

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku

ライフ

9

No.198 広報佐久  
令和元年9月



特集

- ・認知症の人と、ともに暮らす
- ・幼児教育・保育の無償化がはじまります
- ・令和2年度 公立・私立保育所・認定こども園入所案内



# 目次

令和元年 9月

- 3 **特集1** 認知症の人と、ともに暮らす
- 6 **特集2** 幼児教育・保育の  
無償化がはじまります
- 8 **特集3** 令和2年度 公立・私立保育所・  
認定こども園入所案内
- 9 佐久市プレミアム付商品券の申請  
佐久市UIターン就業・創業移住支援事業補助金  
大学進学に向けた給付型奨学金の申請
- 10 消費税率引き上げに伴う下水道使用料の改定  
佐久市産の野生きのこに関するご案内  
農地転用
- 11 特定健診受診促進・がん征圧月間  
「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります  
自殺予防ゲートキーパー養成講座研修会「守ろうたいせつな命」
- 12 植栽講座「信州(佐久)で楽しむガーデニング」  
第32回佐久高原コスモスまつり  
第7回佐久びんころウォーク&マル秘健康食フェア
- 13 収蔵品展 日本画の秋・工芸の秋  
「工芸の秋」ワークショップ  
第15回健康づくり佐久市民のつどい
- 14 あの感動が蘇る!! こころのミュージカル2019  
ほねぶと健康クラブ参加者募集【月1回程度、全6回シリーズ】  
公園の利用について考えるワークショップ参加者募集
- 15 インフォメーション
- 28 公民館報 さくし
- 33 広告ページ
- 34 健康のカレンダー
- 36 映画「山中静夫氏の尊厳死」先行ロードショー

## 休日・夜間窓口〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付〉

- 休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 9月22日(日)  
(午前8時30分～午後0時30分)  
※システムメンテナンスのため、マイナンバーカードの交付はできません。
- 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 臼田支所、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)
- マイナンバーカード受取専用休日窓口  
市役所市民課 9月29日(日) (午前8時30分～午後0時30分)

## ～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

## 一年に一度、特定健診を受診しましょう!

～自身の健康状態を把握して、よりよい生活習慣を～



## 人口

総数	98,921人	(+24人)
男	48,588人	(+7人)
女	50,333人	(+17人)
世帯数	41,850世帯	(+41世帯)
〈8月1日現在〉		(増減は前月比)

## 交通事故・救急火災

	7月の月間件数	平成31年1月～令和元年7月の累計
人身事故	20件	150件
死亡	0人	3人
負傷	24人	179人
救急	354件	2,583件
火災	1件	46件

## 相談コーナー

### 行政相談

9月17日(火) 午後1時～4時 浅科支所  
9月18日(水) 午後1時30分～4時 あいとびあ白田  
9月19日(木) 午後1時～4時 望月支所4階会議室  
■問合せ 総務課 ☎62-3002

### 司法書士無料法律相談

9月21日(土) 午後1時～3時  
イオン佐久平イベントホール  
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎86-3785

### 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

毎週火・木曜日(祝日等は除く)  
午前9時～午後4時(相談無料)  
長野地方務局佐久支局

### 特設相談所

9月8日(日) 午前10時～午後3時  
野沢会館(相談無料)  
■問合せ 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

### 消費生活相談

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



特集1

# 認知症の人と、ともに暮らす



世界で最も早いペースで高齢化が進んできた日本。

団塊の世代がすべて75歳以上になる2025年には、高齢者の約5人に1人が認知症になると言われています。

さらに、認知症は高齢者だけの病気ではなく、64歳以下で発症する若年性の認知症もあります。

誰にとっても、身近なものとなった認知症について、考えてみたことはありますか。

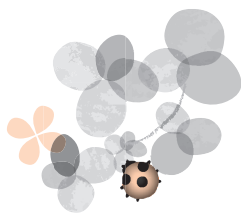
認知症になったら、何もわからなくなったり、何もできなくなったりしてしまうのでしょうか。

住み慣れた自分の家や地域で暮らしていけなくなるのでしょうか。

「認知症になっても、

普通に暮らしたい」

それを実現するために、自分ができることを考えてみませんか。



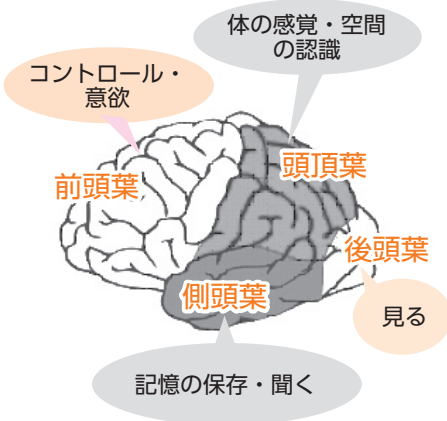


## 認知症は脳の病気

脳は、人間の活動をコントロールする司令塔です。

様々な原因で脳の細胞が壊されていくことで、図のような脳の働きに障害が起き、日常生活に支障が出てきます。

覚えられない・すぐに忘れるといった記憶障害や、現在の年月や時刻、場所等がわからなくなる見当識障害、物事の理解・判断力の障害、計画を立てたり段取ったりができなくなる実行機能障害などは、脳の細胞が壊れて直接起こる『中核症状』です。さらにその人の性格や素質、周囲の環境や人間関係が影響して、うつ状態、徘徊、幻覚・妄想などの『行動・心理症状』が現れる場合もあります。



## 「何かがおかしい…」 変化に気づいたら

- ・同じことを何回も話したり、聞いたりする。
- ・薬を管理できなくなった。
- ・身だしなみに無頓着になった。
- ・興味が薄れ、趣味をやめた。
- ・前より怒りっぽい、疑い深くなった。

といった、自分自身や周りの人が気づいた変化を、「どうせ治らないから」とそのままにしないでください。

適切なタイミングで治療に結びつけたり、周りの理解を得ながら今後の生活の見通しを立てたりしていくためにも、早期に医療機関を受診したり、**認知症地域支援推進員**や**地域包括支援センター**に相談したりすることが大切です。



## 認知症になっても、 わかること・できる ことがある

認知症になったら、何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。認知症の人は、周りの人の**ちよつとしたサポート**で、保たれている能力を発揮することができます。

認知症になっても、家族や地域の一員として自分の役割をもつことで、自信につながってきます。

たとえば・・・

- ◎切り方の見本を示す
- ◎「鍋でお湯を沸かす」「野菜を茹でる」等ひとつひとつの工程ごとに伝える。



### 相談窓口

#### ◆認知症地域支援推進員◆

認知症に関する専門的な知識を活かして、相談に応じたり、医療機関や地域包括支援センターにつないだりして、認知症の人やご家族が暮らしやすい地域のネットワークづくりのために活動しています。

高齢者福祉課高齢者支援係 ☎62-3157

#### ◆地域包括支援センター◆

名称	電話	担当地区
佐久平・浅間地域包括支援センター	88-6281	長土呂・小田井・平根・中佐都・高瀬
岩村田・東地域包括支援センター	67-6910	猿久保・岩村田・東
中込地域包括支援センター	64-1751	中込・平賀・内山
野沢地域包括支援センター	63-8430	大沢・野沢・桜井・岸野・前山
臼田地域包括支援センター	81-5100	臼田地域全域
浅科・望月地域包括支援センター	53-8801	浅科・望月地域全域



～認知症の人の普通の暮らしをサポートする応援団～

## 認知症サポーター養成講座

オレンジリング

認知症  
サポーターの証

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」を養成する講座を行っています。

地区サロン、小中高等学校、企業、民生児童委員、消防団、郵便局、金融機関、民間企業の皆さんに受講いただき、現在、市内の約1万1千人の方がサポーターになっています。

認知症の人にとってやさしい、誰もが暮らしやすい地域をつくるために、さらに多くの方がサポーターとなることを目指します。

地区の公民館や学校、職場などに出向いて講座を開催することもできます。

受講を希望される方は、高齢者福祉課までお問い合わせください。



声かけロールプレイの様子

～認知症の人と家族の語りの場～

## オレンジカフェ座談会

お茶を飲みながら  
ゆっくり話しましょう(^^)♪  
お待ちしております



認知症の方（若年性も含む）ご本人や認知症の方を介護されている皆さんで、日頃の悩みや思いをお話ししたり、情報交換できたりする座談会です。

認知症地域支援推進員や地域包括支援センター職員に、介護の相談をすることもできます。毎回、ミニ講話やレクリエーションも行っています。

日 時：毎月第2火曜日 午後1時30分～3時30分

（※2月のみ第3火曜日）

会 場：サングリモ中込1階 シルバーサロン中込

～認知症を知って、理解しよう～

## 認知症講演会

認知症講演会を下記の日程で開催します。認知症のメカニズムや、様々な症状に合わせた対応方法を学び、認知症の方にやさしい地域について考えてみませんか。

**第1弾** 「あなたの隣にいます  
～認知症の人も、わたしも～」

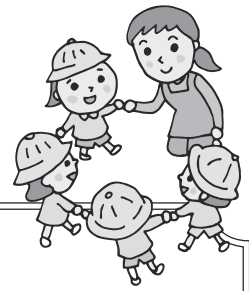
- ◆講師 佐久大学学長  
堀内 ふき 氏
- ◆日時 9月6日（金）  
午後1時30分～3時
- ◆会場 交流文化館浅科 穂の香ホール

**第2弾** 「認知症  
～不可解な言動にはわけがある～」

- ◆講師 諏訪中央病院 副院長  
高木 宏明 氏
- ◆日時 9月26日（木）  
午後1時30分～3時
- ◆会場 佐久平交流センター 第5会議室



# 幼児教育・保育の無償化がはじまります！



令和元年10月1日から、  
幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する  
3歳から5歳までの児童の利用料が**無償化**されます。  
※0歳から2歳までの児童についても、住民税非課税世帯については対象となります。

## 対象者・利用料

○幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳までの児童の利用料が無償化されます。

●子ども・子育て新制度に移行していない幼稚園については、月額上限25,700円の範囲で無償化されます。就労等により保育の必要性の認定を受けた場合は、幼稚園の利用に加え、預かり保育が無償となります。(月額450円、月額上限11,300円)

●無償化の期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間です。  
(注)幼稚園については、入園できる時期と合わせて、満3歳から無償化となります。

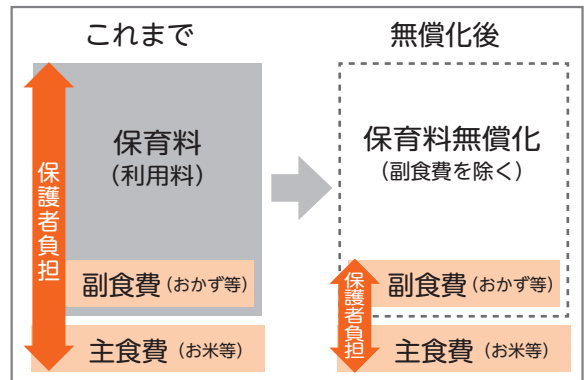
●給食費(主食費、副食費)、通園送迎費、行事費などは、保護者の負担となります。

(注)これまで保育料には、利用料と副食費(おかず、おやつ等)が含まれていました。無償化により利用料は無償となりますが、副食費については、これまでどおりに保護者負担となります。

●認可外保育施設等の利用にあたり、無償化の対象となるためには、保育の必要性の認定を受ける必要があります。  
●就学前の障害児の発達支援を利用する児童についても、3歳から5歳までの利用料が無償化されます。

●現在、保育園または認定こども園に通園している児童については、無償化のための手続きは原則不要です。子ども・子育て新制度に移行していない幼稚園または認可外保育施設等に通園している児童については、認定申請をいただく必要があります。

(注)認定こども園に通園している教育標準時間認定の児童が、預かり保育の無償化の対象となるためには、認定申請をいただく必要があります。



○0歳から2歳までの児童については、住民税非課税世帯を対象として、利用料が無償化されます。

●児童が2人以上の世帯の負担軽減の観点から、現行制度を継続し、保育所等を利用する最年長の児童を第1子とカウントして、0歳から2歳までの第2子は半額、第3子以降は無償となります。

(注)年収360万円未満相当世帯については、第1子の年齢は問いません。



## 対象となる施設・事業

○幼稚園、保育所、認定こども園に加え、地域型保育、企業主導型保育事業(標準的な利用料)も同様に無償化の対象となります。

(注)地域型保育とは、小規模保育、家庭的保育、居宅訪問型保育、事業所内保育を指します。



# 幼児教育・保育の無償化のイメージ



3歳～5歳

〔保育の必要性の認定事由に該当する児童〕

利用

幼稚園、保育所、  
認定こども園、  
就学前障害児の発達支援

無償

(幼稚園は月額 25,700 円まで無償)

利用

幼稚園の預かり保育

幼稚園の利用に加え、  
日額 450 円まで無償  
(月額上限 11,300 円)

利用  
(複数利用)

認可外保育施設、  
一時預かり事業等

月額 37,000 円まで無償

複数利用

幼稚園、  
保育所、  
認定こども園 + 就学前  
障害児の  
発達支援

ともに無償

(幼稚園は月額 25,700 円まで無償)



3歳～5歳

〔保育の必要性の認定事由に該当しない児童〕

利用

幼稚園、認定こども園、  
就学前障害児の発達支援

無償

(幼稚園は月額 25,700 円まで無償)

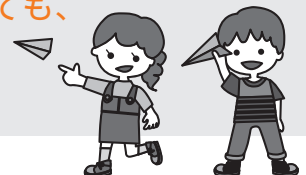
複数利用

幼稚園、  
認定こども園 + 就学前  
障害児の  
発達支援

ともに無償

(幼稚園は月額 25,700 円まで無償)

※住民税非課税世帯については、0歳から2歳までの児童についても、  
3歳以上の児童と同様に無償化の対象になります。  
(認可外保育施設の場合、月額 42,000 円まで無償)



○制度に関しては、内閣府無償化特設ホームページもご覧ください。

(URL : <http://www.youhomushouka.go.jp/>)

○新たに決定した事項等については、市ホームページで随時お知らせします。

(URL : <https://www.city.saku.nagano.jp/>)

■ 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



## 令和2年度 公立・私立保育所、認定こども園入所案内

令和2年度公立・私立保育所、認定こども園の新規入所申し込みを下記のとおり受け付けます。

詳細は、「令和2年度 保育所等入所のしおり」をご覧ください。



### 保育所等の利用について

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

保育を必要とする事由があり、市がそれを認定した場合に利用することができます。

※ただし、認定こども園の教育標準時間を利用する場合は、保育を必要とする事由は必要ありません。

### 保育の必要性の事由とは

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

など

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

### 「令和2年度 保育所等入所のしおり」と「新規入所の申し込みに必要な書類」の配付

市内各保育所・認定こども園、子育て支援課、または各支所高齢者児童福祉係でお渡しします。

また、ホームページからダウンロードすることも可能です。

### 新規入所申し込みの受付日程

新規入所の申し込みを下記日程のとおり受け付けます。第1希望の保育所等へ必要書類をご提出ください。受付当日は市職員が保育所等へ出向き、必要書類の確認をさせていただきます（混雑状況により、お待ちいただくことがあります）。

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

※入所申し込みをされた保育所等が定員を超えた場合、他の保育所等への入所をご案内することがあります。

※認定こども園の教育標準時間認定を希望される方は、利用希望施設に直接申し込みをしてください。

※現在、令和2年4月開園を目指し、新たに0～2歳児が入所できる小規模保育事業所（2か所）の整備を進めています。入所申込等の詳細は、ホームページ等でお知らせします。

日付	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)	10/21 (月)	10/24 (木)	10/25 (金)	10/28 (月)
午前9時 午前11時30分	野沢 ひまわり	岸野 里曲	城山 田口	中佐都 青沼	中込第二 佳里	あさしな	平根 白田	切原 もちづき
午後1時30分 午後4時	小雀	聖愛	岩村田北	岩村田	大沢 中込第一	浅科幼稚園 (認定こども園)	東 高瀬	泉

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

日付	10/29 (火) ~ 11/1 (金)
午前8時30分 午後5時15分	子育て支援課、各支所高齢者児童福祉係



■ 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



お知らせ

## 佐久市プレミアム付商品券の申請

■問合せ 商工振興課「プレミアム付商品券特設窓口」

☎78-5811

10月からの消費税率の引き上げに際し、所得の少ない方や子育て世帯の消費への影響を緩和するため、「佐久市プレミアム付商品券」を発行します。

### ■購入対象者

① 市民税が非課税の方【申請が必要で  
す。】

② 3歳未満のお子さまがいる世帯の世帯主の方【申請は不要です。】

### ■申請について

市民税が非課税で購入対象者の要件に該当すると思われる方には、8月上旬に「佐久市プレミアム付商品券購入引換券交付申請書」をお送りしていますので、必要書類を添付し申請をお願いします。

※申請をしていただいても、審査により、購入対象とならない場合がありますので、ご了承ください。

### ■必要な添付書類

購入対象者全員分の本人確認書類の写し（代理申請の場合は、代理の方の本人確認書類と申請者との関係がわかる書類が必要です。）

■受付期限 令和2年1月31日(金)

### ■申請書提出先

市役所6階601会議室「プレミアム付商品券特設窓口」または各支所経済建設環境係

お知らせ

## 佐久市Uターン就業・創業移住支援事業補助金

■問合せ 移住交流推進課

☎62-4139

長野県内企業等の担い手不足の解消および地域課題の解決並びに移住促進を図るため、補助金を交付しています。

### ■対象期間

令和2年3月31日(火)まで

### ■対象

平成31年4月1日以降の移住者のうち、一定の要件を満たす就業・創業をした方  
※要件の詳細は、ホームページをご覧ください。

### ■補助額

▽単身世帯 60万円

▽2人以上の世帯 100万円

### ■手続き

補助金の交付を希望する方は、登録申請が必要です。登録にあたっては、市役所で面談を行います。必ず事前に連絡し、日程調整をした上でお越しください。

### ▽登録申請の期限

・就業した方 就業した日から概ね3か月以内

・創業した方 創業支援金の交付決定日から概ね1か月以内

### ■注意事項

補助金は、予算の範囲内での交付となります。また、交付条件や申請方法、期限などの詳細は、必ずホームページで確認の上、事前にお問い合わせください。



ホームページ  
QRコード

お知らせ

## 大学進学に向けた給付型奨学金の申請

■問合せ 学校教育課

☎62-3478

佐久市出身で、漫画「北斗の拳」の原作者である武論尊氏からの寄附金を原資に創設された「SAKUCOSモス育英基金 給付型奨学金」の申請を令和2年4月に大学進学予定の方を対象に受け付けます。

この奨学金は、経済的理由により大学進学が困難な方へ給付する奨学金です。

### ■給付

▽給付額 1人あたり年額100万円を4年を限度として給付します。

▽給付方法 口座振込で、4月または5月と9月に50万円ずつ給付します。

### ▽給付要件

申請日以前6か月間、佐久市内に住所を有し、かつ、在住していることをはじめとして、所得、成績、市税等の納税状況について等の要件があります。

### ■スケジュール

#### ▽申請期間

11月29日(金)までに学校教育課へ書類提出によりお申し込みください。

▽内定 12月中に審査を行い、結果を通知します。

#### ▽決定

令和2年4月に在学証明書等の必要書類を提出していただき決定します。

### ■給付人数 10名(選考有)

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



お知らせ

## 消費税引き上げに伴う下水道使用料の改定

■問合せ 下水道課 ☎63-0101

※新料金での請求は、毎月請求の方は12月、奇数月請求の方は1月、偶数月請求の方は2月からとなります。

下水道使用料 (1か月・消費税込)				
種 別	基本使用料		従量使用料 (1㎡につき)	
	改定前	改定後	汚水量	改定前 → 改定後
一般用	1,296円	→ 1,320円	0㎡を超え5㎡まで	129.6円 → 132円
			5㎡を超え10㎡まで	151.2円 → 154円
			10㎡を超え20㎡まで	172.8円 → 176円
			20㎡を超え30㎡まで	237.6円 → 242円
			30㎡を超え50㎡まで	259.2円 → 264円
			50㎡を超え100㎡まで	280.8円 → 286円
			100㎡を超え300㎡まで	302.4円 → 308円
			300㎡を超え500㎡まで	324.0円 → 330円
			500㎡を超えるもの	345.6円 → 352円
公衆浴場用	1,296円	→ 1,320円	1㎡につき	86.4円 → 88円

10月1日から消費税率が10%に引き上げられることに伴い、下水道使用料を次のとおり改定します。

お知らせ

## 佐久市産の野生きのこに関するご案内

■問合せ 耕地林務課 ☎62-3242 佐久地域振興局林務課 ☎63-3154

■マツタケの生産者および販売をされる皆さんへ

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

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

- ・継続した放射性物質検査による安全性を確保すること
- ・採取地、採取日等を台帳に記録し保存すること
- ・流通させる際は、採取地、採取日、採取者氏名等のラベルを表示すること

※詳細は、佐久地域振興局林務課までお問い合わせください。

■市民の皆さんへ

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

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



お知らせ

## 農地転用

■問合せ 農業委員会 ☎62-3518

■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もあります。

■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、現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に違反した場合は3年以下の懲役または300万円以下の罰金が適用されることもあります。

■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

# 特定健診受診促進・がん征圧月間

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196

## ■毎年特定健診を受けていますか

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

特定健診は、40〜74歳の方を対象とした高血圧や脳卒中などの生活習慣病の早期発見・早期治療を目的とした健診です。1年に1度健診を受診し、健康管理に心がけましょう。

## ■受診促進ミニイベント開催

▽期日 9月12日(木)、13日(金)

▽会場 市役所2階市民ホール

## ■がん征圧月間

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

現在、がんは日本人の死因第一位ですが、がんを早期に発見・治療することで高確率で治癒することができますので、がん検診の受診がとても大切です。

## ■健(検)診受診方法

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

詳細は、健康カレンダーや健(検)診受診券(水色)をご確認ください。

お知らせ

# 「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

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

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

## ■あなたにもできる自殺予防のための4つの行動

②傾聴  
本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

④見守り  
温かく寄り添いながら、しっかりと見守りましょう。

①気づき  
家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。

③つなぎ  
早めに専門家に相談するよう促しましょう。

## ■心のほつとライン・佐久

☎0120-07-5560

平日午前8時30分〜午後5時15分

## ■※祝日・年末年始を除く。

## ■このころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

(長野県精神保健福祉センター内)

平日午前9時30分〜午後4時

## ■※祝日・年末年始を除く。

## ■よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間対応

講座・教室

# 自殺予防ゲートキーパー養成講座研修会「守ろうたいせつな命」

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

## 【初級編】

■日時 10月17日(木)

午後1時30分〜3時30分

■会場 市民創健センター大会議室

## ■内容

▽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 神津 公子氏

▽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】

■日時 11月18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

■内容 「ゲートキーパー養成講座

中級編〜あなたもできる 気づき・傾

聴・つなぐ・見守る〜」

■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11日(金)

中級編・11月11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

なが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

に増えることで「生き心地のよい社会」

につながることを目的としています。

- 日時 10月26日(土)
- ▽ 受付 午後0時30分～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 越ガーデンデザイン事務所  
代表 越 洋子氏
- 内容  
信州花フェスタ2019のアドバイザー、また「暮らしを楽しむ信州ガーデニング」の著者等として活躍の越 洋子氏をお招きし、佐久地域の気候風土にあった植物選びやガーデンデザインの基礎・土づくり等を主とした植栽講座を開催します。  
「無理のないガーデニングで心も体も健康に!」。4月から6月にかけて、松本地区で開催された「信州花フェスタ2019」のエピソードなども含めてお話をさせていただきます。
- 定員 150名(先着順)
- 申込期間 9月17日(火)～10月22日(火)
- 申込方法  
▽ FAXによる申込方法  
ホームページより申込チラシをダウンロードのうえFAXしてください。  
・ FAX 63-7750
- ▽ 電話による申込方法  
公園緑地課まで電話してください。

## 第32回佐久高原コスモスまつり



- 9月に見頃を迎える市花「コスモス」が国道254号線沿い約9kmにわたって植えられている内山地区で、第32回佐久高原コスモスまつりを開催します。
- 期間 9月7日(土)～18日(水)
  - 会場 国道254号線コスモス街道沿い
  - 入場料 無料
  - 内容  
・ 湯茶のおもてなしサービス  
・ 地元農産物の直売  
・ 佐久近隣のアーティストやダンスグループが出演するコスモスライブ  
・ 魚のつかみ取り大会  
・ コスモスの葉や茎で染めるスカーフ作り  
・ 荒船焼体験  
・ ポールウォーキング  
・ 荒船山ハイキング  
・ ピザづくりワークショップ 等  
土日を中心に様々なイベントを行います。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

※事前申込が必要なイベントがありますので、詳細はお問い合わせください。

## 第7回佐久ぴんころウォーク&マル秘健康食フェア



- 医療のまち「臼田地区」をさらに知っていただくため、健康長寿にまつわる施設(うすだ健康館、佐久市有機農業研究協議会実験農場等)をコース内に盛り込んだ「第7回佐久ぴんころウォーク&マル秘健康食フェア」を開催します。  
毎年、大好評の佐久市産生ブルーの食べ放題も実施します。大勢の皆さんのお申し込みをお待ちしています。
- 日時 9月23日(月・祝)
  - 受付 午前7時30分～
  - 開会式 午前8時30分～
  - スタート 午前9時～
  - 会場 あいとぴあ臼田
  - コース  
・ ロングコース(9km)  
・ ショートコース(6km)
  - 参加費  
・ 一般 1,500円  
(当日 2,000円)  
・ 中学生以下 500円  
(当日 500円)
  - 事前申込期限 9月6日(金)
- 申込用紙(払込取扱票部分)に必要な事項を記入し、佐久市観光協会・ゆうちょ銀行・郵便局のいずれかに参加費を添えてお申し込みください。また、インターネット(スポーツエントリー)からもお申し込みいただけます。



スポーツエントリー QRコード



収蔵作品の中でも人気の高い、日本画と工芸作品を展示します。

■会期

8月31日(土)～10月14日(月・祝)

※月曜日休館(祝日の場合は、翌日)

■開館時間 午前9時30分～午後5時

■観覧料

・一般 500(520)円

・高校・大学生 400(410)円

・小・中学生 250(260)円

※( )内は、10月1日以降の料金



月 契 池 菊  
《朝の露》

■同時開催

寄贈30周年記念 吉沢三朗

中国陶磁器コレクション展

当館および軽井沢町歴史民俗資料館が所蔵する、戦国(紀元前5世紀)から清(19世紀)までの中国陶磁器等を一堂に展示します。



《染付黄彩雲龍文皿》

○本物そっくり! ペットボトル絵付け  
ペットボトル型の磁器に絵の具で絵付けをしてみよう

■日時 9月8日(日)午後1時30分～4時

■参加費 1セット 500円

■対象 小学生(保護者同伴)

■定員 15名

※1組につき、小学生2名まで。

■講師 陶芸作家 藤野 貴則氏

○陶芸を楽しく学ぶ!

自分で作った作品を薪窯で焼く本格的な陶芸教室

■日時 9月22日(日)

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

③薪窯焼成:11月下旬(教室当日連絡)

■参加費 1セット 500円

■対象 小学4年生以上

■講師 近代美術館友の会・陶芸作家

城田 領氏

■定員 各回20名

○共通事項

■申込方法

9月1日(日)から電話で受付

※定員になり次第締切

※近代美術館友の会事業

市民の皆さん一人ひとりが『健康』に関心を持ち、「健康は自らがつくる」という意識をこれまで以上に高めていただくことを目的に、健康に関するたくさんの方の催しを予定しています。

■期日 10月19日(土)

■会場 佐久平交流センター

■入場料 無料

■内容

▽式典 午前9時～

▽健康づくりコーナー 午前9時30分～午後2時

・健診・測定コーナー

・各種相談/試食・試飲コーナー

・パネル展示/バザーコーナー

▽舞台発表(寸劇・園児発表等)

▽健康に関する講演

▽佐久医師会公開講座 午後2時～

【講師】

医療法人 い内科クリニック

院長 井 益雄氏

※手話通訳あり

※詳細は、市広報紙10月号と一緒に配布されるチラシをご覧ください。



**イベント** あその感動が蘇る!! こころのミュージカル2019  
 ■問合せ 「こころのミュージカル」制作委員会 ☎090-3228-5563 文化事業団 ☎82-3962



主人公を囲む婦人たち

○ミュージカル「心の中の光となつて〜人間物語 丸岡秀子〜」  
 昨秋に続き、婦人の地位向上と命の尊厳を訴え続けた丸岡女史の半生を描きます。物語や音楽がグレードアップして堂々の再演となります。どうぞご期待ください。

■日時 11月10日(日)午後1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  
 ○有料公開リハーサル  
 ■日時 11月9日(土)午後6時30分〜(予定)  
 ○長野公演  
 ■日時 令和2年2月15日(土)午後1時開演(予定)  
 ■会場 長野市芸術館  
 ※詳細は、文化事業団までお問い合わせください。

**募集** ほねぶと健康クラブ参加者募集【月1回程度、全6回シリーズ】  
 ■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157 または各支所高齢者児童福祉係

■内容 健康チェック・転倒予防体操等  
 ■参加費 1,000円(保険料・資料代)  
 ■対象 市内に在住の65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方  
 ※主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください。

■定員 各教室30名程度  
 ※定員になり次第締切  
 ■申込期間  
 ①9月2日(月)〜6日(金)  
 (前期に申込をされていない方)  
 ②9月9日(月)〜13日(金) (どなたでも)  
 ※詳細は、各教室の申込先までお問い合わせください。

教室名	会場	初回日時	申込先
岩村田	浅間会館	10月18日(金) 午後2時〜	金澤病院 ☎67-2048 ※1
東	シルバーランドみつい	10月15日(水) 午前10時〜	シルバーランドみつい ☎66-6800 ※1
浅間	佐久平交流センター	10月9日(水) 午後1時30分〜	NPO法人佐久平総合リハビリセンター (アケネス佐久平) ☎68-6800 ※3
佐久中部	シルバーランドきしの	10月23日(水) 午前9時30分〜	NPO法人佐久平総合リハビリセンター ☎080-7689-3853 ※2
野沢①	野沢会館	10月3日(水) 午前9時30分〜	NPO法人佐久平総合リハビリセンター ☎080-7518-0143 ※2
野沢②		10月17日(水) 午前9時30分〜	NPO法人佐久平総合リハビリセンター ☎82-2677 ※2
中込	シルバーサロン(サンクモ中込)	10月16日(水) 午後1時30分〜	佐久総合病院 地域健康管理科 ☎53-8108 ※1
臼田	あいとびあ臼田	10月7日(月) 午後1時30分〜	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎53-8108 ※1
臼田(午前)	あいとびあ臼田	10月24日(水) 午前10時〜	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎53-8108 ※1
臼田(午後)		10月24日(水) 午後2時〜	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎53-8108 ※1
浅科	交流文化館浅科	10月8日(水) 午前10時〜	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎53-8108 ※1
望月	望月総合支援センター	10月16日(水) 午前10時〜	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎53-8108 ※1
春日	春日交流センター	10月7日(月) 午前10時〜	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎53-8108 ※1

【受付】 ※1：午前8時30分〜 ※2：午前9時〜 ※3：午前10時〜

**募集** 公園の利用について考えるワークショップ参加者募集  
 ■問合せ 公園緑地課 ☎62-3424

市では、都市公園を公共施設として、有効かつ多様な利用を進めるため、意見交換を行うワークショップを開催します。

■日時 9月28日(土)午前10時〜11時30分  
 ■会場 市役所南棟3階会議室  
 ■対象 佐久市内に在住・在勤・在学している18歳以上の方

■内容 都市公園のニーズ調査のために実施するアンケートについての意見交換を予定しています。

▽意見交換するアンケート内容(予定)  
 ・最も利用される公園  
 ・公園の利用頻度  
 ・今後求められる公園の機能  
 ・公園へのペットの連れ込み等

■定員 10名程度  
 ■申込期限 9月25日(水)  
 ■申込方法 「電話」、もしくは任意の様式により、「氏名」「住所」「電話番号」をご記入の上、次のいずれかの方法にて、公園緑地課までお申し込みください。

▽FAX 63-7750  
 ▼Eメール koenyokuti@city.saku.nagano.jp  
 ▼佐久市ホームページ お問い合わせフォーム

※参加者の皆さんへの謝礼や交通費の支給はありません。



お知らせ

●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）

○耐震改修・促進リフォーム

▽対象

お知らせ

●秋の全国交通安全運動  
生活環境課 ☎62-3094

日没が早くなり、夕暮れ時から夜間にかけて歩行者や自転車が関わる交通事故が多発する季節です。ドライバーは早めにライトを点灯しスロードライブを、歩行者は反射材を着用して自分の存在をアピールしましょう。

▽期間 9月21日(土)～30日(月)

▽スローガン

『思いやり 乗せて信濃路』

『咲く笑顔』

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）を受けることが必要です。

▽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。なお、予算の上限に達した時点で、今年度の受付は終了となります。

※詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合せください。

●ブロック塀等の撤去に対する補助制度

建築住宅課 ☎62-6637

平成31年4月より安全性の確認できないブロック塀等の撤去等を行う方に補助金を交付して

います。

○ブロック塀等撤去・改修

▽対象

高さ80cm以上のブロック塀等を撤去するか、50cm以下に改修を行う工事

▽補助率

補助対象工事費の2分の1（上限額20万円）

○生垣設置工事

▽対象

ブロック塀等を撤去後、引き続き生垣を設置する工事

▽補助率

補助対象工事費の2分の1（上限額5万円）

※いずれも工事契約前に申請してください。なお、予算の上限に達した時点で、今年度の受付は終了となります。

※この他に条件がありますので詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合せください。

●長野県道路公社有料道路の時間帯割引回数通行券の消費税増税に伴う値上げ

土木課

☎62-3427

10月1日より左記のとおり料金が改定になります。

▽三才山トンネル（10枚綴り）

普通車 2,600円

軽自動車 2,100円

▽新和田トンネル（10枚綴り）

普通車 3,150円

軽自動車 2,600円

※いずれも10枚綴り50円増

●松くい虫被害木の駆除  
対応と市への要望

耕地林務課 ☎62-3242

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

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

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

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

●農作業事故防止

農政課 ☎62-3203

長野県内では、昨年農作業に係る死亡事故が15件発生しています。

死亡事故を防ぐために、以下の事故防止のポイントを必ず守りましょう。

- ・機械の転倒を防ぐために畦畔ギリギリでの作業や急傾斜地での無理な走行は避ける。
- ・一人での作業は避け、作業中は家族や仲間と定期的に連絡を取り合う。

▽コンバイン事故防止ポイント  
チェーンやカッターに詰まったワラを取り除く際は、エンジンを必ず止める。

▽トラクター事故防止ポイント

- ・外に放り出されないよう、シートベルトを着用する。
- ・下敷きにならないよう、安全フレームを着用する。
- ・急旋回を防ぐため、ブレーキペダルの連結を確認する。



お知らせ

●9月は屋外広告物  
適正化旬間

建築住宅課 ☎62-6637

屋外広告物は、定期的な点検が義務付けられています。近年適正に管理されていない屋外広告物の落下等による重大な事故が発生していることから、屋外広告物を表示、設置、あるいは管理する方は、日常の補修その他の管理に加え、風雨や経年劣化によって屋外広告物に崩壊・落下等が生じないように、3年以上ごとの点検が必要です。

お知らせ

○説明会および事前登録

▽日時

- ・9月13日(金)
  - 1回目 午後1時30分～
  - 2回目 午後6時～
  - ・9月14日(土)
  - 1回目 午前10時～
  - 2回目 午後2時～
- ▽会場 佐久広域連合消防本部  
3階講堂

※詳細や申請登録用紙は、佐久広域連合消防本部ホームページからご確認ください。

また、無秩序に氾濫すると街の景観や風致を損ねるため、地域や場所により掲出が規制されているほか、電柱や歩道柵等の公共物件への掲出は禁止されていますので注意が必要です。

屋外広告は、道行く人々に様々な情報を提供するほか、街のぎわいを演出する重要な役割を果たしています。安全で美しいまちづくりのために、皆様のご協力をお願いします。

※詳細は、ホームページをご覧ください。また、お問い合わせください。

●結核についてももっと  
知ろう

健康づくり推進課  
☎62-3527

かつて「国民病」と恐れられた結核は、予防接種や薬剤の普及により患者数が激減し、昔の病気と思われるがちです。しかし、平成29年には、全国で新たに16,789人の方が発病し、特に発病患者の約7割が65歳以上の高齢者で、結核患者の高齢化が進んでいます。厚生労働省では、毎年9月24

日から9月30日を「結核予防週間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることとしています。

▽結核の予防に大切なこと

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

●国民健康保険証を更新します

国保医療課 ☎62-3164

または各支所市民係

▽更新の対象者

市の国民健康保険に加入されているすべての方

▽更新の時期と方法

9月30日までに、新しい保険証を世帯全員分合わせて世帯主あてにお送りします。

▽保険証の色

- ・一般保険証「藤色」
- ・退職保険証「黄色」

▽注意事項

- ・修学特例の保険証をご利用の方のうち、今年度卒業見込みの方で修学期間を延長される場合、更新手続きが必要です。
- ・今年度の一斉更新より、保険証の有効期限が翌年7月31日までとなります。また、10月1日以降75歳になる方および現在退職国保で10月1日以降65歳になる方は、有効期限が異なります。
- ・他の健康保険に加入した場合は、国保喪失の手続きを国保医療課または各支所市民係で行ってください。

●うな沢第2最終処分場  
日曜日の開場

生活環境課 ☎62-3094

▽日時

- 9月22日(日)
- 午前8時30分～正午、
- 午後1時～4時(雨天決行)

▽内容

指定袋に入らない埋立ごみおよび小型家電を受け入れられます(指定袋に入る大きさの埋立ごみは受け入れできません)。  
※平日も同時刻で開場しています。  
※市外からの搬入を防止するため

●10月1日から  
「NET119緊急通報  
システム」が運用開始

佐久広域連合消防本部  
通信指令課 ☎64-0119

FAX 62-7745

「NET119」は、聴覚障がいなどの理由で音声による119番通報が困難な方のためのシステムです。携帯電話やスマートフォンを使い、チャット方式で通報することができます。

め、持ち込まれる際には、身分証明書(運転免許証等)を確認させていただきます。  
※持ち込みについてご不明な点は、生活環境課までお問い合わせください。

○不法投棄は犯罪です

法律に違反し不法投棄をした者は、5年以下の懲役や1千万円以下の罰金といった刑罰が科せられます。  
適正にごみ処理を行い、環境美化に努めましょう。



お知らせ

● インターネット  
公有財産売却

契約課 ☎62-3084

ヤフー株式会社提供の官公庁オークションを利用して、不用となった市有財産（物品・車両・土地等）の一般競争入札を実施しています。

▽参加申込期間

9月3日(火)午後1時～

9月19日(木)午後2時～

▽入札期間

10月4日(金)午後1時～

10月11日(金)午後1時～

お知らせ

● 司法書士による無料電話相談「全国一斉養育費相談会」

長野県司法書士会

☎026-232-7492

▽日時 9月7日(土)

午前10時～午後4時

▽相談料 無料

※電話による無料相談です。

▽電話番号(当日のみの番号)

☎0120-567-301

▽相談例 養育費の話し合いをしないまま離婚したけど、今から払ってもらえますか 等

▽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、ホームページのインターネット公有財産売却ガイドラインまたはヤフー・ジャンのインターネット公有財産売却サイトをご覧ください。

大勢の方の入札参加をお待ちしています。

● 働き方改革推進  
支援センターにおける  
出張相談会

長野働き方改革  
推進支援センター

☎0800-800-3028

「働き方改革」に取り組む事業主の皆さんを支援するため、「就業規則の作成方法」、「賃金規定の見直し」、「労働関係助成金の活用」などについて、社会保険労務士による出張相談会を開催します。

お気軽にご相談ください。

● 10月の駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所

☎68-1399  
FAX 68-1853

▽対象施設

テニスコート、弓道場、ギリシャ劇場、多目的広場

▽窓口受付開始

9月1日(日)午後1時～

※申込が重複した場合、抽選

▽電話・FAX受付開始

9月10日(火)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。

▽日時 9月13日(金)

午後2時～5時

▽会場

市役所3階301会議室

▽参加費 無料

▽申込 不要



● 暮らしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎63-3164

▽日時 9月3日(火)、10日(火)、

17日(火)、24日(火)

午前10時～正午、

午後1時30分～3時30分

(1件1時間)

▽会場 佐久合同庁舎

▽参加費 無料



▽内容

・弁護士による法律相談  
・保健師による健康相談  
・関係機関による生活、就労相談  
※匿名での相談は、お受けできません。

※同じ方による同一内容の相談は、一回に限ります。

※相談の内容によっては、日程の調整をお願いすることがあります。

▽申込方法  
各相談日の前週金曜日の昼までにお申し込みください。

● 不動産評価等の無料相談会

一般社団法人

長野県不動産鑑定士協会

☎026-225-5228

▽日時 10月1日(火)

午前10時～正午、

午後1時～4時

▽会場 野沢会館2階中会議室

▽内容

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価について、不動産鑑定士が相談に応じます。

▽申込 不要

● 弁護士による  
無料法律等相談所

「法の目」週間実施委員会

☎67-1538

▽日時 10月3日(木)

午前10時～午後4時

▽会場 長野地方・家庭裁判所  
佐久支部庁舎内

▽相談料 無料

▽申込 不要

※秘密厳守  
※ご来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

お知らせ

●ペレットストーブ等  
設置補助金

環境政策課 ☎62-2917

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

▽補助率

・ペレットストーブ

経費の2分の1以内

(上限15万円)

・木質バイオマスボイラー

経費の3分の1以内

(上限100万円)

お知らせ

▽ペレットストーブのメリット

・輻射熱による自然な温かさに加え、炎による視覚的な温かさが心地よく感じられます。

・薪ストーブに比べて、灰や煙の量が少なく、お手入れも簡単です。

・燃料となるペレットは、木材を加工する過程で出た端材等から作られるため、環境にやさしいストーブです。

※着工前に申請してください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

▽保健福祉事務所です。  
申請される方は、請求書を長野県ホームページからダウンロードの上（郵送を希望される方は、電話またはメール等で請求してください）、郵送または持参により提出してください。  
上記窓口では、請求に係る相談のほか生活上の支援も行っていますので、ご相談ください。

●高齢者トラブル188番

長野県くらし安全・消費生活課

☎026-223-6770

長野県消費生活センターでは、高齢者をターゲットにした悪質商法や特殊詐欺の被害防止、早期発見を目的に、悪質商法等でお悩みの方またはそのご家族を対象に、高齢者被害特別相談「高齢者トラブル188番」を実施します。事前予約は不要です。で、お気軽にお越しください。

▽日時 9月18日(水)、19日(木)  
午前8時30分～午後5時

▽実施機関

県消費生活センター（北信・

中信・南信・東信の4か所）

右記の特別相談のほかにも、常時相談を受け付けています。

○高齢者トラブル188番とは

188番は、身近な消費生活相談窓口をご案内する消費者ホットラインの電話番号です。

●長野県公式観光・交通案内アプリ「信州ナビ」

長野県交通政策課

☎026-235-7015

「信州ナビ」は、累計約4万件以上ダウンロードされている県公式観光・交通アプリです。

県内の観光・イベント情報が満載で、公共交通機関を使ったルート検索もできます。

「写真で探す」機能では、行きたい観光地の写真を選択することにより、そこへの行き方が表示できます。

●旧優生保護法に基づく  
優生手術等を受けた方  
に対する一時金の支給

長野県保健・疾病対策課

☎026-235-7143

県では、「旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者に対する一時金の支給等に関する法律」が平成31年4月24日に施行されたことを受け、一時金の請求に係る相談および受付を行っています。

県内の一時金請求・相談窓口は、県庁保健・疾病対策課および

また、長野・松本エリアの路線バスの現在位置を確認できるバスロケーションシステムや、タクシー配車アプリとの連携機能なども追加しました。

App Store または Google Play Store の「信州ナビ」と検索ください。無料でダウンロードできます。



●令和元年10月1日から  
自動車税が変わります  
長野県税務課  
☎026-235-7051

自動車税（種別割）の税額が排気量に応じて、1,000円から4,500円引き下げられます。

対象は、令和元年10月1日以後に新車新規登録を受ける自用乗用車です。

また、自動車取得税が廃止され、燃費性能に応じて自動車購入時に払う環境性能割を新たに



ホームページ  
QRコード



イベント

●図書館

9月の行事予定

中央図書館 ☎67-2111  
白田図書館 ☎82-3932  
浅科図書館 ☎58-4321  
望月図書館 ☎53-0230

※9月の行事は、主に各図書館  
内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○ジョージアさんの英語の絵本  
の読み聞かせ

▽日時 7日(土)午前10時30分

○おはなしの会①

▽日時 14日(土)午前10時30分

イベント

●佐久市交通安全市民大会

生活環境課 ☎62-3094

市民の交通安全意識の高揚を  
図り、佐久市の交通事故撲滅を  
目指して、「佐久市交通安全市  
民大会」を開催します。

▽日時

9月23日(月・祝)

午後1時30分～

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

▽大会テーマ

「みんなで築こう

佐久市の交通安全」

○ぼっけおはなしの会

▽日時 21日(土)午前10時30分

○おはなしの会②

▽日時 19日(木)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ザ・フレンズ朗読会

▽日時 18日(水)午前11時

【白田図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 11日(水)午前10時30分

▽対象 乳幼児

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 14日(土)午前11時

▽大会プログラム(予定)

- ・交通事故犠牲者への黙祷
- ・交通安全の呼びかけ
- ・大会決議

・交通安全講話

・交通安全ふれあいコンサート

※プログラム内容の詳細は、市  
広報紙9月号とあわせて回覧  
します。

※駐車スペースに限りがありま  
すので、乗合せ、または公共  
交通機関をご利用ください。

大勢の皆さんのご参加をお待  
ちしています。

【望月図書館】

○ものがたりふれあいトーク

▽日時 7日(土)午前11時

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 13日(金)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○システム入れ替えによる休館

図書館ではシステム入れ替え  
の実施に伴い、次のとおり全館  
を休館とさせていただきます。

ご不便等おかけしますがご理解  
ご協力をお願いします。

▽全館休館期間  
9月24日(火)～10月3日(木)

●旧中込学校無料公開

文化振興課 ☎63-5321  
旧中込学校 ☎62-7845

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

また、当日は大鼓楼も見学で  
きます。皆さん、お誘い合わせ  
のうえ、お出かけください。

▽日時 9月28日(土)

午前9時～午後5時

※受付は、午後4時30分まで

▽会場 旧中込学校

●佐久プルーン

フェスティバル

佐久地域振興局農政課

☎63-3145

白田地域の特産品である「サ  
ンプルーン」が9月に旬を迎え  
るにあたり、佐久プルーンフェ  
スティバルを開催します。

▽日時 9月16日(月・祝)

午前9時30分～11時30分

▽会場

道の駅ヘルシーテラス佐久南

▽参加費 無料

▽内容

・プルーンの直売

・プルーンのPR

・プルーン種飛ばしグランプリ

※プルーン種飛ばしグランプリ

への参加を希望される方は、

9月12日(木)までに、電話・F

AX・メールのいずれかの方

法でお申し込みください。

・FAX 63-3189

・メール sakuchi-nosei

@pref.nagano.lg.jp

●第33回わかびな祭

佐久市障害者支援施設

白田学園 ☎82-2407

▽日時 10月5日(土)

午前10時45分～午後2時

※開会式は、午前10時～

▽会場 白田学園内特設会場

▽内容 学園祭(模擬店・パザ

ー・ビンゴ大会・お楽しみス

テージ発表等)

○近所お誘い合わせのうえ、

お出かけください。

イベント

●SAKUBLOOM  
イルミネーション  
2019

観光課 ☎62-3285

佐久の冬の風物詩として定着したSAKUBLOOMイルミネーションが「未来への旅」をテーマに今年も開催されます。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。

イベント

●Sakumo(サクモ)  
佐久市子ども未来館  
9月のイベント

sakumo (サクモ)

子ども未来館 ☎67-2001

- キッズサポーターイベント sakumoキッズサポーター養成講座の受講生が企画した「あそび」のイベントを開催!
  - ▽期日 9月7日(土)
  - ▽会場 館内
  - ▽参加費 入館料のみ
  - ▽対象 どなたでも
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。

- ▽期間 10月6日(日)～令和2年1月5日(日)
- ▽会場 ミレニアムパーク (佐久平駅蓼科口隣)
- ▽点灯時間 午後6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ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

○なおやまnpresents(9月)キッズワークショップデイ!  
「今年の夏を缶に詰めよう!」サクモに缶詰工場オープン!

- ▽日時 9月23日(月・祝)
  - ①午前10時～正午
  - ②午後1時30分～3時30分
  - ▽会場 科学体験工房
  - ▽参加費 入館料のみ
  - ▽対象 4歳以上
  - ▽講師 ピスタチオ
  - ▽定員 75名
  - ※先着順・随時参加
  - ▽申込 不要
- ※当日会場にお越しください。

●切花展示会in佐久平駅

農政課 ☎62-3203

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

- ▽期日 10月6日(日)
- ▽会場 JR佐久平駅 自由通路
- ▽主催 佐久市・佐久市園芸特産振興推進協議会

※エキナカ縁日と同時開催。

●セプテンバー  
コンサート佐久

文化事業団 ☎82-3962

セプテンバーコンサートは、2001年のニューヨーク同時多発テロをきっかけに、翌2002年からニューヨークで始まりました。その佐久版とも呼ぶべきコンサートを開催します。湯澤かよこ・アランヒルズ・ちむなど多くのアーティストの他、一般公募の皆さんによる歌やパフォーマンスをお楽しみください。

●フリーマーケットin  
ほっとばーく・浅科

道の駅ほっとばーく・浅科 ☎58-0581

道の駅ほっとばーく・浅科のふれあい広場でフリーマーケットを開催します。出店者の募集も行っています。事前予約が必要となりますので、出店を希望される方は、ご連絡ください。

- ▽日時 9月1日(日)、15日(日)
- 午前8時～午後4時

●鎌倉彫記念館企画展  
「布で作った絵本の展示会」

文化事業団 ☎82-3962

裁縫好きの主婦らでつくる「布子会」が手掛けた布製の絵本や壁掛け約20点を展示します。

- ▽会期 9月4日(水)～29日(日)
- 午前9時～午後5時
- ※9月9日、17日、24日は休館
- ▽会場 鎌倉彫記念館多目的室
- ▽入場料 無料
- ※常設展示室は、有料

●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、ちょっぴり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

- 藤原浩哲&斎藤明子が奏でるクラシックギターの二重奏をお楽しみください。
- ▽日時 9月27日(金)
- 午後0時10分～30分程度
- ▽会場 佐久平交流センター
- ▽鑑賞料 無料





イベント

●平尾温泉みはらしの湯  
「敬老の日感謝DAY」

みはらしの湯 ☎68-0261

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

さらに、お得な特典やイベントもありますので、ぜひお越しください。

▽日時

9月14日(土)～16日(月・祝)  
午前10時～午後10時

イベント

●布施温泉まつり

布施温泉 ☎53-0181

▽日時

9月22日(日)  
午前10時～午後3時

▽会場

布施温泉

▽主なイベント

・入浴料割引

大人 100円

小学生以下 無料

※入浴の営業は、午前10時から午後6時までです(最終受付は、午後5時30分)。

・豚汁500食無料サービス等  
午前11時～

▽内容

・大人の入浴料(60歳以上の方) 800円→500円

・回数券購入で入浴無料券1枚プレゼント

・ひのきの長い木風呂(露天岩風呂にて)等

※他割引との併用は不可

※来店時に年齢を証明できるものをご提示いただきます。

募集

●佐久市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画(第4期)骨子案に対する意見募集

生活環境課 ☎62-3094

▽期間

9月19日(木)～10月2日(水)

▽閲覧場所

市ホームページ、市民ホール、生活環境課、各支所経済建設環境係

▽募集方法

氏名、住所、電話番号をご記入の上、生活環境課宛に持参、郵送、Eメール、FAXで意見をお寄せください。(電話や口頭は不可)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

●温泉4施設  
共通イベント

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

「風呂の日」サービス

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

9月26日(木)

▽サービス内容

・大人 10%割引

●龍岡城五稜郭の草刈りボランティア募集

ポランティア募集

であいの館 ☎82-0230

龍岡城五稜郭の草刈りを実施するにあたり、ボランティアを募集します。左記の日程で実施しますので、多くの参加者をお待ちしています。

▽日時

9月7日(土)午前6時～

▽会場

であいの館

▽持ち物

軍手、草刈り鎌等



・小学生以下 50円引き  
※他割引券との併用不可

○敬老の日割引券配布

65歳以上の有料入館者を対象に、9月17日(火)から10月16日(水)の期間に使える次回入浴無料券(1回限り有効)を配布します。

▽配布期日

9月14日(土)～16日(月・祝)

※他割引券との併用不可

※来店時に年齢を証明できるものをご提示いただきます。

○回数券の有効期限

現在発行中の回数券(11枚綴り・大人5,000円、小人2,500円)、共通入浴券(25枚綴り・大人10,000円)および有効期限が切れた旧回数券、有効期限の記載のない回数券は、有効期限が令和2年3月31日までとなっています。回数券をお持ちの方は、期間内にご利用ください。



●災害時協力井戸募集

環境政策課 ☎62-2917

「災害時協力井戸」とは、大規模災害が発生し、水の供給が停止した際に井戸水を洗濯やトイレを流すための生活用水として利用できるための井戸のことです。

過去の震災では、水道施設の復旧に多くの時間を要し、住民の皆さんは水の確保が困難な状況が続きました。その時役立つのは、河川や井戸水などの自然の水でした。

そこで、市では災害に強いまちづくりを目指し、市内の井戸を「災害時協力井戸」として登録し、災害発生時に地域の皆さんへ井戸水を提供していただく制度を行っています。

地域住民の皆さんの防災意識の向上と各地区の自主防災組織の強化のため、井戸をお持ちの皆さんの積極的な登録をお願いします。

※詳細は、環境政策課までお問い合わせください。

募集

●ホストファミリー募集

生涯学習課 ☎62-0671

友好都市であるモンゴル国ウランバートル市スフバートル区の子ども達が交流のために佐久市を訪れます。市では、スフバートル区の子ども達に日本の日常生活を体験してもらうため、ボランティアでホームステイを受け入れてくれる家庭を募集します。

▽実施日

11月1日(金)～8日(金)のうち3泊(主に夕食・宿泊・朝食を一

募集

家賃 23,500円

▽受付期間

9月2日(月)～9日(月)

午前8時30分～午後5時15分

※土日を除く。

▽受付場所

長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

▽抽選会

9月25日(水)

▽入居指定日

10月1日(火)

※詳細は、ホームページをご覧ください。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。

緒に過ぎしていただきます。日中は市内見学や体験活動をしていきます。

▽研修生 8名

※1家庭に1～2名を受け入れていただきます。

▽応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、生涯学習課までご提出ください。応募用紙は、生涯学習課窓口、またはホームページよりダウンロードできます。

▽申込期限 9月27日(金)

※応募者多数の場合は、ご希望に添えない場合もあります。

●防衛大学校学生等募集

自衛隊長野地方協力本部

上地域事務所

☎0268-22-5267

○防衛大学校学生

資格 高卒(見込含) 21歳未満の男女

▽推薦試験

受付 9月5日(木)～9日(月)

試験日 9月28日(土)、29日(日)

▽総合選抜

受付 9月5日(木)～9日(月)

一次試験 9月28日(土)

●「地域おこし協力隊」

令和2年度受入れ地域募集

企画課 ☎62-3067

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

▽隊員受入れ時期

令和2年4月

▽一般

受付 9月5日(木)～30日(月)

一次試験

11日9日(土)、10日(日)(学科)

○防衛医科大学校医学科学生

資格 高卒(見込含) 21歳未満の男女

受付 9月5日(木)～30日(月)

一次試験

10月26日(土)、27日(日)(学科)

○防衛医科大学校看護学科学生

資格 高卒(見込含) 21歳未満の男女

受付 9月5日(木)～30日(月)

一次試験 10月19日(土)(学科)

▽受入れ地域(募集対象)

区、地域の活性化に取り組む地域団体

▽応募方法

企画課または支所に相談の上10月11日(金)までに受入要望書を企画課に提出してください。

※詳細は、ホームページ等をご覧ください。お問い合わせください。



ホームページ QRコード

●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

▽募集団地

- ・花園団地 3DK 2戸
- ・家賃 19,900円
- ・城ヶ丘団地 2K 1戸
- ・家賃 9,800円
- ・泉団地 2DK 1戸
- ・家賃 19,600円
- ・一本柳団地 2DK 2戸
- ・家賃 18,000円
- ・下越団地 3DK 1戸

▽定員 20名

▽申込期間

11月5日(火)～21日(木)

○機械CAD加工コース

(短期課程)

▽訓練期間 6か月(令和2年4月～令和2年9月)

▽授業料 無料

※在職者は、授業料有料

※教科書代等は、実費

▽応募資格 学歴不問(ものづくり関係企業への就職希望者)

▽定員 10名

▽申込期間 12月9日(月)～令和2年2月7日(金)

●長野県佐久技術専門学校  
令和2年4月入校  
訓練生募集

☎62-0549

○生産技術システム科(普通課程)

▽訓練期間 1年(令和2年4月～令和3年3月)

▽授業料

年額118,800円

※教科書代等は、実費

▽応募資格

高等学校卒業(見込)の方、または同等以上と認められる方



募集

●森林セラピーツアー

健康づくり推進課

☎62-3524

- 森林セラピーと美しい姿勢講座
- ▽日時 9月21日(土)
- 午前9時～正午
- ▽会場 平尾の森
- ▽集合 平尾温泉みはらしの湯
- ▽参加費 無料
- ▽対象 どなたでも
- ▽内容 森林セラピー体験、柔道整復師による美しい姿勢講座

募集

独身者

- ③佐久市内在住または在勤、もしくは、将来、佐久市に住みたい方(移住希望者)
- ▽内容 男女1対1で自己紹介、フリートタイム、マッチングなど
- ▽定員 男女各15名(計30名)
- ※申込者多数の場合は抽選。
- ※イベントの詳細・申込は、ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

- ▽定員 20名
- ▽申込期限 9月12日(木)

- 森林セラピーと佐久の薬草
- ▽日時 10月3日(木)
- 午前9時～正午
- ▽会場 春日の森
- ▽集合 もちづき荘
- ▽参加費 1000円(ハーブティー代)
- ▽対象 どなたでも
- ▽内容 森林セラピー体験、薬草のお話と森でティータイム
- ▽定員 20名
- ▽申込期限 9月25日(水)

●マタニティフェスタ in 佐久

浅間総合病院西6階病棟

☎67-22295

佐久医療センター産婦人科

☎62-8181

- ▽日時 10月19日(土)
- 午前9時～正午
- ▽会場 佐久医療センター
- ▽参加費 無料
- ▽対象 妊婦、産後の方
- ▽内容 妊婦のハンドアロマトリートメント

- ・産後のフットアロマトリートメント
- ・マタニティヨガ
- ・骨盤ケア
- ・ミニ育児体験(夫婦参加可)
- ▽持ち物 ヨーガ・骨盤ケアに参加する方は、母子手帳、パスポート、運動のできる服装
- ▽申込 9月19日(木)より佐久医療センター・産婦人科外来(平日午後3時～5時)へ
- ※各コーナーすべて定員があり予約制です。
- ※詳細は、申し込み時にお問い合わせください。

●第34回佐久平の美術展 作品募集

近代美術館 ☎67-1055

- ▽応募資格 佐久地域と関わりがあり、平成16年4月1日以前に生まれた方(高校生以上)
- ▽募集作品 平面部門(日本画・油彩画等)・立体造形部門(彫刻・工芸等)
- ▽作品搬入・受付日時 12月13日(金)、14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
- (令和元年12月1日時点で20歳未満の方は、1,000円)
- ※令和2年1月に入賞・入選作品による展覧会を開催します。
- ※詳細は、近代美術館で配布する募集要項をご覧ください。



昨年度作品鑑賞会の様子

●市民公募型個展・グループ展 出展者募集

近代美術館 ☎67-1055

- ▽応募資格 佐久市内在住・在勤・在学の方、またはその者が代表者である団体で、公募展等への出品歴がある者または団体
- ・絵画、彫刻、工芸、書、写真、デザイン等の作品による展覧会を開催する方、または団体

●SAKU♡恋 in 2019 autumn 100好きさん集まれ!趣味コンクティーパーティー

福祉課 ☎62-2919

- ▽日時 10月27日(日)
- 午後3時～5時15分
- ▽会場 ベーカリーテラスポアン
- ▽参加費 男性2,000円 女性1,500円
- ▽対象 ①～③に当てはまる方
- ①動物好き、ラーメン好き、アニメ・マンガ・ゲーム好きな方
- ②23歳～40歳の結婚に前向きな方

▽会場 近代美術館

- 市民ギャラリー(視聴覚室)
- ▽出展期間 次の3会期のいずれか
- ①1月13日(月・祝)～19日(日) ※火曜休館
- ②2月18日(火)～23日(日)
- ③3月10日(火)～15日(日)
- ※会期には、展示・撤収にかかる日数も含まれます。
- ▽申込方法 出展申込書類(近代美術館で配布)を郵送または持参
- ▽申込期間 9月1日(日)～29日(日) ※必着

募集

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○秋の植物観察会

▽日時 9月26日(木)

午前9時～正午(雨天中止)

※中止の場合は、当日午前7時30分までに連絡します。

▽会場 虚空蔵山

▽集合場所

市役所東側駐車場

※市役所から送迎しますので、

午前8時30分までに集合してください。

▽参加費 無料

募集

●東信州中山道を歩く

うーウォーキングイベント参加者募集

東信州中山道連絡協議会

事務局(御代田町商工会)

☎0267-132-5435

○塩名田宿・八幡宿

▽日時 9月21日(土)

午前10時～午後1時頃

・集合 午前9時30分

▽会場 浅科保健センター集合

距離約4km(八幡宿～塩名田宿)

○岩村田宿

▽日時 10月26日(土)

▽対象 どなたでも

※小学生以下は、保護者同伴

▽講師 中山 冽氏

▽持ち物 帽子、履きなれた靴、

タオル、飲み物

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込期限 9月20日(金)

○カブトムシの幼虫観察会

▽日時 10月5日(土)

午前10時～正午

▽会場

パラダ昆虫体験学習館

▽集合場所 パラダ昆虫体験学習館隣接の駐車場

※職員が付近で誘導します。

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下は、保護者同伴

▽講師 昆虫体験学習館

館長 金子 順一郎氏

▽持ち物

シャベル、軍手、飲み物、

幼虫を入れるケース、雨具

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込期限 9月27日(金)

講座・教室

●ふれあいポールのウォーキング9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 9月1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

※どなたでも参加できます。

※詳細は、事務局までお問い合わせください。



●スポーツ大会参加者募集

体育協会 ☎88-6123

○第15回佐久市少年少女サッカー大会

▽期日 11月9日(土)

予備日 11月10日(日)

▽会場 佐久総合運動公園陸上

競技場ほか

▽参加費 (傷害保険料含む)

1チーム 1,500円

▽申込期限 10月11日(金)

○第15回佐久市360歳野球大会

▽期日 10月19日(土)、20日(日)

▽会場

佐久総合運動公園野球場

▽参加費

1チーム 5,000円

▽参加資格 市内に住む昭和54

年4月1日以前に生まれた者

で編成した区単位のチーム。

1区で編成できない場合は、

隣接区との合同も可。

▽申込期限 9月27日(金)

申込書に参加費を添えて体育

協会(佐久市総合体育館内)ま

でお申し込みください。

※詳細は、体育協会ホームページ

をご覧ください。

●古文書調査報告会

五郎兵衛記念館 ☎58-3118

江戸時代、佐久平の祖先たちは

困難な課題を幕藩体制の壁を

越え共に叡智を出し合い解決し

てきました。その報告をします。

▽日時 9月8日(日)

午前10時～正午

▽会場 五郎兵衛記念館

▽参加費 無料

▽演題 「館発行古文書調査報告書第12集から」

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62-3157

▽日時 9月10日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 シルバーサロン

(サングリモ中込1階)

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方を介護され

ている方、認知症の方ご本人

▽内容

・ミニ講話「介護予防体操・手

芸芸」

・当事者レク「手工芸」



講座・教室

●家族介護者交流会・  
介護教室

佐久平・浅間地域包括支援センター ☎88-6281  
臼田地域包括支援センター ☎81-5100

地域包括支援センターでは、介護者の交流の場の提供、介護についての講座を開催します。  
ご家族の介護をしている方、介護に関心のある方などお気軽にお出かけください。  
○介護についておしゃべりしよう  
※アロママッサージの体験も

講座・教室

●川村吾蔵記念館  
9月のイベント

川村吾蔵記念館

☎81-5353

- 押し花のハガキ作り
- ▽日時 9月14日(土)
- 午前9時～12時、午後の部
- ▽会場 当館、多目的室
- ▽参加費 500円(材料費)
- ▽対象 小学生以上  
(遠方は保護者同伴)
- ▽内容 押し花はがき作り(2枚)
- ▽講師 成澤 由利子氏

きます。

- ▽日時 9月28日(土)
- 午後1時30分～3時30分
- ▽会場 長土呂公会場
- ▽申込 佐久平・浅間地域包括支援センター
- 笑いヨガでストレスを吹き飛ばそう
- ▽日時 10月5日(土)
- 午前10時～正午
- ▽会場 臼田健康活動サポートセンター「うすだ健康館」
- ▽講師 相馬 留美氏
- ▽申込 臼田地域包括支援センター

※両会場とも参加費無料です。

●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。地区の方でなくてもなたでも参加できます。

- ▽期日
- ・野沢地区(野沢会館)
- 9月12日(木)、19日(木)、26日(木)
- ・望月地区  
(駒の里ふれあいセンター)
- 10月3日(木)、10日(木)、17日(木)

▽開催時間

- 各講座とも、午後6時30分～8時
- ▽講座内容(各地区で一回ずつ)
- ①元気で明るい街づくりを目指して
- ②同和問題について(仮)
- ③多文化共生社会の実現に向けて～外国人の日本語教室に關わって見えてきたもの～

※詳細は、ホームページをご覧ください。



●中秋の名月観望会

うすだスタードーム

☎82-0200

- ▽日時 9月13日(金)
- 午後7時30分～9時
- ▽会場 うすだスタードーム
- ▽参加費(入館料)
- ・一般 500円
- ・小中学生 250円
- ▽内容 望遠鏡による中秋の名月観望、お月見のお話 等
- ▽申込 不要

●望月歴史民俗資料館講座

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

- ▽定員 40名(申込先着順)
- 成澤由利子さんと生徒さんの押し花作品展
- ▽会期 9月15日(日)～23日(月)
- ▽会場 当館、多目的室
- ▽観覧料 無料
- ▽内容 押し花で作った秀作を多数展示
- ▽日時 9月15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 前甲南地域史研究会  
会長 渡辺 俊経氏  
(滋賀県甲賀市在住)
- ▽テーマ「甲賀の望月」～信州とのつながりを考える～
- ▽申込 不要



●第86回健康ネットワー  
ク21講演会

ク21講演会

浅間総合病院地域医療室

☎67-2295

今回は、過活動膀胱と前立腺肥大症についてお話しします。高齢化社会に伴い、特に過活動膀胱や前立腺肥大症が増加しています。中高年になりますと尿の回数が多くなったなどの症状を自覚する場合があります。それらは加齢だけのためでなく、過活動膀胱や前立腺肥大症などが原因しているこ

とも考えられます。最近の治療も含めて、お話しします。

- ▽日時 9月19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
- ▽参加費 無料
- ▽演題 過活動膀胱と前立腺肥大症
- ▽講師 浅間総合病院  
泌尿器科医長 石渡 進
- ▽申込 不要

講座・教室

●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。  
※要申込、定員になり次第締切

○健康体操教室

▽日時 9月25日(水)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館和室2、3号

▽内容 ストレッチ体操とダンスで楽しく体を動かします。

講座・教室

・臨床検査技師 大川瑞生  
・看護師・不妊カウンセラー

平沼由江

▽予約

産婦人科にて電話予約をお願いします

※当院で治療をされていなくても、お気軽にご参加ください。



※動ける服装でご参加ください。  
○料理教室

▽日時 9月27日(金)

午前10時～午後1時

▽会場 あいとびあ白田調理室

▽参加費 400円(食材費)

▽持ち物 エプロン、三角巾

○パソコン教室

▽日時(全3回)

10月2日(水)、9日(水)、16日(水)

午後1時～2時

▽会場 野沢会館102号室

(2日)、視聴覚室(9日、16日)

▽参加費 800円(資料代)

▽内容 エクセルの基礎学習

●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ら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 9月25日(水)

午後1時～3時30分

▽会場 市民創健センター料理講習室

▽参加費 無料

▽対象 市民35名

●看護の資格を活かそう潜在看護師復帰支援研修会

浅間総合病院復帰支援担当

☎67-2295  
内線5356

看護師の資格を持ちながら結婚や育児で医療現場から離れ、再就職を考えているが、現在の看護技術や医療機器などに対して心配がある方、どうぞご参加ください。

▽日時

10月29日(火)～11月1日(金)

午後1時～4時

▽内容

ミニトマトとズッキーニのソルト、白菜のミルフィーユ等

▽持ち物 筆記用具

▽申込方法

・郵送 氏名、住所、電話番号を明記し、農政課に送付。

9月6日(金)消印有効。

・電話 9月5日(木)、6日(金)

午前9時～午後5時

※申込期間終了後、抽選により参加者を決定します。結果は郵送によりお知らせします。

●スポーツ教室参加者募集

体育協会 ☎88-6123

※9月9日より受付開始

○楽々！ポールで体幹トレーニング

▽日時 10月3日(木)～全3回

午後6時30分～7時30分

(初回8時)

▽会場 東地区社会体育館

▽参加費 1,000円

▽定員 30名(ストレッチポールのない方は、15名まで)

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

●浅間総合病院産婦人科外来 体外受精勉強会

浅間総合病院産婦人科外来

☎67-2295

▽日時 9月26日(木)午後6時～

▽会場 浅間総合病院中央棟

4階講堂

▽参加費 無料

▽対象 当院で体外受精の治療を検討しているご夫婦

▽内容 当院体外受精の治療の概要、料金助成金制度

▽担当者

・産婦人科部長 青木敬宏

寄附

●ご寄附 ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・阿部祐亮様 ・芦澤 剛様

・白井雄太様 ・横川祐美様

・岡村英明様 ・花野竜郎様

・近藤卓郎様 ・久保田晶子様

・迎 純平様 ・工藤佑也様

・黒田昭浩様 ・今野慎太郎様

・佐久美正様 ・根本健太郎様

・佐藤沙織様 ・佐藤正輝様

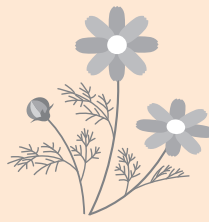
・山下恒久様 ・山根航太様

・市橋幸三様 ・柴田和幸様

・小沼 誠様 ・松本浩毅様



寄附



- ・松雄秀治様
- ・中村金郎様
- ・土屋喜彦様
- ・白鳥頼利様
- ・福島貴幸様
- ・齋藤康祐様
- ・塚原裕太様
- ・David Fengyu Ke様
- ・竹田 透様
- ・長濱清隆様
- ・藤田隆司様
- ・彌田玲子様
- ・武井光太郎様
- ・武田竜一郎様
- ・徳本 武様

- 一般寄附
- ▽市へ
- ・歩行補助杖100本 (株)シナノ様
- ・絵本「ほっほはははは!」37冊 【笑う幸せ】 絵本プロジェクト様
- ・現金140,000円 美影会 鈴木扇十幸様
- ・現金2,000円 佐久の鯉太郎乙様
- ▽市内4小学校へ
- ・防犯対策機器 (ネットランチャー) 4基

- 南佐久工場事業場防犯協会様
- ▽岩村田保育園へ
- ・じゃがいも120kg 油井次男様
- ▽平根保育園へ
- ・じゃがいも100kg 油井次男様
- ▽田口保育園へ
- ・ブルーベリー3.5kg 由井農園様
- ▽野沢児童館へ
- ・じゃがいも10kg、玉ねぎ3kg、モロッコいんげん1kg 匿名

今月COOL CHOICE

●「県下一斉ノーマイカー通勤ウィーク」に参加してみよう

環境政策課 ☎62-2917

自動車等運輸部門から排出される温室効果ガスの削減対策の一環として、県では「県下一斉ノーマイカー通勤ウィーク」を毎年実施しています。

「県下一斉ノーマイカー通勤ウィーク」に参加することで、公共交通機関や自転車の利用、徒歩や相乗りなどの「環境にやさしい通勤手段」への切り換え

今月の納付

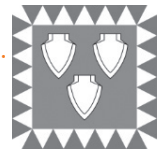
納期限	9月30日(月)
市税等	固定資産税 (3期)
	国民健康保険税 (3期)
	介護保険料 (6期)
	後期高齢者医療保険料 (3期)

納期内の納付にご協力をお願いします

手話コーナー

エストニア共和国「ホストタウン交流事業」

今回は、令和元年5月1日に佐久市と姉妹都市協定を締結したエストニア共和国サク市について紹介します。



【位置】 首都タリンから南に20km  
【人口】 10,252人 (2019/7/1現在)

サク市は自然が豊かで、農学の中核としても知られており、農業に関連した研究機関等の本部が多くあります。

道路網も整備されており、企業にとって物流の魅力的なビジネス地域となっています。

また、市内にエストニア共和国の代表的なビールのブランド「サクビール」の醸造所があります。



サクビール工場

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。

忘れる



- ①右手の甲を外側に向けた状態で、頭の右側で手をにぎり、上に移動させながら、手を開きます。この手話は、覚えていたことが頭から出ていく様子を表現しています。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

# 生き生きと学ぶ 高齢者大学

高齢者大学では、65歳以上の184名が青春時代を思い出しながら、楽しい学生生活を送っています。

午前は郷土の歴史や古典文学、高齢者の健康、童謡唱歌等について学び、午後はダンスやコーラス、俳句、木彫等の7つの分野から1つを選び、1年間取り組む創作実技を行います。創作実技では講師の先生から学ぶだけでなく、学生同士で教え合い助け合って活動することを大事にしています。新しい知識や技能を吸収したり、仲間関係を楽しんだりしながら、皆さん、年齢を感じさせないパワーで生き生きと高齢期を送っています。



創作実技「木彫班」

2019 (令和元年)

9

ながつき  
長月

公民館報

No. 174

佐久市中央公民館  
〒385-0011 佐久市猿久保165-1  
市民創錬センター内  
☎0267-66-0551 0267-66-0553  
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp



## ちょっとひとこと

### 佐久市への移住

協和 高村 均



定年退職を機に、横浜市から協和へ移住し7年目になりました。

当地を選んだ理由の一つは、活断層がないと聞いたからです。先の東北地方太平洋沖地震の時は東京の品川にいて、恐ろしい揺れに度肝を抜かれました。しかも、首都直下地震はいつ起きてもおかしくないと言われています。二つ目は涼しい気候のためです。横浜では育ち難い花も良く育ち、今や我が家の庭には100を越える花が次々に咲くようになりました。三つ目は、1時間以内で行けるスキー場がたくさんあることです。昨シーズンも夫婦で40回程滑りに行き、楽しむことができました。

佐久市に暮らしていて、気になっていることもあります。例えば、自動車の運転です。右左折時に曲がり始めてからウィンカーを出したり（中には全く合図をしない方も）、トンネル内でライトを点けないで走行したりする方が多く見受けられます。最近は高齢者の自動車事故が多発していますが、交通規則など生活上の基本的なルールをお互いに守り、ここ佐久市での安心で安全な暮らしがしていけたらと願っています。

## 佐久市短詩型文学祭作品の募集締切り迫る

短詩型文学に親しんでいる皆さんの日頃の学習の成果を発表し、相互に交流しながら学び合う佐久市短詩型文学祭を開催します。開催にあたり、下記のように作品を募集しています。ご応募をお待ちしています。

### ◆募集作品 詩・短歌・俳句・川柳

※中央公民館・地区館で配布している専用の投稿用紙をご使用ください（市ホームページでも掲載）。

### ◆投稿料 1部門1,000円

※2部門以上の場合、1部門につき500円追加  
※小・中学生、高校生は無料

### ◆募集締切 10月11日(金)

◆応募先 中央公民館および各地区館

## 第15回記念 佐久市短詩型文学祭

本年度の短詩型文学祭は15回目の記念文学祭です。

●日時 令和2年2月1日(土)

●会場 市民創錬センター

●内容

★入選作品の発表及び表彰式

★部門別学習会（詩・短歌・俳句・川柳の部門に分かれ、作品を通し学び合います）

★記念講演会

★全作品掲載の作品集を応募者全員に配布します。

【問合せ】 佐久市中央公民館 ☎66-0551



# 公民館の活動を楽しむ ～小・中学生公民館体験より～

公民館では、公民館の学習グループの活動を小学生や中学生に体験してもらおうと、各地区館において小・中学生公民館体験を実施しました。この体験を通して、公民館が子ども達にとって少しでも身近なものになり、さらには世代を越えた交流が生まれるきっかけになればと願っています。

今回は、白田・浅間・野沢・中込の4つの地区館での様子をお知らせします。



書道

筆で上手に書けたよ



水彩画

絵の具を混ぜてきれいな色がぬれたよ

## 《白田公民館》

7月3日、白田地区（田口・青沼・切原・白田）4小学校の3年生98名が、絵手紙・鉛筆画・書道・水彩画・囲碁・百人一首・三味線、リズムダンス、空手のグループに分かれ、地域の方との交流を楽しみました。



百人一首

百人一首の歌を覚えて、札がとれたよ



三味線

初めてひいた三味線は難しかったよ



空手

大きな声を出したら、気合が入ったよ

## 《浅間公民館》

講師は、浅間公民館学習グループの武式太極拳・からまつ俳句会・初心者書道教室・浅間囲碁会・初心者パステル画教室の皆さんでした。学校以外の学びの場として、生涯学習や公民館があることを知ってもらいたい機会になりました。

6月27日(木)に、岩村田小学校4年生の皆さん74名が浅間公民館で公民館活動を体験しました。



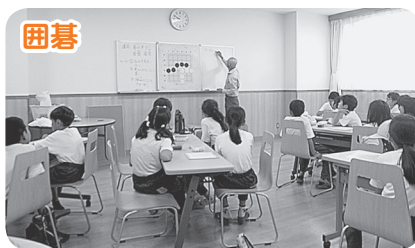
太極拳



俳句



書道



囲碁



パステル画

## 市民創錬センター・浅間会館・中込会館予約受付のお知らせ

●予約期間 令和2年度上半期（令和2年4月～9月末までの半年分）

会館名等	市民創錬センター	浅間会館	中込会館
受付開始日	10月15日(火)	10月10日(木)	10月18日(金)
受付開始時刻	午前 9:00	午前 9:00	午前 9:00
受付会場	市民創錬センター大会議室	浅間会館会議室1・2	中込会館大会議室

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



## 《野沢公民館》

6月28日に泉小53名と岸野小27名、7月3日に野沢小83名（いずれも3年生）が、絵手紙・銭太鼓・太極拳・詩吟・マジック・フラダンス・ジャズ体操の学習グループの皆さんと公民館活動を体験し、楽しい交流ができました。



ジャズ体操

体をほぐして体操の準備



詩吟

大きな声で吟ずると気持ちがいいな



マジック

たねがバレないで出来るといいな



フラダンス

きれいに動きが揃うかな？



まとめの会

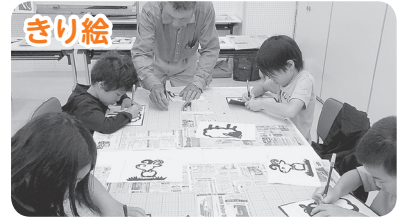
## 《中込公民館》

7月11日、中込小学校3年生61名が中込公民館の合唱・きり絵・書道・絵手紙の学習グループに分かれ、公民館活動を体験しました。まとめの会では、出来上がった作品を見せ合ったり全員で合唱したりして、世代を越えた楽しい交流ができました。



童謡唱歌

笹の葉 さ～らさら～♪



きり絵

線にそって上手に切れるかな



まとめの会



書道

基本がたった「永」の字に挑戦



絵手紙

筆を立てて書いてみよう

## 佐久市子どもまつりを開催しました

6月30日(日)、「親子で体験！ものづくり」というテーマで、野沢会館において『佐久市子どもまつり』を開催しました。これは、親子で様々なおもちゃを製作したり遊んだりすることを通して、手作りおもちゃの楽しさや面白さを知ってもらうとともに、親子のふれあいの場とすることを目的にしています。



音の出るおもちゃづくり



スライムづくり

当日は、1,200人を超える親子が来場し、19のブースを楽しんでいました。また、ジュニアリーダー研修生や、少年センター育成推進協議会・補導委員協議会の理事も指導者としてブースに入り、来場した親子の「ものづくり」を手伝いました。

完成したおもちゃを手に、嬉しそうにしている子ども達を見て、このような体験の出来る場を設けることの大切さを実感しました。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう  
青少年

9月11日は「信州あいさつの日」・9月15日は「家庭の日」です。

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



	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持物等
浅間公民館	◎佐久の先人～川村吾蔵と大給恒～ 川村吾蔵記念館と龍岡城五稜郭に行き、2人の佐久の偉人について学習します	9月30日(月) 13:00～17:00	集合：浅間会館	川村吾蔵記念館館長 文化振興課職員	〈参加費〉200円(保険料等) 〈持ち物〉雨具・飲み物 〈定員〉20名 ※申込受付開始 8月27日(火) 8:30
	◎実践!中世佐久の城 岩村田大井城周辺を現地見学し、縄張図や鳥瞰図(ちょうかんず)の作成に挑戦します	10月7日(月) 10:00～14:30	集合：浅間会館	文化振興課職員	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉雨具・昼食・飲み物・野外活動のできる格好(定員)20名 ※申込受付開始 9月10日(火) 8:30
	◎洋風クッキング② メニュー：エピ(麦の穂パン)・ムニエル・ラズベリーのムース	10月18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(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 9月19日(水) 8:30
	◎元気なおやじシリーズ② ～ウォーキングで紅葉狩り～ 男性限定の講座です。ポールを使ったウォーキングで、春日の森の紅葉を楽しみましょう	10月24日(水) 13:00～16:30	集合：浅間会館 →春日の森	井出泰生先生	〈参加費〉200円(保険料等) 〈持ち物〉雨具・飲み物・野外活動のできる格好 〈定員〉20名 ※申込受付開始 9月24日(火) 8:30
野沢公民館	◎クラシック音楽入門 戦国時代!秀吉も聴いた!弦楽器ピオラ・ダ・ガンバのやさしい音色を聴いてみませんか?	10月6日(日) 13:30～15:30	野沢会館 会館ホール	佐久古楽合奏団	〈参加費〉100円 ※当日参加もできます ※申込受付開始 9月3日(火) 8:30
	◎楽しく歌おう(秋) ピアノの生演奏で童謡やなつかしい歌を、みんなで楽しく大きな声で歌いましょう!	10月15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
	◎季節の料理教室 ～手作り餃子～ もっちもっちの皮から手作りします メニュー：野菜たっぷりぎょうざ・デザート	10月16日(水) 9:30～13:00	野沢会館 調理室	季節の味	〈参加費〉700円程度(材料費) 〈持ち物〉飲み物・エプロン・三角巾・持ち帰り容器 〈定員〉16名 ※申込受付開始 9月4日(水) 8:30
中込公民館	◎なつかしの歌・こころの歌(全4回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう。秋の歌集を使います	②9月5日(水) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	工藤美智子先生 土屋もと子先生	〈参加費〉歌集のない方は100円 〈持ち物〉飲み物・秋の歌集(オレンジ色) 〈定員〉50名程度
	◎中高年のための健康講座(全3回) ～あなたが主役の健康づくり～ 要介護にならないために、介護予防につながる日常生活の過ごし方などについて学びましょう	③9月10日(火) 13:30～15:00	中込会館 大会議室	中込包括支援センター 佐々木公子先生	〈参加費〉無料 〈定員〉30名程度
	◎包丁と鎌の研ぎ方教室 切れ味よければ仕事もはかどる!正しい研ぎ方を学びましょう	10月3日(日) 9:30～11:30	中込会館 創作室	田中廣治先生	〈参加費〉無料(持ち物)包丁・砥石(中砥石#1000)・鎌(希望者)・鎌用の砥石・古いタオル・小さい洗面器 〈定員〉30名程度
	◎美術館と市内めぐり 小諸高原美術館と榛名平公園の葉草の里をめぐりましょう	10月4日(金) 8:30～15:00	集合：中込会館 小諸市～佐久市根岸	現地解説員等	〈参加費〉2,000円程度(保険料・昼食代・入館料等) 〈持ち物〉飲み物・雨具(定員)30名 ※申込受付開始 9月6日(金) 8:30
	◎佐久往還(佐久甲州道)歴史の旅 岩村田宿から野沢宿まで、歴史の道をたどりましょう 【中込・野沢・臼田公民館連携講座】	10月10日(水) 9:00～15:30	集合：市民創縁センター	上原美次先生	〈参加費〉100円程度(保険料等) 〈持ち物〉飲み物・昼食・雨具等 〈定員〉25名 ※申込受付開始 9月3日(火) 8:30
	◎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! 《時間》13:30～15:00	①10月17日(水) ②10月24日(水) ③11月7日(水) ④11月19日(水) ⑤12月12日(水)	中込会館 大会議室	くるさわ病院 理学療法士 作業療法士	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物、ヨガマット 〈定員〉30名
	◎コーヒーのおいしい入れ方講座 おいしいコーヒーで癒しのひとときを!ドリップとサイフオンの上手な入れ方を学びましょう	10月29日(火) 10:00～11:30	中込会館 創作室	神津克彦先生	〈参加費〉500円(材料費) 〈定員〉15名 ※申込受付開始 9月19日(水) 8:30
東公民館	◎わくわく家庭菜園教室(全7回) ⑥秋野菜の栽培・管理 ⑦野菜の貯蔵・堆肥作り	⑥9月9日(月) 9:30～11:30 ⑦10月7日(月) //	東会館 中会議室	佐久市営農支援センター 営農相談員	〈参加費〉100円(初回のみ材料費など) 〈定員〉20名程度
	◎健康教室 ～高血糖を予防しよう～ 健康診断の結果はいかがでしたか?生活習慣について一緒に考えましょう。保健師さんからの「健康でいきいき活動するために」と題したお話しもあります	9月11日(水) 13:30～15:00	東会館 大会議室	佐久市保健師・栄養士	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物・ある方は健診結果 〈定員〉20名程度
	◎デジカメ活用講座(全3回) デジカメの基本知識や撮影、パソコンへの取り込み方法など、初心者にも簡単にできるテクニックを学びます	①9月3日(火) 9:30～11:30 ②9月10日(火) // ③9月18日(火) //	①東会館大会議室 ②長野牧場周辺 ③佐久情報センター	佐藤修二先生	〈参加費〉500円程度 〈持ち物〉デジカメ 〈定員〉20名程度
	◎絵手紙教室(全3回) 10月は絵手紙の描き方を学び、11・12月には年賀状を作ります	①10月2日(水) 9:30～11:30 ②11月6日(水) // ③12月4日(水) //	東会館 大会議室	岩本幸枝先生	〈参加費〉400円程度(材料費) 〈持ち物〉絵筆・パレット・顔彩・墨液・水入れ・モチーフ(秋の野菜や果物等)・新聞紙・ティッシュ 〈定員〉20名程度 ※道具レンタル1回600円(事前申込を)
	◎東地区を知る ～知られざる堅城、五本松城を歩く～ スライドをみたあと五本松城に向かい、土塁や空堀、石積等その堅い守りの様子を見学します	10月16日(水) 8:30～12:00頃	集合：東会館 五本松城	森泉かよ子先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉飲み物・軽食・虫よけ・手袋 〈服装〉長袖・長ズボン・軽登山靴・帽子 〈定員〉20名程度 ※申込受付開始 9月17日(火) 8:30
◎おしゃれな料理教室 ～秋～ 春の料理教室に続き、秋の食材を使った料理作りについて学びます メニュー：いか飯・きのこのキッシュ・モンブラン	10月23日(火) 9:30～13:00	東会館 料理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉800円(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 〈定員〉16名 ※申込受付開始 9月30日(月) 8:30	

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持物等
白田公民館	◎歴史探訪～高遠の歴史を訪ねて～ 初秋の高遠城址公園などをめぐり、高遠の歴史について学びませんか	9月13日(金) 7:30～17:30	集合： あいとびあ白田	丸山正俊先生	〈参加費〉4,500円程度 (保険料・バス代・入館料等) 〈持ち物〉飲み物・雨具 〈定員〉23名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎元気長生き健康講座(全3回) いきいきとした生活を送るための知識や身体の不調を予防・改善するための体操を学びましょう	① 9月17日(火) 13:00～15:00 ② 10月15日(火) // ③ 11月19日(火) //	あいとびあ白田 ホール	清水祐喜先生 古清水将志先生 高橋勲士先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動靴・タオル・飲み物 〈定員〉60名
	◎大人のための体験陶芸(全3回) 世界にたった一つの作品を作ってみませんか ①成形 ②釉薬付け ③作品鑑賞	① 9月20日(金) 9:30～11:30 ② 10月11日(金) // ③ 10月18日(金) //	あいとびあ白田 工作室	ゆびのあとの会	〈参加費〉700円(材料費) 〈持ち物〉古いタオル・エプロン 〈定員〉20名
	◎ふるさと学習 歩いて、見て、聞いて、ふるさとの魅力を再発見！常和から田口を訪ね今も残る住時の歴史遺産と文化に触れましょう	10月 8日(火) 13:00～17:00	集合： あいとびあ白田	丸山正俊先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉飲み物・雨具 〈定員〉20名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎星空ウォーキング！～星の教室(月)～ 秋はお月見にもうってつけです！季節の星空とお月見を楽しみましょう	10月10日(水) 19:30～21:00	あいとびあ白田	教育委員会職員	〈参加費〉無料 〈定員〉30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！	10月21日(月) 9:30～12:00	あいとびあ白田 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・持ち帰り用容器 〈定員〉20名
◎佐久を知り隊！ ～暮らしの中の身近な歴史と今を味わおう～ 佐久には、もっと知りたい魅力ある所がいっぱい！今回は、佐久消防署や文化財事務所等を見学します	10月29日(火) 9:00～15:00	集合： あいとびあ白田	現地説明員	〈参加費〉100円程度(保険料等) 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具 〈定員〉20名 ※詳細は後日参加者に通知します	
浅科公民館	◎草木染教室 栗の皮を使った草木染で、スカーフなどを染めてみましょう	10月 2日(火) 13:00～16:00	浅科会館	サークルミモザ	〈参加費〉500円程度(材料費) 〈持ち物〉ゴム手袋・エプロン・バケツ 〈定員〉10名 ※スカーフ類購入の方は別途徴収 ※申込受付開始 9月5日(水) 8:30
	◎クラフト講座 野菜を入れたりできる、とても便利な新聞紙のエコパックを作ります。ちょっとしたプレゼント入れに最適です！	10月 7日(月) 9:30～11:30	浅科会館	きまなクラフト 倶楽部	〈参加費〉無料 〈持ち物〉新聞紙2日分・液体のり・洗濯ばさみ・カッター (定員)20名 ※申込受付開始 9月6日(金) 8:30
	◎男子厨房に入ろう！ 男性の料理教室です。メニューは、塩豚(基本の作り方)・塩豚のごちそうサラダ・塩豚のスープ・パプリカのカナッペ・プルーンと栗のデザート	10月 8日(火) 9:30～13:30	市民創健センター 料理講習室	新海弘美先生	〈参加費〉800円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 〈定員〉15名 ※申込受付開始 9月10日(火) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(全8回) 童謡、唱歌などなつかしい歌を楽しく歌い、心身ともにリフレッシュしましょう	⑥ 9月18日(火) 13:30～15:00 ⑦ 10月16日(火) // ⑧ 11月20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648円
	◎スマホでキッズカメラマン&ママヨガ 午前中は、親子で楽しく野外で写真撮影会。午後は、キッズは撮った写真をスクラップブック(作品づくり)、ママはヨガでリラックス	9月29日(日) 9:30～15:00	午前：佐久良公園 午後：駒の里ふれあいセンター 会議室・和室	滝澤さや香先生 長元妙香先生	詳細は、館報8月号に掲載してあります ※申込受付締切 9月10日(火)
	◎歴史講座 ～古い時代の蓼科山の火山活動跡を訪ねて～ 望月地区から大河原峠までをめぐります	10月 6日(日) 8:30～16:00	集合： 駒の里ふれあい センター 1階ロビー	寺尾真純先生	〈参加費〉300円程度(保険料等) 〈持ち物〉帽子・飲み物・雨具・動きやすい服装・運動靴・防寒衣 (定員)20名 ※申込受付期間 9月11日(水) 9:00～10月1日(火) 17:00
	◎高峰山周辺トレッキング 紅葉に染まる高峰山を歩き、自然を満喫しましょう	10月 9日(水) 9:00～16:00	集合：市民 創健センター	山岳コーディネーター	〈参加費〉300円程度(保険料等) 〈持ち物〉帽子・飲み物・弁当・雨具・トレッキングのできる服装及び靴 〈定員〉20名 ※申込受付期間 9月13日(金) 9:00～10月1日(火) 17:00

※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。

## 瀬音

知り合いの青年が同級会に行ってきたという。高校時代には親や担任に心配を掛けたそうだが、今は仕事について、も熱く語る、妻子持ちだ。

同級会は他愛もないことで盛り上がり、「実は…」という話が次々に出たという。「僕もいろいろ話ってきた。皆に『無理ない』と分かってもらい、『そりゃ駄目だ』と叱られたもした。『すごいな』とも言ってもらえた」「皆が心配していた友から『やっと最近自分の仕事に自信が持てるようになり、初めて父親に褒められた』という話が聞けた。嬉しかった」等々、その夜の話を語る青年の顔は晴れやかだった。

彼らは30代半ば。掴んできたものもないわけではないが、20代にはない責任や重圧に悩むこともある。将来への不安もあり、このままでよいのかと迷うこともある。30代はまだまだ不確定な要素が多い。やりたいこと、やれること、やらなくてはならないこと、その何れにも揺らぎを覚えつつ、ぎりぎりのところで頑張っているのだ。自分を出せる場と自分を認めてくれる人の存在が、背中を押してくれる。もっとも、それは世代を問わないのかもしれないが。

(編集委員)



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



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1  
(ことぶきの家 小諸内)

ことぶきの家  
総合相談室  
開設

自立型サービス付き高齢者向け住宅

タウンコートのおぞみ

小諸市御影(ツルヤみかげ店様となり)にオープン

入居者募集中!  
介護が必要な方は  
ご相談下さい

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  
事業主体 / 社会福祉法人のおぞみ福祉会

随時見学  
できます

事前に御連絡下さい

お申し込み  
お問い合わせ

社会福祉法人のおぞみ福祉会 ☎0267-24-3311 小諸市和田 966-101 (山口)  
http://www.nozomi-g.co.jp/

県内開催  
第64回

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



医療・介護  
看取りの支援

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。

老後の生き方セミナー

9月20日(金)

[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  
第2会議室

【講師紹介】  
■講師：日本よりそい家族会  
石巻 美智也 氏

NPO法人 日本よりそい家族会

【本部】上田市中央西二丁目6番7号  
グリーンビル1階2号  
【北信事務所】長野市大字石渡107-17

【要予約】

0120-12-8851

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
- ・グループホーム
- ・有料老人ホーム(介護付・住宅型)
- ・デイサービス
- ・ショートステイ
- ・小規模多機能
- ・居宅介護支援



ケアライフ庵



エフビー介護サービス株式会社

〒385-0021 長野県佐久市長土呂159-2 TEL 0267-88-8188 FAX 0267-65-8809

2020年春、佐久市岩村田に小規模多機能居宅介護がオープン

登録定員29人/有料老人ホーム併設(定員10人)/佐久市岩村田1901-1(岩村田高校南側のテニスコート真向かい)

あなたの人生の節目の日に笑顔溢れる結婚式を...

時間のないおふたりに... クイック相談会

選べる引出物の嬉しさを体感!  
もれなく【カタログギフト】プレゼント

平日も週末も行っております。  
期間限定ですのでご予約はお早目に...

ロクシタンのハンドクリーム、JILLSTUARTのタオル  
セットなど1890点の中から好きな商品を選べます!

お電話にてのご予約も承っております。お気軽にお問い合わせください。



Stylish Wedding  
VENUS COURT  
SAKUDAIRA

ウエディング相談会毎日開催!



一組完全貸切プライベートウェディング







ヴィーナスコート 佐久平



〒385-0021 佐久市長土呂1169-7

☎0267-67-6000

venus-court.com



-  平日夜間急病診療センター  
(診療時間：午後7時～午後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センター (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)
-  地域集団健診 (申込：健康づくり推進課 ☎62-3196  
または各支所健康づくり推進係)
-  子育てサロン (午前9時30分～11時30分)



-  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 ①午前9時30分～11時30分/午後1時～2時  
②午前9時30分～11時30分/午後1時～4時  
※400ml 献血限定となります。  
※会場および日時については、都合により時間等変更になる場合があります。  
持ち物 運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認が出来るもの、献血カード (持っている方のみ)  
(問合せ：健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527)




## 水 wed




## 木 thu


## 金 fri



## 土 sat



- 平日 ☀️ **4**
-  佐久平浅間児童館 泉児童館
  -  サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館



- 平日 ☀️ **5**
-  サングリモ中込 (託児あり)
  -  中佐都児童館
  -  もちづき保育園 うすだ健康館


- 平日 ☀️ **6**
-  岸野農村環境改善センター
  -  望月児童館 中込児童館
  -  サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館




-  サングリモ中込 **7**



- 平日 ☀️ **11**
-  高瀬児童館 野沢児童館
  -  サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館




- 平日 ☀️ **12**
-  佐久城山児童館 あさしな児童館
  -  もちづき保育園 うすだ健康館


- 平日 ☀️ **13**
-  岩村田児童館
  -  サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館



-  サングリモ中込 **14**

- 平日 ☀️ **18**
-  佐久平浅間児童館 泉児童館
  -  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
  -  献血 ☀️ 佐久市保健センター① (佐久ライオンズクラブ)



- 平日 ☀️ **19**
-  中佐都児童館
  -  もちづき保育園 うすだ健康館


- 平日 ☀️ **20**
-  浅科保健センター (肺がんセット・託児あり)
  -  望月児童館 中込児童館
  -  サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館

-  サングリモ中込 **21**

- 平日 ☀️ **25**
-  高瀬児童館 野沢児童館
  -  サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館

- 平日 ☀️ **26**
-  子
  -  佐久城山児童館 あさしな児童館
  -  もちづき保育園 うすだ健康館

- 平日 ☀️ **27**
-  岩村田児童館
  -  サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館

-  サングリモ中込 **28**

### ■長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対応に戸惑う時や、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。

相談時間 毎日午後7時～翌日午前8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 (9月12日を除く)  
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

### ■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

# 健康のカレンダー

[2019年]

# 9月



2歳児歯っぴー教室 (要予約)

対象 平成29年6月生まれのお子さんと保護者 (定員36組、先着順)

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

日時 9月26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

日 sun	月 mon	火 tue
<p><b>小児</b> 1</p> <p>わかば内科クリニック ☎67-6655</p> <p>雨宮病院 ☎82-5311</p>	<p>平日 2</p> <p>あいとぴあ白田 (肺がんセット) 岸野児童館 小田井児童館 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>平日 3</p> <p>あいとぴあ白田 (肺がんセット・託児あり) 東児童館 白田児童館 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><b>小児</b> 8</p> <p>川西赤十字病院 ☎53-3011</p> <p>しのはら形成・皮ふクリニック ☎67-8825</p>	<p>平日 9</p> <p>平根児童館 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>平日 10</p> <p>切原児童館 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><b>小児</b> 15</p> <p>工藤医院 ☎62-0475</p> <p>のざわ整形外科 ☎88-6025</p>	<p><b>小児</b> 16</p> <p>荻原医院 ☎67-2051</p> <p>たかみ耳鼻咽喉科クリニック ☎67-8733</p>	<p>平日 17</p> <p>青沼児童館 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><b>小児</b> 22</p> <p>たばたクリニック ☎63-2821</p> <p>いまいレディースクリニック ☎66-7050</p> <p>献血 イオンモール佐久平②</p>	<p><b>小児</b> 23</p> <p>あさまコスモスクリニック ☎66-7701</p> <p>佐久平よつばクリニック ☎66-0428</p>	<p>平日 24</p> <p>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><b>小児</b> 29</p> <p>小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300</p> <p>佐久平整形外科クリニック ☎66-7150</p>	<p>平日 30</p> <p>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>	

■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

中村梅雀

津田寛治

小澤雄太

天野浩成

中西良太

増子倭文江

大島蓉子

石丸謙二郎

大方斐紗子

田中美里

浅田美代子

高畑淳子

# 山中静夫氏の 尊厳死

やまなかしずおしの そんげんし

わたしには、  
やっておきたいことが  
あるのです。

あるのです。



主題歌  
「老いの願い」  
作詞/作曲/歌  
小椋佳  
編曲  
加藤武雄

監督/脚本  
村橋明郎

製作  
藤田信一 金本朝樹

市川勝江 金子和美

プロデューサー  
八木欣也 牛田直美

原作  
南木佳士

「山中静夫氏の尊厳死」文春文庫刊

企画協力  
文藝春秋

音楽  
小椋佳

音楽監督  
加藤武雄

撮影監督  
高間賢治 (DPO)

照明  
上保正道

録音  
船田秀彦

編集  
金子尚樹

音響コーディネーター  
神田知秀

山下修侍 (DPO)

美術監督  
美穂隆

製作  
スティーブ・ジョンソン

アムステルダム

ベルギー・プロモーション

配給宣伝  
マジックアワー

スティーブ・ジョンソン

宣伝協力  
ベルギー・プロモーション

撮影協力  
佐久市

助成  
独立行政法人  
日本芸術文化振興会

© 2024 映画「山中静夫氏の尊厳死」製作委員会

浅間山を望む信州の病院を舞台に、

人間が死んでいくことの意味、

最期まで生きぬくことの意味を、

未来への希望とともに描く

感動作が誕生した！

songenshi-movie.com

9月21日(土)より先行ロードショー

佐久アムシネマ【特別サービス付き】前売券 ¥1,300 (税込) 発売中!

前売券ご購入の方に、ドリンクMサイズ1杯無料引換券をお渡いたします。



映画「山中静夫氏の尊厳死」公式ホームページ



資源保護のため  
植物油インキ/再生紙を  
使用しています。

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込3056) TEL 62-2111 (代表)

編集/企画部広報情報課 (TEL 62-3075)

佐久市中央公民館(〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創練センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)