



今月のピックアップ

- 佐久市が中心市を宣言……………23
- 第7回子ども議会(ぼくたち・わたしたちの思いを市政へ)……………4~7
- 平成24年度公私立保育所入所案内……………1011
- 公民館報「さくし」……………23~36
- 情報・インフォメーション……………56~61

Photo 佐久市女性消防隊
全国大会へ向け特訓中

10月19日に横浜市消防訓練センターで開催される第20回全国女性消防操法大会に長野県代表として佐久市消防団女性隊が出場します。

現在、優勝を目指して週2日の早朝練習を行っています。

佐久地域の新しい絆「定住自立圏」の形成を目指して

佐久市が中心市を宣言

佐久地域の市町村に東御市を含めた12の市町村による新たな広域連携の枠組みとなる「佐久地域定住自立圏」。その形成に向けた第1ステップとして、佐久市は7月21日、「中心市宣言」を行い、今後形成する定住自立圏において中心的な役割を果たしていく意志を表明しました。

定住自立圏とは・・・

中心市（※）と日常生活圏等で関わりの深い関係市町村が協定に基づき、役割分担と相互連携によって、必要な生活機能の強化等を図り、圏域全体が将来に渡って魅力のある住みやすい「定住圏」の形成を目指そうと

するものです。

県内では、平成21年に飯田市および下伊那地域の町村による「南信州定住自立圏」が形成され、また、今年7月には、上田市と周辺5市町村による「上田地域定住自立圏」の形成協定が締結されています。

※中心市：国の要綱により、人口5万人程度以上などの要件を満たす市が中心市となることができます。佐久地域では佐久市が中心市の要件を満たしています。

「定住自立圏」形成の手順
定住自立圏は次の3ステップを経て形成されます。

第1ステップ

「中心市宣言」

中心市の要件を満たす市が、定住自立圏において、圏域全体のために中心的な役割を果たす意志があることを宣言します。

第2ステップ

「定住自立圏形成協定」の締結
定住自立圏により連携する取



佐久地域定住自立圏を構成する予定の12市町村の長

中心市宣言

八ヶ岳や浅間山の雄大な山々に守られ、美しく青き大空が広がる佐久地域。千曲川の源流から湧き出る清水は、この地にうるおいと安らぎを与えています。

冷涼な気候と肥沃な大地の中で育てられた農産物は、私たちの生きる糧となり、先人達のたゆまぬ努力によって根付いた地域の医療・保健活動により、私たちの命と健康が守られています。

古くは中山道と佐久甲州街道が交わる地として、現在は北陸新幹線、上信越自動車道、中部横断自動車道が通る交通の結節点として、歴史と文化に富み、賑わいと交流が生まれています。

これから我が国は、世界のどの国も経験したことのない速さで人口減少が進もうとしています。少子高齢化と過疎化が急速に進み、地域が衰退していくことが現実的な危機となっています。時代の流れに任せていては、自然の恩恵や先人の偉業などによって築かれたこの安住の地ですら失われることにもなりかねません。

佐久地域への愛着と誇りをもってこの地で生活している私たちが、佐久地域を将来にわたっても定住の地として存続させるため、既成の行政単位や組織の枠にとらわれることなく、さらなる連携と協力によって、より住みやすく安心して暮らせる地域を創っていくことが必要です。

佐久地域の市町村が「新しい絆」で結ばれる「定住自立圏」において、佐久市は地域全体の発展のために尽力し、中心市としての役割を積極的に果たすことを、ここに宣言します。

平成23年7月21日

佐久市長 柳田 清二

組内容について、中心市と関係市町村との間で協定を締結します。

第3ステップ

「定住自立圏共生ビジョン」の策定

定住自立圏形成協定による取組内容について、中心市がとりまとめ、定住自立圏の全体像を示すビジョンを策定します。

佐久地域定住自立圏の

形成を目指して

第1ステップとなる中心市宣言により、佐久市が中心市となる

る意志を明らかにするとともに、現時点で想定される取組事項を示しました。

中心市宣言を踏まえて、今後は、第2ステップとなる協定締結に向けて、定住自立圏による具体的な取組事項について、関係市町村と検討・協議を進めます。

そして、おおむね今年度中には、第2ステップの協定締結、第3ステップの共生ビジョン策定を行い、来年度から定住自立圏による取組みをスタートさせる予定です。

定住自立圏による想定取組事項

ア 生活機能の強化

- (1)保健・医療（保健事業や医療マナー等の啓発、地域医療体制の整備）
- (2)子育て支援（病児・病後児保育の広域化、発達障害児支援体制の整備）
- (3)学校教育（不登校児童生徒支援）
- (4)産業振興（圏域内地産地消の推進、鳥獣被害対策、広域観光）
- (5)環境（循環型社会の構築）
- (6)防災（広域防災体制の整備・強化）

イ 結びつきやネットワークの強化

- (1)地域公共交通（市町村間をまたぐ路線バスの運行）
- (2)情報化推進（電算システムの効率化）
- (3)定住促進（空き家バンクの連携）
- (4)社会教育（図書館、文化・スポーツ施設の利用促進）

ウ 圏域マネジメント能力の強化

- (1)職員の人材育成（合同専門研修、人事交流）

※現時点での想定であり、今後の協議により変更もあります。

「第一次佐久市総合計画後期基本計画」、「地域公共交通体系の見直し」および「世界最高健康都市構想」に関する地区懇談会を開催します。

○「第一次佐久市総合計画後期基本計画」について

第一次佐久市総合計画の後期5カ年（平成24～28年度）の基本計画について、昨年来、佐久市総合計画審議会において審議されていますが、計画案について説明し、市民の皆さんからご意見をお伺いします。

○「地域公共交通体系の見直し」について

地域公共交通は、車を運転できない方にとって重要な交通手段ですが、近年、自家用自動車の普及等に伴い利用者数が減少してきており、その維持および確保は重要な課題です。

今後、地域の実情を考慮した公共交通体系の整備を行っていくため、市民の皆さんからご意見をお伺いします。

○「世界最高健康都市構想」について

市の重点施策の1つである「世界最高健康都市の構築」に向けた、構想案について説明し、市民の皆さんにご意見をお伺いします。

開催日程（全懇談会同時開催です）

10月3日（月） 午後7時～9時	東会館2階大会議室
10月4日（火） 午後7時～9時	野沢会館 1階多目的ホール
10月6日（木） 午後7時～9時	駒の里ふれあいセンター 1階ホール
10月7日（金） 午後7時～9時	佐久市研修センター 1階大会議室
10月11日（火） 午後7時～9時	浅間会館2階大会議室
10月13日（木） 午後7時～9時	あいとぴあ白田 1階ホール
10月14日（金） 午後7時～9時	浅科福祉センター 2階ホール

公共交通に関する市民アンケート調査にご協力ください

このアンケート調査は、市内の新たな地域公共交通のあり方を示す「生活交通ネットワーク計画」の作成にあたり、地域公共交通の利用実態を把握するとともに、市民の皆さんのご意見やご提言をお伺いすることを目的として行います。市の地域公共交通の見直しのために、大変重要な調査ですので、お手元にアンケートが届いた方は、ご協力をお願いいたします。

- | | |
|-------|-----------------------|
| ○対象 | 市内5,000世帯 |
| ○調査期間 | 8月26日（金）～
9月26日（月） |
| ○実施方法 | 郵送による配布・回収 |

ぼくたち・

わたしたちの思いを 市政へ



8月2日、第7回子ども議会が市議会場で開かれました。日ごろ子どもたちが感じている疑問や、意見・要望を発言してもらい、今後の市政に役立てるとともに、議会の仕組みや運営方法など体験してもらいました。

出席した子ども議員は、市内の小中学生の代表24人、議長に選ばれた黒沢宗広くん（臼田中学校）の議事進行により、23人の議員が堂々と質問をしました。

ここでは、小・中学校各2校の答弁質疑のようすを要約して紹介します。

答

佐久市では、通学している学校が遠くにある小中学生の皆さんや、自分で車を運転できない

高齢化と公共交通機関について

浅科中 井出 和さん
また、そのような配慮を計画していく予定はありますか？
るんですか？



私の住む浅科では、バスが週に3

日しか通っていません。ですが、車が運転できない高齢者や、遠くの学校まで行かなければならない高校生などがいます。そこで、佐久市の公共交通機関では自由に行き来ができるような配慮はしているんですか？

高齢者の方などに通学や買い物、病院への通院の際の移動手段として使ってもらえるように、民間のバスやタクシー会社をお願いをしてスクールバスや巡回バスなどを走らせて、公共交通機関の維持・確保に努めています。

しかしながら、井出さんのご質問のように、行きたい場所まで直接行くことができず、別のバスに乗り換えなければならなかったり、乗りたいうちに走っているバスがないなど、利用者の方から色々な意見が寄せられていて、利用者数も減少が続いています。

一方、これからは高齢者の方が増えて、今まで以上に公共交通機関を必要とする方が増えることが予想されます。

公共交通機関を必要とするすべての方が満足できる公共交通機関を走らせることができれば良いのですが、市民の皆さんから預かっている大切な税金には限りがありますので、すべてのご希望に応えることはできません。

そこで、市民の皆さんが、今後と



子ども議長
臼田中 黒沢くん

ぼくたち・わたしたちの思いを 市政へ



岸野小 片桐さん



中込小 篠原くん



佐久城山小 林くん



東小 水間さん



田口小 井出くん



望月中 青木さん



青沼小 佐藤くん



切原小 鷹野さん

のような公共交通機関になってほしいと望んでいるか、これからアンケート調査等を実施して皆さんのご要望をお聞きしたり、地区懇談会を開催して意見交換をしたりして、より多くの皆さんに利用しやすい公共交通機関になるようにしたいと考えております。

(答弁者 柳田市長)

答 大変、ごみのポイ捨て等は、佐久市に限らず大きな問題であり、頭を悩ませているところです。

通学路のごみについて



僕は4年生の時、通学路のごみ

拾いを学級でしました。今でも僕は、週に2回ごみ拾いをします。

その活動の中で、田田商店街にはごみがほとんど落ちていないことに気づきました。毎年、田田小児童会では、プラン

ターの花を田田商店街に飾ってもらっていますが、通りをきれいにしようとする地域の方の思いと、プランターの花のごみを減らしているのだと思います。

佐久市では地域をきれいにしようという思いを広げるために、どんな取り組みをしていますか。

(白田小 田嶋 和篤くん)

ごみを捨てられないようにするために、まず大事なことは、ごみを捨てられない環境をつくる事です。

田嶋君が言っていたように、白田小学校の児童会の皆さんが、花のプランターを飾ってくれているところでは、ごみを捨てづらいと思います。市では、ごみを捨てられない環境づくりの一つとして、市内にあります公園、道路、歩道などの清掃活動として「アダプトシステム事業」という取り組みを行っています。

「アダプトシステム」と言う意味は、地域の皆さんが中心となって、自分の子どものような気持ちで道路や公園をきれいに管理していきましようという活動です。

現在、取り組んで頂いている地区は、道路では、一本柳区、相生町区、原区の皆さんで、歩道にあります植込みの手入れ、草刈り、ゴミ拾いなどを行って頂いております。

公園では、のざわ商店街振興組合の皆さんが、原公園のゴミ拾いや植込みにありますバラの手入れなどを、地域の皆さんと、共に育て守って頂いております。

また、浅間中学校の生徒会の皆さんで、校庭と道路の間にある土地を花壇にするため、花の苗を植えている記事が、7月20日の新聞で紹介されましたが、生徒会、長野県、佐久市でアダプトシステムの協定を結ぶため準備を進めております。

この他にも、毎年6月の第1日曜日を市内一斉清掃の日と決めて、市内全域で地域の清掃活動をお願いしています。

また、平成21年春には、岩村田小学校5年生・2年生の御兄弟から、議会に「ごみのポイ捨て禁止条例制定に関する陳情」があり、議員の皆さん全員の賛成をいただき、その後「佐久市環境審議会」等で話し合いをして、市内のポイ捨て防止と、環境を守るための、「佐久市ポイ捨て等防止及び環境美化に関する条例」を平成22年10月につくりました。

この中で、各地区の環境美化巡視委員さんに、月数回、腕章をつけて、地区内にごみが捨てられないように見回りをお願いし、地区の美化を保つていただいています。さらに、市の職員によるパトロールや、「ごみ捨て禁止」の看板を設置して、不法投棄の防止活動もしています。

市も、市民の皆さんと協力し、ごみを捨てられない環境づくりに努めていきますが、田嶋君をはじめ小、中学生の皆さんの、地域をきれいにしようと思う気持ちや活動が、いちばん大切なことですので、今後も、環境美化への取り組みに、ご協力をお願いします。

(答弁者 柳田市長)



日々に
しびや新
聞で報道
されてい

佐久市の 防災対策について

る東日本大震災から
4ヶ月が過ぎました。
また、県内でも栄
村や松本市でも震度
5を超える地震があ
きています。
私達が住む佐久市
では、どのような災
害を想定し、どのよ
うな対策を講じる予定かお聞
かせ下さい。

(東中 遠藤 慧さん)

答

佐久市は比較的自然災害に
強い地理的条件にあると思っ
ていますが、災害に対する備えは、
しっかりとしておかなければなりま
せん。

市では、平成17年に地域防災計画
を策定して、災害の種類や規模を想
定した対応を定めています。まず、
災害の種類を4つに分類して、1つ
目は、風水害、これは台風などによ
る暴風、豪雨、洪水、地すべり、土
石流、がけ崩れ等です。2つ目は、

地震による災害です。3
つ目は、浅間山の噴火に
よる災害です。4つ目に、
その他の災害として、大
規模な火災や鉄道、道路
などの大規模な事故など
を想定しています。

それぞれの災害の種類
により規模の想定は異な
りますが、地震を例にし
ると、長野県が行った地
震対策の基礎調査報告を
基に規模想定をしていて、
市では、震度6弱〜5弱の地震の可
能性があるとされています。

この地震の対策として、市では建
物の耐震診断を実施して、危険のあ
る建物の補強工事を行っています。み
んなの家でも心配があれば、是非市
役所に相談してもらいたいと思いま
す。大規模な地震により実際に大き



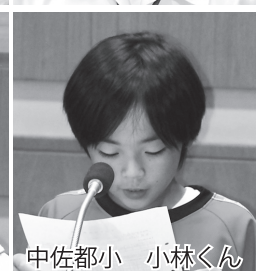
岩村小 上原さん



中込中 高橋さん



平根小 関口さん



中佐都小 小林くん

な被害が出た場合は、けが人の手当
てや、避難所への避難、食糧の配給
など様々な対応が必要となりますが、
防災計画の中で病院や関係する機関
と連携をとった対応をすることとな
っています。

いざ、災害が起きると家族でも連
絡が取れなくなったり、思いもよら
ぬことがあります。みな
さんのお宅でも、非常用
袋の準備や避難場所、連
絡方法など話し合う機会
をつくってもらいたいと
思います。

(答弁者 柳田市長)



私たち
泉小の近
くには
「城山」

学区内にある 「城山」の整備について

と呼ばれる場所があ
ります。昔、お城が
あったとされるその
場所には、小学生や
保育園などの多くの
子どもたちが遊びに
行きます。けれども、
城山は少し高い所に
あり、登る道も狭く
て危険です。しかも、
遊具はほとんどなく、
トゲのある草もたくさん生え
ています。

そこで、その城山に誰もが
気軽に行けて、安心して遊べ
るような公園を作ってほしい
と思います。そうすればきつ
と、楽しい場所になるはずで
す。是非、よろしく願いま
す。

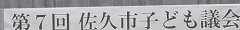
(泉小 樋田 伽弥乃さん)

答

ご質問のありました「城
山」とは、正式には「前山
城跡(まえやまじょうあと)」と言
います。前山城は、今から600

わたしたちの思いを

(答弁者 土屋教育長)



国民健康保険証が更新になります

国民健康保険（国保）に加入されている皆さんが現在お使いになっている保険証の有効期限は平成23年9月30日ですので、次のとおり保険証を更新します。

■更新の対象者

佐久市の国保に加入しているすべての被保険者

■更新時期と方法

9月30日までに、世帯主宛に新しい保険証【有効期限：平成24年9月30日】を郵送します。（手続きは不要です）

■保険証の色

一般の保険証は「空色」、退職の保険証は「桃色」です。

■学生・遠隔地の保険証

新しい保険証は、世帯主宛に郵送します。

今年度卒業見込みの学生の方は、有効期限が平成24年3月31日までです。学生の期間を延長される場合は、有効期限が切れる前に更新手続きが必要です。

■お願い

保険証がお手元に届きましたら、記載内容をよくご確認ください。

家族で届かない方がいた場合は市役所国保係または各支所市民係までご連絡ください。

保険証は必ずお手元に保管し、他人との貸し借りは絶対にしないでください。

他の健康保険に加入した場合は、加入先の保険証と国保の保険証を持参し、忘れずに国保資格喪失（国保をやめる）手続きを行ってください。

■有効期限について

今回更新になる保険証の有効期限は、平成24年9月30日までですが、次に該当する方の有効期限は変更してあります。

①10月2日以降75歳になられる方（誕生日より後期高齢者医療保険への加入となります）

②現在退職国保に加入されていて10月2日以降65歳になられる方（誕生日の翌月から一般国保へ切替わります）

新しい保険証は有効期限に応じて後日郵送します。

■国保税を長い間滞納すると・・・

国保税の納期限から長期にわたり滞納が続いている場合、通常の保険証を返還してもらい、その代わりに「被保険者資格証明書」を交付することになります。この資格証明書は、国保の加入者であることを証明するだけのものですので、病院で診療を受ける場合にはいったん全額自己負担し、後日請求していただくことになります。

いつでも安心して医療機関にかかれるよう、国保税の納入にご協力ください。

■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

東日本大震災における、東京電力福島第1原子力発電所事故に係る、佐久市の放射性物質等の測定情報についてお知らせします。

佐久市において、プール水および土壌の放射性物質検査を実施しました。

その結果は下記のとおりで、健康に影響のない値でした。

プール・土壌放射性物質検査

ゲルマニウム（Ge）半導体検出器を用いたガンマ線スペクトロメトリによる核種分析法

【Ge半導体検出器】

SEIKO EG&G社製 HPGe半導体検出器（GEM-35200-P）

SEIKO EG&G社製 MCA-7700型波高分析装置

測定機関：日立協和エンジニアリング株式会社

① プール水放射性物質検査結果

測定日：7月4日

対象試料	試料採取日時	核種	放射能濃度 (Bq/kg)	水浴場暫定規制値 (Bq/kg) 注2・3	飲料水暫定規制値 (Bq/kg)	対象試料	試料採取日時	核種	放射能濃度 (Bq/kg)	水浴場暫定規制値 (Bq/kg) 注2・3	飲料水暫定規制値 (Bq/kg)
田口小学校 プール水	2011年 7月1日 8:59	放射性ヨウ素-131	検出せず	30	300	浅間中学校 プール水	2011年 7月1日 10:06	放射性ヨウ素-131	検出せず	30	300
		放射性セシウム-134	検出せず					放射性セシウム-134	検出せず		
		放射性セシウム-136	検出せず					放射性セシウム-136	検出せず		
		放射性セシウム-137	検出せず					放射性セシウム-137	検出せず		
		放射性セシウム合計	—					放射性セシウム合計	—		
望月小学校 プール水	2011年 7月1日 8:00	放射性ヨウ素-131	検出せず	30	300	あさしな保育園 プール水	2011年 7月1日 8:27	放射性ヨウ素-131	検出せず	30	300
		放射性セシウム-134	検出せず					放射性セシウム-134	検出せず		
		放射性セシウム-136	検出せず					放射性セシウム-136	検出せず		
		放射性セシウム-137	検出せず					放射性セシウム-137	検出せず		
		放射性セシウム合計	—					放射性セシウム合計	—		

注1 表中の放射能濃度は、試料採取日時に半減期補正した値（検出下限値：<10Bq/kg）

注2 水浴場とは、一定の監視の下に遊泳場としての利用に適すると判断された水辺で、そのほとんどが海水浴場であり、河川は長良川1カ所、湖沼は琵琶湖2カ所

注3 セシウムの50Bqの数値は、放射性セシウム134及び放射性セシウム137の合計値

② 土壌放射性物質検査結果

調査日	調査場所	調査地点	採取時間	土壌放射能 (Bq/kg)					放射線量換算 (μSv/h) *				
				放射性セシウム					放射性セシウム				
				ヨウ素131	セシウム134	セシウム136	セシウム137	計	ヨウ素131	セシウム134	セシウム136	セシウム137	合計
7月19日	岩村小学校	校庭	9:00	検出せず	28	検出せず	30	58	—	0.009	—	0.003	0.012
7月19日	平根小学校	校庭	9:51	検出せず	49	検出せず	41	90	—	0.016	—	0.005	0.021
7月19日	東小学校	校庭	10:26	検出せず	31	検出せず	40	71	—	0.010	—	0.005	0.015
7月19日	臼田小学校	校庭	8:50	検出せず	40	検出せず	42	82	—	0.013	—	0.005	0.018
7月19日	野沢中学校	校庭	9:20	検出せず	55	検出せず	64	119	—	0.018	—	0.007	0.025
7月19日	佐久城山小学校	校庭	9:50	検出せず	55	検出せず	61	116	—	0.018	—	0.007	0.025
7月19日	岸野小学校	校庭	9:05	検出せず	26	検出せず	31	57	—	0.008	—	0.004	0.012
7月19日	浅科中学校	校庭	9:35	検出せず	63	検出せず	85	148	—	0.020	—	0.010	0.030
7月19日	望月小学校	校庭	10:08	検出せず	100	検出せず	110	210	—	0.032	—	0.013	0.045
7月19日	内山保育園	園庭	8:53	検出せず	99	検出せず	95	194	—	0.032	—	0.011	0.043
7月19日	青沼保育園	園庭	9:45	検出せず	55	検出せず	77	132	—	0.018	—	0.009	0.027
7月19日	東地公会場	敷地	9:23	検出せず	89	検出せず	103	192	—	0.029	—	0.012	0.041
7月19日	黒田公会場	敷地	9:58	検出せず	59	検出せず	67	126	—	0.019	—	0.008	0.027

※今回の測定値に『暫定的考え方』の取りまとめに際し検討した内部被ばくに関する算定結果と根拠（平成23年5月12日文科科学省）に示された方法を適用。

汚染密度(Bq/m2)＝採取深さ(0.05m(5cm))×土壌密度(kg/m3)×土壌の濃度(Bq/kg)

(文科科学省に準じ、土壌密度は1300kg/m3として計算)

放射線量は上記の計算で得た汚染密度を、放射線医学総合研究所による「放射線降下量の量から放射線量の換算について」にて換算したもの。

注：放射線降下量の量から放射線量の換算は、放射線核種の降下量(汚染密度)×換算係数換算係数・・・セシウム137：0.00176・・・セシウム134：0.00496

人体への影響を見るために右側には「放射線量」に換算した数値を掲げています。単位は「マイクロシーベルト/時」です。

○国際放射線防護委員会(ICRP)が2007年に出した勧告によると、一般公衆の放射線量による被曝限度量は、年間1mSvと定められています。(ただし、自然放射線及び医療目的による放射線は除く。)

○この年間1mSvは、文科科学省が「福島県内の学校等の校舎・校庭等の利用判断における暫定的考え方」で示した計算方法を参考にとすると、時間当たり0.19μSvの放射線量となります。

これは、屋外8時間、屋内16時間の生活パターンで、屋内における被曝量を屋外の40%として試算したもので、以下の計算式で算出されます。

($\mu\text{Sv/時間} \times \text{時間(日)} + \mu\text{Sv/時間} \times 0.4 \times \text{時間(日)} \times 30 \times 1000 \mu\text{Sv/年} = \text{mSv/年}$) $\times 0.19$

○表中の放射線量濃度は、試料採取日時に半減期補正した値

○検出下限値：<10Bq/kg

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

介護保険料特別徴収対象者の皆さんへ

市民税の確定により、平成23年度分の介護保険料（年額）および10月以降の特別徴収の保険料額が決定しましたので、「介護保険料特別徴収開始通知書」を9月中旬に送付します。

特別徴収の皆さんの介護保険料は、年金から差し引かれて納付されますので、ご自身で納めていただく必要はありません。10月以降の年金受取の際にお確かめください。

10月、12月および翌年2月の特別徴収の金額は、介護保険料（年額）から以下の①～③のいずれかを差し引き3回に分けた金額です。

①4月から特別徴収の方は、4月～8月の特別徴収分。

②6月・8月に特別徴収となった方は、4月～8月の普通徴収分および特別徴収分。

③昨年度65歳を迎えた方、転入された方、所得段階区分の変更等により昨年度の途中で特別徴収中止となった方は、4月～9月の普通徴収分。

※「介護保険料特別徴収開始通知書」が届いた方は、10月から特別徴収に変わりますが、9月までは介護保険料納入通知書にて納付をお願いします。

「介護保険料特別徴収開始通知」は、年1回9月頃の発送となります。来年度4・6・8月の仮徴収額は、原則24年2月の徴収金額と同じ金額で徴収させていただきますので併せてご確認をお願いします。

※保険料額、納付方法に変更があった場合は、別途通知をお送りします。

保険料算定方法

介護保険料は、その年度の本人および家族（世帯員）の市民税の課税状況などにより算定します。

介護保険料の所得段階および年額は、＜表1＞のとおりです。

〈表1〉 平成23年度の介護保険料（65歳以上）

所得段階	対 象 者	介護保険料（年額）
第1段階	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で本人および世帯全員が市民税非課税	25,200円
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	25,200円
第3段階	本人および世帯全員が市民税非課税で本人が第2段階以外	37,800円
第4段階①	本人が市民税非課税（世帯内に課税者がいる）で本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	44,400円
第4段階②	本人が市民税非課税（世帯内に課税者がいる）で本人が第4段階①以外	50,500円
第5段階	本人が市民税課税で合計所得金額が200万円未満	63,100円
第6段階	本人が市民税課税で合計所得金額が200万円以上	75,700円

■お問い合わせ 高齢者福祉課 介護保険資格係 ☎62-3154（直通）
または各支所 市民福祉課

泉小学校旧校舎棟を公開します

新校舎棟完成に伴い、今秋解体いたします泉小学校の旧校舎棟につきまして、「地域公開・祖父母参観日」にあわせ内部を公開いたしますので、解体前最後の内覧をご希望の皆さんのお越しをお待ちしております。

なお、引き続き体育館の改築工事を行っており、駐車スペースがありませんので、徒歩や自転車でお出掛けください。

日時 9月10日（土）

午前 9時から12時

■お問い合わせ 佐久市立泉小学校 ☎62-0394 教育施設課 ☎62-3491



平成
24年度

公立保育所入所案内

■お問い合わせ 子育て支援課 保育所係 ☎623149 (直通)

平成24年度公立保育所の新規入所申し込み、および継続保育の確認手続きを、下記日程のとおり受け付けます。

新規入所を申し込み込まれる方は、入所を希望される園へ子どもさんと一緒にお出掛けください。

新規入所の申し込みに必要な書類は、9月21日(水)から、市内各保育所・子育て支援課・各支所市民福祉課でお渡しします。

1 入所できる児童

児童の保護者および同居親族が次のいずれかの状態にあり、家庭において保育できない場合、保育所に入所できます。

● 昼間に居宅外で労働していることを常態としていること。

● 昼間に居宅内で当該児童と離れて日常の家事以外の労働をすること常態としていること(内職等)。

● 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週間)。

● 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。

● 震災・風水害・火災その他の災害の復旧に当たっていること。

上記のいずれにも該当しない場合は、入所申込書を提出されても保育所でお預かりできませんので、ご承知おください。

2 保育時間

平日：午前8時～午後4時

土曜日：午前8時～正午

3 延長保育

保護者の勤務の都合等で通常の時間を超えて保育が必要な場合、延長保育を利用することができます。

延長保育時間は、11ページの「保育所一覧表」の開所・閉所時間(平成23年度の状況)をご覧ください。

★早朝：開所時間～午前8時

★通常の保育時間後：午後4時

～閉所時間

※平成24年度の延長保育時間は、各園の状況を考慮して決定します。



4 乳児保育

乳児(0歳児)保育を実施します(望月・協和・春日保育園を除く)。希望される場合は、事前にご相談ください。

5 休日保育

日曜・祝日等の保護者の勤務等により、児童が保育に欠けている場合、休日保育を実施しています。

実施園 岩村田保育園・岸野保育園
希望される場合は、事前にご相談ください。

入所申込書受付日程

●新規入所…現在保育所に入所していないで、平成24年度に新たに入所を希望する場合
●継続手続き…現在保育所に入所していて、平成24年度も入所する場合

	10/11(火)	10/12(水)	10/13(木)	10/14(金)	10/17(月)	10/18(火)	10/19(水)	10/20(木)～31(月)
新規入所	午前 9:00～11:30 岸野保育園	野沢保育園 白田保育園	平賀保育園 里曲保育園	中佐都保育園 あさしな保育園	泉保育園 大沢保育園	東保育園	聖愛保育園 内山保育園	市役所子育て支援課各支所市民福祉課(左記で都合の悪い方、および広域入所を希望の方) 午前8:30～午後5:15
	午後 1:30～4:00 小雀保育園	平根保育園 佳里保育園 春日保育園	岩村田北保育園 青沼保育園 布施保育園	中込第二保育園 切原保育園 協和保育園	岩村田保育園 田口保育園 望月保育園	中込第一保育園	高瀬保育園	
継続手続き	添付書類の付受	1月16日(月)～1月31日(火) 午前8:30～午後5:15						市役所子育て支援課各支所市民福祉課
	調査書類の付受	1月4日(水)～1月13日(金) 午前8:30～午後5:15						市役所子育て支援課各支所市民福祉課
	添付書類の付受	1月16日(月)～1月31日(火) 午前8:30～午後5:15						入所中の各保育園

6 病児・病後児保育

病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当でなく、保護者のやむを得ない事情により家庭で保育できない場合に利用することができま

◆病児保育 浅間総合病院

◆病後児保育 岸野保育園

希望される場合は、事前にご相談ください。

7 広域入所

市内にお住まいで、市外の保育所に入所を希望する方は広域入所をすることができま

8 保育料

保育料は平成23年分の保護者等の所得税額等によって決定します。保護者には、入所後の4月中旬に通知

9 途中入所予定者について

入所申し込み児童数を基準にして保育士の配置を決めるため、年度途中の入所については希望の保育所に入れない場合があります。そのため、育児休暇等の関係で途中入所を予定されている方は、前もってお知らせください。また、親戚や知り合いに新規入所申し込み期間後に佐久市に転入を予定されている方がいる場合は、お手数ですがこの旨お伝えくだ

10 継続保育の確認

現在、保育所に入所していて、平成24年度も保育を実施する児童の状況確認調査書は、平成24年1月4日（水）から1月13日（金）まで、添付書類は平成24年1月16日（月）から1月31日（火）までの受付の予定です。なお、詳細は、広域入所の方を除き、現在入所中の保育所から12月中にご連絡します。

11 入所定員を

超えた場合について

入所申し込みみされた保育所が定員を超えた場合、他の保育所に入所をお願いする場合があります。

12 入所承諾通知

2月中旬〜3月上旬の予定です。



佐久市内保育所一覧表

公・私立別	保育所名	定員	所在地	電話番号	開所時間	閉所時間
公立	泉保育園	140	三塚300-2	62-1259	7:30	19:00
	大沢保育園	45	大沢789-1	62-1128	7:30	18:00
	中込第一保育園	90	中込3-24-5	62-0644	7:30	19:00
	中込第二保育園	130	中込1790	62-0432	7:30	19:00
	平賀保育園	90	平賀5038	62-0122	7:30	18:00
	内山保育園	45	内山5206-1	62-2648	7:30	18:00
	東保育園	120	新子田880-2	67-2271	7:30	19:00
	平根保育園	90	上平尾847-3	67-2094	7:30	18:00
	岩村田保育園	140	岩村田5088	67-2281	7:30	19:00
	中佐都保育園	110	塚原787-1	67-3419	7:30	19:00
	高瀬保育園	90	鳴瀬1371	67-2155	7:30	18:00
	切原保育園	60	中小田切96	82-2180	7:30	19:00
	田口保育園	90	田口3117	82-2602	7:30	19:00
	青沼保育園	60	入沢232-2	82-3110	7:30	19:00
公・私立別	保育所名	定員	所在地	電話番号	開所時間	閉所時間
公立	布施保育園	30	布施2148-8	53-5104	7:30	19:00
	望月保育園	80	協和2314-4	53-2331	7:30	19:00
	春日保育園	60	春日515-1	53-2269	7:30	19:00
	協和保育園	60	協和5229	53-2533	7:30	19:00
	あさしな保育園	150	御馬寄715-1	51-5005	7:30	19:00
私立	岸野保育園	170	伴野1792-1	63-0123	7:00	19:00
	野沢保育園	90	取出町491-2	62-0634	7:30	19:00
	聖愛保育園	170	原267-1	62-1208	7:30	19:00
	小雀保育園	170	岩村田1158-10	67-2287	7:00	19:00
	岩村田北保育園	160	岩村田3606-9	68-3030	7:30	19:30
	臼田保育園	80	臼田2126-8	82-2332	7:30	19:00
	里曲保育園	45	三分237-1	82-4523	7:30	19:00
	佳里保育園	90	下小田切51-1	82-5269	7:30	19:30

佐久市文化振興計画に関する ワークショップの参加者を募集します。

佐久市の文化振興を
一緒に考えましょう

佐久市では平成24年夏頃までの策定を目指し、「佐久市文化振興計画」の策定作業を進めます。

この計画は、佐久市における文化の発展のため、芸術文化に対する市民活動や貴重な文化財、歴史的な資料等の活用方法、現在ある文化施設の在り方など、いろいろな角度から文化について考え、市民のご意見をお聞きし、作成する計画です。

そこで、さまざまな文化に興味をお持ちの方、市内外のいろいろな施設を利用してご意見のある方、実際に文化活動をされていて活動の活性化にアイデアをお持ちの方など、多方面から意見やアイデアを募集します。

このワークショップで出された意見は「佐久市文化振興計画策定委員会」で計画を作成する際に、市民からの意見として議論していただく予定であります。

多くの市民のみなさまのご参加をお待ちしております。

開催場所 佐久市役所または公共施設

申込方法 はがき、ファックスまたはEメールで

対象者 ○平成23年4月1日現在18歳以上で市内に在住・在勤・在学している方。
○10月から11月に月2回程度開催されるワークショップに出席できる方。
(原則月曜日から金曜日の夜間、日程未定)

①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢
④電話番号 ⑤応募理由
を記入し、お申し込みください。

応募締切 9月20日(火)(必着)

■お問い合わせ 〒385-0043 佐久市取出町183 佐久市教育委員会 社会教育部 文化振興課
☎62-0664(直通) FAX64-6132
メールアドレス: bunkasetsu@city.saku.nagano.jp

75歳以上の肺炎球菌ワクチン任意接種費用 の助成についてお知らせ

市では、平成23年4月1日より、75歳以上の方を対象に肺炎球菌ワクチン任意接種費用の助成を実施しております。費用の助成をご希望される方は、下記により申請手続きを行ってください。

●対象者 次の条件を満たす方

- ①佐久市内に住所がある方で75歳以上の方
- ②過去5年以内に肺炎球菌ワクチン接種をしていない方

●接種開始 平成23年4月1日から

●接種医療機関

佐久市内の肺炎球菌ワクチン任意接種実施医療機関
(接種券と実施医療機関一覧表を一緒にお渡しします。)

●助成金額 1人 3,000円(自己負担額は医療機関が定めた額から3,000円を差し引いた額)

●助成方法

接種費用の助成を希望する方は、右の①または②のいずれかの方法により**事前に**健康づくり推進課保健予防係または、各支所健康づくり推進係に接種券の交付申請をしてください。

①窓口申請

申請場所: 市役所健康づくり推進課保健予防係
(佐久市保健センター)または各支所健康づくり推進係

申請時の持ち物: 印鑑、本人確認(保険証、免許証等)できるもの。

●接種可能者には、その場で接種券(予診票を兼ねる)を交付します。

●代理申請も可(代理人の確認できるもの、印鑑必要。)

②郵送による申請

「佐久市肺炎球菌ワクチンの接種費用助成対象者予診票(兼接種券)発行申請書」に必要事項をご記入の上、80円切手を貼った返信用封筒と一緒に郵送してください。接種可能者には、接種券(予診票)をお送りします。(郵送先は、①窓口申請と同じ場所へ。「佐久市肺炎球菌ワクチンの接種費用助成対象者予診票(兼接種券)発行申請書」は佐久市ホームページよりダウンロードできます。)

■お問い合わせ 健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527(佐久市保健センター直通)
または、各支所 健康づくり推進係

佐久市交通安全市民大会開催のお知らせ！

交通安全意識の高揚を図り、佐久市から交通事故の撲滅を目指すために大会を開催します。
市民の皆さん、お気軽にお出かけください。

■日時 **9月18日**（日曜日）午後12時30分～午後3時

■会場 **佐久市コスモホール**

■大会テーマ 「みんなで 築こう 佐久市の交通安全」

■大会スローガン 「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

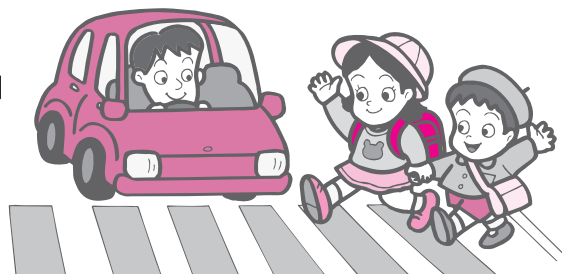
■大会プログラム ●交通事故犠牲者への黙祷

●大会決議

●交通安全の呼びかけ

●立川談慶氏による講演、落語

●交通安全教育支援センターによる交通安全寸劇



秋の全国交通安全運動がはじまります！

9月21日（水）～9月30日（金）

行楽シーズンを迎え、ご家族そろって出かける機会が多くなります。

交通ルールとマナーを守り、交通事故を防止しましょう。

～信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい～

■お問い合わせ 生活環境課 消費生活交通係 ☎62-3094（直通）

悪質商法・多重債務でお困りの方へ！

◆東日本大震災に乗じた悪質商法にご注意ください！

震災に乗じた悪質商法に係るご相談が寄せられています。大規模な災害のあとには、それに便乗した悪質商法が横行します。このような勧誘に対しては、被害にあわないように十分注意してください。

- 「震災で注射針の材料が不足しているの、貴金属を売ってほしい」といって訪問し、貴金属を買い取る強引な勧誘をされた。
- 「売上金の一部を被災地の義援金にする」などと言って、安価な商品を高額で勧誘された。
- 「放射性物質を除去できる」などとうたい、効果が確認されていない商品を販売している。
- 「地震情報」と思わせるメールを送信して関心を引き、URLをクリックさせて別の有料サイトへ誘導し、その後料金を請求された。

◆クレジットや消費者ローンの返済のために家計が成り立たなくなったり、返済が滞ったりしていませんか？

もしあなたがこのような状況に陥ってしまっていたら、できるだけ早く家計の見直しや債務の整理をして生活の見直しをはからなくてはなりません。

返済が困難になったり、解決方法がわからない時や迷っている時は、まず相談窓口ご連絡しましょう。

〔多重債務・悪質商法の被害はひとりで悩まず早めに相談窓口へ！〕

◆生活環境課 消費生活交通係 ☎62-3094（直通） 各支所 生活環境係

◆上田消費者生活センター（☎0268-27-8517）、
または最寄りの警察署に相談してください。

ごみの分別

Q&A

■お問い合わせ

生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094 (直通)
 臼田支所 生活環境係 ☎82-3111
 浅科支所 生活環境係 ☎58-2001
 望月支所 生活環境係 ☎53-3111

Q 紙製のカップラーメン容器はどこへ分別すればよいですか？

A 紙製の容器は可燃ごみへ分別してください。軟質系プラスチックに分別をして出さないでください。

Q 家具を分解して金属、木、プラスチックに分けましたが、ごみステーションに出せますか？

A 家具類、家電製品などはごみステーションに出せないごみです。分解せずに民間業者へ持ち込んでください。分解したことが分かるものがごみステーションに出された場合、回収はできません。

うな沢第2最終処分場日曜日の開場のお知らせ

(指定袋に入らない埋立ごみの受け入れ)

下記日程のとおり、うな沢第2最終処分場の日曜の開場をします。

期 日 9月25日(日)

受付時間 午前8時30分～正午／午後1時～午後4時

- ◆ふとん・じゅうたん・大型プラスチック類等、指定袋に入らない埋立ごみのみの受け入れとなります。
 【受け入れできないもの】マットレス・座椅子・ソファ・家電製品・家具類・農業用プラスチック等。
 (どんなものが受け入れてもらえるのか判断に困った場合は、事前に生活環境課 環境衛生係へ相談してください。)
- ◆市外からの搬入を防止するため、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。

■お問い合わせ 生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094 (直通)

ハートフルコーディネーター相談会のお知らせ

「学校へ行かなくなってしまった子どもにどう接したらいいか」「不登校を家族にどのように理解してもらえばいいか」「自分自身のストレスの発散法は」などでお悩みの方、どなたでも結構です。

不登校の子どもを持った経験のある『ハートフルコーディネーター』が相談に応じています。

9月からの相談は、下段のとおりです。事前の予約は必要ありません。ご都合のよい会場へお気軽にお越しください。お子さんとも一緒に参加できます。



元吉 純子さん



竹元 照子さん



小林 久子さん



小金澤 綾子さん



森泉 妙子さん

9月5日(月) 10月3日(月)	9月13日(火) 10月18日(火)	9月21日(水) 10月19日(水)	9月29日(木) 10月27日(木)	9月17日(土) 10月15日(土)
あいとぴあ臼田 (多目的室5)	駒の里ふれあいセンター (和室)	浅間会館 (和室)	野沢会館 (202号室)	野沢会館 (201号室)
10:00～12:00	19:00～21:00	10:00～12:00	19:00～21:00	14:00～16:00
9月 竹元・小金澤 10月 竹元・小金澤	9月 小林・元吉 10月 小林・小金澤	9月 元吉・小林 10月 元吉・竹元	9月 森泉・竹元 10月 森泉・元吉	9月 元吉・小金澤 10月 小林・森泉

※上記の会場のほか、第3金曜日19:00～20:30東中学校「親の会」にも参加できます。

■連絡先(平日8:30～18:00) 佐久市教育委員会 ☎62-2111 (内線366・573)

「（仮称）佐久市市民活動サポートセンター」って何？ Part 2



（仮称）佐久市市民活動サポートセンターは、「市民活動にかかわる様々な機関や団体等による市民活動をつなぎ、市民活動を支え、地域課題の解決を促進するための拠点」として、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。

センターの機能やセンターが提供するサービスは、市民の皆さんによるワークショップで検討された結果を反映しています。

サポートセンターでは、 まず3つの機能をそなえます。

基盤となる3つの機能

活動場所
の提供

情報収集
提供発信

相談
コーディネート

運営の中で成長
させる2つの機能

講座
交流

機材
貸出

市民活動のネットワークの 拠点を目指します

自分の地域を
もっとよくしたい！

他の組織の人と
交流したい

ヨロシク
お願いします

協力しあ
いましょう！



提供するサービス

情報

市内にはどんな
市民活動があるの？

どんなイベントが
あるの？

私たちの活動を
知って欲しい！



一緒に活動
しませんか！

- ◆ホームページを開設します
- ◆機関紙を発行します

相談コーディネート

ボランティア活動を
してみたい

地域で自分の
力を活かしたい

団体の運営に
困っている…



～市民活動に関する相談に
応じます～

場の提供

自由に訪れ、
打ち合わせができる

団体のチラシ等の
印刷ができる！

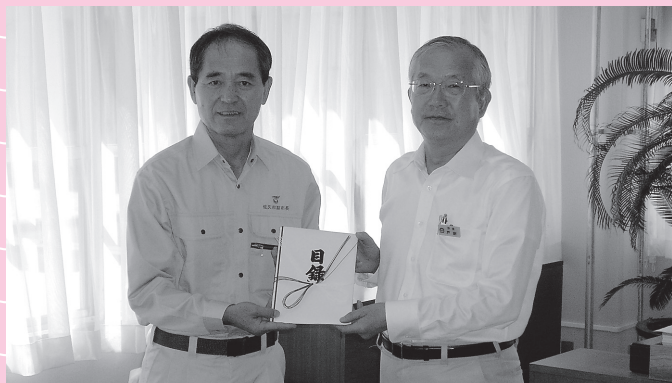


～市民活動に実務的に必要な
サービスを提供します～

広報広聴課は平成24年度のセンター開設に向けて、様々な市内の市民活動の情報を提供・発信するために、市内の市民活動団体の情報を集めています。また、公民館や社会福祉協議会など、組織に登録している市民活動団体の把握にも努めています。今後、このセンターへ登録いただける団体の募集を予定していますので、情報をお寄せください。

7月に実施しましたパブリックコメントの結果、「（仮称）佐久市市民活動サポートセンター設置計画（案）」について、市民の皆さんからの意見はありませんでした。策定しました「（仮称）佐久市市民活動サポートセンター設置計画」は市のホームページに掲載しています。

■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



大船渡市役所に義援金第2次分800万円と車両寄贈

7月13日、小池副市長と蓼北金属(株)橋詰社長が大船渡市を訪問し、市民の皆さんや企業・団体等からいただきました義援金第2次分800万円と蓼北金属(株)より寄贈された車両1台を戸田市長に贈呈しました。また、その際、市内の小中学校や高等学校からお預かりした寄せ書き・CD、バルーンフェスティバル会場で書いていただいた応援旗などもお渡ししました。



子ども未来館開館10周年記念

特別企画展開催

子ども未来館開館10周年記念特別企画展が、夏休み期間中、盛況に開催されました。

「ロボットワールド」では、ホンダの2足歩行ロボット「ASIMO」などのロボットのデモンストラレーションが子ども達の人気の的で、小惑星探査機「はやぶさ」の展示では、多くの方が宇宙に夢を馳せていました。

子ども未来館 入館者が80万人に

8月3日、子ども未来館は、開館から3787日目に入館者が80万人になりました。

80万人目の入館者は、家族で来館された埼玉県羽生市の鎌田陽翔君で、柳田市長から記念品が贈られました。



「白田トンネル産古型マンモス化石」が市天然記念物に指定されました。

平成20年に発見された古型マンモスの化石が、7月27日付けで市天然記念物に指定されました。生息年代はおよそ100万年前で、同一個体と推定される上顎臼歯と下顎臼歯および切歯（牙）がまとまって発見された例は日本では初めてです。

日本列島における古型マンモスの進化を解明するうえで、たいへん貴重な資料となります。



山浦竜介くん全国へ

第27回全国小学生陸上競技交流大会の小学生男子5年100mに出場する、山浦竜介くん（岸野小学校）が7月25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。



全日本剣道道場連盟の特別表彰受賞

「信武館小平道場」館長の小平初郎さんが青少年の健全育成や剣道の啓発発展に尽力したとして、全日本剣道道場連盟の特別表彰を受け、8月3日に市役所を訪れ、柳田市長に受賞報告をしました。



東日本少年軟式野球大会へ

第1回東日本少年軟式野球大会に出場する浅間中学校野球部3年生の皆さんが、8月3日に市役所を訪れ、柳田市長に出場の報告と一人ひとり大会への意気込みと健闘を誓いました。



新クリーンセンターの「ごみ焼却処理方式」「ごみ処理対象区域」が決まる

新クリーンセンター整備の基本的事項である、ごみ焼却処理方式およびごみ処理対象区域が7月22日、佐久市、軽井沢町、立科町の1市2町首長会議において、決定されました。

ごみ焼却処理方式は、安全安定性に優れた「ストーカ式焼却炉」、ごみ処理対象区域は、既に共同処理の基本合意がなされている、佐久市、軽井沢町、立科町に、御代田町および南佐久郡全町村を加えた「10市町村」となりました。



全日本クラブ野球選手権大会へ

第36回全日本クラブ野球選手権大会に出場する佐久コスモスターズ硬式野球クラブの皆さんが8月3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。

ぴんころ御膳 四季の詩①

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 ショウガ御膳 です

佐久平に見渡す限りの田んぼが鮮やかな緑色から、黄金色に変わっていき夕日に映えてまぶしいほどのかがやきを見せています。

夏、疲れた身体に疲労回復、夏バテ解消に役立つと言われる、生姜、にら、大根等の食材を使った健康・長寿の薬膳をお届けします。

(材料はすべて4人分)

ニラの3色炒め

- | | | | |
|----|-----------|-------------|-------------|
| 材料 | ・ニラ…120 g | ・油…4 g | ・酒…大さじ 1 |
| | ・竹輪…80 g | ・しょう油…小さじ 2 | ・砂糖…小さじ 1/2 |
| | ・卵…3 個 | | |

作り方

- ①ニラは、3～5 cmに切る。
- ②竹輪は半分に切り、斜めに切る。
- ③卵は炒り卵にし、ニラ、竹輪も一緒に炒め、調味料で味付けする。

■ショウガ御膳は1人分
エネルギー612^k□カロリー
塩分3.5 g

ショウガご飯

- 材料
- ・米…2 カップ
水は米の2 割増し
 - ・塩…小さじ 2/3
 - ・酒…大さじ 3
 - ・出しこんぶ
 - ・生姜…30 g
 - ・青じそ…10枚

作り方

- ①米は洗ってザルにあげる。
- ②ショウガはみじん切り、青じそはせん切りにする。
- ③分量の水、出しこんぶ、酒、塩、ショウガを加えて炊く。
- ④炊きあがったら、混ぜて器に盛る。
- ⑤青じそは、天盛りにする。



薬膳スープ

- | | | | | |
|----|-------------|------------|-------------|------------|
| 材料 | ・鶏手羽元…4 本 | ・ごぼう…60 g | ・生姜…20 g | ・塩…小さじ 2/3 |
| | ・キャベツ…100 g | ・大根…100 g | ・クコの実…大さじ 2 | ・こしょう…少々 |
| | ・玉葱…60 g | ・根みつ葉…1/2束 | ・水…4 カップ | ・針しょうが…適宜 |

作り方

- ①鶏手羽元は熱湯をかけてサツと洗う。
- ②キャベツは1～2 cm幅の細切りにする。
- ③大根は短冊、玉葱はスライス、ごぼうはささがきにする。
- ④みつばは2～3 cmの長さに、ショウガはせん切りにする。
- ⑤鍋に水、鶏手羽元、野菜を入れて火にかける。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を整える。
- ⑦器に盛り、みつば、クコの実を添える。

ぴんころ御膳 3つのポイント

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

次回は「フルーツおこわ御膳」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)

大きく養生訓

19

「小児のアレルギー」



浅間総合病院
小児科医長
中沢 孝行

性鼻炎、結膜炎等があり、これらの病気は時期を変えて出現する傾向があります。これをアレルギーマーチといいます(図)。

図 アレルギーマーチ



アレルギーとは「免疫反応が結果として身体に危害を与えてしまった状態」と定義されます。ウイルスや細菌が体内に侵入すると体を守るために免疫反応が起こり、これらの病原体を排除します。しかし、ダニや食物、花粉等に対して逆に免疫が過剰反応を起こしてしまう場合があります。これがアレルギー反応です。

アレルギー反応を起こしやすい体質は遺伝することが多く、両親がアレルギー体質を持っているとお子さんにもアレルギー性疾患を発症するリスクが高くなります。アレルギー性疾患には、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー

近年、アレルギー性疾患は増加傾向にあり、また、若年化しており、原因としては、衛生面での変化、住環境の変化、食生活の変化など様々なが考えられています。

紙面の都合上、今回は食物アレルギーについて話します。食物アレルギーには食物摂取後2時間以内で現れる「即時型」と、数時間から半日後に現れる「遅发型」さらに、48時間以降に現れる「遅延型」があります。症状としては蕁麻疹、湿疹、嘔吐、下痢、咳嗽、喘鳴等があり、重症になるとアナフィラキシーショックといわれる命をおびやす状態に至る場合もあります。

年齢的には0歳代に最も多く認められます。乳児期の食物アレルギーの原因食物は卵製品、乳製品、小麦製品が多く、アトピー性皮膚炎を合併することが多いのが特徴です。しかし、これらの食物は年齢とともに耐性を獲得し、食べられるようになることが多いです。学童以降になると甲殻類、果物、そば等の割合が増えます(表)。治療としては原因食物の除去が基本ですが、除去の程度やいつまで除去するかはお子さんによって異なります。補助検査としてIGE抗体検査がありますが、陽性となった食物も症状が出なければ除去する必要はありません。必要最小限の除去

表 年齢別主な原因食物

	0歳 n=1270	1歳 n=699	2、3歳 n=594	4-6歳 n=454	7-19歳 n=499	20歳以上 n=366
No. 1	鶏卵 62%	鶏卵 45%	鶏卵 30%	鶏卵 23%	甲殻類 16%	甲殻類 18%
No. 2	乳製品 20%	乳製品 16%	乳製品 20%	乳製品 19%	鶏卵 15%	小麦 15%
No. 3	小麦 7%	小麦 7%	小麦 8%	甲殻類 9%	そば 11%	果物類 13%
No. 4		魚卵 7%	そば 8%	果物類 9%	小麦 10%	魚類 11%
No. 5		魚類 5%	魚卵 5%	ピーナッツ 6%	果物類 9%	そば 7%
小計	89%	80%	71%	66%	61%	64%

(平成14・17年度厚生労働科学研究報告書より)

また、特殊な食物アレルギーとして原因食物を摂取後に運動することによって蕁麻疹、呼吸困難、ショック等の症状が出現する「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」や、花粉により感作され、共通抗原性を持つ果物、野菜の摂取によって口腔内の違和感等の症状が出現する「口腔アレルギー症候群」といった病気もあります。これらの疾患も原因をしっかりと特定することによって適切に対処することができます。

に抑えることが大切です。自己判断せず、しっかりと原因食物を特定し、適切な除去を行いましょう。

筆者略歴

平成2年 信州大学医学部卒業
平成10年 信州大学大学院修了
平成10年 浅間総合病院 小児科医長

日本小児科学会専門医
日本アレルギー学会専門医

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





～お口の相談日のお知らせ～

市民のみなさん、お口の事で、心配な事や悩み事などはありませんか？
また、お子さんの歯で困った事はありませんか？市では、そんな様々な心配事や、
悩み事を歯科衛生士が相談に応じる『お口の相談日』を設けています（毎月開催）。

お気軽に
ご相談ください



いろいろな相談に
応じます

例えば・・・

- 《妊婦さん》・妊娠してから歯をみがくと出血するようになった。心配。
- 《お母さん》・子供が歯みがきを嫌がってなかなかみがかせてくれない。
- ・仕上げみがきがうまくできない。
- ・歯の生える順番が違う？
- ・噛み合わせ、歯並びが心配。
- 《成人》・歯肉から出血する。
- ・歯周病が心配。
- ・歯みがきがちゃんとできているか心配。
- ・最近口が渇くようになった。
- ・口臭が気になる。
- ・歯医者に行ったほうが良いのかな・・・？等



お口の相談日

- 【対 象】 市民
- 【場 所】 サングリモ中込 2 階 口腔歯科保健センター
- 【時 間】 9：30～12：00 （1人30分程）
- 【持ち物】 歯みがき相談の希望者は歯ブラシ、コップ等をお持ちください。
- 【内 容】 歯科相談

☆歯みがき指導をご希望の方には、歯垢の染め出しなども行っています。

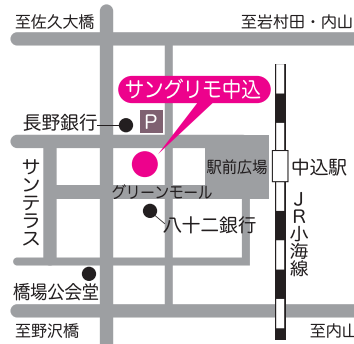
☆口臭が気になる方には口臭測定器による測定も行っています。

※ 日程などは健康カレンダー、市のホームページをご覧ください。 **予約が必要です。**



相談日以外でも随時受け付けています。お問い合わせください。

■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



休日救急歯科診療所《サングリモ中込 2 階》 診療日は「暮らしと健康メモ」のページをご覧ください 電話：63-3783（診療日のみ）

農 業 委 員 会 だより

農地の利用状況調査を行っています

昨年に引き続き今年も農地の利用状況調査を行います。目的は、耕作放棄地を解消し、農地の再生利用を推進するために、農地全ての状況を調査するものです。

そのため、農家の皆さんの農地に立ち入る場合がありますのでご承知ください。調査は、地区担当の農業委員が中心となり場所によっては、案内者と同伴で行います。

また、調査をする時は、目印として農業委員会の帽子又は腕章をつけます。この調査は、地図をもとに、農地の状況を3つに分けて現況を確認します。①耕作している。または耕作はしていないがきちんと管理をしている。②遊休化しているが、少し手を入れると耕作できる。③山林化している。大型機械で造成しないと耕作できない。現況の調査ですので、現場では所有者・耕作者についての調査は行いません。

調査の結果、遊休化している農地は利用推進に向けた取り組みを行います

調査の結果は、耕作者と協議したり

耕作希望者等を募ったりしながら有効利用をすすめます。

山間地の山林化している農地については再調査し、非農地化を検討

山間地の既に山林化している農地については、再度の調査を行いながら、非農地化を検討します。

昨年より調査を行っておりますが、地域の皆さんのご協力をお願いします。

農業委員会の会議日程をお知らせします

農業委員会は法令に定められた、農地の権利移動についての許可可や農地転用などの農地行政を受け持っています。

毎月15日までに申請のあったものについてその月の月末に農業委員会を開催し審議を行っています。審議は、法律に基づき部会制を取っているため農地部会の決議が委員会の決議となります。

審議は条例により公開されており、傍聴方法は条例の傍聴規則によります。9月以降の日程は下記のとおりです。会場については事前にお問い合わせください。

■お問い合わせ

農業委員会事務局 ☎62-3518

地域で活躍する農業委員の紹介をします

今年から農業委員になった萩原安則委員は、カーネーションを中心とした専業農家です。栽培面積はカーネーション約三〇aで、その他に水稲や、今年は菊も作っています。

栽培をしながら、県農業大学校のアグリタイン研修として就農希望者の研修を受け入れたことがきっかけで、新就農者の里親となり、現在も研修生を受け入れ、栽培・流通などの指導を行っています。

萩原委員は学校を卒業後すぐに大手外食企業に就職をしました。日本全国を回り本社勤務となりましたが、二五年を節目に故郷に帰ってこられました。佐久に戻り今年で一四年になります。



研修生とともにハウスの前に立つ萩原委員（右）

萩原委員の技術を学び、佐久の地で既に認定農業者として、農業経営を行っている方も何人もいます。現在研修を行っている方も、佐久市で農業を行いたいと栽培技術を教わりながら、貸してもらえ農地を探しています。萩原委員はじめ農業委員会も希望に合った農地を探しているところです。

9月30日	農地部会	午前10時
	農業振興部会	午後1時30分
10月28日	農地部会	午前10時
11月30日	農地部会	午前10時
	農業振興部会	午後1時30分
12月21日	農地部会	午前10時
1月31日	農地部会	午前10時
	農業振興部会	午後1時30分
2月29日	農地部会	午前10時
3月29日	農地部会	午前10時
	農業振興部会	午後1時30分

開催中～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、新収蔵作品。昨年度は約80点の美術品を収蔵。当館に初めて収蔵する作家の作品も含め、広く深く楽しめるよう展示します。

【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・柳碧蘇・山岡紀文・山根真奈・山元春挙

■展覧会ガイドツアー

9月19日(月・祝) 午後2時から40分程度
9月24日(土) 午後6時から40分程度

■同時開催

9月17日(土)～11月6日(日)

佐久市子ども未来館主催

光の謎を解き明かせ！

【常設展示】

- 平山郁夫作品
- 中国陶磁器(吉沢コレクション)



山岡紀文(1979—) 真夜中の君へ 2008年制作 木彫彩色
※第13回新生展に出品・入選となった作品。新生展の出品資格は「これからのアートシーンで活躍を志す35歳以下のアーティスト」。今回の新収蔵品展ではこの作品の他にも4点の新生展出品作品を展示。募集要項に大きさの制限があったため、どの作品も少し小さい印象を受けるが、作品に対してのまっすぐな姿勢にあふれ、一つの世界を作り上げている。

開館時間 午前9時30分～午後5時
夜間開館 毎週土曜日、および9月18日・23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

よだ みなみ
依田 実那美 さん
(望月高校3年)

趣味…音楽鑑賞

住所…協和



今、一番楽しいことは「ダーツです」と話す依田実那美さん。望月高校に通う17歳です。

「ダーツは、集中して狙いどおりの所へはいたり、たくさんの人と対戦して、レベルが上がっていくことが嬉しいです。書道の授業の時は、特に集中力を持続できるように、書いています。その成果で、賞もとれたことに驚きましたが、とてもうれしく、今後、ダーツも書道もレベルアップしたい。」とのこと。

そんな依田さんの夢は、「少しでも社会に貢献したいと、今は、取得した資格を活かせる就職活動をしています。できることをしっかりと行い、平凡で楽しい生活が送れるようになりたい。」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

佐藤志穂さんから紹介された

なみき ゆか
並木 由香 さん
(主婦・志賀)



①自己紹介をお願いします。

多くの言語を楽しく習得することを目標にしているクラブに娘たちと一緒に参加しています。言葉が垣根にならない大人に育ってほしいとの思いからです。たくさんの言葉、さまざまな方々との触れ合いの中から、自然に言葉は育つものだと感じています。いつか、外国の方、日本の方が気軽に集まり、交流できるカフェを開くのが夢です。

②これからの街づくりに望むことは

国際交流事業が質・量ともに充実することを望みます。北海道から転入しましたが、佐久はとても自然豊かで良いところですが、子どもが遊べる場所が少ないと感じます。安心・安全に子どもが遊べる公園が近くにほしいです。

さくし



公民館活動を通して

豊かな生きがいを進めよう

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



ただいま子育て真っ最中

公民館では、乳幼児学級を本館教室、浅間教室、東教室、野沢教室、臼田教室、浅科望月教室の6教室で、乳幼児期からの生活習慣、自立心そして親子の信頼感を育てる学習を行っています。

6回目の講座では、口腔歯科保健系の歯科衛生士から歯の衛生について学びました。各教室にはスキンシップたっぷりの楽しい声が響いています。

No.78

2011 (平成23年)

9

ながつき
長月

あれこれ

浅間地区

デジカメに奮闘!!

「デジカメで写真を撮ったことはあるけど、自分でプリントアウトしたことはないね～」と言った参加者からの声が聞かれるなか、全3回の超初心者デジカメ講座が始まりました。

まずは、浅間会館でデジカメの基本的な写真の撮り方を学び、講師や参加者同士で撮りあった写真の批評をしたり和やかな雰囲気が進みました。2回目・3回目は情報センターでパソコンに写真を取り込み、プリントアウトに挑戦しました。出来あがった写真は思い出の1枚になりました。



野沢地区

パソコンを基礎の基礎から

7月に情報センターで初心者パソコン教室を5回開催しました。

マウスの持ち方から始まり、文字入力を習い、文章を作成、印刷まで習得しました。

最初の頃は、市村正先生の説明を受けながらパソコンに向かいますが、説明どおりに動いてくれません。でも回を追う毎に要領がわかり、最後、自分が作った文章が印刷されると、思わず満足の笑みがこぼれました。

中込地区

なつかしの歌・こころの歌

懐かしい昔の歌やフォークソングを、工藤美智子先生の歌唱指導と杉浦都美子先生のアコーディオン伴奏で歌う会を開きました。

「桜貝の歌」「高原列車はゆく」「五番街のマリー」等の歌が次々とリクエストされ、皆で歌いました。

クイズ・ゲームコーナーでは、手遊びなどをしてリラックスし、覚えたい歌のコーナーでは「あじさいの歌」や「坊がづる賛歌」等を教えてもらいました。

最後に信濃の国を大きな声で6番まで歌い、楽しい1日となりました。



東地区

里山を満喫 ～八風山トレッキング～

香坂と軽井沢の境にある八風山に登りました。前日の雨で少し湿気が高かったものの、濃い緑の中に咲いているヤマボウシの白い花や、コアジサイの香りなどを楽しみながら歩きました。「この下に八風山トンネルがあるんだね」「鹿の足跡があるよ」などとおしゃべりしながら頂上へ。軽井沢方面の眺望は抜群でした。

秋には里に降りてくるアキアカネも群れて飛んでおり、身近にある里山の素晴らしさを体感してきました。



臼田地区

高校生とのさわやか交流

7月1日・6日に「軽井沢彫りとステンドグラスづくり」を臼田高校デザイン科で開催し、高校生との交流を深めました。慣れない刃物や、ハンダを使っての作業には、苦労していましたが、コツを教わりながら一緒に作業し、なかなか雰囲気の中、あっという間に2日間が過ぎてしまいました。

参加者は「みんな親切に教えてくれた」「高校生と一緒に貴重な体験をさせてもらった」と話していました。

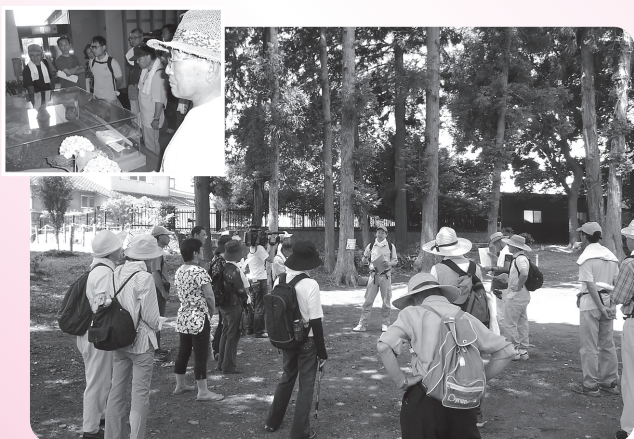
浅科地区

高山植物が咲き誇る「烏帽子岳」

7月16日市民ふれあい登山で、市民45名と山岳ガイド3名で烏帽子岳登山（標高2066m）を実施しました。

初級と中級の2コースに分かれ、湯の丸山を経由して頂上を目指しました。途中仲間の重い荷物を持ってくれる人、靴底を補強してくれる人、励ましてくれる人など、互いに支え合う優しい光景が数多く見られ、全員が登頂することができました。

参加者のマナーの良さと、更に、行きかう人達との気持ちの良い挨拶で、すがすがしい登山となりました。



望月地区

望月宿と城跡を探索

7月17日「望月宿と城跡を探索」と題し、NPO法人望月まちづくり研究会と文化財課職員を講師に、講座を開催しました。

最初に、まちづくり研究会が作成した「望月城跡のジオラマ」について、代表の竹内健治さんからの説明がされ、講座が始まりました。大伴神社・城光院・望月城跡、望月氏の系図や城のしくみ、戦い方等については、職員から説明を受け、参加者は熱心にメモを取っていました。

成人式についてのお知らせ

佐久市では、成人式を平成24年1月3日(火)午後1時から長野県佐久創造館において開催します。対象者で、平成23年10月31日現在、佐久市内に住所登録をしてある方は申し込みの必要はありません。

進学などにより佐久市内に住所登録のない方で成人式に出席を希望される方は、下記によりお申し込みください。なお、平成23年10月31日現在、住民登録のある方及び出席の申し込みをされた方には、11月下旬に案内状をお送りします。

【成人式の対象者】平成3年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方

※申し込みの必要な方は、案内状を送付する関係上、10月末までに電話で、

佐久市公民館本館（☎0267-64-0551）までお申し込みください。





リレー随筆

楓

田口 和田 三郎



先日、近くの農家の庭先に植えられていた小さな楓を眺めていたところ、ご主人に「欲しかったら持っていけ」と言われ、遠慮なく自宅の庭に植替えました。

さいたま市から移り住んで2年余。

定年退職を機に、自然豊かな地でのんびりと過ごしたいと、住处を探していたところ、田圃に囲まれた空き家が見つかりました。“・・・やまだのかわずきくがたのしさ(良寛)”の日々を楽しんでいます。

とは言え、佐久の冬は「厳しいぞ!!」との忠告は私の覚悟を遥かに超えるものでした。そして、四方を山に囲まれた地形の、この凍てつく寒さこそが深沈且つ剽悍な信州人を成しているのだと痛感したものでした。また、四季折々の変化する光景が豊かな感受性も育んできたのでしょう。

今この地でお付き合いを願っている方々は、ナイーブで温かい親切な人ばかりです。

この楓が幹を太くし、枝を広げて美しい紅葉をみせてくれる頃には、私もこの風土に馴染み、すっかり地域に溶け込んだ信州人になっているでしょうか。



復興への祈りを胸に
宮澤 則子

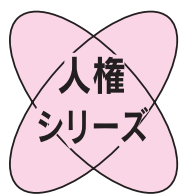
ちよつと
ひとこと

遠しい夏だったはずなのに、今年
は心を曇らせながら、時を追

も色濃く、
青い空に白
い雲。いつ
もなら待ち

う日が多い。大震災から6ヶ月、
少しづつ日常生活を取り戻し、
復興に向けて力強く歩み始めて
いることが何より嬉しい。この
震災以来だれもが、幸せの価値
観が変わったのではない。ほ
んの些細な日常生活の中に喜び
を感じ、当たり前のことが本当
はとても大切なことだと思え、
どんな小さなことにも感謝でき
我慢できる強い心を持ち、そし
て何より「生きる」ということ
を真剣に考えるようになった。
大切な人を失った悲しみがど

れ程辛い。今こそ人と人との
絆が求められる時ではないか。
「大丈夫！あなたは一人じゃな
い！私がいるから」と、安心で
きる存在が必要だ。今私は、被
災者の方に寄り添い声を掛ける
ことは出来ないが、「負けない
で！一緒に進もう！」との祈り
を胸に、この
気持ち忘れ
ず応援し続け
て行きたいと
思う。



祖母のひといと

いわゆる女の中に男がひとり
という環境で育った私は、時々、
人から「甘やかされて」「なんでも
やってもらえて」と冷かされ
た。遊ぶことに夢中で、友との
トラブルにも、他人に迷惑をか
けても、相手の気持ちを思いや
るような子どもでは無かったと
思う。

この春のこと、我が家では初

めて「ピンポンダッシュ」とい

う遊びの被害を受けた。チャイ

ムの音で玄関に出たのに、来客

が見つからない時の焦りは、経

験したことが無かった。捜して

も来客はとうとう見つからなか

ったが、もしかしたら、いたず

らかも知れないとの思いが頭を

よぎった。

道路に出ればばく様子を見

ていた。その時、ちょうど数軒

先の路地から、こちらをうかが

っている3人の子どもの姿を見

つけた。とっさに呼びかけた

ところ、明らかに動揺していて、

この子たちだと直感した。

3人と呼ばせて「何をして

いたの？」と声をかけるうちに、

ひとりの子が涙ぐんできた。3

人、友だちもやっているから
と、おもしろ半分にはチャイムを
押して逃げたことを認めた。悪
ふざけは良くないこと、もし、
お年寄りや病人がいる家だった
ら、どんなにその人々を悲し
ませたろうかと話すと、それ
ぞれが反省を口にした後「これ
からは良い行いを見つけてやり
ます」と言った。私は、3人の
言葉を信じようと思った。

この3人に比べたら、小さい
頃の私は意気地が無かった。そ
の意気地無さに目覚めたのは、
遊び友だちとのトラブルで、自
分に対処法が見つからず、ふさ
ぎ込んでいた時だった。祖母が
見かねて、そんな私に声をかけ
てくれた。「お前に何があったか、
何に苦しんでいるか知らないが、
人を悪者にして自分が得をする
ような人にはなつてほしくない」
男性のような厳しさをもったこ
の言葉は、幼い心に鋭く突きさ
さった。そして、それから後、
人の気持ちはどうなのかという
ことを意識するように努めたの
だった。

人権同和教育推進員 志摩康男

県宝 「貞祥寺惣門及び山門」

・惣門

本建造物は元和8年（1622）の建立で寺最古の建物である。

一間一戸草葺切妻造薬医門で17世紀後期のものである。小平（長方形断面）の親柱を建て、控柱を円柱としたあまり例をみない門である。組み物につけられている木鼻の彫刻に特徴がある。象が鼻を上へに巻き上げたような形式で、新海三社神社東本社の向拝にある木鼻と酷似している。また、大瓶束（断面が円形の束）の結紮は室町後期の様式を持ち、木鼻は複雑な輪郭をとる。

切妻造り 銅板葺 間口11・09尺 奥行7・70尺

・山門

三間一戸草葺入母屋造楼門で寛文12年（1672）に小泉三右衛門、重右衛門によって建立されたものである。（小泉家文書「貞祥寺さんもん」による）建立時資料が現存し、大変貴重である。

入母屋造り 茅葺 1層 間口21・26尺 奥行14・72尺 建坪7・13坪
2層 間口19・62尺 奥行13・09尺 延坪15・32坪



山門



惣門

■お問い合わせ

文化財課

佐久市志賀5953

☎68-7321

すてきな仲間

文化財に親しむ会

代表 箕輪 敏夫

県内・県外（隣接する）各地の歴史的、文化遺産を見学して個々の見識を高めつつ、会員の親睦をも深めることを目的としたこの会20数年前に、古き良き文化を希求する方々によって始められてから、長い歴史をつづてきました。

今、その活動は、会員45名、月1回バス1台での日帰りの研修旅行を行なっています。同乗する会員が、寺院・神社・博物館等を訪ね、それぞれの貴重な文化財にふれ、改めて身近にある古今の文化・歴史的遺産の大きさを再認識していくものです。

ここ1・2年の研修した場所を挙げますと、埼玉日高市の高麗神社・秩父金昌寺・柏崎の「荻の島」・飯山寺町・岩宿博物館・行田市「さきたま古墳群」一泊旅行での室生寺・長谷寺と正倉院展・近江湖東三山等々。遡ってみても枚挙にいとまがない程です。

この会を、より長く続けてゆくためには、会員全員が参加できるような運営を行ない、相互の交流をより深めることを工夫してゆかねばならないと思っ



瀬音

9月19日「敬老の日」がくる。老人を敬愛し長寿を祝う日として、すっかり定着した。

昭和20年代の頃は、人生50年と言われていた。50歳過ぎの周囲の人達を見ると、腰は曲がりみんな老翁、老婆であった。過酷な労働、医療事情や食糧事情が悪かったこと、などが関係していることは言うまでもない。

老人に対する待遇は歴史とともに変わってきた。経済的に貧しかった時代には、棄老などの事実があったことが、世界各地の歴史に記録されているという。先人達の努力のお陰で、日本は経済大国となり、長寿国となった。平均寿命は83歳で、サンマリノ（イタリヤ中部の都市）と首位をわけあっている。高齢者3経費（年金・医療・介護）は今年度予算で10兆円規模となり社会保障関係費全体の約6割を占めている。

人生の目的は幸福になることであり、その一つの要素に長命がある。老年期は人生の円熟期であると、積極的イメージで位置づけ「恍惚の人」にならないように、楽しみながら、老人をしよう。と思う。

（編集委員）

小学生の公民館体験学習

公民館では、小学生の社会科で公民館見学が行われる機会に、学習グループの皆さんと一緒に体験学習をして、交流を深めています。参加した子供たちからは、楽しかった思い出の便りや学習グループへのお礼の手紙が各公民館に届けられています。

料理



こめこクッキーとみたらしだんごをいっしょに作ってくれてどうもありがとうございました。あの時はとてもいれようのこりでした。先生たちはとてもよいがうまくてビックリしました。



銅板

わたしは、さうほれをやった時みれなに「あひい」と言われました。細かいところとか、やりにくいところとあともう一つあげもやってくれた時は、わたしは、うれしかったです。少し時間がかかってしまいましたが、みれなに「みせて、みせて」と言ってみれなにみせた時、わたしはあつこうれしかったです。

野沢小学校 3年生 野沢地区館体験学習

野沢小学校3年生101名が、6月29日に野沢地区館で体験学習をしました。子供達は6グループに分かれマジック、英会話、フラダンス、ジャズ体操、料理教室、銅版互芸のそれぞれの学習グループの皆さんから教わりながら、初めての体験を楽しみました。

ジャズ体操



わたしは、はじめて「ジャズ体操」をやりました。やさしくていねいに教えてくれてありがとうございました。本番の時、ドキドキしていましたが、上手にできてうれしかったです。

フラダンス



公民館に行って、お話を聞いて、練習をした時、さいしよはじょうきにフラダンスがあらなかったけれど、やっていくうちにフラダンスの先生に「じょうず。」とほめてもらえてうれしかったです。

マジック



マジックをさいしよ見してもらったら、さなともあつくて、さうなっているのかわかりませんでした。わたしはおもわす「あひい、やってみよう。」と言っていました。

英会話



わたしは、ちょっとえいごがしゃべれるようになりました。わたしもいろいろな人と、えいごで、しゃべれるようになりたいです。いろいろおほえられてよかったです。



中込小学校 3年生 中込地区館体験学習

中込地区館では、7月14日中込小学校3年生68名の参加により、体験学習が開催されました。館長からの公民館の説明や管内見学のあと、4グループに分かれ、それぞれの学習グループから指導を受けながら楽しく学習が行われました。

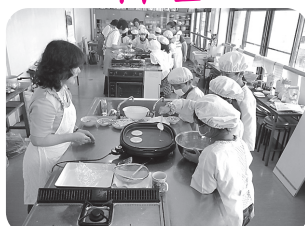
子供たちからは、お礼の手紙とともに公民館のホールの広さに驚いたことや、工つのために扇風機を使っていた事などの「ミニ体験新聲」も届いています。

童謡唱歌



大きな口をあけるといいといわれてやったろうしのおほさんたちがほめてくれました。あひいねーあひいねーといわれてうれしくなりました。

料理



おかしを作って、楽しかったです。さうやきを食べたとき、おいしくて、さうやきをさうに食べてしまいました。家でもさうやき、作ってみよう。

絵手紙



このあいだ絵手紙をおしえてくれてありがとうございました。おかげで、家に帰ってほめられました。おがあらが「じょうず！」といってくれてうれしかったです。

習字



さうみれがは、はじめてののできれちよーしました。あとあつこきれいにがけるようになりたい。たのしかったので、また行ってみたいねーと思いました。また、行ったときも教えてください。

東小学校 東地区館体験学習

7月19日、東小学校4年生63名が、東地区館を訪れ、公民館の自主学習グループの指導で絵手紙、太極拳、フラダンス、大正琴、リフォームの学習を体験しました。

最後は全員で合唱、楽しい思い出ができました。

絵手紙



色をつける時「少しずつ色をえればいいよ」と言われたので、ちょっとずつ色をかえたらうまくいい色がかけました。私は「本物みたいな色」だと思いました。

太極拳



ぼくははじめて太極拳をやりました。キックをする時は足のはずこがわかりました。はじめは太極拳の動きがたがえるかなと思ったけど、あこしできうれしかったです。

フラダンス



ぼくはフラダンスをやって知ったことは、そのおどっている動きに名があることも知りました。たくさんのおもちゃがあることがわかりました。やっていて気持ちがハワイに行った感じがしました。

大正琴



大正琴は数字でドレミファソラシドを表している事がわかりました。とても楽しい物だと思いました。お母さんもお父さんもやった事がないといっていたので教えてあげようと思いました。

リフォーム



お手玉は作ったことがありませんでした。でも作り方がわかったからうちでも作ってみたいです。お手玉の中みはあずきとが米を入れるといいんだなと思いました。

全員合唱



公民館で楽しいね！

9月下旬～10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

■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

⑯親子でちょこっと英語体験

英語をおりまぜながら親子で体を動かしたり、簡単なおやつをつくったりします。

気軽に英語を楽しめる講座です。

日時 9月23日(金・祝) 9:30～11:30

講師 森弥生先生 会場 中込小学校 体育館・家庭科室

持ち物 エプロン、上履き、飲みもの【動きやすい服装】

参加費 1人200円 小学生、親子向け 24名

⑰書道基礎講座＜4－3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29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

⑱科学のパワーで楽しもう！

スライム・空気鉄砲を作って、楽しく遊ぼう

日時 10月1日(土) 10:00～12:00

講師 酒井康行先生 会場 岩村田小学校 小体育館

持ち物 手ふきタオル、スライムを持ち帰るビニール袋

参加費 1人150円 小学生、親子向け 20名

⑲すぐに役立つ実用書道＜3-1回＞

普段の字はもちろん、ボールペンや筆ペンを使って、履歴書、のし袋等にきれいな字を書けるようにしましょう。

日時 10月5日(水) 19:00～20:15

講師 萩原秋華先生 会場 中込中学校 視聴覚室

参加費 初回のみ1人1,050円(2回目以降50円)

中・高生、一般向け 10名 持ち物は特にありません

以後日程 10/26(水)、11/16(水)

⑳楽しく書こう Let's習字！＜2-1回＞

いろいろな紙に、自分の思いや書きたいことを書きたいように書いてみましょう。

日時 10月6日(木) 18:00～20:00

講師 折橋晃美先生 会場 野沢中学校 多目的ルーム

持ち物 習字セット、新聞紙

参加費 1人350円 全年齢向け 20名

以後日程 10/28(金)

㉑親子で楽しもう！フロアホッケー

注目のニュースポーツ、フロアホッケーを楽しもう

日時 10月15日(土) 9:30～10:30

講師 楠武明先生 会場 野沢小学校 体育館

持ち物 上履き、タオル、飲みもの【運動のできる服装】

参加費 1人350円 小学生以上、一般、親子向け 40名

㉒親子でじゃれ合って遊ぼう！

親子ふれ合いながらのペア運動で、

リズム感・バランス感覚等、心身の感覚を高めます。

日時 10月15日(土) 13:15～15:45

講師 柳澤光先生 会場 高瀬小学校 体育館

持ち物 上履き、タオル、飲みもの【運動のできる服装】

参加費 1人150円 幼児、小学生、親子向け 60名

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

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 (全3回) ～佐久の歴史を学ぶ～ 市内めぐり (南部)	②9月12日(月)10:00～15:00	県史跡 伴野城跡ほか	教育委員会職員	<参加費>100円程度 <定員>22名 <持物>昼食・飲み物・筆記用具 ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎ヒップホップダンス教室 (全4回) 毎回出席できなくてもOK。1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)
	◎郷土料理教室 献立: かぼちゃの小豆ぼと・フライパンピザ 紅玉りんごの甘露煮・牛丼・その他	10月17日(月)9:00～13:00	浅間会館	平山貞先生	<参加費>700円程度 <持物>エプロン、三角巾 <定員>15名※申込は9月12日から
	◎高瀬児童館でお手玉交流 お手玉ですごいことができます挑戦しましょう!	10月19日(水)15:30～16:30	高瀬児童館	生涯学習サークル 「ともがき」	<参加費>無料
	◎みんなDEおやつ作り教室 おいしいクッキーを作ろう 子どもだけの参加もOK。	10月29日(土)13:30～16:00	浅間会館	内田すみ江先生	<参加費>1人300円程度 <定員>12名 <持物>エプロン、三角巾 親子・大人のみの参加も大丈夫!!
野沢地区館	◎自然探索 「八千穂高原・白駒の池」 紅葉の自然園、白駒の池を散策しましょう	10月5日(水)8:00～16:00	八千穂高原	八千穂高原 自然園ガイド	<参加費>400円 <定員>20名 <申込受付>9月7日から ※詳細は後日参加者に連絡します。
	◎初心者着物着付け教室 (全6回) 簡単に・楽に・美しく着てみましょう	①10月17日(月)9:30～11:30 ②10月24日(月) 〃 ③10月31日(月) 〃 ④11月7日(月) 〃 ⑤11月14日(月) 〃 ⑥11月21日(月) 〃	野沢会館	藤澤京子先生	<参加費>無料 <定員>15名 ※詳細は後日参加者に連絡します。
	◎市内寺院めぐり (全3回) 岸野・中佐都地域の寺院でスタンプオリエン タリングをしよう	③10月20日(水)8:00～12:00	市内	各寺院住職	<参加費>100円 <定員>20名 <持ち物>昼食 雨具 ※詳細は後日参加者に連絡します。
	◎栗の染物とお菓子教室 栗の皮で絹のスカーフを染め、実でお菓子を 作ります	10月25日(火)9:00～13:00	野沢会館	岩崎泰治先生 内田すみ江先生	<材料費>2,000円程度 <持ち物>エプロン等
	◎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	⑥9月1日(水)9:30～11:30 ⑦10月12日(水) 〃	中込会館	杉浦都美子先生	<参加費>100円 (初回のみ) <持物>ハーモニカ
中込地区館	◎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 <持物>包丁、砥石(中砥石 #1,000) 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(水)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(水)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
	◎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	③10月5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 <持物>ヨガマットかバスタオル ※子ども同伴可
	◎小海線と五稜郭探索 中込第二保育園の園児達と一緒に小海線に 乗って遠足に行きませんか	10月14日(金)8:15～13:30	五稜郭 川村吾蔵記念館	教育委員会職員	<参加費>700円程度 (交通費、入 館料等) <持物>昼食、雨具 ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎歴史探訪 古東山道の遺跡を巡る 女神湖周辺の遺跡と望月民族資料館を巡り ます	10月20日(水)8:30～16:00	中込会館集合	教育委員会職員	<参加費>1,400円程度 (昼食代含む) <定員>30名 ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎ストレッチ教室 (全3回) 身体 固くなっていませんか ストレッチをして気分爽快	①10月27日(水)13:30～15:00 ②11月10日(水) 〃 ③11月24日(水) 〃	中込会館	須江邦利先生	<参加費>無料 <定員>20名 <持ち物>タオル ※運動のできる服装で

※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。

■東地区館 ☎67-2545 ■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
東地区館	◎故郷学習 「東地区を知るⅣ～坐禅入門～」 自分の心を見つめなおす静寂のひとつとき	9月6日(火)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
	◎マレットゴルフを楽しもう 秋の午後に、爽やかな汗を流そう	9月14日(水)13:00～16:00	香坂富士 マレットゴルフ場	中嶋亥三先生	<参加費>200円程度 <定員>20名程度 <持ち物>道具のある方はご持参ください。
臼田地区館	◎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
	◎子ども小満太鼓教室 市内の小学2年生以上を対象とした郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。10月から2月まで10回程度練習し、地区館のついでで発表します。	開講日 10月2日(日)14:00～15:30	コスモホール 練習室	臼田小満太鼓 愛好会	<参加費>無料 <定員>30名 <対象>小学2年生以上 申込受付 9月5日 午前8:30～
	◎ふるさと学習 文化財めぐり(下越～三分地域) 境稻荷→長慶寺→磨崖石仏群→岩崎観音堂跡→大日宝塔→遍照寺	10月13日(木)13:00～16:30	下越～三分地域	丸山正俊先生	<参加費>100円 (保険代他) <持ち物>雨具 飲み物 ※臼田駅集合で歩いて移動します。 詳細は後日参加者に連絡します。
	◎うどんづくり講習会 郷土料理「おにかけ」を作ります	10月20日(水)9:30～13:00	あいとびあ臼田	佐々木行子先生	<参加費>400円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具
浅科地区館	◎中山道の史跡めぐり 第3回目 主に、塩名田宿～熊野神社までの歴史を学びましょう	9月7日(水)9:00～16:00 出発:浅科会館	塩名田宿～ 追分宿～ 熊野神社まで	佐藤純一郎先生	<定員>20名 <参加費>1,700円程度(入館料・保険料・昼食代) <持ち物>水筒・雨具 <定員>25名 ※詳細は後日参加者に連絡します。
	◎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 一緒にお作法・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連絡します。
	◎携帯電話の正しい使い方 (全3回) メールの打ち方の勉強をしましょう 何れの機種でもOKです	①9月21日(水)13:30～15:30 ②9月28日(水) " ③10月5日(水) "	浅科会館	木内久泰先生	<参加費>無料 <持ち物>携帯電話 (お持ちの方) ※詳細は後日参加者に連絡します。
	◎夫婦えんまん料理教室 (全5回) 健康のために減塩料理を学びましょう ・野菜のパンと減塩酢豚 ・マロンパイとひと足早い減塩おせち ・クリスマスのお菓子和骨付き減塩黒酢煮など…	①10月13日(水)9:30～12:00 ②11月10日(水) " 3回目以降2月まで (第2木曜日)	浅科会館	内田すみ江先生	<材料費>1回600円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>15名程度 ※詳細は後日参加者に連絡します。
	◎パワースポットと健康産業の旅 ＜其の2＞ 現在ブームのパワースポットと南信の健康産業を視察します。	10月28日(金)7:00～17:00	分杭峠 (伊那方面)	生駒悦雄先生	<参加費>5,000円程度 (バス代・昼食・傷害保険料含む) <定員>25名 <申込受付>9月5日(月)から
望月地区館	◎家庭菜園教室 (全9回) ⑦秋野菜の栽培管理	⑦9月8日(水)9:30～11:30 ⑧10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
	◎家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」 ～いか飯・春雨スープ・スイートポテトなどを作ります～	9月21日(水)9:30～13:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	内田すみ江先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン、三角巾
	◎愛唱歌合唱うたごえホール ～季節の歌を歌いましょう!～	9月21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

※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

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方(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

♪♪ 家庭の和を音楽で ♪♪

第23回

家族音楽会

出場家族募集

♪♪ 家族全員で、時にはきょうだいで、おじいちゃん、おばあちゃんとお孫さんでアットホームな演奏を思いっきり、佐久平駅隣の佐久勤労者福祉センターのステージで発表してみませんか。家族そろって合奏したり歌ったりする楽しさを大勢の人達と分かち合いましょう。お気軽にご出場ください。♪♪

と き **平成23年11月19日(土)** 午後1:30～4:00

ℳ と ころ **佐久勤労者福祉センター(佐久平駅隣)**

♪ 募集家族 **10家族程度** (定員になり次第締め切ります。)
佐久市内に在住、または通勤、通学等している方を含む
家族親族等の2人以上のグループとします。

♪ 演奏方法 1グループ6分以内で2曲までの歌や演奏

参加料 **無料**

ℳ 申込方法 公民館本館または地区館に備え付けの出演申込書にご記入のうえ、下記あて先まで

佐久市公民館 〒385-0051 佐久市中込2947番地 ☎64-0551

♪ 申込締切 平成23年**9月30日(金)** 演奏曲目未定の場合も、とりあえず出場の旨をご連絡ください。

主催 佐久市公民館/主管 家族音楽会運営委員会



みちびき

No.68
佐久市
少年センター

今月は「子どもとケータイ・インターネット」について取り上げました。

まず保護者が関心を

持ちましょう

安心安全のために持たせたいが、学習のために使わせていたはずが：

そんな後悔をしないためにも、まずは保護者がネットと子どもたちの関わりについて常に関心を持ちましょう。

ネットの利便性の裏側にはたくさんの危険も潜んでいます。まずは保護者から、そして地域全体でネットの闇から子どもたちを守る環境を作りましょう。

ネットを過信させない

与えるときは慎重に。

与えた後も指導を怠らずに。

ネットやケータイは大変便利です。だからといって、依存・過信するのはやめましょう。パソコン・ケータイは所詮機械です。いつ何時壊れてしまうかもしれません。家族や友だちの電話番号やアドレス、ダウンロー

子どもたち自身が危険から身を守るために

●出会い系サイト●

- ・見ない
(18歳未満は法律で利用禁止)
- ・書き込まない
- ・絶対会わない

●架空請求

メール●

- ・無視する
- ・送信元へ返信しない



●ネットゲーム●

- ・ID・パスワードは教えない
他人のアイテムを盗むための事件が増えています。

補導日誌から

― 夜間補導 ―

中込七夕まつり

7月2日(土) 曇り

七夕まつりのため、夜9時でも中学生のみで行動している子もいた。気をつけて帰るように声をかけた。

多くの人たちが来ていたが、少年警察ボランティアや、中込・野沢中学の校外指導部の見回りもあつて夜9時半頃には子どもの姿は少なくなった。人出の割には比較的落ち着いた様子で祭りが行われているように感じた。(中込地区 H・S 記)

― 16歳ってホント? ―

7月5日(火) 晴れ

カラオケ店で、高校生や専門学校生に声をかけた。龍岡城駅では、下校途中の高校生に声をかけた。白田駅前には高校生男子グループが話しており声をかけした。2人はタバコを持っており、一人は吸い続けていた。学校でも禁煙の教育は受けたが、止められなかったという。まずは健康を考えて止めて欲しいと話した。高校生とは思えない落ち着いた態度に感心してしまつた。が、喫煙についてはきちんと注意した。(白田地区 S・I 記)

― 学校訪問 浅間中学校 ―

7月12日(火) 曇り

生徒たちの元気のよいあいさつがあり気持ち良かった。生き生きとした目をした生徒が多く、このままだと成長してもらいたい。学校の話では、生徒のほとんどが部活動で下校時間は6時過ぎになるという。生徒と過ごす時間の長い先生方には大変だろうが、総合的な指導をお願いしたい。(浅間地区 S・W 記)

― 良い環境の城山 ―

7月13日(水) 晴れ

城山公園でサッカーや野球の練習に来ていた小学生に声をかけて話をした。また、ウォーキングをする女性たちもいて、子どもたちから大人まで周辺の方の憩いの場になっており良い環境が保たれていると感じた。原公園を出てすぐ、自転車を押して歩いていた子どもたちが二人乗りを始めたので注意をした。花火の直売所ができていたので立ち寄った。店主へ「花火を売る際には危ない上げ方をしないように、また、後始末をしっかりとるように」声をかけていた、たうよう依頼をした。(野沢地区 Y・T 記)



7月の「青少年の非行・被害防止全国強調月間」に合わせて街頭で啓発活動を行いました。今回は特に、「子どもの携帯電話 フィルタリングの設定について」啓発活動を行いました。子どもの安全を守るのは保護者を始め、大人の責務です。青少年が安心して活動し、健やかに成長できる環境づくりに家庭をはじめ、地域でも引き続きご理解ご協力をお願いいたします。

ジュニアリーダー研修から

緊張の「始業式」と、初めての野外活動 「化石採集・竹パン作り」体験

第2回・第3回のジュニアリーダー研修を紹介します。
6月18日の「始業式」で、研修に臨む決意を表明しました。
また、7月9日には、梅雨明け当日の暑い日差しの中、「化石採集」「火起こし・竹パン作り」体験をがんばりました。

始業式

岩村田小学校 6年

原 瑠里子

これからジュニアリーダー研修が、いよいよ始まるんだなと感じました。研修生代表の言葉で、みんながどんなことを楽しみにしているか、とても良く分かりました。私と共通点があったりして、みんなと仲良くなれそうだなと思いました。これから1年間ちかいい言葉にウソをつかないようにいっしょうけんめいがんばります。

集団ゲーム大会では、私は今日だれかが失敗しても「がんばって」と言えるように心がけました。他の班の人とはライバルだけど、最後の人を応援してくれたりしてとてもうれしかったです。1位には、なれなかったけど、みんなと仲良くなるきっかけになりました。これからも

班の人だけじゃなく、他の班の人とも、もつともつと仲良くなっていきたいです。

岩村田小学校 5年

佐藤 翼

ぼくは始業式で3班の代表者として作文を発表することになりました。すごく緊張しました。家で練習したとおりにがんばって読みました。色々な人の保護者がいる中で、マイクを使っても、いつもどおりにやって、間ちがえずに良い作文を読めま

佐久市ジュニアリーダー誓いのことば
ぼくたち わたしたちは
これからの佐久市ジュニア
リーダー研修会で
「仲良く」「楽しく」
「元気よく」
をモットーに活動できる
ようがんばります。



始業式「誓いのことば」

中佐都小学校 6年

大井 駿輔

今日の始業式が終わって、「今度から本当のジュニアリーダーだし、これからが本当の友だち作りだな」と思いました。

集団ゲーム大会は、この前は練習だったけど、本番はもつともりあがりました。清正ジャンケン全勝しました。豆うつしゲームはむずかしかったけど、とちゅうから速く豆をつかめました。ついに順位を発表する時が来て、25点でぼくの班は1位になりました。

化石採集・竹パン作り

浅科小学校 5年

沼野 友希

私は、最初「そんなにカンタンに化石なんてとれないだろうな」と思っていました。けど、意外に化石がゴロゴロあったので、カンタンに見つけられたけど、まるまる残っているのは見つけられなかったので、少しショックでした。

竹パン作りでは、火でのどが焼けそうになったりして大変でした。パンはちよつとしわしわになってしまったけれど、キーマカレーとよくあっておいしかったです。



化石あるかなー

青沼小学校 6年

日向 葵子

化石採集は、貝の化石が見つかって楽しかったです。化石のついている石を割ったら、貝の化石だけがごろんと取れてきてびっくりしました。とてもうれしかったです。

竹パン作りは、なかなか火がつかなくて、やつとついたら大変でした。でもパンはこげずに、また生焼けにもならなくて、おいしくできてよかったです。午後は、東京見学の事前学習をしました。私は役割分担で委員になりました。東京見学がますます楽しみになりました。



熱くてもがんばるぞ！

「おすすめ本」 コーナーの設置

「おすすめ本」コーナーを7月より市立図書館5館全館に設置しました。

全館設置にあたり、柳田市長、小池副市長、黒岩教育委員長、土屋教育長他教育委員の方々の「僕と私のおすすめ本」を紹介致しました。

今後とも各館におきまして利用者の皆さまからの「おすすめ本」の記入、紹介をお願い致します。是非、双方向の情報交換により、親しまれる図書館にしたいと思ひます。

8人の方々の「おすすめの一言」も、各図書館にてご覧になれますのでご来館ください。各本も各館にて貸し出しをしております。

としよ
だか
より

No.
28

- | | |
|---------------|------------------------------|
| ●柳田市長 | 「小林秀雄先生来る」(原田宗典著)、『小林秀雄講演CD』 |
| ●小池副市長 | 「モモ」(ミヒヤエル・エンデ著) |
| ●黒岩教育委員長 | 「うみをあげるよ」(山下明生著) |
| ●増田教育委員長職務代理者 | 「童謡詩人金子みすゞ」(矢崎節夫監修) |
| ●青森教育委員 | 「こちらたまご応答ねがいます」(岸信子著) |
| ●宮澤教育委員 | 「少年H」(妹尾河童著) |
| ●土屋教育長 | 「星の王子さま」(サン・テグジュペリ著) |
| ●森岡図書館長 | 「ねこはしる」(工藤直子著) |



9月の館 行事予定



082-33932

中央図書館 ■おはなしの会

対象 園児・小学生低学年向け
日時 9月10日(土)
午前10時30分～
9月17日(土) 午後3時～

会場 中央図書館視聴覚室

■おはなしの会

対象 乳幼児向け
日時 9月15日(木)
午前10時30分～

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 9月24日(土) 午後3時～

会場 高齢者・幼児ルーム

問合せ 中央図書館
067-2111

白田図書館 ■ブック☆ブックおはなし

対象 子どもから大人

の会

対象 子どもから大人

053-0230

日時 9月17日(土) 午後2時～
会場 白田図書館内
問合せ 白田図書館

浅科図書館 ■歌うとしよかん

対象 一般
日時 9月10日(土)
午後7時30分～

会場 浅科図書館えほんのへや

■おはなしの会

対象 子どもから大人
日時 9月10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
058-4321

望月図書館 ■図書館職員による

ものがたりふれあいトーク
対象 子どもから大人
日時 9月10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

図書館休館日のお知らせ

9月5日(月)・9月12日(月)・9月20日(火)・9月26日(月)・
9月27日(火)
10月3日(月)・10月11日(火)・10月17日(月)・10月24日(月)・
10月25日(火)・10月31日(月)



音読者養成講座受講者 募集のお知らせ

図書館では視覚障害者及び読書が困難な人たちへ録音図書などのサービスを提供する音訳などに関わる音読ボランティアの育成を図るため、下記のとおり音読者養成講座を開講します。

1. 講座の内容 発声、発音、朗読、録音の実技について基礎から上級までを学びます。
2. 講座の日時

第1回目	10月12日（水）	第2回目	10月19日（水）
第3回目	10月26日（水）	第4回目	1月18日（水）
第5回目	1月25日（水）	第6回目	2月8日（水）

 ※時間はいずれも午後1時30分～4時まで
3. 場 所 佐久市猿久保44-1（駒場公園内）佐久市立中央図書館
4. 講 師 小山菜穂子先生（企業組合C&Cハーモニックス代表）
5. 受講対象者 過去に同じ講座を受講したことのない方
6. 受講料 無料
7. 募集人員 15名以内（申し込み受け付け順で定員になり次第締め切ります）
8. 申込先 佐久市立中央図書館（電話又は窓口にて申し込んでください）
☎67-2111

図書館の

庭から

33

冬を迎える花

「サザンカ（山茶花）」

花屋さんには、冬越しの球根や鉢花が並んでいます。
庭木のサザンカは、早くも、花芽が膨らみ始めました。
花の少ない晩秋から初冬期、今から開花が待たれます。



「サザンカ・豊麗」

ツバキ属の常緑小高木。

日本の固有種です。山口以西、四国や九州には自生しています。
学名：カメリア・サザンカ。
ヤブツバキの中国名：山茶花（発音：さんざか）の文字が、誤ったまま定着しました。

ツバキとともに、古くから、改良され、庭園樹や生垣として

植えられています。江戸時代、長崎出島オランダ商館の医師、ツンベルクが、ヨーロッパを持ち帰り広まりました。寒さの厳しい佐久の地でも冬越しできる、貴重な常緑花木の一つです。

サザンカとツバキの見分け方。
サザンカは、ツバキほど豊艶でなく、優雅で気品が感じられます。

○ サザンカは、花弁も雄しべも、一体になって合着するのは基部だけです。そのため、花が終わると、花弁や雄しべがばらばらに落ちます。

ツバキは丸ごと落ちます。
○ サザンカの葉の主脈と葉柄には、短毛が生えています。
ツバキには生えていません。

季語、山茶花、茶梅（さざんか）。
歳時記に、「冬の初めの花。紅、白、薄紅、斑入りの紅などの色がある。椿（春）に似ているが椿よりはかなげに咲き、はかなげに散る。」とあります。
山茶花のこを書斎と定めたり

霜を掃き山茶花を掃く許りなり
（正岡子規）

（高浜虚子）

◎ ひっそりした山茶花の佇まいを楽しみましょう。

（岩村田 依田 豊）

佐久市新品目導入試験ほ場について

●各作物が順調に生育しています。

試験ほ場では6月上旬に種を播いた大豆「あやみどり」のほか、市在来の「きゅうり」や「かぼちゃ」などが、天候にも恵まれ、順調に生育しています。

特に「きゅうり」については、栽培農家の方が60年以上にわたり育種と選抜を繰り返してきた中で、原種とは異なる性質を持った、佐久市独自の「きゅうり」になっていることも分かりました。

今後も、市内で長く栽培されている品種について調査や栽培を行っていく予定でいますので、情報等が有りましたら下記の連絡先までお知らせください。



原種の刈羽きゅうり(上)と
佐久市産のきゅうり(下)

●そばの「^{うね}耕うん同時畝立ては種」を行いました。

7月28日(木)に、南農園にてソバの「耕うん同時畝立ては種作業」を行いました。

水田転作でソバを栽培する際には、耕うん後に種をばら播きする方法が一般的ですが、「耕うん同時畝立ては種」を行うことによって、排水性が高まり、生育が良くなることや、刈取り時のコンバイン作業がしやすくなるなどのメリットがあります。

また、今回栽培する品種の「タチアカネ」は、白田地区の在来種を県が育種選抜したものであり、地域の特産としての普及も狙っています。



「耕うん同時畝立ては種」作業

なお、試験ほ場は自由に見学が出来ますので、是非ご覧ください。

詳細は農政課 農業生産振興係 ☎62-3203 (直通) まで、ご連絡をお願いいたします。

看護の資格を 活かそう

— もう一度白衣を着たいナースのために —

開催日時…10月25日(火)から28日(金)の4日間 13時～16時まで

対象となる方…看護師資格を持っている方で臨床から離れている方
施設等に勤務し病院での医療に興味のある方

開催場所…佐久市立国保浅間総合病院 講堂および佐久大学

研修内容…最近の医療・看護の動向、模型を使用した採血、注射、吸引の方法、
輸液ポンプの使い方、褥瘡予防、皮膚ケアについて、復帰した方の話、
病院見学など

託児について…研修中、保育園などに入所していないお子さんの託児が浅間総合病院内こすもす保育園にて可能です。おやつ持参となります。ご相談下さい。

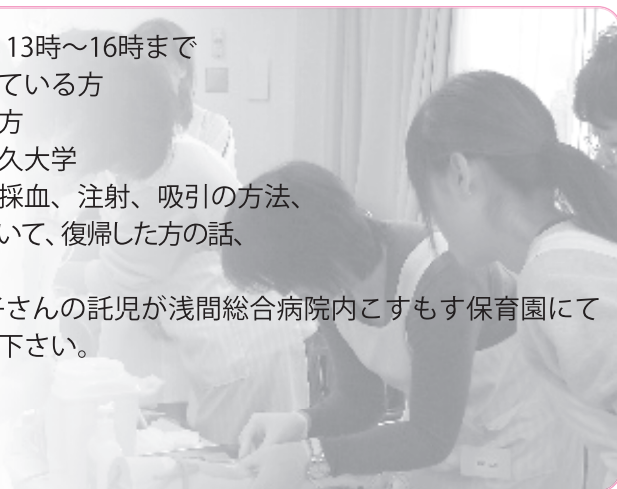
募集期間…10月7日まで

受講料…無料

募集人数…12名

看護師資格を持ちながら結婚や育児で医療現場から離れている方はいませんか？

再就職を考えているが現在の看護技術、医療機器などに対して心配をお持ちの方を対象に復帰支援研修会を行います。



*この研修会は、長野県看護協会による地域の潜在看護師の方への復帰のお手伝いの為の研修です。

■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295 (内線5356) 復帰支援担当
受付時間：午前8時30分～午後5時

農作業事故を

9月15日から10月14日は、**なくそう**
秋の農作業安全運動月間です

秋は収穫に伴うコンバインやバインダー・ハーベスター等の機械による事故に注意が必要です。

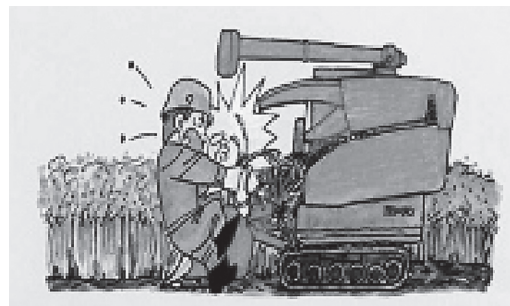
下記事項に留意され、農業機械を安全に使用しましょう。

■事故発生の大きな要因は、安全未確認と操作ミスです。

主な事故発生の要因は、農業機械を使用する際に安全確認を怠ったり、適切な操作をしていないことです。

また、天気の良い日に出来るだけ作業を進めようとするなど、作業計画に無理が生じやすくなっています。

忙しく作業に追われている時や、午前11時過ぎの昼休み前、午後5時前後の疲労が出てくる時間帯に多く事故が発生しています。



■事故の内容は、農業機械の動力部への巻き込まれや、コンバインが転倒して、その下敷きになったりする事故等が多く見受けられます。

■事故防止のための注意点等

農業機械使用時は、始業点検を確実にし、作業中も安全な運転操作を心がけ、家族ぐるみで事故防止に努めましょう。

- ①乗用型トラクターに安全フレーム・安全キャブを装着しましょう。
- ②農業機械は日常的に点検しましょう。また整備中の事故にも気をつけましょう。
- ③コンバインのチェーンや、カッターに詰まったワラを取り除く際には、必ずエンジンを止めて作業を行いましょう。
- ④手こぎ作業の際は、刈り取りクラッチを切り、手袋を外すと同時に、袖口がチェーンなどに触れて、巻き込まれないように十分注意しましょう。
- ⑤コンバインのは場への出入りにはブリッジを使用するなど、出来る限り水平や平行を保つようにしましょう。
- ⑥旋回や方向転換の際は、周囲の安全確認を徹底しましょう。
特に夕暮れ時は、後方の安全確認を確実にしましょう。
- ⑦一人での作業には特に注意をしましょう。複数人での作業なら事故発生時の機械の停止や、消防署への通報などがすぐにできます。また、その日の作業場所や計画を必ず家族に伝えておきましょう。
- ⑧体調不良や疲れを感じる時は作業を行わず、身体を休めるようにしましょう。
- ⑨ゆとりのある作業を心がけ、休憩時間を取るなどして、無理な作業はやめましょう。
- ⑩もしもの時に備えて、各種保険や共済に加入しておきましょう

■ドライバーの皆さんへのお願い

農耕車は低速で走行します。農耕車を追越す場合は、追越しが可能な場所で十分な間隔を保ちましょう。また、農耕車が道路を横断している時には、ゆとりをもって早めの減速をしましょう。

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203
または各支所 経済建設係

「緑の大敵」アメリカシロヒトリの 駆除について

アメリカシロヒトリは、樹木の葉を食べつくし、自然環境へ大きな影響を与えるとともに、家の中へ侵入する恐れもあります。

アメリカシロヒトリは年に2回発生し、8月中旬から9月下旬頃までが第2回目（第2化期）の発生時期となります。

第2化期で発生した幼虫は木の隙間や軒下などでサナギとなります。そのまま冬を越し、翌年の春、羽化し再び木々に卵を産みつけます。

来年の第1化期（6月中旬から7月下旬まで）での大量発生を防ぐためにも早めの駆除をお願いします。



ご家庭の庭や畑などの樹木に発生したアメリカシロヒトリは、所有者および管理者により駆除していただくようお願いしています。

お互いが気を付け、快適な生活環境を築くために、早期の駆除を心掛けましょう。

■アメリカシロヒトリの見つけ方

- ①特に落葉樹を好み、桜・くるみ・白樺・梅・桑を始めとした様々な木に発生が見られます。
- ②幼虫は1か所に約300～500匹集まり、クモの巣状の巣を作ります。
- ③幼虫は、葉の裏側を食べるため、葉が網目のように透き通ります。

■駆除方法

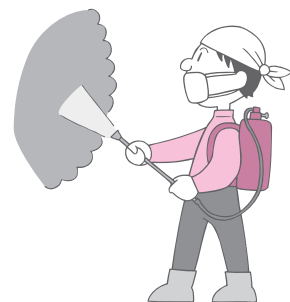
- ①発生初期の幼虫は、枝葉の先などに糸を引いてクモの巣状の巣を作り、一定期間（10～14日間）固まっているため、容易に見えます。被害のあった枝葉は切断し、踏み潰すか焼却処理をしましょう。
- ②高い木など、高所で枝を切断できないときは、長い竿等の先にボロ布を巻き付けて灯油を染み込ませ、巣ごと焼却する方法もあります。
※焼却をする際には、周囲に迷惑のかからないよう注意し、火傷や火災にも十分注意しましょう。
- ③幼虫の発生時期には差があり、長期にわたり発生します。
 1. 幼虫は大きくなると分散するため、駆除が困難になります。
 2. 日頃から庭や畑などを見回り、早期に駆除するよう心掛けましょう。
- ④発見や駆除が遅れ巣から虫が分散してしまったときは、薬剤散布などによる駆除が効果的です。

■薬剤散布

駆除する際の薬剤の購入にあたっては、最寄りの農協および農薬販売店などへご相談ください。薬剤駆除はあくまでも最終手段です。幼虫が巣網にいる状態で散布しても巣網が薬剤をはじいてしまい、効果が期待できません。
なお、薬剤散布をする際には、必ず事前に周囲のみなさんへ周知し、周辺に飛散したり、水路や河川に流出しないように気をつけましょう。

■自己駆除が困難な場合

駆除については、「自分の所有地は自分で対応する」ことが原則ですが、自分で駆除できない場合には、最寄りの消毒業や造園業など薬剤駆除ができる業者へ、直接、料金や内容等を含めてご確認ください。



■防除機械の貸し出し

市内公共物件の防除を行う場合や、区が区内で共同防除を行う場合に、市役所および各支所の農政担当窓口において防除機械を無料で貸し出します。事前に連絡のうえ、貸出しの際には、作業従事者（3～4名）および機械運搬車両（軽トラック等）のご配慮をお願いします。
なお、機械の燃料代および借受中の機械修理に要した経費は借受者の負担となります。

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通）または各支所 経済建設係

鳥獣害防止用爆音機等の使用に伴うお願い

例年、スズメなどから農作物を守るために使用する、爆音機等の爆音に対する相談が寄せられます。やむを得ずこれらの機器を使用する場合は、周辺住民の皆さんへの騒音による迷惑を十分に考慮され、以下の点にご注意いただきますようお願いいたします。

- ①早朝および夜間は、絶対に使用しないようにしましょう。
- ②極力、住宅地から離して設置しましょう。
- ③設置期間は必要最小限としましょう。
- ④長期間の設置は、鳥獣類が慣れてしまい、効果が激減します。
- ⑤発生音の間隔をあけて設定しましょう。
- ⑥防鳥ネットや防護柵、電気柵等による対策も鳥獣類には有効です。

爆音機等の使用は、農家の皆さんが春先から丹精込めて栽培された農作物に対し、収穫間際の被害を防ぐための有効な手段でもありますので、市民の皆さんのご理解をお願いいたします。

防護柵等設置経費に対する補助について

※市では、野性鳥獣による農作物被害を防止するため補助制度を設けており、防護柵等（電気柵、鳥防止ネットを含む）設置経費のうち、原材料の購入費用に対する補助を行っておりますので、防護柵等の設置を予定されている方は、必ず事前にご相談ください。
（原材料等購入経費の10分の3以内・上限10万円で、これから新規に設置するものが対象となります）

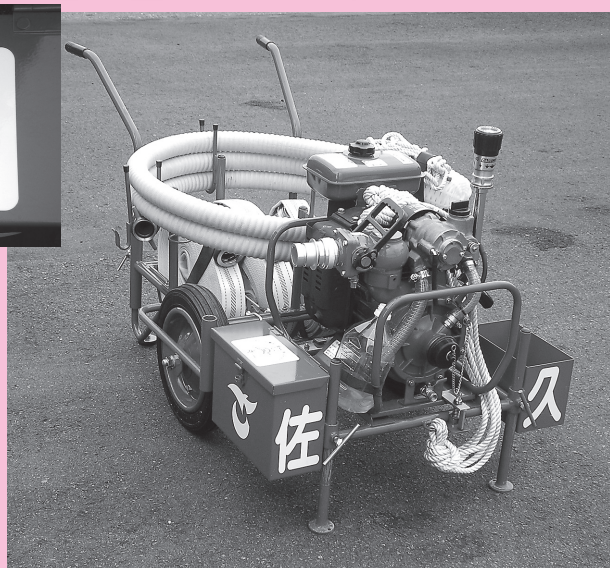
→柵等の延長距離が100m以上のものに限ります。（爆音機は対象外です）

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通）
または各支所 経済建設係

コミュニティ助成事業(宝くじ助成事業)で 軽可搬消防ポンプを購入しました

（財）自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業のコミュニティ助成事業を利用して、軽可搬消防ポンプを購入しました。現在、10月19日に横浜市で行われる全国女性消防操法大会に出場する佐久市女性消防隊の選手が週2日の早朝練習で使用しています。

コミュニティ助成事業は、活動備品の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり、活力のある商店街づくりの支援等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることが目的です。



女性特有のがん検診 **子宮頸がん** を受診しましょう

市では、20歳以上の偶数年齢の方を対象に「子宮頸がん検診」、40歳以上の偶数年齢の方を対象に「乳がん検診（マンモグラフィ検査）」を実施しております。

該当者には、佐久市健（検）診受診券に表示がありますので、お手元の受診券でご確認ください。

子宮頸がん・乳がんは、女性なら誰でもかかる可能性があります。

年度末は予約が混み合い、受診できなくなる可能性がありますので、早めに受診しましょう。

また、下記の対象者の皆さんには、無料クーポン券をお配りしましたので、ぜひご利用ください。



がん検診
愛する家族への
贈りもの…

無料クーポン券対象者

●子宮頸がん

年齢	生 年 月 日
20歳	平成2(1990)年4月2日～平成3年(1991)年4月1日
25歳	昭和60(1985)年4月2日～昭和61年(1986)年4月1日
30歳	昭和55(1980)年4月2日～昭和56年(1981)年4月1日
35歳	昭和50(1975)年4月2日～昭和51年(1976)年4月1日
40歳	昭和45(1970)年4月2日～昭和46年(1971)年4月1日

●乳がん

年齢	生 年 月 日
40歳	昭和45(1970)年4月2日～昭和46年(1971)年4月1日
45歳	昭和40(1965)年4月2日～昭和41年(1966)年4月1日
50歳	昭和35(1960)年4月2日～昭和36年(1961)年4月1日
55歳	昭和30(1955)年4月2日～昭和31年(1956)年4月1日
60歳	昭和25(1950)年4月2日～昭和26年(1951)年4月1日

■お問い合わせ 健康づくり推進課 保健事業係 ☎62-3196（直通）

NEW!!

お知らせ

誕生月健診実施医療機関に「たばたクリニック」が新しく加わりました。
健診可能な検査項目は、「基本健診・特定健診」「胸部X線検査」「大腸がん検診」「前立腺がん検診」「B型C型肝炎検診」です。

住所：佐久市平賀2366-2 ☎63-2821

～9月10日から16日は自殺予防週間です～

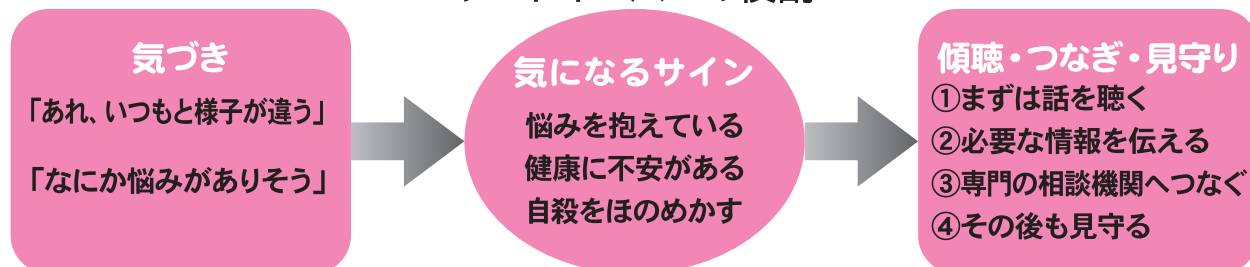
国では、9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年9月10日からの一週間を自殺予防週間として設定しています。その目的は、自殺や精神疾患についての正しい知識を普及啓発し、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法および自殺者の親族等に対する支援の必要性等について理解の促進を図ることです。

*あなたも自殺予防のゲートキーパー

ゲートキーパーとは、家族や地域、職場、保健、医療、教育等の場面で、自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、見守りや必要に応じて専門相談機関へつなぐなど適切な対応を図る役割が期待される人材です。

誰もがゲートキーパーになれる。誰もがゲートキーパーとなる地域が生きやすい社会をつくれます。

ゲートキーパーの役割



(参考：「守ろうたいせつないのち ゲートキーパーのためのテキスト」、長野県精神保健福祉センター発行、2011年3月)

<ご利用ください！あなたの相談機関、あなたがつなぐ相談機関>

佐久市では、「ひとりじゃないよ。その悩みをうちあけて」身近な相談窓口一覧」を作成し、広報9月号とともに全戸配布しました。

健康問題、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題など幅広い分野の相談窓口を掲載しています。悩んだ時、困った時、身近な人のサインに気づいた時、ぜひ開いてみてください。

なお、全戸配布とは別に必要な方は、下記までご連絡ください。

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

がち…」 「心身をリフレッシュしたい！」というみなさん～

を開催します！

ご自分に合ったコースを
お選びください

ゆったりコース

ゆったりコースは、「運動」・「栄養」・「温泉」・「環境」というテーマを盛り込んだ内容となっています。

地元春日温泉での森林セラピー®体験と温泉入浴で心身をリフレッシュしたり、家庭でも活かせる健康長寿食の調理方法を実践したり、笑い声あふれる楽しい筋力アップ運動を行います。

健康寿命を延ばし、いきいきと暮らしていけるように、仲間と楽しみながら今後の生活の目標を見つけませんか。

	日 程	会 場	内 容
1 日目	10月28日(金) 午前9時～ 午後3時頃	かすが荘 (送迎バスあり)	「ゆったりのんびり こころとからだ」 ～森林セラピー®体験、ぴんころ御膳試食、温泉入浴～ 講師：佐久市 森の案内人
2 日目	11月14日(月) 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	「つくって食べて“家庭でできるぴんころ食”」 ～健康長寿食の調理実習と試食～ 講師：佐久市 栄養士 
3 日目	11月30日(水) 午後1時15分～ 午後4時頃	佐久市総合体育館	「貯筋で元気！筋力アップ」 ～フィジカルチェック、ストレッチの実践～ 講師：佐久総合病院 健康運動指導士 茂原徹也 氏 

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40歳以上74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、セラピーロード®を自力で歩くことが可能な方

定 員…30名

参 加 費…2,200円 内訳) 1日目 昼食代1,500円・入湯料400円
2日目 調理実習食材費300円

申込期間…9月5日(月)～10月21日(金)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。

*1日目の送迎バスをご利用される方は申込みの際に
お申し出ください。



■お申し込み・お問い合わせ 健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-2111 (内線266)

～「運動したいけど何から始めよう？」 「最近食生活が偏り

元気！咲く健康塾

チャレンジコース

チャレンジコースは「運動」を多く取り入れた、まだまだ働き盛りの方向けのコースです。

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ていただいたり、運動の他にも、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ぶことができます。

仲間といい汗を流しながら、これからも元気に活躍していくためのヒントを一緒に見つけませんか。

	日 程	会 場	内 容
1 日 目	10月26日(水) 午前9時15分～ 午前11時30分頃	野沢体育センター (運動講話) 体育センター周辺 (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、雨天の場合は体育センター内で行います。
2 日 目	11月17日(木) 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	12月2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 “元気もりもりぴんころ食”」 ～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…9月5日（月）～10月19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。



多くの皆様のご参加をお待ちしております！



心と体をリフレッシュ

第3回森林セラピー®モニターツアーの参加者募集

日 時：10月2日（日）

場 所：春日の森

参加費：無料

定 員：20名（定員になり次第、受付を終了します）

※申込者数が5名に満たない場合は中止します。

行 程：9時～ もちづき荘集合 血圧・ストレス度測定

9時30分～ 森林セラピー体験（森の案内人付き）

11時40分～ もちづき荘着 血圧・ストレス度測定 アンケート記入

12時 解散

第4回モニターツアー開催日（予定）

10月23日（日）場所：平尾の森



第1回森林セラピーモニターツアーの参加者の皆様の感想を一部ご紹介

- ・癒された。
- ・楽しいひと時、緑の中よかったです。
- ・チャンスがあれば何回でも来たい。
- ・森の案内人のガイドが良かった。

皆様の健康づくりに、森林セラピーをぜひご活用ください。

※昼食をご希望される方は、地元食材を使ったぴんころ弁当（実費800円）もご用意できます。
（ぴんころ弁当をご希望の方は、申込み時にお申し付けください。）

申込み締切り：9月26日（月）午後5時

【東日本大震災被災者の皆さんも、ぜひご参加ください】

このモニターツアーは、「全国一斉森林セラピーウォーキングデー」の一環として、行うものです。これは、森林セラピー基地等を認定する「NPO法人森林セラピーソサエティ」が国際森林年（※）協賛企画として実施するもので、全国の森林セラピー基地等が、同日に森林セラピーイベントを開催する予定です。

また、「全国一斉森林セラピーウォーキングデー」では、東日本大震災で被災された方にも森林セラピーを体験していただくよう企画しております。

このモニターツアーでも、被災された方にも森林セラピーを体験していただき、森の癒し効果を感じていただければと思いますので、ぜひご参加ください。

■お申し込み・お問い合わせ 佐久市森林セラピー推進協議会事務局
健康づくり推進課 保健事業係 ☎62-3196(直通)

右記QRコードから、お申し込み・お問い合わせもできます。

QRコードからのお申し込み・お問い合わせは、件名に「第3回森林セラピーモニターツアー」と入力してください。なお、お申し込みの場合は、本文に「①氏名②住所③電話番号④ぴんころ弁当希望の有無」を入力し、お問い合わせの場合は、本文にお問い合わせ内容を入力の上、メール送信してください。



（※）国際森林年

平成23年は、国連が定めた国際森林年です。これは、世界中の森林の持続可能な経営保全の重要性に対する認識を高めることを目的としています。

日本では、森林のことを考えるきっかけとして、皆さんが参加しやすい「森を歩く」ことを提案しています。

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 あいとぴあ臼田・上塚原コミュニティセンター
4. 時間 午前9時45分～11時30分
5. 日程



回	内 容	あいとぴあ臼田	上塚原 コミュニティセンター
第1回	「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	9月28日(水)	10月12日(水)
第2回	「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	10月13日(木)	10月21日(金)
第3回	「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	10月24日(月)	11月14日(月)

※今後の予定 ○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

あいとぴあ臼田会場：臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124（直通）

上塚原コミュニティセンター会場：本庁 高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）

はつらつ水中ウォーク 参加者募集

身体機能の維持を図り、生きがいを持ち生活を送れることを目的に、市内2施設において水中運動を行います。水中で運動は、なぜ身体に良いのか。



1. 血管をしなやかに保ちます。
 2. 水中ウォークは誰でも気軽に簡単に行なえる運動です。
 3. 陸上の1.5倍の運動効果があります。
 4. 水に触れることでリラクゼーション効果もあり、ストレス発散になります。
- 更にひざや腰への負担が軽くなり楽しく運動ができますので、参加を希望される方はお申し込みください。

◆対象者 65歳以上で、介護認定を受けていない方

自分で会場まで来られる方

※主治医から負荷のかかる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。

◆会場・日程

望月春日温泉 かすが荘 午前10時～11時30分	10/5(水)・10/19(水)・11/2(水)・11/16(水)・12/6(火)・12/20(火)・ 1/11(水)・1/25(水)・2/8(水)・2/22(水)・3/1(木)・3/13(火)
くろさわ病院 ケイジン健康運動センター 午後2時～3時30分	10/11(火)・10/25(火)・11/8(火)・11/22(火)・12/6(火)・12/20(火)・ 1/10(火)・1/24(火)・2/7(火)・2/21(火)・3/6(火)・3/27(火)

※かすが荘は、会場の都合により、会場・日程等が変更される場合があります。

◆定員

○かすが荘 30人

○ケイジン健康運動センター 20人

◆参加費 毎回1,000円（プール使用料・温泉入浴料含む）※かすが荘のみ、初回に保険料を別途徴収します。

◆受付期間 9月15日（木）～22日（木）※定員を超える場合は、初めて参加される方を優先します。

※お申込みは、参加希望者本人からお願いします。

■お申し込み・お問い合わせ

かすが荘会場…社会福祉協議会望月支所 ☎51-1520（受付時間：午前9時～）

ケイジン健康運動センター会場…高齢者福祉課 ☎62-3157（受付時間：午前8時30分～）

ほねぶと健康クラブ(転倒骨折予防事業)のご案内

気軽に楽しくできる、高齢者の皆さんの体操教室です。

- ・歩きなれている道路や家の中で、バランスを崩してよろけたり、お風呂場で滑って転びそうになったりした経験はありませんか？…
- ・ほんのちょっとした段差でつまずいたり、階段や坂道で転んでしまったりした経験はありませんか？…
6ヶ月間の教室に参加して、体操を通じて転倒や骨折を防ぐコツを体験してみましょう！！

対象者：市内にお住まいの65歳以上の方で、介護保険の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。)

内 容：健康チェック・転倒予防体操 等

参加費：600円(保険料・資料代)

定 員：各教室 30名程度

各教室6回シリーズです。ご都合の良い教室へお申し込みください。

受付期間：9月13日(火)～9月26日(月)

定員を超える申し込みがあった場合には、初めて参加される方を優先します。



教室名・時間・会場	日 程						申 込 先
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	
岩村田教室 午後2時～3時30分 浅間会館	10/14 (金)	11/18 (金)	12/16 (金)	1/20 (金)	2/24 (金)	3/16 (金)	金澤病院 67-2048 *受付は8時30分～
東教室 午前10時～11時30分 シルバーランドみつい	10/25 (火)	11/22 (火)	12/20 (火)	1/24 (火)	2/28 (火)	3/27 (火)	シルバーランドみつい 66-6800 *受付は8時30分～
中込教室 午前10時～11時30分 サングリモ中込	10/7 (金)	11/4 (金)	12/2 (金)	1/6 (金)	2/3 (金)	3/2 (金)	ケイジン 健康運動センター 64-1707 *受付は10時～
野沢教室 火曜日コース 午前10時～11時30分 野沢会館	10/11 (火)	11/8 (火)	12/6 (火)	1/10 (火)	2/7 (火)	3/6 (火)	
野沢教室 金曜日コース 午前10時～11時30分 野沢会館	10/28 (金)	11/25 (金)	12/16 (金)	1/27 (金)	2/24 (金)	3/23 (金)	
佐久中部教室 午前10時～11時30分 シルバーポートつかばら	10/21 (金)	11/18 (金)	12/9 (金)	1/20 (金)	2/17 (金)	3/16 (金)	佐久総合病院 地域健康管理科 82-3131 *受付は8時30分～
臼田教室 午前の部 午前10時～11時30分 あいとぴあ臼田	10/27 (木)	11/24 (木)	12/22 (木)	1/26 (木)	2/23 (木)	3/22 (木)	
臼田教室 午後の部 午後1時30分～3時 あいとぴあ臼田							
浅科教室 午後2時～3時30分 生きがい活動支援センター	10/19 (水)	11/16 (水)	12/14 (水)	1/18 (水)	2/22 (水)	3/14 (水)	川西赤十字病院 53-3065 *受付は8時30分～
望月教室 午後2時～3時30分 望月総合支援センター	10/13 (木)	11/10 (木)	12/8 (木)	1/12 (木)	2/16 (木)	3/8 (木)	

■お問い合わせ 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157(直通) 各支所 高齢者児童福祉係

キャラバン・メイト養成研修の 受講者を募集します

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を養成するための研修会（認知症サポーター養成講座）において、講座の講師役を担う「キャラバン・メイト」を下記のとおり養成します。

1. 主 催 佐久市
共 催 NPO法人地域ケア政策ネットワーク 全国キャラバン・メイト連絡協議会
2. 日 時 9月28日（水） 午前9時30分～午後4時30分（受付9時～）
3. 場 所 佐久市役所 8階 大会議室

4. 受講対象者

次の条件のいずれかに該当し「認知症サポーター養成講座」の講師を原則としてボランティアの立場で行うことが出来る方

※認知症サポーター養成講座の講師ができない方の申し込みはご遠慮ください。

- (1) 認知症介護指導者養成研修の修了者
 - (2) 認知症介護実践リーダー研修または認知症介護実務者研修専門課程の修了者
 - (3) 介護相談員
 - (4) 認知症の人を対象とする家族の会 会員
 - (5) その他、医療・介護従事者等で、認知症に関する基本的知識を有しており、上記に準ずる者
5. 募集定員 10名（申込多数の場合は先着順とします）
 6. 講座内容 認知症サポーターの役割について
認知症に関する基礎的知識
認知症の人や家族と接する際の基本的姿勢の理解
認知症サポーター養成講座の運営方法 など
 7. 受講料 無料
 8. 申込方法 受講希望者は下記申込先までご連絡ください。
 9. 申込締切 9月16日（金）

■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）

商工祭 ふれあい 出会い市 開催のお知らせ

商工祭「ふれあい出会い市」を旧佐久良荘跡地の佐久良公園において開催いたします。地域の皆様はもちろん、ご家族でのご来場をお待ちしております。

初秋のひと時、どうぞ広い芝生の公園で楽しい時間をお過ごしください。

日時：9月11日(日) 午前9時30分～午後3時 小雨決行・雨天中止

会場：佐久市望月 佐久良公園一帯（旧佐久良荘跡地）

内容：ジャンケン大会・パン食い競争・ダンスクラブ、フラダンスの発表会・豪華景品の当たるスタンプラリー・望月小唄・信州望月太鼓の演奏・工業部会によるイベント・農産物、商品の販売・青年部によるイベント・女性部によるサービスコーナー等々ですばらしいお祭りになりたいと思いますのでよろしくお願いします。

■お問い合わせ 佐久市望月商工会 ☎53-5442



全戸水洗化 に向けて

佐久市下水道管理センター見学会 を開催します

市では、豊かで潤いある佐久平の自然環境を保全し、次世代につなぐ下水道を身近に知っていただくため、全国「下水道の日」にちなんで下水道処理施設を開放し、施設見学会を開催します。

大勢の皆さん、ご来場をお待ちしております。

開催日 9月11日（日）午前9時～午後3時まで

場 所 佐久市下水道管理センター（佐久市中込杉の木）

開催内容

★施設見学会

1回目 午前11時00分～

2回目 午後1時00分～



★下水道相談コーナー

★汚泥コンポスト販売コーナー

※お試し用の小袋コンポストをさしあげます。



■お問い合わせ 下水道管理課 ☎63-0101

2011佐久高原コスモスまつり写真コンテスト の開催について

「2011佐久高原コスモスまつり写真コンテスト」を開催いたします。

9月23日（金・祝）に開催されるミス佐久鯉をモデルとした撮影会、並びにコスモス街道、内山牧場大コスモス園周辺を撮影したもので、観光的価値のある作品を募集しています。

カラープリント四つ切（S-4、W-4を含む）で応募してください。

●賞

- ◇最優秀賞（1点） 賞状・賞金30,000円
- ◇優秀賞（2点） 賞状・賞金10,000円
- ◇入選（15点） 賞状・副賞（長野県カメラ商組合賞、長野県営業写真家組合賞）

●応募締め切り 10月21日（金）（当日消印有効）

●撮影会詳細

開催日：9月23日（金・祝）【小雨決行】
場 所：内山牧場大コスモス園
受付場所：山荘あらふね前（午前9時30分～）
撮影時間：午前10時30分～午後3時まで
（天候により変更になる場合があります）

●応募先

佐久市観光協会事務局（佐久市観光課内）、長野県カメラ商組合・長野県営業写真家組合・佐久市写真師会への各加盟店

●応募上の注意

- ①応募点数の制限はありません。ただし、未発表写真に限りします。
 - ②応募作品の裏面には、必ず応募票を貼付してください。（応募票は私製でも可）
 - ③入賞作品は、必ず原版（複製不可）をマウントに納めて提出してください。デジカメによる応募の方は、サイズ変更及び圧縮等をしていないデータ（JPEG形式）を、CD-R（CD-RW）に入れ提出してください。
 - ④選外作品は返却いたします。ただし郵送返却ご希望の方は、住所・氏名を記入した封筒および返信用切手を同封してください。
 - ⑤一般アマチュアカメラマンにより撮影された写真に限りします。
 - ⑥入賞作品は、観光宣伝用パンフレット・チラシ・ポスター等に使用することがあります。
 - ⑦デジカメによる応募は、著しい加工および合成等していないもので、カメラ店で規定サイズにプリントしたものに限りします。（インクジェットによるプリント不可）
 - ⑧被写体が人物の場合、肖像権侵害等の責任は負いかねます。応募に際しては、必ず本人（被写体）の承諾を得てください。
 - ⑨立入禁止区域内において撮影されたと思われる作品は、コンテストの対象外とさせていただきます。
- ※応募票の個人情報には主催者が適切に管理し、本コンテストの目的以外には使用しません。
ただし、新聞、ホームページ等による入賞作品の紹介等で、氏名、居住市区町村名を掲載する場合があります。

■お問い合わせ 佐久市観光協会事務局 ☎62-3285

さく市
元気祭り!

9月

24(土)日

25(日)日

午前10時～午後5時 午前9時～午後4時

ところ 駒場公園・佐久創造館

いいじゃんか!

～佐久のチカラをカタチに～

今年の
テーマは「絆」

信州佐久ケーキ職人の会による
夢ケーキデザイン大賞

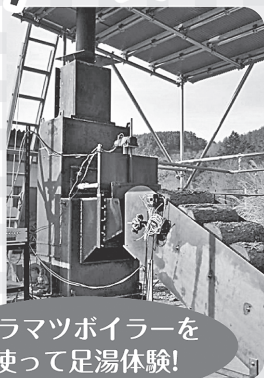


(社)佐久法人会
佐久市支部地域貢献事業
臼田中学校・浅間中学校吹奏楽部の
皆さんによるマーチングバンド、
吹奏楽の演奏

中古車フェア



今年も特選車を揃えております♪
交通運輸業部会



カラマツボイラーを
使って足湯体験!

佐久ポールウォーキング協会による
ポールウォーキング講習会を
開催します。



ミニSL(蒸気機関車と
ディーゼル機関車)に
乗ることが出来るよ



ご当地グルメ祭り開催

安養寺ら～めん、
上海餃子、むしり、
駒月みそかつ丼等
佐久のグルメが大集合



東日本特産物市・東日本駅弁市 野菜・果物などの軽トラ市



※写真はイメージです。

その他イベント盛りだくさん!!

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。

マグロの解体ショー



職人技!!マグロの解体をお楽しみください!!

■ お問い合わせ 佐久商工会議所 ☎62-2520

歴史探訪会

～佐久市内の石造文化財めぐり～の参加者を募集します。

佐久市内の石造仏などを訪ね、歴史を肌で感じてみませんか。

皆さんの参加をお待ちしております。

1. 集合場所および集合時間（解散場所も同じ）

佐久市役所郵便局前 午前8時30分

2. 期 日 **10月22日（土）**（小雨決行）

3. 費 用 300円（保険料を含む）

4. 持ち物 昼食、雨具、飲み物、帽子など

5. 服装等 散策をするのに適した服装・靴

6. 日 程 佐久市役所（8：30）～三分磨崖石仏群～田口新海神社・御魂代石～田口磨崖青面金剛～浅科地区館（昼食）～塩名田五輪塔群～望月長坂石仏群・道祖神～望月歴史民俗資料館～佐久市役所（15：30）

7. 定 員 40名になり次第締め切り

8. 申込締切 10月8日（土）まで

■お申し込みまたはお問い合わせ 佐久市立望月歴史民俗資料館 ☎54-2112



バスでご案内します

うすだスタードームへ行こう!!



「中秋の名月観望会」のお知らせ



今年の中秋の名月は9月12日です。うすだスタードームでは今年も「中秋の名月観望会」を開催し、望遠鏡で名月を楽しみながら、お月見の歴史や月の不思議についてご紹介いたします。予約は不要です。多数の参加をお待ちしています。

日 時 9月12日（月）午後7時30分～9時

会 場 うすだスタードーム

内 容 お月見のお話、大型望遠鏡などによる月面観望他

参加料 無 料

（入館料：一般500円/小中学生250円は必要です）

第2回星座教室

「天の川と

夏の星座を見つけよう！」

参加者募集

うすだスタードーム「星座教室」のお知らせです。第2回となる今回は、見ごろを迎えた天の川とその周りの夏の星座たちを見つけ、それらにまつわる神話や伝説をご紹介します。

日 時 9月30日（金）

午後7時30分～9時

会 場

「うすだスタードーム」

内 容 天の川と夏の星座観察、星座神話のお話

参加料 無 料

（入館料大人500円/小中学生250円は必要です）

定 員 30人（申込先着順）



■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

佐久市子ども未来館

9月のイベント情報

プラネタリウム夏季番組

曜日	時間	11:30~	14:00~	15:30~
平日		スターリーテイルズ (団体予約がない場合のみ)	団体予約	スターリーテイルズ
土・日・祝		スターリーテイルズ	星空動物園へ行こう	スターリーテイルズ

☆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！

星空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)

期 間：9月4日(日)まで

その他：9月5日(月)～9日(金)までの期間は番組入替のため放映はありません。

プラネタリウム秋季番組

曜日	時間	11:30~	14:00~	15:30~
平日		星うさぎと月のふね (団体予約がない場合のみ)	団体予約	スターリーテイルズ
土・日・祝		星うさぎと月のふね	星うさぎと月のふね	スターリーテイルズ

☆スターリーテイルズ-星座は時をこえて-

☆星うさぎと月のふね

(秋の星座解説「調べよう！惑星ランキング」とあわせて、約45分間)

期 間：9月10日(土)～12月4日(日)まで

その他：9月14日(水)はメンテナンスのため放映はありません。

科学体験工房 実験教室

土曜、日曜、祝日は科学体験工房で実験教室が開催されます。今月は「染めものをしよう」。身近な植物や食べ物を染料に用います。

開催時間：①10:50～②13:20～③14:50～

※当日の申し込みが必要です。

※小学生低学年以下の方は保護者と一緒に参加してください。

料 金：入館料のみで体験できます。

◆利用案内◆

開館時間：午前9時30分から午後5時まで

休 館 日：毎週木曜日

ながの子育て家庭優待パスポート優待施設

■お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001

URL <http://kodomomiraikan.jp>

市立近代美術館・市立図書館合同特別企画展 『光の謎を解き明かせ』

探偵ウェーブといっしょに、光のミッションにチャレンジしよう。光にまつわる様々な不思議を体験し、光の謎を解き明かそう。



今回の企画展は、子ども未来館と市立近代美術館の2ヶ所で同時開催します。各市立図書館でも光にまつわる書籍の紹介をします。

子ども未来館(木曜休館)

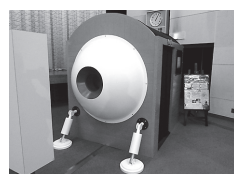
- ・動く3D写真館
- ・透視の部屋
- ・光が反射しない部屋
- ・紫外線写真館
- ・ホワイトアウト
- ・光のマイク
- ・レーザー原理模型



ホワイトアウト

市立近代美術館(10/3～7休館)

- ・光の肖像画
- ・光の散歩道
- ・正反射ミラー
- ・巨大目玉口ボット
- ・3D幻灯館



巨大目玉口ボット

各市立図書館(祝日を除く月曜と9/20(火)、27(火)、10/11(火)、25(火)休館)

・光に関する書籍を紹介します。

期 間：9月17日(土)～11月6日(日)

会 場：子ども未来館(通常入館料必要)

市立近代美術館ロビー(ロビーのみ無料)

各市立図書館(入館無料)

シリーズ企画展

「長野県内の研究所」一⑥

「長野県果樹試験場」

長野県内の研究所をシリーズで紹介します。

期 間：9月17日(土)～11月6日(日)

料 金：入館料のみで見学できます。

会 場：科学展示室1階

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

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

第7回

佐久市戦没者追悼式のご案内

市では、市民一人ひとりが佐久市出身の戦没者を追悼し、併せて平和への願いを新たにするため、市主催による戦没者追悼式を開催します。

この式典は宗教的儀式を伴わないもので、どなたでもご参列いただけます。

日時 10月4日(火) 午後1時
場所 長野県佐久勤労者福祉センター
佐久市佐久平駅南4-1 ☎67-7451

*献花がありますので、貴家の庭等に咲いている花を数本ご持参くださいますようお願いいたします。

*平服でご参列ください。

■お問い合わせ 福祉課 庶務係 ☎62-3147(直通)

昆虫体験学習館 秋の特別企画展

「昆虫インベーター展」



■名 称：秋の特別企画展 昆虫インベーター展

■会 場：平尾山公園・パラダ 昆虫体験学習館

■開催期間：9月17日（土）～11月30日（水）

特別企画展開催中は無休

■営業時間：9：30～17：00

■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：もともと住んでいなかった地域に、外部から侵入してきた生き物を^{インベーター}invaderと言いますが、今、この昆虫インベーターが増えています。地球温暖化によって、九州や四国にしかいなかったナガサキアゲハは、関東地方に住み着いてしまいました。逃げ出したペットのダイオウヒラタクワガタは遺伝子汚染を引き起こしています。昆虫と自然について、もう一度考えてみませんか？



温暖化で北上しているナガサキアゲハ

■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>

シリーズ 公園紹介

「中央公園」

中央公園は、岩村田商店街の中央に位置し、昭和36年の町村大合併に伴い旧浅間町役場の跡地を公園として整備し、昭和51年から都市公園として供用開始されました。

木々に囲まれた涼しい園内には、滑り台、ブランコ、鉄棒などがあり、昼間は芝生広場や砂場に母親とお子さんが訪れ、散歩を楽しみ、夕方は地元小学生の絶好の遊び場となっています。

公園は、地元行事などに利用され、地元の皆さんに親しまれ、憩いの場として利用されています。

また、公園の花壇の植栽は、地域緑化事業により、岩村田小学校PTA稲荷町支部の皆さんの手で行われています。

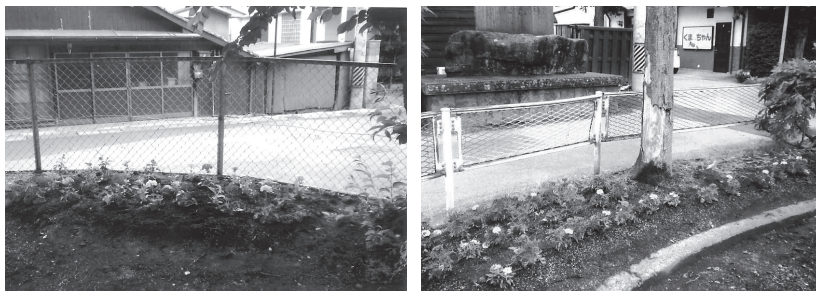
所 在 地：佐久市岩村田762-1

駐 車 場：なし

主な施設：トイレ、ベンチ、遊具

ト イ レ：男子・女子・多目的トイレ

遊 具：四連ブランコ、2方向滑り台、鉄棒、シーソー、ジャングルハンギング、砂場



地域緑化事業により、地元の皆さんの手で植栽が行われている花壇

公園の紹介は、佐久市ホームページからもご覧になれます。

URL：<http://www.city.saku.nagano.jp/cms/html/entry/3337/30.html>

■お問い合わせ 建設部公園緑地課 ☎62-3424

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(市から送付されてい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

	40～64歳	65歳以上
結核・肺がん検診	400円	200円
結核健診	無料	
- お願い**
 - ネックレス、湿布薬等は、外してきてください。
 - 髪の毛の長い方は、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。

※今年度、最後の検診になります。忘れずに受診してください。

【佐久地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
9/14(水)	全地区	15:40 ～ 16:10	佐久市保健センター

【臼田地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
9/8(木)	観音平	9:10 ～ 9:25	観音平相談室前
	西日向・西上・西下	9:50 ～ 10:30	上小田切西区公民館
	上小田切	10:50 ～ 11:10	上小田切公会場
	中小田切	11:30 ～ 12:00	切原会館
	下小田切・横山	13:30 ～ 14:00	老人福祉センター
	田島・本郷・栗ノ木・緑ヶ丘	14:20 ～ 14:50	北川公会場
	北川勝間・千曲台・若葉	15:10 ～ 15:40	北川会館(千曲台公会場)
9/9(金)	伊勢	9:00 ～ 9:30	J A 佐久浅間臼田支所
	上荒・中荒・下荒	9:30 ～ 10:00	
	諏訪	10:00 ～ 10:30	
	旭ヶ丘	10:50 ～ 11:10	旭ヶ丘集会場
	平	11:30 ～ 11:40	田島恒四郎様宅前
	和合・日向・清水	13:30 ～ 13:55	湯原公会場
	石打場・日影	13:55 ～ 14:20	
	臼田地区で 受診できなかった方	14:40 ～ 15:10	佐久市役所臼田支所
		15:30 ～ 16:00	あいとびあ臼田

【望月地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
9/1(木)	浅田切	9:00 ~ 9:15	浅田切（阿部英昭様宅前）
	協西・鳶岩	9:30 ~ 9:50	協西公民館
	延沢	10:10 ~ 10:20	延沢（田中功雄様宅前）
	合の沢	10:30 ~ 10:40	合の沢公民館
	士林	11:05 ~ 11:15	士林中央（小野沢京様宅前）
	大谷地	11:30 ~ 11:50	大谷地公民館
	高呂吹上	13:20 ~ 13:40	高呂吹上中央（吉沢隆様宅前）
	協東	13:55 ~ 14:15	しらかば生活福祉相談センター （協東公民館隣）
	茂田井	14:35 ~ 15:10	茂田井区民会館
	観音寺	15:20 ~ 15:40	観音寺公民館
9/2(金)	望月地区	9:30 ~ 11:30	駒の里ふれあいセンター
	高呂	13:10 ~ 13:50	高呂公民館
	三井	14:10 ~ 14:40	三井公民館
	小平	14:50 ~ 15:40	小平公民館
9/7(水)	竹の城	9:00 ~ 9:15	竹の城公民館
	新田	9:30 ~ 9:50	新田お宮入口前
	湯沢	10:00 ~ 10:30	湯沢公民館
	高橋	10:50 ~ 11:40	高橋公民館
	新町・三明・宮の入・茂沢・入片倉	13:20 ~ 14:10	新町公民館
	岩下・入新町	14:20 ~ 14:50	岩下公民館
	天神	15:10 ~ 15:40	天神公民館
9/12(月)	大木	9:10 ~ 9:30	大木上バス停
	雁村	9:40 ~ 10:00	雁村公民館
	中居	10:10 ~ 10:40	中居創作館
	藤巻	11:00 ~ 11:20	藤巻公民館
	長者原・一の原・東長者原・西長者原・中石堂	11:30 ~ 11:50	長者原生活改善施設
	抜井	13:30 ~ 13:50	抜井公民館
	式部	14:10 ~ 14:40	式部公民館
	入布施	15:00 ~ 15:40	布施地域コミュニティセンター
9/13(火)	片倉	9:00 ~ 9:40	片倉公民館
	谷田	10:00 ~ 10:15	谷田金井坂入口（花沢政雄様宅前）
	北春・上新・金井・掘端・大西	10:35 ~ 11:45	御鹿の郷地域ふれあいセンター
	向反	13:20 ~ 14:00	向反公民館
	下の宮・善郷寺	14:15 ~ 14:45	下の宮公民館
	比田井	15:00 ~ 15:30	比田井公民館
9/14(水)	印内・古宮	9:00 ~ 9:30	印内公民館
	印内原	9:50 ~ 10:10	印内原公民館
	御牧原	10:20 ~ 10:40	御牧原集荷所
	百沢	10:50 ~ 11:10	百沢公民館
	牧布施	11:20 ~ 11:50	牧布施バス停
	望月全地区	13:30 ~ 15:00	駒の里ふれあいセンター

■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)

●モンゴル国スフバートル区研修生のホストファミリーを募集します

今年も友好都市であるモンゴル国スフバートル区の子どもたちが交流のために佐久市を訪れます。スフバートル区の子どもたち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。

ホームステイ実施日

10月30日(日)～10月31日(月)の2泊(昼間は研修がありますので、夕食・宿泊・朝食が家庭で一緒に過ごす時間となります。)

研修生

友好都市スフバートル区の中学生10名。ホームステイでは1家庭に1～2名を受け入れていただきます。

※日程については、変更になる可能性があります。受け入れにかかった費用は、各家庭の負担となります。応募が多数になった場合には、調整のうえホストファミリーを決定します。

ホストファミリー受付期間

9月30日(金)まで

問合せ 生涯学習課 青少年係
☎62-0664

●障害者自立生活支援センター

■生活支援講座

障害のある方を対象に、自立した生活を送るための日常生活支援講座を開催します。

対象者 障害のある方

日時 9月27日(火)
午後1時30分～午後3時

場所 野沢会館 103号会議室

定員 20名(先着順)

参加費 無料

■料理教室

1人でも作れる簡単でおいしい料理をマスターしてみませんか。支援スタッフがお手伝いいたしますので、安心してご参加いただけます。

対象者 障害のある方

日時 9月13日(火)

午前10時～午後1時30分
場所 望月総合支援センター調理室
定員 20名(先着順)
持ち物 エプロン、タオル
参加費 1人400円(食材費)
申込・問合せ
障害者自立生活支援センター
☎64-0212

●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 野沢会館 2階多目的室

期日・内容・講師

9月22日(木)

「身近な人権」白鳥貴文

29日(木)

「同和教育」西藤千代子

10月6日(木)

「障がい者の人権」西田亨

申込・問合せ

人権同和課☎62-3135

●長野県長野技術専門校 平成24年度入校生募集(推薦入校)

応募資格

新規高等学校卒業予定者の方

募集科

機械加工科、電気工事科、画像処理印刷科、木造建築科

募集定員 各科とも概ね10名

願書受付期間

10月3日(日)～10月14日(金)

選考日 10月21日(金)

願書等提出先

長野技術専門校

最寄りの公共職業安定所

問合せ 長野技術専門校

☎0267-292-2341

●第21回佐久市ハーフマラソン大会参加者募集

種目・参加資格

◆ハーフの部…一般(大学含)男子

◆10kmの部…

高校生以上(一般含)男子・女子

◆5kmの部…

高校生以上(一般含む)男子・女子、中学生男子

◆3kmの部…

①中学生以上(一般含)女子

②小学生五～六年生男子共通

③小学生五・六年女子共通

期日 10月16日(日)雨天決行

コース

佐久市ハーフマラソンコース
(日本陸連公認)

駒場公園～御代田町豊昇

参加費 ◆小・中学生600円

◆高校生1,000円

◆一般2,000円

受付 9月26日(日)まで

申込・問合せ

参加費を添えて体育課

(佐久市総合体育館内☎62-2020)

または各地区体育係

●「法の日」週間による無料法律相談所開設

日時 10月6日(木)

午前10時～午後4時

会場 長野地方裁判所佐久支部内

内容 ◆金銭・土地・交通事故等の問題 ◆離婚・扶養・相続等の家庭内のもめ事 ◆差別・いじめ等の人権問題 その他

※相談に関する資料をお持ちください。

問合せ

長野地方裁判所佐久支部

「法の日」週間実行委員会

(☎67-2077)

ご寄附ありがとうございます

【一般寄附】

小田井児童館へ

▼花苗(マリーゴールド、ペチュニア、ペゴニア他28本)

小田井下宿老人クラブ様(小田井)

市へ

▼現金2,000円

佐久の鯉太郎Z様

岩村田保育園へ

▼ジャガイモ60kg

油井次男様(安原)

●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
9月	4日	18日
10月	2日	16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

●市営住宅入居者募集

■花園団地(岩村田:募集2戸)

建設年度 平成5年度

構造等 中層耐火構造3DK

家賃 19,400円～29,700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入居申込者及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 9月1日(木)から8日(木)まで

抽選会 9月21日(火)

入居指定日 10月3日(月)

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
各支所経済建設課

【随時募集団地】

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

●【佐久平の美術展】作品募集

佐久平の美術展は皆さんの作品で創る美術コンクールです。制作が好きな方のオリジナル作品を募集します。

応募資格

東信地域にお住まいの方、お勤めの方または出身の方で、平成8

年4月1日までに生まれた方

受付・作品搬入

平成24年1月21日(土)～22日(日)

場所 佐久市立近代美術館

応募手数料 1点につき3,000円
(高校生は1,000円)

審査長 馬越陽子(洋画)

審査員

大矢紀(日本画)、那須勝哉(日本画) 入江観(洋画)、下川昭宣(彫刻)(順不同、敬称略)

展覧会

会期 平成24年2月11日

～2月26日

場所 佐久市立近代美術館

希望される方は、問合せ先までご連絡ください。応募要項を送付します。高校生の方の出品もお待ちしております。

問合せ 近代美術館 ☎67-1055

●中央隣保館 地域交流事業

■自分で作る「EMぼかし」教室

米ぬか・もみ殻・EM菌等を使って「EMぼかし」を作しましょう

◇ぼかしとは

発酵促進有機資材のこと。

ー環境にやさしい

生ごみリサイクルー

日時 9月6日(火)

午前9時30分

～午前11時30分

場所 中央隣保館

講師 パートナーシップ佐久

服装 作業のできる服装で

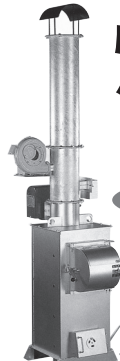
参加費 300円程度

定員 15名

申込・問合わせ 中央隣保館

☎62-0991

広告欄



焼却炉

展示会 9月3日・4日
10台 8:30am～6:30pm

高い集塵効率
優れた耐熱耐久性
家庭用に最適

国の法律完全クリア
家庭用から事業所用焼却炉
まで展示しております。

焼却炉の販売歴42年

株式会社 朝倉

〒385-0051 佐久市中込 418-2 FAX0267-62-6816
TEL0267-62-0889

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

広告欄

● 第1回脳卒中市民公開講座

「どう知らず!? 脳卒中」のお知らせ

脳卒中の正しい知識、予防と治療法について、分かりやすく市民の皆さんに説明させていただきます。下記の日程により市民公開講座を開催いたします。ふるってご参加ください。

日時 10月1日(木)午後1時～4時
場所 長野県佐久勤労者福祉センター（ホール）

内容 脳卒中についての講演や質問コーナーなど

参加対象

脳卒中に興味のある方はどなたでも（事前の申込の必要はありません）

参加料 無料

来場者サービス

血圧測定、健康相談、健康体操、簡易脂質測定 など

問合せ

佐久小諸脳卒中連携の会事務局
佐久総合病院地域医療連携室
☎82-3131（内線455）
担当 山田まで

● 第25回わかびな祭

日時 10月1日(木)
午前10時から午後2時30分
場所 臼田学園・臼田啓明園
内容 ・バザー、模擬店、学園市、わかびな喫茶店・ふれあい広場（ゲームコーナー）・お楽しみステージなどおさそいあってお出かけください。

問合せ 臼田学園・臼田啓明園
☎82-2407

● ジャパン・マンモグラフィーサnderの実施について

ジャパン・マンモグラフィーサnderとは、NPO法人J. P O S Hが子育て、介護、仕事など多忙な平日を過ごす女性のために、10月第3日曜日にマンモグラフィー検査が受診できる環境づくりへの取り組みです。佐久市内では、次のとおりマンモグラフィー検査を受診することができます。

日時 10月16日(日)午前9時～11時
会場 佐久総合病院
料金 マンモグラフィー検査
1方向 3,465円
2方向 6,615円

※佐久市の無料クーポン券・受診券がご利用できます。

予約方法

佐久総合病院 健康管理部（☎82-2677（直））にお電話でお申し込みください（10月14日(金)まで）

募集

● 第7回佐久市360歳野球大会

日時 10月16日(日)・22日(土)
会場 千曲川スポーツ交流広場ほか
参加資格

市内に住む昭和46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、一区で編成できない場合は、隣接区との合同でも可

参加料 1チーム 5,000円

申込・問合せ

9月30日(金)までに参加申込書に参加料を添えて体育協会事務局へ（☎62-2020）

● 9月の施設見学参加者募集

9月はAコースです。ぜひご参加ください。

日時 9月16日(金)午前8時45分までに市役所市民ホール集合、午後4時30分終了予定

定員 32人（申込順）

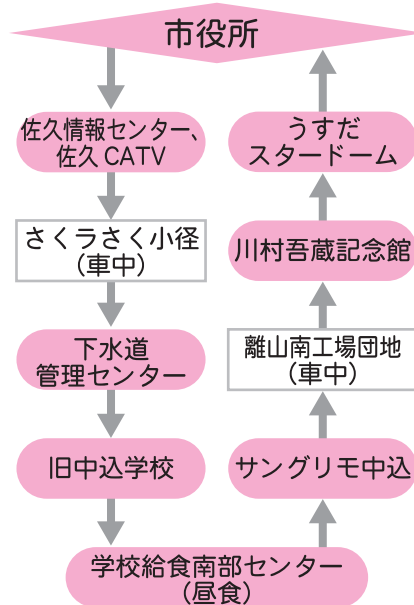
※10人未満のときは、中止する場合があります。

参加費 無料

その他 昼食は学校給食南部センターで給食（給食費として、一人300円を当日受付時に集めます。）

申込・問合せ

広報広聴課 ☎62-3075



■ 市内施設見学特別コース

15人以上の団体で、市内施設見学の希望がありましたら、皆さんのご希望を取り入れて特別コースも実施します。詳しくは、広報広聴課へお問い合わせください。

営利を目的としない助けあいの制度

広告欄

① 共済金を真っ先に

何よりまずは共済金。お支払いを最優先にしています。

② コストは抑えて

経費を必要最小限にするため、低コストの運営に徹しています。

③ 剰余金は割り戻し

剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

昨年度もムダなく健全に!

平成22年度も、掛金の8割強が共済金と割戻金に当てられました。

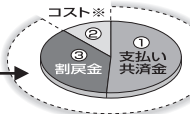
右図：県民共済グループの収支状況

（平成22年度、すべての共済事業の合計）

※（県民共済準備金・事業費など）

掛金還元率…84.6%

この部分でご加入者へ還元されます



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 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

SBCラジオ 県民共済提供「YES! 県民共済」聞いたらなるほど! 毎週日曜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/> 携帯サイトのメニュー



●市有地売却のお知らせ

一般競争入札で購入の申込みがなかった次の土地を、新たに先着順で一般の方にお譲りします。

物件番号22-1

所在地 取出町字八幡分485番4

地目 宅地 地積 208.62㎡

売却価格 6,968,000円

物件番号22-2

所在地 三塚字三千束47番1

地目 宅地 地積 115.59㎡

売却価格 2,265,600円

売却方法

先着順で購入の申込みがあった方にお譲りします。

申込み

管財課で随時受け付けます。

その他

上記物件の位置図等詳細については、管財課にお問合せいただくか、市のホームページでもご覧いただけます。

問合せ 管財課 管財係

☎62-3038

●「五郎兵衛記念館」、「川村吾蔵記念館」を臨時休館します。

五郎兵衛記念館は燻蒸消毒のため、川村吾蔵記念館は展示替え・館内清掃のため休館させていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

休館期間 「五郎兵衛記念館」

9月5日(月)～12日(月)

「川村吾蔵記念館」

9月26日(月)～30日(金)

問合せ 文化振興課文化施設係

☎62-0664

●第14回布施温泉まつり

日時 9月25日(日)

午前10時～午後3時

(雨天決行)

会場 布施温泉周辺

内容 望月太鼓の演奏・屋台コーナー・ビンゴゲーム・マレットゴルフ大会・地元新鮮野菜の即売・温泉汁サービスほか

◆温泉利用(当日のみ)

時間 午前10時～午後8時

(最終受付:午後7時30分)

料金

大人(中学生以上) 100円

小人(4歳以上小学生) 無料

福祉風呂(2時間要予約) 500円

◆マレットゴルフ大会出場者募集

定員 72人(申込順)

参加費 1,000円(昼食代含む)

申込・問合せ

布施温泉まつり実行委員会

事務局 布施温泉 ☎53-0181

●シニア就業支援講座が開催されます。

～55歳からの新たな生きがい探し～

日時 9月8日(木)午後1時30分～

場所 野沢会館2階「中会議室」

入場 無料

内容

- ・シニア就業支援プログラム事業の説明
- ・シニア世代で元気に活躍片井さんの指笛・鼻笛ミニコンサート
- ・公的年金制度等の要点
- ・最近の雇用情勢
- ・シルバー人材センター案内

問合せ 佐久シルバー人材センター

☎62-1786

●スマートフォンを使った中山道観光ナビゲーションをモデル導入

佐久市観光協会では佐久の貴重な観光資源である中山道について、スマートフォン(多機能携帯電話)を使用した観光ナビゲーションサービスを10月1日から10月31日までの期間でモデル導入します。

スマートフォンのカメラを街並みにかざすと、画面に映し出される景色に情報タグが重ねて浮き上がり、このタグをタッチすると詳細情報が表示されることが一番の特徴です。

全国的にこのシステムを利用した観光ナビは先駆的で珍しい取り組みですが、近い将来に主流となる観光ナビシステムともいわれています。

特に今回登録した情報内容は、中山道の歴史遺産、食文化などに加え、沿線市民の皆様からいただいたマル秘裏話を加えることで、観光客が知り得ない地元の細やかで楽しい情報を盛り込むことができました。

皆さんも、この機会に是非、郷土が誇る歴史街道を散策してみてください。

なお、スマートフォンへのシステムダウンロード方法は佐久市観光協会ホームページをご覧ください。

問合せ 観光課 ☎62-3285(直通)



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/>

● 顧問弁護士による「民事介入
暴力無料相談」

日時 10月5日(水)午後1時～4時
会場 佐久市研修センター 4号室
問合せ (財)長野県暴力追放県民
センター ☎026-235-2140

● 行政書士会による「相続手続
・遺言及び契約等日常生活に
関する無料相談会」

日時 9月21日(水)
午前10時30分～午後3時
会場 長野県行政書士会館 (電話
での相談も行っています)
問合せ 長野県行政書士会
☎026-224-1300
FAX026-224-1305

● 佐久市児童生徒写生大会

日時 10月1日(土)
(雨天の場合2日(日))
午前8時30分～午後3時
会場 駒場公園および長野牧場
受付 佐久市立近代美術館
(当日午前8時30分)
作品展 12月23日(金・祝)～
平成24年1月15日(日)
問合せ 近代美術館 ☎67-1055

● 8月号のお詫びと訂正について

広報8月号の41ページのコスモ
まつりのイベントで「お話し朗
読会」の「午後3時～」が「午後
1時30分～」の誤りでした。お詫
びして訂正します。

また、50ページの「ご寄付あり
がとうございます」の「佐久の鯉
太郎様(東京都)」が「佐久の
鯉太郎様」の誤りでした。お詫
びして訂正します。

● 第49回健康ネットワーク21講
演会

認知症に関しての素朴な疑問や
普段よく耳にする認知症の予防法
が本当に正しいのか、浅間病院の
看護師と医師とで「クイズ方式」
で解きあがしていきます。来てい
ただいた皆様にわかりやすく、認
知症の知識を深めていただきます。

日時 9月15日(木)
午後7時～8時30分
会場 佐久勤労者福祉センター
2階 第5会議室
演題 「認知症は予防できるか？」
～今から出来る予防法を
教えます～
講師 浅間総合病院 内科医長
中島一夫医師、樋口 陽医
師、西棟 4階看護師
参加費 無料
問合せ 浅間総合病院地域医療室
健康管理科
(☎67-2295・内線5150)

● 不動産評価等の無料相談会

不動産評価に関する事項につい
て、不動産鑑定士が相談に応じま
す。

お気軽にお出かけください。

日時 10月3日(月)
午前10時～午後4時
会場 野沢会館 1階
103会議室
内容 売買、交換、相続、借地、
担保、賃貸借に係る不動産
評価
問合せ (株)長野県不動産鑑定士協会
☎026-225-5228

● 普通救命講習会を開催します

日時 9月11日(日)午前9時～12時
(受付は、午前8時40分～)
会場 佐久消防署3階講堂
内容 心肺蘇生法・止血法・A E
Dの取り扱いほか
定員 50人(申込順)
持ち物 筆記用具、運動のできる
服装
受講料 無料
申込受付 9月1日(木)～10日(土)
佐久消防署へ受講申込書を提出
するかFAX・郵送・Eメール
で氏名(ふりがな)・住所・電
話番号を記入し送付してくださ
い。
受付・問合せ
佐久消防署救急救助係
☎62-0119・FAX63-1194
メールアドレス:
saku.f@areasaku.or.jp

● 佐久市農村婦人の家運営委員
会

■ 親子で米粉クッキング教室

「米粉」を使って、簡単に、楽
しく料理をしませんか

対象 小学校6年生までの親子
日時 10月1日(土)
午前10時から午後1時
会場 佐久市農村婦人の家
定員 15組(申込順)
参加費 一人 200円
(例: 大人1人、子ども1
人場合は400円)
受付 9月1日(木)～15日(木)まで
持ち物 エプロン、三角巾、はし、
コップ、お皿をご持参く
ださい。
申込・問合せ 農政課 ☎62-3203

広告欄

2011 食欲の秋

料理書フェア

佐久っ子カード 加盟店

バック付
ブランドムック E-MOOK
★To b. agnès b.
★PORTER PERFECT BOOK
★TUMORI CHISATO など多数

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(9月)の
「おはなしの会」は
● 8日(木) 10:30～(第2木曜)
● 24日(土) 15:00～(第4土曜)

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。●配送サービスもご用意します。

住宅型有料老人ホーム ◎日帰り温泉「のぞみサンピア佐久」に併設
「ウェルハウスのぞみサンピア」別館介護居室

12月1日(木)完成予定

入居者募集

入居一時金 35万円 月額利用料 138,000円

◎内訳 / 家賃・管理費・水道光熱費・食費 ◎別途 / 冬期暖房費10月～3月(6,000円/1人)
※介護保険利用料別途◎入居できる方 / 要支援～要介護5の認定を受けている方

のぞみグループ ☎0267-22-9274 営業主体
http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia Twitterアカウント @nozomi_sunpia

広告欄

お知らせ

●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。

■浅間会館

(主催：佐久ライオンズクラブ)

日時 9月20日(火)

午前9時30分～11時30分

午後1時30分～4時

■望月支所

(共催：望月ライオンズクラブ)

日時 9月21日(水)

午前9時30分～11時30分

■佐久水道企業団

日時 9月28日(火)

午前9時30分～11時30分

■高山CHOYAソーイング(株)信州工場

日時 9月29日(木)

午後1時～2時

※会場および日時は、8月現在です。都合により時間等変更になる場合がございますので、ご了承ください。

持ち物

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)

問合せ 健康づくり推進課

保健予防係 ☎62-3527

●駒場公園からのお知らせ

■屋外プールのご利用期間について

屋外プールのご利用は、9月10日(土)までです。

■駒場公園プールが休館します

駒場公園プールは、水の入替えおよび清掃のため、9月11日(日)から16日(金)まで休館しますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、弓道場とテニスコートは通常通り利用できます。

問合せ 駒場公園管理事務所

☎68-1399

●「こころの相談日」9月の予定

日時 9月8日(木)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

費用 無料

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市民
相談対応者

保健師・精神保健福祉士

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

●心の健康づくりフォーラム

仕事や職業生活で強い不安、悩み、ストレスを抱え、心の健康が損なわれている労働者が増えています。

本フォーラムでは、第一線でメンタルヘルスケアに携わっておられる講師をお迎えし、職場での具体的な対応について事例を交え解説していただきます。

企業の管理職や人事労務担当者、労働組合役員、従業員の方など、多くの皆様のご参加をお待ちしております。受講料は、無料です

日時 9月7日(水)午後2時30分～

場所 上田文化会館 大会議室

☎0268-22-0760

講演 午後2時30分～4時まで

講師 古越 真佐子 氏

(独)労働者健康福祉機構
長野産業保健推進センター
産業保健相談員

(社)日本産業カウンセラー
協会認定シニア産業カウンセラー

演題 「職場環境の変化とメンタルヘルス対策」
～人材育成とワークライフバランスの視点～

問合せ(申込み先)

長野県東信労政事務所

☎0268-25-7144

●難病医療生活相談会のお知らせ

難病で療養している患者さんや、ご家族の皆さんの療養上の心配、病気、福祉サービス等の相談に医師をはじめそれぞれの専門家が応じます。特定疾患の受給者証を受けていない方も相談出来ますので、どうぞ参加ください。

日時 9月11日(日)

正午～午後4時40分

会場 佐久合同庁舎 5階 講堂

相談対応内容

医療相談、お薬相談、リハビリ相談、職業・就職相談、療養・生活相談、栄養相談、当事者・家族相談 等

問合せ 佐久保健福祉事務所

健康づくり支援課

☎63-3164

●ひきこもり家族教室

ひきこもりの方の家族を対象に家族教室を開催します。毎日の暮らしの中でどんな声かけを行うと効果的なのかなど、一緒に学びませんか？

対象者 ひきこもりの方(義務教育修了以上)の家族

日時 9月27日(火) 10月25日(火)

(全2回)

午後1時30分～3時30分

場所 佐久合同庁舎 5階

内容

1日目 ひきこもりの現状、家族の対応の仕方

2日目 ひきこもりの背景、家族の心の健康、地域の支援機関、回復事例について

(1日だけの参加でも可)

定員 15名(先着順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具など

申込締切り 9月20日(火)

申込・問い合わせ

佐久保健福祉事務所

健康づくり支援課 ☎63-3164

税金コーナー

税目 固定資産税・都市計画税
国民健康保険税

納期限 9月30日

▶市税・保険料等の納付は安全・確実・便利な「口座振替」で!

第3期
第3期

保険料コーナー

介護保険料 第6期
後期高齢者医療保険料 第3期

納期限 9月30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 (お口の中のおし歯菌のテスト)・歯の染め出し等

日時 10月13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・育児相談

日時 10月27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



9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
2日・3日・5日・6日・7日・9日・10日・12日・13日・14日・16日・17日・20日・21日・24日・26日・27日・28日・30日

■あさしな保育園/午前9時～午後2時
2日・5日・7日・9日・12日・14日・16日・21日・26日・28日・30日

■協和保育園/午前9時～午後3時
1日・2日・5日・6日・7日・8日・9日・12日・13日・14日・15日・16日・20日・21日・22日・26日・27日・28日・29日・30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

予防接種

●ポリオ (集団接種) 時間14:00～ (受付13:15～14:00)

望月総合支援センター
10月4日(火) (望月全地区)

佐久市保健センター
10月6日(木) (岩村田・岩村田北一丁目)
10月13日(木) (跡部・三塚・桜井・香坂・安原・新子田・志賀)
10月25日(火) (中込・中込一丁目・中込二丁目・中込三丁目・瀬戸)

臼田保健センター (あいとびあ臼田)
10月12日(火) (野沢・原・鍛冶屋・高柳・取出町・本新町・北川・中小田切・上小田切・湯原)
10月19日(火) (小宮山・前山・大沢・臼田・勝間・下小田切・入沢・平林)
10月28日(金) (平賀・内山・常和・太田部・清川・田口・三分・下越)

浅科保健センター
10月14日(金) (長土呂・佐久平駅東・佐久平駅南・佐久平駅北・塚原・常田・平塚・鳴瀬)
10月27日(木) (浅科全地区・伴野・根岸・東立科)

■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

相談コーナー

●行政相談
浅科支所 9月15日(木) 午後1時～4時
あいとびあ臼田 9月21日(木) 午後1時30分～4時
望月支所3階会議室 9月22日(木) 午後1時～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

地域集団健診

●地域集団健診
10月31日(月) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
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

9月の子育てサロン/全会場9:30～11:30

■野沢児童館	13日(火)・27日(火)
■中佐都児童館	1日(木)・15日(木)
■岩村田児童館	9日(金)
■中込児童館	2日(金)・16日(金)
■東児童館	6日(火)・20日(火)
■泉児童館	7日(水)・21日(水)
■岸野児童館	5日(月)
■高瀬児童館	14日(水)・28日(水)
■佐久城山児童館	8日(木)・22日(木)
■望月児童館	6日(火)・20日(火)
■あさしな児童館	8日(木)・22日(木)
■平根児童館	12日(月)・26日(月)
■小田井児童館	5日(月)
■切原児童館	7日(水)
■臼田児童館	14日(水)
■青沼児童館	21日(水)
■田口児童館	28日(水)

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。

望月支所 ☎53-3111

震災復興支援 佐久市生涯学習市民のつどい まちじゅう音楽祭

さわやかな秋のひと時、皆さん一緒に歌いませんか。
ご近所お誘いあわせてお気軽にお出かけください。

日時：9月25日(日) 午後1時～午後4時

会場：佐久平駅蓼科口「ミレニアムパーク」

(雨天の場合は佐久勤労者福祉センター)

※駐車場は佐久勤労者福祉センター南側駐車場をご利用ください。

なお、駐車台数には限りがあります。

- 参加者全員で懐かしい歌や童謡を歌いましょう。
くコーラスグループの皆さんがリードしてくれます。>
- 保育園児・幼稚園児の鼓笛や太鼓、小中学生の演奏、
地元の踊りもあります。お楽しみください。

音楽は心を癒し元気づけてくれます。みんなの歌声を被災地の皆さんに届けましょう!
当日は、募金箱を設置しますので、ご協力をお願いします。

■お問い合わせ まちじゅう音楽祭実行委員会事務局(生涯学習課内) TEL62-0664



こころのミュージカル2011

会場：佐久市コスモホール

日時：11月6日(日)

1回目11:00開演(10:30開場)

2回目15:00開演(14:30開場)

入場料：1,500円(全席自由)

(佐久平の文化を育む会会員1,000円)

主催：こころのミュージカル製作委員会 共催：(財)佐久市文化事業団

■お問い合わせ KDCひだまりスタジオ ☎65-8655

G. ドニゼッティ作曲

オペラ「愛の妙薬」—抜粋版 原語上演—

笑いあり涙あり...
心温まる喜劇オペラの決定版 コスモホールで公演!!

地域の有志による合唱、長野県ゆかりのメンバーによる小編成オーケストラ、日本を代表するソプラノ歌手 高橋薫子をはじめとするベテラン歌手が共演!! 原語上演でもストーリーがよくわかるナビゲーションと共にお届けいたします。

Gaetano Donizetti
L'Elisir d'Amore

アディーナ
ネモリーノ
ペルコロ
フィッセル
ジャンネッタ
ジョアン
フィッセルの弟
フィッセルの弟の妻

高橋薫子 (NHKニューイヤーオペラで共演済)
岡本舞
松本
山崎
下村
高橋薫子 (NHKニューイヤーオペラで共演済)
高橋薫子 (NHKニューイヤーオペラで共演済)
高橋薫子 (NHKニューイヤーオペラで共演済)

ナビゲーター
ピアノ
小編成オーケストラ (管・打楽器)
指揮

山崎
高橋薫子
小村

2011年11月27日(日) 午後4時開演
佐久市コスモホール (佐久市下中野町134番地) TEL:0267-42-3942
前売 3,500円 当日 4,000円 全席自由

主催：オペラ「愛の妙薬」実行委員会 共催：(財)佐久市文化事業団
問い合わせ：佐久市コスモホール 0267(82)3962

笑いあり涙あり、心温まる喜劇オペラの決定版!

地域の有志による合唱や、長野県ゆかりのメンバーによる小編成オーケストラ、日本を代表するソプラノ歌手 高橋薫子をはじめとするベテラン歌手が共演!! 原語上演でもストーリーがよくわかるナビゲーションと共にお届けいたします。

会場：佐久市コスモホール

日時：11月27日(日)

午後4時開演(午後3時30分開場)

入場料：前売3,500円 当日4,000円(全席自由)

主催：オペラ「愛の妙薬」実行委員会 共催：(財)佐久市文化事業団

チケットは下記プレイガイドにてお求めください。

市内プレイガイド：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、
交流文化館浅科、西澤書店、大阪屋あさま店、スーパーえちこや、プラザ佐久、
株メディコケイジ、ヒオキ楽器佐久平店、サンピアン佐久店

■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

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。

Saku City News

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。

☎63-4500 FAX 63-4550

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。

☎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、
今後の市政に役立させていただきます。

2011(平成23)年9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/企画部広報聴議課(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)