

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

10

No.187 広報佐久
平成30年10月



特集

ともに支え合うまちを目指して
お達者応援団育成塾

～地域での介護予防活動のリーダー育成講座～

目次

平成30年 10月

表紙写真：中山道塩名田宿 宿場祭り
10月14日(日)開催
※詳細は16ページ

3	特集 ともに支え合うまちを目指して お達者応援団育成塾 ～地域での介護予防活動のリーダー育成講座～
7	ホストタウン交流事業 エストニア音楽祭・佐久 第41回 平尾山もみじ祭り 第28回 佐久市ハーフマラソン大会
8	ウィーン・サロン・オーケストラ ニューイヤーコンサート2019 図書館講座 尹（平元）美亜さん 講演会・映画上映 「こころのミュージカル2018」チケット絶賛発売中
9	土砂災害危険箇所の基礎調査 10月は3R推進月間です 良質な土づくりに堆肥をご利用ください
10	インフォメーション
22	公民館報 さくし
27	広告ページ
28	健康のカレンダー
30	第30回 佐久市望月駒の里 草競馬大会

人口

総数	99,203人	(-6人)
男	48,642人	(-14人)
女	50,561人	(+8人)
世帯数	41,483世帯	(-5世帯)
〈9月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	8月の月間件数	平成30年1～8月の累計
人身事故	36件	297件
死亡	0人	2人
負傷	49人	365人
救急	424件	3,119件
火災	5件	45件

相談コーナー

行政相談

10月4日(木) 午後1時～4時 野沢会館102会議室
10月11日(木) 午後1時～4時 浅間公民館会議室3、4
10月15日(月) 午後1時～4時 浅科公民館
10月17日(水) 午後1時30分～4時 あいとぴあ白田
10月18日(木) 午後1時～4時
佐久市役所2階市民ホール
10月25日(木) 午後1時～4時 東公民館 中会議室
10月30日(火) 午後1時～4時 中込公民館 会議室1
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

10月26日(金) 午後1時～3時 あいとぴあ白田
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎78-5505

子育て相談

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

生活・就労相談（まいさぼ佐久）

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

家庭児童相談

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

教育相談

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

人権なんでも相談所

10月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)
午前9時～午後4時（相談無料）
長野地方司法局佐久支局
■問合せ 長野地方司法局佐久支局 ☎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

元厚生大臣 井出正一氏が去る9月2日ご逝去されました。1986年衆議院に初当選し、連続3期務め、94年6月から95年8月に厚生大臣に就き、被爆者援護法の制定や阪神大震災の被災地復興などに尽力する傍ら、佐久市の発展に大きなお力添えをいただきました。心からのご冥福をお祈りいたします。



訃報

休日・夜間窓口〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付〉

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 10月28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)

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 こころがホッ
☎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

特集

ともに支え合うまちを目指して

お達者応援団育成塾

～地域での介護予防活動のリーダー育成講座～

お達者応援団 とは？

◆運動やレクリエーション、
手作業などの知識の伝達

◆地域で高齢者の生活を
支える繋がりづくり

◆高齢者の生きがいつくりや
仲間づくり、健康の推進

◆社会資源（制度や講師等）
の活用

◆地域での「いきいきサロン」など、
高齢者の介護予防活動の指導者



なぜ地域に お達者応援団 が必要なの？



佐久市の高齢者（65歳以上）人口は、29,671人、高齢化率30・4%（平成30年4月1日現在）となっています。

今後も高齢化は確実に進行し、特に団塊の世代（昭和22年～24年生まれ）が75歳以上の後期高齢者となる2025年には、75歳以上人口が17,973人、高齢者人口は30,643人、高齢化率32・5%に達すると見込まれています。

このような中、高齢者の皆さんに住み慣れた地域で生き生きと元気に暮らしていただくためには、公民館や集会場などの身近な場所を利用した介護予防活動を充実させることによる「健康づくり」と「地域との繋がりがづくり」が大切です。

市では、地域の皆さんが介護予防活動に関する講座の受講を通し、地域における介護予防活動のリーダーである「お達者応援団」（介護予防活動の担い手）として活躍していただきたいと考えています。

基礎講座

介護予防に関する基礎的な知識と技術を学べる講座です。
平成19年度から開始し、これまでに約600人の方が修了され、地域でのいきいきサロンの立ち上げや通いの場の運営など、幅広く活躍されています。

内容 運動・栄養・口腔機能・レクリエーション・音楽療法・作業療法 等



ピンコロ長寿いろはカルタ

佐久市のオリジナル体操である「佐久市健康長寿体操」について学んでいる様子です。
希望者には健康長寿体操の音楽CDを無料で配布しています。



出て鯉

サポーター

平成29年度のお達者応援団育成塾レベルアップ講座を修了された14名の方によって立ち上げられました。介護予防活動を地域で行うために市内各地で活躍されています。市では、介護予防活動を行う方々を応援しています。

〈活動内容〉

- ・ レベルアップ講座
- ・ 転倒骨折予防事業
- ・ 健康づくり佐久市民のついで等のサポートをしています。



会長にお話をお聞きしました



出て鯉サポーターの皆さん

Q お達者応援団に参加してどうでしたか？

A 10回の研修は笑いのある講義で楽しかったです。地域住民の一人として、健康に対して考える時間、向かうべき姿勢を学習することができました。

Q 出て鯉サポーターを立ち上げようと思ったきっかけは？

A 会得した知識を生かし、私たちがなりに地域の方とコミュニケーションを図りながら、健康の維持・増進、住民同士のつながりができればとの思いで「出て鯉サポーター」を立ち上げました。

Q 実際、活動してどうですか？

A 健康長寿体操の普及やほねぐと健康クラブのサポートなどを行っています。力不足を感じています。現在もレベルアップのため、専門の指導者による研修中です。

レベルアップ講座

基礎講座を修了された方を対象に、より実践的な内容を学ぶための講座です。平成29年度から講座の内容を全てリニューアルし、地域の中で活躍していくために必要な知識と技術を身に付けることができる内容になりました。

内容 介護予防活動の実践に向けた講座

少人数で学ぶため、基礎講座以上に介護予防活動について学ぶことができます。



基礎講座修了者は
レベルアップ講座へ

マッチング会を開催します

地域活動やボランティア活動に関心のある方と人材を希望する団体を繋ぐ会です。
佐久市内の様々な団体が参加しますので、ぜひご参加ください。

- 日 時 10月30日(火) 午後1時30分～3時30分
- 会 場 あいとぴあ臼田 ホール
- 参加費 無料
- 内 容
 - ・活動団体紹介、情報交換
 - ・ミニ講話
健康福祉広域支援協会
代表理事 中村 崇 先生
- 申 込 不要

地域での
活躍に向けて、
マッチング会にて
様々な活動情報などを
ご紹介します！

地域活動に
興味はあるけど…
何からすれば
いいの？

まずは
情報収集
したい！

人の役に
立つことが
したい！



あなたの力が
地域を みんなを元気にする！



興味のある方はお気軽にご参加ください。

※出展を希望される団体は高齢者福祉課までお申し込みをお願いします。



■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157



ホストタウン交流事業 エストニア音楽祭・佐久

■問合せ 移住交流推進課 ☎62-3283

エストニア共和国から、今注目の3組のアーティストが来日することにあわせ、ホストタウン交流事業「エストニア音楽祭・佐久」を開催します。この機会にぜひご鑑賞いただき、2020東京オリンピック・パラリンピックの「エストニア共和国」ホストタウンとして、応援機運を高めていきましょう。

また、当日は会場内において、エストニアで活躍するデザイナーによる作品の展示・販売（※エストニア・デザイン・デイ）も行います。エストニアの最新のデザインをぜひ肌で感じてください。

■日時 10月10日(水)

午後6時30分開場 午後7時開演

※エストニア・デザイン・デイは、午後5時から開催。

■会場 佐久平交流センター

■出演者

ポルカドット・アコーディオン
マリ・カルクン
トラッド・アタック

■料金（全席自由）

▽前売 ・一般 2,000円

・学生 1,000円

▽当日 ・一般 2,500円

・学生 1,500円

■制作協力 ハーモニーフィールズ

※詳細は、ハーモニーフィールズホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード



第41回 平尾山もみじ祭り

■問合せ 観光課 ☎62-3285

秋色深まる平尾山で、家族で一日のんびりと過ごしませんか？

親子で楽しめるイベントをたくさん用意し、皆さんのお越しをお待ちしています。

■日時 10月28日(日)午前10時～午後3時

■会場

平尾山一帯 北パラダ（メイン会場）

■イベント内容

▽特設ステージ

お笑いステージ、歌謡ショー、太鼓演奏、平根保育園児のおゆうぎ、平根小学校金管クラブ演奏 他

▽特設コーナー

バーベキューコーナー、きのこ汁無料サービス（先着100名様）、地元特産品即売会 他

▽その他

金魚すくい、マス釣り大会、ヨヨー風船プレゼント、お楽しみ抽選会（味の券）購入者） 他

■「バーベキュー」味の券発売中！

・前売券 1,300円

・当日券 1,500円

※前売券のお求めは、地元区長会（横根・上平尾・下平尾、紅雲台区、JA

佐久浅間平根店、パラダ、佐久市観光協会へ

■サブ会場（南パラダ）

「平尾温泉みはらしの湯」でミニ縁日開催予定

※都合により時間・内容等が変更になる場合があります。



第28回 佐久市ハーフマラソン大会

■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から北パラダまで

■種目

・ハーフ 一般男女

・10km 高校生以上男女

・5km 中学生以上男子

・3km 高校生以上女子

・中学生以上女子

・小学生男女（5・6年生）

・1.5km 小学生男女

■ゲスト



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

○迂回をお願い

大会開催時は、佐久総合運動公園から北パラダまでの渋滞が予想されますので迂回にご協力をお願いします。

■時間 午前9時30分～正午

■渋滞予想区間

・家畜改良センター前信号～リサーチパーク入口信号～瀬戸大橋北信号付近
・伊勢林信号～下平尾信号～上平尾南信号～平根小学校前信号～北パラダ

※詳細は体育協会ホームページをご覧ください。ただくか、体育協会までお問い合わせください。



ウィーン・サロン・オーケストラ ニューイヤーコンサート2019

■ 問合せ 文化振興課 ☎62-5535

音楽の都ウィーンで抜群の人気を誇る名門オーケストラによるコンサートです。優雅な響きが佐久の新年を彩ります。ぜひ、正調ウィンナ・ワルツをコスモホールでお楽しみください。

■ 日時 平成31年1月12日(土)午後3時

■ 会場 コスモホール

■ 音楽芸術監督・

■ コンサートマスター

■ ウッド・ツヴェルファア

■ 管弦楽

■ ウィーン・サロン・オーケストラ

■ 曲目

■ J. シュトラウスⅡ

■ オペレッタ《こうもり》より序曲

■ J. シュトラウスⅡ

■ 美しく青きドナウ 他

■ チケット料金

■ ※全席指定・就学前児童入場不可

■ 一般 3,000円

■ U-18 2,500円

■ (公演日当日に18歳以下の方)

■ 発売日 10月27日(土) 午前10時

■ 販売場所 各プレイガイド

■ 市民限定チケット先行販売

■ 発売日 10月20日(土)

■ 午前10時

■ ※午前9時30分より整理券を配布

■ 販売場所

■ コスモホール

■ ※住所、年齢を証明できるものの提示が必要です。



©K_Hayashi



©K_Hayashi



図書館講座 尹(平元) 美亜さん 講演会・映画上映

■ 問合せ 中央図書館 ☎67-2111

■ 日時 10月20日(土) 午後1時

■ (開場 午後0時15分)

■ 会場

■ 交流文化館浅科(穂の香ホール)

■ ※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合いでお越しください。

■ 入場料 無料

■ 内容 映画上映「二陽来復」、講演

■ 演題

■ 「目には見えないことで人はつながる」

■ 「東北が教えてくれたこと」

■ 講師 尹(平元) 美亜氏



尹 美亜氏

1975年生まれ、佐久市出身。NHKのドキュメンタリー番組の制作に参加後、2010年から平成プロジェクトに参加して、制作プロデューサーに。監督作品は本作が初となる。主な作品、映画『李藝―最初の朝鮮通信使』(13)、『サンマとカタール 女川つながる人々』(16)以上、乾弘明)、以上制作プロデューサー。『シネマの天使』(15/時川英之)、『こいのわ 婚活クルージング』(17/金子修介)、以上プロデューサー。



「こころのミュージカル2018」チケット絶賛発売中

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

○ミュージカル

「心の中の光となつて」

「人間物語 丸岡秀子」

■ 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

■ プレイガイド コスモホール 他

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秀子氏の半生を描きます。

10周年記念となる今年は、これまでに培った力を結集して見応えある感動作品を目指しています。

どうぞご期待ください。



長野県では、平成13年4月に施行された「土砂災害防止法」に基づき、土砂災害警戒区域および土砂災害特別警戒区域の指定を進めてきましたが、自然条件や社会条件の変化があった箇所は、概ね5年毎に基礎調査を行い、必要に応じ既定区域の見直し、または新規の区域指定を行うこととしています。

佐久市内は、平成23年の指定後5年以上経過しているため、この調査を行うことになりました。

調査の際は、私有地へ立ち入らせていただく場合がありますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■ 調査箇所

佐久市内の土砂災害危険箇所

(急傾斜・土石流)

※望月地区は調査済です。

※白田地区の急傾斜は調査済です。

■ 調査期間 10月～12月

■ 調査内容

現地で斜面や溪流の状況を調査します。ポールやテープで測量をする場合があります。

■ その他

調査員が土地へ立ち入る際は、身分証明書を持参し、声をかけさせていただきます。

■ 3R（スリーアール）とは

・ごみを減らす（Reduce）リデュース
・繰り返し使う（Reuse）リユース
・資源として再利用（Recycle）リサイクル
これら3つの頭文字（R）の総称です。この機会に、ご自身のライフスタイルを見直し、ごみの減量に向けてできることを考えてみましょう。

■ 家庭でできる取組

▽ごみを減らす

- ・必要のないものは買わない。
- ・買い物にはマイバッグを持参し、レジ袋はもらわない。
- ・食べ残しをしない。
- ・生ごみの水切りをしっかりと行う。
- ・生ごみ処理機等を活用し、生ごみの排出量を減らす。（佐久市では、生ごみ処理機等を購入された方を対象に、補助金を交付しています。詳細は、生活環境課までお問い合わせください。）

▽繰り返し使う

- ・詰め替え用の製品を選ぶ。
- ・不要になった物を譲り合う。

・家電製品などが故障したとき、修理すれば使えるものであれば修理して使う。

▽資源として再利用

- ・ごみを正しく分別する。
- ・リサイクル製品を利用する。
- ・家電リサイクル法の対象物は、家電量販店等で引き取ってもらう。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
QRコード

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

堆肥の施用効果は、肥料分の供給の他に、土中の微生物を活性化させ、土壌改良し植物の根の成長を促進します。また、成分検査も毎年行っていますので、安心してご利用できます。

■ 堆肥の使い方「基本」

この肥料を効果的に使うために次のことに注意してください。

- ・10a（1,000㎡・1反歩）当たり1～2t程度を使います。
- ・秋から春先の早い時期に施用して、十分耕起し土と混ぜてください。
- ・作物の播種・定植する4週間前には施用し、耕起のうえ土と混ぜてください。
- ・堆肥の上に直接播種・定植しますと発芽障害・生育障害を起こしますので十分注意してください。

■ 料金

1kg当たり7円を同センター窓口で計量後お支払いください。

※バラ売りのため、必ず堆肥を詰める容器（袋）をご持参いただき、購入者で袋詰めをお願いします。

※土曜日は、現金の取り扱いをしていません。後日納入通知書を郵送します。で、市内の金融機関、または市役所本庁・各支所でお支払いください。

■ 営業時間 午前8時30分～午後5時

■ 休業日 日曜・祝日・年末年始

（12月29日～1月3日）

お知らせ

●就職のご相談は、
佐久市無料職業紹介所
「さくさくワーク」

佐久市無料職業紹介所「さく
さくワーク」(商工振興課内)
求職者専用ダイヤル

☎0120-151-394

佐久市無料職業紹介所「さく
さくワーク」では、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。
▽求人取扱範囲
佐久市内の事業所の求人

お知らせ

▽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。

▽就職相談・職業紹介

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
いただけます。

求職者ご本人の相談だけでな
く、県外にお住まいの学生さん
や佐久市へUターン転職を希望
する方のご家族の方からのご相
談もお受けしていますので、ぜ
ひお気軽にお問い合わせくださ
い。

※求人情報は、市ホームページ
「さくさくワーク」専用サイ
トにより検索できますのでご
覧ください。

●国の教育ローンのご案内
(日本政策金融公庫)

教育ローンコールセンター

☎0570-008656

(ナビダイヤル) または

☎03-5321-8656

「国の教育ローン」は、高校、
短大、大学、専修学校、各種学
校や外国の高校、大学等に入
学・在学するお子さんをお持ち
のご家庭を対象とした公的な融
資制度です。

▽融資額 お子さん1人につき
350万円以内

●物品等の入札参加資格
(定期)の申請受付

契約課 ☎62-3084

市が発注する物品購入等(役
務・委託等の業務を含む)の入
札(見積)に参加を希望される
方は、2年に一度の定期申請を
行い、市が付与する入札参加資
格を得る必要があります。

平成31・32年度の入札参加資
格を得るための定期申請の受付
期間を、例年の1月から12月へ
変更する予定です。詳細は、決
まり次第広報紙等でお知らせし



ますのでご注意ください。
なお、建設工事および建設コ
ンサルタント等の業務の入札参
加資格申請の受付期間について
は、例年と同じ2月を予定して
います。

▽金利 年1・76%
※母子家庭の方などは、年1・
36%

(平成29年11月10日現在)

▽返済期間 15年以内

※母子家庭の方などは18年以内

※詳細は、左記QRコードから
ホームページをご覧ください。
インターネットでのお申し込
みも可能です。



日本政策金融公庫
ホームページ
QRコード

●インターネット公有財産
売却

契約課 ☎62-3084

市では、ヤフー株式会社提供
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

10月22日(月) 午後1時～

11月9日(金) 午後2時

▽入札期間

11月26日(月) 午後1時～

12月3日(月) 午後1時

●市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社

佐久管理センター

☎78-5410

▽花園団地 3DK 1戸

・家賃 19,900円

▽泉団地 3DK 1戸

・家賃 19,700円

▽庄ノ上団地 3DK 1戸

・家賃 17,300円

▽望月団地 3DK 1戸

・家賃 16,100円

▽募集期間

10月1日(月)～9日(火)

午前8時30分～午後5時15分
※土日祝日を除く

▽受付場所

長野県住宅供給公社

佐久管理センター

▽抽選会 10月19日(金)

▽入居指定日 11月1日(木)

※随時募集団地(先着順に申し
込みを受け付けている住
戸)もあります。

※詳細は市ホームページをご覧
いただくか、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。

お知らせ

● 小型除雪機等購入費補助金交付制度

土木課 ☎62-3302

市では、小型除雪機等（小型除雪機および除雪板）の購入の経費に対する補助制度を設けています。

これまで補助金を交付した小型除雪機は、主に生活道路や通学路、歩道などの除雪にご活用いただいています。昨年度は3つのPTAと1つの区に補助金を交付しました。

お知らせ

○ 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）

※事前に市の耐震診断（無料）を受ける必要があります。

▽ 補助率（最大）

補助対象工事費の5分の4（上限額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。また、建築住宅課までお問い合わせください。

▽ 補助対象

区等が道路等の公共施設の除雪に使用するための小型除雪機等

▽ 補助率

小型除雪機等の購入に要する経費の2分の1以内で、同一年度における補助金の総額は30万円が限度。

※詳細は、土木課までお問い合わせください。

● 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

ペレットストーブ等の設置に補助金を交付しています。

▽ 補助率

・ペレットストーブ
経費の2分の1以内（上限額15万円）

※着工前に申請してください。

▽ペレットストーブのメリット
・遠赤外線により、身体や部屋を効果的に暖めます。
・灰、煙の量が少なく、手入れ

● 佐久市まちづくり活動支援金（少額補助金）受付中

（佐久・白田・浅科地区対象）

広報情報課 ☎62-3075

（望月地区対象）
望月支所総務税務係

☎53-3111

地域の課題解決に向けて、市民の皆さんが自主的・主体的に行う公益的な活動に支援金を交付し、応援する制度です。

▽ 対象団体

市内に事務所および活動場所があり、5名以上で組織する市民活動団体

▽ 申込

対象経費が20万円以下の少額補助事業（佐久つと支援金・駒の里過疎対策プロジェクト）の申込は、11月30日（金）までです。申請書類一式を、広報情報課または望月支所総務税務係にお持ちください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

● 住宅の断熱リフォーム、耐震改修の補助制度

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（上限額30万円）

● 土木工事等を行う場合の埋蔵文化財手続き等

文化振興課 ☎63-5321

埋蔵文化財を包蔵する土地で土木工事等を行う場合には、文化財保護法第93条の規定により

工事着手60日前までに長野県教育委員会へ届出が必要となります。（すでに土木工事が行われた土地で、再び土木工事を行う場合も同様です）

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

※詳細は、文化振興課までお問い合わせください。

す。

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

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

※文化財保護法第93条の届出様式は市ホームページからダウンロードできます。

※詳細は、文化振興課までお問い合わせください。



未来のために、いま選ぼう。

お知らせ

今月のCOOL CHOICE

●環境にやさしい買い物を
しましょう

環境政策課 ☎62-2917

環境にやさしい買い物とは、
環境に配慮しながら消費生活を
工夫し実践する次のような取組
です。

- ・レジ袋をやめてマイバックを
活用しましょう。
- ・地域で生産された商品を買
いましょう。
- ・量り売りなどを利用して必要
な分だけ購入しましょう。

お知らせ

●多様な働き方、暮らし方
ができるような取組を推
進している事業者を募集
し表彰します

人権同和課 ☎62-3135

性別に捉われることなく、能
力が発揮できるなど、積極的
に男女共同参画を推進してい
る事業者を表彰し、その取組
を紹介していきます。

▽事業者とは

事業活動を行う個人、法人、
非営利団体、自治会、区、PT
A等各種団体のことです。

●野焼きは法律で 禁止されています！

環境政策課 ☎62-2917
または各支所経済建設環境係

▽野焼きとは？

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

ます。

▽例外的に認められる場合は？
風俗習慣上または宗教上の行
事（どんど焼き等）や、農業等
で出た枯れ草、その他日常生活
から出る庭の草木等軽微なもの
の焼却は例外的に認められてい
ます。認められる場合であって

も、焼却は、必要最小限にとど
め、風向きや時間帯などに十分
配慮して、近隣の方の迷惑にな
らないようにお願いします。
※市に苦情が寄せられた場合は
指導の対象となります。

●龍岡城の古い写真を 探しています

文化振興課 ☎63-5321

市では、龍岡城の古い写真を
探しています。

龍岡城が完成した慶応3年
（1867）から昭和初期まで
に撮影された古い写真をお持ち
の方がいらっしゃいましたら、
ご連絡ください。

ご協力よろしく願います。

●防災行政無線を用いた Jアラートによる 全国一斉情報伝達訓練

危機管理課 ☎62-3008

▽日時 11月1日(木)午前10時頃

▽内容

緊急地震速報など緊急時に、
国から直接、防災行政無線等
を用いて瞬時にお伝えする、全
国瞬時警報システム（Jアラ
ート）による、全国一斉訓練を
行います。

今回は、緊急地震速報の訓練
です。

●ハロウィンジャンボ宝くじ が発売されます

宝くじは1等・前後賞
合わせて5億円！

財政課 ☎62-3032

この宝くじの収益金は、長野
県内の販売実績により県内市町
村へ配分され、市の明るく住み
よいまちづくりに使われますの
で、長野県内の宝くじ売り場
で、長野県内の宝くじ売り場
で、お問い合わせください。

▽発売期間

10月1日(月)～23日(火)

▽抽せん日 10月30日(火)

○ハロウィンジャンボ

▽1等 3億円×9本

▽前後賞各 1億円×18本

※発売総額270億円・9ユ
ニットの場合

※新たに4等10万円、5等1万
円を設定

○ハロウィンジャンボミニ

▽1等 3千万円×20本

▽前後賞各 1千万円×40本

※発売総額120億円・4ユ
ニットの場

※新たに、2等100万円、3
等10万円、ハロウィンミニ賞
2万円を設定

お知らせ

●長野県農業大学校 「実践経営者コース」 学生募集

長野県農業大学校農学部事務局
☎026-278-5211

県農業大学校では、企業の農業経営者を育成する総合農学科「実践経営者コース」の学生を募集します。

- ▽試験日 12月3日(月)
- ▽修学年限 2年
- ▽受験資格 高卒等以上
- ▽入学試験 小論文、面接

お知らせ

者と情報を共有することで、新たな環境で本人が安心して過ごすための手助けとなります。ライフステージが変わり、お子さんを支援する人が変わっても支援が途切れることなく継続されるよう、この手帳をご活用ください。

利用に当たっては、利用申請書を提出していただき、利用上の注意点を説明したうえ、無料でお渡しします。

▽学費

- ・授業料 年額118,800円
- ・諸経費 寮費・教材費等 1年次 61万円程度 2年次 51万円程度
- ▽定員 10名
- ▽願書受付期間 11月1日(木)～21日(水)

※出願および入試は、このほかにも2回実施されます。
※詳細は、県農業大学校までお問い合わせください。

●佐久市高齢者等訪問 理美容サービス事業

高齢者福祉課

福祉課 ☎62-3154
または各支所高齢者児童福祉係

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

- ▽対象 市内在住の市民税非課税世帯に属する以下の方
- ①概ね65歳以上の要介護度3以

上の方

- ②身体障害者手帳1級または視覚、下肢もしくは体幹の障害2級の方(準ずる方)
- ③療育手帳A1の方

▽内容

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

▽申請方法

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

●あなたを必要としている 子どもがいます ～里親募集～

佐久児童相談所

子育て支援課 ☎67-3437
☎62-3149

様々な事情により家庭で暮らせない子どもがいます。児童福祉法に基づき、このような子どもたちを自分の家庭に迎え入れ養育する方を里親とい

います。

里親は、主に養子縁組を前提

●サポートブック 「虹のかけはし」の利用

福祉課 ☎62-3147
または各支所高齢者児童福祉係

サポートブック「虹のかけはし」は、発達の進み方が気になるお子さんについてのさまざまな情報をお家の方が成長に合わせて記入し、作成していく冊子です。

進学や進級で新しいライフステージに進む際や福祉サービスを利用する際に、新しい支援者にお子さんの情報を伝え、支援

に養育する里親と、養子縁組にはこだわらず養育する里親があります。

より多くの子どもがぬくもりのある家庭生活を送るためにあなたの力を役立ててみませんか。



県ホームページ
QRコード

お知らせ

●骨髄バンクに 登録しましょう

健康づくり推進課

☎62-3527

10月は「骨髄バンク推進月間」です。

骨髄移植や末梢血幹細胞移植は、白血病や重症再生不良性貧血などの血液難病に対する有効な治療法です。この骨髄移植が成功するためには、患者さんと骨髄提供者との白血球の型が一致することが条件です。このため、一人でも多くの患者さんを

救うために、一人でも多くの方

に骨髄液提供を呼びかけ、骨髄移植と骨髄バンクに対する皆さんのご理解をお願いするとともに、ドナー登録にご協力をお願いします。

▽骨髄バンクドナー登録窓口

・日時 毎週月曜日～木曜日
午前8時30分～午後4時
(予約制)

・場所 佐久保健福祉事務所

・問合せ

佐久保健福祉事務所

☎63-3163

お知らせ

●児童扶養手当を 受給している皆さんへ

子育て支援課

☎62-3149

または各支所高齢者児童福祉係

8月末日が提出期限となっていました、児童扶養手当現況届の提出はお済みですか？

提出がないと8月分以降の手当支給が受けられなくなります。

児童扶養手当現況届の提出がお済みでない方は至急子育て支援課、または各支所高齢者児童福祉係まで提出をお願いします。

●自殺予防ゲートキーパー 養成研修会

「守ろうたいせつな命」

健康づくり推進課

☎62-3189

○初級編

▽日時 10月22日(月)

午後1時30分～3時30分

▽会場

市民創健センター 大会議室

【研修Ⅰ】 自殺の実態とゲート

キーパーについて

▽講師 心といのちの支援相談員
保健師 柳澤 美智子氏

【研修Ⅱ】

心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～

▽講師 独立行政法人

国立病院機構 小諸高原病院

副院長 村杉 謙次氏

○中級編

～あなたもできる 気付き・

傾聴・つなぐ・見守る～

▽日時 11月19日(月)

午後1時30分～3時30分

▽会場

市民創健センター 大会議室

▽講師

NPO法人ウィズハートさく

ワークポート野岸の丘所長

精神保健福祉士 新津 薫氏

▽申込期限

初級編 10月15日(月)

中級編 11月12日(月)

○ゲートキーパーとは

自殺の危険性の高い方の発するサインに身近で気づき、声をかけて話を聴き、見守りや必要に応じて専門相談機関へつなぐ等適切な対応を図る役割が期待される人材です。こういった役割の方が社会で増えることで「生きやすい社会」につながることを目的としています。

●児童手当を受給している 皆さんへ

子育て支援課

☎62-3149

または各支所市民係

6月から9月分の児童手当を10月10日(水)に指定口座に振り込みます。

受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。



●毎月26日「風呂の日」サービス

もちづき荘 ☎52-2515

ゆざわ荘 ☎52-0022

布施温泉 ☎53-0181

穂の香乃湯 ☎58-0033

毎月26日を「風呂の日」として、施設の利用者への感謝を込め、割引等サービスを行います。

▽期日 10月26日(金)

▽サービス内容

・入浴料を来館者全員50円引
大人 500円→450円
小人 250円→200円

※他割引券との併用不可

・施設ごとの特典

【もちづき荘】

食堂限定メニュー

【ゆざわ荘】 コーヒー一杯無料

【布施温泉】 ミニ収穫祭

【穂の香乃湯】 売店5%割引

・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。

●平尾温泉みはらしの湯

「佐久市民DAY」

みはらしの湯 ☎68-0261

10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 10月26日(金)

午前10時～午後10時

▽入浴料(通常料金25%割引)

大人・中人 600円

小人(小学生) 300円

※他割引との併用は不可。

※来店時に佐久市在住を証明できるものをご提示ください。

お知らせ

●音読者養成講座受講者募集

中央図書館 ☎67-2111

視覚に障がいがある等の理由により原本図書をそのままでは利用できない方へ録音図書を提供するため、音訳に携わる音読ボランティアの育成を図る目的で、音読者養成講座を開講します。

▽日時 11月14日(水)、21日(水)、28日(水)、平成31年1月16日(水)、23日(水)、30日(水)
午後1時30分～4時

お知らせ

●佐久市親子ふれあいデー

学校教育課 ☎62-3478

Saku Kids メディア Safetyでは、10月20日(土)、21日(日)の2日間を「親子ふれあいデー」としました。秋は様々なイベントがありますので、家族で出かけてはいかがでしょうか。

親子ふれあいデーにご協力いただける施設やお店では、サービスも予定されています。詳細は、小中学校、幼・保育園を通してお知らせします。

▽会場 中央図書館 視聴覚室

▽受講料 無料

▽対象

音読ボランティアに意欲のある方で、前記日時の全ての講座を受講できる方(全6回)

▽講座内容

発声、発音、読み方、録音実技について、基礎から中級までを学びます。

▽講師

企業組合C&Cハーモニックス代表理事 小山 菜穂子氏
▽定員 15名

イベント

●長野盲学校 学校開放

長野県長野盲学校

☎026-243-7789

FAX 026-263-3038

Eメール

nagano-sc@pref.nagano.lg.jp

▽日時 10月23日(火)

午前9時～午後0時40分

▽会場 長野盲学校

(長野市北尾張部32-1)

▽参加費 無料

▽内容

①授業・教材・施設等の見学
②希望に応じて体験会(点字・

▽抽選

申込者数が定員を超えた場合は、後日抽選(くじ引き)を行い、受講者を決定します。

・抽選日 10月14日(日)午前11時

・会場 中央図書館 視聴覚室

▽申込方法

中央図書館まで電話または窓口でお申し込みください。

▽申込期間

10月3日(水)～11日(木)
(9日(火)は休館日のため除く)
午前9時30分～午後6時

●県下一斉司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部

☎78-5505

▽日時および会場

10月13日(土)

・市民創健センター多目的室1・4

午前9時30分～午後3時30分

・望月公民館2階 講習室2

午後1時30分～4時30分

▽相談料 無料 ▽予約 不要

▽相談内容 登記、多重債務、財産管理、相続、不動産の売買・贈与等に関する相談など

●11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

10月1日(月) 午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

10月10日(水) 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。

白杖を使った歩行・音声パソコン等)

※その他、目が見えづらいこと

でお困りの方、将来の職業自

立に不安を感じている方など、

ご相談をお受けします。

▽申込

10月15日(月)までに電話、FAX

またはEメールにてお申し込み

ください。



●第30回小養祭

小諸養護学校

☎0267-22-6300

▽日時 10月6日(土)

午前9時35分～11時50分

▽会場 小諸養護学校

▽内容

・児童生徒の作品展示や販売
(高等部、中学部、小学部、

わかば学級、訪問教育、分教室)

・中庭遊具の一般開放(小学部)

・軽食の販売(寄宿舎)

・その他、楽しい催し物を計画しています。

※軽食については、十分に用意できかねますのでご承知ください。

▽駐車場

近隣のコミヤマ様、沖電気様の駐車場をご利用ください。

シャトルバスの送迎があります。校地内、周辺道路への駐車はできません。公共交通機関(JR

小海線美里駅下車徒歩7分)のご利用をお勧めします。

イベント

●SAKUBLOOM

イルミネーション

2018

観光課 ☎62-3285

佐久の冬の風物詩として定着しています「SAKUBLOOM イルミネーション」。

今回のテーマは『愛』です。

長野県内でも最大規模となる約50万球のLED電球で、佐久の美しい星々を表現した幻想的な空間を演出します。

▽期間 11月3日(土)～平成31年1月26日(土)

イベント

●佐久市戦没者追悼式

福祉課 ☎62-2919

市民一人ひとりが佐久市出身の戦没者を追悼し、併せて平和への願いを新たにするための式典です。宗教的儀式を伴わないもので、どなたでもご参列いただけます。

▽日時

10月23日(火) 午後1時30分

▽会場 佐久平交流センター

※ご家庭の庭等に咲いている花を数本ご持参ください。

※平服でご参列ください。

▽会場 ミレニアムパーク
(佐久平駅蓼科口隣)

▽点灯時間 午後5時～11時

※イベント併催時などは点灯時間が異なります。

※詳細は、SAKUBLOOM ホームページなどで随時お知らせします。



SAKU BLOOM
ホームページ
QRコード

●鎌倉彫記念館企画展

「木彫同好会作品展」

文化事業団 ☎82-3962

茂来館で制作活動を行う同好会の皆さんの丹精込めた力作約50点を展示します。

▽日時 10月4日(木)～30日(火)

午前9時～午後5時

※会期中の休館日は、9、10、

15、22、29日

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室

▽入場 無料

※常設展示室は有料

●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 10月9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

●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。教室はすべて先着順です。介助が必要な方は、介助者同伴でご参加ください。

○エンジョイ・アート

▽日時 10月16日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 視聴覚室

▽参加費 100円(材料費)

○ヨガ教室

▽日時 10月19日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室2・3号

▽持ち物 ヨガマット(ある方)

○陶芸教室

▽日時 (全2回)

10月25日(木)、11月15日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽参加費 300円(粘土代)

○音楽を楽しむ集い

▽日時 11月9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

●中山道塩名田宿場祭り

浅科支所経済建設環境係

☎58-2001

昔の宿場の風情が今なお残る塩名田宿で、地元住民による手作りの祭りが行われます。

▽日時 10月14日(日) 少雨決行

午前10時～午後3時30分

▽会場

塩名田お滝通り(旧中山道)

▽内容 神輿、太鼓、民謡流しなどの他、豚汁、宿場餅、お酒の振舞もあります。

●結婚支援事業

SAKU♡恋 in 2018

winter「#スポーツ

好きな人と繋がりたい

byカーリングコン」

福祉課 ☎62-2919

▽日時 12月2日(日)

午後1時15分～8時

▽集合場所 市役所本庁舎

▽参加費 男性5,000円

女性3,000円

▽対象 次の全てに当てはまる方
①25歳～40歳の結婚に前向きな
独身者



市ホームページ
QRコード

イベント

●東信地区労働フォーラム (佐久会場)

長野県東信労政事務所
☎0268-25-7144

時代とともに変化する労働環境に対応して、長時間労働を是正するとともにパワハラやメンタル不調を防止し、働きやすい職場環境づくりを進めるため、労働フォーラムを開催します。

▽日時 10月19日(金)
午後1時30分～3時30分

▽会場 長野県佐久合同庁舎5階 講堂

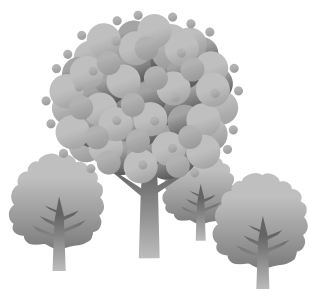
イベント

セミナー

・森の中で昼食

▽定員 20名(先着順)

▽申込 10月12日(金)までに健康づくり推進課までお申し込みください。



▽受講料 無料

▽対象者

労働者、事業主のほか広く一般県民

▽演題

働き方改革を実現するための実践的施策—個人と組織のレジリエンスを鍛える—

▽講師

筑波大学大学院医学医療系教授 松崎 一葉氏

▽申込期限 10月18日(木)

▽会場 長野県佐久合同庁舎5階 講堂

●ふれあいボールdeウォーキング 10月のご案内

佐久ボールウォーキング協会事務局
☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 10月7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

※自由参加

○女神湖散策ウォーク

▽日時 10月21日(日)

午前10時～正午

▽集合 女神湖通り無料駐車場

▽参加費 無料

▽内容

女神湖畔～周辺散策(約4km)

▽持ち物 飲み物、雨具

※自由参加

○会員登録中

▽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。

●働いている方向け 森林セラピー

健康づくり推進課
☎62-3524

▽日時 10月21日(日)

午前9時～午後1時30分

▽会場 春日の森

▽集合 もちぎ荘

▽参加費

1,000円(お弁当代)

▽対象 どなたでも

▽内容

・森林セラピー体験

・産業カウンセラーによるミニ

●スポーツ大会参加者募集

体育協会 ☎88-6123

○第14回佐久市小学生ドッジボール大会

▽期日 11月24日(土)

▽会場 佐久市総合体育館 他

▽参加費

1チーム 2,000円

(傷害保険料含む)

▽申込

10月19日(金)までに佐久市総合体育館内体育協会事務局までお申し込みください。

○第12回佐久市小学生駅伝大会 兼第15回市町村対抗小学生駅伝大会 佐久市代表選手選考会

▽期日 11月18日(日)

▽会場 佐久総合運動公園 陸上競技場

▽参加費 1人 200円

(傷害保険料含む)

▽申込

11月5日(月)までに佐久市総合体育館内体育協会事務局までお申し込みください。

●スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62-2020

※10月2日より受付開始

○ソフトボール(ピッチング)教室

▽期日 11月18日～隔週日曜日

▽会場 浅科多目的屋内運動場

▽対象 小学生以上

○冬季スピードスケート教室

▽期日 11月25日～隔週日曜日

▽会場 軽井沢風越公園スケート場

▽対象 5歳～中学生

○ソフトテニス(室内)教室

▽期日 10月31日～1月9日 毎週水曜日

▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 18歳以上

○軽スポーツ教室

(多様目・冬季)

▽期日 11月1日～毎週木曜日

▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 一般

※詳細は市ホームページをご覧ください。また、体育課にお問い合わせください。

イベント

●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、次の地区で3回連続講座を開催します。

▽期日

・東地区（東会館）

10月4日（木）、11日（木）、18日（木）

・浅科地区（交流文化館浅科）

10月25日（木）、

11月1日（木）、8日（木）

▽開催時間 各講座とも、午後7時～8時30分

▽講座内容

①元気で明るい街づくりを目指して

②今、人権を学ぶこと

③視覚障がい者と伴に走り人権を考える

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
QRコード

イベント

●千曲川冬期ニジマス釣り

佐久漁業協同組合

☎62-0764

▽期間

10月13日（土）

～平成31年2月15日（金）

▽釣り時間 日の出～日の入り

▽釣り区間

佐久大橋～東京電力今井堰防

▽遊漁券料金

・シーズン券

3,500円

・日釣券

1,300円

・現場釣券

2,000円

※中学生以下無料

○オープニングイベント

「大物釣り大会」

▽日時 10月13日（土）

午前8時～正午

▽計量 午前10時30分～正午

▽会場 魚とよ前広場

▽参加費 1,000円

※上位入賞者豪華景品多数

※参加者全員で大抽選会

○子ども釣り教室も同日開催

▽参加費 無料（小学生以下）

●「同和問題」にとりくむ長野県

宗教教団連絡会議結成30周年

記念講演（東信会場）

第15期長野県「同宗連」事務局

☎090-3031-6966

▽日時

10月11日（木） 午後1時30分～

▽会場 佐久平交流センター

▽内容

・記念講演

・人権高座 露の新治師匠

▽参加費 500円（資料代）

▽申込 長野県「同宗連」加盟

教団もしくは大会事務局まで

●図書館 10月の行事予定

中央図書館 ☎67-2111

臼田図書館 ☎82-3932

浅科図書館 ☎58-4321

望月図書館 ☎53-0230

※10月の行事は、主に各図書館

内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○おはなしの会①

▽日時 13日（土） 午前10時30分

○おはなしの会②

▽日時 18日（木） 午前10時30分

▽対象 乳幼児

●望月歴史民俗資料館

10月のイベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○五寸釘で作る！刀匠に学ぶ

ペーパーナイフ作り

▽日時 10月13日（土）

午後1時～3時

▽会場 資料館前公園

▽講師 刀匠（坂城町）

宮入小左衛門行平氏

▽参加費 500円

（ナイフを製作する方のみ）

▽申込 10月2日（火）～

○10月の資料館講座

「佐久地方の兵農分離」

▽日時 10月14日（日）

午後1時30分～3時

▽会場 駒の里ふれあいセンター

▽講師 多福寺住職山崎哲人氏

▽申込 不要 ▼聴講料 無料

○11月の資料館講座

「郷土の史跡を巡る紅葉の散歩

～貞祥寺・西念寺・安養寺～」

▽日時 11月11日（日）

午前8時30分～午後3時

▽参加費 600円

▽定員 30名

▽申込 10月12日（金）～

【浅科図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 11日（木） 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○おはなし会

▽日時 20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 27日（土） 午前11時

○秋の読書まつり

▽期間

10月27日（土）～11月9日（金）

※市立図書館全館において、図書館職員が選ぶ「お薦め本」を展示します。

イベント

●「わたしが創る わたしのシゴト 女性の起業を応援！」
ミニウーマンミーティング
in 長野（上田市）

広域関東圏女性起業家等サポートネットワーク（経済産業省事業受託運営事業者・（株）パソナ）
☎03-6225-2081

県内の女性企業家と起業支援者等が「女性の起業を応援する！」をテーマに繋がり、交流する場として開催します。

ライフスタイルとの両立等の「起業動機」や、プチ起業・自

イベント

●ICTフェスタ2018
佐久情報センター

☎64-5556

○プログラミング体験教室

子ども向けビジュアルプログラミング言語「スクラッチ」を使って楽しくプログラミングを学びます。

※初めてプログラミングを体験するお子さん向けの教室です

▽日時 11月4日(日)、11日(日)、

18日(日)、25日(日)

午前10時～正午（全4回）

▽会場 佐久情報センター

宅開業等「起業の形」も様々。そうした女性起業家&支援ス

トリーも紹介します。

▽日時 11月12日(月)

午後1時～3時

▽会場 上田市サントミューゼ

▽入場料 無料

▽内容 県内の女性起業家のパ

ネルトーク、交流タイム他

▽託児 無料（人数上限あり）

▽申込 11月5日までに「上田

市創業支援プラットホーム」

ホームページより申し込みを

してください。

●スマホで星を撮ろう！（月

うすだスタードーム

☎82-0200

▽日時 10月17日(水)～21日(日)

午後7時30分～9時

▽参加費（入館料）

・一般 500円

・小中学生 250円

▽内容

お手持ちのカメラ付き携帯電

話、デジカメ等で望遠鏡による

月面写真撮影に挑戦。

▽予約 不要

●第18回コスモホール佐久

第九演奏会

文化事業団 ☎82-3962

▽期日

12月2日(日) 午後2時開演

▽会場 コスモホール

▽入場料 全席自由

・大人 2,000円

・高校生以下 1,000円

▽出演

・指揮 石毛 保彦氏

・ソプラノ 柳澤 萌氏

・アルト 前島 真奈美氏

・テノール 井出 司氏

●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、

ちよっぴり贅沢な時間を過ごし

てみませんか。

▽日時 10月26日(金)

午後0時10分から30分程度

▽会場 佐久平交流センター

▽鑑賞 無料

▽奏者

パリを中心に活動してきたピ

アニスト福井マナ氏のすてきな

演奏をお楽しみください。

●布で作るクリスマスの

壁飾り手作り教室

参加者募集

白田図書館 ☎82-3932

布で作る温かみにあふれたク

リスマスの壁飾り（タペスト

リ）を作ってみませんか。布子

会の皆さんが優しく丁寧に教

てくれます。

▽日時 11月18日(日)

午前10時～11時30分

▽会場

コスモホール2階会議室

▽参加費 400円（材料費）

▽内容

クリスマスの壁飾り作り

※製作見本は白田図書館内に展

示しています。

▽持ち物

裁縫道具、刺繍糸、手芸用ボ

ンド（お持ちの方）など

▽定員 25名（先着順）

▽申込

10月21日(日)から11月11日(日)の

期間に白田図書館まで電話また

は窓口にてお申し込みください。

※詳細は、白田図書館までお問

い合わせください。



・バリトン 藪内 俊弥氏
・佐久室内オーケストラ
・コスモホール佐久第九合唱団

イベント

● Sakumo (サクモ)

子ども未来館

10月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

○プラネタリウム秋の番組

・ポケットモンスター

・サン&ムーン

▽期間 12月2日(日)まで

・Space Dreamers

宇宙兄弟 南波六太がやってきた!

▽期間

平成31年3月3日(日)まで

イベント

▽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

ト提示で団体料金



棟方志功「紫袂の棚」



ホームページ
QRコード

○科学体験工房

▽日時 土・日・祝日

①午前10時45分～11時20分

②午後1時15分～1時50分

③午後2時50分～3時25分

▽内容 「マジカル貯金箱ハ

ロウィンバージョン」など

▽参加費 入館料のみ

▽対象 4歳以上のお子さん

(当日会場でお申し込みくだ

さい)

※詳細は、子ども未来館ホーム

ページをご覧ください。

●佐久市児童生徒写生大会

近代美術館 ☎67-1055

駒場公園と茨城牧場長野支場

で、秋の風景を描いてみよう!

▽日時 10月20日(土)

午前9時～午後2時30分

※雨天の場合は翌日21日(日)

▽受付 当日午前8時30分～45分

近代美術館

▽対象 小中学生とご家族

※小学生以下は、保護者等同伴

※写生は、どなたでも参加でき

ます。

●第33回佐久平の美術展

作品募集

近代美術館 ☎67-1055

▽募集作品 (部門)

・平面 (写真・書は除く)

・立体造形

▽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

▽応募手数料

各部門1点3,000円

(高校生は1,000円)

※平成31年1月、入賞・入選作

品による展覧会を開催します。

※詳細は、募集要項をご覧ください。

▽募集要項請求先

近代美術館



第32回優秀賞
平井克孝《故郷の朝》



ホームページ
QRコード

●歴史講座 (第3回)

文化振興課 ☎63-5321

市内から発掘された、土器等

を見学しながら楽しく佐久市の

歴史を学びます。

▽日時 11月20日(火)

午後2時～3時30分

▽会場 文化振興課

文化財事務所 (駒場)

▽参加費 無料

▽内容

・展示室解説

・演題 佐久3万年の歴史

・古墳時代編

●収蔵品展 版画交響楽

魅惑の小宇宙

同時開催 平成29年度収蔵

新収蔵品展

近代美術館 ☎67-1055

近代美術館コレクションから

棟方志功・池田満寿夫など95の

作家、100点の版画を一堂展

覧します。

▽会期 11月11日(日)まで

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

▽定員 30名 (先着順)

▽申込

10月9日(火)～11月2日(金)の間

に電話で文化振興課までお申し

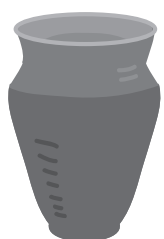
込みください。

※大変人気の講座です。お早め

にお申し込みください。

※詳細は、文化振興課までお問

い合わせください。



イベント

●県民手話講座（入門編）

佐久保健福祉事務所福祉課

☎63-3143

手話の歴史や聴覚障がい者について、また、あいさつ、簡単な日常会話などの手話を学びます。

▽日時 10月12日（金）

午後2時～4時

▽会場 野沢会館103会議室

▽対象 手話に興味のある方

▽受講料 無料

寄附

・磯野寿育様 ※順不同

○一般寄附

▽市へ

・ソーラーLED街灯1灯

および設置工事代

日本の広場を明るくする会様

・2千円 佐久の鯉太郎乙様

▽公立保育園へ

・上質紙 5,000枚

（株）佐久印刷所様

▽中佐都保育園へ

・スイカ大玉7個

佐藤つる子様

▽申込

10月10日（水）午後5時までに、電話、FAX、またはEメールにてお申し込みください。

佐久保健福祉事務所福祉課

・FAX 63-3110

・Eメール

sakuno-fukushi@pref.

nagano.lg.jp



市税等の納期限

●居心地の良い空間づくり
社会実験「いこちよいさく
チャレンジプレイス」

都市計画課 ☎62-3404

市では、市民参加によるワークショップを立ち上げ、佐久平駅周辺の公共施設を活用した居心地の良い空間づくり（プレイスメイキング）に向けた話し合いを進めています。
ワークショップ参加者のアイデアに基づく社会実験を行いますので、興味のある方は、ぜひお越しください。

手話コーナー

▽日時 10月27日（土）

午前9時30分～午後2時

▽会場

市民交流ひろば、プラザ佐久、佐久平駅前蓼科口広場

▽内容

寝転びスペース、心地良い音楽、オープンカフェ、動物とのふれあいなど

※お手伝いいただけるボランティアスタッフを募集しています。

※詳細は、都市計画課までお問い合わせください。

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・神谷文夫様 ・田中栄美子様
・佐藤泰三様 ・榊原惣一様
・今野寿郎様 ・早瀬照子様
・関島志郎様 ・市川拓志様
・龍口健二様 ・高橋公雄様
・室井裕成様 ・中林友江様
・井出泰介様 ・松永祐一郎様
・加藤寛一様 ・青木 央様
・近藤 徹様 ・高橋克治様
・生田 晃様 ・近藤健介様
・安井 崇様 ・鈴木 功様

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。

わかりました



片手の平を胸にあて、下に移動させます。
この時、「わかりました」という表情を加えましょう。
この手話は、「飲み込めた」という様子を表しています。

イラスト：長野県手話ガイドブックより

子ども達の明るい声があふれ

～夏だ、集まれ 子ども公民館！～

7月29日に、市民創練センターで「夏休み子ども公民館」が開かれ、小学生約70名が「ペットコプターを作ろう」「風車を作って環境問題を学ぼう」「羊毛フェルトで動物を作ってみよう」の各コースに分かれて、物作りの体験をしました。今年は6名のボランティアの協力がありました。手作りの楽しさを味わいながら、それぞれに個性溢れる作品を作りあげました。

昼には巨大流しそうめん（『創練流し』）をしました。竹の筒を流れてくるそうめんやキュウリ、トマト、ブドウなどに歓声を上げ、口いっぱい頬張りながら楽しみました。家族や友達と楽しい夏の思い出ができたようです。



2018 (平成30年)

10
かなづき
神無月

さくし

公民館報

No. 163



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

1年過ぎるのが
早く感じる

田口 小林 秀 司



私は田口で生まれ育ち、学校は五稜郭内にあった。千曲川にかかる木のつり橋を渡り臼田や切原へ行ったり、時には歩いて鼻顔稲荷まで遊びに行ったりした。

佐久市内の会社に就職して40年勤めた。前半は社内の各部署でヒューマンな経験をする事ができた。毎年何らかの通信教育を受け、若い頃に監督士の資格を取得。後半は、品質管理や生産管理、購買業務など殆どの部署を経験した。この間にも、品質セミナーや通産省関係、タナベ経営等の研修を受講した。最後の統括部のときに環境ISO14001の認証を取得し、定年を迎えた。貴重な経験と幅広く学ぶ機会を得ることができたのは、多くの皆さんのお陰と感謝している。

定年後は、農業のかたわら、臼田文化協会に入って郷土史などを学んでいる。2011年の大震災の時、田口区長会長を経験した。古希を迎えたとき、自分史として冊子『秀峰』を出版。また、金婚式を記念し、謝意を込めて文化協会で学んだ郷土の歴史を『田口の自然と歴史』としてまとめ、出版することもできた。

1年を感じる速さは「1/年齢」と哲学者は言うが、1年があっという間に過ぎていく。時の流れの早さに戸惑いながら、今、終活の時を迎えている。

平成31年 成人式のご案内

佐久市成人式を下記のとおり開催します。社会に成人として認められる人生の節目となる式典です。多くの新成人の皆さんのご参加をお待ちしています。

●日 時 平成31年 1月3日(木) 午後1時

●会 場 長野県佐久創造館（駒場公園内）

●平成31年成人対象者

平成10年4月2日から

平成11年4月1日までに生まれた方

*平成30年9月30日現在、佐久市に住民登録をされている対象者は申し込みの必要はありません。

*進学や就職で佐久市外に転出し、佐久市に住民登録の無い方で、成人式に参加を希望される方は、下記によりお申し込みください。

《電話申込》

佐久市中央公民館（市民創練センター内）

☎0267-66-0551

《電子申請》

佐久市ホームページからの申込み

※サイト内検索で“お役立ちガイド”にて検索。

“ながの電子申請”内の「成人式のお知らせ」でお申し込みください。

なお、成人式の案内状は11月下旬にお送りします。

地区館における「特色ある講座」の紹介②

市内の7地区館では、それぞれの地域や地区館の特色を生かした講座を展開し、多くの皆さんに参加いただいています。この講座を通して、佐久市の良さや魅力などを学んでみませんか。

ステンドグラスに挑戦！ (臼田公民館)

◆世代間交流学級として、11月に佐久平総合技術高等学校臼田キャンパスにおいて、高校生と一緒にステンドグラスのフォトフレーム(写真立て)作りに挑戦します。高校生とのふれあいを楽しみながら、光をかざすとガラスが色とりどりに輝く、そんな素敵なフォトフレームを作ってみませんか。

愛唱歌合唱講座うたごえホール (望月公民館)

◆月1回第3水曜日に駒の里ふれあいセンターホールで、歌うことが好きな方たちが集まり「佐久・わがまち」や童謡・唱歌などをホールいっぱいに響かせ、歌うことの楽しさを味わっています。そして、秋には、その成果を「公民館のつどい」で披露します。ぜひ一度、望月公民館にお越しください。

料理教室～男子厨房に入ろう！～ (浅科公民館)

◆男性向けの料理教室が10月から4回シリーズで始まります。これからは男性も厨房に入ることが求められる時代です。料理は楽しいもの。包丁を握ったことのある方ない方、どなたでも気軽に参加できます。皆で美味しい料理を作りましょう。そして、ご家族に料理の腕前を披露してみませんか。

街道をたどる歴史の旅 (合同企画)

◆野沢・中込・臼田公民館合同企画で『佐久往還(佐久甲州道)～バスと徒歩でめぐる歴史の旅～』を10月11日に開催します。南牧村の海ノ口から野辺山までの佐久甲州道を歩いて、見て、江戸時代の旅を感じませんか。なお、浅間・浅科・望月公民館合同の『中山道歴史の旅』は盛況のうちに終了しました。

市立図書館より

秋の読書まつりのお知らせ

10月27日から11月9日まで「全国読書週間」です。今年の標語は「ホッと一息 本と一息」です。忙しい日常のひとつとき、本と一緒にホッと一息つきませんか。

佐久市立図書館ではこの期間、「秋の読書まつり」を開催します。「おすすめ本の紹介」や「ベスト本」の展示をします。また、中央・サングリモ・臼田図書館では、10月27日・28日に「雑誌リサイクル市」を開催します。多くの皆さんのご利用をお待ちしています。

「セカンドブック」ご存知ですか

セカンドブック事業は、平成29年8月より始まった、3歳のお子さんに絵本を1冊贈る事業です。3歳になるお子さんあてに、図書館から順次案内をお送りします。案内が届きましたら、絵本20冊のリストの中から、お子さんの好きな1冊を選んでいただき、図書館でお受け取りください。

なお、セカンドブック贈呈のおはなし会、または、カウンターでお受け取りできます。詳しくは各図書館へお問い合わせください。



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



女子受験生を 減点!?

「女性医師は結婚や出産、育児等により職場を離れることが多くなり、戦力にならない」という理由から、T医大で女子受験生の得点を一律減点するという事件が起きた。本来なら合格していた女子受験生が大勢いたと思われ、憤りを感じる。

日本では、医大卒業生の9割以上が医師の国家試験に合格する。そのため戦力になりにくい女子は、大学受験の段階で減らしておこうということのようだ。これを6割強の医師がやむを得ないと受け止めているという。この中には女性医師も含まれている。「自分も出産や育児のために休むことがある。休まず働く男性が優遇されることに反論できない」と答えている。

医師の仕事は長時間に渡り、厳しいものである。女性医師が出産や育児で休むことで男性医師への負担増が懸念されることは理解できないわけではない。しかし、解決法がまったく間違っていると思う。これは女性差別に関わる大問題である。

「女性には戦力にならない」という意識が、女性の学ぶ権利や活躍の場を奪い、男女共同参画社会の実現を遅らせていることに気づきたい。

女性を一方的に社会的活動の場から排除するのではなく、働き方を改革し、出産や育児の支援を充実させ、女性が十分に能力を発揮でき、正當に評価される、そんな社会づくりが急務な時であると考え。

人権同和教育推進員 金森 輝雄

※お問い合わせ等は人権同和課まで(☎62-3135)

第14回 佐久市民総合文化祭のご案内

佐久市にお住まいの方や市内で文化活動をされている方が、日頃の活動の成果である作品を発表する場です。身近な方も出品しています。下記のように開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

●開催日時 11月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

【駐車場】野沢会館駐車場・県民佐久運動広場

●展示部門

絵画、書道、篆刻、刻字、写真、盆栽、華道、木彫、
フラワーデザイン、水墨画、短歌、俳句、川柳 茶道、
表装、ちぎり絵、陶芸、拓本、仏像、絵手紙、民芸、
工芸銅板、^{ついでに}衝立、切手、押し花

●同時開催 第14回佐久市障がい者福祉展

第40回佐久市菊花展

●問合せ 佐久市中央公民館（市民創錬センター内）

☎66-0551 FAX 66-0553



第13回 佐久市民総合文化祭より

公民館

おさそいカレンダー

■中央公民館 ☎66-0551 ■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
中央公民館	◎みんなで楽しく食育セミナー（全4回）～めざせ！わが家の三ツ星シェフ～ 《期 日》 ②10月21日(日) 作って楽しい！見て楽しい！飾り巻きずしに挑戦 ③11月25日(日) 簡単にできる万能調味料で絶品からあげ作り ④12月16日(日) ふるさと佐久の食の魅力を再発見 《時 間》 9:30～13:00 《場 所》 市民創錬センター 料理講習室・食育室 《対 象》 小学生およびその保護者				《参加費》 1回あたり1人500円程度 《定 員》 24名 ★詳細は後日参加者に通知します ★シリーズで行う講座ですが、参加できる回のみのお申込みも受け付けます
	◎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	②10月 2日(火) 10:30～12:00 ③10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名程度
浅間公民館	◎洋風クッキング メニュー：きのこエビのパン・秋野菜のお惣菜・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（材料費） 《持ち物》 エプロン・三角巾 《定 員》 20名
	◎元気なおやじシリーズ ～そば打ち～ 男性限定の講座です そば打ちを体験してみましょう	11月27日(火) 9:00～13:00	浅間会館 料理講習室・食育室	佐久おやじの会	《参加費》 1,000円程度（材料費） 《持ち物》 エプロン・三角巾・持帰り用の大きめの容器 《定 員》 20名（対象）男性 ※申込受付開始10月18日(木) 8:30
野沢公民館	◎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 ※当日参加もできます
	◎クラシック音楽入門 秀吉も聴いた！弦楽器ピオラ・ダ・ガンバの演奏を聴いてみませんか？	10月27日(土) 13:30～15:30	野沢会館 会館ホール	佐久古楽合奏団	《参加費》 無料 《持ち物》 飲み物 ※当日参加もできます
	◎キムチを作ろう！ 辛い！でも食べたい！癖になる本場キムチを作りましょう！昼食もキムチ料理を作ります	11月20日(火) 9:30～13:00	野沢会館 調理室	藤田英俊先生	《参加費》 1,200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10月22日(月) 8:30
	◎そば打ち講習会 年越しそばを自分で打てるようになるかも！	11月28日(火) 9:30～13:00	野沢会館 調理室	土屋しのぶ先生	《参加費》 700円程度 《持ち物》 エプロン・三角巾・持帰り用容器 《定 員》 20名 ※申込受付開始10月26日(金) 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
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。初心者歓迎！	⑨10月 3日(木) 9:30~11:30 ⑩11月13日(火) //	中込会館 大会議室	杉浦都美子先生	〈参加費〉100円 (初回のみ資料代等) 〈持ち物〉ハーモニカ
	◎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(水) ③11月 8日(木) 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・運動のできる服装 〈定 員〉30名程度
	◎楽しくクッキング (全3回) 旬の食材を使った季節の料理で食卓に彩りを添えましょう	③11月15日(木) 9:30~12:00	中込会館 料理講習室	中村美登里先生	〈参加費〉800円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定 員〉23名 ※申込受付開始10月12日(金) 8:30
	◎そば打ち体験講座 1人1鉢新そばを使ったそば打ちに挑戦してみませんか。試食と持ち帰りがあります	11月29日(木) 9:30~12:30	中込会館 料理講習室	依田栄太郎先生	〈参加費〉1,000円程度 (材料費) 〈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10月22日(月) 8:30
白田公民館	◎暮らしに役立つ！省エネ講座 ゴミの減量と生ごみの賢い利用法を学んで暮らしに役立てましょう	10月18日(木) 13:30~15:30	あいとぴあ白田 多目的室	生活環境課職員	〈参加費〉無料 〈定 員〉20名
	◎季節の料理教室 旬の食材を使った、家庭で簡単にできるレシピを覚えよう！メニュー：高野豆腐を使った料理 他	10月23日(火) 9:30~12:00	あいとぴあ白田 調理室	土屋やよい先生	〈参加費〉500円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持帰り用容器 〈定 員〉20名
	◎星空ウォーキング！～星の教室 秋の星空は壮大な神話の絵巻物、そして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	秋 11月 1日(木) 19:30~21:00 月 11月15日(木) //	あいとぴあ白田	教育委員会職員	〈参加費〉無料 〈定 員〉30名
	◎第44回ふるさと写生大会 ～白田稲荷山公園で、秋の風に吹かれながら写生を楽しんでみませんか。画用紙は1人1枚受付でお渡しします～ 《日 時》11月 3日(土) 9:00~12:00 ※雨天中止 《受 付》8:45~9:00 (稲荷山公園駐車場) 《持ち物》鉛筆・絵具・画板など				
	◎年賀状パソコン教室 (全3回) オリジナル年賀状を作ってみましょう ※ノートパソコンがある方限定	①11月 9日(金) 9:30~11:30 ②11月16日(金) // ③11月22日(木) //	あいとぴあ白田 多目的室	平林稔子先生	〈参加費〉700円程度 (テキスト代) 〈持ち物〉ノートパソコン 〈定 員〉15名
	◎がっつり男飯づくり① 料理自慢になりたい男性に地元で活躍するシェフが手軽にできる定番料理を直接伝授します！メニュー：ハンバーグ	11月11日(日) 10:00~13:30	あいとぴあ白田 調理室	小山康義先生	〈参加費〉1,000円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持帰り用容器 〈定 員〉20名
	◎ステンドグラスに挑戦！ 高校生と一緒に、ステンドグラスのフォトフレーム作りを楽しみませんか	11月13日(火) 13:30~16:00	佐久平総合技術高等学校白田キャンパス	佐久平総合技術高等学校 創造実践科	〈参加費〉2,000円 (材料費) 〈持ち物〉ビニール手袋・布きれ 〈定 員〉15名 ※申込受付開始10月5日(金) 8:30
浅科公民館	◎第18回キッズinあいとぴあ ― 親子でGoodday ― 作って遊ぼう親子のつどい 《日 時》11月17日(土) 9:00~11:50 《場 所》あいとぴあ白田 ※子どもは上ばきを持参してください ※内容詳細は来月号でお知らせします				
	◎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：皮から手作りギョウザ、カニかまぼこのカニ玉風、杏仁豆腐	11月 9日(金) 9:30~13:30	市民創錬センター 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・持帰り用容器 〈定 員〉15名 ※申込受付開始10月5日(金) 8:30
	◎人権講座 身近な人権について一緒に考えましょう	11月10日(土) 13:00~14:00	浅科会館	佐久市人権同和教育推進員 佐藤和夫先生	〈参加費〉無料
	◎切り絵講座～年賀状編～ (全2回) 新年のごあいさつを切り絵で作ってみませんか	①11月12日(月) 9:30~11:30 ②11月26日(月) //	浅科会館	竹内芳枝先生	〈参加費〉800円程度 (材料費) 〈持ち物〉デザインカッター・カッター板 (お持ちの方のみ) 〈定 員〉15名 ※申込受付開始10月9日(火) 8:30
浅科公民館	◎そば打ち講座 新そばを使ってそば打ちを体験しましょう	11月20日(火) 9:30~13:30	観音峯活性化センター	土屋しのぶ先生	〈参加費〉700円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持帰り用容器 〈定 員〉15名 ※申込受付開始10月11日(木) 8:30

※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
東公民館	◎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♪	10月 1日(月) 10:00~11:30 10月15日(月) // 10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 エクササイズしましょう～ 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ビクス（椅子を使った運動）です	10月 4日(木) 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(木) 19:00~20:30 ②10月11日(木) // ③10月18日(木) //	東会館 大会議室	①東信教育事務所指導主事 塩川直人先生 ②佐久市人権同和教育推進員 宮澤武弘先生 ③長野県人権啓発センター人権啓発・相談員 木藤博先生	〈参加費〉無料
	◎おしゃれな料理教室～秋～ メニュー：カニのあんかけチャーハン、きのこのホイル焼き、栗蒸しようかん	10月25日(木) 9:30~13:00	東会館 料理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉800円程度（材料費） 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定 員〉16名 ※参加申込受付 10月4日(木) 8:30
	◎国際交流サロン ブラジル料理を作りましょう！	11月14日(木) 9:30~13:00	市民創練センター	定住外国人支援 推進員 賀沢マリア先生	〈参加費〉800円程度（材料費） 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定 員〉20名 ※参加申込受付 10月18日(木) 8:30
	◎ふるさと料理教室 季節の野菜を使って美味しい“ほうとう”を作りましょう。粉から麺を作ります	11月21日(木) 9:30~13:00	東会館 料理講習室	須江カイ先生	〈参加費〉300円程度（材料費） 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定 員〉16名 ※参加申込受付 10月26日(金) 8:30
望月公民館	◎家庭菜園教室（全7回） ～安全な野菜づくり～ 冬場の野菜の管理、来春に向けた畑作り	⑦10月 2日(火) 9:30~11:30	観音峯活性化センター	小林重弘先生	〈参加費〉100円（初回のみ資料代等） 〈持ち物〉飲み物 〈定 員〉20名程度
	◎愛唱歌合唱講座 うたごえホール（全8回） 童謡、唱歌、最新曲などを楽しく歌いましょう	⑦10月17日(火) 13:30~15:00 ⑧11月21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 〈持ち物〉飲み物 ※歌集購入の方は別途600円
	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ ピラフやスペアリブのロースト、アップルパイづくりを学び、楽しい食卓づくりに役立てません	11月 8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・お米1/2合 〈定 員〉16名 ※申込受付開始 10月11日(木) 9:00
	◎樹木剪定教室 庭木などの樹木剪定の仕方を学び	11月10日(土) 9:00~12:00	駒の里ふれあいセンター 2階会議室	荻原忠義先生	〈参加費〉100円（資料代等） 〈持ち物〉飲み物 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 10月23日(火) 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

「子曰く、学びて時に之を習う。また説ばしからずや」65歳で退職し、サンデー毎日の日々となった。さてこれからどうしようか…。

あれもこれもと思い巡らす、一体なにをしたら良いのやら。学校教育は1年間のカリキュラムがしっかりと組まれ、管理されているのに対し、社会教育（生涯学習）は個人の裁量で選び、人それぞれで学ばなければならない。

日本の超高齢社会への対策として、国は介護状態予防の観点から生涯学習に力を注いでいる。私も幸いなことに市の高齢者大学へ入学を許可された。年16回の講座では、振りこめ詐欺防止・健康体操・時局講演・佐久市の将来展望・芸術鑑賞・高齢者医療・工場見学等々どれをとっても学べる内容が目白押しである。

200人いる大学生の中には15年も学び続けている方や90歳の先輩もあり、平均年齢76歳の受講生達は、目を輝かせて熱心に聴講している。「朋あり遠方より来たる。また楽しからずや」一年を取っても多くの仲間と学ぶことは、本当に楽しいことだ。

（編集委員）

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 Tel. 0267
 芹澤社会保険労務士事務所 68-7367
 西澤社会保険労務士事務所 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18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

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

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!

入居申込
 受付中!

全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●バーベキューコーナーも!

- 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
- (スーパーツルヤみやかけ店様となり)
- 事業主体 / 社会福祉法人のぞみ福祉会

内覧会開催

10/20土・21日
 10:00～17:00
 お気軽にお越し下さい。
 どんなことでもご相談下さい。

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/

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

千曲バスの高速バス

鮮やかな紅葉を眺めながら、
 安心、お得なバスで快適な旅を。



京都・大阪線

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
 京都・大阪

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!!

共同運行:
 西武観光バス



携帯電話・
 インターネットですべて予約
 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

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

http://www.chikuma-bus.com

千曲バス

CHIKUMA BUS

上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

24時間・365日、すべては利用者様のために。



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

★介護職員初任者研修講座 開催中

FB Kaigo Service Co.,Ltd

エフビー介護サービス株式会社

本社：佐久市長土呂159-2
 TEL 0267-88-8188
 http://www.fb-kaigo.co.jp/

●エフビー居宅介護支援事業所 佐久 佐久市長土呂908-1 TEL0267-68-7733(担当/土屋)

●福祉用具事業所 佐久営業所 佐久市長土呂862-2 TEL0267-66-3339(担当/齋藤)

相談受付中



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

併設事業所

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

佐久市中込大日3713-11

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

休日当番医 (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 **検子宮頸がん検診** **乳がん検診**
(申込: 健康づくり推進課 ☎62-3196または各支所健康づくり推進係)

広 つどいの広場 サングリモ中込 (午前9時～午後4時)
あさしな保育園内 (午前9時～午後2時)
もちづき保育園内 (午前9時～午後2時)
わくわくランドU-6 イオンモール佐久平2階フードコート隣
(午前10時～正午・午後1時～4時)
うすだ健康館 (午前9時～午後2時)

献血 献血 ①午後1時～2時 ②午後1時30分～4時
③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★ **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

3

平日★ **サ** 中佐都児童館
広 もちづき保育園
うすだ健康館

4

平日★ **野** 野沢体育センター
肺がんセット
広 サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館

5

広 サングリモ中込

6

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

10

平日★ **サ** 中佐都児童館
広 もちづき保育園
うすだ健康館

11

平日★ **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

12

検 佐久市保健センター
託児有り
広 サングリモ中込

13

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

17

平日★ **サ** 中佐都児童館
広 もちづき保育園
うすだ健康館

18

平日★ **あ** あいとぴあ臼田
広 サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館

19

野 浅科保健センター
肺がんセット
広 サングリモ中込

20

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

24

平日★ **妊** 佐久市工場団地
事業協同組合会館②
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

25

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

26

広 サングリモ中込

27

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

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

■佐久市足育推進協議会 足育サポートセンター
足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。
事前予約制ですので、電話にてご予約ください。
事前予約・相談日 毎週木曜日(10月11日除く) 午前9時～11時30分
相談場所 足育サポートセンター(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)
問合せ ☎68-6680 (佐久大学)

妊婦さんの歯の教室（要予約）

対象 妊婦（初産、経産は問いません）

内容 歯科健診・RDテスト（お口のむし歯菌のテスト）・歯の染め出し・
歯科相談・歯科医師による歯科講話

日時 10月25日（木）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

2歳児歯っぴー教室（要予約）

対象 平成28年7月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）

内容 歯科健診・むし歯予防の話・仕上げみがきの練習・
上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）

日時 10月11日（木）（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]

10月

日 sun	月 mon	火 tue
	平日★ 1  サ 岸野児童館 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★ 2  佐久市役所望月支所① サ 東児童館 白田児童館 広 サングリモ中込・もちづき保育園・わくわくランドU-6
小児 7  フルタクリニック ☎63-0202  はせがわ皮膚科クリニック ☎78-3116	小児 8  てらおかクリニック ☎51-5222  中澤眼科クリニック ☎62-0157	平日★ 9 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
小児 14  金澤病院 ☎67-2048  のざわ整形外科 ☎88-6025	平日★ 15 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★ 16 サ 東児童館 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
小児 21  工藤医院 ☎62-0475  佐久平みゆき眼科 ☎68-5422	平日★ 22 検 白田保健センター（あいとびあ白田）託児有り 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	平日★ 23 サ 田口児童館 広 サングリモ中込・もちづき保育園・わくわくランドU-6
小児 28  イオンモール佐久平③  こすも内科クリニック ☎88-7211  たかみ耳鼻咽喉科クリニック ☎67-8733	平日★ 29 乳 浅科保健センター サ 小田井児童館 広 サングリモ中込	平日★ 30 乳 望月総合支援センター 広 サングリモ中込・もちづき保育園・わくわくランドU-6

■ 休日当番医は、都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。



佐久医師会
ホームページ
QRコード

児童館午前中開放事業

対 象 就学前のお子さんと保護者等の方

日 時 日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の午前10時から正午まで

会 場 岩村田、野沢、泉、平根、佐久平浅間各児童館

問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

第30回 佐久市望月

駒の里 草競馬大会

日時 11月3日(土・祝) 午前9時～午後3時30分

会場 望月総合グラウンド (小雨決行)



平穏時代から名馬の産地として知られた望月で開催されるこの草競馬大会には、県内外からポニーや農耕馬、サラブレッドなどが参加し、白熱したレースが展開されます。

また、このほかにも、ふれあい動物園、地元で収穫した新鮮な農作物や飲食物の販売コーナーやちびっこ馬車の運行があります。

草競馬大会ならではのかわいいポニーのレース、そして迫力満点のサラブレッドの疾走をぜひご覧ください。

■望月支所経済建設環境係
☎53-3111

被災地支援
チャリティーイベント

テーマは「手づくり・手しごと」
そして「コドモ・ココロ・チカラ」
いつもの美味しさ★初めての体験★
秋のお楽しみは今年も100店舗っ!!

「ここから。マルシェ」
※雨天の場合は21日に順延

2018年10月20日(土) 10:00～16:00

「ここから。マルシェ」のイメージソングを
高見澤一樹バンドがステージで生演奏!
子どもたちによるフリーマーケット
「こどもブース」同時開催!

佐久市民交流ひろば

【主催】NPO法人さくのわ花物語 【共催】佐久市・森の紡ぎ市 (tel: 090-3830-5096 伊藤)・リラクオーレ (tel: 090-9146-9636 篠原)

ハ千穂高原IC・佐久穂IC・
佐久白田IC 祝開通!!

今年のゆるキャラ
しらねちゃん



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市民創縁センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)