

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

5

No.182 広報佐久
平成30年5月

特集

地域の頼れる相談相手

民生委員・児童委員(民生児童委員)



目次

表紙写真：民生児童委員による訪問の様子

平成30年5月

頁	
3	特集 地域の頼れる相談相手 民生委員・児童委員(民生児童委員)
6	第26回 佐久バルーンフェスティバル2018 第56回 佐久鯉まつり 臼田小満祭
7	花と緑と動物ふれあいフェスタ2018 特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会 収蔵品展 創造美術から創画会へー革新の70年をたどるー
8	〈キッズ・サーキット in 佐久〉2018 チケット発売 こころのミュージカル2018 出演者&スタッフ募集 子どもまつりボランティアスタッフ募集
9	第7回 比田井天来・小琴顕彰全国臨書展 作品募集 「COOL CHOICE (賢い選択)」に取り組みましょう 特定外来生物(植物)の駆除にご協力ください
10	平成30年度の健診がはじまります！ さく・さく食育応援隊養成講座 受講者募集 JICA草の根技術協力事業 市民報告会
11	佐久都市計画道路の変更、佐久都市計画用途地域の変更に係る素案の閲覧および公聴会開催 軽自動車税の減免 平成30年度 農作業標準労賃および機械作業標準料金
12	中学生海外研修生募集 銀河連邦子ども留学交流生募集 佐久市ジュニアリーダー研修生募集
13	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	佐久の景色から 円満寺の藤

人口

総数	99,096人	(-206人)
男	48,573人	(-68人)
女	50,523人	(-138人)
世帯数	41,227世帯	(+91世帯)
〈4月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	3月の月間件数	平成30年1~3月の累計
人身事故	34件	119件
死亡	0人	1人
負傷	42人	146人
救急	381件	1,178件
火災	23件	27件

データファイル

相談コーナー

行政相談

5月15日(火) 午後1時~4時 浅科支所
5月16日(水) 午後1時30分~4時 あいとぴあ臼田
5月17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

5月26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

生活・就労相談(まいさぼ佐久)

平日 午前9時30分~午後5時(相談無料)
野沢会館2階
■問合せ まいさぼ佐久 ☎78-5255

人権なんでも相談所

5月10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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
■問合せ 長野地方方法務局佐久支局 ☎67-2272

特設相談所

6月3日(日) 午前10時~午後3時(相談無料)
野沢会館、浅間会館、駒の里ふれあいセンター
■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 5月27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 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)

~特殊詐欺被害急増~

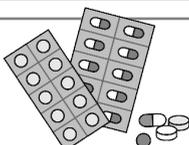
「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」「有料サイト」
電話でキーワードを聞いたなら、**詐欺**と疑いましょう!



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~



特集

地域の頼れる相談相手

民生委員・児童委員 (民生児童委員)

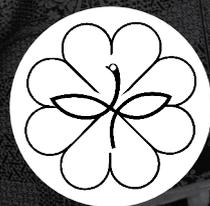


皆さんは、民生児童委員をご存知ですか。

民生児童委員は、自らも地域住民の一員として、担当地区において、地域住民の抱える悩みや地域で発見した課題を解決するために、関係機関へのつなぎ役を担う、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。

市内には、230人の民生児童委員がおり、そのうち15人は子どもや子育てに関する支援を担当する「主任児童委員」として各地域に配置されています。

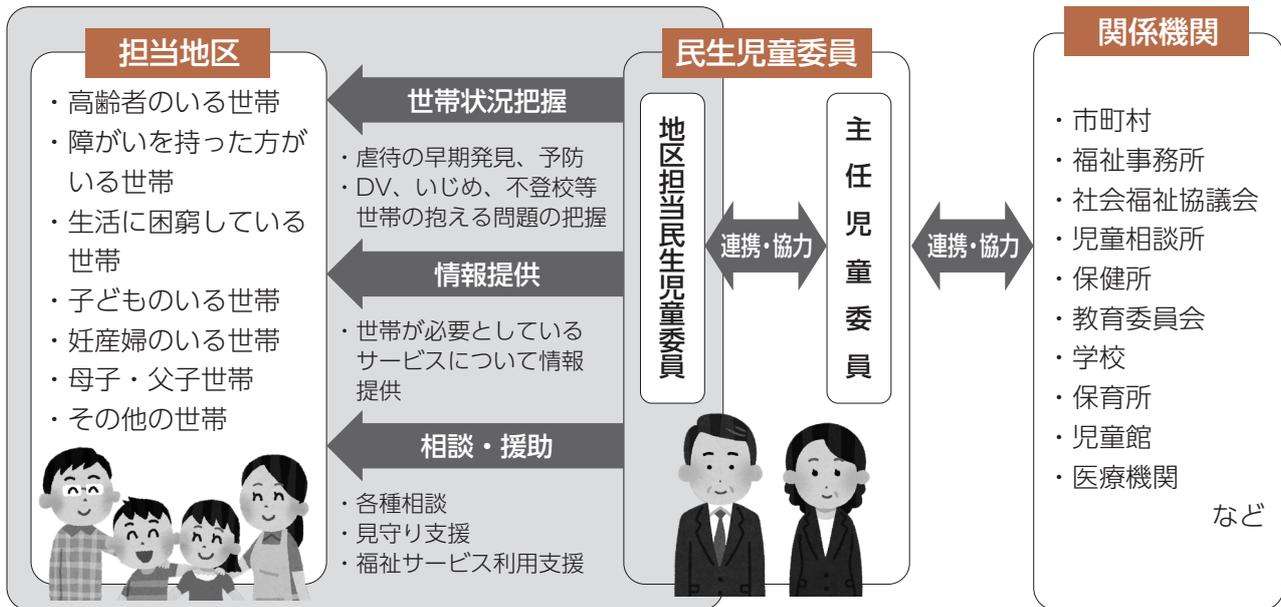
地域の高齢者や子どもの見守り活動、いきいきサロンの運営、各種調査を行い、誰もが暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。



毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」です ～支え合う 住みよい社会 地域から～

どんな活動をしているの？

民生児童委員は、地域住民である皆さんと同じ立場で相談にのり、必要があれば福祉制度や子育て支援サービスを受けられるように関係機関へつなぐ役割を担っています。



高齢者等実態調査で各地区の民生児童委員が調査にお伺いします

高齢者等実態調査は、以下の目的で毎年行っています。

- ・高齢者の皆さんを支援する際の基礎資料とするため
- ・災害時等に避難支援が必要な方に対し、迅速な対応を行うため

対象者

- ①65歳以上の高齢者
- ②障がいのある方（65歳未満の障がいのある方で、災害時支援が必要な方）

調査期間

5月1日(火)～6月30日(土)
※平成30年度より調査期間を1か月延長しました

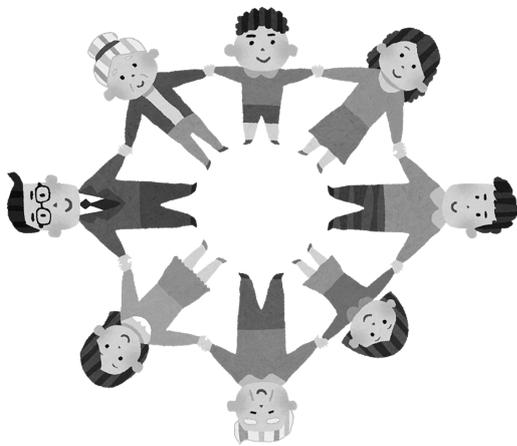
民生児童委員が調査にお伺いした際にご協力をお願いします

■問合せ 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

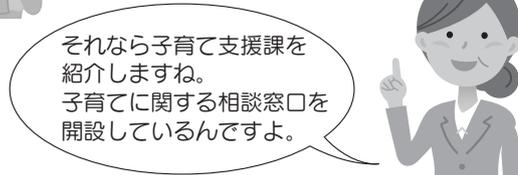
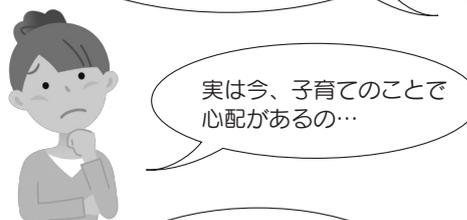
どんな時に相談すればいいの？

- ・高齢になり、部屋に閉じこもりがちになってしまった。誰かと話をしたいなあ。
- ・最近近所の家から子どもの激しい泣き声が頻繁に聞こえる。虐待かな……どうしたんだろう？
- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配だなあ。誰か見守りや支援をしてくれる人はいないかな。
- ・障がい者手帳の交付って、どこで行っているのかな？

福祉に関することで分からないことや心配事がある方は、お近くの民生児童委員にご相談ください。なお、相談内容の秘密は固く守られます。



たとえば…



この冬は日本各地で異常気象による大雪に見舞われましたが、平成26年2月には佐久地方でも観測史上初めてという大雪により、交通機関は麻痺、集落が孤立するなどし、隣近所、向こう3軒両隣の繋がりと助け合い、声かけなど地域の見守りの大切さを痛感させられたことは記憶に新しいところです。

民生児童委員は、誰もが生き生きと暮らせる地域づくりを目指して、地域の皆さんの相談相手として、行政や関係機関への橋渡しをしますので、どうぞお気軽にご相談ください。



佐久市民生児童委員協議会
会長
小平 實

住んでいる地区の民生児童委員がわからない時は？

お住まいの地区の民生児童委員が分からない時は、下記までお問い合わせください。

■福祉課地域福祉係 ☎62-2919 または各支所高齢者児童福祉係





第26回 佐久バルーンフェスティバル2018

■問合せ 佐久バルーンフェスティバル組織委員会 (観光課内) ☎62-3285

信州に春の訪れを告げる本イベントは今年も「子どもたちに感動を」を合言葉に、3日間の魅力的な大会を開催します。

○期日 5月3日(木)～5日(土)

■会場 千曲川スポーツ交流広場

■競技 3日・4日午前6時15分・午後3時、5日午前6時15分のみ

○特別企画

■3日の内容

・たけし軍団登場！(ダンカン・水道橋博士・がじゅまる・風船アーティスト(JT) 午前10時30分、午後1時30分

※佐久市親善交流大使把瑠都さんも参戦



ダンカン



水道橋博士



把瑠都(バルト)



がじゅまる

・「銀河連邦ヒーローショー」 午後3時
■4日の内容

・佐久市出身アイドル「上月せれな」凱旋ライブ 午後4時

・実力派ファイアーパフォーマンス「ゴロピカ」 午後6時

・幻想的な光で包む「バルーンイリュージョン」 午後7時

■今年は体験型コーナーが充実！ドローン体験(特設会場内)、ブローライフル(吹き矢)体験、大型モニター

の設置 他イベント多数。



ゴロピカ



上月せれな



ドローン



バルーンフェスティバルホームページQRコード



第56回 佐久鯉まつり

■問合せ 佐久鯉まつり実行委員会 (観光課内) ☎62-3285

○佐久鯉まつり催物

■期日 5月5日(土)

■会場 千曲川スポーツ交流広場

■ステージ日程

・午前9時 開会式

・午前9時50分 新生児出世健康祈願

・午前10時 鯉車巡行・鯉拝領の儀

・正午頃 小林アナお笑いステージ・お楽しみ抽選会

・午後2時頃 ロクディム(6-dim+)

・午後2時30分 演劇ステージ 泣き相撲大会



小林アナ



ロクディム (6-dim+)

■特別イベント

・鯉こく無料サービス

正午～(先着1,000名)

・39・51m(サクゴイ)巨大鯉のぼり展示

・佐久鯉つかみ取り体験・金魚すくい

・野点・フリーマーケット など

○スポーツイベント

■期日 5月3日(木)～5日(土)

■会場 市営球場ほか

■内容

リトルシニア東北信、ソフトテニス、佐久鯉マラソン、合気道演武会、剣道、弓道、テニス、マレットゴルフ



臼田小満祭

■問合せ 臼田小満祭実行委員会 (臼田支所内) ☎82-3113

■期日 5月20日(日)

■会場

臼田駅中央交差点～橘倉酒造前

■歩行者天国 午前9時～午後6時

■露店・大植木市 出店数約300店

■イベント内容

▽メイン会場(新臼田支所駐車場)

・小満太鼓の演奏 ・ダンス披露

・アンパンマンショー ・バンド演奏他

▽街頭パレード

・臼田中学校吹奏楽部

・キツネの嫁入り道中他

▽その他会場

・ふれあい動物園・里神楽 (稲荷山)

・工業展・山菜や記念切手の販売 (臼田館)

・小満祭弓道大会 (臼田弓道場)

・ブース出展(自衛隊・自動車メーカー) (八十二銀行臼田支店駐車場)

・病院祭 (佐久総合病院)

・アコースティックライブ (うすだ健康館)

・市内園児の似顔絵コンテスト他 (臼田駅前通り)

・ミニSL・ふわふわ遊具・橘倉酒造 開放・もちつき大会 (橘倉酒造前)

・建設機械等展示 (臼田橋下広場)

※都合により、イベント内容等が変更になる場合があります。

※詳細は、臼田小満祭実行委員会までお問い合わせください。



花と緑と動物ふれあいフェスタ2018

■問合せ 花と緑と動物ふれあいフェスタ2018実行委員会 (環境政策課内) ☎62-2917

自然や動物とのふれあいを通じて、自然環境や動物愛護について考えてみませんか？

佐久市出身のミュージシャン倉品翔さんが所属する「GOOD BYE APRIL」のライブや理学療法士の中村崇先生による公開講座、警察犬のデモンストラクション、ヤギやミニブタなど様々な動物とふれあえる「動物ふれあい広場」や佐久の鯉太郎ミニくんやアルクマくんが登場するご当地キャラじゃんけん大会など、お子さんから大人の方まで楽しんでいただける内容となっています。

■日時

5月26日(土) 午前9時30分～午後3時

■会場

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」
平尾山公園(南パラダ)

■入場料

無料

※都合により、イベント内容等が変更になる場合があります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

○「愛犬のしつけ教室」参加者募集

■時間 午前の部または午後の部各30分

■会場 フェスタ会場ステージ前

■定員 10組

※午前の部、午後の部先着各5組

■参加費 無料

■申込方法 電話でお申し込みください。



特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会

■問合せ 体育課 ☎62-2020

NHKラジオ第1放送で全国に公開生放送される「特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が、佐久にやってきます。

市では27年ぶりとなるこのイベントに、子どもから大人までご家族・ご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

■日時

6月24日(日)

■集合

・ラジオ体操(生放送)

・ポイントレッスン

■解散

・会場 駒場公園多目的ひろば
(雨天時：佐久市総合体育館)

■参加費

無料

■対象

どなたでも

■持ち物

室内履き(雨天の場合)

■申込

事前のお申し込みは不要です。

■その他

参加者には記念品をお渡しします。

※駐車場は、駒場公園、駒場公園第2、市民創健センター、総合体育館をご利用ください。なお、駐車台数に限りがありますので、乗り合わせの上ご来場ください。



収蔵品展 創造美術から創画会へ ―革新の70年をたどる―

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

「世界性に立脚する日本絵画」を目指す日本画家たちが、美術団体・創造美術(現在の創画会)を結成してから、今年で70年。

革新的な日本絵画を追究してきた変遷を、当館の収蔵品でたどります。

■会期

5月12日(土)～7月1日(日)

■開館時間

午前9時30分～午後5時

■会期中の休館日

毎週月曜日

■観覧料

・一般 500(400)円

・高校大学生 400(300)円

・小中学生 250(200)円

※()内は20名以上の団体料金

※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) / 佐久市オールマイティパスの提示により無料(本人のみ) / 全国子育て支援パスポートの提示により団体料金(本人および同行者全員)



上村松篁《閑日》

©Atsushi Uemura 2018 / JAA1800068



〈キッズ・サーキット in 佐久〉2018 チケット発売

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

今年もキッズ・サーキットを開催します。人形劇やサーカス、音楽にミュージカルなど、23公演から、お好きな公演を選んで観ることができるパスポートを手に入れて、3日間いろいろな舞台を楽しむ。

■期日 8月3日(金)～5日(日)

■会場 コスモホール他 市内7施設

■3日間有効パスポート

・子ども、大人共通券 2,000円

・佐久市の子ども限定券 1,500円

※パスポートは前売りのみです。他にも特典があります。詳細は、文化振興課までお問い合わせください。

○特別先行販売

■日時 5月3日(木) 午後1時～3時

■会場

佐久バルーンフェスティバル会場内

※5月4日以降は左記の販売所にて購入できます。(休業日を除く。)

・文化振興課、コスモホール、交流文化館浅科、観光協会(観光課)、望月支所、佐久平交流センター、西澤書店
○発売初日(5/3)のスペシャルライブ

バルーンフェスティバルの特設ステージで〈キッズ・サーキット〉のパフォーマンスがあります。誰が出るかは当日のお楽しみです。(時間 午後0時30分～)



キッズ・サーキット
ホームページ
QRコード



こころのミュージカル2018 出演者&スタッフ募集

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

今年10周年記念公演です。佐久の先人シリーズ第3弾となる今年「農村女性の解放に生涯をささげた丸岡秀子女史」を中心に繰り広げられる物語です。

あなたもミュージカルに出演してみませんか。

練習、公演を通じて、仲間を思いやり、自分を見つめ直す、そんなきっかけをくれる素敵な時間。ひとつの舞台を一緒に作りましょう。

初めての方でも気軽に参加いただけます。

市民の皆さん一人ひとりが主役です。

■申込期限 6月22日(金)当日消印有効

■申込方法

応募用紙に必要事項を記入し、写真を添付してご応募ください。(応募用紙は左記ホームページからダウンロードできます。)

○説明会&キャストオーディション

■日時 7月8日(日) 午前10時開始予定

■会場 コスモホール小ホール

※こころのミュージカル2018の公演日は、11月11日(日)です。



こころの
ミュージカル
ホームページ
QRコード



子どもまつりボランティアスタッフ募集

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

野沢会館で実施する「子どもまつり」の運営にボランティアスタッフとして携わっていただける方を募集します。

■日時 7月8日(日)午前9時～午後3時

■会場 野沢会館

■主な業務

子どもまつりの準備・片付け、来場者へのものづくり指導など

■応募資格

以下の資格すべてに該当する方

・ものづくり指導などを通して、子どもたちと関わってみたい方

・ボランティア事前説明会に参加できる方(6月に1回開催予定)

■定員 5名程度

※申込者が超える場合は抽選とします。

■申込期限 5月31日(木)

■申込方法

申込書に必要事項を記入し生涯学習課に提出してください(持参・郵送・FAXいずれも可)。

申込書は生涯学習課で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※18歳未満の方は保護者同意が必要です。※詳細は市ホームページをご覧ください。





第7回 比田井天来・小琴顕彰全国臨書展 作品募集

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158 (月曜日と祝日の翌日は休館)



市ホームページ
QRコード



- 出品方法
作品は表具せず、まくりで出品1人1点で未発表のもの。寸法は一般部・高校生部の漢字は全紙、半切の2種類、かなは全懐紙、半懐紙、半切、胴切の4種類。小・中学生は半紙のみ。
- 出品料
一般部1点6,000円(作品返送料・図録送付料も含む)、高校生1,000円、小・中学生は無料。(一般部・高校生部の入賞以上の作品は表装をして展示するため、表具代等が別途必要になります。)
- 出品締切 9月10日(月)必着
- 課題碑法帖
比田井天来が推奨した古典
- ※詳細は募集要項を参照してください。
市ホームページからもダウンロードできます。
- 会期 11月17日(土)~12月9日(日)
- 休館 11月19日・26日・12月3日(月)
- 会場 近代美術館



「COOL CHOICE (賢い選択)」に取り組みましょう

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917

市では、「COOL CHOICE」宣言をし、地球温暖化対策に取り組んでいます。

■「COOL CHOICE」とは…

低炭素社会実現のため、省エネ・低炭素型の製品、サービス、行動など地球温暖化対策のあらゆる「賢い選択」を促す国民運動です。

■市民の皆さんへお願い

地球温暖化を防ぐためには、私達一人ひとりが日頃の生活の中で「賢い選択」に取り組んでいくことが大切です。

これから毎月、皆さんに取り組んでいただきたい今月の「COOL CHOICE」を掲載していきますので、無理のない範囲で一緒に取り組んでいきましょう。



~未来のために、今できることを実践しよう~

今月の「COOL CHOICE」

■グリーンカーテンを育ててみましょう
今年の夏は、グリーンカーテンで、涼しく、エコに過ごしてみませんか。ゴーヤや朝顔などのつる性植物を育てて作る、省エネ・節電方法です。

5月19日(土)に初心者向けの作り方講習会を開催します。ぜひご参加ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



特定外来生物(植物)の駆除にご協力ください

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917

■特定外来生物とは…

もともとその地域になかったのに、人間の活動によって、他の地域から持ち込まれた生物(外来生物)のうち、地域の自然環境に大きな影響を与えたり、農作物に被害を与えたりするものが外来生物法で「特定外来生物」として指定されています。

■外来生物被害予防三原則

外来生物の中には、繁殖力が強く、あつという間に増えてしまう種類がありますので、外来生物を「入れない・捨てない・拡げない」の三原則を守ることが重要です。

■市民の皆さんへお願い

市内広範囲で、特定外来生物の「アレチウリ」、「オオキンケイギク」、「オオハングンソウ」が確認されており、地域の生態系への影響が懸念されます。

市でもこれらの駆除に取り組んでいますが、市民の皆さんの協力が必要であれば、駆除は困難な状況です。

生物多様性を保全し、生態系を守るためには、その地域に住んでいる一人ひとりの特定外来生物(植物)への認識や自主的な駆除が重要ですので、駆除のご協力をお願いします。

※市広報紙4月号に駆除研修会の募集のお知らせが掲載されていますので、合わせてご覧ください。



お知らせ

平成30年度の健診がはじまります！

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196

4月下旬から5月中旬にかけて平成30年度健診受診券（桃色）をお届けします。受診券が届いたらお早めに申し込みをしましょう！

■ 申込方法

▽ 医療機関での受診（個別健診）

直接医療機関へ予約をお願いします。

▽ 地域集団健診・車検診

同封の申込書を記入し、市へご返送ください。集団健診は、携帯電話やスマートフォンからQRコードによるお申し込みもできます。詳細は受診券に同封の案内をご覧ください。

○ 節目年齢の方は基本健診が無料です！

今年度35歳になる市民の方、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になる佐久市国民健康保険加入の方は、市の基本健診（個別健診・地域集団健診）料金が無料になりますので、ぜひ受診しましょう。

○ 肺がん検診が受診しやすくなります！

今年度より地域集団健診の一部の会場で、基本健診と同時に肺がん検診が受診できるようになります。

また、肺がん検診の受診対象年齢が、35歳からとなりますので、この機会にぜひ肺がん検診を受診しましょう。詳細は、受診券に同封の案内をご覧ください。

お知らせ

さく・さく食育応援隊養成講座 受講者募集

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

食や運動に関する講座や実習を通じて、『食育』について学習し、子どもや保護者の方に向けてその成果を発信しませんか。

■ 日時

5月31日(木)、6月28日(木)、7月27日(金)、9月28日(金)、10月4日(木) 午前9時30分～お昼過ぎまで

（内容により正午～午後2時）

※5回の内容は全て異なりますので、それぞれ受講していただくことを基本とします。

■ 会場

市保健センター

■ 参加費

無料
（調理実習の負担金あり）

■ 対象

食育に興味のある市民の方

■ 内容

食から長野県を知る・市の食育活動・食品表示や食中毒について・食と運動・運動の実践・バランスの良い食事やおやつ調理実習・食育方法について

■ 講座修了後の活動

子育てサロンや、つどいの広場などで乳幼児とその保護者の方に向け、食育活動を行います。食生活改善推進協議会の養成講座も兼ねているので、その後地域で活動するボランティア（食改）に加入できます。

■ 定員

20名

■ 申込期間

5月1日(火)～18日(金)
楽しく食育について学びましょう！

お知らせ

JICA草の根技術協力事業 市民報告会

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

タイ、チョンブリ県における高齢者ケア・包括プロジェクト「サンスク町をパイロット地域として」の活動報告会を開催しますのでお出かけください。

■ 日時

5月23日(水)午後1時30分～3時30分

■ 会場

交流文化館浅科

■ 内容

- ・草の根技術協力事業の成果
- ・タイにおける糖尿病の現状と食事情
- ・サンスク町での在宅訪問指導を通して「バンセン ヘルスフェスティバル」開催状況
- ・タイ研修員の発表

草の根技術協力事業に関係する各専門家からの報告を行います。また、タイから来日中の研修員による発表があります。※タイでの活動状況をパネルで展示します。



お知らせ

佐久都市計画道路の変更、佐久都市計画用途地域の変更に係る素案の閲覧および公聴会開催

問合せ 都市計画課 ☎62-3404

- 趣旨 市では、都市計画道路の必要性などの客観的な評価を行い、都市計画道路の見直し手続きを進めるにあたり、素案の閲覧および公聴会を開催します。
- 素案の閲覧
 - ▽期間 5月25日(金)～6月15日(金) 午前8時30分～午後5時15分
 - ※土日を除く
 - ▽場所 都市計画課、市役所市民ホール 政資料閲覧コーナーおよび各支所経済建設環境係(長野県決定分は、長野県庁都市・まちづくり課および佐久建設事務所整備課でもご覧いただけます。)
 - ※市ホームページでもご覧いただけます。
- 公述の申出
 - ▽期間 5月25日(金)～6月8日(金) 午前8時30分～午後5時15分
 - ※土日を除く
 - ▽申出場所 郵送または閲覧場所へ直接提出
 - ▽方法 閲覧場所に用意してあります「公述申出書」に必要事項を記入のうえ、6月8日(金)までに提出してください。また、郵送の場合は、6月8日(金)必着とします。なお、公述の申出ができる方は、市民、またはその利害関係を有する方に限ります。
- 公聴会
 - ▽日時 6月17日(日) 午後1時30分～
 - ▽場所 市役所8階 大会議室
 - ▽傍聴 公聴会の傍聴を希望する方は、当日、直接会場にお越しください。
 - ▽その他 公述人がいない場合は、公聴会を中止します。中止する場合は、ホームページ等でお知らせします。

お知らせ

軽自動車税の減免

問合せ 税務課 ☎62-3040

申請に必要なもの	障がい者手帳等をお持ちの方 ※4	身体障がい者用の構造を有する軽自動車
減免申請書	○	○
納税通知書	○	○
車検証(コピー可)	○	○
運転をする方の免許証	○	
同一生計証明書等 ※1	○	
印鑑	○	○
障がい者手帳等	○	
個人番号がわかるもの ※2	○	○ ※3
車両写真(構造および車両番号が確認できるもの)		○

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※1 障がいのある方以外の方が、所有・使用する場合に必要です。
 ※2 個人番号通知カード・マイナンバーカード・個人番号記載の住民票等
 ※3 法人の場合は法人番号の記載が必要になります。
 ※4 受けられる減免は障がい者手帳をお持ちの方1人につき軽自動車税と自動車税のいずれか1台分です。

障がい者手帳等をお持ちの方が所有する軽自動車等、もしくは身体障がい者用の構造を有する軽自動車は、一定の要件にあてはまる場合、申請すると税の減免を受けることができます。

■申請期限 5月31日(木)

■申請先 税務課または各支所総務税務係

■出張所では申請を受けられません。申請に必要なもの

お知らせ

平成30年度 農作業標準労賃および機械作業標準料金

問合せ 農業委員会 ☎62-3518

作業名	使用作業機名	30年度料金	備考
一般作業		820	1時間当たり
耕起	整備田 ローター	8,100	10a当たり
	普通田 ローター	8,700	10a当たり
	水田 すき起こし	9,600	10a当たり
	畑 ローター	8,100	10a当たり
代かき	整備田 ドライブハロー	7,700	10a当たり
	普通田 ドライブハロー	8,300	10a当たり
わら処理	カッター	6,000	1時間当たり
	ミニロールベラー	300	一束当たり
	畦 切り	1,200	畦間避堀のみ100m当たり
	畦 塗り	100	1m当たり
水田除草剤散布	ミスト薬剤散布作業補助者は受託者側	2,400	10a当たり
	代掻きおよび田植え時に同時機械散布	1,200	10a当たり
	堆肥散布 マニアスプレッター	5,700	1台当たり積込散布2t
肥料散布	ライムソー等	2,700	10a当たり

作業名	使用作業機名	30年度料金	備考	
水田収穫作業	バインダー	12,200	10a当たり	
	ハーベスター	10,900	10a当たり	
	自脱コンバイン 結束料金含む	27,200	10a当たり(整形地田)	
	自脱コンバイン(1俵)	2,720	運賃は別途(整形地田)	
	自脱コンバイン(倒伏田)		両者で協議のうえ割増しの上限は27,200円以内 10a当たりの割増料金 なお、倒伏状況・面積の大小により当事者間で割増料金の調整を行う。	
	自脱コンバイン(湿田)	5,400	湿田など著しく作業が困難な圃場割増料金 10a当たり	
	初運賃	5	玄米換算1kg当たり	
田植	整備田 田植え機	10,100	植付のみ 10a当たり	
	普通田 田植え機	10,600	植付のみ 10a当たり	
	10a未満の普通田 田植え機	14,100	植付のみ 10a当たり	
	普通田・整備田 側条施肥田植	2,100	割増料金 10a当たり	
水稻苗	稚苗(出芽苗)	1箱当たり	570	
	稚苗(植付け苗)	1箱当たり	900	
	中苗(出芽苗)	1箱当たり	530	箱使用料42円は別途料金
	中苗(植付け苗)	1箱当たり	940	箱使用料42円は別途料金
	苗運賃(植付け苗)	1箱当たり	160	

※この料金は参考料金です。圃場の条件や作業内容などに合わせて双方の話し合いで決定してください。

お知らせ

中学生海外研修生募集

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

次代を担う人材育成事業の一環として市内の中学生を対象に海外研修を実施します。

○中学生海外研修（モンゴル国）

■研修期間

7月30日(月)～8月6日(月)の8日間

■研修内容

遊牧民のゲルや一般家庭でのホームステイ・スフバートル区の子どもたちとの交流会・キャンプ場でのゲル作りや乗馬体験

■予定負担金 80,000円

■定員 8名程度

○中学生海外研修（エストニア共和国）

■研修期間

7月30日(月)～8月6日(月)の8日間

■研修内容

キャンプ場でサク市の子どもたちと交流・一般家庭でのホームステイ・エストニア国内見学

■予定負担金 150,000円

■定員 8名程度

■申込方法

5月8日(火)までに申込書に課題作文を添えて、担任の先生へ提出してください。(申込書は各中学校、生涯学習課および市ホームページにあります)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

お知らせ

銀河連邦子ども留学交流生募集

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

銀河連邦共和国（全国5市2町）の代表児童が一堂に会し、教育文化・体験交流を通して共和国の子どもたちが手をつなぎ、友情の輪を広げると共に各共和国への理解を深めます。

■期日

7月27日(金)～29日(日)の2泊3日

■会場 カクダ共和国（宮城県角田市）

■予定参加費 6,000円

■定員 6名程度（市内の小学5年生）

■内容

- ・歓迎レセプション
- ・角田市内の施設見学
- ・名刺交換会 など

※内容は変更となる場合があります。

■申込方法

5月8日(火)までに申込書を担任の先生に提出してください。(申込書は各小学校、生涯学習課および市ホームページにあります)

※詳細は市ホームページをご覧ください。



お知らせ

佐久市ジュニアリーダー研修生募集

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

多彩な体験の機会を設け、「生きる力」を持った人間性豊かな子ども育成や、参加する研修生が一緒に活動することによりたくさんの友達をつくと共に子ども会などのリーダーとなることを目指します。

■期間

6月～1月の土・日（原則）全15回

■会場 主に野沢会館

■予定参加費 7,000円

■定員 30名（市内の小学5・6年生）

■研修内容

宿泊研修・環境浄化活動など

※内容は変更となる場合があります。

■申込方法

5月8日(火)までに申込書を担任の先生に提出してください。(申込書は各小学校、生涯学習課および市ホームページにあります)

○ジュニアリーダー研修の学生ボランティアスタッフ募集

ジュニアリーダー研修の運営にあたり中学生・高校生・大学生を対象に学生ボランティアスタッフを募集します。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



お知らせ

● 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 5月16日(水) 午前11時

▽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。

● 証明書のコンビニ交付 サービス

市民課 ☎62-3087

住民票の写し等の証明書が、

全国のコンビニで取得できます。ぜひ、ご利用ください。

▽利用時間

毎日(土日・祝日を含む)

午前6時30分～午後11時

※年末年始・メンテナンス日を除く。

▽取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・印鑑証明書
- ・戸籍謄本
- ・戸籍抄本

・戸籍の附票の写し
▽必要なもの

「利用者証明用電子証明書」が搭載されたマイナンバーカード

▽サービス利用方法

店舗に設置されているマルチコピー機のメニューから「行政サービス」を選択し、画面の案内に従って操作してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

● 農村婦人の家をご利用ください

農政課 ☎62-3203

会議などの集会のほか、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りますので、お子さん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

※時間外利用については、相談に応じます。

▽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。

▽申込先 農政課

お知らせ

● 信州パーキング・パーミット制度

福祉課 ☎62-3147

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

▽対象

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

▽申請方法

申請書(福祉課、各支所高齢者児童福祉係または市ホームページにあります。)に必要事項を記入し、その他障がい者手帳など必要な書類を準備の上、福祉課または各支所高齢者児童福祉係へ提出してください。

※詳細は、福祉課までお問い合わせください。

● 特別障害者手当・障害児福祉手当の受給者へ

福祉課 ☎62-3147

2月から4月分の手当を5月10日(木)に指定口座へ振り込みます。なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出てください。届出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがあります。

- ・施設へ入所した時
- ・死亡した時
- ・住所を変更した時
- ・障がい程度が軽減した時

● 特別障害者手当の受給者で、病院への入院・老人保健施設への入所が3ヶ月を超えた時

・障害児福祉手当の受給者で、児童施設等に入所した時

▽特別障害者手当

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

▽障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障がい児に支給されます。(所得制限あり)

● 平成30年度慰霊巡拝の実施

福祉課 ☎62-2919

厚生労働省では、旧主要戦域や遺骨帰還のできない海上において戦没者を慰霊するため、遺族を主体とした慰霊巡拝を計画的に実施しています。

平成30年度における慰霊巡拝の実施については、8月から2月までの間に順次予定しています。

※日程、派遣地域等の詳細は、お問い合わせください。

お知らせ

●佐久市太陽光エネルギー普及事業補助金

環境政策課 ☎62-2917

自然エネルギーの地産地消を促進するため、建物の屋根等に設置する太陽光発電設備の設置に補助金を交付します。

▽補助金額

1kWあたり2万円
上限100万円

※千円未満の端数が生じた場合は切り捨て

▽注意事項

・全量売電は対象外です。

お知らせ

び長野県労働金庫互助会の会員労働組合にご加入の組合員の方(その他条件あり)

▽融資金額 最高300万円

▽返済期間 最長10年

▽融資対象資金

- ・自動車資金 ・教育資金
- ・住宅資金 ・その他生活資金

▽融資利率

長野県労働金庫で扱う融資商品の適用金利より0.03%引き下げた利率

※詳細は、長野県労働金庫ローンセンター佐久までお問い合わせください。

・着工前に申請してください。
・年度内に事業を完了し、実績報告書を提出してください。
・年度内に提出できない場合、補助金を受けられないことがあります。

・野立では対象外です。

・補助金は予算の範囲内で交付します。

※詳細は、市ホームページをご覧くださいか、環境政策課までお問い合わせください。

●土砂災害特別警戒区域等からの移転に対する補助制度

建築住宅課 ☎62-6637

▽補助制度概要

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内等の「危険住宅」にお住いの方に対し、安全な場所へ住宅等を移転するための費用を一部補助する制度です。

○危険住宅除却等事業

▽対象

危険住宅の除却に要する経費(除却費・動産移転費・跡地整備)

備費・仮住居費およびその他移転に伴う諸経費)

○危険住宅に代わる住宅建設事業

▽対象

危険住宅の除却等をし移転する方が、危険住宅に代わる住宅の建設や購入に要する資金を金融機関から借り入れた場合における、当該借入期間中の借入金利息。

※いずれも上限等制限あり。

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

●生ごみ処理機等購入費補助金

生活環境課 ☎62-3094

生ごみ処理機・生ごみ処理容器を購入された方を対象に、補助金を交付しています。
生ごみの堆肥化で可燃ごみを減らしましょう。

▽補助金額

生ごみ処理機等の本体購入価格に2分の1を乗じた額
生ごみ処理機の補助金上限額は3万円

生ごみ処理容器の補助金上限額は1台あたり6千円(2台まで可)

▽申請方法

申請書類等は市ホームページからダウンロードしていただくか、生活環境課または各支所経済建設環境係にありますので、ご利用ください。

※詳細は、生活環境課までお問い合わせください。

●第31回佐久鯉マラソン大会実施に伴う交通規制

観光課 ☎62-3285

▽日時 5月4日(金)
午前8時30分～午後1時(予定)

▽車両全面通行止区間

市道3-1号線の一部(駒場公園入口～家畜改良センター前信号)

※会場周辺道路は、渋滞が予想されます。迂回のご協力をお願いいたします。

●佐久市勤労者生活資金等融資制度

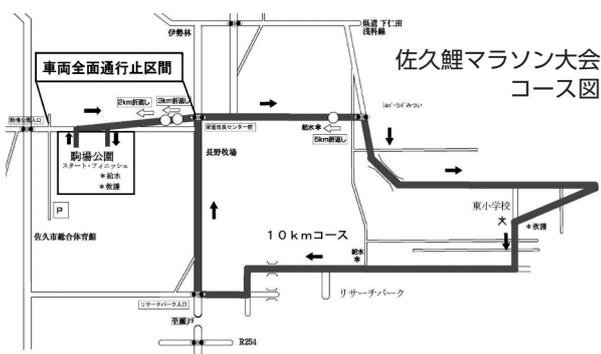
長野県労働金庫ローンセンター佐久 ☎62-8591

市では、市内に居住する勤労者の皆さんの生活の安定と福祉の増進を図ることを目的に、長野県労働金庫佐久支店と協調し、融資を行っています。

通常適用される利率より低い利率でご利用いただけますので、ぜひご利用ください。

▽融資対象

佐久市勤労者互助会会員および



お知らせ

●高齢者等実態調査の実施
高齢者福祉課

☎62-3154

▽調査期間

5月1日(火)～6月30日(土)

※今年度より調査期間を延長し
5月1日からの調査となります。

▽調査対象

・平成31年3月31日までに65歳以上となる方
・65歳未満の障がいのある方で、災害時支援を要する方

▽調査者 各地区民生児童委員

▽内容

調査対象の皆さんの実態調査を民生児童委員さんのご協力を得て、毎年実施しています。

調査結果は、災害時・緊急時の対応や高齢者支援に活用しています。

地区の民生児童委員さんがお伺いした際はご協力をお願いします。



●平成30年工業統計調査を実施します

広報情報課 ☎62-3075

経済産業省は日本の工業の実態を明らかにするため、6月1日現在で製造業の方を対象に「工業統計調査」を実施します。

▽調査方法

県知事が任命した調査員が5月中旬頃から訪問もしくは郵送により調査票を配布します。

▽提出方法

紙の調査票で提出の場合は、

調査員が回収に伺うか、郵送で提出いただけます。また、24時間入力、保存、送信が可能なインターネット回答が利用できます。

▽調査基準日 6月1日

※調査へのご理解・ご回答をよろしく願います。



経済産業省ホームページ QRコード

●開館記念無料開放日

近代美術館 ☎67-1055

近代美術館は、昭和58年5月26日に開館しました。これを記念し、無料開放します。

▽日時 5月26日(土)

午前9時30分～午後5時

※市民の方だけでなく、どなたでも無料で観覧できます。

お知らせ

●駒場公園の利用

駒場公園管理事務所

☎68-1399
FAX 68-1853

○6月分の駒場公園施設利用申込の受付

▽対象施設

・テニスコート ・弓道場
・ギリシャ劇場 ・多目的広場

▽窓口受付開始

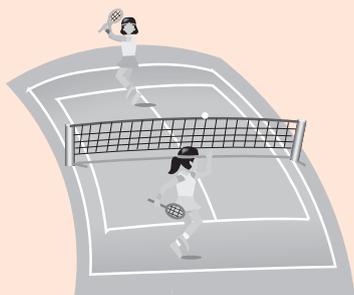
5月1日(火)午後1時～

※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。

▽電話・FAX受付開始

5月10日(木) 午後1時～

※大会等の予約は、駒場公園管理事務所までお問い合わせください。



●平尾温泉みはらしの湯

「こどもの日」企画

平尾温泉みはらしの湯

☎68-0261

こどもの日に「菖蒲湯」を行います。ご家族、ご友人お誘いの上、菖蒲湯に浸かってみてはいかがでしょう。

▽日時 5月5日(土)

午前10時～午後10時

▽入浴料

・大人・中人 800円
・小人(小学生) 400円

●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

平尾温泉みはらしの湯で「佐久市民DAY」として、5月の最終金曜日に佐久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

5月25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きます。



お知らせ

● 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 5月26日(土)
 ▼サービス内容

・入浴料 50円引

お知らせ

● 緑の基本計画の改定に向けたワークショップ参加者募集

公園緑地課 ☎62-3424

市では、「佐久市緑の基本計画」の改定に向けて、地域の公園や身近な緑について考えるワークショップを開催します。

▽日時 5月26日(土)

午前10時～正午

▽会場 市役所南棟3階会議室

▽テーマ

地域の公園や身近な緑について

※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、各施設ホームページをご覧ください。



▽定員 25名(申込先着順)

▽申込期間

5月2日(水)～18日(金)

▽申込方法

電話もしくは任意の様式により、「緑の基本計画ワークショップ参加」と明記し、「氏名」「住所」「電話番号」をご記入の上、次のいずれかの方法により提出してください。

・FAX 63-7750
 ・Eメール

koenryokuti@city.saku.nagano.jp

● 布施温泉特別営業

布施温泉 ☎53-0181

布施温泉は水曜日が定休日ですが、5月2日(水)は通常通り営業します。

ぜひお越しください。

▽営業時間

午前10時～午後10時

▽入浴料

・大人 500円
 ・小人 250円

● 穂の香乃湯特別営業

穂の香乃湯 ☎58-0033

穂の香乃湯は火曜日が定休日ですが、5月1日(火)は通常通り営業します。

ぜひお越しください。

▽営業時間

午前10時～午後10時

▽入浴料

・大人 500円
 ・小人 250円

● ほっとぱーく・浅科特別営業

道の駅ほっとぱーく・浅科 ☎58-0581

道の駅ほっとぱーく・浅科は火曜日が定休日ですが、5月1日(火)は通常通り営業します。

ぜひお越しください。

▽営業時間

午前9時～午後6時



● 居心地の良い空間づくりワークショップ参加者募集

都市計画課 ☎62-3404

○居心地の良い空間づくりのためにできることを考えよう！

市では、佐久平駅周辺を題材にして、居心地の良い空間づくりを考えるワークショップの参加者を募集します。

▽期間 年4回程度

▽協議内容

駅周辺の公共施設(プラザ佐久、佐久平駅前参道口広場、ミレニアムパークなど)を活用し

た、居心地の良い空間づくりや賑わいづくりの方策を考えます。

▽対象 どなたでも

▽定員 20名程度

※応募多数の場合は抽選

▽申込期間

5月11日(金)～31日(木)

▽申込方法

任意様式により、「居心地の良い空間づくりワークショップ参加希望」と明記し、「住所」「氏名」「連絡先」をご記入の上、いずれかの方法で提出してください。

・郵送 都市計画課宛て

・Eメール

toshikei@city.saku.nagano.jp

・FAX 63-7750

・持参 都市計画課窓口



お知らせ

●公園のアダプトシステム
活動団体募集

公園緑地課 ☎62-3424

▽アダプトシステム活動とは

公共施設である公園・緑地の一定区域を、市民の皆さんや企業の皆さんが里親となり、清掃や草刈り等をボランティアで担ってもらう取り組みです。

▽貸出を行う機材

- ・芝刈機 ・草刈機
- ・剪定バサミ ・ブローアー
- ・スコップ ・レーキ
- ・ヘッジトリマー 等

▽募集期間

年間を通して募集します。

▽参加方法

公園緑地課と活動場所・内容を打ち合わせした後、協定を結んでいただきます。

※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

●手話奉仕員養成講座
〈入門課程〉受講者募集

佐久広域連合

障害者相談支援センター

☎63-5177

▽期日

6月20日(水)～11月7日(水)

(全20回)

▽会場

佐久市ボランティアセンター

(佐久市猿久保249-2)

▽受講料 3,000円

※別途テキスト代3,240円

▽対象

佐久地域に居住または勤務されている方。手話の経験のない方、手話を習得して活動する意欲のある方で、全課程出席できる方。

▽内容

厚生労働省カリキュラムによる講義および手話実技表現・基本文法等。手話を基礎から学べる講座です。

▽定員 20名

▽申込期間

5月23日(水)～6月13日(水)

●建築士による
空き家に関する相談会

(二社)長野県建築士会佐久支部

☎63-8080

▽日時 毎月15日(土日・祝日)

の場合は直前の平日)

午後1時～4時(完全予約制)

▽会場 佐久合同庁舎会議室

▽内容 空き家管理、売買や賃貸、解体等に関する相談

▽申込方法 毎月11日までに電話でお申し込みください

(土日・祝日の場合は直前の平日)

お知らせ

●市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社

佐久管理センター

☎78-5410

○花園団地 3DK 3戸

▽家賃 19,200円

○泉団地 2DK 1戸

▽家賃 20,100円

○白山団地 2K 3戸

▽家賃 9,300円

○白山団地 2LDK 2戸

▽家賃 15,500円

○大塚団地 2DK 1戸

▽家賃 9,800円

○宮川団地 3DK 1戸

▽家賃 15,000円

○下越団地 3DK 1戸

▽家賃 23,500円

▽受付 5月7日(月)～14日(月)

▽抽選会 5月22日(火)

▽入居指定日 6月1日(金)

○随時募集団地

宮川団地、川原団地、並木団地

※入居するための条件あり。

※詳細は、長野県住宅供給公社

佐久管理センターまでお問い合わせ

ください。市ホームページをご覧ください。

●オールマイティパス協賛
企業・店舗募集

子育て支援課

☎62-3149

「オールマイティ1年生事業」

は、全国の小学1年生を対象に

市内公共施設等を無料で利用できる

ようにする「オールマイティパス」を

発券し、地域企業の協賛も

いただきながら、子どもたちの夢と

子育て家庭を応援する取り組みです。

本事業をより充実させるため、パス利用可能

施設やサービスを広げていく

ことが必要です。現在、協賛企業・店舗を募集していますので、

本事業の趣旨にご賛同いただき、

ご協力をお願いします。

▽優待サービスの内容

パスを提示した1年生に特典を提供していただきます。特典内容は自由に設定可能です。

(家族同伴時のみ限定のサービス)

▽サービスの提供例

入場料の無料・割引、記念品の

進呈、ソフトドリンクやお菓

子などの無料・割引サービス

●佐久市精神障がい者家族会
健康づくり推進課

健康づくり推進課

☎62-3189

市には、こころの病を抱えた

方やそのご家族の方の交流を目的

とし、精神障がい者家族会(通称・笑みの会)があり、研

修会や交流会を行っています。

ひとりで悩んでいる方、当事

者・家族同士でお話したい方

等、お気軽にご連絡ください。

お知らせ

● 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できる場です。

お気軽にご参加ください。

▽日時 5月8日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 シルバーサロン

(サングリモ中込1階)

▽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

● 佐久あすなるの会

佐久保健福祉事務所

☎63-3164

※「あすなるの会」の担当者とお伝えください

ご家族が自死で亡くなると、残された人は孤独になりがちです。同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語り、分かち合う場です。

▽日時 5月25日(金)

午後1時30分～3時30分

▽会場 市内

※安心してご参加いただくため、

お知らせ

● 不動産取得税

土地・建物を取得したら

長野県東信県税事務所

(佐久合同庁舎内)

☎63-3138

県税の不動産取得税は、不動産(土地・家屋)を取得したときに、取得した方に納めていただく税金です。

土地や家屋を購入された場合などは、所有権移転の登記月の概ね4か月後に、納税通知書をお送りしますので納税をお願いします。

住宅等を新築された場合は、

通常、新築された翌年8月頃に納税通知書をお送りします。

(特例控除によって納税通知書が送付されない場合もあります。)

また、不動産を取得した場合、不動産取得申告書の提出をお願いします。

※詳細は、長野県ホームページをご覧ください。



県ホームページ QRコード

申し込み時に詳しくご案内します。

▽参加費 100円(お茶代等)

▽対象 ご家族(親、子ども、配偶者、兄弟姉妹等)を自死で亡くされた方。その他の方の参加は、お断りします。

▽内容

①受付②会のルールの説明(会でのことは他では話さない・話したくない時は話さなくてもよい等)③自己紹介④分かち合い⑤参加しての感想

①受付②会のルールの説明(会でのことは他では話さない・話したくない時は話さなくてもよい等)③自己紹介④分かち合い⑤参加しての感想

● 配偶者等からの暴力に関する相談(女性相談)

福祉課

☎62-2919

「配偶者等からの暴力」とは、配偶者や恋人など親密な関係にある(あった)者から振るわれる暴力です。

性別や間柄を問わず、暴力は決して許されるものではありません。特に配偶者等による女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害する行為です。

一人で悩まず、ご相談ください。

性別や間柄を問わず、暴力は決して許されるものではありません。特に配偶者等による女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害する行為です。

▽市相談窓口

福祉課(平日午前8時30分～午後5時15分)

☎62-2919

▽県相談窓口

児童虐待・DV24時間ホットライン(毎日24時間)

☎026-219-2413

・長野県女性相談センター(平日午前8時30分～午後5時15分)

☎026-235-5710

・長野県男女共同参画センター(火～土午前8時30分～午後5時)

☎0266-22-8822

● 自動車税の納税をお忘れなく

県庁税務課

☎026-235-7051

自動車税の納期限は、5月31日(木)です。

納税通知書は、5月上旬にお手元に届きますので、早めの納税をお願いします。

また、納税証明書は車検の際に必要なので、大切に保管してください。

● 国土交通省からのお知らせ

北陸信越運輸局 長野運輸支局

☎026-243-5525

タカタ製エアバッグインフラータのリコール対象自動車のうち一部車両は、リコール作業がなされていない場合には、平成30年5月から車検が通らなくなります。

リコール作業がなされていないと、エアバッグが異常破裂する恐れがあり大変危険ですので、早急にリコール作業をディーラー等に実施してもらってください。



さい。

なお、ご使用の自動車に対象車両であるかどうかは各メーカーのホームページまたは国土交通省タカタ専用ダイヤル(☎03-5539-0452)でご確認ください。

お知らせ

●春は山火事にご注意ください

県庁森林づくり推進課
☎026-2335-7270

春は空気が乾燥し、風が強いことから山火事が発生しやすい季節です。

これからの時期、山菜採りやハイキングなどの野山に出かける機会が多くなりますので、火の取り扱いに注意していただきますようお願いいたします。

また、林野火災の主な発生原因は、たき火や野焼きですので、

農作業等で火を使った場合は、完全に消火したことを確認してください。

山火事は、人の火の取り扱いの不注意から発生することが多いため、次のことに十分気を付けてください。

- ・枯草等のある場所でたき火はしない。
- ・火から離れるときは完全に消火する。
- ・強風時、乾燥時にはたき火や火入れをしない。
- ・たばこのポイ捨てや火遊びは厳禁。

イベント

●不妊治療勉強会

浅間総合病院産婦人科外来
☎67-2295(内1228)

▽日時 5月30日(水)午後6時

▽会場 浅間総合病院 講堂

▽参加費 無料

▽対象

お子さんをご希望のカップル

▽内容

- ・当院の不妊治療
- ・タイミング、人工授精、体外受精について
- ・治療にかかる料金、助成金制度の案内

▽担当者

- ・産婦人科部長 青木敬宏
- ・生理検査係長 大井さおり
- ・不妊カウンセラー・看護師 平沼由江

▽申込 電話にて受付

※4月より「不妊外来」から「コウノトリ外来」に名称変更しました。



●市民向け心の健康づくり講座

前向きを引き出す
ポジティブ心理学の挑戦

健康づくり推進課
☎62-3189

▽日時 6月8日(金)、29日(金)

午前10時～正午

※2回コースです。2日間参加できることを原則とします。

▽会場 市民創練センター

大会議室

▽参加費 無料

▽対象 市民(70歳未満)

イベント

▽講師 信州大学学術教育院

教育学系 准教授

鈴木俊太郎氏

▽定員 90名

▽申込期間

5月7日(月)～23日(水)

午前8時30分～午後5時15分

※土日を除く

○ポジティブ心理学って何？

前向きな感情を日常生活の中で感じる機会を増やしつつ、柔軟で建設的な思考、行動を自然と増やしていくことを目標とする学問分野です。

●「カモミール」の刈取り

体験参加者募集

農政課 ☎62-3203

佐久の気候や風土に合う新しい農産物の一つとして、「カモミール」を農業者の皆さんへ普及推進しています。

「カモミール」は、キク科の一年草でハーブの女王とも呼ばれています。

市の試験ほ場において栽培している「カモミール」の開花・収穫時期に合わせた刈取り体験会を開催します。

▽日時 5月19日(土)(雨天中止)

午前10時～11時30分

▽会場 佐久市試験ほ場

(R141白田バイパス

「三塚入口」交差点東側)

▽参加費 無料

▽内容

- ・カモミールの刈取り体験
- ・カモミールティーの試飲
- ▽持ち物
- 汚れても良い服装、長靴、帽子

▽申込期間

5月7日(月)～14日(月)

▽申込先 農政課

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○植物とふれあおう

専門の先生から自然の中で植物や生きものについて学びませんか。

▽日時 6月7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(佐久城山小学校近く)

※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

▽定員 20名(申込順)

▽申込期限 5月31日(木)



イベント

●スポーツ教室参加者募集
体育課 ☎62-2020

※5月1日(火)から申込開始

○ヨガ(夜間)教室

▽日時 6月4日(隔週・月

曜日)午後7時~8時30分

▽会場 あいとびあ白田

▽対象 小学生以上

○ジャズ体操教室

▽日時 6月5日(火曜日)

午後7時30分~9時

▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 小学4年生以上

○太極拳教室

▽日時 6月27日(水曜日)

午後7時~9時

▽会場 あいとびあ白田

▽対象 一般

○マレットゴルフ教室

▽日時 6月28日(木曜日)

午後1時~3時

▽会場

駒場公園マレットゴルフ場

▽対象 一般

○水中運動教室

▽日時 6月22日(火・金曜

日)午前10時~11時20分

▽会場 駒場公園屋内プール

▽対象 一般

○軽スポーツ教室(平日の部)

▽日時 6月20日、7月25日、

8月22日、9月19日、10月31

日(水曜日)

午前10時~11時30分

▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 一般

○軽スポーツ教室(土曜の部)

▽日時 6月9日、7月14日、

8月11日、9月8日、10月20

日(土曜日)

午前10時~11時30分

▽会場 野沢体育センター他

▽対象 一般

※軽スポーツ教室では、ワンバ

ウンドふらばーるバレー、カ

ローリング、ピククルボール

などを行います。



○スピードスケートローラー教

室(佐久から世界へ)

▽日時 5月27日(日曜日)

午前9時30分~11時30分

▽会場 美笹ローラースケート場

▽対象 小学1年生~中学3年生

※詳細は、市ホームページをこ

覧いただくか、体育課までお

問い合わせください。本教室

の内容はすべて初心者向けで

す。



イベント

●第14回ママさんバレーボー
ル大会参加チーム募集

体育協会 ☎88-6123

▽期日 7月1日(日)

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費

1チーム1,500円

▽対象 市内在住の既婚女性

(35歳以上の独身女性を含む)

▽申込期限 6月6日(水)

※詳細は、市および体育協会

ホームページをご覧ください

か、体育協会までお問い合わせ

してください。

●旧大沢小学校一般公開

文化振興課 ☎63-5321

「旧大沢小学校」(市有形文化財)を一般公開します。この機会にぜひご見学ください。

▽日時 5月3日(木)~6日(日)

午前10時~午後4時

※公開日以外の見学希望につい

ては、随時お問い合わせくだ

さい。



●龍岡城跡お台所一般公開

文化振興課 ☎63-5321

「龍岡城跡」(国史跡)に唯一残る建造物である「お台所」の内部を一般公開します。この機会にぜひご見学ください。

▽日時 5月3日(木)~6日(日)

午前10時~午後3時



イベント

●図書館 5月の行事予定

- 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

※5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】

- 子ども読書まつり
- おはなしの会
- ▽日時 5日(土) 午前10時
- ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ
- ▽日時 5日(土) 午前10時30分

イベント

●Sakumo (サクモ) 子ども未来館

5月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

- 毎月開催！なおやマンのキッズワークショップ「子ども映画教室プチ@佐久2018」
- ▽日時 5月19日(土)
- 午前10時～午後5時
- ▽会場 企画展示室
- ▽参加費 入館料のみ
- ▽対象 小学生
- ▽講師 子ども映画教室・映像作家 上田謙太郎氏

○おはなしの会

- ▽日時 17日(木) 午前10時30分
- ▽対象 乳幼児
- ぽっけおはなしの会
- ▽日時 19日(土) 午前10時30分
- 語りのおもてなし
- ▽日時 26日(土) 午後3時

【白田図書館】

- ちいさい子のおはなし会
- ▽日時 9日(水) 午前10時30分
- ▽対象 乳幼児
- ブック☆ブックお話の会
- ▽日時 19日(土) 午後2時

【浅科図書館】

- おはなし会
- ▽日時 19日(土) 午前11時
- 【望月図書館】
- ちいさい子のおはなし会
- ▽日時 10日(木) 午前10時30分
- ▽対象 乳幼児
- ものがたりふれあいトーク
- ▽日時 26日(土) 午前11時



●初心者色紙講座 参加者募集

近代美術館 ☎67-1055

- ▽日時 6月2日(土)、3日(日) 各日午後1時～4時
- ▽会場 近代美術館視聴覚室
- ▽参加費 1セット500円
- ▽対象 高校生以上
- ▽講師 並木功 (近代美術館館長・日本画家)
- ▽定員 15名(先着順)
- ▽申込方法 電話またはファックス、メールでお申し込みください。

●教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎64-0212
FAX 64-0213

- 音楽を楽しむ集い
- ▽日時 5月11日(金) 午後1時30分～3時30分
- ▽会場 野沢会館 音楽室1号
- 料理教室
- ▽日時 5月24日(木) 午前10時～午後1時
- ▽会場 望月総合支援センター 調理実習室
- ▽参加費 400円(食材費)



●鎌倉彫教室生作品展

文化事業団 ☎82-3962

- ▽日時 5月31日(木)まで 午前9時～午後5時
- ※毎週月曜日は休館日
- ▽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 教室生が丹精込めて仕上げた作品を展示。手彫りで表現された刃跡の繊細さ、力強さ、温かさなど様々な表情を持つ魅力的な作品をご覧ください。



制作例

※全2回の講座のため、両日参加できる方を優先します。1日目は、モチーフをもとにスケッチと彩色を行います。2日目は、スケッチをもとに色紙を制作します。

イベント

●望月歴史民俗資料館のイベント

望月歴史民俗資料館
☎54-2112

○火おこし体験会

▽日時 5月3日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 望月歴史民俗資料館

前庭

▽講師 日野市郷土資料館

学芸員 秦 哲子氏

▽内容

・縄文時代の火おこし体験

・勾玉づくり ・土器パズル

・縄文風衣装体験
・弓矢飛ばし体験 等

▽参加費

勾玉づくりのみ200円

▽申込 不要

○歴史民俗資料館講座

「進化する縄文土器」

▽日時 5月24日(木)

午後6時30分～8時

▽会場 望月駒の里ふれあい

センター

▽参加費 無料

▽講師 長野県立歴史館

専門主事 寺内隆夫氏

▽申込 不要

イベント

●自分で作る

「EMぼかし教室」

中央隣保館 ☎62-0991

▽日時 5月23日(水)

午前9時30分～11時30分

▽会場 中央隣保館

▽参加費 500円

▽講師 パートナーシップ佐久

▽服装 作業のできる服装

▽定員 15名(事前申込必要)

※EMぼかしとは、米ぬか・もみ殻・EM菌等を使ってつくる発酵促進有機資材です。

●隣保館教室

中央隣保館 ☎62-0991

望月人権文化センター

☎51-1135

浅科人権文化センター

☎58-2039

※各教室の申込は5月7日(月)午

前8時30分から開催場所を受

付します。

【中央隣保館】

○ヨーガ健康教室

▽日時 6月11日～3月18日

第2・4月曜日(全18回)

午後1時30分～

▽参加費 3,000円

▽講師 白田貴子氏

▽定員 25名

※希望者が多い場合は、5月7

日(月)午前8時45分より抽選を

行います。

○初級パソコン教室

▽日時 6月5日～1月22日

第1・3火曜日(全16回)

午後1時～4時

▽定員 20名

【望月人権文化センター】

○ヨーガ健康教室

▽日時 6月7日～2月21日

第1・3木曜日(全18回)

午後1時30分～

▽参加費 3,000円

▽講師 井出智衣子氏

▽定員 30名

○初級パソコン教室

▽日時 6月8日～1月25日

第2・4金曜日(全16回)

午後1時～4時

▽定員 10名

【浅科人権文化センター】

○初級パソコン教室

▽日時 6月1日～2月1日

第1・3金曜日(全16回)

午後1時～4時

▽定員 15名

●うすだスタードームのイベント

うすだスタードーム

☎82-0200

○こどもの日観望会

▽日時 5月5日(土)

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、小中

学生250円(入館料)

▽内容

大型連休の星空を楽しむ天体

観望会。春の星座や星雲・星団、

木星などを望遠鏡や双眼鏡でご

覧いただきます。

▽申込 不要

○第1回星座教室

木星と春の星座を見つけよう

▽日時 6月1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、小中

学生250円(入館料)

▽定員 30名(申込先着順)

▽内容 季節の星空を楽しむ星

座教室。今回は春の星座と木

星の見つけ方、望遠鏡による

天体観望です。

●[PAS]

古民家活用企画第1弾

古民家芸術祭

文化事業団 ☎82-3962

築160年の雰囲気ある古民

家を会場にコンサートや演劇な

ど楽しいイベントが盛りだくさ

ん。落ち着いた空間の中で、時

間を忘れて、ゆっくりくつろい

でみませんか。

▽期日 6月2日(土)～3日(日)

▽会場 旧川村邸(佐久市勝

間)

コスモホールから徒歩5分

▽演目

・演劇

「座敷わらし〜ユタと不思議

な仲間たち〜」

・出演

COSMO☆アカデミア

・脚本・演出 奥村達夫

※詳細は、文化事業団までお問
い合わせください。

イベント

●フリーマーケット
inほっとぽーく・浅科
道の駅ほっとぽーく・浅科
☎58-0581

道の駅ほっとぽーく・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までご連絡ください。
▽日時 5月6日(日)、20日(日)
午前8時～午後4時

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 5月25日(金)
午後0時10分～30分程度

▽会場 佐久平交流センター
▽鑑賞料 無料
▽奏者
ヴィオラ 川上拓人氏
ピアノ 坂本 彩氏

●望月人権文化センター
教室参加者募集

望月人権文化センター
☎51-1135

○手芸教室
▽日時 6月14日～3月第2木曜日
午後1時30分～3時30分
▽講師 小山三保子氏
▽参加費 材料費実費
▽定員 15名
○お茶教室
▽日時 6月4日～10月第1月曜日

寄附

●ご寄附
ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・清原邦夫様 ・橋爪秀史様
・木下博之様 ・齊藤修治様
・渡邊恭孝様 ・森本 剛様
・阿部弘昭様 ・常藤昌幸様
・工藤 健様 ・松長由里子様
・川崎圭太様 ・浅見輝作様
・小泉佑太様 ・小笠原弘二様
・山崎友裕様 ・熊谷典之様
・古井明德様 ・澤田直之様
・土岐弘美様 ・服部忠夫様
・小山 太様 ・川口正義様

午後1時30分～3時30分

▽講師 大井清子氏
▽参加費 和菓子・お茶代実費
▽定員 10名
○コーラス教室
▽日時 6月11日～11月
第2・4月曜日
午後1時30分～午後3時
▽講師 小林美智子氏
▽参加費 無料
▽定員 30名

・荒井岳史様
※順不同

○一般寄附

▽市へ
・現金10万円
あいいいニッセイ同和損害
保険株式会社長野支店様
佐久支社様
現金2千円
佐久の鯉太郎乙様
▽高瀬保育園へ
・絵本4冊
笠原礼子様
▽切原保育園へ
・米15kg
新海武男様

●ふれあいボールdeウォーキング
5月のご案内

佐久ボールウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク
▽日時 5月6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。
▽持ち物 飲料水、雨具
※自由参加

▽もちづき保育園へ

・雑巾120枚
望月悠玄福祉会デイサービス
センター駒様
▽浅科小学校へ
・図書カード5万円分
浅科交友会様
▽浅科中学校へ
・図書カード5万円分
浅科交友会様
▽市内中学校へ
・新聞閲覧台7台
信濃毎日新聞販売
佐久はってん会様

○散策ウォーク

▽日時 5月13日(日)
午前10時～午後0時30分
▽集合 矢ヶ崎公園
(軽井沢駅から徒歩5分)
▽参加費 無料
▽内容 新緑の旧軽井沢(約6km)を散策
▽持ち物 飲料水、雨具
※自由参加
※詳細は、事務局までお問い合わせください。
○会員募集
▽年会費 1,000円
※各種特典付き

市税等の納期限

納期限	5月31日(木)
市税等	軽自動車税 (全期)
	介護保険料 (2期)

※納期内の納付にご協力をお願いします。

地域の絆を深める地域公民館の活動

～平成29・30年度モデル地域館事業について～

公民館を中心とした地域の絆づくりや公民館活動の活性化を目的に、市内の7公民館においてモデル地域館事業を実施しています。今まで伝統や文化を次世代につなぐ活動や、区民のふれあいを高める活動など、地域の特色を活かした事業が行われてきました。平成29・30年度は、次のとおりです。

- 小田井下宿公民館 名勝「皎月社秋の例大祭」中秋の名月鑑賞会の実施
- 桜井公民館 桜井地区区民の世代間交流・憩いの場作り
- 太田部公民館 太田部の、いまむかし
- 五十貫公民館 スイカ割り大会、そば打ち教室を通じた区民交流
- 上中込公民館 区民の交流と学習、伝統行事による地域づくり
- 御馬寄公民館 御馬寄地区の由来・歴史を勉強し、後世に残す事業
- 協和公民館 第8回桜ヶ丘祭



五十貫公民館のそば打ち教室



御馬寄地区の由来や歴史を学び合う

2018 (平成30年)

5

つき
皐月

さくし

公民館報

No. 158

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



ちょっとひとこと

人との出会いで 思うこと

相生町 森泉 こず枝



42年間の会社勤めを終え、5年が過ぎました。その間に3人の孫が誕生して健やかに育っています。孫の成長はとても楽しみです。

長野県は公民館活動が日本で一番盛んな所だそうです。退職したら、あれもこれもとやってみたくが沢山あり、今はその幾つかに参加しています。

そこでは、料理の上手な人、楽器演奏に秀でた人、ダンスの得意な人、手先の器用な人等々、会社勤めの時には得られなかった素晴らしい方々との出会いがあり、とても良い刺激を受けています。私もその方々を見習い、一歩でも近づけたら良いと思います。そして、これだけは誰にも負けないというものを一つでも持ちたいものです。時々、人間関係の難しさを感じることもありますが、そんな時にも周りの方々に助けられて、楽しい日々を送っています。

健康も大事だと思い、女性専用の運動施設に行っています。また、平尾山に年間120回登ることを目標に、体力維持に努めています。常連さんも沢山いて、四季折々に変化する自然が素晴らしく、草花も清楚で美しいです。身近にこんな良い山があり、それを味わえることに感謝し、日々を楽しみたいと思います。

佐久市公民館事業の紹介

本年度、公民館が計画する主な事業です。皆さんの「集い・学び・結ぶ」場として、お気軽にご参加ください。

なお、詳細はその都度公民館報でお知らせします。

1 中央公民館事業

- 高齢者大学・大学院 5～2月 (大学18回・院13回)
- 乳幼児学級 5～12月 (5教室で各13回)
- 食育セミナー 8～12月 (4回)
- 夏休み子ども公民館 7月29日(日)
- 佐久市民コーラスまつり 9月2日(日) コスモホール
- 佐久市民総合文化祭
11月2日(金)～11月4日(日) 野沢会館
- 佐久市成人式
1月3日(休) 佐久創造館 (駒場公園内)
- わがまち佐久・市民講座
1月20日(日) 佐久平交流センター
- 佐久市短詩型文学祭 2月2日(出)

2 地区館事業

- 各種講座【市民ふれあい学級・親子ふれあい学級・世代間交流学級】 4～3月
- 夏の子ども公民館 7～8月
- 小学生の公民館体験学習 6～11月
- 公民館のつどい 11月および2～3月



ふれあい あれこれ



東公民館 きのこと栽培教室

3月10日、佐久森林組合職員を講師に迎え、「きのこ栽培教室」を開催しました。きのこの栽培方法について講義を受けたあと、原木にシイタケ、クリタケ、ムキタケの植菌をしました。きのこの栽培は難しいといいますが、来年の秋の出来栄がどうか、今から楽しみです。



浅科公民館 手作りおやつ講座

3月7日、浅科の学習グループ「サークルモモザ」の会員を講師に、家庭にあるりんごを使ってのアップルパイ作りに挑戦しました。生地作りは少し難しかったようですが、サクサクに出来上がったアップルパイに参加者の皆さんは満足していました。



白田公民館 冬の体操教室

2月から3月にかけて4回にわたり、中嶋洋子先生を講師に「冬の体操教室」を開催しました。冬の間、寒さに凝り固まっていた体をほぐし、スッキリ春を迎えてもらおうと、ここ数年、毎年この時期に開催しています。今年も多くの方が集まりました。



望月公民館 みそ作り体験教室

3月10日、観音峯活性化センターで東春睦会の皆さんを講師に「みそ作り体験教室」を開催しました。当日は、煮上がった大豆(雁喰豆)を潰し、麴と塩をよく混ぜてみそ玉を作り、仕込みました。参加者からは来年も参加したいという声が多く寄せられました。



共生

佐久市内で意義のある活動を続けている望月解放子ども会から、「いのちの駅伝」の案内をいただきます。

この活動は、子ども会の先輩がいじめにより自死したことから「悲しくて悔しい思いを知る自分達こそがいじめを無くし、命の大切さを訴えていかなければならない。」という会員の思いが生まれ、多くの賛同者に支えられ21回を迎えたものです。昨年も10月に行われ、望月地域の小中高に襷をつなげ、市内小中学校にメッセージを伝えました。子ども達がいのちの大切さを想い、襷をつなぐ、その姿に心がすっとしました。

残念ながらいじめは後を絶ちません。しかし、みんながいのちを大切にすることをリレーしたら、いじめに打ち克つていくはずですよ。

過日、ある中学校の音楽会の様子について話を聞きました。音楽会はクラスの団結を高める絶好の機会です。子ども達は毎日歌い込んで頑張っていました。クラスには、極度に緊張するとパニックになる障がいの子がいます。「一緒にステージで歌い切りたい。」子ども達は切なる願いをもっていました。

音楽会当日。精一杯の歌声。終わり近くになって、パニックの症状が始めると、すぐさま周りの子ども達が肩を抱えました。そして、収まると何事も無かったかのように、ごく自然にその場は流れたのです。

共生の姿を子ども達から学びました。

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)

公民館の特色ある講座紹介

公民館では多くの特色ある講座を開催しています。今回は、次の4つ地区館で行っている講座について紹介します。

《ママの料理教室》

浅間公民館

◆子育て中のママでも気軽に参加できる、託児付きの料理教室です。“簡単・おしゃれ・美味しい！”料理を学びます。料理や食事を通して、ママ同士や先輩ママとの交流の輪を広げませんか。

《初心者茶道教室》

野沢公民館

◆お茶の作法やお手前を習うことで日本の伝統に触れる良い機会です。所作や言葉使いなど普段接することの少なくなった「和」の文化について改めて感じることができる講座です。男性も大勢受講しています。

《子育て楽しみ隊！和ヨガ教室》

中込公民館

◆子育て中の母親を対象とした和ヨガの教室です。子どもと一緒に参加することができます。和ヨガのゆったりとした時間の流れのなかで、リラックスして日頃の疲れを癒しましょう。

《ふるさと料理教室》

東公民館

◆地元の方を講師に迎え、地物の旬の食材を上手に活用して、おやきやおにかけうどんなど、家庭でも実践できる郷土料理を学びます。毎回多くの方が参加する人気の講座です。

市立図書館より

平成29年度佐久市立図書館へのご寄贈のご紹介

●書籍のご寄贈ありがとうございます

窓口で書籍をご寄贈いただいた皆様のうち、掲載についてご承諾いただいた方のお名前を順不同で掲載させていただきます。

- ・依田 豊様
- ・丸山 正俊様
- ・武知 明子様
- ・土屋 十囀様
- ・佐々木治夫様
- ・木内 恵一様
- ・鷹野 與一様
- ・成澤 一成様
- ・長澤 弥生様
- ・菊池 本明様
- ・土屋 健次様
- ・中島 忠様
- ・友野エツヨ様
- ・臼田さかえ様
- ・矢田 精一様
- ・南相木村教育委員会教育長様
- ・長野県信用組合 野沢支店 支店長 小竹俊夫様
- ・点字サークルポツポツ会様
- ・小出裕章氏講演実行委員会 委員長 桑田温美様
- ・のぞみグループ様
- ・布子会様
- ・手のひらのような町で編集委員会様

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

子どもをネットの危険から守る!! 『フィルタリング』

平成30年2月から法律が改正され、18歳未満が携帯やスマホを使う時には店頭などで「フィルタリング」の提供・説明・設定が義務付けられました。

フィルタリングとは…

危険なサイトやアプリをブロックし、思わぬところで利用者がネットの危険にさらされるのを防ぎます。



フィルタリングを利用する上で大切なことは…

●子どもが不便を感じても不用意にフィルタリングを解除しない!

フィルタリングは使い方に合わせて設定を変更することができます。子どもの年齢や使い方に合わせてきちんと設定することが大切です。

●家族でよく話し合しましょう!

フィルタリングの設定をする時にはもちろん、子どもが利用したいサイトやアプリがブロックされた時「なぜブロックされたのか」一緒に考えてみましょう。子どもが自ら考えて情報を取捨選択する力を養いましょう。

※フィルタリングアプリを利用できない機器は機能制限を利用しましょう。

新しい環境になってから1か月が経ちました。暖かな日差しを浴びながら外で遊んでいる子どもたちを見ていると、のびのびと健やかに育ってほしいと感じます。

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
浅間公民館	◎家庭菜園教室 (全8回) 4月～9月までの全6回で、土づくりから収穫まで学習します	②5月17日(木) 9:30～11:30 ③6月 7日(木) // ④7月 5日(木) //	浅間会館 会議室3・4	佐久市営農支援センター営農相談員	〈参加費〉100円(初回のみ材料費等) 〈定員〉25名
	◎自然観察教室 旧美笹自然観察園で季節の植物や自然保護について学びます	6月 8日(金) 8:30～15:00	集合：浅間会館	佐藤文一先生	〈参加費〉100円程度(保険料) 〈持ち物〉野外活動に適した格好・装備・昼食 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月8日(火) 8:30
	◎伝えたい佐々の味 メニュー：筍ごはん、わらびの卵とじ、ニラと豆腐と卵の味噌汁、いちご大福	①6月12日(火) 9:30～13:00	浅間会館 料理講習室、食育室	佐久市農村生活マイスターの会	〈参加費〉800円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月15日(火) 8:30
野沢公民館	◎家庭菜園教室 (全9回) 地産地消!! 安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか?	④7月 2日(月) 9:30～11:30 ⑤7月19日(木) // ⑥8月 6日(月) //	野沢会館 205号室	佐久浅間農協農地コーディネーター	〈参加費〉200円(初回のみ資料代) 〈定員〉50名程度
	◎ひざ・腰ラクラク体操(全5回) 『今の私・将来の私の体』を変えたい方必見。体の不調改善にいかがですか?	①5月15日(火) 13:00～15:00 ②5月29日(火) // ③6月12日(火) // ④6月26日(火) // ⑤7月10日(火) //	野沢会館 会館ホール	西村陽介先生 土屋寛先生	〈参加費〉100円(初回のみ資料代) 〈持ち物〉タオル・飲み物・運動靴 〈定員〉60名 ※運動ができる服装で参加ください ※参加希望の方は申込みが必要です
	◎楽しく歌おう (春) 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!	5月22日(火) 13:30～15:30	野沢会館 会館ホール	上野ひとみ先生 大井清子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物
	◎ふるさとウォッチング(全2回) 歴史ある寺を見に行こう! 寺の歴史を知り、和尚さんの法話と心静かな時間を持とう	①6月19日(火) 9:30～11:30	集合：野沢会館 金台寺	住職 早川隆一郎先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉30名 ※申込受付開始 5月17日(木) 8:30
	◎酵素ドリンク作り教室 旬の梅を使って生きた酵素ドリンクを作りましょう!!	6月27日(火) 10:00～12:00	野沢会館 調理室	高地清美先生	〈参加費〉2,000円(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・8ℓの広口ビン・包丁・まな板 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月16日(火) 8:30
中込公民館	◎中高年のための健康講座 ～あなたが主役の健康づくり～	①6月 7日(木) 13:30～15:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院医師	〈参加費〉無料 〈定員〉30名程度
	◎ハーモニカで楽しく 懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか	②5月23日(火) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	杉浦都美子先生	〈参加費〉100円(初回のみ資料代等) 〈持ち物〉ハーモニカ
	◎なつかしの歌・こころの歌(全4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。夏の歌集(緑色)を使います	①6月 6日(火) 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) 〈定員〉50名程度 〈持ち物〉飲み物・夏の歌集(緑色)
	◎【初心者向け】バラの育て方 これからバラを育ててみたいと思っている方おすすです	6月21日(木) 9:30～11:30	中込会館 創作室	佐久市営農支援センター営農相談員	〈参加費〉無料 〈定員〉30名程度
	◎子育て楽しみ隊・和ヨガ教室(全3回) 子育て中のみなさん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒に参加できます	①6月20日(火) 10:00～11:30 ②7月18日(火) // ③8月29日(火) //	中込会館 大会議室	金沢優子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉ヨガマットかバスタオル 〈定員〉20名程度(産後5か月以上の方) ※子ども同伴可
	◎歴史探訪 別所めぐり 信州の鎌倉と呼ばれる別所について学びましょう	6月26日(火) 7:30～17:00	上田市別所	上田観光ボランティアガイドの会	〈参加費〉2,000円程度(保険料・昼食代等) 〈定員〉25名 〈持ち物〉帽子・飲み物・雨具・常備薬等 ※申込受付開始 5月18日(金) 8:30
臼田公民館	◎ふるさと学習 歩いて、見て、学んで!ふるさとの魅力を再発見!臼田地域の文化財めぐりに出かけましょう	5月22日(火) 13:00～17:00	集合： あいとびあ臼田	丸山正俊先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉20名
	◎ステンドグラス講座 ステンドグラスの素敵な茶托を作ってみませんか	5月27日(日) 13:30～17:00	あいとびあ臼田 工作室	中野稔先生	〈参加費〉3,000円(2枚1組の材料費) 〈持ち物〉ビニール手袋・タオル 〈定員〉15名
	◎おうちdeおいしい手作りパン(全2回) 無添加でおいしいパンを楽しく作ってみませんか	①6月 2日(日) 10:00～15:00 ②6月16日(日) //	市民創練センター 料理講習室	榎澤恵美子先生 依田君枝先生	〈参加費〉1回1,000円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り用の箱 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月7日(月) 8:30
	◎家庭菜園教室 (全8回) 地産地消!! 安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか	③6月 5日(火) 9:30～11:30 ④7月 3日(火) // ⑤8月 7日(火) //	あいとびあ臼田 多目的室	佐久浅間農協農地コーディネーター	〈参加費〉100円(初回のみ資料代) 〈持ち物〉筆記用具 〈定員〉30名程度

※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	◎わくわく家庭菜園教室(全6回) ②野菜の病気と病害虫の防除 ③野菜の栽培管理(誘引、整枝) ④野菜の栄養診断と管理	②5月 7日(月) 9:30~11:30 ③6月 4日(月) // ④7月 9日(月) //	東会館 中会議室	佐久市営農支援センター 営農相談員	〈参加費〉100円(初回のみ材料費) 〈定員〉20名程度
	◎健康教室～体操でロコモ予防～ 楽しく体を動かして、ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)を予防しましょう	5月23日(水) 13:30~15:00	東会館 大会議室	健康運動指導士 茂原徹也先生	〈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名程度
	◎普通救命講習 I 内容:心肺蘇生法、AEDの使用について等	6月 2日(土) 9:00~12:00	東会館 大会議室	佐久消防署署員	〈参加費〉無料 〈持ち物〉動きやすい服装・飲み物 〈定員〉20名程度 ※申込メ切5月23日(水)
	◎自然散策～双子山～ 北八ヶ岳を一望しながら、高原植物の咲く草原をゆっくり歩いてみませんか	6月 7日(水) 8:30~16:00	集合:東会館	佐藤文一先生	〈参加費〉100円程度(保険料等) 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具・常備薬・登山のできる服装・靴等 〈定員〉25名 ※申込受付開始 5月15日(火) 8:30 ※詳細は後日、参加者に通知します
浅科公民館	◎さまざまなクラフト講座 身の回りの物で、簡単手作り! 「新聞紙のエコバック」を作ります	6月 4日(月) 9:30~11:30	浅科会館	さまざまなクラフト倶楽部	〈参加費〉無料 〈持ち物〉新聞紙4日分・木工用ボンドまたは液体のり・カッター 〈定員〉15名 ※申込受付開始 5月8日(火) 8:30
	◎簡単!薫製講座 ダンボール箱で作る簡単な薫製作りを学びましょう	6月13日(水) 9:30~13:30	浅科会館	元公民館職員	〈参加費〉1,000円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉15名 ※申込受付開始 5月16日(水) 8:30
	◎食材を長く楽しむ保存食 メニュー:砂糖煮(夏みかんピール、ふき)	6月14日(水) 9:30~13:00	浅科会館	名取叔美先生	〈参加費〉400円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉15名 ※申込受付開始 5月17日(木) 8:30
	【夏休み子ども公民館】 ◎みんなで楽しむ陶芸教室(全2回) 世界に一つだけの作品作りを自由に楽しみましょう。子どもは保護者と一緒に、大人のみも参加もお待ちしています	①6月24日(日)《作品作り》 9:30~11:30・13:30~15:30 ②7月22日(日)《色付け》 9:30~11:30・13:30~15:30 ※①②とも、午前か午後のいずれかをお選びください	浅科会館	陶友会	〈参加費〉一組800円(材料費) 〈持ち物〉エプロン・古いタオルか手ぬぐい 〈定員〉午前20名、午後20名 ※申込受付開始 5月22日(火) 8:30
望月公民館	◎家庭菜園教室(全7回) 夏野菜の植え付け・野菜の生育診断等	②5月 2日(水) 9:30~11:30 ③6月 5日(水) // ④7月 3日(水) //	観音峯活性化センター	小林重弘先生	〈参加費〉100円(初回のみ資料代等) 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉20名程度
	◎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 望月小唄等	②5月16日(水) 13:30~15:00 ③6月20日(水) //	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物 ※歌集購入の方は別途600円
	◎篆刻・刻字教室(全12回) 篆刻と刻字の入門講座です	③5月12日(土) 13:30~15:30 ④5月26日(土) // ⑤6月 2日(土) //	駒の里ふれあいセンター 2階講習室	小田雅舟先生	〈参加費〉1,000円程度(材料費等) 〈持ち物〉篆刻・刻字用道具をお持ちの方、飲み物 〈定員〉15名
	◎染色教室(全6回) 染色の基礎知識や型染めを学びます	①5月11日(金) 13:30~16:00 ②6月 8日(金) // ③7月13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(6月8日からは、エプロン・軍手・Lサイズのゴム手袋) 〈定員〉15名
◎歴史講座 ～浅間火山の形成と佐久平～ 浅間火山博物館と小浅間について学びます	①6月24日(日) 8:30~17:00	市民創練センター	福島邦男先生	〈参加費〉1,800円程度(保険料等) 〈持ち物〉帽子・弁当・飲み物・雨具・ハイキング程度の服装・運動靴 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月25日(金) 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。

瀬音

五感には得手不得手がある。私は聴覚が弱い。定年前に補聴器を求めた。しかし、補聴器は水槽の水音等周囲の声や音を丁寧につけてくれたため、頭は雑音で満たされた。聞きたい声が届かなくなった。補聴器はトラウマの芽になり、今でも放置したままだ。難聴は不便である。テレビの音声をしかと聞くには、大音量かイヤホンが必要である。向こうの畑から声がかかれば、相手の所まで走って行かねばならぬ。辛いのは話し相手や周りの人に掛ける迷惑だ。不自信も与えていることだろう。周囲の気配を読み取る力も欠落した。背後を誰かが通り過ぎてても気付かない。数年後の自分が、家族の楽しい食事の中で、黙々と一人箸を動かす高齢者の姿に重なる。

聴力に自信がない生活は、情報を視覚に頼り、新聞や本を読む時間が長くなった。

知人に薦められた石田衣良の「北斗―ある殺人者の回心」を長くない期間で読了できた。文章は老いの身にも刺激や喜びを与えてくれ、収穫も多い。まだある力を有効に使ってほしい。

(編集委員)

自立型サービス付き 高齢者向け 住宅

全50室

11月1日、
小諸市御影に
オープン予定!

ペットと
ともに
住まう

〈全室に完備〉
浴室、トイレ、キッチン、床暖房
ウォークインクローゼット

●入居資格/60歳以上の方(お二人の場合どちらかが) ●所在地/小諸市御影新田2569-1 ●事業主体/社会福祉法人のぞみ福祉会

お申し込み
お問い合わせ

のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274 小諸市 和由841-7
*<http://www.nozomi-g.co.jp/> *<http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/>

安心 便利
全てが徒歩圏内に揃う地に住まう

自立型サービス付高齢者向け住宅 (11月オープン予定)

至R18 御影新田南
TSUTAYA
ユニクロ
スポーツデポ

至R18 のぞみ福祉会
和由北
ツルヤ
千曲ビューライン
甘利医院わたのぞみ接骨院
湯玉川橋北
佐久小諸JCT
上信越道

●佐久平駅
●佐久医療センター
●浅間総合病院
車で10分圏内!

至佐久平 至佐久IC

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)

総合相談室
ことぶきの家
開設

一人暮らし、夫婦世帯「老後の不安を安心に」 親族に頼らずこれからを生きていく選択

限定10名様

第7回 要予約
老後の生き方セミナー
5月22日火 [受付]午後1時30分
[時間]午後2時~3時30分
※資料代300円
会場: 佐久平交流センター 第2会議室

NPO法人 日本よりそい家族会
【本部】上田市中央西二丁目6番7号 グリーンビル1階2号
【北信事務所】長野市大字石渡107-17
フリーダイヤル **0120-12-8851**

日本よりそい家族会は、平成28年長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた団体です。現在、会員(33歳~94歳)の皆様と「支援契約」を結び病院や福祉施設、賃貸住宅などへの入院や入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、外部の専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し相談および支援を行っています。

※病院や役所関係者の方々、身元保証等でお困りの主に高齢者の方からのご相談も受付けています。
ご自身の支えを知る機会として是非、ご参加ください。

受付時間
平日/10時~17時

24時間・365日、すべては利用者様のために。

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 佐久中央
佐久市中込大日3713-11

★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)

千曲バスの高速バス 新宿・池袋・立川便

安心、お得なバスで快適な旅を。

優しい香り、風に包まれて、

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!

全線共通
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

お問い合わせご予約は

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
⇔ 京都・大阪

(千曲川ライナー) 共同運行:近鉄バス

CHIKUMA BUS
千曲バス
上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100
<http://www.chikuma-bus.co.jp/> 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 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)

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 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できる物、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★ 2
サ 佐久平浅間児童館
サ 泉児童館
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 うすだ健康館

小児 3
歯
歯 たばたクリニック
☎63-2821
歯 ねむの木公園クリニック
☎67-8866

小児 4
歯
歯 田嶋クリニック
☎81-5151
歯 中澤眼科クリニック
☎62-0157

小児 5
歯
歯 安紀内科クリニック
☎63-1201
歯 たむらペインクリニック
☎82-3981

平日★ 9
サ 高瀬児童館
サ 野沢児童館
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★ 10
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★ 11
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 12

平日★ 16
サ 佐久平浅間児童館
サ 泉児童館
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★ 17
妊
サ 中佐都児童館
広 もちづき保育園
広 うすだ健康館

平日★ 18
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 19

平日★ 23
サ 高瀬児童館
サ 野沢児童館
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★ 24
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★ 25
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 26

平日★ 30
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★ 31
妊
広 もちづき保育園
広 うすだ健康館

■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

■佐久市足育推進協議会 足育サポートセンター

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(5月3日除く) 午前9時~11時30分

相談場所 足育サポートセンター(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 5月17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28年2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 5月31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

[2018年]

5月

日 sun	月 mon	火 tue
		平日★ 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
小児 6 歯 高橋医院 ☎53-2366 しのはら形成・皮ふクリニック ☎67-8825	平日★ 7 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	平日★ 8 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
小児 13 歯 小林内科クリニック ☎66-0500 雨宮病院 ☎82-5311	平日★ 14 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	平日★ 15 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
小児 20 歯 小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300 佐久平透析クリニック ☎65-7700	平日★ 21 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	平日★ 22 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
小児 27 歯 献血 イオンモール佐久平 坂戸クリニック ☎63-6323 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150	平日★ 28 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	平日★ 29 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

■ 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。



佐久医師会
ホームページ
QRコード

■ 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

円満寺の藤

毎年5月下旬になると、開祖が京都から持ち帰った藤の古木が見事な花を咲かせ、「砂ずりの藤」と言われ、参詣者の目を楽しませていきます。円満寺は、1142年に興教大師により建てられたと伝えられ、現在の建物は1747年に再築されたものです。近年は多数の石地蔵が建立され、石地蔵の寺としても親しまれています。

〈住所〉佐久市岩村田430

Thank You 5th

5/13(日)
午前9時30分
～午後3時
入場無料

先着100名様
ポット苗プレゼント♪

奇花だんが見頃

佐久市民交流ひろば (佐久平駅南側)

**ひろばへ
おいでよ!**

市民交流ひろば
ピクニックフェスタ

日曜日はのんびり
手ぶらでピクニック

宮沢賢治ゆかりの
「やまなし」
植樹式10:00

- ・フリーマーケット
- ・手作り市
- ・「ひろばの謎をときあかせ」スタンプラリー
- ・寄せ植え教室
- ・バラ講座
- ・カモミール講座
- ・木玉教室
- ・ガーデンツアー
- ・音楽ライブ
- ・インラインスケートデモ
- ・ボールを使ったウォーキング教室
- ・キャンピングカー展示

■問合せ 市民交流ひろば ☎070-5595-1859(午前8時～午後5時)
【主催】NPO法人さくの花物語 【後援】佐久市 詳細は<http://hmg39.info/>



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市民創練センター内) 館報編集委員会(TEL 66-0551)