

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

9

No.150 広報佐久
2015.09

特集

佐久の旬をおいしく食べよう!



目次

平成27年 9月号

3

特集

佐久の旬を おいしく食べよう！

佐久のブランド野菜

6

お知らせ

平成28年度公私立保育園入所案内／
公私立保育所新規入所申込受付日程／認知症講演会のお知らせ

7

チャイルドライン第3期「受け手」養成講座／
マイナンバーの通知が始まります／
「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります

8

ぞっこん！さく市／第28回 佐久高原コスモまつり／
まちじゅう音楽祭

9

平成27年国勢調査を実施します／コンサート&ドラマ／
こころのミュージカル2015

10

第11回健康づくり佐久市民のつどい／
併設 平成26年度収蔵 新収蔵品展・収蔵品展 ハテナのびじゅつ／
9月はがん征圧月間です！

11

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 佐久の景色から「コスモス街道」

人口

総数	99,694人	(-10人)
男	48,861人	(-1人)
女	50,833人	(-9人)
世帯数	40,285世帯	(+27世帯)
(8月1日現在)		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	7月の月間件数	平成27年1~7月の累計
人身事故	25件	235件
死亡	1人	3人
負傷	31人	298人
救急	365件	2,497件
火災	1件	46件

相談コーナー

行政相談

9月15日(火) 午後1時~4時 浅科支所
9月17日(木) 午後1時30分~4時 あいとびあ日田
9月24日(木) 午後1時~4時 望月支所3階会議室
10月1日(木) 午後1時~4時 野沢会館102会議室
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

9月26日(土) 午後1時~3時
イオン佐久平イベントホール2階
■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(祝日等は除きます。)
午前9時~午後4時(相談無料)
長野地方方法務局佐久支局
■問合せ 長野地方方法務局佐久支局 ☎67-2272

法律・人権・調停・公証無料法律相談所

10月1日(木) 午前10時~午後4時
長野地方裁判所佐久支部
事前予約不要・秘密厳守
相談に関する資料をお持ちください。
■問合せ 「法の日」週間実施委員会 ☎67-2077

県下一斉司法書士無料法律相談

10月1日(木) 午前10時~午後3時
市役所5階501会議室
事前予約不要・秘密厳守
相談内容は登記・贈与・相続・多重債務・成年後見など
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎66-6733

データファイル

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

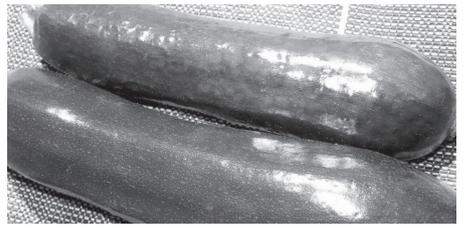
月~金曜日
(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分~午後5時15分



特集

佐久の旬をおいしく食べよう!

佐久のブランド野菜



食べよう!
佐久のブランド野菜

乾燥冷涼な気候で昼夜の気温差が大きく、豊富な日照量に恵まれた佐久市で生産される野菜は色合いが良く、糖度が高くなるため、美味しくなります。

葉物野菜では望月地区の「長者原」で生産される高原野菜が㊦（まるつき）ブランドとして関西の市場を中心に高い評価を得ています。

また、標高差を活かした農産物の栽培体系により「ズッキーニ」や「ミニトマト」等の果菜類についても県内有数の産地として知られています。佐久はこれらのおいしい旬の野菜を新鮮なうちに食べられるところ。

みんなで、佐久の旬を食べましょう!

■問合せ

農政課 ☎ 62-3203

今が旬！おススメ佐久市の農産物

高原キャベツ



聞きなれない言葉かもしれませんが、冬キャベツを高原地帯で生産したもので、別名「夏秋キャベツ」とよばれ、7〜10月頃が収穫の最盛期です。

佐久市望月の長者原地区は、高原キャベツの産地として有名で、関西市場を中心に高い評価を得ています。

球がよく締まり、葉が柔らかく、水分に富み、中の葉まで緑色をおびているのが特徴です。

新鮮で美味しいキャベツを見分けるコツは、切り口がきれいな白色であること、全体の形が五角形に見えること、重い物を選ぶことです。

形はバランスよく栄養を取り込んだ証拠、重さは含まれる水分の量が反映されています。

最近スーパー等でもよく見かけるようになった比較的新しい野菜です。見た目は「きゅうり」にそっくりですが、実は「かぼちゃ」の仲間です。もともとは南米原産のかぼちゃだったのですが、今の形になったのは19世紀のイタリアと言われています。

煮込み料理や、油との相性がとても良いのでヨーロッパなどでは家庭料理の食材として重宝されています。佐久市は、ズッキーニの生産量がとても多く、夏場の東京市場では非常に高い評価を得ています。

新鮮なズッキーニは包丁などで切るとすぐに水分が出てきます。皮につやがあり、上下の太さがそろっているものが美味しい証拠です。

ズッキーニ



ミニトマト



意外と知られていませんが、佐久市はミニトマト生産量が県下一なのです。

乾燥した気候で、昼夜の温度差が大きいことで糖度が高く、色づきが良いミニトマト生産に向いています。近年では、赤色だけでなく、黄色の品種や縦長の品種などバリエーションが増えてきています。

また、イタリア原産の調理用トマトと日本の生食用トマトを掛け合わせた栄養価の高いトマトの栽培が始まるなど、意欲的な農業者がたくさんいらっしゃる品目です。

生産者から一言



JA佐久浅間しらかば野菜部会青年部長 小松 聡さん

佐久市の長者原地区は、標高が高いため夏でも涼しく昼夜の温度差が大きいため、高原野菜の栽培にとっても適しています。

いろいろな野菜を生産していますが、キャベツなどの葉物類は、味が甘く、身が引き締まっていて美味しいです。

私たちは、安全・安心で美味しい野菜を届けるため、愛情を込めて、土づくりや品種の選定にはじまり、厳しい基準での出荷まで、一級品を届けるために頑張っています。

主に大都市圏向けに出荷をしていますが、市民の皆様にも、この長者原産の美味しいキャベツを味わっていただければと思っています。

佐久市直売所MAP

ちやたまや
桑山102-1
☎0267-51-5810



赤坂直売所
塩名田88-9
☎0267-58-0162



こまがた直売所
布施449-1
☎0267-53-5811



道の駅
ほっとばーく・浅科
甲2177-1
☎0267-58-0581



JAファーム
さわやかグリーンセンター
猿久保27-1
☎0267-66-3300



しらかば店 望月の里
(JAしらかば店生産直売所)
協和2356-1
☎0267-51-1177



いきいき中央センター
はらっぱ
中込3525-4
☎0267-88-7228



中込店直売所
中込(三石)478-1
☎0267-63-2215



金曜日
中込2-2-26
☎0267-67-5057



佐久市の農産物を買おう!

今回紹介した農産物は、市内各所にある農産物直売所で購入することができます。
(農産物の収穫時期は、天候等に左右されるため多少前後することがあります。)

JA佐久浅間女性会
まごころ市
臼田197 (佐久総合病院正面玄関前)
☎0267-81-5050

地域活性の会
おいでなんし直売所
臼田2302-3
☎080-2090-5804



臼田地域金曜夕市
臼田89-3 (臼田支所駐車場)
☎0267-82-9032

五稜の里直売所
田口6760-2
☎0267-82-9878



手づくりの店 でのぼう
勝間270-1
☎0267-82-5907



佐久市では、多くの市民の皆さんに地元の農産物を利用していただきたいの思いから、佐久市産農産物を取り扱う店舗や加工業者飲食店などを地産地消の店として認定し、その周知を図っています。
これらのお店には、目印になるよう「のぼり旗」が出されていますので、ぜひご利用ください。

佐久市の旬の農産物を食べよう!

地産地消

安全安心
まごころと食べよう!
佐久ブランド
佐久市農商工連携地産地消推進の店

平成28年度 公私立保育園入所案内

■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

平成28年度公私立保育所の新規入所申込み、および継続保育の確認手続きを、受付けます。

新規入所の申込みに必要な書類は、10月1日(木)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。

保育園とは、保護者が働いていたり病気のために家庭で児童を保育することができない場合などに、保護者に代わって児童を保育する施設です。

次の保育の利用を必要とする事由のいづれかに該当する場合に入所できます。

保育の利用を必要とする事由

- 保護者が居宅外または居宅内で労働していること
 - 母親が妊娠中であるか、または出産後間もないこと(産前産後10週)
 - 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
 - 求職活動中であること(3ヶ月を限度とする)
 - 就学中であること など
- 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。
詳しくは、事前にお配りする「入所のしおり」をご覧ください。

公私立保育所新規入所申込受付日程

■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

新規入所を申し込み込まれる方は、入所を希望される園へ(子どもさんと一緒に)おでかけください。

入所申込書受付日程

- 10月19日(月)
岸野保育園・小雀保育園・布施保育園
 - 10月20日(火)
平賀保育園・白田保育園・聖愛保育園・春日保育園
 - 10月21日(水)
大沢保育園・高瀬保育園・岩村田北保育園
 - 10月22日(木)
内山保育園・野沢保育園・平根保育園・青沼保育園・望月保育園
 - 10月23日(金)
ひまわり保育園・岩村田保育園・田口保育園・協和保育園
 - 10月26日(月)
泉保育園・里曲保育園・あさしな保育園
 - 10月27日(火)
中佐都保育園・中込第一保育園・東保育園・切原保育園
 - 10月28日(水)・10月30日(金)
子育て支援課・各支所高齢者児童福祉係(右記で都合の悪い方、および広域入所を希望の方)
- 受付時間は、園により異なりますので「入所のしおり」をご覧ください。

現在、保育所に入所中で、平成28年度も継続入所を希望する児童の状況確認調査書類は、入所中の園からお渡しします。

チャイルドライン第3期「受け手」養成講座

■問合せ チャイルドライン佐久 ☎090-1437-0483(養成講座)、☎090-3043-9524(講演会)

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

■日程

9月5日(土)・26日(土)、10月31日(土)、11月14日(土)・21日(土)、平成28年1月9日(土)、2月6日(土)(全7回、14講座)

■募集人数 30名

■受講料 1万2千円

■申し込み

市ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、郵送または持参にて市役所子育て支援課までお申し込みください。

■細谷亮太氏講演会

第3回講座は、チャイルドライン佐久開設1周年記念講演会を行います。

■日時 10月31日(土)

午後1時～2時30分 講演会

午後2時45分～4時30分

ドキュメンタリー映画上映

■場所 創練センター大会議室

■講師

聖路加国際病院小児科医 細谷亮太氏

■定員 200名

※入場無料、予約は不要です。
※公開講座のため、受講生以外の方の参加もお待ちしています。

65歳以上の10人に1人とされている認知症。認知症はもはや特別なものではありません。
1人でも多くの方が認知症を正しく理解し、地域で支えあう事ができれば、認知症の方もご家族も、誰もがいきいきと暮らすことができるのではないのでしょうか。

■日時 10月1日(木)午後1時30分～3時

■会場 あいとびあ白田 ホール

■演題 「認知症と、よりよく生きる」

～認知症当事者とともに考えませんか？～

■講師 日本認知症ワーキンググループ

吉田美穂氏

サポーター 水谷佳子氏

認知症当事者の方を講師にお招きして講演会を行います。当事者として感じていること、周囲に対しての思いなどを通して、私たち一人ひとりに何が出来るのか考えるきっかけになるのではないのでしょうか。

ぜひご参加ください。



10月から、佐久市に住民登録されている市民全員に、マイナンバーが記載された「通知カード」を世帯ごとに簡易書留でお届けします。

マイナンバーは、一人ひとり異なる12桁の番号で、平成28年1月から、社会保障や税の手続きなどで必要となりますので、届いた「通知カード」は大切に保管してください。

やむを得ない理由により住民票の住所地で「通知カード」を受け取ることができない方は、居所情報の登録申請が必要となります。

■申請が必要な方

- ・東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方
- ・DV、ストーカー行為等、児童虐待等の被害者で住所地以外の居所に移動されている方
- ・一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所されている方
- ・その他右記以外にやむを得ない理由がある方

■申請期間 8月24日～9月25日

■申請先 住民票のある住所地の市区町村

申請方法等、詳細につきましては佐久市または総務省ホームページをご覧ください。



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

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1週間を「自殺予防週間」としています。悩みを抱えている人のサインに気づき、自殺を考えている人をひとりでも多く救うため、地域みんなで支え合っていきましょう。



あなたにもできる 自殺予防のための4つの行動

★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、声かけをしていきましょう。

★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。

★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。

★見守り

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を、あせらず優しく寄り添い見守りましょう。

イベント ぞっこん! さく市

■ 問合せ 佐久商工会議所 ☎62-2520



- 開催日時 10月3日(土)・4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

～すてきな発見と感動がここに。

地元企業が大集結! 自慢の技やサービスを駆使して、来場者の皆さんをおもてなし!

おいしいご当地グルメあり、イベント特価のお買い得品あり、楽しい体験コーナーありの、目が離せない2日間。佐久地域最大の総合イベントです。すてきな発見と感動がここにあります。皆様のご来場を心からお待ちしています。

イベント 第28回 佐久高原コスモまつり

■ 問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285



国道254号線 (コスモス街道)

本堂でのナイトコンサートなど、土日を中心に様々なイベントを行います。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。



大コスモス園

■ 日程 9月12日(土)～9月22日(火・祝)

■ 会場 国道254号線コスモス街道沿い

■ 内容 9月に見ごろを迎える佐久市の「市花」コスモスが国道254号線沿い約9kmにわたって植えられている内山地区で第28回佐久高原コスモまつりを開催します。

期間中は、来場者に湯茶のおもてなしサービスが行われるほか、地元農産物の直売、アマチュアバンドやダンスグループが出演するコスモスライブ、ニジマスのつかみ取り体験、ポールウォーキング体験や、長福寺

イベント まちじゅう音楽祭

■ 問合せ 生涯学習課 ☎62-0664

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♪



昨年の様子



井上あずみ & ゆいゆい

■ 日時 9月27日(日) 正午～午後3時

■ 会場 市民交流ひろば (雨天時・佐久平交流センター)

世代を超えて歌い継がれる歌、歌い継いでいきたい歌を、会場の皆さんでいっしょに歌うイベントです。

市内の園児・児童・生徒による歌や演奏もお楽しみください。

特別ゲスト 井上あずみさん
「天空の城ラピュタ」、「となりのトトロ」などの歌で知られる井上あずみさんとその実娘ゆいゆいが出演します。あずみさんといっしょに、ジブリの曲や童謡を歌いましょう。

市政 平成27年国勢調査を実施します

■問合せ 広報情報課 (統計係：白田支所3階) ☎82-3923

国勢調査 2015



国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とした調査です。

みなさまのご理解・ご協力を
よろしくお願いします。



<http://kokusei2015.stat.go.jp/>

- 平成27年国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施します。調査結果は、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役立てられます。調査へのご理解とご協力よろしくお願ひします。
- 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及び世帯
- 調査方法 国から任命された調査員が9月頃から順次皆さんのもとに必要書類をお届けに伺います。
- オンライン回答が始まります
回答方法は、「オンライン回答」もしくは「紙の調査票」への記入からお選びいただけます。紙の調査票でご回答の場合は、郵送にてご提出いただくか調査員が回収をさせていただきます。

イベント コンサート&ドラマ

■問合せ 文化事業団 ☎82-3962



XUXU (シュシュ)

- コンサートを聴いてドラマを鑑賞
贅沢で欲張りなひとときを
お楽しみください
 - 日時 10月11日(日) 午後2時開演
 - 会場 交流文化館浅科
 - 入場料 全席自由
 - 前売券 1,000円
 - 当日券 1,500円
 - チケット発売中
 - 第1部 XUXU (シュシュ)
アカペラコンサート
 - 第2部 ミュージカル・ドラマ
「ふるさと」
- この作品は、東日本大震災の記憶を風化させないために生まれました。オリジナル曲と日本の名曲を織り交ぜ、生演奏でお届けします。
- ロビーに、東日本大震災で大きな被害に見舞われた岩手県大船渡市の記録をおさめた写真の展示コーナーや物産即売所を開設します。

イベント こころのミュージカル2015

■問合せ 文化事業団 ☎82-3962



- ミュージカル「扉をあけるのは誰」
〜ドリームエンデ国の物語〜
 - 日時 11月8日(日)
 - 1回目 午前11時開演
 - 2回目 午後3時開演
 - 会場 コスモホール
 - 入場料 全席指定
 - 前売券1,500円
 - 当日券2,500円
 - チケット発売開始
9月3日(木) 午前10時から
- 扉の向こう側、時間を越えて旅ができる不思議な4姉妹に誘われてみませんか。そこでの出来事は、きっと今の私たちに何か大切なことを教えてくれるはずですよ。



第11回健康づくり佐久市民のつどい

問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196

市民の皆さん一人ひとりが「健康」に関心を持ち、「健康は自らがつくる」という意識をこれまで以上に高めていただくことを目的に、健康に関する皆さんの催しを予定しています。

開催日時

10月17日(土)

午前9時30分～午後3時30分

会場

佐久市佐久平交流センター

(旧佐久勤労者福祉センター)

入場料 無料

内容

▽健康づくりコーナー

◇健診・測定コーナー

◇相談・試食／試飲コーナー

◇パネル展示

◇バザーコーナー

◇舞台発表

▽講演(佐久医師会公開講座)

【演題】腸内細菌叢と健康

【講師】藤田紘一郎先生

●TV「世界一受けたい授業」など多くのテレビ番組に出演!

●ユーモアを交えたお話とわかりやすい解説が大好評!

●おなかの中にサナダ虫の「キヨミちゃん」を飼っているカイチュウ博士の目からウロコのお話!

※詳しくは、広報佐久10月号と一緒に配布されるチラシをご覧ください。



併設 平成26年度収蔵 新収蔵品展・収蔵品展 ハテナのびじゅつ

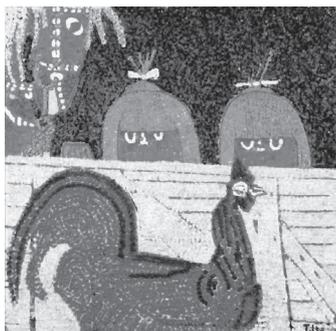
問合せ 近代美術館 ☎67-1055

平成26年度収蔵 新収蔵品展

平成26年度、新しく美術館に収蔵された作品18点をご紹介します。どんな出会いがあるのでしょうか?

収蔵品展 なにがどうしてこうなった!? ハテナのびじゅつ

美術の役割のひとつは「自分の世界を広げること」にあります。「ハテナ?」をたくさん持っている作品は、豊かな作品と言えるのかもしれませんが。



伊藤継郎《子供・馬・にわとり》

会期 9月19日(土)～11月15日(日)

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

(9月21日・10月12日をのぞく)

観覧料 一般500円・高校大学生400円・小中学生250円

※20名以上団体割引あり

会期中のイベント

ハテナをたのしむ鑑賞ツアー

正解にたどりつくことは目的にしません。わからない、を楽しむツアーです。

日時 10月3日(土)、11月1日(日)

各日午前10時～午後1時30分

参加方法

参加費無料(要観覧券)・事前申込不要



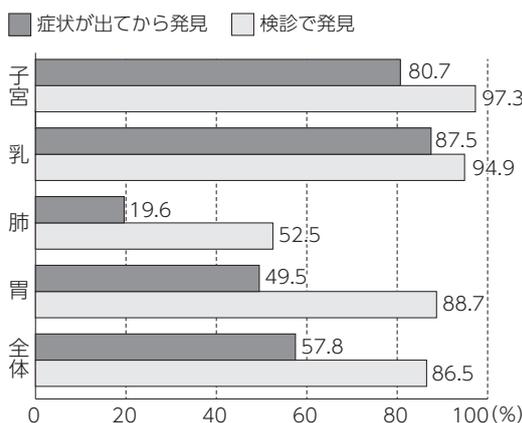
9月はがん征圧月間です!

問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196

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。

現在、がんは日本人の死因第1位です。早期のがんは症状がほとんどないため、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。

がん発見から生存する確率



出典：(財)がん研究振興財団「優しいがんの知識」

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健(検)診で受診する方法があります。詳細については、お問い合わせください。まだ受診していない方は、がん検診を受けましょう。



募集

●森で過ごす休日ツアー

健康づくり推進課
☎62-3196

○親子向け

▽日時 9月13日(日)

午前9時～正午

▽会場 平尾の森

▽集合 パラダ昆虫体験学習館

▽対象 親子

▽参加費 無料

▽定員 20名

▽内容 森の案内人による森林セラピー体験、ネイチャーゲーム、クラフト体験

募集

●ふれあいボールde

ウォーキング9月のご案内

佐久ボールウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 9月6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
※自由参加 参加費無料

▽申込締切 9月4日(金)

○働いている方向け

▽日時 10月4日(日)

午前9時～午後0時30分

▽会場 春日の森

▽集合 春日温泉「もちづき荘」

▽対象

働いている方(主婦もOK)

▽参加費 無料

▽定員 20名

▽内容 産業カウンセラー・森の案内人による森林セラピー体験

▽申込締切 9月25日(金)

○第3回ぴんころウォーク

▽日時 9月12日(土)・13日(日)

集合 家畜改良センター長野支場

▽内容

12日 コスモス・酒造・スイーツ巡りコース
13日 森林セラピー・酒造・スイーツ巡りコース

※事前参加申込が必要です。
詳細は協会事務局まで

※飲料水・雨具は持参ください。
※27年度会員募集中です。

●「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

「ごはんの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、email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 9月17日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター会議室

▽参加費 材料費 100円

○気功教室

▽日時 9月11日(金)

午後1時15分～2時15分

▽会場 野沢会館多目的室

1、2号

○料理教室

▽日時 9月29日(火)

午前10時～午後1時

▽会場

あいとぴあ白田 調理実習室

▽参加費 食材費400円

▽申込締切 9月18日(金)

○ヨガ教室

▽日時 10月1日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館2階和室1、2号

○研修旅行

▽日時 10月6日(火)

▽目的地 富岡製糸場、こんにやくパーク等の見学

▽参加費 2,000円(昼食代等)当日徴収

▽定員 25名

(定員になり次第締め切ります)

▽申込受付 9月10日(木) 8時30分～(電話・FAX可)

2名まで申込可能(介助者を含む)

▽その他 リフト付バスを利用します。

※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

●「知っておきたい介護」教室
中央隣保館 ☎62-0991

▽日時 9月29日(火)

午後1時30分～午後3時30分

▽場所 シルバーランドきしの

▽内容 1 施設見学

シルバーランドきしの

2 講演 転ばぬ先の介護予

防くいつまでもいきいきと健

康にすくすくには、

講師 佐久中部包括支援セン

ター職員

▽参加費 無料

▽定員 20名(事前申込必要)

●「古代の東山道を歩く」
参加者募集

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

▽日時 10月24日(土)

午前9時～午後4時

▽場所 御座岩遺跡から瓜生坂

▽参加費 500円

(入館料・保険料含む)

▽定員 23名

(定員になり次第締め切り)

▽募集期間

9月10日(木)～20日(日)

●市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社

佐久管理センター

☎78-5410

花園団地 3DK 2戸

家賃 19,900円

30,100円

▽選考方法

申込者が募集戸数を超えると

家は、公開抽選の方法により

入居者を決定します。

○随時募集団地

花園団地、大塚団地、並木団

地、望月団地、下越団地(特

公賃)

詳しくは、長野県住宅供給公

社佐久管理センターへお問合せ

ください。また、市ホームペー

ジでもご覧いただけます。



募 集

●高齢者ニュースポーツ
体験教室の参加者募集

ニュースポーツ体験教室実行

委員長(清原)

☎090-6029-6099

長野県長寿開発センター佐久支部

☎63-3141

ニュースポーツ(ペタンク・
グランドゴルフ)の普及を進め、
健康長寿都市を目指し、体験教
室を開催します。

▽対象 概ね60歳以上でニュー
スポーツを体験したい方

▽日程 9月10日(木)
午前9時～正午

※3回開催予定

(参加は何回でも可能です)

▽費用 無料

▽会場 浅科多目的屋内運動場

(☎58-0444)



●平成27年度第30回佐久平
の美術展作品募集!

近代美術館 ☎67-1055

力作をお待ちしています。詳

細は応募要項をご覧ください。

▽搬入日 平成28年1月16日

(土・1月17日)

▽応募手数料

高校生 1,000円

一般 3,000円

▽審査員 米谷清和・大津英敏

竹内順一

▽展覧会

平成28年2月6日(土)～21日(日)

●(PAS)パス受講生募集

文化事業団 ☎82-3962

○親子でパントマイム&パント

マイム基礎講座

▽日時 10月18日(日)

・親子対象

午後1時～2時30分

・一般対象

午後3時～4時30分

▽会場 コスモホール小ホール

▽参加費 500円

▽講師 山本さくら先生

▽定員 親子10組 一般30人

(先着順)

※言葉に頼らず、身体を使って
表現するパントマイム。今回
は親子で体験していただく内
容と一般向けの講座をご用意
しました。



募集

●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(佐久市役所農政課内)
☎62-3203

佐久市で栽培されている農産物を市民の皆様を知っていたため、市内の認定農業者の農場を訪れる見学会を開催します。お気軽にお申し込みください。

▽日時

・1回目

9月26日(土)午後1時～

募集

●運動教室参加者募集!

▽対象者 市内在住の65歳以上の方で、介護保険未認定の方

▽受付期間

9月1日(火)～9月8日(火)

※申込と詳細については各教室にお問い合わせください。

○ほねぶと健康クラブ

▽内容 転倒予防体操等

▽参加費 600円

・岩村田教室

(金澤病院 ☎67-2048)

・東教室

・2回目

10月24日(土)午後1時～

▽集合場所

いずれも佐久市役所

▽参加費 無料

▽定員 25名程度

▽申込期限 9月14日(月)

※野菜・果樹・花きの農場を見学する予定です。

※日程の詳細につきましては、参加申込者へご通知を差し上げます。

(シルバーランドみつい

☎66-6800)

・中込教室・野沢教室①②・

佐久中部教室

(ケイジン健康運動センター

☎64-1707)

・白田午前・午後教室

(佐久病院地域健康管理科

☎82-2677)

・浅科教室

(佐久平パーソナルコンディ

ショニングセンター

☎66-7565)

・望月教室

(ケイジン望月在宅サービス

●佐久市振興公社職員募集

佐久市振興公社事務局総務課
☎62-0214

▽試験区分 一般事務(公社事業所勤務を命ぜられることもある)

▽採用予定人員 若干名

▽受験資格 昭和60年4月2日

から平成10年4月1日の間に

生まれた者

▽第1次試験日 11月15日(日)

▽会場 野沢会館ホール

▽提出書類

①試験申込書(本人記入のこと)

②最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書

▽受付

10月1日(木)～10月16日(金)

※受験資格等の詳細は佐久市振興公社ホームページをご覧ください。

※試験申込書は佐久市振興公社事務局および振興公社ホームページで9月15日(火)から交付

します。なお郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2形(120円分の切手を貼付)を同封してください。

③外国人籍市民の人権講座

期日 10月15日(木)

講師 春原直美氏

※大勢の皆様、ご参加ください。

●潜在看護師復帰支援研修

浅間総合病院
看護師復帰支援担当(菊原)
☎67-2295

▽研修日時

10月27日(火)～10月30日(金)の4日間 午後1時～4時

▽会場 浅間総合病院南棟3階多目的室

▽受講料 無料

▽対象者 看護師資格を持っている方で臨床から離れている方、施設等に勤務し病院での医療に興味のある方

▽その他 院内保育所にて保育あり(無料)

●人権同和教育講座

人権同和課 ☎62-3135

▽会場 駒の里ふれあいセンター

▽時間 午後7時～8時30分

①身近な人権

期日 10月1日(木)

講師 山崎伸一氏

②私からはじまる人権教育

期日 10月8日(木)

講師 中島 敏氏

③外国籍市民の人権

期日 10月15日(木)

講師 春原直美氏

※大勢の皆様、ご参加ください。

▽募集人数 12名

▽申込期間 10月22日(木)まで

▽研修内容 最近の医療・看護の動向、模型を使用した採血、注射、吸引の方法、輸液ポンプの使い方、褥瘡予防、皮膚ケアについて、復帰した方の話、病院見学など

▽その他 院内保育所にて保育あり(無料)



募集

●第25回佐久市

ハーフマラソン大会

体育課 ☎62-2020

▽日時 10月18日(日)雨天決行

▽コース 佐久総合運動公園陸上競技場〜北パラダ

(日本陸上競技連盟公認)

▽種目・参加資格

・ハーフの部 一般(大学含)

男子・女子

・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)

男子・女子、中学生男子

・3kmの部

①中学生以上(一般含む)

女子

②小学生5・6年男子

③小学生5・6年女子

・1・5kmの部

小学生1〜6年男子・女子

▽参加費 小中学生 600円

高校生 1,000円

一般 2,000円

▽申込 9月24日(木)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11回360歳野球大会

体育協会 ☎88-6123

▽日時 10月17日(土)18日(日)

▽会場 佐久市宮グラウンド他

▽参加資格 市内に住む昭和50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、1区で編成できない場合は、隣接区との合同でも可

▽参加費 1チーム5,000円

▽申込 9月30日(木)までに参加申込書に参加料を添えて(佐久市総合体育館内) 体育協会事務局へお申し込みください。

●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

○防衛医科大学学生

▽資格 高卒(見込含) 平成28年4月1日現在18歳以上21歳未満の男女

▽受付 9月5日(土)〜9月30日(水)

▽採用試験 「第1次試験」 11月7日(土)および8日(日)

○防衛医科大学校医学科学生

▽資格 高卒(見込含) 平成28年4月1日現在18歳以上21歳未満の男女

▽受付 9月5日(土)〜9月30日(水)

▽採用試験 「第1次試験」 10月31日(土)および11月1日(日)

○防衛医科大学校看護学科学学生

▽資格 高卒(見込含) 平成28年4月1日現在18歳以上21歳未満の男女

▽受付 9月5日(土)〜9月30日(水)

▽採用試験 「第1次試験」 10月17日(土)

募集

●「カブトムシ飼い方講座」

参加者募集!

環境政策課 ☎62-2917

▽内容 土の中からカブトムシの幼虫をみつけて、専門の先生に飼い方を教わろう!

※みつけた幼虫は持ち帰る事ができます。

▽日時 10月4日(日)

午前10時〜正午まで

▽会場 平尾山公園

▽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

▽講師 井出 勝久氏

(昆虫インストラクター、ファーブルおじさん)

▽参加対象 どなたでも

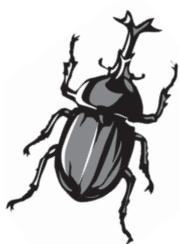
(お子さんは保護者の方同伴)

▽募集定員 40名

▽持ち物 幼虫を入れるケース、軍手、飲み物等

▽参加費 無料

▽募集期限 9月28日(月)



●64歳以下の物忘れの症状のある方とご家族の交流会

高齢者福祉課

☎62-3157

▽日時 9月18日(金)

午後1時15分〜2時45分

▽会場

あいとぴあ白田 調理室

▽参加費 無料

▽対象 物忘れ等の症状でお困りの概ね64歳以下の方と、そのご家族

▽内容 調理実習

▽申込締切 9月4日(金)

●指定管理者の募集

企画課 ☎62-3067

市では、平成28年4月1日から「指定管理者」となる団体・事業者を募集します。

○指定管理者制度とは?

市民の皆さんに利用していた

「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。

▽募集施設

・佐久市春日交流センター

(春日2813-1)

・佐久市望月生きがいセンター

(望月405-4)

※募集期間や申請様式等の詳細

は市ホームページをご覧ください。(市政情報↓政策・施

策↓指定管理者制度)

※今後も随時、募集する施設に

ついて、お知らせします。



ホームページ QRコード

生活

●ペレットストーブ等の設置には補助金をご活用ください

環境政策課

☎62-2917

○平成27年度から新制度になりました

▽補助の上限

1台10万円から15万円に増額！
(ペレットストーブの場合)

▽補助対象者 事業者へも拡大！

※注意 着工前に申請が必要です。詳細については担当課へお問い合わせください。

●うな沢第2最終処分場日曜日の開場

生活環境課

☎62-3094

▽日時 9月27日(日)

午前8時30分～正午／午後1時～午後4時(雨天決行)

▽内容

指定袋に入らない埋立ごみ及び小型家電の受け入れとなります。

※持ち込みについてご不明な点は、生活環境課までお問い合わせください。

●『秋の全国交通安全運動』が実施されます

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 9月21日～9月30日

▽スローガン 「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

日が暮れる時間が早くなり、暗くなると、ドライバーから歩行者や自転車が見えにくくなります。夕暮れから夜間の外出時は、夜光反射材や自発光材を使用しドライバーに自分の存在をアピールしましょう。車も自転車も早めにライトを点灯しましょう。

●野生きのこを「採らない・食べない・販売しない」にご協力を

耕地林務課 ☎62-3242

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、未だ解除されておりません。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

が左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

生活

●佐久市自社PR事業(企業説明会)開催のお知らせ

商工振興課 ☎62-3265

▽日時 9月30日(水)

午後1時30分～4時

受付は午後1時～

▽会場 都道府県会館

101大会議室

東京都千代田区平河町2-6

1-3(永田町駅より徒歩1分)

▽参加費 無料

▽内容 企業説明会

※佐久市の企業10社(1社10分のPR)による説明会終了後、

企業の代表者と直接話しをすることが出来ます。

▽対象者 主に関東方面の大学・短大・各種専門学校等に

在学中の学生(1年生～4年生)

▽申込み 佐久市HP↓まちづくり産業↓商工業からお申し込みください。



●犬猫の苦情について

環境政策課 ☎62-2917

最近、犬猫に関する苦情や相談が多く寄せられています。

「散歩の際、犬が糞をしても片付けない。」「野良猫が増え、糞尿の悪臭で困っている。」等、一部の飼い主のマナー違反が見受けられます。

▽近所の迷惑とならないよう、もう一度「飼い主としての責任・正しい飼い方」について考えてみましょう。

●国民健康保険証を更新します

国保医療課 ☎62-3164

または各支所市民係

▽更新の対象者

佐久市の国民健康保険に加入されているすべての方

▽更新の時期と方法

9月30日までに、新しい保険証を世帯全員分合わせて世帯主

あてにお送りします。

▽保険証の色

一般保険証は「緑色」、退職

保険証は「オレンジ色」です。

▽注意事項

・修学特例の保険証をご利用の方のうち、今年度卒業見込みの方で修学期間を延長される場合は、更新手続きが必要です。

・10月1日以降75歳になる方および現在退職国保で10月1日以降65歳になる方は、有効期限が異なります。右記の方には有効期限前に新しい保険証をお送りします。

・他の健康保険に加入した場合は、国保医療課または各支所市民係窓口にて国保喪失の手続きを必ず行ってください。

生活

● 新たな過疎地域自立促進
計画案への意見募集

望月支所総務税務係

☎53-31111

企画課 ☎62-3067

望月地域の活性化のために新
たな過疎地域自立促進計画を策
定しますので、意見を募集しま
す。
▽募集期間 詳しくは市ホーム
ページをご覧ください。

▽閲覧場所

市役所（市民ホール、企画
課）、各支所総務税務係、佐
久市ホームページ

生活

● 9月は屋外広告物適正化
旬間です

建築住宅課 ☎62-6637

屋外広告物は、道行く人々に
様々な情報を提供するなど、
重要な役割を果たしています。

しかし、公共的な物件（電柱、
交通標識、歩道柵等）に広告物
を掲出することは、そのものの
視認を妨げたり、良好な景観を
損なうため、禁止されています。

安全で美しいまちづくりのた
めに、皆様のご協力をお願い
します。

● 「年金情報流出」を口実に
した特殊詐欺にご注意！

日本年金機構 専用電話窓口
(通話料無料)

☎0120-818211

受付時間 午前8時30分～
午後9時（平日および土日）

日本年金機構を名乗って口座
番号を聞き出そうとするものや、
「流出した個人情報削除する」
などとしてお金をだまし取る手
口の詐欺です。

年金機構ではこのような詐欺
に対しての対応としまして、

お知らせ

● 開館日・休館日のお知らせ

文化振興課 ☎62-0664

川村吾蔵記念館、うすだス
タードーム、白田文化センター、
鎌倉彫記念館、五郎兵衛記念館、
天来記念館、望月歴史民俗資料
館は、9月19日(土)から23日(水)
までの連休中も開館しております
ので、お出かけください。
なお、9月24日(木)は、全館休
館となります。(白田文化セン
ターは9月25日(金)も休館)

● 駒場公園の利用

駒場公園管理事務所

☎68-1399

○ 12月～3月分の駒場公園施設
利用申込の受付

▽期間 10月1日(木)～7日(水)
《期限厳守》

▽対象施設 テニスコート、
プール、弓道場

▽申込方法 ご希望の方は、日
程を予約表にご記入のうえ、
管理事務所へ提出してください。
(予約表は管理事務所に
あります)

● 布施温泉特別営業について

布施温泉 ☎53-0181

布施温泉は、水曜日が定休日
ですが、9月23日(水)は通常通り
営業します。

秋分の日として、初秋の田舎
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。皆さんのお越しを心よりお待
ちしております。

▽営業時間

午前10時～午後10時

▽料金 大人 500円
小人 250円

小人 250円

なお、申込希望日等が重複し
た場合は、抽選会を開催します。
(対象の方にご連絡します)

▽抽選会 10月18日(日)
午前9時～

▽場所 駒場公園管理事務所
2階大会議室



● あさしな温泉穂の香乃湯
特別営業について

穂の香乃湯

☎58-0033

あさしな温泉穂の香乃湯は火
曜日が定休日ですが、9月22日
(火)は通常通り営業します。

シルパルウィークでの旅行の
疲れや、普段の疲れを温泉で癒
されてみてはいかがでしょう
か。

▽営業時間

午前10時～午後10時

▽料金 大人 500円
小人 250円

小人 250円

お知らせ

●五郎兵衛記念館古文書
調査報告会

五郎兵衛記念館
☎58-3118

▽日時 9月5日(土)
午前10時～正午

▽会場

五郎兵衛記念館2階会議室
▽演題 「五郎兵衛記念館収蔵
文書から見る江戸時代の用水
開発の歴史及びムラの子育て
支援」

報告は記念館職員が行います。
▽参加費 無料

お知らせ

●担い手研修施設「白田館」
休館

白田支所総務税務係
☎82-3111

白田支所の整備事業に伴い仮
支所として業務を行うため、白
田館改修工事期間も含め、10月
1日(木)から休館となります。

▽休館期間

10月1日～平成30年3月31日

休館期間中は大変ご迷惑をお
かけしますが、他の施設のご利
用をお願いします。

●9月24日から9月30日は
結核予防週間です

健康づくり推進課
☎62-3527

○結核は過去の病気ではありま
せん

かつて、「国民病」と恐れら
れた結核ですが、現在も全国で
年間2万人以上の方が、新たに
発病し、結核でなくなる方は2,
000人にのびります。
長野県内でも年間170人の
方が発病しており、日本で最大
の感染症の1つです。

毎年9月24日から30日は結核
予防週間です。この機会に結核
に関心を持ち、正しい知識を身
につけましょう。

○結核から身を守る三原則

・健康管理で結核を予防しよう
日頃から「バランスのとれた
食事」「睡眠」「適度な運動」に
心がけ、免疫力を落とさないよ
うにしましょう。

・気になる症状があるときはすぐ
に医療機関を受診しましょう
2週間以上せきが続いたり、

からだのだるさ、体重減少、た
んなどの症状がある時はすぐに
医療機関を受診しましょう。

・定期的に健診を受けましょう

早期に発見し、治療すれば症
状も軽く他人へ感染させる機会
も減ります。定期的に健康診断
を受け、胸部X線で結核の兆候
がないかをチェックしましょう。
また、乳幼児は、髄膜炎や粟粒
結核などで重症になりやすいの
で、生後1歳までに予防接種
(BCG)を受けましょう。

イベント

●第18回布施温泉まつり

布施温泉 ☎53-0181

▽日時 9月27日(日)

午前10時～午後3時

▽会場 布施温泉・布施温泉公園

○当日に限り入浴料割引

入浴料 大人100円

小学生以下 無料

午前10時～午後6時

(最終受付は午後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

●道の駅ほつとばーく・浅科
特別営業について

道の駅 ☎58-0581

平素より、道の駅ほつとばー
く・浅科をご利用いただき誠に
有難うございます。

道の駅ほつとばーく・浅科は
火曜日が定休日ですが、9月22
日(火)は営業いたします。

シルバーウィークでのドライブ
の休憩や、お食事またはお土産も
多く取り揃えておりますので、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。

受付 午前9時～

・ミニ縁日(ニジマス掴み取り、
射的、輪投げ)

(内容により開始時間が異な
ります)

・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

午前11時～500食

・特設テントによる地元野菜の
直売・特産品等の販売

イベント

●「ピン・ピン講座」(ウォーキングステーション)開催

健康づくり推進課
☎62-3189

健康のまま天寿をまっとうする「ピン・ピン・ころり」をキャッチフレーズに、生活習慣病予防など、市民の皆さんの健康づくりを推進する「ぴんころ運動推進事業」の一環として、ピンピン講座(ウォーキングステーション)を開催します。コスモスの中でウォーキング

を楽しみましょう。

▽期日 9月27日(日)

▽時間 午前9時30分～正午

▽集合 内山集会所

▽参加費 無料

▽内容

・ウォーキングステーション
・コスモス街道花見コース
講師 健康運動指導士
飯島圭子さん

※雨天の場合は屋内で軽い運動を行います。
・血圧測定・体脂肪測定
・健康相談・栄養相談
・ぴんころ食の試食

▽諸連絡

・お申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

・動きやすい服装・靴でお越しください。

・水分を十分にお持ちいただき体調管理にご留意ください。

・日光対策の為、帽子や長そでをご用意ください。

※大勢の皆さんのご参加をお待ちしています！

イベント

●子ども未来館

☎67-2001

○秋の企画展「宇宙開発最前線を見よう！」(仮)

▽期間

9月12日(土)～11月3日(火)

▽会場 企画展示室

※長野県出身の油井宇宙飛行士の国際宇宙ステーション長期滞在など、宇宙科学・宇宙開発への興味が高まる中、宇宙開発の最前線の模様をみながら見てみよう！

○はじめてのプラネタリウム

▽日時 10月3日(土)午前10時～11時(受付午前9時30分)

▽会場 プラネタリウム室

▽参加費 大人560円・子ども280円(3歳以下無料)

▽申込 事前申込制です。子ども未来館までお電話でご連絡ください。(定員150名)

▽対象 幼児とそのご家族

※手遊びや絵本などを交え、プラネタリウムをはじめ体験する小さなお子様でも楽しめるプラネタリウム番組です。
(幼児向けの番組)

○毎日が実験教室

▽期間 9月19日(土)～9月23日(水)(シルバーク)

※9月の大型連休は大人気の実験教室が毎日開催されます。詳しくは、子ども未来館ホームページをご覧ください！



子ども未来館
ホームページ
QRコード



●祝新佐久市誕生10周年

第67回健康ネットワーク21講演会

浅間総合病院地域医療室
☎67-2295

従来の開腹手術に対し、腹腔鏡手術は非常に小さな創で済むため、術後の痛みが少ないことと、それにより回復が早いことが一番の長所です。大腸癌に対する腹腔鏡手術の現状と当院での取り組みについて解説いたします。

▽演題 「大腸癌に対する腹腔鏡手術の現状」

▽日時 9月17日(木)

午後7時～8時30分

▽会場 佐久平交流センター(旧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

外科医長 富岡寛行医師

▽入場料 無料

●うすだスタードーム

☎82-0200

○第2回星座教室「天の川と夏の星座を見つけよう！」

▽日時 9月11日(金)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費(入館料)

一般 500円

小中学生250円

▽内容 季節の星空を楽しむ星座教室。今回は夏の天の川とその間に輝く星座の見つけ方と星雲・星団観望です。

○中秋の名月観望会

▽日時 9月27日(日)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費(入館料)

一般 500円

小中学生250円

▽内容 今年の中秋の名月は9月27日です。名月を望遠鏡で楽しむほか、お月見の歴史のお話もお楽しみいただけます。
※雨天中止

イベント

● **エキナカ縁日2015**
開催

プラザ佐久 ☎68-7433

▽日時 9月26日(土)

午前10時～午後3時

▽会場 プラザ佐久2階

▽内容

プラザ佐久と佐久平駅との合同による催し

アルクマ駅長とじゃんけん大会・写真撮影会・新幹線見学会など

イベント

● **旧中込学校開校日**

記念事業のお知らせ

文化振興課文化財保護係

☎68-7321

旧中込学校 ☎62-7845

▽日時 9月26日(土)

午前9時～午後5時

▽場所 旧中込学校

(佐久市中込1877)

※明治6年9月27日の開校記念日にちなみ、重要文化財・国史跡旧中込学校を無料で公開します。

● **第28回佐久市切花展示会**

農政課 ☎62-3203

カーネーションや菊などの佐久市産切花を市民の皆様にご覧いただくため、切花展示会を開催します。

ぜひ、色鮮やかで品質が高い

佐久市産花きをご鑑賞ください。

▽期間 9月12日(土)～13日(日)

▽場所 佐久平駅

▽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

● **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

● 9月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。(会場が異なる場合等は、個別に表示します)

○ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ(中央)

※英語が話せなくても大丈夫です。

▽日時 5日(土)午前10時30分

● **企画展「佐久を吹き抜けた尊王攘夷運動の嵐～水戸藩の通行～」**

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

▽日時 9月19日(土)～11月23日(月)

午前9時～午後5時

(休館日は月曜日及び祝日の翌日・月曜日が祝日の場合は火曜日)

▽場所 望月歴史民俗資料館

2階第2展示室

▽展示説明会

9月22日(火)午後3時

○おはなしの会①(中央)

▽日時 12日(土)午前10時30分

○おはなしの会②(中央)

▽日時 17日(木)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○おはなしの会③(中央)

▽日時 19日(土)午後3時

▽対象 園児～小学校低学年

○語りのおもてなし(中央)

▽日時 26日(土)午後3時

○ブック☆ブックお話の会(白田)

▽日時 19日(土)午後2時

○おはなし会(浅科)

▽日時 12日(土)午前11時

○ものがたりふれあいトーク(望月)

▽日時 12日(土)午後2時30分

※9月の休館日(全館同じ)

7日(月)・14日(月)・24日(木)・28日(月)・29日(火)

● **第29回わかびな祭**

佐久市障害者支援施設白田学園

☎82-2407

▽日時 10月3日(土)

午前10時～午後2時

▽会場

佐久市北川557-102

白田学園内特設会場

▽内容 学園祭

模擬店・バザー・喫茶販売

お楽しみステージ発表等

※ご近所お誘いあわせてお出かけください。



当日は、旧中込学校保存会による学校案内や学校の歴史の話などの企画を予定しています。また、太鼓楼の見学もできます。ミニSLも走ります。皆さん、お誘い合わせのうえ、お出かけください。

イベント

●お座敷山門市
(おわら道場演武)

おわら風の盆

市川草人

☎090-3083-9915

過去2回大好評でしたお座敷山門市・おわら風の盆が、北陸新幹線延伸記念で再々登場です。

▽日時 9月18日(金)、19日(土)

一部：午後6時～7時30分

二部：午後8時～9時30分

両日 2部制 完全予約制

▽場所

びんころ地蔵 仲見世通り

▽料金

・中央席(14席) 5,000円

(弁当+ドリンク1杯付)

・通常席(70席) 3,000円

(ドリンク1杯付)

▽受付開始

8月20日(木)から売切れ次第終了

▽受付時間

午前10時～午後5時

●下水道管理センター施設見学会

見学会

下水道課 ☎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。

▽日時 9月6日(日)

午前9時30分～正午

▽場所

佐久市下水道管理センター

(中込杉の木)

▽内容

・下水道処理施設の見学会

受付午前9時30分～10時

見学会は午前10時から1時間程度

下水道に関する相談

(下水道のことなら何でもご相談ください。)

・コンポスト(堆肥)販売

午前9時30分～午後3時

(1袋15kg入1000円)

下水の処理方法の説明、下水に関するご質問、ご相談にお答えします。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

●佐久市望月商工会「商工祭」のお知らせ

「商工祭」のお知らせ

佐久市望月商工会事務局

☎53-5442

お楽しみ企画がいっぱいの商工祭で、初秋の一日をエンジョイしませんか?皆さまのご来場をお待ちしております。

▽日時 9月13日(日)

午前9時30分～午後4時まで

▽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

イベント

リー・お菓子のつかみ取り・まぐろの解体ショー&激安販売・トン汁の無料提供(数量限定)・駒月みそカツ丼の販売・校長先生の音楽会、信州望月太鼓ほかステージイベント

ト・大船渡さんまほか、東北物産展・手作りシーソー&ツリーハウス

▽その他

駐車場の台数が限られていますので、乗り合わせのうえ、お出かけください。

●認知症高齢者介護者座談会

望月支所高齢者児童福祉係

☎53-3111

▽日時 9月15日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 望月支所

▽参加費 無料

▽対象 認知症高齢者の方を介護されている方

▽内容 座談会

※認知症地域支援推進員が助言者として入ります。ご希望に応じて、座談会終了後、個別相談を行います。お住まいの

地区に関係なく、お気軽にお越しください。

募集説明会

JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(JICA駒ヶ根)

☎0265-82-6151

JICAボランティア(青年海外協力隊・シニア海外ボランティア)の秋募集の説明会を開催します。

▽日時 10月10日(土)午後1時～4時

▽場所 上田市交流文化芸術センター サントミューゼ多目的ルーム



地区に関係なく、お気軽にお越しください。

●JICAボランティアの募集説明会

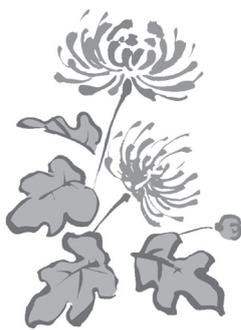
JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(JICA駒ヶ根)

☎0265-82-6151

JICAボランティア(青年海外協力隊・シニア海外ボランティア)の秋募集の説明会を開催します。

▽日時 10月10日(土)午後1時～4時

▽場所 上田市交流文化芸術センター サントミューゼ多目的ルーム



※参加費無料・申込不要・途中入退場可
▽ボランティア募集期間
10月1日(木)～11月2日(月)
(消印有効)

寄付

●いっしょに寄付

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

▽ふるさとの伝統文化を守りたい
石井一有様 (千葉県) 1万円
▽ふるさとのおやじおふくろ達
者かい
▽ふるさとのせせらぎが聞こえますか
杉尾節子様 (神奈川県) 1万円
▽ふるさとの未来を担う佐久っ子元氣かい
市川航也様 (神奈川県) 3万円
相原美嘉様 (神奈川県) 1万円

寄付

じゃがいも150kg
(46,000円相当)

油井次男様 (安原)

▽佐久市立天来記念館へ

徳野大空筆の書作品「柵」「響」「感」「慎」「烟」「詩」六點 (物品)
(5,000,000円相当)

徳野恵美子様 (東京都)

▽佐久市へ

現金2,000円

佐久の鯉太郎様

▽コスモホールへ

油彩画 F15号 題名「千曲慕情」 川村雄二郎様 (福岡県)

▽ふるさとの佐久におまかせ!
依田武人様 (愛知県) 3万円
飯出勝巳様 (埼玉県) 1万円

○一般寄附

▽佐久平浅間小学校へ
樹木 (花海棠5本、大山桜1本、枝垂桜1本、八重桜1本)、芝刈機1台、鎌他園芸用具50点
(320,000円相当)

佐久ロータリークラブ様

▽岩村田保育園へ
玉葱8kg (20,000円相当)
大久保正人様 (岩村田)

お詫びと訂正について

広報8月号13ページの放送大
学長野学習センターの電話番号
について、「58-2332」と
なっておりましたが、正しく
は「0266-58-2332」
でした。お詫びして訂正
します。



ぼくの夢 わたしの夢
青春 Dream トーク

すえ ゆうすけ
須江 祐介 くん

(佐久平総合技術高校 3年)

趣味…運動

住所…取出町



今、一番楽しいことは「文化祭の準備」と話す須江祐介くん。佐久平総合技術高校に通う18歳です。

「今は、みんなで文化祭準備を進めています。生徒会で全体に関わる仕事や、クラスでの出し物など、みんなで協力しながら作り上げていくところがとても楽しいです。」とのこと。

そんな須江くんの将来の夢は、市役所に務めること。「農業科目で習った簿記がとても楽しく、会計や経済にも興味が出てきました。生活に困っている人々を豊かにするために、経済を勉強して、困っている人のそばで、知識を活かせる仕事がしたい」と話してくれました。

10万人の広場
ルーインタビュー

嘉生 康平さんから紹介された

おおこし かなめ
大越 要 さん
(塗装業・御馬寄)



①自己紹介をお願いします

東京での仕事を辞めて、今年の3月、佐久に帰ってきました。帰ってきて初めて佐久の自然や人の魅力を感じながら、新しい出会いに毎日が充実しています。

今は、スポーツ団体「Sakuシャトル会」、音楽団体「UTABITO」、遊び団体「Enjoy the earth」を立ち上げて、いろんな人となつながら、未来にワクワクしています。

②今後チャレンジしたいこと

未来の佐久市を「創造」する子どもたちのために、楽しさで溢れている佐久市になるよう、自分も楽しみながら、様々な活動をしていきます。

佐久の未来・子どもたちの未来のために行政でできること、僕たち市民ができることを一緒に「実行」していきたいです。共感してくれる仲間も募集中です。一緒に佐久市を創造しましょう。

佐久市市民創錬センターがオープン

8月2日(日)に佐久市市民創錬センターの竣工式を、地域公民館、区長会、施工業者等、関係者の皆さんにご臨席いただき、開催いたしました。

竣工記念セレモニーとして、佐久鯉太鼓保存会による勇壮な太鼓の演奏をしていただき、公民館の拠点となる当施設の竣工を祝っていただきました。



公民館の名称を変更しました

公民館の拠点となる市民創錬センターの開館にあわせ、その役割を明確にするため、佐久市公民館の名称に“中央”の文字を付し、「佐久市中央公民館」とし、また、市内7地区館も地域性を尊重し、浅間地区館を「佐久市浅間公民館」といったように、それぞれ変更します。

2015 (平成27年)

9

ながつき
長月

さくし

公民館報

No. 126

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



ちょっとひとこと

「いつまでも健康で」

大沢中町 依田 貞文



平成25年度より大沢3地区担当の民生児童委員となりました。当初、区長さんより民生児童委員にとの話があり、詳しい仕事内容もわからず、他に地区の役員もしていないこともあり軽い気持ちで引き受けました。実際に活動を始めてみると、漠然とわかっていたのですが、住民の高齢化という問題をひしひしと感じております。

私の担当している大沢地区も、高齢者世帯が増えています。近隣住民の方や高齢者の方々から、心配事や相談を聞いておりますが、私自身も高齢者の仲間として少しでもお手伝いできればと思っております。

既に他の多くの地区で開催している「いきいきサロン」を、昨年度から当地区でも始めました。軽い運動をしたりお茶を飲んだり、健康についての講話を聞いたりと、参加者の方からはとても好評で、これからも多くの皆様にご参加いただきたいと思います。

元気に集まってくださる高齢者の皆様の笑顔を見るに付け、自分もかくありたいと思う今日この頃です。

第27回

家族音楽会

出場家族募集中

日頃、音楽を楽しんでいるご家族の皆さんが出演者となる、家族音楽会を開催します。楽しく、ほのぼのとした雰囲気のある音楽会に参加してみませんか？

♪日時 **11月14日(土)** 午後1時30分開演

♪会場 **佐久平交流センター**
(旧佐久勤労者福祉センター)

♪募集家族 **10家族程度**

出演料無料

♪応募条件 市内在住の方の家族や親族等を含む、2人以上のグループ
(ご家族にお友達が加わることも可です)

♪演奏方法 1家族6分以内、歌や演奏を2曲まで(合唱・重唱やピアノ・ギター・フルート・琴などによる合奏・重奏など、演奏方法は問いません)

♪申込締切 **9月15日(火)**
(演奏曲目が未定の場合でも受け付けます)

■申込み・問合せ 佐久市中央公民館 ☎66-0551

五稜郭ゆかりのまち「絵手紙交流展」

- 期間 9月2日(水)～13日(日)
 - 場所 市民創錬センター 集いの広場
 - 出品者 函館市と佐久市各公民館学習グループの皆さん
- ★多くの皆様のご来場をお待ちしています★

ふれあい あれこれ



浅科公民館 ママ、がんばり！(八幡地域公民館)

6月28日、浅科中体育館で八幡区ママさんソフトバレーボール大会が開かれました。7分区選抜の70名の選手たちの熱気溢れるプレーと、応援するギャラリーの熱い声援で、体育館は大賑わい。大勢の区民が、手に汗握る興奮の時間を楽しく過ごしました。



望月公民館 いつも楽しい 望月子どもまつり

8月2日、毎年恒例の望月子どもまつりが盛大に行われました。スタッフのお兄さん、お姉さんたちと一緒に大縄跳びをしたり、花飾りを作ったり、水鉄砲で遊んだりしました。「面白かった」「綺麗にできた」「来年も来る」という声も聞かれ、楽しい1日でした。



浅間公民館 元気なおやしシリーズ 蓼科山登山

6月16日、佐藤文一先生引率のもと蓼科山登山に行きました。登頂後に霧がかかってしまい、残念ながら山頂からの景色を眺めることは出来ませんでした。雪渓やたくさんの植物を見ながらの登山に、皆満足そうでした。



野沢公民館 「カヤの平」自然観察

6月18日、池田雅子先生を講師に、木島平村カヤの平高原で自然観察会を行いました。ここは日本一美しいブナの森で、沢山の水を蓄える「自然のダム」でもあるという話を聞きながら、樹齢200～300年のブナが茂る原生林を歩き、大自然に心身を癒しました。



いじめストップ

岩手県で中学二年生が、いじめが一因となり自殺した事件に憤りと心痛を覚えます。「いじめ」は、いつ、どこでも起こりうると言われていています。いじめ防止のチェックシートもあつたようですが、機能していたのでしょうか。

命を落としてしまった事実を直視した時「いじめストップ！」の土壤作りが何よりも必要と思われました。この土壤づくりの一翼をご家庭にお願いしたいです。

それは、人権意識の日常化に向けての土壤づくりです。子供であっても、ひとりの人格を持つた人間であり、家族が人間として皆、公平であることが求められると思います。また、子供は自分が大切にされると感じる家族の言動により自尊感情が育ち、家族はもとより他人を大切にする気持ちも育ってくると思います。

福沢諭吉は「家は習慣作りの学校である。父母は習慣の教師である。」と述べています。あいさつ・返事・善悪・快不快などの習慣の教師として、家庭で今まで以上に教え、しつけていただくことを期待します。このことが「いじめストップ！」につながり、健やかな育ちに広がっていくと思うからです。

育てなければならぬ小さな芽。摘み取らねばならない小さな芽。どちらも大人の人権意識が大切と強く思っています。

人権同和教育推進員 佐藤和夫

第11回 佐久市短詩型文学祭 作品募集中

短詩型文学祭 ●開催期日 平成28年2月11日(木) ●会場 市民創錬センター(佐久市中央公民館)

短詩型文学祭に出品する作品を募集しています。締切が9月末となりますので、お早目にご応募ください。

- 応募資格 佐久市、小諸市、南・北佐久郡在住者(市内の俳句等グループや学校に所属する人も可)
- 募集部門 俳句・短歌・川柳・詩(専用の投稿用紙を使用してください)
- 出品料 1部門1,000円(2部門以上の場合、1部門につき500円追加)
小・中学生、高校生は無料(投稿者には全作品が掲載された短詩型文学祭作品集をプレゼント)
- 申込み・問合せ 佐久市中央公民館 ☎66-0551

市立図書館から

「読書通帳」について

読書活動のきっかけになればとの思いを込めて、昨年7月12日から市立図書館(5館)一斉にスタートした「読書通帳事業」。小中学生、就学前のお子さんを中心に、多くの皆様に利用していただき、発行冊数は7月末現在で3,164冊になりました。

読書通帳には、図書館で借りた本の書名と、借りた日を印字でき、1冊いっぱいになると216冊分の記録が残せます。

図書館では、1冊いっぱいになるごとに、表彰を行い、さらに図書館に無い本を「特別リクエスト」

してもらい、購入後、一番最初に読んでいただいています。

読書通帳をつくって、たくさんの本を読んでみませんか。読書通帳は図書館の利用者カード(無料)をお持ちの方なら、市内どこの図書館でもつくることができ、どこの図書館でも利用できます。

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。

詳しくは各図書館へお問い合わせください。

各図書館電話番号 ・中央 ☎67-2111 ・サングリモ中込 ☎63-3793
・臼田 ☎82-3932 ・浅科 ☎58-4321 ・望月 ☎53-0230

なぜ、20歳になるまでお酒を飲んじゃいけないの？

アルコールは、胃で吸収が始まり血液に入り、数分のうちに、全身にくまなく浸みわたります。アルコールが脳に入ると、脳の神経細胞に働きかけ、脳の働きを麻痺させるのです。そして肝臓で分解されるのですが、この時、有害なアセトアルデヒドという物質ができ、身体に悪影響を及ぼします。

理由① 脳細胞の破壊が加速される

人間は誰でも約140億個の神経細胞を持っています。これが20歳を過ぎると、1日10~20万個ずつ壊れていきます。アルコールは、この破壊を加速すると言われています。

理由② アルコールの分解能力が未熟

未成年者はアルコールを分解する仕組みが未熟なため、全身の臓器に負担がかかります。

理由③ アルコール依存症になりやすい

未成年者は、心身が未発達なため、適度な飲酒をするという判断力がなく自己抑制がきかないため、依存症になる危険性が高くなります。

未成年者の飲酒は法律で禁止されています。
お酒は20歳になってから！



新たな気持ちで2学期スタート！
夏休みも明け、街頭で子どもたちと行き会ふことが多くなりました。地域の皆様には、子どもたちへの声かけ・見守り等お願いいたします。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

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)

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎ふる里再発見 歴史探訪～佐久をかける馬と城～	9月28日(月) 10:00～16:00	創練センター 多目的室1及び 伴野城・前山城	教育委員会職員	〈参加費〉200円程度(保険料等) 〈定員〉20名 〈持ち物〉昼食・飲み物・筆記用具・帽子等 ※申込開始日 9月7日(月) 8:30
	◎元気なおやじシリーズ 旬のきのこを見つつけに行こう!	③10月15日(木) 8:30～15:00	集合 創練センター 望月少年自然 の家	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・帽子・手袋・袋・ 山歩きのできる服装等 〈定員〉15名(対象)男性 ※申込開始日 9月24日(木) 8:30
	◎自然散歩～飯盛山～ 紅葉と秋の花を楽しもう!	10月22日(木) 7:00～15:30	集合 創練センター 飯盛山	佐藤文一先生	〈参加費〉200円程度(保険料等) 〈持ち物〉雨具・手袋・飲み物・昼食・各自必要な物 ※申込開始日 9月30日(木) 8:30
	◎おやこDEおやつ作り 〈浅間・浅科連携講座〉 生地から作るう!アップルパイ	10月24日(土) 13:30～16:00	創練センター 調理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉1組(2人)500円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具 〈定員〉12組(親子または子どものみの参加を優先) ※申込開始日 9月10日(木) 8:30
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!	② 9月 1日(火) 13:30～15:30 ③ 9月15日(火) // ④ 9月29日(火) // ⑤10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	〈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 ※運動ができる服装でご参加ください。
	◎雑穀と旬の野菜料理 たかきび入りハンバーグ・雑穀入り苜蓿・餅アワのコーンスープ(寒天入り)・アワぜんざいの栗のせ	10月1日(木) 10:00～13:30	野沢会館 調理室	高地清美先生	〈参加費〉900円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具 〈定員〉20名
	◎くん製作りに挑戦 お肉や魚などのくん製をつくりましょう!	10月23日(金) 9:30～13:00	野沢会館 調理室	くん製愛好者 桜井 彰先生	〈参加費〉1,000円程度(定員)30名 〈持ち物〉エプロン・軍手・持ち帰り用容器
	◎ふるさとウォッチング 野沢の歴史と産業に触れてみませんか! 徒歩(午前)とマイクロバス(午後)で回ります	①10月21日(木) 9:00～16:00	集合 野沢会館 金台寺・百番観音・伴野酒造他	臼田辰雄先生	〈参加費〉1500円程度(保険料・昼食代含む) 〈持ち物〉筆記用具・飲み物・雨具・保険証・常備薬 〈定員〉20名 ※申込受付開始 9月8日(火) 8:30 ※詳細は後日参加者に通知します
中込公民館	◎ハーモニカで楽しく(全10回) 野外のさわやかな風の中でハーモニカを吹いてみませんか	④9月11日(金) 9:30～11:30	駒場公園 雨天の場合は 中込会館ホール	杉浦都美子先生	〈参加費〉100円(保険料等) 〈持ち物〉ハーモニカ・飲み物・敷物・帽子
	◎なつかしの歌・こころの歌(全4回) アコーディオンの伴奏で懐かしい歌を歌いましょう	②9月17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〉歌集のない方は100円(資料代) 〈持ち物〉昨年9月の歌集(お持ちの方)・飲み物
	◎まち歩き講座・平賀編(全3回) 歴史のロマンを感じながら、身近な地域をめぐり歩いてみませんか(全行程徒歩)	①10月5日(月) 9:30～15:00	集合 中込会館 正楽院供養塔・平賀城跡・芙蓉酒造	文化振興課職員	〈参加費〉100円程度(保険料等) 〈持ち物〉昼食・飲み物等 〈定員〉20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) 10月は和ヨガ教室です。子育て中の皆さん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒にどうぞ	④10月7日(木) 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)
	◎【初心者向け】バラの育て方(全2回) バラを育ててみたいと思っている方におすすめです。第1回に参加した方も申し込みが必要です	②10月15日(木) 9:30～11:30	中込会館 和室	佐久市営農支援センター職員	〈参加費〉無料(定員)25名 〈持ち物〉筆記用具 ※申込受付開始 9月10日(木) 8:30
	◎まち歩き講座・平賀編(全3回) 古代の祈りと文化に触れながら、身近な地域を見つめ直してみませんか	②10月19日(月) 9:00～14:30	集合 中込会館 山田神社～文化財事務所・サクマ製菓等	文化振興課職員	〈参加費〉100円程度(保険料等) 〈持ち物〉昼食・飲み物等 〈定員〉20名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎まち歩き講座・平賀編(全3回) 佐久総合運動公園陸上競技場でノルディックウォーキングを体験してみませんか	③11月9日(月) 9:00～11:30	佐久総合運動公園	井出泰生先生	〈参加費〉100円程度(保険料等) 〈定員〉30名 〈持ち物〉ポール(お持ちの方)・飲み物・雨具等 ※ポールの無料貸し出しあり ※詳細は後日参加者に通知します
東公民館	◎革細工教室(全2回) 好きな模様等を入れ、オリジナルの小銭入れ、ペンケース等を作りませんか	①9月 8日(火) 9:30～11:30 ②9月29日(火) //	東会館 中会議室	田中三和子先生 星野悦子先生	〈参加費〉700円～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
	◎デジカメ教室(全2回) 初心者でも分かりやすい撮影テクニックと、写真をパソコンに取り込み、印刷する方法も学びます	① 9月26日(土) 9:00～12:00 ②10月 3日(土) //	①東会館 中会議室 ②集合 情報センター	佐藤修二先生	〈参加費〉500円程度 〈持ち物〉デジカメ・筆記用具 〈定員〉20名
	◎家庭菜園教室(全8回) 秋野菜の収穫と貯蔵～来年度の栽培に向けて～	⑧9月28日(月) 9:30～11:30	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
	◎東地区を知る③～写経～ 涼しい境内で、「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!	10月7日(木) 9:30～11:30	集合 法禅寺	坂部深雅住職	〈参加費〉300円(材料費) 〈持ち物〉墨、紙はお寺で用意して下さるので、気軽に参加してください

※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

学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
◎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(休) 19:30~21:00 秋・10月15日(休) //	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(保険料、バス 代、入館料等) (持ち物) 昼食・飲み物・雨具 (定員) 40名
◎佐久を知り隊! 五郎兵衛用水の水源地を訪ねて	9月29日(火) 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
◎子ども小満太鼓教室 郷土芸能「白田小満太鼓」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、地区館のつどいで発表します	開講日 10月3日(土) 14:00~15:30	コスモホール 練習室	白田小満太鼓 愛好会	(参加費) 無料(定員) 25名 (持ち物) 上ばき・飲み物 (対象) 小学生(2年生以上) ※詳細は後日参加者に通知します
◎ふるさと学習 切原地域めぐり	10月16日(金) 13:00~16:30	集合 あいとぴあ白田	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
◎手軽で簡単!家庭料理 身近な食材を使い、手軽にできるおかずやおや つを作ってみませんか?	10月20日(火) 9:30~13:00	あいとぴあ白田 調理室	大工原英子先生	(参加費) 500円程度(定員) 25名 (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用 具・持ち帰り用容器
◎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:スーパーペローチェ、イタリアンオム レツ、チーズケーキ	◎10月14日(火) 9:30~13:30	浅科 保健センター	名取叔美先生	(参加費) 800円程度(材料費)(定員) 15名 (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用 具・持ち帰り用容器 ※申込受付開始 9月7日(月) 8:30
◎秋の奥信濃路を訪ねて 紅葉の秋山郷で自然散策しましょう	10月16日(金) 6:30~17:00	集合 浅科会館 森宮野原産館、 民俗資料館、天池、 上野原温泉	生駒悦雄先生	(参加費) 6,000円程度(バス代、昼食、 保険料) (持ち物) 雨具・飲み物 (定員) 22名 ※申込受付開始 9月8日(火) 8:30
◎初心者タペストリー講座 パッチワークキルトの技法を使ってタペス トリー(壁掛け)を作りましょう	◎10月19日(月) 9:30~11:30 ◎11月16日(月) // ◎12月21日(月) //	浅科会館	丸山文子先生	(参加費) 4,500円程度(材料費) (持ち物) 裁縫道具 (定員) 15名 ※申込受付開始 9月9日(火) 8:30
◎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・秋の歌他	9月16日(火) 13:30~15:00 10月21日(火) //	駒の里ふれあい センター 大ホール	小林美智子先生	(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。 (参加費) 2,000円
◎歴史講座～古代の御牧・長倉牧～ 講話と現地研修	◎9月26日(土) 10:30~17:00	駒の里ふれあい センター 会議室	福島邦男先生	(参加費) 500円(保険代、駐車場代等) (持ち物) 昼食・筆記用具・雨具・飲み 物・歩きやすい服装 (定員) 23名 ※申込受付開始 8月21日(金) 9:00
◎「烏帽子岳登山」 紅葉の山歩きを堪能しましょう	10月6日(火) 7:00~17:00	集合 駒の里ふれあい センター 駒場第2駐車場 (午前7:00)	山岳 コーディネーター	(参加費) 300円(保険代他) (定員) 25名 (持ち物) 昼食・飲み物・雨具・登山の できる服装(スニーカー等不可) ※申込受付開始 9月11日(金) 9:00
◎デジカメ講座② 個性豊かな写真を撮ろう 撮影地:春日深谷	10月11日(日) 8:45~15:00	集合 駒の里ふれあい センター	諸山貴之先生	(参加費) 1,000円(保険代・プリント代他) (持ち物) 昼食・飲み物・雨具・動きやすい 服装・デジカメ(種類は問いません) (定員) 15名 ※申込受付開始 9月11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

瀬音

ここ1、2年、世界の状況は時計の針が逆回転したかのようだ。無抵抗な人間への殺戮、子供達の誘拐や売買など、耳を塞ぎ、目を覆いたくなるような出来事が報道されている。

そんな中「一人の子供、一人の教師、一冊の本、一本のペンが世界を変える。」と、メッセージを発した16歳の少女の言葉が胸を打つ。タリバンの標的になり、命を取り留めた後も、平和を求め、世界の子供達が教育を受ける権利を訴えている。

戦争が人的にも物的にも、双方に多大な犠牲をもたらすことは歴史が物語っている。世界には、学校に行けない数千万人の子供達や、故郷を追われた多くの難民があふれている。戦後の日本は、平和を築いてきたからこそ、豊かで穏やかな日常生活が送られてきた。さらに諸外国への人道支援も行い、信頼を得て来た。

英知を集め平和を推進することこそ人類の使命と言える。ここ佐久市では「非核・平和宣言都市」を掲げている。一市民としてその言葉の重みを噛み締め、実現への努力を重ねたい。

(編集委員)

介護職員 初任者研修 受講生大募集!

高齢社会の中で福祉サービスに携わる人材の育成が求められています。地域福祉の担い手として、介護の知識や技術を身につけて、あなたの力を活かしてみませんか?

高校生
歓迎

期間 12/5(土)~来年5/14(金)
毎週土曜日 9:00~16:00(計21回予定)
4/18(月)~5/13(金)の間で2日間の施設実習あり

■会 場 /メゾンエスポワールB棟4階研修室
(小諸市和田215-2) 他

■定 員 /20名

■受講料 /60,000円(税込)、テキスト代別途6,069円

■のぞみグループと一緒に働いてくださる方は奨学金として**受講料の最大8割**を支援いたします。

■受講料の**分割払い**可

■各種補助要件あります。詳しくは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み

社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-22-9274 担当/関

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



萬寿堂薬局

佐久市臼田224

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

調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00~19:00 ●9:00~18:30(土曜のみ)

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

修理も得意です

いいものなが〜く

リフォーム オーダーカーテンの専門店 有限会社 **長野じゆうたん** TEL.0267-67-4025
http://www.madoya.net 佐久市横和236-3

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

新宿・池袋・立川便

白田・佐久・東御・小諸・軽井沢・上田 ↔ 池袋駅東口・新宿駅西口・立川駅北口

回数券が断然お得です!!

京都・大阪便

(千曲川ライナー) 軽井沢・佐久・小諸・東御・上田 ↔ 京都・大阪

長野便

白田・佐久・上田 長野県庁前・長野駅

持参人式 定期券 発売中!

この定期券は、本人だけでなく、どなたでも利用可能!通常の運賃の半額です。

全線共通 高速バス予約センター (野沢) (0267) **62-0010**
高速バス上田予約センター (上田) (0268) **22-0230**

上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100 ★携帯電話・インターネットで予約ができます!

千曲バス http://www.chikuma-bus.co.jp/ Rosen-Kousoku@chikuma-bus.co.jp

あさま薬局
佐久市臼田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

小諸市・佐久市・南佐久

保険調剤 処方せん受付 旬ティールウィンドウサービス 全店舗クレジットカード決済可

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

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
- ・ケアライブ中込

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

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

●福祉用具事業所 佐久営業所 佐久市長土呂862-2 TEL0267-66-3339

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 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 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 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 地域集団健診
 (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

平日★ 2
 泉児童館
 切原児童館
 広 サングリモ中込
 広 あさしな保育園
 広 協和保育園

平日★ 3
 中佐都児童館
 広 協和保育園
 子

平日★ 4
 中込児童館
 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 5

平日★ 9
 高瀬児童館
 臼田児童館
 広 サングリモ中込
 広 あさしな保育園
 広 協和保育園

平日★ 10
 サングリモ中込
 献血 佐久ライオンズクラブ (佐久市保健センター)
 午前9時30分～11時30分、
 午後1時～4時
 佐久城山児童館
 あさしな児童館 広 協和保育園

平日★ 11
 野沢会館
 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 12

平日★ 16
 青沼児童館
 泉児童館
 広 サングリモ中込
 広 あさしな保育園
 広 協和保育園

平日★ 17
 中佐都児童館
 広 協和保育園

平日★ 18
 中込児童館
 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 19

小児 23
 荻原医院
 ☎67-2051
 坂戸クリニック
 ☎63-6323

平日★ 24
 佐久城山児童館
 広 協和保育園
 妊

平日★ 25
 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 26

平日★ 30
 広 サングリモ中込
 広 あさしな保育園
 広 協和保育園

■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 9月24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 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3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

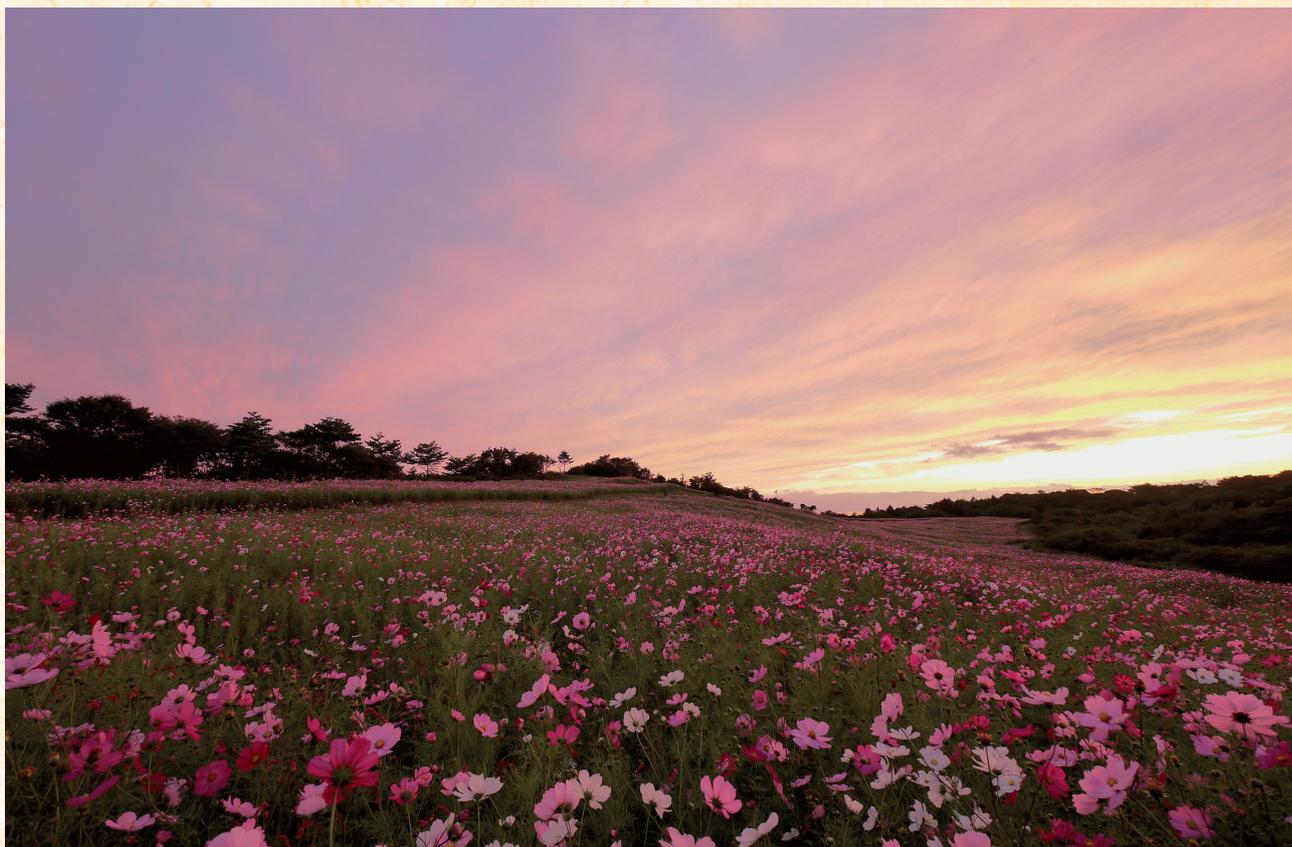


健康の カレンダー

[2015年]

9月

日 sun	月 mon	火 tue
		平日★ 1 東児童館 望月児童館 サングリモ中込 協和保育園
小児★ 6 はせがわ皮ふフクリニック ☎78-3116 増田医院 ☎66-0303 浅間体育センター	平日★ 7 岸野農村環境改善センター 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 協和保育園	平日★ 8 あいとぴあ白田 野沢児童館 サングリモ中込 協和保育園
小児★ 13 いまいレディースクリニック ☎66-7050 高柳クリニック ☎63-1201	平日★ 14 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園	平日★ 15 東児童館 望月児童館 サングリモ中込 協和保育園
小児★ 20 高橋医院 ☎53-2366 さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233	小児★ 21 おおくら皮ふ科 ☎65-9915 すみだクリニック ☎62-7122	小児★ 22 岡田医院 ☎53-2123 工藤医院 ☎62-0475
小児★ 27 川西赤十字病院 ☎53-3011 こすも内科クリニック ☎88-7211	平日★ 28 献血 佐久市役所望月支所 (午前のみ) 岸野児童館 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園	平日★ 29 高瀬児童館 田口児童館 サングリモ中込 協和保育園



信州佐久市観光フォトコンテスト2009より 「大コスモス園」 松本兼成さん

佐久の景色から

コスモス街道

秋風が吹く季節、内山地区の国道254号線沿いでコスモスが見頃を迎えます。

内山のコスモス街道は、1972年(昭和47)頃、自宅の庭一面に育てられているコスモスを見た地元老人クラブが、生きがいづくりにと考え、国道沿いにコスモスを植える活動を始めたことがきっかけで誕生しました。

1981年(昭和50年)旧佐久市が市政20周年に向けて、市のシンボルとなる花を公募した所、30種類の中からコスモスが選ばれ、今では市内巡回バスの車体や校章などのデザインにも使用されています。

コスモス街道の植栽は沿道の10区が分担し、4月の種蒔きから9月のコスモスマツリ、11月の種取りまで区民総出で作業します。

丹精込めて育てられたコスモスは秋の風物詩として多くの皆様に親しまれています。

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



資源保護のため 植物油インキ/再生紙を使用しています。

