



今月のピックアップ

- 佐久市市民交流ひろばの実施設設計がまとまりました……②
- 新しい小学校の校名案を募集します……④⑤
- ふるさと佐久の更なる発展のため(東京モーニング)……⑥⑦
- 平成24年度の区長さんです……⑫⑬
- 公民館報「さくし」……②⑦～③⑥

Photo 4月29日 佐久市市民活動
サポートセンター 開設

区やPTA、NPOやボランティア団体、文化・スポーツ団体、事業者などによる市民活動を支え、つなぎ、広め、地域課題の解決を促進する役割を担います。

市民の方よりお手紙を頂戴しました ～未来へ引き継がれる水～

シリーズ
水
資源を
考える
第11回

先日、市民の方より市が取り組んでいる「水資源の保全」に関し、感想のお手紙を頂戴いたしましたので、ご紹介させていただきます。

少年時代（60数年前）釣瓶でくみ上げられた水を50m離れた井戸から私達は家まで朝夕、水桶を満杯にして、父と共にかつぐのが毎日の日課でした。それは私にとり大変な重労働であり、その時水の大切さ、一滴の水をも大切にと今も私の心奥深く刻まれています。



今は水道の蛇口を回せば何不自由なく飲むことができる水、水は私達が生活するのに欠かす事の出来ない大切な資源です。

正月に子供が孫を連れ帰って来ました。「佐久のじい、佐久の水はいつもおいしいね。」「お酒もおいしいよね。」と言い、子供は必ず酒を土産に持って帰ります。

この地で生まれ育った子供達。他県に出て佐久の水のおいしさに改めて気付いていたのでしょう。私達は酒を飲みながら子供、孫達と水の話をしていました。



佐久の水は河川やダムから採取しているのではなく、地下水や湧水を水源としているからおいしいのだそうです。また、信大の教授が教えてくれましたが、私達が何気なく口にしている水は、地表に降った雨が地下に浸透して地下を流れ20～45年の歳月を経て、地表へ出てくるのだそうです。

今心配されています、水源地を狙ったとも考えられる森林の買収等は、市町村や県、国に任せているばかりでなく、将来水不足にならないために私達も一緒に考えないといけないと思います。先人達から引き継がれた水資源は私達が守り、子供、孫、曾孫の代までも守ってやらなければ。孫達と話していると、ふとそんな気持ちになりました。我家ではおいしいペットボトルの水を買った事がありません。なぜならば佐久の水道水がその役割を果たしていてくれるからです。

帰り際、孫達から「じい、今度5月に来た時には必ず地下水が出ている場所へ連れて行ってね。」と約束。「そうだね、その頃には周囲の木々の葉も青々と繁り暖かい陽ざしが湧水を照らし、水は一層美しさを増し、さらにおいしくなった水が飲めるね。」孫達は手をふり帰って行きました。



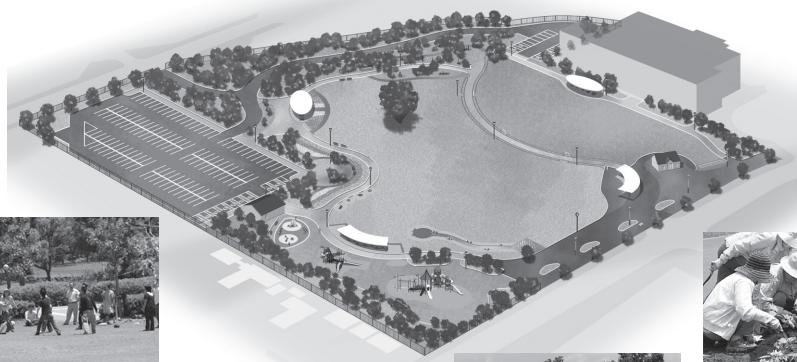
市では、いただきましたお手紙のとおり、未来の子どもたちへ豊かな水がいつまでも引き継がれるように、水資源の保全に対し前向きに取り組んでまいります。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）

佐久市市民交流ひろばの実施設設計がまとまりました

平成25年秋頃、開園予定の「佐久市市民交流ひろば」の最終的な設計図書となる「実施設計」がまとまりましたのでその概要をお知らせします。

完成予想イメージ図



※写真はイメージです

■開園予定

平成25年秋頃

■建設予定地

佐久市佐久平駅南
4番3ほか

■施設概要

面積 約3.2ha
駐車台数 165台
駐輪台数 30台

実施設計平面図

●こもれびの森

色とりどりの植栽がされた緑の中で世代交流が図れる空間です。

主な施設
健康歩道、健康（大人用）遊具、
子ども用遊具、水飲み場

●太陽のひろば

子どもたちが走り回ったり、地域のイベントに活用できる空間です。

主な施設
噴水・流れ・じゃぶじゃぶ池、
シンボルツリー（ケヤキ）、
シェルター（日陰）

●出会いの散歩道

佐久平駅前周辺施設からひろばへの導入路、散策等にご利用いただける空間です。

主な施設
散策路、花壇、時計塔、ベンチ、トイレ

●つどいのひろば

大型遊具や複合遊具を配置し、子どもたちの集まる魅力のある空間です。

主な施設
大型遊具、複合遊具、幼児用遊具、
花壇、トイレ（管理室）、
シェルター（日陰）

複合遊具

※大型遊具、複合遊具の選定については今後検討を進めていきます。

■スケジュール（予定）

平成24年 5月～ ワークショップ
平成24年 秋～

- ・ひろば工事着手（造成工事等）
- ・建築工事着手（トイレ等）
- ・植栽工事着手

平成25年 秋頃 開園

☆市民交流ひろばの整備や管理・運営に協力していただける皆さんを対象とする「市民交流ひろばワークショップ」の参加者を随時募集しています。ワークショップについては5月より開催していますので、第2回目以降のワークショップに参加を希望される方（個人・法人・各種組織団体）は、下記までご連絡願います。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）

Eメール koenryokuti@city.saku.nagano.jp

佐久市に
できる

新しい小学校の校名案を募集します

佐久市では、岩村田小学校の過大規模解消のため、平成27年4月開校を目指し、下記の位置図の建設地に新しい小学校づくりを進めています。

新小学校は、「ともに育ち学び合う学校」（子ども・教職員・保護者・地域住民が、互いにに関わり、育ち学び合い、子どもが夢や希望を実現していく学校）を学校づくりの理念としています。

そこで、市民の皆さんに関わりを持っていただき、さらに各々の地域で、ともに育んでいただくため、新小学校にふさわしい校名案を広く募集します。

なお、現在の岩村田小学校は、今後も「岩村田小学校」を校名とします。

1 募集期間

平成24年6月4日(月)～6月25日(月) 必着

2 応募資格

佐久市在住で小学生以上の方

3 応募方法

応募方法は次の方法を原則とし、1人1点とします。

①持参の場合

学校教育課（市役所3階）、各支所、各出張所
(土、日曜祝祭日を除く8:30～17:15)

②郵送の場合（恐れいりますが、切手を貼付して下記あてにお送りください）

〒385-8501

佐久市中込3056 学校教育課 新小学校名案募集担当宛

③Faxの場合

Fax 62-7862 学校教育課 新小学校名案募集担当宛

④電子申請による応募の場合

市のホームページから、電子申請システムによる応募が可能です。

4 記載内容

応募用紙（広報5ページ）に必要事項を記入し、上記応募方法により提出してください。
(電子申請の場合は、用紙に記入する必要はありません。)

5 新しい学校名の選定方法

ご応募いただいた校名案を参考に、教育委員会で校名案を決定し、市議会の議決をもって校名が正式決定となります。なお、応募数の多い名前を必ずしも校名とするものではありません。また、応募された校名案を一部修正することもあります。

6 校名案の著作権など

決定した校名案の著作権などは、佐久市教育委員会に帰属します。

7 校名案の発表

市の広報およびホームページにより周知します。

なお、新小学校の校名案に決定された校名を応募された方へのご連絡・謝礼等は予定しておりませんので、ご承知おきください。

【位置図】（佐久市長土呂字仲田、大豆田地籍）



佐久市立 新小学校 校名案 応募用紙

ふりがな	さくしりつ	しょうがっこう
学 校 名	佐久市立	小学校
その名称 の 理由等		
応 募 者 氏 名 年 齢 等	氏名	年齢 (歳)
	※児童・生徒の場合は学校名と学年を記入してください。	
	学校名	学年
住 所	〒 一 佐久市	
電話番号		

【応募にあたって】

- ① 市民の皆さんに、親しみを持っていただける校名案を考えてください。
(校名案には、ふりがなをつけてください)
- ② 募集期間：平成24年6月4日(月)～6月25日(月) 必着
- ③ 応募用紙：広報5ページの応募用紙または、教育委員会のホームページからもダウンロードできます。
また、学校教育課、各支所、各出張所にも用意しておきます。
- ④ 応募先：学校教育課、各支所、各出張所
原則、郵送、持参、Fax、電子申請による応募のいずれかの方法で応募してください。
- ⑤ 応募は、1人1点とします。
- ⑥ 得られた個人情報については、校名案募集に関すること以外には使用いたしません。
- ⑦ 問い合わせ先 〒385-8501 佐久市中込3056
学校教育課 新小学校名案募集担当宛
☎62-2111 (代表) 内線368 Fax62-7862

ふるさと佐久の更なる発展のため

4月24日（火）東京都内において、

佐久市施策報告会「東京モーニング」を開催しました。

この報告会は、首都圏在住の佐久市人会会員の皆様をはじめ、佐久市にゆかりのある皆様に参加を呼び掛け、ふるさと佐久を「外から見た視点」で、市の施策などにご意見やご提言をいただくことで、市政運営に生かしていくことを目的に東京都内で開催しており、今回で3回目の開催となりました。

もに積極的に佐久市の情報を発信してまいりたいと考えています。

当日は、早朝からの開催にもかかわらず、来賓のエストニア共和国特命全権大使トイヴォ・タサ大使からは、佐久市とエストニア共和国「SAKU」市との友好都市としての繋がりを改めて実感できたとのこと挨拶をいただくとともに、県内選出の国会議員の皆様にも来賓としてご出席いただき、昨年を上回る85名の皆様にご参加いただきました。

また、佐久市の魅力ある観光資源、観光情報などを広く県外や首都圏に発信していただき、交流人口の創出に結びつけていくため、昨年に引き続き「ふるさと観光大使」の認定交付式も行いました。
今後も、観光大使の皆様と



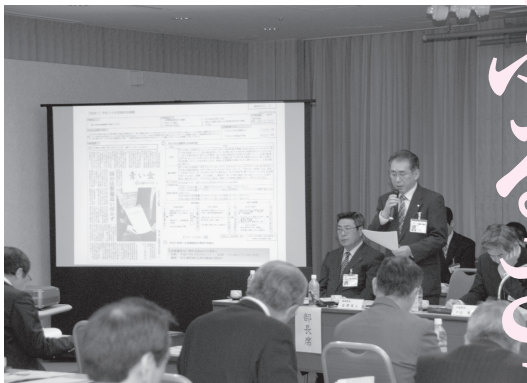
エストニア共和国トイヴォ・タサ大使からご挨拶をいただきました。



ふるさと観光大使の認定式を行いました。



市からは市長、副市長のほか、担当部長が、各施策などの説明を行い、出席された皆様からは「ふるさと佐久」への思いを込めたご意見・ご提言をいただきました。



▼「東京モーニング」で説明した平成24年度施策

	項 目	所管部・課
1	世界最高健康都市構想及び実現プランについて	企画部 企画課
2	地下水等水資源保全対策について	建設部 公園緑地課
3	佐久の先人検討事業について	社会教育部 文化振興課
4	企業誘致の推進について	経済部 商工振興課
5	交流人口の創出について ～佐久の冬魅力創出事業～	経済部 観光交流推進課



ふるさと佐久への熱い思いを込めたご意見・ご提言をいただき、会場は熱気に包まれました。

この施策報告会は、佐久市の施策を伝えるだけでなく「外から佐久市を見た視点」からの新たな展開も期待できる貴重な機会と考えています。
2時間という限られた時間ではありましたが、様々な分野に
貴重な意見や提言が出され、実施した報告会となりました。今回、いただいたご意見やご提言は、今後とりまとめのうえ、取り組みや対応などについて、市のホームページ等で公表していきます。

■お問い合わせ

市長政策室 政策調査係

☎ 62-2111 内線 496

5/3～5/6 第20回大会 佐久バルーンフェスティバル2012 第29回熱気球日本選手権



4日目にして初めての係留「佐久の鯉太郎」も青空のなかで気持ちよく泳ぎました



第29回熱気球日本選手権開催 38機の熱気球が4日間にわたり、競技を繰り広げました



2012熱気球ホンダグランプリ第2戦優勝はB U Mバルーンチームでした



第29回熱気球日本選手権優勝もB U Mバルーンチームでした



信州ラーメン四天王による限定ラーメンには長蛇の列ができました



復興ブースでは、陸前高田市の仮設住宅に住むおばあちゃん手づくりのミニわらじが販売されました



佐久のグルメ「安養寺ラーメン」「駒月みそかつ丼」「上海ギョウザ」も人気でした



新たに山崎製パン株式会社が協賛となりました



泉保育園の園児たちが華麗なダンスを披露してくれました

5/4~5 第50回 佐久鯉まつり



佐久鯉にちなんで全長39.51mの巨大鯉のぼりが参上しました



佐久鯉まつりメインイベントの一つ、鯉拝領の儀が行われました



子どもたちが掛け声を出し合い、鯉ぐるまを引きました



昨年に続き新緑の中、神津島の石野田奈津代さんからさわやかな歌を披露いただきました



佐久市旅館組合から佐久の名物「鯉こく」1500杯の無料サービスがありました



佐久鯉マラソングストランナー嶋原清子選手とっしょに走りました



今年も野沢南高生徒による書道パフォーマンスが行われました

【外国人住民の方へ】 仮住民票の確認をお願いします

広報佐久5月号でもお知らせしたとおり、住民基本台帳法の一部を改正する法律の施行日(7月9日)以降に住民票が作成される外国人住民の方に対し、その基準日である5月7日以降に仮住民票を送付させていただきました。この仮住民票の記載内容を確認していただき、記載が実情と異なる場合や、住所異動などにより記載内容に変更が生じた際は、外国人登録法に基づいた変更申請などの所定の手続きを行ってください。住民基本台帳制度の詳しい内容については総務省、新しい在留管理制度については法務省のホームページをご覧ください。

○住民基本台帳制度について

【総務省ホームページ】

外国人住民に係る住民基本台帳制度について	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html
Changes to the Basic Resident Registration Law	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu_english.html
외국인주민에 관한 주민기본대장제도에 대해서	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu_korean.html

【総務省リーフレット】

日 本 語	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/pdf/jpn_page.pdf
ポ ル ト ガ ル 語	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/pdf/pol_page.pdf
ス ペ イ ン 語	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/pdf/spa_page.pdf
英 語	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/pdf/eng_page.pdf
中国語(簡体字)	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/pdf/chi_kan_page.pdf
中国語(繁体字)	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/pdf/chi_han_page.pdf
韓 国 語	http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/pdf/kor_page.pdf

○新しい在留管理制度について

【法務省ホームページ】

新しい在留管理制度がスタートします	http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/index.html
Start of a new residency management system	http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/en/index.html
新的在留管理制度将开始实施	http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/zh-CN/index.html
新的在留管理制度將開始實施	http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/zh-TW/index.html
새로운 체류관리제도가 스타트	http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/ko/index.html
Se pondrá en vigor un nuevo control de inmigración	http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/es/index.html
Começará um novo sistema de controle de permanência	http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/pt/index.html

■お問い合わせ

○総務省 外国人住民基本台帳電話相談窓口〈外国人住基コールセンター〉

(受付時間 8:30~17:30 土日祝日および12月29日~1月3日を除く)

・日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語での対応が可能

☎0570-066-630 (ナビダイヤル)

☎03-6301-1337 (IP電話、PHSからの通話の場合)

○法務省 外国人在留総合インフォメーションセンター (受付時間 平日8:30~17:15)

☎0570-013904

☎03-5796-7112 (IP電話、PHS、海外からの通話の場合)

○市民課 市民戸籍係 ☎62-3087 (直通)

佐久市職員採用試験

採用年月（平成25年 4 月採用）				受 験 手 続
試験の 名称	試験区分	採用予定 人員	受 験 資 格	●試験日時（第 1 次） 平成24年 8 月 5 日(日) 午前 9 時試験開始 ●試験会場 佐久市役所 ●受付期間 ・ 6 月 1 日(金)～ 7 月 3 日(火) (土・日曜日を除く) 郵便の場合は、 7 月 3 日(火) までの消印有効 ●試験申込書の交付 ・ 職員課人事係（ 4 階） ・ 郵便による請求の際は、 試 験区分を指定したうえ宛名 を明記した返信用封筒（140 円切手を貼付した角 2 の大 きさ）を同封してください。 ●受験申込先 職員課人事係（ 4 階） 〒385－8501 長野県佐久市中込3056番地 ●受験申込時の提出書類 ・ 試験申込書 ・ 最終学校（卒業見込み）の 学業成績証明書 ・ 受験資格に必要な免許等を 有する者は、免許証等の写 し ※採用試験に関して不明な事 項は、職員課人事係 ☎62－3019（直通） までお問い合わせください。 ※この試験の実施にあたり提 出いただいた個人情報とは、 今回の採用試験のために必 要な範囲でのみ利用します ので、ご承知ください。
上 級	① 行 政	20名程度	昭和57年 4 月 2 日から平成 3 年 4 月 1 日までに生 まれた者 ※住所要件あり	
	② 社会福祉	若干名	社会福祉士資格を有する者（平成25年 3 月卒業見 込みの者で、資格取得見込みの者を含む）で、昭和 57年 4 月 2 日から平成 3 年 4 月 1 日までに生まれ た者	
	③ 保健師	若干名	保健師免許を有する者（平成25年 3 月卒業見込 みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和57 年 4 月 2 日から平成 4 年 4 月 1 日までに生まれた者	
	④ 農 業	若干名	農業を専攻した者で、昭和57年 4 月 2 日から平成 3 年 4 月 1 日までに生まれた者	
	⑤ 土 木	若干名	土木を専攻した者で、昭和52年 4 月 2 日から平成 3 年 4 月 1 日までに生まれた者	
	⑥ 建 築	若干名	建築を専攻した者で、昭和52年 4 月 2 日から平成 3 年 4 月 1 日までに生まれた者	
中 級	⑦ 保育士	5 名程度	保育士の資格を有する者（平成25年 3 月卒業見込 みの者で、資格取得見込みの者を含む）で、昭和 57年 4 月 2 日から平成 5 年 4 月 1 日までに生まれ た者 ※住所要件あり	
※平成25年 4 月採用のうち、初級一般事務（高卒程度）については、別途募集 する予定です。				
採用年月（平成24年10月採用）				
試験の 名称	試験区分	採用予定 人員	受 験 資 格	
浅 間 総 合 病 院	⑧ 助産師	若干名	助産師及び看護師免許を有する者で、昭和42年 4 月 2 日以降に生まれた者	
	⑨ 臨床検査技師	若干名	臨床検査技師免許を有する者で、昭和52年 4 月 2 日以降に生まれた者	
	⑩ 言語聴覚士	若干名	言語聴覚士免許を有する者で、昭和52年 4 月 2 日 以降に生まれた者	
※浅間総合病院の平成25年 4 月採用職員については、別途募集する予定です。				
○試験区分にかかわらず、採用後に一般事務職員として勤務を命ぜられること もあります。				
○住所要件：上記試験区分のうち、①行政及び⑦保育士については、平成24年 5 月21日現在、佐久市に住民登録をしてあり、佐久市に居住している者（修 学、就職などのために他市町村に住む者で、家族が佐久市に居住している者 を含む）に限ります。				

平成24年度の 区長さんです お世話になります

区のさまざまなことがらを取りまとめたり、区と市役所を結ぶパイプ役としてご苦労いただく、今年度の区長さんは下記名簿のとおりです。

佐久市の「区」は、地域住民の皆さんが、地形や生活圏などによって、自主的に組織した住民の皆さんの自治組織です。

ほかの市町村では、「町内会」とか「自治会」とも呼ばれています。

市では「区」を通じて、広報紙や行政からのお知らせなどの文書を配布していただいています。（敬称略）

区名	区 長 名	区名	区 長 名	区名	区 長 名	区名	区 長 名
中込新町	土屋 辰雄	下 平	細萱 利晴	南岩尾	土屋 薫	浅間地区	
西耕地	松村 興廣	熊久保	原 和光	今 井	上原 一芳	長土呂	神津 重雄
瀬戸中	高根 賢一	東立科	土屋 岳	三河田	○磯貝袈裟敏	住吉町	小田川利男
瀬戸東	小林 幹雄	小宮山	荻原 俊昭	横 和	赤羽根正宣	本 町	原 誠
瀬戸南	武井 一男	弥生が丘	戸塚 満	白 山	徳野寿巳雄	西本町	黒沢 道人
北耕地	上原 勝則	前山北中	○重野 吉祥	野沢地区		荒 宿	☆吉澤 勝利
平賀新町	萩原 實	前山南	本間 秀徳	田 町	日向 明世	稲荷町	中澤 敏雄
太田部	阿部 武弘	洞源	佐藤 誠	野沢本町	中島 弘毅	大和町	池田 太郎
常和南	◎鈴木 寛一	美 笹	飯塚日出夫	中小屋	柳澤 時男	花園町	飯田 宣信
常和北	嶋崎 節夫	泉	林 由香利	十二町	井出 知旭	上の城	白川 竹美
荒 家	池田 賢一	地 家	河西 稔	原	小池 一郎	相生町	中澤 達人
北 口	高橋 政治	大沢下町	○児玉 房雄	鍛冶屋	三浦 賢司	一本柳	茂木 孝
平賀下宿	土屋 紘司	大沢中町	依田 央雄	高 柳	平林 秋男	猿久保	小柳出 裕
平賀中宿	大熊 重男	大沢上町	木内利一郎	取出町	村田 將隆	猿久保東	柳澤 省三
アヴェニュー	金野 充博	大地堂	土屋 修一	本新町	○井出 進	西屋敷	○三浦 邦夫
平賀上宿	土屋 福男	大沢新田	河西 恒夫	跡 部	廣岡 豊	小田井下宿	里見 隆生
松 井	時田 悠治	中込地区		三 塚	武田 武夫	荒 田	有賀 剛
町 下	小林 義昭	杉の木	宮澤 四郎	泉 野	佐藤山章彦	横 根	榎澤 唯幸
町 中	○宿岩 美和	石 神	市川 秀人	上桜井	○臼田哲太郎	上平尾	○森泉 進一
町 上	佐藤 光宏	権現堂	上原 富男	中桜井	臼田 慶二	下平尾	藤牧新一郎
朮 水	竹花 周一	中央区南町	山崎 眞弘	下桜井	関 秀利	赤 岩	○鈴木 忠義
中 村	岩崎 文男	中央区北町第一	樋田 孝男	北桜井	臼田 節雄	常 田	原野 弘文
相 立	春日 明	中央区北町第二	小林 道一	今 岡	齊藤 裕	平 塚	小林 一雄
苦 水	上原 久夫	前 林	小林恵次郎	下県東	篠原 健二	根々井	須藤 馨
大 月	長岡 勇	三 石	吉田 敏幸	下県西	藤野 紘道	根々井塚原	小林 市代
黒 田	山田 安夫	三家第1	○持田 隆稔	相 浜	碓氷 勝生	上塚原	春原 宏昭
東地区		三家第2	武井 亨	平 井	小林 忠三	下塚原	加藤 則夫
東 地	中嶋 義人	佐太夫町	木内 征夫	沓 沢	橋詰 晴夫	大 塚	越野 誠
西 地	小川 佳夫	橋場南	岡本 清久	糠 尾	重田 森静	大和田	依田 好行
安 原	堀籠 常人	橋場西	宮坂 秀昭	日 向	岩下 武弘	落 合	白鳥 昭夫
紅雲台	増沢 敬次	橋場東	石山 道泰	竹 田	◎重田 勝夫	北岩尾	浅沼 紘

佐久市区長会

会 長 吉澤勝利（荒宿）

副会長 重田勝夫（竹田）・鈴木寛一（常和南）・小林芳久（新子田）

楢本秀昭（宮本）・丸山紀八郎（塩名田）・小池初雄（高呂）

（敬称略）

※名簿中の☆印は区長会長、◎印は副会長、○印は理事の皆さんです。

区名	区 長 名	区名	区 長 名	区名	区 長 名	区名	区 長 名
中石堂	坂田 実	矢 島	竹内 鉄雄	上小田切	○鷹野袈裟徳	伊勢林	松本 芳美
下之宮	今井 英和	望月地区		中小田切	大工原修造	駒 場	佐々木誠一
善郷寺	永井 正人	長坂・城下	浅田 怜	北 川	佐々木 勉	新子田	◎小林 芳久
高 橋	佐藤 稔	東 町	渡辺 巳嗣	横 山	土屋 治夫	五十貫	神津 幸男
北 春	佐藤 英一	八千代町	持田 幸一	下小田切	内藤 憲一	志賀下宿	依田 隆
上 新	吉田 聡	神田町・末広町	菅沼 広	泉ヶ丘	菊原 利治	志賀中宿	木内 盛行
金 井	川井 哲治	金井町	○池田 幸明	臼田勝間	津金 共栄	志賀上宿	○井出 章
堀 端	○竹花 英夫	栄 町	田村 定	城 山	大工原弘一	駒 込	工藤 英雄
大 西	武重 徳英	昭明町	小野山雅之	城 下	小林 俊雄	臼田地区	
向 反	市川 隆幸	本町・上本町	真下 和明	宮 本	◎楢本 秀昭	馬 坂	石井 宏司
竹之城	桜井 淳一	西町・県町	笹澤 武美	稲 荷	竹内 順一	広川原	市川 正彦
新 田	小井出広海	古 宮	小平 一己	中 央	井出 道彦	丸 山	市川 幸徳
湯 沢	斉藤 正広	御桐谷町	工藤 房男	臼田中町	井出 正好	宮 代	梅香 良則
新 町	竹花 康孝	吹上町	清水喜代三	住 吉	久 義重	川原宿	友野祐三郎
宮之入	大森 清和	印 内	加藤 和義	伊 勢	植木 重治	田口中町	小林 和彦
三 明	井上 国昭	印内原	井出 功	上 荒	松永 哲男	下 町	土屋 勝二
茂 沢	重田市二雄	茂田井	土屋茂登栄	中 荒	山下 欽一	清 川	○上原 茂雄
入新町	武田 憲一	観音寺	桜井 勇	下 荒	清水 勇雄	大奈良	宮沢 繁男
岩 下	佐藤 幸一	御牧原	森 正夫	諏 訪	田嶋 一秀	原	鶴岡 昭平
入片倉	林 峰吉	百 沢	大森 拡	美 里	土屋 政夫	上中込	志摩 重之
片 倉	依田 寛久	牧布施	土屋 國弘	旭ヶ丘	山下 俊幸	下 越	井出 清一
西長者原	田中 健	入布施	○荻原 昌幸	平	牧野 守道	竜 岡	森泉今朝男
比田井	千野 浩	式 部	依田 佐利	浅科地区		三 分	清水 亮
天 神	岩下 和	抜 井	花岡 茂雄	塩名田	◎丸山紀八郎	入 沢	○渡辺 一夫
協 東	高塚 文人	中 居	牧野 郁夫	御馬寄	山浦 征雄	三 条	木継 正信
高 呂	◎小池 初雄	雁 村	箕輪 初男	駒 寄	佐藤 進	十日町	加藤 勝利
大谷地	上野 展浩	大 木	鈴木 茂	上 原	○吉澤 義満	岩 水	小林 義郎
協 西	田中 功雄	藤 巻	市川 和雄	中 原	碓氷 邦人	滝	神崎 純靖
小 平	元矢 博	一の原	藤井 志郎	下 原	井出 経彦	湯 原	本田 輝一
三 井	佐藤 茂美	長者原	三木 猛志	八 幡	○小林 一夫	湯原新田	高柳 正人
		東長者原	竹花 幸平	御牧原	土屋 希一	上小田切西	井出 誠

ふるさと納税寄附は さまざまなまちづくりに活用させていただきました

平成23年度の佐久市ふるさと納税寄附のご案内をしたところ、件数にして15件、金額にいたしまして306万円のご寄附をいただきました。たいへんありがとうございました。

平成23年度ふるさと納税寄附 活用実績

ふるさとの味のために…………… 2件 35,000円

●地産地消推進事業

（米粉をはじめとした地元産食材の利活用を推進します）に活用しました。

ふるさとの伝統文化を守るために…………… 2件 40,000円

●民俗文化財後継者育成事業

（無形文化財の保全や後継者の育成を図ります）に活用しました。

ふるさとのおやじおふくろのために…………… 6件 2,720,000円

●市内巡回バス運行、老人クラブ・敬老会の活動支援

（高齢者の皆さんが生きがい豊かに生活を送れるよう、移動手段の確保や地域活動を支援します）に活用しました。

ふるさとのせせらぎのために…………… 1件 5,000円

●地下水等水資源保全調査事業

（地下水などの豊かな水資源の保全に向けた取り組みを推進します）に活用しました。

ふるさとのまちづくりのために…………… 4件 260,000円

●防災の備蓄

（大規模災害に備え、防災資機材等の計画的な備蓄を図ります）に活用しました。

以上のように、皆さんからの熱い想いがこもった「ふるさと納税寄附金」は、佐久市の“まちづくり”や“人づくり”などの各種事業に有効に活用させていただきました。

これからも、「佐久市ふるさと納税寄附」を受け付けていますので、“ふるさと佐久”のまちづくりに是非参加してくださいませよう、心からお待ちしております。

佐久市民の皆さんへお願いです

佐久市ふるさと納税寄附は、佐久市のまちづくりに有効に活用させていただいております。

今後も、「佐久市ふるさと納税寄附」を受け付けておりますので、佐久市で生まれ育ち、今は佐久市を離れている皆さんや佐久市にゆかりのある方に、是非この制度をお伝えくださいますようお願いいたします。

佐久市ふるさと納税寄附申込書

平成 年 月 日

佐久市長 柳田 清二 様

(〒 -)

ご 住 所

お 名 前

電 話 番 号

FAX 番 号

下記のとおり寄附を申し込みます

1 寄附金額 金 円

2 ふるさと納税の取組事業について

※希望される寄附の使いみちの欄に○印をお願いします

☐

ふるさとの
 味を覚えていますか



五郎兵衛米・佐久鯉・はくさい、レタスなどの高原野菜・もも…安全で美味しい地元の農水産物を生産し、地域の農業振興に役立っています。

☐

ふるさとの
 伝統文化を守りたい



旧中込学校・龍岡城五稜郭・旧中山道の街並み等の保存、踊り念仏・神祭り等の伝統と地元の人々の心を後世へ伝え、文化創造に役立っています。

☐

ふるさとの
 おやじおふくろ達者かい



ふるさとの父母が健康で生きいきと暮らせるまちづくり、安心して生活を送ることができるよう医療を充実して、福祉に役立っています。

☐

ふるさとの
 未来を担う佐久っ子元気かい



佐久っ子たちがたくましく豊かな心を育む教育を推進し、安心して生み育てられる子育てを地域全体で支え、明るい明日に役立っています。

☐

ふるさとの
 せせらぎが聞こえますか



水と緑が潤う佐久らしい風景を守ります。ふるさとの風景に調和する都市環境の整備も進め、環境保全に役立っています。

☐

ふるさとの
 佐久におまかせ！



様々なメニューに活用させていただきます。

3 寄附内容の公表について

寄附金額・氏名について、広報等へ公表して差し支えない場合は「公表してもよい」

公表を希望しない場合は「公表しない」へ○印をお願いします。

公表しても
よい

公表しない

※お知らせいただいた個人情報は、この寄附以外の目的には使用しません。

ご寄附のお申し込みにつきましては、下記にお問い合わせください。

〒385-8501長野県佐久市中込3056番地

佐久市役所 総務部 税務課

☎0267-62-3040/FAX0267-64-5761

E-mail furusatokifu@city.saku.nagano.jp

『佐久市市民活動サポートセンター』 ホームページを開設しました！

佐久市市民活動サポートセンターのホームページは、4月29日のセンターオープンにあわせて、<http://www.sakusapo.com>のURLアドレスにて公開しました。市民の皆さんからの情報を収集し、掲載内容を充実させていきます。



佐久市の『市民活動団体』 登録団体募集

登録によって市民の皆さんの活動情報を収集します。活動情報は、参加したい人や手助けが必要な人と活動をつなぎます。

募集情報

登録団体の各種募集について掲載します。団体の方は広く広報するのに、何か参加してみたい方は、自分にできることを探すのにご利用ください。

イベント情報

市民活動のイベント情報を掲載します。情報をお寄せください。

センターのご案内

利用案内として、開館時間や休館日、設備の利用方法や料金等を掲載しています。

登録団体情報

登録団体の活動情報、イベントや募集などの情報を掲載します。

活動お役立ち情報

皆さんの活動の場として利用できる市内公共施設の詳細や助成金など活動に役立つ情報を掲載していきます。

★市民活動とは…

営利、政治、宗教活動等を目的とせず、自主的に取り組む活動です。

『団体どうしの出会い』
『参加したい皆さんの参加のきっかけ』
『団体の助けが必要な皆さんの手がかり』

の場となるホームページを目指して情報を増やしていきますので、ぜひご利用ください。

■お問い合わせ

佐久市市民活動サポートセンター

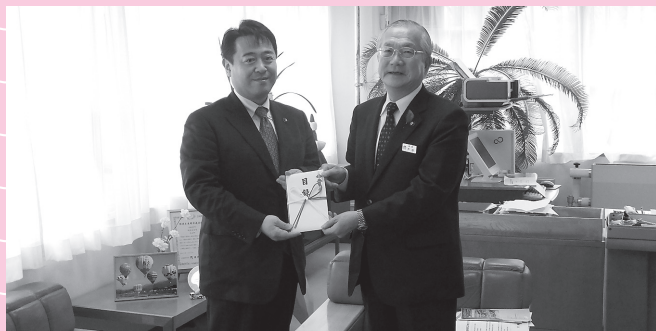
佐久市取出町183 佐久市生涯学習センター（野沢会館）2階

☎64-6362 FAX64-6363

E-mail: sakusapo@sakunet.ne.jp ホームページ: <http://www.sakusapo.com>

【開館時間】9:00～20:00

【休館日】月曜日（月曜が休日の時はその翌日）・年末年始（12月29日～1月3日）



復興元年に向け、着々と前進 義援金第4次分250万円を柳田市長が大船渡市に届ける

4月27日、柳田市長が大船渡市を訪問し、市民の皆さんや企業、団体等からいただきました義援金第4次分250万円を戸田市長に届けてまいりました。

市では、昨年7月より職員を派遣。本年4月からは2名の職員を長期派遣（1年間）しておりますが、戸田市長からは、被害状況や今後の復興計画の概要について説明を受け、柳田市長も大船渡市の意向に沿った継続支援を伝えました。



友好都市 エストニア共和国大使・モンゴル国大使 訪問

佐久バルーンフェスティバル2012開会式出席のため、友好都市であるエストニア共和国大使トイヴォ・タサ閣下(写真:左)、モンゴル国大使ソドブジャムツ・フレルバートル閣下ご夫妻が佐久市を訪問され、柳田市長と懇談しました。



平根発電所（再生可能エネルギー施設）の 売買契約調印式を行いました

東日本大震災や原子力発電所の事故を契機に、自然エネルギーの活用が再認識される中で、市が平根発電所施設を購入し、その運営を継続するため先日4月17日、JA佐久浅間農業組合（組合長：糊澤今朝三氏）と売買契約を締結しました。

調印式の中で、柳田市長は「市のクリーンエネルギー利用の大きな一歩を、歴史ある平根発電所を引継ぐ形でできた」と述べました。



カップ麺として「安養寺らーめん」が 4月23日に全国販売

4月20日、信州佐久安養寺らーめん会の金子祐一会長と井出光成副会長が、全国販売の前に市役所に訪れました。柳田市長からは絶妙の味との評価をいただき、金子会長は「このカップ麺で市のPRにも繋がれば」と抱負を語りました。



体力の限界に挑戦

山梨県韮崎市から佐久市総合体育館までの約78kmを歩き通す第45回佐久市強歩大会が、4月14日から15日にかけて行われました。

当日は、1041人の皆さんが参加し、745人の皆さんが踏破しました。

知ろう！熱中症



昨年と同様に今年も電力不足などにより冷房器具の使用にも影響が出るものと見込まれますが、熱中症には十分に注意していただきたいと思います。

今回は、熱中症について、正しい知識を身につけていきましょう！

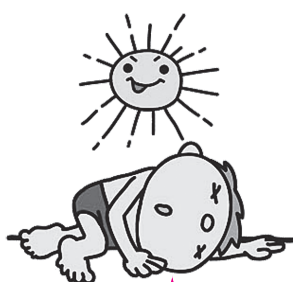
熱中症とは…

- 高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が上手く働かないために発症する障害の総称です。
- 死に至る可能性もあります。
- 予防法を知っていれば、防ぐことができます。

熱中症を引き起こす条件

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い



からだ

激しい労働や運動によって
体内に著しい熱がつくられる

暑い環境に
体が十分に対応できていない

熱中症を引き起こす
可能性あり

熱中症になりやすいひと

- 高齢者：高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がこもりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。
- こども：小児や乳幼児は、体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなっています。
- 暑さに慣れていない人：暑くなりはじめの時期は暑さに慣れていない人が多く、熱中症の発生が多くなります。梅雨の中休みで突然気温が上がる日や、梅雨明け後の蒸し暑い日は危険です。

熱中症の危険信号

- 軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛（こむら返り）、大量に汗をかく
- 中等度：頭痛、気分の不快、吐き気、体がだるい、力が入らない等
- 重度：意識障害（呼びかけに応じない）、けいれん、手足の運動障害（歩けない等）、高体温

熱中症の症状への対応

- ①涼しい環境への避難：風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内などに避難しましょう。
- ②脱衣と冷却：扇風機やうちわで扇ぐことにより体を冷やし、衣類を緩めて楽にします。
- ③水分・塩分の補給：意識がはっきりしていれば、スポーツドリンクなどで水分・塩分補給をします。

※意識がもうろうとしている、呼びかけても反応が無いなどの意識障害があるときや自力で水分の摂取ができないなどのときは、すぐに医療機関で診察を受けることが必要です。

また、意識障害がなくても、頭痛、吐き気、脱力感などがあれば、早めに受診したほうが安全です。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）

心と体をリフレッシュ ～平尾の森で森林セラピー～

佐久市森林セラピー推進協議会では、皆さんに森林セラピーを体験していただき、健康づくりに活用していただくことを目的にモニターツアーを実施します。今年度のモニターツアーは、10月までに4回の実施を予定しており、今回は、その第1回目です。今後のモニターツアーの参加者募集は、7月・8月・10月の広報佐久に掲載予定です。全4回ともに参加費は無料ですので、この機会にぜひご参加ください。

【森林セラピー®モニターツアーの参加者募集】

日時：6月24日（日）午前9時集合

場所：平尾の森

参加費：無料

定員：20名（定員になり次第、受付を終了します）

行程：9時～ 昆虫体験学習館集合 血圧・ストレス度測定

9時30分～ 森林セラピー体験（森の案内人付き）

11時40分～ 昆虫体験学習館着 血圧・ストレス度測定
アンケート記入

12時 解散

申込み締切り：6月15日（金）午後5時

今後のモニターツアー開催日
（予定）

7月29日（日）

9月9日（日）

10月28日（日）



■お申し込み・お問い合わせ

佐久市森林セラピー推進協議会事務局 健康づくり推進課 ☎62-3196（直通）

『がん検診』を受けましょう！



日本人の「2人に1人」が、
がんになります

国立がん研究センターによると、生涯でがん
と診断される確率は男性で54%、女性で41%と
高く、がんは「他人事」ではありません!!

がん検診のメリット

○メリット1：早期に見つければ、「がん」はほぼ完治します

がんは不治の病ではありません。早期発見で、治癒率はぐんと良くなります。早期のがんでは、症状がほとんど出ないので、検診で早期にがんを発見することが大切です。

○メリット2：「がん」になる前に、治療ができる！

がん検診によってがんが早期に見つかるばかりでなく、前がん病変（高頻度にかんになりやすいと考えられている病変のこと）が発見されることがあります。前がん病変を治療することで、がんになるのを防ぐことができます。



■がん検診および健康相談についてのお問い合わせ
健康づくり推進課 保健事業係 ☎62-3196（直通）
または各支所 健康づくり推進係まで

ウォーキングリレーでは、ウォーキングを始めた方や、習慣のある方にお話を聞いて掲載します。
市全体をあげて**ウォーキングする方を応援**していきます！



ウォーキングリレー♪

佐久市前山 阿部房枝さん

【いつからウォーキングを始めましたか？】

★ 昨年の秋から

【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★ 今まで自分の身体に自信があったのに、昨年の健康診断で
血圧が少し高め、コレステロールが多めとのことで・・・
見直しが必要な時期かと思い、食生活と運動を自己流で始めました。

【1日どのくらい歩いていますか？】

★ 1日1万歩以上目標にしています。

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★ 市役所で行った教室に参加し、正しい食生活、正しい歩行、筋力アップ体操を学習しました。
3食しっかりバランスの良い食事、塩分控えめ、うす味。つま先を上げ歩幅を広く肘を軽く曲げ
腕を大きく振るなど、一日1万歩以上、腹筋30回体重3kg減を目標に頑張っています！
毎朝、朝の気温、血圧、体重、歩数を記録、メモを取ることで、やる気が出るから不思議です。

【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★ 家の近くを中心に歩いています。今まで車を使って移動していたところを1時間以上かけて歩いて
います！日常に組み入れると続けられると思います。

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★ 続けることで、今では何の苦もなく1万歩以上歩けるようになりました。
農作業が始まり忙しくなっても時間を作って楽しく続けていきたいと思っています。



* 毎月1人ずつ、ウォーキングをされている方の感想等紹介していきます。
ご協力いただける方募集中です。下記「問い合わせ」までご連絡ください。お待ちしております！

さくの ウォーキング コース紹介

☆ 駒場公園 ☆ 佐久市中込 *時間の目安* 約20分

駒場公園は、佐久平のほぼ中央に位置し、樹木などの植栽が多く、隣接する
家畜改良センター茨城牧場長野支場とともに、緑溢れる安らぎの空間を創出し
ています。この創造の森駒場公園は、社会教育や健康づくりの広場として整備
されたものです。広さは約10haで、創造館、多目的ひろ場、プール、美術館などが設けられ、佐久地方広域圏
における住民の文化・芸術の拠点として多くの方が活用されています。

整備された公園内を、木々や山の見える風景を楽しみながらウォーキングしてみませんか？ウォーキングを
されている方も多く、初心者の方にもおすすめのコースです。

■ 20分普通に歩くと・・・

体重50kgの方は約20キロカロリー消費

体重60kgの方は約24キロカロリー消費

■ 20分大股で少し早く歩くと・・・

体重50kgの方は約80キロカロリー消費

体重60kgの方は約96キロカロリー消費

ちなみに、塩せんべい1枚で40キロカロリー、みかん2つで約80キロカロリーです。

* 今後も市内のウォーキングコースの紹介、運動に関するミニコラムを掲載していく予定です。

ウォーキングステーションで
お待ちしております！



◆お知らせ◆ 健康に 自信があっても 年に一度は 健診を

■ お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189 (直通)
Eメール hoken@city.saku.nagano.jp

シリーズ
からだを動かそう

あなたのからだ元気ですか？

ウォーキングステーション

～応援します！ ウォーキング～が始まります！



今年度佐久市では、**ウォーキング**による
健康づくりを広めたいと思います！

なぜ**ウォーキング**なのかというと！
H23年度の「保健指導員会のアンケート調査」の中で、
からだを動かす習慣のない方が、**機会があれば
やってみたい運動の1位がウォーキング**でした。

そこで今年度、**駒場公園で
“ウォーキングステーション”**を開催します！

ストレッチを行った後、ウォーキングを
楽しんでください。

スケジュールの決まった教室ではありません。
お気軽にお越しください！

集合場所 駒場公園 噴水中央広場
時 間 9：00～10：30

NPO法人 佐久平総合リハビリセンター
飯島 圭子

健康運動指導士による
アドバイスが受けられます！



これから始めたい方…

- *どんなふうに歩いたらいいの？
- *きれいに歩きたいわ…

今行っている人も…

- *筋力を効果的につけるためには…
- *今のフォームをチェック…

健康運動指導士等がストレッチや
ウォーキングについての相談を
お受けできます。

自分に合った運動やウォーキングに
ついて考えてみませんか？

開 催 日

(9月以降は後日お知らせします)

休日コース	平日コース
6月10日(日)	6月26日(火)
7月8日(日)	7月24日(火)
8月26日(日)	8月28日(火)

・申し込みは**不要**です！お気軽にご参加ください！

・一緒に歩ける子どもさんも参加OKです。

・ボールの使用もOKです♪

ご自分のスタイルで歩きましょう。

・動きやすい服装、靴でお越しください。

・水分を必ずお持ちいただき、体調管理にご留意ください。

・日光対策のため、帽子や長そで等ご用意ください。

■ウォーキングステーション お問い合わせ
健康づくり推進課 ☎62-3189 (直通)
雨天の確認：当日は、8:30頃にお電話ください。

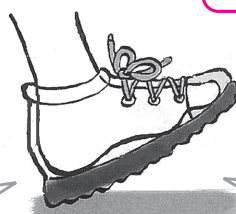
・小雨決行 雨具をお持ちください。

・雨天時は、佐久市保健センター(市役所南側)で行います。

靴を選ぼう

ジョギングシューズや
テニスシューズといった…
スポーツシューズ等が望ましい

かかととは…
クッション性が高い
ほうが膝などへの負
担が少ない



つま先部分に十分余裕が
あり、窮屈でないもの

底は柔軟性が
あるもの



平成24年度 結核・肺がん検診(胸部レントゲン検診)のお知らせ

下記日程のとおり、平成24年度結核・肺がん検診を、市内の会場を巡回し実施します。結核健診・肺がん検診は同時に受けることができますので、次の事項をよくお読みいただき、忘れずに受診してください。

1. 対象者 ●結核健診は65歳以上の佐久市民の方（平成25年3月31日までに65歳に達する方を含みます）
●肺がん検診は40歳以上の佐久市民の方（平成25年3月31日までに40歳に達する方を含みます）
※肺がん検診を希望される方は、あらかじめ健康づくり推進課保健予防係・各支所健康づくり推進係までお申し込みください。

- 【受診できない方】 ●妊娠中または現在妊娠している可能性がある方
●医療機関や職場で行う結核・肺がん検診を受けた方または受ける予定の方
●市が実施する検診で胸部X線・胸部らせんCT検査のいずれかを受けた方または受ける予定の方
●現在肺または胸部の病気で医療機関に通院中の方

2. 持ち物 ●肺がん検診を受診される方
①佐久市健(検)診受診券(市から送付されているオレンジ色の受診券を必ずお持ちください)
②肺がん検診受診通知書
③受診料金

	40～64歳	65歳以上
結核・肺がん検診	400円	200円
結核健診		無料

3. お願い ●ネックレス、湿布薬等は、外してきてください。
●髪の毛の長い方は、束ねて背中にかからないようにしてください。
●無地のシャツ、下着でボタン、ホック、刺繍のないものであれば着たままで撮影できます。
●眼鏡が必要な方は、当日ご持参ください（受診票を記入していただくため）。
4. その他 ●検査結果については、肺がん検診はおおむね1か月程度でご連絡します。
●結核健診は、再検査が必要な方に、おおむね1か月程度でご連絡します。再検査の必要のない方にはご連絡しません。
●都合の悪い場合は、他の会場または地区で受けていただいても結構です。

【佐久地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
6/11 (月)	黒田	9:00 ～ 9:10	黒田公民館
	大月	9:40 ～ 10:00	大月火の見付近
	苦水	10:20 ～ 10:50	J A佐久浅間 旧苦水支店
	相立	11:20 ～ 11:40	相立公民館
	中村	13:00 ～ 13:10	中村公民館付近
	朮水	13:40 ～ 14:00	朮水集会所付近
	内山町上、町中、町下	14:30 ～ 15:10	内山地区社会体育館
6/12 (火)	松井	15:30 ～ 16:10	J A佐久浅間 旧松井支店
	平賀中宿、下宿、北口	9:00 ～ 9:40	佐久城山小学校入口
	平賀上宿	10:10 ～ 10:50	平賀上宿公会場
	常和南・常和北	11:20 ～ 12:00	常和区消防詰所前
	太田部	13:20 ～ 13:40	太田部公会場
	橋場西、東、南	14:10 ～ 15:00	橋場公会堂
	佐太夫町	15:30 ～ 15:50	佐太夫町区公会場
6/13 (水)	杉の木	9:00 ～ 9:30	杉の木公会場
	石神	9:50 ～ 10:30	石神区公民館
	権現堂	10:50 ～ 11:20	権現堂公民館
	三石、前林	13:00 ～ 13:50	旧中込学校資料館第2駐車場
	三家第一、第二	14:10 ～ 14:50	三家公会堂
	中央区北町第1、第2	15:20 ～ 15:50	佐久市保健センター
	中央区南町	15:50 ～ 16:20	〃
6/18 (月)	美笹	9:10 ～ 9:20	美笹ファミリーランドセンターハウス
	東立科	9:50 ～ 10:10	東立科公会場
	沓沢	10:40 ～ 11:20	沓沢公民館
	平井	13:00 ～ 13:30	平井公民館
	五本木	13:50 ～ 14:00	五本木火の見付近
	相浜	14:30 ～ 15:00	相浜研修センター
	野沢本町	15:30 ～ 16:00	野沢体育センター駐車場
6/19 (火)	大沢新田	9:00 ～ 9:20	大沢新田公会場付近
	大地堂	9:50 ～ 10:10	大地堂公会場付近
	大沢下町	10:40 ～ 11:10	大沢下町公会場
	本新町	11:30 ～ 12:00	本新町公会場
	大沢上町・中町	13:20 ～ 13:50	大沢地区社会体育館
	地家	13:50 ～ 14:10	〃
	小宮山	14:40 ～ 15:10	小宮山神社前
	弥生が丘・熊久保	15:40 ～ 16:00	弥生が丘区集会場

期 日	対象地区	時 間	会 場
6/20 (水)	原（上、中、下、曙）	9:00 ～ 9:50	原区公会場
	原（東南、西南、宮巻）	9:50 ～ 10:30	〃
	鍛冶屋	11:00 ～ 12:00	鍛冶屋公会場
	高柳	13:20 ～ 13:50	高柳公会場
	前山北中	14:30 ～ 15:10	前山地区会館
	前山南、洞源	15:40 ～ 16:10	前山南公会場
6/22 (金)	五十貫	9:00 ～ 9:30	五十貫公民館
	瀬戸中、東、南	10:00 ～ 10:40	瀬戸公民館
	北耕地	11:10 ～ 12:00	北耕地公会場
	平賀新町、荒家、中込新町	13:30 ～ 14:30	中込会館
6/25 (月)	西耕地	15:00 ～ 15:50	西耕地公民館
	野沢本町、中小屋、十二町	9:00 ～ 9:40	野沢会館北側駐車場
	田町	9:40 ～ 10:10	〃
	取出町	10:40 ～ 11:40	取出町公民館
	上桜井	13:00 ～ 13:20	中桜井公会場
	下桜井	13:20 ～ 13:40	〃
	北桜井、中桜井	13:40 ～ 14:00	〃
	泉野、三塚	14:30 ～ 15:00	泉野区集会場
6/26 (火)	泉	15:30 ～ 15:50	泉団地集会所
	下平	9:00 ～ 9:30	下平公会場
	竹田	9:50 ～ 10:10	竹田公会場
	糠尾	10:40 ～ 11:00	糠尾区公民館
	日向	11:20 ～ 12:00	日向公会場
	下県東・下県西	13:20 ～ 14:10	農村環境改善センター
	今岡	14:40 ～ 15:10	今岡区公民館
	跡部	15:40 ～ 16:20	跡部老人憩いの家
6/27 (水)	上の城	9:00 ～ 9:40	岩村田小学校正門
	花園町	10:10 ～ 10:40	花園町区集会所
	西本町	11:10 ～ 11:40	西本町公会場
	住吉町	13:00 ～ 13:30	浅間会館
	稲荷町・大和町	13:30 ～ 14:00	〃
	荒宿・本町	14:00 ～ 14:30	〃
	長土呂（一部）	15:00 ～ 15:40	長土呂公会場
6/28 (木)	駒場	9:00 ～ 9:20	伊勢林区公民館
	伊勢林	9:20 ～ 9:50	〃
	紅雲台	10:20 ～ 11:00	紅雲台公会場
	安原	11:30 ～ 12:00	安原公民館
	東地	13:40 ～ 14:10	東地文化センター
	西地	14:40 ～ 15:10	香坂西地公民館
6/29 (金)	平塚	9:00 ～ 9:30	中佐都会館
	赤岩	10:00 ～ 10:30	赤岩公会場
	常田	11:00 ～ 11:45	常田公民館
	上塚原	13:00 ～ 13:30	上塚原コミュニティセンター
	下塚原	14:00 ～ 14:30	下塚原公会場
	根々井塚原	15:00 ～ 15:30	根々井塚原区公会場付近
	長土呂（一部）	16:00 ～ 16:30	佐久勤労者福祉センター南側駐車場

【浅科地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
6/14 (木)	下原	9:00 ～ 10:00	下原公会場
	上原	10:30 ～ 11:30	上原公会場
	中原	13:30 ～ 14:15	中原公会場
	御馬寄	14:45 ～ 16:00	御馬寄コミュニティセンター
6/15 (金)	御牧原	9:15 ～ 9:45	御牧原多目的集会場
	桑山・入の沢	10:15 ～ 10:50	入の沢公会場
	御馬寄（庄ノ上）	11:10 ～ 11:30	庄ノ上生活改善センター
	八幡（本町・宮本）	13:30 ～ 14:30	浅科福祉センター
6/21 (木)	八幡（上町・中町・大平）	14:30 ～ 16:00	浅科福祉センター
	駒寄	9:15 ～ 9:35	駒寄公会場
	鶴沼	9:50 ～ 10:20	鶴沼コミュニティセンター
	矢嶋	10:40 ～ 11:30	矢嶋老人憩いの家
	塩名田（東部・西部・県住）	13:30 ～ 14:30	浅科保健センター
	塩名田（中部・舟久保）・浅科全地区	14:30 ～ 16:00	浅科保健センター

佐久地区（未掲載地区）、臼田地区、望月地区の日程については、今後掲載します。

■お問い合わせ

健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527(直通)

浅科支所健康づくり推進係 ☎58-2001(内線27)

臼田支所健康づくり推進係 ☎82-3115(直通)

望月支所健康づくり推進係 ☎53-3111(内線128・129)

子宮脱とは



浅間総合病院産婦人科医長
青木 敬宏

女性の骨盤の底には、子どもを産むために産道という大きな穴が開いています。

前から膀胱・子宮・直腸が並んでおり、これらの臓器は骨盤底筋群という小さな筋肉の集まりで支えられています(図①)。

出産や加齢、肥満によって骨盤底筋群が傷ついたり、緩むと、

骨盤内臓器が産道(腔)をめがけて落ちてくる場合があります。これを性器脱と呼びます。

腔壁の前方が弱くなると尿道瘤・膀胱瘤、腔壁の後方が弱くなると小腸瘤・直腸瘤、子宮頸

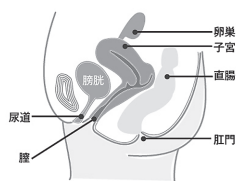


図1

部支持組織(基韧带・仙骨子宮韧带)の弛緩延長が生じると子宮脱が起こります。過去に子宮を摘出された場合でも起こり(腔断端脱)、また複数の性器脱を同時に認めることがあります。最も重症の性器脱は完全子宮脱で、これは腔が靴下をひっくり返したみたいに完全に体の外に出てしまい、子宮は股の間にぶら下がった状態となります(図②)。



図2

一般に軽度の性器脱は無症状です。膀胱瘤・尿道瘤では、しばしば尿失禁や頻尿を認めます。直腸瘤では便秘や排便困難が出現しやすく、子宮脱では腔内に異物があるような感じや、腔口のところに腫瘍(子宮頸部)を自分の手で触れられたり、下着などで子宮の出口が擦れて性器出血を認めたりします。性器脱があっても、特に症状

もなければ治療を行う必要はありません。ただ、放置すると下垂がひどくなっていくことはあるので、「肥満や便秘の改善」「重い物を持たないといった生活改善」「骨盤底筋を鍛える体操」などで、それ以上悪化しないように心がける必要があります。

子宮・膀胱が腔の外に飛び出てしまったり、尿もれや排尿困難などの症状があれば、治療が必要となります。骨盤底筋訓練法は骨盤底筋を鍛える筋トレで、軽度の尿漏れや子宮下垂の改善には効果がありますが、脱出してしまった子宮や膀胱を、元に戻すほどの効果は期待できません。ペッサリーは、腔の中にシリコン製のリングを挿入し、下から子宮・膀胱を支えて位置を元に戻す方法です(図③)。サイズ

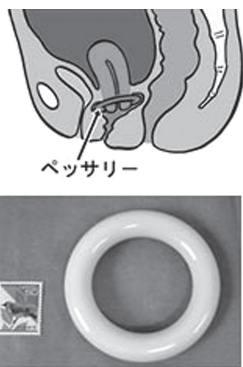


図3

が合えば、異物感なく、日常生活に問題はありません。ただ、長期間入れっぱなしに

していると、おりものが増えたり炎症を起こすことがあるので、定期的に病院で腔内の消毒や、ペッサリーの入れ替えを行う必要があります。サイズを何度調節しても脱落を繰り返す患者さんには、手術療法をお勧めしております。

手術の場合、お腹をあけて行う手術ではなく、腔の方からアプローチする腔式手術が主流です。性器脱では骨盤内の臓器が下垂していますので、これらを支える筋肉やじん帯を腔の方から修復します。下垂した子宮を丸ごと摘出する子宮全摘術や、膀胱瘤などで伸びてしまった腔の壁を修復する手術など、状態に応じて組み合わせで行うことになります。高齢の方で性交渉がない場合、より体への負担が軽い方法として、腔を閉鎖する手術を行うこともあります。

また、弱った腔壁の代わりにポリプロピレン製のメッシュを用いて、弱った支持組織をおきかえる手術方法もあります。恥ずかしいからといって、なかなか医療機関を受診されず、症状がかなり悪化してから来院される患者さんが多い病気で、下がついているかと思われる方は、早めに近くの産婦人科を受診することをお勧めします。

筆者略歴

浅間総合病院産婦人科医長

東京都出身

平成12年大分医科大学卒業

以降、帝京大学病院、上尾中央総合病院、愛育病院、日立総合病院を経て、平成18年から現職。

趣味はサッカー・ゴルフ・スノーボード

■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.14



妊婦さんのお口について

～妊娠すると、お口の中は大きく変化します～

1. 歯周病になりやすい

妊娠すると、女性ホルモンが増えます。そして、女性ホルモンを好む歯周病菌が増え、歯ぐきが腫れたり、出血しやすくなったりします。

また、ひどい歯周病になっている場合は、**早産や低体重児出産などを誘発する可能性があります。**

2. むし歯になりやすい

つわりなどで歯みがきができなかったり、間食の回数が増えたりして、口の中が汚れたままになっていると、むし歯になりやすくなります。

また、妊娠すると唾液の量が減る方もいて、むし歯になりやすくなることもあります。



6月4日～10日は
歯の衛生週間です

市では、「妊婦さんの歯の教室」を毎月開催しています。
出産する前に、妊婦さんご自身と生まれてくる赤ちゃんのお口の健康について考えてみませんか？ぜひ教室にご参加ください。

<内容> 歯科健診・RDテスト（お口のむし歯菌のテスト）・歯の染め出し・歯科相談・
歯科医師による歯科講話・歯科医師との座談会
（お問い合わせ・お申し込みは下記口腔歯科保健係まで）

妊婦さんのお口の健康は、赤ちゃんの健康につながります。妊娠中に歯科健診などを受けてお口の健康を維持していただくことはとても重要です。

市において妊娠中に歯科健診を受けていただく方は年々増加していますが、まだ低い状況です。

～赤ちゃんのお口の健康づくりはもう始まっています～

乳歯はいつ頃からつくられているか、ご存知ですか？

乳歯の芽（歯胚）は、まだ妊娠したことに気付かない方もいる、妊娠7週目頃から作りはじめられます。

また、生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には、むし歯菌はいませんが、むし歯菌はうつります。赤ちゃんのお口の健康のために、出産する前からご家族みなさんが口腔ケアをして、お口の中のむし歯菌を減らしておくように心がけましょう。

お口の中でお困りのことはありませんか？歯科衛生士による「お口の相談日」を行っています。お申し込み・お問い合わせは、下記までご連絡ください。

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

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



開催中⇒7/22(日)まで

収蔵作品にみる彫刻 ―立体造形の引き算

収蔵作品から立体作品を中心に作品を選びました。伝統的な彫刻の技法は引き算か足し算といわれます。今回の引き算では、素材の塊から不要な部分をそぎ落として制作された作品を集めました。

■初心者色紙講座（全2回） 講師：美術館長・並木功

参加料（材料費）：300円 募集人数：15人

6月2日（土）・6月9日（土）両日午後1時から4時

■展覧会ガイドツアー 参加無料（観覧券必要）

6月9日（土）・6月17日（日）各日午後2時から40分程度

7月14日（土）・7月15日（日）各日午後6時から40分程度

■休館日：月曜日（ただし、7月16日は開館）

■5月28日―6月1日は施設メンテナンスのため休館します。

開館時間 午前9時30分～午後5時

夜間開館 午後5時～午後7時（7/14・7/15）

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



櫻井かえで《ウシーツ》

佐久市立近代美術館
油井一二記念館SAKU Municipal
Museum
of Modern Art

■お問い合わせ

佐久市立近代美術館（駒場公園内）
☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢

青春夢トーク
Dreamいで かな
井出 栞奈さん

（北佐久農業高校3年）

趣味…動物とふれあうこと

住所…甲



今、一番楽しいことは、「実習で動物たちの世話をしていること」と話す井出栞奈さん。北佐久農業高校に通う17歳です。

「除糞やえさの管理、観察など動物たちの世話をすることは大変ですが、大好きな動物を眺めたり、触れ合うことで癒されています」とのこと。

そんな井出さんの将来の夢は、動物関係の仕事に就くこと。「小さい頃から動物と一緒に暮らしていることから、この仕事がしたいと模索中ですが、大学に進み動物の事をたくさん学びたい」と話してくれました。


 レーインタビュー
10万人の広場

木内義春さんから紹介された

たかやなぎ けんじ
高柳 健司さん

（建築塗装・鍛冶屋）



①自己紹介をお願いします。

建築に関する塗装をしています。公共施設等の塗装もいいですが、人達との繋がりを大切にしたいので、地元の住宅の塗装を優先して行っています。また、次世代育成もかねて、訓練校において月に1～2日間塗装の講師を行っています。塗装には、技術大会がないので、検定で1級を取得できるような生徒を育てて行きたいと思っています。

②これからの街づくりに望むことは

P T A会長をやらせていただいて、とにかく子どもたちの就職がなく残念です。企業誘致に力を入れていただき、子供達が就職するために集まってくるような市にしたいと思います。



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



No.87

2012 (平成24年)

6

みなづき
水無月

「乳幼児学級」が始まりました！

乳幼児学級の開講式が5月8日野沢会館で行われました。市内6教室で135組の親子が申し込み、5月から12月まで開かれます。

開講式には、110組の親子が出席しました。式後のレクリエーションは「ハープアンサンブル・Bard（バード）」の皆さんの演奏で、なかなか聞くことが出来ないハープの音色に耳を傾けたり、手遊びや体操をして楽しい時間を過ごしました。

あれこれ

浅間地区

いつまでも健康で楽しく過ごすために

「年齢を重ねても最後まで自分の足で歩きたい!!」これは誰もが望んでいることではないでしょうか。そんな体を保っていくにはどうしたらいいのか?を、4回シリーズで、中嶋洋子先生の講座が開催されました。

普段は気にしない簡単な運動も、動かしている体の部分と脳（感覚の脳）に意識を集中して動かすと、いつもの違いがわかります。受講した参加者からは、毎日少しずつでも続けたいと積極的な声が聞かれました。



野沢地区

ミニ盆栽教室

4月18日から5月・6月と3回にわたり、三浦文美先生による「かえで」の寄せ植えです。

初日は各自の「かえで」を鉢から出し余分な根や泥を取り、植え替えをしました。二等辺三角形の形になるように枝を切り落としますが、なかなか思い切って切れません。先生が切ると良い形になり皆さん満足でした。

先生から次回まで風や直射日光にあてず、水分を補充し枯らさないようにと注意がありました。次回は芽摘みで、新芽がついた「かえで」を見るのが楽しみです。

中込地区

癒しの和ヨガ

3月に3日間の日程で、金沢優子先生によるヨガ講座が開催されました。

体を動かし、深い呼吸をして心をリラックスし、心身の調和を図るヨガを体験しました。

参加者は自分の身体に「いつもありがとう」と話しかけながら、リラックスしたひと時を満喫しました。



東地区

盆栽を育てよう!

昨年に引き続き、今年も4月12日に東地区館で盆栽講座を開講しました。

「想像を創造する」ということで、枝を針金で整えたりして、永年かけて自分の思い描く盆栽にしていこう...素晴らしい盆栽にするには、とても根気が要るのだと改めて感じた講座でした。



臼田地区

白と黒の世界を楽しんで！

淀川学先生による「初心者切り絵教室(全4回)」が開催され、見たことはあるがやるのは初めてという方が集まりました。

カッターの使い方から切り方の基本を教わった参加者は、練習用に用意された型紙を真剣なまなざしで切り抜いていました。最終的には、丸い形が特徴の傘を切ることを目標に進めていくことになり、素敵な作品を見た参加者は皆創作意欲にあふれていました。

浅科地区

安全で安心な野菜作りを学ぶ

浅科の上原公会場で家庭菜園全10回講座が、今年はいしん重弘先生を新たに講師に迎え、スタートしました。

初回のテーマは「野菜作りは土作りから」と題しての講義でした。ご夫婦で参加されるなど申し込みが多く、皆さんからの質問も多く出され、会場は和やかな中にもみな真剣な雰囲気。今後は隣の畑で実技を交えて、野菜の生長過程を目で確かめながら、秋の収穫まで学んでいきます。



望月地区

市民ふれあい学級「オカリナ入門講座」

望月地区館では、昨年好評の「オカリナ入門教室」を、4月から6月まで全6回で開催しました。

遠藤一己先生を講師に初めてオカリナを吹くという方にも分かりやすいように、コース別に3回に分けユーモラスな指導のもと徐々に音階も覚え、昨年から参加されている方と一緒に「夕やけ小焼け」等吹けるようになりました。続けてやっていきたいという方も大勢おられるので、自主的な活動へとつなげ市民皆さんの交流の場になればと思います。



第34回 佐久市民コーラスまつり出場者募集

日時 平成24年9月9日(日) 午後1時から5時(予定)

場所 佐久市コスモホール(臼田)

申込方法 公民館本館・各地区館に申込用紙が用意してありますので、必要事項ご記入の上、参加費(2,000円)を添えて、公民館本館へお申し込みください。

申込期限 7月6日(金)まで

■お問い合わせ先

佐久市公民館本館まで(〒385-0051 佐久市中込2947 ☎64-0551)





リレー随筆

気付いたら思わぬ方向へ？

臼田 井澤 直行



もう40年も前のことになるが、自動車学校に通い始めて2日目のことである。恐る恐るコースに出て車を走らせたところ、突然教官が「お前は、どこを見て運転している？」と問うてきた。私はムツとして「しっかり前を見てます！」と答えると「前のどのあたりを見ている？」と続けた。私が「車のすぐ前です」と答えると「だから車が蛇行するんだ。もっと視点を先に置いて運転しなさい」とアドバイスをくれた。その通りにすると、確かに先ほどと比べ、驚くほど車は安定して走った。

私たちは日々多忙な生活に追われていると、つい目先の課題への対処のみに終始し、今自分が何を目指してその事を行っているのかという「真の目標（目的）」を見失いがちになる。蛇行しながらでも、確実にその目標に向かって進んでいけば良い。しかし、気付いた時には思わぬ方向に大きくそれてしまっているという事態も起こりうる。多忙な時だからこそ、時には“心の目線”を少し先に向けて目標を視野に入れつつ、目の前の課題にどのように対処したらよいかを考える“心のゆとり”を持ちたいものだと思う今日この頃である。

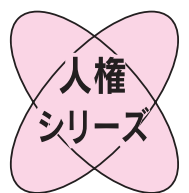


協和 矢花 新一

地域こそ 安心の砦

ちよつと
ひとこと

まな社会の変化、技術の進歩と共に便利になる反面、人とのコミュニケーションが希薄になった現われとも言われています。私はいままで、結婚と新築で2回居住地区を変えました。その地域の一員となり、市や区の作業行事には進んで参加するよう心がけてきました。その地域活動を通じて感じることは、人と人との結束が固い地域は心配りも行き届き、一人暮らしやご年配の方ともしっかりコミュニケーションが取れているといふことです。今更ながら、地域の人との繋がりがいかに大事であるかということに改めて感じられずにはいられません。そしてこれから求められることは、それぞれの地域で一人ひとりが「地域のために貢献しよう」という心で、率先して結束を深めていくことが大切であると思います。身近で悲惨な事故を防ぐために、手を取り合いましょう。



人権シリーズ

「キレイ・いいにおい」



ここ数年、「感動」という言葉を口にしたことがない。「感動」とは、強く心を動かされる事の意味だが、私自身の性格もあるだろうが、ここ数年その言葉を口にした記憶がない。

先日、夫婦の何気ない日常会話の中で、家内が、近所の幼子が黄色い花を指し、「キレイ・いいにおい」と発した言葉に感動したと話していた。若い世代の流行言葉ではないが、「くさっ」「キモッ」という会話がいくつも聞かれる中で、久しぶりに忘れかけていた純粋な言葉を耳にして、感動という言葉が口にしたのだらう。

近頃は、消臭・無臭が求められているようになり、消臭剤のテレビのCMも多く目にする様になった。花の純粋な香りは、消臭剤からの香りのイメージに変わってきているのかもしれない。

どの場所、どの家にも固有の香り、匂いがある。私自身も家

の生活臭を気にして、消すことにこだわるが、無臭社会になつては味気ないような気がする。亡き父が庭に植えた数種類の牡丹、石楠花の大輪が、毎日道行く人の目に止まり、「すばらしいですね」と、おほめの言葉をいただいている。相田みつをの著の中に、「感動とは感じて動く書くんだなあ」という詩の一節がある。

美しいものは美しい、素直な心で見る大切さ、幼子から気付かされた。

やさしい言葉、穏やかな語り口で、人の心を動かして行ける様に我が身を正そうと思う。

人権同和教育推進員 武重智衛

第6回 わがまち佐久・市民講座 世界に響いた佐久人の歌

講演

講師

中村 勝実 氏



佐久穂町出身
産経新聞社入社 同社社会部記者
産経新聞編集委員を経て著述に専念
著書
「松代大本営」「佐久鉄道と小海線」「信州南北戦争」など多数

日時

7/7

土

午後1時30分
(開場1時)

入場無料

会場／佐久勤労者福祉センター(佐久平駅前)

お問い合わせは 佐久市公民館 ☎0267-64-0551

(正)

「八幡神社」
はちまん

お詫びと訂正
館報5月号30頁「リレー随筆」の表題「八幡神社」の振り仮名が誤っておりましたので、次の通り訂正しお詫び申し上げます。

佐久市菊愛好会 会員募集のお知らせ

佐久市内の菊愛好者による「佐久市菊愛好会」では、随時新規会員を募集しています。

愛好会の主な活動は、会員が日頃から丹精を込めて栽培した菊を出展する「菊花展」です。

ご覧になった方も多と思いますが、「菊花展」は毎年11月に佐久市民総合文化祭と同時開催しており、大変好評を博しています。

市民で、菊に興味をお持ちの方なら、どなたでも入会できますので、お気軽にお申しください。

年会費【1,000円】

申込受付【公民館本館及び地区館において随時受付をしています】

すてきな仲間

佐久市俳句連盟

川野 一雨

佐久地域の俳句を愛する人々がセクトを超え一堂に会して自由に意見を交換し、俳文学の資質向上、新人の育成、愛好者相互の連携、親睦をはかることを目的に、昭和56年4月、野沢会館に於いて会員約90名をもつて佐久市俳句連盟が産声をあげた。

これにより地域のグループ毎の活動状況が把握出来、自ずから会の方向も定まってきた。先ず俳句大会による交流では参加者全員が水を得た魚の様にびちびちと輝いていた。何よりも嬉しかったのが、一度に知人句友が増えたことだった。当初は役員会をししばしば夜遅くまで開催し、体制づくりと事業の執行には大変ご苦労をなされた

ようだ。

爾来30余年、事業は俳句大会2回、吟行と文学散歩1回を芯に定着していった。

現在は、柳澤ゆづる会長のもと、結束して会を盛り上げ、市の文化祭等に積極的に参加し、公民館の通信俳句講座にも参画しており、新人養成講座も機会をみて開催している。

また、市内の観光地に俳句ポストを設置し、入選者には連盟の会費の中から薄謝を進呈し佐久の観光にも尽しており、鼻面稲荷神社初午祭の2月11日には毎年境内の扁額に奉燈俳句を奉納している。

鉛筆1本で句が作れ、目に映る物が新鮮に見えます。始めるに遅速はなく思い立った時が絶好のチャンス、仲間に入りませんか。



佐久市の県指定文化財

11

県史跡「伴野城跡」

(野沢中小屋地区)

鎌倉時代以来、伴野氏の館跡で、後の野沢城の主郭にあたる地域である。東西74m×85m、南北110mの長方形をしていて、周囲に堀をめぐらし、その内側にそつて、西北・東の三方に土居を残している。南の中央に入り口を置き、西南の高地に物見櫓を設けたと推定される。その後さらに防衛のため、前山城を築いて本拠をそこに移したが、天正11年(1583)依田信蕃のために、野沢城・前山城とともに攻略され、兵火で破壊されたが、旧館跡の主郭だけは、かろうじて旧形をとどめることができた。



江戸時代以降は、官庫・陣屋・岩村田藩出張所など、おおむね官公地として存続した。

参考資料 1. 伴野氏館跡保存会 史料1集〜8集

2. 「南佐久郡古城址調査」信濃教育会南佐久部会

お問い合わせ 文化財課 佐久市志賀5953

68-7321

瀬音

人間、誰もが年を重ねている。だから年ごとに皆、一歳年をとる。そうした中で、人生経験を積みながら、角が取れてまるくなり、好好爺のようにな人もいれば、逆に、かたくな因業なタイプとなる人もいる。多くの人が前者のような人柄を望みつつも、なかなかその境地に至れない。

昨年、奈良の寺院の管主さんから、色紙をいただいた。そこには「こたわるな、いじけるな、はらたてるな、仏法はまるい心の教えなり」と書かれていた。

人生に向かっていく日々の中で、こたわりを捨て、流れる水のように対応して行ければ、いじけることも、はらをたてることもなくなると思う。それには、事態を受け止めたときに、一歩下がって、一呼吸を置く習慣が必要だと思ふ。すると相手の立場が理解できるし、おれがおれがと自己主張している自分に気づく。

広く広くもっと広く生かされて生きている日々を、人との繋がりを大切に生きていきたいと思うこの頃である。

(編集委員)

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

■浅間地区館 ☎67-2110 ■野沢地区館 ☎62-0116 ■中込地区館 ☎62-0504 ■東地区館 ☎67-2545

	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	④ 6月7日(木)9:30～11:30 ⑤ 6月28日(木) 〃 ⑥ 7月12日(木) 〃	浅間会館	J A 佐久浅間 菜園コーディネーター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎ガーデニング教室（全3回） 寄せ植えに挑戦!!	② 6月14日(木)13:30～15:30	浅間会館	グリーン アドバイザー	<参加費>実費（花・鉢代） <持ち物>移植ごて・手袋・鉢（30cm くらいのも）鉢のない方は当日購入も可能です。 <定員>20名
	◎第21回童謡・唱歌をうたう会 心にしみる懐かしい歌を一緒に	7月1日(日)13:30～15:30	浅間会館	武井宣子先生 相沢美名子先生	<参加費>無料
	◎ふる里再発見 ～佐久の歴史を学ぶ(全3回)～ 佐久の城のしくみを学びましょう	① 7月10日(火)10:00～12:00	浅間会館	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎夏休み 環境浄化液作り教室	7月28日(土)9:30～11:30	浅間会館	依田豊先生	<参加費>300円程度 <持ち物>500mlのあきペットボトル（ふたつき）・タオル <定員>10組
野沢地区館	◎カヤノ平へ 森林と草原のコントラストが見事なカヤノ平の自然を散策しましょう	7月7日(土)7:00～18:00	木島平村	池田好見先生	<参加費>4,000円（バス代・高速料金・保険料を含む）<定員>26名 <申込受付>6月6日(木)AM8:30～
	◎パンDEランチ 手軽に作れるパンを作りましょう	7月13日(金)9:30～13:00	野沢会館	内田すみ江先生	<参加費>600円程度（材料費） <持ち物>エプロン等
	◎本場中国の手作り肉まん＆スープを作りましょう	7月26日(木)9:30～13:00	野沢会館	国際交流 推進員	<参加費>600円程度（材料費） <持ち物>エプロン等
中込地区館	◎ノルディックウォーキング講座 ウォーキングをしてリフレッシュしましょう	6月1日(金)10:00～12:00 (雨天の場合は佐久市総合体育館小体育室)	駒場公園第2 駐車場集合	宮本憲一先生	<参加費>100円 <定員>30名 ※無料ポール貸し出しあり
	◎ハーモニカで楽しく（全12回） 野外でハーモニカを吹いてみませんか	③ 6月6日(木)9:30～11:30	駒場公園 (雨天の場合は中込会館)	杉浦都美子先生	<参加費>100円 <持ち物>ハーモニカ・飲み物・敷物
	◎なつかしの歌・こころの歌（全2回） アコーディオン伴奏で懐かしい昔の歌やフォークソングを歌いましょう	① 6月28日(木)9:30～11:30	中込会館	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	<参加費>100円
	◎子育て楽しみ隊（全4回） 子育て中のみなさんヨガでリフレッシュしましょう	① 7月18日(木)10:00～11:30	中込会館	金沢優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットかバスタオル <定員>15名 ※子ども同伴可
	◎高原を歩こう 爽やかな軽井沢の自然に出会ってみませんか	7月24日(火)8:00～16:00	軽井沢 小瀬林道	中山冽先生	<参加費>100円 <定員>40名 <持ち物>昼食、雨具他 申込受付 6月7日(木)より ※詳細は後日参加者に通知します
東地区館	◎わくわく家庭菜園（全10回） ④野菜の栽培管理 ⑤農薬と病害虫について ⑥夏期における野菜の栽培管理	④ 6月4日(月)9:30～11:30 ⑤ 6月18日(月)9:30～11:30 ⑥ 7月2日(月)9:30～11:30	東会館	市営農支援 センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
	◎故郷学習「東地区を知る」① 佐久平を一望できる関伽流山に登る	6月6日(木)9:00～12:00	香坂 明泉寺 集合・解散	明泉寺 中嶋義照住職	<参加費>100円程度 <持ち物>飲み物 <服装>山歩きでの出来る服装 運動靴等
	◎メイク教室 もっとおしゃれを楽しもう	6月15日(金)9:30～11:30	東会館	岩波秀子先生	<参加費>200円程度
	◎盆栽に親しむ（全3回） ～夏の管理と実生苗を育てよう～	② 6月22日(金)9:30～11:30	東会館	花里暢悦先生	<教材費>実費

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

■東地区館 ☎67-2545 ■臼田地区館 ☎82-2106 ■浅科地区館 ☎58-3957 ■望月地区館 ☎53-2548

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
東地区館	◎コマクサの群生地を訪ねて 白根山の山野草探訪と高橋まゆみ人形館	7月7日(土) 7:00~18:00	白根山ほか (東会館集合)	佐藤文一先生	<参加費>5,000円程度 (昼食代含む・入館料別途) <定員>40名 <持ち物>飲み物等 <服装>山歩きのできる服装・トレッキングシューズ等
	◎Men'sクラブⅠ ダッチオープン	7月21日(土) 9:30~12:30	東会館	アウトドア料理の達人	<参加費>600円程度
臼田地区館	◎宇宙ウォーキング！ ～星の教室（春） 「春の星座と土星」 講師のユーモアあふれるお話を聞きながら、 あいとびあで星を楽しみましょう！	6月7日(木) 19:30~21:00	あいとびあ臼田	教育委員会 職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定員>30名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎手作り絵封筒（全4回） 今は、ケイタイ、メールの時代だからこそ、 お便りを出す方に思いを馳せながら、時間 をかけて封筒に絵を添えて出してみませんか！ お便りを受け取った方はきっときっと 驚かれることでしょう。	①6月19日(火) 13:30~16:00 ②7月10日(火) " " ③8月28日(火) " " ④9月18日(火) " "	あいとびあ臼田 " " " " " "	井出宏先生	<参加費>500円程度 <持ち物>絵を描く道具（水彩絵の具、パステル、色鉛筆等） <定員>15名程度
	◎郷土料理教室 野沢菜・切干大根・なすのおやき作りをします！	6月26日(火) 9:30~13:00	あいとびあ臼田	大工原英子先生	<参加費>300円程度 <持ち物>エプロン、筆記用具 <定員>30名
	◎飯ごう炊さんと星の教室 飯ごうで夕食づくりに挑戦 夜は花火と星の観望で楽しもう！	7月21日(土) 15:00~21:00	うすだスター ドーム	高橋さい子先生	<参加費>実費負担 <定員>親子10組まで
浅科地区館	◎中・高齢者の健康管理講演会 part4 膝・腰の健康と骨の管理 今年も「お話を聞いて」「軽体操して」「触れ 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 佐久平整形外科 クリニック 理学療法士	<参加費>無料 <服装>軽体操の出来る服装 <持ち物>上履物（運動靴） <申込>直接会場にお越しください。
	◎市民ふれあい登山 箆の登山 水の塔山(標高2202m)から、東箆の登山 (標高2227m)へ登りましょう…………… ・ 所用時間は 4時間コースです。	7月14日(土) 浅科地区館 7:30集合~16:00頃帰着	高峰高原付近 箆の登山	山岳ガイド	<参加費>300円程度（保険料含む） <持ち物>お弁当・飲み物・合羽 登山靴・各自登山に必要なもの <定員>23名 ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付は6月13日(木)から
望月地区館	◎オカリナ入門講座 ～オカリナを吹いてみませんか♪～ 初心者大歓迎！！	6月10日(日)・6月17日(日) ・初心者入門コース 9:30~11:00 ・ステップアップコース 11:00~12:30 ・がっちりコース 9:30~12:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	風の音楽家 オカリナ奏者 遠藤一己先生	<参加費>テキスト代 2,000円 (購入されていない方) <持ち物>オカリナ
	◎家庭菜園講座 ～新鮮で栄養タップリな野菜を食卓に～	6月14日(火) 9:30~11:30 7月12日(木) "	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
	◎歴史講座：（春） ～中山道めぐり、馬籠・妻籠 編～	6月15日(金) 7:45~17:30	木曽路 —馬籠・妻籠	佐藤純一郎先生	<参加費>5,000円程度（保険代、 バス代等含む） <持ち物>歩きやすい服装、雨具 <定員>23名（先着順）
	◎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～	6月20日(木) 13:00~15:00 7月18日(木) "	駒の里ふれあい センター 大ホール	小林美智子先生	<参加費>無料
	◎"郷土の山" 石尊山 (1,667.7m) 登山 ～浅間山麓の寄生火山一血の池・濁川の源 頭を訪ねて [所要時間 約6時間]	6月27日(木) 7:00~15:00	駒の里ふれあい センター 午前7:00集合	山岳ガイド	<参加費>300円程度 <定員>25名 <持ち物>弁当、水筒雨具等 ハイキングできる服装 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」	7月18日(木) 9:30~13:00	駒の里ふれあい センター 講習室	内田すみ江先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン、三角巾 <定員>25名
	◎草木染体験教室（全4回） 地域の植物を染料にして挑戦してみよう （ヨモギ・ススキ・キク・カキ等）	①7月26日(木) 13:00~16:00 ②8月23日(木) " ③9月27日(木) " ④10月25日(木) "	駒の里ふれあい センター 講習室	望月多恵子先生	<参加費>1回1,000円程度(材料費) <持ち物>エプロン、三角巾、筆記 用具 <定員>15名

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

みちびき

No.76
佐久市
少年センター

佐久平の田園地帯が一面初夏の景色に衣替えし、躍動を感じる季節になりました。子どもたちも新しい環境に慣れ、少しずつ根をはり、しっかりと生活のリズムで毎日を送っていることでしょう。これから厳しくなる暑さに負けないで、元気に過ごしましょう。

補導日誌より

4月6日(金) 曇り

浅間地区 M・K 記

雪がちらつく寒い日でした。大型スーパー内と佐久平駅中心に高校生と中学生に積極的に声をかけをしました。皆明るく声かけに応じてくれました。入学式直後で子どもたちの心境の変化もあるようですが元気な姿が見れました。いつもより、多くの学生に会ったような気がします。

た。今後も見かけるようなら声かけが必要と感じた。

4月12日(木) 晴れ

白田地区 J・H 記

春休み中、子どもたちの喫煙や万引きについて耳にしました。補導委員の仕事を1年経験し、「愛のことばがけ」という自分たちの仕事に歯がゆさを感じました。

◎専門補導委員から

4月9日(月) 晴れ
野沢地区 A・T 記
高校生の下校時の声かけに明るい返事があった。児童館では約50名が元気よくグラウンドで遊んでいた。城山公園では高校生がサッカーをしていた。元気良いいあさつで清々しかった。高校前を2人乗りバイクがノーヘルで物凄い音をたて通って行く

コンビニエンスストアを巡回した際に、店長さんから小学生のカードの万引きがあり学校に連絡したとの話がありました。この店舗でも万引きは大きな問題となっています。子どもたち自身のためにも万引きをそのまま放置するのではなく、店舗を含めた地域と学校、関係機関との連携が必要です。

佐久市少年センター

少年センターでは、青少年の健全育成のために活動しています。

街頭補導活動 青少年が集まりやすい場所を重点的に巡回して、不良行為少年などを早期に発見し、適切な注意や声かけをすることにより、少年の非行化を未然に防止し、健やかな成長を支援しています。
毎週5回街頭補導活動を実施 市内の学校を訪問 学校職員やPTAとの合同補導の実施

環境浄化活動 アダルトビデオや有害雑誌の自動販売機を設置させない取組みや公共施設への落書きへの対処をしています。青少年に刺激の強い図書類を取り扱う店舗や青少年が立ち寄ることの多い店舗に子どもたちへの「声かけ」や「健全育成」への協力をお願いしています。

相談活動 少年が抱く悩みや家庭・地域が抱えている青少年に関する問題の相談に応じて、注意や助言を行っています。ケースによってはより専門的な関係機関に引き継いで、問題の解決を図っています。

啓発活動 青少年を取り巻く環境や問題を広く周知しています。少年センターだより「みちびき」の発行
青少年へのメッセージの配布 薬物乱用防止広報車を活用し、薬物の怖さの啓発

少年センターには、3名の専門補導委員を配置しています。街頭補導や少年相談を中心に子どもたちと関わっています。少年相談は、子どもたちの非行防止の観点から、青少年本人、家族や店舗などからの相談を受け付けています。



日々の補導活動を通じ地区の補導委員と一緒に子どもたちとのふれあいを深め、健全な成長を見守りたいと思います。
神津正和



ジュニアリーダー研修の担当をしながらも、日々の補導活動などを通して、できるだけ多くの子どもたちと関わるように努めていきたいと思っています。ご支援をよろしくお願いいたします。
白田武正



佐久市は災害も少なく自然環境に恵まれた素晴らしいところです。この佐久市で子どもたちが、かけがえのない青少年期を過ごせるよう支援したいと思います。
土屋行民

佐久市

入場無料 どなたでも参加できます

青少年健全育成市民集会

急激な社会の変化は、青少年を取り巻く環境に大きな影響を及ぼしており、青少年に関わる事件、事故が後を絶ちません。また、犯罪の低年齢化、いじめ、不登校などの問題は、複雑で深刻な問題となっています。このような中で、青少年を一番身近で支える地域市民の皆さんや青少年関係団体・学校等の関係者が一堂に会して、青少年健全育成について考えます。

日時 7月1日(日)

会場 野沢会館

多目的ホール

内容

☆13:30~

開会セレモニー

市内中学生の意見発表

☆14:20~

講演会 講師 齋藤 研郎 先生

蓼科高等学校ジャズクラブ顧問

演題 『情熱が道を拓く』

アトラクション

蓼科高等学校ジャズクラブの演奏

☆16:10~

大会宣言・閉会セレモニー



プロフィール 齋藤研郎(さいとう けんろう)

1955年4月8日上田市生まれ。高校まで地元の上田市内。大学卒業後、長野県公立高校社会科教諭となり、県内各地の高校に勤務。その間、大学院修士課程修了。今から16年前に蓼科高等学校に赴任して、今日に至る。一方、日本学校ジャズ教育協会東日本本部理事長として、協会運営と学生へのジャズの普及活動を展開している。

※無料の託児あります。
事前にお申し込みください。

～薬物乱用防止広報車～

12:00~13:30



子どもたちの体験活動をサポートします！

子どもセンターでは、子どもたちを対象とした地域のイベント（育成活動）や、学校での体験活動、ボランティア活動を支援するため、指導者の紹介やコーディネート、子どもたちや親子の体験活動・ボランティア活動に関する情報提供などにより、子どもたちの活動をサポートしています。現在、指導者登録いただいている項目には「自然科学・園芸」「音楽・芸能」「美術・工芸・工作・手芸」「健康・福祉・生活」「スポーツ・レクリエーション」「教養・伝承文化・歴史」「子育て・相談」といった様々な分野があります。どうぞお気軽にご相談ください。

また、子どもたちと一緒に活動し、指導してくださるボランティアの方を募集しております。
今まで培った技術や経験を地域の子どものためにお力添えをお願いします。

■お問い合わせ 生涯学習課青少年係 ☎62-0664（野沢会館内）

まちづくり講座

お気軽にご利用ください。

市では、職員が皆さんのもとへ出向いて、お話をさせていただく出前講座「佐久市まちづくり講座」を実施しています。この出前講座は、市が実施している事業を中心に、様々な講座メニューを用意しています。講座メニューの一覧表から、皆さんが知りたい内容や聞きたい内容を選んでお申し込みください。担当課の職員が皆さんの会場へ出向いて、わかりやすくお話しいたします。

お申し込みの方法と開催までの手順

講座
の計画

原則として10名以上がお集まりになって開催される区、公民館、長寿会、女性団体、育成会、各種サークルの集まりなどで、メニューの一覧表からご希望の講座をお選びください。

申込み

開催希望日の2週間前までに、講座の担当課（メニュー一覧表の「申込先」）にお申込みください。電話でも可能ですが、後日申込書を提出していただきます。

調整
と連絡

お申込みいただいた後、講座の担当課が開催日時や内容のほか、講師として派遣する職員等について調整します。結果は受講者側の代表者に連絡します。

講座
の開催

市役所の講座の担当課職員が皆さんの会場へ出向いて講座のお話をします。



開催日時・会場・講師料等について

●土・日曜日、祝日、年末年始を除く平日の午前9時から午後9時までの間で職員を派遣します。
土・日曜日、祝日をご希望の方はご相談ください。

●会場は市内の公会場などとし、個人の住宅はご遠慮ください。なお会場の確保は受講者側でお願いします。

●講師料は無料です。ただし会場使用料等は受講者側で負担ください。

●講座によっては、受講者に現地まで出向いていただく講座があります。入館料等実費をいただく場合がありますのでご了承ください。詳しくは講座の担当課までお問い合わせください。

お願い

●担当課の業務や講師となる職員の日程などの都合により、開催日時などご希望に沿えない場合がありますのでご了承ください。

●政治、宗教、営利等を目的とした講座や、出前講座の目的に反する場合は職員派遣できません。

●講座は主に市の業務の説明になりますので、質問や建設的な意見交換はお受けしますが、苦情等を言う場ではありません。ご理解とご協力をお願いいたします。

◆個々の講座へのお問い合わせ・お申し込み

講座の担当課（メニュー一覧表の「申込先」）までお願いします。

◆講座全般に関してのお問い合わせ
広報広聴課 広報広聴係

☎ 62-3075（直通）

平成24年度 出前講座「佐久市まちづくり講座」 メニュー一覧表

	講 座 名	内 容	おすすめ対象者	時間	講 師	申込先
1	防災へのとりくみ	少しでも災害被害を小さくする（減災）には何をしたら良いでしょうか。みなさんで考えてみましょう。	どなたでも	20分	庶務課職員	庶務課防災係 ☎62-3002（直通）
2	佐久市の予算	平成24年度予算について、主要事業等の説明	どなたでも	40分	財政課職員	財政課財政係 ☎62-3032（直通）
3	市税について	次の内容から受講希望者の要望を聞きながら内容を決定 税務課で取り扱っている市税、市県民税、固定資産税、法人市民税、軽自動車税、たばこ税、入湯税等	どなたでも	60分	税務課職員	税務課市民税係 ☎62-3040（直通）
4	検証 合併効果	4市町村の合併による効果を検証する	どなたでも	20分	企画課職員	企画課企画調整係 ☎62-3067（直通）
5	第一次佐久市総合計画について	第一次佐久市総合計画に基づいた、佐久市のまちづくりの方向性や施策の説明と紹介	どなたでも	30分		
6	統計調査員って何？ ～統計調査員が担う役割と重要性について～	- 統計調査員の仕事について - 統計調査員の待遇について - 統計調査員の安全対策について - 統計調査員の募集について	大人	20分	情報統計課職員	情報統計課統計係 ☎62-3923（直通）
7	豊かな地域づくりは市民活動から	- 地域課題の発掘と解決（市民活動を始める）（市民活動でつながる）（市民活動を広める） - 市民活動サポートセンターの役割	どなたでも	30分	広報広聴課職員 市民活動サポートセンター職員	広報広聴課市民活動係 ☎62-3075（直通）
8	市民活動サポートセンターは何をするところ	- 市民活動サポートセンターの利用方法 - 市民活動サポートセンターの役割	どなたでも	30分		
9	新クリーンセンターの整備計画について	新クリーンセンターの整備計画について、基本的な考え方などを説明する	どなたでも	40分	新クリーンセンター整備推進室職員	新クリーンセンター整備推進室 総務係 ☎62-2111（内線297）
10	新斎場（火葬場）の建設計画について	新斎場建設計画の概要を説明	どなたでも	20分	斎場整備推進室	斎場整備推進室 斎場整備推進係 ☎62-3924（直通）
11	戸籍のおはなし	出生から死亡までの戸籍について	どなたでも	30分	市民課職員	市民課市民戸籍係 ☎62-3087（直通）
12	国民健康保険制度について	国民健康保険制度のしくみ	大人	20分	国保医療課職員	国保医療課国保係 ☎62-3164（直通）
13	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度のしくみ	高齢者	20分		国保医療課医療給付係 ☎62-3164（直通）
14	人権尊重社会と共生のまちづくり	お互いの人権を尊重し、共に認め合い豊かな人間関係を築きましょう	一般	30分	人権同和課職員	人権同和課人権同和係 ☎62-3135（直通）
15	男女共同参画プラン	男女共同参画プランの内容紹介と説明	一般	30分		人権同和課男女共生係 ☎62-3135（直通）
16	佐久市伝統野菜紹介について	- 伝統野菜の説明 - 佐久古代きゅうりの紹介 - 伝統野菜候補になりそうな野菜の情報の募集	農業者 関係団体 直売所 飲食店等	30分	農政課職員	農政課農業生産振興係 ☎62-3203（直通）
17	農業委員会について	農業委員会の設置目的と組織、役割、活動内容	大人	30分	農業委員会事務局職員	農業委員会事務局農地係 ☎62-3518（直通）
18	農地を守ろう	農地法3条・4条・5条の概要説明	大人	30分		
19	観光見どころ	観光パンフレット掲載の観光見どころ紹介	どなたでも	30分	観光交流推進課職員	観光交流推進課 観光係 ☎62-3285（直通）
20	佐久市の定住促進について	空家バンク おいでなんし！佐久について	どなたでも	15分	観光交流推進課職員	観光交流推進課 交流推進係 ☎62-3283（直通）
21	佐久市の国際交流事業について	- 姉妹都市、友好都市について - 外国人定住支援事業について	どなたでも	20分		
22	健康講座Ⅰ	- メタボリックシンドロームとは？ - メタボリックシンドロームの予防 - 血管を大切にしよう！ - なぜ血圧が高いといけないの？等	どなたでも	45分	健康づくり推進課 保健師	健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189（直通）
23	健康講座Ⅱ	- バランスのよい食事とは？ 1日の必要カロリーを知ろう！ - なぜ体重が増えるのか？ 等	どなたでも	45分	健康づくり推進課 栄養士	
24	健康講座Ⅲ	- 心の健康を守る - 自死の実態 - 気づき、声かけ、聴いて、見守って防ぐ自死 - 演習（ロールプレイ）	高校生以上	45分 ～ 90分	健康づくり推進課 保健師	

平成24年度 出前講座「佐久市まちづくり講座」 メニュー一覧表

	講 座 名	内 容	おすすめ対象者	時間	講 師	申込先
25	お子さんのための健康講座Ⅰ	・生活リズムって大切だよ！ ・寝る子は育つとは本当のこと？ ・どうしたら早寝早起きができるの？等	子育てに関わる方々	45分	健康づくり推進課 保健師	健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189（直通）
26	お子さんのための健康講座Ⅱ	・離乳食のひと工夫！ ・なんでも食べられる子に育てよう！ ・子どもの食事のひと工夫！ 等	子育てに関わる方々	45分	健康づくり推進課 栄養士	
27	びんころ栄養講座	・びんころ御膳とは？ ・地元の食材を使った低カロリーメニューの紹介	どなたでも	45分		
28	歯周疾患について	・歯周病とは ・歯周病と全身疾患との関係 ・予防法	成人 ～ 高齢者	30分	健康づくり推進課 職員	健康づくり推進課 口腔歯科保健係 （サングリモ中込内） ☎63-3781（直通）
29	口腔機能向上について	・お口の機能について ・飲み込み機能のしくみ ・お口の体操	高齢者	40分		
30	しつけが大切	・安心して過ごせる家庭づくり ・子どもの生活リズムをつくるには	子育て家庭 保護者	40分	子育て支援課職員	子育て支援課 子育て支援係 ☎62-3149（直通）
31	子育てについて	・子育ては親育て	子育て家庭 保護者	30分		
32	幼児の食事について	・幼児期から楽しく食べる力を育てる ・親子のかかわり合い、食事のリズムを育てる	子育て家庭 保護者	30分		
33	未来館体験講座	身近な不思議な現象から科学に親しもう	幼児・児童	40分	子ども未来館職員	子ども未来館 ☎67-2001（直通）
34	介護予防のための運動について	・気軽にできる健康体操 ・身をほぐすストレッチ	高齢者	90分	健康運動指導士	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）
35	高齢者の食事について	栄養バランスについて	高齢者	90分	栄養士	
36	認知症の正しい知識	いきいきと自分らしく高齢期を過ごすために認知症を理解し予防しよう	一般 高齢者	90分	認知症地域支援推進員 保健師	
37	認知症サポーター養成講座	認知症の方も安心して暮らせるように地域で認知症の方や家族を支えよう	一般	90分	看護師 社会福祉士	
38	障害者の自立生活支援について	障害者の自立をめざして	どなたでも	30分	福祉課職員	福祉課障害療育支援係 ☎62-3147（直通）
39	知的障害者の支援について	知的障害者の権利擁護について	どなたでも	20分	臼田学園職員	障害者支援施設 臼田学園庶務係 ☎82-2407（直通）
40	ごみの分別方法について	簡単にできるごみの分け方	どなたでも	40分	生活環境課職員	生活環境課環境衛生係 ☎62-3094（直通）
41	新エネルギービジョンについて	環境にやさしい新エネルギー導入に向けた取り組み	どなたでも	40分		生活環境課環境政策係 ☎62-3094（直通）
42	交通安全について	歩行者、自転車、高齢者に配慮した交通マナー	どなたでも	40分		生活環境課生活公共交通係 ☎62-3094（直通）
43	地下水等水資源の保全対策について	・現状 ・保全の必要性 ・取組み	どなたでも	15分	公園緑地課職員	公園緑地課公園管理係 ☎62-3424（直通）
44	佐久市緑の街づくりコンクールの開催について	コンクールの概要	どなたでも	10分		
45	住宅が完成するまで	敷地の選定から建築基準法などの各種手続きについて	アパートなどにお住いの方	30分	建築住宅課職員	建築住宅課建築係 ☎62-6637（直通）
46	住宅の耐震化について	木造住宅の耐震診断と耐震改修の必要性について	古い木造住宅にお住まいの方	20分		
47	高速交通ネットワークの形成	・高速交通網の整備について ・中部横断自動車道「佐久南ⅠCー（仮称）八千穂ⅠC」間の整備状況	どなたでも	30分	高速交通課職員	高速交通課高速交通係 ☎62-3439（直通）
48	佐久市の下水道	・下水道の役割と水洗化 ・下水道の建設 ・下水道の維持管理 ・下水道の経営	どなたでも	60分	業務課職員 下水道建設課職員 下水道管理課職員	業務課庶務経理係 ☎63-0101（直通）
49	小中学生健やか家庭教育講座	健全な子どもと親の関わり方などについての講話	小中学生の保護者	60分	教育相談関係者	学校教育課学務係 ☎62-3478（直通）
50	学校給食衛生管理の基準について	食中毒を防止するための施設・設備、調理員、食材、調理工程、衛生検査等の基準について	どなたでも	40分	学校給食課職員	学校給食課 ☎62-3493（直通）
51	生涯学習事業について	・生涯学習とは？ ・「佐久市生涯学習基本構想・基本計画」の概要と実施状況の説明	どなたでも	60分	生涯学習課職員	生涯学習課生涯学習係 （野沢会館内） ☎62-0664（直通）
52	青少年健全育成活動Ⅰ	携帯電話の正しい使い方の紹介	小中学生及びその保護者	30分	佐久市少年センター 専門補導員	生涯学習課青少年係 （野沢会館内） ☎62-0664（直通）
53	青少年健全育成活動Ⅱ	薬物の怖さの啓発	中学生及びその保護者	30分		

平成24年度 出前講座「佐久市まちづくり講座」 メニュー一覧表

	講 座 名	内 容	おすすめ対象者	時間	講 師	申込先
54	歴史講座Ⅰ 佐久の原始・古代を知ろう！ (旧石器時代～弥生時代)	旧石器時代から弥生時代遺跡の発掘調査成果について	どなたでも	60分	文化財課職員	文化財課文化財調査係 ☎68-7321 (直通)
55	歴史講座Ⅱ 佐久の原始・古代を知ろう！ (古墳時代～平安時代)	古墳時代から平安時代遺跡の発掘調査成果について	どなたでも	60分		
56	歴史講座Ⅲ 佐久の原始・古代を知ろう！ (中近世)	中近世遺跡の発掘調査成果について	どなたでも	60分		
57	佐久の星空と公開天文台の仕事	佐久の星空と公開天文台施設の紹介	どなたでも	40～60分	うすだスタードーム職員	文化振興課文化施設係 (野沢会館内) ☎62-0664
58	川村吾蔵の作品鑑賞について	彫塑家川村吾蔵とその作品の紹介	どなたでも	30分	川村吾蔵記念館職員	
59	五郎兵衛記念館講座	市川五郎兵衛と五郎兵衛新田の開発の歴史を紹介	どなたでも	60分	五郎兵衛記念館職員	
60	天来記念館講座	「現代書道の父」といわれる比田井天来とその門流書家の作品を紹介	どなたでも	30分	天来記念館職員	
61	郷土の歴史と文化	郷土の歴史・文化の紹介	どなたでも	60分	望月歴史民俗資料館職員	
62	コスモホールの特徴と利用について	多目的に使えるコスモホールの施設紹介	どなたでも	30分	文化事業団職員	
63	交流文化館浅科の特徴と利用について	多目的に使える交流文化館浅科の施設紹介	どなたでも	30分	文化事業団職員	中央図書館庶務係 ☎67-2111 (直通)
64	楽しい図書館の活用	図書館利用案内	どなたでも	20分	中央図書館職員	
65	本の読み聞かせ (子供向け)	・絵本の読み聞かせ ・パネルシアター	乳幼児とその保護者	30分	各図書館職員	
66	佐久市スポーツ教室	平成24年度に実施・計画している教室の紹介	どなたでも	20分	体育課職員	体育課体育振興係 (佐久市総合体育館内) ☎62-2020 (直通)
67	絵画探求『仏教伝来』	・平山郁夫作『仏教伝来』(近代美術館蔵)について解説 ・当館のレプリカを披露	どなたでも	20分	近代美術館職員	近代美術館庶務係 ☎67-1055 (直通)
68	日本画技法講座	・日本画を知らない方のための技法解説 ・日本画の絵具や原石を使って日本画絵具の仕組みを紹介	日本画について詳しく知りたい人	60分	並木功美術館館長	
69	議会のしくみと役割	議会のしくみと役割を説明。 ※説明後、議会棟(議場等)の見学可	子ども～大人	30分	議会事務局職員	議会事務局庶務係 ☎62-3495 (直通)
70	私たちのくらしの中の選挙	選挙制度について	子ども～大人	30分	選挙管理委員会事務局職員	選挙管理委員会事務局選挙係 ☎62-3502 (直通)
71	尿漏れで悩んでいるあなたの講座	体操で尿漏れを解決し、毎日をさわやかに	どなたでも	60分	浅間総合病院 看護部職員	浅間総合病院 地域医療部 ☎67-2295 (内線5162)
72	寝たきりにさせない介護について	安全で安楽な体位交換技術のポイント	どなたでも	60分		
73	むせない食事	食事をおいしく楽しいものにするには	どなたでも	60分		
74	口腔ケア	きれいなお口で元気な毎日を	どなたでも	60分		
75	ながいき呼吸体操	運動不足による息切れを予防しましょう	どなたでも	30分		
76	家庭での感染予防	ばい菌から身を守るには	どなたでも	60分		
77	正しい病院のかかり方	より良い医療を受けるために	どなたでも	60分		
78	生活習慣病について	メタボリックシンドロームについて	どなたでも	60分		
79	うんち君の旅	あなたの腸は順腸？快腸？	どなたでも	60分		
80	骨盤は身体の要です	あなたの骨盤は大丈夫？	どなたでも	60分		
81	こどもの急病	病院に行く・・・その前に	どなたでも	60分		
82	新国民病！？ ロコモティブシンドロームについて	筋肉や骨・関節など“運動器”の機能が衰えていく生活習慣病の対処方法は！	どなたでも	60分		
83	介護保険サービスを利用するには	・介護保険サービスの利用の仕方 ・申請からサービス利用まで	どなたでも	30分	浅間総合病院 居宅介護支援事業所 介護支援専門員	浅間総合病院 在宅支援室 ☎67-2295 (内線5170)
84	訪問看護の仕組みと利用	訪問看護師の仕事と利用の仕方	どなたでも	30分	浅間総合病院 訪問看護ステーション あさま 看護師	
85	転ばぬ先の介護予防 ～いつまでもいきいきと健康に過ごすには～	・地域包括支援センターの役割 ・介護予防と介護保険について講話と実演	どなたでも	30分	佐久中部地域包括支援センター職員	

中部横断自動車道第2回アンケート

ご協力ありがとうございました

中部横断自動車道（長坂～八千穂）の周辺地域の課題を解決するための対策案について、1月27日から2月27日までの間、国土交通省関東地方整備局において中部横断自動車道沿線市町村などに対し第2回アンケート並びにオープンハウス・パネル展を実施いたしました。

アンケートの回答状況は、全体で個別配布数94,796通、回答数11,752通、回答率は12%で、佐久市では5,618通の回答をいただき回答率は13%であり、多くの市民の方々にご協力をいただきありがとうございました。

公表されました回答を見ますと、対策案へのご意見としては、全体では【案1】全区間で新たに道路を整備する案が約34%、【案2】旧清里有料道路を一部区間で有効活用する案が約33%で、佐久市では【案1】に約41%、【案2】に約35%と約76%の方が、高速道路の整備が有効であると回答から分析することができます。

4月12日に、国土交通省関東地方整備局社会資本整備審議会道路分科会関東小委員会が開催され、アンケートの回答結果から、これまでの検討および地域からの意見等を踏まえ、各対策案の特徴を比較した結果、対策案としては高速道路の整備が有効であると考えられる一方で、一部地域において「環境・景観の保全」に対する根強い意見が依然と見受けられる等のことから、今後高速道路の整備を基本的な方向性としつつ追加的なコミュニケーション活動を実施したうえで、地方小委員会の最終的な評価を取りまとめることとなりました。

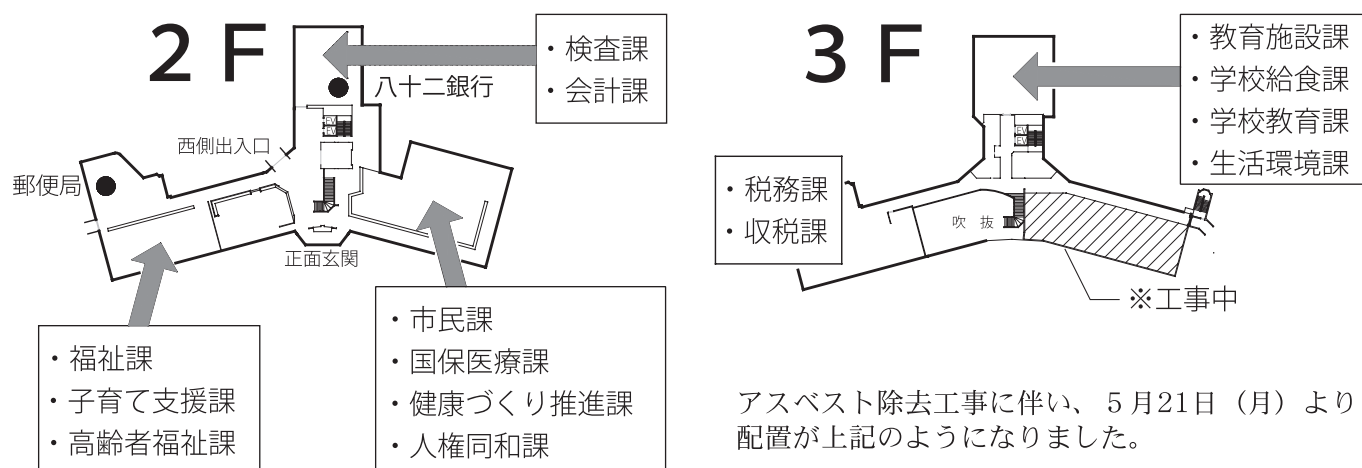
詳細の資料につきましては、国土交通省関東地方整備局のホームページをご覧ください。

http://www.ktr.mlit.go.jp/road/shihon/road_shihon00000070.html

中部横断自動車道 第2回アンケート結果 個別配布の回答状況

	配布部数	回答数	回答率
佐久市	43,933	5,618	13%
合 計	94,796	11,752	12%

市役所の配置が変更になりました



■お問い合わせ 管財課 ☎62-3038（直通）

平成23年度情報公開制度・個人情報保護制度の実施状況について

平成23年度は、286件の開示請求があり、このうち情報公開に関するものが285件、個人情報に関するものが1件ありました。これらに対する開示の状況は、全部開示258件、一部開示22件、文書不存在4件、不開示2件でした。なお、詳細は以下のとおりです。

1 情報公開

(単位：件)

請求内容	決定内容				計
	開示	一部開示	文書不存在	不開示	
建設工事及び委託業務等に係る金入り設計書	235				235
建設工事及び委託業務等に係る金入り設計書並びに入札経過、予定価格等に係る書類	11				11
建設工事及び委託業務等の落札金額に係る書類		2			2
建設工事の設計書及び設計に係る見積書		3		2	5
道路改良工事の請負人選定調書	1				1
泉小学校改築工事請負仮契約に係る書類		1			1
臼田中学校及び泉小学校改築工事に係る施工体系図	1				1
サングリモ中込空調機保守点検業務委託契約書		1			1
各部課の食糧費及び市長交際費の支出に係る書類		1			1
普通交付税の算定に係る書類	1				1
市民活動サポートセンターの設置場所に係る庁舎等整備検討委員会会議録	1				1
佐久市市民活動サポートセンター条例の制定に係る総務文教委員会会議録	1				1
佐久市新ごみ焼却施設検討委員会等の会議録		1			1
部落解放運動団体補助金の実績報告に係る書類	1				1
住宅団地造成及び変電所移転に伴い市に提出された書類		1			1
佐久市保健福祉審議会児童福祉部会等議事録	1		1		2
子ども未来館管理運営業務委託料に係る書類	1				1
佐久地域密着型サービス事業者運営委員会における審査に係る書類		1			1
佐久勤労者福祉センターの利用状況に係る書類		1			1
各区の要望に基づく建設工事に係る書類	1				1
佐久市農業振興協議会の審議記録		1			1
都市計画審議会の会議録及び資料		1			1
平尾山公園の維持管理委託に係る書類		1	1		2
平尾山公園の整備及び植栽委託に係る入札経過書及び契約書並びにスマートIC地区協議会の決算書及び会議録		1			1
平尾山公園の指定管理に係る書類並びに同公園内の施設及び土地の賃貸借に係る書類			1		1
平尾山公園のエスカレーター修繕等工事に関する契約書、入札経過書等		1			1
教育委員会及び教育委員協議会議事録		1			1
教育委員会議事録、給食センターに係る説明会等会議録及び学校給食施設工事費に係る書類		1			1
学校給食北部センター調理室改修工事に係る書類		1			1
市内各給食センターの給食配送業務契約書		1			1
学校、保育所、臼田学園等の給食食材納入業者に係る書類	3				3
文化財の申請に係る書類			1		1
計	258	21	4	2	285

2 個人情報

請求内容	決定内容			計
	開示	一部開示	文書不存在	
戸籍謄本の申請に係る書類		1		1
計	0	1	0	1

3 不服申立て

内容	経過
措置入院に関わるケース記録等について全部開示を求めるもの（22年度より継続・2件）	情報公開・個人情報保護審議会による審議・答申を経て、実施機関において一部認容決定済み

■お問い合わせ 庶務課 文書法規係 ☎62-3002（直通）

佐久市暴力団排除条例の概要

経 過

社会全体で暴力団を排除するため、全国の都道府県で暴力団排除条例が制定され、長野県においても昨年9月1日に条例が施行されています。

佐久市でも市民の平穏な生活の確保等を目的として「佐久市暴力団排除条例」を制定し、本年4月より施行されました。

条例の主な内容

○目的及び基本理念（第1条・第3条）について

この条例は、暴力団の排除を警察などに委ねるだけでなく、市民、事業者、行政が一体となって「社会全体」で市民生活や社会経済活動の場から暴力団を排除し、安全で平穏な市民生活を確保すること等を目的として、これを実現するために「暴力団を恐れないこと、暴力団に対して資金を提供しないこと、暴力団を利用しないこと」を基本とする理念を示し、社会全体で暴力団を孤立、弱体化させ、社会経済活動の健全な発展に寄与しようとするものです。

○市民・事業者・市が行うべきこと（第4条・第5条）について

暴力団排除に向けて、市は警察や他の行政機関団体と連携するほか、暴力団の悪影響を受けやすい青少年の健全育成を図るための措置、暴力団排除のための情報提供などを行うこととしています。

市民及び事業者の皆様は、市の暴力団排除に向けた取組にご協力をいただくと共に、自らも暴力団と一切の関係を持たないことや排除に関する情報提供に努めていただくこととしています。

○市が具体的に措置すること（第6条・第7条）について

市が発注する公共工事等の各種契約に暴力団員又は暴力団関係者（長野県公安委員会規則で定める者）を参加させないように、契約解除権を契約書に明記するほか、こうした事実が契約後に判明した場合は、契約を解除するほか入札への指名停止などの対応をします。

また、市が設置した公の施設（ある程度の人数を収容できる集会場など）で暴力団の活動を助長したり、その運営に資するような利用許可の申請があった場合はこれを許可しないことができます。許可後にこうした事実が判明した場合においても利用の中止や許可の取り消しが可能です。

○市民等に対する支援（第8条）について

市は、市民や事業者の皆様が暴力団排除に取り組む際に不利益が生じないよう、警察と連携し、必要な支援を行うこととします。

以上が「佐久市暴力団排除条例」の概要です。

昨年9月より施行されている「**長野県暴力団排除条例**」では、**県の責務、措置として**

- 県の事務、事業からの暴力団排除や、県有施設の利用制限。
- 暴力団員の組織離脱促進。（就労支援等）
- 学校や青少年育成の場における、青少年が暴力団の実態を認識するための教育、指導、助言。

県民、事業者の責務、措置として

- 県民、事業者は、暴力団排除に関する県の施策に協力し、排除のための情報の県への提供。
- 暴力団員等への利益供与や暴力団の威力を利用することの禁止。
- 暴力団事務所に使用されることを知っての不動産の譲渡、貸付けとその代理、媒介の禁止。
- ホテル・旅館・ゴルフ場等不特定多数の者が利用する施設からの暴力団の排除。
- 祭礼等行事運営（露店、みこしなど）からの暴力団の排除。

暴力団に対する規制として

- 学校等の周囲200mの区域内における暴力団事務所の新規開設・運営の禁止。
（学校等とは、幼稚園、小・中・高校、専修学校、児童福祉施設、児童相談所、公民館、図書館、博物館、都市公園などを言います。）

★この規制には罰則規定があり、違反した場合は1年以下の懲役又は50万円以下の罰金が科せられます。

このように、県民（市民）や事業者の皆様と県、警察、市や長野県暴力追放県民センター等の関係団体が相互に連携、協力して暴力団排除を推進していくこととしておりますので、市民の皆様のご協力をお願いいたします。

■お問い合わせ・ご相談 長野県警察本部 ☎026-233-0110（代表）
佐久警察署 刑事課 ☎68-0110
佐久市役所 庶務課 ☎62-2111（内線423）
（市条例につきましては、市役所庶務課まで）

平成24年度 計量器（はかり）定期検査のお知らせ

取引や証明等に使用する計量器（はかり）は、計量法の規定により、2年ごとに知事の検査を受けなければなりません。今年度、佐久市内では下記の日程で検査を行いますので、対象となる計量器を使用している場合は検査を受けてください。

- 1 検査対象**
- 「取引」とは…商品の売買・農家の出荷（米・きのこ類・アスパラ等の野菜・果実）運送・保管およびその他業務上の計量、並びに薬局での医薬品の調剤等の計量
 - 「証明」とは…官公庁・学校・保育園および幼稚園の体重測定等公的な計量、並びに病院・診療所・保健所等の健康診断または診断書を発行するための計量

2 日程

期日	時間	区域	会場
6月25日（月）	午前10時30分から正午まで	中込・平賀・内山地区	J A 佐久浅間平賀支所
	午後1時30分から午後3時まで	志賀・三井・平根地区	J A 佐久浅間東支所
6月26日（火）	午前10時30分から正午まで	岸野・桜井地区	J A 佐久浅間岸野支所
	午後1時30分から午後3時30分まで	中佐都・高瀬地区	J A 佐久浅間中佐都支所 ライスセンター
6月27日（水）	午前10時30分から午前11時30分まで	浅科地区	佐久市浅科支所
	午後1時から午後3時30分まで	望月地区	佐久市駒の里 ふれあいセンター
6月28日（木）	午前10時30分から正午まで	岩村田・小田井地区	浅間会館
	午後1時から午後3時30分まで		
6月29日（金）	午前10時30分から正午まで	野沢地区	佐久合同庁舎内 佐久保健福祉事務所 1階測定室
	午後1時から午後3時まで	大沢・前山地区	
7月31日（火）	午前10時30分から正午まで	佐久市 （上記対象地域全般） 東御市および北佐久郡	佐久合同庁舎内 佐久保健福祉事務所 1階測定室
	午後1時から午後3時まで		

3 持ち物 はかり（おもり・分銅とも）、検査手数料（種類により1台、250円～2,600円）

■お問い合わせ 長野県計量検定所 検定・検査課 ☎0263-47-4006
生活環境課 生活公共交通係 ☎62-3094（直通）

軟質系プラスチックごみの分別についてお願い

市で、収集している軟質系プラスチック（資源E）は、勸業日本容器包装リサイクル協会との契約により、低価格において再資源化していますが、資源物として適正なものかどうか年に1回、検査が行われています。

今年度は4月17日に検査が実施されましたが、その結果、二重袋（レジ袋等にプラスチック類を小分けにまとめた後、指定袋に入れること。）が多く、危険品であるカミソリや釘、その他には汚れたプラスチックや紙、缶、ペットボトル、注射器等が混入していました。

正しい分別を心掛け、実践していただけるよう、ご理解とご協力をお願いします。

- *有機物のついていないきれいなプラスチックを出してください。
- *軟質系のプラスチック（変形する物、飛散する物）を出してください。
- *レジ袋等での2重袋には、しないでください。
- *ペットボトルはプラスチック製容器とは異なるため、別の分別になります。
- *固いプラスチック、金属のついている物はいれなくてください。



■お問い合わせ
生活環境課 環境衛生係
☎62-3094（直通）

認知症高齢者介護者座談会のお知らせ

認知症高齢者の介護をしているご家族の皆さんを対象に、認知症に関する理解を深め、明日の介護の活力とすることを目的に、下記のとおり座談会を開催します。

座談会に参加し、同様に介護をしている皆さんと、日頃の労苦や悩みなどを話し合うと共に、認知症地域支援推進員から介護のアドバイスをさせていただきます。お気軽にご参加ください。

日程

月 日	会 場	お申し込み・お問い合わせ先
6月7日（木）	あいとぴあ臼田	臼田支所 市民福祉課 高齢者児童福祉係 ☎82-3124（直通）

時間

午後1時30分から3時まで

内容

座談会（認知症地域支援推進員が助言者として入ります。）

*希望される皆さんは、座談会終了後、個別相談を行います。

参加費

無料

■お問い合わせ 臼田支所 市民福祉課 高齢者児童福祉係 ☎82-3124（直通）

食生活改善推進員養成講座受講者募集

食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは、家族の健康管理から近隣、地域住民へと食生活の改善を中心に、地域での健康づくりの担い手として活躍するボランティアです。

この講座で、健康づくりの3本柱である食生活・運動・休養についての正しい知識と技術を学び、より良い健康生活の実践者として、健康づくりを推進していく食生活改善推進員になるための勉強を始めませんか。

【対 象】 佐久地域に在住で、食生活を通じた健康づくりを目的としたボランティア活動に関心のある方（性別問いません）

回 数	日 付	時 間
1	7月26日(木)	9時30分～正午
2	8月22日(水)	9時30分～15時30分
3	9月25日(火)	9時30分～15時30分
4	10月23日(火)	9時30分～15時
5	11月22日(木)	9時30分～正午

【会 場】 生涯学習館「花の郷・茂来館」（佐久穂町大字海瀬2570）

【定 員】 10名（申し込み順）

【内 容】 食事診断・健康づくりについて・調理実習など

【参加費用】 調理実習代等 1,000円程度

【申込期間】 6月19日（火）から7月2日（月）まで

■お申し込み・お問い合わせ

佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎63-3163（直通） FAX63-3221

市有林および臼田地区財産区有林の 松茸山入山権にかかる一般競争入札参加者募集

入札参加資格 佐久市民で、入札物件の維持管理ができる者

入札日時 6月29日（金）午後1時30分～

入札会場 臼田支所第1会議室

入札方法 一般競争入札とし、入札額は年額とする

※入札の内容、持ち物等は、申し込まれた方に直接お知らせします

契約期間 平成24年度契約締結日より3か年（平成26年契約終了時まで）

契約金額 契約額は年額とし年度当初に納入

入札物件

【佐久市有林】

物件番号	所有者	物件場所	面積等
1	佐久市	入沢字甚佐エ門窪・長畑	1 6.5 ha

【財産区有林】

物件番号	所有者	物件場所	面積等
2	田口区財産区	田口字トコロ久保	0.6 ha
3	田ノ口区財産区	田口字四ノ久保	0.8 7 ha
4	田ノ口区財産区	田口字二ノ久保東側取付	2.1 2 ha
5	田ノ口区財産区	田口字二ノ久保西側取付	1.8 1 ha
6	田ノ口区財産区	田口字水落	1 7.4 ha
7	田ノ口区財産区	田口字一ノ久保管理地	6.5 1 ha
8	田ノ口区財産区	田口字三本松	5.7 4 ha
9	田ノ口区財産区	田口字三ノ久保東	8.3 6 ha
10	田ノ口区財産区	田口字三ノ久保西	1.4 5 ha
11	田口村財産区	田口字本祭（東）	7.3 4 ha
12	田口村財産区	田口字本祭（西）	8.7 1 ha
13	田口村財産区	田口字駒倉	3 0.9 9 ha
14	青沼財産区	入沢字姥懐	6.2 5 ha
15	青沼財産区	入沢字黒打	5.4 9 ha
16	青沼財産区	入沢字臼窪	1 3.1 7 ha
17	青沼財産区	入沢字大窪・入大窪・大鷲ノ巣・小鷲ノ巣	2 6.0 5 ha

申込方法

- ・事前に、一般競争入札申込書へ記入の上、必要書類を添付し、上記の「入札物件」の「お申し込み・お問い合わせ」先へ直接または郵便書留で、申込期間内に提出してください。
- ・入札申込書は、耕地林務課林務係または臼田支所経済建設課の窓口にあります（市ホームページからもダウンロードできます）。

申込期間 6月1日（金）～20日（水）（土・日曜日を除く、午前8時30分～午後5時15分）

その他 セシウム等放射能の影響がある場合は、落札者自身により必要に応じた検査および対応をお願いします。

■お申し込み・お問い合わせ 臼田支所 経済建設課 ☎82-3111
〒384-0301 佐久市臼田89-3

糖尿病外来について

浅間総合病院の糖尿病外来の受診日は長らく月～木曜日の週4日でしたが、平成24年4月より金曜日を加えて週5日となりました。これで平日は毎日受診可能となります。

また、浅間総合病院では医師不足により内科外来の初診制限を行っておりますが、糖尿病外来については今までどおり初診の患者さんも受け付けています。紹介状のある方はもちろん、紹介状をお持ちでなくとも健診で血糖の異常を指摘された方など、糖尿病に関する相談をご希望の初診の方は、平日週5日間の糖尿病外来を受診することが可能です。

ただし、糖尿病外来は緊急性のある場合を除いて初診でも原則として予約診療ですので、まず外来受付にお問い合わせいただくか、病院の受付にてご相談くださるようお願いいたします。



■お問い合わせ 医事政策課 ☎67-2295

お口の状態を知りましょう！

20項目の質問に答えることで、
自分のお口の状態を概ね知ることができます

日本歯科医師会が作成した「標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアル（略称：生活歯援（支援）口腔健康プログラム）」を利用して、自分のお口の状態を確認してみませんか？

利用方法

- ①市ホームページの「保健・医療」の中の『生活歯援（支援）口腔健康プログラム』をクリックし、「口腔保健質問紙調査票」電子申請画面の項目を入力し送信してください。
または、PDF形式の「口腔保健質問紙調査票」を印刷・回答のうえ、健康づくり推進課口腔歯科保健係へ郵送または持参してください。
- ②下記の場所に置いてある「口腔保健質問紙調査票」に回答を記入のうえ、健康づくり推進課口腔歯科保健係へ郵送または持参してください。
 - 健康づくり推進課
 - 臼田・浅科・望月の各支所 市民福祉課
 - サングリモ中込内 口腔歯科保健センター（口腔歯科保健係）
- ③後日、結果票を郵送いたします。

不明な点は、下記へご連絡ください。

※このプログラムの対象者は、佐久市に住所がある方で、それ以外の方には結果票をお送りすることはできませんので、予めご了承ください。

■提出・お問い合わせ

〒385-0051 佐久市中込 1-19-2 佐久市複合型公共施設サングリモ中込
健康づくり推進課 口腔歯科保健係 ☎63-3781

お子さんの養育問題でお困りの方 お気軽にご相談ください

お子さんの性格、生活習慣、非行、家庭環境など家庭の養育問題で悩んでいることはありませんか。これらの問題にお答えするため、市では、子育て支援課内に専属の「子ども特別対策推進員」を配置し、常時相談に応じるほか、市内17児童館の館長が家庭相談員として家庭・地域での相談に応じます。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

相談日時

●子育て支援課 家庭児童相談室

月～金曜日の午前9時～午後4時（祝日を除く）

●市内17児童館

月～金曜日の午後1時～午後4時

相談方法

●電話、来庁・来館により相談に応じます。



い で し ず お
井出静男 相談員

（子ども特別対策推進員）

●子育て支援課
☎62-3149（直通）



みやざわ こ
宮澤あき子 相談員

（岸野児童館長）

●岸野児童館
☎63-0511



こ ば や し こ
小林志げ子 相談員

（臼田児童館長）

●臼田児童館
☎82-1180



なかじまももよ
中島百代 相談員

（野沢児童館長）

●野沢児童館
☎63-6662



こ い け まこと
小池 良 相談員

（平根児童館長）

●平根児童館
☎67-2030



みず の く に お
水野邦夫 相談員

（青沼児童館長）

●青沼児童館
☎82-1151



おぎはら こ
荻原ひろ子 相談員

（中込児童館長）

●中込児童館
☎62-7234



くろざわ こ
黒澤せつ子 相談員

（高瀬児童館長）

●高瀬児童館
☎68-8113



はなおかゆうこ
花岡裕子 相談員

（あさしな児童館長）

●あさしな児童館
☎58-1150



しろ た りょう
城田 領 相談員

（東児童館長）

●東児童館
☎65-8238



しまざきくに お
嶋崎邦夫 相談員

（泉児童館長）

●泉児童館
☎62-3508



み う ら み つ こ
三浦美津子 相談員

（田口児童館長）

●田口児童館
☎82-7800



せきぐちよしみち
関口良道 相談員

（佐久城山児童館長）

●佐久城山児童館
☎63-9500



あさ い そういちろう
浅井莊一郎 相談員

（岩村田児童館長）

●岩村田児童館
☎67-8633



かわ い はる こ
川井治子 相談員

（望月児童館長）

●望月児童館
☎53-1155



もも い かず こ
桃井和子 相談員

（中佐都児童館長）

●中佐都児童館
☎65-8565



こ ば や し よ
小林せき代 相談員

（小田井児童館長）

●小田井児童館
☎65-7151



みつ い ふみ こ
三井文子 相談員

（切原児童館長）

●切原児童館
☎82-7878

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149（直通）または各児童館

新品目導入試験ほ場事業

「大豆耕うん同時うね立ては種」のデモ実演会開催について

●大豆の耕うん同時うね立ては種の実演について

佐久市新品目導入試験ほ場で、大豆の耕うん同時うね立ては種のデモ機による実演会を開催します。

耕うん同時うね立ては種は、水田転作における大豆・ソバ・麦などの省力栽培に適した技術で、昨年栽培した青大豆「あやみどり」において、作業時間の軽減等において下記の通りの好成績を収めました。

この技術を導入することにより、佐久の重粘土土壌でも転作1年目から安定した栽培が出来ますので、ぜひご覧ください。

平成23年度実績

通常栽培				耕うん同時うね立ては種
11月	3月	6月		6月
秋起こし	春起こし	耕うん	は種(手押し)	耕うん同時 うね立ては種
30分	30分	30分	40分	45分

(10a当りに係る機械作業の時間での比較)

- ・アップカッターロータリーでのうね立てにより排水性が向上した。
- ・梅雨時や台風等の多雨の際にも冠水や滞水が無く湿害の発生がなかった。
- ・うね立てにより収穫時の刈取り位置が上がり、コンバインでの作業効率が上昇した。
- ・泥付きなどによる品質低下を減らすことが出来た。

以上の効果により、初年度収量は250kg/10aとなりサイズも大が90%以上であった。

本年度のデモ実演の内容は下記の通りです。

実演日時：6月20日（水）午前10時00分～

雨天の際は22日（金）午前10時00分～に順延します

実演時間：約1時間（説明20分 実演40分程度）事前申し込みは不要です。

実演場所：佐久市新品目導入試験ほ場「F A T R I A 佐久 南農園」

（F A T R I Aとはイタリア語で農園を意味します）

※駐車場がありませんので、佐久合同庁舎に駐車していただき徒歩5分です。

■お問い合わせ 佐久市営農支援センター（農政課内） ☎62-3203（直通）

地籍調査事業に

ご協力をお願いします

皆さんの大切な土地の権利を守るため、また、土地施策や街づくり推進の基礎資料とするため、市では年次計画により地籍調査事業を実施しています。

この調査は、一筆ごとの土地について、所有者立会のもとに地番、地目や隣地との境界を確認するものです。これにより、正確に測量された公図が作成され、登記簿も面積や地目などが新しい内容に書き改められ、土地の明確化・保全が図られます。

現在までに市全体では、調査計画面積345.58km²のうち約79.6%の調査が終了しています。

今年度は引き続き
上小田切地区を
実施します

平成24年度の調査区域は地籍調査事業区域図により上小田切地区の上小田切3区と上小田切4区の区域で調査を実施し、実施面積は0.75km²です。

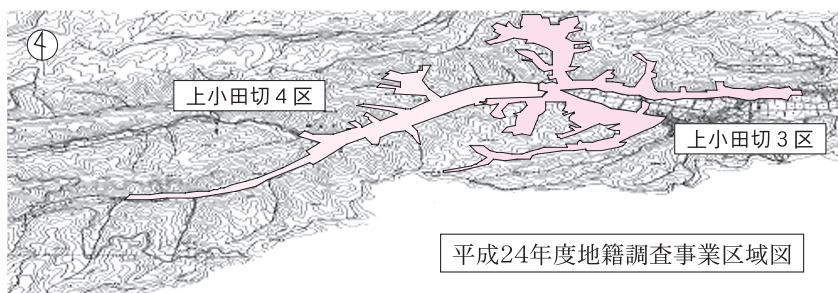
対象地区の皆さんには、現地立会・閲覧等にご協力をいただきますようお願いいたします。

■お問い合わせ

耕地林務課
国土調査係

☎62-3242

（直通）



新たに2名の 人権擁護委員が 委嘱されました

人権擁護委員は、地域の皆さんが人権について関心を持ち、人権についての理解を深めて頂けるよう、様々な啓発活動を行っております。また、あらゆる人々の人権を守るため、さまざまな人権に関する問題について人権相談を受け付けております。

佐久市人権擁護委員に、羽毛田良子さん（再任）と春日利夫さん（新任）の2名が平成24年4月1日付をもって法務大臣から委嘱されました。現在、佐久市では15名の人権擁護委員が活動をしています。

佐久市の人権擁護委員（50音順） 4月1日現在

井出喜久代さん	木内 咲子さん	出野 房代さん
井出 淑子さん	糊澤 裕さん	中沢ふくえさん
岩松ますみさん	神津 智子さん	羽毛田良子さん
春日 利夫さん	坂田 孝三さん	日向由美子さん
金澤 悦子さん	眞田 三生さん	油井佐智枝さん

■お問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135（直通）

A Flock Descends into the Pentagonal Garden

—鳥は星形の庭に降りる—

佐久市コスモホール館長 根本次郎



「鳥は星形の庭に降りる」とは何だか変な日本語ですが、武満徹が1977年に作曲した作品の題名です。私はこの言葉が、そのまま佐久市の文化振興計画なかんづく文化発祥都市のマニフェスト（宣言）に通底するコンセプトであると思っています。

現代は縮退社会です。これは先進国に共通の社会現象で、経済の拡大再生産が疑いもなく善であった時代が終焉し、生産拠点の海外移転や高齢化など、拡大ではなく収縮に向かっている社会をさしています。そのような社会にあってもなお、そこに住む人々が生きがいを持って生活できる唯一の手段が、文化であると言われています。

では文化とはいったい何でしょうか。誤解を恐れずに申し上げれば、文化とは、文化に理解のある人を育てることに他なりません。文化＝人材、文化振興＝人材育成であり、音楽や美術や演劇は成果物ではなくツールではないでしょうか。また人材と言う以上、様々な分野の多様な個性が集まるのが不可欠で、そのような人材を発見し、発掘し、育てるシステムが必要になります。数多くの小さな文化の芽が色々な場所に根付き成長している状態、そしてそれが絶えず洗練され、より品質を高める努力がなされている状態、それが文化であり文化発祥都市の証明ではないでしょうか。

私は五稜郭がPentagonal Garden（星形の庭）の比喻であり、Flock（鳥）とは文化を愛する佐久市民であると思っています。鳥たちは星形の庭に舞い降り、文化という餌をついばみ、飛び立ち、そしてまた舞い降り、新しい仲間を引き連れ、新しい文化という餌を運んでくるのです。佐久市コスモホールの館長として、その一端を担うことができればこれに勝る喜びはありません。

■お問い合わせ 佐久市文化事業団 ☎82-3962

「現代の書」を原点から問い直す

第1回 比田井天来・小琴顕彰 佐久全国臨書展

生誕一四〇周年記念 比田井天来ふるさと臨書展



会期 11月23日（金）～12月2日（日）
会場 佐久市立近代美術館
開館時間 9時30分～17時 会期中無休 入場 無料
審査員 田宮文平 石飛博光 市澤静山 川村龍州 高橋蒼石
仲川恭司 名児耶明 比田井和子 池田龍仙 加藤春暉
上嶋桂風 虎井暁鐘
賞 比田井天来賞 比田井小琴賞 佐久市長賞 教育長賞
近代美術館賞 佐久市書道連盟賞他多数の賞
審査員が個々に選ぶ個人賞も本臨書展の特色
一般部の入選入賞者には図録を贈呈

- 出品方法
- 1 作品は表具せず、まくりのまま出品。1人1点で未発表のもの。作品寸法は 全紙、胴切、半切、半切1/2、半紙の5種類。小・中学生は半紙。締切は9月20日（厳守）
 - 2 出品料 一般部1点5,000円、高校生1点500円、小・中学生は無料
入選作品は近代美術館に展示されるので、表具代等が別途必要となります。
課題碑法帖
比田井天来が推奨した古典
中国では唐代以前の古典
碑法帖、日本では漢字は平安時代以前、かなは平安古筆に限ります。
（詳細は募集要項を参照。市ホームページより、ダウンロード可能。）
 - 3

主催 佐久市・佐久市教育委員会
共催 佐久市書道連盟 天来の会

NPO法人未来工房もちづき
NPO法人望月まちづくり研究会
後援 信濃毎日新聞社
(公財)八十二文化財団
(株)天来書院 (株)二玄社
(株)書芸文化新社 (株)芸術新聞社
(株)美術新聞社 (株)美術年鑑社

*会期中に比田井天来作品を展示します。

■お問い合わせ
天来記念館（月曜日と祝日の翌日は休館）
〒384-2202 佐久市望月305-2
☎53-4158



佐久市子ども未来館

6月のイベント情報

プラネタリウム春季番組

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

期 間：6月17日（日）まで

※6月6日、18日～22日はメンテナンスおよび番組入替のため、放映を中止します

☆月の魔法とサンゴの海～カルオガ'ヒナの大冒険～

前半は、春の星座紹介をします。後半は、魚のジェイクとショーティの冒険の物語。月に隠された魔法の秘密とは・・・？（約45分間）

☆バース・ストーリーズ BIRTH STORIES

宇宙のはじまりビッグバンから現代までを美しい映像でたどります。（春の星座紹介とあわせて、約45分間）

プラネタリウム夏季番組

曜日	時間	11:30~	14:00~	15:30~
平日		月の魔法とサンゴの海	団体予約	銀河鉄道の夜
土・日・祝		月の魔法とサンゴの海	銀河鉄道の夜	月の魔法とサンゴの海

☆銀河鉄道の夜

宮沢賢治の不朽の名作「銀河鉄道の夜」がプラネタリウムになりました。県内最大級のプラネタリウムで幻想的な世界をお楽しみください。（夏の星座紹介とあわせて、約45分間）

期 間：6月23日（土）から

料 金：観覧券または入館観覧セット券で観覧できます。

プラネタリウム特別放映番組

『マタニティ・プラネタリウム』

～妊娠中のお母さんのためのリラクゼーションタイム～

「おなかの赤ちゃんのおはなし」や「満天の星空ヒーリング」等、星空を眺めながら癒しの時間をお楽しみください。

妊産婦さんとお主人はもちろん、ご家族やこれからお母さんとなる方、子育て中のお母さんの参加も大歓迎です。

日 時：7月28日（土）

午後6時30分から7時30分まで

（受付は、午後6時から）

料 金：大人 560円（高校生以上）

申 込：事前に子ども未来館まで電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

その他：観覧中の託児もできますので、事前にお申し込みください。（無料：母子手帳をお持ちの方は当日ご持参ください。）

助産師や保健師等による「健康・悩み相談コーナー」もありますので、相談がある方はお申し込みください。

「金星の太陽面通過」を観測しよう！

6月6日（水）太陽投影板を使い金星が太陽の前を通過する様子を観測します。

今回見逃すと次は105年後になります。

日 時：6月6日（水）9時30分から13時30分

場 所：科学体験工房

申 込：不要（入館料のみで観測できます。）

※曇天・雨天時は中止します。

日本宇宙少年団佐久分団分団員募集！

平成24年度新規分団員を募集しています

科学や宇宙に興味がある方、ペットボトルロケット製作や身近な材料を利用した科学実験など「科学」をテーマにした活動をしています。

詳しくは未来館までお問い合わせください。

◆利用案内◆

開館時間：午前9時30分から午後5時まで

休 館 日：毎週木曜日（祝日の場合は開館）

詳しくは、子ども未来館までお問い合わせください。

■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

佐久市緑の街づくりコンクール

● たくさんのご応募お待ちしております! ●

応募対象

個人、企業等の事業者、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り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、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㎡未満の部

※「緑化」とは、樹木、花き等の植栽、育成、維持、保全等の行為全般をいいます。

そのため、花に限らず、樹木の植栽、育成、維持、保全等の活動も対象となります。

応募方法

「佐久市緑の街づくりコンクール応募用紙」に必要事項を記入し、写真台紙に必要な写真を張り付け、公園緑地課へご提出ください。なお、臼田、浅科、望月各支所でも応募を受け付けます。

応募期間

6月18日（月）～ 7月20日（金）

審査基準

「活動状況」、「緑化のデザイン」、「費用対効果」、「栽培・生育状況」の四つの観点から審査を行います。

審査方法

◇1次審査…7月下旬 <書類審査のみ、審査基準:「栽培・育成状況」を除く上記の三項目>

◇2次審査…8月 <審査委員による現地審査、審査基準上記の四項目>

表彰

部門ごとに最優秀賞（1点）、優秀賞（1点）、入賞（基準を上回ったもの）を決め、賞状および記念品を贈呈します。

■お問い合わせ 公園緑地課 〒385-0051 佐久市中込2913番地
☎62-3424（直通） FAX63-7750
Eメール koenryokuti@city.saku.nagano.jp

介護保険負担限度額認定について

介護保険の施設サービスを利用した場合、

① サービス費の1割

② 居住費

③ 食費

④ 日常生活費

が自己負担となります。ただし、住民税非課税世帯等の低所得の人は②居住費、③食費に負担限度額が設けられています。

認定を受ける場合は、高齢者福祉課・各支所市民福祉課窓口で申請してください。

*申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

平成24年度の更新申請のお知らせ

平成23年度中（24年6月まで）負担限度額認定を受けている人で、平成24年度（24年7月以降）も該当する人には、更新用の申請書を送付します。

*施設に入所している人は、施設に一括送付します。

●負担限度額（1日当たり）

利用者負担段階	施設の居住環境	居住費負担限度 1日あたり	食費負担限度 1日あたり
第1段階 ●本人および世帯全員が住民税非課税で高齢福祉年金の受給者 ●生活保護の受給者	ユニット型個室	820円	300円
	ユニット型準個室	490円	
	従来型個室	490円(320円)	
	多床室	0円	
第2段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	ユニット型個室	820円	390円
	ユニット型準個室	490円	
	従来型個室	490円(420円)	
	多床室	320円	
第3段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、利用者負担段階が第2段階以外の人	ユニット型個室	1,310円	650円
	ユニット型準個室	1,310円	
	従来型個室	1,310円(820円)	
	多床室	320円	

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、（ ）内の金額となります。

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

シリーズ 公園紹介

「布施温泉公園」

布施温泉公園は、18ホールのマレットゴルフ場、遊戯広場などの施設があり、子どもからお年寄りまで、多くの皆さんの憩いの場として利用されています。

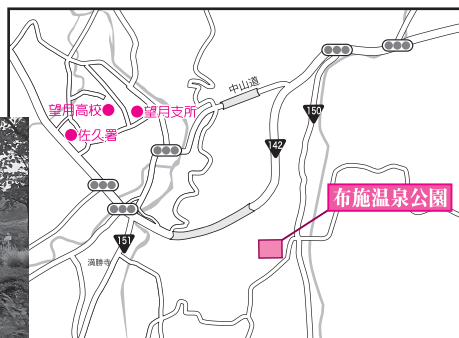
園内には滑り台、スプリング遊具、ターザンロープのほか、平成23年度の遊具改修工事によりローラー滑り台の改修をした木馬型の複合型遊具があります。

隣接地には、雄大な浅間山を望む日帰り温泉施設「布施温泉」があり、日ごろの疲れを癒しに各地から多くの皆さんが訪れています。

マレットゴルフで爽快な汗を流したり、お子さんと一緒に園内を散策した後に温泉に浸かるなど、望月布施の里山で、ゆとりのひと時を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

所在地：佐久市布施738

駐車場：あり



緑に囲まれたマレットゴルフ場



親子で楽しめる滑り台

公園の紹介は、市ホームページからご覧になれます。

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

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424

「守ろう！電波のルール」

公共の電波を正しく使用するために、電波法というルールがあります。

しかし、ルールを守らない「不法無線局」から発射される不法な電波によるテレビ・ラジオの受信障害や、消防・救急や航空など重要な無線通信への混信・妨害は後を絶ちません。

また、インターネット取引などにより、日本では使用できない外国規格の違法な無線機器（技適マーク㊦が付いていないトランシーバーなど）が流通しています。これらは比較的容易に入手できるため、法令違反の認識がないまま使用し、混信・妨害の原因者となるケースが増えています。

私たちの財産である電波の良好な利用環境を守るため、「不法無線局」をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、信越総合通信局までお気軽に御相談ください（無料）。

■お問い合わせ

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

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

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

ホームページ <http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>



●スポーツ教室参加者募集

■健康づくり（年齢制限なし）

日時 7月4日(水)～9月12日(水)

の水曜日（10回）

午後7時～8時30分

内容 ダイエットにも役立つ手軽にできる運動不足解消メニューの基礎（ストレッチ体操、ウォーキング、ニュースポーツ、体力測定など）

会場 野沢体育センター他

講師 佐久市スポーツ推進委員（平成24年4月から体育指導委員がスポーツ推進委員に名称がかわりました）

定員 40人

参加費 2,000円

■マレットゴルフ（一般対象）

日時 7月12日(木)～9月21日(金)

の10回 午後1時～3時

内容 マレットゴルフの基礎（初心者対象）

会場 駒場公園マレットゴルフ場

講師 体育協会マレットゴルフ部

定員 40人

参加費 1,000円

■サッカークリニック

（小学4年生～中学生・指導者）

テーマ サッカーに必要な基礎トレーニング、自分の体を知ろう・ケガをしない身体作り

日時 6月9日(水)午後2時～4時

会場 野沢体育センター

講師 雨宮病院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

申込・問合せ

参加費を添えて体育課（佐久市総合体育館内 ☎62-2020）または各地区体育係までお申し込みください。

●第8回佐久市少年野球大会・佐久市少女ミニバスケットボール大会

資格・チーム編成

市内に住む小学生で編成した行政区単位で編成されたチーム。ただし、一区で編成出来ない場合は、合同でも可（詳細は開催要項 参照）

期日・会場

【少年野球大会】

7月21日(土)・22日(日)

千曲川スポーツ交流広場ほか

【少女ミニバスケットボール大会】

7月21日(土)

野沢体育センター

参加費 1チーム 1,500円

申込・問合せ

6月22日(金)までに所定の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までお申し込みください。



ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄附】

▼「ふるさと納税の味を覚えていますか」に金30,000円

秋山桂一様（千葉県）

▼「ふるさとのおやじおふくろ達者かい」に金10,000円

市川和弘様（東京都）

【一般寄附】

市へ

▼大手御門正面の図（五稜郭龍岡城大手門）ほか19点

堀内幹夫様（下小田切）

▼現金 50,000円

日本舞踊部会様

▼現金 2,000円

佐久の鯉太郎Z様

東保育園へ

▼雑巾 41枚

志賀下宿 長寿会様（志賀）

臼田学園へ

▼車椅子 1台

地球環境高等学校 文化祭実行委員会様（中込）

浅間総合病院へ

▼車椅子 3台

地球環境高等学校 文化祭実行委員会様（中込）

子ども未来館へ

▼現金 249,816円

新興マタイ株式会社様（中込）

広告欄

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

広告欄

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

● 6 月の施設見学参加者募集

6 月は B コースです。ぜひご参加ください。

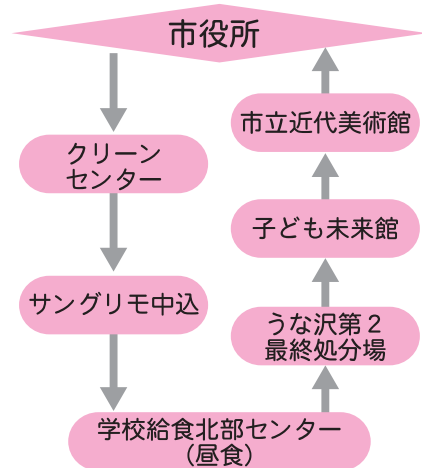
日時 6 月 29 日(金) 午前 8 時 45 分まで
市役所市民ホール集合、午後 3 時 40 分終了予定

定員 32 人(申込順)
※ 10 人未満のときは、中止する場合もあります。

参加費 無料

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

申込・問合せ 広報広聴課
☎ 62-3075



■ 市内施設見学特別コース

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

● 障害者自立生活支援センター

■ 点字講習会

障害者自立生活支援センターでは、点字器とパソコンを使用した

点字講習会を開催いたします。点字と点訳に興味のある方のご参加をお待ちしております。

対象者 市民

日時 6 月 5 日(火)、12 日(火)、19 日(火)、26 日(火)(全 4 回)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

会場 野沢会館 視聴覚室

内容 ・点字器の使い方 ・数字
・アルファベット
・分かち書き など

定員 15 名(先着順)

持ち物 筆記用具など

参加費 テキスト代として 630 円

■ 音楽を楽しむセミナー

音楽に合わせて楽しく歌を歌って、心身ともにリフレッシュしませんか。お体に合わせた無理のないプログラムをご用意いたします。

対象者 障害のある方

日時 6 月 14 日(木)
午後 1 時 30 分～3 時

場所 望月総合支援センター
2 階会議室

定員 20 名(先着順)

参加費 無料

■ 研修旅行のおさそい

障害のある方を対象に研修旅行を開催します、郊外へ出かけて心身ともにリフレッシュしませんか。お誘い合わせのうえお申し込みください。

対象者 障害のある方(車いすの方は、付き添いの方同伴でお願いいたします)

日時 7 月 17 日(火)
午前 9 時～午後 5 時 30 分

場所 安曇野方面

定員 20 名(先着順・定員になり次第締め切り)

参加費 1,000 円

申込・問合せ

障害者自立生活支援センター
☎ 64-0212

● 平成 24 年度調理師試験

【試験】

受験資格

学校教育法第 47 条、調理師法附則第 3 項または調理師法施行規則附則第 3 項の規定に該当する者で、調理師法施行規則第 4 条に規定する施設または営業において 2 年以上調理の業務に従事したもの

日時 9 月 5 日(火) 午後 1 時～3 時

会場 佐久合同庁舎 5 階 講堂

【願書受付】

期間 7 月 10 日(火)～12 日(木)

午前 9 時～午後 5 時

場所 佐久合同庁舎 4 階
404 号会議室

提出書類

◆調理師試験受験願書(所定用紙)

◆履歴書

◆調理業務従事証明書(所定用紙)

◆写真

受験手数料 6,200 円

【準備講習会】

日時 8 月 20 日(月)・8 月 22 日(火)

午前 9 時～午後 4 時

会場 佐久合同庁舎 5 階 講堂

受講料 23,100 円

受付 願書受付とあわせて行います。

問合せ 佐久保健福祉事務所

食品・生活衛生課

乳肉・動物衛生係

☎ 62-4191

介護のことなら何でもお気軽にご相談ください。



●エフビー居宅介護支援事業所 佐久
佐久市長土呂 908-1 TEL 0267-68-7733(担当/星)

●居宅介護支援事業所 愛の郷(めぐみのさと)
佐久市長土呂 860-2 TEL 0267-67-8870(担当/谷)

●商品管理センター
佐久市長土呂 159-2 TEL 0267-66-3325

・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

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 159-2 TEL 0267-88-8188 <http://www.fb-kaigo.co.jp/>

●司法書士無料法律相談

日時 6月22日(金)午後1時～3時

会場 佐久市研修センター

問合せ 長野県司法書士会

佐久支部 ☎66-3344

●5月号のお詫びと訂正について

広報5月号の表紙の「MAY. No.109」が「MAY.No.110」の誤りでした。お詫びして訂正します。

●県からのお知らせ

■ネーミングライツ導入による県の施設愛称の使用を開始します

県は、キッセイ薬品工業株式会社(松本市芳野)および株式会社八十二銀行(長野市大字中御所)と、それぞれネーミングライツ協定を締結しました。長野県松本文化会館(松本市水汲)を「キッセイ文化ホール」、森林学習館(長野市戸隠)を「八十二森のまなびや」として7月1日からこれらの愛称の使用を開始する予定です。

問合せ 県庁行政改革課

☎026-235-7029

■「長野県移住・交流センター」を開設します

「長野県移住・交流推進戦略」に基づき、首都圏における移住・交流の拠点として、「長野県移住・交流センター」を5月25日に開設しました。移住専門相談員を新たに配置するとともに、東京事務所(東京1ターン相談室)の1ターン相談員を同センターに移転して、移住希望者に対する「住居」と「職業」に関する相談をフンス

トップで行う体制を構築します。

問合せ 県庁移住・交流課

☎026-235-7248

■長野県産材CO₂固定量認証制度を実施します

県産材を利用することが、地球温暖化防止に貢献し、地域の環境保全に寄与することを広く県民に示すことを目的として、木材が固定している二酸化炭素(CO₂)の量を算定し、認証する「長野県産材CO₂固定量認証制度」を平成24年度から実施します。

問合せ 県庁信州の木振興課

県産材利用推進室

☎026-235-7266

募集

●市営住宅入居者募集

■花園団地(岩村田:募集2戸)

建設年度 平成5～7年度

構造等 中層耐火構造3DK

家賃 19,400円～29,700円

■泉団地(前山:募集1戸)

建設年度 平成12年度

構造等 中層耐火構造3DK

家賃 25,700円～38,300円

■樋村団地(平賀:募集1戸)

建設年度 昭和54年度

構造等 簡易耐火二階構造

3DK

家賃 13,900円～20,700円

■サングリモ中込団地

(中込:募集1戸)

建設年度 平成19年度

構造等 高層耐火構造2DK

家賃 17,000円～25,300円

資格 次の条件をすべて満たす方

①同居親族があること。(花園団地・泉団地は3人以上の世帯であること。サングリモ中込団地は60歳以上など条例に定める者に限り単身入居可)

②収入が公営住宅法施行令に定める金額を超えていないこと。

③住宅に困窮していることが明らかであること。

④佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。

⑤市税等の滞納がないこと。

⑥入居指定日に入居可能であること。

⑦入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。

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

受付 6月1日(金)～6月8日(金)

抽選会 6月21日(木)

入居指定日 7月2日(日)

申込

市営住宅入居申込書に市の指定する書類を添えて、平日の8時30分から午後5時15分までの間に建築住宅課住宅管理係、または各支所経済建設課へお申し込みください。申込者が募集戸数を超えるときは、公開抽選の方法により入居者を決定します。

問合せ 建築住宅課住宅管理係

☎62-3430

または各支所経済建設課

【随時募集団地】

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

広告欄

安全、安心、快適、経済的 千曲バスの 高速バス 毎日好評運行中

新宿・池袋・立川線
 白田・佐久・東御・小諸・軽井沢・上田 ↔ 池袋駅東口・新宿駅西口・立川駅北口

京都・大阪線 (千曲川ライナー)
 軽井沢・佐久・小諸・東御・上田 ↔ 京都・大阪

長野線 白田・佐久・上田 ↔ 長野駅・県庁前

お問い合わせ・ご予約は
 ●高速バス予約センター (0267) 62-0010
 平日8:40～20:00 土日祝9:10～18:00

千曲バス <http://www.chikuma-bus.co.jp/> E-mail: Rosen-Kousoku@chikuma-bus.co.jp

住宅型 有料老人ホーム 「ウェルハウスのぞみサンピア」別館介護居室

入居者募集

入居一時金 35万円 月額利用料 138,000円 (30日の月)

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

広告欄

● 6 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 6月9日(木)午前10時30分～

対象 幼児・小学校低学年

日時 6月16日(木)午後3時～

対象 乳幼児

日時 6月21日(木)午前10時30分～

会場 中央図書館 視聴覚室

◇語りのおもてなし

対象 子どもから大人

日時 6月23日(木)午後3時～

会場 中央図書館

高齢者幼児ルーム

問合せ 中央図書館 ☎67-2111

◆臼田図書館

◇ブック☆ブックお話の会

対象 子どもから大人

日時 6月16日(木)午後2時～

会場 臼田図書館内

問合せ 臼田図書館 ☎82-3932

◆浅科図書館

◇おはなし会

対象 子どもから大人

日時 6月16日(木)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 6月16日(木) 午後2時30分～

会場 望月図書館 視聴覚室

◇望月の簾田泉氏の季節をおりなすふる里の風景を描写した水彩画を展示

日時 6月19日(火)～7月8日(日)

午前10時～午後6時まで

会場 望月図書館内

問合せ 望月図書館 ☎53-0230

●献血のお知らせ

輸血を必要とされている患者さんのため、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いたします。

会場 双信電機 浅間工場

日時 6月25日(月)

午後1時30分～4時

※会場および日時については、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。

持参していただく物

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）

●「特別支援教育説明会」のご案内

市教育委員会では、特別に支援を必要とする子どもへの温かな関わり方などを考える機会として、特別支援教育に携わる先生から、お話を聞くことを計画しました。

予約は不要です。どなたでもお気軽にご参加ください。

対象 保護者・学校関係者・一般市民の方など

日時 7月2日(日)午前10時～正午

会場 市役所 8階 大会議室

問合せ 学校教育課

☎62-2111（内線369）

●「人権なんでも相談所」

6・7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…暮らしの中で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

（6月4日、11日、18日、25日、7月2日、9日、23日、30日）

会場 長野地方法務局佐久支局

相談員 佐久地域の人権擁護委員

問合せ 長野地方法務局佐久支局

☎67-2272

●「子ども手当・児童手当」を受給している皆さんへ

平成24年2月・3月分の子ども手当および平成24年4月・5月分の児童手当を6月8日(金)に指定口座に振り込みます。

受給者の皆さんは通帳を記帳して入金をお確かめください。

なお、「子ども手当認定請求書（特別措置法分）」を提出していない方については、振込みが保留となっていますので、至急ご提出ください。

問合せ 子育て支援課

子育て支援係

☎62-3149

または

各支所市民福祉課市民係

広告欄

シーズン到来!!

山遊び

しませんか?

★山と高原地図 新版入荷しました!

佐久子WAON 加盟店

◎夏までにダイエット!

はさんで、座って、寝るだけでスリキリボディに

おいしくてヘルシー 使いこなし

塩麴のレシピ本

揃っています。

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)

大阪屋

あさみ店

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

営業時間 / 10:00～22:00 [年中無休]

●一冊からでもお取り寄せOKです。●配送サービスもご用意します。

今月(6月)の「おはなしの会」は

○14日(木) 10:30～(第2木曜)

○23日(木) 15:00～(第4土曜)

お中元用セット商品もあります!

信州佐久の地域ブランド「佐久鯉」・地酒・お菓子・漬物・そば等、多数の特産品を取り揃えています。お出かけください。

長野新幹線 佐久平駅 併設

プラザ佐久

「物産ふれあい処」

年中無休 / 営業時間 午前8時～午後8時
TEL.0267-68-7433 FAX.0267-68-7432

プラザ佐久 HP <http://www.shinkou-saku.or.jp/plazasaku/>

プラザ佐久楽天市場 HP <http://www.rakuten.co.jp/plazasaku/>



広告欄

お知らせ

●「こころの相談日」6月の予定

日にち	会場
6月4日(月)	佐久市保健センター 1階
6月13日(水)	臼田支所 2階会議室

時間 午後1時～3時
(1日2件・予約優先)

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の方

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 (直通)
または各支所
健康づくり推進係

●県営住宅入居者募集

募集期間 6月4日(月)～8日(金)
午前9時～午後5時

受付 佐久合同庁舎内
長野県住宅供給公社
佐久管理センター

※詳細につきましては、下記へお問い合わせください。

問合せ 長野県住宅供給公社
佐久管理センター
☎78-5410

●休館のお知らせ

望月歴史民俗資料館および天来記念館では、燻蒸消毒のため6月25日(月)から7月2日(月)まで臨時休館となります。

大変ご迷惑をおかけしますがご理解のほどよろしくお願いします。

問合せ 望月歴史民俗資料館
☎54-2112
天来記念館
☎53-4158

●第53回健康ネットワーク21講演会

演題:「あまくない糖の話:1回の血糖測定ではわからない?」

高血糖は体に悪いことが知られていますが、1回の血糖値が正常でも安心はできません。血糖値だけでなく血糖値の変化の重要性も指摘されてきています。今回、最近認可された持続血糖モニタリングシステムから得られた知見を交えながら、糖尿病にまつわる問題を理解していただこうと考えています。

日時 6月21日(水)
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
内科医長 西森栄太医師

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

●6月は不正改造車排除強化月間

自動車が国民生活に欠かせない移動手段となっている一方、不正改造を施された車両が存在し、国民生活の安全・安心を脅かしていることが問題となっております。

国土交通省では、不正改造を排除し、車両の安全確保および環境保全を図るため、関係省庁、自動車関係団体等と協力して、「不正改造車を排除する運動」を全国的に展開しており、特に6月を強化月間として重点的な取り組みを行っております。

皆さんもぜひ、この機会に不正改造の防止についての理解を深めていただき、その排除にご協力ください。

詳しい情報はこちらから

www.tenken-seibi.com

問合せ

国土交通省 北陸信越運輸局
長野運輸支局 検査・整備・保安部門
「不正改造110番」
☎026-243-5525

●駒場公園からのお知らせ

平成24年度駒場公園施設使用申請受付(8月～11月分)について下記の日時に施設の使用抽選を行いますので、駒場公園管理事務所にて時間厳守でお集まりください。

施設区分	受付開始時間
テニスコート	6月10日(日) 午前9時～
多目的広場	6月17日(日) 午前9時～

◆プールが休館します

駒場公園プールは、水の入替・清掃のため6月12日(火)から6月19日(火)まで休館します。なお、弓道場、テニスコートは通常どおりご利用できます。

◆屋外プールがオープンします

6月20日(水)から9月9日(日)まで屋外プールがご利用できます。夏季期間のプール利用時間は、午前9時30分から午後8時までです。皆さんのお越しをお待ちしております。

問合せ 駒場公園管理事務所
☎68-1399

●全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

(6月25日～7月1日)

～特設人権相談所を開設します～

佐久人権擁護委員協議会では、次の日程で相談会を開催します。

日時 6月30日(土)
午前10時～午後3時

会場 野沢会館、望月駒の里ふれあいセンター

相談内容

学校における「いじめ」などの子どもに関する問題など、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。

相談員 佐久地域の人権擁護委員

問合せ 長野地方法務局佐久支局
☎67-2272

税金コーナー

税 目 市県民税

第 1 期

納期限 7月2日

▶市税・保険料等の納付は安全・確実・便利な「口座振替」で!

保険料コーナー

介護保険料

第 3 期

納期限 7月2日

地域集団健診

●地域集団健診

6月18日(月) 青沼会館
6月19日(火) 切原会館
6月21日(木) 佐久市保健センター
6月25日(月) 佐久市役所臼田支所
6月26日(火) 田口会館
7月8日(日) 東地区社会体育館
7月9日(月) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
7月23日(月) 望月総合支援センター
7月24日(火) 望月総合支援センター
7月25日(水) 望月総合支援センター
7月26日(木) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
7月27日(金) サングリモ中込
7月30日(月) 浅間会館
7月31日(火) 平根小学校 体育館

地域集団健診会場で歯周疾患検診を実施しています。
歯周疾患検診のみの受診も可能です。
(当日申し込み可 500円)

●子宮頸がん集団検診

7月11日(火) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
7月25日(火) 野沢会館

■申込・問合せ 健康づくり推進課保健事業係
☎62-3196(直通)
または各支所健康づくり推進係

6月の子育てサロン／全会場 9:30～11:30

■野沢児童館	12日(火)・26日(火)
■中佐都児童館	7日(木)・21日(木)
■岩村田児童館	8日(金)・29日(水)
■中込児童館	1日(金)・15日(金)
■東児童館	5日(火)・19日(火)
■泉児童館	6日(水)・20日(水)
■岸野児童館	1日(金)・18日(月)
■高瀬児童館	13日(水)・27日(水)
■佐久城山児童館	14日(木)・28日(木)
■望月児童館	5日(火)・19日(火)
■あさしな児童館	14日(木)・28日(木)
■平根児童館	11日(月)・25日(月)
■小田井児童館	18日(月)
■切原児童館	6日(水)
■臼田児童館	13日(水)
■青沼児童館	20日(水)
■田口児童館	27日(水)

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

相談コーナー

●行政相談

あいとびあ臼田 6月18日(月) 午後1時30分～4時
市役所2階相談室 6月21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(心理教育相談)

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2階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

6月のつどいの広場

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

■サングリモ中込／午前9時～午後4時

1日・2日・4日・5日・6日・8日・9日・11日・12日・13日・
15日・16日・18日・19日・20日・22日・23日・25日・26日・27日・
29日・30日

■あさしな保育園内／午前9時～午後2時

1日・4日・6日・8日・11日・13日・15日・18日・20日・22日・
25日・27日・29日

■協和保育園内／午前9時～午後2時

1日・4日・5日・6日・7日・8日・11日・12日・13日・14日・
15日・18日・19日・20日・21日・22日・25日・26日・27日・28日・
29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、市役所出張所、すこやか相談室にございます。

Data File

人口

総数	100,450人	(-46人)
男	49,142人	(-56人)
女	51,308人	(+10人)
世帯数	39,255世帯	(+123世帯)
(5月1日現在)		(増減は前月比)

交通事故 救急・火災 件数

4月の月間件数 平成24年1～4月の累計			
人身事故	35件	152件	
死亡	1人	3人	
負傷	41人	188人	
救急	265件	1,281件	
火災	7件	22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 6月24日(日)(第4日曜日) 時間 午前8時30分～午後0時30分

■夜間窓口

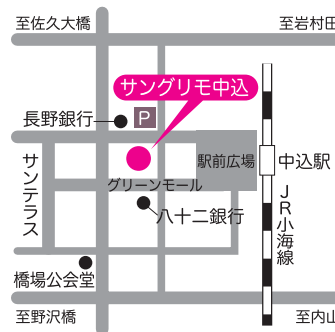
開設日 市役所/平日は毎日開設します

各支所/6月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

時間 午後6時30分まで

6月の休日急病診療・平日夜間急病診療

診療時間	休日当番医	休日小児科急病診療	休日救急歯科診療	平日夜間急病診療
	午前9時～午後5時	午前9時～	午前9時～正午/午後1時～3時	午後7時～午後9時30分
3日(日)	岡田医院 (協和6981) ☎53-2123 さとう泌尿器科クリニック (岩村田1801-1) ☎68-2233	■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	■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	■診療対象 内科および小児科の一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病の方) ■場所 浅間総合病院 救急外来内科診療室 (浅間総合病院の診察券が使用できます) ■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
10日(日)	小林内科クリニック (佐久平駅北19-1) ☎66-0500 野澤医院 (平賀5340) ☎62-0272	■場所 浅間総合病院 救急外来内科診療室 (浅間総合病院の診察券が使用できます) ■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)		
17日(日)	おおくら皮フ科 (佐久平駅北18-4) ☎65-9915 てらおかクリニック (甲1062-2) ☎51-5222			
24日(日)	国保浅科診療所 (塩名田570) ☎58-2100 たばたクリニック (平賀2366-2) ☎63-2821	■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時から 午後11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-72-2000		■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時から 午後11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-72-2000
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://sakurishikai.or.jp			
平日の問合せ先	健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524(直通)		健康づくり推進課口腔歯科保健係 ☎63-3781(直通)	健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524(直通)



駐車場について
●駐車は、「サングリモ中込駐車場」をご利用ください。
●料金は、4時間まで無料になります。
●1階管理入室で無料の処理をいたしますので、駐車券をお出しください。

不用品活用コーナー

5月7日現在

譲ります

- 【無料】
●電気釜(1升炊) ●ダンスシューズ×2(シルバー色・23.5cm・24cm) ●エレクトーン(大) ●浅科小学校ジャージ上下短パン(170cm新品) ●ライティングデスク(W150、H180) ●家庭園芸教本 ●書道教本 ●ストロブガード
【価格応談】
●手動式播種機 ●チャイルドシート×2(0才～7才) ●アンパンマン補助便座 ●オイルヒーター(トーマス社) ●工作機械測定器(旋盤、フライス等)

■連絡先 生活環境課生活公共交通係 ☎62-3094(直通) *お手元に広報が届くまでに交渉が成立した場合は、ご了承ください。

譲ってください

- 【無料】
●絵手紙に使う道具一式(筆・顔彩・パレットなど) ●苗代用ビニールシート×2(2m20cm) ●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×2(新生児から使用可能なもの) ●木製ベビーチェア ●男児用子供服(130cm～160cm) ●女児用子供服(130cm～160cm) ●マレットゴルフ用品一式×2 ●デジタルテレビ ●お手玉用あずき ●剣道用具一式(大人用) ●足踏み脱穀機 ●登山用(キャンプ)リュック(中学生用) ●高校女子制服 ●風呂釜、浴槽(灯油) ●クレヨン(使いかけOK)
【価格応談】
●ベビーチェア ●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) ●双子用ベビーカー ●幼児双子用グッズ ●味噌釜の蓋(直径60cm) ●シャーププリンター ●足踏みミシン ●パイプハウス(6坪程度) ●フープロ(シャープ書院)



第52回 佐久高原つつじ祭り

期日●6月10日(日)～17日(日)

会場●内山牧場(山荘あらふね)

6月10日(日)

- 釣り大会(鯉、マス)…受付9:30～10:00(小雨決行)
先着100人/参加費1,000円(えさ、竿持参)
- 乗馬体験コーナー…10:00～/1回1,000円
- ストライクゲーム…10:30～14:00/参加費100円
- ビンゴゲーム大会…12:00～12:30/参加費100円
- カラオケのど自慢ショー…12:45～14:00
先着15名/無料
- 下仁田町・神津牧場と連携した特別イベント
 - ◆子牛の体重当て…10:30～12:00
ズバリ賞・近いで賞等、賞品多数
 - ◆乳しぼり体験…10:30～11:30/13:00～14:00/無料
 - ◆下仁田こんにやく手づくり体験…受付9:30～
先着20人/参加費:小学生以上1人500円
- 神津牧場のジャージー牛乳無料配布
10:00～/先着1,000人

6月15日(金)

- マレットゴルフ大会…受付8:30～/開会9:00
先着200人/参加費1,000円
(申込は6月10日(日)までに山荘あらふねへ)

味のコーナー

おでん、そば、
神津牧場のソフト
クリームなど用意
して、皆様のお越
しをお待ちしてお
ります。

10日限定

温かい豚汁サービス
(数に限りがあります)



■お問い合わせ 山荘あらふね ☎65-2021

コスモホール佐久第九演奏会 合唱団員募集



公演日 **12月2日(日) 午後2時開演**

練習予定 7月20日(金)から 参加費 1人 5,000円
週1回程度(金曜日) 募集締切 7月20日(金)

■お問い合わせ

(財)佐久市文化事業団(佐久市コスモホール内)
☎82-3962

初心者でも
大丈夫♪

佐久ケーブルテレビ

市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

Saku City News 佐久シティニュース は

月～金曜日 **18:30～放送中**です。

●再放送は
当日/21:00～、22:30～
翌日/6:30～、9:00～、12:30～です。

佐久市広報番組
市長出演日 6月26日(火)、28日(木)、30日(土)

63-4500 FAX 63-4550

fmさくだいら FM 76.5MHz

毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日 **8:10～8:25に放送中**です。

市長出演日 6月8日(金)・6月27日(水)

●再放送は当日の11:35～11:50
18:10～18:25です。

65-8888 FAX 65-8880

あなたの声を 聞かせてください

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

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

インターネットメール office@city.saku.nagano.jp

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立たせていただきます。



携帯電話専用サイトURL
<http://www.city.saku.nagano.jp/mobile/>

2012(平成24)年6月1日発行(毎月1日発行)

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込 3056) 編集/企画部広報広聴課(TEL0267-62-2111 FAX0267-63-1680)

佐久市公民館(〒385-0051 長野県佐久市中込 2947) 館報編集委員会(TEL0267-64-0551 FAX0267-64-0553)