

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

LIFE
ライフ

8

No.161 広報佐久
平成28年8月

特集

ぴんころ食で元気に長生き!



目次

平成28年 8月

表紙写真：ぴんころ御膳

頁

3 特集 ぴんころ食で元気に長生き！

6 いつまでも暮らしやすいまちを目指して

特別障害者手当等を受給している皆さんへ
児童扶養手当「現況届」の手続きについて
ジェネリック（後発）医薬品利用差額通知をお送りします

8 佐久南交流拠点施設に係る農産物の出荷者組合説明会 8月1日は「水の日」～限りある水を大切に～ 農業者年金に加入しましょう

9 佐久市バス運行経路案内サービスについて 佐久市スポーツ推進計画基本方針（案）に係る意見募集 第26回佐久市ハーフマラソン大会参加者募集

10 佐久市子ども未来館運営協議会委員の募集 佐久市子ども未来館愛称募集 第18回国際交流フェスティバルin佐久2016

11 消防団ふれあいDayの開催について 企画展『故郷ふれあい写真展』を開催します 白田夏まつり「白田よいやさ」開催のご案内

12 インフォメーション

21 寄附

22 公民館報 さくし

27 広告ページ

28 健康のカレンダー

30 裏表紙

佐久バレーンフェスティバル2016写真コンテスト入賞作品

休日・夜間窓口〈各種証明書発行・マイナンバーカード交付〉

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 8月28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)

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

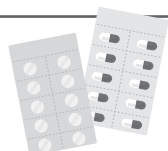
☎0120-07-5560

■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

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	99,503人	(-46人)
男	48,791人	(-26人)
女	50,712人	(-20人)
世帯数	40,700世帯	(-1世帯)
〈7月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	6月の月間件数	平成28年1月～6月の累計
人身事故	37件	182件
死亡	0人	0人
負傷	46人	221人
救急	382件	2,198件
火災	2件	33件

データファイル

相談コーナー

行政相談

8月17日(水)午後1時30分～4時 あいとぴあ白田
8月18日(木)午後1時～4時 市役所2階市民ホール
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

8月26日(金) 午後1時～3時
市役所5階501会議室
■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
市役所南棟3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

8月4日、18日、25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

特集

ぴんころ食で元気に長生き！

市では、生活習慣病予防と健康増進を目的として、「ぴんころ運動推進事業」を展開しています。この事業は、健康のまま、天寿を全うする「ぴん・ぴん・ころり」を合言葉に、生活習慣病予防のための啓発活動を保健・医療・商工・観光などの関係機関等と連携を図りながら実施し、市民の健康づくりを推進しています。

この事業の1つとして、ぴんころ食の普及を図っています。今回の特集では、「ぴんころ食」についてご紹介します。



市内でぴんころ御膳を食べられるところがあるってご存知ですか？

市のホームページ上で、ぴんころ御膳を提供している飲食店を紹介していますので、ご覧ください。



ぴんころ食 ってなんだろう？

「ぴんころ食」とは、健康で長生きしている方たちの食へのこだわりから生まれたものです。健康で長生きしている方に聞き取り調査で食のこだわりを伺ったところ、塩分・カロリーの取りすぎに注意していることや好き嫌いをしないなどの傾向が現れました。

ぴんころ食のポイント



①塩分控えめ

味が濃いものは控える 1食の目安は3～4g
だしやお酢などを使って薄味でもおいしく！

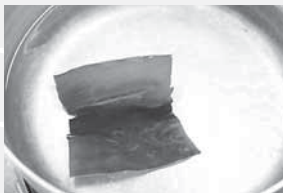
<だし汁を上手に使う>

うまみは減塩の最大の味方です。だし汁は、汁物や煮物はもちろん、あえものやサラダにも活用できます。ぜひお試しください。

●基本のだし



材料（作りやすい分量）
水……………4カップ
昆布（5cm四方）…1枚
削り節……………15g



1 鍋に水と昆布を入れ、最低30分以上おき、弱火にかける。
真夏以外は、前の晩から昆布をつけておいてもよい。



2 鍋の内側に気泡がつき、昆布が揺れてきたら取り出す。



3 そのまま一度沸騰させ、削り節を入れる。さらに弱火で2～3分煮、火を止める。



4 削り節が沈んだら、万能こし器でこす。さめてから保存容器に入れる。

②腹八分目で食べ過ぎない

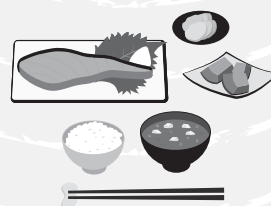
自分に必要な分はしっかり食べるが、食べ過ぎない！
1食600～700カロリー

<食事は野菜→肉（魚）の順に食べよう>

野菜で噛む回数が増えると満腹感が得られ、高カロリーの肉や魚は少量でも満足できます。これは、ダイエットにも用いられる手法です。



<大皿盛りはNG>



盛りつけは、なるべく1人分ずつの定食スタイルにしましょう。大皿に取り分けると、自分が何をどれだけ食べたかわかりにくいので、つい食べ過ぎてしまいがちです。

③旬の野菜を たっぷり食べる

長野県の野菜摂取量は日本一。野菜をしっかり食べると、病気になるにくい。



旬の野菜は栄養が豊富で味も濃く、素材を生かす薄味の料理にはぴったりです。

④たんぱく質を しっかり食べる

お肉やお魚などたんぱく質をしっかり食べて、体を作る。

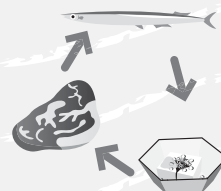


一食のたんぱく質の目安量は、肉や魚なら手のひらにのるくらい（80～100g）が適当。

⑤食材はまんべんなく、 好き嫌いしない

いろいろな食材を好き嫌いなく食べるようにする！

一日の中で、主菜に肉、魚介、豆類や大豆製品を順番に使ってみると、食事に変化が付きまします。食材をまんべんなく食べることは、かたよりなく栄養をとるための近道です。



平成27年度ぴんころ料理コンテスト

最優秀賞 「豆腐ハンバーグプレート」



カロリー443kcal／塩分3.2g

●豆腐ハンバーグ

(材料1人分)

豚ひき肉	60 g
木綿豆腐	30 g
たまねぎ	40 g
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1/4

(きのこ入りソース)

しめじ	25 g
えのき	40 g
ウスターソース	大さじ3/4
トマトケチャップ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/4
赤ワイン	大さじ1/2
しょうゆこうじ	小さじ1/2

作り方

- ①木綿豆腐は水切りをしておく。
 - ②たまねぎをみじん切りにし、炒める。
 - ③ボウルに豆腐・たまねぎ・ひき肉を入れ、しっかり混ぜる。
 - ④塩こしょうを加え、空気を抜きながら成形する。
 - ⑤フライパンに油をひき、両面に焼色がつくまで焼く。
- (ソース)
- ①しめじ・えのきは小房に分ける。
 - ②調味料をすべて混ぜ合わせる。
 - ③ハンバーグの両面に焼色がついたところへ、きのこソースを加え、3分ほど煮詰める。

料理のポイント

- ・ハンバーグはお豆腐を加えてヘルシーに仕上げました。
- ・ソースにきのこをたっぷり加えて噛みごたえを出し、満足度のあるハンバーグにしました。
- ・サラダはじゃがいもをおからで代用し、牛乳を加えることでパサパサ感を減らしました。
- ・サラダの塩分控えめでも満足できるように具材の種類を増やし、酸味のアクセントにりんごを加えました。



●おからポテト風サラダ

(材料1人分)

おから	40 g
酢	大さじ1/4
砂糖	大さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	25ml
たまねぎ	15 g
きゅうり	20 g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
コーン	8 g
ハム	10 g
りんご	10 g
レタス	10 g
ミニトマト	1個

作り方

- ①たまねぎをスライスしておく。
- ②おからはフライパンで乾煎りをして軽く水気をとばす。
- ③酢・砂糖・塩・こしょうを加え、混ぜてから牛乳を加え、全体に湿らせる。マヨネーズを加える。
- ④きゅうりは小口切り、ハム・りんごはいちよう切り。
- ⑤①・③・④・コーンを混ぜる。
- ⑥ミニトマトは四つ切にする。
- ⑦器にレタスをしき、サラダを盛り付け、トマトを飾る。

ぴんころ料理コンテスト ～「おかず」のレシピを募集～

今年も多くの方にぴんころ食に親んでもらえるよう、気軽に作れるアイデア豊かな料理を募集しています。今年のテーマは、「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)の組み合わせ」です。

■応募条件

カロリー、塩分控えめ、野菜たっぷりなど

■応募期間

8月1日(月)～9月2日(金)



■応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入の上、写真を貼付して健康づくり推進課まで持参、郵送、Eメールで提出してください。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、健康づくり推進課または各支所健康づくり推進係で配付しています。

☆詳しくは、ホームページをご覧ください。

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

いつまでも暮らしやすいまちを目指して ～佐久市立地適正化計画の考え方について～

立地適正化計画の考え方

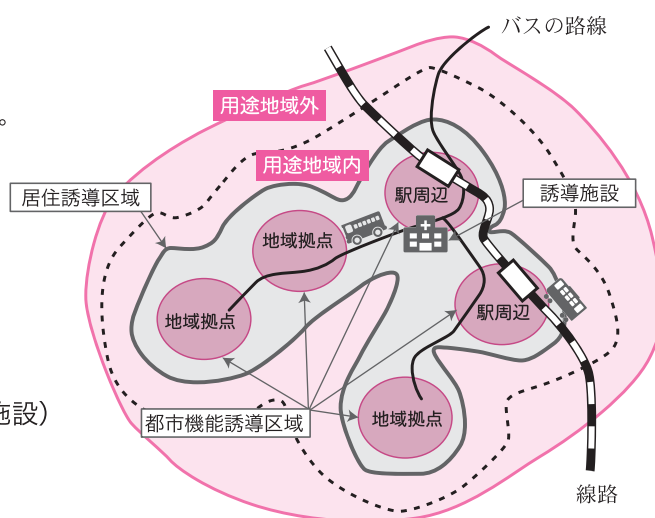


このことを踏まえ… **「従来の拡散型の都市構造から集約型の都市構造を目指します」**

立地適正化計画の概要

立地適正化計画には、以下の事項を定めます。

- 立地適正化計画の区域
- 立地適正化に関する基本的な方針
- 都市機能誘導区域
(生活利便機能を誘導し集約する区域)
- 居住誘導区域
(居住を誘導し、人口密度を維持する区域)
- 誘導施設
(居住者の共同の福祉や利便の向上を図る施設)



- ・立地適正化計画は将来あるべきまちの姿を展望し、**長い時間軸の中で緩やかな誘導**を目指すものとされています。
- ・区域が指定されると、区域外の一定規模以上の開発等について届出の対象となりますが、**規制を伴うものではありません。**

佐久市の考え方

国の掲げる「多極ネットワーク型コンパクトシティ」の考え方を基本として、地区それぞれの特性や多様なライフスタイルを反映した

“佐久市版”の快適なまちづくりの実現を目指します

用途地域内

都市生活の利便性や快適性の増進を目的に、生活利便機能や居住機能を誘導する**都市機能誘導区域**および**居住誘導区域**を設定。

用途地域外

旧町村の中心部など既存の生活拠点の現状を考慮しながら、**地域に根ざしたコミュニティの維持・活性化**が図られるような区域ならびに拠点のあり方を検討。

今後の
予定

各種関係団体への説明や意見交換を経ながら計画案を取りまとめ、年内を目途に市民説明会やパブリックコメント等を実施し、市民の皆さんのご意見を伺います。

以下の手当を受給している皆さんは、「現況届」、「所得状況届」の手続きを指定期間内に行ってください。

なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。

詳細については、8月上旬に通知を送りますので、ご確認ください。

■対象となる手当

特別障害者手当、経過福祉手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当

■手続き期間

8月12日(金)～9月9日(金)

○特別障害者手当

20歳以上で、障がいの重複により日常生活に常時特別の介護を必要とする在宅障がい者に、支給されます。(所得制限あり)

○障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障がい児に支給されます。(所得制限あり)

※特別障害者手当、障害児福祉手当受給者の皆さんは、8月10日(水)に、5月～7月までの手当を、指定口座に振込みますのでご確認ください。

○特別児童扶養手当

重度もしくは中度の在宅障がい児(20歳未満)を養育・監護している父または母等に支給されます。(所得制限あり)
※詳しくはホームページをご覧ください
か、福祉課までお問い合わせください。

児童扶養手当の受給資格者の皆さんは、「現況届」の手続きを8月の指定期間内に行ってください。

なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。

■期間 8月2日(火)～31日(水)

○児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を目的として支給されます。(所得制限あり)

▽対象

児童(18歳まで)を養育している父母や、父・母にかわってその児童と同居し養育している人

○児童扶養手当、手当額の改正について
平成28年8月分より第2子加算額および第3子以降加算額が変更となります。

(変更前)

第2子加算額 5千円

第3子以降加算額 3千円

(変更後)

第2子加算額 5千～1万円

第3子以降加算額 3千～6千円

なお、8月以降の第2・3子以降の子どもに対する加算額については、所得により決定されます。

佐久市国民健康保険では、加入者の自己負担軽減と医療費縮減を図るため、ジェネリック医薬品の使用促進に取り組んでいます。

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

■対象者

生活習慣病(高血圧症、糖尿病、高脂血症等)や慢性疾患等への効能を持つ医薬品を服用している20歳以上の国民健康保険加入者で、先発医薬品との差額が最も少ないジェネリック医薬品に変更した場合の軽減可能な金額が300円以上になる方。

■ジェネリック医薬品へ変更するには
医療機関受診の際に、医師にジェネリック医薬品への変更が可能か、相談してください。

また、処方せんに先発医薬品の名称が記載されていても、「変更不可」欄に「✓」または「×」がなければ、ジェネリック医薬品に変更することができますので、調剤薬局で薬剤師に相談してください。

(ただし、すべての先発医薬品にジェネリック医薬品がある訳ではありません。また、薬の種類によっては変更できない場合もあります。)

市政 佐久南交流拠点施設に係る農産物の出荷者組合説明会

問合せ 地域整備室 ☎62-2911



- 日時 8月30日(火)午後7時～
 - 会場 佐久市猿久保882番地
佐久浅間農業協同組合本所
 - 対象 農産物（穀類・野菜類・花卉類・果物類などの一次産品）の出荷希望者
（市内または佐久広域圏内の市町村にお住まいの方）
 - 内容 出荷者組合への加入に必要な書類の配布および手続きについての説明
 - その他 この説明会は、市と佐久南交流拠点施設の指定管理者が共催します。
- 佐久南インターチェンジ周辺に市が整備を進めています。佐久南交流拠点施設（道の駅）内の農産物直売所に係る、出荷者組合に関する説明会を次のとおり開催します。

市政 8月1日は「水の日」～限りある水を大切に～

問合せ 環境政策課 ☎62-2917

8月1日は
「水の日」



「健全な水循環」に関するロゴマーク



平成26年7月に施行された水循環基本法において、水資源の有限性、水の貴重さおよび水資源開発の重要性について関心を高め、理解を深めるため、毎年8月1日を「水の日」、この日を初日とする一週間を「水の週間」と定められました。8月は、年間を通じて水の使用量が多く、限りある水資源を保全し、有効活用していかねばなりません。

日本には雨がたくさん降るイメージがあり、実際に日本の年間降水量は、世界平均の約2倍もあります。しかし、人口一人あたりに換算すると、世界平均の4分の1程度しかありません。日本は国土が狭く人口が多いので、一人あたりの降水量は少ないのです。

日本では蛇口をひねればいくらでも水が出てきますが、この限りある水は、地域共有の財産であること、未来の市民も同じ恵みを享受できるよう、この機会に改めて水の貴重さと重要性について考えてみましょう！

市政 農業者年金に加入しましょう

問合せ 農業委員会 ☎62-3518

■豊かな老後生活のために
農業者年金加入の検討を

農業者年金は、農業者がより豊かな老後生活を過ごすことができるよう、国民年金に上乗せした公的な年金制度です。加入要件を満たしている農業者の皆さんは、農業者年金の加入をご検討ください。

■農業者年金に加入できる方

60歳未満の国民年金第1号被保険者で年間60日以上農業を行っている方は、誰でも加入できます。

■保険料は加入者が決めます

保険料は、月額2万円から6万7千円までの間で、加入者が決めることができます。さらに掛け金は、社会保険料の控除が適用されます。

この年金は、確定拠出型のため、長期的に安定した制度です。

■支給される年金は

80歳までの保障があります

年金は、65歳からの支給となり生涯受給できますが、80歳までに亡くなった場合は、死亡一時金が支払われます。

農業者年金について、詳しく知りたい方は、農業委員会までご相談ください。



7月より時刻と運行経路が市ホームページで検索できるようになりました。ぜひ、ご利用ください。

手順

①佐久市ホームページ市政画面を開きます。



②ここに表示される「バス運行経路案内サービス」の文字をクリックします。

③佐久市バス利用案内システム画面が開きます。



④日時、乗車、降車バス停を入力し、検索ボタンを押します。

⑤時刻及び運行経路が表示されます。
■その他留意事項

- ・白田地区・望月地区のデマンドタクシー（予約制相乗りタクシー）の時刻は検索できません。
- ・乗り換えは最大2回まで、待ち時間は30分以内で検索します。

募集

佐久市スポーツ推進計画基本方針（案）に係る意見募集

問合せ 体育課 ☎62-2020

意見募集の趣旨

スポーツ基本法に基づき、本市における今後のスポーツ推進の方向性や方策を明らかにし、スポーツに関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために「佐久市スポーツ推進計画」を策定します。

つきましては、計画に係る基本方針（案）に対して、ご意見を募集します。

基本方針（案）の公表・閲覧場所

- ・市ホームページ
- ・市役所市民ホール行政資料閲覧コーナー
- ・体育課（佐久市総合体育館内）
- ・各地区体育課事務所（白田総合運動公園管理センター、浅科多目的屋内運動場、望月総合体育館）

意見の募集方法

任意の様式により、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 佐久市中込2939

佐久市教育委員会体育課宛

・Eメール

taiku@city.saku.nagano.jp

・FAX 63-0480

- ・持参 体育課（佐久市総合体育館内）、各地区体育課事務所（白田総合運動公園管理センター、浅科多目的屋内運動場、望月総合体育館）

※電話や口頭によりご意見をお寄せ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 8月5日（金）～18日（木）

募集

第26回佐久市ハーフマラソン大会参加者募集

問合せ 体育課 ☎62-2020

開催日 10月16日（日）

会場 佐久総合運動公園陸上競技場

参加料 小中学生1,000円／高校生1,500円／一般3,000円

種目 ハーフ、10km、5km、3km、1.5km（詳細は、体育課にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。）

申込期限 9月9日（金）までに参加申込書により、体育課、各地区体育課事務所または郵便局に参加料を添えてお申し込みください。また、インターネットからもお申し込みいただけます。

ゲスト



世界陸上女子マラソン
元日本代表
嶋原清子さん
（SWAC所属）



リオ五輪男子マラソン
カンボジア代表
猫ひろしさん

○事前ランニング教室

講師 嶋原清子さん

SWAC大角重人コーチ

開催日 8月21日（日）

会場 佐久総合運動公園補助競技場

雨天時は佐久平浅間小学校体育館

対象・定員 ビギナー対象40名、ベテラン対象40名、ファミリー対象50組（小学生1名とその保護者1名）

参加料 1人200円

申込方法 8月12日（金）までに体育課にお申し込みください。

その他 時間等詳細は、体育課にお問い合わせください。

佐久市子ども未来館の運営およびリニューアル計画の策定に対しご意見をいただける方を募集します。

■申込資格 次のすべてに該当する方

(基準日は平成28年8月1日)

① 満20歳以上の方

② 市内に住所、在勤、在学する方

③ 市税を滞納していない方

④ 成年被後見人または被保佐人でない方

⑤ 市の他の審議会等の委員となっていない方

⑥ 市の議会議員、または市職員でない方

⑦ 暴力団による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団

その他集团的または常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員でない方

⑧ 知識および経験から、科学館の運営について意見をお持ちの方

⑨ 平日(昼間)に開催する会議に出席できる方

委員の任期 選任の日から2年間

募集人員 3人以内

報酬等 市の報酬規程に準拠

必要書類 公募委員申込書(子育て支援課窓口または市のホームページ)および履歴書

申込期限 8月22日(月)必着

選考方法 書類審査後募集人員を超える場合は抽選(抽選日は後日通知)

開館15周年を迎えた佐久市子ども未来館が、より多くの皆さんに親しんでいただけるよう愛称を募集します。

■募集期間

7月25日(月)～8月20日(土)

■応募資格

一人1点とし、どなたでも応募可

■応募方法

愛称、愛称の説明、応募者の氏名・年齢・住所・電話番号を記入のうえ、①

はがき、②FAX、③電子メールのいずれかでお申し込みください。

■選考方法

選考委員会において厳正な審査を行い、愛称を決定します。

■発表

10月にホームページ等で公表

■応募先

〒385-0022

佐久市岩村田1931-1

FAX 0267-67-2731

電子メール sakukodomonirakan.jp

※詳細は、子ども未来館へお問い合わせください。

佐久市子ども未来館

第18回国際交流フェスティバルin佐久2016

■問合せ 観光交流推進課 ☎62-3283



今年も国際交流フェスティバルを開催します！

今年のサブテーマは「わたしの街に世界の景色を！」です。

■日時

9月4日(日)

午前10時～午後3時

■場所

あいとぴあ白田

(佐久市下越16-5)

多くの方のご来場をお待ちしています。

International Exchange Festival in Saku 2016

年齢、国籍を問わずどなたでも楽しめるイベントです！
気軽にいろいろな国の文化にふれてみましょう！

A participação é livre para todas as idades e descendências!!
สามารถเข้าร่วมงานได้ทุกคนซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับอายุ เชื้อชาติอย่างไร !!

不管年纪，国籍如何，谁都可以参加！！
Lahat Kayo ay inaanyayahan

DATE : September 4th(Sun)
PLACE : Aitopia Usuda



レストランにバザー、体験、ステージ…
世界の文化を身近に感じよう！

世界の文化や国際交流活動について学べるブースが盛りだくさん！

民族衣装試着やスタンプラリー(小学生以下)も行います。

※駐車スペースに限りがあるため、乗り合わせでのご来場にご協力をお願いします。





消防団ふれあいDayの開催について

■問合せ 佐久市消防団事務局 ☎64-4119



- 日時 8月11日(木) 午前8時30分～正午
 - 会場 佐久消防署・佐久市総合体育館 周囲
 - イベント内容
 - 展示・体験コーナー
 - 消防団自動車体験走行、
 - 初期消火・放水体験
 - 防火衣・法被を着て写真撮影、
 - 消防車・救急車・はしご車展示
 - 心肺蘇生法
 - 煙ロード脱出体験、
 - 消防庁舎内・消防指令センター見学
 - 消防団音楽隊・ラッパ隊演奏
- 消防団員とその家族がふれあいをもち、消防団の活動を広く知ってもらうためのイベントです。ご家族そろってお出かけください。
- ※駐車場は、佐久市総合体育館入口から入った体育館北東側駐車場と市役所庁舎東側駐車場です。誘導員に従ってください。



企画展『故郷ふれあい写真展』を開催します

■問合せ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353

- 日時 8月6日(土)～21日(日) 午前9時～午後5時 (閉館30分前までにはご入館ください)
 - 会場 川村吾蔵記念館多目的室
 - 入館料 無料。ただし、常設展の観覧には、別途観覧料が必要です。
 - 出展者(敬称略) 長野県写真連盟佐久総合病院写真研究会
三石敏郎(入沢)、武田隆次(根岸)、羽毛田牧夫(田口)
 - ※研究会員は佐久総合病院OBですが、現役の佐久総合病院写真班員5名が賛助出展します。
 - ◎無料開放のお知らせ 期間中の13日(土)・14日(日)は、川村吾蔵生誕記念として、常設展を無料で観覧いただけます。
- 本年度の郷土の作家展シリーズ1回目として、長野県写真連盟佐久総合病院写真研究会会員による、「故郷ふれあい写真展」を、左記のとおり開催します。期間中、常設展の無料開放日もありますので、ぜひおでかけください。



臼田夏まつり「臼田よいやさ」開催のご案内

■問合せ 臼田夏まつり実行委員会 ☎82-3113

イベント	場 所	時 間
開会式	臼田駅前広場	午後5時～
パレードの行進	臼田駅～中央交差点	午後5時25分出発
○臼田中学校マーチングバンド	"	臼田中学校マーチングバンドを先頭に随時行進、
○舞踊ながし	"	みこしの出発前には神事
○子供みこしの練り歩き	臼田駅～中央～稻荷通り	を行ないます。
○大人みこしの練り歩き	稻荷山鳥居前	みこしに合せて太鼓演奏
小満太鼓の演奏	催し物広場	午後5時45分～
吹奏楽、ダンスの披露	臼田駅前広場	午後6時～
流しそうめん	稻荷通り	
金魚すくい	臼田橋上流	午後8時20分～
花火打ち上げ		

- 日時 8月6日(土)午後5時～
 - 会場 (歩行者天国) 臼田駅～臼田橋～
(催し物広場) 稲荷中央
八十二銀行臼田支店
駐車場
- 「臼田よいやさ」は、マーチングバンド、神輿の練り歩き、舞踊流し、小満太鼓、花火打ち上げ、流しそうめん、金魚すくいなど催し物がいっぱいです。

お知らせ

●市民アンケート調査にご協力をお願いします

企画課 ☎62-3067

市では、2年に1度、市の取り組みへの満足度・重要度等に関するアンケート調査を、16歳以上の方の中から、住民基本台帳を基に1000人を無作為に抽出し、実施しています。

アンケートが届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

お知らせ

●佐久市木質バイオマス熱利用設備導入事業補助金をご活用ください

環境政策課 ☎62-2917

▽補助率・上限額
◇ペレットストーブ

経費の1/2 15万円

◇木質バイオマスボイラー

経費の1/3 100万円

◇木質バイオマス燃料製造設備

経費の1/3 300万円

※着工前に申請してください。

※詳細については、お問い合わせください。

●「マイナンバーカード」の受け取りについて

市民課 ☎62-3087

マイナンバーカードの申請をされた方には受け取りをお願いする「交付予定通知書」を順次郵送しています。

交付予定通知書が届いていて、カードの受け取りを済ませていない方は、お早めに窓口に来庁いただき受け取りをお願いいたします。

▽交付場所の変更を希望される

●佐久市新品目導入試験事業について

農政課 ☎62-3203

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

本年度は、ミニトマト・ズッキーニの病気に強く商品性の高い品種の選定試験や、伝統野菜の佐久古太きゅうりの展示栽培などを行っています。

自由に見学できますので、ぜひご覧ください。

方、交付予定期間を過ぎてしまった方は市民課または各支所市民係までお問い合わせください。

▽平日時間外、休日にも交付窓口を開設していますのでご利用ください。（予約制）

※カードの交付場所、交付時間、必要書類等詳細については交付予定通知書をご確認ください。



なお、今までの試験結果は市ホームページの「新品目導入試験事業の結果レポート」に掲載しています。

また、栽培講習会や栽培技術向上のための学習会なども随時開催していますので興味のある方は、農政課までご連絡ください。

▽場所 佐久市跡部48-2
白田バイパス三塚入口交差点のすぐそばです。

●平成28年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業の実施について

（一財）日本遺族会事務局
☎03-3261-5521

（一財）日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友

●市道上の穴等を発見した場合には

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、国道及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。

好親善をはかることを目的としています。日程等の詳細は日本遺族会事務局にお問い合わせください。

▽参加費 10万円

▽申込 （一財）長野県遺族会
☎026-228-0334



▽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

● 雑草イネ対策について

農政課 ☎ 62-3203
佐久農業改良普及センター
☎ 63-3167

市内の水田では、雑草イネの発生が多く、米の等級下落等が問題となっています。雑草イネの特徴と防除対策について、ご紹介します。

▽ 雑草イネの特徴

7月中旬から8月上旬に他のイネより早く穂が出て、籾の先が赤いイネ

▽ 防除対策

- ・ 抜き取りをする。根が張り抜き取りが困難な場合は、地際から刈り取る。刈り取ったイネは、ほ場内から持ち出し焼却処理等を行う。
 - ・ 収穫作業を行ったコンバイン等についた種子を泥と共にきれいに洗い落す。
 - ・ 土壌表面の種子を寒さにより死滅させるために、秋起こしをしない。
- ※ 雑草イネの種子は3年程度生存するため、防除対策は3年以上行いましょう。

● アメリカシロヒトリ

早期駆除のお願い

農政課 ☎ 62-3203
または、各支所経済建設環境係

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

▽ 発生時期

- 6月中旬～7月上旬
- 8月中旬～9月上旬
- ・ 家庭の庭や畑などの樹木に発生したアメリカシロヒトリは所有者または管理者により駆除してください。

● 緑の募金へご協力

ありがとうございました

耕地林務課 ☎ 62-3242

平成28年度の「緑の募金」は、市民の皆さんのご協力により、3,618,898円の募金をいただきました。

市では、募金の配分金を活用し、身近な地域の緑化事業を推進していきます。

多くの市民の皆さんにご協力をいただき、ありがとうございました。

お知らせ

● 佐久水道企業団職員採用試験

佐久水道企業団総務課
☎ 62-1290

▽ 試験区分および採用予定人員

- ① 上級行政 若干名
- ② 初級事務 若干名
- ▽ 第1次試験 9月18日(日)
- ▽ 試験会場 佐久水道企業団
- ▽ 試験申込期 7月20日(水)～8月12日(金)午後5時

▽ 申込先 佐久水道企業団

※ 受験資格等、詳細についてはお問い合わせください。

● 新クリーンセンター建設に係る環境影響評価事後調査報告書の公告・縦覧

佐久市・北佐久郡環境施設組合
☎ 62-2916

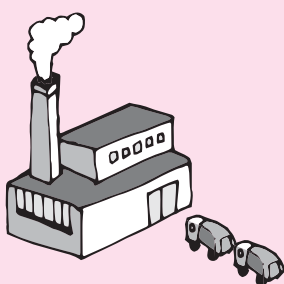
平根地区で進められている新クリーンセンター建設に伴い、昨年度より環境影響評価事後調査を実施しています。現在、長野県環境影響評価条例に基づき、「平成27年度事後調査報告書」の公告・縦覧が県により行われています。

▽ 縦覧期間(予定)

7月19日(火)から8月18日(木)

▽ 縦覧場所

- 市役所3階組合事務所
- ※ 長野県ホームページでも公表しています。



● 複十字シール運動(募金)にご協力をお願いします

健康づくり推進課
☎ 62-3527

結核や肺がんなどの胸部疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるため、8月1日より全国一斉に複十字シール運動(募金)が始まります。これまで、この運動にお寄せいただいた募金は、国内での検診車・検診機器等の購入、医療機関や検診センターの設備、結核予防のための研修会や講習会のほか、発展途上国

への結核対策援助等に使用されます。

市では、複十字シール運動期間中に市役所および各支所窓口で募金箱を設置しています。また、各地区保健指導員による結核予防の啓発活動と併せて募金活動も呼び掛けも行いますのでご協力をお願いします。

▽ 募金期間

8月1日(月)～12月10日(土)



お知らせ

● 結核・肺がん検診

(胸部レントゲン検診)
を受けましょう!

健康づくり推進課

☎ 62-3527

6月から12月にかけて各地区の会場を巡回して、結核・肺がん検診を実施しています。

また、最寄りの会場で受診ができない方を対象に、下記日程により市全体の検診日を設けています。ご希望される方は、お申し込みください。ご自身の健康のために年1回胸部レント

ゲン検診を受診しましょう。

▽日時 9月8日(木)

午後2時20分～3時30分

▽日時 12月22日(木)

午前9時30分～正午

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久市保健センター

▽結核健診料金

65歳以上 無料

▽肺がん検診料金

40～64歳 400円

65歳以上 200円

● 平尾山公園内工事について

公園緑地課 ☎ 62-3424

平尾山公園センターハウス改修工事を8月29日から11月30日(予定)まで行います。工事期間中、センターハウスはご利用いただけません。

昆虫体験学習館、アスレチック広場、キッズランド等の施設は営業しています。

公園利用者の皆さんには、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

● 打ち水大作戦 in 佐久

環境政策課 ☎ 62-2917

この夏、各ご家庭で打ち水に取り組んでみませんか?

▽実施推奨期間

7月25日(月)～8月15日(月)

打ち水は、ヒートアイランド対策や冷房機器の使用減少による温室効果ガス排出量の削減につながります。

※午前中の涼しい時間帯や太陽の傾きかけた夕方の打ち水が効果的です。

● 農振農用地の除外等受付

農政課 ☎ 62-3203

▽受付期間

9月1日(木)～15日(木)(期間厳守)

▽提出書類

①申出書 ②公図 ③土地登記事項証明書 ④現地案内図 ⑤利用計画図 ⑥土地改良区等の意見書 ⑦課税台帳の写し ⑧候補地の検討結果一覧表 ⑨隣地同意書 ⑩確約書

※提出書類は農政課窓口、市ホームページから入手できます。

お知らせ

● 土木工事等を行う場合の埋蔵文化財取り扱い手続き

文化振興課文化財事務所

☎ 68-7321

埋蔵文化財を包蔵する土地において、土木工事等を行う場合には、文化財保護法第93条の規定により工事着手60日前までに長野県教育委員会へ届出が必要となります。

また、包蔵地以外でも土木工事等の際に埋蔵文化財が発見された場合も、同様に届出が必要

となります。

※届出をせず土木工事等を実施した場合には、工事が進まなくなることもあります。

※包蔵地については市役所市民ホールに備え付けてある遺跡詳細分布図でご確認いただくか、文化振興課文化財事務所までお問い合わせください。

※文化財保護法第93条の届出様式は市ホームページからダウンロードすることもできます。詳細は文化振興課文化財事務所までお問い合わせください。

● 無居住家屋実態調査について

建築住宅課 ☎ 62-3430

市では、「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づき、市内全域の無居住家屋(空家)の実態調査を実施します。

この調査は、無居住家屋の所在などの実態を把握することにより、無居住家屋に関する対策を総合的かつ計画的に実施するための計画を策定することを目的として実施するものです。

また、調査結果を踏まえ、無居住家屋の利活用の可能性、除却・建替えの必要性などを所有者等にお伝えする予定です。

調査業者は、市が発行した身分証と腕章を携帯し調査を行いますので、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



● ほっとぽーく・浅科 特別営業のお知らせ

道の駅ほっとぽーく・浅科 ☎ 58-0581

道の駅ほっとぽーく・浅科は火曜日が定休日ですが、8月中は毎日営業します。

ドライブの休憩や、お食事、五郎兵衛米を使用した米粉クッキーなどお土産も多く取り揃えていますので、ぜひお越しください。

お知らせ

●信州パーキング・パミ
ット制度が開始されまし
た

福祉課 ☎62-3147

長野県では、障がい者や高齢者など移動に配慮が必要な方々からの申請に基づき、公共施設やショッピングセンターなどの専用駐車場を利用できる利用証を交付しています。

▽対象者

各種障害者手帳をお持ちの方、高齢者、妊産婦その他が等により移動に配慮が必要な方

▽申請方法

申請書（福祉課、各支所高齢者児童福祉係または市ホームページにあります。）に必要な書類を記入し、その他必要な書類を準備の上、長野県地域福祉課に郵送していただくか、長野県地域福祉課または佐久合同庁舎内保健福祉事務所福祉課へ提出してください。

詳しくは福祉課障害福祉係または県の専用電話（026-232-0053）へお問い合わせください。

●戦没者を追悼し平和を祈念する黙とうについて

福祉課 ☎62-3147

8月15日（月）に、政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で実施されます。また、8月6日と9日の原爆の日には、広島・長崎両市で死没者の慰霊と平和祈念の式典が挙行されます。

これらの式典は、宗教的儀式を伴わないもので、国民一人ひとりが戦争による死没者に追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにしようとするものです。

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

- ・広島原爆の日
8月6日（土）午前8時15分
- ・長崎原爆の日
8月9日（火）午前11時2分
- ・戦没者を追悼し平和を祈念する日
8月15日（月）正午

●川村吾蔵記念館臨時休館のお知らせ

川村吾蔵記念館
☎81-5353

館内燻蒸消毒のため、左記の期間、臨時休館させていただきます。

▽期間

8月30日（火）～9月6日（火）

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどをよろしくお願い申し上げます。

お知らせ

●穂の香乃湯新規プランについて

あさしな温泉穂の香乃湯

☎58-0033

あさしな温泉穂の香乃湯では「温泉でもっとゆったり・のんびり過ごしてもらいたい」との気持ちから有料休憩室に漫画本を取り揃え、お得な「ドリンク・コミックセット券」を販売しています。

入浴料、有料休憩室テーブル利用料（4時間）・飲物1本が含まれたお得なセット券です。

▽料金

大人800円
小人600円

他の割引券クーポン券との併用はできませんのでご注意ください。

ご家族で開放感あふれる露天風呂と読書タイムをお楽しみください。



●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

※火曜日が定休日ですが、8月16日（火）は営業します。

▽入浴料

大人500円
小人250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ったりとした時間を過ごしてみたいかがでしょうか。皆さんのご利用を従業員一同心よりお待ちしております。

入浴お得プランもありますので、ご利用ください。



●フリーマーケットinほとばしく・浅科のお知らせ

道の駅ほとばしく・浅科

☎58-0581

▽日時 8月7日（日）・21日（日）

午前8時～午後4時

ほととばしく・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。事前予約が必要となりますので、出店を希望される方は右記までご連絡ください。

お知らせ

●ハケ岳キッズプロジェクト
トコこの夏は親子でハケ
岳登山を

ハケ岳観光協会

☎0266-73-8550

▽日程

10月31日(月)まで

▽対象 ハケ岳山麓にお住いの
園児・小学生および保護者

▽内容

ハケ岳の豊かな自然と登山の
楽しさを知っていただくため、
対象となる子どもと保護者で、
ハケ岳の山小屋へ宿泊すると、

大人1名につき子ども2名まで
宿泊代(1泊2食付)が無料と
なります。

子どもの年齢や体力に合わせ
たコースもご紹介しますので、
ぜひこの夏、ハケ岳へお越し
いただき家族の絆を深めてくだ
さい。



イベント

●認知症講演会のお知らせ

高齢者福祉課 ☎62-3157

▽日時 8月30日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 市民創健センター

大会議室

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽演題 「認知症よもやま話」

～そこから映えてくる

しあわせ

▽講師

宅老所 露風庵 山田健一氏

認知症の方との様々なエピソードや、関わりの中で心がけていることを長年の経験の中から分かりやすくお話いただきます。講演会を通して、現在介護している方も、これからの方も、認知症や介護について新たな発見のあるお話です。



●オレンジカフェ座談会のお知らせ
高齢者福祉課 ☎62-3157

▽日時 8月9日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 シルバーランドきしの
2階多目的室

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方を介護され
ている男性介護者の方

※今月は男性介護者の方を対象
に実施します。お気軽にご参
加ください。

イベント

●図書館

中央図書館 ☎67-2111

白田図書館 ☎82-3932

浅科図書館 ☎58-4321

望月図書館 ☎53-0230

※8月の行事は、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)

○サマータム図書館(中央)

▽7月27日(水)～8月21日(月)の期
間は、開館時刻を1時間早め
て、8時30分に開館します。

○おはなしの会①(中央)

▽日時 6日(土)

午前10時(乳幼児向け)

午後2時(子どもから大人)

○つくって遊ぼう(中央)

▽日時 7日(月)午前10時

○おはなしの会②(中央)

▽日時 18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 27日(土)午後3時

○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)

○ブック☆ブックお話の会(白田)

▽日時 20日(土)午後2時

○雑誌リサイクル市(浅科)

▽日時 6日(土)・7日(月)の開館
時間中(雑誌無くなり次第終了)

○図書館まつり(浅科)

▽日時 7日(月)午後1時30分

▽内容 お話会や工作等

○ちいさい子のおはなし会(浅科)

▽日時 10日(水)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○雑誌リサイクル市(望月)

▽日時 6日(土)・7日(月)の開館
時間中(雑誌無くなり次第終了)

○ものがたりふれあいトーク(望月)

▽日時 27日(土)午後2時30分

※臨時開館日 1日(月)・8日(月)・15
日(月)は、全館休まず開館します。

●望月歴史民俗資料館

～開館記念日事業～

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○終戦記念特別展示

「白球にかけた青春～陸軍特
攻隊員 渡辺静の生涯～」

太平洋戦争が始まった頃、小
諸商業学校(現小諸商業高校)

野球部からプロ野球選手になっ
た、望月出身の渡辺静の生涯を

資料や写真でたどります。

▽期日 8月2日(火)～31日(水)

○開館記念 無料開放

▽期日 8月14日(日)・15日(月)

○「青春の遺書」上映会(無料)

渡辺静の足跡をたどったコミ
ュニティテレビ小諸の作品を鑑
賞します。(第4回ヒストリー

アワード準グランプリ受賞)

▽日時 8月14日(日)・15日(月)

午後3時30分～4時30分

▽会場 天来記念館ビデオ室

○市民祭り柵祭り連携企画

8月15日(月)は、午後8時30分
まで開館。夕方からは餅鉄(石

つり等、親子で楽しめる体験も
行います。(無料)

イベント

● 山の日記念

直前！ペルセウス流星群
& 惑星大集合観望会開催

(一社) 佐久市振興公社

☎ 62-0214

▽日時 8月11日(木)

午後8時～10時

▽会場 山荘あらふね内山牧場
オートキャンプ場

▽参加費 無料

▽参加方法 開催時間内に自由

参加 予約不要

荒船山、八ヶ岳連峰を望む佐
久高原の内山牧場オートキャン

イベント

● ふれあいボールdeウォー

キング 8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 8月7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

初心者体験講習もあります。

※自由参加 参加費無料

○散策ウォーク

▽日時 8月21日(日)

プ場で、星空案内人による流星
群の紹介や、天体望遠鏡を使い
惑星を観測します。ぜひご参加
ください。

※曇天、雨天の場合は中止とな
ります。

当日の連絡先は

山荘あらふね 65-2021



午前10時～正午

▽集合 JR野辺山駅前

▽内容 野辺山高原散策約5km

※自由参加 参加費無料

※小雨決行

※飲料水・雨具持参ください。

※レンタルボール代300円

※会員募集中

年会費 1人 1,000円

各種特典付き



● 第42回生命情報科学

シンポジウム

国際総合研究機構 (ISLIS)

山本

☎ 090-9232-9542

▽テーマ

「癒しと不思議の科学」

(科学的な見地に立った、癒
しと健康の関係を発表・討論
します。)

▽日時 8月26日(金)～29日(月)

・26日(金)

正午受付開始

午後1時～5時30分セミナー

● うすだスタードーム

8月のイベント

うすだスタードーム

☎ 82-00200

○スターウィーク観望会

▽日時 8月3日(水)～7日(日)

午後7時30分～9時

▽参加費 一般500円

小学生250円(入館料)

▽内容 土星と夏の星座、天体

観望。予約不要です。

○ペルセウス座流星群観望会

▽日時 8月12日(金)

午後9時～12時(自由解散)

・27日(土)

午前9時～正午セミナー

午後1時～5時30分本会議

・28日(日)

午前9時～正午本会議

午後1時～ツアー28

・29日(月)

午前9時～ツアー29

▽会場 春日温泉「かすがの森」

▽参加費 佐久市民に限り入場
料無料(昼食・懇親会・学会
誌希望者は実費負担)

一般の方も楽しめる企画です。

詳細は、主宰者ホームページ

参照(「ISLIS」で検索可)

▽参加費 一般500円

小学生250円(入館料)

▽内容 ペルセウス座流星群観

望、流星群のお話、夏の天体

観望。予約不要です。



● 第37回北信越国民体育大

会(クレー射撃競技)の
開催について

体育課 ☎ 62-2020

▽期日 8月28日(日)

▽会場 佐久平国際射撃場

佐久市内山 6240

▽開始式 午前8時

▽その他 5年ぶりの佐久市で
の開催です。市民の皆さんも、
ぜひご来場ください

● イベント開催のお知らせ

文化事業団 ☎ 82-3962

○口笛コンサート

▽日時 8月21日(日)

午後2時開演(予定)

▽会場 あいとびあ白田

○うたごえ喫茶

▽日時 10月10日(月)

午後1時30分開演(予定)

▽会場 コスモホール

▽入場料 500円

▽販売開始 8月11日(木)

※詳細はお問合わせください。

イベント

●特別企画展 葉祥明アーティスト展「絵本と絵画と言葉の世界」

近代美術館 ☎67-11055

▽会期 8月28日(日)まで

▽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

※8月7日(日)午前10時30分～葉祥明さんと絵を見て語る会&サイン会 開催！

※8月6日(土)の講演会&サイン会はキャンセル待ちの受付となります。

※8月11日(木・祝) 夏休み工作教室 つみきでうちをつくらう！

参加費500円／小学生以上対象／定員午前・午後の部各回15組／事前申込先着順／講師じゅんや(建築系アーティスト)



イベント

●子ども未来館情報

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 8月31日(水)まで

○夏休み毎日実験教室

▽期間 8月16日(火)まで

※毎日実験教室やサイエンスショーを開催します。

○夏の巡回展「日本の宇宙科学の歴史」

▽期間 8月31日(水)まで

○夏の天体観望会

▽日時 8月6日(土)

午後7時30分～8時30分

▽会場 子ども未来館プラネタリウム・屋外駐車場

▽参加費 大人400円・子ども200円

▽申込 事前申込制

▽定員 30名

○プラネタリウム8月の番組

ちびまる子ちゃん星にねがいを

▽期間 9月4日(日)まで

名探偵コナン 探偵たちの星月夜(ストーリーナイト)

▽期間 12月4日(日)まで

●「平成28年度佐久市合同就職相談会」開催のお知らせ

商工振興課 ☎62-3265

▽日時 8月22日(月)

午後1時30分～4時

▽会場 佐久ランドホテル2F信濃の間

▽参加費 無料

▽参加対象者 平成29年3月、大学、短大、専門学校卒業見込み者 U・I・Jターナー希望者(既卒可企業有り)

●旧大沢小学校一般公開

文化振興課文化財事務所

☎68-7321

▽日時 8月13日(土)16日(火)

午前10時～午後4時

※今年も8月に市有形文化財「旧大沢小学校」を一般公開します。お越しください。なお、公開日以外の見学希望については、随時お問合せください。

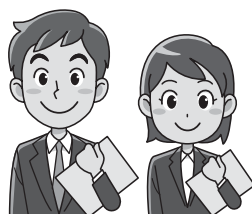


▽申込み

事前申込不要ですので、直接会場へお越しください。

▽内容

市の事業所による企業説明会です。(7月1日現在参加企業28社)



●平尾山公園昆虫体験学習

館 開館10周年

記念イベント開催

公園緑地課 ☎62-3424

平尾山公園昆虫体験学習館開館10周年記念イベントをタレントのカブトムシゆかりさんを一館長にお迎えして行います。昆虫教室や記念撮影などイベント盛りだくさんです。

▽日時 8月7日(日)

午前10時～午後4時30分

募集

●機軸体験講座受講者募集(後期分)

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

▽日時 9月2日(金)～11月18日(金)までの第1・第3金曜日

計6回

午後1時30分～4時30分

▽場所 望月歴史民俗資料館

▽参加費

各回500円(入館料含む)

▽定員 15名

▽募集期間 8月16日(火)～24日(水)

(17日(水)・22日(月)は休館日)

募 集

● 救急の日の救命講習について

佐久消防署 ☎62-0119

- ▽日時 9月9日「救急の日」および9月4日から9月10日は救急医療週間です。もし、突然目の前で大切な人が倒れたら、あなたはどうしますか。心肺蘇生法もできる、AEDも使える、救命のリレーの一員になりませんか。
- ▽日時 9月10日(土)午前9時～正午(8時30分受付)
- ▽会場 佐久消防署3階講堂
- ▽参加費 無料

募 集

- ▽定員 50名(申込順)
- ※定員になり次第締め切ります
- ▽持ち物 筆記用具
- ▽服装 動きやすい服装(女性はスカートや襟口の広い服は避けてください。)
- ▽申込受付 8月15日(月)～9月2日(金)
- ▽申込方法 普通・上級救命講習受講申込書(佐久消防署窓口かホームページ上から印刷)を、佐久消防署へ直接お持ちいただくか、FAX・郵送にて送付してください。

▽日時 8月26日(金)

・午前の部 午前9時30分～

・午後の部 午後1時～

▽会場 もちつき荘

▽参加費 1,500円(昼食代・施設入浴料含む)

▽参加方法 7月26日より電話にて、もちつき荘へお申し込みください。定員になり次第、締め切りとし

ます。(定員144名)

各大会での表彰のほか、大会成績をポイントに換算し、年間獲得ポイントが最も多い方を年間グランドチャンピオンとして表彰します。

爽やかな高原の中でマレットゴルフと温泉をお楽しみください。



● 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
- ▽参加費 無料
- ▽対象 親子
- ▽定員 20名
- ▽内容 森林散策、ネイチャーゲーム、ネイチャークラフト
- ▽申込締切 8月3日(水)

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 9月3日(土) 午前9時～正午
- ▽会場 春日の森
- ▽集合 もちつき荘
- ▽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 8月26日(金)

● 佐久高原コスモスまつり 出店者募集

観光交流推進課 ☎62-3285

- ▽日時 9月10日(土)～21日(水)
- ▽会場 コスモス広場(国道254号線沿い)
- ▽出店料 2万円(土・日・祝日のみの出店の場合は1万円)
- ▽出店資格 佐久高原コスモスまつりの趣旨に賛同し、佐久市観光協会または佐久商工会議所、市内の各商工会及び各商店会のいずれかに加入して

おり、主催者が適当と認めたもの。ただし、特別な場合は主催者が決定します。

▽主催者 コスモス街道実行委員会

▽申込先 観光交流推進課

▽申込期限 8月26日(金)



● スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62-2020

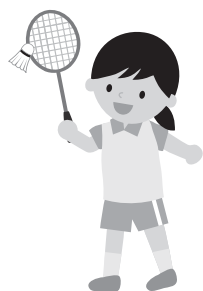
- 少年少女バドミントン教室
- ▽日時 9月3日(土)～計10回 午前9時～11時
- ▽会場 野沢体育センター
- ▽対象 小・中学生
- ▽参加料 1,500円
- ▽定員 40人
- バドミントン教室
- ▽日時 9月7日(水)～計10回 午後7時～9時
- ▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 一般

▽参加料 2,500円

▽定員 40人

※詳細は、体育課にお問い合わせください。



募 集

● 自衛官等の募集について

自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所
☎ 0268-22-5267

○ 一般曹候補生

▽資格 平成29年4月1日現在
18歳以上27歳未満の男女
▽受付
7月1日(金)～9月8日(木)

▽採用試験 「第1次試験」
9月17日(土)

○ 自衛官候補生

▽資格 平成29年4月1日現在
18歳以上27歳未満の男女

▽受付

7月1日(金)～9月8日(木)

▽採用試験 「第1次試験」
受付時にお知らせします。

○ 航空学生

▽資格 平成29年4月1日現在
高卒(見込み含む) 21歳未満
の男女
▽受付
7月1日(金)～9月8日(木)

▽採用試験 「第1次試験」
9月22日(木)秋分の日

● 人権同和教育講座参加者募集

人権同和課 ☎ 62-3135

○ 臼田地区

▽会場 あいとびあ臼田
▽時間 午後7時～8時30分
①ワークシヨップ体験から人権
をみつめてみましょう
▽期日 8月18日(木)

▽講師 塩田 直人 氏

②今の人権を学ぶことの意味を
考えるく気づきから成長へく

▽期日 8月25日(木)

▽講師 木内 清 氏

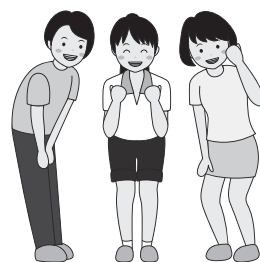
③二つの文化の中で生きる

く多文化共生と人権く

▽期日 9月1日(木)

▽講師 春原 直美 氏

※大勢の皆さん、ご参加ください。



● スポーツ大会参加者募集

体育課 ☎ 62-2020

○ 第29回佐久市望月強歩大会

▽期日 9月11日(日)

▽会場 望月総合体育館発着

▽対象 小学生以上(4年生以下は保護者又は付添い同伴)

▽スタート 午前8時

▽コース 5・14・24 km

▽参加料 500円

▽定員 300名

※その他詳細については、体育課にお問い合わせください。

募 集

● チャイルドライン第4期「受け手」養成講座 受講者募集

子育て支援課
☎ 62-3149

チャイルドライン佐久では、
電話を受けていただく「受け手」
養成講座を9月より開催します。

▽日程 9月10日(土)・24日(土)、
10月15日(土)・29日(土)、11月5
日(土)・19日(土)、1月21日(土)

※11月19日(土)は、特別公開講座
となります。

(全7回、12講座)

▽会場 9月10日～11月5日
まで市民創錬センター

11月19日 野沢会館

1月21日 シルバーランド
みつい

▽募集人員 30名(20歳以上
の方)

▽受講料 1万2千円

▽募集締切 8月26日(金)

講座等の詳細は、市ホーム
ページをご覧ください。

● 自然観察会参加者募集!

環境政策課 ☎ 62-2917

○ 「植物観察会」

▽日時 9月7日(水)

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 平尾山公園内セラピー
ロード ファーブルの小径

※市役所からバスが出ますので、
午前9時30分までに市役所東
側駐車場に集合してください。

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも(小学生以

下は保護者同伴)

▽講師 中山 冽氏(自然観察
インストラクター)

▽持ち物

帽子、飲み物、林の中を歩く
のにふさわしい服装等

▽定員 20名(先着順)

▽受付 8月31日(木)まで



● 佐久物産振興会会員募集

佐久物産振興会事務局
(商工振興課)

☎ 62-3265

市内で地場産品の製造や加工
販売を行っている事業所の皆さ
んの中で、地場産品の県内外で
の販売や販路拡大をお考えの方
は、ぜひご加入ください。

▽年会費 4千円

▽主な活動

特産品のPRを兼ねた友好都
市における物産展への出展な
ど

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

○陶芸教室

▽日時 8月18日(木)、9月8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

○ピアのつどい

▽日時 8月20日(土)

午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創縁センター

募集

●調理アシスタント講習

佐久シルバー人材センター

☎ 62-1786

ハローワーク佐久

☎ 62-8609

▽日程 9月6日(火)～9月27日(火)のうち7日間

▽受付

7月19日(火)～8月26日(金)

▽会場 野沢会館

▽受講料 無料

▽対象 県内在住の55歳以上でハローワークで求職登録をして、就職を希望される方。

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

○陶芸教室

▽日時 8月18日(木)、9月8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

○ピアのつどい

▽日時 8月20日(土)

午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創縁センター

募集

●調理アシスタント講習

佐久シルバー人材センター

☎ 62-1786

ハローワーク佐久

☎ 62-8609

▽日程 9月6日(火)～9月27日(火)のうち7日間

▽受付

7月19日(火)～8月26日(金)

▽会場 野沢会館

▽受講料 無料

▽対象 県内在住の55歳以上でハローワークで求職登録をして、就職を希望される方。

▽内容 映画『見えないから見えなもの』上映

○絵画(絵手紙)教室

▽日時 8月23日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田工作室

▽参加費 材料費 100円

○氣功教室

▽日時 9月1日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館和室1、2号

※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。

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

▽ふるさとの伝統文化を守りたい

小澤一夫様(東京都) 1万円

▽ふるさとのおやじおふくろ達

者かい 木内岳生様(神奈川県) 3万円

▽ふるさとの未来を担う佐久っ

子元気かい 木内貴史様(松本市) 5万円

小林優太様(東京都) 1万円

▽ふるさとの佐久におまかせ

●水田フナ見学会

農政課 ☎ 62-3203

9月の水揚げを控え、水田では、今年もフナが順調に育っています！

市では、佐久市特産の水田フナの見学会を開催します。

全国的にも珍しい水田フナの水揚げの様子を、ぜひ一度ご覧ください。

▽日時 9月3日(土)

午前9時～10時30分

▽集合場所 JA佐久浅間野沢支所

▽募集人数 20名

▽募集期間 8月5日(金)～8月19日(金)

▽連絡先 農政課

▽その他 フナに関する講演も行います。

※定員になり次第、募集は締め切ります。

※フナの生育状況等により、日程が変更となる場合があります。

●平成28年度第2学期

放送大学学生募集について

放送大学長野学習センター

☎ 0266-58-2332

放送大学では、平成28年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

▽出願期間

・第1回

(受付中)～8月31日(水)

・第2回 9月1日(木)～20日(火)

お気軽に右記まで資料をご請求ください。ホームページでも受け付けています。



乳幼児学級より～子らの健やかな育ちを願い～

公民館では、就園前の乳幼児の保護者を対象に、子育てのあり方について考え合い学ぶ場として、中央・浅間・野沢・白田・浅科望月の5地区で乳幼児学級を開き、子供との関わり方・リズム体操・救命救急法・自然との触れ合いなど、年間13回の講座を実施しています。

「親子で楽しいリズム体操」では、跳ねたり走ったりくぐったりして楽しめました。また、日常生活で起こり易い怪我防止の運動も経験しました。はじめは恥ずかしげだった子供達も、いつしか友達と運動することを心から楽しんでいました。今、子供も親も暑さに負けず、元気に成長中です。



さくし

8

はづき
葉月

公民館報

No. 137

生涯学習
マスコット
マナビイ
佐久市中央公民館
〒385-0011 佐久市猿久保165-1
市民創縁センター内
☎0267-66-0551 ☎0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.sakunagano.jp



ちょっとひとこと

里山ウォーク

大沢 高梨和佳



大沢地区では希望者を募り、管内の名所や旧跡を訪ね歩いている。会の主催は「むめい会」。「大沢地区公民館」と「大沢地区文化財保存会」が共催している。

昨年は6月14日に、坊上坂 → 地家 → 馬坂 → 一町田 → 大棚 → 三百田 → 旧大沢小学校のコースを10名の参加者と共に訪ねた。歩きながら…様々な話をしながらである。そうやって歩いていると、疲れも感じずに歩いてしまう。それが良い。ちなみに一昨年は、昔、木材の運びだしに使われたトロツコの軌道跡であった。

“毎年、コースの異なるところが良いのかな!?”と思う。今年は6月19日に32名が参加し実施した。大沢社会体育館前に集合し、十二ヶ滝 → 日影道(馬頭観音像) → 大沢諏訪社 → 社会体育館を巡るコースであった。

公民館事業は8月に盆踊り、9月に敬老会、10月に第44回大沢区民運動会、12月にそば打ち体験教室と行事が続く。各種団体との連携を密にし、活動を強化。地域の行事を継承し、区民の交流を更に深めます。

市民総合文化祭のご案内

～障がい者福祉展・菊花展同時開催～

今年も佐久市民総合文化祭を開催します。日頃から磨いてきた技の成果を披露し、互いに学び合う場です。また、この文化祭を通じ、佐久市の文化活動がいっそう高まってほしいと願っています。

大勢の皆さんの出品をお待ちしております。

◆ 開催日時 11月4日(金)～11月6日(日)

午前9時～午後5時

(最終日は午後3時まで)

◆ 開催場所 野沢会館

◆ 出品資格 佐久市内に在住しているか市内で文化活動をしている方

◆ 出品部門 絵画、書道、篆刻、刻字、写真、盆栽、華道、木彫、フラワーデザイン、水墨画、短歌、俳句、川柳、茶道、表装、ちぎり絵、陶芸、拓本、仏像、絵手紙、民芸、工芸銅板、衝立、切手、押し花

◆ 出品数 1人1部門に1点(今年作成したもの)

◆ 出品申込期限 9月9日(金) (期限厳守)

● 申込用紙及び開催案内のチラシは、中央公民館・各地区館に用意してあります。

● 作品規格、作品搬入・搬出など詳細については、中央公民館・各地区館へお問い合わせください。

ふれあい あれこれ



東公民館 盆栽に親しむ

6月15日、花里暢悦先生を講師に1回目の「盆栽に親しむ」を開催しました。初夏に必要な手入れのポイントや梅雨と猛暑の対応について学び、「盆栽は何十年もの月日をかけて育て、この盆栽をこうしたいと想像し創り上げることが大事」という講師の話に耳を傾けながら、剪定方法を学びました。



浅科公民館 親子で楽しむ陶芸教室

6月11日、陶友会の皆さんを講師に親子で楽しむ陶芸教室を開催、13組33名が場所を融通しながら作陶しました。葉っぱで型を取った皿やマグカップなど沢山の作品ができました。次回に釉薬をかけ焼き上げると、世界で一つだけの作品が完成します。



臼田公民館 前期ボランティア清掃

6月11日、臼田公民館学習グループによるボランティア清掃が行われました。今回担当となったグループから84名もの参加者があり、あいとびあ臼田の中庭やサツキの花壇等の草むしりを実施。大勢の人が訪れる場所がとても綺麗になりました。



望月公民館 家庭菜園講座 ～新鮮野菜を食卓へ

4月から10月まで月1回のペースで行なっています。近くの畑をお借りし、小林重弘先生から夏野菜の整枝と摘芯や追肥の仕方等を学びました。「今までのやり方は違っていた」と言う参加者も多く、野菜作りに新たな意欲を燃やしていました。



世界一貧しい大統領

4月に初来日した南米ウルグアイのホセ・ムヒカ前大統領(80歳)は、給与の約9割を慈善活動に使い、月額1000ドル(約12万円)程で生活し、首都郊外の農場で質素な暮らしを続けているそうです。

2012年の国連議会での演説では「貧乏な人とは…いくら物を持っていても満足しない人のこと…今、世界が物を大量に売るための『使い捨て社会』の悪循環の中にいる…物が豊かで、私たちは幸せになったのでしょうか!」などと問いかけ、ネットを通じて世界中の人々の感動を誘いました。さらに、来日時の「幸せは、人間のように、命あるものからしかもらえない!」の言葉も興味深いものです。

私は家族からよく「無駄遣いばかりしている!」と小言を言われていますが、このムヒカ前大統領の『できるだけ消費をしない生き方』にハッとさせられている一人です。また古い物の整理などをしていると、最近の商品よりも、良く作られている物に出合い、自己満足することもあります。

見た目の良い商品やイメージの良い言葉に流されている自分に反省することも度々です。人権問題に限らず、人間の基本的な生き方や、人の幸せについて、素朴に謙虚に考えてみたい話題です。

人権同和教育推進員 森泉 一成



第28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。歌、楽器演奏を問わず誰でも参加できます。楽しく、ほのぼのとした雰囲気の音楽会に参加し、家族の思い出を作ってみませんか？

● 日 時 平成28年11月20日（日） 午後1：30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）

♪ 応募条件 市内に在住するか勤務する方の、家族または親族による2人以上のグループ（友達が加わることも可）

♪ 演奏方法 1家族6分以内、2曲まで（合唱やピアノ・ギター・琴等の合奏など、演奏方法は自由）

♪ 参加費 無料

♪ 申込締切 9月15日（木）

（演奏曲目が未定の場合でも申込みを受け付けます）

《問合せ・申込み》佐久市中央公民館 ☎66-0551



第12回佐久市短詩型文学祭 作品募集

佐久市短詩型文学祭を開催します。それにあたり、下記のように作品を募集します。多くの皆さんからのご応募をお待ちしています。

◆ 部 門 俳句・短歌・川柳・詩

◆ 応募資格 佐久市、小諸市、南・北佐久郡に在住されている方
（その他の市町村在住で、佐久市内の俳句等のグループに
所属されている方や学校に在籍されている方も応募できます）

◆ 募集締切 9月30日（金）必着

※ 詳しくは、館報9月号でお知らせします。

《問合せ・応募先》

佐久市中央公民館 ☎66-0551



（第11回短詩型文学祭より）

第12回 佐久市短詩型文学祭

○期日 平成29年2月4日（土）

○場所 市民創練センター

大麻の怖さを知っていますか？

～大麻は、身体と精神を破壊する恐ろしい薬物です～

薬物はあなたを確実に変えてしまいます。

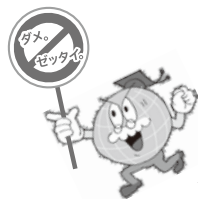
「大麻ぐらいなら・・・」といませんか？

一度やったらやめられません！

○大麻など薬物への「依存性」と「耐性」

「依存性」・・・ちょっとしたきっかけから始めた薬物の乱用が、「不安感をなくすために」薬物なしではいられなくなります。

「耐性」・・・使用を繰り返すうちに同じ量では効き目がなくなります。



厚生労働省

1回だけと思って始めた人も「依存性」と「耐性」により、使用する薬物の量と回数が増え、自分の意志でやめることができなくなります。

＜大麻の害悪＞

精神の破壊・・・脳の正常な働きに障害をきたし、精神障害を引き起こします。幻覚・妄想・精神錯乱・異常行動等

身体の破壊・・・大麻は脳、心臓、生殖機能に重大な障害を引き起こします。

夏休みが始まりました。子ども達は計画通り、有意義に過ごしていますか？長期の休みを利用して、普段できないことに挑戦している子も多いことでしょう。思い出に残る日々にならう。

少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

毎月11日は「信州あいさつの日」・毎月第3日曜日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0664（野沢会館内）

	学級及び学習内容	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：即席五目おこわ・鮎の甘露煮・トマトと枝豆のマリネ風サラダ	9月5日(月) 9:30～13:30	創練センター 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(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 <定 員>20名 ※ 申込受付開始 8月3日(火) 8:30
	◎元気なおやじシリーズ ～南北朝時代の山城を訪ねる～	9月9日(金) 8:00～15:00	創練センター 及び燕城 翼城 関伽流山城	佐藤文一先生	<参加費>100円程度(保険料) <持ち物>昼食・飲み物・雨具・筆記用具・各自必要な物 <定 員>20名(男性のみ) ※ 申込受付開始 8月8日(月) 8:30
	◎岩村田の歴史の旅(全3回) ～岩村田に眠る七つの石の謎～	① 9月14日(水) 9:30～11:30 ② 9月21日(水) 9:00～12:00 ③ 9月28日(水) //	創練センター 及び現地	佐々木久雄先生	<参加費>200円程度(保険料) <持ち物>飲み物・雨具・筆記用具・各自必要な物 <定員>20名 ※ 申込受付開始 8月17日(水) 8:30
	◎洋風クッキング メニュー：かぼちゃのパン・白身魚のトマトスープ・秋のロールケーキ	9月26日(月) 9:30～13:00	創練センター 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・筆記用具 <定 員>20名 ※ 申込受付開始 8月30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す。 内容：秋野菜の播種と栽培、野菜の収穫と保存	⑥ 8月8日(月) ⑦ 9月5日(月) 9:30～11:30 ⑧ 10月11日(火)	野沢会館 103号室	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費>100円(初回のみ資料代) <持ち物>筆記用具 ※当日参加もできます
	◎ジャズ音楽入門♪ ♪コスモスターズによるジャズ解説と演奏でお楽しみください♪	8月27日(土) 13:00～15:00	野沢会館 会館ホール	コスモスターズ・ ジャズオーケストラ	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 ※ 当日参加もできます
	◎加工料理教室 地元の加工用トマトでトマトソースやトマトジャムを作ろう！	8月30日(火) 10:00～14:00	野沢会館 調理室	高地清美先生	<参加費>1,000円程度(材料費・ビン代) <持ち物>筆記用具・エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>20名 ※ 申込受付開始 8月3日(火) 8:30
	◎季節の料理教室 おいしい鮎ずしを作ってみよう！	9月14日(水) 9:00～13:00	野沢会館 調理室	季節の味	<参加費>700円程度(材料費) <持ち物>筆記用具・エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>16名 ※ 申込受付開始 8月17日(水) 8:30
	◎ふるさとウォッチング！ 江戸時代の用水とため池を巡る “取入れ口のないため池”	10月5日(水) 9:30～15:00	野沢会館・現地 視察・五郎兵衛 記念館	小林忠三先生	<参加費>700円(資料代・保険料・弁当代) <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>25名
中込公民館	◎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 <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 <定員>30名
	◎まち歩き講座・内山編② <内山城>(全3回) 身近な地域の歴史を再発見！内山城跡を探索しましょう	9月15日(水) 9:30～16:00	集合 中込会館 内山城跡	教育委員会職員	<参加費>100円程度(保険料等) <持ち物>昼食・飲み物等 <定 員>20名 ※ 申込受付開始 8月10日(水) 8:30
	◎美術館と市内めぐり 「軽井沢千住博美術館と軽井沢ブルワリー」 世界的な日本画家千住博の名画と共に心癒されるひとときを	9月26日(月) 8:30～15:00	集合 中込会館 軽井沢～ 佐久市長土呂	現地解説員等	<参加費>3,000円程度(昼食代・入館料・保険料など) <持ち物>飲み物等 <定員>30名 ※ 申込受付開始 8月18日(水) 8:30 ※ 詳細は後日参加者に通知します
	◎子育て楽しみ隊・和ヨガ教室②(全2回) 子育て中のみなさん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒にでもOKです	9月28日(水) 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か月以上の方) ※ 子ども同伴可
東公民館	◎絵手紙教室(全3回) 「ヘタでいい」、「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	② 8月2日(火) ③ 9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・パレット・顔彩・墨液・はがき)、モチーフ(野菜・花)、水入れ、新聞紙 ※ 道具一式が無い方は絵手紙セット代1,500円程度
	◎わくわく家庭菜園教室(全8回) ⑥秋野菜の栽培(ネギ、玉ねぎの播種) ⑦秋野菜の栽培管理	⑥ 8月8日(月) ⑦ 8月22日(月)	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
	◎東地区を知る②～英多神社とお祭り～ 佐久市安原で行われる英多神社 お祭りは五穀豊穡を願い、700年続くとも言われる伝統の祭りです。神社とお祭りの歴史を学びましょう	9月18日(日) 13:30～16:00	集合 英多神社 社務所	青木寛一先生	<参加費>100円程度(保険料等) <持ち物>筆記用具、飲み物、帽子、動きやすい服装 <定員>25名 ※ 申込受付開始 8月10日(水) 8:30
	◎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	① 9月13日(火) ② 9月27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>1,000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

※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

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田公民館	◎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
	◎歴史探訪 県歌「信濃の国」に歌われる万葉の里「園原」の 歴史散歩に出かけましょう	9月16日(金) 7:00～17:00	集合 あいとびあ臼田	丸山正俊先生	<参加費>4,500円程度(保険料・バス 代など) <定員>24名 <持ち物>昼食・飲み物・雨具 ※ 申込受付開始 8月10日(水) 8:30 ※ 詳細は後日参加者に通知します
	◎佐久を知り隊！ 駒の里を訪ねて～望月地区の歴史と文化に触れ る～まだまだ知らない佐久の魅力がいっぱい！	9月27日(火) 8:00～14:30	集合 あいとびあ臼田	坂田孝三先生	<参加費>700円程度(保険料・入館料 など) <定員>22名 <持ち物>昼食・飲み物・雨具 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎ふるさと学習 ～松原湖の史跡を訪ねて～ 小海町の歴史と秩父事件の背景に触れる	10月7日(金) 9:00～14:30	集合 あいとびあ臼田	丸山正俊先生	<参加費>100円(保険料) <持ち物>昼食・飲み物・雨具 <定 員>22名 ※詳細は後日参加者に通知します
浅科公民館	◎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：ニョッキのジェノベーゼソース 他	④ 9月14日(水) 9:30～13:30	浅科公民館 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 8月9日(火) 8:30
	◎手作りおやつ講座 (全5回) 添加物のないおやつ作りに挑戦 草もちを作りましょう	③ 9月28日(水) ①9:30～11:30 ②13:30～15:30	市民創錬 センター	浅科公民館職員他	<参加費>400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>各20名 ※ 託児あり(事前予約必要)
	◎水と酒の素敵な関係 ～美味しい酒は美味しい水から生まれる～ 浅麓水道と酒造りの現地を訪ねる	9月29日(木) 9:00～15:00	集合 浅科公民館	浅麓水道企業団 職員他	<参加費>100円程度(保険料他) <持ち物>弁当、飲み物、筆記用具 <定 員>22名 ※ 申込受付開始 8月9日(火) 8:30
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：病虫害防除、生育判断他	⑤ 8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
	◎愛唱歌合唱・うたごえホール (全12回) ～童謡、唱歌、最新の歌などを歌いませんか～ 内容：まあいいのち、野に咲く花のように他	⑤ 8月17日(水) ⑥ 9月21日(水) 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
	◎救命救急講習会 内容：人工呼吸の仕方、AED操作他	8月20日(土) 9:00～12:00	駒の里ふれあい センター 会議室	消防署職員	<参加費>無料 <定員>20名 <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：ドライフルーツパン、秋鮭の惣菜、チー ズのデザート他	③ 9月8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 <定員>16名 <持ち物>エプロン・三角巾 ※ 申込受付開始 8月2日(火) 9:00
	◎草木染教室 (全6回) 自然の草木で染めてみよう 藍の絞り染めに挑戦！	④ 9月9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

※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

＊「生活改善申合せ」により 新盆見舞金はやめましょう＊

「新盆見舞金」については、佐久地域2市2郡生活改善委員会の申合せで「見舞者は、新盆の見舞金は持たない。施主は、見舞者に記帳とご焼香をいただき、謝意を表す」ことになっています。

最近では、多くの市民の皆様にご協力いただいています。生活改善委員会(事務局 公民館)では、この申合せの一層の推進を図るため、本年も該当するご家庭や区長さん・地域公民館長さん等からの申し出により「新盆見舞について」の張り紙をお配りします(無料)。

ご希望の方は、中央公民館・各公民館地区館へお申し出ください。



い。が地方にも記憶に留めるべき災害があったことを改めて銘記した

(編集委員)

佐久地方では他の地方と異なり、8月1日に先祖の霊を慰めるためお墓参りをします。このお墓参りの起源は、江戸時代の「戌(いぬ)の満水」と言われている。寛保2年(1742年)、三日にわたる豪雨により千曲川は大洪水となり、流域では住民や家畜が多数流されたり、田畑に被害を受けたりした。現佐久穂町の大石川下流では突然の土石流が村を襲い悲惨なものとなった。千曲川流域全体で死者は2800人以上、家屋や田畑の流失はおびただしいものであった。この日は、新暦にすると8月30日にあたり、お盆が過ぎ、暑さが少し和らいだ頃のことである。つい先日拝んだ位牌も流されて失ってしまったので、位牌分けを行なうようになったそうだ。

一つの災害が住民の習慣を変えてしまった。お墓参りの時期になると災害を忘れるな、治水対策を怠るなと先祖が我々に戒めているように思う。近年、大きな地震や津波があると、過去の災害を思い起こし教訓が生かされたかどうか問われる。佐久

瀬 音

佐久地方では他の地方と異なり、8月1日に先祖の霊を慰めるためお墓参りをします。このお墓参りの起源は、江戸時代の「戌(いぬ)の満水」と言われている。寛保2年(1742年)、三日にわたる豪雨により千曲川は大洪水となり、流域では住民や家畜が多数流されたり、田畑に被害を受けたりした。現佐久穂町の大石川下流では突然の土石流が村を襲い悲惨なものとなった。千曲川流域全体で死者は2800人以上、家屋や田畑の流失はおびただしいものであった。この日は、新暦にすると8月30日にあたり、お盆が過ぎ、暑さが少し和らいだ頃のことである。つい先日拝んだ位牌も流されて失ってしまったので、位牌分けを行なうようになったそうだ。

「佐久市土地開発公社」の分譲地情報



◆瀬戸原団地(残38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

TEL: 0267-62-8667
〒385-0043 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



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
全店舗クレジット・カード決済可
保険調剤 処方せん受付 介護・リハビリ・プロデュース

新施設来春開所予定

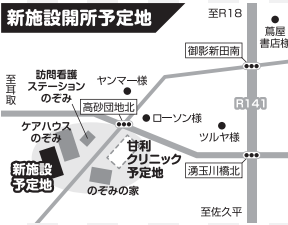
2017年4月

小諸市和田 事業主体/社会福祉法人のぞみ福祉会

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

のぞみグループスタッフ募集中!

■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/



無料 障害年金専門の社会保険労務士による 障害年金相談会

◆場所: 野沢会館 (事前予約制)
◆日時: 毎月第二水曜日 13時30分~16時30分

* 人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー 等
* がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患 等
* うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方 等 (労働していても受給可)

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士依田謙二事務所
芹澤社会保険労務士事務所
西澤社会保険労務士事務所

Tel. 0267 68-7367

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 佐久市佐久平駅東21-2 佐久平ブレイスビル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
http://www.wacaba.biz

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

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

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
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

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。

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 午前：9 時 30 分～11 時 30 分
※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)

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)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

平日★ 3
佐久浅間農協平賀支所
あいとぴあ日田
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園
広 わくわくランド U-6

平日★妊 4
高瀬小学校体育館
創錬センター
広 協和保育園

平日★ 5
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

広 6
サングリモ中込
広 わくわくランド U-6
(佐久平交流センター)

平日★ 10
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園
広 わくわくランド U-6

小児 11
金澤病院
☎67-2048
柳澤クリニック分院
☎78-3355

平日★ 12
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

広 13
サングリモ中込

平日★ 17
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園

平日★子 18
広 協和保育園

平日★ 19
広 サングリモ中込

広 20
サングリモ中込
望月総合支援センター

平日★ 24
浅科保健センター
献血 佐久浅間農業協同組合本所 (午前)
高瀬児童館・田口児童館
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園
広 わくわくランド U-6

平日★ 25
内山社会体育館
佐久城山児童館
あさしな児童館
広 協和保育園

平日★ 26
大沢社会体育館
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 27
サングリモ中込

平日★ 31
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
広 わくわくランド U-6

■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 8月4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
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

2歳児歯っぴー教室（要予約）
対象 平成26年5月生まれ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 8月18日（休）（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]
8月

日 sun	月 mon	火 tue
	★ 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6	★ ス 上平尾研修センター ス あいとびあひ田 広 サングリモ中込 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6
小児 ス 岡田医院 ☎53-2123 ス 佐久平エンゼルクリニック ☎67-5816 ス 佐久市保健センター	★ ス 泉小学校体育館 ス 創錬センター 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6	★ 広 サングリモ中込 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6
小児 ス 川西赤十字病院 ☎53-3011 ス いまいレディースクリニック ☎66-7050	★ 広 サングリモ中込	★ 広 サングリモ中込 広 協和保育園
小児 ス 荻原医院 ☎67-2051 ス おおくら皮フ科 ☎65-9915	★ ス 平根児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6	★ ス 浅科保健センター ス 野沢児童館 ス 東児童館 広 サングリモ中込 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6
小児 ス 工藤医院 ☎62-0475 ス みらい・そだちクリニック ☎77-7660 ス あいとびあひ田	★ ス 浅科保健センター ス 岸野児童館 ス 小田井児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6	★ ス 望月児童館 ス 佐久平浅間児童館 広 サングリモ中込 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6

■ 8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

佐久バルーンフェスティバル2016写真コンテスト 入賞作品

佐久バルーンフェスティバル2016写真コンテストは県内外から109点の応募をいただき、最優秀賞1点、優秀賞3点ほか、合計24点の入賞作品が決定しました。

入賞作品は8月8日(月)正午まで「イオンモール佐久平店（1階セントラルコート付近）」、8月8日(月)午後から8月22日(月)正午まで「プラザ佐久」（佐久平駅2階）、8月22日(月)午後から9月2日(金)まで「市民ホール」（市役所2階）で展示します。

■問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285



最優秀賞 権藤 薫（埼玉県上尾市）
「ダイヤモンド鯉太郎」



優秀賞 奥原 静男（佐久市瀬戸）
「風にさそわれて」



優秀賞 山本 洋子（愛知県田原市）
「さあ、鯉太郎立ち上がって」



優秀賞 大谷 敦男（群馬県藤岡市）
「バーナーイリュージョンの輪」

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