

佐久大学卒業式・修了式



今月のピックアップ

- 水を育む森林……………②
- 佐久市市民活動サポートセンター開設(4月29日(日))……③
- 佐久市生活交通ネットワーク計画を策定しました……④⑤
- 市の組織体制を見直しました……………⑩⑪
- 公民館報「さくし」……………29～48

Photo 佐久大学第1期生 卒業

3月17日、佐久大学において、初の卒業式が執り行われ、看護学部看護学科第1期生89人が卒業されました。



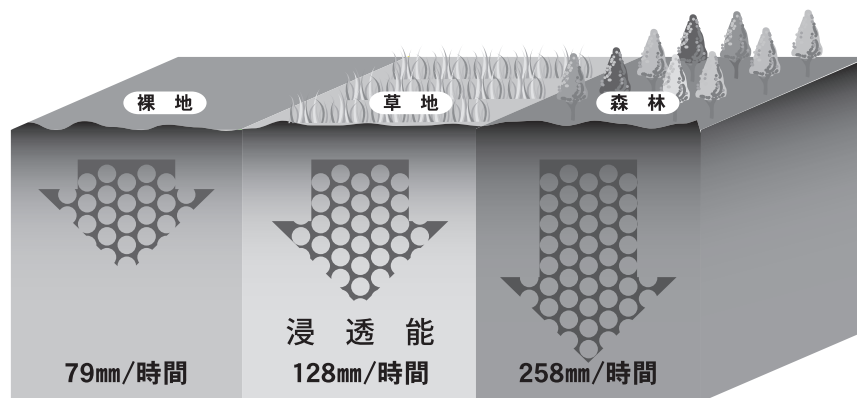
水を育む森林

森林は、生態系の保全、地球温暖化の防止など様々な働きを持っています。とりわけ、水源地域の森林は、洪水の緩和、水資源の貯留、水質の浄化などの水源かん養の機能があり、安全で良質なおいしい水を作り出すという重要な役割を果たしています。このため、これからも多様で健全な森林を整備し、保全していくことが必要です。



(1) 水資源の貯留機能

森林土壌は、小さな隙間を多数有しており、降った雨をスポンジのように吸収して蓄え、ゆっくり時間をかけて川へ送り出します。一般に森林の土壌が雨水を浸透させる能力（浸透能）は草地の2倍、裸地の3倍にも及ぶといわれています。



出典：村井宏・岩崎勇作「林地の水及び土壌保全機能に関する研究」1975年より作成

(2) 水質の浄化機能

森林は、土砂の流出・崩壊防止機能の発揮により、水が濁るのを防ぎます。また、雨水などが森林を通して土壌に染み込み、最後に渓流に流出するまでに、リンや窒素などの富栄養化の原因となる物質は、土壌中に保留されたり、植物に吸収されたりする一方で、土壌中のミネラル成分（カリウム、カルシウム、マグネシウム）などがバランス良く溶け出します。このような働きにより、森林はおいしい水を作り出しているのです。

(以上 林野庁のホームページから抜粋)

■雨水と森林の土壌を通った水に含まれる物質の収支

単位：年間、kg/ha

成分	窒素	リン	カリウム	カルシウム	マグネシウム
雨水	7.18	0.45	2.28	2.80	1.26
森林の土壌を通った水	1.70	0.20	4.50	5.67	2.76

出典：第17回国際林業研究機関連合（IUFRO）世界大会論文集（1981）

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）

「佐久市市民活動サポートセンター」

4月29日(日)開設

佐久市生涯学習センター（野沢会館）2階に「佐久市市民活動サポートセンター」を開
設します。

このセンターは、様々な市民活動を結びつけ、市民活動を支え、地域課題の解決を推進
するための拠点として、市民による研究検討会議（ワークショップ）、意見交換会、団体
アンケート、パブリックコメントなど、市民参加の検討に基づいて設置するものです。

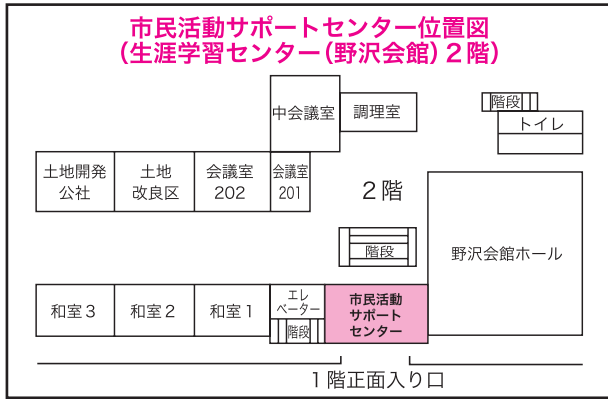
利用案内

◆開館時間

午前9時～午後8時まで

◆休館日

月曜日・年末年始



センターの機能

◆情報収集・発信・提供機能

◆相談コーディネート機能

◆活動場所の提供機能

次の2つの機能は運営する中
で成長させていきます。

◆交流・講座機能

◆機材貸出機能

センターで受けられるサービス

◆情報コーナー

市民活動団体の活動情報、イ
ベント情報、募集情報など、活
動に役立つ情報が入手できます。

◆相談・コーディネート

活動している人、活動に興味
がある人など、どなたでも市民
活動に関する相談を受けられま
す。

◆印刷コーナー

チラシや資料を作成するこ
とができます。

◆フリースペース

少人数の打合せ、軽作業など
に利用できます。

◆メールロッカー

活動に必要な物品の保管や団
体あての郵便物の受け取りがで
きます。

センターの業務

市内の市民活動団体に委託し、
スタッフを配置します。

センターの主な業務は、次の
とおりです。

①市民活動情報の収集と提供を
行います。

②市民活動に関する相談に応じ
ます。

③市民活動団体、市民の交流促
進。

進、市民活動の活性化の機会
を創ります。

④地域課題の解決を図る取り組
みが効果的に行われる企画を
行います。

市民活動を行う団体の登録をお願いします

登録していただくことで皆さ
んの活動情報をセンターから市
民の皆さんに発信します。



市民活動サポートセンター オープニングイベント開催

みなさんご参加ください！

と き… 4月29日(日) 10時～

ところ… 佐久市生涯学習センター（野沢会館）2階
野沢会館ホール&市民活動サポートセンター

内 容

◆式典

◆基調講演

市民社会パートナーズ代表 庄嶋 孝広氏



地域づくりコンサルタント、大田区役所地域力連携協
働支援員、在住の大田区での市民活動など、『民間と
公務の二刀流』で地域や社会のコミュニケーションを
仲介するファシリテーターとして活躍。佐久市市民活
動サポートセンターを検討するワークショップでも進
行役を務める。

◆寸 劇 市民活動サポートセンターって？

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

「佐久市生活交通ネットワーク計画」 を策定しました

地域公共交通は、近年の利用者の減少などに伴い、その確保・維持が重要な課題となっていることから、佐久市地域公共交通確保維持改善協議会では、現在の公共交通体系を見直し、今後3年間のあり方を示す「佐久市生活交通ネットワーク計画」を策定しました。

今後、本計画に基づき、今年10月からの運行開始に向けて準備を進めていきます。

■本計画の目標 <地域公共交通の再編は、以下の3点を目標とします。>

- 1 高齢者、通学者など公共交通を必要とする人にとって使いやすい公共交通サービスの提供
- 2 利用者の要望に基づく公共交通サービスの改善
- 3 運行効率の改善による持続可能な公共交通の構築

■地域公共交通再編のポイント <今回の再編のポイントは以下のとおりです。>

①廃止代替バスの日中の運行を曜日運行に変更します。

現在、平日は毎日運行している廃止代替バスについて、利用実態などを踏まえ、朝夕の通学・通勤時間帯は今まで通り毎日運行しますが、日中は利用者の行動パターンに配慮した便数を確保しつつ、曜日運行とします（隣接市町にまたがる路線を除く）。

②臼田地域にデマンドタクシー※1を導入します。

臼田地域の市内巡回バス切原・臼田線、田口・青沼線の2路線は、デマンドタクシーによる運行に変更します。

③市内均一運賃（200円）を導入します。

バス事業者が自主運行する路線や隣接市町にまたがる路線を除き、一律1回200円の運賃にします。



■本計画に基づく運行の試算と今後の運行改善について

利用者の行動に配慮した運行形態や運賃格差を是正する運賃体系の導入により、市の負担額は、表1のとおり平成22年度実績に比べ若干増加となる見込みです。限られた市の予算の中で、持続可能な公共交通を実現するため、本計画に基づく運行開始以降も、利用状況や利用者の要望を継続的に調査・把握し、利用が少ない路線等は必要に応じて、デマンドタクシー化、運行休止、運行廃止なども含めた運行形態の見直し・改善を行っていきます。

表1 本計画に基づく市の負担額の試算値

	平成22年度 実績	本計画に基づく 試算値
運行経費	1億720万円	1億470万円
運賃収入	2,570万円	2,120万円
市の負担額	8,150万円	8,350万円

※運行経費：廃止代替バス、市内巡回バス、デマンドタクシーの運行に係る試算
※運賃収入：平成22年度の利用者数による試算

■公共交通を維持・確保するのは、地域住民の皆さんです

市では、接続可能な公共交通体系の構築を目指して、この再編案に基づき、10月から運行を開始するため、具体的なダイヤ案やバス停などの検討を行うなど、協議会と一緒に市内公共交通の見直しを進めています。公共交通の維持・確保は、地域にお住まいの皆さんが利用されてこそ可能になるものです。

ぜひ、多くの皆さんが公共交通を利用するようお願いします。

■地域公共交通再編の概要 <今回の再編の概要は以下のとおりです。>

運行種別 (運賃)	路線名	再編の概要
路線バス (現行運賃)	佐久上田線、中仙道線、合同庁舎線	交通事業者が自主運行する路線であり、バス基幹軸として交通事業者により運行を維持します。
都市間連絡バス (当面現行運賃)	望月小諸線、佐久御代田線、久保通線	隣接する市町にまたがる路線で、当面、現行の運行とし、「佐久地域定住自立圏」を通じ関係する小諸市、東御市、御代田町と対応を検討します。(土日祝日は全線運休です)

運行種別 (運賃)	再編の概要	路線別の内容	
廃止代替 バス (200円)	①平日の朝夕は毎日、通学・通勤バスとして日4～6便程度確保します。 ②平日の日中は、通院・買い物目的の地域間連絡バスとして月・水・金曜日または火・木曜日の週2～3日の曜日運行とし、朝夕の通学通勤バスと合わせて日中5便程度を確保します。 ③買い物等の利便性に配慮したバス停の設置を検討します。 ④土日祝日は全路線運休とします。	山手線	・バス事業者の自主路線から市の補助路線とします。 ・朝夕は5便、日中は火・木曜日に3便運行します。 ・中込駅～八幡間(野沢バスセンター経由)とします。ただし、毎朝の1便、火・木曜日の日中1便は、望月バスターミナル～野沢バスセンター間とします。
		香坂線	・朝夕は5便、日中は月・水・金曜日に3便運行します。
		志賀線	・佐久平駅への乗り入れを検討します。
		内山線	・朝夕は6便、日中は火・木曜日に3便運行します。
		大沢線	・朝夕は5便、日中は火・木曜日に3便運行します。
		布施線	・朝夕は4便、日中は火・木曜日に4便運行します。
市内巡回 バス (200円)	①切原・臼田線、田口・青沼線の2路線をデマンドタクシーによる運行に変更します。 ②運行する曜日は、基本的に現在の運行曜日を維持しつつ、日中の行動に配慮して日4～5便を確保します。 ③経路、バス停の検討を行います。 ④土日祝日は全路線運休とします。	春日線	・岩下・湯沢各方面とも、朝夕は4便、日中は月・水・金曜日に4便運行します。
		浅科線	・月・水・金曜日の運行で、従来の4便を5便に増便します。
		中佐都線	・従来の火・木曜日から、浅科線との接続を考慮し月・水・金曜日の運行へ変更します。 ・従来の6便を5便に減便します。
		中央線	・火・木曜日の運行で、従来の4便を5便に増便します。 ・従来、切原・臼田線が巡回していた大沢地区は、中央線が経由します。 ・臼田地域のデマンドタクシー化に伴い、中央線の清川地区の経由は廃止します。
		平根線	・月・水・金曜日の運行で、従来の6便を5便に減便します。
		岸野線	・月・水・金曜日の運行で、従来と同じ4便とします。
デマンド タクシー (200円)	①市内巡回バス切原・臼田線、田口・青沼線を新たにデマンドタクシーによる運行とします。 ②曜日運行は、基本的に現在の運行を維持しつつ、日中の行動に配慮して日5便を確保します。 ③市街地部以外でのフリー乗降※2の導入を検討します。 ④通院・買い物などに配慮した市街地内のバス停を検討します。 ⑤土日祝日は全路線運休とします。 ※2：交通の安全上危険でない市街地以外で、路線上でバス停に限らず乗り降りができる方法。	平賀線	・火・木曜日の運行で、従来と同じ4便とします。
		切原・臼田線	・巡回バスからデマンドタクシーによる運行に変更します。 ・中央線との接続に配慮し、火・木曜日の5便の運行とします。
		田口・青沼線	
		御牧原線	・火曜日の運行で、従来の2便を5便に増便します。
		観音寺線	・水曜日の運行で、従来の2便を5便に増便します。
		長者原線	・月・木曜日の運行で、従来の2便を5便に増便します。
		合の沢線	・水曜日の運行で、従来の2便を5便に増便します。
		豊石線	・月・水・金曜日の運行で、従来の3便を5便に増便します。

「佐久市生活交通ネットワーク計画」は、市ホームページまたは、市役所生活環境課、市役所本庁市民ホール行政資料閲覧コーナー、各支所総務課において閲覧することができます。

■お問い合わせ 佐久市地域公共交通確保維持改善協議会事務局
(生活環境課 生活公共交通係) ☎62-3094 (直通)

国土利用計画(佐久市計画)を改訂しました

国土利用計画(佐久市計画)は、国土利用計画法第8条に基づき、佐久市の土地利用に関する基本的な考え方を示すものとして策定するものです。

現在、わが国における社会経済情勢は大きな転換期を迎えています。本市においても、中部横断自動車道の一部開通による新たな3箇所のインターチェンジの供用開始など、取巻く環境は大きく変化しており、新たな課題が発生しています。また、佐久市総合計画の後期基本計画が策定されたことなどから、平成19年3月に策定された国土利用計画(佐久市計画)について見直しを実施しました。

改訂にあたっては、平成22年10月に佐久市総合計画審議会に諮問し、本年2月に計画案の答申を受け、平成24年第1回定例市議会において議決されました。

本計画では、調和ある持続的発展と一体性の確保を基本として、公共の福祉を優先させ、安全で快適な生活環境の確保と地域特性を生かした土地利用を総合的かつ計画的に行うことを基本理念としています。

国土利用計画(佐久市計画)の概要

目標年次：平成28年(基準年次は平成21年)
目標年次計画人口：106,000人 世帯数：41,000世帯

土地利用の基本的な考え方

- 佐久平の拠点都市として活力の創造と積極的な魅力発信による交流人口の創出
- 中部横断自動車道のインターチェンジ周辺における都市機能の分担とネットワークの強化による産業振興と地域の活性化
- 災害に強く、安全で快適に住み続けられるまちづくり

土地利用の基本方針

- 1 広域拠点都市としての機能の充実
- 2 産業基盤の充実
- 3 魅力発信による交流の促進
- 4 市土利用の適正化と質的向上
- 5 新しい公共との連携、協働への取り組み

詳細な内容については、市ホームページ(ホーム > 市政情報 > 重要施策・計画 > 企画部)にて公開しています

■お問い合わせ 企画課 土地調整係 ☎62-3067(直通)

佐久市行政改革大綱を改訂しました

市では、様々な行政課題や市民ニーズに迅速かつ的確に対応するため、『佐久市行政改革大綱』(以下『大綱』)を策定し、平成18年度から平成23年度を取組期間と定め、事務事業や補助金の見直し、組織や職員体制の見直し、民間活力の積極的な活用など、様々な形で行政改革に取り組んできました。

取組期間の最終年度を迎え、経済動向等、本市を取り巻く環境の大きな変化および行政の抱える課題等を明確にし、佐久市行政改革推進委員会の答申を踏まえ、『大綱』を改訂しました。

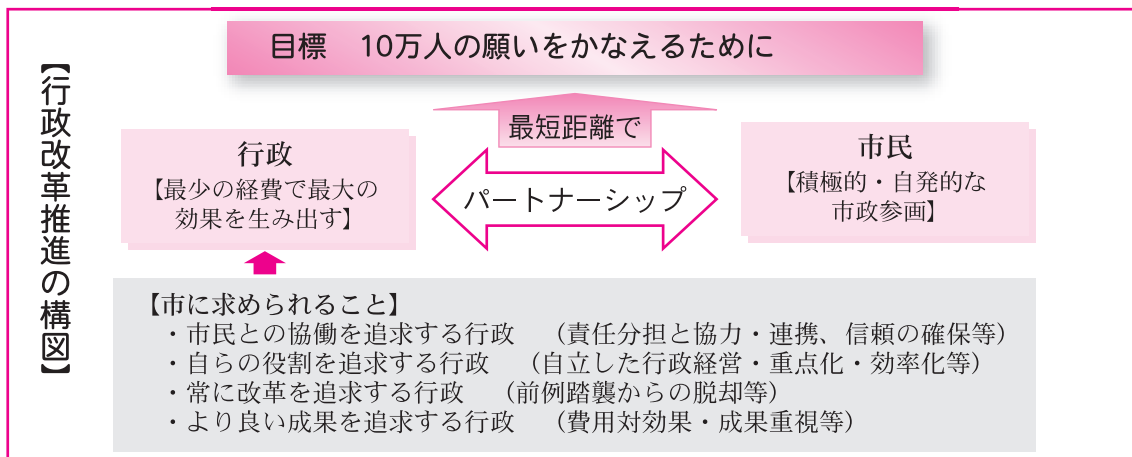
なお、第二次佐久市行政改革大綱の取組期間は、平成24年度から平成28年度の5年間です。

改訂した大綱には、市民との協働や市民自らが主体となった積極的な活動の展開、公共施設の総合的なマネジメント、新たな自主財源の確保、事業仕分けの経験を生かした行政評価の実施といった項目などを追加し、改訂しました。

『大綱』の目標であります「10万人の願いをかなえるために」の実現を目指し、今後も行政全般にわたる総点検と抜本的改革を進める行政改革に自ら全力で継続して取り組み、行政運営を経営の視点で刷新していきます。

具体的には、『大綱』を受けて策定しました『佐久市行政改革行動計画』に沿って各実施事項に取り組み、その進捗状況を市民の皆さんに公表しながら、効果的な見直しや改善を継続していきます。

改訂した『大綱』は、市のホームページ、市役所企画課、市役所市民ホール行政資料閲覧コーナーまたは各支所総務課において閲覧いただけます。



■お問い合わせ 企画課 行政改革係 ☎62-3067(直通)

佐久市観光振興ビジョンを策定しました

佐久市では、「交流人口」を創出するための施策である「佐久市交流人口創出基本計画」において、中核を担う施策として位置付けられている「観光」について、観光に携わる様々な主体が協働して進める本市観光の方向性を定め、計画的かつ効果的な観光振興を図ることを目的に佐久市観光振興ビジョンを策定しました。

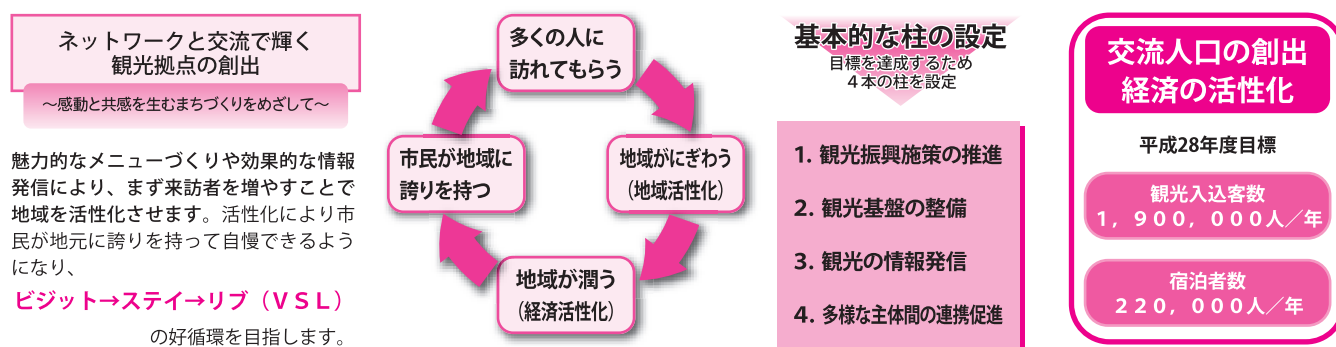
本ビジョンでは、本市観光が目指す姿として「ネットワークと交流で輝く観光拠点の創出」を掲げ、「多くの人に訪れてもらうこと」により「地域がにぎわうこと」、「地域が潤うこと」、「市民が地域に誇りを持つこと」、それがまた「多くの人に訪れてもらうこと」に繋がるという好循環を生み出すべく、魅力的なメニューづくりや効果的な情報発信などについて具体的な施策が示されています。

なお、ビジョン策定にあたっては、昨年3月より、松本大学の総合経営学部教授であります山根宏文氏を委員長とした、総勢11名の委員による「佐久市観光振興ビジョン策定委員会」において議論を重ねてきました。

今後は、本ビジョンに基づき、本市の観光振興の方向性を明らかにするとともに、市民・民間事業者・行政などといった観光に携わる様々な主体が協働して事業展開を図ることで、交流人口の創出を図ってまいります。

本ビジョンの詳細な内容は、市ホームページにも掲載されていますのでご覧ください。

佐久市観光振興ビジョンの概要



■お問い合わせ 観光交流推進課 観光係 ☎62-3285（直通）

佐久市老人福祉計画・第5期佐久市介護保険事業計画を策定しました

この計画は平成24年度から平成26年度までの佐久市の高齢者福祉施策の基本的な方針を定めたものです。住み慣れた地域で継続して生活するための「地域包括ケアシステム」の実現を目指して、下記の内容の計画を策定しました。

○介護保険施設等の整備計画

- ・平成24年度 特別養護老人ホーム 1箇所
- ・平成25年度 認知症グループホーム 1箇所、小規模多機能型居宅介護事業所 2箇所
- ・平成26年度 小規模多機能型居宅介護事業所 2箇所

事業者の募集については随時お知らせします。

○地域支援事業の実施計画

認知症対策を重点施策と位置付け、医療機関や介護サービス事業者の連携体制の強化・地域の支援体制の構築を図るため、認知症地域支援推進員の配置等を計画しています。

○介護予防事業の実施計画

介護保険の認定を受けていない方が対象の「介護予防ふれあいサロン」や新規事業として「脳の健康度測定事業」の実施等を計画しています。

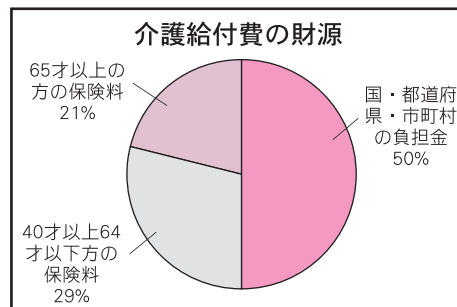
○介護保険料の決定

平成24年度から26年度の要介護認定者数の推計、介護給付費の推計、介護給付費の財源のうち65歳以上の方の保険料による負担割合の21%への改定および介護報酬のプラス1.2%改定等の要因を検討し決定しました。制度の健全な運営のため、保険料の納付にご協力ください。

平成24年度の介護保険料の詳細は18ページに掲載されています。

佐久市老人福祉計画・第5期佐久市介護保険事業計画の詳細については市ホームページに掲載しています。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 介護保険資格係 ☎62-3154（直通）



佐久市交流人口創出基本計画を策定しました

人口減少社会の到来や少子高齢化の進展などの影響により、定住人口の大幅な増加が難しい時代となっています。これからは、定住人口のみでなく、地域を訪れる人、いわゆる交流人口を創出し、この地域にいるすべての人の活動によって、地域の活性化を図っていくことが求められます。

また、佐久市は、豊富な自然や恵まれた天候、交通アクセスの良さ、地域医療の充実など、「住みやすさ」という大きな特性があります。この特性は、この地で一定の時間を過ごすことで実感が増すものです。交流人口が創出されることで、この地を訪れ、滞在する人口が増えることは、佐久市の特性を実感する機会が増えることに繋がり、いずれは定住人口の増加にも繋がることが期待されます。

このような状況を踏まえ、今後、交流人口の創出のための施策を積極的に推進するとともに、市民、団体、行政などの様々な主体間で施策展開の方向性を共有するため、「佐久市交流人口創出基本計画」を策定しました。



【ポイント1】交流人口創出の戦略体系

交流人口の創出を目指した施策展開の方向性として、次の2つの基本方針と、5つの基本戦略を定めました。

基本方針1 「まちのチカラ」で創出します。

佐久市というまちそのものが持つ力、魅力により、交流人口を創出します。

基本戦略 ①観光誘客の拡大 ②新たな交流事業の展開

基本方針2 「ひとのチカラ」で創出します。

個人、団体、企業、行政など、施策に関わるすべての人・主体の力により、交流人口を創出します。

基本戦略 ③交流産業の確立 ④受け入れ体制の整備 ⑤広域連携の強化

また、それぞれの基本戦略の下に「戦略の方向性」を定め、戦略の方向性ごとに「具体的事業展開」を提示しています。

【ポイント2】交流人口創出の視点

交流人口の創出を佐久市の特性である「住みやすさ」を実感してもらうことに繋げるため、すべての施策展開において、次の3つの視点を意識することとしました。

(視点1) ビジット視点	佐久市に 来訪 (visit) することを促進する視点
(視点2) ステイ視点	佐久市に 滞在 (stay) することを促進する視点
(視点3) リブ視点	佐久市に 定住 (live) することを促進する視点

「佐久市交流人口創出基本計画」は、市のホームページや、市役所市民ホールの行政資料閲覧コーナーおよび各支所経済建設課で閲覧することができます。

■お問い合わせ 観光交流推進課 交流推進係 ☎62-3283 (直通)

平成24年 4 月 1 日から公の施設を管理運営する 指定管理者を指定しました

○指定管理者制度とは？

指定管理者制度は、福祉施設や集会施設などの市民の皆さんに利用していただく「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体にも任せることができる制度で、民間の活力を活用し、市民サービスを向上させるとともに、経費の節減などを図ることを目的にしています。

この施設の管理運営を任せる事業者等のことを「指定管理者」といい、議会の議決を経て市が指定します。

これまで指定管理者を指定して管理運営してきた施設のうち、平成23年度で指定期間が満了したことなどによって、引き続き指定管理者により管理運営していく6施設と、新たに指定管理者により管理運営していく2施設につきまして、平成24年4月1日から下記のとおり指定管理者を指定しましたのでお知らせします。

◎新たに指定管理者により管理運営する施設

施 設 名	指定管理者	指定期間
佐久市浅科福祉センター	浅科地区区長会	5 年間
望月の郷別荘地飲料水供給施設	望月サニーカントリー株式会社	5 年間

◎引き続き指定管理者により管理運営する施設

施 設 名	指定管理者	指定期間
布施地域コミュニティセンター	入布施区	5 年間
佐久の泉共同作業センター	特定非営利活動法人 ウィズハートさく	3 年間
臼田共同作業センター	社会福祉法人 佐久市社会福祉協議会	3 年間
浅科ふれあいホーム	社会福祉法人 佐久市社会福祉協議会	3 年間
ワークハウス牧 望月ひまわり共同作業センター(一体として管理)	社会福祉法人 望月悠玄福祉会	3 年間

この他、市では、平成24年4月1日現在で、50施設が指定管理者により管理運営されています。

■お問い合わせ 企画課 行政改革係 ☎62-3067（直通）

受付窓口が県から市へ変わります

「地域の自主性及び自立性を高めるための改革の推進を図るための関係法律の整備に関する法律」の施行により、平成24年4月1日から下記の受付窓口が県から市へ変わります。

手続き等	窓口
工場立地法に関する手続き 【具体的な内容】 特定工場の新設および変更の届出等	商工振興課 産業立地推進係
中小小売商業振興法に関する手続き 【具体的な内容】 商店街整備計画、店舗集団化計画、共同店舗等整備計画等の認定	商工振興課 商業振興係
高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律に関する手続き 【具体的な内容】 特定路外駐車場設置の届出	都市計画課 まちづくり推進係

■お問い合わせ 商工振興課 ☎62-3265（直通） 都市計画課 ☎62-3404（直通）

市の組織体制を見直しました

市では、佐久市行政改革大綱に掲げる「柔軟で機動的な組織体制の確立」のため、時代の変化、市民の皆さんのニーズや直面する課題に即応できるよう、簡素で効率的な組織をつくることを目的として、4月からの組織体制の見直しを行いました。見直しの主な内容は、次のとおりです。

市民健康部・環境整備推進局関係

- 環境に関する事務を処理するため、「環境整備推進局」を設置し、「市民健康部」から「生活環境課」を移管するとともに、「新クリーンセンター整備推進室」と「斎場整備推進室」を新たに配置しました。「佐久総合病院の再構築対策および地域医療に関する業務」は、「健康づくり推進課」が担当します。「地域公共交通（遠距離通学バス運行管理、障がい者福祉有償運送、高齢者福祉有償運送を除く）に関する業務」は、「生活環境課」が担当します。

経済部関係

- 佐久市の交流人口の創出の一層の充実を図るため、「観光課」と「交流推進課」を統合し、「観光交流推進課」としました。

平成24年度の組織体制および主な業務内容の一覧（施設・出先機関等を除く）

	名 称	主 な 業 務	電話番号※1
総務部	庶務課	区長会 防犯 例規 文書配布 情報公開 防災	62-3002
	市長政策室	秘書・交際等 政策等調査	(代) 62-2111
	職員課	人事 給与 職員研修 組織機構 職員共済 職員安全衛生	62-3019
	財政課	財政計画 予算編成	62-3032
	管財課	市有財産の管理・処分 公用車両の管理	62-3038
	税務課	税の賦課 税関係の証明・原付標識の交付 申告相談 公図・土地台帳の閲覧	62-3040
	収税課	税の収納・管理 滞納処分 納税関係の証明交付	62-3043
	消防団管理室	消防団の管理	62-0119
企画部	企画課	総合企画・調整 土地利用 行政改革	62-3067
	広報広聴課	行政情報の発信 広報佐久・市勢要覧の発行 広聴 協働・市民活動の推進	62-3075
	契約課	入札・契約 入札参加資格の審査 物品の出納・保管	62-3084
	情報統計課	情報化の推進 情報管理 各種統計	62-3923
市民健康部	市民課	総合窓口案内 戸籍・住民基本台帳等の届出・証明交付 国民年金・福祉年金の相談	(届出・証明) 62-3087 (年金) 62-3093
	人権同和課	人権同和教育・啓発 隣保事業 男女共同参画施策の推進	62-3135
	健康づくり推進課	予防接種 健康相談 保健予防 各種健診 母子保健 精神保健 成人保健 歯科保健 佐久総合病院の再構築対策 地域医療	(健診) 62-3196 (予防) 62-3527 (健康相談) 62-3189 (口腔歯科) 63-3781
	国保医療課	国民健康保険の資格管理・給付 国保税の賦課 後期高齢者医療 福祉医療給付	62-3164
	生活環境課	市民相談 消費者生活 交通安全 公害 環境保全 ごみ処理 地域公共交通（遠距離通学バス運行管理、障がい 者福祉有償運送、高齢者福祉有償運送を除く）	62-3094
環境整備推進局	新クリーンセンター整備推進室	新クリーンセンターの整備	(代) 62-2111
	斎場整備推進室	新斎場の整備	62-3924
福祉部	福祉課	民生児童委員 戦傷病者援護 災害援護 障がい者・障がい児福祉 生活保護 療育支援	62-3147
	子育て支援課	子育て支援 子ども手当・児童手当 保育所・児童館の整備・運営 保育料の賦課・徴収	62-3149
	高齢者福祉課	高齢者福祉 介護予防 在宅生活支援 家庭介護者支援 介護保険の資格管理・給付 介護保険料の賦課・徴収 要介護認定	(支援・相談) 62-3157 (介護保険) 62-3154

	名 称	主 な 業 務	電話番号※1
経済部	農政課	農業振興の企画調整 農業経営基盤の強化促進 農水産物の生産振興 農作物災害	62-3203
	耕地林務課	林業の振興 林道の整備・管理 農業土木 農村整備 地籍調査	62-3242 62-3247
	商工振興課	商工業の振興 就労支援 商工業団体の育成 企業誘致 工業団地の整備	62-3265
	観光交流推進課	交流の企画・調整 定住促進 国際交流 姉妹都市・友好都市等交流 観光の振興 観光イベントの開催 観光施設の整備・管理	62-3283 62-3285
建設部 ※2	土木課	道路・河川・橋梁の管理・占用・維持補修 災害復旧 道路の除雪・融雪	62-3298 62-3302
	道路建設課	道路・橋梁・河川の新設・改良	62-3381
	都市計画課	都市計画の調査・策定 開発相談 街路整備 区画整理 市街地整備	62-3404
	公園緑地課	公園の整備・管理 地域緑化 自然環境保全	62-3424
	建築住宅課	建築相談 景観形成 住宅の耐震診断・改修 市営住宅の整備・管理	62-3430 62-6637
	高速交通課	高速交通事業の建設促進	62-3439
生活排水部	業務課	下水道事業の運営 下水道使用料・負担金の賦課・徴収	63-0101
	下水道建設課	下水道施設の建設	
	下水道管理課	下水道施設の維持・管理 排水設備の確認・検査 合併処理浄化槽	
支所	総務課	地区区長会 防犯 防災 防災行政無線 税関係の証明交付・収納	臼田支所 82-3111 (代) 総務課 82-3112 市民福祉課 82-3114・3115・3124 経済建設課 82-3113 浅科支所 58-2001 (代) 総務課 58-2024 市民福祉課 58-2063・2078・2089 経済建設課 58-2081 望月支所53-3111 (代)※3
	市民福祉課	戸籍・住民基本台帳等の届出・証明交付 国保・年金・医療給 付の申請受付 市民相談 環境保全 ごみ処理 民生児童委員 戦傷病者援護 災害援護 障がい者・障がい児童福祉 児童福 祉 高齢者福祉介護保険 各種健診 健康相談 予防接種 母 子保健 精神保健 成人保健	
	経済建設課	農政 財産区 商工関係の申請受付 観光イベントの開催 農 業委員会関係の申請受付 建設事業等の地元要望受付・現場確 認 市営住宅の入退去・使用料の徴収	
会計局	会計課	現金・有価証券の出納・保管・決算	62-3448
	検査課	竣工・完了検査 検査に伴う成績評定	62-3453
学校教育部	学校教育課	教育委員会の会議 教育の相談 奨学金 小中学校への就学 学校の組織編成	62-3478
	教育施設課	教育施設の建築・営繕 学校・関連施設の管理	62-3491
	学校給食課	学校給食の調理・提供	62-3493
社会教育部	生涯学習課	生涯学習の振興 青少年の健全育成	62-0664
	文化振興課	文化の振興 文化施設の管理・運営・整備	
	体育課	スポーツの振興 体育施設の管理・運営	62-2020
	文化財課	文化財の調査・研究 文化財の保護・管理	68-7321
	公民館	公民館活動の振興 研修センター・市民会館の管理運営	64-0551
	中央図書館	調査研究活動の支援 各種資料の収集・保管 読書活動の推進	67-2111
	近代美術館	特別展 企画展 公募佐久平の美術展 ギャラリートーク	67-1055
	議会事務局	議会の運営	62-3495
	選挙管理委員会事務局	各種選挙の執行管理 選挙人名簿の調製・管理 選挙啓発	62-3502
	監査委員事務局	財務・経営事業の監査	
	公平委員会	職員の勤務条件措置要求および不利益処分不服申立てに対する審査	
	農業委員会事務局	農業委員会の運営 農地法許可申請 農業者年金	

※1 電話番号につきましては、本庁舎の耐震工事の関係で、変更となる場合があります。

※2 建設部につきましては、本庁舎の耐震工事の関係で、佐久総合体育館北側に位置する駒場仮事務所へ移転しています。

※3 望月支所には、各課への直通電話はありません。

■お問い合わせ

企画課 行政改革係
☎62-3067 (直通)

佐久市故郷ふれあい交流事業補助金

平成24年度事業団体を募集します！

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

平成23年度は、前年度からの継続事業も含め、田んぼオーナー制度2件、森の里親制度1件、農園作業&田んぼ体験プログラム1件、蕎麦まるごと体験プログラム1件、木の実収穫・加工体験プログラム1件、清流千曲川での釣り&保全体験プログラム1件の、計7団体が活動しました。



多彩なプログラムと参加者の広がりが見られるこの事業。皆さんも、この制度を活用して地域の活性化や生きがいづくりに取り組んでみませんか？

農林業に関するプログラムをはじめ、川や文化財などの「地域資源」を生かした交流事業であれば補助対象になりますので、お気軽にご相談ください。



- ・長野県佐久市には、「日本で海から一番遠い地点」があります。つまり、日本の中心中、日本の心臓なのです。
- ・佐久市では、日本の心臓(Heart)にあたるこの地で、心温まる(Heartful)交流が生まれるよう、「ハートオブジャパン・プロジェクト」と題した様々な交流事業を行っており、この「田んぼオーナー制度」はそのひとつに位置付けられています。



補助金概要

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

補助金交付については、提出された事業計画書などを審査の上で決定されます。また、申請受付は予算額に達した時点で締め切ります。詳細は佐久市故郷ふれあい交流事業補助金交付要綱および佐久市補助金等交付規則等によります。

*事業の内容についてのお問い合わせをいただいた場合には、それぞれの担当部署におつなぎします。

■お問い合わせ 観光交流推進課 交流推進係 ☎62-3283

佐久市つう／とり支援事業について

～市では、妊娠・出産の希望の実現に向け、不妊治療を受けたご夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成しています～

助成を受けることができる方

- ・助成金の交付の申請をした日の1年以上前から佐久市に住所がある、法律上のご夫婦

助成の対象となる不妊治療

- ・不妊治療のうち保険適用外の人工授精・体外受精・顕微授精の治療費

助成金の額と期間

- ・夫婦1組に対し、対象期間（1月1日から12月31日）の治療費合計の3割の額を助成します。ただし、8万円を限度とします。
- ・申請は年度（4月1日から翌年3月31日）に1回になります。
- ・申請は治療を受けた日の属する対象期間の翌年以内をお願いします。

※平成24年度より「申請した同年度に、長野県の不妊治療費助成事業より助成を受けていないこと」という要件がなくなりました。

ただし、治療を受けた日が平成24年3月31日以前のもので、「長野県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の助成を受けた場合は本事業の助成は受けることができません。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）



平成24年度 住宅用太陽光発電システム補助金申請の受付を開始します

市では、地球温暖化防止に寄与し、新エネルギーの普及促進を図るため、住宅用太陽光発電システムを設置される方を対象に補助金を交付します。

- 補助金額は、1キロワット当たり3万円（限度額12万円）となります
- 申請の受付方法は4月2日からの随時受付となります
- ※申請受付時間は、平日の午前8時30分から午後5時15分までです

なお、詳細につきましては、市ホームページまたは下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 生活環境課 環境政策係 ☎62-3094（直通）

平成24年度 生ごみ処理機等購入費補助金申請の受付を開始します

市で取り組みをしています「廃棄物循環型社会」の構築に向けて生ごみ処理機等を購入された方を対象に補助金を交付します。申請は1世帯につき1回で、生ごみ処理機1台または生ごみ処理容器2台までとなります。

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

申請書類等は、生活環境課、各支所生活環境係または市ホームページにございますので、ご利用ください。
なお、詳細につきましては、市ホームページまたは下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094（直通）

飼い猫に不妊・去勢手術を実施される方に補助金を交付します

佐久保健福祉事務所へ毎年300匹以上の猫が引き取られています。増えすぎた猫や、野良猫による苦情が後を絶ちません。このような被害を減らすため、市では平成24年度から飼い猫の不妊・去勢手術を実施された方を対象に予算の範囲内で補助金を交付します。申請は1世帯につき同一年度内に1匹で、不妊または去勢手術のどちらか1回までとなります。

- 補助金額・・・雌猫の不妊手術1匹当たり5,000円 予定頭数・・・不妊・去勢手術合わせて240頭前後
雄猫の去勢手術1匹当たり3,000円

申請書類等は、生活環境課、各支所生活環境係または市ホームページにございますので、ご利用ください。
なお、詳細につきましては、市ホームページまたは下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094（直通）

ごみの分別



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

Q マヨネーズ・トマトケチャップ・ソースのプラスチックの容器やカップラーメンのスープ・醤油の小袋はどこへ分別すればいいですか？

A 汚れをきれいに落とす事が困難であり、悪臭の原因となるため、限られたプラスチック類になります。可燃ごみに分別してください。



Q わさび・しょうが・バター等のチューブ製のプラスチック容器はどこへ分別すればいいですか？

A 汚れをきれいに落とす事が困難であり、悪臭の原因となるため、限られたプラスチック類になります。可燃ごみに分別してください。

Q シャンプー・漂白剤容器などの硬いプラスチックの容器はどこへ分別すればいいですか？

A 硬いプラスチック容器は、埋立ごみに分別してください。

Q 栄養ドリンク等のキャップはどこへ分別すればいいですか？

A 資源ごみのアルミに分別してください。

Q ポテトチップス等のお菓子の袋はどこへ分別すればいいですか？

A 資源ごみの軟質系プラスチックに分別してください。なお、食べ物のカス付着等がないよう、中をきれいにしてお出しください。

Q 軟質系プラスチックは、レジ袋などの袋に入れたまま指定袋に入れて出してもいいですか？

A レジ袋などの袋に入れないで指定袋に入れてください。

製造業等の皆さんの設備投資を応援します

市では、製造業等の皆さんの設備投資を応援するため、今までの制度内容の見直しを行いました。
この制度は、既存企業の規模拡大や新規操業を目的とした設備投資への支援を行うことにより、市域経済の持続的発展と、安定した雇用の確保を図ることを目的にしています。

対象となる業種 ・ 製造業・卸売業・こん包業・道路貨物運送業・倉庫業

改正内容

・工場等用地取得事業について

工場等の新設・移設・増設するために取得した用地の取得費に対する補助金の交付限度額を、特定地域内は3億円に、特定地域外の市内全域は1億円にそれぞれ引き上げました。

また、企業の災害等に対するリスク分散による、事業継続のための工場等の新設や移転については、土地取得費の50%以内で交付限度額5億円とする制度を新たに設けました。

・工場等設置事業について

工場等の建物・償却資産を新設・移設・増設した時に係る、当該施設等の固定資産税相当額を助成する場合の補助率について、すべて100%とし、限度額を設けないようにしました。

また、特定地域内増設分の、投下固定資産総額の補助対象額を1,000万円に引き下げました。

更に、企業の災害等に対するリスク分散による、事業継続のための工場等の新設や移転については、当該施設等の固定資産税相当額を5年間助成する制度を新たに設けました。

・新エネルギー・省エネルギー施設整備事業について

企業が新エネルギーや省エネルギー化を推進するために、設置する施設整備に対する補助金を新設しました。
内容は、補助率が施設整備費用（事務費および雑費は除く）の50%以内とし、補助限度額は3,000万円となります。

（詳しくは、下記の一覧表をご覧ください。エンジ色の部分が今回改正された箇所となります。）

○各事業の補助金額等については下の一覧表のとおりです。

☆工場等用地取得事業

地域区分	取得形態	取得面積 (㎡以上)	新規雇用者数		補助率・限度額	
			中小企業	大企業	一般分	リスク分散分
特定地域	新 設	1,000	5人以上	10人以上	取得費の30% 限度額 3億円	取得費の50% 限度額 5億円
	移 設		3人以上	5人以上		
	増 設					
特定地域 以外の市 全域	新 設	3,000	5人以上	10人以上	取得費の10% 限度額 1億円	取得費の15% 限度額 1億5千万円
	移 設		3人以上	5人以上		
	増 設					

☆工場等設置事業

※補助率は当該年度の固定資産税相当額に対する割合です。

地域区分	取得形態	投下固定資産総額		新規雇用者数		補助率・限度額					限度額
		中小企業	大企業	中小企業	大企業	補助率（％）					
						初年度	2年目	3年目	4年目	5年目	
特定地域	新 設	2,500万円	1 億円	5人以上	10人以上	100	100	100	—	—	なし
	移 設			3人以上	5人以上	100	100	100	—	—	
	リスク分散新設	2,500万円	1 億円	5人以上	10人以上	100	100	100	100	100	
	リスク分散移設			3人以上	5人以上	100	100	100	100	100	
	増 設	1,000万円	5,000万円	1人以上	3人以上	100	100	—	—	—	
	リスク分散増設	1,000万円	5,000万円	1人以上	3人以上	100	100	100	—	—	
特定地域 以外の市 全域	新 設	5,000万円	1 億円	5人以上	10人以上	100	100	100			なし
	移 設			3人以上	5人以上	100	100	100			
	リスク分散新設	5,000万円	1 億円	5人以上	10人以上	100	100	100	100	100	
	リスク分散移設			3人以上	5人以上	100	100	100	100	100	
	増 設	2,500万円	5,000万円	1人以上	3人以上	100	100	—			
	リスク分散増設	2,500万円	5,000万円	1人以上	3人以上	100	100	100			

※特定地域とは、市内工業団地の区域および用途地域の工業専用地域と工業地域をいいます。
※リスク分散とは、企業があらゆる災害に備え危険を分散することにより事業活動の継続性を維持することをいいます。

☆新エネルギー・省エネルギー施設整備事業

補助対象	補助率等
工場へ設置する新エネルギーおよび省エネルギーを推進するための施設整備事業 (事務費および雑費を除く)	対象経費の50%以内 限度額 3,000万円

※新エネルギーとは、太陽光発電、風水力発電等の再生可能エネルギーをいいます。
※省エネルギーとは、同じ社会的・経済的効果をより少ないエネルギーで得られるようにすることをいいます。

■お問い合わせ 商工振興課 産業立地推進係 ☎62-3265（直通）

新エネルギー・省エネルギー融資制度の新設！

新エネルギー・省エネルギー対策に伴う設備投資をされた中小企業者を支援します

東日本大震災および原子力発電所の事故を受け、国全体が新エネルギー利用や省エネルギーに目を向け、今後の施策を展開していく方針を打ち出しています。

市においても、企業誘致の促進や既存企業の振興を図るため、「新エネルギー・省エネルギー施設整備事業補助金」を創設しました。

これに伴い、制度資金としても、中小企業振興資金に「新エネルギー・省エネルギー対策資金」を新設し、当該設備導入の支援を図ってまいりますので、ご利用ください。

新エネルギー・省エネルギー対策資金

中小企業者の皆さま

貸付対象者	下記のいずれかに該当する中小企業者等 (1) 新エネルギー・省エネルギー施設整備事業に係る補助金の交付決定を受けた者 (2) 環境保全のための設備を設置しようとする者
資金の用途	設備資金
貸付限度	1 中小企業者等につき2,000万円を限度
貸付利率	1.5 %
貸付期間	7 年以内（うち 1 年以内の据置期間を含む）
返済方法	分割返済
担保	必要に応じて徴します
保証人	原則不要。但し法人については代表者とする

*保証料は、市補助4/5 自己負担1/5 セーフティーネット保証の認定がある場合は市が全額負担します。

新エネルギー・省エネルギー施設整備事業に係る補助金の申請につきましては、14ページをご覧ください。
なお、「緊急震災対策資金」「原油・原材料高対策資金」「中小企業公害防止設備資金」は平成23年度で終了となりました。他の資金につきましては、市のホームページ産業・観光の商工業に平成24年度の資金メニューを掲載していますので、ご覧ください。

お申し込みの相談は商工会議所、各商工会・市内融資取扱金融機関へお願いします。

■お問い合わせ 商工振興課 商業振興係 ☎62-3265（直通）

企業間の連携による「ものづくり」を応援します

市では、地域における産業の育成および発展に資するため、企業間の連携による新製品および新技術の共同開発に取り組む中小企業者に対して補助金を交付する「ものづくり支援事業」を実施しています。

今回、平成24年度の補助対象事業を募集しますので、お知らせします。

佐久市ものづくり支援事業補助金

補助対象者 共同開発を行う中小企業者であって、次のいずれにも該当するもの

- 市内に事業所を有する中小企業者の割合が半数以上を占めるもの
- 市内に事業所を有する中小企業者が事業の主体となるもの

補助対象事業 補助対象者が共同開発に取り組む事業

補助対象経費 共同開発に係る経費のうち次に掲げるもの

謝金、旅費、原材料費、機械装置費、工具器具費、委託費、技術指導費、産業財産権導入費、会議事務費、人件費、その他

補助率等 補助対象経費の10分の5以内 ただし、対象事業1件につき500万円を限度とする

交付申請 所定の申請書（様式第1号）に対象事業概要書（様式2号）および対象事業計画書（様式第3号）を添付して提出してください

提出期間 4月27日（金）まで

提出先 商工振興課（市役所4階）

審査会 申請していただいた事業は、「佐久市ものづくり支援事業審査会」で審査を行い、交付の可否を決定します

その他 補助金の詳細（交付要綱）および申請書類は、市ホームページ（「産業・観光」→「商工業」）からダウンロードできます

■申請・お問い合わせ 商工振興課 雇用企業支援係 ☎62-3265（直通）

新規学卒者・離職者を雇用した事業主の皆さん
「雇用対策事業補助金」の申請はお済みですか（申請期限は雇用日から3月以内です）

市では、新規学卒者・離職者の市内事業所への就職を促進するため、新たな雇用を生みだした市内事業所の事業主に補助金を交付する「雇用対策事業」を実施しています。

「雇用対策事業補助金」の概要は下表のとおりです。
この春（3月）の新規学卒者を雇用された事業所もあると思いますが、申請期限（雇用日から3月以内）がありますので、忘れずに申請をお願いします。

雇用の対象や条件等の補助金詳細（交付要綱）および申請書類は、市ホームページ（「産業・観光」→「商工業」）からダウンロードできますので、ご確認ください。

区分	補助対象者	雇用の対象	条件	新規雇用者数			補助額
				小規模企業者	中小企業者	中小以外	
新規学卒者	市内の商工業者	平成24年3月の新規学卒者で、平成24年4月30日までに雇用された者	1年以上の雇用で、雇用日以降1年を超えて市内に住所を有する者を雇用	1人以上		対象外	新規雇用者数×30万円
離職者	市内の商工業者	平成20年10月1日から24年3月31日までの間に離職した者で、平成23年4月1日から24年3月31日までの間に雇用された者	1年以上の雇用で、雇用日以降1年を超えて市内に住所を有する者を雇用（雇用日において60歳未満）	1人以上		対象外	新規雇用者数×30万円

- ※ 申請期限は「雇用日から3月以内」です。期限までに必ず申請をお願いします。
- ※ 補助金の支払いは、1年間の雇用実績を確認してから（実績報告後）になります。

■申請・お問い合わせ 商工振興課 ☎62-3265（直通）

岩村田西地区
社会資本整備総合交付金（都市再生整備計画事業）
事後評価結果のお知らせ

市では、「広域交流を促進する高速交通の特性を生かした快適、安心のまちづくり」を大目標として、安心して暮らせる快適な生活環境づくり、佐久平駅を中心とした賑わいづくりを行うべく、平成19年度から平成23年度までの5か年計画で国土交通省の社会資本整備総合交付金（旧まちづくり交付金）を活用し、整備を実施してきました。

一部の基盤整備は現在も事業中ですが、交付期間終了年度となる23年度に事後評価を行い、全体計画の総括を行いました。

■事業地区 岩村田西地区

■整備面積 124.1ha

■全体事業費 2,099百万円

■交付金額 839.4百万円

■主な整備

都市計画道路 近津砂田線

都市計画道路 近津住吉線

市道S11-1号線

市道S15-1号線

（近津地区土地区画整理区域内）

市道S1-43号線

市道S1-90号線

市道S1-94号線

2号公園 ほか

（高等教育施設整備事業）

佐久大学

【設定した数値目標の達成状況】

指標1 近津砂田線・近津住吉線の整備により小諸市方面から岩村田市街地方面に向かう交通量の分散

目標値(H23) 7,000台/12h → 10,493台/12h [達成見込]

指標2 市道S11-1号線整備による交通安全対策と自動車交通量の増加

目標値(H23) 500台/12h → 1,093台/12h [達成]

指標3 佐久大学の開校や地域の活性化により若者の流出を低減させ、県外・市外からの流入による若者人口の増加

目標値(H23) 20,500人※ → 20,114人※ [未達成]

※佐久市10～20代の人口です

達成した内容は、効果の維持に努めるとともに未達成の項目については、改善すべく今後の課題として検討し、フォローアップで検証します。

岩村田西地区事後評価結果の詳細は、都市計画課窓口、市公式ホームページでご覧いただけます。

■お問い合わせ 都市計画課 ☎62-3404（直通）

福祉関連手当額を改定します

1月27日に平成23年全国消費者物価指数の実績値（対前年比で0.3%の下落）が公表されました。その結果、4月からの各種手当については、法律の規定により下表のとおり減額改定となりますのでお知らせします。

対象	手当	平成23年度	平成24年度	担当課
ひとり親家庭等	児童扶養手当	(全部支給)	41,550	子育て支援課
		(一部支給)	41,540～9,810	
障がい者関連	特別児童扶養手当	(1級)	50,550	福祉課
		(2級)	33,670	
	特別障害者手当		26,340	
	障害児福祉手当・経過的福祉手当		14,330	
			41,430	
			41,420～9,780	
			50,400	
			33,570	
			26,260	
			14,280	

■お問い合わせ 子育て支援課 子育て支援係 ☎62-3149（直通）
福祉課 福祉係 ☎62-3147（直通）

佐久市要介護高齢者 介護用品給付事業

平成24年度の介護用品給付事業を4月2日から申請を受け付けます

対象者

次の①から③のすべてに該当される方です

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

対象となる 介護用品

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

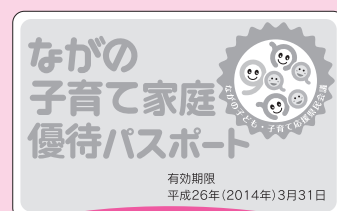
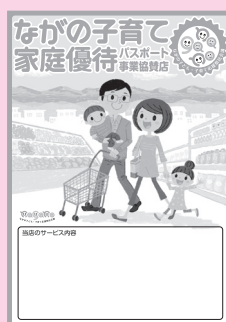
申請方法

- 1 申請書類：高齢者福祉課高齢者事業係および各支所高齢者児童福祉係で、関係書類を受けとってください
- 2 申請書類等の記入
 - ①申請書：必要事項の記入
 - ②介護用品取扱業者一覧表：1業者を選択し、給付限度額の範囲内で見積書を依頼する
 - ③在宅で介護をしている証明書：居宅介護事業所に「在宅介護」の証明をしていただく
- 3 書類提出：①②③の書類が整いましたら高齢者福祉課または各支所へ提出してください
※提出後、書類を精査し給付（却下）の決定をします。給付決定になられた方は、見積りを依頼した業者より介護用品を購入していただきます。

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

「ながの子育て家庭優待パスポート事業」 を実施しています

子育て家庭が買い物などの際にパスポートカードを提示すれば、協賛店舗ごとに定められた子育て支援サービスが受けられる『ながの子育て家庭優待パスポート事業』を実施しています。



こちらのカードが
お手元にはない方は、子育て支援課へ
ご連絡ください。

協賛店舗には、優待サービスを表示した「ステッカー」、「ポスター」が
掲示されています。

引き続き 協賛店舗を 募集しています

【申し込みの手続き】

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

■お問い合わせ 子育て支援課 子育て支援係 ☎62-3149（直通）

平成24年度の介護保険料について

平成24年度の65才以上の方の介護保険料が所得に応じて下記のように変わります。保険料の納付にご協力をお願いします。

所得段階	対 象 者	介護保険料(年額)
第1段階	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で本人および世帯全員が市民税非課税	29,900円
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	29,900円
第3段階	本人および世帯全員が市民税非課税で本人が第2段階以外	44,800円
第4段階①	本人が市民税非課税(世帯内に市民税課税者がいる)で、本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	52,600円
第4段階②	本人が市民税非課税(世帯内に市民税課税者がいる)で、本人が第4段階①以外	59,800円
第5段階	本人が市民税課税で合計所得金額が125万円未満	74,700円
第6段階	本人が市民税課税で合計所得金額が125万円以上200万円未満	80,700円
第7段階	本人が市民税課税で合計所得金額が200万円以上400万円未満	89,700円
第8段階	本人が市民税課税で合計所得金額が400万円以上	104,600円

介護保険料の納付方法

介護保険料の納付方法は2種類あります。特別徴収が優先されご自分で選択することはできません。

○特別徴収（年金からの天引き）

年金支給額が年間18万円以上の方が対象ですが、年度途中で転入された方、年度途中で65才になられた方、年金担保の借入をしている方等は対象とならない場合があります。

偶数月の年金支給日に天引きで納付していただきます。納付手続きは必要ありません。

4月は前年度2月（平成24年2月）分の保険料と同額を徴収し、6月以降の年金から新しい保険料の年額で徴収を行います。詳しくは4月上旬に特別徴収開始通知書（ハガキ）を送付しますのでご確認ください。

○普通徴収

年度途中で転入された方、年度途中で65才になられる方、特別徴収にならない方が対象となります。市役所・支所・出張所、金融機関等の窓口で毎月納付していただきます。

口座振替（手続きが必要です）でのお支払いが便利です。

平成24年度の年間保険料額から仮徴収（4月から6月までの合計額）で差し引いた額を、本徴収（7月から翌年3月まで）で納付していただきます。

介護保険料の滞納・納め忘れにご注意ください。

介護保険は介護サービス利用時に自己負担として費用の1割がかかりますが、介護保険料を滞納されている場合は自己負担が費用の3割に引き上げられる場合があります。

現在介護サービスを使用していない方でも、将来介護サービスを利用する時に引き上げの対象となりますので、介護保険料の滞納・納め忘れにご注意ください。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 介護保険資格係 ☎62-3154（直通）

国民年金保険料と 保険料割引のご案内

平成24年4月から平成25年3月までの国民年金保険料は、「月額14,980円」です。

保険料の納付には、現金・口座振替・クレジットカードの納付方法があり、納め方によって割引制度があります。

【納め方による保険料の割引額】

納付方法		半年分	年間納付額	年間割引額
現金 クレジット	毎月（14,980円/月）		179,760	0
	前納（半年分）	89,150	178,300	1,460
	前納（1年分）		176,570	3,190
口座振替	毎月（翌月末振替14,980円/月）		179,760	0
	毎月（当月末振替14,930円/月）		179,160	600
	前納（半年分）	88,860	177,720	2,040
	前納（1年分）		175,990	3,770

※口座振替による前納の1年分と半年分（前期分4～9月分）の受付けは2月末で終了しています。

なお、1年分前納と半年分前納（前期分）の保険料の振替日は5月1日です。口座残高の確認をお願いします。

※納付書で納める場合（現金）は、4月上旬に24年度（1年分）の納付書が送付されますので、納付時に前納するか選択してください。納付期限に遅れないように、コンビニエンスストアや金融機関等で納めてください。

【23年度に免除等を受けている方は以下のとおりとなります。】

全額免除・若年者納付猶予 6月分までは全額免除または納付猶予期間となるため、7月上旬に7月分から25年3月分までの納付書が日本年金機構から送付されます。

一部納付（一部免除） 6月分までは一部納付（一部免除）となるため、4月上旬に、4月分から6月分までの一部納付分の納付書が日本年金機構から送付されます。また、7月上旬に7月分から25年3月分までの全額分の納付書が日本年金機構から送付されます。

学生納付特例 3月分までは学生納付特例期間となるため、4月上旬に4月分から25年3月分までの納付書が日本年金機構から送付されます。

※注 24年度に継続して免除等を希望する場合は、7月（学生納付特例は4月）に申請が必要になります。

■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/>

あなたへのメッセージ

平成24年度 佐久市女性リーダー養成研修生募集！

市では女性も男性も自分の意思で社会に参画し、やさしく支えあい責任も分かちあえる男女共同参画社会の実現を目指した事業の一環として、佐久市女性リーダー養成研修実施要領に基づき参加者を募集します。

募集対象者

- ・今まで比較的社会参加が少ないが、市政、男女共同参画に関心をもって取り組む意欲がある方。
- ・心身ともに健康である方。

研修内容 市政全般・教育行政・男女共同参画全般

募集期間 4月2日～4月27日

申込方法 電話にて申込書の請求をいただいた方に送付します

募集定員 30名（定員を超えた場合は、抽選となります）

■お申し込み・お問い合わせ 人権同和課 男女共生係 ☎62-3135（直通）

東日本大震災における、東京電力福島第1原子力発電所事故に係る、佐久市実施の空間放射線量の測定結果についてお知らせします

市では、市内の空間放射線量の現状を把握し、事態の変化の対応に資するとともに、市民の安全・安心を図ることを目的として、シンチレーションサーベイメータによる簡易測定を開始しました。

定期測定	市役所 開庁日 午前9時 地上5cm・地上1m
	公立の小中学校および保育園 平成24年2月から毎月1回
随時測定	私立の小中高等学校、保育園、幼稚園から測定依頼があった箇所
	市で所有または管理する施設で施設管理者から要請があった箇所 その他市長が測定の必要性を認めた箇所

定期測定結果

①市役所東側駐車場

測定箇所：地上5cmと地上1mの高さ

測定日：平成24年1月30日～

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

いずれも健康に影響のない数値でした。

測定結果	測定値	
	地上5cm	地上1m
1/30～2/22の平均値	0.05	0.05

②公立小中学校・保育園

測定箇所：各施設の校庭・園庭の中心地点の地上5cmと地上50cmの高さ

測定日：平成24年2月8日～21日の間

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

いずれも健康に影響のない数値でした。

保育園		測定値	
		地上5cm	地上50cm
1	泉保育園	0.04	0.05
2	大沢保育園	0.05	0.05
3	中込第一保育園	0.05	0.05
4	中込第二保育園	0.05	0.05
5	平賀保育園	0.06	0.06
6	内山保育園	0.07	0.06
7	東保育園	0.04	0.04
8	平根保育園	0.04	0.05
9	岩村田保育園	0.05	0.05
10	中佐都保育園	0.05	0.04

保育園		測定値	
		地上5cm	地上50cm
11	高瀬保育園	0.05	0.05
12	切原保育園	0.06	0.05
13	田口保育園	0.05	0.05
14	青沼保育園	0.05	0.06
15	あさしな保育園	0.06	0.06
16	望月保育園	0.05	0.05
17	協和保育園	0.05	0.05
18	春日保育園	0.04	0.04
19	布施保育園	0.05	0.05

小学校		測定値	
		地上5cm	地上50cm
1	岩村田小学校	0.04	0.04
2	平根小学校	0.05	0.05
3	中佐都小学校	0.04	0.04
4	高瀬小学校	0.04	0.04
5	野沢小学校	0.05	0.05
6	泉小学校	0.04	0.04
7	岸野小学校	0.04	0.04
8	中込小学校	0.05	0.05

小学校		測定値	
		地上5cm	地上50cm
9	佐久城山小学校	0.05	0.05
10	東小学校	0.04	0.04
11	田口小学校	0.05	0.05
12	切原小学校	0.05	0.04
13	青沼小学校	0.06	0.07
14	臼田小学校	0.05	0.06
15	浅科小学校	0.05	0.05
16	望月小学校	0.07	0.07

中学校		測定値	
		地上5cm	地上50cm
1	浅間中学校	0.04	0.05
2	野沢中学校	0.06	0.06
3	中込中学校	0.05	0.04
4	東中学校	0.04	0.04

中学校		測定値	
		地上5cm	地上50cm
5	臼田中学校	0.04	0.05
6	浅科中学校	0.07	0.07
7	望月中学校	0.04	0.04

随時測定結果

③随時測定

測定箇所：各施設の校庭・園庭等の中心地点

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

測定日：平成24年2月8日～22日の間

いずれも健康に影響のない数値でした。

私立学校等		測定値	
		地上5cm	地上50cm
1	佳里保育園	0.06	0.06
2	聖愛保育園	0.05	0.04
3	臼田保育園	0.06	0.06
4	佐久南幼稚園	0.05	0.05
5	浅科幼稚園	0.05	0.05
6	佐久幼稚園	0.05	0.05
7	佐久長聖中学校	0.05	0.04
8	地球環境高等学校	0.05	0.05
9	佐久長聖高等学校	0.04	0.04
10	岸野保育園	0.05	0.05

市所管施設		測定値	
		地上5cm	地上50cm
11	佐久市療育支援センター	0.04	0.04
		地上5cm	地上1m
		0.05	0.05
12	臼田学園・臼田啓明園	0.05	0.05
13	近代美術館	0.06	0.06
14	佐久平駅夢科口駅前広場	0.10	0.10
15	佐久平駅浅間口駅前広場	0.10	0.10

空間放射線量測定共通事項

測定方法：測定地点において、30秒間隔で5回測定し、その平均値を測定値とする。

測定機器：日立アロカメディカル社製 シンチレーション サーベイメータ TCS-172B

その他 市ホームページにも随時掲載していますのでご覧ください。

■お問い合わせ 生活環境課 環境政策係 ☎62-3094 (直通)



小学生ソフトテニス全国大会出場

第11回全国小学生ソフトテニス大会・ダブルス女子4年生以下の部に出場する上原すずさん（佐久城山小4年）と倉島優佳さん（岩村田小4年）が2月28日に市役所を訪れ、柳田市長に出場報告と大会での健闘を誓いました。



自殺対策強化月間（3月）に合わせ 街頭啓発を実施

3月1日、イオン佐久平ショッピングセンターにて、佐久市と佐久保健福祉事務所が共同で街頭啓発活動を実施しました。

悩みを抱えた方が早めに相談機関等につながることを願い、パンフレットなどを配布しました。



地域農業の振興に貢献した

農村女性グループが最優秀賞受賞を報告

こまがたグループは、望月で17年間直売所を運営し、地域農業の振興に対する優れた活動が高く評価され、「農村女性ネットワークながの40周年記念事業」において最優秀賞を受賞し、3月1日、柳田市長に受賞の報告をしました。



「水資源保全に関する学習会」

信州短期大学において2月12日（日）に「水資源保全に関する学習会」を開催しました。

学習会では、佐久市及び佐久地域の水資源保全の取り組みに関する説明や、シンクタンクの東京財団より講師をお招きし、「グローバル化する国土資源（土緑水）と土地制度の盲点」と題した、基調講演をいただきました。

来場された皆さんからは、予定時間を超えた多くの質問が出され、内容の濃い学習会となりました。



「第5回スペシャルオリンピックス 日本冬季ナショナルゲーム・福島」

2月10日～12日に福島県で開催された上記大会に（アルペンスキー・初級ジャイアントスラローム部門）で出場された森泉花菜さん、東城雅さんが2月22日、柳田市長を表敬訪問し、大会でのメダル獲得を報告しました。

佐久市行政改革推進委員会の 委員を公募します

申込資格 次の全てに該当する方（基準日は平成24年4月2日現在）

- ① 年齢が満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、佐久市内の学校等に在学する、のいずれかに該当する方
- ③ 市税を滞納していない方
- ④ 佐久市の他の審議会等の委員となっていない方または過去に本審議会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 平日（昼間）に開催する会議に出席できる方（特別な理由による欠席を除く）

⑦ 成年被後見人または被保佐人（準禁治産者を含む）でない方

委員会の任務 市の行政改革の推進に関する重要事項について、市長の諮問に応じ、調査審議する。

・ 具体的な審議事項

市の実施する事務事業の評価、行政改革の推進に関する各種取り組みの実施内容、実施手法

よび進捗状況など

公募の趣旨 佐久市行政改革推進委員会については、その設置

目的や所掌する事務の内容から、市民の皆さんの意見を聴き、政策に反映させることが必要な機関であることから、委員の公募を行うおととするものです。

委員の皆さんからは、市が実施する行政改革に関する様々な取り組みについて、広い視野のもとに、市民の皆さんの代表として、ご意見をいただきたいと考えています。

委員の任期 選任の日から2年間

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 佐久市行政改革推進委員会公募委員申込書（様式は、企画課または市ホームページで入手できます）

申込方法 次のいずれかの方法で申込書を提出してください。

■お問い合わせ

企画課 行政改革係 ☎62-13067（直通）

① 持参（企画課窓口）

② 郵送
（住所：〒385-8501 佐久市中込3056番地 佐久市役所企画課行政改革係宛）

③ メール（メールアドレス：kikaku@city.sakunagano.jp）

④ ファックス（ファックス番号：63-1680）

⑤ ながの電子申請
申込期間 平成24年4月2日（月）～4月23日（月）

① 持参の場合
午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日・祝祭日は除く）

② 郵送、メール、ファックス、ながの電子申請の場合
4月2日（月）～4月23日（月）必着

選考の方法 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 5月2日（水） 午前10時

● 会場 市役所 8階大会議室

● 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。

平成24年度佐久市まちづくり活動支援金事業

＜佐久っと支援金＞

＜駒の里過疎対策プロジェクト支援金＞

公開審査会を開催します

日時 平成24年4月19日（木）
午後1時30分から
場所 佐久市研修センター大会議室
（どなたでも傍聴することができます）



市民活動団体の公益的活動を支援する目的で募集していた「まちづくり活動支援金事業」に6団体から申し込みがありました。公正な審査を行うとともに団体の取り組みを市民の皆さんに知っていただくため、上記のとおり公開審査会を開催します。

応募団体のプレゼンテーションに対し、「佐久市協働のまちづくり推進会議」の委員が審査を行い、その結果に基き、市が支援金の交付団体を決定します。

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

国際交流ネットワーク佐久参加団体 および 佐久市国際交流ボランティア参加者 募集

国籍や文化を超えて、市民同士が相互に理解を深め、同じ地域に住む隣人として支え合うとともに、世界の中の日本を知ることによって豊かな国際感覚を養い、国際交流・国際協力について市民一人ひとりが考え実行することができる社会を目指すため、二つのネットワークが組織されています。

国際交流ネットワーク佐久 とは

地域において様々な国際交流・支援活動を行っている団体が、相互の情報交換・連携をすることで、地域の一層の国際化を担うことを期待して設置されました。団体の活動の主たる部分が国際交流・支援活動でなくても、一部が該当していればネットワークに参加することができます。

現在、20団体が登録され、横の連携を強めつつあります。あなたが活動している団体は、いかがですか？

佐久市国際交流ボランティア とは

国籍や文化を超えて、市民同士が相互に理解を深め、地域の国際化を促進するために、国際交流に理解があり、ボランティア活動に熱意を有する方に登録していただいています。

活動区分は ①通訳／翻訳 ②ホームステイ ③イベントボランティア の3つで、現在30名の方が登録しています。

③のイベントボランティアは平成23年度から新たに設けた区分です。市が行う国際交流に関するイベントのお手伝いをしていただくもので、語学が堪能でなくても外国人の方と触れ合いたいという思いがあれば、どなたでも登録していただけます。あなたのアイデアで、楽しいイベントを企画してみませんか？

「国際交流ネットワーク佐久」および「佐久市国際交流ボランティア」の登録情報は、市ホームページで公開されています（公開を承認された情報のみ）ので、市の仲介を経ることなく、市民の皆さん同士で連絡を取り合い、活動を広げることができます。

また、公開情報を制限されているために連絡が取れない団体やボランティアの方については、市が仲介しますので、お気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ 観光交流推進課 交流推進係 ☎62-3283

佐久市姉妹都市 フランス共和国アバロン市 公式訪問団 および 佐久市友好都市 エストニア共和国サク市 公式訪問団 参加者募集

フランス共和国アバロン市とは、姉妹都市提携35周年を記念し、
またエストニア共和国サク市とは、友好都市提携5周年を記念し、公式訪問団が結成されます。

エストニア共和国サク市 訪問日程（抜粋）
平成24年5月9日(水)～5月16日(水) 8日間
一人あたり約400,000円（概算）

主な訪問地：

エストニア共和国首都タリンおよびサク市、ヘルシンキ、ザルツブルク、ウィーン

フランス共和国アバロン市 訪問日程（抜粋）
平成24年8月23日(木)～8月31日(金) 9日間
一人あたり約580,000円（概算）

主な訪問地：

アバロン市のほか、第3回日仏自治体交流会議が開催されているシャルトル、パリ、ほかスイスで世界遺産のランドヴァッサー橋を通る氷河特急に乗車

この事業は、佐久市姉妹都市・友好都市親善協会の主催で行われます。この会は、佐久市と提携した姉妹・友好都市との親善を助長し、市民文化の向上と民間交流を推進するため、昭和53年に設立されました。公式訪問に参加をご希望の方は、以下の点にご注意ください。

- ①参加を希望される方で、協会に入会されていない方は、入会していただく必要があります（年会費1,000円）。
- ②協会会員には既に通知し、募集が始まっています。広報掲載時点で募集定員に達している場合には、キャンセル待ちとして受け付けます。
- ③受け付けは先着順に行いますが、会員と非会員が同時に申し込まれた場合には、会員を優先します。

■お問い合わせ

佐久市姉妹都市・友好都市親善協会事務局 観光交流推進課 交流推進係 ☎62-3283

ぴんころ御膳 四季の詩⑭

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

梅の花の香りが風に誘われて柔らかく潤い、桜も桃の一度に花を咲かせ、美しさの競演に酔うような心地よさを感じます。

今月は、昨年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、木内良枝さんの「ごはん、凍り豆腐の肉巻き、野菜の中華炒め」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684^kカロリー 塩分2.3g

野菜の中華炒め

材料

- ・ちくわ…2本
- ・ピーマン…4個
- ・玉葱…1個
- ・人参…40g
- ・しめじ…1パック
- ・生姜…2かけ
- ・サラダ油…大さじ2
- ・ごま油…少々

A調味料

- ・砂糖…小さじ4
- ・しょう油…小さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・酢…大さじ2

B水溶き片栗粉

- ・片栗粉…小さじ2
- ・水…150cc
- ・だし汁…50cc

作り方

- ①ちくわは縦4等分し、4ツ割にする。
- ②生姜はみじん切り、ピーマンは4ツ割し種をとる。人参は短冊切り、玉葱は横半分にし、縦4～5等分に切り、しめじは石づきを除きほぐす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、生姜を炒め材料を入れさらに炒める。
- ④だし汁と調味料Aを加え、ごま油で香をだし、材料が柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

凍り豆腐の肉巻き

材料

- ・凍り豆腐…2枚
- ・アスパラガス…2本
- ・人参…40g
- ・スライスチーズ…2枚
- ・豚もも薄切り…100g
- ・塩・こしょう…少々
- ・小麦粉…大さじ2
- ・卵…1個
- ・パン粉…大さじ4
- ・サラダ油…大さじ1
- ・レタス…4枚
- ・ミニトマト…8個

作り方

- ①凍り豆腐は戻し、厚さは半分に切る。
 - ②アスパラガス・人参は茹で、人参は棒状に切る。
 - ③アスパラガス・人参は凍り豆腐の幅の長さに切る。
 - ④スライスチーズは半分に切る。
 - ⑤豚肉は塩・こしょうしておく。
 - ⑥凍り豆腐で③④の材料を包み⑤の豚肉で巻く。
 - ⑦⑥を小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
 - ⑧フライパンにサラダ油を熱し、⑦を弱火位で転がしながらこんがり焼く。(鍋蓋を使用)
- 器にレタスを敷いて盛り、ミニトマトを添える。
*アスパラガスは、さやいんげんでも代用できます。



ぴんころ御膳 3つのポイント

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

☆ぴんころ御膳のレシピが市ホームページでご覧いただけますので、ご利用ください。「健康と福祉」に掲載してあります。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189 (直通)

七く養生訓

(26)

外科診療で関わる癌に対する定期健診、 定期検査の重要性について



浅間総合病院
外科医長
杉原 毅彦

主に外科診療で関わる癌に関して、早期発見のために必要な検査について説明したいと思います。

①肺癌

CTが優れていると思います。レントゲンでは死角がでます。タバコを吸っている人はもちろんですが、周囲にタバコを吸っている人がいる方も注意が必要です。他人が吸うタバコの煙を吸っていても肺癌のリスクは上がります。毎年CT検査を受けるといいと思います。

②乳癌

よく聞かれるのは、どの検査が一番いいのでしょうか？と聞かれます。しかし、乳癌検査には、診察、マンモグラフィー、

超音波の3つをすべて検査することが必要だと考えます。診察ではある程度大きい腫瘍を直接触れることができます。マンモグラフィーは腫瘍を写し出す可能性がありますが、とくに石灰化という、細かい骨のような成分を鋭敏にとらえてくれます。石灰化のすべてが悪性所見ではありません。超音波は、マンモグラフィーでは写らないような小さな腫瘍を同定できます。35〜50歳くらいの、乳癌がもつとも多い年齢の方は毎年すべての検査をすることを勧めます。

③胃癌

毎年の内視鏡を勧めます。企業の検診などでは、まだバリウムを使う造影検査を行っているところもあります。しかし、造影検査は、きれいに描出させるにはかなり難しい検査です。患者さんの腸の動き、体の動きなどにも影響されますので精度が安定しません。さらに早期の病

変をとらえることは困難です。やはり内視鏡をお勧めします。どうしても飲むのが苦手な方の場合、鎮静剤などを使用して行う方法もあります。そうやってでも行うことに意義のある検査だと思っています。世界の中でも日本ほど内視鏡を気軽に受けることができる国はそれほど多くはないと思います。

毎年検査をして、仮に胃癌が見つかったとしても、早期だったなら、条件がそろえば内視鏡治療で根治することも可能です。

④大腸癌

毎年の便潜血検査を勧めます。これは便の中に血が混じっているかを調べる検査です。ただ、排便に異常がある、例えば便秘下痢、おなかが張る、肛門痛などがなく血便がでる、便が細いなど症状がある人は大腸内視鏡検査を受けるべきです。

胃癌と同様に大腸も早期に見つければ、内視鏡的に根治させられる可能性があります。40歳くらいになれば、無症状でも一度大腸内視鏡をうけておくとい

いのではないのでしょうか。大腸内視鏡検査には不安や抵抗があるかもしれませんが、しかし実際検査を受けた方には胃カメラよりも楽だったとおっしゃる方もいらっしゃいます。

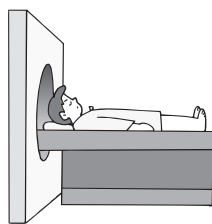
⑤肝臓癌、胆嚢癌、膵臓癌

超音波を勧めます。肝臓癌は採血検査も重要です。超音波検査は非常に低侵襲の検査です。しかし体格によってはかなり精度の落ちる検査なので、その場合は造影CTがいいと思います。造影CTの方が明らかに精度は高いのですが、コストやアレルギーの問題がありますので、まずは超音波がいいのではないのでしょうか？

以上の検査はお金がある程度かかります。市や町の検診で足りない検査や、気になる部位がある場合、そこを自費で補って検査していただくのが一番経済的ではないでしょうか？

進行癌を根治させることは今なお難しい問題です。そのため早期発見が非常に重要ですが、早期癌はまず症状がありません。そのために以上のような検診、検査が必要になります。

検査に関して、詳しい説明を受けたい方は、当院外科を受診していただければと思います。



筆者略歴

日本外科学会専門医

検診マンモグラフィー読影認定医：評価A S

日本乳腺甲状腺超音波診断会議：

乳ガン超音波検診実施者としての認定

■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295

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



けん



だよ

い

No.12



きれいな口で
過ごしましょう!

～口腔ケア②～

今回は、『口腔ケア』の中の一つである「歯みがきについて」お知らせします。
歯をみがくことは、乳幼児期から高齢期まで、生涯において歯と口の健康を保つためにとても大切です。

皆さんはちゃんと歯をみがけていますか？

『みがいている』と『みがけている』とは違います!!

みがいているつもりでも、みがけていないところ＝（イコール）汚れが落ちていないところがあります。
むし歯や歯周病などの原因である歯垢をおとすために、正しい歯みがきの方法を習得しましょう。

【歯みがきのポイント】

●歯ブラシのえらび方

- ・毛の部分が短くて小さめのもの
- ・ナイロンの毛のもの
- ・毛のかたさは「ふつう」のもの
(歯ぐきの状態によって異なることがあります)

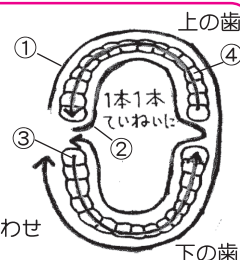


●みがくタイミング・みがく順番

- ・毎食後や、就寝前に歯をみがく習慣をつけましょう
- ・みがき残しがないように順番を決めてみがくと良いでしょう

(例) 右の絵より

①歯の表→②歯の裏→③下の歯のかみ合わせ
→④上の歯のかみ合わせ



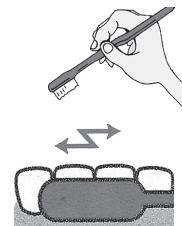
●歯ブラシのあて方

- ・歯ブラシの毛先を歯に垂直に当て、歯と歯ぐきのさかいめにも当てるようにします
(毛先が広がらない位に当てます)
- ・手鏡などを使用し、歯ブラシが歯に当たっていることを確認しながらみがいてみるのもよいでしょう

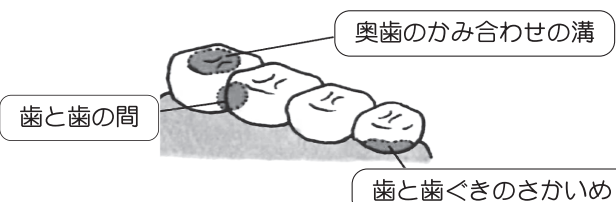


●歯ブラシの持ち方・動かし方

- ・歯ブラシはえんぴつを持つように、持ちましょう
- ・歯を1本ずつみがくような気持ちで、横に小刻みに動かします



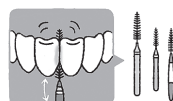
●みがき残しが多いところ(むし歯になりやすいところ)



*注意してみがきましょう。

●補助用具について

- ・歯ブラシだけで汚れが取れない歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具を使うと効果的です



歯間ブラシ



デンタルフロス



など



歯並びなど口の中の状態により、歯のみがき方は、一人一人違います。
自分のお口にあった『歯のみがき方』などのポイントを歯科医師・歯科衛生士に
教えてもらいましょう! 口腔歯科保健センターでも指導を行っております。



次回は『口腔ケア③』です。

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

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

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



開催中⇒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、今を生きる人へのメッセージを佐久市立近代美術館から届けます。

展示作家

青木亨平・岩井文・内田あぐり・稲垣孝二・遠藤彰子・海老塚耕一・大嶋仁美・大須賀選・大矢紀・大山忠作・加藤陽・加藤東一・加山又造・川井健司・川崎鈴彦・肥沼守・神津港人・国府克・小嶋悠司・小松均・齋藤三郎・斎藤隆・酒井恒太・下田義寛・下村観山・玉川信一・田淵俊夫・中島千波・中野嘉之・中村貞以・中山忠彦・西野恵・西村功・平川敏夫・平山郁夫・堀越保二・檜山友希・福井江太郎・牧田草平・松村浩之・松本勝・森田曠平・藪野健・山上晃葉・山根真奈・吉野純・米谷清和

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(4月30日は開館)

■イベント(観覧無料)

○Mitsuaki TANABE 作品熟覧会

4月28日(土)―5月6日(日) 9:30-17:00

(解説会は14:00-14:30, 15:00-15:30)

場所 佐久市立近代美術館視聴覚室

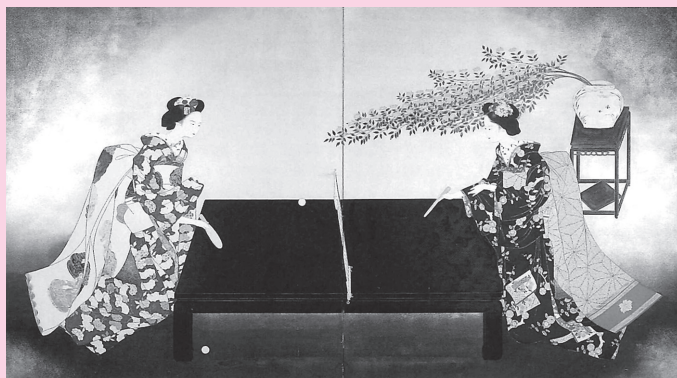
【常設展示】 ●平山郁夫《天山南路(夜)》他

●中国陶磁器(吉沢コレクション)

【特別展示】 ●下村観山《三猿》

●中島千波《indently* '06-9-whirl》

●平山郁夫《敦煌石窟九層楼》



《待つ宵》中村貞以(1900-1982) 32-33歳制作

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

こ たいら ゆきの
小平 雪乃 さん

(望月高校3年)

趣味…読書

住所…春日



今、一番楽しいことは「生徒会活動」と話す小平雪乃さん。望月高校に通う17歳です。

「生徒会長として、意見をまとめ、計画を実行していくことは大変ですが、仲間とともにやりとげることができた達成感が楽しいです。また、高校生活最後の部活動では、卓球部の部長として、県大会に出場し、一つでも多く勝ちたい」とのこと。

そんな小平さんの将来の夢は、本当に自分が好きな職業に就くこと。「いろいろなことに興味があり、悩んでいます。今は、進学することを目指しながら、本当に自分がしたい仕事を探していきたい」と話してくれました。

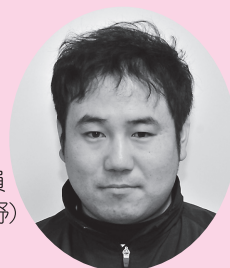
10万人の広場

リレーインタビュー

櫻井啓和さんから紹介された

きくち ひろふみ
菊池 博文 さん

(介護福祉士/介護予防運動指導員
・伴野)



①自己紹介をお願いします。

健康増進プールとフィットネススタジオを備えた運動施設に勤務し、主にデイサービス部門を担当しています。水中運動や軽体操などの運動を通じて、介護を要する方の身体機能の回復をサポートしています。体が動くようになり、喜んで頂ける事がうれしく、やりがいを感じています。利用者の方、ご家族に信頼して頂けるよう心がけています。

②これからの街づくりに望むことは

子どもから高齢者、ハンディキャップを抱えている方も幸せに暮らせる街であってほしいです。また、佐久の発展には目を見張るものがありますが、豊かな自然は大切な財産です。子や孫の世代に引き継いでいける街づくりを望みます。



だれもが・いつでも・どこでも

学習できる公民館活動

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



第7回短詩型文学祭

2月25日(土)野沢会館で、現代詩、川柳、俳句、短歌の各部門で学習を重ねている人々が集まり、文学祭出展作品の選者を囲んで座談会が開催されました。また、児童・生徒の部の表彰、窪田英治先生の記念講演も行われました。

今回は、児童生徒から多くの作品が寄せられ、選者の先生方から高い評価を得ていました。若い世代に文学に親しむ心が広がり、生涯の学び、楽しみになることを期待します。

特選作品の紹介 32・33・34 ページ

No.85

2012 (平成24年)

4

うづき
卯 月

地区公民館のつどい

どの地区館も展示作品は玄人はだしの力作ぞろいで、日頃の学習意欲の高さが察せられ、訪れた観覧者が作品に見入る姿が多く見られました。また、ステージ発表は熱気と歓声につつまれ、実行委員や関係者の皆さんの熱意が実を結んだ有意義な「つどい」となりました。なお、東・臼田・浅科地区は5月号に掲載します。

中込地区館

2月17日(金)～19日(日) 中込会館



節目に当たる第30回の「つどい」が3日間の日程で行われました。寒い日が続きましたが、大勢の来館者で大盛況でした。

2日目は午後の特別公演の前の大行事。早朝より餅つきの音が館内に響き、大福もち、振る舞いもちを作る皆さん、食する皆さんで大賑わいでした。

午後は恒例の特別公演で、相撲甚句会、瀬戸の獅子舞、佐久鯉太鼓、佐久城山小学校の合唱愛好会、竹太鼓、中込小学校金管バンドの皆さんの熱演を楽しみました。

3日目は32ステージの舞台発表があり、各地区の公民館活動の盛んな様子を知ることができました。展示会場は見事な出来ばえの作品が集まり見応えがありました。



生き甲斐、ふれあい、感動に包まれた3日間でした。

望月地区館

2月17日(金)～19日(日) 駒の里ふれあいセンター



寒い日が続きましたが、つどい初日から晴天に恵まれ、大勢の来館者で大盛況でした。

作品展には、学習グループだけでなく、地域の公民館で活動されている方々の作品も多く、370人から570点の展示があり、素晴らしい作品の出来栄に来場者の皆さん感嘆されていました。

芸能祭開会式には、オープニングセレモニーとしてオカリナ講座の講師をお願いしている遠藤一己先生によるオカリナ演奏が行われ、響き渡る音色に心豊かになりました。

ステージ発表では、一年間の学習の成果がいかに発揮され、民謡・コーラス・フラダンス・手話・大正琴・子どもたちのダンス等20組の方々が熱演され、最後は、望月小唄保存会の皆さんの歌に合わせ、望月小唄を踊り、3日間の幕を閉じました。

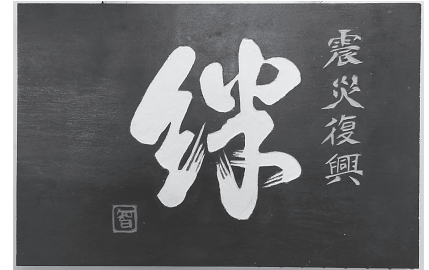
展示出展者、芸能祭出演者、つどい実行委員の皆様ありがとうございました。

地域に根ざした文化の創造

恒例の公民館のつどいが、2月に5地区館において開催されました。公民館のつどいは、日頃の学習の成果を発表し合い、お互いの交流を深めることを目的に開催されているもので、地域における公民館の一大イベントです。

浅間地区館

2月18日(土)～19日(日) 浅間会館



晴天に恵まれた18・19日、第29回浅間地区公民館のつどいが開催されました。
ふれあいコーナーでは、ちぎり絵、押し花、もちつき体験と共に「あさま幼稚園」の園児が特別出演をし、あいらしい歌とダンスを披露して大好評でした。

また、高瀬小学校3・6年生45名の管楽器クラブによる特別出演もありました。さわやかな演奏に、会場からは盛大な拍手が送られました。

展示会場では、今年初めて出品された東日本大震災に心を寄せたテーマの刻字(右上写真)をはじめ、ネクタイ利用による色彩豊かなリフォーム作品など、昨年より多い237点の力作が所狭しと並び、いずれの作品からも創作の熱意が感じられました。

19日の舞台発表は33演目で練習の積み重ねが感じられました。新グループ武式太極拳や地域館の特色を生かしての出演もあり、和やかな楽しい雰囲気につつまれた2日間でした。運営委員の皆さんご苦労様でした。



野沢地区館

2月11日(土)～12日(日) 野沢会館



30回の節目を迎えたつどいが開催されました。940点余りの展示発表、48演目の舞台発表と、今年も盛大な催しとなりました。
そして、つどいに参加された皆さん、観覧された皆さん、一緒につどいを楽しんでいただきました。つどいは多くのひととの出会いの場、世代を超えた交流の場、作品を見、舞台を観ながら、笑顔、笑い声が2日間野沢会館を包みみました。
来年も、今年以上に多くの出会いがあり、感動の輪が広まることを願いつつ無事閉幕しました。

文学祭特選作品紹介

紙面の都合上選評は割愛させていただきました。

現代詩

〈一般の部〉 小島きみ子先生選

「ネギの行列」 田口 工 藤 美 春

夫と二人で
実家の畑に ネギ苗を植えた
初めての経験だ

夫が鍬で長い畝をつくり
そこに 私が 一〇センチ間隔で
ネギを一本づつ植えていく
植えるというより立てかける感じ
立てかけては ちよつとづつ土をかけていく

中腰になったり しゃがんだり
フカフカの畑の中は進みづらい
夫もちよつと進んでは 休んでいる

植えていくと

畝の土が ポロポロとこぼれる

小さい頃よく食べた黄粉ご飯を思い出す

二時間程で

二五メートル位のネギの行列が五本出来た

根元にワラをひと束づつつなげて敷いて

あとは おしめりを待つばかり

青々としたネギたちは 気持よさそうだ

遠くから うぐいすの声が 聞こえる

〈児童の部〉

※学校名・学年は出品当時のものです。

小島きみ子先生選

「おふろそうじ」

高瀬小学校4年 大工原 司

おふろそうじは僕の仕事

休みはなし

おこづかいもなし

でも毎日楽しくやっている

くつ下ぬいで うでまくり

夏はパンツ一まい

まずはシャワーこうげき

次にせんざいビーム

とどめはゴシゴシみがき

仕上げのシャワー流し

やっかいなはい水口は

見て見ぬふり

家族みんなの「ありがとう」が

明日のやる気につながっている

川柳

〈一般の部〉

井出秀夫先生選

生かされて人に交わりはすむ鞠

小諸市 土屋 正 示

抜けそうな釘に頼った附けが来た

小諸市 桜井 眞紗子

わだかまり解けて繋がる二つの手

小諸市 掛川 タユ子

西來みわ先生選

七転び八起きめ杖を借りてくる

安原 川 多 護

ジョギングの街に笑顔がすれ違う

取出町 黒澤 溪 声

一日の長さを決める朝の顔

小諸市 桜井 眞紗子

〈児童・生徒の部〉

井出秀夫先生選

スタンドは見守る親の物語

野沢小学校6年 荒井 智 貴

西來みわ先生選

東京タワーすくたかくて

わああああ

野沢小学校6年 小林 悠 人

第7回 佐久市短詩型

俳句

〈一般の部〉

棚澤一郎先生選

表札や亡き人の名に秋あかね
秋刀魚焼く苦学の味と夫笑ふ
百才を気丈に母の根深汁

瀬戸 小須田 玉子

前山 割田 あき子

岩村田 土屋 喜恵子

瀧澤宏司先生選

ひしめきて煮える小鮒や佐久の秋
カタカナやひら仮名もゐる蟬時雨
新藁の旨き香りを束ねけり

布施 羽田 幸江

原 柳沢 朱実

協和 佐藤 栄一

〈児童・生徒の部〉

※学校名・学年は出品当時のものです。

棚澤一郎先生選

秋空にテニスのボールよくはねる
サルビアの赤いドレスは美しい
波の音すいかを食べてたねとばす

野沢中学校1年 山浦 水樹

野沢中学校1年 小野 寛奈

東小学校6年 宮沢 夏生

瀧澤宏司先生選

田閉まりを優しく告げる白けむり
大きな木落ち葉は秋の手紙かな
流れ星三回言えず舌をかむ

野沢中学校1年 佐藤 守訓

野沢中学校1年 斉藤 智香

中佐都小学校6年 山崎 寧々

丸山正俊先生選

稲刈られ五郎兵衛新田ちから抜く
浅間山へと畔を連ねし冬田かな
蒼穹に鳶の一節遷子の忌

御代田町 北村 のぼる

佐久穂町 阿部 紀子

根岸 岩下 悦子

丸山正俊先生選

公園のけやきの古木初もみじ
いわし雲野沢見守るけやきの木
ハロウィンで一番こわいおかあさん

野沢中学校1年 笠原 彩香

野沢中学校1年 鷹野 由季

中佐都小学校3年 中村 優翔

柳沢ゆづる先生選

夕月を波に遊ぶす千曲川
影連れて枯野の墓を訪ねけり
霧襖解けてくつきり浅間山頭つ

湯原 小林 けさのり

猿久保 秋山 富美江

瀬戸 柳沢 ふく子

柳沢ゆづる先生選

マラソンですすき一本ぬいてきた
空気澄む浅間の山や赤とんぼ
かあさんのてづくりうれしくごはん

佐久東小学校3年 山口 慶

野沢中学校1年 岡田 昂大

野沢中学校1年 岩崎 央斗

特選作品展

場所…佐久平駅構内「プラザ佐久」2階休憩コーナー 期間…4月1日(日)〜27日(金)

第7回 佐久市短詩型文学祭特選作品介绍

紙面の都合上選評は割愛させていただきました。

短歌

〈一般の部〉

小澤京子 先生選

妻の眼を借りて瞼に描きつつ句へる藤の花触れて観る^み

中込 江元 保夫

稚鰯^{わらさ}五尾釣り来し天狗ひた唾る海のうねりの軒の中に

小海町 篠原 すみ江

十代と短歌を語る交流会対ふ少女のひとみやさしき

御馬寄 角地 キヨ

木内賢隆 先生選

ひとすじの光りの川を眼下にしロープウェイは空に近づく

八幡 井出 八重子

しめやかに雨の近づく気配してゆふべの庭に牡丹くづるる

北川 柳沢 栄子

オカリナのパートの息のうちそろひ四部の合奏高らかに果つ

甲 北原 せつ子

佐藤いく 先生選

妻の眼を借りて瞼に描きつつ句へる藤の花触れて観る^み

中込 江元 保夫

ふたたびを来る日あらんや告知受けし夫と訪なふ想ひ出の宿

北川 柳沢 栄子

稚鰯^{わらさ}五尾釣り来し天狗ひた唾る海のうねりの軒の中に

小海町 篠原 すみ江

中島雅子 先生選

稚鰯^{わらさ}五尾釣り来し天狗ひた唾る海のうねりの軒の中に

小海町 篠原 すみ江

夕立のなほも激しく打つ畑を農夫の総身湯気と化しゆく

原 柳沢 朱実

大船渡の氷づけさんま光りたる短刀は遠き海を見ている

御馬寄 町田 早苗

〈児童・生徒の部〉

※学校名・学年は出品当時のものです。

小澤京子 先生選

頂上についた喜びかみしめてケルンに加える石ころ一つ

野沢中学校2年 石崎 晴也

かばかばと川の流れが音すれば私の心もことごと返す

野沢中学校1年 井出 彩音

曇天の下の落ち葉と神社には冷たい風と時が流れる

野沢中学校1年 工藤 百合乃

木内賢隆 先生選

頂上についた喜びかみしめてケルンに加える石ころ一つ

野沢中学校2年 石崎 晴也

秋空にクラリネットの音響き赤とんぼ達ゆうゆうと飛ぶ

野沢中学校1年 工藤 百合乃

かばかばと川の流れが音すれば私の心もことごと返す

野沢中学校1年 井出 彩音

佐藤いく 先生選

御来光神秘に満ちた明るさがぼくらの未来輝き続く

野沢中学校2年 山浦 永也

頂上についた喜びかみしめてケルンに加える石ころ一つ

野沢中学校2年 石崎 晴也

鐘の音風にふかれてひびいてるみんなにとどけふるさとの音

野沢中学校1年 仁科 瞳

中島雅子 先生選

流れてく白い息を見上り坂学校目指しペダルをこいで

野沢中学校1年 工藤 百合乃

公園にせみのぬけがら葉について静かな秋を今日見つけたよ

野沢中学校1年 畠山 愛理

頂上についた喜びかみしめてケルンに加える石ころ一つ

野沢中学校2年 石崎 晴也

平成23年度

佐久市高齢者大学・大学院での学習内容

今年度の高齢者大学・大学院の願書受付が4月2日(月)～6日(金)まで行われます。それに先立ち、平成23年度に行った大学・大学院の学習内容の一部を紹介します。

大学

・地域の災害防災力をアップしよう

6月に長野県危機管理防災課防災指導員番場一雄先生の「地域の災害防災力をアップしよう」をテーマに、講義を受けました。始めに3月11日の地震のことに ついて、日本のプレートのことや、今後30年以内に震度6弱以上の地震発生確率を表した日本地図を見ました。その後は、災害クロスロードというゲームを班ごとに行い、出された問題に対して、自分はYESかNOかの札を挙げて意見交換をしました。

・高齢者のための食事

9月には、有限会社ジャンリッツ笹沢幸司代表取締役社長をお迎えし、お話を聞きました。始めに笹沢社長の経営するレストランにおける低カロリー食や糖尿病の食育実習のお話でした。また、夏季には契約農家で社員

も一緒に野菜を育て、自給自足をしていることや、冷凍食品の発展で、中には厨房に包丁がないお店もあることを知りました。そして最後に自分たちが実体験で学んだ食の事を子どもたちの世代に伝えていってほしいと訴えていました。講義終了後には学生からの質問にも答えたいいただき有意義な講義となりました。



高齢者のための食事

・野外研修

10月には、上田塩田平方面に野外研修にいきました。生島足島神社・北向観音・前山寺では地元ボランティアガイドに説明を受けました。事業所見学の松山株では、始めにプロジェクターで会社の説明聞き、そのあとに工場の見学



野外研修

・信州大学出前講座

12月には、「花咲爺」のナゾをさぐるー昔話・民話のナゾを解くーと題し、信州大学教育学部藤森裕治教授から講義を受けました。誰でも知っている花咲爺の話ですが、全国に177話あり、少しずつ話の内容が違うというお話を聞き、その中でも4話について取り上げられ1話ずつ解説を受けました。多くの話に共通している点として「正直者とそうでない者」「犬(だいた

い白い)」「犬が殺され別のものに再生する」などのあることがわかりました。笑いを交えながら話をしていたとき昔話の深さを知ることのできる講義でした。

大学院

・ふるさとの星空を見よう

研修センターで7月に「ふるさとの星空を見よう」と題し、講義を受けました。パチンコ玉を太陽に見立てて、太陽系の惑星などの距離や大きさの説明をしていたいただきました。また、プロジェクターを使い夏にみえる星座の写真をみながら星の説明や星座のギリシャ神話について聞きました。そして外にでて、望遠鏡で太陽の黒点を観察しました。

・佐久の石仏

9月には、丸山正俊先生の案内で佐久市内の石仏めぐりをしました。白田と望月にある石仏を見学し、それぞれの石仏の説明を受けました。

白田の磨崖青面金剛では、蕃松院の増田住職さんからもお話をお聞きしました。実物をみながら学ぶことができ、大変好評でした。

・市内施設研修

11月には、子ども未来館・龍岡城五稜郭・五郎兵衛記念館・天来記念館・下水道管理センタ

ーの5ヶ所へ施設研修に行きました。子ども未来館では秋の星座の説明と、ストーリーテイルズの星座や神話の世界のプラネタリウムを見ました。とても迫力のある映像でした。また、下水道管理センターでは生活排水施設や、下水道の役割などの説明を受けた後、実際に処理施設の中で説明を受けました。各施設の機能や役割の説明を詳しく受け、理解を深めることができました。

・修了式

2月22日には、平成23年度佐久市高齢者大学・大学院の修了式が野沢会館で



修了式

挙行され、修了者は大学178名、大学院14名で、柳田清二学長から一人ひとりに修了証書が手渡されました。修了認定者のうち大学・大学院合わせて皆勤者は63名でした。式の最後には、



7つの創作実技班からそれぞれの学習成果の発表があり、1年間を締めくくりました。

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

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	① 4月12日(木) 9:30～11:30 ② 4月26日(木) " " ③ 5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	① 4月13日(金) 9:00～12:00 ② 4月27日(金) " " ③ 5月11日(金) " " ④ 5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
	◎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	① 4月10日(火) 9:00～16:00 ② 4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
	◎郷土料理教室（全4回） 草もち・おまんじゅう・フライパンDEピザ	① 5月8日(火) 9:00～13:00	浅間会館	平山 貞先生	<参加費>700円程度 <定員>15名 <持ち物>エプロン・三角巾 *申込みは 4月10日から
	◎ガーデニング教室（全3回） 寄せ植えに挑戦!!	① 5月10日(木) 13:30～15:30 ② 6月14日(木) " "	浅間会館	グリーン アドバイザー	<参加費>2,000円程度 <定員>20名 <持ち物>移植ごて・手袋・鉢(30 cm位のもの・当日購入も可能です) ※申込みは4月10日から
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	① 4月18日(木) 9:30～11:30 ② 5月16日(木) " " ③ 6月20日(木) " "	野沢会館	三浦文美先生	<参加費>2,000円程度 <持ち物>ハサミ・ベンチ
	◎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	① 4月16日(月) 9:30～11:30 ② 5月7日(月) " " ③ 5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 <持ち物>筆記用具
	◎未経験者社交ダンス（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	① 5月8日(火) 13:00～15:00 ② 5月15日(火) " " ③ 5月22日(火) " " ④ 5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
	◎初心者ボールウォーキング講座 （全2回） ボールウォーキングをし、健康づくりをしませんか	① 5月17日(木) 9:30～11:30 ② 5月31日(木) " "	野沢会館 野外	ボールウォーキン グ協会	<参加費>100円 <持ち物>飲み物、運動ができる服装 *ボールの無料貸出します
	◎もったいないキッチンエコ染め よもぎの染物とよもぎのお団子・パン・ケーキ 作りのコラボです	5月25日(金) 9:30～14:30	野沢会館	岩崎泰治先生 内田すみ江先生	<参加費>ｽｶｰﾌ代800円～2,000円 お菓子材料代 200円程度
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	① 4月18日(木) 9:30～11:30 ② 5月18日(金) " "	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
	◎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	① 4月14日(土) 9:30～11:30 ② 5月12日(土) " " ③ 6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・ベンチ・筆記用具 <定員>15名
	◎自家製野菜を食卓に（全4回） プランター栽培でミニトマトや薬物を作っ てみませんか	① 5月8日(火) 9:30～11:30 ② 6月12日(火) " " ③ 7月10日(火) " " ④ 7月25日(火) " "	中込会館	佐久市営農支援 センター	<参加費>材料費のみ <定員>15名 <持ち物>プランターか発泡スチロ ールの箱、筆記用具 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎段ボールコンポストの作り方（全2回） 生ごみを自家処理してエコ生活を実践しよう	① 5月17日(木) 9:30～11:30 ② 6月13日(木) " "	中込会館	細井千重子先生	<参加費>材料費のみ <定員>20名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎ブローライフ講座 健康吹き矢を体験してみませんか	5月22日(火) 10:00～11:30	佐久市総合体育館 小体育館	宮本恵一先生	<参加費>100円 <持ち物>運動靴 <定員>30名 ※現地集合
	◎楽しくクッキング（全4回） おいしい季節の料理を作りましょう	① 5月24日(木) 9:30～12:00	中込会館	中村美登里先生	<材料費>500円程度 <定員>24名 <持ち物>エプロン、三角巾
	◎美術館と市内めぐり 美しいものと出会った後は、戦国の山城へ いざ参ろう	5月30日(火) 9:30～16:00	佐久市立 近代美術館 ほか	教育委員会職員	<参加費>450円 <定員>26名 <持ち物>昼食 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎盆栽に親しむ（全3回） 植替えから整姿まで	① 4月8日(金) 9:30～11:30	東会館	花里暢悦先生	<参加費>教材実費
東地区館	◎わくわく家庭菜園（全10回）	① 4月9日(月) 9:30～11:30 ② 4月23日(月) " " ③ 5月7日(月) " "	東会館	佐久市 営農支援センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
	◎衝立・袖垣講座（前期全14回） 手作りの衝立で素敵な庭にしませんか。丁 寧な指導なので、初心者でもOK。東地区館 だけの講座です！	開講日 4月13日(金) 9:30～16:00 2回目以降は隔週金曜日 13:30～16:30	東会館	中澤 実先生 神津勝行先生 土屋東一郎先生	<参加費>標準型 31,000円 大 型 41,000円 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎EMボカシ作り教室 小さなエコから始めよう！ 生ごみを最高の肥料に	4月27日(火) 9:30～11:30	東会館	パートナーシップ 佐久	<参加費>300円程度 *作業のできる服装で
	◎県歌「信濃の国」めぐり 美ヶ原と安曇野ちひろ美術館をめぐる旅	5月16日(火) 7:00～18:30	美ヶ原・安曇野	現地ガイド	<参加費>5,100円程度（弁当・保険 代含む） <定員>41名 ※申込みは4月25日(火)受付開始
	◎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。	① 4月10日(火) 9:30～11:30 ② 4月24日(火) " " ③ 5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
臼田地区館	◎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！	① 4月19日(木) 13:30～15:30 ② 5月17日(木) " " ③ 6月21日(木) " " ④ 7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 ※詳細は後日参加者に通知します

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

学級及び学習内容		日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田地区館	◎おうちdeおいしい手作りパン (全2回) 無添加でおいしいパンを楽しく作ってみませんか！	①5月12日(出)9:30~14:00 ②6月9日(出) "	コスモホール 調理室	糊澤美恵子先生 依田君江先生	<参加費>1回 1,000円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 (ある方は、めん棒、パンマット、 スケッパー持参) <定員>30名 ※申込みは4月2日(月)より
	◎ふるさと学習 (文化財めぐり) 滝観音から湯原神社、泉龍院など切原地域 を散策して回ります。一編のおじさん？の お墓も見られるかも！	5月29日(火)13:00~17:00	切原地域	丸山正俊先生	<参加費>100円 <持ち物>雨具、飲み物 <定員>25名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎初心者インターネット活用講座 (全3回) ホームページを見たり、動画の検索、イン ターネットで買い物をする上で、知ってい れば安心の知識を教えます。	①5月9日(水)9:30~11:30 ②5月16日(水) " ③5月23日(水) "	情報センター	平林稔子先生	<参加費>1,000円程度 <持ち物>筆記用具 <定員>20名 ※詳細は後日参加者に通知します
浅科地区館	◎家庭菜園講座 (全10回) 新鮮な野菜作りを基礎から学びましょう	①4月11日(水)9:30~11:30 ②4月25日(水) " ③5月9日(水) " ④5月30日(水) "	上原公会場	観音峯活性化 センター職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定員>30名
	◎中高年齢者の健康管理講演会 PART 4 「お話を聞いて」「集まって」「笑って」「ふ れあって」交流をしましょう……	6月29日(金)13:30~15:30	交流文化館 浅科	中村 崇先生	<参加費>無料 <持ち物>上履物 (運動靴) 軽体操の出来る服装 ※直接会場にお越しください
	◎花のタペストリー (春季講座) 一針一針を丁寧に縫いこみ素敵な壁掛けを 作ります	①4月16日(月)9:00~12:00 ②5月7日(月) " ③6月6日(月) "	浅科会館	丸山文子先生	<参加費>3,500円 (材料費) <持ち物>裁縫道具 <定員>15名
望月地区館	◎オカリナ入門講座 (全6回) オカリナを吹いてみませんか♪ 初心者大歓迎!!	4月15日(日)10:00~11:30 4月22日(日) " 5月6日(日) " 5月13日(日) " 6月10日(日) " 6月17日(日) "	駒の里ふれあい センター	風の音楽家 オカリナ奏者 遠藤一巳先生	<参加費>テキスト代2,000円 <持ち物>オカリナ (初回のみ斡旋 します)
	◎愛唱歌合唱・うたごえホール 童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませんか	4月18日(水)13:00~15:00 5月16日(水) "	駒の里ふれあい センター	小林美智子先生	<参加費>無料
	◎家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」	5月16日(水)9:30~13:00	駒の里ふれあい センター	内田すみ江先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン、三角巾
	◎家庭菜園講座 新鮮で栄養タップリな野菜を食卓に	①4月24日(火)9:30~11:30 ②5月10日(火) " ③5月29日(火) "	観音峯活性化 センター	観音峯活性化 センター職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

人権
シリーズ

心に残る言葉

私は児童館で働いています。利用する小学生は、血気盛んな年頃ですので、よくけんかやトラブルが生じます。原因は様々ですが、相手を誹謗したり、乱暴な言葉のやり取りに起因することが多くあります。

もう少し落ち着いて、自分の気持ちを丁寧に伝えることは出来ないものだろうかと思うのですが、最近では、大人どうしても「です」「ます」の丁寧な言葉遣いで会話する人も少なくなっているの、子どもだけを責めることは出来ません。

子どもを迎えに来る親御さんの中にも、帰り支度が遅いとか、靴の履き方が悪いとか、大声を出して叱ったり、きつい言葉を投げかける方もいます。多忙な一日の仕事が終了し、限られた時間に追われる中で、つい子どもをせかしてしまいう気持ちも分かりますが、多くの子ども達や職員のいる中で、子どもたちの心にどのように響いているのか心配になります。

言葉の大切さを思うにつけ、心に残る言葉があります。それ

は、死刑囚であり歌人となった島秋人に、中学時代の恩師が残した温かい一言です

島秋人は、昭和42年、33歳で死刑囚として人生を終えました。島少年は病弱で結核やカリエスになり、7年間もギブスをはめて育ちました。小中学時代は、成績も振るわず、周りからは疎んじられ、性格もすさんでいたといわれます。優しくった母親が15歳の時に過労で亡くなり、誰からも認めてもらえない彼は非行にはしり、昭和34年、強盗殺人という罪を犯してしまいました。

自らの少年時代の自画像を美術教師であった吉田先生に見て欲しいと送ったところ、その返信で、先生は、「絵は下手だけど構図がいいね」と、秋人の人生の中で、唯一ほめてくれた人だったのです。その時、吉田先生の奥さんの短歌が添えられており、その心に惹かれ短歌作りを始めはじめたのです。

「ほめられしひとつのこのうれしかり いのち愛しむ夜のおもひに」 (島秋人)

人権同和教育推進員 関口良道



平成24年度 佐久市公民館事業計画

※都合により日程や会場が変更になる場合があります。

新しい風、生涯学習。



●21世紀に生きる人々のキーワード

生涯学習

公民館でみつけよう 仲間を、生きがいを！

公民館は、市民の皆さんが、心豊かでうるおいのある人生を送り、住みよい地域をつくるための学習の場、ふれあいの場として、いろいろな学級・講座を開設しています。

自分にあった技能や知識を楽しく学びながら、多くの仲間と出会い、そしてふれあい、交流の輪を広げましょう。公民館はいつでも、どこでも、だれでも楽しく学べる生涯学習を実施する皆さんの館です。気軽にご参加ください。参加ご希望の学級・講座がありましたら、**(佐久市公民館・各地区館)**にお申込みください。

浅間地区館事業

☎ 67-2110
FAX 66-1402

学級名	期 日	内 容
市民ふれあい学級	4月	やさしいリフォーム教室（全2回） ～つるし五月人形をつくろう～
	4月～10月	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？！～
	4月～5月	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～
	5月～11月	ガーデニング教室（全3回） ステキな寄せ植えに挑戦
	6月	自然探索！高峰高原に行く
	6月・9月	洋風クッキング（全2回）
	7月～10月	ふるさと再発見（全3回） ～城のしくみ～
	8月	自然探索！
	8月～9月	トールペイント教室（全2回）
	9月	異文化交流～微笑みの国タイ王国～
	10月	異文化交流～情熱の国ブラジル～
	12月	フラワーアレンジメント教室
	1月	やさしいリフォーム教室（全2回） ～ねこに挑戦～
	1月	人権学習講座
世代間交流学級	5月～1月	郷土料理教室（全4回） ～伝統の味を伝えよう～
	6月	公民館体験学習（平根小学校）
	7月	第21回童謡・唱歌をうたう会
	9月～3月	タオルスリッパ作り教室（全2回）
	11月	そば打ち教室
	2月	つどい 餅つき体験
	2月	つどい 講習会
	2月	つどい 園児・児童との交流会
	3月	みそ作り教室（全2回）
	7月	夏休み 環境浄化液作り教室
ふれあい学級子	10月	季節のおやつ作り
	1月	書初め教室

本館事業

☎ 64-0551
FAX 64-0553

高齢者大学

期 間 5月～2月
開催回数 18回
会 場 野沢会館他

高齢者大学大学院

期 間 5月～2月
開催回数 11回
会 場 公民館本館（研修センター）他

乳幼児学級（6教室）

期 間 5月～12月
開催回数 13回
会 場 公民館本館（研修センター）ほか

創年セミナー

期 間 6月～11月
開催回数 6回
会 場 公民館本館（研修センター）

わがまち佐久・市民講座

期 間 7月・1月
会 場 佐久勤労者福祉センターほか

第34回佐久市民コーラスまつり

期 間 9月9日(日)
会 場 コスモホール

第8回佐久市民総合文化祭

期 間 11月2日(金)～4日(日)
会 場 野沢会館

第24回家族音楽会

期 間 11月17日(土)
会 場 佐久勤労者福祉センター

平成25年成人式

期 間 1月3日(木)
会 場 佐久創造館

第8回佐久市短詩型文学祭

期 間 2月23日(土)
会 場 野沢会館

～「だれもが・いつでも・どこでも」 学習できる公民館活動～

中込地区館事業

☎ 62-0504
FAX 62-0504

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～3月	ハーモニカで楽しく（全12回）
	4月	ストレッチ教室（全3回）
	4月・5月・6月	ミニ盆栽作り（全3回）
	5月・6月・7月	自家製野菜を食卓に（全4回）
	5月～3月	楽しくクッキング（全4回）
	5月	ブローライフル講座
	5月・6月	段ボールコンポストの作り方 （全2回）
	5月・9月	美術館と市内めぐり（全2回）
	6月	ノルディックウォーキング講座
	6月	歴史探訪 塩田平を訪ねて
	6月・9月	なつかしの歌・心の歌（全2回）
	8月・10月	佐久から世界へ翔けた人達 （全2回）
	9月	包丁と鎌の研ぎ方教室
	10月	歴史探訪 古東山道の遺跡を巡る
	10月・11月	トールペイント教室（全2回）
	12月	お菓子作り
世代間交流学級	2月	思い出の布をひと工夫 （リフォーム）
	3月	癒しの和ヨガ（全3回）
	7月	小学生公民館体験学習
	7月	高原を歩こう
	11月	高校生との交流
ふ親 れあい 学級子	12月	しめ縄作り
	1月	そば打ち講習会
	7月～10月	子育て楽しみ隊（全4回）
	8月	登山（石尊山）
	8月	おやつ作り
	1月	書初め教室

野沢地区館事業

☎ 62-0116
FAX 64-6132

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月・5月・6月	ミニ盆栽作り（全3回）
	4月～11月	家庭菜園（全10回）
	5月～6月	ダンス講習会（全8回）
	5月	ポールウォーキング講座（全2回）
	5月	染物とお菓子のコラボレーション
	7月・10月・11月	パソコン教室（全15回）
	8月・9月	季節の料理（全2回）
	10月	歴史探訪 川越
	10月	クラシック音楽入門・観賞・解説 （全2回）
	11月	くん製作
	11月	焼肉のたれ作り
	12月	鯉料理
	12月	そば打ち講習会
	12月	お正月のフラワーアレンジ
	7月～12月	暮しに役だつ講座（全4回）
世代間交流学級	6月	小学生公民館体験学習
	6月	自然探訪 カヤノ平
	7月	中国本場の餃子づくり
	10月	白駒の池の紅葉
	12月	初心者着物教室（全6回）
ふ親 れあい 学級子	12月・1月	初めての陶芸（全3回）
	7月・8月	夏休み陶芸教室（全2回）
	8月	おかしづくり
	8月	折り紙を作って遊ぼう



～公民館活動で心ふれあう 明るい地域づくりを進めよう～

臼田地区館事業

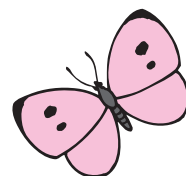
☎ 82-2106
FAX 82-7201

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～7月	初心者切り絵教室（全4回）
	4月～3月	宇宙ウォーキング 星の教室（全4回）
	4月～3月	家庭菜園教室（全10回）
	5月	初心者インターネット活用講座 （全3回）
	5月・10月	ふるさと学習（文化財めぐり） （全2回）
	5月・6月	おうちdeおいしい手作りパン （全2回）
	6月・8月・11月	佐久を知り隊（全3回）
	6月・9月	料理教室（全2回）
	6月～9月	絵封筒を作りましょう（全4回）
	7月	高山植物ウォッチング（車山高原）
	9月	史跡探訪（諏訪方面）
	11月	お正月料理教室
	12月	そば打ち体験教室
	1月	書初め作品展
	2月	手作りケーキdeおもてなし
世代間交流学級	6月～7月	高校生との交流（全2回）
	7月	小学生公民館体験学習
	10月～3月	子ども小満太鼓教室（全10回）
	12月	しめ縄づくり
親ふれあい学級子	7月	飯ごう炊さんと星の教室
	7月～8月	ふれあい陶芸教室（全3回）
	11月	ふるさと写生大会
その他	11月	キッズinあいとぴあ

東地区館事業

☎ 67-2545
FAX 66-1401

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～11月 （隔週金曜日）	衝立・袖垣づくりに挑戦 （前期14回） 和のアクセントで趣のある庭に。
	4月	EMボカシ 生ゴミを肥料へとリサイクル。
	4月～3月	わくわく家庭菜園（全10回）
	5月	見どころいっぱい！信濃の国。 県歌”信濃の国”めぐり 一緒に歩いてみませんか？
	5月～2月	ふるさと学習～東地区を知る～ （全4回） 地元の良さを見直す機会に
	6月	きれい大好き～美容教室
	7月	コマクサの群生地を訪ねて
	7月～12月	Men'sクラブ（全4回） イケメン目指して頑張ろう！！
	8月	初心者パソコン講座（全2回）
	9月	ふるさと料理教室 地域食材を更に美味しく
	9月・10月	革細工教室（全2回）
	11月～2月 （毎週金曜日）	衝立・袖垣づくりに挑戦 （後期14回）
世代間交流学級	4月・6月・10月 金曜日	盆栽に親しむ（全3回） 山取りにも行ってみよう。
	7月	東小学校との交流学习
	9月	マレットゴルフを楽しむ
	夏休み	親子陶芸教室（全2回）
親子ふれあい学級	冬休み・春休み	家族でTry！料理教室（全2回） みんなで作るとおいしいよ！
	1月	書初め教室（全2回）



～公民館活動を通して 豊かな生きがいづくりを進めよう～

学級名	期 日	学 習 内 容
ふれあい学級	8月	浅科元気広場
	10月～12月	親子陶芸教室 作陶～鑑賞会まで（全3回）
その他	8月14日	浅科どんどん祭り盆踊りに参加しよう
	8月19日	浅科地域公民館対抗野球大会
	3月1日～3日	浅科地区公民館のつどい （総合文化祭・芸能文化祭）

望月地区館事業 ☎ 53-2548 FAX 53-8026

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～11月	家庭菜園教室（全8回）
	5月～3月	しあわせクッキング （奇数月開催、全6回）
	6月・11月	歴史講座（全2回）
	6月・7月・8月	登山（ハイキング）（全3回）
	6月・10月	デジカメ写真講座（全2回）
	7月	高山植物探索
	7月・10月	望月の歴史探索（全2回）
	8月～10月	ポールウォーキング（全3回）
世代間交流学級	4月～3月	うたごえホール（4月～9月公民館講座、10月～3月自主講座）
	4月～6月	オカリナ教室（月2回一全6回）
	8月	望月小唄講習会
	11月	ものづくり・竹細工教室
	12月	ものづくり・しめ縄づくり教室
	3月	みそ作り体験講座
ふれあい学級	8月	望月こどもまつり
	3月	親子ふれあい劇場
その他	2月	望月青少年剣道大会

浅科地区館事業

☎ 58-3957

FAX 58-3957

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～9月	家庭菜園教室（全10回） 「新鮮な野菜を食卓に」
	4月～6月	手芸講座（全4回） 「タペストリーを作りましょう」
	6月	先進地視察
	6月～10月	中山道の史跡を巡る（全2回）
	6月	中・高齢者の健康管理講演会 PART 4
	7月～10月	藍染の手提げ作り（全4回）
	7月	市民ふれあい登山「籠の塔登山」
	7月・8月	浅科音頭指導者講習会（全3回）
	9月	山本文彦先生 1日絵画教室
	9月	クラフト教室（全4回） 手提げカバンを作りましょう
	10月～2月	夫婦えんまん料理教室（全5回） テーマ「減塩料理で健康づくり」
	10月	中央アルプス「千畳敷を訪ねて」
	10月～12月	うどん＆そば打ち教室（全2回）
	11月	D I Y にチャレンジ教室 「襖・障子貼方教室」
	11月～12月	手芸講座（全3回） 「タペストリーを作りましょう」
	11月	焼肉のたれ作り講習会
	12月	ミニ門松作り
	1月～3月	草月流 生け花教室（全3回）
	2月	囲碁・将棋大会
世代間交流学級		

瀬 音

仲間と小旅行に行
った時のことである。
冬の厳寒時ではあ
ったが、行き先は北
の港町で、足は鉄道
を利用した。

夕方その町に着くまでは、
快適な列車の旅を楽しみ、宿
泊地に向かつて、ローカル線
で動き始めた。ところが、折
からの大雪で、列車が駅の間
で立ち往生してしまったので
ある。

いつ動くとも知れぬ列車の
中で待つこと数時間。結局元
の駅に戻らざるを得なくなっ
た。

翌早朝、大雪の駅前を、途
方に暮れてとぼとぼ歩いてい
ると、市場の開店準備をして
いるおばあさんに出会った。
事情を話すと「そりゃたい
へんだった」と、店の2階に
案内してストープをつけ「近
所の食堂が開くまでここにい
りゃいいよ」とお茶まで出し
てくれた。「地獄の仏」とは
まさにこのことと、皆で喜び
あった。

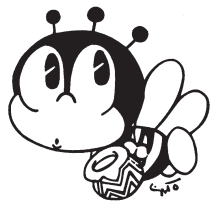
旅先の親切がこれほど身に
しみたことはない。逆の立場
だったら自分たちはこんなこ
とができただろうかと、つく
づく考えさせられた。

（編集委員）

平成24年度

佐久市公民館

新しい風、生涯学習。



学習グループ紹介

～あたらしく、生きがいを求め 何か始めてみましょう！～

ここに紹介するグループは、文化や芸術などの学習活動をとおり、ふれあいを大切に仲間づくりなどを行っています。どのグループも初心者の方が気軽に参加できます。あなたも参加しませんか。●お申込み・お問い合わせは各地区館まで（平成24年3月現在）

佐久市学習グループ連絡協議会設立

公民館では、7地区館毎にある学習グループ連絡協議会を統一し、佐久市公民館学習グループ連絡協議会を設立しました。この協議会は、佐久市公民館に属するすべての学習グループが、相互に連携し、情報などを交換し合っており、それぞれの学習環境を整備すると共に、学習の成果を発表する機会の充実を図り、公民館活動のよりよい発展と地域社会に貢献することを目的にしています。

浅間地区館事業

☎ 67-2110

教室・グループ名	講師	日程毎月	会費（円）	代表者名	グループ紹介
初心者書道教室	原野節子（彩月）	第1・3（土）午後	年12,000	藤村 武廣	楽しく書を学んでみませんか。初心者の方、大歓迎です。
初心者パステル画教室	市川大一郎	第2・4（水）午前	月 1,000	中島あや子	手より口の方が動いている仲間ですが、楽しい一時を過ごしています。
ちぎり絵教室	中里まさじ	第3（金） 午前	年 6,000	小林 和枝	多種の和紙を使って花・風景等の絵を作りあげていきます。
初心者絵手紙教室	岩本幸枝	第2（木） 午後	年 6,000	関口 悦子	「下手でいい」「下手がいい」をモットーに絵手紙を楽しんでみませんか。
押し花アレンジ教室	有賀敬子	第4（木） 午後	年 4,500	美齊津 望	押し花でブローチやストラップ。素敵な小物を作りませんか！
岩村田短歌会	佐藤いく	第2（日） 一日	年 3,000	桜井 洋子	午前は万葉集を素読し、古代に思いを馳せます。午後は各自1首ずつ提出した短歌を皆で講評し合い、最後に講師に添削して頂きます。時には話が横道にそれ楽しい会話にも花が咲きます。
からまつ俳句会	清水光明	第2（土） 午後	月 500	興津日出男	俳句学習により教養を高め、お互いの仲間づくりと人間性豊かな生活をめざしがんばります。
おだまき俳句会	棚沢一郎	第3（水） 午後	年 6,000	菊池かえ子	俳句2句提出後各自良いと思う句を選ぶ。その後先生の講評。
コール フリージア	武井宣子・相沢美名子	第1・3（月）午後	年 8,000	藤牧 節子	月2回、昼間ゆったりとやさしいコーラスを勉強しています。仲間に入っていたりの方、お待ちしております。
岩村田コーラス	立岡佳江子	毎週（月） 夜	年16,000	小林 久子	日々の疲れを忘れ、和を1つに楽しく歌っています。
佐久混声合唱団	箕輪健	毎週（木） 夜	月 4,000	田上 勝通	東信合唱祭・市民コーラス祭り等に出演。24年度は隔年の定期演奏会を8月に大賀ホールで開催予定。一緒に歌いませんか。
佐久女声コーラス	木内廣子・山崎律子	毎週（金） 夜	月 1,000	柄沢奈央子	こよなく音楽を愛し、コーラスを愛し、歌で自分も人も楽しくなるような世界を望み、楽しく練習にはげんでいます。
コーラス・ヴィオレッテ	花里玲子	第1・3（木） 夜	月 2,000	金井 恵子	毎月第1・3、一歩月第5木曜日に、いろいろな楽曲を練習しています。
民謡・三味線教室	依田千祥	第1・3（金）午前	月 2,000	大塚勢紀子	各地方の民謡を大きな声で唄います。唄にあわせて三味線を引き楽しいです。
浅間マンドリン同好会	高畑秀人	毎週（金） 夜	年16,000	原田 智子	マンドリン・ギターの音色の大好きな仲間です。毎週楽しく合奏をしています。
浅間スマイルハーモニー	グループのみち	第2・4（木）午後	月 500	長崎 義夫	月2回の教室で今では数々の曲に挑戦しています。
剣舞同好会	高橋節子	第1・3（土） 夜	月 2,000	神津 秀章	詩吟に合わせ、刀・扇など使って踊ります。ストレス解消にいかがですか。
シャルウィダンス	塩谷美智子・駒村文兵	毎週（木） 夜	月 2,000	小宮山益世	時を忘れ心と体をリフレッシュしてみませんか。
浅間スポーツダンス	依田立子	毎週（木） 午後	月 1,000	宮澤 清二	初心者歓迎します。仲間がいます。楽しいです。元気になります。
月踊会	小林滋子	毎週（月） 午前	月 1,000	石島 正晴	親切丁寧がモットーの指導で初心者募集中のピグナードダンスグループ。
日本舞踊教室	西川賀扇巳	第1・3（木）午後	年12,000	上原 友子	舞踊の練習は頭の体操と共に、体のリフレッシュにもなります。
佐久フォークダンスクラブ	高藤袈裟幸・幸子	第1・3（火）夜、 第2・4（金）午後	年 7,000	柳沢三重子	佐久全域から会員が集まっています。昼の部の例会へ初心者大歓迎です。
ラ・ラカーネーションズ	神津あや子	第1・3（土）午後	月 1,500	佐藤志津子	ゆったりとした音楽に華やかなドレスやレイを身につけ踊ることは精神のマッサージが出来ます。
武式太極拳	中藤保則	毎週（金） 午後	月 2,000	徳田 勝雄	伝統太極拳で最も重要な位置を占めている武式太極拳を学びます。
浅岳会（詩吟）	内堀靖照	第1・3（水）午後	月 1,000	塩川さと子	吟詠は日本伝統の芸術です。先生の声を聞いて情操豊かになり、吟によってお互いの連帯感を深め健康によい。
浅間囲碁会	神津一朗	毎週（木） 一日	年 1,000	金井 博	囲碁で老化を防ぎましょう。毎週水曜日午前9時から、午後4時まで。
表装教室	古越道男	原則 第2・4（火）午後	年 5,000	依田 進	書・絵画・手拭等を表装し、技術の向上を計っている。
浅間木彫教室	井出光夫	第3（金） 午後	年10,000	荻原 輝子	木のぬくもりに、一刀づつ彫り作品に出来あがっていく時のたのしみは素晴らしいです。
革細工教室	田中三和子	第3（火） 午前	年 4,500	丸山 綾子	各自が好きな革製品をマイペースで作ってあげていく教室です。
英会話教室	Brandewie Isacc	毎週（木） 夜	月 3,000	飯田哲太郎	初心者歓迎。日本語OKでストレスなし。楽しく学ぼう英会話。
平山郷土料理教室	平山貞	偶数月第1（月）午前	年 2,500	柳澤 守子	旬の食材で郷土料理や創作料理を楽しみながら勉強しています。
フラワーアレンジメント教室（国）	有賀敬子	第2（水） 午前	年 4,000	菅原佐百合	季節のお花を使ってお花のアレンジメント。あなたも挑戦してみませんか。

浅間地区館事業

☎ 67-2110

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
フラワーアレンジメント教室(夜)	有賀敬子	第2(木) 夜	年 4,000	原田 幌子	生花やドライフラワーを使いアレンジした作品を作る
手編教室	清水とも代	第2・4(木)午後	年 7,000	柴田 邦子	自分で編んで着た時の喜びを味わいましょう。
初心者着付け教室(昼)	森角千恵子	第2(月) 午前	年 5,000	荻原 留美	自分で着物を着られる小さな喜びを体験してみませんか。
初心者着付け教室(夜)	森角千恵子	第1(月) 夜	年 5,000	山口ひろみ	日本の文化である着物、着付を学んでみませんか。お待ちしております。
浅間郷土史研究会	なし	第3(火) 午後	年 2,000	小林 収	古文書や古地図を読んで、郷土の歴史を学び、歴史遺跡をたずねる。
はつらつ健康体操	原田岸子	第1・3(金)午前	年10,000	森下千恵子	体力増進のため、毎回楽しく学んでいます。ご参加ください。
草友会	中山冽	4月から11月 月1回 一日	年 5,000	佐藤 文一	講師を招き、里山・湿原・林道を散策しながら自然や植物を親しむ。
生涯学習サークル ともがき	なし	第2(土)・偶数月 第4(土) 午後	年 1,600	佐藤あさ子	市内・市外等ボランティアに口コミで参加。

野沢地区館事業

☎ 62-0116

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
野沢書道教室	茂原松華	第1・3(月)午前	年10,000	小泉 啓子	教本に沿った書道の基礎的な練習と作品づくり
硬筆教室	茂原松華	第1・3(水)午前	月 1,000	柳沢 初美	日常的に使われている字を習ってみませんか!
水墨画教室	青木茂人	第2(火) 午後	年 5,000	相澤 幸男	墨の濃淡だけで花木等を表現する、楽しい趣味です。入会をお待ちしています
野沢水彩画教室	依田直行	第2(木) 午前	年 6,000	高見澤英雄	ベテラン、初心者、老若男女とりどりの楽しいメンバーです。初心者大歓迎
ちぎり絵教室	三石久恵	第3(木) 午前	年 5,000	臼田 春子	美しい和紙をちぎって貼る、やさしい技法の絵画教室です
絵手紙教室 1	岩本幸枝	第4(月) 午前	年 3,500	渡辺なを美	先生の手下でも良い言葉に癒され楽しんで絵手紙に通ってます
絵手紙 (夜)	岩本幸枝	第4(月) 夜	年 6,000	岡部まきよ	“へたがいい”と励まされ楽しく描いています。いつでもどうぞ
ゆうすげ	岩本幸枝	第3(木) 午前	月 1,000	浅野せつ子	まだ絵手紙の経験が浅い会員ですが、和を大切に学習してます
樺ノ森短歌会	鍋島美春	第2(水) 午後	年 3,000	篠原ミネ子	身のまわりや自然を三十一文字に託して詠んでみませんか、初心者歓迎です、
土筆会		第2(月) 午前	年 2,000	中澤 光治	月一回の例会を持ち年二回程吟行、他グループとの合同学習、及び創作画の学習等を行い親睦を深める。
川柳教室		第2(火) 午後	年 1,000	武井 悠	会員が月々の課題に沿って創作した作品を月例会に持ち寄って講評し合い、お互いの創作意欲を刺激し、脳の活性化を計る
民謡野沢教室	花里千鳥和	第1・3(金)午後	月 1,000	中島 悦子	日本の北〜南迄、民謡を習う事によって色々な事が覚えられます
かたくりの花の会	渡辺昭山	第1・3(木)午後	月 2,500	市川 長子	全国の民謡を覚え仲間との交流、ボランティア活動に励んでいます
三味線野沢教室	花里千鳥和	第2・4(金)午後	月 1,000	中島 悦子	だんだん上手になっていくのがわかるのでとても楽しみです
コーラス・ノザワ	内田満・内田弘子	毎週(月) 夜	月 2,000	相澤 早苗	脳トレをかねて楽しく歌っています。入会をお待ちしています。
みずゑ歌謡同好会	木内 幌	第1・3(木)午後	年 3,000	市川 清子	和と思いやりの心、健康長寿を願い思い切り声を出しています。
コーラス・ツモロウ	片井 圭	毎週(金) 午前	月 1,000	竹内登志子	毎週金曜日 健康の為に皆で楽しく歌っている会です。あなたもどうぞ
野沢童謡と唱歌をうたう会	武井宣子・臼田隆子	第2(月) 午後	年 4,000	田中 明子	童心に返り歌ってみませんか。毎月第2月曜日・入会歓迎
混声合唱団 響	木内廣子・臼田隆子	第1・3・5(木)夜	月 1,000	嶋崎 久生	熱くユーモア溢れる仲間と一緒に混声の魅力を楽しみましょう
コスモスターズ・ジャズ・オケスタ		毎週(土) 夜	月 1,000	小倉 健二	ジャズの好きな仲間が集まって楽しく練習。初心者の方も大歓迎。
おしどり会	三浦いく子	第1・3(月) 夜	年 3,000	市川 悦雄	カラオケが何よりも楽しみな好き者同士です。新入会員を歓迎します
カラオケ明声会	篠原芳治	第2・4(月) 夜	月 1,000	井出 清一	歌詞を大切に、歌の雰囲気をごわさない歌い方を先生が上手に指導してくれます
大正琴の会	中島よしえ	第1・3(木)午前	年 6,000	中條 則子	大正琴の愛好会です。希望者は随時入会できます。
扇舞	内掘淑子	第3(火) 午後	月 1,500	興津紀美子	先生のご指導のもと、和気合々に楽しんでおります。本当に良く教えて頂いております。仲間を求めています。
舞踊教室	西川扇美洲	第2・4(火)午後	月 1,000	臼田 谷子	公民館活動で一番古いグループで楽しく練習しています。是非ご参加を
舞踊 扇の会		毎週(木) 午後		徳武とし子	毎週木曜日、仲間と会話しボケ防止の為に一緒に体を動かしてみませんか
シルバーダンス	駒村文兵	毎週(金) 夜	月 1,000	市川 悦雄	リズムにのってステップを楽しむ健康生甲斐ダンスです
オアシスダンス	藤見昭次	毎週(木) 夜	1回 500	柳沢 益雄	頭の先からつま先まで音楽に合わせて姿勢正しく健康に!
フラ・ブルメリアボラリス	真次トシ江	第1・3・4(水)午後	年12,000	桜山 芳子	フラの愛の心を元に元気に楽しく仲良くなりたいをモットーに楽しんでいます
アロハレインボー	神津あや子	月3回(月) 午後	月 1,000	友野 民子	私たちアロハレインボーは月に3回講師を筆頭に楽しいレッスンをしてます
フラ・レイアロハ	大橋瑞枝	第2(月) 午後	月 1,000	臼田宇多子	身体性の柔軟性と脳の活性化。この2時間で皆若々しく輝いて、リフレッシュします。ご入会をお待ちしています。
フォークダンス・スマイル	阿部喜美	毎週(土) 夜	月 500	荒井 若菜	世界各国の曲に合わせて踊る有酸素運動です、一緒に楽しみましょう。
能楽仕舞の会	春日初江	第1・2・3(木) 午前午後	年10,000	春日 初江	世界無形文化遺産の能の謡、仕舞、舞囃子の稽古を楽しんでいます
いずみ教場	竹内久子	第1(金) 夜	月 500	竹内 久子	大きな声を腹から発生してリラックス、健康に良くますます長生きしよう
あすなろ	日向志げ子	第2・3・4(水)午前	月 1,000	臼田いきの	詩吟で腹から声を出して健康にも良いです。ご入会をお待ちします
野沢教場	相馬仙二郎	第1・3(木)午後	年18,000	北村 三恵	人生に活力と潤いをもたらす吟道”を楽しくがモットーです
野沢吟道会	篠原三岐子	第1・2(水) 夜	月 1,000	木内 京子	作者の心情をくみとり、朗詠します。楽しく学んでいます。
詩吟研修会	荒木松枝	第2(火) 午後	年 3,000	平林八重子	詩吟研修会は漢詩、和歌、俳句の吟じ方、声の出し方、詩の内容について勉強する会です。
佐久将棋愛好会		毎週(木) 夜	年 1,000	大井 敏雄	毎週(木)短い時間ですが、頭の活性化に大変良く健康管理としても良いです
木彫同好会	井出光夫	第1(金) 午後	年 8,000	久保島 毅	木彫りで、木の美しさ、魅力を追求してます。ご参加歓迎します
農民美術愛好会	井出光夫	第1(金) 夜	年10,000	柳澤記念生	農民美術を継承する先生に教わり木彫を楽しみます。初心者歓迎
革細工教室	田中三和子	第3(木) 午前	年 5,000	大熊枝美子	革すきの人が集い皆で作品作りを楽しんでいます。初心者歓迎

野沢地区館事業

☎ 62-0116

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
陶工会	佐藤山章彦	第2(水) 午後 第4(水)土1日	月 1,000	佐藤山章彦	楽しく相互の親睦を大事に自己の作陶技術の向上をめざしています
はじめての籐	小林早苗	第2(土) 午前 第2・3・4(火)午前 第2・4(水)夜	年 6,000	佐藤すみ江	仲間の皆さんと和気あいあいにオリジナルな作品を作っています。
初心者英会話	ロベルタ・リース		月 1,000	小根山元生	基礎英会話の学習、クラス仲間との交流に興味ある方、大歓迎です
中国語会話	原志津子	毎週(木) 午前	月 1,200	山口 徳義	日中友好。文化交流や中国旅行で両国の事情を学びませんか。
季節の味	中島弘子	第2(水) 午前	年 3,000	柳沢 初美	旬の食材を料理に活かし、同じ材料からいろいろの料理が学べる事グループの会話も学習の一部です
男性料理教室	道上一雄	第2(日) 午前	年 6,000	井出 明男	酒の肴…自分で作りましょう。わいわい楽しく料理に挑戦、初心者大歓迎
パン工房	内田すみ江	第3(月) 夜	年 3,000	北村みどり	一緒に美味しいパン、お菓子などを手作りしてみませんか
フラワーデザイン	坂井敏子・坂井貴子	第2(木) 午前	年 5,000	木内とめ子	生花のデザイン・アレンジを通じ花と語り合う仲間のあつまり
リメイク教室	市川律子	第2・4(木)午後	月 1,000	市川 菊代	ずっと着てない着物を普段の洋服や小物にして暮らしを楽しんでいます
洋裁教室	及川尚子	第2・4(火)午後	年 6,500	水間理恵子	世界で1枚だけの服を自分や家族のために一緒に作りましょう
手芸1	清水ともよ	第2・4(月)午後	年 6,000	草間 正子	仕上りを楽しみに余暇の時間 何処でも出来て とても楽しいです
生涯学習手芸	須田つね子	毎週(金) 午後	月 1,000	玉川 悦恵	一針一針編み上がった時の喜びと暖かさは格別です、初心者大歓迎
佐久拓芸会		第3(月) 午後	年 3,000	依田 嘉之	いしづみの採択を通じて文学に親しみ多様な装束技能を学ぶ
親子のリズム体操	高橋さい子	第2・4(水)午前	年 5,000	小林恵理子	親子で楽しく音楽に合わせて体を動かしませんか？
いきいき健康体操	原田岸子	第1・3(火)午前	年12,000	高畑ふみ子	月2回第1・第3火曜日10時～美と健康を目指し心身共にリフレッシュしております
野沢ジャズ体操	石田幸子	毎週(月) 午前	月 2,000	大井 礼子	仲間とリズムに合わせて、筋力を高め楽しく汗を流し頑張っています
ジャズ体操、ワン・ツ・スリー	相馬喜代子	毎週(金) 午後	月 2,000	山浦 邦子	心も身体も、リフレッシュ、リズムに合わせてワンツースリー
エンジョイ・ジャズ・キッズ	石田幸子	毎週(月) 夜	月 2,000	中村 綾香	園児から小学生までの子供達が仲良く楽しくダンスを学び体力作りをしています
トリニティバレエアーツ		第2・4(水)午前 (土)・(日)夜他	年 10,000	大井加代子	子供から大人まで、皆でバレエの基礎を、親子での参加大歓迎！
銅芸くらぶ	荒井倉雄	第1(土) 午後 第3(水) 夜	年 8,000	小田中勝昭	銅板加工技術を学び創造文化活動を通して日々楽しく健康に過ごす事、ボランティア活動にも参加する事です
千曲川銅板教室	荒井倉雄	第1・3(木)午前	月 1,000	上野陽太郎	銅板にすきな模様等をつけて、自分のすきな作品を作っています
銅好会	唐沢光三	第2(火) 午後	月 1,000	山内 修	銅板を始めて約2年になります。会の皆さんの独力の成果が出ています
玄友会(篆刻・刻字)	佐藤山章彦	第3(土) 午後	月 1,000	武重 賢治	中国古代文字を習い板や石に刻して楽しんでいます。入会を歓迎します
着物愛好会	藤澤京子	第1・2・3(金) 午後と夜の部	月 2,000	高橋博美(午飯) 平林美津江(夜)	着物が好きで、気軽に着てみたい方、楽しみながら学びませんか
太極拳のざわ	茂木佐代子	毎週(火) 午後	3ヶ月4,000	佐々木静子	生涯スポーツとして、健康増進と人とのふれあいを大切にします
太極拳すばる	茂木佐代子	第1・2・3(水)午後	月 1,100	石田 たえ	みんなで楽しみながら、健康づくりに励んでいます。入会歓迎
佐久剣舞の会	芳柳寿々明実	第2・3(土)午後	月 1,000	荒木 松枝	日本古来の芸術文化、詩吟と剣舞で身心共に鍛錬老化防止をモットーに活動しています
ふれあいマジック	東 天晃	第2・4(水)午後	月 1,000	小林 康行	見ていると楽しいですが演者は孤立無援でハラハラドキドキです
尺八 八幸会	佐藤幸宇山	毎週(土) 午後	月 2,000	荻原祥宇山	尺八の吹奏技術を習得し邦楽を楽しみ広めるべく努めています
洋ラン入門教室	臼田弘茂	第3(月) 午前	年 1,000	上原 和子	洋ランの植え方や育て方を学んで花を咲かせてみませんか。
昔ばなし語りの会あかり		第2・4(火) 夜		荻原 節子	昔話を幅広い年齢層の人達に肉声で語り広め、次の世代に伝えたい
野沢郷土史研究会		随時	年 1,000	臼田 辰雄	あなたの足許を見直す郷土史の研究に参加してみませんか
佐久史学会	木内 勝	随時	年 2,500	柳沢 全三	佐久地区における歴史の解明に努め、もって文化発展に寄与する
スポーツダンス ジュピター	駒村文兵・塩谷美智子	毎週(木) 夜	月 2,500	倉根彦二郎	ダンスを楽しみながら生涯の心と体の健康を維持する
やまぼうし	三島ちづ代	第1・4(木)午前	月 1,000	長岡 弘美	出雲地方に古くから伝わる民俗芸能“銭太鼓”を学習するグループです

中込地区館事業

☎ 62-0504

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
佐久書道会	田中廣治	毎週(火)夜	月 1,500	細谷 三義	書道を学び親子の絆を深めましょう。初心者歓迎。
管城会(書道)	白瀬梅雄	第1・4(水)午前	年20,000	笠原 邦男	少人数ながら充実した指導を受けられ楽しい教室となっています。
白樺書道会	白瀬梅雄	第2・4(水)午後	月 500	上原 泉	生涯学習教育として楽しんで学んでいます。
ペン習字教室	重野啓子	第4(月) 午前	年 6,000	結城 万亀	徒然草、詩歌等楽しく習っています。
日本画教室		随時	年 2,000	原 芳雄	同好の者で互いに研鑽しあいながら日本画を楽しみます。
中込スケッチ水彩画教室	依田賢治	第3(火)	年 6,000	重野 武子	透明でさわやかな水彩画を描いてみましょう。初心者大歓迎です。
絵画教室	依田直行	第1(水) 午後	月 2,000	荻原 梅子	人物デッサンから、それぞれ水彩、パステル、油絵と作品を制作します。
絵手紙教室	岩本幸枝	第3(木) 午後	年 7,000	中島袈裟幸	絵と文で手書きの温もりをハガキに載せて絆を深める。優しさと共に。
中込きり絵教室	淀川学	第1(水) 午後	月 1,000	小林 俊雄	カッターで風景、人物等を白黒の世界にきざんでいます。
赤トンボ俳句会	川村草雨	第2(日) 午後	年 4,000	原 よしを	日常生活の中で目に触れる物事を句にします。
たんぽぽ俳句会	柳沢ゆづる	第2(火) 午後	年 5,000	柳澤 静子	自然の移ろいと感動を十七文字で表現し楽しむ。あなたも一緒に
蕨俳句会	川野一雨	第4(土) 夜	年 3,000	宮澤 映	夜間でなければ参加できない方々のための俳句学習会です。
芽吹き俳句会	柳沢ゆづる	第3(金) 午後	年 6,000	臼田 文子	生活の中での感動を五・七・五の文字にする楽しい俳句会です。
コーラス・コスモス	武井宣子・清水桂子	毎週(水) 夜	年12,000	川野 好子	仲間の和を大切に楽しく歌っています。一緒に歌いましょう。
佐久中央コーラス	内田満・山口朋子	毎週(土) 夜	月 1,500	前島 房子	アットホームな混声合唱団です。楽しく歌っています。仲間に入りませんか。
中込童謡・唱歌をうたう会	武井宣子・清水桂子	第2(木) 午前	年 4,000	鳶崎てる子	やさしさや温もりのある童謡唱歌を楽しく歌いましょう。
ホワイ・ムーン(ワグソ)	田中かづ江	第2・4(水)午後	月 1,000	小林 里子	フラダンスで身体も心もリフレッシュしましょう。初心者の方大歓迎です。

中込地区館事業

☎ 62-0504

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
アロハブアケニケニ	田中かづ江	第1・3(月) 夜	月 1,000	江元 悦子	フラダンスの基本を学んでみんなで楽しく踊っています。
生け花教室	飯島八代恵	第1・3(木)午後	半期4,000	神津 秀子	四季折々の生け花を楽しみ、お互いに研究しあって技術の向上を図る。
曙吟道会	佐々木文雄	第2・4(木)午後	月 800	赤岡 榮市	漢詩に親しみ吟詠を楽しむことを目的に学習しています。
囲碁に親しむ会		第1・3・5(火)夜	年 1,000	渡辺 光男	午後6時頃から集まり、勝負にこだわることなく囲碁を楽しみます。
表装教室	池田正直	第2・4(火)午後	年 2,000	池田 正直	初心者表装教室です。書や絵画を掛け軸に表装して鑑賞しましょう。
初心者英会話教室	花岡昭子	第3(金) 午前	年 7,000	金井 長子	月1回先生を中心に楽しく学んでいます。
お菓子・パン教室Ⅰ	内田すみ江	第2(火) 午前	材料費込 年10,000	田中 明子	パンやケーキ、惣菜、手作りのご馳走を楽しく作っています。
お菓子・パン教室Ⅱ	内田すみ江	第3(火) 午前	材料費込 年10,000	大越 伊吹	おいしいお菓子やパン、お惣菜と一緒に作ってみませんか。
スイトピー (お菓子・パン教室)	内田すみ江	第3(金) 夜	材料費込 半期5,000	藤田 清子	新規参加者大歓迎。少人数で楽しく、おいしく学んでいます。
野草に親しむ会(植物観察)	中山冽	年 8 回	年 4,000	相澤由美子	自然に育まれ自然に学び自然と共に生きる幸せを味わい楽しむ。
ワイワイパッチワーク		第2・4(金) 夜	無料	船坂 清子	ワイワイの名前のごとく、仲間と楽しく身近な作品を作っています。
コットンキルト教室 (パッチワーク)	笹間和子	第1・3(月)午前	年12,000	熊谷 由美	基礎から学習し、世界に1つだけの自分の作品が作れます。
楽しくリフォーム	菊池たか子	第2(火) 午前	年 5,000	関口 まさ	皆でわいわい楽しく洋服や着物のリフォームをしています。
洋裁教室	及川尚子	第1・3(金)午後	年 6,000	市川みつえ	自分サイズの着心地の良い服を手作りしてみませんか。
源氏物語を楽しむ会	櫻井傳	第4(土) 午後	年 4,500	阿部 紀子	源氏物語を原文と影印本で楽しく読んでいます。ご入会下さい。
園芸と盆栽教室	三浦文美	第4(土) 午後	年 5,000	三浦 文美	苔玉・ミニ盆栽〜大物まで。初心者多いです。枯らさないで楽しみましょう。
婦人生活講座		随時	実費を随時	菊池たか子	保存食やお菓子作り、一人じゃ大変。みんなだったらすっごく楽しい!
銅板教室	荒井倉雄	第1・3(火)午前	年 3,500	依田栄太郎	細かい作業ですが、先生の丁寧な指導により素晴らしい作品の制作に努めています。
木炭自転車 (演劇)		毎週(金) 夜	実費を随時	森角 文代	お芝居を作って発表します。興味のある方来てみてください。
月曜会	駒村文兵・塩谷美智子	毎週(月) 午前	月 2,000	中島 義則	リズムにのって楽しく踊るダンスは健康づくりに最適です。あなたもどうぞ
佐久平ダンススポーツクラブ	桜山公子	毎週(月) 午後	月 2,500	高見澤由祐	楽しくダンスを踊って、健康を維持しましょう。
社交ダンス中央 土曜会		毎週(土) 午後	月 500	安立 昭二	「明るく・楽しく・仲良く」をモットーに社交ダンスをして、健康の維持に努めているグループです。
文化財に親しむ会	臼田辰雄	月 1 回	年 4,500	箕輪 敏夫	県内外の神社仏閣。美術館等の文化財を現地で研修して理解を深め楽しむ。

東地区館事業

☎ 67-2545

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
東書道会(漢字・仮名)	原芳雄	第2・4(土) 夜	月 1,500	神津 和子	美しい筆字を学びませんか?初心者、子どもさん大歓迎です。
秀苑書道会(漢字・仮名)	神津治子	第1・3(木)午前	月 2,000	桜井 礼子	初心者から上級者までそれぞれが努力し、刺激しあい学んでいます。
墨絵教室(昼の部) (水墨画)	称津サチエ・ 宮沢麗子	第1・3(木)午後	月 1,000	花里 久江	11人の仲間が、干支・景色・花等を、墨のみで濃淡を出し描いています。
墨絵教室(夜の部) (水墨画)	井出正介	第3(火) 夜	月 500	遠藤せい子	月に1度会うのを楽しみに、スケッチ、写真、先生のお手本で勉強しています。
絵手紙教室	中沢博夫	第3(木) 午後	月 500	田村たつ江	初心者の教室です。手軽に描ける絵手紙、始めてみませんか?
カラオケ教室	木内愷	第2・4(木) 夜	年10,000	三浦 康正	夜7:30~9:30の2時間の教室で1曲をマスターします。
童謡・唱歌「きららの会」	油井静	第1・3(金)午後	年 2,000	伊藤 瑛子	なつかしい童謡や唱歌を和やかに歌って、心豊かなひと時をすごしています。
ピアノ同好会	山崎照美・ 金井美智子	第2・4(木)午前	年10,000	小林とし美	ピアノ演奏をしたい方、勇気を出してご参加ください。とても楽しいですよ!!
邦楽同好会(箏)	無	第2・4(木)午後	年 3,000	浅沼智恵子	日本の伝統楽器・・・お箏を弾いて生活に潤いを。ボランティア活動もしています。
大正琴・ひまわりの会	山浦克己	第2・4(金)午後	月 500	井出 陽子	大正琴を弾ける喜び。会員の楽しい交流があります。
東舞踊教室	西川扇巳珠	第1・3(金)午前	月 2,000	石坂 好江	舞踊の基本を習い、慰問や発表会に参加し、技能を磨いています。
フラダンス・レインボー東	加納マミ	第1・3(木) 夜	月 2,000	花里貴美子	リズムにのって体を動かし、若さと健康、心やすらぐ仲間づくり。
スポーツダンス コスモス	駒村文兵・ 塩谷美智子	毎週(火) 夜	月 3,000	小井戸為行	人数は少なくても、個人レッスンのように学べます。月4回、健康と親睦で楽しく踊れば、リフレッシュにもなります。
華道教室	渡辺かず子	第3(金) 夜	月 500	中沢 英雄	現代花、木物のさし方、活け方などを勉強しております。
囲碁同好会	無	毎週(月) 一日	年 1,000	土屋 忠二	囲碁を楽しみ、脳を刺激し活性化させ健康増進に役立てる会です。
木彫教室	井出光夫	第2・4(火)午後	月 1,500	中條 悦子	木の温もりを感じながら、心を込めて作品を仕上げる事に、喜びを感じています。
衝立・袖垣教室	神津勝行	前期・隔週(金)午後 後期・毎週(金)午後	期 7,500	神津 勝行	世界にひとつの衝立・袖垣を仲間と作り、風情ある庭を楽しみます。
陶東炉の会	城田領	第4(土)午前	月 1,000	柳澤 健一	初心者も経験者も自分なりの楽しみ方で土に親しんでいます。
篆刻教室	中村寅雄	第2(土)午前	月 500	須江 教順	千字文の詩句等を学び、篆書体、甲骨文、金文など漢字の成り立ちを学びながら、印石に彫り込みます。
えいごDEあそぼう	並木由香	毎週(木)夕方	月 1,000	並木 由香	絵本を見て、CDなどの音から、英語を耳で覚えます。
リフォーム教室	菊池たか子	第1(火)午前	年 3,000	伊藤 瑛子	思い出いっぱい古い洋服や着物をリフォームし、甦らせるアイディアと「ずく」を楽しむ会です。
太極拳パンダ	清水富貴子	第1・3(木)午前	年 6,000	小林一二三	無理のない動きで脚力を鍛えています。合間のおしゃべりも楽しみです。
パソコン同好会	佐藤修二	第2・4(木)午後	月 1,200	神津 秀章	グループ学習を基本に、パソコンの操作手法を修得します。

臼田地区館事業

☎ 82-2106

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
書芸書道クラブ	小宮山清峰 (則男)	第2・3(月)午後	月 1,500	市川 富康	古碑法帖による古典書道を臨書において学習しております。
星書道会	井出岳鳳 (二雄)	第1・3(水)午後	年15,000	臼田 雄	東京全日本書芸文化院の昇段及び、月例競書に出品。また、佐久市総合文化祭、臼田地区館のつどい等にも参加し、楽しく活動しています。
鉛筆画クラブ	大工原昌子	月1回(金) 午前	年 6,000	高見沢千代子	毎月第2金曜日、9時～12時まで、鉛筆だけで身近な花や静物を描きます。
水彩画クラブ	大工原昌子	第1(木) 午後	年 6,000	石井みつ子	大工原昌子先生の指導のもと、草花を水彩絵の具で描いています。
うすだ絵手紙教室	岩本幸枝	第3(月) 午前	年 6,000	土屋おき子	葉書に大きく描く絵、短い言葉で受け取った人の心を癒してくれます。是非参加してください。
短歌会ねむの花	小澤京子	第1(月) 午後	年 6,000	富田 昌利	初心者が多い短歌会です。月1回2首を提出し、先生のご指導を受けています。
やまなみ俳句会		月1回(金) 午後	年 6,000	平林まち子	月1回の例会 当季雑詠3句、席題2句から各人8句を互選、季語の使い方等楽しく学習します。
星のまち俳句会		第2(木) 午前	年 5,000	三石 賢	俳句を作り、鑑賞、批評、添削をする。
一位俳句会	丸山正俊	第2(水) 午前	年 4,000	佐藤 愛子	兼題を戴き3句投句、各自3句互選、先生の講評と添削指導。楽しい会です。
クワイアグリーンヒル	小林真・高橋さとい	毎週(土) 夜	月 2,000	出浦 修身	人の和を大切に20代から70代の仲間が楽しく合唱に励んでいます。
コーラスつくし	高橋さとい・山岸紀江	毎週(土) 午後	月 2,500	内藤 幸子	会員募集中です。素敵な歌を私たちと一緒に楽しく歌いましょう。
モーニンググロー	山口昌浩	毎週(土) 夜	月 1,000	渡辺美智江	小人数ですがパワー全開!毎週楽しく歌っています。
うすだ童唱会	阿部紀子・臼田隆子	第1・3(火)午後	年 6,000	倉根 梅子	明るく楽しくをモットーに年齢差なく唄っています。入会大歓迎します。
佐久ギター・マンドリンクラブ	高畑秀人・武者知子	毎週(木) 午後	月 1,000	内堀久美子	発足して12年目、現在会員37名。6月24日の定期演奏会に向け練習中です。
臼田民謡を唄う会	小金沢千与春	第2・4(水) 夜	年10,000	須田 福松	毎月第2、4水曜日、千与春先生の指導で楽しく練習しています。皆様のご参加をお待ちしています。
民謡千曲会	南波喜代子	第1・3(月)午後	月 1,500	山下 信子	発足して3周年を迎えます。毎年3月には、会員の成果発表会を行っています。
みゆき会	小金沢千与春	第2・4(木)午後	月 3,000	黒沢 勝美	第2、4木曜日、午後1時より練習しております。経験問わず習ってみたい方は、お出かけください。
かたくりの会	市川長子	第1・3(金)午後	月 1,000	依田 竹美	男性3人、女性10人の骨太グループです。楽しみ苦しみながら、和気藹々と豊かに奏でる旋律を楽しみながら挑戦しております。稽古日は、第1、第3の(金、午後)です。入会お待ちしております。
公民館舞踊同好会	武川長子 (西川扇紫長)	第1・3(火)午前	月 1,000	依田けさ子	年齢に関係なく楽しく練習しています。第1、3の火曜日が練習日です。踊りの好きな方、入会をお待ちしています。
清流会	竹田清子	第1・2(日)	その都度徴収	青木さち子	私たちは月2回練習して、新しいことにも一生懸命に取り組んでいます。
新舞踊 祥の会	山中祥子	第1・2(火)	月 1,000	小須田恵子	地域貢献を目指し、ボランティア活動に積極的に歓喜で活動しています。
ハーウ加納スターライト臼田	加納マミ	第2・4(火)午後	月 1,333	柳澤千代子	軽やかなフラは身も心も癒されます。「いつも笑顔」がモットーです。
フラ・ブルメリア臼田	真次トシ江	第1・2・4(木)午後	月 2,000	佐々木ふさ江	ハワイアン曲で、体を動かしてみませんか。楽しいですよ。
アロハ・フラ	根岸京子	毎週(木) 夜	月 1,000	佐藤ひめ子	毎週木曜日、18名のメンバーで楽しくフラを踊っています。
スウィングダンスあいとびあ	駒村文兵衛・塩谷美智子	毎週(土) 午後	月 2,500	山口 茂弥	ダンスを通して会員相互の親睦と心身の健康づくりを行なう。
茶味の会 A	三石 まつ子	第1(火)・第3(月)午後	年 2,000	新津 洋子	若い方から年配の方まで、楽しく熱心に、抹茶の習得に励んでいます。
茶味の会 B	内藤和子	第3(土) 午前	年 2,000	篠原美恵子	奥田正造先生の茶道精神を大切にして、皆さんと仲良く楽しくお稽古に励んでいきたいと思ひます。
臼田池坊華道クラブ	井出シゲ子	月1回(金) 午後	年 6,000	日向あさゑ	池坊生け花の伝統を踏まえ、現代の生活環境にマッチした生け花を楽しむ学びます。
佐久吟道会	大工原照富	随時	年 4,000	日向 敬一	吟詠は腹式呼吸で行いますので健康にも大変役立つと思います。親睦旅行も計画し、楽しい会を目指しています。
吟真会	荻原治子	月6回(月、水、金)	月 500	佐々木文雄	漢詩を理解し格調高い吟詠に向かって研究し努力しています。各種コンクール等に出場し、入賞を目指し頑張っています。
千曲玄州流吟道会	熊谷忠廣 (玄州)	月4～5回	年 3,000	柳澤 真生	歴史上有名な漢詩や、祝事事に合った詩も美しい旋律で吟詠します。
千曲吟剣詩舞道会	大工原ふみ代	第2・4(金)午後	1回 500	平林 里予	詩吟に合わせて舞う詩舞、剣舞を習っています。楽しい会です。
臼田囲碁愛好会		毎週(土) 午後	年 1,000	島崎 晃	囲碁は楽しいゲームです。多くの方に参加してもらいたいです。
木彫教室	日向一二	第1・3(水) 夜	年 6,000	菊池 勝利	板、角材に根気よく精魂込めて彫ることで、緊張感、やりがい、楽しさを感じています。
ゆびのあとの会	沖浦卓夫	第1・3(金)	年 8,000	松本 徹也	講師の指導のもと、月2回(第1、3金)の陶芸教室。楽しいよ。
ひまわり会	内藤邦子	第4(土) 午後	月 1,000	小林紗伊子	毎月1回第4土曜日午後、にぎやかに針を進めています。パッチワークキルトやってみたい方入会をお待ちしています。
編物教室	須田つね子	第2・4(火)午後	1回 800	高橋 澄子	手編を行い、頭の体操、手や指のリハビリをかねて楽しく学んでいます。好きな人はお出かけください。
臼田ヨガクラブ	井出和代	第1・3(木) 夜	年12,000	工藤 和江	ヨガでストレス解消、健康維持!リラックス出来ます。
スターキッズうすだA	高橋さい子	第1・2(水) 第3・4(土)	月 2,000	高柳 陽子	小3～小6のグループで、音楽に合わせ元気よく体を動かしています。
スターキッズうすだB	高橋さい子	第1・2(水) 第3・4(土)	月 2,000	大工原千緒	小2以下のグループで、楽しくリズムに合わせて踊っています。
佐久気功教室	堀込雅彦	毎週(火)夜	月 1,000	斉藤勢津子	気功を通して心身の健康を保持し、又、元気な仲間の気をもらい、語らいのある和やかなグループです。
健康体操	野中史子	第2・4(火) 夜	月 1,000	土屋 明子	毎月2回、夜7時半から先生の指導のもと、音楽に合わせて身体を動かしています。
はつらつ運動の会	高橋さい子	第1・3(月)午後	年10,000	清水 邦子	楽しく音楽に合わせて運動をしています。

臼田地区館事業

☎ 82-2106

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
臼田古文書を読む会	尾崎行也	第2・4(火) 夜	年21,000	由井 正雪	講師の指導のもと、古文書を解読し、先人の生活や社会を学んでいます。
きもの着付教室	林美津子他	(金) 夜	年 5,000	倉根 梅子	自分の持っている着物と帯びで習えます。着物と帯をお持ちでない方にはお貸しします。着物を一人で着られるようになりたい方は、どんな事でも相談ください。
パソコンサークル びびかねっと	神津まり子	第1・3(火)午後 第2・4(木) 夜	1回 500	平林 稔子	皆でワイワイ楽しくパソコンを学んでいます。初心者大歓迎!
パソコン要約筆記 サークルロゼット佐久	西原恭子	月 1 回(日)	年 3,000	小山さち子	聴覚障害者の方々への支援手段、「パソコン要約筆記」を学習します。
生活を見つめる会		月 1 回	年 2,000	細谷 一子	日々の暮らしを知恵と工夫で生活できるよう活動しています。
山野草すみれ会	中島三幸	第1(土)午後	年 2,000	青木 久雄	山野草を通して同志の人達が植物を育てる楽しみと、観賞の会
ノルディックウォーキング臼田	井出泰生	毎週(金)午前	年 1,000	井出 泰生	年齢性別を問わず自然を親しみウォーキングを楽しんでいます。
佐久おやじの会		月 1 回(火)	その都度徴収	大塚 善雄	毎月担当幹事が立てる企画により、会員相互の研鑽に努めていきます。
佐久やこのはな会		隔週(土)	年大人 3,000 高校生以下1,500	高洲 慶一	小学生からご年配の方まで、百人一首競技かるたを楽しみましょう。

浅科地区館事業

☎ 58-3957

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
塩名田小学生書道教室	丸山秋枝	毎週(金) 夕方	月 1,000	佐藤 瑞穂	書道を愛し、一筆、一筆、心をこめています
ラブ&ハート	岩本幸枝	第4(木) 午後	年10,000	臼田 順子	「下手でいい」をもっといい、絵手紙を楽しんでおります。月1回第4木曜日です。是非ご入会下さい。とても楽しいクラスです
絵手紙の会	星山信子	第3(月) 午後	月 1,500	松沢 容子	「下手でいい、下手がいい」の言葉に感動を伝える絵手紙を無心で描こう
浅科短歌会	小松三枝	第3(金) 午後	年 1,500 月 500	角地 キヨ	例会577回を数える古いグループです。年齢を問わず楽しく学んでいます
あすなる俳句会	棚沢一郎	月 1 回(月)	年 4,000	山崎 英夫	月1回例会を浅科地区館で開催し、講師の指導を受けています
佐久夕月会	丸山すずい	第1・3(月)	なし	小平 一子	今年は6月に県大会がコスモホールに来ますので参加し、3月の芸能祭、ボランティアにと頑張っております。
ザ・つくしーず	丸山すずい	月 2 回	無料	丸山 智子	どなたでも気軽に始められる大正琴、一緒にいかがですか
大正琴 浅科子ども教室	山浦克己	月 4 回 木曜日	無料	山浦 克己	小学生の楽しい大正琴教室です。市内のイベント出演で、市民の皆さんに喜ばれています。やさしい心の児童、明るく元気で大正琴に興味のある小学生待っています
あさしな元気太極拳	日向由美子	毎週(土) 午後	月 1,000	柳沢 滋子	のんびり、楽しく、且つ真面目に基本の太極拳を学んでいます
佐久太極拳教室	森泉幸子	第1・3(金) 夜	月 1,000	高柳寿美枝	体力や年齢に関係なくできる太極拳を始めてみませんか
浅科社交ダンス倶楽部	浅倉みち子	毎週(火) 夜	月 1,000	小林 明	健康のための運動を主としたレッスンをしています。初心者歓迎します
ウイングダンス	駒村文兵・塩谷美智子	毎週(月) 夜	月 2,500	小林 典子	基本をしっかりと学び、楽しい仲間作りをしています
なないろの虹	鬼久保昌子	月 1 回(金)	回 500	山辺 厚子	身体を動かしながら手話を覚えてみませんか。まずは見学から気軽にお出掛けください
扇已紀会(A・Bグループ)	山崎幸枝	毎週(火) 午前	月 500	塚越 武信	週1回西川流舞踊を練習。一緒に日本舞踊を楽しみませんか
八幡・矢島民踊クラブ	高野直次郎	第1・3(火) 夜	年 6,000	小林 祥郎	毎月第1・第3 火曜日 夜7時より、福祉センターで練習を行っています
中津民踊レククラブ	高野直次郎	第2・4(水) 夜	年 7,500	丸山 秋枝	仲間と楽しく体全体を動かし、元気で若さを保ち、地域活動に参加する
佐久老大O・B民踊とレク	高野直次郎	第2・4(水)午前	年 6,000	小林 祥郎	毎月第2・第4水曜日浅科会館で午前9時～12時まで楽しく踊ったり語りあったりしています
静剛会	榊原 静剛	毎週(木) 夜	月 2,000	佐藤やい子	明るく健康で生活が送れるよう、仲間と楽しく会話をしながら舞踊の練習をしています
フラ・レイロケラニ	大橋 瑞枝	第2・4(金) 夜	月 1,000	堀 礼子	フラダンスの練習や、新しい曲を学んでいます
フラ・ピカケ	神津 あや子	第1・3(金)	月 1,000	涌井由美子	美しいフラの曲に合わせて、やさしく指導してくださる先生と楽しく踊ります
茶道教室	滝沢 久江	第1・2(木)	月 4,000	佐藤 照子	お茶の作法と、お点前と一緒に楽しく学んでみませんか
陶友会	会員	第1・3(月) 夜	年 3,000	橋詰 隆子	土に心を籠め、形を思い描き、炎と向かい合う楽しい時間を一緒に学んでみませんか
フォトアート浅科	高橋令雄	月 1 回	年12,000	佐藤 純雄	撮影の技能を高めつつ、被写体の姿をよりの確にとらえ撮影し、作品の向上を研究し合う
浅科写真クラブ	なし	第2(水) 夜	年12,000	松井新太郎	写真展・その他コンテスト等において、各自入選以上を目指し努力しております
浅科囲碁愛好会	なし	毎週(火)午後1時	なし	小泉 逸郎	囲碁の好きな方大歓迎です。気楽に参加してください
麦の会	内田 すみ江	月 1 回 木曜日	月 700	小泉真由美	内田先生より、手軽に作れておいしい料理を教えていただいております
籐教室	関口 みづほ	月 1 回 月曜日	回 500	小林 久子	籐あみの基礎を知り、オリジナリティーあふれる作品をつくります
親和教場	丸山 基風	第4(金) 午後	月 1,000	丸山 幸子	大きな声を出して楽しく吟じております。お仲間に入りませんか。

望月地区館事業

☎ 58-3957

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
望月切り絵(剪画)教室	淀川学	第2・4(土) 昼	月 1,000	淀川 学	少人数で活動して5年になり、ようやく地域の皆様に知っていただけるようになりなりました。が、まだまだ会員が足りません。よろしく願います。

望月地区館事業

☎ 58-3957

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
春日民謡会	依田千祥	第1・3(水)夜	月 2,000	竹花 幸三	春日民謡会は、月2回第1・第3水曜日夜7時30分より、春日御鹿の里ふれあいセンターで民謡の練習をしています。
水曜会 (秀峰書道教室)	小林英夫	毎週(月)	無 料	小林 英夫	昭和42年12月、旧望月公民館主任講師上嶋和風先生を招き発足し、毎週水曜日に行ったので「水曜会」と名付け、現在に至っています。
フラ・メケ・アロハ	大橋瑞枝	第3(木)昼	年12,000	山浦かよ子	フラダンスの修得と会員相互の親睦を深めあう楽しい教室です。ボランティアで披露しています。いつでも入会大歓迎です。
さつき会	岡田道子	第2・4(火)昼	月 2,000	真山 幸子	岡田先生のご指導により、月2回(第2・第4火曜日)練習しています。
おもと会	鬼久保昌子	月2回不定期	月 2,000	内藤美恵子	健康のため、生涯学習として地域との交流を楽しむ。
うたごえホール	小林美智子	月1回 第3(水)昼	年 2,000	竹花 兵吾	望月地区館愛唱歌講座に参画、前期6回と自主学習で後期6回を計画年間12回行う学習グループ。ご入会お待ちしております。
望月古文書研究会	尾崎行也	第1(木)夜	月 1,000	佐藤純一郎	町法近世編の資料をもとに、会員が地域にある古文書を学習しています。
望月小唄保存会		月1回 第2(月)夜	月 500	柴平 忠春	望月小唄は84周年を迎えました。佐久市の郷土民謡として、練習に参加してください。
望月太極拳倶楽部	小出義宗	毎週火曜(夜) 第2・4土曜(午前)	月 3,000	大木奈保子	太極拳!!始めませんか。疲労回復・姿勢矯正にいいですよ。新会員随時募集。
望月俳句会	窪田英治	月第1(金)	年24,000	佐藤 栄一	年12回の定例会、事前投句、県・全国の吟行大会等に参加し、研究・発展に努める。
望月郷土を学ぶ会		2ヶ月に1回昼	年 2,000	佐藤純一郎	隔月毎に、バスで日帰り研修旅行を楽しんでいます。
古文書講習会	佐藤純一郎	第3(水)夜	月 500	金井 勇志	望月地区にある古文書を、楽しく解説しています。関心のある方、ご参加ください。
すずらんコーラス	清水ゆみ	毎週(金)夜	月 1,000	柳沢由美子	毎週金曜日の夜、清水先生の指導のもと練習しています。誰でも知っているような歌ばかりです。ぜひ一度見学に来ませんか?
望月旅籠屋宿	尾崎行也	第2・3(木) 夜 19:00~21:00	無 し	大木 規子	町誌別巻II「写真に見る望月の20世紀」の各写真の背景を探る
望月フォークダンスクラブ	高藤袈裟幸・幸子	第1・3(金)昼	月 1,000	内野 政子	ダンスを通して地域の人々との交流を深める事が、会の目的です。初心者大歓迎です。
フラワーアレンジメント教室	土屋しのぶ	月1~2回 月曜(夜)又は水曜(午前)	回 3,500	土屋久美子	花を愛し、暮らしに潤いを求める人が集まっています。
趣味の館・竹細工教室	篠原利雄他6名	冬季1月~2月	年 1,000	篠原 利雄	竹細工で趣味と実用を兼ねた物造りの楽しみ喜びを体験し、作った作品は、日常活用できます。
白百合会	加藤靖子	月1回 第2(土)	月 1,000	市川 英子	白百合会は、発足して7年になります。地域との交流を大切に、健康づくり・仲間づくりと楽しく活動しております。
春日古文書学習会		月1回 不定期 夜	年 1,000	武田 衛	佐久地方の近世文書を解説して、古文書の読解力を付け、当時の社会や庶民の生活を楽しむ学んでいます。
望月書友会	上嶋桂風	月1回(木)	年 2,000	篠原 一郎	筆字に親しく楽しく交流、初心者の方お気軽にご参加下さい。
春日木彫り教室	滋田正男・忠代	月2回不定期	回 1,000	大井 芳園	世界に一つしかない作品を作る喜びを味わいながら楽しくやっています
望月着物リメイク研究会	望月多恵子	月1回 第2(水)	年 1,000	佐藤 幸子	毎月第2水曜日に、午後1:30から古着から生まれ変わる作品づくりを楽しみながら行っています。
ひなの会望月支部	矢島八重子	第1・第2・第4の(水)昼	回 500	矢島八重子	古布を利用し手作りの楽しさを知り、作品の向上、より豊かな仲間づくりをし、楽しく活動しています。
フラ・モキハナ	森泉八千代	第1・4(木) 第3(木)駒の里ふれあいセンターにて	月 1,000	窪田 道子	体を動かし、楽しみながら健康とストレス解消の場になっています。
ゆりかごの会	宮崎茂徳・渡辺光子(通訳)	第2・4(金) 夜	年 3,000	土屋ひろみ	「手話」というもう一つの言葉を知り聴覚障害者に役に立てるように学習しています。
若竹会・あかしやグループ	岡田道子	第1・3(火)	月 2,000	篠原 華子	私たちのグループは、大正琴を通して地域の仲間づくりをし、活動によって楽しみながら人生を過ごしています。
古流松藤会	中村貴子	第1・3(木)	月 1,000	田中 咲子	玄関や、床の間にお花を飾ると気持ちが落ち着きますね。
春日華道教室	小林善樹	月1回 第3(水)	回花代 程度	小林美枝子	私たちは、1月除いて毎月第3水曜日に立科より講師を招いて、遠州流の生け花を勉強しています。
ヨガ教室	大木昭八郎	毎週(日) 夜	回 1,000	両沢 基子	週に1回、頭から足の先まで全身の筋肉をほぐし、健康な体作りをしています。
望月女声コーラス	掛川剛夫・小林美智子	第2・4(火) 夜	月 1,500	小山 時子	月2回の練習で、思いっきり声をだし歌うことで、日常とは別の時間を楽しめます。皆さん一緒に歌いませんか。
望月エスプラント会	山本辰太郎	第1・第3(水)	無 料	山本辰太郎	人間の平等と平和への思いを深め、世界の人々との民際交流を進めています。
望月の駒を歌う会	鈴木健二	第1・2・4(木)	月 2,000	高橋 隆治	第1・2・4木曜日に駒の里ふれあいセンターで練習しています。
天来画沙会	桑原呂翁・山本奏鼎	毎月第2(土)午後	年 40,000	矢花 公子	比田井天来門流の先生方に、古典の臨書・創作・漢字・仮名交じりの書等の指導を受け学んでおり、年1回天来画沙会展覧会を開催しています。ご入会ください。

平成 24 年度

佐久市 市税・介護保険料・後期高齢者保険料 納期限(口座振替日)一覧表

納入は 安心 便利 な口座振替をご利用ください

月 別	税目・保険料別納期限、口座振替日					
	固定資産税 都市計画税	市県民税 (普通徴収)	軽自動車税	国民健康保険税 (普通徴収)	介護保険料 (普通徴収)	後期高齢者 医療保険料 (普通徴収)
4月					第 1 期 (5月1日)	
5月	第 1 期 (31日)		全期 (31日)		第 2 期 (31日)	
6月		第 1 期 (7月2日)			第 3 期 (7月2日)	
7月	第 2 期 (31日)			第 1 期 (31日)	第 4 期 (31日)	第 1 期 (31日)
8月		第 2 期 (31日)		第 2 期 (31日)	第 5 期 (31日)	第 2 期 (31日)
9月	第 3 期 (10月1日)			第 3 期 (10月1日)	第 6 期 (10月1日)	第 3 期 (10月1日)
10月		第 3 期 (31日)		第 4 期 (31日)	第 7 期 (31日)	第 4 期 (31日)
11月	第 4 期 (30日)			第 5 期 (30日)	第 8 期 (30日)	第 5 期 (30日)
12月		第 4 期 (28日)		第 6 期 (28日)	第 9 期 (28日)	第 6 期 (28日)
1月				第 7 期 (31日)	第10期 (31日)	第 7 期 (31日)
2月				第 8 期 (28日)	第11期 (28日)	第 8 期 (28日)
3月					第12期 (4月1日)	第 9 期 (4月1日)

● 見えるところに保管してご利用ください。

●納期限が過ぎますと、督促手数料(100円)、延滞金(年14.6%)等を支払うようになります。

●口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をしてください。

●納付に関する相談は随時行っていますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ 収税課 ☎62-3043 (直通) …収納全般、納税相談
 税務課 ☎62-3040 (直通) …市県民税、軽自動車税、固定資産税・都市計画税
 国保医療課 ☎62-3164 (直通) …国民健康保険税、後期高齢者医療保険料
 高齢者福祉課 ☎62-3154 (直通) …介護保険料

【春の全国交通安全運動が始まります】

運動の期間

平成24年4月6日(金)～4月15日(日)までの10日間

スローガン

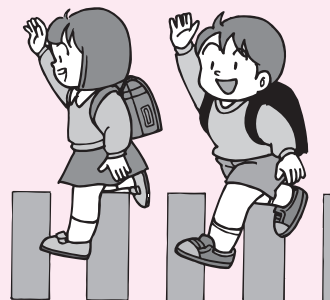
「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」

運動の基本

「子どもと高齢者の交通事故防止」

運動の重点

- ・歩行、横断中の交通事故防止
- ・自転車の安全利用の推進
- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶



【入学シーズンです】

春、新入学園児や児童たちが元気に外へ飛び出す季節です。

また、ご家族そろって外出する機会も多くなります。

幼い子供の命を守るのは、大切な大人の役目です。

ドライバーも歩行者も交通ルールとマナーを守り、交通事故を防止しましょう。

■お問い合わせ 生活環境課 消費生活交通係 ☎62-3094（直通）
または各支所 生活環境課



平成24年 経済センサス-活動調査 へのご回答、ありがとうございました

経済センサス-活動調査は、全ての企業・事業所を対象に、全産業分野の活動を同一時点で網羅的に把握する我が国唯一の調査です。

調査の結果は、国の各種行政施策をはじめ、地域の産業振興や商店街の活性化などの地域行政のための基礎資料として利活用されます。

◎現在、市において調査票の審査事務を行っております。調査票の記入内容について、おたずねさせていただく場合があります。

◎まだ回答がお済みでない場合は、お早めの回答をよろしくお願いいたします。

※調査票に記入していただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありません。

経済センサス-活動調査については、キャンペーンサイトをご覧ください。

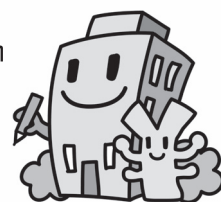
経済センサス | 検索

<http://www.stat.go.jp/data/e-census/campaign/index.htm>

■お問い合わせ 情報統計課 統計係
☎62-3923（直通）



総務省・経済産業省・長野県・佐久市



農作業事故にあわないために

4月～5月にかけては、農作業を行う機会が多い季節です。それに伴って農業機械を使用する頻度も増えることから農作業事故が多くなります。農作業事故はときに死亡事故につながる危険なものです。

起こりやすい事故を把握（想定）し、作業中は特に注意しましょう。

起こりやすい農作業事故

1. 乗用トラクターで急斜面、畦道などを走行中の転倒事故。
2. 日没後、暗くなってからの作業中の事故、または車道を走行中の交通事故。
3. 歩行トラクター作業中のバック巻き込まれ事故。
4. お昼休みの休憩前や作業終了の前の疲労がたまっているとき。また、時間に追われているときの作業ミスによる事故。



農作業事故にあわないために以下のような取り組みをしましょう。

農作業事故を減らすためにできる取り組み

1. 安全フレーム、反射板等、農機具に必要な防護具をつける。
2. 作業が終わった後、機械の泥等をしっかり落とす。
3. 複数人で作業を行う。また、家族にその日の作業計画を伝える。
4. 余裕を持った作業日程をたて、適度な休息を取り無理な作業を行わない。
5. 万が一に備えて、各種保険や共済に加入する。



事故が起こりやすい状況を把握し、農作業事故を減らすための取り組みを行えば農作業事故は減らすことができます。

自分の農作業風景を振り返り、農作業安全のために何かできることはないか、もう一度確認をお願いします。

自分や家族のためにも安全な農作業を心がけましょう！

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203

佐久地域の伝統野菜の情報提供について

伝統野菜とは、時代の流れとともに多くの地方種が淘汰されていった中で、地域の食文化とともに育まれ、他にはない多彩な味と香りを持っており、限られた地域で今日まで脈々と伝えられてきた貴重な品種です。

市では、佐久市の特産品として伝統野菜を栽培・普及していくことを検討しています。

皆さんの周りにある珍しい野菜や、過去に存在した隠れた名産品などについての情報の提供をお願いします。



昨年、皆さんからの情報をもとに「^{さくこだい}佐久古太きゅうり」が、長野県の認定する「信州の伝統野菜」に選定されました。

昭和20年代以前から佐久市の志賀地区および春日地区で自家用として栽培されてきており、果実の長さは13cm程度、少し太目の小型のきゅうりで、生食、かす（酒粕）もみなどとして食されています。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203

平成24年度 農業者戸別所得補償制度について

米の生産調整は、国の方針により、平成24年度も継続して行われます。
水田を有効的に活用し食料自給率の向上と農業経営の安定を図るため、米の生産調整にご協力をお願いいたします。また、畑作物の一部についても所得補償の対象となります。

国では、食料自給率の向上を図るとともに、販売農家の農業経営が継続できる環境を整えることを目的とし、『農業者戸別所得補償制度』が昨年度と同様に継続して実施されます。

この農業者戸別所得補償制度は下記の3つの事業で構成されています。

- (1) 米の所得補償交付金（米に対する所得補償事業です。）
- (2) 水田活用の所得補償交付金（転作作物の作付に対する助成事業です。）
- (3) 畑作物の所得補償交付金（畑作物の作付に対する助成事業です。）

◎事業の主な内容

(1) 米の所得補償交付金

稲作農家の経営を安定させ、水田農業を維持し自給率の向上に取り組む環境を整えることを目的に、恒常的に生産に要する費用が販売価格を上回る米に対し、所得補償を国から直接支払により実施します。

※この事業では生産調整を達成することが条件となります。

○対象となる農業者について 生産調整を達成している、米の販売農家。

※販売農家とは⇒水稻共済加入者。なお、20a未満の水稻生産者については、平成23年度の出荷・販売実績があり、伝票等確認できるものがある方。

○交付金対象面積について 主食用米の作付面積から一律10a（自家消費分として）を控除して算出します。なお、主食用米の作付面積が10a未満の方は対象外となります。

○交付金単価について 定額部分と変動部分が交付されます。

- 1) 定額部分・・・全国一律単価とし、10aあたり15,000円
- 2) 変動部分・・・当年産の販売価格が標準的な販売価格を下回った場合に、その差額を交付。

※当年産の販売価格とは⇒全銘柄平均の相対取引価格

●留意事項

○生産調整を達成するための、転作として認められないもの

調整水田、自己保全管理、遊休農地などの不作付地は、生産調整を達成するための転作として、原則的に認められません。したがって、転作には作物を作付けすることが必要となります。（ただし、養魚水田、部分的な調整水田、部分的な自己保全管理などは、認められます。）

また、圃場の全体を調整水田、自己保全管理等により生産調整を達成する場合、作物の栽培ができない理由を市へ提出し、認定を受けることとなります。（平成23年に認定を受けている水田は、再認定は不要です。）

○交付金を受けるための手続きについて

この事業に加入し交付金を受ける場合、関東農政局長野地域センター、または佐久市農業再生協議会に交付申請書の提出が必要となります。

(2) 水田活用の所得補償交付金

水田を有効活用して麦、大豆、米粉用米、飼料用米などの生産を行う販売農家に対し、作付面積に応じ、国から直接支払により交付金が交付されます。

○対象となる農業者について

国より指定された対象作物を、出荷・販売契約等を締結し、販売を目的に生産する農業者。

○交付単価について

①戦略作物

作物名	交付単価（10aあたり）
麦、大豆、飼料作物（チモシー、オーチャードグラスなど）	35,000円
新規需要米（米粉用、WCS用稲、飼料用）	80,000円
そば、なたね、加工用米	20,000円

②その他作物（市町村単位で設定されます。） ※現在、佐久市農業再生協議会にて検討されています。

③二毛作助成

10aあたり15,000円。主食用米と①の戦略作物、または①の戦略作物同士を組み合わせると二毛作を行った場合対象となります。

●留意事項

○交付対象外のもの

自家用の転作作物に対しては、自給率向上の観点から、交付金が交付されません。
また、収穫ができなかった作物についても、交付金は交付されません。

○交付金を受けるための手続きについて

この事業に加入し交付金を受ける場合、関東農政局長野地域センター、または佐久市農業再生協議会に交付申請書の提出が必要となります。

(3) 畑作物の所得補償交付金

畑において、国の指定する作物を出荷・販売契約を締結し生産を行う販売農家に対して、標準的な生産費と販売価格の差額分に相当する交付金が、『数量払』と『面積払』により国から直接支払により交付されます。

○対象となる農業者について 対象作物に対して出荷・販売契約を締結し、生産する農業者。

○対象作物について 麦（小麦、二条大麦、六条大麦、はだか麦）、大豆、そば、なたね、てん菜、
でん粉原料用ばれいしょ

○交付単価について

①数量払（当年産の出荷・販売数量に、品質に応じた重量当たりの単価で交付されます。）

※面積払を受けた方は、面積払分を差し引いて支払います。

平均的な交付単価………実際は品質によって異なります。

小麦	6,360円/60kg	はだか麦	7,620円/60kg	でん粉原料用 ばれいしょ	11,600円/ t
二条大麦	5,330円/50kg	大豆	11,310円/60kg	そば	15,200円/45kg
六条大麦	5,510円/50kg	てん菜	6,410円/ t	なたね	8,470円/60kg

②面積払（前年産の生産面積に基づき交付されます。）

※前年産の生産面積のない方は数量払のみとなります。

10aあたり20,000円

●留意事項

○交付対象外のもの

出荷・販売契約を締結していない作物は対象になりません。また契約数量を下回った場合も対象になりません。

○交付金を受けるための手続きについて

この事業に加入し交付金を受ける場合、関東農政局長野地域センター、または佐久市農業再生協議会に交付申請書の提出が必要となります。

◎今後の手続き等について

「平成24年度（産） 営農計画書及び水稻生産実施計画書」が、佐久市農業再生協議会より、配布されます。この計画書は、各農家の水田情報の基礎となりますので、必ず内容をご確認いただき、平成24年度の作付予定等をご記入のうえ、佐久市農業再生協議会に提出してください。

また、農業者戸別所得補償制度に加入される方は、交付申請書をご記入のうえ、佐久市農業再生協議会まで提出してください。

農業者戸別所得補償制度の詳しい内容につきましては、
農林水産省ホームページ (<http://www.maff.go.jp/>) また、
市ホームページ (<http://www.city.saku.nagano.jp/>) に掲載されておりますのでご覧ください。
制度の内容等のお問い合わせにつきましては、下記までご連絡ください。

■お問い合わせ 農林水産省 関東農政局 長野地域センター 佐久支所 ☎62-6271
農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通） または各支所 経済建設課
佐久浅間農業協同組合 各営農センターおよび支所経済課

防護柵等の設置を計画されている皆さんに補助金を交付します。 (農作物有害鳥獣被害防止事業)

市では、ニホンジカやイノシシなどの野生鳥獣による農作物への被害を防止し、農業生産の維持および向上を図るため、防護柵設置のための資材購入経費に対して補助金を交付しますので、ご活用ください。

- 対象者 市内で農業を営む方、農業生産法人、および、営農集団等
- 補助率と補助金限度額 原材料購入経費の10分の3以内 ・上限10万円
※補助金は、東信農業共済組合および他団体などとの重複はできません。
- 対象となる防護柵等について
〔電気柵〕…電線を耕作地等の外周へ設置し、電流を流すことにより、有害鳥獣の侵入を防止する装置。
〔防護柵〕…柵、ネット、テグス、トタン板等を耕作地等の外周等へ設置し、有害鳥獣の侵入を防止する装置。
- 設置する防護柵の規模
設置する防護柵等の延長は100m以上とします。
隣接する農地の所有者と共同申請していただくことも可能です。

- ・必ず、資材等の購入前に市へご相談ください。
- ・設置済みの物や、既に購入してある資材については補助対象となりませんのでご注意ください。

- ・防護柵等の設置に係る工事費、および、爆音や音波等を発生させることにより、有害鳥獣からの被害を防止するための機器類は補助対象となりません。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203 または各支所 経済建設課

安全かつ適正な農薬散布についてのお願い

農作物を栽培するにあたって、農薬散布は病虫害の駆除・予防のために重要な作業です。
以下の点に注意し自分や近隣住民の健康、周囲の環境を守るために、適正な農薬散布を行いましょう。

①薬のラベルをよく読みましょう！

農薬のラベルには、使用基準のほか、使用上の注意事項等が記載されています。
使い慣れた農薬でも、使用前に必ずよく読み、ラベルの内容に従って使用しましょう。

②近隣住民・周辺的环境に配慮しましょう！

散布の前には、看板を立てるなど、近隣住民等へ事前の周知をしましょう。
河川等へ流出しないように、周辺の地形や気象条件を考慮しましょう。
水田農薬を使用する際は水産動物等への被害を防止するため、止水期間を遵守し、使用后1週間程度は止水管理を行いましょう。

③農薬散布時は、飛散に注意しましょう！

農薬は、無風または風の弱いときに散布することとし、他のほ場や住宅等へ飛散しないようにしましょう。

④農薬散布作業中・作業後の事故に注意しましょう！

散布を行う際は、農薬用マスク、保護メガネ等の防護装備を着用しましょう。
散布中、気分が悪くなった場合には、すみやかに医師の診断を受けましょう。
散布終了後は、全身をよく洗い、衣服を着替えましょう。

市民の皆さんへお願い

農業者の皆さんは、散布作業にあたり、農薬の飛散防止のため、早朝などの風の弱いときや無いときを選んで散布するなど他へ飛散しないように注意し作業を行っています。また、早朝散布の場合は機械音も大きく聞こえることがあります。ご理解とご協力をお願いします。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203

佐久市農商工連携地産地消推進の店 募集

佐久市および佐久市農商工連携地産地消推進協議会では、地産地消の推進と佐久ブランド（市産農林水産物）で、お店をアピールしたい、また、していただける販売店や飲食店等を「地産地消推進の店」として認定しています。

＜推進の店の認定基準＞

【共通事項】	①	地産地消推進プランの趣旨に賛同し、プランに基づいた活動を積極的に行う意欲があると認められること
	②	申請内容を市ホームページ等で紹介することを承諾し、また、地産地消推進の活動や、アンケート調査等に協力すること
	③	事業所等に推進店の責任者がいること
	④	佐久市産品のPR、販売等にわたっての自主的な取り組みを行っていること
	⑤	食品衛生法、JAS法等の関係法令を遵守すること
	⑥	佐久市産品の取り扱いを、今後も増やす意欲があること
【販売店】 直売所、小売店、 量販店等	①	佐久市産品の売場を設け、佐久市産品である表示を行っていること
【飲食店等】 食品衛生法の許可 を受けている料理 店、旅館、ホテル、 弁当店、食品加工 事業者等	①	食材は、端境期を除いて佐久市産品を使用し、メニュー等へ佐久市産品である表示を行っていること
	②	食品加工業者においては、加工食品の主原材料に佐久市産品を使用して製造された商品が1品以上あり、主原材料表示に「佐久市産」と明示されていること

地産
地消

安全・安心

まるごと食べよう！

佐久ブランド

佐久市農商工連携地産地消推進の店

※申し込みは、申請書を農政課または各支所経済建設課に提出してください。
(市ホームページ「マルシェ佐久」から、申請書のダウンロードまたは、地産地消推進の店の確認ができます。)

確認方法：「市ホームページ」 ⇄ 左下「関連リンク」 ⇄ 「マルシェ佐久」

※この「のぼり旗」
が目印です

■お問い合わせ 農政課 農業生産振興係 ☎62-3203（直通）

佐久平駅蓼科口「月の池」について ご意見募集

佐久平駅前広場の蓼科口に設置されている「月の池」（噴水施設）のあり方や有効活用の方法について、市民の皆さんからのご意見を募集します。

佐久平駅は市の玄関口であることから、活用方法等について多くの市民の皆さんからのご意見を参考に検討を進めて参りたいと考えております。

ご意見がございましたら次によりご応募をお願いします。

意見募集方法 郵送、ファックス、メールによる

意見募集期間 5月31日まで

■お問い合わせ 土木課 管理係
☎62-3928（直通） FAX63-7750
Eメール k-kanri@city.saku.nagano.jp



満月の池



三日月の池

第20回記念

佐久バルーンフェスティバル 2012

●佐久ケーブルテレビ
●fmさくだいら76.5MHzで
情報をGetしよう!!

日程 **5月3日(木)～6日(日)**
会場 **千曲川スポーツ交流広場**

公式ホームページ
<http://www.saku-balloon.jp/>



市民の皆さんのご協力により20回の節目を迎えることが出来ました、今大会は「熱気球日本選手権」を同時開催するなど4日間の日程でスケールアップして開催します!

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5月3日(木) キッズデー						大道芸人祭り 魔法使いアキッ他 (10:45～)									
		開会式 (6:30～)	熱気球係留 (8:30～10:30)		ホンダトライアルデモンストレーション (10:00～10:30) (13:00～13:30)		熱気球教室 (11:00～11:30) (14:30～15:00)								
		熱気球競技 (6:30～9:00)		イベント (8:30～15:00) ステージ (9:00～)		●子どもたちの写生大会					熱気球競技 (15:00～17:00)				
4日(金) ハートフルデー			熱気球係留 (8:30～10:30)		ホンダトライアルデモンストレーション (10:00～10:30) (13:00～13:30) (17:00～17:30)		熱気球教室 (11:00～11:30) (14:30～15:00)								
		熱気球競技 (6:30～9:00)		イベント (8:30～15:00) ステージ (9:00～)							熱気球競技 (15:00～17:00)				
						「信州ラーメン四天王」全員集合! 特別企画 (4・5日) 佐久産米粉を使った麺の限定ラーメン (10:00～)									
5日(土)		開会式 (6:30～)	熱気球係留 (8:30～10:30)		ホンダトライアルデモンストレーション (10:00～10:30) (13:00～13:30)		熱気球教室 (11:00～11:30) (14:30～15:00)								
		熱気球競技 (6:30～9:00)		イベント (8:30～15:00) ステージ (9:00～)							熱気球競技 (15:00～17:00)				
6日(日) 午前中のみ			熱気球係留 (8:30～10:30)		熱気球教室 (11:00～11:30)										
		熱気球競技 (6:30～9:00)		イベント (8:30～11:30) ステージ (9:00～)		表彰式・閉会式 (12:00～予定)									

※大会日程は、状況によりやむをえず変更または中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

イベント

スカイスポーツ

- 佐久風の展示と模範飛行
- 熱気球教室
- 熱気球係留体験

ネイチャースクール

- 子ども凧作り教室 (3・4・5日)
- 木工教室 (3・4・5日)
- 紙ブーメラン教室 (3・4日)
- ぐにゃぐにゃ凧作り教室 (3・4日)
- そば打ち体験教室 (3・4日)
- ニジマス釣り体験 (3・4・5日) 中学生以下
- 魚のつかみ取り体験 (3・4・5日) 小学生以下・長靴持参
- 魚の炭火焼体験と試食 (3・4・5日)
- ホンダ親子バイク教室 (3・4・5日)

その他

- ターゲットナイン
- 薬草茶無料サービス
- ステージ催し物 (地元各種団体等)
- 出店 (ご当地グルメなど飲食関係のお店あります)

特別企画

●佐久市オリジナルシェイプバルーン

「佐久の鯉太郎」初登場

みんな体験搭乗しよう!

●大道芸人まつり (3日) 魔法使いアキッ他

●「信州ラーメン四天王」全員集合! (4・5日)

佐久産米粉を使った麺のオリジナルラーメン (長野:ゆい・松本:寸八・上田:おおぼし・佐久:麵匠文蔵)

●20回記念花火大会 4日夜、恒例のバルーンイリュージョンと花火の共演!



佐久の鯉太郎

無料シャトルバス
運行します 3～6日

佐久平駅

バルーン会場

(5日は、佐久鯉まつり会場も経由します)

市民の皆さんへ
(お願い)

熱気球競技は風向き等により、やむをえず予定場所以外(田んぼや畑等)へ着陸することがあります。また、会場周辺の交通渋滞等予想されます。ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

ご来場者の皆さんへ

5月3日、早朝の開会式や4日、夜に行われるナイトイリュージョンの時間帯は駐車場や会場周辺が大変混雑します。お時間に余裕をもってご移動ください。

ボランティアスタッフ
を募集しています

運営スタッフ

(イベントのお手伝い:高校生以上)

4月10日(月)まで

受付けています。

■お問い合わせ 佐久バルーンフェスティバル組織委員会 (観光課内 ☎62-3285)

第50回

開催日 5月4日(金)・5日(土)



佐久鯉まつり



【4日】

第25回佐久鯉マラソン大会

受付 7:00~8:15

開会式 8:30~ 競技開始 9:00~

場所 駒場公園多目的グラウンド

※競技時間内は会場周辺道路の渋滞が予想されますので、迂回をお願いします。また、通行される場合は、係員の指示に従い通行してください。

新生児出世健康祈願

受付 9:30~ 出世健康祈願 10:30~

場所 貞祥寺(前山)

内容 平成23年4月1日から平成24年3月31日までに出生したお子さんの出世健康祈願や緋ブナの放流、知恵団子や甘茶のふるまいなど。

申込 当日、会場でお申し込みください。

新生児に記念樹を配布！

スポーツイベント 3日~5日

リトルシニア東北信大会(市営球場ほか)	3~4日 8:00~
合気道演武会(市営武道館 併催)	4日 13:00~
剣道大会(総合体育館)	5日 8:15~
ソフトテニス大会(市内4会場)	5日 8:30~
弓道大会(駒場公園弓道場)	5日 9:00~
マレットゴルフ大会(佐久総合運動公園)	5日 8:30~

【5日】

佐久鯉まつり催物

(駒場公園中央広場特設ステージ)

開会式

鯉拝領の儀・鯉車巡行

9:30~

10:20~

●伝統芸能発表会・特設ステージイベント

9:50~15:00

佐久鯉太鼓・中佐都保育園児の太鼓演奏・詩舞・星のふるさと、臼田ばやし流し踊り・望月小唄・佐久鯉クイズ・野沢南高校書道パフォーマンス・入船亭扇好師匠こばなし・瀬戸獅子舞・佐久市消防団音楽隊演奏・剣舞・ジャンケン大会 ほか

5日の特設ステージイベントの司会は、地元佐久市出身の落語家 入船亭扇好師匠！ステージイベントでは、扇好師匠の“こばなし”もあります！

●子供広場(駒場公園内 中央広場)

乗馬体験、金魚すくい(有料)

9:50~15:00

●出店コーナー(駒場公園内 中央広場)

飲食・菓子・フリーマーケット

9:50~15:00

●緑の羽根街頭募金

10:50~15:00

●お楽しみ

駒場公園 室内プール無料開放

13:00~14:50

親子レクリエーション

9:50~15:00

緑化木無料配布(お一人様1本限り) 11:00~、13:30~

第50回開催記念特別イベント

佐久市ホテル旅館組合による鯉こく無料サービス

(特設ステージ横)

第50回開催を記念して、佐久市ホテル旅館組合の皆さんが腕によりを奮った“鯉こく”を、正午から先着1500名様に振る舞います！

巨大鯉のぼり展示

会場内に巨大鯉のぼりを展示します。迫力十分の巨大鯉のぼりを是非ご覧ください！

佐久鯉商品が当たる佐久鯉クイズ・ジャンケン大会(特設ステージ)

佐久鯉に関するクイズやミス佐久鯉によるジャンケン大会を行います。

いずれも、勝ち抜いた方には豪華佐久鯉商品がプレゼントされますので、奮ってご参加ください！



【同時開催】2012環境フェア in 佐久(駒場公園内) 9:50~

※都合により時間・内容等が変更になる場合があります

■お問い合わせ 佐久鯉まつり実行委員会(観光課内) ☎62-3285

佐久市国保加入者の40歳以上の皆さんへ

健診(特定健診)を受けましょう!

平成24年度受診券 (だいだい色)

〒 佐久市中込3056番地 生年月日 昭和27年9月15日
 佐久一郎 様方 性別 女
 佐久花子 様 年齢 60 (平成23年3月31日現在)
 住民コード 12345678

(印) ハコ

有効期限 平成25年2月28日

平成24年度 佐久市健(検)診受診券 A

健(検)診項目及び料金 表示されている料金で健(検)診が受診いただけます。

健(検)診項目及び料金	医療機関済印	健(検)診項目及び料金	医療機関済印
基本7項目		子宮頸がん検診	
誕生月健診 施設 2,800 円 □	予約 月 日	施設 (誕生月) 1,200 円 □	予約 月 日
地域集団健診 集団 1,900 円 □	受診 月 日	(単独) 1,200 円 □	受診 月 日
		集団 (車検診) 1,000 円 □	受診 月 日
大腸がん検診		乳がん検診	
施設 (誕生月) 500 円 □	予約 月 日	施設 (誕生月) 1,500 円 □	予約 月 日
施設 (単独) 500 円 □	受診 月 日	(単独) 1,500 円 □	受診 月 日
集団 500 円 □		集団 (車検診) 1,500 円 □	
		胃がん検診	
BC型肝炎ウイルス		胃カメラ	
施設 (誕生月) 500 円 □	予約 月 日	施設 (誕生月) 2,500 円 □	予約 月 日
(単独) 600 円 □	受診 月 日	(単独) 2,500 円 □	
集団 500 円 □		バリウム	
		施設 (誕生月) 1,500 円 □	予約 月 日
歯周疾患検診		(単独) 1,500 円 □	受診 月 日
集団 500 円 □	予約 月 日		
	受診 月 日	肺がん検診	
		胸部X線	
		施設 (誕生月のみ) 500 円 □	予約 月 日
		集団 (車検診) 400 円 □	受診 月 日
		らせんCT	
		施設 (誕生月) 2,000 円 □	予約 月 日
		(単独) 2,000 円 □	受診 月 日

注1) ここに表示のない健(検)診は、年齢・性別により受診対象ではありません。
 注2) 基本7項目は、身体測定・血圧測定・血液検査・尿尿・心電図検査・問診・診察です。
 注3) 「施設」の料金は医療機関で受診する場合の料金、「集団」の料金は保健センターや地区会館で行なう集団健診を受診した場合の料金を表示しています。
 注4) 「誕生月」とは医療機関で基本7項目とセット受診することを指します。「単独」とはその検診のみを医療機関で受診することを指します。
 注5) 眼底検査の表示がある方は、医師が必要と認めた場合眼底検査を受診いただけます。

保険者所在地・電話番号 佐久市中込3056番地 0267-62-2111
 保険者番号・名称 0 0 2 0 0 1 7 0 佐久市

長野県 佐久市 之 印

受診券は4月～5月に郵送します。
 健(検)診を受けるには、受診券が必要になります。
 失くさないよう大切にお使いください。

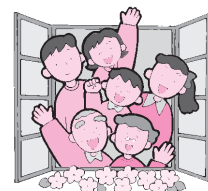
(基本7項目の検査が
 “特定健診” になります。)

特定健診の目的は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の早期発見だけでなく、早い段階でメタボリックシンドロームやその危険因子を見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐことにあります。

～毎年必ず受診しましょう～

佐久市健康カレンダー
 (表紙見本)

平成24年度
 佐久市
 健康カレンダー



保健事業年間予定一覧表

平成24年度中は
 大切に保管してください。

健診の詳しい内容は、3月にご家庭に配布しました平成24年度健康カレンダーをご覧ください。

○誕生月健診 (医療機関で受診)

○地域集団健診 (市民会館や公会場で受診)

の料金や日程が掲載されております。

お早めに受診してください。

※地域集団健診には、日曜日

の健診もあります。

ご利用ください。



コクホ3兄弟

■お問い合わせ 健康づくり推進課 保健事業係 ☎62-3196 (直通)
 または各支所 健康づくり推進係

身近な場所で癒しを体験しませんか？ 森林セラピーのご利用について

●森の案内人付きモニターツアー（無料）にご参加ください●

今年度は4回（6月、7月、9月、10月）開催する予定です。詳しい内容は、開催月の広報等でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

●森の案内人が癒し体験のお手伝い！●

森の案内人は、全員ガイドの資格を持っています。案内人は、皆さんに自然の風景や、香り、音色、肌触りや生命力を感じるなど、五感を使った森林セラピー体験をしていただくことをお手伝いします（通常は有料）。

【参考①】森林セラピー®とは

森の持つ「癒し」効果や「リラックス」効果を科学的に解明し、心と体の健康維持・増進を図るのが「森林セラピー®」です。

例えば、森林セラピーを行うと、ストレスホルモンの減少、血圧、脈拍数の低下、免疫力が上がるなどの効果が期待できると言われています。

森林セラピーは、「平尾の森」と「春日の森」のセラピーロード®で体験していただけますので、日頃のストレス解消、健康づくりのためにも、お気軽にご利用ください

（4月下旬～11月中旬までご自由に出入りできます）。

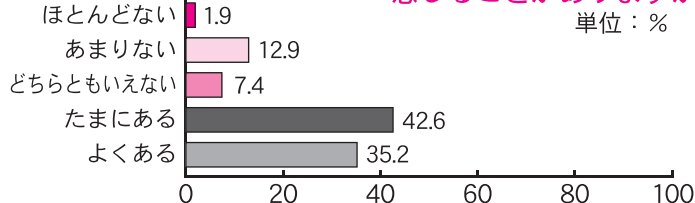
【参考②】H23森の案内人付きモニターツアーのアンケート結果（一部）

実施：春日の森（6月、7月、10月）、平尾の森（10月） 合計4回

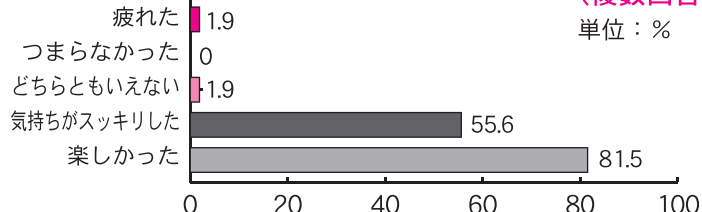
調査対象：モニターツアー参加者54名（市内：52名、市外2名）

回収率：100%

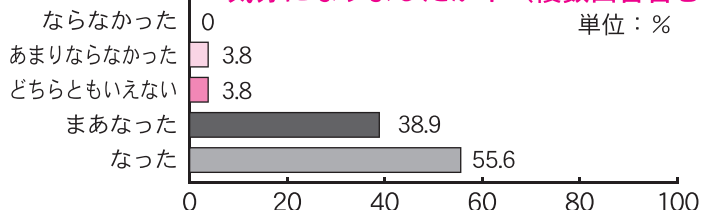
問1. あなたは、日頃の生活の中でストレスを感じることはありませんか？



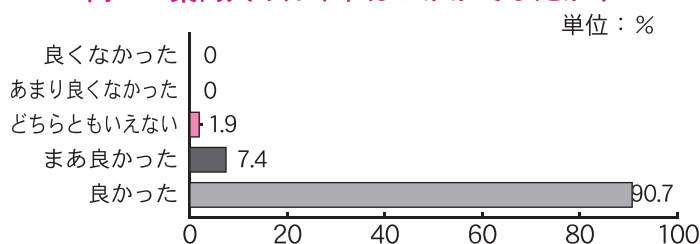
問2. 森林セラピーを体験してみてどうでしたか？（複数回答可）



問3. 森林セラピー体験前と比べて癒された気分になりましたか？（複数回答含む）



問4. 案内人のガイドはいかがでしたか？



問5. また森林セラピーを体験したいと思いますか？



■お問い合わせ

平尾の森：佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」

☎67-8100

春日の森：春日温泉「もちづき荘」

☎52-2515

佐久市森林セラピー推進協議会事務局（健康づくり推進課保健事業係）

☎62-3196(直通)

♪はつらつ音楽サロン♪

参加者募集

大きな声を出して歌い、音楽を聴くことにより、右脳を刺激して認知症を予防すると共にこころや身体の疲れをいやし、はつらつとすごしていただくことを目的に『はつらつ音楽サロン』を開催します。

ご好評につきできるだけ多くの皆さんに参加していただくため、平成24年度より新たに「シルバーランドみつい」会場を加えて、市内5会場で実施することになりました。

専門的な合唱や合奏ではありません。音楽を楽しみながらいつまでも若々しくすごすため、お気軽にお申し込みください。



対象者 65歳以上で、介護認定を受けていない方
ご自分で会場まで来られる方

定員 各会場100人（シルバーランドみつい会場は60人）

会場・日程（いずれか1ヶ所のお申し込み）

会場	野沢会館	あいとぴあ臼田	交流文化館浅科	サングリモ中込	シルバーランドみつい
講師	森山 千加江先生	森山 千加江先生	武井 宣子先生	原 晴子先生	原 晴子先生
	山崎 照美先生	山崎 照美先生	臼田 隆子先生	小須田 美喜先生	小須田 美喜先生
第1回	5月14日（月）	5月17日（木）	5月16日（水）	5月25日（金）	5月29日（火）
第2回	6月18日（月）	6月14日（木）	6月13日（水）	6月8日（金）	6月26日（火）
第3回	7月23日（月）	7月12日（木）	7月11日（水）	7月6日（金）	7月24日（火）
第4回	8月20日（月）	8月9日（木）	8月8日（水）	8月10日（金）	8月28日（火）
第5回	9月24日（月）	9月13日（木）	9月12日（水）	9月7日（金）	9月18日（火）
第6回	10月22日（月）	10月18日（木）	10月10日（水）	10月5日（金）	10月30日（火）
第7回	11月19日（月）	11月15日（木）	11月14日（水）	11月9日（金）	11月27日（火）
第8回	12月17日（月）	12月13日（木）	12月12日（水）	12月7日（金）	12月18日（火）

時間 午後1時30分～3時

内容 唱歌や童謡などの合唱や合奏

参加費 無料

参加申し込み 4月18日（水） 8時30分～
参加される方は電話で希望会場の担当窓口までお申し込みください。
定員になり次第締め切らせていただきます。



お申し込み

会場	お申し込み先
野沢会館	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-2111（内線343・396） 62-3157（直通）
サングリモ中込	
シルバーランドみつい	
あいとぴあ臼田	臼田支所高齢者児童福祉係 ☎82-3124
交流文化館浅科	浅科支所高齢者児童福祉係 ☎58-2078

*参加の決定された方には、後日詳細をお知らせいたします。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）

はっらつ水中ウォーク 参加者募集



身体機能の維持を図り、生きがいを持ち生活を送れることを目的に、市内3施設において水中運動を行います。

水中での運動は、なぜ身体に良いのか。

1. 血管をしなやかに保ちます。
2. 水中ウォークは誰でも気軽に簡単に行える運動です。
3. 陸上の1.5倍の運動効果があります。
4. 水に触れることでリラクゼーション効果もあり、ストレス発散になります。

更にひざや腰への負担が軽くなり楽しく運動ができますので、参加を希望される方はお申し込みください。

◆対象者 ●65歳以上で、介護認定を受けていない方

●自分で会場まで来られる方

※主治医から負荷のかかる運動を避けるように指導されている方は、ご遠慮ください。

◆会場・日程

望月春日温泉 かすが荘 午前10時～11時30分	4/16(月) 4/25(水) 5/7(月) 5/16(水) 6/13(水) 6/25(月) 7/4(水) 7/18(水) 8/6(月) 8/27(月) 9/12(水) 9/24(月)
くろさわ病院 ケイジン健康運動センター 午後2時～3時30分	4/17(火) 5/1(火) 5/15(火) 5/29(火) 6/12(火) 6/26(火) 7/10(火) 7/24(火) 8/7(火) 8/28(火) 9/11(火) 9/25(火)
アクネス佐久平 午前10時～11時30分	4/26(木) 5/3(木) 5/17(木) 5/31(木) 6/14(木) 6/28(木) 7/12(木) 7/26(木) 8/9(木) 8/30(木) 9/13(木) 9/27(木)

※かすが荘は、会場の都合により、会場・日程等が変更される場合があります。

◆定員 ○かすが荘 30人

○ケイジン健康運動センター 20人

○アクネス佐久平 20人

◆参加費 毎回1,000円（プール使用料・温泉入浴料含む）

※かすが荘のみ、初回に保険料を別途徴収します。

◆受付期間 4月6日（金）～4月13日（金）

※定員を超える場合は、初めて参加される方を優先します。

※申し込みは、参加希望者本人からお願いします。



■お申し込み・お問い合わせ

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

●ケイジン健康運動センター会場…ケイジン健康運動センター

☎64-1707（受付時間：午前10時～）

●アクネス佐久平会場…アクネス佐久平 ☎68-6800（受付時間：午前9時～）

認知症高齢者介護者座談会のお知らせ

認知症高齢者の介護をしている皆さんを対象に、認知症に関する理解を深めることや介護者の皆さんとの交流により、心身の疲れを癒し明日の介護の活力とすることを目的に、開催します。認知症地域支援推進員が助言者として参加します。

実施会場	月 日	会 場	お申し込み・お問い合わせ先
	4月24日(火)	浅 間 会 館	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
	5月29日(火)	サングリモ中込	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
	6月7日(木)	あいとぴあ臼田	臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124
	7月12日(木)	浅科保健センター	浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078
	8月23日(木)	シルバーランドきしの	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
	9月19日(木)	望月生きがいセンター	望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111
	10月23日(火)	シルバーランドみつ	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
	11月15日(木)	野 沢 会 館	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
	12月5日(木)	臼 田 支 所	臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124
	1月11日(金)	浅科保健センター	浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078
	2月26日(火)	シルバーランドきしの	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
	3月7日(木)	望月生きがいセンター	望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111

時間 午後1時30分から3時まで

内容 座談会 ＊希望される皆さんは、座談会終了後、個別相談を行います。

参加費 無料

＊詳細については随時広報でお知らせします。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）

元気向上教室参加者募集

日ごろ運動不足・体力不足を感じている人、1人では運動が長続きしない人、運動を始めるきっかけに参加してみませんか？市では元気向上教室を市内5か所で開催します。

楽しみながら、元気向上の為に介護予防について学習し、家庭でも実践できるよう支援を行います。運動初心者の方も気軽にご参加ください。

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や、二次予防事業を利用されていない方（主治医より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：生き生き楽しく過ごす為の手軽な運動など

参 加 費：1回200円

参加回数：月2回

参加時間：午前または午後

参加期間：利用開始日より6ヶ月間（定員の状況にて継続可能）

送 迎：有り

申し込み開始日：4月9日（月）より随時受け付け

※日程などの詳細は、平日申し込み先へ直接お問い合わせをお願いします。

実施会場	定 員	申し込み先
東会館	約25名	NPO法人 佐久平総合リハビリテーションセンター ☎66-7565 ※受け付け時間帯10時～21時
野沢会館	約25名	ケイジン健康運動センター ☎64-1707 ※受け付け時間帯10時～21時
アクネス佐久平	約25名	アクネス佐久平 ☎68-6800 ※受け付け時間帯9時～21時
J A 佐久浅間みなみ 生活福祉相談センター	約25名	JA佐久浅間みなみ生活福祉相談センター ☎81-5050 ※受け付け時間帯8時30分～17時
結いの家	約25名	結いの家 ☎53-8108 ※受け付け時間帯8時30分～17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）
または各支所 高齢者児童福祉係

シリーズ…
からだを
動かそう



あなたのからだ元気ですか？

春になり…休めていた体も“活動開始”ですね…
皆さんは、どんなことから始めてみますか？

“ウォーキング”を応援します！

佐久市では…

今年度から“ウォーキング”による
“健康づくり”を進めます！



何の道具も使わず、いつでも、どこでも、自分のペースでできる、
自分に合った“ウォーキング”のスタイルを見つけてみましょう…

さあ！まず気軽に
始められる
「歩く」ことに
チャレンジしてみませんか？

「歩くこと」は、年代を問わずできる安全な全身運動です。

また、ゆっくりと深く、多くの酸素をとりこむことで、より多くの脂肪
を燃やす事ができる有酸素運動の一つです。

★広報佐久 平成23年6月号

「ウォーキング …その前に… ～安全に行うための注意点～」を掲載
していますので参考にご覧ください。

(市ホームページにもバックナンバーがあります)

～あなたの“ウォーキング体験談”募集します～

ご自慢の
ウォーキングコース



こんなに
良いことあったよ…

こんな時に…
こんな方法で歩いているわ…



など…

頂いたご意見は…

- ・ 広報等にて紹介させて頂く場合があります。
- ・ “ウォーキングの街”の推進などの参考にさせていただきます。

<下記までご意見をお寄せください>

佐久市役所 健康づくり推進課 健康増進係

住所 〒358-8501 佐久市中込3056

Eメール hoken@city.saku.nagano.jp

☎ 62-3189 (直通)

自分に合った運動を継続すると・・・

1 心臓や肺の機能が高められ、
体力のある身体が作れます。

2 生活習慣病の危険因子である
血糖値や高血圧、血液中のコ
レステロールを改善します。

3 血管の弾力性が増し、血流が
良くなり、生活習慣病を改善
したり予防する効果が出ます。

4

筋力が増大することで、日常
の活動範囲が広がります。バ
ランスを崩した時も転倒しに
くくなり、ケガの防止につな
がります。

7

精神的ストレスの解消に役立ち
ます。

6

骨が丈夫になり、骨粗しょう症
の予防に役立ちます。

5

エネルギーの消費量が増える
ことで、肥満の防止や解消に
役立ちます。



■お問い合わせ 健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189 (直通)

話してみませんか

「学校へ行かなくなってしまった子どもにどう接したら…」 「不登校をどのように理解したらいいのか…」 「自分自身のストレスを何とかしなければ…」 などでお悩みの方、どなたでも結構です。不登校の子どもを持ち、乗り越えた経験のある『ハートフルコーディネーター』が相談に応じています。

4月からの相談は、下段のとおりです。事前の予約は必要ありません。ご都合のよい会場へお気軽にお越しください。お子さんもご一緒に参加できます。

ハートフルコーディネーターの紹介



元吉 純子さん



竹元 照子さん



小林 久子さん



小金澤 綾子さん

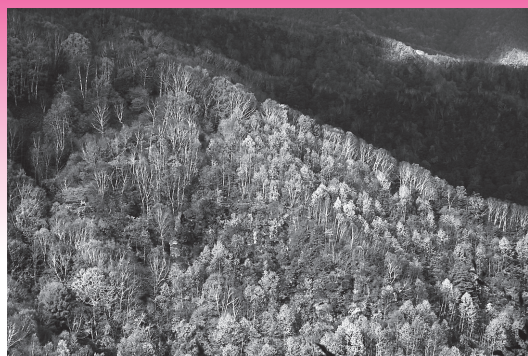


森泉 妙子さん

4月9日(月) 5月7日(月)	4月17日(火) 5月15日(火)	4月25日(水) 5月23日(水)	4月19日(木) 5月31日(木)	4月21日(土) 5月19日(土)
あいとぴあ臼田 (多目的室5)	駒の里ふれあいセンター (和室)	浅間会館 (和室)	野沢会館 (201号室)	野沢会館 (201号室)
10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	14:00~16:00	19:00~21:00
小金澤・元吉	小林・元吉	4月 元吉・竹元 5月 元吉・小林	4月 森泉・元吉 5月 森泉・小林	竹元・小金澤

※上記の会場のほか、5月からの第3金曜日18:30~20:00東中学校「親の会」にも参加できます。

■お問い合わせ(平日8:30~18:00) 佐久市教育委員会 ☎62-2111(内線366・573)

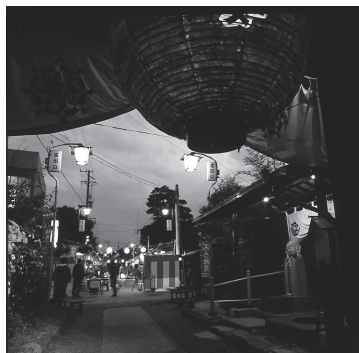


最優秀賞 両角 捷昭(立科町)
「錦秋」

信州佐久市 観光フォトコンテスト 2011 入賞作品

信州佐久市観光フォトコンテスト2011は、県内外から190点の応募をいただき、最優秀賞1点、優秀賞3点ほか、合計22点の作品が決定いたしました。

■お問い合わせ 観光課 ☎62-3285(直通)



優秀賞 鈴木 清久(野沢)
「ぴんころ地蔵」



優秀賞 丸山 良平(塩名田)
「コーナーで競う」



優秀賞 黛 明美(群馬県富岡市)
「彩る内山峡」

佐久市緑の街づくりコンクール開催のお知らせ

市では、地域ぐるみの身近な緑化活動の推進と、緑化活動を通して、市民の皆さんと行政が連携・協力する協働の推進を図る目的で、「地域緑化事業」に取り組んできました。この地域緑化事業が、昨年度実施した事業仕分により、「事業の周知不足」、「アダプトシステムとの関係性が不明確」といったご意見、ご指摘をいただきました。

これを受け、市では、地域緑化事業とアダプトシステムを一連の取り組みと考え、新たに「緑のパートナーシップ事業」に取り組んでいきます。そして、コンクールを開催することで、事業の周知と、日頃から地域の緑化活動に取り組んでいる皆さんの意欲向上を図ります。

応募対象：市民の皆さん、企業等の事業者の皆さん、行政区・育成会等の地域団体、学校（PTA・委員会・クラス等）や保育所等の団体が主体となり、公共施設、または、公益施設で行う緑化活動や取組みを対象とします。

※公共施設：市が設置し、または管理する道路、河川、公園、緑地等

公益施設：地域団体が設置し、または管理する集会施設、運動広場等

部 門：①緑化面積50㎡以上の部
②緑化面積50㎡以下の部

応募方法や表彰についてなど、コンクールの詳細は広報6月号でお知らせします。

■お問い合わせ 公園緑地課 公園管理係 ☎62-3424（直通）

シリーズ 公園紹介

「さくうさく小径」

さくうさく小径は、千曲川の豊かな自然環境を生かして、水と緑にふれあえる憩いの場として整備したもので、市のシンボルとなる公園です。

公園の名称は『佐久』『桜』『咲く』をもとにして名付けられました。



1.5 kmの遊歩道には、あずまや、小川、噴水などが整備され、120本余りのソメイヨシノをはじめ、シバザクラなどの様々な花が公園の四季を彩ります。園内は清冽な千曲川が流れる佐久平を表現した『水』・春には桜の花が満開の『花』・佐久平を取り囲む山々を表現した『遊』の3つのゾーンで構成され、千曲川の瀬音を楽しみながらの散策には最適の場所となっています。

所在地：中込（浅蓼大橋下千曲川沿い）

駐車場：あり

主な施設：トイレ、水飲み、あずまや、ベンチ

トイレ：男子・女子・多目的トイレ

小川の優しいせせらぎに触れることができます
（4月中旬から
11月下旬まで）



公園の紹介は、市ホームページからもご覧になれます。

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

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424

白田町誌編さん事業終了に伴う今後の対応について (お知らせ)

平成11年度から取り組んできました、白田町誌編さん事業が平成24年3月で終了しました。

これに伴い、白田地区下越にある白田町誌編さん室は、今後史料や民具の保管・展示を行ってまいります。

なお、白田町誌編さん事業で収集した史料の閲覧や白田町誌・目録の購入を希望される方は、以下の機関までお問い合わせをお願いいたします。

文化財課 ☎68-7321 FAX68-7323 佐久市志賀5953

白田支所総務課（白田町誌・目録購入のみ）☎82-3111 FAX82-3116 佐久市白田89-3

※恐れ入りますが、事前に電話またはFAXにて連絡をお願いします。

※白田町誌第1巻「自然編」は完売となりました。

■お問い合わせ 文化財課 ☎68-7321

五郎兵衛記念館

「関所破りの桜」写真展

五郎兵衛記念館の敷地には、「関所破りの桜」とよばれるみごとなシダレザクラがあり、例年4月中旬ごろには満開になります。それに合わせて、浅科写真クラブのみなさんのご協力で見物展を開催しますので、ぜひお出かけください。



会 期 4月10日(火)～5月6日(日) (休館日4月16日(月)・23日(月))
入館料 無料

■お問い合わせ 五郎兵衛記念館 ☎58-3118

はたおり 機織体験講座 (前期分) 受講者募集!!

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

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

日 時 毎月第1・3金曜日（5月は第1金曜日から第2金曜日に変更）

- ・5月11日（金）午後1時30分～4時30分
- ・5月18日（金）午後1時30分～4時30分
- ・6月1日（金）午後1時30分～4時30分
- ・6月15日（金）午後1時30分～4時30分
- ・7月6日（金）午後1時30分～4時30分
- ・7月20日（金）午後1時30分～4時30分

場 所 望月歴史民俗資料館

参加費 各回500円（入館料を含む）

定 員 各回15名（定員になり次第締切り）

講 師 望月多恵子 先生

内 容 裂き織による作品づくり体験

■申し込み・お問い合わせ

望月歴史民俗資料館

佐久市望月247 ☎54-2112

佐久市子ども未来館

4月のイベント情報

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：5月6日（日）まで

料 金：通常の入館料のみで見学できます

会 場：企画展示室



『AKARI折り紙ワークショップ』

日 時：4月28日（土）・29日（日）

①午前11時～ ②午後2時～

料 金：通常の入館料のみで参加できます

講 師：川村みゆきさん
（折り紙作家）

申し込み：事前に佐久市子ども未来館まで
お申し込みください。
（定員になり次第締め切り）



科学体験工房の実験教室

『ゴールデンウィーク 毎日が実験教室』



4月28日～5月6日は科学体験工房で実験教室を毎日開催します。ご家族で科学の不思議に触れてみませんか？

開催時間：①午前10時50分～ ②午後1時20分～
③午後2時50分～

定 員：各20名

申し込み：当日科学体験工房でお申し込みください。
小学校低学年以下の方は保護者の方とご参加ください。

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） 金環日食・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		金環日食・月の魔法とサンゴの海	金環日食・月の魔法とサンゴの海	バース・ストーリーズ

4月4日までの平日は、団体投映がない場合、午前11時30分～・午後2時～（金環日食・月の魔法とサンゴの海）を臨時投映します。

5月3日から5日の期間中は、午前10時～・午後5時～（バース・ストーリーズ）を臨時投映します。

☆特別番組 「金環日食を見よう！」

5月21日に起こる、金環日食について解説します。日食はどのようにして起こるのか、観測する際の注意事項などもご紹介します。（5月20日まで）

日食を安全に観測するための日食メガネをショップにて取り扱っています。お早目にご準備ください！

☆月の魔法とサンゴの海～カルオガ'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・・・？

（金環日食を見よう！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：6月17日（日）まで

料 金：観覧券または入館観覧セット券で観覧できます。

◆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時まで開館

休 館 日：毎週木曜日（祝日の場合は開館）
※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協賛施設
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	大 人	500円
	工房等に入館する場合	子ども	250円
観覧券 (1回分)	プラネタリウム投映番	大 人	700円
	組を観覧する場合	子ども	350円
入館観覧セット券 (1回分)		大 人	1,000円
		子ども	500円

ご利用の手引き

- ① 5月の連休・蔵書点検（5月下旬～6月上旬）・8月のお盆・年末・年始を除いて3週間に1度巡回しています。
- ② 貸出は1人10冊までです。
- ③ 本を返す日は、次の巡回日同時刻です。中央、サングリモ中込、臼田、浅科、望月図書館へも返却できます。
- ⑤ 暴風や豪雨などのときは巡回を中止する場合があります。
- ⑥ ご希望や、ご不明な点がございましたら、中央図書館へご連絡ください。
- ◎ 希望図書がありましたら移動図書館車利用の方のみ、電話予約できます。
お気軽にお申し込みください。
- ◎ （ ） 内の時間は駐車時間です。

■ お問い合わせ 中央図書館 ☎67-2111

4	5	6	7	8	9	10
浅間会館 (11:15) } (11:35)	荒 宿 湯川職員住宅 (11:40) } (11:50)	長土呂 ねむの木公園前 (13:40) } (13:55)	岩村田北 雇用促進住宅 (14:05) } (14:20)	小田井下宿 公民館前 (14:30) } (14:45)	紅雲台 遊園地前 (15:00) } (15:15)	大和町 集会所前 (15:25) } (15:35)
東 地 農協出張所前 (11:20) } (11:35)	東会館 (13:40) } (13:50)	駒 込 公民館入口 (14:40) } (14:15)	志賀上宿 並木弘氏宅前 (14:25) } (14:40)	瀬 戸 公民館 (14:50) } (15:00)	西耕地 セブンハイツ前 (15:05) } (15:15)	樋 村 樋村団地 (15:20) } (15:30)
大塚団地 遊園地前 (11:05) } (11:20)	根々井 中佐都橋際 (11:25) } (11:40)	今 井 公民館前 (13:45) } (14:00)	白 山 集会場前 (14:05) } (14:25)	南岩尾 公民館前 (14:35) } (14:50)	北岩尾 高瀬橋際 (14:55) } (14:50)	下塚原 駒形ハイツ前 (15:20) } (15:30)
松 井 北沢塗装前 (11:10) } (11:25)	中込会館 (11:35) } (11:50)	平賀中宿 小学校入口 (13:45) } (14:00)	平 賀 アヴェニュー佐久平 (14:10) } (14:30)	太田部 公会場前 (14:40) } (14:50)	三 家 道路公団宿舍前 (15:00) } (15:10)	佐太夫町 雇用促進住宅 (15:15) } (15:30)
大 沢 保育園前 (11:00) } (11:15)	大沢新田 バス停前 (11:25) } (11:35)	跡 部 老人憩いの家前 (13:45) } (14:00)	中小屋 城山公園 (14:10) } (14:30)	原 諏訪神社境内 (14:35) } (14:45)	橋 場 戸隠神社前 (14:55) } (15:10)	太鼓楼 第2駐車場 (15:20) } (15:30)
泉 野 公会場前 (11:00) } (11:10)	三 塚 北斗荘前 (11:15) } (11:30)	下 県 木内紀久子氏宅前 (13:45) } (14:00)	平 井 公民館前 (14:10) } (14:25)	日 向 下木戸広場前 (14:35) } (14:50)	下 平 伊坂建設前 (15:00) } (15:10)	泉 保育園前 (15:20) } (15:35)
	望月地区 御鹿の郷地域ふれあいセンター (13:40～14:10)			浅科地区 公民館浅科地区館 (14:40～15:10)		



移動図書館

草笛号

巡回のお知らせ

平成24年4月～平成25年3月

コース 番号	巡回日	ステーション番号	1	2	3
1	4月4日(水) 4月25日(水) 6月6日(水) 6月27日(水) 7月18日(水) 8月8日(水) 8月29日(水) 9月26日(水) 10月17日(水) 11月7日(水) 11月28日(水) 12月19日(水) 1月23日(水) 2月13日(水) 3月6日(水)		稲荷町 旧保育園北側 (10:00) 10:15	一本柳 区民会館前 (10:25) 10:40	岩村田相生町 若宮児童公園前 (10:50) 11:05
2	4月6日(金) 4月27日(金) 6月8日(金) 6月29日(金) 7月20日(金) 8月10日(金) 8月31日(金) 9月28日(金) 10月19日(金) 11月9日(金) 11月30日(金) 12月21日(金) 1月25日(金) 2月15日(金) 3月8日(金)		上平尾 保育園前 (10:00) 10:15	花園町 花園団地 (10:25) 10:40	新子田 世代交流館前 (10:50) 11:05
3	4月11日(水) 5月9日(水) 6月13日(水) 7月4日(水) 7月25日(水) 8月21日(火) 9月12日(水) 10月3日(水) 10月24日(水) 11月14日(水) 12月5日(水) 1月9日(水) 1月30日(水) 2月20日(水) 3月13日(水)		鳴瀬 保育園前 (10:00) 10:15	赤岩 公会場前 (10:25) 10:40	塚原 保育園前 (10:45) 11:00
4	4月13日(金) 5月11日(金) 6月7日(木) 6月28日(木) 7月27日(金) 8月17日(金) 9月7日(金) 9月28日(金) 10月26日(金) 11月16日(金) 12月7日(金) 1月11日(金) 2月1日(金) 2月22日(金) 3月15日(金)		黒田 岩井甫氏宅裏 (10:00) 10:15	苦水 元コスモスマート前 (10:25) 10:35	町 保育園前 (10:45) 11:00
5	4月18日(水) 5月16日(水) 6月20日(水) 7月11日(水) 8月2日(木) 8月22日(水) 9月19日(水) 10月10日(水) 10月31日(水) 11月21日(水) 12月12日(水) 1月16日(水) 2月6日(水) 2月27日(水) 3月20日(水)		高柳 公会場前 (9:45) 9:55	鍛冶屋 市川屋商店前 (10:00) 10:20	取出町 牧野肥料店前 (10:30) 10:50
6	4月20日(金) 5月18日(金) 6月22日(金) 7月13日(金) 8月3日(金) 8月24日(金) 9月14日(金) 10月12日(金) 11月2日(金) 11月23日(金) 12月14日(金) 1月18日(金) 2月8日(金) 3月1日(金) 3月22日(金)		桜井 神宮寺入口 (9:45) 10:00	弥生ヶ丘 石田政治氏宅前 (10:10) 10:25	泉団地 遊園地前 (10:35) 10:55
7	4月12日(木) 5月10日(木) 6月14日(木) 7月5日(木) 7月26日(木) 8月23日(木) 9月13日(木) 10月4日(木) 10月25日(木) 11月15日(木) 12月6日(木) 1月10日(木) 1月31日(木) 2月21日(木) 3月14日(木)		臼田地区 あいとぴあ臼田 (10:15～10:45)		

乳幼児のための『ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン』『小児用肺炎球菌ワクチン』の接種の助成を延長します

国から平成24年度においてヒブ（インフルエンザ菌b型）ワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種助成事業の延長を受け、市でも引き続き全額助成をいたします。

このワクチンは、任意接種ですが、自己負担はありません。接種を希望される方は、無料で接種が出来ます。

【助成対象者】接種時に生後2ヶ月～5歳未満で佐久市に住所がある乳幼児
(住民票の転出入にはご注意ください。)

【助成期間】平成24年4月1日～平成25年3月31日（平成25年4月1日以降未定）

【接種医療機関】市内の個別接種実施医療機関（一覧表）

【接種費用】無料（市内の個別接種実施医療機関に限る）

※予防接種市町村間相互乗り入れ接種医療機関でも接種が受けられます。

【接種方法】BCGなどの個別定期接種と同じ方法です。

※予診票と説明書は、市内の個別接種実施医療機関と市役所・各支所に、置いてあります。

【接種対象者・接種回数】接種を開始する時点での月齢・年齢で、接種回数が異なります。

	ヒブワクチン		小児用肺炎球菌ワクチン	
対象者・接種回数	2ヶ月齢以上7ヶ月齢未満	4回	2ヶ月齢以上7ヶ月齢未満	4回
	7ヶ月齢以上12ヶ月齢未満	3回	7ヶ月齢以上12ヶ月齢未満	3回
	12ヶ月齢以上5歳未満	1回	12ヶ月齢以上24ヶ月齢未満	2回
			24ヶ月齢以上5歳未満	1回

*接種間隔等詳細は、個別接種実施医療機関または下記問い合わせ先までおたずねください。

*接種については、他の予防接種との接種間隔、または接種の順番等に留意し、接種スケジュールを立ててください。

【健康被害に対する救済制度について】

ヒブ（インフルエンザ菌b型）ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの接種は、任意の接種です。そのため「独立行政法人医薬品医療機器総合機構法」および「全国市長会予防接種事故賠償補償保険制度」による救済の対象となります。

【個別接種実施医療機関一覧表】（50音順）

H24.4.1 現在

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
浅科診療所	塩名田	58-2100	佐久長土呂クリニック	長土呂	68-7899
浅間総合病院	岩村田	67-2295	さくらこどもクリニック	佐久平駅北	78-3232
大森小児科医院	望月	53-2135	さとう小児科	岩村田	66-1772
岡田医院	協和	53-2123	しのはら形成・皮ふクリニック	岩村田	67-8825
小松耳鼻咽喉科クリニック	岩村田	66-6300	関口小児科医院	中込	62-7151
小山医院	野沢	62-2133	相馬医院	野沢	62-0365
こやまクリニック	蓬田	58-2233	田嶋クリニック	臼田	81-5151
佐久総合病院	臼田	82-3131	つつみハートクリニック	臼田	82-0223
佐久平ファミリークリニック	岩村田	88-7200	柳澤クリニック分院	佐久平駅北	78-3355
佐久中央医院	中込	63-1001			

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

70歳以上の方は、 肺炎球菌ワクチン任意接種費用の助成が受けられます！

4月から、70歳以上の方の肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部を助成します。

- 【対象者】 次の条件を満たす方 ※太字下線部分が変更となりました。
- ①市内に住所がある方で**70歳以上**の方
 - ②過去5年以内に肺炎球菌ワクチン接種をしていない方。
- 【助成方法】 接種費用の助成を希望する方は、次の①または②の方法により**事前に**健康づくり推進課または各支所健康づくり推進係に接種券の交付申請をしてください。
- ①窓口申請
申請場所：健康づくり推進課保健予防係（佐久市保健センター）または各支所健康づくり推進係
申請時の持ち物：印鑑、本人確認（保険証、免許証等）できるもの。
※代理申請も可（代理人の本人確認ができるものおよび印鑑。）
- ②郵送申請
※①の申請ができない方（代理申請も不可な方）
- ・接種希望者は、「佐久市肺炎球菌ワクチンの接種費用助成対象者予診票（兼接種券）発行申請書＊」に必要事項を記入の上、返信用封筒に切手を貼ったものを同封の上申請場所へ郵送してください。接種可能者には、予診票（兼接種券）をお送りします。
 - ・郵送先：下記【お問い合わせ】先
 - ・郵送していただく書類：申請書（必要事項を記入し、押印したもの）
返信用封筒（80円切手を貼付、返送先の住所、氏名、記入のもの）
- ＊市ホームページからもダウンロード可能。
- 【接種開始期間】 4月1日から
- 【接種医療機関】 市内の肺炎球菌ワクチン任意接種実施医療機関
（接種券の交付申請後、実施医療機関一覧表を一緒にお渡しします。）
- 【助成額】 1人 3,000円
- 【接種費用】 医療機関が定めた額から3,000円を差し引いた額（接種時にご負担いただきます。）

ポリオ集団接種 5月上旬の予定（5月1日～5月15日まで）

- 【接種場所】 臼田保健センター 5月8日（火）
（野沢・原・鍛冶屋・高柳・取出町・本新町・北川・中小田切・上小田切・湯原）
浅科保健センター 5月10日（木）
（長土呂・佐久平駅東・佐久平駅南・佐久平駅北・塚原・常田・平塚・鳴瀬）
佐久市保健センター 5月11日（金）
（岩村田・岩村田北一丁目）
- 【受付時間】 13：15～14：00
- 【開始時間】 14：00～
- ※ご都合等により指定した会場で接種ができない場合は、指定会場以外でも接種ができます。その際は、事前に、下記【お問い合わせ】先までご連絡ください。
- ※ポリオ（集団接種）全日程および詳細等につきましては、平成24年度佐久市健康カレンダー17頁をご覧ください。
- （5月下旬の日程は、5/17 5/22 5/23 5/24 5/25 5/29の6回を予定しています。）
- 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に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。
- 詳細は、「ポリオワクチン厚生労働省」ホームページをご覧ください。
(www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/polio/)

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

昆虫体験学習館 春の特別企画展

「暮らしに役立つ昆虫展」



■名称：2012年春の特別企画展 暮らしに役立つ昆虫展

■会場：平尾山公園・パラダ 昆虫体験学習館

■開催期間：平成24年4月7日（土）～7月8日（日）

特別展開催中は無休

■営業時間：9：30～17：00 （最終入館16：30）

■料金（入館料）：大人200円、子供100円

※子供は4歳以上中学生まで（15歳未満）。
3歳以下は無料。

■内容：昆虫に触れることで私達は、豊かな心と昆虫が持つ魅力を感じることができ、更に昆虫の中には私達の生活に役立つものもいます。

例えば、蚕の出す絹、ミツバチが作る蜂蜜は誰でも思い当たりますね？また、信州の人はハチの子やイナゴを食べる習慣があります。孫太郎虫は薬にもなります。キラキラ光るタマムシのアクセサリーなんかもとってもオシャレです。そんな昆虫たちにスポットをあてます。



蜂蜜を集めるセイヨウミツバチ

■お問い合わせ ◇佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」内 昆虫体験学習館

〒385-0003 佐久市平尾山2681

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

平尾山公園「パラダ」からのお知らせ

平尾山公園「パラダ」は、スキーシーズンとグリーンシーズンの切替えに併せ、施設全体のメンテナンスを実施させていただくため、以下のとおりお休みとさせていただきます。

休館中は、皆さんにご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

■休館日：4月2日（月）～6日（金）まで

■お問い合わせ 佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」

〒385-0003 佐久市下平尾2681 ☎67-8100

長野新幹線夜間走行試験のお知らせ

JR東日本では、指令システム更新および列車無線デジタル化の工事を計画し、指令システムおよび地上設備、車両設備等の検査・性能の確認をするため夜間に列車を走行しての試験を行います。市民の皆さんにはご迷惑をお掛けすることとなりますが、ご理解ご協力をお願いします。

日 時 4月2日（月）、6日（金）、9日（月）、16日（月）、23日（月）、27日（金）
5月11日（金）、14日（月）、18日（金）、※21日（月）、※25日（金）
6月1日（金）、11日（月）、18日（月）、25日（月）、※29日（金）
※7月2日（月）、18日（水）、22日（日）、※27日（金）
※8月24日（金）、※28日（火） ※9月30日（日）
※10月14日（日）、28日（日） ※11月18日（日）
12月9日（日）、※16日（日）

〔午前0時頃～午前5時頃〕

走行区間 長野駅から軽井沢駅以遠、1往復運転



○「※」は予備日となっております。再試験の実施や天候等の理由により試験が中止となった場合に、列車を走行させることがあります。

■お問い合わせ 東日本旅客鉄道(株)長野支社 総務部企画室 ☎026-224-4654

～不動産を取得した時の税金～ 不動産取得税についてのお知らせ

不動産取得税は、不動産（土地・家屋）を取得したときに、取得した方に納めていただく税金（県税）です。

納税額は、課税標準額（税額計算の基礎となる額）×税率です。

課税標準額とは

新築家屋：「固定資産評価基準」により算出した評価額

その他不動産：市町村の固定資産課税台帳に登録されている価格（原則）

※平成27年3月31日までに取得した宅地（宅地比準地含む）の課税標準額は、評価額の1/2となります。

※一定の住宅などについて、特例控除があります。

税率は 土地3%、住宅3%、住宅以外の家屋（別荘含む）4%

不動産を取得した時は、不動産取得申告書の提出をお願いします。（各種軽減措置を受けるためには申告書の提出が必要です。用紙は、地方事務所、市町村窓口、県ホームページから入手できます。）

土地・家屋を売買等で取得された方へ

住宅用の土地や家屋を購入された場合などは、所有権移転の登記月の概ね3ヶ月後に、納税通知書を送付しますので納税をお願いします。

※一定の住宅用の土地の場合は、税額の軽減措置があります。

平成23年中に住宅等を新築された方へ

市町村が家屋調査後、評価額を決定した分について、通常、翌年7月頃に納税通知書をお送りします。（特例控除のため免税点に達し納税通知書が送付されない場合もあります）

よくあるお問い合わせ

Q1 家屋の評価額が、固定資産税の評価額よりも高いが・・・。

A1 新築の場合、不動産取得税では取得時点の評価額、固定資産税では新築した翌年1月1日現在の評価額（築後1年経過した家屋として計算した額）となります。

Q2 住宅を取得した際の軽減は、どのような場合に受けられるか。

A2 住宅部分の床面積が50㎡（戸建以外の貸家住宅は40㎡）以上240㎡以下の場合に軽減の対象となる場合があります。

Q3 セカンドハウスとして利用しているのだが、軽減は受けられるか。

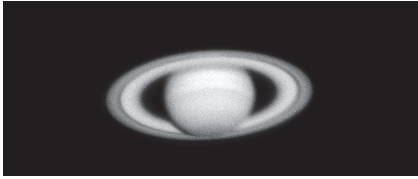
A3 取得後1年間の毎月の家屋の利用状況を調査し、毎月1泊2日以上居住している住宅として認定された場合、軽減が受けられます。（新築の場合は、市町村のセカンドハウス認定を準用）

詳細は、長野県公式ホームページ

(<http://www.pref.nagano.lg.jp/soumu/zeimu/kenzei7.htm>) をご覧ください。

■お問い合わせ 長野県佐久地方事務所税務課課税第二係 ☎63-3138
sakuchi-zeimu@pref.nagano.lg.jp

●うすだスタードーム「こどもの日観望会」のお知らせ



ゴールデン・ウィークの天体観望会です。ちょうど見ごろを迎えた土星や月面、その他春の星雲・星団をお楽しみいただきます。連休にご家族で宇宙旅行はいかがでしょう。予約は不要ですので、多数の参加をお待ちしております。

日時 5月5日(土)
午後7時30分～9時

会場 うすだスタードーム

内容 大型望遠鏡による土星・月面と春の天体観望

参加料 無料

※入館料 大人500円/小中学生250円は必要です。

お問合せ 佐久市天体観測施設
「うすだスタードーム」
☎82-0200

●コーディネーショントレーニング教室～運動がもっと好きになる！頭と体の楽習～

日時 4月21日(土)午後2時～4時

会場 佐久市総合体育館

講師 雨宮Hスポーツトレーナー他
定員 50人(先着順)

参加費 大人150円/小中学生100円

テーマ 身体の動きづくり・スポーツの障害予防

申込・問合せ

体育課(佐久市総合体育館内)
☎62-2020

●「平成24年度固定資産税・都市計画税第1期の納期の変更」および土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧期間変更について

広報3月号にて「固定資産税・都市計画税の第1期納期」および縦覧期間のお知らせをしましたが、地方税法改正案が国会で審議されており、その審議結果により固定資産税・都市計画税の納税通知書を4月に発送できない場合があるため、あらかじめ納税通知書の発送、第1期の納期限および縦覧期間を次のとおり変更します。(掲載時には決定している可能性があります)

変更内容	変更前	変更後
納税通知書の発送	4月13日(金)	5月11日(金)
第1期納期限	5月1日(火)	5月31日(木)
縦覧期間	4月2日(月)～ 5月1日(火)	4月2日(月)～ 5月31日(木)

お問い合わせ 税務課 資産税係 ☎62-3040 (直通)

ご寄附ありがとうございます

【一般寄附】

市へ

▼現金 4,000円

佐久の鯉太郎 Z様

▼いすゞエルフ2t車4WD低床ダンプ1台

いすゞエルフ2t車箱車 1台

長野いすゞ自動車株式会社様(長野市)

近代美術館へ

▼美術品 4点

桜井 寛様(東京都)

▼美術品 14点

株式会社美術年鑑社様(東京都)

▼美術品 60点

油井一人様(東京都)

浅間中学校へ

▼施設備品 紅白幕他27品目

佐久市立浅間中学校創立50周年記念事業推進実行委員会様

中込第二保育園へ

▼雑巾 50枚

福田身与様(中込)

市内各小学校および各中学校へ

▼学童傘および卒業式用生花

佐久浅間農業協同組合様(猿久保)

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/>

募集

●スポーツ教室参加者募集

《一般対象》

■筋力トレーニング

日時 4月9日(月)～6月18日(月)の
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

■弓道(中学生以上)

日時 5月25日(金)～7月27日(金)の
金曜日(10回)

午後7時～9時

会場 駒場公園弓道場

講師 体育協会弓道部

定員 20人

参加費 2,500円

*秋は臼田弓道場で開催予定です。

《年齢制限なし》

■ゴルフ教室(小学4年生以上)

日時 5月9日(水)～6月8日(金)の
水・金曜日(10回)

午後7時～9時

会場 千久水倶楽部ゴルフ練習場

講師 体育協会ゴルフ部

定員 40人

参加費

大人2,500円/小中学生1,500円

※練習ボール代が別途毎回必要
になります(大人1,300円/回
・小中学生1,000円/回)

■空手教室

日時 4月19日(木)～7月5日(木)の

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

■太極拳教室

日時 6月6日(水)～8月8日(水)の
水曜日(10回)

午後7時～9時

会場 あいとびあひ田

講師 森泉幸子先生

定員 40人

参加費 高校生以上1,500円/
中学生まで1,000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。

●中央隣保館 地域交流促進事業

■手話教室

参加者(受講者、ボランティア)
を募集します。手話でコミュニケーションの輪
を広げましょう。

日時 毎月第3土曜日

午前9時30分～11時30分
第1回は5月19日(土)

会場 中央隣保館

講師 渡辺光子先生・
宮崎茂徳先生

参加費 無料

申込・問合わせ 中央隣保館
☎62-0991

●第8回佐久市民ゴルフ大会

対象 市民および市内企業勤務者

期日 5月27日(日)

会場 望月東急ゴルフクラブ

競技方法

18ホール・ストロークプレー・
新ペリア方式/男子:白マーク
・女子およびシニア(70歳以上)
:赤マーク可

定員 200人(50組)

参加費 2,500円

※申込時、納入してください。申
込後のキャンセルは返金できま
せんので、あらかじめご了承ください(代理参加可)。

プレー費

(昼食・パーティー代・税込)
メンバー:5,000円/
ビジター:10,000円※大会当日、プレー終了後各自フ
ロントで精算してください。

申込・問合せ

参加申込書に参加費を添えて、
体育課(佐久市総合体育館内・
☎62-2020)または各地区体育
係にお申し込みください(平日
午前8時30分～午後5時15分。
土・日曜日、祝日は申し込みで
きません)。

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 LPG
石油
住宅設備平成20年度 経済産業省
原子力安全・保安院長賞受賞

やっぱりガスだね!

地球と人にやさしい
環境づくりに
貢献します。千曲バスグループ
千曲通商(株)認定販売事業者
プロパンガス・ガス器具
住宅設備器具・空調設備〒385-0051 佐久市中込 3795-2
TEL0267-62-5130 FAX0267-62-1852
URL: http://www.valley.ne.jp/~chikmgas/
E-mail: chikmgas-2@agate.plala.or.jp

●緑の募金にご協力をお願いします

美しい緑の街づくりを目指して、毎年4月1日から5月31日までを「緑化推進特別強調月間」として、様々な取り組みが行われています。

市では、これに合わせ、身近な環境の緑化、健全な森林づくりや緑豊かな環境づくりを進めるため、緑の募金運動を行っています。

期間中、各区役員さんが、各ご家庭に募金のお願いに伺うこともありますので、その際にはご協力をお願いします。

なお、募金は公益財団法人長野県緑の基金に一旦納入された後、市の緑化事業等に交付されます。

実施期間 4月13日(金)～5月14日(月)

募金の種類 家庭募金

問合せ 耕地林務課林務係

☎62-3242 (直通)

●「人権なんでも相談所」 4・5月の予定

家庭内における様々な問題、近隣のもめごと、プライバシーに関する問題、いじめなどの子どもに関する問題など・・・暮らしの中の様々な問題についてお気軽にご相談ください。予約は不要です。相談は無料で秘密は厳守します。

日時 毎週月曜日

(祝日等は除きます)

午前9時～午後4時

(4月2日、9日、16日、23日、
5月7日、14日、21日、28日)

場所 長野地方方法務局佐久支局

相談員 人権擁護委員

問合せ 長野地方方法務局佐久支局

☎67-2272

●Mitsuaki TANABE 作品熟覧会

近代美術館の前庭に大きな美術作品があることを、皆さんはご存知ですか。佐久のために作られた、佐久を感じ取るための作品、その名も「さく」です。制作者田辺光彰の初期の集大成といわれる作品ですが、何を集めて出来あがったのでしょうか。熟覧会では美術館スタッフが美術館で収蔵する「さく」以前に制作された30代後半の作品を紹介します。

日時 4月28日(木)～5月6日(日)

午前9時30分～午後5時

(解説会は午後2時～2時30分、
午後3時～3時30分)

会場 近代美術館視聴室

観覧 無料

問合せ 近代美術館 ☎67-1055

●山荘あらふね 4月13日(金) オープン!!



緑があふれ空が近い雲上の別天地、山荘あらふねが4月13日(金)から平成24年度の営業を開始します。多くの皆様のご要望により、今年度は11月19日(月)まで営業を延長しますので、ご宿泊はもとより、ご家族、同級会、老人会、同好会等のお集まりにぜひご利用ください。

予約・問合せ 山荘あらふね

☎65-2021

●メール労働相談について

長野県では、県下4箇所の労政事務所で、お仕事での悩みなどの労働問題全般について、ご相談をお受けする労働相談を実施しています。

このたび、メールによる労働相談を以下のとおり開始しました。

是非、お気軽にご利用ください。ご相談に対しては、休日(土・日・祝日、年末年始)を除いて7日以内に回答いたします。

相談は無料で、秘密は厳守されます。

相談内容

労働問題全般について、お困りの方のご相談をお受けします。

メールによる労働相談の方法

長野県ホームページの入力フォームの画面に相談内容、必要事項を入力した上で、お勤めの場所を担当する労政事務所を選択して送信してください。

アドレス

<http://www.pref.nagano.lg.jp/syokou/roko/maulsoudan.htm>

労働相談をお受けする労政事務所
(括弧内は担当地域です)

長野県東信労政事務所

(上田市、小諸市、佐久市、東御市、南佐久郡、北佐久郡、小県郡)

問合せ 長野県東信労政事務所

☎0268-25-7144



気持ちのよい陽気を楽しむ... 佐久子WAON 加盟店

ガーデニング & DIYフェア

◎最新のお立ち寄り、グルメ、おみやげ処など、新しい提案満載!!

旅行ガイド

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(4月)の「おはなしの会」は

- ◎12日(水) 10:30～(第2木曜)
- ◎28日(土) 15:00～(第4土曜)

大阪屋

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

営業時間 / 10:00～22:00 [年中無休]

●一冊からでもお取り寄せOKです。●配送サービスもご用意します。

住宅型 有料老人ホーム

「ウェルハウスのぞみサンピア」別館介護居室 入居者募集

佐久南ICより 車で3分!

入居一時金 35万円 月額利用料 138,000円 (30日の月)

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

お知らせ

● 4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 4月14日(土)午前10時30分～
4月21日(土)午後3時～

対象 乳幼児

日時 4月19日(土)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 4月28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 4月21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 4月21日(土)午前11時～

会場 浅科図書館 えほんのへや

問合せ 浅科図書館 ☎58-4321

◆望月図書館

◇ものがたりふれあいトーク

対象 子どもから大人

日時 4月21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



●「こころの相談日」4月の予定

日時 4月19日(木)
午後1時～3時
(1日2件・予約優先)

会場 佐久市保健センター

費用 無料

対象者 「原因のはっきりしない
気分の不調やからだの不調」「疲
れているのに眠れない日が続く」
「家族や知人から死にたいと打ち
明けられた」など、“こころ”や
“からだ”に関することでお悩み
の佐久市民相談対応者 保健師・
精神保健福祉士予約 健康づくり推進課
健康増進係
☎62-3189または
各支所 健康づくり推進係

●献血のお知らせ

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

■佐久市工業団地事業協同組合

日時 4月25日(水)
午後1時30分～4時
※会場および日時については、3
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)●第52回健康ネットワーク21講
演会演題:「年齢的な変化! だ
れもが白内障になる!? 白内
障は病気か?」白内障とは一般に病気と思われ
ていますが、実は加齢性変化です。
70歳を超えると80%以上の方が白
内障になるといわれています。80
歳になれば、ほぼ100%の方が白
内障となります。人によって程度
はさまざまですが、遅かれ早かれ
白内障による視力低下を感じるよ
うになります。そんな白内障につ
いて「白内障は怖い病気ではない」
ということを理解していただこう
と思っております。日時 4月19日(木)
午後7時～8時30分
会場 佐久勤労者福祉センター
2階 第5会議室
講師 浅間総合病院 眼科医長
佐々木秀憲医師入場 無料
問合せ 浅間総合病院地域医療室
健康管理科
☎67-2295・内線5150●佐久市障害者支援施設臼田学
園について昭和31年10月から、知的障害児
施設として運営してきました臼田
学園は、平成23年度末を持って廃
止となり、4月1日から知的障害
者更生施設臼田啓明園と統合し、
障害者支援施設臼田学園となりま
した。問合せ 障害者支援施設臼田学園
☎82-2407

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/>

営利を目的としない助けあいの制度

① 共済金を
真っ先に何よりもまずは共済金。お支
払いを最優先にしています。② コストは
抑えて経費を必要最小限にするため、
低コストの運営に徹しています。③ 剰余金は
割り戻し剰余金は割戻金としてご加入
者へ公平にお戻ししています。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。

資料請求はとっても簡単!

長野県民共済

www.nagano-kyosai.or.jp/

検索

携帯サイトのバーコード
<http://kyo-sai.jp/nagano/>

■受付時間/平日9時～17時

【上田】☎0268-24-3985(代)

〒386-1104 上田市福田下田9-33 FAX 0268-24-3902

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 4月19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

定期予防接種の個別接種実施医療機関が追加になりました。

医療機関名	所在地	電話番号
柳澤クリニック分院	佐久平駅北21-4	78-3355

接種可能なワクチン

乳幼児等の定期接種 麻しん・風しん・麻しん風しん混合・日本脳炎・三種混合・BCG

■問合せ 健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527（直通）
または各支所市民福祉課

4月の子育てサロン／全会場9:30～11:30

■野沢児童館	24日（火）
■中佐都児童館	19日（木）
■岩村田児童館	13日（金）・27日（金）
■中込児童館	20日（金）
■東児童館	17日（火）
■泉児童館	18日（水）
■岸野児童館	16日（月）
■高瀬児童館	25日（水）
■佐久城山児童館	12日（木）・26日（木）
■平根児童館	9日（月）・23日（月）
■小田井児童館	16日（月）
■臼田児童館	11日（水）
■田口児童館	25日（水）
■青沼児童館	18日（水）
■あさしな児童館	12日（木）・26日（木）
■望月児童館	17日（火）

会場の都合で日程が変更になる場合があります。
年間の日程表は子育て支援課もしくは各支所市民福祉課にあります。

相談コーナー

●行政相談

あいとびあ白田 4月17日（火） 午後1時30分～4時
市役所2階相談室 4月19日（木） 午後1時～4時
■問合せ 庶務課庶務係 ☎62-3002（直通）

●家庭児童相談

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

●教育相談

日時（月）～（金） 午前8時30分～午後6時
相談場所 市役所7階703号室または相談者の希望場所
相談電話 ☎62-2111（内線573・369）
相談員 スクールメンタルアドバイザー・就学指導専門員

●心の相談室

日時 第1、3水曜日 河野千彰相談員
第2、4水曜日 小林喜久男相談員
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

4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・4日・6日・7日・9日・10日・11日・13日・14日・
16日・17日・18日・20日・21日・23日・24日・25日・27日・28日
■あさしな保育園内／午前9時～午後2時
2日・4日・6日・9日・11日・13日・16日・18日・20日・23日・
25日・27日
■協和保育園内／午前9時～午後3時
2日・3日・4日・5日・6日・9日・10日・11日・12日・13日・
16日・17日・18日・19日・20日・23日・24日・25日・26日・27日
■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149（直通）
または各支所市民福祉課

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

『平成24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、各出張所、すこやか相談室にあります。

Data File		
人口	総 数	100,711 人 (＋2人)
	男	49,279 人 (＋4人)
	女	51,432 人 (－2人)
	世帯数	39,094 世帯 (－1世帯)
	〈3月1日現在〉 (増減は前月比)	
救急・火災 交通事故 件数	2月の月間件数 平成24年1～2月の累計	
	人身事故	34件 76件
	死 亡	1人 2人
	負 傷	36人 95人
	救 急	330件 684件
	火 災	3件 8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 4月22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／4月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)

時 間 午後6時30分まで

4月の休日急病診療

	当番医	小児科急病診療	救急歯科診療
診療時間	午前9時～午後5時	午前9時～	午前9時～正午／午後1時～3時
1日(日)	金澤病院 (岩村田804) ☎67-2048 高柳クリニック (野沢236-1) ☎63-1201	■診療対象 小児科一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病のお子さん) ■受付時間 午前8時30分～正午 ■場 所 浅間総合病院救急外来内科診察室 (浅間総合病院の診察券が使用できます) ■問合せ 浅間総合病院医事課 ☎67-2295 (内線1020)	■診療対象 救急の患者さん (歯が急に痛くなった等の急病者) ■場 所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階) ■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783
8日(日)	小松耳鼻咽喉科クリニック (岩村田1311-9) ☎66-6300 安藤クリニック (臼田1114-6) ☎82-7737		The map shows Sangurimo Nakaguchi Station (サングリモ中込駅) at the center. To the north is Sakurida (至岩村田), to the south is Shinouchi (至内山), to the west is Saikyo Bridge (至佐久大橋), and to the east is Nakaguchi Station (中込駅). Landmarks include Chino Bank (長野銀行), Green Mall (グリーンモール), Hachijuni Bank (八十二銀行), Santeiras (サンテラス), Kashiwa Public Hall (橋場公会堂), and Saikyo Bridge (至沢尻橋). The JR Sagami Line (J R 相模線) runs vertically through the station.
15日(日)	ねむの木公園クリニック (佐久平駅北12-3) ☎67-8866 田嶋クリニック (臼田1652-1) ☎81-5151		
22日(日)	佐久長土呂クリニック (長土呂803-26) ☎68-7899 たむらペインクリニック (臼田2292-1) ☎82-3981		
29日(日)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011 小山医院 (野沢194-1) ☎62-2133		
30日(月)	しのはら形成・皮ふクリニック (岩村田2104-1) ☎67-8825 雨宮病院 (下小田切73) ☎82-5311		
備考	注意 都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。 http://saku-ishikai.or.jp	■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可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階管理人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

3月5日現在

譲ります

[無料]

- お座敷テーブル●ミノル式苗箱（常状2型）●女性用トレーナー（L）●
VHSビデオテープ（使用済・40本位）●囲碁雑誌58冊●グリル付ガス
テーブル（都市ガス用）●学習机（棚・照明付）●シルバーカー（手押）●
エスプレッソマシン●カップ＆ソーサーセット●2ドア冷蔵庫●普通タイ
プ155/65R-13●インクジェットプリンター（エプソン・難有）

[価格応談]

- 学習机（本箱・照明付き・イスなし）●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）●女性スーツ類（9号）●アルミホ
イル付スタッドレスタイヤ155-68R-13（女用ワークス用）●アルミホ
イル付用タイヤ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FX66）●電動カート（電動車イス）●園芸用アルミ
三脚（5尺～15尺）8脚●手動式播種機●チャイルドシート×2（0才～
7才のみ）●アンパンマン補助便座●シャワー付風呂釜（新品）●卓球台（台
のみ）●オイルヒーター（トーマス社）●ミニルイス育苗箱（新品・60枚）

■連絡先 生活環境課消費生活交通係 ☎62-3094 (直通)

譲ってください

[無料]

- 自転車（軽快車）26～27インチ●中学校用学生服上着（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）●苗代用ビニルシート●唐箕（とみ）●浅科中学校用女子制服●ベビーカー（新生児から使用可能なもの）●チャイルドシート（新生児から使用可能なもの）

[価格応談]

- 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●野菜保冷庫（1坪位）●小型トラクター●ベビーカー●スタッドレスタイヤ（205-70R-15・残溝7mm以上希望）●フープロ（富士通オアシス）●小型管理機●双子用ベビーカー●幼児双子用グッズ



*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。

