

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku

11  
FE  
ライフ

11

No.188 広報佐久  
平成30年11月



特集

子どもたちを  
家族で、地域で支える社会へ

# 目次

表紙写真：子育てサロン（岩村田児童館）

## 平成30年 11月

頁	
3	<b>特集1</b> 子どもたちを家族で、地域で支える社会へ ～11月は児童虐待防止推進月間です～
6	<b>特集2</b> 「学校給食応援団」「教えて！ドクター」 <b>グッドデザイン賞 受賞!!</b>
8	浅間山火山ハザードマップ住民説明会 五郎兵衛用水が世界かんがい施設遺産に登録 農地転用
9	物品等の入札参加資格（定期）申請 佐久市文化振興推進企画委員の公募 佐久市緑の基本計画改定に係る素案の閲覧
10	難病患者等激励費の支給 平成30年分 年末調整説明会 平成30年分 青色申告決算等説明会
11	毎年3月9日は「佐久市民の日」です 佐久市農業祭2018 世界糖尿病デー2018 ライトアップイベント
12	第14回 佐久市社会福祉大会 矢澤秀成氏による植栽講座「植物の気持ちを育てる」 ユーモアたっぷり「動物の謝肉祭」
13	<b>インフォメーション</b>
26	<b>公民館報 さくし</b>
31	<b>広告ページ</b>
32	<b>健康のカレンダー</b>
34	<b>SAKU BLOOMイルミネーション2018</b>

## 人口

総数	99,228人	(+25人)
男	48,670人	(+28人)
女	50,558人	(-3人)
世帯数	41,524世帯	(+41世帯)
(10月1日現在)		(増減は前月比)

## 交通事故・救急火災

	9月の月間件数	平成30年1～9月の累計
人身事故	15件	312件
死亡	0人	2人
負傷	28人	383人
救急	340件	3,459件
火災	2件	47件

データファイル

## 相談コーナー

### 行政相談

11月15日(木) 午後1時～4時 浅科支所  
11月15日(木) 午後1時～4時 望月支所3階会議室  
11月19日(月) 午後1時30分～4時 あいとぴあ白田  
■問合せ 総務課 ☎62-3002

### 司法書士無料法律相談

11月24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

### 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

### 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

11月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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

## 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 11月25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～

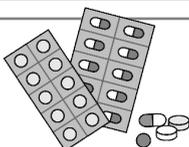
「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」「有料サイト」  
電話でキーワードを聞いたら、**詐欺**と疑いましょう！



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～



# 子どもたちを 家族で、地域で支える社会へ

～11月は児童虐待防止推進月間です～

子どもにとって安心できるはずの家庭において虐待を受けることは、想像を絶するほどの恐怖で心身に計り知れない深い傷を残すほか、場合によっては、その小さい命を奪うこともあり、絶対に許されるものではありません。

児童虐待を防ぐためには、家庭・地域・学校・医療機関等の関係機関が連携をとり、早期に発見することが、一番の予防策です。

## 子どもや保護者のサイン、見落としていませんか？

虐待を受けている子どもやその保護者は、何らかのサインを出しています。周囲に気になる家族がいたら、次のような様子がないか気に留めてみてください。

児童虐待防止法により虐待を受けたと思われる児童を発見した場合には、市区町村や児童相談所などに通報することが義務付けられています。

### 子どもの様子

不自然な傷やあざがある

性に対する極端な関心や拒否感が見られる

夜遅くまで外で遊んでいて家に帰りたがらない

いつも服装や身体が不潔

### 親(保護者)の様子

頻りに子どもを家に残して外出している

子どもが病気やケガをしていても医者に見せない

近所や地域の中で孤立している

子どもの面前での夫婦げんか(DV)

### 家族の様子

毎晩のように長時間子どもの泣き声が聞こえる

親の怒鳴り声や物を投げつけるような音がする

子どもがいるのに、姿を滅多に見ない

虐待かどうかの判断は親の認識とは関わりなく、たとえ親にとって「しつけ」であっても、子どもが苦痛を感じていれば「虐待」となります。

## 相談・通報は支援の始まりです

佐久児童相談所より

児童相談所は子どもさんや、家族、学校、病院など様々な方から相談の連絡をいただきます。その中で地域の住民の方から「向かいのアパートから子どもの泣き声と母親の怒る声が聞こえます」といった心配の電話をいただくことがあります。

ある日の夜半、地域の方から連絡を受け、集合住宅を訪問した時のこと。チャイムを鳴らすと疲れた表情の母親と3歳くらいの女の子が出てきてくれました。訪問の趣旨を伝えると、お母さんは「この子は障がいがあり、1回泣き始めると収まりがつかない。何をやっても泣き止んでくれない。自分は離婚したばかりで頼れる親族もなく困っていた。いつかは児童相談所が来て虐待と言われるだろうと思っていた」と涙を流しました。

訪問した相談所の職員も胸が痛くなる思いでした。話が「大きな声で子どもが泣いていたら、また

通報されてしまいますよ」だけで終わっていたら、このお母さんと子どもさんは傷ついただけで終わっていたかもしれないが、この時はお母さんが困っている子どもさんの状態を聞き、お母さんの了解を得た上で、地区の保健師さんに話をつなぎ、お母さんと女の子の支援にあたってもらうことができました。

地域の皆さんからの通報が支援のスタートになります。通報によって救われる親子がいます。周囲に心配な子どもや家族があれば、市役所子育て支援課、児童相談所にご相談ください。



## 「もしかして虐待？」と思ったら、迷わず相談・通報を!!

いち早く  
児童相談所全国共通ダイヤル ☎189へ

児童虐待に関する相談や通報をするときは、次のポイントをまとめておきましょう。

- 虐待またはその可能性があった日時
- 子ども、保護者の情報  
(氏名、年齢、性別、住所など)
- 虐待の恐れがあった状況  
(だれが、どこで、どのように)



## 相談先

- ・市役所子育て支援課 ☎62-3149
- ・佐久児童相談所 ☎67-3437
- ・児童虐待・DV24時間ホットライン  
☎026-219-2413

※通報の際は、匿名でも構いません。通報者のプライバシーは守られます。

※身近な人からの通報が虐待防止には重要です。通報者が特定されるような情報は漏らしません。

※虐待かどうかの判断は、連絡先の相談機関が行います。情報が間違いであっても罰せられることはありません。

## リフレッシュして、楽しい子育てライフ♪

子育ては常に楽しいことばかりではありません。悩んだときは一人で抱え込まず、子育てサロンやつどいの広場などに出かけ、親同士の情報交換や、子どもと遊んだりしてリフレッシュしましょう。

### 子育てサロン

子育て中の保護者へ親子の遊びを通しての仲間づくりや、気軽に悩みを相談できる場として、児童館で実施しています。

時間	内容
午前 9時30分	受付、自由遊び
午前10時	おはようの会 体操、散歩、工作、砂場、 プール(水遊び)、 ゲーム等
午前11時	楽しい親子遊び
午前11時20分	さよならの会
午前11時30分	また会おうね!



### つどいの広場

就学前のお子さんとその保護者が自由に遊び、交流できる場です。また、子育て専門相談員が子育てに関する相談に応じます。



### 児童館午前中開放

就学前のお子さんとその保護者を対象に、親子で安心して遊ぶことができる場として、児童館(岩村田、野沢、泉、平根、佐久平浅間)を開放しています。

### 子育てなんでも相談室

お子さんやその保護者が子育て支援事業等を利用しやすくなるよう、子育てコーディネーターが相談・助言・情報提供を行います。

■電話 63-3794

■相談日 月・火・水・金・土・日曜日  
(日曜日は要予約)

■時間 午前10時～午後3時

■場所 サングリモ中込  
「つどいの広場交流センター」

### 無料アプリを活用しましょう!

連休なのに子どもの具合が悪そう…  
転んで頭をぶつけちゃった!  
夜中に急な発熱!  
受診すべき?うちにいても大丈夫?  
そんな子育て中の  
「病気トラブルあるある」の解決を  
お手伝いします



■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

# 「学校給食応援団」「教えて!ドクター」 グッドデザイン賞 受賞!!

佐久市の特徴を生かした取組について、全国的に紹介するため、グッドデザイン賞に応募したところ、両事業とも優れたデザインとして評価され、10月3日(水)にグッドデザイン賞を受賞しました。

## グッドデザイン賞とは

製品、建築、ソフトウェア、システム、サービスなど、私たちを取り巻く様々なものごとに贈られる賞です。かたちのある無しにかかわらず、人が何らかの理想や目的を果たすために築いたものごとをデザインととらえ、その質を評価・顕彰する制度です。

## 学校給食応援団

学校給食を通じて子どもたちと地元農家をつなぐプロジェクトです。

毎日の登校を見守っている子どもたちを想い、丹精込めて育てた野菜を食べてもらうをコンセプトに、佐久・臼田・浅科・望月の各地区で、地元農家を団員とした、「学校給食応援団」が結成され、約100名の団員が活動しています。



- 食育推進と地域農業の活性化を目指し、団員の皆さんが給食センターに安心・安全で旬な農作物を給食の食材として提供しています。
- 農業体験や交流給食会等により、お互いに顔の見える関係を構築しています。

■ 問合せ 農政課 ☎62-3203



## 受賞時の講評

地域で起こりうる課題を先進的に捉えプログラム化され、子ども達と地域、食と農業がお互いに補い合いながら育ち合う関係を繋いでいる点が評価され、今回の受賞となりました。

# 冊子

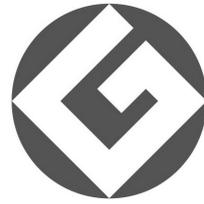
子どもの病気のホームケア、救急車を呼ぶタイミングや病院受診の日安等をまとめたマニュアルを配布。



# 無料アプリ

冊子の内容を網羅した無料アプリを配信。緊急時の対処法をワンクリックで検索できる。

救急車を呼んだり子育て相談窓口へアプリから電話をかけられる機能、予防接種スケジューラーを搭載 ▶



**GOOD DESIGN AWARD 2018**

子育て力向上事業

## 教えて! ドクター

こどもの病気とおうちケア

「夜に急な発熱…どうしたらいいの?」

子どもの病気について不安は尽きません。

こうした子育て家庭の不安軽減を図るため、冊子などで、子どもが発症する病気の対処法などをまとめ、情報発信しています。さらに小児科医による出前講座も実施しています。

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

### 小児科医による出前講座

小児科医が佐久市内 34 園南佐久地域 9 園の保育園等へ出向き保護者へ啓発。



出前講座での意見を基にニーズの高い追加情報をリアルタイムで発信。

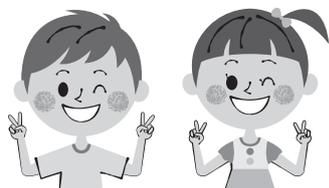
Follow me !



### 受賞時の講評

出産や育児に安全かつ積極的に取り組むための製品・施設・サービス・研究などの中で特に優秀と認められ、今回の受賞となりました。

## 「教えて! ドクター」は キッズデザイン賞 (キッズデザイン協議会会長賞) とダブル受賞!!



### キッズデザイン賞とは

子どもや子どもの産み育てに配慮したすべての製品・空間・サービス・活動・研究を対象とし、子どもの未来が持続的で明るいものであるように、デザインの視点から取り組む製品・サービス・活動などを顕彰する制度です。



第 12 回キッズデザイン賞

奨励賞 子どもたちを産み育てやすいデザイン 個人・家庭部門

長野佐久支部 一般社団法人佐久医師会 贈

作品名 教えて! ドクター- こどもの病気のホームケア

本作品は出産や育児に安全かつ積極的に取り組むための製品・施設・サービス・研究などの中で特に優秀と認められたためこれを授賞します

特定非営利活動法人 キッズデザイン協議会 会長 山本 正己

平成 30 年 9 月 25 日

浅間山火山防災協議会(※1)では、過去に発生した大規模噴火と同等の噴火に備え、避難計画等の策定を進めるため、大規模噴火を想定した浅間山火山ハザードマップ(※2)の作成に取り組み、平成30年3月に完成、発表されました。この作成したハザードマップについて、住民説明会を開催します。

■ 日時 11月18日(日) 午前10時～

■ 会場 佐久平交流センター ホール

■ その他

説明会では、浅間山火山防災協議会構成員の東京大学名誉教授である荒牧重雄氏にもご参加いただきます。

※1 浅間山火山防災協議会とは

活動火山対策特別措置法に基づいて、浅間山周辺市町村や、群馬県、長野県、国等防災関係機関、火山専門家等で構成された協議会です。

※2 火山ハザードマップとは

想定される噴火現象の影響が及ぶ可能性のある範囲を一定の条件に基づいて、図示したマップのことです。

なお、火山ハザードマップについては、市ホームページにも掲載しています。



市ホームページ  
QRコード



国際かんがい排水委員会は8月14日、本年の世界かんがい施設遺産リストを公表し、佐久市の五郎兵衛用水が世界かんがい施設遺産として登録されました。

世界かんがい施設遺産は、世界文化遺産、世界自然遺産、国際湿地条約などと並ぶ、世界的な登録・表彰制度であり、灌漑の歴史等を明らかにし、その理解・醸成を図るとともに、かんがい施設の適切な保全に資するためのものです。

五郎兵衛用水は、市川五郎兵衛真親が1626(寛永3)年、小諸藩の許可を得て、5年ほどかけて整備したものです。整備や保全には藩の垣根を越え、佐久平一帯の人々も携わっており、佐久の先人の偉業が、世界に向けて発信できました。

■ 農地転用(農地を農地以外の目的で使用する場合)には許可が必要です

農地は、農業上大切なものであり、一度農地以外のものになると元に戻すことが困難であることから、優良な農地の確保と土地の合理的な利用のため、適正な農地転用が行われるように一定の規制が設けられています。

このため、農地を宅地や駐車場等として利用する場合は、許可が必要です。

一時的に資材置場・仮設事務所等に利用する場合も、許可が必要になります。

また、農業用施設を建設する場合にも届出、あるいは許可が必要になる場合があります。

■ 許可を受けずに転用したら

農地転用の許可を受けずに無断で転用すると、農地法違反にあたり原状回復命令が出される場合があります。また、罰則の適用もあり、違反転用の場合、3年以下の懲役または300万円以下の罰金(法人は1億円以下の罰金、違反転用における原状回復命令違反の場合は3年以下の懲役または300万円以下の罰金が適用される事もあります。

■ 農地転用の計画がある場合には

農地転用については、場所や状況によって、転用が認められる場合と、原則として認められない場合があります。転用計画がある場合には、事前に農業委員会にご相談ください。

お知らせ

## 物品等の入札参加資格（定期）申請

■問合せ 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、市が付与する入札参加資格を得る必要がありますので、左記により申請してください。

期間中に申請のない場合、平成31・32年度の入札参加資格が認められませんが、お忘れのないように提出してください。

なお、受付期間が例年より早まっておりますので、ご注意ください。

### ■受付日時

12月3日(月)～27日(木)

午前8時30分～正午、午後1時～5時

※土日祝日を除く

### ■提出（受付）場所

市役所6階 601会議室

### ■提出方法

市役所へ持参、または郵送

▽宛先 〒385-8501

佐久市中込3056番地

佐久市役所契約課宛

※郵送の場合は書留郵便とし、提出期間内の消印のあるものに限りま。

### ■要領・提出書類等

参加願の提出要領および関係様式は、市ホームページからダウンロードしてください。



市ホームページ  
QRコード

お知らせ

## 佐久市文化振興推進企画委員の公募

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

### ■委員会の事務

佐久市文化振興計画の推進、文化振興基金の活用に関し必要な調査および検討を行い、その成果を教育委員会へ報告

### ■申込資格 次のすべてに該当する方

（基準日は平成31年1月1日）

①基準日において年齢が20歳以上の方

②市内に住所を有し、勤務・在学する方

③市税等を滞納していない方

④市の他の審議会等の委員でない方

⑤成年被後見人または被保佐人でない方

⑥市議会議員または市職員でない方

⑦暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力

団員、その他集团的にまたは常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織

の構成員でない方

⑧平日（昼間）開催の会議に出席できる方

委員の任期 選任の日から2年間

募集人員 2名（委員総数10名以内）

※募集人員超過の場合は抽選により決定

必要書類

公募申込書（文化振興課窓口または市

ホームページで入手できます。）

①申込方法 次のいずれかの方法にて

②持参 市役所南棟内文化振興課窓口

③郵送 封筒のおもて面に「公募委員書

類在中」と朱書きしてください。

宛先 〒385-8501

佐久市中込3056番地

佐久市役所文化振興課宛

■申込期間 12月3日(月)～21日(金)

※郵送の場合、消印有効

お知らせ

## 佐久市緑の基本計画改定に係る素案の閲覧

■問合せ 公園緑地課 ☎62-3424

「佐久市緑の基本計画」の改定にあたり、素案を作成しました。

この素案について、ご意見のある方は、意見書を提出することができます。

### ■閲覧期間

11月19日(月)～12月19日(水)

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

### ■閲覧場所

・公園緑地課窓口（市役所南棟1階）

・市民ホール行政資料閲覧コーナー

・各支所経済建設環境係窓口

※市ホームページでもご覧いただけます。

### ■意見書の提出

意見書は、閲覧期間中に、公園緑地課

あてに郵送、FAX、市ホームページの

問合せフォームにてお送りになるか、公

園緑地課または各支所経済建設環境係ま

でご持参ください。

郵送で提出される方は、12月19日(水)到

着分までとさせていただきます。

なお、意見書の様式は、公園緑地課窓

口および市ホームページにあります。

### ▽郵送

宛先 〒385-8501

佐久市中込3056番地

佐久市役所公園緑地課宛

▽FAX 63-7750

※閲覧期間等を変更する場合は、市ホー

ムページ等でお知らせします。



- 申請期間  
11月1日(木)～平成31年2月28日(木)
- 申請窓口  
国保医療課または各支所市民係
- 対象者  
平成30年12月1日現在、佐久市に6か月以上お住まいで、同日において次のいずれかの受給者証または受療証をお持ちの方
  - ・特定医療費(指定難病)受給者証
  - ・小児慢性特定疾病医療受給者証
  - ・特定疾患医療受給者証
  - ・特定疾病療養受療証
  - ・人工透析に係る自立支援医療受給者証
  - ・ウイルス肝炎医療費受給者証
  - ・長野県特定疾病医療受給者証
  - ・先天性血液凝固因子障害等医療受給者証
- 持ち物
  - ・遷延性意識障害者医療費受給者証
  - ・各種受給者証
  - ・印鑑
  - ・振込先の分かる物
- 支給時期  
申請月の翌月下旬
- 支給金額
  - ・透析の方 3万円(一部要件あり)
  - ・透析以外の方 5千円

- 税務署では、給与所得者に係る年末調整説明会を次の日程により開催します。
- なお、説明会では「年末調整のしかた」および「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」などのパンフレットを用いて説明します。ご出席の際にお持ちください。
- また、年末調整関係用紙および法定調書の用紙が不足する場合には、説明会会場でお渡ししますので、会場受付にて担当にお申し付けください。
- 1回目
    - ▽日時 11月13日(火)
    - 午前10時～正午、午後2時～4時
    - ※午前と午後の2回開催します。
    - ▽会場 佐久平交流センター 大ホール
  - 2回目
    - ▽日時 11月14日(水) 午後2時～4時
    - ▽会場 コスモホール 大ホール
- ※年末調整説明会前に消費税の軽減税率制度等の説明会も併せて開催します。
- ※いずれかの会場にご出席ください。
- 注意事項  
用紙は従来どおり税務署の窓口でもお受け取りいただけますが、一部の用紙につきましても、国税庁のホームページから各種用紙のダウンロードやコピーにより使用することができますので、ぜひご利用ください。

- 税務署では、青色申告をされている個人の方を対象に、青色決算書の作成方法や作成にあたっての注意点などについて説明会を次のとおり開催します。
- 営業・不動産所得関係
    - 【1回目】
      - ▽日時 12月3日(月) 午後2時～4時
      - ▽会場 佐久平交流センター
      - ▽対象地区 佐久地区
    - 【2回目】
      - ▽日時 12月6日(木) 午後2時～4時
      - ▽会場 白田町商工会館
      - ▽対象地区 白田地区
    - 【3回目】
      - ▽日時 12月12日(水) 午後2時～4時
      - ▽会場 立科町商工会館
      - ▽対象地区 浅科地区、望月地区
  - 農業所得関係
    - ▽日時 12月3日(月) 午前10時～正午
    - ▽会場 佐久平交流センター
    - ▽対象地区 全市町村
- なお、会場の所在地などは、関東信越国税局ホームページにも掲載されますので併せてご覧ください。
- ※消費税の軽減税率制度等についても、説明を予定しています。
- ※各会場とも、駐車場に限りがあります。
- ※対象地区以外の会場へもご出席いただけます。

お知らせ

# 毎年3月9日は「佐久市民の日」 協賛事業募集

問合せ 総務課 ☎62-3002



## ■3月9日「佐久市民の日」とは

「佐久市民の日」は、市民の皆さんが佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、市民同士の一体感を育みながら、佐久市を更に盛り上げていくことを考える日です。

## ■どうして3月9日なの？

3月9日が「サンとキユウ」で「サク」の語呂に合うことから、3月9日としています。

## ■3月中に様々なイベント等を開催！

民間事業者や団体の皆さんが「佐久市民の日」にちなんだイベントやセールを開催するほか、市でも公共施設の無料開放や割引などのサービスを行います。この機会にぜひ、佐久市の魅力を満喫してください。

※詳しい実施内容や協賛事業募集の案内等は、ホームページ等をご覧ください。

イベント

# 佐久市農業祭2018 ～見て、食べて、触れて、佐久の秋を満喫しよう～

問合せ 農政課 ☎62-3203 商工振興課 ☎62-3265 (一社)佐久広域食肉公社 ☎68-1007

市の農産物を広くPRし、地産地消を推進するため、恒例の佐久市農業祭(地産地消フェア)を開催します。

## ■日時

11月10日(土) 午前8時45分～午後3時

## ■会場

駒場公園、佐久創造館

## ■内容

- ・新米、リンゴ、白菜などの各種農産物や農産物加工品の販売
- ・佐久鯉料理などのサービス
- ・農産物イベントコーナー
- ・「フードドライブ」の開催

ご家庭で眠る缶詰、カップ麺などを寄付してください。(賞味期限一か月以上で常温で保存できるもの)

## ○同時開催

### ■友好都市物産と観光展

友好都市各種特産品の販売と観光紹介。本場の味をご賞味ください。

### ▽参加友好都市

由利本荘市、静岡市、神津島村、相模原市、大船渡市、肝付町、能代市、大樹町、角田市、岡崎市、茅ヶ崎市

### ■佐久広域食肉流通センター祭

#### 「大お肉祭り」

ブランドシエフによる地元産牛肉を使ったお楽しみ試食コーナー、牛肉等の販売

※駐車場は駒場公園駐車場、総合体育館北側駐車場をご利用ください。

※内容が変更になる場合があります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

イベント

# 世界糖尿病デー2018 ライトアップイベント

問合せ 浅間総合病院 地域連携室 ☎67-2295 (内線2104)

11月14日は世界糖尿病デーです。シンボルマークのブルーサークルにちなんで世界中の建造物がブルーに染まります。浅間総合病院でも2008年以降ブルーライトアップを行っており、今年も行います。また、劇を通して血糖値を良くする方法をお教えます。

■期日 11月16日(金)

## ■内容

### ①記念式典、点灯式

▽時間 午後5時～

### ▽会場 浅間総合病院 正面玄関

②病院正面玄関・西病棟のライトアップ  
記念式典のあと午後5時30分～

### ③糖尿病の劇および講演会

「酒とタバコと男と女」

▽時間 午後6時～7時

### ▽会場 浅間総合病院中央棟4階講堂

### ▽劇団 モトジーズ

(糖尿病サポーターチームメンバー)

▽講師 日本糖尿病学会研修指導医

仲元司医師



## イベント 第14回 佐久市社会福祉大会

■問合せ 福祉課 ☎62-2919

■日時 11月20日(火) 午後1時～4時  
 ■会場 佐久平交流センター

■日程 式典(午後1時～1時40分)  
 実践発表(午後1時40分～2時)  
 記念講演(午後2時～3時30分)

### ■記念講演

### ▽演題 トーク&手話ライブ

共に生きていこうとする気持ち  
 渡辺 りえこ氏



### ▽講師略歴

両親共に耳が不自由だったため、3歳の頃より手話を使いこなして家族を支える。阪神淡路大震災で被災。被災中に耳の聞こえない両親を支える姿が新聞に取り上げられ、テレビ出演。

「サインシンガソングライター」という独自のジャンルを確立し、自分の声や手話で多くの人に温かい気持ちを届けられたらという想いで活動に取り組む。

■主催 佐久市・佐久市社会福祉協議会

## イベント 矢澤秀成氏による植栽講座「植物の気持ちを育てる」

■問合せ 公園緑地課 ☎62-3424

NHK「趣味の園芸」などで活躍の矢澤秀成氏をお招きし、宿根草の紹介や増やし方を主とした植栽講座を開催します。

### ■日時

12月16日(日) 午後1時30分～3時30分

### ▽受付

午後1時～1時30分

### ▽講演

午後1時30分～3時30分

### ■会場 佐久平交流センター第5会議室

### ■参加費 無料

### ■講師 育種研究家 矢澤 秀成氏

それぞれの植物には大好きな環境があります。その環境を知るには植物との会話が必要になります。植物の育て方や関わり方について、多くの経験の中から皆様へお伝えします。

### ■定員 150名(先着順)

### ■申込期間

11月1日(木)～12月14日(金)

### ■申込方法

FAXまたは電話にて、公園緑地課までお申し込みください。

### ▽FAXによる申込方法

市ホームページより申込チラシをダウンロードのうえ、FAXにてお申し込みください。

・FAX 63-7750

### ▽電話による申込方法

公園緑地課までお電話ください。

## イベント 2台ピアノ連弾と室内楽で奏でる ユーモアたっぷり「動物の謝肉祭」

■問合せ 文化事業団 ☎82-3962

■公演日 12月23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 1,000円

・高校生以下 500円

※チケットはコスモホール他、市内各プレイガイドで発売中

### ■内容

### ▽第1部 ピアノ連弾コンサート

一般公募からオーディションをくぐり抜けた小・中学生8組のピアノ2台連弾1台連弾によるコンサートです。

### ▽第2部 サン・サンス

### 「動物の謝肉祭」コンサート

クラシック界のダ・ヴィンチと評される作曲家サン・サンス。動物園を巡るような14曲からなる楽しい組曲を、原曲に近い室内楽の編成でお贈りします。「スタインウェイ」と「ベヒシュタイン」の2台ピアノ共演も必聴です。



お知らせ

●気づいて、知らせて

障がい者虐待

福祉課 ☎62-3147

または各支所高齢者児童福祉係

障害者虐待防止法では、虐待に気付いた人の通報義務が定められています。あなたの勇気と気遣いが、障がいの権利と尊厳を守ります。

▽障がい者虐待の種類

- ・身体的虐待 たたく、殴る、蹴る、ベッドに縛り付ける等
- ・性的虐待 わいせつな行為やその強要等

お知らせ

- ・特別障害者手当の受給者で、病院への入院、老人保健施設への入所が3ヶ月を超えた時
- ・障害児福祉手当の受給者で、児童施設等に入所した時

▽特別障害者手当

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

▽障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障がい児に支給されます。(所得制限あり)

- ・心理的虐待 悪口やひどい事を言う、怒鳴る等
- ・放棄、放任 食事を与えない
- ・経済的虐待 年金や賃金を渡さない、勝手に使う等

こんな事をされたら、我慢せずに身近な人に相談しましょう。虐待が疑われる時には、福祉課または各支所高齢者児童福祉係まで連絡・相談ください。

誰もが安心して暮らせる社会をつくりましょう。

●配偶者等からの暴力に

関する相談(女性相談)

福祉課 ☎62-2919

配偶者や内縁関係など親しい間柄にある(あった)パートナーから振るわれる「配偶者等からの暴力(DV)」。暴力は、その対象の性別や間柄を問わず、決して許されるものではありません。また、配偶者等による女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害する行為です。一人で悩まず、ご相談ください。

▽市相談窓口

福祉課 ☎62-2919

(月)～(金)曜日の午前8時30分～午後5時15分

▽県相談窓口

児童虐待・DVホットライン

☎026-219-2413

(毎日24時間)

▽長野県女性相談センター

☎026-235-5710

(月)～(金)曜日の午前8時30分～午後5時15分

▽長野県男女共同参画センター

☎0266-22-8822

(火)～(土)曜日の午前8時30分～午後5時

●佐久あすなるの会

佐久保健福祉事務所

☎63-3164

※「あすなるの会」の担当者とお伝えください

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

▽日時 11月6日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久市内(安心してご

参加いただくため、申込時に

詳しくご案内します)

▽参加費

100円(お茶代等)

▽対象

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

▽内容

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

●高齢者用肺炎球菌ワクチン

予防接種

健康づくり推進課

☎62-3527

または各支所健康づくり推進係

今年度の定期接種対象者の接種期間は、平成31年3月31日までとなっています。接種を希望される方は、お早めにお受けください。

▽定期接種対象者

過去にこの予防接種を受けたことがない方で、今年度65・70・75・80・85・90・95・100

●特別障害者手当・障害児

福祉手当の受給者へ

福祉課 ☎62-3147

8月から10月分の手当を11月9日(金)に指定口座へ振り込みます。なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出てください。届出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがあります。

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

歳となる方。

※接種方法等詳細は、4月にお送りしてあります通知をご確認ください。

▽任意接種

任意接種を希望される方には事前の申請により接種費用の一部を助成しています。

対象者は定期接種対象者に該当しない66歳以上の方で過去にこの予防接種を受けた事がない方となります。

お知らせ

●冬の感染症に

注意しましょう！

健康づくり推進課

☎62-3527

冬の感染症にはインフルエンザの他、「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」があります。

特に、「RSウイルス感染症」は、これまでは年末に大きな流行が見られましたが、近年は秋に流行期が移行してきています。  
○RSウイルス感染症とは  
RSウイルスに感染すると肺

お知らせ

●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

炎等の重篤な症状を引き起こす

ことがあります。特に生後間もなくから数か月の乳児は、要注意です。飛沫感染や接触感染が、感染経路となります。

▽予防法

- ・手洗い、うがい、マスクの着用に努めましょう。
- ・お子さんが日常的に触れるおもちゃ、手すりなどはアルコールや塩素系の消毒剤などで消毒しましょう。

○ノロウイルス食中毒とは

主に手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛な

どの症状を引き起こします。感

染力が強く、食中毒など集団発生を起こしやすいため注意が必要です。

▽予防法

- ・手洗いを十分にしましょう。
- ・ウイルスに感染した人の排泄物やおう吐物には大量のウイルスが含まれていますので、取扱いには注意しましょう。
- ・加熱して食べる食材は中心部まで火を通しましょう。

●結婚支援イベントを

開催しませんか？

福祉課 ☎62-2919

市では、佐久市結婚支援事業補助金の交付申請を受付中です。20歳以上の結婚を望む独身の男女に、出会いと交流の機会を提供する事業を行う団体や企業等に対して、補助金を交付しています。

▽補助金額

補助対象経費の2分の1以内

で1事業につき20万円まで。補助金の交付対象となる団体・事

業・経費などには要件がありま

●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、ペレットストーブ等の設置に補助金を交付しています。

▽ペレットストーブとは

木質ペレットを燃料としたストーブのことで、石油などの化石燃料と比較して、二酸化炭素の排出を抑える地球にやさしいストーブです。

▽補助金額

ペレットストーブ経費の2分の1以内  
(上限額15万円)

▽対象者

自らが居住し、または居住を予定している市内にある住宅・事務所等に対象ストーブ等を設置する方。

※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。  
※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

●地球と環境にやさしい

エコドライブを

始めましょう

環境政策課 ☎62-2917

11月はエコドライブ推進月間です。

- ・発進時 ふんわりアクセル
- ・走行時 車間距離にゆとりを
- ・減速時 早めにアクセルオフ
- ・駐車時 アイドリングストップ
- ・空気をチェック など

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ



市ホームページ  
QRコード

お知らせ

● 灯油の流出に

ご注意ください！

環境政策課 ☎62-2917

毎年、冬になると各家庭で灯油を使う機会が増えるため、「タンクからの小分け中に現場を離れてしまった」、「燃料の配管設備が老朽化して破損していたのに気が付かなかった」、「タンクのバルブをしっかり閉めなかった」などが原因による灯油の流出事故の発生が予想されます。

お知らせ

● マイナンバーカードで

証明書のコンビニ交付が受けられます！

市民課 ☎62-3087

▽いつでも！

毎日午前6時30分から午後11時まで、市役所が閉庁している早朝や夜間の時間でもご利用いただけます。（年末年始・メンテナンス日を除く）

▽どこでも！

急ぎよ！住民票などの証明書が必要になった時も、全国の最寄りのコンビニで取得できます。

ると、たとえ少量であっても、水道水の取水、養魚場、農作物などに被害を及ぼし、事故原因者には損害賠償、油除去、土壌入替など事故処理の責任が生じます。

灯油の流出には十分注意し、万が一事故を起こしてしまった場合は、直ちに流出防止措置を行い、佐久消防署（☎62-0119）および環境政策課または各支所経済建設環境係にご連絡ください。

▽簡単に！

コンビニに設置されているマルチコピー機から、簡単操作であつという間に証明書が発行されます。

▽安全に！

マルチコピー機に個人情報残ります。安心してご利用いただけます。（マイナンバーカードの置き忘れには十分ご注意ください。）

※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

● 11月は「ねんきん月間」

小諸年金事務所

☎0267-22-1082

日本年金機構では、公的年金制度の普及・啓発活動を行っています。

国民年金保険料を納めたか心配な方、障害年金・遺族年金の受給方法がわからない方など、年金に関する予約相談を行っています。ぜひ、この機会に年金について確認をしましょう。

● 狩猟の解禁

耕地林務課 ☎62-3242  
佐久地域振興局林務課 ☎63-3152

11月15日(木)から平成31年2月15日(金)まで、(わな猟は、平成31年3月15日(金)まで) 狩猟期間となります。

山林に立ち入る際は、明るく目立つ服装を心掛けましょう。また、狩猟者は、制限区域の確認と、矢先の確認を必ず行い、事故を未然に防ぎましょう。

▽予約方法

相談希望日の1か月前から前日までの間、上記電話にて受け付けています。

※予約受付の際には、相談者の氏名、基礎年金番号、相談内容を確認します。

▽予約受付時間

午前8時30分～午後5時15分  
※国民年金保険料については、☎0267-22-1482までご連絡ください。

● 都市再生整備計画の事後評価を実施しました

都市計画課 ☎62-3404

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

この度、計画期間が終了したため、事後評価を実施しました。事後評価結果は、市ホームページをご覧ください。

● 防災行政無線を用いた

Jアラートによる

全国一斉情報伝達訓練

危機管理課 ☎62-3008

▽日時

11月21日(水)午前11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。

● 文化財保護強調週間

文化振興課 ☎63-5321

11月1日から7日までは文化財保護強調週間です。文化財は市民の皆さんの貴重な共有財産であり、長い歴史の中で今日まで守り続けられてきました。この機会に地域の文化財に親しみ、佐久市の歴史や文化に触れ、文化財愛護の意識を養いましょう。なお、文化財の所有者・管理者の皆さんはこの機会に防犯・防火対策の見直しをお願いします。

お知らせ

●就学援助費の入学前支給  
受付

学校教育課 ☎62-3478

就学援助とは、小中学校の教育に必要な費用の一部を援助する制度です。

平成31年度に小学校または中学校に入学をする予定者の保護者を対象とした援助費が、平成31年1月から2月に支給されます。

ご希望の方は、申請してください。

▽対象者

子どもの住所が佐久市にあり

お知らせ

●長野県長野技術専門学校  
平成31年度入校生募集

長野技術専門学校

☎026-292-2341

▽訓練期間 1年間（平成31年4月入校、翌年3年修了）

▽募集科

機械加工科、電気工事科、画像処理印刷科、木造建築科  
▽応募資格 高等学校卒業（または同等）以上の方

▽必要経費

・受験料 2,200円  
・入学金 5,650円

児童扶養手当を受給している、または世帯総所得が基準以下である等（所得審査をします）

▽提出書類

佐久市就学援助費（新入学児童等学用品費等の入学前支給）受給認定申請書

※市ホームページに掲載あり

▽提出方法

学校教育課宛に持参または郵送してください。

宛先：佐久市中込3056番地

佐久市役所学校教育課宛

▽提出期限

11月20日（火）（必着）

・授業料（年額）

118,800円

教材費、作業服代、資格取得等の経費等は自己負担で、年間十数万程度

▽一般入校選考

・願書受付期間

11月5日（月）～21日（水）

・選考日 12月3日（月）

▽願書等提出先

長野技術専門学校または最寄りの公共職業安定所（ハローワーク）

●信州佐久市観光フォト  
コンテスト2018

作品募集

佐久市観光協会（観光課）

☎62-3285

▽締切 平成31年1月11日（金）

【当日消印有効】

▽テーマ

- ①自然・花部門
- ②文化・歴史部門
- ③祭り・行事部門

▽賞

・佐久市観光協会会長賞（最優秀賞）1点

【賞状・賞金5万円】

・優秀賞 3点

【賞状・賞金2万円】

・準優秀賞 10点

【賞状・賞金3千円】

このほか、各賞を用意しています（全32点）。

※今年より「La Festa

Millie Miglia賞

は設けません。

▽応募上の注意

- ・応募点数の制限はありませんが、未発表写真に限りません。
- ・佐久バルーンフェスティバル2018をテーマとする作品

は、本コンテストでは審査対象外とさせていただきます。

デジタルカメラによる応募は、著しい加工および合成していないものに限りません。

スマートフォンを撮影機材とした作品も募集しています。

郵送返却をご希望の方は、返信用封筒と切手を同封してください。

作品の審査基準は「芸術性」より「観光PR等に使える素材」に重点を置きます。

※コンテストの詳細は、チラシをご覧ください。

●担い手研修施設  
「白田館」の使用申込

白田支所総務課係

☎82-3111

担い手研修施設「白田館」の使用申込先が、11月1日から白田支所から白田町商工会に変更となります。

白田館の使用を希望される方は、白田町商工会 ☎82-2154までご連絡をお願いします。

●公園のアダプトシステム  
活動団体募集

公園緑地課 ☎62-3424

アダプトシステム活動にご参加いただける団体を募集します

▽アダプトシステム活動とは  
公共施設である公園・緑地の一定区域を、市民の皆さんや企業の皆さんが里親となり、清掃や草刈り等をボランティアで担っていただく取組です。

▽貸出を行う機材

- ・芝刈機
- ・草刈機

・剪定バサミ

・ブローア

・スコップ

・レーキ

・ヘッジトリマー 等

▽募集期間 随時募集

▽参加方法

公園緑地課と活動場所・内容を打ち合わせ後、協定を結んでいただきます。



市ホームページ  
QRコード

お知らせ

● 佐久高等職業訓練校

平成31年度訓練生募集

佐久高等職業訓練校

☎62-2276

○ 普通課程

- ① 建築施工系木造建築科
- ② 木材加工系木工科
- ③ 建築仕上系左官・タイル施工科
- ④ 塗装系建築塗装科
- ⑤ 設備施工系配管科

▽ 授業料／年

- ① ② 134,000円
- ③ ④ 154,000円
- ⑤ 174,000円

お知らせ

● 農業複式簿記研修会

佐久市営農業支援センター事務局  
(農政課内)

☎62-3203

農業複式簿記の記帳やパソコンによる帳簿管理技術の習得のため、農業経営者向けの農業複式簿記研修会を開催します。

自分の経営状況を把握し、経営改善に役立てるよう、積極的にご参加ください。

▽ 日程 全5回

- 11月27日(火)、29日(木)
- 12月4日(火)、6日(木)、11日(火)

▽ 訓練期間

- ①②③ 3年、④⑤ 2年

▽ 授業日 週1日

▽ 入校資格 中小企業事業主に雇用されている方

▽ 定員 各科10名

○ ガーデニング講座、DIY講座

▽ 受講資格 18歳以上の方

▽ 定員

・ ガーデニング講座 10名

・ DIY講座 5名

※受講期間、受講料等詳細は、お問い合わせください。

▽ 申込期限

平成31年1月31日(木)

● 労務管理改善リーダー研修会 (佐久会場)

長野県東信労政事務所

☎0268-257144

企業の人事労務担当者等を対象に「安心」して「働く」ための労務をつなぐルールである「労働契約」の基礎的事項のほか、無期転換ルールや副業・兼業についての基本的な事項もわかりやすく解説します。どなたでも参加可能ですので、ぜひご参加ください。

▽ 日時 11月12日(月)

午後1時30分～4時

▽ 会場

佐久合同庁舎5階 講堂

▽ 受講料 無料

▽ 対象者 企業の人事労務担当者ほか広く一般県民

▽ 演題 厚生労働省委託事業「労働契約等解説セミナー2018」

▽ 講師

社会保険労務士 房野事務所 特定社会保険労務士 房野 和由氏

▽ 申込期限

11月12日(月)

● 建築士による空き家に関する相談会

(一社)長野県建築士会佐久支部

☎63-8080

▽ 日時 毎月15日

午後1時～4時(完全予約制)

※土日祝日の場合は直前の平日

▽ 会場 佐久合同庁舎会議室

▽ 内容 空き家管理、売買や賃貸、解体等に関する相談

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

※土日祝日の場合は直前の平日

● 司法書士・税理士による相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会

長野県司法書士会佐久支部

☎78-5637

関東信越税理士会佐久支部

☎62-7208

▽ 日時 11月20日(火)

午後1時30分～4時30分

※最終受付は、午後4時

▽ 会場 市民創錬センター

多目的室1・2・4・5

▽ 相談料 無料

▽ 予約 不要(先着順に受付)

▽ 相談例

- ・ 生前に土地を贈与したいが、税金が心配
- ・ 相続税をどれくらい納めることになるか知りたい
- ・ 子ども達が家を相続したくないと言っている
- ・ 遺言について知りたい
- ・ 相続人の中に行方不明の人がいるが、遺産分割協議をする方法はあるか
- ・ 認知症になったときに相談できる人がいないので心配等

● 12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

※多目的広場は12月から3月末まで利用中止となります。

▽ 窓口受付開始

11月1日(木) 午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽ 電話・FAX受付開始

11月10日(土) 午後1時～

お知らせ

●11月26日は年に一度の「155風田の日」

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

▽期日 11月26日(月)

▽サービス内容

【全館共通】

・日帰り入浴料  
大人500円↓260円  
小人250円↓130円  
※他割引券との併用不可

お知らせ

※ハローワークに登録しており  
受講指示・受講推薦または支  
援指示を受けられる方

▽入校選考

11月29日(木)午前8時30分受付

▽定員 15名

▽募集期間 11月22日(木)まで

▽応募先

住所地管轄のハローワーク

※この訓練は、長野県佐久技術  
専門学校が社会医療法人恵仁会  
に委託して実施します。

・4つの温泉めぐりスタンプ  
カードのポイントが2倍

・11月25日(日)、26日(月)の期間中  
大人回数券または共通入浴券  
を購入された方を対象に、購  
入日当日の日帰り入浴料を  
サービスします。

※複数冊購入いただいた場合で  
も入浴料サービスは1回のみ

【もちづき荘】

・「もちづき」さん、「かすが」  
さんは、日帰り入浴料50円  
・鯉バイキング開催  
【ゆざわ荘】  
・「ゆざわ」さん、「かすが」さ

【布施温泉】

・「ふせ」さんは、日帰り入浴  
料50円  
・神津牧場ソフトクリーム先着  
100名様100円

【穂の香乃湯】

・「ほのか」さんは、日帰り入  
浴料50円  
・小学生以下に粗品プレゼント  
※名前によるサービスは、身分  
証明書をご持参ください。  
※詳細は、各施設までお問い合  
わせください。

●平尾温泉みはらしの湯

「佐久市民DAY」

みはらしの湯 ☎68-0261

11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  
ビスを行います。

▽日時 11月30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。

●県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社

佐久管理センター

☎78-5410

佐久・小諸地区にある県営住  
宅の入居者を募集します。

▽募集期間

11月1日(木)～7日(水)

※土日を除く

▽受付時間

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所

長野県住宅供給公社

●地域福祉スタッフ養成科  
訓練生募集

長野県佐久技術専門学校

☎62-0549

▽訓練期間

12月11日(火)

～平成31年3月8日(金)

▽訓練場所

恵仁会 橋場ビル2階

▽受講料

無料(教科書代等は実費)

▽対象 求職者

佐久管理センター

(佐久合同庁舎4階)

※詳細は長野県ホームページを  
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。

●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

▽泉団地 2DK 1戸  
・家賃 20,100円

▽一本柳団地

1LDK・2DK 各1戸

・家賃 18,000円

▽募集期間

11月1日(木)～8日(木)

※土日を除く

▽受付時間

午前8時30分～午後5時15分



県ホームページ  
QRコード

イベント

●1丁塾 パソコン講座

佐久情報センター

☎64-5556

○パソコン基礎講座

▽日時 11月6日(火)、28日(水)

午後1時30分～3時30分

○Word講座

▽日時 11月9日(金)、16日(金)

23日(金)、30日(金)

午前10時～正午

○Excel講座

▽日時 11月9日(金)、16日(金)

23日(金・祝)、30日(金)

午後1時30分～3時30分

イベント

●ふれあいポールのウォーキング 11月のご案内

佐久ポールウォーキング協会  
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 11月4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

○年賀状作成講座

▽日時 11月14日(水)、29日(木)

午後1時30分～3時30分

【共通事項】

▽会場 佐久情報センター

パソコン研修室

▽料金 各講座とも1回2時間 毎に800円(税込)

▽定員 各講座20名

▽申込

佐久情報センターまで電話にてお申し込みください。

●ザワメキアート展2018

～信州の障がいのある人の表現とアール・ブリュット～

信州ザワメキアート展2018

実行委員会事務局

☎026-295-3441

障がいのある人が表現した作品に向き合ったとき、どこか心がザワザワとし、自分の感覚のどこかがくすぐられたり揺さぶられたり…。そんな、心が「ザワメク」作品展を開催します。

▽期間および会場

・12月7日(金)～20日(木)

ホクト文化ホール

・1月10日(木)～22日(火)

伊那文化会館

・2月21日(木)～23日(土)

銀座NAGANO

▽観覧料 無料

※映画上映は別途入場料が必要となります。

▽内容

・絵画など、約100点の展示

・ギャラリートーク

・映画上映

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62-3157

認知症の方ご本人や介護者が気軽に集い、情報交換をすることができるところです。

お気軽にご参加ください。

▽日時 11月13日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 シルバーサロン

(サングリモ中込1階)

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方を介護されている方、認知症の方ご本人

●第83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

ともに副作用のリスクも増えます。薬のリスクについて皆さんと考えていきたいと思えます。

▽日時 11月15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

▽入場料 無料

▽演題 クスリノリスク

▽講師 浅間総合病院

院長 村島 隆太郎

▽申込 不要

●第30回佐久市望月

駒の里草競馬大会

望月支所経済建設環境係

☎53-3111

▽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



イベント

●健康教室参加者募集

浅間総合病院  
看護部地域活動委員会

☎67-22295  
(内線2104)

日頃肩こりや腰痛に悩んでいませんか？

それは筋膜の滑りが悪くなっているかもしれません。筋膜と痛みに関する知識と解消法を一緒に学びましょう。

どなたでもお気軽にご参加ください。

▽日時 11月16日(金)  
午後2時～3時30分

▽会場 浅間総合病院  
中央棟4階講堂

▽内容

筋膜のねじれやよじれを解消し、筋肉や内臓の機能低下を防ぐ。

▽講師

浅間総合病院 理学療法士

▽服装 動きやすい服装

▽定員 30名

▽申込期限 11月14日(水)

●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。

※各教室要申込、定員になり次第締切

○ヨガ教室

▽日時 11月16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)、飲み物

○料理教室

▽日時 11月29日(木)

午前10時～午後1時

▽会場 望月総合支援センター調理実習室

▽参加費 400円(食材費)

▽持ち物 エプロン、三角巾

○パソコン教室

(カレンダー作成)

▽日時 12月5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 100円(材料費)

●第7回

佐久市保健補導員大会

健康づくり推進課

☎62-3189

日頃、各地区において活動をしている佐久市保健補導員が二年に一度一堂に会し、活動発表を行う大会です。

一般の方の参加もお待ちしております。

▽日時 11月17日(土)

午後1時～4時15分

▽会場 コスモホール

▽参加費 無料

イベント

▽内容

・寸劇発表

「健康長寿の佐久市を目指して」～運動・健診受診編～

・活動発表(ステージ発表3題、紙面発表9題)

・講演会

【演題】

脳を鍛える活脳トレーニング

【講師】

公立諏訪東京理科大学  
教授 篠原 菊紀氏

●ピン・ピン講座

白田支所健康づくり推進係

☎82-3115

▽日時 12月1日(土)

午前9時～11時30分

▽集合 あいとびあ白田

▽参加費 無料

▽内容

・冬場に向けての体力づくり  
講師 健康運動指導士  
依田 彰子氏

・血圧測定  
・体脂肪測定  
・健康相談

●芸術体験講座

「パフォーミング・アーツ

・スタジオ」

文化事業団 ☎82-3962

第一線で活躍するプロアーティストから直接指導を受け、さらには間近で実演を鑑賞できます。

今回は昨春も大好評の「古典芸能体験」シリーズです。

○「太神楽曲芸」体験講座

▽期日 11月18日(日)

▽講師 鏡味正二郎氏

○「講談」体験講座

▽期日 12月9日(日)

▽講師 神田鯉栄氏

○「キッズ落語」体験講座

▽期日 12月16日(日)

▽講師 三笑亭夢丸氏

○「紙切り」体験講座

▽期日 2月3日(日)

▽講師 林家喜之輔氏

【各講座共通】

▽時間 午後1時30分～

▽会場 コスモホール小ホール

▽参加費 無料

▽定員 40名(小学生以上)

▽申込先 文化事業団

イベント

●佐久市青少年健全育成  
市民集会

生涯学習課 ☎62-0671

「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立ち、青少年をいちばん身近で支える家庭・学校、地域の皆さんが一堂に会して、青少年健全育成について考える集会です。

ぜひご参加ください。

▽日時 11月18日(日)

午後1時～4時20分

▽会場 市民創錬センター

イベント

の兄弟・祖父母も可)

▽内容

おやこでできる簡単な調理実習、試食

▽持ち物 エプロン、上履き

▽定員 12組(先着順)

▽申込

11月22日(木)までに健康づくり推進課までお申し込みください。

▽その他

参加者にはバンダナをプレゼントします。

▽主催

佐久市食生活改善推進協議会

▽内容

中学生意見発表、おとなワークショップ「子どもが安心して育つために」<sup>キャップ</sup>CAPなどの、佐久市子どもメディア作品コンクール2018表彰式、薬物乱用防止広報車による啓発など

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



●「佐久地域の自然と生きものの未来を考える」講演と意見交換会の参加者募集

長野県環境保全研究所

☎026-239-1031

佐久地域の自然と生きものの現状と課題、保全活動事例についての講演と意見交換会です。東信地域で保全活動を行っている市民団体のポスター発表もあります。

▽日時 12月2日(日)

午後0時50分～4時

(開場 午後0時30分)

●国際交流サロン

多言語収穫祭「あいさつひとつで、世界は広がる!」

移住交流推進課

☎62-3283

▽日時 11月18日(日)

午後1時～4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

▽内容 世界の言葉を使い、曲に合わせて身体を動かしたりいろいろな国の歌や言葉を使

使った遊びを通して、佐久市在住のアジア圏の方々と楽しく交流します。言葉と同時に秋の収穫物もゲットできます。

▽定員 100名(先着順)

▽申込方法

電話または、参加申込書を移住交流推進課までご提出ください。

※申込書は市ホームページからダウンロードできます。

▽企画団体

ヒッポファミリークラブ

※動きやすい服装でお越しください。

●おやこの食育教室参加者募集

健康づくり推進課

☎62-3189

▽日時 12月2日(日)

受付 午前9時45分～

実習

午前10時～午後1時30分

▽会場 市民創錬センター

料理講習室・食育室

▽参加費 無料

▽対象

保育園、幼稚園の年中児～小学生と保護者の方(中学生以上)

▽同時展示

武論尊100時間漫画塾講師(武論尊先生・あだち充先生・やまさき十三先生など)直筆色紙



- ▽会場 市民創錬センター
- ▽参加費 無料
- ▽対象 どなたでも
- ▽定員 180名
- ▽申込 不要

●武論尊100時間漫画塾  
塾生習作展

近代美術館 ☎67-1055

武論尊100時間漫画塾の塾生が課題として描いた、武論尊塾長の似顔絵等を展示します。

漫画家を目指す塾生の個性あふれる作品をご覧ください。

▽日時 11月1日(木)～11日(日)

午前9時30分～午後5時

▽休館日 11月5日(金)

▽会場 近代美術館

1階特設会場

▽観覧料 無料



イベント

●道の駅祭り&商工祭

道の駅ほっとばーく・浅科  
☎58-0581  
浅科商工会 ☎58-0220

ビンゴ大会やお楽しみ抽選会等楽しい催しものを企画しています。大勢のご参加をお待ちしています。

▽日時 11月4日(日)

午前9時～午後3時

▽会場 道の駅ほっとばーく・浅科

※天候等により、時間、内容等が変更になる場合がありますのでご承知ください。

イベント

●うすだスタードーム

11月のイベント  
うすだスタードーム  
☎82-0200

○第3回星座教室

「アンドロメダ銀河と秋の星座を見つけよう！」

▽日時 11月9日(金)

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

アンドロメダ銀河と秋の星座

●ほっとばーく浅科  
特産品フェア

道の駅ほっとばーく・浅科  
☎58-0581

五郎兵衛米、白土馬鈴薯、矢島豆腐など、浅科地区の特産品が大集合！

餅つき大会などのイベントも開催予定。

多くの人のご来場をお待ちしています。

▽日時 11月25日(日)

午前10時～午後2時

▽会場 道の駅ほっとばーく浅科

のを見つけ方、星座神話のお話

○開館記念日無料開放

▽日時 11月24日(土)

午前10時～午後9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 無料

▽内容

スタードームはおかげさまで開館22年を迎えます。開館記念日に合わせて、24日は終日無料開放。昼間は施設、望遠鏡のご紹介と解説、夜間は星空観望会でお楽しみいただきます。

●図書館 11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

※11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 10日(土) 午前10時30分

○おはなしの会②

▽日時 15日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

●正月用のフラワーアレンジ  
参加者募集

望月人権文化センター  
☎51-1135

▽日時

11月19日(月) 午後1時30分～

▽会場 望月人権文化センター

▽参加費 3,000円(材料費)

▽講師 有賀 敬子氏

▽定員 10名



○ぼっけおはなしの会

▽日時 17日(土) 午前10時30分

○語りのおもてなし

▽日時 24日(土) 午後3時

【白田図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 14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 17日(土) 午後2時

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 17日(土) 午前11時

【望月図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 8日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ものがたりふれあいトーク

▽日時 24日(土) 午前11時



●もちづき人権フェスティバル

望月人権文化センター  
☎51-1135

▽日時

12月1日(土)午前9時～

▽会場 望月人権文化センター

▽参加費 無料

▽内容

・演奏会  
・地元の音楽家によるチェロ、ピアノ、フルート演奏  
・手話教室、解放子ども会、三味線、コーラスなどの発表  
・血圧測定、健康相談



・ものづくり体験や人権パネル等の展示  
・餅つき、綿あめ、焼きそばなどのサービス  
※ご近所、ご家族お誘いあわせのうえお出かけください。

イベント

● 収蔵品展

版画交響楽(シンフォニー)  
— 魅惑の小宇串 — 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・鈴木春信など100  
点の版画を展示します。

▽会期 11月11日(日)まで

月曜日休館

▽開館時間

午前9時30分～午後5時

▽観覧料

一般 500円

イベント

▽日時 11月18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 800円

▽対象 小学生以上

※小学3年生以下は保護者同伴

▽講師 版画家 田嶋 健氏

▽持ち物

汚れても良い服装、飲み物  
は各自ご用意ください。

▽定員 15名(先着順)

▽申込期限 11月11日(日)

・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



鈴木春信  
「風流やつし七小町 しみづ」

● 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・書を除く)

・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。  
※詳しくは、募集要項をご覧ください。

▽募集要項請求先 近代美術館



昨年度優秀賞  
唐澤冬明子《野にいでて》



市ホームページ  
QRコード

● 牛のおもちゃに色を付けよう!

教室参加者募集

川村吾蔵記念館

☎81-5353

川村吾蔵は、アメリカで「牛のGOZO」として有名でした。紙粘土で作った白いミニチュアの牛に色を付け、手で転がせるおもちゃを作ります。

皆さんの個性を生かしたオリジナルの牛作りに、チャレンジしてみませんか?  
ご参加をお待ちしています。

● Sakumo (サクモ)

子ども未来館

11月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

○大好評!

サクモ ちびっこルーム

▽期間

11月23日(金・祝)

～平成31年3月3日(日)

▽会場 企画展示室

▽料金 入館料のみ

※3歳以下は無料

▽対象 未就学児とご家族

○ベビードダンス教室

▽日時 11月20日(火)

①午前10時～11時

②午前11時30分～午後0時30分

▽会場 企画展示室

▽対象 健康で首のすわった3

か月から2歳までのお子さん

とご家族

▽料金 入館料のみ

※3歳以下は無料

▽講師 佐藤 志穂氏

※詳細は、子ども未来館ホームページをご覧ください。

イベント

●12月の資料館講座

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

▽日時 12月2日(日)

午後1時30分～3時

▽会場

駒の里ふれあいセンター

▽聴講料 無料

▽講師 静岡文化芸術大学教授  
二本松 康宏氏

▽内容

甲賀三郎伝承の生成と蓼科山をめぐる信仰の道から

▽申込 不要

イベント

●山本麗子先生の料理セミナー

～佐久市のおいしいを

味わう(第2回)～

農政課 ☎62-3203

佐久市産の農産物の良さを知っていただき地産地消を進めるため、山本先生からおいしい食べ方を教えていただきます。

▽日時 11月20日(火)

午後1時～3時30分

▽会場

市民創練センター調理室

▽参加費 無料

▽対象 市民35名

●第4回サムライ体験

参加者募集

佐久サムライ実行委員会

☎080-6563-7102

▽日時 11月23日(金・祝)

午前8時45分集合

▽会場 市民創練センター

▽参加費 500円

▽内容

・DVD上映  
佐久サムライはじめを斬る！

・チャンバラ体験

▽持ち物 浴衣、帯、腰ひも、飲み物、風呂敷、タオル、たすき用の紐

●比田井天来・小琴顕彰

第7回佐久全国臨書展

天来記念館 ☎53-4158

比田井天来の推奨した古典体系により現代の書を原点から問い直すことに主眼をおいた臨書展です。

全国から応募された作品は、

書道の会派を超えた審査員によって審査されました。審査の結果、入賞および入選した作品を展示します。また、同時企画として、審査員の先生の作品や

古典の拓本、天来臨書作品を展

示します。

▽期間 11月17日(土)～12月9日(日)

▽会場 近代美術館

○ギャラリートーク

▽日時 11月27日(火)午後2時～

▽会場 近代美術館

▽参加費 無料

▽演題 字体の移りかわり

▽講師 臨書展審査員

書象会理事長 市澤 静山氏

○ワークショップ

▽日時 12月1日(土)午後2時～

▽会場 佐久創造館

●笑顔さく

トクトクキャンペーン

11月16日まで

佐久市振興公社

☎62-0214

○おトクA

サクモ子ども未来館観覧セット券ご購入いただいた方

①もちづき荘・ゆざわ荘「宿泊割引券大人1,000円・子ども500円」プレゼント

②布施温泉 食堂

「ソフトクリーム割引券」

250円→100円

③穂の香乃湯

・ガチャガチャ(子ども)

一回サービス

・アメニティグッズ(大人)

一個サービス

・有料休憩室2割引

○おトクB

もちづき荘・ゆざわ荘サクモ宿泊パック(一泊二食付・子ども未来館観覧セット券付)

・高校生以上 7,500円

・小、中学生 6,900円

・4歳～6歳 3,300円

○おトクC

駒場公園のテニスコート・プール・弓道場のいずれかをご利用いただいた方対象

①もちづき荘・ゆざわ荘宿泊される方おひとり様につきお酒またはソフトドリンク1本プレゼント

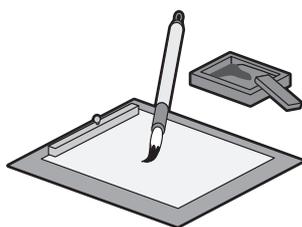
②1組10名以上のご宴会の幹事さん1名様宿泊無料券プレゼント

③プール回数券購入された方に

もちづき荘・ゆざわ荘・布施温泉・穂の香乃湯共通入浴券

プレゼント

※他の割引との併用は不可



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、ソプラノコンサートで、ちよっぴり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

▽日時 11月30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

▽鑑賞料 無料

▽出演

中野亜維里氏(ソプラノ)  
青山瑠美子氏(ピアノ)

寄附

・福田剛史様 ・三好康秀様  
・藤井 績様 ・斉藤ひろみ様  
・杉原敏枝様 ・高橋 徹様  
・小山田由香利様

※順不同

○一般寄附

▽市へ  
・10万円(龍岡城五稜郭の維持・管理のため)

(株)長野銀行様  
・2千円(福祉のため)

▽大沢保育園へ

佐久の鯉太郎乙様  
りんご6kg 阿部昭次様

●第14回市民元巨マラソン  
大会参加者募集

佐久市体育協会

☎88-6123

▽期日 1月1日(火)

▽会場 佐久総合運動公園  
陸上競技場発着

▽参加費

・小中学生 300円  
・高校生 500円

・一般 1,000円

▽コース・参加資格

1.5km 小学校3年生〜6年生  
男子女子

市税等の納期限

・3歳以上男子 35歳以上男子  
・5歳 中学生高校生女子  
・10歳 一般女子  
・10歳 一般男子  
・10歳 高校生男子

▽申込  
12月7日(金)までに所定の申込用紙にご記入のうえ、参加費を添えて佐久市総合体育館または各地区体育協会事務所でお申し込みください。

●スポーツ教室参加者募集  
佐久市体育協会

☎88-6123

※11月5日より受付開始

○簡単！ストレッチ教室

▽日程 12月6日(木)〜全5回

午後6時30分〜7時30分

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1,000円

▽定員 15名

※詳細は佐久市体育協会ホームページをご覧ください。佐久市体育協会までお問い合わせください。

手話コーナー

●ご寄附  
ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・堤 秀樹様 ・鈴木孝世様  
・市川智昭様 ・乾かおり様  
・尾畑暢一様 ・新居延高宏様  
・菅澤 正様 ・松森眞寿子様  
・岡村英明様 ・竹下雅宏様  
・福井量一様 ・大瀧裕之様  
・田村 茂様 ・河本和郎様  
・中村公孝様 ・大和康彦様  
・芦垣紀彦様 ・深尾泰二様  
・嶋津直美様 ・真川正和様  
・竹川和子様 ・大竹絹枝様

寄附

納期限	11月30日(金)
市税等	固定資産税(4期)
	国民健康保険税(5期)
	介護保険料(8期)
	後期高齢者医療保険料(5期)

※納期内の納付にご協力をお願いします。

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

わかりません



片手の平を肩にあて、2回ほど上に払います。この時、「分かりません」という表情を加えましょう。この手話は、「飲み込めない」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

No. 164

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



## 歌で結ぼう 市民の輪

### 《第40回記念佐久市民コーラスまつり》

9月2日に、第40回記念佐久市民コーラスまつりがコスモホールで開催されました。今年は23団体が出演し、透き通る美しい歌声や力強い歌声をホールいっぱいに響かせ、素敵なハーモニーを奏でました。また、40回記念として、オペラにも取り組んでいる軽井沢混声合唱団の特別出演もあり、その圧倒的な歌声が聴衆を魅了し、コーラスまつりに華を添えました。

全体合唱では、出演者と来場者がひとつになって「佐久・わが市」や「今日の日はさようなら」を元気に歌い、共に歌う楽しさを味わいました。

歌で結び合う素晴らしい一日になりました。



## ちょっとひとこと

### 脳梗塞で倒れて

御馬寄 山浦 芳枝



5月21日、地区老人クラブの日帰り旅行を終えバスを降りた時、右側の背中に重しを寄せられたような硬直感を覚え、同時に右顔面と右手の麻痺に襲われました。「キターッ」と直感し、すぐにかかり付け医に電話。手配をいただいて救急車で医療センターへ入院し、集中治療室で一夜を過ごしました。左脳梗塞でした。主治医から後遺症が残るかもしれないという説明を聞きながら、姉や知人が言った「80の声を聞くと体力が衰え、気力もなくなった」という言葉を思い出していました。翌日にはそれでも一般病棟に移ることができ、ベッドの上で点滴を受けながら、退院したら本格的に終活を始めようと考えていました。

幸い後遺症もなく6日間の入院で帰宅出来ました。しかし、入院中に決意した終活計画は忙しさに追われ、ズボラな性格もあって「寒くなってからやろう、暖かくなってから始めよう」と思ううちに、すっかり頭から消えていました。幸い体力は戻り、仕事にも復帰できました。運転許可が下りるまでの間は職場の皆さんや家族に送り迎えしていただきながら、宅老所のスタッフとして毎日楽しく無理をせず過ごしています。そして、終活は必ず実行しようと思う日々です。

## 公民館「つどい」のご案内

各地区の公民館の「つどい」が、下記のように開催されます。この「つどい」は、学習グループや地域の皆さんの発表を通して、交流や絆づくりを進めていく場です。どなたでも参加できます。多くの皆さんの参加をお待ちします。

公民館	開催日	会場
浅間	2月16日(土)～17日(日)	浅間会館
野沢	2月 9日(土)～10日(日)	野沢会館
中込	2月16日(土)～17日(日)	中込会館
東	2月23日(土)～24日(日)	東 会 館
白田	3月 2日(土)～ 3日(日)	あいとぴあ白田
浅科	2月23日(土)～24日(日)	交流文化館浅科
望月	11月24日(土)～25日(日)	駒の里ふれあいセンター

### ★望月公民館「つどい」について★

【11月24日(土) 午前9時～午後5時】

- ◆午前10時～ スペシャルステージ
- ◆午前11時15分～ そば打ち実演とお蕎麦の振舞い
- ◆午後 1時30分～ 体験コーナー (学習グループ)

【11月25日(日) 午前9時～午後3時30分】

- ◆午前 9時～ 芸能祭開会式
- ◆午前 9時40分～午後3時30分  
ステージ発表 (学習グループほか)

- 作品展示 24日 午前9時～午後5時
- 25日 午前9時～午後3時30分

※他の公民館の詳細は2月号でお知らせします。

# ふれあい あれこれ



## 中原公民館(浅科) バーベキュー大会

7月8日、中原公民館のバーベキュー大会がふるさと森公園で開催され、37名の参加者が親睦を深めました。毎年、中原地区では公民館主催のマレット・バーベキュー大会を行っています。数日前に降った雨のためマレットゴルフは中止になりましたが、大人と一緒に作るバーベキューに子ども達は大喜びでした。



## 望月公民館 救命救急講習会

8月18日、川西消防署の方を講師に救命救急講習会を開催しました。この講座は毎年開催している講座で、心肺蘇生法やAEDの取扱いなどの講義を聞き体験を通して学ぶ3時間の講習コースです。後日、参加者の皆さんには修了証が交付されました。



## 浅間公民館 伝えたい佐久の味

9月11日、佐久市農村生活マイスターの会から講師を招き料理講習会を開催しました。佐久の伝統料理であり、旬を迎えた鮎を使って、小鮎甘露煮や鮎寿司等を作りました。この講座が郷土の味を大切に引き継いで行く機会になればと思います。



## 野沢公民館 ふるさとウォッチング

8月18日、跡部の西方寺で「ふるさとウォッチング」を開催し、北川正明住職と伴野敬一先生から、『踊り念仏』の歴史背景やその所作などについて学ぶことができました。伝統文化にもなっている踊り念仏の話に、皆さん熱心に耳を傾けていました。



## えっ、この程度の国だったの

最近、人権に直結した意外な報道が多いことに驚かされる。先ず「女子一律減点」。一瞬「えっ、この程度の国だったの、我が国は…」と。しばらくして今度は「雇用者水増し」。そして「フェア」が売り物の「アメフト」をはじめとしたスポーツ界の混乱。社会に少なからず影響を及ぼしている大きな組織が起こした問題である。

伝統のある巨大組織の、他者への配慮がまるでない身内の論理がまかり通っているように思う。「日本は、人権感覚がかなり乏しい国かも…」とさえ思ってしまう。

こんな憂鬱な世相でありながら、仄かな光と映ったのが、パラリンピックをめざしてハンディを隠すことなく、明るく自信に満ちたい表情で練習に励む選手達の姿だ。義足を装着する様子も、今までは放映されてこなかったが、印象的だった。さらに幼児を発見した尾畠さんの行動は、ボランティア活動の崇高さを強烈に印象づけてくれた。こうした一人ひとりの活動や言葉から「この国もまんざらでもないな」とホッとさせられる。

人権感覚は、個々の姿の中に着実に磨き上げられてきており、めざす『差別のない社会』に少しずつ近づいているといえそうだ。今後も社会の動向には鋭い視線を持ち続け、身近な嬉しい動きには我が事として心から拍手を送り続けたいと思う。

人権同和教育推進員 小林 忠三

※お問い合わせ等は人権同和課まで(☎62-3135)

## 短詩型文学交流《野沢中学校》

9月7日に、公民館等で俳句を学んでいる皆さん（指導員）30人と野沢中学校1年生137人が、俳句作りを通して交流会を行いました。子ども達は「ふるさと佐久」をテーマにした俳句作りに挑戦し、指導員の助言を受けながら、純粋な心で五感を研ぎ澄ませた句を作り上げました。

最後には、それぞれの作品を発表・鑑賞し、17音字から成る俳句の奥深さを感じるとともに、佐久へ思いを巡らせました。



### 指導員の感想より

子ども達は熱心に俳句作りに取り組み、自然と情景が浮かび上がるような表現豊かな句を作り上げていました。これからいろいろな経験を積み重ねて感性を磨き、俳句を作り続けてほしいと思います。



## 家族音楽会の幕をおろす

家族音楽会は「家族そろって歌ったり演奏したりすることで家族の絆を深め、子ども達の健全な育ちを図る」という願いをもって、平成2年から28年まで毎年開催してきました。家族で織りなす息の合った音楽は聞く人の心を和ませ、会場を温かな雰囲気包みこみました。しかし、年を追うごとに出場を希望する家族が減り、これまでのような音楽会の開催が厳しくなり

ました。

本年度は家族音楽会以外の方法で家族とともに音楽を楽しむ場をつくろうと発表者を募りましたが、希望者はいませんでした。

こういった状況のなか、家族音楽会運営委員会や公民館運営審議会の検討を通し、『継続は困難』と判断し、残念ですが家族音楽会を終了することにいたしました。

※今後も公民館事業において、家族の絆やふれあいを大切にしたい取り組みができるよう努めてまいります。

～皆様には長きにわたり家族音楽会を支えていただきました。ありがとうございました～

## 「万引き」は犯罪!!

昨年、県内で検挙補導された窃盗犯少年184人のうち、約6割に当たる116人が万引きでした（長野県警資料）。家庭や地域が一体となって「万引きしない」「万引きさせない」環境づくりをしましょう。

### 初発型非行

●万引きは、動機が比較的単純で、犯行が容易な犯罪です。繰り返すうちに犯罪意識が薄れ、犯行がエスカレートする傾向があります。

### 万引きの背景

- 子どもの万引きの特徴は、共犯が多いことです。「誘いを断れない」ケースもあり、友人関係が一因となっていることも考えられます。
- ゲーム感覚から万引きに至るケースが多く、軽い気持ちで万引きした子どももいました。

### 万引き対策

- しっかりした金銭感覚と計画的なお金の使い方を覚えさせる。
- 他人のものや店の商品を取れば「どろぼう」になることを教える。
- 子どもの交友関係に注意する。

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です。青少年の健全育成には地域の皆様のご理解とご協力が必要です。家庭や地域が一体となり、地域ぐるみで青少年にとってより良い環境づくりを推進しましょう。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう  
青少年

11月11日は「信州あいさつの日」・11月18日は「家庭の日」です

青少年に関するご相談は少年センターへ  
☎62-0671（市役所南棟3階）

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎元氣なおやしシリーズ~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 (持ち物) エプロン・三角巾・大きめ の持ち帰り用器 (定員) 20名 (対象) 男性
	◎ママと子どもの3B体操 (全4回) 親子で一緒に体操を楽しみましょう	①11月30日(金) ②12月 7日(金) ③12月14日(金) ④12月21日(金) (時間) 10:00~12:00	浅間会館 会議室1・2	佐藤美穂先生	(参加費) 無料 (持ち物) 運動のできる服装・タオル ・飲み物 (定員) 20名 ※申込受付開始 11月6日(火) 8:30
	◎伝えたい佐久の味 (番外) メニューは炭酸まんじゅうのみ! 好評につき 2回目の開催です	12月 4日(火) 9:00~11:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	佐久市農村生活マ イスターの会	(参加費) 300円程度 (持ち物) エプロン・三角巾・持ち帰り用器 (定員) 20名 ※申込受付開始 11月9日(金) 8:30
	◎伝えたい佐久の味 (4) メニュー: 鯉のうま煮、鯉こく、新米、とろろ 汁、季節の漬物	12月11日(火) 9:30~13:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	佐久市農村生活マ イスターの会	(参加費) 1,000円程度 (持ち物) エプロン・三角巾・持ち帰り用器 (定員) 20名 ※申込受付開始 11月13日(火) 8:30
野沢公民館	◎人権講座 人権について学習し、意識の向上を図りましょ う	11月23日(金) 9:00~10:00	野沢会館 多目的ホール	人権同和教育推進員	(参加費) 無料 ※当日参加もできます
	◎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・持ち帰り容 器 (定員) 20名
	◎親子で楽しいマジック教室 (全2回) 忘年会やクリスマス、新年会に、マジックでみ んなをビックリさせよう!	①12月 8日(出) 9:30~11:30 ②12月15日(出) //	野沢会館 205号室	ふれあいマジック	(参加費) 500円 (材料費:2回分) (持ち物) はさみ (定員) 30名 (対象) 子供と保護者 大人のみ参加も可能です ※申込受付開始 11月12日(月) 8:30
	◎楽しく歌おう (冬) 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!	12月11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
	◎料理教室 伝統料理 佐久鯉料理教室 鯉をさばき、鯉料理に挑戦しましょう!	12月20日(水) 9:00~13:00	野沢会館 調理室	佐久養殖漁業協同 組合 佐藤みつ子先生	(参加費) 1,000円 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・持ち帰り容 器 (定員) 16名 ※申込受付開始 11月15日(水) 8:30
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。初心者歓迎!	⑥11月13日(火) 9:30~11:30 ⑦12月 5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
	◎そば打ち体験講座 一人一鉢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(水) 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・持ち帰り用容 器 (定員) 20名
	◎家でクリスマスパーティを 手作りのクリスマス料理でパーティーを盛り上 げましょう	12月 6日(水) 9:30~13:00	中込会館 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) 15名 ※申込受付開始 11月9日(金) 8:30
	◎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。冬の歌集を使います	③12月10日(月) 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 (持ち物) 飲み物・冬の歌集 (空色) (定員) 50名程度
	◎しめ縄作り講習会 古代米の稲を使って「前掛け飾り」を作り、新 年を迎えましょう	12月 8日(出) 9:30~15:00	中込会館 大会議室	池田正直先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) はさみ・霧吹き・千枚通し ・セロハンテープ・昼食 (定員) 30名
	◎癒しの和ヨガ (全3回) ヨガで心も身体もリフレッシュしましょう!	①12月19日(火) 9:30~11:30 ② 1月16日(火) // ③ 2月27日(火) //	中込会館 大会議室	金沢優子先生	(参加費) 無料 (持ち物) ヨガマットかバスタオル (定員) 20名 (大人のみ)
	◎手芸教室 (全2回) 可愛らしいぬいぐるみを作ってみませんか。自 分で作ったぬいぐるみは癒しの効果バツグン!	①11月22日(水) 9:30~16:00 ②12月 6日(水) //	東会館 和室・大会議室	菊池たか子先生	(参加費) 500円程度 (材料費) (持ち物) 使わなくなった布・裁縫道 具・紙切りはさみ・昼食 (定員) 20名程度
東公民館	◎くん製作り 家庭でも簡単に作れるくん製の作り方を学びま しょう	12月 7日(金) 9:30~13:00	東会館 料理講習室	櫻井彰先生	(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) 20名 ※申込受付開始 11月8日(水) 8:30
	◎そば打ち教室 年末に向けてそば打ちに挑戦してみましょう!	12月11日(火) 9:30~13:00	東会館 大会議室・料理 講習室	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・持ち帰 り用器・500mlペットボトル (定員) 20名 ※申込受付開始 11月22日(水) 8:30
	◎塗るハーバリウム作り ガラスの小瓶にドライフラワーを入れ、天然アロ マオイルを満たして作ります。アロマ香水として 使え、目の疲れや肩こりの軽減も期待できます	12月12日(水) 9:30~11:30	東会館 大会議室	泉美紀先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (定員) 20名程度
	◎国際交流クッキング 一緒にドイツのクリスマス料理を作りませんか	12月22日(出) 9:30~13:00	市民創縁センター 料理講習室	藤澤ダビッド先生	(参加費) 1,000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) 20名 ※申込受付開始 11月27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
	<p>◎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                      《内容》リースを作ろう・親子でプラ板・グニュグニュスライム・ぶんぶんごま・切り絵のしおり・自分だけの万華鏡・木の笛                      山の恵みで木工作・折り紙・紙飛行機・プロライフル・竹とんぼなど~わたあめ作りもあるよ!~</p> <p style="text-align: right;">参加無料! どなたでも自由に参加できます!                      ※子どもは上ばきを持参してください</p>				
白田公民館	◎お正月料理教室 簡単で喜ばれるお正月料理を作りましょう	11月27日(火) 9:30~13:00	あいとぴあ白田調理室	土屋やよい先生	(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) 20名
	◎そば打ち体験教室 新そばの香りを楽しみながら、そば打ちに挑戦してみよう!	12月 7日(金) 9:00~13:00	あいとぴあ白田多目的室	佐久おやじの会	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・持ち帰り用空箱 (A4サイズほど) (定員) 15名
	◎がっつり男飯づくり② 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: エビチリ	12月 9日(日) 10:00~13:30	あいとぴあ白田調理室	林政幸先生	(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) 20名
	◎しめ縄づくり 正月用のお飾りを自分で作ってみませんか ごぼうじめなど	12月14日(金) 13:30~15:30	あいとぴあ白田多目的室	内藤幸子先生	(参加費) 300円程度 (材料費) (持ち物) 花ばさみ (定員) 20名 ※汚れてもよい服装で参加ください
	◎親子ふれあいパン教室 ワンコインで楽しくおいしいパンを作ってみよう!	12月15日(土) 9:30~13:30	コスモホール調理室	榊澤恵美子先生 依田君枝先生	(参加費) 500円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 親子20名 (対象は小学生) ※申込受付開始 11月8日(土) 8:30
	◎ステンドグラス体験 ステンドグラスのクリスマスツリーを作ろう! 初心者向けの講座です。	12月16日(日) 13:30~16:00	あいとぴあ白田工作室	中野稔先生	(参加費) 1,500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 11月9日(金) 8:30
浅科公民館	◎エレメンタリウム(ハーバリウム)教室 クリスマスをイメージしたエレメンタリウムを作りましょう!	12月 5日(水) 13:30~15:30	浅科会館	有賀敬子先生	(参加費) 1,300円程度 (材料費) (定員) 15名 ※申込受付開始 11月6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: ローストポーク、わかめサラダ、チーズケーキ	12月 7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 11月7日(木) 8:30
	◎おやこDE料理 親子で楽しくクリスマス料理を作りましょう!	12月15日(土) 9:30~13:30	市民創縁センター料理講習室	内田すみ江先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 (定員) 15名 ※申込受付開始 11月8日(土) 8:30 ※託児あり (事前予約必要)
	◎生け花教室 お正月の花を生けましょう	12月27日(水) 13:00~15:00	浅科会館	武重みち先生	(参加費) 2,500円程度 (材料費) (持ち物) 花ばさみ・花器・剣山・持ち帰り用袋 (定員) 15名 ※申込受付開始 11月13日(火) 8:30
望月公民館	◎竹細工教室 竹を使い、手づくりの果物がごをつくりましょう	11月18日(日) 9:00~16:00	駒の里ふれあいセンター大ホール	公民館学習グループ 趣味の館・竹細工教室の皆さん	(参加費) 1,000円程度 (材料費) (持ち物) 昼食・飲み物・剪定ばさみ (お持ちの方)・動きやすい服装 (定員) 12名 ※申込受付開始 11月1日(土) 9:00
	◎家族の笑顔が一番~しあわせクッキング~ ラザニアや中華まんじゅう、チョコレートのお菓子を学び、楽しい食卓づくりに役立てませんか	1月10日(水) 9:30~13:00	駒の里ふれあいセンター2階講習室	内田すみ江先生	(参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・飲み物 (定員) 16名 ※申込受付開始 12月7日(金) 9:00

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

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

※「全〇〇回」の表記はシリーズ(連続)で行う講座です。

## 瀬音

澄み渡る秋空に、山々の稜線が映える。私の出身中学の校歌は「見ずや立科八岳浅間」と始まるが、裾野に紅葉を纏い「見ずや(さあ見てご覧)」と誘う山容はなんと温かい。

先日、友人が人間ドックで要精検に掛かり、市立病院を受診した。その夜電話があり、第一声は「私たちは本当に美しい自然に囲まれて生きているんだね」だった。街の喧騒の彼方に連なる山々に、心の落ち着きどころを得たのだろう。待ち時間の彼女の煩悶はいかほだったかと思ひやる。

「明らかに」という言葉がある。もちろん「明らかにする」の意だが、物事ははっきりさせようとすると、自ずと無いものやできないことが見えてしまう。「明らかにすることは諦めることを含む」という解釈を聞いたことがある。諦めを受け入れることで、有るものやできることが、より鮮明になっていくのかもしれない。

考えを巡らすときには山を見る。四季折々に表情を異にしながらも、変わらずそこにある山が寄り添ってくれるようだ。

## 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**

**分譲地紹介謝礼金  
10万円進呈**  
(登記完了後)

**佐久市土地開発公社**

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

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

お問い合わせ  
TEL. 0120-811-772  
小諸市御影新田字池ノ上2090-1  
(ことぶきの家 小諸 内)

**総合相談室**  
ことぶきの家  
開設

## 新宿・池袋・立川線

白田・佐久・東御・小諸・軽井沢・上田 ←  
池袋駅東口・バスタ新宿・立川駅北口  
回数券が断然お得です!!

## 京都・大阪線

共同運行 西武観光バス  
共同運行 近鉄バス (行曲川ライナー)

千曲バスの  
高速バス  
軽井沢・佐久・小諸・東御・上田  
← 京都・大阪

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

CHIKUMA BUS http://www.chikuma-bus.com

## 自立型サービス付き高齢者向け住宅

# タウンコートのみ

入居者募集中心!

11月1日小諸市御影にオープン!

全てが徒歩圏内に揃う地にペットとともに住まう【全50室】(便利)安心

全室に完備 ●浴室 ●トイレ ●キッチン ●床暖房  
●ウォークインクローゼット

●ミニドッグラン ●遊歩道 ●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  
(スーパーツルヤみかけ店様となり)  
●事業主体 / 社会福祉法人のぞみ福祉会

随時  
見学できます  
(要連絡)

お申し込み  
お問い合わせ

社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-25-1161 小諸市利田 966-151  
\* http://www.nozomi-g.co.jp/ \* http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/

## 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

## 終活セミナー

一人暮らし、夫婦世帯「老後の不安を安心に」  
**親族に頼らず生きていく選択**

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

医療・介護  
看取りの支援

第9回 セミナー開催  
11月15日(木)  
【受付】午後1時30分  
【時間】午後2時~4時  
※資料代 300円

会場：佐久平交流センター  
【講師紹介】  
■講師：日本よりそい家族会  
石巻 美智也 氏

主催：NPO法人 日本よりそい家族会  
【本部】上田市中央西二丁目6番7号 クリーンビル1階2号  
【北信事務所】長野市大字石渡107-17

【要予約】0120-12-8851

- 平日★** 平日夜間急病診療  
(診療時間：午後7時～9時30分 浅間総合病院 ☎67-2295(代))
- 休** 休日当番医 (診療時間：午前9時～午後5時)
- 小児** 休日小児科急病診療 (午前9時～)  
(受付：午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295(代))
- 歯** 休日歯科診療 (受付：午前9時～正午/午後1時～3時)  
休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階 ☎63-3783)
- サ** 子育てサロン (午前9時30分～11時30分)
- 地域** 地域集団健診 **検** 子宮頸がん検診 **乳** 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 (午前9時～午後2時)  
もちづき保育園 (午前9時～午後2時)  
わくわくランドU-6 イオンモール佐久平2階フードコート隣  
(午前10時～正午・午後1時～4時)  
うすだ健康館 (午前9時～午後2時)
- 献血** 献血 ①午前9時30分～11時30分 ②午前9時30分～11時30分・午後1時～4時  
※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

	<p><b>平日★</b> <b>サ</b> 中佐都児童館 <b>広</b> もちづき保育園 うすだ健康館</p>	1	<p><b>平日★</b> <b>サ</b> 望月児童館 中込児童館 <b>広</b> サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館</p>	2	<p><b>小児</b> <b>歯</b> 田嶋クリニック ☎81-5151 <b>歯</b> 博愛こばやし眼科 ☎63-1300</p>	3	
<p><b>平日★</b> <b>検</b> 駒の里ふれあいセンター <b>サ</b> 佐久平浅間児童館 泉児童館 <b>広</b> サングリモ中込・あさしな 保育園・もちづき保育園・ わくわくランドU-6・ うすだ健康館</p>	7	<p><b>平日★</b> <b>サ</b> 佐久城山児童館 あさしな児童館 <b>広</b> もちづき保育園 うすだ健康館</p>	8	<p><b>平日★</b> <b>乳</b> 浅間会館 <b>サ</b> 岩村田児童館 <b>広</b> サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館</p>	9	<p><b>広</b> サングリモ中込</p>	10
<p><b>平日★</b> <b>乳</b> 白田保健センター (あいとぴあ白田) <b>サ</b> 高瀬児童館・野沢児童館 <b>広</b> サングリモ中込・あさしな 保育園・もちづき保育園・ わくわくランドU-6・ うすだ健康館</p>	14	<p><b>平日★</b> <b>歯</b> あいとぴあ白田 <b>サ</b> 中佐都児童館 <b>広</b> もちづき保育園 うすだ健康館</p>	15	<p><b>平日★</b> <b>サ</b> 望月児童館 中込児童館 <b>広</b> サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館</p>	16	<p><b>広</b> サングリモ中込</p>	17
<p><b>平日★</b> <b>献血</b> 佐久市保健センター① <b>サ</b> 佐久平浅間児童館 泉児童館 <b>広</b> サングリモ中込・あさしな 保育園・もちづき保育園・ わくわくランドU-6・ うすだ健康館</p>	21	<p><b>平日★</b> <b>検</b> 佐久城山児童館 <b>サ</b> 佐久城山児童館 あさしな児童館 <b>広</b> もちづき保育園 うすだ健康館</p>	22	<p><b>小児</b> <b>歯</b> 坂戸クリニック ☎63-6323 <b>歯</b> くらさわ病院 ☎64-1711</p>	23	<p><b>広</b> サングリモ中込</p>	24
<p><b>平日★</b> <b>サ</b> 高瀬児童館 野沢児童館 <b>広</b> サングリモ中込・あさしな 保育園・もちづき保育園・ わくわくランドU-6・ うすだ健康館</p>	28	<p><b>平日★</b> <b>予</b> もちづき保育園 うすだ健康館</p>	29	<p><b>平日★</b> <b>検</b> 白田保健センター (あいとぴあ白田) <b>乳</b> 野沢会館 <b>広</b> サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館</p>	30		

**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(11月8日除く)午前9時～11時30分  
相談場所 足育サポートセンター(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)  
問合せ ☎68-6680 (佐久大学)

**妊** 妊婦さんの歯の教室 (要予約)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)

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

日時 11月22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

**子** 2歳児歯っぴー教室 (要予約)

対象 平成28年8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 11月29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]

# 11月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>4</p> <p> 小児耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300</p> <p> 雨宮病院 ☎82-5311</p>	<p>5</p> <p>平日★ 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</p>	<p>6</p> <p>平日★ 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</p>
<p>11</p> <p> 川西赤十字病院 ☎53-3011</p> <p> 柳澤クリニック分院 ☎78-3355</p>	<p>12</p> <p>平日★ 望月総合支援センター 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</p>	<p>13</p> <p>平日★ 野沢会館 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</p>
<p>18</p> <p> 小林内科クリニック ☎66-0500</p> <p> みらいそだちクリニック ☎77-7660</p>	<p>19</p> <p>平日★ サ 小田井児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館</p>	<p>20</p> <p>平日★ 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</p>
<p>25</p> <p> イオンモール佐久平② 献血</p> <p> 佐久長土呂クリニック ☎68-7899</p> <p> 増田医院 ☎66-0303</p>	<p>26</p> <p>平日★ 検 佐久市保健センター 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</p>	<p>27</p> <p>平日★ 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</p>

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



佐久医師会  
ホームページ  
QRコード

■児童館午前中開放事業

対象 就学前のお子さんと保護者等の方

日時 日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の  
午前10時から正午まで

会場 岩村田、野沢、泉、平根、佐久平浅間各児童館

問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



## SAKU BLOOMイルミネーション2018

— Happiest Lights —

佐久の冬の風物詩として定着している「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、佐久の美しい星を表現した幻想的な空間を演出します。ぜひお立ち寄りください。

■期 間 11月3日(出)～平成31年1月26日(出)  
 ■会 場 ミレニウムパーク (佐久平駅蓼科口隣)  
 ■点灯時間 午後5時～11時  
 ※イベント併用時などは点灯時間が異なります。

### プロへの扉が佐久市で開く！ 『武論尊100時間漫画塾』第2期生募集中！！

募集期間  
2019年  
1月8日(火)  
まで



『北斗の拳』©武論尊・原哲夫/NSP 1983

佐久市や漫画界の未来を担う人材を発掘・育成を市も協力し、2019年4月再び開塾。

#### 第1期講師実績 武論尊 塾長

あだち充先生・安倍夜郎先生・井浦秀夫先生・池上遼一先生・石塚真一先生  
 かざま鋭二先生・業田良家先生・古賀慶先生・コージィ城倉先生/森高夕次先生  
 すぎむらしんいち先生・真島ヒロ先生・美樹本晴彦先生・三田紀房先生  
 宮崎かずしげ先生・やまさき十三先生 (五十音順)

その他、現役・OB編集者も多数参加！

■事務局 生涯学習課 ☎62-0671  
 ■問合せ 株式会社 銀杏社「武論尊100時間漫画塾」係  
 ☎03-3942-0260 メール：info@manga-gai.net

twitter アカウント  
@100hmangajuku

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市民創錬センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)