



Photo 2年ぶりの甲子園へ
佐久長聖高校優勝おめでとう！

第96回全国高校野球選手権長野大会決勝で、佐久長聖高校が激闘の末に5点差を覆し、優勝を勝ち取りました。

AC長野パルセイロの
応援よろしくね！



**今月の
ピックアップ**

- 水資源保全全国自治体連絡会の設立 2
- 新佐久市誕生10周年記念事業 ロゴマークとキャッチフレーズ決定 3
- 平成27年度公私立保育所入所案内 4～5
- 自殺予防週間が始まります 7
- 公民館報「さくし」 17～28
- 情報・インフォメーション 45～55

「水資源保全全国自治体連絡会」が発足しました

●設立会議

7月24日(木)に東京都内の全国都市会館において、「水資源保全全国自治体連絡会」設立会議を開催しました。

この連絡会は、地域を越えて循環する地下水の保全と活用の取組みを、地域と地域を結び網の目のように全国へ広げるべく、全国の自治体等による水資源に関する情報ネットワークを構築することを目的として、佐久市が発起人となり、昨年10月に開催した「水資源保全サミット」で共同宣言を採択した30の市町村および水道企業団とともに全国に呼びかけ、設立しました。

連絡会には、全国から149自治体等が入会し、設立会議にはそのうち73団体の首長等が出席されました。会長には柳田佐久市長、副会長には、片山健也北海道ニセコ町長と増原聡鳥取県日南町長、監事には、熊川栄群馬県婦恋村長と藤原忠彦長野県川上村長がそれぞれ就任されました。

来賓として、環境省、国土交通省、農林水産省にお越しいただき、環境省の三好環境局長からは「今年3月に水循環基本法が成立し、7月1日

から施行されていることから、今後とも国と自治体とで連携し、水資源保全に取り組んでいきたい」とご挨拶をいただきました。

●要請活動



会議の中で国への要請書を決議し、「水資源の収支を把握するための調査について、基本となる全国統一の指針を策定すること」、「水資源の収支を把握するための調査について、費用に対する財政支援制度を創設すること」、「水への関心を高め、理解を深める啓発活動となる、各地域で

行われている水の慣習的な行事が行えるよう、毎年8月1日の「水の日」を祝日に制定すること」を国に要請しました。

●講演会



会議終了後には、内閣官房水循環政策本部事務局の廣木参事官から、「水循環基本法」についてご講演をいただきました。

講演会の中で、「水に関する問題は、地域によって状況が違い、水循環基本法にある水の保全に関する施策を自治体抜きで実行していくことは難しく、この連絡会の意義は非常に高い」とのお話をいただきました。

■お問い合わせ

環境政策課

☎62-2917 (直通)



ロゴマークとキャッチフレーズ決定!

10月1日から来年9月30日までの新佐久市誕生10周年期間中に使用するロゴマークとキャッチフレーズが決定しました。

市内をはじめ、全国からたくさんのご応募をいただき、誠にありがとうございました。

このロゴマークとキャッチフレーズは期間中、市民の皆様にご覧いただくことができます。使用方法等、詳しくは市のホームページをご覧ください。

なお、ロゴマークについては、デザイン等につき、若干の調整をすることがありますので、ご了承ください。

キャッチ
フレーズ

きらり佐久 夢 未来

ロゴ
マーク



7月31日に新佐久市誕生10周年記念事業実行委員会のロゴマーク選定部会・奥村部会長とキャッチフレーズ選定部会・佐藤部会長よりロゴマークとキャッチフレーズの決定について柳田市長に報告されました。

冠事業
募集中!

■お問い合わせ 新佐久市誕生10周年記念事業実行委員会事務局（総務部庶務課内） ☎0267-62-3002（直通）
<http://www.city.saku.nagano.jp> 市政情報 → 新佐久市誕生10周年記念事業

平成27年度 公立保育所入所案内

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)

平成27年度公立保育所の新規入所申し込み、および継続保育の確認手続きを、下記日程のとおり受け付けます。

新規入所を申し込みされる方は、入所を希望される園へ子どもさんと一緒にお出掛けください。

新規入所の申し込みに必要な書類は、9月下旬から、市内各保育所・子育て支援課・各支所高齢者児童福祉係でお渡しします。

1 保育の利用を必要とする事由

児童の保護者および同居親族が次のいずれかの事由に該当すること。

- 保護者が居宅外または居宅内で労働していること
- 母親が妊娠中あるいは、出産後間もないこと
- 保護者の疾病、負傷、または精神、身体に障害を有していること
- 同居または長期入院等している親族を常時介護・看護していること
- 震災・風水害・火災その他の災害の復旧に当たっていること
- 求職活動を行っていること
- 就学中であること など

注意事項

- 保護者が育児休業中の場合、原則として新規の入所はできません。
- 求職活動中は3カ月の保育を限度とし、就労証明書の提出がない場合は退所となります。

2 保育時間

平日：午前8時～午後4時
土曜日：午前8時～正午

3 延長保育

保護者の勤務の都合等で通常の時間を超えて保育が必要な場合、延長保育を利用することができます。

4 乳児保育

乳児（0歳児）保育を実施しています（望月・協和・春日保育園を除く）。希望される場合は、事前にご相談ください。

5 休日保育

日曜・祝日等の保護者の勤務等により、児童の保育を必要とする場合、休日保育を実施しています。

希望される場合は、事前にご相談ください。

実施園 岩村田保育園・岸野保育園・ひまわり保育園

6 広域入所

市内にお住まいで、保護者の勤務等の状況により市内の保育所への通所が困難な場合など、市外の保育所に入所を希望することができます。

7 保育料

保育料は平成26年度および平成27年度の保護者等の市民税額

8 途中入所について

等によって決定します。保護者は、入所後の4月中旬に通知します。（新制度への移行により保育料が変更となる予定です）

9 継続保育の確認

現在、保育所に入所していて、平成27年度も保育を実施する児童の状況確認調査書類は、下記日程で受付予定です。詳細は、広域入所の方を除き、現在入所中の保育所からご連絡します。

10 入所定員を超えた場合

入所申し込みされた保育所が定員を超えた場合、他の保育所に入所をお願いする場合があります。

11 入所承諾通知

2月中旬～3月中旬の予定です。

入所申込書受付日程

- 新規入所……現在保育所に入所してなくて、平成27年度に新たに入所を希望する場合
- 継続手続……現在保育所に入所していて、平成27年度も入所する場合

	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)	10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)～10/31(金)	
新規入所	午前 9:00～11:30	岸野保育園	平根保育園 白田保育園	泉保育園	内山保育園 野沢保育園	ひまわり保育園 高瀬保育園	平賀保育園 里曲保育園 あさしな保育園	中佐都保育園 中込第一保育園	子育て支援課 各支所高齢者児童福祉係 (左記で都合の悪い方、 および広域入所を希望の方) 午前8:30～午後5:15
	午後 1:30～4:00	小雀保育園 布施保育園	聖愛保育園 春日保育園	岩村田北保育園 大沢保育園 切原保育園	青沼保育園 望月保育園	岩村田保育園 田口保育園 協和保育園	中込第二保育園 佳里保育園	東保育園	子育て支援課 各支所高齢者児童福祉係
	添付書類の受付							11月 4日(火)～11月28日(金)	午前8:30～午後5:15
継続手続	調査・添付書類の受付							11月 4日(火)～11月28日(金)	午前8:30～午後5:15

※土日祝日を除く

平成27年度 幼稚園・保育所への入所手続きについて 平成27年4月から 子ども・子育て支援新制度が始まります

●「保育の必要性」の認定

新しい制度では、幼稚園・保育所へ入園・入所する際に、市から保育の必要性について認定を受けることが必要となります。(私立幼稚園が新制度に移行しない場合は不要)

認定にあたって、保育が必要な事由、保育の必要量、利用が優先される事由、施設利用の希望などを基に次の3つの区分に認定されます。

- 1号認定 (保育を必要としない満3歳以上の幼児：新制度へ移行した幼稚園を利用)
- 2号認定 (保育を必要とする満3歳以上の幼児：保育所等を利用)
- 3号認定 (保育を必要とする満3歳未満の乳幼児：保育所等を利用)



●「保育の必要性」の認定を申請する時期

- ①幼稚園への入園を希望する場合 → 幼稚園児募集に応募し、入園の内定後に幼稚園を通じて申請します。
- ②保育所への入所を希望する場合 → 保育所入所申込と同時に申請します。

● 申込手続き等お問い合わせ ・ 幼稚園……各幼稚園 ・ 保育所……子育て支援課または各保健所

佐久市内保育所 ※平成26年度の状況

公私立別	保育所名	定員	所在地	電話番号	開所時間	閉所時間
公立	泉保育園	140	三塚300-2	62-1259	7:30	19:00
	大沢保育園	45	大沢789-1	62-1128	7:30	18:30
	中込第一保育園	90	中込3-24-5	62-0644	7:30	19:00
	中込第二保育園	130	中込1790	62-0432	7:30	19:00
	平賀保育園	90	平賀5038	62-0122	7:30	18:30
	内山保育園	45	内山5206-1	62-2648	7:30	18:30
	東保育園	120	新子田880-2	67-2271	7:30	19:00
	平根保育園	100	上平尾847-3	67-2094	7:30	18:30
	岩村田保育園	150	岩村田5088	67-2281	7:30	19:00
	中佐都保育園	130	塚原787-1	67-3419	7:30	19:00
	高瀬保育園	90	鳴瀬1371	67-2155	7:30	18:30
	切原保育園	50	中小田切96	82-2180	7:30	19:00
	田口保育園	90	田口3117	82-2602	7:30	19:00
	青沼保育園	50	入澤232-2	82-3110	7:30	19:00
	布施保育園	30	布施2148-8	53-5104	7:30	19:00
	望月保育園	70	協和2314-4	53-2331	7:30	19:00
	春日保育園	50	春日515-1	53-2269	7:30	19:00
	協和保育園	60	協和5229	53-2533	7:30	19:00
	あさしな保育園	150	御馬寄715-1	51-5005	7:30	19:00

公私立別	保育所名	定員	所在地	電話番号	開所時間	閉所時間
私立	岸野保育園	170	伴野1792-1	63-0123	7:00	19:00
	野沢保育園	90	取出町491-2	62-0634	7:30	19:00
	聖愛保育園	170	原267-1	62-1208	7:30	19:00
	小雀保育園	170	岩村田1158-10	67-2287	7:00	19:00
	岩村田北保育園	160	岩村田3606-9	68-3030	7:30	19:30
	臼田保育園	80	臼田2126-8	82-2332	7:30	19:00
	里曲保育園	45	三分237-1	82-4523	7:30	19:00
	佳里保育園	90	下小田切51-1	82-5269	7:30	19:30
	ひまわり保育園	60	瀬戸1177-13	62-6495	7:15	19:15

佐久市内幼稚園

公私立別	保育所名	定員	所在地	電話番号
私立	カトリック幼稚園	200	取出町185-1	62-0945
	あさま幼稚園	200	長土呂1383	67-3805
	佐久幼稚園	420	猿久保232	67-1508
	佐久南幼稚園	140	湯原11-1	82-1155
	浅科幼稚園	90	甲1187-1	58-2112
	白鳩幼稚園	90	協和2322-1	53-2611



困ったときは…

● 病児・病後児保育

病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当でなく保育者のやむを得ない事情により家庭で保育できない場合に利用することができます。希望される場合は、事前にご相談ください。

◆ 病児保育 浅間総合病院

◆ 病後児保育 岸野保育園

国民健康保険証が更新になります

佐久市の国民健康保険（国保）に入されている皆さんが現在お使いになつている保険証の有効期限は平成26年9月30日ですので、次のとおり保険証を更新します。

■更新の対象者

佐久市の国保に加入しているすべての被保険者

■更新時期と方法

9月30日までに、世帯主あてに新しい保険証【有効期限：平成27年9月30日】を郵送にてお届けします。（手続きは不要です）

■保険証の色

一般の保険証は「空色」、退職の保険証は「桃色」です。

■学生・遠隔地の保険証

新しい保険証は、世帯主あてに郵送にてお届けします。

今年度卒業見込みの学生の方は、有効期限が平成27年3月31日までです。

期限後も修学される場合は、有効期限が切れる前に更新手続きが必要です。

■お願い

保険証がお手元に届きましたら、記載内容を必ずご確認ください。

家族で届かない方がいた場合は国保医療課または各支所市民係までご連絡ください。

保険証は必ずお手元に保管し、他人との貸し借りは絶対にしないでください。

他の健康保険に加入した場合は、加入先の保険証と国保の保険証を持参し、忘れずに国保資格喪失の手続きを行ってください。

■有効期限について

今回更新になる保険証の有効期限は、平成27年9月30日までですが、次に該当する方の有効期限は変更してあります。

①10月1日以降75歳になられる方（誕生日より後期高齢者医療保険への加入となります。）

②現在退職国保に加入されていて10月1日以降65歳になられる方（誕生日の翌月から一般国保へ切替わります。）

新しい保険証は有効期限が切れる前に再度郵送にてお届けします。

■国保税を長い間滞納すると…

国保税の納期限から1年経過しても滞納が続いている場合、通常の保険証を返還してもらい、その代わりに「被保険者資格証明書」を交付することになります。この資格証明書は、国保の加入者であることを証明するだけのものですので、病院で診療を受ける場合の窓口でのお支払いを、一旦は全額自己負担していただきます。いつでも安心して医療機関にかかれるよう、国保税の納入にご協力ください。

国民健康保険税率の改正について

広報7月号では、佐久市の国保財政における「実質単年度収支」が、これまで赤字の状況が続いていることなどを踏まえ、平成27年度からの税率改正に向けた作業を進めていくことをお知らせしました。

今月号では、佐久市国保の今後の収支の見通しと、税率改正のスケジュールについてお知らせします。

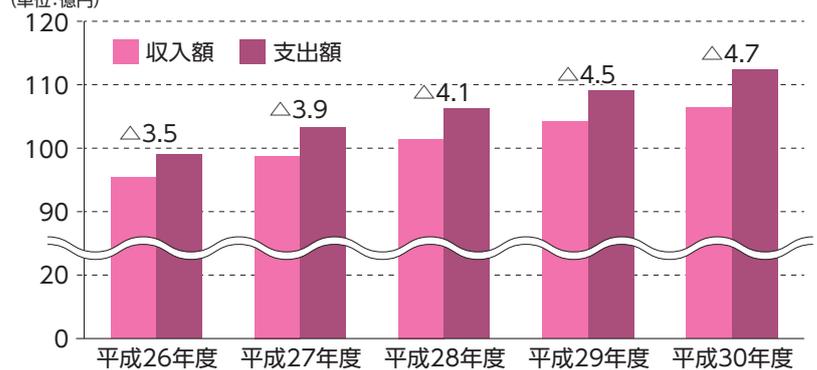
■佐久市国民健康保険財政の見通し

表1は、これまでの国保特別会計の決算状況や、今後の医療費の伸びの見通しなどから、平成30年度までの佐久市国保の実質単年度収支を推計した結果です。

ご覧のとおり、今後も支出が収入を上回る赤字の状態が続くと予測されます。平成26年度の3.5億円の赤字は、平成25年度末の基金残高と繰越金により補える予定ですが、平成27年度以降の財源不足に対応するには、国保税率の改正は避けて通れない状況です。

税率改正にご理解をお願いします。

(表1) 佐久市国民健康保険 実質単年度収支の見通し



注1) この見通しは、国県等からのルールに基づく収入は、過去の傾向などから見込んでいますが、国保税は、税率を据え置いた場合で推計しています。

注2) グラフ中の数字は、実質単年度収支の見込み額です。（△は赤字を表します。）

■国保税率の改正スケジュール

平成26年 8月 市から佐久市国民健康保険運営協議会へ、国保税率改正の諮問をしました。

9月～10月 国保運営協議会で協議・検討し、市へ税率案に関して答申をしていただきます。

12月 佐久市議会に国保税条例の改正案を提出し、議会で審議をしていただきます。

■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164 (直通) または 各支所市民係



「守ろう 大切な命」



～ 自殺予防週間がはじまります ～

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、国は9月10日～16日の一週間を「自殺予防週間」としています。自殺を考えている人をひとりでも多く救うため、悩みを抱えている人のサインに気づき、支え合いましょう。

～ あなたにもできる 自殺予防のための4つの行動 ～

1.

気づき

【家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう】

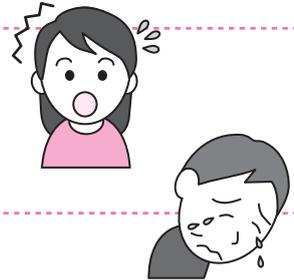
- ◎身近な人が発するサイン（発言・行動・体調の変化等）に気づきましょう。
- ◎変化に気づいたら「眠れていますか？」など、自分に出来る声かけをしていきましょう。

2.

傾聴

【本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう】

- ◎悩みを話してくれたら、時間をかけてできる限り傾聴しましょう。
- ◎否定や励ましではなく、本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。



3.

つなぎ

【早めに専門家に相談をするよう促しましょう】

- ◎心の病気や社会・経済的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなげましょう。
- ◎プライバシーに配慮した上で、相談を受けた側も一人で抱え込まないようにしましょう。

4.

見守る

【温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう】

- ◎体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべて声をかけ、あせらず優しく寄り添い見守りましょう。
- ◎必要に応じ、キーパーソンと連携をとり専門家に情報を提供しましょう。
(キーパーソン：その人の支援の鍵になる人)

参考資料：「守ろうたいせつないのち ゲートキーパーのためのテキスト 第2版」、長野県精神保健福祉センター発行（2011年3月）



「どこに相談したらいいのだろう？」「どんな相談場所があるんだろう？」

そんな時は、「心のほっとライン・佐久」や「心の相談日」をご利用してください。

他の相談機関につきましては、インフォメーション《各種相談などのご案内》をご覧ください。

こころの相談日



9月の予定

日 時●平成26年9月5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)または各支所 健康づくり推進係

新しい保健活動はじめました Vol.1



今月9月号より来年の3月号にかけて、広報4月号でお知らせしました新しい保健活動の内容を随時ご紹介します。今回は35歳から39歳の方の健診の料金の値下げと慢性腎臓病（CKD）についてお知らせします。

35歳から39歳の方の健診の料金を値下げしました。

今年度から佐久市では、一人でも多くの若い方が健診を受診し、健康管理と健康への意識を高めていただくため、健診の料金を値下げしました。

健診には医療機関で実施する個別健診と、お住まいの地域の会場で実施する地域集団健診があり、どちらか選択して受診することができます。

	昨年まで	今年度から
個別健診	4,900円	→ 2,800円
地域集団健診	3,300円	→ 1,900円



健診の内容は基本項目（身体測定、血圧測定、血液検査、検尿、心電図検査、問診、診察）の7項目です。生活習慣病を防ぐために、年に一回は健診を受けましょう。

忙しい方でも1時間から長くても2時間程度で健診が受けられます。ご自分の大切な身体を守るためにも、ぜひ健診を受けましょう。



今年度から佐久市の健診結果表に、『eGFR』の表記が始まりました。

eGFRとは、**腎臓**がどれくらい老廃物を尿へ排泄することができるかを示す数値です。**この値が低いほど腎臓の働きが悪い**ということになります。

慢性腎臓病 (CKD)

慢性腎臓病は高血圧や、糖尿病などの生活習慣病と密接に関係しています。また、自覚症状がほとんどなく、「透析療法」が必要になるくらい腎機能が低下しないと気づかないことがありますので、**年に1回は健診を受け、自分のeGFRの数値を確認しましょう！**



次回は、広報10月号で小中学校への「歩」「走」教室の取り組みを掲載します。お楽しみに！

■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

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

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。



絶賛開催中!!

月	日	曜	場所	備考	雨天時	問合せ先	電話番号
9	4	木	臼田地区	午前9時～10時30分 あいとびあ臼田前集合	あいとびあ臼田	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
	28	日	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
10	7	火	浅科地区	午前9時～10時30分 交流文化館浅科集合	穂の香ホール	浅科支所	58-2001
	26	日	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

※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)へご連絡下さい。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。

知って得する からだのはなし

腎臓の敵「糖尿病」を食事で予防しましょう。



糖尿病療法の基本となる食事。糖尿病と食事はとても綿密にかかわっているのです。

食事から作られるエネルギーを処理するホルモンが、みなさんも良く聞いたことのある「インスリン」です。「インスリン」の分泌が少なくなると、血糖が下がりづらくなり、高血糖状態になってしまいます。「インスリン」は多量の食事を食べた時や、糖質の分解で多く使われます。

「インスリン」の消費を少なくしていく食事をするのが重要です!

①砂糖の摂りすぎに注意しましょう。

お菓子やジュース、果物、お酒はほとんど糖分のみできているため、身体は早く血糖を下げようと、大量のインスリンを出します。

食べ過ぎ・飲みすぎには注意しましょう!

《おやつのお砂糖量》

一日のお砂糖の目安量：20g 以下 (正常な人)

- ショートケーキ(1個): 30g
- チョコレート(1かけ): 2g
- かりんとう(1個): 15g
- 大福もち(1個): 12g
- クリームパン(1個): 20g
- スポーツ飲料(500ml): 30g
- 栄養ドリンク(1本): 15g
- 清涼飲料水(500ml): 60g
- ビール(350ml): 10g
- 缶チューハイ(350ml): 10g



②食事の食べ方にも目をむけましょう。

糖尿病は生活習慣病です。甘いものだけでなく、食事全体が多いとインスリンも過剰に分泌されます。野菜やたんぱく質から食べて、血糖を上げやすい炭水化物を最後に食べるといった順番で食べていただくだけで、血糖の上昇をゆるやかにすることができ、インスリンの節約になります。また、良く噛んでゆっくり食べることも予防のひとつです。

これらは糖尿病予防だけではなく、他の生活習慣病の予防にも繋がります。
主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



10月号では、糖尿病と運動について考えていきます。

■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



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

運動で燃えるカロリーの量は？

見直そう！

早ね 早起き 朝ごはん 朝うんち
プラス 歯みがき

生活習慣の大きな柱となる食事と運動。カロリーはどのくらい動けば消費されるのでしょうか。

体重をコントロールするうえで必要なのが、カロリーのバランスです。身体に入るカロリーが、消費されるカロリーよりも多ければ体重は増えますし、少なければ減っていきます。

何気なく口にしているものは、どのくらい歩けば消費されるのでしょうか。
(体重60kgの人がしっかりと歩いた場合の時間)



食品(カロリー)	時間(分)	食品(カロリー)	時間(分)
ビール 350ml (140カロリー)	58	ショートケーキ 1個 (206カロリー)	86
コーラ 500ml (230カロリー)	96	大福もち 1個 (167カロリー)	70
オレンジジュース 200ml (76カロリー)	32	ポテトチップス 1/2袋(221カロリー)	92
あめ 1粒 (20カロリー)	6	板チョコレート 1かけ (28カロリー)	12

食べる時はあっという間ですが、消費するにはとても長い時間が必要なのがわかります。もっと動かないと！と感じたみなさん。

市では**ウォーキングステーション**を開催しています。気軽に歩くことはもちろん、基本的な歩き方や靴の履き方などウォーキングの基本を学ぶことや、健康運動指導士さんの指導を受けることもできます。詳しくは下記までお問い合わせください。



今月の旬レシピ

鶏肉のプルーン煮込み

- ◆材料 鶏手羽元 …… 10本
(4人分) 青ねぎ(青いところ) … 1本
しょうが …… ふたかけ
サラダ油 …… 小さじ3
水 …… 400cc
しょうゆ …… 大さじ2

- プルーン(小さく刻む) … 6個
砂糖 …… 小さじ4

意外な組み合わせで
おいしく！

- ◆作り方 ①フライパンにサラダ油を熱して、手羽元、薄切りにしたしょうが、薄く斜め切りにしたねぎを入れ、手羽元にこんがり焼き色がつくまで焼く。
②表面がきつね色になったらAを加え、ふたをして中火で15分煮る。
③ふたをあけて、火を強め、水分をとばしてソースと絡めながら炒め煮する。

プルーンのとちカラ

サンプルーンは佐久市発祥！

- ◎生活習慣病予防に効果あり
プルーンにはペクチンなどの水溶性食物繊維が豊富に含まれています。水溶性食物繊維には食後の血糖値の急激な上昇や、コレステロールの吸収を抑制する作用が期待されます。
- ◎ドライプルーンでもOK!
生のプルーンが食べられるのは旬の時期でも、産地の近くだけだそうです。良く出回っているのはドライプルーンですが、鉄分や野菜・果物の中でずば抜けて高いと言われている、抗酸化作用は乾燥しても残っており、食物繊維も多く含みます。



(マルシェ・佐久 クックパッドより)

さく・しょくいくニユース

「ぴんぴんキラリ食」始動！

●「ぴんぴんキラリ食」とは？●

健康長寿食「ぴんころ食」を学校給食用にアレンジしたものです。食事を食べぴんぴんと元気に、キラリと輝く学校生活を送って欲しいという願いから、この名前が付けました。元気なお年寄りの食事の知恵を次世代の子ども達に伝えていくため、今後、佐久市内の小中学校で順次提供予定です。



～来月は地産地消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)

コブレーターを用いた鼻の日帰り手術について

耳鼻咽喉科医長

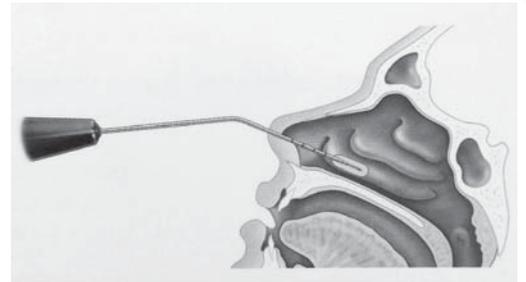
吉井良太

アレルギー性鼻炎は、アレルギーを引き起こす物質（アレルゲン）に対し、自身の免疫系が過剰に反応することで起こります。花粉症のことを正式には「季節性アレルギー性鼻炎」と称しますが、原因物質はスギ、ヒノキなどの樹木からの花粉だけでなく、イネ科やキク科などの雑草からの花粉も原因となります。また、一年中存在するハウスダストやダニなどに反応する鼻炎を「通年性アレルギー性鼻炎」と言います。両者が合併して起こることも少なくありません。

アレルギー性鼻炎の三大症状は、「鼻水、くしゃみ、鼻づまり」ですが、いずれの症状に対しても、基本はアレルゲンから

身体を守ること（外出時にマスクをする、こまめに掃除をするなど）が重要です。症状がひどい場合は市販の抗アレルギー薬や、医療機関での処方を受ける必要があります。

とくに鼻づまりが強い場合、投薬をしてもなかなか改善しない方がいらつしやいます。「市販の点鼻薬が手放せない！」という方もいらつしやと思います。鼻づまりを改善させる市販の点鼻薬には血管収縮作用の成分が含まれており、これを連用していると次第に鼻のむくみが増強し、鼻づまりが悪化します。（これを薬剤性鼻炎といいます。）そのため、一般に耳鼻咽喉科では市販の点鼻薬は極力使わないようにお話ししています。こういった頑固な鼻づまりに良い適応となるのが、コブレーターを用いた鼻の日帰り手術です。



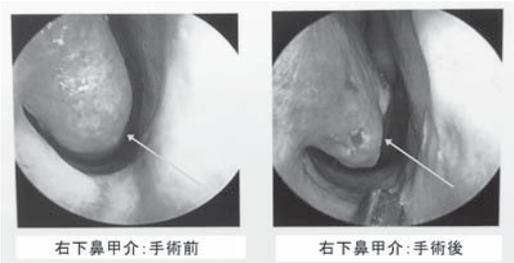
（図1）下鼻甲介にコブレーターが挿入された状態です

当科では、コブレーターという高周波の電流を発生させる機械（電気メスのようなものです。）を用い、鼻の中の肥大した粘膜（下鼻甲介）を蒸散させる（焼き縮める）ことで鼻の通りを改善させる手術を行っています。

手術は日帰り、局所麻酔で行います。鼻の中に麻酔液を浸したガーゼを挿入し、一定時間おいた後、麻酔薬を肥大した鼻の粘膜に注射します。ガーゼ麻酔が効いていれば、注射の痛みはほとんどありません。その後、コブレーターを粘膜に挿し、粘膜の内側から高周波で蒸散させます。麻酔以外の実際の手術時間は両鼻で10〜20分ほどです。術後の痛みもほとんどありません。

ん。お子様にも可能な手術で、診察台に一人で座っていられるお子様であれば、問題なく行えます（先日は小学3年生の児童も受けられました）。薬で鼻づまりがよくならない人にも、大変良い治療効果が得られております。手術費用は保険適応で約1万円です。

注意点としては、術後しばらくは粘膜のカサブタが付着するため、1ヶ月ほどは鼻づまりが余計に悪化することがあります。また、花粉症のピークの時期は、手術の刺激によりアレルギー性症状が悪化するため、花粉症がひどい方はピーク時を避ける必要があります。ご興味を持たれた方は、当科にて一度ご相談ください。



（図2）術後は下鼻甲介が縮み、鼻の通りが広がっています

筆者略歴

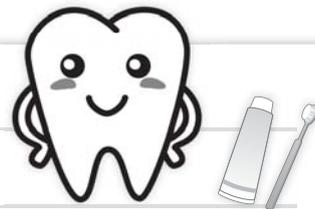
千葉県浦安市出身
平成19年 弘前大学医学部医学科卒業
順天堂大学、附属病院等を経て、浅間総合病院へ勤務



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

けん こう だよ 健 便 り

No.41



生活歯援(支援)口腔健康プログラムを利用してみましょう

これまでの歯科健診での歯科医師の役割は口腔診査による早期発見と早期治療勧奨でした。しかし、これではむし歯や歯周病のような罹患率が高い疾患の低減には繋がりません。

治しても、治しても、また悪くなった、歯を失ったという苦い経験はありませんか。

お口の疾患はその人の日常行動(口腔保健行動)に強く関連しているからです。そこに潜むリスク(危険因子)を排除しない限り疾患は再発します。

歯科健診という機会に自分が持つ疾患のリスクを知り、行動を変えていくこと(行動変容)が予防に繋がるのです。

現在、佐久市で行っている生活歯援口腔健康プログラムは、20項目の質問に答えるだけで、「あなたの歯の健康力」や「生活習慣の問題点(リスク)」がみつかります。

★生活歯援(支援)口腔健康プログラムとは？

今までの歯科健診とここが違います。

- ・まず、質問用紙に記入するだけ。記入場所は自宅や健診会場どこでもOKです。
- ・結果票は、見やすいレーダーチャートに加え、具体的なアドバイスが郵送されます。
- ・歯科医院で、判定結果による保健指導のフォローアップ(無料)を行います。

★どうしたら受けられますか？

地域集団健診を利用する場合

《対象者》佐久市在住の35歳から64歳までの方で、地域集団健診に申し込まれた方全員

《流れ》①地域集団健診の問診票と一緒に送られたアンケート(20項目)に記入する

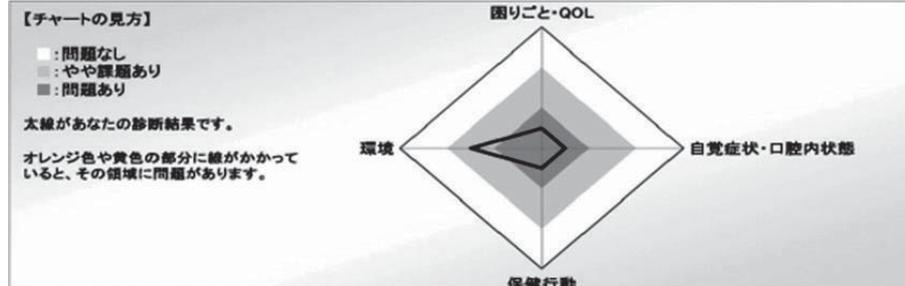
②アンケートを地域集団健診の受付に出す

③後日、結果票が郵送で届く(あなたの歯の健康力をお知らせします)

④結果票に同封されている案内に記載されている歯科医院で必要な支援(健康相談、保健指導、情報提供)や継続的支援を受ける(一か月に一回、三か月まで無料)。なお治療行為がある場合は治療費がかかります。

結果票のイメージは次のとおりです。(お手元にはA4版の結果票が届きます)

●あなたの「歯の健康力」



●アンケートからみた「あなたの歯の健康力」

総 評	
困りごと・QOL	口臭、などの心配ごとがあります。今回の保健指導の機会を利用してよく相談してください。
自覚症状・口腔内状態	歯みがき時の出血、歯がしみる、などの自覚症状がみられます。今回の保健指導の機会を利用して改善方法などについてよく相談してください。
保健行動	間食をしない、禁煙をする、就寝前に歯磨きをする、ゆっくり噛む、ことが望まれます。これまでの生活習慣を見直し、できることから改善していきましょう。
環境	やや、環境の変化が望まれます。歯の健康の維持には、本人の取り組みだけでなく、周囲の支援的環境が必要です。今回の保健指導の機会を利用して相談してください。
受診勧奨	むし歯や歯周病などが進行していることが疑われます。歯科医院での精密検査をお勧めします。
備考欄(唾液検査結果等)	

●今回お勧めする支援は

<input type="radio"/>	1. 知識提供・気づき支援型(情報提供) 一全員該当
<input type="radio"/>	2. 相談・カウンセリング型(動機づけ支援)
<input type="radio"/>	3. 環境・受け皿整備型(歯科受診動機づけ支援)
<input type="radio"/>	4. 実技指導型(積極的支援)職域・医療機関
<input type="radio"/>	5. 歯科受診勧奨

地域集団健診での利用のほか、佐久市ホームページ<http://www.city.saku.nagano.jp/>からも電子申請ができます。詳しくは下記までお問い合わせください。

★お問い合わせ 佐久市役所健康づくり推進課口腔歯科保健係 (☎63-3781)
または、佐久歯科医師会 (☎62-8815)



中村 通 歯科医師

筆者略歴

昭和28年生まれ
日本歯科大学新潟歯学部卒
昭和57年開業
佐久歯科医師会顧問

一般社団法人
佐久歯科医師会

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



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。



小諸市外二市御牧ヶ原水道組合を小諸市 上水道事業に統合する協定書」調印式

7月15日、小諸市外二市御牧ヶ原水道組合の構成市である小諸市、佐久市、東御市は、御牧ヶ原水道組合を解散し、小諸市上水道事業に統合するにあたり基本的な事項について合意に達したため、「小諸市外二市御牧ヶ原水道組合を小諸市上水道事業に統合する協定書」の調印式が執り行われました。



モンゴル国ウランバートル市 スフバートル区公式訪問

7月2日～7日 友好都市提携5周年を記念し、モンゴル国ウランバートル市スフバートル区より柳田市長、市川市議会議員が招待され、市民訪問団の皆さんとスフバートル区へ公式訪問しました。

スフバートル区と佐久市の友好関係について、中学生の子ども交流を始め、文化や経済など様々な交流への可能性について意見交換がされました。



北佐久消防ポンプ操法大会並び 長野県消防ポンプ操法大会が開催

7月6日、佐久合同庁舎にて第47回北佐久消防協会消防ポンプ操法大会並び第28回ラッパ吹奏大会が開催され、佐久市消防団は、小型ポンプ操法の部・ラッパ吹奏の部で優勝し、ポンプ車操法の部で4位という成績を収めました。

優勝したチームは北佐久消防協会の代表として、7月27日に大田市にて開催された第56回長野県消防ポンプ操法大会並び第23回消防ラッパ吹奏大会へ出場し、小型ポンプ操法の部8位、ラッパ吹奏の部8位と奮闘しました。



「佐久市・北佐久郡環境施設組合」の 組合設立に関する協議書を締結

7月15日に、「佐久市・北佐久郡環境施設組合」の組合設立に関する協議書の調印式が執り行われました。

この組合は、新クリーンセンターの整備に向けて、本市をはじめ、軽井沢町・立科町・御代田町を構成団体として、10月1日に設立を予定しています。



「剣道全国大会出場」報告

興武館丸山道場（浅科）に通う浅科中学校、望月中学校の中学生5名が6月に行われた県予選会で優勝し、7月30日に日本武道館で開かれた全国道場少年剣道大会、中学生団体の部に出場するため市役所を訪れ、柳田市長に健闘を誓いました。



「近津土地区画整理事業」竣工式

平成20年度から事業を進めてきました佐久都市計画事業近津土地区画整理事業の竣工式が、7月17日に長土呂公会場で行われました。事業地は、佐久平駅北西の（仮称）佐久平浅間小学校建設地付近から近津神社付近までの区間の西工区、佐久インターチェンジ西交差点の北東に位置する北工区、合計面積約5.5ヘクタールの土地区画整理事業です。



「柔道全国大会出場」報告

泉小学校6年の篠原季帆さんが、6月に行われた女子種別の県予選会で優勝し、8月17日に盛岡市で開かれた全国小学生学年別柔道大会に出場するため市役所を訪れ、柳田市長に抱負を述べました。



「卓球全国大会出場」報告

岩村田小学校3年の佐藤航希くんが、5月に行われた県予選会で3位に入賞し、7月25日から神戸市で開かれた全日本卓球選手権大会カブ（小学4年生以下）の部に出場するため市役所を訪れ、柳田市長に元気よく抱負を述べました。



「山本文彦展」開催

佐久市立近代美術館で、特別企画展「山本文彦展」が開催され、7月19日の初日に山本先生ご本人が来館し、ギャラリートーク「絵を見て語る会」では約100人の皆様にご参加いただきました。展覧会は9月15日まで、残りわずかとなりましたが、どうぞお見逃しなく。



野沢北・野沢南高校 「全国高校総体」出場報告

7月26日から千葉県と山梨県で開かれた全国高等学校総合体育大会のソフトテニス・陸上・水泳競技に出場する野沢北・野沢南高校の選手5名が市役所を訪れ、柳田市長にそれぞれ大会に向けての決意を述べ、健闘を誓いました。



全国高校総合文化祭、 全国高校将棋竜王戦に県代表として出場

第38回全国高等学校総合文化祭の将棋・写真・書道・小倉百人一首かるた部門に出場する野沢北・望月・岩村田高校の生徒と、第27回全国高等学校将棋竜王戦に出場する下平尾の小山源樹げんきさんの計8名の皆さんが、7月15日に市役所を訪問し、柳田市長から佐久市芸術文化振興激励金が交付されました。



小中学生「世界最高峰のサッカー」に触れる

スペインの強豪レアル・マドリードC.F.コーチ陣が、佐久市総合運動公園を会場に8月2日～4日にかけてサッカーキャンプを開催しました。

8月1日、コーチ陣が柳田市長を訪れコーチの方から「このキャンプがたくさんの子供たちの人間形成や教育の一助になれば嬉しい」とご挨拶をいただきました。



オールマイティ1年生事業が開始!

7月19日佐久市子ども未来館において、「オールマイティ1年生事業開始セレモニー」が開催されました。

当日は市内の小学1年生をはじめ、市外・県外からお越しの方々にもセレモニーに参加いただき、特別イベント「恐竜の足跡」をさがしにいこう!も開催され、多くの来館者で賑わいました。



佐久市消防団協力事業所表示証交付式

7月28日、佐久市消防団協力事業所表示証交付式が行われました。今回、新たに柳沢電設工業株式会社が認定され、柳田市長より佐久市消防団協力事業所表示証が交付されました。

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

10月1日(水)⇒11月16日(日)

収蔵品展 再興院展 100年によせて
当館収蔵の院展出品作品を中心に、院展作家を紹介します。

■ 会期中のイベント

- 展覧会ガイド
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。

- 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)

※9月16日(火)～9月30日(火)は展示替えのため休館となります。



山本文彦 《花のなかに》

- 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

ひらばやし まなみ
平林 愛海 さん
(臼田高校 1年)



趣味…バスケットボール、読書
住所…高柳

今、一番楽しいことは「親友と一緒にいられること」と話す平林愛海さん。臼田高校に通う16歳です。「小学校からずっと一緒に過ごしてきた親友がいます。今も同じ学校に通って、部活でも遊びでも、私を楽しませてくれる友人でかけがえのない存在です」とのこと。

そんな平林さんの将来の夢は、看護師になること。「看護師として働く母を見て、昔から憧れていました。東日本大震災の時に、患者さんの心身の辛さを第一に考える看護師の姿をテレビで見ても心打たれ、想いが強まりました。一人でも多くの人に笑顔と喜びを与えられる看護師になりたい」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

岩崎 亜紀さんから紹介された

いわさき あきら
岩崎 暁 さん
(システムエンジニア・岩村田)



① 自己紹介をお願いします。

システムエンジニアとして、工場の生産管理などのプログラミングをしています。経営者と現場担当者の両方のニーズに対応できるように、両者の視点から考えて、システムを開発しています。

趣味では、学生の頃からギターを続けています。音楽は自分を解放できて、自己表現ができる良い機会になっています。

② 今行っていること

DIY (日曜大工) で自宅のガレージ作りに挑戦しています。自分の手で作り上げたものは愛着があり、自身のこだわりも表現できるので、楽しみながら完成を目指しています。



だれもが・いつでも・どこでも

学習できる公民館活動

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



2014 (平成26年)

9

ながつき
長月

No.114

高齢者大学開講中!

高齢者大学では、7月16日新聞社の論説委員による講義が行われました。

176人の大学生達は、暑さにも負けず、講師の時事問題の解説に耳を傾けていました。

「これだけ皆さんに熱心に聴いていただくと、張り合いです」と、終了後の講師の感想でした。

学生達は、講義・実技講習・野外研修など、来年2月の修了式に向け、192人の仲間と共に勉強しています。

浅間地区

ヒップホップだんしんぐ!!

土曜日の午前、浅間会館には元気な足音が響いていました。親子ふれあい学級の一つである「ヒップホップだんしんぐ」の開催日です。

DAVID先生とChi-na先生の指導で、下は園児から上は60代までのダンスの大好きな仲間が集まり、かっこいい音楽に合わせて体を動かします。ヒップホップが初めての人、ベテランもみんな楽しそうです。公民館に若い世代が来てくれることは嬉しいことです。



野沢地区

旬の野菜を使った雑穀料理

7月8日に「雑穀料理教室」が開催されました。

高地清美先生の指導の下、今回作った料理は、「雑穀米を使ったレタスとゆかりご飯」「もちアワのレタススープ」「豚しゃぶと玉ねぎのいくさおえ」「レタスパンケーキの梅あわムース（ミックスジャムとあわパフのせ）」の4品でした。

参加者は皆手際よく調理をして、美味しく出来上がったと、喜んでいました。



中込地区

「千曲川の源流」に到着しました

「千曲川の源流を目指して」が完結しました。昨年、中込会館から千曲川源流に向けて歩き始め、4回に分けて歩きました。

7月26日に苔で覆われている山中を歩き、源流にたどり着きました。

全長367kmの内、約70km歩いただけですが、自分で歩きたどり着いた達成感と、源流の水の冷たさは格別のようでした。



東地区

蓼科將軍平散策

7月19日佐藤文一先生を講師に、蓼科將軍平散策が開催されました。

登山道には、ゴゼンタチバナやマイヅルソウなどの花が咲いており、山野草がたくさん見られました。また、シラビソの木々が立ち枯れたり、倒れている縞枯現象も見ることができました。

途中で、雨が降ってしまいましたが、講師から蓼科山固有の高山植物オサバグサの説明を受けるなど、参加者は自然を満喫していました。



臼田地区

原生林を抜け山頂へ！

7月26日「高山植物ウォッチング」が開催されました。青空が広がる中、2班に分かれ、それぞれ井出良二先生と村山博先生の丁寧な説明に耳を傾けました。

見ごたえのある原生林を、苔や高山植物を観察しながら歩き、北八ヶ岳ニューの山頂を目指しました。

岩のゴロゴロとした山頂は、通り抜けて来た白駒の池も眼下に見渡せ、大絶景！登りのきつさも吹き飛んだようです。

浅科地区

「浅科音頭(盆踊り)」の練習参加！

7月8・18日に交流文化館浅科(穂の香ホール)で「浅科音頭(盆踊り)」の練習会がありました。

これは8月の「浅科どんどん祭り2014」を盛り上げる踊りを習得するためのもので、公民館役員や関係者80名ほどが参加し「浅科音頭」など5曲を、暑い中一生懸命練習していました。

毎年8月14日は「浅科どんどん祭り」です。来年も一緒に「浅科音頭」を踊りましょう！



望月地区

寝たきりにならない健康づくりと仲間作り

世界最高健康都市構想に寄与すべく、谷脇良一先生の指導で5月から来年2月まで、寝たきりにならないための健康保持・促進と仲間作りを目標に、ウォーキング・ブローイング教室が開催されています。

この教室は、昨年から行われている「ブローライフ」の呼吸器系の鍛錬に「ポールウォーキング」を加えて筋力を鍛え、バランスのよい身体づくりを目指しています。参加者で仲間作りもできると期待されています。

成人式についてお知らせ

佐久市では、成人式を平成27年1月3日(出午後1時から長野県佐久創造館において開催します。

【平成27年成人対象者】平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方

対象者が、平成26年10月31日現在、佐久市内に住所登録をされている方は申し込みの必要はありませんが、進学や就職で佐久市外に転出し、佐久市に住所登録の無い方で成人式の参加を希望される方は、下記によりお申し込みください。

なお、成人式の案内状は、11月下旬にお送りします。

※申し込みの必要な方は、10月末までに電話で、佐久市公民館本館(☎0267-64-0551)までお申し込みください。佐久市ホームページ・インターネットからの受付も行っていますのでご利用ください。

リレー随筆



百名山の頂きに

新子田 小平 左 近

百名山の頂きまでは、9.5合目ぐらいでしょうか。

小説家で登山家の深田久弥が、自身の基準で日本各地の山から100座を選び出したのが『日本百名山』である。まだ他にもと思う山々は沢山あるが、深田久弥の選んだ『日本百名山』は魅力的で素晴らしいが故、皆挑戦している。

私が、山登りをしたいと思い始めたのは、50歳頃からである。それ以来『日本百名山』を目指し始め、すでに63歳、13年以上山に登っている。今、95座を踏破し、残り5座となりようやく頂きが見える場所に来た。

山登りの魅力は何と言っても、苦しい思いをして登った尾根や頂上で見る景色と達成感である。それと山小屋で頂く冷たいビールが、達成感をより一層満足させてくれる。

山登りを重ねると、その想いと感動も変わってくるものだ。山野草であり山の写真であり、人との出会いである。

しかし、山は恐ろしいものでもある。ベテランの人でさえ時に危険に出くわし、山の犠牲者になってしまうこともある。つい最近、私の友人で山仲間が八ヶ岳に九十九草を見にいき遭難してしまった。

それでも山はいい!! 山に登りたい!!

これからは、自分のためにも亡くなった友のためにも楽しんで登りたい。



休耕地を知人の紹介で貸しても昨年から家庭菜園を始めた。



家庭菜園 大沢地家 工藤文良

ちよつと
ひとこと

らうことが出来た。

去年はスコップと鍬で耕し、やっと25坪程の畑が出来た。野菜作りのイロハも知らないのに9種の野菜を播種、植付けした。野菜を作っている2人の先輩に教えて頂きながら日々奮闘、一年生にしてはそこそこ良いものが収穫でき、美味しく食することができた。

そして今年3月消費税増税の前にも思い耕運機を奮発購入。100坪程度までに広げ、20種類を播種、植付けした。どんなものが出来るか楽しみに毎日畑に通っている。家庭菜園を始めたのは、リタイアしたら、お天道様の下で何かしたい、遊び心を含め身近で出来ることは…? 「家庭菜園」と言う発想だった。

畑仕事の合間、澄んだ青空、緑豊かな山野を眺めながらのひと休みは清々しく、そう快だ。自分で作って食する「自産自消」に、加えてチョットお裾分けが出来るといふことになれど思う。



『井戸』の中の先生

千葉省三作の『井戸』が小学校の国語の授業で扱われることは少なくなったが、

「芦原の小学校は、丘の上にあったから、井戸がずいぶん深かった」と始まる文章は、大人が読んで

も考えさせられるものがある。主人公の丑は不器用な子だったから、掃除の時は、いやな水くみをさせられるのが常だった。ある日、その深い井戸に何か落ちていたという事件が起こった。

いじめはどこでも起こりうるが、要因が教師や職場の上司であると悲劇だ。丑にうすら笑いを浮かべながら接する普段の先生の姿勢が、子どもたちに移る。こんな錦の御旗を子どもに与えてはならない。『井戸』に出てくるような先生にはなりたくない。

井戸に落ちていたのは古いフットボール皮だった。丑は「死んだ猫っこでやんす!」と上に向かって言ったあと、口笛を吹き吹き上げられていく。丑の成長が救いだ。

人権同和教育推進員 小林一夫

「猫の子だ」「木の根っこだ」とみんなが騒いでいる所へ出てきた先生は、近くに井戸が無いので、悪い物だったら早く出してしまわなければと考えた。しかし、自らは手を下さず「誰か、入って見るもんはないか」と子どもたちに問いかけた。

現在このような対処をした先生がいたとしたら大問題となっただろうが、物語はまだつるべ井戸が飲み水として使われていた時代という場面設定である。

小学生の公民館体験学習

市内の小学校3～4年生が、それぞれの地区にある公民館の地区館を訪れ「公民館て、どんなとこ」ということで、学習グループの皆さんと一緒に、いろいろな公民館活動を体験しました。

参加した児童からは「初めての体験ができて楽しかった」など、多くのお礼の手紙が寄せられました。

野沢地区館 野沢小3年生

6月23日に野沢小学校3年生82名が、野沢地区館で(ちぎり絵・フラダンス・料理・銭太鼓・銅板・水墨画)の6つのグループに分かれ体験学習しました。

終了後発表会では、友達の発表に拍手を送っていました。



ちぎり絵



●手で、わしの紙を切るのがむずかしかったけど、とても楽しかったです。わしの紙をもらったのでお家でつくってみたいです。

フラダンス



●フラダンスは、ちょっとむずかしかったけど、リズムにのってしょうずにできました。みんなでおどってえがおのフラダンスをおどれました。

料理



●はじめは、うまくやけるかなと思っていましたが、うまくやけてうれしかったです。やさしく教えて下さって、とても分かりやすかったです。

銭太鼓



●ぜひだいをわかりやすく教えて下さってありがとうございました。おかげが一番むずかしいだいを一回転させるわざもかんたんに出来るようになりました。

銅版



●くぎをうつ時、先生方が、手つだってくれたのでうまくできました。色をそめる時、水を多くかけるほど、色がかわっていくので、とてもびっくりしました。

水墨画



●あやめをかくときにしっぱいしてしまったりしたけど、先生に手つだってもらったらうまくかけました。教えてもらっているうちにもっとうまくかけました。

瀬音

小学生時代は敗戦後間もなく、食糧をはじめ物の無い絶対的貧乏といわれる時代であった。遊びはちゃんばら等外遊びが中心で、夏はおいなりさん(鼻顔稲荷神社)の湯川で水遊びに興じた。ボートが浮かび、7月の祇園祭では子ども御輿のお水渡し、8月は納涼花火大会が盛大に行われたことを思い出す。

年を経て地区神社の役員を仰せ付かり、おいなりさんの護持に係るようになった。湯川断崖上のおいなりさんは、永禄年間に京都の伏見稲荷大社の御分霊を祭るために建立されたと伝えられ、全国で4万余社ある稲荷神社のなかで、5大稲荷の一つに数えられている。町の氏神様として岩村田10区の総代により護持管理され、関東甲信越地方からも多くの参拝客が訪れる。年間の祭礼の中で、9月16日には例大祭が行われる。五穀豊穰、商売繁盛、家内安全等が祈願され、参拝客には野点が振舞われ一服の清涼感を味わえる。おいなりさんをはじめ、神様の御加護に感謝し、誠意を尽くして日々を過ごしていきたい。

(編集委員)

中込地区館 中込小3年生

7月10日に中込小学校3年生66名が中込地区館で体験学習をしました。始めに館長から公民館の説明や館内見学がありました。その後、書道・童謡唱歌・料理・絵手紙の4つのグループに分かれ、それぞれの学習グループから教わりながら学習しました。

書道



●習字の練習で右はらいが一番むずかしかったです。それに、「一」や点にコツがあるなんて知りませんでした。練習は楽しかったです。



童謡唱歌



●「歌の町」はすごく楽しい音楽で明るい気持ちになりました。いろいろな歌やかえるのがつきをやらせてくれてありがとうございました。

料理



●わたしはどらやきのきじを作るのがとくに楽しかったです。理由は、たまごをわつたり、ざいりようをませたりするのがおもしろかったからです。

絵手紙



●練習の時、筆の一番上をもつんだよといわれました。すごくゆれてやりにくかったけれど、だんだんなれてきれいな絵がかけられるようになりました。

白田地区館 青沼小3・4年生

6月27日に青沼小学校3、4年生が白田地区館を訪れ、学習グループの皆さんと一緒に楽しく体験学習を行いました。

フラダンス



●ステップとか波がむずかしかったです。フラダンスのふりつけはすべて手話だとわかりました。これからは自習したいです。

ヨガ



●肩こりがちょっとやわらくようにと思い、ヨガをやりました。ヨガをやって、私は肩がとつてもかるくなりました。

絵手紙



●クレヨンみたいな筆の持ち方は、慣れると楽しくなりました。スラスラかけて、楽しい絵手紙が、私は好きになりました。

競技かるた



●本当の百人一首のやり方を教えてくれてありがとうございました。友達とも対決してもっと百人一首を覚えたいです。

茶道



●茶せんであわをたてておもしろかったです。お菓子のあとにお茶を飲んだら甘くておいしかったです。またやりたいです。

東地区館 東小4年生

6月27日に東小学校4年生59名が東地区館で体験学習をしました。太極拳・フラダンス・囲碁・墨絵・大正琴・リフォーム（お手玉作り）・童謡唱歌を、学習グループの皆さんと一緒に楽しく学びました。



リフォーム

●自分で、おてだまを作るのは、はじめてで、すごく楽しかったし、すごく勉強になりました。家でせっせとお母さんとつくります。



囲碁

●ほくは今日、はじめて囲碁をやりました。囲碁は思った以上に楽しいゲームだと思いました。家でもたくさんやりたいです。



墨絵

●竹の葉をかくのが、すごく楽しかったので、家でもかきたいです。墨絵についていろんなことを知れてよかったです。



フラダンス

●フラダンスが始まった時わたしはきんちようしていましたが、先生方が、やさしく教えてくれました。



大正琴

●大正琴の先生方がやさしくわかりやすく教えてくれたのではじめてでも安心して体験できました。



太極拳

●何回もやって慣れてきたらだんだんできるようになって、中国の武術をおぼえられてうれしかった。



童謡・唱歌

●先生方は歌をきれいに歌っていてすてきなあと思いました。とても楽しく歌えてよかったです。

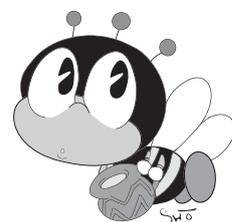


をご活用ください

佐久市が実施する事業の中から、生涯学習の機会となる講座・イベントなどの情報をまとめて「生涯学習情報 マナビィさく」に掲載しています。

「生涯学習情報 マナビィさく」は、ホームページと施設掲示板の2つの方法で学習情報をお知らせしていますので、ぜひご利用ください。

- ホームページ：平成26年度の生涯学習情報をまとめて掲載。（月2回更新）
- 施設掲示板（本庁、支所、公民館、図書館）：開催日や申し込み日の近い情報を掲載。（毎月更新）
- 社会教育指導員が生涯学習の情報や活動に関する相談に応じています。下記お問い合わせ先までお気軽にご相談ください。



生涯学習のマスコット マナビィ

■お問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係（野沢会館内） ☎62-0664

家庭の和を音楽で

第26回

家族音楽会

出場家族募集中

家族全員で、夫婦で、兄弟姉妹で、おじいちゃん、おばあちゃんとお孫さんで、あるいは親戚同士で、友人を加えてなど、ご家族ならではの息の合った合唱や楽しい演奏など、手づくりの温もりのある音楽会にご出場ください。

家族の絆を深め、感動を分かち合いましょう。お気軽にどうぞ!!

♪と き **平成26年11月15日(土)** 午後1時30分開演

♪と ころ **佐久勤労者福祉センター**

♪募集家族 **10家族程度** (定員になり次第締め切ります。) **参加無料**

佐久市にお住まい、または通勤通学等している方の、家族親族等を含めた2人以上のグループを結成してください

♪演奏方法 1家族6分以内で歌や演奏を2曲まで愛用のリコーダー・ハーモニカ・尺八など和洋多彩に演奏するなど自由

♪申込締切 **9月16日(火)** まで
演奏曲目未定の場合も申込みを受け付けています。下記までどうぞ



第25回の発表風景

★第25回一般来場者の感想から

楽しく癒される時間です。多種多様な楽器と年齢層、素晴らしい音楽会です。家庭生活に音楽がある中で育っていくのはうれしいことです。社会情勢が変化する中、四半世紀続く家族音楽会の開催はうれしい限りです。続けてください。

★第25回出場家族の感想から

発表の場をありがとうございました。良い経験と良い思い出ができました。

主催 佐久市公民館 主管 家族音楽会運営委員会

☎0267-64-0551 FAX 64-0553

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

	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	◎郷土料理教室 煮こじ料理・かぼちゃの肉詰め・にんじん ヒリヒリ・ナスのサラダほか	9月25日(木) 9:00~13:00	浅間会館 調理講習室	平山 貞先生	(参加費) 700円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具 (定員) 14名 個人ごと申込みください ※申込受付開始 9月8日(月) 8:30
	◎自然探索 大河原峠~双子山~亀甲池	10月10日(金) 8:00~16:00	集合 浅間会館 大河原峠 双子山 亀甲池	中山 洌先生 佐藤文一先生	(参加費) 200円程度 (保険料等) (持ち物) 昼食・飲み物・雨具 (定員) 20名 個人ごと申込みください ※申込受付開始 9月10日(木) 8:30 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎佐久の文学碑めぐり 横根・小田井・中佐都・貞祥寺ほか	10月16日(木) 9:00~16:00	集合 浅間会館	中澤弘之先生	(参加費) 1,000円程度 (昼食代・ 保険料等) (定員) 20名 (持ち物) 筆記用具・飲み物・帽子等 ※申込受付開始 9月11日(木) 8:30 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎男の台所 超初心者からベテランまで大歓迎 メニュー: 秋野菜の煮物・ピリ辛丼・お吸 い物・おつまみ	10月23日(木) 9:30~13:00	浅間会館 調理講習室	内田すみ江先生	(参加費) 700円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具 (定員) 14名 (対象) 男性
	◎おやこDEおやつ作り 秋にピッタリ!! 自分でモンブランを作ろ う	10月25日(土) 13:30~16:00	浅間会館 調理講習室	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) 親子7組 ※申込受付開始 9月18日(木) 8:30 親子・子どものみの参加を優先し ます。ただし、定員に満たない場 合は、大人のみ参加も受付ます
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 ⑦秋野菜の栽培 ⑧収穫と保存 ⑨土作りと肥料	⑦ 9月 1日(月) 9:30~11:30 ⑧ 10月 6日(月) // ⑨ 11月10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
	◎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(火) 12:30~14:30 ② 9月16日(火) // ③ 9月30日(火) // ④ 10月 7日(火) // ⑤ 10月21日(火) //	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 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
	◎カヤの平の植物探索 秋の高山植物を見てキノコ汁を食べてみま せんか	10月2日(木) 7:30~17:00	集合 野沢会館	池田雅子先生	(参加費) 3,200円程度 (バス代・ 保険料等) (定員) 26名 (持ち物) 昼食・飲み物・雨具・保 険証・常備薬等 ※申込受付開始 9月1日(月) 8:30 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎ふるさとウォッチング (全2回) 野沢の歴史を一緒に歩いてみませんか	① 10月 9日(火) 9:30~11:30 ② 10月23日(火) //	野沢地区	臼田辰雄先生	(参加費) 100円程度 (保険代等) (持ち物) 筆記用具・飲み物・雨具 ・保険証・常備薬等 (定員) 20名 ※申込受付開始 9月4日 ※詳細は後日参加者に通知します
◎くん製作りに挑戦 お肉や魚などのくん製を作りましょう	10月10日(金) 9:30~13:00	野沢会館 調理室	くん製作りの エキスパート (桜井 彰先生)	(参加費) 1,000円程度 (持ち物) エプロン・軍手・持ち帰 り用のタッパー等	
中込地区館	◎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 (定員) 30名 (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
	◎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	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
	◎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(木) 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)
	◎まち歩き講座 中込編 (全3回) 中込のまちを歩きます。昔から今への移り変 わりを実感してみませんか	① 10月20日(月) 13:30~17:00 ② 10月27日(月) // ③ 11月10日(月) //	①佐久情報センター ~土屋酒造店 ②中込駅周辺 ③佐久医療センター	①小林浜治郎先生 ②石山道泰先生 ③佐久医療センター 職員	(参加費) ① ②1人1回100円 ③1人200円 (保険料他) (持ち物) 飲み物・帽子 他 (定員) 20名 ※詳細は後日参加者に通知します

※〈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。

■東地区館 ☎67-2545 ■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
東地区館	◎革細工教室 (全2回) 使うほど味わい深くなる革細工で、ペンケースやポーチなどの小物を作ります	①9月12日(金) 9:30~11:30 ②9月19日(金) //	東会館 中会議室	田中三和子先生 星野悦子先生	(参加費) 700~4,000円程度 (材料費は作品によって異なります) (持ち物) エプロン・定規
	◎東地区を知る③~写経~ 「家庭円満」「家族の健康」など、願いを込めて書き写しましょう	9月29日(月) 9:30~11:30	集合 志賀 法禅寺	坂部深章先生	(参加費) 200円 (材料費) *筆・墨・紙など、お寺で用意してくださるので、気軽にご参加ください
	◎家庭菜園教室 (全8回) 野菜作りの基本を学びましょう! ⑧秋野菜の収穫と貯蔵	⑧10月6日(月) 9:30~11:30	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
	◎盆栽に親しむ (全3回) 晩秋から初春までの管理と作業を学びましょう	②10月10日(金) 9:30~11:30	東会館 料理講習室	花里暢悦先生	(参加費) 無料 (持ち物) 見てもらいたい盆栽など
臼田地区館	◎家庭菜園教室 (全8回) ⑥秋野菜の栽培 ⑦収穫と保存	⑥ 9月 9日(火) 9:30~11:30 ⑦10月10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
	◎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、地区館のついでに発表します	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) 上ばき (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・秋) 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!	夏・9月16日(火) 19:30~21:00 秋・10月16日(火) //	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
	◎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 (定員) 20名 (持ち物) エプロン・三角巾 *詳細は後日参加者に通知します
	◎ふるさと学習 青沼地域めぐり	10月17日(金) 13:00~17:00	集合 あいとぴあ臼田	丸山正俊先生	(参加費) 100円 (保険料) (定員) 20名 (持ち物) 飲み物・雨具 *詳細は後日参加者に通知します
◎佐久を知り隊! 「市の北西部を訪ねて」佐久の先人の思いにふれながら、佐久を学ぼう! ~五郎兵衛記念館、真親神社、妙香院など	10月22日(水) 10:00~15:30	集合 あいとぴあ臼田 浅科方面	現地説明員	(参加費) 100円 (保険料) (持ち物) 昼食、飲み物、雨具 (定員) 20名 *詳細は後日参加者に通知します	
浅科地区館	◎料理教室~香りの世界を食卓に~ メニュー: ブロッコリーのスパゲティ・ピシワーズスープ・豆腐のムース	④10月8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 9月17日(水) 8:30
	◎親子で料理 手作りパンにチャレンジ!	③10月18日(土) 9:30~13:30	浅科保健セン ター	内田すみ江先生	(参加費) 一組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) 親子15組 *申込受付開始 9月18日(水) 8:30
	◎初心者切り絵教室 (全3回) 年賀状をつくろう	①10月20日(月) 9:30~11:30 ②11月10日(月) // ③11月19日(水) //	浅科会館 1階会議室	竹内芳枝先生	(参加費) 700円程度 (材料費) (持ち物) カッター・カッター板・筆記用具 (定員) 15名 *申込受付開始 9月19日(金) 8:30
	◎秋の熊野神社と碓氷峠 軽井沢~めがね橋~横川まで	10月27日(月) 8:00~17:00	集合 浅科会館	生駒悦雄先生	(参加費) 5,000円程度 (バス代・保険料ほか) (定員) 25名 申込み個人ごと (持ち物) 昼食・飲み物・雨具 *申込受付開始 9月10日(水) 8:30
望月地区館	◎家庭菜園講座 (全6回) ~新鮮で栄養タップリな野菜を食卓に~ (内容) 秋野菜の栽培管理と土作り	⑤9月3日(水) 9:30~11:30	観音峯活性化 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
	◎家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」メロンパン・カボチャのポテション・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 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 16名
	◎草木染体験教室 (全6回) 藍を使ってオリジナル手ぬぐいをつくろう	④ 9月12日(金) 13:00~16:00 ⑤10月10日(金) //	観音峯活性化 センター	望月多恵子先生	(参加費) 1,500円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具・軍手・ゴム手袋 (Lサイズ) (定員) 15名
	◎竹細工教室 竹を使ってフルーツかごを作ってみよう	9月14日(土) 9:00~16:00	駒の里ふれあ いセンター 大ホール	趣味の館・ 竹細工愛好会	(参加費) 1,000円程度 (材料費他) (持ち物) 剪定ハサミ (お持ちの方)・動きやすい服装・昼食・飲み物・軍手 (定員) 15名
	◎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) 学生時代・銀色の道 他	⑥ 9月17日(水) 13:30~15:00 ⑦10月15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) 2,000円 (持ち物) 筆記用具・飲み物 *10月~3月までは自主講座となります
	◎歴史講座 (秋) 続・真田ゆかりの里を訪ねて~上田城編	9月18日(水) 7:30~17:00 10月18日(土) 13:00~16:00	集合 駒の里ふれあ いセンター	福島邦男先生 現地歴史ガイド	(参加費) 3,000円 (保険料・昼食代他) (持ち物) 飲み物・雨具・動きやすい服装 (定員) 25名 *申込受付開始 8月21日(水) 9:00
	◎ウォーキング&ブローイング (全10回) 呼吸系や基礎体力作りに最適 ウォーキングの基礎・歩測と歩幅・ブローイング	⑤ 9月27日(土) 10:00~12:00 ⑥10月18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 (ボール代他) (持ち物) 動きやすい服装・飲み物 (定員) 15名 *小学3年生以上
	◎市民ふれあい講座 「前掛山 (2,524m) 登山」もくもくと噴煙を上げている浅間山が目の前!! 所用時間6時間	10月8日(水) 7:00~17:00	集合 駒の里ふれあ いセンター 駒場第2駐車場	山岳 コーディネーター	(参加費) 300円 (保険料他) (持ち物) 昼食・飲み物・雨具・登山のできる服装 (スニーカー不可) (定員) 25名 *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

暑さは続いておりましたが、朝夕はすっかり秋の気配を感じるようになりました。スポーツや勉強に励む子どもたちを応援しましょう。日焼けした顔の小学生、たくましく見える中学生や高校生など皆が気持ちよく挨拶を交わせると街の中が明るく感じます。各地域の補導委員で街頭補導を行っておりますが、地域の皆様も子ども達の安全を守っていただきますようお願いいたします。

万引きは犯罪です

●万引きはどろぼう、犯罪です（初発型非行の7割が万引き）

他人のものを盗む「万引き」は「窃盗罪」です。どろぼうと同じです。法律で「刑罰」が定められています。品物を返しても、後でお金を払っても盗んだ事実は消えません。「一度だけなら」という軽い気持ちで人生を狂わせます。

●万引きが見つかったら……

まず、お店から警察に届けられ、少年であっても警察で取り調べを受けます。また、児童相談所、家庭裁判所から呼び出されて注意されたり、時には裁判になって、審判を受けることになる場合もあります。万引きをしてしまえば、家族がとても悲しみます。他の周りの人にも迷惑がかかります。自分にとっても良いことは一つもありません。自分の将来を考え、自分自身を大切にすることが大切です。

●地域社会からみんなで青少年をはぐくみましょう

周囲の大人が気を付けていることが重要です。万引きしにくい環境を作りましょう。万引きは重大な犯罪であるという認識を持ちましょう。

初発型非行とは……万引きや自転車盗など動機が比較的単純で犯行が容易な犯罪のこと。（刑法犯少年の8割が初発型非行）

資料：長野県警察少年非行の状況 平成26年4月末発生状況

街頭啓発活動

7月の「青少年の非行・被害防止全国強調月間」に合わせて、7月1日(火)に街頭で啓発活動を行いました。今回は強調月間の啓発だけでなく、今年度からスタートした「信州あいさつ運動」の啓発も行いました。佐久市ではあいさつ運動サポーターとして「佐久の鯉太郎ミニ君」を迎え、ともに啓発活動を行いました。青少年が安心して健やかに成長できる環境づくりに家庭をはじめ、地域でも引き続きご理解とご協力をお願いいたします。



街頭啓発の様子

佐久市ジュニアリーダー研修報告

第2回 始業式

6月21日(土)に始業式が開催されました。仲良く・楽しく・元気よくをモットーに一人ひとりがリーダーを目指し積極的に活動することを誓いました。

●始業式で始めはきちょうしていてちかいのことばを上手に言うことができなかつたけれど、練習していくうちに、上手に言えるようになり、紙をみなくても大きな声でちゃんとと言えるようになりました。集団ゲーム大会では、3位だったけれど、3班のみんなと協力して楽しくできたのでよかったです。宿泊研修事前学習は、ルールや思いやりなどを守りみんなで楽しい学習にしたいと思いました。
(東小学校5年 櫻井稜子)



佐久市ジュニアリーダー研修 始業式



第3回 佐久市子どもまつり

今年は7月6日(日)に「佐久市子どもまつり」が開催されました。ジュニアリーダー研修生たちはこの日のために事前研修を行い、学習してきました。当日は、大勢のお客さんが訪れ、研修生たちは意欲的に活動していました。



●今日は、子どもまつりでした。たくさん人が来てとても楽しんでくれました。特に昔の遊びを担当し、こまとけん玉が人気だった。たくさんの方が来てうれしかった。と中で自由行動し、他のブースを回り他のブースの人達はとてもがんばっていてすごいと思った。次のジュニアリーダーは宿泊研修で楽しみだけど、皆で協力し、楽しくすごせるようにがんばりたい。
(岩村田小学校6年 池田裕介)

●今日の研修でいろいろな人が楽しんでくれてよかった。とってもプラメダル作りは楽しかった。今度もこういう機会があったらやってみたい。
(望月小学校5年 谷野草起)

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)

望月の光と風と緑

読書に心地よい椅子コンテスト 開催中 (～9月28日(日)まで)

望月図書館では、望月支所2階に図書館を移転したことを記念して「望月の光と風と緑 読書に心地よい椅子コンテスト」を開催しています。

全国から応募があった64作品の内、1次選考(書類選考)を通過し、実際に製作された23作品について館内に展示しました。現在、図書館を利用される皆さまに、実際に椅子に座ってみて、心地よいと感じる椅子に投票をしていただいています。

このコンテストでは、投票の結果をもとに、グランプリ賞等を決定、表彰し、上位5脚については、もう1脚ずつ製作していただき、計10脚を市で購入し、望月図書館で使用します。

ぜひ、実際に応募作品に座ってみて、あなたが心地よいと感じる椅子に投票してください。



7月26日 いよいよ投票が始まりました

「読書通帳」もう作りましたか？

佐久市立図書館(全5館)では、自分が借りた本の名前と借りた年月日を記録できる「読書通帳」をお作りしています。1冊300円ですが、市内に住民登録のある中学生以下の皆さんは無料です。

お近くの市立図書館で、「読書通帳」を作って、あなたの読書の記録を、たくさん貯めてみませんか。なお、読書通帳を作るには、市立図書館の利用者カードが必要です。(まだお持ちでない方は、読書通帳を作る際にいっしょに申請できます。)



図書館の
庭
から
47

銀葉が涼しげな

「スイセンノウ(酔仙翁)」

暦の上では、季節は秋。でも、残暑厳しい今日この頃です。「スイセンノウ」は、そろそろ結実の時期を迎えています。



リクニス・コロナリア・オキュラータ

別名は、「フランネル草」
ナデシコ科リクニス(仙翁)属の多年草。南ヨーロッパ原産。日本へは、江戸時代末期に渡来しました。フランネルの名の通り、厚みのある葉と茎は、白く柔らかい綿毛で覆われます。属名のリクニスはランプの意で、葉の綿毛をランプの芯に代用したことに由来します。

「センノウ(仙翁)」は同属の一種で、室町時代に中国から渡り、京都嵯峨野の「仙翁寺」に植えられていたことに、その名は由来します。

同じ仲間の、在来種

日本特産の「フシグロセンノウ(節黒仙翁)」。以前は沢筋に普通にあり、朱色の花が喜ばれ、「盆花」の定番でした。今では、切り花用に栽培されています。

山野草の「エンビセンノウ(燕尾仙翁)」もあります。

栽培・繁殖が、容易

耐寒性、耐陰性がともに強く、厳寒の佐久の地でも、常緑で冬越しする、観賞用の草花です。夏から秋にかけて、次々に花を咲かせて楽しめます。また、花の無い時期でも、銀色の茎や葉に観賞価値があります。

花の後は、果実から種子を採り実際に播いて、栽培を楽しむことをお勧めします。

市民交流ひろばには、数品種の「スイセンノウ(酔仙翁)」が植栽されています。

(岩村田 依田 豊)

農業委員会 だより

農業委員会のこれからの 審議日程をお知らせします

来年3月までの農業委員会の日程は左記のとおりです。

農業委員会の審議は条例により公開されており、傍聴方法は条例の傍聴規則によります。希望される方は事前にお問い合わせください。

農地法等に基づく申請の締め切りは、毎月15日です。土・日・祝日の場合は直前の平日となっています。ただし、12月は10日が締め切りとなります。

日付	委員会名	時間
9月30日	農地部会 農業振興部会	午前10時 午後1時30分
10月31日	農地部会	午前10時
11月28日	農地部会 農業振興部会	午前10時 午後1時30分
12月22日	農地部会	午前10時
1月30日	農地部会 農業振興部会	午前10時 午後1時30分
2月27日	農地部会	午前10時
3月27日	農地部会 農業振興部会	午前10時 午後1時30分

農地は国民の貴重な財産です 農地転用には許可が必要です

農地は農業生産の基盤であり、食料の生産はもとより景観・環境保全や防災など、重要な機能と役割を果たしています。一度農地以外のもにされると元に戻すことが難しくなります。許可なく農地以外のもに転用すると計画的な土地利用ができず、周辺農業へ支障が生じるなど、周りの皆さんの迷惑になります。

土地を合理的に利用するため、農地の転用には一定の規制がかけられており、転用する場合には農地法の許可が必要となります。

農地転用とは

農地転用とは、農地を農地でなくすることです。

農地に区画形質の変更を加えて住宅用地や工場用地、駐車場、道路、山林などの用地に転換することです。

一時的な資材置き場、仮設事務所、砂利採取場などとして利用する場合も転用許可が必要です。

許可を受けずに転用したら

農地転用許可を受けずに無断で転用した場合や、転用許可された計画どおりに転用していない場合には、農地法に違反することに

なり、工事の中止や原状回復の命令がなされる場合があります。また、懲役や罰金という罰則の適用もあります。

転用するには

農地を転用する場合、その農地が存在している区域（市街化区域（都市計画用途地域）の内外か、農振農用地区域の内外か）等によって転用が容易にできる場合もあれば、原則として転用が認められない場合もあります。

まず、転用を予定している農地がどの区域にあるかを確認することが必要です。

農用地区域とは

農用地区域とは、市が策定した農業振興地域整備計画により、農用地として利用すべきとされた集団的な優良農地の区域です。

したがって、農用地区域内の農地は原則として農地転用は認められないことになっており、農地を転用するためには、農地転用許可に先立って、農用地区域からの除外手続きが必要です。

詳しくは、農業委員又は農業委員会事務局にご相談ください。

お問い合わせ
農業委員会事務局
☎62-3518

農業委員会で 展示ほ場を設置しています

農業委員会では、農業振興のために展示圃場を設置しています。今年は、大豆の「こうじいらす」の栽培を行っています。

こうじいらすは「麹がいらなくらい甘くておいしい味噌ができる」と言われています。この大豆を使って、安養寺味噌を作ろうという計画です。展示圃場の場所は中込原の圃場整備した畑です。



東信農業共済組合選出の委員 が変更されました（7月18日任命）



農業共済組合の役員改選があり、市川悦雄氏（野沢）が委員を退任し、代わりに大井義嗣氏が委員として新しく任命されました。担当地区は、南岩尾を担当します。

紙(古紙類)は大切な資源です

大切な資源である紙を
可燃ごみに出していませんか？

佐久市では、資源である紙(古紙類)を、①新聞紙・折り込み広告 ②ダンボール ③古本・雑誌・雑がみの3種類に分けて収集しています。



①新聞紙・折り込み広告

新聞紙と折り込み広告は一緒に束ねて出すことができます。

②ダンボール

ダンボールのみを束ねて出してください。



③古本・雑誌・雑がみ

本や雑誌のほか、可燃ごみに分別してしまいがちな細かな紙類も、雑がみとして収集することで紙製品に生まれ変わります。細かな雑がみは、古本や雑誌の間に挟んでいただくか、不要な封筒や紙袋に入れてから束ねて出すこともできます。



雑がみとして

○《出せるものの例》 コピー用紙・ティッシュの箱・お菓子の紙箱・パンフレット・カタログ・紙袋・トイレトペーパーの芯・はがき(圧着はがきは除く)・封筒

✕《出せないものの例》 防水加工された紙製品(紙コップ・紙皿など)・圧着はがき・写真・レシート・アイロンプリント紙・汚れや臭いがついた紙

企業・事業所の紙
(古紙類)

コピー用紙やダンボールなど、**再資源化可能な古紙類は市の焼却施設へ搬入できません**ので、リサイクル処理することができる事業者へ処理を委託してください。

市内の企業・事業所にお勤めの方は、職場内でも家庭ごみの分別と同様、雑がみの分別について意識的に取り組むことができているか、今一度ご確認をお願いします。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094(直通)



AC NAGANO

PARCEIRO

佐久総合運動公園陸上競技場 ホームゲーム

	開催日	対戦チーム	KICK OFF
トップチーム	9月 7日(日)	ブラウブリッツ秋田	15:30
	10月 5日(日)	Jリーグ・アンダー22選抜	15:00
	10月19日(日)	SC相模原	13:00
レディース	9月28日(日)	常盤木学園高等学校	11:00
	10月12日(日)	ASハリマ アルビオン	11:00
	11月 2日(日)	JFAアカデミー福島	14:00

■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

目標はホームゲーム入場者3,000人!
J2昇格を目指す長野パルセイロに
大勢の皆さんの応援をお願いします。

不当請求にご注意!!

事例

携帯電話で無料のサイトを見ていたら、広告サイトを誤ってクリックしてしまい、突然アダルトサイトに接続された。画面に「入会ありがとうございます。あなたの个体識別番号〇〇〇（携帯会社名）／△△△／□□□□□を登録させていただき、入会手続きが完了しました。ご利用料金9万円……（以下支払いを促す文句が続く）」とあった。どうしたらよいか。



対処方法

- ①アクセスしただけで「登録」「入会」という場合は契約が成立しているといえないので、請求は無視しましょう。
- ②不当請求があった場合は、相手に連絡せず、不審な電話やメールには出ないようにしましょう。相手に連絡をして、こちらから名前や住所などの個人情報を絶対に教えないようにしましょう。
- ③「誰にも相談できない」「はずかしい」などといって請求に応じると、次々に不当な請求がきます。また、「法的措置を取る」「自宅や勤務先に出向く」などと脅して支払わせようとしています。
- ④着信拒否や迷惑メール対策をしましょう。請求がしつこい場合は、メールアドレスや携帯電話番号を変えたりするのも一つの方法です。

■お問い合わせ 佐久市消費生活センター ☎62-7501 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

指定管理者の募集について

市では、次の施設について、平成27年度から「指定管理者」となる団体・事業者を募集します。詳しい募集期間や施設の概要、募集要項、申請様式等は市ホームページに掲載しますので、ご覧ください。

■指定管理者制度とは？

指定管理者制度は、福祉施設や集会施設などの市民の皆さんに利用していただく「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体にも任せられることができる制度で、民間の力を活用し、市民サービスを向上させるとともに、経費の節減を図ることを目的にしています。

募集する施設（50音順）

あいとぴあ臼田デイサービスセンター	佐久市布施温泉
浅科デイサービスセンター	佐久市道の駅 ほっとぱーく・浅科
浅科ふれあいホーム	佐久市望月老人福祉センター
臼田共同作業センター	佐久の泉共同作業センター
佐久市浅科生きがい活動支援センター	特別養護老人ホーム 結いの家
佐久市あさしな温泉穂の香乃湯	プラザ佐久
佐久市臼田総合福祉センター あいとぴあ臼田	前山デイサービスセンター
佐久市子ども未来館	望月デイサービスセンター駒
佐久市特別養護老人ホーム シルバーランドみつい	ワークハウス牧・望月ひまわり共同作業センター
佐久市福祉会館	

■お問い合わせ 企画課 電話62-3067 (直通)

第27回 佐久高原コスモスまつり

開催期間 9月13日(土)～9月22日(月) 計10日間

開催場所 コスモス街道沿線及びコスモス広場 他

● 開会式

日時 13日(土) 午前8時45分～
場所 コスモス広場
内容 佐久鯉太鼓演奏
園児による風船飛ばし
佐久市消防団音楽隊演奏
地元演奏家によるオカリナ演奏 ほか

● ポールウォーキング(参加費200円)申し込み必要

日時 13日(土) 午前8時30分～
場所 コスモス街道周辺
内容 健康づくりに内山の自然を歩こう！(定員70名)
出発時にプロのオカリナ演奏あり
お問い合わせ ☎65-2816 (ツリーハウス縣)

● コスモス染め体験(参加費800円)申し込み必要

日時 13日(土) 午前9時30分～正午
場所 内山集会所
内容 コスモスの葉や茎で絹布を染めて世界で1つだけのマイスカーフ作りを楽しもう

● 餅つき

日時 13日(土) 午前11時・正午・午後1時
場所 コスモス広場・農産物テント横
内容 餅つきの実演と振る舞い

● 荒船焼体験(参加費3,500円)申し込み必要

日時 13日(土) 午後1時30分～4時
場所 内山集会所
内容 「荒船焼」にチャレンジ！お気に入りの皿などを作ります。
持ち物 エプロン タオル

● 内山地区文化祭

日時 13日(土) 午後1時～5時
14日(日) 午前8時～正午
場所 内山集会所
内容 内山区民による作品の展示 内山区民の力作をご覧ください。

● コスモスライブ(無料)

日時 14日(日) 午後0時30分～午後4時10分
場所 コスモス広場
内容 音楽とダンスのライブを開催
出演者 中込中学校吹奏楽部、フラアロハ内山、けんちゃん、チャオティ、いろんないろ、神田正光、しのさち、KDC、片井久雄、タヒチアンダンス、倉品翔(特別出演)

● 清流魚つかみ取り大会(無料)小学生対象

日時 14日(日) 交流会 午前11時～
つかみ取り 午後1時
場所 湯茶接待所下流、滑津川河原
内容 子ども達による魚(虹ます・鯉)のつかみ取り

● マレットゴルフ大会

(参加費300円・定員100名)申し込み必要

日時 17日(水) 午前9時～11時30分
場所 佐久総合運動公園マレット場
表彰式 コスモス広場 午後0時30分～

● 荒船山神社 秋季例祭

日時 19日(金)～21日(日)
場所 荒船山神社
内容 里宮にて、御船さまの拝観、コスモス守りや御神札の授与
20日(土)は御船祭りを開催
里宮～相立遥拝殿

● 荒船山ハイキング(参加費200円)申し込み必要

日時 20日(土) 午前9時～午後3時30分
場所 コスモス広場集合～荒船山
内容 内山のシンボル荒船山へハイキングに行こう！
持ち物 お弁当 飲み物 雨具等 ※初谷温泉入湯可

● 長福寺 座禅・写経体験会(無料)申し込み必要

日時 20日(土) 午後2時～4時
場所 長福寺本堂
お問い合わせ ☎62-6518 (長福寺)

● 長福寺ナイトコンサート(無料)

日時 21日(日) 午後7時～8時30分
場所 長福寺本堂
内容 原いづみ(ピアノ)、井出司(テノール)、小島遼子(チェロ)、村石達哉(ヴァイオリン)、ほか著名演奏家によるクラシック演奏(佐久市文化振興基金活用事業)
お問い合わせ ☎080-5141-3162 (宿岩)

まつり期間中

● 湯茶サービス 午前8時30分～午後4時

場所 堤防駐車場入口仮設プレハブ
内容 内山老人クラブによる湯茶サービス

● 農産物・特産物即売会 午前9時～午後4時

場所 コスモス広場特設テント
内容 生産販売部による農産物、特産物の即売

● 自然エネルギー発電とライトアップ

午後6時30分～9時

場所 コスモス広場
内容 コスモス型風車の風力発電機と水力発電で、コスモス広場を飾ります。(長野県地域発元気づくり支援金活用事業)

■ お問い合わせ

佐久市観光協会事務局(観光交流推進課内)

☎62-3285(直通)

地震対策

あなたの家は大丈夫？



今なら「**無料耐震診断**」と「**耐震補強工事に対し最大150万円**の補助」が受けられます。

昭和56年5月31日以前に着手された建築物は、大規模な地震により大きな被害を受ける恐れがあります。糸魚川—静岡構造線（中部）地震時には、市内でも3千棟以上の建物に被害が発生する恐れがあると想定されています。自らの生命、財産を守るためにも今すぐ対策を。すでに1千名以上の方が、無料耐震診断を受けています。

ステップ1「耐震診断(無料)」

対象となる住宅

・昭和56年5月31日以前に着手された木造在来工法による個人所有の一戸建て住宅
なお、昭和56年6月以降に棟続きで増築等されている場合は、原則として対象となりません。

耐震診断のお申込み方法

・耐震診断を希望される住宅所有者の方は、精密耐震診断申請書（用紙は建築住宅課、各支所経済建設係の窓口、又は市のホームページにあります。）に記入の上、建築住宅課、各支所経済建設係へ申し込んでください。

ステップ2「耐震補強工事」

- ・精密診断の結果、耐震補強が必要とされた場合で、住宅所有者が耐震補強の工事を行う場合は費用の一部を市が補助します。
 - ・補助額は、耐震補強工事に係る部分の工事費の2分の1以内（ただし、限度額は120万円です。）
 - ・耐震補強に併せて断熱リフォームを行う場合は、最大150万円を補助します。
- ※申請者の所得制限があります。
※耐震補強工事による所得税の特別控除や、固定資産税の減額制度があります。

よくある質問Q&A

Q 耐震診断はだれがするの？

A 県の講習会を受講し、診断士登録名簿に登録された建築士の資格を持つ耐震診断士が行います。補強工事を強要するような営業行為をすることもありません。

Q 診断はどんな調査をするの？

A 必要に応じて天井裏、床下などを調査し耐震性能の評価と補強方法および概算工事費を提案します。調査当日は、立会いをお願いします。

Q 補強工事はどれくらいの費用がかかるの？

A 過去の実績では、50万円からとなっています。補強の程度や工法等様々であるため一概に言えませんが、100万円から250万円の範囲が多いようです。無料耐震診断で報告いたします概算工事費を参考にしてください。

■お問い合わせ 建築住宅課 ☎62-6637

■お問い合わせ
土木課 ☎62-3302（直通）

申請にあたっては、申請書その他に除雪計画書などが必要となります。詳しくは、お問い合わせください。

※購入後の維持管理及び運転に要する経費については区等で負担・管理していただくこととなります。

補助金の補助率は、小型除雪機等（小型除雪機及び除雪板）を購入した経費の2分の1以内で、同一年度における補助金の総額は30万が限度となります。

補助金交付制度をご利用いただけるのは、区その他の公共的団体（以下「区等」という。）が対象となります。

補助金交付制度を設けています。

市では、地域に即した市民の皆様を主体とする、除雪体制の構築が望ましいとの判断から、地域における新たな除雪体制の立ち上げの一助となるよう、これを推進するためのメニューの一つとして、小型除雪機等の購入に要する経費に対する補助制度を設けています。

**小型除雪機等購入費
補助金交付制度を
ご活用ください！**

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。
 - 髪の毛の長い方は、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。

【佐久地区】

月日・曜日	会場	時間	対象地区
9月11日(木)	新子田世代交流館	9:00 ~ 9:30	新子田(一部)
	東会館	10:00 ~ 10:30	新子田(一部)・志賀下宿(一部)
	志賀下宿公会場	11:00 ~ 11:30	志賀下宿
	志賀中宿公会場	13:00 ~ 13:30	志賀中宿
		13:30 ~ 14:00	志賀上宿
JA佐久浅間 旧駒込出張所	14:50 ~ 15:30	駒込	
9月25日(木)	白山区公民館	9:00 ~ 9:30	白山
	大和田(佐藤武夫様宅前)	10:00 ~ 10:30	大和田
	横和、旧精米所付近	11:00 ~ 11:30	横和
	根々井公会場	13:00 ~ 13:30	根々井
	大塚団地集会場	13:45 ~ 14:00	大塚
	三河田区公会場	14:30 ~ 14:50	三河田
	今井公会場	15:20 ~ 15:50	今井

【臼田地区】

月日・曜日	会場	時間	対象地区
9月8日(月)	美里区公会場	9:00 ~ 9:30	美里
	住吉集会所	9:50 ~ 10:20	住吉・臼田中町
	コスモホール駐車場	10:40 ~ 11:20	泉ヶ丘・臼田勝間
	三分公民館	11:40 ~ 12:00	三分
	青沼会館	13:30 ~ 13:50	三条・十日町
	入沢集会場	14:10 ~ 15:00	入沢
9月26日(金)	岩水(小林正信様宅前)	15:20 ~ 15:40	岩水
	観音平相談室前	9:10 ~ 9:20	観音平
	上小田切西区公民館	9:40 ~ 10:10	西日向・西上・西下
	上小田切公会場	10:30 ~ 10:50	上小田切
	切原会館	11:10 ~ 11:40	中小田切
		13:30 ~ 13:50	和合・日向・清水
	湯原公会場	13:50 ~ 14:10	石打場・日影
		佐久市役所臼田支所	14:30 ~ 15:00
あいとびあ臼田	15:20 ~ 15:50		

■お問い合わせ

健康づくり推進課 ☎62-3527(直通)

臼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)

9月24日から9月30日は結核予防週間です

●結核は過去の病気だと思いませんか？

かつて、「国民病」と恐れられた結核は、予防接種や薬剤の普及により患者数が激減し、昔の病気と思われがちです。しかし、今でも平成24年には全国で21,283人の方が新たに発病し、2,110人の方が亡くなっています。佐久保健所管内では、5人の方が新たに発病しています。

●結核はどんな病気？



《こんな時はすぐ病院へ》

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。咳やタンが2週間以上続いたら、結核を疑って早めに医療機関で受診してください。

- 《主な症状》 ①長引く咳(2週間以上) ②長引く倦怠感(体がだるく、活力が出ない)
③タンが出る ④胸痛 ⑤長引く微熱 ⑥体重減少

●結核の予防に大切なことは？

1. 定期健康診断・早めの受診をしましょう

早期発見は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染を防ぐためにも重要です。職場や市で行われる健康診断を受け、1年に1回は胸部レントゲン検診を受けましょう。

2. BCG予防接種をしましょう

抵抗力の弱い赤ちゃんは結核に感染すると重症化しやすいためBCG予防接種が有効です。生後1歳までに(標準的には生後5~8か月の間に)BCG予防接種を受けましょう。

3. バランスのとれた食生活・適度な運動・十分な休養を心がけ、免疫力が低下しないようにしましょう

■お問い合わせ 健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527 (直通)

9月はがん征圧月間です。市民の皆さん、がん検診を受けましょう！

(1) がんの早期発見のためにはがん検診を受診することが大切です！

現在がんは日本人の死因第1位であり、この割合は世界トップレベルです。早期のがんは、症状がほとんどないので発見が難しく、そのためにがん検診によってがんを早期に発見することが重要です。国では毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がんとその予防についての知識と早期発見・早期治療の普及に取り組んでいます。

今回、佐久市における部位別のがんの死亡率の現状をご紹介します。

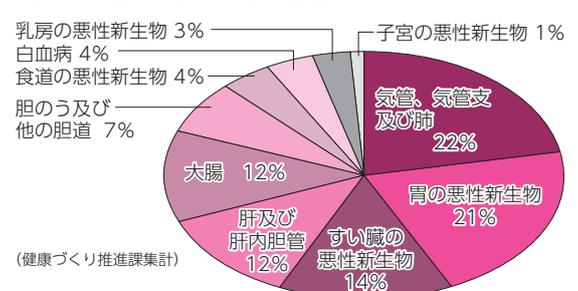
佐久市の部位別がん死亡者数(平成24年)

1位	気管、気管支及び肺	47人
2位	胃の悪性新生物	44人
3位	すい臓の悪性新生物	31人
4位	肝及び肝内胆管	26人
5位	大腸	25人
6位	胆のう及び他の胆道	15人
7位	食道の悪性新生物	8人
8位	白血病	8人
9位	乳房の悪性新生物	7人
10位	子宮の悪性新生物	3人

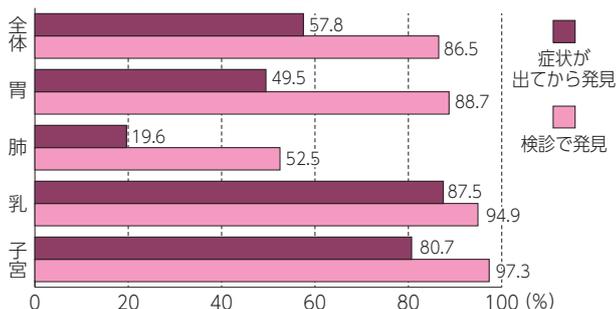
(2) ご存知ですか？佐久市の部位別がん死亡者の人数と割合

佐久市における部位別のがん死亡者数を見ると、第1位は気管、気管支及び肺であり、続いて胃、すい臓、肝臓、大腸となっています。これらのがんの早期発見には、がん検診を受けることが大切です。

佐久市の部位別がん死亡割合(平成24年)



がん発見から3年生存する確率



(財)がん研究振興財団「優しいがんの知識」

(3) がん検診の受診方法

がん検診を受診する場合、医療機関で受診する方法と、お住まいの地域の会場で受診する集団検診で受診する方法があります。詳細は下記までお問い合わせください。まだ受診していない方は、ぜひがん検診を受けましょう！

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3196 (直通)

介護保険料特別徴収対象者の皆さまへ

平成26年度の市民税確定により、平成26年度分の介護保険料（年額）および10月以降の特別徴収の保険料額が決定しましたので、「介護保険料特別徴収開始通知書」を9月上旬にお送りします。

特別徴収の皆さんの介護保険料は、年金から差し引かれて納付されますので、ご自身で納めていただく必要はありません。10月以降の年金受取の際にお確かめください。

10月、12月および翌年2月の特別徴収の金額は、以下の①～③のいずれかの方法により計算いたします。

① 4月から特別徴収となっている方

② 6月・8月に特別徴収となった方

③ 昨年度65歳を迎えた方、転入された方、所得段階区分の変更により年度途中で特別徴収中止になった方

①の方の場合	7月に確定した平成26年度 1年間の介護保険料	—	4月・6月・8月の 年金天引き分	=	10月・12月・翌2月の 介護保険料
②の方の場合	7月に確定した平成26年度 1年間の介護保険料	—	4月～特別徴収が始まるまで の普通徴収分+特別徴収分	=	10月・12月・翌2月の 介護保険料
③の方の場合	7月に確定した平成26年度 1年間の介護保険料	—	4月～9月までの 普通徴収分	=	10月・12月・翌2月の 介護保険料

※「介護保険料特別徴収開始通知書」が届いた方は、10月から特別徴収に変わりますが、9月までは介護保険料納入通知書にて納付をお願いします。

「介護保険料特別徴収開始通知書」は、4月と9月の年2回お送りしています。来年度4月の仮徴収額は、原則平成27年2月の徴収金額と同じ金額で徴収させていただきますので併せてご確認をお願いします。

※保険料額、納付方法に変更があった場合は、別途通知をお送りします。

保険料算定方法

介護保険料は、その年度の本人および家族（世帯員）の市民税の課税状況などにより算定します。介護保険料の所得段階および年額は、次の表のとおりです。

平成26年度の介護保険料（65歳以上）

所得段階	対象者	介護保険料(年額)
第1段階	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で本人および世帯全員が市民税非課税	29,900円
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で本人の合計所得金額+年金収入額が80万円以下	29,900円
第3段階	本人および世帯全員が市民税非課税で本人が第2段階以外	44,800円
第4段階①	本人が市民税非課税（世帯内に課税者がいる）で本人の合計所得金額+年金収入額が80万円以下	52,600円
第4段階②	本人が市民税非課税（世帯内に課税者がいる）で本人が第4段階①以外	59,800円
第5段階	本人が市民税課税で合計所得金額が125万円未満	74,700円
第6段階	本人が市民税課税で合計所得金額が125万円以上200万円未満	80,700円
第7段階	本人が市民税課税で合計所得金額が200万円以上400万円未満	89,700円
第8段階	本人が市民税課税で合計所得金額が400万円以上	104,600円

※この表の「年金収入額」には、税法上非課税の対象の収入となる年金（障害年金や遺族年金）は含まれません。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3154（直通）または各支所

人権擁護委員に委嘱されました

平成26年7月1日付けをもって、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されましたのでお知らせします。現在、15名の人権擁護委員が活動しています。

●人権擁護委員とは

人権擁護委員は、地域の皆さんに「人権」について関心を持ってもらい、人権についての理解を深めてもらうために、様々な啓発活動を行っています。また、あらゆる人々の人権を守るため、人権相談も行っています。

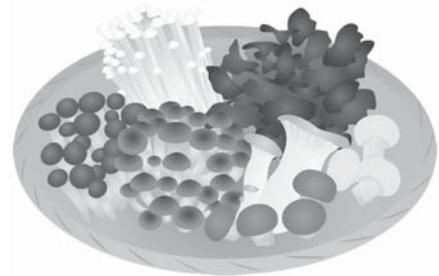
- 佐久市の人権擁護委員(50音順)
- | | | |
|----------|----------|----------|
| ・井出喜久代さん | ・榑澤 裕さん | ・出野 房代さん |
| ・井出 淑子さん | ・神津 智子さん | ・中沢ふくえさん |
| ・岩松ますみさん | ・小林 正子さん | ・羽毛田良子さん |
| ・春日 利夫さん | ・坂田 孝三さん | ・日向由美子さん |
| ・金澤 悦子さん | ・眞田 三生さん | ・油井佐智枝さん |

■問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135(直通) FAX 64-1157

野生きのこを 「採らない・食べない・販売しない」にご協力を

平成24年10月11日付けで、原子力災害対策本部長（内閣総理大臣）より、佐久市産の「野生きのこ」について当面の間、出荷を差し控えるよう指示が出ており、未だ解除されておられません。今年も野生きのこの季節を迎えますが、引き続き「採らない・食べない・販売しない」にご協力をお願いいたします。

なお、相談窓口が下記のとおり設けられています。



●山菜、きのこ類の生産等に関する相談窓口

【平日：午前8時30分～午後5時15分】

長野県林務部 信州の木活用課

☎026-235-7267

長野県佐久地方事務所 林務課

☎0267-63-3154

●食品の安全等に関する相談窓口

【平日：午前8時30分～午後5時15分】

長野県健康福祉部 食品・生活衛生課

☎026-235-7155

長野県佐久保健福祉事務所 食品・生活衛生課

☎0267-63-3297

■お問い合わせ 耕地林務課 ☎62-3242 (直通)

「野生きのこ」の放射能測定について

市では、市民の皆さんが希望する食品の放射能測定を実施しておりますが、佐久市、小諸市、佐久穂町、軽井沢町、御代田町、小海町及び南牧村で産出された「野生きのこ」につきましては、国から出荷制限の指示及び県から採取・摂取の自粛要請が出ている（平成24年9月20日より継続中）ことから、指示及び要請期間中は、放射能測定を差し控えさせていただいておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917 (直通)

雇用対策事業補助金の申請はお済みですか？

市では、新たな雇用を生みだした市内事業所を支援することにより、離職者・新規学卒者の市内事業所への就職を促進しています。

補助金の概要は次表のとおりです。該当される方は、「佐久市HP → 産業・観光 → 商工業」に要綱及び申請書類が掲載してありますので、条件等を確認のうえ、申請をお願いします。

区分	補助対象者	雇用の対象	条件	新規雇用者数			補助額
				小規模企業者	中 小 企業者	中小以外	
新規学卒者	市内の商工業者	平成22年3月以降の卒業者（雇用日において卒業後3年以内の未就職者）で、平成25年1月1日から平成28年4月30日までに雇用されたもの	1年以上の雇用で、雇用日以降1年を超えて市内に住所を有するものを雇用	1人以上		対象外	新規雇用者数×30万円
離職者（45歳未満）	市内の商工業者	平成25年1月1日以降に事業主の都合により離職し、求職活動を行っている者で、平成25年1月1日から平成28年3月31日までの間に雇用されたもの	1年以上の雇用で、雇用日以降1年を超えて市内に住所を有するものを雇用（雇用日において65歳未満）	1人以上		対象外	新規雇用者数×30万円
離職者（45歳以上）							新規雇用者数×45万円

※申請期限は「雇用日から3月以内」です。期限までに必ず申請をお願いします。

※補助金の支払いは、1年間の雇用実績を確認してから（実績報告後）になります。

※提出書類にて条件等確認できない場合は、対象とすることは出来ません。

■申請・お問い合わせ 商工振興課 ☎62-3265（直通）

ぞっこん！ いち び市

平成26年

10月4日(土)・5日(日)

会場：駒場公園佐久創造館、佐久市立近代美術館、
佐久市立中央図書館、多目的広場、長野牧場

主催：佐久市・佐久商工会議所

■**昨年は3万人が来場!**

佐久最大の産業まつり。佐久の底力に触れる2日間!!
佐久にしかない、佐久でしか見られない、
地元企業の技や知恵、人との繋がりや自然の恵みがいっぱい。
皆様のご来場をお待ちしております。

※「ぞっこん」は「心の底から」といった意味で、古く江戸時代から使われている言葉

■お問い合わせ 佐久商工会議所 ☎62-2520



まちじゅう音楽祭

さわやかな秋のひととき まちじゅういっしょにうたいましょう

- ♪ 神津善行さんの楽しいお話を聞いて、ご来場の皆さんと一緒に歌をうたいましょう。(コーラスグループの方たちがリードしてくれます。)
- ♪ 保育園児・幼稚園児の鼓笛や太鼓、中学生の合唱もありますので、お楽しみください。



[特別ゲスト] 神津 善行さん

《プロフィール》

国立音楽大学器楽科卒業
作曲を信時潔氏に師事/トランペットを中山富士雄氏に師事/「ニッポン無責任時代」(映画音楽)、「新妻に捧げる歌」(歌謡曲)など作品多数/佐久市民の歌作曲

日時 ● 9月28日(日) 正午～午後3時

会場 ● 佐久平駅蓼科口隣「ミレニアムパーク」
(雨天の場合は佐久市コスモホール)



♪ ご家族ご近所
お誘い合わせて、
お気軽に
お出かけください。♪

※駐車場は、市民交流ひろば駐車場、浅間体育センター駐車場をご利用ください。駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。自家用車で来場される場合は、できるだけ乗り合わせでお越しください。
※浅間体育センター⇄佐久平駅蓼科口の無料シャトルバスを運行します。詳しくはお問い合わせください。

■お問い合わせ まちじゅう音楽祭実行委員会事務局(生涯学習課内) ☎62-0664

祝 新佐久市
誕生10周年

第28回

わかびな祭



日時 10月4日(土) 午前10時～午後2時 場所 臼田学園
ゆるキャラ大集合 ↔ 臼田学園にやってくる



佐久市観光PRキャラクター佐久の鯉太郎三こと
五郎兵衛新田のライスマンとコメコッチでじゃんけん大会

おさそいあつてお出かけください
来園者にはもれなく10周年を祝して
記念品と綿あめを差し上げます

内容

- ・バザー、模擬店、学園市、
- ・わかびな喫茶店
- ・ふれあい広場(ゲームコーナー)
- ・お楽しみステージ
- ・利用者によるレクダンス
- ・佐久のアイドルKDCダンスチーム 他

■お問い合わせ

臼田学園 佐久市北川557-102 ☎82-2407

新佐久市誕生10周年記念事業

健康づくり佐久市民のつどい

日時 10月4日(土) 会場 佐久勤労者福祉センター
午前9時30分～午後3時30分(講演は午後からになっています)

講演3本立て

学ぶ 脳科学者
茂木健一郎先生

「脳と幸福 ～人生を輝かせるための法則」



笑い ラフターヨガティーチャー
佐藤志穂先生

「笑いは心の栄養源」

運動 健康運動指導士
諏訪直人先生

「つながっている？
頭と体と心をつなげて
体を動かしましょう！」



他にも
健康に関するブースも
盛りだくさん！
午前9時30分～午後2時

詳しくは10月広報と一緒に配布されるチラシ、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。

健康づくり佐久市民のつどい実行委員会事務局（健康づくり推進課内） ☎62-3524（直通）

主催:佐久市・佐久市立国保浅間総合病院



第61回 健康ネットワーク21講演会 『心臓と血管の病気あれこれ』

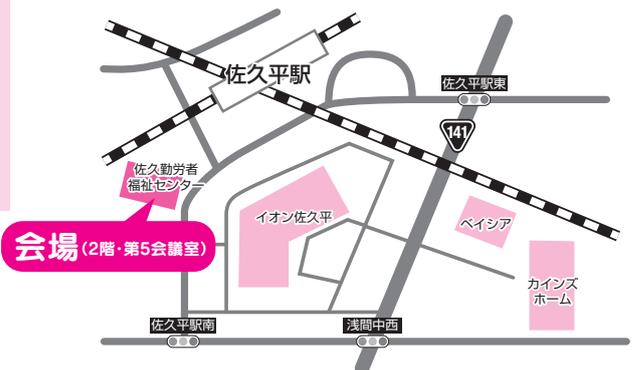
※本年2月に予定していた講演会ですが、大雪のため中止しました。今回あらためて開催いたします。

日常診療でよく経験することを中心にQ & A方式で話を進めていきます。また人の成長と老化をどのようにとらえるべきか、自分の老化と重ね合わせて、今感じていることをお話しできればと思います。

入場無料

日時 ■平成26年9月18日(木)
午後7時から8時30分
会場 ■佐久勤労者福祉センター 2階・第5会議室
講師 ■浅間総合病院 西山 修 内科医師

■お問い合わせ
浅間総合病院 地域医療室
☎67-2295 (内線5150)
ホームページ <http://www.asamaghp.jp>



シリーズ 公園紹介 城山公園

所在地 ■ 佐久市野沢字居屋敷110-5

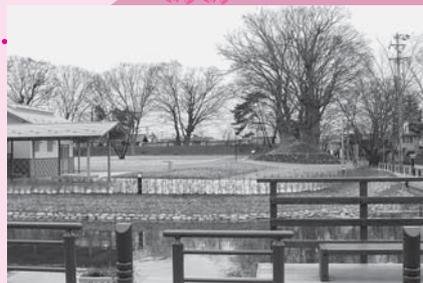
主な施設 ■ 四阿、回廊、トイレ

城山公園は、野沢市街地のほぼ中央に位置する県史跡伴野城跡内にあります。

鎌倉時代以来の豪族の館跡としてその原型をとどめ、貴重に保存されています。周囲には堀の名残を示す水路が巡り、北半分をコの字状に下部を石積で補強した腰巻土塁が残されています。

広々とした園内ではキャッチボールや鬼ごっこなどで遊ぶ小学生の姿や散歩の途中に休憩される方々の姿がみられ地域の皆さんに利用されています。

周囲の水路には鯉もはなされており目を楽しませてくれます。けやきの大木が生い茂る涼しげな公園に、一度訪れてみてはいかがでしょうか。



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 > 公園紹介

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 公園緑地課 ☎62-3424

昆虫体験学習館 秋の特別企画展

音と虫展

マツムシの姿



キンキロリン!

●会場 平尾山公園・パラダ 昆虫体験学習館

●開催期間 平成26年9月13日(土)～11月30日(日)

●営業時間 9:30～17:00 (最終入館16:30)

●料金 (入館料): 大人200円、子供100円

※子供は4歳以上中学生まで(15歳未満)。3歳以下は無料。

※オールマイティ1年生事業対象施設

●内容 うるさいくらいに鳴いていたセミの声も、いつのまにかコオロギの声にかわっています。実は多くの昆虫たちが、音によって会話をしています。鳴きながら飛ぶチョウ、鳴くゴキブリやイモムシ、なかには超音波さえ聞き取るガもいます。虫の音について考えてみませんか?

●お問い合わせ

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」内 昆虫体験学習館

〒385-0003 佐久市下平尾2681

☎0267-68-1111 FAX 0267-68-1555 URL <http://www.saku-parada.jp>

佐久市子ども未来館

9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~
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

期間●9月7日(日)まで

★ 秋季番組 ★

	10:00~	11:30~	14:00~	15:30~
平日	団体	ドラえもん (団体予約がない場合)	団体	新番組 ノーマン・ザ・スノーマン
土・日・祝	団体	ドラえもん	ドラえもん	新番組 ノーマン・ザ・スノーマン

期間●9月13日(土)から12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。

[新番組]

★ノーマン・ザ・スノーマン ~北の国のオーロラ~

ある冬の夜、「少年」は雪ダルマの「ノーマン」と旅に出て、オーロラなどを見にゆく。全編にわたって1コマずつ丁寧に撮影された人形アニメーションで描く、珠玉のファンタジー作品です。



★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
秋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.

※9月8日(月)から9月12日(金)は番組入れ替えにつき投映はおこないません。

◆ 9月の実験教室

開催時間●

- 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。
※小学校低学年以下の方は保護者と
一緒に参加してください。



9月 6日(土)・ 7日(日)	紫キャベツでカラフル色水をつくろう ～酸性とアルカリ性～
9月13日(土)～15日(月)	たねの模型をつくって飛ばそう
9月20日(土)・ 21日(日)	やじろべえをつくろう ～つりあいの原理～
9月23日(火)	染め物をしよう ～インドアカネ染めに挑戦しよう～
9月27日(土)・ 28日(日)	紙とんぼをつくって飛ばそう ～プロペラのしくみ～

●大人のための科学教室

9月は「染め物をしよう～おたのしみ～」

開催日●9月3日・10日・17日・24日(水曜日)

時間●午前10時30分～11時30分

会場●科学体験工房

会場●15名(要事前申込み)

参加費●無料(入館料は必要です)

持ち物●エプロン

★★ 宇宙少年団・団員募集中! ★★

佐久市子ども未来館では、宇宙少年団員を募集しています。宇宙少年団では、様々な活動をしています。一緒に活動をしてみませんか？



●秋の企画展「きのこ展」

期間●9月13日(土)から9月28日(日)

会場●企画展示室

いろいろな種類のきのこの写真パネルを展示します！



利用案内

開館時間 午前9時30分から午後5時まで

休館日 毎週木曜日

- 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

9月の主な放送予定 地上波12ch

9月 7日(日)	19:00	浅間総合病院 連続講演会 第7回「がん研究の最前線」
9月 8日(月)	19:00	浅間総合病院 連続講演会 第8回「インスリン今昔物語」
9月 9日(火)	19:00	浅間総合病院 連続講演会 第9回「眠りと健康」
9月10日(水)	19:00	浅間総合病院 連続講演会 第10回「歯科の疑問に回答！」
9月14日(日)	19:00	佐久市民祭「榊祭り」昼の部 ※佐久ケーブルテレビ制作
9月15日(月)	19:00	佐久市民祭「榊祭り」夜の部 ※蓼科ケーブルビジョン制作
9月17日(水)	19:00	浅間総合病院 連続講演会 第11回「あれ？顔の半分が動かない！」
9月21日(日)	19:00	佐久ギターマンドリンクラブ定期演奏会
9月23日(火)	19:00	第36回岩村田高等学校吹奏楽班定期演奏会
9月24日(水)	19:00	イベントプレイバック 第10回佐久市子ども議会 前半
9月25日(木)	19:00	イベントプレイバック 第10回佐久市子ども議会 後半
9月28日(日)	19:00	野沢北高等学校 全校第九合唱

■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

今年も行います『2014 ICTフェスタ in 佐久』

開催日時 平成26年10月18日(土) 午前9時～午後5時

準備のため17日(金) 12:00から休館となります

開催内容 ◆ICT講演会 【内容予定】・子どもたちを取り巻くネット社会の危険性
 ・親子で学ぶ、正しい携帯・スマホの使い方
 【講演者予定】・長野県警 サイバー犯罪対策室
 ・IPA (独立行政法人情報処理推進機構)

◆デジタルアートコンテスト

小学生、中学生の皆さんの作品大募集！
 募集要項等、詳細はホームページをご覧ください

◆ライトレースロボット／ミニ大会

開催：NPO法人メカトロニクス&ロボット・クラフトワークス
 詳細はホームページをご覧ください

★ 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

■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>

ほねぶと健康クラブ・はつらつ水中ウォーク 参加者募集

市では、高齢者の皆さんが元気でいきいきとした生活を送れることを目的に、介護予防教室を実施しています。今回は10月から始まる教室の参加者を募集します。皆で楽しく、正しい運動の方法を学んでみませんか。

- *対象者 市内にお住まいの65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方
(主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください。)
- *受付期間 平成26年9月8日(月)～9月26日(金)
- *定員を超える申し込みがあった場合には、初めて参加される方を優先します。
- *第2回目以降の教室日程を確認したい場合は、各教室の申込先までお問い合わせください。



ほねぶと健康クラブ (転倒骨折予防事業)

- *内容 健康チェック・転倒予防体操 等 ※月1回、6回シリーズの教室です。
- *参加費 600円 (保険料・資料代)
- *定員 各教室 30名程度

教室名	会場	第1回日程	時間	申込先
岩村田教室	浅間会館	10/17(金)	午後 2時～3時30分	金澤病院 ☎67-2048 *受付は8時30分～
東教室	シルバーランド みつい	10/28(火)	午前10時～11時30分	シルバーランドみつい ☎66-6800 *受付は8時30分～
中込教室	サングリモ中込	10/10(金)	午前10時～11時30分	ケイジン健康運動センター ☎64-1707 *受付は10時～
野沢教室①コース	野沢会館	10/ 3(金)		
野沢教室②コース		10/24(金)		
佐久中部教室	シルバーランド きしの	10/17(金)		
臼田教室午前の部	あいとぴあ臼田	10/23(木)	午前10時～11時30分	佐久総合病院 地域健康管理科 ☎82-2677 *受付は8時30分～
臼田教室午後の部			午後 2時～3時30分	
浅科教室	生きがい活動 支援センター	10/22(水)	午後 1時30分～3時	佐久平パーソナル コンディショニングセンター ☎66-7565 *受付は10時～
望月教室	望月総合支援 センター	10/22(水)	午前10時～11時30分	ケイジン望月在宅サービスセンター ☎77-7021 *受付は8時30分～
春日教室	春日交流センター	10/ 6(月)	午前 9時30分～11時	望月支所 ☎53-3111 (内線147) *受付は8時30分～

はつらつ水中ウォーク

- *内容 健康チェック・水中ウォーキング・レクリエーション 等 ※月2回、12回シリーズの教室です。
- *参加費 毎回1,000円 (プール使用料・入浴料含む)
- *定員 各会場 20名程度

会場	第1回日程	時間	申込先
ケイジン健康運動センター	10/14(火)	午後2時～3時30分	ケイジン健康運動センター ☎64-1707 *受付は10時～
アクネス佐久平	10/9(木)	午後0時30分～2時	アクネス佐久平 ☎68-6800 *受付は9時～

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157 (直通) または、各支所高齢者児童福祉係

Information インフォメーション 9月

お知らせ

●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

○浅間会館

9月19日(金)

午前9時30分～11時30分、
午後1時～4時

○高山CHROYAソーイング(株)

信州工場

9月24日(水) 午後1時～2時

○市役所望月支所

9月26日(金)

午前9時30分～11時30分

○佐久合同庁舎

9月29日(月)

午前9時30分～11時30分、
午後1時～3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)

●各種相談などの案内

予約・問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎63-3164

○くらしと健康の相談会

▼会場 佐久保健福祉事務所

▼日時 9月2日、9日、16日、30日(いずれも火曜日)

午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(1件1時間・予約制)

※12月と3月にも行います。日程はお問合せ下さい。

▼内容 弁護士による法律相談、関係機関による生活・就労相談、保健師による健康相談

▼費用 無料

※各相談日の前週金曜日の昼までにお申し込みください。

○精神保健福祉相談

▼会場・日時

①佐久保健福祉事務所会場
9月17日(水)、10月24日(金)以降も毎月1回、いずれも午後9月10日(水)、10月14日(火)以降も毎月1回、いずれも午後

▼内容 精神科医師・保健師によるこころの病気や発達、障害・不登校、依存症、認知症などの相談(ご家族も可)

○佐久あすなろの会(佐久地域自死遺族交流会)

▼会場 参加申込みされた方案内(佐久市内)

▼日時 11月13日(木)、平成27年2月7日(土)、いずれも午後1時30分～3時30分

▼対象 家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・兄妹・子ども)

※対象者以外の方の参加はお断りします。

▼内容 自死遺族の分かち合い

▼費用 100円(お茶代等)

●県下一斉司法書士無料法律相談

問合せ 長野県司法書士会

佐久支部
☎66-7100

10月1日は「法の日」です。この日を中心に県下の各市町村において「司法書士無料法律相

談」を実施し、相談をお受けします。

▼日時 10月1日(水)
午前10時～午後3時

▼会場 市役所601・603会議室

▼内容 不動産登記・会社登記・不動産売買・贈与・相続・多重債務・借地借家・成年後見・悪質商法・貸金回収など
※相談は無料・秘密厳守・予約不要

●うな沢第2最終処分場日曜日の開場(指定袋に入らない埋立ごみの受け入れ)

問合せ 生活環境課
☎62-3094 (直通)

左記のとおり、うな沢第2最終処分場の日曜の開場をします。

▼日時 9月28日(日)

午前8時30分～正午
午後1時～4時

▼受け入れできるもの
ふとん・じゅうたん・大型プラスチック類等、指定袋に入らない埋立ごみのみ

▼受け入れできないもの
マットレス・座椅子・ソファー・家具類・農業用プラスチック等。(どんなものが受け入れてもらえるのか判断

に困った場合は、事前に生活環境課 環境衛生係へ相談してください。)

○日曜日の開場に合せて、小型家電(電気または電池で動く家電製品)の回収を行います。(例:携帯電話、パソコン、扇風機、電子レンジなど)

※市外からの搬入を防止するため、持ち込まれる際には、身分証明書(運転免許証)等を確認させていただきます。

●仲秋の名月
望月夕市のお知らせ

問合せ 佐久市望月商工会事務局
☎53-5442

中山道望月宿の中心で、仲秋の名月にちなんだ夕市を開催します!数量限定・駒月見団子のサービス等、お楽しみ企画満載で皆さまのご来場をお待ちしております!

▼日時 9月22日(月)

午後4時～7時

▼会場 望月歴史民俗資料館周辺

▼内容 駒月見団子・月見うどん・月見そば・お彼岸用切花の販売、お買い得商品が目白押しワゴンセール、餅つき大会など

●下水道管理センター施設見学会

問合せ 下水道建設課
☎63-0101

市では、豊かで潤いのある佐久平の自然環境を保全し、次世代につなぐ下水道を身近に知っていただくため、全国「下水道の日」にちなんで下水道に関する相談や施設見学会などを開催します。

大勢の皆さんの、ご来場をお待ちしています。

▼日時 9月7日(日)
午前9時30分～正午

▼場所 下水道管理センター(中込杉の木)

▼内容

①施設見学 受付は午前9時30分～10時、見学は午前10時から1時間程度(顕微鏡で微生物が見られます。)

②下水道相談コーナー 午前9時30分～正午(下水道の事なら何でもご相談下さい。)

③コンポスト(堆肥)販売コーナー 午前9時30分～正午 ※1袋15kg入 100円

(当市の下水処理場から出た汚泥で作られています。)

○下水道で快適な生活を!

下水道は私たちのこんな願いをかなえます。

・清潔で快適な生活環境を実現します。トイレを水洗化し、生活雑排水を速やかに排除することで、蚊やハエなどの発生を防ぎ、清潔で快適な生活環境を実現します。

・水環境を保全します
各家庭や事業場から排出される汚水を下水道処理場で浄化することによって、河川等の水質保全を図り、水環境をよみがえらせます。

○下水道区域(公共下水道や農業集落排水等)以外にお住まいの方は浄化槽を設置しましょう

浄化槽の設置費用の一部を補助する制度があります。ただし、交付には条件がありますので、下水道建設課までお問い合わせください。

●デマンドタクシー(予約制乗合タクシー)の運行事業者が変わります

問合せ 生活環境課
☎62-3094(直通)

佐久市生活交通ネットワーク計画に基づいて平成24年10月から運行を開始したデマンドタクシー(予約制乗合タクシー)について、10月より運行事業者が変わります。

10月1日以降にご利用になる場合は、各運行事業者へ予約をお願いします。
※望月地区の運行事業者は変更ありません。

地区	路線名	運行事業者名	電話番号
白田地区	湯原新田線 十二新田線 岩水線	有限会社 高原タクシー	82-2073
	田口線	千曲ハイヤー 株式会社	62-1010
望月地区	豊石線 御牧原線	望月観光タクシー株式会社	53-3030
	原線 観音寺線 合の沢線	望月ハイヤー 有限会社	53-3232

●認知症高齢者介護者座談会のお知らせ

問合せ 望月支所 高齢者児童福祉係
☎53-3111

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 9月25日(木)
午後1時30分～3時

▼会場 望月支所

▼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。

●64歳以下の物忘れの症状のある方とそのご家族の皆さまの交流会

申込 高齢者福祉課
☎62-3157(直通)

概ね64歳以下の方で、物忘れや脳卒中後遺症等で、外出や交流の機会の少ない方とそのご家族の皆さまの交流会(なごみ会)を、下記のとおり開催します。座談会やリフレッシュ体操、レクリエーション、調理実習などを予定しています。
お互いの悩みを聞き合ったりして、時間を共に過ごしませんか?
▼日時 9月19日(金)

1時15分～2時45分
▼会場 あいとびあ白田 多目的室3・4

▼対象 物忘れや脳卒中後遺症等でお困りの概ね64歳以下の方と、そのご家族

▼内容 座談会、作業療法やレクリエーション、運動療法、調理実習など

▼会費 無料

▼申込締切 9月11日(木)

※交通手段のない方は、ご相談ください。

●佐久市望月商工会「商工祭」のお知らせ

問合せ 佐久市望月商工会事務局
☎53-5442

日頃の感謝を込めて、年に一度の商工祭を開催します!会員一同の総力をあげて、盛りだくさんの企画をご用意しました!皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

▼日時 10月5日(日)
午前9時30分～

▼会場 駒の里ふれあいセンター

▼内容 豪華賞品が当たるスタンプラリー・お菓子のつかみ取り・まぐろの解体ショーおよび激安販売・トン汁の無料

提供（数量限定）・駒月みそ
カツ井の販売・信州望月太鼓
ほかステージイベント・東北
物産展など

※駐車場の台数が限られていま
すので、乗り合わせの上お出
かけください。

●第17回布施温泉まつり
問合せ 布施温泉
☎53-0181

▼日時 9月28日(日)
午前10時～午後3時

▼会場 布施温泉

○当日に限り入浴料割引

入浴料 大人100円

小学生以下無料

▼営業時間 午前10時～午後6
時（最終受付は5時30分）

▼主なイベント

（天候等によりプログラムの
変更がございます）

・マレットゴルフ大会

・受付 午前9時～

・舞踊、フラダンス

午前10時10分～10時45分

・太鼓演奏

午前11時30分～午後1時

・ビンゴゲーム

午後1時15分～1時30分

・豚汁無料サービス

正午～500食

・特設テントによる地元野菜の

直売・特産品等の販売
※駐車場が少ないためご注意く
ださい。

●9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

○ジョージアさんの英語の絵本
の読み聞かせ

▼対象 子どもから大人

▼日時 9月6日(土)
午前10時30分～

英語がわからなくても大丈夫
です。

○おはなしの会①

▼対象 子どもから大人

▼日時 9月13日(土)
午前10時30分～

○おはなしの会②

▼対象 乳幼児

▼日時 9月18日(木)
午前10時30分～

○おはなしの会③

▼対象 園児から小学校低学年

▼日時 9月20日(土)午後3時～

○語りのおもてなし

▼対象 子どもから大人

▼日時 9月27日(土)午後3時～

※会場はいずれも視聴覚室です。

●白田図書館

○ブック☆ブックお話の会

▼対象 子どもから大人

▼日時 9月20日(土)午後2時～

▼会場 えほんコーナー

●浅科図書館

○おはなし会

▼対象 子どもから大人

▼日時 9月13日(土)午前11時～

▼会場 えほんのへや

●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 開催中

▼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。
なお、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。)

▼会場 図書館内

○ものがたりふれあいトーク

▼対象 子どもから大人

▼日時 9月13日(土)
午後2時30分～

▼会場 読み聞かせ室

※9月の休館日

1日(月)・8日(月)・16日(火)

22日(月)・29日(月)・30日(火)

●農振農用地区域からの除外
申請を受け付けます

問合せ 農政課

☎62-3203 (直通)

または各支所経済建設係

▼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
は各支所経済建設係にありま
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
らダウンロードできます。

申請予定の皆さんは、期限内
に申請してください。なお、詳
細は、広報8月号または市ホー
ムページをご覧ください。

●休館のお知らせ

問合せ 川村吾蔵記念館

☎81-5353

川村吾蔵記念館では、燻蒸消
毒のため9月2日(火)～9月9日
(火)の期間は臨時休館となります。
大変ご迷惑をおかけしますがご
理解のほどよろしくお願いしま
す。

●駒場公園からのお知らせ

問合せ 駒場公園管理事務所

☎68-1399

屋外プールのご利用期間は、
9月7日(日)午後4時40分まで
です。

▼プール休館日

水の入替、館内清掃のため、

9月8日(月)・12日(金)の間は

プールの利用はできません。

※テニスコート、弓道場、多目
的広場は、ご利用出来ます。

●法律・人権・調定・公証
無料相談会

問合せ 長野地方・家庭裁判
所佐久支部
☎67-1538

▼日時 10月7日(火)
午前10時～午後4時

▼会場 長野地方・家庭裁判所
佐久支部

●秋の虫に会いに行こう
昆虫観察会参加者募集！
カブトムシの幼虫掘りもできるよ
問合せ 環境政策課
☎62-2917 (直通)

自然の中で秋の昆虫などを観察し、生き物や自然環境について学習しましょう。また、カブトムシの幼虫を掘って観察してみましよう。育て方も先生に教わろう。

▼日時 10月5日(日)
午前10時～正午

▼会場 平尾山公園内

▼講師 井出勝久先生(昆虫インストラクター、ファーブルおじさん)

▼対象 どなたでも

(小学生以下は保護者同伴)

▼定員 20名

(定員になり次第締め切り)

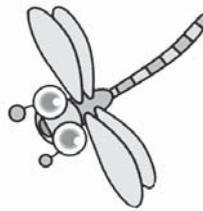
▼参加費 無料

▼集合場所 佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」センターハウス西一般駐車場

▼持ち物 汚れてもよい服装と靴、飲み物、虫取り網、虫カゴ等

▼その他 小雨決行(中止の場合は個別にご連絡します)

▼募集締切 9月30日(火)



●あさしな温泉穂の香乃湯特別営業について

問合せ あさしな温泉穂の香乃湯
☎58-0033

あさしな温泉穂の香乃湯は火曜日が休館日ですが、9月23日(火)は通常通り営業します。

秋分の日として、初秋の田園風景を眺めながら露天風呂に浸かってみてはいかがでしょうか。従業員一同、心よりお待ちしております。

▼営業時間

午前10時～午後8時

▼料金 大人 400円、
小人 250円

●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 農政課
☎62-3203 (直通)

佐久平ハイウェイオアシス平尾山公園パラダ(南パラダ)にて、佐久市産の農作物等の第3回物産販売を行います。

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！

▼日時 9月20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)

●用排水路などに刈草、ごみ等を捨てないでください

問合せ 耕地林務課
☎62-3247 (直通)

農業用排水路などに、刈草やごみが投棄されています。このようなごみは、水路に詰まり用水の供給に支障をきたし、水路から水があふれて施設の破損や住宅への水害の原因となっています。

また、用排水路補修やごみの撤去には膨大な費用や労力が必要になっていきます。

※用排水路に草が大量に流れ、

下流の人は大変管理に困っています。用水の安定供給と水害防止の為、草やゴミは捨てないでください。

募集

●「ふれあいポルdeウォーキング」
9月イベントのご案内

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 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

○ぴんころウォーク

▼日時 9月20日(土)、21日(日)

▼場所 佐久総合運動公園陸上競技場

▼内容 ぴんころウォークへ参加(詳細は問合せ下さい)

○さく市にてイベント開催(詳細は問合せ下さい)

▼日時 10月4日(土)、5日(日)

▼場所 駒場公園中央噴水広場

※自由参加！初心者大歓迎
●会員募集中！
年会費1,000円

●「家事・生活援助講習」
受講生募集

申込・問合せ
佐久シルバー人材センター
☎62-1786
ハローワーク佐久
☎62-8609
ハローワーク佐久小諸出張所
☎0267-1231-8609

本講習は高齢者の皆さんが、家事・生活援助の基本的な知識と技能を習得し、より有利な条件で雇用・就業に繋げることが目的です。

▼対象 55歳以上で雇用・就業を希望する方、ハローワークで求職登録をして、全日程を受講できる方

▼期間 10月6日(月)～
11月5日(水)のうち11日間

▼会場 野沢会館、浅科福祉センター 他

▼定員 15人

▼受講料 無料

▼受付 9月1日(月)～
9月19日(金)

▼その他 講習修了後に、合同面接会(就職相談会)を開催します。

●「知っておきたい介護」教室
申込・問合せ 中央隣保館
 ☎62-09991

誰でも老後について不安を持っています。自分のことでも、家族の介護も不安です。介護予防の内容など、知っておくと安心です

▼日時 9月29日(月)

午後1時30分～午後3時30分

▼場所 中央隣保館(※中央隣保館に集合して、バスで移動します。)

▼内容

①施設見学

シルバードキシルの

②講話 転ばぬ先の介護予防

いつまでもいきいきと健康に

過ごすには

▼講師 佐久中部地域包括支援

センター職員

▼定員 20名

▼参加費 無料

●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)

森の案内人のガイドによる森林セラピーを体験してみませんか? 森の案内人のガイドにより、

「見る」「聴く」「嗅ぐ」「触れる」「味わう」といった、五感を意識的に働かせることで、普段ではなかなか味わうことができない感覚が体験できます。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。

○「働く世代に向けた」森林セラピーツアー

森には、ココロとカラダを癒す力があります。普段、仕事で疲れているココロとカラダを森の持つ癒し効果でリフレッシュしませんか?

▼日時 9月27日(土)

午前10時～午後2時30分

▼体験場所 森林セラピー基地

「春日の森」

▼集合場所 春日温泉「もちづき荘」

▼対象 働いている方

▼参加費 無料(お弁当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19日(金)

▼内容

①講義(セルフケアについて)

②血圧測定・POMS(心理検査)

③産業カウンセラーによる森林セラピー

④眺望場でお昼(ぴんころ弁

当) ※お弁当持参可
 ⑤産業カウンセラーによる森林セラピー
 ⑥血圧測定・POMS(心理検査)



○「紅葉を満喫」秋の森林セラピーツアー

森が色づくこの季節に、紅葉を楽しみながらの森林セラピー体験はいかがですか?

▼日時 10月18日(土)

午前9時～正午

▼体験場所 森林セラピー基地

「平尾の森」

▼集合場所 パラダ昆虫体験学

習館テラス

▼対象 どなたでも

▼参加費 無料

▼定員 20名(定員になり次第締切)

▼申込締切 10月10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(森の案内人付)
 ③血圧測定・ストレス度測定



●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

同和問題をはじめ、あらゆる

人権問題の解決に向け、正しい

理解と認識を育むため、市民の

皆さんを対象に3回連続講座を

市内4地区で開催します。

○中込地区講座

①「身近な人権」

▼日時 9月11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 9月18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25日(木)
 午後7時～8時30分
 ▼会場 中央隣保館

○東地区講座

①「身近な人権」

▼日時 10月2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 10月9日(木)
 午後7時～8時30分

③「犯罪被害者支援の現状」

▼日時 10月16日(木)
 午後7時～8時30分

▼会場 東会館

●長野県技術専門校
 訓練生募集!

問合せ 長野県産業労働部

人材育成課

☎026-235-7199

長野県技術専門校(7校)で

は平成27年度入校の訓練生募集

の受付が10月1日から始まりま

す。詳細は、長野県産業労働部

人材育成課までお問い合わせく

ださい。

●いにしへの古代東山道を歩く
参加者募集!!

申込み・問合せ 望月歴史
民俗資料館

☎54-2112

日本の道路は、今から千三百年前の奈良時代頃、全国に官道が整備されたことで発達してきましたが、それ以前、千五百年ほど前の古墳時代には、ヤマト朝廷が都から信濃国を經由して東北地方につながる政治や軍事の道・古代東山道を開き、道は佐久地域も通過していました。資料館講座ではいにしえに思いをはせ、この道の信濃国の玄関・神坂峠付近を歩いてたどります。

▼日時 10月25日(土)

午前7時～午後7時

▼集合場所 望月駒の里ふれあいセンター駐車場(望月支所隣)

▼コース ①バスで中津川市広

済院跡②阿智村・神坂峠↓

③徒歩で峠から神坂神社まで

約2時間(全て緩下り坂)↓

④バスで万葉集掃き木↓⑤広

拯院跡↓⑥は、き木ふれあい館

▼参加費 5,000円(バス

代、有料道路代、有料トイレ

代、観覧料、保険料)

▼持ち物 昼食持参(峠の富士見台萬岳荘展望で昼食)、リュック、運動靴、帽子、雨具、飲み物など

▼講師 福島邦男学芸員

▼定員 23名

▼申込期間 9月17日(水)～

10月8日(水)(休館日9月22

日・24日・29日、10月6日)

●障害者自立支援センター
教室参加者募集

申込み・問合せ

(電話又はファックスをお願いします)

佐久市障害者自立生活支援

センター

☎64-0212

FAX 64-0213

●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よう。

▼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 9月18日(木)

午後1時30分～午後3時

▼場所 あいとびあ白田工作室

▼定員 15名(先着順)

▼参加費 材料費 100円

▼持ち物 エプロンなど

●料理教室

調理実習と試食を通じて仲間

と交流しましょう。

▼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 9月30日(火)

午前10時～午後1時

▼場所 望月総合支援センター

調理実習室

▼定員 15名(先着順)

▼参加費 食材費 400円

▼持ち物 エプロン

▼申込締切 9月24日(水)

●ヨガ教室

ヨガは心と体のリラクセスに有効といわれています。癒しの時間を過ごしてみませんか。

▼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 10月2日(木)

午後1時30分～午後3時

▼場所 野沢会館2階和室2号

▼定員 10名(先着順)

▼その他 運動のできる服装

●健康体操教室

ミニゲームなどを交えながら体を動かして、リフレッシュしましょう。無理のないプログラムを用意しています。

▼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 10月7日(火)

午後1時30分～午後3時

▼場所 望月総合支援センター

2階会議室

▼定員 20名(先着順)

▼その他 運動のできる服装

●第4回国際交流サロン

予約・問合せ 観光交流推進課

☎62-3283 (直通)

ジャック・ランタンを作った海外のお祭り「ハロウィン」を楽しもう。

▼日時 10月13日(祝・月)

午後2時～5時

▼場所 野沢会館2階 野沢会館ホール

▼内容 ハロウィンのカボチャ

を使ってジャック・ランタン

を作ろう。

▼費用 無料

▼持ち物 カボチャが入る大き

めの袋、新聞紙、ナイフなど

▼注意 小学生以下の人は大人

の人と一緒に来てね

▼服装 ランタンは、カボチャ

をくりぬいてつくるので、エ

プロン持参か汚れてもいい服

装でご参加ください。簡単に

できる仮装の用意をしてくだ

さい。(マント、帽子など)

ランタンができればハロウイ

ンの仮装で楽しみましょう!
▼定員 30家族(カボチャは1
家族に1個です) ※要予約



●佐久市内農業見学会

申込み・問合せ 佐久市認定

農業者連絡協議会事務局

(農政課内)

☎62-3203 (直通)

市内で、栽培されている農産物を身近に感じていただくため、農業見学会を開催します。市内で農業を営む認定農業者の農場等の見学となっておりますので、お気軽にお申し込みください。

▼日時

・1回目

9月19日(金)午後1時～

・2回目

10月17日(金)午後1時～

(詳細日程は、参加者へご連絡します。)

▼**場所** 佐久市認定農業者農場等

・1回目
佐久、臼田地区(野菜、果樹)
・2回目
望月、浅科地区(野菜等)

(農作物の生育状況により内容変更の場合もあります)

▼**定員** 25人程度

▼**参加料** 無料

▼**申込期限** 9月10日(水)

●**農村生活マイスターの会**
料理講習会にご参加ください。

▼**申込・問合せ** 農政課

(佐久市農村マイスターの会事務局)

☎62-3203 (直通)

「佐久市農村生活マイスターの会」第2回料理教室を開催します。

▼**日時** 9月12日(金)

午前10時～午後1時頃(受付開始 9時30分)

▼**場所** 野沢会館調理室(取手町183)

▼**持ち物** エプロン、三角巾、スリッパ、材料費(当日実費を徴収させていただきます。)

▼**メニュー**

①おはぎ(えごま、きなこ)

②古太きゅうりの粕もみ

③浅科かぼちゃの煮つけ

▼**参加人員** 先着30名(定員になり次第、締め切り)

▼**受付開始** 9月2日(火) 午前9時

▼**申込方法** 電話での受付のみ

「米粉」を使って、簡単に、楽しく料理をしませんか

▼**対象** 小学校6年生までの親子

▼**日時** 10月18日(土)

▼**会場** 佐久市農村婦人の家(瀬戸1201番地1)

▼**メニュー(予定)**
・煮込みうどん
・天ぷら
・草もち

※メニューは変更の場合もあります。

▼**参加費** 親子1組(親1人子1人)で500円(子1人追加ごとに200円増)

▼**持ち物** エプロン、三角巾、はし、コップ、お皿

▼**定員** 15組

▼**申込方法** 9月26日(金)までに、

電話でお申し込みください。定員に達し次第、申込を締め切ります。

●**PAS《パス》映像演技入門**
—あなたにズームイン—
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

映像演技に求められるのはリアルな表現です。普段あまり意識しない言動や表情などに目をつけ、本物のあなたを発見しましょう!

▼**日時** 10月18日(土)

午後2時～4時30分

▼**会場** コスモホール小ホール

▼**講師** 下坂亮介先生(俳優) NHK札幌放送劇団演劇研究会1期生。劇団やプロダクションを経て現在はフリー。誠実で重厚な演技に定評があり舞台や映像、またCM等で活躍中。最近の後進の育成にも力を注いでいる。NHK武

田信玄、TBS愛の劇場「結婚の条件」や「俺たちの時代」等多数レギュラー出演。

▼**受講料** 1,000円

▼**定員** 25名(定員になり次第締切)

●**うすだスタードーム**
9月のイベント

▼**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)



○**「中秋の名月観望会」**

今年の中秋の名月は9月8日です。うすだスタードームでは今年も「中秋の名月観望会」を開催し、望遠鏡で名月を楽しみながら、お月見の歴史や月の不思議についてご紹介いたします。予約は不要です。多数の参加をお待ちしています。

▼**日時** 9月8日(月) 午後7時30分～9時

▼**会場** うすだスタードーム

▼**内容** お月見のお話、大型望遠鏡などによる月面観望ほか

▼**参加料** 一般500円、小中学生250円(入館料)

○**第2回星座教室「天の川と夏の星座を見つけよう！」**

季節の星座と星空を楽しむ「星座教室」。第2回となる今回は、見ごろを迎えた天の川とその周りの夏の星座たちを見つけ、それらにまつわる神話や伝説をご紹介します。

▼**日時** 9月19日(金) 午後7時30分～9時

▼**会場** うすだスタードーム

▼**内容** 天の川と夏の星座観察、星座神話のお話

▼**参加料** 大人500円、小中学生250円(入館料)

▼**定員** 30人(申込先着順)

※うすだスタードームはイベント日以外の日にも毎晩、予約不要の観望会を行っています。9月は夏～秋の星座と天体が見ごろ。お気軽にお越しください。(月・火曜日、祝日の翌日は休館。イベント時は臨時開館)



●スポーツ大会参加者募集
問合せ 体育課・体育協会
62-2020

○祝 新佐久市誕生10周年
第24回佐久市ハーフマラソン
大会

▽種目・参加資格

・ハーフの部 一般(大学含)男子
・10kmの部 高校生以上(一般含)男子・女子
・5kmの部 高校生以上(一般含)男女、中学生男子
・3kmの部

①中学生以上(一般含) 女子
②小学生五・六年生男子共通
③小学生五・六年生女子共通

▽期日 10月19日(日)雨天決行

▽コース 佐久市ハーフマラソンコース(日本陸連公認) 駒場公園〜御代田町豊昇

▽参加費 小・中学生600円、高校生1,000円、一般2,000円

▽申込 9月22日(月)までに参加費を添えて体育課(佐久市総合体育館内)または各地区体育課事務所までお申し込みください。

○第10回佐久市360歳野球大会
日時 10月18日(土)・19日(日)

▽会場 千曲川スポーツ交流広場ほか

▽参加資格 市内に住む昭和49年4月1日以前に生まれた者で編成した区単位のチーム、一区で編成できない場合は、隣接区との合同でも可

▽参加料

1チーム 5,000円
▽申込 9月30日(火)までに参加申込書に参加料を添えて体育協会事務局へ

●五郎兵衛記念館古文書調査報告会
問合せ 五郎兵衛記念館
58-3118

五郎兵衛記念館では、古文書から明らかになったことを、市民の皆さんにわかりやすくお知らせするために、古文書調査報告会を開催します。今回は、今年3月に発行した『五郎兵衛記念館古文書調査報告書』第7集で取り上げた「五郎兵衛用水」の歴史を中心に地方史と「用水」について報告します。

▽日時 9月6日(出) 午前10時〜正午

▽会場 五郎兵衛記念館2階会議室

▽演題 「地方史のなかの「用水」」
報告は記念館職員がおこない

ます。
▽参加費 無料

※当日「佐久市五郎兵衛記念館古文書調査報告書」第1〜7集(1冊500円)等の書籍を販売します。

●NHK学園 生徒募集中!

問合せ NHK学園
042-572-3151
(代表)
案内書請求フリーダイヤル
0120-06-8881

NHK学園では、通信制の高等学校普通科、および生涯学習通信講座の生徒・受講者を募集しています。

▽募集内容 平成26年度高等学校普通科(3年制)生徒、および生涯学習通信講座受講者
▽出願期間 高等学校普通科転入学は11月20日まで、高等学校普通科後期転入学・後期編入学は9月30日まで。

●オールマイティ1年生事業の協賛企業・店舗募集
問合せ 子育て支援課
62-3149(直通)

好奇心や探求心が芽生えた小学1年生の「学び」や「やる気」、「気づき」を育み、子ども

達の夢と子育て家庭を応援する取り組み「オールマイティ1年生事業」の協賛企業・店舗を募集します。地域全体で子どもの夢と子育て家庭を応援しよう。という趣旨にご賛同いただき、ご協力をお願いします。

○提供サービスの内容

協賛企業・店舗では、パスを提示した1年生に、特典を提供していただきます。特典の内容は、企業・店舗が自由に設定できます。(保護者・家族同伴時限定のサービス)

○サービスの提供例

協賛の分野は「買物」、「飲食」、「宿泊」、「遊び」、「学び」など様々です。

・入場、宿泊、日帰り温泉の無料
・記念品の進呈
・1年生に対するソフトドリンク、お菓子など無料サービス
・体験学習・工場見学・施設利用料等の無料 など

○協賛企業・店舗紹介

・あーはらへった(野沢本店)、DELIはらへった(岩村田浅間病院内)
・スパリゾートのぞみサンピア(岸野)
・プランカン(岩村田)
詳しくは、お問い合わせください。

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)

各種6台
焼却炉展示会
9月6日・7日
AM8:30~PM7:00

国の法律をクリアした焼却炉 家庭・事務所用

アフターサービス・修理の出来る店

株式会社 朝倉

展示会場/旧TDK通り 佐久市猿久保662-3(デンセン様隣り)
TEL0267-62-0889 FAX0267-62-6816



広告欄

広告欄

家庭での米粉の普及促進を図るため、「米粉と地元食材を使用した料理」と題した米粉料理

●米粉料理教室参加者募集
問合せ 農政課
☎62-3203 (直通)

- ▽入場料 無料
- ▽演奏予定曲 シューベルト作曲 ピアノ五重奏曲「鱒」より、モーツァルト作曲「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」より、久石讓作曲 ジブリ作品より 他
- ▽会場 あいとびあ白田
- ▽出演 山川奈緒子(ヴァイオリン)、山川絢子(ヴァイオリン)、三戸誠(ビオラ)、齋藤章一(チェロ)、浅川真亮(コントラバス)、原いづみ(ピアノ)
- ▽演奏予定曲 シューベルト作曲 ピアノ五重奏曲「鱒」より、モーツァルト作曲「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」より、久石讓作曲 ジブリ作品より 他

- ▼日時 9月23日(火・祝) 午後1時30分開演
- ▼会場 あいとびあ白田
- ▽出演 山川奈緒子(ヴァイオリン)、山川絢子(ヴァイオリン)、三戸誠(ビオラ)、齋藤章一(チェロ)、浅川真亮(コントラバス)、原いづみ(ピアノ)

豪華メンバーによるコンサートと弦楽器の歴史や構造など興味あるお話があります。

●心が豊かになる音楽への招待
弦楽アンサンブルの魅力
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

- 教室を下記の日程で開催します。
- ▼日時 9月25日(木) および26日(金)午後1時30分
 - ▼会場 25日は野沢会館調理室、26日は観音峯活性化センター調理室
 - ▽内容 米粉を使った「米粉と地元食材を使用した料理」
 - ▽講師 「勇氣凜りん」こと岸田夕子氏(テレビや雑誌などで活躍中の料理家、平成23年度佐久市開催の米粉料理レシピコンクールの審査員長)
 - ▽対象 市内在住の方
 - ▽参加費 一人500円(材料代として) こども(12才未満無料)
 - ▽持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル、筆記用具、参加費
 - ▽申込期間 9月8日(月)午前9時~15日(月)午後5時 (定員になり次第締め切り)

神津島で海の幸を満喫!

東京都神津島村友好都市提携20周年記念 市民訪問団募集

- 日にち 11月22日(土)・23日(日)
- 旅行代金 46,000円程度(大人1名様)
- 募集人員 15名 最少催行人員10名



行程	1日目	佐久市役所(早朝)→調布空港→神津島空港→島内(昼食/バーベキューを予定)→島内観光→島内泊 ※夕食時は神津島村関係者との交流会が予定されています。	食事 朝無 昼付 夕付
	2日目	宿(9:00頃)→商工業祭(物産展)→島内(昼食/刺身定食など)→神津島空港→調布空港→佐久市役所(夜)	

※移動はバスと飛行機になります。天候や交通状況等により、行程が変更となる場合があります。
※参加人員により旅行代金が変動する場合があります。申込締切後、参加者に旅行代金と支払方法を連絡します。
※お部屋は1室2名~4名様洋室または、和室利用となります。
※佐久市民対象のツアーになります。
※参加申し込み人員が10人に満たない場合は、旅行を中止する場合があります。

●申込締切 10月15日(水)

■申し込み・お問い合わせ
佐久市姉妹都市・友好都市親善協会(事務局 佐久市観光交流推進課) ☎0267-62-3283

広告欄

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)

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

第27回 佐久市切花展示会

日程 平成26年9月13日(土)～9月14日(日)

場所 佐久平駅 プラザ佐久

佐久市産花きの消費拡大につなげるため、佐久市内で栽培されている主な切花の紹介を目的として、切り花展示会を開催します。

【展示内容】

市内で栽培されている主な花きの紹介・フラワーアレンジメントの展示を行います。

- 主催 佐久市・佐久市園芸特産振興推進協議会 ●協賛 佐久浅間農業協同組合
- お問い合わせ 農政課 ☎62-3203 (直通)

平成26年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業 平成26年度 佐久市佐久っと支援金活用事業

語りのおもてなし

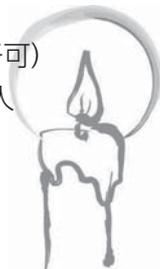
ローソクを灯して昔ばなしを語ります。語りの専門家が日本の昔ばなしや外国の昔ばなしを語ります。さあ、昔ばなしの世界を楽しみましょう。

日時 9月7日(日) 午前の部 10時～11時 ※幼児から小学校低学年(親子可)
 午後の部 13時30分～14時30分 ※小学校高学年、中学生、大人

場所 長野県佐久勤労者福祉センター視聴覚室
 〒385-0029 長野県佐久市佐久平駅南4-1 ☎0267-67-7451

語り手 藤井いづみ氏 (茨城県つくば市在住)

会費 無料



藤井いづみ氏ご紹介

1974年より語りを始める。1992年自宅に「まめの木文庫」を開設。定期的に子どもに語りと読み聞かせをしている。保育園、幼稚園、小学校でのお話や大人のための会も開催。筑波大学名誉教授小澤俊夫氏が主催する昔ばなし大学の語りの講師を勤め語り手を志す受講生の指導に当たる。著書は「子どもにとどく語り」小澤昔ばなし研究所、「子どもの気持ちにやさしく響く12ヶ月のおはなし」PHP他。1991年野間読書推進賞、1997年児童福祉功労知事褒賞、2011年社会法人茗溪会社会貢献活動功労者顕彰を受賞。白百合女子大学非常勤講師。

佐久昔ばなし大学代表 鷹野禮子

■お問い合わせ 佐久昔ばなし大学再話研究会実行委員長 三石けさ江 ☎・FAX 0267-63-0675

広告欄

平成26年11月 オープン!

A-lineの 住宅型有料老人ホーム

A光ホーム
 18床
 佐久市猿久保232-7(駒場公園前)
 TEL 0267-78-3470
 FAX 0267-78-3471

Aライン訪問看護ステーション
 合同会社 A-line
 60歳以上で医療的処置が必要な方はご相談ください。TEL.0267-78-3438

広告欄

お仏壇のある生活

一日の内のほんの僅かな時間でもいい、お仏壇に向かい、ご先祖と語り合う、そんな心のゆとりが、毎日の暮らしを変えるかもしれません。命とか、愛とか、感謝とか、人間に一番大切なことを子供たちに考えてもらうためにも、お仏壇は貴重な心のよりどころなのです。

まだ白木のお位牌ではありませんか?
 お位牌は、故人の象徴であり、また故人そのものといえましょう。この時を機会に漆仕上げまたは黒檀、紫檀などの銘木の「本位牌」でご供養されることをお勧めします。

銘木・和木 佛壇専門店 **日栄堂**
 TEL0267-63-3219 佐久市野沢603-3(141ハイパス沿い)
 ミニイク 屋根の上の白衣観音が目印です

佐久アーティストバンク登録者募集

佐久市では、市内で積極的に芸術文化活動を行っていただけるアーティストの情報を収集し、市民に広く知らせることにより、市民が芸術文化に触れる機会を拡充するとともに、芸術活動を行っている人に活躍の場を広げることを目的にアーティストの情報を、平成26年10月よりコスモホール（一般財団法人佐久市文化事業団）のホームページに公開します。

登録の仕方について

1 登録いただける方

- (1)市内における芸術文化活動に積極的に活動していただける方（団体を含む。以下同じ。）
- (2)出演料等について相手・条件に応じて交渉できること。（条件が合わなければ断ることもできますが、ボランティアも含め様々な条件の問い合わせに対応できること。）
- (3)市民の依頼に応じて公演やワークショップを実施できること。

2 登録方法

登録申込書に必要事項を記入の上、下記まで郵送またはファックスで提出してください。
登録申込書は、佐久市のホームページでダウンロードできる他、文化振興課でも配布しています。

3 その他

登録料は無料です。
平成26年度は試行運用としての実施になります。

■登録申込書の提出先・お問い合わせ

佐久市教育委員会 社会教育部 文化振興課 〒385-0043 佐久市取出町183
☎62-0664 FAX 64-6132

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5,000円 青沼泰一様（長野市）
- ▼「ふるさとの伝統文化を守りたい」に10,000円 小林善仁様（鹿児島県）
- ▼「ふるさとの味を覚えていますか」に50,000円 三輪敏之様（東京都）
- ▼「ふるさとの佐久におまかせ」に10,000円 笹森喜栄様（東京都）

一般寄付

- 市へ
- ▼現金 13,068,171円 匿名様
 - ▼現金 4,000円（2回） 佐久の鯉太郎Z様
- 白田中学校へ
- ▼筆 森泉秀樹様（岩村田）

白田学園へ

- ▼手作りパン200個 白田町商工会女性部様
- ▼ラーメン77食 白田町飲食業組合様
- ▼ブルーベリー22.8kg アクエリアンブルーベリー園様（田口）

望月体育館へ

- ▼カラーコーン8個 F.C COX様（根岸）

療育支援センターへ

- ▼手作りの下駄箱 上田健二様（常和）

市内小学校および図書館へ

- ▼絵本「トミジの海」21冊 天神山正法寺様（根々井）

中佐都保育園へ

- ▼桃165個 大井幸則様（根々井）

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／要支援2～要介護5の認定を受けている方◎全個室

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

小諸市・佐久市・南佐久

全店舗クレジットカード決済可

保険調剤 処方せん受付 介護・リハビリ器具

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

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)
- (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 子どもの歯の教室
- 行政相談 9月16日・18日・25日 (庶務課 ☎62-3002)
- 司法書士無料法律相談 9月27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)
- 教育相談 (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)
- 心の相談室 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)
- 人権なんでも相談所 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

泉児童館 切原児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内	3	中佐都児童館 協和保育園内	4	中込児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内	5	サングリモ中込	6
高瀬児童館 臼田児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内	10	佐久城山児童館 あさしな児童館 協和保育園内 大沢社会体育館	11	岩村田児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内 臼田保健センター (あいとぴあ臼田)	12	サングリモ中込	13
泉児童館 青沼児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内	17	あいとぴあ臼田 午後1時30分～4時 中佐都児童館 協和保育園内	18	中込児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内	19	サングリモ中込	20
高瀬児童館 田口児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内	24	望月支所3階会議室 午後1時～4時 佐久城山児童館 あさしな児童館 協和保育園内	25	岩村田児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内	26	サングリモ中込 イオン佐久平 イベントホール 午後1時～3時	27

Data File

人口	総数	100,018人 (+20人)	交通事故 救急・火災 事件数	7月の月間件数	平成26年1～7月の累計	
	男	48,993人 (-3)		人身事故	26件	236件
	女	51,025人 (+23)		死亡	1人	2人
	世帯数	39,930世帯 (+5世帯)		負傷	29人	283人
	(8月1日現在)	(増減は前月比)		救急	384件	2,422件
			火災	4件	38件	

■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>

税金コーナー

固定資産税・都市計画税
国民健康保険税

第3期
第3期

納期限 9月30日(火)

保険料コーナー

介護保険料
後期高齢者医療保険料

第6期
第3期

納期限 9月30日(火)

下水道コーナー

下水道使用料
下水道受益者負担金

9月請求分
第2期

納期限 9月30日(火)

■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 9月18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



■子どもの歯の教室 (要予約)

対象 2歳頃～就学前の幼児 (25組)
内容 歯科健診・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話・育児相談
日時 9月25日(休) 午前9時30分～11時30分 (受付は午前9時15分～9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 (子ども用と仕上げみがき用)・コップ・タオル
汚れてもよい服装でお越しください。
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



暮らしと健康のカレンダー

[2014年]

9月

日 sun	月 mon	火 tue
	<p>☾支☽ 軒★ 家 ☽</p> <p>1</p> <p>岸野児童館 小田井児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内</p>	<p>☾ 軒★ 家 ☽</p> <p>2</p> <p>東児童館 望月児童館 サングリモ中込 協和保育園内</p>
<p>小児☽ 軒★</p> <p>7</p> <p>佐久平整形外科 クリニック ☎66-7150 たばたクリニック ☎63-2821 浅間会館</p>	<p>☾支☽ 軒★ 家 ☽</p> <p>8</p> <p>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 野沢会館</p>	<p>☾ 軒★ 家 ☽</p> <p>9</p> <p>野沢児童館 サングリモ中込 協和保育園内 サングリモ中込</p>
<p>小児☽ 軒★</p> <p>14</p> <p>ねむの木公園 クリニック ☎67-8866 雨宮病院 ☎82-5311</p>	<p>☾支☽ 軒★ 家 ☽</p> <p>15</p> <p>佐久長土呂クリニック ☎68-7899 都甲クリニック ☎64-1050</p>	<p>☾支☽ 軒★ 家 ☽</p> <p>16</p> <p>浅科支所 午後1時～4時 東児童館 望月児童館 サングリモ中込 協和保育園内</p>
<p>小児☽ 軒★</p> <p>21</p> <p>川西赤十字病院 ☎53-3011 たむらペインクリニック ☎82-3981</p>	<p>☾支☽ 軒★ 家 ☽</p> <p>22</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>小児☽ 軒★</p> <p>23</p> <p>小松耳鼻咽喉科 クリニック ☎66-6300 野澤医院 ☎62-0272</p>
<p>軒★ 小児☽ 軒★</p> <p>28</p> <p>小林内科クリニック ☎66-0500 田嶋クリニック ☎81-5151</p>	<p>☾支☽ 軒★ 家 ☽</p> <p>29</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>☾ 軒★ 家 ☽</p> <p>30</p> <p>サングリモ中込 協和保育園内</p>

■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要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)

祝 新佐久市誕生10周年
こころのミュージカル2014
ミュージカル「コイトラ」

日時●11月9日(日)
 1回目/午前11時開演
 2回目/午後3時開演
 会場●佐久市コスモホール
 料金●全席指定前売券1,000円
 (当日券2,000円)
 3歳以下ひざ上鑑賞無料



チケット発売中

併演作品
 地域文化団体による
 合同レビュー

上記の公演のチケットは下記のプレイガイドでお買い求めください。
【プレイガイド】 佐久市コスモホール、交流文化館浅科、野沢会館文化振興課、市役所
 観光交流推進課、臼田・浅科・望月各支所経済建設係、西澤書店、スーパーえちごや、
 プラザ佐久、メディコケイジン(株)、ヒオキ楽器佐久平店、平安堂佐久インターウェーブ店

主催 「こころのミュージカル」制作委員会 / (一財)佐久市文化事業団

■お問い合わせ
 「こころのミュージカル」制作委員会 ☎090-3228-5563
 佐久市文化事業団(コスモホール内) ☎82-3962

心が豊かになる音楽への招待
「ピアノの歴史解説とコンサート」予告

1800年代のピアノフォルテレプリカとモダンピアノ(ベヒシュ
 タインフルコン)を使用しての解説付コンサートを公演します。

日 時●平成27年2月15日(日) 午後2時開演予定
 会 場●交流文化館浅科

なお、上記コンサートの第2部では一般参加のコーナーがあります
 ので、出演を希望される方を次のとおり募集し、オーディションに
 より決定します。

募集人数●8人程度〔連弾可〕
 演奏時間●1人10分以内〔演目自由〕
 申込方法●コスモホールで配布する申込書(コスモホールホーム
 ページからダウンロードできます。)に必要事項を記入
 の上コスモホールに提出してください。

申込締切●9月30日(火)必着

《オーディション日時及び会場》
 10月18日(土)13:00 ~ 佐久市コスモホール

■お問い合わせ
 佐久市文化事業団(コスモホール内)
 ☎82-3962 Fax82-3986



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 こころがホッ
 ☎0120-07-5560

●相談日時
 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
 午前8時30分～午後5時15分

■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 9月27日(土)～10月3日(金)

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 9月9日(火)、29日(月)

●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、今後の市政に役立させていただきます。



携帯電話専用サイト URL
<http://www.city.saku.nagano.jp/mobile/>

2014(平成26)年9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/企画部広報広聴課(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)

