

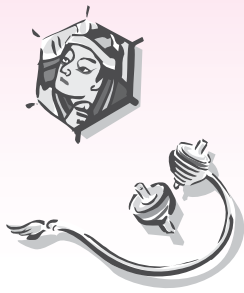


今月のピックアップ

- 年頭のごあいさつ……………23
- 第一次佐久市総合計画後期基本計画を策定しました……………5
- 市民交流ひろばの基本設計がまとまりました……………89
- 文化施設の館長を公募します……………10
- 公民館報「さくし」……………25～36

**Photo** 伝統の獅子が舞う

岸野相浜地区でお正月の伝統行事、獅子舞が子どもたちの手により行われ、太鼓や笛がはやしたて、無病息災、家内安全、五穀豊穡の願いを込めて獅子を舞いました。



## 佐久市長 柳田 清二

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様には、希望に満ちたすがすがしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、日頃は、市政運営に對しまして、ご理解とご協力を頂いておりますことに、深く感謝を申し上げます。

この一年を振り返る中においては、なんといつても3月11日の東日本大震災が一大ニュースであり、ショッキングな事象でありました。この地震と津波による甚大な被害に、佐久市民はもとより国民は皆、心を痛めたところでございます。

震災後、当市ではいち早く銀河連邦友好都市「岩手県大船渡市」と密接に連絡をとる中で、被災地で必要とする各種支援に応えてまいりました。被災地は徐々にではありますが、確実に復興に向かっていっていると伺っております。しかしながら、かなりの期間を要すると思われるので、一日でも早く被災前のような生活が取り戻せるよう、復興の加速に向け、積極的に職員の派遣を行うほか、被災地が望む支援を継続してまいりたいと考えております。

また一方で、「佐久市における有事に對する備え」として、浅間山の融雪型火山泥流への対策や、イオンリテール株式会社との「災害時における防災活動協力協定」および、埼玉県朝霞市との「災害時における相互応援協定」を締結するなど、安全で安心なまちづくりにむけた取り組みを積極的に行ってきたところでございます。

次に、私が危機感をもち、いち早く取り組んできたことが、地下水等水資源の問題であります。外国資本による水源地の買収が問題視される中、6月には佐久地域の全市町村を対象に、地下水等水資源保全連絡調整会議を開催する一方、県下77自治体

先駆けて、有識者を中心に地下水等水資源保全研究検討委員会による検討を行ってまいりました。この間、7月の『信州佐久の「水」を守るシンポジウム』には500名を超える参加をいただくなど、関心の高さを伺い知ることができました。また、9月議会において「地下水・湧水保全都市宣言」がなされ、年末には水資源保全に係る共同声明を発表したところでございます。本年は、佐久地域の市町村はもとより、県および他圏域との連携を密に、水資源保全の条例整備を進めるなど、「佐久の水資源保全」に力を注いでまいります。

次に、総合文化会館用地の後利用につきまして、合併特例債を活用し「市民交流ひろば」を整備することとし、過日、設計・管理運営計画検討委員会による検討結果をご報告いただき、基本設計を作成いたしました。また、文化振興につきましては、市民の皆さんとのワークショップによる検討結果を踏まえ、文化振興計画策定委員会でご計画策定を進めているところでございます。

このほか、佐久総合病院の再構築につきまして、法的な諸手続きが完了し、12月に佐久医療センターの起工式が行われました。センターは平成25年度の完成が予定されており、今後、市は国・県および、佐久・上田両広域連合とともにセンター整備事業の財政支援を行うほか、センター周辺の道路整備等を行ってまいります。

新クリーンセンターの整備につきましては、平根地区「上舟ヶ沢、柵畑」を建設候補地として、諸手続きを進めております。新斎場（火葬場）の整備につきましては、地元長土呂区に「斎場問題検討委員会」が設立されたところでございます。中部横断自動車道の整備につきましては、長坂IC

までの高速道路建設にむけ、重要な局面を迎えております。

そして、定住自立圏の取り組みにつきましては、中心市である本市と連携し定住自立圏を形成する意思を有する、小諸市をはじめとする10市町村との間において、定住自立圏の形成に向けた手続きを進めてまいりました。

なお、今春には20年後の佐久市像を思い描く出発点として、高速交通網の進展に伴う佐久市における土地利用の方針や、健康長寿のまちづくりの方向性などをお示しできるものと思います。また、4月には、ワークショップでご検討いただいた、市民活動サポートセンターがオープンとなります。市民との協働による「新たな公共」の幕開けに、期待するところでございます。

さて、これからの市政運営について的一端を申し上げますと、平成24年度を初年度とする第一次佐久市総合計画後期5か年計画を基に、推進テーマとする「未来に続く、佐久らしさの追求と創造くチャレンジ!! Sakuraku」を施策展開の共通キーワードとして、積極的に進めてまいりる所存でございます。

さらに新年度からは、世界最高健康都市構想実現のため、各種事業を重点的に推進してまいりたいと考えております。

日本社会は大変革の時代に入っております。このような厳しい時代であるからこそ、市民の皆様が納得できる社会を築いていくため、「徹底した情報公開による市民参加型市政の実現」を基本に据えた市政を展開してまいりますので、一層のご理解とご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、市民の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、年頭のごあいさつといたします。





佐久市議会議員

中澤 兵衛

あけまして  
おめでとう  
ございます



新年、あけましておめでとうございます。市民の皆様には、輝かしい新春をご家族お揃いでお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は、3月11日に発生しました東日本大震災、東京電力福島第一原子力発電所の事故、さらに長野県北部地震、そして9月には台風12号等による水害等々、まさに大自然の脅威を実感させられた年でありました。

被災地の皆様が、未曾有の被害を蒙り、厳しい中で新年を迎えたことを思う時、心が痛みます。国の支援はもとより国民一人ひとりが真心のこもった支援を継続して行っていくことが重要であります。

国においては、今後も、一日も早い復興に向けた取り組みを着実に進めていただきたいと思います。

佐久市議会も行政と一体となって防災対策を見直し、市民の皆様が安心して生活できる地域づくりに最大限の努力を傾注してまいり所存であります。

迎えた本年は災害のない栄安な一年であることを心より願うものであります。

さて、東日本大震災によって悪化した日本経済もその後、持ち直すかと思われまし

たが、対ドル・対ユーロの急激な円高の進行、また、ギリシャの財政危機から始まった欧州債務危機の影響が、全世界に広まり、日本の企業収益にも深刻な影響を与えています。今後の先行きについても不透明感がさらに高まっており、日本経済はもとより地方経済も、大変厳しい状況にあります。

国・県また市においても、効果的な経済対策実施を期待するところであり、佐久市議会といたしましても、喫緊な課題として取り組んで参りたいと思います。

このような経済情勢の中、我が国は、少子・高齢化の進展、人口減少時代の到来という大きな社会構造の転換期にあり、福祉・医療・教育・環境など様々な分野で課題に直面しています。

地方自治体においても、厳しい財政状況のもと、福祉施策の充実、地域経済の活性化、資源循環型社会の構築など、社会構造の転換に即応すると共に、市民の皆様の価値観が多様化する中、地域に即した特色あるまちづくりが求められております。これからは自治体が主体性を持ち、自らの選択と責任による地域社会を築いていかなければならない時代となっております。

現在、佐久市では、第一次佐久市総合計画に基づき「世界最高健康都市の構築」、「地域経済の活性化」、「交流人口の創出」など、5つの重点施策を掲げ、将来都市像である「叡智と情熱が結ぶ、21世紀の新たな文化発祥都市」を目指してまちづくりが進められております。

議会といたしましても、市民の皆様一人ひとりが、将来に「夢と希望」がもて、佐久市に生まれ育つことに喜びと誇りを感じていただけるまちづくりを、市行政と共に力強く推進していかねばならないと、決意を新たにしているところであります。

議会では、市民の皆様に議会を身近でわかりやすくするため、今まで、一問一答方式の導入、委員会の公開、質問重複の解消など実施してきました。また、昨年3月には、市議会議員が人格と倫理の向上に努め、公正で開かれた民主的な市政の発展に寄与することを目的に「佐久市議会議員の政治倫理に関する条例」を制定しました。さらに、より開かれた議会を目指し、議会活動全般にわたる広報広聴活動に取組むため、5月に広報広聴特別委員会を設置しました。10月には議会活動の状況を市民の皆様へ直接報告・説明し、積極的な情報提供を行うため、市内7地区で「議会報告会・意見交換会」を開催し、議会活動や市政に対する意見などをうかがうと共に、意見交換を行ったところです。

この「議会報告会・意見交換会」を通じて市民の皆様からいただきましたご意見・情報等は、議会運営や政策形成に生かして参ります。なお、頂きましたご意見等は今後議会だよりや議会ホームページで紹介して参ります。

議員・議会は、常日頃市民の意思を把握することは当然なことであります。その思いを再認識し、開かれた議会運営に努め、市民の皆様への信頼と負託に応えられるよう、議員一丸となって佐久市の発展と住民福祉の向上に努めて参ります。

どうか本年も、市民の皆様方の一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新春を迎え、市民の皆様におきましては、本年が健やかで、輝かしい一年となりますよう心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

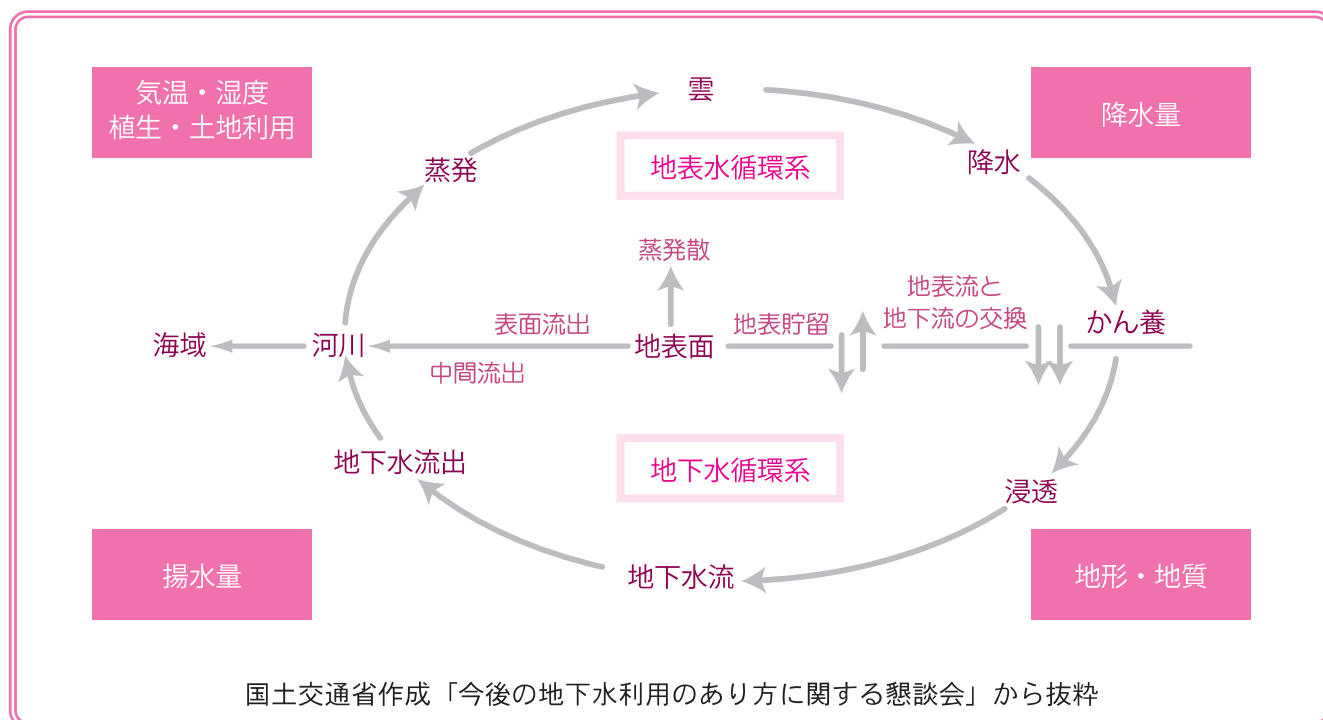
# 地下水と水の循環について

地下水は雨や雪などが降水して地中に浸透し、長期間、地層中にとどまり、流水後に、一部は湧水（わきみず）として地表に流出して、河川などに合流し、一部は井戸などで取水され、地表で利用されています。その後、河川や海から蒸発して、雲になり、降水して、地中に浸透後、再び地下水になるというように、循環しています。

佐久地域で飲用として利用している地下水は、地中にどの位の期間とどまり、流水しているのでしょうか。信州大学工学部中屋眞司教授が調査（未発表）したところ、およそ20年間で50年間と判明しました。佐久市で飲まれる水はほとんどが地下水や湧水であることから、私達が飲んでいる水は、およそ20～50年前の水ということになります。地下水は長い期間をかけて、循環しているのです。

したがって、地下水は、河川や海の水とともに地球上の水循環の一部を構成している非常に重要なものです。地下水のかん養は降水量や森林など土地の形状に、地中での循環は地質や地形に、河川や海など地表からの蒸発は、気温、湿度、植生などに影響を受けています。また、地下水が地表へ流出する量は、私達が農業用・工業用・水道用などとして、採取する量や土地利用により、影響を受けます。

このように、私達は、様々な影響を受けながら、水循環を構成している地下水を採取して利用しているのです。



国土交通省作成「今後の地下水利用のあり方に関する懇談会」から抜粋

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）



# 第一次佐久市総合計画 後期基本計画を策定しました

市では、平成19年度から10年間を計画期間とする第一次佐久市総合計画において掲げている将来都市像「叡智と情熱が結ぶ、21世紀の新たな文化発祥都市」の実現に向け、総合計画の基本計画に基づき、夢と希望に満ちた新時代を切りひらくまちづくりを推進してきました。

平成24年度は基本計画の中間年度になることから、経済社会情勢や市民ニーズの変化に的確に対応するため、前期5年間の実績と評価をもとに全ての施策項目を再検討し、佐久市総合計画審議会の答申を踏まえ、平成23年11月に「後期基本計画」を策定しました。

なお、後期基本計画の期間は平成24年度から平成28年度までの5年間です。

後期基本計画では、まちづくりを進める上での「推進テーマ」を設定するとともに、主要課題に対応する推進プロジェクトとしての「チャレンジ！！プロジェクト」や、各施策項目に「数値目標」を設けました。

## ■後期基本計画の特徴■

### ●後期基本計画の推進テーマを設定しました

未来に続く、  
佐久らしさの追求と創造  
～チャレンジ！！  
Saku🌸～

従来の施策を前例踏襲するのではなく、未解決の課題へのアプローチや、より効果的な施策の追求、新たな問題への先駆的な対応などに、叡智と情熱を注ぎ果敢にチャレンジしていきます。

そして、市の特性を十分に生かして「佐久らしさ」を追求するとともに、佐久市が佐久市として発展していくための新しい「佐久らしさ」を創造します。

市民の皆さんの勇気と元気を喚起するとともに、本市の飛躍的な発展の礎となるような、後期5年間の「チャレンジ」を展開します。

## 第一次佐久市総合計画後期基本計画(案)の答申

11月16日、佐久市総合計画審議会の榎山徹会長と吉澤勝利副会長から、第一次佐久市総合計画後期基本計画(案)が市長に答申されました。

審議会では昨年10月25日の諮問以来、全体審議のほか、総務文教、経済建設、社会の3部会による部会審議を行い、今回の答申に至りました。



### ●施策展開の視点に対応するチャレンジ！！プロジェクトを掲げました

将来都市像を目指すための施策展開の視点に対応するプロジェクトを設け、各プロジェクトの趣旨に沿って優先度の高い施策を位置付け、重点的にチャレンジします。

施策展開の視点	チャレンジ！！プロジェクト
a 愛着と誇りをもつことができ、住み続けたいまちの魅力づくり	A 「魅力倍増」プロジェクト ～自然、食・農、保健医療などを生かした「健康的な」まちづくり～
b 安全で活力ある地域づくりと調和のとれた発展	B 「弱点克服」プロジェクト ～地域経済の活性化による雇用創出と安心安全の確保などによる「力強い」まちづくり～
c 長期的に持続可能な協働型社会の構築	C 「新しい仕組みづくり」プロジェクト ～少子高齢化への対応や市民協働型社会の実現などによる「将来を見据えた」まちづくり～
d 広域的に求心力のある都市づくり	D 「佐久を広める」プロジェクト ～交流人口創出や広域連携などによる「中心市たる」まちづくり～

### ●各施策項目に成果指標となる目標数値を設定しました

後期基本計画では、新たな取り組みとして各施策項目に数値目標を設定しました。今後、進捗状況を佐久市総合計画審議会に報告するとともに、市民の皆さんに公表していきます。

後期基本計画は、市ホームページまたは、市役所企画課、市役所市民ホール行政資料閲覧コーナー、各支所総務課において閲覧することができます。

■お問い合わせ 企画課 企画調整係 ☎62-3067（直通）

# 大船渡市で被災された皆様を 佐久市へご招待しました

(平成23年11月11日～13日)

平成23年11月11日～13日に、3.11の東日本大震災で被災された大船渡市の皆様（40人：大型バス1台）を佐久市にご招待し、市内観光地めぐり（リンゴ狩り・春日温泉・望月馬事公苑・酒蔵見学など）や佐久市農業祭への参加、公民館活動グループ等との交流を通して、心と体を癒していただきました。

このご招待ツアーは、ホテルー萬里様からの宿泊料・飲食代等の無料提供の申し出により実現したものです。



11月11日の午後5時30分、大船渡市で被災された40人の皆様が大型バス1台で佐久市へ到着し、柳田市長とホテルー萬里の畠山社長ご夫妻がお一人お一人に握手をして、お出迎えしました。

翌12日には、市内観光地を見学した後、夕方ホテルへもどり、「大船渡市の皆様の歓迎会」が盛大に開催されました。柳田市長から、



宇宙航空研究開発機構の研究施設のある市町村の「絆」で結ばれた銀河連邦共和国の一員である大船渡市への集中支援を決定し、いち早く医師・看護師・保健師などの「医療チーム」を大船渡市へ派遣したこと、また、佐久市民の皆様や企業・団体等からいただいた義援金や食料・飲料水・カセットコンロ等のこれまでの佐久市からの人的・物的支援の経過をお話し、こういった支援はこれからもずっと継続していきたいとあいさつしました。

大船渡市の被災者を代表されて千葉県三様より、佐久市からの人的・物的支援に対するお礼や7月に「大船渡市を応援する会」のメンバーを中心にしたボランティアへのお礼の言葉を述べられました。そして、「大船渡市と佐久市は、700km離れていても心はひとつである！これからもずっと支援し続けます！」と言われた「大船渡市を応援する会」代表の中村通様の挨拶に、涙で言葉を詰まらせていました。

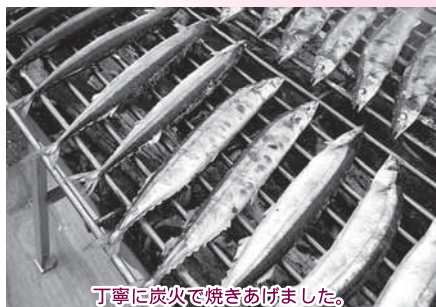
その後、大船渡市の皆様に楽しんでもらうために、1か月前から練習に励んできた浅間奇術クラブのマジックと公民館活動グループの佐久夕月会の大正琴の演奏、浅間マンドリンクラブによる童謡メドレーの演奏を聴いた後、佐久合唱連盟合唱団120名の皆さんが被災者の皆様に囲むように入場され、会場の皆さん全員で、  
「故郷」～♪♪こころざしをはたして いつの日にか帰らん 山は青きふるさと 水は清きふるさと ♪♪  
・・・～の大合唱が始まると、大船渡市から来られた被災者の皆様は、遠く離れた自分たちの故郷“大船渡市”を思い、涙を浮かべながら大きな声で歌っていました。





# 三陸大船渡さんままつり in 佐久

## が盛大に開催されました！



丁寧に炭火で焼きあげました。



焼き手は大船渡市の職員の皆さんです。



ボランティアの皆さんもお手伝いしてくれました。

11月12日（土）、三陸大船渡さんままつりin佐久が開催されました。

このイベントは、友好都市・大船渡市の秋の恒例イベントが、東日本大震災の影響により開催を見送られたことを受け、大船渡市の復興支援イベントとして、佐久の地で開催させていただくこととなったものです。



多くの皆さんに秋の味覚をお楽しみいただきました。



職員の手造りステージのXUXUのライブ

当日は、「大船渡を味わおう!」、「大船渡を感じよう!」、「大船渡とつながろう!」という3本の柱をテーマとして、大船渡市の方が心を込めて焼いてくださったさんまの炭火焼やさんま定食の販売、さんりく・大船渡ふるさと大使であるアカペラカルテット「XUXU(シュシュ)」のライブ、大船渡市へのメッセージを綴った「恋し浜ホタテ絵馬」の作成・掲示など、様々なイベントが実施されました。

爽やかな信州の秋を感じさせる暖かな天候に恵まれる中、同時開催の佐久市農業祭、佐久市消費生活展、友好都市物産と観光展への来場者も合わせ、26,000人もの方にご来場をいただき、好評のうちにイベントを開催することができました。

イベントへのご来場、運営のボランティア、協賛など、様々な形で寄せてくださった多くの佐久市民の皆さんの心は、大船渡市で復興に向けて頑張っている皆さんに必ず届いたことと思います。

皆様のご支援に心から感謝します。本当にありがとうございました。今後も、息の長い支援をしていきたいと思っておりますので、引き続き皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。



「大船渡市を応援する会」の方とのトークも弾みます。



復興の願いを込めた「ホタテ絵馬」。



実行委員長から市長に義援金が引き渡されました。

# 市民交流ひろばの基本設計がまとまりました

市は、総合文化会館建設予定地の後利用として整備する「市民交流ひろば」について、基本設計を進めてきました。このたび、その内容がまとまりましたので、概要についてお知らせします。

## ◆基本設計の作成に当たって

世代を超えて市内外の人が集い、緑に囲まれて潤いと安らぎを感じ、様々な活動又は交流ができる「市民交流ひろば」の設計、管理運営計画に関し、必要な事項について意見を聴くため、7月に「佐久市市民交流ひろば設計・管理運営計画検討委員会」を設置し、これまで計4回の検討委員会を開催しました。

検討委員会は、区長会、身体障害者福祉協会、PTA、子供のための大型公園ワークショップなど、各分野を代表する方々と、公募による方々の計20名で構成され、市内外から訪れる方々の多様な目的や活動に対応できる「太陽のひろば」を中心に、「つどいのひろば」「こもれびの森」などの各施設のあり方について、様々な観点から検討がされてきました。

11月10日に市へ提出された設計に関する報告書では、「子どもたちが気軽に水に親しみ、触れ合うことができる場として、また、訪れたすべての方に、緑に囲まれ潤いと安らぎを与えることができる場を創出するため、市民交流ひろばに水景施設を設置されたい。」などの提言を頂きました。

これまで市民の皆さんからいただいたご意見・ご要望、そしてこの報告書を参考に、次のとおり基本設計をまとめました。



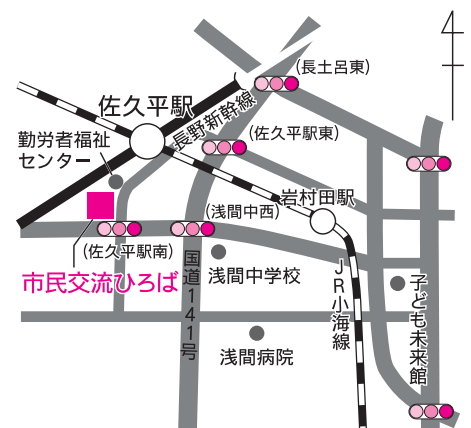
検討委員会の様子

## ◆基本設計の概要

- ・場 所 佐久市 佐久平駅南
- ・全体面積 約3.2ha
- ・主な施設

施 設 名	規模、設置数等
太陽のひろば	張芝 約7,500㎡ クレー（土）舗装 約3,700㎡
つどいのひろば	幼児用遊具、複合遊具、大型複合遊具、健康遊具
こもれびの森	健康遊具、子供用遊具
植栽・花壇	主に佐久地域の気候・風土に適した樹木、植栽、草花
水景施設	噴水+流れ+じゃぶじゃぶ池1基 (子どもたちが水と触れ合える水景施設)
休憩所	シェルター（日陰）4基
トイレ	2棟
駐車場	2箇所 普通車150台、身障者用15台

※各施設の詳細については、実施設計において検討していきます。



位置図

## ◆設計の方針

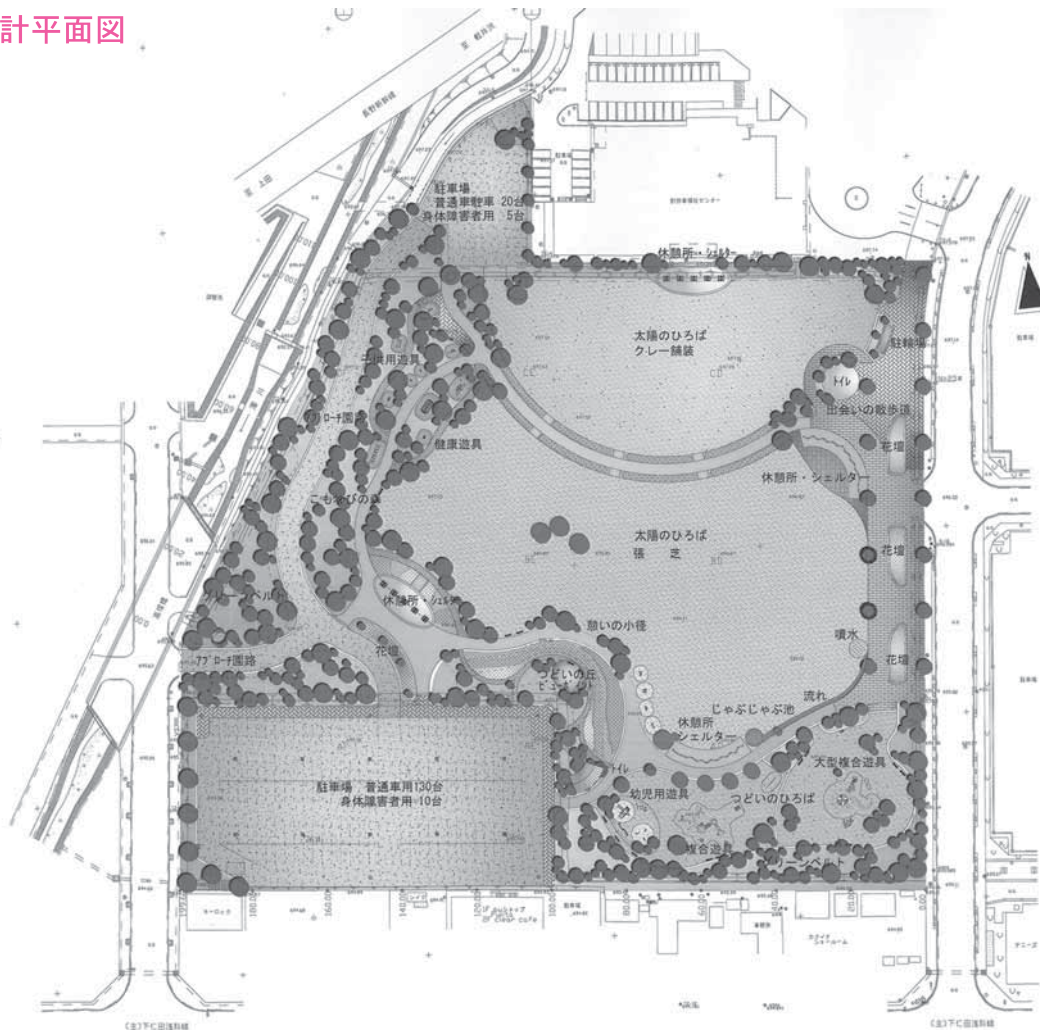
市民交流ひろばは、5つの基本コンセプトに基づき、また、佐久らしさを盛り込んだひろばとなるように設計しました。

5つの基本コンセプトは、以下のとおりです。

- ①市街地の中で緑に囲まれ、潤いと安らぎを持つ場
- ②子どもたちが自由に元気に遊べる場
- ③世代を超えて市内外の人が集い利用し、様々な活動や交流が行える場
- ④佐久平駅前から一体をなし、エリアにある都市機能どうしを結びつけ、多様で多彩な活動が生まれる場
- ⑤エリアの中の施設と相互に活用でき、その人にあった自由な使い方ができる場



## ◆基本設計平面図



※実施設計以降の検討により、基本設計平面図を変更する場合があります。

## ◆概算事業費

総事業費：約5億5,700万円

〈内訳〉 概算工事費：約5億1,000万円

設計・監理等事務経費：約4,700万円

維持管理費：約1,100万円／年間

〈内容〉：芝生管理・樹木剪定、ひろば内清掃、光熱水費等

※概算事業費には、施設整備費、設計・監理等事務経費、維持管理費が含まれています。

※今後実施設計を進める中で、概算事業費が変更になる場合があります。

- 「佐久市市民交流ひろば設計に関する報告書」および「基本設計」の詳細は、市ホームページ「まちづくり」→「公園・緑地」でご覧いただけます。

## ◆今後の予定

市では、これまで市民の皆さんからいただきました貴重なご意見やご要望、そして佐久市市民交流ひろば設計・管理運営計画検討委員会の報告書を参考に、平成25年度の完成に向けて、今年度中に市民交流ひろばの実施設計を作成していきます。

また、市民交流ひろばが、市内外を問わず多くの方々から「愛され・親しまれ・そして共に育む“ひろば”」として、愛着を持ってご利用されるよう、今後の佐久市市民交流ひろば設計・管理運営計画検討委員会において、市民の皆さんや各種団体組織などのボランティアによる管理運営について検討していきます。

## ◆市民交流ひろばについて、ご意見をお寄せください。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）  
E-mail koenryokuti@city.saku.nagano.jp

# 文化施設の館長を公募します。

（財）佐久市文化事業団では、佐久市コスモホール、佐久市交流文化館浅科、佐久市鎌倉彫記念館の3館について、当該施設の特徴を生かした利用促進を図っていただけの企画・調整力に優れ、豊富な実務経験または専門知識を有する方を公募します。市民文化の高揚に情熱と識見をもって、積極的に取り組んでいただける方の応募をお待ちしています。



## ■応募資格

次のすべてに該当する方（基準日は平成24年4月1日現在）

- ①年齢が20歳以上の方
- ②佐久市の文化芸術振興に意欲を有し、コスモホール、交流文化館浅科、鎌倉彫記念館の誘客増および活性化を図ることができると認める方
- ③次のいずれかに該当する方
  - ・文化施設（文化・芸術活動のために使用される施設）の運営に携わった経験のある方、または経験者に準ずる能力を有する方
  - ・文化芸術公演の開催または運営に携わった経験のある方、または経験者に準ずる能力を有する方
  - ④土・日曜日、祝日勤務が可能なる方

## ■任期

平成24年4月1日～平成25年3月31日（1年任期で、更新する場合もあります。）

## ■募集人員

1人

## ■報酬

月額22万円程度（通勤手当は別途事業団の規程による）

## ■勤務日数

月10日勤務（勤務日数および労働時間は、事業や会議等の開催によって異なります。）

## ■応募に必要な書類

- ①佐久市コスモホール館長、（兼）佐久市交流文化館浅科館長、（兼）佐久市鎌倉彫記念館館長候補申込書
- ②履歴書
- ③小論文

題目「果たす佐久市の文化ホールの役割」（400字詰原稿用紙5枚以内）

※①②に関しては指定の用紙を使用してください。佐久市文化事業団業務課またはコスモホールのホームページで入手できます。

## コスモホールホームページ

アドレス

<http://www.saku-cosmohall.jp>

※小論文原稿用紙は市販品でかまいません。

## ■申込方法

次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ①持参（コスモホール1階受付窓口佐久市文化事業団業務課）
- ②郵送（〒384-0303 佐久市下小田切124番地1 佐久市文化事業団宛）

## ■応募受付期間

- ①持参の場合 1月4日（水）～1月31日（火）午前8時30分～午後5時15分（1月10日、16日、23日、30日は休館日のため受付はしません。）
- ②郵送の場合 1月4日（水）～1月31日（火）必着

## ■選考方法

【第1次選考】書類審査、小論文審査。

合格発表 平成24年2月下旬

## 【第2次選考】

面接選考

合格発表 平成24年3月中旬

## ■施設の紹介

## 【コスモホール】

平成3年開設。延床面積5803.24㎡、ホール面積990.8㎡、客席数800席の大ホールに小ホールを配備した多目的ホール。図書館を併設。

## 【交流文化館浅科】

平成15年開設。延床面積3112.42㎡、ホール面積498.36㎡、400席の多目的ホールを配備。図書館を併設。

## 【鎌倉彫記念館】

昭和61年、佐久市出身で鎌倉市在住の鎌倉彫伝統工芸士、木内翠岳氏より寄贈。延床面積281㎡、展示面積167㎡。翠岳氏より寄贈された作品を展示。

## インターネットで滞納処分物件の公売をします

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

### 参加申込期間

1月6日（金）午後1時から  
1月20日（金）午後11時まで

### 物件の下見

参加申込期間内において受け付けますので、お問い合わせください。

### 入札期間

1月27日（金）午後1時から  
1月29日（日）午後11時まで

### 参加方法

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

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

■お問い合わせ 収税課 収税係 ☎62-3043（直通）



# 佐久市任期付職員 (介護職員・土木技術職員)

# 採用選考

平成24年4月1日採用予定の任期付職員を次のとおり募集します。

試験区分	採用予定人員	受 験 資 格	勤務場所
①介護職員	3名	介護福祉士の資格を有する者で、社会福祉施設における実務経験が3年以上あるもの	知的障害者更生施設 臼田啓明園
②土木技術職員	2名	民間企業等における土木工事の設計・積算・施工監理等の実務経験が3年以上あるもの	市役所建設部
年齢要件	平成24年4月1日現在で58歳以下の者（昭和28年4月2日以降に生まれた者）		
任 期	2年間。採用日から5年間を限度に期間を延長することがあります。		

■業務内容 ①介護職員・・・知的障害者の支援（夜勤あり、交代制勤務）

②土木技術職員・・・公共土木工事の設計・積算・施工監理

■給 与 佐久市給与条例等の規定に従い支給されます。

## ■選考方法

・第1次選考 提出された書類により応募資格の有無、経歴等について審査します。

・第2次選考 第1次の選考をされた方を対象に、2月5日（日）に面接選考を行います。

■選考申込書の交付 佐久市役所総務部職員課人事係（市役所4階）

郵便による請求は、試験区分を指定したうえ、120円切手を貼った宛名明記の返信用封筒（角2形）を同封してください。

■提出書類 ●申込書（本人記入のこと。） ●最終学校の学歴証明書（卒業証明書、卒業証書の写しなど）

●介護職員にあつては介護福祉士登録証の写し

■提出期限 平成24年1月24日（火）郵便の場合は、1月24日（火）までの消印有効

■提出先・お問い合わせ 〒385-8501 佐久市中込3056番地  
職員課 人事係 ☎62-3019（直通）

※この試験の実施にあたり提出いただいた個人情報は、今回の採用選考のために必要な範囲でのみ利用しますので、ご承知ください。

## 「佐久市老人福祉計画・佐久市介護保険事業計画(案)」 についてのご意見を募集します

市では、高齢者の方が安心して暮らしていただくために、平成24年度から平成26年度までの、「佐久市老人福祉計画・第5期佐久市介護保険事業計画」策定を進めています。この計画は、高齢者支援事業、介護保険施設の整備計画、介護保険料等の基本的な方針を策定するものです。

この度、計画案がまとまりましたので、市民の皆さんのご意見を募集します。

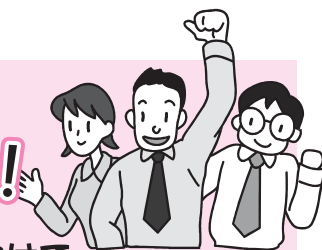
●募 集 期 間 1月4日(水) ～ 1月13日(金)（必着）

●計画案の公表場所 市役所高齢者福祉課窓口・市役所市民ホール行政資料閲覧コーナー、  
各支所市民福祉課窓口（市ホームページでも、ご覧になれます）

●提 出 方 法 住所、氏名、電話番号を記入の上、高齢者福祉課（市役所3階）へ持参して  
いただくか、郵送、電子メール、FAX等により提出をお願いいたします。  
※指定の様式はありません。

■お問い合わせ 〒385-8501 佐久市中込3056番地  
高齢者福祉課 介護保険資格係 ☎62-3154（直通） FAX63-0241  
E-mail kaigohoken@city.saku.nagano.jp

# 「佐久市の市民活動団体」 として登録団体を募集します！



市では、平成24年4月の「佐久市市民活動サポートセンター」開設に向けて、  
佐久市の市民活動団体の情報を収集します。

佐久市市民活動サポートセンターは、「支える」「つなげる」「広める」をコンセプトに、様々な活動や人、機関をつなげる新しい関係づくりを応援し、市民活動を推進すると共に、地域課題の解決を図る取り組みが効果的に行われることを目的に業務を行います。

そこで、「市内にはどんな市民活動があるの？」「連携できそうな団体は？」「参加できそうな活動は？」などの疑問について調べられるよう、「佐久市の市民活動団体」として登録していただくことで、情報を収集し、市民活動サポートセンターのホームページやセンターに設置する団体ファイルで「佐久市の市民活動団体情報」を発信していきます。

## 登録方法

- 登録申込書に必要事項を記入の上、電子メール、郵送、FAXでお送りください。
- 申込書、募集要項は広報広聴課市民活動係（市役所4階）と各支所総務課窓口、各公民館地区館でお配りするほか、市のホームページからもダウンロードできます。

## 申込期間

平成24年1月4日（水）～ 随時

## 市民活動団体とは・・・

「市民活動団体」とは、営利、政治、選挙、宗教活動等を目的とせず、自主的に取り組む活動を行う団体です。

例えばNPO法人・区などの自治会・女性団体・PTA・青少年育成団体・体育協会・老人クラブ・継続的に社会貢献のために活動している事業者・個人的な趣味の会・サークルなども含みます。

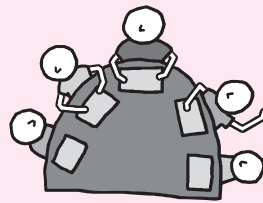
- \*団体の会員数、活動頻度は問いません。
- \*佐久市内で活動していれば、市内に事務局がなくても登録できます。
- \*個人の活動でも、上記の市民活動団体の要件に当てはまる活動の場合などは登録できます。

注) ただし、法令等に違反する行為のあった活動、公序良俗に反する活動、その他市長が登録には不適切と判断する活動については、登録をお断りすることがあります。

## 登録団体の市民活動サポートセンター利用について

佐久市市民活動団体として登録していただいた場合は、次のとおり市民活動サポートセンターの設備を利用することができます。

- ・コピー・印刷機（有料）利用の予約ができます。
- ・活動に必要な物品を保管したり、団体宛の郵便物の受け取りや保管ができるメールロッカー（有料）を利用できます。
- ・ミーティングができるスペース（無料）の予約ができます。
- ・活動紹介の展示、ポスターやチラシが掲示できます。
- ・専用ID、パスワードにより、センターホームページのサイト上で情報発信ができます。（ミニホームページ）
- ・センター内に団体ごとのファイルが設置でき、情報発信ができます。



## ■お申し込み・お問い合わせ

〒385-8501 佐久市中込3056 広報広聴課 市民活動係（市役所4階）

☎62-3075（直通） FAX63-1680 E-mail [shiminkatsudou@city.saku.nagano.jp](mailto:shiminkatsudou@city.saku.nagano.jp)



# 佐久市まちづくり活動支援金事業

## 「佐久っと支援金」「駒の里過疎対策プロジェクト支援金」

### 平成24年度 事業説明会を開催します

本年度からスタートした「佐久っと支援金事業」および「駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業」について、平成24年度実施に向けた事業説明会を開催します。

この事業は、地域課題の解決のため市民活動団体が自主的に行う活動に対し、市が技術的相談を行うとともに活動経費の2分の1以内で支援金を交付し、協働のパートナーとして支援を行うものです。

活動を計画し、支援金を活用してみたいと検討されている団体の皆さんは、この機会にぜひ説明会にお出かけください。



平成23年度事業説明会のようす

#### 事業説明会日程

##### ●日時

**1月26日(木)**  
午後4時から

##### ●場所

**佐久市研修センター 大会議室**  
(佐久市総合体育館南側)

#### ～活動報告会を同日開催します！～

今年度、支援金を活用して活動を行っている団体の皆さんの活動報告会を、事業説明会に先立ち開催しますので、お出かけください。

この報告会は、支援金の申請を予定されている皆さんや、市民活動を始めてみようと考えている方にとって大変参考となりますし、どなたでも自由にご覧になれます。

**活動報告会は、当日の午後2時から開催します。**

■お問い合わせ 広報広聴課 市民活動係 ☎62-3075 (直通)  
望月支所総務課 庶務税務係 ☎53-3111 (代表)

## 「地域公共交通体系の見直し」に関する 地区懇談会を開催します

市内の地域公共交通体系を見直し、今後のあり方を示す「佐久市生活交通ネットワーク計画」(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。

開催日程等		
2月13日(月)	午後7時～8時	あいとぴあ臼田 1階ホール
2月14日(火)	午後7時～8時	浅間会館 2階大会議室
2月15日(水)	午後7時～8時	東会館 2階大会議室
2月16日(木)	午後7時～8時	佐久市研修センター 1階大会議室
2月17日(金)	午後7時～8時	野沢会館 2階ホール
2月20日(月)	午後7時～8時	望月支所 3階大会議室
2月21日(火)	午後7時～8時	浅科福祉センター 2階ホール

■お問い合わせ 佐久市地域公共交通確保維持改善協議会事務局  
(企画課 企画調整係) ☎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、佐久市実施の空間放射線量の測定結果についてお知らせします

## ①小中学校・保育園の空間放射線量

各施設の雨樋出口、集水桝、側溝等の放射性物質の比較的蓄積しやすい場所について、測定を実施しました。いずれも健康に影響のない数値でした。

測定日：平成23年10月25日（火） 測定結果：単位  $\mu\text{Sv/h}$ （マイクロシーベルト/時間）

①	施設名	測定時間	測定値
1	東小学校	9:00	0.0 4
2	平根小学校	9:20	0.0 6
3	中佐都保育園	9:50	0.0 8
4	高瀬小学校	10:12	0.0 8
5	浅科小学校	10:33	0.0 6
6	望月小学校	10:56	0.0 6
7	布施保育園	11:16	0.0 9

①	施設名	測定時間	測定値
8	泉保育園	13:12	0.0 7
9	大沢保育園	13:27	0.0 6
10	切原保育園	13:48	0.0 5
11	臼田小学校	14:07	0.0 5
12	田口小学校	14:25	0.1 2
13	内山保育園	14:48	0.0 6
14	中込中学校	15:08	0.0 4

## ②佐久市東部（内山地区）6か所の空間放射線量

11月11日に文部科学省が発表した長野県内の航空機によるモニタリング（地表面から1m高さの空間線量率、地表面への放射性セシウムの沈着量）の結果、佐久市東部におきまして、基準を下回るものの数値が他地域よりも高かったため、測定を実施しました。

測定日：平成23年11月14日（月）

測定結果：単位  $\mu\text{Sv/h}$ （マイクロシーベルト/時間）

②	施設名	測定時間	測定値
1	相立公民館	9:04	0.1 2
2	苦水公民館	9:13	0.1 2
3	大月集会場	9:24	0.0 7
4	黒田公民館	9:35	0.3 1
5	山荘あらふね	10:00	2.5
6	草笛別荘地区画内	11:07	0.6 7

## ③山荘あらふね施設の空間放射線量

②の測定の結果数値の高かった山荘あらふねについて、29地点の再測定を実施しました。

測定日：平成23年11月16日（水）

測定結果：単位  $\mu\text{Sv/h}$ （マイクロシーベルト/時間）

長野県の除染基準を2地点で超過していましたので、除染作業を実施しました。

③	施設名	測定時間	測定値
1	山荘あらふね	10:01	2.6
2	レストハウス	10:36	1.5

## ④山荘あらふね施設の除染作業

③により、2カ所の除染作業を実施しました。

実施日：平成23年11月18日（金）

測定結果：単位  $\mu\text{Sv/h}$ （マイクロシーベルト/時間）

④	施設名	作業前	土の除去後	土入替え後
1	山荘あらふね	2.6	0.8 9	0.6 8
2	レストハウス	2.1	0.8 3	0.4 4

◎空間放射線量が1  $\mu\text{Sv/h}$ 以上であった雨樋下の土壌をスコップ等で除去した後、別の場所の土壌を入れて整地。除去した土は土のう袋へ詰めて市有地に仮置きしています。

◎汚染土壌の除去後および土の入替え後の空間放射線量の測定を実施し、1  $\mu\text{Sv/h}$ 未満に低減していることを確認しました。

### 参考（除染対策の基準）

国：地表から1mの高さの放射線量が1  $\mu\text{Sv/h}$ （毎時1マイクロシーベルト）以上の箇所

長野県：地表面の空間放射線量が1  $\mu\text{Sv/h}$ （毎時1マイクロシーベルト）以上の箇所

佐久市：県の基準によります。

### 空間放射線量測定共通事項

測定方法：各雨樋等の地表5cmの高さにおいて、10秒間隔で5回測定し、その平均値を測定値とする。

測定機器：日立アロカメディカル社製 シンチレーション サーベイメータ TCS-171

測定機関：環境未来(株) 技術センター

### その他

今後も、市が実施しました測定結果等をお知らせしていきます。

市ホームページにも随時掲載していますのでご覧ください。

■お問い合わせ 生活環境課 環境政策係 ☎62-3094（直通）



# 「子ども手当」 の申請はお済みですか？

新しい法律の施行により支給要件等の変更が行われたことから、10月分からの子ども手当を受け取るためには、支給対象となる方かどうか審査が必要となりました。

これまで受け取っていた方も含め、対象のお子さんを持つ全ての方の申請が必要になり、10月下旬に認定請求書（特別措置法分）を皆さんのお宅へ発送しました。

**11月末日が締め切りでしたが、まだ未提出の方は、至急提出してください。提出がないと、10月以降の支給が受けられません。**

※公務員（独立行政法人は除く）の方は、勤務先へ申請になります。

また、新たな支給要件が設定された事により、父母が海外に居住し、子どもが日本国内にいる場合は、父母指定者へ支給したり、離婚調停中等の理由の場合、子どもと同居している者に支給されるなど、今まで該当にならなかった方が支給対象となることがあります。

該当と思われる方は、子育て支援課までご相談ください。

## 10月からの支給額について

【手当の月額】（平成23年10月分～平成24年3月分）

- ・ 0歳～3歳未満 15,000円（一律）
- ・ 3歳～小学校終了前 10,000円（第3子以降（18歳以下の子どもで数えます）15,000円）
- ・ 中学生 10,000円（一律）

※10月～1月分の手当は平成24年2月に、2・3月分の手当は平成24年6月に支払われます。

## 「ながの子育て家庭優待パスポート事業」 引き続き協賛店舗を募集中

### 協賛申し込みの手続き

協賛申し込みの手続きは、所定の「協賛申込書」に優待サービスの内容など必要事項を記入のうえ、子育て支援課へ提出してください。なお、「協賛申込書」等は、長野県および市のホームページに掲載されておりますのでご利用ください。

協賛店舗・サービス内容の情報は・・・

店舗名、所在地、優待サービスの内容、営業時間、応援メッセージなど協賛店舗に関する詳しい情報は、各店舗へ直接お問い合わせいただくか、ながの子ども・子育て応援県民会議、市のホームページをご覧ください。



子育て家庭の  
皆さんへ



こちらの  
パスポートカードが  
お手元にはない方は、  
子育て支援課へご連絡  
ください。

■お問い合わせ 子育て支援課 子育て支援係 ☎62-3149（直通）



### 浅間山火山防災対策連絡会議の会長に就任

11月25日、浅間山の火山防災対策について研究・検討を行うため浅間山隣接市町村、長野県、群馬県、内閣府、気象庁、国土交通省、陸上自衛隊等で構成する浅間山火山防災対策連絡会議が開催され、柳田市長が会長に就任しました。



### 佐久総合病院佐久医療センター 建設に関する住民説明会の開催

11月9日、中込中央区周辺地区の皆さんを対象とした説明会を開催し、12月に建設工事に着手した佐久医療センターの整備計画や周辺道路の工事計画等について、佐久総合病院および市から説明しました。



### 「ふるさとCM大賞NAGANO」審査会

12月4日、長野市若里市民文化ホールで、長野朝日放送主催「第11回ふるさとCM大賞」の最終審査会が開催されました。佐久市からは「ふるさとCM大賞制作チーム佐久」の皆さんの作品「まほろばの里佐久」が、見事、一次審査を通過し、最終審査に進みました。審査会の模様は、1月3日、長野朝日放送から放映される予定です。



### 小学生駅伝大会

市内小学生を対象に学校間の連携と児童相互の親睦を図ることを目的とした、第5回佐久市小学生駅伝大会が11月26日に駒場公園内周回コースで行われ、小学校4年生以上で編成された34チームが熱戦を繰り広げました。





## 水防功労者表彰の受賞を報告

佐久市消防団副団長の上原 巧氏（中込）が、水防活動に優れた功績により全国水防管理団体連合会長から水防功労者として表彰され、11月30日に市役所を訪れ、柳田市長に受賞の報告をしました。



## 宮崎雅之元浅間総合病院長

### 厚生労働大臣表彰受章

佐久市立国保浅間総合病院元院長の宮崎雅之氏が、10月11日厚生労働省で、国民健康保険事業の発展に貢献された功績により厚生労働大臣表彰を受けられ、同20日に柳田市長に受賞の報告をされました。



## 青少年健全育成の功績による表彰受賞を報告

第36回長野県青少年補導活動推進大会において表彰された、込山惣治郎氏、浅沼富夫氏、渡辺秀明氏、長野県青少年健全育成県民大会において表彰された、持田実氏の4名が市役所を訪れ、柳田市長に受賞報告をしました。長年の活動を振り返って、地域全体で子どもを育てる大切さについて懇談しました。



## 功労統計調査員へ感謝状伝達

経済産業省所管の統計調査に長年ご尽力をいただきました、統計調査員の小林忠雄氏、山浦嘉人氏、佐藤正子氏の3名が、同省大臣官房調査統計審議官より感謝状を受けられました。

12月12日柳田市長より、感謝状と記念品が伝達されました。



## 木内良枝前佐久市食生活改善推進協議会長 厚生労働大臣表彰受賞

前佐久市食生活改善推進協議会長の木内良枝氏が、ぴんころ御膳の普及活動や、県の副会長を務めるなど長年地域での食生活改善に貢献され、食生活改善事業功労者として厚生労働大臣表彰を受けられ、10月21日に柳田市長に受賞の報告をされました。

# 「佐久市の文化についてのアンケート」を実施しました

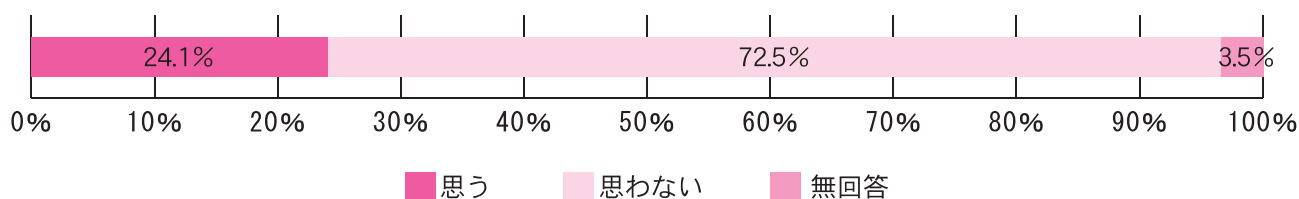
佐久市では、「叡智と情熱が結ぶ、21世紀の新たな文化発祥都市」を将来都市像としたまちづくりを進めていくにあたり、社会情勢の変化や、新たな市民ニーズに対応し、今後の文化振興施策の基本的な方向性を示す文化振興計画を策定するため、市民の皆さんの認識や意向をお伺いするアンケートを実施しました。

## ■アンケート調査の概要

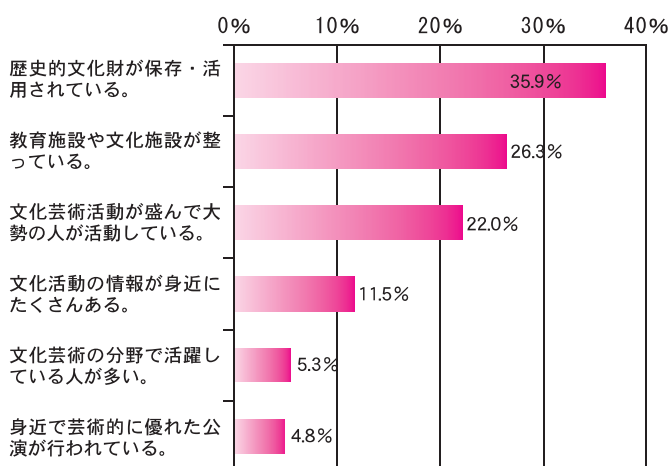
対 象 市内に在住する20歳以上の方1,500人（住民基本台帳から無作為抽出）  
調査時期 平成23年8月29日～10月3日  
実施方法 無記名方式、郵送による配布・回収  
有効回答 869人（回収率57.9%）

アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。主な回答結果は次のとおりです。

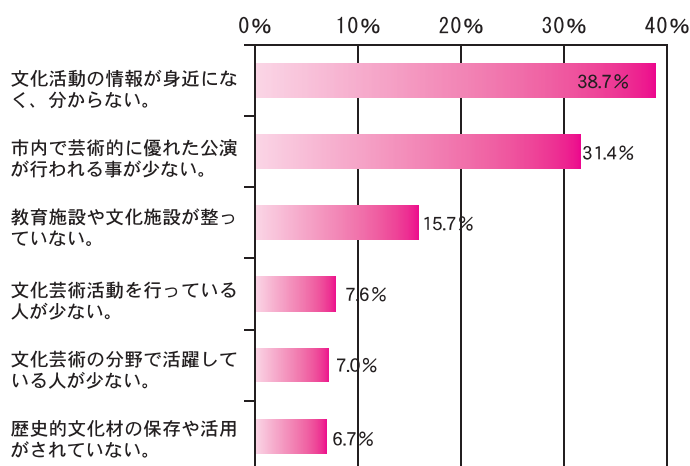
### ①佐久市は文化・芸術が盛んなまちだと思いますか。



#### 盛んだと「思う」理由



#### 盛んだと「思わない」理由



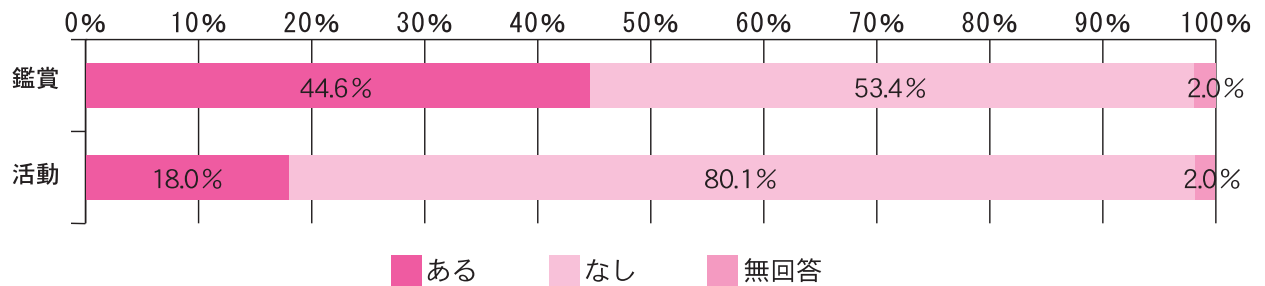
佐久市が文化・芸術について盛んなまちだと思っている割合は24.1%で、7割以上が「思わない」と回答しています。

文化・芸術が盛んだと「思う」理由は、「歴史的文化財が保存・活用されている」が35.9%で最も高く、「思わない」理由は、「文化活動の情報が身近になく、分からない」が38.7%で最も高くなっています。

（集計結果は、小数点第2位で四捨五入しており、また複数回答がある設問を含むため、合計が100にならない場合があります。）



## ②文化芸術の鑑賞・活動状況（対象とする期間はそれぞれ1年以内、鑑賞については有料のものに限る）



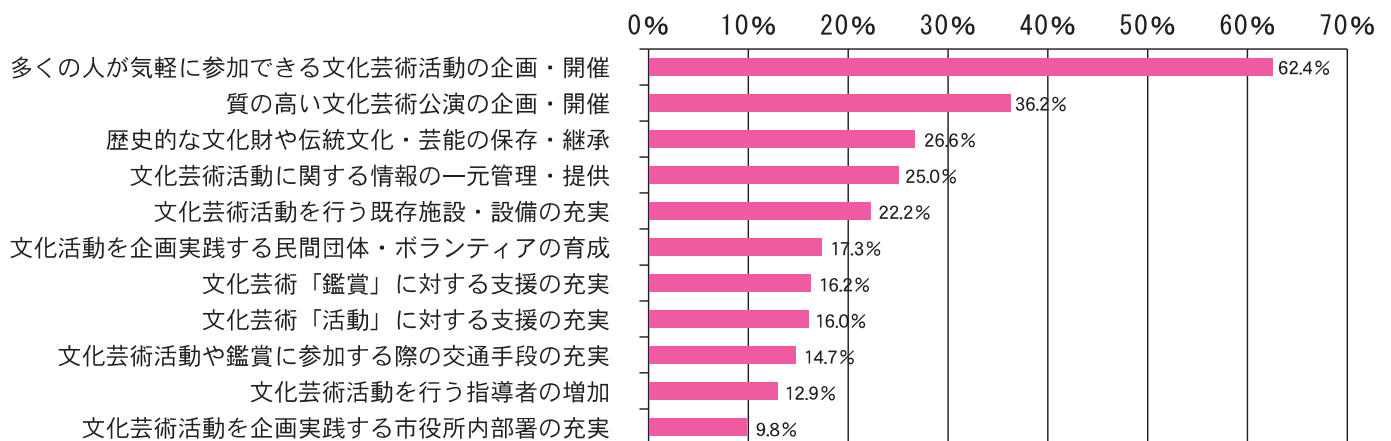
1年以内に文化芸術を鑑賞したことがある人は44.6%ですが、活動したことがある人は18.0%にとどまっています。理由としては、鑑賞・活動とも「時間的に余裕がない」が最も高くなっています。

## ③施設の利用状況（各分野上位3施設）

市民会館・公民館		美術品展示施設		歴史・科学資料展示施設	
コスモホール	52.4%	近代美術館	37.3%	子ども未来館	43.0%
野沢会館	39.5%	天来記念館	11.9%	旧中込学校	31.6%
あいとぴあ臼田	24.7%	川村吾蔵記念館	8.9%	スタードーム	25.4%

利用したことがある施設は、コスモホールが52.4%と最も高い数値でしたが、県の勤労者福祉センター（61.2%）よりも下回っています。美術品展示施設では近代美術館、歴史・科学資料展示施設では子ども未来館が最も利用されていますが、利用したことがある割合が1割に満たない施設もあります。

## ④今後の佐久市の文化振興で大切だと思うもの



今後の佐久市の文化振興について、大切だと思うものを3つまで挙げてもらったところ、「多くの人が気軽に参加できる文化芸術活動の企画・開催」が62.4%と最も高い数値でした。次いで高い「質の高い文化芸術公演の企画・開催」については、文化芸術を鑑賞したことの「ない」人の回答は27.8%でしたが、「ある」人は47.7%と差が目立ちました。

アンケートの全集計結果は、市のホームページ（<http://www.city.saku.nagano.jp>）のほか、市役所市民ホールの行政資料閲覧コーナーおよび、各支所総務課、野沢会館内文化振興課窓口にて閲覧することができます。

■お問い合わせ 文化振興課 文化振興係 ☎62-0664（代）



# 新成人の皆さんへ 20歳から全員が加入！国民年金

## 「未来」のあなたを支えるのは、「いま」のあなたです！

■お問い合わせ 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080  
市民課 年金係 ☎62-3093（直通）  
日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

国民年金は、すべての公的年金の基礎となるものです。公的年金には、国民年金・厚生年金・共済年金があり、このうち国民年金は、日本に住む20歳から60歳になるまでのすべての方が加入し、共通の基礎年金が支給されるようになっています。

また、会社などにお勤めの方は、同時に厚生年金や共済年金（公務員など）にも加入することになり、老齢基礎年金に老齢厚生年金や共済年金が上乗せされた金額が受けられます。

### 【国民年金は国が責任をもって運営しています】

国民年金は年金額の2分の1を国が負担（国庫負担）しています。

### 【生涯に渡り年金が受けられます】

国民年金には、老後の生活費の基礎となり、生涯に渡り年金が受け取れる「老齢基礎年金」があります。

### 【老後の年金だけではありません】

国民年金に加入中に事故や病気で障害が残った場合は「障害基礎年金」が支給され、死亡した時には、生計をともにした家族に「遺族基礎年金」が支給されます。

### 【税制上も有利です】

納めた保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。

## ・・・・・・・・国民年金に加入する方・・・・・・・・

加入者は、職業によって3グループに分かれ、加入手続や保険料の納付方法が違います。

### 20歳以上60歳未満の方全員が国民年金（基礎年金）に加入します

加入する方	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
	自営業、フリーター、学生、無職の方などで、20歳以上60歳未満の方	厚生年金の加入者（会社員）、共済組合の組合員（公務員）	厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の妻（夫）
加入手続	市町村の国民年金窓口へ行き、手続を行います。	勤務先が手続を行います。厚生年金や共済組合などに加入すると、同時に国民年金にも加入することになります。	第2号被保険者の勤務先で手続を行います。
保険料	自分で納めます。収入が少なく、保険料納付が困難なときは…学生の方には「学生納付特例制度」、20歳代の方には「若年者納付猶予制度」、自営業などの方には「保険料免除制度」があります。	厚生年金・共済組合の保険料から天引きされますので、それとは別に国民年金保険料を納める必要はありません。	第2号被保険者が加入する制度全体が負担するため、国民年金保険料を自分で納める必要はありません。

### 知っ得！ Q&A

Q 将来、少しでも多く年金をもらいたいのですが、もっと年金を増やす方法はありませんか？

A 付加年金があります。第1号被保険者（および任意加入者）の方は、希望により利用できます。毎月の定額保険料に付加保険料（毎月400円）を上乗せして納めると、将来受け取る基礎年金に付加年金が上乗せされます。●付加年金の受け取り額（年額）＝200円×付加保険料納付月数

※上乗せ年金として、このほか国民年金基金もあります。ただし、付加年金との2重加入はできません。

詳しくは、長野県国民年金基金（☎026-232-6591）にお問い合わせください。または、国民年金基金連合会ホームページ <http://www.npf a.o.r.jp/> をご覧ください。

# ぴんころ御膳 四季の詩⑩

毎月佐久の郷土料理、ぴんころ御膳の紹介をします  
 今月はぴんころ御膳料理コンテスト

優秀賞の作品です

浅間山は美しく雪化粧して、凜として、気高く冬空に映えています。  
 今月は、10月行われたぴんころ御膳コンテストで優秀賞に選ばれた、山崎ミツさんの「チーズとかつお節の混ぜご飯、豚ロース肉と凍り豆腐のまき煮、ナスのごまだれ焼き」を紹介します。

(材料はすべて4人分)

■この御膳は1人分 エネルギー700kcal カロリー 塩分4.0g

## ナスのごまだれ焼き

- 材料**
- ・ナス…6個
  - ・ししとう…6本
  - ・サラダ油…大さじ1
- (A)**
- 味噌…大さじ1
  - しょうゆ…大さじ1/2
  - 酒…大さじ1
  - だしの素…小さじ1/2
  - 砂糖…大さじ1
  - ねりごま…大さじ1/2

### 作り方

- ①(A)の調味料を鍋に入れよく練る。
- ②ナスは半分に切って皮に切れ目を入れ、フライパンにサラダ油を熱し、焦げ目のつくまで蓋をして蒸し焼きにする(裏返す時に水を入れるとしっとりとする)
- ③器に移して熱いうちに①のねり味噌をのせ、から炒りしたししとうを加える。

## 豚肉と凍り豆腐のまき煮

- 材料**
- ・厚めの豚もも肉…6枚
  - ・小麦粉…適量
  - ・サラダ油…大さじ1
  - ・凍り豆腐…2枚
  - ・人参…1本
  - ・青梗菜…8枚
- (B)**
- 砂糖…小さじ4
  - 酒…大さじ2
  - しょう油…大さじ2
  - だし汁…1カップ

### 作り方

- ①凍り豆腐は湯で戻して水気を切っておく。
- ②人参を1cm角に切って茹でる。青梗菜も茹でておく。
- ③凍り豆腐は1枚を3枚に切る。鍋に(B)のだし汁を入れ、凍り豆腐を味のしみるまで煮含める。
- ④もも肉を広げ、③の凍り豆腐の中に人参を入れて、しっかりと巻いて小麦粉をつけ、フライパンにサラダ油を熱し焦げ目のつくまで焼き、また元のだし汁に戻して味付けをする。
- ⑤器に盛って青梗菜を添える。

## チーズとかつお節の混ぜご飯

- 材料**
- ・米…2カップ
  - ・かつお節…1カップ
  - ・切ってあるチーズ…6枚
  - ・しょう油…小さじ2

### 作り方

- ①チーズは5mm角に切っておく。
- ②炊きあがったご飯に①のチーズ、かつお節、しょう油をざっくりと混ぜ、器に盛る。

## ぴんころ御膳 3つのポイント

- ①エネルギーは1食600～700kcal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「ぴんころ御膳料理コンテスト入賞の作品」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)



## 「ポカン口って何？」

く呼吸について



浅間総合病院  
院長 浅間 大塚 聡  
歯科医

最近、口をポカンと開けて、口で呼吸する子供や若者が増えています（図1）。口で呼吸することは楽ですが、鼻で呼吸するのが正しい呼吸なのです。

鼻の中は湿って粘膜で覆われ外気を暖めほこりや細菌をキャッチし浄化して、肺に空気を送り込むフィルターの役目をしていきます。しかし、口呼吸ですと浄化されていない外気が直接のどや肺に送られて刺激するので、免疫機能の低下を伴い風邪やアレルギーを誘発しやすいのです。口呼吸の影響は開咬という見た目の以外に、口の中が乾燥し、唾液による自浄作用などの機能が発揮されないので、口臭が発

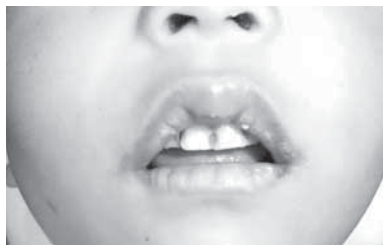


図1 ポカン口

生しやすく、口の中の細菌も増えてむし歯や歯肉炎になりやすくなります。（むし歯や歯肉炎は他の要因が大きく関与します）口呼吸がむし歯や歯肉炎を更に悪化させるのです。

口呼吸をする主な原因は以下のことです。

- ①蓄膿症やアレルギー性鼻炎などの鼻疾患
- ②アデノイドや口蓋扁桃の肥大
- ①、②はいびきや夜間の無呼吸などを起こす可能性がありますので耳鼻咽喉科の受診が必要となります。
- ③習癖で口呼吸を行う（軟らかい食事が多く咬む回数が少ないことで口を閉じる筋肉が鍛えられないことや楽な口呼吸を無意識に行う、食事の際のしつけができていないなど）。

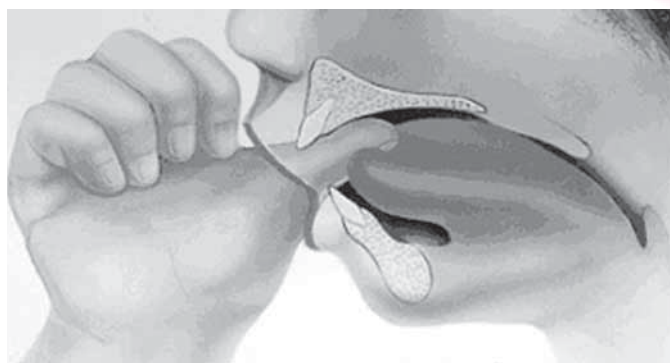


図3 幼少期の指しゃぶり

④開咬症（前歯が咬み合わない、すいた状態のことで遺伝的要因もあります）です。（図2）

①く③の影響が大きく、特に幼少期の指しゃぶり（図3）が大きな影響を与えます。①く③が改善しても開咬症が自然に治ることはなく、舌突出癖（舌で前歯の裏を押し下り、上下の前歯の間に舌を入れようとする）（図4）が更に開咬を助長し、完璧なポカン口になっていきます。歯科矯正治療でも治療困難となります。

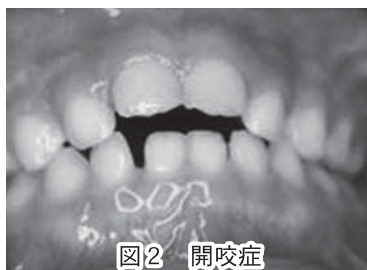


図2 開咬症

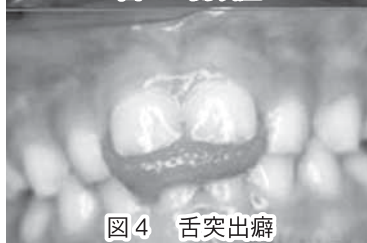


図4 舌突出癖

子供の口呼吸に対しての家庭での対応について、いくつか記してみます。

I 口が開いていたら時々指摘し、口唇に触れて口を閉じることを意識させる。

II 食事時の姿勢を正しくさせ、よくかんで食べさせる。かんでいるときや飲み込むときに口を閉じさせ、しつかりゴックンさせる。（クチャクチャ音が減り、舌の位置が改善し、唾液の出もよくなる）

III 口を使った遊び（シャボン玉やストロー、ラップ、ハーマニア、風船など）で鼻呼吸を促す。

IV 指しゃぶりなどの習癖があれば、少しずつやめさせる。口呼吸を認めた場合は①く④を疑ってみてください。百害あって一利なしの口呼吸を改善しましょう。

## 筆者略歴

佐久市野沢出身

平成8年3月 東京歯科大学卒業

平成8年4月～平成12年

東京歯科大学口腔外科学第一講座入局

千葉・横浜での勤務後、

平成18年10月～浅間総合病院歯科口腔外科医長

■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295

URL <http://www.asamaghp.jp/>



けん  
健こう だよ  
便 い)

No.9



## ～ 唾液<sup>だえき</sup>について～

唾液は、お口や歯をはじめ、からだの健康や機能に深い関わりを持っています。  
今回は、『唾液について』お知らせいたします。

### 唾液の働き

1. 歯を修復します（再石灰化作用<sup>さいせいかいかさよう</sup>）  
酸で溶かされたエナメル質に、カルシウムやリンなどを再沈着させ修復します。
2. お口の中をきれいにします（自浄作用<sup>じじようさよう</sup>）  
お口の中の汚れや細菌を洗い流す役割をしています。
3. 粘膜を保護しています（潤滑作用<sup>じゅんかつさよう</sup>）  
お口の中を湿らせたり、お口の中の粘膜が切れないように守ったりしています。
4. 発音を助けます（円滑作用<sup>えんかつさよう</sup>）  
発音や発声をスムーズにします。
5. 食べ物の消化を助けます（消化作用<sup>しょうかさよう</sup>）  
唾液に含まれる消化酵素により、食べ物を消化しやすくします。

この他にも、入れ歯を安定させる役割など、いろいろな働きがあります。  
また、唾液の成分には、パロチン（老化防止ホルモン）、ペルオキシターゼ（発癌性物質を抑制）などの成分が含まれています。



### 唾液の分泌

お口の中が渇くと感じたことはありますか？  
正常な唾液の分泌量は、1日あたり平均1.0～1.5リットル程度だと言われています。

唾液の分泌をよくするためには、

- ・食物をよく噛む
- ・唇や舌や頬を動かす
- ・お口の中を清潔に保つ
- ・水分をこまめにとる などがあります。



もし、唾液が少なかったら・・・

お口の中が汚れて、口臭がしたり、むし歯や歯周病になりやすくなったりします。また、唾液が少ないと、唇や舌が動かしづらくなり、食べることやしゃべることが難しくなります。そして、お口が渇き、お口の中がひりひりして、熱く感じることもあります。



人が生きていくためには、『唾液』はなくてはならない大切な役割を果たしています。  
皆さんも日頃から、唾液の分泌をよくするように心がけてみましょう。

【次回は『お口の渇きについて』です】

妊婦さんの歯の教室・お子さん向けの歯の教室を開催しています。  
お申し込み・お問い合わせは、下記までご連絡ください。

■お申し込み・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』 電話：63-3783（診療日のみ）  
診療日は「暮らしと健康メモ」のページをご覧ください



1/4(水)～2/26(日)

## 収蔵作品展Ⅲ 版画の魅力

作家が版画の技法を用いて、作家が求める表現を行っている作品を紹介。版画の魅力をご堪能ください。

### ■同時開催（観覧無料）

#### ○平成23年度佐久市児童生徒写生大会作品展

開催中—1月15日（日）

場所 市立近代美術館第3展示室

#### ○佐久平の美術展受賞者展—平成22年度受賞者による

開催中—1月15日（日）

場所 市立近代美術館第5展示室

#### ○年初め『龍』の記念展

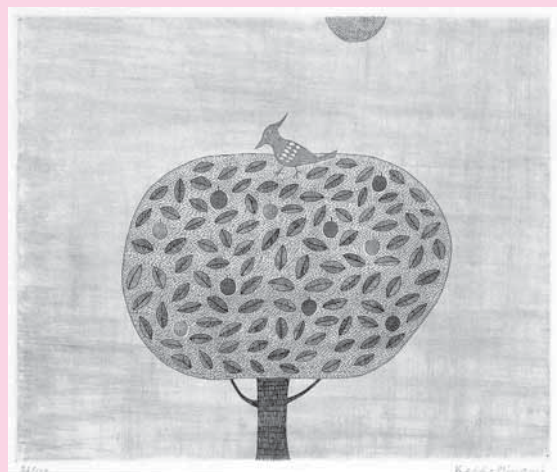
1月4日（水）—1月8日（日）

【常設展示】 ●平山郁夫《仏教伝来》他  
●中国陶磁器（吉沢コレクション）

開館時間 午前9時30分～午後5時

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

会期中の休館日 月曜日（1月9日、2月13日、2月20日は開館） 年始は1月4日から開館



《作品》

南桂子（1911-2004）

富山県に生まれる。絵画を学ぶうちに、後の夫となる浜口陽三と出会い、版画の面白さを知る。1954年から96年までフランス、アメリカで銅版画家として活躍した。

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

とも の よしたか  
伴野 良峻くん  
(佐久長聖高校1年)

趣味…野球

住所…小田井



今、一番楽しいことは「野球です」と話す伴野良峻くん。佐久長聖高校に通う15歳です。

「小中学校では軟式野球、高校でも軟式野球同好会で友人と楽しく大好きな野球をして、気分転換を図っています。」とのこと。

そんな伴野くんの将来の夢は、教師になること。「今まで、生徒に対する情熱や一人一人を大切にしている優しさがあるたくさんの先生たちに出会い、あこがれるようになりました。子どもたちへ夢をあたえられる教師になりたい。」と話してくれました。

## 10万人の広場

ワイドインタビュー

井出敦志さんから紹介された

おおさわ あきひろ  
大澤 明彦さん  
(外科医師・下平尾)



### ①自己紹介をお願いします。

佐久穂町立千曲病院の健康管理部長を務めています。昨年3月、世界最高峰の国際ワインの資格「WSET（ダブリュセツ）」の最難関「ディプロマ」に合格することができました。日本国内でワイン業界関係者以外での合格は初めてのことです。医師でディプロマ取得者は世界でも珍しいことなので、今後はワインの魅力を医療に生かし、食生活と健康について提案していきたいと思っています。

### ②これからの街づくりに望むことは

地元のお酒や食文化を積極的に国内外に発信してください。また、子どもたちの健全な心身を育むうえで、食育の果たす役割は大きいことから、地元の食材を使った食育の推進をお願いします。





## さくし

公民館活動で心ふれあう

明るい地域づくりを進めよう

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



No.82

2012 (平成24年)

1

むつき  
睦月

### 公民館に幅広い世代が集合

浅間地区館で昨年10～11月に開催した「ヒップホップダンス講座」のひとコマ。

土曜日開催のこの講座には、園児から団塊の世代まで幅広い年代が参加しました。レベルも初心者からプロ級までさまざま。4回の講座でしたが、参加者の間には強い連帯感も生まれました。

寒さに負けるな。子どもは風の子、元気にヒップホップダンス！

今年もみんなで、公民館の講座に参加しましょう。

# あれこれ

## 浅間地区

### 恒例の高瀬文化祭開く！

第19回公民館文化祭が、11月20日農協高瀬支所において盛大に開催されました。

秋晴れの暖かい日、同時開催された収穫祭や初の高瀬小学校管楽器クラブの演奏会もあって、大勢の区民が来場し大変好評でした。

心のこもった日頃の成果を示す230点余りの多彩な作品が展示され、来場者は見入っていました。餅・にぎり・焼きイカ・汁等を味わい、地産野菜を買うなど、楽しい1日でした。



「さっそくお正月に勉強の成果を」

## 野沢地区

### お正月に着物

初心者着物着付け教室が開かれ、30名で藤澤京子先生に学びました。初日は皆さん緊張ぎみでしたが、先生やスタッフの方々の親切な指導で上達し、着物を着てくる方も多くなりました。

若い方は友達と家でも復習しあいながら勉強し、タンスに眠っていた着物の価値も再認識でき、着物という日本の文化にふれ楽しく勉強できました。

## 中込地区

### 温故知新

中込地区館では、昨年度から東山道と古東山道について学習をしています。

昨年度は阿智村の神坂峠から神坂神社まで奈良時代以前からある道を歩き、今年度は女神湖周辺や、与惣塚遺跡、雨境峠祭祀遺跡群の鳴石等を見学しました。

参加者はバスに乗ると同時に始まる講義に耳を傾け、現地を歩きながら、現代まで脈々と続いている古からの「道」について見聞を広めました。



## 東地区

### ダッチオーブンは魔法の鍋！

ダッチオーブンは、野外で火をおこし、炭火を蓋に乗せ、上下から加熱する事で、チキンの丸焼きやパウンドケーキまで焼ける万能鍋です。

今回はお父さん達がチャレンジ。男の料理なので、面倒な下ごしらえもありません。調理法は簡単でも、素材の旨味が凝縮されて味は最高!! 天気にも恵まれ、アウトドアの醍醐味を満喫しました。







## 臼田地区

### オリジナルの年賀状を！

臼田地区館では、年賀状パソコン教室を全3回で開催しました。

市販のテキストを使い、ソフトのインストールから始まり、イラストや文字の取り込み、印刷までを習得しました。

参加者は、自分で好きな素材を組み合わせでデザインを考えていきました。今年はきっと、今まで以上にステキな年賀状が送れたことでしょう。

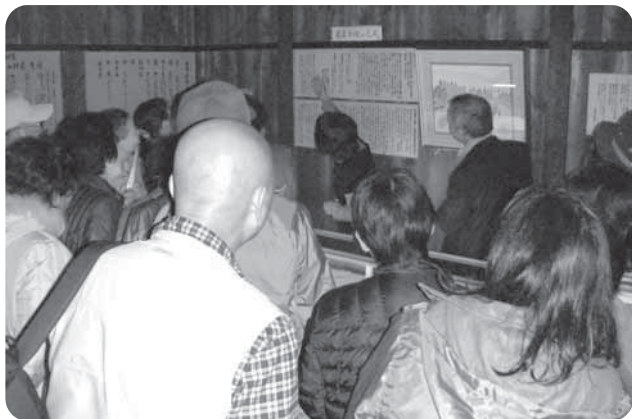
## 浅科地区

### 日本で一番の“気”のスポット分杭峠

晩秋の伊那路「パワースポットと健康産業の旅」を生駒悦雄先生を講師に迎え実施しました。

快晴に恵まれた分杭<標高1,424m>の峠を登ると、磁石のS極とN極の磁気が釣り合った地点に到着。磁力がゼロになるため「ゼロ磁場」と呼ばれています。磁場は、人それぞれに“気”の感じ方も違い全員がパワーを受けたとは確信できないが、参加者の顔色は晴れ晴れ。

その後、薬用酒工場を視察し、健康の尊さが実感できた旅となりました。



## 望月地区

### 中山道木曽路を訪ねて

11月11日に望月地区館ふれあい学習「秋の歴史探訪・中山道木曽路を訪ねて」を佐藤純一郎先生を講師に開催し、塩尻宿本陣跡・洗馬宿・鰐川関所跡・奈良井宿・福島宿関所跡などを見学しました。あいにくの雨のためあまり散策ができませんでしたが、関所見学の時など皆さん熱心に係員の説明を聞いていました。

帰りのバスの中では、「信濃の国」の歌をうたい、和やかな歴史探訪となりました。

## 各地区館の公民館のつどい

次の日程で開催されます

行 事	月 日	会 場
浅間地区公民館のつどい	2月18日(土)～19日(日)	浅 間 会 館
野沢地区公民館のつどい	2月11日(土)～12日(日)	野 沢 会 館
中込地区公民館のつどい	2月17日(金)～19日(日)	中 込 会 館
東地区公民館のつどい	2月25日(土)～26日(日)	東 会 館
臼田地区公民館のつどい	2月25日(土)～26日(日)	あ い と び あ 臼 田
浅科地区公民館のつどい	3月2日(金)～4日(日)	交 流 文 化 館 浅 科
望月地区公民館のつどい	2月17日(金)～19日(日)	駒の里ふれあいセンター





## リレー随筆

### 30年ぶりのキャンプ

下小田切 土屋 やよい



今年の夏、県主催の「NA・GA・NOキャンプ」にお手伝いとして参加させていただきました。場所は国立信州高遠青少年自然の家です。3泊4日のキャンプで、集まって来た子ども達は県下いろんな場所から、4年生以上の男女17名の小学生です。

リーダーは大学生の方々と、子どもの立場になって上手にリードする姿はすばらしいものがありました。子ども達も積極的に自分の考えを言い、そして皆の意見もきちんと取り入れ、楽しいキャンプになりました。

私も若ければと思うこともありましたが、この年では動けません。私の出番は3日目のお祭り広場でとん汁作りでした。主婦歴の長いだけ子どもの期待も大きいので、はりきって、決められた材料で、大鍋いっぱい作りました。残ったらと少々心配でしたが、とても喜んで競って食べてくれたので足りないくらいでした。でも、とてもうれしく思いました。

1日2万歩近く歩き回ったので、家に帰ってからが大変、疲れてぐったりでしたが、我が家のふとんの中でゆっくり休むことができました。

私にとって30年ぶりのキャンプは、子ども達からいろんなことを教えられ参加してよかったと思いました。



震災からの復興・円高など、

タバコの増税が、またもや標的として取り上げられた。

浅科 大井 正道

### 愛煙家のなげき

ちよつと  
ひとこと

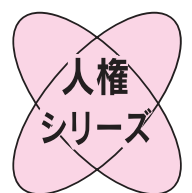
様々な要因が絡み合って、国の台所が危機的状況にあること、国民の健康を守る大切さを鑑みて「お前たち害毒をもたらず悪者は我慢せよ」とのことだろうか。

タバコが初めて日本に持ち込まれたのは天正年間（1573〜92）といわれ、慶長年間（1596〜1615）には日本各地で広く栽培され始めた。紆余曲折はあったろうが、今まで四百年余の長きにわたって

庶民の間で嗜好品として親しまれてきたことは紛れもない事実である。

1日の仕事を終えての一服、思い悩んだとき心を平静に取り戻す一服、その楽しみ方は人それぞれ。

甘い物を口にしたたり、お酒をたしなむことも変わらないかと思うのだが……。ともあれ人様への迷惑には心せねばと思う。暮れゆく夕陽を眺めながら、今日もまた紫煙を揺らす。



### 人の痛みが分かる人に

磨きたい日々の感性

大震災の悲惨な状況の中で、パニックにもならず互いに助け合った被災地の人々の姿が、世界中に感動を与えました。後日タイで発生した大洪水で避難した人々が、「日本人に見習って整然と落ち着いた行動をしている」と話す報道がありました。いま復旧・復興の動きが加速されようとしています。状況が変ればいつでもきわめて利己的な行動に走る恐れがある」という見方が杞憂に終わるような、思いやりの心で支え合う社会であってほしいと思います。

そんな中で、原発事故の周辺地域を視察した後、大臣が「放射能をうつす」と発言し、軽率で幼稚、不見識だと非難を浴びました。放射能の恐怖にさらされ避難した人たちが、根拠のない差別に遭い、いわれのない風評被害に苦しめられているという状況下での発言です。被災地の人々の「次は人の痛みの分かる人々」という声は、不用意・冗談ではすまされない言葉の重さを感じます。

しばらくして、大津波が襲ったとき「私の高校の同級生みたいに逃げなかったばかなやつがいる」という、別の大臣の発言もマスコミで取り上げられました。これについては、前後の文脈からそんなに大騒ぎするほどのことではないのではという声もありました。そして、こういう動きについて、言葉をめぐる空気がどうも息苦しいという記事も目にしました。

身近な生活の中で、人権に関わる事例などを考え合うとき、「こんなことも差別になるのか」「重苦しいね」「うっかり物も自由に言えないよ」等の感想を聞くことがあります。こういうことが、人権を考える上で気持ちを重くする面もあります。

たった一つの言葉が相手の心を傷つけたり、明るくしたりします。言葉がどう作用するかは相手はどう受け取れるかで決まります。ただ言っただけではない言葉だと気を使うのではなく、そのことがなぜいけないのかを実感として受けとめられる感性を日々磨かなくてはと思います。

人権同和教育推進員 内藤敏

# 辰年生まれです



**中込 希**  
2000年生  
(平成12年)

ぼくは、今年6年生になります。そして、がんばりたいことが2つあります。

1つめはサッカーです。ぼくはチームに入っているの、みんなで力を合せていろいろな大会で優勝をめざしたいです。

2つ目は、みんなと仲よくすることです。なぜかというと、

みんなといると楽しいからです。ぼくは、6年生になったらこの目標に向かってがんばりたいです。



**中佐都 小野澤華奈子**  
1988年生  
(昭和63年)

夢だった小学校の教員になることができ、元氣いっぱい！可愛い1年生の担任をしています。新しいことばかりですが、そん

な変化のある日々が楽しくて、キラキラしています。大人にな

り、忘れていた小さな感動を、子どもたちは教えてくれます。

いつでもどこでも素敵な人たちに囲まれていることが、私の一番の支えであり宝物です。感謝を忘れずに自分らしくあります。



**新子 須江景子**  
1976年生  
(昭和51年)

私は、野沢南高校を卒業して県外の大学に進学。その後、県内の企業に勤務しています。

数年前、何か始めたいと思い以前から興味があった着物の着付けを習っています。着物は日本

の文化であり、伝統の技術を広く学ぶことが出来、興味の幅が広がりました。

また、母や叔母の古い着物を借りて教室の仲間達と出かけることは、洋服で過ごすのとは別の、非日常的な楽しみが味わえます。



**八幡 岩下聖司**  
1964年生  
(昭和39年)

東京オリンピックの年に生まれた皆さん「元氣ですかー!!」

今、一番元氣が足りないのが我々の年代だと思っんです。仕事や子育てに忙殺されていますか？周囲の人に氣を使っている

か？家族の為に勝ち組に入ろうなんて考えていませんか？

今年は5回目の東京五輪イヤーです。自分自身の一度きりの人生を、見つめ直す年にしてはどうでしょう。私も含めて...



**春日 貴**  
1952年生  
(昭和27年)

私が葬祭業の仕事に就いて15年、そして60歳という節目の年を迎えます。人を見送ることが

遺族や地域にとっていかに悲しく大変で、そして大切な事であるかと思ひ知らされる日々です。私達は多くの人を支え、支えら

れて生きています。お別れの時「長い間ご苦勞様



**田口 檀子**  
1940年生  
(昭和15年)

ありがたい”そんな声で見送られる人生を送りたいと思います。その時のために、今はこの仕事を通して、地域の皆様のお役にたきたいと思っています。

他県での生活30余年を経て帰郷し早15年。八ヶ岳に浅間山、田園風景、千曲川の流れとその脇に建つ地域医療の佐久病院を目にする時、何とも言えぬ安堵感を覚えるのです。

一方、東日本大震災や原発事故被災者の皆さんの身の上を知るにつけ、胸が痛みます。放射能汚染の広がり深刻さに日本の将来は...と不安になるこの頃ですが、今はともあれ、支援の心を寄せ続けて参りたいと思います。



**桜井 高見澤由紀子**  
1928年生  
(昭和3年)

NHK朝ドラ「おひさま」は同世代で懐かしく納得しながら見ました。私も波瀾の人生でし



**鍛冶屋 三浦とし**  
1916年生  
(大正5年)

子ども達に接し仲良しになり、古き善き事も伝えられたらと、泉小学校的の学習支援ボランティアに参加、若い息吹を私が楽しませてもらっています。残された人生前向きに明るく過して参りたいです。

農家に嫁いで70余年。米作りを主体とした農業経営でした。20年前に夫に先立たれました。若い時から働くことが、一番の楽しみで、夏は畑の草取りに励み、夕方、遅くまで働き、家族に心配をかけたこともしばしばでした。

自分の身の回りのことは、自分で行い、最近では医者知らずの毎日を過ごしています。規則正しい生活リズムと好き嫌いのない食生活が長寿の秘訣だと思ふこの頃です。





## 荒宿踊りの会

代表 森泉 由美子

私達は、荒宿踊りの会です。メンバーは9人で、4年ほど前から浅科より西川扇己紀先生に荒宿公民館まで出向き月2回ほど御指導頂いています。先生は顔の動かし方、扇の位置などこと細かに教えて下さります。ゆっくり時間をかけ、先生の御指導のもと一曲一曲を仕上げていきます。皆で力を合わせがんばってやっているので、振り付けた曲が仕上がった時は達成感でいっぱいになります。



私達の活動の場は公民館発表、敬老会、施設訪問などです。施設訪問には年に何回か伺い皆様に楽しんでいただいています。温かい拍手で迎えて頂き、皆様の笑顔と「また来てね!」と言う言葉に勇気をもらい、また力がわき次の曲に励むことが出来ます。

皆、少し歳を重ねているためか、覚えるのにも時間がかかり、おまけに忘れるのも早いのですが、手足の運動、頭の体操と思いつながり頑張っています。おかげ様で良い刺激になり元気ハツラツです。

練習では、時々休憩をとり、時には手作りのお菓子や漬け物を持ちより、料理や家族の話など、時間の経つのも忘れ、話しがはずみます。踊りと同様にとっても楽しみな時間でもあります。



今月1月に区民文化祭、2月には公民館発表があり、それに向け一生懸命新しい曲に取り組んでいます。すてきな仲間の集まりです。気軽に、私達といっしょに躍りを始めませんか?是非お出掛け下さい。お待ちしております。

## すてきな仲間

## 上桜井ストレッチの会

代表 奥原 栄子/桜井 勝子

毎週水曜日、10時近くになると、公会場に人々が集まってきました。中には、老人車を押した方、杖をついた方もいます。60代から80代の女性です。週に1回、仲間と顔を合わせることを楽しみに、10数人が集まります。公会場の広間で挨拶を交わしたり、おしゃべりをしたり、和気あいあいとした雰囲気です。

10時になると、ストレッチ体操を始めます。発足当時は指導の先生をお願いしていましたが、今は、リーダーの動きに合わせて、各自できる範囲の動きをしています。体操が終わると、曲が流れ「びんころ音頭」を踊ります。リズムに合わせて体を動かすのも楽しいです。次に、輪になって腰をおろし、口の体操をし、歌集を開きます。「ほけます小唄」やその他2〜3曲歌います。この間およそ1時間です。参加者は「広い空間で笑ってのびのびできる1週間に1度のこの時を、楽しみに待っている」「都合で長期休んでいても、気楽に復活できる」「60代の方が、80代の人を支えてくれてうれしい」「災害等で散り散りになった人々の現実をみて、仲間が集まれることがすばらしい」

等々がこの会の良さだと言います。

運営はひとりに責任を持たせず、全員で当番を回します。体を動かしたり、歌ったりすることが目的で、お茶会は年1回です。発足して6年目ですが、皆が楽しみにしているこの会は、いつまでも続きそうです。



## 瀬音

先ごろ「危ない!砂糖の摂り過ぎと米ばなれ」のタイトルが目につき、その心理栄養学者の著書『心の病と低血糖症』を読んだ。著者は、低血糖が心にも及ぼす影響を研究している。

そのきっかけは、全国的に中学生を主とした校内暴力、家庭内暴力が多発したことである。多くの評論家は家庭のしつけ、学校教育が問題とみていたようだが、そうは思えなかった。

青少年の凶暴化の原因は、砂糖を多く摂り過ぎる食生活にあるとみている。

米・豆類などの主成分でんぷんは、多糖類で摂取しても血糖値は急激には上がらない。

一方、清涼飲料水の砂糖・ブドウ糖は値が急激に上がる。脾臓は調節にインスリンを多量に分泌。その結果、血糖値が大きく低下する。するとバランスをとるために副腎からアドレナリンが分泌される。別名を攻撃ホルモンと呼ばれる攻撃的感情を高揚させる。

日常的に人体が適応できない状態が続くと脳や精神が冒される。著者は「低血糖症の理解なしに破壊的行動、欠陥多動症障害の解決はない」と結論づける。

(編集委員)



# 佐久市地域公民館関係者 研修会開催



平成23年度の佐久市地域公民館関係者研修会が11月27日(日)、地域公民館長等関係者約80人が出席して「あいとぴあ白田」で開催されました。

今年の研修会では「皆んなと共に」をテーマに、元東部町（現東御市）公民館長石川好一先生の講演を聴きました。



## 功績者15人を 公民館表彰

長年にわたり公民館活動に尽力された15名の方々に  
対して、佐久市公民館表彰規定に基づいて、佐久市公  
民館館長から感謝状が贈呈されました。表彰式は佐久  
市地域公民館関係者研修会の席上で行われました。  
表彰の栄に浴された方々は次のとおりです。

(順不同・敬称略)

六川 豊

(瀬戸)

地域公民館連絡協議会会長

高橋 博美

(下越)

ほか 7年

公民館報編集委員

6年

田嶋 久美子

(白田)

井出 もと子

(甲)

公民館運営審議会委員 6年

公民館報編集委員

5年

平賀 はま子

(春日)

公民館報編集委員

6年

木内 精司

(長土呂)

住吉町区地域公民館長 8年

里見 隆生

(小田井)

小田井下宿区地域公民館長 6年

小野沢 里子

(塚原)

生け花講師

17年

依田 立子

(岩村田)

スポーツダンス講師

16年

香山 至朗

(塚原)

刻字講師

15年

篠原 三岐子

(原)

詩吟講師

40年

江元 由利子

(平賀)

生け花講師

26年

柳澤 宏幸

(平賀)

詩吟講師

23年

嶋崎 俊雄

(常和)

そば打ち、しめ縄、  
餅つきまるめ講師

11年

山崎 幸枝

(御馬寄)

日本舞踊講師

23年

平成23年度 佐久市地域公民館関係者研修会



# 第23回 家族音楽会

11月19日長野県佐久勤労者福祉センターで開催されました。

今回は11組の家族が出場し、あたたかな雰囲気の中で、素敵な歌声や楽しい演奏を会場いっぱいに響かせてくれました。また、野沢中学校合唱部、コールフリーズ、小雀保育園の皆さんが賛助出演し、音楽会に花を添えていただきました。

## 重藤望さん家族



ピアノ連弾で動物の謝肉祭より「水族館」と「終曲」を演奏しました。大好きな曲を練習してきたというおふたりの息はピッタリで、軽快な音色がホールに響き渡りました。

## 佐藤恵理さん家族



ピアノとバイオリンの合奏で「ブルー」と、歌で「翼をください」を家族6人で演奏しました。ご家族の演奏で、会場がとてもあたたかな雰囲気に包まれました。

## 小雀保育園



年長組になって憧れの鼓笛が演奏できたという皆さん。「宇宙戦艦ヤマト」と「聖者の行進」をリズムに合わせ元気いっぱいに演奏されました。

## 竹花せい子さん家族



フルートの演奏に可愛い歌と踊りを合わせ、「佐久・わが市」と「マル・マル・モリ・モリ」をとっても楽しく演奏しました。

## 出川文子さん家族



歌とピアノで「あなたがいるから」と「君は愛されるため生まれた」を演奏しました。趣味が音楽というご夫婦の演奏は、ピアノに合わせた優しい歌声がホールに響いていました。

## 佐藤安英さん家族



ピアノと尺八と歌で、「私を泣かせてください」と「荒城の月」を演奏しました。透き通るような歌声と優しい音色が重なり合う素敵な演奏でした。

## 茂原千佳さん家族



家族12人でピアノと打楽器で「さんぽ」と「アンパンマンのマーチ」を可愛らしく演奏しました。ステージがさらに明るく和やかになりました。

## コールフリーズ



昨年25周年のコンサートを開催された皆さんは、「思い出」と「くちなしの花」を歌っていただきました。素敵なハーモニーが会場いっぱいに響き渡りました。

## 古谷久美子さん家族



音楽を楽しむ仲間を増やして、ジャムセッションを楽しめるようになるのが夢というご家族です。「戦場のメリークリスマス」と「ルパン三世のテーマ」を演奏しました。



### 工藤美穂さん家族



ご姉妹の息の合った歌とピアノで「ありがとう」を演奏しました。お二人の優しい雰囲気にならせたように心があたたかくなる演奏でした。

### 柳澤美代子さん家族



ピアノ連弾にキーボード・打楽器を合わせて「ピアノ・オン・ザ・ロック」を演奏しました。軽快で明るいメロディーが響き渡りました。

### 島田栄吾さん家族



尺八と箏で「飛躍」と「故郷のうた」を演奏しました。ふるさとの情景が目浮かぶような素敵な音色が会場に広がりました。

### 全員合唱「ふるさと」



出演者全員がステージ上で「ふるさと」を合唱しました。家族で音楽を楽しんでいる皆さんのあたたかな雰囲気を、多くの皆さんに感じていただけるような音楽会を次回も開催したいと思います。

### 野沢中学校合唱部



心のハーモニーを合言葉に、聴き手に希望と幸せを伝える合唱を目指して活動されている皆さんです。聴いているこちらが元気をもらえるような、とても素敵なハーモニーを響かせてくれました。

### 鷹野万希子さん家族



幼少の頃から琴や尺八の音色が聞こえていたということとお二人です。箏で「らせん」を演奏し、優しい音色が会場に広がりました。

佐久市の県指定文化財

9

## 県宝 「湯原神社式三番」 (臼田湯原地区)

湯原神社（祭神大山津見神、建御名方命、事代主命）の秋の例大祭当日境内の専用舞台において、村の青年によって演じられる奉納神事である。村では三番といっているが、これは三番叟の意で正式には式三番という。

起源は明らかではないが、宝暦4年（1754）の「御祭礼諸道具覚帳」に「享保十乙巳年まで揉致、翌年は新大夫となり、右行事は揉相止、宝暦四年まで二十九年に成る」と記してある。式三番の面箱を入れる箱に宝暦7年（1757）の記がある。

式三番の構成は大きくは二つにわかれ、「翁」は序、対面、ワカ、翁舞、万才楽で「三番叟」は露払い（揉の段）、対面狂言問答、舞（鈴の段）で構成されている。

年も改まり里人の魂も衰微し、自然も活力を失い衰える正月、人々の体内から抜け去ろうとする魂を鎮め、大地の精霊を奮い立たせるために片閑やその他ののはげしい足踏みを加えた舞を舞い、邪気を祓い清め、延年福寿、五穀豊穰、子孫繁栄を祈る神事である。神の示現によって神の呪言を唱え四方を祓い大地を踏み、良い精霊を鼓舞激励し、悪霊を調伏して、土地や共同空間に再生がもたらされ、その土地に住む人間の生命も更新される。疲弊した時間は廃棄され、清浄な時間が回復する。生命と時間と土地空間に再生更新をもたらすのが、この神事の根源的な存在理由である。音曲は鼓、大鼓、笛のリズムに強弱をつけ、附加拍子を加えたり、休止符を先にとったりして工夫がなされている。



お問い合わせ 文化財課

佐久市志賀5953

68-7321



原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

■浅間地区館 ☎67-2110 ■野沢地区館 ☎62-0116 ■中込地区館 ☎62-0504 ■東地区館 ☎67-2545  
■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・持ち物等
浅間地区館	◎書初め教室 書初めて楽しいね 冬休みの宿題は公民館でバッチリ!! がんばったらお楽しみがまっているよ	1月5日(木)9:30~13:00	浅間会館	原野節子先生 生涯学習サークル 「ともがき」	<参加費>無料 <持ち物>書初め用習字の道具・新聞紙
	◎やさしいリフォーム教室(全2回) ネクタイで何か作っちゃおう	①1月27日(金)9:00~16:00 ②2月3日(金) "	浅間会館	菊池たか子先生	<参加費>500円程度 <持ち物>厚紙、裁縫用具、昼食、ネクタイ
	◎人権学習講座 生き方を学ぶ人権教育	1月28日(土)9:30~10:30	浅間会館	平岡洋明先生	<参加費>無料
野沢	◎手打ちのほうとう作り 季節の野菜がたっぷりのほうとうを作ります しょう 男性も大歓迎です	1月31日(火)9:30~13:00	野沢会館	土屋しのぶ先生	<参加費>500円 <定員>15名 <持ち物>エプロン *詳細は後日参加者に通知します
中込地区館	◎親子書初め教室 書初めをして新年を祝い、おしるこパーティーをしましょう	1月5日(木)9:30~12:00	中込会館	中込地区館学習グループ	<参加費>無料 <定員>50名 <持ち物>書初め用習字の道具 ※子どもだけの参加も可
	◎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	⑩1月11日(木)9:30~11:30 ⑪2月8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
東	◎書き初め教室(全2回) 冬休みの宿題も皆で楽しくやっちゃおう!	①1月4日(木)9:30~11:30 ②1月5日(木) "	東会館	中嶋嘉子先生	<参加費>無料 <持ち物>習字道具他
臼田地区館	◎「ペーパークラフト教室」(全4回) くだものかご・かごバック・置物の3点を作ります	①2月8日(木)13:30~16:00 ②2月22日(木) " ③3月7日(木) " ④3月21日(木) "	あいとびあ臼田	加藤佳子先生	<参加費>1,200円 <定員>15名 <持ち物>筆記用具 ※詳細は後日参加者に通知します
	<p><b>平成24年書初展</b> 力作ぞろいの作品展に是非お出かけください</p> <p><b>展示期間</b> 1月20日(金)~1月25日(水) <b>展示場所</b> あいとびあ臼田ホール</p> <p><b>展示時間</b> 午前8時30分~午後5時30分(25日は午後3時まで)</p> <p>*作品は1月13日午前中までにお持ち込みください。なお、課題などは臼田地区館にお問い合わせください 審査は1月20日(金)に行います</p>				
浅科地区館	◎タペストリー講座(全4回) フルーツかごの壁掛けを完成させます 3月開催の公民館のつどいに出展します	④1月18日(木)9:00~12:00	浅科会館	丸山文子先生	<参加費>4,000円 <持ち物>裁縫道具
	◎草月流 生け花教室 生け花を習いませんか 3月開催の公民館のつどいに出展します	①1月25日(木)13:30~15:30 ②2月22日(木) " ③3月1日(木) "	浅科会館	依田悦子先生	<参加費>1,500円程度(1回のお花代) <持ち物>花ばさみ・花器
	◎囲碁・将棋大会 囲碁・将棋とも4回戦です 小・中学生の皆さん、大人の皆さんと対戦してみませんか	2月4日(土)9:00~16:00	浅科会館	篠原 昭先生	<参加費>1,000円(高校生以上) 600円(中学生以下) 昼食代含む ・申し込み締め切り2月1日(木)
望月地区館	◎愛唱歌合唱うたごえホール ~つどい発表曲練習他~	1月18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すでに支払われた方は除く)
	◎しあわせクッキング第5回 ~肉まん・あんまん・鍋物料理~	1月18日(木)9:00~13:30	駒の里ふれあいセンター2階講習室	内田すみ江先生	<参加費>600円程度(材料費等) <持ち物>三角巾、エプロン
	◎オカリナ入門講座 木製のオカリナを吹いてみませんか♪ 初心者大歓迎!!	1月22日(日)10:00~11:30	駒の里ふれあいセンター音楽室	風の音楽家 オカリナ奏者 遠藤一巳先生	<参加費>無料 <持ち物>オカリナ(ない方は斡旋します)

※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

# みちびき

No.72  
佐久市  
少年センター

新年にあたり青少年の健やかな成長をお祈りいたします。心新たに、それぞれの目標や夢に向かって頑張る子どもたちを地域ぐるみで見守りましょう。

## 補導日誌から

― 皆が子どもたちに

声かけを ―

11月2日（水） 曇り

下校中の小学生にあいさつや声かけをすると元気なあいさつがあった。目が合うと子どもたちから「こんにちは」という声があった。男子高校生が後ろから自転車の2人乗りで来たので、2人乗りはいけないと声をかけたが行ってしまつた。つい先程注意した時「はい」と返事して降りた高校生だった。中嶋公園でマレットゴルフをしていた大人が中学生に声をかけてくれたと聞いた。補導委員ばかりではなく、気がついた大人が目配りをして子どもたちに声かけをすることは大変ありがたいことだと思う。

（野沢地区 M・I 記）

― 公園で遊ぶ姿あり ―

11月9日（水） 曇り

王城公園等で、遊具に夢中の児童、木登りをする児童、キャッチボールをする高校生、部活の高校生等いつになく多くの子どもに会い、たくさん声かけができた。残念なのは、ちとせ地下歩道のタバコの吸殻の多さで、皆で拾ってきた。

（岩村田地区 R・T 記）

― 子どもたちに積極的に

声かけしていききたい ―

11月10日（木） 晴れ

国道地下道にタバコの吸殻が10数本あった。先月は無かったがまた汚れてきている。今後とも注意が必要だと思う。中込駅前の放置自転車に撤去指示のステッカーが貼られていた。そこに来た女子高校生に駐輪場への移動を指導した。子どもたちへ声

かけをすると皆明るく話して感じが良い。特に小学生は返事も良く学校の指導が出来ていると感じた。高校生になると返事の無い子もいる。今後とも積極的に話しかけていきたいと思う。

（中込地区 Y・I 記）

## 自分のからだは自分で守る

### 未成年者がお酒を飲んではいけない5つの理由

「身体の大きさは親と同じくらいだし、肉体的には自分はもう大人。だからお酒を飲んでも平気なはず。」とあなたは思っていないですか？

しかし、みかけは大人と変わりがなくてもあなたの身体は未完成、まだまだ成長の真っ最中なのです。

大人でも飲み方を誤ると大きな害があるアルコールは、成長段階のあなたの心身にとっては害になるだけ。未成年者の飲酒が法律で禁止されているのにはそれだけの理由があるのです。

#### 脳の機能を低下させます

未成年でお酒を飲み始めると、これからという時期に、うつ状態になったり、学習能力や集中力、記憶力の低下を起こすことになります。

#### 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります

成長段階にある未成年者はアルコールを分解する酵素の働きも未完成なため、大人にくらべ飲酒をすると短期間でさまざまな臓器の障害を起こす危険性が高まります。

#### 性ホルモンに異常が起こるおそれがあります

#### アルコール依存症になりやすくなります

#### 未成年者を守るために飲酒を禁ずる法律があります

断る  
勇気

これから先のことをイメージしてみてください。あなたたちの前には、生まれてから現在までの何倍もの時間が広がっています。その時間を健やかな身体で過ごすか、目先の好奇心だけで心身をボロボロにするか。自分を大切にするということは、思い通りに行動することではないはずです。誰からお酒を勧められても、自分自身を「大切にする」ために断る勇気を持ちましょう。

#### 恐ろしい急性アルコール中毒

お酒を飲むことによって血液中に入ったアルコールは、脳のさまざまな働きを抑えてしまいます。急性アルコール中毒とは、血中と脳内のアルコール濃度が急激に高まって、一挙に身体が危険な状態になってしまうことです。短時間に大量のアルコールを飲む「イッキ飲み」は急性アルコール中毒、そして生命の危険につながります。

## ジュニアリーダー研修から

### 「佐久市子どもまつり事前学習」と 「佐久市子どもまつり指導者体験」



「佐久市子どもまつり」でおもちゃ作りの指導をするための心構えや試作品を作る事前学習を10月22日にみっちり行い、子どもまつりに備えました。

11月13日の「佐久市子どもまつり」当日は、千五百人を越える参加者があり、研修生たちはそれぞれの担当ブースで、青少年育成推進協議会理事、青少年補導委員協議会理事、ボランティアスタッフの皆さんと一緒に、指導者としてがんばって活動しました。

## 子どもまつり事前学習



説明のしかたも学びます

東小学校 5年

大工原 裕華

子どもまつり事前学習で、最初に作ったのが、ばっちゃんジャンプです。むずかしいと思っていましたが、やってみたらとて

もおもしろかったです。次にび

つくり箱を作りました。箱の中に入れて、ふたをとるとビヨーンと飛び出たので私はすごくびっくりしました。その次はプラメダルを作りました。きれいな丸の形になったので良かったです。すごかわいくできました。最後にスライム作りをしました。液をまぜてふると固まって本当にスライムになったのでびっくりしました。

今日は、いろいろな作り方がわかったので、子どもまつり本番でもがんばりたいです。

望月小学校 5年

菅沢 晴樹

午前中に子どもまつりのたんとを決めました。ぼくは受付

のたんとうになりました。つばさ君といっしょになれてうれしかったです。事前学習で、ばっちゃんジャンプ、びつくり箱を作りました。おもしろかったです。午後は1階でやっていた「健康づくり佐久市民のつどい」に行つて、歯科けんしんをしてみました。糸ようじも、もらいました。

## 子どもまつり指導者体験

岩村田小学校 6年

原 瑠里子

私は開会宣言をしました。ドキドキしたけど、まちがえないで言えて良かったです。

担当はプラメダルでした。お客さんに親切に教えてあげられたと思います。たくさんの方が来てくれてうれしかったです。ひもを通したプラメダルを首にかけてあげると、みんなうれしそうに顔をして「ありがとう」と言つてうれしそうに帰つていくのを見て、私もうれしくなりました。

自分ではマイバッグとプラメダルを作りました。時間がなくてこれしかできなかったけど楽しかったです。

楽しい子どもまつりになりました。

切原小学校 6年

井出 みなみ

私は、バルーンアートをやりました。ほそ長い風船で、犬やねこ、ねずみ、星、かぼちゃ、パプリカ、その他いろいろなものをいっぱい作りました。その中で、私はねずみが一番じょうずにできたと思います。われちやつたり、ほどこちやつたり、大変だったけど、小さい子やおとしよりまでみんなが喜んでくれて良かったです。



びつくり箱を作りました

青沼小学校 5年

高柳 了乃

私のたんとうのブースは紙飛行機でした。

「あまり人が来ないかなー」と思っていたけれど、けっこうたくさん人が来ました。幼稚園児や小学生、男の子がほとんどで、

いろんな人が来ました。

午前中にたくさん説明をして紙飛行機を作るのがうまくなりました。午後は他のブースを少しまわりました。いろんなブースがあつて、とても楽しかったです。また子どもまつりに参加したいです。

岩村田小学校 5年

山口 晃生

子どもまつりは、毎年にぎわつていてと知っていたけど、教えるのはカンタンだと思っていました。だけど、とてもむずかしいことがすぐにわかりました。ぼくは、ばっちゃんジャンプのたんとうでした。来た人は、小さい子が多かったのですが、なお大変になるところが多かったです。しつかり仕事をやつたので、いい疲れがでたと思います。



お手玉づくりのご案内



# 農 業 委 員 会 だより

## 農地法は食料生産の守り手

食料の安定供給を図るための重要な生産基盤である農地について、農地法は定めています。平成21年の法改正により農業委員会の役割が拡大されました。

具体的には、農地転用規制の見直しにより農地の確保を図ったり、農地の貸借等の規制を見直し農地の利用集積を推進することなどです。

## 農地の利用状況調査を行っています

昨年より、市の農地の現状把握をするために、市にある農地すべてについての利用状況調査を行っています。市の農地は農業委員会で管理している農地台帳で112,047筆、9,265haあります。この農地について、47名の農業委員会を中心に現在利用状況の調査を行っているところです。

昨年からはじめ、ほぼ50%くらいが終了しており、残りの調査を現在行っています。農家の皆さんには調査についてのご協力をお願いします。

## 利用状況調査の活用をすすめます

市内農地の現状を把握した中で、農地法の前提である“農地”について見直しを行います。

具体的には、山間地の農地について既に山林化している農地が確認されていますが、このような場所は、周辺の農地の利用状況などを再度調査し、非農地化を検討する予定です。

また、耕作可能な遊休農地については、有効利用を図るための対策を進めていきます。

農業を拡大したい皆さんはご連絡ください。

## 農地転用についても優良農地を守るための制限が強化されました

農地転用の許可制度は、優良農地の確保と計画的な土地利用の推進を目的としています。

改正の中で、一部転用規制が厳しくなりました。

①許可不要だった学校や病院等公共施設の一部について許可の対象となりました。

②原則許可できない第一種農地の集団基準が20haから10ha以上と強化されました。

③原則転用許可の第三種農地該当基準で、水管等の埋設要件が一種類から二種類に強化されました。

法改正とは別に、申請書の添付資料についても厳格化されました。申請農地の全部記載事項証明とともに、公図の写しも法務局の原本証明が必要になりました。資金計画も一部省略されました。

いましたが、すべて必要となります。許可後も、全てのものについて、進捗状況や完了報告が義務付けられました。

## 農地転用などについては事前にお問い合わせください

許可を受けずに転用してしまうと農地法違反となり、工事の中止や、現状回復などが命ぜられる場合があります。また、罰則の適用もあります。

農地を農地以外に利用したい時などは、お近くの農業委員会か農業委員会事務局にご相談ください。



## 全国農業新聞

全国農業新聞は、先進的な農業経営者の取り組み事例や国内それぞれの産地が工夫する市場への対応、新しい農業基本法と関連諸施策など「くらしと経営」に役立つ情報を提供しています。先進技術、新製品、新品種をいち早く紹介。くらしと経営に役立つ情報がいっぱい。(相続・税金・年金・農地等相談コーナー、健康・趣味・料理等)これだけ読めばわかる！農業・農政の動きをわかりやすく解説。

申し込みは、お近くの農業委員または農業委員会事務局へ

発行日 毎週金曜日

購読料 1か月600円

発行所 全国農業会議所

購読申込所 佐久市農業委員会

## 農業者年金に加入しましょう。

国民年金の上乗せ年金として、農業者だけが入れる年金制度です。

国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業を行っている60歳までの方なら加入できます。

詳しくは、農業委員会事務局またはJA各支所へ

# 平成23年度から野菜価格安定制度が一部改正されました！

## 個人出荷の皆さんへ

### 野菜の価格安定制度とは？

国による野菜の価格安定制度（事業主体：独立行政法人農畜産業振興機構）は、生産者（出荷団体）と国、県が負担金を積み立て、資金を造成し、価格が著しく下落した場合に、生産者に対し価格差補給金として交付する事業です。

**平成23年度から、生産者の経営安定や、契約取引を一層推進するために制度改正が行われました。**

### 主な改正内容

#### ○制度に参加できる登録生産者の面積要件の緩和

指定野菜の大規模生産者、特定野菜の相当規模生産者の面積要件が引き下げられ、参加しやすくなりました。

指定野菜（キャベツ、はくさい、レタスなど） 7.0ha → 2.0ha

特定野菜（アスパラガス、ブロッコリーなど） 2.5ha → 1.5ha

#### ○生産者負担の軽減

指定野菜の品目別に過去の交付実績を踏まえた負担率（50%、70%、100%）が設定されたとともに、特定野菜のうち重要とされる品目の生産者負担率が引き下げられ、生産者の負担額が軽減されました。

○その他にも、市場シグナルを反映した保証基準の算定方法の見直しや、契約野菜安定供給制度での六次産業化法の特例措置など多くの点で改正がありました。

※今回、新たに対象となるのは個人で出荷されている農家の皆さんです。

（JAを通して出荷されている農家の方は申請の必要はありません。）

**野菜価格安定制度に加入するには下記手続等が必要です。**

#### 1. 制度加入の登録生産者になる手続き

独立行政法人農畜産業振興機構（通称：alic）へ登録申請を行います。

住所：東京都港区麻布台2-2-1 麻布台ビル

電話：03-3583-9818（野菜業務部 直接契約課）

alic関係（[http://www.alic.go.jp/y-keiyaku/yagyomu03\\_000049.html](http://www.alic.go.jp/y-keiyaku/yagyomu03_000049.html)）

#### 2. 長野県へ事業加入の意思を早めにお知らせください

登録後の事業加入には、供給計画の提出や産地強化計画の策定など、事務手続きに県とのかかわりが多く発生します。事前の準備がありますので、登録手続きと並行して、加入希望年度の前年6月ごろまでに佐久地方事務所へご連絡ください。

長野県関係HP（<http://www.pref.nagano.lg.jp/nousei/engei/yasai/kakakuantei.htm>）

■お問い合わせ 長野県佐久地方事務所 農政課 生産振興係 ☎63-3145（直通）  
県庁園芸畜産課 野菜・特産係 ☎026-235-7228（直通）

# 佐久市農業振興ビジョンの概要について

今回は、4つの基本の柱の考えと、それに基づく基本の方針をお示しします。

佐久市農業振興ビジョンは、この基本の柱⇒基本方針⇒施策の方向⇒具体的な施策の流れに沿った展開となっています。

次回からは、施策の方向と具体的な施策についてお伝えいたします。

## ●農 業 「経営基盤の強化」

佐久市農業の持続的な発展を図るため、農業が魅力とやりがいのあるものとなるよう、効率的で安定的な農業経営を営む農業者を育てることが重要です。

そのため、「多様な担い手の育成」と、「収益性の高い農業の確立」を目指し、農業者の経営力向上や自立のための支援を行っていきます。

### ○基本方針

- I 多様な担い手の育成
- II 収益性の高い農業の確立

## ●農 地 「生産基盤の整備と維持」

農地を維持し、有効利用することは、生産効率を維持するために非常に重要であり、農業経営を行うため、農地の適正な管理をしていくことが求められています。

また、水田の持つ多面的機能を維持するためにも、農地の持つ役割を発揮させていくための生産基盤の整備が必要です。こうした農地の機能を十分に果たすため、用排水路、農道等の維持管理や整備を行うための体制づくりを行っていきます。

### ○基本方針

- I 農用地の確保と有効活用

## ●食 料 「安全・安心な食料の供給」

わが国の食料自給率はカロリーベースで約40%という、先進国の中でも低い数字となっています。

平成12年・18年・20年に行われた内閣府の「食料の供給に関する特別世論調査」では、食品の産地偽装問題や、残留農薬の検出等が話題になる都度、輸入に頼る日本の食のあり方に対して不安だと回答する方の比率は増加しており、消費者の安全・安心な食料を求める意識が高まっています。

安全・安心な食料を生産し、流通経路がはっきりした食品を消費者に提供していきます。

### ○基本方針

- I 地場産品の消費拡大とPR
- II 環境保全型農業の推進
- III 食の安全確保への取組

## ●農 村 「活力ある農村づくり」

市域の大半を占める農村地域は、環境保全や地域文化の継承を行うコミュニティとして、重要な役割を担っています。

農業を営む人と生活する人が、より一体化し、美しい景観の保全や伝統文化の保存・継承などによって、農村を活性化していくための支援を行っていきます。

### ○基本方針

- I 活力ある農村社会の形成
- II 農業体験交流を通じた農村振興



# 佐久市新品目導入試験事業 取り組みについて

## ●「佐久古太きゅうり」が信州の伝統野菜として選定されました。

本年試験ほ場で栽培したきゅうりが、「佐久古太きゅうり」として10月27日に開催された信州伝統野菜認定委員会において、「信州の伝統野菜」に選定されました。

新品目導入試験事業では、地域で伝統的に栽培されている野菜等について、生産と産地の保持のための取り組みを引き続き行ってまいりますので、これらの品種がありましたら下記までご連絡ください。



信州伝統野菜選定委員会現地調査の様子



今回選定された「佐久古太きゅうり」

### 信州の伝統野菜とは

地域の食文化とともに育まれてきた野菜が、地域の努力により今日まで脈々と伝えられ各地で生産されています。

これらの伝統野菜は、食べ慣れている野菜とは違った魅力と価値をもった独自の資源であり財産です。

「信州の伝統野菜」に選定されることにより、風土と歴史を大切にしたい生産を推進し、その味覚や文化を多くの人に情報発信していくことを目的とした制度です。

信州の伝統野菜に登録されるためには

- ①昭和30年代以前から、栽培が続いていること
- ②その品種に関する信州の食文化を支える行事食・郷土食が伝承されていること
- ③その野菜固有の品種特性が明確になっていること

以上の全ての条件を満たしたものを信州伝統野菜認定委員会が調査のうえ、認定します

## ●試験ほ場で「カモミール」苗の植え付け体験会を行いました。

11月3日（木）に、一般参加の市民の皆さん16名が「カモミール」の定植を行いました。

8月下旬に種まきをして、育苗した8cmほどの苗をほ場内に植えました。

新品目試験ほ場では、この「カモミール」の試験栽培を行い、来年6月の刈取り後に乾燥させて出荷を行います。

参加された皆さんからは、自分でも栽培をしてみたいとの声を多くいただきました。

試験ほ場では、この「カモミール」の栽培の様子をいつでも自由に見学できます。



カモミール定植体験の様子

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通）

# 農振農用地区域からの除外申請の受付期間について

ご注意ください！

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

農用地区域からの除外は、通常、年2回（3月、9月）申請を受け付けていますが、平成24年度は、佐久市農業振興地域整備計画の総合見直し（農振農用地の指定の基となる計画の見直し）が予定されており、その見直し期間中は個別の農振除外が行えないため、下記の申請受付期間後は、総合見直しを終了するまでの間、農振除外の申請の受付ができません。

近年中に農振農用地における事業を計画している皆さんは、早めに事業調整を行っていただき、今回の農振除外申請の受付期間に申請できるようご注意ください。

受付期間（予定） 平成24年3月12日（月）～4月11日（水）

〔通常の受付期間（約2週間）を延長して対応します〕

■受付・お問い合わせ 農政課 農政係 ☎62-3203（直通）または各支所経済建設課

## 消石灰の取り扱いには注意しましょう！

例年、農作業中に肥料用消石灰が目に入り失明するという事故が発生しており、今年度も同様の事故が報告されています。

消石灰は、園芸分野における土壌成分の調整等に用いられることに加え、本年4月の家畜伝染病予防法の改正に伴って、各農家における消毒の徹底や、渡り鳥の本格的な飛来時期を前にした高病原性鳥インフルエンザ等の防疫対策の強化により、畜産農家においても消石灰を使用する機会が増えることが予想されます。

**消石灰を取扱う際には以下の点に注意して使用するよう心がけてください。**

（1）使用する際は保護具を付けましょう！

眼に入らないよう保護メガネをかけ、皮膚に付かないよう保護手袋を着用し、吸入しないよう保護マスク等を着用しましょう。

※飛散しにくい粒状タイプも販売されています。

（2）万が一、消石灰が飛散し眼や口等に入った場合は直ちに次のような処置行いましょう！

- ・眼に入った場合：きれいな水で十分に洗浄し、直ちに医師の診断を受ける。
- ・皮膚についた場合：きれいな水で十分に洗い流す。消石灰がついた衣類は脱ぎ、気分が悪いときは、医師の診断を受ける。
- ・吸い込んだ場合：うがいをし、気分が悪いときは医師の診断を受ける。
- ・飲み込んだ場合：口をすすぎ、直ちに医師診断を受ける。

（3）保管方法にも気をつけましょう！

直射日光など高温になる場所を避け、水気のない換気の良い所に保管しましょう。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）

## 不法投棄は犯罪です！

最近、市内の人目につきにくい道路、山林や畑にごみが捨てられていると通報が市に寄せられ、現地を調査すると、家電や家具などのごみも捨てられており不法投棄が後を絶ちません。

不法投棄をした人は、ごみの撤去とともに、5年以下の懲役、1千万円以下の罰金など重い刑罰が科せられます。長野県のホームページで罰金刑の事例が掲載されていますが、軽トラック1台ほどの

不法投棄で50万円の罰金が科せられています。

また、ごみステーションにごみを出す時は分別をきちんとしていただき、袋に名前を記入し、決められた日の決められた時間内に出してください。ごみの出し方のルールが守られず近隣の住民の方に迷惑がかかっているケースもあります。一部の心ない人による不法投棄は、自然環境や生活環境に悪影響を及ぼします。美しい景観、豊かな自然を次世代に引き継ぐために、適正なごみ処理をし、環境美化に努めましょう。

■お問い合わせ 生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094（直通）

冬の安全な交通確保のために

# 道路の除雪は

## 市民と行政の協力で！

市では、冬の道路交通・市民生活の安全を確保するため「佐久市除雪マニュアル」に基づき、道路の除雪、融雪事業を行っています。（除雪マニュアルは、市ホームページでご覧になれます。）

### ○HPからのアクセス

まちづくり↓道路・水路・河川↓除雪マニュアル

☆積雪10cm以上で

除雪します。

市は、除雪指定路線の除雪を、積雪10cm以上に達した場合に行い、その他の路線は緊急な場合に除雪します。

市が、路線認定して管理する道路は、1,880km余におよび、市道すべてを市が除雪することは難しいため、次の道路を除雪路線に指定し、委託業者により除雪を行っています。

- ①交通量が多く、地域間を結ぶ市道
- ②バス路線（定期・巡回・福祉バス）
- ③交通量の多い急坂など特に危険な道路



国道・県道は佐久建設事務所が除雪を行います。市と建設事務所は、常に連携をとりながら作業を進めます。

☆市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

国道・県道・市道の指定路線以外の、地域内生活道路や歩道などの除雪につきましては、市民の皆さんのご協力をお願いします。

自宅の前や区・PTAなどで決めた範囲は、それぞれの立場でご協力をお願いします。また、高齢者世帯など除雪困難な世帯への心配りもお願いします。

市の除雪は、グレーダーなど車両建設機械で実施するため、集積された雪が場合によっては玄関先をふさいでしまうことが

あります。ふさいでしまった雪の除排雪は、各家庭で道路脇に寄せるなどご理解とご協力をお願いします。

なお、宅地内の雪を道路に出すことは、事故を引き起こす原因となり、また水路に雪を捨てることは、水路を溢れさせ、危険ですのでやめましょう。

☆凍結防止剤を散布します。

市は、日陰の道や急な坂道など凍結のおそれがある箇所についても路線を認定し、委託業者などにより凍結防止剤散布を行っています。

☆生活道路や歩道への散布にご協力を！

地域内の生活道路や歩道などは、市民の皆さんによる散布をお願いします。凍結防止剤は、区長さんからの申請により、お渡ししています。

☆思わぬところで路面凍結

冬は、乾いた道路と思い、安心して走っていても、日陰や橋など部分的に路面が凍結していることがあります。運転には、ご注意ください。スピードを抑え車間距離を十分とりましょう。

■除雪に関するご意見・ご要望は、土木課 維持第1・2係 ☎62-3302（直通）までご連絡ください。



# 認知症講演会のお知らせ

地域で支えよう 認知症

認知症について1人でも多くの皆さんが、正しい知識を持ち、助け合う事ができれば、認知症の人もその家族も穏やかに暮らす事ができるのではないのでしょうか。

そこで市では、認知症を正しく理解し、現在の認知症高齢者を取り巻く社会の現状や課題・認知症の人とその家族の気持ち・どんな支援を必要としているのかなど、それぞれの分野の専門の方から話題提供頂き、地域で支えるために身近で出来ることを考えて頂くきっかけとして認知症に関する講演会を4回シリーズで開催します。

多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

対象者：一般市民

参加費：無料

開催時間：

1時30分から3時

## 第1回

「連載 “笑顔のままで 認知症  
長寿社会 “から見えたもの」



そのださやか  
講師：園田清佳 記者  
信濃毎日新聞社編集局文化部  
期日：2月2日（木）  
会場：交流文化館浅科

## 第2回

「正しい認知症の理解と支援方法」



さくらいつよし  
講師：櫻井剛志 医師  
佐久総合病院精神科医師  
期日：2月9日（木）  
会場：野沢会館

## 第3回

「認知症 周囲の理解と気遣いを」



せき やすし  
講師：関 靖 代表  
認知症の人と家族の会  
長野県支部  
期日：2月15日（水）  
会場：あいとぴあ白田

## 第4回

「それぞれの介護の  
悩みや不安に道案内」



たけしげとしふみ  
講師：竹重俊文 所長  
認知症コールセンター  
期日：2月22日（水）  
会場：駒の里ふれあいセンター

■お問い合わせ 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）  
臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124（＃）  
浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078（＃）  
望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111（代表）

## 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ご家族の皆さんを対象に、認知症に関する理解を深め、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。

座談会に参加し、同様に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うと共に、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	お申し込み・お問い合わせ先
1月16日（月）	佐久市保健センター	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）
1月18日（水）	望月生きがいセンター	望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111

### 時間 内容

\*お住まいの地区に関係なく、ご参加しやすい会場へお気軽にお越しください。  
午後1時30分から3時まで

座談会（認知症ケアの専門家が助言者として入ります）

\*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

■お問い合わせ 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）  
望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111（代表）

※後の予定

2月22日（水）

場所 あいとぴあ白田

\*詳細については随時  
広報でお知らせします。

# 元気ですか？

年の初めに、体重を測ってみましょう！

この数年での変化はありますか？ お正月太りしていませんか？

自分のベストの体重は、どのくらいでしょう？

●BMI（Body Mass Index）の略で、身長と体重から求める体格指標のひとつです。

**体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＝BMIです。**

やせ：18.5未満    ふつう：18.5以上25.0未満    肥満：25.0以上

\*太りすぎも痩せすぎも注意が必要です。



〇ご存じのとおり体重が増えすぎると、生活習慣病の危険が近づきます。

あなたは何を思い浮かべますか？

糖尿病・高血圧・脂質異常・脳血管疾患・心疾患・・・など様々あります。

病気の中には、先天的な素因もありますが、生活習慣病は・・・

**自らの生活を見直す事で、改善や予防のできるものが多いです！**

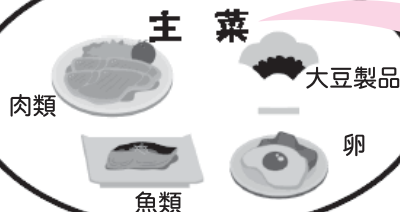
生活習慣の見直しには「食事・運動・休養」が大切です。とくにお正月は、食事ではめを外した方も多いかと思います。体格や運動量によって必要なエネルギーは違います。自分に必要な量が知りたい方は、ご相談ください。17ページのぴんころ御膳も参考にしてください。

## 食事のかたち

～1日3食分でこのかたちと量をめざしましょう！～

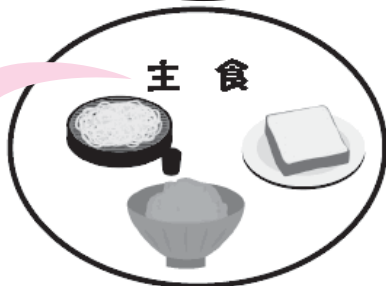


副菜は体の調子を整えます。野菜、海藻、イモ類のいずれかを毎食1～2皿はつけましょう！



主菜はたんぱく質。体をつくるもとです！

主食は体を動かすエネルギーのもと！しっかり食べましょう。



汁ものは副菜の1つとして野菜多めの具たくさん汁にしてみましょう！汁ものがとれない時には野菜を増やしましょう！

間食に



お楽しみで



■健診のお申し込み、相談、健診の結果、栄養、健康づくりに関するご相談・お問い合わせ

健康づくり推進課

☎62-3189（直通）

臼田支所 健康づくり推進係

☎82-3115（直通）

浅科支所 健康づくり推進課

☎58-2001（代表）

望月支所 健康づくり推進課

☎53-3111（代表）



# あなたのからだ

～年の始まりに「大切なからだ」について  
考えてみませんか？～

まだ間に合う！健診の申し込み！  
まだ健診を受けていない方は、  
職場や健康づくり推進課まで  
相談してみましょう。

健康チェック  
スタート！

毎年健診を  
受けていますか？



健診を受けよう！

いいえ

はい

異常なし

健診結果を見てみましょう！  
健診結果はいかがですか？

メタボリックシンドロームと  
書かれている。またはBMI  
が25以上で、血糖値、コレス  
テロール、血圧が高い

来年度も健診を  
受けましょう

精密検査や治療が必要

基準値より高い、  
または低いものがある

そんなあなたに朗報です！  
運動や食事について相談が  
したい。何とかしたい方！  
私たちがお手伝いをします！  
健康づくり推進課まで  
お電話ください！

精密検査、治療は、  
放置しないで、  
早めに受けましょう



健診の結果について心配な  
ことがありましたら、かか  
りつけ医や、佐久市役所の  
保健師、栄養士などにご相  
談ください！

運動習慣  
ありますか？



放置すると・・・  
血糖値上昇・血圧上昇  
体重増加等々

糖尿病の治療を放置してしまうとどうなるのか・・・ご存知ですか？

糖尿病患者による糖尿病患者のためのパンフレット

「糖尿病の治療を放置した働き盛りの今」をご覧ください。

このパンフレットは、編集委員7名のうち5名を糖尿病患者の方々が務め、「患者が患者のため」に」という新たな視点で作成されています。

厚生労働省のホームページに掲載していますので、下記アドレスからダウンロードも可能です。  
市の健康づくり担当窓口にもありますので、ご相談ください。

『 糖尿病患者による 』で検索していただければ簡単です。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001qjv4.html>

# 「佐久平駅前広場アダプトシステム事業」 調印式が開催されました。

平成23年12月2日（金）里親となる双信電機株式会社双友会、有限会社ジャンリッツ、佐久商工会議所青年部、丸井造園建設株式会社、有限会社上原暖冷、ハートクリーンと柳田市長の7者において、「佐久平駅前広場アダプトシステム事業」の協定調印式が執り行われました。

市の玄関口である佐久平駅前広場の浅間口、蓼科口を6つの区域に分けて各団体の皆さんに、植栽の手入れ、草刈り、ゴミ拾い、松の木の剪定など、駅前の美化、維持管理活動などの取り組みが行われます。

佐久平駅前広場のアダプトシステム事業に対し、代表者の皆さんから、「市の中をきれいに、また自分の心をきれいにするという新しい姿で取り組んでいきたい。」「佐久平駅は、市の玄関口であることから、訪れた皆さんが周辺の環境に触れ、爽やかな緑を素晴らしいと感じてもらえるよう頑張りたい。」など、抱負が語られました。



協定締結位置図

※市では、アダプトシステム事業を推進しています。

アダプトシステム事業の取り組みをお知りになりたい方、また参加をご希望される方につきましては、下記までご連絡をお願いいたします。

■お問い合わせ 道路施設の歩道等 : 土木課 ☎62-3298  
公園施設等 : 公園緑地課 ☎62-3424

あなたへの  
メッセージ

～男女共同参画社会の実現をめざし、共に輝くために～

## 男女共同参画講演会

2月4日(土) 午後1時～ 佐久市コスモホール

入場  
無料

演題 妻と娘と夢を追いかけて 宇宙主夫。

講師 山崎 大地 さん



今年度の講師には、日本初のママさん宇宙飛行士山崎直子さんの夫、山崎大地さんをお招きします。仕事と家庭・育児・両親の介護との両立を实践されたこと、妻の宇宙飛行士になる夢を支援するため、自身の夢の仕事を辞職し専業主夫になり、家族を支えてこられたことなど、誰でも抱えている「仕事と家族」についてお話しいたします。



手話通訳付です

※今回の講演会には、映画上映はありません。

※託児をご希望の方は1月27日(金)までに下記へお申し込みください。

■お問い合わせ 人権同和課 男女共生係 ☎62-2111 (内線259)



# 冬期にじます釣り場 新春初釣り

日時／1月3日(火) 午前9時30分より

釣り区間／佐久大橋～東京電力今井堰堤

佐久大橋下流の「魚とよ」前広場にて午前9時より、安全 豊漁 魚供養を祈願します。

遊漁料金	
年 釣 券	<b>6,300 円</b>
日 釣 券	<b>1,260 円</b>
現場日釣券	<b>1,960 円</b>
(小学生以下は無料です)	

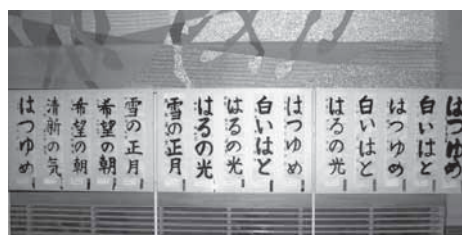
今年度より冬期のにじます釣り場が開設されました。この機会に自然の素晴らしさ、釣りの楽しみを感じるのはいかがでしょうか。大勢の皆さんの参加をお待ちしております。

※1月1・2日は、にじますの放流準備と放流を行うため、禁漁となります。

■お問い合わせ 佐久漁業協同組合 ☎62-0764  
観光課 ☎62-3285 (直通)

日 時 **1月31日(火)～2月5日(日)** 午前9時～午後5時

場 所 **佐久市立天来記念館一階ホール、駒の里ふれあいセンター**



## 内 容

市内の小学3年生から中学3年生までの児童生徒から出展された書き初め作品を展示します。

入場は無料ですので、ご家族おそろいでご覧ください。(ただし、二階常設展観覧の方は、観覧料が必要となります)

第二回  
天来記念館  
書き初め展

■お問い合わせ 天来記念館 ☎53-4158

企画展

望月歴史民俗資料館

## 郷土の雛人形展

**1月31日(火)～3月4日(日)**

【月曜日は休館】

地域の方々から寄贈いただいた江戸時代から現代までの雛人形 約200点を時代や種類ごとに展示します。また、子どもの健やかな成長を願い手づくりされる「つるしびな」や親子でつくった「お手玉雛」も飾ります。

それぞれの時代を彩ってきた雛人形たちをこの機会にぜひご覧ください。



利用案内

開館時間 午前9時～午後5時

観 覧 料 一般**300 円**、高校・大学生**250 円**、小・中学生**150 円**

**ながの子育て家庭優待券パスポート事業施設**

(入館の際、パスポートを提示していただくと観覧料が団体料金扱いとなります。)

■お問い合わせ 望月歴史民俗資料館 ☎54-2112



# 公園施設を守りましょう

広報8月号と11月号で公園施設等の被害状況を紹介してきましたが、依然として被害が発生しています。この状況を皆さんに知っていただき、被害を未然に防ぐため、4月から12月までの被害状況一覧を紹介します。この被害の修繕費用は、約20万円にのぼります。市のホームページにも被害状況を掲載しています。

公園名	被害内容	被害判明日
佐太夫町公園	トイレの窓ガラス2枚が割られる	4月 8日
佐太夫町公園	トイレの窓ガラス1枚が割られる	5月 6日
佐太夫町公園	トイレの窓ガラス2枚が割られ、防虫網1枚が破られる	6月23日
成知公園	トイレの窓ガラス1枚が割られる	6月23日
中嶋公園	女子トイレ内の壁に落書きされる	7月25日
湯川親水公園	多目的トイレの紙巻器が燃やされる	7月26日
中嶋公園	四阿のテーブルに落書きされる	8月 9日
成知公園	四阿の瓦が割られる	8月16日
下の宮公園	男子トイレの大便器が壊される	8月18日
五稜郭公園	四阿で不審火	8月22日
原公園	バラ品種ラベルが壊される	9月20日
佐太夫町公園	外灯のガラスカバーが割られる	10月 5日
成知公園	四阿の腰壁が壊される	10月11日
中嶋公園	女子トイレ個室の扉を一部壊される	10月24日
下越公園	多目的トイレの紙巻器が燃やされる	10月31日



中嶋公園（被害判明日 7月25日）



五稜郭公園（被害判明日 8月22日）

☆公園は、市民の皆さんの憩いやふれあいの場です。

☆誰もが気持ちよく、楽しく利用できるよう、ご利用をお願いします。

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

■お問い合わせ 公園緑地課 公園管理係 ☎62-3424（直通）

## シリーズ 公園紹介

## 「ふるさとの森公園」

広大な敷地内にある「ふるさとの森公園」は、浅科の住宅地から南に約3km入った自然豊かな場所にあり、アウトドアスポーツが楽しめる森林公園です。

4.6haある園内には、桜、梅、草花が数多く植栽され、四季折々に訪山した人々の目を楽しませてくれます。また、18ホールのマレットゴルフ場をはじめ、マウンテンバイク道、遊歩道、芝ソリ場などの施設は、若者からお年寄りまで幅広い年代の方に利用されています。

※降雪時に来園される際には、お車での事故等に十分に注意してください。

**所在地：**佐久市東立科字古ふ木2693番地外

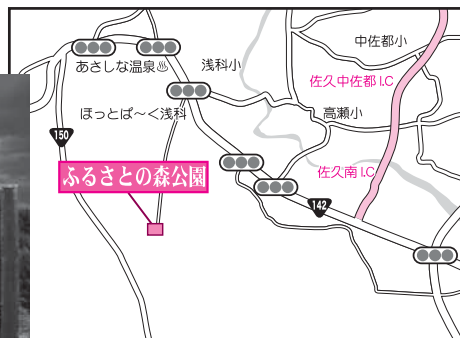
**駐車場：**20台

**主な施設：**バイオトイレ、マレットゴルフ場18ホール、四阿、マウンテンバイク道

公園の紹介は、佐久市ホームページからご覧になれます。

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

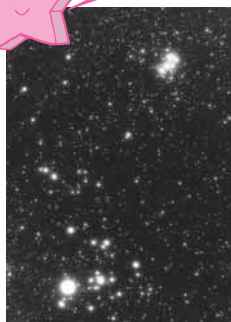
■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）



夏は芝ソリ、冬は雪上ソリが楽しめます

# うすだスタードームへ行こう!!

1～2月のイベント



## 冬の星空観望会

冬の星座と天体をたっぷりと楽しむ観望会です。オリオン大星雲やすばるなど、この季節ならではの星空名所を、望遠鏡や双眼鏡でご案内します。予約は不要です。お気軽にお越しください。

**日時** 1月14日(土) 午後7時30分～9時  
**会場** うすだスタードーム  
**内容** 大型望遠鏡その他による冬の星空観望・冬の星のお話  
**参加料** 無 料(入館料:一般500円/小中学生250円は必要です)

## 第4回星座教室「あばると冬の星座を見つけよう！」

四季の星空を楽しむ「星座教室」。第4回となる今回は、見ごろになっている冬の星座の神話と見つけ方をご紹介します。また望遠鏡・双眼鏡でその間に輝く星雲や星団も楽しめます。

**日時** 1月27日(金) 午後7時30分～9時  
**会場** うすだスタードーム  
**内容** 冬の星座観察、星雲・星団観望ほか  
**定員** 30人(申込み先着順)  
**参加料** 無 料(入館料:一般500円/小中学生250円は必要です)



## 星空特別講座 宇宙人の探し方 ～地球外知的生命探査の話～



天文学の最前線で活躍する方をうすだスタードームにお招きして開催する星空特別講座。今回は信州出身で、現在は兵庫県立西はりま天文台公園の主任研究員をされている天文学者、鳴沢真也先生にお越しいただき、「宇宙人の探し方」と題して、先生の専門である「SETI(地球外知的生命探査)」について語っていただきます。宇宙人は本当にいるのか、いるとしたらどのような方法で探しだせばよいのか。世界中の天文学者が取り組んでいる「真面目な宇宙人探し」についての興味深いお話です。宇宙の究極の口マンについて

考えてみましょう。予約は不要です。多数の参加をお待ちしています。

**日時** 2月4日(土) 午後7時30分～9時  
**会場** うすだスタードーム  
**講師** 鳴沢 真也先生(兵庫県立西はりま天文台公園主任研究員)  
**内容** 「宇宙人の探し方～地球外知的生命探査の話」  
**参加料** 無 料(入館料:一般500円/小中学生250円は必要です)



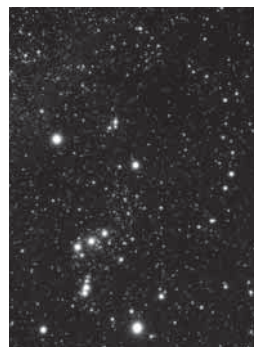
## 冬の星空を楽しむ連続講座「星空探検隊」

冬の星空を楽しみながら、天体望遠鏡の使い方や星の写真の撮り方など、本格的な天体観測の方法を学ぶ連続講座です。自分の力で望遠鏡を使ってみたり、月面や星座の写真を撮影したり、より深い天体観測の世界を体験してみませんか?

### 予定表

期日	場所	時間	内容
2月3日(金)	うすだ スタードーム	19:30 ～21:00	月の写真を撮ろう!～月面の観察と撮影
2月10日(金)			望遠鏡を使ってみよう!～望遠鏡での天体観察
2月17日(金)			オリオン座の写真を撮ろう!～星座の観察と撮影
2月24日(金)			オリオン大星雲の写真を撮ろう!～星雲の撮影

**定員** 30人(申込み先着順)  
**参加料** 無 料(入館料:一般500円/小中学生250円は必要です)



■お問い合わせ 佐久市天体観測施設「うすだスタードーム」 ☎82-0200



# 佐久市子ども未来館

1月のイベント情報

## プラネタリウム冬季番組



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	バス・ストーリーズ
土・日・祝		星うさぎと月のふね	星うさぎと月のふね	バス・ストーリーズ

### ☆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。(冬の星座紹介とあわせて、約45分間)

### ☆バス・ストーリーズ BIRTH STORIES

ビッグバンから始まり、わたしたちが生きる現代までの進化を美しい映像でたどります。海外で数々の賞を受賞した美しいCG映像、洗練された音楽、詩的なナレーションが一体化した本格映像作品です。(冬の星座紹介とあわせて、約45分間)

期間：12月10日(土)から3月4日(日)まで

料金：観覧券または入館観覧セット券で観覧できます。

※1月3日から6日の期間は14:00~の回を臨時放映します。

## シリーズ企画展

### 「長野県内の研究所」⑦



『長野県内の研究所 ⑦』

日本唯一の「山岳科学」に関する研究所である、信州大学山岳科学総合研究所をパネルで紹介します。

期間：1月9日(月)まで

## サイエンスカフェ 研究者のお話を聴こう♪

### 『雪や氷からわかること』

信州大学山岳科学総合研究所

所長 鈴木啓助さん

日時：1月7日(土) 午後2時~3時

対象：一般

(小学生以下は保護者と参加してください。)

料金：無料(展示室を見学する場合は有料です。)

会場：佐久市子ども未来館 フリースペース

## ◆ 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 1月5日(木)は開館します

年末年始休業：12月29日(木)~1月1日(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

## うすだスタードーム連携事業 星空バスツアー

### 『冬の天体観望会』



子ども未来館のプラネタリウムで星の学習をしたあと、うすだスタードームの大型望遠鏡で天体を観測します。冬の夜空に輝く木星などを観測する予定です。

日時：1月21日(土)

午後5時から8時まで

(受付は、午後4時30分から

4時50分まで)

料金：4歳~小学校入学前 200円

小中学生 400円 大人 800円

定員：30名(要事前予約)

申込：佐久市子ども未来館まで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。

その他：中学生以下は必ず保護者同伴で参加(有料)してください。十分な寒さ対策をしてきてください。

## 冬休み！毎日が実験教室



1月2日~9日まで毎日、実験教室が開催されます。

1月2日(月)・3日(火)	浮きでる絵文字あぶりだし
1月4日(水)・5日(木)	いろ色なコマをつくろう
1月6日(金)・7日(土)	日食サングラスをつくろう
1月8日(日)・9日(月・祝)	吹きゴマをつくろう

## 1月の実験教室

毎週土曜・日曜・祝日に実験教室を開催しています。

開催時間：①10時50分~ ②1時20分~

③2時50分~ (約30分間)

料金：入館料のみで参加できます。

※小学校低学年以下の方は保護者と一緒に参加してください。

※サイエンスショーは申込不要です。

		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 (1回分)	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



## 昆虫体験学習館 冬の特別企画展

### 「カメムシ展」

- 名 称：冬の特別企画展 カメムシ展  
 ■会 場：平尾山公園・パラダ 昆虫体験学習館  
 ■開催期間：平成23年12月23日（金）～平成24年3月31日（土）  
 特別展開催中は無休

■営業時間：10:00～16:30 （最終入館16:00）

■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。

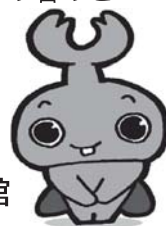
- 内 容：「くさい！」なんて、イメージだけで嫌わないでください。キンカメムシの仲間はその名のとおり金ピカですし、人面カメムシなんて、お相撲さんの顔みたいに見えます。カブトムシよりも大きいタガメ、アメンボだってカメムシの仲間です。くさいばかりじゃなくて、青りんごの匂いがするキバラヘリカメムシもいます。そんな多様性に富んだカメムシの世界を体験してみてください。

■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>



けんらんごうか 絢爛豪華なアカスジキンカメムシ



## 佐久情報センターからのお知らせ

**パソコン講座** 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。

- ・横断幕・垂れ幕作成支援（事前要相談、有料）
- ・パソコンここだけ教室（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）※費用については、お問い合わせください。

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>

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

## 平成23年度 明るい選挙 啓発ポスターコンクール 長野県審査入選者

【小学校の部】



佳作  
 中込小学校6年  
 工藤 士穂 さん

【中学校の部】



3等  
 学校法人聖啓学園  
 佐久長聖中学校1年  
 丸山 碩 さん

入選者の作品は長野県選挙管理委員会、佐久地方事務所地域政策課のホームページからご覧いただけます。  
 ○長野県選挙管理委員会ホームページ <http://www.pref.nagano.jp/senkyo/poster/h23poster/23nyusen.htm>  
 ○佐久地方事務所ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/xtihou/saku/seisaku/senkyo/poster23.htm>

■お問い合わせ 佐久市選挙管理委員会事務局 ☎62-3502



# 森林整備の助成制度について

## ●森林整備助成制度

項目	事業名	対象事業	事業者主体	対象森林	補助率	申請先
森林を間伐する時の補助制度	みんなで支える里山整備事業(森林税活用事業)	切捨間伐	市町村、森林組合、NPO法人等	1ha以上かつ3人以上	9/10以内 (国・県)	佐久地方事務所 林務課
	森林造成事業 ※H23よりこの補助事業を受ける場合は、集約化実施計画(30haの団地化を行い、年5ha以上の間伐を実施)の作成が必須です。	切捨間伐・搬出間伐等	森林組合、NPO法人、森林所有者、施業計画作成者等	市町村が定める地域森林計画区域内	7/10以内 (国・県)	佐久地方事務所 林務課
	佐久市林業振興事業(森林税活用事業)	①切捨間伐 ②搬出間伐(H23年度より助成)	財産区等	上記、「みんなで支える里山整備事業」の対象事業を除く。	上記、「森林造成事業」に対し予算の範囲内で ①2/10以内(切捨間伐) ②1/10以内(搬出間伐)	耕地林務課
団地化して森林整備を進める時の補助制度	地域で進める里山集約化事業(森林税活用事業)	所有界の明確化、森林所有者から森林整備の同意を得る活動等	区、自治会組織、林務委員会、森林組合等	財産区、共有林等を除く森林。 10ha以上又は10人以上	1ha当たり 15,000円 (県・市)	耕地林務課

※詳しくは、下記までお問い合わせください。

## ●所有する山林の立木を伐採する場合、伐採届が必要です。

所有する山林の立木を伐採する場合、森林法第10条の8第1項の規定により、土地を所有する市町村へ伐採届が必要となります。関係する市町村へお問い合わせください。

■お問い合わせ 耕地林務課 林務係 ☎62-3247(直通)  
佐久地方事務所 林務課 ☎63-3154(直通)

# 長野県森林づくり県民税について

皆さんから頂いた税金の活用方法をお伝えします

手入れの遅れている里山での間伐を推進しました(全体の約75%)

地域固有の課題に対応した森林づくりを推進しました(全体の約20%)

県民や企業の森林づくりへの参加等を促進しました(全体の約5%)

長野県森林づくり県民税活用事業の実績と計画

単位:千円

項目	H20 (実績)	H21 (実績)	H22 (実績)	H23 (実績)	計
手入れの遅れている里山での間伐の推進	241,091	439,433	615,060	621,358	1,916,942
地域固有の課題に対応した森林づくりの推進	99,991	132,000	132,500	133,000	497,491
県民や企業の森林づくりへの参加等の促進	25,140	20,935	16,606	19,578	82,259
計	366,222	592,368	764,166	773,936	2,496,692

詳細な事業内容については、全県下は以下のアドレスまたは、佐久地方事務所林務課までご相談ください。  
<http://www.pref.nagano.jp/rinmu/rinsei/01kikaku/minna/shinrinzei/shinrinzei.htm>

## 長野県森林づくり県民税の仕組み

「長野県森林づくり県民税」は、県民税均等割に上乗せして納めていただきます。

個人		法人
県内にお住まいの方 お住まいの市町村以外に家屋敷等(※1)を県内にお持ちの方 前年の合計所得金額が一定以下等により県税均等割が非課税の方(※2)には課税されません(県民の約半数の方)【約110万人】	納税義務者	県内に事務所等を有する法人 【約5万5千法人】
年額500円	税額	均等割額の5% (資本金等の額に応じて、1,000円から40,000円の上乗せ)
住民税(県民税)が給与から特別徴収されている方は、その中に含まれます。 上記以外の方は、市町村から送付される納税通知書により納めていただきます。	納税方法	県民税均等割の申告納税時に上乗せして納めていただきます。
平成20年度分から平成24年度分まで	課税期間	平成20年4月1日から平成25年3月31日までの間に開始する各事業年度分

※1 家屋敷等・・・事務所、事業所、別荘などの家屋

※2 次の方には課税されません。生活保護法の規定による生活扶助を受けている方。  
前年の合計所得金額が125万円以下の障害者、未成年者、寡婦または寡夫の方。  
前年の合計所得金額が市町村の条例で定める金額以下の方。

## ■お問い合わせ

森林税を活用した森林づくり→佐久地方事務所林務課 ☎63-3152 FAX63-3195  
税の仕組みに関すること → 佐久地方事務所税務課 ☎63-3139 FAX63-3186





## ●障害者自立生活支援センター

### ■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 1月17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)

参加費 1人400円(食材費)

持ち物 エプロン、タオル

### ■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 1月19日(木)  
午後1時30分～3時

場所 野沢会館 音楽室1号

定員 20名(先着順)

参加費 無料

### ■パソコン教室

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

対象者 障害のある方

日時 1月20日(金)  
午後1時30分～3時30分

場所 情報センター2F  
パソコン研修室

定員 15名(先着順)

内容 ワード・エクセルで困ったとき

参加費 無料

持ち物 筆記用具、フロッピーディスクなど

### ■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 1月24日(火)  
午後1時30分～  
午後3時30分

場所 野沢会館 103号会議室

定員 20名(先着順)

参加費 無料

### ■第8回障害者スマイルライフフェスタ

障害のある方と市民の交流の場、「障害者スマイルライフフェスタ」に大勢の市民の皆さんのご参加をお待ちしております。入場は無料です。

対象者 障害のある方および市民

日時 1月29日(日)  
午後1時～3時30分

場所 交流文化館浅科  
穂の香ホール

### 内容

- ステージ発表
- ・支援センター主催講座の発表
- ・文化サークル、団体による発表など

### 申込・問合せ

障害者自立生活支援センター  
☎64-0212

## ●放送大学4月入学生募集

放送大学では、平成24年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事に活かしたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。詳しい資料を無料でお送りいたします。お気軽にお問い合わせください。放送大学ホームページでも受け付けています(ホームページアドレス <http://www.ouj.ac.jp>)。

### ■教養学部

#### ◆科目履修生

(6か月在学し、希望する科目を履修)

#### ◆選科履修生

(1年間在学し、希望する科目を履修)

#### ◆全科履修生

(4年以上在学し、卒業を目指す)

### ■大学院

#### ◆修士科目生

(6か月在学し、希望する科目を履修)

#### ◆修士選科生

(1年間在学し、希望する科目を履修)

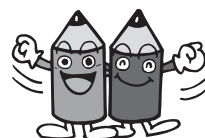
出願期間 2月29日(火)まで

問合せ 放送大学

長野学習センター

(☎0266-58-2332)

※月曜日、祝日休み



# お預かりした掛金は大切に使っています

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

何よりもまずは共済金。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

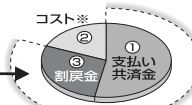
剰余金は割戻金としてご加入者へ公平にお戻ししています。

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)  
※(異常危険準備金・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 県民共済放送(YES!)  
県民共済 随いてなるほど! 毎週  
日曜日18:05～(約55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/](http://www.nagano-kyosai.or.jp/)

携帯から ☎http://kyo-sai.jp/nagano/ 検索サイトの検索



## ●「佐久市生活便利帳」記載誤りに関するお詫びと訂正について

広報佐久 8 月号と一緒にご家庭にお配りしました「佐久市生活便利帳」37ページの薬剤師会一覧に記載されている内容に、誤りがございました。ご迷惑をおかけした関係者の皆様および市民の皆様にお詫び申し上げ、次のとおり訂正いたします。

### 訂正箇所：

生活便利帳の37ページ中

#### ◆「中込中央薬局」様の所在地および電話番号

【誤】中込3465-6⇒【正】中込3110-15

【誤】☎64-5508⇒【正】☎63-2752

#### ◆「アイ薬局」様の電話番号

【誤】☎67-7300⇒【正】☎64-5508

また、「アイ薬局」様の電話番号として記載した「67-7300」番は、「さくら薬局長野岩村田店」様の電話番号でございました。

問合せ ㈱ゼンリン長野支店 ☎026-263-3755  
または 広報広聴課 ☎62-3075（直通）

## ご寄附ありがとうございます

### 【ふるさと納税寄附】

▼「ふるさとの佐久におまかせ」に金50,000円 井出雅士様（東京都）

### 【一般寄附】

市へ

▼現金4,000円

佐久の鯉太郎Z様（入沢）

▼ふとん（掛け布団・敷き布団）3組

青木みつ江様（原）

▼「こども難聴早期発見のしおり」1,000部 佐久ライオンズクラブ様

▼現金10,000円

大石もり子様（東京都）

高瀬小学校へ

▼小学生から「新聞」を読む子は大きく伸びる！1冊

かがくる改訂版全100冊

ダーウィンが来た！全30冊

新マンガ日本史全50冊

株式会社ナカムラ 中村新聞舗様

市内各小学校および各中学校へ

▼チリ取り 70個

西澤敏文様（下諏訪町）

みすず苑へ

▼タオル280枚

相生町保健補導員会（岩村田）

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

日時 1月18日(水)

午前10時30分～午後3時

会場 長野県行政書士会館

長野市南県町1009-3

☎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

FAX：026-224-1305

## 募集

## ●中央隣保館 地域福祉事業

### ■健康料理教室

寒い冬、体の温まる健康料理を作りましょう。

保健師による健康相談も行います。

日時 1月20日(金)

午前10時～午後1時

会場 中央隣保館

講師 中村 美登里先生

定員 20名

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

参加費 食材費実費

申込締切 1月16日(月)

※午前9時から保健師による健康相談を行います。

申込・問合わせ 中央隣保館

☎62-0991



## 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/>

## ●「お酒をやめたい」とお考えの方へ

～アルコールグループミーティング・女性のためのアルコールグループ『すずらん』のご案内～  
あなたのお酒の飲み方…気になることはありませんか？

最初は酔いを楽しむためのアルコールが徐々に習慣化し、大量に飲まないと酔わなくなったり、飲むことを止められなくなることがあります。お酒への心の依存（とらわれ）や身体的な依存が生じてくると「アルコール依存症」というレベルに達します。

依存症になると自らの意思の力だけではお酒を減らしたり、止めることは難しくなります。これは意思の問題ではなく、アルコールの持つ特性によるものです。

### [アルコールグループミーティング]

アルコールの特性を理解し、「断酒を受け入れた」新しい生活習慣を身に付けることを目指す仲間が集まります。

### [女性のためのアルコールグループ『すずらん』]

アルコールの特性を理解し、「断酒を受け入れた」新しい生活習慣を身に付けることを目指す女性の仲間が集まります。女性同士、安心して話ができるグループです。

日にち 第1・第3火曜日

月	日	
	アルコールグループミーティング	すずらん(女性のみ)
1		17
2	7	21
3	6	

場所 社会福祉総合センター  
(長野市若里7-1-7)

内容 【学習】  
アルコール依存症について  
【ミーティング】  
体験談を中心に意見交換等

主催・申込  
長野県精神保健福祉センター  
☎026-227-1810  
※秘密は厳守します。

## ●1月の図書館行事予定

### ◆中央図書館

#### おはなしの会

対象 園児・小学生低学年  
日時 1月14日(木)午前10時30分～  
1月21日(木)午後3時～

対象 乳幼児  
日時 1月19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 1月28日(木)午後3時～  
会場 中央図書館  
高齢者幼児ルーム

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 1月21日(木)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 1月21日(木)午前11時～  
会場 浅科図書館 えほんのへや  
歌うとしゃかん

対象 一般  
日時 1月14日(木)午後7時30分～

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 1月21日(木)午前11時～  
会場 望月図書館 視聴覚室  
問合せ 望月図書館 ☎53-0230

## ●戦後強制抑留者の皆様へ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。

### 対象者

旧ソ連邦またはモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方

(特別措置法施行日(平成22年6月16日)以降に亡くなられた方の相続人は請求できますが、施行日前に亡くなられた方のご遺族等は、対象となりません。)

請求期間 平成24年3月31日まで  
請求期間内に特別給付金の請求をしなかった場合、支給されません。

請求書をお持ちでない方は、当基金から請求書類をお送りしますので、至急当基金にお電話ください。

※既に特別給付金を支給された方は、再度の請求はできません。

### 問合せ

独立行政法人  
平和祈念事業特別基金事業部  
特別給付金認定担当  
☎0570-059-204(ナビダイヤル)  
(IP電話、PHSからは  
03-5860-2748)

受付時間 平日9:00～18:00  
(土日祝日はご利用できません)

広告欄

お正月は  
あそび  
お正月は  
あそび  
かるた  
ゲーム  
カレンダー  
ダイアリー  
日記帳 2012年  
ご準備はお済みですか?

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(1月)の  
「おはなしの会」は  
●12日(木) 10:30～(第2木曜)  
●28日(土) 15:00～(第4土曜)

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。

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](#)

広告欄



## お知らせ

### ●医業未収金管理回収業務を法律事務所へ委託

浅間総合病院では、医業未収金が毎年増加傾向にあり、病院経営を圧迫する状況となっています。そこで支払期限を一定期間経過しても、支払いのない未収金の回収業務を法律事務所へ委託しました。委託した未収金は、法律事務所が窓口となり支払い案内・集金事務・支払い相談業務などを行います。市民の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

#### 委託先

館野法律事務所  
東京都渋谷区渋谷 2-16-8  
南雲ビル 2・4 階  
(代表者：館野完弁護士)

#### 委託業務の範囲

原則として、未収金発生後 1 年以上経過した医業未収金の管理回収業務

業務開始日 1 月 4 日(木)～

問合せ 浅間総合病院  
医事課 外来係  
☎67-2295 (内線:1011)

### ●「こころの相談日」1 月の予定

日時 1 月 11 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 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

### ●ごぞんじですか？ 検察審査会

皆さんは検察審査会をご存じですか。検察審査会は、選挙権を持つ国民の中から選ばれた 11 人の検察審査員が、不起訴処分という、検察官が被疑者を裁判にかけなかったことの善し悪しを審査するところで、刑事手続の中に国民の一般的な良識を反映させ、より良い刑事司法をするために設けられているものです。

審査の申立てには、費用は一切掛からず、秘密も固く守られます。検察審査会の窓口では、申立てについての相談を受けていますのでお気軽にお問い合わせください。

上田検察審査会事務局  
(長野地方裁判所上田支部内)  
☎0268-40-2211

### ●林業退職金共済制度(林退共)からのお知らせ

林業の仕事をしていたことがありませんか？林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。以前、林業の仕事をしていたが、ご自身が林退共へ加入していたか分からない方についてもお調べいたします。

また、罹災された共済契約者および被共済者の皆様に対し、各種手続(共済手帳の紛失、退職金の請求等)の必要が生じた場合はできる限りの範囲において、速やかに対応したいと考えておりますので、最寄の支部または本部へお問い合わせ、ご相談くださいますようお願いいたします。

問合せ 独立行政法人  
勤労者退職金共済機構  
林業退職金共済事業本部  
〒105-0011  
東京都港区芝公園 1-7-6  
退職金機構ビル  
☎03-5400-5443  
FAX03-3432-5868

※詳しくはホームページでもご案内しております。  
<http://www.rintaikyotaisyokukin.go.jp/>

### ●公募「佐久平の美術展」搬入日のお知らせ

第 26 回「佐久平の美術展」の作品搬入は、1 月 21 日(土)、22 日(日)の午前 9 時から午後 5 時までです。皆さんの応募をお待ちしています。

◆募集部門 日本画・洋画・彫刻

#### ◆規格

絵画は S100 号以下。額・吊り金具を装備する。画面保護が必要な場合はアクリル板使用。彫刻は 2 m 以下で 60kg 以下、自立するもの。

◆応募手数料 1 点 3,000 円  
(高校生 1,000 円)

◆搬入場所 佐久市立近代美術館  
審査員

(大矢 紀、那須 勝哉、入江 観、馬越 陽子、下川昭宣)の先生による審査を行い入選作品による展覧会を開催します。その他の応募資格、規定もあります。詳しくは近代美術館までお問い合わせください。

問合せ 市立近代美術館  
☎67-1055

### ●駒場公園からのお知らせ

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、1 月 31 日(火)から 2 月 3 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

### ●国有地売払のお知らせ

物件① 下越字上川原 207-11  
248.18㎡  
② 下越字上川原 207-13  
391.75㎡

入札日時 2 月 17 日(金)

①午前 11 時  
②午前 10 時

問合せ 長野国道事務所経理課  
(担当：齋藤)  
☎026-264-7002

## 税金コーナー

**税 目** 国民健康保険税 第7期

**納期限** 1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!

## 保険料コーナー

介護保険料 第10期  
後期高齢者医療保険料 第7期

**納期限** 1月31日

### 妊婦さんの歯の教室 (要予約)

**対象** 妊婦 (初産・経産は問いません)  
**内容** 歯科健診・歯科医師による歯科講話・歯科医師との座談会・RDテスト (お口の中のむし歯菌のテスト)・歯の染め出し等  
**日時** 2月23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  
■予約・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 (要予約)

**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** 2月16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。  
■予約・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



### 1月の子育てサロン / 全会場 9:30～11:30

■野沢児童館	10日(火)・24日(火)
■中佐都児童館	19日(木)
■岩村田児童館	13日(金)・27日(金)
■中込児童館	20日(金)
■東児童館	17日(火)
■泉児童館	18日(水)
■岸野児童館	16日(月)
■高瀬児童館	11日(水)・25日(水)
■佐久城山児童館	12日(木)・26日(木)
■望月児童館	17日(火)
■あさしな児童館	12日(木)・26日(木)
■平根児童館	23日(月)
■小田井児童館	16日(月)
■臼田児童館	11日(水)
■青沼児童館	18日(水)
■田口児童館	25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。

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

## 平成23年度 佐久市健康カレンダー

または市ホームページでもご覧いただけます。

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

### 相談コーナー

#### ●行政相談

浅科支所 1月16日(月) 午後1時～4時  
あいとびあ臼田 1月18日(水) 午後1時30分～4時  
望月支所3階会議室 1月26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 (大腸がん検診無料クーポン券使用可)

2月12日(日) 佐久市保健センター

#### ●乳がん集団検診 (乳がん検診無料クーポン券使用可)

2月1日(水) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)  
2月2日(木) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)  
2月3日(金) 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

### 1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

4日・6日・7日・10日・11日・13日・14日・16日・17日・18日・  
20日・21日・23日・24日・25日・27日・28日・30日・31日

#### ■あさしな保育園内 / 午前9時～午後2時

4日・6日・11日・13日・16日・18日・20日・23日・25日・27日・  
30日

#### ■協和保育園内 / 午前9時～午後3時

4日・5日・6日・10日・11日・12日・13日・16日・17日・18日・  
19日・20日・23日・24日・25日・26日・27日・30日・31日

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149(直通)  
または各支所市民福祉課

## 望月支所 ☎53-3111



新海誠監督が語る

# 「私のアニメと佐久」

監督  
最新作  
の上映

第5回  
わがまち佐久  
市民講座



1/21(土)~27(金) 「秒速5センチメートル」市内シネマ(有料)で上映予定  
新海誠監督人気作品

上映

新海誠監督最新作  
「星を追う子ども」

講演

講師  
ポスト宮崎駿と注目の  
小海町出身アニメーション監督  
新海 誠 氏



1973年生まれ。野沢北高等学校を卒業後、大学で国文学を専攻。会社勤務を経て、アニメーション監督として活躍中。「彼女と彼女の猫」「ほしのこえ」等を発表し数々の賞を受賞。「秒速5センチメートル」ではアジアパシフィック映画祭最優秀アニメ賞等を受賞。  
2011年5月「星を追う子ども」公開。

日時

1/28 (土)

入場無料

午後1時30分  
(開場1時)

会場／佐久市コスモホール

主 催：わがまち佐久・市民講座運営実行委員会

構成団体：佐久市・佐久市教育委員会・佐久市地域公民館連絡協議会、  
区長会、社会福祉協議会、老人クラブ連合会、男女共生ネット  
ワーク、佐久商工会議所、佐久民間農業協同組合

共 催：佐久市PTA連合会

後 援：信濃毎日新聞社、佐久市民新聞、佐久ケーブルテレビ、エフエム佐久平

お問い合わせは

佐久市公民館 ☎0267-64-0551

## 新春初笑い寄席 特別編

公演日時 1月22日(日) 午後2時 開演  
(午後1時30分開場)

会 場 交流文化館浅科(穂の香ホール)

出 演

立川キウイ  
真打ち昇進記念

立川談慶



立川左談次



立川キウイ



特別ゲスト  
Wコロシ



入 場 料 2,000円 (全席自由)

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／大阪屋あさまだ／ヒオキ楽器佐久平店／西澤書店／鶴メディコケイジ  
ン／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

## 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。

TEL 63-4500 FAX 63-4550

FM さくだいら  
FM 76.5MHz

毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日 8:10～8:25に放送中です。

●再放送は当日の18:10～18:25です。

TEL 65-8888 FAX 65-8880

あなたの声を  
聞かせてください

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

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

インターネットメール [office@city.saku.nagano.jp](mailto: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/>

2012(平成24)年1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)