



新小学校完成イメージ図（蓼科山方面から）

今月のピックアップ

- 新小学校校名案 決定！……………②
- ～佐久総合運動公園陸上競技場竣工記念イベント～
参加者募集……………⑥⑦
- 市民アンケートを実施しました……………⑧⑨
- 公民館報「さくし」……………②⑦～③⑧
- 情報・インフォメーション……………⑤⑥～⑤⑨

Photo 新小学校校名案決定！ 「佐久市立佐久平浅間小学校」

昨年6月に多くの市民の皆さんからご応募いただいた新小学校の校名案が、佐久市教育委員会で「佐久市立 佐久平浅間小学校」に決定し、市長新春記者会見で発表されました。

（仮称）佐久平浅間小学校は、平成27年4月の開校に向けて準備を進めています。

新小学校校名案 決定！

新小学校完成イメージ図



(浅間山方面から)



校名案

「佐久市立 佐久平浅間小学校」

さ く だいら あさ ま

校名案決定理由

- ① 校名案はこれまで人々の生活や文化を育んできた佐久平の歴史と発展性を生かし、浅間山のように雄大で志の高い子どもたちの成長をイメージし易い。また、新小学校のコンセプトとした「ともに育ち学びあう学校」につながる。
- ② 校名案は他地域にはなく、名前を聞いたときに、地理的イメージが湧き易い。
- ③ 校名案の読み方は、一般的であり、無理なく読め、親しみやすい。
- ④ 校名案は公募した校名案の一つであるが、多数の公募名である「佐久平」および「浅間」を包み込み、また、市民の新小学校への希望や願いも表われていることから、多くの方々に受け入れ易い。
- ⑤ 校名案選定基準とした6項目が、ほぼ満たされている。



〔位置図〕
(佐久市長土呂字仲田・大豆田地籍)

市では、岩村田小学校の老朽化および過大規模解消のため、平成27年4月の開校を目指し、佐久市長土呂字仲田・大豆田地籍に新しい小学校の建設を進めています。

市教育委員会では、昨年より校名案の募集と選定を行い、平成24年12月の定例教育委員会で、新小学校の校名案が決定しました。校名案募集にあたっては、市民の皆さんより、数多くの校名案をご応募いただき、また新小学校

建設地域協議会の皆様に貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。

1 校名案選定基準

- 校名案を選定するにあたり、教育委員会では、次の選定基準を設けました。
- ① 校区内・外の住民に親しみ易く、広く受け入れ易いこと。
 - ② 新小学校の理念（コンセプト）に沿っていること。
 - ③ 校名案を付けた理由が明確であり、説得力があること。
 - ④ 他の地域に類似の名称がなく、誤解されることがない名称であること。
 - ⑤ 当て字、一般的な読み方ができない、読み方が何通りもできる校名案でないこと。
 - ⑥ 学校名から地理的なイメージが湧きやすいこと。

2 応募総数等

(平成24年6月4日～6月25日)
○応募人数 678人
○校名案 227案

3 今後の予定

この校名案は、開校までに佐久市学校設置条例の一部を改正する条例案として、議会の議決をもって正式に新小学校の校名として決定します。

■お問い合わせ 学校教育課 ☎62-3478 (直通)

明るい選挙に向けて (シリーズ5)

平成25年4月14日執行予定 佐久市議会議員一般選挙、 佐久市長選挙の立候補手続きについて

立候補の要件

○市議会議員

- ・日本国民であること
- ・満25歳以上であること（選挙期日において）
- ・佐久市議会議員一般選挙の選挙権を有していること（すなわち、佐久市に住所がある人、平成25年1月6日までに転入届の済んでいる人）

○市長

- ・日本国民であること
- ・満25歳以上であること（選挙期日において）
- （市長の場合、住所要件すなわち佐久市民であることは必要ありません。）
- ・なお、いずれの場合でも、成年被後見人、禁固以上の刑に処せられその刑の執行中の者など、一定の事項に該当する場合は被選挙権がありません。

立候補手続き

○3月4日（月）

立候補届事前説明会

午後2時

佐久消防署3階講堂

佐久市議会議員一般選挙または佐久市長選挙に立候補を予定している方に、立候補手続きについて説明会を実施します。

立候補の届け出、選挙運動、

ポスター掲示場、選挙公報等について説明します。

○3月27日（水）

立候補届出書類事前審査

午前8時30分から午後5時

市役所8階大会議室

立候補に必要な書類を事前に審査します。この時書類の不備等について確認し、立候補届出日（4月7日）に円滑に届出が完了するよう準備します。

立候補届出に際しては、届出書類の一つでも手落ちがあれば届出が受理されません。

立候補届出書には、次の事項が記載されなければなりません。

- ・候補者となるべき者の氏名
 - ・本籍
 - ・住所
 - ・生年月日
 - ・職業
 - ・所属する政党等の名称等
- 次の書類を添付しなければなりません。

- ・供託証明書
- ・宣誓書
- ・所属党派証明書
- （無所属の場合不要）
- ・戸籍の謄本又は抄本
- ・その他

また、推薦による届け出も可能です。その場合は、候補者推薦届出承諾書等が別に必要となります。

ります。

○4月7日（日）告示日

立候補届出受付

午前8時30分から午後5時

市役所8階大会議室

○4月14日（日）

佐久市議会議員一般選挙・佐久市長選挙 投票日

【供託金について】

供託金は、真に当選を争う意思のない候補者の乱立を防止するための制度です。

○供託金の金額

市議会議員 30万円

市長 100万円

○供託の方法

供託は、長野地方務局佐久支局で受け付けます。備え付けの用紙により供託書を作成し、供託物とともに提出します。

○供託金の没収

供託物は、次の得票数に達しない場合は、没収されます。

- ・市議会議員 有効投票総数を議員定数で割った数の10分の1
- ・市長 有効投票総数の10分の1

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

小学校の部



高瀬小学校6年
濱砂 理子さん



中込小学校6年
武内 彩恵さん

中学校の部



中込中学校1年
高橋 勇気さん



佐久長聖中学校1年
山崎 友稀さん

■お問い合わせ 佐久市選挙管理委員会 ☎62-3502（直通）

佐久市議会

第4回定例会

開かれました

平成24年佐久市議会第4回定例会が11月26日に開会し、12月20日までの25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8件、事件案4件、予算案3件と、11日に提案した条例案1件、予算案1件の合わせて18件で、いずれも可決・承認されました。

また、最終日には議員から条例案1件が提出され、可決されました。

専決処分報告

11月16日付けで専決処分した平成24年度一般会計補正予算（第5号）について、議会の承認を得ました。

これは、衆議院の解散に伴う衆議院議員の総選挙経費について、補正計上したものです。

条例

○佐久市暴力団排除条例の一部改正条例
暴力団員による不当な行為の

防止等に関する法律の一部改正により、本条例で引用する長野県暴力追放運動推進センターの根拠規定に変更が生じたため、所要の改正を行いました。

○佐久市証人等の実費弁償支給条例の一部改正条例

地方自治法の一部改正により、議会の本会議においても公聴会の開催および参考人の招致をすることができるようになったことに伴い、本会議の公聴会に参加した者および本会議に参考人として出頭した者の実費弁償に關し定めしました。

○佐久市税条例の一部改正条例

地方税法の一部改正により、寄附金控除制度が拡充されたことに伴い、個人市民税の寄附金控除に係る対象寄附金を指定するとともに、平成24年度税制改正に伴う固定資産税の課税標準に係る特例割合を定めるため、所要の改正を行いました。

○佐久市水防協議会条例の一部改正条例

水防法の一部改正により、本条例で引用する水防協議会の設置根拠の規定に変更が生じたため、所要の改正を行いました。

○佐久市農村研修施設条例の一部改正条例

農村研修施設のうち、佐久中部地区農村環境改善センターについて、施設運営に必要な経費を利用料金として定め、指定管理者制度における利用料金制を導入するため、所要の改正を行いました。

○佐久市公園条例の一部改正条例

近津土地地区画整理事業に伴う公園整備事業により完成した宮ノ前公園および平成25年4月1日より長野県から移管される駒場公園について、新たに都市公園に加えるとともに、駒場公園および榛名平公園を指定管理者制度による管理とするため、所

要の改正を行いました。

○佐久市体育施設条例の一部改正条例

佐久総合運動公園陸上競技場の開設に伴い、体育施設として名称および位置ならびに使用料等を規定しました。

○佐久市立図書館条例の一部改正条例

望月図書館を望月支所の2階へ移転することに伴い、その位置に係る規定を変更しました。

○佐久市特別職報酬等審議会条例及び佐久市議会政務調査費の交付に関する条例の一部改正条例

地方自治法の一部改正により、政務調査費が政務活動費に改められ、政務活動費を充てることができる経費の範囲を条例で定めることとされたことに伴い、関係する条例を整備しました。

○佐久市議会委員会条例の一部

改正条例

地方自治法の一部改正に伴い、委員の選任方法、在任期間等について条例に委任されたため、所要の改正を行いました。

事件

○陸上競技用（トラック・フィールド）計測機器の購入について

○陸上競技用（トラック）用具及び器具の購入について

○陸上競技用（フィールド）用具及び器具の購入について
佐久総合運動公園陸上競技場に係る陸上競技用の計測機器等を購入することについて、それぞれ議会の議決を得ました。

○創錬の森整備事業用地の取得について

創錬の森整備事業用地を、佐久市土地開発公社から取得することについて、議会の議決を得ました。

予算

平成24年度一般会計補正予算（第6号および第7号）と特別会計補正予算（2会計）が可決されました。

このうち、一般会計補正予算（第6号）は、2,658万7千円を追加し、総額を501億6,533万6千円としました。

また、一般会計補正予算（第7号）は、望月地区の新保育園建設予定地について、早期に事業の進捗を図るための測量および地質調査経費について、600万円を追加し、総額を501億7,133万6千円としました。

なお、補正第6号の主な内容は、次のとおりです（万円未満は切捨て）。

▼総務一般事務費（国庫支出金等返還金ほか）6,212万円
▼老人福祉施設事業費（認知症高齢者グループホーム開設準備経費に対する補助経費）1,080万円

▼児童保育事業費（途中入所児童数の増に伴う賃金等経費）2,524万円

▼保育所施設整備事業費（平賀・内山地区の新保育園建設予定地の調査測量経費）670万円
▼岩村田地区北部児童館建設事業費（新児童館建設予定地の調査測量経費）460万円

▼新エネルギー推進事業費（個人住宅への太陽光発電システム設置に対する補助経費）1,234万円

▼林業振興管理費（有害鳥獣処理頭数の増加に伴う処理委託経費）200万円

▼合併特例事業債道路改良事業費（創錬の森周辺道路用地購入経費）538万円

▼社会資本整備総合交付金関連街路整備事業費（JRC線橋に係る経費の支出が来年度以降に及ぶための債務負担行為の設定に伴う減額）△1億2,255万円

▼総合運動公園整備事業費（陸上競技場完成後の維持管理経費および竣工式等の実施経費）424万円

▼文化振興総務費（文化振興推進企画委員会設置経費）6万円
▼天来記念館管理運営事業費（比田井天来臨書展の出品数の増に伴う経費）173万円

▼現年農業土木単独災害復旧事業費 183万円

▼現年林業施設単独災害復旧事業費 50万円

（右の2件は、9月30日の台風17号災害に伴う復旧経費）

平成25年度臨時職員 募集

	臨時職員	臨時職員（障がい者）
業務内容および採用予定人員	職員の事務補助的業務（30人程度）	職員の事務補助的業務（5人程度）
応募要件	◆市役所および支所等に通勤が可能な方 ◆パソコンによる事務処理等が可能な方	◆身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方 ◆自力で市役所および支所等に通勤が可能な方 ◆介護者なしに一般事務（パソコンによる事務処理等）が可能な方
勤務条件	◆勤務期間 平成25年4月から平成26年3月のうち11か月間 ◆勤務時間 午前8時30分から午後5時15分 ◆休日 土・日曜日および祝日 ◆年次休暇 勤務期間等により最高10日 ◆賃金 日額6,490円 ◆社会保険 雇用保険、健康保険、厚生年金加入	
選考方法	書類選考および面接試験 ※面接試験は2月14日（木）または15日（金）に行います	
提出書類	申込書、履歴書 ※職員課・各支所総務課で配布するほか、市ホームページからも入手可能	◆申込書、履歴書 ※職員課・各支所総務課で配布するほか、市ホームページからも入手可能 ◆応募要件に掲げるいずれかの手帳の写し
受付期間	2月7日（木）まで（郵送の場合は当日までに必着のこと）	
申込書提出先	職員課人事係（市役所3階）	

■お問い合わせ 職員課 ☎62-3019（直通）

～佐久総合運動公園陸上競技場竣工記念イベント～

バトンで繋ぐみんなの絆!! ハーフマラソン世界記録に挑戦

参加者を募集します

「佐久総合運動公園陸上競技場」（第2種公認陸上競技場）がいよいよ平成25年3月に完成します。

平成25年4月からの一般利用に先立ち、竣工記念イベントを実施します。老若男女楽しく走り、世代交流を深めながら、感動を共有するイベント「バトンで繋ぐみんなの絆!!ハーフマラソン世界記録に挑戦」への参加者を募集します。

その他に会場では、佐久市体育協会および市内高校の陸上部員（予定）のご協力による市内小中学生を対象とした陸上教室を行いますので、あわせてそちらへの参加希望者も募集します。

概要

●開催日時 3月23日（土）（予定） 13：00～（小雨決行）

●場 所 佐久総合運動公園陸上競技場

■ハーフマラソン

1人100mずつリレー形式でハーフマラソン（21.0975km）を合計211人で走り、ハーフマラソン世界記録（男子世界記録 58分23秒 平成24年12月現在）に挑戦します。

但し、記録達成を目的とした参加者のメンバーの選考は、行いません。

■陸上教室

佐久市体育協会および高校陸上部員（予定）による各種目指導のほか、測定機器を使った記録会を行います。



参加資格等

■ハーフマラソン

●参加資格 佐久市内在住の方 ※車椅子の方の参加も可能

●対象年齢 5歳以上

●募集人員 422名（211名 2組） ※参加申込者多数の場合、抽選となります。

■陸上教室

●募集種目 走り高跳び（小学生・中学生） 走り幅跳び（小学校・中学校）

50m走（小学校）

100m走（中学生）

●募集人員 走り高跳び 各20名

走り幅跳び 各20名

50m走 30名

100m走 30名

※参加申込者多数の場合、抽選となります。

●参加資格 佐久市在住の小学生および中学生 ※なおハーフマラソンに参加した方は、参加できません。



■申込期間

2月5日（火）～2月18日（月）（土日祝祭日を除く）

■申込方法

郵送、または窓口にてお申し込みください。 ※郵送の場合は2月18日（月）必着

（1）郵送の場合 ※ハガキまたは封書に必要事項をご記入のうえ宛先まで郵送してください

●宛 先 〒385-0051 佐久市中込2913 佐久市役所公園緑地課公園整備係

●必要事項 ①参加者（代表者）氏名（ふりがな） ②住所 ③連絡先電話番号

④参加者氏名（ふりがな）および年齢 ※グループで申し込みの場合代表者を含め5名まで

⑤申込希望種目（第1希望、第2希望） ⑥保護者氏名 ※参加者が未成年の場合

（2）窓口申込の場合

●窓 口 佐久市公園緑地課公園整備係 （佐久市総合体育館北側建設部仮庁舎事務所内）

●受付時間 午前8：30～午後6：00（土日祝祭日を除く）

■申込における留意事項

- 申込人数は、グループによる申し込みの場合代表者を含む5名様までとし、申込は郵送または窓口の申し込みのいずれかの方法による1回限りとさせていただきます。
- 重複応募や虚偽の記載等は無効となりますのでご了承ください。

■抽選結果について

応募者が、募集人員を超えた場合は、厳正な管理のもと公開抽選を行います。

公開抽選日 2月22日（金）午後7時～ 場所：佐久市総合体育館 2階クラブ室

抽選結果は、当選された方にのみ通知します。なお、電話等による抽選結果のお問い合わせにつきましては、お答えをいたしませんのでご了承ください。

●当選された方・・・抽選通知を後日、3月1日（金）までに郵送します。

●当選されなかった方・・・通知等はいりませんのでご了承ください。



全景



メインスタンド



グラウンド

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）

佐久総合運動公園陸上競技場の利用について

■施設の予約・使用料金について ☆4月1日からご利用いただけます。

施設の予約は、他の学校体育施設と同様に、毎月の月初めに、佐久市総合体育館において、翌月の抽選を行います。（※平成25年4月の抽選は、3月1日午前8時30分に佐久市総合体育館において行います）

※専用しない利用については、抽選終了後随時受付けます。

施設の使用料金

●専用しない場合（一人当たり）

時間区分	一般	高校生	中学生以下
午前8時30分から正午まで	150円	100円	50円
正午から午後5時まで	200円	150円	100円
午後5時から午後9時30分まで	200円	150円	100円
午前8時30分から午後5時まで	350円	250円	150円
年間利用（4/1から翌年3/31まで）	4,000円	2,500円	1,500円

●専用する場合

入場料を徴収しない場合	
アマチュアスポーツに使用	1時間当たり 2,000円
アマチュアスポーツ以外に使用	1時間当たり 6,000円
入場料を徴収する場合	
アマチュアスポーツに使用	1時間当たり 6,000円
アマチュアスポーツ以外に使用	1時間当たり 18,000円
営利または営業を目的に使用の場合	1時間当たり 40,000円

●会議室を利用の場合

時間区分	スポーツ団体の使用	スポーツ団体以外の使用
午前8時30分から正午まで	500円	1,000円
正午から午後5時まで	500円	1,000円
午後5時から午後9時30分まで	750円	1,500円
午前8時30分から午後5時まで	1,000円	2,000円

詳しくは、体育課までお問い合わせください。

■お問い合わせ 体育課 ☎62-2020（直通）

および

・ 幸福感に関する市民アンケートを実施しました

市では、第一次佐久市総合計画に基づいて実施している市の取り組みに、市民の皆さんが満足しているのか、その施策を今後も必要としているのか、といった市民の皆さんのお考えを市の施策へ反映すること、また、「世界最高健康都市の構築」の実現に向け、市民の皆さんが感じている「住みやすさ感」、「健康感」、「幸福感」に関する意識をお伺いすることを目的として、アンケート調査を実施しました。

アンケートにご協力いただきありがとうございました。主な回答結果は次のとおりです。

1 個別の施策の満足度・重要度の比較

各施策の満足度と重要度の平均点を座標軸に表しています。

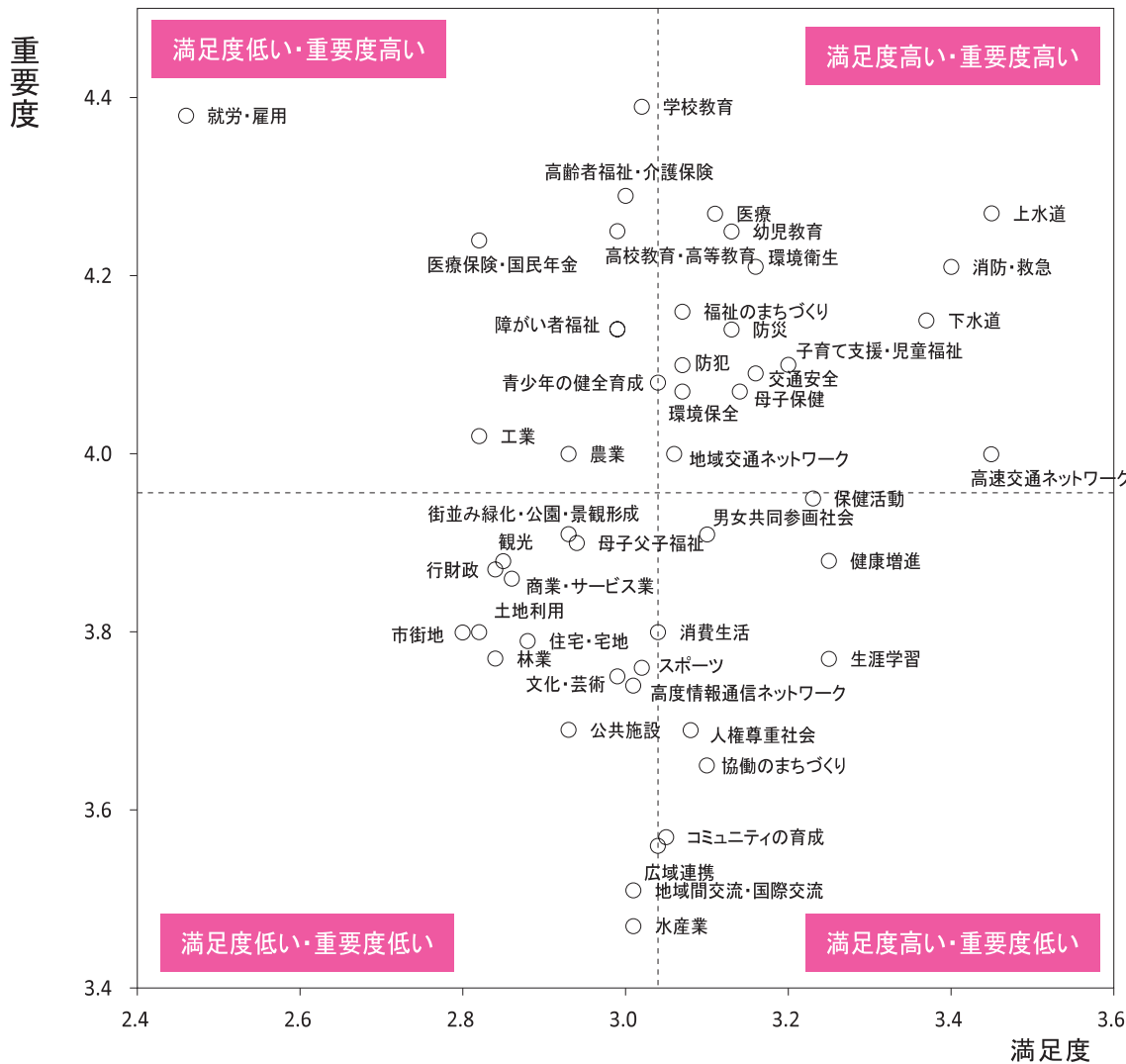
平均点は、満足度と重要度それぞれの回答項目の「満足」・「重要」を5点、「やや満足」・「やや重要」を4点、「どちらでもない」を3点、「やや不満」・「あまり重要ではない」を2点、「不満」・「重要ではない」を1点として集計しています。

全施策の平均点は、満足度が3.04、重要度が3.96となりました（点線で表示しています。）。

下の図はそれぞれの平均点でグラフを4つに分割したもので、向かって右上が満足度・重要度がともに高い項目、左上は満足度が低く重要度が高い項目、右下は満足度は高いが重要度が低い項目、左下は満足度・重要度がともに低い項目を表します。

「高速交通ネットワーク」、「上水道」、「消防・救急」、「下水道」では高い満足度をいただけていますが、「就労・雇用」のように重要度が高いにもかかわらず、満足度が低い項目もあります。

満足度の平均点は、平成22年度に実施した同様の調査の平均点2.97をやや上回る結果となりました。



平成24年度佐久市の取り組みへの満足度・重要度 住みやすさ感・健康感

アンケート調査の概要

- 調査対象 市内に在住する16歳以上の方1,000人（住民基本台帳から無作為抽出）
- 調査時期 平成24年8月16日～9月7日
- 調査方法 無記名方式、郵送による配布・回収
- 有効回答 541人（回収率 54.1%）

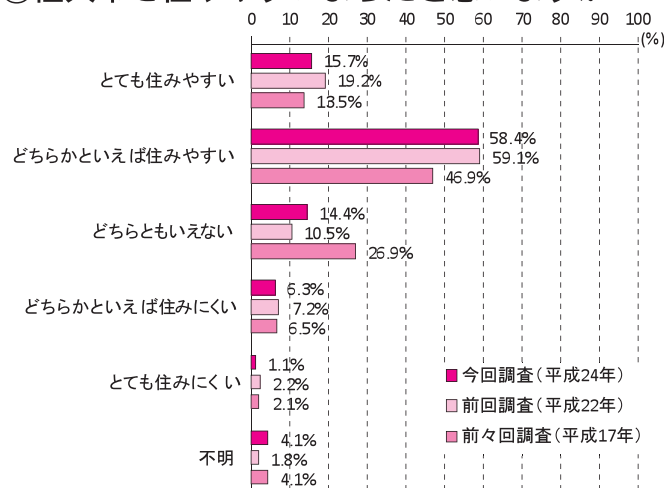
2 「住みやすさ感」「健康感」「幸福感」に関する意識について

世界最高健康都市構想では、「佐久市は、住みやすいまちです」「私は、健康です」「私は、幸福です」と、できるだけ多くの市民の皆さんが感じられることを目標にしています。

市では、合併以来、市民アンケートにおいて、「住みやすさ感」を把握してきましたが、今回「健康感」「幸福感」に関する調査を、初めて実施しました。

今後は、市民の皆さんが感じている「住みやすさ感」「健康感」「幸福感」の3点を定期的に把握するとともに、佐久市が目指している世界最高健康都市の構築を推進してまいります。

①佐久市を住みやすいまちだと思いますか

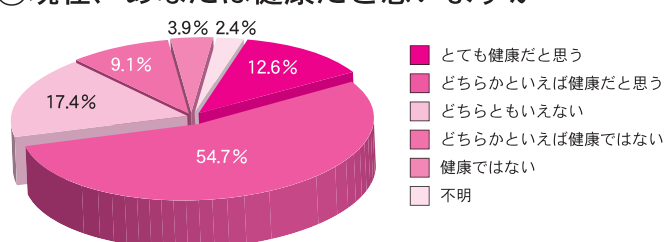


佐久市を「とても住みやすい」と回答した人は15.7%、「どちらかといえば住みやすい」と回答した人は58.4%、全体で74.1%の人が佐久市を住みやすいと回答しています。

「とても住みやすい」または「どちらかといえば住みやすい」と回答した人は、平成22年の前回の調査と比べると4.2ポイント減少しましたが、平成17年の前々回の調査と比べると13.7ポイント上昇しています。

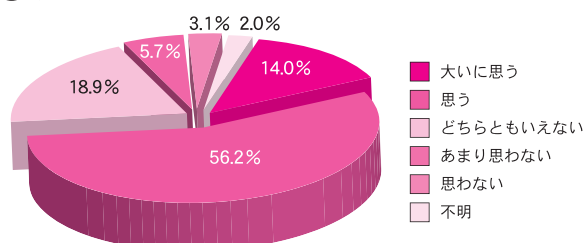
また、「とても住みにくい」「どちらかといえば住みにくい」との回答は、前回の調査に比べて2.0ポイント、前々回と比べて1.2ポイント減少しています。

②現在、あなたは健康だと思いますか



「とても健康だと思う」と回答した人は全体の12.6%、「どちらかといえば健康だと思う」と回答した人は全体の54.7%、全体で67.3%の人が健康であると感じています。

③現在、あなたは幸せだと思いますか



「大いに思う」と回答した人は全体の14.0%、「思う」と回答した人は全体の56.2%、全体で70.2%の人が幸せだと感じています。

グラフのパーセント数字は、小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100にならない場合があります。

アンケート結果の詳細は、市ホームページ（<http://www.city.saku.nagano.jp>）や、市役所市民ホールの行政資料閲覧コーナーおよび各支所総務課窓口にて閲覧することができます。

■お問い合わせ 企画課 ☎62-3067（直通）

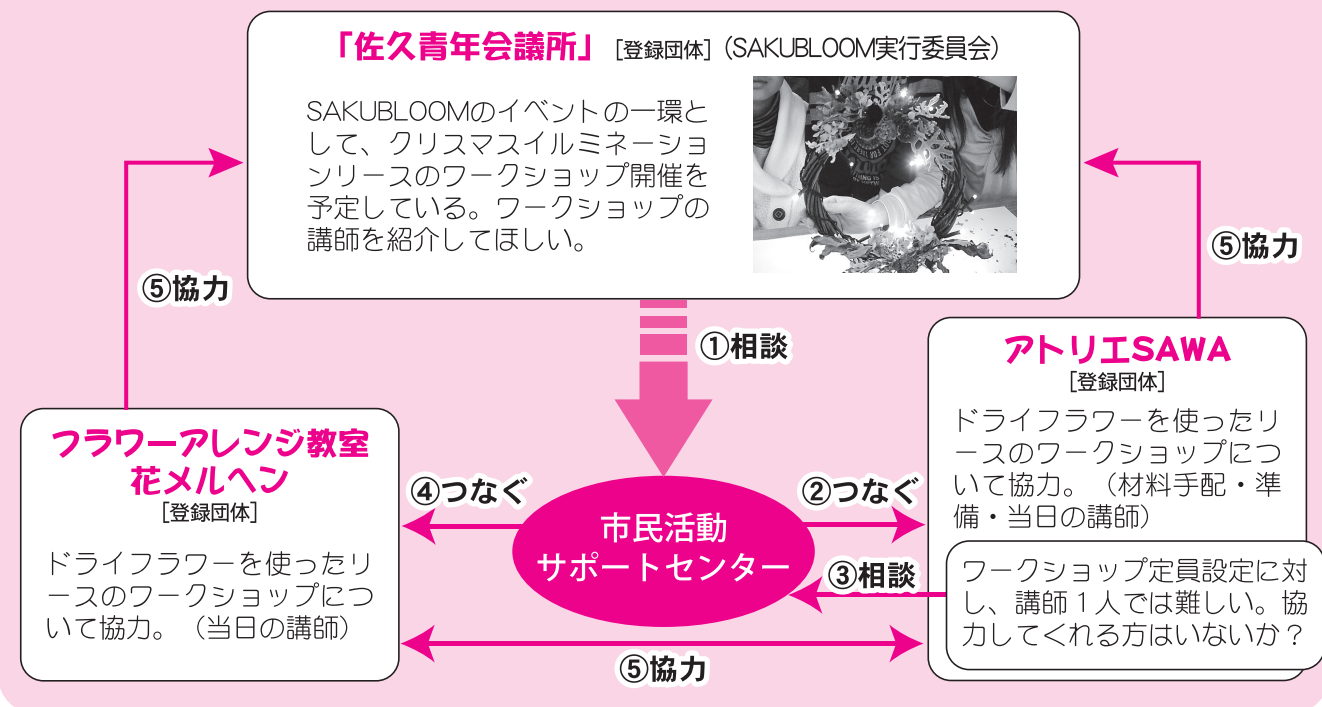
市民活動サポートセンターだより No.4

■お問い合わせ

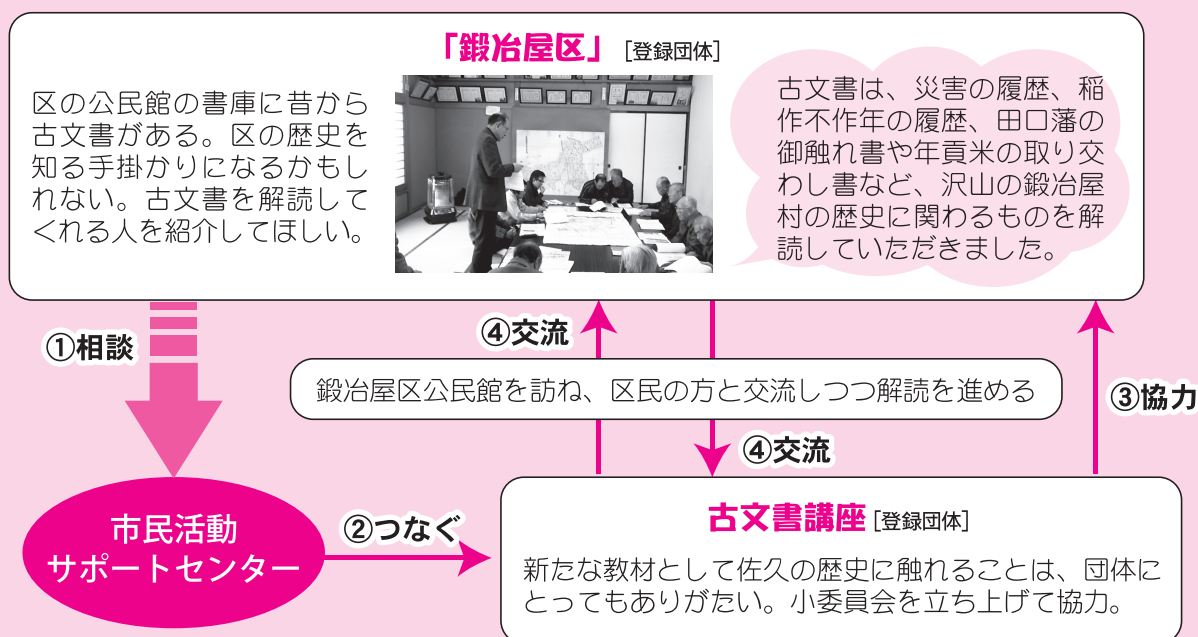
佐久市市民活動サポートセンター 佐久市取出町183 佐久市生涯学習センター（野沢会館）2階
 ☎64-6362 FAX64-6363 Eメール:sakusapo@sakunet.ne.jp ホームページ:http://www.sakusapo.com
 【開館時間】9:00~20:00 【休館日】月曜日（月曜が休日の時はその翌日）・年末年始（12月29日~1月3日）

センターへの相談から市民の皆さん同士の協力や、活動の広がりが生まれています。今回もセンターのそんな事例を紹介します。こんなことで…と思わず、皆さんもサポートセンターをぜひご活用ください！

～団体同士のコラボレーション・協力 1～

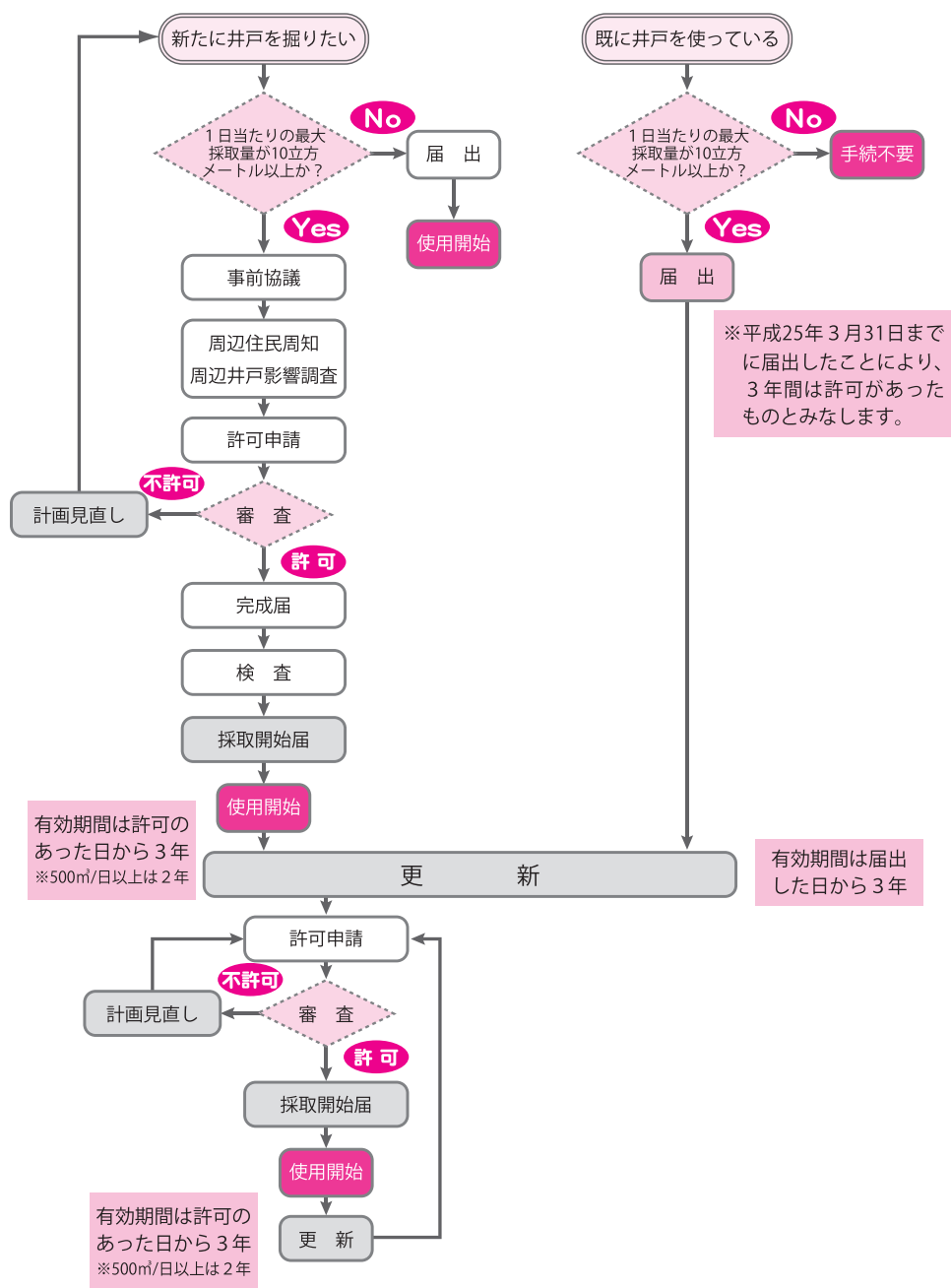


～団体同士のコラボレーション・協力 2～



―地下水保全条例施行に伴う―

井戸設置の届出について



市民生活に欠くことのできない地域共有の財産である地下水を、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、地下水保全条例が平成25年1月1日から施行されました。

この条例の施行により、新たな井戸の設置には、採水量により申請・届出が必要になりました。また、既に井戸を設置されており1日の最大採水量が10m³以上となる方も届出が必要となりました。

○必要な手続き

区分		新たに井戸を設置する場合	既に井戸を使っている場合
1日の最大採水量	10m³以上	市の許可が必要になります。それに伴う 事前協議 や 申請 をしていただきます。	平成25年3月31日 までに 届出 が必要になります。
	10m³未満	許可を得る必要はありませんが 届出 が必要になります。	届出の必要はありません。

○申請書、届出書等の様式は、市ホームページからもダウンロードできます。

トップ→「お役立ちガイド」→「各種申請書ダウンロード」→「地下水保全条例関係」に掲載しています。

本市の貴重な地下水を守るために大切な条例であることをご理解いただき、市民、事業者の皆さんのご協力をお願いします。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）

用料金等を改定します

平成25年4月に駒場公園が創造館と中央広場を除き、長野県から佐久市に移管されます。

移管に伴い、利用者の皆さんの利便性と市の他体育施設との統一を図るため、利用料金および利用時間の改定を行います。

プールについては、設備の更新により維持管理費用が増加していることから、施設運営のために一定の負担の増をお願いするものです。

○料金改定の内容

1 テニスコート

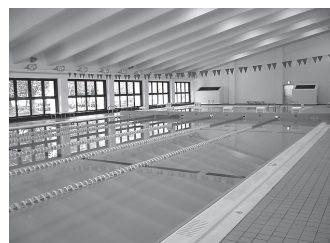
区分			新料金 (H25年 4 月から)	旧料金 (H25年 3 月まで)
専用する場合 (1 面につき)		午前 6 時～ 午前 8 時30分	1 時間 250円 照明料 1 時間 400円	
		午前 8 時30分～ 午後 0 時15分		1,800円
		午後 0 時30分～ 午後 4 時30分		2,000円
		午前 8 時30分～ 午後 4 時30分		3,200円
		午後 4 時45分～ 午後 9 時30分		2,200円
専用しない場合 (1 人につき)	一般	午前 8 時30分～ 午後 0 時15分		300円
	小・中学生および高校生	午後 0 時15分		100円
	一般	午後 0 時30分～ 午後 4 時30分		300円
	小・中学生および高校生	午後 4 時30分		100円
	一般	午前 8 時30分～ 午後 4 時30分		600円
	小・中学生および高校生	午後 4 時30分		200円
	一般	午後 4 時45分～ 午後 9 時30分		300円
	小・中学生および高校生	午後 9 時30分		100円

2 弓道場

区分		新料金 (H25年4月から)		旧料金 (H25年3月まで)	
専用する場合 (1人立につき)		午前8時30分～ 正午	1,200円	午前8時30分～ 午後0時15分	1,200円
		正午～午後5時	1,500円	午後0時30分～ 午後4時30分	1,400円
				午前8時30分～ 午後4時30分	2,400円
		午後5時～ 午後9時30分	1,500円		
専用しない場合 (1人につき)	一般	午前8時30分～ 正午	250円	午前8時30分～	250円
	小・中学生および高校生		100円	午後0時15分	100円
	一般	正午～午後5時	300円	午後0時30分～	250円
	小・中学生および高校生		100円	午後4時30分	100円
	一般			午前8時30分～	500円
	小・中学生および高校生			午後4時30分	200円
	一般	午後5時～ 午後9時30分	300円	午後4時45分～	250円
	小・中学生および高校生		100円	午後9時	100円
	一般	年間(4月1日～ 翌年3月31日)	6,000円		
小・中学生および高校生	2,400円				

3 プール

区分		新料金 (H25年4月から)	旧料金 (H25年3月まで)
専用する場合 (1コース 2時間につき)	一般および高校生	3,000円	3,000円
	中学生	2,000円	2,000円
	小学生および3才以上	1,000円	1,000円
専用しない場合 (1人につき)	一般および高校生	500円	300円
	中学生	300円	200円
	小学生および3才以上	100円	100円



4月から駒場公園の利

4 多目的広場

区分		新料金 (H25年4月から)		旧料金 (H25年3月まで)
		アマチュアスポーツに使用	アマチュアスポーツ以外に使用	
午前	6時～8時	400円	1,200円	無料
	8時～正午	800円	2,400円	
午後	正午～5時	1,000円	3,000円	
	5時～7時	400円	1,200円	
	7時～9時30分	500円	1,500円	
全日	8時～17時	1,600円	4,800円	
照明を利用する場合		1時間につき 500円		

※プールまたは弓道場の利用券は、該当施設の新料金との差額をお支払いただければ、4月以降もご利用になれます。

○利用時間改定の内容

施設名	区分	H25年4月から	H25年3月まで
テニスコート	供用時間	4/1～11/30 午前6時～午後9時30分 12/1～3/31 午前8時30分～午後9時	4/1～11/30 午前8時30分～午後9時30分 12/1～3/31 午前8時30分～午後9時
	休場日	12/29～翌年1/3	月曜日 休日の翌日 12/29～翌年1/3
弓道場	供用時間	午前8時30分～午後9時30分	午前8時30分～午後9時
	休場日	12/29～翌年1/3	月曜日 休日の翌日 12/29～翌年1/3
プール	供用時間	6/20～9/10 午前9時30分～午後8時 9/11～翌年6/19 午後1時～午後7時	6/20～9/10 午前9時30分～午後8時 9/11～翌年6/19 午後1時～午後7時
	休館日	月曜日 休日の翌日 12/29～翌年1/5	月曜日 休日の翌日 12/28～翌年1/5
多目的広場	供用時間	午前6時～午後9時30分	午前8時30分～午後9時
	休場日	12/1～翌年3/31	月曜日 休日の翌日 12/1～翌年3/31



●利用申請について

平成25年度に各施設を専用する場合の利用申請は、4月～7月分の抽選を2月に実施し、仮予約を受け付けます。抽選実施後は該当期間の仮予約を随時受け付けます。仮予約後は、使用月の1ヶ月前には、利用料金を添えて本申請の手続きをお願いします。8月～11月分は6月に12月～3月分は10月に抽選等を実施します。

平成25年度駒場公園施設利用申請受付（4月～7月分）について下記の日時に施設の利用抽選を行いますので、駒場公園管理事務所に時間厳守でお集まりください。

施設区分	抽選開始時間
テニスコート	2月16日（土）午前9時～
多目的広場	2月17日（日）午前9時～
プール	2月23日（土）午前9時～
弓道場	2月24日（日）午前9時～

※プールまたは弓道場を専用しない場合（個人利用）は、上記申請は必要ありません。利用時に券売機で券を購入し、ご利用ください。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）／駒場公園管理事務所 ☎68-1399

所得税の確定申告のお知らせ

確定申告書の受付

期間 2月18日（月）～3月15日（金）

還付申告は、2月15日（金）以前でも行えます。

- ・税務署の閉庁日は、税務署での相談および申告書の受付は行っておりません。
- ・申告書はe-Taxによる送信（電子申告）、郵便や信書便による送付、または税務署の時間外収受箱への投函により提出することができます。

申告書を作成するときは

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力すれば、所得税の申告書や青色申告決算書などを作成できます。作成したデータは、e-Tax（電子申告）を利用して提出することができる他、印刷した「書面」により提出することもできます。

また、「所得税の確定申告の手引き」や申告書用紙等は、国税庁ホームページからダウンロードできますので、ご活用ください。

～ 所得税の確定申告 e-Taxをご利用いただくメリット ～

○国税庁ホームページから電子申告

自宅から国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、e-Taxで送信できます。

○最高3,000円の税額控除

平成24年分の所得税の確定申告を本人の電子署名および電子証明書を付して、平成25年3月15日（金）までにe-Taxで行うと、所得税額から最高3,000円の控除が受けられます。

（ただし、平成23年分以前に同控除の適用を受けている方を除く）

○添付書類を提出省略

医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出または提示を省略することができます。（法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出、または提示を求められることがあります）



○還付がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は早期処理しています。（3週間程度に短縮）

○24時間いつでも利用可能

所得税の確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能です。（ただし、メンテナンス時間を除きます）

■お問い合わせ

e-Taxに関する情報はe-Taxホームページへ www.e-tax.nta.go.jp

e-Taxの操作に関するお問い合わせはe-Tax・作成コーナーヘルプデスクへ ☎0570-01-5901

税に関する情報は国税庁ホームページへ www.nta.go.jp

佐久税務署 ☎67-3460（自動音声案内が流れますので、2番をお選びください）

※e-TAXのご利用には、住基カードの電子証明の取得、ICカードリーダーライタの購入などが必要です。
詳しくは、7ページをご覧ください。

ご存知ですか、住民基本台帳カード

国と地方自治体は「住民基本台帳ネットワークシステム」（住基ネット）により結ばれています。このシステムで利用できるのが「住民基本台帳カード」（住基カード）です。

住基カードは、ＩＣチップが埋め込まれたセキュリティ機能に優れたカードです。このカードを使い、本人確認をすることによって、全国の市区町村で本人の住民票の写しの請求ができますし、転入・転出の手続きにも利用することができます。

また、公的個人認証サービスを利用した「電子証明書」の発行を受けることにより、電子申告などの行政サービスも利用できます。



◆「写真付き住基カード」は本人確認書類として利用できます

住基カードには、「写真付き」と「写真なし」の2つのタイプがあり、いずれかのタイプを選べます。このうち、写真付きのものは、運転免許証などと同様、市役所の窓口で戸籍・住民票などを交付請求するときの本人確認書類としても利用できます。

運転免許証をお持ちでない方や、高齢などの理由で運転免許証を自主返納する場合、顔写真付きの住基カードを取得いただくと、運転免許証に代わる本人確認書類になります。運転免許証を返納する前に、ぜひ取得をお勧めいたします。

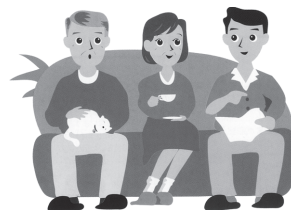


◆公的個人認証サービスによるe-Taxの利用ができます

住基カードを入手後、公的個人認証サービスを利用し、「電子証明書」の交付を受けるとe-Taxが利用できます。この「電子証明書」の有効期限は3年です。既にお持ちの方は有効期限の確認をお願いします。

確定申告の時期が近づくと窓口が混雑しますので、手続きはお早めをお願いします。

※e-Taxの利用には、インターネットに接続したパソコンとICカードリーダライタが必要になります。



■住基カード、電子証明書の取得方法

●住基カードは、市役所市民課、臼田・浅科・望月の各支所市民福祉課で発行いたします。住基カードの発行手数料は、写真付き、写真なしのいずれのタイプも500円です。

手続きには、パスポート、運転免許証等の写真付きの本人確認書類のほか健康保険証などが必要になります。

●公的個人認証サービスを利用した電子証明書の交付手続きは、市役所市民課のみの取り扱いとなります。電子証明書の交付手数料は、住基カードの申請とは別に500円が必要です。

手続きには、「顔写真付き住基カード」もしくはパスポート、運転免許証等の写真付きの本人確認書類が必要になります。

【お問い合わせ】住基カード、電子証明書の取得方法については、市ホームページをご覧ください。市民課または各支所市民福祉課までお問い合わせください。

■お問い合わせ 市民課 ☎62-3087（直通）



個人市民税の寄附金税額控除についてのお知らせ

★寄附金税額控除制度について

市では、地域に密着した民間公益活動等を一層促進する観点から、佐久市税条例を改正し、税額控除の対象となる寄附金を拡大しました。これにより、個人の方が以下の寄附を行った場合には、寄附者の個人市民税額から一定額が控除されます。（平成24年1月1日以降支出された寄附金から適用）

★佐久市における条例指定寄附金の対象範囲

所得税の控除対象となる寄附金	個人市民税の控除対象となる寄附金
1 国または地方公共団体に対する寄附金	【国への寄附は対象外】 都道府県・市区町村に対する寄附金（ふるさと寄附金）
2 公益法人などに対する寄附金で一定の要件を満たすものとして財務大臣が指定したもの（国立大学法人、共同募金会、日本赤十字への寄付等）	長野県共同募金会・日本赤十字社長野支部に対する寄附金で総務大臣の承認等を受けたもの
3 特定公益増進法人に対する寄附金 (1)独立行政法人 (2)病院事業・社会福祉事業の経営等を主たる目的とする地方独立行政法人 (3)自動車安全運転センター等 (4)公益社団法人・公益財団法人 (5)私立学校法人で一定の要件を満たすもの (6)社会福祉法人 (7)更生保護法人	新たに税額控除の対象とする寄附金（市内に事務所・事業所を有する法人等に対する寄附金） ※対象となる法人等の名称等は市ホームページで掲載いたします。 ※平成24年1月1日以降に支出された寄附金について適用されます。
4 一定の要件を満たす特定公益信託への支出金銭	

現行

★個人市民税の寄附金税額控除を受けるためには、確定申告が必要です。

個人市民税の寄附金税額控除を受けるためには、寄附をした翌年の3月15日までに、所得税の確定申告を行う必要があります。

所得税の確定申告を行うことで、所得税の寄附金控除と個人市民税の寄附金税額控除の両方を受けることができます。

なお、所得税が課税されず、個人住民税だけが課税の対象となる場合には、住民税申告が必要となります。※個人住民税とは、個人県民税と個人市民税を合わせたものです。

★確定申告には、寄附をした際に受け取った寄附金受領証明書が必要です。

確定申告には、寄附をした際に受け取った寄附金受領証明書を添付する必要がありますので、大切に保管しておいてください。また、寄附先が学校法人や特例民法法人の場合には、特定公益増進法人である旨を主務官庁が証明した書類の写しを添付する必要があります。

★個人県民税の寄附金控除が受けられるかどうかは、確認が必要です。

寄附金税額控除の対象となる寄附金は県・市がそれぞれ条例で指定しています。

個人県民税は、長野県の条例で指定している場合に税額控除の対象となりますので、長野県総務部税務課にお問い合わせください。

※長野県民税の詳細については、長野県税務課のホームページをご覧ください。

■お問い合わせ 税務課 市民税係 ☎62-3040（直通）

がん検診を 受けましょう!



受診券の有効期限は平成25年2月28日までです。

がん検診はお済みですか? 受診券の有効期限は平成25年2月28日までとなっています。これを過ぎますと検診が受けられなくなりますので、まだ受けられていない方は早めに受診しましょう!

～がん検診で健康な生活を手に入れた方の体験記～

市内に住む水野婦美子さんからお手紙をいただきました。水野さんは約30年前にがん検診を受け、早期発見・早期治療によりがんを克服し、現在も健康に暮らしていらっしゃいます。その時の体験記をご紹介します。

初期がんの克服

私の体験

水野 婦美子

●がんの告知●

「先生、要するに私はがんなんですね」

「そうですね。残念ですがどの病院へ組織を持って行っても、がんと太鼓判を押すでしょう。でも初期ですから安心してまかせてください」

このような宣告を受けたのは昭和58年4月7日のことでした。それを、笑みを浮かべて、本人にはつきりとがんの宣告と手術をすすめてくださった女医さんの言動に、私は助かると直感しました。

検診の日、これといって何も自覚症状がなかったため、いつものように検診を受けました。予定通り検診もすみ、結果を待っていましたら、最後の方で名前を呼ばれ、「明日、この瓶を病院へ持って行ってください」と言われました。明くる日に病院へ行き、再診となり、そこで細胞組織をとり、信大へ送られたのです。20日余り、不安の日々の連続でした。ある日、保健

師さんから検査の結果の報告のため、わが家へ来てくださるとの電話を受け取りました。

報告は直感どおりのものでした。そして、「あなたの場合は早期発見のため、本当に初期の初期で、すべて条件もよいし、第一体調もよさそうだから、手術を勧めます」と心からの励ましと真剣なおすすみを受けた。

●手術成功の喜び●

保健師さんから電話を受けた時に、すでにある種の覚悟はできており、手術の腹構えはできていました。こうなれば1日も早くということになり、病院に参り、冒頭に述べたような医師の結論となったのです。

入院後は1週間の検査があり「手術してもよし」との結論で、手術台の人となりました。4時間手術は無事に終わりました。がん細胞そのものは勿論肉眼ではわかりません。立ち会ってくださった人も疑ったほどだったようです。

がんには医学上ではゼロ期から5期まであるのだそうです。私の場合は早期発見でゼロ期だ

ったわけですね。現代の医学はすばらしい。こういう時代を生き延びて幸せだと思います。

しかし、何の病気もご承知のように早期発見が何よりも大切だそうです。私の場合、がん検診の結果から医療機関の皆様のご指示どおり、しかも自分や家族の決断で、がん細胞を切除して不治の病を克服したわけですね。

その後、病院の指示に従って15年間診察を続けました。それ以来、再発はなく健康体の方々と変わらぬ生活を営んでいます。最近、また老人性結核患者が増えているといわれますが、私の体験からレントゲン検診とがん検診は進んで受けていただきたいと思います。よりよき明日を生きていくために――。

いかがでしたか? がん検診によつて、早期にがんを発見することが出来れば、助かる可能性が高まります。早期のがんは自覚症状がほとんどでないのです。検診を受けることが大切です。年に1度(乳がん・子宮頸がん検診は2年に1度)はがん検診を受けていただき、健やかな生活を送りましょう!

主催：佐久市・佐久市立国保浅間総合病院



第56回 健康ネットワーク21講演会

『緩和ケアについて』

入場無料

日時：2月21日（木） 午後7時から8時半

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 副院長（兼）外科医長 箕輪 隆
西5階病棟 がん性疼痛看護認定看護師 寺尾 典子



緩和ケアの役割とは、がんに伴う身体と心の痛みを和らげること、そして患者さんやご家族が自分らしく過ごせるようにささえることを目指します。緩和ケアチームは、医師や薬剤師、医療相談員、看護師など医療スタッフで身体、心のつらさだけでなく、療養上の問題に対しても社会制度の活用など幅広い支援を考え行うことも大切な役割となっています。

■お問い合わせ 浅間総合病院地域医療室 ☎67-2295（内線5150）
ホームページ <http://www.asamaghp.jp>

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。

●定期接種

予防接種法で接種が定められたもの。

〔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〕

予防接種は、対象年齢、接種期間が決まっています。期間内に接種が終了するようにしましょう。

予防接種を受ける時は、必ず母子手帳で接種状況（対象年齢、接種回数、間隔等）を確認し、医療機関へ予約を入れてから接種を受けてください。

予防接種の接種方法、接種間隔等については、平成24年度健康カレンダー、市ホームページ等をご覧ください。

●任意接種

予防接種法に基づかない疾病に対する予防接種で、本人の希望により接種するもの。

〔ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防・おたふくかぜ・水痘（水ぼうそう）・A型肝炎・B型肝炎・ロタウイルス等〕

任意接種のうち、子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業の対象となる子宮頸がん予防、ヒブ、小児用肺炎球菌の接種を希望される対象者の方は無料で接種が受けられます。

※なお、平成25年度以降の実施の詳細については国の方針が決まり次第お知らせ致します。

※子宮頸がん予防ワクチンの対象者のうち、高校3年生相当の年齢の女性の場合、接種期間内に1回目あるいは2回目まで接種を受けた方は、次年度に残りの回数を受ける事が可能です。（但し、佐久市内に住所を有する方）

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	保健予防係	☎62-3527（直通）
	臼田支所	健康づくり推進係	☎82-3115（直通）
	浅科支所	健康づくり推進係	☎58-2001（内線27・31）
	望月支所	健康づくり推進係	☎53-3111（内線128・129）

ぴんころ 御膳 四季の詩⑦

ぴんころ御膳料理コンテストの 入賞作品 を紹介します

立春、雪解けの畑にナズナが目を出すのも、もうすぐです。
10月に行われたぴんころ御膳コンテストで入賞作品に選ばれました早川道恵さんの作品を紹介します。

野菜たっぷりカラフルな色合いの「夏野菜のエスニックライス、白菜の3色ロール、寒天と野菜のゴマスリ和え」です。

■材料はすべて4人分

■1人分 エネルギー667kcal カロリー 塩分3.5g

【寒天と野菜のゴマスリ和え】

材料

- ・糸寒天 6g
- ・きゅうり 40g
- ・油揚げ 20g
- ・生椎茸 40g
- ・人参 20g
- ・白すりごま大さじ 1・1/2
- ・みりん 小さじ 2/3
- ・砂糖 小さじ 1強
- ・マヨネーズ大さじ 4

作り方

- ①糸寒天は水に戻し、ザルにあげておく。
- ②野菜はすべて千切りにする。
- ③油揚げは、カリッと焼いて千切りにする。
- ④きのこは熱湯でしんなりするまで茹で、ザルにあげる。
- ⑤調味料をすべて混ぜ、①～④をすべて混ぜる。



【白菜の3色ロール】

材料

- ・白菜 600g (外葉 8枚)
- ・豚肩ロース 160g (8枚)
- ・人参 80g
- ・ごぼう 60g (細め30cm 2本)
- ・砂糖 大さじ 2
- ・しょう油 大さじ 2

作り方

- ①白菜は横半分に切り、茹でてザルにあげ冷ます。
- ②人参は長さ15cm位のスティック状にし、ごぼうも長さ15cmに切り、ゆがく。
- ③白菜を4枚広げて豚肉・人参・ごぼう・豚肉の順にのせて巻く。
- ④なべに③を入れ、ひたひたの水と調味料を入れて20分煮る。
- ⑤適当な大きさに切って盛る。

【夏野菜のエスニックライス】

材料

- ・米 2合強
- ・豚ひき肉 100g
- ・かぼちゃ 40g
- ・人参 40g
- ・ナス 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・ピーマン 40g
- ・黄パプリカ 40g
- ・ミニトマト 12個
- ・にんにく 10g (2片)
- ・サラダ油 大さじ 2
- ・酒 大さじ 2
- ・ナンプラー 大さじ 2
- ・こしょう 少々

作り方

- ①米は普通に炊く。
- ②にんにくはみじん切り、ミニトマトは半分に切り、そのほかの野菜はさいの目に切る。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを加え、香りが出たらひき肉を炒める。
- ④ひき肉の色が変わったら、かぼちゃと人参を炒め、少し柔らかくなったところで残りの野菜を加えて炒める。
- ⑤すべてに火が通ったらミニトマト、酒、ナンプラーを加え、最後にこしょうで味を調える。

ぴんころ御膳 3つのポイント

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

☆次回の四季の詩も「ぴんころ御膳料理コンテスト入賞作品」の予定です

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189 (直通)

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♪

佐久市根々井 荻窪 和子さん



【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★ 20代の頃からジョギングなど体を動かすことが好きでした…

3年前の9月に子宮体がんが見つかり、手術を3回受けました。そんな中、体力・筋力ともに低下してしまい…気持ちも落ち込む毎日でした。

しかし、自分の趣味の写真をもう一度自分の足で歩いて撮りたいと思うようになり、主治医の先生に2本のポールで歩くことを勧められました。ポールを使って歩くことで車いすの生活から自分の足で歩き趣味を楽しむ生活を送ることができました。

6月のウォーキングステーションに参加して、飯島先生からウォーキングの基本を学ぶことで、自分の歩き方を見つけることができました。それからは、友達を誘って参加しました。

【1日どのくらい歩いていますか？】

★ 2～3km 30分～40分自宅の周りや駒場公園などに友達と出掛けています。天気の良い日は、ストレッチや筋力アップ体操に取り組んでいます。

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★ 体力・筋力がつきました。風邪もひかなくなりましたよ…

仲間とのカラオケも楽しんでいます。歌うことは腹筋に良いですよ…

【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★ さくらさく小径も好きなコースですが、初めて参加したウォーキングステーションでの駒場公園のからまつ並木の景色、香りが忘れられません…

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★ まずは、外へ出ること…新しい発見がきっとあります。私もそうでしたよ！

来シーズンのステーションが
待ち遠しいですね…

* 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

☆佐久市役所周辺コース

春には菜の花の黄色い絨毯が見ごろになります

【場所】佐久市役所～瀬戸 【距離：約3km】 【時間の目安約30分】

2月を迎えましたが…まだまだ佐久の冬は厳しいですね…
お天気の日には、身支度を整えて佐久の山々の美しさを感じてみませんか？

☆ 佐久市役所の駐車場から出発

☆ 市役所の周りをぐるっと一周（約1km 約10分）

☆ 東側の信号（市役所前）を渡って中込方面へ200mほど…

☆ 左手にまがり瀬戸方面への道へ向がいきましょう…
（往復で約2kmになります）

☆ 市役所で一休み…健康相談もできますよ…



■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？

“身体活動”
つてな～に？



皆さん…ウォーキングステーションがお休み中ですが…
からだを使って、1日元気に過ごしていますか？
～さあ！自分の生活を見直してみましょう！～

日常生活の中で体を動かす機会（身体活動）を増やしていきましょう！

からだを動かすことは、消費エネルギーを増やすだけでなく、血糖値や血圧の改善など…健康に良いことがたくさんあります。

からだを動かすといっても「運動」だけではありません。

日々の暮らしの中でちょっとだけ体を動かす機会を増やすだけでも効果はあります。

身体活動とは 安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと

身体活動のうち、体力の維持、向上を目的として、計画的・意図的に実施するもの…

運動

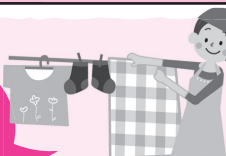
+

生活活動

身体活動のうち、運動以外のもの…歩行、家事や庭仕事、子供と遊ぶなどもこちら…



生活活動も…
チリもツモれば…山となる
ちょこまか
こまめに 動きましょう！



例えば…

日常生活の中には体を動かす
…チャンス…は
いくらでも転がっています。

★空いた時間に

- ・テレビを見ながら、柔軟体操
- ・洗車や掃除などで積極的に体を動かす



★家事などの最中に

- ・洗濯物は高い位置に干す
- ・洗い物をしながら…
(かかとをお尻に向けて交互に蹴りあげる脚部の運動)
- ・ご近所へは…車に頼らず自分の足で歩いていく

★勤務時間の台間に

- ・エレベーターを使わずに階段を上る
(途中までも階段を！)
- ・座ったままでもお腹の筋力アップ
(椅子に深く座って、脚を閉じたまま軽く持ち上げ6～10秒間キープ)

●1日の摂取エネルギー（参考）

例）1日デスクワークをしている男性、身体活動が普通（※1）の女性の場合

（※1）身体活動の見方：ふつう＝座位が中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合など）

約2,200kcal（年齢・性別・身体活動量によって異なります）

●食べ物・身体活動のエネルギーってどれくらい？

100kcal分 の食べ物とは？

（食品のエネルギー量は、おおよその目安です）

ご飯 茶碗半分弱

肉まん 半分



ショートケーキ 半分



マヨネーズ 大さじ1強

チョコレート 3～4粒

100kcal 消費の運動・生活活動とは？

（体重60kgの方の場合）

普通歩行 32分

掃除機をかける 27分

屋内の掃除 32分

庭の草むしり 21分

子どもと遊ぶ 19分

階段を上がる 12分



例えば…体重60kgの女性が、ショートケーキ半分食べた場合（100kcal摂取）

普通の歩行で 32分（100kcal消費）歩くと食べた分のカロリーが消費されます…

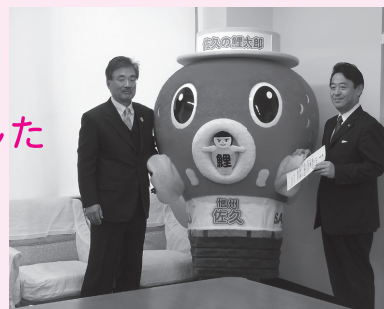
◆お知らせ◆ 体力に 自信があっても 年に一度は 健診を

佐久の鯉太郎ミニ君

デビュー!

平成24年12月20日、
市役所でお披露目会見
「特別観光PR大使に任命」されました

佐久バルーンフェスティバルやバルーンの
まち佐久のPRキャラとして子供から大人まで
親しみやすく、特徴的なデザインで人気も急
上昇の新熱気球「佐久の鯉太郎」をより一層
活用しようと、着ぐるみのミニ君を製作しま
した。



●メッセージ

しゃべれませんが、
「サクニコイ」が口ぐせです。
皆さん見かけたときは
一緒に写真を撮ってね!

- ・コイなのにおよげないけど
空はとべる
- ・好きな食べ物: 鯉のあらい
・酒 (飲めませんが)
・ブルー・米・ケーキ



着ぐるみのデザインは、佐久
バルーンフェスティバルの公
式キャラクターのシェイプバ
ルーン「佐久の鯉太郎」をか
たどりしました。

●出没ポイント

佐久市内のイベントや、全国各地
で開催されるバルーンフェス
ティバル。佐久に関するPRイ
ベントに参加し情報発信します。

■今後の活動計画

市内外のイベントや観光PRに参加していきます。
○イベントへの登場依頼は、佐久市観光協会
までお願いします。

■お問い合わせ 佐久市観光協会 ☎62-3285 (直通)

第21回 大会

佐久バルーンフェスティバル2013開催

期日 5月3日(金・祝)～5日(日) 会場 千曲川スポーツ交流広場

皆様のご協力をいただきながら開催してきた「佐久バルーンフェスティバル」は今年で21回を迎えます。この大会をサポートしていただく「ボランティア」と「メイン会場での出店者」を募集します。

■ボランティアスタッフ募集

- 種類 ◆競技スタッフ (競技サポート: 18歳以上で普通免許をお持ちの方)
◆運営スタッフ (イベントのお手伝い: 高校生以上)

■出店者募集

資格 佐久バルーンフェスティバル2013の趣旨に賛同し、佐久市観光協会、佐久商工会議所、臼田町商工会、佐久市浅科商工会、佐久市望月商工会、佐久市...
いる者で主催者が適当と認めた者。

出店料 6万円 (1区画=2間×3間)

申込期限 2月13日(水)まで

※出店条件等がありますので、詳細はお問い合わせください。



■お申し込み・お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3285 (直通)



「第3回いっしょに読もう！」

新聞コンクール」で最優秀賞を受賞

「第3回いっしょに読もう！新聞コンクール」の中学生部門で最優秀賞（1点）に選ばれた中込中学校2年、細谷夢子さんが、12月18日、受賞報告のため柳田市長を訪問し、「表彰式に出席してやっと最優秀賞を受賞した実感が出てきた。」と喜びを語ってくれました。



浅間中学校吹奏楽部

「全日本マーチングコンテスト」に出場

昨年度に引き続き、2年連続で「全日本マーチングコンテスト」に出場した、浅間中学校吹奏楽部（部員85名）の代表の皆さんが、12月13日、柳田市長を訪問し、全国大会での銅賞受賞を報告しました。



全国社会福祉協議会会長表彰を

受けられました

11月16日に日比谷公会堂（東京都千代田区）で行われた「全国社会福祉大会」において、多年にわたり社会福祉の発展に貢献されたとして、全国社会福祉協議会会長表彰を受けられた佐久市民生児童委員協議会浅間地区の池田たず子委員が、12月26日に柳田市長を訪問し、受賞報告をしました。



第8回市民元旦マラソン大会開催

毎年恒例の市民元旦マラソン大会（佐久市体育協会主催）が1月1日（火）に開催されました。岩村田小学校から志賀方面折返しコースを、市内外の小学生から大人まで200名の参加者は、晴天の中新春の走り初めを行いました。

大きく養生訓

36

手指のしびれと手根管症候群



浅間総合病院
整形外科
村島隆太郎

手指のしびれ

整形外科に來られる患者さんの訴えの中で、「いたみ」に次いで多いのが「しびれ」です。同じ「しびれ」と表現されてもその内容はさまざまで、異常知覚・知覚低下・知覚脱失・筋力低下・運動麻痺・手のこわばり・冷感などが含まれます。「しびれ」の原因となる病氣も神経疾患・循環障害・代謝疾患・膠原病・更年期障害などがあります。「しびれ」を起こす神経疾患の病変部位も脳・脊髄・末梢神経などさまざまです。「手指のしびれ」をおこす末梢神経疾患の中で最も多い手根管症候群について説明します。

手根管とは

手根管とは、手掌の手首よりある凹型に配列した手根骨とその掌側を覆う横手根靱帯より形成された管状の部分です。その管の中を屈筋腱（指を曲げる腱）と正中神経が通っています。妊娠や閉経期、指の使いすぎなどで屈筋腱のまわりに腫れが起ると正中神経が圧迫されることとなります。

手根管症候群の症状

症状としては親指から薬指までのしびれです（写真1）。朝起床時のしびれが強いことが多い、夜間しびれで眼を覚ます人もいます。その他、指で物がつまみにくいや親指の付け根が痩せてきたと言われる方もいます。手根管症候群を起こす人の男女比は約1：10で女性に多く、両手に起こす人が約40%です。女性での発症年齢は、妊娠出産期と閉経期に二つのピークがあり、

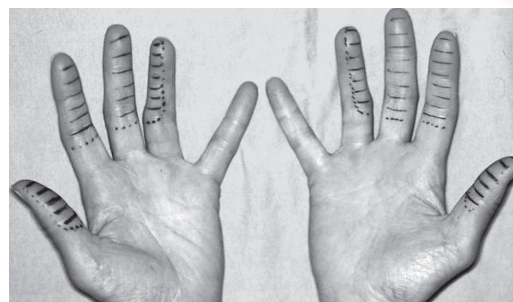


写真1：手根管症候群でしびれる部位（親指から薬指の斜線部）

手根管症候群の診断

Phalen徴候といって手首を内側に曲げて指の痺れが悪化しないかをみます（写真2）。



写真2：Phalen徴候

次にしびれの範囲や筋力などを見ます。親指の付け根にある短母指外転筋の筋力低下や筋萎縮

手根管症候群の治療

夜間に手首を固定する装具をつけたり、手根管内に腱鞘の腫れを抑えるステロイドを注射したりします。そういった治療で効果がなかったり、「しびれ」などの症状が強かったり、親指の付け根の筋の痩せ方が進む方などでは手術をおこないます。手根管開放術（写真4）後、徐々にしびれが楽になります。筋萎縮は改善しないこともあります。筋萎縮は改善しないこともありませんが、困る方には腱移行術を追加することもあります。



写真3：神経伝導速度測定

がないかを調べます。補助診断として神経伝導速度などを測り、正中神経を電気が通る速さが手根管の部位で遅くなっていることを確認します（写真3）。



写真4：手根管開放術（皮膚の切開）

筆者略歴

昭和57年東京大学医学部卒業、東京大学医学部整形外科入局
東京大学付属病院、東芝中央病院、都立豊島病院、浅間総合病院、都立広尾病院などを経て
平成13年1月より浅間総合病院に三度目の勤務
平成21年11月より同病院院長就任

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





けん
健



こう だよ
便 い

No.22



キーワードは、
ひみこの歯がいーぜ

皆さん、よく噛んで食べていますか？
食事のとき、「噛む」ことを意識している方は少ないと思いますが、意識しながらよく噛んで食べると、大変いい効用があります。
今回は、噛む効用についてお伝えします。

噛むことの8大効用

ひ

肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、満腹を感じ食べ過ぎを防げます。

み

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物本来の味がよくわかります。

こ

言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。
口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

の

脳の発達

よく噛むことは、脳細胞の働きを活発にします。

は

歯の病気を防ぐ

よく噛むと、唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。
この唾液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

が

がんの予防

唾液中の酵素には発がん性物質を抑制する働きがあります。

いー

胃腸の働きを促進

食品を噛み砕くことで胃腸の負担を和らげ、胃腸の働きを活発にします。

ぜ

全力投球

力を出したいときに、歯を食いしばる（噛みしめる）ことで力がわいてきます。



上記の頭文字をとると、「**ひみこの歯がいーぜ**」になります。
弥生時代の人には現代人に比べて、噛む回数が多かったと考えられています。
邪馬台国の女王、卑弥呼も、きっとよく噛んで食べていたのでしょう。

よく噛むことは、全身の健康を維持するために重要な働きをしています。
一口30回噛んで食べることを目標にしましょう。

要介護状態の方を対象に訪問による歯科相談・歯科健診を実施しています。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
☎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⇒2/24(日)

収蔵作品にみる彫刻 ―立体造形の足し算

今回の展覧会ではブロンズに鑄造された作品を中心に紹介します。

鑄造された作品であっても、指や箸の痕跡を辿り、塊の集まりとして接するとき、制作者の仕事がみえてきます。

「この作品をこのような形にしたのは、どのような考えがあったからなのか」ということに、思いを馳せながらお楽しみください。

【展示作家】

池川直・市村緑郎・圓鋸勝三・大須賀力・加藤豊・川井健司・菊池一雄・北村西望・北村治禧・木内克・古賀忠雄・小坂圭二・小畠廣志・斎藤素蔵・佐久間あすか・桜井祐一・佐藤助雄・佐藤忠良・清水多嘉示・菅原安男・瀬戸剛・瀬戸団治・高田博厚・高橋剛・竹内不忘・立川義明・田畑一作・中川清・中村晋也・中村博直・西常雄・信時茂・長谷川義起・八代清水六兵衛・早川巍一郎・番浦有爾・土方久功・日野宏紀・舟越保武・本郷新・森田やすこ・矢形勇・矢崎虎夫・柳原義達・山本豊市・淀井敏夫・酒井恒太

■同時開催（無料）

○公募 佐久平の美術展・2月9日（土）―2月24日（日）

○佐久市児童生徒美術展・2月16日（土）―2月24日（日）

■イベント

○展覧会ガイドツアー・2月9日（土）、24日（日） 各日午後2時―3時 参加無料（観覧券必要）

会期中の休館日 2月4日（月）

※2月25日（月）～3月1日（金）は展示替えのため休館です。

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

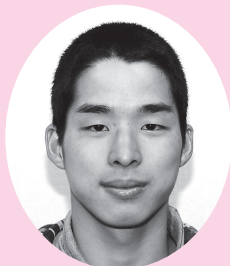
ぼくの夢 わたしの夢

青春夢トーク
Dream

ちゅうじょう かずき
中條 和樹 くん
(野沢北高校2年)

趣味…会話、映画鑑賞

住所…田口



今、一番楽しいことは「班活動」と話す中條和樹くん。野沢北高校に通う17歳です。

「ハンドボール班のキャプテンとして、先頭に立って練習に励んでいます。日々の練習の成果が結果としてあらわれた時が楽しいです。また、生徒会長として、文化祭の成功に向けて取り組んでいきたい」とのこと。

そんな中條くんの将来の夢は、お笑い芸人になること。「中学2年の時に初めて生のお笑いライブを見たとき、お笑い芸人と会場との一体感到触れ、その時の芸人がとてもかっこよく、羨ましく思いました。人を笑わせることがとても好きです。」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

秦 俊彦さんから紹介された

いしだ しんじ
石田 慎二さん
(農業・田口)



①自己紹介をお願いします。

学生時代に経済や環境論、道徳等を学ぶ中で、将来は百姓をして生きてゆこうと決めました。大学卒業後、農業関連の出版社に勤務し、知識と資金の蓄積に努めました。岐阜と長野で数軒の農家に弟子入りをさせていただき、佐久に定着して6年目、独立経営を開始後4年目になります。現在は一人で水稻や南瓜など4.7ha程度の経営ですが、玉葱等、新たな品目を導入してゆきたいと考えております。

②今後チャレンジしたいことは？

技術の向上に尽きます。土地を新たに借りた場合に、その田畑の特徴を掴むのに2年～3年かかってしまっているのが現状です。それぞれの田畑の個性に、より素早く対応できるよう、技術と知識のヒキダシを増やし、観察眼を磨く必要性を痛感しています。技術の向上が経営安定への一番の正道だと思いますので、農閑期を有効に使い精進して参ります。



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.95

2013 (平成25年)

2

きさらぎ
如月

平成25年佐久市成人式盛大に開催

早朝雪が舞う1月3日、佐久創造館で佐久市成人式が、836人の新成人を迎え開催されました。

式典で柳田市長や中澤市議会議長から、新成人への期待が述べられました。また、3人の新成人からは、お礼の言葉と未来への力強い抱負が語られました。

アトラクションでは、地元で活躍する「コスモスターズジャズオーケストラ」のメンバーが、新たな旅立ちを軽妙な歌と演奏で祝福しました。

平成25年

成人式



式辞

市長 柳田 清二

新年明けましておめでとうございます。

輝かしい新春を迎えて、ここに平成25年佐久市成人式を挙行するにあたり、次代を担う皆さんが、このように心身ともに健やかに成長され、立派に成人されましたことを、心からお祝い申し上げます。

また、来賓各位におかれましては、公私共、何かとご多用にもかかわらず、ご臨席を賜り厚くお礼申し上げます。

新成人の皆さんには、既に社会人として活躍をされている方も、勉強に専念されている方もおいでになり、それぞれ未来への夢を抱き、希望に燃えていることと思います。これから一層の知識の習得や社会経験を積み、豊かな識見と高い情操を

合わせ持ち、責任を自覚した立派な社会の一員となっていたいただきたいと願っています。

わが佐久市も、合併から間もなく満8年を迎えようとしています。皆さんが育った4市町村の良さを活かしながら、より均衡のあるまちづくりを進めていくところです。

そうした「まちづくり」には、今、希薄化したと言われている人と人との繋がりが大事になります。一昨年の東日本大震災の災害の折に、「人と人との絆の大切さ」が言われましたが、これに関連して、人と人をつなぐ「ソーシャルキャピタル」について、成人式を迎えられた皆さんに話したいと思います。

「ソーシャルキャピタル」とは、社会関係資本、または、社会共通資本と訳されていますが、地域社会づくりの基盤には「人と人との信頼関係」や「暖かな支えあう人間関係」といった、人と人との繋がりが絆の深さが、大切な役割を果たしている、という考え方です。

どうか皆さん一人ひとりが、世代を超えてより多くの人と付き合い、地域の文化を大事にし、スポーツクラブに入ったり、ボランティア活動に積極的に参加したり、あるいは政治、行政な

どの公の問題を討論する場に加わったり、隣近所の身近な人と雑談する時間を大事にするなど、積極的に社会参加をしていく中で「人との触れ合い」を大切に、「ソーシャルキャピタル」を築いていただきたいと思います。

このソーシャルキャピタルが蓄積されることにより、市民の心や活動にも良い影響を及ぼし、皆さんの御家族を含む10万人市民の皆さんが、元気で明るい生活を営めるまちになり、している佐久市で進めている「世界最高健康都市づくり」「交流人口の創出」にも繋がるものと考えています。

また、当市では佐久の先人検討事業を行っており、全国や世界を舞台に活躍した人、佐久の発展に尽力した人など、多くの先人の業績を紹介しています。皆さんにもぜひ先人の業績を知っていただき、ふるさとへの愛着や誇りを持つてもらいたいと思います。佐久市のホームページで紹介していますので、後でご覧いただき、私財を投じて事業に取り組んだ人、大勢に流されることなく信念を貫いた人などが掲載されています。皆さんも、こうした先人の生き方、考え方を参考に、これからの長い人生を、有意義なものとなるよう

う、自分の目標を持ち、その目標が達成しますようチャレンジしていただきたいと思います。

皆さんのふるさとである「佐久市」に対し、若さあふれる叡智と情熱を注いでいただき、市の発展、地域の振興に参画いただくことを願います。

現在は佐久市を離れている方も、いつも「ふるさと佐久市」を心の中において、学業や仕事にまい進してほしいと思います。

結びに、新成人の皆さんの、未来が前途洋々とした輝かしいものとなりますようお祈りするとともに、御列席の皆様の御健勝、御多幸を祈念申し上げます。式辞といたします。

謝辞

駒場 高野 悠希



本日は、私達新成人のためにこのような立派な式典を開催していただき、誠にありがとうございます。柳田市長様をはじめ、ご来賓の皆様方より心のこもったご祝辞、並びに記念品を賜り、

厚く御礼申し上げます。また、この式典を開催して下さった関係者の皆様方に厚く御礼申し上げます。

私達が今日こうして成人式を迎えられたのも、小、中、高校の先生方や地域の皆様の温かい眼差し、そしてなによりも厳しくも温かく今まで見守っていただいた両親のおかげだと心から感謝致しております。

私は、高校卒業後、佐久総合病院で看護助手として働いていました。

この看護助手という仕事は看護師をサポートする仕事です。最初は慣れない仕事や、「患者さん」という人を相手にする職業に戸惑いを感じ、正直どうしたらよいのか分からないことがたくさんありました。

そんなときはいつも周りの先輩に支えていただき、戸惑いながらも懸命に取り組んできました。そのおかげでこの頃は仕事にもだいぶ慣れ、何よりも病室を回って仕事をしているときに「ありがとう」「苦勞様」と声をかけていただけの患者さんとのコミュニケーションが何より自分の仕事にやりがいと、少しでも社会に貢献しているんだという気持ちを強めてくれました。今、私はこの仕事にやりがいと

成人式司会の アシスタント



中小田切 油井明日美さん

誇りを持って毎日取り組んでいます。

また、硬式から軟式に変わった野球ですが、高校時代になしえなかった全国大会出場もこの職場で手にすることが出来ました。今日の成人式を機会に、更に私は今より高い目標を持ちそれに向けて情熱を持って取り組んでいこうと考えています。

その情熱があれば行動も変わります。周りからも認められ、大きな夢と目標を持った芯のある大人になろうと思います。

しかし、成人とは言えまだまだ未熟な私達です。これから人生の師として皆様の厳しくも温かいご指導をいただけることをお願い致します。

今日の日の感激とまた新たに高い目標を持つて生きる、という決意をこの場で誓い、簡単ではありますが新成人一同を代表して謝辞とさせていただきます。

意見発表

20歳を迎えて の抱負

長土呂 樫山 雄介



本日は私たち新成人一同のためにこのような式典を開催していただき誠にありがとうございます。

私は現在、四年制の大学に通い、機械工学について学んでいます。私は大学に入学するまでの自分の将来についての明確なビジョンを持っていませんでした。しかし私がちょうど高校を卒業して大学に入学する時期に東日本大震災が発生しました。テレビでは連日津波での被害が報道されていました。その中でロボットの救助活動や支援活動に導入されたという話を聞いてとても衝撃を受けました。今まで漠然と機械系の分野に行こうとだけ考えており、明確な目標が無かった私はこのニュースを聞き自分も人の役に立つ機械を作れるような技術者になろうと思

い始めました。

大学では1年生のときには主に基礎課程を勉強しました。この中で私が一番苦労したのが材料力学の分野でした。この科目は「ものづくり」に携わる技術者にとつては工学の中で基礎的かつ実用的なものです。例を挙げると現在の自動車は、時速50キロ程度の速度で壁に激突したとしても、自動車自体は破壊されるけれども、乗車している人の生命が失われることがないように作られています。自動車自体がどのように破壊されるかはもちろんのこと、人間の命を守るためには、乗車している人間が耐えうる衝撃力を正確に知ることが必要となります。こういった研究も材料力学の知識を利用して行われています。この科目がしっかりと理解できないままでは、後々人の命に係わる機械を作るときに大きな事故を起こしてしまう可能性もあります。

2年生になり1年生で学んだ基礎課程の重要性がわかるようになっていきました。まだ自分の進みたい分野は決まっていませんが、将来人の役に立つ機械を作れるような技術者になれるようにがんばっていききたいと思います。

最後に私は、まだ学生の身分

ですが今20歳を迎えたことにより社会の一員であるという自覚を持ち、いままで私を支えてくれた友人、恩師、家族そして周りのすべての人たちに感謝しながら、これからも勉学に励んでいこうと思います。

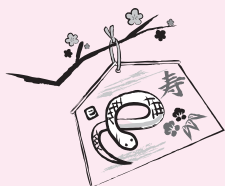
自由と責任

瀬戸 有賀 幸香



心、また批判を含むとても重い一票になったと思います。しかし、選挙に行くことは義務ではなく、行くか行かないかは本人の自由です。つまり、自由と責任は常に表裏一体をなしているのだと思います。新成人となる私たちには自由にできることが増えます。それは同時に責任の数が増えるということなのです。私は、20歳を迎えたことで得た自由を存分に楽しみ、一方で生じた責任を感じ、重く受け止め大人になったことを自覚出来たらいいなと思います。

しかし、20歳になったからといっていきなり生活や考え方が変わるわけではありません。自分で判断すること、責任を取らなければならないことが増えるのは事実ですが、これからも両親や、周りの人に頼らなければならぬ場面も多いと思います。「自分ひとりのちからで生きていくのではない、常に周りに助けられているのだ」ということをいつも頭において、感謝の気持ちをお忘れずに自由の増えた生活を楽しみたいと思います。



あれこれ

浅間地区

岩村田地区公民館主催講演会のお誘い

3月10日(日)午後1時30分から浅間会館で、岩村田地区公民館主催の講演会を行います。

講師に、元信州短期大学副学長中藤保則先生をお迎えして『佐久は居よいか住みよいか～居ついてしまったよそ者が語る佐久の魅力～』と題し、お話をいただきます。

参加は無料です。この機会に佐久の新たな魅力を発見してみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

*写真は昨年3月11日の講演会の様子です。



野沢地区

お正月のフラワーアレンジ

毎年年末に、恒例のお正月のフラワーアレンジ教室で、坂井敏子・貴子先生に指導していただきました。

まず、竹を割って器を作りました。そこへお正月らしく、豪華な花の周りには水引・ミニお飾り・和紙・最後に折紙で鶴を折って飾り、縁起のいいフラワーアレンジが出来上がりました。

新年を迎えるにふさわしい出来ばえに、参加者は喜んでいました。



中込地区

シクラメンの上手な管理

11月27日中込会館で、佐久市営農支援センターの岩下武弘先生による「シクラメンの管理」が開催されました。

シクラメンの選び方、管理のしかた、植え替えや夏越しの方法などを学びました。

参加者から、購入しても1年で終わらせていたり、夏越ししても花が咲かなかったりしたが、上手に管理して来年こそ自分で咲かせたいとの声が聞かれました。



東地区

燻製っておいしいね！

12月8日(土)に燻製づくりの講座がありました。「MEN'S クラブ」という男性向けの講座ですが、女性も数名参加してワイワイ楽しく作りました。

厚切りの豚バラ肉、大船渡のホタテ貝、馬坂の^{まさか}こんにゃく、ムロアジなど様々な食材を木のチップで燻しました。

皆さん、試食をしてはその味に驚き「さっそく家でも挑戦しなきゃ!!」と意気込んでいました。





臼田地区

手作りでお正月

12月20日土屋寿広先生を講師に、お正月のお飾りである「ごぼう締め」と「前掛け飾り」の作り方を教わりました。

最初は、なかなかわからとわらが絡んでいかず、苦戦していましたが、土屋先生の丁寧な指導で完成することができました。

わらを束ねる縛り方から教わった参加者は、自分で作ったしめ縄に満足したようでした。

浅科地区

住民の絆のイルミネーション

今から9年前、佐久市合併時に塩名田地区の街おこしをきっかけに始まりました。

今年も高所作業車で、浅科会館全体が華やかに飾りつけられました。年々素晴らしくなり、会館を利用する方以外にも、わざわざ毎年多くの方が訪れています。

会館や中津橋歩道など多くのイルミネーションは1月15日まででしたが、もう既に来年10周年の構想が膨らんでいます。



望月地区

しめ縄づくり教室

望月地区館では、12月23日に毎年恒例の「しめ縄づくり教室」を開催しました。

竹細工愛好会の皆さんのご指導で「ごぼう締め」と「前掛け飾り」を作りました。

毎年参加されている方もおり「毎年楽しみにしている」「自分の手で作ったもので新年を迎えたい」の声も聞かれました。参加された皆さんの手際が良く、1時間早く終了となりました。毎年続けたい講座の1つです。

佐久市研修センター(公民館本館)の建て替えについて(お知らせ)

昨年の広報佐久12月号別冊におきまして、市の実施計画の中で公表のとおり、当研修センターの建て替えを計画しております。

現在の建物は佐久消防署の移転に伴い、平成25年4月以降に取り壊しとなります。このため平成25年3月から当センターの利用ができませんのでご承知願います。

新たな施設は駒場公園北側に「創錬の森整備事業」として平成27年度中の完成を目指しています。

こうしたことから、ご利用いただいている皆様にはご不便をお掛けしますが、完成までの間は他の施設の利用をお願いいたします。なお代替施設について不明な点がございましたら下記までご連絡ください。

また、当センター事務所の移転の詳細につきましては広報佐久3月号でお知らせします。

佐久市公民館(現研修センター) 住所 佐久市中込2947 TEL 64-0551 FAX 64-0553

リレー随筆



奇跡体験について

上ノ城区 渡邊 洋治

中学2年の春頃のこと、中学校までの通学路は、途中人家のほとんど無い約4km位の山道でした。通学時の朝は1年生から3年生まで全員が集まるまで、色んな遊びをして登校していました。

その時は草野球をしていました。次のバッターになり、打席に入っている人のヒットを願っていたところ、不意に私の胸目掛けて黒い物体が飛んで来て、私はその場で意識を無くしてしまいました。

『真暗闇』の中に突然真白い光の玉が現われました。バレーボール程の大きさを感じられました。その白い光の玉が少しずつ遠ざかりながら、スーっと小さくなり、野球ボール大からピンポン玉位の大きさに。その間の時間が数分なのか、数秒なのか、全く解りません。その白い光の玉が現われて小さくなりながら遠ざかって行く時の、心の穏やかさ。お花畑やカラーには映りませんでした。本当にこれが天国と言われている現象なのか、至福の時間を味わいました。今でも鮮明に想い起こすことが出来ます。

胸に当たったのは、打席に居たバッターが、思いっきり振って空振りし、手からすっぽ抜けたバットの先端でした。ピンポン玉位に感じられた時に、大人の背中意識を取り戻すことが出来ました！その後痛みも後遺症も無く今日に至っています。

「佐久市生涯学習リーダーバンク」に登録を

― 2月1日から3月31日まで登録申込受付中 ―

制度の目的

この制度は、市民の多様な生涯学習活動を支援するため、指導者及び専門分野の知識を有する方を登録し、その情報を市民に提供し生涯学習の推進を図ることを目的としています。

登録要件等

リーダーバンクに登録することのできる方は、自己の知識・技術・技能及び経験等を活かし、市民のために奉仕しようとする熱意があり、市内に居住し、または市内に勤務する方とします。自薦、他薦は問いません。

登録手続き

所定の登録申込書に記入・押印の上、公民館本館または地区館に提出していただき、登録を適当と認める方を台帳登録し、市のホームページへ掲載します。
【登録方法等お問い合わせ】
公民館本館または各地区館



子ども達が取り組んだ

震災復興支援

平成23年3月11日の東日本大震災、続いて12日に起きた栄村大地震からもう少しで2年が経とうとしています。しかし、いまだ復興が進んでいない所も多くあり、全国的にも復興支援が続いています。そんな中、小学生達が栄村への復興支援に向けて一生懸命取り組んだ姿が佐久市でありました。

昨年10月、白田地区のコスモホール隣のふれあい広場で「森の紡ぎ市」が開かれ、震災復興支援活動がなされました。この活動は大人を主としたものでしたが、子ども達も加わって活動しました。白田小学校5年生の有志を中心に実行委員会をつくり、9月上旬から準備を始めました。子ども達はお母さん達の協力を得ながら「森の紡ぎ市」で「子どもブース」をつくり、自分たちが作った小物や、家から持ち寄ったおもちゃや衣類などの出店を開き、販売することになりました。そのために、近隣の学校へ子どもブースへの出店の呼びかけ、出店の看板作りや、販

売のための品物作りなどを休みの日を使い進めてきました。

このような効果もあり「森の紡ぎ市」当日は、子ども達の出店は昨年より多く53店にもなり、賑やかなチャリティーイベントとなりました。出店には子どもらしい品物がたくさん並び、格安で売られていました。この時の収益金は、他の大人達が開いた出店の収益金と合わせ復興支援にあてました。

被災地の希望もあり、栄村の栄小学校へは絵手紙セットを贈ることができました。子ども達は、自分達も絵手紙を書き送りました。「栄村に笑顔や元気が届きますように」「これから寒くなりますがお体に気をつけてください」等の文が絵に添えられていました。

このような活動に対して、栄小学校からお礼の絵手紙が届きました。子ども達の温かい気持ちがお互いに届き、心の通う支援活動となりました。

人権同和教育推進員 中沢 裕

第8回 佐久市短詩型文学祭

—短歌・俳句・川柳・現代詩の応募作品の入選発表・

座談会・児童生徒の部特選者表彰式・講演会—

一般の部 194 名（700 点）、児童・生徒の部 538 名（1,043 点）の応募がありました。

と き

2 月 23 日（土）

午前 9 時 30 分～午後 3 時 30 分

ところ

佐久市野沢会館 2F 野沢会館ホール

内 容

午前 選者を囲んで部門別座談会（短歌・俳句・川柳・現代詩）

午後 児童・生徒の部特選者表彰式

午後 2 時 記念講演「**万葉集のナゾ**」

講演講師 **西 一夫 氏** 信州大学教育学部教授

2001 年筑波大学文芸・言語研究科を修了し博士号を取得。

2001 年第 1 回筑波大学国語国文学会奨励賞を受賞。

日本古代文学・古典文学、古典文学教育等について研究。

著書 萬葉後期の狩りの歌一家持の「詠白大鷹歌」をめぐって—

論文 『伊勢物語』教材研究—「初冠」試解— など

主 催 佐久市教育委員会

主 管 佐久市短詩型文学祭運営委員会

お問い合わせ 佐久市公民館本館 電話 64-0551

瀬 音

毎朝、ウォーキングで 1 日が始まる。1 日 1 万歩を目標に頑張っている。これが 15 年以上続いているから、生活習慣になつていふ言つてもいいと思う。昨年、ポールウォーキングの講習会を受けて、目線、かかと等、気をつけて歩くようになったので、歩くことに新鮮味を感じて、リズムカルに歩けるようになった。ポールは持たないが、歩幅も広くなり、背筋も伸びて、歩くことの幸せを感じている。

冬、うっすらと雪が積もった朝の痛い経験。いつもながら、かかとから着地して楽しく歩いていたら、突然、身体が宙に浮いて、後頭部から地面に落下した。一瞬の出来事だったが、咄嗟に手も突いたので、手首が捻挫したように痛かった。後頭部は、スキー帽を着用していたので、路面にしたたか頭を打ったが大事には至らなかった。

なぜ、転倒したのか、直ぐに分かった。それは路面に水溜まりが出来ていて、それが夜間冷えて氷となつて、その上に薄く雪が積もっていたのである。

地区公民館のつどいのお知らせ

公民館活動をぜひごらんください

地区名	場 所	月 日	作品展示時間	開会式、ステージ、催し物等
浅間	浅間会館	2月16日(土)	9:00～16:00	9:30～ 餅つき体験、つきあがった後ふるまい 11:00～12:00 押し花アレンジ体験 10:00～12:00 ちぎり絵体験 11:30～14:30 特別出演 ＊岩村田保育園＊常田区獅子保存会による獅子舞＊岩村田小学校合唱愛好部・金管愛好部・4年3組
		2月17日(日)	9:00～16:00	9:00～ 開会式 9:30～16:00 ステージ発表 今年は30回の記念の年となります。地域の公民館で活動しているグループのみなさんと、浅間地区館の学習グループのみなさんの発表・展示です。この日のために練習を重ねてきたステージ発表及びすばらしい作品ばかりです。ぜひお出かけください!!
野沢	野沢会館	2月9日(土)	13:00～17:00	13:00～17:00 体験コーナー（陶芸・将棋・押し花・銅板・拓本）
		2月10日(日)	9:00～17:00	9:00～9:30 開会式 9:30～15:00 ステージ発表・作品展示発表 9:30～14:00 体験コーナー（陶芸・将棋・押し花・銅板・拓本） 9:30～14:30 呈茶席
中込	中込会館	2月16日(土)	8:30～17:00	9:00～ 餅つき体験、つきあがった後ふるまい 13:00～15:00 特別出演ステージ 中込小金管バンド・佐久城山小竹太鼓・合唱愛好会・相撲甚句・佐久鯉太鼓・瀬戸獅子舞
		2月17日(日)	9:00～15:00	10:00～15:00 開会式、ステージ発表
東	東会館	2月23日(土)	13:00～16:00	13:00～16:00 展示発表・囲碁教室 14:00～15:00 歴史講演会
		2月24日(日)	9:30～15:30	9:30～15:30 展示発表 10:00～15:30 開会式・ステージ発表 (特別出演 東保育園・東小学校・東中学校吹奏楽部 他) 9:30～14:00 お抹茶サービス・体験 東地区館の学習グループと地域の公民館グループの皆さんの発表です。ぜひ見に来てくださいね!
臼田	あいとぴあ臼田	3月2日(土)	9:00～17:00	10:00～16:00 体験コーナー (帯結び体験、百人一首競技かるた、ミニ自由花、囲碁、ノルディックウォーキング)
		3月3日(日)	9:00～16:00	9:30～10:00 開会式 10:00～16:00 ステージ発表他(子ども小満太鼓・臼田中学校吹奏楽部特別出演) 11:00～13:00 抹茶サービス 12:20～13:20 お汁粉サービス
浅科	交流文化館浅科	3月1日(金)	9:00～17:00	第32回 総合文化展作品展示(3日まで)
		3月2日(土)	9:00～17:00	13:30～15:30 体験コーナー(お節句にちなんだ桜餅作り・絵手紙教室)
望月	駒の里ふれあいセンター	2月16日(土)	9:00～17:00	9:30～9:50 開会式 9:50～15:30 第34回 芸能文化祭ステージ発表<浅科小・中学校賛助出演> 9:30～14:00 呈茶席コーナー 「お抹茶を一服どうぞ」 10:00～14:00 チャリティーバザー 陶友会の皆さんの協力によります作品販売収益金は社会福祉協議会に全額寄付します
		2月17日(日)	9:00～15:30	9:00～ 芸能祭開会式 オープニングセレモニー「琉球エイサー太鼓踊り」 9:50～ 芸能発表会 15:10～15:30 閉会式 ＊今年は2日間ステージ発表があり、望月高校の作品展示もあります ぜひご来場ください

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。

■浅間地区館 ☎67-2110 ■野沢地区館 ☎62-0116 ■中込地区館 ☎62-0504 ■東地区館 ☎67-2545
■臼田地区館 ☎82-2106 ■浅科地区館 ☎58-3957 ■望月地区館 ☎53-2548

学級及び学習内容		日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間地区館	◎郷土料理教室 桃の節句にあわせて、雛祭りメニューをつくります。	2月26日(火)9:00~13:00	浅間会館	平山 貞先生	<参加費>700円程度 <定員>15名 <持ち物>エプロン、三角巾 申込受付 2月4日(月)から *詳細は後日参加者に連絡します
	◎みそ作り教室 (全2回) 本格味噌を作ってみましょう。	①3月4日(月)10:00~11:30 ②3月11日(月)9:00~12:00	浅間会館	平山 貞先生	1回目は作り方の講習と持ち物などの説明をしますので、筆記用具のみお持ちください。 <参加費>3,000円程度 (材料費) <定員>15名
	◎タオルスリッパ作り 今年はちょっと洋風に 1足仕上げて持ち帰りましょう!	3月9日(土)9:30~12:00	浅間会館	生涯学習サークル 「ともがき」の皆さん	<参加費>300円程度 <持ち物>はさみ、タオル <定員>15名
野沢	◎春のお祝いケーキ作り 卒業・入学を手作りケーキで祝いましょう	3月2日(土)9:30~13:00	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・三角巾・ケーキを持ち帰りの箱
中込地区館	◎ハーモニカで楽しく (全12回) 懐かしい歌をハーモニカで吹いてみましょう	①2月8日(金)9:30~11:30 ②3月7日(木) //	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
	◎楽しくクッキング (全4回) 春のメニューで食卓を華やかに	④3月14日(木)9:30~12:00	中込会館	中村美登里先生	<材料費>500円程度 <定員>24名 <持ち物>エプロン、三角巾
東地区館	◎東地区を知る～歴史講演会～ 地域の歴史を学びましょう	2月23日(土)14:00~15:00	東会館	未定	<参加費>無料
	◎囲碁教室 初心者でも詳しく教えてもらえます。	2月23日(土)13:30~15:30	東会館	東会館囲碁同好会	<参加費>無料
	◎わくわく家庭菜園 (全10回) 作付計画(品種・畑の選定)。今年度最終の講座です。	⑩3月11日(月)9:00~11:30	東会館	市営農支援センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎ふるさと料理教室② 作った翌日でも柔らかな大福に挑戦!	3月23日(土)9:30~12:30	東会館	須江カイ先生	<参加費>300円程度 <持ち物>エプロン・三角巾
臼田地区館	◎宇宙ウォーキング! ～星の教室 (冬) 「冬の星座と木星」 講師のユーモアあふれるお話を聞きながら、 あいとびあで星を楽しみましょう!	2月7日(木)19:30~21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>懐中電灯・筆記用具 <定員>30名
	◎手作りケーキdeおもてなし しっとりフワフワなカステラの焼き方を教えます!	2月22日(金)13:30~16:00	あいとびあ臼田	佐々木悦子先生	<参加費>800円程度 <定員>25名 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・お持帰り用の箱
浅科地区館	◎生け花教室 (全3回) 心なごむ日本文化を習いませんか 初心者・経験者を問いません 1回だけの参加も受け入れます	②2月13日(木)13:30~15:30 ③2月28日(木) //	浅科会館 交流文化館浅科	依田悦子先生	<参加費>1回 1,500円程度 (花代) <持ち物>花はさみ・筆記用具・あれば花器 (幅30cm程度) と剣山 ない方は、申込時に連絡ください 汚れてもよい服装で
	◎料理講座 「バレンタインディの手作り料理」 プレゼント用のチョコ菓子も作ります	2月14日(木)9:30~13:00頃	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・三角巾・筆記用具 *申込締切2月12日(火)
望月地区館	◎愛唱歌合唱・うたごえホール 童謡、唱歌、最新の歌など楽しく歌いませんか <曲目>花は咲く、故郷のうたメドレー	2月13日(木)13:30~15:00	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>10月~3月分2,000円
	◎親子ふれあい劇場 *演出未定	3月3日(日)10:00~11:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	未定	<参加費>無料 家族、お友達をさそってみにきてね。
	◎みそ作り体験講習会 おいしい味噌を作ります	3月9日(土)13:30~16:00	観音峯活性センター *現地集合	東春睦会	<参加費>1,000円 <定員>20名 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用の入れ物(2kg位入る容器)

※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

図書館講座

◆ニャーゴのやさしさ・ティラノのおもいやり

日時 2月9日(土) 午後1時30分～ 場所 コスモホール 小ホール

講師 宮西達也氏

【入場無料】

「おとうさんはウルトラマン」、「にゃーご」、「おまえうまそうだな」など心温まる作品を多く描いている絵本作家
絵本へのサイン会も行ないます。

としよ
だか
より

No.
34

2月の
図書館
行事予定



中央図書館

■おはなしの会

対象 子どもから大人まで

日時 2月2日(土)

午前10時30分～

対象 園児・小学校低学年

日時 2月16日(土)

午後3時～

対象 乳幼児

日時 2月21日(木)

午前10時30分～

会場 中央図書館視聴覚室

■語りのおもてなし

対象 子どもから大人

日時 2月23日(土) 午後3時～

会場 中央図書館高齢者・幼児ルーム

図書館休館日のお知らせ

2月4日(月)・12日(火)・

18日(月)・25日(月)・26日(火)

ジョージアさんの英語の本の読み聞かせ

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 3月2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

☎671-2111



白田図書館

■ブック☆ブックお話の会

対象 子どもから大人

日時 2月16日(土) 午後2時～

会場 白田図書館内

問合せ 白田図書館

☎821-3932

浅科図書館

■おはなしの会

対象 子どもから大人

日時 2月16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

☎581-4321

望月図書館

休館中です。

図書館の

庭から

39

春花壇を彩る花、

「クロッカス」

日の光には、春の訪れが感じられるようになりました。

花壇には、無事に冬を越して、スイセン（水仙）やクロッカスなどの芽が、始めています。



藤色・絞りの花

アヤメ科の球根植物

クロッカス種は、早春に花が咲く球根植物です。多くの園芸品種が、主としてオランダで作られて、出まわっています。

日本には明治初期に渡来しました。春の花壇を彩る花として、秋に、球根を植えたり、透明な容器で水栽培したりして楽しめます。松葉状の葉には、白色の

すじが入ります。春早く、白・黄・紫、白に藤色の絞りなど、小輪、6弁の美しい花を上向きに開きます。

料理用スパイスの原料となるサフラン種は、秋咲きです。

数多くある、神話や伝説

名前は、ギリシャ神話に登場するクロッカスに由来するものと、言われます。また、花の咲く時期が合うことから、バレンタインに捧げる花だとも言われています。

『花おりおり』（湯浅浩史）より
冬の終わりを告げる花とされ、ギリシャ神話では、ゼウスと妻のヘラが野で寝そべっている時、そのぬくもりで芽吹き、咲いたという。また、魔女メデアが調合した不死の薬の雫から生じたとも。

季語、春2月、クロッカス

土寛めてをりクロッカス

花かがぐ (高橋笛美)

クロッカス地に花置きし

如くなり (高浜年尾)

花言葉：明日の幸福 信頼

◎ 可愛らしい花に、春の訪れを感じ、楽しみましょう。

(岩村田 依田 豊)

みちびき

No.84
佐久市
少年センター

―地域の環境を浄化して青少年の健全育成を―
今月は「有害環境浄化活動強化月間」です。

子どもたちはコンビニ・レンタルビデオ店・ゲームセンター・大型店などを多く利用しています。少年センターを中心に街頭補導活動で子どもたちを見守ることはもちろんですが、皆さん一人一人が「地域の子どもは地域で守り育てる」の心意気を持って、子どもたちを取り巻く環境を再確認してみましょう。青少年が心身ともに健康やかに育つことを願い、地域が一丸となって環境を整えていけるようにご協力をお願いいたします。

◎「いじめ」や「たかり」はやめよう

あなたの周りに「いじめ」られている子やよわいもの「いじめ」「たかり」をしている子はいませんか？

- 「いじめ」や「たかり」は人の心を深く傷つけます。
- いじめる側は、つらく、苦しいということを自分の身に置きかえて考えて見ましょう。
- 友達が「いじめ」や「たかり」をしているところを黙ってみていたら、「いじめ」に加わっている事と同じ事です。
- 遊びのつもりで「たかり」を繰り返していると恐喝など犯罪へとつながっていきます。

＜＜「いじめ」や「たかり」で困った時は
一人悩まず先生や家の人に
相談しましょう。＞＞

◎非行防止のポイント

保護者の皆さんへ

お子さんを非行から守るため以下に書かれている事を参考にさせて頂き、「非行」と言う「穴」に落ち込まないようお子さんを守ってあげて下さい。

- 子どもを放任しない
- 子どもを甘やかさない
- 子どもにいつも希望とやる気を持たせましょう
- 三つ叱つたら三つほめる
- 小さい時から、しつこく忘れぬ
- 家庭は最も身近な社会
- 笑いのある家庭づくりを
- 子どもに善悪のけじめをつけさせること
- 親子の対話を忘れない

補導日誌から

―学校訪問（佐久長聖高校）―

11月8日（木）晴れ

学校全体が学力・運動に力を入れている様子がわかりました。挨拶・服装指導の他に日常的な生徒の活動としてタスキをかける朝の「あいさつ運動」を校門前で実施しているとのこと。生徒先生、地域との繋がりもでき、大変気持ちの良いことだと思いました。携帯・スマホ等は持ち込み禁止にしているそうです。

生徒が事件に巻き込まれないよう今年から入学時に携帯電話等専門指導者から保護者等を含め話しているようです。地域に支えられているという考えから、生徒に関する苦情等はその都度連絡指導しているとの話でした。

自転車乗り方、歩き等の交通指導もしているとのこと。私達が見る限り生徒の制服に乱れも、だらしない着こなしもなく学校の特色が出ている大変気持ちの良い学校訪問でありました。

（浅間地区 Y・O 記）

―公園にて―

11月14日（水）曇り

公園でもサッカーをしていた男女10名位の小学生に声をかけると「5年生です」と明るい返事が返ってきた。何かほっとした気持ちになった。小海線隣接地下道や成知公園のあずまやはきれいになってきているが相変わらずの状況でゴミ等もあり今後とも注意が必要と思う。

（中込地区 K・K 記）

―協力店にて―

11月22日（木）晴れ

多くの子どもたちには会えなかったが、どの子もきちんと返答してくれた。交流センター前で女子高校生の自転車の2人乗りに出会い声をかけたが笑いでごまかし、すぐに降りることは

なく残念であった。「青少年健全育成協力店」を訪問し店主から普段の様子を聞くことができた。カードゲームに熱中する様子に不安を感じた。欲しいカードにめぐり合うまで購入し友人同士で売買をするという。金銭的にも子どもに似合わぬ額で金銭感覚や欲求のコントロールがどうなっているのかが心配である。

（中込地区 T・U 記）

―商店主への声かけ―

11月30日（金）曇り

下校途中の小・中・高生に声をかけ、元気な挨拶が返ってきた。また部活中の中学生からは先に「こんにちは」と声がかかり、いつもの事ながら感心させられた。道路沿いで自動販売機の前の商店主に会う。自動販売機が壊され万引きにもあった、そのため監視カメラを設置したとのこと。小さな店では大きな出費である。万引きは泥棒であり犯罪であると声を大にしていく必要があると強く感じた。

（野沢地区 K・I 記）



伸びよう
伸ばそう
青少年

佐久市ジュニアリーダー研修 「市内施設見学・クラフト製作」

自分たちが生活している社会について学ぶことは、とても重要なことです。ジュニアリーダー研修では毎年、市内にあるさまざまな施設を見学し、学習を深めています。

今年度は、私たちをとりまく身近な「水」のことを学ぶため、佐久水道企業団と長野県水産試験場佐久支場を12月1日に見学しました。

研修生の感想を紹介します。

市内施設見学

泉小学校 5年

常田 沙希

最初に佐久水道企業団見学に行きました。私は学校で本当は行く予定だったみたいなんだけど、行かなくて、ずっと行きたいと思っていたので、うれしかったです。そこでは、水がよこれていないかとか、さいきんが入っていないかというのを調べるのを見学させてもらいました。私がおもしろかったのは、だいちようきんを見せてもらった事でした。オレンジ色で、いっぱいいました。

次に稲荷山配水池に行きました。そこは、水をためている所でした。下に入って、その様子を見せてもらいました。すごい量の水が流れていました。

次に、長野県水産試験場佐久支場見学に行きました。3年生

のころ、1回見に行った事があったので、しつていました。そこには、しんしゅうサーモンや、サメなどがいました。私がえさを入れると、みんな集まってきたすごかったです。しなのゆきますもすぐおきかかったです。帰ってきてお昼を食べたら、

クラフト製作をしました。今日は、びっくり箱と紙ひこうきを作りました。びっくり箱はあまりむずかしくありませんでした。紙ひこうきは、むずかしくて1つしか作れませんでした。でも楽しかったです。



顕微鏡で見ているものは…

野沢小学校 6年

依田 陸玖

最初は佐久水道企業団に行きました。バイキンやいろいろな物を水の中からとりのぞいてきれいにしているから、自分たちが安心して水をのめることがわかったし、昔は水道管が木でできていたことがわかった。

稲荷山配水池に行くと、地面に2m70cmのくうかんがあつてその中に水がはいつていて、2000tためられることがわかった。水産試験場では信じゅうサーモンがいた。

田口小学校 6年

由井 健生

今日は寒い中色々な場所へ行って良かった。今日、ふだん使っているたつた1てきの水でも、1つ1つ検査をうけて来ていると分かったからとてもありがたく感じた。だいちようきんをけんびきょうで見て、もし検査をうけていなかったら、あんなに

気持ち悪いのをそのまま飲んでしまっているかもしれないと考えてぞっとした。

水産しけんじょうには前にも来た事があったけど、佐久にチヨウザメがいるという事は全く知らなかった。魚についての事も色々学べてよかった。

クラフト製作では、紙飛行機も工夫しだいで色々できるという事が分かった。びっくり箱ももっと中身を増やしたい。



「この地面の下が配水池です」「えー！」

中込小学校 5年

木次 海斗

今日の初めに、佐久水道企業団を見学しました。ぼくは、いつも買い物の帰りとかに通たりするけど「あそこは何をしているのかなー」と思いながらいつも通りすぎるけど、あそこがぼく達の生活に関連する水道の仕事をしているところで、水を調べたりしているなんて知りま

せんでした。でも、水の中に大腸さんがいたら「こわいなあ」と思いました。

次に稲荷山配水池に行きました。「どこに水をためておく所があるんだろう」と思っていたら、自分達がいる下に水そうがあると言われて「落ちないのかなあ」と思っていました。

次に行った、水産試験場は、ぼくは初めてだったので、わくわくしていました。魚が、池の中に、たくさんいたのでビックリしてしまいました。しかも、チヨウザメが泳いでいたので、まさかと思ひながら見てみると、本物のチヨウザメでビックリしました。

午後に、びっくり箱、紙ひこうきを作りました。びっくり箱は、親にわたして、ビックリさせたいです。紙ひこうきは、発しゃ台つきの紙ひこうきを、もう1台作って家だとばしてみたいです。



信州の魚について学びました

「信州の伝統野菜講演会」 開催について

昨年度新たに選定された「佐久古太きゅうり」をはじめとした、信州の伝統野菜について「なぜ、地域ごとに独特の形質や味わいを持った野菜が残ったのか？」

その来歴と、地域や人とのつながりについて、信州の伝統野菜認定委員会の委員長でもある信州大学農学部食料生産科学科教授の大井美知男先生を講師に招いての講演会を下記の日程で開催いたします。

開催日時 2月15日（金）午後1時30分～（受付 午後1時～）

開催場所 J A 佐久浅間本所 4階大会議室

演 題 「伝統野菜から見る地域資源の再発見と活用について」

講 師 信州大学 農学部 食料生産科学科 教授
大井 美知男 先生 （信州の伝統野菜認定委員会 委員長）

対 象 者 どなたでも参加できます。
（事前の申し込みは必要ありません）

主 催 佐久市営農支援センター

共 催 佐久市・佐久農業改良普及センター
J A 佐久浅間



大井教授による佐久古太きゅうりの
現地調査の様子

信州の 伝統野菜とは

地域の食文化とともに育まれてきた野菜が、地域の努力により、今日まで脈々と伝えられ各地で生産されています。

これらの伝統野菜は、食べ慣れている野菜とは違った魅力と価値をもった独自の資源であり財産です。

「信州の伝統野菜」に選定されることにより、風土と歴史を大切にしたい生産を推進し、その味覚や文化を多くの人に情報発信していくことを目的とした制度です。

信州の伝統野菜に登録されるためには

- ①昭和30年代以前から、栽培が続いていること
- ②その品種に関する信州の食文化を支える行事食・郷土食が伝承されていること
- ③その野菜固有の品種特性が明確になっていること

以上の全ての条件を満たしたものを信州伝統野菜認定委員会が調査のうえ、認定します。

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

佐久アムシネマで公開



勇壮な大人神輿が熱気溢れる
場面を作り出しました



子供神輿が元気に練り歩き
ました



びんころ地蔵と記念撮影

ワークショップ受講者の中
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”役として出演しまし
た。

松田さん・伴さんとの共演
シーンでは、セリフ付きの大
役を臆することなく堂々と演
じていました。

お滝通りでは、観衆役として200名を越える市民エキストラの
方に出演いただきお祭りのシーンを撮影しました。

今回のロケでは、岩村田祇園祭および中山道宿場祭りの神輿に
ご協力いただき、大変活気に満ち溢れた迫力あるシーンを撮影す
ることができました。

撮影前には西村知美さんが見学に訪れ、大変な盛り上がりとな
りました。

また、ロケ翌日、西村さんは佐久市内を観光され、ご本人たっ
ての希望でありました温泉やぴんころ地蔵を訪れました。

地域の皆さんにご協力いただき製作された映画「家」は、本年
5月11日（土）より公開される予定です。

チケット販売ほか詳しい情報は、追ってお知らせします。



西村さんの登場に会場は
盛り上がりました

						【キャスト】	
						橋本種子	西村
						小泉三吉	知美
						伴	
						松田	
						大谷みつほ	
						木本	
						小倉	
						ほか	

秋原北胤監督の コメント



この度も佐久市の皆さんには大変お世話になり
ました。

本作では浅科地区の皆さんにご協力いただき、
地元のお祭りを再現しました。

ワークショップから参加していただき、とても良
いシーンが撮れました。

5月11日からの公開を是非、楽しみにしてくだ
さい。

5月11日(土)より

映画「家」 ロケ報告



撮影前には柳田市長が激励に
訪れました

島崎藤村の小説「家」
を原作とした、秋原北胤^{ほくいん}
監督の映画「家」のロケ
が、10月20日に中山道
塩名田宿の“お滝通り”で行われました。

秋原監督による映画ロケは、一昨年10月の「一遍上人」（主演：
ウド鈴木）以来2本目となります。

佐久市は、秋原監督が代表を務める映画製作配給会社「有限会
社カエルカフェ」と、映画製作の分野において連携協力する協定
を平成24年2月に締結しており、今回は協定締結後初となるロケ
となりました。

原作の小説は明治時代の
木曾を舞台としており、藤村の生家と姉の嫁ぎ先をモデルとし
た、それぞれの旧家の没落と家族の離散が描かれた作品です。

映画では時代設定を昭和30～40年代に、主人公も藤村をモデル
とした“三吉”から藤村の姉をモデルとした“種子”に置き
換え、女性の強さと家族の崩壊・再生を描いた物語になっています。

主演は20年ぶりの映画主演となる西村知美さんが務め、松田
洋治さん、伴杏里さん、大谷みつほさん、木本夕貴さん、小倉
一郎さんらが出演しています。

なお、今回の映画ロケに先立ち、初の試みとしてエキストラ
出演希望者に演技等を指
導するワークショップ
（講座）を3回開催し、
延べ250名の方に参加い
ただきました。

ワークショップでは、
監督自らが演技指導を行
い場面ごとの動きなどを
指導したほか、一流モデル
を講師に招き、正しい
姿勢と歩き方の講座など
を行いました。



まゆみさん（モデル）による
歩き方講座



監督の指示のもと、撮影が行
われました



各自で衣装を用意して撮影に
臨みました

●平成25年度 県民交通災害共済の加入申し込み開始

2月上旬から平成25年度県民交通災害共済の加入申し込みが始まります。

県民交通災害共済は、1人400円の年会費で、交通事故や自転車に乗っていて転んでケガをし、2日以上入院・通院したときに 見舞金をお支払いする制度です。

「いざ」というときのために、県民交通災害共済に積極的に加入しましょう。

ただし、加入は強制するものではありません。

■共済見舞金の内容

【見舞金一覧表】

等級	死亡または傷害の程度	人身事故扱いの交通事故証明書 による請求の場合の見舞金	物件事故扱いの交通事故証 明書または交通事故申立書 による請求の場合の見舞金
1級	死亡	1,000,000円	500,000円
2級	実入院・通院日数 90 日 以上の傷害	110,000円	物件事故扱いの 事故証明書と 交通事故申立書の 申請は55,000円が 上限額です。 55,000円
3級	〃 85 ～ 89 日 〃	105,000円	
4級	〃 80 ～ 84 日 〃	100,000円	
5級	〃 75 ～ 79 日 〃	95,000円	
6級	〃 70 ～ 74 日 〃	90,000円	
7級	〃 65 ～ 69 日 〃	85,000円	
8級	〃 60 ～ 64 日 〃	80,000円	
9級	〃 55 ～ 59 日 〃	75,000円	
10級	〃 50 ～ 54 日 〃	70,000円	
11級	〃 45 ～ 49 日 〃	65,000円	
12級	〃 40 ～ 44 日 〃	60,000円	
13級	〃 35 ～ 39 日 〃	55,000円	55,000円
14級	〃 30 ～ 34 日 〃	50,000円	50,000円
15級	〃 25 ～ 29 日 〃	45,000円	45,000円
16級	〃 20 ～ 24 日 〃	40,000円	40,000円
17級	〃 15 ～ 19 日 〃	35,000円	35,000円
18級	〃 10 ～ 14 日 〃	30,000円	30,000円
19級	〃 5 ～ 9 日 〃	25,000円	25,000円
20級	〃 2 ～ 4 日 〃	20,000円	20,000円
後遺障害見 舞金	身障（1級）の障害	400,000円	200,000円
	身障（2級）および精神（1級）の障害	300,000円	150,000円
	身障（3級）の障害	200,000円	100,000円
遺児見舞金	義務教育終了前の遺児1人につき	300,000円	300,000円

■加入の方法

◆区を取りまとめによる加入

2月上旬から3月中旬の間、区の役員さんが申込書の配布と取りまとめをします。

◆市の窓口での加入

年間を通じ、生活環境課および各支所市民福祉課生活環境係または浅間・野沢・中込・東・春日の各出張所の窓口で加入申し込みができます。

◆市の会費負担による加入

次の方は、市が会費を負担して加入手続きを行いますので、申し込む必要はありません。

- ①平成25年4月1日現在、佐久市在住の幼児と小中学生（3歳以上15歳未満）は市が加入手続きをします。
- ②身体障害者手帳1・2級該当者、療育手帳をお持ちの方は民生児童委員さんを通して申し込みをします。
- ③生活保護世帯の皆さんは市のケースワーカーを通して申し込みます。

※重複加入にご注意ください。

バス・デマンドタクシー（予約制乗合タクシー）に関してご意見をお寄せください

昨年10月から、市内のバス・デマンドタクシーの時刻、経路、運賃を改正して運行しています。ご利用に際してのご意見やご要望がありましたら、今後見直しの参考とさせていただきますので、下記までお寄せください。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）



シリーズ
①

平成25年
4月より

古紙類【資源A】の分別方法が変わります

現在佐久市の可燃ごみの中には、分別すれば可燃ごみとしての処理費用がかからず、資源物として売却できる「古紙類」が大量に含まれております。

佐久市ではより一層の、ゴミの減量と資源の有効利用を図るため、平成25年4月より下記の通り、**古紙類【資源A】の分別方法を変更いたします**ので、ご協力をお願いいたします。

現 状

新聞紙 折り込み広告



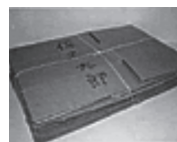
- ・分別の内容が確認できない為、新聞店等で提供される整理袋等には入れて出さないでください

古本 雑誌類



- ・紙袋、ポスター・包装紙・封筒
- ・パンフレット

ダンボール



- ・ティッシュボックス・菓子箱の厚紙程度のものも対象になります

平成25年4月より

新聞紙 折り込み広告 (現状通り)



- ・分別の内容が確認できない為、新聞店等で提供される整理袋等には入れて出さないでください

古本・雑誌 雑がみ



- ・プラスチック部分等は外してください
- 雑がみ下記をご確認ください**

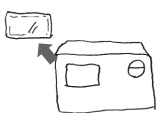
ダンボール (ダンボールのみ)



以前ダンボール区分として一緒に回収していたティッシュボックス、菓子箱等の厚紙は**古本・雑誌・雑がみ**区分として回収しダンボールは**ダンボールのみ**として回収いたします。

雑がみとして出せるものの例 ※色字部分の通り分別方法が変わります

- 封筒、はがき
(圧着はがきは除く)
窓のセロファンは取り除く



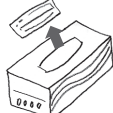
- 学校などのプリント類
※ホッチキスの針は取らなくても構いません



- 紙袋
- 紙製手さげ袋
取っ手が紙以外のものは取り除く



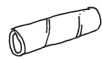
- ティッシュの箱
(ビニールコーティングされたものは除く)
ビニール部分は取り除く



- ダイレクトメール類

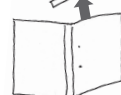


- トイレットペーパーの芯



- ワイシャツの台紙

- 紙製のファイル
プラスチックは外す



- カレンダー
留め金具等は取り除く



- お菓子や食品類の箱



- パンフレット・カタログ



- 包装紙



雑がみとして出せないものの例 ※可燃ごみとして出してください

- 写真・写真プリント用紙



- 防水加工された紙
(紙コップ、紙皿、紙製のヨーグルトの容器など)



- 圧着はがき



- テープなど粘着物のついたもの



- 感熱紙
(レシート、FAX用紙)



- カーボン紙、感圧複写紙
(宅急便の複写伝票など)



- 食べ物・油などで汚れた紙



- においのついた紙



- 金色、銀色の紙

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

中部横断自動車道に関する都市計画変更説明会開催のお知らせ

都市計画道路八千穂佐久線（中部横断自動車道 佐久小諸JCT～八千穂IC（仮称））に関する都市計画の変更（長野県決定）について説明会を開催します。

この道路は、平成8年に都市計画決定され、これまでに佐久小諸JCTから佐久南ICの間は暫定2車線で供用され、佐久南ICから八千穂IC（仮称）は早期完成を目指し工事がおこなわれています。

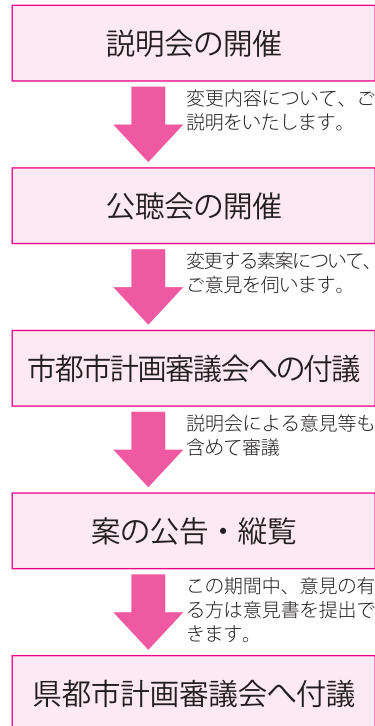
都市計画決定以降、利便性向上のための追加ICやコスト縮減のための構造変更等がなされ、都市計画法により決定した道路区域の一部を変更する必要があります。

つきましては、八千穂佐久線の都市計画変更に係る説明会を開催しますので、ご参加できるご都合の良い会場へお出掛け下さい。

会 場	対象地区名※1	月 日	時 間
臼田館	臼田地区	2月1日	午後7時から
長野県佐久勤労者福祉センター	長土呂地区 中佐都地区	2月13日	午後7時から
佐久浅間農協 野沢支所	桜井地区 岸野地区	2月18日	午後7時から

※1 希望する方は、どの会場でもご参加いただけます。

都市計画の変更スケジュール



案の縦覧による意見等も含め審議

■事業に関するお問い合わせ	長野国道事務所	中部横断自動車道推進室	☎026-264-7081
	長野県 建設部	道路建設課	☎026-235-7305
■都市計画変更に関するお問い合わせ	長野県 建設部	都市計画課	☎026-235-7297
	佐久市 建設部	都市計画課	☎62-3404

ワナ猟狩猟講習会を開催します

次の日程で、ワナ猟狩猟講習会を開催いたします。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

- 開催日 **2月23日(土)**（時間、会場、内容は下記のとおりです。）
- 対象者 ワナ猟の狩猟免許取得をお考えの方やワナ猟の技術向上を目指される方等。
- 申込方法 傷害保険にお入りいただきますので、2月20日(水)までに、下記お問い合わせ先まで、お申し込みをお願いします。
- 時 間 午後1時～午後2時30分まで
- 会 場 佐久市研修センター大会議室（佐久市総合体育館南側隣接）
- 内 容 <くりワナおよび箱ワナの使用に対する技術講習
※狩猟免許取得時の技術講習に替わるものではありません。
- 参加費 無料（保険料は、主催者が負担します。）

主催者 佐久市猟友会 佐久市

■お問い合わせ 耕地林務課 ☎62-3242（直通）

おすすめ

国民年金 前納 割引 制度

国民年金の保険料は、支払方法によって
お得な割引料金が設定されています

国民年金の保険料納付はお得な前納割引で！

国民年金保険料の納付方法には、保険料をまとめて前払いすることにより割引される「前納」や、便利でお得な「口座振替」「クレジットカード納付」があります。

口座振替・クレジットカード納付により前納をご希望の方は、小諸年金事務所または市役所市民課年金係（支所は市民福祉課市民係）で**2月28日（木）までに**手続きをしてください。

（注意）口座振替の申込には、金融機関届印が必要です。クレジットカードの名義人が本人・配偶者以外の場合、電話または文書で同意確認させていただく場合があります。

1年前納したときの割引額

平成24年度
保険料

★毎月保険料を納めた場合・・・・・・・・・・179,760円（14,980円×12か月）

★納付書、クレジットカードで1年前納した場合・・・・176,570円（年間**3,190円の割引**）

★口座振替で1年前納した場合・・・・・・・・・・175,990円（年間**3,770円の割引**）

※保険料額と割引額は、平成24年度の価格です。平成25年度は変更になる予定ですので、参考としてください。

1年前納のほかに6か月前納や早割りの制度もあります。詳しくはお問い合わせください。

あなたの気になる年金記録 もう一度、ご確認を。

年金記録問題の解決に向けて、これまで「ねんきん定期便」などをお送りし、ご確認をお願いしてまいりました。

しかし、いまだ約2,200万件の持ち主が確認できていない記録が残っています。

ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があるのではとご心配のある方は、ご確認いただき、**お近くの年金事務所等**にご相談ください。

約9人に1人、年金記録が見つかっています。

若い頃に勤めていた
記録が見つかった

例

年額98万円→234万円

結婚前の旧姓の記録が
見つかった

例

年額43万円→154万円

名前の読み方が誤って
登録されていた記録が
見つかった

例

年額0万円→137万円

■お問い合わせ 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080
市民課 年金係 ☎62-3093（直通）
日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

特別障害者手当 障害児福祉手当

2月8日に指定口座へ振り込みます

11月から1月までの手当を、指定口座に振り込みますのでご確認ください。

なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出をしてください。届け出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがありますので、ご注意ください。

◎施設へ入所したとき

◎死亡したとき

◎住所を変更したとき

◎障害の程度が軽減したとき

◎特別障害者手当の受給者であって、病院への入院・老人保健施設への入所が3ヶ月を超えたとき

◎障害児福祉手当の受給者であって、児童福祉施設等に入所したとき（短期入所含む）

☆特別障害者手当

20歳以上で、障害の重複により日常生活に常時特別の介護を必要とする在宅の重度障害者で受給者や扶養義務者の所得が一定の額未満の方に支給されます。

手当額は月額26,260円です。

☆障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障害児で、扶養義務者等の所得が一定の額未満の方に支給されます。

手当額は月額14,280円です。

■お問い合わせ 福祉課 ☎62-3147（直通）

国民健康保険加入者の方へ

ジェネリック医薬品利用差額通知をお送りします

年々増加する医療費により、国民健康保険財政は大変厳しさを増しており、また、患者の自己負担も増え続けています。

そこで、国は、患者の負担軽減と医療費の増加の抑制を図るため、ジェネリック医薬品の利用促進に向けた取り組みを行っています。

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される、同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品のことで、価格は先発医薬品の概ね7割以下、中には5割以下の薬もある等、先発医薬品と比べて安価なのが特徴です。

市では、ジェネリック医薬品の利用を促進するため、2月に、国民健康保険の加入者の方へ、ジェネリック医薬品利用差額通知をお送りします。

この通知は、現在服用している医薬品をジェネリック医薬品に変更した場合、薬剤費の自己負担額がどれくらい軽減できるかをお知らせするものです。

◆対象者 生活習慣病（高血圧症、糖尿病、高脂血症等）や慢性疾患等への効能を持つ医薬品を服用している40歳以上の国民健康保険加入者で、先発医薬品との差額が最も少ないジェネリック医薬品に変更した場合の軽減可能な金額が300円以上の方

◆対象時期 平成24年11月の院外処方分

◎ジェネリック医薬品への変更方法は？

医療機関受診の際に、医師にジェネリック医薬品への変更が可能か、相談してください。

処方せんに先発医薬品の名称が記載されていても、「変更不可」欄に「✓」または「×」がなければ、ジェネリック医薬品に変更することができますので、調剤薬局で薬剤師に相談してください。

（ただし、すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が製造されている訳ではありません。また、薬の種類によっては変更できない場合もあります。）

私達の健康と安心を支える国民健康保険制度を維持するため、ジェネリック医薬品の利用にご協力をお願いいたします。■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164（直通）

市民提案による発想豊かな活動を募集します

～平成25年度佐久市まちづくり活動支援金事業～

事業名

- ◆佐久っと支援金
- ◆駒の里過疎対策プロジェクト支援金(望月地区)

募集期間

2月4日(月)～2月28日(木)



市では、平成25年度の「佐久市まちづくり活動支援金事業」を募集します。
地域の課題解決に向けた皆さんの活動に対し、市が協働のパートナーとして技術的な相談や助言などを行うとともに支援金を交付しますので、ご応募ください。

<制度の概要>

- ◆対象経費 活動に要する経費を対象として、予算の範囲内で支援します。
(事業収入は経費から除きます。また、団体の管理運営費や人件費は対象とならないなど基準があります。)
- ◆交付額 対象経費の2分の1以内
限度額：ソフト事業の経費 50万円、
ハード事業の経費 100万円
- ◆対象団体 市内に事務所を有し活動する5人以上で組織する市民活動団体が対象です。また、団体規約等があり、会計処理も適正に行えることが要件となります。
- ◆対象事業 地域課題の解決に向けて効果が期待できるもの、団体の自立促進が期待できる公益的活動が対象です(国や県との重複支援はできません)。



<申請書提出先(提出部数2部)>

- 佐久っと支援金事業 → 広報広聴課 市民活動係
- 駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業 → 望月支所総務課 庶務税務係

お願い!

<事前相談を行ってください>

この事業は、市が協働のパートナーとして技術的な相談や助言等の支援も行うことから、活動内容をあらかじめ把握する必要があります。

お申し込みを検討される方は、書類提出の前に必ず事前相談をお願いします。



<こんな相談が必要です>

- ・市の事業と重複しないか?
- ・他の補助事業はあるか?
- ・制度上解決すべき問題は?
- ・市が可能なサポートは何か?
- ・市のまちづくりの方向性と合致するか?

◎その他詳細については、市ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ

<佐久っと支援金> 広報広聴課 ☎62-3075(直通)

<駒の里過疎対策プロジェクト支援金> 望月支所 総務課 ☎53-3111(代表)

館長を公募します

佐久市立図書館

【佐久市立中央図書館長】
兼【佐久市立臼田図書館長】
兼【佐久市立浅科図書館長】
兼【佐久市立望月図書館長】
兼【佐久市立サングリモ中込図書館長】
※勤務地は中央図書館となります。

申込資格

次のすべてに該当する方

(基準日は平成25年4月1日現在)

- ①年齢が満65歳以下の方
- ②図書館法を遵守し、図書館の果たす役割・理念を尊重し、図書館運営に積極的に取り組む意欲・熱意のある方
- ③学歴・図書館司書資格の有無は問いません。

任期

平成25年4月1日から平成26年3月31日まで
(1年契約 ※契約更新する場合もあります)

募集人員

1名(佐久市教育委員会事務局特別非常勤職員)

報酬

月額20万円程度

(通勤手当は別途市の規定による)

勤務日数

月12日勤務(午前8時30分～午後5時15分)

休日は不定期

申込に必要な書類

- ①履歴書(市販のもの、写真付き)
*履歴書の「志望の動機」欄は必ず記載してください。
- ②小論文 題目:「図書館の役割とその展望」
(原稿用紙400字詰5枚程度)

申込方法

次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ①持参 佐久市立中央図書館窓口
- ②郵送 宛先:〒385-0011 佐久市猿久保44-1
佐久市立中央図書館宛

申込期限

- ①持参の場合…2月1日(金)～2月15日(金)
午前9時から午後6時まで
(月曜日は除く)
- ②郵送の場合…2月1日(金)～2月15日(金)
必着

■お問い合わせ

佐久市教育委員会事務局社会教育部
佐久市立中央図書館
〒385-0011 佐久市猿久保44-1
☎67-2111 FAX67-7772
Eメール tosyo@city.saku.nagano.jp

佐久市子ども未来館

申込資格

子ども達に科学に関する知識の普及および啓発を図り、創造性豊かな子どもの育成に寄与し、未来館の更なる利用者増を図ることに意欲のある方で、次の①～④のすべてに該当する方。

①次のア～ウのいずれか、

- (ア) 高校、小中学校の教員として理科を専門に携わってきた方
- (イ) 理科教員または博物館学芸員の資格を有する方
- (ウ) 未来館類似施設で勤務経験のある方

②年齢が満65歳以下の方

(基準日は平成25年4月1日現在)

- ③平成25年4月1日から着任できる方
- ④土・日・祝祭日勤務可能な方

任期

平成25年4月1日から平成26年3月31日まで
(1年契約 ※契約更新する場合もあります)

募集人員

1名(佐久市振興公社嘱託職員)

報酬

月額240,000円程度

(通勤手当は別途公社の規定による)

勤務日数

月15日勤務(午前8時30分～午後5時15分)

申込に必要な書類

- ①佐久市子ども未来館館長候補申込書(指定用紙)
- ②履歴書(指定用紙)
- ③小論文(400字詰原稿用紙5枚以内)(市販のもの)
題目:「今果たすべき佐久市子ども未来館の役割」
※①②の指定用紙は、佐久市振興公社総務課またはホームページで入手できます。

アドレス <http://www.shinkou-saku.or.jp>

申込方法

次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ①持参 佐久市振興公社総務課(野沢会館2階)
- ②郵送 宛先:〒385-0043佐久市取出町183
佐久市振興公社総務課宛

申込期限

- ①持参の場合…2月1日(金)～2月15日(金)
午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日は除く
- ②郵送の場合…2月1日(金)～2月15日(金)
必着

■お問い合わせ

佐久市振興公社 総務課
☎62-0214(直通) FAX62-6542
Eメール info@shinkou-saku.or.jp

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

（通信制および通信教育は除く）

◎貸与要件

- 上の表に掲げる学校に進学する方または在学学生であり、
- ◇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資などの貸与を受けていないこと。
 - ◇授業料が免除されていないこと。
 - ◇親権者に市税の滞納がないこと。

◎貸与期間 その学校の正規修学期間内。

◎貸与の決定 選考委員会で審査の上、決定します。

◎利息および償還期間等

- ◇佐久市の奨学金は無利息です。
- ◇貸与期間を終了した翌月から6ヶ月を経過した後、貸与を受けた期間の2倍の期間内。



■お問い合わせ 学校教育課 ☎62-3478（直通）

市営住宅入居者募集

■お問い合わせ 長野県住宅供給公社
佐久管理センター ☎78-5410

■花園団地（岩村田：募集1戸）
建設年度 平成3年度
構造等 中層耐火構造3DK
家賃 19,200円～28,600円

■泉団地（前山：募集1戸）
建設年度 平成10年度
構造等 中層耐火構造2DK
家賃 19,900円～29,600円

■樋村団地（平賀：募集1戸）
建設年度 昭和52年度
構造等 簡易耐火二階構造3DK
家賃 12,700円～18,900円

■川原団地（鍛冶屋：募集2戸）
建設年度 昭和58～60年度
構造等 簡易耐火二階構造3DK
家賃 15,300円～23,400円

■サングリモ中込団地
（中込：募集1戸）
建設年度 平成19年度
構造等 高層耐火構造2DK
家賃 17,700円～26,300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（花園団地は3人以上の世帯であること。サングリモ中込団地は60歳以上など条例に定める者に限り単身入居可。）。
 - ②収入が公営住宅法施行令に定める金額を超えていないこと。
 - ③住宅に困窮していることが明らかであること。
 - ④佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。
 - ⑤市税等の滞納がないこと。
 - ⑥入居指定日に入居可能であること。
 - ⑦入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。
- ※入居が決定した場合は、連帯保証人（資格要件があります。）2人が必要となります。家賃は一般階層世帯月額家賃を表示しています。

受 付 2月1日（金）から2月8日（金）まで

抽 選 会 2月19日（火）

入居指定日 3月1日（金）

申 込

市営住宅入居申込書に市の指定する書類を添えて、平日の午前9時から午後5時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るときは、公開抽選の方法により入居者を決定します。

【随時募集団地】

- 竹原団地 ■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）

ネーミングライツ・パートナーを募集

市では、新たな自主財源の確保および地域経済の活性化のため、ネーミングライツ・パートナーを募集しています。

ネーミングライツ（命名権）とは、公共施設などの名称に、企業名や商品名などを冠した愛称を付与することのできる権利です。各施設の市の条例上の施設名称は変更しません。

【募集する施設】

施設名称	希望金額	希望期間
佐久総合運動公園陸上競技場 （サッカー場機能付） 【所在地】 佐久市平賀3011	年額800万円程度	3年程度
佐久市佐久情報センター 【所在地】 佐久市中込2336-1	年額200万円程度	5年程度

【上記の施設以外への提案について】

上記のように施設を特定して募集するものとは別に、市民の皆さんが利用し、広告効果の見込まれる市有施設（庁舎・市立学校・保育所等を除く）への愛称付与について、どのような施設にどのような対価等で行うかといった提案を、法人の皆さんから募集しています。

お申込み等詳細につきましては、市ホームページ（<http://www.city.saku.nagano.jp>）をご覧ください。

■お問い合わせ 企画課 ☎62-3067（直通）

平成25年度長野県シニア大学佐久学部の募集について

- 入学資格** 概ね60歳以上の県内在住者で学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す方。
ただし、過去（平成22年度以前）に長野県シニア（老人）大学を卒業された方は、各学部の定員に余裕がある場合にのみ入学ができます。
- 学習時間** 受講年限は2年間で学習日数は年間17日間で、1日4時間学習します。
- 学習内容** 生きがいと健康づくり、社会参加活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。
教養講座（知識や教養を身につける講座）
技能講座（趣味や健康づくりの講座）
実践講座（社会参加活動を実践する講座）
- 授業料等** 年額8,500円 他に教材費や諸経費の自己負担があります。
- 募集期間** 2月1日（金）～2月28日（木）



■お申し込み・お問い合わせ

佐久保健福祉事務所福祉課 ☎63-3141

高齢者福祉課 ☎62-3154（直通）

浅科支所 市民福祉課 ☎58-2078

臼田支所 市民福祉課 ☎82-3124

望月支所 市民福祉課 ☎53-3111

平成25年度 財団法人佐久市文化事業団 臨時職員募集

次のとおり臨時職員を募集します。

採用予定人員および職務の内容

- ◆職種・採用予定人員 一般事務（若干名）
- ◆職務の内容 受付業務、貸館業務、自主事業の補助等

勤務条件

- ◆勤務地 佐久市コスモホール
- ◆勤務期間 平成25年4月1日から平成26年3月31日の1年間（月20日勤務）
- ◆勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
- ◆休日 月曜日（この日が国民の休日に当たる場合は除く）
- ◆年次休暇 勤務期間等により最高10日
- ◆賃金 月額6,490円
- ◆社会保険 雇用保険、健康保険、厚生年金加入

応募要件

- ◆エクセル、ワードを使い事務処理ができる方
- ◆文化ホールの運営に意欲のある方

申込書の配布

2月10日（日）まで、佐久市コスモホール
※佐久市コスモホールのホームページからも入手可能

受付期限 2月10日（日）

選考方法 書類選考および面接

申込先 （財）佐久市文化事業団（佐久市コスモホール内）

■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（休館日：月曜日）

平成25年度 市役所本庁舎 電話交換業務受託者募集

次のとおり本庁舎電話交換業務受託者を募集します。

採用予定人員および職務の内容

- ◆職種・採用予定人員 電話交換手（1名）
- ◆職務の内容 電話交換に関する業務

勤務条件

- ◆勤務地 佐久市役所
- ◆勤務期間 平成25年4月1日から平成26年3月31日の1年間
- ◆業務日数 年間122日（平成25年度）原則隔日業務となります
- ◆勤務時間 午前8時15分～午後5時15分（早番）または、午前8時30分～午後5時30分（遅番）の交代勤務
- ◆休日 土曜日・日曜日・祝日
- ◆賃金 月額102,400円

応募要件 佐久市に住所を有する者

申込書の配布

2月15日（金）まで、管財課にて配布
（市ホームページからも入手可能）

受付期限 2月15日（金）

選考方法 書類選考および面接

■申込・お問い合わせ 管財課
☎62-3038

市民活動サポートセンター運営業務を 受託する市民活動団体を募集します

市では、市民活動を推進するとともに、地域課題の解決を図る取り組みが効果的に行われることを目的に、平成24年4月、「佐久市市民活動サポートセンター」を設置しました。平成25年度のセンターの管理運営を担っていただける団体を公募します。

業務場所	佐久市市民活動サポートセンター（佐久市生涯学習センター2階）
委託期間	平成25年4月1日～平成26年3月31日
業務内容の詳細	募集要領による

応募資格 佐久市内に事務所を置き、市内で市民活動を行い、佐久市民で構成される民間非営利の団体（その他の資格要件は、募集要領をご確認ください）

応募方法 申請書類一式を、広報広聴課市民活動係（市役所6階）に持参、または郵送してください。
募集要領・申請書類等は、広報広聴課市民活動係でお求めください。
市のホームページからもダウンロードできます。

募集期間 2月4日（月）～2月28日（木）

○受託までの流れ 2月：募集 → 3月：審査、委託団体の決定 → 4月：委託契約、業務開始

■お問い合わせ 広報広聴課 ☎62-3075（直通）

きのこ栽培教室参加者募集

期 日 3月17日（日）

時間・会場 教室番号① 午前9時～ 千曲川スポーツ交流広場駐車場
 教室番号② 午後1時～ 千曲川スポーツ交流広場駐車場
 教室番号③ 午前9時～ 望月支所（立体駐車場1階）
 教室番号④ 午後1時～ 臼田支所（銀河の広場）
 ※雨天決行、教室番号①～④とも現地集合
 ※各教室とも開始から約2時間

内 容 クリタケ・シイタケの植菌実習および栽培教室

定 員 教室番号①・②各40人、教室番号③・④各30人（各教室とも定員になり次第締切）

持ち物 作業のできる服装および手袋、雨天の場合はカップ等

参加費 1人1,000円（原木4本、クリタケ・シイタケ種駒各50駒、傷害保険料等含む）

申込期間 2月6日（水）～3月1日（金）（平日午前9時～午後5時）
 ※3月5日以後の参加取消につきましては、参加費の返却はできません。

申込方法 参加費を添えて下記へお申し込みください。

その他 当日は、電気ドリルを使用するため危険が伴いますので、原則小学生未満のお子さんの同伴はご遠慮ください。当日欠席された場合でも参加費はお返しできません。
 ※欠席の場合、原木と種駒は、3月19日～25日（平日午前9時～午後5時）に各申込先で受け取れます。

■お申し込み・お問い合わせ

教室番号①・② 耕地林務課 ☎62-3242（直通）
 教室番号③ 望月支所 経済建設課 ☎53-3111（内線177）
 教室番号④ 臼田支所 経済建設課 ☎82-3111（内線236）

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、認知症地域支援専門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
2月26日（火）	シルバーランドきしの	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157（直通）

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（認知症ケアの専門家が助言者として入ります）
 ＊希望される皆さんは、座談会終了後、個別相談を行います。

参加費 無料

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）

平成25年

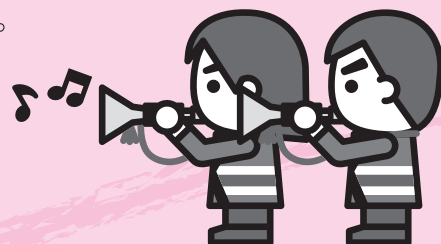
消防出初式



1月5日、消防出初式が佐久市総合体育館で行われ、団員一丸となり消防防災活動に備えるよう決意を新たにしました。

式典では、団員の業績や、消防活動に貢献された団体に対しての表彰、また幼年消防クラブを代表して、内山保育園児による演技や防火宣誓が行われました。

屋外では、分列行進や消防車両パレードを体育館西側の県道にて行った後、初放水やはしご車の伸梯を披露しました。



自動販売機設置希望者募集

市では、平成25年4月からの3年間（一部施設を除く）、下記市有施設へ自動販売機設置を希望される方を募集します。

入札参加資格、申し込み方法などの詳しい内容については、各施設の問合せ先へお問い合わせください。

設置施設の名称	問合せ先	電話番号	設置施設の名称	問合せ先	電話番号
佐久市役所2階ホール	管財課	62-3038	佐久市総合体育館	体育課	62-2020
佐久市臼田支所	臼田支所総務課	82-3111	臼田総合運動公園管理棟・宿泊棟		
佐久市浅科支所	浅科支所総務課	58-2001	浅科多目的屋内運動場		
佐久消防署	消防団管理室	62-0119	望月総合体育館		
佐久市福祉会館	生活環境課	62-3094	浅間体育センター		
佐久市子ども未来館	子育て支援課	62-3149	佐久市勤労者体育館		
あいとぴあ臼田	高齢者福祉課	62-3154	野沢体育センター		
シルバーランドみつい			佐久総合運動公園マレットゴルフ場		
シルバーランドきしの			佐久総合運動公園陸上競技場		
佐久市歴史の里「であいの館」	観光交流推進課	62-3285	佐久市立近代美術館	近代美術館	67-1055
野沢会館	文化振興課	62-0664	駒の里ふれあいセンター	公民館	64-0551
交流文化館浅科			佐久市役所駒場事務所	土木課	62-3298
コスモホール					

- **決定方法** 一般競争入札により、最も高い価格で入札された方
 - **申込期間** 2月1日（金）～2月22日（金）（土・日曜、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分）
 - **お申し込み** 上記問合せ先
 - **入札期日** 3月6日（水）
 - **入札会場** 野沢会館（生涯学習センター）2階多目的室3号
- ※希望者に現地説明会を行う予定です。
※入札の時間や持ち物は、申し込みされた方に直接お知らせします。
※入札には入札保証金（見積契約金額の5%以上）が必要です。

うすだスタードームへ行こう!!

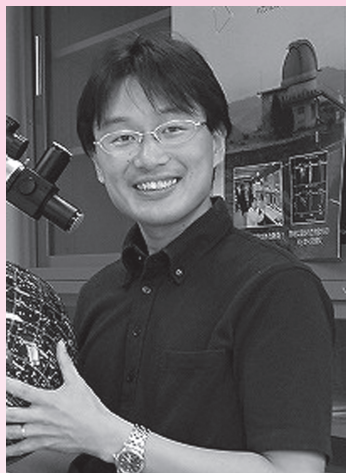


星空特別講座

「天文学者とお話しよう!」



「影絵」とともに歩んだ天文学者への道



～信州大学 三澤 透 先生～

2月16日(土) 午後7時30分～9時

天文学の最前線で活躍する方をうすだスタードームにお招きして開催する星空特別講座「天文学者とお話しよう!」。今回は長野出身で、現在は信州大学でご活躍中の天文学者、三澤透先生にお越しいただき、「『影絵』とともに歩んだ天文学者への道」と題して、先生のご専門である宇宙の「影絵」の謎解き…「吸収線」による天文観測…についてご紹介いただくとともに、天文学者になられたきっかけ、天文学者になるには?など、ご自身の経験を踏まえた興味深いお話もしていただきます。プロの科学者から直接お話を聞ける貴重な機会です。質問コーナー、先生とご一緒に天体観望も予定しています。予約は不要です。宇宙に



についての疑問・質問をたくさん持ってお出かけください。

日時 2月16日(土) 午後7時30分～9時

会場 うすだスタードーム

講師 三澤 透先生(信州大学全学教育機構)

内容 「影絵」とともに歩んだ天文学者への道

参加料 無料(入館料大人500円/小中学生250円は必要です)

■お問い合わせ 〒384-0301 佐久市臼田3113-1 佐久市天体観測施設
「うすだスタードーム」 ☎82-0200 FAX82-0210

「中学生の税についての作文」 の入選者が決まりました

全国納税貯蓄組合連合会と国税庁が共同で募集した平成24年度「中学生の税についての作文」に、市内の中学校から151点が寄せられました。市内中学校の入選者は次の皆さんです。

全国納税貯蓄組合連合会優秀賞

「ちから」

佐々木 美香さん(佐久長聖中学校3年)

長野県租税教育推進協議会長賞

「私と税のつながり」

菊池 奏海さん(臼田中学校3年)

佐久税務署長賞

「みんなの暮らしを守る税」

小澤 永佳さん(佐久長聖中学校3年)

佐久市長賞

「税金は豊かで
安全に暮らすための会費」

仲沢 翔子さん(臼田中学校3年)

関東信越税理士会 佐久支部長賞

「暮らしの中の税」

清水 保乃加さん(佐久長聖中学校3年)

佐久納税貯蓄組合連合会優秀賞

細萱 仁水さん(野沢中学校1年)

真下 広輝さん(望月中学校3年)

手塚 英之さん(佐久長聖中学校3年)

西尾 智裕さん(佐久長聖中学校3年)

草間 令奈さん(臼田中学校2年)

■お問い合わせ 収税課 ☎62-3043(直通)

佐久市子ども未来館

2月のイベント情報

プラネタリウム冬季番組



曜日	時間	11:30~	14:00~	15:30~
平日		オーロラを見た恐竜たち (団体予約がない場合のみ)	団体予約	ブラブラ！ ブラックホールのナゾ
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	

期 間 3月3日(日)まで

料 金 観覧券または入館観覧セット券で観覧できます。

※2月6日～8日はメンテナンスのため投映中止
(両番組とも冬の星座紹介とあわせて、約45分間)



©蛙男商会/DLE



©2011 オーロラを見た恐竜たち製作委員会

サイエンスカフェ 研究者のお話を聴こう♪

「浅間山の観測ネットワーク」

東京大学准教授 ト部 卓氏

「浅間山ってどんな火山？」

東京大学教授 武尾 実氏

日 時 2月11日(月)

午前10時00分～11時00分

対 象 一般(小学生以下は保護者同伴)

料 金 無料(展示室を見学する場合は有料)

会 場 佐久市子ども未来館 フリースペース

○新設○「ちびっこルーム」みんな集まれ！

小さなお子様も気軽に遊べるスペースができました。体や頭をつかうたくさんの遊具がそろっています。

期 間：3月10日(日)まで

※入館料で利用できます。

4歳未満は無料。



◆ 利 用 案 内 ◆

開館時間：午前9時30分から午後5時まで

休 館 日：毎週木曜日(祝日の場合は開館)

詳しくは、子ども未来館までお問い合わせください。

■お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001

URL <http://kodomomiraikan.jp>

ながの子育て家庭優待パスポート協賛施設

長野県長寿社会開発センター割引協力施設

うすだスタードーム連携事業 星空バスツアー 『冬の天体観望会』

子ども未来館のプラネタリウムで星の学習をしたあと、うすだスタードームの大型望遠鏡で天体を観測します。冬の夜空に輝く木星などを観測する予定です。

日 時 2月10日(日)

午後5時00分から8時00分まで

(受付は、午後4時30分から5時まで)

料 金 4歳～小学校入学前200円

小中学生400円 大人800円

定 員 30名(要事前予約)

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

その他 中学生以下は必ず保護者同伴で参加(有料)してください。十分な寒さ対策をしてください。



2月の実験教室

毎週土曜・日曜・祝日に実験教室を開催しています。

開催時間：①10時50分～ ②1時20分～

③2時50分～ (約30分間)

当日会場で申込みをしてください。

2月2日(土)・3日(日)	雪や氷で発電しよう
2月9日(土)～11日(月)	雪結晶の万華鏡をつくろう
2月16日(土)・17日(日)	かさ袋ロケットをつくって飛ばそう
2月23日(土)・24日(日)	紙トンボをつくって飛ばそう

※小学校低学年以下の方は保護者と一緒に参加してください。

大人のための科学教室 「雪結晶の万華鏡をつくろう」

日 時：2月6日・13日・20日・27日(水)

①10時30分～(約60分間)

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

●大会参加者募集

●第46回佐久市強歩大会

参加資格 中学生以上

期日 4月20日(土)～21日(日)

雨天決行

午後9時スタート

コース 韮崎市韮崎小学校～

佐久市総合体育館 78km

(主要ルート国道141号線)

募集人員 1,000名(先着順)

参加費 3,500円

受付 2月18日(金)～3月15日(金)

※期間内でも定員になり次第締め切ります。

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

問合せ 体育課 ☎62-2020

●第8回佐久市民スキー大会

参加資格 市内在住または在勤在学者

期日 2月24日(日)

会場 佐久スกีガーデン「パラダ」

種目 大回転競技(2回滑走)
小学生、中学生の各男女の部
一般(女子・青年・壮年男子)の部

参加費 小・中学生 500円
一般・高校生 1,500円

受付 2月15日(金)まで

申込 参加料を添えて佐久市体育協会事務局(佐久市総合体育館内)または、「パラダ」まで。

問合せ 佐久市体育協会事務局
☎62-2020

●第9回県市町村対抗小学生駅伝

競走大会佐久市代表選手選考会

参加資格 小学3年生～5年生

期日 2月23日(土)

時間 午前10時から

場所 駒場公園内

申込受付 2月15日(金)まで

申込先 参加希望者は、保護者承諾の上所定の申込用紙(各小学校にあります)に必要事項を記入の上、各学校ごとに体育課にお申し込みください。

問合せ 体育課 ☎62-2020

●教室参加者募集

●初心者ゲートボール教室参加者募集

期日 2月16日(土)

時間 受付 午前8時30分

開会 午前9時

閉会 午後3時(予定)

会場 県民運動広場

屋内ゲートボール場

参加費 無料

*事前申込は不要ですので、当日会場に集合してください。

主催・問合せ

体協ゲートボール部



ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄付】

▼「ふるさとの佐久におまかせ」に金50,000円 井出雅士様(東京都)

【一般寄附】

市へ

▼現金10,000円

三光丸・大豊薬品様(小田井)

▼現金2,000円

佐久の鯉太郎Z様

東保育園へ

▼キャベツ36kg 長芋16kg 白菜46kg 米30kg 大根50kg

小平長美智様(新子田)

臼田学園へ

▼デコレーションケーキ(7号)10個 シャンパン10本

(有)丸忠食品様(佐久穂町)

▼デコレーションケーキ(5号)3個

油井 勲様(臼田)

近代美術館へ

▼美術品46点

油井一人様(東京都)

▼美術品62点

(株)美術年鑑社様(東京都)

高瀬保育園へ

▼筆入れ20個

土屋さとい様(鳴瀬)

広告欄

LPG 石油 住宅設備

平成20年度 経済産業省
原子力安全・保安院 優良賞受賞

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)

認定販売業者
プロパンガス・ガス器具
住宅設備器具・空調設備

〒385-0051 佐久市中込 3795-2
TEL0267-62-5130 FAX0267-62-1852
URL: <http://www.valley.ne.jp/~chikmgas/>
E-mail: chikmgas-2@agate.plala.or.jp

広告欄

日本初の最終処分場地盤再生

フジ式循環システム®

株式会社 **フジコーポレーション**

詳しくはホームページで **フジ式循環システム** 検索

●文化講演会開催のお知らせ

八幡神社等の歴史をわかりやすく解説する公開講座です。

お気軽にご参加ください。

日時 2月10日(日)

午後1時30分～3時

会場 浅科福祉センター

入場料 無料

演題 「八幡神社について」

講師 佐久市教育委員会文化財課
羽毛田専門員

主催 佐久市教育委員会・八幡区

問合せ 佐久市教育委員会
文化財課 ☎68-7321

募集

●平成25年度春 入寮生募集

入寮資格 長野県の出身者（男子）で、平成25年に首都圏の4年制（医・歯・薬学も含）大学に入学を予定している者。または長野県の出身者（男子）で、首都圏の4年制（医・歯・薬学も含）大学に在籍している者

募集人員 約20人

寮の名称 財団法人

信州学生協会 信濃寮

所在地 東京都小金井市東町

3-17-43

（JR中央線 東小金井駅から徒歩8分）

寮の施設等

鉄筋コンクリート3階建 70室（個室）

全室インターネットLAN設備、図書室、食堂、浴室、テニスコート

毎月の寮費

平均40,000円（部屋代、朝夕食費ほか電気代、水道代など全ての運営費含む）

借室料・運営費30,000円

入寮金 40,000円

入寮選考 書類審査による一次選考の後、当寮にて面接による二次選考
1月20日～3月17日

問合せおよび入寮願書の請求先

財団法人 信州学生協会

信濃寮 自治会幹事宛

〒184-0011

東京都小金井市東町3-17-43

☎・FAX 0422-32-5479

ホームページ

<http://www.george24.com/>

~shinanor

Eメール

shinanodormitory@gmail.com

●中央隣保館 地域福祉事業

■健康料理教室

寒い冬、体の温まる健康料理を作りましょう。

保健師による健康相談も行います。

日時 2月19日(火)

午前10時～午後1時

会場 中央隣保館

講師 中村 美登里先生

定員 20名

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

参加費 食材費実費

申込締切 2月12日(火)

※午前9時から保健師による健康相談を行います。

申込・問合せ 中央隣保館 ☎62-0991

●農業複式簿記（決算）研修会 受講生募集

農業者の経営管理技術の向上と、決算のための農業複式簿記（パソコン簿記）研修会を開催します。

日時 2月19日(火)

午後1時30分～4時

会場 佐久情報センター

持ち物 ノートパソコン、筆記用具、仕分けを記帳したものの

受講料 無料

申込期限 2月12日(火)

申込・問合せ

佐久市営農支援センター
（農政課内）☎62-3203

●果樹剪定補助講習会 受講生募集

佐久市営農支援センターでは、果樹の剪定の基本的知識および剪定方法について学びたい方を対象にした講習会を下記の日程のとおり開催します。受講を希望される方は下記の連絡先にお申込みください。

日時 2月28日(木)

講義 午後1時15分～2時15分（予定）

実演 午後2時30分～3時30分（予定）

場所 市内農家ほ場等

内容 りんごの剪定方法について、剪定実演

定員 30人程度

受講料 無料

申込期限 2月12日(火)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）

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/>

● 複十字シール募金へのご協力
ありがとうございました

平成24年 8月1日から12月10日
にかけて行われました複十字シール
募金運動では、大勢の市民の皆
さんにご協力いただき、お寄せい
ただいた募金総額は48,923円とな
りました。皆様のご理解ご協力
に感謝申し上げます。

お寄せいただきました募金は、
(財)結核予防会を通じて、国内
では結核や肺がん、その他の胸部
に関する疾患の予防意識の普及・
啓発事業および、検診車・検診機
器の整備、途上国への結核予防支
援などに使われます。

また、募金総額の1割は、市結
核予防婦人会(市保健補導員会)
に還元されます。

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3527(直通)

● 市県民税申告相談が始まります

2月18日(月)から3月15日(金)ま
での期間で、平成25年度(平成24年
分)市県民税の申告相談を行いま
す。ご来場の際は関係書類をそろ
えて、申告がスムーズに行えるよ
う、ご協力をお願いします。

なお、佐久地区の一部地域につ
きましては、今年より申告相談会
場の変更をお願いいたします。

申告相談に関する詳細な内容、
また相談会場が変更となる対象地
区等につきましては、「広報佐久
1月号」のお知らせのとおりです。
お住まいの地区により、日程と申
告相談会場をご確認のうえ、ご来
場ください。

問合せ 税務課 ☎62-3040(直通)

● 「児童手当」を受給している皆
さんへ

～ 2月定期払のお知らせ～

受給者の皆さんは入金をご確認
ください。

支給金額

児童の年齢	児童手当の額 (1人あたり月額)
3歳未満	一律 15,000円
3歳以上 小学校修了前	10,000円(第3子 以降は 15,000円)
中学生	一律 10,000円

※「第3子以降」とは、高校卒業
まで(18歳の誕生日以後の最初
の3月31日まで)の養育してい
る児童のうち、3番目以降をい
います。

支給対象月

平成24年10月から平成25年1月分

振込日 2月8日(金曜日)

※「平成24年度児童手当・特例給
付現況届」の提出について

現況届を提出されていない方に
ついては、児童手当の支払いが保
留となっています。

提出がないと6月分以降の手当
が受給できなくなってしまうの
で、至急提出してください。

問合せ 子育て支援課 ☎63-3149
または

各支所 市民福祉課

● なんでもポスト設置のお知らせ

市政についての建設的なご意見、
ご提案、ご要望等をいただくにあ
たり、市役所2階市民ホール横に
「なんでもポスト」を設置いたし
ましたので、ご利用ください。

問合せ 広報広聴課 ☎62-3075

● 「こころの相談日」

日時 2月8日(金)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

● 「2013就職ガイダンスin佐久平」
開催のお知らせ

日時 2月22日(金)
午後1時30分～4時30分

場所 小諸グランドキャッスルホ
テル

小諸市古城1-1-5

☎0267-22-8000

実施内容

①参加企業および地元企業の情報
・資料の提供

②参加各企業の採用担当者との面
接

対象

①平成26年3月大学・短大・各種
専門学校等の卒業見込者

②平成25年3月大学・短大・各種
専門学校等の卒業見込者で求職
中の方

③Uターン・Iターン希望者

問合せ 商工振興課

☎62-3265(直通)

広告欄

国の法律をクリアした
焼却炉 展示会 3月2日・3日
場所:旧TDK通り 当社倉庫 AM8:30~PM6:30

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

●行政書士による「無料相談会」

日時 2月22日(金)
午前10時30分～午後3時
会場 長野県行政書士会館
長野市南県町1009-3
☎026-224-1300
(電話での相談も
行っています)

相談内容

- ◇各種許可および認可申請手続
 - ◇相続手続・遺言の手続・公正証書作成
 - ◇嘆願書・陳情書・上申書・始末書・念書・示談書の作成手続
 - ◇国際結婚・留学生が卒業後日本で就職したい
 - ◇成年後見等日常生活における諸手続等
 - ◇生活保護に関する相談
- 問合せ 長野県行政書士会
☎026-224-1300
FAX026-224-1305

●行政書士による賃貸住宅の敷金返還・原状回復等に関する無料相談会

日時 2月28日(木)
午前10時～午後4時
会場 長野県行政書士会館
長野市南県町1009-3
☎026-224-1300
(電話での相談も
行っています)

問合せ 長野県行政書士会事務局
☎026-224-1300
FAX026-224-1305

●行政書士による民間賃貸住宅の敷金返還・原状回復等に関する無料相談会

国土交通省の住宅セーフティネット基盤強化推進事業の補助を得て行政書士による無料相談会を開催します。

日時 2月12日(火)
午前10時～午後4時
場所 佐久勤労者福祉センター
相談内容

民間賃貸住宅の敷金返還や原状回復等に関するお悩みごと。予約は不要です。秘密厳守。お気軽にご相談ください。

相談員 ADR (裁判外紛争解決手続) 手続実施者の行政書士
問合せ 長野県行政書士会
☎026-224-1300

●司法書士による無料相談「相続登記はお済みですか月間」を実施します

長野県司法書士会では、2月1日～28日の1ヵ月間を「相続登記はお済みですか月間」と定め、県下各司法書士事務所において無料相談を受け付けます。この無料相談では相続登記をはじめとして、遺言、遺産分割協議など相続登記に関連するアドバイスを受ける事もできます。

日時 2月1日～2月28日
場所 県内各司法書士事務所
相談料 無料
予約 相談する司法書士事務所にお問合せください
相談例

- ・登記名義人が先々代のままとな

っている

- ・妻(夫)に全財産を相続させたいが、どうすれば…
- ・相続人の中に行方不明の人がいて、遺産分割協議ができない
- ・遺言について教えて欲しい
- ・相続ってしないといけないの？

問合せ 長野県司法書士会
〒380-0872
長野市妻科399番地
☎026-232-7492
FAX026-232-6699
ホームページ
<http://www.na-shiho.or.jp/>

●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。大勢の皆さんのご協力をよろしくお願いします。

場所 佐久浅間農業協同組合
日時 2月12日(火)
午後1時30分～3時30分
場所 佐久市望月支所
日時 2月15日(金)
午前9時30分～11時30分
場所 双信電機株式会社浅間工場
日時 2月21日(木)
午後1時30分～4時

※会場および日時については、血液センター等の都合により時間等変更になる場合がございますので予めご了承願います。

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)

広告欄

今年は何を作しましょうか?

農業書フェア
開催中 ~3/10

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(2月)の「おはなしの会」は
●14日(木) 10:30～(第2木曜)
●23日(土) 15:00～(第4土曜)

佐久子WAON 加盟店
こまち Komachi
ほっといときあったまろ
信州の日帰り温泉
セレクト158 定価880円(税込)
年まで使える、おトクなクーポン付き

大阪屋
あさみ店
TEL.0120-254-546 FAX.0267-66-1058
営業時間/10:00～22:00 [年中無休]
●一冊からでもお取り寄せOKです。●配達サービスもご用意します。

住宅型「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
(※6月分)

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

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

発売中
1200円
のぞみの扉
チャレンジを引寄せ
思いを叶える方法
甘利康子著 P.140ハルシネ

広告欄

税金コーナー

税 目 国民健康保険税 第8期

納期限 2月28日

保険料コーナー

介護保険料 第11期
後期高齢者医療保険料 第8期

納期限 2月28日

下水道コーナー

下水道使用料 2月請求分
下水道受益者負担金 第4期

納期限 2月28日

2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	12日(火)・26日(火)
■中佐都児童館	7日(木)・21日(木)
■岩村田児童館	8日(金)・22日(金)
■中込児童館	1日(金)・15日(金)
■東児童館	5日(火)・19日(火)
■泉児童館	6日(水)・20日(水)
■岸野児童館	4日(月)・18日(月)
■高瀬児童館	13日(水)・27日(水)
■佐久城山児童館	14日(木)・28日(木)
■望月児童館	5日(火)・19日(火)
■あさしな児童館	14日(木)・28日(木)
■平根児童館	25日(月)
■小田井児童館	18日(月)
■切原児童館	6日(水)
■白田児童館	13日(水)
■青沼児童館	20日(水)
■田口児童館	27日(水)

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

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

■あさしな保育園内／午前9時～午後2時

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

■協和保育園内／午前9時～午後3時

1日・4日・5日・6日・7日・8日・12日・13日・14日・15日・
18日・19日・20日・21日・22日・25日・26日・27日・28日

■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

あいとびあ白田 2月20日(水) 午後1時30分～4時
市役所5階501会議室 2月21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)

児童生徒・保護者の皆さんが持つ、心理的な悩み(いじめ・人間関係・人権侵害・生きる悩み他)を乗り越え、希望を持って明るく生きることへの相談・支援
日時 第1～4水曜日 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(お口のむし歯菌のテスト)・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話・歯科医師との座談会
日時 2月14日(木)
午後1時30分～3時30分
(受付は午後1時15分～1時30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・口腔歯科保健センター事業の日程は、

平成24年度 佐久市健康カレンダー

または市ホームページでもご覧いただけます。

※「健康カレンダー」は、健康づくり推進課、各支所市民福祉課、市役所出張所、すこやか相談室にあります。

Data File

人口

総数	100,352人	(-56人)
男	49,059人	(-26人)
女	51,293人	(-30人)
世帯数	39,394世帯	(-22世帯)
(1月1日現在)		(増減は前月比)

交通事故・救急・火災件数

12月の月間件数 平成24年1～12月の累計		
人身事故	44件	481件
死亡	0人	4人
負傷	56人	612人
救急	349件	3,719件
火災	11件	58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 2月24日(日)(第4日曜日) 時間 午前8時30分～午後0時30分

■夜間窓口

開設日 市役所／平日は毎日開設します
各支所／2月4日(月)・12日(火)・18日(水)・25日(月)
時間 午後6時30分まで

2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(日)	佐久平整形外科クリニック (岩村田1311-7) ☎66-7150 すみだクリニック (本新町294-1) ☎62-7122	■診療日 左記診療日に実施 ■診療対象 小児科一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な 疾病のお子さん) ■受付時間 午前8時30分～正午 ■場 所 浅間総合病院 救急外来内科診療室 (浅間総合病院の診療券が 使用できます) ■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■診療日 左記診療日に実施 ■診療対象 救急の患者さん (歯が急に痛くなった等の急病者) ■場 所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階) ■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783	■診療日 平日 (土曜・日曜・祝日を除く) ■診療対象 内科および小児科の一次 医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的 な疾病の方) ■場 所 浅間総合病院 救急外来内科診療室 (浅間総合病院の診療券が 使用できます) ■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
10日(日)	佐久平透視クリニック (岩村田1350-5) ☎65-7700 田嶋クリニック (臼田1652-1) ☎81-5151	■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 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000	■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。 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
11日(月)	はせがわ皮膚科クリニック (岩村田1801-2) ☎78-3116 くろさわ病院 (中込3-15-6) ☎64-1711	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
17日(日)	高橋医院 (望月133-8) ☎53-2366 都甲クリニック (三塚191-36) ☎64-1050	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
24日(日)	国保浅科診療所 (塩名田570) ☎58-2100 増田医院 (岩村田2381-12) ☎66-0303	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
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)			健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524(直通)



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

不用品活用コーナー

1月7日現在

譲りたい物

- 【無料】
●ゴルフバック(初心者向け) ●子ども用机、イス ●2
段ベッド ●パイプベッド ●ポータブルトイレ ●学習机 ●
水稻用手動式播種機 ●プレハブ小屋(4畳程度、撤去・
運搬等できる方) ●チャイルドシート ●浴衣(大人用、
若者向け)
【価格応談】
●アンパンマン補助便座 ●藤製ハイチェア(テーブル
取外可) ●刈払機 ●タンス ●電気こたつ ●客用座布団5
枚セット ●ベビー布団、洗える掛け布団(厚手、薄手)
●水稻用手動式播種機

■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。

譲ってほしい物

- 【無料】
●ヤマハエレクトーン ●子ども用自転車(16～20インチ) ●弓
道弓矢一式 ●ビニールハウス用鉄パイプ ●婦人用自転車 ●布団1
組セット ●ホットカーペット ●ストーブ ●電気こたつ ●大正琴の
本(初級、講習用) ●大人用車イス ●LEDシーリングライト(8
畳用) ●臼田中学校鞆 ●切原小学校運動着 ●アンプ ●高機織り機
●蚕座
【価格応談】
●カセットデッキ ●トランペット ●フリューゲルホル
ン ●ピッコロトランペット ●ワープロシャープW
D-501D Pプリンタ



あなたへのメッセージ

～男女共同参画社会の実現をめざし、
共に輝くために～

男女共同参画講演会と映画

2月11日(月・祝) 午後1時～

入場
無料

場所：佐久市コスモホール

手話通訳
要約筆記
付です

講演会：午後1時～2時30分

演題 「折り梅」に描いたこころの介護

講師 松井久子さん



1946年 岐阜県飛騨生まれ、東京深川育ち
1979年 俳優のプロダクション会社を設立し複数の俳優のマネージャーを務める。
1985年 株式会社エッセン・コミュニケーションズを設立し、数多くのテレビドラマ
やドキュメンタリー番組のプロデューサーとして活躍。
1998年 「ユキエ」で映画監督デビュー。多くの映画賞を受賞し、演出力が絶賛される。
代表作 「レオニー」 「折り梅」 「ユキエ」

映画：午後2時45分～4時45分
「折り梅」

実話に基づいたストーリーは、老いと介護という
高齢化社会の日本で誰もが抱える問題をテーマに展開。
多くの共感を呼び、日本全国で観客100万人を超えてなお上映が続けられている。

監督・脚本：松井 久子

出演：原田美枝子、吉行和子、トミーズ雅、加藤登紀子 ほか

字幕付です



※託児をご希望の方は2月5日(火)までに下記へお申し込みください。

■お問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135 (直通)

佐久ケーブルテレビ

市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

Saku City News 佐久シティニュース

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 2月19日(火)、21日(水)、23日(金)

TEL 63-4500 FAX 63-4550

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



スマートフォンで
エフエム佐久平
を聴こう！

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 2月6日(火)、20日(火)

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/>

2013(平成25)年2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)