

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

ライフ

7

No.184 広報佐久
平成30年7月



特集

積み重ねられた
佐久の「健康長寿」を世界へ
～健康長寿のブランド化～

目次

表紙写真：ガーナ共和国視察団が佐久市を訪れました
(10か月健診を見学)

平成30年 7月

頁	
3	特集 積み重ねられた佐久の「健康長寿」を世界へ ～健康長寿のブランド化～
6	『北斗の拳』ラッピングバス初公開！ 第28回佐久市ハーフマラソン大会 事前ランニングクリニック SOMPOボールゲームフェスタ in 佐久
7	特別企画展 一葉師寺と平山郁夫の縁ー 玄奘三蔵と仏教伝来 母子寡婦福祉会主催バス旅行参加者募集 セイジ・オザワ 松本フェスティバル2018 スクリーンコンサート 鑑賞者募集
8	西浦ダム見学と川の生き物について学ぼう！ 平成30年度 佐久市職員採用試験 (初級・浅間総合病院) 平成30年度 佐久水道企業団職員採用試験
9	佐久市川村吾蔵記念館協議会委員の公募 はいかい高齢者家族支援サービス事業 残さず食べよう！30・10運動
10	正しい下水道使用のお願い 農業委員会の審議日程および農地の適正管理 平成29年度 ふるさと納税 寄附の状況
11	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	「岩村田ヒカリゴケ産地」を知っていますか？

人口

総数	99,213人	(+50人)
男	48,662人	(+40人)
女	50,551人	(+10人)
世帯数	41,407世帯	(+35世帯)
〈6月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	5月の月間件数	平成30年1～5月の累計
人身事故	41件	198件
死亡	0人	1人
負傷	48人	239人
救急	360件	1,903件
火災	5件	38件

データファイル

相談コーナー

行政相談

7月17日(火) 午後1時～4時 浅科支所
7月18日(水) 午後1時30分～4時 あいとぴあ白田
7月19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

7月28日(土) 午後1時～3時
イオン佐久平店イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎78-5505

子育て相談

木曜・祝日を除く午前10時～午後3時
※日曜日は要電話予約
サングリモ中込2階 つどいの広場交流センター内
■問合せ 子育て相談室 ☎63-3794

家庭児童相談

平日 午前9時～午後4時 市役所2階家庭児童相談室
平日 午後1時～午後4時 各児童館
■問合せ 家庭児童相談室 ☎62-3149 または各児童館

教育相談

平日 午前8時30分～午後6時
市役所南棟3階教育相談室または相談者の希望場所
■問合せ 教育相談室 ☎62-2918

人権なんでも相談所

7月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
午前9時～午後4時 (相談無料)
長野地方法務局佐久支局
■問合せ 長野地方法務局佐久支局 ☎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 7月22日(日)
(午前8時30分～午後0時30分)

夜間窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (～午後6時30分) 平日

夜間窓口 白田支所、浅科支所、望月支所 (～午後6時30分) 月曜日
(祝日の場合は翌日)

※ただし、7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。

～特殊詐欺被害急増～

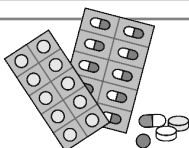
「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」「有料サイト」
電話でキーワードを聞いたら、**詐欺**と疑いましょう！



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～



積み重ねられた 佐久の「健康長寿」を世界へ ～健康長寿のブランド化～

■問合せ 健康づくり推進課 保健医療政策係 ☎62-3524

佐久市には、佐久総合病院や浅間総合病院が地域とともに育んできた地域医療の歴史や、地域と一体となった保健予防活動などによる「健康長寿のまち」としての強みがあります。「健康長寿」は日本が世界に誇るブランドであり、その中でも佐久市は「健康長寿」の発信地として国内外から注目されています。

佐久市の健康長寿を支える3つの要素

佐久市の「健康長寿」の要因について調査を行い、次の要因が大きいとの分析がされました。

①「土壌」～長年にわたり積み重ねられてきた健康づくり～

戦後間もないころから、医療機関と市民が互いに協力し合って、「自分たちの健康は自分たちで守る」という考え方を広げ、引き継がれてきました。



③ 市民に定着し受け継がれる「健康教養」

② 市民の「^{つど}集い力」

① 長年にわたり積み重ねられてきた「土壌」

医療

保健

郷土食

自然

歴史

②「^{つど}集い力」～市民主体の取り組みが活発～

性別や年齢を問わず、広く人々が集まりやすく、また、健康知識を学び広げる保健補導員活動が広く市民へ浸透しています。



③「健康教養」～市民に定着し受け継がれる健康意識～

市民の健康への関心が高く、健康づくり活動が浸透しやすい環境があります。また、家庭や地域での健康に関する正しい知識が受け継がれています。

佐久市の健康長寿ブランドを国際展開

「保健・医療のつばさ事業」

この事業は、要因調査により明らかになった3つの要素により成り立つ佐久市の健康長寿ブランドを、健康意識や需要の高まりが見込まれるアジア諸国に国際展開（アウトバウンド）することで、世界レベルでの知識の共有や、市のヘルスケア関連機器等の輸出などにつなげ、佐久市の健康長寿のさらなるブランド化を図っていきましょうとするものです。

海外視察の受け入れ

この事業の一環として佐久地域の「健康長寿」の取組を学んでい



母子保健事業視察にて妊婦体験実習 (アフガニスタン)



音楽サロンの見学 (台湾)

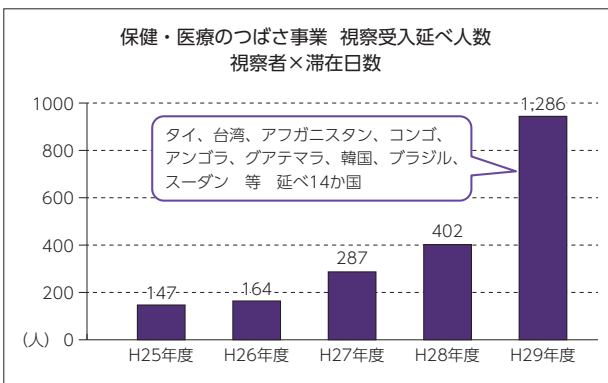
ただくため、海外からの視察を受け入れていきます。

平成28年3月「佐久総合病院」「佐久大学」「浅間総合病院」「佐久市」の4者は、海外視察の受け入れに関する「覚書」を締結しました。

このことで、視察の窓口が一本化でき、より効率的に、保健予防活動や地域医療などを総合的に視察することができるようになり、視察者は、年々増加しています。

どれくらいの方が視察に来ているの？

保健・医療のつばさ事業の効果もあり、視察者数も年々増加し、平成29年度には過去最多の国からの視察を受け入れました。また、滞在日数も増え、より詳しく佐久市の健康長寿について、視察を行っています。



「JICA草の根技術協力事業」

タイ チョンブリ県 サンスク町における
町ぐるみ高齢者ケア・包括プロジェクト

日本のみならずタイにおいても、独り暮らし高齢者、高齢者世帯が増えている現状に対し、本事業は、タイ・チョンブリ県サンスク町で、佐久市、佐久大学、サンスク町、ブラパ大学の連携により、在宅ケアシステムの構築、医療と福祉の連携、多職種による在宅訪問などの活動を展開しています。



理学療法士による指導



口腔衛生指導



ヘルスポランテニアへの指導

～在宅訪問の風景～

佐久地域の「健康長寿」を映像で紹介



佐久嘸(さくばなし)

佐久市出身の落語家 入船亭扇好さんにご出演いただき、オリジナルの落語で佐久地域の「健康長寿」の魅力を紹介。



映像QRコード

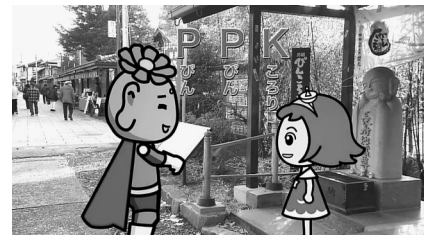


SAKU Health care model (佐久ヘルスケアモデル)

視察関係者向けに佐久地域の保健医療の歴史や取組について紹介。



映像QRコード



健康ピンコロマンが運ぶ 元気の基(小学校3・4年生向け) 健康の基(小学校5・6年生向け) 健康長寿の基(PR用)

オリジナルのキャラクターが健康の大切さや生活習慣の大切さを楽しく紹介。



映像QRコード

※映像は各小学校に配布

これからも「健康長寿のまち」佐久市であるために

平成30年4月に平成27年の市区町村平均寿命のランキングが発表されました。

将来にわたり「健康長寿のまち」であり続けるために「自分たちの健康は自分たちで守る」精神のもと、健康長寿体操をしたり、毎年健康診断を受けたりなどして、日頃から健康に気をつけていきましょう。

佐久市の平均寿命

性別	平成27年	平成22年
男性	81.7歳 (50位ランク外)	81.7歳 (15位)
女性	88.4歳 (11位)	88.0歳 (19位)

※市区町村別生命表の概況(厚生労働省)



『北斗の拳』 ラッピングバス初公開！

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

佐久市出身の漫画原作者「武論尊」氏をはじめ関係する皆さんのご厚意により、人気漫画『北斗の拳』のラッピングを施した市内循環バスと高速バスが完成します。バスの完成と運行開始をみなさんで祝いするお披露目イベントを開催しますので、ぜひお越しください。

■日時 7月22日(日) 午前9時～11時頃

■会場 佐久平交流センター、市民交流ひろば

■内容 テープカット

・ラッピングバス展示、試乗(佐久平駅周辺)

・熱気球体験搭乗(予定)

※循環バスは7月23日から、高速バスは22日の夕方から運行を予定しています。



『北斗の拳』©武論尊・原哲夫/NSP 1983

○8月1日「水の日の」PRも同時開催！

■内容

・「佐久の水」ペットボトルプレゼント

・軟水・硬水飲み比べ

「佐久の水」で入れたコーヒーとお茶を飲み比べてみよう。

※詳細は市ホームページをご覧ください。生活環境課までお問い合わせください。



第28回佐久市ハーフマラソン大会 事前ランニングクリニック

■問合せ 体育課 ☎62-2020

10月14日(日)に開催するハーフマラソン大会の事前準備として、トップアスリートによる事前ランニング教室を開催します。

■期日 8月11日(土)

■会場 佐久総合運動公園陸上競技場

※雨天時 佐久市総合体育館

■参加費 1人200円(当日持参)

■コースと内容

▽ランニング教室

(ランニングのレベルアップを図ります)

・時間 午後2時～4時30分

・対象 ビギナーからベテランまで

・定員 80名

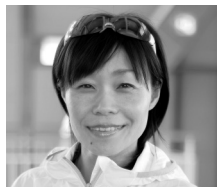
▽かけっこ教室(運動会に向けたかけっこが速くなるコツを教えます)

・時間 午後5時30分～7時

・対象 小学生

・定員 100名

■講師



マラソンランナー 嶋原清子さん
世界陸上女子マラソン元日本代表



プロランニングコーチ
大角重人さん

■申込方法

申込書(佐久市総合体育館窓口または市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、佐久市総合体育館に持参するか、EメールまたはFAXによりお申し込みください。

・Eメール taikuu@city.saku.naganano.jp

・FAX 63-0480

※詳細は市ホームページをご覧ください。体育課までお問い合わせください。



SOMPOボールゲームフェスタ in 佐久

■問合せ 体育課 ☎62-2020

■期日 8月18日(土)

■会場 佐久市総合体育館

■参加費 無料

■コースと内容

▽ボールであそぼう！

・時間 午前9時～11時30分

・対象 小学1～3年生と保護者

・内容 親子でさまざまなボールを使った「あそび」をします。

・定員 80組160名

▽キッズチャレンジ

・時間 午後1時～4時30分

・対象 小学4～6年生

(市内在住または在学)

・内容 バレー、ラグビー、ホッケー、ソフトボールを一流選手から楽しく学びます。

・定員 160名

■スペシャルゲスト



松本弥生さん
競泳元日本代表
リオオリンピック
400m自由形リレー
8位入賞

■申込方法

申込書(佐久市総合体育館窓口または市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、佐久市総合体育館に持参するか、EメールまたはFAXによりお申し込みください。

・Eメール taikuu@city.saku.naganano.jp

・FAX 63-0480

※詳細は市ホームページをご覧ください。体育課までお問い合わせください。



特別企画展 —薬師寺と平山郁夫の縁—

玄奘三蔵と仏教伝来

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

- 会期 7月14日(土)～8月26日(日)
- ※会期中無休
- 開館時間 午前9時30分～午後5時
- 観覧料
 - ・一般 800(600)円
 - ・高校・大学生 400(300)円
 - ・中学生以下 無料
- ※()内は20名以上の団体料金
- 開幕記念講演(要事前申込・先着順)
- 日時 7月14日(土)午前10時30分～
- 会場 近代美術館 視聴覚室
- 講師 加藤 朝胤氏
- 定員 50名
- 申込方法 近代美術館へ電話でお申し込みください。
- 講演・ギャラリートーク(申込不要)
- 日時 7月15日(日)
 - ①午前11時～ ②午後1時30分～
 - ③午後3時～
- 会場 近代美術館 展示室
- 講師 生駒 基達氏(薬師寺副執事長) 大谷 徹英氏
- ワークショップ(要事前申込・先着順)
- ①水煙チヨコレート作り
- ②おにがわらクッキー作り
- 日時
 - ①7月21日(土) 午前10時～
 - ②7月22日(日) 午前10時～
- 会場 市民創錬センター
- 参加費 1セット500円
- 対象 小学生と保護者 各10組20名
- 講師 加藤 大覚氏(薬師寺録事)
- 申込方法 近代美術館へ電話でお申し込みください。



母子寡婦福祉会主催バス旅行参加者募集

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

- 市内にお住まいの母子・父子・寡婦家庭の親(または養育者)子を対象にバス旅行を計画しました。夏休みのディズニーリゾートへぜひご参加ください。
- 期日 8月4日(土)
- 望月支所↓浅科支所↓市役所(市役所 午前5時40分発予定)
- 行先 東京ディズニーランド
- 参加費 (バス代・パスポート代・夕食弁当代含)
- ▽母子寡婦福祉会員
- ・18歳以上 6,500円
 - ・高校生 6,000円
 - ・中学生 5,000円
 - ・小学生～4歳 4,000円
 - ・3歳以下 1,000円
- ▽会員以外の母子・父子世帯家族
- ・18歳以上 10,000円
 - ・高校生 8,500円
 - ・中学生 8,500円
 - ・小学生～4歳 8,000円
 - ・3歳以下 1,000円
- 定員 70名(申込順)
- 申込 7月3日(火)～13日(金)
- ※定員になり次第締切
- 申込先 参加費を添えて子育て支援課 または各支所高齢者児童福祉係
- ※母子寡婦福祉会には、参加申し込み時に加入することができます。
- ▽母子寡婦福祉会費 年800円
- ※申し込み後のキャンセルは、参加費の返金できませんのでご注意ください。
- 申し込みをされた方へ後日、日程等の詳細をお送りします。



セイジ・オザワ 松本フェスティバル(OMF)2018 スクリーンコンサート 鑑賞者募集

■問合せ (公演)セイジ・オザワ 松本フェスティバル実行委員会 ☎0263-39-0001 (申込)文化振興課 ☎62-5535

- 毎年、松本市で行われる、小澤征爾さんが総監督を務めるオーケストラコンサートを生中継します。
- 日時 8月31日(金) 午後6時30分～
- ※開場 午後5時45分～
- 会場 コスモホール
- 入場料 無料
- 指揮 秋山 和慶
- 演奏 サイトウ・キネン・オーケストラ
- 曲目 イベール・祝典序曲 他
- 申込 8月19日(日)必着で、往復郵便はがきに左記必要事項を記入の上、お申し込みください。
- 【往信表面】
〒385-18501 佐久市中込3056 佐久市教育委員会 文化振興課 「OMFスクリーンコンサート」係
- 【往信裏面】
①郵便番号②住所③氏名④電話番号
⑤希望人数および氏名(2名まで)
- 【返信表面】(代表者のみ)
①郵便番号②住所③氏名
- ※応募は一人1通、はがき1枚につき2名までです。
- ※記入に不備のある場合や、往復郵便はがき以外でのお申し込みは無効です。
- ※応募多数の場合は、抽選となります。
- ※全席自由・就学前児童入場不可。
- ※車いす席を希望の方は、往信裏面にその旨を記入してください。
- ※当日は、当選者に送付する入場券を持参してください。
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。



西浦ダム見学と川の生き物について学ぼう！

■問合せ 信濃川を守る協議会 佐久ブロック (小諸市生活環境課内) ☎0267-22-1700

川の水は、飲み水や田んぼなどたくさん
の所で使われるほか、水の力を利用して
電気も作られます。また、ダムに貯め
た水にはたくさん生き物が集まってい
ます。ダムを見学して、川の生き物につ
いて学びましょう。

■日時 7月27日(金)

午前9時～午後0時20分

■会場 小諸市内の西浦ダム(小諸発電
所) および河川、氷風穴の里

■集合場所等

▽自家用車で参加の方

小諸市南城公園(第一駐車場)に午前

8時50分集合

▽公共交通機関で参加の方

小諸駅(駅前交番前)に午前8時40分

集合

※右記各集合場所からバスで会場へ移動
します。

■参加費 無料

■対象 佐久地域11市町村に居住または
勤務している方(小学生以下は保護者
同伴)

■服装等 動きやすい服装・運動靴でお
越してください。

■定員 40名(先着順)

■申込期間

7月2日(月)～20日(金) 午後5時まで

※電話で事務局(小諸市生活環境課)ま
でお申し込みください。



平成30年度 佐久市職員採用試験(初級・浅間総合病院)

■問合せ 総務課 ☎62-3019

■試験区分および採用予定人員

▽初級 ①一般事務 若干名

▽病院 ②看護師(新卒) 若干名

③看護師(経験者) 若干名

④助産師 若干名

⑤薬剤師 若干名

⑥臨床検査技師 若干名

⑦視能訓練士 若干名

※右記試験区分のうち、①一般事務につ
いては住所要件があります。

■試験日(第一次) 9月2日(日)

■試験会場 市役所・浅間総合病院

■受付期間 7月9日(月)～8月9日(木)

※土・日曜日、祝日を除く

※郵便の場合は8月9日までの消印有効

■提出書類

①試験申込書(本人記入のこと)

②最終学校(卒業見込み)の学業成績証
明書

③受験資格に必要な免許等を有する者は、
免許証等の写し

■試験申込書の交付

・総務課人事係(市役所4階)

・郵便による請求の際は、試験区分を指
定したうえ宛名を明記した返信用封筒

(140円切手を貼付した角2の大き
さ)を同封してください。

■受験申込先 総務課人事係

〒385-8501

長野県佐久市中込3056番地

※詳細は市ホームページをご覧ください。



平成30年度 佐久水道企業団職員採用試験

■問合せ 佐久水道企業団 ☎62-1290

■試験区分および採用予定人員

上級行政 若干名

■受験資格

企業団組織市町に住民登録がある人
(修学、就職などのため他市町村に住む
人で、家族が企業団組織市町に居住して
いる人を含む。)で、平成5年4月2日
から平成9年4月1日までに生まれた人
のうち、学校教育法による大学(短期大
学を除く。)を卒業または平成31年3月
までに卒業見込みの人。

■試験日(第一次) 9月16日(日)

■試験会場 佐久水道企業団

■受付期間 7月18日(水)～8月10日(金)

■提出書類

①試験申込書

②履歴書(企業団指定の様式)

③最終学校の学業成績証明書

④卒業証明書または卒業見込証明書

⑤健康診断書

⑥住民票

⑦受験票の返信用封筒(長形3号封筒、
82円切手貼付、返送先を記入のこと)

■試験申込書および履歴書の交付

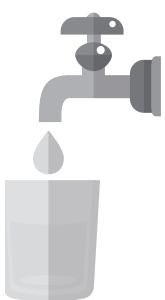
佐久水道企業団総務課庶務係

■受験申込先

佐久水道企業団総務課庶務係

〒385-0054

長野県佐久市跡部101



お知らせ

佐久市川村吾蔵記念館協議会委員の公募

問合せ 文化振興課 ☎62-5535

- 申込資格 次のすべてに該当する方
(基準日は平成30年8月1日)
① 基準日において年齢が満20歳以上の方
② 市内に住所、在勤、在学する方
③ 市税等を滞納していない方
④ 佐久市の他の審議会等の委員でない方
⑤ 知識および経験から、施設運営について意見をお持ちの方
- 佐久市協議会議員、佐久市職員でない方
- 成年被後見人または被保佐人でない方
- 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団、その他集团的にまたは常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員でない方
- 平日(昼間)に開催する会議に出席できる方
- 協議会等の事務 施設の運営に関し、教育委員会の諮問に応ずるとともに、教育委員会に対し意見を述べることができる。
- 委員の任期 平成30年9月1日から2年間
- 募集人員 2名
- 必要書類 公募委員申込書(市役所南棟3階文化振興課窓口または、市ホームページで入手できます)および履歴書
- 申込期限 7月23日(月)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

お知らせ

はいかい高齢者家族支援サービス事業

問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154

センター名	電話	担当地区
岩村田・東	67-6910	長土呂・岩村田 小田井・平根 三井・志賀
中込・野沢	64-1751	中込・平賀・内山 野沢・大沢
佐久中部	63-8430	中佐都・高瀬 桜井・岸野・前山
臼田	81-5100	臼田地域全域
浅科・望月	53-8801	浅科・望月地域 全域

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

- はいかい行動等が見られる高齢者を介護している家族の負担軽減のため、位置情報サービスを利用するための初期費用の一部を助成します。
- 対象者 認知症等があり、はいかい行動が見られるまたは、恐れがある高齢者(要介護度1以上の認定を受けている方)を在宅で介護しているご家族
- 対象装置 衛星と携帯電話の仕組みを使って位置情報探査システム(GPS)により、高齢者の居場所を探す機能の機器
- 助成額 初期費用(購入時に支払う加入料金や付属品代金など)の2分の1以内(6,000円を上限)。月ごとの基本料金や実際に位置検索を行った場合の情報提供料金などは自己負担となります。
- 申請方法 補助金交付申請書、位置情報探査システムを契約した際の領収書、契約書の写しを高齢者福祉課へ提出してください。
- 高齢者の総合相談窓口 認知症等のご相談は、各地域の地域包括支援センターにご相談ください。

お知らせ

残さず食べよう! 30・10運動

問合せ 生活環境課 ☎62-3094 または各支所経済建設環境係

- 宴会での「食べ切り」で食品ロスを減らしましょう
宴会では、たくさんのお料理が残ってしまいがちです。食べ残しを減らすために、「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席についてお料理を楽しみ、食品ロスの削減にご協力ください。
- 食品ロス削減のポイント(幹事さんの心得)
▽お店を予約する時は、参加者の年齢層や男女比、会の趣旨などをお店の人に伝えましょう
お店は、顔ぶれに合わせたお料理を考えています。食べきれぬ量のお料理を出してもらいましょう。
▽参加者への呼びかけを行いましょう
宴会開始時とお開き前に、食べ残しを出さないように「有るを尽くして、食べ切りましょう」と参加者へ呼びかけることで、皆で取組む気持ちが生まれます。
- 「もったいない」を大切に
食べ残しをしないことは、「食への感謝」とともに、ごみ減量に向けた行動の一つです。佐久市の豊かな自然を次世代に残すために、一人ひとりの「もったいない」を大切に心がけて、食品ロスを含むごみの減量にご協力をお願いします。

お知らせ

正しい下水道使用のお願い

■問合せ 下水道課 ☎63-0101

下水道は、快適な生活や環境を守るための施設であるとともに、皆さんの大切な共有財産です。ひとりひとりが以下のことを守り、大切に使うことを心がけましょう。

■下水道の正しい使い方

- ・トイレには、トイレットペーパー以外のものは流さない。
- ・台所では、「野菜くず」や「残飯」を流さない。
- ・「天ぷら油やサラダ油の廃油」を流さない。

■下水道に流されて困っているもの

- ・水に溶けない紙類、繊維物
 - ・大量の油、野菜くず
 - ・ペット用砂など
- これらを流すと、下水道管やポンプなどの詰まり、機器の故障につながります。下水道をいつでも快適に使えるように、正しく使用しましょう。

■下水道管内に詰まった物の例



ポンプに絡まる溶けない紙類



ブラシ等のプラスチック片

※詳細は市ホームページをご覧ください。

お知らせ

農業委員会の審議日程および農地の適正管理

■問合せ 農業委員会 ☎62-3518

■審議日程

- ・ 7月31日(火) 午後1時30分
- ・ 8月31日(金) 午前9時
- ・ 9月28日(金) 午後1時30分
- ・ 10月31日(水) 午後1時30分
- ・ 11月30日(金) 午後1時30分
- ・ 12月21日(金) 午後1時30分
- ・ 1月31日(木) 午後1時30分
- ・ 2月28日(木) 午後1時30分
- ・ 3月28日(木) 午後1時30分

※農業委員会の審議は、条例により公開されています。希望される方は事前にお問い合わせください。

■農地法に基づく申請締切

毎月15日（15日が土日祝日の場合は直前の平日になります。）
ただし、今年度の12月は10日が締め切り日となりますので、ご注意ください。

■農地の適正管理

遊休農地は、火災や病害虫の発生の原因になったり、有害鳥獣の潜入や不法投棄の場所となったりすることが多く、周辺農地や近隣住民に悪影響を及ぼします。耕うん、または草刈りを行うなど、農地の適正な管理をお願いします。



お知らせ

平成29年度 ふるさと納税 寄附の状況

■問合せ 企画課 ☎62-3067

平成29年度「佐久市ふるさと納税寄附」のご案内をしたところ、全国の皆さんから、3,323件、7,860万5,000円のご寄附をいただきました。心温まるご支援、誠にありがとうございました。

■寄附金活用事業

寄附の際に7つの事業の中から使い道を選んでいただいています。

- ① 味ののために 288件
 - ② 伝統文化を守るために 279件
 - ③ おやおふくろのために 159件
 - ④ 佐久っ子のために 827件
 - ⑤ せせらぎのために 202件
 - ⑥ まちづくりのために 1,220件
 - ⑦ 魅力向上のために 348件
- ▽平成29年度の主な活用事業
- ・ 味ののために 564万円
 - ・ 水田鮎の生産拡大支援 等
 - ・ 佐久っ子のために 1,754万円
 - ・ 小学1年生の市内体験学習施設等利用フリーパス、18歳までの子どもの医療費無料化 等

市では、随時ふるさと納税の申し込みを受け付けています。市外にお住まいのご家族やご親戚の方にぜひご紹介ください。

※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

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 7月5日(木)午前10時頃

▽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。

● 証明書のコンビニ交付

サービス

市民課 ☎62-3087

全国のコンビニ等に設置されているマルチコピー機で、住民票の写し等の証明書が取得できます。

○コンビニ交付に関するよくある質問

▽コンビニで証明書を取得する際に必要なものは？

「利用者証明用電子証明書」が搭載されているマイナンバーカードが必要です。また、電子

証明書の暗証番号(数字4桁)の入力も必要となります。

▽コンビニで証明書を取得できる時間帯は？

毎日午前6時30分から午後11時まで取得できます。土日・祝日も取得可能です。(年末年始・メンテナンス日を除く)

▽証明書の料金は、市役所の窓口で取得する際と同じ金額？

同じ金額です。追加の手数料はかかりません。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

● 結核・肺がん検診

(胸部レントゲン検診)を受けましょう！

健康づくり推進課

☎62-3527

現在、胸部レントゲン検診車が市内各地区の会場を巡回して結核・肺がん検診を実施しています。ご自身の健康のために年1回胸部レントゲン検診を受診しましょう。

なお、最寄りの会場で受診ができない方を対象に、市全体の検診日も設けています。ご希望

される方は、お申し込みください。

▽日時

・8月28日(火)

午後3時15分～3時50分

・10月1日(月)

午後1時30分～3時30分

▽会場

佐久市保健センター

▽結核健診料金

65歳以上 無料

▽肺がん検診料金

35～39歳 800円

40～64歳 400円

65歳以上 200円

お知らせ

● 国民年金保険料の免除・納付猶予制度

小諸年金事務所

☎0267-22-1080

国保医療課 ☎62-3093

○ 免除・納付猶予制度

所得が少ない等の理由で保険料を納めることが難しい場合、保険料の免除・納付猶予制度があります。申請により、日本年金機構で前年所得などを審査して承認された場合は、保険料の全額または一部が免除されます。なお、保険料の免除および納

● 駒場公園の利用

駒場公園管理事務所

☎68-1399

FAX 68-1853

○ 8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、

ギリシヤ劇場、多目的広場

▽窓口受付開始

7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。



▽ 電話・FAX受付開始

7月10日(火) 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。

● 夏の交通安全やまびこ運動

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 7月22日(日)～31日(火)

▽スローガン 「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

夏は、暑さにより注意力が散漫になるうえ、市外から観光車両が多く流入します。また、夏休みに入り子どもたちの外出機会も多くなりますので、運転に集中して、通り慣れた道でも「スロウドライブ」を心がけ、交通事故を防止してください。

お知らせ

●今年のサマージャンボ宝くじは1等・前後賞合わせて7億円

財政課 ☎62-3032

- ・1等 5億円×21本
- ・前後賞各 1億円×42本
- ※発売総額630億円・21ユニットの場合
- ・新たに、3等100万円、4等10万円を設定
- 同時発売のサマージャンボミ
- 二は、1等・前後賞合わせて7,000万円
- ・1等 5,000万円×50本

お知らせ

いて定めました。

つきましては、事業者、市民の皆さんを対象とした、ガイドラインおよび要綱に関する説明会を開催します。

▽日時 7月13日(金)

昼の部と夜の部の2回行いますので、ご都合のつく時間帯にご参加ください。

- ・昼の部 午後3時～
- ・夜の部 午後7時～
- ▽会場 市役所8階大会議室
- ▽対象 どなたでも参加可能
- ▽申込 不要

※発売総額300億円・10ユニットの場合

- ・新たに、3等100万円、5等1万円、
- 夏祭りミニ賞2万円を設定
- ▽発売期間 7月9日(月)～8月3日(金)
- ▽抽せん日 8月14日(火)

この宝くじの収益金の一部は、長野県内の販売実績により県内市町村へ配分され、市の明るく住みよいまちづくりに使われますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

今月のCOOL CHOICE

●夏の節電
エアコンは部屋の室温が28℃になるように設定しましょう

環境政策課 ☎62-2917

県では9月30日(日)まで、「信州省エネ大作戦」として節電、省エネへの取組を行っています。家庭や事務所等では、夏の電気の半分以上を使うエアコンの節電が重要です。特に日中(午後1時～4時頃)に電力使用が増大しますので、可能な範囲で

●山林で立木を伐採する場合は事前に届出が必要です

耕地林務課 ☎62-3242
佐久地域振興局林務課
保安林 ☎63-3154
林地開発 ☎63-3156

森林法で規定されている山林の立木を伐採する場合、伐採しようとする日の90日前から30日前までに、市へ伐採届の提出が必要となります。ただし、育成する樹木の生育を妨げる他の樹木の切払い、倒木や枯死木等の伐採は届出不要

●これからの市の環境についてのワークショップ参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

市では、昨年度に策定した「第二次佐久市環境基本計画」に記載された協働プロジェクトの取組の実現に向けて、どのように実施していくかを考えるワークショップを開催します。

- ▽日時 7月28日(土)
- 午前10時～正午
- ▽会場 市役所8階大会議室

●太陽光発電設備の設置等に関するガイドラインおよび要綱に係る説明会

環境政策課 ☎62-2917

市では、急速に普及する太陽光発電設備に対して、市民の安心・安全な暮らしを確保するとともに、良好な生活環境と自然環境を保全することを目的として、佐久市太陽光発電設備の設置等に関するガイドラインおよび要綱を策定し、事業者および土地所有者が配慮すべき事項、また、市への協議や届出等につ

●今回のテーマ

「みんなでCOOL CHOICE」地球温暖化防止のためにできること

▽定員 30名程度(申込先着順)

- ▽申込期間 7月2日(月)～20日(金)
- ▽申込方法 電話、もしくは任意の様式により、「住所」「氏名」「連絡先」をご記入の上、FAXやメール等により提出してください。
- ・FAX 62-2289
- ・メール kankyoseisaku@city.sakunagano.jp



～未来のために、今できることを実践しよう～

お知らせ

● インターネット公有財産
売却

契約課 ☎62-3084

市では、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・土地等）の一般競争入札を実施しています。

- ▽参加申込期間
 - 7月17日(火) 午後1時～
 - 8月2日(木) 午後2時
- ▽入札期間
 - 8月16日(木) 午後1時～
 - 8月23日(木) 午後1時

▽物件の下見
参加申込期間内に受け付けます。

▽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。

● 佐久市新品目導入試験の
農園見学ができます

農政課 ☎62-3203

市では、佐久の気候や風土に合う新しい農産物や収益性の高い農産物の試験栽培を実施しています。

今年度は、春植えのタマネギ栽培、花実証栽培、アスパラガスの密植栽培、伝統野菜の佐久古太きゅうり展示栽培、ミニトマト・ズッキーニの品種選定試験などを行っています。
農園では、見学や栽培技術向上

上のための講習会なども開催しています。興味のある方は、農政課までご連絡ください。
なお、今までの試験結果は、市ホームページの「新品目導入試験事業の結果レポート」に掲載していますので、ご覧ください。

▽試験農園の場所

R141白田バイパス
「三塚入口」交差点の東側



市ホームページ
QRコード

● 佐久市景観審議会委員募集
建築住宅課 ☎62-6637

▽審議会の任務 景観の育成に
関する重要事項の調査審議

▽申込資格 市内在住、在勤ま
たは在学で年齢20歳以上等

▽任期 2年間

▽募集人員 3名

▽申込期限 7月20日(金) 午後5時15分

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

お知らせ

● 佐久広域連合職員採用試験

佐久広域連合消防本部総務課

☎64-0119

- ▽試験区分
 - 消防職員（初級・中級・上級）
- ▽採用予定人員 すべて若干名
- ▽第一次試験日 9月16日(日)
- ▽試験会場
 - 佐久広域連合消防本部3階講堂
- ▽提出書類
 - ①試験申込書（本人記入のこと）
 - ②最終学校（卒業見込み）の学業成績証明書
 - ③受験資格に必要な免許等有

する者は免許証等の写し

▽受付

7月17日(火)～8月13日(月)必着
※受験資格等の詳細は佐久広域連合ホームページをご覧ください。

※試験申込書は佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で7月2日(月)から交付します。郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2型（120円分の切手を貼付）を同封してください。

● 自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部

上田地域事務所

☎0268-22-5267

○ 一般曹候補生

▽資格

18歳以上27歳未満の男女

▽受付 9月7日(金)まで

▽一次試験

9月21日(金)～23日(日)の内1日

(学科)

○ 自衛官候補生

▽資格

18歳以上27歳未満の男女

▽受付 通年

▽試験日 受付時にお知らせ

○ 航空学生

▽資格

・海 高卒（見込含） 23歳未満
の男女

・空 高卒（見込含） 21歳未満
の男女

▽受付 9月7日(金)まで

▽一次試験 9月17日(月)(学科)

○ 自衛官等制度説明会

▽日時

・7月7日(土)

午後1時～3時30分

・7月15日(日)

午前9時～11時30分

▽場所

・佐久平交流センター

第3会議室

▽参加費 無料

▽申込 不要

お知らせ

●就職のご相談は、
佐久市無料職業紹介所
「さくさくワーク」を
ご利用ください！

「さくさくワーク」
求職者専用ダイヤル

☎0120-1511-394

市商工振興課内に佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」を開設し、市内事業所へ就職を希望する方を対象に、就職支援員による就職相談や職業紹介を無料で実施しています。

お知らせ

▽対象

①平成31年3月大学・短大・専修学校等の卒業予定者

②卒業後概ね3年以内の既卒者

▽内容 各事業所の採用担当者が事業概要や求人内容を直接説明します。

▽申込 事前申込不要

※直接会場へお越しください。

※参加企業等詳細は、厚生労働省「大卒等就職情報WEB提供サービス」イベント情報または「長野労働局ホームページ」就職面接会情報（7月上旬掲載予定）をご覧ください。

旬掲載予定）をご覧ください。

▽求人取扱範囲
佐久市内事業所

▽求職申込みの対象範囲
佐久市内の事業所へ就職を希望する方ならどなたでもご相談・お申し込みいただけます。

求職者ご本人の相談だけでなく、県外にお住まいの学生さんや佐久市へUターン転職を希望されている方の親御さんからのご相談もお受けしますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

▽日時
8月3日(金)～10日(金)
午前9時～午後4時
※土・日曜日は除く

▽相談場所
県内各司法書士事務所

●8月3日は司法書士の日です
司法書士事務所における「相続登記特別相談」
「不動産の名義変更は
お済みですか？」

長野県司法書士会

☎026-232-7492

▽日時

8月3日(金)～10日(金)
午前9時～午後4時
※土・日曜日は除く

▽相談場所

県内各司法書士事務所
▽相談料 無料

●佐久職業安定協会、佐久市勤労者互助会会員募集

事務局（商工振興課内）

☎62-3265

○佐久職業安定協会

雇用の円滑な推進と発展を図ることを目的とする団体です。

▽年会費

3,000円～36,000円
(従業員数によって異なります)

▽事業内容

企業ガイドブックの作成、就職ガイダンス、新入社員研修会の開催等

○佐久市勤労者互助会

市内事業所に勤務する勤労者や事業主の皆さんの福利向上を目的とする団体です。

▽入会金 300円

▽会費

会員1人につき月300円
(事業所ごとの加入になります)

▽保険給付事業

各種慶弔金、お見舞い金等の給付

▽親睦会事業

バスツアーなどを会員の一部分で行っています。

●佐久・小諸地区就職面接会

ハローワーク佐久

☎62-8609

佐久市・小諸市・北佐久郡・南佐久郡にある事業所約70社による就職面接会を開催します。

就職活動中の学生の皆さんはぜひご参加ください。

▽日時 7月25日(水)

午後1時～4時

▽会場

小諸グランドキャッスルホテル
(小諸市古城1-1-5)

▽参加費 無料

▽予約

事前にお近くの司法書士事務所までお問い合わせのうえ、予約してください。

※お近くの司法書士事務所は、上記電話番号までお問い合わせください。

※近づくの司法書士事務所は、上記電話番号までお問い合わせください。

▽相談料 無料

まいさぽ佐久は、「生活困窮者自立支援制度」に基づき、生活や仕事に問題を抱えて困窮されている方に対し、自立相談支援事業を実施しています。

「失業・債務・病気・介護・ひきこもり」等の様々な生活の悩みを支援員が寄り添いながら問題の整理を行い、必要な支援



お知らせ

●吹付けアスベスト等の除去に対する補助制度

建築住宅課 ☎62-6637

市では、アスベストの飛散による市民の健康被害を防止するため、吹付けアスベスト等を除去する費用等に対して補助金を交付していますので、ご相談ください。

▽対象建築物

多数の者が共用で利用する部分等に、吹付けアスベスト等が露出している建築物

※詳細は、建築住宅課までお問い合わせください。

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 7月26日(木)

●平尾温泉みはらしの湯

7月の予定

平尾温泉みはらしの湯

☎68-0261

○スタジオプログラム

体験レッスン

平尾温泉みはらしの湯のトレーニングルームにてヨガの体験レッスンを実施します。

日ごろの運動不足解消やリフレッシュになりますので体験してください。

▽内容 ヨガ・ベーシック

ヨガの基本から指導します。

▽サービス内容

- ・入浴料 来館者全員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
- ・各施設独自のサービスもあります。

※詳細は、各施設ホームページをご覧ください。

○穂の香乃湯 休館予定

施設工事等のため、7月2日(月)～5日(木)は休館します。

初めての方でも安心してご参加いただけます。

▽日時

- ・7月6日(金) 午後7時45分～8時45分
- ・7月20日(金) 午後7時45分～8時45分

▽参加費

無料

▽定員

両日ともに各先着5名

▽申込

電話にてお申し込みください。

※運動しやすい服装でお越しください。

○佐久市民DAY

平尾温泉みはらしの湯で「佐久市民DAY」として、7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

7月27日(金)

▽入浴料

(通常料金25%割引)

- ・大人・中人 600円
- ・小人(小学生) 300円

▽他割引

との併用は不可

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

示いただけます。

※詳細は、みはらしの湯までお問い合わせください。



●あさしな温泉穂の香乃湯 開湯25周年記念イベント

穂の香乃湯 ☎58-0033

穂の香乃湯では、多くの皆さんにご利用いただき、開湯25周年を迎えました。これを記念してセレモニーや感謝イベントを開催します。

○開湯25周年記念セレモニー

▽日時

7月11日(水) 午前11時～
※先着25名様に粗品進呈

○開湯25周年記念お客様感謝ウィーク

▽期間

7月11日(水)～16日(月)

▽内容

- ・7月11日は感謝料金 大人250円、小人100円
- ※名前が「ほのか」さん(くん)または7月が誕生日の方は入浴料50円(7月11日のみ)となります。身分証明書等をご持参ください。

○開湯25周年記念セレモニー

▽日時

7月12日(水)～16日(日)は特別料金 大人390円、小人200円
7月11日(水)～16日(日)の期間、発券機の発券番号が25の倍数の方

には、穂の香乃湯で使える割引券等を進呈します。また、小人入浴券利用者は、指定のガチャガチャを1回無料で利用できます。

※詳細は、穂の香乃湯ホームページをご覧ください。



イベント

●結婚支援事業

SAKU♡恋 in 2018 summer
「ふわとろ フッキング・
ティーパーティー」

福祉課 ☎62-2919

▽日時 7月29日(日)

午後1時～5時

▽会場 浅間会館 料理講習室

▽参加費 一人500円

▽対象 以下の①～③すべての
条件を満たしている方

①結婚に前向きな独身者

②1980年代生まれ

③佐久市内在住または在勤、もしくは将来、佐久市に住みたい方(移住希望者)

▽内容 男女1対1で自己紹介、調理実習(フレンチトーストほか)、試食、フリートーク、マツチングなど

▽定員 男女各12名(計24名)

※申込者多数の場合は抽選です。イベントの詳細やお申し込みは「さくこい」で検索、または下記QRコードから市ホームページにアクセスしてください。



市ホームページQRコード

●健康教室

浅間総合病院看護部
地域活動委員会

☎67-2295

浅間山がきれいに見える会場でアロママツサージを体験してみませんか。当日は2人1組になって行います。お気軽にご参加ください。

▽日時 7月20日(金)

午後2時～3時30分

▽会場 浅間総合病院中央棟

4階講堂

▽参加費 200円(材料費)

▽内容 アロマでリラックス

▽講師 浅間総合病院看護師

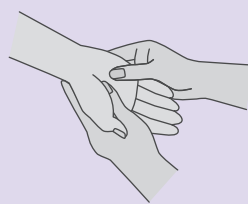
▽持ち物 バスタオル

▽服装 ひざ下が出せる服装(短パン・ジャージなど)

▽定員 30名

※女性限定

▽申込期限 7月13日(金)



●健康料理教室参加者募集

中央隣保館 ☎62-0991

炭酸まんじゅうと夏野菜を使った料理を作ります

▽日時 7月24日(火)

午前9時30分～午後1時

▽会場 中央隣保館

▽参加費 材料費500円

▽講師 町田輝子管理栄養士

▽持ち物

エプロン、三角巾、筆記用具

▽定員 20名(事前申込必要)

▽申込期限 7月18日(水)

イベント

●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

○陶芸教室

▽日時

7月19日(木)、8月23日(木)

(全2回)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館創作室

▽参加費 600円(粘土代)

○ピアのついで

▽日時 7月20日(金)

午後3時30分～5時30分

▽会場 野沢会館102号室

▽参加費 100円(お茶代)

▽対象

障がい者・ご家族・支援者

▽内容 障がい者差別解消法に

ついての学習会、講師を交えての茶話会

○料理教室

▽日時 7月26日(木)

午前10時～午後1時

▽会場 中込会館調理講習室

▽参加費 400円(食材費)

▽持ち物 エプロン、三角巾

○気功教室

▽日時 8月9日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館

和室1・2・3号

※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。



●森林セラピーツアー

健康づくり推進課

☎62-3524

○森林セラピー基地でヨガ体験

▽日時 7月22日(日)

午前9時～午後1時30分

▽会場 春日の森

▽集合 もちづき荘

▽参加費

1,000円(お弁当代)

▽対象 どなたでも

▽内容 森林散策、ヨガの先生によるヨガ体験、森で昼食

▽定員 20名

▽申込期限 7月13日(金)

○親子向け森林セラピーツアー

▽日時 8月11日(土)

第1部 午前9時～10時30分

第2部 午前10時45分～午後0時15分

▽会場 平尾の森

▽集合 平尾温泉みはらしの湯

森林セラピー室

▽参加費 無料

▽対象 親子

▽内容 森林散策、ネイチャー

クラフト体験

▽定員 各回20名

▽申込期限 8月2日(木)

イベント

●ふれあいボールdeウォーキング 7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 7月1日(日)

午前9時～10時30分

▽集合 駒場公園中央噴水広場

▽内容 公園内と長野支場散策

※初心者体験講習もあります。

○散策ウォーク

▽日時 7月22日(日)

午前10時～正午

イベント

●佐久市子どもまつり

～親子で体験！～

ものづくり

生涯学習課 ☎62-0671

佐久市子どもまつりの季節がやってきました。

おなじみの「みわくのスライム」、コマやけん玉ができる「昔のあそび」のほか、「ボールアート」では動物や花のかたちを作れます。もちろん毎年人気の「わりばし鉄砲」「おはなしの部屋」「プラメダル」もあります。

▽集合 さくらさく小径公園 (御影橋側駐車場)

▽参加費 無料

▽内容

さくらさく小径から旧中込学

校までの散策(往復約4km)

※イベントカレンダーの『ぴん

ころーさくらさく小径散策』

は中止となりました。

▽持ち物 飲み物、雨具

※自由参加

○会員募集中

▽年会費 1,000円

※各種特典付き

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○川の生きもの観察会

▽日時 8月18日(土)

午前10時～正午

※雨天または、前日の川の水量

によって中止になる場合があります。

中止の場合は当日午前9時までにご連絡します。

▽会場

千曲川スポーツ交流広場

※現地へ直接お越しください。

▽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 先生

沼田 清 先生

▽持ち物 帽子、濡れてもよい

服装と靴、網、タオル、飲み物等

▽定員 40名(先着順)

▽申込期限 8月10日(金)

○秋の植物観察会

▽日時 9月6日(木)

午前9時～正午(雨天中止)

※中止の場合は、当日午前7時

30分までにご連絡します。

▽会場 虚空蔵山

▽集合場所 市役所東側駐車場

※市役所からバスが出ますので

午前8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 中山 洌 先生

▽持ち物 帽子、歩きなれた靴、

タオル、飲み物等

▽定員 20名(先着順)

▽申込期限 8月31日(金)

●おや子で避難所宿泊体験

キャンプ参加者募集

危機管理課 ☎62-3008

○おや子で防災意識を高めま

しょう！

「自分の身は自分で守る。」を

基本に、「いざ」という時の備

えや、避難所の生活をおや子で

体験してみませんか！

▽日時 8月11日(土)午後2時～

12日(日)午前10時解散予定

▽会場 佐久市総合体育館(小体育館)

▽参加費 無料

●佐久広域連合消防宿泊体験学習

佐久広域連合消防本部総務課

☎64-0119

▽期日 8月4日(土)～5日(日)

▽会場 佐久広域連合消防本部

▽参加費 500円(保険料等)

▽対象 小学校6年生(男女)

▽定員 20名(先着順)

▽申込 6月25日(月)から開始し

ています。

▽申込方法 消防本部窓口にて、

保護者がお申し込みください。

※詳細は、佐久広域連合のホームページをご覧ください。



スライムを作っている様子

イベント

●スポーツ教室参加者募集
 体育課 ☎62-2020

※7月3日(火)から申込開始

○ボールを使ったウォーキング

教室

▽日時 8月25日(土)～

午前9時～11時

▽会場 市内

▽参加費 1,000円

▽対象 一般

▽定員 30名

○ボウリング教室

▽日時 8月22日(水)～

イベント

●道の駅ヘルシーテラス佐久南
 開業1周年祭

道の駅ヘルシーテラス佐久南
 ☎78-3383

道の駅ヘルシーテラス佐久南
 が開業して1周年を迎えること
 から、周年祭を開催します。
 楽しい催しがありますので、
 お越しください。

▽日時 7月7日(土)、8日(日)

午前9時～午後3時

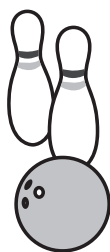
※詳細は、ヘルシーテラス佐久南
 ホームページをご覧ください。

午後7時30分～9時30分
 会場 佐久プラザボウル
 参加費 2,500円
 (別途プレー代、シューズ代
 がかります)

▽対象 一般

▽定員 30名

※詳細は市ホームページをご覧
 いただくか、体育課までお問
 い合わせください。



●スポーツ大会参加者募集
 体育協会 ☎88-6123

○第14回寿ゲートボール大会

▽期日 8月27日(月)

※雨天時 8月28日(火)

▽会場 駒場公園多目的広場

▽開会式 午前8時

▽チーム 平成30年4月1日現
 在、60歳以上の方で編成した
 区単位のチーム

▽参加費 無料

▽申込期限 7月27日(金)

○第14回佐久市マレットゴルフ
 大会

▽期日 9月9日(日)

※予備日 10月7日(日)

▽会場 駒場公園マレットゴルフ場

▽開会式 午前8時30分

▽参加費 1,000円

▽定員 216名

▽申込期限 8月3日(金)

※詳細は市または体育協会ホー
 ムページをご覧ください。か、
 体育協会までお問い合わせく
 ださい。

●フリーマーケット

inほっとぱーく・浅科
 道の駅ほっとぱーく・浅科

☎58-0581

道の駅ほっとぱーく・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電話にて
 お申し込みください。

▽日時 7月1日(日)、15日(日)

午前8時～午後4時

▽予約 不要

○火星観望会

▽日時 7月31日(火)

午後9時～12時(自由解散)

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費(入館料)

・一般 500円

・小中学生 250円

▽内容 15年ぶりに地球に大接
 近する火星を観望します。

▽予約 不要

●望月歴史民俗資料館講座

望月歴史民俗資料館
 ☎54-2112

○7月の資料館講座

▽日時 7月22日(日)

午後1時30分～3時

▽会場 駒の里ふれあいセンター

▽講師 長野県立歴史館

▽専門主事 小野和英先生

▽テーマ 中山道をたどる

▽申込 不要

▽聴講料 無料

○8月の資料館講座

▽日時 8月1日(水)

午後6時30分～8時

▽会場 駒の里ふれあいセンター

▽講師 立科小学校教諭

市川包雄先生

▽テーマ 千曲川と街道

▽申込 不要 ▽聴講料 無料

※火起こし、ペーパーナイフ作
 り、弓矢飛ばし等を無料で体
 験できます。夏休みの子ども
 会行事等でご利用ください。

※戦前から戦中に行われた御牧
 原大運動会の写真等、資料を
 お持ちの方、当時の様子を話
 していただける方は、ご協力
 をお願いします。

●うすだスタードーム
 7月のイベント

うすだスタードーム
 ☎82-0200

○スマホで星を撮ろう！(土星)

▽日時 7月25日(水)～29日(日)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費(入館料)

・一般 500円

・小中学生 250円

▽内容 お手持ちの携帯電話、
 デジカメで望遠鏡による土星
 撮影に挑戦！

イベント

●図書館 7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

※7月の行事は、主に各図書館内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

- ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ
- ▽日時 7日(土) 午前10時30分
- おはなしの会①
- ▽日時 14日(土) 午前10時30分

イベント

●土器ツ！と考古学教室×プラネタリウムで地球を感じる！ミニバスツアー

文化振興課 ☎63-5321

文化財事務所「考古遺物展示室」の音声案内ガイド開始に伴い、子ども未来館とのコラボイベントを行います。

▽期日 7月29日(日)、30日(月)

▽内容

- ・小中学生対象ツアー
- 「展示室見学」「勾玉作り」「プラネタリウム観覧」のツアー

○おはなしの会②

- ▽日時 19日(木) 午前10時30分
- ▽対象 乳幼児
- ぼっけおはなしの会
- ▽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

【白田図書館】

- ちいさい子のおはなし会
- ▽日時 11日(水) 午前10時30分
- ブック☆ブックお話の会
- ▽日時 21日(土) 午後2時
- 星と宇宙のパネル写真展
- ▽期間 7月28日(土)～8月16日(木)

・一般対象ツアー

「展示室見学」「プラネタリウム観覧」のツアー

▽参加費

プラネタリウム観覧料

▽申込 7月5日(木)～24日(火)

※詳細は、市ホームページまたは小・中学校から配布されるチラシをご覧ください。

○特別展示 佐久市出土の人形土器「弥生人の面影」

▽期間

- 7月29日(日)～8月31日(金)
- ※休館日 土日(7月29日(日)、8月25日(土)は開館します)

○夏休みお話の会スペシャル

- ▽日時 28日(土) 午前10時30分
- 【浅科図書館】
- おはなし会スペシャル
- ▽日時 28日(土) 午後1時30分

【望月図書館】

- 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
- ものがたりふれあいトーク
- ▽日時 21日(土) 午前11時

●第26回 五郎兵衛用水を歩く会参加者募集

五郎兵衛記念館

☎58-3118

▽日時 7月29日(日)

午前7時40分～午後4時予定

▽集合 浅科小学校

▽参加費 小学生以上

300円(資料代・保険料等)

▽内容 用水源水まで散策

▽定員 20名

▽申込期限 7月17日(火)

※応募者多数の場合は抽選とし、連絡をもって決定とします。

●Sakumo (サクモ) 子ども未来館

7月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

○おもしろサイエンスショー 科学戦隊実験ジャヤーVS ナゾナゾマン

- ▽日時 7月21日(土)
- ①午前10時40分～11時15分
- ②午後0時30分～1時05分
- ③午後4時30分～5時05分
- ▽会場 科学体験工房
- ▽参加費 入館料のみ
- ▽定員 各回100名

※事前申込制

- 夏の天体観望会
- ▽日時 8月4日(土) 午後7時30分～
- ▽会場 プラネタリウム
- ▽参加費 大人 400円 子ども 200円
- ▽申込 7月4日(水)～受付開始

※内容は、小学生向けです。 ※詳細は、子ども未来館ホームページをご覧ください。

●人権同和教育講座参加者募集

人権同和課 ☎62-3135

あらゆる人権問題の解決に向け、次の4地区で3回連続講座を開催します。

▽期日

・白田地区(あいとぴあ白田)

8月23日(木)、30日(木)、

9月6日(木)

・中込地区(サングリモ中込)

9月13日(木)、20日(木)、27日(木)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

・東地区(東会館)

10月4日(木)、11日(木)、18日(木)

・浅科地区(交流文化館浅科)

10月25日(木)、

11月1日(木)、8日(木)

▽時間 各講座とも、午後7時～8時30分

▽講座内容

①元気で明るい街づくりを目指して

②今、人権を学ぶこと

③視覚障がい者と伴に走り人権を考える

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

イベント

●鎌倉彫記念館企画展

文化事業団 ☎82-3962

○陶芸作品展

▽日時 7月7日(土)～19日(木)

午前9時～午後5時

※7月は、月曜と17日が休館

(16日(月)は開館します。)

▽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 公民館学習グループ

「ゆびのあとの会」の皆さんの力作を約40点展示。陶芸の魅力をご鑑賞ください。

イベント

●第3回

よってみてなんでも市

望月商工会 ☎53-5442

▽日時 7月14日(土)

午後1時～7時(雨天決行)

▽会場 国道142号線

ラーメンどさん娘駐車場

▽内容 ほおずき・風鈴の販売、岩魚の炭火焼販売、ソフトクリーム・団子の販売、大船渡のからつきホタテ・わかめ等

海産物販売、飲食屋台コーナー、フリーマーケット、信州望月太鼓演奏等

○「キッズ・サーキットin佐久」

山崎和男写真展「このげき見たいな」児童・青少年劇団とともに

▽日時

7月21日(土)～8月5日(日)

午前10時～午後4時

※月曜日は休館

▽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。ただし、キッズサーキットパスポート

を持参すると割引になります。

▽内容 舞台の楽しさや感動あふれる貴重な写真を多数展示

●夏休み工作教室参加者募集

近代美術館 ☎67-1055

大工さんと一緒に、ダンボールの塔を作ってみよう。

▽日時 7月28日(土)

①午前10時～

②午後2時～

▽参加費 1セット500円

▽対象 小学生以上

▽講師 カタイケンヂ氏

(片井工務所)

▽定員 各12名(先着申込順)

▽申込 電話で受付

●セプテンバーコンサート佐久 出演者募集

文化事業団 ☎82-3962

セプテンバーコンサートは、「世界の平和を祈りながら街中を音楽で満たそう」の趣旨のもと、世界中で毎年9月に同時開催されている「平和記念コンサート」の名称です。

これは2001年のニューヨーク同時多発テロをきっかけに翌2002年からニューヨークで始まりました。

その佐久版とも呼ぶべき「セ

プテンバーコンサート」を開催します。

※プロ・アマを問わず出演者(グループ)を募集中です。

▽日時 9月9日(日)

午前10時～午後4時30分

▽会場 コスモホール

▽入場料 無料



●中山道岩村田宿 ガイドツアー

佐久商工会議所 ☎62-2520

新しい手作りマップを手に岩村田の歴史を探索しませんか。

▽日時 7月28日(土)

午前10時～正午

▽集合 浅間会館駐車場

▽参加費 無料

▽申込 不要

▽内容 中山道佐久の道ガイドの会員による岩村田宿ガイドツアー

●国際交流サロン 「ゆかたで茶道」

移住交流推進課 ☎62-3283

▽日時 7月22日(日)

午前10時～午後1時

▽会場 野沢会館 和室・茶室

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽内容 先生をお招きして、ゆかたの着付けを行います。後半は茶道教室を行い、お茶のたて方や飲み方を教えてもらいます。

●ヴォーカル体験講座

文化事業団 ☎82-3962

▽日時

7月16日(月)、29日(日)

午後1時30分～3時30分

▽会場 コスモホール小ホール

▽定員 各40名(小学生以上)

▽参加費 1回500円

▽内容 劇団四季やディズニ映画等で活躍する伊東えりさんを講師にお迎え、ヴォーカルの基礎・声のしくみなどを学びます。

▽申込 文化事業団まで

年齢や国籍に関係なくどなたでもご参加いただけるので、お気軽にお越しください。日本の文化を楽しく体験しましょう。

▽定員 30名(申込先着順)

▽申込方法 電話もしくは参加申込書に必要事項を記入し、移住交流推進課までご提出ください。(申込書は市ホームページからダウンロードできます。)

▽持ち物 ゆかたをお持ちの方は、こちらで用意したゆかたで着付けを行います。

▽企画団体 あーすの会

イベント

●長野県高齢者作品展作品募集

高齢者福祉課

☎62-3154

▽出品者資格

長野県内在住の60歳以上のアマチュア

▽部門

- ・日本画（水墨画を含む）
- ・洋画（油絵、水彩等）
- ・彫刻
- ・手工芸（陶芸、染織、編物、パッチワーク、切絵等）
- ・書

寄附

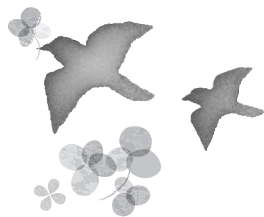
▽市内小学校・市立図書館へ
冊子「童話の花束」 39冊
株式会社武重商会

（佐久営業所）様

▽中込第二保育園へ

・歯ブラシ 115本

御影歯科医院様



・写真

※各部門に出品規格がありますのでご注意ください。

▽出品数 出品作品は一人一点

▽申込期限 8月31日(金)

▽申込方法

長野県高齢者作品展出品票（所定様式）に必要事項を記入し、高齢者福祉課または佐久保健福祉事務所へお申し込みください。

お詫びと訂正

※今年度の長野県高齢者作品展は9月28日～30日にコスモホールにて開催の予定です。

市広報紙「サクラライフ」平成30年4月号【特集3】10ページで「社会福祉法人佐久聴覚障がい者協会」と記載しましたが、正しくは「佐久聴覚障害者協会」となりますので、訂正させていただきます。とお詫び申し上げます。

●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ところです。

お気軽にご参加ください。

▽日時 7月10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

市税等の納期限

納期限	7月31日(火)
市税等	固定資産税(2期)
	国民健康保険税(1期)
	介護保険料(4期)
	後期高齢者医療保険料(1期)

※納期限内の納付にご協力をお願いします。

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

- ・山本善宏様
- ・安田和雄様
- ・西澤 真様
- ・松永祐一郎様
- ・佐久美正様
- ・水島哲郎様
- ・兼子直史様

○一般寄附

- ・現金20万円、記念碑「佐久市の姉妹都市・友好都市・交流都市・ゆかりのまち」
- ・現金157,240円
- ・子ども未来館へ
- ・白田学園へ
- ・タオル 46枚 匿名

手話コーナー

ここでは、市民の皆さんに手話に親しみを持っていただけるよう、日常生活で役に立つ手話を紹介します。

よろしくお願ひします



- ①握りこぶしを鼻に付けます。
- ②顔の中央で、片手を立てたまま前方へ下げます。この時、「お願ひします」という気持ちを表情にこめます。

イラスト：長野県手話ガイドブックより

佐久ロータリークラブ様
現金2千円

2人乗り車椅子 1台
有限会社米生物産様

桜苗木(松前桜) 2本、
植樹記念プレート 1個

佐久コスモス
ロータリークラブ様

子ども未来館へ

鈴与マタイ株式会社様

白田学園へ

平成30年度 高齢者大学・大学院が始まる

5月25日(金)に、平成30年度佐久市高齢者大学・大学院の開講式が市民創錬センターで行われました。本年度は大学に184名、大学院に20名が入学しました。本年度の講義では、佐久の先人や佐久鯉といった佐久の歴史や自然などを多く取り上げ、郷土の良さや魅力が学べる内容になっています。また、最近話題の終活や健康など、実践的な分野も予定しています。

学生代表からは「講義や実習を通して多くの仲間を作り、一緒に学び合い、助け合いながら大学を修了したい」と、熱意溢れる挨拶がありました。互いに交流し多くのことを学び、充実した1年を過ごしてほしいと思っています。



2018 (平成30年)

7
ふみつき
文月

さくし

公民館報

No. 160

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

佐久市民となって 日々感謝

ただ ひこ
中央区 高木 肇 彦



松本市の高校に単身赴任していた52歳の時に脳梗塞になり、医者からの強い忠告に従い、妻子の住む東京から通える佐久の高校に転勤し、新幹線通勤をしました。お陰で体も全快し、3年後には単身赴任に戻り、佐久市内に住むようになりました。平成16年に当時82歳の父親が安曇野市内で交通事故に会い寝たきりとなり、認知症も加わって佐久市内の病院・施設にお世話になることになりました。その後、妻も体調を崩し、佐久市近辺の病院・施設にお世話になり、平成22年9月に他界。私も、翌年3月末には34年間勤めた県立高校を退職しました。

退職翌日、閉じこもりを心配した近所の方が「健康で長生きするには声を出すと良い。詩吟とコーラスを始めな」と勧めて下さり、即、地元の詩吟とコーラスと佐久市第九の会に入りました。最初は大変でしたが、2、3年過ぎ、仲間が大勢出来て大変楽しくなり、今は自分の生活になくってはならないものになっています。

地元の人々との繋がりは、その後、公民館などのお役を頂いてますます広がっています。二人の息子も同居するようになり、「自分の故郷は佐久市」と実感する今日この頃です。佐久市に心から感謝しています。

みんなで楽しく食育セミナー

～めざせ！わが家の三ツ星シェフ～

食育セミナーを始め、今年で3年目になります。親子で食の大切さや知識を楽しく学び、工夫を凝らした美味しい料理を楽しみませんか。

- 対象者 小学生とその保護者 (定員 計24名)
- 内容 講義・調理実習 (4回シリーズ)

【第1回】9月9日(日)

調理の基礎を学んで、ころころミートボールづくり

【第2回】10月21日(日)

作って楽しい！見て楽しい！飾り巻きずしに挑戦

【第3回】11月25日(日)

簡単にできる万能調味料で絶品からあげづくり

【第4回】12月16日(日)

ふるさと佐久の食の魅力を再発見

- 時間 午前9時30分～午後1時まで
- 場所 市民創錬センター 料理講習室・食育室
- 参加費 1回あたり1人500円程度
- 申込受付開始 7月23日(月) 午前8時30分
- 問合せ・申込み先

《電話申込》中央公民館 ☎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「食育セミナーのお知らせ」でお申し込みください。

ふれあい あれこれ



東公民館 健康教室～体操でロコモ予防～

5月23日、健康運動指導士茂原徹也先生を講師に健康教室を開催しました。椅子を使って簡単にでき、骨折や転倒、認知症を予防する体操を学びました。先生の分かりやすく楽しいお話に参加者の笑顔が溢れ、存分に体を動かすことができました。



浅科公民館 ヨガと青竹で若返り

4月13日、今年度の新規講座「ヨガと青竹で若返り」が始まりました。ポーズばかりが気になり、自分の呼吸を感じることはなかなか難しかったです。それでも、終わった後は普段より体が軽く感じ、疲れた心もリフレッシュできました。足つぼの刺激も気持ちよかったです。



望月公民館 家庭菜園教室

5月2日、小林重弘先生を講師に第2回の家庭菜園教室を開催しました。今回は、トマトやきゅうり、ナス等の夏野菜の植付けについて学びました。参加者からの野菜づくりへの疑問にも丁寧に答えさせていただきました。講師自身の経験を交えた話は、明日からの野菜づくりに大いに役立つことでしょう。



浅間公民館 ママの料理教室

5月2日、内田すみ江先生を講師に託児付きの料理教室を開催しました。旬の野菜を使った料理と、間近の迫ったこどもの日にちなんで、鯉のぼりの形のケーキなどを作りました。子ども達の健康と成長を願いながら、美味しくいただきました。



多様な価値観

人には、それぞれが持っている価値観があります。私たちは、職場や地域や家庭で意見を言ったり、提案したりした時にそのすべてが認められ受け入れてもらえた経験は少ないものです。自分では当然同意してくれると思っても、反対されたり、批判されたりすることが多くあります。自分では正しいと考え、せっかくな提案なのに、「ノー」と否定されたように思い、違和感や疎外感に陥り、苛立ちを覚えることがあります。自分の考えの正当性のみが目に向いてしまい、他の人の意見や判断の違いを良さとして受け止められなかった結果であったようにも思います。

私たちは、自分の主張に同調する人は仲間、反対する人は仲間でない者として、その価値観を認めようとしない傾向にあります。自分と違う意見や考えを認めることは、妥協することではなく、自分が考えなかった新たな選択肢に出会い、視野が広がることだと考えたいです。

私たちは、主観で物事を判断しています。同じものを見たり聞いたり経験したりしても、人それぞれ受け止め方は違って当たり前だと思いません。だから心の柔軟さは重要で、物事を決めつけないことが大切だとも言われます。世の中の人はずべて、顔や姿が違っていても、考え方も多様です。少し見る角度を変えてみて、価値観の違いを否定しないで受け入れる姿勢が、差別のない世界になると考えます。

人権同和教育推進員 春原 直美

※お問い合わせ等は人権同和課まで (☎62-3135)

ふるさと佐久を学ぶ《講座紹介》

公民館では、佐久の魅力や素晴らしさを再発見し、それを継承・発展していくことを願い、佐久の歴史や文化、生活、自然、祭り等を題材にした26の講座（開催回数は53回）を開いています。その一部を紹介します。

- ◆「東地区を知る」 美術館巡り・牧場見学・最古の遺跡見学・城跡の探訪（東）
- ◆「中山道歴史の旅・佐久甲州道をたどる」 実際に中山道や甲州道をたどり、地域の歴史を学ぶ（地区館合同）
- ◆「水と酒の素敵な関係」 佐久地域の豊富な水資源について学び、酒蔵を訪問・見学する（浅科）
- ◆「伝えたい佐久の味」 季節に応じた佐久の伝統料理や地域の食材を使った料理について実習を通して学ぶ（浅間）



市立図書館より ～「夏は図書館!!」木立の中で読書に親しもう～

市立図書館では、多くの学校等が夏休み期間となる7月下旬から8月中旬に、大勢の皆様にご利用し、読書に親しんでいただけるよう、開館日等を次のとおり変更いたします。ぜひご利用ください。

変更事項及び期間(日)	図書館名	内 容
月曜日の臨時開館 7月30日・8月6日・8月13日	全 館	市立図書館は月曜日が休館日ですが、左記のとおり全館開館します。
サマータイム図書館の実施 7月25日(水)～8月19日(日)	中央図書館	通常は午前9時30分開館ですが、この期間は1時間早い午前8時30分に開館します。朝の涼しい時間から読書をしてみましょう。

※上表のほかにも7月・8月には、各図書館において、毎月行っている読み聞かせの夏休みスペシャル版や、星と宇宙のパネル写真展（白田）、雑誌リサイクル市（浅科、望月）などのイベントを開催します。ぜひご来館ください。（日程等は広報紙『サクラライフ』7月号、8月号のインフォメーションをご覧ください。）

インターネット予約もご利用ください

市立図書館の所蔵する貸出可能な資料の予約について、パソコンや携帯電話を利用して、佐久市立図書館のホームページからでも予約できます。詳しくは各市立図書館へお問い合わせください。

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

青少年の非行を防ぐには

次代を担う子ども達が健全に育つことは国民すべての願いです。そのために大事なことは、家庭や学校、地域で子ども達を見守っていくことです。社会のルールを身につけ、自己の行動に責任を持ち「良き社会人」として育ててゆくプロセスでは、家庭や学校、地域の関わりがとても大切です。

* 家庭において *

- 子どもと気軽に話し合えるような関係をつくる
- 欠点だけに目を向けず、長所を見つけてほめる
- 学校と連絡を取り合い、共通理解のもと、子どもに関わる



* 地域でも愛のひと声を *

学校に行かないで盛り場をうろついている、酒を飲んだりタバコを吸ったりしている、危ない遊びをしている等の子どもを見かけたら、優しく「ひと声」かけて話を聞きましょう。

* 悩んだ時は関係機関等へ相談を *

最近、金遣いが荒くなった、夜遊びや外泊が多くなった、刃物などの凶器類を持ち歩くなど、非行の兆しがあり親の手に負えないと思ったら、学校・警察・少年センターなど関係機関へ相談してください。

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。青少年が安心して活動し、健やかに成長できる環境づくりを引き続きご協力をお願いします。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

7月11日は「信州あいさつの日」・7月15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	◎元気なおやしシリーズ① いつまでも元気であるために！ 第1回目は、 ポールウォーキングを行います	7月26日(木) 9:00~11:30	集合：浅間会館	井出泰生先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉運動靴・帽子・タオル・飲み物 (定員)15名 ※申込受付開始 6月25日(月) 8:30
	◎フェイクスイーツを作ろう！ 粘土や絵の具を使ってかわいいお菓子の雑貨を 作りましょう	8月 3日(金) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	浅間会館 創作室	高橋末樹子先生	〈参加費〉500円(材料費) 〈持ち物〉汚れても良い服装 (定員)各20名 ※申込受付開始 6月26日(火) 8:30
	◎おやこDEおやつ 親子で一緒にお菓子作りに挑戦しましょう！ 小さなお子さんがいても安心な託児付きです	8月10日(金) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉800円/組・2人(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・上履き (子ども)〈定員〉12組 ※申込受付開始 7月3日(火) 8:30
	◎元気なおやしシリーズ② いつまでも元気であるために！ 第2回目は、 室内で健康体操を行います	8月30日(木) 9:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	井出泰生先生	〈参加費〉無料(定員)20名 〈持ち物〉運動靴・タオル・飲み物 ※申込受付開始 7月25日(水) 8:30
野沢公民館	◎身近な薬草 疲れがたまっていますか？ 体の中から元気になれる、薬膳料理に挑戦！	7月24日(火) 9:30~13:00	野沢会館 調理室	柳沢素子先生	〈参加費〉600円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰 り容器(定員)20名 ※6月7日(日)より受付を始めています
	【夏休み子ども公民館】 ◎夏休み！親子で自然観察教室 自然は友だち、自然を満喫し自然の不思議を見 つけよう！	7月28日(土) 9:00~15:00	集合：野沢会館 虚空蔵山	倉澤祥子先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉弁当・飲み物・雨具・軍 手・登山の服装と靴(定員)20名 ※6月11日(月)より受付を始めています
	【夏休み子ども公民館】 ◎何ができるかな？楽しい陶芸教室 さてさて何ができるかな？ 世界に一つだけの 自分の作品を作ろう！	7月31日(火)〈粘土の成形〉 ① 9:30~11:30 ②13:00~15:00 8月10日(木)〈色付け〉 ① 9:30~11:30 ②13:00~15:00	野沢会館 創作室	佐藤山章彦先生	〈参加費〉600円(材料費) 〈持ち物〉汚れてもよい服装 (定員)午前20名・午後20名 ※6月14日(日)より受付を始めています
	【夏休み子ども公民館】 ◎夏休み！親子でおいしいパンづくり パンづくりを習い、お家でも挑戦しよう！お家 の方も喜ぶよ	8月 2日(木) 9:30~13:00	野沢会館 調理室	パン工房	〈参加費〉1人400円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・上履き (子ども)〈定員〉25名 ※申込受付開始 7月4日(月) 8:30
	◎ふるさとウォッチング 歴史ある寺を見に行こう！ 寺の歴史を知り法 話を聴き、心静かな時間を持ちませんか	8月18日(土) 9:30~11:30	集合：野沢会館 西方寺	住職 北川正明先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉飲み物(定員)20名 ※申込受付開始 7月13日(金) 8:30
	◎わくわく家庭菜園教室(全6回) ④野菜の栄養診断と管理 ⑤秋野菜の栽培	④7月9日(月) 9:30~11:30 ⑤8月6日(月) //	東会館	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)20名程度
東公民館	◎絵手紙教室(全3回) 「ヘタでいい」、「ヘタがいい」をモットーに楽し く絵手紙を書いてみませんか 初めての方も安心して始められます	①7月 4日(水) 9:30~11:30 ②8月 1日(水) // ③9月 5日(水) //	東会館 大会議室	岩本幸枝先生	〈参加費〉400円程度(材料費) 〈持ち物〉絵筆・パレット・顔彩・墨 液・水入れ・モチーフ(野菜等)・新 聞紙・ティッシュ(定員)20名程度 ※道具レンタル1回600円(事前申込を)
	【夏休み子ども公民館】 ◎けん玉教室 けん玉の技で級位の認定試験に挑戦しましょ う	①7月27日(金) 9:00~11:00 ②8月 7日(火) // ※2回ともご参加ください	東会館 大会議室	野原昌子先生	〈参加費〉無料(但しけん玉1,400円) 〈持ち物〉けん玉・飲み物・上履き・ 動きやすい服装 (定員)30名(対象は小学生) ※申込受付開始 7月3日(火) 8:30
	【夏休み子ども公民館】 ◎楽しく作ろう！わくわく陶芸教室 焼き物づくりにチャレンジしてみませんか 初心者大歓迎です	①7月31日(火) 9:30~11:30 ②8月10日(木) // ※①粘土成形と②色付けの両方に ご参加ください	東会館 大会議室	城田 領先生	〈参加費〉600円程度(材料費) 〈持ち物〉汚れてもよい服装 (定員)20名 ※申込受付開始 7月5日(木) 8:30
	【夏休み子ども公民館】 ◎竹細工教室 空気でっぽうづくりに挑戦してみましょ う！	8月 3日(金) 9:30~11:30	東会館 大会議室	小林敏雄先生	〈参加費〉300円程度(材料費) 〈持ち物〉汚れてもよい服装 (定員)25名 ※申込受付開始 7月6日(金) 8:30
	◎東地区を知る ～八風山遺跡を訪ねて(旧石器時代)～	8月22日(木) 9:30~11:30	佐久市文化財事 務所 現地	須藤隆司先生	〈参加費〉100円程度(保険料等) 〈持ち物〉飲み物・動きやすい服装・ 長靴(定員)20名 ※申込受付開始 7月18日(水) 8:30
	臼田公民館	◎高山植物ウォッチング 高山植物との出会いを求めて、霧ヶ峰高原へ出 かけましょう	7月23日(月) 7:00~15:30	集合：あいとび あ臼田	井出良二先生 村山 博先生
【夏休み子ども公民館】 ◎子どもステンドグラス教室 ヨットのキーホルダーづくりに挑戦してみよ う！		8月 8日(水) 13:30~16:00	あいとびあ臼田 工作室	中野 稔先生	〈参加費〉800円程度(材料費) 〈持ち物〉ビニール手袋・汚れても良 いタオル(定員)15名 ※申込受付開始 7月9日(月) 8:30
◎いきいきお肌スキンケア教室 夏の日焼けした肌を愛用の化粧品を使ってお 手入れしてみませんか		8月23日(木) 13:30~15:30	あいとびあ臼田 多目的室	辻みゆき先生	〈参加費〉200円(材料費等) 〈持ち物〉愛用の基礎化粧品・メイク 用品・タオル・スタンドミラー (定員)20名
◎子ども小満太鼓教室 郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。2 月まで10回程度練習を重ね、公民館のつど いで発表します		開講日 9月 1日(土) 14:00~15:30	コスモホール練 習室	臼田小満太鼓愛好会	〈参加費〉無料(持ち物)上履き・飲み物 (定員)25名(対象)小学2年生以上 ※詳細は後日参加者に通知します。 ※申込受付開始 7月9日(月) 8:30
◎星空ウォーキング！～星の教室(夏) 星空観望会です。季節の星空を楽しみましょ う		9月13日(木) 19:30~21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	〈参加費〉無料 (定員)30名

※紙面のスペースの関係で、公民館の掲載順序が変わっています。

学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
◎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	③7月 5日(木) 9:30~11:30 ④8月28日(火) //	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
◎中高年のための健康講座 ～あなたが主役の健康づくり～ 知って得する食生活! あなたの食事は大丈夫?	7月26日(木) 13:30~15:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 管理栄養士	〈参加費〉無料 〈定員〉30名程度
【夏休み子ども公民館】 ◎どうぶつに大変身!木の実で工作教室 いろんな木の実を自由に組み合わせたら、何が できるかな?	8月 2日(木) 9:30~11:30	中込会館 創作室	福島政規先生	〈参加費〉300円程度 〈持ち物〉新聞紙・汚れてもいい服装 〈定員〉30名程度 ※申込受付開始 7月6日(金) 8:30
【夏休み子ども公民館】 ◎おやこで楽しく!パンダのパン パンダなど好きな形でおいしくてかわいいパン をつくるよ!	8月 3日(金) 9:30~13:00	中込会館 料理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉400円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・上履き (子ども) 〈定員〉18名 ※申込受付開始 7月6日(金) 8:30
◎楽しくクッキング (全3回) 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	②8月23日(木) 9:30~12:00	中込会館 料理講習室	中村美登里先生	〈材料費〉800円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉23名 ※申込受付開始 7月20日(金) 8:30
◎高原を歩こう ～八島湿原と車山高原～ 秋の風を感じ、高山植物の咲く高原を歩きま しょう	9月 7日(金) 7:30~16:00 《事前説明会》 8月31日(金) 18:30~20:00	集合:中込会館 中込会館	佐久アッセントク ラブ	〈参加費〉100円程度 (保険料等) 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具・ト レッキング用の靴 〈定員〉22名 (健脚向き) ※申込受付開始 8月8日(木) 8:30
◎保存食講座 長く楽しめ、すぐ食べられる保存食を作りま しょう。メニューはドライトマト	8月 9日(木) 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 7月10日(火) 8:30
【夏休み子ども公民館】 ◎体験デッサン教室 絵の基本はデッサンから、見て・感じて・描き ましょう♪	9月 2日(日) 10:00~16:00	交流文化館浅科	二紀会常務理事 山本文彦先生	〈参加費〉大人1,000円、高校生500 円、小中学生無料 〈持ち物〉デッサンに必要なもの・ 昼食・飲み物 (定員)40名 ※申込受付開始 7月9日(月) 8:30
◎家庭菜園教室 (全7回) ～安全な野菜づくり～ 夏場の管理・秋野菜の植え付け等	④7月3日(火) 9:30~11:30 ⑤8月7日(火) // ⑥9月4日(火) //	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	④7月18日(木) 13:30~15:00 ⑤8月22日(木) // ⑥9月19日(木) //	駒の里ふれあい センター 大ホール	小林美智子先生	〈参加費〉無料 (持ち物)飲み物 ※歌集購入の方は別途600円 ※10月からは合唱グループ活動 (会 費制) になります
◎もちづき子どもまつり ～夏休みだ!おもいきりあそび～ いろんなゲームやおやつづくり、水遊びなど楽しい お祭りです。家族やお友達をさそってきてね	8月12日(日) 9:30~15:30	駒の里ふれあい センター	もちづき子どもま つり実行委員会	〈参加費〉無料 ※小学生以下は保護者同伴
◎救命救急講習会 いざという時のために心肺蘇生法やAEDの使用 について学びます	8月18日(土) 9:00~12:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	川西消防署職員	〈参加費〉無料 (定員)20名程度 〈持ち物〉飲み物 ※申込締切 8月3日(金)
◎歴史講座～浅間火山の形成と佐久平～ 浅間山と濁川について学びます	9月 5日(火) 8:30~17:00	市民創錬セン ター	福島邦男先生	〈参加費〉300円程度 (保険料等) 〈持ち物〉帽子・飲み物・雨具・山登 りに適した服装・靴 〈定員〉14名 ※申込受付開始 8月8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 ※〈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
※受付開始が示されていないものは、随時申込みを受け付けます ※「全○○回」の表記はシリーズ(連続)で行う講座です
※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です (詳しくは各公民館へお問い合わせください)

瀬音

だいぶ前になるが、
絵手紙作家の山路智恵
さんが小学生の時に描
いた躍動感溢れる作品
を集めた絵手紙展を拝
見し、大変感動したこ
とがあった。その後、市民総合
文化祭や公民館のつどいでも多
くの人の作品を見る機会があり、
益々興味が湧いた。絵心の無い
私でもできるかなと思っていた
頃、近くで絵手紙教室が開かれ
ていることを聞き早速入会した。
講師からは、リラックスして
肘を上げ筆の頭を軽く持ちなさ
い。そして、見たままを素直な
気持ちで穂先を使ってゆつくり
と線描きし、顔彩をのせれば、
味のある気持のこもった絵手紙
になると教えていただいた。
最初は筆を持つ手に力が入り
思い通りのものが描けずいた
が、何度か練習し、友人と絵手
紙交換も始めた。すると彼女か
ら、一人暮らしのお年寄りに送る
ための「お元氣レターを描く
会」の仲間に入るよう誘われた。
お年寄りの方に、私の絵手
紙を見て季節の移ろいを感じて
もらい、日々を明るく気持ちで
元気に過ごしていただきたいと
願って描いている。

(編集委員)

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。



ことぶきの家
総合相談室
開設

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)

自立型サービス付き 高齢者向け住宅 **50+** **安心 便利**
全てが徒歩圏内に揃う地に住まう

「タウンコート」のぞみ
11月1日、小諸市御影にオープン予定！



●浅間南麓こもろ医療センター (車12分)
●ウレシア (徒歩2分)
●ロソン/甘利医院わたのぞみ接骨院のぞみグループ本部 (徒歩5分)
●エニクロ/スポーツ用品店 (徒歩4分)
●フィットネス※予定地 (徒歩5分)
●ツルヤ/セブンイレブン (徒歩3分)
●イオンモール佐久平 (車5分)
●佐久平駅 (車5分)
●浅間総合病院 (車8分)
●佐久医療センター (車10分)

●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** 小諸市和田841-7
*http://www.nozomi-g.co.jp/ *http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/

分譲地情報

◎その他の分譲地
大平団地(佐久市八幡残6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、佐久市役所移住交流推進課へお問い合わせ下さい。

瀬戸原団地 (残21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
分譲地紹介謝礼金 **10万円進呈** (登記完了後)

佐久市土地開発公社
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

新宿・池袋・立川線
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!!

京都・大阪線
共同運行近鉄バス(千曲川ライナー)

千曲バスの高速バス
野沢 (0267) 62-0010
上田 (0268) 22-0230

全線共通
高速バス予約センター 営業時間(無休)8:40~20:00
高速バス上田予約センター 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://www.chikuma-bus.com CHIKUMA BUS

24時間・365日、すべては利用者様のために。

相談受付中

・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)

エフビー地域サポートセンター佐久中央
・小規模多機能 あつたかほーむ中込
・ケアライフ中込

併設事業所
・エフビー訪問介護さく・エフビー介護タクシー
・エフビー訪問看護ステーションさく
・エフビー居宅介護支援事業所 佐久中央
佐久市中込大日3713-11

老後の生き方と備え
プロに聞くセミナー

①「老人ホームの違いと選び方」
②「親族に頼らず生きていく選択」

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。

第8回 セミナー開催
7月20日(金)
[受付]午後1時30分 ※資料代 300円
[時間]午後2時~4時

会場:佐久平交流センター 第2会議室

【講師紹介】
■講師:ハローケア信州 有吉 葵氏
■講師:日本よりそい家族会 石巻 美智也氏

主催: 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 [要予約] **0120-12-8851**

- 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)
- 妊** 地域集団健診 **検** 子宮頸がん検診
(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午前9時30分～11時30分 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★ 4 水 浅間体育センター 肺がんセット サ 泉児童館 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 サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	平日★ 6 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 7
平日★ 11 サ 高瀬児童館 サ 野沢児童館 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★ 12 妊 検 臼田保健センター (あいとぴあ臼田) 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 水 東公民館 サ 佐久平浅間児童館 サ 泉児童館 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★ 19 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★ 20 献血 佐久市保健センター① 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 水 望月総合支援センター 肺がんセット サ 高瀬児童館・野沢児童館 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 水 JA佐久浅間農協野沢支所 平賀店 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	平日★ 27 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 28

■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(7月26日除く)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 7月12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4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 7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

[2018年]

7月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>1</p> <p>小児 歯 高橋医院 ☎53-2366 いまいレディースクリニック ☎66-7050</p>	<p>2</p> <p>平日★ 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>3</p> <p>平日★ サ 東児童館 サ 臼田児童館 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>8</p> <p>小児 歯 安紀内科クリニック ☎63-1201 博愛こばやし眼科 ☎63-1300</p>	<p>9</p> <p>平日★ サ 平根児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館</p>	<p>10</p> <p>平日★ サ 切原児童館 広 サングリモ中込 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>15</p> <p>小児 歯 荻原医院 ☎67-2051 さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233</p>	<p>16</p> <p>小児 歯 工藤医院 ☎62-0475 佐久平みゆき眼科 ☎68-5422</p>	<p>17</p> <p>平日★ あいとぴあ臼田 肺がんセット 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>22</p> <p>小児 歯 献血 イオンモール佐久平② フルタクリニック ☎63-0202 くろさわ病院 ☎64-1711</p>	<p>23</p> <p>平日★ 内山社会体育館 肺がんセット サ 小田井児童館 広 サングリモ中込・あさしな 保育園・もちづき保育園・ わくわくランドU-6・ うすだ健康館</p>	<p>24</p> <p>平日★ 望月総合支援センター 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>29</p> <p>小児 歯 たばたクリニック ☎63-2821 雨宮病院 ☎82-5311</p>	<p>30</p> <p>平日★ 高瀬小学校体育館 サ あいとぴあ臼田 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>31</p> <p>平日★ 中佐都小学校体育館 サ あいとぴあ臼田 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。

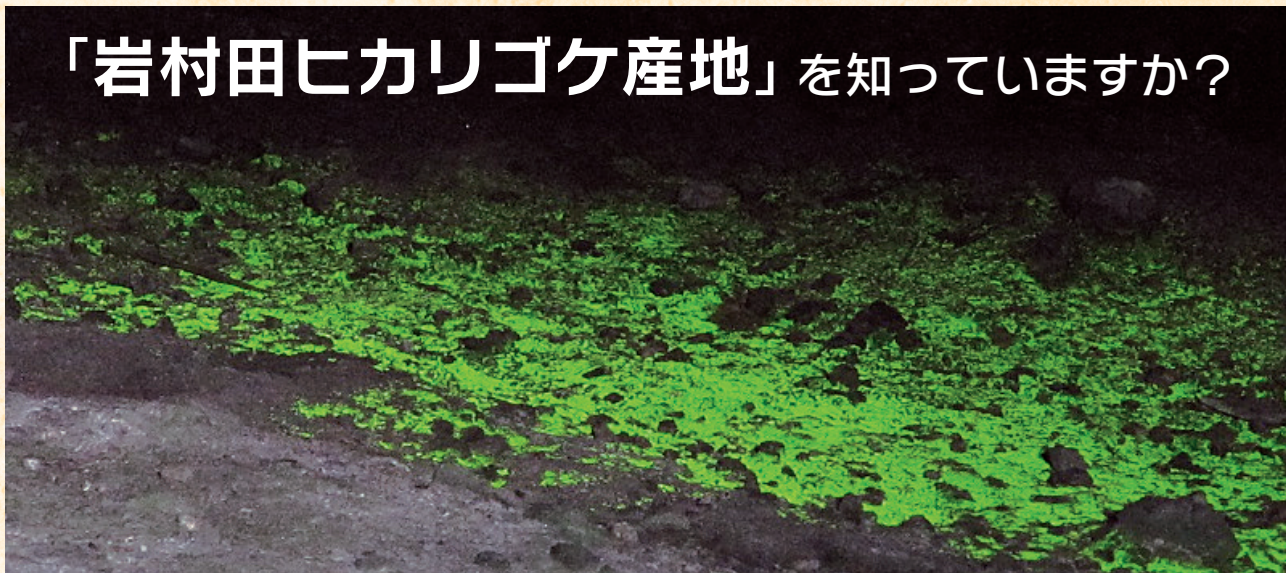


佐久医師会
ホームページ
QRコード

■ 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

「岩村田ヒカリゴケ産地」を知っていますか？



平成30年5月10日撮影

佐久市には「ヒカリゴケ」が見られる場所がありますが、皆さんはご存じですか？

「ヒカリゴケ」とは、洞穴内などの暗く湿気の多いところに繁殖する黄緑色の光を放つ植物で、佐久市には「岩村田ヒカリゴケ産地」と呼ばれる群生地があります。

実はこの場所、日本で初めてヒカリゴケが確認された場所なのです。

この群生地は、明治43年（1910）に旧制野沢中学校（現在の野沢北高校）の生徒により発見されました。また、大正10年（1921）には、その貴重さが評価され、国の天然記念物に指定されました。現在、文化財事務所では、週に1回、ヒカリゴケの繁殖状況や温湿度の観測をしています。まだ「ヒカリゴケ」をご覧になったことがない方はぜひ足を運んでみてください。

昨年度、当時の佐久平浅間小学校6年2組の児童の皆さんが「ヒカリゴケ」を題材に動画を作成し、abn・八十二第17回ふるさとCM大賞NAGANOに応募しました。



CM動画 QRコード



■「岩村田ヒカリゴケ産地」所在地

佐久市岩村田2584-1付近（岩村田保育園から南に約300m）

※道路が狭いため、ご注意ください。

■問合せ 文化振興課文化財事務所

☎63-5321

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。

■問合せ 広報情報課 ☎62-3075



市ホームページ QRコード



資源保護のため
植物油インキ／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）