

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

10

No.175 広報佐久
平成29年10月

特集

佐久の秋の味覚
こぶな
小鮒のおいしい季節です



目次

平成29年 10月

表紙写真：鮎の出荷作業
撮影協力：JA佐久浅間 さく南部営農センター

頁

3 特集 佐久の秋の味覚 小鮎のおいしい季節です

- 6 La Festa Mille Miglia 2017
平成29年度 図書館講座 柳沢京子さん 講演会
第40回 平尾山もみじ祭り
- 7 こころのミュージカル2017 時空をまたぐ汽笛 ～佐久に鉄道を敷こう～
ホストファミリー募集
容器包装プラスチックの分別
- 8 うすだ健康館チャレンジショップ出店者募集
特定用途制限地域指定に係る説明会および意見公募
佐久平駅南地区の都市計画道路等説明会・土地区画整理事業計画の縦覧
- 9 農地転用
良質な土づくりに堆肥をご利用ください
個人住民税の特別徴収一斉指定
- 10 インフォメーション
- 22 公民館報 さくし
- 27 広告ページ
- 28 健康のカレンダー
- 30 佐久の景色から 中山道塩名田宿宿場祭り

訃報



元内閣総理大臣 羽田孜氏が去る8月28日ご逝去されました。

北陸新幹線佐久平駅の実現、上信越自動車道などの高速交通網を始めとする都市基盤整備など佐久市の発展に大きなお力添えをいただきました。

心からのご冥福をお祈りいたします。

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22日(日) (午前8時30分～午後0時30分)
※ただし、10月22日の休日窓口では、システムメンテナンスのため、**マイナンバーカードの交付はできませんので、ご注意ください。**

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 臼田支所、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)

人口		
総数	99,461人	(+10人)
男	48,760人	(+13人)
女	50,701人	(-3人)
世帯数	41,158世帯	(+5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29年1～8月の累計
人身事故	34件	266件
死亡	0人	2人
負傷	48人	338人
救急	413件	3,036件
火災	2件	45件

データファイル

相談コーナー

行政相談
10月 5日(休) 午後1時～4時 野沢会館102会議室
10月12日(休) 午後1時～4時 浅間会館会議室1
10月19日(休) 午後1時～4時 市役所2階市民ホール
10月19日(休) 午後1時30分～4時 あいとぴあ臼田
10月25日(休) 午後1時～4時 浅科会館
10月26日(休) 午後1時～4時 東会館中会議室
10月31日(休) 午後1時～4時 中込会館会議室1
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談
10月27日(金) 午後1時～3時
あいとぴあ臼田
■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
10月5日(休)、12日(休)、19日(休)、26日(休)
午前9時～午後4時 (相談無料)
長野地方務局佐久支局
■問合せ 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談
平日 午前8時30分～午後5時15分
佐久市消費生活センター (市役所2階市民ホール内)
(不在時は市役所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

特集

佐久の秋の味覚

小鮎こぶなのおいしい季節です



秋の風物詩の小鮎こぶなが出荷され、甘露煮として佐久の食卓を彩る季節を迎えています。甘辛く煮付けた小鮎の甘露煮は、佐久の郷土食として多くのご家庭で親しまれています。旨さと微かな苦みの絶妙なバランスが、小鮎の魅力です。

また、タンパク質やミネラルが豊富に含まれ丸ごと骨まで食べられる小鮎の甘露煮は、佐久市の健康長寿を支えてきた料理のひとつとも言えるかもしれません。

今回の特集は、そのような佐久市ならではの小鮎についてご紹介します。



おいしい小鮎こぶなの甘露煮の作り方

材料

- 活小鮎…………… 1kg
- しょうゆ………… 150cc
- 砂糖…………… 250~400g
- 酒…………… 1カップ

作り方

- ① 小鮎をよく洗ってザルに上げます。
- ② 鍋に調味料を入れ、沸騰したら少しずつ小鮎を入れ、入れ終わったら、はね出さないように蓋をして、強火で落ち着くまで煮ます。
- ③ 小鮎が落ち着いたら中火で、途中とろ火にして1時間~1時間半くらい焦げ付かないように、時々鍋を揺すりながら煮ます。

※途中、水分が足りなくなったら、お酒を足しながら煮上げます（照りが欲しいときは、仕上げにみりん（50~100cc）を入れてさっとかからめてください）。



冷めるまで手をつけず、煮ている途中も絶対に箸でかき混ぜないでください。冷めた後、1尾ずつ割り箸などで丁寧に根気よくタッパー等の容器へ移します。ヒレもしっかり残っていると見栄えがします。

「小ブナセミナー&水揚げ見学会」で作成したレシピを市ホームページに掲載しています。そちらも参考にしてください。

小鮒の飼育カレンダー



4月～5月上旬 水田準備

通常の水田よりも水位を高くできるように、畔を高くします。
 孵化したての稚魚が食べる動物プランクトンを発生させるため、鶏糞等を撒きます。



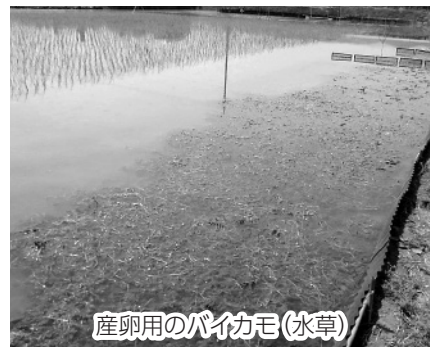
5月下旬～6月上旬 親ブナ放流・産卵・ふ化

水田の一区画を網で区切るなどした産卵場に、産卵床としてバイカモ（水草）等を入れ、親鮒を放流します。
 産卵が終わったら、卵の付いたバイカモ等を水田へ移し、孵化させます。



6月上旬～9月上旬 水田の管理

体長4mm前後の仔魚から4～7cm程度の小鮒に成長するまでの約3ヶ月間の間には、様々な作業があります。



産卵用のバイカモ(水草)



親ブナ放流の様子

佐久の小鮒



佐久の小鮒の飼育は、水量が豊富な桜井、跡部、中込地域などを中心に行われ、多くの場合は水稲と一緒に水田で育てられています。

全国的にも珍しく生きたまま袋詰めされており、とても新鮮な状態で調理することができます。

また、ご家庭で調理されない方も、佐久の小鮒を加工調理した商品が販売されていますので、気軽に味わうこともできます。

鮒といえば一般的にはギンブナを指しますが、佐久で育てられている鮒は、長野県水産試験場佐久支場が食用として改良した「改良ブナ」と呼ばれるものです。昭和40年代に緋鮒から選抜育種した系統で、体型が丸く食味が優れています。

佐久の小鮒はとても美味しく、他県からも購入にいらっしやいます。

海外からも注目の技術

佐久の水田での鮒の養殖技術は海外からも注目されています。本年5月に、ミャンマーの水産局の職員6名の皆さんが市内の養殖農家などを訪れ、ブナの養殖技術や加工方法等について学ばれました。参加者からは、「佐久市で見聞きた技術を本国での内水面漁業の発展に生かしていきたい。」と感想をいただきました。



ミャンマーからの訪問

餌やり

孵化したての稚魚は水田に発生した動物プランクトンを食べて成長します。

サイズが大きくなるにつれ、魚用の配合飼料等を与えます。

水管理

水中の酸素が欠乏して鮎が死亡するのを防ぐため、水温が高い場合や夜間などは新鮮な水を入れて酸素を補給します。



餌やりの様子

鳥類等対策

鳥類による食害を防ぐために鳥よけのネットを設置したり、飼育の邪魔となるアミミドロなどをこまめに取り除くなど、様々な作業を行います。

9月上旬 水揚げ

排水しながら水位を下げていくと、水路に沿って注水口と排水口に鮎が集まります。集まった鮎を網で回収し、ドジョウやおたまじゃくしなどを取り除き、サイズを揃えて出荷します。



水揚げの様子

9月下旬～5月 越冬

次の年に産卵を行わせる鮎は、冬の間は池の中で育てます。

こぶな 小鮎の生産拡大に向けて

市では、県水産試験場やJA佐久浅間等の皆さんの協力をいただきながら、生産拡大に向けた取組みを進めています。

今年度は、鮎の生産を始めたいと考えている方を対象とした「水田鮎養殖技術研修」を実施しました。水田の準備から水揚げまでの飼育期間を通じた実践的な研修です。

また、9月には一般の方を対象として小鮎の歴史や飼育、甘露煮の作り方などをテーマとした「小鮎セミナー＆水揚げ見学会」を開催しました。

来年度もそれぞれ開催を予定していますので、小鮎の養殖に関心のある方は、ぜひ市役所農政課までご相談ください。

問合せ 農政課 ☎62-3203



小鮎セミナー



水揚げ見学会の様子



La Festa Mille Miglia 2017 (ラ・フェスタ・ミッレミア)

■ 問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285

クラシックカーレース「ラ・フェスタ・ミッレミア2017」が開催されます。

今年も駒場公園がスタンプポイントとなり、約120台の名車が市内を通過します。著名人の方も多数参戦予定のレースですので、スタンプポイントや沿道から熱い声援をお願いします。

■ 日時 10月15日(日)

午前7時40分～8時40分頃

■ 会場 駒場公園(スタンプポイント)、浅間佐久自動車学校(計測競技)

■ 参加予定著名人

近藤真彦さん、堺正章さん ほか

■ 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、お問い合わせください。

■ 信州佐久市観光フォトコンテスト2017について

「信州佐久市観光フォトコンテスト2017」に、市内で撮影されたレースの作品を対象とした特別賞をご用意していますので、奮ってご応募ください。

■ お願い

スタンプ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。

こころのミュージカル2017 時空をまたぐ汽笛 ～佐久に鉄道を敷こう～

■ 問合せ 「こころのミュージカル」制作委員会 ☎090-3228-5563 文化事業団 ☎82-3962

今年、「佐久鉄道」創設期の大正時代と今より少し未来の平成時代を行き来する物語。

時空を自由に行き来する不思議な天使「ワイエル」の案内によって、2人のヒロイン、ゆうなどよしこの大冒険が始まる！

■ 日時 11月12日(日)

1回目…午前11時開演
2回目…午後3時開演

■ 会場 コスモホール

■ 入場料 全席指定

前売券 2,000円

当日券 2,500円

※3歳以下ひざ上鑑賞 無料

チケットは、市内プレイガイド(コスモホール他)で発売中



第40回 平尾山もみじ祭り

■ 問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285

秋色深まる平尾山で、一日のんびりと過ごしませんか。

■ 日時 10月29日(日)

午前10時～午後3時

■ 会場 平尾山一帯

北パラダ(メイン会場)

■ 内容

・特設ステージ 歌謡ショー、太鼓演奏、平根保育園児のお遊戯、平根小学校金管クラブ演奏 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

・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)、「みはらしの湯」割引券配布(先着1,000名様) 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

※前売券のお求めは、地元区長会(横根・上平尾・下平尾)、紅雲台区、JA佐久浅間平根店、パラダ、佐久市観光協会

■ 第40回記念事業

▽アンパンマンショー

午前10時30分～、午後2時30分～

▽平尾温泉「みはらしの湯」でミニ緑日みはらしの湯エントランス付近で開催予定

※都合により時間・内容等が変更になる場合があります。



柳沢京子さん

- 日時 10月29日(日) 午後1時30分
(開場 午後0時45分)
- 会場 交流文化館浅科 穂の香ホール
※駐車場に限りがあります。できるだけ
乗り合いでお越しください。
- 入場料 無料
- 演題 「刀で詩を刻む
〜きりえ50年の軌跡を読む〜」
- 講師 柳沢 京子さん
- 講師のご紹介
切り絵作家。佐久市(旧浅科村)出身。
信州大学教育学部美術科を卒業後、地
元民放テレビ局を経て、切り絵作家と
して活動を開始。「野の花ばえむ」(朝
日新聞社)の刊行、郵政省「ふるさと
切手」長野県版原画デザイン(郵政大
臣表彰)、オリンピック文化プログラ
ム合唱組曲「千曲川讃歌」の作詞など、
多彩な活躍。今年、国内の著名な切り
絵作家11名による「切り絵アート展」
を開催。



- 今年には佐久市の友好都市であるモンゴ
ル国ウランバートル市スフバートル区の子
どもたちが交流のために佐久市を訪れ
ます。市では、スフバートル区の子ども
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。
- 期日 11月6日(月)〜9日(木)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 10月13日(金)まで
応募用紙に必要事項を記入していただ
き、生涯学習課(市役所南棟3階)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。



実際に混入していたもの

- 各ご家庭から排出され、市が収集した
「容器包装プラスチック」は、手作業で
異物等のチェックを行っています。収集
された一部のごみの中に、腐った生ごみ
びん、革製品、金属類、スプレー缶、刃
物などが混入していました。
- 次に掲げる項目に注意し、「容器包装
プラスチック」の分別徹底にご協力をお
願いします。
- (プラマーク)の有無を目印に、
分別をお願いします。
- レジ袋などの小袋に入れた状態で、指
定袋へ入れないでください。(外見で
危険物等の混入が確認できません)
- 指定袋には、医療系廃棄物(注射針、
注射器など)や危険品(ライター、ス
プレー缶、刃物、ガラスの破片など)
は絶対に入れないでください。
- 弁当や惣菜の容器などの汚れ物は洗っ
ていただくか、汚れをふき取ったあと
乾燥させてください。(食べ残し等を
そのまま入れないでください)

お知らせ

うすだ健康館チャレンジショップ出店者募集

■問合せ 地域整備室 ☎62-2911

うすだ健康館（佐久市白田健康活動サ
ポートセンター）に設置されている
「チャレンジショップ」への出店者を募
集します。

■場所 佐久市白田2175番地1
（佐久総合病院入口信号前）

■募集区画 1区画

■店舗面積 18㎡（トイレ・手洗を含む）

■出店期間

平成30年4月から2年間

■店舗利用料金 無料

※改装費、光熱水費等は出店者負担

■応募要件

・医療、健康、福祉に関連する商品の販
売またはサービスの提供を行う者

・新たに事業活動を行うおとする個人ま
たは会社 等

※前記のいずれかに該当し、かつ市税等
の滞納がないこと

■申請書類の提出期間

10月2日（月）～31日（火）

午前8時30分～午後5時15分

※土日・祝日を除く

■申請書類の提出先

①持参 市役所本庁地域整備室窓口

②郵便 〒385-8501

佐久市中込3056番地 地域整備室宛

※10月31日（火）必着

■その他

・詳細は、市ホームページをご覧ください。

・11月（予定）に応募者によるプレゼン
テーションを行い、選定委員会におい
て出店者を決定します。

お知らせ

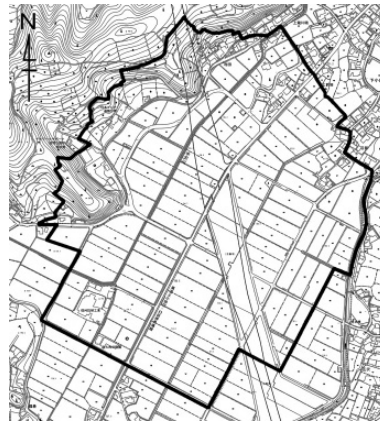
特定用途制限地域指定に係る説明会および意見公募

■問合せ 都市計画課 ☎62-3404

今年度供用開始予定の中部横断自動車
道「佐久白田インターチェンジ」周辺に
おいて、無秩序な土地利用を抑制するた
めに指定する「特定用途制限地域」に係
る説明会および意見公募を次のとおり実
施します。

■規制の概要

佐久白田インターチェンジ周辺の左図
の範囲内において、ホテル、旅館、
マンション屋、ぱちんこ屋、キャバ
レー、店舗型性風俗特殊営業等の建築
物の建築を制限します。



佐久白田インターチェンジ周辺

■説明会

▽日時・会場

①10月21日（土） 午後1時30分～
市役所8階 大会議室

②10月24日（火） 午後7時～
コスモホール2階 会議室3

※内容は両会場とも同じです。

■意見公募

説明会と合わせて、10月20日（金）～11月
6日（月）まで意見公募（パブリックコメ
ント）を実施します。詳細は、市ホー
ムページをご覧ください。

お知らせ

佐久平駅南地区の都市計画道路等説明会・土地区画整理事業計画の縦覧

■問合せ 都市開発室（説明会） ☎62-3307 都市計画課（縦覧） ☎62-3404

佐久平駅周辺土地区画整理事業地の南
側に隣接する佐久平駅南（樋橋）地区に
おいて、整備を予定している都市計画道
路および広場の都市計画決定手続きを行
うにあたり、多くの皆さんにご理解いた
だき、ご意見をいただくため、市民説明
会を実施します。

また、組合施行の土地区画整理事業計
画の縦覧を行います。

■都市計画道路・広場の市民説明会

▽日時・会場

①10月23日（月） 午後7時～
佐久平交流センター 第5会議室

②10月25日（水） 午後7時～
市民創練センター 大会議室

※内容は、両会場とも同じです。お住ま
いの地区に関係なく、お気軽にお越し
ください。

■土地区画整理事業計画の縦覧

▽期間 10月19日（木）～11月2日（木）

午前8時30分～午後5時15分

※土日、祝日を除く

▽場所 都市計画課、市民ホール行政資
料閲覧コーナーおよび各支所経済建設
環境係

▽意見書の提出 利害関係者で事業計画
に意見のある方は、所定の様式に必要
事項をご記入のうえ、11月16日（木）まで
に都市計画課へ提出してください。な
お、郵送の場合は、11月16日（木）必着と
します。

■ 農地転用には許可が必要です

農地は、農業を行ううえで、大切なものであり、一度農地以外のものにする
と元に戻すことが困難であることから、
優良な農地を確保できるよう土地の合
理的な利用を踏まえ、適正な農地の転
用が行われるように一定の規制がかけ
られています。

農地を宅地、駐車場として利用する場
合や、一時的に資材置場・仮設事務所
等に利用する場合でも農地転用許可が
必要になります。

■ 許可を受けずに転用したら

農地転用の許可を受けずに無断で転用
した場合は、農地法違反にあたり原状
回復命令が出される場合があります。
また、罰則の適用もあり、違反転用の
場合は、3年以下の懲役または300
万円以下の罰金（法人は1億円以下の
罰金）、違反転用における原状回復命
令違反の場合は、3年以下の懲役また
は300万円以下の罰金が適用される
こともあります。

■ 農地転用するには

農地を転用する場合、転用ができる場
合と原則として転用が認められない場
合があります。農地を転用する計画が
ある場合は、事前に農業委員会にご相
談ください。

堆肥製産センターでは、生ごみと畜糞
を主原料に、サラサラしてまきやすい堆
肥を製産しています。

堆肥の施用効果は、肥料分の供給の他
に、土中の微生物を活性化させ、土壌の
改良や植物の根の成長を促進します。ま
た、成分検査も毎年行っていますので、
安心してご利用いただけます。

■ 堆肥の使い方「基本」

この肥料を効果的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）当たり
1〜2t程度を使います。
- ・ 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。
- ・ 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
袋詰めをお願いします。

※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

（12月29日から1月3日まで）

■ 長野県と県内市町村からのお知らせ
平成30年度から、原則全ての事業者が
個人住民税の特別徴収義務者に指定され
ます！

地方税法において、従業員の個人住民
税は、所得税の源泉徴収義務のある事業
者が、個人住民税の特別徴収義務者とし
て毎月従業員に支払う給与から差し引き、
従業員に代わって納税いただくことが原
則となっています。（個人住民税の特別
徴収）

特別徴収の対象となる従業員は、原則
として、アルバイト、パート等を含む全
ての従業員です。

長野県と県内全77市町村は、平成30年
度から全県一斉に、原則として所得税の
源泉徴収義務のある全ての事業者を個人
住民税の特別徴収義務者に指定すること
により、個人住民税の特別徴収を徹底し
ます。

現在、特別徴収を行っていない事業者
の皆さんには、平成30年度から特別徴収
義務者に指定する旨を予告する通知を本
年10月に発送しますので、特別徴収の実
施準備をお願いします。



イベント

●フリーマーケットin

ほっとぽろく・浅科

ほっとぽろく・浅科

☎58-0581

道の駅ほっとぽろく・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電話番号へご連絡ください。

▼日時 10月1日(日)、15日(日)
午前8時～午後4時

イベント

●鎌倉彫記念館企画展

文化事業団 ☎82-3962

○企画展

「白田木彫り教室作品展」

▼日時 10月4日(水)～25日(水)

正午まで

▼会場 鎌倉彫記念館多目的室

▼入場 無料

※常設展示室は有料

▼内容 公民館学習グループとして活動する中で、作りたれたレリーフや仏像彫刻等を多数展示します。
ぜひ、ご鑑賞ください。

●子ども未来館

Sakumo(サクモ)

10月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

○科学体験工房10月の予定

▼期日 1日(日)・7日(土)

8日(日)・9日(月)・14日(土)

15日(日)・21日(土)・22日(日)

28日(土)・29日(日)

▼時間

①午前10時45分～

②午後1時15分～

③午後2時50分～

▼参加費 入館料のみで参加可

●第29回小養祭

小諸養護学校

☎0267-22-6300

▼日時 10月7日(土)

午前9時40分～11時50分

▼会場 小諸養護学校

▼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・寄宿舎)

▼対象 4歳以上のお子さん

▼定員 各回20名

▼申込 当日、科学体験工房で予約をしてください。

○子どもを育む環境ラボ

KO-KAN-LABO

▼日時 10月28日(土)

午前10時～11時

▼参加費 入館料のみで参加可

▼対象

幼児・小学生の保護者など

▼定員 50名

▼申込 事前申込制。子どもも来館まで電話でお申し込みください。

・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

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了承ください。

●うすだスタードーム

10月のイベント

うすだスタードーム

☎82-0200

○中秋の名月観望会

▼日時 10月4日(水)

午後7時30分～9時

▼参加費(入館料)

一般 500円

小中学生 250円

▼内容 望遠鏡による中秋の名月観望、お月見のお話ほか

▼予約 不要

○スマホで星を撮ろう!

今回のターゲットは「月」です。

▼日時 10月25日(水)～29日(日)

午後7時30分～9時

▼参加費(入館料)

一般 500円

小中学生 250円

▼内容 お手持ちのカメラ付き携帯電話、デジカメ等で望遠鏡による月面写真撮影に挑戦

▼予約 不要

●中山道塩名田宿宿場祭り

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8日(日)

午前10時～午後3時30分

▼会場

塩名田お滝通り(旧中山道)

▼内容 神輿、太鼓、民謡流し、豚汁・宿場餅・お酒の振舞

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62-3157

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。

▼日時 10月10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 ※お気軽にご参加ください。



イベント

●第13回佐久市戦没者追悼式
福祉課 ☎62-3147

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11日(水)午後1時30分

▽会場 佐久平交流センター

※献花がありますので、貴家の

イベント

●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14日(土)～平成30年2月15日(木)

▽釣り時間 日の出～日の入り

▽釣り区間

佐久大橋～東京電力今井堰堤

▽遊漁券料金

シーズン券 3,500円

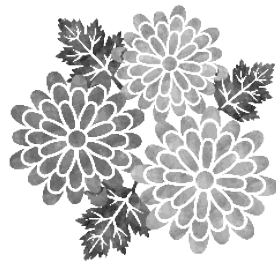
日釣券 1,300円

現場釣券 2,000円

※中学生以下は無料

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。



○オープニングイベント開催

▽期日 10月14日(土)

▽会場 魚とよ前広場

▽参加費 1,000円

▽内容 ニジマス釣り大会

午前8時～正午

※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)

▽参加費 無料

※参加者全員で大抽選会

※ニジマスレシピ配布

○千曲川大物釣り大会開催

▽期日 11月5日(日)

▽参加費 1,000円

●第2回佐久市振興公社杯マレットゴルフフットボール大会
第3戦

佐久市振興公社

☎62-0214

佐久市振興公社杯マレットゴルフフットボール大会第3戦を「山荘あらふね」で開催します。

▽日時

10月13日(金)午前9時30分

▽会場 山荘あらふね

▽参加費 1,000円

※昼食代、山荘あらふね入浴料含む

●望月歴史民俗資料館
イベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○10月の歴史民俗資料館講座

中山道和田宿のホンモノを見る

▽日時 10月14日(土)

午前8時30分～午後3時

▽場所 竜顔寺の和田宿本陣御殿、本陣、信定寺佐久間象山文書、造り酒屋かまがりや

▽参加費 700円(入館料等)

▽講師 長和町教育委員会

勝見 讓氏

●ふれあいボールde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

○女神湖散策ウォーク

▽日時 10月22日(日)

午前10時～正午

▽集合 女神湖通り駐車場

▽内容 森と湖畔散策ウォーク

約4km ※自由参加、無料

○会員募集

▽年会費

1人1,000円

※各種特典付き



QRコード

●押花教室参加者募集

望月人権文化センター

☎51-1135

▽日時 11月6日(月)・20日(月)

午後1時30分～4時30分

全2回

▽会場 望月人権文化センター

▽参加費 材料費等の実費

▽講師 有賀啓子先生

▽定員 10名

▽申込 10月2日(月)～

※ナイフは、持ち帰れます。

○11月の歴史民俗資料館講座

郷土の史跡を巡る紅葉の散歩

▽日時 11月11日(土)

午前9時～午後3時

▽場所 春日康国寺の堀跡、福王寺の県宝、春日百番観音他

▽参加費 500円

▽講師 見学先御住職ほか

▽定員 27名

▽申込 10月12日(木)～

電話にて先着順で受付

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、主に各図書館
 内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○おはなしの会①
 ▼日時 14日(土) 午前10時30分
 ○おはなしの会②
 ▼日時 19日(木) 午前10時30分
 ▼対象 乳幼児

イベント

● 平成29年度東信労働

フォーラム (佐久会場)

長野県東信労政事務所
 ☎0268-25-7144

時代とともに変化する労働環境
 に対応し、働きやすい職場環
 境づくりを進めるため、働き方
 改革について学ぶ労働フォーラ
 ムを開催します。

▼日時 10月17日(火)

午後1時30分～3時30分

▼会場 佐久平交流センター

第5会議室

▼参加費 無料

○ぽっけおはなしの会

▼日時 21日(土) 午前10時30分
 ○語りのおもてなし

▼日時 28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 28日(土)・29日(日)の開館
 時間中雑誌無くなり次第終了

【白田図書館】

○ブック☆ブックお話の会

▼日時 21日(土) 午後2時

○雑誌リサイクル市

▼日時 28日(土)・29日(日)の開館
 時間中雑誌無くなり次第終了

【浅科図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▼日時 12日(木) 午前10時30分

▼対象 乳幼児

○おはなし会

▼日時 21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 21日(土) 午後2時30分

○秋の読書まつり

▼期間 10月27日(金)～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。

● 心が豊かになる音楽への招待

信州ジャズ

～美郷に想いをよせて～

文化事業団 ☎82-3962

▼日時 10月15日(日)

開場…午後2時

開演…午後2時30分

▼会場 市民創練センター

▼入場料 無料(全席自由)

▼内容 安曇野に住むピアノニ
 スト 伊佐津さゆり氏を中心と
 した「信州ジャズ」(写真)。

信州の情景を色濃く投影した
 オリジナル曲と長野県ゆかり

○音楽を楽しむセミナー

▼日時 11月10日(金)

午後1時30分～3時

▼会場 望月総合支援センター
 会議室

※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。



● 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 10月27日(金)

午後0時10分～30分程度

▼会場 佐久平交流センター

▼入場料 無料

▼奏者 フルート 山浦知実氏
 クラリネット 小合澤智子氏



の唱歌を新感覚のジャズにア
 レンジし、信州の魅力を音で
 届けます。

イベント

●平成29年度 第13回
佐久市児童生徒写生大会

近代美術館 ☎67-1055

駒場公園と茨城牧場長野支場で、秋の風景を描いてみよう！

提出された作品は、来年2月に近代美術館で展示します。

▽日時 10月14日(土)

午前9時～午後2時30分

※雨天の場合は翌日15日(日)

▽受付 午前8時30分～45分

近代美術館

※事前申込不要。どなたでも参加できますが、審査対象は市

内小中学生のみです。

※茨城牧場長野支場におけるヤギの疾病発生を防ぐため、開催当日までの一週間以内に海外渡航歴のある人は参加できません。

※絵の道具(水彩絵具、クレヨン、画板など)と昼食を持参してください。画用紙は受付時に配布します。

※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

●第6回千曲川地域
ブランドフェア

千曲川地域ブランドフェア

実行委員会事務局

☎026-214-5799

信州の母なる大河「千曲川」の恵で作られた食の数々が大集合する「千曲川マルシェ(第6回千曲川地域ブランドフェア)」が開催されます。

千曲川地域(30市町村)の情報発信をはじめ、ご当地グルメの試食販売が行われます。また、おいしいそばが食べら

れる「さらしなの里そば祭り」が同時開催されます。

当日は、お子様の楽しめる体験イベントなどもあります。

▽日時 10月21日(土)、22日(日)

午前9時～午後4時

(22日は午後3時終了)

▽会場

白鳥園芝生広場(千曲市)

▽入場料 無料

※詳細は、千曲市ホームページをご覧ください。

●長野盲学校 学校開放

長野盲学校

☎026-243-7789

FAX 026-263-3038

Eメール

nagamo-sc@pref.nagano.lg.jp

▽日時 10月24日(火)

午前9時～午後0時40分

▽会場 長野盲学校

▽参加費 無料

▽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

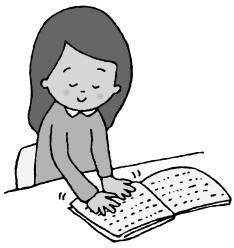
イベント

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。

▽申込 10月16日(月)まで

電話、FAXまたは、Eメールにてお問い合わせください。



●国際交流サロン
佐久鯉でタイ料理

観光交流推進課

☎62-3283

佐久の名産「佐久鯉」を使って、タイ料理のトムヤムクント
トーマンパー(タイ風さつま揚
げ)を作りましょう。

▽日時 10月26日(木)

午前10時～午後1時

▽会場 浅間会館

▽参加費 無料

▽定員 15名(要予約)

▽持ち物 エプロン、三角巾

▽主催

佐久市国際交流ボランティア

※詳細は、観光交流推進課まで
お問い合わせください。



●佐久市内農業見学会

認定農業者連絡協議会事務局

(農政課内) ☎62-3203

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

▽日時および内容(予定)

①10月28日(土) 午後1時～

・ベビリーフの栽培施設の見学

・地場産の大豆を用いた豆腐や

味噌の製造販売施設の見学

②11月4日(土) 午後1時～

・若手農業者で活動するカボ
チャの生産グループの施設の
見学

・果樹園の見学

▽集合 佐久市役所

▽参加費 無料

▽定員 25名程度(申込順)

▽申込 10月16日(月)まで

※行程等の詳細は、後日参加者
へ通知します。



イベント

●働いている方向け森林セラピー

健康づくり推進課
☎62-3524

▽日時 10月29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」

▽参加費 無料

▽対象 働いている方

▽内容 森の案内人による森林セラピー体験・産業カウンセラーによるミニセミナー

▽定員 20名

▽申込 10月20日(金)まで

イベント

●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

▽日時 11月3日(金・祝)

午前9時～正午

▽会場 佐久市保健センター

▽参加費 無料

▽対象 妊婦・産後の方

▽内容 骨盤ケア、妊婦ハンドアロマトリートメント、産後のフットアロマトリートメント、マタニティヨーガ、ミニ育児体験(夫婦参加可)

●認知症サポーターステップアップ講座 参加者募集

高齢者福祉課
☎62-3157

認知症に関して知識を深め、地域で活かすための講座です。

○講座①

認知症の理解を深める

▽日時 11月2日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 市民創練センター
大会議室

○講座②
認知症の発症リスクを減らす

▽日時 11月10日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 市民創練センター
大会議室

○講座③
認知症の発症リスクを減らす

▽日時 11月10日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 市民創練センター
大会議室

○講座④
認知症の発症リスクを減らす

▽日時 11月10日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 市民創練センター
大会議室



●ファミリースポーツ教室 参加者募集

体育課 ☎62-2020

▽日時 11月4日(土)

土曜日 計5回

午前10時～正午

▽会場 佐久市総合体育館、浅間体育センター

▽参加費 500円

▽対象 小学校4年生以上とその保護者等

▽定員 40名

▽種目 ボッチャ、カローリング、ワンバウンドふらばー

●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16日(木) 計10回

午後7時～9時

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 2,500円

▽対象 一般(高校生以上)

○ソフトボール(ピッチング) 教室

▽日時 11月12日(日) 隔週日曜日

午前10時～午後1時

▽会場 浅科多目的屋内運動場

▽参加費 1,500円

▽対象 小学生以上

▽定員 30名

○軽スポーツ教室

▽日時 11月1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

※詳細は、市ホームページをご覧ください。体育課にお問い合わせください。

●首都圏在住の佐久市にゆかりのある皆さんを対象にした交流会「東京イブニング」に参加しませんか

秘書課 ☎62-2111

▽日時 11月16日(木)

午後6時30分～

▽会場 都市センターホテル(東京都千代田区)

▽参加費 3,000円

▽対象 佐久市出身で首都圏の大学等に通学している学生

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



バレー等の気軽に楽しめる軽スポーツ
※詳細は、市ホームページをご覧ください。体育課にお問い合わせください。

イベント

● 収蔵品展 いきものだらけ
— 600JUN —

美術な動物園へ—

近代美術館 ☎67-1055

▽会期 11月19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

(10月9日は開館)

▽観覧料

一般 500円

高校大学生 400円

小中学生 250円

イベント

● 第17回コスモホール佐久
第九演奏会

文化事業団 ☎82-3962

▽期日 12月3日(日)午後2時～

▽会場 コスモホール

▽入場料 全席自由

大人 2,000円

高校生以下 1,000円

▽出演

指揮 石毛保彦

ソプラノ 大山亜紀子

アルト 飯森加奈

テノール 倉石真

バリトン 藪内俊弥

● スポーツ大会参加者募集

体育協会 ☎88-6123

○ 第13回佐久市小学生ドッジ

ボール大会

▽期日 11月25日(土)

▽会場 佐久市総合体育館ほか

▽参加費

1チーム 2,000円

※傷害保険料含む

▽申込 10月20日(金)まで

※佐久市総合体育館内体育協会

事務局へお申し込みください。

○ 第11回佐久市小学生駅伝大会

兼第14回市町村対抗小学生駅

伝大会佐久市代表選手選考会

▽期日 11月19日(日)

▽会場 駒場公園多目的広場

▽参加費 1人 200円

※傷害保険料含む

▽申込 11月6日(月)まで

※佐久市総合体育館内体育協会

事務局へお申し込みください。

※開催要項・申込書は、体育協

会ホームページをご覧ください。

● 市民交流ひろばイベント

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、チャリティイベント「こころから。マルシェ」を開催します。

▽日時 10月28日(土)

午前10時～午後4時

※雨天の場合

10月29日(日)に順延

▽会場 市民交流ひろば

▽内容

クラフト作家の手作りによる

● 結婚支援事業

SAKU♡恋in 2017

winter「旅好きさんが行く

「HIGH RAIL 1375」恋列車

福祉課 ☎62-3147

▽日時 12月2日(土)

午後3時30分～8時30分(予定)

▽会場

小海線「HIGH RAIL 1375」

車内【貸切】ほか

▽参加費 男性 6,000円

女性 4,000円

▽参加条件 以下の①～③全ての条件を満たしている方

①「旅行・お出かけ好き」の方
②25歳～45歳の結婚に前向きな
独身の方
③市内在住または在勤、もしくは
将来、佐久市に住みたい方

▽内容

男女1対1で自己紹介、

フリータイム、マッチング等

※イベントの詳細や申込は、左

記の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

お知らせ

● 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

☎78-5637

▽日時 10月15日(日)

午後1時～4時

▽会場 市民創健センター

多目的室1・4・5

▽相談料 無料

▽相談内容

登記、多重債務、財産管理、

相続、不動産の売買・贈与等

に関する相談

▽予約 不要



・佐久室内オーケストラ
・コスモホール佐久第九合唱団

お知らせ

● 小型除雪機等購入費補助金交付制度

土木課 ☎62-3302

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。

お知らせ

● 就学援助費の入学前支給受付

学校教育課 ☎62-3478

就学援助とは、小中学校の教育に必要な費用の一部を援助する制度です。

翌年度に小学校または中学校に入学をする予定者の保護者を対象とした費用が、平成30年の1月～2月に支給されます。ご希望の方は申請してください。

▽対象

子どもの住所が佐久市にあり、児童扶養手当を受給している、

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いては、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などが必要となります。

※詳細は、土木課までお問い合わせください。



または世帯総所得が基準以下である等（所得審査をします。）

▽提出書類

佐久市就学援助費（新入学児童等学用品費等の入学前支給）受給認定申請書

※ホームページに掲載あり

▽提出方法 学校教育課宛に持参または郵送

佐久市中込3056

学校教育課 学務係

▽申込 11月20日(月)まで(必着)

● 平成29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

（佐久・白田・浅科地区対象）
広報情報課 ☎62-3075
（望月地区対象）
望月支所総務課係
☎53-3111

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 市内に事務所および活

● 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

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。
- ・灰、煙の量が少なく、手入れ

動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体

▽応募期間

・少額補助事業（対象経費が20万円以下の事業）・佐久っと

支援金・駒の里過疎対策プロジェクト支援金共に11月30日(木)まで

▽申込 申請書類一式を、広報

情報課または望月支所総務課係に持参してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



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。

● 防災行政無線を用いたJアラートによる全国一斉情報伝達訓練

危機管理課 ☎62-3008

▽日時 11月1日(水) 時刻未定

▽内容

緊急地震速報や武力攻撃等の緊急時に、国から直接、防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする、全国瞬時警報システム（Jアラート）による、全国一斉訓練を行います。今回は、緊急地震速報の訓練です。

● 道の駅ヘルシーテラス佐久南の出荷者受付再開

道の駅ヘルシーテラス佐久南 ☎78-3383

平成29年3月末日より開業準備のため農産物出荷希望者の受付を一時制限していましたが、9月より受付を再開しました。

出荷を希望される方は、道の駅ヘルシーテラス佐久南までお問い合わせください。

▽受付場所

道の駅ヘルシーテラス佐久南

お知らせ

●野焼きは法律で禁止されています

環境政策課 ☎62-2917
または各支所経済建設環境係

▽野焼きとは？

野外で適法な焼却施設以外で廃棄物(ごみ)を燃やすことを「野焼き」と言い、法律で原則禁止されています。野焼きには、地面で直接焼却を行う場合だけでなく、ドラム缶・ブロック囲い等の法律で定められた構造基準に適合しない焼却炉(簡易焼却炉)での焼却も禁止されています。

お知らせ

●オータムジャンボから衣替え!ハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円!

財政課 ☎62-3032

・1等 3億円×10本
(発売総額300億円・10ユニットの場合)

・前後賞各 1億円×20本
(発売総額300億円・10ユニットの場合)

○たくさん当たる!ハロウィンジャンボミニが新登場!今回のミニは1等の前後賞つき!

ます。

▽例外的に認められる場合は?

風俗慣習上または宗教上の行事(どんど焼き等)や、農作業等が出た軽微な枯れ草等を焼却することは例外的に認められています。

認められる場合であったとしても、焼却は、必要最小限にとどめ、風向きや時間帯に注意して、近隣の方の迷惑にならないようにお願いします。

※市に苦情が寄せられた場合は、指導等の対象となります。

●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・車両等)の一般競争入札を実施しています。

▽参加申込期間

10月23日(月) 午後1時~
11月9日(木) 午後2時

▽入札期間

11月24日(金) 午後1時~
12月1日(金) 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

入札(年6回)の参加方法や物件の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・ジャパン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。

●児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課

☎62-31149

または各支所市民係

6月から9月分の児童手当を10月10日(火)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。

なお、6月末日を提出期限としました児童手当現況届の提出がお済みでない方は、至急提出をお願いします。

●児童扶養手当を受給している皆さんへ

子育て支援課

☎62-31149

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おりますが、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み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。

●国籍事務の取扱いが変更されます

長野地方務局 戸籍課

☎026-2335-6629

平成29年10月2日から長野地方務局佐久支局における国籍事務の取扱いが廃止されます。

これに伴い同日から、佐久市に住所を有する方の以下の届出または申請等については、長野地方務局戸籍課において手続をすることになります。

・帰化許可申請(外国人の方が日本国籍取得のため、法務大

臣に申請するもの)

・届出による国籍取得(国籍法第3条または第17条に定められた外国籍の方が、届出することによって日本国籍を取得するもの)

・国籍離脱(日本国籍とそれ以外の国籍を持つ重国籍の方が日本国籍を離脱する手続)

・その他の国籍に関する相談

※詳細は、長野地方務局戸籍課へお問い合わせください。

お知らせ

●10月は3R推進月間です
生活環境課 ☎62-3094

- 3R（スリーアール）とは
 - ・ごみを減らす（Reduce）
 - ・繰り返し使う（Reuse）
 - ・資源として再利用（Recycle）
- これら3つの頭文字（R）の総称です。

この機会に、ご自身のライフスタイルを見直し、ごみの減量に向けてできることを考えてみましょう。

- 家庭でできる取り組み
- ▽ごみを減らす

・必要のないものは買わない。

・買い物にはマイバッグを持参し、レジ袋はもらわない。

・食品ロスを減らし、生ごみの削減に努める。

・生ごみの水をよく切りましょう。（悪臭が減るほか、軽くなるので、ごみ出しが楽になります）

▽繰り返し使う

・詰め替え用の製品を選ぶ。

・不要になった物を譲り合う。

▽資源として再利用

・ごみを正しく分別する。

・リサイクル製品を利用する。

お知らせ

●公証週間

佐久公証役場

☎54-83005

法務省と日本公証人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公証週間」と定めて、皆さんに公証制度を正しく理解していただくとともに、この制度の利用を呼びかけています。

公証制度は、私たちの日常生活における法的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることを目的

として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。
次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

- ・遺言
- ・お金の貸し借り
- ・不動産の売買や貸し借り
- ・離婚に伴う養育費や慰謝料
- ・任意後見契約

※お近くの公証役場は
佐久公証役場

佐久市佐久平駅北26番地7

藤ビル2階

公証人 竹村 政男

●佐久市ハーフマラソン大会
実施中のコース周辺道路へのうらご協力ください

体育課 ☎62-2020

第27回佐久市ハーフマラソン大会の実施に伴い、佐久総合運動公園から北パラダまでの渋滞が予想されますので、うらご協力をお願いします。

▽日時 10月15日(日)

午前9時30分～正午

▽渋滞予想区間

・家畜改良センター前信号～リサーチパーク入口信号～瀬戸

大橋北信号付近まで

・伊勢林信号～下平尾信号～上平尾南信号～平根小学校前信号～北パラダ

※詳細は、市ホームページをご覧ください。体育課にお問い合わせください。



●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)

両日とも午前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。

●子ども未来館

Sakumo (サクモ)

プラネタリウム

リニューアル工事

子育て支援課

☎62-3149

子ども未来館では、プラネタリウムのリニューアル工事を実施します。工事に伴い、3月中旬までの期間はプラネタリウムの上映を休止します。

上映休止期間については、市または子ども未来館ホームページでご確認ください。

●土木工事等を行う場合の
埋蔵文化財手続き等

文化振興課 ☎63-5321

埋蔵文化財を包蔵する土地で土木工事等を行う場合には、文化財保護法第93条の規定により工事着手60日前までに長野県教育委員会へ届出が必要となります。(すでに土木工事が行われた土地で、再び土木工事を行う場合も同様です)

また、包蔵地以外でも土木工事等の際に埋蔵文化財が発見された場合も、届出が必要となります。

ます。

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

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

※文化財保護法第93条の届出様式は市ホームページからダウンロードできます。

※詳細は文化振興課文化財事務所までお問い合わせください。

お知らせ

● 高等職業訓練促進給付金の「J」案内

子育て支援課
☎62-3149

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ついては、卒業後に「修了支援給付金」が支給されます。

● お知らせ

● 骨髄バンク登録

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

▽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
月額 10万円

・市町村民税課税世帯
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
5万円

・市町村民税課税世帯
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。

びかけ、骨髄移植と骨髄バンクに対する皆様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

▽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)

● 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25日(水)
午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創錬センター
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】市役所浅科支所

健康づくり推進係長
滝澤紀子

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20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

▽内容 「ゲートキーパー養成講座中級編」あなたもできる気付き・傾聴・つなぐ・見守る～」

【講師】NPO法人ウイズハー
トさくワークポート野岸の丘
新津 薫氏

▽申込 初級編 10月20日(金)
中級編 11月10日(金)まで

○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。

● 女性の活躍を支援する事業者、チャレンジし活躍している女性事業者募集

人権同和課 ☎62-3135

あらゆる分野で個性や能力を活かしてチャレンジしている女性事業者（※）、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關した、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。

※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等各种団体のこと
▽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を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る環境づくりに積極的

に取組んでいる事業者
▽応募 10月2日(月)～25日(水)
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、

募集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。
▽表彰 表彰する事業者は審査のうえ決定します。

▽取組内容例
①区役員に女性を登用し、女性の意見を運営に反映
②地域で、ネットワーク等を活かして起業した女性や、女性の視点を活かした取組を行う

団体
③建設業、技術専門職など女性従業者の少ない分野での活躍

お知らせ

●国際交流ボランティア募集

観光交流推進課

☎62-3283

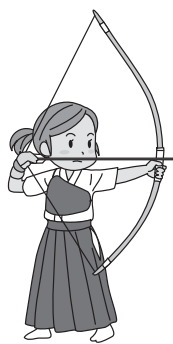
「国際交流ネットワーク佐久・佐久市国際交流ボランティア」に登録して、国際交流のボランティア活動をしませんか？
▽海外への支援や文化の学習等で国際交流されている団体（国際交流ネットワーク佐久）互いの経験や地域の情報を共有・連携し、国際交流サロンの企画ができます。
今年度は1月～3月までの企

お知らせ

▽電話・FAX受付開始

10月10日(火) 午後1時～

※大会等の予約は、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。



画を受け付けていますので、開催を希望する団体の方はぜひご相談ください。
(サロンの企画例・ゆかたの着付けや茶道等の日本文化の体験、各国の料理教室等)

▽国際交流を希望する個人の方（国際交流ボランティア）

市が行う国際交流イベントの運営や、地域の中で通訳・翻訳が必要な時の手助け等をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

●佐久市高齢者等

訪問理美容サービス事業

高齢者福祉課

☎62-3154

福祉課 ☎62-3147

または各支所高齢者児童福祉係

理美容店に向くことが困難な高齢者および障がい者の方が、ご自宅で理美容ができるよう、訪問理美容サービスを行います。

▽対象 市内在住の市民税非課税世帯に属する以下の方

①概ね65歳以上の要介護度3以

上の方

②身体障害者手帳1級または視覚、下肢もしくは体幹の障害2級の方（準ずる方）

③療育手帳A1の方

▽内容 理美容業者が居宅へ訪問し理美容を行い、出張経費を市が負担します（理美容料金は利用者負担となります）。

▽申請方法 印鑑をご持参の上、

①の方は高齢者福祉課、②③の方は福祉課窓口、または各支所高齢者児童福祉係窓口へお越しください。

●駒場公園の利用

駒場公園管理事務所

☎68-1399

FAX 68-1853

○11月分の駒場公園施設利用申込の受付開始

▽対象施設

テニスコート、弓道場、

ギリシャ劇場、多目的広場

▽窓口受付開始

10月1日(日) 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。

●平尾温泉みはらしの湯

「佐久市民DAY」

平尾温泉みはらしの湯

☎68-0261

▽日時 10月27日(金)

午前10時～午後10時

▽入浴料（通常料金の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きます。

●臼田地区新小学校建設基本計画（素案）に対する意見募集

学校教育課

☎62-3478

▽期間 10月11日(水)～31日(火)

▽場所 市ホームページ、市民

ホール、学校教育課、各支所

▽方法 氏名、住所、電話番号をご記入の上、学校教育課宛てに郵送、Eメール、FAX、

持参でお寄せください。（電話や口頭でご意見をいただくことはできません。）詳細は、

ホームページをご覧ください。

▽サービス内容
入浴料 50円引

●毎月26日「風呂の日」サービス

もちづき荘 ☎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います。

▽期日 10月26日(木)

▽サービス内容

入浴料 50円引



※他割引券との併用不可
※4つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが2倍

※詳細は、各施設のホームページをご覧ください。

お知らせ

● サポートブック

「虹のかけはし」の利用

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様々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

寄附

● い寄附

あじがじいじがります

○ ふるさと納税寄附

- ・相京太郎様
- ・原野 望様
- ・廣瀬紀文様
- ・佐藤 司様
- ・吉田昌平様
- ・石井弘子様
- ・竹内将人様
- ・三好啓介様
- ・笠原紀子様
- ・大石泰史様
- ・松崎哲也様
- ・瀬倉裕之様
- ・黒沢 忠様
- ・兼西玲子様
- ・栃尾真由美様
- ・倉岡宏明様
- ・石井良介様
- ・勝又克彦様
- ・張 毓宗様
- ・小嶋典夫様
- ・藤井俊輔様
- ・三ヶ尻大介様

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、無料でお渡しします。

● 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、視覚に障がいがある等の理由により原本図書をも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、音訳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。

- ▽日時 11月8日(水)・15日(水)・22日(水)・平成30年1月17日(水)・24日(水)・31日(水)
- 午後1時30分～4時
- ▽会場 中央図書館視聴覚室

▽参加費 無料

▽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)

▽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。

- ▽講師 企業組合C&Cハーモニック 代表理事 小山菜穂子氏
- ▽定員 15名
- ▽抽選 申込者数が定員を超え

市税等の納期限

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15日(日) 午前11時
- ・抽選会場 中央図書館視聴覚室
- ▽申込 10月3日(火)～11日(水) (10日(火)は休館日のため除く) 午前9時30分～午後6時

※中央図書館へ、電話または窓口でお申し込みください。

○ 一般寄附

- ・安藤宏行様
- ・高橋達浩様
- ・前田昭一様
- ・岡村善行様
- ・大江 宏様
- ・友常 健様
- ・佐藤 健様
- ・金森伸一様
- ・上條英二様
- ・高橋昌也様
- ・柴田祐一様
- ・安田 充様
- ・澤井秀和様
- ・グラス ミカエル様
- ・右川博幹様
- ・野村重之様
- ・山口 暁様
- ・依田 平様
- ・柴 英宣様
- ・河野健治様
- ・安元美智子様
- ・内田孝宏様
- ・牧山敏朗様
- ・津金悠太郎様
- ・泉澤祐介様
- ・安田慎吾様
- ・泉 直宏様

▽市へ

- ・2千円 佐久の鯉太郎乙様

▽岩村田保育園へ

- ・じゃがいも200kg 油井次男様(安原)

▽切原保育園へ

- ・米15kg 新海武男様(北川)

▽高瀬保育園へ

- ・すいか大玉5個、小玉15個
- ・トマト5kg、なす1kg
- 小林一三様(鳴瀬)

・すいか大玉12個

- 佐藤つる子様(塚原)

▽中佐都保育園へ

- ・すいか中玉11個、トマト10kg
- 小林一三様(鳴瀬)

・すいか大玉9個

- 佐藤つる子様(塚原)

▽臼田学園へ

- ・タオル(新品)108枚 鈴山たつ子様(根岸)

▽天来記念館へ

- ・比田井天来書軸2点、手紙4点、比田井小琴手紙1点
- 木次鈴江様(協和)

納期限	10月31日(火)
市税等	市県民税 (3期)
	国民健康保険税 (4期)
	介護保険料 (7期)
	後期高齢者医療保険料 (4期)

※納期限内の納付にご協力をお願いします。

子ども達の明るい声があふれ

～夏だ、集まれ 子ども公民館！～

7月30日、市民創錬センターで「夏休み子ども公民館」が開かれ、夏休み中の小学生約60人がブーメラン作り、ペットボトルロケット作り、エコバック作りの3コースに分かれて物づくりの体験をしました。

ブーメランやペットボトルロケットがどうして飛ぶのかを学び、それぞれオリジナルの作品を作り飛ばして楽しみました。エコバックでは、新聞紙を使って簡単に破れない丈夫なエコバックを作りました。昼には流しそめんをして楽しみ、ながーい竹の中をそうめんやトマト、葡萄が流れてくると歓声が上がりました。家族や友達との楽しい夏の思い出ができたようです。



2017 (平成29年)

10

かなづき
神無月

公民館報

No. 151

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.saku.nagano.jp



ちょっとひとこと

「華」池坊の愛好者と共に

下越 井出シゲ子



佐久市に移住して24年の歳月が過ぎました。北に浅間山、南西に八ヶ岳を望む自然に恵まれた土地で、右も左も分からない私が、身近な良き人々に支えられながら公民館活動である「臼田池坊華道クラブ」を引き継いで、約10年が経ちました。

日本の伝統文化の華道の一つである池坊は、今年555年目を迎えました。池坊には「立花」「生花」「自由花」といった3つの奥深い手法があり、さらに立花と生花は「正風体」と「新風体」に分かれます。日本の草木の花びらは小さいものが多いのに対し、外来種はパツとする大きな花で、それぞれの出生を見極めて生けるのも楽しいです。

四季に恵まれ、季節の草木の中に咲く一輪の花の姿にはとても魅了されます。特に、私は水辺に咲くカキツバタの気品あふれる姿が好きです。生活の中で、自然の草花に触れ、心とむすむすといふことができたら幸いです。

池坊専応口伝の「おのづからなる姿」「よろしき面影」の言葉を心に置きながら、月一回愛好者の方々と共に花の命を生け、感動を味わい続けたいのです。

平成30年 成人式のご案内

佐久市成人式を次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います。

- 日 時 平成30年1月3日(水) 午後1時
- 会 場 長野県佐久創造館 (駒場公園内)
- 平成30年成人対象者
平成9年4月2日から
平成10年4月1日までに生まれた方

*平成29年9月30日現在、佐久市に住民登録をされている対象者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、佐久市に住民登録の無い方で、成人式に参加を希望される方は、下記によりお申し込みください。申込受付開始は10月2日(月)

《電話申込》

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からの申込み

※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。

地区館における「特色ある講座」の紹介②

市内の7地区館では、それぞれの地域や地区館の特色を生かした講座を展開し、多くの皆さんに参加いただいています。5月号に引き続き、3つの地区館と合同企画の講座について紹介します。

中高年のための健康講座

◆中込会館が恵仁会中込施設内に移転したことを機に、新規に「中高年のための健康講座(全4回)」を開催しました。参加者は60名を超え評価も上々。10月からは「カラダいきいき健康講座(全5回)」で、腰痛を改善するための体操などを学びます。楽しく学び健康寿命を延ばしませんか。(中込公民館)

身近な自然～水源地に行ってみよう♪～

◆佐久は水の郷。蛇口をひねると当たり前のように美味しい水が出てきます。昨年度は『水と酒の素敵な関係』という講座や水源地を訪ねる講座を行いました。今年も市内の五斗水水源地や佐久穂町の大石水源地などを訪ね、6℃の冷たい湧水を試飲したり水管理の大切さを学んだりしました。(浅科公民館)

家族の笑顔が一番しあわせクッキング

◆笑顔あふれる食卓づくりを目指して、手に入れやすい食材を使い、6回シリーズでナンとドライカレーやアレンジパン、ズッキーニのグラタンといった、手軽にできる料理を学び合っています。参加者からは「いつも楽しみにしています」といった声が多く聞かれます。(望月公民館)

街道をたどる歴史の旅～中山道と佐久甲州道～

◆浅間・浅科・望月公民館合同企画で『中山道歴史の旅～佐久の中山道と女街道』を実施し、第1回は碓氷峠～坂本宿、第2回は熊野神社～沓掛宿、第3回は和美峠～借宿の史跡を巡りました。10月は臼田・中込・野沢公民館が合同で佐久甲州道を迎える『佐久往還 歴史の旅』を行います。(合同企画講座)

市立図書館より

「セカンドブック事業」が始まりました

「セカンドブック事業」は、平成29年8月より始まった3歳のお子さんに絵本を1冊贈る事業です。3歳児は行動範囲が広がり心と言葉が大きく育つ「読み聞かせ黄金期」と言われており、絵本を通して親子の心が触れ合う至福の時間を過ごしていただくことで、子育てを支援しようとするものです。

今年度から3歳になるお子さん宛に順次通知をお送りします。通知がお手元に届きましたら、お子さんと一緒に絵本リストの20冊より1冊をお選びいただき、図書館で開催されるおはなしの会にお越し

ください。日程は同封のお知らせをご覧ください。おはなしの会では、通常の内容に加えてセカンドブックの絵本の読み聞かせを行い、そこで絵本を贈呈致します。

※おはなしの会に参加できない場合、窓口や移動図書館車「草笛号」でもお受け取りいただけます。

詳しくは案内通知をご覧ください。

※各図書館に贈呈図書の見本もごございます。手に取ってお選びいただけます。



中央 ☎67-2111・サングリモ中込 ☎63-3793・臼田 ☎82-3932・浅科 ☎58-4321・望月 ☎53-0230



部落解放子ども会は今

部落解放子ども会と出会ったのは、29歳のときでした。「一つのことをやりだしたら、最後までやり通したい。」というのが私の願いです。旧佐久町の千曲解放子ども会で、子ども達や長野県同和教育研究協議会長を長年務められた中山英一さんに人間の生き方を教わり、現在も東御市解放子ども会で学ばせていただいています。

東御市解放子ども会では、今年の3月、子ども会員の最後の一人が高校に進学し、4月から休会になっていきます。このように書くと「他の部落解放子ども会と同じ道をたどっているな。」と感じる方も多いのではないのでしょうか。しかし、東御市は違います。子どもはいなくても、地域の大人が自主的に集まって人権同和学習会をしています。その場には、かつて同和教育推進教員として関わった方々が県下各地から集まります。また、子どもも人数が少なくなっているから、外国籍の子ども達と共に手を取って活動を進めてきました。

しかし、同和地区の子ども達がいなくなったり、部落差別がなくなったりした訳ではありません。昨年12月に施行された部落差別の解消の推進に関する法律にあるように、部落差別をはじめとする人権問題は国民的課題です。

災害にあったときに自然に助け合うように、みんなが相手の立場に立って生きていけたら、より住みよい佐久市になるのではないのでしょうか。微力ながら私も人の役に立っているように日々がんばっていきます。

人権同和教育推進員 原 英正

※お問い合わせ等は人権同和課まで(☎62-3135)

第13回 佐久市民総合文化祭のご案内

佐久市にお住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。身近な方も出品しています。下記のように開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

●開催日時 11月3日(金)～11月5日(日) 午前9時～午後5時 (最終日は午後3時まで)

●開催場所 野沢会館

【駐車場】野沢会館駐車場・県民佐久運動広場

●展示部門

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13回佐久市障がい者福祉展

第39回佐久市菊花展

●問合せ 佐久市中央公民館 (市民創錬センター内)

☎66-0551 FAX 66-0553



第12回 佐久市市民総合文化祭の様子

公民館

おさそいカレンダー

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎トールペイント教室 自分の個性を大切に、家で使える小物を作ってみませんか！	11月8日(木) 9:00～12:00	浅間会館 創作室	高野ひろ美先生	〈参加費〉1,000円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン (汚れてもいい服装) 〈定員〉10名 ※申込受付開始 10月3日(火) 8:30
	◎ママの料理教室 メニュー：レンジおこわ・魚介のスープ、スイートポテト	11月13日(月) 9:30～13:00	創錬センター 料理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉700円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・おんぶ紐 〈定員〉20名 (託児あり) ※申込受付開始 10月4日(水) 8:30
	◎元気なおやじシリーズ④ おやじもそば打ちを体験してみましょう	11月28日(火) 9:00～13:00	浅間会館 料理講習室	佐久おやじの会	〈参加費〉800円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持帰り用の大きめな容器 〈定員〉20名 (対象) 男性 ※申込受付開始10月18日(水) 8:30
野沢公民館	◎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・夏の歌詞集・飲み物 ※当日参加もできます
	◎クラシック音楽入門♪ 弦楽器ピオラ・ダ・ガンパによる古楽に親しもう	10月28日(土) 13:30～15:30	野沢会館 会館ホール	佐久古楽合奏団	〈参加費〉無料 ※当日参加もできます
	◎キムチを作ろう！ 自宅でできる本場のキムチ。お昼には簡単なキムチ料理を作って食べよう	11月22日(木) 9:30～13:00	野沢会館 調理室	藤田英俊先生	〈参加費〉1,000円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持帰り容器 〈定員〉20名 ※申込受付開始10月19日(水) 8:30
	◎人権講座 人権について学習し、意識の向上を図りましょう	11月25日(日) 9:00～10:00	野沢会館 多目的ホール	人権同和教育推進員	〈参加費〉無料 ※当日参加もできます
	◎そば打ち講習会 “そばを打つ”って難しいよ。でもでも挑戦しよう！	11月30日(木) 9:30～13:00	野沢会館 調理室	土屋しのぶ先生	〈参加費〉700円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持帰り容器 〈定員〉20名 ※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
中込公民館	◎楽しくクッキング③ 旬の食材を使った季節の料理で食卓に彩りを添えましょう	11月30日(木) 9:30~12:00	中込会館 料理講習室	中村美登里先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 23名 ※申込受付開始 10月27日(金) 8:30
	◎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) 9:30~11:30 ⑥11月13日(月) //	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(水) // ③11月 9日(木) // ④11月21日(火) // ⑤12月14日(水) //	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 ※運動のできる服装でご参加ください
	◎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。冬の歌集(空色)を使います	③12月 8日(金) 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・冬の歌集(空色の表紙) ※参加希望の方は申込みが必要です
	◎しめ縄作り講習会 手作りの前掛け飾りで新年を迎えましょう	12月 9日(土) 9:30~15:00	中込会館 大会議室	池田正直先生	(材料費) 800円程度 (持ち物) はさみ・霧吹き・千枚通し・セロハンテープ・昼食 (定員) 35名
白田公民館	◎宇宙ウォーキング!~星の教室(秋) 親子、夫婦、友達と、誘い合って楽しみましょう!秋の星空観望会です	10月19日(木) 19:30~21:00	あいとぴあ白田	教育委員会職員	(参加費) 無料 (定員) 30名
	◎作ろう!学ぼう!「ぴんころ食」 低カロリー、低塩の「ぴんころ食」を学び、健康長寿を目指そう!	10月24日(火) 9:30~13:00	あいとぴあ白田	大工原英子先生	(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
	◎第43回ふるさと写生大会 ~白田稲荷山公園で、秋の風に吹かれながら写生を楽しんでみませんか~ 《日時》11月 3日(金) 9:00~12:00 ※雨天中止 《受付》8:45~9:00 (稲荷山公園駐車場) 《持ち物》鉛筆・絵具・画板など ※画用紙は1人1枚受付でお渡しします。	11月8日から15日(午前)まで、 あいとぴあ白田で作品を展示します			
	◎年賀状パソコン教室 (全3回) 基本的なパソコン操作を覚え、オリジナル年賀状を作ってみましょう。 ※ノートパソコンがある方に限定します	①11月10日(金) 9:30~11:30 ②11月17日(金) // ③11月24日(金) //	あいとぴあ白田 多目的室	平林稔子先生	(参加費) 700円程度 (テキスト代) (持ち物) ノートパソコン (定員) 15名
	◎ステンドグラスに挑戦! 高校生と一緒に、ステンドグラスのフォトフレーム作りを楽しみませんか	11月13日(月) 13:30~16:00	佐久平総合技術高等学校 白田キャンパス	佐久平総合技術高等学校 創造実践科	(参加費) 2,000円 (材料費) (持ち物) ビニール手袋・布きれ (定員) 15名
	◎第17回キッズinあいとぴあ - 親子でGoodday- 作って遊ぼう親子のつどい 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! 《日時》11月18日(土) 9:00~11:50 《場所》あいとぴあ白田	※子どもは上ばきを持参してください ※内容詳細は来月号でお知らせします			
◎お正月料理教室 簡単に喜ばれるお正月料理を作りましょう	11月27日(月) 9:30~13:00	あいとぴあ白田 調理室	土屋やよい先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・飲み物 (定員) 20名	
望月公民館	◎家庭菜園教室 (全7回) 内容: 冬場の野菜の管理等	⑦10月 3日(火) 9:30~11:30	観音峯活性化センター	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: ソヨゴ (冬青) で染めてみよう等	⑤10月13日(金) 13:30~16:00 ⑥11月10日(金) //	観音峯活性化センター	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	⑦10月18日(火) 13:30~15:00 ⑧11月15日(火) //	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) 参加費2,000円 (持ち物) 飲み物 ※10月から3月の間は自主講座になります
	◎家族の笑顔が一番④ ~しあわせクッキング~ 内容: 秋野菜の惣菜、シュークリーム等	11月 9日(木) 9:30~13:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	内田すみ江先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・飲み物 (定員) 16名 ※申込受付開始10月5日(木)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	◎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(日) 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 ※山に登ります。動きやすい服装 でご参加ください。
	◎おしゃれな料理教室～ハロウィン編～ かぼちゃメニューでハロウィンを楽しみましょう! メニュー:秋鮭とかぼちゃのカレー・ポテト ロン(かぼちゃの濃厚焼き菓子)・クッキーなど	10月26日(日) 9:30～13:00	東会館 料理講習室	内田すみ江先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) お米1/2合・エプロン ・三角巾(定員) 16名 ※申込受付開始10月5日(日) 8:30
	◎やさしいリズム体操 (全3回) 東京五輪音頭2020 現代風アレンジされた踊りです。楽しく 踊りましょう♪	11月 2日(日) 10:00～11:30 11月16日(日) // 11月30日(日) //	東会館 大会議室	中嶋洋子先生	(参加費) 無料 (持ち物) 運動靴・運動のできる服 装・飲み物 (定員) 25名
	◎人権講座 身近な人権について学びましょう	11月18日(土) 13:00～14:00	東会館 大会議室	人権同和教育推 進員	(参加費) 無料
	◎ふるさと料理教室 懐かしのふるさとの味。お煮かけうどんと おやきを作りましょう	11月21日(日) 9:30～13:00	東会館 料理講習室	須江カイ先生	(参加費) 400円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 16名 ※申込受付開始10月18日(日) 8:30
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。揚げ物につ いて学びましょう メニュー:みそかつ・炒り卵の花・納豆 汁・浅漬け	11月10日(日) 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 10月12日(日) 8:30
	◎人権講座 身近な人権について一緒に考えましょう	11月11日(土) 13:00～14:00	浅科会館	人権同和教育推 進員 上原満夫先生	(参加費) 無料
	◎初心者切り絵講座～年賀状編～ (全2回) 新年のあいさつを切り絵で作ってみませ んか。初心者向けです	11月13日(日) 9:30～11:30 11月27日(日) //	浅科会館	竹内芳枝先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) デザインカッター・カッ ター板 (お持ちの方のみ) (定員) 15名 ※申込受付開始 10月16日(日) 8:30
	◎クラフト講座 (全2回) オシャレな籠をクラフトテープで作ら しょう	11月14日(日) 13:30～15:00 12月 6日(日) //	浅科会館	木内公子先生	(参加費) 1,000円程度 (材料費) (持ち物) 洗濯バサミ・ハサミ・タ オル・ものさし (定員) 15名 ※申込受付開始 10月17日(日) 8:30
	◎初心者そば打ち講座 そば打ちを体験しましょう	11月21日(日) 9:30～13:30	観音峯活性化 センター	土屋しのぶ先生	(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) 15名 ※申込受付開始 10月18日(日) 8:30
	◎手作りおやつ講座 米粉のシフォンケーキを作りましょう!	11月28日(日) ① 9:30～11:30 ②13:30～15:30	市民創練セン ター 料理講習室	サークルミモザ	(参加費) 400円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・持ち 帰り用容器 (定員) 各20名 ※申込受付開始 10月26日(日) 8:30 ※託児あり (事前予約必要)

※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

東日本大震災と原発事故の影響で、来日する外国人が減少したものの、この4～5年は急激に増加している。その主な要因は、アニメや漫画、インターネット等が媒体となつて、日本の歴史や文化をはじめ、様々な情報が世界に伝えられているからだと思ふ。さらに、ビザの発給の緩和や各国の航空便の増発が後押ししている。また、そこへ東京五輪の開催が決定され、外国人の来日の機運が一挙に高まり、年々外国からの観光客が多くなつてきている。

そうしたなか、テレビでは各局が彼らに直に接して、視聴者の心に残る興味深い番組を制作している。

ある番組では、旅先で日本の伝統的な芸術や武術、産業等を知り、日本文化に魅了され帰化した人々を取り上げていた。地元の人と接しながら、修業を通して技を磨き、それを守り継承し、更には海外にも広めようと日々努力している。そんな彼らの姿が私には輝いて見える。多くの人も同様の気持ちで、観ていると思ふ。

(編集委員)

無料 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 68-7367
西澤社会保険労務士事務所

分譲地情報

◎その他の分譲地
大平団地（佐久市八幡
残8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27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

佐久市土地開発公社 検索
〒385-0043 佐久市取出町183番地(野沢会館内) tochiko@sakunet.ne.jp

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

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

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

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



千曲バスの
高速バス

京都・大阪便

共同運行 近鉄バス (千曲川ライナー)

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
京都・大阪



全線共通

お問い合わせ
ご予約は

高速バス予約センター 野沢 (0267) 62-0010
営業時間(無休)8:40～20:00

高速バス上田予約センター 上田 (0268) 22-0230
営業時間(無休)8:40～20:00

CHIKUMA BUS

上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100 ★携帯電話・インターネットで予約ができます!

千曲バス

http://chikuma-bus.com

Rosen-Kousoku@chikuma-bus.co.jp



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
- ・エフビー居宅介護支援事業所 佐久

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** 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)
- 歯** 休日歯科診療 (受付：午前9時～正午/午後1時～3時)
休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階 ☎63-3783)
- サ** 子育てサロン (午前9時30分～11時30分)
- 乳** 地域集団健診 **検** 子宮頸がん検診 **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)
もちづき保育園内 (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午後1時30分～4時 ②午前9時30分～11時30分・午後1時～4時
※400ml献血限定となります。
※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★ 4 望 望月総合支援センター 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	平日★ 5 妊 妊婦健診 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	平日★ 6 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	広 サングリモ中込 7
平日★ 11 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	平日★ 12 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	平日★ 13 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	広 サングリモ中込 14
平日★ 18 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	平日★ 19 妊 妊婦健診 サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	平日★ 20 望 あいとぴあ白田 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	広 サングリモ中込 21
平日★ 25 献血 佐久市工場団地事業協同組合会館① サ 野沢児童館 サ 高瀬児童館 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	平日★ 26 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	平日★ 27 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	望 浅科保健センター 28 乳 浅科保健センター 広 サングリモ中込

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

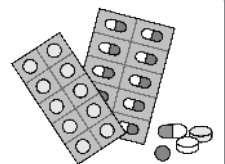
☎0120-07-5560

■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～



■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～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 10月5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・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 10月19日(休) (時間は予約時に確認)

会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ (子ども用と仕上げみがき用)・
コップ・タオル

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]

10月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>小児 1</p> <p>サ 金澤病院 ☎67-2048</p> <p>サ 佐久平こころのクリニック ☎68-8556</p>	<p>平日★ 2</p> <p>サ 岸野児童館 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>平日★ 3</p> <p>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>小児 8</p> <p>サ 坂戸クリニック ☎63-6323</p> <p>サ 佐久平透析クリニック ☎65-7700</p>	<p>小児 9</p> <p>サ 小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300</p> <p>サ 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150</p>	<p>平日★ 10</p> <p>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>小児 15</p> <p>サ てらおかクリニック ☎51-5222</p> <p>サ 雨宮病院 ☎82-5311</p>	<p>平日★ 16</p> <p>サ 小田井児童館 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>平日★ 17</p> <p>サ 東児童館 サ 青沼児童館 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>小児 22</p> <p>サ 川西赤十字病院 ☎53-3011</p> <p>サ 佐久平エンゼルクリニック ☎67-5816</p>	<p>平日★ 23</p> <p>検 白田保健センター (あいとぴあ白田) 託児有り</p> <p>サ 平根児童館 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>平日★ 24</p> <p>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>
<p>小児 29</p> <p>検 佐久市保健センター 託児有り</p> <p>献血 イオンモール佐久平②</p> <p>サ 都甲クリニック ☎64-1050</p> <p>サ くらさわ病院 ☎64-1711</p>	<p>平日★ 30</p> <p>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>平日★ 31</p> <p>乳 望月総合支援センター 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

佐久の景色から

中山道
塩名田宿場祭り



信州佐久市観光フォトコンテスト2016より「賑わう宿場まつり」 丸山良平さん

古くから千曲川を渡る人々で栄えた塩名田宿。昔の宿場の風情が今なお残る塩名田宿で、今年も塩名田お滝通りを会場として、「中山道塩名田宿場祭り」が開催されます。子供みこし、中山道宿場太鼓、民謡流し、宿場綱引き大会の他、ご来場の方に豚汁・宿場餅・お酒の振る舞いもありますので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

■日時 10月8日(日) 午前10時～午後3時30分

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。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
QRコード

■問合せ 広報情報課 ☎62-3075

プロへの扉が佐久市で開く！
『武論尊100時間漫画塾』
受講生募集中！！

佐久市の未来を担う人材を発掘・育成するとともに、市の更なる振興を図るため、市も協力する中で平成30年4月開講します！

詳細は、市ホームページをご覧ください。



【北斗の拳】©武論尊・原哲夫/NSP 1983

■事務局 生涯学習課 ☎62-0671
■問合せ 株式会社 銀杏社
「武論尊100時間漫画塾」係
☎03-3942-0260
メール：info@manga-gai.net



市ホームページ
QRコード

講師陣
武論尊塾長
著名漫画家
現役・OB編集者
を予定



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市民創健センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)