

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

7

No.160 広報佐久
平成28年7月

特集

この夏行きたいおでかけスポット
佐久のお祭りを紹介



目次

平成28年 7月

表紙写真：市民交流ひろば

3

特集

この夏行きたいおでかけスポット 佐久のお祭りを紹介

7

平成28年度 佐久市職員採用試験（初級・浅間総合病院）
ごみの減量と資源化について
農業委員会の審議日程および農地の適正管理について

8

臼田の新施設の愛称を募集します
「さく・さく食育応援隊養成講座受講者」募集！
新小学校づくりのワークショップ参加者募集

9

母子寡婦福祉会主催バス旅行参加者募集
人権同和教育講座参加者募集
全国コミュニティFM番組公開録音イベントが開催されます

10

佐久広域連合職員採用試験
食中毒を防止しましょう！
読売日本交響楽団Concert ～華麗なる新世界～

11

インフォメーション

17

寄附

18

公民館報 さくし

23

広告ページ

24

健康のカレンダー

26

裏表紙 佐久の景色から「岩村田祇園祭」

休日・夜間窓口

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 7月24日(日)
(午前8時30分～午後0時30分)
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) 月曜日
(祝日の場合は翌日)

個人番号カード受取 休日専用窓口

通知カードも受け取りできます
■市役所市民課 7月9日(土)、7月24日(日)
午前9時～午後4時



心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします
■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
心のほっとライン・佐久
お悩み相談 ところがホッ
☎0120-07-5560

ジェネリック医薬品を 積極的に使用しましょう！

～あなたの薬代の負担を軽く～



人口

総数	99,549人	(+12人)
男	48,817人	(+9人)
女	50,732人	(+3人)
世帯数	40,701世帯	(+15世帯)
(6月1日現在)		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	5月の月間件数	平成28年1月～5月の累計
人身事故	34件	145件
死亡	0人	0人
負傷	43人	175人
救急	378件	1,816件
火災	2件	31件

相談コーナー

行政相談

7月15日(金)午後1時～4時 浅科支所
7月22日(金)午後1時30分～4時 あいとびあ白田
7月28日(木)午後1時～4時 望月支所3階会議室
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

7月23日(土) 午後1時～3時
イオン佐久平イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎66-6733

子育て相談

毎週火・水・土・日曜日(祝日を除く)
※日曜日は要電話予約
サングリモ中込2階 つどいの広場交流センター内
■問合せ 子育て相談室 ☎63-3794

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階教育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 午前9時～午後5時(要予約)
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

7月7日、14日、21日、28日
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

消費生活相談

平日 午前8時30分～午後5時15分
佐久市消費生活センター(市役所2階市民ホール内)
(不在時は生活環境課)
■問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501
または生活環境課 ☎62-3094

データファイル

特集

この夏行きたい おでかけスポット

7月に入り、夏の暑さもピークを迎えつつあります。暑さをしのぐため、クーラーの効いた部屋にこもりがちですが、たまには外に出て思いっきり汗をかくのはいかがでしょうか。

市内には、暑さを忘れて楽しめるスポットがあります。ぜひご家族でおでかけください。

今年も夏祭りが各地域で行われます。祭り会場へ足を運び、熱気を肌で感じてみませんか。

熱中症に注意しよう!!

外で楽しく遊ぶためにも、
以下のことに注意しましょう。

- ・水分をこまめにとる
- ・帽子をかぶり直射日光を避ける
- ・吸水性、通気性の良い衣服を着る
- ・体調が万全でないときは、無理をしない



アスレチック広場がリニューアル

平尾山公園内にあるアスレチック広場が、4月27日にリニューアルオープンしました。自然がいっぱいの公園の中で、身体を動かし、楽しい時間を過ごしてみませんか。

住所：下平尾2681番地
 営業時間：午前9時～午後4時
 (アスレチック広場)
 料金：無料 駐車場：あり
 問合せ：佐久平尾山開発株式会社 (指定管理者)
 ☎：67-8100

アスレチックコースを紹介



クライマールート
 ~筋力と体力が攻略の鍵となる~

大人気!!
 全長20mのスカイロープ



スカイロープ

⑥ ルックアウトハット



⑥ スウェイ
ステップロード



⑤ リグノーサラビンス



④ アスレチックウォール



④ クリフエスケープ



⑤ ネットマウンテン



③ パイプジャングル



② クライミング
アドベンチャー



③ リズムステップジャンプ



① マウントバレー



案内板

入口

② バランスロード

① ダブルスパイラルネット



忍者ルート ~己のバランス能力が試される~

※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。

夏といえばプール!!

駒場公園内にあるプールが夏季営業を開始しています。

屋外プールには、スライダーがあり、その周りを全長180mの流れるプールが囲んでいます。

屋内プールには、大プール（25m×6コース）と幼児用プールがあり、通年利用が可能です。

- 住所：猿久保55番地
- 夏季営業日時：6月20日(月)～9月10日(出)
- (屋外) 午前9時30分～午後4時40分
- (屋内) 午前9時30分～午後7時45分
- 料金：大人500円 中学生300円 3歳～小学生100円
- 駐車場：あり
- 問合せ：一般社団法人佐久市振興公社（指定管理者）
- ☎：68-1399



みんなで遊ぼう！ 市民交流ひろば

市民交流ひろばは、世代を超えて楽しむことができる公園です。

5月～10月の期間には、噴水や小川のように水が流れる水景施設があり、暑さを忘れて水遊びを楽しむことができます。

- 住所：佐久平駅南4-3番地 他
- 料金：無料
- 駐車場：あり（午前8時30分～午後10時利用可）
- 問合せ：特定非営利活動法人新道会（指定管理者）
- ☎：68-5610



自然を身近に楽しむ！森林セラピー基地

森林セラピーとは

森の中を歩いて気分がスッキリしたというよう
な、なにげなく感じてい
た森林の持つ癒し効果や
リラククス効果を科学的
に解明し、心と身体の健
康維持・増進、疾病の予
防などを図るのが森林セ
ラピーです。

「聴く」「触る」「見る」
「嗅ぐ」「味わう」といっ
た五感を働かせることで
普段とは違った感覚を楽
しむことができます。

森の案内人付 森林セラピー受付中

5月～11月の期間で、
森林セラピーを体験する
ことができます。森林セ
ラピー推進協議会が企画
したツアー（詳細：P13）
や希望の日に森林セラピ
ー森の案内人の派遣がで
きるプログラム等があり
ます。

詳しくは、健康づくり
推進課 ☎62-3196
までお問い合わせくださ
い。

春日の森

春日の森には、「ジリの木の^{こみち}小径」「駒の^{みか}小径」「カラマツ谷の小径」「御鹿の小径」の4つの森林セラピーロードがあります。ジリの木の小径の途中には、本州ではめずらしいヤエガワカンバの木を見ることができます。

近くには、春日温泉もあり、森林セラピーで歩いた後に温泉を楽しむことができます。



平尾の森

平尾の森には、「ファールの小径」「水辺の小径」の2つの森林セラピーロードがあります。ロードには、ウッドチップが敷かれ、足に優しく、勾配が緩やかなのが特徴です。

近くには、昆虫体験学習館やカブトムシドーム等があり、森林セラピーとあわせてご家族で楽しむことができます。



佐久の

お祭り

を紹介

白田よいやさ 8月6日(土)

会場 白田駅〜中央交差点周辺
問合せ 白田夏まつり実行委員会
☎82-3113

白田よいやさは、昭和62年に当時の白田町30周年をきっかけに、それまでの祇園祭と佐久総合病院夏祭りを合同で開催する形で始まりました。祇園祭の流れを組むお祭り、子どもも大人もそれぞれが神輿を担ぎ、舞踊流しが行われます。



浅科どんどん祭り・納涼花火大会

8月14日(日)

会場 浅科総合グラウンド周辺
問合せ 浅科どんどん祭り実行委員会
☎58-2001

昭和28年頃に当時の商工会が地元の人々から寄付を集めて行ったのが、浅科の花火大会の始まりです。目玉の尺玉花火は、東信随一とも言われています。
平成2年からはどんどん祭りが同日開催され、魚のつかみ取りや、中山道宿場太鼓の力強い演奏を楽しむことができます。

榊祭り 8月15日(月)

会場 中山道望月宿一帯
問合せ 佐久市民祭榊祭り実行委員会
☎53-3111

榊祭りは、火と榊獅子によって一切の不浄を払い浄め、五穀豊穡、無病息災を願って行われる「信州の奇祭」とも呼ばれるお祭りです。100人を超える若者たちが、松明を手に山から駆け下り、その松明を次々に鹿曲川へと投げ込みます。その後、大伴神社へ駆け上がった若者たちが榊神輿を激しくあおり合い深夜にわたって行われます。



佐久千曲川大花火大会

8月15日(月)

会場 千曲川河川敷
(佐久大橋〜野沢橋間)
問合せ 佐久千曲川大花火大会
実行委員会
☎62-5714

千曲川の花火大会は今年で56回目。毎年のお盆の夜空に上がる花火の数は約3000発にもなります。打ち上げ会場に近い河川敷広場など、すぐ近くから見ることで、この花火大会の醍醐味です。ワイドスターマインやナイヤガラが人気のプログラムです。



■試験区分および採用予定人員
初級 若十名
①一般事務
病院 5名程度
②看護師（新卒）
③看護師（経験者）
④助産師
⑤薬剤師
⑥臨床検査技師
⑦放射線技師
⑧理学療法士
⑨作業療法士
⑩言語聴覚士

※右記試験区分のうち、①一般事務については住所要件があります。
■試験日（第一次） 平成28年9月4日(日)
■試験会場 市役所・浅間総合病院
■受付期間 7月11日(月)～8月12日(金)
■試験申込書の交付 郵便の場合8月12日(金)までの消印有効

■総務課人事係（市役所4階）
郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ宛名を明記した返信用封筒（140円切手を貼付した角2の大きさ）を同封してください。
■受験申込先 総務課人事係
〒385-8501
佐久市中込3056番地

※詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ「職員採用情報」

家庭から出る可燃ごみの半分は生ごみです。生ごみ処理機等の購入で「佐久市生ごみ処理機等購入費補助金」を活用し、可燃ごみの減量につなげましょう。

■対象機器
未使用品で販売業者から購入した機器。通信販売で購入した機器も対象となります。（市外の販売業者から購入された場合は、平成27年5月21日以降に購入した機器に限ります）

■交付補助金額（本体購入価格の1/2）
・生ごみ処理機の補助金上限額は3万円
・生ごみ処理容器（コンポストなど）の補助金上限額は1台あたり6千円（台数は生ごみ処理機1台。生ごみ処理容器は2台まで）
申請は1世帯1回に限ります。詳細はお問い合わせください。

○平成28年4月から「軟質系プラスチック」は「容器包装プラスチック」に名称を変更し、分別基準が変わっています。シャンプーボトルやペットボトルのキャップ等比較的硬質のプラスチック製の容器包装物でプラマークが表示されているものは埋立ごみではなく「容器包装プラスチック」に分別してください。



■農業委員会の審議日程について
農業委員会の審議は、条例により公開されています。希望される方は事前にお問い合わせください。

農地法に基づく申請の締め切りは、毎月15日です。土・日・祝日の場合は直前の平日となっています。ただし、今年度の12月は9日が締め切り日となります。

日付	部会名	時間
7月29日	農地部会	午前10時
7月29日	農業振興部会	午後1時30分
8月31日	農地部会	午前10時
8月31日	農業振興部会	午後1時30分
9月30日	農地部会	午前10時
9月30日	農業振興部会	午後1時30分
10月28日	農地部会	午前10時
10月28日	農業振興部会	午後1時30分
11月30日	農地部会	午前10時
11月30日	農業振興部会	午後1時30分
12月22日	農地部会	午前10時
12月22日	農業振興部会	午後1時30分
1月31日	農地部会	午前10時
1月31日	農業振興部会	午後1時30分
2月28日	農地部会	午前10時
2月28日	農業振興部会	午後1時30分
3月30日	農地部会	午前10時
3月30日	農業振興部会	午後1時30分

■農地の適正管理について
遊休農地は、火災や病害虫の発生の原因や、有害鳥獣の潜入や不法投棄の場所となることが多く、周辺農地や近隣住民に悪影響を及ぼします。耕うん、または草刈り等を行うなど農地の適正な管理をお願いします。

募集

白田の新施設の愛称を募集します

問合せ 地域整備室 ☎62-2911

白田地区にて整備を進めている「佐久市白田健康活動サポートセンター」について、利用者はもちろん地域住民の皆さんに広く親しんでいただける愛称を募集します。

■応募資格 市内在住・在勤・在学の方で1人1点。

■応募締切 平成28年7月25日(月)(必着)

■応募方法 ①施設の愛称とふりがな

②愛称の意味・理由③住所・氏名・年齢・性別・職業・学校名および学年・電話番号を記入し、持参、郵送、FAXまたは電子メールのいずれかで提出してください。

■選考方法 応募作品の中から厳正な審査を行い、採用者を表彰します。

また、選考の結果は市ホームページ等で公表します。

■その他 選定された愛称に関する一切の権利は市に帰属します。選定作品については、一部修正を加える場合があります。また、応募に係る費用は、応募者の負担とします。

■応募先 地域整備室(本庁4階)
〒385-8501

佐久市中込3056番地
電話…62-2911

FAX…63-1680

メール: chikiseibi@city.saku.nagano.jp

*詳細は市ホームページをご覧ください。

募集

「さく・さく食育応援隊養成講座受講者」募集!

問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

食や運動に関する講座や実習を通し、「食育」について学習し、子どもや保護者の方に向けてその成果を発信しませんか?

■日時 8月22日(月)・9月14日(水)・10月18日(火)・11月17日(木)・12月14日(水)

午前9時半～お昼過ぎまで
(内容により正午～午後2時)

5回の内容は全て異なりますので、それぞれ受講していただくことを基本とします。

■会場 佐久市保健センター

■参加費 無料(調理実習の負担金あり)

■対象 食育に興味のある市民の方(定員20名)

■内容 食から長野県を知る・市の食育活動・食品表示や食中毒について・食と運動、運動の実践・バランスの良い食事やおやつ調理実習・食育方法について

■講座修了後の活動 子育てサロンや、つどいの広場などで乳幼児とその保護者の方に向け、食育活動を行います。食生活改善推進協議会の養成講座も兼ねているので、その後地域で活動するボランティア(食改)に加入できます。

■申込期間 7月4日(月)～29日(金)

楽しく食育について
学びましょう!



募集

新小学校づくりのワークショップ参加者募集

問合せ 学校教育課 ☎62-3478

白田地区新小学校の建設場所は、本年3月、市教育委員会において「コスモホルの西側」に決定しました。これに伴い、今後の開校に向けてどのような学校づくりを行っていくかを協議する必要があります。そこで、市民の皆さんと白田地区の子ども達に相応しい学校づくりをともに考えることを目的に、ワークショップを開催するため、参加者を募集します。

■協議内容 協議するテーマは参加者によって設定されます。(例「地域の皆さんとともに使える学習スペースの工夫」)

なお通学路については別の組織で検討します。

■応募資格 20歳以上の佐久市民で、ともに白田地区新小学校づくりに参画できる方

■開催期間 平成28年8月から平成29年1月までの6回程度(予定)

■募集人数 50名以内(運営の都合上)

■募集期間 7月1日(金)～15日(金)

■応募方法 住所、氏名、年齢、連絡先を記入した用紙と応募の動機を記入した200字詰原稿用紙を郵送、メールまたはFAXで提出してください。

住所…385-8501
佐久市中込3056番地

学校教育課総務係
メールアドレス: gakkokyoiku@city.saku.nagano.jp

FAX…62-7862

募集

母子寡婦福祉会主催バス旅行参加者募集

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

- 日時 8月6日(出) 望月支所↓浅科支所↓市役所本庁 (市役所本庁発午前5時20分発)
 - 参加対象者 市内にお住まいの母子・父子・寡婦家庭の親(または養育者)子
 - 行先 東京デイズニーシー
 - 定員 70名(申込順)
 - 申込 7月4日(月) (定員になり次第締切)
 - 申込先 参加費を添えて子育て支援課 または各支所高齢者児童福祉係
 - 参加費 (バス代・パスポート代・夕食弁当代含)
 - 母子寡婦福祉会員
 - ・18歳以上 6,500円
 - ・高校生 6,000円
 - ・中学生 5,000円
 - ・4歳〜小学生 4,000円
 - ・3歳以下 1,000円
 - 会員以外の母・父子世帯・家族
 - ・18歳以上 10,000円
 - ・中学生・高校生 8,500円
 - ・4歳〜小学生 8,000円
 - ・3歳以下 1,000円
- 母子寡婦福祉会には、参加申し込み時に加入することができます。
- 母子寡婦福祉会費：年800円
- 申し込みをキャンセルする場合は、参加費の返金ができませんのでご注意ください。
- 申込をされた方へ後日、日程等の詳細をお送りします。

募集

人権同和教育講座参加者募集

■問合せ 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4地区で3回連続講座を開催しますので、大勢の市民の皆さん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。
- 講座の内容
 - ①身近な人権 ②同和問題
 - ③外国籍市民の人権
 - 期日・会場
 - ・白田地区(あいとぴあ白田)
 - 8月18日(木)、25日(木)
 - 9月1日(木)
 - ・中込地区(佐久情報センター)
 - 9月8日(木)、15日(木)、29日(木)
 - ・東地区(東公民館)
 - 10月6日(木)、13日(木)、20日(木)
 - ・浅科地区(交流文化館浅科)
 - 10月27日(木)
 - 11月10日(木)、17日(木)
 - 応募方法 詳しくは市ホームページ等でお知らせします。

イベント

全国コミュニティFM番組公開録音イベントが開催されます

■問合せ 広報情報課 ☎62-3075

- 番組名 サウンドオブオアシスin佐久
- 日時 7月16日(出) 午後3時30分開場 午後4時開演(午後6時終演予定)
- 出演 カノン(シンガーソングライター)、佐久市立野沢小学校合唱部、佐久市長、子ども未来館長
- 会場 佐久市子ども未来館 「プラネタリウム」
- 内容 全国のコミュニティFM79局で放送中の人気番組の公開録音。子育てをしながらシンガーソングライターとして活動するカノンが、出演者とともに佐久市の魅力を発信します。また、数々の全国コンクールで活躍する野沢小学校合唱部と初共演！
- 明るい未来をイメージする音楽でコラボレーションします。
- プラネタリウムの上映も行います。
- 入場料 無料
- 定員 150名(応募者多数の場合抽選)
- 参加方法 入場をご希望の方は、「お名前、希望人数、住所、FAXでお申込みの方はFAX番号」を明記の上、電子メール、またはFAXでご応募ください。
- 受付メールアドレス oasis@musicbird.co.jp
- FAX 0267-65-8880
- 応募締切 7月8日(金)
- 当選発表 当選者につきましては、電子メールまたはFAXの送付をもって発表に代えさせていただきます。
- 番組HP <http://musicbird.jp/cfm/program/> #kanon
- カノンHP <http://www.bgbcom.com/kanon/>

お知らせ 佐久広域連合職員採用試験

■問合せ 佐久広域連合消防本部総務課 ☎64-0119



- 試験区分
消防職員（上級・中級・初級）
- 採用予定人員 すべて若干名
- 第1次試験日 9月18日(日)
- 試験会場 佐久広域連合
消防本部3階講堂
- 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
③受験資格に必要な免許等を有する者
は免許証等の写し
- 受付
7月26日(火)～8月17日(水)必着
※受験資格等の詳細は佐久広域連合ホームページをご覧ください。
※試験申込書は佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で7月8日(金)から交付します。郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2型（120円分の切手を貼付）を同封してください。

お知らせ 食中毒を防止しましょう！

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527



- 梅雨から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。暖かく湿度が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の繁殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則、細菌やウイルスを「つけない、増やさない、やっつける」を守って食中毒を防止しましょう。
- 「つけない」
手や食材、まな板などはこまめに洗いまししょう。
 - 「増やさない」
調理したらすぐに食べ、冷蔵庫を過信しないようにしましょう。
 - 「やっつける」
肉は中心部まで十分に加熱しましょう。
- 体に不調を感じたら、早めに受診を！
お腹が痛くなったり、下痢をしたり、体に不調を感じたら、早めに医療機関を受診してください。

お知らせ 読売日本交響楽団Concert コンサート ～華麗なる新世界～

■問合せ 文化振興課 ☎62-0664



ヴァイオリン 木嶋真優
©Keiichi-SUTO

- 日時 10月22日(土)午後3時～
 - 会場 コスモホール
 - 指揮 藤岡幸夫
 - ヴァイオリン 木嶋真優
 - 管弦楽団 読売日本交響楽団
 - 曲目 ドヴォルザーク
交響曲第9番「新世界から」他
 - ※就学前児童入場不可
 - チケット料金（全席指定）
 - ・一般 2,500円
 - ・一 (当日3,000円)
 - ・高校生以下 1,500円
 - ・チケット発売日時
7月23日(土) 午前10時～
 - 市民限定チケット先行販売
 - ・チケット料金（全席指定）
 - ・一般 2,000円
 - ・高校生以下 1,000円
 - ・チケット販売日時
7月16日(土) 午前10時～
 - ・販売場所 コスモホール
 - ※住所を証明できるものの提示が必要
- 日本の音楽界をリードする読響の佐久公演！

お知らせ

●住宅の耐震改修、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）

お知らせ

●「平成28年経済センサス—活動調査」へのご回答ありがとうございました

広報情報課 ☎62-3923

▽記入内容の照会

現在、ご提出頂いた紙の調査票の審査事務を行っています。調査票の記入内容に関して、不明点をおたずねすることもございます。

▽お願い

まだ回答がお済でない場合は、お早めの回答をよろしくお願ひします。

○耐震改修・促進リフォーム

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

事前に市の耐震診断（無料）をお受けください。

▽補助率

補助対象工事費の1/2（上限90万円）

※いずれも、工事契約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。

●夏の節電にご協力ください

環境政策課 ☎62-2917

県では9月30日（金）まで、「信州省エネ大作戦」として節電、省エネへの取り組みを行っています。

家庭や事務所等では、夏の電気の半分以上を使うエアコンの節電が重要です。特に日中（午後1時～4時頃）に電力使用が増大しますので、可能な範囲でエアコンの使用を控えましょう。部屋の室温の28℃設定や、す

●駒場公園の利用について

駒場公園管理事務所

☎68-1399

○8月～9月分の駒場公園施設利用申込の受付

▽対象施設

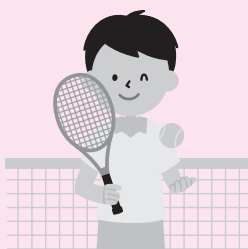
テニスコート、多目的グラウンド、ギリシヤ劇場、弓道場

▽窓口受付開始

7月1日（金）午後1時～
※窓口のみの受付です。

▽電話受付開始

7月10日（日）午後1時～



大会等の予約については、駒場公園管理事務所へお問い合わせください。
詳細については、佐久市振興公社ホームページをご覧ください。

●「自衛官等採用説明会」開催

自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所

☎0268-22-5267

▽日時 7月9日（土）・10日（日）
午前10時～午後4時

▽会場

佐久平交流センター3階
情報研究室

▽内容 防衛省・自衛隊各種採用コースの説明

※事前予約なしです。お気軽にお越しください。

●福祉医療費受給者証の一斉更新

一斉更新

国保医療課 ☎62-3164

または各支所市民係

前年の所得等で受給資格の審査を行い、該当となる方に、平成28年8月1日から平成29年7月31日までの福祉医療費受給者証をお送りします。8月1日からは、新しい受給者証を医療機関窓口にて提示してください。

▽更新の対象者

障がい者、母子・父子家庭で福祉医療費受給者証をお持ち

の方（中学校修了前の子ども、妊産婦の受給資格の方は、所得制限がないため更新はありません。）

▽更新の時期と方法

7月31日までに郵送で新しい受給者証をお送りします。個別に更新手続きをしていただく必要はありません。

※古い受給者証は、8月1日以降にご自身で切断するなどして破棄してください。

お知らせ

●年金生活者等支援臨時福祉給付金の申請期限について

福祉課 ☎62-2919

年金生活者等支援臨時福祉給付金の申請期限が7月19日(火)までとなっております。

対象と思われる方には、4月中旬に申請書を発送しています。申請書が届いている方で、まだ申請されていない方は必要な添付書類(写し)を添えて、申請期限までに申請してください。

お知らせ

●国民年金保険料納付猶予制度対象者の年齢が、30歳未満から50歳未満に拡大されました。

小諸年金事務所

☎0267-22-1080

国保医療課 ☎62-3093

平成28年7月1日より、50歳未満の方で本人と配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請により国民年金保険料の納付が猶予されます(年金機構の審査により決定します)。

▽申請受付場所

市役所福祉課および各支所高齢者児童福祉係(土・日・祝日は除く)
午前8時30分～午後5時15分



この制度は、平成28年7月1日から平成37年6月30日までの時限措置として導入されました。保険料の納付猶予期間は老齢基礎年金の受給資格期間に算入することができますので、ご相談ください。



●サマージャンボくじ

財政課 ☎62-3032

今年のサマージャンボくじは、1等・前後賞合わせて7億円

▽1等 5億円×23本(発売総額690億円・23ユニットの場合)
▽前後賞 各1億×46本(発売総額690億円・23ユニットの場合)

○サマージャンボミニ

7000万も同時発売
▽1等 7000万円×120本(発売総額360億円・120ユニットの場合)

▽発売期間 7月6日(水)～29日(金)
▽抽選日 8月9日(火)
▽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。また収益金の一部は、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、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

●『夏の交通安全やまびこ運動』が実施されます

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 7月22日～7月31日
▽スローガン「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」
夏は、暑さにより注意力が散漫になるうえ、地理不案内な観光車両が多く流入します。また、夏休みに入り子どもたちの外出機会も多くなりますので、運転に集中して、通り慣れた道でも十分な安全確認を行って交通事故を防止してください。

●教育委員の紹介

学校教育課 ☎62-3478

平成20年5月18日から8年間、教育委員として務められた宮澤則子氏が、5月17日をもってご退任されました。長きにわたり、ありがとうございました。
柳田市長は市議会の同意を得て、5月18日付けで、鈴木祥子氏を教育委員に任命しました。
任期は、平成28年5月18日から平成31年5月17日までです。

●マイナンバーはこのよう
な場面で利用します

広報情報課 ☎62-3923

▽マイナンバーは次のような場面で必要になります。
▽学生 奨学金の申請時に貸与元の機関への提出が必要になります。

▽仕事 源泉徴収票の作成や雇用保険の手続きで勤務先に提出します。パート、アルバイトの場合も提出が必要です。また、確定申告の際に税務署への提出が必要になります。

▽出産・子育て 母子手帳の交付、児童手当などの申請で市に提出します。

▽健康・福祉 高額療養費の請求、福祉や介護の手続きで市に提出します。

▽災害時 支援制度などを利用する際に必要になります。

各種手続きの詳細は各所管課へお問い合わせください。
制度全体に関するお問い合わせ
総合フリーダイヤル
0120-95-0178(無料)

お知らせ

●山林で立木を伐採する場合は事前に届出が必要です

耕地林務課 ☎62-3242
佐久地方事務所林務課

☎63-3155

森林法で規定されている山林の立木を伐採する場合、伐採しようとする日の90日前から30日前までに、市への伐採届の提出が必要となります。

ただし、保育のための下草刈り、除伐、竹木の伐採は届出不要です。
また、保安林内での作業や伐

採を行う場合、太陽光施設や造成等で1ヘクタールを超える開発を行う場合には、県の手続きが必要となります。



●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20日(水)～8月17日(水)

午前6時～午後10時

※火曜日定休。ただし、8月16日(火)は営業します。

▽入浴料金 大人500円

出勤前や夜勤明け、朝の農作業後などに、早朝の天然風呂に入浴し、朝日を感じながらゆつ

たりとした時間を過ごしてみたいかがでしょうか。皆様のご利用を従業員一同心よりお待ちしております。

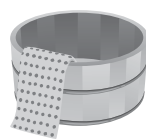
○穂の香乃湯お客様感謝デー

▽日時 7月22日(金)

午前6時～午後10時

▽料金

大人300円、小人150円



募集

●森林セラピー基地でヨガ体験

健康づくり推進課
☎62-3196

▽日時 7月24日(日)

午前9時～正午

▽会場 春日の森

▽集合 もちづき荘

▽対象 どなたでも

▽参加費 無料

▽定員 20名

▽内容 森林散策・ヨガの先生によるヨガ体験

▽申込締切 7月15日(金)

募集

●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 8月11日(木・祝)

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 森林散策、ネイチャーゲーム、クラフト体験

▽申込締切 8月3日(水)

●教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎64-0212

○健康体操教室

▽日時 7月12日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館多目的室1、2号

○絵画(絵手紙)教室

▽日時 7月19日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館視聴覚室

▽参加費 材料費100円

○音楽を楽しむセミナー

▽日時 7月22日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田多目的室3、4

○気功教室

▽日時 8月4日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館和室1、2

※参加対象者は障がいのある方です。介助が必要な方は、介助者同伴でご参加ください。

●浅間総合病院健康教室

浅間総合病院

☎67-2295

▽日時 7月21日(木)

午後2時～3時30分

▽会場 浅間総合病院東棟講堂

▽内容

アロマでリンパマッサージ

▽対象 女性

▽募集定員 30名

▽参加費 300円(オイル代)

▽持ち物 バスタオル2枚

▽服装 短パンや膝上まで上がるズボン



▽講師 浅間総合病院看護師 鬼久保郁子・中島幾美

▽申込締切 7月15日(金)

募 集

● 自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○川の生きもの観察会

▽日時 8月6日(土)

午前10時～正午(雨天中止)

※中止の場合は当日朝9時までにご連絡します。

▽会場

佐久橋河川敷(佐久市鳴瀬)

▽集合場所

千曲川スポーツ交流広場

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

募 集

● スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62-2020

○ボールを使ったウォーキング教室

▽日時 8月24日(水)計10回

午前10時～正午

▽会場 市内コース

▽対象 一般

▽定員 30人

▽参加費 1,000円

○軽スポーツ教室

▽日時 8月22日(月)計10回
午前10時～正午

▽講師 長野県環境保全研究所
▽持ち物 帽子、濡れてもよい服装と靴、タオル、飲み物等

▽定員 50名(先着順)

▽受付 7月4日(月)～29日(金)

▽共催 信濃川を守る協議会

佐久ブロック



● 国際交流サロン

ゆかたで茶道

観光交流推進課

☎62-3283

▽主催

佐久市国際交流ボランティア

▽日時 7月23日(土)

午前10時～正午

▽会場 野沢会館 和室・茶室

▽参加費 無料

▽定員 30名(要予約)

▽内容 日本の伝統文化を楽しく体験しましょう。当日は野沢祇園祭も行われています。

● 第24回五郎兵衛用水を

歩く会参加者募集

五郎兵衛記念館

☎58-3118

▽日時 7月31日(日)

午前7時40分に浅科小学校に集合し用水源水まで散策後、午後4時解散の予定(雨天決行)

▽参加費 大人・小中学生 300円(資料代・保険料等)

▽定員 40人

(定員になり次第締切)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

● スポーツ大会参加者募集

体育課 ☎62-2020

○第12回寿ゲートボール大会

▽期日 8月25日(木)

予備日 8月26日(金)

▽会場 駒場公園多目的広場

▽開会式 午前8時

▽チーム 平成28年4月1日現在、60歳以上の方で編成した区単位のチーム

▽申込締切 7月29日(金)

▽参加料 無料

○第12回佐久市マレットゴルフ大会

▽期日 9月6日(火)

予備日 9月7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

▽参加料 1,000円

▽申込締切 8月5日(金)

※詳しくは、体育課までお問い合わせください。

● 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

清水団地 3DK 1戸

家賃 15,300円

22,800円

一本柳団地 1LDK 1戸

(事故物件 室内病死)

家賃 18,100円

27,000円

▽受付 7月1日(金)～8日(金)

▽抽選会 7月21日(木)

▽入居指定日 8月1日(月)

▽資格

入居するための条件がありません。詳しくはお問い合わせください。

○随時募集団地

花園団地、竹原団地、庄ノ上団地、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。

募集

●長野県高齢者作品展作品募集

高齢者福祉課
☎62-3154

- ▽出品者資格 長野県内在住の60歳以上のアマチュア
- ▽部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
- ▽申込締切 8月26日(金)
- ▽申込方法 長野県高齢者作品展出品票(所定用紙)に必要事項を記入し、高齢者福祉課窓口までお申し込みください。

イベント

●ヒルクライム佐久2016 参加者募集

観光交流推進課
☎62-3285

昨年、新佐久市誕生10周年記念事業として開催しました、自転車レース「ヒルクライム佐久」を今年も開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

- ▽開催日時
 - ・受付 9月10日(土) 午後1時～5時
 - ・競技 9月11日(日)

イベント

●第2回サムライ体験「これでキミもサムライだ！」

佐久サムライ実行委員会
☎63-4500
(佐久ケーブルテレビ内)

- ▽日時 7月28日(木)～30日(土)
- ▽会場 佐久創造館、桃源院(鳴瀬)、蕃松院(田口)
- ▽参加費 一日一家族500円

※親子・家族で和文化体験を通じて、道徳やしつけについて学びましょう。

イベント

●望月商工会からのお知らせ

望月商工会事務局
☎53-5442

- ▽日時 7月16日(土) 午後1時～午後8時 (雨天決行)
- ▽会場 国道142号線 ラーメンどさん娘駐車場 (雨天決行)
- ▽内容 ほおずき・風鈴・岩魚炭火焼・山の恵みのジュース



エントリー



公式HP

●浅科どんどん祭り2016 納涼花火大会について

浅科どんどん祭り実行委員会 (浅科支所経済建設環境係内)
☎58-2001

- ▽日時 8月14日(日) 午後1時30分～
- ▽会場 浅科総合グラウンド周辺 (塩名田1151-1)
- ▽内容 魚のつかみ取り、ターゲットナイン、射的ゲーム、納涼花火大会など
- ※内容については変更となる場合がございます。



昨年度の魚のつかみ取り風景

●フリーマーケットinほつとぱーく・浅科のお知らせ

道の駅ほつとぱーく・浅科
☎58-0581

- ▽日時 7月3日(日)、17日(日) 午前8時～午後4時
- ※ほつとぱーく・浅科ふれあい広場にてフリーマーケットを開催します。
- ※出展者の募集も行っています。出店を希望される方は、事前予約が必要のため右記までご連絡ください。



3日間のうち、一部の参加も可能です。(一日500円、三日間で1,500円) 全行程ご参加いただくと「サムライ認定証」を授与します。詳しくは、実行委員長の小林02)までお問い合わせください。

●望月支部「花市」

望月支部「花市」
☎58-2001

- ▽日時 7月31日(日) 午後2時～午後8時 (雨天決行)
- ▽会場 望月歴史民俗資料館前
- ▽内容 お墓参り用切花販売、お楽しみ模擬店



・ジャム・大船渡産直品などの販売、飲食屋台コーナー、おもしろ金魚すくい、空くじなしの福引き



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

7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)
 ▼日時 2日(土)午前10時30分
 ○おはなしの会①(中央)
 ▼日時 9日(土)午前10時30分

○ぼっけおはなしの会(中央)

▼日時 16日(土)午後3時
 ▼対象 幼児〜小学校低学年
 ○おはなしの会②(中央)
 ▼日時 21日(木)午前10時30分
 ▼対象 乳幼児
 ○語りのおもてなし(中央)
 ▼日時 23日(土)午後3時

○ブック☆ブックお話の会(白田)
 ▼日時 16日(土)午後2時
 ○夏休みお話の会スペシャル(白田)
 ▼日時 31日(日)午前10時30分
 ▼会場 コスモホール1階

○星と宇宙のパネル写真展(白田)

▼期間 7月30日(土)〜8月16日(火)
 ○おはなし会(浅科)
 ▼日時 16日(土)午前11時

○ものがたりふれあいトーク(望月)
 ▼日時 16日(土)午後2時30分

●ふれあい ポールdeウォーキング 7月のご案内

佐久ポールウォーキング協会事務局
 ☎67-3318

○例会ウォーク
 ▼日時 7月3日(日) 午前9時〜10時30分
 ▼集合 駒場公園中央噴水広場
 ▼内容 公園内と長野支場散策
 初心者体験講習も有ります
 ※自由参加 参加費無料

○散策ウォーク

▼日時 7月24日(日) 午前10時〜正午
 ▼集合 さなだ保健センター 駐車場(上田市)
 ▼内容 さなだの里散策約4km
 ※自由参加 参加費無料
 ※小雨決行
 ※飲料水・雨具持参ください。
 ※レンタルポール代300円
 ※会員募集中
 年会費 1人1,000円
 各種特典付き

イベント

●(PAS)キャリア講座 「第五回自分探しの旅」

文化事業団 ☎82-3962

あなたに合った豊かな生き方を見つけてませんか。

○日時 7月16日(土) 午後1時〜2時30分
 ○会場 佐久市コスモホール 小ホール
 ○参加費 無料
 ○対象 中学生〜一般まで
 ○申込締切 7月12日(火)

●心が豊かになる音楽への招待「ミュージアムコンサート」

サートリコーダー四重奏開催のお知らせ
 文化事業団 ☎82-3962

▼日時 7月30日(土) 午前11時から午後2時から の2回公演
 ▼会場 佐久市近代美術館

▼鑑賞 無料(入館には美術館の観覧券が必要です)
 ▼内容 葉祥明氏の美術作品とご一緒に「リコーダー・ギター」の演奏をお楽しみ下さい。

●佐久市子ども未来館情報 子ども未来館

子ども未来館 ☎67-2001

○夏の特別企画展「ウルトラヒーローワールド」〜子ども未来館で特撮を学ぼう!!〜
 ▼期間 7月16日(土)〜8月31日(木)
 ▼会場 企画展示室

▼料金 入館料のみ
 ▼本年は、ウルトラマンの放送開始から50周年を迎える記念の年であり、数あるキャラクターの中で、なぜ長く愛さ

●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

れてる作品なのか?という点において、作中で日本が世界に誇る映像技術「特撮」に焦点を当てました。ウルトラマンの放送で使用された「特撮技術」を掘り下げることによって見えてくる科学の力に注目し、幅広い年代から愛されるキャラクターを通して、特撮技術を紹介します。

○プラネタリウム7月の番組
 ・ちびまる子ちゃん星にねがいを
 ・名探偵コナン探偵たちの星月夜(スターリーナイト)

●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 7月21日(木) 午後1時15分〜2時45分
 ▼会場 シルバランドきのの地域交流室

▼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 座談会
 レクリエーション

イベント

● 特別企画展

葉祥明アート展〜絵本と
絵画と言葉の世界〜

近代美術館 ☎67-11055

信州初開催！小さいお子様も
ぜひ一緒に越え下さい。



▽会期

7月9日(土)〜8月28日(日)

▽開館時間

午前9時30分〜午後5時

▽会期中の休館日 なし

▽観覧料 一般600円／高校
生・大学生400円／中学生
以下無料

▽作家来場イベント

7月9日・8月6日・8月7
日に開催します。8月6日の
講演会は事前申込・抽選とな
ります。

▽7月30日には、絵本の読み聞
かせとミュージアムコンサ―

イベント

● スマホで星を撮ろう！
(土星)

うすだスタードーム

☎82-0200

▽日時 7月6日(水)〜10日(日)

午後7時30分〜9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)

▽内容 お手持ちの携帯電話、
デジカメで望遠鏡による土星
撮影に挑戦！予約不要です。

イベント

トを開催します。

※8月11日(木・祝)

夏休み工作教室 つみきでお
うちをつくらう！

参加費500円／小学生以上

対象／定員各回15組／事前申込
先着順／講師じゅんや(建築系
アーティスト)



寄附

● 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

木村健康 (神奈川県) 1万円

▽ふるさとの佐久におまかせ

和田泰治様(東京都) 50万円

中村金郎様(東京都) 3万円

▽ふるさとの魅力をアップ

高橋裕康様(東京都) 1万円

柳澤敏雄様(千葉県) 1万円

● 人権啓発講演会

中央隣保館 ☎62-10991

▽日時 7月9日(土)

午前10時〜正午

▽場所 佐久市中央隣保館

▽参加費 無料

▽演題 地域のきずなを深め、
心豊かな明日を築こう

▽講師 中尾 由喜雄さん

(全国隣保館協議会常任顧問・
事務局長)

● 佐久市子どもまつり

生涯学習課 ☎62-10664

▽日時 7月3日(日)

午前9時50分〜午後2時

▽会場 野沢会館

▽内容 おなじみの「バルーン
アート」や「スライム」、「プ
ラメダル」はもちろん、毎年
大人気の「わりばし鉄砲」や
「マイバッグ」、「おはなし
の部屋」もあります！今年
は新しく「おりがみ」のコーナ
ーができました！

○ 一般寄附

▽市へ

・4千円(2千円×2回)

佐久の鯉太郎Z様

▽中佐都小学校へ

・20万円 小林竹子様(平塚)

▽市内小学校へ

・学童傘833本

佐久浅間農業協同組合代表理
事組合長 井出健様(猿久保)

▽中込第二保育園へ

・歯ブラシ110本

御影歯科医院様(中込)

▽子ども未来館へ

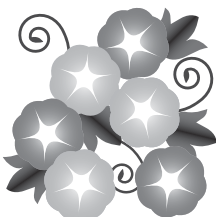
・257,640円

谷津和孝様(中込)

▽みずず苑へ

・タオル50枚

大徳寺仏教婦人会様(根岸)



平成28年度高齢者大学・大学院が始まる

平成28年度佐久市高齢者大学及び大学院の開講式が市民創錬センターで行われ、大学に177名、大学院に20名が入学しました。本学は高齢者の皆さんが知識や技術を習得し、仲間の輪を広げ、生きがいや心の豊かさを得るとともに、社会貢献への意欲や姿勢を高めることを目的としています。

学生代表からは「新たな気持ちで、好奇心を持って様々な知識を習得したい」と、熱意溢れる挨拶がありました。本年度の講義は、文学や歴史、自然、音楽、教育、高齢者の健康など幅広い分野が予定され、真田地域への野外研修も計画されています。きっと充実した1年になることでしょう。



さくし

7
ふみづき
文月
公民館報

No. 136

生涯学習
マスコット
マナビイ
新しい風、生涯学習。
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.sakunagano.jp



ちょっとひとこと

尺八と共に生きる

一本柳 吉越勝彦



私が尺八に触れるようになってから、早35年が過ぎました。学生のころ軽い動機で始めたのですが、こうして今でも続けていられるのは家族や周りの協力があってのことと感謝しています。

佐久市へ戻って11年になります。暮らし始めて1年が過ぎたころに、こちらでも尺八の教室が開かれているとお聞きしました。訪ねたところ、ちょうど私が学生時代から習っていた都山流とのこと。

聞けば、その流派で日本でも指折りの先生が、毎週北信の飯綱町からわざわざ来られるとのことでした。講師である佐藤幸宇山先生の非常に熱心な指導を実際に体験し、感銘を受け、その日から入門しました。その厳しくも温かいご指導のおかげで、一昨年3月に師範の免状をいただくことができました。

尺八は今では一般にあまりなじみのない楽器ですが、触れば触れるほどに日本の伝統芸能の奥深さを実感する毎日です。

野沢会館で毎週土曜日午後2時半から練習を行っていますので、興味のある方は覗いてみませんか？

公民館の活動紹介

～元気なおやじシリーズ・佐久おやじの会～

公民館には男性を対象にした講座や活動があります。仕事中心に生きてきた“おやじ”が、過去の職歴にとらわれず様々な人と出会い、共に学び活動することで新たな人間関係を育み、更には地域とのつながりを深めることができると思います。以下のような活動を行います。

◆ 元気なおやじシリーズ (講座)

【公民館】浅間 (参加者数10～15人)

【活動内容】 山菜を摘んで食べてみよう、自然観察～蓼科山、旬のきのこを見つけに行こう、今夜の晩酌のお供は手作り燻製で など

◆ 佐久おやじの会 (学習グループ)

【公民館】臼田 (会員数23人)

【活動内容】 歴史探訪、市内施設見学、高山植物ウォッチング、新そばを打ち味わう会、健康講座、地区館応援、グループ清掃 など

活動の特徴

- 多様な内容の活動が行われており、ボランティア活動など地域につながった活動への広がりもあります。
- 自分達で活動内容や講師を決めたり、会員相互が特技を生かし講師を務めたりすることもあります。
- 同じような活動づくりをめざす、女性が中心のサークルもできています。

ふれあい あれこれ



望月公民館 ウォーキングアンドブローイング教室

5月11日、谷脇良一先生を講師に運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること（ロコモティブシンドローム）を防ぐ、筋肉を鍛え身体の歪みを直すウォーキングと呼吸器官を鍛えるブローイングの方法を学びました。参加者は楽しんで練習し、気持ちの良い汗をかきました。



野沢公民館 雑穀料理教室

4月26日、高地清美先生を講師に「雑穀料理教室」を開催しました。雑穀と季節の野菜や冬越し野菜を上手に使い、煮豚のいくさ風味野沢菜オイルご飯や雑穀入りミネストローネ風スープ等の料理を作りました。美味しくでき参加者にも好評でした。



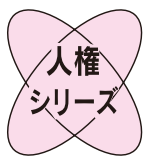
浅間公民館 伝えたい佐久の味

5月10日、「佐久市農村生活マイスターの会」の会員を講師に「伝えたい佐久の味」を開催しました。今回はおはぎ・エゴマだれ団子・ふきと身欠きニシンの煮物・こごみのおひたしを作りました。旬の味を堪能した参加者は大満足の様子でした。



中込公民館 ストレッチで元気に！

4月15日から3回にわたり「体のびのび！気分スッキリ！ストレッチ教室」を開催しました。講師の須江邦利先生の指導で、2人1組のストレッチにも挑戦。すぐにコツをつかみ楽しくできました。伸びて笑って、体も心も軽くなった1日でした。



命の大切さ

最近、親族の命を奪う事件、子どもを放置し衰弱死させる等の事件が多発しています。命を奪うことは人権侵害でも最たるものです。

先日、保育園の人権教育学習会で「命の大切さ」を肌で感じてもらうため、私の教員時代の教え子で、亡くなった二人の子どもの話をさせてもらいました。

南信地方の中学校でのことでした。部活動の野球で外野ノックをしていた時、2年生が右足を引きずりながら走っていました。膝の裏側が痛いということでした。病院に行くように言いましたが、そんなに深刻には考えず、2、3日して診てもらったそうですが、そのまま東京の大病院に入院してしまいました。「もう少し早く来ていれば」と言われたそうです。「もっと早く気づいてやれば」という後悔の気持ちで一杯でした。

もう一つは交通事故で、これまた衝撃的なものでした。小学校1年生の女の子が横断歩道を渡ろうとした時、軽トラが止まってくれ、渡り始めたところ後方から来た車にはねられてしまいました。病院で加害者の「車の陰から急に飛び出してきた」との言い訳を伝え聞いた時「そんなバカなことがあるか・・・」と絞り出すように発した父親の悲痛な叫びが今でも耳に残っています。

人権同和教育推進員 浅井莊一郎

予告 食育セミナー ～みんなで楽しく学んで食べよう！～

佐久市中央公民館では、これからの佐久市を担う子供たちとその保護者を対象に、食育セミナーを開催します。

- 実施日 10月～平成29年2月の日曜日（午前）を予定
- 対象 小学生及び保護者または祖父母（定員24人）
- 内容（4回シリーズ）
 - 【10月16日】食育ってなあに？ ～昔ながらのおやつを作ろう～
 - 【11月13日】料理の基本を学ぼう！ ～餃子を作ろう～
 - 【12月4日】何をどのくらい食べたらいいの？ ～クリスマスを楽しく～
 - 【2月5日】季節の行事食を学ぼう！ ～ひな祭に向けた料理を作ろう～
- 申込受付 9月5日（月）午前8時30分から
- 会場 市民創練センター
- 参加費 食材費実費（1回1人400円程度）

※詳細は、公民館報9月号の「おきそいカレンダー」でご案内します。

市立図書館より

市立図書館では、学校等の夏休み期間に合わせ、大勢の皆さんに図書館を利用し読書に親しんでいただけるよう、開館日等を次のとおり変更します。ぜひご利用ください。

図書館名	月日（期間）	変更内容
全館	8月1日(月)・8日(月)・15日(月)	臨時開館日・・・市立図書館は月曜日が休館日ですが、左記の月曜日は全館開館します。
中央図書館	7月27日(水)～8月21日(日)	サマータイム図書館・・・通常は午前9時30分開館ですが、左記の期間は1時間早い午前8時30分に開館します。(閉館時刻は変わりません)朝の涼しい時間から読書をしてみませんか？

※ 上表のほかにも7月・8月には、各図書館において毎月行っている読み聞かせの夏休みスペシャル版や、星と宇宙のパネル写真展（臼田）、雑誌リサイクル市（浅科・望月）などのイベントを開催します。ぜひご来館ください。（日程等は広報佐久7月号・8月号のインフォメーションをご覧ください。）

○インターネット予約もご利用ください。市立図書館の所蔵する貸出可能な資料の予約は、パソコンや携帯電話を利用して、図書館のホームページからも行えます。詳しくは各図書館へお問い合わせください。

【電話】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

強調月間の取り組み

- ① インターネットサイト利用に係る非行及び犯罪被害防止対策の推進
様々なサイトによる児童の犯罪被害の実態やフィルタリングの利用・ルールづくりの普及について広報啓発を行います。
- ② 有害環境への適切な対応
店舗での有害図書区分陳列や店員が容易に監視できる場所への配置等の徹底を指導、酒類・たばこの未成年者への販売等の防止に向けた取り組みを行います。
- ③ 薬物乱用対策の推進
- ④ 不良行為及び初発型非行（犯罪）の防止
飲酒・喫煙や深夜徘徊などの不良行為を行っている少年の早期発見に努め、初発型非行を未然に防止する環境づくりを進めます。
- ⑤ 再非行（犯罪）の防止
少年が非行をくり返さないための「居場所」づくり、地域を挙げた取り組みを応援します。
- ⑥ いじめ・暴力行為等の問題行動への対応
被害に遭っている少年が一人で悩み苦しまないよう相談窓口を周知します。
- ⑦ 青少年の福祉を害する犯罪被害の防止
青少年が児童買春や児童ポルノにかかる犯罪等の被害者にならないよう、性の逸脱行動や被害の現状について広報啓発を行います。

7月は「青少年の健全育成につき、地域の皆様には、子ども達へ声かけや見守り等」に引き続きご理解ご協力をお願いいたします。

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）

■浅間公民館 ☎67-2110

■野沢公民館 ☎62-0116

■中込公民館 ☎62-0504

■東公民館 ☎67-2545

●【子ども公民館】は小学生を対象とします。親またはそれに代わる方が同伴してください。(例外については各欄で表記)

	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	◎伝えたい佐久の味 献立：おやき・塩いかのきゅうりもみ・夕顔のあんかけ	8月10日(水) 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 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 ・米1/2カップ <定 員>20名 ※申込受付開始 7月11日(水)8:30
	◎ママの料理教室 メニュー：動物ちぎりパン・夏野菜のポトフ・ 焼きプリン	8月22日(水) 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 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 <定 員>20名(託児つきます) ※申込受付開始 7月19日(火)8:30
野沢公民館	◎家庭菜園教室(全9回) おいしい野菜を作りましょう。	④7月4日(月) ⑤7月13日(水) 9:30~11:30 ⑥8月8日(月)	野沢会館 103号室 ⑤圃場	佐久浅間農協 農地コーディネー ター	<参加費>100円(初回のみ資料代) <持ち物>筆記用具
	◎楽しく歌おう(夏) 童謡やなつかしい歌をみんなで楽しく大きな声 で歌いましょう!	7月20日(水) 9:30~11:30	野沢会館 多目的ホール	大井清子先生 野沢公民館長	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>無し
	◎身近な薬草 ①いろいろな薬草を知ろう! ②薬膳料理に挑戦!	①7月14日(水) ①9:30~11:30 ②7月21日(水) ②9:30~13:00	①野沢会館集合 (薬草園) ②野沢会館 調理室	①川野一郎先生 ②柳沢素子先生	<参加費>①200円(保険料・資料代) ②600円程度(材料費) <持ち物>①飲み物・筆記用具 ②エ プロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>25名
	【子ども公民館】 ◎親子で作ろう陶芸“お皿・茶わん?” 親子で世界に一つだけの作品を作ろう!	①7月28日(水) 9:30~11:30 ②8月9日(火)	野沢会館 創作室	佐藤山章彦先生	<参加費>600円程度(材料費) <持ち物>汚れてもよい服装 <定 員>40名 ※ 申込受付開始 6月9日(水)8:30
	【子ども公民館】 ◎目と体で感じよう、佐久の自然 親子で大河原峠の自然を体感しよう!	7月30日(金) 9:00~16:00	野沢会館集合 大河原峠	倉澤祥子先生	<参加費>100円(保険料) <持ち物>弁当・飲み物・雨具他 <定 員>30名 ※ 申込受付開始 6月16日(水)8:30
	【子ども公民館】 ◎おいしいパンができるかな! パン作りの基本を習い、家庭でも作りましょう!	8月4日(水) 9:30~13:00	野沢会館 調理室	パン工房	<参加費>400円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・上履き (子供) <定員>30名 ※ 申込受付開始 7月7日(水)8:30
中込公民館	◎まち歩き講座・内山編① <化石>(全3回) 身近な地域で海の化石を探してみませんか。親 子での参加もできます	7月28日(水) 8:00~12:00	内山 黒田区	教育委員会職員	<参加費>500円程度 <持ち物>ハンマー・軍手・長靴・飲 み物等 <定 員>20名
	【子ども公民館】 ◎つくってみよう!シュワシュワ入浴剤 自分でつくった入浴剤でバスタイムを楽しく	7月29日(木) 10:00~11:30	中込会館 和室	泉 美紀先生	<参加費>500円程度 <持ち物>筆記用具 <定 員>20名 ※子供(小学校高学年)だけの参加可
	◎ハーモニカで楽しく③(全9回) 懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか	7月6日(水) 9:30~11:30	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
	◎楽しくクッキング②(全3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	8月25日(水) 9:30~12:00	中込会館 料理室	中村美登里先生	<材料費>500円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定 員>24名 ※申込受付開始 7月15日(木)8:30
	【子ども公民館】 ◎おやこでつくろう!どうぶつパン 親子で楽しく、かわいらしいどうぶつパンを つくってみませんか	8月3日(水) 9:30~13:00	中込会館 料理室	内田すみ江先生	<材料費>1人400円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・上履き (子供のみ) <定員>18名 ※ 申込受付開始 7月5日(火)8:30 ※ 小学生以上は子どものみの参加可
◎包丁と鎌の研ぎ方教室 切れ味よければ仕事もはかどる!正しい研ぎ方 を学びましょう	9月5日(月) 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	
東公民館	◎絵手紙教室(全3回) 「ヘタがいい」「ヘタがいい」をモットーに楽 しく絵手紙を書いてみませんか! 初めての方も安心して始められます。	①7月5日(火) ②8月2日(火) 9:30~11:30 ③9月6日(火)	東会館 大会議室	岩本幸枝先生	<参加費>200円程度(材料費) <持ち物>道具一式(絵筆・水入れ・顔 彩・墨液等)ハガキ、モチーフ(野菜・ 花)、新聞紙、ティッシュペーパー ※ 道具一式が無い方は絵手紙セット 代1,500円程度
	◎自然散策~八方尾根~ 後立山連峰を眺めながら、高山植物の咲く尾根 をのんびり歩きましょう	7月23日(土) 7:00~17:00	集合 東会館	佐藤文一先生	<参加費>6,500円(バス代・リフト代等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具・常備薬等 <定 員>25名 ※ 申込受付開始 6月20日(水)8:30 ※ 詳細は後日参加者に通知します

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込みが必要です(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

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

※【子ども公民館】は小学生を対象とします。親またはそれに代わる方が同伴してください。(例外については各欄で表記)

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等	
東公民館	【子ども公民館】 ◎楽しく作ろう！親子陶芸教室 焼き物づくりにチャレンジしてみませんか！初心者大歓迎です。	8月3日(木) 8月11日(木)	9:30~11:30	東会館 大会議室	城田領先生	<参加費>600円程度(材料費) <持ち物>汚れてもよい服装 <定員>20名
	◎わくわく家庭菜園教室(全8回) ◎秋野菜の栽培、ネギ、玉ねぎの播種	◎8月8日(月)	9:30~11:30	東会館 中会議室	佐久市 営農支援センター 営農相談員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
望月公民館	◎宇宙ウォーキング！～星の教室(夏) 講師のユーモアあふれるお話を聞きながら、あいとびあで夏の星座を楽しみましょう！	9月1日(木)	19:30~21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・懐中電灯 <定員>30名
浅科公民館	◎初めての藍染～生葉染め～ 佐久の伝統工芸の藍染に挑戦！ 初心者も楽しめる、生葉(なまば)染めでシルクを染めてみましょう	8月3日(木)	13:00~16:00	浅科会館 1階会議室	サークル・ロッセイ	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>シルク100%の白のハンカチやスカーフ(持参可能な方)・エプロン <定員>15名
	◎料理教室 ～香りの世界を食卓に～(全5回) ハーブや香辛料を使って、豊かな食卓作り メニュー：タコライス、ガスパチョ、アボカドムース	◎8月10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・持ち帰り用容器 <定員>15名 ※申込受付開始7月5日(火)8:30
	◎市川五郎兵衛翁について学ぶ 五郎兵衛用水の開祖について学びましょう 第2回と3回は用水や生家での現地研修です	①8月24日(木) 10:00~11:30 ②8月30日(火) 10:00~15:00 ③9月7日(木) 10:00~15:00		五郎兵衛記念館 ほか現地	五郎兵衛用水土地 改良区理事長 中澤政幸先生	<参加費>300円(保険料ほか) <持ち物>弁当・飲み物・雨具 ほか <定員>20名
	◎体験！デッサン教室 絵の基本はデッサンから、見て・感じて・描きましょう♪	9月3日(土)	10:00~16:00	交流文化館浅科	二紀会常務理事 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>デッサンに必要なもの・昼食・飲み物 <定員>40名 ※申込受付開始7月6日(木)8:30
	◎歴史講座(全2回) 市内の寺院御本尊拝観 ・講話と現地研修：福王寺 他	①7月3日(日)	9:00~16:00	駒の里ふれあい センター 集合	福島邦男先生	<参加費>2,000円程度(保険代、資料代、昼食等) <持ち物>歩きやすい服装・雨具・飲み物 <定員>23名
望月公民館	◎家庭菜園講座(全7回) 新鮮で栄養タップリな野菜を食卓に 内容：各種野菜の生育診断、夏場の管理他	④7月5日(火) ⑤8月2日(火)	9:30~11:30	観音峯活性化センター 現地集合	小林重弘先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物
	◎家族の笑顔が一番(全6回) 「しあわせクッキング」 内容：食事前パン、おやつパン、夏野菜の惣菜、水ようかん	②7月14日(木)	9:30~13:00	駒の里ふれあい センター 講習室	内田すみ江先生	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>16名 ※申込受付開始6月12日(日)9:00
	◎草木染教室(全6回) 自然の草木で染めてみよう 内容：プルーンで染めてみよう	③7月8日(金)	13:30~16:00	観音峯活性化センター 現地集合	望月多恵子先生	<参加費>2,000円程度(材料費) <持ち物>エプロン・軍手・ゴム手袋(Lサイズ) <定員>15名
	◎愛唱歌合唱・うたごえホール(全12回) ～童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませんか～ 内容：まあいいのち、野に咲く花のように他	④7月20日(木) ⑤8月17日(木)	13:30~15:00	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 ※参加申込は随時受け付けています
	【子ども公民館】 ◎もちつき子どもまつり ～夏休みだ！思いっきりあそんじゃおう～ 内容：色んなゲームやおやつ作り、花飾りなど楽しいお祭りです。スイカもあるよ	8月7日(日)	9:00~15:00	駒の里ふれあい センター	望月地区育成会	<参加費>無料(一部有料) ※小学生以下は保護者同伴 ※家族、お友だちをさそってきてね

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込みが必要です(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

昨年、公民館の料理教室に参加いたしました。3日坊主の私が年6回の教室を休むことなく参加出来たのも、友人2人と一緒であったことが大きい。

ロールパンや塩パン、いちご大福などお店で買っていたものが自分で作れるなんて感激。早速、家で作ってみる。家族も「美味しい」と、笑顔で褒めてくれた。

講師の先生は、1品2品とテキパキ手早く指導してくださる。私達も2グループに分かれて作業を進める。野菜の切り方や茹で方など色々なやり方があり、その都度忘れないようにメモを取っていく。最後に出来上がった料理を試食しながら、皆で感想など出し合った。

参加者は30代から70代と幅広い年代であり、男性の参加も多かった。このように、色々な人たちが同じ体験ができ交流出来るのが、公民館活動の良いところであると思う。

毎月、公民館報に掲載されている「おきそいカレンダー」を楽しみにしている。今度ほどの講座に参加しようかな？

(編集委員)

結婚がなかなか決まらない方、
初婚・再婚・中高年層の方
ご相談ください。

ご心配されるお父様・お母様のご相談も
お待ちしております。

昔ながらの仲人システムで、会員
になられた皆様の気持ちを大切に、
ご成婚までお手伝いしております。



佐久平ニューリーフブライダル

TEL:0267-88-5033 佐久市佐久平駅前21-2
佐久平ブライスビル4F
FAX0267-66-7215 E-mail info@wacaba.jp

長野駅前相談室 New Leaf Bridal

TEL:026-228-6880 長野市中御所1-5-1
土田ビル1F

男性の相談
大歓迎！
各年齢層の男性
女性会員在籍

完全予約制

<http://www.wacaba.biz>

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 ●9:00~18:00(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

佐久市土地開発公社の分譲地情報



◆瀬戸原団地(残40区画)

佐久市瀬戸 随時受付中
面積:61坪~85坪
価格:656万円~1,033万円

分譲地紹介謝礼金
10万円進呈
(登記完了後)

◎その他の分譲地

大平団地(佐久市八幡 残9区画)
宮東団地(佐久市田口 残28区画)
公社ホームページをご覧ください。

◎佐久市移住促進住宅取得費等
補助金あり
詳しくは、佐久市役所観光交流推進課
へお問い合わせください。



◆湯川台団地

(残11区画)
佐久市安原 随時受付中
面積:80坪~90坪
価格:758万円~940万円

佐久市土地開発公社

TEL:0267-62-8667
FAX:0267-62-8668

(佐久市 100%出資)
〒885-0043 長野県佐久市取出町183番地(野沢会館内)
mail:tochiko@sakunet.ne.jp

佐久市土地開発公社で検索

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

開設



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)

安心の医療サポートのぞみグループ
**新施設 小諸市和田
来春開所予定**
2017年4月

- 地域密着型介護老人福祉施設(特養)
- 地域密着型小規模多機能型居宅介護事業所
- 地域交流スペース

新施設の名称を募集します
詳細はホームページをご覧ください!

■お問い合わせは

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/>

介護職員 高校生
大歓迎
初任者研修
受講生募集中
土曜コース
7月23日開講予定
毎週土曜日 9:00~16:00
詳しくはお問合せください。
社会福祉法人のぞみ福祉会
☎0267-22-9274 (担当・関)

のぞみグループ
スタッフ募集中!

小諸市・佐久市・南佐久

保険調剤 処方せん受付 御アライウィープロケース
全店舗クレジットカード決済可



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

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

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 休日小児科救急医療 (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)
休日救急歯科診療所 (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
※都合により日程・会場等が変更になる場合がありますので、市ホームページでご確認ください。
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)
わくわくランドU-6 イオンモール佐久平2階フードコート隣 (午前10時～正午、午後1時～4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 午前：9時30分～11時30分
午後①：1時30分～4時 午後②：1時～2時
※会場及び日時については、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もの、
献血手帳 (持っている方のみ)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

			平日★ 1 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 2 サングリモ中込
平日★ 6 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★ 7 中佐都児童館 広 協和保育園	平日★ 8 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 9 サングリモ中込	
平日★ 13 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★妊 14 佐久城山児童館 あさしな児童館 広 協和保育園	平日★ 15 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 16 サングリモ中込	
平日★ 20 献血 佐久市保健センター(午前) 献血 双信電機株式会社千曲技術センター(午前) 献血 双信電機株式会社浅間工場(午後①) 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/協和保育園	平日★子 21 検 浅科保健センター託児有り 中佐都児童館 広 協和保育園	平日★ 22 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 23 サングリモ中込	
平日★ 27 検 浅間体育センター 臼田保健センター (あいとびあ臼田)託児有り あいとびあ臼田 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	平日★ 28 中佐都小学校体育館 広 協和保育園	平日★ 29 東公民館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	広 30 サングリモ中込	

■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 (お口のおし歯菌のテスト)・歯の染め出し・
 歯科相談・歯科医師による歯科講話
 日時 7月14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
 申込・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 2歳児歯っぴー教室 (要予約)

対象 平成26年4月生のお子さんと保護者 (定員36組、先着順)
 内容 歯科健診・むし歯予防の話・仕上げみがきの練習・
 上の前歯のフッ素塗布 (希望者のみ)
 日時 7月21日(木) (時間は予約時に確認)
 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
 申込・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

[2016年]
7月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>小児 3</p> <p> てらおかクリニック ☎51-5222</p> <p> 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150</p>	<p>平日 4</p> <p> あいとびあ臼田 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</p>	<p>平日 5</p> <p> 望月児童館 佐久平浅間児童館 サングリモ中込 協和保育園</p>
<p>小児 10</p> <p> 坂戸クリニック ☎63-6323</p> <p> 佐久平透析クリニック ☎65-7700</p>	<p>平日 11</p> <p> 臼田保健センター (あいとびあ臼田) 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園</p>	<p>平日 12</p> <p> 野沢児童館 東児児童館 サングリモ中込 協和保育園</p>
<p>小児 17</p> <p> 野澤医院 ☎62-0272</p> <p> くろさわ病院 ☎64-1711</p>	<p>小児 18</p> <p> 小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300</p> <p> はせがわ皮ふ科クリニック ☎78-3116</p>	<p>平日 19</p> <p> あいとびあ臼田 望月児童館 佐久平浅間児童館 サングリモ中込 協和保育園</p>
<p>小児 24</p> <p> 都甲クリニック ☎64-1050</p> <p> 雨宮病院 ☎82-5311</p>	<p>平日 25</p> <p> 献血 佐久技術専門学校 (午後2時) 望月総合支援センター サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園</p>	<p>平日 26</p> <p> 望月総合支援センター あいとびあ臼田 サングリモ中込 協和保育園</p>
<p>小児 31</p> <p> フルタクリニック ☎63-0202</p> <p> 増田医院 ☎66-0303</p>		

■ 7月の児童館午前中開放事業

対象 就学前のお子さんと保護者等の方
 日時 日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の午前10時から正午まで
 会場 岩村田、野沢、泉、平根、下越、切原、佐久平浅間各児童館
 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



信州佐久市観光フォトコンテスト2014より「神水わたし」森泉秀樹さん

佐久の景色から

岩村田祇園祭

毎年7月中旬に開催される岩村田祇園祭は、室町時代が起源とされ、当時蔓延した伝染病を鎮めるために行われたものとされています。約600年の歴史を誇るお祭りで、荒っぽい担ぎ方に昔の名残を留めている「暴れ神輿」や神輿に水をかける「お水渡し」など、魅力あふれるお祭りです。

佐久市情報配信サービス「さくネット」

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」の申し込みを受け付けています。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