

広報

佐久

SAKU

Public Information
AUG. No.101

2011 平成23年

8

<http://www.city.saku.nagano.jp>



今月のピックアップ

- 事業仕分けの対象事業が決定しました……………2③
- 佐久市議会第2回定例会が開かれました……………4
- 市内の夏まつり……………6⑦
- 公民館報「さくし」……………21～32
- 情報・インフォメーション……………50～55

Photo 楽しいプール遊びで

大はしゃぎ

いよいよ夏本番！暑い日が続いています。市内の保育園では、園児たちが、大はしゃぎでプール遊びを楽しんでいます。

(写真は、中佐都保育園)

「事業仕分け」対象事業が決定しました

8月20日(土)、21日(日)に市役所8階大会議室で実施する、本年度の「事業仕分け」対象14事業が下記のとおり決定しました。

平成23年度佐久市事業仕分け対象事業の選定につきましては、市民の皆さんから対象事業のご提案をいただく一方で、庁内でも事業選定を行い、これらを合せて外部委員で組織される佐久市行政改革推進委員会で審議し、14事業を選定しました。

なお、市民提案事業の状況およびその選定結果については、次ページをご覧ください。

8月20日（土）

時間	No.	事業名	担当課
9：30～10：20	1-1	環境保全事業（身近な生き物生息分布調査）	生活環境課
10：20～11：10	1-2	健康づくり大学事業	健康づくり推進課
11：10～11：20	休憩（10分間）		
11：20～12：10	1-3	消費者行政事業（消費生活展負担金）	生活環境課
12：10～13：00	昼食休憩（50分間）		
13：00～13：50	1-4	市税賦課事業（たばこ小売組合補助金）	税務課
13：50～14：40	1-5	市民農園事業	農政課
14：40～15：00	休憩（20分間）		
15：00～15：50	1-6	地域緑化事業	公園緑地課
15：50～16：40	1-7	ふるさとの味創造館管理事業	浅科支所経済建設課

8月21日（日）

時間	No.	事業名	担当課
9：00～9：50	2-1	臼田館管理運営事業	臼田支所総務課
9：50～10：40	2-2	高齢者生活支援事業（高齢者にやさしい住宅改良促進補助金）	高齢者福祉課
10：40～10：50	休憩（10分間）		
10：50～11：40	2-3	子ども未来館管理事業	子育て支援課
11：40～12：30	昼食休憩（50分間）		
12：30～13：20	2-4	天体観測施設管理運営事業	文化振興課
13：20～14：10	2-5	青少年育成事業	生涯学習課
14：10～14：30	休憩（20分間）		
14：30～15：20	2-6	旧中込学校・資料館・島崎藤村旧宅管理運営事業	文化財課
15：20～16：10	2-7	公民館活動推進事業（高齢者大学大学院）	公民館

※ 当日は会場への出入りは自由ですので、皆さんの税金がどのような内容にどのくらい使われているのか、また、「仕分け人」や「判定人」として参加される同じ市民の皆さんが、どのような議論や判定をするのか、是非会場にお越しのうえご覧ください。

なお、実施する2日間の日程等につきましては、ホームページでもお知らせしておりますのでご覧ください。

市民提案事業の状況およびその選定結果について

広報佐久4月号で市民の皆さんから事業仕分け対象事業のご提案を募集してまいりましたが、いただきましたご提案のなかから、事業仕分けの対象としない事業に該当するものを除き、10事業が佐久市行政改革推進委員会における選定対象となり、そのうち6事業が事業仕分け対象事業として選定されました。

市民提案事業の選定結果については、以下のとおりとなっております。

なお、提案事業の事業仕分け対象の可否についての詳細はホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

○市民提案を基に、行政改革推進委員会で事業仕分け対象6事業に選定された事業

- ・環境保全事業（身近な生き物生息分布調査）
- ・子ども未来館管理事業
- ・高齢者生活支援事業（高齢者にやさしい住宅改良促進補助金）
- ・青少年育成事業
- ・天体観測施設管理運営事業
- ・公民館活動推進事業（高齢者大学大学院）

○市民提案をいただいたが、行政改革推進委員会で事業仕分け対象事業に選定されなかった4事業

- ・家庭ごみ収集事業
- ・障害者地域生活支援事業（地域活動支援センター（中込共同作業センター）管理運営）
- ・特別養護老人ホーム運営事業（シルバーランドきしの）
- ・中小企業融資事業

○市民提案をいただいたが、下記の①から⑦の事由で事業仕分けの対象としない事業に該当した事業

①法令等により市に実施義務がある等、市の判断で方向性を決めることができない事務事業

- ・緑の羽根募金事業
- ・佐久広域連合消防負担金
- ・教育委員会や各施設の運営審議会等
- ・土地開発公社関連事業

②その事務事業を廃止してしまった場合、市役所をはじめ、議会や教育委員会などの行政委員会の運営や、特別会計事業の推進ができなくなってしまう事業

- ・教育委員会や各施設の運営審議会等

③施設等の新設、改良に係る実施段階の建設事業

- ・防犯事業（防犯灯）
- ・浅間中学校改築事業
- ・岩村田北小学校新設事業
- ・中部横断自動車道関連事業
- ・下水道整備事業
- ・国・県・市道路の関連事業

④平成24年度までに廃止・中止・完了が決定している事務事業

- ・双方向情報通信ネットワークなどの整備事業

⑤事業開始から3年経過していない事務事業

- ・防犯事業（防犯灯）
- ・クラインガルテン望月事業
- ・市行政評価システム運用事業



⑥平成22年度に事業仕分けの対象となった36事業

- ・福祉部の高齢者福祉メニュー（敬老給付事業ほか）
- ・サングリモ中込運営事業
- ・スポーツ施設、行政施設、社会教育施設の運営事業（体育施設管理運営事業ほか）

⑦現在計画中の事務事業

- ・文化振興基金運用事業

■お問い合わせ 企画課 行政改革係 ☎62-3067（直通）

平成25年度開所予定の 地域密着型サービス 事業者を募集します

市では、高齢者の方が要介護状態になっても、住み慣れた自宅や地域での生活が継続できるよう、第4期「佐久市老人福祉計画・佐久市介護保険事業計画」に基づき、地域密着型サービスを計画的に整備することとしています。

地域密着型サービスの指定にあたっては、サービスの質および継続性の確保、事業者選定の公正かつ公平性を確保する観点から、サービス提供事業者を公募することとしました。

①募集する地域密着型サービスの種類と生活圏域・整備予定数

認知症対応型共同生活介護

(認知症高齢者グループホーム)

(介護予防認知症対応型共同生活介護を含む)

生活圏域名	整備予定数(箇所)	利用定員
中込・野沢地域	1 箇所	18人(2 ユニット)



日常の生活圏域図

②応募事業者の要件

- (1)佐久市内で介護保険事業の運営を行っている法人であること。ただし、佐久市に所在する法人（法人設立予定で応募申込時までに設立できるものを含む）が、新規に介護保険事業を開始しようとする場合は、介護保険サービス提供に対する熱意、高齢者の権利擁護に対する理解などを考慮し、同等のサービスが提供できると見込まれるときは対象とします。
 - (2)確実な事業および運営を行うための十分な経済基盤ならびに事業に対する知識経験を有する者であること。
 - (3)施設を整備する土地が確保されているか、その見込みであること。また、建物は厚生労働省が定める「指定地域密着型サービス事業の人員、設備及び運営に関する基準」に適合したものであること。
 - (4)平成24年度中（平成25年3月31日まで）に整備が完了しサービスの提供が見込めること。
 - (5)介護保険法第78条の2第4項各号または第115条の12第2項各号の規定に該当しないこと。
 - (6)市町村税および国税の滞納がないこと。
 - (7)地方自治法施行令第167条の4の規定により、指名停止措置を受けていないこと。
 - (8)民事再生法等の規定に基づき再生手続きをしている法人でないこと。
- 応募するにあたって、他法令などで手続きが必要か否か確認してください。
(建築基準法、都市計画法、消防法、安全衛生法、労働基準法、その他)

※詳細については募集要項をご覧ください。

③募集要項の配布等

- (1)配布場所 下記応募申込書提出先と同じです。
- (2)配布期間 8月1日(月)から8月26日(金)の午前8時30分から午後5時15分まで（ただし、土・日は除きます）
なお、募集要項は佐久市ホームページからもダウンロードできます。

④募集要項説明会開催について

- (1)開催日時 8月9日(火) 午後1時30分より
- (2)開催場所 佐久市保健センター2階 集団指導室（市役所本庁舎南側）

⑤募集要項に関する質問の受付

募集要項の内容等に関する質問を次のとおり受付します。

- (1)受付期間 8月1日(月)から8月17日(水)の午前8時30分から午後5時15分まで（土・日は除きます）
- (2)受付方法 質問票（佐久市ホームページからダウンロードできます）に記入のうえ、持参または郵送（書留郵便で、提出期限までの消印のあるものに限り有効とします）してください。
- (3)受付場所 下記応募申込書提出先と同じです。

⑥募集要項に関する質問の回答

質問に関する回答は、8月19日(金)までにメールで回答します。

⑦応募申込書の提出期間及び提出先

- 提出期間 8月19日(金)から8月26日(金)の午前8時30分から午後5時15分まで（土・日は除きます）
- 提出場所 〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市役所 高齢者福祉課 介護保険資格係
(佐久市役所本庁舎3階)

*書類の確認を行いますので、提出に際しては電話で連絡のうえ来庁願います。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 介護保険資格係 ☎62-3154（直通）

市内の夏まつり 臼田よいやさ

マーチングバンド、みこしの練り歩き、舞踊ながし、小満太鼓の演奏、花火打上、流しそうめん、金魚すくい など催し物がいっぱいのお祭りです。

期日 **8月6日(土)** 時間 午後5時から

会場【歩行者天国】臼田駅～臼田橋～稲荷通り～中央交差点
【催し物広場】八十二銀行臼田支店駐車場

■お問い合わせ 臼田夏まつり実行委員会
(事務局:臼田支所経済建設課 ☎82-3113)



イベント	場 所	時 間
開会式	臼田駅前広場	午後5時～
パレードの行進		午後5時15分出發
●臼中マーチングバンド	臼田駅～中央交差点	臼中マーチングバンドを先頭に随時行進、
●舞踊ながし	〃	みこしの出發前には
●子供みこしの練り歩き	〃	神事を行ないます。
●大人みこしの練り歩き	臼田駅～中央～稲荷通り	みこしに合せて太鼓
小満太鼓の演奏	稲荷山鳥居前	演奏
吹奏楽、ダンスの披露	催し物広場	午後6時ごろ
流しそうめん	臼田駅前広場	
金魚すくい	稲荷通り	午後6時～
花火打上	臼田橋上流	午後8時20分～

震災復興イベント がんばろう日本

浅科どんどん祭り

2011

期日 **8月14日(日)** 時間 午後1時30分～

会場 浅科総合グラウンドおよびその周辺

■お問い合わせ 浅科どんどん祭り実行委員会
(浅科支所経済建設課内)
☎58-2001 (内線37)



イベント	場 所	時 間
ボート遊び	千曲川 河川敷	午後1時30分～
魚のつかみ取り		
魚釣り		
復興支援ブース	浅科総合 グラウンド	午後1時30分～
ふれあい広場 (ミニSL搭乗体験) (サービスコーナー) (ターゲットナイン)		
射的ゲームほか		
太鼓・盆踊り		
花火大会		午後3時00分～
		午後4時45分～
		午後7時15分～

佐久千曲川 大花火大会

仕掛け花火やスターマインなど大迫力の花火約5,000発(予定)が佐久の夜空を彩ります。

期日 **8月15日**⑨ 時間 午後7時30分～

会場 千曲川河川敷(野沢橋～佐久大橋間)

■お問い合わせ 佐久千曲川大花火大会実行委員会
(中込商店会協同組合)

☎62-5714 Fax62-0361

震災復興支援イベント

榊祭り —さかきまつり—

火と榊によって一切の不浄を払い浄め、五穀豊穡、無病息災を祈る、室町時代から続くと云われる中山道望月宿の伝統ある火祭りです。

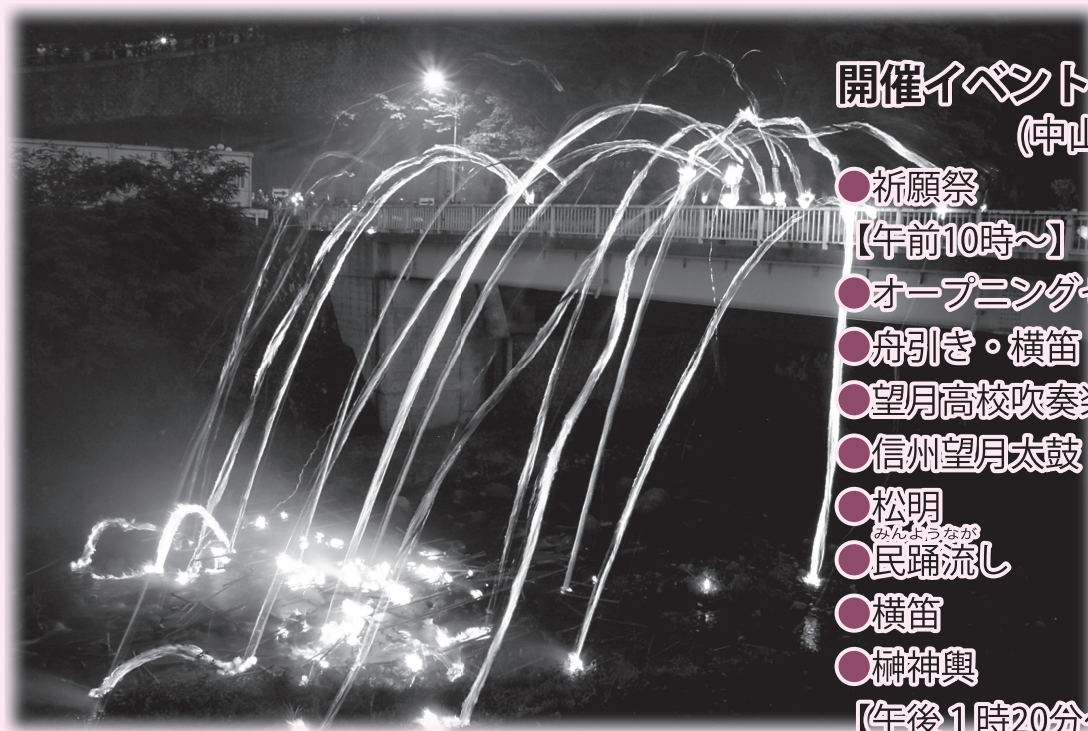
本年は震災被災地の一日も早い復興を願い震災復興支援イベントとして開催いたします。

闇夜に揺れる幻想的な松明、地面に激しく叩きつけ、あおりあう榊神輿。信州の奇祭に是非お出かけ下さい。

期日 **8月15日**⑨

■お問い合わせ 佐久市民祭「榊祭り」実行委員会事務局
(望月支所)

☎53-3111 (内線175)



開催イベント

(中山道望月宿周辺)

- 祈願祭
- 【午前10時～】
- オープニングセレモニー
- 舟引き・横笛・子供神輿
- 望月高校吹奏楽
- 信州望月太鼓・子供太鼓
- 松明
- 民踊流し
- 横笛
- 榊神輿

【午後1時20分～午後11時】

耐震診断をご利用ください。

本年3月11日、国内観測史上最大のマグニチュード9.0を記録する地震が東北地方太平洋沖で発生しました。12日には長野県北部で震度6強を観測し、日本各地で甚大な被害が発生しています。

佐久地域でも、いつ地震による災害が起こるかわかりません。住宅の所有者が住宅の耐震化や防災対策を自らの問題としてとらえ、今後の対策をしましょう。

市では、国・県の補助金を利用し、「耐震診断（無料）」と「耐震補強工事に対する費用の一部補助」を実施しています。

なお、耐震診断（簡易診断・精密診断）、耐震補強工事への補助金共に、定数まで残りわずかとなりました。定数に達した場合は、来年度以降の実施になります。

対象となる住宅

- ・昭和56年5月31日以前に着工した木造一戸建ての住宅

なお、昭和56年6月以降に棟続きで増築等されている場合は、原則として対象となりません。

耐震診断のお申し込み方法

- ・耐震診断を希望される方は、耐震診断意向調査票（用紙は、建築住宅課（佐久市総合体育館北側事務所）、各支所経済建設課の窓口、または市のホームページにあります。）に記入のうえ、建築住宅課、各支所経済建設係へ申し込んでください。

耐震診断の流れ

- ・最初に、簡易診断を行います。診断された結果が安全でない場合は、次に精密診断を行います。（簡易診断・精密診断は無料です。）

耐震補強工事への補助金

- ・精密診断の結果、耐震補強が必要とされた場合で、建物所有者が耐震補強の工事を行う場合は費用の一部を市が補助します。
- ・補助額は、耐震補強工事1戸当たり工事費の2分の1以内（ただし、限度額は60万円）です。なお、高額所得者の場合は制限があります。

■お問い合わせ 建築住宅課 ☎62-6637（直通）

東日本大震災により 被害を受けられた方へ

佐久市からのお知らせ

個人住民税の市税について、左記の軽減措置を受けられます。

平成23年3月11日に発生しました、東日本大震災による被災納税者の負担軽減を図る緊急措置として、地方税法の一部が改正・公布されたことに伴い、佐久市税条例の一部を改正しました。

○東日本大震災に係る雑損控除額等の特例減免措置（対象：住民税）

被災納税者の個人市民税所得割額から東日本大震災により損害を受けた住宅や家財などの損失額を雑損控除として、平成23年度分の個人市民税所得割額から控除できるようになりました。

この雑損控除を適用した場合に、前年分の総所得金額等から控除しても控除しきれない損失額は、その繰越期間が5年に延長できるようになりました。

（平成23年7月5日施行）

○住宅借入金等特別税額控除の適用期間の特例（対象：住民税）

住宅借入金等特別税額控除の適用を受けていた住宅が、東日本大震災により居住できない状態になった場合でも、住宅借入金等特別税額控除の残りの控除対象期間について、引き続き税額控除を適用できるようになりました。

（平成24年1月1日施行）

大震災により住宅・家財・自家用車などに損害を受けた方は、所得税と同様に損害金額に基づき計算した金額を所得から控除することにより、個人住民税の軽減を受ける事ができます。この軽減措置は、所得税で申告した方（確定申告）については基本的に手続き不要です。

なお、大震災により滅失または損壊した軽自動車には、軽自動車税は課されません。軽減措置等を受けるためには、手続きが必要となる場合もありますので、詳しい内容や手続き、震災に関する市税等の取扱いについてご質問がありましたら、左記へお問い合わせ下さい。

■お問い合わせ 税務課 ☎62-3040（直通）

飲酒運転は、重大な犯罪です!!

飲酒運転は、死亡事故・ひき逃げ事故等重大な事故につながる重大な犯罪です。罰則が強化されたにもかかわらず依然として飲酒運転による悲惨な事故は後を絶ちません。長野県内では、昨年101件の飲酒運転事故が発生し、2名が亡くなり、126名の方が負傷しています。佐久警察署管内においても5件の飲酒運転事故が発生し、7名の方が負傷しています。

こんな言い訳をして飲酒運転をしたことはありませんか？

- 少しくらいの飲酒なら、交通事故を起こさない
- 酔っていないから大丈夫
- 酔いをさましたから大丈夫
- ちょっとなら飲んでいない
- 明日、車を使いたいから

飲酒運転の危険性を確認しましょう！

- 中枢神経が麻痺する
- 視力が落ち、視野が狭くなる
- 集中力が鈍る
- 平衡感覚が狂う

このため発見・反応・操作が遅れ事故を起こします。



飲酒運転は、運転者はもちろん、運転しない飲酒同伴者や周囲の者も処罰されます。

皆さん一人ひとりが、「飲酒運転は絶対にしない、させない」ことを徹底し、飲酒運転の根絶を図りましょう。

～飲酒運転！後悔しても手遅れです～

■お問い合わせ 生活環境課 消費生活交通係 ☎62-3094（直通）

国民健康保険限度額認定証 更新手続きのお願い

国民健康保険に加入されている方で、現在「国民健康保険限度額適用認定証」または「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方については、認定証の有効期限が7月31日までとなっています。

このため、**8月以降も入院が続く方については、更新の手続きが必要ですので**、下記の必要なものをお持ちいただき、**8月中に**国保医療課国保係または各支所市民係へ更新手続きにおいでください。（認定証の発行期日は申請に来られた月の初日となりますので、8月1日以降でないと新しい認定証の発行手続きはできませんのでご注意ください）

*必要なもの…7月までの有効期限の認定証、国保の保険証、印鑑（認印）

なお、同じ世帯の国保加入者で昨年の所得を申告していない方がいたり、国民健康保険税が完納されていなかったり、23年度の住民税の課税状況等により、新しい認定証を発行できない場合がありますのでご注意ください。

■お問い合わせ 国保医療課 国保係 ☎62-3164（直通）
または、各支所 市民係へ

まだまだ気をつけよう！ 熱中症

暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。暑い時に気をつけなくてはならないのが、**熱中症**です。

皆さん、ご存知でしたか？熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。特に、子どもや高齢者は熱中症になりやすいので注意しましょう。是非、下記のこと気をつけてみてください。

子どもの特徴

体温を上手く調節できないので、熱中症になりやすいです。

地面の照り返しにより、高い温度にさらされます。



汗腺などが未熟です

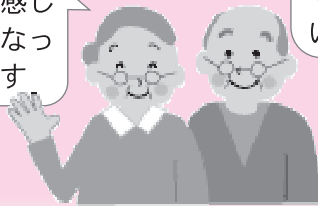
保護者の方へ

- * お子さんの様子を十分に観察しましょう。顔が赤かったり、汗をたくさんかいている時は涼しい所で休ませましょう。
- * 遊びの最中には、水分・塩分の補給をしましょう。
- * 食事は3食しっかりたべましょう。
- * 外出時の服装に注意しましょう。綿や麻など通気性のよい服を着て、帽子をかぶりましょう。
- * 短時間でも車内に子どもだけを置いて離れることは絶対にやめましょう。

高齢者の特徴

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

暑さを感じにくくなっています



汗をかきにくくなっています

注意するポイント

- * 家の中でも熱中症は起こります。すだれ等で直射日光を避け、窓を開けて風通しを良くしましょう。
- * のどが渇かなくても、こまめに水分・塩分補給をしましょう。
- * 暑いときは無理をせず、休みましょう。
- * 外出時の服装に注意しましょう。綿や麻など通気性のよい服を着て、帽子・日傘をしましょう。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189（直通）

臼田中学校旧普通教室棟の見学会を開催します

平成21年度より臼田中学校の改築工事をおこなっていますが、この度、普通教室棟が完成しました。今後は、旧校舎を解体することになりますが、工事着手前に見納めの見学会を開催します。旧普通教室棟の4階には展望室があり、360°の大パノラマがご覧いただけますので、ぜひ、お出かけください。事前の申し込みは不要です。当日、下記の受付へおこしください。

日時 8月13日（土）
午前10時から12時
受付 新校舎
管理特別教室棟1階



旧普通教室棟



展望室からの眺望

■お問い合わせ 教育施設課 ☎62-3491（直通）

「(仮称)市民活動サポートセンター」って何?



市民活動サポートセンターって言葉は聞くけど、何のためのどんな施設なのか、自分が関係するのか、よく分からない…。そこで、検討している市民のワークショップメンバーの皆さんを直撃してみました。

Q センターは何のために設置するの? いつ、どこに設置するの?

A 市民活動に関する情報の収集・提供や相談、実務的に必要なサービスを提供し、市民活動を支えるとともに、市民の交流・連携の促進、多様な取り組みを広めることにより、市民と行政の協働のまちづくりの実現を目的とした拠点で、市民の団体と市が協働で運営していきます。
佐久市生涯学習センター（野沢会館）内に、平成24年度に開設予定です。

Q なぜ、市民と市と一緒に運営するの?



管理運営検討部会
竹内健治さん

A センターの目的達成のためには、市民と市それぞれが持つ資源や人材を効果的に活用して、市民と市が連携協力していく必要があると考えたからです。ワークショップで議論してきた結果、検討に関わってきたワークショップメンバーが業務をになうべき責任を痛感しました。今、ワークショップでは、センター運営についての具体的な検討と、市民団体設立の準備を進めています。

Q サポートセンターでは何ができるの?



業務検討部会
小林八重子さん

A センターでは、パソコンやチラシラック、掲示板などを備え、市民活動に関する情報（団体情報、募集やイベント情報など）を様々な形で提供していく予定です。また、市民活動に関する相談の窓口を設けるほか、印刷機材を備え、市民の皆さんの活動の実務的な部分を支えます。気軽に足を運んでいただけるよう、誰でも使えるフリーなスペースを配置する予定です。

ワークショップでは、運営団体だけでなく利用者の皆さんと一緒にセンターを創り上げていきたいという想いがあり、市民の皆さんが利用するだけでなく、様々な形で運営に関わっていただけるように考えています。

Q 様々な活動とセンターとはどんな関わり方が考えられるの?

例①



うちの自治会では、区の事業や行事に参加してもらえるようにイベント性をもたせた呼びかけや、「あいさつ運動」をしたことで、最近行った運動会には7～8割の区民の参加があり、大きな成果につながったよ。

皆さんの取り組みは、自治会の事業への無関心や後継者不足などで悩む、他の自治会などに参考になると思います。地域課題の解決を図る取り組みとの事例として情報提供させてください。



センター

例②



サークル

うちの団体は、コーラスの団体で、文化祭などで発表の場もあるので、あまり関係ないような気がします。

色々な施設から訪問の要請が増えて対応しきれなくて困っているコーラス団体がありますよ。施設で歌を披露してみませんか。



センター

例③



サークル

会の高齢化が目立ってきた。市内の同じ活動をしている団体との意見交換や勉強会の交流を行いたい。

市内の活動団体の情報がありますので、連絡を取り合ってみてはいかがでしょうか。



センター

例④



ボランティア団体

観光案内を行っているのですが、観光客が大勢来すぎて対応しきれなくて困っています…。

皆さんの活動やボランティア募集の情報を発信するコーナーがありますよ。



センター

市のホームページにも市民活動ネットワークの拠点創りワークショップの検討について掲載しています。

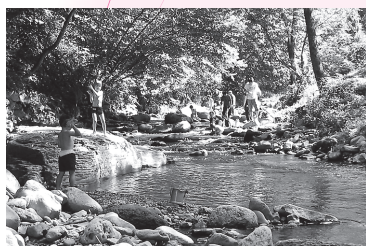
■お問い合わせ 広報広聴課 市民活動係 ☎62-3075（直通） FAX63-1680
E-mail shiminkatsudou@city.saku.nagano.jp

佐久市故郷ふれあい交流事業補助金 平成23年度事業団体 まだまだ募集中!



- ▶ 長野県佐久市には、「日本で海から一番遠い地点」があります。つまり、日本のド真ん中、日本の心臓なのです。
- ▶ 佐久市では、日本の心臓(Heart)にあたるこの地で、心温まる(Heartful)交流が生まれるように、「ハートオブジャパン・プロジェクト」と題した様々な交流事業を行っています。

市では、グループ、法人、組合などが、佐久市の豊かな地域資源を活かし、何らかの体験を通じて“ひと と ひと”が交流する事業に対して「故郷ふれあい交流事業補助金」を交付し、その活動を支援しています。



平成23年度は、昨年度からの継続事業も含め現在までに、田んぼオーナー制度2件、森の里親制度1件、農園作業&田んぼ体験プログラム1件、蕎麦まるごと体験プログラム1件の、計5団体が活動しています。

皆さんも、この制度を活用して地域の活性化や生きがいづくりに取り組んでみませんか？

農林業にかかわらず、川資源や文化財、ほか「地域資源」を活かした交流であれば補助対象になりますので、お気軽にご相談ください。



補助金概要

- 補助対象■ 市内に住所を有し、事業を3年以上継続して実施する見込みのある団体
- 対象経費■ 事業に係る事業費の、初年度の事業費のうち市長が必要と認める経費
- 補助金額■ 1団体につき20万円を限度として予算の範囲内で交付（事業初年度のみ）

補助金交付は、交付申請書の事業計画書などを審査のうえ決定します。また、申請受付は先着順で、予算に達した時点で締め切ります。

国際交流フェスティバルin佐久 2011 10月2日(日)開催!!

「国際交流フェスティバルin佐久」は、地域に住んでいるいろいろな国の人たちが集まって、一緒に体験し、お互いを理解しあい、みんなで楽しむお祭りです。

参加団体、ボランティアなどを**8月19日まで募集**しています。
もちろんどなたでも参加できます。どうぞご参加ください!!

会場 ● 野沢会館

時間 ● 午前10時～午後3時



- お問い合わせ 交流推進課 ☎62-3283 (直通)
- 農業体験については農政課 ☎62-3203 (直通)
- 森の里親制度については耕地林務課 ☎62-3242 (直通)

ごみステーション利用のお願い

最近、ごみステーションに、決まりが守られないで出されたごみが増え、苦情が寄せられています。収集日以外に出されたもの、分別がされていないものなどが、ごみステーションに放置され、ごみから出る悪臭や、カラス、猫などによるごみの散乱等で近隣の住民の方に大変な迷惑がかかっています。

ごみカレンダーでごみの収集日を確認し、ごみ袋に必ず名前を書いて、午前6時30分～午前7時30分の間に、ごみステーションへごみを出してください。

また、ごみを出す日を間違えたもの、時間外に出されたもの、警告カードが貼られるなどして、ごみステーションに残されたごみは各自が自宅へ持ち帰り、収集日の確認や再度分別をして次の収集日に出してください。

ごみの出し方のルールを守っていただき、ごみステーションおよび周辺的环境美化にご協力をお願いします。

軟質系プラスチックの回収は月に4回となっています。8月末に回収がない地区がありますので、カレンダーをご確認ください。

■お問い合わせ 生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094（直通）

生ごみ処理機等を購入する方に補助金を交付します

佐久市で取り組みをしています「循環型社会」の構築に向けて平成23年度より生ごみ処理機等を購入された方を対象に補助金を交付しています。

申請は1世帯につき1回で生ごみ処理機1台または生ごみ処理容器2台までとなります。

補助金額・・・生ごみ処理機等の本体購入価格に1／2を乗じた額
生ごみ処理機の補助金上限は3万円
生ごみ処理容器の補助金上限は1台当たり6,000円

申請書類等はホームページからダウンロードするか、市役所生活環境課または各支所市民福祉課生活環境係にございます。

また、申請の受付に関しましては、本庁生活環境課のみとなっております。

なお、詳細につきましては、ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 生活環境課 環境政策係 ☎62-3094（直通）

インターネットで滞納処分物件の公売をします

インターネットのシステムを利用して、市税等の滞納処分による動産のインターネット公売を行いますので、ご参加ください。

参加申込期間：8月15日（月）午後1時から8月26日（金）午後11時まで

入札期間：【動産】9月2日（金）午後1時から9月4日（日）午後11時まで

物件の下見：参加申込期間内において受け付けますので、お問い合わせください。

参加方法：市のホームページまたはヤフー・ジャパンのインターネット公売サイトをご覧ください。

インターネットをご覧になれない方は、インターネットを使える方を代理人として入札できます。詳細については市のホームページのインターネット公売ガイドラインをご覧ください。

■お問い合わせ 収税課 収税係 ☎62-3043（直通）



大船渡市へ職員を派遣

大震災により被災した大船渡市の復興を支援するため、7月から来年の3月まで、技術職1人と事務職1人の2人の職員を大船渡市に派遣しています。

派遣は、3か月ごとの交替で、延べ6人を予定しています。第1期の派遣職員2人は、7月1日に出発しました。



全国高等学校将棋選手権大会に

県代表として出場

8月4日～5日に福島県郡山市で開催される「第35回全国高等学校総合文化祭 将棋部門 第47回全国高等学校将棋選手権大会」に出場する岩村田高校の内堀結さん、井出みず希さん、小林美希さん（団体戦）、関穂奈美さん（個人戦）、野沢南高校の藤森舞華さん、奥原満帆さん、柳澤実知さん（団体戦）、野沢北高校の武井優芽さん（個人戦）が7月11日、柳田市長を表敬訪問し、大会での健闘を誓いました。



興武館丸山道場全国大会へ

第46回全日本少年剣道練成大会並びに第36回全日本選抜少年剣道個人練成大会に出場する興武館丸山道場の皆さんが7月4日に市役所を訪れ、柳田市長に出場の報告と大会での健闘を誓いました。



前野沢地区民生児童委員会長の牧野邦子氏が、厚生労働大臣特別表彰を受けられました

長年、民生児童委員として、地域福祉の増進に貢献されました、前野沢地区民生児童委員会長の牧野邦子氏が、厚生労働大臣特別表彰を受けられました。

6月28日柳田市長より、賞状と記念品が伝達されました。



社会を明るくする運動～法務大臣からの協力要請の伝達が行われました

この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、犯罪をした人や非行のある少年の更生について理解を深め、それぞれの立場に置いて力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で61回目を迎えます。

7月1日に“社会を明るくする運動”協力月間として、法務大臣のメッセージが佐久地区保護司会の皆さんより柳田市長へ伝達されました。



駐日モンゴル国特命全権大使訪問

6月17日 モンゴルのレンツェンドー・ジグジッド大使が、佐久市役所を訪れ、今後のモンゴル国との友好・連携について柳田市長と対談をいたしました。対談後、佐久市内の工場の視察をされました。



ボランティアによるひとり暮らし高齢者等の住宅補修が行われました ～「ありがとう」を励みに～

6月26日、佐久建設労働組合に加盟する皆さんのボランティアによる、ひとり暮らし高齢者・高齢者世帯の住宅補修が行われました。

当日は、申請のありました28箇所について、網戸・雨樋・屋根・壁などの補修を行い、高齢者の皆さんから大変喜ばれました。



市道前山南線が開通しました

6月9日に前山南線（市道S16-2号線）の開通式と、洞源橋の渡り初めが行われました。「前山南線」は蓼科高原からのアクセス向上により、誘客と市内観光の発展に期待されています。



「第一回 佐久市地下水等水資源保全研究検討委員会」を開催

最近の海外資本等による水資源の獲得を狙ったと思われる動きから、佐久市民共有の財産である水資源を守っていくため、6月27日に佐久市地下水等水資源保全研究検討委員会を設立しました。

この委員会は、公募委員や有識者などから組織され、今後、水資源の保全に係る方針や方策に関する研究・検討を行い、その成果を市長に報告します。



宇宙ツツジ植樹

スペースシャトルで 宇宙を旅した ツツジとバラが佐久へ！

佐久市子ども未来館開館10周年を記念して、群馬県館林市から「宇宙ツツジ」、埼玉県川口市から「宇宙バラ」が寄贈され、日本宇宙少年団佐久分団員の皆さんと6月4日に植樹等行いました。子ども未来館でご覧いただけますので、是非ご来館下さい。



宇宙バラ

佐久市 **ぴんころ** 御膳 料理コンテスト ～作品募集中～

●コンテストについて

ご応募ください！



1次審査：9月20日(火)＜書類審査のみ＞

2次審査：10月1日(土) 9：30～12：00（予定）

（佐久市保健センター2階にて作品調理）

2次審査内容：審査員による試食審査にて各賞選考

表彰：最優秀賞1点 優秀賞1点 入賞1点 アイデア賞2点

応募締切：9月9日(金) 必着

たくさんのご応募お待ちしております！！

応募資格：①個人、グループも可

②10月1日(土)の2次審査の会場（佐久市保健センター）で調理可能な方

応募条件：①次の項目を全て満たすもの

- ・カロリーを控えた料理であること（1食600～700kcalカロリー）
- ・うす味を心掛けた料理であること（1食の塩分3～4グラム）
- ・佐久地域の食材を取り入れた料理であること
- ・食事のかたち（主食・主菜・副菜）が整っていること
- ・食材費用は、1人1食500円以内であること
- ・調理時間は、2時間以内であること

*応募前にカロリー、塩分の計算のお手伝いができます

②作品はオリジナルのもので、他のコンテスト等への応募実績のないもの

応募の方法：「応募用紙」に必要事項を記載のうえ、郵送またはEメールにより提出してください。

応募先：「応募用紙」は市ホームページまたは、健康づくり推進課、各支所市民福祉課にあります。
ぴんころ運動推進会議事務局（健康づくり推進課健康増進係）

応募作品：*必ず写真(または画像ファイル)を貼付してください。

作品は佐久市に帰属するものとし、原則として応募用紙・写真は返却しません。

※ 詳しくは、広報佐久7月号、または市ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ 佐久市ぴんころ運動推進会議事務局 健康づくり推進課 健康増進係
(応募先) 〒385-8501 佐久市中込3056 ☎62-3189 (直通)
Eメール：hoken@city.saku.nagano.jp

～夏場の栄養のポイントアドバイス～

夏バテ防止、まず食事から!!

夏の食事は、量より質を重視して、少なめでもバランスのとれた食事にしましょう。

食欲が落ち、あっさりした食べ物ばかり口にしがちですが、肉や魚、野菜等が欠けるとエネルギー源となるたんぱく質のほか、ビタミンB1など疲労回復に必要な栄養が不足し、だるさの原因ともなります。

「夏は、普段より栄養のバランスを意識しましょう」

○1日3食をしっかりとる。朝、昼、夕の食事をしっかりとることで、夏バテ予防につながります

○ビタミンB1（豚肉やうなぎ、大豆など）はエネルギー代謝や疲労回復に効果的

○ビタミンC（野菜や果物）はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがある

○エネルギー源となるたんぱく質は肉や魚、卵や大豆などからしっかりとる

○食欲がないときにはトウガラシやワサビなど食欲を刺激する香辛料などを料理に加える

夏野菜は体を冷やしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりする効果があります

■お問い合わせ 健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189 (直通)



ぴんころ 御膳 四季の詩⑥

毎月佐久の郷土料理、ぴんころ御膳の紹介をします

今月は 親子でできる御膳 です

夏真っ盛り。太陽が容赦なく照りつけて、日中の暑さは厳しいのですが、朝夕に吹くさわやかな風に、佐久の夏の過ごしよさを感じます。夏休みを利用して、親子で御膳を作ってみませんか？

■親子でできる御膳は1人分 エネルギー619kcal カロリー 塩分3.8g

(材料はすべて4人分)

鶏団子の甘酢あん

材料

- ・鶏ひき肉…200g
- ・玉葱…100g
- ・パン粉…大さじ3
- ・卵小…1個
- ・塩小さじ…1/2
- ・こしょう…少々
- ・片栗粉…大さじ2

☆甘酢あん

- ・しょう油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ2
- ・だし汁…100cc

☆付け合せ

- ・レタス…120g
- ・ミニトマト…8個
- ・パセリ…少々

作り方

- ①玉葱はみじん切りにする。
- ②ボールに玉葱、パン粉を入れ混ぜる。
- ③②に鶏ひき肉・卵・塩こしょうを入れて混ぜる。
- ④一口大に丸めて(20個に分ける)、片栗粉を回りにつけ、熱湯で5～6分ゆでる。
- ⑤甘酢の調味料を鍋に入れ、火にかけて煮詰め、肉団子にからめる。
- ⑥レタスを敷いた上に⑤を盛り付け、ミニトマト、パセリを添える。

ぴんころ御膳 3つのポイント

- ①エネルギーは1食 600～700kcal カロリーで控えめに
- ②塩分は1食3～4gで薄味に
- ③地元の旬の食材を使う

カリカリ散らし寿司

材料

- ・米…2カップ
- ・合わせ酢 酢…大さじ4
砂糖…小さじ2
塩…小さじ2/3
- ・鮭フレーク…100g
- ・梅漬…1個
- ・きゅうり…1本
- ・卵…2個
- ・油…小さじ1/2
- ・みょうが…2個
- ・生姜…1かけ
- ・青しそ…8枚

作り方

- ①ご飯を炊き、合わせ酢を混ぜてすし飯を作る。
- ②梅はみじん切りにする。
- ③きゅうりは小口切りにして軽く塩をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。
- ④卵は、錦糸卵にする。
- ⑤みょうがは縦にせん切り、生姜は針生姜にする。青しそは、せん切りにする。
- ⑦すし飯に②③、鮭を加えて混ぜる。
- ⑧器に盛り、錦糸卵、青しそ、みょうが、生姜を飾る。



塩いかとズッキーニの初顔合わせ

材料

- ・ズッキーニ…1本
- ・塩丸いか…1ぱい
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・酢…小さじ1

作り方

- ①イカはさっと熱湯を通し、塩抜きしてせん切りにする。
- ②ズッキーニは2～3mmの厚さの小口切りにし、軽く塩をしてしんなりしたら水気を絞る。
- ③①と②をマヨネーズ、酢で和える。

次回は「ショウガ御膳」の予定です

■お問い合わせ 健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189 (直通)

大く養生訓

18

「ピロリ菌について」



浅間総合病院
外科医長 眞 都井

ピロリ菌は胃の粘膜に生息し、慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍の危険因子であり、胃癌の発症とも関係するといわれています。

胃の中には胃酸（塩酸）が存在するため、口から入ってきた細菌はすべて殺菌されてしまい、胃の中には細菌は生息できないと長い間考えられてきました。しかし1982年オーストラリア人ウォーレンとマーシャルによって、新しい細菌が胃粘膜より発見され、ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）と名づけられました。これは2005年にノーベル生理学・医学賞を受賞するほどの大発見でした。ピロリ菌がどのように人の胃

に感染するのか、また十分に分かっていませんが、汚染された水が原因である可能性が高いと考えられています。特に乳幼児期に感染し、いったん感染すると通常、一生胃の中に留まっています。日本のように上下水道の整備が進めば、ピロリ菌の感染率は低下していきます。ピロリ菌の感染者は、国内で600万人に達し、60歳以上は約6割が感染し、10歳では約1割が感染していると推定されます。

ピロリ菌に感染すると胃粘膜が炎症を起こして胃炎になります。そして慢性胃炎を経て2〜5%が胃潰瘍に、0.2〜0.5%が胃癌になるとされます。胃炎から胃癌発生との連続性が証明され、ピロリ菌陰性者ではほとんど胃癌が発生しないことが明らかになってきました。

ピロリ菌に感染しているか診断するには、内視鏡で胃粘膜を採取して調べる①培養法②鏡検査③迅速ウレアーゼ法があり、

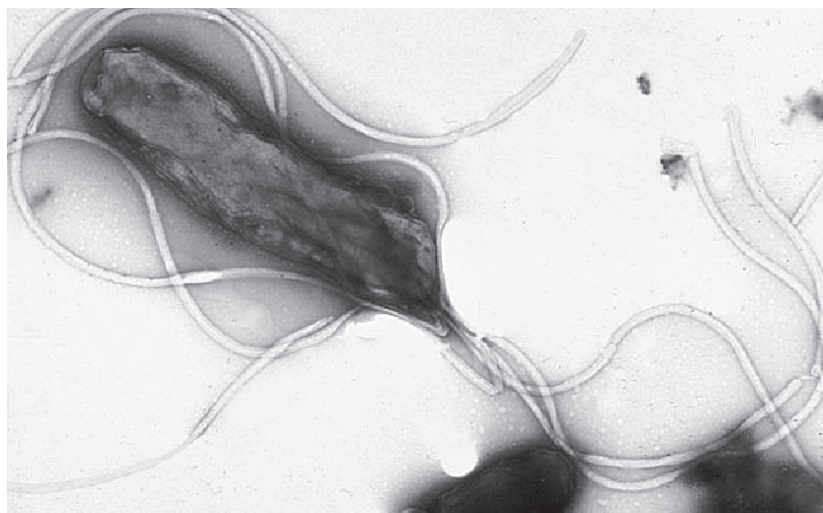
また、吐いた息の成分を分析する④尿素呼吸試験法、便を採取して調べる⑤便中ピロリ菌抗原測定法、血液を採取して調べる⑥ピロリ菌抗体測定法の六つの診断法があり、比較的、簡単に検査することができます。

ピロリ菌を除菌するには、胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬と、抗生物質のアモキシシリン、クラリスロマイシンの計三種の薬を1週間服用します。除菌（ピロリ菌が消滅する）

の成功率は70〜80%程度で、最近ではクラリスロマイシンに耐性を持つピロリ菌が増えてきており、2次除菌としてクラリスロマイシンの代わりにメトロニダゾールという抗生物質を用いると、約95%で除菌が成功します。除菌に伴う副作用で最も多いのが下痢・軟便です。

厚生労働省は2000年11月に、胃・十二指腸潰瘍の治療として、ピロリ菌の除菌を承認し、先進国では最も早く保険適応となりました。現在

ピロリ菌電子顕微鏡写真



保険適応となっているのは、①胃・十二指腸潰瘍②胃MALTRリンパ腫③早期胃癌に対して内視鏡治療を行った後（再発予防）④特発性血小板減少症の4疾患のみです。保険適応ではありませんが、2009年に日本ヘリコバクター学会は胃癌発生の抑制効果から、ピロリ菌感染者全員に除菌を推奨する指針を打ち出しています。

筆者略歴

群馬大学卒 群馬大学第二外科入局
昭和60年より浅間総合病院外科勤務



■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295
URL <http://www.asamaghp.jp/>



ご自宅でお口の相談・健診が受けられます!!

訪問歯科相談



歯科衛生士がご自宅に訪問し、お口の衛生状態および機能の維持・改善に努め美味しく楽しく安全に食事が出来るように支援しています。

対象となる方は、ご自宅で療養されている方等です。

訪問歯科相談をご希望される方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

利用料の自己負担はありません。

なんでも
ご相談
 ください

訪問歯科健診



次のような方を対象に歯科医師の訪問歯科健診を実施しています。

- ・ご自宅で介護保険を利用されている方。
- ・身体の働きに障害がある方。
- ・麻痺等で自覚症状が分かりにくい方。
- ・お口の清掃が不良になりやすい方。
- ・歯科治療が困難で重症化するおそれがある方。



実施期間：4月中旬～3月上旬まで

実施人数：年間150人

ご希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

利用料の自己負担はありません。

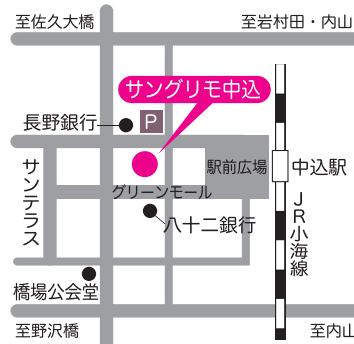
歯科往診治療の支援



歯科通院が困難で、歯科往診治療を希望されている方には、歯科衛生士が事前訪問し、お口の中の状況等を把握して歯科医師と相談の上、往診治療を必要とする場合は、歯科医師による歯科往診治療の依頼を行います。

歯科医師による往診治療終了後は、歯科衛生士が経過訪問も行っています。

歯科医師による往診治療には、医療費などが自己負担となります。



■お問い合わせ
 サングリモ中込 2 階
 口腔歯科保健センター
 健康づくり推進課
 口腔歯科保健係
 ☎63-3781

7/30(土)~10/2(日)まで

収蔵作品展Ⅱ 新収蔵品大展示

平成22年度美術館に新しく収めた、新収蔵品。昨年度も油彩、日本画、彫刻と様々なジャンルの美術品を収蔵。作家の経歴も用意し、広く深く楽しめるよう展示します。

※会期中に一部展示替えがございます。

【展示作家】

猪飼嘯谷・入江西一郎・大嶋仁美・小俣英彦・加藤寛史・加藤豊・北久美子・サイトウ良・酒井恒太・下山直紀・瀬戸剛・多賀新・高橋克之・田中栄作・丹治思郷・手島右卿・中島敏明・中村晋也・並木治予視・西成田洋子・深見隆・堀本恵美子・牧田草平・松村浩之・松本俊郎・村松秀太郎・柳碧蘚・山岡紀文・山根真奈・山元春孝

■展覧会ガイドツアー

8月6日(土)・8月27日(土) 午後6時から
40分程度

■イベント

8月7日(日) ランプシェードづくり
午後1時~午後4時30分まで

詳しくはinformationをご覧ください。

【常設展示】 ●平山郁夫作品
●中国陶磁器(吉沢コレクション)



下山直紀(1972-) 衝動と反動のくりかえしの中で
※群馬県前橋市出身。多摩美術大学大学院修了。2009
年会員推挙。本作品は2007年二科会彫刻部門に出品
され、ローマ賞を受賞した。

開館時間 午前9時30分~午後5時
8月6日・13日・14日・15日・
20日・27日は午後7時まで開館

観覧料 一般500(400)円
高校・大学生400(300)円
小・中学生250(200)円
※()内は20人以上の団体料金

休館日 会期中無休

佐久市立近代美術館
油井一二記念館

SAKU Municipal
Museum
of Modern Art

■お問い合わせ 佐久市立近代美術館(駒場公園内)
☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢

青春 Dream トーク

ふじもり まい か
藤森 舞華 さん
(野沢南高校3年)

趣味…将棋

住所…跡部



今、一番楽しいことは「将棋です」と話す藤森舞華さん。野沢南高校に通う17歳です。

「高校に入ってから始めた将棋は、相手の何手も先を読まなければならないので、一手のミスが大きなミスに繋がるところが難しいです。今は全国大会に向けて対局や詰将棋の本で勉強しています。」とのこと。

そんな藤森さんの将来の夢は、マーケティングの仕事をする事。「進路に悩んだとき、先生にマーケティングのことを聴いて以来私に向いているのではないかと興味を持ち始めました。今後は大学でマーケティングの勉強をしてこの仕事につきたい。」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

浅川亜弥子さんから紹介された

さとう しほ
佐藤 志穂 さん
(運動あそびサポーター・
長土呂)



①自己紹介をお願いします。

子どもたちの体力向上のお役に立てればと思い、主に就園前の親子の皆さまを対象として、リトミックを取り入れた親子運動教室を開いています。最近では近隣の市や町へ伺う機会もあり、ご縁に感謝しています。趣味はアウトドアで、家族で海釣りや、仲間とバーベキュー、キャンプなどをして楽しんでいきます。いつか自己への挑戦のために、フルマラソンに出場してみたいです。

②これからの街づくりに望むことは

子どもが伸び伸びと体を動かし、喜びが感じられる公園、他市町村からも遠足などで足を運んでもらえるような魅力的な公園づくりに期待しています。また、防災機能を備えた公園づくりもお願いします。

公民館報

さくし



公民館活動で心ふれあう

明るい地域づくりを進めよう

本館:〒385-0051 佐久市中込 2947 ☎64-0551 ㊟64-0553



No.77

2011 (平成23年)

8

はづき
葉月

第4回わがまち佐久・市民講座が7月10日(日)佐久勤労者福祉センターで開催され、私たち佐久市民が誇れる先人達、そしてそれを育んだ風土について熱く語る、臼田出身の直木賞受賞作家、井出孫六先生のお話しに、聴衆は聴き入っていました。

あれこれ

浅間地区

6月1日自然探索…空中回廊が目玉!!

今、人気の「国営アルプスあずみの公園」に行ってきました。雨が心配でしたが、傘をさすほどでもなく、かえって水を浴びた花や木々が美しく見えました。空中回廊をたどりながら、公園の規模の大きさにただただ感心するばかりでした。

ちょっと足をのばした「わさび農園」では有名になった水車の前で記念写真をとったり、わさびソフトクリームに舌鼓をうち、大満足の1日でした。



野沢地区

歴史に触れてきました

6月9日に松代の歴史めぐりに行ってきました。

午前中は、太平洋戦争の遺跡松代象山地下壕を、当時の様子を知る方に説明を受けながら見学しました。次に象山記念館を見学し、佐久間象山の生きた時代に思いをめぐらしました。

午後に訪れた真田宝物館、真田邸、文武学校では、真田家にまつわる歴史のひとこまを見ているようなひと時でした。

帰り際、川中島八幡原史跡公園に立ち寄り、松代歴史めぐりを締めくくりました。



中込地区

ハーモニカで楽しく

お天気に恵まれて、駒場公園でハーモニカの野外講座を開きました。

杉浦都美子先生の指導で「故郷」や「みかんの花咲く丘」等を歌ったり演奏したりして楽しみました。

ドイツの歌曲「ローレライ」の作曲者、ジルヒヤーが作った「朝の光」を教えてもらい、参加者は初めての曲に熱心に取り組んでいました。

青い空と緑の芝生、そよぐ風に誘われて気持ちの良い時を過ごしました。



東地区

「いつまでも美しく！」と願いを込めて

年齢を重ねても美しくありたい…それは女性ならば誰でも思うことです。先生に美しい立ち居振る舞いや髪型のセットの仕方、お肌や眉の手入れなどを教えていただき、皆さん一段と華やかになりました。

また、当日はインドネシアの研修の方々が、公民館活動を視察したいとのことで、この美容教室の様子も見ていただきました。和やかな雰囲気の中、質問が飛びかい、短時間ではありましたが国際交流もできました。



臼田地区

封筒に絵を添えて 大切な人へお便りを！

今はケイタイやメールの時代。手紙を書く機会は少なくなっているそんな時だからこそ、絵封筒という新しいジャンルを体験してもらおうと、井出宏先生を講師に迎え全4回の講座が始まりました。デッサンや、色のぬり方のポイントを教えていただきながら、水彩、パステル、色鉛筆など様々な画材を使って描いていきました。初めての方がほとんどでしたが、送った人の心に残るようなステキな作品が出来上がりました。

最後に作品を並べ先生より講評をいただきました。参加者は皆、絵を描く楽しさと、手作りの温かさを感じることができたそんなひと時となりました。



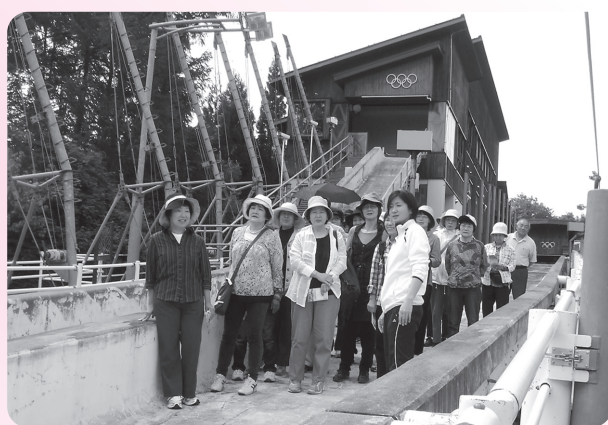
浅科地区

悠久のロマン戸隠にパワーを求めて

6月9日「パワースポットと北信濃の旅」を実施しました。講師の生駒悦雄先生の車中の説明により予備知識も得て、旅も楽しくなごやかな雰囲気が出発しました。

最初に浅川ダムの建設地とオリンピック施設のボブスレー会場を視察し、担当の職員より説明を受けました。

次に、パワースポットに向かい人の波が途切れない奥社では、樹齢400年以上も経つと言われている杉並木の参道を歩き、神殿では「みんな仲良く、健康に暮らせますように」と祈願をして、神社を後にしました。



望月地区

荒船山をハイキング

6月4日郷土の山「荒船山」ハイキングを開催し、当日は晴天に恵まれ最高のハイキング日和となりました。

今回のコースは荒船不動尊から星尾峠を経て、経塚山頂上を目指し鱸岩展望台へと向かい、帰りは内山峠へ下山しました。展望台では素晴らしい景色に参加者全員が歓声を上げていました。また、ここでの昼食は格別なものでした。

天気にも恵まれ、景色も満喫でき、また可憐な高山植物に心癒された1日でした。

「佐久の歳時記」作りませんか!!

それぞれの地域では、昔からの風習・伝統行事や遊びなどがあります。

地域に残っているそれらの風習・行事などは、たいせつな地域文化ですが、これらを後世へ伝えていくことが、だんだん難しくなっています。

そこで、佐久の各地区の風習や、伝統的な四季折々の行事・料理・遊びなどをまとめて、子ども達に佐久の伝統を残したいと思います。

地域のことを知ったり、地域のために何かやってみたいと思っている皆さん「佐久の歳時記」作ってみませんか。

- ① 会の名称 「佐久の歳時記つくろう会（仮称）」
- ② 募集定員 市内在住の方20名程度
- ③ 参加費 無 料

（研修など実施する場合は個人負担有り）

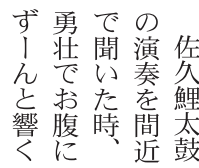
- ④ 会の開催 9月開始 当面1年間月1回程度
（会員の希望により日程を調整）

詳細は、後日お申し込みの方に連絡

- ⑤ 入会申込 8月31日(木)までに電話・メールで下記へお申し込みください。

■佐久市公民館 担当/森角・櫻井 ☎64-0551/Fax64-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

常和 黒岩せつ子



早速その場で保存会の会長さんに「太鼓を私も打ってみたい

最初の練習日にバチを借り、
力まかせに太鼓を打ってみた。

「ドーン」とお腹に響く音は出た。演奏会で聞いた音には程遠い音であったが、最初の一打ちの音に感動と感謝。

それから練習日は欠かすことなく参加したが、全身は痛く、次の練習日までに痛みは消えない状態であつた。気分は常にはずんでいた。日常家にあつてはフライパンで料理し、手首を鍛え、日々の努力がようやく実を結ん

長野冬季オリンピックには、

オリンピック道路に太鼓を並べ
みぞれ降る中、1000人打ち
をして大会を盛り上げたのは忘
れられない思い出となった。

メンバーは色々な職種の人の集まりですが、太鼓をこよなく愛し、地域のイベントに参加しまた将来受け継いでくれる中・高校生等の指導に励む人達だ。歴史を刻んで43年目になる佐久鯉太鼓保存会。この会と太鼓を大切に守り続けていきたいと思う。

A pink dove is perched on a horizontal line, facing right. It holds a small olive branch with two green leaves in its beak. The dove is drawn in a simple, stylized manner with pink outlines and a light pink fill.

八幡 春原 邦江



田植えを手伝っていて気づくことは、農業用水がきれいだということだ。土地改良区の役員・組合員の御苦勞、周辺の皆様方の御協力により、平成18年2月には日本の疎水百選に選ばれた。その後も組織的かつ計画的に取り組む姿勢が評価され、土地改良区創造運動の全国大賞を受賞している。

昭和29年5月に、旧御牧中学校校歌作詞のため自由
律俳句の創始者荻原井泉水師がおぎわら せいせんすいこの地を訪れた。その
時師は、堰を迂りながら流れる水量豊かな用水に出合
い「右に左に田へ行く水の音たてて行く」という句を
残された。景観の美しさは勿論だが、用水開削者の市
川五郎兵衛さんの志と苦心を案内の伊藤一明氏・関口
父草氏からお聞きした師は、長い距離を民の命を繋ぐ
ために懸命に流れてきた水に感動したのだと思う。

この句碑は五郎兵衛記念館の敷地、関所破りの桜の傍らに建てられている。

あなたは、いつも、
投票していますか？

今春の統一地方選挙では、前半戦の県議選に続いて、後半戦の市町村選の投票率が、過去の最低を更新しました。市町村議員選の投票率は、高齢者の多い農村部では、90%以上の村があります。

る一方、若い世代の多い都市部では、50%を切る市もありました。また、衆議院選や参議院選、知事選の年代別投票率を見ても、若い世代の投票率は著しい低さです。

こうして、ようやく得た選挙人資格ですが、いつの間にか選挙権を行使しない、棄権者が増えてきたのは残念に思います。低い投票率を上げようと、投票時間を延長したり、期日前投票

70代の私は、選挙があると投票することが当たり前と思って、毎回投票してきました。選挙に行かないと、何か悪いことをしたような気持ちになります。

制度を導入したりしてきましたが、さほどの効果はありませんでした。特に次代を担う若者の選挙離れや政治への関心の低さが課題に思います。若者にとつ

今は、20歳になると誰にも選挙権が与えられますが、かつては特定の人だけのものでした。

1925年（大正14年）の選挙法改正により、男性の普通選挙制が実現され、男性だけに選挙権が与えられました。それ以前は納税要件があり、一定の納

て、政治は無縁なもので身近に感じられないものでしょうか。

しかし、救いはあちこちで若い世代の議員が誕生していることです。若い世代の有権者が、自分たちの力で政治を変える意気込みをもって、政治に参加してほしいものです。

戦後の1945年（昭和20年）に、女性にも選挙権を与えるように、女性にも選挙権を与えよう。税金でなければ選挙人資格がありませんでした。

国政は混乱していますが、国の主権者であるあなたの一票で政治は変わります。

人権同和教育推進員 木内精司

東京大空襲

岩村田荒宿 石井元郎(79才)

私は昭和7年に東京で生まれ終戦1ヶ月前まで今の江戸川区今井に住んでいました。その時通っていた東京府東京市瑞江尋常高等小学校では担任の先生が1年間に10人位、交替しました。戦地へ行ったためです。ある時学校で靖国神社へ爆撃機B29の見物に、連れて行ってくれたことがありました。東京大空襲の半年前に東京湾に墜落したとの

ことで、主翼に日本の戦闘機が4機乗るほど大きかったということが印象に残っています

昭和20年3月10日午前0時から東京大空襲が始まりました。警戒警報が鳴った時には隣の江東区の方には火の手が上がっていました。今井地区は田んぼが多かったためその時は空襲されませんでした。あつという間に江東区あたりは一面火の海でした。B29による油脂と黄燐の焼夷弾で、絨毯のように隙間なく爆撃されたのでした。

翌日父の車で江東区へ行ききました。砂町、亀戸は焼け野原となり瓦礫の山でした。幼子を抱きしめた母親の黒こげの焼死体や、炭化して五体を留めていない死体がごろごろ転がっていました。電線はぶすぶす燃えて垂れ下がり、放心状態で子どもを紐で結えて引きずり歩いていく母親、半狂乱で日本刀を振り回している人、気が狂ってげらげら笑っている人、なき叫んでいる人がたくさんいました。隅田川に飛び込んで死んでいた人が

多かったです。この世のことではないと思いました。B29・325機による2時間余りの爆撃で亡くなった人は10万人、焼失家屋は27万戸、被災者100万人、下町地域を中心に東京の約4割が、焦土と化しました。

地獄とはあのことかと思いました。思い出したくないことです。2度と戦争はいやです。人の殺し合いはいけません。戦争はやめてほしい。つくづくそう思います。

B29の残骸回収から

戦地へ

東立科 岡村和重(86才)

真珠湾攻撃の大勝が報じられ国民を勝利への幻想に酔わせ、政府は大政翼賛会を誕生させて戦時体制の確立を期したのだ。

だがシンガポールほか、南方の要塞を次々に占領して勝利の絶頂に立った日本海軍はミッドウェイ海戦に敗れて主力を失い、これを境に戦局は急速に敗戦の一途を辿ることとなった。

私は三菱電機名古屋製作所に勤務していた。ある朝、我々電気班チームに所長より「昨夜B

29が鈴鹿峰で撃墜されたので機体を残らず回収して精査してほしい」との軍からの依頼があったとのこと。早速、回収した残骸の中から燃料の凍結防止用と思われる攪拌機が発見された。わが社では技術者挙げて復元に取り組み、改良も加えて高性能のコピーを完成。名付けて「ネツポ」と呼んだ。

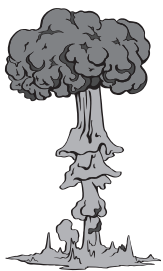
直ちに零戦及び陸海の戦闘機に活用し、成層圏の敵機を追い詰め多大な戦果を挙げた。チームには東条総理より彰記と恩賜の煙草をいただいた。

そんな経緯を多少考慮されたか、赤紙には「陸軍第三航空隊

に入隊を命ず」とあり、場所は愛媛県松山城内であった。木内政蔵村長始め多数の村民に送られて佐久橋を後に、6日目に軍指定の道後温泉の宿に到着した。城内で入隊手続きと共に222飛行場大隊を編成。石鎚山降ろしの寒風すさむ石手川原での研修もそこそこに風雲急を告げる大陸へ。呉・釜山・南京を経て、目的地上海の紅橋飛行場によりやく辿り着いた。

え下見に出た滑走路の周囲は、茫茫たる草原帯であちこちに人間の白骨死体が散乱しており、度肝を抜かれた。戦況の悪化に伴い兵站基地も多忙となり、空輸は昼夜に及んだ。……

終戦後は、中国の内戦に巻き込まれ、苦難の果てに祖国の地を踏んだ。今、平和の尊さを感じみじみ思うこの頃である。



生活改善の趣旨にご協力ください 新盆見舞いについて

- 御香料等は頂きません
- お返しは致しません
- ご芳名を御記憶ください

佐久地域2市2郡生活改善委員会
佐久市・佐久市公民館
佐久市・佐久市公民館
佐久市地域公民館連絡協議会

生活改善申し合せ事項「新盆見舞金はやめましょう」

新盆見舞金については、佐久地域2市2郡生活改善委員会の申し合せにより「新盆見舞金は持たない。見舞者に記帳していただき謝意を表す」ことになっています。

昨年は市内該当者の99.0%の皆さんにご協力いただきましたが、公民館では一層の推進を図るため、本年も該当するご家庭や区長さん・公民館長さん等から申し出があれば「新盆見舞いについて」の貼り紙を、無料で提供いたします。ご希望の方は公民館本館、または各地区館までお申し出ください。

望月地区御桐谷町地域公民館長が、工藤健二館長から笹澤茂樹館長に変更になりましたのでお知らせします。

佐久市の県指定文化財

4

県宝 「木造阿弥陀如来及び両脇侍立像」

安養寺の阿弥陀三尊は、類例の少ない中品中生の説法印を結ぶ弥陀に両脇侍を配したもので鎌倉中期の作と見られる。

中尊の阿弥陀如来の構造は松材を用い、頭体幹部を通じ、正中線、両耳後ろを通る体側で左右前後四材を短ぎ合せて彫成し、内剝を施し、玉眼を嵌入割首を行っているものと推定される。

両脇侍立像の像容はほぼ同じで、観音菩薩は裳の折り返しを二段とし、腰



布の正面は裳の折り返し部に隠されている。両手は一、三、四指を曲げ、他指を伸ばして、左手を垂下、右手は屈臂し、肩先まで挙げ、蓮華（亡失）を執る姿態を示す。勢至菩薩は裳の折り返しを一段とし、腰布を大腿部中央で結び紐二条、連珠、紐二条からなる腰帯を正面にのぞかせる。両腕は観音菩薩同様、右手は一、三、四指を曲げ、他の二指を伸ばし、屈臂して肩先まで挙げ、蓮華（亡失）を執る姿態を示す。左手は五指を軽く握り、垂下させる。右手は臂先から遊離し、別に保管されている。

■お問い合わせ 文化財課

佐久市志賀5953

☎68-7321

すてきな仲間 ダンススクール「オアシス」 岩下 幸代

「こんばんは」 明るい声が弾む毎週木曜夜8時、野沢会館ホールに次々と仲間が集まって来ます。

我がサークル「オアシス」は、20年程前に発足しました。病院の看護師、理容・美容師、店舗経営の方やサラリーマン等々、様々な職業の方が、音楽に合わせて踊る社交ダンスの魅力にとりつかれ、夢中でレッスンを続けてきました。

講師は、海外の競技会にも出場しています「フジミボールルーム・軽井沢ダンススクール」の藤見先生です。先生から基本や奥深い内容まで教えていただいています。音楽に合わせて踊っていると、1時間、2時間は、あっという間に過ぎてしまします。

良い汗をかき、気分良く動き踊っていますので、心地良い疲れと心の充実に満足し、皆、次回を楽しみに家路に向かいます。足腰が丈夫で年を重ねたいとは誰しもが望むことですが、ダンスは楽しく踊っているうちに自然と足腰が鍛えられていると実感しています。

文化・芸術は心の糧だと思います。これからも皆、健康で明るく日々を過ごして行くためにも、レッスンに励んでいきたいと思っています。

ダンスを楽

しみたい方、どうぞ気軽にご参加下さい。そんな仲間を待ち立っています。



瀬音

近頃、青春時代のことを思い出すことが多くなりました。

身近なところで、去り逝く人が多かったからかも知れません。日暮れまで野山を駆け回り、川遊びをした少年時代・なぜか北の街にあらがれて、バイクを走らせた青年時代。流れる深夜放送に心を寄せて、共に過したあの友・この友・みんな元気であるのだろうか？生きることに、生きていくことの意味を、夜を徹して語り合いました。思い描いた自分の人生を送れているのだろうか？。などと思いを巡らします。

一瞬のうちにすすべもなく襲った大津波。この度の大震災で被災された方々が、瓦礫に埋もれたアルバムや思い出の文集を手し、万感の思いを込めて「よしまた頑張ろう」

「負けない！立ちあがろう」と決意を語っておられました。平凡であり何気ない1日1日が、実は何よりも幸福であり、かけがえのない時間であることを再認識いたしました。限りがあり、しかも終わりの見えない人生だからこそ、今「生きていく」この時を大切にしたい。

（編集委員）

「心の風光」をうたいあげよう

第7回 佐久市短詩型文学祭

作品を募集します

募集規定

◇部 門

①現代詩…1人1篇 400字詰め原稿用紙を使用し、裏面に専用の投稿用紙を添付してください。なお、原稿用紙は佐久市公民館本館または地区館に用意してありますのでご利用ください。

②短 歌…1人3首
③俳 句…1人3句
④川 柳…1人5句 } 短詩型文学祭専用の投稿用紙を使用してください。

作品は楷書ではっきりと書いてください。

①～④の専用投稿用紙は佐久市公民館本館または地区館に用意してあります。

(佐久市ホームページからも印刷できます)

◇募集締切り

平成**23**年**11**月**17**日(木) 必着

◇作品送付先

佐久市公民館本館または浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月の各地区館

◇出 品 料

1作品部門のみ1,000円、高校生は500円、2作品部門以上の場合は、1部門につき500円追加、高校生は250円追加(いずれも切手は不可)

小・中学生は無料

◇選 者

現代詩 小島 きみ子

(五十音順
敬称略)

短 歌 小澤 京子・木内 賢隆・佐藤 いく・中島 雅子

俳 句 棚沢 一郎・瀧澤 宏司・丸山 正俊・柳沢 ゆづる

川 柳 井出 秀夫・西來 みわ

◇発 表

文学祭当日、作品集にて(各選者の特選・秀逸・佳作)

注意事項

★各部門とも題は自由とし、未発表作品に限ります。

★応募資格は、原則として佐久市・小諸市・北佐久郡・南佐久郡在住者に限ります。

★作品集は文学祭当日配布します。作品集の郵送を希望する場合は切手210円分を作品に同封してください。

★出品料は、本館・地区館へ作品を直接提出する場合は現金で納入してください。郵送の場合は定額小為替か現金書留にしてください。

文学祭

日時 平成**24**年**2**月**25**日(土) 午前**9**時**30**分～午後**3**時**30**分

会場 **佐久市野沢会館**

主催：佐久市教育委員会・佐久市公民館

主管：佐久市短詩型文学祭運営委員会

■問い合わせ先 佐久市公民館本館 〒385-0051 佐久市中込 2 9 4 7 ☎64-0551

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

■浅間地区館 ☎67-2110 ■野沢地区館 ☎62-0116 ■中込地区館 ☎62-0504 ■東地区館 ☎67-2545

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持物等
浅間地区館	◎ふるさと再発見 ～佐久市の文学碑めぐり～ 芭蕉句碑、井泉水句碑、牧水歌碑などをたずねます	9月7日(水)9:00～16:00 浅間会館集合 バスで移動	浅科、望月地区	中澤弘之先生	<参加費>1,000円程度 (保険料等) <持ち物>筆記用具、帽子、雨具等 <定員>22名 *詳細は後日参加者に通知します
	◎布草履教室 1足仕上げて持ち帰りましょう!	9月9日(金)10:00～12:00	浅間会館	生涯学習サークル「ともがき」	<参加費>300円程度 <持ち物>はさみ・古布 <定員>15名
	◎ふるさと再発見 (全3回) ～佐久の歴史を学ぶ～ 市内めぐり (南部)	9月12日(月)10:00～15:00	県史跡 伴野城跡ほか	文化財課職員	<参加費>100円程度 <持ち物>昼食・飲み物・筆記用具 <定員>22名 *詳細は後日参加者に通知します
	◎郷土料理教室～お月見料理～ 5色のおはぎからカラフル団子・鮎の甘露煮・その他 日本の伝統お月見のための料理を学びましょう	9月28日(水)9:00～13:00	浅間会館	平山貞先生	<参加費>700円程度 <定員>15名 <持ち物>三角巾・エプロン *申し込みは8月10日から
	◎ヒップホップ教室 (全4回) 全回出席できなくてもOK。一回完結。 初心者大歓迎!!基本から丁寧に学べます。	①10月8日(土) ②10月22日(土) 前半: 9:00～10:30 対象年齢: 6歳以上～中学生まで 後半: 10:30～12:00 対象年齢: 高校生以上	浅間会館	小倉崇史先生	<参加費>無料 <持ち物>上履 *運動のできる服でお出かけください (経験者は年齢に関係なく後半への参加可能)
野沢地区館	◎子どもフラダンス教室(全5回) 体力・年齢に合わせて楽しめます。みんなでなかよく楽しく踊りましょう!	①7月30日(土)9:30～11:30 ②8月7日(日) " ③8月20日(土) " ④8月27日(土) " ⑤9月3日(土) "	野沢会館	細井久子先生	<参加費>500円 (教材費) <定員>20名程度(父兄同伴可)
	◎家庭菜園教室 (全10回) 野菜作り、基礎から学んでみませんか	⑦8月8日(月)9:30～11:30 ⑧8月22日(月) "	野沢会館	JA佐久浅間菜園 コーディネーター	<参加費>無料 <定員>30名 <持ち物>筆記用具
	◎季節の料理教室 薬膳料理を作ります	8月25日(水)9:00～13:00	野沢会館	薬草研究会	<材料費>500円程度 <持ち物>エプロン、三角巾
中込地区館	◎ハーモニカで楽しく (全12回) 懐かしい歌をハーモニカで吹いてみましょう	⑤8月10日(水)9:30～11:30 ⑥9月1日(木) "	中込会館	杉浦都美子先生	<参加費>100円 (初回のみ) <持ち物>ハーモニカ
	◎楽しくクッキング (全4回) 夏の食卓に彩りを添えましょう	②8月19日(金)9:30～12:00	中込会館	中村美登里先生	<参加費>500円程度 <持ち物>エプロン等
	◎子育て楽しみ隊 (全4回) 子育て中の皆さん、ヨガをやってリフレッシュしましょう	②8月24日(水)10:00～11:30	中込会館	金沢優子先生	<参加費>無料 <定員>15名 <持ち物>ヨガマットかバスタオル ※子ども同伴可
	◎包丁と鎌の研ぎ方教室 包丁の研ぎ方をマスターしましょう	9月2日(金)9:30～11:30	中込会館	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
	◎美術館と市内めぐり (全2回) 美術館鑑賞と重要文化財・国史跡の旧中込学校見学	②9月8日(木)9:30～15:30	メルシャン軽井沢美術館 旧中込学校	現地説明員	<参加費>2,500円程度、65歳以上 2,000円程度 (昼食代含む) <定員>26名 ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎なつかしの歌・こころの歌 (全2回) アコーディオン伴奏で懐かしい昔の歌やフォークソングを歌いましょう	②9月15日(木)9:30～11:30	中込会館	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	<参加費>100円
東地区館	◎パソコン講座 (全2回) 初歩の初歩から始めよう	①8月2日(火)9:30～11:30 ②8月9日(火)9:30～11:30	東小学校	佐藤修二先生	<参加費>300円程度 <持ち物>筆記具
	◎わくわく家庭菜園 (全10回) 秋野菜の種まきと栽培管理	⑦8月8日(月)9:30～11:30 ⑧8月29日(月)9:30～11:30	東会館	市営農支援センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
	◎故郷学習 「東地区を知る③～写経～」 雑念を払い、心身を集中して、書き写しましょう。	8月25日(木)9:30～11:30	法禅寺	坂部深章住職	<参加費>200円
	◎故郷学習 「東地区を知る④～坐禅入門～ 自分の心を見つめなおす静寂のひととき	9月3日(土)9:30～11:30	雲興寺	箱山弘文住職	<参加費>無料
	◎Men'sクラブ (全5回) 男の料理 (イカ料理) 大胆かつ繊細に料理をしてみよう!	②9月10日(土)9:30～12:00	東会館	工藤勝彦先生	<参加費>500円程度 <持ち物>エプロン

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

■臼田地区館 ☎82-2106 ■浅科地区館 ☎58-3957 ■望月地区館 ☎53-2548

学級及び学習内容		日時	場所	講師・指導者	費用・持物等
臼田地区館	◎ふれあい陶芸教室 (全3回) 自分だけのオリジナル作品を作りましょう 作品の制作、色づけ、作品発表会	①8月7日(日)9:00~12:00 ②8月28日(日) " ③9月25日(日) "	あいとびあ臼田	沖浦卓夫先生	<参加費>500円程度 (材料代) ※詳細は後日参加者に通知します
	◎家庭菜園教室 (全10回講座) 地産地消!! 安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか。	⑦8月17日(水)9:30~11:30 ⑧9月14日(水) " ⑨10月12日(水) "	あいとびあ臼田	JA佐久浅間菜園 コーディネーター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎ブルーを使った講習会 地域の特産物、ブルーを使った料理を紹介します!	9月9日(金)9:30~13:00	あいとびあ臼田	佐々木悦子先生	<参加費>500円程度 <持ち物>エプロン・筆記用具 <定員>30名
	◎歴史探訪 木曾義仲と木曾路 新しい時代を切り開いた武将の姿を木曾路に見る	9月16日(金)7:30~18:30	木曾方面	丸山正俊先生	<参加費>3,100円程度 (バス代、保険代、入館料、昼食代含む) <定員>40名 申し込み受付 8/8 午前8:30から ※詳細は後日参加者に通知します
	◎らくらく手作りクッキング かんたんに出来ちゃう肉まん作り!	9月27日(火)9:30~13:00	あいとびあ臼田	大工原英子先生	<参加費>300円程度 <持ち物>エプロン・筆記用具 <定員>30名程度
浅科地区館	◎浅科元気広場 夏休みの思い出に、親子でゲーム大会をしましょう スイカ割り・ビンゴゲーム・焼きそば作りなど・・・	8月6日(土)9:00~12:00	浅科会館	森泉恒男先生	<参加費>無料 ・詳細は後日参加者に通知します
	◎中山道の史跡めぐり 第3回目 塩名田宿～追分宿の歴史を学びましょう 全2回	9月7日(水)9:00~15:00 出発:浅科会館 塩名田宿	塩名田宿～ 追分宿～ 熊野神社	佐藤純一郎先生	<参加費>700円程度 (入館料・保険料) <持ち物>昼食・水筒・雨具 ・詳細は後日参加者に通知します
	◎表千家茶道教室 (全5回) 初心者の方を対象にした教室です 一緒にお点前を習いませんか・・・	①9月13日(火)13:30~15:30 ②9月20日(火) " ③10月11日(火) " ④10月18日(火) " ⑤11月15日(火) "	浅科会館	滝沢久江先生	<参加費>300円程度 (お菓子代) ・詳細は後日参加者に通知します
	◎携帯電話の正しい使い方 基本の操作を学びませんか…… メールの打ち方の勉強をしましょう。 どの会社・どの機種でもOKです	9月21日(水)13:30~15:30 9月28日(水) " 10月5日(水) "	浅科会館	木内久泰先生	<参加費>無料 <持ち物>携帯をお持ちの方は持参 ・後日参加者に通知します
	山本文彦先生一日絵画教室参加者募集のお知らせ 芸術院賞・恩賜賞を受賞された山本文彦先生をお迎えして、下記の日程により1日絵画教室を行います。大勢で参加ください。 日 時 9月3日(土)10:00~16:00 (受付9:30~) 持ち物 描画用具 (絵具・鉛筆・パステル・イーゼルなど)、新聞紙 (1日分) 10:00~12:00 [小中学生の部] 昼食、木炭紙 (MBM一枚は支給します) 場 所 交流文化館浅科 汚れてもよい服装、ティッシュペーパー (多めに) 参加費 一般参加者 2,000円 中学生以下 無料 題 材 人物写生 [コスチュームモデル] (一般の部) 申込み締切 8月29日(月)まで テーマ: 葉っぱを描こう (小・中学生の部) 【詳しい内容については、浅科地区館へお問い合わせください。】				
望月地区館	◎家庭菜園教室 (全9回) ◎各種野菜の夏期管理	⑥8月4日(水)9:30~11:30 ⑦9月8日(水) " ⑧10月6日(水) " ⑨11月10日(水) "	望月観音峯活性化センター	望月観音峯活性化センター職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	もちづき子どもまつい ※今年も東京大学キヤラバン隊「柏葉会」のお兄さん・お姉さんが駒の里に来るよ! 午前の部 9時~ 開会式 9時30分~ チャレンジ・ザ・ゲーム (大ホール) バームクーヘン作り等 (玄関前) もの作り等 午後の部 12時30分~ 「柏葉会」による歌・劇 望月図書館によるパネルシアター 子ども太鼓による演奏 剣道野試合 (ふうせん割) など 午前8時30分 から受付が始まるよ (^^) 8月7日(日)午前9時~午後4時 (駒の里ふれあいセンター) 一日盛りだくさんの内容となっています。夏休みの思い出をいっぱい望月で作ろう!!				
	◎愛唱歌合唱うたごえホール	8月17日(水)13:30~15:00	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
	◎染物教室 (全3回) 名入り風呂敷を染めよう	③8月24日(水)13:30~15:30	駒の里ふれあいセンター講習室	望月多恵子先生	<持ち物>エプロン、ゴム手袋 筆記用具

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

8月～9月中旬 学校開放講座のご案内

★講座実施日の1週間前までにお申し込みください

⑪あかる山の植物

明泉寺から関伽流山観音堂まで、道沿いの植物を観察しながら歩きます。

日時 8月20日(土)8:00～11:00 予備日8/21(日)

講師 安達永眞先生 会場 明泉寺～関伽流山観音堂

持ち物 飲み物、メモ用具、カメラ等【山歩きのできる服装】

参加費 1人50円 全年齢向け 20名

⑬宇宙探訪～星空を見る会～＜3－2回＞

夏の天の川と銀河鉄道のお話

日時 9月2日(金)19:00～21:00 講師 寺島浩二先生

会場 浅科中学校 天体ドーム・第1音楽室

持ち物 上履き、双眼鏡(ある方)、防寒着

参加費 1人50円 小・中学生、一般、親子向け 30名

以後日程 11/18(金)

⑫水中ウォーキングを楽しもう

・ウォーキングアップと自宅で出来るトレーニング

・水中ウォーキングを中心としたエクササイズ

日時 8月31日(水)15:30～17:00 予備日9/2(金)

講師 諸山咲都美先生 会場 望月中学校 プール

持ち物 水着、タオル等水泳に必要なもの

参加費 1人50円 小学生高学年以上 15名

⑭書道基礎講座 ＜4－2回＞

基礎から行書まで。できれば条幅作品まで書きます。

日時 9月15日(木)18:30～20:00

講師 小池良先生 会場 切原小学校 視聴覚室

持ち物 習字セット(下敷き含む)、新聞紙

参加費 1人150円 小学生以上、一般、親子向け 20名

以後日程 9/29(木)、10/20(木)

■お申し込み・お問い合わせ 佐久市教育委員会 社会教育部 生涯学習課 生涯学習係
☎62-0664 FAX64-6132

第33回 佐久市民コーラスまつり開催のお知らせ

日時 23年9月4日(日) 開演12:30(開場12:00)

場所 佐久市コスモホール

主催 佐久市・佐久市教育委員会・佐久合唱連盟

参加グループ(順不同)

●荒家おやじコーラス

●岩村田コーラス

●岩村田小学校PTAコーラス

●うすだ童唱会

●FFソサエティ

●クワイアグリーンヒル

●コーラス・ヴィオレッテ

●コーラス・コスモス

●コーラス・ツモロウ

●コール・ノザワ

●コールフリージア

●混声合唱響

●佐久混声合唱団

●佐久市高齢者大学コーラス班

●佐久中央コーラス

●中込小学校PTAコーラス

●中込童謡・唱歌をうたう会

●Nozawaグリーングラス

●野沢中学校 合唱部

●野沢童謡と唱歌をうたう会

●望月の駒を歌う会

●山ゆりの会

第7回 佐久市民総合文化祭 福祉展・菊花展同時開催

開催期間 11月4日(金)～6日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時30分まで)

会場 野沢会館

■出品部門及び作品の搬入・搬出 搬入・搬出の混雑緩和にご協力ください

①盆栽、フラワーデザイン、押し花、華道、陶芸、写真、表装、水墨画、衝立、茶道、絵画、工芸、民芸

【搬入】11月3日(木)午前9時30分～11時

【搬出】11月6日(日)午後3時30分～

②書道、篆刻・刻字、切手、仏像、ちぎり絵、絵手紙、拓本、俳句、短歌、川柳、銅板、木彫

【搬入】11月3日(木)午後1時30分～午後3時

【搬出】11月6日(日)午後4時～

■出品資格 原則として市内に在住する者(小・中・高校生は除きます)

■出品作品 1人1点とし、今年度作成したものに限りします。

■作品の規格 日本画・洋画(20号以内とし、20号のみ縦描きとします)、写真は四ツ切以上、書道の漢字・かな・近代詩文書は全紙以内で縦の作品に限りします、華道は規格に制限があります。水墨画は8号以下、その他については制限はありません。

■お申し込み 申込用紙が公民館本館、各地区館にありますので、9月9日(金)までにお申し込みください。(期限厳守) ※締め切り後の申し込みは受け付けできません。

■その他 開催期間中の不慮の災害及び定められた搬出日以降の責任は負いかねます。

■お問い合わせ 公民館本館 ☎64-0551

みちびき

No.67
佐久市
少年センター

夏休みがはじまりました。子どもたちは計画通り有意義に過ごしていますか？長期の休みを利用して、普段できないことに時間をかけて挑戦している子や親子も多いことでしょう。思い出に残る日々にしましょう。

今月は薬物について取り上げてみました。



覚せい剤などの薬物の乱用が子どもたちの間に広がっています。その背景には、薬物が簡単に手に入るようになったことに加え、子どもたちが薬物を「エス」「スピード」と軽く呼んでいた、「ダイエットに効く」と誤解するなど、薬物の怖さを理解せず罪悪感が薄くなってきたことが挙げられます。



野沢会館前に並ぶ野沢小の児童が育てたパンジーのプランター

（県教育委員会家庭教育手帳より）

は、都合のいいことしか言いません。親は、薬物は一度使うだけでも犯罪だと言う毅然とした態度をとることが大事です。そして、薬物は止められずに依存症になってしまいう危険があること、心身そして人生を崩壊させてしまうこと、本人や周囲の人間の苦悩はとて大きいことなどについて、親子で話し合うようにしましょう。

どんな誘惑があっても、親子の信頼関係があれば、子どもが自らを守ることにつながります。

薬物乱用は一回でも

「ダメ。ゼツタイ。」

薬物を乱用すると人生がダメになる！



補導日誌から

6月1日（水）小雨

今年度初めての補導活動でした。小雨のためか小・中学生には会えず、下校途中の高校生とあいさつを交わすことができた。

雨の日という事もあってかレンタルビデオ店のコミックコーナーには高校生の立ち読みする姿が目立った。岩村田駅のトイレや自販機の周りはきれいだった。工夫して作られた空き缶入れのおかげと、マナーが良いのでした。公園のあずま屋には女子高生が2人おり、声かけすると

良い感じで話ができた。新学期がスタートして2ヶ月、友達もできた頃かな、と思った。

（浅間地区 M・K 記）

子どもたちからあいさつ――

6月2日（木）小雨

下校中の小学生、高校生と出会いあいさつを交わした。小学生の中には自ら大きな声であいさつしてくる子があり気持ち良い。児童館で館長さんに児童館の様子を聞くことができた。ボランティアで子どもたちの安全の見守りや話相手になり生活のマナーを伝えてくださる地域の方がいらつしやるとお聞きし感

動した。

（野沢地区 A・T 記）

制服姿に好感持つ――

6月7日（火）曇り

小学生から高校生まで声かけした。高校生の制服姿がきちんとしていて気持ち良い。竜岡城駅で高校1年生と話す。これからゲームセンターに行くというゲームに夢中になって帰りが遅くならないように、また、仲間に悪い誘いをするような者がいたら、はっきり断って、今後の生活に影響が出ないように注意した。

（白田地区 Y・K 記）

元氣いっぱい！

児童館の子どもたち――

6月10日（金）曇り

児童館は館内、外ともに元氣いっぱい子どもたちでにぎやかでした。卓球・サッカー・野球・一輪車乗り・泥遊びそして読書・勉強とその活動は様々でした。気になったことは、どの集団も少人数であつたり個の活動が主で学年を越えての遊びやかかわりは少ないように見受けられました。良い意味での「ガキ大将」的な存在も欲しいように感じました。

（浅科地区 M・O 記）

「仲良く」「楽しく」「元良く」 ジュニアリーダー研修はじまる！

平成23年度佐久市ジュニアリーダー研修が、31名の研修生で6月5日の「出会いの会」からスタートしました。研修生のジュニアリーダー研修にかける思いや、「出会いの会」を終えての感想を紹介します。

研修への思い

岩村田小学校 5年

山口 晃生

できるようながんばりたいです。

佐久城山小学校 5年

井出 愛里

みんなと楽しく1年間活動していききたいし、いろいろなところへ行く事がすごく楽しみです。いろいろなところへ行けるので見たり聞いたりすることが楽しみです。みんなと協力してやることもあるので、しっかりと協力

浅科小学校 5年

秋山 芽生

ほかの学校でもたくさんの方たちができるようにしたい。みんなと協力してできることを学校でも生かして、友だちとの仲を深められるようにしたいです。これから楽しみなことは化石採集・国会議事堂・竹パン作りです。みんなとたくさん、いろいろなことを学ぶということをがんばりたい。

泊研修、ハローアニマルです。

がんばりたいこと…佐久市子どもまつりのボランティア体験をがんばりたい。

研修で学びたいこと…新しい友だちを作ったり、作文をけこう書けるようになりたい。

切原小学校 6年

井出 みなみ

これから楽しみなことは宿泊研修で、がんばりたいことは友だち作りで、研修で学びたいことは、銅板レリーフがわからないから、それをくわしく学びたい。東京見学は特に期待している。



焼きそば作り

「出会いの会」

の感想

岸野小学校 5年

近藤 稀偉冬

今回は1回目できんちようしたけど、交流をして仲良くなりたし今日はいろんなことをして楽しめた。おもしろそうなので、なにかよくなれると思う。

東小学校 5年

大工原 裕華

最初は、少しくんちようしたけれど、焼きそばやゲームをしたりして知らない友だちと仲良くなれたので、すごくうれしかったです。今日は、ゲームをやったりいろいろなことをやりして、すごく楽しいなあと思いました。

泉小学校 5年

松本 莉奈

さいしよは、ぜんぜん友だちができなかつたけど、1人・2人・3人と増えていきました。ゲームも楽しかつたし、またやりたいぐらいです。いちばん楽しかつたのは、うちわゲームです。それを何回もやつたらできると思いました。



集団ゲーム体験

臼田小学校 6年

小林 夏音

はじめて1班のみんなと会ったとき、とっても静かで、本当にこの班でやっていけるのかと不安でしたが、話してみるとみんな楽しくおもしろい人だと思いい、先が楽しみにになりました。焼きそば作り、班でのゲームが一番うるさくなつた班だけど、はじめて会つた人達となのに、とってもおもしろかつたです。



危険予知トレーニングの様子



6月18日に始業式を行い、全員で「誓いのことば」を述べて、研修にのぞむ決意を新たにしました。

佐久市新品目導入試験事業が始まりました。

1.本事業の趣旨と推進体制

市では今年度より、跡部地区のは場南農園、北農園の2ヶ所において、佐久市の気候や風土に合った新品目導入や新技術についての実証試験を行っています。

この事業は、佐久市・JA佐久浅間・佐久農業改良普及センターなどで組織される「佐久市営農支援センター」が主体となり実施します。

2.大豆の「耕うん同時畝立ては種」

実証の第一段として、6月9日（木）に水田転作における大豆の「耕うん同時畝立ては種作業」を南農園にて行いました。

「耕うん同時畝立ては種」とは、通常別々に行う「耕うん」「畝立て」「種まき」の作業を同時に行うことによって、農作業の効率化を図る技術です。

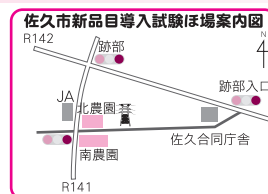
栽培を行う大豆の品種「あやみどり」は、長野県で育種された品種で、淡い緑色が美しく、倒伏や病気に強いなど、色大豆としては栽培がしやすいことが特徴です。

また、豆腐にした際には、緑色が濃く、甘みのある豆腐が出来ます。

現在、試験は場の南農園では、佐久市在来の「きゅうり」や「かぼちゃ」のほか、菓子などに使われるヘーゼルナッツと同属の「ハシバミ」を栽培展示しています。

今後、様々な導入試験を実施していく予定です。

ほ場は自由に見学ができますので、是非ご覧ください。



「耕うん同時畝立ては種機」作業



「あやみどり」の種子

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通）

農振農用地区域からの除外申請を受け付けます

農地に住宅等を建てるなど、農地を農業以外の用途に利用する場合には、事前に農地を宅地等にする手続きが必要となり、その農地が農振農用地区域内の農地であれば、まず、農用地区域から除外をする必要があります。

農用地区域からの除外は、年2回（3月、9月）申請を受け付けています。

受付期間 9月2日（金）～16日（金）（期限厳守）

提出書類

- | | |
|--------------------------|--|
| ①申請書 | ⑦課税台帳（名寄せ帳）の写し |
| ②公図の写し | ⑧自己所有地の検討結果一覧表 |
| ③土地登記事項証明書 | ⑨隣地同意書 |
| ④現地案内図（住宅地図等） | （所有者、耕作者双方の同意が必要です。また、添付できない場合は、理由書を提出してください。） |
| ⑤利用計画図 | ⑩確約書 |
| ⑥土地改良区等の意見書（土地改良受益地等の場合） | |

※①申請書、⑧自己所有地の検討結果一覧表、⑨隣地同意書、⑩確約書の書式は、農政課または各支所経済建設課にあります。また、市ホームページ（産業・観光＞農業＞農業振興地域除外申請について）からもダウンロードできます。

留意事項

市では、優良農地の確保・保全のため、農業振興地域の整備に関する法律に基づき、農業振興地域整備計画を策定し、農業振興を図っていく地域を農振農用地区域として設定しています。

農振除外がやむを得ず認められる要件として、

- ①他に代替すべき土地がないこと
- ②除外後に一帯の農地の集団性、農作業の効率化その他土地の農業上の効率的かつ総合的な利用に支障を及ぼすおそれがないこと
- ③認定農業者等に対する農用地の利用集積に支障を及ぼすおそれがないこと
- ④土地改良施設の有する機能に支障を及ぼすおそれがないこと
- ⑤ほ場整備等の土地改良事業を実施した場合、工事完了公告年度の翌年度から8年を経過していること
- ⑥諸法令による計画実現性があること
- ⑦地元の合意が得られる事業計画であること

があり、このすべてを満たしていないと、原則として除外は認められません。

自己所有地で農振農用地区域以外の土地はないか、十分検討した上で申請をしてください。

なお、農振農用地区域かどうかについては、農政課または各支所経済建設課において確認できますので、お問い合わせください。

■受け付け・お問い合わせ 農政課 農政係 ☎62-3203（直通）
または各支所 経済建設係

佐久の先人検討委員会よりお知らせ

第一次の18人を選定しました。(50音順)

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ・私財を投じて用水を開発した人
市川五郎兵衛 | ・平和と手仕事の大切さを語り続けた
小林多津衛 |
| ・旧中込学校を建てた宮大工
市川代治郎 | ・早慶戦第一戦の名投手
桜井弥一郎 |
| ・清廉・保守の中の革新
井出一太郎 | ・信州教育の発展に尽した教育者
佐藤寅太郎 |
| ・淀川から鯉を運んで佐久鯉を改良した人
臼田丹右衛門 | ・のらくろ描いて半世紀
田河 水泡 |
| ・製糸業や佐久鉄道に尽した人
大井 富太 | ・日中友好に尽した文学者
竹内 好 |
| ・五稜郭の築城・日赤創設
大給 恒 | ・近代書道の基礎を築いた
比田井天来 |
| ・アメリカで活躍した彫刻家
川村 吾蔵 | ・読むこと、書くこと、行うことを実践した
丸岡 秀子 |
| ・物見山の斜面に西洋式牧場をつくった人
神津邦太郎 | ・郷土を愛した詩人
山室 静 |
| ・志賀高原にふるさとの名前をつけた事業家
神津 藤平 | ・農民とともに、地域に生きた医師
若月 俊一 |

●選定の経過

佐久には多くの先人が残した業績があり、これは形や風景として残されているものや、語り継がれているものもあります。

小さな農村が集まった佐久には、私財を投じて事業に取り組んだ人、大勢に流されることなく信念を貫いた人、またこうした人たちを受け入れ支えた地元の人達など独特の風土があります。

この事業は、こうした先人を後世に語り継いで行くため、昨年度から始まりました。

昨年度は「先人検討委員会」を設置し、その中で多くの文献や市民から寄せられた情報を基に、第一次の佐久の先人として上記の18人を選定しました。

今後は、上記の方々の業績や佐久とのつながりを分かり易くまとめ、更に多くの方の紹介を行う予定です。

●事業の目的

この事業は佐久市にゆかりがあり、全国や世界を舞台に活躍した人、佐久地域の発展に尽力した人など、多くの先人の業績やつながりを紹介し、語り継いでもらうとともに、ふるさとへの愛着や誇りの気持ちを高める事業です。

この事業により市民が地元の新たな魅力を知り、永く語り継いでもらう事と、事業を広く周知する事で、佐久に興味を持って市外から訪れる人を増やし、交流人口の創出につなげることを目指します。

●市民からの先人の推薦受付

・選定の考え方

- ①江戸時代以降の人 ②物故者 ③佐久の歴史、風土、生活を支えた人 ④市民やこどもに語り継ぎたい人など

以上4点を参考に先人の推薦を募集しております。

・推薦書の内容

- ①推薦したい先人の氏名、出身地 ②推薦理由や先人が行った内容 ③参考にした本（文献・資料）の名称など

以上3点を記入し推薦してください。（任意の様式で結構です）

・推薦書の提出およびお問い合わせ

文化振興課 〒385-0043 佐久市取出町183 野沢会館内

電話62-0664 FAX64-6132

Eメール：bunkasisetsu@city.saku.nagano.jp

●佐久の先人検討委員会

委員 中嶋長市郎（委員長）・吉川 徹（副委員長）

小林 収・佐々木 都・佐藤 治郎・清水 宣子・高橋 武彦・中澤 道保・増田 友厚

監修者 井出 孫六・伊藤 純郎・中村 勝実（敬称略）

佐久市芸術文化振興激励金について

市では、市民の自主的、自発的な文化活動を促進し、地域に根ざした芸術文化の振興を図るため、これらの活動をする団体または個人に佐久市芸術文化振興激励金交付要綱に基づき、予算の範囲内で激励金を交付しています。該当される団体（個人）は、申請をしてください。

不明な点は、生涯学習課へお問い合わせください。

1. 交付対象

(1) 次の要件のいずれにも該当する団体または個人です。

ただし、芸術文化の振興に寄与した団体または個人で市長が特に認めたものは、この限りではありません。

①市内に在住若しくは在学する者（以下「対象市民」という。）または市内に活動拠点を有し、対象市民が主体となって活動する団体。

②公的機関または公的な団体等が主催する全国規模の大会等に出場（出展を含む。以下同じ。）するもの。

(2) (1) に該当する場合であっても、次の①～③は、対象となりません。

①佐久市の設置した小中学校の教育課程内の活動により上記(1)②に規定する大会等に出場する者。

②事業所内で組織された団体。

③営利を目的として活動する団体または個人。

2. 激励金の額

(1) 激励金の額は、次の①②で定める額とします。

①個人出場の場合：1人当たり1万円。ただし、中学生以下5千円。

②団体出場の場合：10人以上10万円。ただし、中学生以下5万円。

(2) ②の団体出場の場合の人員は、大会要項等に基づく大会出場者数とし、10人に満たない場合は、個人出場の場合の額により算出します。

3. 申請方法

出場決定後、出場する大会の実施要項等を添えて「佐久市芸術文化振興激励金交付申請書」を生涯学習課へ提出してください。

4. 結果報告

交付を受けた場合は、大会終了後、大会結果報告書等を添えて「佐久市芸術文化振興事業出場報告書」を生涯学習課へ提出してください。

上記内容は、佐久市のホームページでもご覧いただけます。

URL <http://www.city.saku.nagano.jp/cms/html/entry/5130/219.html>

「子育て・教育」→「生涯学習」→「お知らせ・募集」→「佐久市芸術文化振興激励金」

■お問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係 ☎62-0664（内線105）

総合防災訓練 を実施します！

8月30日から9月5日までの「防災週間」にあわせ、市では、野沢地区を中心とした総合防災訓練を実施します。

日時 9月3日(土)午前8時30分～11時
会場 佐久市千曲川スポーツ交流広場

市では、大雨や地震などの各種災害から市民の生命や財産を守るため、関係機関による防災活動の的確な対応や防災意識の向上などを目的に佐久市総合防災訓練を行います。

皆さんのお住まいの地区で防災訓練が開催される場合は、防災訓練に積極的に参加し災害に対応できる知識を身につけましょう。

■お問い合わせ 庶務課 防災係 ☎62-3002(直通)

元気！咲く健康塾 チャレンジコース

日頃の運動不足や食事の偏り、ストレスを感じている方のために、今回は「元気！咲く健康塾」チャレンジコースのお誘いです。チャレンジコースでは、フィットネス体験やウォーキング実践で体を動かす爽快感を感じたり、健康長寿食の調理実習を通して家庭でできる料理のひと工夫を学びます。

まだまだ働き盛りの皆さん、仲間といい汗を流しながら日々の生活習慣をふり返り、生活の目標を一緒に見つけませんか。こころとからだの健康づくりの第一歩をふみ出すチャンスは、今です！

多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

	日 程	会 場	内 容
1 日 目	9 月 14 日 (水) 午前 9 時 15 分～ 午前 11 時 30 分頃	佐久市総合体育館 (運動講話) 駒場公園周辺 (実践)	「効果アップ！ウォーキング」 ～知って得する正しい歩き方のお話、ウォーキング実践～ 講師：体育指導員 岡部聖子氏 ※ウォーキング実践は、雨天の場合は総合体育館内で行います。
2 日 目	9 月 30 日 (金) 午後 1 時～ 午後 3 時頃	佐久平整形外科 クリニック	「気軽にフィットネス体験♪」 ～初心者のためのトレーニングマシン体験、運動講話～ 講師：理学療法士 中村崇氏・木林憲治氏 トレーナー 宇治春菜氏・氏家知樹氏
3 日 目	10 月 14 日 (金) 午前 9 時 15 分～ 午後 1 時頃	佐久市保健センター 2 階集団指導室	「おいしいヘルシー “元気もりもりびんころ食”」 ～健康長寿食の調理実習と試食～ 講師：佐久市 栄養士

対 象 者…下記 ①、②を両方満たす方を対象とします。

①おおむね18歳以上64歳以下の健康づくりに関心のある方で、3日間すべてに参加できる方

②医師による運動制限がなく、1時間程度の軽い運動が可能な方

定 員…30名

参 加 費…調理実習食材費300円（3日目に集めます）

申込期間…8月8日（月）～9月7日（水）に下記までお申し込みください

*定員になり次第締め切らせていただきます。

次回の「元気！咲く健康塾」は、10月下旬にゆったりコース・チャレンジコースの2コースの開催を予定しています。

詳しい日程や内容は広報などでお知らせいたします。



■お申し込み・お問い合わせ 健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189（直通）

シリーズ
からだを動かそう

あなたのからだ元気ですか？

運動を行うにあたっては、自分の体力に応じた運動を行うことが効果的です。
今回は、**筋力アップ**を目指す運動についてご紹介します。



太りにくい体をつくろう…筋力アップに効果的な運動

基礎代謝アップ＝太りにくい体

基礎代謝量とは？

身体的、精神的に**安静な状態**で代謝される**最小のエネルギー代謝量**であって、生きていくために必要な最小のエネルギー代謝量です。これは当然寝ていても消費します。

筋肉をつける事は、血液の流れ、酸素の供給などを向上させ**エネルギー消費を多くさせ、基礎代謝量を増加させます**。寝ている時も脂肪を燃やしてくれるので、太りにくい体質になります。
自宅のできる筋力トレーニングとしては、下図のような方法があります。



自宅でできる筋力トレーニングの例

(厚生労働省:運動所要量・運動指針の策定検討会
健康づくりのための運動指針2006より)

<方法・回数は…>

それぞれの動作を、**正しい姿勢で、反動をつけずにゆっくりと、呼吸を止めずに、鍛えている筋肉を意識しながら**行いましょう。

下図の…**筋力アップ体操①～③**の各種目**10回×1日に2セット**が標準です。**週に5日**を目指しましょう！

①スクワット (大腿部前面、大腰筋)



- 1) 肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
- 2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3) 3秒間で元の姿勢に戻す。
* 膝がつま先より前に出ないようにする。
* 下を向かないようにする。

②ヒップエクステンション (大腿部背面、臀部)

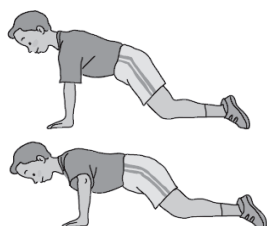


- 1) 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
- 2) 3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3) 3秒間で足を元に戻す。
* 上半身が前傾しないようにする。
* 足を上げる際は腰を反らさない。
* 椅子に体重をかけない。

その日の体調に合わせて、行う運動量や強度を調節しましょう。
無理は禁物です！



③腕立て伏せ (胸、腕)



- 1) 膝を少し曲げた状態で膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす(肘は少し曲げる)。
- 2) 両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。
- 3) ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- 4) ゆっくりと元の姿勢に戻す(この時、腰を反らさない)。

日常生活においては、階段や坂道の上下りなどで筋力の向上が期待されます。

例えば、エスカレーターやエレベーターを使わずに、階段を利用しましょう。できることからコツコツ始めてみましょう…

■お問い合わせ

健康づくり推進課 健康増進係
☎62-3189 (直通)



公園施設を守りましょう

最近、市内公園施設について、ガラスを割られる等の被害が多発しています。佐久市では、これらの被害に対し、警察に被害届を提出し、また、地域の皆さんと連携し対応していきます。

成知公園トイレ
(被害日 6月22日～23日頃)



佐太夫町公園トイレ
(被害日 6月22日～23日頃)



公園は、市民の皆さんの憩いやふれあいの場です。

誰もが気持ちよく、楽しく利用できるよう、ご利用をお願いします。

なお、公園の利用に際し、お気づきの点等がありましたら、公園緑地課までお問い合わせください。

■お問い合わせ 公園緑地課 公園管理係 ☎62-3424 (直通)

介護予防
教室

はつらつアップスクール

参加者募集

「最近足腰が弱くなったと感じる」「食事がおいしく食べられない」「かたいものが食べにくくなった」…こんな悩みをお持ちではないでしょうか。市では、皆さんがいつまでも生き生きと自分らしく過ごすための支援として、介護予防教室を開催します。この教室では主に、「運動・栄養・口腔」について普段の生活に生かせる知識や技術を学びます。介護予防は元気なうちから取り組む必要があります。3回の教室で、楽しみながら介護予防を学びましょう。各回に運動指導があります。

記

1. 対象者 65歳以上で、介護認定を受けていない方
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。
2. 定 員 30人
3. 会 場 大沢社会体育館 会議室
4. 時 間 午前9時45分～11時30分
5. 日 程



回	月 日	内 容
第1回	9月8日(木)	「介護予防とは？」～筋力を向上させてはつらつアップ！～ 講師：佐久総合病院 茂原徹也健康運動指導士
第2回	9月22日(木)	「お口の働きって何だろう？」～口の渇きを見逃さないで！～ 講師：市歯科衛生士
第3回	10月4日(火)	「しっかり食べて低栄養予防」～高齢期からの食生活～ 講師：荻原栄養士

※今後の予定 ○あいとぴあ白田：9月下旬～
○上塚原コミュニティーセンター：10月上旬～
○駒の里ふれあいセンター：10月下旬～
○シルバーランドみつ：11月上旬～
詳細については、随時広報でお知らせします。

6. 参加費 無料
7. 服 装 運動の出来る服装・上靴

■お申し込み・お問い合わせ 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157 (直通)

ペットの飼い主としての 自覚を持ち、正しい飼養管理を！

近年、動物の飼養についての関心が高まり、動物との関わり方が変化してきている一方で、動物に関わる様々なトラブルが発生しています。

ペットをめぐるトラブルに遭遇しないためにも、法令上の取り決めだけでなく、ペットの飼い主の自覚とマナー向上が求められています。

○犬は登録して、毎年狂犬病の予防注射を受けましょう

生後91日以上の子犬を飼う場合は、「狂犬病予防法」に基づき市役所で登録をしなければなりません。また、毎年4月～6月までの3ヵ月の間に狂犬病の予防注射を受けなければなりません。

これを怠ると、下記のとおり法律により罰せられます。

【狂犬病予防法】（抜粋）

第27条 次の各号の一に該当する者は、20万円以下の罰金に処する。

- 1 第4条の規定に違反して犬の登録の申請をせず、鑑札を犬に着けず、又は届け出をしなかった者
- 2 第5条の規定に違反して犬に（狂犬病の）予防注射を受けさせず、又は注射済票を着けなかった者

○犬のしつけをしっかりと行いましょう。

犬の「無駄吠え」による騒音は近所迷惑です。犬に「無駄吠え」させないしつけ、毎日の散歩を行う等して犬にストレスを溜めないことが重要です。

○犬の散歩時にはマナーを守りましょう。

犬の散歩時には必ず引き綱をつけましょう。また、犬のフンは必ず飼い主が持ち帰るようにしましょう。

○捨て犬、捨て猫は絶対止めましょう。

犬や猫の飼い主は、生涯責任を持って世話をしましょう。

犬や猫等ペットを遺棄した場合、下記のとおり法律により罰せられます。

【動物の愛護及び管理に関する法律】（抜粋）

第27条第3項

（犬・猫等の）愛護動物を遺棄した者は、30万円以下の罰金に処する。

○人を咬んだらすぐに届け出ましょう。

飼い犬が人を咬んでしまったら、飼い主は必ず佐久保健福祉事務所に届け出て指示に従いましょう。

○不妊・去勢手術のすすめ

繁殖を望まない場合は必ず不妊・去勢手術をしましょう。

○猫の飼い方のマナーについて。

野良猫に餌を与えることは、不幸な野良猫を増やし、地域の人々に被害を与える等多くの迷惑が掛かりますのでやめましょう。また、猫は「家庭動物等の飼養および保管に関する基準」において室内飼養に努めるように定められています。

ペットの飼い主の方は、ペットを飼うことによって生じる責任をしっかりと認識する必要があります。ペットを飼うことの責任とは、いったん飼ったら終生面倒を見る、そのペットの全ての責任を負うといった覚悟が求められます。

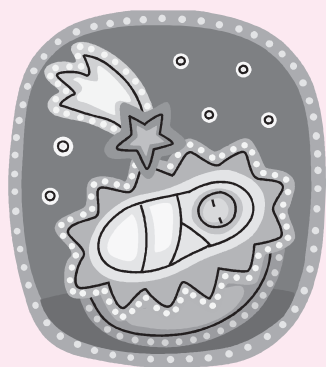
ペットの飼い主の方は、命ある動物の所有者としての責任を十分に自覚して、適正な飼養管理を行ってください。

■お問い合わせ 生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094（直通）

佐久保健福祉事務所 食品・生活衛生課 ☎63-4191



7月 マタニティ・ヨーガ教室 を再開しました。



マタニティ・ヨーガで出産に向けて心と体の準備をしませんか

日 時：毎月原則第1・3月曜日

（第3月曜日が祭日の場合第4月曜日）

午前10時～12時（要予約）

参加費：1000円

対 象：妊娠16週以降で妊娠経過が正常な方

■お申し込み・お問い合わせ 浅間総合病院 西6階病棟（産婦人科）午前9時～16時
☎67-2295（内線1600）

平和を祈念する黙とうについて

8月15日に、政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で実施されます。

また、6日と9日の原爆被爆の日には、広島・長崎両市で死没者の慰霊と平和祈念の式典が挙行されます。

これらの式典は、宗教的儀式を伴わないもので、国民の一人ひとりが戦争による死没者に追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにしようとするものです。

つきましては、市民の皆さんには趣旨をご理解いただき、当日黙とうの実施にご協力をお願いいたします。

広島市原爆の日	8月6日（土）	午前 8時15分
長崎市原爆の日	8月9日（火）	午前 11時2分
戦没者を追悼し平和を祈念する日	8月15日（月）	正午

それぞれ上記の時刻に1分間の黙とうをお願いいたします。

なお、平和を祈念する日には、半旗（弔旗）の掲揚をお願いいたします。

■お問い合わせ 福祉課 庶務係 ☎62-3147
または各支所 高齢者児童福祉係

第24回

(平成23年度)

佐久高原

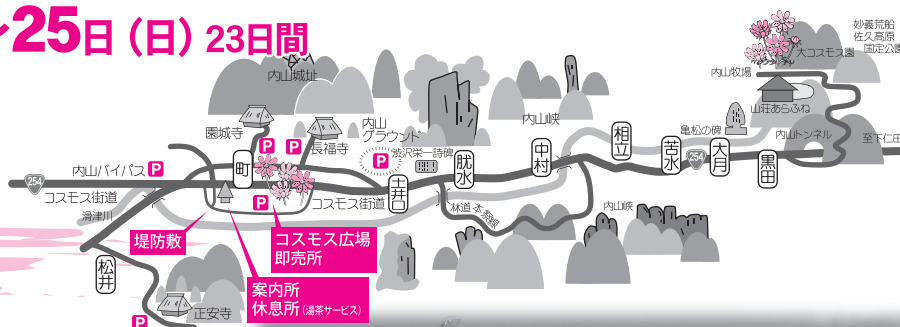
コスモスまつり

開催期間 **9月3日(土)～25日(日) 23日間**

開催会場

コスモス街道沿線および
コスモス広場ほか

イベント



●開会式

期日 9月3日(土) 午前9時～
場所 コスモス広場(雨天:内山社会体育館)
内容 園児による風船飛ばし(雨天順延)
佐久鯉太鼓演奏、コスモス音頭流し踊り

●コスモス音頭 流し踊り

期日 9月3日(土) 午前10時～11時
9月4・11・18・23日
午後1時30分～2時30分
場所 コスモス広場周辺

●魚のつかみ取り大会

期日 9月4日(日)
(雨天:9月11日(日)) 午後1時～
場所 滑津川河原(湯茶接待所横)
対象 小・中学生

●お話し朗読会(無料)

期日 9月10日(土) 午後3時～
場所 園城寺
内容 民話などの朗読

●コスモスライブ(無料)(音楽とジャズダンスのライブ)

期日 9月18日(日)
場所 コスモス広場(特設ステージ)

内山三寺院 コスモスまつり特別企画

●園城寺 萩の花観賞と秋の弁天まつり(無料)

期日 萩の花観賞 9月4日(日)～19日(日)
弁天まつり 9月11日(日)
野点 9月4・11・18・19日
午前10時～午後4時

●正安寺(無料)

期日 まつり期間中
内容 境内散策、五百羅漢像見学可

●長福寺 座禅体験会(無料)

期日 9月11日(日) 午後1時30分～午後3時
長福寺へ直接申込 ☎62-6518 記念品贈呈

●内山らしい物作り体験(荒船焼き・コスモス染め)

期日 9月11日(日) 時間 未定
会場 内山集会場
参加費 未定
申込 観光課 ☎62-3285

●駅からハイキング「コスモス街道コース」(無料)

※事前申込み

期日 9月10日(日)
場所 中込駅～コスモス街道・広場
～内山3寺院～中込駅
問い合わせ 観光課 ☎62-3285

*豚汁無料サービス実施(数量限定)

午前10時30分頃～(コスモス広場)

●湯茶サービス

期日 9月3日(土)～25日(日)
内容 内山老人クラブによる湯茶サービス

●特産物、農産物即売

期日 9月3日(土)～25日(日)
場所 コスモス広場の入口ほか
内容 生産販売部による特産物、農産物の即売

●佐久高原コスモスまつりフォトコンテスト

期日 9月23日(金)
場所 内山牧場 大コスモス園
内容 ミス佐久鯉をモデルとした写真撮影会
(募集作品はコスモス街道の写真も含む)

■お問い合わせ 観光課 ☎62-3285(直通)

「まほろば佐久」ふるさと観光大使ご紹介

（「まほろば」とはすぐれてよいところという古語）

全国において市の観光、物産、産業、行政情報を広く発信するとともに、情報の提供、支援、提言等を得るために「まほろば佐久」ふるさと観光大使を認定しました。

現在の認定者につきましては、佐久市にゆかりのある各種団体より推薦いただきました16名の方にご協力いただいております。

任期は、平成23年4月1日～平成25年3月31日の2年間で、様々な場面で市の魅力をPRしていただいております。（敬称略・順不同）

	東京大沢会 高 畑 幸一郎	勤務先等	東京大沢会会長、半導体産業人協会・教育委員長(元NEC)
		出身地	佐久市 大沢
		所在地	横浜市
		ひと言	PRに最大限努力します
	東京大沢会 木 内 和 宣	勤務先等	サンデン株式会社 代表取締役
		出身地	佐久市 大沢
		所在地	東京都 西東京市
	東京大沢会 吉 岡 攻	勤務先等	テレビ番組制作会社役員、ジャーナリスト
		出身地	佐久市 大沢
		所在地	東京都
	東京大沢会 柳 澤 英 雄	勤務先等	（財）企業活力研究所
		出身地	佐久市 野沢
		所在地	東京都
	関東のうすだ会 高 柳 憲 昭	勤務先等	関東のうすだ会副会長、神奈川県アーチェリー協会会長
		出身地	佐久市 臼田
		所在地	神奈川県
		ひと言	佐久の発展に尽力出来ればと思います
	関東のうすだ会 井 出 勝 彦	勤務先等	関東のうすだ会副会長、日立OB美術会企画委員
		出身地	佐久市 臼田
		所在地	千葉県 松戸市
		ひと言	佐久の自然の魅力をPR
	関東のうすだ会 沖 浦 公 隆	勤務先等	横浜未来街づくり株式会社 代表取締役
		出身地	佐久市 湯原
		所在地	横浜市
	関東のうすだ会 井 出 民 生	勤務先等	橘倉酒造株式会社 代表取締役
		出身地	佐久市 臼田
		所在地	東京都 豊島区
		ひと言	魅力ある日帰りコースご案内します
	関東のうすだ会 大 給 乗 龍	勤務先等	株式会社日赤サービス 代表取締役
		出身地	佐久市 田口
		所在地	東京都
	東京佐久会 山 田 満 慶	勤務先等	NPO法人 マンションIT化支援センター理事
		出身地	佐久市 鳴瀬
		所在地	さいたま市
		ひと言	交友、所属団体等にPRをして行きます
	東京佐久会 木 内 敏 昭	勤務先等	株式会社サントラストィ 代表取締役
		出身地	佐久市 中込
		所在地	東京都

○今後も、市に何らかのゆかりがあり、全国的に多くの人から親しまれる、幅広い年齢層の方に市の情報発信をしていただけるよう取り組みを進展させていきます。情報提供をお待ちしております。

 東京佐久会 河 木 成 一	勤務先等	大連医科大学国際教育センター新宿・教授、医学博士・理学博士
	出身地	佐久市 浅科
	所在地	東京都 新宿区
	ひと言	山紫水明の美しき佐久
 東京佐久会 岩 間 辰 志	勤務先等	サッポロホールディングス株式会社 名誉顧問
	出身地	佐久市 鳴瀬
	所在地	さいたま市
	ひと言	佐久の自然の魅力は抜群
 東京佐久会 萩 原 清 人	勤務先等	公益社団法人 日本証券アナリスト協会 専務理事
	出身地	佐久市 内山
	所在地	東京都 中央区 日本橋
	ひと言	佐久は良いところ。でも受入体制にもっと工夫を
 ふるさと望月の会 比田井 貞 雄	勤務先等	成田市本三塚区長
	出身地	佐久市 協和
	所在地	千葉県 成田市
	ひと言	ふるさと信州佐久の魅力を全国へPR致します
 ふるさと望月の会 大 森 磐	勤務先等	ふるさと望月の会会長
	出身地	佐久市 望月
	所在地	東京都 府中市
	ひと言	地元の生活の知恵・歴史を地域の文化に！

■お問い合わせ 観光課 ☎62-3285（直通）

こころの健康を守る講演会

「自殺のない『生き心地のよい社会』へ」 あなたは知っていますか？「年間 3 万 1,690 人」

これは、昨年 1 年間に国内で自ら命を絶った方の人数です。そして、平成10年から昨年まで13年連続で3万人を超えています。

自殺で亡くなる方は、1日90人弱、交通事故死者数の6倍以上。これから「自殺問題」を社会の大きな課題として取り組んでいかなければなりません。

昨年度、市が実施した「こころの健康づくりに関する意識調査」においては、約70%の方が「自殺は防ぐことができると思う」と答えています。

今回は、「自殺は避けられる死である」ということについて、市民の皆さんに広く知っていただくために、下記のとおり講演会を企画しました。

皆さん、自殺の問題に関心を持つことから始めてみませんか？



日 時 8月28日（日） 午後1時30分～午後3時
会 場 佐久市交流文化館浅科 穂の香ホール（八幡229番地 ☎58-3304）
テーマ 「自殺のない『生き心地のよい社会』へ」
講 師 NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク 代表 清水 康之氏

【清水 康之氏プロフィール】



元NHK報道ディレクター。自死遺児の取材活動を通じて、これまでの「うつ対策」中心の自殺対策に限界を感じ、「新しいつながりによる新しい解決力」の必要性を認識。2004年10月、仲間と共に、『NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク』を設立し、代表に就任する。現在、内閣府参与も務めている。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189
または各支所 健康づくり推進係

日本人としての美しい心・絆と誇りを永遠（とわ）に、力強く歩もうじゃないか。今だからこそみんなの力を結束しよう！

SAKUICHI さく市 元気祭り！ いいじゃんか！

軽トラ市 出店者募集中！

9月 **24**(土) **25**(日)

今年は、軽トラ市（軽トラックの荷台を利用して、採れた野菜や果物、花、その他加工品などを販売）を開催いたしますので、是非ご参加ください。

出店料：2日間で 2,000円 / 台（※台数限定）

出店者規程により、主催が認めたもの

佐久商工会議所青年部全面プロデュースによる地域総合イベント「さく市 元気祭り！ “いいじゃんか！”」今年も新たな企画や催しを計画しております。青年部の元気と情熱を注ぎ込み、佐久の元気を発信していけるよう開催いたしますので、どうぞご期待ください。

●お申込み、お問合せは、佐久商工会議所 TEL62-2520 までお気軽にご連絡ください。

ーところー
駒場公園・佐久創造館



こんな時代だからこそ、昭和レトロな屋台で、懐かしい雰囲気やひとときにタイムスリップ

今年も
レトロに
開催

なかごみ
屋台村

なごみ横丁

古き良き時代の懐かしい横丁で、人と人の絆を結び、街にあの頃の賑わいを創出します。

平成23年

8月25日(木)から9月4日(日)開催します！

会場 中込商店街



昨年のなごみ横丁風景

主催・お問い合わせ先  佐久商工会議所青年部
佐久市中込 2976-4

TEL:0267-62-2520

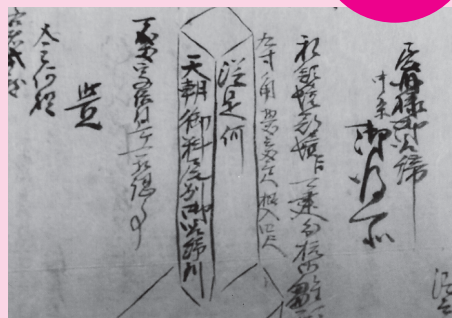
平成23年度 長野県地域発元気づくり支援金事業

五郎兵衛記念館調査報告会

参加費
無料

五郎兵衛記念館では、古文書から明らかになったことを、市民の皆さんにわかりやすくお知らせするために、調査報告会を開催します。今回は、明治15年(1882)に市村新田が長野県へ提出した「常田村への村名改称願い」を紹介します。この「村名改称願い」には、市村新田＝常田村は、市川五郎兵衛が開発したと記されています。

もう一つ、慶応4年(1868)に信濃国内の幕府領は、「天朝御料」(天皇の領地)とされ、尾張藩が支配に当たるとされました。そのことが慶応4年の五郎兵衛新田村「御用向留書」に記されています。これを紹介します。どうぞ、ご参加ください。



日時 9月3日(土)午前10時～正午 **会場** 五郎兵衛記念館 2階会議室

「天朝御料尾州御取締り所について」

演題

「市村新田から常田村への「村名改称願い」を読む」

報告は記念館職員がおこないます。

※当日『佐久市五郎兵衛記念館古文書調査報告書』第1～4集(1冊500円)等の書籍を実費頒布します。

■お問い合わせ 五郎兵衛記念館 ☎58-3118

はたおり 機織体験講座(後期分) 受講者募集!!

今ではほとんど見られませんが、ひと昔前まではよく使われていた機織機を実際に操って、裂き織による作品をつくる体験講座を開催します。

先人がつくり出した道具に実際にふれる機会を通して、当時の地域の仕事やくらしを振り返り、郷土の歴史について学んでみませんか。

日時 毎月第1・3金曜日(11月は第1金曜日が休館日のため第2金曜日)

- ・9月2日(金) 午後1時30分～4時30分
- ・9月16日(金) 午後1時30分～4時30分
- ・10月7日(金) 午後1時30分～4時30分
- ・10月21日(金) 午後1時30分～4時30分
- ・11月11日(金) 午後1時30分～4時30分
- ・11月18日(金) 午後1時30分～4時30分

場所 望月歴史民俗資料館
内容 裂き織による作品づくり体験
講師 望月多恵子 先生
定員 各回15名(定員になり次第締切り)
参加費 各回500円(入館料を含む)
参加申込 望月歴史民俗資料館まで
佐久市望月247 ☎54-2112

望月歴史民俗資料館講座の 開催日変更のお知らせ

望月歴史民俗資料館講座の開催日を次のとおり変更します。

変更前	変更後
9月21日(水)	9月14日(水)
10月19日(水)	10月12日(水)

開催場所：駒の里ふれあいセンター

■参加申し込み、お問い合わせ
望月歴史民俗資料館 ☎54-2112

うすだスタードーム

「ペルセウス座流星群観望会」のお知らせ

毎年多くの流れ星が出ることで有名な、「ペルセウス座流星群」。スタードームでは今年も、流星数が最も多い12日夜に観望会を開催し、肉眼による流星観望のほか、望遠鏡による夏の天体観望もお楽しみいただきます。予約は不要です。多数の参加をお待ちしています。★

日時 8月12日(金) 午後9時～12時(自由解散)

会場 うすだスタードーム

内容 流星群観望、星のお話「流星群の楽しみ方」大型望遠鏡その他による夏の天体観望

参加料 無料(ただし入館料 大人500円/小中学生250円は必要です。)

■お問い合わせ 佐久市天体観測施設「うすだスタードーム」☎82-0200





「シュミーズの女」 2010年制作

キャンバス・油彩181.8×227.3cm

第78回独立展（個人蔵）

※この作品は10月8日から市立近代美術館で
開催する「桜井寛展—モチーフと共に」に
展示します。

昨年10月、「シュミーズの女」を観た。国立新美術館で開催された第78回独立展である。桜井が20歳で東京教育大学在学中の1951年に第19回展に初出品、初入選してからもう60年近くも経過したことになる。ここ数年、桜井は同展に自画像を出品していた。ベットに座り、椅子に座り、白いシャツを着て、背広を脱いだり、おなじみのモチーフと作家自身との距離を探っていた。「シュミーズの女」も何度となく描かれてきたが今回の女には驚かされた。中央にゆがんだベッドがおかれ、画面の左側のベッドの頭部側に半裸の女性が座っている。やや俯瞰的な位置から描かれた女性は、肉付きが良く若さを感じる。モデルが良いのだろうが、そう感じるのは作家の反復による構成力や描く技術による作品の充実感だ。

この充実感を味わっていただくため、近年の独立展出品作も揃えて、「桜井寛展—モチーフと共に」、10月8日の開催に向け準備を進めています。ぜひご覧ください。

桜井 寛 (Kan-SAKURAI) 昭和6年—(1931—)

洋画家・独立美術協会会員・元武蔵野美術大学教授

南佐久郡臼田町(現佐久市)に生まれる。昭和30年(1955)東京教育大学芸術学科を卒業、独立展・十果会などに作品を発表。昭和38・41年(1963・66)に独立賞を受賞し翌年会員となる。油絵講座講師(佐久創造館)や佐久平の美術展審査員(市立近代美術館)など地域の美術振興にも努める。

佐久情報センターからのお知らせ

施設の利用方法やパソコン講座の日程はホームページで！

<http://sic.pascal.ne.jp>

パソコン講座

どの講座も1回2時間で受講料500円！

エクセル(Excel)講座は、指導内容の充実を図り3講座から4講座編成になりました。

パソコン基礎[3講座]、インターネット[1講座]、ワード(Word)[4講座]、エクセル(Excel)[4講座]、パワーポイント(PowerPoint)[1講座]の5種13講座を行っています。

※日程や申込方法については、お問い合わせください。

各種サービス

- ・横断幕・垂れ幕作成支援(事前要相談、有料)
- ・パソコンこだけ教室(事前要予約、有料)
※対象ソフトはWordとExcelのみ。
- ・グループ・パソコン講座(事前要相談)
※企業や団体のパソコン研修にご活用ください。
※費用については、お問い合わせください。
- ・展示サービス(事前要相談)
※絵画や写真パネルなどの作品展示できます。

メール配信サービス

パソコン講座日程などの利用案内配信

携帯電話やパソコンでメールアドレスをお持ちの方なら、どなたでも利用することができ登録やサービス利用は無料です。ご利用方法は、sic@pasmail.jp宛に空メールを送信します。あとは、返信されてくるメールの記載内容に従い、ご登録ください。

※通信にかかる費用はご利用者負担となります。
※右のQRコードから宛先入力できます。



貸出施設・設備 1時間あたりの施設使用料

- ・大会議室…………… 1,100円
- ・中会議室…………… 500円
- ・小会議室(2室)…………… 250円
- ・パソコン研修室…………… 1,700円
- ・大型印刷物作成施設(デジタル工房)… 700円
(横断幕・垂れ幕・ポスターの印刷が可能)
- ・体験パソコン…………… 100円
(最初の1時間無料)

※大中会議室はプロジェクターを使用した会議可能。

■お問い合わせ 佐久情報センター ☎64-5556 月曜日休館 開館時間 9:00～18:00

佐久市子ども未来館

8月のイベント情報

開館10周年記念 夏の特別企画展

「ロボットワールド」

この夏は、さまざまなロボットがやってくる！

期間 7月16日(土)～8月31日(水)まで
通常の入館料のみで見学できます。

会場 企画展示室

ロボットイベントスケジュール

☆ASIMOショー

8月6日(土)・7日(日)

☆諏訪東京理科大学の諏訪湖一周

ロボット「坊っちゃん」ショー

8月10日(水)・11日(木)

☆ヒューマノイドロボット「アクトロイド」ショー

8月13日(土)・14日(日)

※各ショーの時間は

10:50～ 13:20～ 14:50～

☆地元の方々によるロボットイベントを開催

8月27日(土)・28日(日)



ASIMO

はやぶさ帰還カプセルがやってくる！

☆特別公開

8月19日(金)～22日(月)、長野県内では初めて、佐久市子ども未来館に帰還カプセル(実物)がやってきます。通常の入館料のみで見学できます。

☆夜間無料見学会(カプセル展示室のみ無料開放)

8月19日(金)20日(土) 18:00～21:00

☆『はやぶさ帰還カプセル展示記念講演会』

開催日時 8月21日(日) 10:00～11:00

会場 プラネタリウム

内容 「おかえりなさい はやぶさ君と

臼田のパラボラアンテナ」

山田三男氏(元JAXA臼田宇宙空間観測所所長代理)

「『はやぶさ』から『はやぶさ2』へ」

阪本成一氏(JAXA宇宙科学研究所教授)

※事前申し込み制で通常の入館料のみで参加できます。定員になり次第締め切ります



夏休み実験教室

夏休み期間中、実験教室を開催します。詳しくは、子ども未来館までお問い合わせください。

◆利用案内◆

開館時間：午前9時30分から午後6時まで
(9月からは午後5時まで)

休館日：毎週木曜日(8月は無休です)

■お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001

URL <http://kodomomiraikan.jp>

『スターウィーク星に親しむ夕べ～HAYABUSAと夏の星座～』

開催日時 8月5日(金)6日(土)7日(日)
17:00～18:00

会場 プラネタリウム

内容 HAYABUSA -BACK TO THE EARTH-上映の後、プラネタリウムで夏の星座や天体を紹介するリラックス番組を放映します。

料金 大人560円 子ども280円

定員 100名 事前予約は50名まで受け付けます。

『夏の天体観望会』

開催日時 8月20日(土)
19:30～21:00

会場 サイエンス広場

内容 夏の星座や二重星を観測します。

料金 無料(自由参加)

プラネタリウム夏季番組

8月の上映スケジュール

曜日	時間	11:30～	14:00～	15:30～	17:00～
平日		HAYABUSA 団体がいない場合のみ	星空動物園 へ行こう	スターリー テイルズ	HAYABUSA
土・日・祝		HAYABUSA	星空動物園 へ行こう	スターリー テイルズ	HAYABUSA

※HAYABUSA -BACK TO THE EARTH-は8月23日(火)まで放映
24日からHAYABUSAの時間はスターリーテイルズを放映します

☆HAYABUSA -BACK TO THE EARTH-

小惑星から奇跡の帰還をとげた探査機「はやぶさ」の物語。(約45分間、星座解説はありません)

☆スターリーテイルズ -星座は時をこえて-

ギリシア神話の世界と数千年にわたる星空の旅を、CGクリエイターKAGAYA氏の作品による、迫力ある映像でお楽しみください。(夏の星座解説とあわせて、約45分間)

☆星空動物園へ行こう！

星座の中の動物探しに出かけます。(夏の星座解説「調べよう！一等星ランキング」とあわせて、約45分間)

	個人
入館料 科学展示室、科学体験工房等に入館する場合	大人 500円
	子ども 250円
観覧料 プラネタリウム放映番組を観覧する場合	大人 700円
	子ども 350円
入館観覧セット料 入館とプラネタリウム観覧1回分	大人 1,000円
	子ども 500円

ながの子育て家庭優待パスポート 優待施設

《昆虫体験学習館からのお知らせ》



夏休み特別企画

「世界のカブクワ大集合！」

■開催期間：7月16日（土）～8月31日（水） 特別展開催中は無休

■営業時間：午前9時30分～午後6時

■料金（入館料）：大人200円、子供100円 ※子供は4歳以上中学生まで（15歳未満）。3歳以下は無料。

■内 容：

アジア最強のコーカサスオオカブト、南米の重戦車アクテオンゾウカブト、世界最美のニジイロクワガタなど、世界中のカブトムシ、クワガタムシ十数種類が大集合実際に生きている世界のカブトムシ、クワガタムシたちとのふれあい！見たことがあっても、さわった事がある子は少ないぞ！この夏休みは、昆虫体験学習館で、世界のカブクワとふれあい体験してみないか。



気の荒さは世界有数！巨大なセアカフタマタクワガタ

「むしの絵」コンテスト

■開催期間：応募締切：9月30日まで

審 査：11月上旬

展 示 会：11月12日（土）～11月30日（水）

表 彰 式：11月27日（日）

■料 金：一作品200円（郵送の場合は切手200円分同封可）

■内 容：応募作品：カブトムシや蝶々、トンボなどいろいろな「昆虫」を描いた作品

応募方法：スケッチを描いた用紙（A4または四つ切りサイズ）の裏に、題名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いた用紙を作成して貼り、昆虫体験学習館へ提出してください。（持参または郵送）

賞（年齢別）：優秀賞1名、佳作若干名・・・賞状、賞品有り



「パラダの自然」写真コンテスト

■開催期間：応募締切：9月30日まで

審 査：10月上旬

展 示 会：10月29日（土）～11月6日（日）

表 彰 式：11月27日（日）

■料 金：一作品500円（郵送の場合は切手500円分同封）

■内 容：平尾山公園内で撮影した題材に限ります

応募作品：平尾山の自然の中で昆虫や木々、花々など自然をテーマにした作品

応募方法：作品（A4または四つ切りサイズ）の裏に、題名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いた用紙を作成して貼り、昆虫体験学習館へ提出してください。

賞：優秀賞1名、佳作若干名・・・賞状、賞品有り

■お問い合わせ ◇佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」内 昆虫体験学習館

〒385-0003 佐久市平尾山2681

☎68-1111 / FAX68-1555 URL <http://www.saku-parada.jp>



平成23年度 結核・肺がん検診(胸部レントゲン検診)のお知らせ

下記日程のとおり、平成23年度結核・肺がん検診を市内の会場を巡回し、実施します。結核健診・肺がん検診は同時に受けることができますので、次の事項をよくお読みいただき、忘れずに受診してください。

- 対象者**
 - 結核健診は65歳以上の佐久市民の方(平成24年3月31日までに65歳に達する方)
 - 肺がん検診は40歳以上の佐久市民の方(平成24年3月31日までに40歳に達する方)
 - ※肺がん検診を希望される方はあらかじめ市役所(保健予防係)・各支所(健康づくり推進係)までお申し込みください。
- 【受診できない方】**
 - 妊娠中または現在妊娠している可能性がある方
 - 医療機関や職場で行う結核・肺がん検診を受けた方または受ける予定の方
 - 市が実施する検診で胸部X線・胸部らせんCT検査のいずれかを受けた方または受ける予定の方
 - 現在肺または胸部の病気で医療機関に通院中の方
- 持ち物**
 - 肺がん検診を受診される方
 - ①佐久市健(検)診受診券(市から届けられる青色の受診券を必ずお持ちください)
 - ②肺がん検診受診通知書
 - ③受診料金
- お願い**
 - ネックレス、湿布薬等は、外してきてください。
 - 髪の長い方は、束ねて背中にかからないようにしてください。
 - 無地のシャツ、下着でボタン、ホック、刺繍のないものであれば着たままで撮影できます。
 - 眼鏡が必要な方は、当日ご持参ください(受診票を記入していただくため)。
- その他**
 - 検査結果については、肺がん検診はおおむね1か月程度でご連絡します。
 - 結核健診は、再検査が必要な方に、おおむね1か月程度でご連絡します。再検査の必要のない方にはご連絡しません。
 - 都合の悪い場合は、他の会場または地区で受けていただいても結構です。

【佐久地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
8/10 (水)	新子田 (一部)	9:00 ~ 9:30	新子田世代交流館
	新子田(一部)、志賀下宿(一部)	10:00 ~ 10:30	東会館
	志賀下宿	11:00 ~ 11:30	志賀下宿公会場
	志賀中宿	13:00 ~ 13:30	志賀中宿公会場
	志賀上宿	13:30 ~ 14:00	志賀中宿公会場
	駒込	14:50 ~ 15:30	J A 佐久浅間 旧駒込出張所
8/11 (木)	駒場	9:00 ~ 9:20	伊勢林区公民館
	伊勢林	9:20 ~ 9:50	
	紅雲台	10:20 ~ 11:00	紅雲台公会場
	安原	11:30 ~ 12:00	安原公民館
	東地	13:40 ~ 14:10	東地文化センター
	西地	14:40 ~ 15:10	香坂西地公民館

【臼田地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
8/8 (月)	美里・岳見	9:00 ~ 9:30	美里区公会場
	住吉・臼田中町	9:50 ~ 10:10	住吉集会所
	泉ヶ丘・臼田勝間	10:30 ~ 11:10	コスモホール駐車場
	三分	11:30 ~ 12:00	三分公民館
	三条・十日町	13:30 ~ 13:50	青沼会館
	赤谷・入沢・月夜平	14:10 ~ 15:20	入沢集会場
	岩水	15:40 ~ 16:00	小林正信様宅前
8/9 (火)	下越7～8・下越団地	9:00 ~ 9:30	あいとびあ臼田
	竜岡・馬坂・広川原	9:30 ~ 10:00	
	上中込	10:20 ~ 10:40	上中込公民館
	大奈良	11:00 ~ 11:20	大奈良公民館
	原	11:40 ~ 12:00	原公民館
	清川	13:30 ~ 14:30	清川公民館
	下越1～6	14:50 ~ 15:20	下越公会堂(特農館)
8/26 (金)	湯原新田	9:00 ~ 9:20	湯原新田公会場
	滝	9:40 ~ 10:10	滝公会場
	城山・城下	10:30 ~ 11:00	佐久市役所臼田支所
	宮本・稲荷	11:00 ~ 11:30	
	中央	11:30 ~ 12:00	
	下町	13:20 ~ 13:50	田口会館
	田口中町	14:10 ~ 14:35	田口中町公会場
	宮代・川原宿	14:55 ~ 15:35	宮代公会場
	丸山	15:45 ~ 16:00	丸山公会場

佐久地区(未掲載地区)、望月地区(未掲載地区)の日程については、今後掲載します。

■お問い合わせ

健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527(直通)

臼田支所健康づくり推進係 ☎82-3115(直通)

浅科支所健康づくり推進係 ☎58-2001(内線27・31)

望月支所健康づくり推進係 ☎53-3111(内線128・129)

●佐久高等職業訓練校訓練生募集

電子計算機科（短期課程）
／建築CADコース（建築設計製図）
／配管CADコース（配管設計製図、
官公庁申請図面）／PC入門コース
（ワード・エクセル 初心者大歓迎）

募集人数 各コースとも10名

訓練日、訓練回数

9月上旬から平成24年3月上旬
までの6ヶ月間 1回3時間、合
計48回実施

★建築CADコースは毎週 火曜日

木曜日 午後2時から午後5時

★配管CADコースは毎週 火曜日

木曜日 午後6時から午後9時

★PC入門コースは毎週 月曜日・

金曜日 午後2時から午後5時

技能習得目標

「それぞれの職場で即戦力となる
技能者の人材育成が目標です。」
現役技能者が講師として充実し
た指導訓練をします。

授業料 105,000円

募集期間 8月22日（月）まで

入校資格

- （1）中小企業主に雇用されている者。
- （2）学卒未就職者等で職業能力
開発形成機会が十分でない者。
- （3）45歳以上の中高年齢者。
- （4）出産、育児等を終えて職場
復帰を希望する者。
- （5）定年退職者。

※詳しくは、下記までお問い合わせ
ください。

問合せ 長野県認定
佐久高等職業訓練校
☎62-2276

●県営住宅入居者募集

募集期間

8月24日(水)～9月2日(金)

午前9時～午後5時まで

（募集期間内は、土・日も受け付
けします）

受付 佐久合同庁舎4階

長野県住宅供給公社

佐久管理センター

※詳細につきましては、下記へ問
合せください。

問合せ 長野県住宅供給公社

佐久管理センター

☎78-5410

●ランプシェードづくり

夏休みの工作教室を開催します。

募集対象 小学校3年生以上、

保護者同伴

15組30名程度

日時 8月7日(日)

制作 午後1時～4時30分

会場 市立近代美術館

1階視聴覚室

当日は作業できる服装でご
来館ください。

材料費 参加者一組300円

問合せ 市立近代美術館

（☎67-1055・

FAX67-1068）

●佐久水道企業団職員採用試験

受験資格 住民登録が企業団組織
市町にしてあり（修学、就職など
のために他市町村に住む人で、家
族が企業団組織市町に居住してい
る人を含む）次の要件を満たす者
上級 昭和61年4月2日から平成
2年4月1日までに生まれた人の
うち、学校教育法による大学を卒
業または平成24年3月までに卒業
見込みの人

初級 平成2年4月2日から平成
6年4月1日までに生まれた人の
うち、学校教育法による短大・高
校を卒業または平成24年3月まで
に卒業見込みの人

試験区分 上級 初級

採用予定人員 若干名

第1次試験日 9月18日(日)

試験会場 佐久水道企業団

提出書類

◆試験申込書（指定様式）◆履歴
書（指定様式）◆最終学校学業成
績証明書・卒業見込証明書◆健康
診断書◆住民票◆受験票の返信用
封筒（80円分の切手を貼付した長
形3号）

※この試験にあたり提出してい
ただいた個人情報、今回の採用
試験のために必要な範囲でのみ
利用します。

受付 7月28日(木)～8月18日(木)
午後5時まで

申込・問合せ

佐久水道企業団総務課庶務係
（☎62-1290）

ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄附】

▼「ふるさとのおやじおふくろ達者かい」に金30,000円
黒澤節男様（福岡県）

▼「ふるさとのおやじおふくろ達者かい」に金40,000円
井出直子様（東京都）

【一般寄附】

市へ

▼現金169,000円 西川扇十郎様（東京都）

▼現金2,000円 佐久の鯉太郎Z様（東京都）

岩村田保育園へ

▼玉ねぎ 60kg 大久保正人様（岩村田）

臼田学園・臼田啓明園へ

▼手作りねじりパン200個

臼田町商工会女性部様（臼田）

▼ラーメン85食 臼田町飲食業組合様（臼田）

臼田弓道場へ

▼植木（ヒメシャラ、ワイセイサルズベリ、イロハモ
ミジ、ヤマボウシ 各1本） 桜井 圭様（桜井）

図書館へ

▼現金300,000円

匿名

公立保育園、全小学校、図書館へ

▼書籍「たぬきの国からのてがみ」45冊

黒岩陽一郎様（東京都）

●ふれあい・ポールウォーキング例会参加者募集

ポールを使ったウォーキングで健康づくりと仲間づくりをしましょう!!

日時 毎月第1と第3日曜日
10時から11時30分
(小雨決行)

日程・場所

	駒場公園	さくらさく小径
8月	7日	21日
9月	4日	18日

集合場所

駒場公園

ギリシャ劇場付近(野外ステージ)
さくらさく小路

御影橋側駐車場付近(貯水池側)
*各会場ポールウォーキングの昇り旗を目印にお集まりください

参加費 無料

その他 ・指導もしています
・ポールのレンタルもあります(実費300円)

問合せ 佐久ポールウォーキング協会事務局 中村
☎・FAX 67-3318

●第7回佐久市寿ゲートボール大会

参加資格 市内在住で昭和26年4月1日以前に生まれた人で編成した、区単位のチーム

期日 9月28日(※) 予備日29日(※)

会場 駒場公園多目的広場

参加費 無料

受付 8月1日(月)～9月2日(金)まで

問合せ 体育課
(佐久市総合体育館内)
☎62-2020)

●佐久広域連合職員採用試験 資格

平成23年8月1日現在、佐久地域広域市町村圏内に住民登録をしてあり(修学、就職などのため他市町村に住む者で、家族が佐久地域広域市町村圏内に居住している者を含む)、将来にわたって佐久地域広域市町村圏内に住居を定める予定の者で、次の要件を満たす者

- ①看護職員(中級)…昭和36年4月2日以降生まれ、准看護師、看護師の免許を有する者
- ②管理栄養士(中級)…昭和36年4月2日以降に生まれ、管理栄養士の免許を有する者
- ③社会福祉士(中級)…昭和56年4月2日以降に生まれ、社会福祉士の資格を有する者
- ④介護福祉士(中級)…昭和56年4月2日以降に生まれ、介護福祉士の資格を有する者
- ⑤一般事務職員(初級)…昭和61年4月2日から平成6年4月1日までに生まれ、高等学校程度の学力を有する者

⑥消防職員

- ・中級 昭和63年4月2日から平成3年4月1日までに生まれ、救急救命士法に基づく救急救命士の資格を有する者
- ・初級 平成元年4月2日から平成6年4月1日までに生まれ、高等学校程度の学力を有する者

第1次試験日 10月16日(日)

試験会場 佐久広域連合 会議室

採用予定人員 若干名、
消防初級10名程度

提出書類

◆試験申込書(本人記入のこと)

◆最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書

◆受験資格に必要な免許等を有する者は免許証等の写し

※試験申込書は7月29日(金)から事務局、消防本部および最寄りの消防署で交付します。郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒(120円分の切手を貼付した角形2形)を同封してください。

受付 8月16日(※)～9月5日(月)

午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日を除く。郵送の場合は9月5日(月)までの消印有効

申込 佐久広域連合事務局

消防職員は消防本部

※提出いただいた個人情報、今回の採用試験のためだけに利用します。

問合せ 佐久広域連合事務局庶務課
(☎62-7721)

消防職員は消防本部総務課
(☎62-7723)

●スポーツ教室参加者募集

《少年少女対象》

■バドミントン教室

日時 10月1日(土)～11月26日(土)
土曜日(10回)
午前9時～11時

会場 野沢体育センターほか

講師 体協バドミントン部

定員 40人

参加費 2,000円

申込み 参加費を添えて、体育課または各地区体育係へお申し込みください。

問合せ 浅科多目的屋内運動場
(☎58-0444)

広告欄

安全、安心、快適、経済的 千曲バスの高速バス 毎日好評運行中

新宿便 好評運行中!
池袋便、立川便 増便
京都・大阪便 佐久インター南バス停乗り入れ

お問い合わせご予約は

全線共通 ●千曲バス/高速バス予約センター(0267)62-0010
上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100
東京池袋線 ●西武バス 座席センター(03)5910-2525
●西武高原バス 軽井沢営業所(0267)45-5045
京都大阪線 ●近鉄高速バスセンター(06)6772-1631

★インターネット・携帯電話で予約ができます! <http://www.j-bus.co.jp/>
★コンビニエンスストアで予約・購入ができます!・ローソン・ファミリーマート
※全国の旅行会社でも乗車券を発売しております。
JTB・近畿日本ツーリスト・日本旅行・トップツアー・名鉄観光サービス

千曲バス <http://www.chikuma-bus.co.jp/> E-mail:Rosen-Kousoku@chikuma-bus.co.jp

介護タクシーはじめました!!

◎介護保険でご利用できます。(要介護1～5)

◎車いすにお乗り頂いたまま、安全に乗り降りができます。

入院・退院・買い物
冠婚葬祭の出席などに



ご予約 ☎0267-63-7870

ご利用の際は
あらかじめご予約を

のぞみグループ エスポワール介護タクシー

株式会社 エスポワール 佐久市根岸3203-2 のぞみサンピア佐久内

広告欄

● 人権同和教育講座参加者募集

同和教育問題をはじめあらゆる人権問題の解決に向けた、正しい理解と認識を育むため、市民の皆さんを対象に3回連続講座を開催します。

時間 午後7時～8時30分

会場 駒の里ふれあいセンター

期日・内容・講師

8月25日(木) 「身近な人権」

平岡洋明

9月1日(木) 「同和教育問題」

西藤千代子

9月8日(木) 「障がい者の人権」

西田亨

申込・問合せ 人権同和教育

(☎62-3135)

● スポーツ大会参加者募集

■ 第24回佐久市望月強歩大会

参加資格 小学生以上で体力に自信のある方

日時 9月11日(日)午前8時、望月総合体育館スタート【雨天決行】

コース1 大木折り返し(24km)

コース2 抜井折り返し(14km)

コース3 初心者向け(5km)

募集定員 300名

参加費 500円

申込み 8月26日(金)までに所定の申込書に参加料を添えて望月総合体育館・佐久市総合体育館・臼田運動公園管理センター・浅科多目的屋内運動場までお申し込みください。

問合せ 望月総合体育館

(☎53-6060)

● 障害者自立生活支援センター

■ パソコン教室

障害のある方を対象にしたパソコン教室を開催します。ご希望の方はご参加ください。

対象者 障害のある方

日時 8月26日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 情報センター2F

パソコン研修室

内容 ワード・エクセルで困ったとき

定員 15名(先着順)

持ち物 筆記用具、フロッピーディスクなど

参加費 無料

■ 音楽を楽しむセミナー

音楽に合わせて楽しく歌を歌って、心身ともにリフレッシュしませんか。お体に合わせた無理のないプログラムをご用意いたします。

対象者 障害のある方

日時 8月18日(木)

午後1時30分～3時

場所 野沢会館 音楽室1号

定員 20名(先着順)

参加費 無料

■ 陶芸教室

障害のある方を対象に陶芸教室を開催いたします。初めて土に触れる方も、経験者も、あなただけの陶器作りを楽しみませんか。

対象者 障害のある方

日時

作成 8月4日(木)

午後1時30分～4時

色付け 9月8日(木)

午後1時30分～3時

場所 野沢会館 創作室

定員 20名(先着順)

持ち物 エプロン、タオル

参加費 初回のみ500円

(粘土、釉薬代)

■ 要約筆記講座

聴覚障害の方へのボランティアとして、パソコン要約筆記に興味をお持ちの方はぜひご参加ください。

対象者 市民

日時 9月2日、9日、16日、30日の各金曜日

各回とも午後7時～

9時まで

場所 野沢会館 視聴覚室

講師 パソコン要約筆記グループ「ロゼット佐久」

定員 15名(先着順)

持ち物 筆記用具、ノートパソコン

参加費 無料

申込・問合せ

障害者自立生活支援センター

(☎64-0212)

● 放送大学10月入学生募集

平成23年10月入学の学生を募集します。

募集する学生の種類

一教養学部一

科目履修生・選科履修生

全科履修生

一大学院一

修士科目生・修士選科生

出願期間 8月31日(水)まで

資料の請求・問合せ

放送大学長野学習センター

(月曜日・祝日休み)

☎0266-58-2332

http://www.ouj.ac.jp

全国のご加入者
1,901万件!

(すべての共済事業の合計/H23年4月末現在)

営利を目的としない助け合いの制度!

共済金のお支払いと割戻金で掛金の約8割をご加入者に還元しています。

生命共済

0歳～満17歳の健康なお子様 **こども型**

満18歳～満59歳の健康な方 **総合保障型**

満60歳～満69歳の健康な方 **熟年型**

新型火災共済

再取得可能な価格で保証! **新型火災共済**

さらにおトクな **割戻金**

平成22年度の割戻率(長野県民共済実績)

総合保障型 医療特約 **31.30%** **こども型 21.27%**
熟年型 熟年医療特約 **32.83%** **新型火災共済 16.56%**

決算後の剰余金は割戻金としてお戻ししています。
(3月31日現在のご加入者を対象に、8月に掛金振替口座へお振り込みします。)
※割戻金は、共済金のお支払い、等による剰余金の増減で変動します。
※割戻金の中から払込掛金の5%相当を出資金に留保させていただきます(こども型は除く)。
組合を脱退するときは、出資金返還手続きをおこないます。

長野県民共済

共済取扱団体/長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

[上田] ☎0268-24-3985(代)
〒386-1104 上田市福田下町9-33 FAX 0268-24-3902

SBCラジオ 県民共済提供「YES! 県民共済」聞いていると「YES!」取組日曜日18:05～(約5分間)放送

口座振替取扱金融機関
八十二銀行 ゆうちょ銀行

※掛金の口座振替については左の金融機関から、いずれか一方をご指定ください。※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済 検索

www.nagano-kyosai.or.jp/
携帯から▶ <http://kyo-sai.jp/nagano/> 携帯サイトのパッケージ



●「こころの相談日」8月の予定

対象者 「原因のはっきりしない気分の不調やからだの不調」「疲れているのに眠れない日が続く」「家族や知人から死にたいと打ち明けられた」など、“こころ”や“からだ”に関することでお悩みの佐久市民

日時 8月5日(金)午後1時～3時
(1日2件・予約優先)

会場 佐久市保健センター

相談対応者

保健師・精神保健福祉士

費用 無料

予約・問合せ

健康づくり推進課健康増進係

☎62-3189

または各支所 健康づくり推進係

●石綿による疾病に気づいていない方を探しています

石綿による疾病は数十年前の仕事でも発症します。

■もう一度思い出してください。

- ・過去に石綿を取り扱う仕事をしたことはありませんか。
- ・過去に仕事で石綿を吸い込んだ可能性はありませんか。

■いま、お体は大丈夫ですか。

- ・息切れ、せき、胸が苦しい等の症状が出ていませんか。

※石綿による疾病は、呼吸器系の症状がよく現れます。

- ・中皮腫、肺がん等の病気で療養されていませんか。

※石綿を吸い込んだことのある人に発症することのある病気です。

■ご家族などで・・・

- ・中皮腫、肺がん等で亡くなられた方はいませんか。

お心当たりのある方は、最寄りの労働基準監督署または長野労働局へご相談ください。

石綿による疾病と認められた場合、労災保険給付または特別遺族給付金を受けられる場合があります。
※特別遺族給付の請求期限は平成24年3月27日までです。

問合せ 長野労働局

☎026-223-0556

●8月は電気使用安全月間です。

○いま一度、身のまわりの電気安全について考えましょう

○自家用設備の電気事故は日頃の巡視点検で防ぎましょう

○地震、雷、風水害などの自然災害にそなえ、電気の安全に努めましょう

問合せ 中部電気保安協会

佐久事業所

☎68-5286

募集

●市営住宅入居者募集

■花園団地(岩村田：募集4戸)

建設年度 平成3年度

構造等 中層耐火構造3DK

家賃 19,200円～30,100円

■川原団地(鍛冶屋：募集1戸)

建設年度 昭和62年度

構造等 簡易耐火2階構造3DK

家賃 16,900円～25,200円

■下越団地(下越：募集1戸)

建設年度 平成6年度

構造等 中層耐火構造3DK

家賃 23,500円～34,900円

資格 次の条件をすべて満たす方

①同居親族があること(花園・下越団地は3人以上の世帯であること。)

②収入が公営住宅法施行令に定める金額を超えていないこと。

③住宅に困窮していることが明らかであること。

④佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。

⑤市税等の滞納がないこと。

⑥入居指定日に入居可能であること。

⑦入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。

※入居が決定した場合は、連帯保証人(資格要件があります)2人が必要となります。家賃は一般階層世帯月額家賃を表示しています。

受付 8月1日(月)から8月8日(月)まで

抽選会 8月22日(月)

入居指定日 9月1日(木)

申込 市営住宅入居申込書に市の指定する書類を添えて、平日の8時30分から午後5時15分までの間に建築住宅課住宅管理係、または各支所経済建設課へお申し込みください。申込者が募集戸数を超えるときは、公開抽選の方法により入居者を決定します。

問合せ 建築住宅課住宅管理係

(☎62-3430)または

各支所経済建設係

【随時募集団地】

■竹原団地 ■白山団地 ■御馬寄団地 ■並木団地 ■下越団地(特定公共賃貸住宅)

介護のことなら何でもお気軽にご相談ください。



- ・福祉用具レンタル/販売
- ・住宅改修
- ・訪問介護
- ・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

★ヘルパー2級講座 開催中

●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/星)

●居宅介護支援事業所 愛の郷(めぐみのさと)

佐久市長土呂860-2 TEL0267-67-8870(担当/谷)

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862-2 TEL 0267-88-8188 <http://www.fb-kaigo.co.jp/>

● 特別児童扶養手当を受給している皆さんへ

「所得状況届」手続きについて

特別児童扶養手当の受給資格者の皆さんは、「所得状況届」の手続きを指定期間内に行ってください。なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。

特別児童扶養手当
所得状況届手続期間
8月11日(木)～9月9日(金)

問合せ 福祉課福祉係
☎62-3147 (直通)
または各支所
高齢者児童福祉係

● 「行方不明の人を捜す相談所」開設

警察では、身内の方など行方が分からず、お困りの方からの相談に応じておりますが、8月は「行方不明の人を捜す相談所」を開設して相談をお受けいたします。

開設日時 8月1日～8月31日
午前9時30分～午後5時
(土・日曜等休日を除く)

開設場所 佐久警察署生活安全課

問合せ 佐久警察署鑑識係
(☎68-0110
内線351・352)

※相談に訪れる際は、あらかじめ電話でご連絡をお願いします。

● 7月号のお詫びと訂正について

広報7月号の表紙で『巻き藁謝礼』が『巻藁謝礼』の誤りでした。お詫びして訂正します。

● 8月の図書館行事予定

■中央図書館

◇夏休みおはなしの会スペシャル

対象 園児・小学生低学年

日時 8月6日(土) 午後2時～

会場 中央図書館 視聴覚室

◇つくってあそぼう

対象 園児・小学生低学年

日時 8月7日(日) 午後2時～

会場 中央図書館 視聴覚室

◇語りのおもてなし

対象 子どもから大人

日時 8月27日(土) 午後3時～

会場 中央図書館
高齢者、幼児ルーム

◇おはなしの会

対象 乳幼児

日時 8月18日(木)
午前10時30分～

会場 中央図書館 視聴覚室

問合せ 中央図書館 (☎67-2111)

■臼田図書館

◇夏休みお話の会スペシャル

対象 子どもから大人

日時 8月6日(土)
午前10時30分～

会場 コスモホール 1階 会議室

◇ブック☆ブックお話の会

対象 子どもから大人

日時 8月20日(土) 午後2時～

会場 臼田図書館内

◇星と宇宙のパネル写真展

期間 7月30日(土)～8月23日(火)

会場 臼田図書館内

問合せ 臼田図書館 (☎82-3932)

■浅科図書館

◇図書館まつり

対象 子どもから大人

日時 8月7日(日)午後1時30分～

内容 おはなし会スペシャル等

会場 浅科図書館

◇雑誌リサイクル市

日時 8月6日(土)・7日(日)
午前10時～雑誌終了まで

会場 浅科図書館

◇おはなし会

対象 子どもから大人

日時 8月20日(土) 午前11時～

会場 浅科図書館 えほんのへや

問合せ 浅科図書館 (☎58-4321)

■望月図書館

◇一日図書館職員(中学生)によるものがたりふれあいトーク

対象 子どもから大人

日時 8月20日(土)
午後2時30分～

会場 望月図書館 視聴覚室

問合せ 望月図書館 (☎53-0230)

● 「サマータイム図書館」の実施

中央図書館では、8月6日(土)、8月7日(日)の2日間、朝8時より、図書館を開館します。早朝の涼しい時間から図書館に来て、ゆっくりと読書を楽しみませんか。みなさんのご利用をお待ちしています。

6日は、午後2時より「夏休みおはなしの会スペシャル」、7日も、「つくってあそぼう」などのイベントもありますので、参加してください。

なお、8月6日(土)～19日(金)まで、佐久市在住で、長い闘病生活の中、自身の気持ちや家族、周辺の人への愛情を心温まる言葉と絵で表現されている高地隆さんの詩歌句画の作品を新館2階視聴覚室にて展示しておりますので、ご覧ください。

日本初の最終処分場地盤再生

フジ式循環システム®

株式会社 フジコーポレーション

詳しくはホームページで

佐久っ子カード 加盟店

猛暑・節電対策

この夏を乗りきるヒントが…

ここが知りたい! 「放射能」問題 関連

小惑星探査機 “はやぶさ”を学ぶ

ゆめ佐久カード ポイント 本にもお付けします (現金の場合のみ)

今月(8月)の 「おはなしの会」は

●11日(木) 10:30～(第2木曜)
●27日(土) 15:00～(第4土曜)

知的好奇心

大阪屋

あさみ店

TEL.0120-254-546 FAX.0267-66-1058

営業時間 / 10:00～22:00 [年中無休]

●一冊からでもお取り寄せOKです。●配送サービスもごさいます。

お知らせ

●緑の募金へのご協力、ありがとうございました。

平成23年度の「緑の募金」は、市民の皆さんのご協力により、3,846,979円の募金をいただきました。

市では、募金の配分金を、公共施設の緑化・苗木の配布・青少年の環境学習などに活用し、身近な地域の緑化事業を推進していきます。

多くの市民の皆さんにご協力をいただき、ありがとうございました。

問合せ 耕地林務課林務係
(☎62-3242)

●司法書士無料法律相談

日時 8月26日(金)午後1時～3時

会場 市役所6階

601・603会議室

問合せ 長野県司法書士会
佐久支部 ☎66-3344

●複十字シール運動のお願い

結核や肺がんなどの胸部疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるため、今年も8月1日より全国一斉に複十字シール運動が始まりました。これまで、この運動にお寄せいただいた募金は、国内での検診車・検診機器等の購入、医療機関や検診センターの設備、結核予防のための研修会や講習会のほか、発展途上国への結核対策援助等に使用されています。

市での募金活動は、地区の保健補導員（結核予防婦人会）を中心に実施いたしますので、趣旨をご理解いただき、皆さんのご協力をお願いします。

期間 8月1日(月)～12月10日(土)

募金目安 1戸あたり50円程度

問合せ 健康づくり推進課

保健予防係

☎62-3527(直通) または
各支所健康づくり推進係

●献血のお知らせ

輸血を必要とされている患者さんのさらなる安全のため、より多くの血液が必要とされています。大勢の皆さんのご協力をよろしくお願いします。

■佐久市保健センター

日時 8月2日(火)

午前9時30分～11時30分

■佐久市立国保浅間総合病院

日時 8月2日(火)

午後1時30分～3時30分

■イオンリテール(株)

イオン佐久平店

日時 8月7日(日)

午前10時～11時30分

午後1時～4時

■佐久警察署

日時 8月19日(金)

午前9時30分～11時30分

■佐久浅間農業協同組合 本所

日時 8月24日(火)

午後1時30分～3時30分

※会場および日時については、7月現在の予定です。血液センター等の都合により時間等変更になる場合がございますので予めご了承ください。

持参していただく物

運転免許証等本人の確認が出来る物、献血手帳（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(直通)

●中央隣保館 地域交流事業

■人権啓発パネル展

人権啓発ポスターパネル展を開催します。イラストや著名人による人権メッセージをデザインしたオリジナル作品を展示します。

人権について考えるきっかけに。

期間 8月5日(金)～11日(木)

時間 午前9時～午後5時

会場 中央隣保館

内容 人権啓発ポスターパネル30点を展示

入場 無料

問合せ 中央隣保館 ☎62-0991

●児童扶養手当を受給している皆さんへ

「現況届」の手続きについて

児童扶養手当の受給資格者の皆さんは、「現況届」の手続きを8月の指定期間内に行ってください。

なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。

手続き期間 8月1日(月)～

8月31日(火)

問合せ 子育て支援課

子育て支援係

☎62-3149(直通)、

各支所 高齢者児童福祉係

●特別障害者手当・障害児福祉手当

8月10日に指定口座へ振り込みます

5月から7月までの手当を、指定口座に振り込みますのでご確認ください。なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出をしてください。届け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ので、ご注意ください。

■施設へ入所したとき

■死亡したとき

■住所を変更したとき

■障害の程度が軽減したとき

■特別障害者手当の受給者であって、病院への入院・老人保健施設への入所が3ヶ月を超えたとき

■障害児福祉手当の受給者であって、児童福祉施設等に入所したとき（短期入所含む）

特別障害者手当

20歳以上で、障害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の重度障害者で受給者や扶養義務者の所得が一定の額未満の方に支給されます。

手当は月額26,340円です。

障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障害児で、扶養義務者等の所得が一定の額未満の方に支給されます。

手当は月額14,330円です。

問合せ 福祉課 (☎62-3147)

税金コーナー

税目 市県民税
国民健康保険税

納期限 8月31日

▶市税・保険料等の納付は安全・確実・便利な「口座振替」で!

第2期
第2期

保険料コーナー

介護保険料 第5期
後期高齢者医療保険料 第2期

納期限 8月31日

妊婦さんの歯の教室 (申し込みが必要です)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)

内容 歯科健診・歯科医師によるお口の健康についての話・歯科医師との座談会・R.Dテスト (お口の中のむし歯菌のテスト)・歯の染め出し等

日時 9月15日(木)
午後1時30分～3時30分 (受付は午後1時15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

■申込・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



歯の教室 (申し込みが必要です)

対象 2歳頃～就学前の幼児(25組)

内容 歯科健診・歯科医師による歯科講話・歯の染め出し等

日時 9月8日(木)
午前9時30分～11時30分 (受付は午前9時15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(子ども用と仕上げみがき用)・コップ・タオル

汚れてもよい服装でお越しください。

■申込・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



8月のつどいの広場

乳幼児連れの親たちが気軽に集い、語り合い、交流ができる場です。お気軽にお出かけください。

- サングリモ中込／午前9時～午後4時
1日・2日・3日・5日・6日・8日・9日・10日・12日・13日・15日・16日・17日・19日・20日・22日・23日・24日・26日・27日・29日・30日・31日
- あさしな保育園内／午前9時～午後2時
1日・3日・5日・8日・10日・12日・15日・17日・19日・22日・24日・26日・29日・31日
- 協和保育園内／午前9時～午後3時
1日・2日・3日・4日・5日・8日・9日・10日・11日・12日・15日・16日・17日・18日・19日・22日・23日・24日・25日・26日・29日・30日・31日
- 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149(直通)
または各支所市民福祉課

地域集団健診

- 地域集団健診
- 9月4日(日) 浅科保健センター
9月5日(月) 浅間会館
9月6日(火) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
9月27日(火) 内山集会場
9月28日(水) 岸野農村環境改善センター
9月29日(木) 大沢社会体育館

地域集団健診会場で歯周疾患検診を実施しています。
歯周疾患検診のみの受診も可能です。
(当日申し込み可 500円)

■申込・問合せ 健康づくり推進課保健事業係
☎62-3196(直通)
または各支所健康づくり推進係

相談コーナー

- 行政相談
市役所市民ホール 8月18日(木) 午後1時～4時
あいとびあ臼田 8月23日(火) 午後1時30分～4時
■問合せ 庶務課庶務係 ☎62-3002 (直通)
- 家庭児童相談
■家庭児童相談室(祝日を除く)
日時 (月)～(金) 午前9時～午後4時
相談員 子ども特別対策推進員
相談電話 ☎62-3149
■各児童館(下越児童館は除く)
日時 (月)～(金) 午後1時～4時
相談員 各児童館長
- 教育相談
日時 (月)～(金) 午前8時30分～午後6時
相談場所 市役所7階703号室または相談者の希望場所
相談電話 ☎62-2111(内線573・369)
相談員 スクールメンタルアドバイザー・就学指導専門員
- 心の相談室
日時 第1～第4水曜日 午後2時～5時(要予約)
相談場所 野沢会館チャレンジ教室相談室
予約電話 ☎62-3478
相談員 心理教育相談員

予防接種

- ポリオ(集団接種) 時間14:00～ (受付13:15～14:00)
佐久市保健センター
9月29日(木) (猿久保・小田井・横根・上平尾・下平尾・根々井・三河田・横和・今井)
■問合せ 健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527(直通)
または各支所市民福祉課

8月の子育てサロン／全会場9:30～11:30

- | | |
|----------|---------------------------|
| ■野沢児童館 | 23日(火) |
| ■岩村田児童館 | 26日(金) |
| ■高瀬児童館 | 24日(水) |
| ■佐久城山児童館 | 25日(木) |
| ■あさしな児童館 | 25日(木) |
| ■平根児童館 | 22日(月) |
| ■田口児童館 | 24日(水) |
| ■あいとびあ臼田 | 2日(火)・5日(金)・10日(水)・18日(木) |

会場の都合で日程が変更になる場合があります。
変更日についてはホームページ等でお知らせします。

各種健(検)診事業・母子保健事業・乳幼児健診・予防接種事業・口腔歯科保健センター事業の日程は、

平成23年度 佐久市健康カレンダー

または市ホームページでもご覧いただけます。

※「健康カレンダー」は、健康づくり推進課、各支所市民福祉課、すこやか相談室にございます。

Data File

人口

総数	100,753 人	(-10人)
男	49,345 人	(-17人)
女	51,408 人	(+7人)
世帯数	38,992 世帯	(-2世帯)
(7月1日現在)		(増減は前月比)

救急・火災・交通事故件数

6月の月間件数 平成23年1～6月の累計		
人身事故	38件	220件
死亡	0人	5人
負傷	50人	261人
救急	316件	1,853件
火災	5件	61件

暮らしと

健康メモ

休日・夜間窓口

取扱サービス 戸籍・住民票・印鑑証明書の交付、市税に係る証明、市税の納税

■休日窓口(市役所本庁2階市民課窓口)

開設日 8月28日(日)(第4日曜日) 時間 午前8時30分～午後0時30分

■夜間窓口

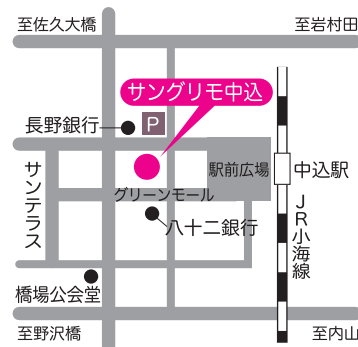
開設日 市役所本庁／平日は毎日開設します

各支所／8月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

時間 午後6時30分まで

8月の休日急病診療

診療時間	当番医	小児科急病診療	救急歯科診療
午前9時～午後5時		午前9時～	午前9時～正午／午後1時～3時
7日(日)	佐久平透析クリニック (岩村田1350-5) ☎65-7700 たむらペインクリニック (臼田2292-1) ☎82-3981	■診療対象 小児科一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病のお子さん) ■受付時間 午前8時30分～正午 ■場 所 浅間総合病院救急外来内科診察室 (浅間総合病院の診察券が使用できます) ■問合せ 浅間総合病院医事課 ☎67-2295 (内線1020)	■診療対象 救急の患者さん (歯が急に痛くなった等の急病者) ■場 所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階) ■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783
14日(日)	しのはら形成皮ふクリニック (岩村田2104-1) ☎67-8825 田嶋クリニック (臼田1652-1) ☎81-5151		
15日(月)			
16日(火)			
21日(日)	はせがわ皮ふクリニック (岩村田1801-2) ☎78-3116 野澤医院 (平賀5340) ☎62-0272	■診療対象 小児科一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病のお子さん) ■受付時間 午前8時30分～正午 ■場 所 浅間総合病院救急外来内科診察室 (浅間総合病院の診察券が使用できます) ■問合せ 浅間総合病院医事課 ☎67-2295 (内線1020)	
28日(日)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011 増田医院 (岩村田2381-12) ☎66-0303		
備考	注意 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。 http://sakurishikai.or.jp		駐車場について ●駐車は、「サングリモ中込駐車場」をご利用ください。 ●料金は、4時間まで無料になります。 ●1階管理入室で無料の処理をいたしますので、駐車券をお出しください。
平日の問合せ先	健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527 (直通)		健康づくり推進課口腔歯科保健係 ☎63-3781 (直通)



不用品活用コーナー

7月6日現在

譲ります

【無料】

●チャイルドシート●電子ピアノ●ベビーベッド●幼児用英語ビデオ8本●ディズニー英語ストーリーCD8本●ジグソーパズル(1000)●女性用セパレート水着●普通タイヤホイール付155-80R13

【価格応談】

●シャワー付ビニールプール(子ども用)●ベビー布団●折りたたみ子どもイス●1条刈り込バインダー●セニアカー●灯油ホームタンク(224ℓ)

■連絡先 生活環境課消費生活交通係 ☎62-3094 (直通) *お手元に広報が届くまでに交渉が成立した場合は、ご了承ください。

譲ってください

【無料】

●野沢中女子制服・体操着・カバン●野沢小体操着×2●臼田中女子・制服一式●デジタルカメラ●バギー●電気洗濯機●電子レンジ●ベビーバス●チェンソー●自走式稲ワラカッター●地デジ対応テレビ×2件●野沢小体操着×2●灯油のホームタンク●辞書(国語・英語・漢和)●パイプハウス×2件●液晶テレビアナログ可●軽トラック・軽自動車のタイヤ(アルミ付でも可)●事務用キャスター付イス●ジュニアシート(3歳から使用可能なもの)●地デジチューナー●田植機(歩行2～4条可)●石油ストープ●チャイルドシート

【価格応談】

●コンバイン用袋●葉タバコ乾燥用ケッチョウキ●パイプハウス●苗箱40株入の物●フープロ・シャープ書院WD-Y390●管理機●もみ袋(穴あき可)●犬用ゲージ●パイター(マッサージ機)●足湯機●クボタ4条乗用田植機●デジタルビデオカメラ●VHSビデオ

佐久バルーンフェスティバル2011 フォトコンテスト入賞作品



最優秀賞 櫻井さだ子「共演」



優秀賞 井上良二
「さあ離陸」



優秀賞 北原実
「エンディングエール」



優秀賞 鈴木清久
「空の仲間」

蓼科高校ジャズクラブ ワンコインコンサート



映画「スウィングガールズ」のモデル、ジャズアルバム「CANDY ☆BOX」全国リリース、ワシントンDC公演を実現した蓼科高校ジャズクラブがコスモホールにやってくる

会場 佐久市コスモホール

日時 10月30日(日)

午後2時開演

(午後1時30分開場)

入場料 全席自由 500円

■お問い合わせ

(財)佐久市文化事業団(佐久市コスモホール内) ☎82-3962

チケットは下記プレイガイドでお求めください。

佐久市コスモホール、野沢会館、市役所観光課、白田・浅科・望月各支所経済建設課、西澤書店、大阪屋あさみ店、スーパーえちごや、プラザ佐久、交流文化館浅科、(株)メディコケイジン

佐久ケーブルテレビ

市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

佐久シティニュース
Saku City News は

月～金曜日 18:30～放送中です。

●再放送は

当日/21:00～、22:30～

翌日/6:30～、9:00～、12:30～です。

TEL 63-4500 FAX 63-4550

fmさくだいら
Community FM SAKUDAIRA
FM 76.5MHz

毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日 8:10～8:25に放送中です。

●再放送は当日の18:10～18:25です。

TEL 65-8888 FAX 65-8880

あなたの声を
聞かせてください

市長および市政へのご意見・ご提案をお寄せください。
手紙や電話のほか、インターネットでもお受けしています。

佐久市ホームページアドレス <http://www.city.saku.nagano.jp>

インターネットメール office@city.saku.nagano.jp

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立たせていただきます。



携帯電話専用サイトURL

<http://www.city.saku.nagano.jp/mobile/>

2011(平成23)年8月1日発行(毎月1日発行)

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込 3056) 編集/企画部広報広聴課(TEL0267-62-2111 FAX0267-63-1680)

佐久市公民館(〒385-0051 長野県佐久市中込 2947) 館報編集委員会(TEL0267-64-0551 FAX0267-64-0553)