



今月のピックアップ

- 中部横断自動車道意見交換会が開催されました……………②
- 自殺予防週間です……………④⑤
- 平成25年度公私立保育所入所案内……………⑥⑦
- 公民館報「さくし」……………②⑦～④⑩
- 情報・インフォメーション……………⑤⑥～⑥①

**Photo** 佐久長聖高校 10年ぶり  
甲子園出場おめでとう！

第94回全国高校野球選手権長野大会決勝で、佐久長聖高校が8対1で松本第一高校に勝って、甲子園出場を決めました。

# 中部横断自動車道

## 意見交換会が開催されました (長坂く八千穂)

国土交通省関東地方整備局では、中部横断自動車道について、平成12年より、計画段階評価の試行に着手し、自治体で関係団体を含む地域の方々の意見を伺いながら、対策案の検討を進めております。

今般、社会資本整備審議会、道路分科会、関東地方小委員会では、中部横断自動車道（長坂く八千穂）建設に向けての対策案として、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して見受けられることから、追加的なコミュニケーション活動を実施したうえで、関東地方小委員会の最終的な評価をとりまとめることになり、去る7月8日、中部横断自動車道（長坂く八千穂）意見交換会が南牧村中央公民館で開催されました。

意見交換会参加メンバーは、沿線市町村長代表として、佐久市長、佐久穂町長、北杜市長の

3名、住民代表として応募された方から3名（長野県側から2名、山梨県側から1名）、各分野の代表、物流業から（佐）長野県トラック協会、観光業から北杜市商工会、医療関係から佐久広域連合消防本部、地域団体等から、中部横断自動車道八ヶ岳南麓の会、レインボーの会、公共交通機関から千曲バス（株）、以上の代表者6名、合わせて12名により「環境・景観の保全」「旧清里有料道路の活用」の2つについて意見交換会を実施しました。

意見としては、「環境への配慮というものを重視をしていかなければならない。大切な問題だと考える。」「救急医療への支援が大規模災害時の代替路線の確立が必要であり、早期開通を望む。」「この素晴らしい環境と雄大な景観、それに引かれて移住してきた。そこに高速道路を建設することは、その魅力を失ってしまう。」「旧清里有料道路は最急縦断勾配が9%ある。高速道路

の設計基準では時速80kmの場合勾配の制限値は4%であり、旧有料道路を活用するには無理があるのではないか。」「旧清里有料道路は、住民の生活道路として活用しているので、高速道路活用には反対である。」「などの意見が出されました。

今回の意見交換会での内容を関東地方委員会に報告をし、関東小委員会として計画段階評価の取りまとめを行っていくことになっていきます。

この意見交換会の会議録につきましては、国土交通省関東整備局のホームページに掲載されますのでご覧ください。



# 近津砂田線の

## 開通についてのお知らせ

都市計画道路3・4・34号近津砂田線の佐久平駅周辺土地地区画整理事業地北側より小諸市堺までの間、延長630mが平成24年8月10日に開通しました。

当該地区は、小諸市方面から佐久平駅周辺市街地へ来る際、幹線道路が混雑することから集落内のすれ違いが困難な狭い生活道路を通り抜ける車が増え危険な状況でした。本路線が開通し

た事により地域の皆さんが安全に安心して生活できるようになると共に、佐久平駅や佐久中佐都インターチェンジへのアクセスが容易となりました。

近津砂田線の沿線では区画整理事業が実施されており、また、平成27年4月には新小学校の開校が予定されるなど、周辺地域の更なる発展が期待される道路です。



■お問い合わせ 都市計画課 ☎62-3404 (直通)

「佐久市生活交通ネットワーク計画」に基づき

# 10月から市内のバス、デマンドタクシーの運行が変更となります

市では、国の「地域公共交通確保維持改善事業」を活用し、佐久市地域公共交通確保維持改善協議会が主体となって従来の地域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」を平成24年3月に策定しました。

今年10月から、本計画に基づき、従来のバス・デマンドタクシーの運行が、次のとおりとなります。

運行種別	路線名	運行の内容※1	運賃
千曲バス(株)の 自主運行路線	佐久上田線 中仙道線 合同庁舎線	・変更はありません。	変更は ありません。
	望月小諸線	・塩名田～小諸間の運行となります。 ・望月～塩名田間は、塩名田で中仙道線との接続により確保します。 ・従来の日12便から5便となります。	変更は ありません。
都市間連絡バス (廃止代替バス)	久保通線	・変更はありません。	変更は ありません。
	佐久御代田線	・変更はありません。	定額運賃 (200円)
市内完結バス (廃止代替バス)	山手線 香坂線 志賀線 内山線 大沢線 布施線 春日線	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全路線、土日祝日は運休となります。</li> <li>・全路線、朝夕の便は「通学通勤バス」として平日毎日、4～6便運行します。</li> <li>・日中は、以下のとおり曜日運行となり、3～4便運行します。 香坂線、志賀線、春日線…月水金曜日 山手線、内山線、大沢線、布施線…火木曜日</li> <li>・一部の路線では、経路が変更となります。 香坂線、志賀線…佐久平駅へ乗り入れます。 山手線…八幡～中込駅間を基本とし、毎朝1便（野沢方面行）、火・木曜日の日中1便（望月方面行）は、野沢バスセンター～臼田間を佐久上田線の運行によって望月と臼田間を連絡します。（野沢バスセンター～臼田間は、佐久上田線の運賃になります） 大沢線…中込駅へ乗り入れます。</li> </ul>	定額運賃 (200円)
市内巡回バス	浅科線 中佐都線 中央線 平根線 岸野線 平賀線	<ul style="list-style-type: none"> <li>・曜日運行で、日中4～5便運行します。 浅科線、中佐都線、平根線、岸野線…月水金曜日 中央線、平賀線…火木曜日</li> <li>・一部の路線では、経路が変更となります。 中央線…大沢地区への経路を追加し、清川地区への経路を廃止します。 岸野線…猿久保地区の経路を廃止し、一本柳地区を経由します。 中央線、岸野線、平賀線…臼田駅へ乗り入れます。</li> </ul>	定額運賃 (200円)
臼田地域 デマンド タクシー※2	湯原新田線 十二新田線 田口線 岩水線	<ul style="list-style-type: none"> <li>・従来の市内巡回バス切原・臼田線、田口・青沼線を廃止し、4路線のデマンドタクシーとなります。</li> <li>・全路線、火木曜日の運行で、日5便運行します。</li> <li>・市街地以外の決められた範囲では、フリー乗降※3が可能です。</li> </ul>	定額運賃 (200円)
望月地域 デマンド タクシー※2	御牧原線 観音寺線 長者原線 合の沢線 畳石線	<ul style="list-style-type: none"> <li>・曜日運行で、日5便運行します。 畳石線…月水金曜日 長者原線…月木曜日 御牧原線…火曜日 合の沢線、観音寺線…水曜日</li> <li>・市街地以外の決められた範囲では、フリー乗降※3が可能です。</li> </ul>	定額運賃 (200円)

※1：上記のほか、バス停名称の変更、バス停の新設・移設なども行っております。詳細は、広報佐久10月号とあわせ配布する時刻表をご覧ください。

※2：利用したい人が、「乗りたい路線」、「乗る場所」、「乗る時間」、「目的地」を事前に運行タクシー事業者にて電話予約し、乗合により送迎します。予約のない便は運行されません。

※3：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） ☎62-3094（直通）

# 9月10日から16日は 自殺予防週間です

\* 知ってください。

## 自殺の実態を

日本では、年間3万人以上、長野県では、年間500人以上、佐久市では、年間20〜30人の方が自殺により亡くなっています。このような実態から、自殺は身近な問題であり、社会的な問題であると捉え、みんなで取り組む必要があります。

自殺は、「個人の自由な意思」や「選択の結果」と思われがちですが、実際には「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」などさまざまな要因とその人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しています。自殺に至る心理としては、このようなさまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥っています。つまり、さまざまな悩みにより、心理的に「追い詰められた末の死」なのです。

\* 「気づいて、聴いて、

つないで、見守る」

## 今日からあなたも自殺予防のゲートキーパー

ゲートキーパーとは、家族や地域、職場、保健、医療、教育等の場面で、自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、見守りや必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割を担っていたり、ただ方です。

資格は必要ありません。誰もがゲートキーパーになれます。自殺を未然に防ぎ、「生きやすい社会」を作るためにはみんながゲートキーパーとなり、自殺の現状を正しく理解し、偏見をなくし、自殺に傾いている人を自殺で大切な人を亡くした人などを支えるネットワークをつくるということが必要です。市でもゲートキーパー養成研修会を計画していきます。詳細は別途お知らせしますので、ぜひご参加ください。

## ゲートキーパーの役割

### 【気づき】

「あれ、いつもと様子が違う」「なにか悩みがありそう」

〔気になるサイン〕  
悩んでいる様子がある  
健康に不安がある  
自殺をほのめかす

### 【傾聴】【つなぎ】【見守り】

まずは話を聴く  
必要な情報を伝える  
専門の相談機関へつなぐ  
その後も見守る

自分で気づく変化	周囲が気づく変化
1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分	1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2 何事にも興味がわかず、楽しくない	2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
3 疲れやすく元気がない(だるい)	3 仕事や家事の能率低下、ミスが増える
4 気力、意欲、集中力の低下を自覚する	4 周囲との交流を避けるようになる
5 寝つきが悪く、朝早く目が覚める	5 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
6 食欲がなくなる	6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7 人に会いたくなくなる	7 飲酒量が増える
8 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い	など
9 心配事が頭から離れず、考えがどうどう巡りする	
10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない	
11 自分を責め、自分は価値がないと感じる	

\* 変化に気づきましよう。  
うつ病を疑うサイン  
自殺に傾く人のうち、うつ病・うつ状態と推定される方の割合が多いといわれており、自殺とうつ病の関連は深いと考えられています。

誰でも時には気分が滅入ったり、孤独を感じたり、おっくうだったり、だるかったりする

とはありますが、時間が解決することも多く、しばらくすると収まることほとんどです。しかし、このような抑うつ的な状態が長く続き、うつ病になることがあります。  
うつ病はきちんと治療することで回復できる病気として捉え、うつ病に対して気づくことが重要です。

(参考: 「守ろうたいせつないのち ゲートキーパーのためのテキスト 第2版」, 長野県精神保健福祉センター・長野県自殺予防情報センター発行, 2011年11月)

\*ご利用ください。

あなたの相談機関、あなたがつなぐ相談機関

健康問題、経済・生活問題、家庭問題など様々な問題を抱え悩んだ時は、一度市役所にご相談ください。

その際、市だけでは対応が難しい場合は、県やその他関係機関をご紹介および連携して相談に応じます。自分が悩んだ時人から相談されて困った時、一人で抱えこまず、ご相談ください。

市ホームページ▽市政情報▽相談窓口をご覧いただくと、分野の相談窓口一覧を掲載していますので、ご利用ください。

健康づくり推進課  
に、心といのちの支  
援相談員（保健師）  
を配置し、相談体制を  
強化しました。  
ご相談ください。



## ☆☆☆ 各種相談などのご案内 ☆☆☆

### 【こころの相談日】

- 会場 佐久市保健センター（市役所本庁舎隣）
- 日時 9月10日（月）、10月12日（金）  
13時～15時（1日2件・予約優先）  
※毎月1回行っています。  
この他の日程はお問合せください。
- 内容 保健師・精神保健福祉士によるこころの健康相談（ご家族も可）
- 予約・問合せ  
健康づくり推進課 ☎62-3189

### 【精神保健福祉相談】

- 佐久保健福祉事務所会場（佐久合同庁舎1階）  
日時 奇数月第2火曜日 午後
- 東信教育事務所会場（小諸市甲字上野岸3354-6）  
日時 9月13日（木）、10月10日（水）  
11月19日（月）以降も毎月1回  
いずれも午後（予約制）
- 内容 精神科医師・保健師によるこころの病気や発達障害、不登校、依存症、認知症などの相談（ご家族も可）
- 予約・問合せ  
佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課  
☎63-3164

### 【佐久あすなろの会】

（佐久地域自死遺族交流会）

- 会場 参加申込みされた方に案内（佐久市内）
- 日時 9月12日（水）、12月15日（土）  
3月13日（水）13時30分～15時30分
- 内容 自死遺族の分かち合い
- 費用 100円（お茶代等）
- 参加対象者  
家族を自死で亡くされた方  
（自死された方の親・配偶者・兄妹・子ども）  
※対象者以外の方の参加はお断りします。
- 予約・問合せ  
佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課  
担当：甲斐 ☎63-3164

### 【くらしと健康の相談会】

- 会場 佐久合同庁舎
- 日時 9月7日、14日、21日、28日  
（毎週金曜日）  
10時～12時、13時30分～15時30分  
（1件1時間・予約制）  
※12月と3月にも行います。  
日程はお問合せください。
- 内容 弁護士による法律相談、関係機関による生活・就労相談、保健師による健康相談
- 予約・問合せ  
佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課  
☎63-3164  
（各相談日の2日前までに予約してください）

### 【自殺予防のための相談】

（長野県精神保健福祉センター）

“消えてしまいたい” “家族や知人に死にたいと訴える人がいる” “身内が自殺してつらくてどうしようもない” などの自殺に関する相談をお受けしています。

こころの健康相談統一ダイヤル  
0570-064556  
平日 午前9時30分～午後4時

- お問い合わせ  
健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）  
または各支所 市民福祉課

平成25年度

# 公私立保育所入所案内

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎623149 (直通)

平成25年度公私立保育所の新規入所申し込み、および継続保育の確認手続きを、下記日程のとおり受け付けます。

新規入所を申し込み込まれる方は、入所を希望される園へ子どもさんと一緒にお出掛けください。

新規入所の申し込みに必要な書類は、9月20日(木)から、市内各保育所・子育て支援課・各支所市民福祉課でお渡しします。

## 1 入所できる児童

児童の保護者および同居親族が次のいずれかの状態にあり、家庭において保育できない場合、保育所に入所できます。

● 昼間に居宅外で労働していることを常態としていること。

● 昼間に居宅内で当該児童と離れて日常の家事以外の労働をすることを常態としていること(内職等)。

● 母親が妊娠中であるか、または出産後間もないこと(産前・産後各10週間)。

● 疾病にかかり、もしくは負傷し、または精神もしくは身体に障害を有していること。

● 長期にわたり疾病の状態にあるか、または精神もしくは身体に障害を有する同居の親族を常時介護していること。

● 震災・風水害・火災その他の災害の復旧に当たっていること。

上記のいずれにも該当しない場合は、入所申込書を提出されても保育所でお預かりできませんので、ご承知おきください。

## 2 保育時間

平日：午前8時～午後4時  
土曜日：午前8時～正午

## 3 延長保育

保護者の勤務の都合等で通常の時間を超えて保育が必要な場合、延長保育を利用することができます。

延長保育時間は、左表の「保育所一覧表」の開所・閉所時間(平成24年度の状況)をご覧ください。

★早朝：開所時間～午前8時

★通常の保育時間後：午後4時

～閉所時間

※平成25年度の延長保育時間は、各園の状況を考慮して決定します。



## 4 乳児保育

乳児(0歳児)保育を実施します(望月・協和・春日保育園を除く)。希望される場合は、事前にご相談ください。

## 5 休日保育

日曜・祝日等の保護者の勤務等により、児童が保育に欠けている場合、休日保育を実施しています。

実施園 岩村田保育園・岸野保育園  
希望される場合は、事前にご相談ください。

## 入所申込書受付日程

●新規入所…現在保育所に入所してなくて、平成25年度に新たに入所を希望する場合  
●継続手続き…現在保育所に入所していて、平成25年度も入所する場合

	10/9(火)	10/10(水)	10/11(木)	10/12(金)	10/15(月)	10/16(火)	10/17(水)	10/18(木)～31(水)	
新規入所	午前 9:00～11:30	岸野保育園	平根保育園 白田保育園	泉保育園 里曲保育園	内山保育園 あさしな保育園	野沢保育園 大沢保育園	平賀保育園	中佐都保育園 中込第一保育園	
	午後 1:30～4:00	小雀保育園	岩村田北保育園 切原保育園 春日保育園	聖愛保育園 佳里保育園 布施保育園	高瀬保育園 青沼保育園	岩村田保育園 田口保育園 協和保育園	中込第二保育園 望月保育園	東保育園	
添付書類の付	1月15日(火)～1月31日(木) 午前8:30～午後5:15						子育て支援課 各支所市民福祉課		
継続手続	調査書類の付	1月4日(金)～1月11日(金) 午前8:30～午後5:15						子育て支援課 各支所市民福祉課	
	添付書類の付	1月15日(火)～1月31日(木) 午前8:30～午後5:15						入所中の各保育園	

## 6 病児・病後児保育

病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当でなく、保護者のやむを得ない事情により家庭で保育できない場合に利用することができません。

### ◆病児保育 浅間総合病院

### ◆病後児保育 岸野保育園

希望される場合は、事前にご相談ください。

## 7 広域入所

市内にお住まいで、市外の保育所に入所を希望する方は広域入所をすることができません。

## 8 保育料

保育料は平成24年分の保護者等の所得税額等によって決定します。保護者には、入所後の4月中旬に通知します。

## 9 途中入所予定者について

入所申し込み児童数を基準にして保育士の配置を決めるため、年度途中の入所については希望の保育所に入れない場合があります。そのため、育児休暇等の関係で途中入所を予定されている方は、前もってお知らせください。また、親戚や知り合いに新規入所申し込み期間後に佐久市に転入を予定されている方がいる場合は、お手数ですがこの旨お伝えください。

## 10 継続保育の確認

現在、保育所に入所していて、平成25年度も保育を実施する児童の状況確認調査書は、平成25年1月4日（金）から1月11日（金）まで、添付書類は平成25年1月15日（火）から1月31日（木）までの受付の予定です。なお、詳細は、広域入所の方を除き、現在入所中の保育所から12月中にご連絡します。

## 11 入所定員を

### 超えた場合について

入所申し込みみされた保育所が定員を超えた場合、他の保育所に入所をお願いする場合があります。

## 12 入所承諾通知

2月中旬～3月中旬の予定です。



## 佐久市内保育所一覧表

公・私立別	保育所名	定員	所在地	電話番号	開所時間	閉所時間
公立	泉保育園	140	三塚300-2	62-1259	7:30	19:00
	大沢保育園	45	大沢789-1	62-1128	7:30	18:30
	中込第一保育園	90	中込3-24-5	62-0644	7:30	19:00
	中込第二保育園	130	中込1790	62-0432	7:30	19:00
	平賀保育園	90	平賀5038	62-0122	7:30	18:30
	内山保育園	45	内山5206-1	62-2648	7:30	18:30
	東保育園	120	新子田880-2	67-2271	7:30	19:00
	平根保育園	90	上平尾847-3	67-2094	7:30	18:30
	岩村田保育園	140	岩村田5088	67-2281	7:30	19:00
	中佐都保育園	110	塚原787-1	67-3419	7:30	19:00
	高瀬保育園	90	鳴瀬1371	67-2155	7:30	18:30
	切原保育園	60	中小田切96	82-2180	7:30	19:00
	田口保育園	90	田口3117	82-2602	7:30	19:00
	青沼保育園	60	入沢232-2	82-3110	7:30	19:00
私立	布施保育園	30	布施2148-8	53-5104	7:30	19:00
	望月保育園	80	協和2314-4	53-2331	7:30	19:00
	春日保育園	60	春日515-1	53-2269	7:30	19:00
	協和保育園	60	協和5229	53-2533	7:30	19:00
	あさしな保育園	150	御馬寄715-1	51-5005	7:30	19:00
	岸野保育園	170	伴野1792-1	63-0123	7:00	19:00
	野沢保育園	90	取出町491-2	62-0634	7:30	19:00
	聖愛保育園	170	原267-1	62-1208	7:30	19:00
	小雀保育園	170	岩村田1158-10	67-2287	7:00	19:00
	岩村田北保育園	160	岩村田3606-9	68-3030	7:30	19:30
	臼田保育園	80	臼田2126-8	82-2332	7:30	19:00
里曲保育園	45	三分237-1	82-4523	7:30	19:00	
佳里保育園	90	下小田切51-1	82-5269	7:30	19:30	

# 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等の測定結果についてお知らせします

## 定期測定結果

佐久市では、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行っております。

定期測定	市役所本庁舎 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

### ①市役所本庁舎東側駐車場

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～6月29日

測定値：上記期間の平均値（平均値は小数点以下3桁目の四捨五入しています）

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

測定結果	測定値	
	地上5cm	地上1m
1/30～6/29	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～6月の間

測定値：上記期間の平均値（平均値は小数点以下3桁目の四捨五入しています）

測定結果	測定値	
	地上5cm	地上50cm
2月～6月の平均値	0.05	0.05

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

測定場所：市内公立小中学校、保育園

（小学校：16校、中学校：7校、保育園：19園）



### ※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
- ・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。

※8月3日から、個人所有地について、希望による空間放射線量の測定を電話予約により実施しています。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

## 給食等の放射能測定結果

佐久市において、7月9日から実施しております「給食食品等の放射能測定」の結果については、7月末現在で、次のとおりとなります。

### ①学校給食関係

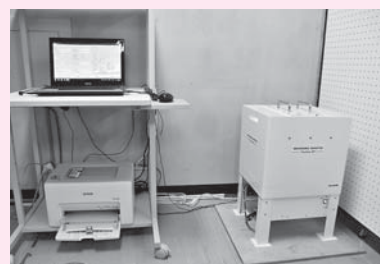
測定検体数15件 測定結果 いずれも不検出

### ②保育所給食関係

測定検体数71件 測定結果 いずれも不検出

### ③浅間総合病院給食関係

測定検体数2件 測定結果 いずれも不検出



※給食の放射能測定については、月曜日から金曜日まで、測定を実施しており、その日の結果は、即日、ホームページで公表しております。

※8月6日から市民が希望する食品の放射能測定も電話予約により実施しています。

■給食の放射能測定に関するお問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）



～働く未来を考える～



# 就業構造基本調査

が10月1日現在で全国一斉に行われます。

## ■調査へのご理解をお願いします。

この調査は、ふだん仕事をしているかどうかや就業に関する希望などについて調査し、その結果は雇用政策をはじめ各種行政施策などの基礎資料として幅広く利用されます。

調査の対象となる世帯は無作為に抽出されます。対象となりましたお宅へは9月下旬に統計調査員が伺いますので、調査票のご記入をお願いします。

(お宅にお住まいの15歳以上のすべての方に調査票のご記入をお願いすることになります。)

## ■記入内容は守られます。

調査票を配布・回収する統計調査員は、県知事から任命された公務員です。

調査に際しては「調査員証」を携行しています。調査員には法律により調査票の記入内容についての保守義務があります。また、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ありません。

詳しくは総務省統計局ホームページをご覧ください。

<http://www.stat.go.jp/data/shugyou/2012/index.htm>

就業構造基本調査 |

検索

総務省統計局・長野県・佐久市

■お問い合わせ 情報統計課 ☎62-3923 (直通)

## 防災行政無線を用いて

# 全国一斉の緊急情報伝達試験を実施します

ジェイ・アラート

地震や津波、武力攻撃などの災害時に、国から直接全国瞬時警報システム(J-ALERT)<sup>(※)</sup>で送られてくる情報を、防災行政無線を用いて市民の皆さんにお伝えする全国一斉緊急情報伝達試験を行います。

日時 9月12日 (水) 午前10時ごろと

午前10時30分ごろの2回実施します



当日は、防災行政無線から

「これは試験放送です。」

というアナウンスが3度繰り返され

「こちらは、こうほう佐久です。」

というアナウンスと防災行政無線チャイムが放送されます

(※) J-ALERT (ジェイ・アラート) とは、地震や津波、武力攻撃などの災害時に国から送られてくる緊急情報を人工衛星を活用して瞬時に情報伝達するシステムです。

■お問い合わせ 庶務課 ☎62-3002 (直通)

## ー不活化ポリオワクチン接種についてー

8月号の広報に掲載した不活化ポリオワクチン接種について、個別接種実施医療機関が決まりましたのでお知らせいたします。

予約を入れる際は、必ず母子手帳で、接種状況を確認してから、規定の回数（不足回数）の接種を受けてください。

接種の際は、母子手帳を必ずお持ちください。

**【対象者】** 接種時に生後3か月～7歳6か月に至るまでの間にある者で佐久市に住所がある乳幼児

※導入時点で生ポリオワクチンの定期接種が完了していないお子さんの保護者の方へ、個別に通知いたします。

**【予約開始日】** 9月1日（土）から

※必ず事前に予約を入れ接種日については、医療機関とご相談のうえ接種してください。

**【接種方法】** 市内の個別接種実施医療機関での接種

**【接種費用】** 公費負担（無料）

予診票と説明書は、市内の個別接種実施医療機関と健康づくり推進課（保健予防係）各支所市民福祉課に、置いてあります。

注意：平成24年度9月の導入時点では、4回目の追加接種は定期接種対象外です。

（定期接種として追加接種（4回目）が受けられるようになりましたら、お知らせいたします。）

### 【市内の個別接種実施医療機関一覧表】

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	関口小児科医院	中込	62-7151
金澤病院	岩村田	67-2048	相馬医院	野沢	62-0365
小松耳鼻咽喉科クリニック	岩村田	66-6300	田嶋クリニック	臼田	81-5151
小山医院	野沢	62-2133	つつみハートクリニック	臼田	82-0223
こやまクリニック	蓬田	58-2233	てらおかクリニック	甲	51-5222
佐久総合病院	臼田	82-3131	まつざきクリニック	猿久保	66-6677
佐久平ファミリークリニック 内科・消化器科	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	中込原北	63-1001			

詳しくは、市のホームページをご覧ください。

関連情報：『ポリオワクチン厚生労働省』ホームページ

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3527（佐久市保健センター直通）  
臼田支所 市民福祉課 ☎82-3115（直通）  
浅科支所 市民福祉課 ☎58-2001（内線27・31）  
望月支所 市民福祉課 ☎53-3111（内線128・129）



# 食育だより

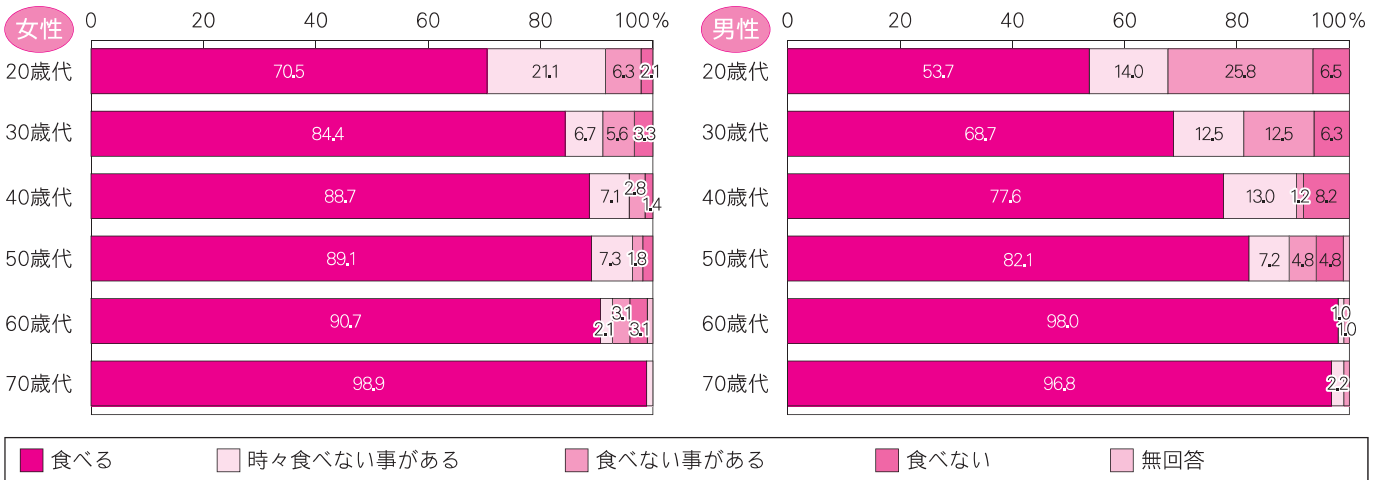
毎月19日は  
**食育の日**

**早寝 早起き 朝ごはん 朝うんち プラス 歯みがき**

市では、「早寝早起き朝ごはん朝うんちプラス歯みがき」をキャッチコピーにライフステージに応じた食育を推進していきます。実践に向けてのポイントをシリーズでお伝えします。

## 《青年期・壮年期編》

## 朝食は食べていますか？



男女とも20歳代が朝食を食べないことがある人が多くなっています。働き盛りの世代から、また親世代が、食に関心を高め、生活のリズムを整えるためにも生活習慣を見直してみましょう！生活リズムが整うと情緒も安定して、脳がよく働くようになります。

### ●朝食を食べない皆さん、元気に一日を過ごしてますか？

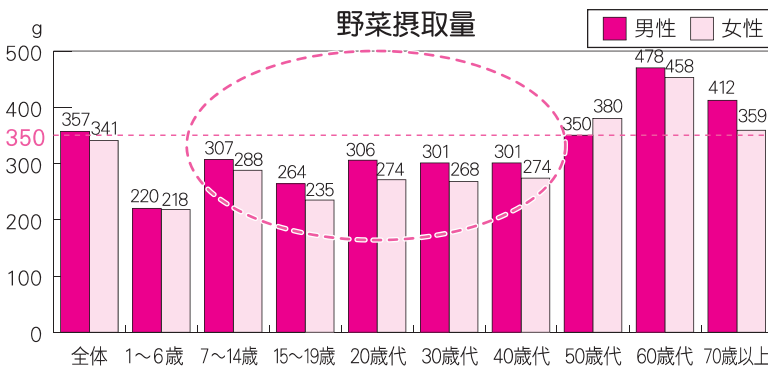
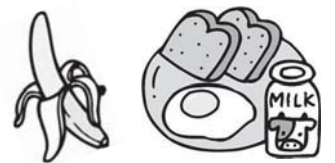
食事をして体が温まることで、脳や体は活動モードに入ります。エンジンの温まっていない車の動きが鈍いように、朝食抜きのままではしっかりと動くことができません。仕事の効率も変わってきます。10分早く起きて、まずは、おにぎりやパンだけでも食べるようにして、簡単組み合わせ朝ごはんを始めましょう！そして、プラス1品を、 ●おにぎり+牛乳+くだもの ●トースト+牛乳+ゆで卵 など

### ●排便の習慣もつけましょう！

朝食を食べることで、腸が刺激され排便を促します。

### ●よく噛んで食べ、正しい歯みがきを習慣化しましょう！

噛むことで消化吸収が良くなり、満腹感も感じます。



平成22年度の県民健康・栄養調査結果によると、若い世代の方の野菜の摂取量が少ない傾向があります。

### ●今より1皿の野菜料理を増やして、野菜を食べる習慣をつけましょう！



できることから始めましょう！

「佐久市食育推進計画」は市のホームページに掲載しています。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189 (直通)

# 国民健康保険証が

## 更新になります

佐久市の国民健康保険（国保）に加入されている皆さんが現在お使いになっている保険証の有効期限は平成24年9月30日ですので、次のとおり保険証を更新します。

### ■更新の対象者

佐久市の国保に加入しているすべての被保険者

### ■更新時期と方法

9月30日までに、世帯主宛に新しい保険証【有効期限：平成25年9月30日】を郵送します。（手続きは不要です）

### ■保険証の色

一般の保険証は「緑色」、退職の保険証は「オレンジ色」です。

### ■学生・遠隔地の保険証

新しい保険証は、世帯主宛に郵送します。

今年度卒業見込みの学生の方は、有効期限が平成25年3月31日までです。学生の期間を延長される場合は、有効期限が切れ

る前に更新手続きが必要です。

### ■お願い

保険証がお手元に届きましたら、記載内容を必ずご確認ください。

家族で届かない方がいた場合は国保医療課国保係または各支所市民係までご連絡ください。

保険証は必ずお手元に保管し、他人との貸し借りは絶対にしないでください。

他の健康保険に加入した場合は、加入先の保険証と国保の保険証を持参し、忘れずに国保資格喪失の手続きを行ってください。

### ■有効期限について

今回更新になる保険証の有効期限は、平成25年9月30日までですが、次に該当する方の有効期限は変更してあります。

- ①10月1日以降75歳になられる方（誕生日より後期高齢者医療保険への加入となります。）
- ②現在退職国保に加入されていて10月1日以降65歳になられる方（誕生日の翌月から一般国保へ切替わります。）

新しい保険証は有効期限が切れる前に再度郵送します。

### ■国保税を長い間滞納すると…

国保税の納期限から1年経過しても滞納が続いている場合、通常の保険証を返還してもらい、その代わりに「被保険者資格証明書」を交付することになります。この資格証明書は、国保の加入者であることを証明するだけのものですので、病院で診療を受ける場合にはいったん全額自己負担となります。

いつでも安心して医療機関にかかれるよう、国保税の納入にご協力ください。

### ■お問い合わせ

国保医療課

☎62-3164（直通）

または

各支所市民福祉課

## 国民年金の後納制度 （保険料の納付期限の延長） が始まります

これまでは、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超える保険料を納めることができず、納め忘れたが、本年10月から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる、後納制度が始まります。過去10年以内の保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができるようになります。

日本年金機構から郵送されるお知らせをご覧ください、ご自身の年金記録をねんきんネットでご確認ください。

また、ご不明な点があれば国民年金保険料専用ダイヤル0570-011-050にお電話いただくか小諸年金事務所0267-22-1080にお問い合わせください。

※後納制度は事前申し込みが必ず要です。また、審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

# 介護保険料特別徴収 対象者の皆さんへ

市民税の確定により、平成24年度分の介護保険料（年額）および10月以降の特別徴収の保険料額が決定しましたので、「介護保険料特別徴収開始通知書」を9月中旬に送付します。

特別徴収の皆さんの介護保険料は、年金から差し引かれて納付されますので、ご自身で納めていただく必要はありません。10月以降の年金受け取りの際にお確かめください。

10月、12月および翌年2月の特別徴収の金額は、介護保険料（年額）から以下の①～③のいずれかを差し引き3回に分けた金額です。

① 4月から特別徴収の方は、4月～8月の特別徴収分。  
② 6月・8月に特別徴収となった方は、4月～8月の普通徴収分および特別徴収分。

③ 昨年度65歳を迎えた方、転入された方、所得段階区分の変更により昨年度の途中で特別徴収中止となった方は、4月～9月の普通徴収分。

※「介護保険料特別徴収開始通知書」が届いた方は、10月から特別徴収に変わりますが、9月までは介護保険料納入通知書にて納付をお願いします。

「介護保険料特別徴収開始通知」は、年1回9月頃の発送となります。来年度4・6・8月の仮徴収額は、原則25年2月の徴収金額と同じ金額で徴収させていただきますので併せてご確認をお願いします。

※保険料額、納付方法に変更があった場合は、別途通知をお送りします。

## 保険料算定方法

介護保険料は、その年度の本人および家族（世帯員）の市民税の課税状況などにより算定します。

介護保険料の所得段階および年額は、下記の表のとおりです。  
※保険料の見直しにより、平成24年度から所得段階の基準や介護保険料が変わりました。  
ご理解とご協力をよろしくお願いたします。

## 平成24年度の介護保険料（65歳以上）

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

■お問い合わせ 高齢者福祉課 62-3154（直通）  
または各支所 市民福祉課

# 北佐久消防ポンプ操法大会および 長野県消防ポンプ操法大会の結果について

7月1日（日）佐久合同庁舎 駐車場にて第45回北佐久消防ポンプ操法大会が開催されました。佐久市消防団においては、ポンプ車操法の部・ラッパ吹奏の部で優勝、小型ポンプ操法の部で準優勝という優秀な成績を収めました。

また、優勝したポンプ車操法の部・ラッパ吹奏の部については、7月29日（日）に上田古戦場公園多目的グラウンドにて開催された第54回長野県消防ポンプ操法大会へ北佐久消防協会の代表として出場し、ポンプ車操法の部 第10位、ラッパ吹奏の部 第10位と奮闘しました。



■お問い合わせ 消防団管理室 ☎62-0119

## 平成24年度 佐久市消防団員 退職報償式

8月22日（水）午後4時から佐久市研修センターにて、平成24年度佐久市消防団員退職報償式が行われました。永年消防団員として勤務され、平成23年度をもって退職された団員116名の方に、柳田市長より感謝状と記念品を贈呈し、感謝の意を表しました。

前団長山崎敦雄氏をはじめとする退職された団員の皆さんにおかれましては、長い間消防団活動にご尽力いただき誠にありがとうございました。

■お問い合わせ 消防団管理室 ☎62-0119

# 住宅の断熱性能は十分ですか？

市では、二酸化炭素の発生を抑制して地球温暖化防止に寄与することを目的に、住宅の断熱性能を向上させるリフォームに対して補助金を交付しています。制度内容は次のとおりです。サッシの二重化や壁等への断熱材を設置する工事などを検討中の皆さんは、この制度をぜひご活用ください。

## 【補助制度内容】

①補助対象経費  
自己が居住する既存の住宅で、すべての居室の窓のシングルサッシを二重サッシやペアガラスに改修したり、断熱材が施されていない天井、壁、床などに断熱材を設置し、室内での冷暖房機器の使用を削減できるような改修工事に要する費用。

ができません)のサッシを断熱化するか、または、人が継続して使用するすべての居室の壁または床、あるいはすべての屋根または小屋裏のどれかすべてを断熱化する場合が補助の対象となります。

②申請者は市税の滞納をしていないことが条件になります。また、一定額以上の所得がある場合は、申請出来ません。

## ②補助率および補助限度額

補助率は対象経費の4分の1、補助金交付限度額は30万円。(サッシと壁等の断熱両方を行う場合でも補助金額は30万円が限度となります)

③工事が完了後、平成25年3月末日までに実績報告書を提出する必要があります。十分な工事期間を設定できるように、早めの申請をお願いします。

③補助金の交付を受けるには対象工事を市内に本社もしくは営業所等を有する法人、または市内に住所を有する個人事業主に発注し施工する場合に限りです。

④補助の申請は同一住宅でそれぞれ1回限りです。(離れ住宅の扱いは建築確認申請時の可分か不可分かの例により異なります)

## ⑤断熱性能向上リフォーム補助のほか、耐震改修に係るリフォーム補助も実施しています。

これらの補助制度の詳細については左記までお問い合わせください。

## 【その他】

①申請に必要な書類等は建設部 建築住宅課(駒場仮事務所)で配布しています。(市ホームページ)

例…人が継続して使用するすべての居室(縁側、倉庫、物置、車庫など人が継続して使用しない部屋は除く)を

冬になる前に寒さ対策を済ませましょう！

■お問い合わせ 建築住宅課 ☎62-6637 (直通)

# 秋の全国交通安全運動が始まります！

9月21日(金)から9月30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

## 運動重点

- 1 歩行・横断中の交通事故防止
  - ・交通事故死者全体の3割が歩行者・横断中で占めています。
  - ・自宅近くの道路を歩行・横断中の交通事故が多くなっています。
- 2 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
  - ・日没が早まり、夜間の交通事故が多くなります。
  - ・暗くなるとドライバーから歩行者・自転車が見えにくくなります。
- 3 飲酒運転の根絶
  - ・飲酒運転は危険、重大な犯罪です。
  - ・飲酒運転した人だけでなく、「酒を提供した人」「車を提供した人」「同乗した人」も厳しく処罰されます。
- 4 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
  - ・シートベルト非着用者の死亡事故が多くなっています。
  - ・四輪乗車中死者の半数以上がベルトをしていませんでした。
  - ・シートベルト非着用者の致死率は、着用者の約20倍

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (内線376)

# ほねぶと健康クラブ (転倒骨折予防事業) のご案内

気軽に楽しくできる、高齢者の皆さんの体操教室です。

- ・歩きなれている道路や家の中で、バランスを崩してよろけたり、お風呂場で滑って転びそうになったりした経験はありませんか？…
- ・ほんのちょっとした段差でつまずいたり、階段や坂道で転んでしまったりした経験はありませんか？…

**6ヶ月間の教室参加を通して、転倒や骨折を防ぐコツを体験してみましよう！**

- ・各教室6回シリーズです。ご都合の良い教室へお申し込みください。

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

内 容：健康チェック・転倒予防体操 等

参加費：600円 (保険料・資料代)

定 員：各教室 30名程度

受付期間：**9月11日 (火) ~ 9月28日 (金)**

定員を超える申し込みがあった場合には、初めて参加される方を優先します。



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

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157 (直通) または各支所 市民福祉課



# 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、生きがいを持って生活を送れることを目的に、市内2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なえる運動です。
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**

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	10/16(火) 10/30(火) 11/13(火) 11/27(火) 12/19(火) 12/25(火) 1/15(火) 1/29(火) 2/12(火) 2/26(火) 3/12(火) 3/26(火)
アクネス佐久平 午前10時分～11時30分	10/11(木) 10/25(木) 11/8(木) 11/22(木) 12/13(木) 12/27(木) 1/17(木) 1/31(木) 2/14(木) 2/28(木) 3/14(木) 3/28(木)

○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）

◆**受付期間** 9月11日（火）～21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。

※お申し込みは、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**

ケイジン健康運動センター会場…高齢者福祉課  
アクネス佐久平会場…アクネス佐久平

☎64-1707（受付時間：午前10時～）

☎68-6800（受付時間：午前9時～）

ウォーキングリレーでは、ウォーキングを行っている方にお話を聞いて掲載しています。  
市では**ウォーキングする方を応援**しています！



## ウォーキングリレー♪

佐久市一本柳 手塚 靖さん



### 【いつからウォーキングを始めましたか？】

★今年の3月から始めました。

### 【ウォーキングを始めたいきっかけは？】

★結婚してから体重が増えて落ちなくなり、運動不足を解消しようと3年間自転車通勤をしましたが、数字の変化なし…。そこで、簡単にできるウォーキングを始めました。

### 【1日どのくらい歩いていますか？】

★3月は徒歩通勤で片道20分、4月からは30～40分家の周りを歩いてから徒歩通勤しています。自宅付近から岩村田小学校周辺をまわると3kmほどになります。今は1日7000歩を目標にしています。スマートフォンで歩幅や消費カロリーもわかるので便利です。通勤以外にも朝など時間を見つけて歩くようにしているのですが、奥さんや子どもたちも一緒に歩くこともあります。

### 【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★体重が1か月に1kg減り、現在は4kg減量しました。お客さんからも「最近しまってきたね」と声をかけていただくことがあります。数字で表れるのが楽しく、嬉しいです。

### 【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★（信州短大入口から開通した）一本柳の通りは歩道が広く歩きやすいです。また、長野牧場の落葉松林は、奥さんいわく昼間でも日焼けしづらいので、夏場のウォーキングにおススメです。休日は奥さんと一緒に、新たなウォーキングコースを探索中です！

### 【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★ウォーキングをしていると、自分の他にも歩いている人たちをよく見かけます。ウォーキングは、お金をかけずに健康が維持でき、効果は少しずつですが必ず表れるので達成感があります。日常生活を変化させるのは難しく感じますが、クセになってしまえば歩かないと気持ち悪いくらいです。奥さんも一日一万歩を目標に続けています。からだを動かすことからしばらく離れている人は、無理ない、ウォーキングがお勧めです。

\*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

### ☆フラワーロードコース

佐久市上原 距離1.6km（片道） \*時間の目安\*約30分

信号機（上原南）

↓ 徒歩4分（300m）

道の駅「ほっとぱーく浅科」（給水・トイレ有）

↓ 徒歩8分（600m）

信号機（上原）

↓ 徒歩10分（700m）

セブンイレブン

\*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。

浅間山と稲穂の揺れる田んぼを楽しみながら歩くのもイイですね♪



◆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好評開催中！



開催日	
休日コース	平日コース
9月9日(日)	9月25日(火)
11月11日(日)	10月30日(火)
	11月27日(火)

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  
アドバイスもうけられます！

同じ目的で集った人なので、気軽に話ができ良かった。



1人より楽しい。自然の中で行えるのが良かった。また参加したい。

集合場所 駒場公園 噴水中央広場  
時間 9:00~10:30

申し込み**不要・参加費無料**です！  
お気軽にご参加ください！

雨天時は佐久市保健センター(佐久市役所 南側)で行います。

■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。

## からだスッキリ~ドクター講話~ のお知らせ

健診ってなんで必要なの？

「メタボリックシンドローム」の何がいけないの？  
などなど、医師から直接お話が聞けます。  
普段なかなか聞く機会がない、健康に関する疑問を、  
医師に質問できるチャンス！  
お気軽にご参加ください。

日時 11月30日(金) 18時30分~20時30分頃  
場所 佐久市保健センター2階(佐久市役所 南側)  
内容 講演会

「メタボリックシンドロームってなあに？」

講師:浅間総合病院 地域医療部長 仲 元司 先生

※参加ご希望の方は、健康づくり推進課まで  
お申し込みください

## なぜ、やせないの? ~ひそむ...間食のワナ~

“メタボ”は高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすい状態というのは皆さんもご存じかと思います。メタボ解消のため、日々努力されている方も多いでしょう。

でも・・・毎日歩いているのに！食事バランスにも気をつけているのに！体重が落ちない！！  
というお悩みを抱えていませんか？そこには、**間食**というワナがひそんでいるかもしれません。



例

10分のウォーキングで消費できるカロリー:約**40kcal**



せんべい3枚  
111kcal



バナナ1本  
103kcal

適量なら  
体によい果物も、  
食べ過ぎは禁物！



スポーツ飲料500ml  
135kcal

たくさんの  
糖分で高カロリー！  
ふだんは水やお茶を  
おススメします。

間食のとり過ぎに注意して、ウォーキングの効果があらわれてくると良いですね♪



### 「平尾山公園来園者 600万人突破!」

8月6日（月）平尾山公園では、平成6年10月25日に公園が開園して以来、来園者が600万人を突破しました。

記念すべき600万人目の来園者は、千葉県松戸市よりお越しになられた宮崎紘太郎君で、昆虫体験学習館で、カブトムシを見るのを楽しみに来園されたとのことでもあります。

当日は600万人の突破を記念して、昆虫体験学習館が無料開放され、夏休み期間中の多くの家族連れで賑わいました。



### 甲子園で活躍を

7月26日、市役所において佐久長聖高校野球部の県大会優勝報告および甲子園出場激励会が行われ、市より激励交付金と記念品の贈呈、また職員からの寄付金が贈られました。選手からは「県代表また佐久市の代表として精いっぱい頑張ります」と力強い言葉がありました。



### 齋場整備に関する同意書の提出

7月11日、市が進める長土呂上北原地籍への齋場整備に関して、当地籍に隣接する西屋敷区および小諸市御影区から、「同意書」をご提出いただきました。今後、新たな齋場を平成27年度末までに完成させることを目指し、事業の一層の推進を図っていきます。



### 佐久市登録有形文化財

#### 岩村田若宮神社祇園社神輿の

#### 指定書を伝達

岩村田若宮神社祇園社神輿（附（ついたり）平成修理解体部材一式）が6月28日付けで佐久市有形文化財に指定され、7月6日に土屋教育長から所有者である荒宿区を代表して吉澤区長に指定書の伝達が行なわれました。

# 9 今月のトピックス



## 「信州佐久の水を守る」 講演会が開催されました。

7月28日（土）に駒場公園佐久創造館において、「信州佐久の水を守る」講演会を開催しました。当日は、作家・東京都副知事の猪瀬直樹氏と信州大学工学部教授の中屋眞司氏にご講演をいただき、市内のみならず近隣の市町村などから、約650名の皆さんにご来場をいただき、講演会は盛況に幕を閉じることができました。



## 全国高等学校将棋選手権大会に 県代表として出場

「第36回全国高等学校総合文化祭 将棋部門 第48回全国高等学校将棋選手権大会」に出場する岩村田高等学校の関穂奈美さん、野沢南高等学校の柳澤実知さん、下平尾の小山源樹さんが7月23日、市役所に柳田市長を表敬訪問し、大会での健闘を誓いました。



## 友好勲章が授与されました

7月10日、駐日モンゴル国大使館においてナイラムダル（友好）勲章授与式が行われ、柳田市長が出席し、拝受しました。この勲章は、佐久市とモンゴル国スバートル区との友好交流の取り組みに対し授与されたものです。



## 卓球全国大会出場

7月27日～29日に神戸市で開催される全日本卓球選手権大会・バンビの部（小学2年生以下）に出場する佐藤航希くん（岩村田小1年）が、7月19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。

# 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。

なお、レントゲン車による結核・肺がん検診は今回掲載した日程で今年度は終了となります。まだ受診していない方は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(市から届けられ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
9/28 (金)	全地区	15:40～16:10	佐久市保健センター

## 【臼田地区】

期日	対象地区	時間	会場
9/6 (木)	観音平	9:10～ 9:25	観音平相談室前
	西日向・西上・西下	9:50～10:30	上小田切西区公民館
	上小田切	10:50～11:10	上小田切公会場
	中小田切	11:30～12:00	切原会館
	下小田切・横山	13:30～14:00	老人福祉センター
9/7 (金)	田島・本郷・栗ノ木・緑ヶ丘	14:20～14:50	北川公会場
	北川勝間・千曲台・若葉	15:10～15:40	北川会館(千曲台公会場)
	伊勢	9:00～ 9:30	J A 佐久浅間臼田支所
	上荒・中荒・下荒	9:30～10:00	〃
9/27 (木)	諏訪	10:00～10:30	〃
	旭ヶ丘	10:50～11:10	旭ヶ丘集会所
	平	11:30～11:40	田島恒四郎様宅前
	和合・日向・清水	13:30～13:55	湯原公会場
	石打場・日影	13:55～14:20	〃
9/28 (金)	臼田地区で受診できなかった方	14:40～15:10	佐久市役所臼田支所
	〃	15:30～16:00	あいとびあ臼田

## 【望月地区】

期日	対象地区	時間	会場
9/5 (水)	竹の城	9:00～ 9:15	竹の城公民館
	新田	9:30～ 9:50	新田お宮入口前
	湯沢	10:00～10:30	湯沢公民館
	高橋	10:50～11:40	高橋公民館
	新町・三明・宮の入・茂沢・入片倉	13:20～14:10	新町公民館
9/26 (水)	岩下・入新町	14:20～14:50	岩下公民館
	天神	15:10～15:40	天神公民館
	大木	9:10～ 9:30	大木上バス停
	雁村	9:40～10:00	雁村公民館
	中居	10:10～10:40	中居創作館
	藤巻	11:00～11:20	藤巻公民館
	長者原・一の原・東長者原 西長者原・中石堂	11:30～11:50	長者原生活改善施設
	抜井	13:30～13:50	抜井公民館
	式部	14:10～14:40	式部公民館
	入布施	15:00～15:40	布施地域コミュニティセンター
9/27 (木)	片倉	9:00～ 9:40	片倉公民館
	谷田	10:00～10:15	谷田金井坂入口(花沢政雄様宅前)
	北春・上新・金井・堀端・大西	10:35～11:45	御鹿の郷地域ふれあいセンター
	向反	13:20～14:00	向反公民館
	下の宮・善郷寺	14:05～14:35	下の宮公民館
9/28 (金)	比田井	14:50～15:30	比田井公民館
	印内・古宮	9:00～ 9:30	印内公民館
	印内原	9:50～10:10	印内原公民館
	御牧原	10:20～10:40	御牧原集荷所
	百沢	10:50～11:10	百沢公民館
	牧布施	11:20～11:50	牧布施バス停
	望月全地区	13:30～15:00	駒の里ふれあいセンター

- お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3527 (直通)  
臼田支所 市民福祉課 ☎82-3115 (直通)  
浅科支所 市民福祉課 ☎58-2001 (内線27)  
望月支所 市民福祉課 ☎53-3111 (内線128・129)

# 9月はがん征圧月間です。 市民の皆さん、がん検診を受けましょう！



公益財団法人日本対がん協会は、昭和35年（1960）から、毎年9月を「がん征圧月間」と定め、その予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に取り組んでいます。市では、市民の皆さんにがん検診を受診していただくため、受診券を4月下旬から5月上旬にかけて発送しましたので、まだがん検診を受けていない方は、がん征圧月間である9月にぜひがん検診を受けましょう！

## がん検診のメリット

### ・早期に見つければ、がんはほぼ完治します

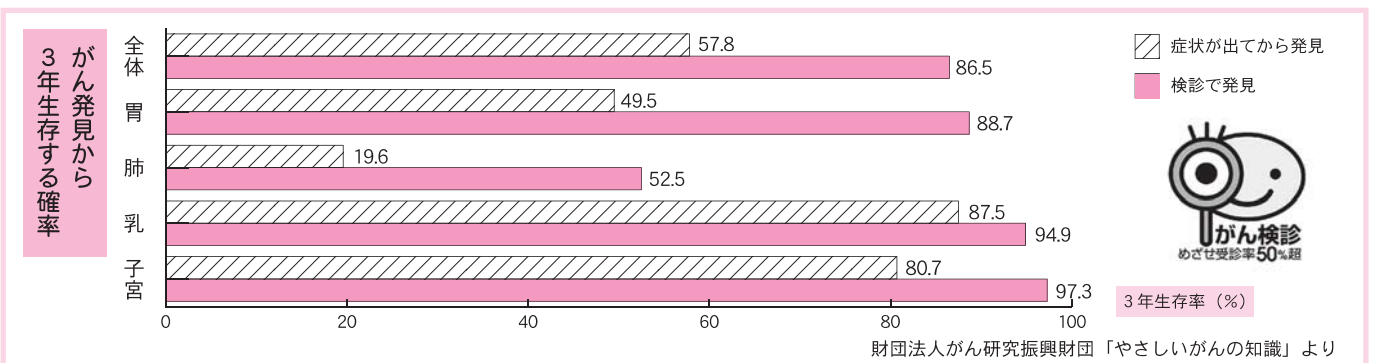
がんは不治の病ではありません。早期発見で、治る確率はぐんと良くなります。早期のがんでは、症状がほとんど出ないので、検診で早期にがんを発見することが大切です。

### ・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（が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。

## がん検診の効果

がん検診を受け、がんを発見すれば、症状が出てからの発見と比べた場合、生存率が高くなります。がん検診を受けて、がんを征圧しましょう！



■がん検診に関するお問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3196（直通）  
または 各支所 市民福祉課

## 地域集団健診のお知らせ

地域集団健診を下記期日に実施します。

健康診断の申し込みがお済みでない方は、電話でお申し込みください。

1時間程度で済む健診です。この機会を是非ご利用ください。

地区	日程	会場
佐久地区	9月26日（水）	内山集会場
	9月27日（木）	岸野農村環境改善センター
	10月28日（日）	佐久市保健センター
	11月15日（木）	サングリモ中込
	11月22日（木）	野沢会館
	12月7日（金）	浅間会館
	12月9日（日）	野沢会館
臼田地区	12月12日（水）	佐久市保健センター
	10月15日（月）	臼田保健センター（あいとぴあ臼田）
	11月14日（水）	臼田保健センター（あいとぴあ臼田）
	11月21日（水）	臼田保健センター（あいとぴあ臼田）
	12月2日（日）	臼田保健センター（あいとぴあ臼田）

### 受診対象者

- ・ 75歳以上の市民の方
- ・ 35歳から39歳の市民の方
- ・ 40歳から74歳の佐久市国民健康保険加入者

どの健診会場でも受診できます。

定員になり次第、締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。

### ■お問い合わせ

お申し込みは今すぐ電話で 佐久地区は…健康づくり推進課 ☎62-3196

臼田地区は…臼田支所 市民福祉課 ☎82-3115



浅間総合病院  
外科医長  
西田 祥二

## 『ストーマ（人工肛門）とは？』

語源はギリシャ語のOSTO  
MAで『口』を表します。現在  
は消化管や尿路を人為的に体外  
へ誘導し、造設した開放孔を言  
います（図1）。具体的には結



図1

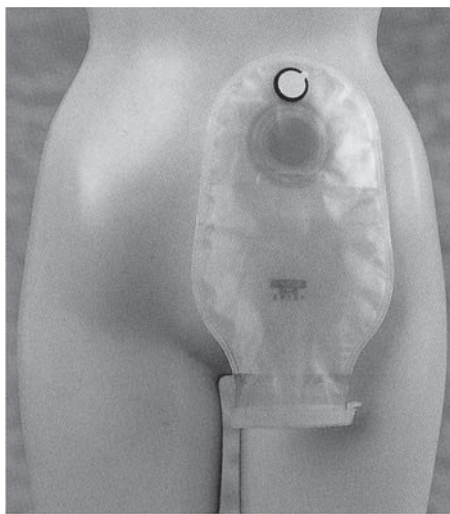


図2

腸瘻・膀胱瘻・尿管皮膚瘻・回  
腸導管などを総称しています。  
消化管のストーマであればパウ  
チと呼ばれる袋（図2）を皮膚  
に貼布し、便を受けて溜まった  
ら処理します。ストーマには括  
約筋がないため自分の意思で排  
泄をコントロールすることがで  
きません。しかし、食生活のリ  
ズムが安定すれば大体の時間帯  
が予測できるようになります。

### 『ストーマ造設の適応』

永久ストーマ造設（一生涯）

の適応としては、肛門縁から近  
い位置にある直腸癌・肛門管癌  
・複雑痔瘻で多回手術による高  
度肛門機能障害などです。一時  
的ストーマ造設の適応としては  
大腸癌による腸閉塞・大腸穿孔  
・放射線性腸炎・下部直腸癌に  
対する手術後に一定期間糞便を  
通さないようにして吻合部の安  
静を保ちたい場合です。術後の  
問題がなければ人工肛門を閉鎖  
することも可能です。消化器疾  
患以外でも直腸浸潤があるよう  
な膀胱癌や婦人科疾患（卵巣・  
子宮の進行癌）でも造設される  
ことがあります。

### 『定期的健康診断の重要性』

ストーマ造設となる大半は進  
行大腸癌です。大腸癌の自覚症  
状は便通異常（便秘・下痢）と

下血が主ですが、そのような症  
状が出た時には癌が進行してい  
ることが多いです。そのため  
日頃の大腸癌健診が重要になっ  
てきます。大腸癌健診には肉眼  
的にわからないような血液が便  
に混じっているかどうかを調べ  
る便潜血検査や肛門診（指が届  
く範囲の肛門や直腸の診察）が  
主に行われています。便潜血陽  
性であれば肛門疾患（痔核・裂  
肛）や大腸ポリープ・大腸癌の  
疑いがあり、下部消化管内視鏡  
や注腸造影（大腸のバリウム検  
査）を行う必要があります。早  
期の大腸癌であれば内視鏡的に  
も切除可能な場合が多く、スト  
ーマ造設の可能性は低いので、  
定期的健康診断を受けましょう。

### 『ひまわり会（ストーマを造設した患者様の会）』

人工肛門や人工膀胱を造設し  
た患者様の会で、お互いの体験  
などを交換し、正しい知識を身  
につけ楽しい生活が過ごせるよ  
う活動しています。懇親会や親  
睦旅行や東信地区交流会を定期  
的に行っています。

## 筆者略歴

平成10年 東邦大学医学部卒業  
東邦大学医学部附属大森病院外科学第一講座入局  
(現在の東邦大学医療センター大森病院 消化器センター外科)  
川崎社会保険病院・都南総合病院等を経て  
平成19年1月 浅間総合病院 外科医長  
日本外科学会専門医・検診マンモグラフィ読影認定医

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





けん こう だよ  
**健**  **便** **し**) No.17

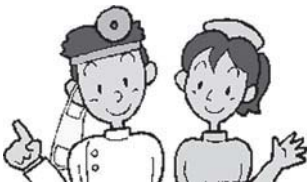


相談してください

～ご自宅で療養されていて、歯科受診が困難な方へ～

\*市では、ご自宅で療養されている方を対象に歯科医師・歯科衛生士が訪問し、美味しく安全に食事が出来るように、お口の衛生状態や機能などの維持・改善を支援しています。

**訪問歯科指導**



**対象者** 要支援・要介護高齢者、身体の働きに障害がある方など  
**内容** 歯科衛生士による歯みがき・入れ歯の清掃方法など、お口のケアについてお話しています  
 また、必要に応じて、訪問歯科健診や訪問歯科診療の支援をしています  
**実施期間** 通年  
**料金** 自己負担なし

\*ご相談・お問い合わせは下記、口腔歯科保健係までお願いします。



**訪問歯科健診**

**対象者** 40歳以上で身体に障害がある方など  
 通院での歯科受診が困難と思われる方  
**内容** 歯科医師、歯科衛生士、保健師等が対象者宅へ訪問して、歯科健診・歯科保健指導を行います  
**実施期間** 4月～2月までの75日間  
**実施人数** 年間 150人  
**料金** 自己負担なし

\*ご相談・お問い合わせは下記、口腔歯科保健係までお願いします。

**訪問歯科診療の支援**

**対象者** 通院・介助通院が困難な方で介護保険を利用されている方・身体の働きに障害がある方など  
**内容** 歯科医師の訪問歯科診療を希望される場合、歯科衛生士が事前に訪問し、お口の中の状況等を把握します。歯科医師と相談の上、対象となる場合は訪問歯科診療の手続きを行います  
**実施期間** 通年  
**料金** 歯科医師による訪問診療は、医療費などが自己負担となります

\*ご相談・お問い合わせは下記、口腔歯科保健係までお願いします。

～訪問歯科健診を受けられた方のアンケートより～

- ・歯のみがき方を教えてもらったので、実践しています。
- ・入れ歯の調整をしてもらったら食事が食べられるようになり、体調がしっかりしました。
- ・歩行困難な為、自宅に来ていただけるのは、有難いです。
- ・歯科医院へ受診させるきっかけになりました。
- ・口の中は、見落としてしまいがちな箇所だと思います。時々、訪問してほしいです。 など



**口から食べていなくても、歯がなくても口腔ケアは必要です！**

口から何も食べていなくても、歯がなくても、粘膜の新陳代謝や痰などの粘液で口の中は不潔になりやすくなっています。歯が残っていれば、むし歯や歯周病になる可能性もあり、細菌によって全身の感染症を起こすリスクも高くなります。お困りの事や気になる事などありましたら、下記の口腔歯科保健係まで、ご相談ください。

いきいきサロン・まちづくり講座などで、お口の体操や歯みがきなどの講話も行っていきます。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 ☎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



7/28(土)⇒9/30(日) (会期中無休)

**新・収蔵品展** -平成23年度収蔵

昨年度、新しく収蔵した作品をご紹介します。日本画、洋画、版画、彫刻、工芸など。若手作家による、ジャンルを越えた新しい表現も見所のひとつです。

鬮 嘸・岩田とも子・大谷早苗・大野百樹・岡村桂三郎・小川瑞葉・奥谷 博・織田廣喜・片岡真太郎・菊地武朗・齋藤香坡・佐久間あすか・櫻井かえで・桜井 寛・佐々木 豊・島田章三・菅原光人・田井 淳・醍醐イサム・高橋克之・帖佐美行・中村 宏・中山忠彦・畠中光享・林 百合子・広田 稔・日和佐 廣・吹田文明・福島瑞穂・堀内崇志・松浦安弘・松本俊郎・皆川嘉博・山本真輔・山本 貞・劉 賢 (50音順)

■同時開催

8/11(土)⇒9/2(日)

**普賢山落五十周年記念展**-浅間の山麓に魅せられて

視聴覚室 (この展覧会のみ観覧は無料です。)

■会期中のイベント

○夜間開館

9/15(土)・16(日) 午後7時まで開館します。

○展覧会ガイドツアー (参加無料、観覧料必要)

9/22(土) 午後2時～ (40分程度)

9/15(土)・16(日) 各日午後6時～ (40分程度)

【常設展示】●平山郁夫《仏教伝来》他

●中国陶磁器 (吉沢コレクション・明清時代の景德鎮窯を中心に。)



櫻井かえで《カバと水》(部分)

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

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** Dream トーク

たぐち ひろき 田口 央基 さん

(岩村田高校2年)

趣味…絵を描くこと

住所…桑山



今、一番楽しいことは「クラブ活動」と話す田口央基くん。岩村田高校に通う16歳です。

美術班の班長をしながら「先生や後輩と絵についての談話をしながら、12月の合同美術展に向けて大きなキャンバスと向き合い、描きたい風景の構図や色をイメージしながら作品を描いています。」とのこと。

そんな田口くんの夢は、絵を描き続けること。「日々絵を描き続けることで、作品を見返した時に当時の思い出が浮かび、作品が思い出のアルバムになるからです。いつになるかわからないけど、個人展を開きたいです」と話してくれました。

10万人の広場 **リレーインタビュー**

宇羽野宏志さんから紹介された

おのやま まなぶ 小野山 学 さん

(建築業・春日)



①自己紹介をお願いします。

15歳の頃「自分の家を建てたい」と思い、大工の仕事を始めて50年が経ちました。最近、メーカー住宅が多くなっていますが、私は、お客様と住宅の事について一緒に考え建築をしております。特に、人目につかない場所こそ丁寧に仕事をするのが重要だと考えて、取り組んできました。今後も、今まで培った建築技術で、お客様が長く住み続けていただけるような家づくりをしています。

趣味は、野球が好きで60歳まで早起き野球をやってきました。今は、家の近くで家庭菜園を行い、孫が食べたいという野菜を、低農薬で作って食べてもらっているのが楽しみです。

②これからの街づくりに望むことは

春日も、空き家がとても増えてきました。自分が住んでいる地域も小学生が7～8人しかいません。もう少し地域に若い人たちが、定着するような街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  
E-mail : kominkan@city.saku.nagano.jp



No.90  
2012 (平成24年)

9

ながつき  
長月

## ただ今 高齢者大学開講中

高齢者大学では、現在214人の学生が、月2回主に生涯学習センター(野沢会館)で、様々な講座や実技講習を受けています。

7月18日は「高齢者のための食事」と題し、市高齢者福祉課の栄養士から、高齢期を健康に過ごすための食事のポイントについて、アドバイスを受けました。終りに「ぴんころカルタ」を全員で取り、健康を保つ「秘訣」を再確認していました。

# あれこれ

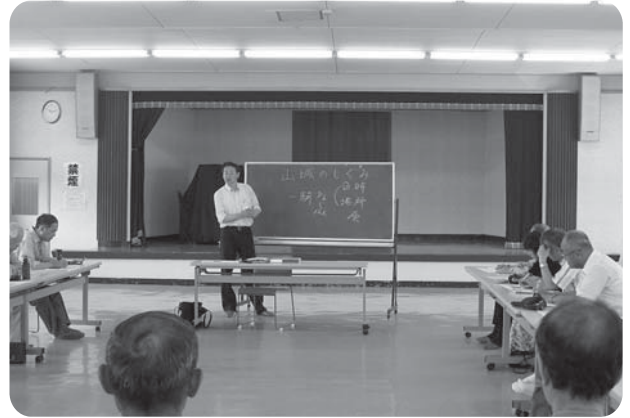
## 浅間地区

### ふるさと再発見 城のしくみを学ぶ

浅間地区館では、地域とのつながりを持つこと、また、団塊の世代前後の人にも公民館へ足を運んでもらう、ひとつのきっかけを作ることを目的として、地元の歴史を学ぶ『ふるさと再発見』講座を企画しました。

3回の講座を予定し、今回は約2時間の講義で基本的な城のしくみを学びました。

次回から実際に城跡に行き、講師の話をもとに、目で見て耳で聞いて、佐久の城について思いを馳せます。



## 野沢地区

### 本場中国の肉まんしゃんはいしえんじやんぽーとスープ作り

シューホン先生の指導で、上海生煎包(焼肉まん)・長いもとクコの実の子キンスープを作りました。

焼肉まんは、小麦粉で皮を作り、キャベツ・挽肉などの具を包み、フライパンで焼きました。スープは赤いナツメとクコの実が入り具たっぷりボリュームがありました。参加者は、普段使わないナツメやクコの実について熱心に先生に聞き、夏バテ防止にこの焼肉まんとスープを家でさっそく作りたいと話していました。

## 中込地区

### 段ボールコンポストの作り方

5月と6月に2回にわたり、中込会館で細井千重子先生による、段ボールコンポストの作り方が開催されました。

段ボールコンポストは段ボールに腐葉土と米ぬか、生ごみを入れるだけなので手軽にできます。腐敗する心配もなく、できた堆肥は野菜作り等に活用できるそうです。

参加者の関心が高く、熱心に受講していました。



## 東地区

### コマクサの群生地に感動！

7月7日「コマクサの群生地を訪ねて」という講座で、本白根山に登りました。

県の自然保護レンジャーでもある佐藤文一先生から、マイヅルソウやゴゼンタチバナなど様々な山野草の説明を受けながら、ゆっくり山道を登っていきました。

雨が降って、足元に注意しながらの観察でしたが、荒涼とした自然の中で、可憐に咲いているコマクサは、「高山植物の女王」の名のとおりのできとりの美しさで、心が癒されました。



## 臼田地区

### 何ができるかな？

ふれあい陶芸教室（全3回）が開催され、たくさんの親子連れが参加し陶芸を楽しみました。

講師の沖浦卓夫先生をはじめ、陶芸教室「ゆびのあとの会」の皆さんに教わりながら、粘土を薄く伸ばしていき、お皿・コップ・花器など様々な作品が出来上がりました。

次回は色付けを行う予定ですが、今から作品の完成がとても待ち遠しいです。

## 浅科地区

### 中原公民館「元気の源」

6月17日田植えも終え、ひと段落した中、42人の参加者で、敬老会&ふれあい旅行が望月荘で開催されました。

来賓の挨拶も終え、お待ちかねの懇親会、そして余興の始まり。今年は小諸市のボランティアグループ「信州幸せの青い鳥一座」の皆さんによる歌・マジック・演劇ありと拍手喝采の中、あっという間に終演となりました。

自慢の喉を披露する人、温泉で汗を流す人など楽しい時間の後、来年も元気で会いたいと声を掛け合いました。



## 望月地区

### 市民ふれあい講座 ～郷土の山・石尊山登山～

望月地区館では、6月27日に「石尊山登山」を開催しました。

身近な山にもかかわらず、割合なじみの薄い山ですが、参加者の中には数名登っている方もいました。

山頂までに、ウメガサソウやミヤマハンショウヅルなどの高山植物も見られ、皆さん写真に収めていました。

霧で、浅間山の山頂は見られませんでした。湯川の源泉・おはぐろ池など見学し、有意義な1日となりました。

## 成人式についてのお知らせ

佐久市では、成人式を平成25年1月3日(木)午後1時から佐久創造館で開催します。対象者で、平成24年10月31日現在、佐久市内に住民登録をされている方は申し込みの必要はありません。進学や就職で市外に転出し佐久市に住民登録の無い方で、佐久市の成人式に参加を希望される方は、下記によりお申し込みください。

なお、成人式のご案内状は、11月下旬にお送りします。

**【平成25年成人式対象者】** 平成4年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方

※申し込みの必要の方は、10月末までに電話で、佐久市公民館本館（0267-64-0551）までお申し込みください。佐久市ホームページ、インターネットでの受付も行っています。



お詫びと訂正  
館報7月号35頁地域公民館長紹介で、望月地区雁村地域公民館長のお名前が誤っておりました。次のとおり訂正し、お詫び申し上げます。  
誤「箕輪健」様 正「箕輪秀勝」様

リレー随筆



登山は楽しい

新子田 神津 英行

本格的に登山を始めてかれこれ20年、山のとりこになっています。きっかけは職場の仲間から「新田次郎」の山岳小説を何冊か借りて読み、そこに出てくる「槍ヶ岳」や「剣岳」に登り、それ以来毎年山のシーズンになると計画を立てるだけでも楽しくなります。

登山は長時間持続して体を動かす有酸素運動であるので体力の維持にはとても有効であると思います。

「苦勞してまで山に登るのはちょっと・・・」とよく言われます。しかし日常生活から離れ、汗を流し、雄大な景色を眺め、大自然を満喫出来る登山はストレスの解消にもなります。

これから山登りを始めようとお考えの方も、最初から無理に高い山を目指すのではなく、里山歩きから始めるなど体力に合わせて楽しんでいただければと思います。

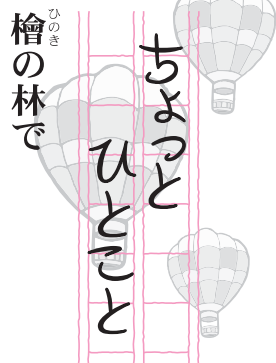
何度か山に登ると、急な登り坂でも苦勞だと感じなくなり、順応する力には感心させられます。

日本100名山もまだ59座目。これからもめぐり会えた生涯の趣味に感謝し、色々な山を味わい楽しみながら、無理せず出来るだけ長く登りたいと思っています。



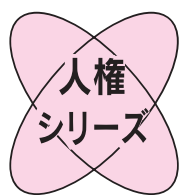
平賀 井出 杏子

先日夫と相木にある山林に、30年程前に義父が、孫のためにと植えた檜の手入れを行った。夫はその檜のことを、ず



つと気にかけていたようだ。熊よけの鈴を付け山に分け入る。「ママシに気をつけろよ」と夫に言われ、どつきり！夫の後を必死について行く。何年も手入れをしてない檜は成長し、枝が沢山伸びている。鋸と鉋を渡され、枝打ち作業をした。見よう見まねで切り始めたが、なかなか上手くいかない。それでも何本か切るうちに、スムーズに枝を切り落とせるようになった。そうなる楽しくなってきて

夢中で枝を切り続けた。来た時の憂うつな気分は、どこかへ飛んでいってしまった。手入れをした林には、光が入りすがすがしい。何ともいえない充実感でいっぱいになる。亡き両親も、こんなふうな2人で山仕事をしたのだらうと、ふと思った。まだほんの一部だが、枝打ちをした檜は元気に育つだろう。帰りに谷川でセリを摘み、夕食はセリ御飯にした。殊の外おいしく、両親の仏前にも供え、手を合わせた。



支えられて野菜作り

今私は、一日の空いている時間の大半は、畑で野菜作りをしています。母が残してくれた畑です。カレンダールが真っ黒になるほど、スケジュールがびっしりつまっています。

はじめは、ただ耕耘機でかき回して、「草にしなければいいや」くらいに考えていたのですが、「ひまわりを植えようか」「そばを植えようか」と迷っているうちに、いつの間にか、レタス・ブロッコリー・ジャガイモ・ナス・トマト・キュウリ……。このほかに、七種類もの野菜を育てることにになりました。今では、兄弟夫婦も巻き込みながら、奮闘しています。母が、「みんな仲良く作るんだよ」と言っているみたいです。

周りの皆さんからは、水くねくね「豆を植えていると、『ずくあね』とほめてもらい、いい気持ちになってやっています。そして、トマトの支えが足りないとなれば、『こうやってしげばいいよ』と教えてくださり、

アブラムシが出れば、「うちが消毒するときに一緒にしておくら」と助けてもらっています。お陰で、素人の野菜作りなのに結構とれて喜んでいきます。ご近所の方からは、たくさん

の野菜苗をいただき、先輩からは野菜の植え方等の講習をうけだんだん上達している自分があるらしいです。多くの人に支えられながら、毎日忙しく、楽しんで野菜作りができる今、「買った方が安いんじゃない」と言われることもありませんが、「これ絶品」と言われて食べてくれる家族の笑顔が見たくてがんばっています。

この間、勤務校の校長先生が、全校朝会で、「一生懸命やると周りが助けてくれます」とおっしゃいました。それを今、実感している毎日です。人間の社会はネットワークで一杯です。それと蛇足ですが、体もしま

ってきました。なんと二キロ減軽くてもますます精が出る毎日です。

人権同和教育推進員 中澤 功

史跡めぐりも楽しんでいきます。月1回の会の他に、時々

先祖の書いたものが読めないなんてちょっと悲しい！読んで残していききたい！そんな気持ちで地味な活動の支えになっています。古文書の勉強は「温故知新」。少しずつですが皆で楽しく読み進めていこうと思っております。



様子がうかがえます。おおよそ150年前の村の日常がリアルに迫ってきて興味深いものです。会では分かりにくい文字や記述をめぐって皆で意見を出し合います。一人では行き詰まってしまうことも大勢で知恵をしぼることにより深く分かり、新たな発見もあつて話題が尽きません。

## すてきな仲間 浅科古文書研究会 世話役 松澤 弘子

浅科古文書研究会は、地域に残された古文書を解読し、読み易い文字にして記録していこうという目的を持って始めました。五郎兵衛記念館で行われている市の「古文書を読む会」を長く続けてきた仲間の有志が集って、2005年から活動しています。

読んでいるのは記念館所蔵の古文書。現在は、五郎兵衛新田村最後の名主・所左衛門が記した「戊辰之記」の解読を進めています。これは幕末の慶応四年、御一新で明治となっていく、まさにその1年の日記です。有名な赤報隊事件や一揆の様が生々しくつづられ、維新の大変革の中、佐久の人々の

♪♪家庭の和を音楽で♪♪

# 第24回 家族音楽会

## 出場家族募集

♪♪ 家族全員で、夫婦で、おじいちゃん、おばあちゃんとお孫さんで息の合った演奏を、望月・駒の里ふれあいセンターのステージで発表してみませんか。家族の絆と感動を分かち合いましょ。お気軽にご出場ください。 ♪♪



- # と き **11月18日(日) 午後1:30~4:00**
- ℳ と ころ **佐久市駒の里ふれあいセンター(望月)**
- ♪ 募集家族 **10家族程度** (定員になり次第締め切ります。) 佐久市内に在住または通勤、通学等している方を含む家族親族等の2人以上のグループとします。
- ♪ 演奏方法 1グループ6分以内で2曲までの歌や演奏



- # 参加料 **無料**
- ℳ 申込方法 公民館本館または地区館に備え付けの出演申込書にご記入のうえ下記あて先まで **佐久市公民館本館 〒385-0051 佐久市中込2947番地 ☎64-0551**

♪ 申込締切 **9月28日(金)** 演奏曲目未定の場合も、とりあえず出場の旨をご連絡ください。

主催 佐久市公民館 / 主管 家族音楽会運営委員会

## 瀬音

「近所に古希を迎えられたご夫婦がいる。健康にも恵まれてお元気でいる。ご家族も近くに住まわれており、週末にはお孫さんの賑やかな声が響く。夕暮れ時に、お話を伺う時を得た。」

息子さん曰く「親父は新しい物が好きだ」「どんなことにも興味を持つ」。傍らで奥様が「若い時から行動的でした。思い立ったら動く。というのは今も変わりません」と微笑まれます。

当のご主人は苦笑いをされながら「それが健康・若さの秘訣」と自慢げにうなずかれます。新聞は勿論のこと、市や町の情報誌・旅行や写真などの月刊誌にも目をとおされ、気になる情報は、インターネットで検索されるそうです。お二人の共通の趣味はドライブ(旅行)と温泉とは納得のいくお話です。

まもなく結婚50年、金婚式を迎えられるご夫婦ですが、そのとき奥様に大きなプレゼントがあるとのこと・・・二人で手を取り、励まし築いた人生だから支えてくれた妻に最高の感謝を語り、心にしみる夕暮れの語りでした。

(編集委員)

# 小学生の公民館体験学習

「公民館でなんだろう？なにをするところ？」ということで、市内小学校の社会科の授業で、児童が公民館活動の体験をしました。

各公民館地区館で活動しているいくつかの学習グループと一緒に、いろいろな楽しい体験学習をして、児童からお礼の手紙が公民館に寄せられています。

## 浅間地区館 平根小学校 4年生

6月26日平根小学校4年生が、浅間地区館を訪れ、公民館の自主学習グループの指導で『押し花アレンジ』『日本舞踊』『武式太極拳』『囲碁』の学習を体験しました。

最後は全員の前で学習の成果を発表し、楽しい思い出ができました。

### 押し花アレンジ



わからない所を優しく教えていただき、とてもよくわかりました。  
おかげで思っていたよりもとてもしよずにできて、とてもうれしかったです。

### 日本舞踊



おうぎのひらき方を教えてくれてありがとうございました。  
おうぎの色がとてもきれいでした。

### 武式太極拳



太きょくけんは動作がおそくておずかしかったけど、できた時は「やった！」と思いました。  
そが楽しかったです。

### 囲碁



今日はいごのルールと勝てる方法を教えてくれてありがとうございました。  
とても聞きやすかったです。家に帰ったらみんなに自まんなしたいです。

## 野沢地区館 野沢小学校 3年生

6月29日に野沢小学校3年生109名が野沢地区館で体験学習をしました。銭太鼓・銅板画・英会話・フォークダンス・絵手紙・料理と6つのグループに分かれ、短い時間でしたが、グループの皆さんの協力で楽しく充実した時間を過ごせました。

### 銭太鼓



ほくは「ぜにだいで」がだいすきです。さいしょよくわからなかったけどだんだんできてきて、ふつうのたいこよりもたのしくなりました。

### 銅板画



こうしのみなさん「どうばんが」をてつだってくれてありがとうございました。いっしょにやってほくのたからものができました。

### 英会話



はじめに、名前をいごで言うれんしゅうをしました。つぎに「わたしはなんさいです」といういごをおしえてもらいました。わたしは8才なので「エイト」をつかいました。するとだんだんいえるようになってきました。

### フォークダンス



ふりつけや、こまかい所をていねいにおしえてくれて、ふるしきをまいてくれたり、ありがとうございました。みんなとリズムに合わせたのしくおどれました。

### 絵手紙



はじめによくわからなくてこまっていたときおしえてくれてありがとうございました。家でももらったはがきを使ってためしみたいと思います。

### 料理



りょうりしつに入ったとき、いいにおいがしたたのしいのかなと思いました。ゼリーを作っておいしかったです。





## 中込地区館 中込小学校3年生

7月12日に中込小学校3年生90名が中込地区館で体験学習をしました。初めに館長からの公民館の説明や館内見学がありました。その後、書道・童謡唱歌・料理・絵手紙の4つのグループに分かれ、それぞれの学習グループから教わりながら学習しました。

### 書道



永という字をきれいに書けました。学校の授業では一しか書けなかったのに教えてもらって書けるようになってうれしかったです。

### 童謡唱歌



わたしは歌のグループでよかったなあと思いました。なぜかというコーラスのみなさんの歌声がきけたからです。これからは歌をすきになって、歌をいっぱい歌いたいと思います。

### 料理



わたしはどらやきをつくるのは、はじめてでおしえてくれてありがとうございました。とてもたのしいたいけんをすることができてうれしかったです。

### 絵手紙



家に帰って絵手紙をお母さんに見せたら、「すごい！ママにも絵手紙書いて！」と言われました。それがとてもうれしくて、また書きたいと思いました。本当にありがとうございました。

## 東地区館 東小学校4年生

7月17日東小学校の4年生67人が東地区館を訪れ、公民館学習グループの指導で、太極拳・絵手紙・リフォーム・大正琴・フラダンス・囲碁の学習体験をしました。どのグループも楽しそうに、また、熱心に学習をしていました。

### 太極拳



### 絵手紙



### リフォーム



### 大正琴



### フラダンス



### 囲碁



# 小学生の公民館体験学習

「公民館でなんだろう？なにをするところ？」ということで、市内小学校の社会科の授業で、児童が公民館活動の体験をしました。

各公民館地区館で活動しているいくつかの学習グループと一緒に、いろいろな楽しい体験学習をして、児童からお礼の手紙が公民館に寄せられています。

## 浅間地区館 平根小学校 4年生

6月26日平根小学校4年生が、浅間地区館を訪れ、公民館の自主学習グループの指導で『押し花アレンジ』『日本舞踊』『武士太極拳』『囲碁』の学習を体験しました。

最後は全員の前で学習の成果を発表し、楽しい思い出ができました。

### 押し花アレンジ



わからない所を優しく教えていただき、とてもよくわかりました。  
おかげで思っていたよりもとてもしよずにできて、とてもうれしかったです。

### 日本舞踊



おうぎのひらき方を教えてくれてありがとうございました。  
おうぎの色がとてもきれいでした。

### 武士太極拳



太きょくけんは動作がおそくておずかしかったけど、できた時は「やった！」と思いました。  
そが楽しかったです。

### 囲碁



今日はいごのルールと勝てる方法を教えてくれてありがとうございました。  
とても聞きやすかったです。家に帰ったらみんなに自まんなしたいです。

## 野沢地区館 野沢小学校 3年生

6月29日に野沢小学校3年生109名が野沢地区館で体験学習をしました。銭太鼓・銅板画・英会話・フォークダンス・絵手紙・料理と6つのグループに分かれ、短い時間でしたが、グループの皆さんの協力で楽しく充実した時間を過ごせました。

### 銭太鼓



ほくは「ぜにだいで」がだいすきです。さいしょよくわからなかったけどだんだんできてきて、ふつうのたいこよりもたのしくなりました。

### 銅板画



こうしのみなさん「どうばんが」をてつだってくれてありがとうございました。いっしょにやってほくのたからものができました。

### 英会話



はじめに、名前をいごで言うれんしゅうをしました。つぎに「わたしはなんさいです」といういごをおしえてもらいました。わたしは8才なので「エイト」をつかいました。するとだんだんいえるようになってきました。

### フォークダンス



ふりつけや、こまかい所をていねいにおしえてくれて、ふるしきをまいてくれたり、ありがとうございました。みんなとリズムに合わせたのしくおどれました。

### 絵手紙



はじめによくわからなくてこまっていたときおしえてくれてありがとうございました。家でももらったはがきを使ってためしみたいと思います。

### 料理



りょうりしつに入ったとき、いいにおいがしたたのしいのかなと思いました。ゼリーを作っておいしかったです。



## 中込地区館 中込小学校3年生

7月12日に中込小学校3年生90名が中込地区館で体験学習をしました。初めに館長からの公民館の説明や館内見学がありました。その後、書道・童謡唱歌・料理・絵手紙の4つのグループに分かれ、それぞれの学習グループから教わりながら学習しました。

### 書道



永という字をきれいに書けました。学校の授業では一しか書けなかったのに教えてもらって書けるようになってうれしかったです。

### 童謡唱歌



わたしは歌のグループでよかったなあと思いました。なぜかというコーラスのみなさんの歌声がきけたからです。これからは歌をすきになって、歌をいっぱい歌いたいと思います。

### 料理



わたしはどらやきをつくるのは、はじめてでおしえてくれてありがとうございました。とてもたのしいたいけんをすることができてうれしかったです。

### 絵手紙



家に帰って絵手紙をお母さんに見せたら、「すごい！ママにも絵手紙書いて！」と言われました。それがとてもうれしくて、また書きたいと思いました。本当にありがとうございました。

## 東地区館 東小学校4年生

7月17日東小学校の4年生67人が東地区館を訪れ、公民館学習グループの指導で、太極拳・絵手紙・リフォーム・大正琴・フラダンス・囲碁の学習体験をしました。どのグループも楽しそうに、また、熱心に学習をしていました。

### 太極拳



### 絵手紙



### リフォーム



### 大正琴



### フラダンス



### 囲碁



公民館 おさそいカレンダー

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
臼田地区館	◎宇宙ウォーキング！～星の教室(夏) 「夏の星座と天の川」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！	9月6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>懐中電灯・筆記用具 <定員>30名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎歴史探訪 諏訪大社の歴史を訪ねて 諏訪大社上社・下社、木落とし坂、神長官守矢資料館、温泉寺（諏訪大社旧御神体の鉄塔）などを訪ねます	9月14日(金)7:30～18:00	諏訪方面	丸山正俊先生	<参加費>3,500円程度（バス代・保険料・入館料・昼食代含む） <定員>40名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎簡単おやつ作り 地域の特産物、リンゴや自家用野菜を使ったおやつを紹介	9月25日(火)9:30～13:00	コスモホール	大工原英子先生	<参加費>500円程度 <持ち物>エプロン・筆記用具 <定員>30名程度
	◎軽井沢彫りに挑戦！ 高校生と一緒に軽井沢彫りの手鏡をつくります	①10月1日(月)11:00～13:00 ②10月11日(木)13:30～15:30	臼田高校	臼田高校デザイン科	<参加費>2,000円程度 <持ち物>筆記用具・エプロン・スリッパ（作業ができる服装でおこしてください） <定員>15名
	◎ふるさと学習（文化財めぐり） 蕃松院→新海三社神社→上宮寺→五稜郭をまわり依田信蕃の墓・御魂代石・御台所等を見学します	10月18日(木)13:00～17:00	田口地域	丸山正俊先生	<参加費>100円 <持ち物>雨具・飲み物 <定員>20名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎子ども小満太鼓教室 市内の小学2年生以上を対象とした郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。10月から2月まで10回程度練習し、地区館のついでに発表します	開講 10月20日(土)14:00～15:30	コスモホール練習室	臼田小満太鼓愛好会	<参加費>無料 <定員>25名 <対象>小学2年生以上
浅科地区館	◎中山道の史跡めぐり 旧浅科村の文化財を学ぶ	9月7日(金)9:00～16:00頃	集合 浅科会館	佐藤純一郎先生	<参加費>1,500円程度（入館料・保険料・昼食・バス代含む） <持ち物>水筒・雨具
	◎携帯電話の新しい世界（全3回） 1回でも大丈夫です。トラブルに巻き込まれない心構え、いざという時役立つ災害時伝言板などの勉強をしましょう。新スマートフォンも体験できます。	①9月19日(木)13:30～15:30 ②9月26日(木) 〃 ③10月3日(木) 〃	浅科会館	NTTドコモ安心インストラクター	<参加費>無料 <持ち物>携帯をお持ちの方は持参ください。どの会社・どの機種でもOKです。無い方はお貸しします
	◎夫婦えんまん料理教室（全5回） 健康のために減塩料理を学びましょう 10月：新米で秋ごはん・11月：おせち料理・12月：クリスマスの料理	①10月11日(木)9:30～12:30 ②11月8日(木) 〃 3回目以降2月まで（第2木曜日午前）	浅科会館	内田すみ江先生	<材料費>1回700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>10名 申込は各回の3日前まで
	◎大自然「千畳敷の旅」 中央アルプス駒ヶ岳、千畳敷カールの黄金の景色を訪ねてみませんか。	10月12日(金)6:30～19:00	駒ヶ根千畳敷	生駒悦雄先生	<参加費>7,500円程度（バス代・ロープウェイ代・傷害保険料含む） <定員>20名程度 9月3日(月)から受付
	◎膝・腰を守るための体操教室（全4回） 1回でも大丈夫です。自分を知ることで、大切な体を守りましょう。腰・膝に不安はありませんか・・・	①10月18日(木)10:00～12:00 ②11月1日(木) 〃 ③11月15日(木) 〃 ④11月29日(木) 〃	浅科会館	中島洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・タオル・敷物・上履・運動のできる支度
	◎家庭菜園講座（全9回） ～新鮮で栄養タップリな野菜を食卓に～ 内容：秋野菜の栽培管理と収穫	⑦9月13日(木)9:30～11:30 ⑧10月11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
望月地区館	◎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 <曲目>：花は咲く、他	9月19日(木)13:00～15:00 10月17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
	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ 旬のカボチャを使った料理に挑戦	9月19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>材料費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 ～身近な植物を染料にして挑戦してみよう～	9月27日(木)13:00～16:00 10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	<材料費>1回-1,000円 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・軍手・ゴム手袋3(Lサイズ) <定員>15名
	◎市民ふれあい講座 菅平のシンボルで信仰登山の歴史を持つ日本百名山「四阿山(2,354m)」登山	10月3日(木)7:00～16:00	駒の里ふれあいセンター集合	山岳コーディネーター	<参加費>300円 <持ち物>昼食・飲み物・雨具・活動しやすい服装 <定員>25名 ※9月4日(火)から受付

※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.79  
佐久市  
少年センター

## 佐久市青少年健全育成市民集会を開催しました

青少年を一番身近で支える皆が一堂に会して、青少年健全育成について考える青少年健全育成市民集会を7月1日に野沢会館において開催しました。大勢の皆さんにご参加いただき、ありがとうございました。



### ○講演会

講師 齋藤研郎 先生  
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

### ○県警広報車による薬物乱用防止の広報

薬物の見本の展示やビデオ上映により薬物の恐ろしさを市民の皆さんに知っていただく機会となりました。

99年にたった4名の部員からスタートし、昨年には「全米さくらまつり」に招待されて喝采を浴びるまでとなった蓼科高校ジャズクラブ。個性を大事にするジャズを通じて、齋藤先生の情熱を生徒たちが共有し、愛着使命感を持ったことで次々と新しい道が拓けて行った様子が伝わってきました。

また生徒たちが真剣に向き合ってきたジャズの演奏には迫力があり聴衆を魅了しました。

### ○意見発表

- 「七三歩き」の心を今に生かす  
佐藤 守 さん  
浅科中学校3年
- 「言葉のナイフ」  
関本 美希 さん  
浅間中学校2年
- 「お互いの目をみて話そう」  
丸山 碩 さん  
佐久長聖中学校2年
- 「殺処分ゼロに向けて」  
井出 麻水 さん  
東中学校3年

市内中学生の意見発表では、普段聞く機会が少ない中学生の生の声を聴くことができました。



### 補導日誌より

#### ―タバコの吸殻を回収―

7月4日(水) 晴れ  
野沢中学は金曜日に期末テストを控えているため、3時下校で、ほとんどの生徒は帰宅してしまいました。今日は道路にも子どもたちの姿がなかったが、城山公園のみ20名位の小学生がボールなどで元気に遊んでいた。声かけにも元気のよい返事が返ってきた。城山公園ベンチ付近にタバコの空箱、吸殻7本が落ちており子ども目の目に触れないよう回収した。

(野沢地区 S・K 記)

#### ―夜間補導―

7月7日(土) 曇り  
中込七夕祭りは、大勢の人出

があり親子連れ、浴衣姿の子どもたちがお祭りを楽しんでいた。横町・佐太夫町公園で中学生に声かけした。

(中込地区 T・S 記)

### ○街頭啓発活動

7月の「青少年の非行・被害防止全国強調月間」にあわせて街頭で啓発活動を実施しました。

### 「NO!万引」

万引きは犯罪です。

NO!有害サイト

ネットサイトのパトロール

実施中

青少年が安心して活動し、健やかに成長できる環境づくりには家庭をはじめ、地域でも引き続き見守っていきましょう。



## 佐久市ジュニアリーダー研修 「始業式」「環境浄化体験」

6月16日に教育長、青少年育成推進協議会長をお迎えし「始業式」を行いました。大勢の保護者に見守られた式典では、緊張しながらも各班1名の作文発表、全員での誓いの言葉と、研修に臨む決意を新たにすることができました。7月4日は、育成推進員の方と一緒に千曲川河川敷で環境浄化体験を行いました。

### 始業式



く」の3つの目標を改めて守ろうと思った。

集団ゲーム大会では、1位にならなかつたけどみんなと協力できて良かった。危険予知トレーニングで危ない所をたくさん見つける事ができ、自分でも気をつけようと思った。私が見つけられなかつた所は1個か2個あつたけど、見つけられなかつた所は、あえて「そこも危なかつた！」と自分で理解できて良かったです。

臼田小学校 5年

古畑 賢人

山崎 真菜

中込小学校 5年

始業式をして、ジュニアリーダーとして「がんばろう」という気持ちになった。そしてこれからのジュニアリーダー研修で、「仲よく」「楽しく」「元気よ

く」「楽しく」「元気よく」を守っていききたいです。くれぐれも安全には気を付けてジュニアリーダーを続けていきたいです。集団ゲーム大会では4位だった

けど、危険予知トレーニングでは危ないところをいっぱい見つけられて良かったです。身近なところで、危険や、危険なことをしている人を見たら教えてあげたいです。

作文「研修に参加して」

古畑 賢人

ほくがジュニアリーダー研修に参加した理由は、お母さんにすすめられた事と、9月に化石採取体験があるからです。何年か前に長野市に化石採取に行きました。その時は貝の化石しかありませんでした。だから、貝の化石以外も探りたいし、貝の化石でもいいからいっぱい発掘してみたいです。

がんばりたい事は、早く班の友達や他の班の友達と仲良くなりたいです。来年の1月までいろいろな行事があるので楽しみです。

研修でお弁当を持つていく日は、おかずを一つ自分で作ることにしました。お弁当の日は9回もあるのでがんばりたいと思います。

他に、切原小学校 小澤蓮さん、佐久城山小学校 井出愛里さん、臼田小学校 岡本春衣さんが作文を発表しました。

## 環境浄化体験

平根小学校 5年

箕輪 晴哉

千曲川ゴミ拾いでは、最初は「ゴミなんてぜんぜんないだろうな」と思っていたけど、千曲川に行ってみると、目立たない所にたくさんゴミが捨ててあるのですごくおどろきました。千曲川のまわりにはゴミがたくさんあり、かたっぱしから拾っていききました。集め終わるとすごいたくさんのゴミがあり、一から分別していききました。ゴミ拾いが終わると川はとてもきれいになっていました。

千曲川ゴミ拾いは、たくさんゴミがあつたがみんなと協力し合つて拾えた。タイヤなどのゴミがあつた。中身が入つてい

田口小学校 6年

吉澤 泰斗

けつこうゴミがあるのではと予想していました。でも、行つてみたらぼくの予想以上にゴミがありおどろきました。歩きながらガムのゴミなどを知らなかつたように捨てている人を見たことはあるけど、ゴミ拾いをしたら、パンの袋やライター、コンビニのレジ袋に入っているた

で、こんな物を捨てていく人がいるんだなと思いました。分別する時、ゴミの中で特に多かつたのがタバコのすいごらやおかしなどの袋でした。このゴミ拾いをして、なぜ、タイヤやガスコンロ、その他のゴミも知らなかつたように捨てていくのだらうと思いました。ゴミを川などへ捨てるのはやめてもらいたいと思いました。



野沢小学校 6年

依田 陸玖

千曲川ゴミ拾いは、たくさんゴミがあつたがみんなと協力し合つて拾えた。タイヤなどのゴミがあつた。中身が入つてい

# としよ だかより

No. 32

## 新刊案内

### 中央図書館

#### ●絵本

佐久の民話紙芝居

(テランボー他2冊)

岩村田連合商店会寄贈

シールのかくれんぼ

定岡 フミヤ

アリのおでかけ

#### ●児童書

まほろしの薬売り

災害救助犬レイラ

アーヤと魔女

ダイアナ・ウィン・ジョーンズ

#### ●一般書

笑ってー古民家再生

「無印良品」で覚える収納のコツ

水揚げ&花のケア

おもしろいだけ

### 白田図書館

#### ●絵本

きむらゆういち

あらいつこ

105こんのすてきなごっこ  
カーラ・カスキン

#### ●児童書

お父さんのVサイン

そうまごうへい

グッバイマイフレンド

ちぎゆつこのふしぎ

子どもと楽しむ山歩き

#### ●一般書

上田 泰正・安藤 啓一

三國志40人の名脇役

風のひと 土のひと 色平 哲郎

渡辺 精一

浅科図書館

#### ●絵本

パンやの「コナ」

どいかや・にぎまゆ

おひげおひげ

みどりのてじなし

ブルーン・ムナーリ

じゅえぎリストラン

オバケの長七郎

ななもりさちこ

なぜ?の図鑑

体が強い人のためのストレッチ

豆腐でつくるヘルシースイーツ

お灸のすすめ

### 望月図書館

#### ●絵本

やまのおみやげ

せかせかビーバーさん

ニコラス・オールドランド

ほくのじっぽはどれ?

津波をこえたひまわりさん

#### ●児童書

かえるの

そらごぶげんきゆうじょ

中学生までに

読んでおきたい哲学

松田 哲夫/編

あの負けがあつてこそ

具材2つでーおいしい餃子

顔・首のたるみをとる

頭蓋筋ストレッチ

荻野 シゲアキ

9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 9月8日(土)

午前10時30分

中央図書館視聴覚室

問合せ 中央図書館

067-2111



### 9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 9月8日(土)

午前10時30分

対象 園児・小学生低学年向け

日時 9月15日(土) 午後3時

会場 中央図書館視聴覚室

##### ■おはなしの会

対象 乳幼児向け

日時 9月20日(木)

午前10時30分

会場 中央図書館視聴覚室

##### ■語りのおもてなし

対象 子どもから大人

日時 9月22日(土) 午後3時

会場 高齢者・幼児ルーム

##### ■ジョージアさんの英語の

絵本の読み聞かせ

対象 子どもから大人

日時 9月1日(土)

午前10時30分

会場 中央図書館視聴覚室

問合せ 中央図書館

067-2111

#### 白田図書館

##### ■ブック☆ブックおはなしの会

対象 子どもから大人

日時 9月15日(土) 午後2時

会場 白田図書館内

問合せ 白田図書館

082-39932

#### 浅科図書館

##### ■おはなしの会

対象 子どもから大人

日時 9月8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

058-4321

#### 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 9月8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

053-0230

##### 図書館休館日のお知らせ

9月3日(月)・10日(月)・

18日(火)・24日(月)・25日(火)



# 音読者養成講座受講者 募集のお知らせ

図書館では視覚障害者及び読書が困難な人たちへ録音図書などのサービスを提供する音訳などに関わる音読ボランティアの育成を図るため、下記のとおり音読者養成講座を開講します。

1. **講座の内容** 発声、発音、朗読、録音の実技について基礎から上級までを学びます。
2. **講座の日時** 第1回目 11月14日(水) 第2回目 11月21日(水)  
第3回目 11月28日(水) 第4回目 1月16日(水)  
第5回目 1月23日(水) 第6回目 1月30日(水)  
※時間はいずれも午後1時30分～4時まで
3. **場 所** 佐久市猿久保44-1 (駒場公園内) 佐久市立中央図書館
4. **講 師** 小山菜穂子先生 (企業組合C&Cハーモニックス代表)
5. **受講対象者** 過去に同じ講座を受講したことがない方
6. **受講料** 無料
7. **募集人員** 15名以内 (申込み受付開始日：9月15日(土) 時間：10:00～  
申し込み受け付け順で定員になり次第締め切ります)
8. **申 込 先** 佐久市立中央図書館 (電話又は窓口にて申し込んでください)  
☎67-2111

図書館の

庭から

37

清らかな花、

「リンドウ(竜胆)」

暑さも一段落して、朝夕は、秋の気配が感じられます。

リンドウの端正な花の形と、濃い青紫の花色が、信州の秋によく似合います。

長野県の花、リンドウ

代表種のリンドウの他に、ハルリンドウや、エゾリンドウなどの種があり、いずれも「リンドウ」の名で総称されます。

昭和41年、長野県を象徴する県花を候補をあげて募集したところ、コマクサやリングゴなどをおさえて、リンドウが1位となりました。

リンドウは、高原の清らかさを感じられて、人気があったものと思われず。

近年、野山でリンドウの自生を見ることは難しくなりました。

切花用の品種は、長野県内でも栽培・生産が行われています。

また、花屋さんには、他県産の園芸品種・鉢花が並びます。



リンドウ『信濃花歳時記』より

「リンドウ」、由来は「竜胆」

『佐久の薬草』に、俗名、ケロリグサとして、食欲不振や腹痛に効くと、紹介されています。

根を噛むと非常に苦く、熊の肝(い)のようだということから、漢名を竜胆といい、これが訛って「りんどう」と呼ばれる。

季語、「りんどう(竜胆)」秋

牧閑する阿蘇竜胆

野に咲けば (志賀青研)  
野の色に紫加え濃りんどう (稲畑汀子)

○花言葉：正義感 誠実

○『枕草子』「草の花は」章  
「異花どものみな霜枯れたるに、いと花やかなる色合ひにてさし出たる、いとをかし。」

寂しさが増す季節に、凜として咲く花を賞美しています。

◎ 秋の高原に出かけ、リンドウの花を探してみましよう。

(岩村田 依田 豊)



# 合併処理浄化槽で快適な生活を

補助制度を  
ご活用ください

佐久市浄化槽協会に  
加入しませんか

浄化槽清掃料金（佐久市浄化槽協会）

佐久市浄化槽協会から清掃費の補助金8,000円（10人槽以下）が交付されます。

下水道処理施設見学会を開催します

下水道の役割を知っていただくため、下水道処理施設見学会を開催します。大勢の皆さんの、ご来場をお待ちしております。

1日時 平成24年9月9日（日）

午前9時～12時

2場所 佐久市下水道管理センター  
（中込杉の木）

3内容 ・下水道処理施設見学

（1回目）午前9時～

（2回目）午前11時～

・汚泥コンポスト販売

（1袋15kg入 1000円）

午前9時～12時

施設見学参加者に汚泥コンポストで栽培した野菜を差し上げます。（数量限定）

**浄化槽の適正管理を**

浄化槽の維持管理は、設置者本人の責任において行われるものです。

浄化槽は適正な維持管理によって、その機能が発揮されます。浄化槽設置者には、浄化槽の保守点検や清掃が義務付けられていますので、適正な維持管理に努めるようにしてください。

個人住宅の浄化槽の設置にあたっては、補助制度があります。5人槽で330,000円、7人槽で414,000円が補助されます。浄化槽の設置を計画される方は、下水道管理課までお問い合わせください。

なお、国、県への申請の都合上、平成24年度の申請は12月で締切る予定ですので、早めの申請にご協力ください。

○業務内容

定期保守点検、消毒薬の補充  
水質検査、清掃を行います。

○会費

入会金 1,000円  
年会費 48,000円  
内訳

保守点検料 25,000円  
（年4回）  
水質検査費 4,000円  
（年1回）  
清掃費 18,000円  
（原則年1回）  
事務費 1,000円

加入をご希望の方は、佐久市浄化槽協会 ☎63-11543  
までお問い合わせください。

	人槽	清掃料金	清掃補助金	自己負担
全槽	5人槽	54,488円	8,000円	46,488円
	6人槽	60,683円		52,683円
	7人槽	70,892円		62,892円
	8人槽	80,528円		72,528円
	10人槽	98,997円		90,997円
第1・2室	人槽	清掃料金	清掃補助金	自己負担
	5人槽	32,005円	8,000円	24,005円
	6人槽	36,937円		28,937円
	7人槽	42,902円		34,902円
	8人槽	48,523円		40,523円
10人槽	59,995円	51,995円		
コンパクト型	人槽	清掃料金	清掃補助金	自己負担
	5人槽	32,005円	8,000円	24,005円
	7人槽	42,902円		34,902円
	（全清掃が必要な場合）			
	5人槽	40,035円	8,000円	32,035円
7人槽	54,374円	46,374円		

※自己負担には年会費のうちの清掃費18,000円を含みます。  
※基準容量以上の浄化槽は別途料金が必要です。



■お問い合わせ 下水道管理課 ☎63-0101（直通）

# 「緑の大敵」アメリカシロヒトリの駆除について

アメリカシロヒトリは、8月中旬から9月下旬頃まで（第2回目（第2化期））が発生時期となります。

アメリカシロヒトリは、樹木の葉を食べつくし、自然環境へ大きな影響を与えるとともに、家の中へ侵入する恐れもあります。

この時期発生した幼虫は、木の隙間や軒下などでサナギとなり、そのまま冬を越し、翌年の春、羽化し再び木々に卵を産みつけます。来年の6月中旬から7月下旬まで第1化期での大量発生を防ぐためにも早めの駆除をお願いします。

**ご家庭の庭や畑などの樹木に発生したアメリカシロヒトリは、所有者および管理者により駆除していただくようお願いしています。**

お互いが気を付け、快適な生活環境を築くために、早期の駆除を心掛けましょう。

## ■アメリカシロヒトリの見つけ方

- ①特に落葉樹を好み、桜・くるみ・白樺・梅・桑を始めとした様々な木に発生が見られます。
- ②幼虫は1か所に約300~500匹集まり、クモの巣状の巣を作ります。
- ③幼虫は、葉の裏側を食べるため、葉が網目のように透き通ります。

## ■駆除方法

- ①発生初期の幼虫は、枝葉の先などに糸を引いてクモの巣状の巣を作り、10日間ほどは巣の中に留まっているため、容易に見えます。被害のあった枝葉は切断し、踏み潰すか焼却処理をしましょう。
- ②高い木など、高所で枝を切断できないときは、長い竿等の先にボロ布を巻き付けて灯油を染み込ませ、巣ごと焼却する方法もあります。  
※焼却をする際には、周囲に迷惑のかからないよう注意し、火傷や火災にも十分注意しましょう。
- ③幼虫の発生時期には差があり、長期にわたり発生します。
  1. 幼虫は大きくなると分散するため、駆除が困難になります。
  2. 日頃から庭や畑などを見回り、早期に駆除するよう心掛けましょう。
- ④発見や駆除が遅れ巣から虫が分散してしまったときは、薬剤散布などによる駆除が効果的です。

## ■薬剤散布

駆除する際の薬剤の購入にあたっては、最寄りの農協および農薬販売店などへご相談ください。薬剤駆除はあくまでも最終手段です。幼虫が巣網にいる状態で散布しても巣網が薬剤をはじいてしまい、効果が期待できません。なお、薬剤散布をする際には、必ず事前に周囲のみなさんへ周知し、周辺に飛散したり、水路や河川に流出しないように気をつけましょう。

## ■自己駆除が困難な場合

駆除については、「自分の所有地は自分で対応する」ことが原則ですが、自分で駆除できない場合には、最寄りの消毒業や造園業など薬剤駆除ができる業者へ、直接、料金や内容等を含めてご確認ください。



## ■防除機械の貸し出し

市内公共物件の防除を行う場合や、区が区内で共同防除を行う場合に、農政課および各支所の農政担当窓口において防除機械を無料で貸し出します。事前に連絡のうえ、貸し出しの際には、作業従事者（3~4名）および機械運搬車両（軽トラック等）のご配慮をお願いします。なお、機械の燃料代および借受中の機械修理に要した経費は借受者の負担となります。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）または各支所 経済建設課

# シリーズ 軟質系プラスチックの分別について その2

市で収集している軟質系プラスチックについて、改めて正しい分別の徹底をお願いするため、シリーズで広報に掲載します。

今月は“その2”として、収集量と、間違えて混入されている物についてご説明します。

## ● 1日にどのくらい収集されるの？

市では平均1日当たり約4トンの軟質系プラスチックが収集されています。平成23年度では年間935トン収集され、そのうち899トンが公益財団法人容器包装リサイクル協会で再資源化されました。残りの36トンは、汚れの付着したプラスチックやPETボトル等の異物でした。



ゴールデンウィーク後のストックヤードの状態



一日平均的に出る異物

## ● 間違えて混入されている物は？

PETボトル、梱包用紐（バンド）、農業用プラスチック、食品包装用ラップ等が間違えて入っています。また、カップ麺の容器には紙製のものがありますので確認して分別してください。



ペットボトルや梱包用バンド等

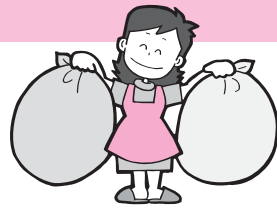


農業用プラスチック

現在も、二重袋が多く、食べ残し等の付着している物が数多くみられます。正しい分別の徹底によって、有限である資源を効率的に利用できます。持続可能な形で循環させながら利用していく社会（循環型社会）および、環境にやさしい都市の実現にご協力をお願いします。

## ごみの分別

# Q&A



## ■ お問い合わせ

生活環境課 ☎62-3094 (直通)

臼田支所 市民福祉課 ☎82-3111

浅科支所 市民福祉課 ☎58-2001

望月支所 市民福祉課 ☎53-3111

**Q** 家具を分解して金属、木、プラスチックに分けましたが、ごみステーションに出せますか？

**A** 家具類、家電製品などは分解してもごみステーションに出せないごみです。民間業者へ持ち込んでください。分解したことが分かるものがごみステーションに出された場合、回収はできません。

**Q** 紙製のカップラーメン容器はどこへ分別すればよいですか？

**A** 紙製の容器は可燃ごみへ分別してください。軟質系プラスチックは出さないでください。

**Q** コンビニなどのプラスチックの弁当の容器はどこへ分別すればよいでしょうか？

**A** 軟質系プラスチックに分別をして出してください。油や食べた残りの汚れを落とした、きれいな状態のものを出してください。

**Q** うな沢処分場に指定袋に入る埋立ごみを持ち込んでもよいでしょうか？

**A** 指定袋に入る埋立ごみは受け入れできません。ふとん、じゅうたん、大型プラスチックなど袋に入らない大きな埋立ごみのみの受け入れとなります。

## うな沢第2最終処分場日曜日の開場のお知らせ

(指定袋に入らない埋立ごみの受け入れ)

下記日程のとおり、うな沢第2最終処分場の日曜の開場をします。

期 日 9月23日(日)

受付時間 午前8時30分～正午／午後1時～午後4時

◆ふとん・じゅうたん・大型プラスチック類等、指定袋に入らない埋立ごみのみの受け入れとなります。

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

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

■お問い合わせ 生活環境課 ☎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
	9月19日（水）	望月生きがいセンター	望月支所 市民福祉課 高齢者児童福祉係 ☎53-3111（125）

\*お住まいの地区に関係なく、お気軽にお越しください。

**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 望月支所 市民福祉課 ☎53-3111（内線125）

## — 地下水の保全のために — 井戸設置調査のお願い

市民生活にとって欠くことのできない地域共有の財産としての公の水である地下水を様々な脅威から守り、育み、未来へ確実に継承していくために地下水保全条例を制定し、平成25年1月1日から施行します。市では、地下水の保全のために井戸の設置状況や採取量などを把握するためにより井戸設置調査を実施します。市民の皆さんのご協力をお願いいたします。

### ●対象者

既に井戸を設置している全ての方  
平成25年1月1日までに井戸を設置される方

### ●目的

市内の井戸マップを作成するため、井戸設置調査を行います。

### ●調査方法

市から郵送いたします調査書にお答えください。なお、調査書が届かない方は、下記へ連絡ください。調査書は、市のホームページからもダウンロードできます。

### ●期 間

9月14日（金）～10月12日（金）

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）

各支所 経済建設課

臼田支所 ☎82-3111

浅科支所 ☎58-2001

望月支所 ☎53-3111

ホームページ <http://www.city.saku.nagano.jp>

Eメール [koenryokuti@city.saku.nagano.jp](mailto:koenryokuti@city.saku.nagano.jp)

## 「子ども手当(特別措置法)認定請求書」の提出はお済ですか？

平成23年10月に子ども手当(特別措置法)が施行されたことから、「子ども手当認定請求書(特別措置法分)」を子ども手当を受給していた方へ発送し、提出をしていただきましたが、まだ未提出の方がいます。

未提出の方へ再度通知を発送しましたが、平成24年9月30日までに提出がないと、平成23年10月から平成24年3月分の子ども手当が受けられなくなりますので、至急提出をお願いします。

## 「児童手当・特例給付 現況届」の提出はお済ですか？

子ども手当からの継続で児童手当を受給している方から「児童手当・特例給付 現況届」を提出していただいておりますが、まだ未提出の方がいます。

「現況届」の提出がないと6月分以降の児童手当が受けられませんので、至急提出をお願いします。

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149

## 佐久情報センターからのお知らせ

### いまさら聞けない!?スマートフォン・タブレットセミナー開催決定!

スマートフォン・タブレットセミナーを9月も開催します。購入前の疑問を解消する「体験セミナー」。購入したスマートフォン・タブレットをもっと楽しくする「活用セミナー」に是非ご参加ください。

開催日：9/29(土)	体験セミナー 10:00~12:00	参加費：無料
場所：佐久情報センター	活用セミナー 13:30~15:30	定員：各講座20名

※定員になり次第締め切ります。必ずお電話(64-5556)にてご予約をお願いします

### パソコン講座

1回2時間で受講料500円!

パソコン基礎[3講座]、インターネット[1講座]、ワード(Word)[3講座]、エクセル(Excel)[4講座]、パワーポイント(PowerPoint)[1講座]の5種12講座を行っています。また特別講座も随時開講します。※日程や申込方法、詳しい講座内容についてはお問い合わせください。

施設の利用方法やパソコン講座の日程はホームページで!

<http://sic.pascal.ne.jp>

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

## 第15回 布施温泉まつり

日時 9月30日(日) 午前9時30分~午後3時  
(雨天決行)

会場 布施温泉周辺

内容 望月太鼓の演奏・屋台コーナー・ビンゴゲーム・マレットゴルフ大会・地元新鮮野菜の即売・温泉汁サービスほか

### ◆温泉利用(当日のみ)

時間 午前9時30分~午後8時  
(最終受付:午後7時30分)

料金 大人(中学生以上) 100円  
小人(小学生以下) 無料  
福祉風呂(2時間要予約) 500円

### ◆マレットゴルフ大会出場者募集

定員72人(申込順)  
参加費 1,000円(昼食代含む)

■お申し込み・お問い合わせ 布施温泉まつり実行委員会事務局(布施温泉) ☎53-0181

# 第25回

(平成24年度)

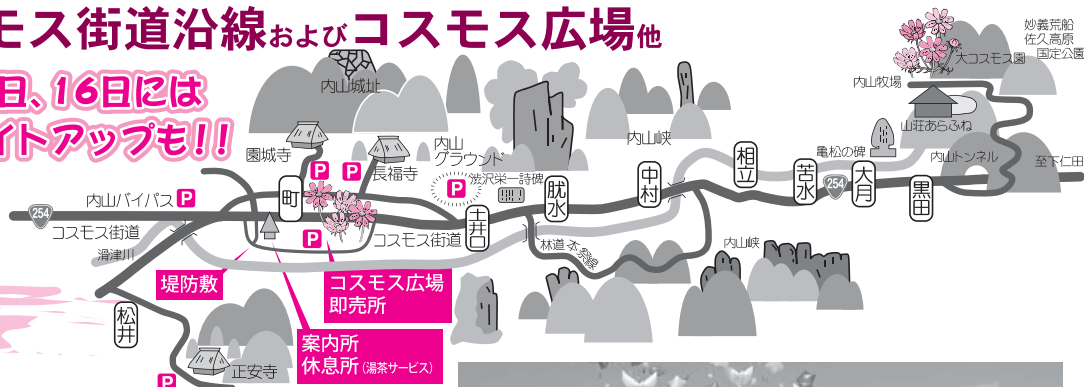
佐久高原

# コスモスまつり

開催期間 9月8日(土)～17日(月・祝) 計10日間

開催会場 コスモス街道沿線およびコスモス広場他

8日、9日、15日、16日には  
コスモス広場ライトアップも!!



## 催物

### ●開会式

期日 9月8日(土) 午前8時45分～  
場所 コスモス広場(雨天:内山社会体育館)  
内容 園児による風船飛ばし(雨天順延)  
餅つき大会・佐久鯉太鼓演奏・佐久市消防団音楽隊演奏・コスモス音頭流し踊りなど

### ●魚のつかみ取り大会(無料)

期日 9月9日(日)  
(雨天:9月16日(日)) 午後1時～  
場所 滑津川河原(湯茶接待所横)  
内山消防団のポンプ車展示も

### ●マレットゴルフ大会(有料)

期日 9月12日(水) 午前8時30分～  
場所 佐久市総合運動公園  
定員 150名(先着)(事前申し込み)

### ●ポールウォーキングとトレッキング大会

期日 9月8日(土) 午前10時～正午予定  
集合 コスモス広場  
参加費 500円(ポールレンタル300円 等)  
(事前申し込み)

### ●内山の陶芸荒船焼にチャレンジしてみよう

期日 9月15日(土) 午前10時～  
(事前申し込み)  
場所 内山集会場  
参加費 荒船焼き 3,500円



### ●コスモス染めで幸せの黄色いハンカチを作ろう

期日 9月14日(金) 午後2時～  
9月15日(土) 午後2時～  
場所 コスモス広場

### ●コスモスライブ(無料)

(音楽とダンスのライブ)  
期日 9月16日(日) 午後12時30分～4時  
場所 コスモス広場(特設ステージ)

### ●湯茶サービス

期日 9月8日(土)～16日(日)  
内容 内山老人クラブによる湯茶サービス

### ●特産物、農産物即売

期日 9月8日(土)～17日(月・祝)  
場所 コスモス広場の入口ほか  
内容 生産販売部による特産物、農産物の即売

### ●内山を歩こう(2コース)

期日 9月15日(土) 午前9時～午後3時  
参加費 100円～200円  
荒船山ハイキングやR254名所めぐり  
(事前申し込み)

■お申し込み・お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3285(直通)

佐久市生涯学習市民のつどい

# まちじゅう音楽祭

さわやかな秋のひと時、一緒に歌をうたいませんか。  
ご家族ご近所お誘いあわせて、お気軽にお出かけください。

日時：9月30日(日) 正午～午後3時

会場：佐久平駅蓼科口「ミレニアムパーク」

(雨天の場合は佐久勤労者福祉センター)

※駐車場は佐久勤労者福祉センター南側駐車場をご利用ください。

なお、駐車台数には限りがあります。

- ご来場の皆さんと一緒に、懐かしい歌や童謡をうたきましょう。  
(コーラスグループの方たちがリードしてくれます。)
- 保育園児・幼稚園児の鼓笛や太鼓、小中学生の演奏や地元の踊りもありますので、お楽しみください。



■お問い合わせ まちじゅう音楽祭実行委員会事務局(生涯学習課内)  
☎62-0664

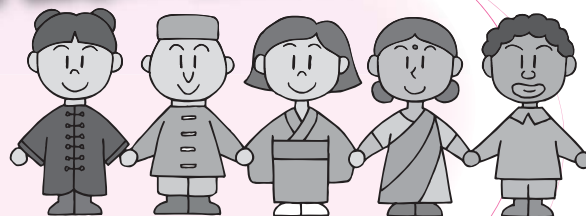
第14回

## 国際交流フェスティバルin佐久 2012

日時●9月23日(日)

会場●野沢会館(佐久市取出町183)

内容●国際交流・協力団体活動紹介、各国料理の試食、民族衣装の試着、スタンプラリーなど



**今年も楽しいイベントが盛りだくさん！  
みんなで楽しもう！！**

■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3283(直通)

# 「新幹線佐久平駅・プラザ佐久開業15周年記念 エキナカ縁日2012〜しあわせ五つプレゼント〜」開催!

JR東日本新幹線佐久平駅および併設の「プラザ佐久」は、この秋、開業15周年をむかえます。日頃ご利用いただいている皆さんへの感謝イベントを開催いたします。多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

## ●エキナカ縁日2012

恒例のエキナカ縁日を今年も開催いたします!アルファも参加予定です!

### ★鉄道模型展示走行

### ★射的

### ★わたがし・ポップコーン無料配布

### ★振るまい酒・地酒試飲会

### ★駅弁大会

### ★しあわせ五つプレゼント抽選会

など

参加費…1人1回500円  
(1ドリンク付)

開催日時 9月30日(日)

午前10時15分から

午後3時まで

(一部イベントは午後4時30分まで)

※「佐久のスイーツ美食会」は商品が完売次第終了とさせていただきます

※「しあわせ五つプレゼント抽選会」は商品が完売次第終了とさせていただきます

### 開催場所

プラザ佐久1・2階

特設会場ほか

(佐久市佐久平駅東1-1)

※子ども向けのイベントは参加無料です。各イベントの詳細はプラザ佐久管理事務所までお問い合わせください。

## ●佐久のスイーツ美食会

佐久市内の和洋菓子店から選りすぐったスイーツのセットをフンコインでお召し上がりください。

準備数…150セット

## ●佐久の美酒

### 酒蔵巡りツアー

佐久市内にある12蔵の酒造・地ビール会社を3回に分けて巡りあるきます。蔵元ごとに、飲み比べをしてみたいかがでしょうか。

事前申込制です。参加をご希望の方は、プラザ佐久管理事務所までお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

### 開催日

第1回 10月6日(土)

第2回 10月13日(土)

第3回 10月20日(土)

定員…各回15名

参加費…1人1、500円  
(昼食・試飲用お猪口付)

### 集合場所

プラザ佐久2階フロア

(佐久市佐久平駅東1-1)

※巡りあるきコース、集合時間等詳細はプラザ佐久管理事務所までお問い合わせください。

## ●佐久平駅発!

### 信州の秋満喫ツアー

開業15周年の新幹線に乗って、北信濃へ秋の散策にでかけませんか。9月19日から9月30日までの期間内に、プラザ佐久2階の物産ふれあい処で、3、000円以上お買い上げの方が対象です。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

開催日…10月27日(土)

参加費…1人2、500円  
(交通費・昼食代込)

### 集合場所

プラザ佐久2階フロア

(佐久市佐久平駅東1-1)

※応募対象者、集合時間等詳細はプラザ佐久管理事務所までお問い合わせください。

■各イベント等の詳細については、プラザ佐久管理事務所まで電話にてお問い合わせください。  
プラザ佐久管理事務所 ☎687433 (佐久市振興公社)







# プロの技が 佐久のチカラを 熱くする！

その道を究めた達人がこの秋、「凄腕・冴技さく市」に  
集結！地域住民の皆さん、そして次代を担う子どもたちに  
プロの驚きの技をご紹介します、体験していただきます。  
乞うご期待！！

コンセプト  
五感に沁みいる  
佐久の技

見る。魅せる。  
…技に魅了、見る楽しみ  
聞く。発見する。  
…心打つ感動、驚嘆の世界  
学ぶ。創る。  
…技こそ企業の実力  
未来を担う子どもたちに  
繋ぐ技と伝統

すごうで

さえわざ

# 凄腕・冴技

# Professional さく市<sup>いち</sup>

平成24年

10/6<sup>土</sup>→7<sup>日</sup>

●会場／駒場公園内

佐久創造館、佐久市立近代美術館、佐久市立中央図書館  
茨城牧場長野支場（長野牧場）及びその周辺

■主催 佐久市、佐久商工会議所

■後援 白田町商工会、佐久市望月商工会、浅科商工会、(社)佐久法人会、(社)佐久法人会佐久市支部、  
イヤシロチ佐久型健康のまちづくり・ビジネス開発推進協議会

## 第2回 旧中込学校開校日記念事業

明治6年9月27日の  
開校日にちなんで

# 旧中込学校を無料開放します!!

**日時** 9月30日(日) 午前9:00~午後5:00  
**場所** 旧中込学校(佐久市中込1877)

旧中込学校をご覧になったことはありますか?

国の重要文化財である旧中込学校は、佐久市が誇る信州教育の原点ともいえる学校です。

小さな木の机や椅子、オルガン、スタンドグラスから差し込む光…

皆さんお誘い合わせのうえ、お出掛けください。

### 《特別企画》

- ★保存会役員の皆さんによる学校案内
- ★旧中込学校の歴史のはなし(午前10時~・午後2時~)
- ★野点(のだて)によるおもてなし(100名様)
- ★太鼓楼の内部見学

■お問い合わせ 旧中込学校 ☎62-7845  
佐久市教育委員会文化財課 ☎68-7321



## うすだスタードームへ行こう!!

参加者募集

### 「中秋の名月観望会」のお知らせ

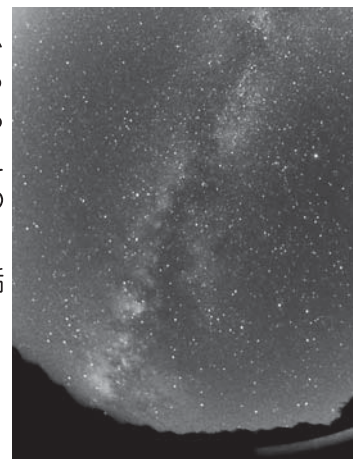


今年の中秋の名月は9月30日です。うすだスタードームでは今年も「中秋の名月観望会」を開催し、望遠鏡で名月を楽しみながら、お月見の歴史や月の不思議についてご紹介いたします。予約は不要です。多数の参加をお待ちしています。

**日時** 9月30日(日) 午後7時30分~9時  
**会場** うすだスタードーム  
**内容** お月見のお話、大型望遠鏡などによる月面観望他  
**参加料** 無料(入館料:一般500円/小中学生250円は必要です)

### 第2回星座教室

### 「天の川と夏の星座を見つけよう!!」



うすだスタードーム「星座教室」のお知らせです。第2回となる今回は、見ごろを迎えた天の川とその周りの夏の星座たちを見つけ、それらにまつわる神話や伝説をご紹介します。

**日時** 9月14日(金)  
午後7時30分~9時  
**会場** うすだスタードーム  
**内容** 天の川と夏の星座観察、星座神話のお話  
**参加料** 無料(入館料一般500円/小中学生250円は必要です)  
**定員** 30人(申込先着順)

■お問い合わせ 佐久市天体観測施設「うすだスタードーム」 ☎82-0200

# 佐久発！宇宙バスツアー



佐久市子ども未来館



→ 臼田宇宙空間観測所



→ 佐久市天体観測施設

自然豊かな佐久市は天文関係施設の充実した「星空の街」でもあります。9月22日（秋分の日）、佐久市子ども未来館・宇宙航空研究開発機構（JAXA）臼田宇宙空間観測所・佐久市天体観測施設を巡るバスツアーを開催いたします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

## ① 佐久市子ども未来館でプラネタリウムを楽しむ！

「星空の街」佐久市を代表する科学館「佐久市子ども未来館」。プラネタリウムでこの時期の星座をご覧ください。16mの大ドームに広がる星空と、そこに秘められた物語を楽しみます。

## ② 64mパラボラアンテナで宇宙探査の最前線を見学！

宇宙航空研究開発機構（JAXA）の臼田宇宙空間観測所。東洋一の大きさを誇る64mパラボラアンテナは、日本の金星探査機「あかつき」や地球の磁気圏観測衛星を制御しています。バスツアーでは普段は公開されていない研究棟内部まで見学。宇宙探査の現場に直接触れられる貴重な機会です。

## ③ うすだスタードームで星空を満喫！

各施設を回ったあとは、本物の宇宙に触れてみましょう。佐久市天体観測施設「うすだスタードーム」の大型望遠鏡で夏から秋の星座と月面、星雲・星団を観望。ふるさとの星空をたっぷり楽しみましょう。

★日時 9月22日（土）午後2時～9時

★参加料 一般…800円、小中学生…400円、4歳～小学生未満…200円

★定員 50名（申し込み先着順）

★予定表

時間	会場	内容
13:30～14:00	佐久市子ども未来館	集合・受付
14:00～15:00	〃	子ども未来館観覧（プラネタリウム）
15:00～16:00	移動	宇宙空間観測所へ移動（バス）
16:00～17:00	臼田宇宙空間観測所	宇宙空間観測所見学
17:00～17:40	移動	臼田総合運動公園へ移動（バス）
17:40～18:40	臼田総合運動公園宿泊棟	食堂で夕食（参加者持参）
18:45～18:50	移動	うすだスタードームへ移動（バス）
19:00～20:30	うすだスタードーム	天体観望会
20:30～21:00	移動	子ども未来館へ移動（バス）
21:00	佐久市子ども未来館駐車場	バス帰着・解散

※ 夕食は参加者持参となります。

※ バス内では楽しい星座クイズをお楽しみいただきます。

※ 参加記念品もあります。

■お申し込み・お問い合わせ 佐久市天体観測施設「うすだスタードーム」

〒384-0301 佐久市臼田3113-1 ☎82-0200 FAX 82-0210

## 佐久市川村吾蔵記念館企画展

### ～障害を乗り越えて～ 小野澤四郎木彫展

期 間 9月5日(水)～9月17日(月)・(祝)

会 場 川村吾蔵記念館 多目的室

《入場無料》

※常設展示室の観覧には観覧料が必要です。

観覧料 (常設展示室)

一般300円、高・大200円、小・中100円  
(20名様以上は団体割引あり)

開館時間 午前9時～午後5時 休館日 毎週火曜日

39歳でギラン・バレー症候群を患い、リハビリ中に会った木彫に魅せられ、現在も精力的に創作を続ける、小野澤四郎氏(佐久市春日在住)の作品を展示します。精巧に彫られた草花や、鏡や時計の形に仕上げられたものなど、木彫の魅力を引き出した作品の数々をご覧ください。



■お問い合わせ 川村吾蔵記念館  
〒384-0412 佐久市田口3112 ☎81-5353

### 歴史探訪会 ～佐久市内の石造文化財めぐり～ の参加者を募集します。

佐久市内の石造仏などを訪ね、歴史を肌で感じてみませんか。  
皆さんの参加をお待ちしております。詳しい日程は後日参加者に送付します。

バスでご案内します

1. 集合場所および集合時間 (解散場所も同じ) 佐久市役所郵便局前 午前8時30分
2. 期 日 10月20日(土) (小雨決行)
3. 費 用 300円 (保険料を含む)
4. 持ち物 昼食、雨具、帽子など
5. 服装等 散策をするのに適した服装・靴
6. 日 程 佐久市役所(8:30)～①十二新田蚕神馬鳴菩薩・御嶽三神像～②上宮寺の金剛力士像・梵鐘・本地仏～③蕃松院の依田信蕃・五輪塔～昼食～④龍泉寺(平井)の馬鳴菩薩～⑤岩尾城址～⑥望月歴史民俗資料館～佐久市役所(15:30)
7. 定 員 40名になり次第締め切り
8. 申込締切 10月8日まで

■お申し込み・お問い合わせ 望月歴史民俗資料館 ☎54-2112

平成24年度

# 機織はたおり

## 体験講座(後期分) 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はたおりきを実際に操って、裂き織さおり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

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| ・9月7日(金) 午後1時30分～4時30分  | ・9月21日(金) 午後1時30分～4時30分  |
| ・10月5日(金) 午後1時30分～4時30分 | ・10月19日(金) 午後1時30分～4時30分 |
| ・11月2日(金) 午後1時30分～4時30分 | ・11月16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(定員になり次第締め切り)

☆講 師 望月多恵子 先生

☆内 容 裂き織による作品づくり体験

■お申し込み・お問い合わせ 望月歴史民俗資料館 ☎54-2112



「暁の進軍」 1938年制作

石膏・着色 98.0×201.0×20.0cm

再興第25回日本美術院展（所蔵：上田市立神川小学校）

直人は昭和12年（1937）従軍を許可され北支戦線に赴く。翌13年の制作であるからその経験を題材とした作品である。

中国・山西の山嶽戦に苦しむ兵馬の勇壮な情景を表した作品。石膏による半立体であるので、壁に飾ることを想定してか、絵画のように額と枠とにはめ込んで

制作されているが、絵画的な空間の広がり意識せず、モチーフの馬と兵の上半身だけを大きく配した構成としている。その技法は彫刻である。中央の馬と背景の兵のボリュームの差を利用し、彫刻的な空間によって、馬を進める兵士の高揚感が十分に表現された。

彫刻家は従軍しスケッチは描けても、写実性のある写真のような現実の記録としての彫刻にはなりにくい。美術家の戦争協力については諸所で論じられており、この作品が結果的に時勢に沿った戦意高揚の目的にかなったとしても、従軍を自ら希望し彫刻にまとめた直人の心情と思考が込められた作品とは言えよう。

## 中村 直人 (NAKAMURA-Naondo / 1905—81)

彫刻家・画家

明治38年（1905）小県郡神川村黒坪（現上田市）の養蚕農家の三男に生まれる（7人兄弟）。山本鼎の提唱した農民美術運動の木彫講習会を受けた兄實の影響から、彫刻家を夢見る。大正9年（1920）、神川小学校高等科を卒業後上京、鼎の紹介で日本美術院（彫刻部）同人吉田白嶺主宰の木心舎に入門。兄弟子の松村外次郎に彫刻の手ほどきを受け、デッサンなどを小杉放菴に習った。

大正15年（1926）、再興第13回日本美術院展に「清韻」が初入選。昭和11年（1936）に彫刻部同人となる。日本に戦時色が強まる昭和12年（1937）ころ、横山大観の推薦をもらい自ら軍に協力し、戦意高揚をテーマにした作品を多く制作するようになる。戦後、美術家の戦争協力に対する糾弾によりパリに移住した藤田嗣治を頼り、昭和27年（1952）フランスに渡った。

和紙にグワッシュ（アラビアゴムを固着剤に顔料を固定させる水彩絵具）で描き、もみ紙の技法も用いた絵画を描き始めたのは、昭和28年（1953）以降である。素朴な農民美術と象徴的な強さを表現した戦争美術がパリの空気に触れて生まれた、上田出身の直人独自の絵画で、レオナルド・フジタ同様、パリで話題となった。昭和39年（1964）帰国、翌年、東郷青児に誘われて二科会の会員となり、日本でも人気画家となる。昭和56年（1981）4月、東京で死去。享年76歳。

※この作品は、10月6日から市立近代美術館で開催する「中村直人—彫刻の時代」展に出品します。

# 佐久市子ども未来館

9月のイベント情報

## プラネタリウム夏季番組



### 投映スケジュール

曜日	時間	11:30~ (団体がいない場合のみ)	14:00~	15:30~
平日		月の魔法とサンゴの海	銀河鉄道の夜 (団体がいない場合のみ)	月の魔法とサンゴの海
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

※観覧券または入館観覧セット券で観覧できます。

### ☆銀河鉄道の夜

宮沢賢治の名作。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)



©KAGAYA studio

### ☆月の魔法とサンゴの海

#### カルオガヒナの大冒険

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・・・？(夏の星座紹介とあわせて約45分間)



©all rights reserved  
www.reef-distribution.com

期間 9月2日(日)まで

## プラネタリウム秋季番組



曜日	時間	11:30~ (団体がいない場合のみ)	14:00~	15:30~
平日		オーロラを見た恐竜たち	団体予約	銀河鉄道の夜
土・日・祝		オーロラを見た恐竜たち	オーロラを見た恐竜たち	銀河鉄道の夜

### ☆銀河鉄道の夜

### ☆オーロラを見た恐竜たち

(秋の星座紹介とあわせて、約45分間)

期間 9月8日(土)～12月2日(日)まで

その他 9月12日(水)はメンテナンスのため投映はありません。

## 科学体験工房の実験教室



土曜、日曜、祝日は科学体験工房で実験教室が開催されます。今月は「染めものをしよう」。身近な植物や食べ物を染料に用います。

開催時間 ①10時50分～ ②1時20分～  
③2時50分～

※当日の申し込みが必要です。

※小学生低学年以下の方は保護者と一緒に参加してください。

料金 入館料のみで体験できます。

## プラネタリウム特別番組



### 懐かしのプラネタリウム

～あの時代、あの星空へ～

懐かしのあの時代の星空を覚えていますか？街の灯りもあまりなく、夜には美しい星空が輝いていたはず。プラネタリウムには、その美しい星空が今でも残っています。

そして、昔の星空を再現できるのも、プラネタリウムの特徴でもあります。懐かしい音楽とともに、美しい星空をお楽しみください。

日時 9月19日(水) 午前10:00～11:00  
(受付は、午前9:30から)

料金 大人 560円(展示室も見学される場合は、別途入館券500円をお求めください。)

申込 事前申込制です。子ども未来館まで電話でお申し込みください。

対象 大人向けの内容となっています。  
(中学生以下は保護者同伴で、投映中、静かに観覧できる方に限らせていただきます。)

## 巡回展「きみたちの魔法 - 化学「新」発見」

化学の不思議、面白さを五感で感じてみよう。様々な展示がきみを待ってるよ

期間 9月28日(金)～11月4日(日)

料金 通常の入館料のみで見学できます。

## ◆利用案内◆

開館時間：午前9時30分から午後5時まで

休館日：毎週木曜日

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、科学体験工房等に入館する場合	大人 500円 子ども 250円
	観覧券(1回分)	大人 700円 子ども 350円
入館観覧セット券(1回分)		大人 1,000円 子ども 500円

## 募集

### ●スポーツ大会参加者募集

#### ●第22回佐久市ハーフマラソン大会参加者

##### 種目・参加資格

- ◆ハーフの部…一般(大学含)男子
- ◆10kmの部…高校生以上(一般含)男子・女子
- ◆5kmの部…高校生以上(一般含)男子・女子、中学生男子
- ◆3kmの部…①中学生以上(一般含)女子  
②小学生五～六年生男子共通  
③小学生五～六年女子共通

期日 10月14日(日)雨天決行

コース 佐久市ハーフマラソンコース(日本陸連公認)  
駒場公園～御代田町豊昇

参加費 小・中学生600円  
高校生1,000円  
一般2,000円

##### 申込・問合せ

9月21日(金)まで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へ

#### ●第8回佐久市360歳野球大会

日時 10月20日(土)・21日(日)

会場 千曲川スポーツ交流広場ほか

##### 参加資格

市内に住む昭和47年4月1日以前に生まれた者で編成した区単位のチーム、一区で編成できない場合は、隣接区との合同でも可

参加料 1チーム 5,000円

##### 申込・問合せ

10月1日(日)までに参加申込書に参加料を添えて体育協会事務局へ ☎62-2020

### ●9月の施設見学参加者募集

9月はAコースです。ぜひご参加ください。

日時 9月28日(金)午前8時45分までに市役所市民ホール集合、午後4時30分終了予定

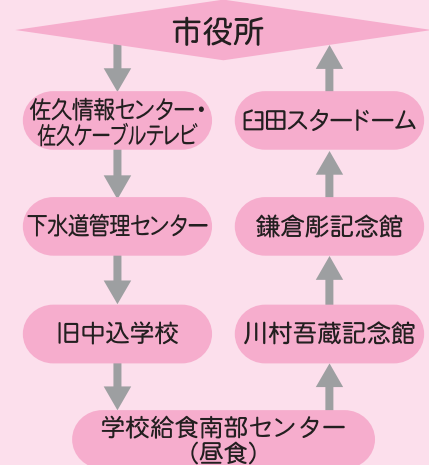
定員 32人(申込順)  
※10人未満のときは、中止する場合があります。

参加費 無料

##### その他

昼食は学校給食南部センターで給食(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、皆様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。

### ●【佐久平の美術展】作品募集

佐久平の美術展は皆さんの作品で創る美術コンクールです。制作が好きな方のオリジナル作品を募集します。

##### 応募資格

佐久にゆかりのある方で、平成9年4月1日までに生まれた方

##### 受付・作品搬入

平成25年1月25日(金)～27日(日)

場所 市立近代美術館

応募手数料 1点につき3,000円  
(高校生は1,000円)

部門 平面(日本画、洋画、水彩、パステル、版画、その他)  
立体(彫刻、工芸、その他)

##### 展覧会

会期 平成25年2月9日～24日

場所 市立近代美術館

応募を希望される方は、問い合わせ先までご連絡ください。応募要項を送付します。高校生の方の出品もお待ちしております。

問合せ 市立近代美術館 ☎67-1055

### ●中央隣保館 地域交流事業

#### ■自分で作る「EMぼかし」教室

米ぬか・もみ殻・EM菌等を使って「EMぼかし」を作りましょう  
◇ぼかしとは発酵促進有機資材のこと。環境にやさしい生ごみリサイクル

日時 9月7日(金)

午前9時30分～11時30分

場所 中央隣保館

講師 パートナーシップ佐久

服装 作業のできる服装で

参加費 300円程度

定員 15名

申込・問合せ 中央隣保館 ☎62-0991

## 介護のことなら何でもお気軽にご相談ください。



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

★ヘルパー2級講座 開催中

- エフビー居宅介護支援事業所 佐久  
佐久市長土呂908-1 TEL0267-68-7733(担当/星)
- 居宅介護支援事業所 愛の郷(めぐみのさと)  
佐久市長土呂860-2 TEL0267-67-8870(担当/谷)
- 商品管理センター  
佐久市長土呂159-2 TEL0267-66-3325

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/>

●野菜収穫アシスタント講習受  
講生募集

佐久市営農支援センターでは、  
農作業の労力確保に困っている市  
内の農家を支援するため、農作業  
の手伝いができる方および就農を  
希望される方を対象に、野菜の収  
穫作業に必要な専門的な基礎知識  
と技術を習得していただくための  
講習を開催します。農作業に従事  
したい方、将来農業を希望する方  
の受講をお待ちしています。

期間 10月上旬 1日間  
(生育状況により実施日を通  
知します)

会場 市内農家ほ場  
内容 講義：1時間程度(葉物野菜  
の栽培技術について)  
実技：作業1日2時間程度

定員 20人程度  
受講料 無料  
申込期限 9月13日(木)まで  
申込・問合せ  
佐久市営農支援センター(農政課内)  
☎62-3203 (直通)

●佐久市内農業見学会

佐久市営農支援センターでは、  
佐久市新品目導入試験圃場等の農  
業見学会を下記のとおり実施しま  
す。佐久市内でどのような農業が  
行われているのか、どんな農作物  
ができるのか関心をお持ちの方の  
ご参加をお待ちしています。

実施予定日 10月12日(金)  
見学場所  
佐久市新品目導入試験ほ場等  
(詳細日程につきましては、参加  
者へご通知を差し上げます。)  
定員 20人程度

参加料 無料  
申込期限 9月13日(木)まで  
申込・問合せ  
佐久市営農支援センター(農政課内)  
☎62-3203 (直通)

●佐久市農村婦人の家運営委員会

■親子で米粉クッキング教室  
「米粉」を使って、簡単に、楽  
しく料理をしませんか

対象 小学校6年生までの親子  
日時 10月13日(土)  
午前10時～午後1時  
会場 佐久市農村婦人の家  
(瀬戸1201番地1)

メニュー  
もちもちイカ焼き・米プリン・  
煮込み米粉うどん・野菜みそパ  
ン(予定)

定員 15組(申込順)  
参加費 親子1組(親1人子1人)  
で500円(子1人追加ご  
とに200円増)

受付 9月28日(金)までに、電話で  
申し込みをしてください。  
持ち物 エプロン、三角巾、はし、コッ  
プ、お皿をご持参ください。

申込・問合せ  
農政課 ☎62-3203 (直通)

●佐久市児童生徒写生大会  
日時 9月29日(土)  
(雨天の場合30日(日))  
午前8時30分～午後3時  
会場 駒場公園および長野牧場  
受付 佐久市立近代美術館  
(当日午前8時30分)  
作品展 12月15日(土)～1月14日(月)  
市立近代美術館視聴覚室  
問合せ 市立近代美術館  
☎67-1055

●長野県長野技術専門校 平成  
25年度入校生募集(推薦入校)

応募資格 新規高等学校卒業予定  
者の方  
募集科 機械加工科、電気工事科、  
画像処理印刷科、木造建  
築科  
募集定員 各科とも概ね10名  
願書受付期間 9月19日(火)～  
10月2日(火)

選考日 10月12日(金)  
願書等提出先  
長野技術専門校  
最寄りの公共職業安定所  
問合せ 長野技術専門校  
☎026-292-2341)

ご寄附ありがとうございます

【一般寄附】

市へ  
▼現金 2,000円 佐久の鯉太郎 Z様  
公民館へ  
▼書籍(由井龍三著 俳句のちから 11冊) 北沢まち子様(内山)  
近代美術館へ  
▼美術品 5点 安原喜孝様(東京都)  
図書館へ  
▼紙芝居 3篇 18冊 岩村田連合商店会様(岩村田)  
岩村田保育園へ  
▼玉ねぎ 60kg 大久保正人様(岩村田)

広告欄

懐かしい名作から、ちょっと前の新作まで 佐久子WAON加盟店  
洋画・邦画・アニメDVD 平成25年版 大特価 販売中!! ¥390~  
毎年恒例 プロのための “料理専門書フェア” 9/14(金)~10/14(日)  
高島暦など  
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(9月)の「おはなしの会」は  
13日(木) 10:30~(第2木曜)  
22日(土) 15:00~(第4土曜)  
TEL.0120-254-546 FAX.0267-66-1058  
営業時間/10:00~22:00 [年中無休]  
●一冊からでもお取り寄せOKです。●配送サービスもごさいます。

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



# 昆虫体験学習館 秋の特別企画展

## 「空飛ぶ宝石、輝きのモルフォチョウ展」



■開催期間：9月15日（土）～11月30日（金） 特別展開催中は無休

■営業時間：9：30～17：00

■料金（入館料）：大人200円、子供100円 ※子供は4歳以上中学生まで（15歳未満）。3歳以下は無料。

■内 容：「この光り輝く姿、とても生き物だなんて信じられません」

空飛ぶ宝石に例えられるモルフォチョウ（蝶）の仲間、主に南米のジャングルに生活しています。全部で80種ほどいますが、実はこれ、日本では地味なジャノメ蝶に近い仲間なのです。その棲息地では、キラキラ光る銀紙を見ると、仲間と勘違いして近寄ってくるそうです。



「モルフォ蝶の仲間のレテノールモルフォ蝶の輝き」

### ■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 佐久市下平尾2681

☎68-1111 / FAX68-1555

URL <http://www.saku-parada.jp>

### シリーズ 公園紹介

## 「ジリの木広場」

望月春日にあるジリの木広場は、平成5年に開園した公園です。

1haの広場内は、舗道をはさんで西と東のゾーンに分かれており、西側はマレットゴルフ場をはじめ、すべり台、木馬型の大型遊具や平成23年度の遊具改修工事により新しくなった複合型遊具とスプリング遊具があり、東側は池を中心とした水辺のゾーンとなっています。

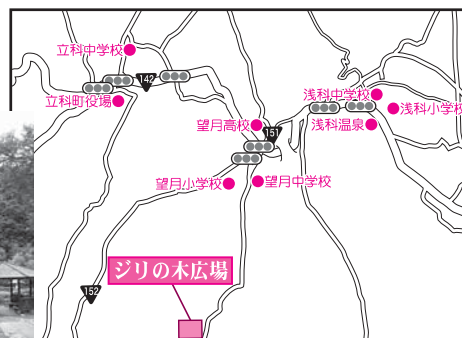
広場の隣には、馬事公苑や美肌の湯で知られる春日温泉があり、乗馬を楽しんだり、温泉につかるなど、日ごろの疲れを癒しに多くの人を訪れています。

皆さんも自然に囲まれた緑豊かなこの公園に一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

所在地：佐久市春日（馬事公苑奥）

トイレ：あり（男・女・多目的）

駐車場：なし



大小様々な遊具を楽しむことができます。

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 建設部公園緑地課 ☎62-3424

● 夜間休日相談会

長年フリーター（25～34歳）および就職氷河期に正社員になれなかった35～40歳代前半の不安定就労者の正規雇用を促進するための相談会を実施します。

また、早期離職の防止を図るため、就職後悩みを抱えている若年労働者の相談も同時に行います。

**日程** 毎月第3火曜日  
（9月は18日に開催）  
**時間** 午後6時～8時  
**場所** サングリモ中込  
（佐久市中込 1-19-2）

**相談費** 無料

※相談は原則予約制となります。  
お問い合わせ、ご予約は下記までお願いします。

**申込・問合せ**

若年者地域連携事業推進センター／㈱コミュニケーションズ・アイ  
（長野労働局 ハローワーク 長野県 厚生労働省若年者地域連携事業委託団体）  
☎0263-27-5010  
FAX0263-29-2608  
こちらのネット相談フォームからも予約可能です  
<https://ws.formzu.net/fgen/S13281758/>

● 全国一斉！法務局休日相談所の開設のお知らせ

**日時** 9月23日(日)  
午前9時30分～午後3時  
**会場** 長野地方法務局佐久支局  
**問合せ** 長野地方法務局佐久支局  
☎67-2272

● 無料法律相談所の開設について

10月1日から7日までの「法の日」週間において、下記のとおり無料で法律・人権・調停および公証についての相談所を開設します。

金銭・土地・交通事故等の問題、離婚・扶養・相続等の家庭内のもめ事、差別、いじめ等の人権問題などでお困りの方は、お気軽にご利用ください（秘密厳守）。

なお、御来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

**主催** 裁判所、検察庁、弁護士会、法務局

**日時** 10月4日(木)  
午前10時～午後4時

**場所** 長野地方裁判所佐久支部  
**問合せ** 「法の日」週間実行委員会  
☎67-2077

● こころの談話室

「個別カウンセリング・講演会」のお知らせ〈入場無料〉

**日時** 9月9日(日)  
**内容** ・無料カウンセリング  
午前10時～午後2時  
・講演会  
午後3時～4時  
「～精神病 治癒のきめてとなるもの～」

**講師** 松本文男 理事長  
**会場** 長野市 TOiGO トイーゴ WESTフロア 4F 大学習室1  
（長野市鶴賀問御所町1200）

**問合せ** ・学会事務局  
西沢  
☎090-9354-8459  
・心の相談室上田会場  
大沢  
☎090-9667-8669

● 人権同和教育講座参加者募集

同和教育をはじめあらゆる人権問題の解決に向けた、正しい理解と認識を育むため、市民の皆さんを対象に3回連続講座を開催します。

**時間** 午後7時～8時30分

**会場** あいとびあひ田

**期日・内容・講師**

9月20日(木)「身近な人権」  
平岡洋明  
27日(木)「同和教育」高橋典男  
10月4日(木)「ハンセン病問題」  
伊波敏男

**申込・問合せ** 人権同和課  
☎62-3135（直通）

● 第25回切り花展示会の開催

佐久市産花きの消費拡大につなげるため、佐久市内で栽培されている主な切花の紹介を目的に切り花展示会を開催します。

菊・カーネーション・リンドウ・トルコギキョウ・シンテッポウユリ・クジャクソウ等、佐久市内で栽培されている主な切り花によるフラワーアレンジメントを展示します。お気軽にお越しください。

**日時** 9月1日(土)  
午後1時～午後10時  
9月2日(日)  
午前9時～午後10時

**場所** イオン佐久平2F  
コスモス催事場  
（島村楽器店前）

**主催** 佐久市・佐久市園芸特産振興推進協議会

**協賛** 佐久浅間農業協同組合  
**問合せ** 農政課☎62-3203

広告欄

国の法律をクリアした 値上り前の **焼却炉** 展示会 9月1日・2日  
場所：旧TDK通り 当社倉庫 AM8:30～PM7:00

家庭用から 事業所用 8台展示  
アフターサービス・修理の事は安心してお任せ下さい。

焼却炉の販売歴44年  
**株式会社 朝倉**  
〒385-0051 佐久市中込 418-2 FAX0267-62-6816  
TEL0267-62-0889

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

広告欄

# お知らせ

## ●駒場公園からのお知らせ

### ■屋外プールのご利用期間について

屋外プールのご利用は、9月9日(日)までです。

### ■駒場公園プールが休館します

駒場公園プールは、水の入替えおよび清掃のため、9月10日(月)から14日(金)まで休館しますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、弓道場とテニスコートは通常どおり利用できます。

問合せ 駒場公園管理事務所  
☎68-1399

## ●第54回健康ネットワーク21講演会

### 演題 「内視鏡検査」

一何を見ているの？何ができるの？—

内視鏡検査で何が分かり、どんなことができるのでしょうか。内視鏡検査はつらいので受けたくないと思っている方、今まで検査を受けたことのない方に、特に聞いてほしいことをお話しします。

日時 9月20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  
救急医療部長(兼)外科医長  
松永 祐治 医師

入場 無料

問合せ 浅間総合病院 地域医療室  
健康管理係  
☎67-2295・内線5150

## ●第26回臼田学園わかびな祭

日時 10月6日(土)

午前10時～午後2時30分

場所 臼田学園

内容 ・バザー、模擬店、学園市、わかびな喫茶店・ふれあい広場(ゲームコーナー)・お楽しみステージなどおさそいあってお出かけください。

問合せ 臼田学園 ☎82-2407

## ●「人権なんでも相談所」 9・10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

(9月3日、10日、24日、10月1日、15日、22日、29日)

場所 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

## ●休館のお知らせ

川村吾蔵記念館では、展示替えのため10月1日(月)～10月5日(金)の期間、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 佐久市川村吾蔵記念館

☎81-5353

## ●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に、より多くの血液が必要とされています。大勢の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

会場 浅間会館

(主催:佐久ライオンズクラブ)

日時 9月20日(木)

午前9時30分～11時30分

午後1時～4時

会場 望月支所

(共催:望月ライオンズクラブ)

日時 9月21日(金)

午前9時30分～11時30分

会場 佐久水道企業団

日時 9月26日(水)

午前9時30分～11時30分

会場 高山CHOYAソーイング株式会社信州工場

日時 9月28日(金)午後1時～2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、保険証、パスポート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

☎62-3527 (直通)

## ●司法書士無料法律相談

日時 9月22日(土)午後1時～3時

会場 イオン佐久平ショッピングセンター2階

イベントホール

問合せ 長野県司法書士会

佐久支部

☎66-3344

広告欄

のぞみサンピア佐久 温泉付 エステ SPA ESTHE

# Plumeria

「プルメリア」  
より進化したエイジングケアへ。

ご予約受付中

のぞみサンピア佐久  
スパエステ「プルメリア」(5F)  
〒385-0062 佐久市根岸3203-2 営業時間11:00～20:00  
※毎月第3木曜日休業

ご予約は TEL0267-64-8020(直通)

温泉に直接入れるように作られたスパエステ。全てのトリートメントで無料で温泉がご利用できます。

## 日本初の最終処分場地盤再生

# フジ式循環システム®

株式会社 フジコーポレーション

詳しくはホームページで [フジ式循環システム](#) [検索](#)

広告欄

# 税金コーナー

**税目** 固定資産税・都市計画税  
国民健康保険税

**納期限** 10月1日

▶市税・保険料等の納付は安全・確実・便利な「口座振替」で!

第3期  
第3期

# 保険料コーナー

介護保険料 第6期  
後期高齢者医療保険料 第3期

**納期限** 10月1日

## 地域集団健診

### ●地域集団健診

10月15日(月) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)  
10月28日(日) 佐久市保健センター

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

### ●子宮頸がん集団車検診

10月31日(水) 浅間会館

### ●乳がん集団車検診

10月16日(火) 浅間会館

### ■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

## 9月の子育てサロン / 全会場 9:30~11:30

子育て真っ最中の子ども連れの皆さんの子育てに関する相談の場、情報交換・交流の場です。お気軽にお出かけください。

■野沢児童館	11日(火)・25日(火)
■中佐都児童館	6日(木)・20日(木)
■岩村田児童館	14日(金)・28日(火)
■中込児童館	7日(金)・21日(金)
■東児童館	4日(火)・18日(火)
■泉児童館	5日(水)・19日(水)
■岸野児童館	3日(月)
■高瀬児童館	12日(水)・26日(水)
■佐久城山児童館	13日(木)・27日(木)
■望月児童館	4日(火)・25日(火)
■あさしな児童館	13日(木)・27日(木)
■平根児童館	10日(月)・24日(月)
■小田井児童館	3日(月)
■切原児童館	5日(水)
■臼田児童館	12日(水)
■青沼児童館	19日(水)
■田口児童館	26日(水)

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

## 9月のつどいの広場

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

### ■サングリモ中込 / 午前9時~午後4時

1日・3日・4日・5日・7日・8日・10日・11日・12日・14日・  
15日・18日・19日・21日・24日・25日・26日・28日・29日

### ■あさしな保育園内 / 午前9時~午後2時

3日・5日・7日・10日・12日・14日・19日・21日・24日・26日・  
28日

### ■協和保育園内 / 午前9時~午後3時

3日・4日・5日・6日・7日・10日・11日・12日・13日・14日・  
18日・19日・20日・21日・24日・25日・26日・27日・28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

## 相談コーナー

### ●行政相談

浅科支所 9月18日(火) 午後1時~4時  
望月支所3階会議室 9月19日(水) 午後1時~4時  
あいとびあ臼田 9月20日(木) 午後1時30分~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

## 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・RDテスト(お口のおし歯菌のテスト)・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

日時 9月20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



## 子どもの歯の教室(要予約)

対象 2歳頃~就学前の幼児(25組)

内容 歯科健診・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯  
科講話・育児相談

日時 9月13日(水)

午前9時30分~11時30分(受付は午前9時15分~)

会場 口腔歯科保健センター(サングリモ中込2階)

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)  
・コップ・タオル

汚れてもよい服装でお越しください。

### ■予約・問合せ

健康づくり推進課 口腔歯科保健係

(サングリモ中込) ☎63-3781



# Data File

## 人口

総数	100,410人	(+5人)
男	49,122人	(-6人)
女	51,288人	(+11人)
世帯数	39,326世帯	(+31世帯)
	(8月1日現在)	(増減は前月比)

## 交通事故 救急・火災件数

	7月の月間件数	平成24年1~7月の累計
人身事故	50件	274件
死亡	0人	4人
負傷	68人	347人
救急	322件	2,172件
火災	3件	29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・印鑑登録・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 9月23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/9月3日(月)・10日(月)・18日(火)・24日(月)  
時間 午後6時30分まで

## 9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
2日(日)	佐久平整形外科クリニック (岩村田1311-7) ☎66-7150 田嶋クリニック (白田1652-1) ☎81-5151	■診療対象 小児科一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病のお子さん)	■診療対象 救急の患者さん (歯が急に痛くなった等の急病者)	■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)
9日(日)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011 さとう泌尿器科クリニック (岩村田1801-1) ☎68-2233	■受付時間 午前8時30分~正午	■場所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	■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)
16日(日)	小林内科クリニック (佐久平駅北19-1) ☎66-0500 小松耳鼻咽喉科クリニック (岩村田1311-9) ☎66-6300	■場所 浅間総合病院 救急外来内科診察室 (浅間総合病院の診察券が使用できます)	■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
17日(月)	たばたクリニック (平賀2366-2) ☎63-2821 雨宮病院 (下小田切73) ☎82-5311	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)		
22日(土)	ねむの木公園クリニック (佐久平駅北12-3) ☎67-8866 都甲クリニック (三塚191-36) ☎64-1050			
23日(日)	佐久長土呂クリニック (長土呂803-26) ☎68-7899 くろさわ病院 (中込3-15-6) ☎64-1711	■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、保護者の方々が対処に戸惑う時や、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。		■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、保護者の方々が対処に戸惑う時や、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。
30日(日)	国保浅科診療所 (塩名田570) ☎58-2100 坂戸クリニック (中込原3827-23) ☎63-6323	相談日時 毎日午後7時から午後11時		相談日時 毎日午後7時から午後11時
備考	注意 都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。 <a href="http://saku-ishikai.or.jp">http://saku-ishikai.or.jp</a>	お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000	■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。	お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000
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)



## 不用品活用コーナー

8月6日現在

### 譲ります

#### 【無料】

- FAX感熱紙 ●スキーセット (板90cm黄・ストック70cm・ブーツ19cm) ●スキーセット (板110cm・ストック90cm) ●ベビーチェア (テーブル付) ●チャイルドシート (新生児から) ●木製ベビーベッド (新生児から) ●エレクトーン

#### 【価格応談】

- 登山靴 (婦人用24cm) ●アルミホイール (16インチ、7.5J アリスト純正) ●除湿乾燥機 ●プリジストンスタッドレスタイヤ (215/60R-16 95-9) ●ロックミシン ●卓球台 ●着物・袴

■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】

- 電気炊飯器 ●電気ポット ●石油ファンヒーター ●軽トラック、軽自動車用12インチタイヤ ●剣道 道着・道具 (大人用、子ども用) ●2段ベッド ●英語教科書 (小・中・高校用) ●幼児同乗用自転車 (26インチ) ●田植機 (ばらまきタイプ) ●ベビーゲート (1m位まで伸びるもの) ●浴衣 (女児 130~150cm) ●耐火レンガ・レンガ (多めに) ●十三絃琴 ●電子ピアノ

#### 【価格応談】

- スタッドレスタイヤ (145/80R-13 75S) ●腹話術の人形 ●ゲートポールスティック (5本) ●子ども用室内鉄棒



# 芸術の9月inコスモホール ～第1回ステージフェスタ～

## ■ステージ

プロ演奏家と市民の皆さんが創り出すステージパフォーマンス

日時 9月23日(日) 午後2時開演(1時30分開場)

会場 佐久市コスモホール

入場料 全席自由 一般1,000円 高校生以下500円

出演団体 白田中学校吹奏楽部、オカリナキラキラスターズ、ダンスクラブKDC、佐久演奏家協会、童謡・唱歌をうたう会、野沢小学校合唱部、藤間流波乃会、フラ・プルメリア、フラメンコ El tiempo

### ○出演団体によるコラボレーション

♪わらべ唄メドレー 童謡・唱歌をうたう会+オカリナキラキラスターズ+ダンスクラブKDC+藤間流波乃会+佐久演奏家協会

♪サウンドミュージックより エーデルワイス、ドレミの歌、すべての山に登れ 野沢小学校合唱部+佐久演奏家協会、

♪さくらさくら 藤間流波乃会+佐久演奏家協会

♪剣の舞・ティコティコ ダンスクラブKDC+佐久演奏家協会

♪会いたかった (AKB48) 白田中学校吹奏楽部+ダンスクラブKDC



## ■ロビー 9月23日～30日(入場無料)

### ○「佐久のアート展」

佐久市ゆかりのアーティストによる油絵、切り絵、木彫、トールペイント、スタンドグラスなど作品約60点を展示。

### ○「生誕110周年記念齋藤秀雄展」

サイトウ・キネン・フェスティバル開催のきっかけとなった桐朋学園の創設者のひとり、齋藤秀雄氏が愛用したピアノをはじめ指揮棒等を展示。

※30日午後2時から齋藤秀雄氏の愛弟子で、日本を代表するチェロ奏者「山崎伸子」氏がゲスト出演。

※29・30日に齋藤氏のピアノによるリレーコンサートを開催。

### ○「生誕150周年ドビュッシー展」

「牧神の午後への前奏曲」、交響詩「海」等のドビュッシー直筆の楽譜を展示。

■主催・お問い合わせ (財)佐久市文化事業団 ☎82-3962

こころの  
ミュージカル  
2012

## ミュージカル「MONONOKE」 ～受け継がれる新しい物語～

「こころに優しさを、生きるちからを」を合言葉に、作品を通して人の優しさに触れ、仲間を思いやり、自分を見つめ直すような素敵な時間が過ごせることを目標にしています。

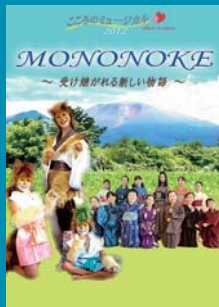
ミュージカル、そして文化団体の  
パフォーマンスの2部構成!

日時 11月11日(日)  
1回目 午前11時開演(10時30分開場)  
2回目 午後3時開演(2時30分開場)

会場 佐久市コスモホール  
入場料 全席自由 1,500円(前売り券1,000円)  
(3歳以下ひざ上鑑賞無料)

主催 こころのミュージカル製作委員会  
共催 (財)佐久市文化事業団

■お問い合わせ 「こころのミュージカル」製作委員会  
☎090-3228-5563 (広報 小林)



上記2公演の  
チケットは、右  
記プレイガイド  
で好評発売中

プレイ  
ガイド

佐久市コスモホール、野沢会館、市役所観光交流推進課、交流文化館浅科、白田・浅科・望月・各支所経済建設課、西澤書店、大阪屋あさま店、プラザ佐久、スーパーえちごや、メディコケイジン(株)、ヒオキ楽器佐久平店

## 佐久ケーブルテレビ

市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

## Saku City News

月～金曜日 18:30～放送中です。

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

佐久市広報番組  
市長出演日 9月25日(火)、27日(木)、29日(土)

TEL 63-4500 FAX 63-4550

## FMさくだいら

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 9月5日(火)、26日(火)

●再放送は当日の11:35～11:50  
18:10～18:25です。

TEL 65-8888 FAX 65-8880

### あなたの声を 聞かせてください

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

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

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

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立たせていただきます。



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

2012(平成24)年9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)