

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

L
I
F
E

ライフ

10

No.151 広報佐久
2015.10

特集

気軽にふらつと楽しむ紅葉

目次

表紙写真：信州佐久市観光フォトコンテスト2008より
「秋の中嶋公園」 鈴木清久さん

平成27年 10月号

3

特集

小さい秋 みつけた！
気軽にふらっと楽しむ紅葉

6

お知らせ

定育サポートセンターが開所しました
平成27年国勢調査にご協力をお願いします
第38回 平尾山もみじ祭り

7

La Festa Mille Miglia 2015 (ラ・フェスタ・ミッレミリア)
第11回 佐久市戦没者追悼式／医療・健康増進セミナー

8

美しく豊かな景観を保全、創出するために
オールマイティパス 協賛企業・店舗募集
第二次佐久市健康づくり21計画

9

インフォメーション

19

寄附／リレーインタビュー 10万人の広場・青春夢トーク

20

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 ^{こうべ}「頭を垂れる稲穂」

人口

総数	99,704人 (+10人)
男	48,876人 (+15人)
女	50,828人 (-5人)
世帯数	40,301世帯 (+16世帯)
(9月1日現在)	(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	8月の月間件数	平成27年1～8月の累計
人身事故	34件	269件
死亡	0人	3人
負傷	49人	347人
救急	400件	2,897件
火災	1件	47件

相談コーナー

行政相談

10月 1日(木) 午後1時～4時 野沢会館102会議室
 10月 8日(木) 午後1時～4時 市民創縁センター 多目的室1
 10月15日(木) 午後1時～4時 中込会館 洋室
 10月21日(木) 午後1時～4時 浅科会館
 10月21日(木) 午後1時30分～4時 あいとびあ白田
 10月22日(木) 午後1時～4時 東会館 中会議室
 10月29日(木) 午後1時～4時 佐久市役所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

10月23日(金) 午後1時～3時
 あいとびあ白田 多目的室1・2
 ■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

毎週木曜日 (祝日等は除きます。)
 日時 10月1日、8日、15日、22日、29日
 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

不動産評価等の無料相談会

10月2日(金) 午前10時～午後4時
 野沢会館(生涯学習センター) 103会議室
 内容 売買、交換、相続、借地、担保、
 賃貸借等に係る不動産評価
 ■問合せ 一般社団法人 長野県不動産鑑定士協会
 ☎026-225-5228

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

小さい秋 見つけた!

気軽にふらっと楽しむ紅葉

10月は、佐久の木々が色鮮やかに紅葉する季節です。

佐久の晴天と昼夜の寒暖差は、紅葉の色づきをより素敵なものとしています。

紅葉スポットとして有名な、荒船山の岩壁を色取る紅葉や、春日溪谷の鋭くきりたった岩々に自生する木々の紅葉は錦絵を見る様です。

また、平尾山公園は、森林セラピーロードの澄んだ空気と紅葉が楽しめるほか、10月の最終日曜日には、平尾山もみじ祭りに多くの人が訪れます。(今年は佐久スキーガーデンパラダ 北パラダで開催します。)

この季節にしか見られない自然の風景を目に焼き付けたいですね。

※現在、春日溪谷の林道鹿曲川線は落石等のための、通行止めになっています。蓼科スカイライン(林道唐沢線 および大河原線)からの眺望によりお楽しみください。

佐久の紅葉について 専門家に教えてもらいました



佐久市森林セラピー
森の案内人・樹木医
浅沼 充さん

紅葉には、葉が赤くなる「紅葉」、黄色くなる「黄葉」、茶色くなる「褐葉」があります。今回は、赤くなる「紅葉」について言うと、葉が赤くなるには日光が必要で、日に当たらない葉は、黄色くなります。佐久は晴天率が高いということなので、紅葉に好条件ですね。

また、適度な湿度も必要なので水辺や寺社、山の谷あいでは綺麗に色づきます。湿度が無いと葉が乾燥して丸まってしまいます。

紅葉が始まるのは、朝の最低気温が8度以下になってからと言われていて、それから20日から25日程度経過すると見ごろと言われています。佐久では、東北に多い「やまもみじ」、関西に多い「おおもみじ」、そのほか「いろはもみじ」も見られるので、図鑑を片手に近所の紅葉を見て回ってもおもしろいですね。葉っぱの形に特徴があるので観察してみてください。

このように、一口で紅葉と言っても、様々な見方・楽しみ方があるので、是非、近所の紅葉スポットに出かけて、葉が色づいていく様子を見たり、散った葉の観察をするなどして、楽しんでもらえればと思います。

気軽にふらっと楽しむ紅葉MAP

小さい秋
見つけた!



※他にもたくさんのスポットがありますが、紙面の都合上、紹介しきれない点は、ご容赦ください。

1 鼻顔稻荷神社

日本五大稲荷の一つに数えられる鼻顔稲荷。
鼻顔稲荷といえば、2月に催される「初午祭」ですが、朱い鳥居に真っ赤なもみじが映える紅葉スポットでもあります。
湯川親水公園の散策も合わせて楽しんでみては。

● 駐車場：5台

Point! 隣接する鼻顔公園の散策も楽しめます。

※現在、鼻顔稲荷神社の社殿の屋根が損傷、修理しています。



2 貞祥寺

曹洞宗の「禅寺」「苔寺」として有名な貞祥寺は、紅葉スポットとしても有名で、観光パンフレットや広告にしばしば登場しています。

僧堂の奥にある三重塔と、その周辺のもみじとが作りだす風景は多くの人を魅了しています。

● 駐車場：有

Point! 古池の周りの紅葉も素敵です。

3 中嶋公園

中嶋公園は、野沢市街地の東、千曲川の河畔に位置した公園であり、旧中嶋邸の日本式庭園を利用し、芝生広場や池等がある、落ち着いた公園です。

池などの水に囲まれ、静かな雰囲気にもまれた環境の良い公園内では、水面に映るもみじを楽しむことができます。

● 駐車場：10台

Point! 芝生広場もあるので、小さなお子さんと訪れてみては。



これから秋がより深まる中で楽しみな紅葉。

見られる期間は短くても、佐久の気候が生み出す鮮やかな彩りを楽しみたいですね。

紅葉の楽しみ方はいろいろありますが、今回は、見たい時に「ふらっと」見て楽しめる紅葉スポットをまとめてみました。

皆さんのお近くにも、たくさんの紅葉スポットがあると思いますが、ご紹介しきれない点をご容赦ください。

度々訪れて、葉が色づく様を観察したり、子どもと散策してみたり、紅葉を通して深まる秋を感じてみませんか。



4 ジリの木広場

紅葉スポットとして名高い春日深谷のある春日地区。
ジリの木広場は、春日温泉・馬事公苑に隣接しており、広場内には遊具もあることから、子どもと一緒に気軽に訪れることができます。
春日深谷の彩豊かな紅葉と合わせて、身近な紅葉スポットとして訪れてみては。

● 駐車場：30台

Point! 森林セラピー基地「春日の森」に足を延ばして、楽しむこともできます。

※現在、春日深谷の林道鹿曲川線は落石等のため、通行止めとなっています。

5 新海三社神社

新海三社神社は、佐久地方の開拓の祖神である「興波岐命」^{オキハギノミコト}を主祭神とする佐久三庄三十六郷の総社。

厳かで落ち着いた雰囲気にもまれた広大な敷地の中では、紅葉する木々を楽しむこともできます。

● 駐車場：30台

Point! 国の重要文化財として指定された東本社と三重塔とともに映える紅葉を楽しんでみては。



6 龍岡城五稜郭

函館の五稜郭とともに日本に2つしかない五つの稜が星形に突き出た擬洋式城郭で有名な龍岡城五稜郭。

春には、多くの桜が咲き誇りたくさんの人が訪れますが、敷地内には大きなもみじもあり、紅葉も楽しむことができます。

● 駐車場：15台

Point! 子どもと一緒に五稜郭公園での散策を楽しんだり、川村吾蔵記念館の観覧も合わせて楽しむことができます。

7 稲荷山公園

今年、塗装が施されたばかりの高さ35mの宇宙ロケット型展望台「コスモタワー」を有する「宇宙公園」稲荷山公園。

広い敷地内では、一年を通して色彩豊かな公園を楽しむことができ、秋には紅葉も楽しむことができます。

● 駐車場：47台

Point! 信州サンセットポイント100選にも選ばれているので、秋の夕日も一緒に楽しんでみては。

※信州サンセットポイントには、ほかに平尾山公園と内山の屏風岩も選定されています。





足育サポートセンターが開所しました

問合せ 佐久市足育推進協議会 佐久大学 ☎68-6680、地域整備室 ☎62-2911

佐久市足育推進協議会では、市民の皆さんの足や靴に関する個々の悩みや相談等の受付窓口「佐久市足育推進協議会足育サポートセンター」を開所しました。「足や靴について悩みがある」「何処に聞けばいいかわからない」など、足や靴に関してお困りの方はお気軽にご利用ください。

■相談日時 毎週木曜日
午前9時～11時30分まで
(休校日除く・曜日変更あり)

■場所 佐久大学1号館 1階
地域連携推進センター内

■利用料 無料

■相談対象 足や爪の痛みやトラブル、外反母趾などの足関節の変形、靴の選び方・履き方等に関すること。

■申込方法 事前予約制です。相談日の時間内(毎週木曜日 午前9時～11時30分)に電話予約をしてください。

☎68-6680)

■内容 協議会のスタッフが、足や靴に関する悩みや相談等を受け、自宅でもできるセルフケアの助言・指導や足育に関する情報提供を行い、個々の悩みやトラブルの解消を図ります。

※この事業は、「平成27年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業」です。



平成27年国勢調査にご協力をお願いします

問合せ 広報情報課 (統計係：臼田支所3階) ☎82-3169

今年度は5年に1度の国勢調査の年です。日本に住んでいるすべての人および世帯が対象になります。調査結果は、統計の作成・分析以外の目的に使用されることはありません。調査員が皆さまのもとにお伺いしますので、調査へのご理解とご協力をお願いします。

■国勢調査専用コールセンター

【電話】 0570-07-2015
※市内通話料金でご利用いただけます。

【IP電話】 03-4330-2015
※IP電話の場合は所定料金となります。

■設置期間 10月31日まで

■開設時間 午前8時～午後9時
(土・日・祝日も利用可)



第38回 平尾山もみじ祭り

問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285

秋色深まる北パラダで、家族で一日のんびりと過ごしませんか？親子で楽しめるイベントをたくさん用意し、皆さんのお越しをお待ちしています。

■日時 10月25日(日)
午前10時～午後3時

■会場 北パラダ

■イベント内容

【特設ステージ】 歌謡ショー、太鼓演奏、平根保育園児のおゆうぎ、平根小学校金管クラブ演奏 ほか

【特設コーナー】 バーベキューコーナー、きのこ汁無料サービス (先着100名様)、地元特産品即売会 ほか

【その他】 金魚すくい、マス釣り大会、ヨーヨー風船プレゼント、お楽しみ抽選会(味の券)購入者)ほか

■「バーベキュー味の券」発売中！
前売券1,300円 当日券1,500円
前売券のお求めは、地元区長会(横根・上平尾・下平尾・紅雲台)、JA佐久浅間平根支所、パラダ、佐久市観光協会へ

■こてつ登場！(午後2時30分)
長野県住みます芸人「こてつ」によるお笑いステージとよしもとグッズが当たるジャンケン大会があります



※南パラダ工事のため、会場が北パラダに変更されています。

※都合により時間・内容等が変更になる場合があります。





La Festa Mille Miglia 2015 (ラ・フェスタ・ミッレミア)

問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285

クラシックカーレース「ラ・フェスタ・ミッレミア2015」が開催されます。
今年も駒場公園がスタンプポイントとなり、約140台の名車が市内を通過します。

著名人の方も多数参戦予定のレースですので、スタンプポイントや沿道から熱い声援をお願いします。

■日時 10月18日(日) 午前7時40分～午前8時40分頃

■会場 駒場公園(スタンプポイント)

■参加予定著名人

堺正章さん、鈴木亜久里さん、横山剣さん、篠塚建次郎さん、片山右京さん、清水國明さんほか

■佐久市内予定経路

軽井沢町発 ↓ 上平尾 ↓ 駒場公園 ↓ 瀬戸 ↓ 白田 ↓ 佐久穂町方面

(詳細はお問い合わせください)

■信州佐久市観光フォトコンテスト2015

「信州佐久市観光フォトコンテスト2015」に、市内で開催されたレースを題材とした作品を対象としました「La Festa Mille Miglia賞」を設定してあります。入賞者には賞状と副賞を贈呈いたしますので、奮ってご応募ください。

■お願い

スタンプポイント周辺は混雑が予想されるほか、車両が連続するため大変危険ですので、必ず現地誘導員の指示に従ってご観覧ください。

※詳しくは「La Festa Mille Migliaオフィシャルホームページ」(<http://www.lafestamm.com/2015/index.html>)をご覧ください。



第11回 佐久市戦没者追悼式

問合せ 福祉課 ☎62-3147

市では、市民一人ひとりが佐久市出身の戦没者を追悼し、併せて平和への願いを新たにすため、市主催による戦没者追悼式を開催します。

この式典は宗教的儀式を伴わないもので、ごなたでもご参列いただけます。

■日時 10月14日(水) 午後1時

■場所

佐久平交流センター(旧長野県佐久勤労者福祉センター)

※献花がありますので、貴家の庭等に咲いている花を数本ご持参ください。さいますようお願いいたします。

※平服でご参列ください。



医療・健康増進セミナー

問合せ 協議会事務局佐久医師会内 ☎62-0442、健康づくり推進課 ☎62-3524

本セミナーは「笑い与健康」をテーマに、講演会と落語鑑賞の二部構成になります。笑いが健康に与える影響についての講演後、落語鑑賞で実際に笑って効果を体験しましょう。

■日時 11月14日(土) 午後1時30分開演

■場所 佐久市コスモホール(佐久市下小田切124-1)

■入場料 無料

(ごなたでも参加いただけます)

■第一部 講演会

講師 日本笑い学会副会長 現役産婦人科医師

■第二部 落語鑑賞 昇幹夫先生 出演

元佐久市コスモホール館長

落語家 立川談慶氏

主催 長野県地域包括医療協議会佐久地区協議会・佐久市健康づくり推進課

主催 長野県地域包括医療協議会佐久地区協議会・佐久市健康づくり推進課



■景観計画が定められています

市では、「生活に『原風景』と『新風景』が映える街」を目標とし、景観計画を策定。市内全域を景観計画区域としています。

地域ごとに景観育成基準を定めており、建築物や工作物の形態、色彩等には制限があります。建築物の新築等の際は、景観育成基準に適合した行為となりますよう、ご協力をお願いします。

■景観重要建造物・樹木について

周辺地域の景観を特徴づける建造物、樹木のうち、良好な景観の育成に資するものを景観重要建造物、景観重要樹木として指定しています。現在指定されているものは、建造物1件、樹木2件です。景観重要建造物・樹木の指定に向けた募集は随時行っています。市民に親しまれ、景観育成の観点から保存すべき建造物・樹木がありましたら、ぜひご応募ください。

景観計画、景観重要建造物・樹木についての詳細は、市ホームページまたは、建築住宅課までお問い合わせください。



オールマイティパス 協賛企業・店舗募集

好奇心や探究心が芽生えた小学1年生の「学び」や「やる気」、「気づき」を育み、子どもたち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。「地域全体で子どもたち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、当事業へのご協力をお願いします。

■優待サービスの内容

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。(家族同伴時のみ限定の優待サービス)

■サービスの提供例

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

協賛していただいた企業・店舗については、企業・店舗名、所在地、特典内容等をパスや市ホームページ等でPRさせていただきます。

詳しくは市ホームページ、または子育て支援課までお問い合わせください。

第二次佐久市健康づくり21計画

「第二次佐久市健康づくり21計画」の素案に対するご意見を募集します。

■意見募集の趣旨

すべての市民が健康で生きがいをもって暮らせるよう、これまで取り組んできた施策に加え、生活習慣病予防、介護予防等の予防活動を中心に「新しい視点」で組み立て、「新しい保健活動の推進」を進めていく中で、新たな健康づくりの指針として平成28年度以降の「第二次佐久市健康づくり21計画」を策定します。

■素案の公表・閲覧場所

- ・市ホームページ
- ・市民ホール行政資料閲覧コーナー
- ・市健康づくり推進課窓口
- ・各支所健康づくり推進係窓口

■意見の募集方法

任意様式により、ご意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」をご記入のうえ、次のいずれかの方法でお寄せください。

- ・郵送 佐久市役所健康づくり推進課宛
- ・Eメール hoken@city.saku.nagano.jp
- ・FAX 64-1157
- ・持参 健康づくり推進課

各支所健康づくり推進係
※電話や口頭によるご意見をいただくことはできませんので、ご承知ください。

■募集期間

10月20日(火)～11月9日(月)

募 集

●紅葉を満喫！
秋の森林セラピー

健康づくり推進課
☎62-3196

- ▽日時 10月31日(土)
午前9時～正午
- ▽会場 平尾の森
- ▽集合 パラダ昆虫体験学習館
- ▽参加費 無料
- ▽対象 どなたでも
- ▽定員 20名(先着順)
- ▽内容 森林セラピー体験
- ▽申込締切 10月23日(金)

●男女共同参画推進事業者
を募集します！

応募・問合せ
人権同和課 ☎62-3135

- 「佐久市男女共同参画推進条例」に基づき、積極的に男女共同参画の推進に関する取組を行っている事業者を募集します。なお、この取組に対する表彰も予定しています。
- ▽対象
表彰の対象は、次のいずれかに該当する事業者です。
 - 1 女性の能力活用や職域拡大
 - 2 家庭生活と仕事その他の活動との両立支援するため独自の取組を行っている事業者
 - 3 男女が共同して参画することができ環境づくりに積極的に取組んでいる事業者
- ※この「事業者」とは、事業活動を行う個人、法人、非営利団体、自治会、区、PTA等各種団体のことです。
- ▽応募方法
自薦・他薦を問いません。応募

募用紙に必要な事項を記載のうえ、人権同和課へ応募してください。応募用紙は人権同和課にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

- ▽応募期間
10月5日(月)～10月28日(水)
- ▽表彰
表彰する事業者は審査のうえ決定します。また、表彰された事業者の取組を広く紹介していきます。

●望月歴史民俗資料館講座
「佐久の山城を探る」
参加者募集

望月歴史民俗資料館
☎54-2112

- ▽日時 11月7日(土)
午前9時～午後4時
- ▽場所 平賀城・前山城他
- ▽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 10月10日(土)～20日(火)
- ※10月13日・19日は休館

募 集

●自殺予防ゲートキーパー
養成研修会

「守ろう たいせつな命」
健康づくり推進課
☎62-3189

- 初級編(どなたでも)
- ▽日時 10月28日(水)
午後1時30分～3時30分
- ▽場所 佐久市交流文化館浅科穂の香ホール
- ▽内容
研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」
- 【講師】佐久市役所望月支所

支所長補佐健康づくり推進係長
研修Ⅱ「心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～」

【講師】独立行政法人国立病院機構 小諸高原病院診療部長 村杉謙次氏

- 中級編(初級編受講の方)
- ▽日時 11月16日(月)
午後1時30分～3時30分
- ▽場所 佐久平交流センター 2階 第5会議室
- ▽内容 「身近な方の変化に気づいた時」「気づき」「傾聴」

『つなぎ』『見守り』の実際～
【講師】臨床心理士 丸山歌織氏

- ▽申込期限
初級編 10月23日(金)
中級編 11月6日(金)

○ゲートキーパーとは

自殺の危険性の高い方の発するサインに身近で気づき、声をかけて話を聴き、見守りや必要に応じて専門相談機関へつなぐ等適切な対応を図る役割が期待される人材です。こういった役割の方が社会で増えることで「生きやすい社会」につながることを目的としています。

●ふれあいポールの
ウォーキング10月のご案内

佐久ポールウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

- さく市ウォーク
- ▽日時 10月3(土)・4日(日)
午前10時30分～正午
- ▽集合 午前10時30分までに、佐久創造館さく市会場当協会ブースへ
- ▽内容
会場内と長野牧場を散策

- 白樺湖散策ウォーク
- ▽日時 10月18日(日)
午前10時～正午
- ▽集合 午前10時までに白樺湖池の平ホテル健康いきいき診断ルーム前(ローソン前)
- ▽内容
白樺湖畔約4kmをウォーキング

※自由参加 参加費無料
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。

募 集

●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 10月15日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館103号室

▽参加費 材料費 1000円

○健康体操教室

▽日時 10月27日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 あいとぴあ白田

多目的室3、4号

○ヨガ教室

▽日時 11月5日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室1、2号

○音楽を楽しむセミナー

▽日時 11月6日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター

会議室

○陶芸教室

▽日時 11月12日(木)、12月10日

(木)(全2回)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館創作室

▽参加費 粘土代 600円

※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。



●高齢者ニュースポーツ
体験教室の参加者募集

申込み・問合せ

ニュースポーツ体験教室実行
委員長(清原)

☎090-6029-6099

長野県長寿社会開発センター

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 10月12日(月)

午前9時～正午

※3回開催予定

(前回参加された方も参加可
能です)

▽会場 佐久市浅科多目的屋内
運動場およびグラウンド

(☎58-0444)

▽募集定員 40名

▽費用

無料(テキスト代・参加費)

▽主催

いきいきシニア2000の会

募 集

●スポーツ大会参加者募集

○第11回佐久市少年少女サッ
カー大会

▽日時 10月31日(土)

予備日:11月7日(土)

▽会場 佐久総合運動公園陸上
競技場他

▽参加費 1チーム 1,500
0円(傷害保険料含む)

▽申込 10月9日(金)までに佐久
市総合体育館または各地区体
育課事務所へ

○第11回佐久市小学生ドッジ
ボール大会

▽日時 11月14日(土)

▽会場 佐久市総合体育館他

▽参加費 1チーム 2,000円
(傷害保険料含む)

▽申込 10月16日(金)までに、佐
久市総合体育館または各地区
体育課事務所へ

▽問合せ 体育課
☎0267-62-2020

○第9回佐久市小学生駅伝大会
兼第12回市町村対抗小学生駅
伝大会佐久市代表選手選考会

▽日時 11月21日(土)

▽会場 駒場公園多目的広場

▽参加費 1人2000円

(傷害保険料含む)

▽申込 11月12日(木)までに、総
合体育館内体育協会事務局へ

▽問合せ 体育協会
☎0267-88-6123

●[PAS]

みんなでストンプ+ついでに歌おう受講者募集

文化事業団 ☎82-3962

▽日時 11月21日(土)

午後2時～4時15分

▽会場 コスモホール小ホール

▽受講料 500円

▽講師 小川こういち氏

▽定員 30名(先着順)

※今回はストンプ(いろいろな
モノを楽器にみだてて音を奏
でたり、リズムを鳴らした
り)だけじゃない。ダンスで

演じたり、ついでに歌まで
やっちゃいます。むずかしい
ことは何も考えず、体が動く
ままに表現を楽しみましょう
う!



募集

●音読者養成講座受講者募集
中央図書館 ☎67-2111

中央図書館では、視覚に障がいがあり原本図書をそのままでは利用できない方へ録音図書を提供するため、音訳に携わる音読ボランティアの育成を図る目的で、音読者養成講座を開講します。

▽講座内容 発声、発音、読み方、録音実技について、基礎から中級までを学びます。
▽日時 11月11日(水)・18日(水)・25日(水)・平成28年1月13日(水)

募集

●認知症高齢者介護者座談会
高齢者福祉課 ☎62-3157

▽日時 10月21日(水) 午後1時30分～3時
▽会場 シルバーランドみつい 地域交流室
▽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。お住まいの地区に関係なく、お気軽にお越しください。

・20日(水)・27日(水)
・時間は午後1時30分～4時(毎回同じ)

▽会場 中央図書館 視聴覚室
▽講師 小山菜穂子先生 (企業組合C&Cハーモニックス代表)

▽対象 過去に同様の講座を受講したことがなく、音読ボランティアに意欲のある方で、前記日時の全ての講座を受講できる方(全6回)

▽受講料 無料
▽定員 15名
▽抽選 申込者数が定員を超えた場合は、後日抽選(くじ引き)を行い、受講者を決定します。

●「サイパト佐久平」サイバーボランティア募集
佐久情報センター ☎64-5556

▽活動内容 青少年が、健全で安全なネットワークを築くよう、「サイパト佐久平」では、ボランティアを募集します。
▽活動内容 佐久情報センター内の活動室で、パソコンを使いながら、インターネット上の各種サイトやSNSに氾濫する有害情報を検索し記録します。

た場合は、後日抽選(くじ引き)を行い、受講者を決定します。

▽抽選日 10月18日(日)午前11時
▽抽選会場 中央図書館視聴覚室

▽申込方法 中央図書館へ、電話または窓口でお申し込みください。

▽申込期間 10月6日(火)～10月14日(水)
(13日(火)は休館日のため除く)
・時間は、午前9時30分～午後6時

▽応募条件 パソコンやインターネットに興味があり、自身でパソコンの操作が出来る方で、20歳以上の男女

▽活動時間 月曜日を除く、平日・土日、祝日の、午前9時～午後6時迄のご都合の良い時間
▽対象 佐久情報センターに、ご自身でお越し頂ける方
※先ずはお電話にてお問い合わせください。詳細内容等をご説明の上、登録申請書等をお送りします。

募集

●認知症サポーター養成講座受講者募集
高齢者福祉課 ☎62-3157

10月26日(月)
▽会場 佐久平交流センター 第5会議室
10月30日(金)
▽会場 あいとぴあ白田 ホール

▽時間 午後1時30分～3時
▽参加費 無料
▽内容 認知症とはどういうものなのか、認知症の症状と理解、認知症の人と接するときの心がまえなど

●スポーツ教室参加者募集
体育課 ☎62-2020

○ハードテニス(室内)教室
▽日時 11月5日～毎週(木) 午後7時～9時
▽会場 佐久市総合体育館
▽対象 一般(高校生以上)
○ソフトテニス教室
▽日時 11月11日～毎週(水) 午後7時～9時
▽会場 佐久市総合体育館
▽対象 一般(18歳以上)

のなか、認知症の症状と理解、認知症の人と接するときの心がまえなど

▽対象者 佐久市にお住まいの方
▽申込 開催日2日前までに、高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係へお申し込みください。

※2回とも同一内容で実施します。ご都合の良い方へお越しください。

○ソフトボール(ピッチング)教室
▽日時 11月15日～隔週(日) 午前10時～午後1時

▽会場 浅科多目的屋内運動場
▽対象 小学生以上
※詳しくは体育課までお問い合わせください。



募集

● いくつになっても現役で！
55才からの生涯現役セミナー
参加者募集

相談問合せ・申込先
長野県高齢者生活協同組合
☎0267-78-5070
(東信地域センター)

55才以上の方を対象に「超高齢化社会に向けこれからの暮らしをどうデザインしていくのか」という社会参加をしていきいきと生涯現役で暮らして行けるの「か」をテーマにセミナーを開催します。この機会にこれからの

募集

● 友好都市モンゴル国
スフバートル区研修生の
ホストファミリー（ボラ
ンティア）募集

生涯学習課 ☎62-0664

▼実施日

11月2日(月)～5日(木)のうち3泊（主に夕食・宿泊・朝食を一緒に過ごしていただきます。）

▼募集数 研修生10名程度の受け入れ（1家庭に1～2名を受け入れていただきます。）
▼締切 10月9日(金)まで

暮らし方を考えてみませんか？

▼受講料 無料

▼セミナー開催日程

11月12日(木)

午後1時～5時15分

▼セミナー概要

- ①現在の年金制度等社会保障制度や税金などのあらまし
- ②定年後の生活設計
- ③地域の雇用情勢と再就職ポイント
- ④資格と仕事おこし
- ⑤再就職に向けて

※セミナー受講希望者は東信地域センターまでお電話ください。

● 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 1戸
家賃 19,400円～28,900円
- 樋村団地 3DK 1戸
家賃 15,400円～22,900円
- 長士呂団地（リフォーム済）
2K 3戸

家賃 9,800円～14,600円

▼受付 10月1日(木)～8日(木)

▼抽選会 10月21日(木)

▼入居指定日 11月1日(日)

▼資格 入居するための条件があります。詳しくはお問い合わせください。

※入居が決定した場合は、連帯保証人（資格要件が有ります。）2人が必要となります。

▼選考方法

申込者が募集戸数を超えるときは、公開抽選の方法により

入居者を決定します。

○随時募集団地

花園団地、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い合わせください。また、市ホームページでもご覧いただけます。

お知らせ

● 道路の穴や損傷等の連絡
土木課 ☎62-3302

安全な道路環境確保のため、市道上の穴や損傷といった危険箇所等を発見した場合には、お手数ですが土木課へ連絡をお願いします。

なお、国道および県道は佐久建設事務所が管理しているため、危険箇所等を発見した場合には佐久建設事務所へご連絡ください。

▼白田を除く地域

佐久建設事務所佐久北部事務

所維持係 ☎63-3173
▼白田地域
佐久建設事務所維持管理課維持係 ☎82-8273



お知らせ

●野焼きは法律で禁止されています！

環境政策課
☎62-29917

または各支所経済建設環境係

○野焼きとは？

野外で適法な焼却施設以外で廃棄物(ゴミ)を燃やすことを「野焼き」と言い、法律で原則禁止されています。野焼きには、地面で直接焼却を行う場合だけでなく、ドラム缶・ブロック囲い等の法律で定められた構造基準に適合しない焼却炉(簡易焼却炉)での焼却も禁止されています。

却炉)での焼却も禁止されています。

○例外的に認められる場合は？

風俗慣習上または宗教上の行事(どんど焼き等)や、農業等で出た軽微な枯れ草等を焼却することは例外的に認められています。認められる場合であっても、焼却は、必要最小限にとどめ、風向きや時間帯に注意して、近隣の方の迷惑にならないようお願いします。
※市に苦情が寄せられた場合は、指導の対象となります。

●10月は3R(スリーアール)推進月間です

生活環境課 ☎62-3094

○3Rとは

- ・リデュース(Reduce)減らす
 - ・リユース(Reuse)再利用
 - ・リサイクル(Recycle)再生
- 利用の頭文字をとって、3R(スリーアール)です。
推進月間を機会に、ごみの減量について、もう一度ライフスタイルを見直しましょう。
家庭でできる3Rの取り組みとして、

・買い物時にマイバックを持参する。

・シャンプー等は詰め替えできる商品を購入し、容器は再利用する。

・食材の購入は、必要な分だけ購入し食べ残しを減らす。

・生ごみは、

①水切りをする。

②生ごみ処理機やコンポスト

等を利用し堆肥化する。

(機器を購入される場合は

「佐久市生ごみ処理機等購入費補助金」をご活用ください)

・適切な分別をし、資源として出せるごみは資源として処分するなどです。(プラマーク

があるプラスチック製容器包装物は、「軟質系プラスチック」に分別し、封筒やはがき、包装紙等の雑がみ類は

「可燃ごみ」ではなく「古紙類」に分別をお願いします)

一人ひとりの取組がごみを減らす第一歩になります。

皆さんのご協力をお願いします。

お知らせ

●児童扶養手当を受給している皆さんへ

子育て支援課 ☎62-3149
または各支所高齢者児童福祉係

8月末日が提出期限となりました、児童扶養手当現況届の提出はお済みですか？

提出がないと8月分以降の手当支給が受けられなくなります。児童扶養手当現況届の提出がお済みの方は至急子育て支援課または、各支所高齢者児童福祉係まで提出をお願いします。

●住宅の耐震補強、断熱リフォームの補助制度をご利用ください

建築住宅課 ☎62-6637

○断熱性能向上リフォーム

▽対象 自宅の断熱リフォーム(窓の2重サッシ化、ペアガラスへの交換、壁や床への断熱材新設、屋根や小屋裏への断熱材新設)

▽補助率

補助対象工事費の1/4(上限30万円)

○耐震補強・促進リフォーム

▽対象 自宅の耐震補強等(昭和56年5月31日以前に着工した一戸建て木造住宅)

▽補助率

補助対象工事費の1/2(上限120万円)

※いずれも、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ください。お問い合わせください。

●小型除雪機等購入費補助金交付制度

土木課 ☎62-3302

市では、小型除雪機等(小型除雪機および除雪板)の購入の経費に対する補助制度を設けています。

補助金交付制度をご利用いただけるのは、区やPTAなどの団体となります。

補助金の補助率は、小型除雪機等を購入した経費の2分の1以内で、同一年度における補助金の総額は30万円が限度となります。

ます。

なお、購入後の維持管理および運転に要する経費の負担につきましては、区等で行っていただきます。

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



お知らせ

● 児童手当10月定期払の
お知らせ

子育て支援課
☎62-3149
または各支所市民係

6月から9月分の児童手当を10月9日(金)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。



お知らせ

● 国民年金保険料
「5年の後納制度」開始

国民年金保険料専用ダイヤル
☎0570-0111-050

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付できる「後納制度」が、平成27年10月1日から3年間限りの特例として開始されました。後納制度を利用するには、お近くの年金窓口での申込みが必要です。

詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル」へお問い合わせください。

● 慢性腎臓病(CKD)
予防講演会

健康づくり推進課
☎62-3189
または各支所健康づくり推進係

日本人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)と考えられています。腎臓はからだを正常に保つ重要な臓器です。腎臓について腎臓内科専門医が分かりやすく講演します。

▽日時 10月29日(木)
午後1時30分～3時

● クラフト&
特産品マルシェ

市民交流ひろば管理事務所
☎68-5610

▽日時 10月24日(土)
午前10時～午後4時
▽場所 市民交流ひろば
▽イベント内容
ハンドメイドクラフトの販売等



▽会場 交流文化館浅科穂の香
ホール

▽参加費 無料

▽対象 どなたでもご参加いただけます

▽内容

講演「CKDって何?」腎臓はからだの鏡」

▽申込み

健康づくり推進課健康増進係または各支所健康づくり推進係までお申し込みください。

生活

● 今年のオータムジャンボ
宝くじは、1等・前後賞
合わせて5億円

財政課 ☎62-3032

▽1等 3億円×13本(発売総額390億円・13ユニットの場合)

▽前後賞各 1億×26本(発売総額390億円・13ユニットの場合)

▽発売期間
9月28日(月)～10月16日(金)

● 農作業安全について

農政課 ☎62-3203

秋は収穫に伴うコンバインやバインダー等農業機械を使う機会が多くなる時期です。農作業事故を起こさないためにも次の事項について注意してください。

- 始業点検を確実にしましょう。
- 機械を使用する際に周囲への安全確認を行いましょ。
- コンバインのチェーンや、カッターに詰まったワラを取

イベント

● 第11回佐久市児童生徒
写生大会開催

近代美術館 ☎67-1055

▽日程 10月17日(土)
雨天の場合10月18日(日)

▽受付 午前8時30分～8時45分
佐久市立近代美術館前

▽写生場所
長野県駒場公園および茨城牧場長野支場

※小学生、中学生が対象ですが、未就学児、大人も参加できます。



り除く際には必ずエンジンを止めて作業を行いましょ。
○機械の転倒を防ぐために畦畔ギリギリまでの耕うん作業や急傾斜地での無理な走行は避けてください。
○ほ場への出入りにはブリッジを使用するなど、できる限り水平や平行を保つようしましょ。



▽抽選日 10月23日(金)
※この宝くじの収益金は、市の明るく住みよいまちづくりに使われます。また収益金は、長野県内の販売実績により県内市町村へ配分されますので長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

イベント

●長野盲学校 学校開放

長野県長野盲学校

☎026-243-7789

E-mail

nagano-sc@pref.nagano.lg.jp

▽日時 10月27日(火)

午前9時～午後0時40分

▽会場 長野盲学校

長野市北尾張部321

▽参加費 無料

ただし10月16日(金)までに申し込みが必要です。電話またはE-mailにてお問い合わせください。

イベント

●天体写真体験週間「ゲータイで星を撮ろう！」(月面)

うすだスタードーム

☎82-0200

▽日時 10月21日(水)～25日(日)

毎夜午後7時30分～9時

※雨天中止

▽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 お手持ちのカメラ付き

携帯電話、コンパクトデジタルカメラなどで、スタードームの望

▽内容

①授業・教材・施設等の見学

②希望に応じて体験会(点

字・白杖を使った歩行・音

声パソコン等)

※その他、目が見えづらいこと

でお困りの方、将来の職業自

立に不安を感じている方など、

ご相談をお受けします。



●第27回小養祭

小諸養護学校

☎0267-22-6300

▽日時 10月3日(土)

午前9時40分～11時50分

▽会場 小諸養護学校

小諸市市824-3

▽内容

・児童生徒の作品展示や販売

(高等部・中学部・小学部・わ

かば学級・訪問教育・分教室)

・中庭遊具の一般開放(小学

部)

・軽食(寄宿舎他)

その他、楽しい催し物を計画しています。

※駐車は、近隣のコミヤマ様、

沖電気様の駐車場をご利用く

ださい。シャトルバスの送迎

があります。校地内、周辺道

路への駐車はできません。公

共交通機関(JR小海線、美

里駅下車徒歩7分です。)の

ご利用をお勧めします。

※軽食の販売も計画されていま

すが、十分に用意できかねま

すのでご承知おきください。

●2015 ICTフェスタ

デジタルアートコンテスト

表彰式の開催

情報センター

☎64-5556

▽日時 10月12日(月)祝日

午後1時30分～

▽会場 イオンモール佐久平

1階セントラルコート

▽内容 コンテスト表彰式

コンテストの結果発表と作品

紹介、表彰状および賞品の授

与を行います。

●千曲川冬期ニジマス釣り

佐久漁業協同組合

☎62-0764

▽期間 10月10日(土)～平成28年

2月15日(月)

▽釣り時間

午前8時～午後5時

※時間外の釣りはご遠慮くだ

さい。

▽釣り区間

佐久大橋～東電今井堰堤

▽遊漁券料金

年釣券 6,500円

日釣券 1,300円
現場日釣券 2,000円
(小学生以下は無料)

○オープニングイベント開催

▽日程 10月10日(土)

▽会場 魚とよ前広場

▽内容

・にじます釣り大会

午前8時～正午

参加費1,000円

※上位入賞者豪華景品多数

計量午前10時30分～正午

・子供釣り教室(小学生以下)

無料

・参加者全員で大抽選会

・ニジマスレシピ配布

○千曲川サーモンカップ開催

▽開催日 11月1日(日)

▽参加料金 1,000円



遠鏡を使った天体写真撮影に挑戦。今回は月面のクレター撮影です。予約不要。お気軽にお越しください。



イベント

●道の駅祭り&商工祭開催

道の駅ほつとばーく・浅科
☎58-0581
浅科商工会 ☎58-0220

▽日時 10月31日(土)

午前9時～午後3時

▽会場 ほつとばーく・浅科

今年も道の駅祭り&商工祭を行うこととなりました。内容については、ビンゴ大会やお楽しみ抽選会等多彩ですのでご参加ください。

※天候等により、時間、内容等が変更になる場合がございますのでご承知ください。



●発掘・春日の宝市

望月商工会春日支部
☎53-5442

▽日時 10月18日(日)

午前9時～午後3時

▽会場 春日温泉周辺およびジリの木広場

▽内容

※キノコ汁先着300名様無料
※かすがの森、旅舎十二館、もちづき荘、ゆざわ荘で、
入浴料金 大人 250円
子ども100円
※馬事公苑利用者100様に記

念品プレゼント!

※ニジマス釣り・丸太切り大会
※ジャンケン大会や春日温泉周辺を散策、チェックポイント通過で、記念品プレゼント。
※地元野菜・テナント店で販売品を購入するとポイントゲットで、抽選により春日温泉宿泊無料券・割引券や豪華景品が当たります。その他、民謡・地元バンドのミニコンサートやゴルフ練習場でのホールインワン賞など様々なイベントをご用意してお待ちしています。

●国際交流サロン

国際井戸端会議

観光交流推進課
☎62-3283

▽日時 10月17日(土)午後6時～

▽会場 中華料理妙珍楼
(佐久市中込1の22の4)

▽参加費 実費

▽定員 20名(要予約)

▽内容 地域に住む外国の方と食事をしながら交流をしませんか?

▽主催 国際交流ネットワーク佐久・佐久市国際交流ボランティア

イベント

●フリーマーケット

inほつとばーく・浅科

道の駅 ☎58-0581

道の駅ほつとばーく・浅科ではふれあい広場にてフリーマーケットを開催します。

地元の方の手作りの工芸品等を販売いたしますのでお立ち寄りください。

皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

▽日時 10月26日(月)

午前8時～午後4時

▽会場 ほつとばーく・浅科
ふれあい広場

※出展者の募集も行っております。1区画1,000円で予約が必要となりますので、出店を希望される方は「道の駅ほつとばーく・浅科」までご連絡ください。



●子ども未来館

☎67-2001

○秋の企画展「知ろう!宇宙開発」

▽期間

11月3日(火)まで

▽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んなで見よう!

○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)

○巡回展「地球から宇宙へ」

▽期間 10月3日(土)～12月20日(日)

※最新鋭の望遠鏡がとらえた天体写真や、世界第一級の天体写真家達の手による作品を多数展示いたします。



子ども未来館
ホームページ
QRコード



イベント

● マタニティフェスタ in 佐久

問合せ
浅間総合病院西6階病棟
☎67-2295
佐久医療センター産婦人科外来
☎62-8181
予約
9月20日(土)予約開始
予約は佐久医療センターへ
産婦人科外来 月(金)午後3
時30分~4時45分

▽日時 10月17日(土)
午前9時~12時
▽会場 佐久医療センター

イベント

● 心が豊かになる音楽への招待開催について

文化事業団 ☎82-3962

○ 愉快的打楽器コンサート
リズムでGO!
▽公演日 11月29日(日)
午後1時30分開演

▽会場 あいとびあ白田
▽入場料 無料

▽定員 100名(入場希望の方は、文化事業団までお申し込みください)

▽出演 アンサンブル・マレット
マリンバとパーカッションに

1階 大ホール
▽参加費 無料

▽内容 骨盤ケア、妊婦ハンド
トリートメント、マタニ
ティ・ヨガ(6か月以降)、
ミニ育児体験(沐浴体験な
ど)

※各コーナーすべて定員あり、
予約制です。

▽持ち物
骨盤ケア・ヨガ参加の方は
バスタオル・母子手帳・運動
のできる支度

よるアンサンブルコンサートで
す。スピード感あふれるバチさ
ばき、いろいろな打楽器も登場
して見ても聴いても楽しい内容
です。マラカスやギロ、カウベ
ルなどを使った体験コーナーも
あります。



● 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

・10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)

○おはなしの会①(中央)
▽日時 10日(土)午前10時30分
○おはなしの会②(中央)
▽日時 15日(木)午前10時30分
▽対象 乳幼児

● 収蔵品展 なにがどうしてこつなつた!?

ハテナのびじゅつ

平成26年度収蔵

新収蔵品展開催のお知らせ

近代美術館 ☎67-1055

今回は2つの展覧会を同時開
催しています。昨年度、新たに
収蔵された作品をご紹介する新
収蔵品展と、なにでできている
のか、どうやって作ったのかな
ど、色々な「ハテナ」満載の収
蔵品展。どうぞご覧ください。

○おはなしの会③(中央)

▽日時 17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 24日(土)午後3時
○雑誌リサイクル市(中央)

▽日時 24日(土)・25日(日)の開館
時間中(雑誌無くなり次第終了)

○ブック☆ブックお話の会(白田)

▽日時 17日(土)午後2時
○雑誌リサイクル市(白田)

▽日時 24日(土)・25日(日)の開館
時間中(雑誌無くなり次第終了)

○おはなし会(浅科)

▽日時 17日(土)午前11時

▽会期 11月15日(日)まで

▽休館日 会期中の毎週月曜日
(10月12日を除く)

▽開館時間
午前9時30分~午後5時

▽観覧料
一般 500円
高校生・大学生 400円
小学生・中学生 250円

○ハテナを楽しむ鑑賞ツアー

▽日時 10月3日(土)、11月1日(日)
各日午前10時~午後1時30分

▽参加費 無料
※わからないを楽しむツアーで
す。

○ものがたりふれあいトーク(望月)

▽日時 17日(土)午後2時30分

○秋の読書まつり

▽期間 10月24日(土)~11月8日(日)
中央・白田・浅科・望月図書
館において、図書館職員が選ぶ
「お薦め本」を展示します。望
月図書館では「この椅子、この
本」で推薦された本も展示しま
す。

※10月の休館日(全館同じ)

5日(月)・13日(火)・19日(月)・
26日(月)・27日(火)

● 中山道塩名田宿場祭り

浅科支所経済建設環境係
☎58-2081

昔の宿場の風情が今なお残る
塩名田宿で地元住民による手作
りの祭りが行われます。

▽日時 10月11日(日) 少雨決行
午前10時~午後3時30分

▽場所 佐久市塩名田お滝通り
(旧中山道)

▽内容 神輿、太鼓、民謡流し
などの他豚汁、お酒の振舞も
あります。

イベント

●リーディング・シアター
— 舞台を使った
朗読&読み聞かせ —

文化事業団 ☎82-3962

▽日時 11月28日(土)

午後1時〜3時

▽会場 コスモホール小ホール

▽入場料 500円

▽定員 100人

ゲスト出演 檀鼓太郎氏

ピアノ伴奏 鳴海周平氏

※舞台には縁側風、川原の土手
そして椅子が置かれた三つの

場所。そのどこかが朗読や読

み聞かせに使われます。生演
奏のピアノの調べをバックに
照明が変化し、聞く人のここ
ろと目に新しい感動をお届け
します。

○[PAS]朗読講座

▽日時 11月28日(土)

午後3時30分〜5時

▽受講料500円(リーディン
グ・シアター入場者は無料)

▽定員30名(先着順)

講師 檀鼓太郎氏

※朗読の楽しさについて体験し
ていただきます。また朗読や
読み聞かせに役立つワンポイ
ント指導もあります。初心者
もお気軽にご参加ください。



健康・福祉

●10月は特定健診受診促進
月間です!

健康づくり推進課
☎62-3196

○特定健診とは?

40〜74歳の方を対象とした生
活習慣病の早期発見・早期治療
を目的とした健診です。

○生活習慣病とは?

食事や運動不足・ストレス等、
日頃の生活習慣の積み重ねに
よって引き起こされる病気です。
初期段階ではほとんど自覚症状
がありませんが、糖尿病や脳卒

中などの病気に発展していく可
能性があります。隠れた異常を
早く見つけるために、一年に一
度健診を受診しましょう。

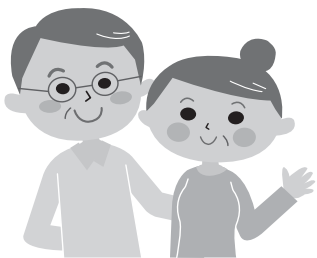
○受診方法

地域集団健診をご希望の方は、
健康づくり推進課へ、医療機関
での受診をご希望の方は指定の
医療機関(健康カレンダー・市
ホームページに掲載)へ、それ
ぞれお申込みください。

○生活習慣病により医療機関に
通院されている方へ

治療の一環で特定健診と同様
の検査を受けた場合、検査結果

を市へ提供することで、健診を
受診したとみなすことができます。
主治医と相談の上、検査結
果書を提出くださるようお願い
いたします。



健康・福祉

●骨髄バンク登録のご案内

佐久保健福祉事務所
☎63-3163

10月1日から10月31日まで
「骨髄バンク推進月間」です。

骨髄バンクは、白血病や再生不
良性貧血などの有効な治療法で
ある骨髄移植を推進するため、
広く一般の方々に善意の骨髄液
提供を呼びかけ、提供していた
だけの方の白血球の型を登録し
てもらった組織です。骨髄移植と
骨髄バンクに対する皆様のご理
解をお願いするとともに、一人

でも多くの方がドナー登録にご
協力いただけるようお願いしま
す。

○ドナー登録について

▽日時 毎週月曜日〜木曜日

午前8時30分〜午後4時

(予約制)

▽場所 佐久保健福祉事務所

(佐久合同庁舎1階)

●健康づくりに健康測定機
器をご活用ください!

地域整備室 ☎62-2911

佐久総合病院再構築に伴う臼
田まちづくり事業における健康
増進活動の一環として、健康測
定機器を10月から臼田支所(1
階ホール)に設置しますのでご
利用ください。

健康づくりはまず自身を知る
ことです。体調をこまめに
チェックし健康増進に役立てま
しょう!

▽設置する測定機器

・体組成計

(測定項目:基礎代謝、筋肉
量、推定骨量、内臓脂肪、体
水分量 等)

・全自動血圧計

(測定項目:血圧、脈拍)

※この事業は「平成27年度長野
県地域発元気づくり支援金活
用事業」です。



寄付

●い寄附
ありがとうございます

○ふるさと納税寄附
▽ふるさとの伝統文化を守りたい
小林善仁様（鹿児島県） 1万円
▽ふるさとのせせらぎが聞こえますか
小布施敦士様（東京都） 3万円
▽ふるさとの佐久におまかせ！
小泉昌昭様（神奈川県） 1万円
○一般寄附
▽平根保育園へ
じゃがいも120kg
油井次男様（安原）

寄付

▽臼田小学校へ
天体望遠鏡
鷲安由樹様（神奈川県）
▽大沢保育園へ
地元杉材の積木
森のライフスタイル研究所（前田建設） 竹垣英信様（東京都）
▽東小学校へ
綱引き用綱
田村文男様（新子田）
▽中佐都児童館へ
庭と駐車場整備のため
現金1,800万円
財団法人中佐都育英会

寄付

▽高瀬保育園へ
すいか大玉6個
佐藤広行様（塚原）
すいか大・小玉50kg 他
小林一三様（鳴瀬）
▽佐久市へ
現金2,000円
佐久の鯉太郎様
太陽光発電設備3kW一式
太陽光発電設備50kW一式
太陽光発電野外照明（ソーラミール）1基
有限責任事業組合
佐久咲くひまわり様（中込）

寄付

お詫びと訂正について
▼広報9月号の9ページの「平成27年国勢調査を実施します」の電話番号について、82-3923となっておりましたが、正しくは82-3169でした。
▼広報9月号裏表紙の「1981年（昭和50年）」となっておりますが、正しくは「1980年（昭和55年）」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

にいつ ゆきの
新津 雪乃 さん
(野沢北高校 2年)



趣味…弓道
住所…入沢

今、一番楽しいことは「班活動の弓道」と話す新津雪乃さん。野沢北高校に通う16歳です。「野沢北弓道班の仲間は、個性が強いけれど、本当に仲が良く、より上の大会に進めるように支え合っています。こんなステキな環境で自分の技を磨けることがとても楽しいです。」とのこと。

そんな新津さんの将来の夢は、児童福祉士になること。「虐待など、子どもに関わるニュースを見るととても悲しくなり、その都度、何とかしたいと思います。困っている子どもたちが幸せになれるような仕事をしたいです。また、子どもたちに夢や楽しみも与えることができたらと思っています。」と話してくれました。

10万人の広場
インタビュー

大越 要さんから紹介された

えはら まさふみ
江原 政文 さん
(夢実現応援業・臼田)



①自己紹介をお願いします

会計事務所に10年勤務する中で、事業計画立案支援が特に楽しく、「自己実現」を仕事にしている方を見ってきました。自分も自己実現を目指し独立して、より企業に深く入る形で、夢実現を支援しています。

また、全国最大規模の読書会「Read for Action」のファシリテーターとして活動しています。

②今後チャレンジしたいこと

佐久を「外貨を稼いで地域でお金を回す」強い都市、「大好きな事を仕事にしていきいき生きている人だらけ」な都市にできればと考えています。

今の仕事を発展させて、個人の才能の発見と才能を仕事にする支援ができればと思います。コワーキングスペースを作り、新たな事業が生まれるコンテンツを充実させ、佐久を元気にする事業が生まれれば最高です。

乳幼児学級 元気に開催中！

佐久市公民館では、就園前の乳幼児とそのお母さん等の保護者を対象に、乳幼児学級を、中央・浅間・野沢・臼田・浅科・望月の公民館で行っています。本年度は、5月14日の開講式を皮切りに、子供との関わり方・自然とのふれあい・救命救急法・リズム体操・歯みがき教室など、年間13回に及ぶバラエティーに富んだ講座を行っています。

“はじめて家の子がカエルに触りました”“消防署の方の体験談に感動しました”と語るお母さんたち。そして、回を追うごとに賑やかになっていく子供たち。お母さんも子供たちも、共に元気に成長中です。



2015 (平成27年)

10
かなづき
神無月

さくし

公民館報

No. 127

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

「健康」

平塚 梅澤 和夫



「毎日を健康でいたい」と、一口で言ってしまうはずごく簡単であるが、実際には1日1日を健康で過ごすことは大変だと思う。そのためには、毎日、規則正しく生活することが大事だ。

人間は、往々にして楽をして生きようとしがちであり、その結果、不養生な生活になり、病気になってから慌てて医療機関で診察を受けることになる。しかし、その時すでに遅し、重大な病気にかかってしまうこともある。

今年の夏も異常気象の影響か、暑さが一段と厳しかった。そのため、家や外出先、また車の中でも、エアコンの冷気で快適さを求める。しかし、快適さの代償は「冷え」である。昔から「冷えは万病のもと」と言われているが、冷えは、人の免疫力を低下させる。1日の疲れや冷えは、その日のうちにとることを心がけたい。

それに最適なのは入浴だと思う。家のお風呂で、ぬるま湯に浸かり、ゆっくり温まり、リラックス……もいいが、これからの季節、どこかの温泉で、夏の疲れを癒したいものだ。

平成28年 成人式のご案内

佐久市成人式を下記のように開催します。社会に成人として認められる、人生の節目となる式典です。多くの新成人の皆さんのご参加をお待ちしております。

- 日 時 平成28年1月3日(日) 午後1時
- 会 場 長野県佐久創造館 (駒場公園内)

●平成28年成人対象者
平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方

*平成27年9月30日現在、佐久市内に住所登録をされている対象者は申し込みの必要はありません。

*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、11月30日までに下記によりお申し込みください。

《電話申込》

佐久市中央公民館 (市民創練センター内)
☎0267-66-0551

《電子申請》

佐久市ホームページ (サイト内検索で“お役立ちガイド”にて検索。“ながの電子申請”内の「成人式のお知らせ」でお申込みください。)

なお、成人式の案内状は11月下旬にお送りします。

ふれあい あれこれ



東公民館 親子化石観察教室

8月8日、羽毛田卓也先生を講師に迎え、内山層で親子化石観察教室を開催しました。地層近くに落ちている石を拾い化石を探し、二枚貝や巻貝の化石を見つけることができました。佐久の太古の世界に触れた子供たちは、素敵な夏休みのひと時が過ごせたようです。



白田公民館 初心者鉛筆画教室

7月8日から週1回、計4回にわたり初心者鉛筆画教室が開催されました。講師に大工原昌子先生を迎え、鉛筆で描くモノクロームの世界を楽しみました。講座終了後も続けて学習していきたいと、その楽しさにすっかり魅了された皆さんです。



望月公民館 籠ノ登山・水の塔山登山

8月7日、佐久から見ると赤や黒い斜面が特徴的な籠ノ登山・水の塔山に登りました。快晴に恵まれ気持ち良い風が吹く、爽やかな登山になりました。夕立の心配もなかったので西籠ノ登山まで行き、三山縦走が出来ました。コマクサの群生も見られました。



中込公民館 おやこでクッキング

8月3日、講師に内田すみ江先生を迎え『おやこでクッキング』を開催しました。メロンパン、メロンのレアチーズケーキ等を作りました。生地を丸め模様をつけるにつれメロンパンらしくなると、子どもたちから「メロンパンだ」と歓声が上がりました。



日本のアウシュビッツ

昨年12月、お付き合いしている仲間10人程で草津温泉に行きました。その折に、温泉街からちよっと離れた場所にあつて、昨年春に開館したばかりの「国立療養所栗生楽泉園重監房資料館」を1時間ほど見学しました。

栗生楽泉園というのは戦前「らい予防法」に基づいてつくられた隔離療養施設で、最も多い時には1,335人ものハンセン病患者が入所していました。既にらい菌は感染力が弱いと分かっていたにもかかわらず、日本の国の恥をさらす伝染病だということで、隔離されただけでなく撲滅の方針の下、患者は犯罪者のような扱いを受け、国民全体から差別される存在にもなっていました。

その上、患者の懲罰施設として、「特別病室」が設置されました。栗生楽泉園では「重監房」と言われ、逃亡を図るなど反抗した患者が、その名の通り牢獄以上の過酷な生活を強いられたということです。入所者であった故郷雄二さんは、忘れてはならない日本のアウシュビッツとおっしゃっています。

その重監房は、戦後取り壊されて土台部分しか現存していませんが、人の命の大切さを学び、広くハンセン病をめぐる差別と偏見の解消を目指すことを目的に、新たに資料館が建設されました。草津温泉に行かれる折には、是非見学されるようお勧めします。

人権同和教育推進員 佐藤昭雄

小学生 公民館体験

浅間公民館

中佐都小学校3年生54名が、昔遊び・ダンス・フラワーアレンジメント・パステル画の4つに分かれて、学習グループの皆さんと交流をしました。子供たちは夢中になって作ったり描いたり体を動かしたりし、「またやりたい」とメッセージを寄せてくれました。

フラワーアレンジメント



綺麗なお花、みんなに見せたいな

昔遊び



昔の遊びって楽しいな

パステル画



初めてだけど上手に描けたよ

野沢公民館

野沢小学校3学年95名が、フラダンス・手話・太極拳・銭太鼓・銅板・絵手紙の6つに分かれ学習グループの皆さんと交流しました。学校の授業とは違った公民館活動をそれぞれ体験し、学習後は立派なステージ発表となりました。

フラダンス



心はハワイアン

銅板



かなづちと釘で真剣勝負

銭太鼓



リズムに合わせてテンボ良く

中込公民館

中込小学校3学年65名が、童謡唱歌・きり絵・書道・絵手紙の4つのグループに分かれて交流をしました。題材の葉をじっくり見て絵手紙を描いたり、きれいな歌声をホールに響かせたり、出来上がった切り絵を得意げに見せ合ったりする子供たちでした。

童謡唱歌



練習の成果を発表します

きり絵



まっすぐ切るって難しいね

絵手紙



葉っぱってどんな色をしているかな

市民創錬センター予約受付のお知らせ

- 予約期間 平成28年4月～9月までの半年分
- 受付開始日 10月15日(木)
- 受付時間 午前8時30分～午後10時
- 受付場所 市民創錬センター

※受付開始日(10月15日)の午前8時30分前にお越しの方は、予約順の抽選をします。

東公民館

東小学校4年生54名が5グループに分かれ体験学習を行いました。〈大正琴〉では爪の使い方や弦の弾き方を学び、「かえるの合唱」等を演奏し、〈リフォーム〉では使わなくなった布にあずきを入れ、お手玉を作って遊びました。その他に、墨絵・囲碁・フラダンスを体験し、最後に全員合唱をしました。楽しい2時間でした。



両手で弾くのは難しいな



たくさんお手玉作ったよ



墨で濃淡をきれいにさせたよ

白田公民館

6月30日に田口小学校3年生46名があいとぴあ白田で体験学習を行いました。茶道・三味線・編み物・パソコン・陶芸の5つのグループに分かれ、学び合いました。学習グループの皆さんの優しい教えにだんだん慣れ、楽しく学習しました。



ちょっと苦いけどおいしいな



はじめて三味線にさわったよ!



世界に一つだけの作品ができたよ

合法なんてない! NO! 危険ドラッグ

最近、危険ドラッグを使用するの事件が多く発生しています。薬物の使用は、あなたの心や体を壊すだけでなく、他人を巻き込み、あなたの人生や大切なもの、時には命さえも奪うことになります。

- ◆「危険ドラッグ」って何? ……麻薬や覚せい剤等に指定されていませんが、類似の有害性が疑われるものをいいます。危険ドラッグにはどのような成分が含まれているか分からず、人体に極めて有害な作用を及ぼす可能性があり**大変危険です**。
- ◆「どんなふう売ってるの?」 ……「ヘッドショップ」と称する店舗や薬物専門のインターネットなどで、お香、アロマオイル、芳香剤、バスソルトなどに見せかけて販売されています。自動販売機でも販売されているケースがあります。「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」と称される製品でも**人体に有害な成分が含まれています**。
- ◆「どんな影響があるの?」 ……使用すると自己コントロールができない状態になり、麻薬や覚せい剤同様の症状が現れ、**時には他人に危害を加えたり、使用者が死亡したりする場合があります**。

危険ドラッグは使わない! 誘われても絶対に断ろう!!

深まりゆく秋。遊びやスポーツ、勉学に励む子どもたちを応援しましょう。日も短くなってきました。子どもたちの下校中の安全の見守りをお願いします。

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	◎作付け計画と土作り 来年の土づくりをするのが一番！	11月6日(日) 9:30~11:30	創練センター 視聴覚室	岩下武弘先生	(参加費) 無料(定員) 30名 (持ち物) 筆記用具 ※申込受付開始 10月7日(火) 8:30
	◎トールペイント教室 今年もやってくる！ツリー型のかべかけで お部屋をクリスマスモードに！	11月12日(木) 9:30~15:00	創練センター 多目的室1	高野ひろ美先生	(参加費) 2,000円程度(材料費) (持ち物) 筆をふく布・筆を洗う容 器・筆記用具・エプロン・昼 食・飲み物 (定員) 15名 ※申込受付開始 10月6日(火) 8:30
	◎元気なおやじシリーズ(全6回) 新ソバをみんなで打ってみよう！	④11月26日(木) 9:00~13:00	創練センター 調理講習室	佐久おやじの会	(参加費) 800円程度(材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・筆記 用具・上履き・持ち帰り容器 (定員) 20名(対象) 男性 ※申込受付開始 10月20日(火) 8:30
野沢公民館	◎くん製作りに挑戦 お肉や魚などのくん製をつくりました！	10月23日(日) 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 (持ち物) エプロン・軍手・持ち帰 り用容器 (定員) 30名
	◎ふるさとウォッチング① 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(日)9:00~16:00	集合 野沢会館 取出百番観音、 伴野酒造、佐久 養殖漁業協 他	臼田辰雄先生	(参加費) 800円程度(保険料・昼食代) (持ち物) 飲み物・雨具・保険証 (定員) 20名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎これなら分かる クラシック音楽入門♪二胡編 中国人二胡奏者の音色をお楽しみください！	11月3日(火)13:30~15:30	野沢会館 会館ホール	Shin(劉津閣)先生 (二胡演奏者) 原いづみ先生 (ピアニスト)	(参加費) 無料 (持ち物) 筆記用具 ※当日参加も出来ます
	◎ふるさとウォッチング② 岸野地区の歴史と宝物 虚空蔵山に登って歴史の流れをのぞいてみ ませんか	②11月4日(日)9:00~16:00	集合 野沢会館 多福寺、虚空 蔵山 他	小林忠三先生	(参加費) 800円程度(保険料・昼食代) (持ち物) 飲み物・雨具・保険証 (定員) 20名 ※申込受付開始 10月7日(火) 8:30 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎リフォーム教室(全4回) 家で眠っている布でバックや小物を作ろう！	③11月 5日(木) 9:30~11:30 ④11月19日(木) //	野沢会館 中会議室	菊池たか子先生	(参加費) 540円(キルト芯:希望者のみ) (持ち物) 布・厚紙・はさみ・裁縫用具
	◎楽しい陶芸教室(全3回) 日頃使う湯呑などを自分の手で作りませんか！ ①作陶 ②色づけ ③鑑賞会	①11月17日(火) 9:30~15:00 ②12月15日(火) 9:30~11:30 ③12月22日(火) 10:00~11:30	野沢会館 創作室	佐藤山章彦先生	(参加費) 600円(材料費) (持ち物) エプロン・昼食(11/17) ・飲み物 *汚れてもよい服装でご参加ください
	◎年賀状パソコン教室(全3回) パソコンでオリジナルの年賀状を作ろう！ ※ノートパソコンがある方に限定します	①11月13日(日) 13:30~15:30 ②11月20日(日) // ③11月27日(日) //	野沢会館 202会議室 視聴覚室 103会議室	平林稔子先生	(参加費) テキスト代1000円程度 (持ち物) ノートパソコン・筆記用具 (定員) 15名
	◎ほうとう打ち講習会 寒い季節、自分で打って美味しいほうとう をいただきます(1人1人打ちます)	11月25日(木) 9:30~13:00	野沢会館 調理室	土屋しのぶ先生	(参加費) 700円程度 (持ち物) エプロン・三角巾・持ち 帰り用の容器 (定員) 20名 ※申込受付開始 10月7日(火) 8:30
東公民館	◎盆栽教室 晩秋から初春までの管理と作業を学びま しょう！	10月16日(日) 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
	◎おしゃれな料理教室 ~秋~ メニュー: 手綱寿司等巻寿司、秋刀魚の巻 巻、りんごの焼き菓子	11月5日(木) 9:30~12:30	東会館 料理講習室	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・米1/2合 ※申込受付開始 10月19日(月) 8:30
	◎東地区を知る~志賀城の歴史~ 武田信玄に攻められた悲劇の城について学 び、城跡に行きます	④11月7日(日) 8:30~12:30	集合 東会館 志賀城	市文化振興課職員	(参加費) 100円(保険料) (持ち物) 筆記用具・飲み物 (定員) 25名 ※山に登ります。動きやすい服装 でご参加ください

※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

	学級および学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
中込公民館	◎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
	◎ハーモニカで楽しく (全10回) 懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか	⑤10月9日(金) 9:30~11:30 ⑥11月5日(木) //	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
	◎【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勧めです。第1回に参加した方も申込が必要です	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 〈持ち物〉筆記用具 〈定員〉25名
	◎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
	◎お肌もちもちハンドクリーム作り 天然のもの (蜜蝋・アロマ) でハンドクリームを作ってみましょう	11月6日(金) 9:30~11:30	中込会館 和室	泉美紀先生	〈材料費〉500円程度 (定員) 20名 〈持ち物〉筆記用具 ※子ども同伴可
	◎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) 〈持ち物〉ポール (お持ちの方)・飲み物・雨具等 〈定員〉30名 ※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
	◎楽しくクッキング (全4回) 旬の食材を使った季節の料理で食卓に彩りを添えましょう	③11月19日(木) 9:30~12:00	中込会館 料理室	中村美登里先生	〈参加費〉500円程度 (定員) 24名 〈持ち物〉エプロン・三角巾 ※申込受付開始 10月14日(木) 8:30
	◎シクラメンの管理 今からシクラメンの上手な管理と夏越しを学んで、来年は自分で咲かせてみませんか	11月25日(木) 9:30~11:30	中込会館 洋室	佐久市営農支援センター職員	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具 〈定員〉16名
	◎はじめて作るクラフトかご (全3回) 手芸用クラフトテープで丈夫なかごを作ってみましょう	①11月26日(木) 13:30~15:30 ②12月10日(木) // ③12月17日(木) //	中込会館 洋室	木内公子先生	〈材料費〉1,000円程度 〈持ち物〉洗濯ばさみ30個・はさみ・筆記用具・目打ち・タオル 〈定員〉12名 ※申込受付開始 10月8日(木) 8:30
	◎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みんなで歌いましょう。昨年12月の歌集 (冬) を使います	③12月3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〉飲み物・お持ちの方は昨年12月の歌集 (空色の表紙)
◎しめ縄作り講習会 古代米を使った手作りの前掛け飾りで新年を迎えましょう	12月12日(土) 9:30~15:30	中込会館 和室	池田正直先生	〈材料費〉800円程度 〈持ち物〉はさみ・霧吹き・千枚通し・セロハンテープ・昼食 〈定員〉35名	
浅科公民館	◎初心者そば打ち講座 新そばで、手打ちそばを作りましょう	11月6日(金) 9:30~13:30	観音峯活性化センター	土屋しのぶ先生	〈参加費〉800円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン、三角巾、持ち帰り用容器 〈定員〉15名 ※申込受付開始 10月5日(月) 8:30
	◎初心者切り絵講座 (全5回) 初心者向け切り絵講座です。年賀状を作ったり、少し大きい作品を作りましょう	①11月 9日(月) 9:30~11:30 ②11月30日(月) // ③12月14日(月) // ④ 1月18日(月) // ⑤ 2月 1日(月) //	浅科会館	竹内芳枝先生	〈参加費〉800円程度 (材料費) 〈持ち物〉デザインカッター、カッターマット、切り絵にしてみたい図柄 (A4サイズ以下) 〈定員〉15名 ※申込受付開始 10月6日(火) 8:30
	◎料理教室 (全5回) ~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: ミートローフ、パンパキンスープ、ソバ粉のガレット	⑤11月11日(木) 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 10月7日(水) 8:30
	◎国際交流サロン ブラジル料理を造りながら、文化交流しましょう	11月25日(木) 9:30~13:30	浅科会館 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〉800円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン、三角巾、持ち帰り用容器 〈定員〉15名 ※申込受付開始 10月8日(木) 8:30
	◎人権講座 身近な人権について一緒に学びましょう	11月28日(土) 13:30~14:30	浅科会館 2階ホール	東信教育事務所 指導主事 山崎伸一先生	〈参加費〉無料

※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
◎宇宙ウォーキング～星の教室(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!	10月15日(休) 19:30~21:00	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
◎ふるさと学習 切原地域めぐり ふるさとの魅力を再発見してみませんか!	10月16日(金) 13:00~17:00	集合 あいとぴあ白田	丸山正俊先生	(参加費) 100円(保険料) (持ち物) 飲み物・雨具 (定員) 20名
◎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・持ち帰り用タッパー
◎第41回ふるさと写生大会 白田稲荷山公園とその周辺の風景を描いてみませんか。画用紙は1人1枚受付でお渡しします 公園のシンボル「コスモタワー」(ロケット型展望台)がきれいになりました! 11月3日(火) 9:00~12:00 受付 8:45~9:00 (稲荷山公園駐車場) ※雨天中止 (持ち物) 鉛筆・絵の具・画板など ※11月6日~13日(午前)まであいとぴあ白田で作品展示を行います ※審査の結果、作品には金・銀・銅賞があり賞状をお渡しします				
◎スタンドグラスに挑戦! 高校生と一緒に、スタンドグラスのフォトフレーム作りを楽しみませんか ※白田公民館に作品例あります! ご覧ください	11月12日(休) 13:30~16:30	佐久平総合技術 高校 白田キャンパス	佐久平総合技術 高校 創造実践科	(参加費) 1,500円程度 (持ち物) ビニール手袋・布きれ (定員) 15名 ※詳細は後日参加者に通知します
◎年賀状パソコン教室(全3回) 手作り年賀状で新年のご挨拶を! ※ノートパソコンがある方に限定します	①11月13日(金) 9:30~11:30 ②11月20日(金) // ③11月27日(金) //	あいとぴあ白田 多目的室	平林稔子先生	(参加費) 1,000円程度(テキスト代) (持ち物) ノートパソコン・筆記用具 (定員) 15名
◎切り絵教室(全4回) 写真などからの下絵の作り方も学べます。初心者も経験者も、素敵な作品に挑戦してみよう!	①11月17日(火) 13:30~15:30 ②12月15日(火) // ③1月12日(火) // ④2月16日(火) //	あいとぴあ白田 多目的室	小林俊雄先生	(参加費) 300円程度(用紙代) (持ち物) 筆記用具・デザインカッター・カッターマット(カッターおよびマットはある方のみ) (定員) 15名
◎キッズinあいとぴあ 一親子でGood day- 作って遊ぼう親子のつどい 11月21日(土) 9:00~11:50 あいとぴあ白田 大勢のみなさんご参加ください! どなたでも自由に参加できます! 参加費無料! ※子どもは上ばきを持参してください ※詳細は来月号でお知らせします				
◎家庭菜園講座 新鮮で栄養タップリな野菜を食卓に 内容:冬場の貯蔵と来春に向けての畑の管理	10月2日(金) 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
◎ウォーキング&ブローライフル 体験教室(全8回) 呼吸系や基礎体力作りに最適 (内容) 歩行スタイルの実践、各種競技の実践	◎10月3日(土) 10:00~12:00 ◎11月7日(土) //	駒の里ふれあい センター 大ホール	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)
◎烏帽子岳登山 秋の紅葉を楽しみましょう	10月6日(火) 7:00~17:00	集合 駒場公園 第2駐車場、 駒の里ふれあい センター	山岳 コーディネーター	(参加費) 300円(保険代他) (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11日(金) 9:00
◎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 柿渋で染めてみよう	◎10月9日(金) 13:30~16:00	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・軍手・ゴム手袋(Lサイズ) (定員) 15名
◎デジカメ講座 きれいな風景写真を撮ろう 撮影地:春日溪谷	10月11日(日) 9:00~15:00	駒の里ふれあい センター 会議室	諸山貴之先生	(参加費) 1,000円(保険代他) (持ち物) デジタルカメラ(種類は問わない)・昼食・飲み物・雨具・動きやすい服装 (定員) 15名 ※申込受付開始 9月11日(金) 9:00
◎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:故郷の空、おおブレネリ、秋の歌他	10月21日(休) 13:30~15:30 11月18日(休) //	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 ※10~3月までは自主講座となります

※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

誰も今日も1日よい日であり
ますようにと願っています。少し
現実には願いたいかな日もあり
ます。毎日がよい日であれば
いいのですが。好い日とは、今
日1日を大事に生きることでは
ないでしょうか。(編集委員)

37年間勤めた職場を少し早く
退職してからもう5年半が過ぎ
てしまいました。退職後は、自
分の趣味や旅行でもしながら、
のんびりと第2の人生を送ろう
と考えていました。
いざ退職してみれば、様々な
役が回ってきてしまい、なかなか
家を空けられないのが現実で
す。それでも退職後始めたゴル
フと陶芸は続いています。



毎年少しずつ株が増えてきま
したが、とりわけ1株には、多く
の花が咲きました。花を数えた
ら、35個の花をつけていました。

季節もようやく秋と
なってきました。少し
季節を前に戻しますが、
我が家の小さな庭に今
年も沢山ヤマユリの花
が咲きました。

瀬音

お仏壇のある生活 くらし

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す。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 栄堂

TEL0267-63-3219 佐久市野沢603-3(141バイパス沿い) 屋根の上の白衣観音が目印です

スパリゾートのぞみサンピア佐久 レストランエスポワール

お弁当始めました!

1食1,200円~

- 1食から注文可
- 予約は3日前までにお電話ください。
- ご予算に応じてお作りいたします。
- ※15食以上のご注文は10日前までにご連絡ください。

お気軽にお問い合わせください。

和食料理長とフレンチシェフが心をこめてつくります

スパリゾートのぞみサンピア佐久

TEL0267-63-3900

佐久市根岸3203-2

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。

ことぶきの家 総合相談室

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)

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

小諸市・佐久市・南佐久

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

佐久市白田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

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

(千曲川ライン) 軽井沢・佐久・小諸・東御・上田 ↔ 京都・大阪

長野便

白田・佐久・上田 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

営業時間(無休) 8:40~20:00 営業時間(無休) 8:40~20:00

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

24時間・365日、すべては利用者様のために。

平成26年開所いたしました。

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

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

エフビー介護サービス株式会社

- 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

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 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10時～午後4時)
 あさしな保育園内 (午前10時～午後2時)
 協和保育園内 (午前10時～午後3時)

地域 地域集団健診 **乳** 乳がん検診
 (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
 ※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

		<p>平日★ 1</p> <p>中 中佐都児童館</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>平日★ 2</p> <p>広 サングリモ中込</p> <p>広 あさしな保育園</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>広 サングリモ中込 3</p>
<p>平日★ 7</p> <p>泉 泉児童館</p> <p>切 切原児童館</p> <p>広 サングリモ中込</p> <p>広 あさしな保育園</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>平日★ 8</p> <p>中 佐久城山児童館</p> <p>あ あさしな児童館</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>平日★ 9</p> <p>あ あいとぴあ白田</p> <p>広 サングリモ中込</p> <p>広 あさしな保育園</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>広 サングリモ中込 10</p>	
<p>平日★ 14</p> <p>高 高瀬児童館</p> <p>白 白田児童館</p> <p>広 サングリモ中込</p> <p>広 あさしな保育園</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>平日★ 15</p> <p>妊 口腔歯科保健センター (サングリモ中込 2階)</p> <p>中 中佐都児童館</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>平日★ 16</p> <p>中 中込児童館</p> <p>広 サングリモ中込</p> <p>広 あさしな保育園</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>広 サングリモ中込 17</p>	
<p>平日★ 21</p> <p>泉 泉児童館</p> <p>青 青沼児童館</p> <p>広 サングリモ中込</p> <p>広 あさしな保育園</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>平日★ 22</p> <p>望 望月総合支援センター</p> <p>中 佐久城山児童館</p> <p>あ あさしな児童館</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>平日★ 23</p> <p>献 佐久市工業団地事業協同組合 (午後1時30分～4時)</p> <p>岩 岩村田児童館</p> <p>広 サングリモ中込</p> <p>広 あさしな保育園 広 協和保育園</p>	<p>広 サングリモ中込 24</p> <p>献 学校法人佐久学園 佐久大学 (午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分)</p> <p>浅 浅科保健センター</p>	
<p>平日★ 28</p> <p>田 田口児童館</p> <p>高 高瀬児童館</p> <p>広 サングリモ中込</p> <p>広 あさしな保育園</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>平日★ 29</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>平日★ 30</p> <p>中 中込児童館</p> <p>岩 岩村田児童館</p> <p>広 サングリモ中込</p> <p>広 あさしな保育園</p> <p>広 協和保育園</p>	<p>広 サングリモ中込 31</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

■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 (お口のむし菌菌のテスト)・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話

日時 10月15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



健康のカレンダー

[2015年]
10月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>4</p> <p> あさまコスモスクリニック ☎66-7701</p> <p> てらおかクリニック ☎51-5222</p>	<p>5</p> <p> 岸野児童館</p> <p> 小田井児童館</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>6</p> <p> 東児童館</p> <p> 望月児童館</p> <p> サングリモ中込</p> <p> 協和保育園</p>
<p>11</p> <p> 金澤病院 ☎67-2048</p> <p> みらい・そだちクリニック ☎77-7660</p>	<p>12</p> <p> 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150</p> <p> 中澤眼科クリニック ☎82-0157</p>	<p>13</p> <p> 野沢児童館</p> <p> さくらんぼキッズ</p> <p> サングリモ中込</p> <p> 協和保育園</p>
<p>18</p> <p> 佐久平みゆき眼科 ☎68-5422</p> <p> フルタクリニック ☎63-0202</p>	<p>19</p> <p> 岸野児童館</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>20</p> <p> 東児童館</p> <p> 望月児童館</p> <p> サングリモ中込</p> <p> 協和保育園</p>
<p>25</p> <p> 相生町区公会場</p> <p> 小林内科クリニック ☎66-0500</p> <p> たばたクリニック ☎63-2821</p>	<p>26</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</p> <p> 協和保育園</p>	<p>27</p> <p> 野沢児童館</p> <p> サングリモ中込</p> <p> 協和保育園</p>

佐久の景色から

こうべ
頭を垂れる稲穂



秋が深まるとともに、夏場は青々としていた稲穂は黄金色になり、重くなった頭を垂れて、佐久平は実りの秋を迎えます。

佐久平に広がる青空と黄金色のじゅうたんは、佐久の原風景のひとつではないでしょうか。

佐久市では、栽培された地域によって「さくさく米」「切原米」「五郎兵衛米」「神ノ尾米」などの名称でおいしい米づくりが行われています。

また、長野県の「環境にやさしい農作物」の認証を受けた特別栽培米である、親ブナを使って除草を行う「親ブナ米」、ブナの稚魚を使って除草を行う「ふな米」なども生産されており、育ったブナは、佐久の伝統的な味覚のひとつとなっています。

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。