

## 受講者募集

# 食生活改善推進員養成講座

### 参加費用

調理実習代等

1,000円程度

食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは、家族の健康管理から近隣、地域住民へと食生活の改善を中心として、地域での健康づくりの担い手として活躍するボランティアです。

### 開催日

7月4日(金)～18日(金)

### 申込期間

この講座で、健康づくりの3本柱である「食生活」「運動」「休養」について正しい知識と技術を学び、より良い健康生活の実践者として健康づくりを推進していく食生活改善推進員になるための勉強を始めませんか？

### 対象者

佐久地域に在住で、食生活を通じた健康づくりを目的としたボランティア活動に関心のある方(性別は問いません)

### 会場

小海町総合センター  
(南佐久郡小海町 大字豊里798)

### 定員

10名(申し込み順)

### 内容

健康(しんく)に関する講話・調理実習など

## 平成26年度手話奉仕員養成講座受講者募集

### 開催日

6月25日(水)

～11月12日(水)  
毎週水曜日(全20回)

### 時間

午後7時～9時

### 場所

佐久市ボランティアセンター  
(佐久市猿久保249-2)

### 対象者

手話の経験がない方、または手話を習得して活動する意欲のある方で、全課程出席できる方

### 受講料

3,000円  
(別途テキスト代 3,240円)

### 定員

20名

### 締め切り

6月18日(水)

### 申し込み・問い合わせ先

佐久広域連合  
障害者相談支援センター  
0267(83)5177

## 龍神まつり 龍の舞手募集

### 開催日

7月26日(土)に開催される

龍神まつりでの「龍の舞手」を募集します。町民の皆さまに龍の舞手にご参加いただき、龍神まつりのさらなる活性化にご協力をお願いします。男女とも募集します。

### 申込締切

6月9日(月)

### 参加費

1,000円

### 申込方法

※法被は会より貸出。足袋、パンツ、股引は自己負担です。  
龍神まつり実行委員会事務局までご連絡ください。

### 申し込み

※応募いただいた方には、舞の練習および当日、龍の舞保存会と同一行動をしていただきます。(承知おきください。)

### 問い合わせ先

龍神まつり実行委員会事務局  
(産業経済課商工観光係内)  
(内線31・62)



## メンバー募集 龍神太鼓「鼓響」

### メンバー募集

子ども会および大人のメンバーを募集しています。

「鼓響」では、年間を通して太鼓演奏の活動をしています。龍神まつりや各種イベントで太鼓演奏をします。

### 応募要件

● 鼓響大人会  
町内在住、在勤の高校生～40歳の方

### ● 鼓響子ども会

町内の小学校4年生～  
中学校3年生の方

### 申し込み・問い合わせ先

鼓響会長 市村卓巳  
090-1403-15741



## 開催します SAQ運動教室

平成21年から平成22年に開催し、昨年よりリニューアルした「大人と子どもの運動教室」を今年は6月からスタートします。

思い切り体を動かしたい子どもたち。日ごろの運動不足を解消したいお父さん、お母さん。いつまでも健康でいたいおじいちゃん、おばあちゃん。競技力をアップさせたい中高一般の方。

町内にお住まいの方ならどなたでも参加できます。楽しみながら運動神経を鍛えましょう。

**開催日** 毎月第3日曜日  
※初回6月15日(日)  
(以後、3月までの計10回)

**時間** 午後5時30分～6時30分  
**場所** B&G海洋センター

**申し込み方法**  
開催日の前日までに教育委員会社会体育係までご連絡下さい。

**申し込み・問い合わせ先**  
教育委員会社会体育係

(32)6114

## ポールウォーキング ～みんな楽しく歩きましょう～

町では、生活習慣病の一次予防として「運動」に着目し、健康ウォーキングの普及を目的として年1回「ポールウォーキング」を実施しています。

ポールウォーキングは、通常のウォーキングに比べて30%増の運動効果があり、転倒予防やリハビリとして介護予防の面からも有効です。

インストラクターの講習があり、初心者の方でも安心です。ポールが無い方にはお貸ししますので、お問い合わせでご参加ください。

**日時** 7月5日(土)  
午前9時～正午  
(受付午前8時30分～8時50分)

**会場** エコールみよた駐車場(雨天時 あつもりホール)  
**内容** ①はじめてコース  
②ゆつくりコース  
③しっかりコース

**参加費用** 無料  
**持ち物** タオル・飲み物・帽子  
子・持っている方はポール

**申し込み・問い合わせ先**  
保健福祉課健康推進係

(32)2554

## 開催します 「こども広場」

未就園児のご家庭の皆さまに、日ごろの保育園の様子を見ていただくとともに、お父さまが多くのお友だちと関われる場になることを願って、ここに広場を開催します。

お気軽に保育園に遊びにきませんか。

**開催日** 6月5日(木)  
**内容** 《はじめて》  
**受付時間** 午前9時30分～9時45分  
**受付場所** やまゆり保育園・雪窓保育園の正面玄関入口

**開始時刻** 午前10時  
**終了時刻** おおむね午前11時  
**持ち物** ●親子の上履き(お子さまは靴をご持参ください)  
●帽子  
●飲み物(お茶など甘くないもの)  
●着替え  
●タオル

**問い合わせ先**  
やまゆり保育園(32)2436  
雪窓保育園 (32)4166

(32)4166

## 開設します こどもの悩みと相談所

こどものいじめや児童虐待などのさまざまな人権問題の解決を図るための取り組みとして、人権擁護委員による「こどもの悩みと相談所」を開設します。

**日時** 6月29日(日)  
午前10時～午後3時  
**場所** エコールみよた

**内容** 学校におけるいじめなどの子どもに関する問題等  
予約は不要で、相談は無料です。秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

**問い合わせ先**  
佐久市猿久保89004  
長野地方事務局佐久支局  
人権擁護委員協議会事務局  
0267(67)2272

## 開催します 特設人権なんでも相談所

6月1日の「人権擁護委員の日」を記念して、「特設人権なんでも相談所」を開設します。

暮らしの中でのさまざまな問題についてご相談ください。  
**日時** 6月5日(木)  
午前9時～午後3時  
**場所** ハートピアみよた

**内容** 家庭におけるさまざまな問題、近隣のもめごと等  
**問い合わせ先**  
佐久市猿久保89004  
長野地方事務局佐久支局  
人権擁護委員協議会事務局  
0267(67)2272

## 人権啓発センター玄関 の改修工事を行います。

人権啓発センターの老朽化に伴う、玄関の改修工事を行います。

工事期間中(6月～7月を予定)に保健福祉課にお越しの際は、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

**問い合わせ先**  
保健福祉課福祉係

(32)6522