



今月のピックアップ

- 佐久市水資源保全条例（仮称）素案  
に対する意見を募集します……………②～④
- 運転免許証各種手続きに関するお知らせ……………⑤
- 市民交流ひろばワークショップの  
参加者を募集します……………⑥～⑦
- 公民館報「さくし」……………②⑤～③④
- 隣保館だより……………③⑤～④⑦

**Photo** 地球環境高校  
甲子園初出場おめでとう！

第84回選抜高校野球大会に、初出場（通信制高校として全国初）が決まった地球環境高校。甲子園での活躍を期待します。

# ■ 佐久市水資源保全条例(仮称)素案に対する 市民の皆さんからのご意見を募集します ■

- ここ数年、長野県内でも外国資本等による森林買収が報道され、この佐久地域においても、このような動きが見られるところです。その買収目的の一つには、水不足という世界的な水事情を背景に、地下水や湧水といった水資源の獲得があるのではないかとされています。
- 全国では、地下水の豊富な地域に地下水を飲料として販売する等の企業の進出が相次いでおり、生命の源である水循環への影響が懸念されています。
- 佐久市は、水道水のほとんどを地下水と湧水を水源とする、日常的に安心安全、かつ、おいしい水を享受できる恵まれた水環境にあります。この地下水等水資源は、浅間山や八ヶ岳・蓼科連峰に降った雨がかん養され、地下に浸透後、循環し、良質で豊富な地下水となったものであり、佐久地域の農業、林業、水産業や清酒業など数多くの産業や文化を育んできました。
- この昔から引き継がれた、地下水等の水資源を守り、育むと同時に、有効利用を図りながら、未来に継承していくため、地下水等の水資源の保全のための「佐久市水資源保全条例(仮称)」の制定に向け、現在、検討を進めているところです。
- この度、条例素案を取りまとめましたので、皆さんのご意見をお寄せください。

## 佐久市市民意見公募提出手続の意見募集要領

- 条例の案の名称  
佐久市水資源保全条例(仮称)素案
- 条例の案の入手方法
  - (1) 市のホームページへの掲載(情報公開→パブリックコメント→意見募集中の案件)  
(<http://www.city.saku.nagano.jp/cms/html/category/343/index.html>)
  - (2) 以下の場所での閲覧および配布
    - 公園緑地課
    - 各支所経済建設課
    - 市役所行政資料の閲覧コーナー
- 意見等の公募期間  
2月15日(水)～3月15日(木)  
※郵便の場合は当日消印有効
- 意見等の提出方法および提出先  
郵送、ファクシミリまたは電子メールにより提出してください。  
宛先 (1) 郵便 〒385-0051 佐久市中込2913  
佐久市役所建設部公園緑地課  
(2) ファクシミリ 0267-63-7750  
(3) 電子メール  
koenryokuti@city.saku.nagano.jp
- ※いただいたご意見は、取りまとめた上で市の意見とともに公表いたします。
- 意見公募結果の公表時期  
提出された意見については、意見に対する考え方とともに4月頃を目処に「佐久市市民意見公募提出手続の意見募集結果」を公表します。なお、意見募集の結果の公表は、「2 条例の案の入手方法」に記載の方法に準じます。
- その他
  - (1) 意見の提出にあたっては、日本語でお願いします。
  - (2) 意見の提出にあたっては、指定の様式はありませんが、任意の様式に住所、氏名(団体、企業の場合は団体名、企業名)、電話番号を記載してください。
  - (3) 意見が長文の場合や膨大な資料を添付する場合は、併せてその要旨を提出してください。
  - (4) 電子メールにより意見を提出される場合は、電子メール本文に記載するか、ワードまたはPDF形式のファイルを添付してください。

## ■ 佐久市水資源保全条例(仮称)素案に対する懇談会を開催します ■

佐久市水資源保全条例(仮称)素案に対する懇談会を開催します。皆さんのご意見をお聞かせください。

日時	場所	時間
3月8日(木)	交流文化館浅科	午後6時30分から7時30分まで
3月9日(金)	駒の里ふれあいセンター	午後6時30分から7時30分まで
3月12日(月)	研修センター(公民館本館)	午後1時30分から2時30分まで
	あいとぴあ臼田	午後6時30分から7時30分まで
3月13日(火)	野沢会館	午後6時30分から7時30分まで
3月14日(水)	浅間会館	午後6時30分から7時30分まで

■ お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424(直通) FAX63-7750



# ■佐久市水資源保全条例(仮称)素案■

## 1 基本条例（理念条例）部分

項目	内容	
目的	地下水は、佐久地域共有の貴重な財産であり、市民生活にとってかけがえのない資源である	
	地下水の保全について、基本理念を定め、市民等、地下水採取者、市の役割を明らかにするとともに、地下水の保全の基本となる事項を定める	
	佐久地域の地下水は、市民にとって必要不可欠であるため、地下水を採取することで市民の生活に影響を及ぼすことが無いように、地下水の採取および合理的な利用について、必要な事項を定めることにより、現在および将来にわたって、市民の安全と安心、健康と生活環境を守る	
基本理念	①地下水は、先人達から引き継がれ、市民生活にとってかけがえのない佐久地域共有の財産としての公水である。守り、育むと同時に、未来へ引き継ぐために保全を図る ②地下水は水循環の一部をなし、佐久地域の生命の源であるとの認識の下、保全に努める ③地下水の保全は市全体で取り組む	
用語の定義	（「地下水」や「井戸」など必要な用語を定義する）	
責務	市	地下水を保全するため、総合的な保全施策を策定する
	市民等	①自ら生命の源である地下水の保全に努める ②市が実施する地下水保全に関する施策に協力する ③地下水の水質保全に努める
	地下水採取者	①自ら生命の源である地下水の保全に努める ②自らの責任において、地下水の適正な管理を実施する ③地下水の水質保全に努める ④本条例に基づき、地下水の利用状況等の報告をしなければならない ⑤市民の生活環境に影響を及ぼすことがないようにしなければならない ⑥市が実施する地下水保全に関する施策に協力する
地下水保全対策	①地下水の保全の重要性について、市民に啓発を行う ②地下水かん養機能が高い森林の保全および育成を行う ③地下水量または水位の状況の監視または調査を行う ④水資源保全のための適正な土地利用の推進をする ⑤地下水の水質の安全性の確保に努める	
連携	市は、県、周辺市町村および水道事業者と水資源保全に関する取り組みに対して連携協力する	

## 2 規制条例部分

項目	内容	
地下水採取の規制区域	市内全域	
対象		新設井戸（井戸…地下水を採取する設備で、自噴井を含む）
規制の基準		1日あたりの採取量が10立方メートル以上の場合には許可制とし、10立方メートル未満の場合は届出制とする
		1日あたりの採取量により、規制の方法を「許可」と「届出」に分けて定める
		(1)許可制は「井戸設置」と「井戸からの地下水の採取」とに分けて許可する (2)届出制は「井戸設置」と「井戸からの地下水の採取」とに分けて届出する
2段階許可	井戸設置の場合	1日あたりの採取量により、要件が異なる (1)1日あたりの採取量が10立方メートル以上100立方メートル未満の場合 ア 周辺住民に対して井戸および工事内容等の周知手続（標識の設置等） イ 周辺既存井戸から半径300メートル以上離れていること （井戸設置に対する反対意見がない場合を除く） (2)1日あたりの採取量が100立方メートル以上500立方メートル未満の場合 ア 周辺住民に対して井戸および工事内容等の周知手続（標識の設置等） イ 周辺既存井戸から半径300メートル以上離れていること （周辺既存井戸に影響を及ぼさず、かつ、井戸設置に対する反対意見がない場合を除く） ウ 周辺既存井戸への事前影響調査を実施し、影響を及ぼさないこと ※1日当たりの採取量のとらえ方 （ア）井戸が複数ある場合、（イ）井戸の吐出口が2個以上ある場合の、採取量は合計とする 親会社および子会社、または、複数の子会社が同時、または、時期を前後して許可申請する等要件(1)および(2)を潜脱したと判断される場合は、それぞれの採取量を合計したものとする
		地下水採取までの井戸設置許可の有効期間 5年
		新たに井戸設置予定の場合の行政の関与の方法 市長は、井戸設置許可申請者が周辺住民等（既存井戸利用者を含む）に対して井戸設置工事の内容、事前影響調査の内容、事前影響調査結果の内容について説明を行う場合、助言および指導することができる
		井戸完成の届出 許可を受けた者または届出をした者は、井戸が完成後、15日以内に届出をし、検査を受ける
		井戸廃止の場合の届出 ①廃止届を提出する ②井戸の地表面を閉塞する

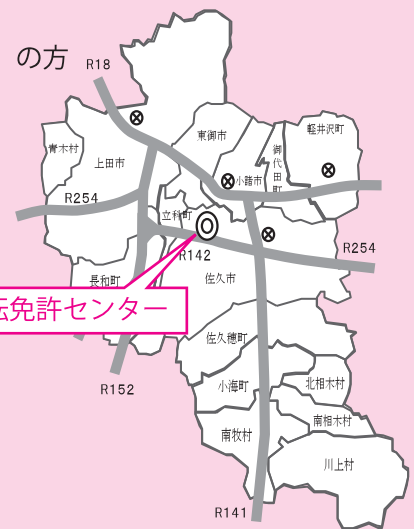
2 段階 許可	地下水採取の場合	地下水採取の許可要件	(1)井戸からの地下水の採取の許可 ア 量水計を設置すること（自己用は除く） イ 既存の地下水採取者に影響を及ぼさないこと （1日あたりの採取量が10立方メートル以上100立方メートル未満の場合は除く） ウ 1日あたりの採取量が10立方メートル以上500立方メートル未満であること	
		地下水採取許可の際の条件等	①許可を受けた者が採取量・水位を監視（モニタリング）し、把握後、毎月報告する（自己用は除く） ②1年に1回水質を報告する（自己用は除く） ③地下水採取により、周辺の地下水の枯渇等の現象が出たときは、直ちに原因を調査するとともに、市長へ報告する	
		地下水採取者の義務	地下水採取許可の際の条件等の③の場合に原因が明らかになった場合は、その原因に基づき、速やかに井戸の改良等を実施する。当該井戸の改良等が困難な場合には、廃止する	
		地下水採取許可の有効期間	井戸からの地下水の採取の許可期間は3年とし、使用を継続する場合は、更新しなければならない （1日あたりの地下水採取量が500立方メートル以上の場合、許可期間は2年とする（下記例外規定参照）） （更新の要件：1日あたりの採取量が10立方メートル以上500立方メートル未満の場合、更新時に、①量水計の設置②1日あたりの採取量が500立方メートル未満の要件に適合するか審査する）	
		地下水採取後に周辺の既存井戸に影響が出た場合の行政の関与の方法	市長は、新たに地下水採取の許可を受けた者が、井戸を設置して地下水を採取したことにより、周辺の既存井戸利用者の地下水の減少、枯渇等へ影響を及ぼした場合、地下水採取の許可を受けた者に対し、助言、指導、立入調査、若しくは、期限を定めて必要な措置を講ずるように勧告することができる	
	例外	井戸設置または地下水採取の場合で1日当たりの採取量が500立方メートル以上であっても、市長が特に認めた場合は、許可する 【市長が特に認めた場合の条件（判断基準）】 ①水源保全のための措置の実施（水源林のかん養等） ②水道事業者の承認 ③地域経済の振興に寄与する場合 【例外】 ①水道事業者 ②利用目的が公共用、消防用、医療福祉用		
届出の基準		1日あたりの採取量が10立方メートル未満の場合、届出制とする 「井戸設置」と「井戸からの地下水の採取」とに分けて、それぞれ届出制とする		
届出	井戸設置の場合	井戸設置の届出		
	地下水採取の場合	井戸からの地下水採取の届出		
既許可（届出）者からの権利の承継	(1)ア 許可（届出）対象井戸を譲り受けた場合	届出		
	イ 許可（届出）対象井戸を借り受けた場合	届出		
	(2)ア 許可（届出）対象井戸を相続した場合	届出		
	イ 許可（届出）を受けた者が合併された場合	届出		
	ウ 許可を受けた（届出をした）者が分割された場合	届出		
エ 許可を受けた（届出をした）者が事業譲渡された場合	届出			
許可内容の変更	採取量の変更（基準内での変更） （基準を超える変更）	届出 許可		
既得権者への配慮	(1)現在井戸利用者で1日あたりの採取量が10立方メートル以上の者、または、現在の佐久市自然環境保全条例により許可を受けた者 定められた期限までに届出をすれば、井戸設置および地下水採取の許可を受けたとみなす			
	(地下水採取の許可の要件および条件の取り扱いは下記のとおりとする ア 許可の要件 ①量水計の設置は3年間猶予し、利用目的が自己用の場合は対象外 イ 許可の条件 ①モニタリングの実施は3年間猶予し、利用目的が自己用の場合は対象外 ②水質の報告は3年間猶予し、利用目的が自己用の場合は対象外)			
	(2)現在井戸利用者で1日あたりの採取量が10立方メートル未満の者、または、現在の佐久市自然環境保全条例により届出をした者 定められた期限までに届出をする。（罰則の適用外） ただし、届出後の権利の承継は、条例施行後に許可を受けた者と同じ扱いとする			
規制遵守のための措置	立入検査、助言または指導、勧告、中止命令、報告指示、措置命令、原状回復命令、公表、許可取消（公表および許可取消の場合、理由通知および意見陳述の機会の付与）			
規制遵守のための措置	罰則等	勧告、中止命令、措置命令に従わない	公表	
		虚偽内容許可申請	許可取消、中止命令	
		許可条件違反	指導、勧告、措置命令	
		中止命令違反、措置命令違反、原状回復命令違反	罰金50万円以下	
		立入検査拒否、虚偽内容許可申請 許可を得ないで井戸掘削	罰金30万円以下	
両罰規定あり（法人、代理人、使用人）				



# 運転免許証の各種手続きに関するお知らせ

## 旧望月警察署に運転免許センターが開設されます。

- 旧望月警察署(佐久警察署川西庁舎)に「東信運転免許センター」が設置
  - 更新運転免許証の即日交付  
更新の申請日に免許証を交付（申請時間：午前8時30分～9時30分・午後1時～2時）
  - 日曜日における更新申請窓口  
第1・3日曜日における免許更新手続き（平成24年5月運用開始）などの業務が行われます。
- 更新手続きの開始時期
  - ・平成24年3月26日(月)からは、講習区分が「優良講習」「高齢者講習」の方
  - ・平成24年4月2日(月)からは、全講習区分の方
 を対象に、更新手続きが開始されます。
- 学科試験  
毎週「水曜日」に学科試験が行われます。  
※学科試験受験者の運転免許センターへの交通手段については、中山道線および久保通線のバス路線の経路変更（免許センター経由）を予定しています。
- その他
  - ・免許証の再交付(紛失・盗難等)
  - ・住所変更
 等も行われます。



## 佐久警察署の免許業務終了

### 【佐久警察署の免許業務終了】

佐久警察署の免許業務は、3月30日(金)をもってすべて終了します。  
4月2日(月)以降に免許手続きを行う方は、各運転免許センターをご利用ください。

### 【更新手続き】

	3月26日(月)	3月30日(金)	4月2日(月)
東信運転免許センター (即日交付)	優良・高齢者のみ実施 準優良・通常・初回更新者の 更新手続きは行いません		全更新者 即日交付
佐久警察署 (後日交付)		全更新者実施	免許業務終了



### ■お問い合わせ

生活環境課 消費生活交通係 ☎62-3094 (直通)  
 東北信運転免許センター ☎026-292-2345  
 佐久警察署 ☎68-0110  
 県警ホームページ  
<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/>

# ろば”」づくりを一緒にしませんか！ 協力していただける皆さんを対象として、 「アップ」の参加者を募集します。

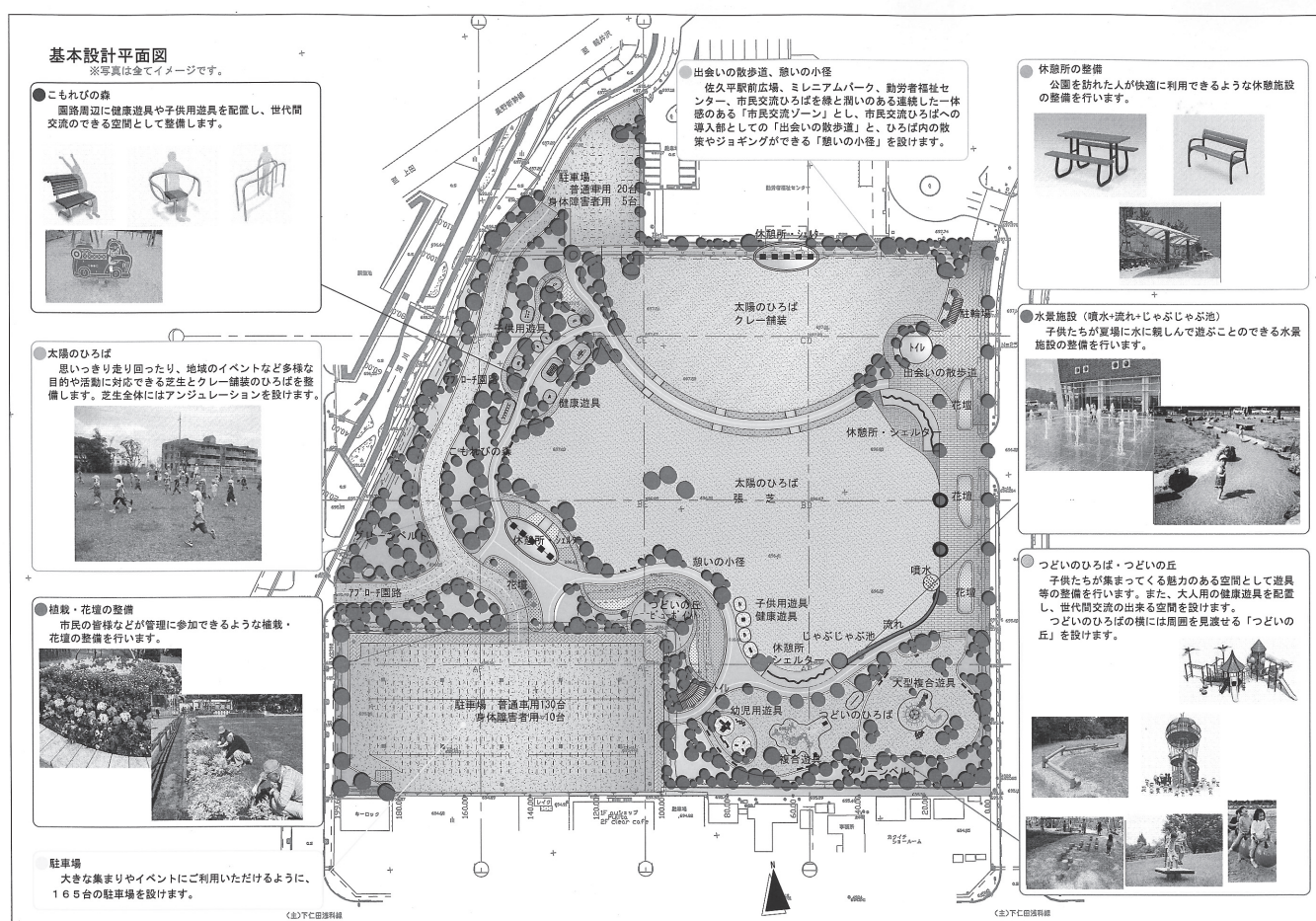
## ■その他

- ・参加者の皆さんへの謝礼や交通費等の支給はありません。
- ・初回のワークショップは4月下旬の休日を予定しています。詳細は別途お知らせします。  
以降のワークショップの開催日時等は、参加者の皆さんで話し合ってください。

### ワークショップとは？

- ・もともとは「作業場」「工房」を意味しています。
- ・さまざまな立場の人々が集まって、自由に意見を出し合い、互いの考えを尊重しながら、意見や要望をまとめ上げていく場です。

## 市民交流ひろば平面図



※写真は全てイメージです。※詳細設計を進める中で変更する場合があります。

## ■お申し込み・お問い合わせ

〒385-0051 佐久市中込 2913

佐久市役所 建設部 公園緑地課（佐久総合体育館北側 駒場仮事務所内）

☎62-3424（直通） FAX63-7750 Eメール：koenryokuti@city.saku.nagano.jp



# 「愛され・親しまれ・共に育む“ひ 市民交流ひろばの整備や管理・運営に 市民交流ひろばワークショ

市では、長野県佐久勤労者福祉センター南側に整備する「市民交流ひろば」について、平成25年秋ごろの完成に向けて、本年度中に詳細設計をまとめ、平成24年度からは造成などの“ひろば”工事や建築工事、そして植栽工事に着手していきます。

この“ひろば”は、「市街地の中で緑に囲まれ、子どもたちが自由に元気に遊ぶことができ、また世代を超えて市内外の人が集い利用し、多様で多彩な活動が生まれる“ひろば”」を基本コンセプトとして整備することとしており、多くの方々から「愛され・親しまれ・共に育む“ひろば”」として、市民の皆さんと共に成長・進化し続けることを目指しています。

そこで、「市民交流ひろば」の整備や完成後の管理・運営に協力をしていただける市民、各種団体および組織、企業などの皆さんを対象に、「市民参加」「市民協働」による魅力ある“ひろば”づくりをするための体制などを話し合う「市民交流ひろばワークショップ」の参加者を募集します。多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

## ■ワークショップの内容

「愛され・親しまれ・共に育む“ひろば”」づくりをするため、市民参加、市民協働による「市民交流ひろば」の整備や管理運営について、協力していただける皆さんで議論していただきます。

【ワークショップのテーマ（予定）】

- ・市民参加による樹木、花、芝などの植栽等の整備について
- ・市民協働による管理・運営の体制づくりなどについて
- ・市民主体による様々な活動の企画などについて

## ■開催場所 市役所または公共施設

## ■参加資格

次のすべてに該当する方

- ・平成24年4月1日現在、満15歳以上の方  
満18歳未満の方は、保護者の同意をお願いします。
- ・市内に在住、在勤、在学している方。あるいは、市内の区（自治会）、学校、PTA、ボランティアグループ、NPOなどの各種団体・組織や企業、個人事業所などの方
- ・4月から月1回程度開催するワークショップに出席できる方
- ・「市民交流ひろば」の整備に協力してみたいと思う方、または、完成後の管理運営に携わってみたいと思う方

## ■申込方法

参加申込書に必要事項を記入のうえ、持参・郵送・FAX・Eメールのいずれかの方法でお申し込みください。（申込書、募集要項は公園緑地課窓口または各支所経済建設係窓口でお配りするほか、市ホームページ「まちづくり」「公園・緑地」からも入手できます。）

## ■申込期間 3月1日（木）～3月30日（金）（必着） ※申込期間後も随時受付をいたします。

# 農振農用地区域からの 除外申請を受け付けます

農地に住宅等を建てるなど、農地を農業以外の用途に利用する場合には、事前に農地を宅地等に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。

## ご注意ください！

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。

## ●提出書類

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

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

## 受付期間(予定)

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)

## ●留意事項

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

農振除外がやむを得ず認められる要件として、

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

があり、このすべてを満たしていないと、原則として除外は認められません。

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

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

■受付・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



# 国民健康保険の手続きお忘れなく

春は、新しい人生のスタートとなる季節です。国民健康保険（国保）加入者が、就職して会社の保険に加入されたり、遠隔地の大学・専門学校などに進学される場合は手続きが必要になります。

こんなときは届出を

就職したら…

① 国保加入者が、就職して職場の健康保険などに加入した場合、国保の喪失手続きは自動的にされますか？

② 喪失の手続きは自動的にには行われませんので、必ず届出してください。

◆ 国保の喪失手続きに

必要なもの

● 職場の健康保険証（コピー可）

● 国保の保険証

● 印鑑

● 学生用の保険証

（交付されていた方のみ）

● 高齢受給者証（該当者のみ）

※国保の保険証は、職場の健康保険に加入した日から使えません。新しい保険証が交付されるまでの診療については、勤務先にご相談ください。また、保険証が変わったら、必ずかかっている医療機関にも届け出てください。

進学したら…

① 国保加入者が、親元を離れて大学や専門学校などに進学する場合、保険証はどうなりますか？

② 市外に転出される場合は、申請により学生用の保険証を作成することができます。

◆ 学生用保険証の申請に

必要なもの

● 在学証明書または学生証

（学生証はコピー可）

● 国保の保険証

● 印鑑

◆ 会社を退職したら…

① 会社を退職し、職場の健康保険を喪失した場合は、保険はどうなりますか？

② 健康保険を喪失した日から国保に加入することになります。

◆ 国保の加入手続きに

必要なもの

● 健康保険資格喪失証明書

または離職票

● 年金証書（年金を受給している60歳～64歳の方）

● 年金手帳（60歳未満の方）

● 印鑑

※届出が遅れると、医療費が全額自己負担になったり、保険料をさかのぼって納めなければならなくなります。

◆ 加入手続きの必要がない方

● 退職後すぐに再就職し、勤務先の健康保険などに加入した方

● 退職した会社の健康保険を任意継続した方（被保険者期間が退職した日まで継続して2か月〔共済組合は1年超〕あれば任意継続を選択することでもできますので職場の担当者にご相談ください）

● 家族が加入している健康保険の被扶養者になる方

※お早めに国保医療課国保係または各支所市民福祉課市民係（出張所は除く）にて手続きをお願いします。

## 4月から、外来でも限度額認定証が適用されます！

今まで入院時のみ適用されていた限度額認定証が、4月から外来でも適用できるようになります。外来のみでもひと月の医療費が限度額を超える方については、事前に国保へ申請して限度額認定証の交付を受け、医療機関へ提示することにより、一医療機関での支払いが限度額までとなります。（医療機関が複数となる場合は合算できないため、従来通り支払後に高額療養費の申請が必要になります）

なお、3月31日以前に交付された認定証についてもその有効期限（通常24年7月31日）までは同様に使用できますので、すでに認定証をお持ちの方は申請不要です。

### 外来の場合

#### 平成24年3月末まで

医療機関で支払い

その後

国保に申請して、限度額を越えた分が支給

#### 平成24年4月から

あらかじめ国保に「限度額適用認定証」の交付を申請

医療機関で認定証を提示すれば、限度額までの支払いでOK

# 外国人住民の方へ

## 平成24年7月から外国人住民も 住民基本台帳法の適用対象に加わります

外国人住民の利便の増進および行政の合理化を図るため、住民基本台帳法（以下住基法という）の一部を改正する法律および出入国管理及び難民認定法（以下入管法という）の一部を改正する等の法律が、平成24年7月9日に施行されるとともに、外国人登録法が廃止となります。これらの法律改正によるポイントは以下のとおりです。

### 改正のポイント

#### 1. 外国人住民の方にも住民票が作成されます。

- 日本の国籍を有しない者について適用を除外している現行の住基法が改正され、外国人住民の方についても住民票が作成されるようになります。特に、日本人と外国人とで構成される世帯の場合、今まで世帯全員を証明する際には外国人記載事項証明書と住民票を取得していただいていたりましたが、改正後は世帯全員が記載された住民票の写しなどが発行できるようになります。
- 転入などの届出においては、国民健康保険など各種行政サービスの一本化が図られ、手続きが簡素化されます。

#### 2. 住民票の作成対象となる方

- 次の4つの区分に該当する方で、住所を有する外国人住民について住民票を作成することになります。（観光などの短期滞在者などは除く）
  - ①中長期在留者\*
  - ②特別永住者
  - ③一時庇護許可者または仮滞在許可者
  - ④出生による経過滞在者または国籍喪失による経過滞在者
- 上記に該当しない方  
現在外国人登録をしている方でも、上記に該当しない場合（在留資格がない等）には住民票は作成されません。また、実際には在留期間等が更新されていても、市役所に届出をしていないと住民票が作成されない場合がありますのでご注意ください。

#### 3. 入管法が改正となり、外国人登録証明書が在留カードまたは特別永住者証明書に変わります。

- 外国人登録証明書に替わり、中長期在留者\*には在留カードが、特別永住者には特別永住者証明書が交付されます。ただし、中長期在留者および特別永住者が所持する外国人登録証明書は、一定の期間在留カードまたは特別永住者証明書とみなされますので、在留カード等が交付されるまで引き続き所持してください。
- 在留資格や在留期間の変更について、これまで地方入国管理局と市町村の両方に必要だった届出が、地方入国管理局への届出だけで済みます。
- 特別永住者の方については、1月13日から特別永住者証明書交付の事前申請の受付が始まっています。事前申請を希望される方は市役所で手続きをしてください。なお、この申請をしても実際に特別永住者証明書が交付されるのは改正法施行日後（7月9日以降）となります。

※中長期在留者：日本に在留資格をもって在留する外国人であって、短期の滞在や3か月以下の在留期間が決定された方以外の方。

### 仮住民票の送付について

住民基本台帳法の改正により住民票が作成される方には、平成24年5月頃に現在の外国人登録原票の記載を元に作成した仮住民票をお送りします。仮住民票の記載内容を確認していただき、内容に誤りまたは変更があった場合には、市役所に届出をして記載内容を修正する必要があります。

### ■お問い合わせ

詳しくは、総務省、法務省のホームページをご覧ください。

総務省：[http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/jichi\\_gyousei/c-gyousei/zairyu.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html)

法務省：[http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_1/](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/)（中長期在留者の方）

[http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact\\_2/](http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_2/)（永住者の方）

### ■電話でのお問い合わせは

- ・外国人在留総合インフォメーションセンター（平日8：30～17：15） ☎0570-013904（IP電話・PHS・海外からは ☎03-5796-7112）
- ・市民課 市民戸籍係 ☎62-3087（直通）



# 軽自動車税に係わる諸手続きをお忘れなく

軽自動車税は、その年の**4月1日**に所有者として登録されている方に課税されます。廃車や譲渡により、実際には車輛を所有していなくても、廃車・名義変更の手続きをしていなければ、引き続き軽自動車税が課税されてしまいます。「まだ手続きをしていない」という方は、3月中に手続きをしてください。

また、佐久市から転出する方も手続きが必要です。原動機付自転車、小型特殊自動車をお持ちの皆さんは、下記手続場所にてナンバープレート返納の手続きをしていただき、転出先の市区町村において再度ナンバープレートの交付を受けてください。軽四輪、軽三輪、125ccを超えるバイクをお持ちの皆さんは、転出先の最寄りの軽自動車協会・運輸支局等において、住所変更の手続きをしてください。

- ・軽自動車税の賦課期日は4月1日です
- ・軽自動車税には月割制度はありませんので、年度の途中で譲渡や廃車をしても、軽自動車税の払い戻しはありません

車 種	手続きの場所
原動機付自転車（125cc以下のバイク） 小型特殊自動車（農耕作業用自動車を含む）	●税務課市民税係 または ●各支所庶務税務係 ●各出張所
軽四輪 軽三輪 軽二輪（125ccを超え250cc以下のバイク）	●長野県軽自動車協会 ☎026-243-1967 ●長野県自家用自動車協会 佐久支部 ☎67-4677 川西支部 ☎53-2531
二輪の小型自動車（250ccを超えるバイク）	●北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050-5540-2042（テレホンサービス） ●長野県自家用自動車協会 佐久支部 ☎67-4677 川西支部 ☎53-2531

■お問い合わせ 税務課 市民税係 ☎62-3040（直通）または各支所 庶務税務係

## 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者の皆さんが所有している土地や家屋の評価額を、他の固定資産の評価額と比較するために「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧制度があります。平成24年度の縦覧を次のとおり予定していますので、この機会に評価額の確認をしてください。また、自己資産のみの評価額などは、「固定資産課税台帳」の閲覧制度で確認することができます。

なお、平成24年度固定資産税の納税通知書は4月13日(金)に発送予定で、第1期の納期限は5月1日(火)です。

**期間および時間** 4月2日(月)～5月1日(火) 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）  
※市役所のみ平日は午後6時30分まで、第4日曜日は午前8時30分～午後0時30分まで縦覧できます。

**縦覧場所** 税務課資産税係または各支所庶務税務係

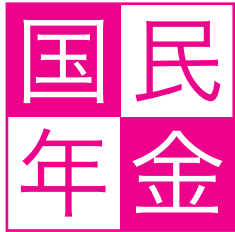
**縦覧できる人** ●固定資産税の納税者  
●納税通知書、課税明細書を持参した納税者と同居の親族や納税管理人  
●代理権を明らかにできる書類（委任状など）を持参した人  
※法人の場合は、法人の代表者の押印が必要です。

**縦覧できる帳簿** ●土地の納税者…土地価格等縦覧帳簿（所在、地番、地目、地積、価格を登載）  
●家屋の納税者…家屋価格等縦覧帳簿（所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格を登載）

**持ち物** 印鑑および納税者であることが確認できるもの（納税通知書、課税明細書等）

**手数料** 無料

■お問い合わせ 税務課 資産税係 ☎62-3040（直通）  
臼田支所 庶務税務係 ☎82-3111  
浅科支所 庶務税務係 ☎58-2001  
望月支所 庶務税務係 ☎53-3111



# 学生のみなさん、 「学生納付特例制度」 をご存知ですか？

日本国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金に加入し、保険料の納付が義務付けられます。しかし、学生は所得が少なく、保険料を納めることが困難な場合があります。

そのため学生に限り、保険料の納付を最長で10年間猶予し、社会人になってから納めることができる「学生納付特例制度」があります。

## 申請ができる方

### ◆対象となる方

20歳以上の学生（大学、大学院、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校など）で申請者本人の前年所得が118万円以下の方

（平成23年4月以降に会社などを退職して学生になった方は、前述の所得を超えていても審査が受けられます）

※夜間、定時制課程や通信制の学生も含まれます。

## 申請手続き（毎年申請が必要です）

### ◆受付窓口

市民課年金係

臼田・浅科・望月支所市民福祉課

### ◆必要なもの

- ①学生証または在学証明書（平成24年度有効のもの）
- ②印かん（ご本人以外が申請する場合）
- ③雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証（会社を退職されて学生となった方）

## 学生納付特例制度のチェックポイント

### 1 本人の所得のみで審査

一般の保険料免除（全額免除・一部納付）は、世帯主や配偶者の所得も含めて保険料免除の対象となるか判定しますが、学生納付特例は本人の所得のみで判定します。

### 2 障害基礎年金を受けられます

納付特例期間中に、けがや病気で重い障害が残ったときに、障害の状態に応じて障害基礎年金が受給できます。

### 3 承認期間

平成24年度の承認期間は、平成24年4月（または20歳の誕生日の前日が属する月）から平成25年3月までになります。

### 4 結果通知

日本年金機構から承認・却下の通知が、後日郵送されます。なお、決定されるまでの間は催告書が送付される場合がありますので、ご了承ください。

※学生納付特例が却下された場合は、保険料納付がその月数分さかのぼりとなります。

### 5 手続きは毎年4月から

在学期間中、申請は毎年必要です。平成23年度に「学生納付特例」の承認を受けた方には申請書（ハガキ形式の学生納付特例申請書）が送付されます。必要事項を記入し返送することにより、平成24年度の申請ができます。ただし、申請書が届かなかった方や在学する学校を変更した方などは、従来通りの申請になります。

### 6 追納

学生納付特例の承認を受けた期間は、資格期間に算入されますが年金額の計算には含まれません。将来の年金額を減らさないために、承認を受けてから10年間以内に保険料を納める（追納）ことができます。

■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/>

## 「高等技能訓練促進費」のご案内

高等技能訓練促進費は、専門性の高い資格取得（主に国家資格）を目指し、2年以上のカリキュラムを修業する養成機関へ入学した場合、生活の負担の軽減を図るために支給されるものです。卒業後には「入学支援修了一時金」が支給されます。

受講前に事前相談が必要です。詳細は子育て支援課までお問い合わせください。

- 【対象者】 母子家庭の母であって、以下の要件を全て満たす方
- ①児童扶養手当支給対象者、またはそれに準ずる所得水準にある方
  - ②資格を取得することが適職に就くために必要であると認められる方
  - ③養成機関において、2年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方
  - ④過去にこの訓練促進費を受給していない方
- 【対象資格】 看護師（准看護師含む）・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・そのほか市長が必要と認める資格
- 【支給期間】 修業する期間の全期間  
（平成25年3月31日までに修業を開始した者。上限は3年間）
- 【支給金額】 ①訓練促進費：市町村民税非課税世帯は月額 100,000円  
市町村民税課税世帯は 月額 70,500円  
②一時金：市町村民税非課税世帯は 50,000円  
市町村民税課税世帯は 25,000円

## 就業活動支援を実施しています

長野県では、ひとり親家庭（母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦の方）の皆さんに対し、就業支援員が皆さんの状況に応じた就業相談や、就業情報の提供などの就業支援を実施しております。就職・転職を希望される方はご相談ください。

■お問い合わせ 子育て支援課 子育て支援係 ☎62-3149（直通）または各支所市民福祉課

## 森林の所有者届出制度が4月からスタートします

昨年4月の森林法改正により、今年4月以降、森林の土地の所有者となった方は、市町村長への事後届出が義務付けられました。

### ■届出対象者

個人・法人を問わず、売買や相続等により森林の土地を新たに取得した方は、面積に関わらず届出をしなければなりません。

ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出している方は、対象外です。

### ■届出期間

土地の所有者となった日から90日以内に、取得した土地のある市町村に届出をしてください。

### ■届出事項

届出書には、届出者と前所有者の住所氏名、所有者となった年月日、所有権移転の原因、土地の所在場所・面積とともに、土地の用途等を記載します。

添付書類として、登記事項証明書（写しも可）または土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し、土地の位置を示す図面が必要です。

■お問い合わせ 耕地林務課 林務係 ☎62-3427（直通）  
佐久地方事務所林務課普及係 ☎63-3154（直通）



# 大切な人の悩みに気づいてください

## ～3月は自殺対策強化月間です～

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”とき、まずは声をかけてみませんか。

### 【いつもと違うって?】

例えば…眠れていない様子だ、食欲がなさそう、口数が少なくなった

### 【どう声かけをすればいいの?】

例えば…「眠れてますか?」「どうしたの。なんだか辛そうだけど…」「どうしたの。何を悩んでいるの。よかったら話して。」「元気なさそうだから心配してたんだ…」

### 【悩みを打ち明けられても、どうやって聴けばいいかわかりません】

まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。

- \*話せる環境をつくりましょう。「よかったら話して…」
- \*心配していることを伝えましょう。
- \*悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- \*誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- \*話を聞いたら、「大変でしたね」とか「よくやってこられましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



### 【悩みを聞いたら聞きっぱなしではダメですね】

悩みを打ち明けてくれた人は、誰でもよかったわけではありません。あなただから打ち明けたのです。その気持ちを尊重しつつ、必要な相談窓口を紹介しましょう。

- \*紹介にあたっては、第一に相談者に丁寧に情報提供しましょう。
- \*相談窓口に確実につながることができるように、相談者の理解を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- \*一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス（交通手段、経費等）等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。
- \*連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

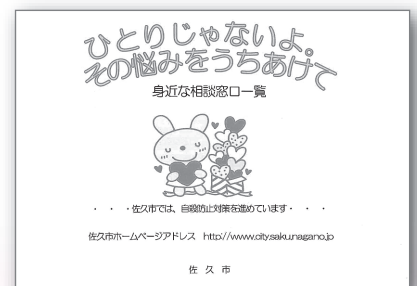
(参考:「誰でもゲートキーパー手帳」, 内閣府)

### 【紹介できる相談窓口を教えてください】

下記にてご相談に応じます。必要に応じて他課や他機関の窓口もご案内しますので、お問い合わせください。

また、広報佐久9月号とともに全戸配布しましたパンフレット「ひとりじゃないよ。その悩みをうちあげて ～身近な相談窓口一覧～」に市役所や関係機関等の窓口を掲載していますので、ご覧ください。必要な方にはお渡しできますので、下記までお問い合わせください。

なお、パンフレット掲載内容は、市ホームページでもご覧になれます。(市ホームページトップ>相談窓口一覧)



### ●お知らせ●

自殺対策強化月間に合わせ、市内図書館全館で特設コーナーを設けています。ふと手にした本が「こころ」や「いのち」、「生きること」について考えるきっかけになればと思います。お出かけください。

### ■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 健康づくり推進係 ☎58-2089 (直通)

望月支所 健康づくり推進係 ☎53-3111 (代表)

# 佐久市商工業振興審議会の 委員を公募します

市では、商工業の振興に関し必要な事項を調査審議するため、佐久市商工業振興審議会を設置しています。

その際、広く市民の皆さんの意見をお聴きするため、審議会委員のうち3人を公募します。

## ■申込資格

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佐久市に住所を有する、佐久市内の事業所に勤務するまたは佐久市内の学校等に在学する、いづれかに該当する方
- ③市税を滞納していない方
- ④佐久市内の他の審議会等の委員となっていない方
- ⑤佐久市議会議員または佐久市職員でない方
- ⑥審議会等の所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方
- ⑦成年被後見人および被保佐人でない方
- ⑧平日(昼間)に開催する会議に出席できる方
- ⑨商工業に関する十分な見識

および経験から、審議会において提言を行える方(申込書の意見等を記載する部分に、商工業に関する見識および経験等についても記載ください)

## ■審議会の事務

市長の諮問に応じ、商工業の振興に関して必要な事項を調査審議し、市長に報告する。

## ■委員の任期

委嘱の日(4月中旬)から2年

## ■募集人員

3人(委員総数15人以内)

## ■委員の謝金等

市の報酬規定等を準用します。

## ■申込に必要な書類

佐久市商工業振興審議会公募委員申込書(商工振興課窓口および市ホームページで入手できます)

## ■次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ①持参(商工振興課窓口)
- ②郵送  
(住所:〒385-8501)

## ■お問い合わせ

商工振興課 商業振興係

☎62-13265(直通)

佐久市中込3056番地

佐久市役所商工振興課宛

③メール(メールアドレス

shoukouka

@city.sakunagano.jp)

④ファックス(ファックス番号62-2269)

## ■申込期間

※持参の場合:3月1日(木)

〜21日(水)午前8時30分

〜午後5時15分(土・日曜

日、祝日は除く)

※郵送、メール、ファックス

の場合:3月1日(木)

〜21日(水)必着

## ■選考の方法

書類審査の結果、申込者が募集人員を超えた場合、公開のもとで抽選により選考します。

●日時 3月30日(金)

午後1時30分

●市役所 501会議室

## ■その他

申込者が募集人員に満たない場合であっても、再公募はしません。

## うな沢第2最終処分場 日曜日の開場のお知らせ

期 日 3月25日(日)\*雨天決行  
受付時間 午前8時30分~正午  
午後1時~午後4時

◆ふとん・じゅうたん・大型プラスチック類・ゴルフバック・チャイルドシート・スキー板等指定袋に入らない埋立ごみのみの受け入れとなります。

**受け入れできないもの** マットレス・座椅子・ソファ・家電製品等(どんなものが受け入れてもらえるのか判断に困った場合は、事前に生活環境課 環境衛生係へ相談してください。)

◆市外からの搬入を防止するため、持ち込まれる際には、身分証明書(運転免許証)等を確認させていただきます。

### ゴミの出し方についてのお願い

◆3月、4月は引っ越しが多い時期です。事前に計画し、決められた日時にごみを出すよう心掛けましょう。家電製品、家具などは、民間の処分業者を利用し、適正に処理しましょう。

◆軟質系プラスチックの収集は月4回になっていますので、地区によって3月29日・30日は軟質系プラスチックの回収がありません。ごみカレンダーでよく確認のうえ、出してください。

平成24年度「佐久市家庭ごみ・資源物収集カレンダー」、「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方」を配布しました。お手元に届いていない場合は、生活環境課または各支所、各出張所にありますので、ご自由にお持ちください。各支所、各出張所は、該当地域のカレンダーしか置いていませんのでご注意ください。また、郵送は行っておりません。

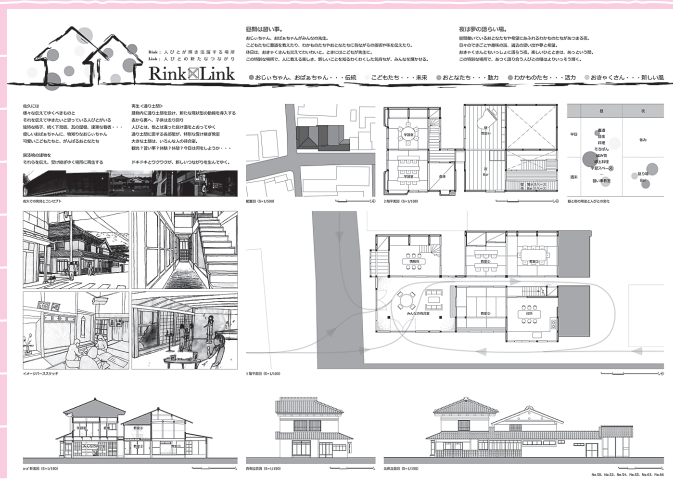
■お問い合わせ 生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094(直通)





## 空き家デザインコンペ受賞作品決定

中山道望月宿の空き古民家を対象とした、デザインおよび利活用プランコンペが行われました。30歳以下の学生を対象としたコンペには北海道から九州まで全国から応募があり、最優秀賞に信州大学工学部大学院生のグループが選定されました。



## 秋田県由利本荘市との応援協定

2月8日に秋田県由利本荘市で大規模な災害が起こった時に食料や生活必需品などの提供、職員の派遣などを応援し合う「災害時における相互応援に関する協定」を結びました。

由利本荘市とは、昭和63年から旧矢島町との郷土史研究が縁で友好都市提携をし、双方の物産交流などを現在も行っています。



## 佐久総合運動公園陸上競技場建設工事の起工式を開催

1月30日、佐久総合運動公園陸上競技場建設工事の起工式を行いました。

陸上競技場は、鉄筋コンクリート造2階建て、延面積2,978.94㎡のメインスタンド、全天候舗装で9レーンの400mトラック、芝生のバックスタンドを整備します。

完成は、平成25年1月31日の予定です。



## 望月地域における佐久ケーブルテレビ自主番組の放送開始

1月24日より、望月地区の夢科ケーブルビジョン加入世帯でも佐久ケーブルテレビの自主番組がリアルタイムに視聴できるようになりました。

放送開始式では、施設整備にご協力をいただいた放送事業者や地元関係者の出席のもと、市長が自主放送チャンネルの切替えを行い、放送が開始されました。





### 全国高校将棋新人大会に県代表として出場

京都府京都市で開催される（1月27日～29日）「第20回全国高等学校文化連盟将棋新人大会」に出場する関穂奈美さん、菊原稚菜さん（岩村田高等学校）が1月17日、柳田市長を表敬訪問し、大会での健闘を誓いました。



### 全国中学校スケート大会出場

第32回全国中学校スケート大会スピードスケート競技へ出場する、上原大知くん（中込中）、飯島可奈子さん（白田中）が1月25日、柳田市長に大会への出場を報告するために市役所を訪れ、健闘を誓いました。



### 「第49回技能五輪全国大会」金賞・銀賞獲得を報告

「第49回技能五輪全国大会」（12月16日～19日開催）のフラワー装飾競技職種に長野県代表として出場した吉原菜々未（金賞）氏と佐々木士将氏（銀賞）（㈱エス・ケイ花企画佐久店：横根）が、1月25日に市役所を訪れ、柳田市長に金賞・銀賞の獲得を報告しました。



### 映画撮影に関する協定締結

市は、映画製作を通して地域の発展につなげることを趣旨として、本年5月公開の映画「一遍上人」の秋原北胤監督が代表を務める映画製作配給会社「有限会社カエルカフェ」と2月2日に『映画撮影に対する連携に関する協定』を締結しました。

この協定締結を機に、今後はロケ地探しの支援やエキストラの募集等、一層の連携協力を行い、取り組みを進めてまいります。



### 「老人福祉計画・介護保険事業計画」(案)の答申

1月26日、佐久市保健福祉審議会の金川洋会長と、佐久市高齢者福祉部会の金澤秀典会長より、平成24年度から26年度の「老人福祉計画・介護保険事業計画」(案)が柳田市長に答申されました。

市では「みんなが生涯現役で住みよい健康長寿のまちの形成」を基本理念とした答申書の内容を基に、総合的に高齢者福祉施策を推進してまいります。

# 佐久市農業振興ビジョンの概要について④

佐久市農業振興ビジョンについてこれまで、3回概要のご紹介をしてきました。

今回は、最終回として「食料」と「農村」の柱について具体的な施策の紹介と平成28年度末までに農業振興ビジョンが目指す具体的な数値目標を紹介します。

## 食 料 「安全・安心な食料の供給」のために行う施策や取り組みについて

### I 地場産品の消費拡大とPR

佐久市産の農水産物の良さを広くPRし、市内はもとより広域での消費拡大への支援を行っていきます。

#### 具体的な施策

- (1) 地産地消の推進 (地元農産物の地域での普及 農産物直売所活動の支援)
- (2) 食育による健康づくりの推進 (地元農水産物を活用した料理の普及 農と食の大切さを学ぶ機会の創出 学校給食等への利用拡大)

### II 環境保全型農業の推進

農水産物の安全性や環境問題に対する社会的関心が高まっており、環境に配慮した農業生産の推進が求められています。

市内の耕種農家と畜産農家の連携による土づくりや、県知事が認定するエコファーマーを増やすための支援を行っていきます。

#### 具体的な施策

- (1) 環境に配慮した農業の推進 (エコファーマーの育成・普及拡大 農地・水・環境保全活動への支援)
- (2) 資源循環型農業の推進 (有機農業の推進 耕畜連携による土づくりの推進)

### III 食の安全確保への取り組み

食品の、たび重なる産地偽装問題や不正表示問題により、消費者は農水産物に対し、厳しい目を向けています。

トレーサビリティやGAP（農業生産工程管理）など農産物がどのように生産され、流通されたのかを明らかにしていくことは、市産農水産物の信頼性、並びにブランド価値を高めるためにも必要です。

また、家畜伝染病等の防疫体制に基づき、対策を素早く講じることにより、被害の未然防止や拡大防止につなげていきます。

伝染病や汚染等による農水産物に対する風評被害の防止のため、正確な情報の提示を行っていきます。

#### 具体的な施策

- (1) 安全・安心を確保する生産 (農業等適正使用の徹底 畜産防疫等の予防的危機管理)
- (2) 安全・安心を確保する販売体制の確立 (消費者ニーズに応える生産・流通の推進)

## 農 村「活力ある農村づくり」のために行う施策や取り組みについて

### I 活力ある農村社会の形成

佐久市の多くが中山間地域、もしくは農用地を持つ農村地域です。

この農村コミュニティがもつ、様々な伝統文化や技能だけでなく、長年にわたって培われてきた農業や、美しい景観などを次世代に受け継ぐため、地域の力が今後ますます重要となってくることから、地域の維持活性化のための支援を行います。

#### 具体的な施策

- (1) 中山間地域活性化の推進 (中山間地域の資源や立地条件を活かした農業振興農村コミュニティの維持・活性化)
- (2) 農村地域の多面的機能の維持・発揮 (田園空間の保全 水田のかん養・貯留機能の維持)

### II 農業体験交流を通じた農村振興

農村の暮らしをしてみたい、農業を体験してみたい、という方が増えています。

自然豊かで、様々な農水産物の生産ができる佐久市を訪れたいと思う首都圏等の住民や、本市と友好関係にある都市の住民の皆さんと農業等の体験を通じた交流ができるような支援をしていくとともに、市内の非農家の皆さんにも、市民農園などでの、手で触れることのできる農業を通じて、交流と地域活性化を支援していきます。

#### 具体的な施策

- (1) 都市部住民との交流 (グリーン・ツーリズムの推進 生産者と消費者のネットワークづくりの推進)
- (2) 市民の農業体験・学習機会の創出 (市民農園等を通じた農とのふれあい 農業体験を通じた交流による生きがいづくり)

## 佐久市農業の重点課題と数値目標

### (農業) 佐久市農業を担う人材づくりと、農業経営体のさらなる強化

達成指数	H22年度(基準年)	H28年度(目標年)
認定農業者数	268経営体	⇒ 310経営体
農業法人の数	16法人	⇒ 20法人
集落営農組織数	0組織	⇒ 2組織
農業アシスタント数	20名	⇒ 68名

### (農地) 農用地の維持と有効活用

達成指数	H22年度(基準年)	H28年度(目標年)
耕作放棄地の解消	毎年2ha	(累計14ha)
中山間地域直接支払制度取り組み面積	270ha	⇒ 280ha

### (食料) 地産地消と環境に配慮した農業の支援

達成指数	H22年度(基準年)	H28年度(目標年)
地場産品を積極的に購入する人の割合	44%	⇒ 70%
地産地消推進の店の認定数	38店舗	⇒ 85店舗
学校給食等における市内産農水産物等の利用割合	21%	⇒ 35%
エコファーマー数	60人	⇒ 120人

### (農村) 交流人口の創出・都市部と農村をつなぎ農村に活力を

達成指数	H22年度(基準年)	H28年度(目標年)
体験交流事業を実施する団体数	2団体	⇒ 50団体

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203 (直通)



# ぴんころ 御膳 四季の詩®

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

アイデア賞作品の御膳です

陽炎（カゲロウ）がゆったりと春の陽射しの中で揺れています。  
今月は、10月に行われたぴんころ御膳コンテストでアイデア賞作品に選ばれました、井出一男さんの「ごはん、豆腐ハンバーグの照り焼き、ほうれん草の胡麻和え」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688kcal カロリー 塩分3.9g

## 豆腐ハンバーグの照り焼き

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>材料</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・木綿豆腐…520g</li> <li>・鶏ひき肉…120g</li> <li>・みじん切り玉ねぎ…120g</li> <li>・みじん切り長ねぎ…1/2本分</li> <li>・おろした生姜…2片分</li> <li>・パン粉…1/2カップ</li> <li>・小麦粉…小さじ4</li> <li>・卵…1個</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・味付けしたひじき</li> <li>乾燥ひじき…10g</li> <li>だし汁…100cc</li> <li>しょう油…大さじ1</li> <li>みりん…大さじ1</li> <li>砂糖…小さじ1</li> </ul> | <b>☆付け合わせ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ…120g</li> <li>・レタス…80g</li> <li>・紫玉ねぎ…20g</li> <li>・ミニトマト…4個</li> <li>・大葉…4枚</li> <li>・大根おろし…120g</li> </ul> | <b>☆和風ソース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しょう油…大さじ3強</li> <li>・みりん…大さじ2弱</li> <li>・料理酒…大さじ2</li> <li>・砂糖…大さじ4</li> <li>・水あめ…大さじ2</li> </ul> |
|---|---|---|---|

### 作り方

- ①水気を切った豆腐にひき肉・炒めた玉ねぎ、長ネギ・生姜・パン粉・小麦粉・卵・味付けしたひじきを加えよく練る。
- ②和風ソースの材料を合わせ鍋に移して火にかけ、少し煮詰める。
- ③付け合わせの食材料を準備する。キャベツは千切り、レタスは細かくちぎっておく。ミニトマトはへたを取り除く。大根はおろしておく。
- ④フライパンに油を入れ、①をハンバーグの形に整え、中火で片面を3～4分焼く。  
裏返して3～4分焼く。
- ⑤ハンバーグを取り出してフライパンの油をペーパーで拭き取る。和風ソースを加え、そこにハンバーグを入れソースにからませる。
- ⑥器に付け合わせの野菜を盛り付ける。ハンバーグを盛り付け、上に大葉をのせ、大根おろしを添える。

## ほうれん草の胡麻和え

- 材料**
- ・ほうれん草…160g
  - ・さやいんげん…80g
  - ・白すりごま…20g
  - ・しょう油…大さじ1強
  - ・砂糖…小さじ4

### 作り方

- ①ほうれん草、さやいんげんを茹でて水気をきっておく。
- ②すりごま、しょう油、砂糖を合わせる。
- ③ほうれん草、さやいんげんを②で和える。



## ぴんころ御膳 3つのポイント

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

次回は「ぴんころ御膳料理コンテストアイデア賞作品」  
2作品目の予定です。

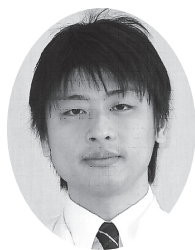
■お問い合わせ 健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189（直通）



# 大きく養生訓

(25)

「その昼間の眠気、治せるかもしれません。  
睡眠時無呼吸症候群(SAS)について」



浅間総合病院  
内科医師 樋口 陽

人が健康に生きていくためには健康な睡眠が欠かせません。

睡眠時間を1日8時間とする  
と人生のおよそ1/3は寢床で  
過ごしていることになります。

せめて睡眠中は色々な悩みから  
解放され、明日への活力を養い  
たい…誰もがそう思います。し  
かし、睡眠中に起こっている現  
象が、その人の生活や健康を大  
きく損なっていることがあるの  
です。

## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

昼間眠くて仕事に身が入らな  
い、居眠りしてしまう、朝すっ  
きり目覚めない…これらのこと  
は誰でも時に経験します。しか  
し、毎日のようにこのような症  
状が現れる方は「睡眠時無呼吸

症候群(SAS)」の可能性が  
あります。睡眠時無呼吸症候群  
(以下SAS)とは、読んで字  
の如く寝ているときに呼吸が止  
まってしまふ(あるいは極端に  
呼吸が浅くなってしまう)病気  
です。

SASは上気道(空気の通り  
道)の閉塞によって起こります。  
顎の骨が狭い、鼻中隔が曲がつ  
ている、舌・扁桃の肥大、肥満  
など気道の閉塞の原因は様々で  
す。SASの患者さんは夜寝て  
いるときに気道が閉塞するため、  
十分に呼吸ができません。体は  
酸欠になり、眠りは浅く、一方  
で心臓の鼓動は激しくなります。

睡眠時間の大部分をこのような  
状態で過ごせば、起きた時に頭  
がすっきりしないのは当然です。  
昼間、脳は失われた睡眠を取り  
戻そうとするため、患者さんは  
猛烈な眠気や倦怠感に襲われま  
す。

また、SASは糖尿病・高血  
圧・肥満などの生活習慣病を悪  
化させるという報告があります。  
これらの病気と相まって、SAS  
は不整脈・脳卒中・突然死な  
どを引き起こす重大な因子と考  
えられています。

昼間の眠気のすべてが必ずし  
もSASによるものではありません。  
不規則な生活、アルコール、  
不眠症などいろいろな原因  
で昼間の眠気は起こります。し  
かし、睡眠時間は十分はなすな  
のに眠いという方は、一度SAS  
を疑う必要があります。患者  
さんの激しいイビキや無呼吸に  
隣で寝ている方が気付くことも  
あります。

## SASの診断

SASを疑われた方は医療機  
関を受診することをお勧めしま  
す。クリニックやドックでは簡  
易検査を行っているところがあ  
ります。また、SASを専門的  
に診療する医療機関もあります。  
専門の医療機関では問診や簡易  
検査で睡眠障害の原因を調べた  
のち、必要な場合は入院してい  
ただいて、睡眠中の脳波や呼吸  
状態を観察し、より詳しくSAS  
を含めた睡眠障害の原因を調  
べます。

## SASの治療

扁桃の肥大や鼻中隔の湾曲が

原因のSASは、手術によって  
改善することがあります。また  
顎の骨格が原因の場合は睡眠中  
にマウスピースを装着すること  
によって改善が期待できます。

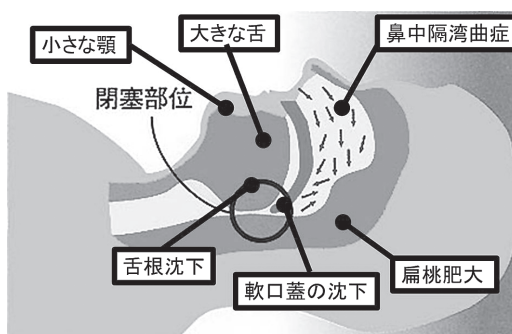
これらの治療で改善が期待でき  
ない場合は、持続陽圧呼吸療法  
(CPAP)の適応となります。

CPAPとは寝るときに気道が  
塞がらぬよう、マスクを通して  
機械による気流を気道に送り込  
む治療です。機械をつけて寝  
るなんて…とお思になるかもし  
れませんが、CPAPがうまく  
適合すると深く眠れるようにな  
り、昼間の眠気から解放されるこ  
とが期待できます。SASと診  
断されればCPAPの使用は保  
険適応となり、医療機関でレン  
タルすることが出来ます。

## 健康な睡眠は健全な社会を作る

居眠り運転などによる事故の  
記事を目にするたびに、何とも  
言えない悲しい気持ちになりま  
す。このような事故の何割かに  
は、SASが隠れていると思わ  
れます。スリーマイル島の原発  
事故や、スペースシャトルの事  
故の背景にも、睡眠障害があつ  
たと言われています。健康な睡  
眠の喪失は社会にとっても大き  
な損失です。昼間眠いとお困り  
の方は、一度医療機関を受診を

ご検討ください。



## 筆者略歴

富山県出身  
平成19年千葉大学医学部卒業  
平成21年より佐久市立国保浅間総合病院内科勤務

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

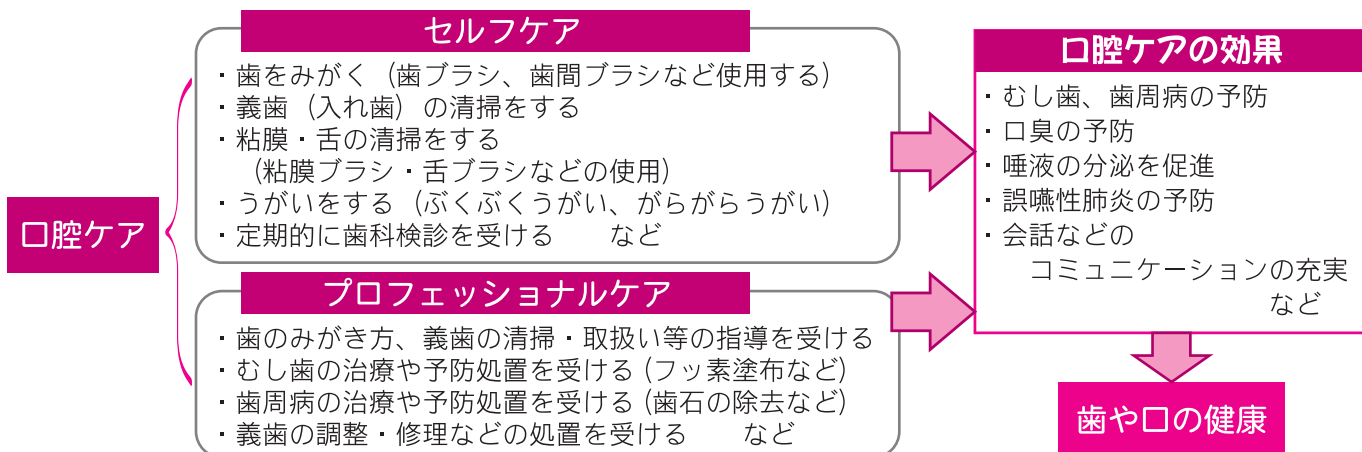


口腔ケアって  
何だろう？

## ～口腔ケアについて①～

皆さん、『口腔ケア』という言葉をご存知ですか？口腔ケアとは簡単にいうと口腔清掃（口の中をきれいにすること）や、口の働きを維持していくことをいいます。

口腔ケアの中には、歯みがきなど自分で行う「セルフケア」と、歯石をとるなど歯科医師・歯科衛生士による「プロフェッショナルケア」があります。



## 【ライフステージ（年代別の段階）に応じた口腔ケアのポイント】

歯周病が多くなる時期です。正しい歯みがきを行ったり、定期的に歯科検診を受けたりし、歯や歯ぐきを健康に保ちましょう。



高齢期

青年期・壮年期

学童期・思春期

乳幼児期

乳歯が生え、歯みがきの習慣をつける時期です。保護者による仕上げみがきが大切です。



いきいきと健康で過ごすために歯みがきや入れ歯の清掃を行い、健康な歯を残すと共に誤嚥性肺炎を予防しましょう。



むし歯や歯肉炎になりやすい時期です。正しい歯みがきの習慣をつけましょう。またフッ素剤を利用する方法もあります。



口腔ケアをすることで、口の健康が保たれます。口が健康であるとしっかり食べることができ、体も健康で過ごすことができます。皆さん、口腔ケアをして楽しい生活を送りましょう！

次回は『口腔ケアについて②』の予定です。

在宅要介護者の方へ訪問歯科相談・指導も行っています。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





平成23年度

第26回

# 佐久平の美術展

## 審査結果



洋画部門 最優秀賞  
「郷愁」 和方信子



日本画部門 最優秀賞  
「海への径」 荻原康弘



彫刻部門 最優秀賞  
「Rebirth III」 池田崇

地域の美術作品公募展として26回目を迎えた「佐久平の美術展」は1月24日（火）に、大矢紀、那須勝哉、入江観、馬越陽子、下川昭宣の各先生により厳正な審査が行われました。応募作品110点（日本画15点、洋画90点、彫刻5点）から14点の入賞作品を選出しました。審査会場では、先生方がじっくりと細かく審査され、1点1点の作品に講評をいただきました。いただきました講評は審査結果とともに応募者にお届けしました。各審査員は本年度の審査が最後となります。審査長の馬越陽子先生は「継続して出品している方は描く喜びを根っこにもっている方で、一生懸命描いている姿がみえた。たびたび賞をとっている方がいるが、賞をとったことで工夫して新たに展開し前進するチャンスとなり受賞してい

る。その姿勢が次に続く方の励みになり、展覧会が継続し発展することを願っています。アートは生きる力であり、作品名に『根幹』などとしてにじみ出ているといえる。アートの意味を感じられるいい展覧会。」と講評を述べられました。

市立近代美術館では、入賞・入選作品、実行委員・審査にあられた先生の賛助作品による展覧会を左記のとおり開催いたしました。展覧会初日の2月11日には、馬越先生をお迎えし、授賞式・作品鑑賞会が行われました。展覧会期間中美術館に足を運んでくださったみなさま、誠にありがとうございました。平成23年度第26回佐久平の受賞者展に入賞・入選された方々を紹介します。



# ■展覧会情報

**会場** 近代美術館

**会期** 2月11日(土)―26日(日)

**時間** 午前9時30分〜午後5時

**主管** 佐久平の美術展実行委員会

■入賞作品点数14点

## ■日本画部門

◇最優秀賞 1点

「海への径」

荻原康弘

◇優秀賞 1点

「秋彩」

桜井たか子

◇奨励賞 1点

「風のいたずら」

坂本ひろ子

## ■洋画部門

◇最優秀賞 1点

「郷愁」

和方信子

◇優秀賞 2点

「野の花」

戸塚美智子

「いのり」

増田登志子

◇奨励賞 7点

「回転木馬の或る日」

清原いづみ

「根幹」

工藤たか子

「駿河台女坂」

早川叫石

「早春の棚田」

黒鳥正己

「青春」

井出理恵子

「女たち」

松井春江

「時空」

小泉和子

## ■彫刻部門

◇最優秀賞 1点

「Rebirth III」

池田崇

## ■入選

## ■日本画部門

◇佐久市 小野澤信子、小林以津美、雪田いく代、田中みよ子、村上澄子、吉澤政敏

◇小諸市 星野節子

◇軽井沢町 柳沢立子

◇御代田町 松本小百合

◇佐久穂町 山口さき子

◇東京都 岩下春夫、土屋あづみ

## ■洋画部門

◇佐久市 青木君恵、荒田正代、井出宏、岩岡香代子、小川恵子、笠原邦男、Kishi Keiko Inai、小池榮壽、小林冴子、小林功明、小林宜子、佐藤愛子、佐藤ゆう子、清水文彦、大工原照富、鷹野則昭、高橋なを子、高柳朝江、出浦久美、奈良康子、ハナサトミツキ、

林光子、保母泰子、毛利定夫、矢野幸枝、山田恭愛、油井圭子、油井昌子、吉水陽子

◇小諸市 井出義和、高橋重之、土屋和夫、土屋和人、土屋靖夫、都築行夫、野口聰子、張谷悦子、平井克孝、松田房子、美斉津くに子、水上寛、水澤信子、山崎潤一郎、吉岡靖夫、渡辺潤一郎

◇小海町 新津博美

◇軽井沢町 浦崎昌賢、下山良範

◇御代田町 有馬健、内堀稔、駒村まり

◇立科町 倉沢修

◇佐久穂町 小林玲子

◇川上村 土谷武子、由井良和

◇東御市 赤堀唱子、甘利三七子、大脇義明、荻原行夫、金

本真理、唐澤冬明子、寺島明子、常田治子、西入和子、橋本剛至、矢島啓子

◇上田市 荒井隆志、石巻和平、磯雅己、岩附いわ子、窪田富紀子、佐藤かつ子、杉村俊明、滝沢峰生、竹内まつよ、竹村忠彦、西沢正一郎

## ■彫刻部門

◇佐久市 池田幹夫、市川直希

◇南相木村 猿谷眞弘

◇上田市 宮永征志

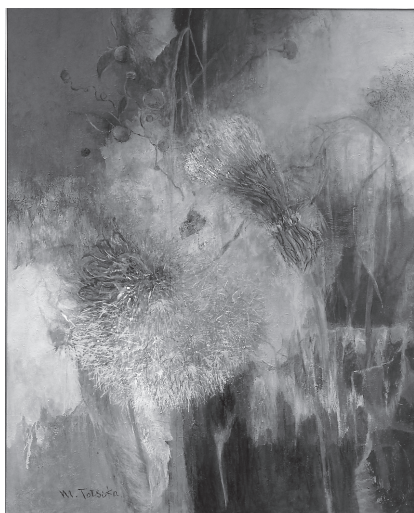
◇長和町 星野於き子

◇千曲市 南沢吉子

◇群馬県 佐藤浩二



洋画部門 優秀賞  
「いのり」増田登志子



洋画部門 優秀賞  
「野の花」戸塚美智子



日本画部門 優秀賞  
「秋彩」桜井たか子

■お問い合わせ 近代美術館 ☎67-1055

3 / 3 (土) ~ 5 / 6 (日)

## 収蔵作品展拡大版 青年期から一若き日の思索

作家が20代から30代に制作した作品を中心に展示。一部作品を借用した拡大版の収蔵品展。作品を通じて青年期に模索される思考を垣間見る。  
今現在若手である作家の作品も展示。今の若者と昔の若者に共通して流れるナニカを感じとってください。

主な展示作家 下村観山・中島千波・平山郁夫

## ■同時開催（観覧無料）

## ○佐久市児童生徒ポスターデザイン原画展

3月17日（土）—4月1日（日）

場所 市立近代美術館ロビー

## ■イベント

## ○【ワークショップ】墨と遊ぼう！ 要予約

3月25日（日）午後1時—午後5時

※材料費として300円をご用意ください。詳細はInformationのページをご覧ください。

## 【常設展示】

●平山郁夫《出現》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（3月19日は開館）



《ほんとうは》牧田草平

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やなぎまち なる み  
柳町 成美 さん  
(野沢南高校2年)

趣味…バドミントン

住所…前山



今、一番楽しいことは「部活動のバドミントンです」と話す柳町成美さん。野沢南高校に通う17歳です。

「高校生活最後の部活では、仲間と一緒にさらなる技術の向上を目指して、6月の県大会に出場し、最高の結果を残したい」とのこと。

そんな柳町さんの将来の夢は、経理の事務をすること。「母が以前この仕事をしていた話を聞き、私の性格に合っていることや数学が好きなことから興味を持ちました。今後は、経理の勉強ができる学校を探し、学んでいきたい」と話してくれました。


 レーインタビュー  
10万人の広場

中村崇さんから紹介された

さくらい よしとも  
櫻井 啓知 さん  
(会社員・瀬戸)

## ①自己紹介をお願いします。

F Mさくだいらに勤務し、技術部門を担当しています。また、パーソナリティとして週2回番組も受け持っていて、放送内容に対して、リスナーの方からご意見や感想をいただく事にやりがいや楽しさを感じています。趣味は空手で、息子と娘と一緒に道場に通っています。心身ともに鍛えられ、礼儀が身に付くところが空手の魅力です。現在は初段ですが、昇段を目指して頑張りたいと思います。

## ②これからの街づくりに望むことは

早期の市武道館の建替え、総合運動公園の整備をお願いします。大きな大会を誘致し、子どもにレベルの高い競技を見せたいと思います。スポーツに触れる機会をどんどん作ってください。





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.84

2012 (平成24年)

3

やよい  
弥生

## 光と共に描き出された佐久の魅力

1月28日(土)にコスモホールで開催された第5回わがまち佐久・市民講座には、ホールに入りきれず、ホワイエのテレビ中継でご覧いただくほど大勢の市民が参加しました。

「星を追う子ども」が上映され、さまざまな光の表現と共に背景の美しさに感動しました。新海誠監督のトークでは、監督のアニメ制作の原点として、生まれ育ち学生時代通り親しんだ佐久の地の持つ魅力が語られました。



# あれこれ

## 浅間地区

### 地域で守る伝統行事

常田区の獅子舞は、勇壮な雄獅子と優雅な雌獅子の舞が特徴です。1月2日、小学生の唄に大人の太鼓と舞を合わせ神社に奉納した後、各家庭を悪魔払いしてまわります。

元禄年間に先人がお伊勢参りの帰路、三河の獅子舞を持ち帰り、この地に定着させたものと伝えられ、300年以上の歴史をもつと言われている伝統行事です。

猿田彦と提灯で飾った山車を引きながらの獅子舞と共に、沿道に立てられる80本以上の国旗がはためく様は、新年を祝うにふさわしく、後世へ残したい行事です。



## 野沢地区

### 熱心な眼差し

新しい年を迎える喜びがともすると、お年玉偏重主義に偏りつつある子ども達に、正月を楽しむためのもう一つのプロセスをと、岸野スポーツクラブ(会長佐藤良一氏)は、講師に堤環司先生をお迎えしてしめ縄教室を開催しました。付き添いの父母も一緒に作り悪戦苦闘。なかなか思うようには出来ませんでした。それでも子ども達は自分の力作を持ち帰り、おそらく一番よい場所に飾った事でしょう。

お正月の子どもの行事、ドンドン焼きには自分の力作から立ちのぼる煙に、今年の夢と希望を託したに違いありません。

## 中込地区

### そばのちから

おいしいそばを自分で打って食べたい。そんな願いを持った大勢の人達が集まって1月20日そば打ちを学習しました。

まず、講師の打ち方のデモンストレーションを見学した後、4班に分かれて、こねる、のす、切る、そば打ちの一連の工程を一人ひとり丁寧に教えてもらいました。

試食タイムではそば談義に話が弾み、そばを通して楽しい時を過ごしました。



## 東地区

### 伝えよう！日本の心

1月4日、5日と書き初め教室を行いました。子ども達は「はつゆめ」「世界の子」「創造する心」など、それぞれの学年の課題を先生に添削してもらいながら、何枚も一生懸命書いていました。

2日目は、書き初め終了後にお抹茶の作法も教えていただきました。甘いお菓子と、ちょっぴり苦いお抹茶を味わいながら、お正月の和の雰囲気を堪能していました。







## 臼田地区

### リズムにのって元気よく

地区館では今年も、子ども小満太鼓講座が元気よく始まっています。小学校2年生から6年生までの26名が参加し、小満太鼓愛好会の皆さんに指導いただきながら練習しています。

今年は、太鼓を打ちながら移動する技も習得し、更に磨きをかけています。練習は、みんな真剣に、休憩は、楽しく学校間の垣根を越えて友達同士の交流の場となっています。

今から「つどい」での発表がとても楽しみです。

## 浅科地区

### 家族の健康は減塩料理で

1月12日の夫婦えんまん料理教室に、料理研究家の内田すみ江先生を講師に迎えて、今年度4回目を開催しました。

テーマは「減塩料理を学ぼう」です。以前からパンとお菓子作りを学んできましたが、手軽にできるお総菜も取り入れて「野菜のパンと減塩酢豚」「鶏手羽元の減塩黒酢煮」「キノコご飯」など、料理の種類も多彩です。

塩分・糖분을控えることにより成人病予防にも繋がるので参加者からは好評でした。



## 望月地区

### ものづくり講座「しめなわ作り教室」

12月23日に毎年恒例の「しめなわ作り教室」を開催しました。

篠原利雄先生と竹細工愛好会の皆さんの指導により、午前中は「ごぼう締め」午後は「前掛け締め」飾りを、先生にお手本を見せていただきながら、各自製作に入りました。

左巻になうのが難しく、参加された皆さんははじめは苦労していました。だんだんうまく出来るようになり、ごぼう締めはひとり数本、前掛け締めも見事に完成しました。



## 平成24年度 通信俳句講座会員募集

佐久市公民館では通信俳句講座の会員を随時募集しています。入会ご希望の方は、公民館までご連絡ください。

●毎月、月末までに1枚のハガキに、住所・氏名・電話番号と3句を記入の上、佐久市公民館本館までお送りください。毎月、選者の選評を添えて句集をお送りします。

【会費】年2,000円

■お問い合わせ 〒385-0051 佐久市中込2947番地  
佐久市公民館本館（佐久市研修センター）  
☎64-0551 ☎64-0553

昨年12月、浅科会館の駐車場に中仙道塩名田宿の街並みになじむトイレが完成しました。

訪れる人々に、気持ちよく利用していただきたいと、地元ボランティアの方々が清掃を行っています。ご協力ありがとうございます。





## リレー随筆

### 佐久市の文化振興について 思うこと

桜井 臼田 弘茂



佐久市では平成24年夏を目処に、「佐久市文化振興計画」の策定が行われています。市民として意見を言う機会があり、私は次の意見を述べました。

佐久市のような地方都市の文化レベルは、60歳以上のシルバー世代の人々の生き方、人生の豊かさと深い関係がある。この世代の人々の人生が豊かであればあるほど、その地域の文化活動は盛んになるのだ。そして、文化活動の一つの大きな柱になるのが、佐久市に200以上ある公民館での学習サークル活動である。この公民館活動をさらに活性化し、仲間を増やすことこそ、文化振興の第一歩としてやるべきことだ。

現在の公民館活動では、仲間が増えず同じメンバーで平均年齢が毎年上がるサークルが多い。組織的に、サークルの会員がまわりの人達に声をかけ、仲間をもっと増やすことがまず必要である。また、ほとんどのサークルが男性不足であり、このためには、女性から男性を誘ってもらうのが一番有効である。

豊かな人生をより多くのシルバー世代の皆さんに実感してもらえることこそ、佐久市の文化振興の目的ではないだろうか。これは健康都市佐久を支えるバックボーンにもなると思う。

最近、物質的、金銭的な豊かさよりも、精神的な豊かさ（幸福）を示す、GNH（国民総幸福量）が注目されています。提唱国のブータン王国はもちろん、中国やフランスでも、これまでの反省をもとに、「幸福指標」の開発を検討し、政策目標に掲げるケースが相次いでいるそうです。

国民の豊かさを示すGNP（国民総生産）では、世界3位に位置する日本ですが、GNHでは、世界の中心以下となってしまうそうです。環境破壊・汚染や景気の低迷、企業の海外移転や都市化に伴う地方の衰退、更には、あおられる競争意識や溢れる情報の中で、迷い、傷つき、苦しむ人々が増えているからでしょうか。生活不安や将来に対する不安を感じて、物資の豊かさ、心の幸福感や満足度に必ずしもつながっていないのではないのでしょうか。

今度の東日本大震災では、更にそんな思いを強くしました。多くの方々被災し、被災者の皆さんのご苦労やご辛労はもちろん、世界中の人々が心を痛め、

多くの方々がボランティアに参加しました。人と人との絆の大切さや人間の溢れる心情に感激もしました。一方で、人権を軽視した発言などもあり、人間の傲慢さや非力さ、かなしさも思い知ることができました。

地球を1メートルの球と考えれば、オゾン層は1ミリ、海水はビールビン1本、飲める水はスプーン一杯に過ぎないといえます。（朝日新聞、天声人語 2011・10・26）

70億人が住む地球の有限性を考えれば、物欲や利便性だけを追求しても、安定した幸福は得られそうもありません。自然と向き合いながら、共に分け合い、補い合い、新たな地球を創造する必要があります。

先ごろ、日本政府も、GNHを意識した「幸福度指標」の試案を公表しましたが、「幸福度指数」は私たち一人ひとりの課題でもあります。「幸せとは何か？」を国民に問いながら、人権を核心に据えた国づくりに取り組んで欲しいと思います。

人権同和教育推進員 平岡洋明

### ちよつと ひとこと

#### 茅葺きの家に暮らして

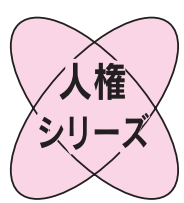
臼田 新津 良亮



長らく人の氣配がなかった古いトタン葺きの家が、真新しい茅葺きの家に建て替った。そこに何をしているのかわか

らないような男が独りで越してきて、住み着いている。父母が引退後に住むつもりで先祖代々の土地に建てた家に、僕はこの夏から乗り込んできたのだ。佐久での最初の夏は素晴らしかった。畳に寝転がっているだけで至福。囲炉裏で無闇に薪を燃すことを覚え、次に炭をおこして肉や野菜を焼いてみると、何もかもが旨い。見上げると、巨大な梁が天井まで交錯して壮観だ。都会のアパート暮らしが嘘のようだった。

季節は移り変わる。佐久の寒さは僕に未知のものだった。萎えた気分が気がついた。僕はまだこの家に馴染んでいない、巨大な空間にぼつりという気分。あの倒れそうだった古い家が自分には似つかわしかったな、とか、いやこの家に相応しいような人間になればいいのさ、とか独りごとをいいながら、佐久の寒さに耐える日が続く。全くこれは住みごたえのある家だ！



### 幸福とは

#### 「物」から「絆」へ



## すてきな仲間

地域づくりグループ  
内山キラキラプロジェクト

代表 若山 ゆき

コスモス街道・佐久高原コスモスマつり・内山牧場・荒船山登山等々で多くの人に親しまれている内山。

当会は「内山地域の良さを更に見出し、発信し、活かし、磨いてゆくこと」を目指し、内山を愛する有志が集まり2006年に発足しました。

以来、小所帯ながら（現在会員7名：随時募集中）周辺の多くの皆様からご協力を得つつ、活動を行なっています。

たとえば佐久高原コスモスマつりに「コスモス畑での野外ライブ」「内山にちなむ陶芸や染物の体験会」「内山のお寺で朗読会」といったイベントを新たに投入開催。また、最寄り中込商店街の七夕祭りに「内山の風物や伝説等をテーマにしたブース」を出展。昨冬には「内山炭焼き体験会」を実施しました。

変わったところでは、内山の伝説「仙ヶ滝」の主人公「お仙ちゃん」への手紙を広く募集。この時は多くの素晴らしい「お仙ちゃんへの手紙」が寄せられ、感激でした。応募作品は内山文化祭に展示させていただき、お寺の朗読会にて何篇かを披露、いずれも好評でした。

定例化したイベントは新鮮さを失わぬ工夫をしています。そして、内山にはまだまだ眠っている良さがありませんから、これらを見出し活かし発信してゆく新たな試みにも、私達一同、取り組んでゆきたいと思っています。

これからもぜひ、内山にご注目ください。



\*写真は当グループ活動のさまざまな場面。  
(周辺から参加ご協力の方々も含む。)

## 佐久市の県指定文化財 10

### 県史跡「三河田大塚古墳」(三河田大塚地区)

滑津川の右岸、中込杉の木の北方、三河田東方約900mの段丘縁近くにある。

古墳時代後期につくられた横穴式石室をもつ円墳で、墳丘は冑を伏せたように緩やかな孤を描いていて、高さ5m、径約30mの墳形は比較的良好な原状をとどめている。

整然と組み上げられた石室には巨大な石が使用され、特に天井石や奥壁の石が大きく、全体の規模も堂々としている。

玄室の長さ約6.3m、幅約2.1m、高さ約2.9m、羨道の長さ約2.1m、幅約1.5m、高さ約1.3m、安山岩の大石37個をもって築造されている。

横穴式石室をもつ円墳としては、規模・構築の堂々たる点、並びに保存の良好な点において、佐久平はもとより県内でも屈指の古墳である。



■お問い合わせ 文化財課 佐久市志賀5953 ☎68-7321

## 瀬音

東日本大震災の発生から1年が経とうとしている。家族や友人、地域社会、美しいふるさとの光景など、地震と津波はあらゆるものを奪った。また、福島第一原発事故の影響は多岐にわたり、私達は今まで経験したことのない恐怖と打撃を受けた。

「がんばろう日本」と、被災地の支援にむけ、自分は何ができるか考えながら生活している。この試練の時に強く感じたのは、家族や仲間、地域との繋がりの大切さである。昨年の世相を表す漢字は、「絆」が選ばれたことからわかる。

身近なところで見ると、平成23年度佐久市公民館活動方針の中に「公民館の実施する様々な事業は、地域の絆や地域力を向上させ、住民の心の健康にも繋がり、市の重要施策の1つである」と記されている。

今年度の活動もまとめの段階である。学習成果の発表と共に人や地域とのかわりを見つめなおす機会であると思う。

公民館活動への参加を通して地域の絆を築き、地域文化の発展に結びつくよう願っている。

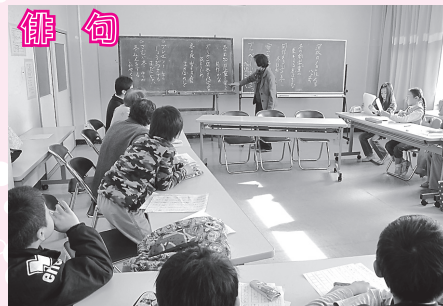
(編集委員)

## 中佐都小学校3年生 の公民館体験学習

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



**押し花**  
おし花のしゅるいが3つあって、3つとも作れてとてもうれしかったです。また、家でも作って家族にもあげたいです。



**俳句**  
はいくでいっぱいいたのいいことが書けました。黒板に書いたり、はっぴょうしたりして、おもしろいことがたくさんできました。



**ちぎり絵**  
わたしは黄色いあやめを作りました。見本の絵を写して、紙を切って、ピンセットで紙をそろえたりして、こまかいぎような作業だったけど、できあがったときはとてもうれしかったです。



**絵手紙**  
さいしょ絵が下手だけど下手でも一しょうけんめいかければいいよと言ってとてもしんがついて、うまみかんの絵・りんごの絵・イチゴの絵がかけました。



**書道**  
やっている中とはとても楽しくて時間になってももっとやりたいなあと思いました。本番の書きぞめも、やったように上手にできるといいです。そして、また習字をやりたいです。

# 佐久市高齢者大学・佐久市高齢者大学大学院 平成24年度学生募集

**申込期間** 平成24年4月2日(月)～4月6日(金)

**受付時間** 午前9時～午後5時

**申込方法** 入学願書に必要事項を記入し、佐久市公民館本館（佐久市研修センター）または浅間、野沢、中込、東、臼田、浅科、望月の各地区館へ提出してください。（代理者による提出も可）

なお、願書は3月8日(木)以降に佐久市公民館本館・各地区館に用意してあります。※大学・大学院とも同様です。

## 佐久市高齢者大学

郷土を愛し、誇りをもって暮らしてこられた皆さんが、心身ともに健康でより豊に生きがいある生活を送るため、楽しい仲間づくりを進めながら、高齢者の生き方や役割を学ぶ講座です。

**開催日** 年間18回予定（毎回4時間程度・午前10時～午後3時）  
**場所** 佐久市野沢会館ほか  
**募集定員** 220名程度（定員を超えた場合は、初めて入学を希望される方を優先します。）

**入学資格** 市内に在住する65歳以上の方  
**講座内容** 【午前：一般教養】消費者問題に関する、生涯学習について、文学に関する、野外研修等  
【午後：創作実技】盆栽（菊）・コーラス・書道・手芸・俳句・ダンス・木彫の中から一つを選択

**授業料** 無料（ただし、学生自治会活動、野外活動、創作活動、施設研修等に要する経費は学生の負担になります）

## 佐久市高齢者大学大学院

佐久市高齢者大学の修了者を対象に、地域や団体活動のリーダーとして必要な知識や技能等を修得するための講座です。

**開催日** 年間11回予定（毎回4時間程度・午前10時～午後3時）  
**場所** 佐久市公民館本館（佐久市研修センター）ほか  
**募集定員** 25名程度  
（入学者の決定については運営委員会に諮り決定します）

**入学資格** 次のすべてに該当する方  
(1)佐久市高齢者大学を修了した方 (2)高齢者等の社会参加活動のリーダーとして活躍できる方(3)大学院終了後「佐久市生涯学習リーダーバンク」に登録し、地域の要請に応えられる方

**講座内容** ボランティアに関する、郷土の歴史について、市内施設研修、実技講習等

**授業料** 無料（ただし、学生自治会活動、野外活動、施設見学等に要する経費は学生の負担になります）

**その他** 高齢者大学と併願も認めます。

■お問い合わせ 佐久市公民館本館（佐久市研修センター） ☎64-0551 ☎64-0553



# 公民館乳幼児学級

親子で学習活動を通し、交流しながら楽しく学びました

公民館では、就園前の乳幼児とその保護者を対象に、乳幼児学級を本館・浅間・野沢・東・臼田・浅科望月の6教室で行いました。12月15日に閉講式が行われ23年度の学級が終了しました。

年間1教室13回の講座を通して、受講された方々には新しい仲間ができ、また、親子ともに成長する場になったようです。

今年度行われた講座の様子の一部を紹介します。



自然とふれあおう、遊ぼう



子供の健康（救命・救急法）



親子で絵を描いて遊ぼう



遠足に行ってみよう



ミニ運動会



乳幼児の栄養（食事作り）

## 佐久市乳幼児学級 平成24年度学級生募集

「子育てに」について考える学習の場で、お子さんと一緒に参加していただきます。講座内容は救命救急、リズム体操、乳幼児の栄養、絵本の読み聞かせなどです。

**開催日程：**5月から12月までの間に13回

**開催場所：**本館 教室 研修センター

**及び曜日：**浅間 教室 浅間会館

(原則) 野沢 教室 野沢会館

東 教室 東 会館

臼田 教室 あいとぴあ臼田

浅科・望月教室 交流文化館浅科

「毎月第1・3金曜日」

「毎月第1・3火曜日」

「毎月第2・4木曜日」

「毎月第2・4月曜日」

「毎月第1・3月曜日」

「毎月第2・4水曜日」



**募集定員：**各教室親子25組程度

**対象者：**佐久市在住で申込の時点で1歳を過ぎているお子さんから入園前までのお子さんをお持ちの保護者の方

**申込日時：**平成24年4月10日(火)・11日(水) 9時～12時

**申込先：**本館・浅間・野沢・東教室希望者は

臼田教室希望者は

浅科・望月教室希望者は

**佐久市公民館本館(佐久市研修センター)**

**公民館臼田地区館**

**公民館浅科地区館または公民館望月地区館**

**申込方法：**直接申込みにおいでください(代理者可) 電話・ファックスの申込みはできません

**参加費：**無料(ただし材料費は参加者の負担となります)



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	◎家庭菜園教室（全10回） これであなたも野菜ソムリエになれるかも?! 毎回出席できなくてもOK	①4月12日(木)9:30～11:30 ②4月26日(木)       " ③5月24日(木)       "	浅間会館	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎心と体を育てる体操（全4回） 年齢を重ねても最後まで自分の足で歩きたい	①4月13日(金)9:00～12:00 ②4月27日(金)       " ③5月11日(金)       " ④5月25日(金)       "	浅間会館	中嶋洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル・ひざかけ・上履き ＊運動のできる服装でお出かけください
	◎やさしいリフォーム教室（全2回） 今年も好評にこたえて第2弾!! つるし雛ならぬつるし五月人形を作ろう	①4月10日(火)9:00～16:00 ②4月24日(火)       "	浅間会館	菊池たか子先生	<参加費>500円程度 <持ち物>小切れ、厚紙、裁縫用具、 昼食
野沢地区館	◎ミニ盆栽教室（全3回） 雑木の寄せ植えの鉢を作ります	①4月18日(木)9:30～11:30 ②5月16日(木)       " ③6月20日(木)       "	野沢会館	三浦文美先生	<参加費>2,000円程度 <持物>ハサミ・ペンチ
	◎家庭菜園教室（全10回） 野菜づくりの基礎から学びましょう	①4月16日(月)9:30～11:30 ②5月7日(月)       " ③5月21日(月)       "	野沢会館	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費>無料 <持物>筆記用具
	◎初心者社交ダンス（全8回） 社交ダンス初めての人に、ステップの基本を丁寧に教えます	①5月8日(火)9:30～11:30 ②5月15日(火)       " ③5月22日(火)       " ④5月29日(火)       "	野沢会館	駒村文平先生 塩谷美智子先生	<参加費>無料 運動ができる服装と靴
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	⑫3月15日(木)9:30～11:30	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
	◎ストレッチ教室（全3回） 身体を緩めて体調を整えましょう	①4月12日(木)13:30～15:00 ②4月19日(木)       " ③4月26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
	◎やさしいミニ盆栽（全3回） 花物  実物のミニ盆栽を作ってみませんか	①4月14日(土)9:30～11:30 ②5月12日(土)       " ③6月9日(土)       "	中込会館	三浦文美先生	<参加費>2,000円程度 <持ち物>はさみ・ペンチ <定員>15名
東地区館	わくわく家庭菜園（全10回） 作付け計画を立てよう(品種・畑の選定)	⑩3月12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>筆記用具
	◎初心者パソコン教室（全2回） 触れることから始めよう	①3月18日(日)9:30～11:30 ②3月25日(日)9:30～11:30	佐久市 情報センター	佐藤修二先生	<参加費>300円程度 <持ち物>筆記用具
	◎おやき作り 春休みのおやつに、ヘルシーな「おやき」 はいかが？	3月24日(土)9:30～12:30	東会館	須江カイ先生	<参加費>500円程度 <持ち物>エプロン
	◎衝立・袖垣教室（全14回） 作り上げる喜び、共に創る喜び	①4月13日(金)9:00～16:00	東会館	神津勝行先生	参加者には後日通知します。
臼田地区館	◎家庭菜園教室（全10回） 地産地消!!安心・安全でおいしい野菜づくりの 基本を学んでみませんか。	①4月10日(火)9:30～11:30 ②4月24日(火)       " ③5月22日(火)       "	あいとびあ臼田	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎初心者切り絵教室（全4回） ラシャ紙を切り抜いて白と黒の世界を楽しみながら 作品を完成させよう！	①4月19日(木)13:30～15:30 ②5月17日(木)       " ③6月21日(木)       " ④7月19日(木)       "	あいとびあ臼田	淀川梅絵(学)先生	<参加費>4,000円程度 <定員>15名 ※詳細は後日参加者へ通知します
	◎家庭菜園講座（全10回） 野菜作りの基礎を学び収穫の喜びを味わい ませんか・・・・・・	①4月11日(水)9:30～11:30 ②4月25日(水)       "	上原公会場	佐久市 営農支援センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <申込締切り>4月6日(金)
浅科地区館	◎タペストリー春季講座（全3回） 一針一針を丁寧に縫いこみ壁掛けを作ります	①4月16日(月)9:00～12:00 ②5月7日(月)       "	浅科会館	丸山文子先生	<参加費>3,500円 <定員>15名 <持ち物>裁縫道具
	浅科地区公民館のつどい開催  第31回  総合文化展・第33回  芸能文化祭同時開催 日  時  3月2日(金)～4日(日)  午前9:00～午後5:00まで  展示発表（4日は、午後3:00まで） 4日(日)          午前9:30～開会式  午前9:50  ステージ発表（浅科中学校吹奏楽部賛助出演） 場  所  交流文化館浅科  穂の香ホール・展示ギャラリー 内  容  地域の学習グループの皆さんと個人の方による展示発表・ステージ発表 3日(土)  体験コーナー  午後1時～午後3時「おやつ、桜餅作り」・「肺活量測定器づくり（空き缶利用）」 				

※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.74  
佐久市  
少年センター

## 卒業・終業の時をむかえて

3月は子どもたちが、今までの取り組みをまとめて区切りをつけ、新しい生活の準備をする時でもありますね。夢や希望に向かって4月から新たなスタートがきれるよう各家庭をはじめ地域みんなで応援していきましょう。

## 補導日誌から

― 正月でもがんばる ―

子どもたち ―

1月5日(木) 晴れ  
県民運動広場の屋内テニスコートで軟式テニス部の高校生が練習していた。児童館では小学生が元気に遊んでいた。野沢会館の自習室では中・高生が休みの宿題やセンター試験に向けて勉強していた。正月休みでも目的に向かってがんばっている子どもたちの姿が見られた。

(野沢地区 A・T 記)

― 地下道にタバコの吸殻 ―

1月6日(金) 晴れ

成知公園では小学生がブランコで元気に遊んでいる姿が見られた。男子中学生に声かけしたところ柔道部で練習がえりとのことであった。佐太夫町の地下道にはタバコの吸殻数本があった。人目につかない場所なので注意して見ていきたい。

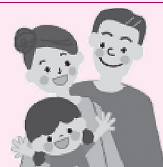
(中込地区 M・K 記)

## ●専門補導委員から

継続して声かけをしていると、自然と子どもたちと顔なじみになることがあります。服装や態度などから将来が少し心配だな、と思うていた子どもから、「高校を卒業できそうだよ。就職先も決まったよ。」と聞いた時には自分のことのように嬉しくなります。補導活動は特別なことではなく、日頃の「見守り」や「声かけ」の一部です。顔見知りの大人の存在が非行への防波堤であり、地域の安全にもつながります。

**大人が変われば子どもが変わる**  
子どもたちに声かけをしてみませんか。

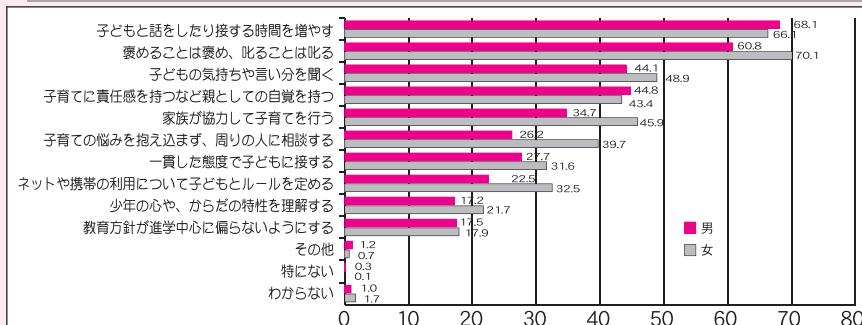
## 家庭は出発点



### 親子の絆が子どもの生きる力になる

大人からの声かけや注意で子どもたちは自分の行いに気づき、自ら善悪の判断ができるようになります。不良行為をしていた少年たちでも、温かい家庭が待っていたり、真剣になって叱ってくれる親がいた少年は、一時心配な様子であっても、今では社会人として自立していることが多いように思われます。

### 少年非行防止のために家庭で保護者はどのように対応すればよいか



(注) 全国20歳以上の者(1,886人)を対象に調査(複数回答)  
資料: 「少年非行に関する世論調査」平成22年・内閣府

### 親の生き方が子どもへの最高の教育

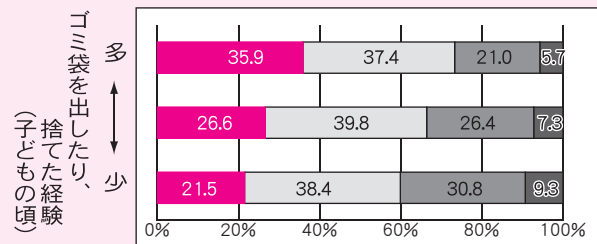
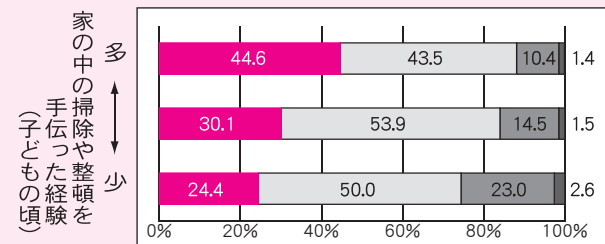
子どもの頃に家庭で教えられなかったことを、大人になってから自ら気づき身に着けることは、大変な努力が必要です。生活の中で子どもに役割を持たせることは、たくさんの気づきや学びがあるだけでなく、将来の社会人としての姿にもつながります。

### 子どもの頃の「家事・お手伝い」経験と「職業意識」の関係

■ とてもあてはまる □ ややあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ まったくあてはまらない

できれば、社会や人のためになる仕事がしたいと思う(現在)

自分にはなりた職業や、やってみたい仕事がある(現在)



資料: 「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」平成22年度・独立行政法人国立青少年教育振興機構



## ジュニアリーダー研修おわる

# たくさんの方たちと たくさん体験ができました

「仲良く」「楽しく」「元氣よく」をモットーに活動してきた、平成23年度のジュニアリーダー研修が修了しました。12月17日に行なわれた「市内見学」、1月14日に行なわれた「冬の雑木林探検とそりすべり体験」、そして1年を通しての感想を発表します。

## 市内見学

### 「望月歴史民俗資料館」 「五郎兵衛記念館」

岩村田小学校 5年

吉越 元哉

歴史民俗資料館では、縄文時代や古墳時代の長野県や日本のすがたを見ることができて、さらに江戸時代のいろりやたんす、茶わんなども見れました。

五郎兵衛記念館では、旧五郎兵衛用水と現五郎兵衛用水のルートを見て、映像も10分間みましました。

リーダー研修も残りわずかにになりました。最後までがんばりたいです。

切原小学校 5年

櫻井 道

歴史民俗資料館は、僕がもつ



「望月の駒」について

ていた黒よう石よりも大きいのがあって、びっくりしました。五郎兵衛記念館は、見学の前は五郎兵衛のことは少しも知らなかったけど、話を聞いて五郎兵衛のことにきょうみを持ちました。

## 冬の雑木林探検とそりすべり

佐久城山小学校 5年

六川 瑞希

望月少年自然の家で冬の雑木

林探検とそりすべり体験をしました。スノーシューを初めてはきました。とってもはくのがむずかしかったです。歩いている途中もぬげてしまいました。雪がすごく積もっていてびっくりしました。スノーシューをはいていたので雪が多くても安心でした。

そりすべりは、うまくすべれるか、ひとにぶつからないか、いろいろ心配なことがありました。最初はかんたんなコースからやりました。それからちよつと急なコースに行きました。コースまで上るのも大変でした。少しこわかったけどすべってみました。顔まで雪がかり、冷たかったです。こわかったけど楽しかったです。

終わって昼食を食べました。たくさん動いたのでとてもおいしかったです。雑木林探検とそりすべりはどちらも楽しかったです。

泉小学校 5年

松本 莉奈

望月少年自然の家は、ひさしぶりに来たな一と思いました。雑木林探検でスノーシューをはいて雪の中で走って、すごく楽しかったです。先生が木の皮をけずったらが黄色くて、それ

をなめてみたらとても苦かったです。キハダという木で、いちよう（胃腸）にいい葉だそうです。ほかにいろいろな木があるなと思いました。そりすべりは雪がかかって、とっても冷たかったです。でも楽しかったです。



積雪30cm以上ありました

岸野小学校 5年

高見澤 花

スノーシューは初めてはいたので、しつかりはけるか心配でした。でもおそわったとおりに一人ではけたのでうれしかったです。雪がたくさんつもっていてすごかったです。歩いているときは、シカが角で木をこすったあとや、木の皮を食べたあとがありました。びっくりしました。そりすべりではすごく急しや面からすべって楽しかったです。上まで上るのめたいへんでした。すべりおる時はとても

楽しかったです。すごく速くて雪が顔について冷たかったです。時間いっぱいすべることができました。

## 一年間の反省と感想

岩村田小学校 6年

黒岩 萌花

研修を一年間やってみて一番楽しかったのは10月にあった宿泊研修です。その中で、マレットゴルフは初めてでなかなかうまくいかなかったけど友だちと3人でいっしょにやってみて楽しかったです。カレー作りでは班の友だちと協力しておいしく作ることができました。

どの研修でも、あまりやったことのない体験がたくさんできたとし、友だちといっしょにがんばることができました。みんなといっしょにリーダーを目指して活動する事ができてすごく楽しかったです。

1月28日の修了式をもって、全15回の研修を無事終えることができました。研修を修了した皆さんには、学校や地域のリーダーとしての今後の活躍を期待しています。



# 隣保館だより

第7号  
平成24年3月

隣保館は、住民交流の開かれたコミュニティセンターとして、また、人権同和問題の速やかな解決に向けて、福祉および人権教育・啓発の推進を図る福祉と人権のまちづくりの拠点施設として地域交流事業・相談事業などを行っています。

中央隣保館 ☎62-0991  
望月人権文化センター ☎51-1135

浅科人権文化センター ☎58-2039  
臼田人権文化センター ☎62-0991 (中央隣保館内)

開会行事の中で柳田市長は、「佐久市では、部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画に基づいて、人権同和行政の推進・



あいさつする柳田市長

彩な内容のイベントとして行われました。

「人権を守る市民集会」と「隣保館事業の発表」を合せて、多  
この人権フェスティバルは、  
「人権を守る市民集会」と「隣  
保館事業の発表」を合せて、多  
彩な内容のイベントとして行わ  
れました。

## 作品展示・オープニングセレモニーで隣保館事業を発表

## 佐久市人権フェスティバル開催される

啓発を行っている。人権が尊重され、差別のない明るく住みよい佐久市を築くため、なお一層の事業を推進して参りたい。」とあいさつしました。

来賓祝辞の後、佐久市区長会内藤副会長より大会宣言(案)を朗読いただき、満場一致で大会宣言が採択されました。

続いて、池田香代子さんの講演「100人の村 あなたもここに生きています」がありました。ベストセラーとなった「世界がもし100人の村だったら」を出版したドイツ文学翻訳家・



池田香代子氏の講演

口承文芸研究家である池田香代子先生の講演内容は、ブータン国王が追及している「国民総幸福量」の理念、アフガニスタンでの支援活動、日本の食糧事情から子どもの人権問題まで、多岐にわたるものでしたが、大変面白く興味深いお話でした。

隣保館事業の発表では、オープニングセレモニーで、望月人権文化センター手話教室による手話劇がありました。

手話教室は、渡辺光子先生および宮崎茂徳先生の指導で毎月2回開催しており、今回、民話



「泣いた赤鬼」を熱演

を題材にした手話劇「泣いた赤鬼」を発表しました。

作品展示では、中央隣保館、浅科人権文化センター、望月人権文化センターそれぞれの教室で作成した手芸、絵手紙、革細工、書道等の作品を展示し、大勢の皆さんに見ていただきました。

また、絵手紙およびエコクラフトの体験教室を開き、作品鑑賞にお越しいただいた皆さんに作品作りを体験していただきました。



力作ずらり作品展示

# 中央隣保館

## 地域福祉事業

### ★高齢期の健康管理講演会

8月6日佐久平整形外科クリニック理学療法士中村崇先生をお招きして、高齢期の健康管理講演会を開催しました。健康に過ごすには3つのトレーニングが必要だそうです。ひとつ目は脳トレで、一週間に同じ人は除いて十人と喋るようにする。二つ目は筋トレで、テレビコマーシャルの合間に椅子に座ったまま足を片足ずつ上げるなどの運動をする。息を止めると血圧が上がるので吐きながら。三つ目は脂肪トレで、肩甲骨に沿って叩きつこをし、悪玉の脂肪を燃やす。「トレ」はみんなで集まって、笑って、触って、納得することが大切だそうです。



講演後は、人権啓発ビデオの鑑賞を行いました。

### ★知っておきたい介護教室

10月6日まず、みずす苑を見学。現場の職員から話を聞くという良い機会になりました。隣保館に戻り、市社会福祉協議会ヘルパー管理者の岩松美栄さんから「家族が病気で倒れたら」どうしたらいいかお話をしていたいただきました。本人が元気なうちに介護に備えておくこと。介護の心構えとしては『とにかく無理をしない』『相手の気持ちを考えてよう』『コミュニケーションを心がけよう』が大切です。



## 地域交流事業

### ★自分でつくる

### EMほかし教室

9月6日パートナーシップ佐

久の大草晴美さんを講師にEMほかし作りをしました。

まず工程の説明を聞き作業を開始しました。花や畑を作っている人は生ごみやもみ殻・米ぬかなどがリサイクルできるうえ、良い作物が作れると熱心に作業していて、環境への関心の高さが伺えました。



### ★そばうち体験教室

11月24日白田でそば店を営む友野今朝治先生を講師にそば打ちに挑戦しました。教えていただいた打ち方は巻き取り方式で、テーブルの上など狭いスペースでもできました。打ち方に決まりはないので基本だけ覚えて、あとは体で覚えることが大切だそうです。参加者は5つの工程を協力し合って打ち、おいしいそばが出来上がりました。

### ★実用書道講座

第2・4水曜日午後6時から岩井一郎先生の指導で勉強しています。漢文の長詩で千の異なった文字が使われている『千字文(せんじもん)』を手習いしています。祝儀袋の表書きなども希望により指導しています。

### ★やさしい古文書講座

第3水曜日午後6時から岩井信人先生の指導で勉強しています。江戸時代に岩村田の吉沢好謙が著した佐久を中心とした郷土史『四鄰譚藪(しりんとんそう)』を今年度読み終わりました。

新年度からは、同じく江戸時代の佐久の郷土史家瀬下敬忠の『千曲之真砂』を勉強します。古文書に興味のある方、一緒に勉強しませんか。

### ★手芸教室

第2水曜日午後1時30分から望月啓子先生の指導で手芸をし



ています。パッチワークをして、ポーチや財布、バックやタペストリーなどを製作しています。

### ★絵手紙教室

第3水曜日午後1時30分から岩本幸枝先生の指導で絵手紙を描いています。画材は季節の野菜や花、身近な生き物や風景など様々です。言葉を書き完成します。

### ★ヨーガ健康教室

第2・4月曜日の午後1時30分から臼田貴子先生の指導で全20回実施し、無理をせず、ゆっくり気持ちよく体を整えました。新年度も新たに募集予定です。(5月開始)

### ★初級パソコン教室

第2・4火曜日の午後全16回実施し、ワードとエクセルの基礎を学びました。人気講座のため、新年度2クラス募集予定です。

- ① 第1・3月曜日
  - ② 第1・3火曜日
- いずれも午後1時30分から  
(6月開始)

## 休日開館事業

### ★手話教室

新年度から始まります。  
第3土曜日の午前(5月開始)  
ご参加をお待ちしています。



# 浅科人権文化センター



## 地域交流事業

### ★人権交流会

浅科小学校6年生と、高齢者との人権交流会が11月22日と29日に行われました。

両日ともに、すいとしん作りとレクリエーション、会食時の高齢者の皆さんの話を聞くことを通して、和やかな雰囲気の中で、世代間の交流の推進が図られたと同時に、教室での学習と違い、館長からの話しを聞くことにより、これからの学習に役立てていく機会が持てました。



### ★地区内外交流会

年5回地区内外交流会が栄養士さんの指導のもと実施され、地区の高齢者の皆さんとの交流が図られました。

## 地域福祉事業

### ★高齢者健康料理教室

同和地区高齢者を対象とした「解放長生き会」健康料理教室を開催しています。ここでは、血圧測定、マッサージ・料理講習、交流会など、介護予防と生きがいづくりに取り組んでいます。また、年一回、視察研修も行ない、会の交流が図られました。

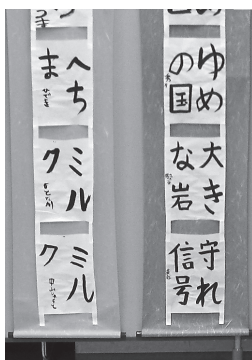


## 地域交流促進事業

### ★書道教室

昭和40年から始められた、児童・生徒対象の書道教室は今年で46年目を迎えています。毎週水曜日の午後、小中学生

を対象に寺尾瑠美子・町田文江両先生の指導で、また毎週月曜日の夜は成人を対象に寺尾賢明先生の指導で、書道教室を実施しています。毎週子供達の声で館内があふれる楽しい教室になっています。



### ★パソコン教室

6月から10月の第1・2・3金曜日に、初級パソコン教室（ワード）を、11月から2月には、表計算（エクセル）を実施しました。



ワード教室では文章の編集からはがきまで、エクセル教室で

は身近な表を作るようになりました。各パソコン教室とも約15名の参加者により、和やかな雰囲気の中で有意義な教室でした。

### ★手芸教室

6月から10月にかけて5回にわたり手芸教室を実施しました。6月3回、加藤佳子先生指導のもと、紙紐を使って数種類のかごを編みました。10月には、高野悦子先生の指導で、毛糸一玉を使い暖かいマフラーを編み、パッチワークで手提げカバンを作りました。どれも素敵な作品に仕上がりました。お互いの交流が図られました。新年度は、5月から2月まで第3木曜日、午後1時30分から全10回実施予定です。ご参加をお待ちしています。



### ★大正琴教室

山浦克己先生の指導のもと、毎月第2・4水曜日の午前、懐かしの童謡から名曲まで幅広く演奏しています。大正琴の音色は、心に気持ち良く響いて癒されるので、ポラ

ンティア活動として施設などで演奏し、喜ばれています。

## 休日開館事業

### ★絵手紙教室

毎月第1土曜日の午後に、絵手紙教室を実施しています。岩本幸枝先生の指導で、初心者を対象に、季節の花や野菜、果物等をはがきに描き、絵の近くに言葉を書き添えています。今はパソコンや携帯でメールを送ることができますが、相手の心に響く手書きの絵手紙です。毎回個性あふれるすばらしい作品が誕生しています。



### ★生活人権相談

相談事業を地域に広げ充実することを目的に、毎月第3土曜日の午後に、浅科人権文化センター相談員による、生活人権心配ごと相談を実施しています。お気軽におこしください。



## 望月人権文化センター

もちづき人権  
フェスティバル

12月3日  
に望月人権  
文化センタ  
ーにおいて  
「もちづき  
人権フェス  
ティバル」  
を行いました

いのちの駅伝パネル、子ども会  
作品、工芸教室作品などを展示  
しました。

また、人権問題啓発講演会と

して東信教  
育事務所指  
導主事の白  
鳥貴文さん  
に「部落問  
題入門」と  
題し講演を  
いただきました。



その他、  
バルーンア  
ート、切り  
絵、餅つき  
大会、健康  
相談、生活・



人権相談も行いました。

大勢の方が参加し、人権につ  
いて考え、初冬の一日を楽しく、  
有意義にすごしました。

## 地域福祉事業

## ★高齢者健康教室

心と体を健やかに保つため、  
高齢者健康教室を実施しました。

6月17日に開催した教室では、  
佐久市田口の健寿堂鍼灸院、井



出勇次先生  
の指導で、  
「老いない  
体をつくる」  
と題して、  
脳、心臓・  
血管、骨、  
筋肉の運動

と家庭でできるお灸療法を学び  
ました。

また、9月14日に開催した教  
室では、浅間総合病院リハビリ  
テーション科の矢嶋正一先生に  
より「ボケ防止と転倒予防」と  
題して、体操や音楽、工作をし  
ながら楽しく学びました。



## 地域交流事業

## ★手話教室

休日開館日に合わせ、月2回  
通年で「手話教室」を実施して  
います。

宮崎茂徳・渡辺光子両先生を  
講師に、より豊かなコミュニケ



ーションを  
図るための  
手立ての一  
つとして手  
話を習って  
います。



## ★工芸教室

月に2回、通年で工芸教室を  
実施しています。講師の斎藤正  
男先生の指導により革細工でバ  
ック、小物入  
れ、ペンたて  
などを作成し  
ながら、交流  
を深めていま  
す。



## ★史跡めぐり

春、秋の二回、史跡めぐりを  
実施しました。

家に閉じこもりがちな方々が、  
自然や歴史にふれながら、心身  
共にリフレッシュし、地域の交  
流を図りました。

★子ども会と地域の  
方々の交流会

8月10日に子ども会と地域の  
方々の交流会を行いました。  
音楽交流会と流しそうめんを  
行い交流をしました。

## 休日開館事業

毎月第2・第4土曜日に望月  
人権文化センターにおいて、平  
日に来られない方のために生活  
・人権相談等を行っています。  
お気軽にご相談ください。

## 相談援助事業

## ★こち駒事業

学校に行きづらくなった子ど  
もの成長を見守り支える親たち  
の会として、「こち駒の里子育  
てをみんなで語る会」通称「こ  
ち駒」を年6回実施しています。



の展示  
震災復興支援活動の記録パネル  
社会福祉協議会による東日本大  
震災復興支援活動の記録パネル  
展示コーナーでは、全国隣保  
館連絡協議会、佐久市、佐久市  
社会福祉協議会による東日本大  
震災復興支援活動の記録パネル  
の展示  
や望月  
小学校  
人権標  
語、望  
月高校  
人権平  
和通信  
第15回

地域交流事業

★春休み家族映画会  
「フランダースの犬」

「パトラッシュ疲れただろ。僕も疲れたんだ…。」  
「パトラッシュ、僕たちずっと一緒だね」  
「なんだかとても眠いんだ。パトラッシュ…。」  
おじいさんと牛乳運びで生計を立てる少年ネロと愛犬  
パトラッシュは、貧しいながらも幸せに暮らしていた。  
ネロの夢はルーベンスのような画家になること。  
そんなネロのささやかだが幸せな日々は長くは続かなか  
った。  
おじいさんの死、風車小屋の放火容疑、絵画コンク  
ールの落選…。  
全てを失ったネロが大聖堂で見たものは、ずっと憧れ  
ていながらも決して見ることに叶わなかったルーベンス  
の2枚の絵だった…。



ご来場お待ちしております。

日時 3月18日(日)  
午後2時から  
場所 佐久市コスモホール  
入場無料

下越同和教育集会所を会  
場に次の教室を開催して  
います。

★舞踊教室

第2水曜日は、武川長子先生  
の指導で、様々な曲に合わせた  
踊りの練習に愉しみながらも真  
剣に取り組んでいます。

練習後のおしゃべりも楽しい  
和気あいあいの教室です。

「大勢の皆さんの前で踊れる  
ようになる」を合言葉に活動し  
ています。

★生け花教室

皆さんもお花を生けてみませ  
んか。

お花が生けると気持ちがあ  
ります。

四季折々の花にふれ、新しい  
発見や感動を受け、豊で美しい  
心を育てましょう。

第4金曜日は、佐藤澄子先生  
の指導で、基礎を学んでいます。

暮らしの中に花のある日々を  
楽しみ、心も生活も豊かにして  
ください。

はじめての方、ご興味のある  
方、ぜひご参加ください。

大勢の皆さんのご参加をお待  
ちしています。

貸 館 案 内

中央隣保館・望月人権文化センターでは、会議室等  
の貸し出しをしています。土・日曜日・祝日も利用で  
きます。

グループ活動、会議などにご利用ください。

使用時間は、午前9時から午後10時までです。

使用料（1時間あたり）は、下記のとおりです。

施設名	場所等	使用料
中央隣保館 ☎62-0991	大会議室	700円
	会議室	200円
	生活改善室	300円
	料理講習室	400円
望月人権文化センター (望月交流センター) ☎51-1135	相談室	200円
	生活改善室	300円
	会議室1	300円
	会議室2	200円
	多目的利用室1	300円
	多目的利用室2	300円

生活・人権相談事業

中央隣保館、各人権文化センターでは、「生活  
・人権相談窓口」を常時開設し、地域の皆さんの  
生活上の相談や人権に関わる相談などに応じてい  
ます。

相談時間は、下記のとおりです。

中央隣保館	月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 第3土曜日 8時30分～17時15分
浅科人権文化センター	月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 第3土曜日 13時30分～16時30分
望月人権文化センター	月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 第2・第4土曜日 8時30分～17時15分
臼田地区 (下越集会所)	第2・第4 13時～17時 水曜日・金曜日

秘密は厳守され、必要に応じて関係機関・施設な  
どの紹介もおこなっていますのでお気軽にご相談く  
ださい。



# 隣保館地域交流各講座へのお誘いカレンダー

市民の皆さんのご参加をお待ちしております。

参加申し込み・お問い合わせは、中央隣保館、各人権文化センターまでお願いします。

また、講座の内容等にご要望がありましたらお申し出ください。

■中央隣保館	☎62-0991	■浅科人権文化センター	☎58-2039
■望月人権文化センター	☎51-1135	■臼田人権文化センター	☎62-0991 (中央隣保館内)

	講座及び教室内容	日 時	場 所	講師・指導者	備 考
中央隣保館	実用書道講座	第2・4木曜日 午後6:00～8:00	中央隣保館	岩井一郎先生	材料費実費
	やさしい古文書 入門講座	第3水曜日 午後6:00～8:00		岩井信人先生	
	手芸教室（パッチワーク）	第2水曜日 午後1:30～3:30		望月啓子先生	材料費実費
	絵手紙教室	第3水曜日 午後1:30～3:30		岩本幸枝先生	材料費実費
	ヨガ健康教室	5月～3月・第2・4月曜日 午後1:30～3:00		臼田貴子先生	年間（20回）3,000円 5/1受付開始
	手話教室（新規）	5月～第3土曜日 午前9:30～11:30		渡辺光子 先生 宮崎茂徳 先生	
	初級パソコン教室 ① （ワード・エクセル）	6月～1月・第1・3月曜日 午後1:30～3:30		職員	ノートパソコン持参 5/1受付開始
	初級パソコン教室 ② （ワード・エクセル）	6月～1月・第1・3火曜日 午後1:30～3:30		職員	ノートパソコン持参 5/1受付開始
浅科人権文化センター	成人カルチャー書道教室	毎週月曜日 午後7:30～9:00	浅科人権文化センター	寺尾賢明先生	テキスト代実費
	浅科書道教室	毎週水曜日 午後3:00～5:00		寺尾瑠美子先生 町田文江先生	年間テキスト代他 5,000円
	大正琴教室	第2・4水曜日 午前9:30～11:00		山浦克巳先生	
	絵手紙教室	第1土曜日 午後1:30～3:30		岩本幸枝先生	年間はがき代1,000円
	音楽を楽しむセミナー	年2回		水間みや子先生	
	手芸教室	5月～2月・第3木曜日 午後1:30～3:30		未定	材料費実費
	初級パソコン教室 （ワード・エクセル）	6月～2月・第1・2・3金曜日 午後1:30～3:30		職員	ノートパソコン持参 5/1受付開始
望月人権文化センター	手話教室	第2・4土曜日 午前9:30～11:30	望月人権文化センター	渡辺光子先生 宮崎茂徳先生	
	工芸教室	月2回		斎藤 正男先生	材料費実費
	高齢者健康教室	年3回		井出勇次先生ほか	
	子育てを語る会「こち駒」	年6回		田子知子先生	
	ヨガ健康教室	6月～10月・第2・4木曜日 午後1:30～3:00		臼田貴子先生	年間（10回）
	初級パソコン教室 （ワード・エクセル）	6月～2月・第2・4金曜日 午後1:30～3:30		職員	ノートパソコン持参 5/1受付開始
臼田人権文化センター	舞踊教室	第2水曜日 午後1:30～3:30	下越同和教育 集会所	武川長子先生	
	生け花教室	第4金曜日 午後1:30～3:30		佐藤澄子先生	材料費実費

## \*\*\*\*\* 人権ビデオの貸出し \*\*\*\*\*

人権問題についての理解と認識を深めて頂くため、人権同和教育啓発ビデオの貸出しを

■中央隣保館 ■各人権文化センター ■人権同和課(☎62-3135)で行っています。

各種研修会や学習・研究等にお気軽にご利用ください。

# 農 業 委 員 会 だより

賃借料情報一覧表

(10 a 当たり)

農地区分	項 目	旧佐久市	旧臼田町	旧浅科村	旧望月町	佐久市全体
水田	データ数	140件	141件	30件	56件	367件
	平 均 値	12,197円	12,085円	16,063円	11,848円	12,403円
	最 高 額	20,830円	19,530円	26,040円	20,000円	21,000円
	最 低 額	4,000円	5,000円	8,680円	5,000円	4,000円
畑	データ数	34件	31件	12件	26件	103件
	平 均 値	8,363円	6,026円	6,887円	6,903円	7,109円
	最 高 額	13,020円	9,000円	10,000円	10,000円	12,000円
	最 低 額	3,046円	2,500円	3,000円	3,000円	2,500円
樹園地	データ数					6 件
	平 均 値					5,333円
	最 高 額					10,000円
	最 低 額					2,000円

平成23年の賃貸借料金の情報を提供します。農地の賃貸借料についてはこれらを参考に対象農地の諸条件を勘案し、**当事者間で十分協議のうえで決めてください。**

**農地の賃貸借料を決めるにあたり  
平成23年（昨年）の農地の  
賃貸借料金情報を提供します**

集計に当たっては、調整前の平均値の170%以上と30%以下の契約は、除外してあります。したがって、各地区ごとの数値と、市全体の数値は一致しません。樹園地については、件数が少ない為、市全体のみの集計としました。

別段の面積（下限面積） 地区別一覧表

地区名	旧々町村名	旧下限面積 (23年12まで)	新下限面積 (24年1～)
浅間・東	岩村田町	3 0 a	3 0 a
	平根村	4 0 a	3 0 a
	御代田村（小田井）	3 0 a	3 0 a
	中佐都村	5 0 a	5 0 a
	高瀬村	5 0 a	5 0 a
	三井村	3 0 a	3 0 a
	志賀村	3 0 a	3 0 a
野沢	野沢町	4 0 a	4 0 a
	桜井村	4 0 a	4 0 a
	岸野村	4 0 a	4 0 a
	前山村	4 0 a	3 0 a
	大沢村	3 0 a	3 0 a
中込	中込町	3 0 a	3 0 a
	平賀村	4 0 a	3 0 a
	内山村	3 0 a	3 0 a
臼田	田口村	3 0 a	3 0 a
	青沼村	3 0 a	3 0 a
	切原村	4 0 a	3 0 a
	臼田町	3 0 a	3 0 a
浅科	南御牧村	4 0 a	3 0 a
	中津村	4 0 a	3 0 a
	五郎兵衛新田村	4 0 a	4 0 a
望月	本牧村	3 0 a	3 0 a
	布施村	4 0 a	4 0 a
	春日村	3 0 a	3 0 a
	協和村	3 0 a	3 0 a

農地を耕作目的で借りたり取得する時の、農地法第三条の許可要件である下限面積について、農業委員会が別段の面積（下限面積）を定めることが認められています。

佐久市農業委員会では昨年一二月の農

業委員会において、2010年農林業センサス結果を基に、次のとおり別段面積の見直しを行いましたのでお知らせします。施行は平成二四年一月一日からです。

**農地法第三条に係る別段面積（下限面積）の  
見直しを行いました**



# あなたのからだ元気ですか？

毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です

女性の健康をおびやかす病気…乳がんのお話

女性の乳がん罹患率（りかんりつ）は年々増え続けており、特に40歳代後半～50歳代前半の方で最も多くなっています。どんな病気にもいえることですが、大切なのは**早期発見**です。

今回は、乳がんの早期発見につながる、「セルフチェック（自己検診）」と「乳がん検診」についてご紹介します。



## セルフチェック(自己検診)をしましょう！

乳がんは、「自分でも見つけられる」がんです。

月経開始後1週間ほどがチェックの目安です。

閉経後の方は、毎月1回自己検診日を決めておこないきましょう。

- ① 入浴時や着替えのときに、鏡の前で腕の上げ下げなどのポーズをしながら目で確認します。（視診）

◆乳房にくぼみやひきつれ、皮膚の変化がないか？

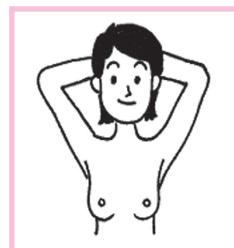
◆乳首にへこみや湿疹、ただれがないか？

- ② あおむけに寝て、調べる側の腕を頭の後ろに上げ、乳房やわきの下のリンパ節を触ります。（触診）

◆肩の下に座布団などを敷いて、乳房が垂れないようにしましょう。

◆指の腹を使って乳房全体をくまなく触れましょう。

◆乳首を軽くつまみ、血液が混じったような分泌物が出ないか調べましょう。



### <触診のポイント>

どちらの方法でも  
OKです

◎指の腹で軽く圧迫して  
まんべんなく  
触れましょう



◆ろっ骨に沿って横に指をずらしていく

◆乳頭を中心に円を描くように

## 乳がん検診を受けましょう！

乳がんは、しこりなどのはっきりした症状が出てくるまでに時間がかかる病気です。触れてもわからないような小さながんを見つけるためにも、必ず乳がん検診を受けましょう。

市では、40歳以上の方を対象に、2年に1回の乳がん検診（マンモグラフィ検査）を実施しています。まだ検診を受けたことがない方、最近受け忘れてしまっている方は、ぜひ乳がん検診を受けてください。

検診に関する詳しいことについては、下記までお問い合わせください。

セルフチェックだけではなく、検診も必ず受けることが大切です。



### ・・・乳がんにかかりやすい要因・・・

- ◆家族（祖母、母、姉妹）が乳がんになったことがある
- ◆本人が乳がん、その他の乳腺疾患になったことがある
- ◆高齢初産（30歳以上）か、出産歴がない
- ◆初潮が早く（11歳以下）、閉経が遅い（55歳以上）
- ◆閉経後の肥満
- ◆長期間（10年以上）のホルモン補充療法（更年期障害の治療）を受けている



### ■お問い合わせ

健康づくり推進課 健康増進係  
☎62-3189（直通）  
臼田支所 健康づくり推進係  
☎82-3115（直通）  
浅科支所 健康づくり推進係  
☎58-2001（内線27）  
望月支所 健康づくり推進係  
☎53-3111（内線127・129）

# ほねぶと健康クラブ(転倒骨折予防事業)のご案内

「健康の一步は足元から」気軽に楽しくできる高齢者の皆さんの体操教室です。  
 歩きなれた道路や家の中なのに、バランスを崩してよろけてしまったり、階段や坂道で転んでしまった…。  
 ほんのちょっとした段差でも、つまずきやすくなった…そんな経験はありませんか？  
 6ヶ月間の教室に参加し、体操を通じて転倒や骨折を防ぐコツを体験してみましょう！！  
 参加をご希望される方は、下記申し込み内容を確認してお申し込みください。

**対象者：**市内にお住まいの65歳以上の方で、介護保険の認定を受けていない方  
 (主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください。)

**内 容：**健康チェック・転倒予防体操 等

**参加費：**600円(保険料・資料代)

**定 員：**各教室 30名程度

各教室6回シリーズです。ご都合の良い教室へお申し込みください。

**受付期間：**3月8日(木)～3月23日(金)

定員を超える申し込みがあった場合には、初めて参加される方を優先します。



教室名・時間・会場	日 程						申 込 先
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	
岩村田教室 午後2時～3時30分 浅間会館	4/20 (金)	5/18 (金)	6/15 (金)	7/27 (金)	8/24 (金)	9/14 (金)	金澤病院 67-2048 *受付は8時30分～
東教室 午前10時～11時30分 シルバーランドみつ	4/24 (火)	5/22 (火)	6/26 (火)	7/24 (火)	8/28 (火)	9/25 (火)	シルバーランドみつ 66-6800 *受付は8時30分～
中込教室 午前10時～11時30分 サングリモ中込	4/6 (金)	5/11 (金)	6/1 (金)	7/6 (金)	8/3 (金)	9/7 (金)	ケイジン 健康運動センター 64-1707 *受付は10時～
野沢教室 火曜日コース 午前10時～11時30分 野沢会館	4/10 (火)	5/1 (火)	6/5 (火)	7/10 (火)	8/7 (火)	9/11 (火)	
野沢教室 金曜日コース 午前10時～11時30分 野沢会館	4/27 (金)	5/25 (金)	6/22 (金)	7/27 (金)	8/24 (金)	9/28 (金)	
佐久中部教室 午前10時～11時30分 シルバーポートつかばら	4/20 (金)	5/18 (金)	6/15 (金)	7/20 (金)	8/17 (金)	9/21 (金)	佐久総合病院 地域健康管理科 82-3131 *受付は8時30分～
臼田教室 午前の部 午前10時～11時30分 あいとぴあ臼田	4/26 (木)	5/24 (木)	6/28 (木)	7/19 (木)	8/23 (木)	9/27 (木)	
臼田教室 午後の部 午後1時30分～3時 あいとぴあ臼田							
浅科教室 午後2時～3時30分 生きがい活動支援センター	4/25 (水)	5/16 (水)	6/20 (水)	7/18 (水)	8/22 (水)	9/19 (水)	川西赤十字病院 53-3065 *受付は8時30分～
望月教室 午後2時～3時30分 望月総合支援センター	4/19 (木)	5/10 (木)	6/14 (木)	7/12 (木)	8/16 (木)	9/13 (木)	
春日教室 午後1時30分～3時 春日交流センター	4/6 (金)	5/11 (金)	6/1 (金)	7/6 (金)	8/3 (金)	9/7 (金)	望月支所市民福祉課 53-3111 内線125 *受付は8時30分～

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



# とっておき 観光情報 大募集

佐久市観光協会では、忘れ去られようとする佐久市の古き良き時代の面影、昔から受け継がれた伝説等を、スマートフォンを利用した観光案内システムや、観光パンフレット等で紹介する資源とするため、以下の情報を募集しております。佐久市の素晴らしい景色・文化を後世に残すため、また佐久市を訪れる観光客の皆さんにお楽しみいただくため、ぜひ皆さんのご協力をお願い申し上げます。

## 1. 募集情報

- ① 地元につながる昔話、おもしろ話、裏話 など
- ② あまり知られていない珍しい歴史遺産・食文化 など
- ③ 私だけの絶景・夜景スポット
- ④ 古き良き街並み、風景を写した昔の写真 など

## 2. 募集期限

3月23日（金）まで

## 3. 提供方法

佐久市観光協会事務局に、提供者のお名前、連絡先と共に、郵送・FAX・電話・Eメールにて情報をお寄せください。

佐久市観光協会事務局

〒385-8501 佐久市中込3056番地

佐久市役所 観光課 観光係

☎：62-3285 FAX：62-2269

Eメール：kankou-k@city.sakunagano.jp

## 5. その他

提供いただきました情報につきまして、登録されない場合や内容を編集させていただきます。ご了承ください。

## 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、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
3月9日（金）	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）

### 時間

午後1時30分から3時まで

### 内容

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）

# 佐久市奨学生を募集します

市では、修学の意志と能力がありながら経済的な理由で修学が困難な人に、奨学金を貸与し、進学を支援しています。

## ◎貸与対象者および貸与額（月額）

	高校生	専門学校生	短大生	大学生	高専生
国公立	10,000円	30,000円	30,000円	30,000円	15,000円
私立	15,000円	40,000円	40,000円	40,000円	

## ◎貸与要件

- 平成24年度に進学が確定した人、または在学中の人で、
- ◇佐久市に生活の本拠を有している者の子弟であること。
- ◇学業および資質に優れ、かつ健康であること。
- ◇経済的理由により修学が困難と認められること。
- ◇独立行政法人日本学生支援機構その他これに類する団体から学資などの貸与を受けていないこと。
- ◇授業料が免除されていないこと。
- ◇親権者に市税の滞納がないこと。

## ◎貸与期間

その学校の正規修学期間内

## ◎申請書類

- ①奨学金貸与申請書 ②奨学生推薦調書 ③親権者の所得および資産証明書 ④成績証明書 ⑤健康診断書
- ⑥住民票謄本 ⑦在学証明書または合格通知書 ⑧親権者の市税納税証明書
- ※①～②の様式は学校教育課にあります。

## ◎受 付

随時受け付けします。

## ◎貸与の決定

選考委員会で審査の上、決定します。

## ◎償還開始および期間

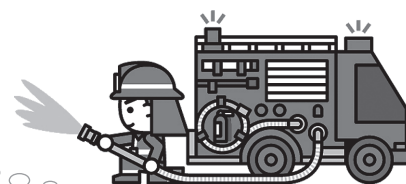
貸与期間を終了した翌月から6ヶ月を経過した後、貸与を受けた期間の2倍の期間内。



■お問い合わせ 学校教育課 庶務企画係 ☎62-3478（直通）

# あなたも消防団に入って活動してみませんか

消防団って何？



消防団員の身分は「特別職の地方公務員」です。

消防団員は公務員です。ただし、非常勤であるため特別職の地方公務員です。それぞれ職業を持つかわら、災害時等に消防団員として活動しますが、公的な活動することから、なすべきこと、守らなければならないことなど、条例等で定められています。

## 消防団の仕事

消防団員は、それぞれ職業を持つかわら、火災や風水害・震災時に消防団員となり消防活動を行います。また、行方不明者の捜索や警戒活動、火災予防活動など「自らの地域は自ら守る」という精神に基づき、住民の生命、身体、財産を守るため、地域において活動しています。

## 消防団員の処遇

消防団員は給与を受けて生活の資とする職務ではありませんが、その労に報いるため報酬や出動手当が支給されます。また、一定の期間を勤務すると、退職報償金が支払われます。

公務により怪我などをした場合には、公務災害としてその損害を補償することになっています。

## 入団資格は・・・

18歳以上の健康な方であれば、男女を問わず入団することができます。  
お近くの消防団員または下記へお問い合わせください。

■お問い合わせ 消防団管理室 ☎62-0119（直通）





## 第20回 2012熱気球ホンダグランプリ 第2戦 佐久バルーンフェスティバル 2012 第29回 熱気球日本選手権

**ボランティアスタッフ  
募集中!** (高校生以上)

5月3日(木・祝)～6日(日)の4日間、千曲川スポーツ交流広場において、『佐久バルーンフェスティバル2012』が開催されます。

今年、佐久バルーンフェスティバルは20回目を迎え、「熱気球日本選手権」を同時開催するなどスケールアップしての開催となります。この大会と一緒に盛り上げサポートしていただけるボランティアスタッフ(競技および運営)を募集しています。

**競技スタッフ**… 競技結果を報告していただく「オブザーバー」と、選手のフライトをお手伝いしていただく「クルー」とがあります。どちらも選手と一緒に競技参加できる内容です。

**募集要件** 18歳以上で自動車運転免許をお持ちの方

**運営スタッフ**… メイン会場でのイベントのお手伝いや、係留バルーンの準備から運営までのお手伝いとなっています。

**募集要件** 高校生以上の方(競技・運営共に20歳未満の方は保護者の承諾が必要です。)

**オブザーバー  
講習会**

日時: 3月18日(日) 9:00～16:00

集合: 農村環境改善センター(伴野1802-3)

競技スタッフ希望者には上記日程で講習会を開催します。「熱気球に係わるのは初めてで不安…」という方でも大丈夫。お気軽にご参加ください。

地元大会での上位入賞を目指し、佐久熱気球クラブでは天気の良い日曜日の朝6時30分ころから、大会会場周辺にてフライト練習を行っています。見学は自由ですので、見かけたらあたたかい声援をお願いします。

■お問い合わせ 観光課 ☎62-3285  
<http://www.saku-balloon.jp/>

佐久市をイメージした  
シェイプバルーン  
の愛称決定!  
“佐久の鯉太郎”  
に決定しました

### 愛称の説明

佐久のシンボル「鯉」と金太郎のような元気な子供をイメージ!

愛称は、市内外から集まった37点の中から市内在住の「奥野木由美」さんの作品を選定しました。

今後は、お披露目式を兼ねたフリーフライト、佐久バルーンフェスティバルで本格デビューし、体験搭乗できます。また、各地で開かれる熱気球イベント等へ参加し、市のPR塔として活躍していただきます!

## 千曲川など市内一級河川の 護岸整備や河床整理を県に要望

市や市議会、市区長会などで組織する佐久市千曲川水系河川整備促進期成同盟会では、会長の柳田市長のほか、副会長の中澤市議会議長、理事の吉澤佐久市区長会会長と区長会副会長(各地区区長会会長)、監事の木内市議会副議長の9名が1月31日に長野県庁の堀内建設部長を訪ね、安全・安心な地域づくりのため、千曲川や片貝川、志賀川、湯川、瀬早川、田子川、布施川など佐久市内の一級河川(29河川)の護岸整備や継続的な河床整理などを要望しました。

堀内建設部長からは、「財政状況が厳しい時であるが、選択と集中で維持管理も含め工夫しながら要望に答えていきたい」との回答をいただきました。また、要望項目ごとに整備状況や当面の対策についても説明いただきました。



■お問い合わせ 佐久市千曲川水系河川整備促進期成同盟会事務局  
土木課 庶務係 ☎62-3298(直通)

第50回

# 佐久鯉まつり

出場者・  
出店者募集

第50回佐久鯉まつりが5月4日(金)・5日(土)駒場公園を主会場に行われます

## 第25回佐久鯉マラソン大会出場者募集

日時：5月4日(金・祝) 午前7時～(受付開始)

会場：駒場公園多目的グラウンド

種目：ファミリーの部

小学3年生以下と保護者(1組3人まで) 2km

小学生高学年の部

小学4～6年生各学年男女別 2km

中学生の部 男子 5km/女子 3km

一般の部(高校生も含む)男女別 5km/10km

シニアの部 50歳以上男女別 3km

参加費：小・中学生800円/高校生1,500円/その他3,000円

定員：1,200人(定員に達した場合は、期日前であっても締め切ります)

申込：4月4日(木)までに参加申込書に必要事項を記入し、観光課(☎62-3285)または体育課(☎62-2020)、もしくは各支所経済建設課、ゆうちょ銀行、郵便局から参加費を添えてお申し込みください。  
(郵送の場合は当日消印有効)

インターネット(ランネットまたはスポーツエントリー)からもお申し込みできます。



## 佐久鯉まつり出店者募集

期日：5月4日(金・祝)佐久鯉マラソン開催時(午前7時～正午頃)

5月5日(土・祝)佐久鯉まつり開催時(午前9時30分～午後3時頃)

会場：4日…駒場公園多目的グラウンド/5日…駒場公園中央広場

資格：佐久鯉まつりの趣旨に賛同し、佐久市観光協会または佐久商工会議所、市内商工会、佐久物産振興会、各商店会のいずれかに加入しており、主催者が適当と認めた者とします。

出店料：電気、水道を必要とする場合は各1万円ずつ。ただし、4日は水道の使用はできません。

出店スペース：1店あたり間口3間・奥行2間のスペースとします。

申込：3月9日(金)までに佐久市観光協会(☎62-3285)へお申し込みください。

## 佐久鯉まつりフリーマーケット出店者募集

期日：5月5日(土・祝)

会場：駒場公園内会場

出店スペース：1店あたり1.5m×1.5mのスペースとします。

出店料：1区画500円

募集数：50区画(抽選により決定)

応募方法：出店希望の方は、往復はがきに必要な事項をご記入の上ご応募ください。  
1人につき1通、1区画のみ有効です。

ハガキへの記入事項：往信表面 〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市観光協会

往信裏面 応募者の住所・氏名・電話番号・販売品名

返信表面 応募者の住所・氏名

応募締切：4月5日(木)当日消印有効(後日、抽選結果を返信します)

注意事項：食品など販売できないものもあります。業者の申し込みはできません。



■お問い合わせ 観光課 ☎62-3285(直通)



## 川村吾蔵記念館企画展

### さいとうさとし 齊藤智史展

～冬の庭～

3月11日(日)～3月31日(土)

川村吾蔵記念館 多目的室(入場無料)

実家が「植木屋」を営んでいる。私は二代目としてアートでその精神面を継承し、うえきや「りゅうかえん」として表現することを試みることにした。「木を掘ると彫る」、「木を植える」と据える、「木を出荷すると売却する」、さまざまな要素が繋がり、私の周りの土着の文化、生き物の営み、感情、世相、思考がさらに絡み合い一つの場面が設定される。

本展示は、冬の庭に存在する植木を作品 うえきや「りゅうかえん」として表現した。冬の庭を眺めるような感覚でご覧いただけると幸いです。(齊藤智史)

※常設展示室の観覧には入館料が必要です。

入館料(常設展示室)

一般/300円

高・大/200円

小・中/100円

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 毎週火曜日

(火曜日が祝日にあたる場合は開館)

主 催 佐久市教育委員会



## 企画展鑑賞会～「うえきとひと」～

3月24日(土) 午後2時～3時

親子で参加できる鑑賞会を行います。「うえきとひと」というテーマで うえきや「りゅうかえん」の表現活動についてお話をします。

講師 齊藤智史

場所 川村吾蔵記念館 多目的室

## 開館記念日 無料開放

3月24日(土)

3月30日の開館日を記念して入館料が無料になります。当日は上記の企画展鑑賞会も開催しますので、この機会にぜひご来場ください。

### ■お問い合わせ

〒384-0412 佐久市田口3112

川村吾蔵記念館 ☎81-5353

## SAKUミュージアム スタンプラリー

2月12日(日)～3月31日(土)

近代美術館と川村吾蔵記念館の両方に入館するとプレゼントを進呈! また、2館目は入館料が割引になります。

### ■お問い合わせ

近代美術館 ☎67-1055

(期間中2/27～3/2、3/5、3/12、3/26休館)

川村吾蔵記念館 ☎81-5353

(期間中毎週火曜休館、ただし火曜日が祝日にあたる場合は開館)



## 平成24年度 望月歴史民俗資料館講座開催のお知らせ

望月歴史民俗資料館では、佐久市を築いた人々を中心に特筆されるできごとなど、市民に是非知っていただきたい内容を講座として開催します。どなたでもお気軽にご参加ください。

## 受講者募集!!

期 日	会 場	時 間	テーマ
5月16日(㊥)	駒の里ふれあいセンター	19:00～20:30	佐久の出土遺物からみた人物像 一古墳時代から平安時代
6月13日(㊥)			佐久の民間伝承 一甲賀三郎物語、民話望月の駒
7月11日(㊥)			佐久の近代を築いた人々 十二新田の開発一佐藤太郎左衛門の業績
8月8日(㊥)			佐久の近代を築いた人々 一松平乗謨と龍岡城
9月12日(㊥)			佐久の近代を築いた人々 一櫻井常五郎・依田鉄之助
10月17日(㊥)			佐久の近代を築いた人々 一川村吾蔵の人と芸術
11月14日(㊥)			佐久の近代を築いた人々 一比田井天来の書業と業績
12月12日(㊥)			佐久の近代を築いた人々 一神津邦太郎・神津藤平

期日が変更になる場合があります。コピー代等資料代が必要になることがあります。

■お申し込み・お問い合わせ 〒384-2202佐久市望月247 望月歴史民俗資料館(毎週月曜日・祝日の翌日は休館日)  
☎54-2112 FAX 53-8026

楽しく始めよう  
受講者募集!!

# 書道入門講座

天来記念館では、書道をこれから始めてみたい方など、初心者を対象として書道入門講座を開催します。最近では、年賀状などもパソコンで簡単に印刷できるため、手書きのものをあまり見かけなくなりましたが、どこか温かみのある手書きによる「書」の魅力をもう一度味わってみませんか。

比田井天来の流れを汲む講師が、興味深い「書」の話も交えながら初心者でもわかりやすく丁寧に指導しますので、どなたでもお気軽にご参加ください。

**日 時** 毎月1回（一覧表のとおり） **午前10時から12時まで**

**会 場** 駒の里ふれあいセンター（佐久市望月支所となり）

**受講料** 年会費 18,000円 納入は原則1回払い  
お支払いは第1回目の入門講座 4月7日(土)当日に現金にてお持ちください。

**対 象** 高校生以上

**持ち物** 書道用具（筆・硯・墨汁・半紙・文鎮・下敷 等）、新聞紙、ゴミ袋等

**募集定員** 30名（定員になり次第締切り） **申込締切** 3月11日(日)まで

期 日	テーマ	講 師	内 容
4月 7日(土)	書道をはじめよう	山本秦鼎	用具の扱い方、筆の持ち方から始めて、書を書くための基礎を学びます。初心者でも安心して楽しく始められます。
5月12日(土)	楷書で書く①	山本秦鼎	楷書の基本点画をマスターしましょう。半紙に二字、筆の角度や筆毛のはたらきについてわかり易く解説します。
6月 9日(土)	楷書で書く②	桑原呂翁	楷書の基本点画を確認しましょう。動きのコツを習得するためには、繰り返し練習することが大切です。
7月14日(土)	行書で書く①	桑原呂翁	行書は個性を表現しやすく、暮らしの中で最も役に立つ書体です。行書独特の筆遣いのポイントを伝授します。
8月18日(土)	行書で書く②	山本秦鼎	行書の基本的な技法を学ぶと、筆の動きがスムーズになります。リズムに乗った筆の動かし方について説明します。
9月22日(土)	ひらがなを書く	山本秦鼎	書を書くためには「漢字」も「かな」も大切です。字源をたどりながら現代文を書くためのかなを学びます。
10月20日(土)	楷書・行書で書く	桑原呂翁	楷書や行書にはいろいろな書きぶりがあります。多彩な表現技法を知り、ここまでの学習成果を確認しましょう。
11月17日(土)	書の作品鑑賞	桑原呂翁 山本秦鼎	他人の作品を見ることは、書を学ぶ上でとても大切なことです。書の上達には欠かせない、鑑賞のコツをお教えします。
12月 8日(土)	筆で書く年賀状	山本秦鼎	手書きの年賀状には温もりがあります。来年の年賀状は活字ではなく、自分の文字で心を伝えてみませんか。
1月12日(土)	漢字仮名交じりの書	山本秦鼎	古典的な漢詩や和歌などではなく、自分の好きなことばを現代文で書くための基礎を学習します。
2月 9日(土)	草書に挑戦	桑原呂翁	難しそうで、最初から敬遠してしまう草書。くずし方のルールがわかれば意外と簡単です。初心者のための草書入門。
3月 9日(土)	贈る書	桑原呂翁	色紙は贈り物に最適です。ここで一年間の学習の成果を発揮してみましょう。将来へのステップでもあります。

## 講師紹介

くわはら る おう

**桑原呂翁先生**（東京都出身）

書宗院代表。

日本の書学の主導的役割を果たしている。

師は、故桑原翠邦先生（東宮御所御進講）。

やま もと しん てい

**山本秦鼎先生**（東京都出身）

創玄書道会所属。

東京学芸大学大学院で専門的に書の研究を行う。

師は、故金子卓義先生（創玄書道会）。

■お申し込み・お問い合わせ 〒384-2202 佐久市望月305-2 天来記念館（毎週月曜日・祝日の翌日は休館日）  
☎53-4158 FAX 53-8026

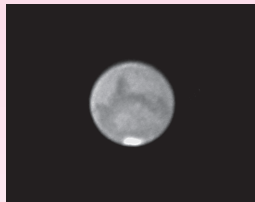


# うすだスタードームへ行こう!!

3月のイベント

## 火星観望会

今月上旬、火星が地球に接近します。火星の接近は2年2か月ごとに起こり、今回は2010年1月でした。今回はあまり距離が近くない「小接近」ですが、火星の様子を詳しく観察できる貴重な機会です。うすだスタードームでは次のとおり、火星観望会を開催します。大型望遠鏡による火星観望のほか、その観測の歴史など、火星にまつわる面白い詳しいお話もご紹介します。多数の参加をお待ちしています。



**日時** 3月7日(水)～11日(日)

毎夜午後7時30分～9時

**会場** うすだスタードーム

**内容** 火星観望・火星のお話

**参加料** 無料(入館料大人500円  
/小中学生250円は必要です)

## 天体写真体験週間

### 「ケータイで星を撮ろう!」

うすだスタードームでは、天体写真を撮る携帯電話やコンパクトデジカメなどの手軽な機材で撮影していただく天体写真体験週間を実施します。今回は望遠鏡を使って、月面のクレーターの撮影に挑戦。お気軽にご参加ください。



**日時** 3月28日(水)～31日(土)  
午後7時30分～9時(雨天中止)

**会場** うすだスタードーム

**内容** 月面の撮影指導・体験

**参加料** 無料(入館料大人500円  
/小中学生250円は必要です)

※予約不要。カメラ付き携帯、コンパクトデジカメなど、お手持ちのカメラをご持参ください。

■お問い合わせ 天体観測施設「うすだスタードーム」 ☎82-0200

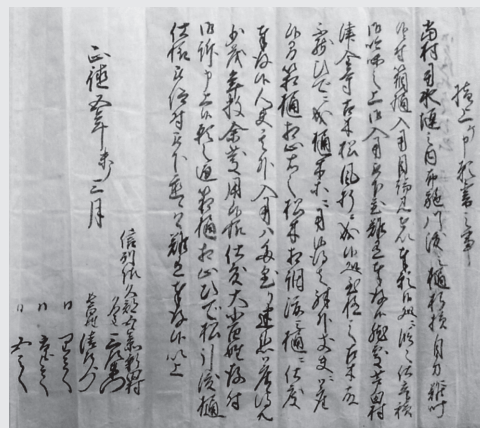
五郎兵衛記念館  
企画展

## 五郎兵衛用水の維持・管理

五郎兵衛用水は、開削するのも大変な用水でしたが、維持するのも大変な用水でした。

というのは、いわば土で固めただけの用水路でしたから、大水などでしばしば壊れたからです。また、掘貫(トンネル)が落盤で崩れることもたびたびでした。そのたびに村人は補修にあたらなければなりませんでした。

今回の企画展では、ここに焦点を当て、五郎兵衛用水はどのように維持・管理されてきたか、その様子を紹介します。



布施川の掛樋の材木に津金寺の風折れ古木松をもらいたいと願ったもの

**日時** 3月3日(土)～25日(日) 午前9時～午後5時

ただし、3月5日・12日・19日・21日は休館日

**会場** 五郎兵衛記念館

**展示説明会** 3月18日(日) 午前10時～11時30分

五郎兵衛記念館職員が展示資料の説明をします。

■お問い合わせ 五郎兵衛記念館 ☎58-3118 (月曜日・祝日の翌日は休館日)

# 佐久市子ども未来館

3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	バース・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	バース・ストーリーズ

### ☆星うさぎと月のふね

幻想的な絵本が原作のプラネタリウム番組です。誕生日プレゼントにマトリョーシカをもらった女の子リセルは、「どうか星の国に行けますように・・・」とマトリョーシカに願い事をしてみました。すると、不思議な事が・・・。(冬の星座解説とあわせて、約45分間)

期 間：3月4日(日)まで

※3月5日から9日までは番組入れ替えのため上映休止します。

## プラネタリウム春季番組

曜日	時間	11:30~	14:00~	15:30~
平日		(団体予約がない場合のみ) 月の魔法とサンゴの海	団体予約	バース・ストーリーズ
土・日・祝		月の魔法とサンゴの海	月の魔法とサンゴの海	バース・ストーリーズ

3月22日から4月4日の平日は、団体予約がない場合、午前11時30分～・午後2時～(月の魔法とサンゴの海)を臨時放映いたします。

### ☆月の魔法とサンゴの海

～カルオカ' ヒナの大冒険～

月の魔法に守られた、美しい珊瑚礁の海。ある時、その魔法が消えてしまい地底火山が噴火します。月の魔法が消えた理由を探しに魚のジェイクとショーティは行ったことのない海へと冒険に出ます。月に隠された魔法の秘密とは・・・？

(春の星座紹介とあわせて、約45分間)

## バース・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。(春の星座紹介とあわせて、約45分間)

期 間：3月10日(土)から

料 金：観覧券または入館観覧セット券で観覧できます。

## プラネタリウム特別投映番組

### 「ひなまつりライブコンサート」

尺八・箏の音色を聴きながら春の夜空に輝く星々や星座のお話をお楽しみください。

日 時：3月3日(土)

午後6時30～7時30分まで

(受付は、午後6時から6時20分まで)

料 金：大人 560円、子ども 280円

(3歳以下は無料)

申 込：事前申込制です。子ども未来館まで電話でお申し込みください。

託 児：無料 ※事前にお申し込みください。

## 春の特別企画展

### 『メビウスの卵展 2012佐久展』

“見て、聞いて、触れて”五感で体験する、「科学とアート」の展示です。

実際に触って、体験して、科学とアートの面白さを感じてください。

期 間：3月10日(土)から

料 金：入館料で見学できます。

※直径約6メートルのフラードームづくりもあります。3月20日(火・祝)午後1時～

## 科学体験工房の実験教室

3月も楽しい実験教室がいっぱい！3月24日～4月3日は毎日実験教室があります。

詳しくはホームページをご覧ください。

## ◆利用案内◆

開館時間：午前9時30分から午後5時まで

※5月3日から5月5日の期間中は午後6：00まで開館

休 館 日：毎週木曜日(祝日の場合は開館)

※3月22日・29日、5月3日の木曜日は開館します。

■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  
長野県長寿社会開発センター割引協力施設

		個人	
入館券	科学展示室、科学体験工房等に入館する場合	大人	500円
		子ども	250円
観覧券 (1回分)	プラネタリウム投映番組を観覧する場合	大人	700円
		子ども	350円
入館観覧セット券 (1回分)		大人	1,000円
		子ども	500円



## シリーズ 公園紹介

「アダプトシステム協定施設」

### 原公園

原公園は、ぴんころ地蔵南側の野沢市街地の一角に位置しています。園内には、複合遊具やザイル遊具などの遊具があり、開花時期が長い36種類のバラが植栽され、公園を彩っています。バラの育成管理と園内の清掃をアダプトシステムにより、のざわ商店街振興組合の皆さんにお願いしています。



### 離山南ミニパーク

離山南ミニパークは、臼田地域北部の離山南工業団地内に位置しています。園内には、つつじなどが植栽されています。園内の清掃と草刈り等の緑化活動をアダプトシステムにより株式会社高見沢サイバネティックスの皆さんにお願いしています。



公園の紹介は、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)

## 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。また、“のんびり・ゆっくり”と学習する、“のんびりパソコン講座”も随時開講します。

※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 佐久情報センター ☎64-5556 月曜日休館 開館時間 9:00~18:00

### 佐久市米粉料理レシピコンクール 最優秀賞作品



最優秀賞：もちもちイカ焼き

### “もちもちイカ焼き”レシピの メニュー化決定!!

昨年の12月10日(土)あいとびあ臼田で開催されました佐久市米粉料理レシピコンクールにおいて、最優秀賞に選ばれた米粉料理“もちもちイカ焼き”レシピ(佐久市小宮山 上原悦子さんの応募作品)が、この度、岩村田商店街の三月九日青春食堂「一周年記念」において、期間限定(1ヶ月間の予定)でメニュー化されることが決定いたしました。

■お問い合わせ 佐久市米粉利活用推進研究会 事務局(農政課) ☎62-3203 (直通)

# 税に関する中学生の作文の 入選者が決まりました。

全国納税貯蓄組合連合会と国税庁が共同で募集した平成23年度中学生の「税についての作文」の応募に市内の中学校から154点が寄せられました。

その中で入選された方は、次の皆さんです。



## 長野県知事賞

「税金について」

中川 真里奈さん（佐久長聖中学校3年）

## 長野県納税貯蓄組合連合会長賞

「増税について思うこと」

丸山 美香さん（望月中学校3年）

## 長野県租税教育推進協議会長賞

「税が創るもの」

志富 早希子さん（佐久長聖中学校3年）

## 佐久税務署長賞

「復興税—今、必要なもの—」

小山 京佳さん（佐久長聖中学校3年）

「みんなが「チーム」の一員」

岩下 史樹さん（佐久長聖中学校3年）

## 佐久市長賞

「税の働きについて」

加藤 志織さん（臼田中学校2年）

## 佐久平租税教育推進協議会長賞

「税の無い世界」

真下 広輝さん（望月中学校2年）

## 佐久納税貯蓄組合連合会優秀賞

平林 佳寿美さん（佐久長聖中学校3年）

牛尾 沙織さん（佐久長聖中学校3年）

蓑輪 尚輝さん（佐久長聖中学校3年）

檜山 拓斗さん（佐久長聖中学校3年）

塩川 裕貴さん（臼田中学校3年）



■お問い合わせ 収税課 管理係 ☎62-3043（直通）

## 3月1日から5月31日まで、 「山火事重点予防運動期間」です

山火事は、貴重な森林資源に大きな被害を与えます。

春先は、乾燥しやすいことから、例年市内でも数件の山火事が発生しております。

山火事を防ぐために、次の点に注意しましょう。

- 枯れ草等のある場所では、たき火をしない。
- たき火等の火気の使用中はその場を離れず、完了後は完全に消化をする。
- 強風時および乾燥時には、たき火、火入れはしない。
- 山際の土手草焼きや、たき火をする際は、事前に消化器具を準備し、付近の消火設備等も確認しておく。
- 山林内でのたばこ等の投げ捨ては絶対にしない。
- 山際の土手焼きなどを行う場合には、事前に消防署と市への届出が必要となります。

大切な森林資源を守り育てていくために、山火事予防に一層のご協力をお願いします。

「忘れない 山への感謝と 火の始末」（平成24年山火事重点予防運動標語）

■お問い合わせ 耕地林務課 林務係 ☎62-3247（直通）

■お申し込み・お問い合わせは、各団体の連絡先またはスポーツ少年団事務局（佐久市体育課内☎62-2020）へ

種 目	団 名	練習日程	会 場	対象(学年・地区等)	代表者	連絡先
柔 道	佐久市柔道	毎週(土) 14:00～17:00 (小学生16:00まで)	市営武道館	幼児～中学3年の男女 地区制限なし	土屋 俊重	徳武 亮平 67-8822
	浅科スポーツ少年団柔道	毎週(水) 19:00～20:00 毎週(土) 13:30～16:00	浅科柔剣道場	小中学生の男女 地区制限なし	酒井 善孝	090-5543-7298
剣 道	佐久市剣道	毎週(水) 19:30～21:00 毎週(日) 9:30～11:30	市営武道館	小学1年生以上の男女 地区制限なし	東 城 洋	佐藤 俊之(夜間のみ) 090-4099-4702
	臼田少年剣道クラブ	毎週(土) 18:00～20:00	臼田武道館	小学1年生以上の男女 地区制限なし	小金澤 茂喜	小金澤 090-4153-9199
	浅科剣道	毎週(日) 9:00～11:00	浅科柔剣道場	小学2～6年生の男女 地区制限なし	小林 哲夫	090-4731-8513
	望月剣道	(月)19:00～20:30(30分前ウォーミング) (土)10:00～11:30(30分前ウォーミング)	春日体育館(月) 望月小体育館(土)	小学生～中学生 望月地区	大 井 守	有田 優喜 080-5143-6373
少 林 寺 拳 法	少林寺拳法	週 2 回(水)・(金) 1 時間30分	市営武道館	年長以上の男女 地区制限なし	小林 一夫	080-3505-3846
空 手 道	佐久市空手道	週 4 回(月)・(火)・(木)・(金) 19:00～20:30	市営武道館(火)・(木) 浅科柔剣道場(金) 臼田柔剣道場(月)	年長以上の男女 地区制限なし	油井 周二	62-3897 (夜間のみ)
	武道空手少年団	毎週(水) 19:15～20:30	浅科柔剣道場	3 歳～中学生の男女 地区制限なし	片井 周一	山崎 健二郎 090-4752-9822
レスリング	佐久レスリング	毎週(水)・(土)・(日) 2 時間	佐久市総合体育館 2 階選手控室	5 歳～小学6年生の男女 地区制限なし	小 平 学	67-5412
軟式野球	長土呂	週 2 回 (学校が休日の(土)・(日))	長土呂グラウンド	小学1年生以上の男女 地区制限なし	東城 憲司	080-6937-5639
	中込	週 2 ～ 3 回 2 ～ 4 時間	中込小グラウンド	小学1年生以上の男女 中込小および周辺地区	桜山 信一	62-2215
	泉	週 5 回 2 時間	旧前山小グラウンド	小学 1 年生以上 泉小および周辺地区	宮下 正一	090-9668-3416
	平賀イーグルス	毎週(火)・(木)・(土) 2 ～ 3 時間	佐久城山小グラウンド	小学 3 年生以上 佐久城山小地区	塚田 浩章	63-8178
	岩村田	毎週(土)・(日) 3 時間～	西屋敷グラウンド	小学1年生以上の男女 地区制限なし	小俣 英一	080-4183-7132
	佐久市東	5 年生以上 週 4 回 2 ～ 3 時間 4 年生以下 毎週(土)・(日) 2 時間	旧志賀小グラウンド	小学3年生以上の男女 地区制限なし	坂 田 純	080-1168-6883
	岸野	週 2 ～ 3 回 2 時間	岸野小グラウンド	小学1年生以上の男子 地区制限なし	碓氷 己臣	090-4679-8960
	野沢少年野球クラブ	毎週(土)・(日) 3 時間	野沢小グラウンド	小学1年生以上の男女 野沢小地区	清 水 信 男	090-7189-1687
	浅間	毎週(水)・(土)・(日) 3 ～ 4 時間	岩村田小グラウンド	小学生男女 地区制限なし	坂井 昌弘	68-1330 090-8324-5046
	うすだスターズ	毎週(土)・(日) 8:30～12:00	臼田小グラウンドほか	小学1年生以上の男女 地区制限なし	三石 裕一	82-7660
	浅科BBC	毎週(土)・(日) 午前	浅科小グラウンド	小学2年～6年生の男女 浅科小地区	高橋 良光	090-4463-7968
硬式野球	望月リトルリーグ	毎週(土)・(日)・(祝) 9:00～	望月総合グラウンド	小学生の男女 地区制限なし		
ミニバスケットボール	男 子	泉 J S C	週 3 回 2 時間	泉小体育館	小学 1 年生以上 野沢地区	
		佐久野沢	毎週(土)・(日)	野沢小体育館	小学 1 年生以上 地区制限なし	
		中込ミニバス	毎週(水) 17:00～19:00 毎週(土)・(日) 3 時間	中込小体育館ほか	小学 1 年生以上 地区制限なし	小山 敏行 63-1146
		佐久岩村田男子ミニバス	毎週(火) 1 時間30分 毎週(土)・(日) 3 時間	浅間体育センター 高瀬小体育館	小学 1 年生以上 岩村田・高瀬・中佐都小地区	山口 睦 090-7016-5545
		臼田ミニバスクラブ	毎週(土)・(日)・(木) 18:00～	青沼小体育館ほか	小学 1 年生以上 臼田地区 4 小学校	
		浅科ミニバスケットボール	毎週1・3・5・(土) 17:30～19:30 毎週(日) 9:00～11:30	浅科小体育館	小学 1 年生以上 地区制限なし	佐藤 好美 金田 博志 58-0089
		望月ミニバス	毎週(火)・(金) 17:30～19:30	望月小体育館 望月総合体育館	小学 1 年生以上 地区制限なし	武石 昌宏 090-9353-6571
	女 子	泉 J S C	週 3 回 2 時間	泉小体育館	小学 1 年生以上 野沢地区	
		高瀬ミニバス	1～3年(水)・(土) 2 時間 4～6年(月)・(水)・(金)・(土) 2 時間	高瀬小体育館	小学 1 年生以上 地区制限なし	田村 隆男 090-3140-9816
		佐久東	週 3 回 2 時間	東小体育館	小学 1 年生以上 東小地区	工藤 郷平 油井 克彦 080-5146-0731
		佐久野沢	毎週(土)・(日)	野沢小体育館	小学 1 年生以上 地区制限なし	
		中込ミニバス	毎週(水) 17:00～19:00 毎週(土)・(日) 3 時間	中込小体育館ほか	小学 1 年生以上 地区制限なし	小山 敏行 63-1146
		長土呂ミニバス	毎週(水)・(金) 17:00～19:00 毎週(土) 16:00～19:00	岩村田小体育館ほか 浅間体育センター	小学 1 年生以上 地区制限なし	



キミはどんなスポーツが好きですか？

**スポーツ少年団員募集**

24年度のスポーツ少年団員を  
下記のとおり募集します。

種 目	団 名	練習日程	会 場	対象(学年・地区等)	代表者	連絡先
ミニバスケットボール	女 子	佐久中佐都女子ミニバス	毎週(水) 18：00～20：00 毎週(土)・(日) 13：00～3時間	中佐都小体育館ほか	小学1年生以上 地区制限なし	市村 徹 太田 静江 65-8627
		臼田ミニバスクラブ	5～6年(火・水・土・日) 1～4年(土)・(日) (火)18：30～/水18：00～ (土)13：30～/日 9：00～	青沼小体育館ほか	小学1年生以上 臼田地区4小学校	平林 照義 82-6589
		浅科ミニバスケットボール	毎週1・3・5・(土)17：30～19：30 毎週(日) 9：00～11：30	浅科小体育館	小学1年生以上 浅科小地区	佐藤 好美 58-3673
		望月ミニバス	毎週(火)・(金)17：30～19：30	望月小体育館 望月総合体育館	小学1年生以上 地区制限なし	武石 昌宏 090-9353-6571
		佐久城山ミニバスクラブ	毎週(水)・(金) 17：00～19：00 毎週(日) 9：00～12：00	城山小体育館	小学1年生以上 地区制限なし	有賀 明光 63-1770
サッカー		佐久市サッカー	毎週(土) 午後2時間	佐久市多目的広場 ほか	小学1年生以上の男女 中込・東地区	
		野沢F C	全学年毎週(土)16：00～19：00 5・6年毎週(金)19：00～21：00	野沢中グラウンド 泉小体育館	小学1年生以上の男女 野沢・泉地区	畠山 浩幸 小林 元悦 62-9565
		浅間F C	毎週(土) 午前2時間	佐久市多目的広場 ほか	小学2年生以上の男女 浅間地区 (保護者説明会3月31日(土)に予定)	
		うすだFC	毎週(土) 14：00～	臼田小グラウンド	小学1年生以上の男女 臼田地区4小学校	
		浅科F C	毎週(土) 午後	浅科小グラウンド	小学1年生以上の男女 浅科小地区	佐藤 照明 58-0042
ソフトテニス	佐久市ソフトテニス	毎週(土) 5～11月(屋外) 13：30～16：30 12～4月(屋内) 13：00～16：00	鼻顔稲荷コート 創造館ほか	小学3年生以上の男女 地区制限なし	相澤 芳治	黒澤 啓子 67-0509
スピードスケート	佐久スケート	6～10月(土)・(日) 11～2月毎週(月)以外毎日	美笹ローラー スケート場ほか	小中学生の男女 地区制限なし		
バレーボール		中佐都バレーボールクラブ	週3回 2時間	中佐都小体育館	小学1年生以上の女子 地区制限なし	加藤 浩一 東城 好美 68-7723
		中込J. V. C	毎週(土)・(日) 13：00～16：00	中込小体育館 勤労者体育館ほか	小学1年生以上の男女 地区制限なし	塩川 雄一 63-2328
		うすだジュニアバレーボールクラブ	毎週(水) 18：00～20：00 毎週(日) 9：00～12：00	臼田体育センター	小学1年生以上の男女 地区制限なし	清水 典昭 昼82-2243 夜82-6064
		V B C 浅科	毎週(火) 17：00～19：00 毎週(土) 8：00～11：00	浅科小体育館	小学3～6年生の男女 浅科小地区	柳沢 知生 58-3729
		もちづき	(火)17：30～ 毎週(土) 3時間	布施体育館	小学1年生以上の男女 地区制限なし	武舎 幸彦 53-4083
バドミントン	オール佐久	毎週(土)・(日) 2～3時間	佐久市総合体育館 野沢体育センター 東地区社会体育館ほか	小学1年生以上の男女 地区制限なし	阿部 直樹	090-8643-9919
ダンススポーツ	ジュニアダンス スポーツクラブ佐久	毎週(土)・(日) 10：00～12：00	勤労者体育館	小学1年生以上の男女 地区制限なし	井上 嘉徳	090-4668-8698

平成24年度 佐久市スポーツ大会予定表

大会名称	開催期日	会 場
第45回 佐久市強歩大会	4／14～15(土・日)	佐久市総合体育館
第8回 佐久市壮年ソフトボール大会(リーグ戦)	5／13(日)～8月末	千曲川スポーツ交流広場(開会式)・市内中学校他
第8回 佐久市民ゴルフ大会	5／27(日)	望月東急ゴルフクラブ
佐久市・和光市スポーツ交流会	6／2(土)	和光市(少年野球・少年サッカー・ミニバスケット男女)
第8回 佐久市ママさんバレーボール大会	6／17(日)	佐久市総合体育館
第8回 佐久市少年野球大会	7／21～22(土・日)	千曲川スポーツ交流広場・浅科総合グラウンド
第8回 佐久市少女ミニバス大会	7／21(土)	野沢体育センター
第3回 佐久市ジュニアゴルフ大会	8／2(木)	佐久平C C
第8回 佐久市マレットゴルフ大会	9／5(水) 予備9／6(木)	駒場公園マレットゴルフ場
第25回 望月強歩大会	9／9(日)	望月総合体育館
第8回 佐久市寿ゲートボール大会	9／25(火) 予備9／26(水)	駒場公園多目的広場
第22回 佐久市ハーフマラソン大会	10／14(日)	駒場公園創造館南発着
第6回 ブラチナ寿ママさんバレー大会	10／24(水)	佐久市総合体育館
佐久市・静岡市親善スポーツ交流大会	10／27・28(土・日)	静岡市(ママさんバレーボール・ソフトテニス・少年野球)
第8回 佐久市少年少女サッカー大会	11／3(土) 予備11／10(土)	千曲川スポーツ交流広場・浅科総合グラウンド・臼田総合運動公園
第8回 佐久市ドッジボール大会	11／17(土)	佐久市総合体育館・野沢体育センター
第5回 小学生駅伝大会	11／24(土)	佐久駒場公園
第8回 市民元旦マラソン大会	1／1(火)	岩村田小学校発着

●市営住宅入居者募集

■花園団地（岩村田：募集 1 戸）

建設年度 平成 5 年度  
構造等 中層耐火構造 3DK  
家賃 19,400円～28,900円

■泉団地（前山：募集 1 戸）

建設年度 平成 14 年度  
構造等 中層耐火構造 3DK  
家賃 26,000円～38,800円

■下越団地（下越：募集 1 戸）

建設年度 平成 6 年度  
構造等 中層耐火構造 3DK  
家賃 23,500円～34,900円

資格 次の条件をすべて満たす方

- ①同居親族があること。（花園・泉団地・下越団地は 3 人以上の世帯であること。）
- ②収入が公営住宅法施行令に定める金額を超えていないこと。
- ③住宅に困窮していることが明らかであること。
- ④佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。
- ⑤市税等の滞納がないこと。
- ⑥入居指定日に入居可能であること。
- ⑦入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。

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

受付 3 月 1 日(木)～3 月 8 日(木)

抽選会 3 月 21 日(水)

入居指定日 4 月 2 日(月)

申込

市営住宅入居申込書に市の指定する書類を添えて、平日の 8 時 30 分から午後 5 時 15 分までの間

に建築住宅課住宅管理係、または各支所経済建設課へお申し込みください。申込者が募集戸数を超えるときは、公開抽選の方法により入居者を決定します。

問合せ 建築住宅課住宅管理係

☎62-3430

または各支所経済建設課

【随時募集団地】

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

●平成 24 年度駒場公園施設使用申請受付（4 月～7 月分）

次の日時に施設の使用抽選を行いますので、駒場公園管理事務所に時間厳守でお集まりください。

施設区分	受付開始時間
テニスコート	3/25(日)午前 9 時～
多目的広場	4/1(日)午前 9 時～

問合せ 駒場公園管理事務所

☎68-1399

●ポールウォーキング指導者講習会参加者募集

日時 3 月 24 日(土)

午前 9 時～午後 4 時

場所 佐久総合体育館

内容 ポールウォーキング指導者のスキルアップ

参加者 30 名

参加費 無料

主催 佐久ポールウォーキング協会

申込・問合せ 事務局中村まで。

☎・FAX 67-3318

●臼田町誌編纂講座

臼田町誌編纂の史料調査・研究の成果を公開する講座です。

お気軽にご参加ください。

演題 故郷を捨てた人びと

～宝暦 8 年

「欠落帳」を読む～

日時 3 月 25 日(日)

午後 1 時 30 分～3 時 30 分

場所 あいとびあ臼田

内容 江戸時代に夜逃げや駆け落ちなどにより故郷を捨てた人びとの記録「欠落帳」。この「欠落帳」から当時の庶民の暮らしや政治的背景を読み解きます。

講師 臼田町誌編纂委員長

尾崎行也氏

参加費 無料

問合せ 臼田町誌編纂室

☎81-4521

●ワークショップ

【墨と遊ぼう！】

対象 小学生と保護者 30 名程度

日時 3 月 25 日(日)午後 1 時～5 時

会場 近代美術館 視聴覚室

材料費 300 円

受付 電話予約 ☎67-1055

服装 汚れてもよい服装

問合せ 近代美術館 ☎67-1055



生命共済 総合保障型 入院保障 も 死亡保障 も 充実!!

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。

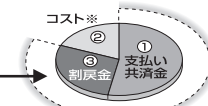
③ 剰余金は割り戻し

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 9 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 県民共済提供「YES! 県民共済 聞いてなるほど」毎週日曜 18:05～(約 5 分間)放送

口座振替取扱金融機関  
八十二銀行 ゆうちょ銀行

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

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済 検索

[www.nagano-kyosai.or.jp/](http://www.nagano-kyosai.or.jp/)

携帯から ☎ <http://kyo-sai.jp/nagano/> 携帯サイトのメニュー



## 募集

### ●スポーツ教室参加者募集

《少年少女対象》

#### ■レスリング

(5歳以上小学6年生)

日時 4月7日(土)～6月9日(土)  
土曜日(10回)  
午後2時～4時

講師 体協レスリング部

会場 佐久市総合体育館

定員 20人

参加費 1,500円

#### ■ダンススポーツ(小・中学生)

日時 4月8日(土)～6月24日(土)  
日曜日(10回)  
午前9時30分～11時

講師 ながのアカデミア・ダンスさーくる

会場 佐久市勤労者体育館

定員 40人

参加費 1,500円

#### ■少林寺拳法(小学生)教室

日時 4月4日(木)～6月20日(木)  
水曜日(10回)  
午後6時～7時30分

講師 佐久市少林寺拳法スポ少指導者

会場 佐久市武道館

定員 40人

参加費 1,500円

《一般対象》

#### ■ヨガ教室

日時 4月26日(木)～8月30日(木)  
木曜日(10回)  
午前10時30分～12時

講師 臼田貴子先生

会場 佐久市武道館

定員 40人

参加費 1,500円

#### ■筋力トレーニング教室

日時 4月9日(月)～6月18日(月)  
月曜日(10回)  
午前10時～11時30分

会場 佐久市総合体育館

講師 JACOT宮本憲一先生

定員 20人

参加費 1,500円

《制限なし》

#### ■空手教室

日時 4月19日(木)～7月5日(木)  
木曜日(10回)  
午後6時～7時30分

講師 空手道公認コーチ  
油井周二先生

会場 佐久市武道館

定員 40人

参加費 小中学生1,500円・  
一般2,000円

#### ■卓球教室

日時 4月5日(木)～6月14日(木)  
木曜日(9回)  
午後7時～9時

会場 佐久市総合体育館

講師 体育協会卓球部

定員 40人

参加費 一般2,500円/小学4年生  
～中学生1,500円

申込・問合せ

いずれの教室も参加費を添えて  
体育課(佐久市総合体育館内 ☎  
62-2020)または各地区体育係  
へお申し込みください。

### ●スポーツ大会参加者募集

「第8回佐久市壮年ソフトボール大会」

期間 5月13日(日)～8月下旬

会場 市内中学校グラウンドほか  
チーム編成および参加料

#### ■ファーストピッチの部

昭和47年4月1日以前に生まれ  
た佐久市民男子で編成すること。  
チーム編成詳細は、開催要項を  
参照

参加料 1チーム10,000円

#### ■スローピッチの部

昭和47年4月1日以前に生まれ  
た佐久市民男子および女子2名  
(年齢制限無し)以上で編成す  
ること。チーム編成詳細は、開  
催要項を参照

参加料 1チーム5,000円

参加申込受付

4月6日(金)まで

所定の申込用紙(体育課にあり  
ます)に参加料を添えてお申し  
込みください。

問合せ 体育課

(佐久市総合体育館内)

☎62-2020

### ●古文書を読む会参加者募集

郷土の古文書が読めるようにな  
りたい、郷土の歴史を知りたいと  
いう希望者の声に応じて始まった  
勉強会です。初心者大歓迎です。

日時 4月12日(木)～毎月第2木曜  
日の午後7時30分～

場所 五郎兵衛記念館

参加費 無料(ただし、テキスト  
代は実費)

申込・問合せ 五郎兵衛記念館

☎58-3118

広告欄

**住宅型 有料老人ホーム 「ウェルハウスのぞみサンピア」別館介護居室 入居者募集**

入居一時金 **35万円** 月額利用料 **138,000円** (30日の月)

◎内訳/家賃・管理費・水道光熱費・食費 ◎別途/冬暖房費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

看・介護スタッフ募集

のぞみグループ ☎0267-22-9274

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

**佐久平駅前 駐車場**

駅目の前! 好立地に 3ヶ所ございます! ぜひご利用下さい。

浅間口 2ヶ所 駐車可能台数 266台

夢科口 1ヶ所 駐車可能台数 112台

佐久平駅

月極・時間貸 あります!	第3駐車場 月極 6,000円/月
即日契約 駐車OK!	第2駐車場 日極 800円/日 月極 9,000円/月
	第1駐車場 日極 1,000円/日 月極 10,000円/月

3/1～31の期間中新規で6ヶ月以上の月極契約の方に 先着で粗品進呈

お問合せ先 佐久平駅前プラザ佐久 TEL.0267-68-7433 受付時間 8:30～19:30

佐久市佐久平駅前1-1(佐久平駅前併設) http://www.shinkou-saku.or.jp(社)佐久市振興公社

広告欄



### ● ネットカウンセリングのご案内 （厚生労働省長野労働局平成23年度若年者連携事業）

「働くってどういうことかわからない」「社会に出て行くことが怖い」「周りの期待にこたえられない」なかなか家から出られない方、時間がない方のために、ネット相談を行っています。働くこと、就活に関する悩みごとをジョブカフェ信州ホームページのメール相談窓口より、メールでご相談ください。

http://

www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.jp

※ 3月末日まで毎日、24時間受付。

対象は概ね39歳までの若年者となります。

#### 問合せ

若年者地域連携事業推進センター  
株式会社コミュニケーションズ・アイ

（長野労働局 ハローワーク

長野県 厚生労働省

若年者地域連携事業委託団体）

☎0263-27-5010

FAX0263-29-2608

### ● 震災復興支援「がんばろう日本」Tシャツへのご協力ありがとうございました

友好都市であります岩手県大船渡市に対する復興支援策の1つとして、昨年5月より取り組みました、佐久市オリジナル“震災復興支援「がんばろう日本」Tシャツ”につぎましては、大勢の皆さんに購入いただきありがとうございました。

問合せ 佐久市観光協会

（観光課内）☎62-3285

### ● 「子ども手当」の申請はお済みですか？

23年10月から子ども手当（特別措置法）が施行され、支給要件等の変更が行われたことから、「認定請求書（特別措置法分）」を今まで子ども手当を受給していた方へ発送し、提出をしていただきました。

しかし、まだ未提出の方がいます。

3月31日までに提出がないと、平成23年10月から平成24年3月分の子ども手当が受けられなくなりますので、至急提出をお願いします。

※公務員（独立行政法人は除く）は勤務先への申請となります。

#### 問合せ

子育て支援課子育て支援係

☎62-3149

または 各支所市民福祉課市民係

### ● 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 3月21日(水)

午前10時30分～午後3時

会場 長野県行政書士会館

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

### ● 2月号のお詫びと訂正について

広報2月号の56ページのご寄付ありがとうございました「川崎かずい様（岩村田）」は「山崎かずい様（岩村田）」の誤りでした。訂正して、お詫び申し上げます。

### ● 小さな掛金、大きな補償スポーツ安全保険に加入を

万一のケガに備えてスポーツ安全保険に加入しましょう。

スポーツ安全保険には「傷害保険」「賠償責任保険」「共済見舞金制度」がセットされています。

加入資格 5人以上の団体

保険料（1人年額）

◇中学生以下の子ども・スポーツ活動を行わない大人（高校生以上）・・・・・・800円

◇高校生以上の文化活動団体・・・・・・800円

◇老人クラブなどの団体・・・・・・1,000円

◇高校生以上のスポーツ活動団体・・・・・・1,850円

◇短期スポーツ教室（3ヶ月以内）・・・・・・800円

#### 対象となる事故等

団体の活動中の事故および往復途中の事故

保険期間 平成24年4月1日(日)～平成25年3月31日(日)

申込 体育課および各地区体育係に加入申込書があります。必要事項をご記入の上保険料とともに銀行または郵便局窓口へ提出してください。

#### 問合せ

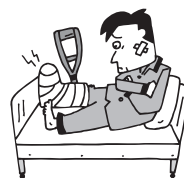
スポーツ安全協会長野県支部

（県教育委員会スポーツ課内

☎026-219-2474）

体育課（佐久市総合体育館内

☎62-2020）



～新生活応援～ 佐久子WAON加盟店

入園・入学・一人暮らし  
おあめ本フェア

お祝いに図書カードを贈りましょう!!

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(3月)の  
「おはなしの会」は

● 8日(木) 10:30～(第2木曜)  
● 24日(土) 15:00～(第4土曜)

BOOKS 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。

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

## お知らせ

## ●3月の図書館行事予定

## ◆中央図書館

## ◇おはなしの会

対象 子どもから大人

日時 3月10日(土)午前10時30分～  
3月17日(土)午後3時～

対象 乳幼児

日時 3月15日(休)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 3月24日(土)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 3月17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 3月17日(土)午前11時～

会場 浅科図書館 えほんのへや

## ◇歌うとしょかん

対象 一般

日時 3月10日(土)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 3月10日(土) 午後2時30分～

会場 望月図書館 視聴覚室

問合せ 望月図書館 ☎53-0230

## ◇DVDの貸出しについて

望月図書館では、4月1日からDVDの貸出しを始めます。貸出し本数は、AV資料合わせて一人2本までです。貸出期間は7日間です。皆様のご利用をお待ちしています。

## 3月の休館日

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、27日(火)

## ●図書館からのお知らせ

## ◇インターネット等の利用時間について

これまでインターネットの利用時間は、個人・グループの利用者につきまして、1日に1回30分としておりましたが、利用者がお待ちでない場合に限り30分（1回のみ）の延長が可能になりました。

なお、信毎のアーカイブスの利用につきましても、30分（1回のみ）の延長が可能となりました。

## ●春休み家族映画会のご案内

一人ひとりの人権を尊重した明るい社会を願って「春休み家族映画会」を開催いたします。「フランダースの犬」は、社会不正に対する憤りや、弱いものに対するあふれんばかりの愛情と思いやりが込められた作品です。世代を越え、親から子へと安心して伝えてあげられる物語です。

日時 3月18日(日)午後2時～

会場 佐久市コスモホール

作品 フランダースの犬  
(上映時間103分)

入場 無料

問合せ 中央隣保館 ☎62-0991

## ●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。大勢の皆様のご協力をよろしくお願いします。

## ■佐久市保健センター

日時 3月13日(火)  
午前9時30分～11時30分

## ■浅間総合病院

日時 3月13日(火)  
午後1時30分～3時30分

## ■浅間会館

(主催：佐久ライオンズクラブ)

日時 3月19日(月)  
午前9時30分～11時30分  
午後1時～4時

## ■イオンリテール(株)

イオン佐久平店  
日時 3月24日(土)  
午前10時～11時30分  
午後1時～4時

## ■イオンリテール(株)

イオン佐久平店  
日時 3月25日(日)  
午前10時～11時30分  
午後1時～4時

※会場および日時については、2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  
(持っている方のみ)

問合せ 健康づくり推進課  
保健予防係  
☎62-3527 (直通)

## 介護のことなら何でもお気軽にご相談ください。



- ・福祉用具レンタル/販売 ・住宅改修 ・訪問介護 ・介護タクシー ・デイサービス
- ・有料老人ホーム(介護付・住宅型) ・ショートステイ ・グループホーム
- ・小規模多機能 ・居宅介護支援
- ・介護保険外各種サービス

★ヘルパー2級講座 開催中

## ●エフビー居宅介護支援事業所 佐久

佐久市長土呂908-1 TEL0267-68-7733(担当/星)

## ●居宅介護支援事業所 愛の郷(めぐみのさと)

佐久市長土呂860-2 TEL0267-67-8870(担当/谷)

FB Kaigo Service Co.,Ltd

エフビー介護サービス株式会社

本社：佐久市長土呂862-2 TEL 0267-88-8188 <http://www.fb-kaigo.co.jp/>

## 税金コーナー

**市税の納税はおすすめですか？**  
お忘れの方は、早めにお納めください。

▶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12期  
後期高齢者医療保険料 第9期

**納期限 4月2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** 3月22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



### 予防接種

**●ポリオ（集団接種）**  
**時間** 午後2時～（受付 午後1時15分～2時）  
**佐久市保健センター**  
4月26日（木）（猿久保・小田井・横根・上平尾・下平尾・根々井・三河田・横和・今井）  
※ポリオの予防接種は、不活化ポリオワクチンの導入までポリオワクチンの接種を待つことはおすすめできません。国では、不活化ポリオワクチンを導入するまで、ポリオワクチンを接種せず様子を見る人が増えると、免疫をもたない人が増え、国内でポリオの流行が起こってしまう危険性があるとし、ポリオワクチン（経口生ワクチン）の定期接種を推奨しています。  
**■問合せ** 健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527（佐久市保健センター直通）

### 3月のつどいの広場

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

**■サングリモ中込／午前9時～午後4時**  
2日・3日・5日・6日・7日・9日・10日・12日・13日・14日・16日・17日・19日・21日・23日・24日・26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**  
2日・5日・7日・9日・12日・14日・16日・19日・21日・23日・26日・28日・30日  
**■協和保育園内／午前9時～午後3時**  
1日・2日・5日・6日・7日・8日・9日・12日・13日・14日・15日・16日・19日・21日・22日・23日・26日・27日・28日・29日・30日  
**■問合せ** 子育て支援課 ☎62-3149（直通）  
または各支所市民福祉課

ご寄附ありがとうございます

#### 【一般寄附】

シルバーランドみつゐへ

▼コールマツト 瀬下良治様（原）

南部・北部給食センター、佐久城山小学校へ

▼野沢菜漬 88kg 株式会社やまへい様（小諸市）

全18児童館へ

▼図書 国際ソロプチミスト佐久様

浅間総合病院へ

▼現金30,000円 曾根甲子子様（軽井沢町）

### 相談コーナー

#### ●行政相談

あいとびあ白田 3月14日（水） 午後1時30分～4時  
浅科支所 3月15日（木） 午後1時～4時  
望月支所3階会議室 3月22日（木） 午後1時～4時  
**■問合せ** 庶務課庶務係 ☎62-3002（直通）

#### ●家庭児童相談

**■家庭児童相談室（祝日を除く）**  
**日時** （月）～（金） 午前9時～午後4時  
**相談員** 子ども特別対策推進員  
**相談電話** ☎62-3149  
**■各児童館（下越児童館は除く）**  
**日時** （月）～（金） 午後1時～4時  
**相談員** 各児童館長

#### ●教育相談

**日時** （月）～（金） 午前8時30分～午後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

### 3月の子育てサロン／全会場9:30～11:30

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

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

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

**平成23年度  
佐久市健康カレンダー**

または市ホームページでもご覧いただけます。

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



## Data File

### 人口

総数	100,709人	(+1人)
男	49,275人	(-13人)
女	51,434人	(+14人)
世帯数	39,095世帯	(+19世帯)
(2月1日現在)		(増減は前月比)

### 救急・火災・交通事故件数

	1月の月間件数	平成24年1月の累計
人身事故	42件	42件
死亡	1人	1人
負傷	59人	59人
救急	354件	354件
火災	5件	5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2階市民課窓口)

開設日 3月25日(日)(第4日曜日) 時間 午前8時30分～午後0時30分

#### ■夜間窓口

開設日 市役所/平日は毎日開設します

各支所/3月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

時間 午後6時30分まで

### 3月の休日急病診療

診療時間	当番医	小児科急病診療	救急歯科診療
	午前9時～午後5時	午前9時～	午前9時～正午/午後1時～3時
4日(日)	角田医院分院 (岩村田3162-36) ☎68-0550 くろさわ病院 (中込3-15-6) ☎64-1711	■診療対象 小児科一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病のお子さん) ■受付時間 午前8時30分～正午 ■場所 浅間総合病院救急外来内科診療室 (浅間総合病院の診察券が使用できます) ■問合せ 浅間総合病院医事課 ☎67-2295 (内線1020)	■診療対象 救急の患者さん (歯が急に痛くなった等の急病者) ■場所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階) ■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783
11日(日)	荻原医院 (岩村田936) ☎67-2051 博愛眼科クリニック (取出127-3) ☎63-1300		
18日(日)	佐久平整形外科クリニック (岩村田1311-7) ☎66-7150 たばたクリニック (平賀2366-2) ☎63-2821		
20日(火)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011 都甲クリニック (三塚191-36) ☎64-1050		
25日(日)	小林内科クリニック (佐久平駅北19-1) ☎66-0500 高柳クリニック (野沢236-1) ☎63-1201		
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。 <a href="http://saku-ishikai.or.jp">http://saku-ishikai.or.jp</a>	■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時から11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」または☎0263-72-2000	■駐車場について ●駐車は、「サングリモ中込駐車場」をご利用ください。 ●料金は、4時間まで無料になります。 ●1階管理入室で無料の処理をいたしますので、駐車券をお出しください。
平日の問合せ先	健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527 (直通)		健康づくり推進課口腔歯科保健係 ☎63-3781 (直通)



## 不用品活用コーナー

2月6日現在

### 譲ります

#### 【無料】

●大学入試ゼミ式●ぬいぐるみ(ドラエモン・ピカチュウ・ミニちゃん)●お座敷テーブル●電気こたつ(電源コードなし)●女児用スキーウェア(150cm)●ミニル式苗箱(帯状2型)●男児子供服(130サイズ)●女児子供服(120・140サイズ)●女性用トレーナー(L)●VHSビデオテープ(使用済・40本位)●ピアノ(園児・小学生用)●囲碁雑誌58冊●コンパクトデジタルカメラ(リコー)●学習机(棚・照明付)●事務イス●シルバーカー(手押し)●電動介護用ベッド●植木鉢(10cm×10cm位)100個●藤製ゆり椅子

#### 【価格応談】

●ナイキサッカーシューズ(25cm・未使用品)●大人用おむつ(テープ式新品)●ジュータン(ベージュ柄入り・80×640)●ガスコンロ(プロパン用)●デジタルピアノ●キャスター付ラック●ミニル式電動播種機(ポット式)●学習机(本箱・照明付き・イスなし)●ジャワ付風呂釜●フルート(小中学生程度)●牛革スウェードコート(エンジ色・11号)●ウール100%コート(ウサギの毛付・7号)●女性スーツ類(9号)●アルミホイール付スタッドレスタイヤ155-65R-13(アルトワークス用)●アルミホイール付夏用タイヤ145-80R-12(ハイゼットトラック用)●コンパクトデジタルカメラ(パナソニックF×66)●グリル付ガステーブル(都市ガス用)●電動カート(電動車イス)●園芸用アルミ脚(5尺～15尺)8脚●小型コンプレッサー(日立)

■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】

●スタッドレスタイヤ(175-80R-14・2本希望)●城山小学校運動着(長袖・半袖上下)●自転車(軽快車)26～27インチ●中込中用学生服上着(170cm)●地デジ対応デジタルテレビ●DVDレコーダー●風呂釜●女児用子供服(110cm～)●男児用子供服(90cm～)●電気炊飯器●電気ポット●石油ファンヒーター●英語・国語・漢和辞典●英語の教科書(小・中・高校生用)●軽トラック・軽自動車用タイヤ(12インチ・ホイール付タイヤ・夏冬どちらでもOK)●チャイルドシート●ベビーカー●絵手紙に使う道具一式(筆・顔彩・パレットなど)

#### 【価格応談】

●耕運機(9馬力)●中古ハウス(3間半)●金属製ハゼ足・ハゼ棒●パイプハウス●ハーベスター(自走式脱穀機・ヤンマー・カクボタ)●はた織機●野菜冷凍庫(1坪位)●小型トラクター





佐久市民総勢250名エキストラ出演!  
市内 新海三社神社・貞祥寺・蓮華寺でロケ敢行!

デジタルシネマの奇才秋原北胤監督が描く

# 映画「一遍上人」

5月12日よりロードショー



出演

ウド鈴木  
宮下今日子  
玉置成実  
橘美緒

スティーブエトウ ほか

エンディングテーマ

宇佐元恭一

上映

佐久アムシネマ

(佐久ICそば)

☎66-1622



## おかえり、はやぶさ

日本中に勇気を与えた小惑星探査機「はやぶさ」の物語を描いた、松竹映画『おかえり、はやぶさ』(本木克英監督)が、3月10日より2D・3D同時ロードショー。



「はやぶさ」からの電波を受信していた、市内にある「臼田宇宙空間観測所」が数多く登場しています。  
3Dの迫力ある映像をお楽しみください。

出演  
藤原竜也、杏、三浦友和 ほか

上映  
佐久アムシネマ (佐久ICそば) ☎66-1622

宇宙体感の3Dで贈る、機械と人の冒険の旅



## 佐久ケーブルテレビ

市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

Saku City News

月～金曜日 18:30～放送中です。

●再放送は

当日/21:00～、22:30～

翌日/6:30～、9:00～、12:30～です。

TEL 63-4500 FAX 63-4550

FM 76.5MHz

毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日 8:10～8:25に放送中です。

●再放送は当日の18:10～18:25です。

TEL 65-8888 FAX 65-8880

映画の公開を記念して、特別前売券(1枚1,000円【高校生以上】)を限定販売いたしますので、この機会に是非お買い求めください。

※特別前売券は2D作品のみの対応となります。(3D作品鑑賞の際は、追加料金300円を映画館窓口にお支払いください)

また、中学生以下の方は200円引きの割引クーポンをお渡ししますので、映画館窓口でクーポンをご提示いただきますと1枚800円で購入できます。

(2D作品のみ)

チケットは下記プレイガイドにてお求めください。

観光課、臼田・浅科・望月各支所経済建設課、

佐久市コスモホール、交流文化館浅科、野沢会館、プラザ佐久

■お問い合わせ 佐久市観光協会(佐久市役所観光課内) ☎62-3285

## あなたの声を聞かせてください

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

佐久市ホームページアドレス  
<http://www.city.saku.nagano.jp>  
インターネットメール  
office@city.saku.nagano.jp

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立させていただきます。

2012(平成24)年3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)