

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku LIFE

ライフ

9

No.162 広報佐久  
平成28年9月

対談

## 佐久市のおいしいを発見 夏編



対談

柳田市長 × 山本麗子さん  
(料理研究家)

# 目次

表紙写真：旬の食材

平成28年 9月

3	特集1 対談 佐久市のおいしいを発見 夏編
6	特集2 ~佐久に新しい風~ 地域おこし協力隊!!
8	特集3 オレオレ詐欺等被害は、ひとつとではない!!
10	特集4 長野県総合防災訓練を佐久市で実施します
11	特集5 佐久総合運動公園 野球場の実施設計が完了! (オールシーズン利用可能)
12	平成29年度公私立保育所入所案内 公私立保育所新規入所申込受付日程 「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります
13	特定健診受診促進・がん征圧月間です! 道路の通行止め・通行規制についてお知らせ マツタケの生産者および販売される皆さんへ
14	ヒルクライム佐久2016開催 平成27年度收藏新收藏品展&收藏品展「こうげい」いろいろ一素材の美・巧の藝 一般社団法人佐久市振興公社職員募集
15	インフォメーション
25	寄附
26	公民館報 さくし
31	広告ページ
32	健康のカレンダー
34	裏表紙 佐久の景色から「湯原神社の式三番」

## 人口

総数	99,488人	(-15人)
男	48,776人	(-15人)
女	50,712人	(±0人)
世帯数	40,732世帯	(+32世帯)
(8月1日現在)		(増減は前月比)

## 交通事故・救急火災

	7月の月間件数	平成28年1月~7月の累計
人身事故	35件	217件
死亡	1人	1人
負傷	38人	259人
救急	357件	2,555件
火災	2件	35件

データファイル

## 相談コーナー

### 行政相談

9月15日(休)午後1時~4時 浅科支所  
9月15日(休)午後1時30分~4時 あいとびあ白田  
9月21日(休)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

9月24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

9月1日、8日、15日、29日  
午前9時~午後4時(相談無料)

### 女性の人権ホットライン特設相談所

9月4日 午前10時~午後3時  
佐久平交流センター(相談無料)  
長野地方裁判所佐久支局  
■問合せ 長野地方裁判所佐久支局 ☎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)  
(不在時は市役所3階生活環境課)  
■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

## 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 9月25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

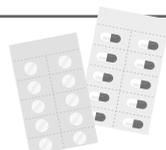
**心のほっとライン・佐久**  
お悩み相談 ところがホッ  
**☎0120-07-5560**

■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~



対談

特集1

# 佐久市のおいしいを発見 夏編

料理研究家として活躍されている山本麗子先生が、2015年に佐久市に移住されました。

これを機に佐久市の農産物の可能性やおいしく食べる方法などについて先生に教えていただき、より多くの皆さんに広めていきます。

今回の特集では、「佐久市のおいしさを発見 夏編」と題して、柳田市長と山本麗子さんの対談をお送りします。



対談

柳田市長×山本麗子さん  
(料理研究家)

プロフィール

山本麗子さん

料理研究家。

東京育ちで、2015年12月に佐久市に引越して来られ、現在は佐久市と東京の2つの地域でお住まいになっています。NHK「きょうの料理」やABN（長野朝日放送）「ザ・駅前テレビ」に出演され、数多くの本も出版されるなど、大変ご活躍されています。



**柳田市長** (以下、市長)

今回は、対談「佐久市のおいしいを発見 夏編」にお時間を取っていただき、ありがとうございます。

**山本麗子さん** (以下、山本)

こちらこそ、お声をかけていただきありがとうございます。今日の対談を楽しみにしていました。

### 佐久市に移住してみてもいいかですか？

**市長** 山本先生は2015年に佐久市に引っ越して来られたとお聞きしましたが、実際に佐久市に住んでみていかがですか？

**山本** 街中なのに空気がきれいで、静かですね。それとお水がいいです。

**市長** 水に恵まれた地域なので、暮らすには適した所だと思います。

**山本** 水がいいとやっぱり飲み物もそうですし、料理にも適していますね。それと新居は駅にも近いですが、いろんな意味で楽になりました。

**市長** 佐久市を気に入っていただき嬉しい限りです。

**市長** 佐久市を気に入っていただき嬉しい限りです。

### 夏に美味しい佐久市の食材は？

**市長** 佐久市のおいしいを先生と一緒に話させていただきました。

佐久市には長者原という標高900mから1,000mのところ、高原野菜を作っているところがございまして、夏でもおいしい白菜が採れるんです。

※夏は鍋需要が少なく、白菜の消費が低迷します。そこで、夏場の白菜の美味しい食べ方を先生に伺いました。

**山本** 長者原という名前は聞いたことがあったんですが、夏でも採れる白菜があることは知りませんでした。

白菜をたくさん使う料理は煮たりとかお鍋にしたりとかあると思うんですが、今回はその白菜を使って、皆さんが普段作らないような白菜のお漬物「ラーパーツアイ」を作ってみました。

ので、召し上がってみてください。

**市長** 生姜と白菜の相性がとても良いですね。

白菜を千切りにするっていうイメージがなくて、どちらかというと、お味噌汁でも鍋でもザクザクっていうイメージがあるんですが、これは夏にぴったりですね。

ぜひ皆さんにもお試しいただきたいです。

### 山本先生おすすめの食材は？

**市長** 先生がおすすめの今が旬の食材は何かありますか？

**山本** 今お勧めだったらズッキーニじゃないでしょうかね。

**市長** ズッキーニは長野県が生産日本一ですし、佐久地域においても主産品ですので、ズッキーニの食べ方もぜひ教えていただきたいですね。

### ラーパーツアイ



<材料> 4~6人分

- 白菜 1 / 2株
- しょうが 1かけ
- 塩 大さじ1
- 水 200cc
- サラダ油 大さじ2
- 赤唐辛子 1本分
- 山椒の実 少々
- A
- 砂糖 大さじ5
- 酢 大さじ5

<作り方>

- 1 白菜は5~6cm幅に切り、縦の細切りにし、塩を振ってしんなりとするまでおいておく。しょうがはせん切りにしてまぜる。
- 2 水を加え白菜がしんなりしたら、水気をしっかりきっておく。
- 3 合わせておいたAをかけて混ぜ、フライパンで熱々においたサラダ油、赤唐辛子を上からジュッとかけ、味がなじんだらできあがり。

**山本** ズッキーニは、煮てよし焼いてよしなんです。癖がなく、どんな料理にも合いますので、どんどん使っていたらいいと思います。

今回は、お客様にお出ししてもいいようなく華やかな焼き野菜のサラダをつくりましたので、召し上がってください。



**市長** 柔らかさが絶妙ですね。かつお節が入っていることでとても和風に感じますし、パプリカやナスなど地元の夏野菜の味がそのまま活かされていておいしいです。

**山本** タレが絡まったときに味がしみ込んでちよつと柔らかくなるので、煮すぎでくたつとさせない方がおいしくできあがります。ぜひ皆さん、試してみてください。

**佐久市の自慢の食材をもっと多くの方に食べていただくには？**

**市長** 佐久市には、まだまだおいしい食材があり、もっと多くの方に食べていただきたいのですが、どうしたらいいでしょうか？

**山本** それは、料理法を知ることだと思えます。料理法を知って好きになつていただけたら、またそれを作りたい、みんなが作ったら喜ぶというふうになつていきますので、まずは皆さんに料理法を知っていただくのが一番だと思います。

**市長** 料理を学ぶセミナーを10月に開催することになりました。講師はもちろん山本先生です。

**山本** そうなんです。旬の食材を使って料理をつくりたいと思いますので、大勢参加していただけるとうれしいです。

**市長** セミナーにはより多くの皆さんにご参加いただいて、先生の経験や知識から多くのことを学んでいただきたいと思います。

山本先生、お忙しい中お時間をとっていただきありがとうございました。

**山本** ありがとうございますました。



**<材料> (作りやすい分量)**

- ズッキーニ 2本 本
- なす 2個 本
- パプリカ(赤・黄) 各1個 本
- いんげん 1/2パック 中
- トマト 2個 中
- ドレッシング 10g
- かつおパック 1カップ 大
- 熱湯 1カさじ 大
- しょうゆ 3〜4 大
- 酢 1〜2 大
- 塩 少々 大
- こしょう 1 大
- オリーブオイル 大さじ1 大
- 砂糖 ひとつまみ 大

**<作り方>**

- 1 ズッキーニは1cm幅、なすも1cm幅、いんげんは3cmの長さ、パプリカ、トマトは一口大に切る。
- 2 かつお節に熱湯を注いでこし、残りのドレッシングの材料を全て加えてよく混ぜる。
- 3 鍋にオリーブオイル大さじ2(分量外)を熱し、ズッキーニを入れ焼き色がついたら、なす、パプリカ、いんげんの順に焼く。
- 4 焼いた野菜はすぐにドレッシングの中に入れて、トマトを加え混ぜ合わせる。

※今回の対談内容を、市ホームページの佐久市チャンネルに動画で掲載します。動画では今回の広報で載せきれない内容も掲載されますので、ぜひご覧ください。

<http://www.prsaku-city.stream.jfnet.co.jp/>

**料理研究家 山本麗子先生による 料理セミナーを開催します!!**

このセミナーは、料理研究家 山本麗子先生による佐久市産農水産物を使用した料理セミナーです。

- 日時 10月12日(水) 午後1時~3時30分
- 持ち物 筆記用具
- 場所 市民創錬センター
- 申込期限 9月23日(金)
- 対象者 佐久市民50名
- 申込・問合せ先 農政課 ☎62-3203
- 参加費 無料
- 内容 料理2品とデザート1品 (参加者は料理の試食ができます)



～佐久に新しい風～

# 地域おこし協力隊!!

地域おこし協力隊の5名は、都会から移り住み、それぞれの地域のために活動を行っています。地域おこし協力隊と交流を深めることで、互いに地域の魅力を発見できると思います。皆さんの温かいご支援をお願いします。

## 地域おこし協力隊とは…

地域おこし協力隊は、人口減少や高齢化などの進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に受け入れ「地域協力活動」を行ってもらい、あわせてその定住・定着を図りながら、地域の活性化に貢献してもらう取り組みです。

市では、主体性を持って地域の課題解決などを行おうとする地域などからの声に基づき、地域おこし協力隊を委嘱しています。

## ●地域おこし協力隊員を紹介します●

かとう ゆきこ  
加藤 夕紀子さん



＝東京都出身＝

配属先：白田地域  
趣味：タロット占い、旅行

### ●活動内容●

健康メニュー、商品開発と地域の賑わいの創出等

震災をきっかけに自分の体力と経験を、まだ健康なうちに何かに役立てたいと考え、協力隊に応募しました。

担当地区の「臼田愛」の創出。地元の新たな魅力を皆さんに発信して、臼田地区に関して1人1人が想いを馳せるきっかけ作りができればと思っています。臼田愛を育む良いアイデアがあればいつでも教えてください！



たじま けんじ  
田嶋 謙二さん



### ●活動内容●

生涯活躍のまち（日本版CCRC）の事業化のコーディネート等

以前から佐久地域に移住したいと考えていたこと、また、生涯活躍のまちづくり構想に共感し、ゼビスタッフとして参画したいと考え、佐久市の協力隊に応募しました。

生涯活躍のまちには生きがいづくりが重要なので、多世代の方々の働き場を創り出すことに知恵を絞っていきたいと思います。よろしくお願いします。



＝東京都出身＝

配属先：白田地域  
趣味：旅行、テニス、ゴルフ



かねこ ひさとみ  
**金子 久登己**さん



●活動内容●

「矢島の凍み豆腐」などの伝統的地場産業の担い手育成等

豆腐づくりを学びながら、五郎兵衛米・豆乳・おからなどを使った新商品の開発を目指していきます。ゆくゆくは米づくり・大豆づくりから携わり、地域の活性化に貢献する6次産業の確立を目指します。

まだまだ未熟な私ですが、豆腐作りは一步一步上達している気がします。凍み豆腐の里の「やしま豆腐」を是非ご賞味ください。



＝東京都出身＝  
配属先：浅科地域  
趣味：サッカー・読書・食事

いしだ りょう  
**石田 諒**さん



＝東京都出身＝  
配属先：望月地域  
趣味：写真撮影、映画鑑賞、読書

●活動内容●

地域が培ってきた工芸・民芸・書などを活用した特産品等の開発等

初めまして！望月地域を担当します、石田諒です。

「生まれ育った土地が必ずしも自分に合っているとは限らない」そんなことに気づいた私は、ふるさとを求めて佐久市にやってきました。

活動拠点は多津衛民芸館および中山道望月宿です。地域に伝わる民芸・書などの文化を活かし、「なつかしい、でも、あたらしい」まちを目指します。



たかぎ たけと  
**高木 武人**さん



●活動内容●

身近な物と人のつながりによる小さな物流システムの構築支援等

地域おこし協力隊の募集要項を見たときに、様々な分野がある中で、「小さな物流システムの構築支援等」というひときわ目立つ文字を見つけ、「お、これは、壮大けどおもしろそう」と思い、応募しました。

当面は、「まちを知る」をテーマに多くの人と関わっていければと思っています。どうぞ、よろしく願います。



＝千葉県出身＝  
配属先：望月地域  
趣味：カラオケ、卓球、温泉めぐり

○地域おこし協力隊の活動が見られます

協力隊員の活動の様子がFacebookで見られます。



「地域おこし協力隊」  
平成29年度受入れ地域を募集しています。  
詳しくは、22ページをご覧ください。

# オレオレ詐欺等の被害は、ひとごとではない!!

平成28年中における市内のオレオレ詐欺等の被害件数および被害額は、過去最悪になりつつあり、極めて深刻な状況です。

市ではオレオレ詐欺等の撲滅に向け強化運動期間（8月1日から12月31日）を設定し、佐久警察署および関係機関等と連携しながら、あらゆる機会を通じて被害防止のための方策を講じています。

○オレオレ詐欺等の被害の状況

	平成26年	平成27年	平成28年 (8月6日現在)
件数	7件	20件	11件
被害額	28,715,209円	42,895,302円	37,514,000円

## これが犯人のだましの手口!!

### ○息子や孫、親族を名乗る → 「オレオレ詐欺」



- ・部下（同僚）がお金を取りに行くから渡して!
- ・今すぐ現金が必要!
- ・風邪をひいて声が変わった。

### ○アダルトサイト等有料サイト利用名目の → 「架空請求詐欺」

- ・有料サイトの未払い料金がある。
- ・至急連絡いただかないと、法的手続きをとります。



### ○市役所職員などをかたり、医療費や納め過ぎた税金返還名目の → 「還付金等詐欺」



- ・医療費（税金）を払い過ぎた分の還付金があります。
- ・ATMへ行ってください。
- ・指示するとおりにATMを操作してください。

\*手口は、ますます巧妙化し、70歳以上の方の被害者が多数を占めていますが、それ以外の世代も被害に遭っており、決してひとごとではありません。

# 被害者の取らされる行動

## ●『手交型』オレオレ詐欺の場合

被害者が金融機関等で現金を用意させられた後、最寄りの新幹線停車駅等におびき出されたり自宅を訪ねてきた「見ず知らずの者」に現金を手渡してしまう。（高齢者の方の被害が多い）

## ●『振り込み型』還付金詐欺の場合

還付の手続きでATMコーナーへ行くように指示され、相手の言うとおりにATMを操作して、気づかぬ間に相手の口座へお金を振り込んでしまう。（高齢者の方の被害が多い）

## ●『電子マネー利用型』の場合

犯人から電話で指示を受け、コンビニエンスストア等で電子マネー（ギフトカード）を購入し、番号を聞き出され、利用権利を騙し取られる。（現役世代の被害が多い）

# オレオレ詐欺等に遭わないために

自分  
自身

危機感を持ちましょう!!



オレオレ詐欺等の手口について関心を持ち、「ひとごとじゃない」という危機感を持ちましょう。

家族

合言葉を決めましょう!!



「家族の間で合言葉を決めておく」などの話し合いを持ちましょう。

地域

啓発活動を  
実践しましょう!!



オレオレ詐欺等の犯人を寄せ付けない環境づくりのため、地域の行事やイベントの際には、事あるごとに意識づけや呼びかけを行いましょう。

市

地域の取組み等を  
支援します!!



防災無線やインターネット等を活用した警戒情報の提供、啓発チラシやグッズの配布、佐久警察署、関係機関の皆さんと連携し、あらゆる機会を通じた方策等を図っています。

少しでも  
おかしいと思ったら

■問合せ 佐久警察署 ☎68-0110  
佐久市消費生活センター ☎62-7501  
市役所 総務課 ☎62-3002  
生活環境課 ☎62-3094

# 長野県総合防災訓練を佐久市で実施します



長野県総合防災訓練は、大雨、地震、噴火などの災害等の発生に備え、防災関係機関と地域住民が相互に連携し、災害時の的確な対応や防災意識の向上を目的とした訓練です。訓練は、約150機関で50程度の種目を実施します。

**開催日時** **10月2日(日) 午前8時～午後1時**

**開催場所** **主な訓練**

主会場 白田総合運動公園



- ・自衛隊、警察、消防、DMATの救出連携訓練
- ・消防団等による林野火災訓練、水防訓練
- ・避難誘導訓練、緊急輸送路等確保訓練
- ・救援物資配送訓練
- ・給水、給食訓練
- ・ヘリコプターによる上空からの被害状況調査訓練 など



サブ会場 佐久平駅周辺、市民交流ひろば等



- ・災害体験（地震体験、煙体験）
- ・災害車両やパネルの展示、搭乗訓練、運営訓練
- ・異臭事案対応訓練
- ・佐久平駅構内避難訓練、仮設避難所設置訓練
- ・被災者安否確認通信訓練 など



## 長野県消防相互応援隊合同訓練

消防相互応援協定により、県内の大規模災害を想定し、各消防本部から応援隊が出動する長野県消防相互応援隊合同訓練を実施します。

■日時 10月1日(土) 午後1時～ ■場所 佐久合同庁舎駐車場 ほか  
 ※2日(日)は、県総合防災訓練と併せて実施します。

※訓練実施にあたり、多くの訓練車両、防災ヘリ等が佐久市内の道路や上空を通過します。  
 ※10月2日(日) 午前8時頃、訓練として緊急速報メールを送信します。ご理解とご協力をお願いします。

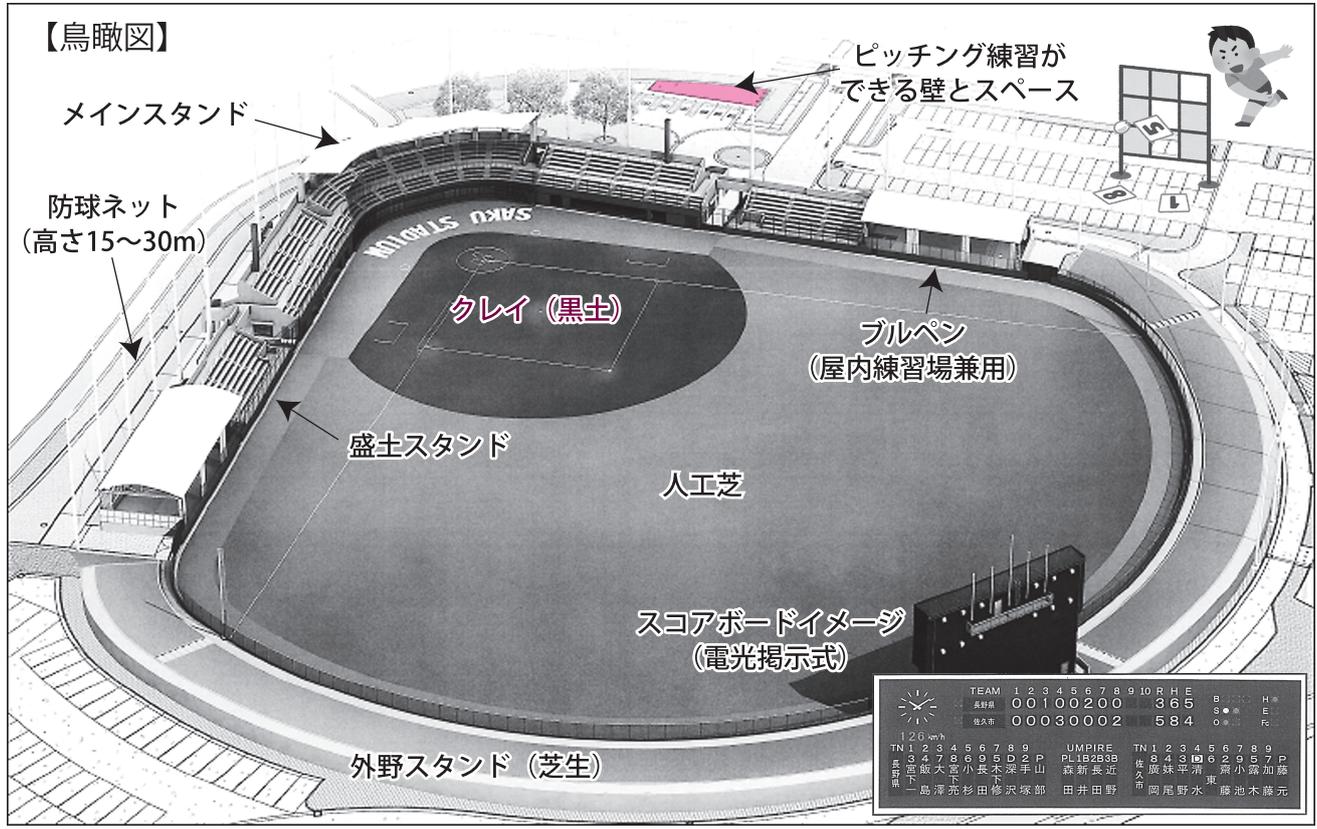
見学は自由ですので、ぜひご観覧ください

■問合せ 危機管理課 ☎62-3008  
 佐久広域連合消防本部警防課 ☎64-0119

# 佐久総合運動公園 野球場の実施設計が完了！

(オールシーズン利用可能)

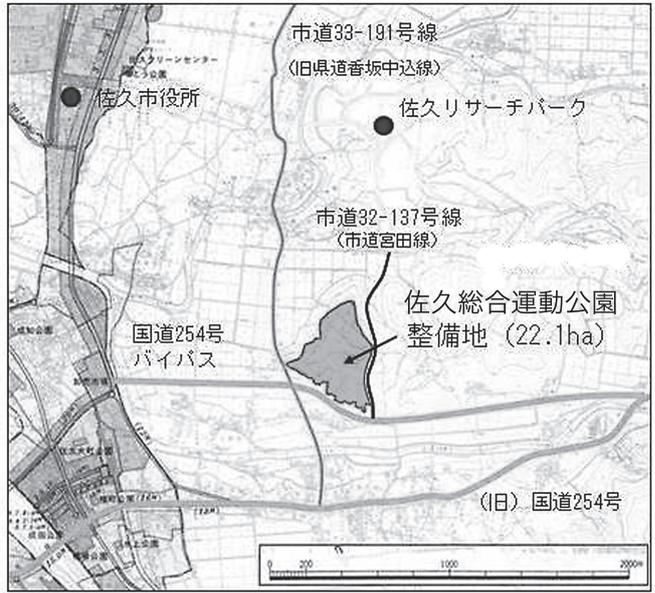
市内地域説明会・野球競技関係者会議や市民の皆さんからのご意見を取り込み、佐久市には甲子園で活躍している高校、全国大会で活躍している少年野球や社会人チームがあることから、本球場は大会の開催や観戦というよりも、たくさんのプレーヤーの皆さんに利用していただける、使いやすい球場をコンセプトに設計を行いました。



TEAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	R	H	E	
長野県	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	3	6	5	8
佐久市	0	0	0	3	0	0	0	2	0	0	5	8	4	0

<b>《グラウンドの広さ》 【プロ野球規格】</b>	
HB～センター間	122.0m
HB～両翼間	99.1m
<b>《グラウンドの仕様》 人工芝＋クレイ舗装</b>	
内野	クレイ（黒土）
外野	ロングパイル人工芝
内野ファールゾーン	高密度人工芝
<b>《収容人数》 全体 8,350人</b>	
内野	1,800人
外野	6,550人
<b>《ブルペン》</b>	
屋根を設置し、屋内練習場と兼用 (幅10m×長さ23m)	
<b>《駐車台数》 公園全体 513台</b>	
普通駐車	495台
障害者用	11台
大型バス	7台

## 【佐久総合運動公園 位置図】



今年度より、メインスタンドの建設に着手します。野球場の完成は平成30年3月を予定していますが、国の補助金を受けて建設するために完成時期は未定です。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■問合せ 公園緑地課 ☎62-3424

## 平成29年度公私立保育所入所案内

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 各支所高齢者児童福祉係

平成29年度公私立保育所の新規入所申込み、および継続保育の確認手続きを受け付けます。

新規入所の申込みに必要な書類は、10月3日(月)から、市内各保育所・子育て支援課・各支所高齢者児童福祉係でお渡しします。

### ■保育所とは

保護者が働いていたり病気のために家庭で保育することができない場合など保護者に代わって保育する施設です。保育の利用を必要とする事由のいずれかに該当する場合には入所できます。

### ■保育の利用を必要とする事由

- 保護者が居宅外または居宅内で労働していること
  - 母親が妊娠中であるか、または出産後間もないこと(産前産後10週)
  - 保護者の疾病、負傷、または精神、身体に障害を有していること
  - 同居または長期入院等している親族を常時介護・看護していること
  - 求職活動中であること(3ヶ月を限度とする)
  - 就学中であること など
  - 保護者が育児休業中の場合、原則として新規の入所はできません。
  - ※詳しくは、「入所のしおり」をご覧ください。
- ※平成29年度も継続入所を希望する児童の確認手続は、入所中の園を通して行います。

## 公私立保育所新規入所申込受付日程

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 各支所高齢者児童福祉係

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

### ■入所申込書受付日程

- 10月20日(木) 岸野保育園・小雀保育園
  - 10月21日(金) 協和保育園・白田保育園
  - 10月24日(月) 泉保育園・青沼保育園
  - 10月25日(火) 野沢保育園・平根保育園
  - 10月26日(水) ひまわり保育園
  - 10月27日(木) 高瀬保育園
  - 10月28日(金) 中佐都保育園
  - 10月31日(月)～11月4日(金)
  - ※土日祝日を除く
- ※新平賀内山統合保育園へ入所希望の方は平賀保育園へ、新望月統合保育園へ入所希望の方は協和保育園へおでかけください。
- ※受付時間は、園により異なりますので「入所のしおり」をご覧ください。

## 「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、国は9月10日～16日の一週間を「自殺予防週間」としています。

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

### ■あなたにもできる

- 気づき 自殺予防のための4つの行動
  - 気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう
  - 身近な人が発するサイン(発言・行動・体調の変化等)に気づき、声をかけていきましょう。
- 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう
  - 悩みを話してくれたら、時間をかけてできる限り傾聴しましょう。
- つなぎ 早めに専門家に相談するように促しましょう
  - 心の病気や社会・経済的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなげましょう。
- 見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう
  - 体や心の健康状態について、自然な雰囲気や声かけ、あせらず優しく寄り添い見守りましょう。



## 市政 特定健診受診促進・がん征圧月間です！

問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196

■毎年特定健診を受けていますか？  
市では、9月を「佐久市国保特定健診受診促進月間」とし、健診の受診強化を図ります。

9月7日・8日に市役所2階ホールにて、健診促進ミニイベントを実施しますので、ぜひお越しください。

特定健診は、40〜74歳の方を対象とした、高血圧や脳卒中などの生活習慣病の早期発見・早期治療を目的とした健診です。1年に1度健診を受診し、健康管理に心がけましょう。

### ■がん征圧月間について

国では毎年9月を「がん征圧月間」と定めて、がんの早期発見・早期治療の普及に取り組んでいます。

現在、がんは日本人の死因第一位です。がんを早期に発見することで、完治することもできますので、がん検診の受診がとても大切です！

### ■受診方法

医療機関で受診する方法と、保健センターや地区会館などの会場で受診する方法があります。

詳細については健康カレンダーや健診（検）診受診券（うすだいいい色）をご確認ください。



## 市政 道路の通行止め・通行規制についてお知らせ

問合せ 道路建設課 ☎62-3381

橋のかけ替え工事および道路の改良工事のため、コスモホール西側の丸山橋から西側T字交差点までの道路が通行止めとなります。

周辺にお住いの皆さん、周辺施設ご利用の皆さんには大変ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

なお、西側T字交差点の両側につきましては、佐久建設事務所により県道バイパスの工事が進められており、工事の状況により通行規制がありますが、重ねてご協力をお願いします。

### ■通行止め期間

平成28年9月上旬〜平成29年度末予定（工事の進捗状況により期間が前後することがあります）



## 市政 マツタケの生産者および販売される皆さんへ

問合せ 耕地林務課 ☎62-3242 / 佐久地方事務所林務課 ☎63-3154

市のマツタケの放射性物質に係る出荷制限が、平成27年11月20日付原子力災害対策本部長内閣総理大臣から毎年出荷前検査、定期検査、確認検査および出荷台帳の整備等を条件に解除があり、同日長野県知事による採取・出荷および摂取の自粛要請が取り消されました。

出荷制限解除にあたり、今年から毎年、出荷前および出荷期間中に一定数の検体の検査を実施し、基準値以下であることを確認した上で、流通させること等の条件が課されました。

ついでには、マツタケ生産者の皆さんには次のことについてご協力をお願いいたします。

■佐久地方事務所および市が検査用の検体の提出を求めた際は指示に基づき提出してください。

■解除条件に基づき出荷先（直売所・市場等）から、販売管理のための台帳整備に必要な内容についての届出を求められた際は、必ず提出してください。

■直接消費者や飲食店等へ販売する際は、販売先・採取箇所・採取日・販売日・販売量を記載した、出荷台帳を整備してください。

なお、マツタケ以外の野生きのこについては出荷制限指示および採取・摂取等の自粛要請が継続しており、未だ解除されていません。

詳細については、上記問合せまたは市ホームページをご覧ください。



# ヒルクライム佐久2016開催

問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285



昨年の様子



公式HP

- 日程 9月10日(土)～11日(日)  
※10日(土)受付 11日(日)競技
- コース 蓼科スカイライン
- 内容 蓼科スカイラインを舞台に自転車レース「ヒルクライム佐久2016」が開催されます。ゴールの蓼科仙境都市を目指して、平均斜度5.8%、全長23kmのコースを懸命に駆け上がる選手たちに、熱い声援をよろしくお願ひします。
- 規制区間 移動区間(佐久合同庁舎～洞源橋付近) 競技区間(洞源橋付近～大河原峠駐車場)
- 規制時間 午前6時30分～午後1時  
※早期規制解除の区間あり  
※申し込みは既に終了しています。  
※大会の開催に伴い周辺道路は渋滞が予想されますので、迂回をお願いします。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。



# 平成27年度収蔵新収蔵品展&収蔵品展「こうげい」いろいろ—素材の美・巧の藝

問合せ 近代美術館 ☎67-1055

平成27年度、新しく43点の作品が収蔵されました。多彩な作品の数々は、見る人の眼と、脳と、心をきつと虜にするところでしよう。

〈新収蔵作家〉秋山祐徳太子、池口史子、遠藤茂子、大河内暁水、大野良一、金山桂子、鎌田あや、コウノ真理、小松崎広子、櫻井かえで、佐藤千曲、沢村澄子、潮見冲天、島州一、菅沼緑、杉本奈奈重、田島直樹、中村隆、西八郎、灰原千晶、平澤重信、松本芳翠、村上皓南、八木緑日里、米林雄一



八木緑日里 「五代目」

現在では当たり前のように美術品のひとつのジャンルとして扱われている工芸作品ですが、「日常の道具」として制作されていたものたちが美を見出され、技が極まり、鑑賞芸術の一翼を担うまでには長い時間がかかりました。今回は収蔵品の中から、さまざまな素材の工芸作品を少しずつご覧いただきます。

- 会期 9月17日(土)～11月13日(日)
- 開館時間 午前9時30分～午後5時
- 会期中の休館日 毎週月曜日  
(9月19日・10月10日は開館)
- 観覧料 一般500円・高校・大学生400円・小中学生250円
- 展覧会ガイド 10月8日(土)・11月6日(日) 各日午前10時30分～午後2時 各回40分程度



# 一般社団法人佐久市振興公社職員募集

問合せ 佐久市振興公社事務局総務課 ☎62-0214

- 試験区分 一般事務(公社事業所勤務を命ぜられることもある)
- 採用予定人員 若干名
- 受験資格 昭和61年4月2日から平成11年4月1日の間に生まれた者(年齢制限の理由 長期勤続によるキャリア形成を図る観点から、若年者等を期間の定めのない労働契約の対象として募集・採用するため)
- 第1次試験日 11月13日(日)
- 試験会場 野沢会館ホール
- 提出書類
  - ① 試験申込書(本人記入のこと)
  - ② 最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書
- 受付期間 9月21日(水)～10月17日(月) 郵送の場合10月17日(月)までの消印有効
- 受験申込先 〒385-1004 佐 佐久市取出町183番地 佐久市野沢会館内 一般社団法人佐久市振興公社事務局 総務課庶務経理係
- ※ 受験資格等の詳細は佐久市振興公社ホームページをご覧ください。
- ※ 試験申込書は佐久市振興公社事務局および振興公社ホームページで9月1日(木)から交付します。なお、郵送による請求は、宛名を明記した返信用封筒角2形(120円分の切手を貼付)を同封してください。

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

市では、木質バイオマスを活用する燃料の使用を促進し、電気、化石燃料等の使用の縮減を図ることに地球温暖化の防止に寄与するため、ペレットストーブ等の設置に補助金を交付しています。

▽補助率（上限額）  
・ペレットストーブ  
経費の1/2（15万円）

お知らせ

●駒場公園の利用について

駒場公園管理事務所

☎68-1399

○10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、弓道場、ギリシヤ劇場

▽窓口受付開始

9月1日(木)午後1時～

窓口のみ受付となります。

▽電話受付開始

9月10日(土)午後1時～

・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、市ホームページをご覧ください。環境政策課までお問い合わせください。

○木質バイオマスとは、木材からなる再生可能な資源のことをいい、主に樹木の伐採や造材のときに発生した林地残材、製材工場などから発生する樹皮やのこ屑などがあります。

●住宅の断熱リフォーム、耐震改修の補助制度をご活用ください

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）

○耐震改修・促進リフォーム

▽対象 自宅の耐震補強・現地建替え等（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。建築住宅課までお問い合わせください。

●『秋の全国交通安全運動』が実施されます

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 9月21日(水)～30日(金)

▽スローガン「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

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

●佐久クリーンセンターごみ受入時間の変更について

佐久クリーンセンター

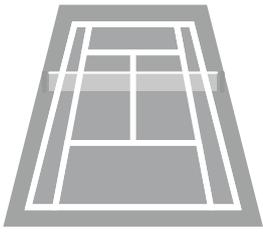
☎62-7337

計量機の点検修繕に伴う検査を行うため、次のとおり受入時間を変更します。ごみを直接搬入されている事業者等の皆さんは、ご注意ください。

▽日時 9月28日(木)

「午前8時30分～午後4時」を「午後1時30分～午後5時」へ変更。（荒天の場合、順延あり）

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、佐久市振興公社のホームページをご覧ください。



●中部横断自動車道沿線の屋外広告物規制について

建築住宅課 ☎62-6637

長野県では良好な景観育成のために、長野県屋外広告物条例により、高速自動車道沿線に規制地域の指定を行っており、中部横断自動車道沿線についても佐久南ICまで規制地域が指定されています。

県では、中部横断自動車道の延伸に合わせ、佐久南IC以降の沿線について、規制地域の延伸を検討しています。

延伸が検討されている規制地域は、中部横断自動車道両側各500メートル以内が屋外広告物禁止地域、500mから1000mまでが屋外広告物許可地域となります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。建築住宅課までお問い合わせください。



お知らせ

●金融機関等におけるマイナンバーの利用場面について

広報情報課 ☎62-3923

▽マイナンバーは、法律により税務署への提出が義務付けられている書類（法定調書）作成のため、金融機関等からも提示を求められる場合があります。

▽銀行

投資信託等の証券取引、非課税適用の預貯金・財形貯蓄、外国送金等の取引の際に提示します。

▽生命保険会社

保険金等の受け取りの際に提示します。

▽証券会社

証券口座、特定口座、ニーサ口座等各種口座開設の際に提示します。

▽制度全体に関するお問い合わせ

総合フリーダイヤル（無料）  
0120-9510178

●佐久平土地改良区

職員採用試験

佐久平土地改良区事務所  
☎62-10471

▽受験資格

- ・住民登録が佐久市内にある者（就職等のために他市町村に住む者で、家族が佐久市に居住している者を含む）
- ・昭和52年4月2日以降に生まれた者

▽試験区分 初級一般事務

▽採用予定人員 1名程度

▽第1次試験日 10月16日(日)

▽試験会場 野沢会館

▽提出書類

・試験申込書（本人記入、写真貼付）

・履歴書

・最終学校の学業成績証明書

・切手82円と簡易書留310円

※この試験にあたり提出いただいた個人情報、今回の採用試験のために必要な範囲のみ利用しますので、ご承知ください。

▽受付 9月5日(月)～23日(金)

午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜日を除く)

●平成28年度 事務事業

外部評価の結果報告

企画課 ☎62-3067

今年度は25事業について外部評価を実施しました。

▽【拡充】2事業

▽【現行どおり】18事業

▽【手法等の見直し】5事業

※事業内容や評価コメント、市の対応方針など、詳細はホームページをご覧ください。

お知らせ

●平成28年度  
臨時福祉給付金について

福祉課 ☎62-2919

▽臨時福祉給付金対象者

平成28年度分における住民税が非課税の方（住民税が課税されている方に扶養されている方や生活保護の受給者は除きます。）

▽支給額

一人3,000円（1回限り）

▽障害・遺族基礎年金受給者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金対象者

平成28年度臨時福祉給付金対象者のうち平成28年5月分の障害・遺族基礎年金を受給している方

※高齢者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金3万円を受給した方は除きます。

▽支給額

一人30,000円（1回限り）

▽9月初旬に対象者と思われる方へ申請書を送付しますので、同封の留意事項をご確認いただき申請をしてください。

●国民健康保険証を更新します

国保医療課 ☎62-3164

または各支所市民係

▽更新の対象者

市の国民健康保険に加入されているすべての方

▽更新の時期と方法

9月30日(金)までに、新しい保険証を世帯全員分合わせて世帯主あてにお送りします。

▽保険証の色

- ・一般保険証「薄い紫色」
- ・退職保険証「クリーム色」

▽注意事項

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

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

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

●うな沢第2最終処分場

日曜日の開場

生活環境課 ☎62-3094

▽日時 9月25日(日)

午前8時30分～正午

午後1時～4時（雨天決行）

▽内容

指定袋に入らない埋立ごみおよび小型家電の受け入れとなります。

ご不明な点は、お問い合わせください。

お知らせ

● 要介護高齢者介護用品  
給付事業を行っています

高齢者福祉課  
☎ 62-33154

または各支所高齢者児童福祉係

ご家庭で高齢者を介護している方に、介護用品を給付しています。

▽対象者 ①～③の全てに該当する方です

① 要介護1～5の高齢者を、在宅で介護している。

② 高齢者および介護者が、市内に住所を有する。

お知らせ

● 農作業安全について

農政課 ☎ 62-3203

県下では、毎年10件前後の農作業中の死亡事故が発生しています。特に秋は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次の事項について注意してください。

- ・ 機械を使用する際に周囲への安全確認を行います。
- ・ コンバインのチェーンや、カッターに詰まったワラを取り除く際にはエンジンは必ず止めましょう。

③ 高齢者および介護者の両方の世帯において、家族全員が市民税非課税である。

▽対象の介護用品

紙おむつ、尿取りパッド、防水シート、口腔ケア用品、ウロガード、その他消耗品

▽申請方法

高齢者福祉課窓口および各支所高齢者児童福祉係に申請書類があります。

必要事項を記入し、介護用品取扱指定業者からの見積書と一緒に提出してください。

・ 安全フレームのあるトラクターを使用し、シートベルトを必ず着用しましょう。

・ 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ましょう。

・ 一人での作業は避け、作業中は家族や仲間と定期的に連絡を取り合います。



● 結核についてもっと知ろう！

健康づくり推進課

☎ 62-3527

かつて、「国民病」と恐れられた結核は、予防接種や薬剤の普及により患者数が激減し、昔の病気と思われがちです。しかし、平成26年には全国で19,615人の方が新たに発病し、2,099人の方が亡くなっています。

佐久保健所管内では、20人の方が新たに発病しています。厚生労働省では毎年9月24日

から9月30日を「結核予防週間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及を図ることとしています。

▽結核の予防に大切なことは？

- ・ 年1回は胸部X線検査を受けましょう
- ・ 2週間以上咳や痰が続く時は早めの受診をしましょう
- ・ 生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう
- ・ バランスのとれた食生活・適度な運動・十分な休養を心がけ、免疫力が低下しないようしましょう

● 松くい虫被害木の駆除対応と市への要望について

耕地林務課 ☎ 62-3242

市は、森林病害虫防除事業として松くい虫被害の急激な被害拡大を抑制するため、被害先端地域の被害木を重点的に駆除しています。

皆さんの周りで、急に枯れたアカマツが目立ってきたと感じた場合には、松くい虫被害の可能性がありますので、耕地林務課や区長さんに、ご相談してください。

● 都市再生整備計画の事後評価を実施しました

都市計画課 ☎ 62-3404

市では、平成23年3月に「佐久南部地区都市再生整備計画」を策定し、「連携と交流を育み、健康で笑顔あふれるまちづくり」を目標に掲げ、一体的な施設整備を進めてきました。

この度、計画期間が終了したため、事後評価を実施しました。事後評価結果についてはホームページをご覧ください。

● 「都市計画マスタープラン」の一部改定を行いました

都市計画課 ☎ 62-3404

佐久平駅周辺土地区画整理事業地の南側に隣接する樋橋地区の土地利用等の方針を具体的に示すとともに、昨今の情勢変化に対応するため、まちづくりの基本方針である「都市計画マスタープラン」の一部改定を行いました。

詳細については、ホームページをご覧ください。

お知らせ

●アンケートご協力をお願い

健康づくり推進課

☎ 62-3196

市では平成23年から、国立がん研究センターが、生活習慣病の予防要因を明らかにすることを目的に継続して行っている「次世代多目的コホート研究」に協力しています。

この度、5年前にアンケートにご回答いただいた方の、生活習慣の変化を把握するため、9月から、保健指導員さんによるアンケートの配布・回収（一部

郵送）が行われますので、ご協力を願います。

次世代多目的コホート研究については、国立がん研究センター多目的コホート研究事務局（0120-220-510）までお問い合わせください。



●穂の香乃湯  
新規プランのお知らせ

穂の香乃湯 ☎ 58-0033

あさしな温泉穂の香乃湯では予約制でご利用いただいていた有料休憩室を更に利用しやすい料金にしました。

▽料金

- ・和室（20畳）  
4時間以内 2,000円
  - ・和室（30畳）  
4時間以内 3,000円
- 入浴後に家族でゆっくり過ごしたい方はもちろん、スポーツ

大会後のチーム慰労会、会議・会合等にもご利用ください。

また、飲み物とコミック読み放題の休憩室利用がセットになったお得な入浴券も販売していますので、ご利用ください。

▽料金

- 大人 800円
  - 小人 600円
- ※他の割引券・クーポン券等との併用はできませんのでご注意ください。

●（仮称）白田インターチ  
エンジンの名称案募集

道路建設課 ☎ 62-3439

平成29年度に開通予定の中部横断自動車道（仮称）白田インターチェンジについて、市民の皆さんに名称案を募集します。

お寄せいただいたご意見は、インターチェンジ名称検討委員会で審議します。

▽募集期間 9月20日(火)まで  
※詳細につきましては、市ホームページ、または名称案募集の閲覧文書をご覧ください。

イベント

●第12回健康づくり  
佐久市民のつどい

健康づくり推進課

☎ 62-3196

市民の皆さんが「健康」に関心を持ち、「健康は自らがつくる」という意識を高めていただくことを目的に、健康に関する皆さんの催しを行います。

▽開催日時 10月15日(土)

午前9時30分～午後3時30分

▽会場

佐久市佐久平交流センター  
（旧佐久勤労者福祉センター）

▽入場料 無料

▽健康づくりコーナー

◇健診・測定コーナー

◇相談・試食／試飲コーナー

◇パネル展示◇バザー

▽舞台発表（寸劇・園児発表）

▽講演

◇笑いヨガ

【講師】佐藤志穂先生

◇佐久医師会公開講座

【講師】東京農業大学

名誉教授 小泉武夫先生

●第22回まちじゅう音楽祭

生涯学習課 ☎ 62-0671

▽日時

9月25日(日)正午～午後3時

▽会場 市民交流ひろば

（雨天時・佐久平交流センター）

平成7年に岩村田駅前にて始まり、22回目となるまちじゅう音楽祭が今年も開催されます。

世代を超えて歌い継がれる歌

歌い継いでいきたい歌を、皆さん

と一緒に歌いましょう。

市内の園児や生徒による歌や

演奏もお楽しみください。

●ぞっこん！さく市の開催

佐久商工会議所

☎ 62-2520

▽日時 10月1日(土)・2日(日)

▽会場 駒場公園、長野県佐久

創造館、近代美術館、中央図

書館、独立行政法人家畜改良

センター茨城牧場長野支場

▽主催 市・佐久商工会議所

地元企業が大集結！自慢の技

やサービスをおもてなし！おしい

ご当地グルメあり、イベント

特価のお買い得品あり、楽しい

健康未来



イベント

●第72回健康ネットワーク  
21講演会

浅間総合病院地域医療室  
☎67-2295

肝臓移植は末期肝不全に対する標準的な治療となっており、1年間に生体肝移植で350例、脳死肝移植で50例程度行われています。

医療保険が適用されており、医療費に対する助成も整えられ、近年患者負担が軽減されるようになりました。  
より身近となった肝臓移植の

進歩について解説します。

▽演題 「肝臓移植のいま」

▽日時 9月15日(木)

午後7時～8時30分

▽会場 佐久平交流センター

2階・第5会議室

▽講師 浅間総合病院

外科医長 尾形 哲

▽入場料 無料



●市民フォーラム―産業力

ワンセラーから見たワー  
ク・ライフ・バランス―

人権同和課 ☎62-3135

仕事と家庭生活を両立し、子育てしながら職場や地域で、個性と能力を発揮し活躍できる「男女共同参画社会」の実現に向け、「自分らしく働き続けるために」～自分の人生は自分で決める～と題してお話します。  
託児、手話通訳・要約筆記あり。

▽日時 9月25日(日)

午後1時30分～3時30分

▽会場 あいとびあ白田ホール

▽参加費 無料

▽対象 子育て世代の方をはじめ、家族や企業主の方など、

どなたでも

▽講師

オフィス・キャリアサポート

代表 古越 真佐子氏

▽託児申込 9月20日(火)まで

▽男女共生朗読劇 佐久市男女

共生ネットワークによる啓発

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

●第29回佐久市切花展示会

農政課 ☎62-3203

▽期間 9月17日(土)・18日(日)

▽場所 佐久平駅

▽カーネーションや菊などの佐久市産切花のフラワーアレンジメントを展示します。

この機に彩り豊かな佐久の花きを、ぜひ鑑賞ください。

▽主催 佐久市・佐久市園芸特産振興推進協議会

▽アレンジメント スタジオ咲

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 10月3日(月)

午後2時～3時30分

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽演題

「認知症とのおつきあい」

▽講師

長野赤十字病院神経内科部長

矢彦沢 裕之 先生

認知症医療の最前線で活躍されている矢彦沢先生を講師にお迎えし、ご講演いただきます。

認知症の代表的な疾患についてや症状・治療はもちろん、認知症の予防に関する具体的なお話をさせていただきます。

ぜひお気軽にご参加ください。



●ひきこもり家族教室のご案内

佐久保健福祉事務所

健康づくり支援課

☎63-3164

大切なご家族がひきこもったとき、ご家族は不安や焦り、これまでを振り返って自責の念にかられることがあります。同じ悩みを抱える家族同士で語り合い、関わり方を考える機会となるよう教室を行います。

▽日時 9月8日(木)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久合同庁舎4階

401号会議室

▽参加費 無料

▽対象 ひきこもり(義務教育修了以上)でお悩みのご家族

▽申込み 事前に佐久保健福祉事務所へ電話で申し込みください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



●オレンジカフェ座談会のお知らせ

望月支所高齢者児童福祉係

☎53-3111

▽日時 9月5日(月)

午後1時30分～3時

▽会場 望月支所

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方を介護されている方

※認知症の方を介護されている方同士の座談会です。お気軽にご参加ください。

イベント

●ふれあいボールdeウォーキング 9月のご案内

佐久ボールウォーキング協会  
事務局  
☎67-3318

○例会ウォーク  
▽日時 9月4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。  
▽参加費 無料  
※申込不要でご参加できます。

○第4回びんころウォーク

▽主催 びんころウォーク実行委員会  
▽日時 9月10日(土)午前9時～

▽集合 茨城牧場長野支場  
▽内容 人気のスイーツ店巡り  
約8km  
※別途参加申し込み要です。

※小雨決行  
※飲料水・雨具持参ください。  
※会員募集中  
年会費 1人1,000円  
各種特典付き

●うすだスタードーム 9月のイベント

うすだスタードーム  
☎82-10200

○第2回星座教室「土星と夏の星座を見つけよう！」  
▽日時 9月2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 土星と夏の星座の見つけ方、夏の天体観望  
○おもしろ教室「望遠鏡を作ろう！」

▽日時 9月10日(土)  
午後4時～6時

▽参加費 一般500円/小学生250円(入館料)+望遠鏡キット代金(1台2,500円)

▽定員 20人(申込先着順)  
▽内容 望遠鏡製作、月面観察  
○中秋の名月観望会  
▽日時 9月15日(木)  
午後7時30分～9時  
▽参加費 一般500円/小学生250円(入館料)

●64歳以下の物忘れの症状のある方とご家族の交流会

高齢者福祉課  
☎62-3157

▽日時 9月28日(水)  
午後1時15分～2時45分  
▽会場 シルバーランドきしの地域交流室  
▽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 作品作り・レクリエーション

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

※9月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。(会場が異なる場合は、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 3日(土)午前10時30分  
○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

○ぽっけおはなしの会(中央)

▽日時 17日(土)午後3時

▽対象 幼児～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

○ブック☆ブックお話の会(白田)

▽日時 17日(土)午後2時

○おはなし会(浅科)

▽日時 10日(土)午前11時

○ちいさい子のおはなし会(望月)

▽日時 8日(木)午前10時30分  
▽対象 乳幼児  
○ものがたりふれあいトーク(望月)  
▽日時 10日(土)午後2時30分



●子ども未来館情報

子ども未来館  
☎67-2001

○開館日のお知らせ  
9月22日(木)の秋分の日が開館します。

○科学体験工房実験教室

▽日付 土・日・祝日開催

▽時刻 ①午前10時50分  
②午後1時20分  
③午後2時50分

※当日会場で申込みください。  
※小学校低学年以下の方は保護者と一緒に参加してください。

○プラネタリウム9月の番組

・ポラリス

▽期間 3月5日(日)まで

・名探偵コナン 探偵たちの星月夜(スターリーナイト)

▽期間 12月4日(日)まで

他にもイベントたくさん!詳しくはホームページをご覧ください!



イベント

●望月歴史民俗資料館講座

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○「仲秋の名月を待つ、見る」

▽日時 9月16日(金)

午後4時～6時30分

▽会場 駒の里ふれあいセンターとその周辺

▽内容 月の会代表志賀勝さんが講演。月待ちの時間、エレクトーン奏者加藤まゆみさんの演奏を鑑賞し、お月見をします。

▽申し込み不要。参加費無料。

「古代の東山道を歩く

～軽井沢から入山峠～」

▽日時 10月15日(土)

▽日程 午前8時資料館集合

午後4時頃資料館着

▽目的地 軽井沢入山峠の下り

坂を40分ほど歩きます。軽井

沢町歴史民俗資料館、安中市

ふるさと学習館等、東山道関

係の史跡を巡ります。

▽参加費 高速代・入館料等

1,000円

▽申し込み

定員は25名で、9月15日(木)より電話で受け付けます。

●旧中込学校開校日記念事業のお知らせ

文化振興課文化財事務所

☎68-7321

旧中込学校☎62-7845

▽日時 10月1日(出)

午前9時～午後5時

▽場所 旧中込学校

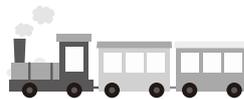
(佐久市中込1877)

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

当日は、旧中込学校保存会による学校案内や学校の歴史の話などの企画を予定しています。また、太鼓楼の見学もできます。

皆さん、お誘い合わせのうえ、

お出かけください。



●五郎兵衛記念館古文書調査報告会

五郎兵衛記念館

☎58-3118

▽日時 9月3日(土)

午前10時～正午

▽会場

五郎兵衛記念館2階会議室

▽演題 「館収蔵古文書で迎える

用水開発の歴史及び日本百名橋に数えられる中山道千曲川橋今昔」

報告は記念館職員が行います。

▽参加費 無料

イベント

●布施温泉まつり開催!

布施温泉 ☎53-0181

▽日時 9月25日(日)

午前10時～午後3時

▽会場 布施温泉

▽主なイベント

・舞踊、フラダンス

午前10時10分～10時45分

・太鼓演奏

午前11時30分～午後1時

・ビンゴゲーム

午後1時15分～1時45分

・豚汁無料サービス

午前11時～500食

・特設テントによる地元野菜直売・特産品等の販売

その他、にじます掴み取り等

もありますので、ぜひお越しください。

(天候等によりプログラムの変更がございます)

○当日に限り入浴料割引

入浴料 大人100円

小学生以下無料

▽営業時間 午前10時～午後6時(最終受付は午後5時30分)

※駐車場が少ないため、乗り合わせでお越しください。

●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 9月4日(日)・18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。

出店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。

●佐久地域住民公開講座

学ぼう!古くて新しい

身近な感染症

佐久地域包括医療協議会事務局

(佐久医師会内)

☎62-0442

▽日時 10月1日(出)

午後2時開演

(午後1時30分開場)

▽会場 コスモホール

▽講師

国際医療福祉大学臨床学

研究センター化研病院

教授 増山 英則先生

▽講演

「今日の日本の結核と結核

診療について」

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽その他 託児あり

申し込み不要



イベント

● 第29回佐久高原  
コスモスマつり開催

観光交流推進課  
☎62-3285

▽日程 9月10日(土)～21日(水)  
▽会場 国道254号線コスモス街道沿い  
▽内容 9月に見頃を迎える市花「コスモス」が国道254号線沿い約9kmにわたって植えられている内山地区で、第29回佐久高原コスモスマつりを開催します。期間中は、来場者に湯茶のおもてなし



国道254号線  
(コスモス街道)



湯茶のおもてなし

もてなしサービスが行われるほか、地元農産物の直売、アマチュアバンドやダンスグループが出演するコスモスライブ、ニジマスのつかみ取り体験やコスモスの葉や茎を染料とするハンカチ作り体験など、土日を中心に様々なイベントを行います。入場は無料。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

募集

● 市内農業見学会

佐久市認定農業者連絡協議会事務局（農政課内）  
☎62-3203

市内で生産されている農産物を市民の皆さんに知っていただくため、認定農業者の農場を訪れる見学会を開催します。お気軽にお申し込みください。

- ▽日時および内容  
①9月24日(土)午後1時～  
有機野菜、果樹  
②10月29日(土)午後1時～  
花き、野菜

● 第31回佐久平の美術展  
作品募集のお知らせ

近代美術館 ☎67-1055

▽集合場所 市役所東側駐車場  
▽参加費 無料  
▽定員 25名程度  
▽申込期限 9月12日(月)  
※日程の詳細については、参加者へ通知を差し上げます。  
▽応募資格 佐久地域にゆかりのある方・高校生以上  
▽作品搬入 (当日受付)  
平成29年1月14日(土)・15日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時  
▽審査員  
大津英敏(洋画家)様  
米谷清和(日本画家)様  
竹内順一(美術評論家)様  
詳しくはお問い合わせ下さい。

募集

● 「地域おこし協力隊」  
平成29年度  
受入れ地域の募集

企画課 ☎62-3067

地域外の人材である「地域おこし協力隊員」を受け入れ、隊員の新たな視点と発想によって地域等が抱える課題の解決を図ることにより、地域力の維持・強化、地域の活性化を目指したい地域等を募集します。

▽隊員受入れ時期  
平成29年4月

▽受入れ地域(募集対象)

区、地域の活性化に取り組み  
れている地域団体

▽応募方法

企画課または支所、出張所に  
相談の上、10月28日(金)までに  
受入要望書を企画課に提出し  
てください。

※詳細につきましては、市ホームページ等をご覧いただくか、  
企画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

- 花園団地 3DK 1戸  
家賃 19,400円  
城ヶ丘(その他) 団地 2K 1戸  
家賃 9,800円  
泉団地 2DK 1戸  
家賃 20,300円

30,200円

中込団地 3DK 1戸  
家賃 18,400円

サングリモ中込団地 2DK 1戸  
家賃 16,700円

▽受付 9月1日(木)～8日(木)  
▽抽選会 9月20日(火)  
▽入居指定日 10月1日(土)

※随時募集団地、入居資格等、詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

● 友好都市エストニア共和国  
サク市研修生のホスト  
ファミリー(ボランティア)  
ア)を募集します。

生涯学習課 ☎62-0671

▽実施日 10月24日(月)～28日(金)  
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。)

▽研修生 8名(1家庭に1～2名を受け入れていただきます。)

▽締切 9月23日(金)まで

募 集

● 看護の資格を活かそう

潜在看護師復帰支援研修会

浅間総合病院復帰支援担当

☎67-2295内線5356

▽日時 10月25日(火)～28日(金)

午後1時～4時

▽会場 浅間総合病院多目的室

▽受講料 無料

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

▽募集人数 12名

▽研修内容 最近の医療看護の

動向、模型を使用した採血、

注射、吸引の方法、輸液ポン

プの使い方、褥瘡予防、皮膚

ケア等

▽その他 無料託児有

▽申込期限 10月18日(火)

看護士の資格を持ちながら結

婚や育児で医療現場から離れ、

再就職を考えているけれど、現

在の看護技術や医療機器などに

対して心配がある方、どうぞご

参加ください。

● 教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎64-0212

FAX 64-0213

○絵画(絵手紙) 教室

▽日時 9月20日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター

▽参加費 材料費100円

○料理教室

▽日時 9月27日(火)

午前10時～1時

▽会場 あいとびあ白田

▽参加費 食材費400円

○音楽を楽しむセミナー

▽日時 9月29日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館音楽室1号

○パソコン教室(ワード初級)

▽日時 10月5日(火)、12日(水)

19日(水)、26日(水) 全4回

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久情報センター

▽参加費 資料代800円

○研修旅行

▽日時 10月13日(木) 午前8時

出発 午後6時頃帰着

▽目的地 駒ヶ根シルクコミュニ

ジウム、かんでんぱばガーデ

ン

▽参加費 2,000円(昼食

代等)当日徴収

▽定員 30人(定員になり次第

締め切ります)

▽申込受付

9月12日(月)午前8時30分～

介助者を含めて2名まで申込

み可能

▽その他 リフト付きバスを利

用します。

※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。

募 集

● 自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○カブトムシ飼ひ方講座

土の中からカブトムシの幼虫をみつけて、専門の先生に飼ひ方を教わろう!

※みつけた幼虫は持ち帰ることができません。

▽日時 10月15日(土)

午前10時～正午

▽会場 パラダ昆虫体験学習館

▽集合場所 平尾山公園一般駐

車場(下部)

※センターハウス付近工事中の

ため集合場所から会場までバ

スで送迎します。

▽集合時間 午前9時50分

▽参加費 無料

▽対象者 どなたでも(小学生

以下は保護者同伴)

▽講師 金子 順一郎氏(昆虫

体験学習館館長)

▽持ち物 幼虫を入れるケー

ス、軍手、飲み物等

▽定員 40名(先着順)

▽受付 10月7日(金)まで



● ほねぶと健康クラブ・はつらつ水中ウォーク参加者募集

高齢者福祉課 ☎62-3157

○受付期間

9月1日(水)～23日(金)

※申込・詳細等は、各教室にお

問い合わせください。

▽対象者 市内の65歳以上の方

で、自身で会場まで来れる方

○ほねぶと健康クラブ

▽内容 転倒予防体操等

▽参加費 600円

・岩村田教室 10月21日(金)

金澤病院 ☎67-2048

・東教室 10月25日(火)

シルバーランドみつい

☎666800

・中込教室 10月14日(金)

・野沢教室① 10月7日(金)

・野沢教室② 10月28日(金)

・佐久中部教室 10月21日(金)

・ケイジン健康運動センター

☎641707

・白田教室 (午前・午後)

10月27日(木)

・佐久総合病院地域健康管理科

☎822677

・浅科教室 10月19日(水)

佐久平パーソナルコンディシ

ョニングセンター

☎667565

・望月教室 10月12日(水)

・ケイジン望月在宅サービスセ

ンター ☎777021

・春日教室 10月3日(月)

・望月支所 ☎533111

○はつらつ水中ウォーク

▽内容 水中ウォーキング等

▽参加費 毎回1,000円

・ケイジン健康運動センター

10月11日(火) ☎641707

・アクネス佐久平

10月17日(月) ☎686800

募集

●中央隣保館教室のご案内

中央隣保館 ☎62-0991

○ヨーガ健康教室

▽日時 10月24日(月)～

午後1時30分～3時 全9回

▽会場 佐久市中央隣保館

▽定員 20名

▽参加費 1,500円

▽受付開始 10月3日(月)

午前8時30分～

○佐久市中央隣保館福祉教室

▽日時 9月27日(火)

午後1時～3時30分

▽会場 佐久市中央隣保館

募集

●人権同和教育講座参加者募集

人権同和課 ☎62-3135

▽会場 中込地区 佐久情報センター

東地区 東会館

▽時間 午後7時～8時30分

①ワークショップ体験から

人権を見つめてみましょう

▽期日

中込地区 9月8日(木)

東地区 10月6日(木)

▽講師 塩田直人氏

▽内容

①「若い支度講座」～人生の最後に向けて、知っておくこと準備しておくこと。

講師 高齢者福祉課職員

②あたり前の暮らしサポートセンター施設見学

デイサービスセンター布施屋

▽参加費 無料

▽定員 20名(事前申込必要)

②今の人権を学ぶことの意味を  
考える～気づきから成長へ～

▽期日

中込地区 9月15日(木)

東地区 10月13日(木)

▽講師 木内清氏

③二つの文化の中で生きる

～多文化共生と人権～

▽期日

中込地区 9月29日(木)

東地区 10月20日(木)

▽講師 春原直美氏

※要項等は、市ホームページに掲載しています。

ぜひご参加ください。

●第12回佐久市少年少女

サッカー大会参加チーム募集

体育課 ☎62-2020

▽開催日 11月5日(土)

予備日 11月12日(土)

▽会場 佐久総合運動公園陸上競技場ほか

▽参加料

1チーム 1,500円

(傷害保険料含む)

▽申込 10月7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12回360歳野球大会

参加チーム募集

体育協会 ☎88-6123

▽日時 10月15日(土)・16日(日)

▽会場 佐久市宮グラウンドほか

▽参加資格 市内に住む昭和51年4月1日以前に生まれた者

で編成した区単位のチーム、1区で編成できない場合は、隣接区との合同でも可。

▽参加料

1チーム 5,000円

▽申込 9月30日(金)までに参加申込書に参加料を添えて(佐

●長野県計量モニターの募集について

長野県計量検定所

(松本合同庁舎内)

☎0263-62-7337

皆さんが日常購入している食

料品等について、内容量が正しく

表記されているか調査を行い、感想やご意見をいただく、「長野

県計量モニター」を募集しています。

採用された方には、計量に使用

するデジタルキッチンスケールを支給します。

久市総合体育館内) 体育協会事務局へお申し込みください。



●森林セラピー(平日開催)

健康づくり推進課

☎62-3196

▽日時 10月6日(木)

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 どなたでも

▽参加費 無料

▽定員 20名

▽内容 森の案内人のガイドによる森林セラピー体験

▽申込締切 9月30日(金)

募集

●働いている方対象  
森林セラピー

健康づくり推進課  
☎62-3196

- ▽日時 10月23日(日)  
午前9時～午後0時30分
- ▽会場 春日の森
- ▽集合 春日温泉「もちづき荘」
- ▽対象 働いている方
- ▽参加費 無料 ▽定員 20名
- ▽内容 産業カウンセラー・森の案内人による森林セラピー体験・心理テスト
- ▽申込締切 10月14日(金)

●「牛の玩具に色を付けよう」教室参加者募集

川村吾蔵記念館  
☎81-5353

- 牛の吾蔵にちなんで、粘土でミニチュアの牛の玩具を作ります。なお、最初の工程から行います。と日数や時間が必要なために、今回はあらかじめ成形された牛に、ご自分で絵付けや輪を付ける作業のみになります。オリジナルの玩具づくりですので、お気軽にご参加ください。

募集

●コスモホール  
9月のイベント

文化事業団 ☎82-3962

- パフォーミング・アーツ・スタジオ「シニアもヒップ・ホップ」
- ▽日時 9月11日(日)  
午後1時～3時30分
- ▽場所 2階小ホール
- ▽参加費 一般500円
- ▽内容 シニア向けのダンス体験
- ▽対象 一般
- ▽定員 30名

●心が豊かになる音楽への招待  
「サククス・アンサンブル」

▽日時 10月16日(日)  
開演午後2時

- ▽場所 創錬センターホール
- ▽参加費 入場無料
- ▽内容 サククス演奏団体  
Quatuor・B(クワチ  
ュール・ベール)による演奏
- ▽対象 小学生以上
- ▽定員 100人



寄附

●ご寄附  
ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

- ▽期日 10月2日(日)
- ▽時間 午後1時～4時
- ▽場所 記念館多目的室
- ▽講師 版画家 田嶋健 先生
- ▽参加費 300円
- ▽対象者 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴のうえ見学)
- ▽定員 15名
- ▽持ち物 特にありませんが、汚れても良い服装、必要な方は飲み物をご用意ください。
- ▽申込締切 9月21日(水)
- ただし、定員になり次第締切。

- 宮本和季様
- 谷村明政様
- 松井隆昌様
- 伊藤克樹様
- 山崎絵里様
- 三好拓也様
- 田澤宏文様
- 村島史朗様
- 田矢徹司様
- 村上哲也様
- 岡村義行様
- 日色保様
- 吉田隆一様
- 白浜光治様
- 木村理様
- 瀬川貴様
- 柴田誠様
- 井田純一郎様
- 北村聡美様
- 津田匠様
- 後藤康文様
- 川瀬善業様

●防衛大学校学生等の募集  
について

自衛隊長野地方協力本部  
上田地域事務所  
☎0268-22-5267

- 防衛大学校学生
- ▽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 9月5日(月)～30日(金)
- ▽採用試験 「第1次試験」  
11月5日(土)・6日(日)

○防衛医科大学校医学科学生

▽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 9月5日(月)～30日(金)
- ▽採用試験 「第1次試験」  
10月29日(土)・30日(日)

- 防衛医科大学校看護学科学学生
- ▽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 9月5日(月)～30日(金)
- ▽採用試験 「第1次試験」  
10月15日(土)

寄附

●岩村田保育園へ  
玉ねぎ65kg

●白田学園へ  
大久保正人様(岩村田)

- ラーメン(昼食用)70食
- 白田町飲食業組合様(白田)
- 金森滋美様
- 高山晴光様
- 渡慶次勝様
- 高島尚哉様
- 松尾英行様
- 高塚哲充様
- 木本志朗様
- 山田博之様
- 中谷文三様
- 福田良治様
- 橋本洋通様
- 曾根原和彦様
- 剣持直之様
- 東敏弥様
- 諏訪下大輔様
- 千賀貴生様
- 岡村英明様
- 佐野香様
- 谷向仁様
- 牟田謙二様



- 一般寄附
- ▽市へ
- 2千円 佐久の鯉太郎Z様

## 浅間会館改築工事安全祈願祭・起工式

浅間会館改築工事の安全祈願祭と起工式が、7月9日に浅間会館建設用地（佐久市岩村田543）で開催されました。

本会館の改築にあたっては、アンケート調査を通してお聞きした地元や会館利用の皆様の意見を生かしながら、改築検討委員会において協議を重ねてきました。新しい施設は、子供から高齢者まで幅広い世代の利用者が学習活動や文化活動、地域交流活動などを行える「学習・習得・地域交流の空間」を大切に、大小会議室・音楽室・図書室兼学習室・料理講習室・工作室及び浅間出張所等を設置します。

平成29年7月末には完成の予定です。



2016 (平成28年)

さくし

9

ながつき  
長月

公民館報

No. 138

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

### 私の魚釣り

佐太夫町 佐藤 一 英



友人に誘われて、小学校高学年から滑津川で「鮎釣り」を始めました。中学校に入ったころから「ハヤ・ジンケン釣り」を覚えて毎日のように出掛けました。

本格的な「鮎の友釣り」「渓流釣り」は22歳の時に義兄から教えてもらい、その楽しさに熱中しました。特に「鮎の友釣り」は、鮎の掛かった感触が何とも表現できない醍醐味が魅力です。始めた頃は3匹までは釣れるのですが、それ以上はなかなか釣れませんでした。それでも2年目には、一人で出かけて20匹を超える釣果が出ました。その後も会社の仲間との釣りクラブ活動等で、多くの知識とテクニックを学び現在に至っております。

現在は、釣行の際に2段階の目標を持ってやっております。〈目標1〉2匹を確実に釣る（1日の始まりで両目が開くと言うジンクス）〈目標2〉ツ抜けをする（匹数を数える時に9匹までは、ひとつ・ふたつとツが付きますのでツの付かない10匹以上になります）

川には色々な危険がありますので、とにかく『安全第一』を基本に楽しい釣りが出来るように心がけて、1年でも長くやっていきたいと思っております。

## 第12回佐久市短詩型文学祭 作品募集中

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

### 短詩型文学祭について

- 開催日：平成29年2月4日（土）
- 会 場：市民創錬センター
- 内 容：入選作品の発表・表彰式、部門別座談会、記念講演会など

- ◆ 応募資格 佐久市、小諸市、南・北佐久郡在住者  
※ その他の市町村在住で、市内の俳句等グループに所属する方、市内の学校に在籍する方も応募できます。
- ◆ 募集作品 俳句・短歌・川柳・詩  
※ 中央公民館・地区館で配布している専用の投稿用紙を使用してください。（市ホームページからダウンロードもできます）
- ◆ 出品料 1部門 1,000円  
※ 2部門以上の場合、1部門につき500円追加  
※ 小・中学生、高校生は無料  
※ 出品者には、全作品が掲載された短詩型文学祭作品集をさしあげます。
- ◆ 募集締切 9月30日（金）
- ◆ 応募先 中央公民館および各地区館

【お問合せ】 佐久市中央公民館 ☎66-0551

# 小学生公民館体験より

## 【野沢公民館】

泉小学校3年生41名が、絵手紙・三味線・フラダンス・将棋・手芸・マジックの6つに分かれ学習グループの皆さんと交流をしました。初めてのマジックや三味線に奮闘し夢中になって楽しみ、将棋は駒の動かし方を覚え対局を重ねていました。



先生と同じにならないよ～



頭つかうなあ



キラキラ星ひけたよ

## 【中込公民館】

中込小学校3年生64名が、童謡唱歌・きり絵・書道・絵手紙の教室で体験学習をしました。頑張る子どもたちに優しく教える学習グループの皆さんと、教えていただいたお礼にと歌のプレゼントをする子どもたち。素敵な交流体験となりました。



一画一画、気持ちを込めて集中して



ひとりひとり感性のままに



声の響きに感動の拍手が

## 市民創錬センター予約受付のお知らせ

- 予約期間 平成29年4月～9月までの半年分
  - 受付場所 市民創錬センター
  - 受付開始日 10月17日(月)
  - 受付時間 午前8時30分～午後10時
- ※ 受付開始日当日、午前8時30分前にお越しの方は予約順の抽選を行います。



## 女性に朝が！

今から60年程前、私が小学生だった頃のことです。私の家にはよく親戚や父の友人たちが来て宴会をしていました。突然のことが多かったようです。母は苦しい家計をやり繰りし、料理やお酒を用意し接待していました。しかし、お客と飲食をともにすることはめったになく、台所の隅で食べているのを見て何で？と子ども心にも思いました。

昨年度、そんな終戦後の時代よりずっと前の江戸時代末期から大正時代を描いた、朝の連続テレビ小説『あさが来た』が放映されました。主人公あさを通して「日本の朝が来た」が見事に表現され、女性の自立していく姿が描かれていました。

偉業はあさのすばらしい思考力・判断力・指導力があつてのことですが、彼女が大きな困難に出合うたびに男女ともに良き理解者、支援者が現れました。幼少期、女ゆえに学問を許されなかったこと、勝手に結婚相手を決められたことに猛反発したことにはじまり、当然のことと思われていたことにもメスを入れていく彼女の行動に視聴者は、共感し励まされたと思います。「九転び十起き」を人生のモットーに、いつも弱者の味方であり、日本最初の女子大を設立するなど女性の社会進出に道を開いたのです。

このドラマのモデルである広岡浅子や「花子とアン」の村岡花子、「とと姉ちゃん」の大橋鎮子らが、大変な苦難の末に女性の地位向上を獲得したことを、忘れてはならないと思います。

人権同和教育推進員 金森 輝雄

## 【東公民館】

7月11日に東小学校4年生61名が墨絵・リフォーム・大正琴・フラダンス・囲碁の5つのグループに分かれ、学習グループの皆さんに学びました。初めての体験に子供達は熱心に取り組み、最後に全員で合唱をしました。楽しい時間もあっという間に過ぎていきました。



フラダンス

気分はハワイアン♪



囲碁

一対一の真剣勝負！



童謡唱歌

世代を超えて楽しく歌ったよ♪

## 【浅間公民館】

平根小学校4年生44名が、押し花アレンジ・昔遊び・俳句・武式太極拳の4つに分かれ学習グループの皆さんと交流をしました。学校の授業とは違った楽しさを学び、どの体験も笑いの絶えない楽しい2時間となりました。



押し花アレンジ

ハガキいっぱい 花が咲いたよ



昔遊び

お手玉を上手にキャッチ！



俳句

俳句をつくるって楽しいな



武式太極拳

色んな型を教えてもらったよ

## 未成年者の飲酒はあなたの未来を奪います

未成年者の飲酒は、法律で禁止されています。見かけは大人でも身体は未完成。成長段階のあなたの心身にとっては害になるだけ。未成年者の飲酒が法律で禁止されているのにはちゃんと理由があるのです。

### ○未成年者はアルコール依存症になりやすい！

飲酒開始年齢が若いほど発症しやすいとされています。特に未成年期は、飲酒に対する自己規制がきかなくなりやすく、アルコール依存症発症の危険性が高くなります。



### ○恐ろしい急性アルコール中毒！！

急性アルコール中毒とは、血中と脳内のアルコール濃度が急激に高まり、一挙に身体が危険な状態になってしまうことです。また、アルコールには麻酔作用があるので、脳のさまざまな働きを抑えてしまいます。未成年者が飲み方や適量もわからずに無理に飲むと、急性アルコール中毒を起こしやすいのです。さらに、短時間に大量にアルコールを飲む「イッキ飲み」は生命の危険にもつながります。

**誰かに勧められても、きちんと断ることが大切です。**

暑さは続いてありますが、朝夕はすっかり秋の気配を感じるようになりました。スポーツや勉強に、頑張る子どもたちを応援し、地域の皆様にも子ども達の安全を見守っていただきますようお願いいたします。

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  
☎62-0671 (佐久市役所南棟 3F)

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
中央公民館	◎ 食育セミナー(全4回) ①食育ってなあに～食の大切さを学ぼう～ ②料理の基本を学ぼう～餃子を作ろう～ ③何をどのくらい食べたらいいの～クリスマスを楽しく～ ④季節の行事食を学ぼう～ひな祭りに向けた料理を作ろう～	①10月16日(日) ②11月13日(日) ③12月4日(日) ④2月5日(日)	9:00～13:00 市民 創練センター 料理講習室及び 食堂	①市健康づくり推進課職員 ②名取叔美先生 ③中村美登里先生 ④内田すみ江先生	<参加費>1人400円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具等 <定員>24名 <対 象>小学生及び保護者 ※申込受付開始 9月5日(月)8:30 ※4回通して参加いただく講座です ※詳細は後日参加者に通知します
浅間公民館	◎ 元気なおやじシリーズ ～旬のきのこを見つけて食べよう～	10月14日(金)	8:30～15:00 創練センター 及び望月少年自然の家	佐藤文一先生	<参加費>500円程度(材料費等) <持ち物>帽子・手袋・袋・エプロン・三角巾・山歩きの出来る服装 <定員>20名(対象)男性 ※申込受付開始 9月7日(火)8:30
	◎ 植物観察～軽井沢木漏れ日のみち～ 軽井沢の二名瀑 白糸の滝・竜返しをたどる	10月20日(木)	8:30～15:30 創練センター 及び現地	佐藤文一先生	<参加費>100円程度(保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具・各自必要なもの <定員>20名 ※申込受付開始 9月13日(火)8:30
	◎ おやこDEおやつ作り ～オリジナルクッキーを作りますよ！～	10月23日(日)	9:30～12:00 創練センター 料理講習室	内田すみ江先生	<参加費>一人300円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 <定員>12組(親子またははこどものみの参加を優先) ※申込受付開始 9月20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よ。 内容:秋野菜の栽培、収穫と保存、作付計画	⑦9月5日(月) ⑧10月11日(火) ⑨11月7日(月)	9:30～11:30 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。
	◎ 初心者パソコン教室(全5回) エクセルの基礎を学び家計簿を付けよう！	①9月26日(月) ②10月3日(月) ③10月10日(月) ④10月17日(月) ⑤10月24日(月)	13:30～15:30 野沢会館 中会議室	職員	<参加費>100円(資料代) <持ち物>ノートパソコン・筆記用具 <定員>20名 ※ 申込受付開始 9月8日(木)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 “取り入れ口のなたいた池”	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) <定員>25名 <持ち物>筆記用具・飲み物
	◎ 楽しく歌おう(秋) 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！	10月18日(火)	9:30～11:30 野沢会館 会館ホール	大井清子先生 野沢公民館長	<参加費>無料 <持ち物>春夏の歌詞集・筆記用具・飲み物 ※ 当日参加もできます
	◎ クラシック音楽入門♪ 打楽器編(ピアノ・マリリンバ・パーカッション) 秋のひととき打楽器の音色に癒されましょう！	10月29日(日)	13:30～15:30 野沢会館 会館ホール	原いづみ先生 広沢園子先生 塩津知広先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 ※ 当日参加もできます。
中込公民館	◎ まち歩き講座・内山編(全3回) ～荒船山登山～ 日本の二百名山のひとつである荒船山にのぼってみませんか	③10月15日(土) 7:30～16:00 《事前説明会》 10月7日(金) 18:30～20:00	中込会館集合～荒船山～荒船不動 中込会館	佐久アットクラブ	<参加費>100円程度(保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具等 <定員>20名(健脚向き) ※ 申込受付開始 9月9日(金)8:30 ※ 詳細は後日参加者に通知
	◎ 佐久往還(佐久甲州道)歴史の旅(全3回) ～失われゆく旧道を探る旅に出よう！～ 道筋を探しながら、毎回2時間程度歩きます 《中込・野沢・白田公民館合同開催》	①10月13日(木) ②10月20日(木) ③10月27日(木)	9:00～15:30 ①岩村田～中込 ②中込～白田 ③白田～上畑 [集合場所は毎回変更]	中藤保則先生	<参加費>400円程度(保険料・資料代等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具等 <定員>25名(健脚向き) ※ 申込受付開始 9月7日(火)8:30 ※ 詳細は後日参加者に通知
	◎ 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)	9:00～15:00 集合:中込会館 軽井沢～佐久市長土呂	現地解説員等	<参加費>1,600円程度(入館料・保険料等) <定員>30名 <持ち物>昼食・飲み物等 ※詳細は後日参加者に通知
	◎ 子育て楽しみ隊・和ヨガ教室(全3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OKです	②9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) 「ハタでいい」、「ハタがいい」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	③9月6日(火)	9:30～11:30 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・ハガキ)、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) ⑧秋野菜の収穫と貯蔵 来年度の栽培にむけて	⑧9月26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
	◎ 東地区を知る②～英多神社とお舟祭り～ 佐久市安原英多神社で行われるお舟祭りは、およそ700年続くと言われる五穀豊穡を願う伝統の祭りです。神社と祭りの歴史を学びましょう	9月18日(日)	13:30～16:00 現地 (英多神社社務所及び周辺)	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 ※ 8月10日(木)から申込受付中です

※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

	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	◎ 革細工教室(全2回) 好きな模様等を入れ、オリジナルの小銭入れ、ペンケース等を作りませんか	①9月13日(火) 9:30~11:30 ②9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
	◎ 盆栽に親しむ 晩秋から初春までの管理と作業を学びましょう!	10月14日(金) 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>見てほしい盆栽・筆記用具
臼田公民館	◎ 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・入館料等) <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
	◎ 子ども小満太鼓教室 郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。2月まで10回程度練習を重ね、公民館のついでに発表します。	開講日 10月10日(月) 14:00~15:30	コスモホール 練習室	臼田小満太鼓 愛好会	<参加費>無料 <持ち物>上ばき・飲み物 <定員>25名 <対象>小学生(2年生以上) ※詳細は後日参加者に通知します。
	◎ 手軽で簡単! 家庭料理 今夜のおかずはいかがですか! 簡単にできる一品を覚え、レパートリーを広げましょう	10月18日(火) 9:30~13:00	あいとびあ臼田 調理室	大工原英子先生	<参加費>500円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・持ち帰り用タッパー <定員>22名
	◎ 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、あいとびあで星を楽しみましょう!	10月27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	◎ 料理教室 ~手作りベーコンと薫製に挑戦!~ ハーブや香辛料をたっぷり使ったベーコンを作りましょう(仕込みと試食を行います)	10月5日(水) 9:30~13:30	浅科公民館 調理室	名取叔美先生他	<参加費>1,500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9月5日(月)8:30
	◎ 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:野分け寿司、がんもどき、ひとひら	⑤10月12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9月6日(火)8:30
	◎ 初心者タペストリー講座 パッチワークの技法を使って、タペストリー(壁飾り)を作りましょう	①10月24日(月) ②11月28日(月) 9:00~11:30 ③12月19日(月)	浅科公民館	丸山文子先生	<参加費>4,500円程度(材料費) <持ち物>裁縫道具 <定員>15名
望月公民館	◎ 家族の笑顔が一番 しあわせクッキング 内容:ドライフルーツパン、秋サケの惣菜、チーズのデザートほか	③9月8日(木) 9:00~13:00	駒の里ふれあい センター 講習室	内田すみ江先生	<参加費>材料費800円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>16名
	◎ 草木染教室(全6回) 自然の草木で染めてみよう 内容:藍の絞り染めに挑戦	④9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)・飲み物・筆記用具 <定員>15名
	◎ ウォーキング&ブローライフル体験教室 呼吸系や基礎体力作りに最適 内容:スポーツとしてのブローライフルほか	⑦9月14日(水) 10:00~12:00 ⑧9月28日(水)	駒の里ふれあい センター 大ホール	谷脇良一先生	<参加費>400円程度(ボール代ほか) <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <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:まあるいいのち、野に咲く花のように他	⑥9月21日(水) 13:30~15:00 ⑦10月19日(水)	駒の里ふれあい センター 大ホール	小林美智子先生	<参加費>無料 ※参加申込は随時受け付けます ※10月より3月まで自主講座となります。参加費2,000円
	◎ 黒斑山周遊ハイキング 紅葉の山歩きを堪能しましょう	10月6日(木) 7:00~17:00	集合 駒の里ふれあい センター、創練 センター駐車場	山岳 コーディネーター	<参加費>300円(保険代ほか) <持ち物>昼食・飲み物・雨具・登山のできる服装(スニーカー等不可) <定員>25名 ※申込受付開始9月9日(金)9:00

※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

50歳になり、休んでいた習い事を再開した。若い頃、泊めて貰った時や訪問した折、来客の迎え方などの所作を教えられた。反発もありませんでした。ありその時は聞く耳を持たなかった。高校生になったある日友人宅に泊まり、教えられたように振る舞った。「今時すっかり家のお婆さんにそう言われほった。戦後は誰もが貧しかった。どの地域でも伝統と教養は普通に引き継がれてきた。布団の角を合わせて畳み、靴を揃えて上げる。また水を打って来客を招く。再開した茶道は、歳を重ねてから教えを請うと、日本文化の奥深さと精神性に感銘を受ける。佐久には、京都の家元に住込みで学ばれ、「茶の湯」の本質を伝えてくださる赤羽先生がおられる。忙しい現役世代の男性にこそ学んで欲しい所作と考える。伝統文化が疎遠されがちな今日、練り上げてきた先人の知恵に学び、希望の糧をそこに見出す。その文化を、次の世代に伝え続けていくことは簡単ではあ

(編集委員)

安心の医療サポートのぞみグループ

# 新施設来春開所予定

2017年4月1日(土)

**小諸市和田** (旧小諸市) 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-s.co.jp/ ☎http://www.nozomi-s.co.jp/sunpa/

**介護職員 初任者研修 高校生大歓迎**

受講生募集中

主講コース

平成29年1/14開講 6/10修了予定

石岡/野沢/1701/5名/20名  
 桑野/みづえスエス/10/14名  
 小高TEJIE215-2/研修室 他  
 受講料/91,000円/送料/5,000円

## 「佐久市土地開発公社」の分譲地情報

◆**瀬戸原団地**(残37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

◎その他の分譲地  
 大平団地(佐久市八幡 残9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

分譲地紹介謝礼金 10万円進呈 (登記完了後)

**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

学研教室 教育講演会

参加無料

# 魂を揺さぶる 本気の家庭教育

感動は子どもの心を育てる

(株)アビリティトレーニング 代表取締役 **木下晴弘**先生 講師

開催日時 **10/1(土)** 13:30~15:30 (13:00~受付) 終了予定  
 平成28年

会場 **佐久平交流センター**

定員 **150名** 後援/長野県教育委員会・FM長野

同時開催 **お楽しみ科学教室**

- 定員/50名
- 対象/ご同伴の小学生

長野事務局 長野市鶴賀751-6 大成第2ビル4F

[フリーダイヤルでのお申込み] (祝祭日を除く9:00~17:00) ☎0120-114-154

[Eメールでお申込み] 参加者名・住所・TELを入れて下さい [gakken.nagano@gmail.com](mailto:gakken.nagano@gmail.com)

学研教室 全国1000校以上 認定校あり

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。

## 総合相談室

ことぶきの家 開設

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)

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 歯・アライナー・プロテーゼ

**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

**佐久平もみの木薬局**

佐久市中込3639-33 TEL0267-63-8228

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 佐久平プレイスビル 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

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>

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))

**歯** 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)

**サ** 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 (午前10時～正午、午後1時～4時)

**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** ①午前：9時30分～11時30分 午後：1時～4時  
②午前：10時～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)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

**平日★妊**  
**サ** 中佐都児童館  
**広** 協和保育園

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

**広** サングリモ中込  
**広** わくわくランドU-6  
(佐久平交流センター)

**平日★**  
**サ** 泉児童館  
**サ** 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  
**広** わくわくランドU-6

**平日★**  
**サ** サングリモ中込 (託児有)  
**サ** 佐久城山児童館  
**サ** あさしな児童館  
**広** 協和保育園

**平日★**  
**サ** 望月総合支援センター  
**サ** 岩村田児童館  
**広** サングリモ中込  
**広** あさしな保育園  
**広** 協和保育園

**広** サングリモ中込

**平日★**  
**サ** 高瀬児童館  
**サ** 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  
**広** わくわくランドU-6

**平日★**  
**サ** 中佐都児童館  
**広** 協和保育園

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

**広** サングリモ中込

**平日★**  
**サ** 泉児童館  
**サ** 青沼児童館  
**広** サングリモ中込  
**広** あさしな保育園  
**広** 協和保育園  
**広** わくわくランドU-6

**小児**  
**歯** あさまコスモスクリニック  
☎66-7701  
**歯** 佐久平整形外科クリニック  
☎66-7150

**平日★**  
**サ** 野沢会館  
**サ** 岩村田児童館  
**広** サングリモ中込  
**広** あさしな保育園  
**広** 協和保育園

**広** サングリモ中込

**平日★**  
**献血** 佐久市役所望月支所②(望月ライオンズクラブ)  
**サ** 高瀬児童館  
**サ** 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★子**  
**広** 協和保育園

**平日★**  
**広** サングリモ中込  
**広** あさしな保育園  
**広** 協和保育園

■長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

相談日時 毎日午後7時～午後11時

問合せ 局番なしの「#8000」または ☎0263-34-8000

■休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。

**妊** 妊婦さんの歯の教室 (要予約)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)  
 内容 歯科健診・RDテスト (お口のおし歯菌のテスト)・歯の染め出し・  
 歯科相談・歯科医師による歯科講話  
 日時 9月1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6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 9月29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]

# 9月

日 sun	月 mon	火 tue
<p><b>小児</b> <b>歯</b> <b>4</b></p> <p><b>浅間体育センター</b>  <b>こすも内科クリニック</b>                  ☎88-7211  <b>斎藤産婦人科医院</b>                  ☎62-0823</p>	<p><b>平日★</b> <b>5</b></p> <p><b>献血</b> 佐久市保健センター-0 (佐久ライオンズクラブ)  <b>岸野農村環境改善センター</b>  <b>岸野児童館</b>  <b>小田井児童館</b>  <b>サングリモ中込</b>  <b>あさしな保育園</b>  <b>協和保育園</b>  <b>わくわくランドU-6</b></p>	<p><b>平日★</b> <b>6</b></p> <p><b>あいとびあ白田</b>  <b>望月児童館</b>  <b>佐久平浅間児童館</b>  <b>サングリモ中込</b>  <b>協和保育園</b>  <b>わくわくランドU-6</b></p>
<p><b>小児</b> <b>歯</b> <b>11</b></p> <p><b>小林内科クリニック</b>                  ☎66-0500  <b>佐久平こころのクリニック</b>                  ☎68-8556</p>	<p><b>平日★</b> <b>12</b></p> <p><b>平根児童館</b>  <b>サングリモ中込</b>  <b>あさしな保育園</b>  <b>協和保育園</b>  <b>わくわくランドU-6</b></p>	<p><b>平日★</b> <b>13</b></p> <p><b>野沢児童館</b>  <b>東児童館</b>  <b>サングリモ中込</b>  <b>協和保育園</b>  <b>わくわくランドU-6</b></p>
<p><b>小児</b> <b>歯</b> <b>18</b></p> <p><b>てらおかクリニック</b>                  ☎51-5222  <b>増田医院</b>                  ☎66-0303</p>	<p><b>小児</b> <b>歯</b> <b>19</b></p> <p><b>たばたクリニック</b>                  ☎63-2821  <b>博愛眼科クリニック</b>                  ☎63-1300</p>	<p><b>平日★</b> <b>20</b></p> <p><b>望月児童館</b>  <b>佐久平浅間児童館</b>  <b>サングリモ中込</b>  <b>協和保育園</b>  <b>わくわくランドU-6</b></p>
<p><b>小児</b> <b>歯</b> <b>25</b></p> <p><b>坂戸クリニック</b>                  ☎63-6323  <b>佐久平透析クリニック</b>                  ☎65-7700</p>	<p><b>平日★</b> <b>26</b></p> <p><b>平根児童館</b>  <b>サングリモ中込</b>  <b>あさしな保育園</b>  <b>協和保育園</b>  <b>わくわくランドU-6</b></p>	<p><b>平日★</b> <b>27</b></p> <p><b>野沢児童館</b>  <b>東児童館</b>  <b>サングリモ中込</b>  <b>協和保育園</b>  <b>わくわくランドU-6</b></p>

■ 9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2013より「式三番の舞」 丸山良平さん

佐久の景色から

湯原神社の式三番

9月25日(日)に、天下泰平とその年の豊作を願い、白田の湯原神社で奉納される能狂言が行われます。

露払いとしての「千歳」、白い翁面をかける「翁」、素面で登場し途中で黒い面をかける「三番叟」の三役によって演じられ、県の無形民俗文化財として、260年余の前から1年も途切れることなく奉納されています。

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



資源保護のため 植物性インキ/再生紙を使用しています。

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込3056) 佐久市中央公民館(〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創練センター内)

編集/企画部広報情報課 (TEL 62-2111)

館報編集委員会 (TEL 66-0551)