

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

8

No.185 広報佐久
平成30年8月

特集

森林セラピー

～ハイキングでも登山でもない、
健康のために森に入る新しい森の楽しみ方～

目次

平成30年 8月

表紙写真：森林セラピー体験（平尾の森）

頁	
3	特集1 森林セラピー ～ハイキングでも登山でもない、健康のために森に入る新しい森の楽しみ方～
6	特集2 地域おこし協力隊 活動紹介
8	特集3 佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」にご相談ください!!
9	白田夏まつり 白田よいやさ 浅科どんどん祭り・納涼花火大会 佐久市民祭 神祭り
10	市民公開講座 古い支度講座 佐久市で働こう！就職面接会 in SAKU 第20回 国際交流フェスティバル in 佐久2018
11	第28回 佐久市ハーフマラソン大会出場者募集 第33回 佐久平の美術展 作品募集 第6回 佐久びんころウォーク&プルーンで健康フェア
12	児童扶養手当の受給者の皆さんへ 特別児童扶養手当の受給者の皆さんへ 特別障害者手当・障害児福祉手当等の受給者の皆さんへ
13	チャイルドライン第6期「受け手」養成講座 「容器包装プラスチック」のごみの出し方 予防しよう！熱中症
14	佐久市地域包括支援センター運営事業者募集 都市計画決定に係る素案の閲覧・公聴会 都市再生整備計画の事後評価結果に関する意見募集
15	インフォメーション
28	公民館報 さくし
33	広告ページ
34	健康のカレンダー
36	裏表紙 佐久バルーンフェスティバル2018写真コンテスト入賞作品

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 8月26日(日) (午前8時30分～午後0時30分)
 夜間窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (～午後6時30分) 平日
 夜間窓口 白田支所、浅科支所、望月支所 (～午後6時30分) 月曜日(祝日の場合は翌日)

～特殊詐欺被害急増～

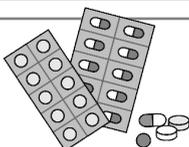
「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」「有料サイト」
 電話でキーワードを聞いたなら、**詐欺**と疑いましょう！



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～



人口

総数	99,145人	(-68人)
男	48,634人	(-28人)
女	50,511人	(-40人)
世帯数	41,437世帯	(+30世帯)
〈7月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	6月の月間件数	平成30年1～6月の累計
人身事故	30件	228件
死亡	1人	2人
負傷	36人	275人
救急	350件	2,253件
火災	2件	40件

相談コーナー

行政相談

8月20日(月) 午後1時30分～4時 あいとぴあ白田
 8月23日(木) 午後1時～4時 市役所2階市民ホール
 ■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

8月24日(金) 午後1時～3時
 市役所3階 302、303会議室
 ■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

8月2日(木)、9日(木)、23日(木)、30日(木)
 午前9時～午後4時 (相談無料)
 長野地方務局佐久支局
 ■問合せ 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談

平日 午前8時30分～午後5時15分
 佐久市消費生活センター (市役所2階市民ホール内)
 (不在時は市役所3階生活環境課)
 ■問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501
 または生活環境課 ☎62-3094

データファイル

自然の中で感じる。
森・空気・水・空。癒しの森がここにはあります。

特集1

森林セラピー

～ハイキングでも登山でもない、
健康のために森に入る新しい森の楽しみ方～



佐久市健康長寿
マスコット
キャラクター
ピンコロマン

森の中に入ると清々しい気分になった経験はありませんか？
森には、私たちが癒し、健康に導く力があることが実証されています。森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことで、森を楽しみながら
ところと身体健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。

森林セラピーが楽しめる「森林セラピー基地」と「セラピーロード」は、現
地と都会で比較実験を行い、癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められ
たお墨付きの森で、佐久市は平成18年に「平尾の森」と「春日の森」の2か
所が認定されました。



佐久市健康長寿
マスコット
キャラクター
サッキー



■問合せ 健康づくり推進課 保健医療政策係 ☎62-3524



平尾の森

身体の健康



春日の森

こころの健康

「平尾の森」は2か所のセラピーロード（ファールブルの小径・水辺の小径）が整備され、ウッドチップ舗装のセラピーロードには階段のないユニバーサルデザインのルートもあり、友人やご家族で楽しめる入門者向けのコースです。

「春日の森」は開湯300余年の歴史ある春日温泉を中心としたセラピー基地で、4か所のセラピーロード（ジリの木の小径・駒の小径・カラマツ谷の小径・御鹿の小径）が整備されています。喧騒から離れた静かな森で、癒しのひとときを過ごしていただけます。

森林セラピーにより得られる効果

一例

フィトンチッド

ごぞんじですか？

森林浴の効果をもたらしてくれるのが「フィトンチッド」という森の香りです。フィトンチッドは樹木や草など、森林の植物が自分で作り出して発散する揮発性の物質で、身体をリフレッシュさせてくれます。



1/f ゆらぎ

「1/f ゆらぎ」とは、「規則的」なもの「不規則」なもの調和した状態です。木々のゆらぎもその1つで、ストレス解消やリラクゼーション効果があることがわかっています。

- 収縮期・拡張期血圧の低下
- ストレスホルモンの鎮静化
- 免疫機能の改善 など

森の癒し効果は、ただ森に入るだけでも得ることができますが、「森の案内人」のガイドを受けることで、その効果をより実感していただけます。

森の案内人って？

「森の案内人」は、訪れる方に「こころ」も「身体」もくつろいでもらうため、その方にとっての最適なコースを最適なペースで案内してくれる専門のガイドです。植物の話や呼吸法など、五感をフルに使ったさまざまなメニューを提供し、一味違った森を体験できます。



佐久市森の案内人
白石真樹さん

森を安全に楽しんでいただくだけでなく、心身の健康を増進させる様々なプログラムを提供しています。森の植物や景観などは一つの森の中でも変化に富んでおり、どの場所で何をするのが効果的か、工夫を凝らしています。個人だけでなく、健康経営に力を入れる市内企業の皆さまにもぜひ癒しの森をご活用いただければと思います。

五感を使って、森を楽しみましょう!!

木々の緑は目にやさしく、
枝葉のゆらぎはこころを癒してくれる

見る

風音、小鳥のさえずり、
水のせせらぎ、そして静寂…
この場所だけで奏でられる
自然の音楽

聴く

味わう

～五感で感じる森～

木の実やキノコなど、
季節に応じた森の恵みを堪能

嗅ぐ

手や足で感じる木々の幹や
落葉のクッションの心地よさ

触れる

香りひとつで気持ちが落ち着き、
香りひとつで疲れを忘れる

森林セラピーではこんなことも体験できます

親子でネイチャークラフト体験



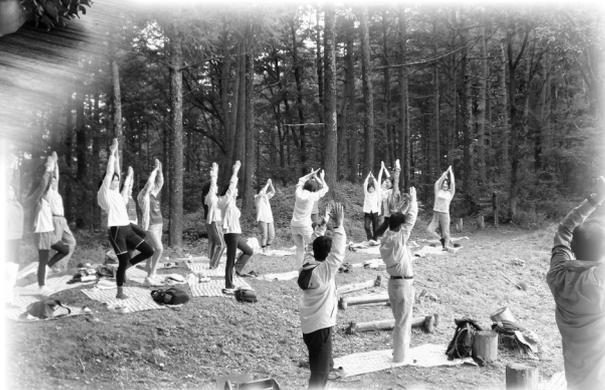
ポールウォーキング



森林安息



セラピー基地でヨガ体験



たくさんの人に楽しんでいただけるよう、様々なメニューと組み合わせたツアーを5～10月に開催しています！
詳しくは毎月の市広報紙「サクラライフ」イベント欄または市ホームページをご覧ください。

森の案内人派遣プログラム

個人や団体に希望日に森の案内人付きで森林セラピーを楽しんでいただくこともできます！
案内人1名につき5,000円（案内人1名で10名までガイド可能、要予約）

地域おこし協力隊とは、人口減少や高齢化などの進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に受け入れ「地域協力活動」を行ってもらい、あわせてその定住・定着を図りながら、地域の活性化に貢献してもらう取組です。

市では、平成28年度より主体性を持って地域の課題解決などを行おうとする地域などからの声に基づき、地域おこし協力隊を受け入れています。

新規隊員紹介

※写真左側が廣瀬さん

廣瀬 隆志
(千葉県出身)

任 期 H29.7～

活動地域 市内全域

活動内容

新規就農希望者の募集とサポート



昨年の7月から、市内全域を回って地域の農業について理解を深めてきました。

より多くの就農希望者に来てもらうために環境を整えたいと考えています。それには皆さんからの農地・中古機械・資材・空き家に関する情報が必要です！

何卒よろしくをお願いします。

大澤 美保
(群馬県出身)

任 期 H29.7～

活動地域 望月地域

活動内容

荒廃農地の再生による地域おこし



昨年からお米やエゴマの栽培の手伝いをし、伝統の味噌を地域の方々に教わりました。

佐久の大豆と私も栽培に携わったこだわりのお米を使った味噌を地域の方々と協力して製造しました。

また、えごま油も商品化できたので、これで佐久のPRをしていけたらと思います。

金井 聡
(上田市出身)

任 期 H29.11～

活動地域 市内全域

活動内容

道の駅ヘルシーテラス 佐久南による農業振興



佐久長聖中高を卒業してから12年ぶりに佐久市にUターンして参りました。

地元出身者ならではの強みと、東京の広告業界で培ってきたマーケティングやPRの知見を合わせ、佐久市の農水産業の振興に全力で取り組ませていただきます！

長元 妙香
(石川県出身)

任 期 H30.4～

活動地域 望月地域

活動内容

「食」による地域おこし



アロマセラピスト、ヨガインストラクター、マクロビオティック料理教室、野菜やハーブの生産など、健やかであるためにできることを仕事にしてきました。

「食べることは生きること」これをベースに今までの経験と望月の豊かな「食文化」を通し、様々な活動が出来そうでワクワクしています！

どうぞよろしくをお願いします。

先輩地域おこし協力隊員に聞いてみました!

①私のおススメ佐久市 ②平成30年度の意気込み



高木 武人
(千葉県出身)

任 期 H28.4~

活動地域 望月地域

活動内容

小さな物流システムの構築支援等

①なんといっても日本酒が美味しいところです。市内には酒蔵が11蔵もあり、それぞれの味を堪能することができ、飽きさせません。

②最終年度は、これまで構築した人間関係を活かし、みんなで笑い合いながら形にしていきたいと思っています。



加藤 夕紀子
(東京都出身)

任 期 H28.4~

活動地域 臼田地域

活動内容

健康メニュー・商品開発と地域の賑わい創出等

①臼田の住吉橋。浅間山と八ヶ岳を堪能できる。晴れの日景色はスカッとさせる何かがある。

②お釈迦様がその昔、人々の万病をも治したと語り継がれる古代からのイネ科の植物「まこも」の生産・加工開発に挑みます。



石田 諒
(東京都出身)

任 期 H28.4~

活動地域 望月地域

活動内容

工芸・民芸・書などの特産品等の開発等

①佐久市内でいちばん好きな場所は中込商店街の界限です。昭和レトロな雰囲気がオススメです。

②いよいよ最終年度、任期満了後の自分の立ち位置と仕事づくりに集中していきたいです。



金子 久登己
(東京都出身)

任 期 H28.4~

活動地域 浅科地域

活動内容

伝統的地場産業の担い手育成等

①武田信玄公により伝えられ、400年以上続く凍み豆腐が未だに手作りで製造されていること!

②任期終了後も凍み豆腐を継承しながら、次世代も幸せになれる持続可能なまちづくりを目指します。

隊員の詳しい情報等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

佐久市地域おこし協力隊Facebookでも普段の活動の様子をご覧ください



Facebook
QRコード

「さくさくワーク」にご相談ください!!

市では、佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」を市役所商工振興課内に開設し、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、職業紹介を無料で実施しています。

佐久市内で就職を希望する方へ

佐久市内にお住まいの方、佐久市へ移住を希望する方など、佐久市内の事業所へ就職を希望する方なら、どなたでもご相談をお受けします。

また、「佐久市にお住まいのご家族の方」も、県外の学生さんやUターン転職を希望している求職者の方に代わって、ご相談いただけます。

事前にご予約いただきますとお待ちいただくことなくご相談いただけます。

佐久市内の事業所の皆さんへ

佐久市に事業所のある企業等の求人について、お申し込みいただけます。

求人を申し込まれた企業様については、就職支援員が事業所へ訪問し、求人内容等の詳細についてお話しをお伺いさせていただきます。

銀座NAGANOでの 就職相談特設窓口

佐久市へ移住を検討されている方や首都圏にお住まいの学生さんおよび求職者の方を対象に、毎月1回第3土曜日の午後、銀座NAGANO 4階コワーキングスペースにて就職相談をお受けしています。

※相談日時等詳細は、市ホームページをご覧ください。

私たちが皆様のご相談をお受けします!

就職支援員
小井土久志さん



就職支援員
丸山良一さん



仕事をお探しの方、学卒予定者の方、佐久市で働いてみませんか？
皆様と市内事業所様との「縁結びのお手伝い」をさせていただきます。
ご本人様をはじめ、ご家族の方からのご相談にも応じますので、お気軽にお越しください!

■問合せ 佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」(商工振興課内)

○就職相談・職業紹介について 求職者専用フリーダイヤル ☎0120-151-394

○求人申込みについて ☎62-3265 F A X 62-2269



白田夏まつり 白田よいやす

■ 問合せ 白田夏まつり実行委員会 (白田支所経済建設環境係) ☎82-3113

イベント	場所	時間
オープニングアトラクション 開会式	JR白田駅前広場	午後4時45分～
パレード ●白田中学校吹奏楽部 ●舞踊ながし ●子供みこしの練り歩き ●大人みこしの練り歩き	JR白田駅～中央交差点～うすだ健康館 // // //	午後5時25分出発 白田中学校吹奏楽部 を先頭に舞踊ながし、 みこしが練り歩きます。
小満太鼓の演奏	稲荷山鳥居前	みこしに合わせて太鼓の演奏
魚のつかみ取り	//	午後4時～
吹奏楽、ダンス	//	午後6時～
ビアガーデン	JR白田駅前広場	午後6時～
花火打上げ	白田橋上流	午後8時20分～



「白田よいやす」では、白田中学校吹奏楽部によるパレード、舞踊ながし、みこしの練り歩き、小満太鼓、魚のつかみ取り、花火打上げなどの催し物を行います。ぜひお出かけください。

■日時 8月4日(土) 午後4時45分～

■会場

▽歩行者天国
J.R白田駅～白田橋～うすだ健康館

▽催し物広場 稲荷山鳥居前

※同時開催中のキッズ・サーキットからサーカス団もやってくるよ！



浅科どんどん祭り・納涼花火大会

■ 問合せ 浅科どんどん祭り実行委員会 (浅科支所経済建設環境係) ☎58-2001



子どもを対象とした魚のつかみ取りや射的ゲームなどを行います。取った魚は、炭火焼きで召し上がれます。夜は、東信随一といわれる尺玉花火が打ち上げられる納涼花火大会を開催します。

ご家族お揃いでお楽しみください。

■日時 8月14日(火) 午後1時30分～

■納涼花火大会は午後7時15分～

■会場 浅科総合グラウンド周辺

■内容
魚のつかみ取り、炭火焼体験、ターゲットナイン、射的ゲーム、中山道宿場太鼓、盆踊りなど

※都合により、内容等が変更になる場合があります。詳細は、お問い合わせください。



佐久市民祭 神祭り

■ 問合せ 佐久市民祭神祭り実行委員会 (望月支所経済建設環境係) ☎53-3111



神祭りは火と神獅子によって一切の不浄を払い清め、五穀豊穡、無病息災を願って行われる「信州の奇祭」とも呼ばれるお祭りです。100人を超える若者たちが、松明を手に山から駆け下り、その松明を次々に川へと投げ込みます。その後、大伴神社へ駆け上がった若者たちが神神輿を激しくあおり合い深夜にわたって行われます。

また、当日は子供神輿の練り歩き、望月太鼓の演奏や民踊流しを行います。ぜひお出かけください。

■日時 8月15日(水) 午後1時20分～

■会場 中山道望月宿一带

イベント 市民公開講座 老い支度講座

■ 問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

市では、高齢になっても地域で安心して暮らし続けることができるよう「老い支度講座」を開催します。

人生の集大成を迎え伝えておきたいことや、支える家族の思いを知ることが、「ともに生きる」者として感じ合えるものがあります。多くの事例を経験された先生のご講演と、事例を取り上げた寸劇で伝えていきます。

皆さんお誘い合わせの上お出かけください。

■ 日時 8月19日(日)

午後1時30分～3時30分

■ 会場

交流文化館浅科(穂の香ホール)

■ 講演

▽ 演題 「老いをともに生きる」

高齢者福祉事業を通して在宅で暮らす高齢者の姿や支援の経験を通して伝えた内容です。

▽ 講師 小川和子氏(NPO法人ライフデザインセンター代表理事)

■ 寸劇

「あぁー 幸せだねー」

最期を迎えた時、本人の思いと家族の思いを劇で伝えます。

▽ 出演者 市職員

■ 後援 佐久医師会

※佐久市在宅医療・介護の連携体制推進事業市民公開講座として開催

イベント 佐久市で働こう！就職面接会 in SAKU

■ 問合せ 商工振興課 ☎62-3265

佐久市の企業48社による合同就職面接会を開催します。

ご家族・ご親戚に就職活動中の学生さんがいらっしやいましたら、ぜひお伝えください。

多くの学生の皆さんのご参加をお待ちしています。

■ 日時

8月21日(火) 午後1時30分～4時

・受付は、午後1時～

■ 会場

佐久グランドホテル2階 信濃の間

■ 参加費 無料

■ 対象

・平成31年3月、大学・短大・専門学校等卒業見込み者

・U、I、Jターン就職希望者

■ 申込

事前申込不要ですので、直接会場へお越しください。受付にて訪問カードをご記入いただきます。

■ その他

当日は、専門の相談員による就職相談ブースもありますので、就職活動全般についてご相談いただけます。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

イベント 第20回 国際交流フェスティバル in 佐久2018

■ 問合せ 移住交流推進課 ☎62-3283

国籍や民族など異なる人々と交流し、それぞれの文化・歴史などを体験できる「国際交流フェスティバル」を開催します。

■ 日時

9月2日(日)

午前9時30分～午後2時30分

■ 会場 生涯学習センター(野沢会館)

■ 内容

世界の文化・国際交流ブース、各国料理、ステージ発表、スタンプリリー、ハロウィンコンテストなど盛りだくさんです。

皆さんのご来場をお待ちしています。

International Exchange Festival in Saku 2018

DATE : September 2nd (SUN)
PLACE : Shogai Gakushu Center (Nozawa Kaikan)
TIME : 9:30 ~ 14:30

国籍・年齢を問わずにどなたでも楽しめるイベントです！
気軽にいろいろな国の人や文化にふれてみましょう！

Everyone can enjoy the event in spite of nationalities and generations!
Let's talk with people of various countries and experience their culture!

Evento para que pessoas de várias nacionalidades e idades possam se entreter!
Venham participar e conhecer pessoas de várias descendências e as respectivas culturas!

ขอเชิญเข้าร่วมสัมผัสกับหลากหลายประเทศวัฒนธรรมของชาวต่างชาติ!
เข้าร่วมงานได้ทุกท่านจะไม่จำกัดเชื้อชาติและอายุ!

无论国籍与年龄,谁都能乐享其中的活动!
让我们轻松愉快地接触了解各国的人与文化吧!






第28回 佐久市ハーフマラソン大会出場者募集

■問合せ 体育協会 ☎88-6123

■期日 10月14日(日)

■会場 佐久総合運動公園陸上競技場

■参加費

・小中学生 1,000円

・高校生 1,500円

・一般(ハーフの部以外) 3,000円
(ハーフの部) 4,000円

■種目

・ハーフ 一般男女(高校生除く)

・10km 高校生以上男女

・5km 中学生以上男子

・3km 高校生以上女子

・1.5km 小学生男女(5・6年生)

■申込 9月18日(火)までに参加申込書に

より、体育協会、各地区体育協会事務所または郵便局に参加費を添えてお申し込みください。また、インターネット(ランネット、スポーツエントリー)からもお申し込みいただけます。
■ゲストランナー



2003年世界陸上女子マラソン銅メダル
千葉真子さん



2007年世界陸上女子マラソン第6位
嶋原清子さん

○事前ランニングクリニック

8月11日(土)に嶋原清子さんによるクリニックを開催します。

※詳細は市ホームページをご覧ください。か、体育課までお問い合わせください。



第33回 佐久平の美術展 作品募集

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

「第33回佐久平の美術展」の出品作品を公募します。

■応募資格

高校生以上で佐久地域と関わりがある方

■募集作品

・平面部門(日本画・洋画・版画等)

・立体造型部門(彫刻・工芸等)

■応募手数料

各部門1点3,000円

※高校生は1,000円

■作品搬入

▽日時

12月14日(金)、15日(土)

午前10時～正午、午後1時～3時

▽場所 近代美術館

▽方法 直接搬入

■審査員

船水徳雄氏(日本画家)

遠藤彰子氏(洋画家)

竹内順一氏(美術評論家)

■展覧会

入賞・入選作品による展覧会です。

▽会期

平成31年1月4日(金)～2月3日(日)

午前9時30分～午後5時

▽会場 近代美術館

※募集要項は近代美術館で配布します。

※詳細は、近代美術館までお問い合わせください。



第6回 佐久ぴんころウォーク&プルーで健康フェア

■問合せ 佐久ぴんころウォーク実行委員会 ☎62-3285

第6回佐久ぴんころウォーク&プルーで健康フェアを開催します。

今年はい田地区を巡るコースで龍岡城

五稜郭、蕃松院、新海三社神社等を

チェックポイントに開催します。

昨年、大好評だった佐久市産生プルー

ンの食べ放題を今年も実施します。

大勢の皆さんのお申し込みをお待ちしています。

■日時 9月24日(月・祝)

■受付 午前7時30分～

■開会式 午前8時30分～

■スタート 午前9時～

■会場 あいとびあ田田

■コース

・ロングコース(7km)

・ショートコース(4.5km)

■参加費

・一般 1,800円

(当日) 2,000円

・中学生以下 500円

(当日) 500円

■申込

申込用紙(払込取扱票部分)に必要事項を記入し、佐久市観光協会・ゆうちょ

銀行・郵便局のいずれかに参加費を添えてお申し込みください。また、インター

ネット(スポーツエントリー)からもお申し込みいただけます。

▽事前申込期限 9月7日(金)

※詳細は観光協会ホームページをご覧ください。ただか、実行委員会までお問い合わせ

してください。

11

お知らせ

児童扶養手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 または各支所高齢者児童福祉係

児童扶養手当の受給資格者の皆さんは、「現況届」の手続きを8月の指定期間内に子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。

なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。

詳細は、7月末にお送りしました通知をご確認ください。

■期間 8月1日(水)～31日(金)

■手当を受給している方で、支給開始から5年経過し、「一部支給停止(減額措置)」の対象の方へ

適用除外事由が求職活動等の方は、活動状況の証明が2回以上必要となりますので、ご注意ください。

■児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、子どもを養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉の増進を図ることを目的として児童扶養手当が支給されます。(所得制限あり)

▽対象

児童(18歳まで)を養育している父・母や、父・母にかわってその児童と同居し、養育している方。

※18歳に達した場合で、心身に中程度以上の障がいがある場合は、20歳未満まで手当が受けられます。いずれの場合も国籍は問いません。

お知らせ

特別児童扶養手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係

特別児童扶養手当の受給者の皆さんは、「所得状況届」の手続きを指定期間内に福祉課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。

なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。

詳細は、8月上旬にお送りします通知をご確認ください。

■期間 8月10日(金)～9月11日(火)

■特別児童扶養手当とは

精神または身体に障害のある満20歳未満の児童の福祉の増進を図ることを目的として特別児童扶養手当が支給されます。(所得制限あり)

▽対象

重度もしくは中度の在宅障がい児(20歳未満)を監護する父もしくは母のうち所得の多い方、または父母にかわって児童を養育している方

○8月定期払のお知らせ

4月から7月分の手当を8月10日(金)に指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。

お知らせ

特別障害者手当・障害児福祉手当等の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係

以下の手当を受給している皆さんは、「現況届」、「所得状況届」の手続きを指定期間内に福祉課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。

なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。

詳細は、8月上旬にお送りします通知をご確認ください。

■期間 8月10日(金)～9月11日(火)

■対象となる手当

特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当

■特別障害者手当とは

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、特別障害者手当が支給されます。(所得制限あり)

■障害児福祉手当とは

20歳未満の在宅の重度障がい児に障害児福祉手当が支給されます。(所得制限あり)

○8月定期払のお知らせ

5月から7月分の手当を8月10日(金)に指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。

お知らせ

チャイルドライン第6期「受け手」養成講座

■問合せ チャイルドライン佐久 ☎070-4189-0155

チャイルドライン佐久では、チャイルドラインで電話を受けていただく「受け手」養成講座を開講します。

■日程

9月8日(土)・22日(土)・29日(土)、
10月13日(土)、27日(土)、11月10日(土)
平成31年1月19日(土)、2月2日(土)、
16日(土)(全9回、13講座)

■受講料

12,000円

■定員

30名(20歳以上の方)

■申込期限

8月24日(金)

■申込方法

市ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、郵送または持参にて子育て支援課までお申し込みください。

▽郵送

〒385-8501

佐久市中込3056

佐久市役所子育て支援課

○特別公開講座

日時 9月22日(土) 午前10時～正午

10月27日(土) 午前10時～正午

11月10日(土) 午前10時～正午

※公開講座は、受講生以外の方も参加できます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

○チャイルドラインとは

18歳までの子どものための相談先です。

子どもたちが困っている時、悩んでいる時、

うれしい時、なんとなく誰かと話をしたい

時に、電話を通じて子どもたちの声に耳を

傾け、「発することば」の奥にある「気持ち

」を聴き、「心の解放、心の居場所づく

り」をする子どもに寄り添う電話です。

お知らせ

「容器包装プラスチック」のごみの出し方

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

各ご家庭から排出され、市が収集した容器包装プラスチックは、効率的なりサイクルを行うために、財団法人日本容器包装リサイクル協会による品質検査を受けています。

検査はA、B、Dランクの3段階で評価され、A、B、Dの順に品質評価が悪くなります。平成30年度は5月に品質検査が行われ、佐久市は破袋度評価(二重袋の有無)で2年連続Bランク評価となりました。

このままBランク評価が続いた場合、容器包装プラスチックの引き取りを拒否される可能性もあります。

その場合、佐久市独自で容器包装プラスチックの処理をしなければならず、現在の数十倍の処理費用が必要となります。

効率的で安定したリサイクルを続けるためにも、ごみはレジ袋などの小袋に入らずに、分別方法を守って出しましょう。



レジ袋に入ったままの容器包装プラスチック

お知らせ

予防しよう！熱中症

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

■熱中症とは
高温多湿な環境で体内の水分バランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことにより生じます。

■日常生活の注意事項

- ・こまめに水分を補給しましょう。
- ・外出時には日傘や帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。
- ・クーラー、扇風機、すだれ等で室温を調整しましょう。
- ・吸水性、通気性の良い衣類を選びましょう。
- ・体調が万全でない時には無理をしないようにしましょう。

■熱中症の応急処置

- ・風通しの良い日陰や涼しい場所に避難しましょう。
- ・衣類を緩めて体を楽にし、体を冷やします。
- ・スポーツドリンクなどで水分や塩分を補給しましょう。

※意識がもうろうとしている等の意識障害がある時や、自力で水分摂取できない時は、すぐに医療機関を受診してください。また意識障害が無くても、頭痛・吐き気・脱力感等があれば、早めに受診した方が安全です。

※暑さの感じ方は人により異なります。一人ひとりが周囲の人にも気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう。

お知らせ

佐久市地域包括支援センター運営事業者募集

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

高齢者の総合相談の拠点として、市内5箇所地域包括支援センターを設置しています。この度の第7期介護保険事業計画に基づき、日常生活圏域の見直しを行い、それに伴い平成31年度より地域包括支援センターを1箇所増設します。市では、平成31年度からの地域包括支援センター業務の受託を希望する事業者を募集します。

■募集地域包括支援センター

名称	担当地区
佐久平・浅間地域包括支援センター	長土呂・小田井・平根
岩村田・東地域包括支援センター	中佐都・高瀬
中込地域包括支援センター	猿久保・岩村田・東
臼田地域包括支援センター	中込・平賀・内山
浅科・望月地域包括支援センター	浅科・望月地域全域

※野沢地域包括支援センター（担当地区：大沢・野沢・桜井・岸野・前山）は、市（浅間総合病院）が運営するため、事業者の募集は行いません。

■委託期間

平成31年4月1日～平成36年3月31日

■応募書類の提出期間

8月20日（月）～31日（金）

※詳細は市ホームページをご覧ください。

（8月3日（金）掲載予定）

お知らせ

都市計画決定に係る素案の閲覧・公聴会

■問合せ 都市計画課 ☎62-3404

佐久都市計画道路および佐久都市計画用途地域の変更について、都市計画決定を行うにあたり、素案の閲覧および公聴会を開催します。

■都市計画決定を行う事項

- ① 佐久都市計画道路の変更（佐久市決定）
- ② 佐久都市計画道路の変更（長野県決定）
- ③ 佐久都市計画用途地域の変更

■素案の閲覧

▽期間 8月10日（金）～31日（金）
午前8時30分～午後5時15分

※土日、祝日を除く

▽場所 都市計画課、市民ホール行政資料閲覧コーナー、各支所経済建設環境係（長野県決定分は、長野県庁建設部都市・まちづくり課、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 8月10日（金）～24日（金）
午前8時30分～午後5時15分

※土日、祝日を除く

▽方法 郵送または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、8月24日（金）までに提出してください。また、郵送の場合は、8月24日（金）必着とします。

■公聴会

▽日時 9月2日（日） 午後2時～

▽会場 市役所南棟3階 大会議室

▽傍聴 公聴会の傍聴を希望される方は直接会場にお越しください。

※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、市ホームページ等でお知らせします。

お知らせ

都市再生整備計画の事後評価結果に関する意見募集

■問合せ 都市計画課 ☎62-3404

■意見募集の趣旨

市では、平成25年度に「岩村田駅周辺地区」、平成27年度に「臼田地区」の都市再生整備計画を策定し、それぞれ地域の特徴を生かした機能集約型のまちづくりを進めてきました。

この度、計画期間の終了に合わせ、事後評価を実施します。つきましては、事後評価シート（原案）を作成しましたので、市民の皆さんからのご意見を募集します。

■事後評価シート（原案）の公表場所

- ・市ホームページ
- ・市民ホール行政資料閲覧コーナー
- ・都市計画課
- ・各支所経済建設環境係

■意見の応募方法

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

・郵送

〒385-8501

佐久市中込3056

佐久市役所都市計画課宛

・Eメール

toshikei@city.saku.nagano.jp

・FAX 63-7750

・持参 都市計画課

※いずれの方法も8月31日（金）必着とします。

※電話や口頭によるご意見をいただくことはできませんので、ご承知ください。

■掲載および募集期間

8月17日（金）～31日（金）

イベント

●佐久市総合防災訓練

危機管理課 ☎62-3008

8月30日から9月5日まで「防災週間」です。市では、望月地区を中心とした総合防災訓練を実施します。

▽日時 8月25日(土)

午前8時30分～11時

▽会場

千曲川スポーツ交流広場

▽内容

大雨、地震などの各種災害が発生した時に、市、防災関係機関および市民の皆さんの確に

イベント

当と認めたもの。ただし、特別な場合は主催者が決定します。

▽主催者

コスモス街道実行委員会

▽申込期限 8月17日(金)

▽申込先 観光課



●結婚支援事業
SAKU♡恋 in 2018 autumn 「宙×男女II night」未来館

福祉課 ☎62-2919

▽日時 9月16日(日)
午後5時30分～9時

▽会場 子ども未来館

▽参加費 一人2,000円

▽対象 次の①～③全てに当てはまる方

①25歳～45歳の結婚に前向きな独身者

②「宙好き」な方

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、プラネタリウム観覧、お弁当タイム、科学体験、フリータイム、マツチング

▽定員 男女各21名(計42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ください。

市ホームページQRコード

●ふれあいポールのウォーキング 8月のご案内

佐久ポールウォーキング協会 事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 8月5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。

▽参加費 無料

▽持ち物 飲料水、雨具

※自由参加

○散策ウォーク

▽日時 8月19日(日)
午前10時～午後0時30分

▽集合 JR清里駅

▽内容 萌木(もえぎ)のむら(約4km)を自由散策

▽参加費 無料

▽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

※詳細は、事務局までお問い合わせください。

対応できるように、防災意識の高揚などを目的とした訓練です。

総合防災訓練に参加し、災害に備え、減災活動につなげましょう。

●小ブナセミナー&水揚げ見学会

農政課 ☎62-3203

市の伝統的な食文化であるフナのことをもっと知っていただくため、小ブナのセミナーおよび見学会を開催します。

▽日時 9月1日(土) 午前9時～正午

※受付は、午前8時30分～9時

▽会場 JA佐久浅間野沢支所(水田へはバスで移動)

▽内容

- ・セミナー
- ・小ブナの歴史と育て方、佐久の甘露煮の技をプロから伝授(試食もあります)
- ・市内の水田で水揚げ見学
- ・天気の状態等により内容が変更になる場合があります。

▽定員 40名(先着順)

▽申込期間 8月6日(月)～22日(水)
(平日の午前8時30分～午後5時受付)

※農政課まで電話にてお申し込みください。

●佐久高原コスモスマツリ 出店者募集

観光課 ☎62-3285

▽日時 9月8日(土)～20日(木)

▽会場 コスモス広場
(国道254号線沿い)

▽出店料 2万円(土日祝日のみの出店の場合は1万円)

▽出店資格 佐久高原コスモスマツリの趣旨に賛同し、佐久市観光協会または佐久商工会議所、市内の各商工会および各商店会のいずれかに加入しており、主催者が適

イベント

●ピン・ピン講座

(ウォーキングステーション)

健康づくり推進課

☎62-3189

▽日時 9月2日(日)

午前9時～11時30分

▽集合 佐久市保健センター

▽参加費 無料

▽内容

・ウォーキングステーション

保健センター～駒場公園

※雨天の場合は、保健センターにて軽い運動を行います。

▽講師 健康運動指導士

依田 彰子氏

・血圧測定・体脂肪測定

・健康相談・栄養相談

・ぴんころ食試食

▽諸連絡

・申し込みは不要です。

・動きやすい服装、靴でお越しください。

・十分な水分をご用意いただき、体調管理に注意してください。

・日差し対策のため、帽子や長そでをご用意ください。

イベント

●ヒルクライム佐久2018

実施に伴う交通規制

観光課 ☎62-3285

洞源湖付近から蓼科スカイラインを登る自転車登坂レース

「ヒルクライム佐久」の実施に伴い、交通規制を行います。

ご不便・ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

▽日時 9月9日(日)

午前6時30分～午後1時

▽規制区間

・移動区間

佐久合同庁舎～洞源橋周辺

・競技区間

洞源橋周辺～大河原峠駐車場

※早期規制解除の区間あり。

※大会の開催に伴い周辺道路は渋滞が予想されますので、迂回をお願いします。

※参加申し込みは8月8日(水)までスポーツエントリーで受け付けています。(申込状況によつては申込期限前に受付を終了することがあります)



スポーツエントリーQRコード

●第31回佐久市望月強歩大会
参加者募集

体育協会 ☎88-6123

▽期日 9月2日(日)

▽会場 望月総合体育館発着

▽参加費 500円

▽対象 小学生以上(4年生以下保護者または付添い同伴)

▽スタート 午前8時

▽コース 5・14・24km

▽定員 300名

※詳細は、体育協会までお問い合わせください。

●スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62-2020

※8月2日(木)から申込開始

○ダンススポーツ教室

▽日時 9月2日(日)～

午前9時30分～11時

▽会場 佐久市勤労者体育館

▽参加費 1,500円

▽対象 年中児～中学生

▽定員 40名

○ジャズ体操教室

▽日時 9月18日(火)～

午後7時30分～9時

▽会場

佐久市総合体育館小体育室

▽参加費 1,500円

▽対象 小学4年生～一般

▽定員 30名

○硬式テニス教室

▽日時 9月4日(火)～

午後7時～9時

▽会場 駒場公園テニスコート

▽参加費 3,500円

▽対象 中学生以上

▽定員 30名

※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

●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好評です。

お気軽にご参加ください。

▽日時 8月7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

●第3回佐久市振興公社杯
マレットゴルフツアー大会
第2戦 もちづき荘大会

佐久市振興公社 ☎62-0214

「布施温泉」「もちづき荘」「山荘あらふね」で、佐久市振興公社杯マレットゴルフツアー大会を開催します。

今年の第2戦は「もちづき荘」で開催します。

今年第2戦は「もちづき荘」で開催します。

▽日時 9月12日(水)

競技開始 午前9時30分

▽会場 もちづき荘



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

○エンジョイ・アート

▽日時 8月21日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター
 小会議室

○気功教室

▽日時 9月13日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館2階

イベント

●中央隣保館健康体操教室

中央隣保館 ☎62-0991

▽日時 9月6日(木)

午後1時30分～3時30分

▽会場 中央隣保館

▽参加費 無料

▽内容 「健康体操教室」

家で簡単にできる健康体操

▽講師 中嶋 洋子氏

▽服装 運動のできる服装

▽持ち物 ヨガマット、飲物

▽定員 20名(事前申込必要)

※詳細は、中央隣保館までお問い合わせください。

和室1、2、3号

○音楽を楽しむ集い

▽日時 9月14日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田
 多目的室3、4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。



●特別企画展

—薬師寺と平山郁夫の縁—
 玄装三蔵と仏教伝来

近代美術館 ☎67-1055

▽会期 8月26日(日)まで

※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

●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(あいとびあ白田)

8月23日(木)、30日(木)、

9月6日(木)

・中込地区(サングリモ中込申込交流センター)

9月13日(木)、20日(木)、27日(木)

○お写経講座(要申込)

▽日時

8月18日(土) 午後1時30分～

8月19日(日) 午前10時～

▽講師 加藤 大覚氏

(法相宗大本山薬師寺録事)

▽申込 近代美術館に電話でお申し込みください。(先着順)

○講演・ギャラリートーク

(申込不要)

▽日時 8月25日(土)、26日(日)

①午前11時～(26日(日)のみ)

②午後1時30分～

③午後3時～

●森林セラピーと佐久の薬草健康づくり推進課

☎62-3524

▽日時 9月5日(水)

午前9時～正午

▽会場 春日の森

▽集合 もちづき荘

▽参加費

100円(ハーブティー代)

▽対象 どなたでも

▽内容 森林散策・薬草のお話と森でティータイム

▽定員 20名

▽申込期限 8月28日(火)

●Sakumo (サクモ) 子ども未来館

8月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

○なおやまんプレゼンツ

キッズワークショップデイ!

夏の生きものたんけんたい

▽日時 8月18日(土)

①午前9時45分～

②午前11時30分～

③午後1時45分～

※各回1時間

▽会場 科学体験工房

▽参加費 入館料のみ

○夏の特別企画展

「マジカルリアル VR・AR

が作り出す不思議体験」

▽期間 9月2日(日)まで

▽会場 企画展示室

▽参加費 入館料のみ

※詳細は、子ども未来館ホームページをご覧ください。

イベント

●うすだスタードーム

8月・9月のイベント

うすだスタードーム

☎82-0200

○スターウィーク観望会

▽日時 8月1日(水)～5日(日)

午後7時30分～9時

▽参加費 一般 500円

▽内容 小学生 250円(入館料)

中学生 250円(入館料)

土星と夏の星座、天体観望。予約不要です。

○ペルセウス座流星群観望会

▽日時 8月12日(日)

午後9時～12時(自由解散)

イベント

●ICTフェスタ2018

佐久情報センター

☎64-5556

○ロボット製作教室

▽日時 8月18日(土)午前10時～

午後4時(昼食持参)

▽会場 佐久情報センター

▽参加費 無料

▽定員 10組(2人1組(小学

5年生)中学生 親子でも可)

▽申込期限 8月2日(木)

▽申込方法 佐久情報センター

ホームページから

※定員を超える場合は抽選

イベント

●望月歴史民俗資料館

～開館記念日事業～

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○企画展「海軍記念日御牧原大

運動会の奇跡 ～戦意高揚と

国民訓練～」

日露戦争の日本海海戦勝利を

記念して始まった御牧原大運動

会は、構想からわずか2週間で、

4千人を集めて行われました。

以後、1万人を超える人々が集

い、国威発揚の場となってい

きました。

▽参加費 一般 500円

▽内容 ペルセウス座流星群と

夏の天体観望。予約不要です。

○おもしろ教室

「望遠鏡を作ろう！」

▽日時 8月18日(土)

午後4時～6時

▽参加費 一般 500円

▽内容 小学生 250円(入館料)

+望遠鏡キット代金

(一台2,700円)

▽定員

20名(先着順)

○第2回星座教室「土星と夏の

星座を見つけよう！」

▽日時 9月7日(金)

午後7時30分～9時

▽参加費 一般 500円

▽内容 小学生 250円(入館料)

季節の星空を楽しむ星座教室。

年間4回中第2回となる今回は

見ごろとなった土星と夏の星座

の見つけ方と望遠鏡による観望

です。

▽定員 30名(先着順)

※詳細は、うすだスタードーム

までお問い合わせください。

●受難の記録

三石忠勇作品展

川村吾蔵記念館

☎81-5353

開拓団として旧満州国に移住

し、現地で戦争を体験した入澤

出身の三石忠勇氏が描いた絵画

作品を展示します。

当時の人々の生活状況や開拓

団の苦難を克明に描いた作品の

数々をご覧ください。

また、阿智村満蒙開拓平和記

念館制作「満蒙開拓の真実」

(20分)も上映します。

▽期間 8月4日(土)～19日(日)

※火曜日および17日は休館

(14日は開館)

▽時間 午前9時～午後5時

※入館は閉館30分前まで。

▽会場

川村吾蔵記念館多目的室

▽入館料 無料

※常設展は有料

※期間中の18日(土)・19日(日)は川

村吾蔵生誕記念事業として、

常設展も無料で観覧できます。

●ドライフラワーを使った

インテリア「ハーバリウム

づくり」教室参加者募集

川村吾蔵記念館

☎81-5353

ハーバリウムはガラスビンの中

に、ビンの大きさに合わせ切

りそろえたドライフラワーを、

ピンセットで差し込み、専用の

オイルを流し込んで仕上げます。

長く楽しめるオリジナルの素敵

なインテリアとして、年齢に関

係なく参加いただけます。

▽日時 8月26日(日)

午後1時30分～3時30分

▽会場

川村吾蔵記念館多目的室

▽参加費 1,300円

▽対象 小学生以上

※3年生以下は保護者同伴

▽講師

フラワーアレンジメント講師

有賀 敬子氏

▽持ち物 筆記用具・ハサミ

▽定員 15名(先着順)

※詳細は、川村吾蔵記念館まで

お問い合わせください。

イベント

● 図書館 8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

【中央図書館】

○サマータム図書館

8月19日(日)までの期間は、開館時刻を1時間早めて、午前8時30分に開館します。

○つくってあそぼう

▽日時 11日(土) 午前10時

○夏休みおはなしの会スペシャル

▽日時 11日(土) 午後2時

イベント

● 道の駅ヘルシーテラス佐久南「お盆用花市」

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でお盆用花市を開催します。

多くの花卉を取り揃えていますので、ぜひお越しください。

▽日時 8月11日(土)、12日(日)

午前9時～午後5時



○おはなしの会

▽日時 23日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○語りのおもてなし

▽日時 25日(土) 午後3時

【白田図書館】

○星と宇宙のパネル写真展

▽期間 8月16日(木)まで

○ブック☆ブックお話の会

▽日時 18日(土) 午後2時

【浅科図書館】

○雑誌リサイクル市

▽日時 4日(土)・5日(日)の開館

時間中(無くなり次第終了)

○おはなし会

▽日時 18日(土) 午前11時

▽対象 子どもから大人

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 23日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

【望月図書館】

○雑誌リサイクル市

▽日時 4日(土)・5日(日)の開館

時間中(無くなり次第終了)

○ものがたりふれあいトーク

子どもまつりスペシャル

▽日時 12日(日) 午前11時(予定)

※8月6日(月)、13日(月)は全館休業

まず開館します。

● 市民講座

文化振興課 ☎63-5321

文化財事務所「考古遺物展示室」での特別展に合わせ市民講座を開催します。

▽日時

8月25日(土) 午後1時30分

※受付 午後1時

▽会場

市民創錬センター大会議室

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽内容 縄文・弥生・石器についての講演

▽講師

長野県立歴史館

大竹 憲昭氏

長野県埋蔵文化財センター

櫻井 秀雄氏

※当日は、考古遺物展示室を開館します。また、8月31日まで第1回特別展「佐久市内出土人形土器「弥生人の面影」

を実施しています。講演前にぜひ観覧ください。

● 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。この機会にぜひ見学ください。

▽日時 8月13日(月)・16日(木)

午前10時～午後4時

※公開日以外の見学希望は、随時お問い合わせください。

● 2018信州総文祭

県庁全国高等学校総合文化祭推進室 ☎026-235-7440

8月7日(火)から11日(土)にかけて、全国から高校生が集い、日ごろの成果を披露する芸術文化活動の祭典「全国高等学校総合文化祭」を、長野県で初めて開催します。2万人の高校生と10万人の観客が集まる一大イベントです。

※詳細は、インターネットで「2018信州総文祭」と検索。

● 鎌倉彫記念館企画展「プリザードフラワー作品展」

文化事業団 ☎82-3962

市内でフラワーアレンジを学ぶ皆さんの作品展。夏らしく麦わら帽子にアレンジした素敵な作品などを多数展示します。

▽日時 8月10日(金)・9月1日(土)

午前9時～午後5時

※月曜日および17日は休館

(13日は開館)

▽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



イベント

●ランチタイムコンサート
文化事業団 ☎82-3962

プレミアムフライデーのお昼、クラシックコンサートでちょっと贅沢な時間を過ごしてみませんか。

▽日時 8月31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

▽出演

- 矢花 優奈氏(ヴァイオリン)
- 伊藤 梢氏(ヴァイオリン)
- 須田 桃香氏(ピアノ)

お知らせ

- 希望する科目を履修)
- ・選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)
- ・全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

【大学院】

- ・修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
- ・修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

▽出願期限 9月20日(木)まで

※詳細は、放送大学長野学習センターまでお問い合わせください。

お知らせ

●出前講座「まちづくり講座」
メニューの追加
広報情報課 ☎62-3075

出前講座「まちづくり講座」のメニューを1件追加します。

▽講座名 これからの佐久市

▽対象 どなたでも

▽講座時間 60分

▽講師 市長

▽申込先

秘書課 ☎62-2111
(内線416)

※日程については、要相談

●ホストファミリ

(ボランティア)募集
生涯学習課 ☎62-0671

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

▽期日 10月23日(火)〜26日(金)のうち3泊

※主に夕食、宿泊、朝食を一緒に

▽申込先 市広報情報課

※入賞作品には、賞状・副賞を贈呈するほか、応募者全員に参加賞を差し上げます。

●指定管理者の募集

企画課 ☎62-3067

平成31年4月1日から指定管理者となる事業者・団体を募集します。

▽指定管理者制度とは

「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体にも任せられることができる制度です。

民間の力を活用し、市民サービスを向上させるとともに、経費の節減を図ることを目的としています。

●放送大学入学生募集

放送大学長野学習センター
☎0266-58-2332

放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

現在、平成30年10月入学生を募集しています。

▽募集学生の種類

【教養学部】

・科目履修生(6ヶ月在学し、

●長野県統計
グラフィコンクール
作品募集

県庁情報政策課統計室

☎026-235-7070

統計に親しんでいただくことや統計グラフの作り方を学ぶことなどを目的として、県内の小学生、中学生、高校生、大学生および一般の方から統計グラフを記載したポスターを募集します。

▽テーマ 自由

▽申込期限 8月23日(木)



※詳細は、市ホームページをご覧ください。
※今後も随時募集する施設をお知らせします。

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

- ▽樋村団地 3DK 1戸
・家賃 15,400円
- ▽中込団地 3DK 1戸
・家賃 18,200円
- ▽サングリモ中込団地
2DK 1戸
・家賃 16,600円
- ▽下越団地 3DK 1戸
・家賃 23,500円

▽募集期間 ※平日のみ
8月1日(水)～8日(水)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社
佐久管理センター

▽抽選会 8月23日(木)

▽入居指定日 9月1日(土)

○随時募集団地

泉団地、大塚団地、宮川団地、
川原団地、下越団地、
望月団地、並木団地

※詳細は長野県住宅供給公社佐久管理センター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。

●県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社
佐久管理センター
☎78-5410

佐久・小諸地区にある県営住宅の入居者を募集します。

▽募集期間 ※土日含む
8月21日(火)～30日(木)

▽受付時間

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所

長野県住宅供給公社
佐久管理センター
(佐久合同庁舎4階)

※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。

市営住宅に関する情報はこちら

県営住宅に関する情報はこちら



市ホームページ QRコード



長野県ホームページ QRコード

●佐久物産振興会
会員募集

佐久物産振興会事務局
(商工振興課)
☎62-3265

市内で特産品の製造や加工販売を行っている事業所の皆さんで、地場産品の県内外での出張販売や販路拡大をお考えの方は、ぜひご加入ください。

▽年会費 4,000円

▽主な活動 特産品のPRを兼ねた友好都市における物産展への出展など

お知らせ

●8月1日は「水の日」

環境政策課 ☎62-2917

水循環基本法において、8月1日は「水の日」、8月1日から7日までが「水の週間」とされ、国民が健全な水循環の重要性についての理解や関心を深める日とされました。

市は、水道水源のほぼ全てを地下水・湧水に依存しています。「水の日」に、改めて水の大切さを考えてみましょう。



今月のCOOL CHOICE

●「打ち水大作戦in佐久」
打ち水に取り組んで
みましょう

環境政策課 ☎62-2917

▽打ち水とは

夏場に涼を得たり、土ぼこりが舞い上がるのを防ぐため、昔から受け継がれている日本古来の慣習です。

▽打ち水の効果

地面に水をまくと、その水が蒸発する時に地面の熱が奪われることで気温を下げる効果があります。

朝・夕方等の涼しい時間帯に、日陰や風通しの良い場所へ広範囲にまくようにすると、より効果が長くなります。

▽打ち水に使う水は

バケツや洗面器などを用意し、お風呂の残り湯、雨水といった二次利用水を使い、手やひしゃくなどでまきましょう。

※道路での打ち水は歩行者や自転車、車に注意してください。



～未来のために、今できることを実践しよう～

●佐久市木質バイオマス熱
利用設備導入事業補助金
をご利用ください

環境政策課 ☎62-2917

地球温暖化の防止に寄与するため、ペレットストーブ等の設置に対し、補助金を交付いたします。

▽補助率

・ペレットストーブ
経費の2分の1以内

(上限額15万円)

・木質バイオマスボイラー
経費の3分の1以内

(上限額100万円)

※着工前に申請してください。

▽ペレットストーブのメリット

・遠赤外線により、身体や部屋を効率的に暖めます。

・灰、煙の量が少なく、手入れが比較的簡単です。

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

※詳細は市ホームページをご覧ください。環境政策課までお問い合わせください。

お知らせ

●住宅の断熱リフォーム、耐震改修の補助制度をご利用ください

建築住宅課 ☎62-6637

○断熱性能向上リフォーム

▽対象

自宅の断熱リフォーム（窓の2重サッシ化、ペアガラスへの交換、壁や床への断熱材新設、屋根や小屋裏への断熱材新設）

▽補助率

補助対象工事費の4分の1（上限30万円）

お知らせ

●道路に張り出した樹木等の伐採のお願い

土木課 ☎62-3298

道路や歩道への樹木の枝の張り出しや倒木は、自動車、歩行者の通行の妨げになる場合があります。

道路や歩道に樹木が張り出している、また倒木の恐れがある場合は、樹木の所有者が枝を剪定すべき義務が生じます。土地の所有者は樹木の伐採、または枝払いをお願いします。

○耐震改修・促進リフォーム

▽対象

自宅の耐震補強・現地建替え等（昭和56年5月31日以前に着工した一戸建て木造住宅）

※事前に耐震診断（無料）を受けください。

▽補助率（最大）

補助対象工事費の5分の4（上限130万円）

※いずれも、工事契約前に申請してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

●複十字シール運動（募金）のご協力をお願いします

健康づくり推進課

☎62-3527

結核や肺がんなどの胸部疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるため、8月1日より全国一斉に複十字シール運動（募金）が始まります。これまで、この運動にお寄せいただいた募金は、国内での検診車・検診機器等の購入、医療機関や検診センターの設備、結核予防のための研修会や講習会のほか、発展

●市民アンケート調査にご協力をお願いします

企画課 ☎62-3067

市では、2年に1度、市の取り組みへの満足度・重要度等に関するアンケート調査を、16歳以上の市民の方の中から、無作為に1,000人を抽出し、実施しています。

アンケートが届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

●道路の穴や損傷等の連絡

土木課 ☎62-3302

安全な道路環境確保のため、市道上の穴や損傷といった危険箇所等を発見した場合には、お手数ですが土木課へ連絡をお願いします。

なお、国道および県道は佐久建設事務所が管理しているため、危険箇所等を発見した場合には佐久建設事務所へご連絡ください。

●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。佐久あすなるの会は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 8月2日(木)

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

▽白田を除く地域

佐久建設事務所佐久北部事務所維持係 ☎63-3173

▽白田地域

佐久建設事務所維持管理課維持係 ☎82-8273



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

お知らせ

●国民健康保険加入者の皆さんへジェネリック(後発)医薬品利用差額通知をお送りします

国保医療課 ☎62-3093

佐久市国民健康保険では、加入者の自己負担の軽減と医療費の縮減を図るため、ジェネリック医薬品の使用推進に取り組んでいます。

この取り組みの一つとして、8月と2月に国民健康保険加入者の皆さんにジェネリック医薬品利用差額通知をお送りします。

お知らせ

●「オリジナル特製婚姻届」はいかがですか？

福祉課 ☎62-2919

佐久市結婚支援事業実行委員会では、オリジナル特製婚姻届を作製し、販売中です。(1セット200円)

2枚複写になっており、1枚目は、全国各地の自治体に提出できる届出用の通常婚姻届。2枚目は、フルカラーで1枚目の筆跡が一部複写されるほか、プロポーズの言葉や相手へのメッセージなどが書き込み、結婚記

▽対象者

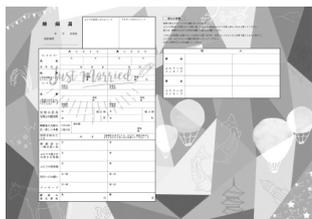
①生活習慣病(高血圧症、糖尿病、高脂血症等)や慢性疾患等への効果を持つ医薬品を服用している方

②20歳以上の国民健康保険加入者

※①および②に該当する方で、先発医薬品との差額が最も少ないジェネリック医薬品に変更した場合の軽減可能な金額が300円以上の方
▽ジェネリック医薬品へ変更するには
医療機関受診の際に、医師に

ジェネリック医薬品への変更が可能か、相談してください。また、処方せんに先発医薬品の名称が記載されていても、「変更不可」欄に「✓」または「×」がなければ、ジェネリック医薬品に変更することができず、調剤薬局で薬剤師に相談してください。

※ただし、すべての先発医薬品にジェネリック医薬品がある訳ではありません。また、薬の種類によっては変更できない場合もあります。



市ホームページQRコード

念にお手元に残せるデザイン婚姻届です。
お買い求めは、福祉課まで。
※詳細は「佐久市 婚姻届」で検索、または左記QRコードから市ホームページにアクセスしてご確認ください。

●要介護高齢者介護用品給付事業を行っています

高齢者福祉課

☎62-3154

または各支所高齢者児童福祉係

ご家庭で要介護高齢者を介護している方に、介護用品を給付しています。

▽対象 ①～③のすべてに該当する方です。

①要介護1～5の高齢者を在宅で介護している。
②要介護高齢者および介護者が、

市内に住所を有する。

③要介護高齢者および介護者の双方の世帯全員が市民税非課税である。

▽給付する介護用品

- ・紙おむつ
- ・尿とりパッド
- ・防水シーツ
- ・口腔ケア用品
- ・ウロガード 等

▽申請方法

高齢者福祉課窓口および各支所高齢者児童福祉係に申請書類があります。

必要事項を記入し、介護用品取扱指定業者からの見積書と一緒に提出してください。

●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 8月29日(水)午前11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。

●不法投棄は犯罪です!

生活環境課 ☎62-3094

ごみの不法投棄は、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金という重い罰則が科せられる犯罪行為です。

佐久市でも山や川、空き地などで不法投棄が後を絶たず、付近に住む人々の生活環境を害し、環境保全の妨げとなっています。不法投棄は絶対にしないでください。

私道・私有地に不法投棄されたごみを市が撤去することはできません。その土地の所有者または管理者が自ら処分しなくてはなりません(廃棄物処理法第5条による)。土地を所有する皆さんは、自身の土地に不法投棄されないよう、日頃から適切な管理を心掛けましょう。

市では、各区の区長および衛生委員長を通じて、不法投棄防止の警告看板を提供しています。看板の設置をご希望される場合は、お住まいの区長および衛生委員長へご相談ください。

お知らせ

●平成30年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業

(一財) 日本遺族会事務局
☎03-3261-5521

(一財) 日本遺族会は、戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者を募集しています。

同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的とし

お知らせ

●雑草イネ(赤米)対策

農政課 ☎62-3203

市内の水田では、雑草イネ(赤米)の発生が多く、米の等級下落等が問題となっています。雑草イネの特徴と防除対策について、ご紹介します。

▽雑草イネの特徴

・7月中旬から8月上旬に他のイネより早く穂が出て、籾の先が赤いイネ

▽防除対策

・抜き取りをする。根が強く張り抜き取りが困難な場合は、

ています。

▽参加費 10万円

▽申込

(一財) 長野県遺族会

☎026-228-0334

※詳細は日本遺族会事務局に、申込は長野県遺族会にお問い合わせください。



●戦没者を追悼し

平和を祈念する黙とう

福祉課 ☎62-2919

8月15日に、政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で実施されます。また、6日と9日の原爆の日には、広島・長崎両市で死没者の慰霊と平和祈念の式典が挙行されます。

これらの式典は、宗教的儀式を伴わないもので、国民一人ひとりが戦争による死没者に追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにしようとするものです。

●農振農用地の除外等受付

農政課 ☎62-3203

▽受付期間

9月3日(月)～18日(火)

▽提出書類

- ①申出書 ②公図
- ③土地登記事項証明書
- ④現地案内図 ⑤利用計画図
- ⑥土地改良区等の意見書
- ⑦課税台帳の写し
- ⑧候補地の検討結果一覧表
- ⑨隣地同意書 ⑩確約書

※提出書類は農政課窓口または市ホームページにあります。

●荒廃農地解消の事業の活用

農政課 ☎62-3203

市内には、耕作されていない荒廃した農地が多くあります。これらの農地を耕作可能な状態に戻すため、荒廃農地解消の事業を実施しています。農地の有効活用を図るとともに、地域景観を保全するため、この事業を

ご利用ください。

▽荒廃農地の解消

荒廃農地を再生し、耕作可能な農地に整備する場合、10アールあたり2～5万円の補助

●緑の募金へご協力

ありがとうございます

耕地林務課 ☎62-3242

平成30年度の「緑の募金」は、市民の皆さんのご協力により、3,519,208円の募金をいただきました。

市では、募金の配分金を活用し、身近な地域の緑化事業を推進していきます。

多くの市民の皆さんにご協力をいただきまして、ありがとうございました。

▽解消後の営農定着・再開

再生した農地で作付けを行う場合、10アールあたり2万5千円の補助

※対象農地や対象者等の条件があります。

※「荒廃農地の解消」と「解消後の営農定着・再開」の補助金は併せて受給することができます。

※詳細は、農政課までお問い合わせください。

お知らせ

●アメリカシロヒトリ

早期駆除のお願い

農政課 ☎62-3203
または各支所経済建設環境係

アメリカシロヒトリが発生した場合、早期駆除を心掛け、被害を最小限に抑えましょう。

▽発生時期

・8月中旬～9月下旬

ご家庭の庭や畑などの樹木に発生したアメリカシロヒトリは樹木の所有者または管理者により駆除してください。

お知らせ

●八ヶ岳キッズチャレンジ

子どもと一緒に八ヶ岳

八ヶ岳観光協会（唐沢鉱泉）

☎0266-76-2525

▽期間 9月30日(日)まで

▽対象

全国の園児、小学生のご家族

▽内容

八ヶ岳の山小屋に子どもと保護者で宿泊し、お子さんが登山絵日記コンクールに申し込むと、子どもの宿泊代（1泊2食付）が大人1名につき子ども1名分が無料となります。子どもの年

▽駆除のポイント

幼虫が小さく、網の巣に固まっているうちに発見し、枝や葉を切断することです。

▽自分で駆除できない場合

最寄りの防除業や造園業など駆除を行うことができる事業者までご相談ください。

▽区で共同防除を行う場合

防除機械を無料で貸し出すことができますので、農政課または各支所経済建設環境係までご相談ください。

●駒場公園の利用

駒場公園管理事務所

☎68-1399
FAX 68-1853

○9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

8月1日(水) 午後1時～

※窓口のみの受付となります。
※申込が重複した場合、抽選となります。

●平尾温泉みはらしの湯
8月の予定

平尾温泉みはらしの湯

☎68-0261

○夏祭りちびっ子縁日

「スーパードールすくい」や「水ヨーヨー釣り」など縁日コーナーを特設。当日の営業開始より先着30名のお子さん（小学生まで）に花火をプレゼントします。

また、夏休み期間中の土曜日（雨天中止）には露天風呂でシャボン玉を飛ばします。

▽電話・FAX受付開始

8月10日(金) 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。



●道の駅ほつとぱーく・浅科

特別営業

道の駅ほつとぱーく・浅科

☎58-0581

道の駅ほつとぱーく・浅科は火曜日が定休日ですが、8月中は休まず営業します。

ドライブの休憩や、お食事、五郎兵衛米を使用した米粉クッキーなどおみやげ品も多く取り揃えていますので、ぜひお越しください。

○佐久市民DAY

8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 8月31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

▽日時 8月11日(土)

午後4時～7時

▽会場 平尾温泉みはらしの湯

特設会場

▽料金 1回100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
 ゆぞわ荘 ☎52-0022
 布施温泉 ☎53-0181
 穂の香乃湯 ☎58-0033

▽期日 8月26日(日)

▽サービス内容(通常入浴料)

・大人 10%割引

・小学生以下 50円引

※他割引券との併用不可

○4つの温泉めぐりスタンプ

カードのポイントが2倍

※詳細は、各施設ホームページ

をご覧ください。

お知らせ

●救命講習 受講者募集

佐久消防署 ☎62-0119

9月9日は「救急の日」です。

もし、突然目の前で大切な人が倒れたら、あなたはどうしますか。いざという時に必要な応急手当を身につけましょう。

○普通救命講習

▽日時 9月2日(日)

午前9時～正午(3時間)

▽会場 佐久消防署 3階講堂

▽参加費 無料

▽内容 成人の心肺蘇生法・

AED取扱い・止血法等

●穂の香乃湯 8月の予定

穂の香乃湯 ☎58-0033

○早朝営業

出勤前や夜勤明け・朝の農作業後などに、早朝の風呂に入浴し、朝日を感じながらゆったりとした時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

▽日時 8月11日(土)～19日(日)

午前7時～午後10時

○特別営業

穂の香乃湯は火曜日が定休日ですが、8月14日(火)は通常どお

り営業します。

▽営業時間

午前7時～午後10時

▽料金 大人 500円

小人 250円



●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、8月15日(水)は通常どおり営業します。

ぜひお越しください。

▽営業時間

午前10時～午後10時

▽料金

大人 500円

小人 250円

●川村吾蔵記念館臨時休館

川村吾蔵記念館 ☎81-5353

館内燻蒸消毒のため、左記の期間、臨時休館させていただきます。

▽期間

8月28日(火)～9月4日(火)

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどをよろしくお願います。

●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

午後1時～4時(完全予約制)

※土日祝日の場合は直前の平日

▽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 毎月11日までに電話でお申し込みください。(平日午前8時30分～午後5時15分)

※土日祝日の場合は直前の平日

▽内容 成人・子供に対する心肺蘇生法・けがの手当てや搬送方法等

▽持ち物 筆記用具

▽服装 動きやすい服装

▽定員 36名(先着順)

▽申込 8月13日(月)～24日(金)までの期間に申込書(佐久消防署窓口またはホームページに

あります)を佐久消防署までご提出ください。

▽日時 9月9日(日)

午前8時45分～午後5時30分

▽会場 佐久消防署 3階講堂

▽参加費 無料

※詳細は、佐久消防署までお問い合わせください。

●司法書士による

「全国一斉養育費相談」

(電話無料相談)

長野県司法書士会 ☎026-232-7492

▽日時 9月8日(土)

午前10時～午後4時

▽相談料 無料

※電話による無料相談です。

▽電話番号(フリーダイヤル) ☎0120-567-301

お知らせ

●平井寺トンネルが無料になります

県庁道路建設課
☎026-235-7304

平井寺トンネル（県道65号上田丸子線）が、8月25日（土）午前0時から無料で通行可能となります。

今後、回数通行券をご購入いただく際は、右記の料金徴収期間の満了日を踏まえ計画的にお買い求めください。

寄附

●長野労働局からのお知らせ

長野労働局雇用環境・均等室（セクハラ・いわゆるマタハラ）
☎026-227-0125
☎026-223-0551
（パワハラ）

長野労働局では、安心して働くことができる職場環境の整備を図るため、職場におけるセクハラ・パワハラ・いわゆるマタハラについて相談を受け付けています。匿名相談も受け付けていますので、疑問・不安等何でもお問い合わせください。

寄附

○一般寄附

▽市へ

・現金138,000円

美影会 西川扇十郎様

鈴木扇十幸様

・現金2,000円

佐久の鯉太郎乙様

▽白田学園へ

・手作りパン160個

白田町商工会女性部様

▽昆虫体験学習館へ

・蝶の標本24箱 江口善朗様

▽切原保育園へ

・米15kg 新海武男様

▽市内小学校へ

・学童傘831本

佐久浅間農業協同組合様

▽浅間中学校へ

・朝日写真ニュース1年分

および専用掲示板一式

株式会社カウベルエンジニアリング様



●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

- ・原野 望様
 - ・中村金郎様
 - ・田中恵子様
 - ・篠原祐子様
 - ・市川晴夫様
 - ・谷口寿明様
 - ・荻口浩通様
 - ・関野純一様
 - ・須長克美様
 - ・茂木正二郎様
 - ・松田智彰様
 - ・池田麻衣子様
 - ・中島健治様
- ※順不同

市税等の納期限

納期限	8月31日(金)
市税等	市県民税（2期）
	国民健康保険税（2期）
	介護保険料（5期）
	後期高齢者医療保険料（2期）

※納期内の納付にご協力をお願いします。

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。

ありがとう



片手の手のひらを下に向け、その上に、もう片方の手を垂直に立てます。この状態のまま垂直に立てた手を上にあげます。この時、感謝の気持ちを表情にこめましょう。

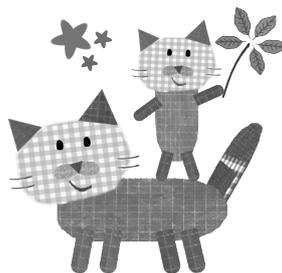
イラスト：長野県手話ガイドブックより

手話コーナー

○クラウドファンディング
「みんなの力で守れる猫の命がある〜人と動物が共生できる社会を目指して〜」

- ・太田哲也様
- ・藤森絵美子様
- ・金澤史法様
- ・小林 泰様
- ・原いづみ様
- ・田沼秀樹様
- ・木村摂子様
- ・中澤みどり様
- ・久保真一様
- ・上原恵美子様
- ・橋本英昭様
- ・中村久美子様
- ・寺井直子様
- ・中村真寿美様
- ・高岡千容様
- ・竹澤慎一様
- ・島田りか様
- ・茂木智枝様
- ・大北裕子様
- ・岩堀かつ枝様
- ・杉山博之様
- ・北島正則様

※順不同



- ・渡邊正幸様
- ・北本卓也様
- ・高橋文彦様
- ・矢口みどり様
- ・松尾慎吾様
- ・池田佳織様
- ・甘利純子様
- ・甘利久生様

笑顔いっぱい 元気いっぱい！ 乳幼児学級

公民館では、1歳を過ぎた未就園のお子さんがある保護者を対象に、中央・浅間・野沢・臼田・浅科望月の5地区で、乳幼児学級を実施しています。

講座Ⅰ「親子で楽しく遊ばしましょう」では、遊びを通し親子のふれあいのあり方を学びました。講座Ⅱ「自然と遊ぼう」では、草花遊び、草滑り、虫や蛙とのふれあいなど外遊びの面白さを味わいました。講師の「子どもは本来、動く虫などから自然を感じるのが大好き」という言葉通りに、子ども達は目を輝かせて遊びに興じました。全11講座のうち5講座が終了。これから6つの講座が計画されていますが、子ども達の育ちが楽しみです。



2018 (平成30年)

8

はつき
葉月

公民館報

さくし

No. 161

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

ご縁

新子田 工藤 久子



私は東京に憧れ、上京して専門学校へ入学。それから間もなく父が54歳で他界。その後、主人と出会い、父が導いてくれた人だと感じ結婚。20歳で佐久市民になりましたが、沖縄生まれの私にとって、佐久の冬の寒さは想像を絶するものでした。

結婚して40年、4人の子に生まれ今では14人の孫がいます。主人は漬物会社の2代目ですが、頑張って工場を建てました。私は、物置状態になっていた古い事務所を主人と相談してリフォームし、そこで2人の娘と漬物販売小売雑貨のお店を始めました。

嫁に来た頃、佐久の風習になかなかなじみずいた時に、近所のお婆ちゃんが我が家に寄って、漬物とお茶で色々な話をしてくれたことを思い出しますが、近年は近所付き合いが少なくなっています。何かできないかと悩んでいたところ、主人の提案もあって、お店の一部を《ふれあい広場》にしました。ご近所や娘と同年代の方々の話を聞き、泣いたり笑ったり。お陰で沢山の人の人に出会えました。これからも、時にはおばあとして時には母として、少しでも多くの人と話ができれば、ここで沖縄料理店をやるのが私の夢です。

第14回 市民総合文化祭のご案内

障がい者福祉展・菊花展 同時開催

今年も佐久市民総合文化祭を開催します。日頃から磨いてきた技の成果を披露し、互いに学び合う場です。また、この文化祭を通じ、佐久市の文化活動がいっそう高まってほしいと願っています。

大勢の皆さんの出品をお待ちしています。

- 開催日時 11月2日(金)～11月4日(日)
午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
- 開催場所 野沢会館
- 出品資格 佐久市内に在住または活動している方
- 出品部門
絵画、書道、篆刻、刻字、写真、盆栽、華道、木彫、フラワーデザイン、水墨画、短歌、俳句、川柳、茶道、表装、ちぎり絵、陶芸、拓本、仏像、絵手紙、民芸、工芸銅板、衝立、切手、押し花
- 出品数 1人1部門に1点 (今年作成したもの)
- 出品申込期限 9月7日(金) (期限厳守)

*申込用紙および開催案内のチラシは中央公民館・各地区館に用意してあります。

*作品規格、作品搬入・搬出等、詳細については中央公民館・各地区館へお問い合わせください。

ふれあい あれこれ



野沢公民館 ひざ・腰ラクラク体操

5月15日から7月10日まで、全5回にわたって「ひざ・腰ラクラク体操」を開催しました。宮下修・西村陽介先生をはじめとする理学療法士の方々から、体操をする前に体の痛い所や弱い所など自分の体の状態を知り、その上でその人に合う体操をしていくことが大切だと教えていただきました。



東公民館 普通救命講習Ⅰ

6月2日、佐久消防署員を講師に「普通救命講習Ⅰ」を開催しました。心肺蘇生やAEDの使用方法を学びました。参加者からは、今後も定期的に講習を受けて、万が一に備え冷静に対応できるようにしておきたいといった声が多く聞かれました。



中込公民館 食卓に彩りを

5月24日、中村美登里先生を講師に「楽しくクッキング」を開催しました。大きなえびとたくさんの貝を飾った「皐月のごちそうお寿司」や、白みそで豆腐の色を引き立たせた「豆腐のピカタ」など、味はもちろん見た目も彩り良く仕上がりに、楽しくおいしくいただきました。



白田公民館 前期ボランティア清掃

6月9日、白田公民館学習グループによるボランティア清掃として、あいとびあ白田のサツキの植え込みの草むしりを行いました。春の担当となった各グループから61名の参加があり、作業後は、サツキの花が一段と綺麗に見えました。



共生社会をめざして

「障害者なんていなくなればいい。」神奈川県相模原市の障害者施設「津久井やまゆり園」で殺傷事件を起こした容疑者はそう言ったという。

私は、かつて障害がある子ども達とともに毎日を送ったことがある。障害をもつとせず、自立に向けて遅く育つ姿に、感動し勇気づけられる毎日であった。「障害者なんて…」という容疑者の言動に、憤りを抱き、虚しささえ覚えた。

『障害を持つ息子へ』（神戸金史著・ブックマン社）という本に出会った。自閉症の息子を育てている両親が、相模原の事件にも触れた手記である。私は、多くのことをこの『本』で学んだが、特に、母親の次のような文章に、心を揺さぶられた。

「誰しも多かれ少なかれ願望は持っていると思います。勉強やスポーツはできないよりもできた方がいい、学歴や収入も高い方がいい、病気や障害もないほうがいいに決まっています。これらは、『内なる優生思想』として私（母親）の中にも潜んでいます。幸福の尺度として。」
私は、このくだりを何度も、何度も読みかえし、自分自身の中にある「内なる優生思想」をどう克服していけるのか、また、「幸福の尺度」をどう自分の中で変えていけるのかを考え続けている。皆さんにも、是非、出会ってほしい一冊です。

人権同和教育推進員 宮澤 武弘

※お問い合わせ等は人権同和課まで（☎62-3135）

あなたの作品をお待ちしています ～第14回 佐久市短詩型文学祭～

佐久市短詩型文学祭の開催にあたり、下記のように作品を募集します。多くの皆さんからのご応募をお待ちしています。

- 部 門 詩・短歌・俳句・川柳
中央公民館および各地区館で配布している専用の投稿用紙を使用してください。市のホームページからダウンロードもできます。
- 応募資格 佐久市、小諸市、南・北佐久郡在住者
佐久市内の俳句等のグループに所属している方や学校に在籍している方も応募できます。
- 募集締切 10月1日(月) 必着
- 投 稿 料 1 部門 1,000円 (小中学生、高校生は無料)
2部門以上投稿する場合、1部門につき500円の追加になります。
- 応 募 先 中央公民館および各地区館 (受付は平日午前8時30分から午後5時までです)

第14回 佐久市短詩型文学祭

- 日時 平成31年2月2日(土)
午前9時50分～午後3時30分
- 場所 市民創錬センター
※詳細は次号でお知らせします。

- 問合せ
佐久市中央公民館 ☎ 66-0551



「生活改善申合せ」により 新盆見舞金はやめましょう

佐久地域の2市2郡生活改善委員会の申し合わせで、『見舞金は、新盆の見舞金は持たない。施主は、見舞者に記帳とご焼香をいただき、謝意を表す』ことになっています。

「新盆見舞について」の張り紙をお渡しします

最近、多くの市民の皆様にご協力いただいておりますが、生活改善委員会(事務局は公民館)では、この申し合わせの一層の推進を図るため、本年も該当するご家庭、区長さんや地域公民館長さんなどからの申し出により、無料で「新盆見舞について」の張り紙をお渡しします。ご希望の方は、中央公民館および各公民館地区館へお申し出ください。

子どもの飲酒を防ぐのはあなた

子どもがお酒を飲むきっかけで最も多いのは「家族(親)にすすめられて」だと言われています。子どもの飲酒を防ぎ、お酒を飲まないように見守るのは大人(親)の義務です。大人たちがそれぞれの役割を果たしながら手を携え、未成年者の飲酒を防ぎましょう。

★子どもの飲酒はなぜいけないの？

- ① 成長期の体の発達に悪い影響を及ぼす
- ② 成長期の脳細胞を壊してしまう
- ③ 法律で禁止されている

★子どもの飲酒はとても危険！

- ① 急性アルコール中毒になりやすい
- ② アルコール依存症になりやすい
- ③ アルコールにより判断力が鈍り、衝動を抑えられず、危険な行動のリスクが上がる

★子どもの飲酒にどう対応するか？

- ① 未成年者の飲酒は絶対にいけないという毅然とした態度
- ② 頭ごなしに叱るのではなく、どうしていけないのかを説明
- ③ 飲酒の危険性を親子で話すなど、普段からのコミュニケーションを大切に



子ども達が楽しみにしている夏休みがやってきました。夏休みは生活リズムが乱れたり、誘惑に駆られたりしがちです。家庭や地域で未成年者の飲酒を防ぎましょう。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

8月11日は「信州あいさつの日」・8月19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	◎伝えたい佐久の味 メニュー：小鮎甘露煮、鮎寿司、夕顔のあんかけ、モロッコ（インゲン）のごまあえ	9月11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〉1,000円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持帰り 用容器 〈定員〉20名 ※申込受付開始 8月7日(火) 8:30
	◎ストレッチ教室（全4回） ストレッチを通して、自分の体と健康について 考えましょう	① 9月25日(火) 10:30~12:00 ②10月 2日(火) // ③10月 9日(火) // ④10月16日(火) //	浅間会館 会議室1・2	益戸早苗先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉ヨガマット・タオル・飲み物 〈定員〉50人程度 ※申込受付開始 8月22日(火) 8:30
	◎歴史の道を歩く～岩村田編その2～ 昨年に引き続き、「道」を糸口にして、岩村田 地域の歴史を学びます	10月 1日(月) 9:00~14:00	集合：浅間会館	文化振興課職員	〈参加費〉100円（保険料） 〈持ち物〉町歩きのできる服装・帽 子・昼食・飲み物 〈定員〉20名 ※申込受付開始 9月4日(火) 8:30
野沢公民館	◎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〉25名 ※7月13日より受付を始めています
	◎料理教室～夏野菜の作り置き！～ 暑い日は、夏バテ予防に夏野菜の作り置きで乗 り切りしましょう	8月30日(木) 10:00~13:30	野沢会館 調理室	高地清美先生	〈参加費〉800円程度（材料費） 〈持ち物〉飲み物・エプロン・三角巾 〈定員〉16名 ※申込受付開始 7月30日(金) 8:30
	◎料理教室～男飯をつくらう！～ 男性向け料理教室です「いざとなったら作れる 男にならしましょう」 メニュー：おつまみパスタ・豚バラ肉のジン ジャーソース（ソースから手作りします）	9月25日(火) 14:00~16:00	野沢会館 調理室	柳沢梅夫先生	〈参加費〉700円程度（材料費） 〈持ち物〉飲み物・エプロン・持帰り 容器・空のペットボトル 〈定員〉16名 ※申込受付開始 8月20日(月) 8:30
東公民館	◎わくわく家庭菜園教室（全6回） ⑤秋野菜の栽培 ⑥野菜の収穫と貯蔵	⑤8月 6日(月) 9:30~11:30 ⑥9月25日(火) //	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
	◎絵手紙教室（全3回） 「ハタでいい」、「ハタがいい」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	②8月 1日(火) 9:30~11:30 ③9月 5日(火) //	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）
	◎東地区を知る②～長野牧場の見学～ 身近にある長野牧場の仕事内容などを詳しく知 ることができる絶好のチャンスです	9月 6日(木) 9:30~12:00	家畜改良セン ター次城牧場長 野支場	家畜改良センター 次城牧場長野支場 職員	〈参加費〉100円程度（保険料等） 〈持ち物〉飲み物・動きやすい服装 〈定員〉20名 ※申込受付開始 8月8日(火) 8:30
	◎健康教室～歯科指導講座～ 歯の寿命を伸ばして、健康寿命を伸ばしましょう	9月10日(月) 13:30~14:30	東会館 大会議室	健康づくり推進課 歯科衛生士	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉20名程度
	◎デジカメ教室（全3回） デジカメの基礎知識を学びましょう	①9月19日(火) 9:30~11:30 ②9月26日(火) // ③10月3日(火) //	①東会館大会議室 ②長野牧場周辺 ③佐久情報センター	佐藤修二先生	〈参加費〉500円程度 〈持ち物〉デジカメ 〈定員〉20名
	◎星空ウォーキング！～星の教室（夏） 「夏の大三角形」が輝き、天の川が一年で最も美 しく見えるのが夏！夏の星空を楽しみませんか	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
臼田公民館	◎歴史探訪～木曾義仲ゆかりの地を訪ね～ 源（木曾）義仲に呼応し、平家打倒に立ち上がった 根（々）井・楯氏など佐久の武士集団。源平の 時代に思いを馳せ、木曾路を巡ってみませんか	9月14日(金) 7:30~18:00	集合：あいとびあ 臼田	丸山正俊先生	〈参加費〉5,000円程度（保険料・バス 代・入館料等） 〈定員〉23名 〈持ち物〉飲み物・雨具 ※申込受付開始 8月6日(月) 8:30 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎元気長生き健康講座（全3回） 健康維持のための体操や入浴法、病気予防のた めのコツを学びましょう	① 9月18日(火) 13:00~15:00 ②10月16日(火) // ③11月20日(火) //	あいとびあ臼田 ホール	西村陽介先生 高橋勤士先生 藤森健先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動靴・タオル・飲み物 〈定員〉60名
	◎大人のための体験陶芸（全3回） 世界にたった一つの作品を作ってみませんか ①作品作り ②色付け ③作品鑑賞	① 9月21日(金) 9:30~11:30 ②10月12日(金) // ③10月19日(金) //	あいとびあ臼田 工作室	ゆびのあとの会	〈参加費〉700円（材料費） 〈持ち物〉エプロン 〈定員〉20名
	◎佐久を知り隊！ ～暮らしの中の身近な歴史と今を味わおう～ 仙祿湖畔の文学碑、モダンでしゃれた工場の見学 など。まだまだ知らない佐久の魅力がいっぱい！	9月26日(火) 9:00~15:00	集合：あいとびあ 臼田	現地説明員	〈参加費〉1,000円程度（保険料・昼食 代等） 〈持ち物〉飲み物・雨具 〈定員〉20名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎親子ふれあい体験教室 消防服を着て消防車に乗車してみませんか！ 救命救急法を習得し緊急事態に役立てよう	9月30日(日) 10:00~12:00	集合：北部消防署	北部消防署職員	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉親子20名
	◎ふるさと学習 歩いて、見て、聞いて、ふるさとの魅力を再発 見！ 切原地域の歴史と文化に触れましょう	10月 9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・雨具 〈定員〉20名 ※詳細は後日参加者に通知します

※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
中込公民館	◎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	④8月28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
	◎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(火) 8:30
	◎中高年のための健康講座 ～あなたが主役の健康づくり～ 知って安心! 介護ほけんと介護予防	9月11日(火) 13:30~15:30	中込会館 大会議室	中込・野沢包括 支援センター職員	(参加費) 無料 (定員) 30名程度
	◎包丁と鎌の研ぎ方教室 切れ味よければ仕事もはかどる! 正しい研ぎ方を学びましょう	9月13日(木) 9:30~11:30	中込会館 創作室	田中廣治先生	(参加費) 無料 (定員) 30名 (持ち物) 包丁・砥石 (中砥石#1000)・鎌 (希望者)・鎌用の砥石・古いタオル・小さい洗面器
	◎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。秋の歌集を使います	②9月20日(日) 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・秋の歌集 (オレンジ色)
	◎美術館と市内めぐり 奥村土牛記念美術館と川村吾蔵記念館、『魅せる工場』シチズンに行ってみよう!	9月26日(火) 8:45~16:00	集合：中込会館 佐久穂町～佐久市内	現地解説員等	(参加費) 2,000円程度 (保険料・昼食代・入館料等) (定員) 30名 (持ち物) 飲み物・雨具 ※申込受付開始 8月24日(金) 8:30
浅科公民館	【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
	《浅間・浅科公民館合同講座》 ◎ママの料理教室 メニュー：飾りいなり寿司、ハンバーグ、ペイクドチーズケーキ	9月10日(月) 9:30~13:30	市民創練センター 料理講習室	内田すみ江先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) お米1合・エプロン・三角巾 (定員) 20名 (託児あり) ※申込受付開始 8月7日(火) 8:30
	◎保存食講座 長く楽しむ、すぐ食べられる保存食を作りましょう。メニューは山椒の佃煮、ちりめん山椒等	9月13日(木) 9:30~13:00	浅科会館	名取叔美先生	(参加費) 500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 8月8日(火) 8:30
	◎水と酒の素敵な関係 水に関係する施設である佐久水産試験場、平根発電所や酒造りの橋倉酒造を訪ねてみませんか	9月21日(金) 9:00~15:00	集合：市民創練センター	現地解説員等	(参加費) 1,000円 (昼食代・保険料等) (持ち物) 飲み物・雨具等 (定員) 20名 ※申込受付開始 8月21日(火) 8:30 ※行程は参加者に後日通知
望月公民館	◎家庭菜園教室 (全7回) ～安全な野菜づくり～ 秋野菜の管理、冬場の管理等	⑤ 8月 7日(火) 9:30~11:30 ⑥ 9月 4日(火) // ⑦ 10月 2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	⑤8月22日(火) 13:30~15:00 ⑥9月19日(火) //	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	(参加費) 無料 (歌集購入の方は、別途600円) (持ち物) 飲み物 ※10月からは、合唱グループ活動(会費制)になります
	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ 野菜のパンや黒酢酢豚、チーズのお菓子づくりを学び、楽しい食卓づくりに役立てませんか	9月13日(木) 9:30~13:00	駒の里ふれあいセンター 2階講習室	内田すみ江先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・飲み物 (定員) 16名 ※申込受付開始 8月9日(日) 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

幼い頃東京で暮らしていた私にとっては、夏休みに父の実家に行くことが最大のイベントでした。

当時 (昭和40年頃)

は上野駅から小諸まで向かいましたので、母は木造階段の上部に子ども達と荷物を置き、アメ横へお土産と滞在中の食料品を買いに行っていました。その間私は、当時流行していた《戦隊ヒーロー》の変身を真似している弟と、歌謡曲を大声で歌っている妹の面倒をみながら、必死で荷物を守っていました。

大勢の乗降客が行き交います。私達を見た何人かが「お父さんとお母さんはどうしたの?」と尋ねてきました。置き去りにされたと思ったのでしょう。私は「母は買い物に行ってます」と答えていましたが、両手に山ほどの荷物を抱え戻ってくる母の姿を見つけると、心底ホッとした記憶があります。私自身「もしかしたら……」と思っていたのかもしれない。

その後、列車に乗り、買って貰った冷凍みかんを食べながら、窓から入ってくる風を受け、父の実家への期待に胸を膨らませていました。

無料 障害年金専門の社会保険労務士による 障害年金相談会

◆場所：野沢会館（事前予約制）

◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

- * 人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー等
- * がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患等
- * うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方等（労働していても受給可）

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士依田謙二事務所
 芹澤社会保険労務士事務所
 西澤社会保険労務士事務所

Tel.0267
 68-7367
 佐久市鳴瀬 1804-2

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20区画）

佐久市瀬戸 随時受付中
 面積:74坪～85坪
 価格:842万円～951万円



湯川台団地（残9区画）

佐久市中原 随時受付中
 面積:80坪～90坪
 価格:758万円～940万円

佐久市100%出資

佐久市土地開発公社

分譲地紹介謝礼金
 10万円進呈
 （登記完了後）



TEL.0267-62-8667

佐久市土地開発公社 検索

〒385-0043 佐久市取出町183番地（野沢会館内） tochiko@sakunet.ne.jp

入居のご案内、介護でお困りのことなど、
 総合的に何でもご相談いただける窓口です。
 介護のプロが対応いたします！
 お気軽にご利用下さい。



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
 （ことぶきの家 小諸内）

ことぶきの家 総合相談室

開設

自立型サービス付き高齢者向け住宅

タウンコートのおぞみ

11月1日小諸市御影にオープン予定!

全てが徒歩圏内に揃う地に、
 ペットとともに住まう
 [全50室] 便利 安心

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
 ミニドッグラン、遊歩道、BBQコーナーも!

●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 / 社会福祉法人のおぞみ福祉会

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/

優しい香りとお風に包まれて、
 安心、お得なバスで快適な旅を。

千曲バスの 高速バス 池袋・新宿・立川便

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

回数券が断然お得です!!

携帯電話・
 インターネットで予約
 ができます!

お問い合わせ
 ご予約は

全線共通
 高速バス予約センター
 (野沢) (0267)

営業時間(無休)8:40~20:00
62-0010

お問い合わせ
 ご予約は

高速バス上田予約センター
 (上田) (0268)

営業時間(無休)8:40~20:00
22-0230

千曲バス

CHIKUMA BUS
 上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

http://www.chikuma-bus.com

24時間・365日、すべては利用者様のために。

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

★介護職員初任者研修講座 開催中

相談受付中

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

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

エフビー介護サービス株式会社

FB Kaigo Service Co.,Ltd

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)

- 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)
- 地域** 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 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★ 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	1	平日★ サ あいとぴあ白田 広 もちづき保育園 うすだ健康館	2	平日★ 小児 平根小学校体育館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	3	広 サングリモ中込	4
平日★ サ あいとぴあ白田 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	8	平日★ サ あいとぴあ白田 広 もちづき保育園 うすだ健康館	9	平日★ 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	10	小児 歯 たばたクリニック ☎63-2821 歯 佐久平透析クリニック ☎65-7700	11
歯 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	15	歯 広 もちづき保育園 うすだ健康館	16	平日★ 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	17	望月 望月総合支援センター 肺がんセット 託児あり 広 サングリモ中込	18
平日★ 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	22	平日★ 望月 浅科保健センター 肺がんセット 検 野沢会館 サ 佐久城山児童館 あさしな児童館 広 もちづき保育園 うすだ健康館	23	平日★ 献血 JA佐久浅間本所① 望月 浅科保健センター 肺がんセット サ 岩村田児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	24	広 サングリモ中込	25
平日★ 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	29	平日★ 望月 もちづき保育園 うすだ健康館	30	平日★ 望月 大沢社会体育館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	31		

■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(8月16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)

佐久バルーンフェスティバル2018 写真コンテスト 入賞作品

最優秀賞

坂田瑞季
「五月晴れに舞う」



優秀賞

井出 操「休日の思い出」



優秀賞

小林優之「ジャンプ」

佐久バルーンフェスティバル2018写真コンテストは、県内外から118点の応募をいただき、最優秀賞1点、優秀賞3点ほか、合計24点の入賞作品が決定しました。

入賞作品は、8月17日(金)正午まで「JR佐久平駅内 プラザ佐久」、8月17日(金)午後から8月31日(金)まで「佐久市役所2階 市民ホール」で展示します。

■問合せ 観光課 ☎62-3285



優秀賞

丸山良平「青空への出発」

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)