

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku

LIFE  
ライフ

10

No.163 広報佐久  
平成28年10月

特集2

特集1

佐久市臼田健康活動サポートセンター  
「うすだ健康館」10月3日午後1時オープン!!  
インフルエンザに注意しましょう!!

佐久市臼田  
健康活動サポートセンター

# 目次

## 平成28年 10月

表紙写真：佐久市臼田健康活動サポートセンター  
「うすだ健康館」

3 **特集 1** 佐久市臼田健康活動サポートセンター  
「うすだ健康館」  
10月3日午後1時オープン!!

6 **特集 2** インフルエンザに注意しましょう!!

8 公的年金からの個人住民税の天引きについて  
佐久市議会議員一般選挙・佐久市長選挙の日程について  
高齢者の生活・介護等に関する相談窓口

9 愛犬の狂犬病予防注射はお済みですか?  
「長野県子どもを性被害から守るための条例」について  
良質な土づくりに堆肥をご利用ください

10 第39回平尾山もみじ祭り  
La Festa Mille Miglia2016 (ラ・フェスタ・ミッレミリア)  
第12回佐久市社会福祉大会

11 SAKU♡恋 in 2016 (結婚支援事業のご案内)  
春風亭小朝独演会  
「第三次佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画」の素案に対する意見募集

12 インフォメーション

23 寄附

24 公民館報 さくし

29 広告ページ

30 健康のカレンダー

32 裏表紙 佐久の景色から「貞祥寺」

## 人 口

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 総 数      | 99,495人  | (+7人)    |
| 男        | 48,782人  | (+6人)    |
| 女        | 50,713人  | (+1人)    |
| 世帯数      | 40,745世帯 | (+13世帯)  |
| 〈9月1日現在〉 |          | (増減は前月比) |

## 交通事故・救急火災

|      | 8月の月間件数 | 平成28年1月～8月の累計 |
|------|---------|---------------|
| 人身事故 | 35件     | 252件          |
| 死 亡  | 1人      | 2人            |
| 負 傷  | 44人     | 303人          |
| 救 急  | 388件    | 2,943件        |
| 火 災  | 1件      | 36件           |

データファイル

## 相談コーナー

### 行政相談

10月6日(木)午後1時～4時 野沢会館102会議室  
10月13日(木)午後1時～4時 市民創設センター多目的室4・5  
10月18日(火)午後1時～4時 浅科会館  
10月19日(水)午後1時30分～4時 あいとびあ白田  
10月20日(木)午後1時～4時 市役所2階市民ホール  
10月27日(木)午後1時～4時 東会館中会議室  
10月31日(月)午後1時～4時 中込会館洋室  
■問合せ 総務課 ☎62-3002

### 司法書士無料法律相談

10月28日(金) 午後1時～3時  
あいとびあ白田多目的室1・2  
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎66-6733

### 子育て相談

木曜・祝日を除いて実施  
※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 ☎63-3974

### 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

10月6日、13日、20日、27日  
午前9時～午後4時 (相談無料)  
長野県地方裁判所佐久支部  
■問合せ 長野県地方裁判所佐久支部 ☎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 10月23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**

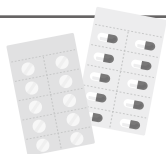
お悩み相談 ところがホット  
**☎0120-07-5560**

■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～





特集 1

佐久市臼田健康活動サポートセンター

# 「うすだ健康館」

10月3日午後1時オープン!!

本施設は佐久総合病院再構築に伴い、地域住民、病院、佐久市の三者協働で進めてきた臼田まちづくり事業の核施設として整備を進めてきました。

気軽に集い人がつながる居場所、健やかな身体と心を育む施設として、10月3日に開館します。

多くの市民の皆さんに活用していただける施設となっていますので、ぜひお気軽にご利用ください。

■開館時間  
午前9時～午後7時

■休館日  
火曜日、祝日、  
12月29日～翌年1月3日

■指定管理者  
長野県厚生農業協同組合連合会・  
特定非営利活動法人うすだ美図  
共同企業体

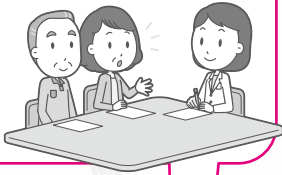


# 「うすだ健康館」の施設を紹介

## 1階

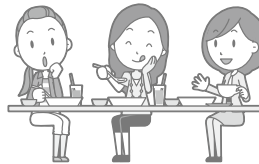
### まちかど健康相談室

- 健康、医療、介護、福祉をはじめとする日常生活の困りごとの相談に、医療介護のスタッフが対応します。
- 予約不要、相談無料



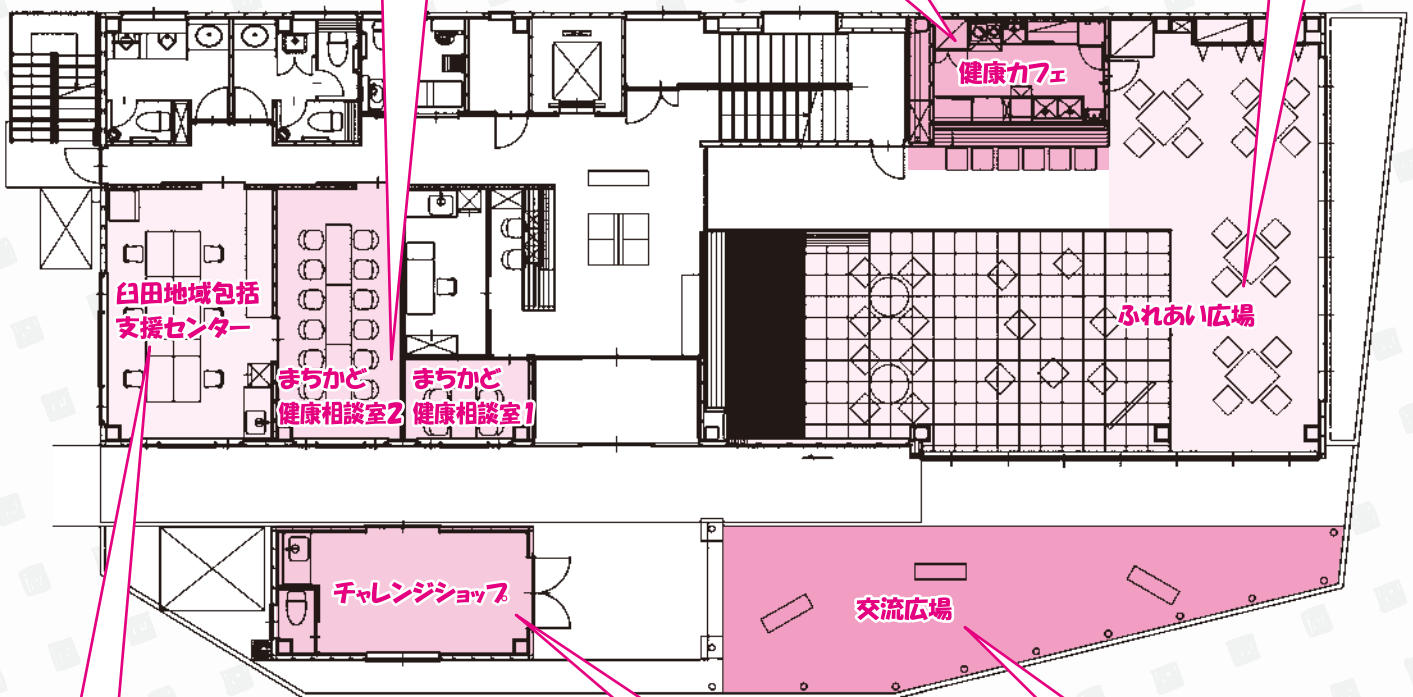
### 健康カフェ

- 健康をテーマに、ドリンクやデザート類を中心とした商品の提供や、地元商店街と連携して飲食物の販売を行います。



### ふれあい広場

- どなたでもお気軽にご利用いただけます。
- 脳年齢測定器や体組成計、肌診断器を自由に利用できます。



### 臼田地域包括支援センター

- あいとぴあ臼田から移設します。
- 高齢者の生活や介護に関することなどを総合的に支えていくための相談窓口です。地域の高齢者とその家族を支援します。
- 問合せ ☎ 81-5100  
午前8時30分～午後5時15分  
(土・日、祝日、年末年始を除く)  
火曜日もご利用できます。

### チャレンジショップ (歩行健診館「佐久野」)

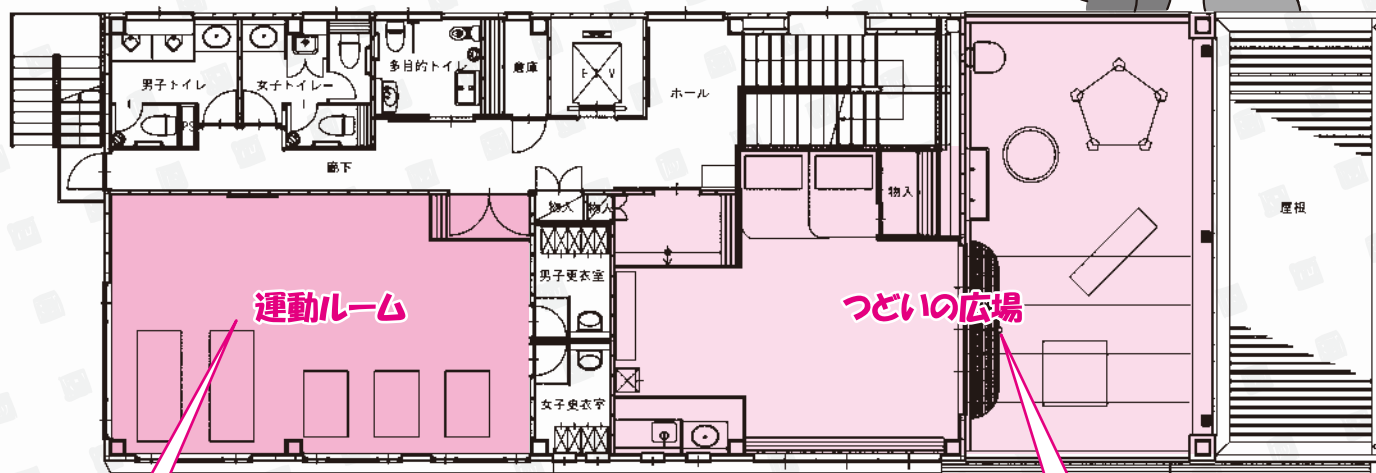
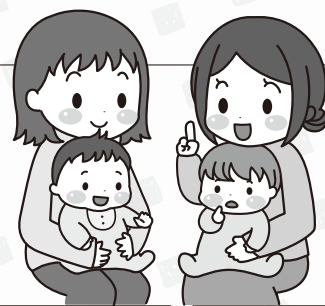
- 歩行計測システムを用いた歩き方の評価、指導、またフットケアの実施、推奨シューズの販売を行います。

### 交流広場

- 玄関前の広場で、商工会、市民団体等による物産販売や農産物の直売といったイベントの開催を予定しています。







## 運動ルーム

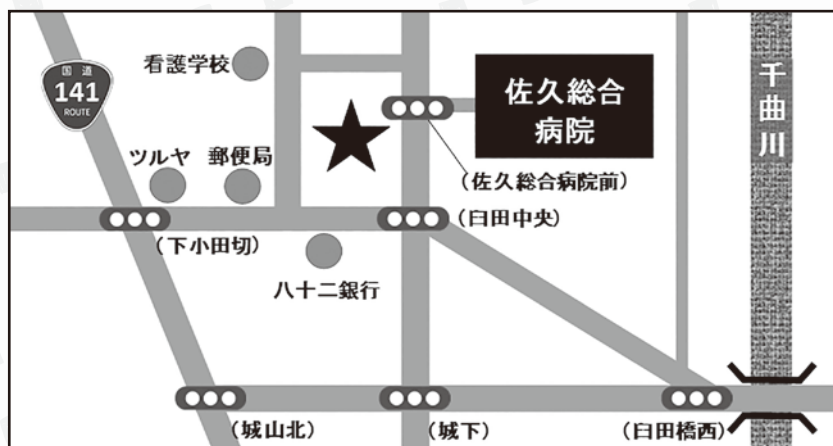
有酸素運動機器をご利用いただけます。

- ・エアロバイク 3台
- ・ルームランナー 2台
- ・ロッカールーム
- ・利用料金  
2時間 100円 (要受付)

## つどいの広場

- 臼田地区で初の未就学児の親子のふれあいの広場です。  
乳幼児をもつ保護者の皆さんが気軽に集まって情報交換し、仲間づくりができる場になります。  
保育士等のスタッフに育児の相談をすることもできます。
- ・対象者 就学前の乳幼児と保護者
  - ・毎週月・水・木・金曜日 午前9時～午後2時  
(祝日、年末年始を除く)
  - ・利用方法 来場時、簡単な受付用紙へ記入 (予約不要)

## 〈アクセス〉



- 〒384-0301 佐久市臼田2175番地1  
電話：81-5541 (10月3日より利用できます)
- ◆北陸新幹線「佐久平駅」から車で約25分
  - ◆JR小海線「臼田駅」から徒歩約10分
  - ◆信州パーキング・パーミット制度協力施設

臼田まちづくり事業の核施設として、うすだ健康館がついにオープンします。  
うすだ健康館を中心として、商店街の賑わいの創出と地域の活性化につながる事業の企画を行うことが私のミッションです。その中で、健康カフェのメニュー開発のサポートをしています。

どの世代の方にとっても良い交流が生まれ、ここから地域の賑わい創出ができるよう、ソフト面の充実に微力ながらも貢献できるよう取り組んでいきます。

地域おこし協力隊  
加藤夕紀子さん



# インフルエンザに注意しましょう!!

例年12月から4月にかけてインフルエンザが流行します。

インフルエンザの予防には

- ・手洗い・うがいをしましょう。
- ・人混みを避けマスクの着用をしましょう。
- ・日頃からバランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠をとりましょう。
- ・流行前に予防接種を受けて感染を予防しましょう。



## 高齢者の方に対するインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します!

実施  
期間

10月15日(土)  
～12月28日(水)

自己  
負担

1,000円

※医療機関の窓口でお支払いください

対象者

佐久市に住所を有し、接種当日に次のいずれかの条件に該当される方

- ①満65歳以上の方
- ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害による身体障害者手帳1級の交付を受けている方

### 接種方法

#### 市内医療機関で接種する場合

7ページより希望する医療機関を選び、予約

予約日に医療機関へ行き、予防接種を受ける

※予診票は各医療機関にあります。



#### 県内医療機関で接種する場合

予防接種相互乗り入れ事業受入機関を確認し、予約

下記の問合せ先まで予診票を取りに行く

予約日に医療機関へ行き、予防接種を受ける

※佐久市発行の予診票がないと全額自己負担になります。

※予防接種相互乗り入れ事業受入機関は、長野県医師会ホームページ (<http://www.nagano.med.or.jp>) の一覧表をご確認ください。

#### 自己負担が免除される場合

■対象者 次のいずれかの条件に該当される方

- ①生活保護法の適用を受けている方(接種時)
- ②平成28年度市県民税非課税世帯の方
- ③満60歳以上の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害による身体障害者手帳1級の交付を受けている方

■申請方法

事前に申請が必要です。下記の問合せ先で申請してください。(接種後の申請はできません。ご注意ください。)

■申請時に必要な持ち物

- ・印鑑 ・身体障害者手帳(③に該当する方)
- ・本人確認ができるもの(保険証、運転免許証、マイナンバーカード等)

■申請開始日 10月7日(金)



【佐久市内】インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧表

| 地区   | 医療機関名                    | 電話番号    | 地区   | 医療機関名                 | 電話番号    |
|------|--------------------------|---------|------|-----------------------|---------|
| 浅間地区 | あさまコスモスクリニック             | 66-7701 | 野沢地区 | 水嶋クリニック               | 63-5353 |
|      | 浅間総合病院                   | 67-2295 | 中込地区 | 工藤医院                  | 62-0475 |
|      | 荻原医院                     | 67-2051 |      | くろさわ病院                | 64-1741 |
|      | 金澤病院                     | 67-2048 |      | こすも内科クリニック            | 88-7211 |
|      | 小林内科クリニック                | 66-0500 |      | 坂戸クリニック               | 63-6323 |
|      | 小松耳鼻咽喉科クリニック             | 66-6300 |      | 佐久総合病院<br>佐久医療センター ※1 | 62-8181 |
|      | 佐久平整形外科クリニック             | 66-7150 |      | 佐久中央医院                | 63-1001 |
|      | 佐久平透析クリニック               | 65-7700 |      | 関口小児科医院               | 62-7151 |
|      | 佐久平ファミリークリニック<br>内科・消化器科 | 88-7200 |      | たばたクリニック              | 63-2821 |
|      | 佐久長土呂クリニック               | 68-7899 |      | 野澤医院                  | 62-0272 |
|      | さくらこどもクリニック              | 78-3232 |      | フルタクリニック              | 63-0202 |
|      | さとう泌尿器科クリニック             | 68-2233 | 東地区  | みついくリニック              | 66-6806 |
|      | しのはら形成・<br>皮ふクリニック       | 67-8825 | 臼田地区 | 雨宮病院                  | 82-5311 |
|      | つかばらクリニック                | 66-1711 |      | 安藤クリニック               | 82-7737 |
|      | 角田医院分院                   | 68-0550 |      | 佐久総合病院                | 82-3131 |
|      | はせがわ皮ふ科クリニック             | 78-3116 |      | 田嶋クリニック               | 81-5151 |
|      | 増田医院                     | 66-0303 |      | たむらペインクリニック           | 82-3981 |
|      | まつざきクリニック                | 66-6677 |      | つつみハートクリニック           | 82-0223 |
|      | 柳澤クリニック分院                | 78-3355 | 浅科地区 | 浅科診療所                 | 58-2100 |
| 野沢地区 | 小山医院                     | 62-2133 |      | こやまクリニック              | 58-2233 |
|      | すみだクリニック                 | 62-7122 |      | てらおかクリニック             | 51-5222 |
|      | 相馬医院                     | 62-0365 | 望月地区 | 大森小児科医院               | 53-2135 |
|      | 相馬北医院                    | 62-1541 |      | 岡田医院                  | 53-2123 |
|      | 高柳クリニック                  | 63-1201 |      | 川西赤十字病院               | 53-3011 |
|      | 都甲クリニック                  | 64-1050 |      | 高橋医院                  | 53-2366 |

※1 予約診療で来院した方のみとなります

公的年金からの個人住民税の天引き（年金特徴）について、平成28年10月1日以降の実施分より制度が変わります。

■仮徴収税額（4・6・8月天引き額）の算定方法の見直し

年金特徴は、仮徴収（4・6・8月天引き）と、本徴収（10・12・2月天引き）に分かれています。

公的年金から個人住民税が天引きされている方について、これまで仮徴収税額（4・6・8月天引き額）は前年度2月の額と同額でしたが、年間の徴収税額の平準化を図るため、平成29年度から、前年度年金特徴された年税額の6分の1に相当する額に制度が変わりました。

【仮徴収月 1回分の天引き額】

改正前…前年度2月と同じ額

改正後…前年度年金特徴された

年税額×1/6

これにより、仮徴収税額と本徴収税額に大きな開きがあった方については、徴収税額が平準化されるようになります（ただし、毎年の年税額が大きく変動しない方に限ります）。なお、この制度改正は仮徴収税額の算定方法の見直しであり、個人住民税に増減が生じることはありません。

平成29年4月23日任期満了に伴う、佐久市議会議員一般選挙・佐久市長選挙の日程が決定しました。

告示日 平成29年4月9日(日)  
投票日 平成29年4月16日(日)

■立候補の要件

○市議会議員

・日本国民であること

・選挙期日に満25歳以上であること

・佐久市議会議員一般選挙の選挙権を有していること（佐久市に住所がある人、平成29年1月8日までに転入届の済んでいる人）

○市長

・日本国民であること

・選挙期日に満25歳以上であること

（市長の場合、住所要件として佐久市民である必要はありません。）

なお、いずれの場合でも禁錮以上の刑に処せられ、その刑の執行中の者など、一定の事項に該当する場合は被選挙権がありません。



高齢者の生活や介護に関することなどを総合的に支えていくための相談拠点として、市内5箇所に地域包括支援センターを設置しています。お住まいの地区の包括支援センターへ、お気軽にご相談ください。

生活や介護に関する事などご相談にのり、自立して生活できるよう支援します。

虐待や悪質な訪問販売の被害等について皆さんの権利を守ります。

地域の支え合い、活動する場づくりを支援します。

医療機関やケアマネジャー、介護事業所等、様々な機関と連携して高齢者の生活を支援します。



| 名称              | 電話      | 担当地区                 |
|-----------------|---------|----------------------|
| 岩村田・東地域包括支援センター | 67-6910 | 長土呂・岩村田・小田井・平根・三井・志賀 |
| 中込・野沢地域包括支援センター | 64-1751 | 中込・平賀・内山・野沢・大沢       |
| 佐久中部地域包括支援センター  | 63-8430 | 中佐都・高瀬・桜井・岸野・前山      |
| 白田地域包括支援センター    | 81-5100 | 白田地域全域               |
| 浅科・望月地域包括支援センター | 53-8801 | 浅科・望月地域全域            |

※利用時間 午前8時30分～午後5時15分  
※土日・祝日および年末年始（12月29日～1月3日）はお休みです。

※白田地域包括支援センターが10月3日より佐久市白田健康活動サポートセンター（佐久総合病院本院前）へ移設します。



# 愛犬の狂犬病予防注射はお済みですか？

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917

| 地区                  | 月日        | 会場               | 実施時間            |
|---------------------|-----------|------------------|-----------------|
| 浅間<br>野沢<br>中込<br>東 | 10月15日（土） | 安原公民館            | 午前9時～9時20分      |
|                     |           | 西本町公会場           | 午前9時35分～9時55分   |
|                     |           | 野沢会館北側駐車場        | 午前10時10分～10時30分 |
|                     |           | 佐久市保健センター前       | 午前10時45分～11時15分 |
|                     | 10月16日（日） | 東会館              | 午前9時～9時20分      |
|                     |           | 長土呂公会場           | 午前9時35分～9時55分   |
|                     |           | JA佐久浅間野沢支所（三塚）   | 午前10時15分～10時35分 |
|                     |           | 中込会館             | 午前10時50分～11時10分 |
| 臼田                  | 10月16日（日） | あいとびあ白田          | 午前9時～9時30分      |
|                     |           | 十日町公会場（旧青沼会館）    | 午前9時40分～10時     |
|                     |           | 旧切原会館            | 午前10時10分～10時30分 |
|                     |           | 市役所臼田支所仮事務所（臼田館） | 午前10時40分～11時    |
| 浅科                  | 10月16日（日） | 佐久市浅科福祉センター      | 午前9時～9時10分      |
|                     |           | ふるさとの味創造館        | 午前9時20分～9時30分   |
|                     |           | 佐久市公民館浅科地区館      | 午前9時40分～9時50分   |
|                     |           | 市役所浅科支所          | 午前10時～10時10分    |
| 望月                  | 10月15日（土） | 布施コミュニティセンター     | 午前9時～9時10分      |
|                     |           | 御鹿の郷ふれあいセンター     | 午前9時20分～9時30分   |
|                     |           | 桜ヶ丘ふれあいセンター      | 午前9時40分～9時50分   |
|                     |           | 駒の里ふれあいセンター      | 午前10時～10時20分    |

飼主の方は毎年犬の狂犬病予防注射を受けさせる必要があります。左記日程で秋の集合注射を実施しますので、飼主の方は、お手元に届きましたハガキを必ず持参し、注射を受けさせていただきます。

■料金  
登録済みの犬3,500円（注射料金）  
新規登録の犬6,500円（注射料金＋登録料金）

■日程  
どの会場でも受けることができます。

# 「長野県子どもを性被害から守るための条例」について

■問合せ 長野県県民文化部 次世代サポート課 ☎026-235-7210

平成28年7月1日の長野県議会6月定例会で「長野県子どもを性被害から守るための条例」が可決され、7月7日に公布・施行になりました。なお、規制項目に係る規定（威迫等による性行為等の禁止、深夜外出の制限および罰則等の規定）は、平成28年11月1日に施行されます。

## ■条例制定の背景

長野県は、これまで全国の都道府県の中で唯一、青少年保護育成条例を持たず、住民運動、事業者の自主規制、行政の啓発により、地域ぐるみで青少年の健全育成に取り組んできました。

しかし、近年、大人のモラルの低下やインターネット等の情報通信機器等の発展・普及など、子どもを取り巻く社会環境の変化により、子どもの性被害に対する県民の懸念の聲が高まっていました。

## ■条例の概要（基本的施策）

子どもを性被害から守るために、性被害の予防のための教育の充実、インターネットの適正な利用の推進、相談体制の充実等、県民運動の推進、性被害を受けた子どもへの支援、啓発活動を盛り込んでいるほか、威迫等による性行為等の禁止および深夜外出の制限についても規定しています。

これまでの経過および条例の内容については、長野県公式ホームページをご覧ください。



# 良質な土づくりに堆肥をご利用ください

■問合せ 佐久市堆肥製産センター ☎82-8064／臼田支所経済建設環境係 ☎82-3113

佐久市堆肥製産センターでは、生ごみと畜糞を主原料に、さらさらしてまきやすい堆肥を生産しています。

堆肥の施用効果は、肥料分の供給は当然ですが、土中の微生物を活性化させ、土壌改良し植物の根の成長を促進します。成分検査も毎年実施していますので、安心してご利用いただけます。

## ■堆肥の使い方「基本」

この肥料を有効に使うために次のことに注意してください。

10a（1,000㎡・1反歩）あたり1.2t程度をいれます。秋から春先の早い時期に施用して、十分耕起し土と混ぜてください。10月から11月頃行うのが一番良好です。作物の播種・定植する4週間前には施用し、耕起のうえ土と混ぜてください。堆肥の上に直接播種・定植しますと発芽障害・生育障害を起こしますので十分注意してください。

## ■料金

1kg当たり7円を同センター窓口で計量後お支払いください。

※バラ売りのため、必ず堆肥を詰める容器（袋）をご持参いただき、購入者で袋詰します。

※土曜日は、現金の取り扱いをしていません。後日納入通知書を郵送しますので、市内の金融機関または、市役所本庁・各支所でお支払いください。

■営業時間 午前8時30分～午後5時

■休業日 日曜・祝日・年末年始



## 第39回平尾山もみじ祭り

問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285

- 日時 10月30日(日) 午前10時～午後3時
- 会場 佐久スキーガーデン北パラダ 秋色深まる北パラダで、家族で一日のんびりと過ごしませんか？  
親子で楽しめるイベントをたくさん用意し、皆さんのお越しをお待ちしています。
- イベント内容
- 特設ステージ】歌謡ショー、太鼓演奏、平根保育園児おゆうぎ、平根小学校金管クラブ演奏 ほか
- その他】金魚すくい、マス釣り大会、ヨーヨー風船プレゼント、お楽しみ抽選会（「味の券」購入者） ほか
- 特設コーナー】バーベキューコーナー、きのこ汁無料サービス（先着100名様）、地元特産品即売会 ほか
- 「バーベキュー味の券」発売中！  
前売券1,300円  
当日券1,500円
- 前売券は、地元区長会（横根・上平尾・下平尾・紅雲台）、JA佐久浅間平根支所、パラダ、佐久市観光協会で購入可
- なおやマン登場！（午後2時30分）  
なおやマンこと佐久市子ども未来館の島崎直也館長による子供向けエンターテインメントショーを開催。

※都合により時間・内容等が変更になる場合があります。



## La Festa Mille Miglia2016（ラ・フェスタ・ミッレミリア）

問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285

- 日時 10月16日(日) 午前7時40分～8時40分頃
- 会場 駒場公園（スタンブポイント）、浅間佐久自動車学校（PC競技）  
クラシックカーレース「ラ・フェスタ・ミッレミリア2016」が開催されます。
- 今年も駒場公園がスタンブポイントとなり、約120台の名車が市内を通過します。
- 著名人の方も多数参加予定ですので、スタンブポイントや沿道から熱い声援をお願いします。
- 参加予定著名人  
堺正章さん、近藤真彦さん ほか
- 佐久市内予定経路  
軽井沢町発↓上平尾↓駒場公園↓瀬戸↓臼田↓佐久穂町方面  
（詳細はお問合せください）
- 信州佐久市観光フォトコンテスト2016について  
「信州佐久市観光フォトコンテスト2016」に、市内で本イベントを撮影した作品を対象とした特別賞をご用意しています。奮ってご応募ください。
- お願い  
スタンブポイント周辺は混雑が予想され、競技車両の通行等もあり大変危険です。誘導員の指示に従い、観覧してください。



## 第12回佐久市社会福祉大会

問合せ 福祉課 ☎62-3147

- 日時 10月27日(木)午後1時～
- 場所 佐久平交流センター
- 日程 式典（午後1時～1時40分）  
実践発表（午後1時40分～2時）  
記念講演（午後2時～3時30分）
- 記念講演  
○演題 絶望のどん底から  
這い上がるまでの軌跡  
車椅子からの出発
- 講師 鈴木 ひとみ氏  
（ユニバーサルデザイン啓発講師）
- 講師略歴 1962年生まれ、1982年度にミス・インターナショナル準日本代表に選出される。ファッションモデルとして活躍する中、1984年に交通事故に遭い、車椅子生活を余儀なくされる。その後、パラリンピックへの出場を経て、現在は執筆・講演活動等で活躍中。「車いすの花嫁」原作者。
- 主催 佐久市・佐久市社会福祉協議会、長野県共同募金会佐久市支会







# SAKU♡恋 in 2016 (結婚支援事業のご案内)

問合せ 佐久市結婚支援事業実行委員会事務局 (福祉課) ☎62-3147

今年度の佐久市結婚支援事業がスタートします。

出会いパーティーに向けたプロローグとして、10月から出会いのきっかけや自分磨きのための講座等を開催します。

あなたの出会いがここから始まる…♡

\* 出逢いのプロローグ \*

【第1弾】SAKU BLOOM イルミネーション  
会場で一緒にワイワイ会場づくり

■ 日時 10月15日(土)・16日(日)

(時間は両日共通)

午前の部 午前9時～正午

午後の部 午後1時～4時

■ 集合場所 ミレニアムパーク

■ 共催 SAKU BLOOM 実行委員会

【第2弾】「日本で海から一番遠い地点」  
gogo ハイキングと青空ランチ

■ 日時 11月3日(祝)午前8時45分～午後

1時30分

■ 集合場所 あいとぴあ白田

■ 協力 佐久市観光協会

■ 参加要件

① 20歳～45歳 (平成28年4月1日現在)

の結婚に前向きな独身者

② 市内在住または在勤、もしくは現在は

市外在住であるが将来、市内に移住を

希望する方

※参加要件、各種イベントの詳細やお申し込み方法は、左記QRコードから市ホームページにアクセスください。



## 春風亭小朝独演会

問合せ 文化振興課 ☎62-0671

■ 日時 12月18日(日) 午後2時

■ 会場 佐久平交流センター

■ チケット

(全席指定・小学生以上入場可)

▽ 一般販売 10月22日(土) 午前10時～

▽ 料金

一般2,000円(当日2,500円)

高校生以下小学生以上1,000円

(当日1,500円)

※俳優としても活躍中の春風亭小朝が、  
やってきます。演目は当日のお楽しみ。

○ 佐久市民限定・チケット先行販売!

① 10月15日(土) 午前10時～正午

市民ホール(佐久市役所2階)

② 10月17日(月)～21日(金)

午前8時30分～午後5時15分

文化振興課(市役所南棟3階)

※以後は、22日(土)からの一般販売で購入  
をお願いします。購入できるチケット  
は、お一人4枚までとします。



春風亭小朝

※佐久市文化振興基金を活用して、鑑賞  
しやすい文化事業を開催しています。



## 「第三次佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画」の素案に対する意見募集

問合せ 人権同和課 ☎62-3135

■ 意見募集の趣旨

部落差別を始めとするあらゆる差別をなくし「人権が尊重される差別のない明るい佐久市」の実現に向け、昨年度実施した「佐久市人権同和問題に関する市民意識調査」および「同和地区生活実態調査」の結果から現状と課題、社会環境の変化を踏まえ、平成29年度以降の「第三次佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画」を策定します。

■ 素案の公表・閲覧場所

・市ホームページ

・市民ホール行政資料閲覧コーナー

・市人権同和課窓口

・各支所総務税務係窓口

■ 意見の募集方法

任意様式により、ご意見のほか「氏名」

「住所」「電話番号」をご記入の上、次の

いずれかの方法でお寄せください。

・郵送 佐久市役所人権同和課宛

・Eメール

jinken@city.saku.nagano.jp

・FAX 64-1157

・持参 人権同和課

各支所総務税務係

※電話や口頭によるご意見をいただくことはできませんので、ご承知ください。

■ 募集期間

10月5日(水)～10月21日(金)

## お知らせ

## ● 小型除雪機等購入費補助金交付制度

土木課 ☎ 62-33302

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

補助の対象となるのは、区やPTAなどの団体が道路等の公共施設の除雪に使用する小型除雪機等になります。

補助金の補助率は、小型除雪機等を購入した経費の2分の1以内で、同一年度における補助

金の総額は30万円が限度となります。

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

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



## お知らせ

## ● サポートブック「虹のかけはし」の利用について

福祉課 ☎ 62-3147

サポートブック「虹のかけはし」は、発達の進み方が気になるお子さんについてのさまざまな情報を、お家の方が成長に合わせて記入し、作成していく冊子です。

進学や進級で新しいライフステージに進む際、また福祉サービスを利用する際に、新しい支援者にお子さんの情報を伝え、支援者と情報を共有することで、

新たな環境で本人が安心して過ごすための手助けとなります。

ライフステージが変わり、お子さんを支援する人が変わっても支援が途切れることなく継続されるよう、この手帳をご活用ください。

## ▽申請方法

利用に当たっては、利用申請書を提出していただき、利用上の注意点などをご説明した上で無料でお渡しします。

## ● 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、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以内（15万円）

※着工前に申請してください。

▽ペレットストーブのメリット

・遠赤外線により、身体や部屋を効果的に暖めます。

## ● 住民説明会のお知らせ

企画課 ☎ 62-3067

広報情報課 ☎ 62-3075

左記の計画について、多くの皆さんに知っていただき、ご意見をいただくため、住民説明会を実施します。

## ▽説明する計画

- ・第二次佐久市総合計画
- ・第二次国土利用計画（佐久市計画）
- ・公共施設等総合管理計画
- ・佐久市協働のまちづくり計画

・灰、煙の量が少なく、手入れが比較的簡単です。

・木材をエネルギー源とし、二酸化炭素を増やさず循環させることで地球温暖化対策につながる、エコなストーブです。

※詳細については、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



## ● 児童扶養手当を

## 受給している皆さんへ

子育て支援課 ☎ 62-3149

または各支所高齢者児童福祉係

8月末日が提出期限となっていました、児童扶養手当現況届の提出はお済みですか？

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

## ● 児童手当10月定期払のお知らせ

子育て支援課 ☎ 62-3149

または各支所市民係

6月から9月分の児童手当を10月7日（金）に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。



## お知らせ

●『今年のオータムジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円』

財政課 ☎62-3032

▽1等 3億円×14本

(発売総額420億円・14ユニットの場合)

▽前後賞 各1億×28本  
(発売総額420億円・14ユニットの場合)

▽発売期間 10月14日(金)まで

▽抽選日 10月21日(金)

この宝くじの収益金は、市の明るく住みよいまちづくりに使

## お知らせ

●布施温泉臨時休館のお知らせ

布施温泉 ☎53-0181

温泉設備の修繕のため次の日程で休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしく願います。

▽休館期間(予定)

10月12日(水)～11月2日(水)

※休館中は穂の香乃湯、もちづき荘、ゆざわ荘をご利用ください。

われます。また収益金は、長野県内の販売実績により県内市町村へ配分されますので長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。



●中小屋区が宝くじ助成金により「太鼓や提灯」を整備しました

総務課 ☎62-3002

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受け、中小屋区が「太鼓や提灯」等を整備しました。

野沢地区で毎年7月に開催している祇園祭は、300年の歴史と伝統があり、お囃子屋台は、笛・太鼓・三味線の音色と共に、

●駒場公園の利用について  
駒場公園管理事務所  
☎68-1399

○11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、ギリシャ劇場

▽窓口受付開始 10月1日(土)

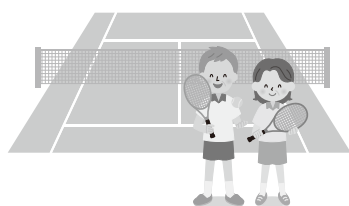
午後1時～

※窓口のみ受付となります。

▽電話受付開始 10月10日(月)

午後1時～

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



祭り提灯も賑やかに町内を連行します。

この度の整備により、祭りを通したコミュニケーションの更なる進展に大きな期待が寄せられます。



●行政書士無料相談会

長野県行政書士会佐久支部

☎63-2570

▽日時 10月15日(土)

午前10時～午後3時30分

▽会場 イオンモール佐久平店2階イベントホール

▽内容 遺言、相続、離婚、成年後見、各種契約書・示談書・協議書、クーリングオフ、農地転用等の相談

※秘密厳守、予約は不要です。

●骨髄バンク登録のご案内

佐久保健福祉事務所

☎63-3163

10月1日から10月31日まで

「骨髄バンク推進月間」です。

骨髄移植は、白血病や重症再生不良性貧血などの難治性血液疾患の治療に対する有効な治療法です。この骨髄移植が成功するためには、患者さんと骨髄提供者との白血球の型が一致することが条件です。このため、骨髄移植を推進するため、広く一般の方々に善意の骨髄液提供を

呼びかけ、骨髄移植と骨髄バンクに対する皆さんのご理解をお願いするとともに、一人でも多くの方がドナー登録にご協力いただけるようお願いいたします。

○ドナー登録について

▽日時 毎週月曜日～木曜日

午前8時30分～午後4時

(予約制)

▽場所 佐久保健福祉事務所

(佐久合同庁舎1階)



## お知らせ

● 家庭ごみの分け方、出し方について

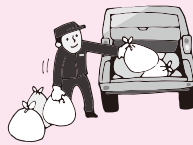
生活環境課 ☎ 62-3094

▽現在「埋立ごみ」へ分別をお願いしています「残灰」「焼却灰」ですが、灰の余熱による火災を防止し、安全なごみ収集を行うため、灰に水をかけていただき、灰が濡れた状態でごみステーションへ出していただきますようお願いいたします。

▽適法な焼却施設以外でごみを燃やすこと（野焼き）は、「廃

棄物の処理および清掃に関する法律」で原則禁止されていますので、ドラム缶やコンクリートブロック等で囲った粗悪な施設について、撤去をお願いいたします。

家庭から出るごみは個人で焼却せず、市の分別に従い、指定袋に入れ、決められた日にごみステーションへ出ししましょう。



● 美しく豊かな景観を保全、創出するために

建築住宅課 ☎ 62-6637

○景観計画が定められています市では、「生活に『原風景』と『新風景』が映える街」を目標として、平成21年に景観計画を策定しました。

計画には地域ごとに景観育成基準が定められており、建築物や工作物の形態、色彩等に制限があります。

建築物の新増築、外観変更等の際は、景観育成基準に適合し

た行為となりますよう、ご協力をお願いします。

○景観重要建造物・樹木の指定  
周辺地域の景観を特徴づけ、良好な景観の育成に資する建造物や樹木を、景観重要建造物、景観重要樹木として指定しています。

市民に親しまれ景観育成の観点から保存すべき建造物・樹木がありましたら、ぜひご応募ください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

● 県下一斉司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎ 66-6733

▽日時 10月16日(日)

午後1時～4時

▽会場 市民創健センター

多目的室2・4・5

▽相談料 無料

▽内容 登記・多重債務・相続・贈与等に関する相談

▽その他 秘密厳守・予約不要

## お知らせ

● 司法書士による『その請求に困ったら』無料相談会

長野県司法書士会

☎ 026-232-7492

▽日時 10月29日(土)

午前10時～午後5時

▽面談相談 要予約

▽会場 長野県司法書士会館2階

※電話予約は右記問合せ先まで

▽電話相談

☎ 0120-448-788

▽相談料 無料

● 「高等職業訓練促進給付金」のご案内

子育て支援課

☎ 62-3149

または各支所高齢者児童福祉係

高等職業訓練促進給付金は、

母子家庭の母または父子家庭の

父で、専門性の高い資格取得

(主に看護師などの国家資格)を目指し、1年以上のカリキュラムを修業する養成機関へ入学した場合、生活の負担の軽減を図るために支給されるものです。

入学時より該当となった方に

いては、卒業後に「修了支援給付金」が支給されます。

▽支給期間 3年間

▽支給金額

①訓練促進給付金 市町村民税

非課税世帯は月額10万円

市町村民税課税世帯は月額

7万5千円

②修了支援給付金 市町村民税

非課税世帯は5万円

市町村民税課税世帯は

2万5千円

※要件等がありますので、詳細は子育て支援課までお問い合わせください。

● マイナンバー制度に便乗した詐欺にご注意ください

広報情報課 ☎ 62-3923

制度に便乗した詐欺によりお金やキャッシュカードなどをだまし取られる被害が発生しています。

マイナンバーカードの申請や、利用等の手続きで、国の機関や市が口座、資産、年金や保険の情報を聞くことはありません。

また、お金やキャッシュカードなどを要求したり、ATMの

操作をお願いすることはありません。

金銭を要求されても決して支払わないようにしましょう。

▽不審な電話などを受けた場合の相談窓口

消費者ホットライン (188) 警察相談専用電話

(#9110)

または最寄りの警察署

▽制度全般に関するお問い合わせ先

総合フリーダイヤル

0120-950178 (無料)

## お知らせ

●10月は3R（スリーアー  
ル）推進月間です。

生活環境課 ☎62-3094

▽3Rとは

- ・リデュース (Reduce) 減らす
- ・リユース (Reuse) 再利用
- ・リサイクル (Recycle) 再生利用の頭文字をとって、3R（スリーアール）です。

3つのRに取り組むことで、ごみを限りになく少なくし、環境への悪い影響を減らすことと、限りある資源を有効に繰り返し使う社会（循環型社会）にして

いきましよう。

▽各ご家庭でできる3Rの取り組み

- ・買い物時にマイバックを持参する。
- ・食品ロスを減らす。

（食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。）

▽食品ロス削減のポイント

- ・食材を「買いすぎず」「使い切る」「食べきる」
- ・残った食材は別の料理に活用する。
- ・「賞味期限」と「消費期限」

の違いを理解する。

（「賞味期限」は「おいしく食べられる期限」で、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。「消費期限」は「食べても安全な期限」のため、過ぎたものは食べないほうが安全です。）

- ・シャンプー等は詰め替えできる商品を選ぶ。
- ・適切な分別をし、資源として出せるごみは資源として処分する等。

皆さんのご協力をお願いします。

## イベント

●歌声喫茶ともしびin佐久

文化事業団 ☎82-3962

歌声喫茶ともしびは1954年、東京・新宿で誕生しました。

あの日から62年、「歌声」は止むことなく、時代時代の生きる力となって今日まで続いています。

「歌声喫茶ともしびin佐久」では、その臨場感をコスモホール一杯に再現し、懐かしの歌謡ヒットメロディーの数々とともにお届けします。

ゲストは、NHK歌謡コンサ

ート等の番組に出演し、うたごえ喫茶音楽会を全国各地で精力的に展開している、5人組グループ「バイビー・ブー」です。

さあ皆さん、日ごろの疲れを吹き飛ばし、お隣同士、一緒に

なつて大きな声で歌いましょう。

▽日時 10月10日（月・祝）

午後2時開演（4時終演予定）

▽会場 コスモホール大ホール

▽料金 500円

（貸出歌集の代金を含みます）  
※コスモホールほか市内各プレイガイドで好評販売中

## イベント

●SAKU子どもメディア  
サミット

学校教育課 ☎62-3478

▽日時 10月16日（日）

小学校の部 午後1時～  
中学校の部 午後3時～

▽会場 佐久平浅間小学校  
多目的ホール

▽内容

「SaKu Kids メディアSafety※」主催により、小中学校の代表児童生徒がスマホやゲーム等、電子メディアとの上手な付き合い

方について話し合います。

参加は自由ですが、多数の場合は先着順で対応させていただきます。

※市の子どもと電子メディアの関わりについて、家庭、学校、地域が手を携えて考え、その問題に取り組んでいくことを目的に設立された会です。PTAを中心に、保育園保護者連合会、チャイルドライン佐久、佐久警察署等、子どもの成長に関わる多くの団体が参加しています。

●ふれあい

ボールウォーキング

10月のご案内

佐久ボールウォーキング協会  
事務局  
☎67-3318

○ぞつこんさく市へ参加出展  
ポールウォーキング講習会

▽日時 10月1日（土）・2日（日）

午前11時～正午

▽場所 駒場公園中央噴水広場  
当協会ブース

▽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 10月16日（日）

午前10時～正午

▽集合 女神湖通り無料駐車場の  
散策ウォーク 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。

※会員募集中

年会費1,000円

各種特典付き

●中山道塩名田宿宿場祭り

のご案内

浅科支所経済建設環境係  
☎58-2001

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

▽日時 10月9日（日）少雨決行

午前10時～午後3時30分

▽場所 塩名田お滝通り  
（旧中山道）

▽内容 神輿、太鼓、民謡流しなどの他、豚汁、宿場餅、お酒のふるまいもあります。

## イベント

### ●第30回わかびな祭

白田学園 ☎82-2407

▽日時 10月8日(土)

午前10時30分～午後2時

(開会式は午前10時)

▽会場

佐久市北川557・102

白田学園内特設会場

▽内容 学園祭

※模擬店・バザー・喫茶

お楽しみステージ発表等

※ご近所お誘いあわせてお出かけください。

## イベント

### ●道の駅祭り&商工祭開催

道の駅ほつとぽーく・浅科

☎58-0581

浅科商工会 ☎58-0220

今年も道の駅祭り&商工祭を行います。ビンゴ大会やお楽しみ抽選会など楽しい催し物を企画しています。大勢のご参加をお待ちしています。

▽日時 11月6日(日)

午前9時～午後3時

▽会場 ほつとぽーく・浅科

※天候等により、時間、内容等が変更になる場合があります。

### ●ピン・ピン講座(ウォーキングステーション)開催

浅科支所健康づくり推進係

☎58-2089

▽日時 10月29日(土)

午前9時30分～正午

▽集合 交流文化館浅科

▽参加費 無料

▽内容

・ウォーキングステーション

・穂の香コース

※雨天の場合は室内にて、軽い運動を行います。

### ●SAKU未来100人会議2周年記念講演

市民活動サポートセンター

☎64-6362

▽日時 11月3日(木)

午後1時45分～3時

(開場 午後1時)

▽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

「ともに」作る 地域・社会

～超少子高齢化社会の中で～

講師 健康運動指導士

飯島 圭子さん

・血圧測定・体脂肪測定

・健康相談・栄養相談

・適塩みそ汁の試飲

▽諸連絡

・お申込みは不要です。お気軽にご参加ください。

・動きやすい服装・靴でお越しください。

・十分な水分をご用意いただき、体調管理にご留意ください。

・日光対策のため、帽子や長そでをご用意ください。

▽講師 小宮山 洋子 氏

元厚生労働大臣・元NHKアナウンサー・解説委員

ぜひお気軽にご参加ください。



### ●慢性腎臓病(CKD)予防講演会

健康づくり推進課

☎62-3189

▽日時 10月31日(月)

午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創錬センター

大会議室

▽参加費 無料

▽対象 どなたでもご参加いただけます

▽内容

講演「CKDってなに?」  
「腎臓はからだの鏡」  
適塩みそ汁の試飲体験も行います。

▽持ち物 健康診断結果書

▽申込み 健康づくり推進課健康増進係62-3189

または各支所健康づくり推進係

### ●第12回佐久市戦没者追悼式のご案内

福祉課 ☎62-3147

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

この式典は、宗教的儀式を伴わないもので、どなたでもご参列いただけます。

▽日時 10月12日(水)午後1時

▽場所 佐久平交流センター

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

※平服でご参列ください。





## イベント

### ●秋の天体観望会&キャンパー感謝祭

山荘あらふね ☎65-2021

▽日時 10月22日(土)午後7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 自由参加・予約不要

荒船山、八ヶ岳連峰を望む標高1,200メートルの佐久高原内山牧場オートキャンプ場で、星空案内人による秋の星座解説をします。

※曇天、雨天の場合は中止とします。また、天体観望会参加者およびキャンプ場利用者にあらふね汁の振舞いをします。(先着50名)

▽協力

信州佐久星空案内人の会



### ●千曲川冬期ニジマス釣り

佐久漁業協同組合

☎62-0764

▽期間 10月8日(土)～平成29年2月15日(水)

▽釣り時間 日の出～日の入り

※時間外の釣り自粛

▽釣り区間

佐久大橋～東京電力今井堰堤

▽遊漁券料金

年釣券6,500円

日釣券1,300円

現場釣券2,000円

(小中学生以下は無料)

○オープニングイベント開催

▽期日 10月8日(土)

▽会場 「魚とよ」前広場

▽内容

・にじます釣り大会

午前8時～正午

参加費 1,000円

※上位入賞者豪華景品多数

計量 午前10時30分～正午

・子供釣り教室(小学生以下)

無料

・参加者全員で大抽選会

・ニジマスレシピ配布

○千曲川サーモンカップ開催

▽期日 11月6日(日)

▽会場 「魚とよ」前広場

▽参加費 1,000円



## イベント

### ●市民交流ひろばイベントについて

市民交流ひろば管理事務所

☎68-5610

今年も市民交流ひろばにおいて、チャリティーイベント「ここから。マルシェ」を開催します。

▽日時 10月22日(土)、23日(日)

午前10時～午後4時

※雨天中止

▽場所 市民交流ひろば

▽イベント内容 クラフト作家の手作りによる工芸品やハン

ドクラフトのお店を中心に、飲食ブースやワークショップなど、今年も100店舗が出店予定。森の紡ぎ市の「こどもブース」も同時に出店します。また、会場内のステージで、ライブイベントも開催します。



### ●佐久市子ども未来館情報

佐久市子ども未来館

☎67-2001

○はじめてのプラネタリウム

▽日時 10月29日(土)午前10時～11時(受付午前9時30分)

▽参加費 大人560円・子ども280円(3歳以下無料)

▽申込 事前申込制

※手遊びや読み聞かせなどを交

じえ、小さなお子さんでも楽しめる幼児向け番組です。

○プラネタリウム10月の番組

ポラリス 氷のナゾに挑むベン

ギンとシロクマの宇宙大作戦!

▽期間 平成29年3月5日(日)まで

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

○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

※当日会場で申込みをしてください。

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。

### ●エキナカ縁日2016開催

プラザ佐久 ☎68-7433

▽日時 10月1日(土)

午前10時～午後3時

▽会場 プラザ佐久2階

▽内容 プラザ佐久と佐久平駅との合同による催しです。

アルクマ駅長とじゃんけん大会、写真撮影会、新幹線見学会、鉄道模型走行、ミニSL

試乗、蓼科牛を使ったプレミアム牛丼販売(数量限定)、

地元農家の農産物直売など

## イベント

### ● 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 10月4日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 シルバードランドみつ

▽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。

### ● 第3回星座教室

「アンドロメダ銀河と秋の星座を見つけよう！」

うすだスタードーム  
☎ 82-0200

▽日時 11月4日(金)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 一般500円

小学生250円(入館料)

▽内容 アンドロメダ銀河と秋の星座の見つけ方、星座神話のお話

### ● 平成27年度収蔵 新収蔵品展

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。

〈新収蔵作家〉秋山祐徳太子／池口史子／遠藤茂子／大河内晩水／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

同時開催 収蔵品展「こうげい」

いろいろ素材の美・巧の藝

▽会期 11月13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 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

### ● 平成28年度佐久市 児童生徒写生大会開催！

近代美術館 ☎ 67-1055

秋の駒場公園周辺を描こう！

▽期日 10月22日(土) 雨天の場合

は翌日23日(日)

▽受付 午前8時30分～45分

※申込不要、どなたでも参加で

きますが、コンクール対象者

は市内小中学生です。

※画用紙は配布

※絵の道具(水彩絵具、クレヨン、画板など)や昼食は持参

※小学生以下は保護者同伴

## イベント

### ● 図書館行事予定

中央図書館 ☎ 67-2111

白田図書館 ☎ 82-3932

浅科図書館 ☎ 58-4321

望月図書館 ☎ 53-0230

※10月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。(会場が異なる場合等は、個別に表示します。)

○おはなしの会①(中央)

▽日時 8日(土)午前10時30分

○ぽっけおはなしの会(中央)

▽日時 15日(土)午後3時

▽対象 幼児・小学校低学年

○おはなしの会②(中央)

▽日時 20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 22日(土)午後3時

○雑誌リサイクル市

(中央・サングリモ中込)

▽日時 22日(土)・23日(日)の開館

時間中(雑誌無くなり次第終了)

○ブック☆ブックお話の会

(白田)

▽日時 15日(土)午後2時

○雑誌リサイクル市(白田)

▽日時 22日(土)・23日(日)の開館

時間中(雑誌無くなり次第終了)

○ちいさい子のおはなし会

(浅科)

▽日時 13日(木)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○おはなし会(浅科)

▽日時 15日(土)午前11時

○ものがたりふれあいトーク

(望月)

▽日時 15日(土)午後2時30分

※秋の読書まつり

▽期間

10月22日(土)～11月9日(木)

▽市立図書館全館において、図

書館職員が選ぶ「お薦め本」

を展示します。

### ● 国際協力機構(JICA) 2016年度秋のボラン

ティア募集説明会

(青年海外協力隊・

シニア海外ボランティア)

JICA駒ヶ根

☎ 0265-82-6151

▽募集期間

9月30日(金)～11月4日(金)

▽募集説明会

①日時 10月1日(土)

午後2時～4時

・会場 長野市権堂イーストプ

ラザコミュニケーション1・2

②日時 10月6日(木)

午後7時～9時

・会場 松本市中央公民館(M

ウイング)3階3-2会議室

(無料・予約不要)

○一日体験入隊

▽日時 10月16日(日)

午前10時～午後5時

▽会場 JICA駒ヶ根青年海

外協力隊訓練所

(昼食代500円・要予約)

## イベント

### ●不動産評価等の無料相談 会の開催について

一般社団法人  
長野県不動産鑑定士協会  
☎026-225-5228

▽日時 10月6日(木)

午前10時～正午

午後1時～4時(予約不要)

▽会場 野沢会館(生涯学習セ  
ンター) 1階103会議室

▽内容 売買、交換、相続、借  
地、担保、賃貸借等に係る不  
動産評価

### ●フリーマーケット

inほっとぱーく・浅科

道の駅ほっとぱーく・浅科  
☎58-0581

▽日時 10月2日(日)、16日(日)

午前8時～午後4時

ほっとぱーく・浅科ふれあい  
広場にてフリーマーケットを開  
催します。

出展者の募集も行っています。

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。

### ●長野盲学校 学校開放

長野県長野盲学校  
☎026-243-7789  
FAX 026-263-3038  
Eメール  
nagano-sc@pref.nagano.lg.jp

▽日時 10月25日(火)

午前9時20分～午後0時50分

▽会場 長野盲学校

長野市北尾張部321

▽参加費 無料

ただし10月17日(月)までに申込  
みが必要です。電話、FAX  
またはEメールにてお問い合

わしてください。

▽内容

- ①授業・教材・施設等の見学
- ②希望に応じて体験会(点字・  
白杖を使った歩行・音声パソ  
コン等)

※その他、目が見えづらいこと  
でお困りの方、将来の職業自  
立に不安を感じている方など  
ご相談をお受けします。

## 募集

### ●コスモホールからの お知らせ

文化事業団 ☎82-3962

平成29年1月29日(日)に開催す  
る「オペラハイライト」の一般  
参加者を募集します。

▽募集人数 約20名

▽募集期間

10月1日(土)～11月25日(金)

▽募集内容 公演で「乾杯の歌」  
(オペラ椿姫劇中歌)を合唱  
する団員

▽参加申込 コスモホールへ直  
接お申込下さい。

## 募集

### ●平成28年度第31回佐久平 の美術展 作品募集!

近代美術館 ☎67-1055

▽応募資格 佐久地域にゆかり  
のある高校生以上の方

▽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

▽応募手数料 各部門1点につ  
き3,000円(高校生1,  
000円)

※詳しくはお問い合わせくださ  
い。ご応募、お待ちしております  
す!

## イベント

### ●第28回小養祭

小諸養護学校

☎0267-22-6300

▽日時 10月8日(土)

午前9時40分～11時50分

▽会場 小諸養護学校

小諸市市8243

▽内容

- ・児童生徒の作品展示や販売
- ・(高等部・中学部・小学部・  
わかば学級・訪問教育)
- ・中庭遊具の一般開放(小学部)
- ・軽食/販売(中学部)
- ・その他、楽しい催し物を計画

しています。

※近隣のコミヤマ様、沖電気様  
に駐車し、シャトルバスでこ  
来校いただきます。校地内、

周辺道路への駐車はできません。

当日は駐車場が大変混み

合います。自動車の相乗りか、

公共交通機関(JR小海線、

美里駅下車徒歩7分です)の

ご利用をお願いします。

※軽食の販売も計画されていま  
すが、十分に用意できかねま  
すのでご承知おきください。

### ●マタニティフェスタ in 佐久

浅間総合病院西6階病棟

☎67-2295

佐久医療センター産婦人科外来

☎62-8181

▽日時 11月3日(木・祝)

午前9時～正午

▽会場 佐久医療センター1階

大ホール

▽参加費 無料

▽内容 骨盤ケア、マタニティ

・ヨガ(6ヶ月以降)、ミ

ニ育児体験(沐浴体験など)



募 集

● 自殺予防ゲートキーパー養成研修会（定住自立圏形成協定）  
「守ろうたいせつな命」

健康づくり推進課  
62-3189

【初級編】

▽日時 10月26日(水)

午後1時30分～3時30分

▽場所 市民創健センター  
大会議室

▽内容 研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」

【講師】市役所白田支所

健康づくり推進係長

富岡 真理子

研修Ⅱ「心の健康の理解（うつ病・アルコール問題を中心に）」

【講師】独立行政法人国立病院機構 小諸高原病院  
診療部長 村杉謙次氏

【中級編】

▽日時 11月21日(月)

午後1時30分～3時30分

▽場所 市民創健センター  
大会議室

▽内容 「身近な方の変化に気づいた時」『気づき』『傾聴』

『つなぎ』『見守り』の実際」

【講師】臨床心理士  
丸山歌織氏

▽申込期限 初級編10月21日(金)  
中級編11月11日(金)

○ゲートキーパーとは

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

● 北佐久郡老人福祉施設組合（養護老人ホーム佐久良荘）職員採用試験のお知らせ

北佐久郡老人福祉施設組合事務局（養護老人ホーム佐久良荘）  
53-2473

▽募集職種

①平成29年1月1日付け採用

・栄養士 1名

②平成29年4月1日付け採用

・支援員 若干名

・看護職員 1名

▽第1次試験日 11月20日(日)

募 集

● 女性の活躍を支援する事業者、活躍している女性を募集します

人権同和課 62-3135

あらゆる分野で個性や能力を生かしてチャレンジしている女性、それを支援する事業者（※）を募集します。また、積極的な男女共同参画の推進に関した、この取組に対する表彰も予定し、取組を広く紹介していきます。  
※この「事業者」とは、事業活動を行う個人、法人、非営利団体、自治会、区、PTA等

各種団体のことです

▽対象 表彰の対象は、次のいずれかに該当する事業者です。

①女性の能力活用や職域拡大のため積極的な取組を行っている事業者。

②家庭生活と仕事その他の活動との両立支援するため独自の取組を行っている事業者。

③男女が共同して参画することができ環境づくりに積極的

に取組んでいる事業者。  
▽応募方法 自薦・他薦を問いません。

応募用紙に必要事項を記載の

うえ、人権同和課へ応募してください。

応募用紙は人権同和課にあります。

また、市ホームページからもダウンロードできます。

▽応募期間

10月3日(月)～21日(金)

▽表彰 表彰する事業者は審査のうえ決定します。



● 平成28年度佐久市まちづくり活動支援金【少額補助枠】の申込期限は「11月30日」です

広報情報課 62-3075

（佐久・白田・浅科地区対象）

地域の課題解決に向けて、市民の皆さんが自主的・主体的に行う公益的な活動に支援金を交付し、応援する制度です。

▽対象団体 市内に事務所および活動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体

▽受験申込 10月31日(月)まで  
※勤務条件および受験申込み時の提出書類等、試験に関するの詳細は、養護老人ホーム佐久良荘事務室に用意してありますので、お問い合わせください。



▽応募期間

・少額補助事業

（対象経費が20万円以下の事業）

11月30日(木)まで

▽応募方法 申請書類一式を、広報情報課窓口を持参してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



募 集

● 佐久市商工業振興審議会  
委員の募集

商工振興課 ☎ 62-3265

▽ 審議会の事務

商工業の振興に関して必要な事項を調査審議する。

▽ 申込資格

市内在住、在勤か在学で年齢満20歳以上 ほか

(基準日 平成28年11月1日)

▽ 任期

平成28年11月から2年間

▽ 募集人員 3人

▽ 必要な書類

佐久市商工業振興審議会委員  
申込書

▽ 申込方法

① 持参 市役所商工振興課窓口

② 郵送 〒385-8501

佐久市中込3056番地

▽ 募集期間

9月30日(金)～10月21日(金)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

● オールマイティパス  
協賛企業・店舗募集

子育て支援課 ☎ 62-3149

「オールマイティ1年生事業」は、全国の小学1年生に市内公共施設等を無料で利用できるようにする「オールマイティパス」を交付し、好奇心や探究心が芽生える時期にある小学1年生の「学び」「やる気」「気づき」を育てる一助にすることを狙いとしています。本事業をより充実させるため、民間企業・店舗等にもご協力をいただき、パス

利用可能施設やサービスを広げていくことが必要です。現在、協賛企業・店舗を募集していますので本事業の趣旨にご賛同いただき、ご協力をお願いします。

▽ 優待サービスの内容  
パスを提示した1年生に特典を提供していただきます。特典内容は自由に設定可能です。(家族同伴時のみ限定のサービス)

▽ サービスの提供例  
入場料の無料・割引、記念品の進呈、ソフトドリンクやお菓子などの無料・割引サービス

● スポーツ大会参加者募集

体育課 ☎ 62-2020

○ 第12回佐久市小学生ドッジボール大会

▽ 日時 11月26日(土)

▽ 会場 佐久市総合体育館ほか

▽ 参加料

1チーム 2,000円

(傷害保険料含む)

▽ 申込 10月28日(金)午後5時までに佐久市総合体育館または各地区体育課事務所へお申し込みください。

募 集

● 第10回佐久市小学生駅伝大会兼第13回市町村対抗小学生駅伝大会佐久市代表選手選考会

体育協会 ☎ 88-6123

▽ 日時 11月19日(土)

▽ 会場 駒場公園多目的広場

▽ 参加料 1人 200円

(傷害保険料含む)

▽ 申込 11月7日(月)までに、総合体育館内体育協会事務局へお申込みください。

● スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎ 62-2020

○ 硬式テニス(室内) 教室

▽ 日時 11月3日(木) 計10回

午後7時～9時

▽ 会場 佐久市総合体育館

▽ 参加料 2,500円

▽ 対象 一般

▽ 定員 50名

○ ソフトボール(ピッチング) 教室

▽ 日時 11月20日(隔週日曜日)

午前10時～午後1時

午前10時～午後1時

▽ 会場 浅科多目的屋内運動場

▽ 参加料 1,500円

▽ 対象 小学生以上

▽ 定員 20名

○ 軽スポーツ教室

▽ 日時 11月9日(水) 計10回

午後1時～2時30分

▽ 会場 佐久市総合体育館ほか

▽ 対象 一般

▽ 参加費 1,500円

▽ 定員 40名

※詳しくは市ホームページをご覧ください。問い合わせください。

● 人権同和教育講座参加者募集

人権同和課 ☎ 62-3135

○ 東地区

▽ 会場 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 10月6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～気づきから成長へ～

▽ 期日 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 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。

※人権について知る良い機会です。皆さん、ご参加ください。



募 集

●教室参加者募集

障害者自立生活支援センター  
☎ 64-0212  
FAX 64-0213

○絵画（絵手紙）教室

▽日時 10月18日（火）  
午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館視聴覚室  
▽参加費 材料費100円

○ヨガ教室

▽日時 10月20日（木）  
午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室1, 2号  
▽持ち物 ヨガマット（ある方）

○健康体操教室

▽日時 10月25日（火）  
午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田多目的  
室3, 4号

○ピアノのつどい

▽日時 10月29日（土）  
午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館103号室  
▽参加費 材料費500円

▽内容 アロマハンドケア  
▽持ち物 タオル3本

○音楽を楽しむセミナー

▽日時 11月4日（金）  
午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター

○陶芸教室  
▽日時 11月10日（木）、12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

※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。

●第1回佐久市振興公社杯  
マレットゴルフツアー大  
会第3戦

山荘あらふね ☎ 65-2021

▽日時 10月14日（金）  
午前9時30分～

▽会場 山荘あらふね  
▽参加費 1,500円  
（昼食代、入浴券含む）

▽参加方法 お早めに電話にて  
「山荘あらふね」へお申込み  
ください。

定員になり次第、締切としま  
す。（定員144名）

第3戦での表彰はもちろん、  
ツアー大会最終戦である今大会  
は、年間グランドチャンピオン  
を決定し表彰します。爽やかな  
高原の中でマレットゴルフをお  
楽しみください。



募 集

●音読者養成講座

受講者募集

中央図書館 ☎ 67-2111

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

▽講座内容 発声、発音、読  
み方、録音実技について、基  
礎から中級までを学びます。

▽日時 11月9日（水）・16日（水）  
23日（水）・平成29年1月11日（水）  
18日（水）・25日（水）  
午後1時30分～4時

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

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

▽受講料 無料  
▽定員 15名

▽抽選 申込者数が定員を超え  
た場合は、後日抽選（くじ引  
き）を行い、受講者を決定し  
ます。

・抽選日 10月16日（日）午前11時  
・抽選会場 中央図書館視聴覚  
室

▽申込方法 中央図書館へ、電  
話または窓口でお申し込みく  
ださい。

▽申込期間  
10月4日（火）～12日（水）  
（11日（火）は休館日のため除く）  
午前9時30分～午後6時

●イベント開催のお知らせ

望月歴史民俗資料館  
☎ 54-2112

○望月歴史民俗資料館講座  
佐久の戦国・山城を探る  
～城跡の歴史と遺構～

▽日時 11月5日（土）  
午前9時資料館集合・出発  
午後3時頃着予定

▽場所 長野県史跡の岩尾城跡・  
大井城跡、勝間城跡

▽参加費 無料（昼食持参）  
▽定員 23名（定員になり次第  
締め切り）

▽募集期間 10月12日（水）  
電話にて受付

○信長・秀吉が聴いていた音楽  
～ビオラダガンバの音楽会～  
天正遣欧使節が、帰国後に秀  
吉に拝謁し、演奏した西洋音楽  
を古楽器で奏でます。

▽日時 10月23日（日）  
午後2時30分～3時30分

▽場所 資料館第2展示室  
▽参加費 無料・入館料のみい  
ただきます。

※申し込みは不要です。



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・ミニセミナー

▽申込締切 10月14日(金)

●長野県佐久技術専門学校

平成29年4月入校訓練生

を募集します。

長野県佐久技術専門学校

☎62-0549

○生産技術システム科

(普通課程)

▽訓練期間 1年(平成29年4

月～平成30年3月)

▽授業料 118,800円

(年額、教科書代等は実費)

▽応募資格 高等学校卒業(見

込)者、または同等以上と認

められる者

▽募集定員 20名

▽募集期間

11月4日(金)～21日(月)

○機械CAD加工コース

(短期課程)

▽訓練期間 6か月(平成29年

4月～平成29年9月)

▽授業料 無料(在職者は授業

料有料、教科書代等は実費)

▽応募資格 学歴不問(ものづ

くり関係企業への就職希望者)

▽募集定員 10名

▽募集期間

12月16日(金)～1月6日(金)

●国際交流サロン

ジャック・ランタンを作

って「ハロウィン」を楽

しもう

主催：佐久市国際交流ボランテ

ィア

申込み：観光交流推進課

☎62-3283

▽日時 10月23日(日)

午前10時～正午

▽会場 中込交流センター

(サングリモ中込)

▽参加費 無料

▽定員 30名(要予約)

▽内容 ハロウィン用のカボチ

ヤをくりぬいて作り、ランタ

ンができたらハロウィンの仮

装で楽しみましょう。仮装で

きるマントや帽子を用意でき

る方はお持ちください。



寄附

ご寄附ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

▽ふるさとの味を覚えてますか

・中島厚志様 ・柴田誠様

・時松隆吉様

▽ふるさとの伝統文化を守りた

い

・伊東伸剛様 ・鎌田りえ子様

・磯貝省造様 ・扇和洋様

・佐々木信様 ・鈴木全様

・松原資典様 ・谷英明様

▽ふるさとのおやじおふくろ達

者かい

・前島顕太郎様 ・石原滋様

・武知由佳子様

▽ふるさとの未来を担う佐久っ

子元氣かい

・徳永亮二様 ・坂上博様

・ネットルベンジャミン様

・神谷京子様 ・川村健様

・三木隆宏様 ・星川徳行様

・下田康夫様 ・深井慎一郎様

▽ふるさとのせせらぎが聞こえ

ますか

・今井涼子様 ・平野美穂様

・勝井達謙様

▽ふるさとの魅力をアップ

・島野伸彦様 ・小野寺勝一様

・木戸口裕様 ・熊澤政男様

・小菅綾子様

▽ふるさとの佐久におまかせ！

・神倉貴彦様 ・加藤新様

・田村辰也様 ・森茂様

・小川智之様 ・曾我讓様

・丸井英樹様 ・畠山功様

・宮口雅夫様 ・進藤聡様

・末原靖久様 ・鹿野田一司様

・岡村義行様 ・野口隆様

・村田博司様 ・寺井美也子様

・望月俊英様 ・東明彦様

・牧山敏朗様 ・日比野暢様

・佐伯貴之様

※順不同

○一般寄附

▽市へ

・2千円 佐久の鯉太郎乙様

▽切原保育園へ

・米15kg 新海武男様(北川)

・すいか5個 佐藤博様(根岸)

▽平根保育園へ

・じゃがいも120kg

▽岩村田保育園へ

・じゃがいも120kg

・絵本3冊

▽浅科小学校・浅科中学校へ

・玉ねぎ70kg 金箱國廣様(甲)

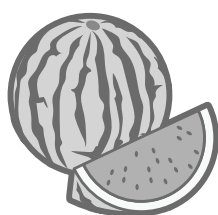
▽高瀬保育園へ

・すいか大玉5個

・すいか大玉5個、小玉24個、

トマト5kg

小林一三様(鳴瀬)



## 学びそして楽しんだ 夏休み子ども公民館

2016 (平成28年)

7月31日、市民創錬センターで子ども公民館の1つである「夏休み子ども公民館」が開かれ、小学生約60名がブーメラン・ペットボトルロケット・おやつ作りの3コースに分かれ、公民館活動を体験しました。

子供達はブーメランやペットボトルロケットが飛ぶ理由を学び、工夫しながら自分の作品を作り上げました。そして、自分のブーメランやロケットを繰り返し飛ばしては、歓声を上げ楽しみました。おやつ作りでは、初めて出会った友達と協力してスコーンを作りました。美味しいおやつがたくさんでき、参加したみんなの昼食のデザートにもなりました。

お昼には、竹で作った20mの流し台でそうめんや葡萄、トマト等を流して楽しみました。子供達にとって、夏の素敵な思い出ができたようです。



巨大流しそうめん  
を楽しむ

さくし

10  
かなづき  
神無月

公民館報

No. 139

生生涯学習  
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

### 山のある生活

瀬戸 石川 久 泰



40代になってから山に登り始めた。それまで登山といえば、しんどいばかりで何が楽しいのかと思っていたのだが、今は休みに暇さえあれば山へ出かけて行く。そして、充実した休みだったと一日を思い返す。ある程度の年齢にならないとわからないこともあるんだと知った。

山の魅力はなにか。晴天に当たったときの頂上からの大展望や一面の雲海、苔むした幻想的な緑の世界、四季折々の花や季節の移ろい、冬の白一色の清々しさ。歩き始めてしばらくすると何も考えなくなって、ただ一步を踏み出すだけになる。ただ歩く、その時間がいい。気の置けない仲間と行くも良いし、一人で行くもまた良い。自然相手のことだから無理はしない。近場で日帰りが中心だから天気が悪ければさっさとあきらめてしまう。

佐久平は登山にとっても恵まれた環境だ。百名山に名を連ねる八ヶ岳、浅間山、四阿山といった有名どころから、茂来山、御座山といった登山を始めるまで気にもとめなかった名峰までよりどりみどりだ。そして自宅から1時間とかからず登山口に着く。ごく身近にある楽しみと出会うことができたのは幸せなことだと思う。

## 平成29年 成人式のご案内

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

- 日 時 平成29年1月3日(火) 午後1時
- 会 場 長野県佐久創造館(駒場公園内)
- 平成29年成人対象者  
平成8年4月2日から平成9年4月1日までに  
生まれた方

- ◆ 平成28年9月30日現在、佐久市内に住所登録をされている方は申し込みの必要はありません。
- ◆ 進学や就職で佐久市外に転出し、佐久市に住所登録の無い方で、成人式の参加を希望される方は、下記によりお申し込みください。

#### 《電話申込み》

佐久市中央公民館(市民創錬センター内)  
☎ 0267-66-0551

#### 《電子申請》

佐久市ホームページ

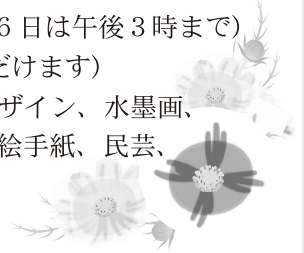
※ サイト内検索で“お役立ちガイド”にて検索。  
“ながの電子申請”内の「成人式のお知らせ」  
でお申し込みください。

なお、成人式の案内状は、11月下旬にお送りします。

## 第12回 佐久市民総合文化祭のご案内

佐久市内にお住まいの方や市内で文化活動をされている方が、日頃の活動の成果である作品を発表する場です。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

- **開催日時** 11月4日(金)・5日(土)・6日(日) 午前9時～午後5時 (6日は午後3時まで)
- **開催場所** 野沢会館 (駐車場として、長野県民佐久運動広場もご利用いただけます)
- **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
- **同時開催** 第12回佐久市障がい者福祉展 ・ 第38回佐久市菊花展



### 市立図書館から

#### ～秋の読書まつりのお知らせ～

10月27日から11月9日まで「全国読書週間」です。今年の標語は「いざ、読書。」です。秋の夜長、読書に親しんでみてはいかがでしょうか。

佐久市立図書館では全国読書週間に合わせて、10月22日から11月9日まで「秋の読書まつり」を開催します。各館では「おすすめ本の紹介」や「ベスト本」の展示を行います。また、中央図書館・サングリモ中込図書館・臼田図書館の3館では、10月22日・23日に「雑誌リサイクル市」を開催します。保存年限の過ぎた雑誌を自由にお持ち帰りいただけます。多くの皆様のご利用をお待ちしております。

#### ～読書通帳、利用していますか？～

佐久市立図書館では、2014年7月に長野県で初めて「読書通帳」を開始しました。これまで2年間に4,445冊の読書通帳が発行され、お子さんを中心に多くの方々にご利用いただいております。(数字は2016年7月末現在) 最高で6冊目を終了された方も2人います。

「読んだ本の思い出がいつでもよみがえるように」「本を好きになるきっかけとなるように」、どうぞご利用ください。なお、1冊300円ですが、市内の中学生以下の皆さんは無料でつくることができます。

### 自転車盗も立派な犯罪

自転車盗は、万引きと同じく「非行の入り口」とも言われています。「ちょっとだけ…」と思わないでください。「自転車盗」は犯罪です。自転車盗を繰り返した結果、罪悪感が薄れ、大きな非行に繋がるケースがあります。

#### ○放置自転車でも人のもの！

公園、道路、駅等に放置された自転車を無断で乗り回すことは、窃盗罪あるいは横領罪になります。通学や遊びに行くとき、自分の大切な自転車がなくなっていたらどんな気持ちでしょう。相手の気持ちを考えてください。

#### ○自転車盗に遭わないためにも！

##### ★いかなる場合も必ず鍵をかける！

自転車は盗まれやすいものです。

鍵をしっかりとかけるのが基本です。

##### ★自転車も停める場所を考えて！

自転車は必ず駐輪場に停め、歩道上や人通りの少ない暗い場所へは駐輪しないようにしましょう。

##### ★防犯登録は必須です！

防犯登録をしておけば、万が一盗難にあった時でも、所有者がわかり、自転車は戻ってきます。



秋の深まりを感じる季節になりました。公園ではスポーツやゲームに興じる子ども達の笑い声が響き渡っています。子ども達には、思う存分秋を満喫し、元気に過ごしてほしいものです。

# 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 (市役所南棟3階)



| 学級及び学習内容                                                        | 日 時                                                                        | 場 所                       | 講師・指導者                     | 費用・持ち物等                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◎ 作付け計画と土作り<br>来年の土作りをするのは今が一番！                                 | 11月10日(木) 9:30～11:30                                                       | 創練センター<br>視聴覚室            | 佐久市営農支援<br>センター営農<br>相談員   | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具 <定 員>30名<br>※ 申込受付開始 10月5日(木) 8:30                                               |
| ◎ トールペイント教室<br>オリジナル小物入れを作ろう！                                   | 11月15日(火) 9:30～15:00                                                       | 創練センター<br>多目的室4・5         | 高野ひろ美先生                    | <参加費>2,000円程度(材料費)<br><持ち物>筆をふく布・筆を洗う容器・<br>筆記用具・エプロン・昼食・飲み物<br><定 員>15名<br>※ 申込受付開始 10月11日(火) 8:30   |
| ◎ ママの料理教室<br>メニュー：大きなパン・オーロラシチュー・<br>りんごのお菓子                    | 11月21日(月) 9:30～13:00                                                       | 創練センター<br>料理講習室           | 内田すみ江先生                    | <参加費>700円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具<br>・おんぶ紐 <定 員>20名(託児あり)<br>※ 申込受付開始 10月13日(木) 8:30             |
| ◎ 元気なおやじシリーズ<br>新ソバをみんなで打ってみよう！                                 | 11月25日(金) 9:00～13:00                                                       | 創練センター<br>料理講習室           | 佐久おやじの会                    | <参加費>800円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具<br>・上履き・持ち帰り用容器<br><定 員>20名 <対 象>男性<br>※ 申込受付開始 10月18日(火) 8:30 |
| ◎ やさしいリフォーム教室<br>古布で雪うさぎを作りました                                  | ①11月30日(水) 9:30～15:30<br>②12月7日(水) //                                      | 創練センター<br>多目的室1           | 菊池たか子先生                    | <参加費>500円程度(材料費)<br><持ち物>裁縫用具・厚紙・昼食・飲み物<br><定 員>20名<br>※ 申込受付開始 10月26日(水) 8:30                        |
| ◎ 家庭菜園教室(全9回)<br>おいしい野菜を作りましょう。<br>内容：秋野菜の栽培、収穫と保存、作付計画         | ⑧10月11日(火) 9:30～11:30<br>⑨11月7日(月) //                                      | 野沢会館<br>103号室             | 佐久浅間農協<br>農地コーディネーター       | <参加費>100円(初回のみ資料代)<br><持ち物>筆記用具<br>※ 当日参加もできます。                                                       |
| ◎ ふるさとウォッチング！<br>江戸時代の用水とため池を巡る<br>"取り入れ口のないため池"                | 10月5日(水) 9:30～15:00                                                        | 野沢会館・現地<br>視察・五郎兵衛<br>記念館 | 小林忠三先生                     | <参加費>700円(資料・弁当代・保険料)<br><持ち物>筆記用具・飲み物<br><定 員>25名                                                    |
| ◎ 楽しく歌おう(秋)<br>童謡やなつかしい歌をみんなで楽しく大きな<br>声で歌いましょう！                | 10月18日(火) 9:30～11:30                                                       | 野沢会館<br>会館ホール             | 大井清子先生<br>野沢公民館長           | <参加費>無料<br><持ち物>春夏の歌詞集・筆記用具・飲<br>み物 ※ 当日参加もできます。                                                      |
| ◎ クラシック音楽入門♪打楽器編<br>(ピアノ・マリンバ・パーカッション)<br>秋のひとつき打楽器の音色に癒されましょう！ | 10月29日(土) 13:30～15:30                                                      | 野沢会館<br>会館ホール             | 原いづみ先生<br>広沢園子先生<br>塩津知広先生 | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具<br>※ 当日参加もできます。                                                                  |
| ◎ 楽しい陶芸教室<br>自分で作りたいものは何？<br>その思いを形にしませんか。                      | ①11月16日(水) ①9:30～15:30<br>②12月1日(木) ②9:30～11:30<br>③12月14日(水) ③10:00～11:30 | 野沢会館<br>創作室               | 佐藤山章彦先生                    | <参加費>600円(材料費)<br><持ち物>エプロン・昼食(11月16日のみ)<br><定 員>25名<br>※ 汚れても良い服装<br>※ 申込受付開始 10月12日(水) 8:30         |
| ◎ キムチを作ろう！<br>自宅で作できる本場のキムチ。<br>お昼には簡単なキムチ料理を作って食べよう。           | 11月22日(火) 9:30～13:00                                                       | 野沢会館<br>調理室               | 藤田英俊先生                     | <参加費>1,000円程度(材料費)<br><持ち物>筆記用具・エプロン・三角巾<br>・持ち帰り容器 <定 員>20名<br>※ 申込受付開始 10月19日(水) 8:30               |
| ◎ そば打ち講習会<br>そばを打って難しいよ。でもでも挑戦しよ<br>う！                          | 11月30日(水) 9:30～13:00                                                       | 野沢会館<br>調理室               | 土屋しのぶ先生                    | <参加費>700円程度(材料費)<br><持ち物>筆記用具・エプロン・三角巾<br>・持ち帰り容器 <定 員>20名<br>※ 申込受付開始 10月26日(水) 8:30                 |

※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



## 同和教育の源流に

### 目を向ける

八月に、千曲川の源流に行ってきました。脚力の衰えを杖で補いながら、「千曲川信濃川水源地标」が建っている場所にたどり着きました。甲武信ヶ岳中腹にあるその地点は、海までの道のりが一番あるということで、名譽ある「千曲川源流」の称号を得ています。しかし、考えてみれば、流れの源は無数にあるのです。葉脈のように張りめぐらされた支流の集合が本流(千曲川)ですから、名もない支流のそれぞれに源流がある訳です。

同和教育にも似たところがあります。「差別をなくし、みんなが幸せに暮らせる世の中にしよう」というのは本流ですが、「差別はやめよう」と唱えて済むようなものではありません。水量など目立つ部分に目が行き、とかく同和教育は表面的になりがちです。もう少し流れの源の部分に目を向ける必要があります。もう少し流れの源の部分に目を向ける必要がありそうです。「今日もあの子が、学校に来ない。なんとかしなければ！」そうした教師の気づきと熱い思いが、同和教育の源流にあったと言われます。

誰もが幸せを求めています。それが本意にも妨げられている人たちにどんな眼差しを向けるのか、これが意外と難しいのです。私はそうした人々たちを見ても、無関心だったり仕方がないとあきらめたりしがちです。本流だけでなく、身近な流れの源にも関心を向け、ささやかな一歩を進めて行きたいものです。

人権同和教育推進員 井出 静男

| 学級及び学習内容 |                                                                                                                                                                                                                       | 日 時                                                                                                            | 場 所                                        | 講師・指導者                   | 費用・持ち物等                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中込公民館    | ◎ ハーモニカで楽しく(全9回)<br>懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか                                                                                                                                                                             | ⑤10月5日(水) 9:30～11:30                                                                                           | 中込会館<br>ホール                                | 杉浦都美子先生                  | <参加費>100円(初回のみ)<br><持ち物>ハーモニカ                                                                             |
|          | ◎ まち歩き講座・内山編(全3回)<br>～荒船山登山～<br>日本200名山のひとつである荒船山にのぼって<br>みませんか                                                                                                                                                       | ③10月15日(土) 7:30～16:00<br>《事前説明会》<br>10月7日(金) 18:30～20:00                                                       | 中込会館集合～荒<br>船山～荒船不動<br><事前説明会><br>中込会館     | 佐久アットクラブ                 | <参加費>100円程度(保険料他)<br><持ち物>昼食・飲み物・雨具等<br><定 員>20名(健脚向き)<br>※ 詳細は後日参加者に通知します                                |
|          | ◎ 佐久往還(佐久甲州道)歴史の旅(全3回)<br>～失われゆく旧道を探る旅に出よう!～<br>道筋を探しながら各回2時間程度歩きます<br>《中込・野沢・白田公民館合同開催》                                                                                                                              | ①10月13日(木) 9:00～15:30<br>②10月20日(木)       "       "<br>③10月27日(木)       "       "                              | ①岩村田～中込<br>②中込～白田<br>③白田～上畑<br>【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)<br><持ち物>昼食・飲み物・雨具等<br><定 員>25名(健脚向き)<br>※ 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(全3回)<br>子育て中のみなさん、ヨガでリフレッシュし<br>ましょう。お子さんと一緒でもOKです                                                                                                                                                    | ③10月26日(水) 10:00～11:30                                                                                         | 中込会館<br>和室                                 | 金沢優子先生                   | <参加費>無料<br><持ち物>ヨガマットかバスタオル<br><定 員>15名(産後5ヵ月以上の方)<br>※ 子ども同伴可                                            |
|          | ◎ 楽しくクッキング(全3回)<br>旬の食材を使った季節の料理で食卓に彩りを<br>添えましょう                                                                                                                                                                     | ③11月17日(水) 9:30～12:00                                                                                          | 中込会館<br>料理室                                | 中村美登里先生                  | <参加費>500円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾<br><定 員>24名<br>※ 申込受付開始 10月6日(水) 8:30                                   |
|          | ◎ 癒しの和ヨガ(全3回)<br>ヨガで心も身体もリフレッシュ! 1回だけの<br>参加もOKです                                                                                                                                                                     | ①11月29日(火) 10:00～11:30<br>②12月7日(水)       "       "<br>③12月21日(水)       "       "                              | 中込会館<br>和室                                 | 金沢優子先生                   | <参加費>無料<br><持ち物>ヨガマットかバスタオル<br><定 員>20名 ※ 大人のみ                                                            |
|          | ◎ 盆栽に親しむ<br>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<br>料理講習室                               | 花里暢悦先生                   | <参加費>無料<br><持ち物>見てほしい盆栽・筆記用具                                                                              |
| 東公民館     | ◎ 東地区を知る③～高棚城の歴史～<br>初期山城高棚城の立地と構えを探ります。                                                                                                                                                                              | 10月25日(火) 8:30～12:30                                                                                           | 集合 東会館<br>高棚城跡                             | 市文化振興課職員                 | <参加費>100円程度(保険料等)<br><持ち物>筆記用具・飲み物<br><定 員>25名<br>※ 山に登ります。動きやすい服装で<br>ご参加ください<br>※ 申込受付開始 10月5日(水) 8:30  |
|          | ◎ おしゃれな料理教室～秋～<br>旬の食材を使って秋を満喫<br>メニュー: 秋のちらし寿司、鮭のソテー～き<br>のこのクリームソース添え～、りんごどくる<br>みのパウンドケーキ                                                                                                                          | 11月9日(水) 9:30～12:30                                                                                            | 東会館<br>料理講習室                               | 内田すみ江先生                  | <参加費>700円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具<br>・米1合<br><定 員>16名<br>※ 申込受付開始 10月12日(水) 8:30                     |
|          | ◎ 東地区を知る④～志賀城の歴史～<br>戦国の山城志賀城の構えを探ります                                                                                                                                                                                 | 11月10日(木) 8:30～12:30                                                                                           | 集合 東会館<br>志賀城跡                             | 市文化振興課職員                 | <参加費>100円程度(保険料等)<br><持ち物>筆記用具・飲み物<br><定 員>25名<br>※ 山に登ります。動きやすい服装で<br>ご参加ください<br>※ 申込受付開始 10月19日(水) 8:30 |
|          | ◎ 手軽で簡単! 家庭料理<br>今夜のおかずはいかがですか! 簡単にできる<br>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                                                                                           | あいとびあ白田<br>調理室                             | 大工原英子先生                  | <参加費>500円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具<br>・持ち帰り用容器<br><定 員>22名                                            |
| 白田公民館    | ◎ 宇宙ウォーキング～星の教室(秋)<br>親子で、ご夫婦で、友達と、みんなで秋の星<br>空を楽しみましょう!                                                                                                                                                              | 10月27日(木) 19:30～21:00                                                                                          | あいとびあ白田                                    | 教育委員会職員                  | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具・懐中電灯<br><定 員>30名                                                                     |
|          | ◎ 第42回ふるさと写生大会 白田稲荷山公園とその周辺の風景を描いてみませんか。画用紙は1人1枚受付でお渡しします。<br>《日 時》 11月3日(木) 9:00～12:00 ※ 雨天中止<br>《受 付》 8:45～9:00 (稲荷山公園駐車場) ※ 11月9日～16日(午前)まであいとびあ白田で作品展示を行います。<br>《持ち物》 鉛筆・絵の具・画板など ※ 審査の結果、作品には金・銀・銅賞があり賞状をお渡しします。 |                                                                                                                |                                            |                          |                                                                                                           |
|          | ◎ 宇宙ウォーキング～星の教室(月)<br>親子で、ご夫婦で、友達と、みんなで星空を<br>楽しみましょう! 今回は月の観望です                                                                                                                                                      | 11月10日(木) 19:30～21:00                                                                                          | あいとびあ白田                                    | 教育委員会職員                  | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具・懐中電灯<br><定 員>30名                                                                     |
|          | ◎ 年賀状パソコン教室(全3回)<br>手作り年賀状で新年のご挨拶を!<br>※ ノートパソコンがある方に限定します                                                                                                                                                            | ①11月11日(金) 9:30～11:30<br>②11月18日(金)       "       "<br>③11月25日(金)       "       "                              | あいとびあ白田<br>多目的室                            | 平林稔子先生                   | <参加費>1,000円程度(テキスト代)<br><持ち物>ノートパソコン・筆記用具<br><定 員>15名                                                     |
|          | ◎ ステンドグラスに挑戦!<br>高校生と一緒に、ステンドグラスのフォトフ<br>レーム作りを楽しみませんか。<br>※ 白田公民館に作品例あります! ご覧ください                                                                                                                                    | 11月25日(金) 13:30～16:30                                                                                          | 佐久平総合技術<br>高等学校<br>白田キャンパス                 | 佐久平総合技術<br>高等学校<br>創造実践科 | <参加費>2000円程度(材料費)<br><持ち物>ビニール手袋・布きれ<br><定 員>15名<br>※ 詳細は後日参加者に通知します                                      |
|          | ◎ 切り絵教室(全4回)<br>写真などからの下絵の作り方も学べます。初<br>心者も経験者も、素敵な作品に挑戦してみよ<br>う!                                                                                                                                                    | ①11月15日(火) 13:30～15:30<br>②12月13日(火)       "       "<br>③1月10日(火)       "       "<br>④2月14日(火)       "       " | あいとびあ白田<br>多目的室                            | 小林俊雄先生                   | <参加費>300円程度(材料費)<br><持ち物>筆記用具・デザインカッタ<br>ー・カッターマット<br><定 員>15名<br>※ カッター及びマットはある方のみ                       |
|          | ◎ 第16回キッズ in あいとびあ — 親子で Good day — 作って遊ぼう親子のつどい<br>《日 時》 11月19日(土) 9:00～11:50<br>《場 所》 あいとびあ白田<br>大勢のみなさん、ご参加ください。どなたでも自由に参加できます! 参加費無料!                                                                             |                                                                                                                |                                            |                          |                                                                                                           |

※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                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 浅科公民館    | ◎ 国際交流サロン<br>ブラジル：豆料理に挑戦！調理とおしゃべりを楽しみましょう♪                                          | 11月9日(木) 9:30～13:30                     | 浅科<br>保健センター                               | 外国人定住推進員<br>賀沢マリア裕恵宮<br>島先生 | <参加費> 800円程度(材料費)<br><持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器<br><定 員>20名                            |
|          | ◎ 料理教室<br>～男子厨房に入ろう！～(全3回)<br>男性向け初心者料理教室です<br>蒸し物をマスターしましょう<br>メニュー：えびしゅうまい・栗ごはん 他 | ①11月10日(木) 9:30～13:30                   | 市民<br>創縁センター                               | 名取叔美先生                      | <参加費> 800円程度(材料費)<br><持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器<br><定 員>15名                            |
|          | ◎ 初心者切り絵講座<br>～年賀状編～(全2回)<br>新年のごあいさつを切り絵で作ってみませんか。初心者向けです。                         | ①11月14日(月) 9:30～11:30<br>②11月21日(月) //  | 浅科公民館                                      | 竹内芳枝先生                      | <参加費> 700円程度(材料費)<br><持ち物> デザインカッター・カッター板（お持ちの方のみ）<br><定 員>15名                     |
|          | ◎ 初心者そば打ち講座<br>新そばを使ってそば打ちを体験しましょう                                                  | 11月17日(木) 9:30～13:30                    | 観音峯活性化<br>センター                             | 土屋しのぶ先生                     | <参加費> 700円程度(材料費)<br><持ち物> エプロン・三角巾・そば2～3人前が入る入れ物<br><定 員>15名                      |
|          | ◎ 人権講座<br>身近な人権について一緒に考えましょう                                                        | 11月20日(日) 13:00～14:00                   | 浅科公民館                                      | 人権同和教育<br>推進員<br>依田緑先生      | <参加費>無料                                                                            |
|          | ◎ 手作りおやつ講座<br>添加物のないおやつ作りに挑戦<br>「くるみゆべし」を作ります                                       | 11月30日(木) ①9:30～11:30<br>②13:30～15:30   | 市民<br>創縁センター                               | 浅科公民館職員他                    | <参加費> 400円程度(材料費)<br><持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器<br><定 員>各20名<br>※ 託児あり(事前予約必要)         |
| 望月公民館    | ◎ 家庭菜園講座～新鮮野菜を食卓に～<br>内容：秋野菜の収穫、来春に向けての畑の管理ほか                                       | ⑥10月4日(火) 9:30～11:30                    | 観音峯活性化<br>センター<br>現地集合                     | 小林重弘先生                      | <持ち物>筆記用具、飲み物<br><定 員>15名                                                          |
|          | ◎ 黒斑山周遊ハイキング<br>紅葉の山歩きを堪能しましょう                                                      | 10月6日(木) 7:00～17:00                     | 駒の里ふれあい<br>センター<br>午前7:00集合<br>創縁センター駐車場集合 | 山岳コーディネーター                  | <参加費>300円(保険料他)<br><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)<br><定 員>25名                   |
|          | ◎ 草木染教室<br>～自然の草木で染めてみよう～<br>内容：10月は化学染料で染めてみます                                     | ⑤10月14日(金) 13:30～16:00<br>⑥11月11日(金) // | 観音峯活性化<br>センター<br>現地集合                     | 望月多恵子先生                     | <参加費>2,000円程度(材料費)<br><持ち物>筆記用具・飲み物・エプロン・軍手・Lサイズのゴム手袋<br><定 員>15名                  |
|          | ◎ 歴史講座～市内石仏めぐり～<br>内容：望月地区を中心に石仏を巡ります                                               | ②10月16日(日) 8:30～16:00                   | 駒の里ふれあい<br>センター<br>集合                      | 福島邦男先生                      | <参加費>1,500円(保険料・昼食代他)<br><持ち物>筆記用具・動きやすい服装・飲み物・雨具<br><定 員>20名                      |
|          | ◎ 愛唱歌合唱・うたごえホール(全12回)<br>童謡、唱歌、最新の歌等を楽しく歌いませんか<br>内容：365日の紙飛行機、浜辺の唄 他               | ⑦10月19日(水) 13:30～15:00<br>⑧11月16日(水) // | 駒の里ふれあい<br>センター<br>大ホール                    | 小林美智子先生                     | <参加費>無料<br><参加申込>随時受け付けています<br>※ 10月より3月まで自主講座となります。参加費2,000円                      |
|          | ◎ デジカメ写真教室<br>～きれいな風景の取り方を学ぼう～<br>内容：秋の懐古園撮影                                        | ②10月23日(日) 8:30～15:00                   | 駒の里ふれあい<br>センター<br>会議室                     | 諸山貴之先生                      | <参加費>2,000円(保険料・昼食代・プリント代他)<br><持ち物>デジカメ(種類は問いません)・筆記用具・飲み物・歩きやすい服装・雨具<br><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

## 瀬 音

春を迎え暖かさが増してくると「何処に何を作付けするか考えるだけでウキウキしてくる。」と言っては畑仕事をしていた義母が突然

体調を崩した。その時までには、土づくりは夫、作付け管理は義母、収穫して調理するのが私の仕事と決め込み、草取り・土寄せ等の単純な作業を手伝う程度で過ごしてきたので大変あわてました。たまたまその頃に配布された公民館報に、家庭菜園教室の講座が掲載されていたので早速申し込みました。

野菜の作付け時期に合わせて土づくりや施肥の仕方、芽かきの方法や病気の対処法、さらに、受講生の畑での現地講習と農業資材の使い方等、分かりやすいご指導で大変勉強になりました。

受講してから何年も過ぎましたが、その当時の資料と自分の今までの簡単な栽培記録を確認しながら、また、農業経験豊かな方々に教えていただきながら野菜作りに励んでおります。そろそろサツマイモ・落花生・ヤーコンを収穫し、タマネギの植え付け準備をしてと、慌ただしい日々が続きます。



# 「佐久市土地開発公社」の分譲地情報



◆瀬戸原団地(残35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)  
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

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

## 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 (事業主体)  
社会福祉法人のぞみ福祉会  
小諸市和田966-151ケアハウスのぞみ開所

- 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/

介護職員  
初任者研修  
受講生募集中

高校生  
大歓迎

★コース  
平成29年1/14開講 6/10修了予定  
・時間/9:00~17:00 定員/20名  
・会場/メゾンエスポワールB棟4階  
(小諸市和田215-2)研修室 他  
・受講料/60,000円(税込)、テキスト代5,400円  
【奨学金制度有】

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。



男性の相談  
大歓迎!  
各年齢層の男性  
女性会員在籍

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  
佐久平ブライズビル 4F  
FAX 0267-66-7215 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

完全予約制

http://www.wacaba.biz

## 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 Tel. 0267  
芹澤社会保険労務士事務所  
西澤社会保険労務士事務所 68-7367

小諸市・佐久市・南佐久  
保険調剤 処方せん受付 例ダイヤリウイプロデュース  
全店舗クレジットカード決済可



あさま薬局  
佐久市臼田2148-3 TEL0267-82-7227



小諸あさま薬局  
小諸市御影新田1585-3 TEL0267-26-6226



ドライブスルー有り  
佐久穂もみの木薬局  
佐久穂町高野町461-6 TEL0267-86-7337



ドライブスルー有り  
佐久平もみの木薬局  
佐久市中込3639-33 TEL0267-63-8228

24時間・365日、すべては利用者様のために。



- ・福祉用具レンタル/販売 ・住宅改修 ・訪問介護 ・訪問看護
- ・介護タクシー ・デイサービス ・有料老人ホーム(介護付・住宅型)
- ・ショートステイ ・グループホーム ・小規模多機能 ・居宅介護支援
- ・介護保険外各種サービス

★介護職員初任者研修講座 開催中

FB Kaigo Service Co.,Ltd

エフビー介護サービス株式会社

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

- エフビー居宅介護支援事業所 佐久 佐久市長土呂908-1 TEL0267-68-7733
- 福祉用具事業所 佐久営業所 佐久市長土呂862-2 TEL0267-66-3339

平成26年開所いたしました。



エフビー地域サポートセンター佐久中央

- ・小規模多機能 あったかほーむ中込
- ・ケアライフ中込

併設事業所

- ・エフビー訪問介護さく・エフビー介護タクシー
- ・エフビー訪問看護ステーションさく

佐久市中込大日3713-11

**平日★** 平日夜間急病診療  
(診療時間：午後 7 時～9 時30分 浅間総合病院 ☎67-2295代)

**休日当番医** (診療時間：午前 9 時～午後 5 時)

**小児** 休日小児科救急医療 (午前 9 時～)  
(受付：午前 8 時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295代)

**休日歯科診療** (受付：午前 9 時～正午／午後 1 時～3 時)  
休日救急歯科診療所 (サングリモ中込 2 階 ☎63-3783)

**子育てサロン** (午前 9 時30分～11時30分)

**地域集団健診** **乳** 乳がん検診 (申込：健康づくり推進課 ☎62-3196  
または各支所健康づくり推進係)

**広** つどいの広場  
サングリモ中込 (午前 9 時～午後 4 時)  
あさしな保育園内 (午前 9 時～午後 2 時)  
協和保育園内 (午前 9 時～午後 3 時)  
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)  
臼田健康活動サポートセンター (午前 9 時～午後 2 時)

**献血** 献血 ①午前：10時～12時 午後：1時30分～3時30分  
②午後：1時30分～4時  
※会場及び日時については、都合により時間等変更になる場合があります。  
持ち物：運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認が出来るもの、献血手帳 (持っている方のみ)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

**平日★** 5  
**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  
**広** 臼田健康活動サポートセンター

**平日★妊** 6  
**サ** 中佐都児童館  
**広** 協和保育園  
**広** 臼田健康活動サポートセンター

**平日★** 7  
**広** サングリモ中込  
**広** あさしな保育園  
**広** 協和保育園  
**広** 臼田健康活動サポートセンター

**広** 8  
**広** サングリモ中込  
**広** わくわくランドU-6出張広場  
(佐久平交流センター 3 階)

**平日★** 12  
**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  
**広** 臼田健康活動サポートセンター

**平日★** 13  
**サ** 佐久城山児童館  
**サ** あさしな児童館  
**広** 協和保育園  
**広** 臼田健康活動サポートセンター

**平日★** 14  
**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** 臼田健康活動サポートセンター

**広** 15  
**広** サングリモ中込

**平日★** 19  
**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  
**広** 臼田健康活動サポートセンター

**平日★** 20  
**乳** あいとびあ臼田 (託児有)  
**サ** 中佐都児童館  
**広** 協和保育園  
**広** 臼田健康活動サポートセンター

**平日★** 21  
**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** 臼田健康活動サポートセンター

**献血** 22  
**乳** 佐久大学①  
**乳** 浅科保健センター  
**広** サングリモ中込

**平日★** 26  
**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  
**広** 臼田健康活動サポートセンター

**平日★子** 27  
**サ** 佐久城山児童館  
**サ** あさしな児童館  
**広** 協和保育園  
**広** 臼田健康活動サポートセンター

**平日★** 28  
**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** 臼田健康活動サポートセンター

**広** 29  
**広** サングリモ中込

■長野県小児救急電話相談

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

相談日時 毎日午後 7 時～午後 11 時

問合せ 局番なしの「#8000」または ☎0263-34-8000

■休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。

**妊婦さんの歯の教室（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** 10月6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

**2歳児歯っぴー教室（要予約）**  
**対象** 平成26年7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・おし歯予防の話・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** 10月27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]

# 10月

| 日 sun                                                                                                                                 | 月 mon                                                                                                                                                                                             | 火 tue                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p><b>小児</b> ☎ ☎<br/> <b>すみだクリニック</b><br/>         ☎62-7122</p> <p><b>さとう泌尿器科クリニック</b><br/>         ☎68-2233</p>      | <p><b>3</b></p> <p><b>平日★</b><br/> <b>サ</b> 岸野児童館<br/> <b>サ</b> サングリモ中込<br/> <b>広</b> あさしな保育園<br/> <b>広</b> 協和保育園<br/> <b>広</b> わくわくランドU-6<br/> <b>広</b> 臼田健康活動サポートセンター<br/>         （午後1時～）</p>  | <p><b>4</b></p> <p><b>平日★</b><br/> <b>サ</b> 望月児童館<br/> <b>サ</b> 佐久平浅間児童館<br/> <b>広</b> サングリモ中込<br/> <b>広</b> 協和保育園<br/> <b>広</b> わくわくランドU-6</p>                                     |
| <p><b>9</b></p> <p><b>小児</b> ☎ ☎<br/> <b>田嶋クリニック</b><br/>         ☎81-5151</p> <p><b>ねむの木公園クリニック</b><br/>         ☎67-8866</p>        | <p><b>10</b></p> <p><b>小児</b> ☎ ☎<br/> <b>高柳クリニック</b><br/>         ☎63-1201</p> <p><b>中澤眼科クリニック</b><br/>         ☎62-0157</p>                                                                     | <p><b>11</b></p> <p><b>平日★</b><br/> <b>サ</b> 野沢児童館<br/> <b>サ</b> 東児童館<br/> <b>広</b> サングリモ中込<br/> <b>広</b> 協和保育園<br/> <b>広</b> わくわくランドU-6</p>                                        |
| <p><b>16</b></p> <p><b>小児</b> ☎ ☎<br/> <b>佐久長土呂クリニック</b><br/>         ☎68-7899</p> <p><b>しのはら形成・皮ふクリニック</b><br/>         ☎67-8825</p> | <p><b>17</b></p> <p><b>平日★</b><br/> <b>サ</b> 岸野児童館<br/> <b>サ</b> 小田井児童館<br/> <b>広</b> サングリモ中込<br/> <b>広</b> あさしな保育園<br/> <b>広</b> 協和保育園<br/> <b>広</b> 臼田健康活動サポートセンター<br/> <b>広</b> わくわくランドU-6</p> | <p><b>18</b></p> <p><b>平日★</b><br/> <b>サ</b> 望月児童館<br/> <b>サ</b> 佐久平浅間児童館<br/> <b>広</b> サングリモ中込<br/> <b>広</b> 協和保育園<br/> <b>広</b> わくわくランドU-6</p>                                    |
| <p><b>23</b></p> <p><b>小児</b> ☎ ☎<br/> <b>高橋医院</b><br/>         ☎53-2366</p> <p><b>たむらペインクリニック</b><br/>         ☎82-3981</p>          | <p><b>24</b></p> <p><b>平日★</b><br/> <b>サ</b> 平根児童館<br/> <b>サ</b> サングリモ中込<br/> <b>広</b> あさしな保育園<br/> <b>広</b> 協和保育園<br/> <b>広</b> わくわくランドU-6<br/> <b>広</b> 臼田健康活動サポートセンター</p>                      | <p><b>25</b></p> <p><b>平日★</b><br/> <b>献血</b> 佐久市工業団地事業協同組合会館②<br/> <b>サ</b> 野沢児童館<br/> <b>サ</b> 東児童館<br/> <b>広</b> サングリモ中込<br/> <b>広</b> 協和保育園<br/> <b>広</b> わくわくランドU-6</p>        |
| <p><b>30</b></p> <p><b>小児</b> ☎ ☎<br/> <b>てらおかクリニック</b><br/>         ☎51-5222</p> <p><b>はせがわ皮ふ科クリニック</b><br/>         ☎78-3116</p>    | <p><b>31</b></p> <p><b>平日★</b><br/> <b>広</b> サングリモ中込<br/> <b>広</b> あさしな保育園<br/> <b>広</b> 協和保育園<br/> <b>広</b> わくわくランドU-6<br/> <b>広</b> 臼田健康活動サポートセンター</p>                                          | <p><b>■ 10月の児童館午前中開放事業</b><br/> <b>対象</b> 就学前のお子さんと保護者等の方<br/> <b>日時</b> 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<br/> <b>会場</b> 岩村田、野沢、泉、平根、佐久平浅間各児童館<br/> <b>問合せ</b> 子育て支援課 ☎62-3149</p> |





信州佐久市観光フォトコンテスト2015より「秋の境内」 大工原吉勝さん

## 佐久の景色から

### 貞祥寺

貞祥寺は、室町時代の大永元年（1521年）にこの地を治めていた前山城主の伴野貞祥公が開基した曹洞宗のお寺で、七堂伽藍（※）を備えた佐久を代表する古刹です。

杉や櫟の太木が並ぶ参道の石段を登っていくと、茅葺き屋根の「島崎藤村の旧宅」がひっそりと佇み、4月から11月の間は、この古き良き日本家屋の見学ができます。また、僧堂の奥には三重塔があり、紅葉スポットとしても知られています。

※七堂伽藍：金堂・塔・講堂・食堂・鐘楼・経蔵・僧坊・回廊・門など、必要な建物を備え、大勢の僧侶が住んでいる大きな寺院を示す言葉

## 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