

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

8

No.149 広報佐久
2015.08



特集1

「蓼科スカイライン」を
自転車で駆け上がれ!

特集2

佐久市温水利用型健康運動施設

目次

平成27年 8月号

- 3 **特集1** 9月20日(日)開催！
佐久ヒルクライム
- 6 **特集2** 佐久市温水利用型健康運動施設
～平成28年12月の開業に向けて～
- 8 **お知らせ**
佐久市総合防災訓練を実施します！／
土砂災害の前触れをご確認ください／
洪水時や浸水時等における身の守り方について
- 9 NHK公開収録 民謡魂 ふるさとの唄 観覧募集／
第17回 国際交流フェスティバルin佐久 2015／
老い支度講座 第2弾！「人生の最期を考える」
- 10 新斎場の名称・使用料金が決まりました／
児童扶養手当「現況届」の手続きについて／農地転用について
- 11 佐久市プレミアム商品券を発売します／
臨時福祉給付金申請書を対象者に送付します
- 12 **インフォメーション**
- 21 寄附／リレーインタビュー 10万人の広場・青春夢トーク
- 22 **公民館報 さくし**
- 27 **広告ページ**
- 28 **健康のカレンダー**
- 30 **裏表紙**
佐久バルーンフェスティバル2015写真コンテスト入選作品

人口

総数	99,704人	(-7人)
男	48,862人	(-24人)
女	50,842人	(+17人)
世帯数	40,258世帯	(+41世帯)
〈7月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	6月の月間件数	平成27年1～6月の累計
人身事故	38件	210件
死亡	1人	2人
負傷	39人	267人
救急	330件	2,132件
火災	1件	45件

データファイル

相談コーナー

行政相談

8月19日(水) 午後1時30分～4時
あいとぴあ白田

8月20日(木) 午後1時～4時
市役所2階市民ホール
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

8月21日(金) 午後1時～3時
市役所5階会議室 501会議室
■問合せ 県司法書士会佐久支部
☎66-6733

家庭児童相談

平日 午前9時～午後4時
市役所2階家庭児童相談室

平日 午後1時～午後4時 各児童館
■問合せ 家庭児童相談室 ☎62-3149
または各児童館

教育相談

平日 午前8時30分～午後6時
市役所7階教室相談室または相談者の希望場所
■問合せ 教育相談室 ☎62-2918

心の相談室

平日水曜日 午後2時～5時
野沢会館2階チャレンジ教室相談室
■問合せ 学校教育課 ☎62-3478

人権なんでも相談所

平日木曜日 (13日はお盆のため休みます。)
午前9時～午後4時 (相談無料)
長野地方務局佐久支局
■問合せ 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

子どものなやみごと相談所 開設

8月4日(火)
午前10時～午後3時 (相談無料)
野沢会館、望月駒の里ふれあいセンター
■問合せ 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

休日・夜間窓口

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (午前8時30分～午後0時30分)
第4日曜日

夜間窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (～午後6時30分) 平日

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)

心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします

心のほっとライン・佐久
お悩み相談 ところがホッ
☎0120-07-5560

■相談日時

月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分



全長23.0km 平均斜度5.7%
「蓼科スカイライン」を自転車で駆け上がれ!

9月20日自転車で蓼科スカイラインを駆け上がる「ヒルクライムレース」を開催します。初心者から本格的サイクリストまで、誰もが自然を満喫できる大会です。

9月20日(日)開催!

特集 1

ヒルクライム佐久

ヒルクライムとは、自転車に乗ってひたすら坂を登り、頂上のゴールを目指す競技です。9月に開催する「ヒルクライム佐久」では、スタート地点の洞源橋から、蓼科スカイラインを使って蓼科仙境都市をゴールとする全長23kmのコースとなっています。

新佐久市誕生10周年記念事業のクロージングイベントとして開催される本大会は、佐久の豊かな自然を全国的にPRすることを目的として、(公財)日本サイクリング協会と連携して実施します。健康志向や環境問題への意識が高まる中、自転車への注目が集まっていますが、誰もが満足でき、安全で安心なレース運営を目指します。9月20日は自然豊かな蓼科スカイラインを自転車で駆け上がりましょう!

現在、参加者を募集しています。参加希望者は、佐久市ホームページの観光モードから、または日本サイクリング協会(JCA)のホームページからお申し込みください。

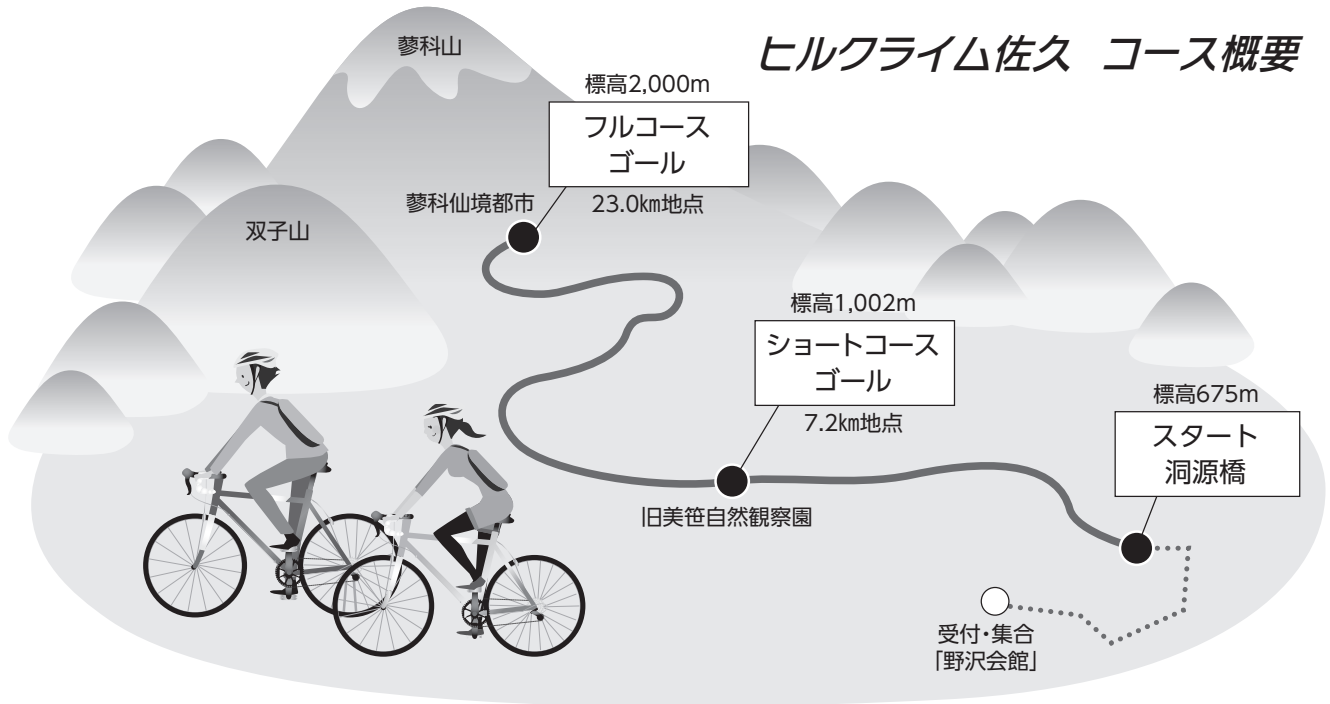
※応募締切…8月31日

■問合せ

観光交流推進課

☎62-3285

ヒルクライム佐久 コース概要



ショートコース

初心者におすすめ。最初の急勾配を除き、比較的穏やかな坂を駆け上がります。自然を満喫しながら完走を目指しましょう。

- 洞源湖付近から旧美笹自然観察園までの距離 7.2km
- スタートからの標高差 327m ● 平均斜度4.5%

フルコース

全長23kmのロングコース。19kmを超えたあたりから、道幅が狭く勾配が急になるので、後半の駆け引きが勝負の分かれ目となります。

- 洞源湖付近から蓼科仙境都市までの距離 23.0km
- スタートからの標高差 1,325m ● 平均斜度5.7%



アクアタマ
ユーロワークス所属
平林昌樹さん

スタートして、いきなり11%を超える激坂が待ち構えています。一気に登ると見晴らしが良く気持ちが良いです。
10キロ地点までは比較的緩やかな上り坂になりますので、集団で走る場合は前に出たいです。登りっぱなしではなく緩急があるので、チャンピオンクラスでは緩急を付けた走りを。初心者でもペース配分を間違えなければ登り易い坂です。
10キロを超えると、一定勾配の登りが続き、徐々に集団がバラけるので、そこからは我慢です。19キロ地点を超えたあたりから、道幅が狭くなり、本格的に勾配も急になってきます。道路も少し荒れてくるので、走るラインどりも重要になってきます。ゴールまで最後の踏ん張りどころです。

コースの特徴について
プロライダーと地元サイクルショップのお二方に
インタビューをしました

最初の激坂がまず難関になると思います。そこを過ぎればなだらかな坂になります。そこからショートコースのゴールまでは、初心者でも気持ちよく走れます。上級者の方は遠いゴールに向けての駆け引きの場になると思います。
ショートコースゴールからは緩やかな坂が続いていますが、何しろ距離が長くて、下りもなく休めないのが、体力勝負になりますね。ゴール手前にも斜度のある坂が待ち構えているので、体力をどれだけ残しながら飛ばせるかがレースのポイントになるのでは。
のんびり行けば気持ちよく走れるし、本格的なレースコースとしても面白いコースになると思うので、初心者から上級者まで楽しめるのが魅力だと思います。



グリーンラボラトリー
箕輪隆志さん

ヒルクライム佐久 コース紹介

フルコースゴール

標高 2,000m

ゴール

蓼科仙境都市

関門制限時間 10:50



ゴールとなる標高2,000m地点の蓼科仙境都市。フルコースの皆さんお疲れ様でした。



勾配が徐々にキツくなり、道幅も狭くなってきます。勝負の分かれ目となるポイント。ゴールまでもう少し。

第3関門

(スタートより19.0km)

第3エイドステーション

関門制限時間 10:20

第2関門

(スタートより13.5km)

第2エイドステーション

関門制限時間 9:50



見通しが良く、緩やかな斜面の心地よい道が続きます。下山時のスピードの出し過ぎにご注意ください。

標高 1,002m

ショートコースゴール

第1関門

(スタートより7.2km)

第1エイドステーション

関門制限時間 9:30



比較的穏やかなコースが続き、ショートコースの皆さんはゴールです。お疲れさまでした。



スタート直後に11%を超える急坂が出現！一気に標高が上がり、横からの見晴らしが素敵です。近くには、苔寺として有名な貞祥寺や島崎藤村の旧宅があるので下山後に立ち寄ってみては。

スタート

洞源橋

標高 675m

通行止について

大会当日の9月20日(日)は、競技を開催するため、午前6時30分から午後1時の間、国道141号線の洞源湖入口の信号付近から大河原峠までの区間が全面通行止となりますのでご理解とご協力をお願いします。

特集2

佐久市温水利用型健康運動施設

～平成28年12月の開業に向けて～

佐久市では、「新クリーンセンター」の建設地、平根地区の地元要望施設であり、市民の健康づくりに、また、市の観光拠点平尾山公園一帯の魅力づくりにつなげるため、「温水利用型健康運動施設」の整備を進めています。

6月定例会での全会一致による議決を得て施設の基本設計に着手しており、年内には建設工事を開始し、来年12月のオープンを目指しています。



佐久平を一望できる抜群の眺望。天気がよければ、佐久平を眼下に、遠く八ヶ岳連峰から北アルプスを望むパノラマが広がります。

平尾温泉

温水利用型健康運動施設の温浴健康ゾーンは、天然温泉利用とし、昨年9月より温泉掘削工事を行ってきました。

深度1800mまで掘削を行った結果、^{かん}含鉄—ナトリウム—塩化物温泉が確認され、^{てつ}温泉名称を「平尾温泉」としました。

泉温 32.8℃
湧出量 12ℓ/分
pH値 6.6
泉質 含鉄—ナトリウム—塩化物温泉
泉質別適応症

きりきず、末梢循環障害、冷え症、うつ状態、皮膚乾燥症

■営業時間

午前10時～午後10時

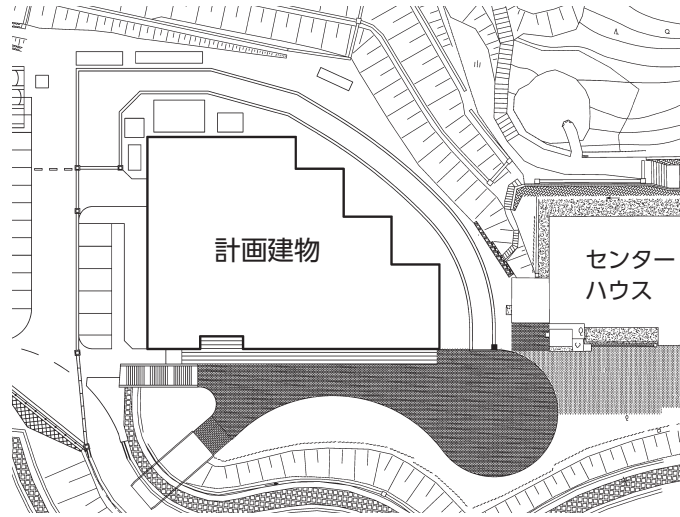
■利用料金

大人（中学生以上）	800円
小人（小学生）	400円
4歳以上未就学児	100円
4歳未満の幼児	無料
個室風呂（90分）	1,500円
トレーニング室（大人）	400円
個室（2時間以内）	2,000円

- ① 毎分12ℓはどのような量ですか？
毎分12ℓの湧水量は、一般家庭の水道の蛇口を全開にした場合のおよそ7割の量で1日当たりになると17・3m³となります。
- ② 毎分12ℓをどのように利用しますか？
毎分12ℓの湯量は、豊富とは言えませんが、貯湯タンクを設け営業時間外にも温泉をため湯量を確認するほか、特定の浴槽に限定し温泉を使い、その他には様々な種類の浴槽を設けたり、加水し循環を行うなどにより、利用者の皆様に十分満足していただける施設とします。
- ③ 含鉄—ナトリウム—塩化物温泉の特徴は？
この温泉は、保温効果、循環効果があり、きりきずや冷え症、皮膚乾燥症などに効果がある温泉です。また、温泉と認められる19種類の成分うち、9種類が確認され、成分が比較的濃いため、適度に希釈して使用するのに適しています。

施設の概要

温水利用型健康運動施設は、平尾山公園センターハウスの西隣に建設します。地上2階、地下1階の鉄骨、一部鉄筋コンクリート造で、延べ床面積は約2千450㎡です。

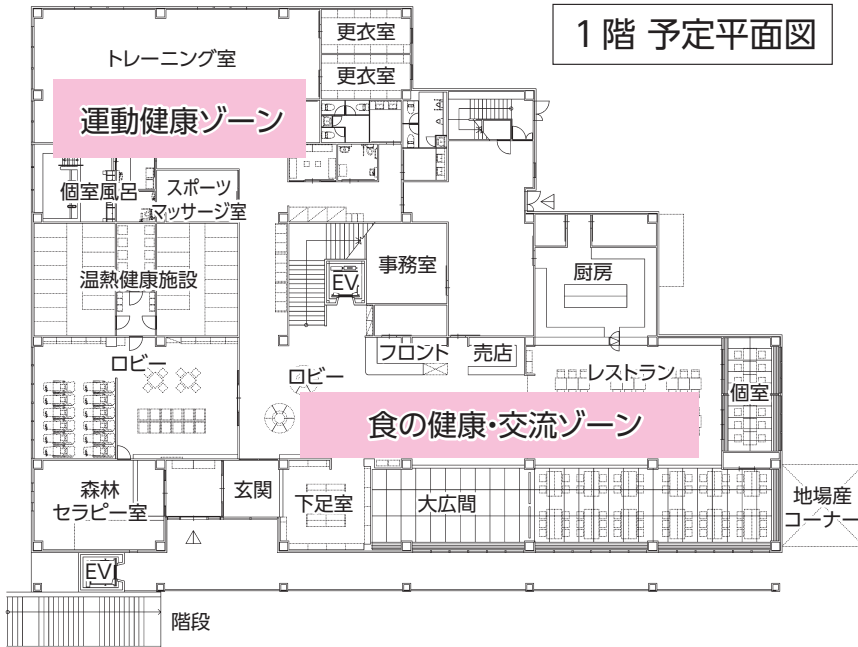


地元企業を含む10社で構成する企業グループにより施設の設計から建設、運営、管理まで一括して行われます。

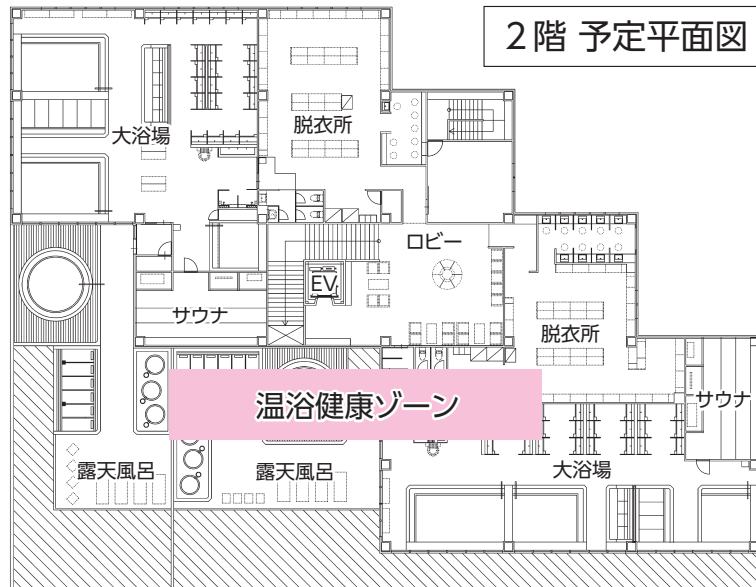
温水利用型健康運動施設は、「運動・温浴・食・交流」をテーマとした三つのゾーンにより構成します。

1階には、レストランや大広間などの「食による健康と交流」の施設を設けます。また、「運動による健康増進」のためのトレーニング室や森林セラピー室などを設けます。

1階 予定平面図



2階 予定平面図



2階には、眺望の良さを生かしながら、様々な浴槽を設け、「温浴によりゆったりくつろげいやしを得られる」温浴健康ゾーンを設けます。

市政 佐久市総合防災訓練を実施します！

■問合せ 危機管理課危機管理係 ☎62-3008



平成26年度佐久市総合防災訓練 (東地区による避難誘導訓練)

■日時 8月29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

■内容 8月30日から9月5日までの「防災週間」にあわせ、市では、浅間地区を中心とした総合防災訓練を実施します。

内容は、大雨、地震などの各種災害が発生した時に防災関連部署および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た訓練です。

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。

市政 土砂災害の前触れをご確認ください

■問合せ 危機管理課危機管理係 ☎62-3008

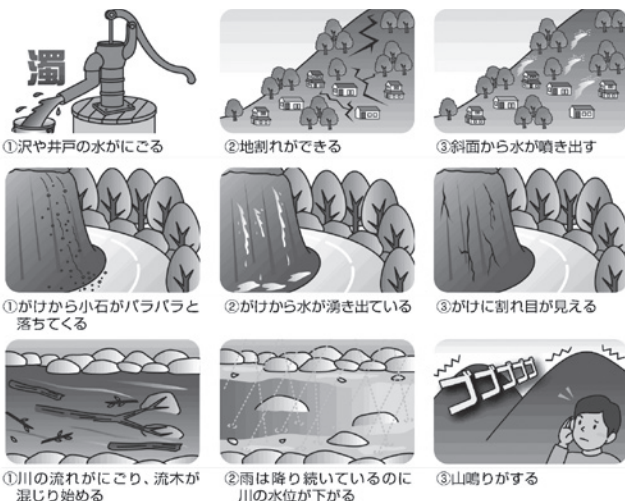
土砂災害警戒区域、洪水による危険区域、避難場所については、「佐久市防災マップ」をご確認ください。

ご不明な点は、問合せ先へご連絡ください。

地すべりの前兆現象

がけ崩れの前兆現象

土石流の前兆現象



■土砂災害の前触れ(前兆現象)として、どんなことが起きるの？

(内閣府パンフレットより)

市では、昨年の南木曾町、広島市等において発生した土砂災害を踏まえ、市民の皆様の減災意識の向上を図っています。

市政 洪水時や浸水時等における身の守り方について

■問合せ 危機管理課消防団係 ☎64-4119



大雨などにより、道路が水没するおそれがあります。



普段水量が少ない川も、大雨などが降るとあふれることがあります。

近年の局地的な大雨等により、河川や用水があふれ、住宅が浸水することがあります。また、土砂災害等の危険もありますので、次のことに注意しましょう。

■家の中の安全な場所を確認しましょう。(2階以上の高い場所、または崖や山から離れた場所で就寝しましょう。)

■雨で視界が悪い夜間に運転すると、冠水している道路に気が付かずに入ってしまうこともあり危険です。

■家にいることに不安を感じた場合は、気象情報を確認のうえ、昼間のうちに安全な場所に避難しておきましょう。



NHK公開収録 民謡魂 ふるさとの唄 観覧募集

■問合せ 文化事業団 ☎82-3962

新佐久市誕生10周年を記念してNHK「民謡魂 ふるさとの唄」の公開収録を実施します。この番組は伝統的な民謡に加え、ふるさとの唄や郷土芸能を通して日本の伝統音楽をお伝えします。

■日時 9月6日(日)

午後5時30分開場(午後6時30分開演)

■会場 佐久市コスモホール

■出演予定

司会・城島茂(TOKIO)

近藤泰郎アナウンサー

唄・民謡歌手 ほか

■観覧申込 「郵便往復はがき」に必要事項を明記してお申し込みください。

【往信用裏面】

郵便番号・住所・名前・電話番号

【返信用表面】

郵便番号・住所・名前

※応募多数の場合は抽選となります。

※未就学児の観覧はご遠慮ください。

※インターネットオークション等での

転売を目的としたお申し込みは固く

お断りします。

※応募情報は抽選結果の連絡のほか、NHKでは受信料のお願いに使用することがあります。

■宛先 〒384-0303

佐久市下小田切124番地1

佐久市コスモホール

「民謡魂 ふるさとの唄」係

■申込締切 8月17日(月)必着

■放送日時 10月11日(日)

午後3時5分～49分

NHK総合テレビ



第17回 国際交流フェスティバルin佐久 2015

■問合せ 観光交流推進課 ☎62-3283

International Exchange Festival ～知ろう世界を 探そう仲間を～

国際交流フェスティバルはどなたでも参加できます!! 佐久市でいろいろな国の文化に触れてみませんか?

■日時 9月6日(日) 午前10時～午後3時 DATE: September 9th (SUN) 10:00~15:00

■会場 あいとぴあ白田 (佐久市下越16-5) PLACE: Aitopia Usuda

- 内容 ○レストランブース 色々な国の料理が満載!! 食べ比べてみよう!!
- バザーブース お買い得品いっぱい!! 売り切れ注意!!
- ステージ発表 世界の文化紹介やパフォーマンスを見逃すな!!
- 各国・団体ブース 世界の国や国際活動について知ろう!!
- スタンプラリー(小学生以下) 会場内をまわって景品をゲットしよう!!

今年も楽しいイベントが盛りだくさん! みんなで楽しもう!!

あのゆるキャラもやってくる! ハロウィン仮装大会も開催!! 参加者募集!



老い支度講座 第2弾! 「人生の最期を考える」

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

■日時 8月29日(土)

午後1時30分～3時30分(受付1時)

■場所 佐久平交流センター大ホール (旧長野県佐久勤労者福祉センター)

■サブテーマ 誰にでもやってくる老い。そして最期のとき。人生の最期に向けて、残される家族のため、自分のため「今から準備しておくこと」とは? 元気な今だからこそ、自分と家族のために考えてみませんか?

■第一部 講演会

○講師 社会福祉法人同和園 特別養護老人ホーム 同和園付属診療所長 中村仁一 医師



○講師プロフィール

なかむら・じんいち 昭和15年長野県の現干曲市出身。京都大医学部卒。財団法人高雄病院(京都市右京区)の院長、理事長を経て、2000年から現職。

『老いには寄り添い、病には連れ添う。自分や身近な人の死を考えることで充実した生き方をしよう。延命治療に頼りすぎずに自然な死を取り戻そう』と訴え、各地で講演会に招かれている。著書に「大往生したけりや医療とかかわるな」(幻冬舎新書)等がある。

■第二部 公開座談会: 在宅医療や看取りに携わる医療介護スタッフ、ご自宅で看取りをされたご家族を交え、その思いや体験を壇上で語り合ってください。

■後援 佐久医師会

※佐久市在宅医療・介護の連携体制推進事業市民公開講座として開催。



新斎場の名称・使用料金が決まりました

問合せ 新グリーンセンター・斎場整備推進室 ☎62-3924

■佐久平斎場の使用料金（市民）

火葬 (※1)	12歳以上	23,000円
	12歳未満	18,000円
	死産児	11,000円
多目的室	2時間まで6,000円、以降1時間ごとに3,000円を加算	
霊安室	24時間まで3,000円、以降12時間ごとに1,500円を加算	
ペット火葬 (合同火葬)	10kg以下	4,000円
	10kg超～20kg	7,000円
	20kg超～30kg	11,000円 (以降5kgごとに2,000円を加算)

※1 「告別・拾骨室」および「待合室」の使用を含んだ料金です。

佐久平斎場へは、宮型霊柩車の乗り入れはできません。

新しい火葬施設の名称が、「佐久平斎場」に決定し、使用料金も決まりました。名称の選定にあたり実施した一般公募には、市内外から55件の作品が寄せられました。たくさんのご応募ありがとうございました。

佐久平斎場は、環境にやさしい火葬炉を7基配置し、佐久地域の皆さんが安心して利用できるような火葬体制を確保するとともに、1つの炉ごとに「告別・拾骨室」と「待合室」を個室で整備しますので、利便性や静寂性が保たれ、心安らかに、最後のお見送りができるようになります。また、最近増えつつある家族葬（少数での葬儀）等にも対応できるように、「多目的室」を1室設けるほか、ペット専用炉によるペット火葬は、合同火葬により利用を受け付けます。

佐久平斎場は、来年4月、供用を開始する予定です。



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 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3日(月)～8月28日(金)

○児童扶養手当とは
父母の離婚などにより、父また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。)

■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、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。



農地転用について

問合せ 農業委員会 ☎62-3518

■農地転用は許可が必要です

農地は、農業上大切なものであり、一度農地以外のものになると元に戻すことが困難であることから、優良な農地を確保できるような土地の合理的な利用を踏まえ、適正な農地の転用が行われるように一定の規制がかけられており、農地を転用するには、許可が必要になります。

■農地転用とは

農地を農地として使用しないことであり、一時的な資材置き場や、仮設事務所等に利用する場合でも転用許可が必要になります。

■許可を受けずに転用したら

農地転用の許可を受けずに無断で転用した場合は、農地法に違反することになり現状回復の命令がなされる場合があります。また罰則の適用もあり、違反転用の場合は、3年以下の懲役または300万円以下の罰金（法人は1億円以下の罰金）、違反転用における原状回復命令違反の場合は3年以下の懲役または300万円以下の罰金が適用される事もあります。

■農地転用するには

農地を転用する場合、転用が容易にできる場合と原則として転用が認められない場合があります。農地を転用する計画がある場合は、事前に農業委員会にご相談ください。

市政 佐久市プレミアム商品券を発売します

問合せ 商工振興課 ☎62-3265

■販売日・販売会場

A 初日だけの限定販売								販売時間／ 午前10時～午後5時	発行数 27,000セット
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	●佐久創造館(駒場公園内) ●佐久市臼田支所 ●佐久市浅科支所 ●佐久市望月支所 ●「サングリモ中込」野沢・中込商店会共同販売所	
○	×	×	×	×	×	×	×		
B 初日からの継続販売								販売時間／ 午前10時～各販売所ごとの終了時間	発行数 34,000セット
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	●イオン佐久平店 ●デリシア中込店 ●佐久インターウェーブ内 ビバホーム ●8月9日(日) 「岩村田本町おいでなん処」岩村田連合商店会販売所 8月10日(月)・11日(火) 「岩村田コンシェルジュ」岩村田連合商店会販売所	
○	→	→	→	→	→	→	→		
※初日で完売することがあります。 ※岩村田連合商店会販売所は11日までとなります。									
C 平日限定販売								販売時間／ 午前9時～午後5時	発行数 39,000セット
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	●郵便局 佐久市内の簡易郵便局を除く全郵便局(19ヶ所) 平日は皆様のお近くの郵便局でもお買い求めいただけます。 ●佐久商工会議所	
×	○	→	→	→	→	×	×		
※10日目で完売することがあります。									

販売総数 **10万セット**

8/9日

発売開始



※どの会場も発行総額に達し次第、販売は終了となります。

■販売内容 商品券1セット(千円券12枚つづり)を1万円で販売します。(20%のプレミアム)

・販売は1万円(1セット)からとし、購入限度額はお一人様10万円(10セット)までとします。

■有効期間 平成27年8月9日(日)～平成28年1月31日(日)

■加盟店 商品券が利用できる加盟店については、佐久市ホームページをご覧ください。

加盟店には「佐久市プレミアム商品券取扱加盟店」のポスターが掲示されております。

■その他

- ・12枚つづりのうち、大型店でも利用できる共通券は6枚、中小加盟店では12枚全て利用可能です。
- ・1店舗での1回あたりの利用限度額は50万円までです。
- ・公共団体等への支払や、仕入等の事業資金、各種商品券、ビール券、清酒券、図書券、切手、印紙、プリペイドカードなどの換金性の高いものには利用できません。
- ・商品券をご利用の際は、つり銭は出ませんのでご注意ください。
- ・商品券購入後の返品には一切応じられません。上記の有効期間を過ぎますと、商品券はご利用いただけません。

市政 臨時福祉給付金申請書を対象者に送付します

問合せ 福祉課 ☎62-3147

■臨時福祉給付金の概要

平成26年4月の消費税率引上げによる影響を緩和するため、所得の低い方々に対して、暫定的・臨時的な措置として国において実施する事業です。

■対象者

平成27年度分の住民税が課税されていない方

(住民税が課税されている方に扶養されている方や、生活保護の受給者などは対象外となります。)

■支給額

対象者1人につき6,000円(支給は1回)

■申請期間

8月17日～11月30日(消印有効)
本庁受付：午前8時30分～午後6時30分(各支所は午後5時15分まで)

土、日、祝日は除く

■申請方法

市役所税務課より対象と思われる方に8月中旬頃に申請書を送付します。

申請書に必要事項の記入および必要書類を添付していただき、同封の返信用封筒に入れ投函していただくか、市役所福祉課または各支所高齢者児童福祉係の窓口にご提出ください。

■支給開始時期

10月以降の支給開始となります。

募集

●「ぴんころ料理コンテスト」
「おかず」のレシピを募集

健康づくり推進課
☎62-3189

市では、生活習慣病予防を目的とした食事として「ぴんころ食」を普及しています。多くの方にぴんころ食に親しんでもらえるよう、気軽に作れるアイデア豊かな料理を募集します。

▼テーマ

「ごはん」とみそ汁に合う大き
いおかず（主菜）と小さいお

かず（副菜）の組合せ」

▼応募条件

- ①カロリーを控えていること
(300〜450キロカロリー)
- ②塩分を控えて薄味であること
(3g以下)
- ③野菜を100g以上使用して
いること(きのこ・海藻を含む)
- ④肉・魚・大豆製品などのたん
ぱく質を取り入れていること
- ⑤佐久地域でとれた食材を使用
していること
- ⑥普及しやすいこと

※カロリー、塩分計算をお手伝
いします。

▼応募資格

個人またはグループ

▼応募期間

7月27日(月)〜9月4日(金)

▼応募方法

所定の応募用紙に
必要事項を記入の上、写真を
添えて健康づくり推進課まで
持参、郵送、FAXにより提
出してください。応募用紙は
市ホームページからダウン
ロードしていただくか、健康
づくり推進課、各支所健康づ
くり推進係で配布しています。
☆ご応募お待ちしております！

●教室参加者募集

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

▼日時 8月20日(木)
午後1時30分〜3時
▼会場 あいとびあ白田工作室
▼参加費 材料費 1000円

○気功教室

▼日時 8月21日(金)
午後1時15分〜2時15分
▼会場 野沢会館2階和室3号

○ピアノのつどい

▼日時 8月22日(土)
午前10時〜12時
▼会場 あいとびあ白田ホール
▼内容 風船パレーなど

○音楽を楽しむセミナー

▼日時 9月4日(金)
午後1時30分〜3時
▼会場 野沢会館音楽室1号

※参加対象者は障がいをお持ち
の方です。介助が必要な方は、
介助者同伴でご参加ください。

募集

●さく・さく食育応援隊
養成講座受講者募集

健康づくり推進課
☎62-3189

食に関する講座や実習を通し
て、「食育」について学んでみ
ませんか。修了後は子育てサロ
ンなど乳幼児とその保護者の方
に向けて食育活動を行います。
※日時の詳細等は広報7月号か、
ホームページをご覧ください。

▼申込 8月7日(金)まで

●自衛官等の募集について

自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所
☎0268-22-5267

○一般曹候補生

▼資格 平成28年4月1日現在
18歳以上27歳未満の男女
▼受付 8月1日(土)〜9月8日(火)
▼採用試験 「第1次試験」
9月18日(金)または19日(土)

○自衛官候補生

▼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(土)〜9月8日(火)
▼採用試験
受付時にお知らせします。
(9月中旬以降の予定)

○航空学生

▼資格 高卒(見込含) 21歳未
満の男女
▼受付 8月1日(土)〜9月8日(火)
▼採用試験
「第1次試験」9月23日(水)

●佐久高原コスモまつり
出店者募集

観光交流推進課 ☎62-3285

▼日時 9月12日(土)〜22日(火祝)
▼会場 コスモス広場
▼出店料 2万円(土・日・祝
のみの出店の場合は1万円)
▼出店資格 佐久高原コスモス
まつりの趣旨に賛同し、佐久
市観光協会または佐久商工会
議所、佐久市物産振興会、市
内商工会、各商店会のいずれ
かに加入しており、主催者が
適当とみとめたもの

●佐久物産振興会 会員募集

佐久物産振興会事務局(商工
振興課) ☎62-3265

市内で特産品の製造や加工販
売を行っている事業者の皆さま
で、地場産品の販路拡大や新商
品のPRをお考えの方、ぜひご
参加ください。

▼年会費 4千円

▼主な活動

特産品のPRを兼ねた友好都
市における物産展への参加販
売など

募集

●人権同和教育講座参加者募集

人権同和課 ☎62-3135

あらゆる人権問題の解決に向け、正しい認識を育むため、次の3地区で3回連続講座を開催します。大勢の市民の皆様の参加をお願いします。
なお、開催時間は各講座とも、午後7時～8時30分です。

○浅間地区
(佐久平交流センター)

①身近な人権

期日 8月20日(木)

②私からはじまる人権同和教育
期日 8月27日(木)

③外国籍市民の人権
期日 9月3日(木)

○野沢地区(野沢会館)

①私からはじまる人権同和教育
期日 9月10日(木)

②身近な人権
期日 9月17日(木)

③外国籍市民の人権
期日 9月24日(木)

○望月地区

(駒の里ふれあいセンター)
①身近な人権
期日 10月1日(木)

②私からはじまる人権同和教育
期日 10月8日(木)

③外国籍市民の人権
期日 10月15日(木)

●スポーツ大会・スポーツ教室参加者募集

体育局 ☎62-2020

○佐久市マレットゴルフ大会

▽期日 9月8日(火)
予備日 9月9日(水)

▽会場 駒場公園マレットゴルフ場

▽開会式 午前8時30分

▽定員 216名

○望月強歩大会

▽期日 9月13日(日)

▽会場 望月総合体育館発着

▽対象 小学生以上

(4年生以下保護者同伴)

▽スタート 午前8時

▽コース 5・14・24km
○バドミントン教室

▽日時 9月5日～毎週(土)
午前9時～11時

▽会場 野沢体育センター

▽対象 小・中学生

○ソフトボールピッチング教室

▽日時 9月6日(日)
午前9時～午後3時

▽会場 県民佐久運動広場運動場

▽対象

年齢性別不問(初心者大歓迎)

▽定員 100名

※詳細は、お問い合わせください。

募集

●放送大学で学びませんか
第2学期(10月入学生)

放送大学長野学習センター

☎58-2332

(月曜日・祝日休み)

放送大学は、テレビやラジオ、インターネットなどを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。興味のある科目1教科から学ぶことができます。

放送大学ホームページ
(<http://www.ouj.ac.jp>)でも受け付けています。

▽出願期間

(受付中) 9月20日(日)



●機織体験講座(後期分)受講者募集

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

▽場所 望月歴史民俗資料館

▽日時 9月・10月・11月の第一・第三金曜日の6回

午後1時30分～午後4時30分

▽参加費 各回500円

▽募集期間

8月11日(火)～20日(木)(17日は休館日)

▽定員 各回15名

▽講師 望月多恵子先生

●県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78-5410

佐久市、小諸市にある県営住宅入居者の募集を行います。

▽期間

8月24日(月)～9月2日(木)

午前9時～午後5時

(土・日曜日にも受け付けます)

▽受付場所

長野県佐久合同庁舎4階長野県住宅供給公社佐久管理センター

▽その他

募集の詳細については、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。



募集

● 第3回びんころウォーク in 佐久平

大会実行委員会窓口

(abn長野朝日放送内)

☎026-223-3133

▽期日 9月12日(土)・13日(日)

▽会場 家畜改良センター長野

支場発着

▽スタート 午前9時

▽コース

体力に合わせた2コース

※詳細は、お問い合わせください。

生活

● 平成27年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業の実施について

問合せ (一財)日本遺族会事務局

☎03-3261-5521

申込 (一財)長野県遺族会

☎026-228-0334

(二財)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

公募

● 佐久市協働のまちづくり推進会議委員募集

広報情報課 ☎62-3075

▽推進会議の事務 協働のまち

づくりの施策推進に関する事

項の協議及びまちづくり活動

支援金事業の審査・評価を行

う。

▽申込資格 市内在住、在勤ま

たは在学で年齢満20歳以上等

(基準日 平成27年8月1日)

▽任期 平成27年10月から2年間

▽募集人員 4人

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 10万円



生活

● 佐久市太陽光普及事業補助金の申請状況について

環境政策課 ☎62-2917

▽補助金額

1キロワットあたり2万円

(上限100万円)

▽申請状況(6月末時点)

申請件数 195件 申請補助

金額 33,018千円

予算残額 35,982千円

▽着工前に申請してください。

▽詳細は、市ホームページを

ご覧いただくか、お問い合わせ

ください。

● 自転車の危険運転に伴う道路交通法の改正について!

生活環境課

☎62-3094

普段から通勤通学等で使用している自転車について、6月1日より「自転車の危険運転行為」に対して改正道路交通法が施行されました。

これを受けて、市では交通安全対策協議会と連携を図り、リーフレットを市役所・各支所および各出張所窓口配置させていただきます。

● 佐久水道企業団職員採用試験

佐久水道企業団総務課

☎62-1290

▽試験区分 上級行政

▽採用予定 若干名

▽1次試験日 9月20日(日)

▽試験会場 佐久水道企業団

▽提出方法 7月22日(水)~8月

14日(金)午後5時に佐久水道企

業団へ提出

※受験資格等、詳細は佐久水道

企業団ホームページをご覧ください。

普段から乗り慣れている自転車だからこそ、再確認をしていただき、安全運転に活用してください。

※主な危険行為

▽信号無視

▽通行禁止道路の通行(標識

有)

▽歩行者用道路での歩行者妨害

▽歩道通行

▽遮断踏切への立入

▽路側帯での歩行者妨害

▽左方の車の進行妨害

▽右折時、直進や左折車への通

行妨害

▽環状交差点通行車妨害等
▽一時停止場所不停止
▽歩道での歩行者妨害
▽制動装置不備の自転車運転
▽酒酔い運転
▽安全義務違反
これらの危険行為を3年以内に2回以上繰り返すと「自転車運転者講習」の受講が義務付けられました。



生活

●穂の香乃湯早朝営業のお知らせ

あさしな温泉穂の香乃湯
☎58-0033

▽日時

7月18日(土)～8月17日(月)

※火曜日が定休日ですが、8月11日(火)は営業します。

午前6時～午後10時

▽入浴料金 大人500円

※4月より休憩室の料金が値下げいたしました。くつろげる空間を是非ご利用ください。

生活

●平和を祈念する黙とうについて

福祉課 ☎62-3147

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。

●屋内プールの休業日について

駒場公園管理事務所
☎68-1399

8月23日(日)は休業となります。

(水泳記録会開催のため)



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

広島原爆の日

8月6日(木) 午前8時15分

長崎原爆の日

8月9日(日) 午前11時2分

戦没者を追悼し平和を祈念する日

8月15日(土) 正午

●臨時休館のお知らせ

五郎兵衛記念館
☎58-3118

五郎兵衛記念館では、くん蒸消毒のため8月24日～8月31日(月)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致します。

●複十字シール運動にご協力をお願いします

健康づくり推進課
☎62-3527

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

●「ツバメの子育て調査」の調査期間は8月末までです

環境政策課
☎62-2917

▽内容 市の環境の状態を把握するため、ツバメの子育て状況について調査しています。

▽報告期限 9月11日(金)

▽報告方法

広報5月号と併せお配りしたチラシまたはホームページによりご報告ください。

※チラシの再送付をご希望の方は担当課までご連絡ください。

●アメリカシロヒトリの早期駆除

農政課 ☎62-3203
または、各支所経済建設環境係

アメリカシロヒトリが発生した場合、早期駆除するよう心掛け、被害を最小限に抑えましょう。

※ご家庭の庭や畑などの樹木に発生したアメリカシロヒトリは所有者および管理者により駆除していただくようお願い致します。

自分で駆除できない場合には、

対策援助等に使用されています。佐久市では、複十字シール運動期間中に市役所および各支所の窓口に募金箱を設置しています。また、各地区の保健補導員

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します。

▽募金期間 8月1日～12月10日まで



最寄りの防除業や造園業など薬剤駆除ができる業者へ、ご相談ください。区が区内で共同防除を行う場合は、防除機械を無料で貸し出しますので、市役所農政課および各支所の経済建設環境係までご相談ください。

生活

●佐久平ハイウェイオアシス
物産販売

農政課 ☎62-3203

▽日時 8月16日(日)
8月30日(日)

午前10時～午後3時

▽会場 佐久平ハイウェイオアシス

シス平尾山公園パラダ

▽佐久平ハイウェイオアシス物産販売を開催いたします。地元産の新鮮なフルーツや野菜の味をお楽しみください！

生活

●平尾山公園内工事についてのお知らせ

●公園施設について

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」

☎67-8100

●温浴施設の工事について

佐久市新クリンセンター・

斎場整備推進室

☎62-3924

現在、平尾山公園にて佐久市温水利用型健康運動施設の建設工事が行なわれています。工期は来年11月下旬を予定しています。

●農振農用地の除外等受付

農政課

☎62-3203

▽受付期間 9月1日(火)～14日

(月) (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 ⑤利用計

画図 ⑥土地改良区等の意見

書 ⑦課税台帳の写し ⑧候

補地の検討結果一覧表 ⑨隣

地同意書 ⑩確約書

※提出書類は農政課窓口、市ホームページから入手できます。

●平成27年国勢調査の実施

広報情報課

(統計係・白田支所3階)

☎82-3169

今年、平成27年は国勢調査が実施されます。国勢調査は、我が国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として5年に一度行われる国の最も重要な統計調査です。

▽調査基準日 10月1日

▽調査対象 日本に住んでいるすべての人および世帯

▽回答方法 紙の調査票もしくはオンライン回答から選択できます。

調査に必要な調査書類は、国から任命された調査員が9月頃から順次皆さまのもとに配布に伺います。調査へのご協力よろしくお願います。



●道の駅ほっとぱく・浅科
特別営業について

ほっとぱく・浅科

☎58-0581

▽日時 8月4日、11日、18日、25日

売店 午前9時～午後6時

※レストランは休みとします。

毎週火曜日が定休日の「ほっとぱく・浅科」ですが、8月中の火曜日は営業します。五郎兵衛新田、浅間山の絶景をご覧になりながらご利用ください。

●緑の募金へのご協力

ありがとうございました

耕地林務課 ☎62-3242

平成27年度の「緑の募金」は、市民の皆さんのご協力により、3,665,878円の募金をいただきました。

市では、募金の配分金を活用し、身近な地域の緑化事業を推進していきます。多くの市民の皆さんにご協力をいただき、ありがとうございます。

●夏バテ予防に、佐久鯉を食べよう！

農政課 ☎62-3203

▽夏バテ予防に最適な佐久鯉を用いた料理を考案しました。

佐久市ホームページにてレシピを公開していますので、ぜひお試しください。

まちづくり産業 ▼ 農業支援

事業 ▼ 佐久市内の農業 ▼

佐久市内のおもな農産物

生活

● 佐久市新品目導入試験事業について

農政課 ☎62-3203

▽佐久の気候や風土に合う新しい農産物や収益性の高い農産物についての試験を実施しています。

本年度は、ミニトマト・ズッキーニの病気に強く商品性の高い品種の選定試験や、カモミールと冬至かぼちゃの連作試験のほか、伝統野菜の佐久古太きゅうりの展示栽培などを行っています。

イベント

● 自分で作る「EMぼかし」教室

中央隣保館 ☎62-0991

▽日時 8月25日(火)

午前9時30分～11時30分

▽場所 佐久市中央隣保館

▽講師 パートナーシップ佐久

▽参加費

300円程度(材料費)

▽定員 15名 事前申込必要

▽内容

生ごみを有機肥料に変えるEMぼかし(発酵促進有機資材)をつくりまします。

見学は自由にできますので、ぜひご覧ください。

また、栽培に関する指導や、栽培技術向上のための学習会なども開催しておりますのでご希望の方は、農政課までご連絡ください。

▽場所 佐久市跡部48-2

白田バイパス三塚交差点のすぐそばです

● 調理アシスタント講習

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

☎0267-23-8609

▽日程 9月25日(金)～10月9日

(金)のうち9日間(受付…8月17日(月)～9月11日(金))

▽会場 佐久市野沢会館

座学…会議室

実習…調理室

イベント

● 親子向け森林セラピーツアー

健康づくり推進課
☎62-3196

▽日時 9月13日(日)

午前9時～正午

▽会場 春日の森

▽集合 もちつき荘

▽参加費 無料

▽対象 親子

▽定員 20名(先着順)

▽内容 森林セラピー体験、ネイチャーゲーム、クラフト体験

▽申込締切 9月4日(金)

● ふれあいポルdeウォーキング 8月のご案内

佐久ポルウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 8月2日(日)

午前9時～10時30分

▽内容

駒場公園中央噴水広場へ集合。公園内と長野牧場を散策。

○野辺山高原散策ウォーク

▽日時 8月23日(日)

午前10時J R野辺山駅集合

▽内容 野辺山高原約5km・2時間の散策

※自由参加、参加費無料

※飲料水・雨具は持参ください。

※27年度会員募集中です。



● 「佐久市まち・ひと・しごと創生総合戦略」住民説明会

企画課 ☎62-3067

現在策定作業を進めている「佐久市まち・ひと・しごと創生総合戦略」について、多くの皆様を知っていただき、ご意見をいただくため、住民説明会を実施します。

○第1回 8月24日(月)

▽会場 あいとびあ白田 ホール

○第2回 8月25日(火)

▽会場 市役所 8階大会議室

○第3回 8月26日(水)

▽会場 浅科支所2階 大会議室

○第4回 8月27日(木)

▽会場 望月支所3階 大会議室

▽時間 午後7時～8時

※内容は、どの会場も同じです。

お住まいの地区に関係なく、お気軽にお越しください。

イベント

●図書館

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

・8月の行事 各図書館内で開催し、参加自由です。(会場が異なる場合は、個別に表示します)

○サマータイトム図書館(中央)
 ▼期間 1日(土)～9日(日)
 開館時間を1時間早めて、8時30分に開館します。

○おはなしの会①(中央)

▼日時等 8日(土)
 ・午前10時(乳幼児向け)
 ・午後2時(子どもから大人)
 つくってあそぼう(中央)

○おはなしの会②(中央)

▼日時 20日(木)午前10時30分
 ▼対象 乳幼児
 ○語りのおもてなし(中央)

○ブック☆ブックお話の会(白田)

▼日時 15日(土)午後2時
 ○星と宇宙のパネル写真展(白田)
 ▼期間 7月25日(土)～8月16日(日)

○雑誌リサイクル市(浅科)

▼日時 1日(土)・2日(日)の開館時間中(雑誌無くなり次第終了)
 ○図書館まつり(浅科)
 ▼日時 2日(日)午後1時30分
 ▼内容 お話会や工作等

○雑誌リサイクル市(望月)

▼日時 1日(土)・2日(日)の開館時間中(雑誌無くなり次第終了)
 ○ものがたりふれあいトーク(望月)
 ▼日時 22日(土)午後2時30分
 ※8月の休館日(全館同じ)
 17日(月)(中央は開館します)
 ・24日(月)・25日(火)・31日(月)
 【3日(月)・10日(月)は全館開館】

●消防ふれあいフェスティバル

佐久消防署庶務係
 ☎62-0119

▼日時 8月22日(土)
 午前8時30分～正午
 ▼会場 佐久消防署
 ▼内容 消防庁舎見学、消防車・救急車・はしご車展示、消防団音楽隊・ラッパ隊演奏、消防車乗車体験、放水体験、煙道通過体験、緊急援助隊活動写真展示、ポンプ操法優勝チーム操法披露、訓練披露

イベント

●子ども未来館

☎67-2001

○夏の特別企画展

「体感！ロボットの世界(仮)」
 ▼日程 9月1日(火)まで
 ※ロボットの進化や歴史、構造や機能を「見て・触れて・体験して」楽しく学ぼう！

○夏休み毎日が実験教室

▼日程 8月16日(日)まで
 ※毎日実験教室やサイエンスショーが開催されます。

○プラネタリウム夏番組放映中

▼テーマ番組 「名探偵コナン」
 「星影の魔術師」「ポケットモンスターXY」宇宙の破片」
 「ライブ番組「夏の星座と七夕物語」」
 ▼放映期間 9月6日(日)まで



©東宝映画・小学館・読売テレビ・TMS 1996



©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・京産大・Pokémon

○夏の天体観望会

▼日時 8月8日(土)
 午後7時30分～午後8時30分
 ▼会場 子ども未来館プラネタリウム・屋外駐車場
 ▼参加費 大人400円・子ども200円

▼申込 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30名)

※プラネタリウムで、当日の星空を分かりやすく生解説。その後、屋外に出て実際の星空を天体望遠鏡で観測します。

観測予定：月・火星・土星他。

●日本代表OBが

やって来る！in佐久

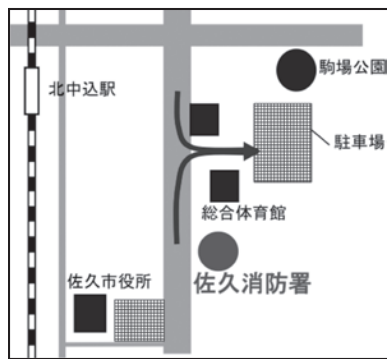
体育課 ☎62-2020

宝くじスポーツフェア
 ドリームサッカー
 ドリームチームVS佐久選抜チーム
 ▼期日 9月6日(日) 雨天決行
 ▼会場 佐久総合運動公園陸上競技場

必要です)

▼試合開始 午後1時30分(前・後半30分)

※9月5日(土)は午後2時30分



※駐車場は、体育館北側の空地と市役所東側の駐車場をご利用ください。消防署敷地内に車両は入ることができません。



4時30分まで指導者クリニックが行われます。また6日(日)は午前9時45分～少年少女サッカー教室が行われます。どれも日本代表OBの指導のもと行われます。詳細は体育課までお問い合わせください。

イベント

●認知症高齢者介護者座談会
(今月は男性介護者の方を
対象に実施します)

浅科支所 高齢者児童福祉係
☎58-2078

▽日時 8月25日(火)
午後1時30分～3時

▽会場 浅科支所

▽参加費 無料

▽対象 認知症高齢者の方を介
護されている**男性介護者の方**

▽内容 座談会

※お気軽にお越しください。

イベント

●近代美術館

☎67-1055

○新佐久市誕生10
周年記念特別企
画展 永田萌—
夢見るチカラ
開催中!



▽会期 9月6日(日)まで

▽開館時間

午前9時30分～午後5時

▽観覧料 一般600円/高校
生・大学生400円/小学
生・中学生250円

▽休館日 会期中無休

●川村吾蔵記念館

☎81-5353

○企画展「荒井倉雄作品展」
—銅板工芸彫刻作品展—

▽日時 平成27年8月1日(土)～
8月16日(日)(火曜日休館)

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)

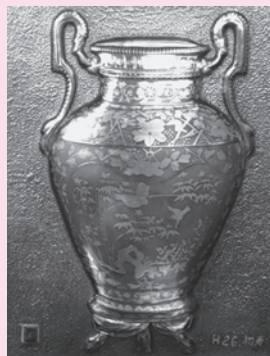
一般300円、高・大200
円、小・中100円(20名様

以上は団体割引あり)

○川村吾蔵生誕記念日無料開放

▽日時 平成27年8月16日(日)
午前9時～午後5時

※川村吾蔵は明治17年8月17日
にこの世に生を受けました。
この誕生日を記念し常設展示
室も無料で観覧できます。



以上は団体割引あり)

●旧大沢小学校一般公開

文化振興課文化財保護係

☎68-7321

▽日時 8月14日～16日
午前10時～午後4時

※今年もお盆期間中に市有形文
化財「旧大沢小学校」を一般
公開しますので、お越しくだ
さい。

なお、公開日以外の見学希望
については、お問い合わせく
ださい。

○ペルセウス座流星群観望会

▽日時 8月12日(水)
午後9時～12時(自由解散)

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 一般500円/小
中学生250円(入館料)

※雨天中止

○おもしろ教室「望遠鏡を作
ろう！」

▽日時 8月22日(土)
午後4時～6時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 一般500円/小
中学生250円(入館料)

※雨天中止

○おもしろ教室「望遠鏡を作
ろう！」

▽日時 8月22日(土)
午後4時～6時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 一般500円/小
中学生250円(入館料)

※雨天中止

○おもしろ教室「望遠鏡を作
ろう！」

▽日時 8月22日(土)
午後4時～6時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 一般500円/小
中学生250円(入館料)

※雨天中止



イベント

●新佐久市誕生10周年記念
佐久鉄道開業100周年
小海線全線開通80周年
記念フェスタ

観光交流推進課
☎62-3285

▽日時 8月8日(土)

午前10時～午後3時

▽会場 中込駅、グリーンモー

ル、J.R小海線営業所

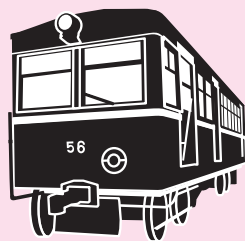
▽内容 開会セレモニー、ミニ

S.Lの運転、塚田和也氏S.L

写真展、E200系・110

系展示、保線車両試乗会、鉄

道模型展示、お楽しみコー
ナー（物産販売、地酒の振
舞いなど）
※会場周辺駐車場は台数に限り
がありますので、小海線等の
公共交通機関をご利用くださ
い。



健康・福祉

●ジェネリック(後発)医薬
品利用差額通知をお送り
します

国保医療課 ☎62-3093

佐久市国民健康保険では、加
入者の自己負担軽減と医療費削
減を図るため、ジェネリック医
薬品使用推進に取り組んでいま
す。

この取り組みの一つとして、
8月と2月に国民健康保険加入
者の皆さんにジェネリック医薬
品利用差額通知をお送りいたし
ます。

▽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20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
以上の方

○ジェネリック医薬品へ変更す
るには

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。

また、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「✓」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
にジェネリック医薬品がある訳
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。

健康・福祉

●手当受給者の皆さんへ
「現況届」「所得状況届」
手続きについて

福祉課 ☎62-3147

○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(火)～9月10日(木)

○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
を必要とする在宅障がい者に、
支給されます。（所得制限あり）

○障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障がい
児に支給されます。（所得制限
あり）

健康・福祉

●要介護高齢者介護用品給
付事業

高齢者福祉課

☎62-3154

または各支所高齢者児童福祉係

▽ご家庭で高齢者を介護してい
る方へ、介護用品を給付してい
ます。対象要件に該当し、今年
度まだ申請をされていない方は、
ぜひご申請ください。

▽対象者 ①～③の全てに該当
する方です

①要介護1～5の高齢者を、在
宅で介護している方。

②要介護高齢者および介護者が、
市内に住所を有する方。
③要介護高齢者および介護者を
含む世帯全員が、市民税非課
税である方。

▽対象の介護用品

紙おむつ・尿取りパッド・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

▽給付限度額

要介護度・申請する月により
異なりますので、お問い合わせ
ください。

健康・福祉

▽申請方法

高齢者福祉課窓口および各支所高齢者児童福祉係にて申請書類をお受け取りください。また、必要書類をご用意頂き、申請書と一緒に提出してください。

(必要書類については別途ご説明致します)

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

大森 明様 (埼玉県) 1万円
山崎利子様 (埼玉県) 1万円
木村 健様 (神奈川県) 1万円



○一般寄附

▽市へ

・15万4千円

美影会 西川扇十郎様(東京都)
鈴木扇十幸様(下小田切)

・2千円 佐久の鯉太郎乙様

▽白田学園へ

・手作りパン 計160個

(@100×160=16,000円相当)

白田町商工会女性部様(白田)
ラーメン(昼食用)計66食

(@600×66=40,000円相当)

白田町飲食業組合様(白田)



ぼくの夢 わたしの夢
青春 Dream トーク

さくらやま しんのすけ
桜山 慎ノ介 くん
(望月高校 3年)

趣味…散歩

住所…猿久保



今、一番楽しいことは「ひばりヶ丘太鼓」と話す桜山慎ノ介くん。望月高校に通う18歳です。「8月の文化祭に向けて、毎週火・金曜日に練習をしています。初めは、自分にできるか不安でしたが、皆と練習して、曲が段々と出来上がっていくのがとても楽しいです」とのこと。そんな桜山くんの将来の夢は、カウンセラーになること。「学校でいじめにあたり、不登校になったりする人がいる中で、スクールカウンセラーのように問題を抱えている人たちの力になりたい。そのために心理学の勉強や資格をとりたい。」と話してくれました。

10万人の広場
インタビュー

古川 雅人さんから紹介された

かしょう こうへい
嘉生 康平 さん
(カメラマン・岩村田)



①自己紹介をお願いします

結婚式場でカメラマンをしています。普段見ている風景でも、レンズ越しに見るといつもと違った一面が見えてくるのがカメラの魅力です。人物を撮るのが好きなので、日常と違う結婚式での人との出会いが、私自身にとっても良い刺激になっています。

②今後チャレンジしたいこと

その場の空気感、人、モノ、それぞれの持つ魅力に、創造という付加価値を乗せて、心に響かせる表現を探求し、写真を撮り続けたいです。いずれは、長野県が世界から注目されるクリエイティブな街作りにも携わりたいとも考えています。

わがまち佐久・市民講座より

7月4日(土)に声楽家の中島基晴氏を講師に迎え、佐久平交流センターで「第12回わがまち佐久・市民講座」を開催しました。

中島氏から、声楽家の道を歩まれることになった経緯や、イタリアオペラの素晴らしさについてお話しいただくとともに、母校である野沢中学校合唱部の黒岩さくらさんや市川凜さんに、熱心で温かな発声指導をしていただきました。講演の終わりには、中島氏の教え子であるソプラノ歌手の小林玲子氏とピアノ伴奏の白井叙子氏による演奏があり、その美しく豊かな歌声に多くの聴衆が魅了されました。



2015 (平成27年)

8

はづき
葉月

公民館報

No. 125

生涯学習
マスケット
マナビイ

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



ちょっとひとこと

「交通安全、みんなの願い」

下県西 木内 民雄



交通機関が著しく発達し、便利な世の中になっても、その一方で、交通事故は一向に無くなりません。一時は、交通戦争とも言われるほど毎日のように尊い命が失われていく現状に、交通指導員の私は、何とかしなければという焦りという気持ちを覚えました。

一度、事故が起きれば、当事者はもとよりその関係者にも悲劇的なダメージとなり、被害者も加害者も、時には家庭が崩壊するようなことにもなりかねません。

なぜ、事故はなくなるのでしょうか。それは私たち一人ひとりが常に「交通ルールを守る」という規範意識を持たずに、漫然と過ごしているからではないでしょうか。

次に、運転される方も歩行される方も、もっと意識的に道路標識等をしっかり見て、それに基づく気配りをしてもらいたいです。事故に遭遇して、自分でも意外に道路標識を見落としていたことに気づきます。事故が起きてからでは遅いのです。

最後に、私自身も微力ではありますが、地域の皆様と共に、交通事故のない明るい社会をつくるために交通ルールをしっかり守り、市民のお手本になりたいと思います。

市民総合文化祭のご案内

障がい者福祉展・菊花展 同時開催

今年も佐久市民総合文化祭を開催します。日頃、精進されてきた成果を披歴し、互いに学び合う場でもあります。また、この文化祭を通し、佐久市の文化活動がいっそう高まってほしいと思います。大勢の皆さんの出品をお待ちしています。

- 開催日時 10月30日(金)～11月1日(日)
午前9時～午後5時 (最終日は午後3時)
 - 開催場所 野沢会館
 - 出品資格 佐久市内に在住または活動している方
 - 出品部門
絵画、書道、篆刻、刻字、水墨画、写真、盆栽、華道、木彫、フラワーデザイン、短歌、俳句、川柳、茶道、表装、ちぎり絵、陶芸、拓本、仏像、絵手紙、民芸、工芸銅板、衝立、切手、押し花
 - 出品数 1人1部門に1点 (今年作成したもの)
 - 出品申込
申込用紙が中央公民館・各公民館(地区館)に用意してありますので、9月4日(金)までにお申し込みください。(期限厳守)
- ※作品規格、作品搬入・搬出等、詳細については中央公民館・各公民館(地区館)にお問い合わせください。開催案内のチラシも用意しています。

ふれあい あれこれ



中込公民館 真田氏ゆかりの山城

5月29日に『歴史探訪 真田氏ゆかりの山城に登る』が開催されました。急斜面を慎重に進み、砥石城と米山城に登りました。参加者は眼下に広がる上田市街地を望みながら、真田氏の足跡に思いを馳せていました。



白田公民館 馬坂・広川原地域めぐり

5月26日、丸山正俊先生を講師に、ふるさと学習が開催されました。白田地域でありながら、なかなか行く機会のない馬坂・広川原地域へ足を運びました。馬坂では区長夫妻にお話を伺い、この地で暮らす人々の絆の強さを感じました。



東公民館 おしゃれな料理教室

6月3日に、内田すみ江先生による料理教室が開催されました。いわしのチーズ焼きやアスパラのスープなどを作り、旬の味を楽しみました。また、ホットプレートで作ったパンは、「家庭で手軽に作れるので、子ども達と一緒に作りたい」と大変好評でした。



野沢公民館 リズム体操“よさこい”

4回に渡り中嶋洋子先生を講師に、善光寺よさこい記念演舞曲に挑戦。はじめぎこちなかった動きも、やがて力強く軽快な“よさこい”のリズムに乗って踊れるようになり、共に気持ちを合わせて踊る楽しさを味わいながら、いい汗をかくことができました。



言葉

新聞の広告に、名言名句辞典の紹介が載っていました。いくつかの珠玉の名言が載っていた中で、牧野富太郎(植物学者)の言葉「雑草と言う名の草はない」(植物には本来雑草も雑木もなく、その一つひとつが尊い)という名言が目を引きました。

たしかにそうですね。草花一つひとつに名前がついているのに、一括りにされ、しかもポイと捨てられるなんて。

でも、草花にもひどい名前がつけられているものもあるんです。ハキダメギク、ママコノシリヌグイ、ヘクソカズラ等々。植物の特徴からつけられたものと思われませんが、差別的名称だと言えます。素人である私が言うのもおこがましいのですが、植物学者の方々も、著書で私と同じことを言っておられました。

言葉には、人を勇気づけるもの、やる気を起こさせるものと、衝撃を与えるものがあります。小学校一・二年生は、「ふわふわことば」と「ちくちくことば」について具体的な事例にもとづいて学習します。低学年から相手を思いやる言葉づかい等について学べば、児童の心に自然な形で染み込んでいくと思います。

日頃の何気ない言葉がけ、肩をポンとたたいて「また来てね。」と快く送りだしてくれる言葉等、絆を感じます。

人権同和教育推進員 春原邦江

「いきいき人生 創年セミナー」受講生募集

概ね50～70歳の方を対象に、「いきいき人生 創年セミナー」が始まります。これからの豊かな人生づくりのため、一緒に勉強してみませんか。〈公民館ホームページでも案内をしています。佐久市トップページ ➡ 教育・文化・スポーツ ➡ 生涯教育 ➡ 公民館〉

● 期日・内容

月日	時間	会場	講義内容
8月29日(土)	9:30～11:30	市民創練センター	佐久の文学 ～瀬下玉芝と吉沢鶏山～
9月26日(土)	9:30～11:30	市民創練センター	佐久の温浴施設と観光
10月17日(土)	13:30～15:30	うすだスタードーム	佐久の星空と宇宙の深い関係
11月7日(土)	9:30～11:30	市民創練センター	佐久の野鳥
12月12日(土)	9:30～11:30	市民創練センター	佐久の中世城郭 ～発掘調査より～
1月23日(土)	9:30～11:30	市民創練センター	メディア漬けにしない子育て

● 応募資格

佐久市内に在住される概ね50～70歳の方（25名程度）

※上記の内容は変更になることもあります。

● 受講料

無料（施設見学等の実費で、自己負担が出る場合があります）

● 申込方法

8月19日(水)までに、佐久市中央公民館へ直接お申し込みください。

☎66-0551 E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

第11回 佐久市短詩型文学祭

短詩型文学祭の開催にあたり、作品を募集します。多くの皆さんからの出品をお待ちしています。

● 開催期日 平成28年2月11日(木)

● 会場 市民創練センター（佐久市中央公民館）

● 募集部門 俳句・短歌・川柳・詩

● 募集締切 9月30日(水)

● 応募資格 佐久市、小諸市、南・北佐久郡在住の方（市内の俳句等のグループへの所属・学校在籍の方も応募可）

※詳細は館報9月号でお知らせします。

■ 申込み・問合せ

佐久市中央公民館 ☎66-0551

万引きストップ!!

★万引きはどろぼう……「万引き」って何だろう？

万引きとはスーパーなどのお店からお金を払わずに品物をだまって持って来てしまうことです。

★万引きが見つかったら……見つかったらどうなるの？

お店から警察に届けられ、警察で取り調べられます。逃げようとしたり、盗んだものをかくそうとしたりすると逮捕されることがあります。児童相談所、家庭裁判所から呼び出されて注意されることがあります。

★どろぼうのはじまりは……うそつきはどろぼうのはじまり

小さな悪いことを重ねていくうちに、人の物を盗むような大きな悪いことに手を出すようになるのです。「小さな悪いこと」、それが「うそ」なのです。

★君たちの未来のために……明るい未来にするため

君たちがおとなになった時、もっとすばらしい社会になっているためには、君たちも、そこに住んでいる市町村のひとりとして、どうすればいいか、良く考えてみましょう。

★お金を払って弁償しても「どろぼう」をしたという罪は消えません！

「万引き」は、刑法第235条の窃盗に該当し、10年以下の懲役または50万円以下の罰金が科されます。

【長野県万引防止対策協議会連合会「万引きすとっぴ」より抜粋】

子ども達が楽しみにしていた夏休みが始まりました。夏休みは、大人も子どもも気が緩み、生活のリズムが乱れ、万引き・飲酒・喫煙などの誘惑に駆られがちになります。規則正しい生活を心がけましょう。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

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）

	学級および学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎自然探索 ～根子岳～ 花の百名山の1つ、根子岳で植物観察 山頂で大パノラマを楽しもう！	8月20日(休) 7:30~17:40	創錬センター および現地	佐藤文一先生	〈参加費〉400円程度 〈定員〉20名 〈持ち物〉雨具・手袋・飲み物・昼食・各自必要な物 ※申込受付開始 8月6日(休)
	◎伝えたい佐々の味 献立・鮎の甘露煮・鮎寿司・ズッキーニの カレーピクルス等	9月8日(火) 9:30~13:30	創錬センター 料理講習室	佐久市農村生活 マイスターの会	〈参加費〉800円程度 〈定員〉20名 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用 具・米1/2カップ ※申込受付開始 8月6日(休)
	◎洋風クッキング 簡単でおいしいパン作り ～パンにあうお惣菜とともに～	9月14日(月) 9:30~13:00	創錬センター 料理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉700円程度 〈定員〉18名 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具 ※申込受付開始 8月10日(月)
野沢公民館	◎ひざ・腰ラクラク体操 (全5回) 体の状態を知りながら、無理なく楽しく体 操をしましょう！	① 8月18日(火) 13:30~15:30 ② 9月 1日(火) // ③ 9月15日(火) // ④ 9月29日(火) // ⑤ 10月13日(火) //	野沢会館 (会館ホール)	医療法人雨宮病院 リハビリテーション科 西村陽介先生 (理学療法士)	〈参加費〉100円 (初回のみ資料代) 〈持ち物〉筆記用具・タオル・飲み物 ・運動靴 〈定員〉40名 ※運動ができる服装でご参加ください
	◎ジャズ音楽入門♪ ～コスモスターズによるジャズ解説と演奏 でお楽しみください～	8月29日(土) 13:00~15:00	野沢会館 (会館ホール)	学習グループ コスモスター ズ・ジャズオー ケストラ	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具 ※当日参加もできます
	◎季節の味 生姜ご飯・ささみのテリーヌ・トマトの スープ・スナップエンドウのチーズ和え	9月9日(火) 9:30~13:00	野沢会館 (調理室)	学習グループ 季節の味	〈参加費〉700円程度 〈定員〉20名 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具
中込公民館	◎子育て楽しみ隊 (全4回) 8月はパステル画教室です。すてきなパ ステル画を描いて世界にひとつだけのうちわ を作ってみませんか	◎8月5日(火) 9:30~11:30	中込会館 ホワイエ	小林千恵子先生	〈材料費〉1人400円 〈定員〉16名 〈持ち物〉おてふきタオル (汚れても よいもの) ※大人のみ、子どもみの参加も可 (子どもみの場合は小学4年生以上)
	◎美術館と市内めぐり 夏休みに佐久消防署見学と近代美術館特別 企画展『永田萌-夢見るチカラ』に行きま せんか	8月10日(月) 8:30~12:30	集合 中込会館 佐久消防署 佐久市立近代 美術館	消防署員 学芸員	〈参加費〉一般700円程度、高校・大学 生500円程度、小・中学生350円程度 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉31名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎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、ヨガでフレッシュしましょう。お子 さんと一緒でもOKです	◎9月2日(火) 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4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
	◎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	◎9月17日(日) 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〉100円 (資料代) 〈持ち物〉飲み物・昨年9月(秋)の歌集 (お持ちの方)
東公民館	◎家庭菜園教室 (全8回) ⑥秋野菜の栽培 (ネギ、玉ねぎの播種) ⑦秋野菜の栽培管理	◎8月 3日(月) 9:30~11:30 ◎8月24日(月) //	東会館 中会議室	市営農支援セン ター	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具
	◎絵手紙教室 (全3回) 身近にある花や野菜を描き、言葉を添え て、オリジナルのハガキを作りましょう！	◎8月5日(火) 9:30~11:30 ◎9月2日(火) //	東会館 大会議室	岩本幸枝先生	〈参加費〉実費 〈持ち物〉道具 (絵筆・パレット・顔彩・墨 液・ハガキ・半紙)、モチーフ (野菜・ 花)、水入れ、新聞紙、ティッシュペーパー ※1,500円で道具一式購入できます。
	◎親子化石観察教室 夏休みに化石を観察し、古代の歴史を学習 しましょう！	8月8日(土) 8:00~12:00	集合 東会館 観察場所 内山	市文化振興課 職員	〈参加費〉実費 (保険料・材料費等) 〈持ち物〉帽子・飲み物・タオル・ハン マー・手袋・ヘルメット・長靴等 〈定員〉親子10組 ※詳細は後日参加者に通知します。
	◎東地区を知る②～安養寺の歴史～ 味噌で有名な安養寺には、足利氏、武田氏 と深い関わりがあります。県宝等文化財を 見て住職から歴史を学びませんか！	8月27日(日) 9:30~11:30	集合 安養寺	田嶋英俊住職	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具
浅科公民館	◎料理教室～香りの世界を食卓に～ 香辛料を使い豊かな食卓を演出します。 メニュー：マーボーなす、ビーフン炒め、 トウモロコシご飯、ラッシー	◎9月9日(火) 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・ 持帰り用容器 〈定員〉15名 ※申込受付開始 8月10日(月) 8:30
	◎体験！デッサン教室 二紀会会員「山本文彦先生」を講師に、人 物デッサンにチャレンジしましょう♪	9月23日(火) 10:00~16:00	交流文化館 浅科	山本文彦先生	〈参加費〉大人3,000円、高校生 1,000円、小中学生 無料 〈持ち物〉画用紙・木炭・鉛筆・消しゴム ・画板・イーゼル・新聞紙・ティッシュ ・昼食・飲み物・汚れても良い服装 〈定員〉40名

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です (詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※〈定員〉のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です

	学級および学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
白田公民館	◎宇宙ウォーキング～星の教室(番外編) 白田スタードームで、望遠鏡づくり挑戦しよう!	8月22日(土) 16:00～18:00	白田 スタードーム	教育委員会職員	〈参加費〉望遠鏡キット2,700円 〈定員〉20名
	◎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10日(木) 19:30～21:00 秋・10月15日(木) //	あいとぴあ 白田	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
	◎歴史探訪 松代の史跡を訪ねて	9月18日(金) 8:00～17:00	集合 あいとぴあ白田	丸山正俊先生	〈参加費〉3,000円程度(定員)40名 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具 ※申込受付開始 8月5日(水) 8:30
	◎佐久を知り隊! ～五郎兵衛用水の水源を訪ねて～	9月29日(水) 8:00～16:00	集合 あいとぴあ白田	五郎兵衛用水土 地改良区理事長 中澤政幸先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具 〈定員〉20名
望月公民館	◎夏山登山 籠ノ登山と水の塔山	8月7日(金) 7:30～17:00	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)
	◎愛唱歌合唱・うたごえホール 童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませんか (曲目)ふるさとは今もかわらず 他	㊤8月19日(水) 13:30～15:00 ㊤9月16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 呼吸器・心身を鍛えて健康に 内容:ストレッチ、筋トレ、サーキット	㊤8月8日(土) 10:00～12:00 ㊤9月5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 〈定員〉15名(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	8月20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
	◎草木染体験教室 身近な植物を染料にして挑戦してみよう 内容:ススキで染出し	9月11日(金) 13:00～16:00	観音峯活性化 センター	望月多恵子先生	〈材料費〉1,500円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具 〈定員〉15名
	◎市民ふれあい学級 歴史講座第2回 内容:古代の牧・菱野牧編	9月26日(土) 9:30～16:30	集合 駒の里ふれあい センター	福島邦男先生	〈参加費〉1,000円程度(保険代、駐車場代等) 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具・歩きやすい服装 〈定員〉23名 ※申込受付開始 8月21日(金) 9:00

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※〈定員〉のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です

「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。

最近では、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「新盆見舞金について」の張り紙をお配りします(無料)。ご希望の方は、中央公民館・各公民館(地区館)へお申し出ください。

瀬音

先の東京五輪。16個もの金メダルを取った。多くの人は、その結果に自信やパワーを貰った。自分にも、東洋の魔女の活躍が冷めかけられてきた。「理屈はいらない、頑張れば努力は報われる」と、スポーツ界も企業も、こんなメッセージを発信していた時代であった。

5年後には2度目がパラリンピックと同時に開催される。この半世紀の科学の進歩は、「スポーツ科学」を生み、スポーツが産業として成り立つ土台になった。一方、ドーピングや体罰、暴力事件、汚職の問題が後を断たない。スポーツ界にも社会の縮図を見る思いがする。

佐久も種々のスポーツ施設が整備されてきて、各種目で、特に子どもたちに広がりを見せる。彼らに、スポーツ本来の力とか意義、また楽しさを教え、心身共に社会で通用するルールを指導出来たらいいと思う。

そして、スポーツが勝ち負けでなく、一人ひとりの生き方をより豊かにしてくれるものであって欲しい、と願うこの頃だ。

(編集委員)

佐久長聖からのお知らせ

中学校

公開授業
8月29日(土) 8:40~12:30
入学説明会
8月29日(土) 15:00~16:30

高校

体験入学
8月29日(土) 10:10~15:50
(最長で)

詳しくは

小諸市・佐久市・南佐久

保険調剤 処方せん受付 旬アイテム・ローテス

全店舗クレジットカード決済可



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

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)

ことぶきの家
総合相談室

開設

秋期生徒募集中

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を行います。「わかっていける」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、どこの大学でも合格します。

□ **高校生部門：英語・数学**
(物・理・化学・生物・現国・古典・漢文等のアドバイスも万全です)

□ **中学生部門：主要5教科**
(進学校合格を目標とします)

まずはお電話にて
64-6048

上智英語会

佐久市野沢331-17

◎詳しくはWEBで ! なんと当会生徒の成績表「実物」も公開中です。

手作り・雑貨&クラフトフェア

8/7~9

手作り品
販売会

10:00~19:00

イオンモール佐久平
1F セントラルコート



手作りの会で検索 ☎080-3258-1700

“介護のエキスパート・のぞみグループが手がける住宅型有料老人ホーム”

ウェルハウスのぞみサンピア
入居者募集 (佐久市 根岸)

本館介護居室

月額利用料 121,450円~195,600円(税別)

入居一時金 一括契約 0万円~432万円(税別)

月額契約 一括契約の入居一時金の60分の1を、毎月お支払いいただけます。

※1年分の家賃相当をまとめてお支払いいただく年契約もご用意です。
●初期30%を入居月に償却。残り5年償却させていただきます。●償還金(入居一時金×0.70×(60月-経過月数)) / (60月)※5年経過後は入居一時金は一切ありません。毎月の費用のみで入居いただけます。

●内訳：家賃・水道光熱費・食費
●別途：冬期暖房費・介護保険利用料
●入居条件等：要介護1~要介護5の認定を受けている方 ●全個室

別館介護居室 (入居一時金なし)

月額利用料 80,135円~135,270円(税別)

夫婦割引 お二人目の管理費半額!
月額利用料80,135円~93,770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
●入居条件等：要介護1~要介護5の認定を受けている方 ●全個室

小諸市のぞみグループの介護施設 (入居一時金なし)

●住宅型有料老人ホーム ケアホーム わだ (満室)
●住宅型有料老人ホーム ケアホーム ささやき (満室)
●認知症対応型共同生活介護 グループホーム のぞみの家
●軽費老人ホーム ケアハウスのぞみ (満室)

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/

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年開所いたしました。



エフビー地域サポートセンター佐久中央

- ・小規模多機能 あったかほーむ中込
- ・ケアライフ中込

併設事業所

- ・エフビー訪問介護さく・エフビー介護タクシー
- ・エフビー訪問看護ステーションさく

佐久市中込大日3713-11

平日★ 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)

休日当番医 (診療時間：午前9時～午後5時)

小児 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)

休日歯科診療 (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)

子育てサロン (午前9時30分～11時30分)

広 つどいの広場 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)

地域集団健診 **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)

献血 献血 (時間：午前9時30分～11時30分)
※会場および日時については、都合により時間等変更になる場合があります。
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)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

広 サングリモ中込 1

平日★ 5
あいとぴあ白田
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

平日★ 6
佐久城山小学校体育館
広 協和保育園

平日★ 7
内山社会体育館
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

広 サングリモ中込 8

平日★ 12
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

平日★ 13
広 協和保育園

平日★ 14
広 サングリモ中込

広 サングリモ中込 15

平日★ 19
泉児童館
青沼児童館
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

平日★ 20
浅科保健センター
妊 口腔歯科保健センター
(サングリモ中込 2階)
中佐都児童館
広 協和保育園

平日★ 21
中込児童館
望月児童館
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

広 サングリモ中込 22
望月総合支援センター

平日★ 26
大沢社会体育館
高瀬児童館 **田口児童館**
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

平日★ 27
浅科保健センター
あさしな児童館
佐久城山児童館
広 協和保育園

平日★ 28
浅科保健センター
岩村田児童館
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

広 サングリモ中込 29

■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

■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。



妊 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20日(木) 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



健康のカレンダー

[2015年]

8月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>2</p> <p> 小児 歯</p> <p> 佐久長土呂クリニック ☎68-7899</p> <p> 斎藤産婦人科医院 ☎62-0823</p>	<p>3</p> <p> 平日★ 検</p> <p>浅科保健センター</p> <p> あいとぴあ臼田</p> <p> サングリモ中込</p> <p> あさしな保育園</p> <p> 協和保育園</p>	<p>4</p> <p> 平日★</p> <p> 平根小学校体育館</p> <p> あいとぴあ臼田</p> <p> サングリモ中込</p> <p> 協和保育園</p>
<p>9</p> <p> 小児 歯</p> <p> 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150</p> <p> 博愛眼科クリニック ☎63-1300</p>	<p>10</p> <p> 平日★</p> <p> 浅間体育センター</p> <p> あいとぴあ臼田</p> <p> サングリモ中込</p> <p> あさしな保育園</p> <p> 協和保育園</p>	<p>11</p> <p> 平日★</p> <p> あいとぴあ臼田</p> <p> サングリモ中込</p> <p> 協和保育園</p>
<p>16</p> <p> 小児 歯</p> <p> 金澤病院 ☎67-2048</p> <p> たむらペインクリニック ☎82-3981</p>	<p>17</p> <p> 平日★</p> <p> 佐久市保健センター</p> <p> サングリモ中込</p> <p> あさしな保育園</p> <p> 協和保育園</p>	<p>18</p> <p> 平日★</p> <p> サングリモ中込</p> <p> 協和保育園</p>
<p>23</p> <p> 小児 歯</p> <p> 佐久平こころのクリニック ☎68-8556</p> <p> フルタクリニック ☎63-0202</p>	<p>24</p> <p> 平日★</p> <p> 献血</p> <p>佐久浅間農業協同組合本所</p> <p> 岸野児童館</p> <p> 平根児童館</p> <p> サングリモ中込</p> <p> あさしな保育園 協和保育園</p>	<p>25</p> <p> 平日★</p> <p> 前山地区会館</p> <p> 東児童館</p> <p> 野沢児童館</p> <p> サングリモ中込</p> <p> 協和保育園</p>
<p>30</p> <p> 小児 歯</p> <p> あいとぴあ臼田</p> <p> 柳澤クリニック分院 ☎78-3355</p> <p> てらおかクリニック ☎51-5222</p>	<p>31</p> <p> 平日★</p> <p> サングリモ中込</p> <p> あさしな保育園</p> <p> 協和保育園</p>	

佐久バルーンフェスティバル2015 写真コンテスト 入賞作品



最優秀賞 佐藤秋男 (塩名田) 「旅立ち」

佐久バルーンフェスティバル2015写真コンテストは、県内外から228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点の入賞作品が決定しました。

入賞作品は、8月17日(月)午前まで「プラザ佐久」(佐久平駅2階)にて、8月17日(月)午後から8月31日(月)午前まで「市民ホール」(市役所2階)で展示される予定です。

■問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285



優秀賞 伊藤 宏 (志賀) 「佐久の華」



優秀賞 篠原孝哲 (伴野)
「バーナー、オ～～ン」



優秀賞 高橋正雄 (静岡県富士市)
「2人のバイクショー」

佐久市情報配信サービス「さくネット」開始

防災、防犯情報などを電話・FAX・メールで配信するサービス「さくネット」がスタートしました。

災害など万が一の時に備えて、是非ご登録をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■問合せ 広報情報課 ☎62-3075



市ホームページ
QRコード