



Photo 野沢小学校合唱部 第79回NHK

全国学校音楽コンクール出場

第79回NHK全国学校音楽コンクールが10月7日（日）東京NHKホールで開催され、野沢小学校合唱部（部員42名）が出場しました。11年ぶりの全国大会出場となった野沢小学校合唱部の皆さんは、大きな舞台で素敵な歌声を聞かせてくれ、優良賞を受賞しました。

今月のピックアップ

- 佐久市議会第3回定例会が開かれました……………2③
- 平成23年度一般会計・特別会計概要……………4～6
- 事務事業外部評価を実施し、
評価結果を受けて市の対応方針を定めました……………10⑪
- 公民館報「さくし」……………27～38
- 情報・インフォメーション……………57～61

佐久市議会

第3回定例会

開かれました

平成24年佐久市議会第3回定例会

例会が9月3日に開会し、9月28日までの26日間の会期で開かれました。市長が提案した議案は、招集日に提案した専決処分報告1件、条例案2件、事件案2件、決算認定17件、予算案6件と、19日に提案した事件案2件、諮問案1件の合わせて31件で、いずれも可決等されました。また、最終日には議員から規則案1件が提出され、可決されました。

専決処分報告

7月24日付けで専決処分した平成24年度一般会計補正予算（第2号）について、議会の承認を得ました。

これは、地元の佐久長聖高校が第94回全国高等学校野球選手権大会へ出場することに対する激励交付金について補正計上したものです。

条例

○佐久市防災会議条例等の一部

改正条例

災害対策基本法の一部改正により、地方公共団体において設置する防災会議と災害対策本部との役割分担および防災会議の委員構成が見直されたこと等に伴い、関係条例について所要の改正を行いました。

○佐久市佐久情報センター条例の一部改正条例

佐久情報センターの使用に係る料金について、指定管理者の収入として収受させる利用料金制を導入し、民間活力を生かした利用者サービスの向上により施設利用を一層促進するとともに、会計事務処理の効率化を図るための改正を行いました。

○佐久市議会会議規則の一部改正規則

地方自治法の一部改正により、本会議における公聴会の開催および参考人の招致をすることができるとされたことに伴い、所要の改正を行いました。

事件

○佐久市辺地総合整備計画の変更について
平成22年第1回定例会における議決を経て策定した佐久市辺地総合整備計画を変更することについて、議会の議決を得ました。

○市道の路線認定について
新たに5路線を認定することについて、議会の議決を得ました。

○離山南工業団地用地の取得及び処分について
離山南工業団地用地の区画3および区画4について、佐久市土地開発公社から購入し、区画3については大洋化学工業株式会社へ、区画4については株式会社理研オプテックへ売却することについて、議会の議決を得ました。

決算

平成23年度一般会計決算と16の特別会計決算について、監査委員の意見を付けて提出し、議会の認定を得ました（詳しくは4～6ページをご覧ください。）。

予算

平成24年度一般会計補正予算（第3号および第4号）と特別会計補正予算（4会計）が可決されました。

このうち、一般会計補正予算（第3号）は、離山南工業団地用地の取得経費および新エネルギー・省エネルギー施設整備に対する補助経費について、3億7,348万8千円を追加し、総額を487億1,447万9千円としました。

また、一般会計補正予算（第4号）は、13億7,294万6千円を追加し、総額を500億8,742万5千円としました。なお、補正の主な内容は、次のとおりです（万円未満は切

捨て）。

▼障害者地域生活支援事業費（岩村田共同作業センター改修および送迎車両等購入経費） 570万円

▼こころの健康推進事業費（自殺予防対策としての心といのちの支援相談員設置および活動経費） 158万円

▼予防接種事業費（ポリオ定期予防接種の生ワクチンから不活化ワクチンへの切替えに伴う経費） 5,032万円

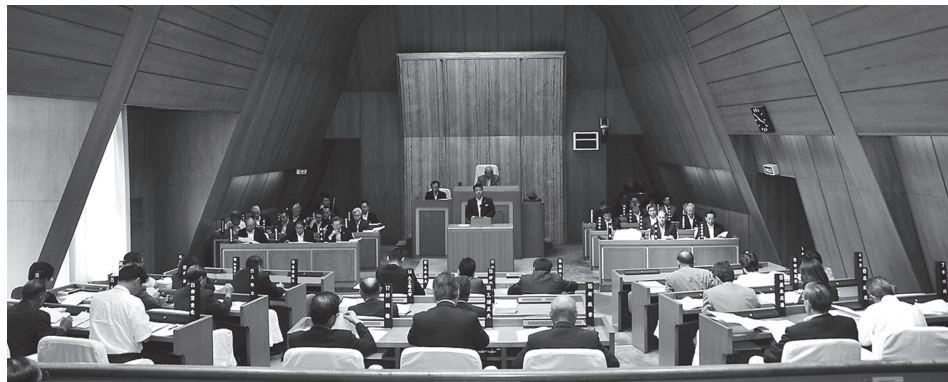
▼ごみ埋立事業費（軟質系プラステックの処理業務体制強化に伴う委託経費） 400万円

▼新クリーンセンター整備事業費（環境影響評価に係る現況調査、予測および評価の委託経費） 566万円

▼農業振興事務費（農業経営を開始する青年就農者に対する給付等経費） 448万円

▼農作物鳥獣害防止対策事業費（防護柵の設置に対する補助経費） 273万円

- ▼環境保全型農業推進事業費
(環境保全型農業に取り組み
農業者に対する支援経費)
139万円
- ▼林業振興管理費(森林経営計
画作成等に対する補助経費)
292万円
- ▼市有林造林事業費(平成25年
度に佐久市で開催する第64回
長野県植樹祭会場の整備経費)
160万円
- ▼観光宣伝事業費(佐久市の特
徴を生かしたブランド戦略お
よび商品開発ならびに商品P
Rを行う経費)
525万円
- ▼道路維持修繕事業費(佐久水
道企業団が施工した配水管布
設箇所の舗装本復旧受託工事
に係る経費)
1,200万円
- ▼合併特例事業債排水路整備事
業費(琵琶島排水路用地購入
経費)
209万円
- ▼消防施設整備事業費(県道拡
幅工事に伴う中佐消防庫移
転経費)
176万円
- ▼文化振興総務費(コスモホー
ル調光装置改修経費)
6,980万円
- ▼北部センター管理運営事業費
(ボイラー2号機水漏れに伴
う修繕経費)
320万円
- ▼現年土木補助災害復旧事業費
(2月の低温による凍上災害
に伴う復旧経費)



12月31日をもって任期満了と
なる人権擁護委員の岩松ますみ
氏を再度推薦することについて、
議会の同意を得ました。

諮問

▼長期債元金償還金(市債繰上
償還元金)
10億1,453万円

佐久市職員採用試験 (追加募集)

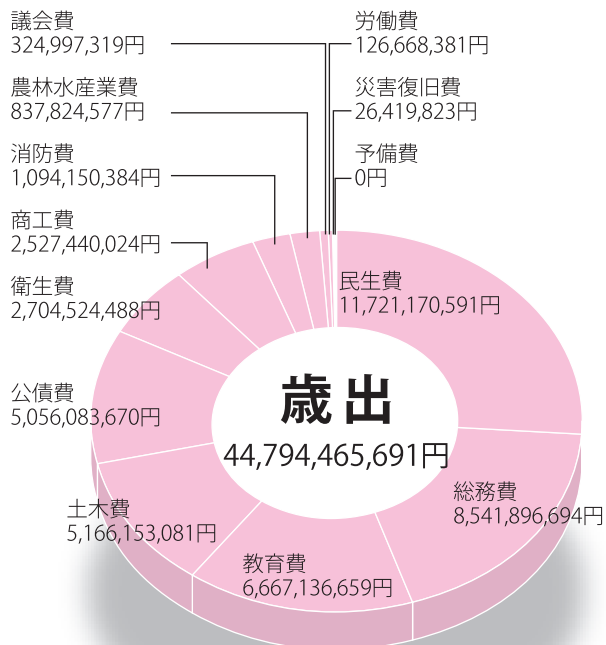
採用年月 (平成25年4月採用)				受 験 手 続
試験の 名称	試験 区分	採用予定 人員	受 験 資 格	
上 級	① 行 政	5名程度	昭和57年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた者。 ※住所要件あり	●試験日時 (第1次) 平成24年12月9日(日) 午前9時試験開始 ●試験会場 佐久市役所 ●受付期間 ・11月1日(木)～11月20日(火) (土・日曜日を除く) 郵便の場合は、11月20日(火)までの消印有効 ●試験申込書の交付 ・職員課人事係 (4階) ・郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ宛名を明記した返信用封筒(140円切手を貼付した角2の大きさ)を同封してください。 ●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
	② 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。	
中 級	③ 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5年4月1日までに生まれた者。	
○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行政については、平成24年10月19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25年4月採用の追加募集となります。他の区分の募集については既に終了しております。				※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。

平成23年度

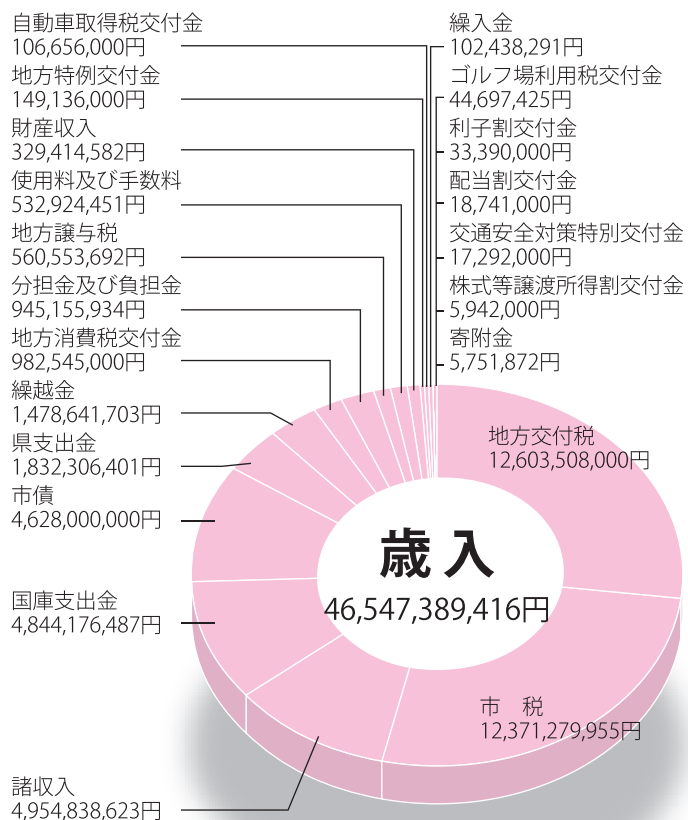
一般会計・特別会計

決算概要

一般会計決算状況



歳出 44,794,465,691円



歳入 46,547,389,416円

実質収支額 954,516,055円

※実質収支額は、歳入歳出差引額（1,752,923,725円）から繰越明許費充当一般財源（798,407,670円）を差し引いた額です。

財政指標で見る佐久市の財政状況

財政力指数

0.528

（県下19市中13位）

地方公共団体の財政に力があるかどうかを表す指標です。

この数値が高いほど財政力が強く、1.0を上回れば普通交付税の交付を受けません。



経常収支比率

78.2%

（県下19市中1位）

地方公共団体の財政の弾力性（ゆとり）を見るための指標です。

この数値が低いほど、財政にゆとりがあり、様々な状況の変化に柔軟な対応が出来ることを示しています。



地方公共団体の財政構造の弾力性を判断する『経常収支比率』、財政力を示す『財政力指数』、『地方公共団体の財政の健全化に関する法律』の規定により、公表することが義務付けられている『健全化判断比率4指標（実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率）』は、次のとおりとなっています。

なお、平成23年度決算に基づく佐久市の「健全化判断比率」は、4つの指標いずれもが早期健全化基準を超えない「健全な状態」を維持しています。

一般会計

一般会計の歳入決算額は46億4,738万9,416円、歳出決算額は447億9,446万5,691円で、この差額から繰越明許事業のための繰越財源の7億9,840万7,670円を差し引いた実質収支額は、9億5,451万6,055円となり、黒字決算で平成23年度を締めくくることができました。

歳入の構成比については、右記円グラフのような状況です。

歳出については、予算編成の基本方針にそって、健全な財政運営に努めました。施策面では、教育振興、子育て支援、高齢者支援、産業振興および観光振興都市基盤整備などの事業を実施しました。施設面では、新規事業として、望月中学校建設事業や岩村田地区北部新小学校にかかる基本設計などを実施しました。また、道路や総合運動公園などのインフラ整備も実施しました。このほか、後年度の財政負担軽減に資するため、市債の繰上償還を実施しました。

特別会計

特別会計のうち、国保浅間総

特別会計歳入歳出決算総括表

(単位：円)

会 計 名		歳入決算額	歳出決算額	実質収支額
特 別 会 計	事 業 勘 定	9,259,511,534	9,101,559,266	157,952,268
	国民健康保険会 計			
	へき地内山 診療所勘定	929,598	848,948	80,650
	浅科診療所 勘定	53,949,166	50,453,294	3,495,872
	介護保険会 計	8,067,163,312	8,060,054,871	7,108,441
	白田啓明園会 計	145,756,071	144,376,887	1,379,184
	白田学園会 計	83,762,274	83,991,627	△ 229,353
	特別養護老人ホーム会 計	1,105,508,866	1,101,463,861	4,045,005
	後期高齢者医療会 計	851,948,638	849,983,689	1,964,949
	住宅新築資金等貸付事業会 計	29,768,637	28,493,436	1,275,201
	介護老人保健施設会 計	252,549,372	246,308,693	6,240,679
	特定環境保全公共下水道事業会 計	637,264,129	619,587,060	17,677,069
	農業集落排水事業会 計	321,569,957	278,015,329	43,554,628
	生活排水処理事業会 計	50,833,938	63,428,182	△ 12,594,244
	奨学資金会 計	15,947,214	14,547,605	1,399,609
	飲料水供給施設会 計	8,906,849	8,906,849	0
	茂田井財産区会 計	1,429,702	1,298,475	131,227
	国保浅間総合病院事業会 計	6,693,437,144	6,574,437,732	118,999,412
	公共下水道事業会 計	251,921,000	538,868,196	△ 286,947,196
	計	30,609,325,958	31,095,401,513	△ 486,075,555

* 国保浅間総合病院事業会計の資本的収入額が、資本的支出額に対して不足する額286,947,196円は、過年度分損益勘定留保資金252,305,787円、資本的収支調整額4,641,409円、建設改良積立金30,000,000円で補てん。

* 公共下水道事業会計の資本的収入額が資本的支出額に対して不足する額609,799,484円は、当年度分消費税および地方消費税資本的収支調整額7,620,320円、過年度分損益勘定留保資金602,179,164円で補てん。

合病院事業特別会計および公共下水道事業特別会計を除く、国民健康保険特別会計など14会計の合計で2億3,348万1,185円の黒字となりました。国保浅間総合病院事業特別会計および公共下水道事業特別会計についても、黒字決算となりました。

都市計画税の使いみち
平成23年度に納付された都市計画税は、7億3,983万2,715円でした。都市計画税は、都市計画事業である、道路や公園、街路、公共下水道事業の整備費、土地区画整理事業などのまちづくりのための事業に使われます。

健全化判断比率4指標

④将来負担比率

数値はありません(△74.6%)

(県下19市では2市が数値なし)

一般会計等が将来支払っていく借金の返済額が、佐久市の標準財政規模と比べてどのくらいあるのかを示すものです。

この比率が大きいくほど、将来の佐久市の財政を圧迫すると見込まれます。

350.0%を超えるとイエローカードとされます。

③実質公債費比率

4.2%

(県下19市中1位)

佐久市が1年間で自由に使えるお金のうち、その年の借金の返済に使われるお金の割合を示すものです。

25.0%を超えるとイエローカードとされます。

②連結実質赤字比率

赤字はありません

(△27.69%)

1年間の収入に対する、公営事業会計を含む全ての会計の赤字の割合を示しており、佐久市全体の赤字の程度を表します。

16.97%を超えるとイエローカードとされます。

①実質赤字比率

赤字はありません

(△3.52%)

1年間の収入に対する、一般会計等の赤字の割合を示すものです。この比率が高くなるほど、赤字の程度が大きいくということになります。

11.97%を超えるとイエローカードとされます。

※ここでのイエローカードとは、早期健全化基準を指します。基準を超える場合、財政健全化計画を定める必要があります。

※一般会計等：一般会計・白田啓明園・白田学園・住宅新築資金等貸付・生活排水処理事業・奨学資金・飲料水供給施設会計を指します。

※実質赤字比率・連結実質赤字比率・将来負担比率については、負の値は公表の義務はありませんが、参考として()内に表示してあります。

※標準財政規模とは、地方公共団体の標準的な状態で通常収入されると見込まれる一般財源の総額をいいます。

一般会計の市民一人当たりの費用と主な事業内容

平成23年度、市民一人当たりに使われたお金は、445,734円になりました。

なお、市民一人当たりに使われたお金を、科目別に算出すると、次の表のとおりになります。

※平成24年3月31日現在の人口100,496人で算出しています。

●総務費 84,997円 人事・財産管理、企画や選挙、戸籍・住民票事務などの経費	●民生費 116,633円 高齢者・障害者・児童福祉や生活保護などの経費	●衛生費 26,912円 ごみ処理や環境保全、市民の健康増進などの経費	●農林水産業費 8,337円 農林業の振興や土地改良などの経費	●商工費 25,150円 商工業の振興や観光事業などの経費
●土木費 51,407円 道路・公園・市営住宅などの建設や管理の経費	●消防費 10,888円 消防団の運営、消防・救急活動などの経費	●教育費 66,342円 小中学校建設や管理運営、文化・スポーツの振興などの経費	●公債費 50,311円 市債（借入金）の元金・利子などの償還金	●その他 （議会費・労働費） 災害復旧費 4,757円 議会運営、雇用や労働者支援、災害復旧などの経費

佐久市の一般会計決算額を家計に置き換えてみると…

一般会計決算額を1万分の1にして、1年間の家計の収支に置き換えると、次のようになります。

■収 入

（一年間当たり）

給料（市民税・固定資産税などの市税）	124万円
パートや不動産等貸付収入（市施設の使用料、財産収入など）	67万円
親からの仕送り・資金援助（地方交付税や国・県からの補助金など）	212万円
家の増改築等ローンの借り入れ（市債）	46万円
預貯金の引き出し（基金からの繰入金）	1万円
前年からの繰越金（前年度繰越金）	15万円
合 計	465万円

■支 出

（一年間当たり）

食費（職員や議員の給料などの人件費）	67万円
光熱水費や日用品の購入費（光熱費や消耗品購入などの物件費）	49万円
車や家電の修理費（市が管理する施設などの維持補修費）	12万円
医療費（福祉医療や生活保護などの扶助費）	61万円
町内会費や親戚・友人への支援（補助費・投資および出資金・貸付金）	102万円
家の増改築費（道路や学校建設などの投資的経費）	57万円
子どもへの仕送り（国民健康保険など他会計への繰出金）	25万円
住宅・自動車などのローン返済（市債を返還する公債費）	51万円
預貯金（基金への積立金）	24万円
合 計	448万円

収入と支出の差引残高（翌年度への繰越金）

17万円

■預貯金等の状況

（一年間当たり）

預貯金現在高（基金現在高）	275万円
ローン（借金）残高（市債残高）	418万円
うち、親からの援助（地方交付税算入分（約7割））	293万円
差引本人負担額（市債残高の約3割）	125万円

市税の納入は
安全・便利そして確実な

『口座振替』

をお勧めしています。

*納期限を忘れていても、自動的に口座から引落しができます。
*忙しい時や月末で混雑する金融機関での、納付の手間が省けます。

口座振替のご案内

●利用できる金融機関

八十二銀行、長野銀行、上田信用金庫、長野県信用組合、長野県労働金庫、佐久浅間農業協同組合、ゆうちょ銀行（郵便局）

●お申し込み先

右に記載の金融機関のほか収税課、各支所・出張所の窓口

●持ち物

通帳、通帳届出印、納税通知書



口座振替により市税を確実に納付するために

【ポイント1】

●振替日

口座振替の引落日は、各納期の最終日です。
前日までに預金残高の確認をお願いします。

（税目・納期限は広報佐久「税金コーナー」でご確認ください。）

【ポイント2】

●再振替

振替日に万が一、残高不足で引き落としができなかった時は、翌月15日（休日の時は翌営業日）に再振替を行っています。

再振替の対象の方には、ハガキでお知らせしていますので、通知の届いた方は、14日までに口座に入金をお願いします。

納税に関する相談のお知らせ

市税の納税に関する相談を随時行っています。

・最近会社を退職し、現在収入がなく納税に困っている…
・急に多額な出費が重なり、納期限内に納税できそうもない…
などでお困りの方は、お気軽に収税課にご相談ください。



■お問い合わせ
収税課

☎623043（直通）

国民年金保険料は、 社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市民税の社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。

合も年内に納付すれば、今年の控除として申告することができます。この場合は領収書を添付してください。
10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

◆証明書は、毎年11月上旬に 送付されます

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が、日本年金機構から11月上旬に送付されます。証明内容は、今年1月から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。なお、納付忘れがある場

◆国民年金保険料は、世帯で 連帯して納付

国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主および配偶者も連帯して納付する義務があります。ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付されたご本人の社会保険料控除の申告に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付して申告してください。

■お問い合わせ

小諸年金事務所
市役所 市民課
日本年金機構ホームページ

☎0267-22-1080
☎623093（直通）

<http://www.nenkin.go.jp/>

平成24年度 佐久市政治・選挙講演会

主催 佐久市明るい選挙推進協議会・佐久市選挙管理委員会

日時 11月23日（金）午後1時30分～3時30分（開場午後1時00分）

会場 交流文化館浅科 穂の香ホール

表彰 平成24年明るい選挙啓発ポスターコンクール入選者表彰

講演 演題 「どう動く？今後の政局」

講師 清水 克彦 氏

【プロフィール】

- ・1962年 愛媛県生まれ
- ・文化放送プロデューサー／江戸川大学メディアコミュニケーション学部講師
- ・気鋭の政治記者として永田町取材に携わって15年。加えて、テレビ、新聞がとかく幅を利かせる政治の舞台にあって、ラジオ記者ならではの取材方法で独自の人脈と嗅覚を育んできた。それらをベースに日本の政治の近未来やどのメディアでも伝え切れていないインサイダー情報をひと足早く提供してきた。現在は政治のみならず、独自の取材と論点で子育てから自分を生まれ変わらせる方法まで幅広い分野で活躍されています。
- ・「政治主導」の落とし穴・「頭のいい子が育つママとパパの習慣」政治から教育関係の著作など 多数



参加費 無 料

明るい選挙に向けて

（シリーズ2）

「寄附の禁止について」

●公職選挙法における寄附の禁止

「寄附」は、買収や接待などの温床となりがちであり、また、寄附の多少が、公職の候補者等（現職、立候補者、立候補予定者）の評価につながりかねません。

こうしたことから、政治や選挙にお金のかかる大きな要因となつていく特定の「寄附」を禁止することにより、お金のからならない、きれいな政治や選挙の実現を目指しています。

●公職選挙法という「寄附」とは

公職選挙法では、寄附を「金銭、物品その他の財産上の利益の供与又は交付、その供与又は交付の約束で党費、会費その他債務の履行としてなされるものの以外のも」と定義されています。なお、金銭、物品その他の財産上の利益には「花輪、供花、香典又は祝儀として供与され、又は交付されるものその他これらに類するものを含む」とされています。

●政治家からの寄附禁止

選挙の有無に関わらず、政治家が選挙区内の人に寄附を行うことは、どのような名義であることを問わず特定の場合を除いて一切禁止されています。有権者が求めてもいません。冠婚葬祭における贈答なども寄附になるので注意してください。



【禁止されている寄附の例】

- × 病気見舞い
- × 祭りへの寄附や差し入れ
- × 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差し入れ
- × 結婚祝、香典（政治家本人が結婚披露宴、葬式等に自ら出席してその場で行う場合は罰則が適用されない場合がある）
- × 葬式の花輪、供花
- × 落成式、開店祝の花輪
- × 町内会の集会や旅行等への催物への寸志や飲食物の差し入れ
- × 入学祝、卒業祝
- × お中元、お歳暮



■寄附が禁止されていない特定の場合とは

1 政党その他の政治団体又はその支部に対して行う場合。

ただし、資金管理団体を除く自己の後援団体に対する寄附は※選挙前の一定期間禁止されます。

2 親族（6親等内の血族、配偶者及び3親等内の姻族）に対して行う場合。

3 政治家が、専ら政治上の主義又は政策を普及するために、選挙区内で行う講習会その他の政治教育のための集会に関し、必要やむを得ない実費の補償として行う場合。ただし、食事の提供及び食事についての実費の補償として寄附することは禁止されます。また、※選挙前の一定期間内に行われる集会に關しての寄附は、禁止されます。

■寄附の勧誘や要求の禁止

いかなる人も、政治家等に対して、選挙区内に在る者に対する寄附を勧誘し、又は要求することは、禁止されています。

また、政治家等以外の者に、政治家等の名義で選挙区内にある者に対する寄附を勧誘し、又は要求することも禁止されています。

なお、相手に不安をいだかせるような方法で寄附を勧誘し、又は要求すると処罰されます。

●後援団体からの寄附禁止

政治家の後援団体（後援会など）が行う寄附も、政治家の寄附同様禁止されています。

「後援団体の設立目的により行う行事または事業に関する寄附」は例外とされていますが、この場合も花輪、供花、香典、祝儀などや※選挙前一定期間にされるものは禁止されています。

※選挙前一定期間とは

1 任期満了による選挙：任期満了の前日90日に当たる日から選挙の期日までの間

2 任期満了による選挙以外の選挙：解散の日（又は選挙を行うべき事由が生じた旨を選挙管理委員会が告示した日）の翌日から選挙の期日までの間

●政治家等の関係会社などからの寄附禁止

政治家が役員、構成員である会社や団体が、政治家の名前を表示して行う寄附や、政治家の名前などをつけた会社、団体がその選挙に関して行う寄附も、政治家の寄附同様に禁止されています。

●その他の寄附制限

政治家への寄附についても、国や地方公共団体と請負関係にある者や利子補給の対象となっている融資を受けている者の寄附の制限、政治資金規正法による制限などがあります。

寄附に関するQ&A

Q1 趣味の会の会則で、会費は1口（1,000円）以上となっている場合に、入会することとなった議員が、2口以上支払ったとき寄附にあたりますか。

A1 会員として資格を得られる最低限の会費（この場合では1口）までは寄附ではありませんが、これを超える分は禁止されている寄附にあたります。

Q2 OO区で被災地支援の募金を集めることになりました。区にいる議員が募金に応じた場合は、寄附にあたりますか。

A2 募金に応じた場合、禁止されている寄附にあたります。

Q3 有志を集めてチャリティゴルフが開催され、参加費の一部を被災地に寄附することとした場合、この大会に議員は参加できますか。

A3 寄附金も含まれた会費を払って参加することは、禁止される寄附にあたります。

Q4 区が行う行事の際、区民である議員が、区の役員と共に金一封を出すことはできますか。

A4 行事を行うための金一封は、禁止されている寄附にあたります。

Q5 市のお祭りで実行委員会が花火を行うため寄附を集める場合、市の議員にもお願いできますか。

A5 禁止されている寄附にあたるので、求めることはできません。

Q6 議員の後援会が開催する政治資金パーティーに、選挙区内の有権者を無料で招待し、食事や飲み物を提供できますか。

A6 無料招待した場合は提供する飲食物が禁止される寄附にあたります。

Q7 地区の会合で、会費が5,000円と定められている場合、議員は出席できますか。

A7 会費の額（この場合5,000円）のみであれば出席はできます。ただし、会費の額以上に支払った場合や、議員個人的に飲食物を持ち込んだりした場合は、禁止される寄附にあたります。

Q8 会費制の忘年会、新年会に議員が出席する場合、会費の額を「寸志」や「お祝い」と表示して出すことはできるか。

A8 会費の額であっても、「寸志」や「御祝」などの表示がある場合は、禁止された寄附にあたります。

平成24年度 明るい選挙啓発ポスター コンクール入選作品

市内小中高校より平成24年度明るい選挙啓発ポスターコンクールに応募された作品は666点になりました。

ご協力いただきました児童、生徒の皆さんに感謝申し上げます。



野沢小学校 6年
黒澤 咲妃さん



中込中学校 1年
西澤 美遥さん



臼田高等学校 1年
高橋 安里さん

■お問い合わせ 佐久市選挙管理委員会 ☎62-3502（直通）

事務事業外部評価を実施し、 評価結果を受けて市の対応方針を定めました

市では、平成22年度、23年度と「事業仕分け」を実施してきました。

平成24年度からは、所管課がそれぞれ各事務事業を評価した後、この事務事業について、外部の委員で構成される佐久市行政改革推進委員会による「事務事業外部評価」を実施し、この評価結果を受けて市の対応方針を定めました。

今後は、この対応方針に基づき、それぞれの事業の見直しを行い、より効率的な市政運営を推進していくとともに、常に事業の検証に努めていきます。

外部評価番号	事業名	外部評価結果	対応方針	
1	公有財産管理事業	要改善	改善	○公有財産システム（本年10月運用開始）の市有財産データにより、財産の現況を詳細に把握したうえで、売却処分や賃貸による貸し付け等、積極的な処理を行います。
2	滞納整理事業	要改善	改善	○職員のスキルアップのため、専門的研修を実施していきます。各自治体では滞納処分等専門知識を必要とする業務は、人事異動等によりノウハウが蓄積されにくいこともあり、「長野県地方税滞納整理機構」が設立されています。この専門組織を有効的に活用し、移管件数枠の増加等を協議していきます。
3	協働推進事業	要改善	改善	○市民活動サポートセンターおよびまちづくり活動支援金の認知度を高めるため、積極的なPRを行います。 ○市民活動サポートセンターに対して、行政としての必要なサポートを実施します。 ○まちづくり活動支援金と県の元気づくり支援金の目的等の違いを明確にしていきます。
4	佐久情報センター管理運営事業	要改善	改善	○指定管理者と協議を行い、利用者が施設を利用しやすいよう改善していきます。 ○指定管理者と連携しながら、自主事業の展開と、広報佐久によるPRを行っていきます。 ○指定管理者のインセンティブが働くよう、利用料金制の導入を行います。
5	男女共同参画推進事業	現行どおり・拡充	現行どおり・拡充	○市民の皆さんの男女共同参画における意識を高めるため、講演会等をはじめとした具体的な啓発活動が効果的なものとなるようひとつひとつ事業を進めていきます。 ○関係団体等との意見交換会を行い、拡充策を作成します。
6	国保保健事業	要改善	改善	○国民健康保険加入者の皆さんに、特定健診の重要性や目標受診率が達成できない場合の影響などについて、様々な機会を通じてPRを図ります。 ○他市町村の状況を参考に新たな取り組みを検討し、受診率の向上を図ります。
7	福社会館管理運営事業	要改善	改善	○周辺の施設整備を踏まえ、福社会館のあり方を地元も含め検討していきます。 ○浴場施設、研修施設の利用、集客が図られるよう市のホームページ等に掲載し、周知していきます。
8	障がい者社会参加促進事業	現行どおり・拡充	現行どおり・拡充	○今後とも、障がいを持つ皆さんの外出や社会参加の機会、生きがいの創出のため、事業の充実を図り、実施していきます。
9	共有林整備事業	現行どおり・拡充	現行どおり・拡充	○ボランティアの活用等について共有林組合と協議を行いながら、今後も効率的な管理運営に努めます。

外部評価番号	事業名	外部評価結果	対応方針	
10	定住推進事業	現行どおり・拡充	現行どおり・拡充	○移住交流に関する各種セミナーやイベントに積極的に参加しながら、空き家バンクの更なる充実を図り定住人口の増加を推進します。
11	市街化促進事業	廃止	廃止	○市街化促進事業は、用途地域内への住居等の立地促進を図るため、昭和62年に施行され、今日まで25年という長年にわたり実施しており、当初の目的である立地促進に係る一定の役割を果たしてきたと考えています。 しかし近年、高速交通網および地域幹線道路の整備や経済状況の変化などから、土地需要のニーズが多様化してきており、効果や役割が減少してきています。また、利用者も少なくなってきました。 このことから、評価結果のとおり事業を廃止します。
12	街路整備促進事業	現行どおり・拡充	現行どおり・拡充	○地元組織と協力、調整しながら現行の事業を継続します。 ○市民にわかりやすい成果指標を設定し、効果を確認しながら事業を進めます。
13	下水道使用料・受益者負担金賦課徴収事業	要改善	改善	○収納率の向上を図るため、委託事業者と収納折衝手法等の成果検証を随時行い、徴収方法を見直すとともに滞納処分の早期対応をします。
14	合併浄化槽普及促進事業	現行どおり・拡充	現行どおり・拡充	○今後も、河川等の水質保全と快適な生活環境を創出するため、合併処理浄化槽の設置を促進し、合わせて適正な維持管理の実現に向け、佐久市浄化槽協会と連携し、浄化槽設置者への啓発に努めるとともに、佐久市浄化槽協会の加入促進活動を支援します。
15	臼田簡易水道管理事業	現行どおり・拡充	現行どおり・拡充	○現行の事業を進める中で、佐久水道企業団への移管など、別の手法による管理について、関係機関との協議を含め、検討を進めます。
16	望月医師当番制事業	要改善	改善	○地区の区長会および民生児童委員等と、常に出張診療所のあり方について、協議をしていきます。 ○布施出張診療所については、地元区長会などとの協議などにより課題などを把握する中で、必要に応じ医療関係機関とも協議をしていきます。
17	望月土づくりセンター管理運営事業	要改善	改善	○施設の有効利用を図るため、臭気対策、道路改良などの条件整備について、地元地区との協議を進めます。 ○民間等への事業譲渡についても、施設の状況等を考慮しながら、地元地区等と協議する中で検討していきます。
18	奨学金貸与事業	要改善	改善	○就学の意思と能力がありながら、経済的理由によりこれが困難な者に学資を貸与することにより、就学を奨励する制度であるため、より多くの方が利用できるよう、制度内容、運営の仕方について、十分検討し、改善を図ります。
19	学校給食センター管理運営事業	要改善	改善	○現状、アレルギー対応食提供ができていない南部センター、臼田センターについて、アレルギー対応食提供に向けて準備を進めていきます。
20	海の家開設事業	要改善	改善	○多くの市民の皆さんに利用していただけるよう、市民ニーズを把握し、利用者の増加を目指します。
21	政治・選挙に係る常時啓発事業	要改善	改善	○若年層への啓発を積極的に強化していく一方で、一般の有権者の政治・選挙への関心を高めるための取り組みも工夫していきます。

事務事業外部評価の評価結果や対応方針の詳細につきましては、

ホームページ（<http://www.city.saku.nagano.jp/CMS/html/entry/8970/344.html>）でご覧いただけます。

■お問い合わせ 企画課 ☎62-3067（直通）

平成
23年度

人事行政の運営等の状況について

市の人事行政の運営等について市民の皆さんに理解していただくため、「佐久市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、員の任用、給与、勤務等について、平成23年度の概要を公表します。（給与等については、平成24年4月1日の状況も併せて公表します。）

1 任免および職員数

①採用の状況 (H23.4.1～H24.3.31) (単位:人)

職 種	事務職	保健師	保育士	医療職	技能労務職	合 計
男 性	26	0	1	9	0	36
女 性	10	1	3	7	0	21
計	36	1	4	16	0	57

②退職の状況 (H23.4.1～H24.3.31) (単位:人)

職 種	事務職	保健師	保育士	医療職	技能労務職	合 計
男 性	23	0	0	9	1	33
女 性	11	0	8	10	3	32
計	34	0	8	19	4	65

③部門別職員数の状況 (各年度4月1日現在) (単位:人)

区 分	一般行政等	教育行政	病 院	下水道	その他	合 計
平成24年度	598	136	365	21	41	1161
平成23年度	600	132	347	25	40	1144
差 引	-2	4	18	-4	1	17

2 給与に関すること

①一般行政職の級別職員数の状況（医療職を除く） 《行政職給料表》

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	合計
H24.4.1 現在	標準的な 職務内容	主事補 技師補	主事 技師	主任	主査	課長補佐 係長	課長	部長 参事	部長
	職員数	50人	60人	166人	34人	133人	55人	24人	3人
	構成比	9.5%	11.4%	31.6%	6.5%	25.3%	10.5%	4.6%	0.6%
H23.4.1 現在	標準的な 職務内容	主事補 技師補	主事 技師	主任	主査	課長補佐 係長	課長	部長 参事	部長
	職員数	44人	45人	174人	35人	138人	60人	25人	2人
	構成比	8.4%	8.6%	33.3%	6.7%	26.4%	11.5%	4.8%	0.4%

②職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区 分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
H24.4.1 現在	佐久市	325,469円	388,894円	42.9歳	337,149円	350,466円
H23.4.1 現在	佐久市	331,112円	393,596円	43.4歳	333,266円	346,890円
	長野県	349,229円	414,205円	45.6歳	293,795円	322,387円

(注) 1 「平均給料月額」とは、各年4月1日現在における職種ごとの職員の基本給の平均です。
2 「平均給与月額」とは、職種ごとの平均給料月額に毎月支払われる扶養手当、通勤手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当を合計した金額です。

③特別職の報酬等の状況(H24.4.1現在)

区 分	月 額	期末手当
給 料 (注)	市 長 872,000円 (969,000円)	(平成23年度支給割合) 6月期 1.40月分 12月期 1.55月分 計 2.95月分
	副市長 709,000円 (788,000円)	
報 酬	議 長 461,000円	
	副議長 383,000円	
	議 員 349,000円	

④職員の初任給の状況 (H24.4.1現在)

区 分	初任給
佐久市	大学卒 172,200円
	高校卒 140,100円
長野県	大学卒 175,600円
	高校卒 142,300円

(注) 特別職の給料は、特例条例により（ ）内の額から10%減額した太字の額が支給されています。

⑤職員給与費の状況（一般会計予算）

区 分	職員数 A	給 与 費				1人当たり給与費 年額 (B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
平成24年度	716人	2,818,159千円	465,270千円	1,025,637千円	4,309,066千円	6,018千円
平成23年度	724人	2,846,755千円	477,364千円	1,049,545千円	4,373,664千円	6,041千円

(注) 1 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。
2 職員数は4月1日現在の一般会計予算対象職員数です。

⑥一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額状況

区 分		経験年数 7年以上～ 10年未満	経験年数 10年以上～ 15年未満	経験年数 15年以上～ 20年未満
H24.4.1 現在	大学卒	238,383円	281,198円	315,577円
	高校卒	212,800円	216,500円	285,640円
H23.4.1 現在	大学卒	245,563円	287,577円	321,467円
	高校卒	205,275円	255,217円	288,491円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

⑦期末・勤勉手当の状況(平成23年度支給割合)

区 分	佐 久 市		長 野 県	
期 別	期 末	勤 勉	期 末	勤 勉
6月期	1.225月分	0.675月分	1.15月分	0.65月分
12月期	1.375月分	0.675月分	1.45月分	0.7月分
計	2.60月分	1.35月分	2.60月分	1.35月分
加算措置	職務の級による加算措置有		職務の級による加算措置有	

⑧退職手当の状況

区 分		佐 久 市		長 野 県	
H24・4・1 現在	(支給率)	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
	最高限度額	59.28月分	59.28月分	59.28月分	59.28月分
	勤続25年	33.50月分	41.34月分	33.50月分	41.34月分
	勤続35年	47.50月分	59.28月分	47.50月分	59.28月分
	その他の 加算措置	調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例 措置(2%～20%)		調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例 措置(3%～30%)	
H23・4・1 現在	特別昇給	無		無	
	最高限度額	59.28月分	59.28月分	59.28月分	59.28月分
	勤続25年	33.50月分	41.34月分	33.50月分	41.34月分
	勤続35年	47.50月分	59.28月分	47.50月分	59.28月分
	その他の 加算措置	調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例 措置(2%～20%)		調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例 措置(3%～30%)	
H23・4・1 現在	特別昇給	無		無	

3 勤務時間その他の勤務条件に関すること

①勤務時間、休憩時間の状況(標準的なもの)

勤務時間		休憩時間
始業時刻	午前8時30分	正午から午後1時まで
終業時刻	午後5時15分	

②年次休暇の取得状況(H23.1.1～12.31)

概 要	平均取得日数
1年につき20日付与 ※翌年に最高20日繰越可能	5.1日

(注) 年間を通して在職した職員の平均日数です。

4 分限および懲戒処分状況

分 限 処 分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できない時に、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人 数	内 訳
	5 人	免職0人、降任0人、降給0人、休職5人
懲 戒 処 分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人 数	内 訳
	2 人	免職1人、停職0人、減給1人、戒告0人

5 研修の状況

区 分	研修内容		
1 独自研修	新規採用職員研修、人事評価研修等	12研修	1,460人
2 一般研修	中堅行政職員研修、係長研修等	21研修	68人
3 専門研修	技術検査研修、給与実務研修等	60研修	88人
4 派遣研修	厚生労働省、長野県派遣実務研修	5研修	5人
5 海外研修	ふるさと創生人材育成海外研修等	2研修	6人
6 その他研修	広域連合人材育成研修等	12研修	212人
合 計		112研修	1,839人

7 公平委員会の報告事項

区 分	件数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0 件
不利益処分に関する不服申立の状況	0 件

6 福祉および利益の保護の状況

(1)健康診断などの実施状況

職員健康診断 受診者数	人間ドック 受診者数	がん検診 受診者延数
754人	184人	664人

(注) 人間ドック受診者も職員健康診断受診者とみなします。

(2)職員互助会の設置および活動状況

地方公務員法第42条に基づく職員の保健、元気回復その他厚生に関する事項を実施するため、職員互助会を設置し、慶弔費給付、健康維持増進などの事業を行っています。職員互助会は、職員からの会費(給料月額の2/1,000)により運営されています。

(3)公務災害補償制度の状況

加入団体	災害件数	内 容 等
地方公務員災害補償基金長野県支部	6 件	骨折他

毎年11月12日～25日は 「女性に対する暴力をなくす運動」 期間です。

DV「自分には関係ない」と言えますか？

DV（ドメスティックバイオレンス）とは、「配偶者やパートナー等の親密な関係にある人からふるわれる暴力」のことで、身体的暴力だけではなく、精神的・性的暴力等も含まれます。

身体的暴力

殴る・蹴る・首をしめる・物を投げつける・水や熱湯をかけるなど

精神的暴力

ののしる・何でも従えと言う・外出を禁止する・何を言っても無視するなど

経済的暴力

生活費を渡さない・酒やギャンブルに生活費をつぎ込む・仕事を制限するなど

性的暴力

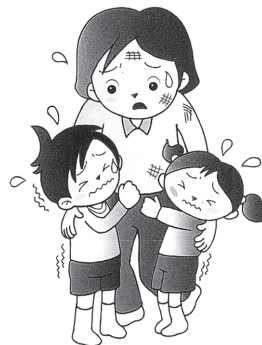
性行為の強要・避妊に協力しない・中絶を強要するなど

DVは長い間、単なる夫婦ゲンカの延長のようにとらえられがちでした。しかし、その実態は深刻で、年々増加傾向にあります。

子どもに与える影響も深刻です

父母間の暴力を見ているだけでも、子どもは心理的な虐待を受けていることになり、深く傷つきます。そして、

- ・情緒不安定になったり、対人関係をうまく築けなくなる
 - ・問題解決を暴力に求めるようになって、乱暴な行動が多くなったり、大人になって自らもDVを犯すようになる
- といったケースも生じています。



暴力をふるうのに正当な理由は何一つありません！

悪いところがあったら、言葉で伝え、解決の方法を探ればよいのです。
「暴力で相手を従わせる」というのは、どんな理由があっても絶対に許されることはありません。

【暴力にあっている人から話を聞いたら…】

下記の関係機関窓口にご相談するよう、助言してください。

DVで悩んでいる方のために

下記の機関で相談に応じ、問題の解決と自立までの道を一緒に考えてくれます。
まずはご相談ください。

関係機関窓口

- ・児童虐待・DV24時間ホットライン（毎日24時間） ☎0263-91-2410
- ◇配偶者暴力相談センター
 - ・女性相談センター（月～金 8:30～17:15） ☎026-235-5710
 - ・男女共同参画センター「あいとぴあ」（火～土 8:30～17:00 金曜日のみ 8:30～21:00） ☎0266-22-8822
- ◇佐久市の窓口
 - ・福祉課庶務係（女性相談員がご相談に応じます）



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

■お問い合わせ 福祉課 庶務係 ☎62-3147（直通）

気づくのは
あなたと地域の
心目



児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は、保護者（保護者以外の同居人を含む）がその監護する児童の心身を傷つけ、健やかな成長・発達を損なう行為をいいます。

たとえ親にとって「しつけ」であっても「子どもが苦痛を感じていれば」虐待となります。

あなたの連絡相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援する大きな一歩となります。

児童虐待の種類

身体的虐待	殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、戸外へ締め出す など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト（養育放棄）	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、学校に行かせない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう など

虐待を受けたと思われる
子どもがいたら

ご自身が出産や
子育てに悩んだら

子育てに悩む
親がいたら

下記の窓口へ連絡・相談ください。

- 佐久市役所 子育て支援課 子育て支援係 ☎62-2111
- 長野県佐久児童相談所 ☎67-3437
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570-064-000
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎0263-91-2410

※通報者の方が当事者等に特定されることはありません。

また虐待の事実がなかった場合でも罪に問われるといったこともありません。

休日、夜間に緊急を要する場合も上記の電話番号で対応しています。

乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

赤ちゃんがなにをやっても泣きやまないと、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ます。しかし、泣きやまないからといって、激しく揺さぶらないでください。赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられたり、頭を叩かれたりするような大きな衝撃を与えられると、見た目にはわかりにくいですが、頭（脳や網膜）に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落とすこともあります。どうしても泣きやまない時は、赤ちゃんを安全な所に寝かせて、その場を少しの間でも離れ、まず自分をリラックスさせましょう。



インフルエンザの予防をしましょう!!

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れる病気です。通常は、高熱が数日持続し、一週間程度で回復しますが、時には合併症を伴い重症化することもあります。インフルエンザは、その年により流行の程度に差がありますが、通常11月から12月に始まり、翌年1月から3月ごろの間に患者が増加します。インフルエンザにかからないためには日頃からの予防が大切です。

インフルエンザ予防の基本

流行前に

- ①インフルエンザワクチンを接種

インフルエンザが流行したら

- ①手洗い・うがいを心がけましょう。
また、咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うことも必要です。
- ②栄養と休養を十分とりましょう。
インフルエンザは、免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。
ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくことも大切です。
- ③流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- ④適度な温度、湿度（50%～60%）を保ちましょう。
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。
喉に潤いをあたえ、粘膜の働きを取り戻すためには、うがいがおすすです。



インフルエンザにかかってしまったら

- ①水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給しましょう。
- ②安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ③早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ④「咳エチケット」を行いましょう。
周囲の人に「うつさない」ための心がけ
自分が患者になった時は、こまめに手を洗うことと、咳やくしゃみの飛沫をほかの人にかけないよう次のような「咳エチケット」を守りましょう。



「咳エチケット」

- * 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- * 鼻汁・痰などを含んだティッシュを蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整えましょう。
- * 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。
- * マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

■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・31）
望月支所 市民福祉課 ☎53-3111（内線 128・129）



食育だより

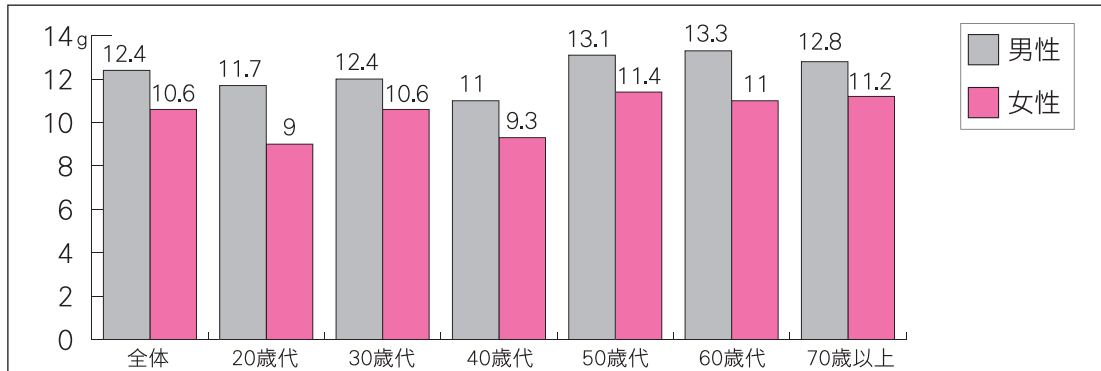
毎月19日は
食育の日

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。

《高齢期編》

規則正しい食生活の維持 食塩摂取量



資料：H22県民健康・栄養調査

平成22年度県民健康・栄養調査によると成人1人あたりの食塩摂取量は、依然として目標値の「10g未満」を上回っています。年齢が高くなるほど摂取量は多くなる傾向があります。

健康長寿を継続していくためにも、減塩に心掛けましょう。

☆減塩・薄味の工夫☆

塩を抑える代わりに、香辛料や酸味をうまく利用する。

だしやキノコ、昆布のうま味成分を利用する。

練り製品、加工食品は特に塩分が多く含まれるので、食べ過ぎに気をつける。

少量しか食べられなくても、料理の数は欲しいものです。

食べやすくして少量ずつ分けて食べましょう。



☆冷凍保存、作りおきの工夫☆

ご飯は、1食分ずつラップや保存容器に小分けして冷凍しておく。

野菜は、新鮮なうちに固ゆでするなど下ごしらえをして、冷蔵庫、冷凍保存に。

パンは、1枚ずつラップでくるんで冷凍する（食べる時は凍ったままトースターへ）



☆調理のひと工夫☆

手の加え方ポイント

小さいほうがたべやすいからと言って、食材をあまり細かく刻むと口の中でまとめにくく、うまく飲み込めないことがあります。

適度な大きさ、固さを残しておくことも大切です。

○いきいきとした毎日を送るため「食べる」ことを大切にしましょう。

○1日3食欠かさず食べましょう。

○エネルギー源や良質なたんぱく質を十分にとりましょう。

○水分を十分にとり、歯および口腔のケアを心がけましょう。

○家族、友達と会食する機会を多く持ちましょう。

○おいしく楽しく食べましょう。



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で掲載しています。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）

健康アンケート

『特定健診・特定保健指導についての意識調査』

を行いました！



市では、佐久市保健補導員会に委託して、市民の皆さんを対象に「特定健診・特定保健指導についての意識調査」の健康アンケートを実施しました。

このたび、そのアンケート結果がまとまりましたのでお知らせします。ここに掲載したのは、結果の一部です。全体の結果につきましては、健康づくり推進課健康増進係（☎：62-3189）にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

◎調査目的：特定健診の受診率向上や生活習慣改善のために、より多くの市民が特定健診を受け、生活習慣病を予防できるようにすることを目的とします。

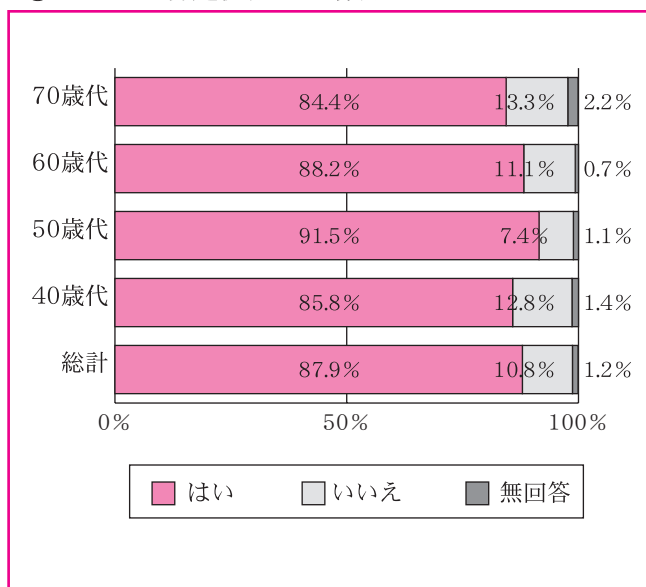
◎調査期間：5月8日～6月22日

◎調査対象および回収結果

- ・調査対象者：40歳～74歳までの佐久市民1,050人
（各年代・各性別150人ずつ（70歳代は男女75名ずつ））
- ・回収結果：有効回答者数977人、回答率93.0%

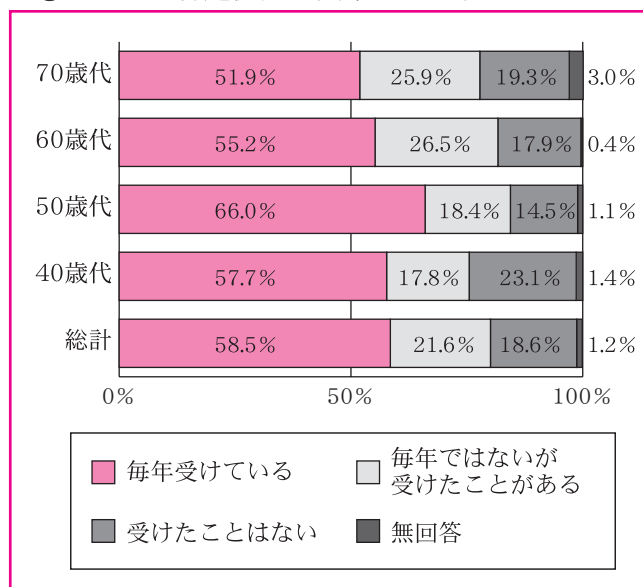
調査内容および結果（一部抜粋）

①あなたは特定健診をご存知でしたか。



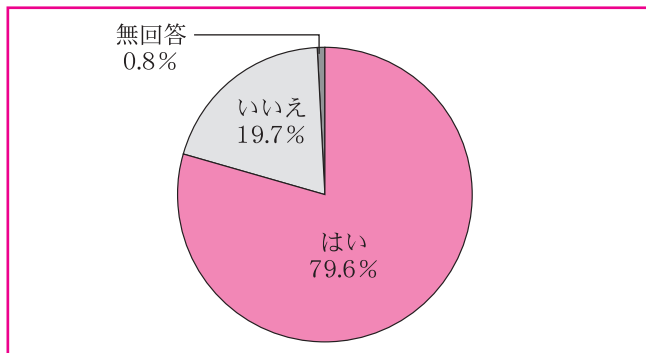
年代別に見ても大きな差はなく、どの年代も約8割以上の方が、特定健診についてご存知でした。

②あなたは特定健診を受けていますか？



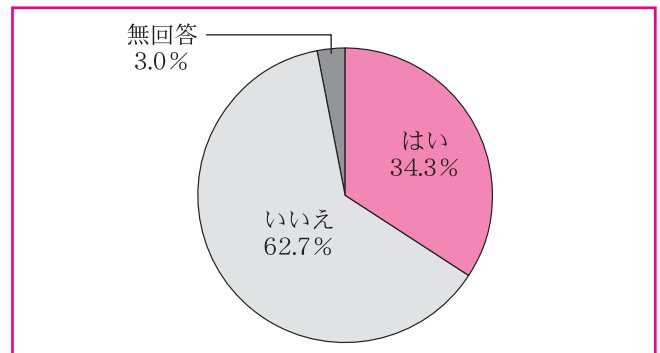
どの年代も、特定健診を『毎年受けている』と答えた人の割合は、50%以上でした。特に、50歳代で最も多く、66.0%でした。

③特定健診を受けて、今までの生活習慣を見直しましたか。



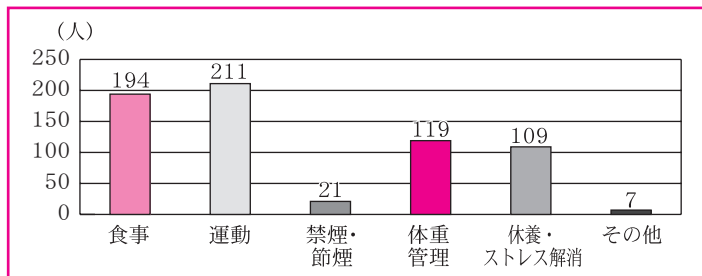
特定健診を受けることで約8割近い人が、生活習慣を見直すきっかけになっています。

④生活習慣改善のための教室に参加したいと思いますか。



「いいえ」と答えた人は62.7%で、教室への参加を希望されない人が多い結果となりました。理由として、「時間がないから」「自分でやっているから」「受診中だから」が多くあがっていました。

⑤ ④で『はい』と答えた方にお聞きします。どんな内容の教室に参加したいですか？（複数回答可）



参加したい教室の内容として「運動」がもっとも多く、次に「食事」「体重管理」「休養・ストレス解消」の順でした。また、「禁煙・節煙」については21人と少数ではありますが、男性の回答が19名と女性より多く、特に40歳・50歳・60歳代で多くの回答がありました。

《まとめ》

特定健診・特定保健指導が始まって5年目となり、市民の皆さんも特定健診を『知っている』と答えた方は男女とも8割以上でした。しかし、毎年特定健診を受けている方は男性で63.7%、女性で53.5%と全国目標受診率の70%（市町村国保は65%）より低い結果となりました。また、健康教室に参加したいと答えた方も34.3%と低く、健康保持への関心や動機づけがまだまだ低いことが分かりました。

一方、特定健診を受けたことで自分の身体のことだけでなく、生活習慣も見直す、よいきっかけとなっている人が多いことから、今後も多くの人に特定健診を受けてもらえるように、保健指導員等の協力をいただきながら、健診の効果や重要性をさらにお伝えしていきたいと考えています。

今回のアンケート結果から市民の皆さんの「特定健診・特定保健指導」に対する意識について一定の把握できました。この結果を今後の市の事業等に活かしていきます。

第4回佐久市保健指導員大会を開催します！

佐久市保健指導員会では、2年に一度、保健指導員同士の交流促進・情報交換を図り、また広く佐久市民に保健指導員活動を知っていただくために佐久市保健指導員大会を開催します。

入場無料ですので、市民の皆さんもぜひお越しください。

日 時：12月8日（土）午後1時00分～

会 場：佐久創造館（駒場公園内）

内 容：寸劇発表「今日からあなたもゲートキーパー！～保健指導員としてできること～」
活動発表

講演会（午後2：30～予定）

「放射線の健康への影響

～子供たち・家族のために正しい理解をすすめましょう！～

講師：長野県立こども病院 副院長 中村 友彦 氏

■お問い合わせ 佐久市保健指導員会事務局（健康づくり推進課内） ☎62-3189

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き、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♪

佐久市協和 武田 房子さん



【いつからウォーキングを始めましたか？】

★今までは家のそばの散歩くらいでしたが、今年4月から月2回のNPOもちづき総合型クラブのエンジョイウォーキングを始めました。

【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★両膝の手術をし、最終的には人口関節になるかもしれないと言われ、自分の足で歩いていたいと思った時にちょうどNPOもちづき総合型クラブのチラシを見て始めました。

【1日どのくらい歩いていますか？】

★エンジョイウォーキングが1か月に2回あって望月の各所を1時間～1時間半歩いています。

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★以前は10～15分歩くと息があがったり、足が痛くなったりしましたが、今では1時間以上歩けるようになりました。
身体的な効果はまだありませんが、歩けるようになって自信がつき気持ちも前向きになりました。

【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★春日の森林セラピーや望月城跡など望月に住んでいても、行けば新しい発見があります。

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★目標を決めて歩くと続かなかったので、目標を決めずに気が向いた時に楽しみながら歩く方が良いと思います。
ウォーキングの集まりがあればそこに入ってみるのも良いですね。仲間と声をかけながら歩くと長い距離も歩いてしまいます。



＊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！

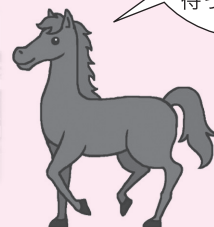
さくの ウォーキング コース紹介

☆茂田井間の宿～望月宿

佐久市望月 距離約2.6km ＊時間の目安＊約40分

＜茂田井間の宿＞

＜望月宿＞



歴史を感じながら
街並みを歩くのも
素敵ですね！
11/3草競馬も
待ってま～す。

＊茂田井間の宿：望月宿と芦田宿（立科町）の間の宿として旅人で賑わった。

お酒と旅をこよなく愛した詩人若山牧水がこの地を度々訪れたということで、武重本家酒造（国登録有形文化財）の正面に「若山牧水歌碑」が建てられている。

＊望月宿：江戸時代には本陣、脇本陣、問屋など29間が軒を並べ賑わった。真山家屋敷（国重要文化財）など宿場の面影を残し、往時の繁栄ぶりを伝えている。町並みには昔の赴きが多く残っている。

＊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。



■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

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！



6月から始まった大好評のウォーキングステーションですが、11月で今年度はいったん終了になります。11月は紅葉を見ながらのウォーキングもいいですね。

冬の間も楽しく貯筋して来年のウォーキングステーションでまたお会いしましょう！！



初参加の方には靴の紐の結び方から教えてもらいます。
歩き心地が違います！

秋にはどんな景色に
なってるでしょうか？



お待ちしております！



開催日

11月11日(日) | 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
アドバイスも受けられます！

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。

♪寒い日も工夫で楽しくウォーキング♪

だんだんと日も短くなり、寒くなってきて「外に出るの億劫だな…」という日もでてきますね。
でも、ウォーキングをすればからだはボカボカに！無理をしない範囲で歩いてみてはいかがでしょうか？
今回は快適に冬場のウォーキングを行うポイントを皆さんにお届けします！！

寒さ対策

寒さに負けないように、なるべく体温を逃さない防寒対策をしっかりとしましょう。
例) 帽子（ウールや毛糸素材がお勧め）、耳あて、手袋の着用、マフラーやネックウォーマーを首に巻く、ウィンドブレーカーを着る、足元が冷える方は保温性の高いスパッツをはく



風邪予防

歩いているうちに体が温まるからといって薄着で出かけたり、反対に寒いと厚着で出かけたくなりますが、冬場でも汗をかきますので汗が冷えると風邪をひく可能性があります。脱ぎ着しやすい重ね着で歩いて暖かくなってきたり、汗ばんで来たらサッと上着を脱ぐ等のこまめな温度調節を心がけましょう。

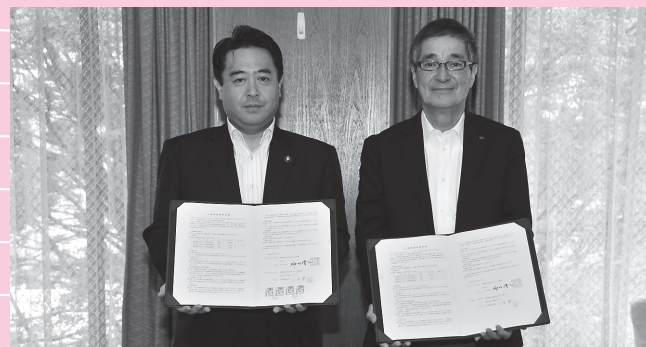
けが・転倒予防

冬場は寒さにより筋肉が委縮し、血液循環が悪くなります。そのため転倒などによるケガをしないように注意しましょう。ウォーキング前に十分なストレッチを忘れずに！
また、気温が低くなるため道路が凍っている場所があり滑りやすくなっています。雪が積もっていても十分に注意してください。

*とても寒い日は・・・

無理をせずにお家の中でストレッチや筋トレを行い、筋力を落とさないように工夫しましょう。

◆お知らせ◆ 健康に 自信があっても 年に一度は 健診を



災害時のリスク分散を目的とした2社の企業と調印

去る9月6日に、市役所において、離山南工業団地の分譲に伴う調印式が行われました。

それぞれの区画は、東京都江東区に本社がある太洋化学工業株式会社(写真左)と、同じく品川区に本社がある株式会社理研オペテック(写真右)が購入をされ、来年度の操業を目指し、今後工場等の建設を進めていく予定です。なお、離山南工業団地は平成21年度に4区画を分譲開始しましたが、今回が初めて企業誘致に成功しました。



公共交通体系の見直しに伴う

「白田地域デマンドタクシー」の出発式

10月1日に市内のバス・デマンドタクシーの運行が改正され、これまでの市内巡回バスに代わってデマンドタクシー(予約制乗合タクシー)が導入される白田地域では、出発式が開かれました。

多くのご利用や運行の安全を祈願してテープカットが行われ、運行タクシー車両が会場を出発しました。



2012UCIトライアルワールドユースゲーム 結果報告

浅科中学校1年の土屋凌我君が、10月4日に市役所を訪れ、柳田市長に8月4日～5日にフランスで行われた世界選手権「2012UCIトライアルワールドユースゲームス」に出場。健闘し3位結果、開催地の様子などを報告しました。

浅間スポーツ少年団

学童秋季軟式野球長野県大会連覇

9月22日、秋季学童長野県大会が松本市野球場で行われ、東信代表の浅間スポーツ少年団が2年連続2回目の優勝を飾り、10月20・21日、石川県で行われた松井秀喜旗争奪学童軟式野球大会に長野県代表として出場致しました。

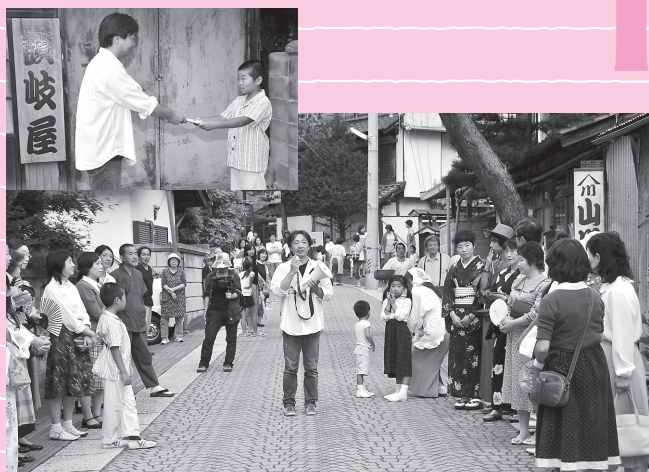


NHKラジオ番組

「ふるさと自慢うた自慢」の公開録音が 佐久市コスモホールで行われました。

大月みやこ、ジェロをゲスト歌手に迎え、地元の男性、女性の各グループで故郷の良さを大いに自慢し、カラオケで歌声を競いあうとともに、ゲスト歌手のヒット曲や新曲による歌謡ショーも開催されました。

なお、この模様は、12月22日にふるさと自慢うた自慢が、翌年1月5日にふるさと自慢コンサートがNHKラジオで全国放送されますので、是非、お聴きください。



映画「家」のワークショップが開催されました

秋原北胤（ほくいん）監督による映画『家』（原作：島崎藤村 主演：西村知美さん）の撮影に先立ち、エキストラ出演者を対象としたワークショップ（講座）が開催されました。

秋原監督による演技指導や現役モデルによる立ち居振る舞い講座など3回にわたり開催され、延べ250名を超える方に受講いただきました。

なお、受講者の中から、監督より高い評価をいただいた木村翔太さん（小学3年生 取出町）は、「三吉の息子」役として出演が決定しました。



羽田国土交通大臣 来市

羽田雄一郎国土交通大臣が去る9月24日、中部横断自動車道（白田IC周辺）等の現地視察のため、佐久市を訪問されました。

羽田大臣からは「中部横断自動車道は必要性が高い高速道路だと理解しているが、一部地域で異論がある所もあるので、ルートを考えながら理解していただけるよう努力していきたい」との話がありました。

野沢地区民生児童委員協議会

10月3日～4日に、野沢地区民生児童委員協議会26名が岩手県大船渡市を訪れ、大船渡市民生児童委員との交流会を行いました。東日本大震災当時、ご本人様方も被災者でありながら、民生児童委員としての活動をしてこられた貴重なお話を伺いました。

野沢地区区長会



9月6日～7日に野沢地区区長会で岩手県大船渡市を表敬訪問し、重田勝夫会長から野沢地区（41区）の義援金を戸田公明市長に手渡して参りました。その後、赤崎町瓦礫分別場・赤崎小解体、大船渡駅周辺の被災状況と復興中の仮設商店街などを見させていただきました。一日も早い復興を願い佐久への帰路につきました。

私たちの被災地支援

災害地支援コーナー

大船渡市に行ってきました



佐久青年会議所シニアクラブ

6月8日～9日に佐久青年会議所シニアクラブでは、被災地活性化のため岩手県大船渡市へ行ってきました。

被災地は復興の緒に就いたとはいえ、多くの課題があり、人的支援や金銭的な支援も重要ですが、私たちは最も重要なのは一日も早く現地の皆様が自立できる経済基盤の再生であると考え、現地の皆様と有意義な交流を行いました。

よくある鼻出血の話

33

よくある鼻出血の話



浅間総合病院
耳鼻咽喉科医長
細川 晃

鼻をかんだら鼻血がでたとか、何もしなくても鼻血がでたりするとみんなびっくりして、救急外来を受診します。しかし、その7〜8割の方が鼻中隔粘膜の前方にあるキーゼルバツハ部位からの出血であります。見方をかえれば、止め方を覚えれば慌てて受診する必要がない方が7〜8割いることになります。キーゼルバツハ部位は鼻中隔の皮膚と粘膜の移行部のすぐ後方に相当し、前篩骨動脈、上唇動脈、大口蓋動脈からの枝が吻合することで形成されています。(図1) この部位は、筋層が薄く、上皮層直下を蛇行するため、外的刺激で容易に損傷しやすく、前方出血の主な発症部位となります。特に小児の鼻出血は、キ

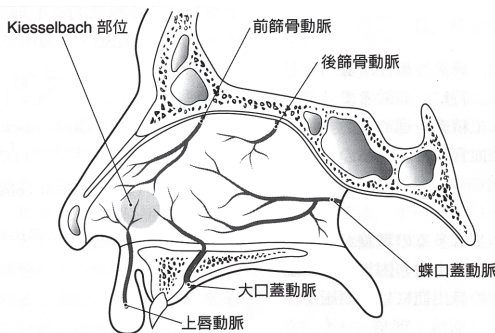


図1 鼻中隔の血管分布

ーゼルバツハ部位からのものが9割程度といわれています。鼻出血の原因には、外的要因と内的要因があります。外的要因には、鼻をいじる、鼻をかむなどの行為による粘膜の損傷によるもの(外傷)、感染や、アレルギー性鼻炎などの炎症で粘膜から出血しやすくなったり、その鼻漏をとる行為で出血を起こします。また、解剖学的に鼻中隔の彎曲があつたりすると凸

の部位の方で出血しやすかつたりします。これは、凸側では粘膜が薄く、加えて機械的な刺激を受けやすいからです。あるいは、抗凝固剤(ワーファリンなど)や抗血小板剤(アスピリンなど)などの服用をしている方などの要因もあります。内的要因には、まれではありますが血管腫、悪性腫瘍などの腫瘍によるものや血液疾患や肝硬変などの肝障害のある方で生じることがあります。高血圧に関しては、鼻出血との因果関係は証明されていませんが、出血を助長する要因となりえるため、血圧をコントロールすることは重要です。では、どうやって止血をするかということですが、基本的な止血手技を提示します。(図2) まず、出血している鼻の入口に身近にあるティッシュをしつかり強く丸めて入れられるところまで挿入します。その上で鼻翼の部位を5〜10分しっかりとつまみます。先ほど話したキーゼルバツハ部位からの出血であれば、この手技で殆どとまります。



図2

ただ、すぐティッシュを抜いてしまうと再出血しますので、暫くいておいてください。また、これは座った状態で前かがみに行うことが大切です。患者さんの中には、鼻骨の部位を押さえて止まらないと言っている方や、血の塊が出たことでびっくりして押さえるのを止めてしまう方がいますが、10分程度は鼻翼を押さえて出血がおさまるかみてみましょう。止血されれば、後日耳鼻科を受診でかまいません。それでも止まらない場合は、救急外来や耳鼻科の受診が必要です。

筆者略歴

平成5年3月 順天堂大学医学部卒業
平成5年4月 順天堂大学医学部耳鼻咽喉科学教室入局
平成8年1月 江東病院耳鼻咽喉科勤務
平成11年9月 耳鼻咽喉科専門医取得
平成11年10月 順天堂浦安病院耳鼻咽喉科勤務
平成12年9月 助手として順天堂医院(お茶の水本院)勤務
平成14年4月 順天堂伊豆長岡病院耳鼻咽喉科勤務
平成15年1月 学位論文「純音および単語刺激によるfunctional MRIの検討」で医学博士を取得
平成15年12月 佐久市立国保浅間総合病院 耳鼻咽喉科医長として現在に至る

■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 い No.19



活動的な生活を
いつまでも

*口の機能とは？

口の機能には「食べる」だけでなく、「話す・呼吸する・表情をつくる」といったこともあります。

この機能を維持するには、唇、舌、頬などが協調して動く必要があります。しかし、これらの動きは加齢に伴い低下し、食事を楽しめなくなったり、うまく話せなくなったりし、それが原因で生活機能全般に影響を及ぼす事もあります。

おいしく食べ、楽しく、笑顔で生活を送るためには、口の機能を維持する事が欠かせません。

*このような事はありませんか？

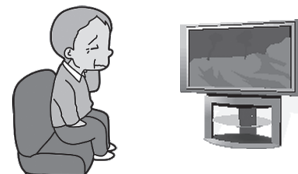
●よくむせる



●かたいものを食べられない



●人と話す機会が少ない



●口からの食べこぼしがある



●歯垢がたくさんついている
舌が汚れている



●口が渇く



上記の項目に心あたりのある方は、口の機能が低下している可能性があります。

口の機能が低下してくると、噛む力が弱まるだけでなく、むせたり、だ液が出にくくなったり、口の中が不衛生になりやすくなります。口の中の細菌が原因となって起こる肺炎（誤嚥性肺炎）や口臭の原因にもなります。

*生活習慣の見直しで口の機能をアップ！

口の機能を高めるには、ちょっとした生活習慣の心がけも大切です。

●よく噛んで食べる…口の周りの筋肉が鍛えられ、噛む機能が高まり飲み込みやすくなります。

また、だ液が出るようになり、口の中がきれいになったり、消化が助けられます。

●おしゃべりを楽しむ…大きな声で話す事は、唇、舌、頬、のどなどの良い運動になります。

●歌や早口言葉も効果的…歌う事や早口言葉は、口やその周りの運動機能を高めます。

いつまでもおいしく食べて、楽しく話し、いきいきとした毎日を送りましょう。

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の講話なども行っています。
お申し込み・お問い合わせは、下記までご連絡ください。

■お申し込み・お問い合わせ

サングリモ中込 2 階 口腔歯科保健センター
健康づくり推進課 ☎63-3781 63-3782

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⇒11/18(日)

午前9時30分—午後5時

中村直人—彫刻の時代

観覧料 一般 600(500)円
 高校・大学生 400(300)円
 小・中学生 250(200)円
 ※()内は20人以上の団体料金

■会期中の休館日 11/5(月)・12(月)

- 主催：佐久市・佐久市教育委員会・
 〈中村直人 彫刻の時代〉展実行委員会
 ○共催：信濃毎日新聞社・小杉放菴記念日光美術館・ナオンド委員会
 ○後援：SBC信越放送・NBS長野放送・TSBテレビ信州・
 abn長野朝日放送・上田ケーブルビジョン・佐久ケーブルテレビ・FM—長野・FM軽井沢・fmさくだいら
 ・週刊上田新聞社・東信ジャーナル・佐久市民新聞・元麻布ギャラリー・株式会社美術年鑑社

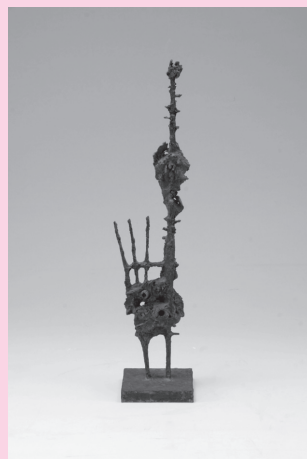
■会期中のイベント

- 展覧会ガイドツアー（参加無料、観覧券必要）
 11/10(土)・18(日) 各日午後2時～（40分程度）

■同時開催

○柳沢正人展

開催中—11/11(日)
 佐久市立近代美術館
 第5展示室
 アーティストトーク：11/3(土) 午後2時—3時
 ※柳沢正人展の観覧には、観覧券が必要です。



※11月19日から11月22日は展示替えのため休館いたします。
 ※11月23日からは「第一回比田井天来・小琴顕彰 佐久 全国臨書展」を開催します。

佐久市立近代美術館
 油井一二記念館



SAKURAGI 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 Dream トーク

やまうら ゆき
 山浦 有貴 さん
 （望月高校2年）

趣味…音楽鑑賞

住所…根岸



今、一番楽しいことは「部活動とボランティア活動」と話す山浦有貴さん。望月高校に通う16歳です。

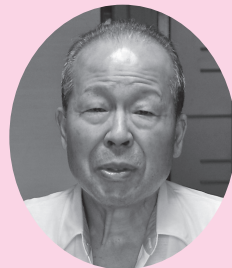
書道部の活動では「毎回書道展覧会に向けて作品を仕上げ、賞をいただいたときはとても楽しいです。またボランティア活動では、障がい者やお年寄りとの会話やふれあいが楽しいです。」とのこと。

そんな山浦さんの将来の夢は、「介護福祉士」か「特別支援学校教諭」になること。「今は、どちらとも決め難いが、ボランティア活動を行っているうちに興味を抱きました。人とのふれあいを大切にして、福祉のために働きたいです。」と話してくれました。

10万人の広場
 リレーインタビュー

山浦 伸一さんから紹介された

おのざわ しろう
 小野澤 四郎 さん
 （木工業・春日）



①自己紹介をお願いします。

私は結婚の翌年、昭和40年9月に木工所を始めました。しかし、昭和55年1月に突然、ギラン・バレー症候群の病に倒れ、1年7か月の入院生活を送り、その後もリハビリを続けましたが、手足に麻痺が残り社会復帰は出来ませんでした。職人と妻が仕事を続けてくれ、昭和59年から息子が家業を継いでくれました。今は、木工所の経営の事でサポートをしています。

②趣味はありますか？

一時は全身が動かなくなり、リハビリ中に木彫作家の故中村先生に出会い、木彫りを始め、その後佐久町（現佐久穂町）木彫同好会に入会させていただき、リハビリから趣味になりました。また、10年前から刻字も始めました。

9月には、佐久市教育委員会主催で、川村吾蔵記念館において、作品展を開かせていただき1,220人の方々にご高覧いただき大変嬉しかったです。



公民館活動で心ふれあう

明るい地域づくりを進めよう

本館:〒385-0051 佐久市中込 2947 ☎64-0551 ☎64-0553
E-mail : kominkan@city.saku.nagano.jp



No.92

2012 (平成24年)

11

しもつき
霜月

野沢中学 1 年生俳句に挑戦

短詩型文学(短歌・俳句・川柳・現代詩)に親しんでもらおうと小中学生を対象に、今年で6年目になる「佐久市短詩型文学」交流会を、9月14日に行いました。

野沢中学校の1年生約200人が、同文学祭運営委員ら29人の指導を受けながら、創作に挑戦しました。作った俳句は今年8回目になる同文学祭に出品します。

浅間地区

“大切にしたいこと、”

9月6日公民館活動をしている学習グループの代表者が集まり、防災訓練を行いました。

前半は佐久消防署の消防士の指導で初期消火訓練を行い、後半は防災係の出前講座で「減災」について、岩手県陸前高田市の復興に携わった経験を踏まえて、話を聞きました。

この講義により、災害被害を少なくする（減災）ためには『自助』『共助』『公助』さらには『近助』が大切だということを改めて実感しました。



野沢地区

“これなら分かる！クラシック音楽入門、”

10月10日・18日2回シリーズで、バロック・古典・ロマン派から現代音楽までを、原いずみ先生・伊藤悠理先生に解説を交えて演奏をしていただきました。

参加者はバッハ・モーツァルト・ベートーヴェンなどいろいろな作曲家の驚くようなエピソードを熱心にメモを取りながら生演奏を聴き、クラシック音楽の世界を堪能しました。

中込地区

旬を味わうクッキング

中込会館で、中村美登里先生による「楽しくクッキング」講座が開催されました。

鯉を使ったサラダ菜ご飯、塩丸いかのヨーグルト和え、桃のコンポート・ゼリー寄せなどを教わりました。

旬の食材を多く取り入れた、彩り良い料理ができました。

新しい食材を知るきっかけにもなり、参加者にとっても好評でした。



東地区

いつもの食材がオシャレに変身！～故郷料理教室～

枝豆やトマトは、畑でたくさん採れても、いつも同じ食べ方だったりしませんか？9月6日身近な食材を使ったオシャレな料理を、内田すみ江先生に教えていただきました。

今回のメニューは枝豆のおこわ、海老の生ハム巻きトマトソース、プルーンのケーキです。目にも鮮やかで美味しい献立！しかも旬のものを使っているので栄養的にも優れています。

学んだことを活かして、楽しい食卓にしたいですね！



臼田地区

星空をながめて！

臼田地区館では、宇宙ウォーキングの教室が開催され、大勢の親子連れが星空を楽しみました。

七夕の話を聞きながら夏の天の川を繋げると、輝きながら流れる天の川が、肉眼ではっきりと確認できました。

望遠鏡の先に広がる世界はとても魅力的で、大人も子どもも、まるで宇宙旅行に行ってきたかのような、そんな気分になりました。

浅科地区

御馬寄公民館「楽しかった盆踊り大会」

8月15・16日と2日間に渡って、盆踊り大会が大円寺境内にて開催されました。

アイスクリーム・ビールなどが振る舞われ、小学生からお年寄りまで大勢の区民の皆さんが参加し、楽しい時間を過ごしました。

16日には仮装大会があり、可愛い仮装、面白い仮装とそれぞれの力作を披露してくれました。皆さんには豪華な賞品が贈られました。来年も力作を期待しています。



望月地区

市民ふれあい学級～草木染体験教室～

望月地区館では、7～10月の4回講座で「身近な草木を使って染めてみよう」ということで「草木染体験教室」を開催しました。

身近な馬酔木やススキ等を3種類の金属液で染め出しを行ない、染色データを作成しました。

参加された皆さんからは「難しいと思っていたけど意外に簡単だった」「スカーフなど染めてみたい」との感想が聞かれ、有意義な講座となりました。

◆◆◆ 生活改善(病気見舞いの場合)の一層の推進について ◆◆◆

生活改善については、佐久地域生活改善委員会の申合せにより、葬儀や新盆の際など市民の皆さんにはご協力を頂いているところです。

当市生活改善委員会では、いくつか項目のある中で、特に病気見舞いについて、市民の皆様へ生活改善委員会の申合せを再確認していただき、さらにこの運動を進めたいと考えています。

佐久地域生活改善委員会では、**病気見舞いについて「お見舞は1,000円以内とし、お返しはしない」「全快のあいさつは、言葉または『はがき』で謝意を表す」と申し合わせています。**改めて市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

リレー随筆



地域の中で

中込 菅原 佐百合

地域公民館のお手伝いを、させていただいています。始めは気後れしていたものの、4年目になると地域の中で、とても貴重な経験をさせてもらっていることに気付かされます。

それぞれに仕事を持った仲間が、試行錯誤しながら、行事等に取り組んでいます。上手くいかないこともありますが、その分楽しいことは倍に膨らみます。

今まで同じ地域に住みながら接点の無かった方達と出会え、活動の中で楽しい時間を過ごすことは大袈裟かもしれませんが、格別だと感じています。

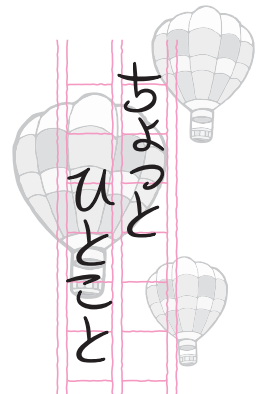
どちらかと言うと公民館活動は、自分とは縁のないものと思っていないですか？

私もそんな一人でしたが、いろいろな年代の方と出会い、特に年配の方とのお話の中で、自分を大切にしようとする人達とお元気にしていこうという姿には、こちらの方こそ元気づけられています。

何事も、挑戦してみないことにはわかりません。

地域の中で、素敵な方達と出会い、活動出来ることに感謝しています。

ちよつとひとこと

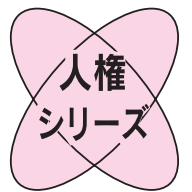


平根 渡辺 政幸

43年5カ月間勤めた会社を定年退職し、3年が過ぎました。農繁期6〜10月までは、ズッキーニの収穫と出荷に追われる生活が続いています。朝5時畑に行き、収穫と箱詰め、9時30分頃までに出荷。また、夕方4

時頃より収穫（1日2回収穫をしないと規定の大きさで出荷できなくなる）。これが夏の生活スタイルになってしまいました。ポットに種をまき、2週間ほどして4枚目の葉がでたころ、畑に定植します。その後30日位で花が咲き、実がなり出荷が始まります。

子どもたちには「そんなに働かなくてもいいのに」と言われます。その時言い返すのは「遊んで暮らすのは簡単なんだけれど、生活を見てくれるんかい？」と言うと黙ります。この生活スタイルはずーっと続くのかな？続くんだろうかな？などと考えるこの頃です。残りの7カ月はマレットゴルフ、ゴルフ、旅行、大いに楽しむぞ。



どきどき「あいさつ」

7月の暑い日の午後、私は自宅脇の用水路に降りて、土手の草刈りをしていた。西陽をまともに受けて汗まみれになりながら、麦わら帽子の前を上げると、市道をこちらに向かってくる男子中学生の姿が見えた。知らない子だ。ここを通るということはこの地区の子ではない。一瞬迷って視線を落としてから顔を上げると、目が合った。

た。あいさつを返してもらってなにやらほっとした。ときどき見かけるが、あいさつを交わすのは初めてだ。

「こんにちは」
「こんにちは」
中学生の自然なあいさつに、思わず私も返していた。振り向いて、遠ざかる彼の後ろ姿を見ながら、なんとすがすがしく、うれしく、胸に余韻が残った。

「あいさつは人と人の心をつなぐ第一歩」と、学校ではいつも子どもたちに呼びかけてきたが、地域に戻って、一人のおばさんとして、見知らぬ中学生や高校生のこんな姿に出会うと、感動すら覚える自分がいる。当たり前のようないいさつを返してもらったときのあの安堵感、私がそこに存在することを認めてくれたという喜びが、新しい活力につながっていく。

中学生の自然なあいさつに、思わず私も返していた。振り向いて、遠ざかる彼の後ろ姿を見ながら、なんとすがすがしく、うれしく、胸に余韻が残った。

2週間ほど後の夕方、買い置き忘れた砂糖を借りに、隣の妹宅へ行くと留守のようで、どうしようかと裏の私道をうろうろしていると、市道を上って帰ってきた女子高生と目が合った。

「こんにちは」
「こんにちは」
ボールを手に右往左往中の私の姿は、少し奇異に映っただろうと思うと、咄嗟に声が出てい

さつき車庫から車を出して運転席のドアを開けたら、男子中学生が通った。迷わず声が出た。人権同和教育推進員 山浦啓子

レインボー東

志賀 花里 貴美子

”アロハ“ 8年前に、東会館で初めてフラダンスに出会いました。年代を問わず、むずかしいステップに美しい手の動き、何もかもが未知の世界に飛び込みました。

最初は手と足が合わず、何回も何回も繰り返し練習し、一曲が完成して気持ちよく踊れた時は、”やった“と充実感がいっぱい、仲間から自然と笑顔がわいてきます。

日々の仕事に疲れ、会社でのストレスなど色々なことがあっても、フラの曲を聞きながらステップを踏み出すと自然に心も体も癒されて元気になってしまいます。

今は、11月に行われる発表会に向けて先生のきびしい指導のもと、皆で最後には笑顔で踊れるように頑張っています。

そしてこれからは、ボランティアにも積極的に参加



してたくさんの方の心を癒したいと思ひ、楽しく練習しています。

見学、体験はいつでも大歓迎です。一緒に楽しくステップを踏み心も体も癒しましょう。ダイエットにも最高ですよ。

練習日は、第1木曜日と第3木曜日です。お待ちしております。

すてきな仲間

望月太鼓

望月を拠点に活動している「信州望月太鼓」は、昭和62年に結成

されました。メンバーは、高校生から60代を過ぎた方で、さまざまです。そのためか、練習日はもっぱら世間話に花が咲いてしまい、たいした練習もせずに、居酒屋に繰り出してしまいます・・・とんでもないチームです。

でも、こんな時間を大切にしているのが、望月太鼓のよいところです。ゴシップ誌より詳しいおばちゃん（お姉さんでした）の芸能情報や、高校生の悩みごと、遊びに行くことなど、世代を超えて、時には親身に、時にはひやかしに、さまざまな話に時間を費やすことが、チームの結束力を高めています。

練習は火曜と金曜に行なっていますが、全員が揃うのは稀です。たまに全員が揃った日に、集中的かつ強引に曲を完成させる、短期決戦型のチームです。このところ演奏依頼や発表会が増え、そのための練習に時間を割いてしまい、新曲への取り組みが滞っています。

また、メンバーも高齢化が進み、腰が痛い、肩が上がる、とといった声を良く聞くようになりました。中には二日酔で具合が悪いなどと言う、不屈き千万な声もあります。こんな不良老人を助けてくれる、ピッチピチの若者はいないでしょうか。若いメンバーも少しいます。一緒に太鼓をたたいてストレスを解消するのも、一つの健康法かな。



瀬音

生涯健康で生き生きと暮らして行きたいという健康志向が高まる一方では今、世の中が豊かになりお店に行く

と何でも売っていて便利で、ありがたい時代だが、正しい食生活が出来ているかが問われる。

私達の健康を守り良い1日をスタートさせるには、なるべく添加物の少ない手作りの食事が大切である。たくさんのお食事をバランスよくとり、その地方でしか出来ない料理、長い間工夫しながら受け継がれてきた味を家族で楽しむことは、家庭の団欒、心の豊かさにも通じる喜びです。我が家も梅干、味噌等手間暇かけて作った味に勝るものはなく、今もこだわり、作っているがいつまで続けられるのか...

私達は他の生き物の生命を頂いて生きている。このことを忘れないで頂く生命に感謝し美味しい手作りの味を大切に、健康で長生きしたい。

秋の色も深みを増す11月になるとなにかしら忙しさを感じ始める季節、そして漬物のシーズンでもある。今年もおいしい漬物を漬けたい。

(編集委員)

「心の風光」をうたいあげよう

第8回 佐久市短詩型文学祭

募集規定

作品募集中です

◇部 門 ①現代詩…1人1篇 400字詰め原稿用紙を使用してください（字数は題名を含めて2枚以内とします。原稿用紙は佐久市公民館本館または地区館に用意してありますのでご利用ください。）

なお、裏面に専用の投稿用紙（※）を添付してください。

②短 歌…1人3首以内

③俳 句…1人3句以内

④川 柳…1人5句以内

専用の投稿用紙（※）を使用してください。

作品は楷書ではっきりと書いてください。

（※）短詩型文学祭専用投稿用紙は佐久市公民館本館または地区館に用意してあります。

（佐久市ホームページからも印刷できます）

◇募集締切り

11月15日（木）必着

◇作品送付先

佐久市公民館本館または浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月の各地区館

◇出 品 料

1部門1,000円、高校生は500円、2部門以上の場合は、1部門につき500円追加、高校生は250円追加、**小・中学生は無料**

◇選 者

現代詩 小島きみ子

（50音順
敬称略）

短 歌 小澤京子・木内賢隆・佐藤いく・中島雅子

俳 句 棚沢一郎・小泉博夫・瀧澤宏司・丸山正俊

川 柳 井出秀夫・西来みわ

◇発 表

文学祭当日、作品集にて（各選者の特選・秀逸・佳作）

注意事項

◇各部門とも題は自由とし、未発表作品に限ります。

◇応募資格は、原則として佐久市・小諸市・北佐久郡・南佐久郡在住者に限ります。

◇作品集は文学祭当日配布します。作品集の郵送を希望する場合は切手210円分を作品に同封してください。

◇出品料は、本館・地区館へ作品を直接提出する場合は現金、郵送の場合は定額小為替か現金書留にしてください（切手は不可）

文学祭

日時 平成**25**年**2**月**23**日（土）午前**9**時**30**分～午後**3**時**30**分

会場 **佐久市野沢会館**

主催：佐久市教育委員会・佐久市公民館

主管：佐久市短詩型文学祭運営委員会

■問い合わせ先 佐久市公民館本館 〒385-0051 佐久市中込 2 9 4 7 ☎64-0551

◆平成25年成人式のご案内◆

館報9月号でもお知らせしましたとおり、平成25年佐久市の成人式は、1月3日（火）午後1時から佐久創造館で開催します。この成人式の対象者で、平成24年10月31日現在佐久市に住民登録のある方は、申込みの必要はありませんが、進学・就職等により佐久市に住民登録のない方で、佐久市の成人式に参加を希望される方は、電話かインターネットで佐久市公民館本館（TEL 64-0551）へお申し込みください。

成人式ご案内状の発送は、11月下旬頃です。ご家族の方は2階観覧席でご覧いただけます。

【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

第24回

家族音楽会

開催のお知らせ

近所のご家族や身近なお友達が出演する楽しくほのぼのとした雰囲気音楽会です。
この日のために一生懸命練習してきました。大勢のご来場をお待ちしています。

日時 平成24年11月18日(日)

入場無料

開場 午後1:00 / 開演 午後1:30

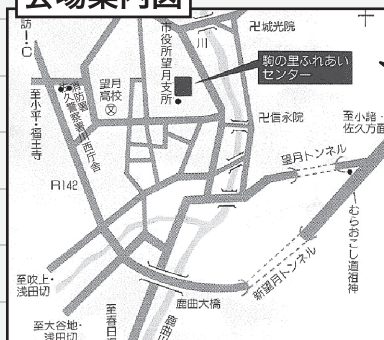
場所 駒の里ふれあいセンター (望月支所隣接)

出演家族と演奏内容(順不同)

家族、兄弟、姉妹…が、童謡・和楽・洋楽などバラエティーに富んだ音楽を奏でます。

古谷久美子さん(塚原)	父子でギターアンサンブル
柳澤美代子さん(塚原)	家族でピアノ連弾と打楽器
臼田めぐみさん(北桜井)	家族で歌と合奏
佐藤 恵理さん(原)	家族でピアノと歌
島田 栄吾さん(臼田)	父子で尺八と箏の合奏
鷹野万希子さん(塚原)	おばと箏の合奏
佐藤 安英さん(塩名田)	夫妻で尺八と箏の合奏
佐藤 陽子さん(岩下)	母子で歌と合奏
萩原 保明さん(内山)	歌と合奏
鈴木 和也さん(下越)	合奏

会場案内図



駐車場ご案内
望月高校グラウンド
ご利用ください

賛助出演

賛助出演のグループを紹介します

白鳩幼稚園

年長きく組36名のとっても元気なクラスです。

9月の運動会で発表した曲を気持ちを合わせて頑張ります。

望月中学校吹奏楽部

3年生の先輩が引退し2年生8名と1年生12名の20名で、基礎を大事にしながら日々練習に励んでいます。

コーラスヴィオレット

岩村田小PTAコーラスのOB会から始まり10年。クラシックからAKBまで楽しく練習しています。



主催：佐久市教育委員会 / 主管：家族音楽会運営委員会

■問い合わせ先 佐久市公民館 ☎64-0551

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	◎武式太極拳講座 (全4回) 若さを保ち、健康で長生きするために… さあ、一緒にはじめよう	③11月8日(木)9:30~11:30 ④11月22日(木) "	浅間会館	中藤保則先生	<参加費>無料 <持ち物>上履き・飲み物 ※運動のできる服装でお出かけください
	◎異文化交流 (全2回) 情熱の国ブラジル 作って食べて聞いてブラジルを知ろう	②11月15日(木)9:30~13:00	浅間会館	外国人定住推進員	<参加費>700円程度 <定員>15名 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具
	◎トールペイント教室 好評につき第2弾!! クリスマスリースを作ろう	12月5日(木)10:00~16:00	浅間会館	高野ひろ美先生	<参加費>2,000円程度 (材料費) <持ち物>筆記用具・筆を洗う容器・エプロン・筆をふく布・昼食 <定員>8名
	◎郷土料理教室 昔ながらの手づくりおせちでお正月を迎え ましよう 献立:押し寿司などなど	12月18日(火)9:00~13:00	浅間会館	平山 貞先生	<参加費>700円程度 <定員>15名 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎お正月のフラワーアレンジ教室 今年はお正月のフラワーアレンジに挑戦! 華やかに新年を迎えましょう	12月27日(木)10:00~12:00	浅間会館	有賀敬子先生	<材料費>2,600円程度 <定員>20名 <持ち物>花ばさみ・ゴミ袋 申込は12月21日まで ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎書初め教室 書初めて楽しいね。冬休みの宿題は 公民館でバッチリ!!	1月4日(金)9:00~12:00	浅間会館	原野節子先生	<参加費>無料 <持ち物>書初め用習字の道具・新聞紙
野沢地区館	◎最近の天気って何か変? 気候変動と植物の変異気候変動を理解し、 気候変動から天気・生き物防災を知る教室です	11月20日(火)9:30~11:30	野沢会館	池田雅子先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 当日の参加もできます。
	◎楽しい陶芸教室 おもてなしの食器や花器など作ってみま しょう	11月21日(水)9:30~15:30 12月6日(木)9:30~12:00 12月21日(金)10:00~12:00	野沢会館	佐藤山章彦先生	<材料費>500円 <持ち物>エプロン・汚れてもよい服装で ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎くん製作りに挑戦 スモークのお刺身や野菜等のくん製を作り ます	11月27日(火)9:30~13:00	野沢会館	くん製作 エキスパート	<参加費>1,000円程度 <持ち物>エプロン、軍手 ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎新ソバ打ち講習会 そば打ちの基礎を学び、1人1人打ちます	12月4日(火)9:30~13:00	野沢会館	土屋しのぶ先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・タッパー ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎クリスマスケーキ作り 手作りのケーキをマスターしましょう	12月15日(土)9:30~15:00	野沢会館	内田すみ江先生	<参加費>1,000円程度 <持ち物>エプロン・タッパー ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎佐久鯉料理教室 鯉のさばき方から料理まで習いましょう	12月20日(木)9:30~13:00	野沢会館	臼田義之先生	<参加費>1,000円程度 <持ち物>エプロン ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎お正月のフラワーアレンジ教室 玄関や床の間に飾りましょう	12月27日(木)9:00~13:00	野沢会館	坂井敏子先生	<参加費>2,500円程度 <持ち物>ハサミ・持ち帰り用の入れ物 ※詳細は後日参加者に連絡します
	◎ハーモニカで楽しく (全12回) 懐かしい歌をハーモニカで吹いてみましょう	⑧11月5日(月)9:30~11:30 ⑨12月7日(金) "	中込会館	杉浦都美子先生	<参加費>100円 (初回のみ) <持ち物>ハーモニカ
中込地区館	◎楽しくクッキング (全4回) 寒い冬も心を込めた料理で暖かく	③11月15日(木)9:30~12:00	中込会館	中村美登里先生	<参加費>500円程度 <定員>24名 <持ち物>エプロン 三角巾
	◎しめ縄作り 古代米を使った前掛け飾りを作ってみませんか	12月8日(土)9:30~15:30	中込会館	池田正直先生	<参加費>材料費のみ <定員>40名 <持ち物>昼食
	◎家でクリスマスパーティーを 今年は本格的なクリスマスパーティーを開 いてみませんか	12月14日(金)9:30~13:00	中込会館	内田すみ江先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン 三角巾 <定員>15名
	◎親子書き初め教室 書き初めをして新年を祝い おしるこパーティーをしましょう	1月5日(土)9:30~12:00	中込会館	中込地区館 学習グループ	<参加費>無料 <定員>50名 <持ち物>書き初め用習字の道具 ※子どもだけの参加も可
東地区館	◎衝立・袖垣講座 (後期全14回) 手作りの衝立で素敵な庭にしませんか。 丁寧な指導なので、のこぎり初心者でも OK。東地区館だけの講座です!	開講日 11月9日(金)9:30~16:00 2回目以降は毎週金曜日 13:00~16:00	東会館	神津勝行先生 土屋東一郎先生 中沢実先生	<参加・材料費>標準型 31,000円 大 型 41,000円 ※参加者に詳細通知
	◎Men'sクラブ ③手作りうどん あったか!!カボチャのほうとうを作ろう	11月24日(土)9:30~12:30	東会館	土屋しのぶ先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン、持ち帰り用タ ッパー
	◎Men'sクラブ ④薫製づくり 燻すことで深い味わいが生まれます!	12月8日(土)9:30~12:30	東会館	薫製作りの達人	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン、軍手

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田地区館	ふるさと写生大会 臼田稲荷山公園とその周辺の風景を描いてみませんか。画用紙は1人1枚受付でお渡しします 日 時 11月3日(土) 9:00~12:00 受 付 8:45~9:00 (稲荷山山頂付近) 持ち物 鉛筆・絵の具・画板など その他 11月10日~16日(午前)まであいとびあ臼田で作品展示を行います なお、審査の結果、作品には金・銀・銅賞があり賞状をお渡しします *雨天の場合は中止します				
	◎佐久を知り隊! 関東と佐久平との境目にあり信玄が重要視した城、内山城に登ろう!	11月7日(水)10:00~15:00	内山城	教育委員会職員	<参加費>100円 <持ち物>昼食・飲み物・雨具 <定員>25名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎お正月料理教室 少し早いけどお正月料理を作ってみよう! これで年越しも準備万端!	11月30日(金)9:30~13:00	あいとびあ臼田	大工原英子先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン、三角巾、筆記用具 <定員>30名
	キッズ in あいとびあ 作って遊ぼう親子のつどい と き 12月1日(土) 9:00~11:50 ところ あいとびあ臼田 参加無料! どなたでも自由に参加できます! 内 容 リースを作ろう・手作りけん玉・木工工作・親子でプラ版・グニグニスライム・うつぎ笛・ストローが 変身・作って回そうぶんぶんごま・タオルでかわいいぬいぐるみ・折り紙・竹とんぼ・ブローライフル・わ たあめ作りや昔なつかしいおせんべい焼きもあるよ!!				
	◎そば打ち体験 みんなで新そばを味わいましょう!	12月12日(水)9:30~13:00	あいとびあ臼田	佐久おやじの会	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン、三角巾、筆記用具 <定員>15名
	◎しめ縄づくり 正月用のお飾り(しめ縄)を作りませんか	12月20日(水)13:30~15:30	あいとびあ臼田	土屋寿広先生	<参加費>300円程度 <持ち物>花ばさみ <定員>15名程度
浅科地区館	◎焼肉のたれ作り講習会 焼肉のたれ・焼き豆腐・野菜炒めに最適です	11月28日(水)13:30~16:00頃	浅科会館	J A 佐久浅間 生活福祉相談員	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>空のしょうゆ1ℓ容器・ エプロン・ふきん・三角巾・筆記用具
	◎初心者そば打ち講習会 新そばで打ってみませんか	12月12日(水)9:30~13:00	観音峯 活性化センター	土屋しのぶ先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・ふきん・三角 巾・筆記用具 <定員>20名
	◎わくわくクリスマス料理教室 簡単クリスマス料理ほか	12月13日(水)9:30~13:30	浅科会館	内田すみ江先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・ふきん・三角 巾・筆記用具
	◎ミニ(中)門松作り講座 最長35センチ程の門松です 手づくりの門松で新年を迎えましょう	12月19日(水)8:30~12:30	浅科会館	中澤一巳先生	<参加費>1対2,000円(材料費) <持ち物>金づち・花ばさみ又は園 芸はさみ・筆記用具・汚れてもよ い服装で <定員>15名
望月地区館	◎家庭菜園講座 ~新鮮で栄養たっぷりの野菜を食卓に~ 内容:保存と来春に向けた肥料と土作り	11月8日(水)9:30~11:30	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
	◎市民ふれあい講座 「秋の歴史探訪」 ~望月・布施地域の歴史~	11月9日(金)9:30~14:00	駒の里ふれあい センター	佐藤純一郎先生	<参加費>1,000円(昼食代・保険料) <持ち物>飲み物、雨具、動きやす い服装 <定員>25名 <申込受付>10月2日から
	◎家族の笑顔が一番 ~しあわせクッキング~おせち料理	11月21日(水)13:30~15:30	駒の里ふれあい センター 2階 講習室	内田すみえ先生	<参加費>600円程度(材料費) <持ち物>エプロン、三角巾 <定員>25名
	◎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、故郷のうたメドレー	11月21日(水)9:30~13:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	小林美智子先生	<参加費>2,000円(10~3月分)
	◎市民ふれあい講座 竹細工教室 ~フルーツかごを作ろう~	11月23日(金)9:00~16:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	竹細工愛好会	<参加費>1,500円程度(材料費) <持ち物>昼食、飲み物、エプロン、 軍手 <定員>20名
	◎市民ふれあい講座 草木染体験教室 ~柿渋染でマイ・スカーフを作ろう~	11月29日(水)13:00~16:00	駒の里ふれあい センター 2階 講習室	望月多恵子先生	<参加費>1,500円程度(材料費) <持ち物>エプロン、三角巾、軍手、 ゴム手袋(Lサイズのもの) <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

第8回佐久市民総合文化祭

平成24年11月2日（金）～4日（日）

午前9時～午後5時（最終日は午後3時30分）

会場／野沢会館

出品部門

書道、篆刻、刻字、絵画、写真、華道、盆栽、水墨画、
短歌、俳句、川柳、木彫、押し花、ちぎり絵、
フラワーデザイン、表装、絵手紙、
工芸銅版、民芸（リフォーム）、
陶芸、拓本、仏像、切手、
茶道、衝立



切手

市民の皆さんの力作が展示されます！！

同時開催

第8回佐久市福祉展
第34回佐久市菊花展



工芸銅板

主 催 ／ 佐久市 佐久市教育委員会
第8回佐久市民総合文化祭運営委員会
第8回佐久市障害者福祉展運営委員会

佐久市の県指定文化財

15

県史跡「平賀氏城跡」
（平賀地区）

平賀城は元暦元年（1184）に平賀義信が築いたと伝えられ、標高840mの山上からは佐久平の大半を一望でき、地の利を得た山城である。

本城は西方を登城口とし、ここに小規模な櫓形があり、続いて三之郭・二之郭・その上に主郭があつて、周囲には大小さまざまな段曲輪が幾重にも交互に構築されている。

西方の一段下がった中腹には長方形の曲輪があり、その下に大小長短の腰曲輪が六段ほど作られている。尾根続きの大林寺山には、山腹を中心に西南に幾重にも腰曲輪をめぐらせ、砦を築いている。

東南の山腹には搦手曲輪があり、その石積みは確かさをみせている。

平賀城跡は規模が雄大で変化に富み、旧態をとどめている遺構である。

参考資料

1. 「平賀村誌」 昭和44年 平賀村誌刊行委員会
2. 「平賀氏城址」 昭和53年 平賀氏城址保存会

お問い合わせ

文化財課 佐久市志賀5953

68-7321



みちびき

No.81
佐久市
少年センター

秋の深まりを感じる季節、秋風に落ち葉がカサカサと音を立てるような時期になりました。子どもたちへの声かけにも元気に「こんにちは」の声が返ってきます。公園ではスポーツやゲームに興じたりして笑い声が響き渡っています。子どもたちには、思う存分に秋を満喫し、元気に過ごしてほしいと思います。

補導日誌から

—先生との合同補導—

9月 3日(月) 晴れ

今回は小学校の先生と同行となりました。日頃の子どもたちの状況など話しながら出発しました。県民広場では、高校の生徒がソフトボールをしています。クラスマッチの練習をしたようです。児童館では小学生が約60人程、親が迎えに来る迄、各自遊んでおり、挨拶が一人一人出来ておりました。原公園と城山公園では高校生二人が話をしていました。責任ある行動をとれる様な学生生活をする様に・・・と願い、声かけをしました。

(野沢地区 A・T 記)

—成知公園にて—

9月 5日(水) 晴れ

公園には小学生が帰宅後20人

程が集まって遊んでいた。中にはゲームをして楽しむ子どもが多い。声かけをすると元氣よく挨拶が返ってくる。公園内の東屋は夜間溜り場とのことで腰板が半分に低くされ中が外から見えるようにされていた。管理人に様子を聞くと「効果は少しはあるのではないか」とのことであつた。

(中込地区 M・K 記)

学校との合同補導を終えて

—専門補導委員から—

9月の合同補導ではコンビニエンスストアの駐車場に座り込んでいた男子高校生から「先生」と笑顔で声をかけてきました。中学校の教え子とのことでした。日頃から垣根なく子どもと接し、信頼関係に裏打ちされた繋がりに感銘を受けました。地域から選出された補導委員さんにも参考になったと思います。

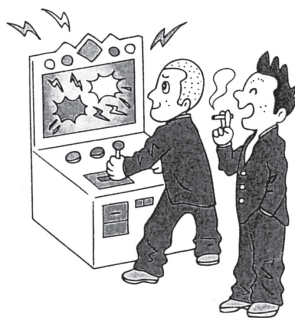
子どもを取り巻く危険と、その対策

子どもの周りの有害環境

ゲームセンターや飲食店等、深夜に「子どもたちの溜まり場」となりやすい場所や、「性や暴力」を扱った過激な内容の雑誌やビデオの自動販売機の設置状況等、子どもたちの周りにどのような「有害環境」があるのかを把握し、地域の問題として考え、積極的に環境浄化に努めることが大切です。

対策

- ・ボランティア団体や地域のPTA等の協力による、通学路上の卑猥な看板やポスターの撤去
- ・ゲームセンターや飲食店等、溜り場となりやすい場所の見回りや、深夜の子どもの立ち入り制限等の要請



子どもを巻き込む有害情報

携帯電話やインターネットでは、「出会い系サイト」ほか様々なサイトに起因する性的被害が発生し、「残虐な暴力シーン」、「過激な性描写」、「人を傷つける書き込み」など様々な有害情報が氾濫しています。その使用について、保護者と子どもが話し合い、被害に遭わないための対策を事前に立てることが重要です。

対策

- ・インターネットや携帯電話等の、「家庭でのルール作り」を家族で話し合しましょう
- ・フィルタリング(有害サイトアクセス制限サービス)の活用
- ・インターネット・ホットラインセンターの役割の周知(インターネット上の違法情報、有害情報の通報窓口)



子どもに忍びよる薬物への誘惑

「ダイエットに効く」「頭が冴える」等の甘い言葉に騙され、子どもならではの好奇心や判断力の未熟さゆえに、軽い気持ちで使ってしまう危険な「大麻等の薬物やシンナー」。街頭などでも簡単に入手できるおそれのある現代においては、地域の協力とともに、家庭でも、自分の子どもには無関係と楽観視せず、その恐ろしさを教えておく必要があります。

対策

- ・地域住民やPTAによる繁華街のパトロールや街頭キャンペーンの実施
- ・学校・地域等における薬物乱用防止教室の開催
- ・家庭での、薬物の恐怖や正しい知識の話し合い



強調月間中は、青少年を犯罪や有害環境から守るための取組みを強化しています。

- 街頭補導の実施・声かけ
- 啓発活動を実施し、子どもたち向けのチラシを配布

- 有害自動販売機を設置するための土地を貸さないでください。

11月
「子ども・若者育成支援強調月間」です
大人が変われば子どもも変わる



伸びよう
伸ばそう
青少年

佐久市ジュニアリーダー研修

「森林体験（花炭・そば打ち）」 「坐禅体験・のざわ山門市商業体験」

8月26日に、大沢森の分教場において、そば打ち体験や花炭作り体験をしました。これは、佐久市の交流都市である川崎市宮前区の児童、大沢みどりの少年団、佐久市ジュニアリーダー研修生の合同研修として毎年行っているものです。見た目より味で勝負！のそばや、きれいな花炭が出来上がりました。また、森林の果たす役割について佐久地方事務所林務課の方から学びました。

9月8日には、貞祥寺で坐禅体験をしました。坐禅で心を落ち着かせたあと、午後は「のざわ山門市」で商業体験として、お店の売り子を体験しました。

森林体験

切原小学校 5年

佐々木 裕矢

8月26日に森林体験とそば打ち体験をしました。最初に花炭作りをしました。くりやまつぶつくりをやりました。炭になるのに時間がかかるので、花炭作りをやっているとちゅうに山の中に行つて森林の話を聞きました。とんぼやバッタみたいなのがいました。とんぼはつかまえている人が何人もいました。山からもどってきたら花炭ができていました。まっ黒だったです。次にそば打ち体験をやりました。まずこなをまぜて、まぜたこなに水を入れてまぜました。水をまぜるのは3回にわけまし



そば打ち 楽しいけど難しい～

臼田小学校 5年

岡本 春衣

わたしは、そば打ち体験が初

た。次に丸くしました。次にそれをあわせました。そしてのびがはいってしまいました。のびがはいったらそばを切りま

した。そばを切るのはじょうずにできました。でもゆでて食べた

岸野小学校 5年

高柳 陽翔

今日、そば打ち体験の後に花炭をやりました。松ぼっくりなどをに入れてやつたらきれいにできたのでうれしかったです。その前のそば打ち体験では四角にのびすのがむずかしかったです。初めての体験ができてよかったです。どちらもみんなと協力できたので楽しかったです。ほかのけんしゅう生にもおもしろい人がいっぱいいました。いいなと思いました。とても楽しかったです。

坐禅体験・山門市商業体験



自分自身を見つめなおします

岩村田小学校 6年

佐藤 翼

今日は午前中、貞祥寺で坐禅体験をしました。坐禅は初めてだったのですごく楽しかったです。坐禅は本当は、40分2回の合計80分ですが、今日は20分間やりました。かたをたたく「きょうさく」で2回たたいてもらいました。かたにひびきました。でも、その後は何だか、かたが軽く感じました。終わった後、足が変な感じがしました。本当のおしろうさん達は80分もやっていると、すごいなあと感じました。きょうさくでたたかれたのはいたかつたけれどまたやってみたいです。

午後は商業体験をしました。ぼくはけいじゅ君と焼き鳥や焼きソバのお店を手伝いました。すぐに2個売れて、そしてどん

どん売れました。焼きソバを味見させてもらって、お客さんがいっぱい買ってくれる理由がわかりました。すごくおいしかったからです。ラスト1個はお店から出て売りました。今日、商売という大変さがわかりました。大変だったけど売れてよかったです。売れたときのうれしさが分かります。良かったです。またやりたいです。

切原小学校 5年

櫻井 冨

坐禅体験の貞祥寺まで、歩いていきました。20分間の坐禅は無理だと思つたけど、やってみると20分はけっこうはやかったです。かたをたたたいてもらおうと思つたけど、いたそうだったからやめました。

午後は山門市商業体験に行きました。最初は、とてもはずかしかつたけど、やつてたら、たのしくなつて、すごく売れました。とてもうれしかったです。また体験したいです。



いらっしゃいませ～

難病と闘っている皆さんへ

～難病患者等激励費の支給の申請について～

市では、福祉事業の一環として、難病等により長期にわたり闘病生活をされている方に、激励費を支給しています。

対象となる方は、期日までに申請をしてください。

※いずれも12月1日現在、6ヶ月以上継続して治療を受け続けている方およびその見込みの方です。

申請期間

11月1日（木）～

11月30日（金）まで

申請先

国保医療課医療給付係および各支所市民福祉課市民係

持ち物

申請の際は、次の①～③をお持ちください

① 特定疾患等の方は、該当する受給者証または受診券

人工透析を行っている方は、人工透析に係る医療受給者証

② 振込先の預金通帳

③ 印鑑

※郵送による申請も受け付けております。必要事項を記入していただき、受給者証等のコピーを同封してお送りください。

なお、申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

対象となる方

◆ 特定疾患医療受給者証の交付を受けている方

◆ 小児慢性特定疾患医療受診券の交付を受けている方

◆ 県指定の特定疾患および難病（溶血性貧血、汎発性血管内血液凝固、ウイルス肝炎、遷延性意識障害、先天性血液凝固因子障害等）で受給証・医療費受給者証の交付を受けている方

◆ 特定疾病療養受療証または自立支援医療（更生医療）受給者証の交付を受け人工透析を行っている方

支給額

◆ 特定疾患

（パーチエット病、多発性硬化症、重症筋無力症、全身性エリテマトーデス、スモン、再生不良性貧血等）

小児慢性特定疾患

（悪性新生物、慢性腎不全等）

ウイルス肝炎、遷延性意識障害等の方： 5,000円

◆ 人工透析を行っている方： 30,000円

お問い合わせ・申請窓口

〒385-8501 佐久市中込3056

国保医療課 ☎623164（直通）

または各支所 市民福祉課

佐久市奨学生を募集しています

市では、次のとおり奨学金を貸与し、修学を支援しています。年度途中でも随時受け付けていますので、ご利用ください。

◎貸与要件

上の表に掲げる学校の在学であり、

◆ 佐久市に生活の本拠を有している者の子弟であること。

◆ 学業および資質に優れ、かつ健康であること。

◆ 経済的理由により修学が困難と認められること。

◆ 独立行政法人日本学生支援機構その他これに類する団体から学費などの貸与を受けていないこと。

◆ 授業料が免除されていないこと。

◆ 親権者に市税の滞納がないこと。

◎ 貸与期間
その学校の正規修学期間内

◎ 貸与の決定
選考委員会で審査の上、決定します。

◎ 償還開始および期間
貸与期間を終了した翌月から6ヶ月を経過した後、貸与を受けた期間の2倍の期間内。

◎貸与対象者および貸与額（月額）

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

※通信制・通信教育を除く

お問い合わせ

学校教育課

☎623478（直通）

平成24年分

青色申告決算等説明会のお知らせ

税務署では、青色申告をされている個人の方を対象に、青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、下記のとおり説明会を開催いたします。

説明会で使用する資料は、当日会場で配布し、講師は税務署職員（または税務署が依頼した税理士）が行います。

なお、会場の所在地などは、関東信越国税局のホームページにも掲載されますので、併せてご覧ください。

1 営業等所得関係

開催月日	時 間	会 場	対象地区
12月 4日(火)	午後 2 時～ 4 時	臼田町商工会館 (佐久市臼田2207-1)	佐久市（臼田地区）
12月 5日(水)		立科町商工会館 (立科町芦田2521-1)	佐久市（望月地区・浅科地区） ・立科町
12月10日(月)		佐久勤労者福祉センター (佐久市佐久平駅南 4-1)	佐久市（佐久地区）

2 農業所得関係

開催月日	時 間	会 場	対象地区
11月29日(木)	午後 2 時～ 4 時	佐久市 浅間会館 (佐久市岩村田543)	全市町村

※ 各会場は、駐車場のスペースが少なく混雑が予想されますので、お車でのご来場はご遠慮ください。

※ 対象地区以外の会場へもご出席いただけます。

平成26年 1 月から、 記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税の申告の必要がない方を含みます。）について、平成26年 1 月から同様に必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）に掲載されていますので、ご覧ください。

■お問い合わせ 佐久税務署 個人課税第一部門 ☎67-3460（代表）

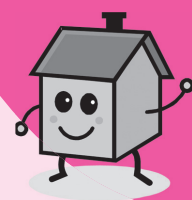
※自動音声に従い「2」を選択してください。

河川内樹木を伐採し、お持ち帰りいただく方を募集します

佐久建設事務所では、河川の流水を障害したり、良好な環境形成の障害となる河川内樹木の伐採を希望する方を募集します。伐採した樹木は伐採者に無償でお持ち帰りいただきます。なお、詳細は11月に掲載予定の佐久建設事務所ホームページ（<http://www.pref.nagano.lg.jp/xdoboku/sakuken/index.htm>）をご覧ください。佐久建設事務所 佐久北部事務所 維持管理課 維持係（☎0267-63-3173）へご確認ください。



空き家を募集集中!



市では、定住対策の一環として、ＵＩターンや田舎暮らしを希望される方へ、市内の空き家（賃貸や売却可能な物件）を紹介しています。

空き家をお持ちの方は、ぜひ「佐久市空き家バンク」に登録しませんか。

◎地域貢献のために・・・

地域内に空き家が多くなると、防犯・防災上の問題や景観悪化の問題などが心配されます。人が移り住むことにより、これらの問題の対策につながります。また、地域の活性化や定住人口の増加により、地元への経済波及効果も図られます。

◎資産維持のために・・・

人が住まなくなると、家はあつという間に老朽化が進みます。資産維持のためにも、入居者に管理してもらうという気持ちで貸し出ししてはいかがでしょうか。

空き家バンクの家賃収入を得ることで、固定資産税などに充てることもできます。

*佐久市では、物件の現地案内や紹介は行っていますが、売買または賃貸の契約等の際は、原則として市と協定を締結している県宅建協会佐久平地区へ依頼をしています。なお、詳細については左記へお問い合わせください。

■お問い合わせ

観光交流推進課

☎ 62-3283 (直通)

凍上した舗装約7kmの

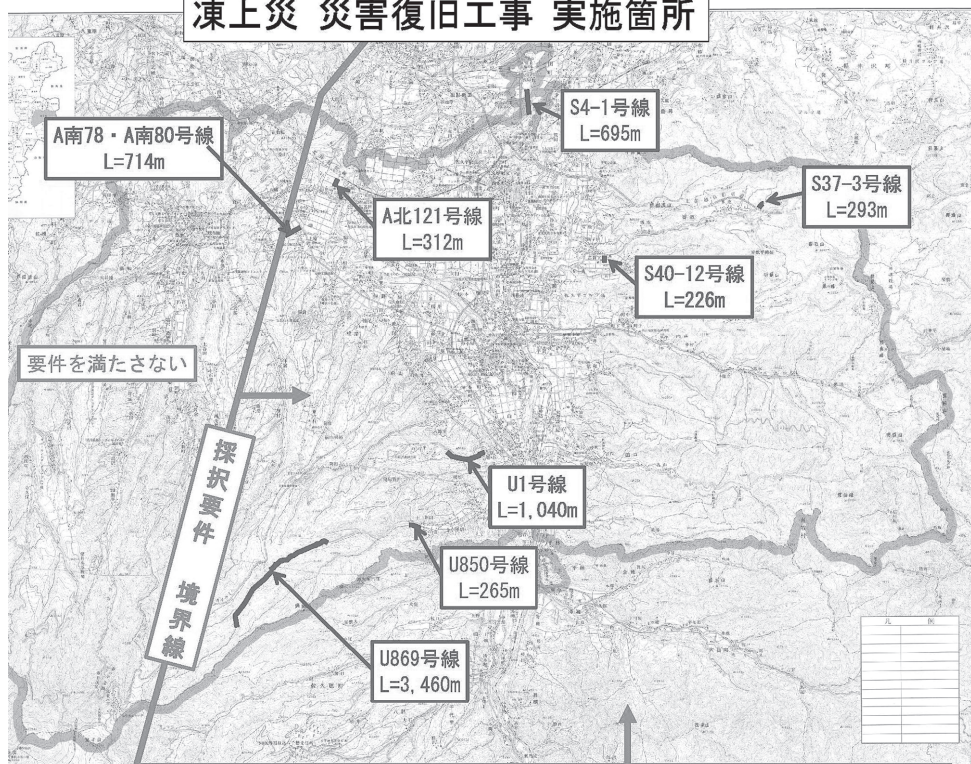
打換えをします

市内の市道において、今年の冬、特に2月の例年になく低温により、道路の路面がひび割れたり、隆起したりする災害が発生しました。このような災害は、地中の水分が凍結し、霜柱となつて路面を持ち上げる「凍上現象」により発生し、「凍上災」と呼ばれています。

市では、凍上災により、国の災害復旧事業の採択要件を満たしている市道の調査を行い、国に災害申請したところ、全8路線・総延長7,005m、総額1億7,047万円が災害として採択されました。採択された路線では、今年度中に道路路面のアスファルト舗装の打換え工事を実施し、走行性の回復を図ってまいります。

なお、工事中はご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願いします。

凍上災 災害復旧工事 実施箇所



■お問い合わせ

土木課

☎ 62-3302 (直通)

市と区長会が 佐久建設事務所へ要望

国道141号「浅夢大橋」の4車線化等

区要望などの早朝整備をお願いしました。

柳田市長と古澤佐久市区長
会長および副会長（7地区区長
会長）8名で、佐久建設事務所
へ、県事業に対する要望を行
いました。

市関係の要望は、国道141
号「浅夢大橋」の4車線化をは
じめ、国道・県道関係が7項目
河川関係は千曲川をはじめ、市
内の主な一級河川の改修・維持
管理をまとめた3

項目を、そして新
たに区長会から提
案が有りました
「松本・佐久地域
高規格道路」の整
備について要望し
ました。

また、区長会関
係では、今年度の
市区長会総会・地
区市政懇談会で提出された国道
・県道や一級河川に關係する10
項目のほか、各地区や区から寄
せられた172箇所を要望しま



した。この要望に対して中山佐
久建設事務所長は、「財政状況
が厳しい環境にあるので、事業
の選択と集中が求められている。
要望事項については必要性、重
要性、緊急性に優先順位を付け
て対応していきたい。」と応え、
項目ごとに、それぞれの現状と
対応方針が説明されました。こ
の要望活動は今年で3年目とな
ります。

■お問い合わせ 土木課

☎62-3298（直通）

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2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。なお、すでに工事に着手していたり、工事が完了している場合は、補助金の交付対象となりませんのでご注意ください。

【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2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縮減できるような改修工事に要す

る費用。

例：人が継続して使用するべ

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ことができます）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。

【その他】

①申請に必要な書類等は建築住宅課（駒場仮事務所）で配布しています。（市ホームページからも入手できます）

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。

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、早めの申請をお願いします。

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。

暖かい家で冬を過ごしましょう！

■お問い合わせ 建築住宅課

☎62-6637



景観重要建造物、景観重要樹木を指定しました

市は、景観育成事業の一環として、景観上重要な建造物や樹木を「景観重要建造物」、「景観重要樹木」として指定するため、市民の皆さんより候補を募集したところ、景観重要建造物で1件、景観重要樹木で2件の応募をいただきました。

この度、佐久市景観審議会で意見を聴き、この3件を、景観重要建造物、景観重要樹木に指定しました。

これらは、いずれも地域の景観を象徴するものであり、優れた特徴のある建造物や樹木です。皆さんも、ぜひこれらの場所を訪れていただき、特色ある地域の景観をご覧になってみてください。なお、指定された建造物、樹木の概要は下記のとおりです。管理については、各所有者の方が行っていますので、ご不明な点については、それぞれの問い合わせ先へお願いいたします。

(※概要は所有者などからの聞き取りにより、紹介しています。)

■お問い合わせ 建築住宅課 ☎62-6637

【佐久市景観重要建造物第1号】

「山田神社の本殿及び楼門」

(社務所・参籠殿)―

山田神社は蛇石神社とも呼ばれています。昔、出雲の国で素戔鳴尊が八岐の大蛇を退治した時、大蛇の魂が鳥となってこの地まで飛んできて、大きな石に魂が宿ったとされる蛇石さんの民話が、常和地区で語り継がれています。また、当神社は、諏訪大社上社と深いつながりがあったとされています。

珍しい造りの楼門をくぐり階段を上ると境内が開け、正面に

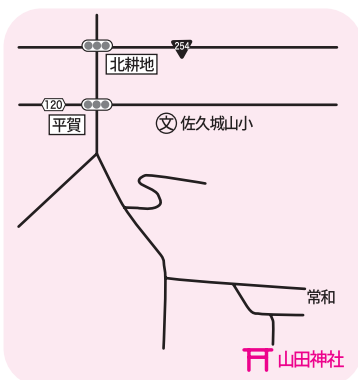


山田神社 - 本殿

山田神社 - 楼門
(社務所・参籠殿)



は珍しい撞木造りの本殿が構えており、入口や境内地内の石塔、周囲の杉の木と共に良好な里山景観を形成しています。



■お問い合わせ

江原 勝美さん

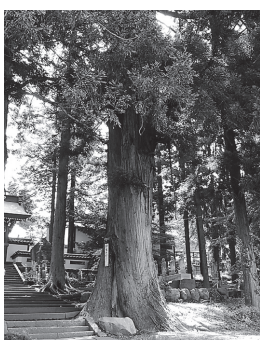
☎62-2704

090-5427-8865

【佐久市景観重要樹木第1号】

「守芳院の杉」

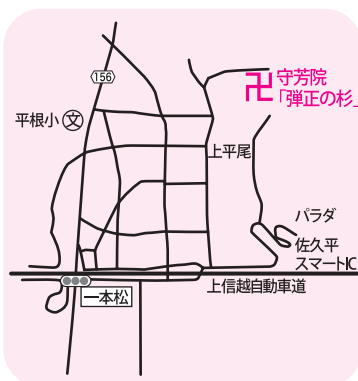
守芳院の境内にあるこの杉は「弾正の杉」と呼ばれ、守芳院を建立した平尾弾正源守信公の



守芳院の杉

名前に由来していると伝えられています。

樹齢は400有余年に達し、樹高は約30メートル、根回り約10メートルで、地域の人々に親しまれた鎮守の森の象徴であり、周囲の樹木や平尾山麓の木々とも一体となって、良好な里山景観を形成しています。



■お問い合わせ

守芳院 岡本雄二さん

☎67-3714

【佐久市景観重要樹木第2号】

「茂原邸の赤松」

茂原家の赤松のある庭園は、古い和風住宅と融合した純和風の庭園となっています。

赤松の樹齢は200年程、樹高8メートルの古木で、この庭園の中で赤松は特別の存在感が

あります。地面上1メートル辺りから太い枝が地面と水平に伸び、その長さは12メートルにも達し、枝々は庭一面に広がり、庭全体と一体化して独特の造形美を創り上げています。



茂原邸の赤松



■お問い合わせ

茂原 仙次さん

☎62-1308

その他(問い合わせ受付及び訪問可能日時) 毎週金・土曜日 午前10時〜午後4時まで

「長野県民手帳（平成25年版）」

区を通しての予約販売の廃止と今後の購入方法について

毎年ご愛用いただいております「長野県民手帳」につきましては、これまで各区を通しての予約販売を行ってまいりましたが、販売店舗の拡大等に伴い、今年度より**市役所での取りまとめを廃止**とさせていただきます。

つきましては、ご購入を希望される方は、下記の取扱店等でお買い求めください。
引き続き多くの皆様のご利用をお願いします。

【取扱店】

市役所売店（1階）・佐久合同庁舎売店・県内一部書店およびコンビニエンスストア等
※取扱店舗情報は、下記へお問い合わせください。
※営業時間等は店舗によって異なりますので、あらかじめご確認願います。

【販売時期】 平成25年版「長野県民手帳」：11月上旬（予定）

【郵送による購入】

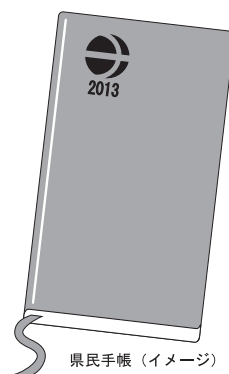
郵送による購入を希望される場合は、発行元である長野県統計協会（県庁内・事務局026-232-1121）へ直接お申し込みください。（郵送の場合、送料は協会が負担しますが、振込手数料はご購入者のご負担となります。）

【規格・掲載内容等】

- ・規格：13.8cm×7.8cm 272ページ（予定）
 - ・内容：日記編（月別行事予定表、日記など）
 - ・資料編（県・市町村所在地、各種統計資料など）
 - ・名簿編（県機関・主要団体等一覧）
 - ・生活情報編（防災チェックポイント、くらしの電話帳、郵便料金表など）
- ※ほぼ例年どおりです。

【販売価格】 500円（税込）

■お問い合わせ 情報統計課 ☎62-3923



県民手帳（イメージ）

予防接種を 受けましょう

大切なお子さんを感染症から守り、流行を防ぐため、予防接種を受けましょう。
予防接種を受ける時は、必ず母子手帳で接種状況を確認してから、適切な間隔で、規定の回数を受けてください。

定期接種

○麻しん風しん混合
麻しん・風しん
三種混合・BCG
日本脳炎・不活化ポリオ
四種混合（11月導入予定）
市で委託した医療機関で
随時予約を受け付けていま
す。
詳しくは健康カレンダー、
市ホームページをご覧ください。

任意接種

○ヒブワクチン
小児用肺炎球菌ワクチン
子宮頸がん予防ワクチン
これらのワクチンは任意
接種ですが、無料で接種が
出来ます。
接種を希望される方や、
まだ接種が完了していない
方は、平成25年3月31日ま
でに接種をお受けください。
なお、平成25年度以降の
実施については未定です。

ご不明な点等はお問い合わせ先までご連絡ください。

■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
望月支所 市民福祉課 ☎53-3111（内線27・31）
市民福祉課 ☎53-3111（内線128・129）

平成24年度
浅間総合病院
健康教室開催
のお知らせ

浅間総合病院では地域の皆さんを対象に『健康教室』を開催します。

ご自身や家族の健康について不安や悩みをお持ちの方、お話や体操をまじえながら日頃のストレスを発散し、心身のリフレッシュの教室に参加してみませんか。参加費無料ですのでお気軽にお出掛けください。

日時：11月21日（水） 午後2時～3時30分

内容：モデル風ウォーキングで
楽しくダイエット

会場：浅間総合病院 東棟講堂

持ち物：筆記用具 タオル 必要な方は飲み物

服装：動きやすい服装と靴

参加希望の方は下記までご連絡ください。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

なお、浅間総合病院看護部では地域の皆さんの健康・保健推進活動として出前講座を行っています。各地域の公民館などに出向いてお話しをさせていただきます。お気軽にご相談ご連絡ください。（少人数でも出前講座をお受けします）

■お問い合わせ 浅間総合病院 看護部地域活動委員会 ☎67-2295（内線5162）
FAX67-6617

人権を守る市民集会

11/17（土） 午後1時30分～3時30分
あいとびあ白田 大ホール

午後1時30分～ 開会式

午後1時50分～ 講演会 笑いと涙の90分 されど、人生これから

講師 吉川 精一さん

（歌手／元・NHKアナウンサー）



*昭和16年生まれ。

昭和38年NHKアナウンサーとして入局。

「昼のプレゼント」「連想ゲーム」「のど自慢」など、多数のテレビ番組に出演し、平成10年定年退職。この年、少年の頃からの夢を実現するために、ついに演歌歌手デビューし、新たな人生への出発をした。

自分は今まで仕事や人に恵まれ、ありがたいと思う。しかし、いずれも過去のこと。大事なものは「いま、ここから」「人生これからだ」

いいありがたいには素晴らしい力がある。いい出会いに感謝。

市内小学校5年生
人権啓発標語
優秀作品展

入場無料

手話通訳・
要約筆記有

■お問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135（直通）

参加費無料

ピン・ピン講座を開催します

浅科

健康のまま天寿を全うする「ピン・ピン・ころり」をキャッチフレーズに、生活習慣病予防の啓発など、市民の皆さんの健康づくりを推進する「びんころ運動推進事業」の一環として、ピン・ピン講座を開催します。

運動しやすい服装で汗拭きタオルを持参し、お出掛けください。
大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 **11月10日**（土）9時30分～12時

会場 浅科保健センター（塩名田）

内容 ●講演 演題 「みんなで笑って健康体操」
講師 健康運動指導士 茂原徹也先生
（講演の時間は10時15分～11時30分です）

●血圧測定・体脂肪測定、栄養相談・健康相談

●びんころ食の試食

■お問い合わせ 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）



臼田

生活習慣病を予防し、市民の皆さんの健康づくりを推進する「びんころ運動推進事業」の一環として、「ピン・ピン講座」を下記のとおり開催します。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。事前のお申し込みは不要です。

日時 **11月4日**（日）9時30分～12時

会場 あいとぴあ臼田（臼田中学校前）ホール

内容 ●講演 演題 「楽しく素敵にウォーキング」
講師 NPO法人佐久平総合リハビリセンター
健康運動指導士 飯島圭子先生
（講演の時間は10時～11時30分です）

運動の必要性はわかっているけど、なかなか出来ない、続かないという方でも、自分の時間でウォーキングなら出来そう…という方も多いのではないのでしょうか。

このたび、歩道のある安全な道路を利用し、「うすだウォーキングロード」を作成しました。この機会に、正しいウォーキングの仕方やストレッチについて学び、「うすだウォーキングロード」を一緒に歩きましょう。

●血圧・体脂肪測定、栄養・健康相談を講演の前後に実施します。

●びんころ御膳のメニューの一部の試食

持ち物 上履き用の運動靴、水・お茶等の飲み物、汗拭きタオル

実際にウォーキングロードを歩きますので、動きやすい服装と運動靴でお越しください。

■お問い合わせ 臼田支所 市民福祉課 ☎82-3115（直通）



2013 信州佐久市観光フォトコンテスト 作品募集

佐久市の観光と自然の美しさをテーマとした作品（観光地・祭り・イベント等）を募集しています。未発表の作品なら撮影時期は問いません。カラープリント四ツ切（S-4、W-4を含む）で応募してください。

テーマ

①「自然・花」部門

自然風景、草花など

②「文化・歴史」部門

名所旧跡、文化施設など

③「祭り・行事」部門

祭り、イベント、伝統行事など



応募上の注意

①応募点数の制限はありません。ただし、未発表写真に限り
ます。なお、「佐久バルーンフェスティバル」をテーマとす
る作品は、本コンテストでは審査対象外とさせていただきます。
②応募作品の裏面には、必ず応募票を貼付してください。
（応募票は私製でも可）③入賞作品は、必ず原版（複製不可）
をマウントに納めて提出してください。デジカメによる応募
の方は、サイズ変更および圧縮等をしていないデータ（JPEG
形式）を、CD-R（CD-RW）に入れ提出してください。④選外作
品は返却いたします。ただし郵送返却ご希望の方は、住所・氏名を
記入した封筒および返信用切手を同封してください。⑤入賞作品は、
観光宣伝用パンフレット・チラシ・ポスター等に使用することがあ
ります。⑥デジカメによる応募は、著しい加工および合成等してい
ないもので、カメラ店で規定サイズにプリントしたものに限りま
す。（インクジェットによるプリント不可）⑦被写体が人物の場合、肖
像権侵害等の責任は負いかねます。応募に際しては、必ず本人（被
写体）の承諾を得てください。⑧立入禁止区域内において撮影され
たと思われる作品は、コンテストの対象外とさせていただきます。

※応募票の個人情報情報は主催者が適切に管理し、本コンテストの目的
以外には使用しません。

ただし、新聞、ホームページ等による入賞作品の紹介等で、氏名、
居住市区町村名を掲載する場合があります。

賞	最優秀賞(1点)	賞状・賞金 100,000円
	優秀賞(各部門1点計3点)	賞状・賞金 20,000円
	佐久市観光協会賞(1点)	賞状・賞金 10,000円
	パラダ賞(1点)	賞状・副賞
	週刊さくら賞(1点)	賞状・副賞
	入選(15点)	賞状・副賞
	ラ・フェスタ アウトゥーノ賞 (若干数)	賞状・副賞

※最優秀賞に該当する作品が無い場合は「該当なし」とさせて
いただきます

※「ラ・フェスタ アウトゥーノ賞」は、10月21日に市内で開
催されました「ラ・フェスタ アウトゥーノ2012」をテーマ
とした作品（レース風景、パラダでのチェックポイントの様
子など）から選出します

応募締め切り 平成25年1月7日（月）（当日消印有効）

応募先 佐久市観光協会事務局 〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市観光協会事務局
または長野県カメラ商組合・長野県営業写真家組合・佐久市写真師会への各加盟店

■お問い合わせ 佐久市役所観光交流推進課内 佐久市観光協会事務局 ☎62-3285（直通）

参加者募集中!!

お申し込みはお早め!

中山道の歴史を学ぼう

公開講座

中山道講座内容

- 第1回 11月15日 中山道と佐久
会場 佐久市立図書館 時間 19時～20時30分
講師 五郎兵衛記念館学芸員 斎藤洋一氏
- 第2回 11月28日 石村田宿
会場 石村田おいてん処 時間 19時～20時30分
講師 佐久市古文書講座講師 佐々木久氏
- 第3回 12月4日 塩名田宿・八幡宿
会場 交流文化館 時間 19時～20時30分
講師 五郎兵衛記念館学芸員 斎藤洋一氏
- 第4回 12月22日 皇女和宮の通行
会場 交流文化館 時間 14時～15時30分
講師 佐久市文化財保護審議会委員 津水 岩夫氏
- 第5回 1月17日 望月宿・茂田井間の宿
会場 佐久市助の里ふれあいセンター 時間 19時～20時30分
講師 元月歴史民俗資料館館長 尾崎 行也氏
- 第6回 2月6日 シアガイトのおもてなしと楽しませ方
会場 佐久市助の里ふれあいセンター 時間 19時～20時30分
講師 熊野健康村 熊野 浩 所長 木下 隆成氏

※講座は1講座のみの受講でも構いません。ご希望に合わせてお申し込みください。
※日時と場所は変更になる場合がございます。

古道の鼓動を聞く

目指せ中山道マイスター

いま、歴史がおもしろい!

中山道、知れば知るほどおもしろい宿場の歴史から知られざるエピソードまで中山道の様々な面やその魅力が見えてくるこの講座に参加すればあなたも「中山道マイスター」

参加費 無料

全講座修了者には修了書を贈呈

●お問い合わせ・お申し込みは

佐久商工会議所
TEL.0267-62-2520

〒385-0051 佐久市中込2976-4 FAX.0267-62-3521
http://www.sakucci.or.jp E-mail:info@sakucci.or.jp

●平成24年度佐久市観光交流推進事業

認知症高齢者介護者座談会のお知らせ

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

座談会に参加し、同様に介護をしている皆さんとともに、日頃の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
	11月15日（木）	野沢会館	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）

時間 午後1時30分から3時まで

内容 座談会（認知症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 高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）

第8回

佐久市社会福祉大会

日時 11月20日(火) 午後1時～4時

場所 佐久勤労者福祉センター



- 日 程**
- ◆ 式典（午後1時～）
 - ◆ 実践発表（午後1時40分～）
 - ◆ 記念講演（午後2時～）

記念講演

演 題 楽しきかな人生 生きがいのある生き方とは

講 師 藤井 妙法 氏（天台宗総本山比叡山延暦寺）僧侶

【講師略歴】

1949年生まれ。京都教育大学で心理学、大谷大学で宗教学、京都大学で哲学を学ぶ。
滋賀県の比叡山、奈良県の三輪山などでの修行を経て、1969年、20歳の時に仏教に皈依する。
現在、元気と勇気の出る講演と研修を日本各地の官公庁、学校、企業など毎年200回以上行っている。
著書に「成功の哲学」、「真仏教入門」等がある。

■お問い合わせ 福祉課 ☎62-3147（直通）

松くい虫被害木の駆除に皆様のご協力を！

市内で松くい虫の被害が発生しています。

市では、春駆除と秋駆除の年2回、松くい虫被害木の伐倒・くん蒸処理を実施しております。

引き続き被害の拡大が予想されることから、今年度も秋駆除を実施します。私有林内等にある松くい虫の被害木も対象となりますので、ご協力をお願いします。

注 意！

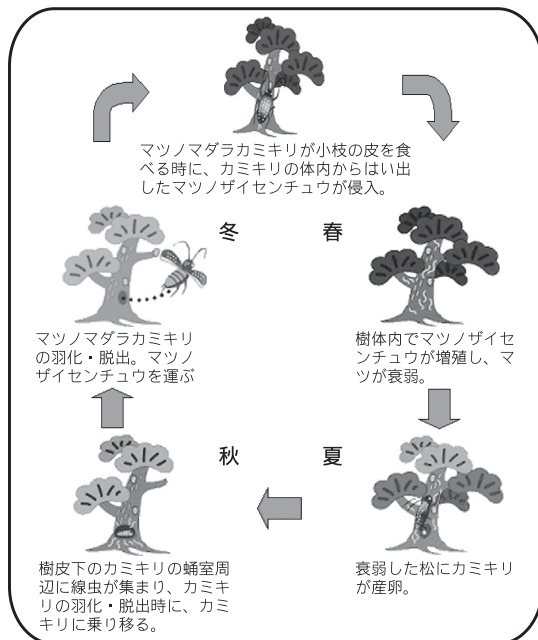
①被害木は山林内で伐倒・くん蒸処理を行います。処理木は丸太にして積み重ね、シートで包み薬剤で処理します。薬剤は人体に有害であり、丸太が崩れたりする危険もありますので処理木には近づかないようにしてください。

②駆除処理ができない例

- 伐倒しようとする被害木の周りに、構造物（家屋、お墓、社など）があり、伐倒作業の際に破損・倒壊の恐れがある場合。
- 重機などを使用しないと伐倒作業ができない場合。
- 崖地などで伐倒作業ができない場合。
- 庭木など。

松くい虫の被害木を見かけたり、急に枯れた松が目立ってきたなどの場合には、地区区長さんを通じて下記にご連絡をお願いします。

■連絡先 耕地林務課 ☎62-2111 内線467・463・493



シリーズ

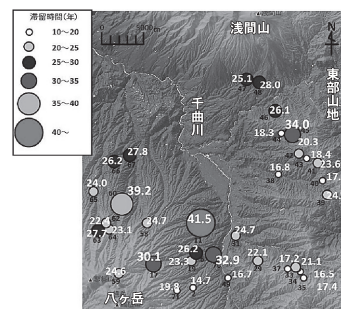
水
資源を
考える

第12回

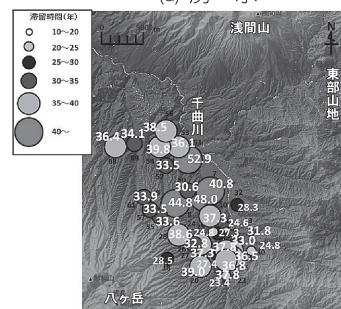
～「地下水の年齢」について～

佐久地域の上水道水源のほぼ100%が、湧水と井戸水といった地下水でまかなわれています。いわば、地下水は命の糧です。そのような地下水にも年齢があります。地下水の源は雨であり、山地森林域に降った雨の半分くらいは蒸発散で大気に戻りますが、残りは大部分が地下に浸透し、一部は谷部で再び沢水として流出、そのまた残りが地下水となって山の斜面の地下を流れ下ります。一般に、雨水のうち、地下水となる割合は数%～20%くらいと見積もられます。水源域で雨水が地下浸透し、地下を流れて湧水点や井戸まで達するのにかなりの時間がかかります。この時間のことを私たちは「地下水の年齢」と呼んでいます。例えば、大石水源の「地下水の年齢」は、およそ15歳で、元々は15年ほど前に降った雨水です。2011年の信州大学工学部の中屋研究室の調査では、佐久地域の上水道水源となっている33箇所の湧水の年齢は、およそ15～30歳、27箇所の深井戸の水は、およそ30～50歳と測定されています。また、水源域の標高は、およそ1,000～2,000mと推定されています。今、水源域で地下に浸透している水は、未来に、私たちの多くの子孫が飲むことになるのです。

寄稿 信州大学工学部 教授 中屋 眞司



(a) 湧水



(b) 井戸水

図 佐久地域の上水道水源の地下水の年齢（滞留時間）の分布。
(a) 湧水, (b) 浅井戸水・深井戸水

佐久市子どもまつりにおいでよ～!

日時 11月11日(日) 午前9時50分～午後2時
場所 野沢会館

親子で体験・ものづくり!

今年も盛りだくさんのブースを用意してお待ちしています。

動物ふれあい教室

イヌ・ウサギ・モルモットとふれあってなかよくなろう。



ブース	内 容 詳 細
紙トンボ	牛乳パックを使った紙トンボ
魅惑のスライム	洗濯糊でつくる手作りスライム
マイバック	布バックに、いろいろなスタンプを押して、オリジナルバックを作ろう
プラメダル	ポリコップで、オリジナルメダルを作ろう
ペーパークラフト	消防車や救急車、動物たちを紙で作ろう
バルーンアート	バルーンが、いろいろな動物に大変身
おはなしの部屋	絵本の読み聞かせなどなど
かたりの広場	グリム童話の語り
紙ひこうきづくり	紙ひこうきを作って飛ばしてみよう
お手玉づくり	お手玉を作ってあそぼう
おりがみとロープ	おりがみとロープでマスコット人形を作ろう
子ども未来館出前教室	いろいろなコマを回そう
動物ふれあい教室	動物とふれあって、なかよくなろう
わたあめ	子どもたちにサービス
ポップコーンサービス	子どもたちにサービス
展示・啓発コーナー	中学生海外研修・ジュニアリーダー研修の活動の様子を紹介 ケイタイ電話でのトラブルやその防止策についてDVDを上映

■お問い合わせ 生涯学習課 ☎62-0664 (直通)

第24回 佐久市望月

駒の里草競馬大会

信州の菊花賞

平安時代から名馬の産地として知られた望月で開催されるこの草競馬大会には、県内外からポニーや農耕馬、サラブレッドなど50頭余りが参加し、白熱したレースが展開されます。ご家族そろってお出かけください。



期 日
11月3日(土)【文化の日】
会 場
望月総合グラウンド

プログラム

予選レース 午前9時から
 式 典 午前11時～11時30分
 決勝レース 正午～午後3時

※会場周辺の駐車場には限りがあります。望月支所からのシャトルバスをご利用ください。

■お問い合わせ 佐久市望月駒の里草競馬大会実行委員会(望月支所経済建設課内) ☎53-3111

世界糖尿病デー2012 浅間総合病院ライトアップイベント

ご存知のように11月14日は世界糖尿病デー。シンボルマークのブルーサークルにちなんで世界中の建造物がブルーに染まります。浅間総合病院でも2008年以来ブルー・ライトアップを行ってきましたが、今年もやります！

さらに今年は糖尿病の重要な合併症である腎臓についての糖尿病劇場を企画しました。野沢菜家当主のじんぞう氏は体にいいことをしていたつもりなのに血圧が上がり主治医から警告されてしまいます。では腎症を予防するにはどうすればいいのでしょうか？演劇を通して分かりやすく解説します。

糖尿病サポートチームによる熱演を見逃すと損をしますよ！皆さんお誘い合わせのうえお出かけください。

期日：11月14日（水）

内容：1）記念式典、点灯式

時間：17時～

場所：正面玄関

2）病院正面玄関、新病棟などのライトアップ

記念式典のあと17時30分頃から21時頃まで

3）糖尿病劇場および講演会

「野沢菜一家 アルブミン物語

～あなたの腎臓だいじょうぶ？」

時間：18～19時

場所：病院講堂

劇団：糖尿病サポートチームのメンバー7名

講師：日本糖尿病学会研修指導医 仲 元司



去年は佐久平駅を
ライトアップしました。
病院のライトアップも
これに劣らず、見物ですよ！
ぜひ、来てにゃ～♪



■お問い合わせ 浅間総合病院 医療相談係 ☎67-2295（内線5162）

SAKU BLOOM illumination 2012



～光の花が咲く～

2012.12.1 ～ 2013.1.31

佐久市 ミレニアムパーク

pm4:30 ～ pm11:00

イベントスケジュール(予定)

12月1日(土)	点灯式
12月1日・2日(土・日)	限定スイーツ&限定酒販売
12月8日・9日(土・日)	イルミネーションワークショップ ※有料・事前申込必要
12月22日(土)	スペシャルゲストイベント
12月23日(日)	サンタだよ! 全員集合!

上記の他、様々なイベントが開催されます。
詳しくは公式ホームページをご覧ください。

SAKU BLOOM イルミネーションは、佐久の美しい星空を、イルミネーションで地上に再現し、大切な人や家族と、大切な時間を過ごしていただくことをコンセプトに、産学官連携のもと、本年初めて開催いたします。

美しい佐久の冬を満喫し、どうぞ幸せなひと時をお過ごしください。

※他のお客様や周辺環境にご配慮くださいますようお願い申し上げます。



～SAKU BLOOM イルミネーション佐久長野を応援しよう～



SAKU BLOOM

公式ホームページ <http://sakubloom.jp/>

SAKU BLOOM 実行委員会 問い合わせ：0267-62-2656 0267-62-3285

(公社) 佐久青年会議所 佐久市 佐久市振興公社 佐久市観光協会 佐久商工会議所 桧山工業株式会社
イオンリテール イオン佐久平店 東日本旅客鉄道株式会社 佐久平駅 学校法人 佐久学園 佐久大学
株式会社 ミエ・エファップ・ジャボン JA佐久浅間

たけしバルーン 完成 お披露目式

日 時：12月1日(土) 15時30分～(予定)

場 所：佐久市ミレニアムパーク 前(予定) どんなデザインのバルーンが出来上がったか楽しみですよ！

当日ゲストが参加します。お楽しみに！

イベント

体験搭乗会(有料) 場所：佐久勤労者福祉センター前

12月1日(土) 16時40分頃～「バルーンからイルミネーション」開催

バルーンからみる「SAKU BLOOM」イルミネーションをお楽しみください。

12月2日(日) 7時～9時頃

※天候により、バルーンが立上らない場合がございます。

当日限定で、たけしバルーンの
記念品がもらえるかも！



■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3285(直通)

2012 佐久情報センター祭り 秋 ICT フェスタ 佐久

来て見てさわって スマホ&タブレット

今、身近になってきたスマートフォンとタブレット。
これからの人も持っている人にも、「もっと楽しく」「もっと便利に」感じられる一日です。

日時 平成 **24** 年 **11** 月 **17** 日 (土)
9:00~17:00

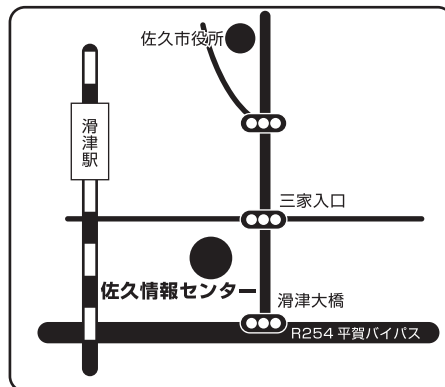
場所 **佐久情報センター**



住所：佐久市中込 2336-1

TEL：0267-64-5556

・入館無料 ・駐車場：70 台 ・館内は禁煙です



デジタルアート コンテスト

- 市内小中学生のデジタル作品を展示します
- 優秀作品は、開会式後に市長が表彰します。

見てさわって スマホ&タブレット

- 最新のスマホやタブレットを展示
- みんなでさわって楽しみましょう

スマホ& タブレットセミナー

- 実物を使いながら使い方を教えます
- 初めての方でも参加できるセミナーです

●大抽選会

今回も 32 型液晶テレビが当たる！
チャンスは 2 回 午前も午後も！

●ロボットコンテスト デモ

ライントレースロボコンの実演デモをやるよ！

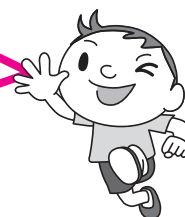
●MC は誰が来るかお楽しみ!?

●今年は出店もあるよ！

駐車場もイベント会場！



お子様も楽しめる屋外での催し物、出店も企画しています！ぜひご家族でお越し下さい



詳しくはこちら！ <http://sic.pascal.ne.jp/>

主催

情報化フェスタ実行委員会

佐久市・佐久商工会議所・臼田町商工会・浅科商工会・佐久市望月商工会・佐久浅間農業協同組合
佐久市観光協会・佐久情報センター指定管理者 株式会社パスカル

川村吾蔵記念館よりお知らせ

第3回 未来の巨匠展「参上！未来の巨匠たち」

川村吾蔵記念館のある五稜郭公園の付近には3つの保育園があります。この3園の園児作品を展示します。将来の芸術を担う子供たちの迫力満点の作品を、ご家族お揃いでご覧ください。

期 間 **11月28日(水)~12月17日(月)** (期間中、毎週火曜日休館)

・青沼保育園、里曲保育園 11月28日(水)~12月10日(月)
・田口保育園 12月12日(水)~12月17日(月)

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

開館時間 午前9時~午後5時 (閉館30分前までにお越しください)

■お問い合わせ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353



シリーズ 公園紹介

「中嶋公園」

中嶋公園は野沢市街地の東、千曲川の河畔にあります。

約1.7haの広い園内には緑の木々や四阿・池などがあり、緑と水に囲まれ、静かな雰囲気にも包まれた環境の良い公園となっています。

また、芝生広場やマレットゴルフコースがあり、地域の憩いと交流の場として、毎日多くの皆さんにご利用いただいています。

今年度は、公園の池の泥を出すしゅんせつ工事を行いました。千曲川の流れを聞きながら園内をゆっくり散策したり、静かな雰囲気を楽しみに中嶋公園に出かけてみてはいかがでしょうか。



彩り鮮やかな紅葉が
お楽しみいただけます。

所在地：佐久市原386-1

トイレ：あり（男・女・多目的）

駐車場：あり

公園の紹介は、市ホームページからもご覧になれます。

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

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424

天来記念館、駒の里ふれあいセンター

第1回 比田井天来・小琴顕彰

佐久全国臨書展

優秀作品を展示します

11月23日（金）～12月2日（日）に佐久市立近代美術館で開催される佐久全国臨書展の優秀作品を、会期終了後に天来記念館と駒の里ふれあいセンターでも展示します。全国から出品された古典臨書作品の数々をどうぞご覧ください。

会 期 **12月8日**（土）～**12月15日**（土）
休館日：2館とも12月10日（月）

会 場 天来記念館、駒の里ふれあいセンター

※天来記念館常設展の観覧は入館料が必要になります。
（一般300円、大学生・高校生250円、小中学生150円）

■お問い合わせ 天来記念館 ☎53-4158





「婦人像」 1950年頃制作
ブロンズ 125×44.3×59.7cm
(愛知県美術館蔵)

直人は、日本美術院（彫刻部）同人吉田白嶺門下で伝統的な木による彫像の技術に身に着け、1950年代には木彫家として名を成していたが、紹介する作品はそのころのブロンズ像である。直人は、白嶺と親交があった小杉放菴からデッサンを習ったり、日本美術院の研究所でモデルをまえに直接塑像を制作したりし、西欧の近代美術の考えを学んでいた。そもそも直人の最初の美術との係わりは、農民美術に出会う前年の1918年の上田市講堂で展示されたロダンのブロンズ《ゴロツキの首》などであった。

ロダンのように感情的ではないにしろ、しっかりとした肉体によって構成され、写実性も取り入れられた、塑像としての佳作である。現在から直人の作品を俯瞰してみると、後のパリ時代に続く造形性も感じることができる。

※この作品は、市立近代美術館で開催中の「中村直人—彫刻の時代」展に出品しています。

中村 直人 (NAKAMURA-Naondo/1905—81) 彫刻家・画家

明治38年（1905）小県郡神川村（現・上田市）の農家に生まれる。神川小学校高等科卒業後上京、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る。日本美術院の研究所で小杉放菴にデッサンを習う。大正15年（1926）、再興第13回日本美術院展で初入選。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、自ら従軍を志願し前線で取材、戦意高揚をテーマにした彫刻を多く制作するようになる。戦後、戦争協力を糾弾され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。パリでは和紙のみみ紙にグワッシュ絵の具で絵画を描き、話題となる。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。

うすだスタードームへ行こう!!

おもしろ教室

「望遠鏡を作ろう!」

受講生募集のお知らせ

うすだスタードームでは、今年も望遠鏡製作講座「おもしろ教室」を開催します。講座では小型の望遠鏡キットを製作し、



自分で作った望遠鏡で月面のクレーターを観察します。参加をお待ちしています。

日時 11月23日（金）（勤労感謝の日）午後4時～6時
会場 「うすだスタードーム」
内容 望遠鏡の製作、月面の観察
参加料 一般500円 小中学生 250円（入館料）
※別途望遠鏡キット代金 1台2,000円が必要です。

定員 20人（申込み先着順）

第3回星座教室

「アンドロメダ銀河と秋の星座も

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3回となる今回は、見ごろを迎えた秋の星座とアンドロメダ銀河の見つけ方をご紹介します。



また星座にまつわる神話や伝説のお話、望遠鏡による秋の天体観望もお楽しみいただきます。

日時 11月16日（金） 午後7時30分～9時
会場 「うすだスタードーム」
内容 アンドロメダ銀河と秋の星座観察、星座神話のお話
参加料 無料（入館料大人500円/小中学生250円は必要です）

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

佐久市子ども未来館

11月のイベント情報

プラネタリウム秋季番組



曜日	時間	11:30~	14:00~	15:30~
平日		オーロラを見た恐竜たち (団体がない場合のみ)	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

☆オーロラを見た恐竜たち

およそ7000万年前に厳しいアラスカの地で生きた恐竜も天に輝くオーロラを見ていたことでしょう。近年調査が進む北極圏の恐竜とオーロラをテーマにした科学プラネタリウム番組です。(秋の星座解説とあわせて、約45分間)

期 間：12月2日(日)まで

☆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。(秋の星座解説とあわせて約45分間)



©2011 オーロラを見た恐竜たち製作委員会



©KAGAYA studio

「いいお産の日」IN佐久



♡つくろう産産♡支えよう子育て♡

日 時：11月7日(水) 12:30~16:00

・ペープサート(絵本読み聞かせ)

12:30~13:05

・ママのための骨盤ケア(定員30名)

パパのためのイクメン教室

13:10~14:10

・マタニティプラネタリウム

14:20~15:20

・個別相談 15:20~15:50

申 込：事前にお電話でお申込みください。

定員になり次第締め切ります。

参加費：1,000円

持ち物：母子手帳・骨盤ケア参加者はバスタオルを持参。軽い運動ができる支度でお越しください。

託児もあります。(要予約)

シリーズ企画展

「長野県内の研究所」-⑨



長野県にある研究所を紹介します。

今回は長野県工業技術総合センターです。

みんなの身近ではどんな研究がされているのでしょうか。研究内容を分かり易くご紹介します。

期 間：12月2日(日)まで

「子ども科学作品展」

平成24年度佐久科学作品展の入賞作品を展示します。

小・中学生の研究成果をご覧ください。なお、入賞(銅賞以上)された方には、子ども

未来館より「展示証」を会場でお渡しいたします。

期 間：11月17日(土)~25日(日)

料 金：科学作品展のみの見学は無料です。

(展示室を見学される場合は、入館券を購入してください。)



大人のための科学教室

“大人が主役”の実験教室を開催します。今回は、玉ねぎの皮染めです。一緒に挑戦しませんか?

日 時：11月7日、14日、21日、28日(水)

10時30分~

会 場：科学体験工房

定 員：15名

申 込：事前にお電話でお申込みください。

参加費：無料(入館料のみ)

児童館出前実験教室「どこでも未来館」

11月6日(火) 中込児童館 振動でプロペラ

11月7日(水) 岸野児童館 コップでスピーカー

11月14日(水) 望月児童館 //

11月28日(水) 東児童館 サイエンスショー

上記の児童館以外にも開催しています。

詳細は各児童館へ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

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)	プラネタリウム投映番組を観覧する場合	大人	700円
		子ども	350円
入館観覧セット券(1回分)		大人	1,000円
		子ども	500円

●ボランティア募集およびボランティア研修のお知らせ

浅間総合病院では、院内で活動していただけるボランティアの方を募集しています。

活動内容 患者さんのご案内、イベントのお手伝い、材料作り、車椅子の手入れ、庭の手入れなど

ボランティアをしていただくにあたっては、安心して、スムーズに行っていただけるよう研修会を行っています。

研修内容 ボランティアとは、接遇、車椅子介助方法など、ボランティアに興味がある方は是非ご参加ください。

研修日時 11月30日(金)
午後2時～4時

研修会場 浅間総合病院
第1会議室

申込期間 11月28日(木)まで

申込・問合せ

浅間総合病院 医療相談係
☎67-2295 内線5162

●スポーツ教室参加者募集

《一般女性対象》

■女性のための「骨盤」体操セミナー

目的 骨盤のしくみを知り、家庭でもできる身体のケアを身に付ける。

テーマ

「運動を通して骨盤のゆがみを改善し身体のメンテナンスをしよう」

日時 11月17日(土)午後2時～4時

会場 臼田体育センター

講師 雨宮病院 理学療法士

対象 20～60歳代の女性の方
(妊娠されていない方)

定員 50名

参加費 150円(傷害保険込)

申込 体育課へお申し込みください。

体育課

(佐久市総合体育館内)

☎62-2020

●【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 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
～2月24日

場所 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 近代美術館

☎67-1055

●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 佐久市研修センター

期日・内容・講師

11月8日(木)「身近な人権」
白鳥貴文

15日(木)「同和教育」高橋典男

22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



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

中込第一保育園へ

▼すいか 3玉 きゅうり トマト

市村 勝様(常和)

近代美術館へ

▼美術資料 2点

池田龍雄様(東京都)

▼美術品 1点

柳沢正人様(東京都)

学校給食北部センターへ

▼野沢菜漬 70kg

(株)やまへい様(小諸市)

学校給食南部センターへ

▼野沢菜漬 80kg

(株)やまへい様(小諸市)

みすず苑へ

▼タオル 100枚

佐久市更生保護女性会様

臼田学園へ

▼タオル(新品) 50枚 タオル(使用済) 10枚

佐久市更生保護女性会様

●司法書士会による「無料相談会」

日時 11月24日(木)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

募集

●市営住宅入居者募集

■花園団地（岩村田：募集3戸）

建設年度 平成3～7年度

構造等 中層耐火構造3DK

家賃 19,200円～29,700円

■望月団地（望月：募集1戸）

建設年度 平成7年度

構造等 中層耐火構造3DK

家賃 21,000円～31,300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、望月団地3DKについては、3人以上の世帯であること。）
 - ②収入が公営住宅法施行令に定める金額を超えていないこと。
 - ③住宅に困窮していることが明らかであること。
 - ④佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。
 - ⑤市税等の滞納がないこと。
 - ⑥入居指定日に入居可能であること。
 - ⑦入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。
- ※入居が決定した場合は、連帯保証人（資格要件があります）2人が必要となります。家賃は一般階層世帯月額家賃を表示して

います。

受付 11月1日(木)～11月8日(木)

抽選会 11月21日(木)

入居指定日 12月1日(木)

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分までの間に佐久合同庁舎4階長野県住宅供給公社佐久管理センターへお申し込みください。申込者が募集戸数を超えときは、公開抽選の方法により入居者を決定します。

問合せ 長野県住宅供給公社

佐久管理センター

☎78-5410

【随時募集団地】

■竹原団地 ■樋村団地 ■宮川団地

■下越団地 ■御馬寄団地 ■並木団地

■下越団地（特定公共賃貸住宅）

○市営住宅に関するお知らせ

市営住宅の管理につきましては、今まで市が直接管理を行ってきましたが、公営住宅につきましては平成24年10月1日より「長野県住宅供給公社」による管理になりました。

入居募集や各種住宅管理業務に関するお問い合わせ先は下記にお願いします。

問合せ 佐久市跡部65-1

佐久合同庁舎4階

長野県住宅供給公社

佐久管理センター

☎78-5410

●中央隣保館 地域福祉事業

■「知っておきたい介護」教室

誰でも老後について不安を持っています。自分のこともですが家族の介護も不安です。

介護サービスの内容など、知っておくと安心です

日時 11月8日(木)

午後1時30分～4時

集合場所 中央隣保館

内容 ①施設見学：佐久平愛の郷（平賀）

②介護保険制度と実技講習（※中央隣保館に集合して、バスで移動します。）

講師 市社会福祉協議会ヘルパー管理者

定員 20名

参加費 無料

申込・問合せ 中央隣保館

☎62-0991

●中央隣保館 地域交流事業

■そば打ち体験教室

—そば打ちに挑戦しましょう—
初心者歓迎

日時 11月22日(木)

午前9時30分～午後1時

会場 中央隣保館

講師 ともせん 友野今朝治先生

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

参加費 材料費実費

定員 20名

締切り 11月15日(木)

申込・問合せ 中央隣保館

☎62-0991

広告欄



もうじき年賀状が発売になります

ひと味違う自分らしい年賀状を作ってみませんか?!

2013年 年賀状CD-ROM 「プリントするだけ」タイプも人気です!!

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)

今月(11月)の「おはなしの会」は

●8日(木) 10:30～(第2木曜)

●24日(土) 15:00～(第4土曜)

大阪屋

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

営業時間 / 10:00～22:00 [年中無休]

●一冊からでもお取り寄せOKです。●配送サービスもご用意しています。



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

TEL.0267-62-5130 FAX.0267-62-1852

URL: http://www.valley.ne.jp/~chikmgas/

E-mail: chikmgas-2@agate.plala.or.jp

広告欄

●東信労働フォーラム開催のお知らせ

就業形態の多様化や個別の労働問題の増加に対応し、最近の労働問題や労働関係法令等に関する知識と理解を深めていただき、働きやすい職場環境づくりを進めるため、労働フォーラムを開催します。

日時 11月19日(月)

午後1時15分～4時

会場 佐久勤労者福祉センター

第5会議室

佐久市佐久平南4-1

(JR佐久平駅隣り)

講師

佐藤法律事務所

弁護士 大野 薫氏

「労働契約法と

労働審判をめぐる状況」

講師

長野労働局 労働基準部監督課
担当官

「職場のパワーハラスメントの
予防・解決に向けた提言」

～職場のいじめ・嫌がらせ問題
に関する円卓会議より～

「労働契約法の改正について」

※受講料無料！どなたでもご参加
いただけます！

申込・問合せ

長野県東信労政事務所

(上田市材木町1-2-6)

長野県上田合同庁舎内)

☎0268-25-7144

FAX0268-23-1642



●「土地家屋調査士の行う無料相談佐久会場開催」のご案内

日時 11月19日(月)

午後1時～4時30分

相談時間 概ね1件30分

受付時間 午前10時～午後3時
(12時～1時を除く)

会場 佐久勤労者福祉センター
第3会議室

費用 無料

相談内容

1. 土地の境界に関するトラブル
の悩み

2. 土地建物に関する登記等のこと

その他 当日は混雑も予想され会
場でお待ち頂く場合も考
えられますので、予めご
予約頂きお越しくださる
ことをお勧めします。

問合せ 長野県土地家屋調査士会
事務局

☎026-232-4566

●裁判員制度～まもなく名簿記 載通知を発送します！

■裁判員候補名簿ができるまで

裁判員候補者名簿は、市区町村
の選挙管理委員会が選挙人名簿か
らくじで無作為抽出した名簿を基
に、全国の地方裁判所で作成され
ます。

平成25年分の名簿に登録される
人数は、全国で25万9,200人です
(有権者全体に占める割合は、約
402人に1人)。

■裁判員候補者名簿記載通知につ いて

平成25年の裁判員候補者名簿に
登録された方には、本年11月中旬
に名簿に登録されたことの通知

(名簿記載通知)をお送りします。
この通知は、来年2月ごろから平
成26年2月ごろまでの間に裁判所
にお越しいただき、裁判員に選ば
れる可能性があることを事前にお
伝えし、あらかじめ心づもりをし
ていただくためのものです。この
段階では、まだ具体的な事件の裁
判員候補者に選ばれたわけではあ
りませんので、すぐに裁判所にお
越しいただく必要はありません。

また、名簿記載通知と併せて調
査票をお送りします。この調査票
は、裁判員候補者の方の事情を早
期に把握し、調査票のご回答の内
容により、1年を通じて明らかに
辞退が認められる場合等には裁判
所にお越しいただくことのないよ
うにして、裁判員候補者の方々の
負担を軽減するためにお送りする
ものですので、お尋ねする項目に
当てはまらない方は、返送してい
ただく必要はありません。

辞退の申し出ができる時期や期
間等に何らの制限を設けているわ
けではありません。

この調査票で辞退を申し出なか
った場合でも、実際の事件の裁判
員候補者に選ばれた際にお送りす
る質問票で辞退を申し出ていただ
くことも、または裁判の当日(選
任手続時)に辞退を申し出ていた
だくことも可能です。

裁判員制度にご理解、ご協力を
お願いします。

問合せ 長野県地方裁判所事務局

総務課庶務係

☎380-0846

長野市旭町1108

☎026-403-2008

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/>

●「新老人の会」信州フォーラム 日野原重明先生講演会のお知らせ

日時 11月14日(水)午後1時～4時
(開場 午前11時30分)

会場 上田市民会館

演題 「新老人の夢を

若い世代のモデルに」

講師 聖路加国際病院理事長

日野原重明氏

申込み

一人一枚の往復はがきに住所・氏名・電話番号を明記し、下記住所へ郵送願います。

〒386-0024

上田市大手1-8-13

ピアージュ2階

「新老人の会」信州支部

東信ランチ事務局

参加費 1,000円(当日払い)

※参加証をお送りしますので当日ご持参ください。

問合せ 「新老人の会」信州支部

東信ランチ事務局

☎0268-23-3522

●11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 11月10日(火)
午前10時30分～

対象 園児・小学生低学年向け

日時 11月17日(火)午後3時～

会場 中央図書館 視聴覚室

対象 乳幼児向け

日時 11月15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 11月24日(水)午後3時～

会場 中央図書館

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(クリスマススペシャル)

英語がわからなくても大丈夫。

ただ聞いて感じてください。

対象 子どもから大人

日時 12月1日(火)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 ☎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 11月17日(火)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 11月17日(火)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 11月17日(火)午後2時30分～

会場 望月図書館 視聴覚室

問合せ 望月図書館 ☎53-0230

◎お知らせとお願い

11月19日から3月中旬まで、望月図書館は、移転準備のため休館させていただきます。

3月中旬オープン予定です。

しばらくのあいだご不便をおかけしますが、他館のご利用をお願い致します。

なお、最終返却日は12月2日です。返却ボックスに入れてください。

◎督促本について

当館より、お葉書・お電話等にて、ご連絡させていただいた方で、本をまだ返却されていない方は至急、図書館へ返却をお願い致します。

11月の休館日

5日(月)、12日(月)、19日(月)、

26日(月)、27日(火)

●「昆虫体験学習館」冬の休館日のお知らせ

昆虫体験学習館につきましては、春から秋まで無休で開館してまいりましたが、スキーシーズンの切り替えに併せ、昆虫の標本や設備等のメンテナンスを実施させていただくため、下記の日程でお休みとさせていただきます。

休館期間中は皆様にご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

休館日 12月1日(火)～21日(金)

なお、12月22日(土)からは冬の特別企画展、「極限の世界の昆虫展」が始まります。

砂漠や高山など、とても厳しい環境にも昆虫は住んでいます。極限の世界に適応している昆虫について紹介します。(詳しくは次号の広報佐久でお知らせします)

問合せ

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>

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
臼田・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 臼田・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 佐久南ICより車で3分!

入居一時金 なし 月額利用料 133,000円～138,000円 (468の部)

①内訳/家賃・管理費・水道光熱費・食費 ②別途/冬期暖房費10月～3月(6,000円/1人)※介護保険利用料別途
③入居できる方 要支援2～要介護5の認定を受けている方

看・介護 スタッフ募集

のぞみグループ ☎0267-22-9274
<http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/> Twitterアカウント @nozomi_sunpia

お知らせ

●「こころの相談日」11月の予定

日時 11月7日(木)午後1時～3時
(1日2件・予約優先)

会場 佐久市保健センター

費用 無料

対象者

「原因のはっきりしない気分の不調やからだの不調」「疲れているのに眠れない日が続く」「家族や知人から死にたいと打ち明けられた」など、“こころ”や“からだ”に関することでお悩みの佐久市民

相談対応者 保健師

精神保健福祉士

予約 健康づくり推進課

☎62-3189 または
各支所 市民福祉課

●「人権なんでも相談所」

11・12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

(11月5日、12日、19日、26日、
12月3日、10日、17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

●第55回健康ネットワーク21講演会

演題 「やっぱり怖い！

口の中の細菌の話」

成人の約8割がかかっていると言われている歯周病。これを放置しておくと歯ぐきが腫れて痛み出し、ついには歯が抜けてしまいます。歯がなくなると食事にも困りますが、歯周病はそれだけにとどまらず、からだ全体にさまざまな影響を及ぼしてきます。

今回はこうした歯周病菌などの口腔内細菌とからだの病気についてお話しします。

日時 11月15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 浅間総合病院技術部長(兼)

歯科口腔外科医長

奥山秀樹 医師

入場 無料

問合せ 浅間総合病院 地域医療室

☎67-2295・内線5150

●浅科人権文化センター祭り

日時 11月11日(日)午前11時～

会場 上原同和教育集会所

内容 ◆大正琴の演奏

◆中山道宿場太鼓の演奏

◆飲食コーナー

◆人権啓発講演会

午後1時30分～3時

講師 江嶋修作 先生

◆展示コーナー

参加費 無料

問合せ 浅科人権文化センター

☎58-2039

●全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間(11月12日～11月18日)

佐久人権擁護委員協議会では、次の日程で電話相談所を開設します。

日時 11月17日(土)

午前10時～午後3時

電話 長野地方法務局佐久支局

0267-67-2272

女性の人権ホットライン

0570-070-810

(全国共通 平日8時30分～
午後5時15分)

相談内容

女性の人権に関する問題等、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

相談員 佐久地域の人権擁護委員

その他

来庁の相談もお受けします。予約不要、相談無料です。

当日、長野地方法務局佐久支局(佐久市猿久保890-4)へお出かけください。

問合せ 長野地方法務局佐久支局

☎67-2272

●狩猟の解禁について

11月15日より狩猟が解禁されます。

山林内へ立ち入る際には、明るく目立つ服装に心がけましょう。

また、狩猟者は、狩猟の制限区域の確認と、矢先の確認を必ず行い事故を未然に防ぎましょう。

問合せ 耕地林務課

☎62-3242(直通)

広告欄



森の泉 オアシス

新登場!

11月迄キャンペーン中!

特典あり! 燃料薪! 軽トラ1台分! プレゼント!!

地球を守ろう!

木 水のエコストーブ

■究極のエコストーブ。スクを出せば薪はタダ

■高い天板で、お料理に大活躍

■一家に一台、あったか家族の一員です

■高温燃焼・耐久性に優れ、お手入れ簡単!

■学校、役場、診療所、保養施設などにも設置済み!

強い味方

大丸家具店

〒384-0301 佐久市臼田 2308
TEL: 0267-82-5405 FAX: 0267-82-5406
ホームページ <http://eco-stove.net/>
E-mail daimaru@eco-stove.net

営業時間(水曜定休) AM9:30~PM6:30

佐久の大丸家具 検索

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 11月30日

▶市税・保険料等の納付は安全・確実・便利な「口座振替」で!

第4期
第5期

保険料コーナー

介護保険料 第8期
後期高齢者医療保険料 第5期

納期限 11月30日

11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	13日(火)・27日(火)
■中佐都児童館	1日(木)・15日(木)
■岩村田児童館	9日(金)
■中込児童館	2日(金)・16日(金)
■東児童館	6日(火)・20日(火)
■泉児童館	7日(水)・21日(水)
■岸野児童館	5日(月)・19日(月)
■高瀬児童館	14日(水)・28日(水)
■佐久城山児童館	8日(木)・22日(木)
■望月児童館	6日(火)・20日(火)
■あさしな児童館	8日(木)・22日(木)
■平根児童館	12日(月)・26日(月)
■小田井児童館	19日(月)
■切原児童館	7日(水)
■臼田児童館	14日(水)
■青沼児童館	21日(水)
■田口児童館	28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。

11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

2日・5日・6日・7日・9日・10日・12日・13日・14日・16日・
17日・19日・20日・21日・24日・26日・27日・28日・30日

■あさしな保育園内／午前9時～午後2時

2日・5日・7日・9日・12日・14日・16日・19日・21日・26日・
28日・30日

■協和保育園内／午前9時～午後3時

1日・2日・5日・6日・7日・8日・9日・12日・13日・14日・
15日・16日・19日・20日・21日・22日・26日・27日・28日・29日・
30日

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)
または各支所市民福祉課

地域集団健診

●地域集団健診

12月2日(日) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
12月7日(金) 浅間会館
12月9日(日) 野沢会館
12月12日(水) 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。
(当日申し込み可 料金500円)

●子宮頸がん集団車検診

12月4日(火) 望月総合支援センター
12月5日(水) 佐久市保健センター

●乳がん集団車検診

12月7日(金) 野沢会館

■申込・問合せ 健康づくり推進課
☎62-3196 (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 11月15日(木) 午後1時～4時
あいとびあ臼田 11月19日(月) 午後1時30分～4時
望月支所 11月22日(木) 午後1時～4時
■問合せ 庶務課 ☎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 ☎62-2918(直通)
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 11月4日(日)
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・63-3782



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

平成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、すこやか相談室
にございます。

Data File

人口

総数	100,406人	(+29人)
男	49,104人	(+6人)
女	51,302人	(+23人)
世帯数	39,378世帯	(+33世帯)
(10月1日現在)		(増減は前月比)

交通事故 救急・火災件数

9月の月間件数 平成24年1～9月の累計		
人身事故	38件	349件
死亡	0人	4人
負傷	54人	452人
救急	298件	2,782件
火災	1件	36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・印鑑登録、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 11月25日(日)(第4日曜日) 時間 午前8時30分～午後0時30分

■夜間窓口

開設日 市役所／平日は毎日開設します
各支所／11月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
時間 午後6時30分まで

11月の休日急病診療・平日夜間急病診療

診療時間 診療日	休日急病診療			平日夜間急病診療
	休日当番医	休日小児科急病診療	休日救急歯科診療	
	午前9時～午後5時	午前9時～	午前9時～正午／午後1時～3時	診療時間 午後7時～午後9時30分
3日(出)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011	■診療日 左記診療日に実施	■診療日 左記診療日に実施	■診療日 平日(土曜・日曜・祝日除く)
4日(日)	たむらペインクリニック (臼田2292-1) ☎82-3981	■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)
	はせがわ皮ふ科クリニック (岩村田1801-2) ☎78-3116	■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 救急外来内科診療室 (浅間総合病院の診察券が使用できます)
	田嶋クリニック (臼田1652-1) ☎81-5151	■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 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)
11日(日)	佐久平こころのクリニック (佐久平駅南14-6) ☎68-8556	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)		■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。
	雨宮病院 (下小田切73) ☎82-5311	■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。		相談日時 毎日午後7時から午後11時
18日(日)	おおくら皮フ科 (佐久平駅北18-4) ☎65-9915	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☎0263-34-8000
	てらおかクリニック (甲1062-2) ☎51-5222	お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000		
23日(金)	ねむの木公園クリニック (佐久平駅北12-3) ☎67-8866			■担当課 健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524(直通)
	くろさわ病院 (中込3-15-6) ☎64-1711			
25日(日)	佐久長土呂クリニック (長土呂803-26) ☎68-7899			
	博愛眼科クリニック (取町127-3) ☎63-1300			
備考	注意 都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。 http://saku-ishikai.or.jp			
担当課	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)	



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

10月5日現在

譲ります

- 【無料】
●換気扇フィルター (FY-FTT201) ●大人用木製ベッド (宮なし、マットレス敷きタイプ) ●室内物干し ●家庭園芸農業教本 ●プラスチック製漬物桶 (直径51cm、高さ44cm) ●高級切株テーブル (天板ガラス付) ●チャイルドシート機能付きベビーカー (0才～2才)
【価格応談】
●卓球台 ●着物・袴 ●中振袖一式 (色オレンジ、バッグ、ぞうり付)
●チャイルドシート (0才～) ●チャイルドシート (体重7kg～)
●アンパンマン補助便座 ●藤製ハイチェア (テーブル取外可)

譲ってください

- 【無料】
●十三絃琴 ●ハムスター飼育一式 ●高校女子制服 ●マウンテンバイク ●ベビーハイチェア ●子ども用自転車 ●子ども用スキー板 (90、110cm)、ストック、スキー靴 ●ベビーベッド ●銘仙、紬などの古い着物 ●ポンプ、農業用タンク
【価格応談】
●腹話術の人形 ●ゲートボールスティック (5本) ●子ども用室内鉄棒 ●ビニールハウス用鉄パイプ



■連絡先 生活環境課 ☎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。

新春初笑い寄席

立川談慶と ゆかいな仲間たち

公演日時 1月20日(日) 午後2時開演 (午後1時30分開場)

会場 交流文化館浅科 (穂の香ホール)

出演

立川談慶



松村邦洋



柳家小夏



立川志のき



チケット
発売日
11/6
(火)

入場料 全席自由 2,000円

■主催・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

平成24年度 長野県「地域文化 元気づくり支援金事業」

このころのミュージカル 2012

MONONOKE

～ 受け継がれる新しい物語 ～

総合演出 奥村達夫 脚本 廣末晋介 音楽 山口万里子 矢野由枝

2012年 11/11 (日)

1回目 11時開演
2回目 15時開演 (各回共、開演は30分前)

佐久市コスモホール 大ホール
入場料 1,500円 (前売券 1,000円)
全席自由 ※3歳以下は上座無料

併演作品
地域文化団体における合局レビュー
総合演出 奥村達夫 脚本 廣末晋介 音楽 山口万里子 矢野由枝

【出演予定団体】
土曜児童ジャズダンス教室、新舞踊 舞の会、白田小満太鼓、
フラダンスクラブ、真次舞踊、CVD(カンパセーションダンス)、
座野ダンスクラブ、ダンスクラブKDC、
このころのミュージカル文化教室 (新舞踊、ダンス教室、音楽教室は別)

お問合せ先 このころのミュージカル製作委員会 TEL 090-3228-5563
主催「この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
後援 佐久市 佐久市教育委員会 佐久市議会 佐久市商工会 佐久市青年会議所 佐久市観光協会 佐久市文化協会 佐久市音楽協会 佐久市美術協会 佐久市体育協会 佐久市障害者福祉協会 佐久市障害者スポーツ協会 佐久市障害者文化協会 佐久市障害者芸術協会 佐久市障害者音楽協会 佐久市障害者舞踊協会 佐久市障害者ダンス協会 佐久市障害者フラダンス協会 佐久市障害者ジャズダンス協会 佐久市障害者新舞踊協会 佐久市障害者舞の会 佐久市障害者白田小満太鼓 佐久市障害者フラダンスクラブ 佐久市障害者真次舞踊 CVD(カンパセーションダンス) 佐久市障害者座野ダンスクラブ 佐久市障害者ダンスクラブKDC 佐久市障害者このころのミュージカル文化教室 (新舞踊、ダンス教室、音楽教室は別)

上記2公演のチケットは下記プレイガイドでお求めください。
佐久市コスモホール/交流文化館浅科/野沢会館/市役所観光交流推進課/臼田、浅科、望月各支所経済建設課/プラザ佐久/大阪屋あさみ店/西澤書店/メディコケイジ(株)/スーパーえちごや/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 は

月～金曜日 18:30～放送中です。

●再放送は 当 日/21:00～、22:30～
翌 日/3:00～、5:30～、6:30～、
9:00～、12:30～です。

佐久市広報番組 市長出演日 11月20日(火)、22日(木)、24日(土)

TEL 63-4500 FAX 63-4550

FM さくだいら
76.5MHz
Community FM SAKUDAIRA
FM 76.5MHz

毎日、市内の身近な情報を放送しています。
市役所の情報番組「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日 8:10～8:25に放送中です。

●再放送は当日の11:35～11:50、18:10～18:25です。

市長出演日 11月7日(火)、21日(火)

「スマートフォンでエフエム佐久平を聴こう！」

アプリダウンロード特別キャンペーン
(無料) 開催!! 10/1～11/30まで
抽選でプレゼント(50名様)をご用意!!
詳しくはエフエム佐久平ホームページまで



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

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立させていただきます。



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

2012 (平成24) 年11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)