

広報

佐久

SAKU

Public Information
OCT. No.103

2011 平成23年

10

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



今月のピックアップ

- 佐久市農業振興ビジョンが策定されました……………②
- 佐久市事業仕分け判定結果をお知らせします……………④
- 佐久市議会「議会報告・意見交換会」開催のお知らせ……………⑪
- 公民館報「さくし」……………②③～③④
- 情報・インフォメーション……………④⑧～⑤③

Photo 祝！長寿姉妹、 ふたり合わせて200歳！！

9月8日、“ふたり合わせて200歳姉妹”のご長寿を慶祝するため、市長がお二人をお招きし、健康長寿の秘訣や得意の歌を披露されるなど和やかなひと時を過ごされました。

(写真：左 篠原けさじさん 101歳 (今岡区)
右 清水けさよさん 99歳 (小平区))

佐久市 農業振興ビジョン が策定されました。

佐久市では、農業を基幹産業のひとつとして位置づけており、この様な社会情勢の変化や、国・県の施策に対応した、市独自の新たな農業振興策が必要となりました。

そこで、この度農業の目標、基本方向等を明確化し、今後の農業振興施策を総合的、計画的に推進するために「佐久市農業振興ビジョン」の策定をいたしました。

このビジョンの基本目標である“自然の恵み豊かな佐久”の“活力と未来ある”農業づくりとし、次世代につなぐことのできる「農力」ある「まち」を目指し、このビジョンに掲げられた施策を計画的に実践していくことにより、農産物供給基地の確立を図り、自給率の向上につなげてまいります。

昨年8月より、この農業振興ビジョンを策定するために、学識者・農業者・消費者等15名の委員の皆さんからなる「佐久市農業振興ビジョン策定委員会」を設置し、6回のビジョン策定委員会を開催し検討を重ね、内容を決定いたしました。

佐久市農業振興ビジョン



佐久市



去る8月31日に、ビジョン策定委員会を代表し、柳澤良治委員長から柳田市長へ「佐久市農業振興ビジョン」が手渡されました。

今後は、この農業振興ビジョンに基づき、佐久市の農業行政を進めてまいります。

詳しい内容は、市ホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

このビジョンの概要については、今後何回かに分け、広報で市民の皆さんにお伝えしていきます。

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通）

信州佐久の『水』を守るシンポジウムが 開催されました



7月30日（土）に佐久勤労者福祉センターにおいて、信州佐久の「水」を守るシンポジウムが開催されました。

このシンポジウムは、最近問題となっております、海外資本等による水資源の獲得を狙った動きから、地域住民共有の財産である水資源を守っていくため、市民の皆さんをはじめ、

関係市町村の皆さんを対象に水資源の保全について意識喚起を図る目的で開催されました。

当日は、市内のみならず近隣市町村や県外などから、570名を超える皆さんにご来場をいただき、会場は満席で立見の方が出るほど大盛況でした。

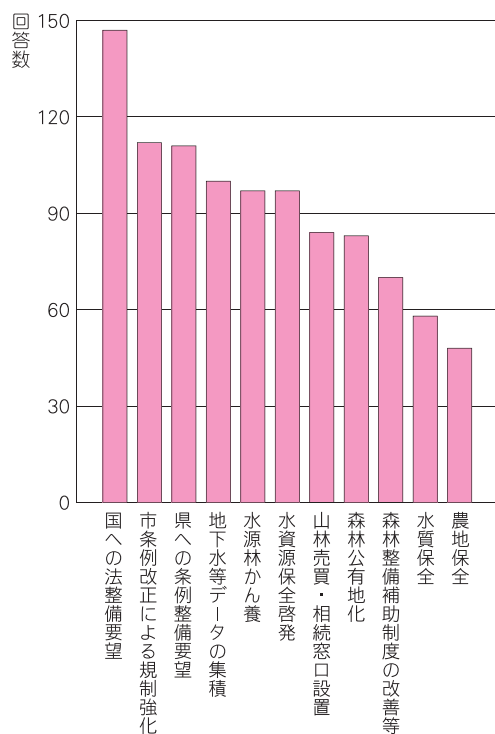
シンポジウムでは、地下水等水資源保全の法制度や土地制度の不備が問題視され、大きな課題となりつつある中、水資源の重要性や保全について、会場の皆さんと一緒に考えることができました。



ご来場者に、佐久市の水資源保全対策に対して選択式のアンケートを実施したところ、262名の方から下記のとおりご回答をいただきました。

選択肢の内容	回答数
国への法整備要望	147
市条例改正による規制強化	112
県への条例整備要望	111
地下水等データの集積	100
水源林かん養	97
水資源保全啓発	97
山林売買・相続窓口設置	84
森林公有地化	83
森林整備補助制度の改善等（創設）	70
水質保全	58
農地保全	48

注 複数回答あり



アンケート結果では、地下水等水資源の保全対策を必要とする意見が多く寄せられ、中でも、「国への法整備要望」「市条例改正による規制強化」「県への条例整備要望」が上位となっております。

佐久市地下水等水資源研究検討委員会にアンケート結果をお示しし、現在、佐久市の水資源保全対策の研究・検討を進めております。

■お問い合わせ 公園緑地課 公園管理係 ☎62-3424（直通）

平成23年度 佐久市事業仕分け判定結果をお知らせします

8月20日（土）、21日（日）の2日間にわたり、市役所8階大会議室にて実施しました「佐久市事業仕分け」の判定結果は、評価シートの集計の結果、以下のとおりとなりました。

「不要：2事業」「再検討：3事業」「国・県・広域：なし」「佐久市要改善：7事業」「佐久市現行通り・拡充：2事業」

事業仕分けの判定結果は、そのまま市の方針として採用されるわけではありません。

市としましては、判定結果を真摯に受け止め、今後、各担当部署において必要に応じ関係団体等との協議、調整・検討を進め、最終的な事業の方向性を判断していきます。

検討結果等につきましては、対応方針説明会を開催するとともに、広報や市ホームページでお知らせしてまいります。

事業 番号	事業名	担当課	仕分け人・判定人判定人数（人）					判定結果
			【行政の関与不要、再検討】		【行政の関与必要】			
			不要	再検討	国・県 ・広域	佐久市 要改善	佐久市現行 通り・拡充	
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	0	4	1	21	6	佐久市 要改善
1-2	健康づくり大学事業	健康づくり推進課	16	15	0	1	0	不要
1-3	消費者行政事業 (消費生活展負担金)	生活環境課	7	8	0	10	7	佐久市 要改善
1-4	市税賦課事業 (たばこ小売組合補助金)	税務課	23	7	0	2	0	不要
1-5	市民農園事業	農政課	7	4	0	19	2	佐久市 要改善
1-6	地域緑化事業	公園緑地課	0	4	0	22	6	佐久市 要改善
1-7	ふるさとの味創造館管理事業	浅科支所 経済建設課	6	20	0	5	1	再検討
2-1	臼田館管理運営事業	臼田支所 総務課	7	15	0	8	1	再検討
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	0	10	0	14	7	佐久市 要改善
2-3	子ども未来館管理事業	子育て支援課	0	1	0	27	3	佐久市 要改善
2-4	天体観測施設管理運営事業	文化振興課	0	0	0	10	21	佐久市 現行通り・ 拡充
2-5	青少年育成事業	生涯学習課	1	13	0	16	1	佐久市 要改善
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	0	0	0	11	20	佐久市 現行通り・ 拡充
2-7	公民館活動推進事業 (高齢者大学大学院)	公民館	12	※13	0	2	5	再検討

※ 2-7は、「不要 12」と「再検討 12」で同点となったため、コーディネーターの1票により「再検討 13」となっております。

●仕分け人・判定人人数

20日（土） 仕分け人5名 判定人27名 計32名

21日（日） 仕分け人5名 判定人26名 計31名

■お問い合わせ 企画課 行政改革係 ☎62-3067（直通）



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、 佐久市実施の放射性物質測定結果についてお知らせします

その結果は下記のとおりで、健康に影響のない値でした。

測定方法 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ーによる核種分析法
測定機関 日立協和エンジニアリング株式会社

注）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）

①簡易給水施設および飲料水供給施設放射性物質検査結果

測定日：8月17日及び8月28日

試料採取日時	対象試料	核 種	放射能濃度 (Bq/kg)	飲料水暫定規制値 (Bq/kg)
8月15日 10:00-11:45	・赤谷 ・馬坂 ・本久保 ・広川原	放射性ヨウ素-131 放射性セシウム-134	検出せず	放射性ヨウ素-131 300
8月24日 9:30-10:20	・富貴の平 ・望月の郷	放射性セシウム-136 放射性セシウム-137		放射性セシウム計 200

②土壌放射性物質検査結果

測定日：8月27日

試料採取日時	対象試料	調査 地点	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
8月26日 9:05-10:27	望月小学校	校庭	検出せず	34	検出せず	46	80	—	0.011	—	0.005	0.016
	中佐都小学校	校庭	検出せず	31	検出せず	26	57	—	0.010	—	0.003	0.013
	切原小学校	校庭	検出せず	15	検出せず	23	38	—	0.005	—	0.003	0.008
	野沢小学校	校庭	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	—	—	—	—	—	—
	中込小学校	校庭	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	—	—	—	—	—	—
	望月中学校	校庭	検出せず	37	検出せず	34	71	—	0.012	—	0.004	0.016
	内山保育園	園庭	検出せず	27	検出せず	39	66	—	0.009	—	0.004	0.013
	平賀保育園	園庭	検出せず	19	検出せず	20	39	—	0.006	—	0.002	0.008
	田口保育園	園庭	検出せず	28	検出せず	34	62	—	0.009	—	0.004	0.013
	春日保育園	園庭	検出せず	25	検出せず	26	51	—	0.008	—	0.003	0.011
	高瀬保育園	園庭	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	—	—	—	—	—	—

○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。）

○年間1mSvは、文部科学省が「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。

$$\{ \chi \mu\text{Sv/時間} \times 8\text{時間 (屋外)} + \chi \mu\text{Sv/時間} \times 0.4 \text{ (遮蔽率)} \times 16\text{時間 (屋内)} \} \times 365\text{日} = 1,000 \mu\text{Sv/年} = 1\text{mSv/年} \quad \chi \approx 0.19$$

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

第一次佐久市総合計画後期基本計画（案）・ 世界最高健康都市構想（案）に対するご意見を募集します

●募集期間 10月21日（金）～11月7日（月）

●提出方法

ご意見のほか、氏名、住所、電話番号をご記入の上、次のいずれかの方法により提出してください。

郵 送 〒385-8501 佐久市中込3056番地
佐久市役所 企画課あて

Eメール kikaku@city.saku.nagano.jp

ファックス 63-1680

持 参 市役所本庁企画課、各支所総務課、各出張所

※電話や口頭によりご意見をいただくことはできません。

●計画案・構想案の閲覧 次の各所でご覧になれます。

- ・市ホームページ（<http://www.city.saku.nagano.jp>）
- ・市役所市民ホール 行政資料閲覧コーナー
- ・各支所総務課・各出張所窓口

■お問い合わせ 企画課 企画調整係 ☎62-3067（直通）

各地区懇談会も開催します

10月3日（月）東会館
10月4日（火）野沢会館
10月6日（木）駒の里ふれあいセンター
10月7日（金）研修センター（公民館本館）
10月11日（火）浅間会館
10月13日（木）あいとぴあ臼田
10月14日（金）浅科福祉センター

●時間 午後7時～9時

●内容 総合計画後期基本計画（案）について
地域公共交通の見直しについて
世界最高健康都市構想（案）について

平成23年度

佐久市ふるさと創生人材育成事業

中学生海外研修(モンゴル国・アメリカ合衆国)研修報告

佐久市では、平成元年度に国から交付された「ふるさと創生資金」を「佐久市ふるさとづくり基金」として積み立て、その基金の活用により次代の佐久市を担う人材を育成するため「佐久市ふるさと創生人材育成事業」を実施しています。中学生を対象とした今年度の海外研修は、友好都市であるモンゴル国スフバートル区とアメリカ合衆国ヒューストンにおいて実施しました。今回海外研修に参加した研修生の感想を紹介します。

●中学生海外研修(モンゴル国)の概要

この研修は、佐久市の中学生がモンゴル国を訪問し、遊牧民のゲルでの生活や乗馬体験、スフバートル区でのホームステイなどを通して、風土・文化を肌で感じる研修です。

また、友好都市であるスフバートル区への表敬訪問や平成21・22年度に佐久市に受け入れたモンゴル国の研修生との交流会などを通して、スフバートル区と佐久市の友好を深めることを目的としています。

今回は、モンゴル国首相主催の送別会を開催していただいたり、多くの家庭でホームステイの受け入れをしていただいたりと大歓迎を受けました。また、スフバートル区への表敬訪問が地元の新聞に大きく取り上げられるなど関心が寄せられました。

■研修生…中学生6名

■事前研修…8回

■本研修…8月3日から8月10日までの8日間



モンゴル国バトボルド首相主催の送別会で首相補佐官と

私は、今回のモンゴル研修にモンゴルの文化、習慣を五感を使って感じることに、同世代の子供達の友達をつくることを目標に参加しました。結果は、どちらも十分に達成することができたと思います。

長く感じる、充実した研修でした。

(浅間中3年 田中宏武)

海外研修で一番印象に残ったことはホームステイです。初めてモンゴル人の家に泊まりましたが、とてもゆったりしていて住みやすく気持ちよく過ごせました。モンゴル語では少ししか言えませんでした。がジェスチャーや英語が通じて良かったです。

(浅科中1年 櫻井友寿)

研修では、モンゴルの自然や文化、歴史に触れ、現地の人たちと交流ができました。ゲルでの生活で馬乳酒を作るとき、混ぜるのに力がいり大変でした。けれども、そんな貴重な体験ができ良い研修になりました。

(浅間中3年 谷鹿孝久)

今回の研修で、はるか遠くまで続く草原・暗い夜空に敷き詰められた満天の星・日本にはない広大な自然・大勢の友達に囲まれて、僕は、自分がどこか変わった気がします。これからの生活の中で、それ



スフバートル区から平成21・22年度に佐久市を訪問した子どもたちと

を見つけ、いかしていきます。(臼田中1年 中村伊織)

僕が、モンゴルに行ったら、空が青くて広い、空気もいい。しかも、モンゴルの人達はとても優しいです。今でもモンゴルはいい所だなあと思っています。ぜひモンゴルに行く機会があれば行ってみたいです!!

(浅科中1年 土屋祐一郎)

今回、僕はモンゴルの研修に行き、目標の「日本とモンゴルの違いを肌で感じる」、をしっかりと達成できました。今回の研修は、佐久市のみならず、税金や、引率の方々のおかげでできた事です。とても感謝しています。

(浅間中3年 北村大樹)

●中学生海外研修（アメリカ合衆国）の概要

この研修は、アメリカ合衆国テキサス州ヒューストンを訪問し、一般家庭でのホームステイを通して英会話、風土、文化などを体験したり、NASA（アメリカ航空宇宙局）ジョンソンスペースセンターやJAXAヒューストン駐在員事務所で宇宙開発の歴史を学ぶことにより、国際感覚を養うことを目的としています。

今回の研修では、JAXAヒューストン駐在員事務所、所長代理の山上武尊氏の講演と、宇宙飛行士若田光一氏との面会が実現しました。

□研修生…中学生8名

□事前研修…9回

□本研修…8月3日から8月

10日までの8日間



今年度から佐久コスモスロータリークラブより、2名分の研修費に相当する76万円を、5年間にわたって毎年寄付をいただくことが決定しています。

●私はこの研修で、たくさんの人々と出会い生きた英会話を体験できました。英語で会話できた事はとても嬉しかったです。ホストファミリーと過ごした時間はとても楽しく一生の思い出です。アメリカと日本の文化の違いに更に興味を持ちました。

（中込中2年 中山里緒）

●僕は、今回の研修で、もちろん英語の力も上達しましたが、



宇宙飛行士若田光一氏と記念撮影

なによりも一番良かったことは、アメリカのテキサス・ヒューストンという所で沢山の喜び、感動、そして様々な人への感謝を感じられた事だと思います。本当にありがとうございました。

（佐久長聖中3年 榎山拓斗）

●アメリカは道路やビル、人まで全てが大きくて驚きました。僕は自分の意思をはっきりと伝えるのが大変でした。ホストファミリーとは、キャンプや野球観戦や乗馬をして、とても楽しかったです。もっと英語を勉強して、また会いに行きたいです。

（浅間中2年 矢島健太郎）

●今回アメリカ研修に行った中で特に感じたことは、英語を聞くということです。外国人が話す英語は、速く、わからないときがあったけど、一生懸命聞こうとすると、話した単語が頭の中に入ってきて、おもしろかったです。

（浅科中2年 原貴雅）

●僕はアメリカでの生活を体験し沢山のことを学びました。英語を使つての生活、アメリカの景色、そして改めて知る日本の佐久市の良い所。この研修がなければ学ばずのなかった沢山のこと。この研修

を体験させていただいたことに感謝しています。

（白田中3年 橋詰将吾）

●アメリカへ行つて一番心に残った事は、ホストファミリーとの生活です。ファミリーみんなが私に色々話してくれました。私が話しかけられてもハア？？みたいな顔をしているとOK!! OK!!と笑いながら言ってくれて、すごく良かったです。

（望月中2年 清水晶絵）

●今回の研修では多くの人々の温かさにふれ、アメリカの文化を学ぶことができました。中でもジムさんの言った“Time is money”時は金なりという言葉が心に残っています。ホストファミリーとすごした日々は一生忘れない思い出です。

（野沢中2年 白田朋未）

●ぼくは、この海外研修で「感謝」と言う事を強く感じました。ホストファミリーの家族の皆様に感謝。自分の家族に感謝。支えて下さった先生や友達、地域の皆様に感謝。すべての皆様に感謝したいです。研修も楽しむ事が出来、良い研修でした。

（東中1年 井出龍汰）



NASAジョンソンスペースセンターにて

研修の様子を知ることができる研修生手作りの壁新聞を、野沢会館市民ギャラリー（9月12日—10月4日）、市役所市民ホール（平成24年3月1日—3月15日）、また市内の各中学校において巡回して掲示を予定しております。市のホームページにも研修の様子を掲載していますのでご覧ください。

■お問い合わせ 生涯学習課 青少年係
☎62-0664（内線103）

10月は3R（スリーアール）推進月間です

市民の皆さんには日頃より、ごみの減量にご協力をいただいているところでありますが、この月間を機会にもう一度ライフスタイルを見直していただき、自らの意思で不要なレジ袋は断るといった方法などで、ごみを減らすリデュース（ごみの排出抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再利用）の推進3R（スリーアール）に理解を深め、循環型社会の形成に向けた取り組みに協力をお願いします。

家庭で簡単にできる3R（スリーアール）の取り組みは、次のとおりです。

- ・買い物時にマイバックを持参し、不要なレジ袋は断る。
- ・詰め替えできる商品を積極的に購入する。
- ・長く使用できるもの、修理ができるものを購入する（使い捨て商品の購入をなるべく避ける）。
- ・過剰に包装されている商品の購入を避ける。
- ・必要なものを必要な分だけ購入する（食料品の購入等）。
- ・なるべくフリーマーケット等を利用し、品物を購入または販売する。
- ・リサイクル商品、リサイクルできる物（リサイクルマークがあるもの）をなるべく購入する。
- ・ぞうきん等を使い掃除をする（ティッシュ等の使い捨てをしない）。

このようなことに、ひとり一人が取り組み、実践することで、（3R活動になり）ごみを減らす第一歩になります。

また、ごみの分別は3R活動のリサイクルになります。資源になる金属、軟質系プラスチックが埋立ごみや可燃ごみに混入していることがあります。分別を徹底していただき、資源は積極的にリサイクルに回してください。

若者の就職活動のご相談をお受けします

ジョブカフェ信州との連携により、39歳以下の方を対象とした就職相談事業を行っています。

「就職活動の仕方」や「自分がどんな仕事に向いているのか」といった仕事探しに関する不安や悩みに、専門のキャリアコンサルタントが個別相談いたします。相談は無料で、秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください。

相談日時 ご要望に沿って調整します

相談時間 概ね50分

相談員 ジョブカフェ信州の登録キャリアコンサルタント

※求人紹介やあっせんをするものではありません。

相談を希望する方は、下記まで連絡をお願いします。

■お問い合わせ 商工振興課 ☎62-3265（直通）



事業場内の最低賃金の引上げに取り組む 中小企業への助成金支給のご案内（業務改善助成金）

業務改善助成金は、事業場で最も低い時間給を4年以内に800円以上に引上げる計画を策定し、1年当たり40円以上の引上げを実施し、就業規則の作成・改正、賃金制度の整備、労働能力の増進に資する設備・器具の導入、研修等の業務改善を行った場合に、その経費の2分の1を助成（上限100万円）します。

■お問い合わせ 長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555

<http://nagano-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

東信最低賃金相談支援コーナー ☎0268-24-1788

犬の飼主の皆さん 愛犬の狂犬病予防注射はお済みですか？

生後91日以上の子犬の飼い主は、狂犬病予防法に基づき、その飼育犬について狂犬病の予防注射を年1回、4月1日から6月30日までの3か月の間に受けることが義務付けられています。

しかし、まだ今年度の予防注射が済んでいない飼い主の方がいます。

つきましては、下記日程により狂犬病予防注射を実施しますので、必ず受けてください。なお飼犬の新規登録の受付も併せて行います。

今年度の予防注射が未済の方には、ハガキでの通知をしますので必ずご持参ください。



料金

登録済みの犬・・・3,220円（注射料金）

新規登録の犬・・・6,220円（注射料金＋登録料金）

◎料金はおつりのないようご協力をお願いします。

◎都合の良い場所で受けてください。（下記のどの場所でも受けることができます）

◎犬の死亡、所有者・所在地変更等があった場合は、必ず市役所または各支所に届け出をしてください。

地区	期日	実施場所	実施時間
浅間・野沢・中込・東	10月22日（土）	東会館	9：00 ～ 9：20
		浅間会館	9：35 ～ 9：55
		野沢会館北側駐車場	10：15 ～ 10：35
		佐久市役所保健センター前	10：50 ～ 11：10
	10月23日（日）	安原公民館	9：00 ～ 9：20
		長土呂公会場	9：35 ～ 9：55
		佐久浅間農協野沢支所前（三塚）	10：15 ～ 10：35
		中込会館	10：50 ～ 11：10
白田	10月30日（日）	あいとびあ白田	9：00 ～ 9：30
		青沼会館	9：40 ～ 10：00
		切原会館	10：10 ～ 10：30
		佐久市役所白田支所	10：40 ～ 11：00
浅科	10月23日（日）	佐久市浅科福祉センター	9：00 ～ 9：10
		上原消防詰所前	9：20 ～ 9：30
		佐久市公民館浅科地区館	9：40 ～ 9：50
		佐久市役所浅科支所	10：00 ～ 10：10
望月	10月22日（土）	布施コミュニティセンター	9：25 ～ 9：45
		御鹿の郷ふれあいセンター	10：00 ～ 10：20
		桜ヶ丘ふれあいセンター	10：30 ～ 10：50
		駒の里ふれあいセンター	11：00 ～ 11：30

■お問い合わせ 生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094（直通）または各支所生活環境係

10月20日現在で「社会生活基本調査」が実施されます

この調査では、1日の生活時間の配分や過去1年間の自由時間等における主な活動について調査し、仕事や家事に費やされる時間、地域活動との関わりなど社会生活の実態を明らかにすることが目的です。調査結果は仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進、少子高齢化対策、男女共同参画社会の形成などの基礎資料となります。

調査する地域は全国から無作為に選ばれます。お住まいの地域が調査対象の場合には、10月上旬から中旬にかけて、調査員が調査世帯に伺います。調査票の記入内容は統計法により厳重に保護されますので、ご理解いただき、調査票へのご記入をお願いいたします。

■お問い合わせ 長野県 企画部 情報統計課 ☎026-235-7074（担当係直通）
情報統計課 統計係 ☎62-3923（直通）

児童虐待を防ぎましょう！

児童虐待は、保護者（保護者以外の同居人を含む）が、その監護する児童の心身を傷つけ、健やかな成長や発達を損なう行為をいいます。

たとえ親にとって「しつけ」であっても「子どもが苦痛を感じていれば」虐待となります。

児童虐待を防ぐためには、家庭・地域・学校・医療機関・関係機関が連携をとり、早期に発見することが、一番の予防策です。虐待を受けたと思われる児童を発見したら下記までご連絡ください。

- 子育て支援課 子育て支援係 ☎62-2111
- 長野県佐久児童相談所 ☎67-3437
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎0263-91-2410



通報者の方が当事者に特定される事はありません。休日、夜間に緊急を要する場合も上記の電話番号で対応しています。

■お問い合わせ 子育て支援課 子育て支援係 ☎62-3149（直通）

野焼きは法律で禁止されています！

◆野焼きとは？

適法な焼却施設以外で廃棄物（ごみ）を燃やすことを『野焼き』と言い、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」（以下、「廃掃法」と言います）で原則として禁止されています。

「野焼き」には、地面で直接焼却を行う場合だけでなく、ドラム缶・ブロック囲い・素堀りの穴・法令で定められた設備構造基準に適合していない焼却炉（簡易焼却炉など）での焼却行為なども含まれ、一般家庭でのごみの焼却はほとんど「野焼き」に該当するものと考えられます。

◆野焼きはなぜいけないのですか？

野焼きを行うと、その煙が悪臭や大気汚染の原因となるため、周辺の方々に大変な迷惑となります。また、野焼きでは通常焼却温度が200℃～300℃程度にしかならないため、燃やすものによっては有害物質のダイオキシン類の発生原因になるとも言われており、生活環境や私たち自身の健康にも影響が出てきます。

◆例外的に認められる場合は？

次の場合は、例外的に認められています。（廃掃法第16条の2、同法施行令第14条から抜粋）

- 法令で定められた設備構造基準に適合した焼却炉での焼却
- 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
例 どんど焼き、塔婆の供養焼却など
- 農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
例 農業者が行う土手焼き・ワラガラの焼却、林業者が行う伐採した枝の焼却など
- たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの
例 落ち葉たき、庭の草木の焼却、キャンプファイヤーなど

なお、「軽微なもの」とは、煙の量や臭い等が近所の迷惑にならない程度の少量の焼却のことです。



※上記の場合でも焼却は必要最小限にとどめ、やむを得ず行う場合は、風向きや強さ、時間帯、焼却量、周辺の環境などに十分配慮して、近所の方に迷惑をかけないようにお願いします。（苦情が市に寄せられた場合は、指導対象となります）

◆罰則はありますか？

野焼きを行ったものは法律上、**5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金のいずれかまたは両方が科せられます。**（廃掃法第25条第1項第15号）

家庭から出るごみは個人で焼却せず、生ごみを堆肥化する場合などを除いて、市の分別に従い、指定袋に入れ、決められた日にゴミステーションに出してください。

■お問い合わせ 生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094（直通）
または各支所 生活環境係

佐久市議会

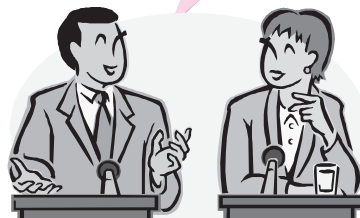
「議会報告・意見交換会」開催のお知らせ

佐久市議会では、市民の皆さんに議会活動を報告し、皆さんから直接ご意見をお伺いする場として「議会報告・意見交換会」を本年度初めて開催します。是非ご参加ください。

開催内容

議会報告：①平成22年度決算審査を中心とした
各常任委員会の審査経過
②各特別委員会の活動状況
意見交換：市政・議会運営等について、議会と
してご意見を伺います。

いろんなご意見をお聞かせください!!



日程および会場等

日 時	地 区	会 場
10月8日(土)	浅間地区	長野県佐久勤労者福祉センター 2階会議室
10月9日(日)	野沢地区	佐久市野沢会館 2階中会議室
10月15日(土)	望月地区	佐久市駒の里ふれあいセンター ホール
10月16日(日)	浅科地区	佐久市浅科福祉センター 2階大会議室
10月22日(土)	東 地区	佐久市東会館 大会議室
10月23日(日)	中込地区	佐久市役所 8階大会議室
10月30日(日)	臼田地区	佐久市臼田総合福祉センター あいとぴあ臼田 ホール

いずれの会場も、受付開始午後6時30分、開会午後7時、閉会おおむね9時の予定です。
ご都合の良い日、会場へご参加ください。

■お問い合わせ 佐久市議会事務局 ☎62-3495 (直通)

国際交流フェスティバル in 佐久2011

日時

10月2日(日)
午前10時～午後3時

会場

野沢会館

8月に行われた平成23年度中学生海外研修
(モンゴル国・アメリカ合衆国) 報告

国際交流・協力団体活動紹介

各国紹介ブース・料理の試食

ステージパフォーマンス

民族衣装試着

スタンプラリー など

講演会 午前10時30分～

「アラビアンナイトの国からこんにちは
～男のアラブ、女のアラブ～」

講師 西村寛・佳壽子ご夫妻

JICAシニア海外ボランティアとして2年間
ヨルダンに滞在し、今年1月帰国、佐久穂町在住
(JICA：独立行政法人国際協力機構)

今年も楽しいイベントが盛り沢山。
みんなで世界を楽しもう!

■お問い合わせ 交流推進課 国際交流係 ☎62-3283 (直通)

働のまちづくり

協働のまちづくりをすすめています

■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

市民が活動しやすい環境づくりとしての「市民活動ネットワークの拠点創り」

市民の研究検討会議（ワークショップ）と市との協働により準備を進めています

～ワークショップでは、ただいま開設準備中～

●8月4日「千葉県四街道市みんなで地域づくりセンター」を視察

ワークショップでの今までの検討の検証や、今後の準備の参考とするため、スタッフ体制、展開している事業、抱えている課題など、運営の実際について視察しました。



このセンターでは、地域づくりが効果的に行われるための総合的コーディネーターの役割を果たすため、多様な主体の協働（コラボレーション）を支援していました。

メンバーの疑問？ 質問？

開館時間の不都合は？ 庶務業務は誰が担っている？

外部の機関との連携調整方法は？

情報収集の仕方は？ 市民が地域力をつける重要なポイントは？

メンバーの意見

自分達の足や目で生きた情報を収集し発信していこう！
新たな活動が生まれるように、センターから仕掛けていこう！
工夫し、やりながら成長するのも大事！
「市民活動の支援」と、その先にある「まちづくり」を整理していこう！
「知恵」と「ずく」を出し、佐久市らしいセンターを目指してみんなで頑張っていこう！

昨年の9月にオープンした四街道市のスタッフの皆さんから生の声を聞き、センター開設に向けてのワークショップメンバーの意気込みもさらに高まってきました！



●開設後の業務を想定したチームに分かれての検討・準備

- 総務会計チーム…人事管理（業務分担表・シフト表・業務日誌など）、申請届出管理、利用者記録簿管理、物品管理、書類管理など
日常の出納管理、スタッフの給与支払い、税務・社会保険に関することなど
- 広報情報チーム…情報収集（市民活動情報・施設情報など）、収集した情報に基づく情報発信（ホームページの構築など）、
データの管理、団体登録簿の管理、機関紙発行、各種メディアへの情報発信に関することなど
- 相談チーム…相談記録管理、相談分析・マニュアル作成、事例検討会、アフターフォローなど
- 企画研修チーム…オープニングイベント・その他イベントに関すること、講座開催に関すること、スタッフ研修など

～「佐久市市民活動サポートセンター設置計画」を策定しました～

市では、市民によるワークショップの意見や提案、佐久市市民活動ネットワークの拠点設置計画等検討委員会からの報告を踏まえ、9月5日に「佐久市市民活動サポートセンター設置計画」を策定しました。

名 称 佐久市市民活動サポートセンター

今後、愛称を公募などにより定め、親しまれるセンターを目指します。

設置目的 様々な市民活動を結びつけ、支え、地域課題の解決を推進するための拠点です

「支える」「つなぐ」「広める」を理念とし、「課題の解決を図る拠点」「人と人が交流し結びつく拠点」「市民活動を発展させる拠点」とします。

設置場所 佐久市生涯学習センター（野沢会館）2階

既存施設の利用、集まりやすい、駐車スペースがある、必要な機能の実現に適している等の条件が満たされています。

開 設 平成24年度オープン予定

開館時間 午前9時から午後8時まで

休 館 日 月曜日（祝日の場合は翌日）および年末年始（12月29日～翌年1月3日）

運営方法 市民と行政が一緒に運営します

市民の組織が主に事業の企画や実施を、市が市の機関内部の調整や施設の維持管理を共に担います。市民の声を生かし市民参加による運営をします。

「（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。

市民と行政の協

佐久市協働基本指針に基づき、

市民活動団体の公益的活動を支援する「佐久市まちづくり活動支援金事業」

本年度からスタートした「佐久市まちづくり活動支援金事業」の「佐久っと支援金」「駒の里過疎対策プロジェクト支援金」を活用して活動されている団体の皆さんの活動状況をお知らせします。

佐久っと支援金事業

【いきいき中央センター】



店舗の少ない当地区において、区民の買い物支援として7月17日に直売所『はらっぱ』をオープンしました。青果・日用品販売の経験者がおらず、手探りでのスタートです。店舗は、市役所西側の道路沿いのガレージを持ち主のご好意もありお借りすることができました。

また、基礎・床・水道など専門的工事以外は市民ボランティアにもご協力いただき、初期投資を抑えながら完成することができました。オープン当日は、野菜果物を主に、衣料品・工芸品の販売、また区民の皆様から寄せられた物品でバザーも行い、大変にぎわいました。運営スタッフも、地元主婦の皆様が買い物支援の活動に共感してくださり、ボランティアで協力をいただいています。

(佐久市中央商興会 柳澤潔さん)

うるい（コーレン葉）については、無農薬での産地化を目指し、まずは5人で5,000株の定植を実施しました。有機肥料を施し、生育は順調です。今後は、冬期出荷に備え、秋にはビニールハウスを整備していく予定としています。

ハスカップについては、苗木200本を購入しました。ピートモスを根元に投入し定植後、木くずマルチを実施しました。しかし、定植時期が6月と遅かったために、生育不順が非常に心配な状況です。これまで、当組合、市農政課のほか、佐久農業改良普及センター、JA東部営農センターの4者で現地確認を繰り返しながら今後の対応を検討しているところです。(葉丸根生産者組合 上原勲さん)

【内山地区活性化推進事業】



駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業

【天来書学普及事業】



天来自然公園に新しい遊歩道を造ります。天来とその門流たちの碑9基は高台にあるのですが、そこまで楽しく歩けるように工夫しています。現在、道になるところの木を伐採し、工事を始めました。

第5回天来祭りは、10月22日(土)～23日(日)です。

22日はトークショー、高校生による書道パフォーマンス(参加予定3校)、参加者による揮毫会です。揮毫会は天来記念館「忘れられないことば色紙展」に協賛して、皆さんの書いた色紙をタイムカプセルで10年後に展示します。23日は市内の書道関係施設案内を予定しています。「書の里望月散策マップ」再販の準備も進めています。(特定非営利活動法人未来工房もちづき 吉川徹さん)

合唱組曲「望月の駒」第3回定期演奏会は、9月24日、佐久市勤労者福祉センターで開催することができました。5月に実行委員会を立ち上げ、演出委員会、広報委員会、渉外委員会、設営委員会の4つの分科会を設け、月1回の全体での実行委員会にて意見交換を行う中で準備を進めてきました。

通常月3回の合唱練習を週1回に増やして合唱組曲「望月の駒」をはじめとする演奏曲のレベルアップに励み、また9月3日には丸1日を費やして強化練習も行いました。定期演奏会ではそれらの準備の成果を存分に発揮することができました。今後は施設、学校等で演奏会を開催するなど、合唱を通じた人と人との交流を広げていきたいと考えています。(望月の駒を歌う会 高橋隆治さん)

【合唱組曲『望月の駒』の伝承と演奏会開催】



皆さんの活動の状況は、市のホームページにも掲載しています。

ご長寿おめでとうございます

今年度100歳以上を迎える皆さん77人のうち、男性の最高齢者106歳、女性の最高齢者107歳の方を含む、38人の皆さんのご自宅を、市長をはじめ、社会福祉協議会長、老人クラブ連合会長、民生児童委員さんが訪問し、長寿をお祝いしました。



姉妹でご長寿を迎えられました。(写真：左 今岡区 篠原けさじさん（101歳）、右 小平区 清水けさよさん（99歳）



東北復興支援熱気球体験搭乗会
—空を見上げて—
in 大船渡市

佐久市と熱気球運営機構は、8月28日大船渡市の河川敷で「子どもたちに笑顔を取り戻してほしい」と熱気球の体験搭乗会を開きました。佐久熱気球クラブの信州コスモス号を始め、6機の色鮮やかなバルーンが全国から参加し、地元被災地の親子334人が体験搭乗を楽しみました。



佐久市立白田中学校普通教室棟鍵の引渡し式

昨年7月に着工した普通教室棟改築工事が7月28日に完成し、8月8日に鍵の引渡し式が行われました。夏休みを利用して引っ越しを行い、2学期より新校舎で学習が始まっています。

10 今月のトピックス



全国中学校総合体育大会出場

8月9日、全国中学校体育大会に出場する野沢中学校の山我杏寿実さん（陸上：走高跳）と新体操部の5名の皆さん、佐久長聖中学校の古川慎一郎くん（水泳：50m自由形）が市役所を訪れ、柳田市長に健闘を誓いました。



白田まちづくり協議会による講演会開催

8月20日にコスモホールにて、白田まちづくり協議会主催の講演会が開催されました。

当日は、エーザイ株式会社の高山千弘先生を講師にお迎えし、「希望をもって 豊かに安心して 暮らせるまちづくり」と題して、佐久総合病院の再構築に伴う白田地区のまちづくりの参考となるための、全国各地のまちづくりの事例を紹介していただきました。



abn佐久市ジュニアゴルフ大会が 開催されました

県内や近隣県のジュニアゴルファー育成を目的とした、第2回abn佐久市ジュニアゴルフ大会が8月9日に佐久平カントリークラブで行われ、小学校4年生から高校生までの男女117名が熱戦を繰り広げました。



「ポイ捨て等防止および 環境美化強化キャンペーン」

8月15日、環境美化巡視員等の皆さんにより「ポイ捨て等防止および環境美化強化キャンペーン」の啓発活動を、佐久市平賀北耕地交差点で実施しました。

啓発のティッシュを手渡す、条例制定のきっかけとなった丸山碩君（兄）と覚君（弟）。



全国子ども大正琴コンクールで 「奨励賞」を受賞しました

8月21日愛知県名古屋市で開催された「平成23年度全国子ども大正琴コンクール」で琴伝流大正琴佐久桜花会浅科子ども教室に通う小学生の皆さんが奨励賞を受賞し、9月1日市役所を訪れ、土屋教育長に受賞の報告を行いました。

佐久桜花会浅科子ども教室の皆さんは大正琴のすばらしさを広く伝えるため、日頃から地域での演奏活動も積極的に行い、明るく楽しい活動を行っています。

佐久市農商工連携 地産地消推進の店

新たに8店舗が認定されました



安全・安心 まるごと食べよう！
佐久ブランド

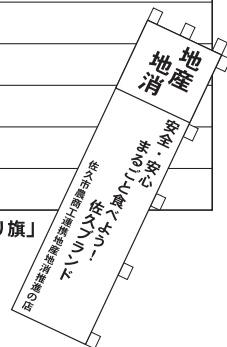


市・市農商工連携地産地消推進協議会では、市内の農林水産物を積極的に取り扱う販売店、飲食店等を「佐久市農商工連携地産地消推進の店」として、新たに8店舗を認定し、8月5日に柳田市長・柳澤陽協議会長より認定証の交付等が行われました。これにより、現在市内に、46店舗の推進の店が認定されています。

《新たに認定された地産地消推進の店 8店舗の紹介》 () 店舗の所在地

区分	店舗名	主な販売品目
直売所	金曜市 (中込)	農産物
	地域活性の会 おいでなんし直売所 (臼田)	農産物
	しらかば店 望月の里 (望月)	農産物、ヨーグルト、味噌
	手づくりの店 でくのぼう (臼田)	山菜、きのこ
量販・小売店	茂木青果 (中込)	野菜、果物
	竹野屋商店 (中込)	お米、野菜、果物
	魚甲商店 (原)	佐久鯉、川魚加工品
飲食店	三月九日 青春食堂 (岩村田)	米粉うどん、米粉ピザ

※この「のぼり旗」が目印です



推進の店は、随時募集しています。(申し込みは市役所農政課へ)

また、推進の店は、市のホームページ内「マルシェ佐久」で紹介しています。

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203 (直通)

佐久の「米粉料理レシピ」コンクール＆「ごはんパン」イラスト募集

～自慢の「米粉料理」や食べてみたい「ごはんパン」のイラストを募集します～

市では、新たな米の需要拡大につながる米粉の普及や、新しい米粉料理の発掘による米粉の消費拡大を目的として、市民の皆さんから米粉を使った“米粉料理”のアイデアを募集する「米粉料理レシピ」コンクールを開催します。

また、現在商品化に向けて取り組んでいます“ごはんパン”について、市の特色あるご当地パンとするため、商品化に結びつくイラストの募集を併せて行います。

開催日 12月10日(土)
開催場所 佐久市臼田総合福祉センター(あいとぴあ臼田)
募集の内容 ◆米粉料理レシピコンクール

・米粉を使用したオリジナルな料理、お菓子等を募集します。

◆ごはんパンのイラスト募集

(募集期間：11月1日～11月30日)

・皆さんが食べてみたいと思う「ごはんパン」のイラストを募集します。

※出展者や応募者にはもちろん素敵なプレゼントをご用意いたします。

※出展数によっては、予備審査を設けさせていただくことがあります。

内容の詳細につきましては、広報佐久11月号でお知らせします。

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203 (直通)

「長野県食育推進研究大会」 in 佐久市 の開催について

食育リーダーや食育ボランティア、食育・食農教育にかかわる組織会員等の活動の促進や、県民の食や農に対する理解を深めることを目的として本研究大会を開催します。

日時 10月8日(土) 午前11時～午後4時
場所 佐久総合病院 農村保健教育ホール
佐久市臼田197番地(☎82-3131)

内容 ①基調講演 13:45～14:45
②実践報告 14:55～15:45
③「食」「農」「健康」の展示体験、パネル展示 11:00～16:00

参加費 無料

※佐久総合病院「秋祭り」との併催行事となります。

■お問い合わせ 長野県食育推進会議 事務局 ☎026-236-2017

佐久も
味わおう

地産地消推進の店 スタンプラリー



目的

市・市農商工連携地産地消推進協議会では、市内の農林水産物を積極的に取り扱うお店、佐久市農商工連携地産地消推進の店（以下、「地産地消推進の店」という。）をより多くの方に知ってもらい、また利用してもらうことにより、地元農林水産物等への関心と地域の活性化を図ることを目的に「地産地消推進の店スタンプラリー」を実施します。



実施期間

9月5日(月)から
10月31日(月)まで



賞品

地産地消推進の店を廻ってスタンプを集めると、抽選で53名様に推進の店で使える「商品券」をプレゼントします！

【応募用紙】

●スタンプ3店舗で

2,000円分

20名様

●スタンプ9店舗で

10,000円分

3名様

さらに!
ダブルチャンス
抽選からもれた方 30名様に
1,000円分の商品券をプレゼント



実施内容

推進の店で1,000円以上のお買い上げ、お食事等をしていただいたお客さんに対し、スタンプ1個を押印いたします。

※「応募用紙」は、推進の店、市役所農政課または、最寄りの各支所経済建設課にあります。

※1枚の「応募用紙」への押印は、1店につき1個とし2個以上の押印はできませんのでご了承ください。

(推進の店は、現在市内に46店あり、市ホームページ「マルシェ佐久」で確認できます。)



応募方法

応募用紙に3店舗もしくは9店舗のスタンプを集めて、各店舗設置の回収箱に入れていただくか、市役所農政課または、最寄りの各支所経済建設課までご提出ください。



応募の
締め切り

10月31日(月)

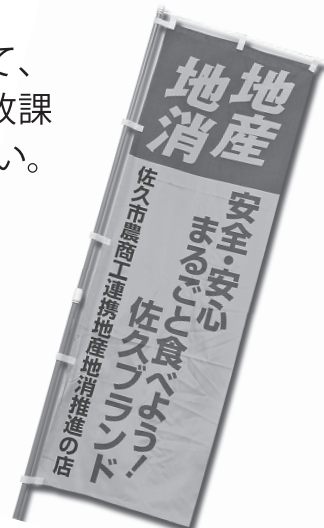


抽選方法

11月9日(水)に市役所において抽選を行います。

(厳正な抽選の上、当選者を決定し、通知します。)

※但し、抽選での重複当選はできません。



■お問い合わせ 佐久市農商工連携地産地消推進協議会（事務局：農政課）
☎62-3203（直通）

女性消防隊を**激励**

10月に開催される「第20回全国女性消防操法大会」へ長野県を代表して出場する佐久市女性消防隊の早朝訓練に柳田市長が訪れ、激励の言葉をかけました。

佐久市女性消防隊は、「全国大会において好成績が残せるよう、これからも訓練に励みます。」と決意を新たにしました。



【第20回全国女性消防操法大会】

日 時：10月19日(水) 9時30分から15時10分(雨天決行)

※佐久市女性消防隊の競技順は、44チーム中16番目となります。

会 場：横浜市 消防訓練センター(神奈川県横浜市戸塚区深谷777番地)

操法種別：軽可搬ポンプ操法

お勤めの方、失業された方へ、震災に伴う支援策のご案内 被災されて、仕事のことでお困りの方へ

■仕事の相談をしたいのですが…

- ハローワークや労働基準監督署にお越しください。
「特別相談窓口」でお応えします。

■会社が休業して困っています…

- 失業給付を受けやすくなりました。
ハローワークにご相談ください。失業給付の給付日数は現行でも原則60日分延長して支給していますが、今回これに加えて、さらに60日分を延長します。

■雇用保険(失業給付)の手続きをしたいのですが…

- お近くのハローワークにお越しください。

■支払いをうけていない給料があります…

- 国が立替払いをする制度があります。
労働基準監督署にご相談ください。会社が倒産し、給料や退職金が支払われない場合には、国が会社に代わって、その一部を立替払いする制度が利用できます。

■仕事に被災してケガをしました…

- 労災保険による給付を受けられます。
労働基準監督署にご相談ください。工作中や通勤中に、地震や津波により負傷・死亡した場合には、ご本人や遺族の方は労災保険による給付を受けられます。
※行方不明となっている方がいる場合、ご家族の申請があれば、震災後3ヶ月で死亡推定し、遺族補償給付等を速やかに支給します。

■健康について相談をしたいのですが…

- 長野産業保健推進センターにご相談ください。
事業者、労働者とその家族の方々からのメンタルヘルスを含み健康問題について電話でお応えします。

■住居を探しています…

- ハローワークにご相談ください。雇用促進住宅を紹介できます。

■障害がありますが雇用についての相談はどうしたらいいですか…

- 長野障害者職業センターにご相談ください。「特別相談窓口」でお応えします。

▽ハローワーク佐久 0267-62-8609

▽小諸労働基準監督署 0267-22-1760

▽長野産業保健推進センター 026-225-8533

▽ハローワーク小諸出張所 0267-23-8609

▽長野障害者職業センター 026-227-9774

ぴんころ御膳 四季の詩⑧

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 フルーツおこわ御膳 です

稲刈りが始まり、猫の手も借りたいほどの忙しい毎日、イナゴもあちらこちらへと飛び跳ねています。佐久の自慢の美味しいお米、お米は毎日食べても飽きない「凄い主食」です。米の凄さはどんな「おかず」とも相性が良いことです。今月は、りんごや加工したプルーンなどを使った混ぜご飯の紹介です。

(材料はすべて4人分)

■フルーツおこわ御膳は1人分 エネルギー700kcal カロリー 塩分3.8g

大根の沢煮

- 材料**
- ・大根…400g
 - ・だし汁…4カップ
 - A 薄口しょう油…小さじ1
 - 酒・みりん…各大さじ3
 - 塩…小さじ1/2
 - ・さやいんげん…60g
 - ・人参…40g
 - ・干し椎茸…2枚
 - ・青菜…80g
 - ・油揚げ…1枚
 - ・凍み豆腐…1枚
 - ・だし汁…2カップ
 - ・しょう油…大さじ1
 - ・酒・みりん…各大さじ3
 - ・塩…少々
 - ・片栗粉…小さじ2
 - ・水…大さじ2
 - ・針しょうが…適宜

作り方

- ①大根は丸く5～6cmの輪切りにし面取りをして、Aを入れただし汁でじっくり煮込む。
- ②さやいんげん、人参、椎茸、油揚げ、凍み豆腐はせん切りにする。
- ③青菜はさっと茹でて3cmに切る。
- ④だし汁で②を煮て調味料で味をつけ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に大根を盛り、④を上につけ、青菜を添える。
- ⑥針しょうがを天盛りにする。

ア・ラ・フルーツおこわ

- 材料**
- ・もち米…2カップ
 - ・水…1カップ
 - ・塩…小さじ2/3
 - ・さつま芋…200g
 - ・りんご…1個
 - ・プルーン（乾）…4個

作り方

- ①米は洗って1～2時間水に浸しておき、ザルにあげる。
- ②さつま芋は1cm角に切り、さっと水につけザルにとる。
- ③りんごは1cm角に切り、塩水に入れて水を切る。
- ④プルーンは半分に切る。
- ⑤大きめの鍋に分量の水と塩を入れて煮立てる。
- ⑥米を入れて水分がなくなるまで混ぜながら煮る。
- ⑦火からおろして、②③④を入れて混ぜる。
- ⑧⑦を蒸し器にふきを敷いて入れ、強火で20分蒸す。



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

次回は

「コイの二重奏御膳」

の予定です

ささ身のごぼうまき

- 材料**
- ・ささ身…大4本
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・こしょう…少々
 - ・ごぼう…20cm
 - ・小麦粉…少量
 - ・サラダ油…大さじ1

作り方

- ☆タレ
- ・しょう油・酒…各大さじ2
 - ・砂糖…小さじ2
- ☆付け合せ
- ・プチトマト…8個
 - ・レタス…4枚

- ①ささ身は薄く伸ばして塩、こしょうする。
- ②ごぼうは5cmのせん切りにし茹でる。
- ③ごぼうを芯にしてささ身で巻いて小麦粉をつける。
- ④フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤タレの調味料を煮詰めてささ身にからめる。
- ⑥器に盛り付け、レタス、トマトを盛り付ける。

■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

20

「脳梗塞治療の最前線」

「一人でも多く歩いて帰って頂くために」

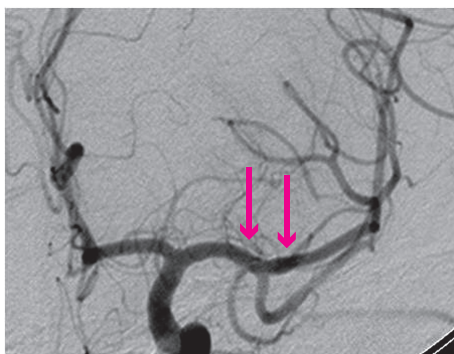


浅間総合病院
脳神経外科医長
後藤 暁子

脳梗塞という病気において最も関心を集めるのはその「予後」すなわち「どの程度の後遺症が残るのか」という点だと思えます。小さな脳梗塞なら軽症で済みますが、太い脳血管になにかの原因で血栓が詰まり、広い範囲で脳梗塞が起り始めてしまった場合、可能な限り最小限の障害に留めることが治療最大の目標になります。その治療に時間の猶予がほとんどないことを御存じでしょうか。血管が詰まった状態が数時間続けばその先の全ての脳は死ぬ＝脳梗塞になってしまいます。一度死んでしまった脳は二度と生き返らず、障害は永久に残ります。迅速に血栓を溶かし血管を再開通させる



閉塞した脳血管

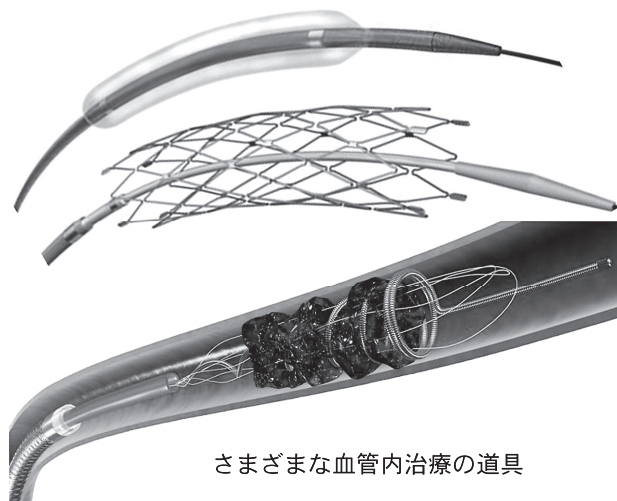


血管内治療で再開通

ことが脳梗塞治療の全てと言っても過言ではありません。

わが国には2005年にt-PA（ティーピーエー）という薬を用いた「血栓溶解療法」（脳血栓を急速に溶かす治療）が承認され、発症3時間以内の超急性期脳梗塞に広く使用されています。これは強力な薬なのですが静脈点滴から全身投与するので、脳血管にはその一部が到達するのみで効果が限られているのと、発症3時間以上たった患者さんでは出血性合併症が増え、使用できません。

その後には血管の再開通が達成されていないと判断されたら血管撮影室に移動し血管内治療を開始します。様々な道具を組み合わせて早期に血管を再開通させることが可能で、要介護状態に陥るであろう患者さんが歩いて帰れるケースが本当に増えたと感じています。但し発症8時間以上が経過している場合は対応できなくなりますので、やはり「脳梗塞と思った時点ですぐ病院に来る」ことが非常に重要です。超急性期の治療こそがその後の患者さんの生活の質を決めることになり、障害をかかえ生活する人の数を減らすことができますと考えています。



さまざまな血管内治療の道具

筆者略歴

平成16年 順天堂大学医学部卒業
平成18年 東邦大学医療センター大森病院 脳神経外科 入局
平成23年 浅間総合病院 脳神経外科医長

日本脳神経外科学会専門医
日本脳神経血管内治療学会 会員
日本脳卒中学会 会員

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





～誤嚥（ごえん）性肺炎について～

誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌が唾液などに混ざり、誤って気管に入ることにより起こる肺炎です。

誤嚥性肺炎って
なんだろう？

病気や加齢などで、「嚥む」、「飲み込む」、「せきをする」などの動作がうまくいなくなると、食べ物や唾液が食道ではなく、気管に入りやすくなります。時にはその飲食物や唾液に混ざって口の中の有害な細菌も一緒に肺に入り、肺炎を引き起こしてしまうことがあります。これを「誤嚥性肺炎」といいます。

通常、気管に異物が入ると、むせて、せきなどをして異物を出そうとしますが、高齢になるとこのはたらきが衰え、外に出す力が弱くなります。また、唾液の分泌量が少なくなり、唾液のはたらきである自浄作用も低下するため、口の中に細菌が繁殖しやすい状態になります。



誤嚥を防ぐには～

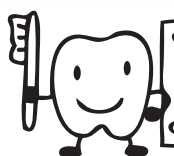
- ・食事の時は背筋を伸ばし、あごをひいた姿勢でゆっくり嚥んで食べましょう。
- ・食後や就寝前は歯みがきやうがい、入れ歯の手入れをし、口の中を清潔に保つようにしましょう。
- ・ベッドで食事を取る場合は上半身を起こして食べるなど、姿勢に工夫をしましょう。
- ・頬や舌を動かす、飲み込みをよくするための体操をする、せきばらいの練習をするなども予防の一つです。

～症状～

誤嚥性肺炎は高齢者におこることが多いです。体の抵抗力が全体的に低下しているため、症状が現れにくいこともあります。「熱が出ている」「むせ、せき、痰が増えている」「食欲の低下、体重の減少がある」などの、症状があれば注意が必要です。

少しでも気になることがございましたら、医療機関に相談することをおすすめします。

寝たきりの方は特に気をつけましょう。



歯の教室、妊婦さんの歯の教室を開催しています

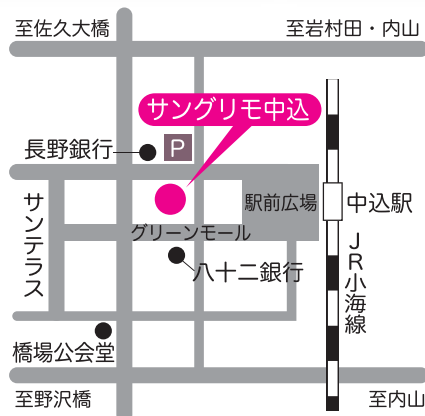
お口のケアをきちんと行うことが大切です！
ご相談等は下記問合せ先までご連絡ください。

■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)



10/8(土)~12/11(日)

桜井 寛 展 —モチーフと共に—

- 絵を見て語る会 (参加無料/観覧券必要)
10/23(日) 13:30—15:30・講師:桜井寛
- 「美の世界—私をとらえるモチーフ/桜井寛—」上映会
(ビデオ鑑賞のみは無料)
11/25(金)—30(水)
- 桜井寛小品展—佐久で集めた作品を中心に (無料)
12/2(金)—11(日)
- 学芸員による展覧会ガイドツアー (参加無料/観覧券必要)
12/3(土)・4(日)・10(土)・11(日)
各日14:00— (40分程度)

会期中の休館日 11/7・14・21・28・12/5

開館時間 午前9時30分~午後5時

観覧料 一般600(500)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

10月3日(月)~7日(金)は展示替えのため休館です。



《私の朝食》1989年制作・筑波大学蔵
桜井寛 (1931—) 白田町(現佐久市)生まれ
洋画家・独立美術協会会員・元武蔵野美術大学教授
フライパンとめだま焼きの他にも桜井の作品には
旅行カバン・椅子・ベッドなどのモチーフが登場す
る。「現実と想像」の空間で、限られたモチーフと
向き合う洋画家が制作する作品。繰返し登場するモ
チーフが、現代を生きる私たちに伝えるメッセージ。
本展では「モチーフ」に注目し作品を展覧する。

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
青春夢トーク
Dream

こばやし かずや
小林 和也 くん
(白田高校3年)

趣味…パソコン

住所…平林



今、一番楽しいことは「生徒会活動」と話す小林和也くん。白田高校に通う17歳です。

「9月に行われた高校生活最後の文化祭は、今まで以上に盛り上げるため生徒会役員として試行錯誤しながら準備をしました。文化祭が無事におわり役員としての大仕事がおわりほっとしています」とのこと。

そんな小林さんの将来の夢は、ロボットエンジニアになること。「物を作ることが好きで、高校1年の時、ロボットコンクールに参加して、ロボットを作りたいと思うようになりました。進学して専門的な知識を身につけて、人の役に立つロボットを作りたい」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

並木由香さんから紹介された

さいとう さより
斎藤 佐保 さん
(主婦・安原)



①自己紹介をお願いします。

親が営んでいる画廊喫茶の手伝いをしています。お客様との会話や展示作品に刺激を受け、私も何か製作したいと思い、紙バンドでカゴ作りをしています。下の子どもが保育園に入り、少し時間ができたので、楽器の習い事も始めたいと考えています。また、アウトドアが好きなので、子どもたちがもう少し大きくなったら、家族でサイクリングや山登りを楽しみたいです。

②これからの街づくりに望むことは

私は佐久の自然が大好きです。豊かな自然は子や孫の世代に引き継ぐ大切な財産です。佐久平駅周辺のような開発も必要だと思いますが、自然と共生・調和した街づくりを進めていただきたいと思います。



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 図64-0553



No.79

2011 (平成23年)

10

かなづき
神無月

コーラスグループの交流

9月4日コスモホールで「第33回佐久市民コーラスまつり」が開催され、22グループ660人が出演しました。

初参加の中学生のグループもあり、美しいハーモニーを響かせてくれました。日頃練習してきた成果を披露し、素晴らしいコーラスまつりになりました。

あれこれ

浅間地区

高山植物を求めて

まさに登山日和に恵まれた8月2日、高山植物を求めて八子ヶ峰に行きました。

約3時間の登山コースも、講師の中山冽先生と佐藤文一先生のわかりやすくユーモアたっぷりの話を聞きながら、楽しく歩きました。中にはメモを片手に講師の話に耳を傾ける勉強家の参加者もいました。頂上でマイナスイオンを感じながら食べるおにぎりは、また格別でした。



野沢地区

湯の丸高原・池の平湿原の自然探索

湯の丸高原は、太平洋気候と日本海気候が交差しているため高山性と低山性植物が混生している貴重な地域で、また数少ないカラマツの天然林があります。池田好見先生の細かく解かり易い説明を聞きながら、沢山の草花を楽しみました。

まさに自然の宝庫だと、参加者は可憐に咲く花に見とれ、これからも、これらの草花を守るために、この環境を維持できればと思いながら、高原を後にしました。



中込地区

科学実験教室

子ども達に科学のおもしろさを体験してもらおうと「科学実験教室」を開催しました。

赤じその葉をもんで汁を作り、レモンの輪切りを入れると紫色の汁がたちまち赤色に変化しました。

子ども達は「わーを！」と歓声をあげ、色の変化を驚いて見つめていました。

なんでも先に答えが出てしまうことが多い中で、見て、触れて、考えて、身近な植物や材料でいろいろな実験ができることを学びました。



東地区

発想の豊かさは無限大！

親子陶芸教室が2回にわたって行われました。

子ども達の発想は、柔軟で大人には真似のできないものばかり…。「水牛」なんていう力作もあり、ただただ感心しました。

子ども達に触発されて、付き添いで来ていた保護者の皆さんも創作活動に加わり、世界にひとつだけの作品を仕上げました。





臼田地区

火おこしに挑戦！

親子のふれあいを目的に「飯ごう炊さんと星の教室」を、7月30日うすだスタードームで開催しました。

普段経験することが少ない飯ごう炊さんを、家族で協力しあいながら、かまど作りから火おこし、そして出来るまでの過程を学習して夕食を楽しみました。

夕食後は、親子レクや花火、星の観望と盛りだくさんの中、あっという間に時間は過ぎていき、参加者全員夏休みの楽しい思い出となりました。

浅科地区

第48回 浅科地域公民館対抗野排球大会

8月21日浅科地域公民館対抗野排球大会を開催しました。

野球の部は雨天のため中止になりましたが、排球の部は12チームの選手・役員260名が参加しました。

いくつもの試合がフルセットまでもつれ込み、好試合が続出して、応援にも熱が入り、地域公民館相互の親睦と和を築いた大会となりました。

結 果	優 勝	準優勝	3 位
排球・男	矢島	下原	御馬寄・上原
排球・女	下原	八幡	塩名田



望月地区

双子山ハイキングと高山植物の観察

8月3日「双子山」ハイキングを開催しました。

大河原峠に着くと周りは霧に包まれ、幻想的な風景に圧倒させられました。

講師の井出良二先生から高山植物や樹木の説明を受けながら、ゆっくりハイキングを楽しみました。

途中雨にも遭いましたが、双子池の神秘さに感動し、各自その景色を写真に収めていました。

フレッシュな歌声とともに

9月4日第33回佐久市民コーラスまつりは、コスモホールに22のコーラスグループが、日頃の成果を披露。それぞれ魅力を生かしたステージで、クラシック、フォーク、童謡、懐かしの唱歌、民謡など、幅広い分野にわたる内容でした。

初参加となった野沢中学校合唱部は、^{あかし}「証」^{アセンブタ}「ASSUMPTA」^{エスタ}「EST」^{マリア}「MARIA」の2曲でみごとなハーモニーを披露し、他のグループからは、フレッシュな歌声が大変良い刺激にるという声が聞かれました。

ステージ衣装に身を纏い、控えて待つ緊張感と発表後の開放感。来年もまたという、すてきなコーラスまつりとなりました。





リレー随筆

あいさつ

布施 荻原 昌幸



地域で花づくりをしています。地域の皆さん、保育園・幼稚園、小中学生、高校生の皆さんにも協力していただき、サルビア、マリーゴールド、カッコウアザミなどの花を育てています。地域の多くの場所に花壇ができました。

種まき、苗づくり、土づくり、移植、草取り、水くれなどの多くの仕事がありますが、皆さんの協力で花づくりが進められています。種まきから花が咲くまで手を抜くことができません。暑い時は大変な仕事であります。

作業をしている時、道路端であれば、車の中から「御苦労さん」と声をかけてくれる方、「ピッ」と鳴らして行く方、朝は、登校する子どもが「おはようございます」と明るくさわやかなあいさつをしてくれます。散歩の途中で足を止め、話しかけてくださる方など、多くの皆さんにあいさつをしていただきます。

あいさつは、人と人との心が通じ合う第一歩でありますし、相手を励ましてくれる魔法の言葉だと思えます。皆さんの自然な心と姿に感動いたしております。

秋が深まり、花々が鮮やかさを増してくれることを願っております。



新子田 井出 誠

お父さんの力で 地域を元気に

市内で唯一、行政区の地域で活躍する青年の集まり「新子田青年会」がある。区・公民館の活動に協力、奉仕作業の道路草刈り、PTAへの協力、八幡神社の山林の手入れなど、そして独自のイベントの企画運営と、活動は多岐に亘っている。

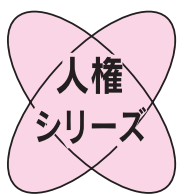
楽しみながら地域を元気に、子どもたちの思い出づくり、高齢化社会を楽しく生活できる地域づくりがテーマである。

今、小中学校でもPTAからPTCA（C：コミュニケーション・地域）になりつつある。地区の方の協力で「安心の家」「見守り隊」「親父の会」「スポーツ指

導」「資源回収」など安心・安全な地域や学校になっている。しかし、同世代の30代・40代のお父さん、もう少し周囲やPTAに目を向けてみては如何でしょうか？PTAのお父さんたち

に少し元気がありません。自分たちで前向きに行動し、参加して楽しい活動で地域を元気にしてみませんか。

様々な青年が活躍する団体は市内に数多くあります。身近な仲間と活動して元気な地域づくりを！



四つ葉のクローバー

小学校の人権同和教育旬間中の講話で、屋根付きの身障者用駐車場を写した写真を見せながら、「この駐車場はどうしてこんな作りになっているのでしょうか？」と質問しました。一番前に座っていた1年生の男の子が、スッと手を挙げて、「雨降っていたら車イスの人はカサさせないからです。」とハッキリ答えてくれました。すごいですね。その通りです。1年生でも解ることなのに、どうして大人の私たちには解らないのでしょうか。

四つ葉のクローバーは、幸福を運んでくれるものと信じられています。私には、その四つ葉のクローバーマークをつけて車を運転している友人がいます。車イス生活をしている彼に、車に乗る様子を見せてもらいました。ドアを開け、運転席に移り、車イスを畳み、お腹の上にバスタオルを敷き、その上をスライドさせながら、車イスを後部座席に運ぶ。雨の日は、車イスに付いた水滴や泥が衣服を濡らし、汚す。折り畳める12kgもある重

い車イスの上げ下ろしは、まさに重労働です。車イスから降り降りするためには、車イスを横付けできる広いスペースも必要なのです。

商業施設で、屋根付きの身障者用駐車場はありませんが、出入り口に一番近い所に用意されています。しかし、この駐車場は、雨の日は一般の人が勝手に使用していることも多いのです。彼に聞くと、一般の人が停めてあつて自分の車を停められなかったことも度々あつたそうです。もっとひどいことは、量販店で売っている車イスマークのステッカーを買ってきて車に貼り付け、どこでも我が物顔に車を駐車する人がいるのだそうです。

業者が造ってくれる最近のバリアフリーの家は、家族の誰もが暮らしやすい家です。一人ひとりがちよつとした他人の人権に配慮できれば、誰もが暮らしやすいバリアフリーの社会は実現できるはずです。障がい者が暮らしやすい街は、健常者も暮らしやすい街です。四つ葉のクローバーは、みんなに幸福を運んでくれるはずです。

人権同和教育推進員 原純一郎

県宝 「上宮寺梵鐘」

田口川原宿の真言宗上宮寺の鐘楼にかかる梵鐘は、南北朝時代初期の作で、鎌倉時代（1185～1333）の風格を保っている点、県内でも数少ない貴重品として昭和15年（1940）国の重要美術品にも認定された。その後、国の認定は外されたが、昭和52年（1977）県宝に指定されている。

梵鐘の鐘身高約70cm、竜頭高約17cm、口径約50cm、この梵鐘は、古さにおいて重要であるとともに、その由緒来歴の上からも特殊な意義を持っている。鐘は銘文に次の陰刻がある。

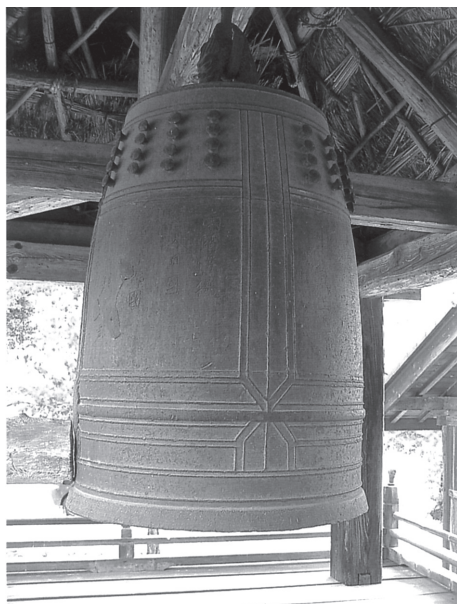
南閭浮堤 大日国 上野国 群馬郡 高井郡 東覚寺推鐘。
曆応元年 戊寅十二月廿一日。 大工浄園、

當寺衆徒等、勸進沙門良義、本願主昌助藤原龜乙丸
信州佐久郡田口神宮寺 旦那田口左近將監長能

奉寄進新海大明神御宝前、天文十二年 癸卯十一月吉日

この意味は、曆応元年（1338）に上州東覚寺のために作られた梵鐘が、200余年後の天文12年（1543）田口長能から新海大明神へ寄進して神宮寺に納めたということであり、現在の上宮寺は、明治以前新海三社神社の別当寺として神宮寺と称していたのである。

つまり、今から約670年前につくられた上州東覚寺の梵鐘が200年程後に田口の神宮寺に移動し、それから約460年保存されてきた由緒来歴ある梵鐘である。



お問い合わせ 文化財課

佐久市志賀5953

☎68-7321

すてきな仲間 舞 踏 教 室

清流会 代表 青木さち子

私達は、昭和45年頃より竹田清子先生のご指導をいただき月2回白田地区の公民館、先生の自宅等で練習に励み活動しています。

始めた頃は足の運び方、手の使い方、女踊り、男踊りの違い、扇の使い方が難しく思うように踊れませんでした。

先生の親切で丁寧な教えのおかげで、一進一退しながらだんだんと楽しく踊れるようになりました。先生の一字を頂き昭和53年に清流会と命名しました。

それからはお祭りの民謡流し、都合のつく人が参加してきました。施設訪問等で皆様の喜んでくれる笑顔や「又きてね！」の言葉にうれしく、踊りを続けてきてよかったなと思いました。

先生も常に新しい踊りを取り入れ、時には自分で振り付けをして教えてくださいます。まだまだ未熟な私達ですが会員同志技術の向上を目指し頑張りたいと思います。

又会員の親睦をはかり、新年会、忘年会等をしたり練習の後はお茶会をし、世間話に花が咲き時間の経つのも忘れるほど、和気あいあいと楽しい会です。

踊りは手足を動かすので脳を活性化し健康に大変良いとのことですよ。

現在会員は約30名です。皆様も簡単な踊りから始めてみませんか。入会お待ちしております。



瀬 音

季節の風物詩である蛍の話題が今年も聞かれた。下水道の整備と共に河川の浄化も進み、蛍のえさとなるカワニナが増えたことが蛍の数に好影響しているようだ。

夕涼みに近くの川辺に行き、草むらの中から緑色のかすかな光を発する蛍を見るときが癒される。また、闇夜の空中に光を点滅しながら誇らしげにその存在感を見せてくれる蛍は、思わず私を童心に返らせる。

地球上の生物は、生態系の中で共存・共生している。ところが、その頂点に立つ人間の強欲さが他の存在を顧みず、己の欲するままに利便性や物質文化を求めた結果、今、猛省が求められている。

目に見えない不気味な放射能の存在におびえ、不安を募らせている昨今、原子力利用の過信は、思いがけない事態を生じている。原発は安全と言う神話は崩れて私たちに不安を残した。

「楽あれば苦あり」とも「楽は苦の種」とも言われている。これは楽を求め過ぎると、次に苦が来るという警告であろう。原子エネルギーこそ究極の楽の一つと考えたが、地震列島では恐ろしい苦に繋がっていた。

(編集委員)

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	◎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(木)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
	◎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) ③11月12日(土) ④11月26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)
	◎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)	③11月15日(火)10:00～15:00	五稜郭 新海三社神社	教育委員会職員	<参加費>200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連絡します
	◎そば打ち教室 やっぱり打ちたてが最高	11月24日(木)10:00～13:00	浅間会館	小池栄子先生 中沢光子先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン、三角巾 <定員>15名 ※申し込みは10月5日から
野沢地区館	◎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(木)8:00～12:00	市内	各寺院住職	<参加費>100円 <持ち物>雨具 <定員>20名 ※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
	◎くん製作りに挑戦 皮なしウィンナーとスモークピーマンはいかが	11月10日(火)9:30～13:30	野沢会館	くん製つくり エキスパート	<参加費>1,000円程度 <持ち物>エプロン、軍手、ふきん <定員>20名
	◎陶芸教室 (全3回) 「お正月の器作り」 手作りの器でお正月を迎えましょう	①11月16日(火)9:30～15:30 ②12月9日(金)9:30～12:00 ③12月20日(火) 〃	野沢会館	佐藤山章彦先生	<材料費>500円
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	⑦10月12日(木)9:30～11:30 ⑧11月9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
	◎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 (交通費等) <持ち物>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俗資料館を巡ります	10月20日(木)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(木)13:30～15:00 ②11月10日(木) 〃 ③11月24日(木) 〃	中込会館	須江邦利先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル <定員>20名 ※1回だけの参加も可
	◎子育て楽しみ隊 (全4回) 素敵なパステル画を描いてみませんか	④11月2日(木)9:30～11:30	中込会館	小林千恵子先生	<参加費>400円 <持ち物>ハンドタオル <定員>20名 ※親子・大人のみ・子どものみの参加も可
	◎ソーセージを作ろう 高校生と一緒においしいソーセージを作ってみませんか	11月25日(金)13:30～16:30	北佐久農業高校	北佐久農業高校 生物サイエンス科	<材料費>1,500円程度 <持ち物>エプロン、三角巾、タオル <定員>18名 ※ 現地集合
	◎楽しくクッキング(全4回) 寒い冬も心をこめた料理で暖かく	③11月29日(火)9:30～12:00	中込会館	中村美登里先生	<材料費>500円程度 <持ち物>エプロン、三角巾

※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	◎盆栽に親しむ (全3回) 秋の管理と冬越しのポイント	③10月14日(金) 9:30~11:30	東会館	花里暢悦先生	<参加費>無料
	◎わくわく家庭菜園 (全10回) 秋野菜の収穫と貯蔵	⑨10月17日(月) 9:30~11:30	東会館	佐久市営農 支援センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
	◎Men'sクラブⅡ (全5回) 中山道宿場めぐり 岩村田～塩名田～茂田井間の宿 江戸の面影に思いを馳せる	②10月23日(日) 9:30~12:00	東会館	中澤弘之先生	<参加費>100円程度 <持ち物>飲み物・雨具等 佐久市のバスで途中移動します。 ※詳細は参加者に連絡します。
臼田地区館	◎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、地区館のつどいや小満祭で発表します。	開講日 10月9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 <対象>小学2年生以上 <定員>30名
	◎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
	ふるさと写生大会 臼田稻荷山公園とその周辺の風景を描いてみませんか。 画用紙は1人1枚受付でお渡しします。 日時 11月3日(木) 9:00~12:00 受付 8:45~9:00 (稻荷山山頂付近) 持ち物 鉛筆・絵の具・画板など その他 11月12日~17日(午前)まであいとぴあ臼田で作品展示を行います。 ※雨天の場合は中止です。				
	◎年賀状パソコン教室 (全3回) 手作りの年賀状で新年のごあいさつを！ 素材集から選んで簡単に作れます ※ノートパソコンがある方に限定します。	①11月17日(木)9:30~11:30 ②11月24日(木) " ③12月1日(木) "	あいとぴあ臼田	平林稔子先生	<参加費>テキスト代1,000円程度 <持ち物>ノートパソコン、筆記用具 <定員>15名 ※詳細は後日参加者に連絡します
	キッズ in あいどぴあ -親子で Good day- 作って遊ぼう親子のつどい とき 11月26日(土) 9:00~11:50 ところ あいとぴあ臼田				
浅科地区館	◎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 いづれの機種でもOKです	③10月5日(木)13:30~15:30	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ください ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎表千家茶道教室 (全5回) 初心者の皆さんを対象にした教室です お作法・お点前を習いませんか・・・	③10月11日(火)13:30~15:30 ④10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
	◎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 10月 野菜のパンと、減塩酢豚 11月 マロンパイと、ひと足早い減塩おせち	①10月13日(木) 9:30~12:00 ②11月10日(木) " 3回目以降2月まで (第2木曜日 同時刻)	浅科会館	内田すみ江先生	<参加費>1回600円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <募集>15名程度 ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎親子陶芸教室 (全3回) マイカップ、鉛筆立て等の作品に挑戦してみませんか?	①11月12日(土) 9:30~11:30 ②11月26日(土) " ③12月10日(土) "	浅科会館	陶友会	<参加費>700円程度 (材料費) <持ち物>汚れても良い服装
	◎DIYにチャレンジ教室 生活役立て講座 襖の張り方を学びましょう	11月22日(火) 9:30~12:00	浅科会館	生駒幹子先生	<参加費>襖紙代のみ <持ち物>張り替え用襖を持参ください、カッター
望月地区館	◎家庭菜園教室 (全10回) ◎秋野菜の収穫と保存	⑧10月6日(木) 9:30~11:30 ⑨11月10日(木) "	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
	◎愛唱歌合唱うたごえホール ～2部合唱・つどいに向けて曲を選曲～	10月19日(木)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>2,000円程度 (10月～3月までの後期分として)
	◎秋の歴史探訪 「中山道・木曽路を訪ねて」 奈良井宿等江戸時代の面影を残す宿場町を歩こう	11月11日(金) 7:45 駒の里ふれあいセンター集合 8:00 出発 17:00 帰着予定	中山道・木曽路	佐藤純一郎先生	<参加費>5,000円程度 (バス代、入館料、昼食等含む) <持ち物>雨具、散策できる服装 <定員>23名 ※詳細については後日参加者に連絡

参加費無料!

どなたでも自由に参加できます！
詳細は来月号でお知らせします。
大勢のみなさんご参加ください！
※子どもは上ばきを持参してください。

※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

短詩型文学祭交流会

中込小学校3年松組と作品作り

テーマは「夏休みの思い出」

3年松組の皆さんは、2学期が始まって間もなくの交流会で、夏休みで楽しかったことや嬉しかったことなどを俳句にしました。

普段から俳句を作っていることもあり、5音と7音の言葉がたくさん出てくる子ども達に、運営委員も驚いていました。

また、作品の清書用紙には、俳句の下に作品の様子をイラストで描いている子ども達もいて、友達の前での発表もとても楽しいものになりました。

子ども達から、「とても楽しく俳句が作れた」「また、一緒に俳句を作りたい」などとうれしい感想をもらった運営委員は大変感激していました。

これを機会に、俳句はもちろん、詩や短歌や川柳などの短詩型文学に親しみを持ち続けてもらえることを期待しています。



10月下旬～11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

②②書道基礎講座＜4－4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 10月20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

②③②⑦すぐに役立つ実用書道＜3-2・3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 ②10月26日(水) 19:00～20:15

③11月16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 50円 (ただし、初参加時のみ1,050円)

中・高生、一般向け 10名 持ち物は特にありません

②④楽しく書こう Let's 習字！＜2・2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28日(金) 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

②⑤ワードで作ろう年賀状

はがき文面の作り方、写真の切り抜き方、自筆の書の
入れ方、宛名印刷機能の使い方などを紹介します。

日時 10月30日(日) 9:00～11:30

講師 有賀和彦先生 会場 浅間中学校 パソコン教室

持ち物 年賀状に入れたい写真・画像・自筆の書

データを持ち帰る USB メモリー

参加費 1人50円 一般向け 30名

②⑥親子で楽しむ和太鼓

基礎的な打ち方を覚えた後は、いろいろなリズムを
組み合わせ、和太鼓の音色を楽しみましょう。

日時 11月5日(土) 14:00～16:00

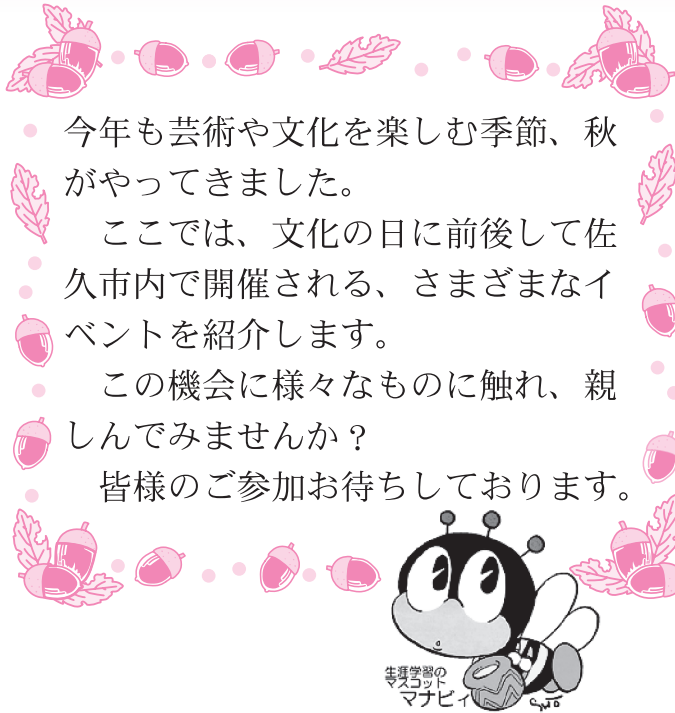
講師 鈴木誠先生 会場 田口小学校 体育館

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50円 小学生以上、親子向け 30名

佐久市・佐久市教育委員会



● 今年も芸術や文化を楽しむ季節、秋がやってきました。

● ここでは、文化の日に前後して佐久市内で開催される、さまざまなイベントを紹介します。

● この機会に様々なものに触れ、親しんでみませんか？

● 皆様のご参加お待ちしております。

図書館

●雑誌リサイクル市

〈中央図書館、臼田図書館、望月図書館〉

〈日時〉10月22日(土)、10月23日(日) 10:00～

〈内容〉保存年数が過ぎた雑誌をご自由に持ち帰りいただけます。

●切絵作品展 〈望月図書館〉

〈日時〉10月22日(土)～11月22日(火)
10:00～18:00

〈内容〉郷土の切絵作家・淀川梅絵氏の作品を展示します。

●秋の読書まつり

〈中央図書館、臼田図書館、
浅科図書館、望月図書館〉

〈期間〉10月27日(木)～11月9日(水)

〈内容〉おすすめの本及びベスト本の展示をします。

〈お問い合わせ〉中央図書館 ☎67-2111

コスモホール

●図書館講座

〈日時〉10月29日(土) 13:30～

〈内容〉絵本作家の山脇百合子氏による「絵本と私」と題した講演を行います。

〈お問い合わせ〉中央図書館 ☎67-2111

佐久市子ども未来館

●シリーズ企画展

「長野県内の研究所－⑥

長野県果樹試験場」

〈期間〉展示中～11月6日(日)

〈内容〉長野県内にはどんな研究所があって、どんな研究がされているのか、パネルで紹介します。

〈入館料〉大人500円／子ども250円

●プラネタリウム特別投映番組 「はじめてのプラネタリウム」

〈日時〉10月28日(金)10:00～10:50

〈内容〉乳幼児が初めてプラネタリウムを体験するにふさわしいよう、絵本や歌などをまじえて投映します。(事前申込制)

〈参加費〉大 人 560円

子ども 280円 (3歳以下無料)

〈お問い合わせ〉佐久市子ども未来館 ☎67-2001

〈開 館 時 間〉9:30～17:00

市立近代美術館

●桜井寛展 ―モチーフと共に

〈期間〉10月8日(土)～12月11日(日)

〈内容〉佐久市出身の洋画家、桜井寛(1931-)の回顧展を開催します。

〈観覧料〉一般600円(500)／高・大生400円(300)
小・中学生250円(200)

※()内は20名以上の団体料金

●絵を見て語る会

〈日時〉10月23日(日) 13:30～15:30

〈内容〉「桜井寛展―モチーフと共に」にあわせ、桜井寛先生による作品解説を行います。

〈主催〉佐久市立近代美術館友の会

※参加無料・観覧券必要

●かんたんランプシェードづくり

〈日時〉11月5日(土)、11月6日(日)

13:00～16:30

〈内容〉ランプシェードを作りましょう。

小学生以上対象です。(保護者同伴・要申込)

〈材料費〉1セット300円

●佐久市立近代美術館友の会会員展

〈期間〉11月13日(日)～11月23日(水・祝)

〈内容〉友の会会員による作品展です。※無料

〈お問い合わせ〉近代美術館 ☎67-1055

〈開 館 時 間〉9:30～17:00

みちびき

No.69
佐久市
少年センター

実りの秋をむかえました。子どもたちが毎日元気に生活していることは、とても大切なことです。
今月は「いじめ・不登校」について取り上げます。

文部科学省の調査の結果によると、いじめについては、2006年度から減少が続いてきましたが、10年度は、09年度より3・5%増加しました。また、長期欠席者のうち、理由が「不登校」の児童・生徒数は減少しましたが、まだなお多くの子どもたちが学校に行けずに苦しんでいます。

いじめは人間として 恥ずかしい行為です

いじめは、力の弱い子どもや、まじめに努力する子ども、周りに安易に流されないため「異質」とみなされた子どもなどを標的にする卑怯な行いです。悪いのはいじめめる子どもであって、「いじめられる側」にもそれなりの理由がある「など」ということは全くの間違いです。

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみや痛みは深刻

であることを理解させ、いじめ

ることは人間として許されないことであり、いじめをはやしたてたり傍観したりすることも同じであるということを家庭の中できちんと話し合ひましょう。そして自分の子どもがいじめをしているとわかったら、必ずすぐにやめさせてください。

また、いじめめる子の中には、親から暴力や強いプレッシャーを受けるなど、家庭でも学校でも居場所がない子どもが多いと言われます。子どもが楽しめるものを見つけ、心が満たされるように配慮するなど、いじめをしない心の環境づくりをしましょう。

学校に行けない 子どもの苦しさ

わかりますか？

一人でもわかってくれる人がいれば生きていける――
不登校の子どもの多くは「学

校に行きたいのに行けない」という葛藤を抱えています。まずは家庭を、子どもがくつろぎ、安心できる居場所とするように心がけましょう。

不登校の克服には、さまざまな道筋があります。子どもの個性にあわせて、どのような方向をとるか、一緒に考えながら柔軟に対応していきましょう。
(県教育委員会家庭教育手帳より)



補導日誌から

― 地域の方から

ねぎらいの声かけあり ―

8月4日(木) 晴れ
レンタルビデオ&書店は夏休み
のせい、小・中学生の姿は少なく、声かけにも返事はなかった。高校生の姿は多く立ち読みが目についた。岩村田駅前茶髪の若者が4人いたが問題はなかった。自転車置き場の自転車は相変わらず整頓ができていなかった。王城公園では4人の男子生徒がボール投げをしていた

たので声をかけると明るい気持ちのよい言葉が返ってきた。犬の散歩をしている家族に「大変ですね。ご苦労様です。」と声をかけていただき感動した。
(浅間地区 K・K 記)

― 雨の中家族で楽しむ ―

8月6日(土) 曇りのち雨
「白田よいやさ」祭りの巡回
雷・イナビカリ・雨・・・とあ

いにくの天候の中、商店街を練り歩く御輿の両側に傘をさして見守る親子連れ、立ち並ぶ露天商、ともに数は例年より少ないが祭りを盛り上げている。花火大会の頃には、雨も小降りになり大勢の家族連れが白田橋の上から花火を観ていた。雨にもかかわらず楽しそうな若者の友人グループ、親子、孫を連れお年寄りの姿があった。
(白田地区 J・H 記)

― 公園のあずまやに

落書きが・・・ ―

8月10日(水) 晴れ
中嶋・城山・原の各公園で夏休み中の小学生に気をつけて遊ぶよう声をかけた。県民運動広場で陸上の練習をしていた女子高校生が私たちを見るなり一斉に元気なあいさつがあつて気持ち良かった。中嶋公園のあず

まのテーブルにペイントで落書きがあった。前月巡回した時にはなかった。テーブルの周りには食べ物の包み紙やタバコの吸い殻が散乱していた。公共の場所である公園の今日の姿が気にかかった。
(野沢地区 H・T 記)



中嶋公園あずまの落書き

― 夏休みの子どもたち ―

8月11日(木) 晴れ

いつも中学生がいる場所に行ってみたが、夏休みのためか、いなかった。橋場公園にいた高校生男女は3年生で進学・就職とそれぞれ進路は決めているとのこと。明るい2人に好感が持てた。「頑張つて！」と励ました。子どもたちの姿は少なかったが、塾帰りの子たちと明るく会話ができ、励ますことができてよかった。
(中込地区 K・K 記)

「国立国会図書館・国会議事堂の見学と参議院特別体験」

第4回のジュニアリーダー研修は東京へ行き、国立国会図書館と国会議事堂の見学、そして参議院での模擬法案審議特別体験をしました。東京の蒸し暑さも体験しながら、みんな元気に活動できました。感想を紹介します。

佐久城山小学校 5年

六川 瑞希

国立国会図書館では、びっくりした事や初めて知った事がたくさんありました。本の数が、3661万7299点もあり、びっくりしました。一番大きい本は1m3cmもあることを初めて知りました。一番小さい本は1・4mmしかなくて、「字は読めるのかな」と思いました。ふだん見るこのできないところまで見せてもらって、すごく勉強になりました。

国会議事堂では、知らない事を知れてよかった事がたくさんありました。参議院本会議は、81人にならないとできない事を知ってよかったです。イスがとってもきれいで、すわって見たかったです。参議院議場はとても広く、「何人の人が入れるのかな」と思いました。議場の天井がとってもきれいでした。県の本

も見ました。長野県の本は、しらかばでした。

参議院特別体験では、委員とかやらなかったけど、最後に投票ボタンを押せてよかったです。もっと自分に自信をもつて、委員とかになりたかったです。

国立国会図書館と国会議事堂の見学と、参議院特別体験ができ、いろんな事を見たり、聞いたりして、いろいろ勉強になりとても楽しかったです。



国立国会図書館 本の多さにびっくり

切原小学校 5年

櫻井 道

ぼくは、東京見学をずっと楽しみにしていました。国会議事堂はテレビでは見たことがあるけど、とてもげんじゅうでむずかしそうな所でした。国立国会図書館では書庫の中を見ることができました。

スカイツリーを間近で見れてよかったです。ちがう班の友達とも仲良くなれてよかったです。楽しい一日でした。

岸野小学校 5年

高見澤 花

国立国会図書館ではたらいにいる人は、890人といわれてすごいびっくりしました。

私は、一番小さい本はどのくらいのかと思っていました。そしたら1・4mmの小さな本があつてびっくりしました。

新聞を見たとき昔の新聞なのにあまりやぶれていないので、なんでだと思いました。そして昔はいい紙を使っていたからあまりやぶれないそうです。

いろいろな本といろいろなくふうがされていてすごいなあと思いました。



参議院特別体験 身体障害者補助犬法案の審議

岩村田小学校 5年

吉越 元哉

ぼくは、8月9日の国立国会図書館、国会議事堂見学、参議院特別体験を楽しみにしていました。

まず、国立国会図書館で、古くからの新聞、雑誌、週刊誌、無料誌等を見学に行く前に、ビデオを見ました。最大の本は1m3cmで25kgもあり、びっくりしました。最小の本は1・4mmで読みづらそうでした。

そして新館の書庫を見ました。書庫は全部を一まとめにするのではなく地下1階から地下8階に収納していました。地下8階の新聞を見たら、なんと明治22年発行の新聞でした。現在の物より紙の質が良いので保存しや

すいそうです。昔のコミックを見たら、値段が90円や50円で、安いなあと思いました。

次に、国会議事堂見学をしました。天皇陛下がすわる『お席』があり、今まで一度も使った事のない『御傍聴席』がありました。

また、参議院参観ロビーには、タッチパネルで国会議事堂を知ろう等、ユニークなものがありました。

参議院特別体験では他の団体も参加していたので役割分担が変わって、事前学習で提案議員に決まっていたけど、普通の委員になりました。でもまあいいやと思いました。



佐久市新品目導入試験ほ場 について

●そばの「タチアカネ」が綺麗に色づきました。

7月28日（木）に、種まきを行った「タチアカネ」が綺麗な赤色に色づきました。

この赤色は開花後の9月中旬から下旬のみ子実が色づくものでタチアカネの名前の由来ともなっています。

収穫後のソバは佐久市農業祭でも利用する予定ですので是非農業祭にもお越しください。



●カモミールの定植体験参加者募集

試験ほ場では11月3日（木）文化の日に、南農園にてハーブの「カモミール」定植体験会を実施します。

①カモミールは、10月下旬～11月上旬に定植をし、翌春の花の最盛期（5月中旬～6月上旬）に、収穫と乾燥を行います。

乾燥後のカモミールは、エッセンスを絞り出し、入浴剤や化粧品などに加工されます。

農家と事業者との契約栽培により、安定的な収入を得ることができ、また水田転作のための有効な作目として定植から乾燥出荷までの実証を行うものです。

つきましては、この定植作業への参加者を募集いたしますのでご希望の方は下記の連絡先までお知らせください。

②日 時 11月3日（木）午前10時～ ※雨天の場合は11月5日（土）に延期

場 所 佐久市新品目導入試験ほ場南農園（三塚信号脇）

※参加にあたっては、事前に申し込みをお願いいたします（無料）

服装は自由ですが、作業で汚れても良い服装をお願いいたします。

※申し込みは、10月3日～10月31日までの平日午前8時30分～午後5時15分
先着15組までとなります。

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。

■お申し込み・お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通）

震災復興支援イベント

佐久市農業祭 2011 地産地消フェア

本年も『佐久市農業祭（地産地消フェア）』を、下記のとおり開催いたします。

日時 **11月12日（土）午前9時～午後3時**

会場 **佐久市研修センター・佐久市武道館**

内容 **農産物即売会**（農業者団体等による各種野菜、りんご、加工品等の販売など）
屋台村（米粉パンなどの試食、鯉こくのサービス など） **展示コーナー**（高校の研究活動発表等）
イベント（ふれあいミニ動物園、緑化木の配布 など）

同時開催

- 三陸大船渡さんままつりin佐久
さんまの炭火焼き、XUXUライブなど
震災復興イベントを予定しています。
- 「友好都市物産と観光展」および
「佐久市消費生活展」を行います。

内容の詳細につきましては、来月号（11月1日発行）でお知らせいたします。

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通）



第4回森林セラピー®モニターツアーの参加者募集

日時：10月23日（日）

場所：平尾の森

参加費：無料

定員：20名（定員になり次第、受付を終了します）

※申し込み者数が5名に満たない場合は中止します。

行程：9時～ 昆虫体験学習館集合 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～ 昆虫体験学習館着 血圧・ストレス度測定 アンケート記入

12時 解散

平成23年度最後のモニターツアーです。



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。

申し込み締切り：10月17日（月）午後5時

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4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」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。



■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)

空き農地の情報を募集しています

市では、遊休農地の効率的利用や、農家の円滑な経営規模拡大を進めるため、空き農地の情報を募集しています。提供していただいた情報は、「農地バンク」に登録し、インターネット等で公開したり、市・県・農協などの機関で情報を共有することで、農地を借りたい人に対して、市が行っている「空き家バンク」とも連携しながら、効率的な情報提供を図っていきます。利用していない農地をお持ちで、「貸したい」「売りたい」とお考えの方や、そういう方をご存じの方は、是非その情報を農政課までお寄せください。

情報提供の際は、次の点についてお伝えください。

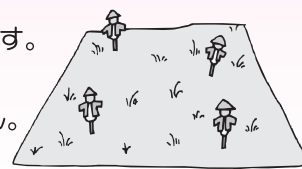
- | | |
|------------------|---|
| ①農地の所在地（字、地番など） | ⑤現在の状況（去年まで米を作っていた、何年くらい耕作しておらず草木が茂っている、など） |
| ②農地の面積 | ⑥その他（水利権の有無、付帯する施設（ビニールハウス）など） |
| ③農地の現在の地目（田、畑など） | |
| ④契約方法（使用貸借、売買など） | |

※農地の売買、貸借には、農地法等の規定に基づく所定の手続きが必要になります。

（申請にあたっては、市が支援しますので、ご相談ください）

※農地の状況により、借り手・買い手などが直ちにみつかるものではありません。

■お問い合わせ 農政課 農政係 ☎62-3203(直通)



農業経営複式簿記研修会

受講者募集



近年の税制改正などにより、農業経営を取り巻く環境は日々変化しています。

農業経営能力の向上や経営改善のためには、農業者自らが記帳したうえで経営調査や分析をしなければなりません。

そこで、青色申告に向けた複式農業簿記の記帳方法を理解し、さらには、パソコンによる帳簿管理を修得することを目的に研修会を開催します。

対 象 青色申告に向けたパソコンによる農業複式簿記を修得したい方

時 間 午後1時30分～午後4時

会 場 佐久情報センター

持 ち 物 筆記用具、定規、計算機（毎回）、ノートパソコン、通帳、領収証（2回目以降に必要）

講 師 佐久農業改良普及センター

募集人員 20名

受 講 料 無料

お申し込み期限 10月31日（月）まで

回	期日	内容
1	11月17日（木）	農業複式簿記の基本について
2	11月22日（火）	パソコン、ソフトの基本操作について
3	11月25日（金）	例題による仕訳入力①
4	12月2日（金）	例題による仕訳入力②
5	12月9日（金）	例題による決算整理、青色申告について
6	12月16日（金）	我が家の経営、簿記記帳の入力

■お申し込み・お問い合わせ 佐久市営農支援センター（市役所農政課内）☎62-3203(直通)



第24回 佐久市切花展示会

佐久市産花きの消費拡大につなげるため、市内で栽培されている主な切花の紹介と北佐久農業高等学校生徒のみなさんによるフラワーアレンジメントを展示いたします。

期間中は自由にご覧になれますので、みなさん、ぜひお出かけください。

日 程 10月1日（土）～2日（日）
【午前10時～午後10時】

販売予約は、午後6時までとさせていただきます。

会 場 イオン佐久平ショッピングセンター2階
イベントホール



佐久の花を楽しんでみませんか？

〔写真は平成22年度の展示状況です〕

〔市内で栽培されている主な切花〕

菊・カーネーション・リンドウ・トルコギキョウ・シンテッポウユリ・クジャクソウ等

※一部、展示品につきましては、予約制で販売いたします。

- 主催 : 佐久市・佐久市園芸特産振興推進協議会
- 協賛 : 佐久浅間農業協同組合

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通）

10/30 第34回平尾山 もみじ祭り

会場

平尾山公園・
佐久平ハイウェイオアシス
「パラダ」(南パラダ)

午前10時～午後3時(熱気球体験搭乗は午前8時～10時まで[予定])

秋色深まる佐久平を見渡す平尾山公園で、
家族で一日のんびりと過ごしませんか？

親子で楽しめるイベントをたくさん用意し、
皆さんのお越しをお待ちしています。

主な催し物 (内容は変更となる場合があります)

●特設ステージ

歌謡ショー、太鼓演奏(佐久鯉太鼓、夢太鼓)
平根保育園児の踊り、平根小学校金管クラブ演奏
地元バンド演奏、平尾山音頭流し踊り ほか

●その他

平尾山頂強歩大会、金魚すくい、マス釣り大会
フリーマーケット、ヨーヨー風船プレゼント
ミス佐久鯉と写真撮影、お楽しみ抽選会 ほか

●熱気球体験搭乗

(中学生以上2,000円、小学生500円、未就学児童無料)
※小学生以下は保護者の同乗が必要です

特設コーナー

バーベキューコーナー、
すいとん無料サービス
(先着100名)、
地元特産品即売会
(りんご等)、
米粉普及促進コーナー
ほか



佐久ハルシフェスティバル
大会テーマソング
『春空ハルシラー』でおなじみ
石野田奈津代コンサート開催決定!

『バーベキュー味の券』発売中!

前売券1,200円 [当日券1,400円]

当日会場で、焼肉・うどん・しいたけ・
飲み物に交換し、特設コーナーでバ
ーベキューをお楽しみいただけます。

※前売券のお求めは、地元区長会、J A 佐久浅間
平根支所、パラダ、佐久市観光協会へ

お楽しみ
抽選券付き!

※飲酒運転は絶対にしないでください

■お問い合わせ・味の券販売 佐久市観光協会 ☎62-3285 (直通)

佐久物産振興会会員募集のお知らせ

市内で特産品の製造や加工販売を行っている事業者が、
新商品の開発や、特産品のPRを行いながら、相互発展
を図っている「佐久物産振興会」(現在会員44社)の会
員を募集しています。

地場産品の販路拡大や新商品のPRなどをお考えの方
は、ぜひご加入ください。

●年会費: 4,000円

●これまでの主な活動

県外: 特産品のPRを兼ねた友好都市の物産展への参加販売

※友好都市等の物産販売に関して優先的に物産振興会員へ依頼しています。

昨年は、神奈川県川崎市宮前区、岩手県大船渡市、秋田県由利本荘市、愛知県岡崎市、神奈川県
相模原市、埼玉県和光市、東京都神津島村、静岡県静岡市などの物産展に参加しました。

**県内: 軽井沢駅自由通路や佐久平ハイウェイオアシス、佐久市農業祭など、県内での特産品
の販売を実施しました。**

*県外の物産展は、10月、11月が一番盛んですので、今からのご加入で本年度も十分ご参加いただけます。

■入会のお申し込み・お問い合わせ

佐久物産振興会事務局(商工振興課商業振興係内) ☎62-3265 (直通)



クマに注意を！

秋はキノコ狩りや紅葉狩りなどで多くの方が山に入る季節です。
山へ入る場合は、次のことに注意し、クマによる事故を未然に防ぎましょう。

注意事項

- (1) クマは人間といきなり遭遇すると驚いて襲ってくる場合があります。森林内ではラジオや鈴を鳴らすなど音を立て、早めに人間がいることを知らせましょう。
- (2) 森林内で子グマ等を発見しても決して近づかず、周りに注意し、（親グマがいる場合があります。）慌てず興奮させないように静かに後ずさりしてクマから離れてください。クマは人の気配を感じると大抵は逃げてしまいます。
- (3) 偶然クマと居合わせてしまった場合でも、大声をあげたり、石を投げたりする行為は絶対しないでください。急な動作はクマを興奮させます。

また、背中を見せて逃げたり、死んだふりも禁物です。

■クマの目撃・出没情報等連絡・お問い合わせ
耕地林務課 林務係 ☎62-3242（直通）



第23回 佐久市望月

駒の里草競馬大会

信州の菊花賞

平安時代から名馬の産地として知られた望月で開催されるこの草競馬大会には、県内外からポニーや農耕馬、サラブレッドなど50頭余りが参加し、白熱したレースが展開されます。

ご家族そろってお出かけください。



期 日
11月3日（木）【文化の日】

会 場
望月総合グランド

プログラム

予選レース	午前9時から
式典	午前11時～11時30分
決勝レース	正午～午後3時

※会場周辺の駐車場には限りがあります。望月支所からのシャトルバスをご利用下さい。

■お問い合わせ 佐久市望月駒の里草競馬大会実行委員会（望月支所経済建設課内）☎53-3111



期間／平成23年10月10日～平成24年2月15日（10月10日、午前8時解禁）

— 41 —

認知症サポーター養成講座を開催します

あなたも
認知症サポーター
になりませんか？

市では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症を正しく理解し認知症の方やその家族を応援する「認知症サポーター」の養成を行っています。今回、市民の皆さんを対象に、下記のとおり養成講座を開催します。多くの皆さんのご参加をお待ちしております。



認知症サポーターってどんな人？

何か特別なことをする人ではありません。

認知症という病気を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。一人一人が、日常生活のさまざまな場面で、認知症の方の尊厳を大切に温かく対応をすることが、認知症の方の杖となり、認知症の方やその家族の方の支えとなります。この認知症サポーター養成講座では、認知症の方やその家族の気持ちを踏まえながら、認知症を正しく理解し、サポーターとしてできることを皆で探っていきます。

●日程・場所

開催日	時 間	場 所
11月7日(月)	午後1時30分～ (受付 午後1時～)	野沢会館 2階 野沢会館ホール
11月14日(月)	午後1時30分～ (受付 午後1時～)	あいとぴあ臼田
12月2日(金)	午後1時30分～ (受付 午後1時～)	佐久市役所 8階 大会議室
12月8日(木)	午後1時30分～ (受付 午後1時～)	交流文化館浅科 穂の香ホール



●対象者：市民

●受講料：無料

●講 師：キャラバン・メイト（専門の研修を受けた市職員等が講師になります）

●お申し込み：受講希望者は下記までお申し込みください。

※講座受講者には、「認知症サポーター」の証である「オレンジリング」をお渡しします。

■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）

認知症高齢者介護者座談会のお知らせ

認知症高齢者の介護をしている皆さんを対象に、認知症に関する理解を深めることや介護者の皆さんとの交流により、心身の疲れを癒し明日の介護の活力とすることを目的に、下記のとおり座談会を開催します。同じ立場で介護をしている皆さんとともに、日頃の苦労や悩みなどを話し合い、また、認知症ケアの専門家から介護のアドバイスをさせていただきます。お気軽にご参加ください。

●日 程

月 日	会 場	助言者	お 申 込 み お 問 い 合 せ 先
10月17日(月)	シルバーランドきしの	施設長 片岡 修 氏	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）

お住まいの地区に関係なく、お申し込みください。

●時 間 午後1時30分から3時まで

●内 容 座談会 ※希望される皆さんは、座談会終了後、個別相談を行います。

●参加費 無料

今後の予定 平成24年1月16日 佐久市保健センター
平成24年1月18日 望月生きがいセンター

*詳細については随時広報でお知らせします。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）

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。各回に運動実践があります。

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 駒の里ふれあいセンター・シルバーランドみつい
4. 時間 午前9時45分～11時30分
5. 日程



回	内 容	駒の里ふれあいセンター	シルバーランドみつい
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	10月26日(水)	11月8日(火)
第2回	「お口の働きて何だろう？」～口の渇きを見逃さないで！～ 講師：健康づくり推進課 歯科衛生士	11月17日(木)	11月18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：高齢者福祉課 栄養士	11月30日(水)	12月1日(木)

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

駒の里ふれあいセンター会場：望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111（内線125）
シルバーランドみつい会場：高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）

佐久市要介護高齢者 介護用品給付事業

在宅で要介護高齢者を介護されている
介護者に対し介護用品を給付しています。

●対象者は・・・

- ①要介護1～5に認定された高齢者を在宅で介護されている介護者
- ②要介護高齢者および介護者が市内に住所を有する方
- ③世帯全員が市町村民税の非課税世帯に属している方

●対象となる介護用品は・・・

- ・紙おむつ、尿とりパッド、防水シーツ、使い捨て手袋、清拭剤、ポータブルトイレ用防臭剤
ドライシャンプー等、消耗品になります。

●申請方法は・・・

高齢者福祉課（高齢者事業係）または各支所市民福祉課（高齢者児童福祉係）に来所いただき

- ①（A）申請書、（B）介護用品取扱業者一覧表、（C）在宅で介護をしている証明書を受取る。
- ②（A）申請書に必要事項を記入。
（B）介護用品取扱業者一覧表の中から1業者を選択し、給付限度額の範囲内で見積書を依頼する。
（C）在宅で介護をしていることを、居宅介護事業所に証明してもらう。
- ③（A）（B）（C）の書類が揃ったら市に提出してください。

提出後、市で精査し給付（却下）決定をします。

給付決定となった方は見積りを依頼した業者から介護用品を購入していただくようになります。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 高齢者事業係 ☎62-3157
または各支所 高齢者児童福祉係まで

シリーズ 公園紹介

「平賀新町公園」

平賀新町公園は、平成12年10月に平賀新町土地区画整理事業により整備されました。

中込市街地南東の田子川沿いに位置し、約1,200㎡の園内には、四阿（あずまや）、時計台、親子で遊べるコンビネーション遊具や小さなお子

さん向けにちびっこ広場があり、静かな雰囲気につつまれた憩いの場として、近隣の皆さんを始め、広い地域の皆さんに親しまれています。

また、公園の花壇の植栽は、地域緑化事業により、平賀新町区の役員を始め、育成会、長生会、小中学校PTAの皆さんの手で行われています。



地域緑化事業による植栽の様子



コンビネーション遊具

所在地：佐久市平賀6254

駐車場：なし

主な施設：四阿、ベンチ、時計台、水飲み、遊具

遊具：コンビネーション遊具、砂場

※地域緑化事業とは、市民の皆さんによる地域ぐるみの身近な緑化活動を推進するために、行政区等の地域団体等が行う公共施設や公益施設の緑化を行う活動に対して、花苗や資材等を交付する事業です。

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。

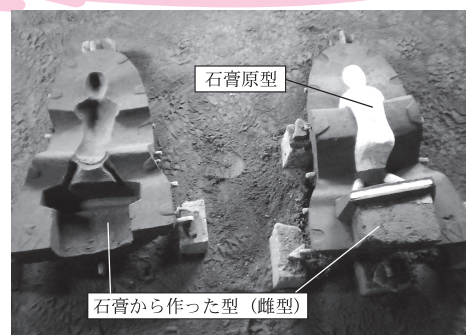
URL：<http://www.city.saku.nagano.jp/cms/html/entry/3337/30.html>

■お問い合わせ 公園緑地課 公園管理係 ☎62-3424（直通）

川村吾蔵記念館より

大展示室の展示替えを行いました

川村吾蔵作品の展示替えを行いました。新たな試みとして、ブロンズ彫刻を作成する前に作られる石膏の作品を展示し、ブロンズと石膏を対比できるようにしました。同じ作品であっても石膏原型とブロンズでは違った趣があります。ぜひ、ご来館いただき、作品の違いを発見してください。



Q なぜ、同じ作品を2種類（石膏とブロンズ）も作るのですか？

A 今回展示される石膏の作品は石膏原型と呼ばれるもので、ブロンズ彫刻を作る基礎となるものです。この石膏原型から型を取り、ブロンズ彫刻が作られます。写真をご覧ください。石膏から型を作った場面ですが、右側に取り外す前の石膏が残っていますね。型はブロンズ彫刻を取り外すときに壊れてしまいましたが、石膏原型が残っていれば、再び型を作ることができます。同じブロンズ彫刻が複数存在することがあるのはこのためです。

■お問い合わせ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353

佐久市子ども未来館

10月のイベント情報

プラネタリウム秋季番組

曜日	時間	11:30~	14:00~	15:30~
平日		(団体予約がない場合のみ) 星うさぎと月のふね	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

☆星うさぎと月のふね

幻想的な絵本の世界をプラネタリウムでお楽しみください。「調べよう！惑星ランキング」とあわせて、約45分間

☆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迫力のある映像で紹介します。

(秋の星座解説とあわせて、約45分間)

期 間：12月4日(日)まで

はじめてのプラネタリウム

手遊びや絵本などを交え、プラネタリウムをはじめて体験する小さなお子様でも楽しめるプラネタリウム番組です。(幼児向けの番組)

日 時：10月28日(金)

午前10:00~10:50

(受付は、午前9:30~9:50)

料 金：大人 560円

子ども 280円(3歳以下は無料)

定 員：70名(要事前予約)

申 込：お電話でお申し込みください。

定員になり次第締め切ります。

対 象：幼児とその家族

「いいお産の日」IN佐久

♡信じよう赤ちゃんの力♡信じよう自分の力♡

11月9日(水)は、マタニティプラネタリウムをはじめ、各種イベントがあります。(要予約)

・ペープサート・絵本読み聞かせ

12:30~13:05

・骨盤ケア 13:10~14:10(定員30名)

・マタニティプラネタリウム

14:20~15:20など

託児・悩み相談もあります。詳しくはお電話でお問い合わせください。(10月1日より予約開始)

◆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

■お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001

URL <http://kodomomiraikan.jp>

ながの子育て家庭優待パスポート 優待施設

市立近代美術館・市立図書館合同特別企画展 巡回展『光の謎を解き明かせ』

探偵ウェーブと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

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
- ・巨大目玉ロボット
- ・3D幻灯館

各市立図書館(祝日を除く月曜日と10/11(火)・25(火)休館)

- ・光に関する書籍を紹介します。

期 間：11月6日(日)まで

会 場：子ども未来館企画展示室(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)

「科学のびっくり箱！なぜなにレクチャー」

トヨタ技術会の有志メンバーの協力により、科学技術を体験する特別実験教室を開催します。

内 容：「7色マイコンホタル」という3色LEDを7色に点灯させるプログラムを作成します。

日 時：10月23日(日)

①10時~12時、②13時~15時

(受付は各回の30分前から)

対 象：小学生(高学年)

定 員：各回先着20名(要事前予約)

申込み：電話でお申し込みください。

定員になり次第締め切ります。

		個人	
入館券	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
観覧券	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
入館観覧セット券（1回分）		大 人	1,000円
		子ども	500円

テレビ・ラジオの 受信障害に関するお知らせ

10月はテレビ・ラジオ放送の受信障害の防止対策を推進する「**受信環境クリーン月間**」です。

放送電波の受信障害とは、家庭用・工業用電気製品から発生する電気雑音、テレビ受信用ブースターの異常発振、不法無線局、および高層建築物によるビル陰障害等によって良好な放送の受信ができなくなるものです。

特に、「不法無線局」から発射される強力な電波（不法電波）により、テレビ・ラジオなどが妨害を受けるケースも多く、電波利用環境の悪化が懸念されています。

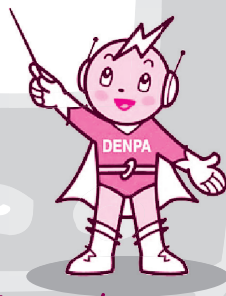
テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入るといった電波に関するご相談は、信越総合通信局までどうぞ。

★無線設備への混信・妨害および違法な無線設備の情報に関すること
監視調査課 **(電話：026-234-9976)**

★テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること
受信障害対策官 **(電話：026-234-9991)**

★その他、情報通信の行政相談に関すること
総合通信相談所 **(電話：026-234-9961)**

信越総合通信局ホームページ <http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>



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！

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、詳しい講座内容については、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

インフルエンザ予防接種について



昨年度までの新型インフルエンザ接種事業は、平成23年3月31日をもって終了し、今年度は、通常の季節性インフルエンザ接種事業のみとなります。

季節性インフルエンザ（定期の予防接種二類疾病）接種対象者は、下記のとおりです。

接種可能医療機関は、市内の48医療機関（下表）と、県内の市町村間相互乗入れ接種協力医療機関です。

実施期間

10月11日(火)から12月30日(金)まで

◎インフルエンザの流行期は、通常は12月から翌年3月頃です。上記実施期間内に予防接種を受けましょう。

対象者 佐久市に住所を有し、接種当日に次のいずれかの条件に該当される方

- ①満65歳以上の方
- ②満60歳以上の方で心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し、1級の身体障害者手帳の交付を受けている方
- ◎接種は義務ではありませんので、自らの意思と責任で、接種を希望する場合にのみ接種を行います。
- ◎最終的に接種の意思確認ができない場合は、予防接種法に基づいた予防接種はできません。

接種回数 1回

接種方法

○市内医療機関（下表）の場合

接種を希望する医療機関に予約をしてください。予診票が各医療機関にありますので、医療機関にて記入の上、接種を受けてください。

○市外医療機関の場合

接種を希望する医療機関が、インフルエンザ予防接種について市町村間相互乗入れ接種医療機関であるか、医療機関にお尋ねください。

予診票は医療機関にありませんので、事前に市役所保健センター（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で予診票を受け取り、医療機関に予約をして接種を受けてください。

（佐久市発行の予診票がないと接種は受けられません）

自己負担 1,000円（接種した者）

接種時に、医療機関の窓口でお支払いください。

自己負担の免除

次のいずれかの条件に該当される方は、自己負担の1,000円が免除されます。

- ①生活保護法の適用を受けている方（接種時）
- ②平成23年度市県民税非課税世帯に属する方
- ③60歳以上の方で心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し、1級の身体障害者手帳の交付を受けている方

※条件に該当する方は、**事前に**市役所保健センター（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「インフルエンザ予防接種無料券申請書」の申請をしてください。申請の際には、印鑑、身体障害者手帳（③に該当する方）および本人確認ができるもの（保険証または免許証など）をご持参ください。該当する方には、インフルエンザの予防接種無料券（兼予診票）を交付します。

※昨年までの新型インフルエンザ接種事業は終了となり、64歳以下の方の接種費用補助制度はありませんのでご注意ください。

医療機関名（五十音順）	所在地	電話番号	医療機関名（五十音順）	所在地	電話番号
浅科診療所	塩名田	58-2100	さとう小児科	岩村田	66-1772
浅間総合病院	岩村田	67-2295	さとう泌尿器科クリニック	岩村田	68-2233
雨宮病院	下小田切	82-5311	しのはら形成・皮ふクリニック	岩村田	67-8825
安藤クリニック	臼田	82-7737	すみだクリニック	本新町	62-7122
大森小児科医院	望月	53-2135	関口小児科医院	中込	62-7151
岡田医院	協和	53-2123	相馬医院	野沢	62-0365
荻原医院	岩村田	67-2051	相馬北医院	野沢	62-1541
金澤病院	岩村田	67-2048	高橋医院	望月	53-2366
川西赤十字病院	望月	53-3011	高柳クリニック	野沢	63-1201
工藤医院	中込	62-0475	田嶋クリニック	臼田	81-5151
くろさわ病院	中込	64-1741	たばたクリニック	平賀	63-2821
小林内科クリニック	佐久平駅北	66-0500	たむらペインクリニック	臼田	82-3981
小松耳鼻咽喉科クリニック	岩村田	66-6300	つかばらクリニック	塚原	66-1711
小山医院	野沢	62-2133	つつみハートクリニック	臼田	82-0223
こやまクリニック	蓬田	58-2233	角田医院分院	岩村田	68-0550
坂戸クリニック	中込	63-6323	てらおかクリニック	甲	51-5222
佐久総合病院	臼田	82-3131	都甲クリニック	三塚	64-1050
佐久総合病院美里分院	臼田	81-4500	野澤医院	平賀	62-0272
佐久平こころのクリニック	佐久平駅南	68-8556	はせがわ皮ふ科クリニック	岩村田	78-3116
佐久平透析クリニック	岩村田	65-7700	増田医院	岩村田	66-0303
佐久平ファミリークリニック	岩村田	88-7200	まつざきクリニック	猿久保	66-6677
佐久中央医院	中込	63-1001	水嶋クリニック	原	63-5353
佐久長土呂クリニック	長土呂	68-7899	みついくクリニック	新子田	66-6806
さくらこどもクリニック	佐久平駅北	78-3232	山浦耳鼻咽喉科医院	原	63-0052

【佐久市外】 予防接種市町村間相互乗入れ接種医療機関（長野県医師会のホームページに一覧表があります。） <http://www.nagano.med.or.jp/>

■お問い合わせ 市役所 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）
 臼田支所 市民福祉課 健康づくり推進係 ☎82-3115（直通）
 浅科支所 市民福祉課 健康づくり推進係 ☎58-2001（内線27・31）
 望月支所 市民福祉課 健康づくり推進係 ☎53-3111（内線128・129）

●【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 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 市立近代美術館

応募を希望される方は、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 市立近代美術館 ☎67-1055

●かんたんランプシェードづくり

市立近代美術館・市立図書館・子ども未来館合同企画「光の謎を解き明かせ！」にあわせ開催。参加者を募集します。

募集対象

小学生以上(保護者同伴)
15組30名程度

日時 11月5日(土)、6日(日)

制作 各日午後1時～4時30分

会場 市立近代美術館1階視聴覚室

材料費 300円(1セット分)

※当日は作業のできる服装でお越しください。

問合せ 市立近代美術館

☎67-1055・FAX67-1068

●中央隣保館 地域福祉事業

■「知っておきたい介護」教室

介護する立場になった時、お世話の仕方は?介護サービスの内容、福祉用具など、知っておくと安心

です

日時 10月6日(木)

午後2時15分～4時15分

会場 中央隣保館

内容 1)介護老人保健施設見学
2)介護について学ぶ
3)福祉用具の展示

講師 市社会福祉協議会

ヘルパー管理者

定員 20名

参加費 無料

申込・問合せ

中央隣保館 ☎62-0991

●おもしろ教室「望遠鏡を作ろう!」受講生募集のお知らせ

うすだスタードームでは、今年も望遠鏡製作講座「おもしろ教室」を開催します。講座では小型の望遠鏡キットを製作し、自分で作った望遠鏡で月面のクレーターを観察します。多数の参加をお待ちしています。



日時 11月5日(土)午後4時～6時

会場 「うすだスタードーム」

内容 望遠鏡の製作、月面の観察
参加料 一般500円

小中学生250円(入館料)

※別途望遠鏡キット代金
1台2,000円が必要です。

定員 30人(申込み先着順)

申込・問合せ 佐久市天体観測施設
「うすだスタードーム」

☎82-0200

●10月の施設見学参加者募集

日時 10月21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)

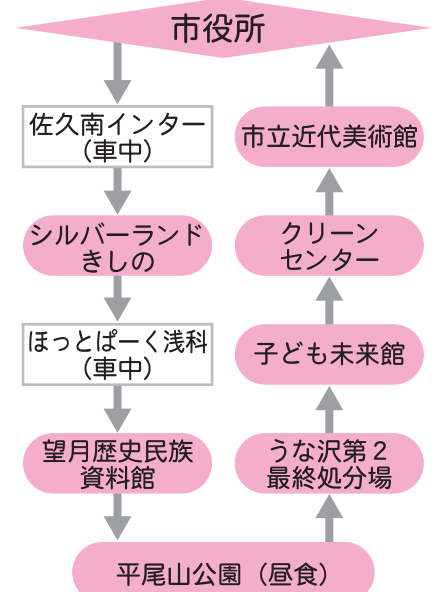
※10人未満のときは、中止する場合があります。

参加費 無料

その他 昼食は各自持参、または平尾山公園で各自注文

申込・問合せ 広報広聴課

☎62-3075



●佐久市児童生徒写生大会

日時 10月1日(土)(雨天2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 市立近代美術館

問合せ 市立近代美術館

☎67-1055

ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄附】

▼「ふるさと納税文化を守りたい」に金10,000円

小林善仁様(鹿児島県)

【一般寄附】

市へ

▼故三石悦郎氏採集の考古資料一括
中佐都保育園へ

三石晴子様(入沢)

▼桃 170個

大井幸則様(根々井)

中込第一保育園へ

▼すいか 4個

関口淳子様(横根)

▼ミニトマト苗9本 すいか大玉8個

碓氷光雄様(小宮山)

高瀬保育園へ

▼すいか大玉7個 小玉16個

小林一三様(鳴瀬)

みすず苑へ

▼車椅子 3台

匿名

●スポーツ教室参加者募集

《一般対象》

■ソフトテニス教室

日時 11月16日～2月8日の水曜日(計10回)午後7時～9時

会場 佐久市総合体育館

定員 40人

講師 体協ソフトテニス部

参加費 2,500円

■硬式テニス教室

日時 11月17日～2月9日の木曜日(計10回)午後7時～9時

会場 佐久市総合体育館

定員 50人

講師 体協テニス部

参加費 2,500円

■ソフトボール教室

内容 ピッチングの基礎

日時 11月3日、12月18日、1月15日、2月19日の午前10時～12時・午後1時～3時

会場 多目的広場他

定員 30人

講師 篠ノ井高校ソフト部
鈴木秀典監督

参加費 2,000円

《少年少女対象》

■少年少女ソフトテニス教室

日時 11月12日～2月25日の土曜日(計10回)午後1時～4時

会場 鼻顔テニスコート・

佐久市総合体育館

定員 小学3～6年生 50人

講師 体協ソフトテニス部

参加費 1,500円

申込 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。なお、募集は先着順とし定員になり次第締切ります。

問合せ 体育課

(佐久市総合体育館内)

☎62-2020)

●スポーツ大会参加者募集

■第7回佐久市少年少女サッカー大会

チーム編成

市内の各小学校で編成された4年生以上のチーム(クラス毎・男女別)

期日 11月3日(木)

会場 千曲川スポーツ交流広場他

参加費 1チーム1,500円

申込 10月7日(金)までに、体育課または各地区体育係

■第7回佐久市ドッジボール大会

チーム編成

市内の各小学校で編成された3年生以上のチーム(クラス毎・男女別)

期日 11月19日(土)

会場 佐久市総合体育館他

参加費 1チーム2,000円

申込 10月21日(金)までに体育課または各地区体育係

問合せ 体育課

(佐久市総合体育館内)

☎62-2020)

■第5回佐久市小学生駅伝大会

チーム編成

市内の各小学校で編成された4年生以上のチーム(1チーム6名)

期日 11月26日(土)

コース 駒場公園内周回コース(1周1.2km)

参加費 1人 200円

申込 11月11日(金)までに参加費を

添えて、体育協会事務局(佐久市総合体育館内)へ(各学校を通じての申込みのみとなります)

問合せ 佐久市体育協会事務局

☎62-2020

●長野県長野技術専門校 平成24年度入校生募集(一般入校)

応募資格 高等学校卒業または同等以上の方

募集科 機械加工科、電気工学科、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

11月1日(木)～11月15日(火)

選考日 11月25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

●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 浅間会館

期日・内容・講師
10月20日(木)

「身近な人権」平岡洋明

27日(木) 「同和教育」西藤千代子
11月10日(木)

「障がい者の人権」西田亨

申込・問合せ

人権同和課 ☎62-3135

広告欄

シーズン到来!!

行楽の秋

旅行ガイド

2012年(平成24年)暦・ダイアリー入荷しました!

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(10月)の「おはなしの会」は

●13日(木) 10:30～(第2木曜)
●22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。

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日完成予定

入居者募集

佐久南ICより車で3分

入居一時金 35万円 月額利用料(30日の月) 138,000円

◎内訳/運営・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2～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 (株)エスワール

http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia Twitterアカウント @nozomi_sunpia

広告欄

●第23回小養祭のご案内

日時 10月15日(木)
午前9時45分～正午
内容 ◆児童生徒の作品展示・販売
◆大型遊具の一般開放
◆軽食・販売
その他楽しい催し物を計画しています。

※当日は、駐車場が大変混み合いますので、JR小海線（美里駅下車徒歩7分）を利用いただくか、相乗りをお願いします。公道への駐車は、周辺住民の皆さんにご迷惑がかかりますので、ご遠慮ください。

※軽食の販売も計画されていますが、十分に用意できかねますのでご承知ください。

問合せ 小諸養護学校小養祭
広報係 ☎0267-22-6300

●「佐久広域食肉流通センター祭」
大お肉祭り開催のお知らせ

日時 10月16日(金) (雨天決行)
午前10時～午後4時
場所 食肉流通センター(長土呂)
内容
試食コーナー
牛肩ロース(夢科牛)の「ロースト」
佐久地域のお米を使用した料理
お肉と野菜料理
特売コーナー
食肉製品、野菜、乳製品等
その他
子どもお楽しみ企画等
問合せ 食肉流通センター
☎68-1007

募集

●障害者自立生活支援センター

■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 10月20日(木)
午後1時30分～3時

会場 望月総合支援センター
会議室

定員 20名(先着順)

参加費 無料

■ピアカン学習会

障害のある方を対象にしたピアカン学習会を開催します。受講ご希望の方はご参加ください。

対象者 障害のある方

日時 10月25日(火)
午後1時30分～3時まで

会場 野沢会館102号会議室

内容 ピアカウンセリングとは

定員 20名(先着順)

持ち物 筆記用具など

参加費 無料

■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 10月18日(火)
午後1時30分～3時30分

会場 野沢会館103号会議室

定員 20名(先着順)

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

●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
10月	2日	16日
11月	6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のぼ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

●中山道塩名田宿場祭り

昔の宿場の姿が今も残っている塩名田宿で、地元住民による手作りの祭りが行われます。

日時 10月9日(日) 小雨決行
午前10時～午後3時30分

雨天は10日(祝・月)に順延

場所 佐久市塩名田お滝通り(旧中山道)

内容 神輿、獅子舞、太鼓、民謡流しなど
豚汁、お酒の振舞いもあります。

「駅からハイキング」同時開催

問合せ 浅科支所 経済建設課

☎58-2081(直通)

掛金はお加入者の
ために使っています

営利を目的としない助けあいの制度

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

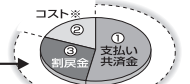
剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

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)
※(異常色は準備金・事業費など)

掛金還元率…84.6%
この部分が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 県民共済情報「YES! 県民共済」聞いてなるほど! 毎週日曜日18:05～(約5分)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/> 携帯サイトのページへ



●図書館行事予定

■図書館講座

◇絵本と私

日時 10月29日(土)午後1時30分～
会場 コスモホール 小ホール
講師 山脇百合子氏

童話の挿絵や絵本の仕事を多く手がけ明るく楽しい絵で子どもたちの心を魅了している絵本作家。主な作品に「いはいやえん」、「カエルのエルタ」、「おひさまらっぱ」、「ぐりとぐら」シリーズなどがあります。

■4図書館 秋の読書まつり

期間 10月27日(木)～11月9日(火)
内容 図書館職員がおすすめする一般書、児童書およびベスト本の展示

◇雑誌リサイクル市

日時 10月22日(土)～23日(日)
午前10時～
会場 中央図書館、臼田図書館、望月図書館

◆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 10月8日(土)午前10時30分～
10月15日(土)午後3時～

会場 中央図書館 視聴覚室

対象 乳幼児

日時 10月20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 10月22日(土)午後3時～
会場 中央図書館
幼児高齢者ルーム

問合せ 中央図書館 ☎67-2111

◆臼田図書館

◇ブック☆ブックお話の会

対象 子どもから大人
日時 10月15日(土)午後2時～
会場 臼田図書館内
問合せ 臼田図書館 ☎82-3932

◆浅科図書館

◇おはなし会

対象 子どもから大人
日時 10月15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

◇ものがたりふれあいトーク

対象 子どもから大人
日時 10月15日(土)午前11時～
会場 望月図書館 視聴覚室
◇郷土の切絵作家

淀川梅絵氏の作品展

日時 10月22日(土)～11月22日(火)
午前10時～午後6時

会場 望月図書館内

問合せ 望月図書館 ☎53-0230

10月の休館日

3日(月)・11日(火)・17日(月)・
24日(月)・25日(火)・31日(月)

●不動産評価等の無料相談会のご案内

日時 10月3日(月)
午前10時～午後4時
会場 野沢会館(生涯学習センター)
103号会議室

内容 不動産評価に関する事項について不動産鑑定士がお答えします。

(具体的には、売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価)

問合せ (株)長野県不動産鑑定士協会
☎026-225-5228

●第44回市民公開講座「しょうがい理解と支援」くらしを創る

～作業療法士の技と心～

日時 10月2日(日)
午前9時30分～午後3時
会場 長野県
佐久勤労者福祉センター
参加費 1,500円
(テキスト代金含む)

●作業療法士がリハビリテーションの現場から学んだことを皆さんにお伝えすることを目的としております。一般の方から関連職種の方々まで、どなたにでも理解しやすく、これからの生活や仕事の役に立つ内容を準備しています。多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

分科会

A：認知症 B：高次脳機能障害
C：精神障害 D：発達障害(基礎編)
D：発達障害(専門編)
E：肢体不自由・重症心身障害

申込方法

「はがき」か「ホームページ」から
「はがき」の場合

*会場名・分科会をひとつ(必須)

*お名前、ご連絡先(必須)

*お勤め先、ご職業、ご質問など
をご記入ください。

〒381-2227

長野市川中島町今井原11-1

長野医療技術専門学校

作業療学科 小市健二 宛

「ホームページ」の専用フォームから
(株)長野県作業療法士会ホームページ
http://www.ot-nagano.org/の市民公開講座申込みフォームにご入力ください。

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 TEL 0267-68-7733(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 TEL 0267-67-8870(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/

● 行政書士無料相談会

期日 10月15日(木)
 時間 午前10時～午後3時30分
 会場 イオン佐久平ショッピング
 センター2階
 イベントホール

内容

◇外国籍の方の在留資格・国際
 結婚・帰化◇遺言・相続・成年
 後見◇離婚◇農地転用◇事業承
 継◇会社設立◇各種許可・認可
 申請◇未収金回収◇クリーニング
 オフ◇契約その他

問合せ

長野県行政書士会佐久支部
 ☎0267-26-0160

● 法務局なんでも相談所
(予約不要)

日時 10月15日(木)
 午前10時～午後3時
 会場 長野県勤労者福祉センター
 2階

内容

◇土地、建物の相続や贈与など登
 記に関すること。土地の境界に
 関すること、戸籍の届出、日本
 国籍取得に関することなど
 ※秘密厳守

問合せ 長野地方法務局佐久支局
 ☎67-2272

● 司法書士無料法律相談

日時 10月28日(金)
 午後1時～3時
 会場 あいとびあ臼田 多目的室
 問合せ 長野県司法書士会
 佐久支部 ☎66-3344

● 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 10月19日(水)
 午前10時30分～午後3時
 会場 長野県行政書士会館
 ☎026-224-1300
 (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

● 県下一斉司法書士無料法律相談

10月1日は「法の日」です。こ
 の日を中心に県下の各市町村にお
 いて「司法書士無料法律相談」を
 実施し、相談をお受けします。

期日 10月7日(金)
 時間 午前10時～正午
 午後1時～午後3時
 会場 市役所 601・603会議室
 内容

◇不動産・会社登記◇裁判所へ
 の提出書類◇不動産売買・贈与等
 ◇借地・借家◇相続◇高齢者・障
 害者等の財産管理◇クレジット・
 サラ金等の多重債務◇悪質商法
 被害◇貸金・売掛金等の回収◇
 中小企業法務◇その他

問合せ 長野県司法書士会
 佐久支部 ☎66-6733

● 緑の牧場学園「緑風祭」のご
案内

日時 10月2日(日)
 午前10時～午後2時30分
 会場 緑の牧場学園(八幡)
 問合せ 緑の牧場学園
 緑風祭実行委員会
 ☎58-2244

● 骨髄バンク登録のご案内

10月1日から10月31日までは
 「骨髄バンク推進月間」です。骨
 髄バンクは、白血病や再生不良性
 貧血などの有効な治療法である骨
 髄移植を推進するため、広く一般
 の方々に善意の骨髄液提供を呼び
 かけ、提供していただける方の白
 血球の型を登録してもらう組織で
 す。骨髄移植と骨髄バンクに対す
 る皆様の御理解をお願いすると
 ともに、一人でも多くの方がドナ
 ー登録にご協力いただけますようお
 願いします。

■ ドナー登録できる方

- ・骨髄提供の内容を十分理解して
いる方
- ・年齢が18歳以上、54歳以下の方
- ・体重が男性45kg以上/女性40kg
以上の方

■ 骨髄を提供できる年齢

- ・骨髄を提供できる年齢は20歳以
上、55歳以下です。適合検索が
開始されるのは20歳からです。
- ・ドナー登録後の健康状態によっ
ては、コーディネートを進める
ことができないこともあります。
- ・骨髄提供にあたっては家族の同
意が必要です。

受付日時 毎週月曜日～木曜日
 午前8時30分～
 午後4時(予約制)

受付場所 佐久保健福祉事務所
 (佐久保健所
 佐久合同庁舎1階)

問合せ 佐久保健福祉事務所
 (佐久保健所)
 健康づくり支援課
 ☎63-3163

印刷を通じ文化を創造する。

キクハラインク(有)

〒3850025 佐久市塚原2285-1 FAX0267-66-3661
TEL0267-66-3660

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 **フジ式循環システム** **検索**

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。

■佐久市工場団地事業協同組合

日時 10月13日(木)

午後1時30分～4時

■佐久大学

日時 10月22日(木)

午前10時～11時30分

午後1時～3時30分

※会場および日時については、9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

●平成23年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業の実施について

（財）日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

参加費 10万円

日程等の詳細は下記までお問い合わせください。

申込 (財)長野県遺族会

☎026-228-0334

問合せ (財)日本遺族会 事務局

☎03-3261-5521

●「青年期グループ」のご案内

長野県精神保健福祉センターでは、職場や学校での人との関わりといった社会的な活動の機会が少ない青年期の男女に対して、同世代の仲間とのグループを行っています。青年たちの社会参加のきっかけづくりをお手伝いできればと思います。ぜひ一度ご相談ください。

対象 高校生以上からおおむね35歳ぐらいまでの青年期の男女（グループ参加の前に精神保健福祉センタースタッフと一度面談をしていただきます。）

月	日（曜日）	
10	12(水)	26(水)
11	9(水)	30(水)
12	14(水)	21(水)
1	11(水)	25(水)
2	8(水)	22(水)
3	14(水)	21(水)

時間 午後2時30分～4時30分

内容 レクリエーション、スポーツ、話し合い、ソーシャルスキルトレーニング（SST）など

会場 長野県精神保健福祉センター（長野市若里7-1-7）

申込・問合せ

長野県精神保健福祉センター

☎026-227-1810

●オクタムジャンボ宝くじ発売 ～賞金は1等・前後賞合わせて 2億5,000万円！～

1 等 1億5,000万円×13本

前後賞各 5,000万円

2 等 1,000万円×130本

3 等 100万円×1,300本

抽 選 日 10月21日(金)

発売期間 9月26日(月)～

10月14日(金)

※この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。

●「こころの相談日」10月の予定

日時 10月3日(月)

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佐久市民

相談対応者 保健師

精神保健福祉士

予約

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

●児童扶養手当を受給している皆さんへ

8月31日が提出期限になっていました児童扶養手当現況届の提出はお済みですか。提出がないと8月分以降の支給が受けられなくなりますので、至急提出をお願いします。

また、長野県では母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦の皆さんに対して、就業支援員が就業相談を行っています。就職・転職を希望される方は、ご相談ください。

問合せ 子育て支援課子育て支援係

☎62-3149（直通）

または各支所市民福祉課

●「子ども手当」を受給している皆さんへ

～10月定期払いのお知らせ～

受給者の皆さんは入金をご確認ください。

支給金額（月額）

対象の子ども1人当たり13,000円

支給対象月 6月から9月分

振込日 10月7日(金)

※中学校修了までの子どもが対象です。

問合せ 子育て支援課

子育て支援係 ☎62-3149

または

各支所市民係

税金コーナー

税目 市県民税
国民健康保険税

納期限 10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3期
第4期

保険料コーナー

介護保険料 第7期
後期高齢者医療保険料 第4期

納期限 10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 (お口の中のおし歯菌のテスト)・歯の染め出し等

日時 11月10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



10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・3日・4日・5日・7日・8日・11日・12日・14日・15日・
17日・18日・19日・21日・22日・24日・25日・26日・28日・29日・
31日
- あさしな保育園内/午前9時～午後2時
3日・5日・7日・12日・14日・17日・19日・21日・24日・26日・
28日・31日
- 協和保育園内/午前9時～午後3時
3日・4日・5日・6日・7日・11日・12日・13日・14日・17日・
18日・19日・20日・21日・24日・25日・26日・27日・28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

10月の子育てサロン/全会場 9:30～11:30

■野沢児童館	11日(火)・25日(火)
■中佐都児童館	6日(木)・20日(木)
■岩村田児童館	14日(金)・28日(金)
■中込児童館	6日(木)・21日(金)
■東児童館	4日(火)・18日(火)
■泉児童館	5日(水)・19日(水)
■岸野児童館	3日(月)・17日(月)
■高瀬児童館	12日(水)・26日(水)
■佐久城山児童館	14日(金)・27日(木)
■望月児童館	4日(火)・18日(火)
■あさしな児童館	11日(火)・27日(木)
■平根児童館	31日(月)
■小田井児童館	3日(月)
■切原児童館	5日(水)
■臼田児童館	12日(水)
■青沼児童館	19日(水)
■田口児童館	26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。

予防接種

高齢者の肺炎球菌ワクチン任意接種実施医療機関が追加になりました。

医療機関名	所在地	電話番号
たばたクリニック	平賀2366-2	63-2821

■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

10月17日(月)から23日(日)まで、秋の行政相談週間です。行政相談委員が市内巡回相談を行い、国の仕事や手続き、サービスについての苦情や意見・要望をお受けします。

野沢会館103会議室 10月6日(木)午後1時～4時
浅間地区館 10月13日(木)午後1時～4時
あいとびあ臼田 10月18日(火)午後1時30分～4時
浅科公民館 10月19日(水)午後1時～4時
中込地区館 10月20日(木)午後1時～4時
東地区館 10月27日(木)午後1時～4時
市役所3階相談室 10月31日(日)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5時30分
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

11月16日(火) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
11月17日(水) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
11月21日(日) サングリモ中込
11月22日(月) 野沢会館

●子宮頸がん集団車検診

11月2日(火) 浅間会館
11月8日(火) 佐久市保健センター
11月16日(火) 望月総合支援センター

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

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。

Data File		
人口	総 数	100,803 人 (－ 6 人)
	男	49,377 人 (+ 1 人)
	女	51,426 人 (－ 7 人)
	世帯数	39,063 世帯 (+ 23世帯)
	〈9月1日現在〉 (増減は前月比)	
救急・火災件数	8月の月間件数 平成23年1～8月の累計	
	人身事故	37件 296件
	死 亡	0人 5人
	負 傷	53人 362人
	救 急	375件 2,558件
	火 災	6件 71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 10月23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／10月3日(月)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

時 間 午後 6 時30分まで

10月の休日急病診療

当番医		小児科急病診療	救急歯科診療
診療時間	午前9時～午後5時	午前9時～	午前9時～正午／午後1時～3時
2日(日)	金澤病院 (岩村田804) ☎67-2048 都甲クリニック (三塚191-36) ☎64-1050	■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)	■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)
9日(日)	佐久平整形外科クリニック (岩村田1311-7) ☎66-7150 雨宮病院 (下小田切73) ☎82-5311	■受付時間 午前8時30分～正午	■場 所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)
10日(月)	佐久平透析クリニック (岩村田1350-5) ☎65-7700 博愛眼科クリニック (取出127-3) ☎63-1300	■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 休日救急歯科診療所 ☎63-3783
16日(日)	佐久長土呂クリニック (長土呂803-26) ☎68-7899 高柳クリニック (野沢236-1) ☎63-1201	■問合せ 浅間総合病院医事課 ☎67-2295 (内線1020)	
23日(日)	小林内科クリニック (佐久平駅北19-1) ☎66-0500 安藤クリニック (臼田1114-6) ☎82-7737		
30日(日)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011 たむらペインクリニック (臼田2292-1) ☎82-3981		
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://saku-ishikai.or.jp		
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

9月5日現在

譲ります

[無料]

●女性用セパレート水着●普通タイヤホイール付155-80R13●木製学習机●木製タンス●金網(1m×20m)●肌着●靴下(80~90cm)●ヤマハエレクトーン●組立式シングルベッド●スタッドレスタイヤ155-70R-13●植木鉢●スポンジプレスナー●蚊帳(8畳用)●電子ピアノ(コロンビア52鍵)●ベビーカー●ペット携帯ゲージ●猫用ペットトイレ

[価格応談]

●折りたたみ子供ス●セニアカー●灯油ホームタンク (224ℓ) ●ナシヨ
ナル乗馬 (JOBA) ●電子ピアノ (ローランドF-100) ●ヤマハクラシックギ
ター●プリンター (エプソンTX-A640) ●地デジチューナー●水鉢●二掛
けソファ●アームチェア●チャイルドシート (新同) ●ベビーカー●新生
児用ベビードレス (白) ●ベビー用バスチェア●アンパンマンすくすくウ
ォーカー●ダンスアンパンマン●アンパンマン補助便座

■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]

●パイプハウス×2 ●チェンソー ●自走式稲フラクター ●田植機
(歩行2〜4条可) ●チャイルドシート ●地デジ対応テレビ×2
pod(アイポッド) ●金属製ハサミ ●普通タイヤ205/65/R15 ●普通
タイヤ185/60/R14 ●足踏みミシン(ボックスタイプ) ●電気炊飯器 ●電
気ポット ●自転車(カブタ・24〜26インチタイプ) ●ファンヒーター ●洗
濯機 ●英語・国語・漢和辞典 ●軽トラック・軽自動車タイヤ ●シルバ
カー ●ワープロ(東芝製) ●ベビーベッド ●唐箕(とうみ) ●地デジ
対応小こたー ●パワー電源ボックモリコン ●防草シート ●英語教科
書(小・中・高何年でも) ●ジュニアシート(3歳から使用可能なもの)

[価格応談]

●地デジ対応テレビ×2 ●園芸用三脚(6尺以上) ●ジャガイモ堀り機 ●自走式稲ワラカッター



2011 信州 SAKU 音楽祭

入場無料

どなたでもご入場いただけます。

キャンドルコンサート

公演日時 10月9日(日)午後3時 開始

午後5時 キャンドル点火

午後8時 終了



キャンドルくん



ナイトちゃん

会場 佐久市ミレニアムパーク (佐久平駅横)

出演 地域で活動する学生、音楽団体の皆様

SPECIAL GUEST 和泉佑三子 (元宝塚歌劇団)

※出演スケジュールはホームページ、又は下記までお問い合わせください。



子ども達が描いた「夢」の絵をキャンドルに装飾し会場を彩ります。幻想的なコンサートをお楽しみください。
※会場内にメッセージ作成ブース設置します。あなたのメッセージをキャンドルにして会場に飾りましょう！
※午後5時よりキャンドル着火作業を行います。チャッカマンをご持参いただき、着火作業にご協力ください。

■主催 信州 SAKU 音楽祭実行委員会

■お問い合わせ (社) 佐久青年会議所 TEL62-2656

月曜日～金曜日 (祝日を除く) 午前 10 時～午後 4 時

キャンドルコンサートホームページ <http://www.sakuongakusai.com>

第11回

コスモホール佐久第九演奏会

12月4日(日)

■開演午後 2 時
(開場午後 1 時 30 分)
■佐久市コスモホール
■チケット(全席自由)
大 人: 2,000 円
高校生以下: 1,000 円

指揮 藤本淳也
ソプラノ 大山亜紀子
アルト 村松 桂子
テノール 羽山 晃生
バス 三塚 至
佐久室内オーケストラ
コスモホール佐久第九合唱団

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／交流文化館浅科／野沢会館
佐久市役所観光課・臼田、浅科、望月各支所経済建設課
プラザ佐久／大阪屋あさま店／ヒオキ楽器佐久平店
西澤書店／㈱メディコケイジ／スーパーえちごや

■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

第九

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 佐久シティニュース 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。

TEL63-4500 FAX 63-4550

FM 76.5MHz **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。

TEL65-8888 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)