

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

9

No.174 広報佐久
平成29年9月



認知症になっても
住み慣れたわが家、わが街、佐久市、で
暮らしていくために

特集

目次

平成29年 9月

頁	
3	特集 認知症になっても 住み慣れたわが家 わが街「佐久市」で 暮らしていくために
6	「佐久市老人福祉計画・第7期介護保険事業計画」策定の基本方針(案)に対する意見募集 佐久市無居住家屋等対策計画(素案)に対する意見募集 樋橋地区の都市計画決定に係る計画案の縦覧
7	平成30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 高額介護サービス費の上限額が変わります
8	佐久市産の野生きのこ 指定管理者の募集 佐久市振興公社職員募集
9	特定健診受診促進・がん征圧月間です！ 「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります 第13回 健康づくり佐久市民のつどい
10	ヒルクライム佐久2017 第30回 佐久高原コスモスまつり ぞっこん！さく市
11	収蔵品展 いきものだらけ 『ザ・グレン・ミラーオーケストラJapan Tour 2017』佐久公演 牧阿佐美バレエ団 Ballet concert
12	インフォメーション
24	公民館報 さくし
29	広告ページ
30	健康のカレンダー
32	第99回全国高等学校野球選手権 長野大会

人口

総数	99,451人	(+59人)
男	48,747人	(+31人)
女	50,704人	(+28人)
世帯数	41,153世帯	(+30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29年1~7月の累計
人身事故	37件	232件
死亡	1人	2人
負傷	48人	292人
救急	351件	2,623件
火災	2件	43件

データファイル

相談コーナー

行政相談

9月19日(火) 午後1時~4時 浅科支所
9月20日(水) 午後1時30分~4時 あいとびあ白田
9月21日(木) 午後1時~4時 望月支所 3階会議室
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

9月23日(土) 午後1時~3時
イオン佐久平店イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎78-5505

子育て相談

木曜・祝日を除く午前10時~午後3時
※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

人権なんでも相談所

9月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
午前9時~午後4時(相談無料)
長野地方方法務局佐久支局

特設相談所

9月10日(日) 午前10時~午後3時(相談無料)
佐久平交流センター

高齢者・障害者の人権あんしん相談

9月4日(月)~8日(金) 午前8時30分~午後7時
9月9日(土)~10日(日) 午前10時~午後5時
ナビダイヤル(☎0570-003-110)相談無料
■問合せ 長野地方方法務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談

平日 午前8時30分~午後5時15分
佐久市消費生活センター(市役所2階市民ホール内)
(不在時は市役所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24日(日)
(午前8時30分~午後0時30分)
夜間窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (~午後6時30分) 平日
夜間窓口 白田支所、浅科支所、望月支所 (~午後6時30分) 月曜日
(祝日の場合は翌日)

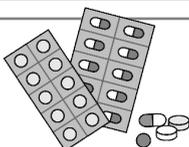
~特殊詐欺被害急増~

「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」
電話でキーワードを聞いたたら、**詐欺**と疑いましょう！

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~



認知症になっても 住み慣れたわが家 わが街「佐久市」で 暮らしていくために

65歳以上の約4人に1人が認知症の人またはその予備軍
と言われています。

もし自分が認知症になってしまったら、自分の大切な人
が認知症になってしまったら、あなたならどうしますか？
認知症になっても、自分らしく、住み慣れたまちで暮ら
すためには、本人や家族に対する支援とともに、地域での
見守りが不可欠です。

認知症は決してひとごとではありません。一人一人が認
知症を正しく理解し地域全体で認知症の方と家族を支えて
いくことが必要になります。
自分なりにできることから始めてみませんか。

認知症のこと、正しく知っていますか？

年をとれば誰でももの忘れ
などをするようになりますが、
認知症は、老化ではなく、脳
の病気です。いろいろな原因
で脳の細胞が壊され、働きが
悪くなるため記憶や思考など
の能力が少しずつ低下して、
日々の生活に支障が出るよう
になります。

その原因の多くには、「ア
ルツハイマー病」などの脳の
細胞がゆっくり壊され脳が萎
縮する変性疾患や脳梗塞、脳
出血などの脳血管疾患のため
に、一部の細胞の働きが失わ
れて発症する「**脳血管性認知
症**」があります。

これによりおこる記憶障害、
理解・判断力の低下などの
「**中枢症状**」は多くの方に見
られる症状です。

さらに、人によっては、心
の状態や性格、環境などに
よる、うつ状態、徘徊、妄想な
どの「**行動・心理症状**」が現
れる方もいます。

早期に気づき、適切な治療
や対応をすることで、症状を
軽くしたり、進行を遅らせた
りすることができます。

認知症の人を支援よう

認知症の人は何もわからないわけではありません。誰よりも一番心配な
のも、苦しいのも、悲しいのも本人です。だからこそ、周囲の人が認知
症の人の不安な気持ちを感じ取ったり助けてあげることが大切です。

やさしく言葉をかけたり、手を貸したりする人がまち中にいれば、認
知症になっても安心して、このまちで暮らしていくことができます。





オレンジリング



認知症サポーターの証

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」を養成する講座を行っています。

地区サロン、小中高等学校、企業、民生児童委員、消防団の方等に受講をいただきたき、現在、市内の約9,000人の方がサポーターになっています。

佐久市に在住・在勤・在学の方でしたら少人数の集まりでもお伺いをさせていただきます。受講を希望される方は、高齢者福祉課までお問い合わせください。

●受講した中学生の声

- 認知症の人の心の杖になりたいと思った。
- 認知症になってしまった本人は色んなことがわからなくなっていくことを自覚できないと思っていた。しかし、本当は分かっている、本人が一番悩んでいるというのを知って「少しでもお年寄りの方を支えられたらいいな」と思った。



認知症講演会

認知症講演会を9月に2回実施します。講演会を通して、認知症の正しい知識について学び、早期発見・対応の方法やご家族としてどのように向き合っていけばよいのか一緒に考えませんか？ぜひ、お越しください。

「認知症の正しい知識」

～医療現場から認知症の方を地域で支える～

- 講師 たばたクリニック
院長 田畑 賢一 医師
- 日時 9月6日(水)
午後1時30分～3時
- 会場 交流文化館浅科 穂の香ホール
佐久総合病院で約20年神経内科医として勤務し、平成23年4月よりたばたクリニックを開院。認知症サポート医として活躍。

第1弾

「寄り添えばこころも通う認知症」

- 講師 公益社団法人認知症の人と家族の会
常任理事 鎌田 晴之 氏
- 日時 9月26日(火) 午後1時30分～3時
- 会場 佐久平交流センター第5会議室
30年前に東京より移住。現在、諏訪の原村在住。からだの動きが不自由な方の住まいづくり専門の大工を生業に。レビー小体型認知症の実母を介護していた。

第2弾

オレンジカフェ座談会

認知症の方（若年性も含む）ご本人や認知症の方を介護されている皆さんで、日頃の悩みや思いをお話したり、情報交換したりできる座談会です。認知症地域支援推進員や地域包括支援センター職員に、介護の相談をすることもできます。ミニ講話も行います。

- 日時 毎月第2火曜日 午後1時30分～3時30分
- 会場 佐久平交流センター

お気軽にご参加ください♪

●参加者の声

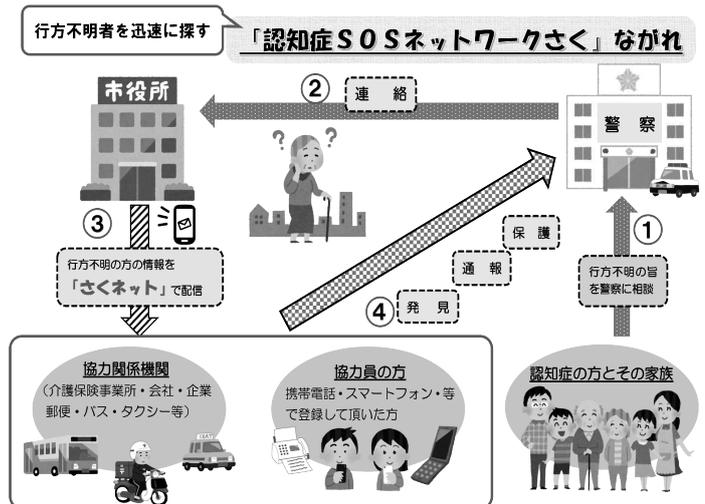
生の声を聞くことが出来、これからの自分の過ごし方、認知症の方への接し方を考える場になった。

認知症SOSネットワークさく

高齢者が行方不明になった時等に、警察だけでなく、地域の皆さんや各種団体、民間企業、福祉等の事業関係者等が協力して、すみやかに行方不明者を発見、保護しその後の相談を受けるしくみです。

佐久市情報配信サービス「さくネット」の「その他緊急情報（行方不明等の情報提供）」の配信を利用して、高齢者を地域で支える体制づくりを推進していきます。

※右記のQRコードから空メールを送信し、届いたメールに記載されたURLから登録ができます。



※メールが届いたら、近くに配信情報に似た人がいないか確認をお願いします。

●お願い

- ① 検索協力内容・時間はそれぞれの団体や登録者の対応可能な範囲で。
- ② 地域で様子が気になる高齢者等を見かけた場合、『ゆっくりやさしく』声をかけ、警察に連絡し、家族などが到着するまで付き添ってください。
- ③ 発見・保護した場合は、速やかに佐久警察署 生活安全課に電話をしてください。(☎0267-68-0110)

多くの皆さんの登録と検索へのご協力をお願いします!!

認知症初期集中支援チーム

5月から「認知症初期集中支援チーム」を開始しました!!

認知症の方が可能な限り住み慣れた地域で生活を続けることができるよう、認知症初期集中支援チームを設置しました。

●認知症初期集中支援チームとは

認知症の方またはその疑いがある方や、ご家族を複数の専門職が訪問し、認知症について困りごとや心配なことをお聞きします。

そのうえで、ご本人やご家族の状況に合わせた、病院受診やサービス利用、ご家族へのサポートなど初期の支援を行います。

認知症初期集中支援チーム員は、認知症サポート医と医療・介護の専門職（保健師・社会福祉士・認知症地域支援推進員）で構成しています。

●対象となる方

40歳以上で、自宅で生活をしていて、認知症が疑われる方や認知症の方で、病院に通っていない、介護サービスを使っていない方。



お困りのことがありましたら各地区の地域包括支援センターへご相談ください。

相談窓口 ● 佐久市地域包括支援センター

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
臼田地域包括支援センター	81-5100	臼田地域全域
浅科・望月地域包括支援センター	53-8801	浅科・望月地域全域

お知らせ

「佐久市老人福祉計画・第7期介護保険事業計画」策定の基本方針(案)に対する意見募集

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154

高齢者の方が安心して暮らしていただくため、平成30年度から平成32年度までの「佐久市老人福祉計画・第7期佐久市介護保険事業計画」の策定を進めています。

計画策定にあたり、介護保険事業に係る保険給付の円滑な実施と地域包括ケアシステムの着実な推進など、基本方針(案)に対してご意見を募集します。

■募集期間 9月1日(金)～14日(木)(必着)

■公表・閲覧場所

- ・市ホームページ
- ・市役所市民ホール 行政資料閲覧コーナー
- ・高齢者福祉課
- ・各支所高齢者児童福祉係

■意見の募集方法

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

・郵送 〒385-8501

佐久市中込3056

市役所高齢者福祉課宛

・Eメール

kouteisya@city.saku.nagano.jp

・FAX 63-0241

・持参 高齢者福祉課、

各支所高齢者児童福祉係

※電話や口頭により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。

※お寄せいただいたご意見について、今後ホームページに掲載します。

お知らせ

佐久市無居住家屋等対策計画(素案)に対する意見募集

■問合せ 建築住宅課 ☎62-3430

空き家問題について市の考え方を明確にし、空家等対策に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための「佐久市無居住家屋等対策計画」の策定を進めています。

つきましては、この計画素案に対してご意見を募集します。

■募集期間 9月15日(金)～28日(木)

■公表・閲覧場所

- ・市ホームページ
- ・市役所市民ホール 行政資料閲覧コーナー
- ・建築住宅課
- ・各支所経済建設環境係
- ・各出張所

■意見の募集方法

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

・郵送 〒385-8501

佐久市中込3056

市役所建築住宅課宛

・Eメール

kenchiku@city.saku.nagano.jp

・FAX 63-7750

・持参 建築住宅課

※電話や口頭により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。

※お寄せいただいたご意見について、今後ホームページに掲載します。

お知らせ

樋橋地区の都市計画決定に係る計画案の縦覧

■問合せ 都市計画課(都市計画手続き) ☎62-3404 都市開発室(土地区画整理事業) ☎62-3307

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「①土地区画整理事業の決定」、「②用途地域の変更」、「③地区計画の決定」、「④準防火地域の変更」に係る計画案を作成しましたので縦覧します。

この計画案について、ご意見のある方は、市長あてに意見書を提出することができます。

■縦覧期間

9月14日(木)～28日(木)

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

■縦覧場所 都市計画課

■意見書の提出

意見書は縦覧期間中に、都市計画課に郵送または直接ご持参ください。

郵送で提出される方は、9月28日(木)到着分までとさせていただきます。

なお、意見書の様式は、都市計画課窓口および市ホームページにあります。

※縦覧期間等を変更する場合は、ホームページなどお知らせします。



お知らせ

平成30年度 公私立保育所入所案内

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 または各支所高齢者児童福祉係

平成30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2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づ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。

※詳細は、事前にお配りする「入所のしおり」をご覧ください。

※継続保育の確認手続きは、園を通してお知らせします。

お知らせ

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 または各支所高齢者児童福祉係

新規入所を申し込まれる方は、入所を希望される園の受付日程に合わせてお出かけください。
■入所申込書受付日程

期 日	場 所
10月18日(水)	岸野保育園・小雀保育園
10月19日(木)	岩村田北保育園・聖愛保育園・里曲保育園
10月20日(金)	中佐都保育園・岩村田保育園・青沼保育園
10月23日(月)	野沢保育園・切原保育園・大沢保育園
10月24日(火)	臼田保育園・中込第二保育園・佳里保育園
10月25日(水)	東保育園・あさしな保育園・もちづき保育園
10月26日(木)	泉保育園・城山保育園・ひまわり保育園
10月27日(金)	田口保育園・中込第一保育園・高瀬保育園・平根保育園
10月30日(月) 11月2日(木)	子育て支援課・各支所高齢者児童福祉係 (上記で都合のつかない方、および広域入所を希望の方)

※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。

お知らせ

高額介護サービス費の上限額が変わります

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154

一か月間に利用した介護保険サービスの利用者負担が上限額を超えたときは、申請により「高額介護(予防)サービス費」として後から支給されます。上限額は個人や世帯の所得により区分されていますが、改正により、平成29年8月利用分から、利用者の世帯のどなたかが市町村民税を課税されている場合、負担上限が37,200円(月額)から44,400円(月額)に引き上げられます。

対象者	負担の上限額	
	平成29年7月まで	平成29年8月から
現役並み所得者	44,400円(世帯)	44,400円(世帯)
一般(市町村民税課税)	37,200円(世帯)	44,400円(世帯) ※1
住民税世帯非課税等 ※2	24,600円(世帯)	24,600円(世帯)
生活保護受給者等	15,000円(個人)	15,000円(個人)

※1 同じ世帯のすべての65歳以上の方の利用者負担が1割の世帯は、年間446,400円の上限が設けられ、年間を通しての負担額が増えることはありません。

※2 合計所得額と公的年金収入額の合計が80万円以下の方は15,000円(個人)

■ マツタケの生産者および販売をされる皆さんへ

佐久市産の野生きのこから放射性物質が検出されたことによる、「国からの出荷制限」は、マツタケに限り平成27年11月20日に解除されています。

マツタケの出荷制限解除にあたり、次の条件等が課されていますので、改めてご確認ください。

- ① 出荷前に放射性物質の検査を行い、基準値以下であることの確認をすること
- ② 出荷期間中においても同様の検査を定期的に実施すること
- ③ 採取地、採取日等を台帳に記録し保存すること
- ④ 販売する際は、採取地、採取日、採取者氏名等のラベルを表示すること

※詳細は、佐久地域振興局林務課へお問い合わせください。

■ 市民の皆さんへ

佐久市産のマツタケを除く野生きのこについては、引続き「国による出荷制限と県による採取、出荷及び摂取の自粛」とされていますので、ご注意ください。

なお、長野県と市のホームページに野生きのこの情報が掲載されていますので、ご覧ください。



QRコード

市では、平成30年4月1日から「指定管理者」となる事業者・団体を募集します。

■ 指定管理者制度とは？

「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体にも任せられることができる制度で、民間の力を活用し、市民サービスを向上させるとともに、経費の節減を図ることを目的にしています。

■ 募集予定施設

- ・ 岩村田共同作業センター
- ・ 野沢共同作業センター
- ・ 中込共同作業センター
- ・ 佐久の泉共同作業センター
- ・ 望月ひまわり共同作業センターおよびワークハウス牧
- ・ 臼田共同作業センター
- ・ 望月麦・大豆等生産振興センターおよび望月農産物加工処理室
- ・ シルバーランドきしの
- ・ 浅科ふれあいホーム
- ・ 佐久情報センター
- ・ 駒場公園
- ・ 榛名平公園
- ・ 市営住宅（改良住宅・特定公共賃貸住宅・その他住宅）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※今後も随時、募集する施設について、お知らせします。

■ 試験区分 一般事務

■ 採用予定人員 若干名

■ 受験資格 昭和62年4月2日から平成12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12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20日(水)～10月16日(月)

※郵送の場合10月16日(月)までの消印有効

■ 受験申込先

〒385-10043

佐久市取出町183番地 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

※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(金)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

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「佐久市国民健康保険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(木)・8日(金)に市役所2階市民ホールにて、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。

※詳細は、健康カレンダーや健(検)診受診券(みどり色)をご確認ください。

お知らせ

「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合わせ、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

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をするよう促しましょう〜
- ・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ですべて声をかけ、あせらず優しく寄り添い見守りましょう。



イベント

第13回 健康づくり佐久市民のつどい

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3524

市民の皆さん一人ひとりが『健康』に関心を持ち、「健康は自らがつくる」という意識をこれまで以上に高めていただくことを目的に、健康に関するたくさんの催しを予定しています。

■日時

10月14日(土) 午前9時〜午後3時30分

■会場 佐久平交流センター

■入場料 無料

■内容

▽式典

午前9時〜

▽健康づくりコーナー

午前9時30分〜午後2時

◇健診・測定コーナー

◇各種相談／試食・試飲コーナー

◇パネル展示／バザーコーナー

▽舞台発表(寸劇・園児発表等)

▽落語 入船亭扇好氏 午後1時〜

■同時開催

▽佐久医師会公開講座 午後2時〜

【演題】簡単にわかる緩和医療・緩和ケア〜後悔しないために〜

【講師】緩和医療医

東邦大学医療センター大森病院

緩和ケアセンター長 大津秀一氏

※手話通訳あり

※詳細は、広報佐久10月号と一緒に配布されるチラシをご覧ください。

イベント ヒルクライム佐久2017

■ 問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285



昨年度の様子

- 期日 9月10日(日)
- ※ 9日(土) 前日受付
- 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2017」を開催します。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、熱いご声援をよろしくお願いします。
- 規制区間
- ・ 移動区間
- （佐久合同庁舎～貞祥寺交差点）
- ・ 競技区間
- （貞祥寺交差点～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。
- ※ 申込はすでに終了しています。
- ※ 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。

イベント 第30回 佐久高原コスモまつり

■ 問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285



（国道254号
コスモス街道）



大コスモス園

- 9月に見頃を迎える市花「コスモス」が国道254号沿い約9kmにわたって植えられている内山地区で、第30回佐久高原コスモまつりを開催します。
- 期日 9月9日(土)～20日(水)
- 会場 国道254号コスモス街道沿い
- 入場料 無料
- 内容 期間中は、来場者に湯茶のお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、イワナ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。
- 多くの皆様のご来場をお待ちしています。

イベント 明日の暮らしに今日会える！ ぞっこん！さく市

■ 問合せ 佐久商工会議所 ☎62-2520

■ 日時

9月30日(土)午前10時～午後4時30分
10月1日(日)午前9時～午後3時30分

■ 会場 駒場公園、独立行政法人畜産改良センター茨城牧場長野支場

■ 主催 市・佐久商工会議所

今年度は、50回目となる記念の開催となります。

100を超える商工業者の知恵と元気が詰まった2日間。

テーマは「明日の暮らしに今日会える！」。参加団体等による新商品・新サービスの提案のほか、

・ 御嶽海関来場によるわんぱく相撲大会

・ 下仁田町との連携による食の魅力と勇壮な伝統文化（お囃子）の披露

など、50回目の記念開催にふさわしい魅力が盛りだくさんです。

自慢の技やサービスを駆使して来場者の皆さんをおもてなし！おいしいご当地グルメあり、イベント特価のお買い得品あり、楽しいコーナーありの目が離せない2日間。佐久地域最大の総合イベントです。ここに来れば佐久の「明日の暮らし」を体感・実感できます。

皆さんのご来場を心からお待ちしています。

“さく市”史上
最大級



御嶽海関握手会開催



収蔵品展 いきものだらけ —ようこそ 美術な動物園へ—

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055



山口華揚《猿》

※全国子育て支援パスポートの提示により団体料金（同行者全員対象）
 ※佐久市オールマイティパスの提示により無料（本人のみ）
 ※障がい者手帳等の提示により無料（本人および介助者1名）

■観覧料
 一般 500円
 高校・大学生 400円
 小・中学生 250円
 ■会期中の休館日 毎週月曜日（9月18日、10月9日は開館）

日本では昔から、多くの人々が動物の形やしぐさに興味を持ち、その姿を絵画・彫刻・工芸作品などに表してきました。近代美術館の収蔵作家たちも、さまざまな技法を用いて、本物に負けないほど魅力的な動物を生み出しています。今年の芸術の秋は、ぜひ近代美術館で「美術な動物」たちに親しんでみてください。



『ザ・グレン・ミラーオーケストラJapan Tour 2017』佐久公演

■問合せ 文化事業団 ☎82-3962

※住所・年齢を証明できるものが必要です。
 ※市外の方へは、9月9日(土)午前10時〜コスモホール他プレイガイド、チケットぴあなどで販売を開始します。
 ※未就学児の入場不可。

■日時 11月26日(日) 午後2時開演
 ■会場 コスモホール
 ■出演 グレン・ミラーオーケストラ
 ■市民限定チケット先行販売
 ※全席指定
 ▼発売日 9月3日(日)午前10時
 ▼販売場所 コスモホール
 ▼料金 一般 3,000円
 高校生以下 2,000円



グレン・ミラーが始めてバンドを結成してから80年。初来日から50回目を迎える2017年のJapan Tourが、コスモホールで開催されます。不滅のサウンドと迫力のステージングをお楽しみください。
 市民の皆さんには、先行してチケットを販売します。世界一流のステージを、この機会にぜひご鑑賞ください。



牧阿佐美バレエ団 Ballet concert ~牧阿佐美バレエ団が贈る煌めくクリスマス・イヴ~

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

※住所・年齢を証明できるものの提示が必要です。

■チケット料金
 ※全席指定・4歳以上入場可
 3,500円(当日) 4,000円
 U-25(25歳以下 公演当日含む)
 2,500円(当日) 3,000円
 ▼発売日 9月30日(土) 午前10時
 ▼市民限定チケット先行販売
 ▼発売日 9月23日(土) 午前10時
 ▼販売場所 コスモホール
 ▼チケット料金
 3,000円
 U-25 2,000円



「くるみ割り人形」花のワルツ

©鹿摩隆司

日本を代表するバレエ団のひとつ「牧阿佐美バレエ団」がクリスマス・イヴに佐久市にやってきます。ぜひコスモホールで特別なクリスマスをお過ごしください。
 ■日時 12月24日(日) 午後3時開演
 ■会場 コスモホール
 ■出演 牧阿佐美バレエ団
 ■演目 チャイコフスキー…
 「くるみ割り人形」2幕より 他

お知らせ

●ホストファミリー募集

生涯学習課 ☎62-0671

友好都市であるエストニア共和国サク市の子どもたちが交流のために佐久市を訪れます。市では、エストニア共和国サク市の子どもたちに日本の日常生活を体験してもらうため、ボランティアでホームステイを受け入れてくれる家庭を募集します。
 ▼実施日 10月23日(月)～27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。日

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

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対し、補助金を交付いたします。

▽補助率(上限額)

- ・ペレットストーブ
- ・経費の2分の1以内(15万円)
- ・木質バイオマスボイラー
- ・経費の3分の1以内(100万円)

中は市内見学や体験活動をしています。

▽研修生 8名

※1家庭に1～2名を受け入れていただきます。

▽申込 9月15日(金)まで

応募用紙に必要事項を記入し、生涯学習課までご提出ください。応募用紙は生涯学習課窓口、または市ホームページよりダウンロードできます。
 ※応募者多数の場合は、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

・燃料製造設備

経費の3分の1以内(300万円)

▽ペレットストーブの魅力

- ・自動着火ができる。
- ・着火時以外煙がでない。
- ・温度調整が簡単である。
- ・大きな煙突が不要である。
- ・市内で製造されたペレットが購入できる。

※着工前に申請してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

●「地域おこし協力隊」

平成30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30年4月

▽受入れ地域(募集対象)

区、地域の活性化に取り組まれている地域団体

▽応募方法

企画課または支所、出張所に相談の上、10月19日(木)までに受入要望書を企画課に提出してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

●平成29年度

第32回佐久平の美術展
 作品募集

近代美術館 ☎67-1055

▽応募資格 高校生以上で佐久

地域にゆかりのある方

▽作品搬入日時

12月15日(金)・16日(土)

両日午前10時～正午、午後1時～3時

▽応募手数料

各部門1点3,000円
 (高校生は1,000円)

※詳細はお問い合わせください。

●ペットとともに

災害に備えましょう

環境政策課 ☎62-2917

災害時にペットとともに安心して避難するためには、日頃の備えが大切です。

▽備えのポイント

- ①普段から基本的なペットのしつけや健康管理を行いましゅう。また、キャリーバックやケージに入ることなど、様々な環境に慣らしておくことで災害時のペットの安全確保やストレスの軽減につながります。

す。

②ペットには飼い主の名前と連絡先を記入した名札をつけましょう。さらにペットと一緒に撮った写真がついていると、いざという時に役立ちます。

③災害発生時には、生活環境の急激な悪化や害虫の発生、他の動物との接触の機会が増え、ペットが感染症にかかるリスクは大変高くなります。普段からペットの健康管理に努めましょう。

●秋の全国交通安全運動

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 9月21日(木)～30日(土)

▽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。

お知らせ

● インターネット公売

収税課 ☎62-3043

市税滞納処分により差押えた財産について、公売を実施します。

▽参加申込期間

9月28日(木) 午後1時～

10月16日(月) 午後11時

▽入札期間(せり売り)

10月23日(月) 午後1時～

10月25日(水) 午後11時

▽物件の下見

参加申込期間内に受付ます。

お知らせ

● 農作業事故の防止

農政課 ☎62-3203

昨年度は市内で農作業事故が多発し、重大事故により、3名の尊い命が失われました。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、以下の事故防止ポイントを必ず守りましょう！

▽トラクター事故防止ポイント

①外に放り出されないよう、シートベルト着用

②下敷きにならないよう、安全

▽参加方法

市ホームページまたはヤフー・ジャンプのインターネット公売サイトをご覧ください。

インターネットをご覧になれない方は、インターネットを使える方を代理人として入札できます。

※詳細は、市ホームページのインターネット公売ガイドラインをご覧ください。

● インターネット公有財産

売却 契約課 ☎62-3084

平成29年度よりヤフー株式会社が提供する官公庁オークションを利用して、不用となった市有財産(物品・車両)の一般競争入札を実施しています。

▽参加申込期間

9月4日(月) 午後1時～

9月21日(木) 午後2時

▽入札期間

10月5日(木) 午後1時～

10月12日(木) 午後1時

▽物件の下見

参加申込期間内に受付ます。

▽参加方法等

詳細は、市ホームページのインターネット公有財産売却ガイドラインまたはヤフー・ジャンプのインターネット公有財産売却サイトをご覧ください。

※大勢の方の入札参加をお待ちしています。

● 農村婦人の家の利用

農政課 ☎62-3203

会議や集会のほか、料理や漬物加工など、様々な用途での利用ができる施設です。

調理室の横に和室があるので、お子様連れでの利用もしやすいこと等、他施設にはない魅力がある施設です。

▽住所

佐久市瀬戸1201-1

▽使用時間

午前8時30分～午後5時30分(時間外利用は要相談)

▽施設の使用料金

・1階調理室、加工室、和室 2,500円

・1階会議室 600円

・2階研修室 1,400円

※使用料は全て一日あたりの設定です。

※冬季(12～3月)は暖房費として、別途200円ご負担いただきます。

※ご利用の申込は、農政課までご連絡ください。

● 市有地売却の入札

財政課 ☎62-3038

公用もしくは公共用での使用が終了し、今後使用の予定がない土地を入札により売却します。なお、入札には事前の参加申込が必要です。

▽申込

8月25日(金)～9月15日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

● 不動産評価等の無料相談会

長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

▽日時 10月2日(月)午前10時～

正午、午後1時～4時

▽会場

野沢会館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

※予約不要。不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士が相談に応じます。

お知らせ

●9月は屋外広告物適正化
旬間

建築住宅課 ☎62-66337

屋外広告物は、道行く人々に様々な情報を提供するほか、街のにぎわいを演出する重要な役割を果たしています。

しかし、無秩序に氾濫すると街の景観や風致を損ねるほか、適正な維持管理を欠いた場合には公衆に危害を及ぼす恐れがあります。また、公共的な物件（例：電柱、交通標識、歩道柵等）に広告物を掲出することは、

そのものの視認を妨げたり、良好な景観が損なわれるため、禁止されています。

市では、長野県屋外広告物条例に基づき、それらの物件へ掲出されている広告物について指導・撤去を行なっています。安全で美しいまちづくりのために、皆様のご協力をお願いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

●平尾温泉みはらしの湯

「敬老感謝DAY」

「佐久市民DAY」

平尾温泉みはらしの湯

☎68-0261

○敬老感謝DAY

敬老の日に、佐久市在住の60歳以上を対象とした入浴料の割引サービスを行います。

▽日時 9月16日(土)～18日(月)

午前10時～午後10時

▽入浴料 大人(60歳以上の方)

800円→400円

※佐久市在住並びに年齢を証明

できるものをご提示ください。

○佐久市民DAY
9月の最終金曜日に、市民を対象とした入浴料の割引サービスを行います。

▽日時 9月29日(金)

午前10時～午後10時

▽入浴料(通常料金25%割引)

大人・中人 600円

小人(小学生) 300円

※他割引との併用は不可

※ご来店時に佐久市在住の証明として、免許証または佐久市在住を証明できるものをご提示いただけます。

●平成29年就業構造基本調査
が実施されます

広報情報課 ☎62-39233

「就業構造基本調査」は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。

調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

▽調査基準日 10月1日

▽調査対象 統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約52

万世帯で、佐久市では約465世帯が対象です。

▽調査方法 県知事から任命された調査員が9月下旬から、調査をお願いする世帯へ伺います。

※パソコンやスマートフォンを使って、簡単にインターネット上で回答することができます。



QRコード

●歴史の里であいの館草刈り

であいの館 ☎82-0230

であいの館周辺および龍岡城五稜郭の草刈りを実施するにあたり、ボランティアを募集します。

軍手、草刈り鎌等を持参していただき、ご参加ください。

▽日時 9月3日(日)午前6時～

▽会場 であいの館

●長野県高齢者作品展作品
募集

高齢者福祉課

☎62-3154

▽出品者資格 長野県内在住の60歳以上のアマチュア

▽部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

▽申込 10月27日(金)まで

長野県高齢者作品展出品票(所定用紙)に必要事項を記入し、高齢者福祉課窓口までお申し込みください。



○4つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが2倍

▽期日 9月26日(火)

▽サービス内容

・入浴料 大人・小人50円引

※他割引との併用は不可

▽もうづき荘 ☎52-2515

▽ゆざわ荘 ☎52-0022

▽布施温泉 ☎53-0181

▽穂の香乃湯 ☎58-0033

もちづき荘、ゆざわ荘、布施温泉、穂の香乃湯では、毎月26日を「風呂の日」として、施設の利用者への感謝を込め、割引等サービスを行っています。

なお、今月は、穂の香乃湯は定休日のため、休館します。

お知らせ

●うな沢第2最終処分場

日曜日の開場ほか

生活環境課 ☎62-3094

▽日時 9月24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。(指定袋に入る大きさの埋立ごみは受け入れできません)

※市外からの搬入を防止するため、持ち込まれる際には、身

お知らせ

▽電話・FAX受付開始

9月10日(日) 午後1時～

※大会等の予約については、駒場公園管理事務所へお問い合わせください。

※詳細は、佐久市振興公社のホームページをご覧ください。



分証明書(運転免許証等)を確認させていただきます。

※持ち込みについてご不明な点は、生活環境課までお問い合わせください。

○不法投棄は犯罪です

法律に違反し不法投棄をした者は、5年以下の懲役や1千万円以下の罰金といった刑罰が科せられます。

適正にごみ処理を行い、環境美化に努めましょう。

●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

○城ヶ丘団地 2K 1戸

▽家賃 10,300円

○白山団地 2K 3戸

▽家賃 9,400円

○宮川団地 3DK 1戸

▽家賃 15,000円

○家賃 22,400円

○サングリモ中込団地

2DK 1戸

▽家賃 16,600円

○御馬寄団地 2K 1戸

▽家賃 4,300円

○受付 9月1日(金)～8日(金)

▽抽選会 9月20日(水)

○入居指定日 10月1日(日)

○随時募集団地

川原団地、並木団地

※詳細は、長野県住宅供給公社 佐久管理センターへお問い合わせください。

●駒場公園の利用

駒場公園管理事務所

☎68-1399

FAX 68-1853

○10月分の駒場公園施設利用申込の受付抽選会

▽対象施設

テニスコート、弓道場

▽窓口受付開始

9月1日(金) 午後1時～

※窓口のみの受付となります。※申込が重複した場合、抽選となります。

●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27年には全国で18,280人の方が新たに発病し、1,955人の方が亡くなっています。佐久保健所管内では、15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啓発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に受診をしましょう。
- ・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にしましょう。

●看護の資格を活かそう

浅間総合病院

☎67-2295

復帰支援担当 内線(5356)

看護師資格を持ちながら結婚や育児で医療現場から離れており、再就職を考えている方を対象に復帰支援研修会を行います。

▽日時 11月7日(火)～10日(金)

午後1時～午後4時

▽場所 浅間総合病院

中央棟講堂

▽参加費 無料

▽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
- ・酸素療法
- ・輸液ポンプの使い方
- ・褥瘡予防・皮膚ケアについて
- ・復帰した方の話 など

※離職年数、経験年数などは問いません。介護現場などで働いている方の参加も可能です。※託児が院内保育園にて無料でご利用いただけます。

お知らせ

●長野県佐久技術専門学校
平成30年4月入校訓練生
募集

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30年4月～平成31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

お知らせ

市への要望は、地元区長を通じて区要望書の提出をお願いしています。また、二次被害などの恐れがあり早急な対応が必要な場合は、所有者による直接対応をお願いします。ただし、市から所有者等への補助金などはありませんのでご理解ください。

※区要望書を提出しても、市が駆除対応できない場合もあります。(宅地や工場などの庭木、崖地および構造物、お墓、小屋、電線などがあり伐採作業等が不可能な場合)

▽定員 20名

▽申込 11月6日(月)～24日(金)

○機械CAD加工コース
(短期課程)

▽訓練期間 6か月(平成30年4月～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)

▽定員 10名

▽申込 12月11日(月)～平成30年1月12日(金)

●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(土)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「水色」
- ・退職保険証「桃色」

●証明書のコンビニ交付
サービスのご案内

市民課 ☎62-3087

住民票の写し等の証明書のコンビニ交付サービスを行っています。マイナンバーカードを取得して、コンビニ交付サービスをご利用ください。

▽仕事があるので日中は市役所に行けず、退社後では窓口が閉まっている…

・午前6時30分から午後11時までサービスを利用できます。

▽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、有効期限前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行ってください。

▽今すぐ証明書が欲しいけど、市役所から離れた所にいる…

・お近くのセブンイレブンやローソン、ファミリーマート等の全国のコンビニ等で証明書を取得できます。

▽土日しか証明書を取得できる機会がない…

・年末年始およびメンテナンス日を除き、土日や祝日でもサービスを利用できます。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

●松くい虫被害木の
駆除対応と市への要望

耕地林務課 ☎62-3242

市では、森林病害虫の防除事業として、松くい虫による被害の急激な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。

松くい虫は、年間を通してアカマツを枯らすことから、皆さんの周りでアカマツが枯れたり、葉の色が急に茶色になるなど気がついた際は、耕地林務課や地元区長にご相談ください。

●あなたを必要としている
子どもがいます

～里親募集～

佐久児童相談所

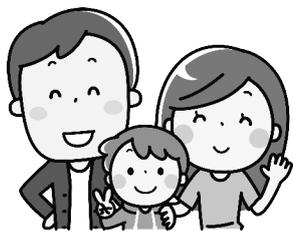
☎67-3437

子育て支援課

☎62-3149

様々な事情により家庭で暮らせない子どもがいます。児童福祉法に基づき、このような子どもたちを自分の家庭に迎え入れ養育する方を里親といえます。里親は、主に養子縁組を前提

に養育する里親と、養子縁組にはこだわらず養育する里親があります。より多くの子どもがぬくもりのある家庭生活を送るためあなたを役立ててみませんか。



お知らせ

● 無料法律等相談所の開設

長野地方裁判所佐久支部
☎67-1538

▽日時 10月2日(月)
午前10時～午後4時

▽会場 長野地方・家庭裁判所
佐久支部庁舎内

※事前予約不要・秘密厳守
※ご来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

● 司法書士・税理士による
相続・贈与・成年後見
ワンストップ無料相談会

長野県司法書士会佐久支部
☎78-5637

▽日時 9月20日(水)
午後1時30分～4時30分
(最終受付：午後4時)

▽会場 市民創健センター
多目的室2・3・4・5

▽相談料 無料
▽予約 不要(先着順に受付)
▽相談例
・生前に土地を贈与したいが、

税金が心配。

・相続税をどれくらい納めることになるか知りたい。

・子ども達が家を相続したくないと言っている。

・遺言について知りたい。

・相続人の中に行方不明の人がいるが、遺産分割協議をする方法は？

・認知症になったときに相談できる人がいないので心配。

イベント

● 八ヶ岳キッズプロジェクト
～今年は親子で～
八ヶ岳登山～

八ヶ岳観光協会(唐沢鉱泉)
☎0266-76-2525

▽期日 10月31日(火)まで

▽対象 県内にお住まいの
園児・小学生のご家族

▽内容

八ヶ岳の豊かな自然と登山の楽しみを知っていただくため、対象となる子どもと保護者で、八ヶ岳の山小屋へ宿泊し、子どもが登山絵日記を描いてこ

ンクールへ申し込むと大人1名につき小学生以下の子どもの2名までの子どもの宿泊代(1泊2食付)が無料となります。

※ご利用予定の山小屋への事前連絡と子ども宿泊招待券が必要となります。詳細はお問い合わせください。



イベント

● 図書館 行事予定

中央図書館 ☎67-2111
日田図書館 ☎82-3932
浅科図書館 ☎58-4321
望月図書館 ☎53-0230

※9月の行事は、主に各図書館内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ

▽日時 2日(土) 午前10時30分

○おはなしの会①

▽日時 9日(土) 午前10時30分

○ぽっけおはなしの会

▽日時 16日(土) 午前10時30分

○おはなしの会②

▽日時 21日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○語りのおもてなし

▽日時 23日(土) 午後3時

【日田図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 14日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ブック☆ブックお話の会

▽日時 16日(土) 午後2時

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 9日(土) 午前11時

【望月図書館】

○ものがたりふれあいトーク

▽日時 9日(土) 午後2時30分

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 14日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児



● ふれあいポールの
ウォーキング 9月のご案内

佐久ポールウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 9月3日(日)
午前9時～10時30分

▽集合 駒場公園中央噴水広場

▽参加費 無料

▽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

○佐久ぴんころウォーク(共催)

▽主催 ぴんころウォーク

イン佐久平実行委員会

▽日時 9月17日(日)
午前8時～午後3時

▽集合 佐久総合運動公園

▽内容 健康ウォーク 18km
ゆっくりウォーク 10km

ふれあいウォーク 7km

※参加費別途要

事前申込要(当日参加も可)
※詳細は、事務局へお問い合わせください。

○会員募集中

▽年会費

1,000円

各種特典付き



QRコード

イベント

● 人権同和教育講座参加者募集

人権同和課 ☎62-3135

あらゆる人権問題の解決に向け、次の地区で3回連続講座を開催します。

▽日時

・望月地区

(駒の里ふれあいセンター)

9月7日(木)、14日(木)、21日(木)

・浅間地区(浅間会館)

9月28日(木)

10月5日(木)、12日(木)

※開催時間は各講座とも、午後

イベント

● 第77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

3ヶ月で減量5kg。これは昨年当院で行った臨床研究の結果です。肥満症・脂肪肝の患者さん約60名にカロリー制限あるいは糖質制限の食事療法を中心とした治療を行い、約85%の方が成功しました。肥満は脂肪肝や2型糖尿病をはじめ様々な病気の原因にある状態です。今回は肥満・脂肪肝の予防・改善のた

7時～8時30分です。

▽内容

①元気で明るい街づくりを目指して

②今、人権を学ぶこと

③視覚障がい者と伴に走り、人権を考える。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



めの食事療法の話しに加え、当院での臨床研究の結果肥満症対策のために新たにスタートしたスマート外来についてお話しします。

▽日時 9月21日(木)

午後6時30分～8時

▽会場 浅間総合病院

中央棟4階・講堂

▽参加費 無料

▽演題

肥満・脂肪肝を食事で治す

▽講師 浅間総合病院

糖尿病副センター長 西森栄太氏

肝臓専門医外科医長 尾形 哲氏

● オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62-3157

▽日時 9月12日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久平交流センター

第2会議室

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方を介護されている方、認知症の方ご本人

※認知症の方ご本人や介護者が気軽に集い、情報交換をすることが出来る場です。お気軽にご参加ください。

● 第23回まちじゅう音楽祭

生涯学習課 ☎62-0671

平成7年に岩村田駅前にて始まり、23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、皆さんと一緒に歌を歌いましょう。

市内の園児や児童、生徒による歌や演奏もお楽しみください。

▽日時

9月24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

● 第2回星座教室「土星と夏の星座を見つけよう！」

うすだスタードーム

☎82-0200

▽日時 9月15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 季節の星空を楽しむ星座教室。今回は見ごろとなった土星と夏の星座の見つけ方と望遠鏡による観望です。

● ピン・ピン講座 (ウォーキングステーション) 健康づくり推進課 ☎62-3189

▽日時 9月24日(日)

午前9時～11時30分

▽集合 中込会館 大会議室 (社会医療法人恵仁会中込施設内)

▽参加費 無料

▽内容

・ウォーキングステーション

中込会館～ぴんころ地蔵

※雨天の場合は中込会館にて軽

● 森林セラピーと姿勢講座

健康づくり推進課

☎62-3524

▽日時 9月21日(木)

午前9時～正午

▽会場 平尾の森

▽集合 南パラダ平尾温泉みはらしの湯森林セラピー室

▽対象 どなたでも

▽参加費 無料

▽定員 20名

▽内容 森林セラピー体験、美しい姿勢講座

▽申込 9月14日(木)まで

い運動を行います。

▽講師 健康運動指導士

依田 彰子氏

・血圧測定・体脂肪測定

・健康相談・栄養相談

・ぴんころ食試食

▽諸連絡

・申込不要

・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。

でをご用意ください。

イベント

●布施温泉まつり

布施温泉 ☎53-0181

▽日時 9月24日(日)

午前10時～午後3時

▽会場 布施温泉

▽入浴料(当日に限り割引)

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)

▽主なイベント

※天候等によりプログラムの変更があります

・舞踊、フラダンス

午前10時10分～10時45分

・太鼓演奏(雨天中止)

午前11時30分～午後1時

・ビンゴゲーム 午後2時～

・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の直売・特産品等の販売

※その他、ニジマス掴み取り等

もあります。ご家族皆様さん

お越しください。

※当日は駐車台数に限りがあります。

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

▽日時 9月27日(水)

午前10時～正午(雨天中止)

※中止の場合は当日午前8時30分までにご連絡します。

▽会場 平賀神社(城山小近く)

※市役所からバスが出ますので

午前9時30分までに市役所東

側駐車場に集合してください。

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下は保護者同伴

▽講師 篠澤 明剛氏

▽持ち物

帽子、タオル、飲み物等

▽定員 20名(申込順)

▽申込 9月15日(金)まで

○カブト虫の幼虫観察会

▽日時 10月14日(土)

午前10時～正午

▽会場 パラダ昆虫体験学習館

▽集合

平尾山公園 第一駐車場

※集会所から会場までバスで

送迎します。

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下は保護者同伴

▽講師 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 20名(申込順)

▽申込 10月4日(水)まで

イベント

●障害者自立生活支援センター

講座参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎64-0212

FAX 64-0213

○料理教室

▽日時 9月28日(木)

午前10時～午後1時

▽会場 望月総合支援センター

▽参加費 400円(食料費)

▽持ち物 エプロン、三角巾

○パソコン教室

▽日時 10月4日(水)、11日(水)、

18日(水)、25日(水)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久情報センター

パソコン室

▽参加費 800円(資料代)

○健康体操教室

▽日時 10月5日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田

多目的室3・4号

▽持ち物

運動のできる服装、飲み物

○研修旅行

▽日時 10月6日(金)

午前8時15分～午後6時

▽目的地 桔梗屋工場見学、

●旧中込学校無料公開

文化振興課 ☎63-5321

旧中込学校 ☎62-7845

明治6年9月27日の開校日に

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。

また、当日は太鼓楼も見学で

きます。

▽日時

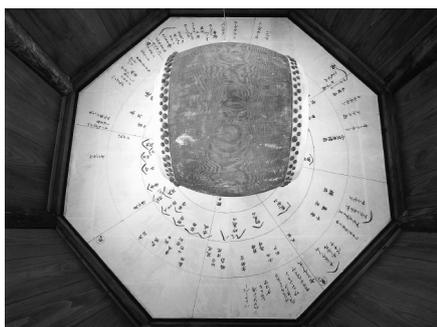
9月30日(土)、10月1日(日)

午前9時～午後5時

※受付は、午後4時30分まで

▽会場 旧中込学校

皆さん、お誘い合わせのうえ、お出かけください。



太鼓楼の方位図

イベント

●心が豊かになる音楽への招待
ランチタイムコンサート

文化事業団 ☎82-3962

毎月最終金曜日(プレミアムフライデー)のお昼、ちよっぴり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

▽日時 9月29日(金)

午後0時10分〜30分程度

▽会場 佐久平交流センター

▽鑑賞 無料

▽奏者 ピアノ 松橋朋潤氏

次世代を担う新鋭ピアニストの瑞々しい演奏をご鑑賞ください。

イベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○望月歴史民俗資料館講座

▽日時 10月5日(木)

午後4時〜5時20分講演

▽会場

駒の里ふれあいセンター

▽講演 月と人々の暮らし

〜仲秋の満月を待つ、見る、

▽講師 月の会 志賀 勝先生

講演後、会場近くで月待ちをしながら続きの話を聞きます。

○機織体験教室

▽日時 10月6日(金)

●フラワールレンジメント
作品展示会&切花販売

in 佐久平駅

農政課 ☎62-3203

▽期間

9月30日(土)〜10月1日(日)

▽会場

JR佐久平駅 自由通路

▽内容

カーネーションやリシアンサス(トルコギキョウ)、菊などの地元産切花のフラワールレンジメントの展示を行います。

●第31回わかびな祭

臼田学園 ☎82-2407

▽日時 10月7日(土)

午前10時45分〜午後2時

(開会式は午前10時)

▽会場 臼田学園内特設会場

▽内容 学園祭

模擬店・バザー・ビンゴ大会

お楽しみステージ発表等

※ご近所お誘い合わせてお出かけください。

●「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、紙粘土でミニチュアの牛の玩具を作ります。なお、最初の粘土細工から行うと日数がかかるため、今回は予め成形された牛に、絵付けや輪を付けるだけになります

が、ご自分だけのオリジナルの玩具づくりです。お気軽にご参加ください。

▽日時 10月1日(日)

午後1時〜4時

▽会場 記念館多目的室

▽参加費 1,500円

▽対象 小学生以上

※小学3年生以下は保護者同伴

▽講師 版画家 田嶋健先生

▽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。

▽定員 15名

▽申込 9月22日(金)まで

※定員になり次第締切

●楽しむ

親子食と農の体験教室

農政課 ☎62-3203

▽日時および内容

①10月8日(日)

午前9時30分〜11時30分

・りんごの葉摘み、玉まわり

りんごへ貼るシール絵柄作成

②11月26日(日)

午前9時30分〜11時30分

・りんごの収穫作業

果樹共選所見学

③12月9日(土)

午前9時30分〜正午

箱膳体験で食の大切さを学ぶ(料理講習と文化の伝承)

④1月27日(土)

午前9時30分〜正午

りんごを主とした料理講習

※詳細は、申込後に連絡します。

▽対象 親子で可能な限り4回参加できる方

▽申込 8月28日(月)〜電話にて

▽申込先 農政課

▽定員 30名

※定員になり次第締切

▽主催

・佐久市耕友会

・佐久市生活改善グループ

イベント

●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(日)

午前10時～正午

▽会場

五郎兵衛記念館2階会議室

▽参加費 無料

▽演題 館収蔵古文書に見る用水を守り日本の美を守り伝え
た先人の記録

※報告は、職員が行います。

●佐久市望月商工会
「商工祭」

佐久市望月商工会事務局
☎53-5442

お楽しみ企画がいつぱいの商工祭で、秋の1日をエンジョイしませんか？

皆さんのご来場をお待ちしています。

▽日時 10月1日(日)

午前10時～午後4時頃

▽会場

駒の里ふれあいセンター

▽内容 豪華賞品が当たるスタ

イベント

●中央隣保館健康体操教室

中央隣保館 ☎62-0991

▽日時 9月26日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 中央隣保館

▽参加費 無料

▽内容 「健康体操教室」

自宅で簡単にできる健康体操

▽講師 中嶋 洋子氏

▽服装 運動のできる服装

▽持ち物 ヨガマット、飲物

▽定員 20名(事前申込必要)

●スポーツ大会参加者募集

体育協会 ☎88-6123

○第13回佐久市青少年少女サッカー大会

カー大会

▽日時 10月21日(土)

予備日 10月22日(日)

▽会場 佐久総合運動公園陸上競技場他

▽参加料(傷害保険料含む)

1チーム 1,500円

▽申込 9月29日(金)

※詳細は、市および体育協会のホームページをご覧ください。

●学校給食センター施設
見学および試食会の
参加者募集

学校給食課 ☎62-3493

市民の皆さんに給食センターの理解を深めていただくため、施設見学および給食の試食会を開催します。

▽日時 10月20日(金)

午前10時～午後0時15分

▽会場 学校給食北部センター

▽参加費 310円

※当日集めますので、おつりのないようにお持ちください。

▽対象 市民20名(申込順)

▽申込 10月10日(火)午後5時までに電話でお申し込みください。

▽申込先 北部センター

☎67-5694

▽受付時間 午前9時～正午
午後1時～4時

※駐車場に限りがありますので、ご注意ください。

●結婚支援事業
SAKU♡恋 in 2017
autumn [Matching Party]

福祉課 ☎62-3147

▽日時 10月22日(日)

午後4時30分～8時30分

▽会場 レストラン「ラ・ズッカ」
(下平尾2681パラダ内)

▽参加費 男性4,000円
女性2,000円

▽参加条件 以下の①～②両方の条件を満たしている方

①20歳～45歳の結婚に前向きな
独身者

②佐久市内在住または在勤、もしくは将来、佐久市に住みたい方(移住希望者等)

▽内容 男女1対1で自己紹介、イタリアンピュッフェを楽しみながらフリートーク、マッチングなど

▽その他 佐久平駅周辺から送迎バスにご乗車いただきます。

※詳細は、左記QRコードから市ホームページにアクセスください。



QRコード

イベント

●鎌倉彫記念館企画展
開催中

文化事業団 ☎82-3962

○企画展 ノザワヒロミチ写真

教室作品展「私のビタミン」

▽日時 9月1日(金)～30日(土)

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室

▽入場料 無料

※常設展示室は有料

▽内容 テーマは「わたしのビタミン」。気持ちを元気にする色や物、モチーフを集めています。

イベント

●子ども未来館情報

子ども未来館

☎67-2001

○化石発掘体験教室

▽日時 9月23日(土)

午前9時30分～午後2時30分

※参加受付は午前9時～

▽対象 小学生以上

※小学校低学年は保護者同伴

※子ども未来館集合午前9時

その後、バスで内山地区の化石採集現場へ移動します。現場にて昼食後、子ども未来館へバスで移動します。

●フリーマーケットin
ほつとぱく・浅科

ほつとぱく・浅科

☎58-0581

道の駅ほつとぱく・浅科の

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

連絡先へご連絡ください。

▽日時 9月3日(日)、17日(日)

午前8時～午後4時

●市民フォーラム

「今日は僕がやりたいな」
「そんなパパがだ〜いすき」
「育児も仕事も楽しむ方法
を先輩パパから聞いてみよ
う」

人権同和課 ☎62-3135

パパが子育てを楽しむと、家

族が(^^)多様な働き方や、企業の

サポートは？ 手話・子供向け

啓発グッズあります。

▽日時 9月9日(土)午後1時～

3時、受付午後0時30分開始

※広報8月号の開始時間変更

●エキナカ緑日2017開催

佐久平駅・プラザ佐久開業
20周年

プラザ佐久 ☎68-7433

皆さんにご愛顧いただき無事

佐久平駅、プラザ佐久開業20周

年を迎えることができましたこ

と感謝申し上げます。

開業20周年を記念して佐久平

駅とプラザ佐久との共同主催に

よる特別イベントを開催します。

▽日時

・9月30日(土)

午前10時～午後4時

▽会場 交流文化館浅科

穂の香ホール

▽内容 基調講演、パネルディ

スカッション

▽講師 J A 松本ハイランド

パパサークル代表小原太郎氏

▽パネリスト 市内在住パネリ

スト、子育て中ママ、パパ

サークル代表、子育てサポー

ト企業、ライフスタイルに合

わせた働き方応援企業

▽託児申込 9月5日(火)まで

▽主催 男女共生ネットワーク

▽後援 企業人権同和教育推進

連絡協議会

●中山道岩村田宿
ガイドツアー

佐久商工会議所

☎62-2520

▽日時 10月7日(土)

午前10時～正午

▽集合 浅間会館

▽参加費 無料

▽内容 中山道佐久の道ガイド

の会会員による岩村田宿ガイ

ドツアー

▽申込 不要

※当日、浅間会館へお越しくだ

さい。

●第30回緑の牧場学園
「緑風祭」

緑の牧場学園

☎58-2244

▽日時 10月7日(土)

午前10時～午後2時

▽会場 緑の牧場学園

▽内容

模擬店、ステージ発表、バン

ド演奏など

イベント

● はつらつ水中ウォーク
参加者募集

高齢者福祉課
☎62-31157

または各支所高齢者児童福祉係

- ▽申込 9月4日(月)～22日(金)
- ▽対象 市内在住の65歳以上の方で見守りや介助を必要としない方 ※送迎はありません ※主治医から運動を避けるよう指導されている方はご遠慮ください。
- ▽内容 健康チェック、水中ウォーキング、レク等

寄附

● い寄附
あじがじいじがります

○ふるさと納税寄附

- ・時澤和豊様 ・大沼 仁様
- ・佐伯貴之様 ・小布施雅士様
- ・鈴木蘭美様 ・早瀬照子様
- ・佐藤貴則様 ・山岸 聡様
- ・井筒憲司様 ・福田由美様
- ・南嶋良人様 ・河野加奈子様
- ・市川徹志様 ・桐野良二様
- ・阿部喜彦様 ・高橋直樹様
- ・菊池清文様 ・本多雄一様
- ・林 亨様 ・大館太郎様
- ・藤原寿光様 ・田鎖健一様

- ▽定員 20名程度(申込順)
- ▽参加費 毎回1,000円(プール使用料含む)
- ▽期日 (月2回全12回シリーズ)
・駒場公園プール会場
10月13日(金)～
10月16日(月)～
10月19日(木)～
- ケイジン健康運動センター
☎64-1707
- ・アクネス佐久平会場
10月16日(月)～
アクネス佐久平
☎68-6800

※詳細・申込は、各教室にお問い合わせください。

● ほねぶと健康クラブ
参加者募集

高齢者福祉課
☎62-31157

または各支所高齢者児童福祉係

- ▽申込 9月4日(月)～22日(金)
- ▽対象 市内在住の65歳以上の方で見守りや介助を必要としない方 ※送迎はありません ※主治医から運動を避けるよう指導されている方はご遠慮ください。
- ▽内容 健康チェック、転倒予防体操等
- ▽定員 30名程度(申込順)
- ▽参加費 600円(保険料・資料代)

月1回全6回シリーズ

教室	期日	問合せ
岩村田	10月20日(金)～	金澤病院 ☎67-2048
東	10月24日(火)～	シルバーランドみつい ☎66-6800
中込	10月13日(金)～	ケイジン健康運動センター ☎64-1707
野沢①	10月5日(木)～	
野沢②	10月27日(金)～	
佐久中部	10月20日(金)～	
白田(午前・午後)	10月26日(木)～	佐久総合病院 地域健康管理科 ☎82-2677
浅科	10月18日(水)～	佐久平総合リハビリセンター ☎78-3041
望月	10月11日(水)～	ケイジン望月 在宅サービスセンター ☎77-7021
春日	10月2日(月)～	望月支所 ☎53-3111

※詳細・申込は、各教室にお問い合わせください。

※岩村田教室は、会場が浅間会館へ変更になります。

市税等の納期限

- ▽白田学園へ
・ラーメン(昼食用)70食
白田町飲食業組合様(白田)
- ▽平根保育園へ
・じゃがいも120kg
油井次男様(安原)
- ▽城山保育園へ
・さつき56本、花桃1本、
テント2張
佐久ロータリークラブ様
- ▽子ども未来館へ
・望遠鏡一式
油井誦司様(川上村)



納期限	10月2日(月)
市税等	固定資産税・都市計画税(3期)
	国民健康保険税(3期)
	介護保険料(6期)
	後期高齢者医療保険料(3期)

※納期内の納付にご協力をお願いします。

No. 150

佐久市中央公民館

〒385-0011 佐久市猿久保165-1

市民創練センター内

☎0267-66-0551 ☎0267-66-0553

E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp



意欲あふれる学習グループの活動

～多彩なテーマに取り組む サークル・ミモザ～

浅科公民館には、「公民館にある備品を有効活用しよう」と糸紡ぎ機の使い方を学び、それをきっかけに生まれた学習グループ「サークル・ミモザ」があります。ミモザはその後「糸に関係したことを更に深めたい」と、草木染めや卓上機織りなどにも取り組むようになり、多様で豊かな活動を展開しています。

今、佐久市の公民館には253のグループが登録され、互いの親睦を深めたり技術の向上を楽しんだりしています。社会的な活動に幅を広げているグループもあります。皆さん、そんな学習グループに参加してみませんか。



ちょっとひとこと

食の大切さを息子に気付かされて食文化を生み育てる

長土呂 中澤 智 春



5年間待っていた息子の手術が決まりました。12週間以上に及ぶ大手術の末ICUに入りましたが、2週間経ち一般病棟に移れました。片道1時間半をかけ山を2つ越え通っています。妻の家事も兄弟3人の面倒も自分が受け持つ時間が増えました。仕事を休む訳にもいかず、心労も重なりギリギリの気力を振り絞る毎日。

改めて1日1日の時間の活用法を見だし生活を送るようになりました。次のステップに進むために、何か忘れていた気持ちを思い出させてくれた息子の入院。個人事業主としてではなく、経営者としてのスキルを更に高めていくためにも、気持ちを落ち込ませることなくポジティブに前向きに進んでいきたい。

息子にと色々と頂きましたが、食事制限があるためにあげられない。そんな中、昨年末にお医者さんと話をし、試行錯誤の末に、病気や食事制限のある方でも食べて頂ける料理として「油を使わない中華料理」を開発してみました。そして、命名したのは「精進中華料理」。自己満足で終わらないために長野県ACEプロジェクトにも出品し、一発合格。世の中で役に立つ一品にしていくため、日々精進してまいります。

第13回 佐久市短詩型文学祭 ～作品募集締切り迫る～

佐久市短詩型文学祭では、皆さんから募集した作品の中から入選作品の発表等を行います。作品募集の締切りが迫っています。お早めにご応募ください。

- 募集作品 俳句・短歌・川柳・詩
※専用の投稿用紙を使用してください。
- 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
- 募集締切 10月2日(月)
- 応募先 中央公民館および各地区館

第13回 佐久市短詩型文学祭

- 日時 平成30年2月3日(土)
午前9時50分～午後3時30分
- 会場 市民創練センター
- 内容
 - ★ 入選作品の発表および表彰式(児童・生徒の部)
 - ★ 部門別座談会(俳句、短歌、川柳、詩の部門に分かれて、作品を通し学び合います)
 - ★ 記念講演会

(全作品掲載の作品集を応募者全員に配布します。また、希望者には販売します)

- 問合せ 佐久市中央公民館 ☎66-0551

小学生公民館体験より

各地区館では、子供の時から公民館に親しみ地域の人のつながりが持てるよう、小学生を招き学習グループの皆さんとの交流を進めています。その様子をお伝えします。

浅間公民館

6月29日、佐久平浅間小学校4年生が、書道、太極拳、囲碁、フォークダンス、俳句の5つに分かれ、学習グループの皆さんと交流しました。子ども達にとって、初めての体験も多く、熱心に取り組んでいました。



先生との対局です！



全部で8曲、たくさん踊ったね



ゆつくり動くって意外と大変！

東公民館

6月28日、東小学校4年生55名が墨絵、リフォーム、大正琴、フラダンス、囲碁のグループに分かれ学びました。指導者は学習グループの皆さんで、子ども達は初めての体験に熱心に取り組みました。最後に全員で合唱し、楽しい時間もあっという間に過ぎていきました。



墨で濃淡をきれいに仕上げたよ



ティッシュケースをたくさん作ったよ



初めてだけど上手に弾けたよ！

白田公民館

7月5日、切原小学校3・4・5年生49名が、木彫、百人一首、編物、パソコン、リズムダンスに分かれ、公民館の学習グループの活動を体験しました。新しい発見もいろいろあり、地域の人との交流の中で公民館について学ぶことができました。



彫刻刀、上手に使いこなせるかな



札を覚えて友達と対戦したよ



便せんと封筒づくりに挑戦！

市民創練センター・浅間会館・中込会館予約受付のお知らせ

●予約期間 平成30年度上半期（平成30年4月～9月までの半年分）

会館名等	市民創練センター	浅間会館	中込会館
受付開始日	10月16日(月)	10月25日(水)	10月20日(金)
受付開始時刻	午前9:00	午前9:00	午前9:00
受付会場	創練センター大会議室	浅間会館会議室1・2	中込会館大会議室

※なお、受付開始日当日、受付開始時刻の9時より前にお越しの方は予約順の抽選を行います。

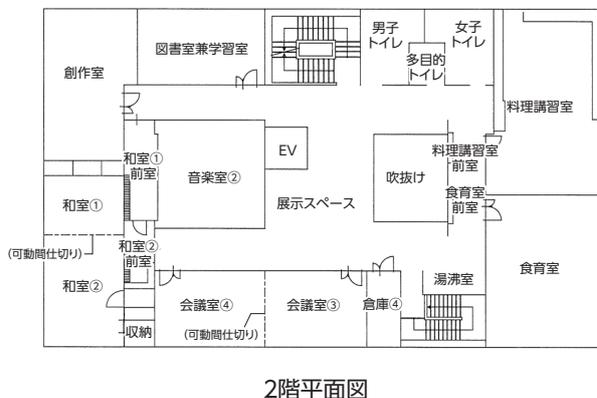
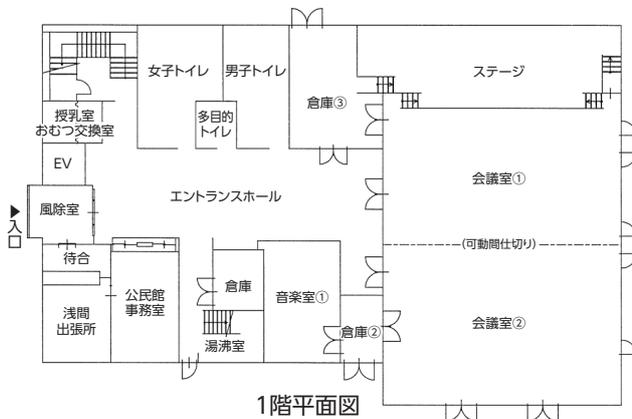
新浅間会館が 開館します！

平成26年度から改築事業を進めてきました浅間会館が、9月1日(金)より新浅間会館として開館します。明るく開放感のある建物で、公民館活動をはじめ多くの皆さんの学びの場として、一層親しんでいただきたいと願っています。ご利用をお待ちしています。



部屋名	使用料 (1時間)	収容人員	部屋名	使用料 (1時間)	収容人員
会議室 1	780円	102人	音楽室 1	180円	21人
会議室 2	820円	120人	音楽室 2	240円	27人
会議室 3	160円	21人	創作室	310円	30人
会議室 4	170円	24人	図書館兼学習室	220円	12人
和室 1	160円	9人	料理講習室	820円	24人
和室 2	300円	27人	食育室	400円	36人
会議室 1・2を一体使用する場合				1,000円	222人

※冷暖房使用料は別途。なお、使用料と冷暖房使用料は、入場料の徴収がある場合は2倍、営利目的での使用の場合は3倍になります。



子どもが喫煙することの危険性

未成年者がタバコを吸うことは法律で禁止されていることはもちろん、健康面で良いことは何もありません。喫煙が習慣になってしまうと子どもの身体には計り知れない悪影響を及ぼします。

○タバコの中には有害物質が含まれています

タバコの煙の中には、約4,000種類の化学物質があり、この中にはダイオキシンなど約200種類もの有害物質、約60種類の発がん性物質が含まれています。また、「ニコチン」の作用により常にタバコを欲しがるようになり、依存症になってしまいます！

○タバコが子どもの体に悪影響を与えます

- 身長が伸びなくなる
- 運動をするとすぐに息切れがしてスタミナが切れてしまう
- 思考力や集中力が落ちる
- がんや心臓病で死亡する危険性が高くなる
- 肌が衰え、しわが増える



長い夏休みも終わり、一学期が始まりました。子どもたちは勉強やスポーツに熱心に取り組んでいます。声かけをはじめとした子どもたちの見守りをお願いします。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

毎月11日は「信州あいさつの日」・毎月第3日曜日は「家庭の日」です

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671 (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
中央公民館	◎みんなで楽しく食育セミナー(全4回) ①食べる大切さを知ろう!【お弁当作り】 ②各地の郷土料理を学ぼう!【うどん打ち】 ③おいしい食材を見つけよう!【秋の料理】 ④行事と食のつながりを知ろう!【クリスマス料理】	① 9月24日(日) 9:30~13:00 ② 10月29日(日) // ③ 11月19日(日) // ④ 12月10日(日) //	市民創練センター 食育室・料理講習室	①上村敦子先生 ②土屋しのぶ先生 ③名取叔美先生 ④内田すみ江先生	(参加費) 1回あたり500円程度(材料費等) (持ち物) エプロン・三角巾・子供用上履き等(定員) 24名 (対象) 小学生およびその保護者 ※4回通して参加いただく講座です
	◎ママの料理教室③ メニュー: ケーキずし、秋野菜とミートボールの煮込み、りんごのデザート	10月11日(木) 9:30~13:00	市民創練センター 料理講習室	内田すみ江先生	(参加費) 700円程度(材料費) (持ち物) おんぶ紐・三角巾・エプロン・米1合(定員) 20名(託児あり) ※申込受付開始 9月12日(火) 8:30
	◎元気なおやじシリーズ③ ~砥石・米山城跡~ 真田氏ゆかりの山城に登り、歴史探訪に出かけましょう	10月12日(木) 8:30~17:00	集合: 浅間会館 砥石・米山城跡	上田観光ボランティアガイドの会	(参加費) 500円程度 (持ち物) 昼食・帽子・雨具等 (服装等) 登山のできる格好・装備 (定員) 20名(対象) 男性 ※申込受付開始 9月14日(土) 8:30
	◎植物観察教室 紅葉を楽しみながら、秋の植物を観察しましょう。春日の森のセラピーロードを歩きます	10月17日(火) 13:00~16:00	集合: 浅間会館 春日の森	佐藤文一先生	(参加費) 100円(保険料) (持ち物) 帽子・雨具等 (定員) 20名 ※申込受付開始 9月20日(火) 8:30
◎歴史の道を歩く~岩村田編~ 町歩きをしながら、佐久市にある旧街道や昔の町並みについて学びます	10月19日(木) 9:00~14:00	集合: 浅間会館 岩村田周辺	教育委員会職員	(参加費) 100円(保険料) (持ち物) 昼食・帽子・雨具等 (定員) 25名 ※申込受付開始 9月21日(木) 8:30	
◎おやこDEおやつ メニュー: お一人様アップルパイなど	10月22日(日) 9:30~13:00	市民創練センター 料理講習室	内田すみ江先生	(参加費) 400円程度(材料費) (持ち物) 三角巾・エプロン (定員) 12組 ※親子での参加を優先 ※申込受付開始 9月27日(木) 8:30	
野沢公民館	◎季節の料理教室 野菜をたっぷり使った料理を作ろう! メニュー: 野菜たっぷりのペペロンチーノ、れんこん入り照り焼きつくね、玉ネギのスープ等	9月13日(木) 9:00~13:00	野沢会館 調理室	季節の味	(参加費) 700円程度(材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 (定員) 16名
	◎美ベジクッキング(料理教室) ~美腸レシピdeアレルギー・アトピーを改善しよう~	9月21日(木) 9:30~13:00	野沢会館 調理室	井出久美先生	(参加費) 1,000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
	◎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24日(火) 13:30~15:30	野沢会館 多目的ホール	上野ひとみ先生 大井清子先生	(参加費) 無料 (持ち物) 春と夏の歌詞集・飲み物 ※当日参加もできます
中込公民館	◎包丁と鎌の研ぎ方教室 切れ味よければ仕事もはかどる!正しい研ぎ方を学びましょう	9月 7日(木) 9:30~11:30	中込会館 創作室	田中廣治先生	(参加費) 無料(定員) 30名 (持ち物) 包丁・砥石(中砥石#1000)・鎌(希望者)・鎌用の砥石・古いタオル・小さい洗面器
	◎中高年のための健康講座④ ~あなたが主役の健康づくり~ もし介護が必要になったら	9月11日(月) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	中込・野沢包括支援センター職員	(参加費) 無料
	◎なつかしの歌・こころの歌(全3回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう。秋の歌集(オレンジ色)を使います	②9月21日(木) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	(参加費) 歌集のない方は100円(資料代) (持ち物) 飲み物・秋の歌集(オレンジ色の表紙) ※参加希望の方は申込みが必要です
	◎高原を歩こう 双子山と池めぐり 佐久市で1番高い山である双子山に登り、神秘的な池を巡ってみませんか	10月 4日(木) 7:30~16:00 《事前説明会》 9月27日(木) 18:30~20:00	集合: 中込会館 双子山 中込会館	佐久アッセントクラブ	(参加費) 100円程度(保険料等) (持ち物) 昼食・飲み物・雨具 (定員) 20名(健脚向き) ※申込受付開始 9月1日(金) 8:30 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎ハーモニカで楽しく(全10回) 懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか	⑤10月 6日(金) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	杉浦都美子先生	(参加費) 100円(初回のみ) (持ち物) ハーモニカ
	◎カラダいきいき健康講座(全5回) 腰痛、膝痛、肩こり等を改善するための体操を学びましょう。楽しく、無理なく、いつまでも若々しく!	①10月17日(火) 13:30~15:00 ②10月26日(木) // ③11月 9日(木) // ④11月21日(火) // ⑤12月14日(木) //	中込会館 大会議室	くろさわ病院 理学療法士・作業療法士	(参加費) 無料 (持ち物) 飲み物・ヨガマット (定員) 30名
望月公民館	◎家庭菜園教室(全7回) 内容: 秋野菜の管理、冬場の野菜の管理等	⑥ 9月 5日(火) 9:30~11:30 ⑦10月 3日(火) //	観音奉活性化センター	小林重弘先生	(参加費) 無料(持ち物) 飲み物 ※定員はありませんが、申し込みは必要です
	◎草木染教室(全6回) 自然の植物で染物に挑戦 内容: 柿の葉で染めてみよう等	④ 9月 8日(金) 13:30~16:00 ⑤10月13日(金) //	観音奉活性化センター	望月多恵子先生	(参加費) 2,000円程度(材料費) (持ち物) 飲み物・エプロン・軍手・Lサイズのゴム手ぶくろ (定員) 15名
	◎愛唱歌・うたごえホール(全12回) 童謡、唱歌、最新曲などを楽しく歌いましょう	⑥ 9月20日(木) 13:30~15:00 ⑦10月18日(木) //	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(持ち物) 飲み物 ※歌集購入の方は別途600円 ※10月からは自主講座になります(参加費2,000円)
	◎歴史講座③ 身近な歴史に目を向けてみよう 内容: 旧碓氷鉄道散策とトロッコ列車	10月22日(日) 8:00~17:00	市民創練センター 駐車場	福島邦男先生	(参加費) 1,300円程度(保険代等) (持ち物) 帽子・タオル・弁当・飲み物・雨具・ポール(杖)・動きやすい服装・滑りにくい靴(定員) 20名 ※申込受付開始 9月20日(火) 9:00

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※(定員)のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です

※「全〇〇回」の表記はシリーズ(連続)で行う講座です。

	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	◎絵手紙教室 (全3回) 「ヘタでいい」、「ヘタがいい」をモットーに楽しく絵手紙を書いてみませんか！ 初めての方も安心して始められます	③9月 6日(水) 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・ティッシュ ※道具のレンタルあり (1回600円程度、事前に申込みを)
	◎健康教室 自分の体の痛みと上手に付き合う方法を学びましょう! (野球の話あり)	9月13日(水) 10:00~11:30	東会館 大会議室	元読売巨人軍ト レーナー 小守良博先生	〈参加費〉無料
	◎デジカメ教室 (全3回) 初心者のためのデジカメ講座。撮影からプリントアウトまで学びます	① 9月20日(水) 9:30~11:30 ② 9月27日(水) // ③10月 4日(水) //	①東会館 中会議室 ②長野牧場周辺 ③佐久情報センター	佐藤修二先生	〈参加費〉500円程度 〈持ち物〉デジカメ 〈定員〉20名
	◎東地区を知る②~英多神社とお舟祭り~ 佐久市安原で行われる英多神社お舟祭り。五穀豊穡を願う、古くからの伝統のお祭りです。神社とお祭りの歴史を学びましょう	9月17日(日) 13:30~16:00	集合：英多神社 社務所	青木寛一先生	〈参加費〉100円程度 (保険料等) 〈持ち物〉飲み物・帽子・動きやすい服装 〈定員〉25名
	◎わくわく家庭菜園教室 (全8回) 秋野菜の収穫と貯蔵、来年度の栽培にむけて	⑧9月25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
	◎東地区を知る③~高棚城の歴史~ 初期山城高棚城の立地と構えを探ります。講義の後、平成29年8月新設の「考古遺物展示室」をご覧ください	10月12日(水) 8:30~12:30	集合 東会館 高棚城跡 文化財事務所	森泉かよ子先生	〈参加費〉100円 (保険料) 〈持ち物〉飲み物 (定員) 25名 ※動きやすい服装でご参加ください ※申込受付開始 9月7日(水) 8:30
白田公民館	◎宇宙ウォーキング!~星の教室(夏・秋) 親子、夫婦、友達と誘い合って楽しみましょう。 9月は夏の星空、10月は秋の星空観望会です!	夏・9月14日(水) 19:30~21:00 秋・10月19日(水) //	あいとぴあ白田	教育委員会職員	〈参加費〉無料 〈定員〉30名
	◎大人のための体験陶芸(全3回) 世界にたった一つのオリジナル作品で、生活を豊かに彩ってみませんか ①作品作り ②色付け ③作品鑑賞	① 9月22日(金) 9:30~11:30 ②10月13日(金) // ③10月20日(金) //	あいとぴあ白田 工作室	ゆびのあとの会	〈参加費〉700円 (材料費) 〈持ち物〉エプロン 〈定員〉20名
	◎佐久を知り隊! ~暮らしの中の身近な歴史と今を味わおう~ 白田宇宙空間観測所・旧大澤小学校など。 まだまだ知らない佐久の魅力がいっぱい!	9月27日(水) 9:30~15:00	集合：あいと ぴあ白田	現地説明員	〈参加費〉100円 (保険料) 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具 〈定員〉20名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎ふるさと学習 歩いて、見て、聞いて、再発見! 番松院、龍岡城、新海三社神社など、田口地域の歴史と文化に触れましょう	10月10日(水) 13:00~17:00	集合：番松院	丸山正俊先生	〈参加費〉100円 (保険料) 〈持ち物〉飲み物・雨具 〈定員〉20名 ※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 南佐久方面の佐久甲州道を、史跡を巡りながら学びましょう 《中込・野沢・白田公民館合同開催》	10月12日(水) 8:30~16:00	集合：あいと ぴあ白田	上原美次先生	〈参加費〉100円 (保険料) 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具等 〈定員〉25名 ※申込受付開始 9月6日(水) 8:30
	◎作ろう!学ぼう!「びんころ食」 低カロリー、低塩の「びんころ食」を学び、健康長寿を目指そう!	10月24日(水) 9:30~13:00	あいとぴあ白田	土屋やよい先生	〈参加費〉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) 20名
浅科公民館	◎料理教室~男子厨房に入ろう!~ 男性向け初心者料理教室です 茹でるについて学びましょう メニュー：ごちそうサラダ、焼ごはん、パンパンジー	10月13日(金) 9:30~13:30	市民創練セン ター 料理講習室	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12日(水) 8:30
	◎国際交流サロン 中国料理を作りましょう!	10月25日(水) 9:30~13:30	浅科 保健センター	定住外国人支援 推進員 朱 芸虹先生	〈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22日(金) 8:30

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です (詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※〈定員〉のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です

※「全〇〇回」の表記はシリーズ (連続) で行う講座です。

瀬音

数年前の朝食後、暫らくたつてから口の中に違和感を覚えた。変だと思ったが、忙しさにまぎれているうちに治まってしまった。翌

日の朝食後、暫らくすると、また昨日と同じ違和感がある。見ると少し赤く腫れているようだ。家族の中で自分だけだったので、食べ合わせでも悪かったのかなと思った。ところが、3日後の夕食後、今まで以上の強烈な違和感、なんと口の中は真っ赤に腫れて顎の下もかなり腫れている。直ぐ病院へ駆け込んだが、原因は分からなかった。

そんなことがその後も続いた。不安だったが、同時に不思議に思った。口の中だけである。症状が出た日のことを思い出してみると、初めて播種したルッコラを間引いて食べた日からであることに思いあたった。早速ルッコラだけ食べてみると、やっぱりゴマ風味がしてとてもおいしい。しかし、口の中は真っ赤に腫れてしまった。ルッコラアレルギーだった。

野菜と云えども、初めて口にすると物は試食し様子を見るべきと実感した出来事であった。

(編集委員)

介護職員 初任者研修 受講生大募集!

実際の介護現場での経験が豊富な講師がお待ちしております。
通学制のため、とても学びやすい講座です。最後まで、しっかり、
きっちりと学習できます。 **高校生 歓迎**

期間 10/14(土)~来年3/10(土)
毎週土曜日9:00~16:00(一部~17:00)(計19回予定)
2/22(月)~3/7(金)の間で2日間の施設実習あり

会場 /メゾンエスポワールB棟4階研修室
(小諸市和田215-2) 他
定員 /20名(最低催行人員5名)
受講料 /60,000円(税込)、テキスト代別途5,400円

■のぞみグループと一緒に働いて
くださる方は奨学金として**受講料の最大8割**を支援いたします。
(例えば12,000円で受講可能)

■受講料の**分割払い**可
■各種補助要件があります。詳しくは
下記までお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み

社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-22-9274 担当/関

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久市臼田224

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142

調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00~19:00 ●9:00~18:00(土曜のみ)

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

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

分譲地情報

◎その他の分譲地
大平団地(佐久市八幡
残9区画)
公社ホームページご覧下さい。
◎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下さい。



瀬戸原団地 (残28区画)

佐久市瀬戸 **随時受付中**

面積:76坪~89坪
価格:790万円~1,033万円



湯川台団地 (残9区画)

佐久市安原 **随時受付中**

面積:80坪~90坪
価格:758万円~940万円

佐久市100%出資

佐久市土地開発公社

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) tochiko@sakunet.ne.jp

佐久市土地開発公社 検索

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(担当/土屋)
- 福祉用具事業所 佐久営業所 佐久市長土呂862-2 TEL0267-66-3339(担当/齋藤)



相談受付中

エフビー地域サポートセンター佐久中央
・小規模多機能 あつたかほーむ中込
・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
- ・エフビー居宅介護支援事業所 佐久

佐久市中込大日3713-11

千曲バスの
高速バス



新宿・池袋・立川便

白田・佐久・東御・小諸・軽井沢・上田
⇔ 池袋駅東口・バスタ新宿・立川駅北口

回数券が断然お得です!!

共同運行:
西武観光バス



携帯電話・
インターネットで予約
ができます!

京都・大阪便

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
⇔ 京都・大阪

お問い合わせ
ご予約は

全線共通
高速バス予約センター
(野沢) (0267)

営業時間(無休)8:40~20:00

62-0010

(千曲川ライン)
共同運行近鉄バス

高速バス上田予約センター
(上田) (0268)

営業時間(無休)8:40~20:00

22-0230

千曲バス

上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

http://chikuma-bus.com

✉ Rosen-Kousoku@chikuma-bus.co.jp

- 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★ 休日小児科急病診療** (午前9時～)
(受付：午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295(代))
- 休日歯科診療** (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**
(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 (午前9時～午後2時)
もちづき保育園 (午前9時～午後2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)
うすだ健康館 (午前9時～午後2時)

- 献血 献血** ①午前9時30分～11時30分・午後1時～4時
②午前10時～午後0時30分・午後1時45分～4時
③午後1時～2時
- ※400ml献血限度となります。
- ※会場および日時については都合により時間等変更になる場合があります。
- 持ち物 運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認が出来る物、献血カード(持っている方のみ)
(問合せ：健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

			平日★ 大沢社会体育館 サ 望月児童館 サ 中込児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	1 広 サングリモ中込 2			
平日★ 岸野農村環境改善センター サ 泉児童館 サ 佐久平浅間児童館 広 サングリモ中込・あさしな保育園・もちづき保育園・わくわくランドU-6・うすだ健康館	6	平日★ サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	7	平日★ 浅科保健センター 託児有り サ 岩村田児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	8 広 サングリモ中込 9		
平日★ サ 野沢児童館 サ 高瀬児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館	13	平日★ サ 佐久城山児童館 サ あさしな児童館 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	14	平日★ サ 望月児童館 サ 中込児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	15 広 サングリモ中込 16		
平日★ サ 泉児童館 サ 佐久平浅間児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館	20	平日★ サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	21	平日★ 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 うすだ健康館	22	小児★ すみだクリニック ☎62-7122 さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233	23
平日★ サ 野沢児童館 サ 高瀬児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館	27	平日★ サ 佐久城山児童館 サ あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	28	平日★ 献血 佐久市望月支所③ 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	29 広 サングリモ中込 30		

■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

■佐久市子育て推進協議会 子育てサポートセンター
 足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。
 事前予約制ですので、電話にてご予約ください。
 事前予約・相談日 毎週木曜日 午前9時～11時30分
 相談場所 子育てサポートセンター (佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)
 問合せ ☎68-6680 (佐久大学)

妊 妊婦さんの歯の教室 (要予約)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)
 内容 歯科健診・RDテスト (お口のむし歯菌のテスト)・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14日(休) 午後1時30分～3時30分
 (受付は午後1時15分～1時30分)
 会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)
 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
 予約・問合せ 健康づくり推進課 口腔歯科保健係
 (サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782

子 2歳児歯っぴー教室 (要予約)

対象 平成27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21日(休) (時間は予約時に確認・午前中の1時間程度)
 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
 予約・問合せ 健康づくり推進課 口腔歯科保健係
 (サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782

健康のカレンダー

[2017年]

9月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>3</p> <p>小児 田嶋クリニック ☎81-5151 増田医院 ☎66-0303</p>	<p>4</p> <p>平日★ あいとぴあ白田 託児有り サ 岸野児童館・小田井児童館 広 サングリモ中込・あさしな保育園・もちづき保育園・わくわくランドU-6・うすだ健康館</p>	<p>5</p> <p>平日★ 献血 佐久市保健センター (佐久ライオンズクラブ) ① サ 東児童館 サ 白田児童館 広 サングリモ中込 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>10</p> <p>小児 浅間会館 たばたクリニック ☎63-2821 たかみ耳鼻咽喉科クリニック ☎67-8733</p>	<p>11</p> <p>平日★ サ 平根児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館</p>	<p>12</p> <p>平日★ サ 切原児童館 広 サングリモ中込 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>17</p> <p>小児 安紀内科クリニック ☎63-1201 たむらペインクリニック ☎82-3981</p>	<p>18</p> <p>小児 高橋医院 ☎53-2366 しのはら形成・皮ふクリニック ☎67-8825</p>	<p>19</p> <p>平日★ 広 サングリモ中込 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>24</p> <p>小児 献血 イオンモール佐久平② 佐久長土呂クリニック ☎68-7899 佐久平みゆき眼科 ☎68-5422</p>	<p>25</p> <p>平日★ 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館</p>	<p>26</p> <p>平日★ サ 田口児童館 広 サングリモ中込 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6</p>

■ 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。



■ 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、佐久平浅間各児童館
 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

第99回全国高等学校野球選手権 長野大会



佐久長聖高等学校 6年連続決勝進出

広報佐久 9月号

平成29年9月1日発行

岩村田高等学校 24年ぶりに準決勝進出



この夏、市内の学生の皆さんが各種競技や文化活動で活躍しました。選手の皆さんをはじめ、大会に関わった関係者の皆さん、大変お疲れ様でした。そして、多くの感動をありがとうございました。

そして、多くの感動をありがとうございました。



資源保護のため
植物油インキ/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) TEL 62-2111 (代表)

編集/企画部広報情報課 (TEL 62-3075)

佐久市中央公民館(〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創錬センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)