



# 佐久市子どもまつりにおいでよ~!

日時 11月8日日 午前10時~午後2時30分

会場 野沢会館



親子で体験・ものづくり!



今年も盛りだくさんのブースを作ってお待ちしています。詳しい内容は、学校・保育園・幼稚園に配られる「おしらせ」をご覧ください。家族、お友だちを誘って遊びにきてね。

ブース	内容
竹とんぼ	昔ながらのおもちゃ作り! うまくとばせるかな。
ビックリ箱	牛乳パックを使って。だれをおどろかそう。
魅惑のスライム	洗濯糊でつくる手作りスライム。この手触りがたまらない。
マイバック	布バックにスタンプや絵を描いて。手作りおもちゃを入れて帰ろう。
プラメダル	ポリコップで、オリジナルメダルを作成。紐をつけたらペンダントに。
ぱっちゃんジャンプ	厚紙と輪ゴムを使って。はねあがる微妙なタイミングがおもしろい!
バルーンアート	ふうせんが、いろんな動物に大変身。きみも挑戦してね。
絵手紙	季節のお便りなど、墨・岩彩を使って。
おはなしの部屋	パネルシアター・ブックシアターに絵本等の読み聞かせなどなど。
紙飛行機づくり	紙飛行機を作って飛ばそう。
おりがみとロープ	おりがみとロープで楽しいおもちゃづくり。
おもちつき	臼と杵でつくお餅つきに、きみもチャレンジ。おもちができるまでを学んでね
馬頭琴体験	馬頭琴を弾いてみよう
ポップコーンサービス	受付でもらえる引換券をポップコーンに交換しよう!
展示コーナー	少年洋上セミナー・ジュニアリーダー研修活動の様子を紹介。ケイタイ電話の危険な面についてなども紹介。

スーホの白い馬・馬頭琴コンサート(午後1時30分~2時30分)みんなで楽しもう。

お問い合わせ 生涯学習課青少年係(野沢会館内) 62-0664

## 人権フェスティバル

日時 11月29日 午前10時~午後5時 会場 佐久勤労者福祉センター



午前10時~ 隣保館各種教室の作品展示(書道、絵手紙、手芸、押し花等)

および体験教室(絵手紙、押し花) 小学校児童の人権啓発標語の展示

午後0時50分~ オープニングセレモニー(大正琴・手話劇)

午後1時15分~ 開会式

午後1時30分~ 講演会

演題 「お互いに学び出会いを大切に」

自身の生い立ちを中心に、同和問題との出会いから同和教育の目覚めについてイラストを随所に取り入れ、人権意識を高めるための取り組みについて講演していただきます。

講師 大湾 昇 さん(徳島県同和地区青少年団体連絡協議会事務局)

午後3時~ 映画会 東野圭吾原作「手紙」

(キャスト:山田孝之・玉山鉄二・沢尻エリカほか)

自分のために人殺しをしてしまった兄、どこへ行っても何をしてても兄の罪のせいで差別を受ける。家族というささやかな幸せが脅かされるようになったとき、兄とのつながりを絶ち切ろうとする。



お問い合わせ 人権同和課 62-3135(直通)

# ブルーライトアップ・記念イベント

## 世界糖尿病デーを知っていますか？



2006年12月、国連において世界的に増加し続ける糖尿病の撲滅をめざす決議が採択されました。同時に、11月14日を「世界糖尿病デー」と定め、ブルーサークルをその団結のシンボルマークにして、世界各地で糖尿病の予防、治療を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。これを記念して11月14日には、国連や主要国でさまざまなイベントが開催され、エッフェル塔や万里の長城など世界の著名な建造物や観光施設、日本においても東京タワーをはじめ各地の建造物・病院などがブルーにライトアップされました。

浅間総合病院でも昨年からの糖尿病サポートチーム（Asama DST）のメンバーを中心に、ライトアップや講演会を行っています。楽しみながら糖尿病について学べるイベントを企画していますので、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

日時 **11月14日** 午後2時～ 会場 **浅間総合病院**

内容 **世界糖尿病デー記念イベント（午後2時～）**

テーマ：「血糖値の変化を体感しよう」

講師：日本糖尿病学会研修指導医 仲 元司先生

日本糖尿病療養指導士 管理栄養士 黒澤智恵子先生

会場：浅間総合病院 東1F 講堂

グループに分かれて異なる食品を試食し、前後の血糖値をご自分で測定していただきます  
（試食参加：先着80人）

記念式典、点灯式（午後5時～）会場：浅間総合病院 正面玄関前

お問い合わせ 浅間総合病院生理検査室 67 - 2295（内線1260）

## ピン・ピン講座を 参加無料 開催します

生活習慣病の予防啓発など、市民の皆さんの健康づくりを推進する「ぴんころ運動推進事業」の一環として、「ピン・ピン講座」を開催します。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 **11月28日** 午後1時30分～3時30分

会場 **望月総合支援センター2階機能訓練室**

内容 **講演「つぼと気功で健康に」**

講師 **気功インストラクター 掘込針灸接骨院院長 堀込雅彦先生**

毎日の生活でストレスを感じている方や、不眠症で悩んでいる方、気功とつぼでリフレッシュしませんか。簡単にできる気功やつぼ療法を紹介します。

**血圧・体脂肪測定、栄養・健康相談（希望する方）**

**試食（ぴんころ御膳の中より2品）**

お問い合わせ 望月支所保健福祉課健康づくり推進係 53 - 3111（内線127）

浅科支所保健福祉課健康づくり推進係 58 - 2001（内線27・31）

