

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

9

No.186 広報佐久
平成30年9月



特集

公共交通を楽しもう!!

～みんなでつくる公共交通～

目次

平成30年 9月

表紙写真：「北斗の拳」ラッピングバス
お披露目イベント
(7月22日撮影)

頁	
3	特集1 公共交通を楽しもう!! ～みんなでつくる公共交通～
6	特集2 空き家を所有・放置していませんか?
7	特集3 平成31年度 公立・私立保育所入所案内
8	ブロッコ堀の点検をお願いします 大学進学に向けた給付型奨学金の申請 平成30年 住宅・土地統計調査
9	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の運用開始 佐久市産の野生きのこに関するご案内 農業者年金に加入しましょう
10	9月は特定健診受診促進・がん征圧月間です! ヘルプマークの配付がはじまりました 「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります
11	佐久市在宅医療・介護の連携体制推進事業 第31回 佐久高原コスモスまつり 佐久市交通安全市民大会
12	認知症講演会 版画交響楽 一魅惑の小宇宙ー ほねぶと健康クラブ参加者募集
13	インフォメーション
26	公民館報 さくし
31	広告ページ
32	健康のカレンダー
34	武論尊100時間漫画塾 第2期生募集開始

人 口

総 数	99,209人	(+64人)
男	48,656人	(+22人)
女	50,553人	(+42人)
世帯数	41,488世帯	(+51世帯)
〈8月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	7月の月間件数	平成30年1～7月の累計
人身事故	33件	261件
死 亡	0人	2人
負 傷	41人	316人
救 急	442件	2,695件
火 災	0件	40件

データファイル

相談コーナー

行政相談

9月18日(火) 午後1時～4時 浅科支所
9月19日(水) 午後1時30分～4時 あいとおひあ田
9月20日(木) 午後1時～4時 望月支所3階会議室
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

9月22日(土) 午後1時～3時
イオン佐久平店イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎78-5505

子育て相談

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

家庭児童相談

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

教育相談

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

人権なんでも相談所

9月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
午前9時～午後4時 (相談無料)
長野地方事務局佐久支局
■問合せ 長野地方事務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談

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

休日・夜間窓口〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付〉

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 9月23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

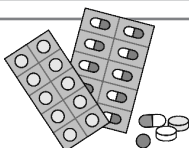
☎0120-07-5560

■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～



「北斗の拳」ラッピングバス
市出身の漫画原作者「武論尊」氏のお力添えにより、7月23日から運行しています。
「鯉太郎」ラッピングバスと合わせてぜひご乗車ください！
両車内には、園児・児童が描いた絵も展示中！！



特集1

公共交通を楽しもう！！

～みんなでつくる公共交通～

公共交通に乗ってみよう！

バスやデマンドタクシー（予約制乗合タクシー）などの公共交通は、車の無い方、高齢者やバス通学の児童・生徒が利用するだけでなく、みんなが乗って育てていく交通機関です。

市では「佐久市地域公共交通網形成計画」に沿って、平成29年10月に「市内循環バス」を導入、デマンドタクシーエリアを広げました。

これから、地域・市民の皆さんのご意見やご要望を取り入れて、みんなが使いやすい、みんなが乗りたくなる公共交通を育てていきたいと考えています。まずは、一度乗ってみましょう。そして、公共交通について考えてみませんか？

市内の公共交通

市内にはいろいろなバス路線等が整備されていますが、ここでは、主だった市内公共交通をご紹介します。

市内循環バス

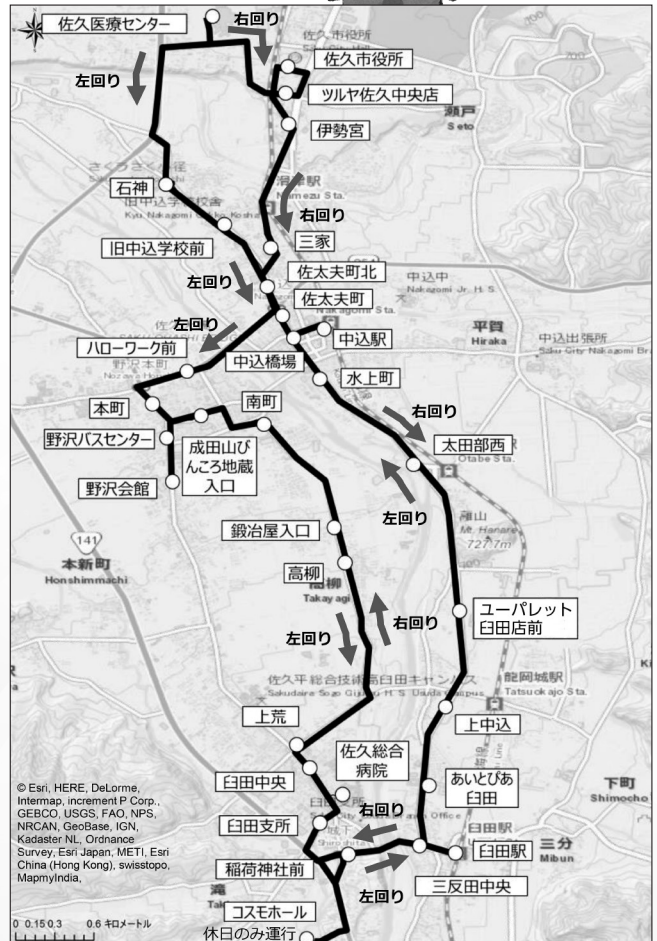
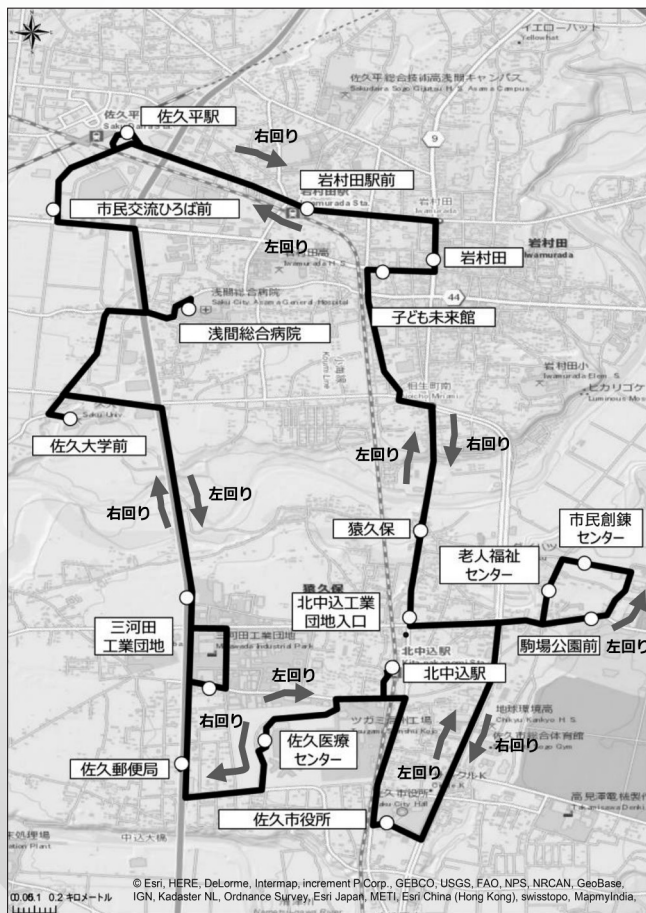
市内中心部を北と南に分かれて、「毎日」グルグルと循環している路線です。

運賃 中学生以上、1乗車200円 (※1)

北循環線 平日：16便 休日：10便

「佐久平駅」「岩村田駅前」「北中込駅」といった小海線駅前の停留所のほか、「浅間総合病院」「佐久医療センター」「佐久郵便局」「佐久市役所」「佐久大学前」などの施設前の停留所を結ぶ路線です。

「市民交流ひろば」「子ども未来館」「市民創錬センター」「駒場公園前」も結んでいるので、お子様連れで遊びに行く際、乗車してみてもいいのでは？



南循環線 平日：14便 休日：10便

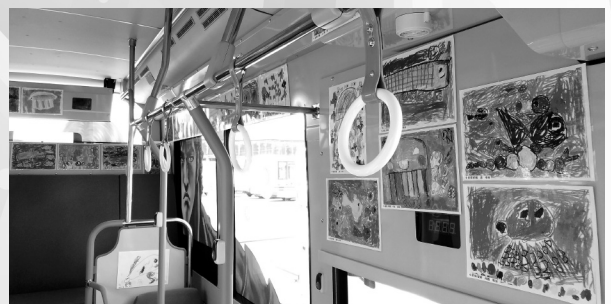
「中込駅」「臼田駅」の停留所のほか、「佐久総合病院」「佐久医療センター」「佐久市役所」「臼田支所」「野沢会館」「あいとぴあ臼田」などの施設前の停留所を結ぶ路線です。

観光スポットの「旧中込学校前」「成田山びんころ地蔵入口」も結んでいるほか、「ツルヤ佐久中央店」「ユーパレット臼田店前」のスーパーにも停まる便利な路線です。

ギャラリーバスとしても運行中!!

市内循環バスの中には、園児・児童の皆さんが描いたすばらしい絵が飾られ、車内に彩を添えています。

定期的に展示替えをしていますので、ぜひご乗車のうえご覧ください。



デマンドタクシー（予約制乗合タクシー）

利用者の乗降場所に応じて運行ルートを変更する、予約型の公共交通です。いろいろな人が相乗りするところはバスと同じですが、小型のタクシー車両を使うので「デマンドタクシー」と呼びます。

市では以前からの「望月地域」「臼田地域」に加えて、平成29年10月から「平根エリア」「東エリア」「平賀エリア」「野沢エリア」「中佐都エリア」「浅科エリア」を設け運行しています。

運賃 中学生以上、エリア内1乗車200円、循環線エリアに入る場合400円（※1）

詳細は、時刻表、市ホームページをご覧ください。生活環境課へお問い合わせください。

※1 中学生以上運賃が200円の路線では、以下のとおり運賃が軽減されます。

●小学生：100円 ●小学生未満：無料

●妊産婦、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の所有者、障害者の介護同伴者：通常運賃の半額

とっても簡単！

デマンドタクシーの予約方法

① ご利用になる日の、**前日の夕方4時までに**（※2）運行事業者に電話でご予約ください

●月●日の●時までに
●●から●●へ行きたい
のですが

★日時・場所を伝えましょう。
★帰りも利用する場合は、一緒に
予約しましょう。



●月●日●時ですと●便になります。
●●停留所でお待ちください
氏名・住所・連絡先を教えてください。
お迎えの時間は再度連絡します。

★氏名・住所・連絡先を伝えましょう。

※2 望月地域、臼田地域は、当日朝7時までとなります。

② 運行事業者からお迎えの時刻等の電話があります

●時●分頃に●●停留所で
お待ちください。
帰りは●時●分頃に●●停留所で
お待ちください。



③ 指定時刻・場所でお待ちください

★運行事業者から伝えられた
時刻に余裕をもって、
停留所でお待ちください。



時刻表配布について

市内バス・デマンドタクシーの時刻表は、生活環境課および各支所・出張所で配布しています。また、市ホームページにも掲載しています。

なお、10月からは千曲バス（株）作成のバス時刻表と一体化したものを、希望者の方に生活環境課および各支所の窓口でお配りします。

循環バス・デマンドタクシー利用教室

循環バス・デマンドタクシーの利用方法をお伝えしたり、改善方法を地域と市で一緒に考える機会として「循環バス・デマンドタクシー利用教室」を開催しています。ご希望の方は、生活環境課までお申し込みください。一緒に公共交通について考えましょう！

■生活環境課 ☎62-3094

アプリで乗換検索

長野県が配信中のアプリ「信州ナビ」を使えば、市内はもちろん県内の公共交通機関を利用したルート検索ができます。ぜひお試しください。



信州ナビ紹介ページ
QRコード

空き家を所有・放置していませんか？

空き家を放置したままにしておくと様々な問題が生じます！

樹木の繁茂、ゴミ等の散乱
または不法投棄、さらに景観の
悪化といった周辺環境への
影響を引き起こします

屋根材の飛散や塀の
倒壊等で通行人などに
怪我をさせてしまう
ことがあります

破損により建物や敷地内に
不審者の侵入を容易にし
放火や犯罪の原因になる
ことがあります

野生動物のすみかにな
ると、悪臭の原因や
衛生上も問題になります



空き家の予防・管理

定期的な点検

定期的に建物に異常が
ないか点検をし、もし建
物に破損がある場合には、
速やかに修繕、補修をし
ましょう。

また、樹木の剪定、雑
草の除草をしましょう。



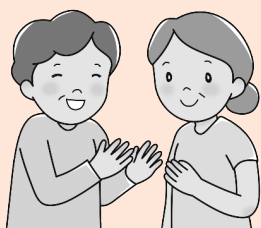
空き家管理 サービス

遠方にお住まい
の場合や、福祉施
設等に長期入居す
る場合は、空き家
管理サービスを活
用しましょう。



ご近所の方への連絡

ご近所の方に空き家に
なることを伝え、自分
の連絡先を伝えておきま
しょう。異常があった際
に連絡を取れるようにし
ておくことも大切です。



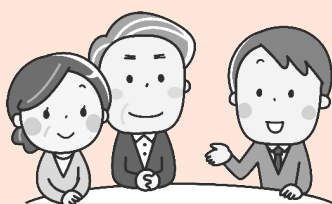
相続の話し合い

将来の相続に備え、
財産の引き継ぎ方や、
誰が、何を、どのよ
うに相続するかを考
え、話し合いをして
おきましょう。



専門家に相談

相続の権利問題や
名義変更手続きなど、
それぞれの悩みに応
じて、弁護士、司法
書士、行政書士など
の専門家に相談しま
しょう。



売却や賃貸の活用

人が住まない住宅は早
く傷みます。ご自身で空
家を使用しない場合、
売却や賃貸として、活
用を図るため、「佐久市空
き家バンク」への登録も
検討してみましょう。



平成31年度公立・私立保育所の新規入所申し込みを下記のとおり受け付けます。
詳細は、「平成31年度 保育所入所のしおり」をご覧ください。



保育所とは

保護者が働いていたり、病気などのため家庭で保育することができないときに、保護者に代わってお子さんを保育する児童福祉施設です。

保育の利用を必要とする事由があり、市がそれを認定した場合に入所することができます。

保育の必要性の事由

- 居宅外、または居宅内で労働していることを常態としていること。
- 母親が妊娠中であるか、または出産後間もないこと。(産前・産後各10週)
- 保護者が疾病にかかり、もしくは負傷し、または精神もしくは身体に障害を有していること。
- 長期にわたり疾病の状態にあるか、または精神もしくは身体に障害を有する同居の親族を常時介護していること。
- 求職活動(起業準備を含む)を行っていること。(求職活動での利用は3ヵ月まで)
- 就学中であること。(職業訓練校における職業訓練を含む) など

※保護者が育児休業中の場合は、原則として3歳未満児の保育所利用はできません。

「平成31年度 保育所入所のしおり」と「新規入所の申し込みに必要な書類」は10月1日からお渡しします

「平成31年度 保育所入所のしおり」と「新規入所の申し込みに必要な書類」については、10月1日(月)から、市内各保育所、子育て支援課および各支所高齢者児童福祉係でお渡しします。

継続して入所される場合の手続きについては、保育所を通じてお知らせします。

新規入所申し込みの受付日程

新規入所の申し込みを下記日程のとおり受け付けます。第1希望の保育所へ必要書類をご提出ください。

年度途中の入所(出生予定のお子さんの利用、育児休業明けの利用、産前産後期間の利用等)についても、同日程で申し込みを受け付けます。

日付	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)
午前9時 ～ 午前11時30分	野沢 ひまわり	岸野	聖愛	中佐都	中込第一 田口	中込第二	東 臼田	泉 切原
午後1時30分 ～ 午後4時	城山	小雀	岩村田北 里曲	岩村田 青沼	平根 高瀬	大沢 佳里	あさしな	もちづき

上記の日程で都合がつかない場合や、他市町村への広域入所の申し込みについては、下記日程のとおり受け付けます。

日付	10月29日(月)～31日(水)
午前8時30分 ～ 午後5時15分	子育て支援課、各支所高齢者児童福祉係

※入所申し込みをされた保育所が定員を超えた場合、他の保育所への入所をお願いすることがあります。

※受付当日は市職員が各保育所へ出向き、必要書類の確認をさせていただきます。
混雑状況により、お待ちいただくことがあります。

■ 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



お知らせ

ブロック塀の点検をお願いします

■問合せ 建築住宅課 ☎62-6637

6月に大阪府北部を震源とした地震において、ブロック塀の倒壊による死亡事故が発生しました。

これを受け、国土交通省にてブロック塀の簡易的な点検方法が示されましたので、ご自宅等の点検をお願いします。

■外観チェックポイント

① 塀の高さは地盤から2.2m以下か。

② 塀の厚さは10cm以上か。(塀の高さが2m超2.2m以下の場合15cm以上)

③ 塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの5分の1以上突出した控え壁があるか。(塀の高さ1.2m超の場合に必要)

④ コンクリートの基礎があるか。

⑤ 塀に傾き、ひび割れはないか。

※①～⑤の他に外観目視では確認できませんが、規定の鉄筋が入っている必要があります。

①～⑤の中で、一つでも当てはまらない場合は、専門家に相談しましょう。

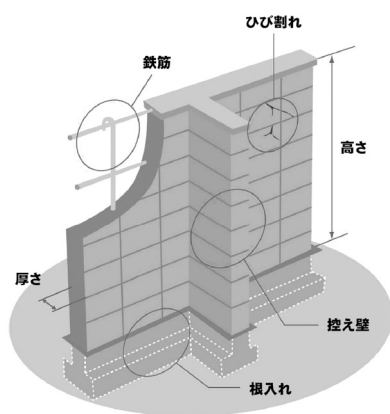
■相談窓口

佐久建設事務所建築課

☎63-3160



国土交通省
ホームページ
QRコード



お知らせ

大学進学に向けた給付型奨学金の申請

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478

佐久市出身で、漫画「北斗の拳」の原作者である武論尊氏からの寄附金を原資に創設された「S A K U コスモス育英基金 給付型奨学金」の申請を平成31年4月に大学進学予定の方を対象に受け付けます。

この奨学金は、経済的理由により大学進学が困難な方へ給付する奨学金です。

■給付

▽給付額 1人あたり年額100万円を4年を限度として給付します。

▽給付方法 口座振込で、4月または5月と9月に50万円ずつ給付します。

▽給付要件 申請日以前の6か月間、市内に住所を有し、在住していることをはじめとして、所得、成績、市税等の納入状況などの要件があります。

■スケジュール

▽申請期間 11月30日(金)までに学校教育課窓口へ書類を提出してください。

▽内定 12月中に審査を行い、結果を通知します。

▽決定 平成31年4月に在学証明書等の必要書類を提出していただき、決定します。

■給付人数 10名(選考有)

※詳細は市ホームページをご覧ください。か、学校教育課までお問い合わせください。

お知らせ

平成30年 住宅・土地統計調査

■問合せ 広報情報課 ☎62-3075

平成30年住宅・土地統計調査が、全国一斉に行われます。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

この調査の結果は、国や地方公共団体の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策などに幅広く利用されています。

調査期間中、統計調査員が調査書類を配布します。調査への回答は、インターネットでの回答または紙の調査票での回答をお願いします。

■調査基準日 10月1日

■調査対象

統計理論に基づき、無作為に選ばれた全国の約370万世帯のうち、佐久市では約4,000世帯が対象となります。

■調査方法

県知事から任命された調査員が、9月中旬から調査をお願いする世帯へ伺います。



総務省ホームページ
QRコード

9月1日より、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が運用開始となります。
ガイドラインおよび要綱に沿った適切な事業の実施をお願いします。

○ガイドライン

■適用対象

太陽光発電設備を市内の土地に自立して設置し、売電を目的としたものすべて

■ポイント

- ・防災や環境・景観保全等を図る上で、様々なリスクが懸念されるエリアを提示しています。
- ・事業者、土地所有者が配慮すべき事項を提示しています。
- ・経済産業省への事業計画認定申請前に説明会を開催すること。
- ・運用、管理、撤去等に関する事項について、地元行政区等と協定の締結を行うこと。

○要綱

■適用対象

太陽電池モジュールの合計出力が50キロワット以上で土地に自立して設置する売電を目的とした発電事業

■ポイント

- ・経済産業省への事業計画認定申請前に説明会の開催、協定の締結、市への届出を行うこと。
- ・事業終了後の撤去等は、事業者の責任により確実に行っていただき、市への届出を行うこと。

■マツタケ出荷者および販売される方へ

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

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

- ・出荷前に検査を行い、放射性物質が基準値以下であることを確認すること。
 - ・出荷期間中においても定期検査を実施すること。
 - ・採取地、採取日等を台帳に記録し保存すること。
 - ・流通させる際は、採取地、採取日、採取者氏名等のラベルを表示すること。
- ※詳細は、佐久地域振興局林務課までお問い合わせください。

■市民の皆さんへ

佐久市産のマツタケを除く野生きのこは引き続き「国による出荷制限」と「県による採取、出荷および摂取の自粛」とされていますので、ご注意ください。

なお、長野県および市ホームページに野生きのこの情報を掲載していますのでご覧ください。



県ホームページ
QRコード



市ホームページ
QRコード

豊かな老後生活のために

農業者年金加入の検討を

農業者年金は、農業者がより豊かな老後生活を過ごすことができるよう、国民年金に上乗せした公的な年金制度です。加入要件を満たしている農業者の皆さんは、農業者年金の加入をご検討ください。

■農業者年金に加入できる方

20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業を行っている方は、誰でも加入できます。

■保険料は加入者が決めます

保険料は、月額2万円から6万7千円までの間で、加入者が決めることができます。また、加入後いつでも見直すことができます。さらに掛け金は、全額が社会保険料控除の対象になります。

■支給される年金は80歳までの保障があります

年金は、65歳からの支給となり生涯受給できますが、80歳前に亡くなった場合は、「死亡一時金」が遺族に支払われます。

農業者年金について、詳しく知りたい方は、農業委員会までご相談ください。



■毎年特定健診を受けていますか？

市では、9月を「佐久市国民健康保険特定健診受診促進月間」とし、健診の受診強化を図ります。

特定健診は、40～74歳の方を対象に高血圧や脳卒中などの生活習慣病の早期発見・早期治療を目的とした健診です。

1年に1度は健診を受診し、健康管理に心がけましょう。

▽受診促進ミニイベントを開催

体組成計等による測定などを無料で実施しますので、ぜひお越しください。

・期日 9月13日(木)、14日(金)
・会場 市役所2階市民ホール

■がん征圧月間

国では、毎年9月を「がん征圧月間」と定めて、がんの早期発見・早期治療の普及に取り組んでいます。

現在、がんは日本人の死因第1位です。がんを早期に見つけることで、完治することもできますので、がん検診の受診がとても大切です。

■健(検)診受診方法

医療機関で受診する方法と、保健センターや地区会館などの会場で受診する方法があります。

詳細は、健康カレンダーや健(検)診受診券(桃色)をご確認ください。

7月2日から、ヘルプマークの配付を開始しました。

■ヘルプマークとは

援助や配慮を必要とすることが外見からはわからない方が身につけることで、周囲の方に援助や配慮を必要としていることを知らせることができ、援助を得やすくなるよう作成されたマークです。
※このマークを身につけている方を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。(本体は赤色です)



■対象

佐久市に住所があり、障がいがある方、難病の方、妊娠初期の方など、外見からはわからなくても、周囲の援助や配慮を必要としている方

■配付

窓口にお持ちいただくものや申請書はありませんが、必要な理由(障害の有無)などについて、受付時にお伺いします。

■配付場所

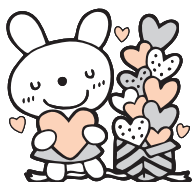
福祉課および各支所高齢者児童福祉係

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、国は9月10日から16日の一週間を「自殺予防週間」としています。

悩みを抱えている人のサインに気づき自殺を考えている人をひとりでも多く救うため、地域みんなで支え合っていきましょう。

■あなたにもできる自殺予防のための4つの行動

- ▽気づき～家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう～
- ・身近な人が発するサイン(発言・行動・体調の変化等)に気づき、声をかけをしていきましょう。
- ▽傾聴～本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう～
- ・悩みを話してくれたら、時間をかけてできる限り傾聴しましょう。
- ▽つなぎ～早めに専門家に相談をするよう促しましょう～
- ・心の病気や社会・経済的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなげましょう。
- ▽見守り～温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう
- ・体や心の健康状態について自然な雰囲気ですぐ声をかけ、あせらず優しく寄り添い見守りましょう。



住み慣れた生活の場において必要な医療・介護サービスを受け、安心して自分らしい生活が継続できる地域づくりを目指し、「佐久市在宅医療・介護の連携体制推進事業」を展開しています。

今回は、当事業の1つである『医療介護連携推進協議会』について紹介します。

○医療介護連携推進協議会

在宅医療における医療と介護の連携上の課題を抽出し、委員により対応策を検討、方向性を提示しています。

■協議会委員構成メンバー

医師会、歯科医師会、薬剤師会、社会福祉協議会、居宅介護支援事業者連絡協議会、介護保険事業者連絡協議会、区長会、地域包括支援センター等

■協議事項の一例

▽検討した協議課題

救急搬送と看取りの体制づくりについて（課題提出…佐久医師会委員）

▽協議会で協議された対応策

「老人ホーム等における終末期の対応に関するガイドライン」を作成し、有料老人ホーム等へ周知しました。

▽その後の対応

作成したガイドラインの説明会を老人ホーム等を対象に2回実施しました。



第31回 佐久高原コスモスまつり

9月に見頃を迎える市花「コスモス」が国道254号線沿いの約9kmにわたって植えられている内山地区で、第31回佐久高原コスモスまつりを開催します。



多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

■期間 9月8日(土)～20日(木)

■会場

国道254号線コスモス街道沿い

■入場料 無料

■内容

期間中は、来場者に湯茶のおもてなしサービスが行われるほか、地元農産物の直売、アマチュアバンドやダンスグループが出演するコスモスライブ、魚のつかみ取り体験やコスモスの葉や茎を染料とするスカーフ作り体験など、土日を中心に様々なイベントを行います。

○コスモス染め体験参加者募集

コスモスの葉や茎を染料して、あなただけのスカーフを作ってみませんか？

■日時 9月17日(月・祝)

午後1時～4時

■会場 内山集会場

■参加費 800円(材料費)

■対象 どなたでも

申込 9月10日(月)までに電話で観光課までお申し込みください。

佐久市交通安全市民大会

交通安全意識の高揚を図り、佐久市から交通事故を撲滅するために、「佐久市交通安全市民大会」を開催します。

■日時 9月30日(日) 午後1時30分～

■会場 佐久平交流センター

■参加費 無料

■大会テーマ

「みんなで築こう 佐久市の交通安全」

■大会プログラム

- ・交通事故犠牲者への黙祷
- ・大会決議
- ・交通安全の呼びかけ
- ・交通安全講話
- ・演題「命の輝き ～車イスから見える世界ってけっこう素敵」

講師 又野 亜希子氏

交通安全ふれあいコンサート
長野県警察音楽隊、カラーガード隊

※駐車スペースに限りがありますので、乗り合せでお越しいただくか、公共交通機関をご利用ください。

※詳細は、生活環境課までお問い合わせください。





認知症講演会 ～誰もが安心して暮らせる佐久市を目指して～

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

○第1回

若年性認知症の当事者の方を講師にお招きして講演会を行います。当事者として感じていること、周囲に対しての思いを通して、私たち一人ひとりに何ができるのか考えるきっかけになるのではないのでしょうか。

■日時 9月4日(火)午後1時30分～3時

■会場 佐久平交流センター第5会議室

■参加費 無料

■対象 どなたでも

■演題

「私たち当事者が変えた認知症の常識」

■講師 樋口 直美氏

○第2回

今年5月から市内に開院した三木クリニクの三木先生をお迎えし、認知症の代表的な疾患や症状・治療はもちろん、認知症の予防に関する具体的なお話をさせていただきます。

■日時 9月28日(金)午後1時30分～3時

■会場 あいとぴあ白田 ホール

■参加費 無料

■対象 どなたでも

■演題 「物忘れについて」

■講師 三木クリニク院長
三木 淳氏

お気軽にご参加ください。



版画交響楽 ―魅惑の小宇宙― 同時開催 新収蔵品展

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

版画は、手軽にできるものから専用の道具が必要なもので多くの技法があります。近代美術館コレクションから棟方志功・池田満寿夫をはじめ100点余の版画を一挙展覧します。紙面に広がる版画の世界に触れてみましょう。

■会期 9月15日(土)～11月11日(日)

■月曜日休館(祝日の場合は開館)

■開館時間 午前9時30分～午後5時

■観覧料

一般 500円

高校・大学生 400円

小・中学生 250円

(20名以上の団体割引料金あり・身体障害者手帳等をお持ちの方と同伴者1名無料・オールマイティーパス本人無料・子育て支援パスポート提示で団体料金)

■同時開催

平成29年度収蔵 新収蔵品展

・平山郁夫作品展示「天山南路(夜)」ほか



棟方志功「紫袂の柵」



ほねぶと健康クラブ参加者募集【月1回、全6回シリーズ】

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157 または各支所高齢者児童福祉係

■内容 健康チェック、転倒予防体操等
■参加費 600円(保険料、資料代込)
■対象 市内在住の65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方

教室名	会場	初回日時	申込先
岩村田	浅間会館	10月19日(金) 午後2時～	金澤病院 ☎67-2048
東	シルバーランドみつ	10月23日(火) 午前10時～	シルバーランドみつ ☎66-6800
中込	中込会館	10月12日(金) 午前10時～	* ケイジン健康運動センター ☎64-1707
野沢①	野沢会館	10月 5日(金) 午前10時～	
野沢②		10月26日(金) 午前10時～	
佐久中部	シルバーランドきしの	10月19日(金) 午前10時～	佐久総合病院 地域健康管理科 ☎82-2677
白田 午前	あいとぴあ白田	10月25日(木) 午前10時～	
白田 午後		10月25日(木) 午後2時～	浅科支所 ☎58-2078
浅科	交流文化館浅科	10月17日(水) 午後1時30分～	
望月	望月総合支援センター	10月24日(水) 午前10時～	ケイジン望月在宅サービスセンター ☎77-7021
春日	春日交流センター	10月 1日(月) 午前9時30分～	望月支所 ☎53-3111

※受付時間：*印の事業所は午前10時～、その他は午前8時30分～

■定員 各教室30名程度(先着順)

①9月3日(月)～7日(金)

(4月からの教室に参加していない方)

②9月10日(月)～14日(金)(どなたでも)

※詳細は、各教室の申込先までお問い合わせください。

イベント

●はつらつ水中ウォーク 参加者募集

高齢者福祉課

☎62-3157

または各支所高齢者児童福祉係

▽初回日時

10月12日(金) 午後3時～

※月2回、全12回シリーズ

▽会場 駒場公園プール

▽参加費 毎回1,000円

▽対象 市内在住の65歳以上の

方で、見守りや介助を必要としない方(主治医から運動を避けるように指導されている

イベント

今回、肩の痛みの原因の代表的な疾患である五十肩(肩拘縮症)や腱板断裂などを中心に詳しく説明します。

▽日時 9月20日(木)

午後6時30分～8時

▽会場 浅間総合病院

中央棟4階・講堂

▽演題 肩の痛みについて

～五十肩(肩拘縮症)や腱板

断裂を中心に～

▽講師 浅間総合病院

整形外科医長 坂井 邦臣

▽参加費 無料

▽申込 不要

方のご遠慮ください)

▽内容 健康チェック、水中

ウォーキング、レク等

▽定員 20名程度(先着順)

▽申込

①9月3日(月)～7日(金)(4月か

らの教室に参加していない方)

②9月10日(月)～14日(金)

(どなたでも)

▽申込先

ケイジン健康運動センター

☎64-1707

(受付:午前10時～)

※詳細は、ケイジン健康運動センターまでお問い合わせください。

●ふれあいボールdeウォー キング 9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 ※自由参加

▽日時 9月2日(日)

午前9時～10時30分

▽集合 駒場公園中央噴水広場

▽参加費 無料

▽内容 公園内と長野支場散策

※初心者体験講習もあります。

▽持ち物 飲み物、雨具

○小布施散策ウォーク

▽日時 9月9日(日)

午前8時30分～午後4時頃

▽集合 JR佐久平駅前

※大型バスで小布施往復

▽参加費 別途要

▽内容 小布施散策(約4km)

▽持ち物 飲み物、雨具

▽定員 80名(先着順)

※電話で事務局までお申し込み

ください。

○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。

●第82回健康ネットワーク21 講演会

浅間総合病院地域医療室

☎67-2295

五十肩という病名は多くの方が聞いたことがあると思いますが、五十肩とは何か?と聞かれて上手に答えられる人は少ないと思います。

肩の機能は非常に複雑でなかなか理解しにくい関節です。

また痛みの原因がレントゲン検査ではわからないことが多いのも肩の特徴です。

●森林セラピーと足育 健康づくり推進課

☎62-3524

▽日時 9月26日(水)

午前9時～正午

▽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 どなたでも

▽内容

・森林散策

・フットプリント計測

(足型計測)



・正しい靴の履き方や選び方のレクチャー
▽定員 20名
▽申込 9月18日(火)までに電話で健康づくり推進課までお申し込みください。

●マタニティフェスタin佐久 浅間総合病院西6階病棟

☎67-2295

▽日時 10月6日(土)

午前9時～正午

▽会場 浅間総合病院東棟講堂

▽参加費 無料

▽対象 妊婦・産後の方

▽内容

骨盤ケア・マタニティヨー

ガ・ミニ育児体験(夫婦参加

可)・妊婦ハンドアロマトリ

トメント・産後のフットアロ

マトリートメント

▽持ち物 骨盤ケア・ヨガ参加の方は、バスタオル・母子手帳・運動のできる服装
▽申込 9月10日(月)から電話で浅間総合病院西6階病棟(平日午前10時～午後4時)までお申し込みください。
※各コーナーすべて定員があり申込制となっています。詳細は申込時にお問い合わせください。



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

※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。

○料理教室

▽日時 9月27日(木)

午前10時～午後1時

▽会場

市民創錬センター 調理室

▽参加費 400円(食材費)

▽持ち物 エプロン、三角巾

イベント

●第24回まちじゅう音楽祭

生涯学習課 ☎62-0671

平成7年に岩村田駅前が始まり、24回目となるまちじゅう音楽祭を今年も開催します。

世代を超えて、皆さんと一緒に歌を歌いましょう。

市内の園児や児童、生徒による演奏もお楽しみください。

▽日時

9月23日(日) 正午～午後3時

▽会場 市民交流ひろば

※雨天時 佐久平交流センター

○健康体操教室(リズム体操)

▽日時 10月3日(水)

午後1時30分～2時30分

▽会場 あいとびあ白田

多目的室3、4号

▽持ち物

運動のできる服装、飲み物

○パソコン教室(ワードの基礎)

▽日時 10月10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)

午後1時30分～3時

▽会場 佐久情報センター

パソコン研修室

▽参加費 800円(資料代)

○研修旅行

▽日時 10月5日(金)

午前8時～午後5時30分

▽行先 上越市立水族博物館うみがたり、日本土人形資料館(中野市)等

▽参加費 2,500円(入館料、屋食代等含む)※当日徴収

▽定員 30名(先着順)

▽申込

9月5日(水) 午前8時30分～

※介助者を含め、2名まで申し込み可能

▽その他

リフト付きバスを利用

●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3地区で3回連続講座を開催します。

▽期日

・中込地区(サングリモ中込中込交流センター)

9月13日(木)、20日(木)、27日(木)

・東地区(東会館)

10月4日(木)、11日(木)、18日(木)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

②今、人権を学ぶこと

・部落問題を柱に、

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。

▽開催時間 各講座とも、午後7時～8時30分

▽講座内容

●信州チャレンジスポーツDAY2018

信州チャレンジスポーツDAY

実行委員会事務局

(長野県体育センター内)

☎0263-86-0218

子どもから大人まで、県民の皆さんがスポーツに触れる機会として、信州チャレンジスポーツDAY2018を開催します。

ファミリー・ペアランニングなどの事前申込種目のほか、当日参加可能なスポーツ教室、ボッチャやスポーツ吹矢などの

「誰もが楽しめるスポーツ体験」などを行います。

▽日時 10月13日(土)午前9時～

▽会場

松本平広域公園「信州スカイパーク」陸上競技場ほか

※詳細は長野県ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



県ホームページ
QRコード

・開会行事

・表彰 人権啓発標語優秀賞受賞者表彰式

・講演 午後2時～(予定)

【演題】これってセクハラ？

パワハラ？被害者にも加害者にもならないために

【講師】

産業カウンセラー、アトリエ

エム株式会社代表取締役

三木 啓子氏

※詳細は、11月回覧予定のチラシをご覧ください。

・展示 午前10時～

小学5年生の人権啓発標語優秀作品、隣保館教室生作品ほか

・オープニングアトラクション

男女共同参画朗読劇、手話ダンス(予定)

イベント

●佐久市内農業見学会

佐久市認定農業者連絡協議会事務局（農政課内）

☎62-3203

市で営まれる農業を市民の皆さんに知っていただくため、市内の認定農業者の農場などを訪れる見学会を開催します。

お気軽にお申し込みください。

▽日時 9月29日(土)午後1時～

▽見学場所（予定）

- ・Farmめぐる(株)（有機野菜）
- ・(有)ブラウンエッグファーム（養鶏施設・ちやたまや見学）

イベント

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○カブトムシの幼虫観察会

昆虫の中でも人気の高いカブトムシについて、専門の先生に説明してもらいます。カブトムシ博士を目指しましょう。

▽日時 10月13日(土)

午前10時～正午

▽会場 パラダ昆虫体験学習館
※駐車場については、別途通知します。

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

・道の駅ヘルシーテラス佐久南（施設見学）

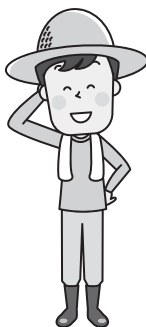
▽集合場所 佐久市役所

▽参加費 無料

▽定員 20名

▽申込 9月21日(金)までに電話で農政課までお申し込みください。

※日程の詳細は、参加者へ通知します。



●楽しむ親子食と農の体験教室

農政課 ☎62-3203

市内の農業と食への理解を深めていただくため、親子を対象とした体験教室を開催します。

▽日時および内容（全4回）

・10月21日(日)

午前9時30分～11時30分

そばの刈り取り体験

コンバイン収穫見学

・11月4日(日)

午前9時30分～11時30分

選別作業体験

・12月9日(日)
午前9時30分～正午

郷土料理講習

・1月20日(日)

午前9時30分～正午

そば打ち体験・料理講習

※会場は全て佐久市内です。

実費をご負担いただきます。

▽対象 親子でなるべく4回参加できる方

▽定員 30名（先着順）

▽申込 9月3日(月)から電話で農政課までお申し込みください。

▽主催

・生活改善グループ、耕友会

●フラワーアレンジメント展示会in佐久平駅

農政課 ☎62-3203

カーネーションやリシアンサス（トルコギキョウ）、菊などの地元産切花のフラワーアレンジメントの展示を行います。彩り豊かな地元産の花を、ぜひご鑑賞ください。

▽期日 9月30日(日)

▽会場

JR佐久平駅 自由通路

▽主催 佐久市、佐久市園芸特産振興推進協議会

●エキナカ縁日2018

プラザ佐久 ☎68-7433

▽日時 9月30日(日)

午前10時～午後4時

▽会場 プラザ佐久

▽内容

- ・アルクマ駅長とじゃんけん大会、写真撮影会
- ・ミニ新幹線試乗会
- ・岩村田高等学校吹奏楽班による演奏
- ・子ども未来館館長なおやマンによるエンターテインメントショー等

※小学生以下は保護者同伴

▽講師

昆虫体験学習館館長

金子 順一郎氏

▽持ち物

幼虫を入れるケース、軍手、

シヤベル、飲み物等

▽定員 20名（先着順）

▽申込 10月5日(金)までに電話

で環境政策課までお申し込みください。



●スポーツ大会参加者募集

体育協会 ☎88-6123

○第14回佐久市少年少女サッカー大会

▽期日 10月27日(土)

※予備日 10月28日(日)

▽会場 佐久総合運動公園陸上競技場ほか

▽参加費（傷害保険料含む）

1チーム 1,500円

▽申込期限 9月28日(金)

○第14回佐久市360歳野球大会

▽期日 10月20日(土)、21日(日)

▽会場 市営グラウンドほか

▽参加資格

市内に住む昭和53年4月1日以前に生まれた者で編成した区単位のチーム。1区で編成できない場合は、隣接区との合同も可。

▽参加費

1チーム 5,000円

▽申込期限 9月28日(金)

※申込書に参加費を添えて体育協会（佐久市総合体育館内）までお申し込みください。

※詳細は、市および体育協会ホームページをご覧ください。

イベント

●図書館 9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

※9月の行事は、主に各図書館
内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ

▽日時 1日(土) 午前10時30分

○おはなしの会①

▽日時 8日(土) 午前10時30分

イベント

●古文書調査報告会

五郎兵衛記念館

☎58-3118

▽日時 9月2日(日)

午前10時～正午

▽会場 五郎兵衛記念館

▽参加費 無料

▽演題 「館発行古文書調査報告書第11集から」

江戸時代、佐久平の祖先たちは困難な課題を支配の壁を越え協働により解決してきました。その報告をします。

○ぽっけおはなしの会

▽日時 15日(土) 午前10時30分

○おはなしの会②

▽日時 20日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○語りのおもてなし

▽日時 22日(土) 午後3時

【白田図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 12日(水) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ブック☆ブックお話の会

▽日時 15日(土) 午後2時

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 8日(土) 午前11時

【望月図書館】

○ものがたりふれあいトーク

▽日時 8日(土) 午前11時

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 13日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児



り等もありますので、ぜひお越しください。

※天候等によりプログラムを変更する場合があります。

※駐車場が少ないため、乗り合わせでお出かけください。

▽日時 9月23日(日)

午前10時～午後3時

▽会場 布施温泉

▽主なイベント

・ビンゴゲーム(中学生以下)

午後1時30分～1時45分

・豚汁無料サービス

午前11時～ 500食

・特設テントによる地元野菜の直売、特産品等の販売

その他、ステージでの太鼓などの演奏や、ニジマスつかみ取

●中秋の名月観望会

うすだスタードーム

☎82-0200

▽日時 9月24日(月・祝)

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

望遠鏡による中秋の名月観望、お月見のお話ほか。

▽予約 不要

●Sakumo(サクモ) 子ども未来館

9月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

○なおやマンプレゼンツ

キッズワークショップデイ!

iPadで自分だけのゲームをつくろう

▽日時 9月16日(日)

①午前10時～

②午後1時45分～

※各回2時間

▽対象 小学生

※小学校低学年は要保護者同伴

▽講師 (株)しくみデザイン代表

中村 俊介氏

▽定員 各回25名

※電話で子ども未来館までお申し込みください。

○化石発掘体験教室

▽日時 9月22日(土)

午前9時30分～午後2時30分

▽参加費

中学生以下 300円

大人 500円

▽対象 小学生以上

※小学校低学年は要保護者同伴

※詳細は、子ども未来館ホームページをご覧ください。

●旧中込学校無料公開

文化振興課 ☎63-5321

旧中込学校 ☎62-7845

明治6年9月27日の開校日にちなみ、重要文化財・国史跡旧中込学校を無料で公開します。

当日は太鼓楼も見学できます。

皆さん、お誘い合わせのうえ、お出かけください。

▽日時 9月29日(土)

午前9時～午後5時

※受付は午後4時30分まで

▽会場 旧中込学校

旧中込学校

イベント

●肌にやさしい『なちゅらる
はーぶでアロマ石けん作り』
教室 参加者募集

川村吾蔵記念館

☎81-5353

ナチュラルハーブで、手作り
こねこねアロマ石けんを作りま
す。ハーブを使う手作りのアロ
マ石けんは、肌にやさしい石け
んで赤ちゃんからシニアまで安
心して使え、置くだけでも良い
香りがするので、リラックス効
果も期待できます。

イベント

●セプテンバーコンサート
佐久

文化事業団 ☎82-3962

2001年のニューヨーク同
時多発テロをきっかけに、翌2
002年からニューヨークで始
まった「セプテンバーコンサ
ート」の佐久版を開催します。
盛りだくさんの歌やパフォー
マンスをお楽しみください。

▽日時 9月9日(日)

午前10時～午後4時

▽会場 コスモホール全館

▽入場料 無料

▽日時 10月14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 500円

▽対象 小学生以上

※小学校低学年は要保護者同伴

▽講師

アロマセラピスト

泉 美紀氏

▽持ち物 筆記用具、飲み物

▽定員 20名(先着順)

▽申込 10月7日(日)までに電話

で川村吾蔵記念館までお申し

込みください。

●望月歴史民俗資料館

9月のイベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○望月歴史民俗資料館講座

▽日時 9月8日(土)

午後1時30分～3時

▽会場 駒の里ふれあいセンター

▽テーマ 皇女和宮の佐久通行

▽講師 市文化財保護審議会

会長 佐々木 久雄氏

▽申込 不要 ▽聴講料 無料

○お月見コンサート

▽日時 9月23日(日)

午後4時～5時20分

▽会場 資料館展示室

▽出演 佐久古楽合奏団

キリシタン大名が、ローマ法

王に謁見させるために送り出し

た天正遣欧少年使節が帰国し、

秀吉に古楽器を演奏して聴かせ

ます。当時フロイスが伝えた物

語を紙芝居と音楽で演じます。

▽名月観望会(雨天中止)

演奏会終了後、資料館前庭で、

うすだスタードーム職員のお話

を聞きながら、天体望遠鏡を

使って月を観察します。

●木彫展「やすらぎを創る」

文化事業団 ☎82-3962

▽日時 9月7日(金)～30日(日)

午前9時～午後5時

※会期中は、10、18、19、25日

が休館

▽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

▽内容

伊藤久夫さんが彫り上げた竜

頭観音像、仁王像など存在感あ

る作品約20点を展示。

●10周年記念

こころのミュージカル

2018

製作委員会

☎090-3228-5563

文化事業団 ☎82-3962

佐久の先人シリーズ第3弾と
して婦人の地位向上と命の大切
さを守るために生涯を捧げた丸
岡女史の半生を描きます。

▽日時 11月11日(日)

1回目 午前11時開演

2回目 午後3時開演

▽会場 コスモホール

▽入場料 全席指定

・前売券 2,000円

・当日券 2,500円

▽内容 ミュージカル

「心の中の光となって

～人間物語 丸岡秀子～」

▽チケット販売開始

9月1日(土)

▽プレイガイド

コスモホール他



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、心地よい音色に包まれて、ちよつぱり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

▽日時 9月28日(金)

午後0時10分～ 30分程度

▽会場 佐久平交流センター

▽鑑賞料 無料

▽奏者

木藤良 朝子氏

(サクソフォーン)

泉谷 絵里氏(ピアノ)

イベント

●信州ねりんピック
長野県高齢者作品展

長野県長寿社会開発センター
☎026-226-3741

県内在住の60歳以上の方の作品展です。

▽日時

9月28日(金)、29日(土)

午前10時～午後5時

9月30日(日)

午前10時～正午

▽会場 コスモホール

▽内容 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

●第33回佐久平の美術展
美術作品募集

近代美術館 ☎67-1055

応募作品は審査のうえ、近代美術館で開催する入賞・入選作品による展覧会に展示します。

▽応募資格

高校生以上で佐久地域にゆかりのある方

▽作品搬入・受付日時

12月14日(金)、15日(土)

両日とも午前10時～正午

午後1時～3時

▽搬入場所 近代美術館

●中山道八幡宿ガイドツアー

佐久商工会議所

☎62-2520

八幡神社を詳しく説明します。宿場の成り立ちも探訪しませんか。

▽日時 9月29日(土)

午前10時～正午

▽集合 八幡神社駐車場

▽参加費 無料

▽内容

中山道佐久の道ガイドの会会員による八幡宿ガイドツアー

▽申込 不要

▽応募手数料

各部門1点3,000円

(高校生は1,000円)

※詳細は、近代美術館までお問い合わせください。



第32回最優秀賞
高橋重之「追跡Ⅲ」

●佐久ブルー

フェスティバル

佐久地域振興局農政課

☎63-3145

臼田地域が栽培発祥の地である「サンプルー」が9月に旬を迎えます。

おいしくて美容と健康に良いと注目の果実である「プルー」を通じて様々なイベントに参加してみませんか？

▽日時 9月17日(月・祝)

午前9時30分～午後2時

●第32回わかびな祭

臼田学園 ☎82-2407

▽日時 10月6日(土)

午前10時45分～午後2時

※開会式は午前10時

▽会場 臼田学園内特設会場

▽内容 学園祭

模擬店、バザー、ビンゴ大会、お楽しみステージ発表等

お楽しみステージ発表等

▽内容

ご近所お誘い合わせのうえ、お出かけください。

●佐久広域連合

「消防ふれあいフェスティバルinかわにし」

佐久広域連合川西消防署

☎53-0119

▽日時 10月14日(日)

午前9時～正午

▽会場 川西消防署

▽参加費 無料

▽内容

消防車、救急車、防火用品等の展示

心肺蘇生や放水訓練の体験

※災害時は中止とします。

▽会場 ヘルシーテラス佐久南

▽参加費 無料

▽内容

・プルー種飛ばしグランプリ

・プルーの直売・クイズ大会

・プルーPR大声大会 など

▽プルー種飛ばしグランプリ

へ参加を希望される方へ

9月13日(木)までに電話、FAX、メールのいずれかの方法で

お申し込みください。

・FAX 63-3189

・Eメール

sakuchi-nousei@pref.nagano.jp

イベント

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62-3157

認知症の方ご本人や介護者が気軽に集い、情報交換をすることが出来る場です。

お気軽にご参加ください。

▽日時 9月11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

お知らせ

今月のCOOLCHOICE

●「県下一斉ノーマイカー通勤ウィーク」に参加してみましよう

環境政策課 ☎62-2917

公共交通機関や自転車の利用、徒歩などの「環境にやさしい通勤手段への切り換え」と「日常生活において体を動かす」きっかけづくりとして毎年行っています。

皆さんも無理のない範囲でご参加ください。

▽期間 9月15日(土)～30日(日)

お知らせ

●佐久市木質バイオマス

熱利用設備導入事業補助金

環境政策課 ☎62-2917

市では、地球温暖化を防止するため、ペレットストーブ等の設置に対し、補助金を交付しています。

▽補助率

・ペレットストーブ

経費の2分の1以内

(上限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100万円)

●ペットボトルのラベルをはがしましょう

生活環境課 ☎62-3094

平成31年4月からペットボトルのラベルを必ずはがすよう、分別方法を一部変更します。

来年度からのことですが、分別方法の変更に向けて、ラベルをはがすことを習慣づけていきましょう。



PETを目印に分別し、はがしたラベルやキャップは、「容器包装プラスチック」へ分別してください。

・燃料製造設備

経費の3分の1以内

(上限300万円)

※着工前に申請してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。環境政策課までお問い合わせください。



●生ごみ処理機等購入費補助金

生活環境課 ☎62-3094

生ごみ処理機・生ごみ処理容器を購入された方を対象に、補助金を交付しています。

生ごみの堆肥化で可燃ごみを減らしましょう。

▽補助金額

・生ごみ処理機等の本体購入価格の2分の1

・生ごみ処理機の補助金上限額は3万円

・生ごみ処理容器の補助金上限

●農作業事故防止

農政課 ☎62-3203

秋の収穫期には、農作業事故が多発する傾向があります。

死亡事故を防ぐために、以下の事故防止のポイントを必ず守りましょう。

・機械の転倒を防ぐため、畦畔ギリギリでの作業や急傾斜地での無理な走行は避ける。

・一人での作業は避け、作業中は家族や仲間と定期的に連絡を取り合う。

額は1台あたり6千円(2台まで可)

▽申請方法

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

※詳細は、生活環境課までお問い合わせください。



▽コンバイン事故防止ポイント

・チェーンやカッターに詰まったワラを取り除く際は、エンジン必ず止める。

▽トラクター事故防止ポイント

・外に放り出されないよう、シートベルトを着用する。

・下敷きにならないよう、安全フレームを装着する。

・急旋回を防ぐため、ブレーキペダルの連結を確認する。

お知らせ

●休日や夜間でも証明書を
取得できる方法があります

市民課 ☎62-3087

マイナンバーカードを利用すれば、全国どこでもコンビニ等に設置されているマルチコピー機から、住民票の写し等の証明書を取得することができます。

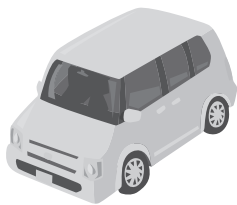
▽いつでも取得できるの？

毎日午前6時30分から午後11時まで取得できます。(年末年始、メンテナンス日を除く)

お知らせ

また、自動車税を口座振替で納税している方にも、平成30年度から領収書および車検用納税証明書の送付を廃止し、納付済通知書をお送りしています。

なお、納税証明書の交付を希望される場合は、東信県税事務所までお問い合わせください。



▽通知カードでも利用可能？

通知カードでは証明書の取得はできません。また、「利用者証明用電子証明書」が搭載されていないマイナンバーカードも、コンビニ交付サービスには利用できません。

▽マイナンバーカードを作りたいけど、どうすればいいの？

マイナンバーカードのお申し込みに関しては、市民課まで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。

●松くい虫被害木の 駆除対応と市への要望

耕地林務課 ☎62-3242

森林病害虫防除事業として松くい虫被害の急激な拡大を抑制するため、被害先端地域の被害木を重点的に駆除しています。

皆さんの周りで、急に枯れたアカマツが目立ってきたなどと感じた場合には、松くい虫被害の可能性がありますので、耕地林務課や地元区長にご相談ください。

市への要望は、地元区長を通して

じて区要望書の提出をお願いします。また、二次被害等の恐れがあり早急な対応が必要な場合は、所有者による直接対応をお願いします。ただし、市から所有者等への補助金等はありませんのでご理解ください。

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

●国民健康保険証を 更新します

国保医療課 ☎62-3164
または各支所市民係

▽更新の対象者

市の国民健康保険に加入されているすべての方

▽更新の時期と方法

9月30日までに、新しい保険証を世帯全員分合せて世帯主あてにお送りします。

▽保険証の色

・一般保険証「うぐいす色」
・退職保険証「オレンジ色」

●自動車税納税確認の 電子化に伴う領収書・ 納税証明書の送付廃止

県庁税務課
☎026-235-7051
東信県税事務所
☎63-3135

平成27年12月から、車検時の自動車税納税確認が電子化され納税証明書の提示を省略できるようになりました。

そのため、減免の承認を受けている方には、車検用納税証明書を送付していません。

▽注意事項

・修学特例の保険証をご利用の方のうち、今年度卒業見込みの方で修学期間を延長される場合、更新手続きが必要です。
・10月1日以降75歳になる方および現在退職国保で10月1日以降65歳になる方は、有効期限が異なります。右記の方には、有効期限前に新しい保険証をお送りします。
・他の健康保険に加入した場合は、国保喪失の手続きを国保医療課または各支所市民係窓口に行ってください。

お知らせ

●秋の全国交通安全運動

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 9月21日(金)～30日(日)
▽スローガン 「思いやり 乗せて信濃路」

「思いやり 乗せて信濃路」

暗くなるとドライバーから歩行者や自転車が見えにくくなります。夕暮れから夜間の外出時は、夜光反射材や自発光材をつけてドライバーに自分の存在をアピールしましょう。また、車も自転車も早めにライトを点灯しましょう。

お知らせ

●歴史の里であいの館 草刈り

であいの館 ☎82-0230

であいの館周辺および龍岡城五稜郭の草刈りを実施します。ボランティアでお手伝いいただける方は、ご協力をお願いします。

▽日時

9月1日(土) 午前6時～

▽会場 であいの館

▽持ち物 軍手、刈払機、草刈り鎌等

●インターネット公有財産売却

契約課 ☎62-3084

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

9月3日(月) 午後1時～

9月19日(水) 午後2時～

▽入札期間

10月4日(木) 午後1時～

10月11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・ジャパンのインターネット公有財産売却サイトをご覧ください。

大勢の方の入札参加をお待ちしています。

●結核について もっと知ろう！

健康づくり推進課

☎62-3527

かつて「国民病」と恐れられた結核は、予防接種や薬剤の普及により患者数が激減し、昔の病気と思われるがちです。

しかし、平成28年には全国で17,625人の方が新たに発病し、特に発病患者の約7割が60歳以上の高齢者です。結核患者の高齢化が進んでいます。厚生労働省では、毎年9月24

日から30日を「結核予防週間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることとしています。

▽結核の予防に大切なことは？

- ・年1回は、胸部X線検査を受けましょう。80歳以上の方は特に受診をお勧めします。
- ・2週間以上、咳や痰が続く時は早めに受診をしましょう。
- ・生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう。
- ・バランスのとれた食生活、適度な運動、十分な休養を心がけましょう。

●防衛大学校学生等募集

自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所
☎0268-22-5267

○防衛大学校学生

▽資格

高卒(見込含) 21歳未満男女

▽推薦試験

・受付 9月5日(水)～7日(金)

・試験日 9月22日(土)、23日(日)

▽総合選抜

・受付 9月5日(水)～7日(金)

・一次試験 9月22日(土)

▽一般

・受付 9月5日(水)～28日(金)

・一次試験

11月3日(土)、4日(日)(学科)

○防衛医科大学校医学科学生

▽資格

高卒(見込含) 21歳未満男女

▽受付 9月5日(水)～28日(金)

▽一次試験

10月27日(土)、28日(日)(学科)

○防衛医科大学校看護学科学生

▽資格

高卒(見込含) 21歳未満男女

▽受付 9月5日(水)～28日(金)

▽一次試験 10月20日(土)(学科)

お知らせ

●佐久市行政改革推進委員会 公募委員募集

企画課 ☎62-3067

市民の皆さんの代表として、市が実施する行政改革に関する様々な取組についてご意見をいただける方を募集します。

▽任務 市の行政改革の推進に関する重要事項の内容や手法等を審議・評価する。

▽募集人数 3名

▽任期 選任の日から2年間

▽報酬等

特別職給与条例の規定による

お知らせ

ニング

・栄養講話 など

▽募集箇所 市内13教室

▽委託期間

平成31年4月1日

～平成34年3月31日

▽応募書類の提出期間

9月18日(火)～28日(金)

午後5時15分必着

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

▽必要提出書類

・佐久市行政改革推進委員会公募委員申込書

・市税滞納の確認に係る承諾書

※各様式は、企画課および市ホームページにあります。

▽申込期限 9月28日(金)必着

▽選考方法

募集人数が3名を超えた場合は10月12日(金)に公開抽選(その際は別途通知)

※申込資格要件あり。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※申込資格要件あり。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

●地域おこし協力隊

平成31年度受入れ地域の募集

企画課 ☎62-3067

地域外の人材である「地域おこし協力隊員」を受け入れ、隊員の新たな視点と発想によって地域等が抱える課題の解決を図ることにより、地域力の維持・強化、地域の活性化を目指したい地域等を募集します。

▽隊員受入れ時期

平成31年4月

▽受入れ地域(募集対象)

区、地域の活性化に取り組んでいる地域団体

▽応募方法

企画課または各支所に相談の上、10月31日(水)までに受入要望書を企画課に提出してください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。



市ホームページ
QRコード

●一般介護予防教室

受託事業者募集

高齢者福祉課

☎62-3157

市で実施の一般介護予防事業「転倒骨折予防事業」を実施する事業者を募集します。

▽事業内容

・参加申込の受付事務

・健康チェック

・運動機能等のアセスメント、

評価、指導

・ストレッチ

・運動機能向上のためのトレ

●介護食調理講習

受講者募集

佐久シルバー人材センター

☎62-1786

ハローワーク佐久

☎62-8609

▽期日 10月25日(木)～31日(水)

うち4日間

▽会場 市民創健センター

▽参加費 無料

▽対象

・県内在住の60歳以上で、シルバー人材センターに入会、就業を希望される方

・会員の方でスキルアップしたい方

▽定員 15名

※申込多数の場合は選考

▽申込

9月3日(月)～10月10日(水)の間

に佐久シルバー人材センターまたはハローワーク佐久の窓口または電話にてお申し込みください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

●ホストファミリ

(ボランティア)募集

生涯学習課 ☎62-0671

市の友好都市であるモンゴル

国ウランバートル市スフバートル区の子どもたちが交流のため

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

アでホームステイを受け入れていただく家庭を募集します。

▽期間 11月2日(金)～7日(水)のうち3泊

※主に夕食、宿泊、朝食を一緒

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

に過ごしていただきます。日中は市内見学や体験活動をしていきます。

▽研修生 8名

※1家庭につき1～2名

▽申込

10月5日(金)までに応募用紙(生涯学習課窓口または市ホームページにあります)に必要事項を記入していただき、生涯学習課までご提出ください。

※応募者多数の場合は、ご希望に沿えない場合があります。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

※詳細は市ホームページ等をご覧ください。

お知らせ

●長野県計量モニターの募集

長野県計量検定所
(松本合同庁舎内)

☎0263-47-4006

皆さんが日常購入している食料品等の内容量が正しく表記されているか調査を行い、感想やご意見をいただく、「長野県計量モニター」を募集しています。採用された方には、計量に使用するデジタルキッチンスケールを支給します。

また、来年2月に松本市内で

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
穂の香乃湯 ☎58-0033

▽期日 9月26日(水)

▽サービス内容

・入浴料を来館者全員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

※布施温泉は休館です。

※詳細は、各施設ホームページをご覧ください。

開催予定の懇談会に出席していただきます。(懇談会にご出席いただいた方には、県の規定に基づき、旅費を支給します。)

▽調査期間

11月1日(木)～30日(金)

▽定員 30名

▽申込期限 9月28日(金)

※詳細は、長野県計量検定所までお問い合わせください。

●平尾温泉みはらしの湯 9月の予定

平尾温泉みはらしの湯

☎68-0261

○敬老の日感謝DAY

敬老の日に佐久市民の60歳以上の方を対象とした入浴料の割引サービスを行います。

さらに、お得な特典やイベントもありますので、ぜひお越しください。

▽日時

9月15日(土)～17日(月・祝)
午前10時～午後10時

▽内容

・入浴料

大人(60歳以上の方)

800円→400円

・1,000円以上のお食事で

200円引き

・回数券購入で「入浴無料券」

1枚プレゼント等

※他割引との併用は不可

※ご来店時に年齢の証明として、

免許証または年齢を証明できるものをご提示いただきます。

○佐久市民DAY

9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 9月28日(金)

午前10時～午後10時

▽入浴料

(通常料金の25%割引)

大人・中人 600円

小人(小学生) 300円

※他割引との併用は不可

※ご来店時に佐久市在住の証明

として、免許証または佐久市在住を証明できるものをご提示いただきます。

●看護の資格を活かそう

潜在看護師復帰支援研修会

浅間総合病院復帰支援担当

☎67-2295 内線5356

看護師の資格を持ちながら結婚や育児で医療現場から離れ、

再就職を考えているけれど、現在

の看護技術や医療機器などに対して

心配がある方、ぜひご参加ください。

▽日時 10月23日(火)～26日(金)

午後1時～4時

▽会場

浅間総合病院多目的室

▽参加費 無料

▽対象

・看護師資格を持っている方で

臨床から離れている方

・施設等に勤務し病院での医療

に興味のある方

▽内容 最近の医療看護の動向

模型を使用した採血、注射、

吸引方法、輸液ポンプ・シリ

ンジポンプの使い方、褥瘡予

防、ポジショニング、BLS

▽定員 12名

▽申込 10月16日(火)までに電話

でお申し込みください。

※託児あり(無料)

お知らせ

●10月の駒場公園施設利用受付
駒場公園管理事務所
☎68-1399
FAX 68-1853

▽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

9月1日(土) 午後1時～

※申込が重複した場合、抽選

▽電話・FAX受付開始

9月10日(月) 午後1時～

※大会等の予約は、管理事務所
までお問い合わせください。

お知らせ

●不動産評価等無料相談会

(一社) 長野県不動産鑑定士協会
☎026-225-5228

不動産評価に関する事項につ
いて、不動産鑑定士が相談に応
じます。

▽日時 10月3日(水)

午前10時～正午

午後1時～4時

▽会場 野沢会館103会議室

▽内容

売買、交換、相続、借地、担
保、賃貸借等に係る不動産評価
▽予約 不要

●がんばる女性の再就職 サポート

「女性向けセミナー」

佐久地域振興局商工観光課
☎63-3157

女性の再就職を支援するため
のセミナーです。

再就職を検討中の女性の皆さ
んは、ご参加ください。

▽日時 9月10日(月)

午前10時～11時40分

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

▽対象 これから仕事を探し始

●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
(パワハラ)
☎026-223-0551

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。

める女性の方、就職活動を開
始した女性の方

▽内容 働きたい時間帯で条件
の合う仕事の探し方や1003
万円等の壁等、現在の求人状
況や今後を見据えた仕事選び
のポイントを紹介し、着実で
効率の良い方法を取る再就職
を支援する内容です。

▽申込 事前予約制

▽その他 託児有り

※詳細は、イーキュア(株)女性の
就業支援係(☎0120-6
4-0234)までお問い合わせ
ください。

●くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所
☎63-3164

▽日時 9月4日(火)、11日(火)、
18日(火)、25日(火)

午前10時～正午、
午後1時30分～3時30分

※1件1時間

▽会場 佐久合同庁舎

▽参加費 無料

▽内容

弁護士による法律相談、保健
師による健康相談、関係機関に
よる生活・就労相談

●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、
募集しています)

希望する科目を履修(

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

【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)

・希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

希望する科目を履修)

●無料法律等相談所

「法の目」週間実施委員会
☎67-1538

▽日時 10月4日(木)

午前10時～午後4時

▽会場

長野地方・家庭裁判所
佐久支部庁舎内

▽申込 不要

※秘密厳守

※ご来場の際には、相談に関す
る資料をお持ちください。



お知らせ

●リンゴ黒星病の発生にご注意ください

佐久農業改良普及センター

☎63-3167

県内において、平成29年秋以降に県外から導入したリンゴ苗木で、特効薬であるDMI剤が効かない黒星病の発生が確認されました。

黒星病は、リンゴの葉、果実に斑点が生じる重大な病害で、この耐性菌がまん延すると、甚大な被害を及ぼす恐れがあります。

以下の点に留意して、対応してください。

・リンゴ園地を定期的に巡回し、黒星病が発生していないか確認しましょう。

・10月上旬頃まで耐性菌の発生に考慮した薬剤防除を行いましょう。

・県外から導入した苗木に黒星病の発生が見られる場合や、薬剤防除にご不明な点がある場合は、佐久農業改良普及センターまたはJAまでご連絡ください。

寄附

○一般寄附

▽市へ

・現金100万円

・現金2千円

・現金2千円

・絵本「びんころさまのおすわけ」59冊

・手芸雑貨等

・松葉屋（故岩崎美子）様

・親族 岩崎博幸様

・菊池純子様

・佐久商工会議所様

・佐久の鯉太郎乙様

・佐久の鯉太郎乙様

・佐久の鯉太郎乙様



▽市内小学校、図書館へ

・パズル絵画と詩文集

「これ、なあに？」 22冊

▽白田学園へ

・ラーメン（昼食用）70食

・白田町飲食業組合様

▽シルバードランドきののへ

・介護用テーブル・カラップリ

・センター

・匿名希望

市税等の納期限

●信州花フェスタ

「イベント出展者・

ボランティア」募集

第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局

☎0263-88-1183

第36回全国都市緑化信州フェアを平成31年4月25日(木)～6月16日(日)に松本平広域公園で開催します。

長野県では初となる国内最大級の花と緑のイベントです。このイベントの出展者およびボランティアを募集します。

長野県では初となる国内最大級の花と緑のイベントです。このイベントの出展者およびボランティアを募集します。

手話コーナー

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・成瀬明弘様

・三浦 徹様

・木村勇夫様

・藤本 龍様

・和田泰治様

・小杉知央様

・新津武登様

・小林善仁様

・花谷彰久様

・市村雅則様

・井上祐子様

・鈴木敬子様

・加茂重雄様

・小池 豊様

・河合みさを様

・野田昭宏様

・早瀬照子様

・藤津史朗様

・諏訪下大輔様

・長田かをる様

・関川憲一郎様

※順不同

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。

どうしましたか



片手の人差し指を立てて左右に振ります。この時、人にものを尋ねるような表情を加えましょう。

イラスト：長野県手話ガイドブックより

意欲あふれる学習グループの活動

～リズム体操クラブ リトルキャッツ～

野沢公民館には、4歳から小学6年生までの、笑顔の素敵な元気いっぱいの子供達が集う学習グループ「リトルキャッツ リズム体操クラブ」があります。毎週金曜日、子供達はボールやフラフープを使い、音楽にのって体を動かします。リズム体操は、運動の苦手な子も気軽に楽しむことができます。また、学校とは違う友達関係がつけられるのも魅力です。

公民館には、246の学習グループのうち、子供達を対象にしたグループが9つあり、子供達の学びや集いの場になっています。

※学習グループへの参加等については、中央公民館か各地区館にお尋ねください。



2018 (平成30年)

9

ながつき
長月

さくし

公民館報

No. 162



生涯学習
マスコット
マナビィ

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

体操と仲間たち

下越 高橋 さい子



「こんにちはー」と元気な幼児と小学生の声、「こんにちは」とおばさま方の優しい声。そんな声に支えられて、公民館等で体操の指導を30数年続けています。

子供達に元気をもらい、子供達の力を感じ、泣いたり笑ったりしながら楽しく活動しています。子供達には、お友達との関わり、踊る楽しさ、技への挑戦など沢山の経験を通し、成長してほしいと願っています。大人の皆さんとの体操は、練習だけでなく合間のおしゃべりやお茶タイムも楽しいひとときです。

毎年12月には発表会があります。子供達と一緒に振り付けを考え、お母さん方と衣装、舞台などを手作ります。今年もまた、はつらつ運動の会の皆さんにも参加していただき、多くの仲間達と一緒に12月9日(日)にコスモホールで行います。地域の皆さんも、発表会にお出かけください。



恩師の故原田岸子先生の教えである「美と健康」を目指して、心も身体も健康であり続けたいと思っています。

第14回 佐久市短詩型文学祭

～作品募集締切り迫る～

佐久市短詩型文学祭では、短詩型文学を学んでいる皆さんの日頃の学習成果を発表することを通して、創作活動の振興及び地域芸術文化の向上を図ります。開催にあたり、下記のように作品を募集しています。締切りが迫っています。お早めにご応募ください。

- 募集作品 詩・短歌・俳句・川柳
※専用の投稿用紙を使用してください。
- 投稿料 1部門1,000円(2部門以上の場合、1部門につき500円追加)
※小・中学生、高校生は無料
- 募集締切 10月1日(月)
- 応募先 中央公民館および各地区館
受付けは平日午前8時30分から午後5時まで

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
- 会場 市民創練センター
- 内容
 - ★入選作品の発表および児童・生徒の部 表彰式
 - ★部門別座談会(詩、短歌、俳句、川柳の部門に分かれて、作品を通して学び合います)
 - ★記念講演会
(全作品掲載の作品集を応募者全員に配布します)

公民館の活動を楽しむ ～小学生公民館体験より～

公民館では、今年も公民館の学習グループの活動を小学生に体験してもらおうと、各地区館において「小学生公民館体験」が行われました。この体験をきっかけにして、公民館が子ども達にとって少しでも身近なものになり、また、地域における世代を越えた交流が生まれて来ればと思っています。

今回は、野沢・中込・東・臼田の4つの地区館で体験した子ども達の様子をお知らせします。



フラダンス

お花の妖精になったみたい



マジック

マジックの鉄則「技見せは1回」

野沢公民館

6月28日、野沢小学校3年生83名が銭太鼓、絵手紙、将棋、フラダンス、マジック（手品）のグループに分かれ公民館学習グループの活動を体験しました。子ども達も熱心に取り組み、最後の発表もとても上手にできました。



絵手紙

葉っぱを描いてみよう！



将棋

いざ勝負！



銭太鼓

掛け声をだして一致団結！

中込公民館

7月12日、中込小学校の3年生55名が公民館体験学習を行いました。

まず、会館内を見学し、いよいよ体験学習です。

童謡唱歌・書道・絵手紙・きり絵の各教室に分かれて挑戦しました。グループの皆さんに丁寧に教えていただき、できあがった作品や合唱を全体会で発表しました。最後に学習グループの皆さんも一緒に、みんなで合唱しました。

世代を越えて交流を楽しみ、公民館が少し身近な存在になったようです。



絵手紙

上手に葉っぱが描けたよ



童謡唱歌

声を合わせて楽しく歌おう



切り絵

細かい線もカッターで切るよ



書道

筆のはこびに集中して

市民創錬センター・浅間会館・中込会館予約受付のお知らせ

■予約期間 2019年度上半期（2019年4月～9月までの半年分）

会館名等	市民創錬センター	浅間会館	中込会館
受付開始日	10月15日(月)	10月11日(休)	10月19日(金)
受付開始時刻	午前9:00	午前9:00	午前9:00
受付会場	創錬センター大会議室	浅間会館会議室1・2	中込会館大会議室

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



フラダンス

気分はハワイアン♪



囲碁

1対1の真剣勝負!



リフォーム

ティッシュケースを上手に作ったよ



墨絵

墨で濃淡をきれいにさせたよ



全員合唱

世代を越えて楽しく歌ったよ♪

東公民館

6月28日、東小学校の4年生52名が墨絵、リフォーム、フラダンス、囲碁に分かれ、学習グループの皆さんと交流しました。子ども達は初めての体験に熱心に取り組み、最後は童謡・唱歌の学習グループの皆さんのリードで、全員合唱を楽しみました。交流を深めながら、あっという間に過ぎた2時間でした。

白田公民館

7月4日、田口・青沼・切原・白田の4小学校の3年生96名が、鉛筆画、絵手紙、三味線、茶道、囲碁、編物、リズムダンス、百人一首の8つの学習グループに分かれ、公民館活動を体験しました。

多くの子どもにとって初めての公民館でしたが、学習グループの皆さんと交流しながら公民館がどんなところかを学ぶことができたようです。



リズムダンス

うまくダンスできるかな



鉛筆画

鉛筆で上手にかけたよ



絵手紙

墨と絵の具で上手にかけたよ



編物

エコたわしを作ったよ



囲碁

碁の打ち方がわかったよ

未成年はどうして「たばこ」を吸ってはいけないの?

未成年の喫煙は法律で禁止されていますが、どうして未成年はたばこを吸ってはいけないのでしょうか?それは、成長期である未成年の喫煙は、大人になってから吸い始めるよりも習慣になり易く、喫煙による身体への影響をより強く受けてしまうからです。集中力やスタミナが低下するといった影響も報告されています。

①成長への影響

酸素が身体中に行き渡らなくなり、身長が伸びにくくなります。

②運動への影響

身体が酸素欠乏状態になり、息切れして走れなくなります。

③学力への影響

脳が酸素欠乏状態となり、思考力や集中力が低下します。

④病気の心配

吸い始める年齢が早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなります。

⑤肌への影響

たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが奪われてしまいます。

酸素が十分に届かなくなり、年齢が若くても肌が衰え、しわが増えてしまいます。



高くなった空にうろこ雲、草むらからは虫の声、さわやかな秋の気配になりました。子ども達へ心を配り、スポーツや勉学に頑張る子ども達を応援しましょう。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

9月11日は「信州あいさつの日」・9月16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	◎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) ②10月 2日(火) ③10月 9日(火) ④10月16日(火) (時間) 10:30~12:00	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
	◎洋風クッキング メニュー：きのこエビのパン・秋野菜のお総菜・かぼちゃプリン	10月19日(金) 9:30~13:00	浅間会館 料理講習室・食育室	内田すみ江先生	〈参加費〉800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 9月19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・飲み物・弁当〈定 員〉20名 ※申込受付開始 9月4日(火) 8:30
	◎佐久の先人～市川五郎兵衛～ 用水開削の祖、市川五郎兵衛ゆかりの地をまわり、佐久地域の歴史について学びます	10月10日(火) 8:30~16:00	集合：浅間会館	五郎兵衛用水土地改良区	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉野外活動に適した服装・帽子・飲み物・弁当〈定 員〉20名 ※申込受付開始 9月3日(月) 8:30
野沢公民館	◎料理教室～男飯をつくろう！～ 男性向け料理教室です。いざとなったら作れる男になりましょう 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
	◎季節の料理教室～手作り餃子～ もちもちの皮から手作りします。 メニュー：野菜たっぷりぎょうざ・デザート・酢の物等	9月26日(火) 9:30~13:00	野沢会館調理室	季節の味の会	〈参加費〉700円程度(材料費) 〈持ち物〉飲み物・エプロン・三角巾・持帰り容器〈定 員〉16名 ※申込受付開始 8月29日(火) 8:30
	◎佐久往還(佐久甲州道)～バスと徒歩でめぐる歴史の旅～ 南牧村海ノ口から野辺山方面への佐久甲州道を歩いて、見て、江戸時代の旅を感じましょう 《中込・野沢・臼田公民館合同開催》	10月11日(水) 8:30~16:00	集合：野沢会館	上原美次先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉飲み物・昼食・雨具等 〈定 員〉25名(足腰に自信のない方はご遠慮ください) ※申込受付開始 9月7日(金) 8:30
	◎楽しく歌おう(秋) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく大きな声で歌いましょう！	10月16日(火) 13:30~15:30	野沢会館 会館ホール	上野ひとみ先生 大井清子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物
中込公民館	◎中高年のための健康講座 ～あなたが主役の健康づくり～ 知って安心！介護予防と介護保険	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(水) 9:30~11:30	中込会館創作室	田中廣治先生	〈参加費〉無料 〈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〈定 員〉30名
	◎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(水) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	〈参加費〉歌集のない方は100円(資料代) 〈持ち物〉飲み物・秋の歌集(オレンジ色) 〈定 員〉50名程度
	◎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)〈持ち物〉飲み物・雨具 〈定 員〉30名 ※申込受付開始 8月24日(金) 8:30
	◎ハーモニカで楽しく(全10回) 懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか。初心者歓迎！	⑨10月3日(水) 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
	◎カラダいきいき健康講座(全5回) 腰痛、膝痛、肩こり等を改善するための体操を学びましょう。楽しく、無理なく、いつまでも若々しく！	①10月16日(火) ②10月25日(火) ③11月 8日(火) ④11月20日(火) ⑤12月13日(水) (時間) 13:30~15:00	中込会館 大会議室	くろさわ病院 理学療法士・作業療法士	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物・ヨガマット 〈定 員〉30名
東公民館	◎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) デジカメの基本知識を学びましょう	① 9月19日(火) 9:30~11:30 ② 9月26日(火) // ③10月 3日(火) //	東会館大会議室 長野牧場周辺 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
	◎ゴールドリズム体操(全3回) 「信濃の国」をみんなで踊りましょう♪	①10月 1日(月) 10:00~11:30 ②10月15日(月) // ③10月29日(月) //	東会館大会議室	中嶋洋子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動靴・運動のできる服装・飲み物〈定 員〉25名程度
	◎健康教室～椅子を使って楽しくエクササイズ～ 今回は、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防体操とチェアロピクス(椅子を使った運動)です	10月 4日(水) 13:30~15:00	東会館大会議室	健康運動指導士 茂原徹也先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動靴・運動のできる服装・飲み物〈定 員〉25名程度
	◎人権講座(全3回) 身近な人権について学びましょう ①元気で明るい街づくりを目指して ②視覚障がい者と伴に走り、人権を考える ③今、人権を学ぶこと～同和問題を柱に～	①10月 4日(水) 19:00~20:30 ②10月11日(水) // ③10月18日(水) //	東会館大会議室	①東信教育事務所 塩川直人先生 ②人権同和教育推進員 宮澤武弘先生 ③県人権啓発センター 木藤 博先生	〈参加費〉無料
	◎東地区を知る③～五本松城の歴史～ 五本松城の立地と構えを探ります	10月20日(出) 8:30~12:00	集合：東会館 五本松城跡	森泉かよ子先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉飲み物・軽食・虫よけ・手袋 〈服 装〉長袖・長ズボン・軽登山靴・帽子〈定 員〉25名 ※申込受付開始 9月20日(火) 8:30

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田公民館	◎星空ウォーキング！～星の教室 夏の星空は惑星で大賑わい、秋の星空は壮大な神話の絵巻物、そして秋はお月見にもうってつけです。季節の星空を楽しみませんか	夏：9月13日(木) 19:30～21:00 秋：11月1日(木) // 月：11月15日(木) //	あいとぴあ臼田	教育委員会職員	〈参加費〉無料 〈定 員〉30名
	◎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、病予防のためのコツを学びましょう	① 9月18日(木) 13:00～15:00 ②10月16日(木) // ③11月20日(木) //	あいとぴあ臼田 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) //	あいとぴあ臼田 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(木) 9:00～15:00	集合：あいとぴあ臼田	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(木) 13:00～17:00	集合：あいとぴあ臼田	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
浅科公民館	◎クラフト講座 野菜を入れたりとても便利な新聞紙のエコバックを作ってみませんか！	10月 1日(月) 9:30～11:30	浅科会館	きままなクラフト倶楽部	〈参加費〉無料 〈持ち物〉新聞紙2日分・液体のりまたは木工用ボンド・洗濯バサミ・カッター 〈定 員〉20名 ※申込受付開始 9月7日(金) 8:30
	◎草木染講座 ヨモギ・レモンガラスでハンカチやスカーフの染色に挑戦しましょう！	10月10日(木) 13:00～15:30	浅科会館	サークルミモザ	〈参加費〉400円程度（材料費） ハンカチ・スカーフ代は別途徴収 〈持ち物〉ゴム手袋・エプロン・バケツ 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 9月11日(火) 8:30
	◎料理教室～男子厨房に入ろう！～ 男性の料理教室です。 メニュー：タイカレー・ベトナム風コーヒゼリー・エスニック玉子焼き	10月12日(金) 9:30～13:30	市民創縁センター 料理講習室	名取叔美先生	〈参加費〉800円程度（材料費） 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り用容器（定 員）15名 ※申込受付開始 9月14日(金) 8:30
	◎国際交流サロン 地元の食材を使いタイ料理を作ります	10月26日(金) 9:30～13:30	浅科保健センター	浅沼いく先生	〈参加費〉800円程度（材料費） 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り用容器（定 員）16名 ※申込受付開始 9月19日(木) 8:30
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	⑥ 9月 4日(木) 9:30～11:30 ⑦10月 2日(木) //	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6回） 童謡、唱歌、最新曲などを楽しく歌いましょう	⑥9月19日(木) 13:30～15:00	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
	◎歴史講座 ～碓氷峠に残る碓氷鉄道の歴史を訪ねて～ 碓氷峠に残る鉄道施設の跡を訪ね、関東と佐久の人の行き来や物の流れの歴史を学んでみませんか	10月19日(金) 7:00～17:00	市民創縁センター	福島邦男先生 現地ガイド	〈参加費〉1,300円程度（保険料等） 〈持ち物〉帽子・タオル・弁当・飲み物・雨具・ポール（杖）・ハイキングができる程度の服装と靴 〈定 員〉20名 ※申込受付開始 9月27日(木) 9:00

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

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

※「全〇〇回」の表記はシリーズ（連続）で行う講座です。

瀬音

私には好きな一文字の漢字がある。その漢字に伴う行動も好きである。それは『旅』。思い出多き旅をいくつか挙げてみる。

北海道一人旅・みちのく（奥の細道）を尋ねる旅・秘湯名湯を訪ねる旅・日本の原風景を求める旅・夜汽車を友とする旅・日本の祭りを体感する旅、等々である。極め付けは、6か月を掛けて行った日本全県走破の旅である（沖縄だけが残ってしまい心残りだったが）。

何故こうも旅に惹かれるのかその理由は漠としているが、強いてあげるならば、若き日に出会った石川啄木の詩集や大町桂月・若山牧水・司馬遼太郎らの紀行文にあるように思う。

「幾山河 越えさり行かば」

寂しさの 終てなむ国ぞ

今日も旅行く」

訪れる地での出会いと語らいは、感動と旅の醍醐味を生む。人生も旅に似ている。かつて恩師に諭された「一生は旅と同じだ。出会いと別れを繰り返す人（人生）という旅を生きていく。一会を大事に生きろ」という言葉を思い出す。それを噛みしめ、今日も旅が続く。

（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

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!

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

スーパー、ドラッグストア、クリーニング店、美容院、花屋……となり
甘利医院わだ、のぞみ接骨院…… 4分
コンビニ…… 4分
フィットネスクラブ…… 5分
佐久平駅、イオン…… 5分

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。

佐久市100%出資

佐久市土地開発公社
TEL.0267-62-8667
〒385-0043 佐久市取田町183番地(野沢会館内) tochiko@sakunet.ne.jp

瀬戸原団地 (残19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8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

分譲地紹介謝礼金
10万円進呈
(登記完了後)

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…

萬寿堂薬局
佐久市臼田224

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142
調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00~19:00 ●9:00~18:00(土曜のみ)
定休日 日曜日・祝日
夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

24時間・365日、すべては利用者様のために。

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)

★介護職員初任者研修講座 開催中

FB Kaigo Service Co.,Ltd

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

千曲バスの高速バス 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
軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
京都・大阪

全線共通
高速バス予約センター
(野沢) (0267) **62-0010**
高速バス上田予約センター
(上田) (0268) **22-0230**

営業時間(無休)8:40~20:00
営業時間(無休)8:40~20:00

お問い合わせ
ご予約は

携帯電話・インターネットで予約
ができます!

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

平日★ 平日夜間急病診療
(診療時間：午後7時～9時30分 浅間総合病院 ☎67-2295代)

休日当番医 (診療時間：午前9時～午後5時)

休日小児科急病診療 (午前9時～)
(受付：午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295代)

休日歯科診療 (受付：午前9時～正午／午後1時～3時)
休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階 ☎63-3783)

子育てサロン (午前9時30分～11時30分)

地域集団健診
(申込：健康づくり推進課 ☎62-3196または各支所健康づくり推進係)

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・午後1時～2時 ②午後1時～2時15分
③午前9時30分～11時30分・午後1時～2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

			広 サングリモ中込 1
平日★ 献血 佐久市保健センター (佐久ライオンズクラブ)① サ 佐久平浅間児童館 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★ サ サングリモ中込 託児有り サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 うすだ健康館	平日★ サ 岸野農村環境改善センター 望月児童館 中込児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	浅間会館 広 サングリモ中込 8
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	平日★ 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	平日★ 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	広 サングリモ中込 15
平日★ サ 佐久平浅間児童館 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★ サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 うすだ健康館	平日★ 献血 佐久水道企業団② サ 浅科保健センター 肺がんセット 託児有り サ 望月児童館・中込児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	広 サングリモ中込 22
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	平日★ 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	平日★ 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	広 サングリモ中込 29

■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。
相談日 毎週木曜日(9月27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)

■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

妊 妊婦さんの歯の教室（要予約）
 対象 妊婦（初産、経産は問いません）
 内容 歯科健診・RDテスト（お口のむし歯菌のテスト）・歯の染め出し・
 歯科相談・歯科医師による歯科講話
 日時 9月27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6月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）
 内容 歯科健診・むし歯予防の話・仕上げみがきの練習・
 上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
 日時 9月20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]

9月

日 sun	月 mon	火 tue
2    田嶋クリニック ☎81-5151  しのはら形成・皮ふクリニック ☎67-8825	3 平日★  あいとぴあ臼田 肺がんセット サ 岸野児童館 小田井児童館 広 サングリモ中込・あさしな保育園・もちづき保育園・わくわくランドU-6・うすだ健康館	4 平日★  あいとぴあ臼田 託児有り サ 東児童館 臼田児童館 広 サングリモ中込・もちづき保育園・わくわくランドU-6
9    佐久心臓血管クリニック ☎67-0022  さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233	10 平日★ サ 平根児童館 広 サングリモ中込・あさしな保育園・もちづき保育園・わくわくランドU-6・うすだ健康館	11 平日★ サ 切原児童館 広 サングリモ中込・もちづき保育園・わくわくランドU-6
16    こすも内科クリニック ☎88-7211  佐久平こころのクリニック ☎68-8556	17    佐久長土呂クリニック ☎68-7899  佐久平エンゼルクリニック ☎67-5816	18 平日★ サ 青沼児童館 広 サングリモ中込・もちづき保育園・わくわくランドU-6
23    イオンモール佐久平③  小林内科クリニック ☎66-0500  斎藤産婦人科医院 ☎62-0823	24    金澤病院 ☎67-2048  おおくら皮フ科 ☎65-9915	25 平日★ 広 サングリモ中込・もちづき保育園・わくわくランドU-6
30    荻原医院 ☎67-2051  佐久平よつばクリニック ☎66-0428	■児童館午前中開放事業 対 象 就学前のお子さんと保護者等の方 日 時 日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の午前10時から正午まで 会 場 岩村田、野沢、泉、平根、佐久平浅間各児童館 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149	

第2期生 9月1日募集開始!

プロへの扉が佐久市で開く!!
2019年4月第2期開塾!!

漫画原作者・武論尊塾長主催のもと、
プロとして通用する技術や知識を、
無料で学べる漫画塾のシーズン2!!
プロの漫画家・漫画原作者を目指す
第2期塾生を募集します!!

募集期間

2018年
9月1日(土)~
2019年
1月8日(火)

武論尊

100時間漫画塾

第1期講師実績

武論尊 塾長

武論尊『北斗の拳』『ドーベルマン刑事』など
史村翔『ファントム無頼』『サンクチュアリ』など

あだち充 先生

『タッチ』等

安倍夜郎 先生

『深夜食堂』等

井浦秀夫 先生

『刑事ゆがみ』等

池上遼一 先生

『BEGIN』等

石塚真一 先生

『BLUE GIANT SUPREME』等

かざま鋭二 先生

『風の大地』等

業田良家 先生

『自虐の詩』等

古賀慶 先生

『トレース科捜査法医研究員の追想』等

コージ城倉 先生

『江川と西本』等

森高夕次 先生

『右向け左!』等

すぎむらしんいち 先生

真島ヒロ 先生

『FAIRY TAIL』等

美樹本晴彦 先生

『マクロスTHE FIRST』等

三田紀房 先生

『ドラゴン桜』等

宮崎かずしげ 先生

『月マガ大(?)辞典』等

やまさき十三 先生

『釣りバカ日誌』等

その他、現役・OB編集者も多数参加!

武論尊100時間漫画塾運営委員会事務局——長野県佐久市教育委員会生涯学習課 電話:0267-62-0671

問合せ——株式会社 銀杏社「武論尊100時間漫画塾」係 電話:03-3942-0260 メール:info@manga-gai.net

Twitterアカウント
@100hmangajuku

『北斗の拳』©武論尊・原田夫・NSP 1983



佐久市ホームページ
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市民創健センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)