

広報

佐久

SAKU

Public Information
MAR. No.120

2013 平成25年

3

<http://www.city.saku.nagano.jp>



今月のピックアップ

- 佐久市でA C長野パルセイロホーム公式戦開催……………2
- 佐久市の財務諸表を公表します……………4 5
- 3月は、自殺対策強化月間です！……………8 9
- スポーツ少年団員募集……………16 17
- 公民館報「さくし」……………27～36
- 情報・インフォメーション……………58～61

Photo 皆さんの熱い応援、
よろしくお願いします！

AC長野パルセイロの、今シーズンのチームスローガンは「結心」。NAGANOと佐久市の地域間交流の核となれるよう、トップチーム・レディースチーム共々頑張ります。

佐久市でA C長野パルセイロホーム公式戦開催

パルセイロは、8月からホーム6試合、
パルセイロ・レディースは2試合を佐久総合運動公園陸上競技場で開催します



佐久市と株式会社長野パルセイロ・アスレチッククラブは、相互の発展に資するため、佐久総合運動公園陸上競技場を活用し、スポーツの普及・振興を通し健康を支え、夢と希望に満ちた新時代を切りひらくまちづくりを目指す市の取組みと、スポーツに感動する機会の創出や地域社会と一体となったクラブ活動拠点づくりに向けて、『相互協力に関する協定』を締結しました。

協定の内容は次のとおりです。

- (1) サッカーその他のスポーツの普及・振興に関すること
- (2) 青少年の健全育成に関すること
- (3) 佐久総合運動公園陸上競技場の利用に関すること

佐久市・株式会社長野パルセイロ・アスレチッククラブ
相互協力に関する協定書 締結式



「A C長野パルセイロ」は、ホームグラウンドであります南長野運動公園総合球技場の改修等が計画されており、昨年9月に株式会社長野パルセイロ・アスレチッククラブ代表取締役社長小池睦雄様より、改修期間中に行われる「JFL公式戦」等について、佐久総合運動公園陸上競技場でホームゲームとして開催させていただきたいとの要請がありました。



これを受けまして、関係団体のご意見も伺う中で、この陸上競技場を活用し、スポーツ活動を展開することにより、相互の発展につながるものと確信し、今回、協定を締結する運びとなりました。佐久市としても、「株式会社長野パルセイロ・アスレチッククラブ」との相互協力は、市民に一流のスポーツに感動する機会の創出や青少年の健全育成に有効な手段と考え、この競技場を活用し、サッカースクール等、地域社会と一体となったクラブ活動拠点づくりへの協力など、この度の協定書の締結を契機に、今後、一層相互協力する中で取り組みを進めていきたいと考えています。



AC NAGANO PARCEIRO 結心 Kesshin 2013 SEASON

AC長野パルセイロは、長野県長野市をホームとするサッカークラブです。長野県北信地域の高校OBを中心に結成された「長野エルザSC」を母体として2007年に設立されました。

AC長野パルセイロのACは「アスレチッククラブ」の略。「パルセイロ」はポルトガル語で「パートナー」の意味です。地域とクラブが強いパートナーシップでむすばれ、スポーツ文化の振興と創造に貢献することを志しています。

2008年2月には、4市（長野市・千曲市・須坂市・中野市）30団体で構成する「ホームタウンながの推進協議会」が設立され、地域ぐるみのサポート体制が強化されました。

監督、選手、スタッフ、そしてサポーターとの共闘は今年で8年目を迎えます。2011年、AC長野パルセイロトップチームはJFL初参戦で準優勝、続く2012年も準優勝と2年連続で好成績を残すことができました。2012年7月には、「Jリーグ準加盟」が承認され、Jリーグへの道を着実に歩みはじめています。

エンブレム

AC長野パルセイロの前身である「長野エルザSC」に由来します。映画「野生のエルザ」に登場する自然界の母である雌ライオンのエルザがモチーフです。「長野のあらゆるスポーツ競技の母体となり、地域に密着し愛されるスポーツクラブを目指し、長野のスポーツ文化の発展を願う」という思いが込められています。

平成25年度 (2013年)	■南長野運動公園総合球技場 ▼※解体工事着手後 ■佐久総合運動公園陸上競技場
平成26年度 (2014年)	■東和田陸上競技場 （調整中） ■佐久総合運動公園陸上競技場 （調整中）
平成27年度 (2015年)	▼※総合球技場の改修が完了するまでの間 ■東和田陸上競技場 （調整中） ■佐久総合運動公園陸上競技場 （調整中）

※レディースの公式試合については、平成28年度（2016年）以降も開催予定（調整中）

佐久総合病院再構築の 進捗状況についてお知らせします

「佐久総合病院（本院）」再構築に向けて

佐久総合病院（本院）の基本設計が固まり、その内容について、本年1月に、臼田地区4会場で住民説明会を開催しました。（平成25年1月12日～17日）

- 説明会では、佐久広域圏の人口動態推計から、高齢化の進展状況を予測する中で、今後、高まる介護需要に対応できるよう、1次・2次救急医療の提供とともに、以下の役割に関し機能強化を図ることが説明されました。

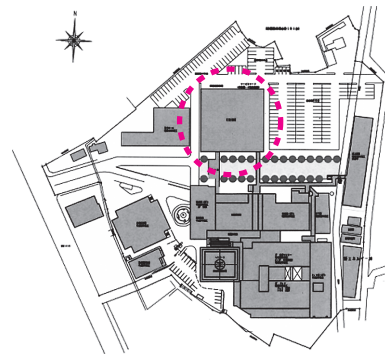
佐久総合病院（本院）が目指す機能

- ① 1次、2次救急医療、災害医療の確保
- ② 高齢化に対応した医療の再編と専門外来の確保
- ③ 増加する介護需要への対応
- ④ 保健・医療・福祉・介護職員の確保
- ⑤ 佐久広域南部地域への効率的な保健・福祉サービスの提供
- ⑥ 増加する看取りに対応する機能
- ⑦ 予防医療（検診、人間ドック）の充実
- ⑧ 住民との交流、地域づくりの再構築

また、敷地内の配置図（右図）が示され、新病棟の建設や、駐車場、緑地の整備などについて、説明が行われました。

さらに、精神科の診療について、地域のニーズに応えるため、美里分院を含め、精神科全体の診療体制再編を進めるなど、新たな対応を図っていくことが説明されました。

佐久総合病院（本院）再構築後の
敷地内配置図



- ※破線円内が、新病棟（4階建）の建設エリアとなります。
- ※新病棟東側（右側）に駐車場整備を予定しています。

「佐久医療センター」開院に向けて

【工事の進捗状況】

佐久医療センターの開院日が、平成26年3月1日に決まりました。

- 現在建設地では、市内随所からも確認できるように、大型クレーンが多数林立し、建物の躯体工事等が急ピッチで進められています。本年1月末時点での工事進捗率は、約29%となっています。今後は、病院建物の建築工事と並行して、外構工事、給食棟などの工事が進められます。

【医療体制の整備】

「第8回佐久市医療体制等連絡懇話会」が開催されました。（平成25年1月23日）

- 懇話会では、佐久総合病院再構築の進捗状況や浅間総合病院2次整備事業等について、説明が行われるとともに、懇話会が昨年10月に実施した「佐久地域の医療情勢に関するアンケート調査」※1の結果報告と、今後の取り組み方針について協議が行われました。

佐久医療センターは、「急性期・救急医療」「高度・専門医療」を担う紹介型※2の病院として、地域医療の充実と安定化に貢献することが期待されています。

こうした中、「佐久地域の医療情勢に関するアンケート調査」結果では、佐久医療センターが「紹介型の病院」であることについては、まだ、40%の方しかご理解を頂いていないとの結果が出ています。

佐久医療センターが紹介型の病院として十分に機能するためには、普段から患者の皆さんがかりつけ医を持ち、病状に応じて紹介状を持参して佐久医療センターを受診するなど、上手に医療機関を使い分けることが必要となります。

こうしたことから、懇話会では、佐久医療センターの機能や、地域の医療機関同士の連携による医療提供体制について市民の皆さんにご理解を深めていただくため、今後もそれぞれの関係機関が、積極的に情報発信に努めていくことを、確認しました。

※1 アンケート結果については、懇話会の内容と併せ、ホームページに掲載いたしましたので、ご覧ください。

※2 紹介型の病院とは、初診患者さんの診療はあまり行わずに、地域の医療機関から紹介された患者さんを主に診療する病院です。

普通会計財務諸表

平成23年度
決算

自治体間の財政比較を行うために全国で統一して用いられる会計区分である普通会計における財務4表を作成しました。

普通会計貸借対照表（平成24年3月31日現在）

住民サービスを提供するために保有している財産（資産）と、その財産をどのような財源（負債・純資産）で賄ってきたかを表しています。

資産【将来世代に引き継ぐ資産】	2,193億円	負債【将来世代の負担】	500億円
公共資産（学校、道路など）	1,861億円	固定負債（地方債、退職手当）	440億円
投資等（基金、出資金など）	210億円	流動負債（翌年度償還予定地方債など）	60億円
流動資産（現金など）	122億円		
（うち資金）	17億円	純資産【現在までの世代負担】	1,693億円
資産合計	2,193億円	負債・純資産合計	2,193億円

資産は、道路整備や学校建設、基金の積み立てなどを実施した結果、前年度から約34億円増加し2,193億円となりました。そのうち、純資産である1,693億円は、現在までの世代の負担で既に支払いが済んでおり、将来の世代が負担する負債は、前年度と比較して3億円減少し500億円となっています。

普通会計行政コスト計算書（平成23年4月1日～平成24年3月31日）

1年間の行政サービスにかかったコストと財源を表しています。

経常行政コスト（A）【資産形成以外の行政活動経費】	328億円
人にかかるコスト（人件費など）	63億円
物にかかるコスト（物品購入費、光熱水費など）	115億円
移転支出的なコスト（社会保障給付など）	143億円
その他のコスト（支払利息など）	7億円
経常収益（B）【行政サービスにかかる受益者負担】	18億円
使用料、手数料、負担金など	
純経常行政コスト（A）－（B）	310億円

経常行政コストのうち、介護給付費や生活保護措置費などの社会保障給付に係るコストが最も多くなっています。市の施設を利用したときの使用料や住民票などを発行するときの手数料など、行政サービスで受益者が負担した額（経常収益）が18億円で、差し引いた純経常行政コスト310億円は市税や国・県補助金などで賄われています。

普通会計資金収支計算書

（平成23年4月1日～平成24年3月31日）

資金の1年間の増減を表しています。

期首資金残高	15億円
当期収支	2億円
【内訳】	
経常的収支	110億円
公共資産整備収支	△29億円
投資・財務的収支	△79億円
期末資金残高	17億円

経常的収支の黒字分で、道路・学校などの公共資産整備やそのための借入金を返済しています。その結果、資金は2億円増加し、期末資金残高は17億円となり、翌年度以降の財源として繰り越しています。

普通会計純資産変動計算書

（平成23年4月1日～平成24年3月31日）

資産形成に係る財源の1年間の変動額を表しています。

期首純資産残高	1,656億円
当期変動	37億円
【内訳】	
純経常行政コスト	△310億円
財源調達（市税、補助金など）	347億円
期末純資産残高	1,693億円

純経常行政コストを市税や補助金などで賄うことができたため、純資産が37億円増加し期末残高は1,693億円となりました。

佐久市の財務諸表を公表します

（新地方公会計制度）

市では、資産や負債等に関する情報を明らかにし、財政状況を的確に把握するために、平成20年度決算分から企業会計的な手法を取り入れた4つの財務書類を作成しています。

◆作成方法：総務省方式改訂モデル

連結財務諸表

普通会計に公営事業会計なども含めた佐久市全体、広域連合、一部事務組合、公社、市が50%以上出資している第3セクターなどを連結範囲として、財務4表を作成しています。

連結貸借対照表（平成24年3月31日現在）

資産【将来世代に引き継ぐ資産】 3,466億円	負債【将来世代の負担】 980億円
公共資産（学校、道路など） 2,990億円	固定負債（地方債、退職手当） 858億円
投資等（基金、出資金など） 264億円	流動負債
流動資産（現金など） 212億円	（翌年度償還予定地方債など） 122億円
（うち資金） 176億円	純資産【現在までの世代負担】 2,486億円
資産合計 3,466億円	負債・純資産合計 3,466億円

連結純資産変動計算書

（平成23年4月1日～平成24年3月31日）

期首純資産残高	2,491億円
当期変動	△5億円
【内訳】純経常行政コスト	△460億円
財源調達（市税、補助金など）	455億円
期末純資産残高	2,486億円

連結行政コスト計算書

（平成23年4月1日～平成24年3月31日）

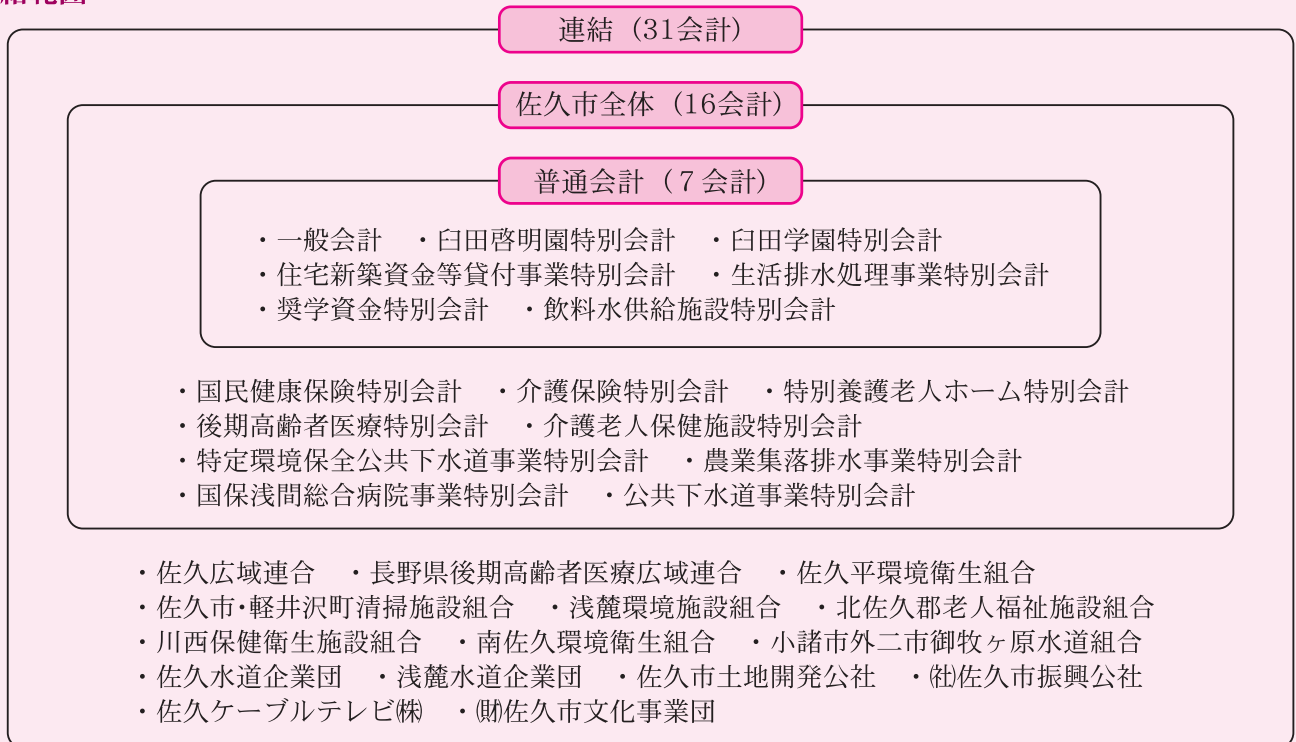
経常行政コスト（A）【資産形成以外の行政活動経費】	760億円
人にかかるコスト（人件費など）	126億円
物にかかるコスト（物品購入費、光熱水費など）	210億円
移転支出的なコスト（社会保障給付など）	393億円
その他のコスト（支払利息など）	31億円
経常収益（B）【行政サービスにかかる受益者負担】	300億円
使用料、手数料、負担金など	
純経常行政コスト（A）－（B）	460億円

連結資金収支計算書

（平成23年4月1日～平成24年3月31日）

期首資金残高	214億円
当期収支	△38億円
【内訳】経常的収支	103億円
公共資産整備収支	△37億円
投資・財務的収支	△104億円
期末資金残高	176億円

連結範囲



※財務諸表については、市ホームページに掲載してありますので、ご覧ください。

■お問い合わせ 財政課 ☎62-3032（直通）

明るい選挙に向けて (シリーズ6)

選挙運動とは

特定の選挙において、特定の期間に、特定の候補者を当選させること、または当選させないことを目的に働きかける様々な行為です。

【選挙運動のできる期間】

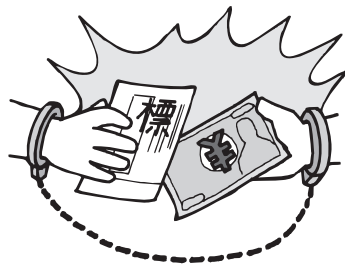
4月7日(日)の告示日に立候補届出を済ませてから投票日前日の4月13日(土)までです。選挙運動を行う人は、次に紹介する様々なルールを守り、明るい選挙を行わなければなりません。

事前運動の禁止

立候補届出前に、投票の依頼などの選挙運動を行うことは、事前運動となり禁止されています。

選挙運動期間中も禁止されている戸別訪問、飲食物の提供、買収などはもちろんのこと、選挙運動期間中に認められている

電話による投票依頼なども、立候補届出前に行うと事前運動となり禁止されています。



選挙運動に関して 禁止されている 行為の例

戸別訪問

いかなる人も、特定の候補者に投票するようにあるいは、投票しないように頼んだり、演説会開催の通知に歩いたり、候補者の氏名などを言い歩いたりするなど、選挙運動のために各世帯や会社、官公庁などを訪問したりすることは禁止されています。

軒先で面接する場合や、訪問の相手が不在だったり、面会を拒絶されたりした場合も戸別訪問になります。

飲食物の提供

いかなる人も選挙運動に関し、飲食物を提供することは禁止されています。

例えば、候補者が選挙運動員を慰労する目的で飲食物を提供する場合は、候補者の知人が候補者等を激励するために、陣中見舞いとして飲食物を届けることも禁止されています。ただし、湯茶およびこれにともない通常用いられる程度の菓子・果物や、選挙運動員等に提供する弁当等の飲食物を除きます。

選挙妨害

いかなる人も、候補者についてデマを飛ばしたり、候補者や有権者、運動員を脅したり、演説、集会、交通等を妨害したり、選挙ポスターを破いたりして選挙の自由を妨げることは禁止さ

れています。



買収

選挙運動のために金銭、物品などを配ったり受け取ったりすることは禁止されています。これにより候補者はもちろん、選挙運動の責任者などが処罰された場合は、当選が無効になることもあります。

署名運動

いかなる人も選挙に関し、特定の候補者に投票するように、あるいは投票しないようにすることを目的として、有権者に対し署名を集めることは禁止されています。



氣勢を張る行為

いかなる人も選挙運動のために、自動車を連ねたり、隊列を組んで行動したりすることなどは、いたずらに人を威圧することになり、人々の冷静な判断を失わせるおそれがあるので、禁止されています。

以上のとおり様々な制限があります。

また、次のとおり選挙運動をすることが禁止されている人や、その地位を利用した選挙運動が禁止される人もおりますのでご注意ください。

佐久市議会議員一般選挙・佐久市長選挙の投票日は、4月14日(日) (告示日は、平成25年4月7日(日))です。
選挙が近づくにつれて、様々なことが制限されます。すでに選挙運動での制限や、寄附の禁止などについて広報10月号および11月号でもお知らせしましたが、選挙まで1ヶ月となりましたので、明るい選挙の実現に向けて、再度お伝えします。

選挙運動を

禁止されている者

- 一般職の国家公務員
- 一般職の地方公務員
(その職員の属する地方公共団体の区域内)
- 選挙事務関係者(投票管理者等)、選挙管理委員会の委員および職員並びに裁判官、警察官、収税官吏および徴収等の特定の公務員で在職中の者
- 未成年者
- 選挙犯罪により選挙権および被選挙権を有しない者

地位を利用した選挙運動を禁止されている者

- 公務員等
(国家公務員、地方公務員で一般職や特別職を問わず、全てのの公務員をはじめ、特定独立行政法人、公庫等の役員や職員等をいい、広く捉えられるため佐久市では、地区の区長等もこれに該当します。)
- 教育者
(学校の長および教諭等)

特定の候補者の後援会等政治団体の設立には届出が必要です

政治団体(後援会を含む。)を設立した場合は、佐久地方事

務所地域政策課企画振興係へ政治団体の届出の手続きをとるようお願いします。

この手続きを行わないで、政治活動や、選挙運動における収入支出をした場合罰則が適用されます。

また、すでに届出がされている団体につきましても、毎年12月31日現在で、当該政治団体に係るその年の収入支出等を記載した報告書(収入支出等が無い場合もその旨を記載)をその日の翌日から3ヶ月以内に佐久地方事務所地域政策課企画振興係へ提出しなければなりませんがこの報告書を2年間行われなかった場合は解散したとみなされるためご確認をお願いします。

届出先

佐久地方事務所地域政策課
企画振興係
(佐久合同庁舎2階
☎63-3111(代))

届出方法

郵便や信書等によることなく文書により直接届ける。

【参考】

○公職の候補者等又は政治団体(後援団体)の収支

1 公職の候補者等
公職の候補者になろうとする

者が、その選挙運動の費用を収支する場合は、出納責任者(候補者本人を含む)の届出をしなければ、いかなる名義をもつてするを問わず、公職の候補者のために寄付を受け又は支出をすることができない(公職選挙法第184条)とされています。

ここでいう届出は当該選挙の告示日となり、告示日に届出をした後から投票日前日までの選挙運動期間における費用の収支のみとなります。

2 政治団体等(後援団体)

政治団体は、政治団体の届出がされた後でなければ、政治活動(選挙運動を含む。)のために、いかなる名義をもつてするを問わず、寄付を受け、又は支出をすることができない(政治資金規正法第8条)とされています。

ここでいう届出は、当該団体が設立してから7日以内に都道府県へ届出なければなりません。

3 後援会等がこの届出前や無届で支出した場合は、政治資金規正法第23条により、当該団体の役員又は構成員として当該違反行為をした者は、5年以下の禁錮又は百万円以下の罰金に処されます。

期日前投票所

投票立会人 募集

○職務の内容および募集人員

◆佐久市議会議員一般選挙並びに佐久市長選挙の期日前投票所における投票立会業務
16名程度

○応募要件

◆佐久市に住所を有すること。
◆佐久市議会議員一般選挙並びに佐久市長選挙の選挙権を有すること。

◆投票日に満20歳以上であること。

◆佐久市議会議員一般選挙並びに佐久市長選挙の立候補予定者でないこと。

◆同一の政治団体や後援団体に属する人が2人以上いた場合は抽選とします。

○職務条件

◆期間

4月8日(月)～

4月13日(土)の6日間

のうち応募者数等により調整します。

◆時間

午前8時30分(午前8時20分に集合)～午後8時00分まで

■お問い合わせ

佐久市選挙管理委員会

◆報酬 9,500円

◆場所 佐久市役所・白田支所・浅科支所・望月支所の各期日前投票所

○提出書類

◆申込書

※選挙管理委員会、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

○受付期間

3月5日(火)から3月15日(金)の各日も午前8時30分から午後5時00分の間(郵送の場合は締切日までに必着のこと)

○申込書提出先

佐久市選挙管理委員会事務局(市役所5階)

※募集人員を超えた場合は、抽選を3月21日(木)に行います。

なお、同日に期日前投票立会人の職務説明会を開催します。



☎62-3502(直通)

3月は、自殺対策強化月間です！

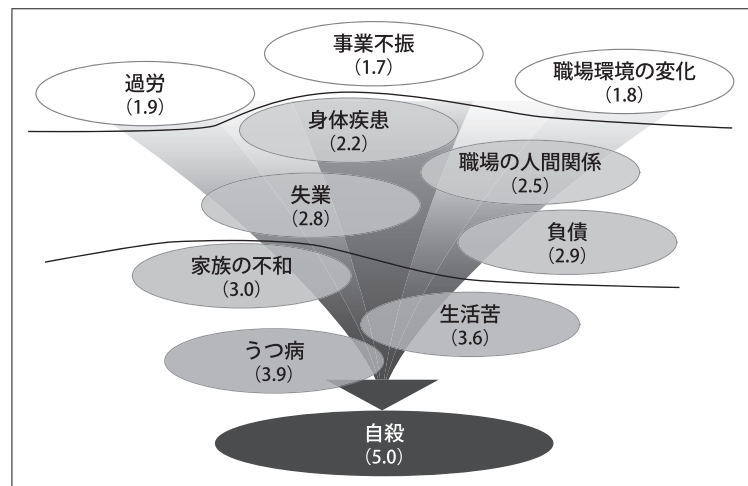
身近な人の変化に気づき、声をかけて、心配していることを伝えましょう！

佐久市では、自殺（自殺）された方が年間20〜25人程いらっしゃいます。

死された方が抱えていた要因の数は、平均4つあったという調査結果があります。

【自殺要因の連鎖図】
自殺に至るまでの過程には、複数の要因が絡んでいます。自

死に至るまでの過程には、複数の要因が絡んでいます。自死に至るまでの過程には、複数の要因が絡んでいます。自死に至るまでの過程には、複数の要因が絡んでいます。



〔NPO法人自殺対策支援センターライフリンク「自殺実態1,000人調査」〕

様々な悩みにより心理的に追い詰められる前に、適切な支

適切な支援で、多くの自死は防ぐことができます。

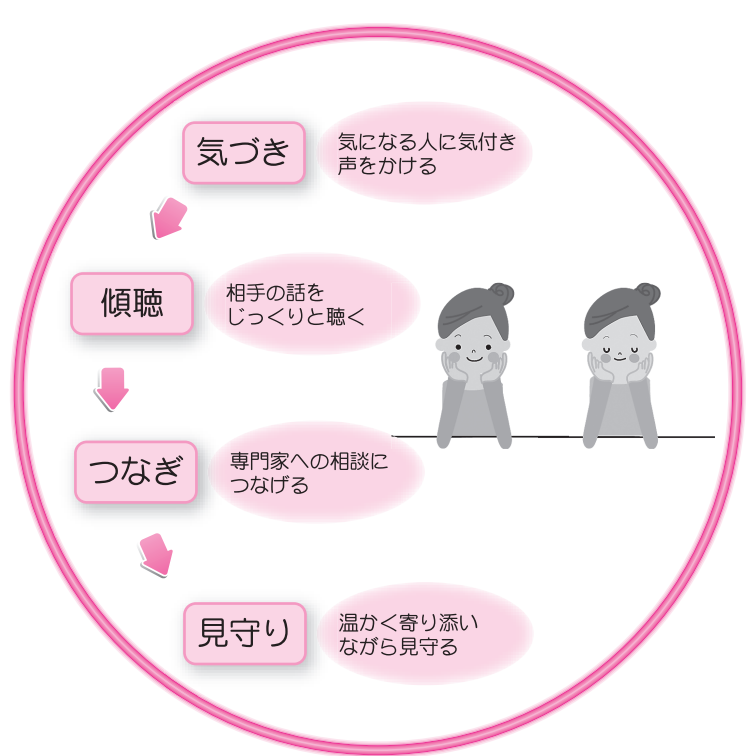
「もう、死ぬしか方法がない」「死んだ方が楽だ」と自死以外の選択肢が考えられない状態に陥り、残念ながら自ら命を断ってしまうケースが多々あります。それは、誰がそれを止められるでしょうか。

【誰でもゲートキーパー】
職場や日常生活の中で出会う身近な人の、「あれ？いつもと様子が違うな」という変化（特

身近な人の変化に気づき、声をかけて、自死を考えている人、悩んでいる人を相談窓口等につないでくれる方が必要です。あなたもこうした役割を担うゲートキーパーになっていただ

自死を未然に防ぎ、「生きやすい社会」を作るために私たちができること。

援を行うことで、また、自死に至る前のうつ病等精神疾患に対する適切な治療により、多くの自死は防ぐことができます。



けて心配していることを伝えましょう。あなたの寄り添う気持ち、相手の「実は…」と悩みを打ち明けるきっかけになるかもしれません。

緒に考えながら、本人の抱える課題を整理し、状況によっては必要な支援者や相談機関につないでいきます。

まり重く考えすぎず、まずは、家族や職場、地域で、それぞれの立場やできる範囲で、できることから始めて、お互いに気遣いあえる「生きやすい社会」のための大きな力になればと考えます。

【うつ病を疑うサイン】

自ら命を断った方の多くが、なんらかの心の病を有していたとの報告があります。その中でも最も割合が多いのが、うつ病・うつ状態です。精神疾患や精神科医療に対する偏見をなくし、早期に適切な治療や支援に結びつけることが自死予防にもつながります。

誰でも時には気分が滅入ったり、孤独を感じたりしてやる気が起きない「うつ状態」を経験することはありますが、時間とともに収まるものがほとんどです。しかし、このような状態が長く続くときは、うつ病を疑う必要があります。

①時折ふつと考え事をしたり、ひどく沈んだ様子になる。(抑うつ気分)

②何度も同じ事を聞く、うわの空で一向にこちらの話が入っていない。(集中困難)

③こちらの問いかけに答えるのに、ひとつひとつに非常に時

間がかかる。(反応の鈍化)

④自信なげにあれこれ迷って簡単なこともなかなか決められない。(決断力の低下)

⑤くよくよと後悔することが多い。または何でも悲観的な捉え方をする。(悲観的思考)

⑥すぐ涙ぐむ、または、ねぎらいの言葉をかけたらワツと泣き出した。(悲哀感情)

⑦しきりに「全部自分のせいだ」または「自分はダメな人間だ」と言う。(自責的)

これら7項目は、うつ病の症状に対応しています。目安として、右記7項目のうち3つ以上、または項目⑥・⑦のうち1つでも該当するなら、抑うつ的な精神状態になっている場合があります。この場合、ぜひ健康状態も気遣ってください。

このほか、
●普段好きなことでもやりたい気がしない。何をやっても楽しくない。何をするのも億劫(興味・喜びの消失)

●いつも疲れている感じ、だるい、頭が重い、不眠、食欲不振など。(体調不良の訴え)

●午前中はとても気分が重いが、夕方には少し気分が軽くなってくる。(気分の日内変動)

こうした症状が2週間以上継続している場合、うつ病の可能

性があります。また、悩みを抱える人自身が「深い孤立感・疎外感(孤立)」を抱えているか否かも自死に追い込まれるキーワードになるため、うつ病の症状に加えて、

●家族や周囲との折り合いが悪い(と本人が感じている)

●自分を理解してくれる人や相談できる相手がいない(と本人が感じている)

●相談しても仕方がない、迷惑をかけるので相談できない(と本人が感じている)

などの場合は、より自死のリスクが高いと考えます。

【心といのちの支援相談員】

「悩みを打ち明けたらいいけれど、どこにつなげたらいいかわからない。相談先が知りたい。」

「生きるのがつらい。」「悩みを聞いてもらいたい。」「家族のことでどうしたらいいかわかっている。」など、心やいのちに関することでご相談がありま

たら、健康づくり推進課 健康増進係に「心といのちの支援相談員」を配置していますので、お電話ください。

■お問い合わせ

健康づくり推進課

心といのちの支援相談員…

水・木・金曜

午前8時30分～午後5時15分

☎62-3189

【自死遺族の分かち合いの会】

自死される方の数と同じ又はそれ以上の遺族がいることになります。自死遺族の方々の悲嘆としては、

●「なぜ」「どうして」の問いを絶えず自問しています。

●身内の人は自死の事実を隠したがるが多く、悲嘆を安心して語り合えない苦しみがあります。

●他者との関わりを拒絶し、引きこもりの状態にある場合もあります。

近親者が自死で亡くなった場合、死が「自死」であるがゆえに、孤独になりがちです。抱える苦しみや悩みを共感することで、遺族の方が人生を取り戻していくきっかけになります。下記交流会もご利用ください。

(参考…

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

☎62-3189 (直通)

佐久あすなろの会 (佐久地域自死遺族交流会)

- 開催日時：3月13日(水) 午後1時30分～3時30分
- 内容：自死遺族の分かち合い
- 会場：佐久市内(参加申込みされた方に案内)
- 費用：100円(お茶代等)
- 参加対象者：家族を自死で亡くされた方(自死された方の親、配偶者、兄妹、子ども)
- 参加申込み・お問合せ：佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎63-3164 (担当：甲斐)

あすなろの会 (長野県自死遺族交流会)

- 開催日時：3月9日(土) 午後1時30分～3時30分
- 内容：自死遺族の分かち合い
- 会場：長野市内(参加申込みされた方に案内)
- 費用：100円(お茶代等)
- 参加対象者：家族を自死で亡くされた方(自死された方の親、配偶者、兄妹、子ども)
- 参加申込み・お問合せ：長野県精神保健福祉センター ☎026-227-1810

中部横断自動車道に関する都市計画変更（素案）の 閲覧および公聴会の開催について

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、「素案の閲覧」および「公聴会」を開催します。

閲覧 期 間： 2月28日（木）から3月22日（金）まで
※土日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで
場 所： 長野県 建設部 都市計画課 長野県 佐久建設事務所 整備課
佐久市 建設部 都市計画課
その他： 臼田支所経済建設課でも参考までに図書をご覧いただけます。

公述の申出 期 間： 2月28日（木）から3月15日（金）まで
※土日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで
方 法： 閲覧場所に用意してあります「公述申出書」に必要事項を記入のうえ、3月15日（金）までに提出してください。また、郵送の場合は3月15日（金）必着とします。なお、公述の申出ができる方は、都市計画案に係る区域内に土地を所有される方、またはその他利害関係を有する方に限ります。
申出先： 長野県 建設部 都市計画課 長野県 佐久建設事務所 整備課
佐久市 建設部 都市計画課

公聴会 日 時： 3月24日（日） 午後1時30分から
場 所： 長野県佐久合同庁舎（跡部65番地1） 5階講堂
傍 聴： 公聴会の傍聴を希望する方は、当日、直接会場にお越しください。
その他： 公述人がいない場合は、公聴会を中止します。
中止する場合は、県ホームページ等でお知らせします。

■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

■閲覧・公述の申出に関するお問い合わせ

長野県 建設部 都市計画課 ☎026-235-7297
長野県 佐久建設事務所 整備課 ☎82-8272
佐久市 建設部 都市計画課 ☎62-3404

放置自転車をなくしましょう!!

佐久平駅前広場をはじめ市内には、7箇所に駐輪場を設置しております。
それぞれの駅前、地域の皆さんが利用し、お客様を迎える玄関口です。

しかし、歩道に置かれる放置自転車、駐輪場内でも雑然と置かれている自転車が
多く見られます。

自転車を駐輪する際は、「自分だけは」といった気持ではなく、次に駐輪する方、
また歩道を利用する歩行者の気持ちになって、指定された駐輪場に置き、市民の皆
さんにも気持ちよく利用していただけるようご協力をお願いします。

市では、放置自転車を確認した際は、定期的に撤去、処分してまいります。

なお、現在、佐久平駅前広場蓼科口では、平成25年3月上旬の完成に向けて、駐
輪場の増設工事を行っております。

工事期間中は、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。

■お問い合わせ 土木課 ☎62-3298（直通）
生活環境課 ☎62-3094（直通）



放置自転車
（中込駅前の歩道）



駐輪場外に駐輪されている自転車
（佐久平駅前蓼科口）



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

雑がみの分別が始まります！

年間で5,000万円以上節約できます

現在、燃えるごみとして各家庭や事業所から出るごみの中に、15%～20%もの雑がみが含まれています。これを各家庭で分別して資源（雑がみ）に出来れば、その分のごみ処理費用がかからず、資源物として売却できるため年間で5,000万円以上の節約となります。

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**

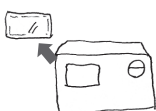
ダンボール (ダンボールのみ)



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

- 汚れのついているもの→**可燃ごみ**
食品残渣があるもの（弁当箱、カップ麺容器、ピザ・ケーキの箱）、衛生紙、ティッシュ、油污れのついた紙、土のついた紙など
- 臭いのついたもの→**可燃ごみ**
洗剤の箱、線香の箱、石鹸の包装紙など
- 加工紙（防水加工等）→**可燃ごみ**
紙カップ、ヨーグルト容器、カップ麺容器、金紙、銀紙など

- 感熱紙→**可燃ごみ**
レシート、ファックス用紙など
- 裏カーボン・ノンカーボン紙→**可燃ごみ**
宅急便の複写伝票など
- 粘着物のついたもの→**可燃ごみ**
アルバム、圧着はがきなど
- プラスチックや木などの紙以外のもの→
分別表等による

出し方

内容が確認できるように、「新聞紙・折り込み広告」、「古本・雑誌・雑がみ」、「ダンボール」で種類別にまとめビニールひもか紙ひもで十字にしばって出してください。
紙ひも（白）はそのまま資源化できます。

紙箱はつぶして（展開して）ビニールひもか紙ひもでしばって出してください。
メモ用紙等の小さなものは大きな雑がみに挟んでいただくか、雑がみに該当する封筒程度の大きさの物に入れて出してください。ごみ箱の横に封筒等を用意しておくと、分別に便利です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

第51回

佐久鯉まつり

出場者・
出店者募集

佐久鯉まつりフリーマーケット出店者募集

期 日：5月5日（日・祝）

会 場：千曲川スポーツ交流広場内会場

出店スペース：1店あたり1.5m×1.5m程度

出店料：1区画500円

募集数：30区画程度（抽選により決定）

応募方法：出店希望の方は、往復はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。

1人につき1通、1区画のみ有効です。

ハガキへの記入事項：往信表面 〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市観光協会

往信裏面 応募者の住所・氏名・電話番号・販売品名

返信表面 応募者の住所・氏名

応募締切：4月5日（金）当日消印有効（後日、抽選結果を返信します）

注意事項：①食品など販売できないものがあります

②業者の申し込みはできません

③出店募集数は予定のため、会場の都合等により募集数に変更される場合がありますので予めご了承ください



※佐久鯉まつりは、これまで「駒場公園」を主会場として開催してきましたが、佐久鯉マラソンや各種スポーツ大会を除き、本年より佐久パルーンフェスティバルの会場であります「千曲川スポーツ交流広場」で開催します。

■お問い合わせ 佐久市観光協会 ☎62-3285（直通）

第26回佐久鯉マラソン大会出場者募集

日 時：5月4日（土・祝） 午前7時～（受付開始）

会 場：駒場公園多目的グラウンド

種 目：ファミリーの部 小学3年生以下と保護者（1組3人まで） 2km

小学生高学年の部 小学4～6年生各学年男女別 2km

中学生の部 男子 5km／女子 3km

一般の部（高校生も含む） 男女別 5km／10km

シニアの部 50歳以上男女別 3km

参加費：小・中学生1,000円／高校生1,700円／その他3,200円

定 員：1,200人（定員に達した場合は、期日前であっても締め切ります）

申 込：3月22日（金）までに参加申込書に必要事項を記入し、観光交流推進課（☎62-3285）または体育課（☎62-2020）、もしくは各支所経済建設課、ゆうちょ銀行、郵便局から参加費を添えてお申し込みください。（郵送の場合は当日消印有効）

インターネット（ランネットまたはスポーツエントリー）からもお申し込みできます。

■お問い合わせ 佐久市観光協会 ☎62-3285（直通）

佐久鯉まつり出店者募集

期 日：5月4日（土・祝）佐久鯉マラソン開催時（午前7時～正午頃）

会 場：駒場公園多目的グラウンド

資 格：佐久鯉まつりの趣旨に賛同し、佐久市観光協会または佐久商工会議所、市内商工会、佐久物産振興会、各商店会のいずれかに加入しており、主催者が適当と認めた者とします。

出店料：電気を必要とする場合は1スペース当たり1万円です。

出店スペース：1店あたり間口3間・奥行2間のスペースとします。

申 込：3月8日（金）までに佐久市観光協会（☎62-3285）へお申し込みください。

■お問い合わせ 佐久市観光協会 ☎62-3285（直通）

第21回 2013熱気球ホンダグランプリ 第2戦

佐久バルーンフェスティバル 2013

**ボランティアスタッフ
募集中!** (高校生以上)

5月3日(金・祝)～5日(日)の3日間、千曲川スポーツ交流広場において、『佐久バルーンフェスティバル2013』が開催されます。

今年、佐久バルーンフェスティバルは21回目を迎えます。誰もが知っている“バルーンのまち 佐久”をめざし、この大会と一緒に盛り上げ、サポートしていただけるボランティアスタッフ(競技および運営)を募集しています。

競技スタッフは…競技結果を報告していただく「オブザーバー」と、選手のフライトをお手伝いしていただく「クルー」とがあります。どちらも選手と一緒に競技参加できる内容です。

募集要件 18歳以上で自動車運転免許をお持ちの方

運営スタッフは…メイン会場でのイベントのお手伝いや、係留バルーンの準備から運営までのお手伝いとなっています。

募集要件 高校生以上の方

(競技・運営共に20歳未満の方は保護者の承諾が必要です。)

オブザーバー 講習会

日時: 3月17日(日) 午前9時～午後4時
集合: 農村環境改善センター(伴野1802-3)

競技スタッフ希望者には上記日程で講習会を開催します。「熱気球に係わるのは初めてで不安…」という方でも大丈夫。お気軽にご参加ください。

地元大会での上位入賞を目指し、佐久熱気球クラブでは天気の良い日曜日の朝6時30分ころから、大会会場周辺にてフライト練習を行っています。見学は自由ですので、見かけたらあたたかい声援をお願いします。

■お問い合わせ 観光交流推進課
☎62-3285

<http://www.saku-balloon.jp/>

新望月図書館オープン

3月10日(日)に望月支所2階に望月図書館がオープンします。
図書の貸出は午後1時からです。

図書の貸出に先立ち図書館オープニングセレモニーを下記のとおり行います。

◎開館式典 午前10時30分

◎テープカット 午前10時50分

◎午前11時10分より、交流スペースでテルミン演奏と信大教育学部音楽教育コースの学生の皆さんによる歌唱。
また、午後1時30分より読み聞かせ室で、マーク・コックさんの英語での絵本の読み聞かせを行います。

3月12日(火)からの開館時間は、午前9時30分～午後6時となります。
多くの皆様のご利用をお待ちしています。

来館者にもれなく
♡ハート♡(つうせんかづら)の
種をプレゼントします。

3月11日(月)は休館となります。

製本講習会

お子さんのお便り、作文、随筆、俳句、保存しておきたい資料など、製本技術を学びながら世界でただ一冊のあなただけの本を作ってみませんか。

対象 小学生以上から大人まで
(小学生は保護者同伴です)

日時 3月20日(水) 午後1時30分～4時30分

申込み締切日 3月8日(金)

会場 多目的室 材料費は実費です(700円位)

ものがたり ふれあいトーク

日時 3月17日(日) 午後2時30分～

会場 読み聞かせ室

○柴平旭陽君の落語

○おはなしの泉の皆さんのパネルシアター

日時 3月23日(土) 午後2時30分～

会場 読み聞かせ室

○やまびこの皆さんの紙芝居

○おはなし玉手箱の皆さんの語り

■お問い合わせ 望月図書館 ☎53-0230(直通)

佐久市公園モニター募集

公園で行われる行事や四季折々の公園の風景等を紹介いただくため、また、公園利用におけるマナーの向上促進のため、情報提供いただける佐久市公園モニターを募集しています。

任期	登録から3年間
応募条件	下記の条件を満たす方なら、どなたでも応募できます。 ○公園の環境保全に関心を有する方 ○Eメールで市に写真や情報を送信できる方 ○20歳以上の方で、市内に居住または勤務し、自宅または勤務先周辺の公園の巡回活動を行える方
対象公園	下記64公園
内容	1. 公園の利用状況や利用促進のための情報提供 2. 公園の樹木や施設の損壊、危険な遊びに対する情報提供 3. 公園の違法な利用に対する情報提供
その他	活動はボランティア（無報酬）をお願いします。

対象公園一覧

地区	公園名	地区	公園名	地区	公園名	地区	公園名
浅間	岩村田公園	浅間	ミレニアムパーク	野沢	相浜農村公園	臼田	橋詰公園
	中央公園		鼻顔公園		沓沢農村公園		五稜郭公園
	若宮公園		平尾山公園	中込	成知公園		稻荷山公園
	久保田公園		駒場公園		佐太夫町公園		清川農村公園
	仙祿湖公園		下塚原農村公園		横町公園		上小田切農村公園
	曾根公園		今井農村公園		成田公園		十二新田農村公園
	枇杷坂公園		うな沢公園		橋場公園		菖蒲平農村公園
	やまぼうし公園	野沢	城山公園		水上公園		離山南ミニパーク
	ゆりのき公園		東田公園		宇とう公園	浅科	泉公園
	ねむのき公園		高柳公園		平賀新町公園		中津橋公園
	もみのき公園		鍛冶屋公園		さくらさく小径	望月	ふるさとの森公園
	けやき公園		取出町ふれあい公園		佐久総合運動公園		若駒児童公園
	湯川親水公園		中嶋公園	臼田	稲荷農村公園		佐久良公園
	近津南公園		千曲川スポーツ交流広場		八幡農村公園		望月宿公園
	宮ノ前公園		榛名平公園		下の宮公園		ジリの木広場
	王城公園		原公園		下越公園		布施温泉公園

市内の公園が、より利用しやすく、
よりきれいな公園となるよう
ご協力をお願いします。



■お申し込み・お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）

アダプトシステム事業にご参加いただける皆さんを募集します

佐久市の玄関口である佐久平駅前広場の蓼科口および浅間口では、「アダプトシステム事業」により、6団体の皆さんに、清掃、除草、植栽の手入れなど実施していただいております。

さらに、佐久平駅前広場を佐久市の玄関口にふさわしい広場にするために、現在活動している皆さんと一緒に協働のまちづくりを進めていただく皆さん（個人、団体を問いません）を募集いたします。

多くのご応募をお待ちしております。

なお、活動範囲等、詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

※「アダプトシステム」とは養子縁組をするという意味です。住民が道路、公園などの公共スペースを、養子のように愛情をもって面倒をみる（清掃・美化）ことから命名されました。自治体と住民がお互いの役割分担について協定を結び、継続的に美化活動を行う制度です。



■お問い合わせ 土木課 ☎62-3298（直通）

市街化促進事業補助金 交付の廃止について （お知らせ）

市では、昭和62年から今年度まで25年間にわたり、佐久市市街化促進事業補助金交付要綱に基づき、用途地域内の土地利用の促進のため道路等造成費に対し補助金の交付を行ってまいりました。

この度、本事業の役割および効果を見直し、平成24年度をもちまして市街化促進事業補助金を廃止することとなりました。

詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 土木課 ☎62-3298（直通）

種 目	団 名	練習日程	会 場	対象(学年・地区等)	代表者	連絡先
柔 道	佐久市柔道	毎週(土) 14:00～17:00 (小学生16:00まで)	市営武道館	幼児～中学3年の男女 地区制限なし	土屋 俊重	徳武 亮平 67-8822
剣 道	佐久市剣道	毎週(水) 19:30～21:00 毎週(日) 9:30～11:30	市営武道館	小学1年生以上の男女 地区制限なし	東 城 洋	佐藤 俊之(夜間のみ) 090-4099-4702
	臼田少年剣道クラブ	毎週(土) 18:00～20:00	臼田武道館	小学1年生以上の男女 地区制限なし	小金澤 茂喜	黒岩 090-1557-0959
	浅科剣道	毎週(日) 9:00～11:00	浅科柔剣道場	小学2～6年生の男女 地区制限なし	小林 哲夫	090-4731-8513
	望月剣道	(月)19:00～20:30(30分前ウォーミング) (木)19:30～21:00(30分前ウォーミング) (土)10:00～11:30(30分前ウォーミング)	旧春日小体育館(月・木) 望月小・旧本牧小体育館(土)	小学生～中学生 望月地区	大 井 守	佐藤 陽子 52-2197
少 林 寺 拳 法	少林寺拳法	週 2 回(水)・(金) 1 時間30分	市営武道館	小学1年生以上の男女 地区制限なし	小林 一夫	080-3505-3846
空 手 道	佐久市空手道	週 4 回(月)・(火)・(木)・(金) 19:00～20:30	市営武道館(火)・(木) 浅科柔剣道場(金) 臼田柔剣道場(月)	年長以上の男女 地区制限なし	油井 周二	090-2211-4609
	武道空手少年団	毎週(木) 19:15～20:30	浅科柔剣道場	3 歳～中学生の男女 地区制限なし	片井 周一	山崎 健二郎 090-4752-9822
レスリング	佐久レスリング	毎週(水)・(土)・(日) 2 時間	佐久市総合体育館 2 階選手控室	5 歳～小学6年生の男女 地区制限なし	小 平 学	67-5412
軟式野球	長土呂	週 2 回 (学校が休日の(土)・(日))	長土呂グラウンド	小学1年生以上の男女 地区制限なし	青木 茂人	090-4161-9127
	泉	週 5 回 2 時間	旧前山小グラウンド	小学 1 年生以上 泉小および周辺地区	宮下 正一	090-9668-3416
	平賀イーグルス	毎週(火)・(木)・(土) 2～3 時間	佐久城山小グラウンド	小学 3 年生以上 城山小地区および周辺地区	高 橋 希	090-4958-3552
	岩村田	毎週(土)・(日) 3 時間～	西屋敷グラウンド	小学1年生以上の男女 地区制限なし	北垣 太郎	090-8041-3807
	佐久市東	5 年生以上 週 4 回 2～3 時間 4 年生以下 毎週(土)・(日) 2 時間	旧志賀小グラウンド	小学3年生以上の男女 地区制限なし	森 泉 徹	090-1704-1500
	岸野	週 2～3 回 2 時間	岸野小グラウンド	小学1年生以上の男子 地区制限なし	碓氷 己臣	090-4679-8960
	野沢少年野球クラブ	毎週(土)・(日) 3～4 時間	野沢小グラウンド	小学1年生以上の男女 地区制限なし	清水 秀男	090-4818-5564
	浅間	毎週(水)・(土)・(日) 3～4 時間	岩村田小グラウンド	小学生男女 地区制限なし	坂井 昌弘	68-1330 090-8324-5046
	臼田スターズ	毎週(土)・(日) 8:30～12:00	臼田小グラウンドほか	小学1年生以上の男女 地区制限なし	三石 裕一	090-4610-6168 82-7660
	浅科BBC	毎週(土)・(日) 午前	浅科小グラウンド	小学2年～6年生の男女 浅科小地区	高橋 良光	090-4463-7968
硬式野球	望月リトルリーグ	毎週(土)・(日)・(祝) 9:00～	望月総合グラウンド	小学生の男女 地区制限なし	佐藤 義之	53-2579
ミニ バス ケ ット ボ ー ル	男 子	泉 J S C	週 3 回 2 時間	泉小体育館	小学 1 年生以上 野沢地区	
		佐久野沢	毎週(土)・(日)	野沢小体育館	小学 1 年生以上 地区制限なし	
		中込ミニバス	毎週(水) 17:00～19:00 毎週(土)・(日) 3 時間	中込小体育館ほか	小学 1 年生以上 地区制限なし	小山 敏行 63-1146
		佐久岩村田男子ミニバス	毎週(火) 1 時間30分 毎週(土)・(日) 3 時間	浅間体育センター 高瀬小体育館	小学 1 年生以上 岩村田・高瀬・中佐都地区	篠原 淑子 090-5326-0720
		臼田ミニバスクラブ	毎週(土)・(日)・(木) 18:00～	青沼小体育館ほか	小学 1 年生以上 臼田地区 4 小学校	依田 雄治 090-2758-0418
		浅科ミニバスケットボール	毎週1・3・5・(土) 17:30～19:30 毎週(日) 9:00～11:30	浅科小体育館	小学 2 年生以上 地区制限なし	松本由加里 58-2721
		望月ミニバス	毎週(火)・(金) 17:30～19:30	望月小体育館 望月総合体育館	小学 1 年生以上 地区制限なし	武石 昌宏 090-9353-6571
	女 子	泉 J S C	週 3 回 2 時間	泉小体育館	小学 1 年生以上 野沢地区	
		高瀬ミニバス	1～3年(水)・(土) 2 時間 4～6年(月)・(水)・(金)・(土) 2 時間	高瀬小体育館	小学 1 年生以上 高瀬地区	田村 隆男 090-3140-9816
		佐久東	週 3 回 2 時間	東小体育館	小学 1 年生以上 東小地区	工藤 郷平 油井 克彦 080-5146-0731
		佐久野沢	毎週(土)・(日)	野沢小体育館	小学 1 年生以上 地区制限なし	
		中込ミニバス	毎週(水) 17:00～19:00 毎週(土)・(日) 3 時間	中込小体育館ほか	小学 1 年生以上 地区制限なし	小山 敏行 63-1146
		長土呂ミニバス	毎週(水)・(金) 17:00～19:00 毎週(土) 16:00～19:00	岩村田小体育館ほか 浅間体育センター	小学 1 年生以上 地区制限なし	
		佐久中佐都女子ミニバス	毎週(水) 18:00～20:00 毎週(土)・(日) 13:00～3 時間	中佐都小体育館ほか	小学 1 年生以上 地区制限なし	市 村 徹 小林 志朱子 090-4666-3907

キミはどんなスポーツが好きですか？

25年度のスポーツ少年団員を
下記のとおり募集します。

種 目	団 名	練習日程	会 場	対象(学年・地区等)	代表者	連絡先
ミニバスケットボール	女	臼田ミニバスクラブ	5～6年(火・水・土・日) 1～4年(土)・(日)18：30～/水18：00～(土)13：30～/日 9：00～	青沼小体育館ほか	小学1年生以上 臼田地区4小学校	平林 照義 82-6589
		浅科ミニバスケットボール	毎週1・3・5・(土)17：30～19：30 毎週日 9：00～11：30	浅科小体育館	小学2年生以上 浅科小地区	松本由加里 羽毛田 光代 090-6569-6911
	子	望月ミニバス	毎週火・金17：30～19：30	望月小体育館 望月総合体育館	小学1年生以上 地区制限なし	武石 昌宏 090-9353-6571
		佐久城山ミニバスクラブ	毎週水・金 17：00～19：00 毎週日 9：00～12：00	城山小体育館	小学1年生以上 地区制限なし	徳野 政勝 片井 五月 63-3869
サッカー	佐久市サッカー		毎週(土) 午後2時間	市内小学校グラウンド	小学1年生以上の男女 中込・東地区	平島 郁勇 金沢 恵司 090-8725-3090
	野沢F C		全学年毎週(土)午後 5・6年毎週(金)19：00～21：00	泉小グラウンドほか 泉小体育館	小学1年生以上の男女 野沢・泉地区	畠山 浩幸 小林 元悦 62-9565
	浅間F C		毎週(土) 午前2時間	市内小学校グラウンド	小学2年生以上の男女 浅間地区 (保護者説明会3月30日(土)に予定)	宮原 秀敏 清水 みどり 67-6253
	うすだFC		毎週(土) 14：00～	臼田小グラウンド	小学1年生以上の男女 臼田地区4小学校	
	浅科F C		毎週(土) 午後	浅科小グラウンド	小学1年生以上の男女 浅科小地区	佐藤 照明 58-0042
ソフトテニス	佐久市ソフトテニス		毎週(土) 5～11月(屋外) 13：00～16：00 12～4月(屋内) 13：00～16：00	鼻顔稲荷コート 創造館ほか	小学3年生以上の男女 地区制限なし	相澤 芳治 黒澤 啓子 67-0509
スピードスケート	佐久スケート		6～10月(土)・(日) 11～2月毎週(月)以外毎日	美笹ローラー スケート場ほか	小中学生の男女 地区制限なし	
バレーボール	中佐都バレーボールクラブ		週3回 2時間	中佐都小体育館	小学1年生以上の女子 地区制限なし	加藤 浩一 荻原 美咲 68-5351
	中込J. V. C		毎週(土)・(日) 3時間 毎週(木) 18：30～20：30	中込小体育館 勤労者体育館ほか	小学1年生以上の男女 地区制限なし	塩川 雄一 63-2328
	うすだジュニアバレーボールクラブ		毎週(水) 18：00～20：00 毎週(日) 9：00～12：00	臼田体育センター	小学1年生以上の男女 地区制限なし	清水 典昭 昼82-2243 夜82-6064
	V B C 浅科		毎週(火) 17：00～19：00 毎週(土) 8：00～11：00	浅科小体育館	小学3～6年生の男女 浅科小地区	柳沢 知生 58-3729
	もちづき		(火)17：30～ 毎週(土) 3時間	布施体育館	小学1年生以上の男女 地区制限なし	武舎 幸彦 53-4083
バドミントン	オール佐久		毎週(水)・(土)・(日) 2～3時間	佐久市総合体育館 野沢体育センター 東地区社会体育館ほか	小学1年生以上の男女 地区制限なし	阿部 直樹 090-8643-9919
ダンススポーツ	ジュニアダンス スポーツクラブ佐久		毎週(土)・(日) 10：00～12：00	勤労者体育館	小学1年生以上の男女 地区制限なし	井上 嘉徳 090-4668-8698

大会名称	開催期日	会 場
第46回 佐久市強歩大会	4/20(土)～21(日)	葦崎小学校～佐久市総合体育館
第9回 佐久市壮年ソフトボール大会(リーグ戦)	5/12(日)～8月末	千曲川スポーツ交流広場(開会式)・市内中学校校庭他
第21回 佐久市・和光市スポーツ交流会	6/1(土)	佐久市総合体育館他
第9回 佐久市民ゴルフ大会	6/9(日)	サニーカントリークラブ
第9回 佐久市ママさんバレーボール大会	6/30(日)	佐久市総合体育館
第9回 佐久市少年野球大会	7/20(土)～21(日)	千曲川スポーツ交流広場他
第9回 佐久市少女ミニバス大会	7/20(土)	佐久市総合体育館
第4回 abn佐久市ジュニアゴルフ大会	8/12(月)	佐久平C C
第9回 佐久市マレットゴルフ大会	9/5(木)	駒場公園マレットゴルフ場
第26回 佐久市望月強歩大会	9/8(日)	望月総合体育館
第9回 佐久市寿ゲートボール大会	9/25(水)	駒場公園多目的広場
第7回 佐久市プラチナ寿ママさんバレー大会	10/9(水)	佐久市総合体育館
第23回 佐久市ハーフマラソン大会	10/20(日)	駒場公園創造館南発着～御代田
第30回記念 佐久市・静岡市親善スポーツ交流大会	10/26(土)	佐久市総合体育館他
第9回 佐久市少年少女サッカー大会	11/2(土)	千曲川スポーツ交流広場他
第9回 佐久市小学生ドッジボール大会	11/16(土)	佐久市総合体育館他

市民農園利用者募集

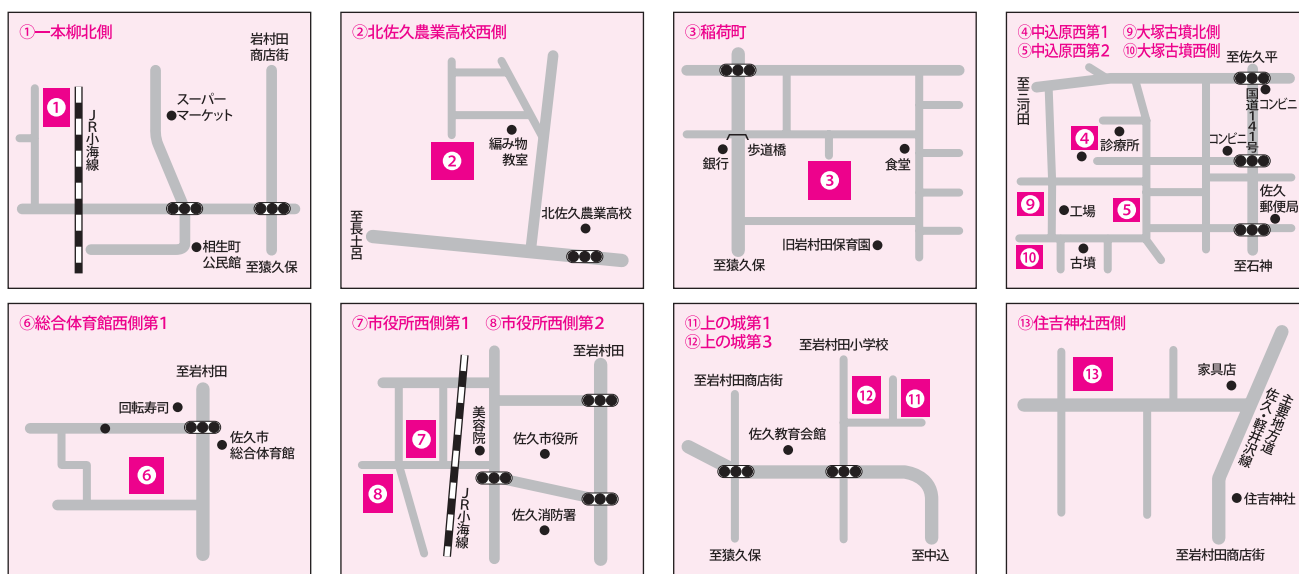
平成25年度の市民農園利用者を以下のとおり募集します。

これまでの市民農園は、市が開設者となって管理運営してきましたが、平成25年度からは、特定農地貸付けに関する農地法等の特例に関する法律に基づき農業委員会の承認を経て、市民農園の土地所有者が市民農園の開設者となり、管理運営するようになります。

農園所在地

農園所在地と区画数を表と略図でご覧ください。

1区画の面積は約50㎡です。



農園番号	農園名	区画数	農園番号	農園名	区画数	農園番号	農園名	区画数
①	一本柳北側	8	⑥	総合体育館西側第1	14	⑩	大塚古墳西側	7
②	北佐久農業高校西側	26	⑦	市役所西側第1	6	⑪	上の城第1	10
③	稲荷町	6	⑧	市役所西側第2	12	⑫	上の城第3	11
④	中込原西第1	6	⑨	大塚古墳北側	12	⑬	住吉神社西側	9
⑤	中込原西第2	8						

※利用期間、注意事項等はそれぞれの農園で異なりますので、申し込み時にご確認ください。

申込方法

3月8日（金）～3月15日（金）に印鑑を持参のうえ、農政課窓口でお申し込みください。

利用料金

一区画＝年額1,500～2,000円（前納）
※条件等により、農園ごとに異なります。

申込資格

各農園のルールを守り、農園開設者、近隣の区画や近所に迷惑をかけず、最後まで栽培を行える方。

利用者の決定

同一の区画で複数の申し込みがあった場合は、農園開設者が利用予定者を決定します。利用予定者には、4月15日（月）までに各農園開設者から連絡がありますので、内容に沿って手続きを進めてください。

■お問い合わせ 農政課 農政係 ☎62-3203（直通）

ぴんころ 御膳 四季の詩¹⁸

ぴんころ御膳料理コンテストの 入賞作品 を紹介します

ゆったりと春の陽射しが近づいてい
ます。

昨年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た野沢敏
江さんの作品を紹介します。

油控えめに仕上げた豚肉にさっぱり
した甘酢がマッチした「ご飯、豚もも
肉唐揚げ甘酢漬け、サラダ」です。

■材料はすべて4人分

■1人分 エネルギー641^kcal カロリー 塩分3.9g

ぴんころ御膳 3つのポイント

- ①エネルギーは1食
600~700^kcal 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

【豚もも肉唐揚げ甘酢漬け】

- 材料**
- ・豚もも肉240g
 - ・人参40g
 - ・玉ねぎ80g
 - ・セロリ80g
 - ・かいわれ大根20g
 - ・豆板醤2g
 - ・こしょう少々
 - ・小麦粉大さじ2
 - ・サラダ油大さじ2
- A：しょう油大さじ3
酢大さじ4
砂糖大さじ2
酒大さじ2
水大さじ2

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩を少々ふる。
- ②玉ねぎ、人参、セロリはせん切り、かいわれ大根は半分に切る。
- ③Aの調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、豆板醤とこしょう、②の野菜を加えて混ぜる。
- ④①の肉に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ⑤肉をバットに並べ、③をかけて漬ける。

【サラダ】

- 材料**
- ・レタス4枚
 - ・きゅうり2本
 - ・乾ひじき大さじ2
 - ・人参40g
 - ・ゆで大豆大さじ2
 - ・かにかまぼこ6本
 - ・ミニトマト8個
- A：オリーブオイル大さじ2
しょう油大さじ1
酢大さじ4 砂糖小さじ2
塩小さじ1/6 こしょう少々

作り方

- ①レタスは洗ってちぎり、きゅうりは縦半分にし、さらに切る。
- ②ひじきは水で戻し、人参はせん切り、かにかまぼこは食べやすい大きさにほぐす。
- ③材料を混ぜ合わせ、ミニトマトを飾り、Aを合わせたドレッシングをかける。

ゆで大豆は青ばつを使用してもよいです。



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♪

ウォーキングステーション
最多参加！

佐久市中原
碓氷 かづへ さん
(写真一番右)



【いつからウォーキングを始めましたか？】

★ 3年ほど前から始めました。

【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★ 膝を悪くしてしまい、病院へリハビリに通っていたところ、「少しでも歩いた方がいい」と勧められ、歩き始めました。

【1回どのくらい歩いていますか？】

★ 晴れた日に、だいたい20分くらい田んぼの周辺を歩きます。

私の家は大家族なので毎日家事が忙しいですが、その合間をみて歩いています。私はノルディックウォーキングをしています、全身を使うので良い運動になります。

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★ 歩くことを体が覚えてくれる感じで、普段から歩くことが癖になりました。
歩くと筋肉の緊張が緩まるような気がします。

【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★ セメントのような硬い道は歩くのに負担がかかるので、なるべくやわらかい道を歩くようにしています。
浅科にはそういう道が少ないので、さくらさく小径や、駒場公園の並木道にもよく出掛けます。

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★ 高齢者は家の中にいるより、外へ出て人の輪の中に入ることが必要だと思います。私もウォーキングステーションに参加して、色んな人と交流しながら仲間で歩くことの楽しさを感じました。
ウォーキングは簡単に体を動かせるし、また心の洗濯にもなります。1人でも多くの人にウォーキングを始めてほしいです。私は来年も、ウォーキングステーションに参加したいです！



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

徒歩30分（1.7 km）

道の駅「ほっとぱーく浅科」

（給水・トイレ有）



信号機（上原中央）を右折



琵琶島橋



晴れた日は雄大な浅間山を眺めながら、
爽快に歩けます☆

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

■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？



～春だよ！歩こう♪～
みんなを誘ってウォーキング



長い冬が終わり、春の足音が聞こえる季節になりました。
厳しい寒さで運動から遠ざかっていた方も、暖かくなったら外へ出て、気持ち良くウォーキングしてみませんか？

ウォーキングの効果



<心肺機能を高める>

心拍数が増えるため、体内に酸素を多く取り込むことで、心臓や肺の機能を高めることができます。
また、全身の血液循环を良くする効果もあります。



<骨の老化、筋力低下を防ぐ>

歩くことが骨に適度な負荷を与え、骨を強くする効果があります。

人間の身体の筋肉のうち約2/3は、下半身に集中していると言われています。歩くことは、身体の筋肉の2/3が働く全身運動であり、特に足腰の筋力低下を予防できます。

また、持久力も高まるため、疲れにくい身体をつくることもできます。



<肥満、生活習慣病の予防>

多くの筋肉を使うことで脂肪を消費し、肥満の予防・改善に効果があります。

また、肥満が改善されることで、内臓脂肪によって発症する生活習慣病を予防することができます。

<ストレス解消>

適度な運動はストレスを解消するために効果的です。

ジョギング等より呼吸が深まりやすいウォーキングでは、自律神経のバランス（特に副交感神経の働き）が良くなるため、リラックスできると言われています。



ウォーキングって、心身ともに効果がある運動なんだね。

とはいうものの、運動は一人で継続するのがなかなか難しいもの・・・

ウォーキングステーションで、ウォーキング仲間をつくってみませんか？

*** 広報4月号にウォーキングステーションの日程を掲載します。ぜひご参加ください！ ***

さくの ウォーキング コース紹介

☆五郎兵衛 田んぼコース☆

【距離：片道約2.6km】

【時間の目安：約50分】



五郎兵衛記念館

徒歩8分
(600m)

信号機（上原南）

徒歩4分
(300m)



◆お知らせ◆ 体力に 自信があっても 年に一度は 健診を



「佐久南インターチェンジ周辺の 整備計画に関する覚書」を調印

2月1日、佐久市では中部横断自動車道佐久南に周辺整備の具現化に向けて、「農業」と「流通」の専門的事業者である株式会社ナチュラルアートと整備計画に関する覚書の調印を行いました。

なお、調印式に先立ちまして、同社代表取締役の鈴木誠氏を講師に「佐久市の農業と6次産業化について」と題して、農業振興に関する講演会を開催いたしました。



大船渡市災害復興支援 ポロシャツ&フリース義援金

夏場のクールビズ、冬場のウォームビズの取り組みも兼ねて、佐久市観光協会では友好都市岩手県大船渡市に対する震災復興支援、佐久市オリジナル「がんばろう日本」ポロシャツおよび「フリース」を製作販売し、その収益金の一部651,475円が、1月25日に荻原新七観光協会長より柳田市長に引き渡されました。

多くの皆様のご理解とご支援に感謝申し上げます。



佐久長聖高等学校「全国高校総体 スピードスケート競技」出場報告

佐久長聖高校スケート部員が1月22日から北海道釧路市で開催される「第62回全国高等学校スピードスケート競技選手権大会」に出場するため、1月15日に市役所を訪れ柳田市長に出場の報告と、大会に向けての決意を述べ健闘を誓いました。



全国中学校スケート大会出場報告

第33回全国中学校スケート大会スピードスケート競技へ出場する、臼田中学校3年生の飯島可奈子さん（出場種目＝1,500m・3,000m）と1年生の鈴木柊也くん（出場種目＝500m・1,500m）、が1月25日、市役所を訪れ、柳田市長へ全国大会での健闘を誓いました。



第4回佐久ライフセミナー 東京で開催

1月26日、東京・新橋で「移住・定住相談会」を開催、先着30名の募集に100名近くの応募がありました。市長からの安心・安全で、健康的な暮らしが営める佐久市の魅力についての熱いメッセージに、皆さん熱心に耳を傾けていました。

3 今月のトピックス



第二次佐久市地域福祉計画答申される

地域福祉推進の基本となる「第二次佐久市地域福祉計画（案）」の答申が、1月21日 佐久市保健福祉審議会の金川会長より市長に行われました。

市では、審議会の答申に基づいて、今年度中に計画を策定する予定です。



茅ヶ崎市との災害時相互応援協定締結

去る1月31日、神奈川県茅ヶ崎市と大規模な災害が発生した場合に食料や生活必需品などの提供、職員の派遣などを応援し合う「災害時における相互応援に関する協定」を結びました。

今後は、この協定締結を機に佐久市と茅ヶ崎市両市がさまざまな分野で交流を図り、安全で安心なまちづくりを共に進めてまいります。



全国高校将棋新人大会に県代表として出場

福岡県北九州市で開催される「第21回全国高等学校文化連盟将棋新人大会」（1月31日～2月2日）に出場する野沢北高等学校の市村絵梨さん、殿岡新菜さん、野沢南高等学校の柳澤実知さん、澤井美緒さんが1月18日、柳田市長を表敬訪問し、大会での健闘を誓いました。



佐久総合病院（本院）再構築に関する 臼田地区住民説明会の開催

1月12日～17日、臼田地区の皆さんを対象とした説明会を4会場で開催し、本院の基本設計や精神科の診療体制の再編について、佐久総合病院から説明がありました。



初めての交通死亡事故ゼロ200日達成

佐久市では平成24年5月17日の交通死亡事故を最後に、12月3日で交通死亡事故ゼロ200日を達成しました。1月15日には佐久合同庁舎で、佐久市長が県交通安全運動推進本部（本部長・阿部守一知事）からの表彰状を佐久地方事務所長から受け取りました。

くも膜下出血（脳動脈瘤破裂）について



浅間総合病院 脳神経外科医長 後藤 昌三

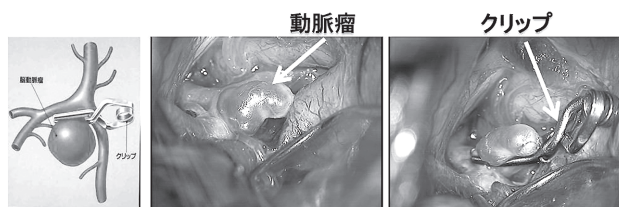
脳の血管が急に出血したり詰まったりする病気をまとめて脳卒中といいますが、その中に、くも膜下出血という病気があります。これはもともと脳の中に脳動脈瘤（約2〜3%の人が動脈瘤を持っている）がある方がその動脈瘤が破裂することにより起こります。特に5〜60歳代以上の女性の方に多い病気ですが、比較的若い方でも起こり得る病気です。

脳動脈瘤とは、脳の中の比較的大い血管の一部が風船のように膨らんだ、血管のコブのことをいいます。動脈瘤が大きかったり、形が変形していると、その動脈瘤の壁がさらに薄くなることから破裂率も上昇します。いったん動脈瘤が破裂して出血

を起こす（くも膜下出血）と、頭の中の圧力が急激に高くなることにより、突然の強い頭痛と吐き気に見舞われます。出血量が多くなれば圧力で脳は耐えられなくなり、意識が昏睡状態に引き入り呼吸が止つたり心停止に至つてしまいます。治療により命を救うことも可能ですが、後遺症なくご自宅へ帰ることができるのは4割程度というのが現状です。くも膜下出血の複雑な病態のため、その治療には乗り越えなければならぬハードルがいくつももあり、最終的に重い後遺症が残つたり、命を落してしまうことも3割以上あります。

手術で開頭し顕微鏡下で動脈瘤のちようど首のところを小さなクリップで挟んで動脈瘤を遮断するクリッピング術という方法があります。もう一つは、血管内治療で血管の中からカテーテルという細い管を動脈瘤の中に誘導し、その中から細いコイルを出して動脈瘤の中を詰めていくコイル塞栓術という方法があります。動脈瘤の形や全身状態などにより安全性の高い方法が選択されます。治療の第二段階は、発症から1〜3週間後に起こる脳血管れん縮（脳の血管が縮んで脳梗塞を引き起こす）の治療で、第三段階は、水頭症（脳の中に水が多く貯まる現象）の治療です。これらのハードルを乗り越えなければなりません。加えて、くも膜下出血に起因する脳の機能障害からの回復と全身合併症の克服も鍵になります。

●開頭術（クリッピング術）



●血管内治療（コイル塞栓術）



カテーテルからコイルを挿入し充填する

また、破裂した動脈瘤の治療は治療自体の危険度も高くなります。したがって、脳動脈瘤の有無をMRIなどのスクリーニング検査で調べておくのもひとつの方法と考えられます。未破裂の脳動脈瘤を抱える患者さんにおいて、破裂の危険度が少ないと考えられる小さな動脈瘤の場合には定期的な経過観察で良いですが、動脈瘤の大きさや形やなどから破裂の危険性が高いと判断される場合には、未破裂の段階で治療を行い、くも膜下出血を予防することが理想的でもあります。

筆者略歴

昭和63年3月 東邦大学医学部卒業
昭和63年6月 東邦大学医学部付属大森病院脳神経外科学教室入局
平成9年6月 同助手
平成10年3月 Johns Hopkins大学、麻酔集中治療科へ研究員として留学
平成13年6月 済生会横浜市南部病院脳神経外科へ医長として出向
平成16年7月 東邦大学医療センター大森病院脳神経外科講師
平成20年5月 同准教授
平成21年6月 佐久市立国保浅間総合病院脳神経外科医長として現在に至る
医学博士。日本脳神経外科学会専門医。日本脳神経血管内治療学会専門医。日本脳卒中学会専門医。

■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.23



少しの工夫で
大きな違いが
あるかも？

寒さも和らぎ、春の便りがきかれるようになりました。
さて、先月号では、噛むことの効用をお伝えしました。
近頃は、軟らかい食べ物が好まれる傾向にあり、同じカロリーをとるにしても、戦前の日本の食事と比べると、噛む回数が少なくて食べられるメニューが多くなっています。

そこで、よく噛むためにできる、ちょっとした工夫をご紹介します。

① 食材を大き目に切る

飲み込める大きさになるまで噛むので、自然と噛む回数が増えます。

② 硬い食材を加える

噛みごたえのあるナッツ類や、ジャコなどを加えて噛む回数を増やします。

③ 食物繊維が豊富なもの、弾力性のあるものを加える

食物繊維が豊富な筍、ゴボウ、キノコ類、海藻類や弾力性のあるコンニャク、イカ、タコなども、噛みごたえがあるため噛む回数が増えます。

*①～③の内容は、乳幼児や高齢者など、よく噛むことができない方には窒息のおそれが生じるため、適さない場合があります。食べられる食品、一口の量などに注意して安全に食事をするようにしましょう。

④ 薄味にする

薄味にすることで、より味わおうと、噛む回数が増える傾向にあるようです。

⑤ 一口の量を減らす

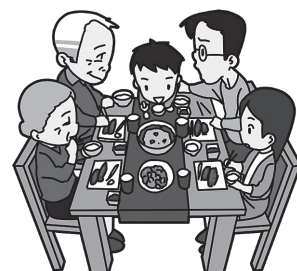
量に関わらず、一口の噛む回数は大きく変わらないようです。

一口の量を減らすと、食事全体での噛む回数が増えます。

⑥ 食事の時間に余裕をもつ

時間に追われるとつい早食いになってしまいます。

よく噛んで食べるためには、食事時間も必要です。お子さんには「早く食べようね。」ではなく「よく噛んで食べようね。」と声掛けをしてあげられるといいですね。



*『噛ミング30（カミングサンマル）』を知っていますか。

厚生労働省が提唱している運動で、一口30回噛むことを目標としています。

30回というのは、窒息予防や五感での味わいを考慮して、従来から目安とされている回数です。十分に噛むためには、歯と口の健康が不可欠です。

歯と口の健康に意識をむけて、8020（はちまるにいまる）運動＝「80歳で20本の歯を残そう」の達成を目指しましょう。

子どもの歯の教室・妊婦さんの歯の教室のお申込み、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
☎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



3/2(土)～5/6(月・祝)

収蔵作品展Ⅲ 動物百科 — このたび動物園を始めました！

猫・犬やライオン・縞馬と、日頃馴染んだ動物からなかなか会えない動物までが、美術館の展示室に集合しました。約3,000点の収蔵品から動物を題材にした作品を選定。描かれた動物たちを見つめる作家の眼差しをお届けします。

【主な展示作家】

上村淳之 江守若菜 奥村土牛 加山又造 川崎小虎 小松均 下田義寛 橋本明治 船水徳雄
山口華楊 伊藤継郎 桜井寛 玉川信一 清原啓一 奈良岡正夫 中根寛 西村龍介 野村正三
郎 須田寿 北村西望 古賀忠雄 富永直樹 柳原義達 分部順治 小口正二 藤本能道 中堂
憲一 帖佐美行 丸谷端堂 ほか



江守若菜「飼はれたる豹」1999

■同時開催（観覧無料）

○佐久市児童生徒ポスターデザイン原画展・3月23日(土) — 4月7日(日) ・場所 市立近代美術館ロビー

■イベント

○カミロボ・ワークショップ・①3月23日(土) 午後2時～・②24日(日) 午前9時30分～（各回約2時間）

対象：小中学生（小学生は保護者同伴） 定員：各回15組30名 参加費（材料費）：1セット500円 ※要申込み

○展覧会ガイド・美術館スタッフの解説を聞きながら展覧会鑑賞

3月16日(土)・4月7日(日) ※各日午後2時から約40分 ※参加無料・観覧券必要

【常設展示】●平山郁夫作品 《天山南路（夜）》他

●中国陶磁器（吉沢コレクション）

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

開館時間 午前9時30分～午後5時

会期中の休館日 月曜日（4月29日は開館）

佐久市立近代美術館
油井一二記念館

SAKU Municipal
Museum
of Modern Art

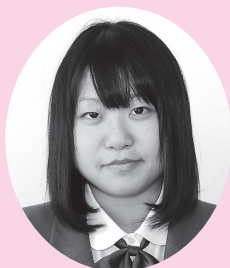
■お問い合わせ 佐久市立近代美術館（駒場公園内）
☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢
青春 Dream トーク

きそ あさみ
木曾 麻美 さん
(佐久長聖高校3年)

趣味…音楽鑑賞

住所…鳴瀬



今、一番楽しいことは「クラスの友達と話すこと」と話す木曾麻美さん。佐久長聖高校に通う18歳です。

私のクラスは男女の仲が良く、笑顔が絶えず、文化祭やクラスマッチなどでは、団結して困難なことも乗り越えてきたクラスです。そんな仲間と共に成長できたこのクラスメイトが大好きです。」とのこと。

そんな木曾さんの将来の夢は、看護師になること。「中学2年のときに、人と関わり、人の命を助けることができる人になりたいと思いました。「患者さんの支えになり、寄り添えるような看護師」を目指したいです。」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

石田 慎二さんから紹介された

いしかわ とある
石川 徹 さん
(農業・春日)



①自己紹介をお願いします。

宮城県出身。大学農学部を卒業後、農業の道を志し、松本市で農業研修。その後、県の新規就農就支援制度を活用し、2005年、宮城県から移住した両親と共に望月（長者原）で新規就農しました。

就農9年目の現在、春日湯沢に拠点を移し、両親、スタッフ、研修生らと共におよそ3haの面積で有機野菜作りに励んでいます。主な品目はズッキーニといんげんです。高冷地の気候条件を生かし栽培では農薬を使用しません。

春日に来てから温泉が好きになりました。寒い季節にゆっくりお湯に浸かりながら物思いにふけるのが好きな時間の過ごし方です。

②今後チャレンジしたいことは？

今やっていることの延長線上にあることですが、もう一段野菜作りの技術を高め、生産体制を確立したいと思っています。それと共に、研修生の受け入れをより充実させ、有機野菜の産地づくりへ向けて進めてゆきたいと思っています。



だれでも・いつでも・どこでも

学習できる公民館活動

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



No.96

2013 (平成25年)

3

やよい
弥生

第7回わがまち佐久・市民講座開催

1月19日交流文化館浅科で、筑波大学名誉教授・画家の山本文彦先生を迎え、市民講座が開催されました。

講演の中で先生は、地元の人が普段見慣れている風景も、見方を変えるとまったく違って見えること、また、それぞれの市民が身近な風景から「自分の名所」を選び、それを広く発信することの必要性を語られました。

山本先生は、公民館浅科地区館で、絵画教室を開催されるなど、美術教育に熱心に取り組まれています。

あれこれ

浅間地区

佐久にはピッタリ!!

1月15・29日の2日間、菊池たか子先生による恒例の人気講座「リフォーム教室」が開催されました。

今年は、ブーム(?)になりつつある『ねこ』に挑戦。

最初は時間内に出来上がるかな～と不安でしたが、そこは皆さんベテランで、時間が経つにつれペースアップし、すばらしい『ねこ』ができました。

初めて会った参加者同士も互いに教えあったり、時には雑談?!をしたりして交流も深まりました。



野沢地区

手打ちうどんをつけ麺で

外は、まだ雪が残る寒い朝でしたが、参加者27名で、土屋しのぶ先生に「手打ちうどん」を指導していただきました。

汗が出るほどこね鉢でこね、また足で踏み生地をのばし、ゆでて、冷たいタレで食べるこしのあるうどんに、参加者は「おいしい」の連発でした。

自分で打つ「手作りうどん」の味を家族に伝えたいと思いました。



中込地区

思い出の布をひと工夫

1月24日・25日に中込会館で、菊池たか子先生による「思い出の布をひと工夫」が開催され、作務衣を作りました。

自分のサイズに合わせて型紙を書き、古い着物等を解いて裁断し、縫い合わせていきました。

着物を作ってくれた家族の思いや、着物にまつわる思い出等を思い浮かべながら、丁寧に作業していました。



東地区

新しい年の始まりです! ～書初め教室～

今年も1月4日、5日と書初め教室を行い、東会館に元気な子ども達が集まりました。小学校2年生から中学校1年生まで、みんな真剣そのもの。中嶋嘉子先生に添削してもらいながら、何枚も何枚も書いていました。この教室で書いた作品は、佐久平駅の「プラザ佐久」に展示しました。佐久市を訪れた方にも、頑張った成果を見てもらえたいと思います。

また、5日には、抹茶の作法を書道の先生に教えていただき、これも良い体験となりました。





臼田地区

新年の意気込みを筆に

今年で48回目となる書初展が、1月18日から6日間あいとびあ臼田で開催され、小中学校や地域の書道会から一般まで、285点が展示されました。

18日には審査が行われ、特選から銅賞まで98人の入賞者が決まりました。

力強く生き生きと書かれた作品はどれも力作ぞろいで、入場者も感心して見入っていました。

浅科地区

上原地区「鳥追い祭り」

江戸中期に始まった、五穀豊穡・家内安全などを祈願して、上原地区で毎年正月3日に行われる祭りが、今年も盛大に行われました。

祭りは上組・下組に子ども達が分かれ、大御幣を先頭に宮屋台が続き、猿田彦大神ののぼりを持った子ども達は、鳥追いの歌を歌いながら練り歩き、獅子舞も行われ、大勢の見物客でにぎわいました。



望月地区

ブローライフル体験講座

望月地区館では、1月12日(土)に「ブローライフル体験講座」を開催しました。

谷脇良一先生の諸注意を聞いた後、準備運動をしてから、5メートル先の的に向かって吹いてみました。

最初の内は、うまく的に当たりませんでした。何回かやっている内に、当たるようになってきました。

参加者からは、「面白い」「続けてやりたい」との声が聞かれました。

公民館(本館)事務所の移転について(お知らせ)

館報2月号でお知らせしましたが、研修センターを4月以降に取り壊すため、3月16日(土)に、公民館(本館)事務所を研修センターから**野沢会館2階へ移転**します。

移転先(野沢会館2階)での通常業務は、3月18日(月)からとなります。住所は下記のとおりですが、電話・FAXの番号は変更がありません。

なお、不明な点がありましたら下記までご連絡ください。

住所 佐久市取出町183番地

TEL 64-0551 FAX 64-0553



リレー随筆

しおり 切り絵の栞に思う

内山 細谷 三義



栞を辞典でみると「読みかけの書物の間にはさんで目印とするもの。古くは木片・竹片などで作った」とある。近頃はそれらの品物は、見かけることがなくなった。

同級会に出ると必ず毛筆で和歌や俳句などを記した物、山野草、花などを貼った栞などいただく。

最近では、中込切り絵教室の熱心な仲間の、四季折々花鳥風月、佐久の祭等を題材に色彩豊かな作品を、会議の折にいただき数点になった。各グループの役員ご苦労さんという意味での好意の作品だそうだ。今度はどんな作品をいただけるだろうかと、全体会議が楽しみであり、いただいた栞は重宝している。

日頃学習した結果を発表したり、栞のように人に差し上げるとなると学習に熱が入り、それが技量の向上にもつながり、また人に喜ばれる。そんな作品を私もできないかと、いただいた栞を見てつくづく思う。

地域公民館とのかかわり

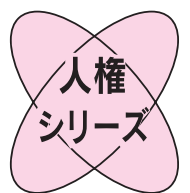
大沢 相澤 幸男

昭和50年代に、旧浅科村役場に勤務されておりました高野昭之助「小石」先生と知り合いになり、たまたま書道の話が出ました。小石先生より大沢で「書道教室」をやらないかといわれ、知り合い等に声をかけたところ、大人・子ども合わせて15人ほどが集まりました。

大沢産業会館で、大沢地域公民館の皆様のご協力を得まして「大沢書道教室」が小石先生の指導の下、開講いたしました。以後、一般・小中学生合わせて40人ほどの大所帯になり、新たに旧浅科村役場に勤務されておりました佐藤和雄「望峰」先生をお迎えし、教室も一段と活気がつき、書初め展では毎年複数の「全日本書芸文化院賞」を受賞し、多いときは、一般・小中学生合わせて、5人が一度に受賞したこともありました。

平成2年に、当教室で「全日本書芸文化院」の師範に2人が合格しました。その後、「高野小石先生」がお亡くなりになり、「佐藤望峰」先生と私と2人で、教室を続け、更に2人の師範が誕生いたしました。その頃、大沢地区の公民館より、大沢公民館と大沢体育協会主催の、正月2日の「歩け歩け大会」の横断幕や看板を書いてもらえないかというお話があり、公民館の皆さんには大変お世話になっておりましたので、ご協力申し上げ、また、9月に行われる敬老会の出し物の演題等も毎年ご協力させていただいております。

最後にになりましたが、佐久市公民館・地域公民館の益々のご発展をご祈念申し上げ、微力ではありますが、今後も、生涯学習の推進、公民館活動の進展にご協力して参りたいと思っております。



靴と卒業式

学校から卒業式の歌が聞こえてくると、決まって思い出す男の子がいます。

ある中学校で出会ったAさんです。彼はバスケットボール部のキャプテンでした。体が大きく、気が優しく、誰からも信頼される生徒でした。この中学校のバスケット部は県大会で優勝した強いチームで、毎日厳しい練習をして、技を磨いていました。

ある日、Aさんは黄色い袋を大事そうに持っていました。中には真新しいバスケットシューズが入っていました。2年間新聞配達をして買ったんだと、誇らしげに話してくれました。その日から、Aさんの登下校時の自転車のかごには、黄色い袋が入っていました。

学校での上履きは、ダンスシューズで、横には大きな穴が開いていて、今にも足がはみ出しそうでした。が、彼の靴は月曜日には真っ白でした。卒業式の練習時、はみ出した靴で壇上で証書授受を受けていました。

いよいよ卒業式当日、彼はきつと白い新しいバスケットシューズを履いてくるだろうと、密かに期待していました。さつそうと壇に上がってきた彼の靴は白い靴下が見えるあのダンスシューズでした。私ははっとし、期待した自分が恥ずかしくなり赤面したことを覚えています。

Aさんにとっては、何よりも大事な思い出が詰まったダンスシューズだったのです。彼の持ち物すべて、手入れが行き届いていました。3年間使用した肩掛けカバン、教科書、ノート、靴等、大事に大事にしていたのです。バスケットシューズも擦り切れ穴が開いたダンスシューズも、同じ価値だったのです。

彼が持参しているものすべてに「命」が宿っているかのように感じました。

物が溢れている今、欲しいものが簡単に手に入ります。手に入れて大きな喜びはあるのでしょうか。本当の喜び、強さ、優しさはどんなところで養われるのでしょうか。彼が本当の心の豊かさを身につけていたのではないのでしょうか。50年前に教えられたことです。

人権同和教育推進員 関本美津子

すてきな仲間 臼田地区館 びびかふおと倶楽部

代表 富田 昌利

デジタルカメラを楽しむためには、初歩的なパソコンの知識が欠かせません。パソコンサークル「びびかねっと」の内
部活動として
写真愛好者が
集まり3年前に「びびかふおと倶楽部」
を立ち上げました。



講師の杉浦毅先生はデザイン関係の仕事をしている方で、写真にも詳しい若い指導者です。会員は初心者から上級者まで幅広いメンバーです。例会は月1回、第1土曜日上午10時から12時まで行っています。

出来栄を競い合うというよりは、日頃の生活の中で撮った写真の鑑賞会というスタイルです。庭先の花や昆虫、愛犬や、家族のスナップ、旅で出会った珍しい風景などの写真が中心です。桜や紅葉の季節には撮影会も行います。種畜牧場、軽井沢の雲場池、白駒池などいくつかの撮影ポイントもあります。

撮影したデータはUSBメモリーに入れて例会に持参し、パソコンで鑑賞しながら、先生から会員のレベルに応じたアドバイスを伺います。時にはデザインの基礎知識やデジタルカメラの構成要素にも触れられ、撮影時の心がけや撮影機材の選択の重要さも教わります。会員の写真も発足当初に比べれば数段上達したように思うこの頃です。

例会終了後の写真はインターネットにアップして、いつでも誰でも、鑑賞できる状態にしています。

アクセス先は左記です。
http://www.flickr.com/photos/pipika_photo/

佐久市の県指定文化財

18

県天然記念物

「王城のケヤキ」
おうじょう

王城のケヤキは、中世佐久郡東部に威勢を張った大井氏の宗家の居城跡（県史跡）にあり、この地域の最古木で王城のシンボルとして尊重されている。樹下には氏神・道祖神・石尊山・不動尊・金比羅の諸神が祭られ、周辺一帯は王城公園として市民に親しまれ、信仰の対象地ともなっており、年神のしめ・燈明などもあがっている。

植物分類上は、ニレ科ケヤキ属に属するケヤキである。樹齢は未詳であるが、目通り周（高さ1.2mの幹の周囲の長さ）9.15m、樹高26m、枝張り南北31m、東西31m、樹勢はすこぶる旺盛である。

地形上、湯川の段丘崖上にあり、日照・風通しも良く樹の成育を妨げるものはなく、佐久平北部における目標樹とされ、風致を添えた大巨樹として繁茂している。



所在地 岩村田荒宿

■お問い合わせ

文化財課

佐久市志賀5953

☎68-7321

瀬音

平成24年度も間もなく年度末である。市の事業は、一応の区切りを迎える。

公民館のほとんどの活動は継続していて、年度末といっても締めくくれるわけではないが、それぞれの事業を省みると、課題がいくつかある。

公民館は、市民に最も近い生涯学習の場であり、社会教育の原点だと思っている。実際、公民館事業への参加者は結構多いしかし、その中で参加者の高齢化や固定化が言われており、その対応は進んでいない。

一昨年の大震災を契機に、さまざまな被害を最小限に食い止めたり、復興を進めるためにも、人と人との繋がりが、地域と人との関わり大切さが、再認識されている。その絆作りに、公民館活動は欠かせないものだ。

地域の文化振興など従来の公民館活動の目的に加え、地域の絆作りのため、身近な地域公民館区公民館や本館・地区館の活動を、より多くのそして若い人も参加したくなるような、魅力的で価値のあるものにしていきたいと思う。

（編集委員）

佐久市高齢者大学・大学院

平成25年度学生募集

大学・大学院共通事項

申込期間 平成25年 4月1日(月)～4月5日(金)

受付時間 午前9時～午後5時

申込方法 入学願書に必要事項を記入し、佐久市公民館本館（野沢会館内）または浅間、野沢、中込、東、臼田、浅科、望月の各地区館へ提出（代理者による提出も可）してください。
 なお、願書は3月8日(金)以降に佐久市公民館本館（3月18日(月)以降は野沢会館）・各地区館に用意してあります。

※ 研修センターが改築で使用できないため、入学願書の提出先にご注意ください。

佐久市高齢者大学

郷土を愛し、誇りをもって暮らしてこられた皆さんが、心身ともに健康で、より豊かに生きがいある生活を送るため、楽しい仲間づくりを進めながら、高齢者の生き方や役割を学ぶ講座です。

開催日 年間18回程度予定（毎回4時間程度・午前10時～午後3時）

開催場所 野沢会館ほか

募集定員 220名程度（定員を超えた場合は、初めて入学を希望される方を優先します）

入学資格 市内に在住する65歳以上の方（県シニア大学との併願はできません）

講座内容 【午前：一般教養】健康医療、佐久の歴史・文化財、文学、社会福祉、芸術鑑賞、野外研修等
 【午後：創作実技】盆栽（菊）、コーラス、書道、手芸、俳句、ダンス、木彫の中から一つを選択

授業料 無料（ただし、学生自治会活動、野外活動、創作活動、施設見学等に要する経費は本人負担になります）

佐久市高齢者大学大学院

佐久市高齢者大学の修了者を対象に、地域や団体活動のリーダーとして必要な知識や技能等を修得するための講座です。

開催日 年間12回程度予定（毎回4時間程度・午前10時～午後3時）

開催場所 野沢会館ほか

募集定員 25名程度（入学者の決定については運営委員会に諮り決定します）

入学資格 次のすべてに該当する方

- （1）佐久市高齢者大学を修了した方
- （2）高齢者等の社会参加活動のリーダーとして活躍できる方
- （3）大学院修了後「佐久市生涯学習リーダーバンク」に登録し、地域の要請に応えられる方

講座内容 佐久市の行財政、佐久の歴史・文化財、文学、環境、地域振興、市内施設見学等

授業料 無料（ただし、学生自治会活動、野外活動、施設見学等に要する経費は本人負担になります）

その他 高齢者大学と併願も認めます。（県シニア大学との併願はできません）

■お問い合わせ 佐久市公民館本館 ☎64-0551 FAX 64-0553

公民館乳幼児学級

親子で学習活動を通し、交流しながら楽しく学びました

公民館では、就園前の乳幼児とその保護者を対象に、乳幼児学級を本館・浅間・野沢・東・臼田・浅科望月の6教室で行いました。12月13日に閉講式が行われ24年度の学級が終了しました。

年間1教室13回の講座を通して、受講された方々には新しい仲間ができ、また、親子ともに成長する場になったようです。

今年度行われた講座の様子の一部を写真で紹介します。



自然とふれあおう



リズム体操



おもちゃを作ろう



遠足にいったみよう



救命・救急



乳幼児の栄養

佐久市乳幼児学級 平成25年度参加者募集

「子育て」について考える学習の場で、お子さんと一緒に参加していただきます。講座内容は救命救急、歯の健康、運動会、遠足、乳幼児の栄養などです。

開催日時：5月から12月までの間に13回 午前10時から11時30分頃まで(終了時間は前後する場合があります)

開催場所：野沢①教室

野沢会館

「毎月第1・3金曜日」

及び曜日：野沢②教室

野沢会館

「毎月第2・4木曜日」

(原則) 浅間 教室

浅間会館

「毎月第1・3火曜日」

東 教室

東 会館

「毎月第2・4月曜日」

臼田 教室

あいとぴあ臼田

「毎月第1・3月曜日」

浅科・望月教室

交流文化館浅科

「毎月第2・4水曜日」

募集定員：各教室親子25組程度

対象者：佐久市在住で、申込の時点で1歳から入園前までのお子さんと保護者の方

申込日時：平成25年4月9日(火)・10日(水) 9時～12時

申込先：野沢・浅間・東教室希望者は

佐久市野沢会館(1階 103号室)

臼田教室希望者は

公民館臼田地区館(あいとぴあ臼田)

浅科・望月教室希望者は

公民館浅科地区館または公民館望月地区館(駒の里ふれあいセンター)

※研修センターが改築で使用できないため、申込先にご注意ください。

申込方法：直接申込においでください(代理者可) 電話・ファックスの申込みはできません

参加費：無料(ただし材料費は参加者の負担となります)



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	◎家庭菜園教室（全10回） 超初心者でも安心 基本から学びましょう	① 4月11日(木) 9:30～11:30 ② 4月25日(木) " ③ 5月23日(木) "	浅間会館	市営農支援センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎健康体操（全4回） ①手・足の体操 自分の体を支える足を育てる ②脚・膝の体操 脚全体の力を育てる ③おなか・おしりの体操 むりせずに腹筋を育てる ④全身の体操 すべての筋肉を動かして育てる	① 4月10日(木) 10:00～12:00 ② 4月24日(木) " ③ 5月8日(木) " ④ 5月22日(木) "	浅間会館	中嶋洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル・ひざかけ・上履き・飲み物 *運動のできる服装でお出かけください
	◎やさしいリフォーム教室（全2回） 今年も好評にこたえて第2弾!! つるし雛ならぬつるし五月人形を作ろう	① 4月16日(火) 9:30～15:30 ② 4月17日(水) "	浅間会館	菊池たか子先生	<参加費>500円程度 <持ち物>小切れ・厚紙・裁縫用具・昼食（必要に応じて）
野沢地区館	◎家庭菜園教室（全10回） 野菜づくりの基礎から学びましょう	① 4月8日(月) 9:30～11:30 ② 4月22日(月) " ③ 5月20日(月) "	野沢会館	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 ※詳細は後日通知します
	◎ミニ盆栽教室（全3回）	① 4月17日(水) 9:30～11:30 ② 5月14日(火) " ③ 6月12日(水) "	野沢会館	三浦文美先生	<参加費>2,000円程度 <定員>18名 <持ち物>ハサミ・ペンチ ※詳細は後日通知します
	◎簡単に手軽にできる料理 カロリー控え目の料理に挑戦 野菜のエスニックライス	4月23日(火) 9:30～13:00	野沢会館	早川道恵先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 ※詳細は後日通知します
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 3月7日(木) 9:30～11:30	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
	◎ストレッチ教室（全3回） 身体を緩めて体調を整えましょう	① 4月4日(木) 9:30～11:00 ② 4月18日(木) " ③ 4月25日(木) "	中込会館	須江邦利先生	<参加費>無料 <定員>20名 <持ち物>タオル ※1回だけの参加も可
	◎やさしいミニ盆栽（全3回） 素敵な雑木の盆栽を作ってみませんか	① 4月20日(土) 9:30～11:30 ② 5月18日(土) " ③ 6月15日(土) "	中込会館	三浦文美先生	<参加費>2,000円程度 <持ち物>剪定ばさみ・ペンチ <定員>20名
東地区館	◎わくわく家庭菜園（全10回） ①野菜作りと土作り	① 4月8日(月) 9:30～11:30	東会館	市営農支援センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎衝立・袖垣教室（前期 全14回） 玄関や庭に、和風の趣を	① 4月12日(金) 9:00～16:00	東会館	神津勝行先生 土屋東一郎先生	<参加費>大型41,000円 標準31,000円 ※詳細は通知を差し上げます
	◎盆栽に親しむ（全3回） ～植替えから整姿まで～	① 4月19日(金) 9:30～11:30	東会館	花里暢悦先生	<教材費>実費 <持ち物>見てもらいたい盆栽等
臼田地区館	◎家庭菜園教室（全10回） 地産地消!!安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか	① 4月9日(火) 9:30～11:30 ② 4月23日(火) " ③ 5月21日(火) "	あいとびあ臼田	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎季節の料理教室（全2回） お祝いにもぴったり! 花寿司やおすまし、いちご大福などを作って春を感じてみませんか	① 4月16日(火) 9:30～13:00	あいとびあ臼田	大工原英子先生	<参加費>600円程度 <定員>25名 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・お持ち帰り用のタッパー ※詳細は後日参加者に通知します
	◎佐久を知り隊！（全4回） 全4回講座の1回目は、佐久のお城の仕組みを学習します	① 4月25日(木) 9:30～12:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定員>30名
浅科地区館	◎タペストリー講座（全3回） 桜のタペストリーを作ります	① 4月15日(月) 9:30～12:00 ② 4月22日(月) " ③ 5月13日(月) "	浅科会館	丸山文子先生	<参加費>3,000円程度 <定員>15名 <持ち物>裁縫道具・厚紙・紙はさみ・定規・筆記用具 申込締切 4月4日（木）
	◎フラワーアレンジ教室 春のおもてなし 新生活に春の香りを	4月17日(水) 10:00～12:00	浅科会館	山辺奈美先生	<参加費>1,500円程度（花器代込み） <持ち物>花はさみ・筆記用具・お持ち帰り用袋・ごみ袋 申込締切 4月11日（木）
望月地区館	◎親子ふれあい劇場 今年は人形劇 「赤ずきんちゃん」です。面白いよ!!	3月10日(日) 10:30～11:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	ホーポーズ パペットシアター	<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	観音峯活性化センター *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）
	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ パンのお花見ランチ・カボチャのデザートを作ります	3月13日(水) 9:30～13:00	駒の里ふれあいセンター 2階 講習室	内田すみ江先生	<参加費>600円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>20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	4月17日(水) 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>無料

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

みちびき

No.85
佐久市
少年センター

補導日誌から

公園にて

12月10日(月) 晴れ

今月は平成24年度最後の月、そして次へのスタートの準備期間でもあります。この時期子どもたちは、夢や希望を持っている反面、必要以上に不安を抱えていることがあり、不安定な気持ちで次へのステップを考えているのではないでしょうか。こんな時期だからこそ大人から「愛の声かけ」をしてあたたく見守り、進級・進学・就職それぞれの希望に向かっていく子どもたちを応援しましょう。

子どものインターネットや携帯電話の使い方をきちんと把握し、 家庭でルールのお話し合いを！(ネットは危険ともつながっている)

- ネットの危険性について話し合いましょう。
インターネットには、違法情報や有害情報載せているサイトがあること、さまざまなサイトで実際に児童が犯罪被害にあっていることを、普段から家族みんなで話し合いましょう。
- 使い方のルールを決めておきましょう。
利用時間や場所、利用してはいけないサイトなど、ネット利用のルールを決めておきましょう。また、いたずらのつもりでも、掲示板などへの誹謗中傷の書き込みが犯罪になることを確認しておきましょう。
- 子どもの携帯電話やパソコンには、最低限「フィルタリング」を
フィルタリングは、有害サイトへの閲覧を防止する有効な手段です。
- ◆家庭でルールを
 - ・一定の金額・時間以上は使わない
 - ・インターネットで物を売買するときは親に相談する
 - ・食事中、団らん中は使わない

～安全なネットライフは、日頃の保護者の注意から～

学校訪問(望月高校訪問)

12月20日(木) 晴れ

生徒指導の先生の話では、校外の高校生や中退者と交友関係がある生徒が多いそうだ。問題を起こす子は大半が校外の生徒であるが地域に高校は一校のため望月高校の生徒と思われてしまうとのこと。クラブ活動は生徒の通学エリアが広いことなどから加入者が少ないそうである。アルバイトは生徒の3割がして、携帯電話等の費用にあてているそうだ。アルバイトを社会勉強の一環と考え許可している家庭が多いとのことだが、学

業の方がおるそかにならないかちよつと心配になった。学校の問題点を共有し生徒の健全育成に地域としても一緒に努力していきたい。

(望月地区 K・K 記)

下校途中

12月21日(金) 曇り

下校途中の小・高校生に声をかけると元気な挨拶が返ってきた。12月の底冷えする午後、いつもなら多くの子どもたち

に会う時間帯だが、出会えたのは数人だけで少なかった。枇杷坂公園では塾に行くという中学3年生が時間調整のためサッカーを楽しんでいた。裁判所横の通学路で小学生3人の女の子に出

会ったので「こんにちは、何年生」と声をかけてから、少年セ

ンターで巡回していると話したところ、女の子は「その事を最初に言ってもらった方がいい、不審者と思った。」と話してくれた。警戒してくれていることは喜ばしい。こちらも少年センターの名札を最初に提示していればと反省している。

(浅間地区 A・O 記)

児童館にて

12月25日(火) 晴れ

今回初めて地元の児童館を訪

問しました。午後4時前でしたのでほとんどが1・2年生の低学年で、館内で勉強している子、ゲームをしている子、一輪車の練習をしている子、様々でしたが声かけに大きな声で答えてもらい元気をもらいました。児童館から帰る頃男の子は外に出てサッカーを始めました、やつぱり子どもは風の子でなくちゃ！
(野沢地区 T・S 記)

◎ドラッグ(薬物は危険です！)

「快感」「楽しくなる」「やせられる」といった甘い言葉にだまされて薬物を一度だけでも使用したら、身体に恐ろしい影響を及ぼし、中毒に・身体が破壊されます。

【急性中毒】

呼吸困難、全身けいれんを起こして気を失い死に至ることも。

【慢性中毒】

少量でも使用すると、脳・心臓等の器官が傷つけられます。

●他にも、こんなリスクが・

○脳が縮んでいく・

大脳の神経細胞が死滅し脳が委縮します。

○伝染病の危険が！・

薬物を注射で投与することによる病気の感染も深刻です。肝炎やエイズなどのウイルス性の病気が世界に広まっている要因のひとつでもあります。

佐久市ジュニアリーダー研修

「修了式の練習&集団ゲーム」 「冬の自然体験」



6月から始まった佐久市ジュニアリーダー研修も、1月26日の修了式で、無事に年間の活動を終えることができました。研修生31名は、このリーダー研修で学んだことを忘れずに、さらに大きく成長していってくださることを思います。ここでは、13回、14回の研修の作文を紹介します。

修了式の練習&集団ゲーム

田口小学校 6年

吉澤 泰斗

今日は修了式の練習をしました。練習では、それぞれの活動をふり返って1人ずつセリフを言う練習をしました。来たらもう1人ずつセリフが用意されていました。ぼくのところを見たらけっこうセリフの量があつて、少しやだなくと思いました。しっかりとやるように家で練習をしておきたいです。

次は修了証書のもらい方の練習をしました。やり方は学校と同じだったので卒業式の練習になりました。本番ではなるべく大きな声を出して、しっかりと人との息を合わせて、礼をしたいです。

次は、集団ゲームをしました。今日は百人一首をやりました。



高得点をねらっています。

家でも冬とか正月にやるけど、すっかり忘れてしまっていて、下の句を言われるまでわからなかったりしたけど、けっこう取れました。ぼうずめくりをやりました。でもただ、ひくだけなのでしーんとしていたけどぼうずが出た時はみんな爆笑しました。またこういうのをやりたいです。

冬の自然体験

中込小学校 5年

山崎 真菜

今回は望月で冬の自然体験をしました。

あいさつしてから、スノーシューにはきかえました。でも、スノーシューをはくのが大変で、苦労しました。やっとスノーシューをはいて、林の中をたんけんしました。しかのつので木がけずつであつたり、キジの足あとがありました。と中で、私のスノーシューがかたほうとれてしまいました。でも、自分ではけたので、良かったです。いろんな動物の足あとなどを見れて良かったです。

次に、そりをしました。コースは3コースありました。最初にもものすごく高い所まで行つて「こわい」と言っていたのですが、すべてみてみるととてもおもしろくて、今度は別のコースに行つてみたら、そこが一番おもしろかったの、そこで4、5回すべりました。そして、そりに乗って帰りました。

次は雪がつせんとそりに分かれてだったので、再びそりで遊びました。久しぶりにそりですべりましたが、とてもおもしろかったです。



樹木や動物の足跡の観察を行いました。

岩村田小学校 6年

佐藤 翼

今日は望月少年自然の家に行つてそりすべりなどをしました。そりすべりの前にスノーシューをはいて冬の雑木林の中を探検しました。その中には色々な動物の足あとがありました。きじの足あとと足あとの所に一本線が入っていました。うさぎの足あとと足あとの前の方にありました。しかの角あともありました。その次にやつたそりは、最初ははでにころんで雪だらけになつたり、雪で顔を洗つたようになつたりしたけど、だんだん慣れてくるとどんどん記録がのびて楽しかったです。その次にやつた雪合戦は2人あてられてすぐたのしかったです。

岸野小学校 5年

高柳 陽翔

今日のリーダー研修は、スノ

ーシュー体験とそりすべりでした。スノーシューでは山の中にある木を見たり、雪の中の足あとを見たりしました。木には、しかが角をといだあとや皮を食べたあとがありました。足あととは、いろいろな種類の動物の足あとを見つけられました。そりすべりでは一つのコースをやつた後に、自分たちですべれそうな所を見つけてすべりました。とても楽しかったです。これが14回目の研修なので、最後の活動もしっかりやりたいです。

中込小学校 6年

柳澤 広奈

今日、望月少年自然の家で自然体験をしました。まず「スノーシュー」というものをはきました。片方をはくとき、はき方がよく分からなかったけど、もう片方は簡単にはくことができました。でも自然体験のときは楽しくていろんな事を知ることができたけど、スノーシューが重くて、脱いだらすぐ軽く感じました。そり遊びは登るのが大変だったけど、いざすべると楽しくつつかれているのなんて忘れてしまいました。いろんな体験ができて良かったです。

隣保館だより

第8号
平成25年3月

隣保館は、住民交流の開かれたコミュニティセンターとして、また、人権同和問題の速やかな解決に向けて、福祉および人権教育・啓発の推進を図る福祉と人権のまちづくりの拠点施設として地域交流事業・相談事業などを行っています。

中央隣保館 ☎62-0991
望月人権文化センター ☎51-1135

浅科人権文化センター ☎58-2039
臼田人権文化センター・中央隣保館 ☎62-0991

佐久市人権を守る市民集会開催される

昨年11月17日にあいとびあ臼田において、佐久市人権を守る市民集会が、来賓および247名の市民の皆さんの参加により開催されました。

この人権を守る市民集会は、部落差別をはじめあらゆる差別の撤廃に向け、人権を尊重し共に生きる社会の実現をめざしたイベントとして行われました。

あいさつする柳田市長



開会行事の中で柳田市長から、「人権尊重の意識が、国の内外を問わず大きな高まりを見せている中で、あらゆる差別が撤廃

され、人権が尊重される社会づくりのためには、市民一人ひとりがさまざまな差別を、自らの課題として真剣に受け止め、その解決のため主体的に努力していかねばならない。この「人権を守る市民集会」を機に、日常生活において、人権に関する意識を一層深め、お互いに認め合い、佐久市が真に「人権尊重のまち」となるよう、ご協力をお願いしたい」とあいさつをしました。

来賓祝辞の後、佐久市区長会重田副会長より大会宣言(案)を朗読いただき、満場一致で大会宣言が採択されました。

続いて、歌手で元NHKアナウンサーの吉川精一氏を講師に迎え、「笑いと涙の90分 されど、人生これから」と題して講演が行われました。

講演は、NHK当時の出会い、思い出、退職後の心境などが90分に亘って述べられました。90分と言う時間を長く感じさせず、声量も豊かでさすがにアナウンサーと感心させられました。

吉川氏は、東日本大震災で厳

しい状況下で放送を続けている宮城県石巻市にあるFM局の「ラジオ石巻」の生放送番組に出演したほか、1時間の演歌番組を10本制作した活動を通して「させていたたい」 「ありがたい」という意識をボランティアの原点に持たなければならぬと、あらためて感じた。また、しっかりと立ち止り、いま置かれている状況を感謝の気持ちで受け入れる事の重要性を強調し、「立ち止ることで、見えてくる風景があるのです」と、参加者に呼び掛けました。

さらに、今こうして生きていられる事も、幾多の人のお世話になりながら命を永らえているそれは日常の感謝で有り、不特定多数の人達への報恩の心が今求められていると提言しました。

最後に、講演中、経過時間「何分何秒」と時計を見ながら観客に何度となく伝え、90分の持ち時間、残りの時間は少年時代歌手に成りたかったという湘南ボーイとして、2曲、観客席に握手を求めながら歌って回りました。

日本人ならだれでも一度は見たい、聞いたことのある親しみのある顔と声で、日本を代表する司会者。NHK退職後57歳から歌謡曲CD6枚を出し、持ち歌は10曲。夢を夢で終わらせず、宿願の演歌歌手として、第二の人生にチャレンジ。

吉川精一氏の講演



会場では、市内小学校5年生の人権啓発標語作品170点を展示し、大勢の皆さんに見ていただきました。

中央隣保館

地域福祉事業

★高齢期の健康管理講演会

8月25日に増田友厚先生をお迎えして「今、支えあつて、こころ豊かに生きる」と題し講演会を開催いたしました。

講演では、最初に「人権の尊重」についての話をされ、「自分の努力や工夫でどうにもならないことでとやかく言わない」「それぞれにみんな事情があるわかりもしないでとやかく言わない」「人は誰でも一生懸命生きていく」だから、そのことをとやかく言わない。そのことで差別してはいけないとお話をされました。

また、「いのちの大切さ」について、未熟児を預る聖マリア



病院での感じたことを交え、多くの人の「願い」と「支え」また「たくさんさんの犠牲」によって「自分のいのち」があること知ってほしいと話されました。

何回かの東北支援活動の中では、被災者は不安でいる、この大災害を忘れないで支援を続けることが大切だと話されました。

★知っておきたい介護教室

11月8日特別養護老人ホーム「佐久平愛の郷」施設の中を見学し、現場の職員から話を聞くという良い機会となり大変参考になりました。

その後、隣保館に戻り、市社会福祉協議会のヘルパー管理者である岩松さんから、「家族が病気で倒れたら」どうしたらいいか。また、介護保険で利用できるサービス等の説明を聞き、ちよつとしたことで、簡単に介

地域交流事業

★自分でつくる

EMぼかし教室

7月6日・9月7日の2回パートナーシップ佐久の奥村会長はじめ会員の方々に講師にEMぼかし教室を開催しました。男性の参加も多く、環境への関心の高さが伺えます。

花、畑や田を作っている人は、生ごみやもみ殻・米ぬかなどがリサイクルできるうえ良い作物が作れると熱心に作業していました。



★そばうち体験教室

11月22日にそば打ち体験教室を開催しました。参加者の半数が男性という料理教室は他になく、「信州人なら『そば』を打てるようになりたい」という意気込みを感じました。

護者を移動させる方法等を学びました。

講師は白田でそば店を開業している友野先生。粉と水とを時間をかけてしっかりと混ぜながらそば打ちの「こつ」を説明していただきました。そばはルチンが多く、血管を強くし高血圧を予防するなど体に良い食物なので、一日一食はそばを食べていた、だいたいとのことでした。



★実用書道講座

毎月第2・4木曜日夜、岩井一郎先生の指導で、勉強していきます。漢文の長詩で千の異なる文字が使われている『千字文』を手習いしています。祝儀袋の表書きなども希望により指導しています。

★やさしい古文書講座

第3水曜日夜、岩井信人先生の指導で、勉強しています。江戸時代に野沢の瀬下敬忠が著した信濃の郷土史「千曲之真砂」を今年度から読んでいます。

古文書に興味のある方、一緒に勉強しませんか。新年度は第

2水曜日になります。

★手芸教室

第2水曜日午後、望月啓子先生の指導で、手芸をしています。パッチワークをして、ポーチや財布、バックやタペストリーなどを作製しています。

★絵手紙教室

第3水曜日午後、岩本幸枝先生の指導で、絵手紙を描いています。画材は季節の野菜や花、身近な生き物や風景など様々です。詩を添えて完成します。

★ヨーガ健康教室

第2・4月曜日の午後、白田貴子先生の指導で全20回実施し、無理をせず、ゆつくり気持ちよく体を整えました。

新年度も新たに募集予定です。

★初級パソコン教室

第1・3月曜日と火曜日の午後、各18回実施し、ワードとエクセルの基礎を学びました。

休日開館事業

★手話教室

第3土曜日の午前中、渡辺光子先生と宮崎茂徳先生を囲んで手話を学ぶ楽しい教室が始まりました。

みんな真剣にとり組んでいます。ご参加をお待ちしています。

浅科人権文化センター



地域交流事業

★センター祭り

浅科人権文化センター祭りを11月11日(日)に開催しました。当館教室参加者と小学生たち参加の大正琴による、美しい音色による祭りスタートとなりました。次に、中山道宿場太鼓保存会の皆さんによる、迫力ある太鼓の披露をしていただきました。

午後は、江嶋修作先生による「もう少し「ひと」を大事にする世の中に」と題して人権啓発講演会を行いました。参加者にわかりやすく身近な人権について講演をしていただきました。当日は、肌寒い日でしたが大勢の方にご参加いただきました。



★人権交流会

浅科小学校6年生と、高齢者との人権交流会が11月27日と30日に行われました。

両日ともに、すいとうん作りとレクリエーション、会食時の高齢者の皆さんの話を聞くことを通して、和やかな雰囲気の中で、世代間の交流の推進が図られたと同時に、教室での学習と違い、これからの学習に役立てていく機会が持てました。



★地区内外交流会

栄養士さんの指導のもと地元野菜を利用し、年6回地区内外交流会が実施され、地区の高齢者のみなさんとの交流が図られました。

地域福祉事業

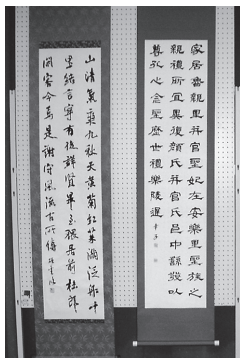
★高齢者健康料理教室

同和地区高齢者を対象とした「解放長生き会」健康料理教室を開催しています。ここでは、血圧測定、健康相談、マッサージ、料理講習など、健康教室と生きがいづくりに取り組んでいます。また今年度は年2回、視察研修も行ない、会の交流が図られました。

地域交流促進事業

★書道教室

昭和40年代から長年続いている書道教室です。毎週月曜日の夜は成人を対象に、また毎週水曜日の午後は小中学生を対象に書道教室を実施し数々の書道展、昇級試験にも取り組んできました。



★パソコン教室

6月から3月の第1・2・3金曜日に、初級パソコン教室を実施しました。

ワード教室では文章の編集から年賀状の作成、エクセル教室では身近な表を作ったり、自分で撮った写真を使ったカレンダーの作り方等を学びました。各パソコン教室とも大勢の参加者により、和やかな雰囲気の中で有意義な教室でした。

★手芸教室

5月から2月にかけて10回にわたり手芸教室を実施しました。ネクタイを利用したショルダーバック・家に眠っている布を利用してポーチ・手提げバックなどを製作しました。



★大正琴教室

毎月第2・4水曜日の午前に、大正琴教室を実施しました。

演歌だけではなく名曲も大正琴で演奏すれば違った味わいが楽しめます。また、演奏は指を動かすため、いつまでも若さと健康のイキイキ人生がみられると評判でした。

休日開館事業

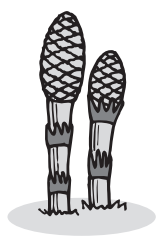
★絵手紙教室

毎月第1土曜日の午後に、絵手紙教室を実施しました。

ハガキいっぱいのにのびと描いた絵にその瞬間の気持ちを自由に添えます。描く楽しさ、贈る楽しさ、交流の楽しさと魅力が詰まった教室でした。

★生活・人権相談

相談事業を地域に広げ充実することを目的に、毎月第3土曜日の午後に、浅科人権文化センター相談員による、生活人権心配ごと相談を実施しています。お気軽におこしください。



望月人権文化センター

もちづき人権
フェスティバル

12月8日に望月人権文化センターにおいて、「もちづき人権フェスティバル」を行いました。望月解放子ども会の発表や手話サークルによる手話劇、望月中学校いじめ対策委員会によるスライドの発表などが行われました。

展示コーナーでは、島崎藤村「破戒」百年アンコール展を開催したほか、望月小学校人権標語、望月高校生人権平和通信、第16回いのちの駅伝パネル、子ども会作品、工芸教室作



品などを展示しました。

また、人権問題啓発講演会として部落解放同盟佐久市協議会書記長の高塚清美さんに「戒名の差別に取り組んで」と題し講演をいただきました。

その他、バルーンアート、切り絵、餅つき大会、健康相談、生活・人権相談も行いました。

大勢の方が参加し、人権について考える機会となりました。



地域福祉事業

★高齢者健康教室

心と体を健やかに保つため、高齢者健康教室を実施しました。

6月21日に開催した教室では、佐



地域交流事業

★手話教室

休日開館日に合わせ、月2回通年で「手話教室」を実施しています。

宮崎茂徳さん、渡辺光子さんを講師に、豊かなコミュニケーションを図るための手立ての一つとして



手話を習っています。

★工芸教室

月に2回程度、通年で工芸教室を実施しています。

講師の斎藤正男さんの指導により革細工でバック、小物入れ、ペンたてなどを作成しながら、交流を深めています。



★史跡めぐり

春、秋の2回、史跡めぐりを実施しました。

家に閉じこもりがちな方々が自然や歴史にふれながら、心身共にリフレッシュし、地域の交流を図りました。



★子ども会と地域の

方々の交流会

8月8日に子ども会と地域の方々の交流会を行いました。いっしょに歌を唄ったり流しそうめんを行い交流を深めました。

★ヨーガ教室

6月・10月に月2回、ヨーガ教室を実施しました。誰にでも無理をせずできる内容で大変人気がありました。

休日開館事業

毎月第2・第4土曜日に望月人権文化センターにおいて、平日に來られない方のために休日開館事業を実施しています。生活・人権相談等も行っていますので、お気軽にご相談ください。

相談援助事業

★こち駒事業

学校に行きづらくなった子どもの成長を見守り支える親たちの会として、「こち駒の里子育てをみんなで語る会」通称「こち駒」を年6回実施しています。



白田人権文化センター

地域交流事業

★日帰り研修会

6月7日に、望月人権文化センターと合同で26名の方にご参加いただき、北信方面へ、また、10月31日には、中央隣保館、望月人権文化センターと合同で31名の方にご参加いただき、群馬県方面へ日帰り研修に行きました。

普段、なかなか交流する機会のない白田地区と旧佐久地区、望月地区の皆さんを中心に、参加者相互の交流深めるとともに親睦を図ることができました。

また、群馬県のハツ場ダム広報センターでは、ダムのために水没する長野原の方々の半世紀近くに亘るご苦労とダムに対する思い等を学びました。

このように、交流を通じて、情報の交換と親睦を図ると共に、幅広い知識の習得などを目的として実施しています。

参加者の皆さんが今回の研修で得たものは、今後の隣保館事業を推進する上で、大いに役立つことと思います。

★クリスマス家族映画会

一人ひとりの人権を尊重した明るい社会を願って「クリスマス家族映画会」を、12月23日、佐久市コスモホールにて開催しました。

映画は、「昆虫物語みつばちハッチ〜勇気のメロディ〜」を上映しました。



「昆虫物語 みつばちハッチ」は、家族の絆や自然との共存、友への思いと他人の立場に立つて考えることの重要さや尊さを感動的に描いた、観るものに勇気と希望を与える映画です。

当日は多くの市民の方にご来場いただき、会場はほぼ満席になるなど、盛況のうちに終わりました。たくさんのご来場ありがとうございました。



下越同和教育集会所を会場に各種教室を開催しています。

★舞踊教室

武川長子先生の指導で、様々な曲に合わせた踊りの練習に取り組んでいます。

練習後のおしゃべりも楽しい和気あいあいの教室です。

「大勢の皆さんの前で踊れるようになる」を合言葉に活動しています。

★生け花教室

佐藤澄子先生の指導で、四季折々の花を使って、心を込めて生けています。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

貸館案内

中央隣保館・望月人権文化センターでは、会議室等の貸し出しをしています。土・日曜日・祝日も利用できます。

グループ活動、会議などにご利用ください。

使用時間は、午前9時から午後10時までです。

使用料は、下記のとおりです。

施設名	場所等	使用料 (1時間あたり)
中央隣保館 ☎62-0991	大会議室	700円
	会議室	200円
	生活改善室	300円
	料理講習室	400円
望月人権文化センター (望月交流センター) ☎51-1135	相談室	200円
	生活改善室	300円
	会議室 1	300円
	会議室 2	200円
	多目的利用室 1	300円
	多目的利用室 2	300円

生活・人権相談事業

中央隣保館、各人権文化センターでは、「生活・人権相談窓口」を常時開設し、地域の皆さんの生活上の相談や人権に関わる相談などに応じています。

相談時間は、下記のとおりです。

中央隣保館	月曜日～金曜日 第3土曜日	8時30分～17時15分 8時30分～17時15分
浅科人権文化センター	月曜日～金曜日 第3土曜日	8時30分～17時15分 13時30分～16時30分
望月人権文化センター	月曜日～金曜日 第2・第4土曜日	8時30分～17時15分 8時30分～17時15分
白田地区 (下越集会所)	第2・第4 水曜日・金曜日	13時～17時

秘密は厳守され、必要に応じて関係機関・施設などの紹介もおこなっていますのでお気軽にご相談ください。

平成25年度

隣保館地域交流各講座へのお誘いカレンダー

市民の皆さんのご参加をお待ちしております。

参加申し込み・お問い合わせは、中央隣保館、各人権文化センターまでお願いします。

また、講座の内容等にご要望がありましたらお申し出ください。

■中央隣保館 ☎62-0991 ■浅科人権文化センター ☎58-2039
 ■望月人権文化センター ☎51-1135 ■臼田人権文化センター ☎62-0991（中央隣保館内）

	講座及び教室内容	日 時	場 所	講師・指導者	備 考
中央隣保館	実用書道講座	第2・4木曜日 午後6:00～8:00	中央隣保館	岩井一郎先生	材料費実費
	やさしい古文書 入門講座	第2水曜日 午後6:00～8:00		岩井信人先生	
	手芸教室（パッチワーク）	第2水曜日 午後1:30～3:30		望月啓子先生	材料費実費
	絵手紙教室	第3水曜日 午後1:30～3:30		岩本幸枝先生	材料費実費
	ヨーガ健康教室	5月～3月・第2・4月曜日 午後1:30～3:00		臼田貴子先生	年間（20回）3,000円 5/1受付開始
	手話教室	第3土曜日 午前9:30～11:30		渡辺光子 先生 宮崎茂徳 先生	
	初級パソコン教室 （ワード・エクセル）	6月～1月・第1・3月曜日 午後1:30～3:30		職員	ノートパソコン持参 5/1受付開始
浅科人権文化センター	成人カルチャー書道教室	毎週月曜日 午後7:30～9:00	浅科人権文化センター	寺尾賢明先生	テキスト代実費
	浅科書道教室	毎週水曜日 午後3:00～5:00		寺尾瑠美子先生 町田文江先生	年間テキスト代他 5,000円
	大正琴教室	第2・4水曜日 午前9:30～11:00		山浦克巳先生	
	絵手紙教室	第1土曜日 午後1:30～3:30		岩本幸枝先生	年間はがき代1,000円
	音楽を楽しむセミナー	年2回		水間みや子先生	
	手芸教室	5月～2月・第1木曜日 午後1:30～3:30		小山三保子先生	材料費実費
	初級パソコン教室 （ワード・エクセル）	6月～2月・第1・3金曜日 午後1:30～3:30		職員	ノートパソコン持参 5/1受付開始
望月人権文化センター	手話教室	第2・4土曜日 午前9:30～11:30	望月人権文化センター	渡辺光子先生 宮崎茂徳先生	
	工芸教室	月2回		斎藤正男先生	材料費実費
	高齢者健康教室	年3回		井出勇次先生ほか	
	子育てを語る会「こち駒」	年6回		田子知子先生	
	ヨーガ健康教室	6月～3月・第1・3木曜日 午後1:30～3:00		臼田貴子先生ほか	年間（20回）
	初級パソコン教室 （ワード・エクセル）	6月～2月・第2・4金曜日 午後1:30～3:30		職員	ノートパソコン持参 5/1受付開始
臼田人権文化センター	舞踊教室	第2水曜日 午後1:30～3:30	下越同和教育集会所	武川長子先生	
	生け花教室	第4金曜日 午後1:30～3:30		佐藤澄子先生	材料費実費

***** 人権ビデオの貸出し *****

人権問題についての理解と認識を深めていただくため、人権同和教育啓発ビデオの貸出しを

■中央隣保館 ■各人権文化センター ■人権同和課（☎62-3135）でおこなっています。

各種研修会や学習・研究等にお気軽にご利用ください。

農 業 委 員 会 だより

賃借料情報一覧表

(10 a 当たり)

農地区分	項 目	旧佐久市	旧臼田町	旧浅科村	旧望月町	佐久市全体
水田	データ数	240件	188件	49件	61件	542件
	平 均 値	11,359円	11,338円	14,136円	10,746円	11,598円
	最 高 額	18,000円	18,000円	18,160円	18,000円	20,000円
	最 低 額	3,633円	4,000円	10,000円	5,000円	3,633円
畑	データ数	66件	23件	8 件	42件	144件
	平 均 値	7,747円	5,963円	6,500円	7,555円	7,485円
	最 高 額	13,000円	10,000円	7,000円	10,000円	13,000円
	最 低 額	3,850円	3,000円	5,000円	2,800円	2,800円
樹園地	データ数					4 件
	平 均 値					4,500円
	最 高 額					5,000円
	最 低 額					4,000円

集計に当たっては、調整前の平均値の170%以上と30%以下の契約は、除外してあります。したがって、各地区ごとの数値と、市全体の数値は一致しません。樹園地については、件数が少ない為、市全体のみの集計としました。

農地法が平成21年に改正され、今まで農業委員会が定めていた、標準小作料の制度が廃止され、代わりに、過去一年の農地に係る賃借料の情報提供を行うこととなりました。
平成24年の賃借料金の情報を提供します。農地の賃借料料についてはこれらを参考に、当事者間で十分協議のうえで決めてください。

農地の賃借料を決めるにあたり
平成24年（昨年）の農地の
賃借料金情報を提供します

全国農業新聞

全国農業新聞は、先進的な農業経営者の取り組み事例や国内それぞれの産地が工夫する市場への対応、新しい農業基本法と関連諸施策など「くらしと経営」に役立つ情報を提供しています。

先進技術、新製品、新品種をいち早く紹介しています。くらしと経営（相続・税金・年金・農地等相談コーナー、健康・趣味・料理等）に役立つ情報がいっぱい載っています。農業・農政の動きをわかりやすく解説しています。

申し込みは、お近くの農業委員または農業委員会へ

発行日 毎週金曜日

購読料 1 か月600円

発行所 全国農業会議所

購読申込所 佐久市農業委員会

全部でトラック30台分のヤキヌカを作り、田と畑の約9 haの農地に土壌改良材として使っています。寒い中、春の農作業の計画を話しながらの作業です。



うまい農作物づくりに、農家の皆さんはそれぞれ独自の取り組みを行っています。農業委員の土屋直人農地部会長と土屋幸男委員は農閑期の冬に、ヤキヌカ（もみ殻燐炭）作りを行っています。暮れから3月まで天気の様子を見ながらの作業です。

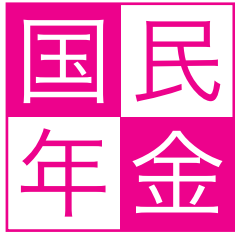
土壌改良のため
ヤキヌカづくり

老後の生活のため、 農業者年金に加入しましょう。

国民年金の上乗せ年金として、農業者だけが入れる年金制度です。

国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業を行っている60歳までの方なら加入できます。

詳しくは、農業委員会事務局またはJA各支所へ



学生のみなさん、 「学生納付特例制度」 をご存知ですか？

日本国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金に加入し、保険料の納付が義務付けられます。しかし、学生は所得が少なく、保険料を納めることが困難な場合があります。

そのため学生に限り、保険料の納付を最長で10年間猶予し、社会人になってから納めることができる「学生納付特例制度」があります。

申請ができる方

◆対象となる方

20歳以上の学生（大学、大学院、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校など）で申請者本人の前年所得が118万円以下の方

（平成24年4月以降に会社などを退職して学生になった方は、前述の所得を超えていても審査が受けられます）

※夜間、定時制課程や通信制の学生も含まれます。

申請手続き（毎年申請が必要です）

◆受付窓口

市民課年金係

臼田・浅科・望月支所市民福祉課

◆必要なもの

- ①学生証または在学証明書（平成25年度有効のもの）
- ②印かん（ご本人以外が申請する場合）
- ③雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証（会社を退職されて学生となった方）

学生納付特例制度のチェックポイント

1 本人の所得のみで審査

一般の保険料免除（全額免除・一部納付）は、世帯主や配偶者の所得も含めて保険料免除の対象となるか判定しますが、学生納付特例は本人の所得のみで判定します。

2 障害基礎年金を受けられます

納付特例期間中に、けがや病気で重い障害が残ったときに、障害の状態に応じて障害基礎年金が受給できます。

3 承認期間

平成25年度の承認期間は、平成25年4月（または20歳の誕生日の前日が属する月）から平成26年3月までになります。

4 結果通知

日本年金機構から承認・却下の通知が、後日郵送されます。なお、決定されるまでの間は催告書が送付される場合がありますので、ご了承ください。

※学生納付特例が却下された場合は、保険料納付がその月数分さかのぼりとなります。

5 手続きは毎年4月から

在学期間中、申請は毎年必要です。平成24年度に「学生納付特例」の承認を受けた方には申請書（ハガキ形式の学生納付特例申請書）が送付されます。必要事項を記入し返送することにより、平成25年度の申請ができます。ただし、申請書が届かなかった方や在学する学校を変更した方などは、従来通りの申請になります。

6 追納

学生納付特例の承認を受けた期間は、資格期間に算入されますが年金額の計算には含まれません。将来の年金額を減らさないために、承認を受けてから10年間以内に保険料を納める（追納）ことができます。

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

国民健康保険の手続きお忘れなく

春は、新しい人生のスタートとなる季節です。国民健康保険（国保）に加入している方が、就職して会社の保険に加入されたり、遠隔地の大学・専門学校などに進学される場合は手続きが必要になります。

こんなときは届出を

就職したら…

●国保加入者が、就職して職場の健康保険などに加入した場合、国保の脱退の手続きは自動的にされますか？

●脱退の手続きは自動的にには行われませんので、必ず届出をしてください。

■国保の脱退手続きに

必要なもの

●職場の健康保険証

（コピー可）

●国保の保険証

●印鑑

●学生用の保険証

（交付されていた方のみ）

●高齢受給者証

（該当者のみ）

※国保の保険証は、職場の健康保険に加入した日から使えま

せん。新しい保険証が交付されるまでの診療については、勤務先にご相談ください。また、保険証が変わったら、必ずかかっている医療機関にも届けてください。

進学したら…

●国保加入者が、親元を離れて大学や専門学校などに進学する場合、保険証はどうなりますか？

●市外に転出される場合は、申請により学生用の保険証を作成することができます。

■学生用保険証の申請に

必要なもの

●在学証明書または学生証

（学生証はコピー可）

●国保の保険証

●印鑑

■会社を退職したら…

●会社を退職し、職場の健康保険を脱退した場合は、保険はどうなりますか？

●健康保険を脱退した日から国保に加入することになります。

◆国保の加入手続きに

必要なもの

■お問い合わせ

国保医療課 62-3164（直通）
または各支所 市民福祉課

●健康保険資格喪失証明書
または離職票

●年金証書

（年金を受給している

60歳～64歳の方

●年金手帳（60歳未満の方）

●印鑑

※届出が遅れると、医療費が全額自己負担になったり、保険料をさかのぼって納めなければならなくなります。

◆加入手続きの必要がない方

●退職後すぐに再就職し、勤務先の健康保険などに加入された方

●退職した会社の健康保険を任意継続した方（被保険者期間が退職した日まで継続して2か月（共済組合は1年超）あれば任意継続を選択することもできますので職場の担当者にご相談ください）

●家族が加入している健康保険の被扶養者になる方

*お早めに国保医療課または各支所市民福祉課（出張所は除く）にて手続きをお願いします。

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。

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

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（内線27・31）

望月支所 市民福祉課 53-3111（内線128・129）

軽自動車税に係わる

諸手続きをお忘れなく

軽自動車税は、毎年4月1日に所有者として登録されている方に課税されます。廃車や譲渡により、実際には車輛を所有していなくても、廃車・名義変更の手続きをしていなければ、引き続き軽自動車税が課税されます。まだ手続きをされていない方は、3月中に手続きを行ってください。

また、佐久市から転出する方も手続きが必要です。軽自動車やバイクの手続きは車種によって取り扱う場所が違います。

また、手続き内容によって必要書類などもそれぞれ違いますので手続きをするときは、まず各機関へお問い合わせください。

・軽自動車税の賦課期日は4月1日です
・軽自動車税には月割制度はありませんので、年度の途中で譲渡や廃車をして
も、軽自動車税の払い戻しはありません

お問い合わせ

税務課 市民税係

☎623040 (直通)

臼田支所 庶務税務係

☎823111

浅科支所 庶務税務係

☎582001

望月支所 庶務税務係

☎533111

車 種	手続きの場所
原動機付自転車 (125cc以下のバイク) 小型特殊自動車 (農耕作業用自動車を含む)	●税務課市民税係 または ●各支所庶務税務係 ●各出張所
軽四輪 軽三輪 軽二輪 (125ccを超え250cc以下のバイク)	●長野県軽自動車協会 ☎026-243-1967 ●長野県自家用自動車協会 佐久支部 ☎67-4677 川西支部 ☎53-2531
二輪の小型自動車 (250ccを超えるバイク)	●北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050-5540-2042 (テレホンサービス) ●長野県自家用自動車協会 佐久支部 ☎67-4677 川西支部 ☎53-2531

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧について

納税者が、自己の土地や家屋の評価額が適正かどうかを判断するために、ほかの土地や家屋の価格と比較できる「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧を次の日程により行います。また、納税義務者は、自分が所有する固定資産について、「固定資産課税台帳」の閲覧により価格や課税の内容について確認することができます。

期間および時間

4月1日(月) ～ 4月30日(火)

午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日を除く)

※市役所のみ

平日は午後6時30分まで、
第4日曜日(4月28日)は
午前8時30分～午後0時30分
まで縦覧できます。

持ち物

印鑑および納税者であることが確認できるもの
(納税通知書、課税明細書等)

縦覧場所

税務課資産税係
または各支所庶務税務係

お問い合わせ

税務課 資産税係 ☎623040 (直通)

臼田支所 庶務税務係 ☎823111

浅科支所 庶務税務係 ☎582001

望月支所 庶務税務係 ☎533111

縦覧できる方

- 固定資産税の納税者
- 納税者と同居の親族や納税管理人
- 納税者の委任状を持参した方

※法人の場合は、法人の代表者の押印が必要です。

縦覧できる帳簿

- 土地の納税者：土地価格等縦覧帳簿
- 家屋の納税者：家屋価格等縦覧帳簿

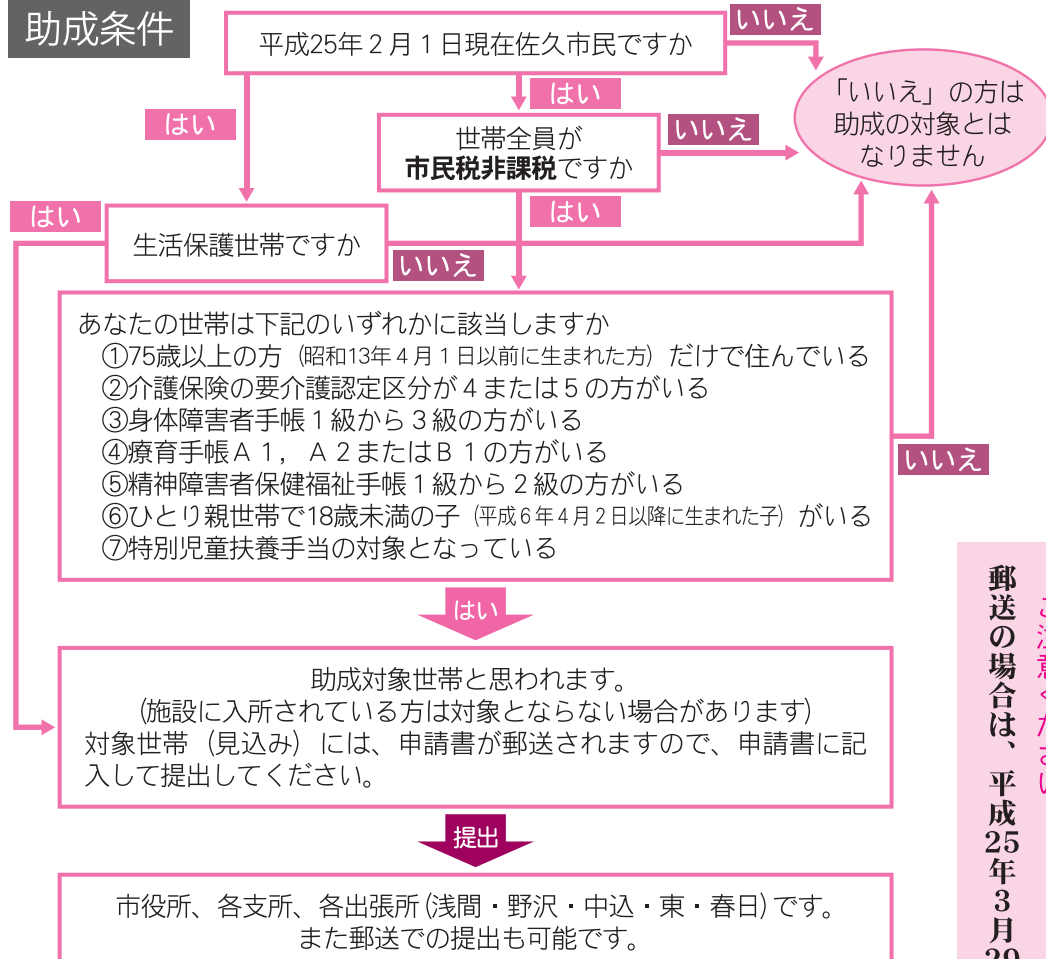
(所在、地番、地目、地積、価格を登載)

(所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格を登載)

手数料

無料

助成条件



※申請書が届かない、自分の世帯の状況がわからない、などご不明な点は下記までご連絡ください。

■お問い合わせ 福祉課 ☎62-3147（直通）
子育て支援課 ☎62-3149（直通）
高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）
臼田支所 市民福祉課 ☎82-3124（直通）
浅科支所 市民福祉課 ☎58-2078（直通）
望月支所 市民福祉課 ☎53-3111

助成内容

1世帯につき
5,000円

申請期間 平成25年3月31日（日）まで

※期間を過ぎての申請はできませんので
ご注意ください

郵送の場合は、平成25年3月29日（金）必着のこと

市では、低所得者への生活支援緊急対策として、冬期間の暖房に必要な灯油購入費用の一部を助成する「福祉灯油購入費等助成事業」を実施します。

福祉灯油購入費等助成事業を行います

農業者の皆さんへ 農業用免税軽油をご利用ください

昨年末以来の急激な原油高騰により、農業経営にも支障が出ています。

農業用の機械等に使用する軽油については、免税証の交付などの手続きを受けた場合に限り、軽油引取税（32.1円／㍓）の免税を受けることができます。

※例えば1000㍓使用する場合は32,100円の免税となります。

<対象となる農業用の軽油>

農業を営む者が使用する耕うんや栽培管理、収穫調整を行う農作業機械および畜産用機械（注：ただし道路を走行するものを除く）の動力源に使用する軽油。



<免税手続きのながれ>

- ①地方事務所に申請をして「免税軽油使用者証」と「免税証」の交付申請を行い、交付を受けます。
なお、申請に必要な書類は地方事務所税務課にお問い合わせください。
- ②「石油製品の販売事業者」に「免税証」を提出し、免税軽油を購入します。
- ③「免税軽油使用者証」の交付を受けた者は、免税軽油の引取等に係る報告義務を負います。



■お問い合わせ 佐久地方事務所税務課 ☎63-3139

農業者戸別所得補償制度の名称が 経営所得安定対策に変わります 新しい制度に関する説明会を開催します

佐久地域

日時
4月3日（水）
午後6時30分から
場所
佐久浅間農協本所
4階大会議室

臼田地域

日時
3月8日（金）
午後6時30分から
場所
あいとぴあ臼田
ホール

浅科地域

日時
4月16日（火）
午後6時30分から
場所
佐久市浅科支所
2階ホール西

望月地域

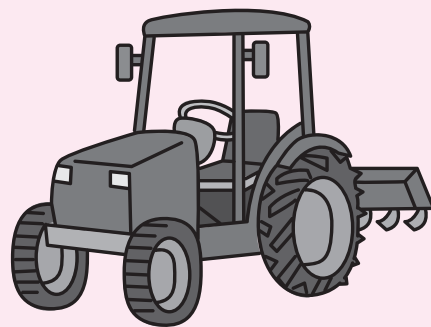
日時
3月26日（火）
午後6時30分から
場所
佐久市望月支所
3階大会議室

■お問い合わせ 佐久市農業再生協議会（事務局：佐久市農政課） ☎62-3203（直通）

農業機械および園芸施設設備等の 盗難に注意しましょう！

農業機械や施設内の設備の盗難が全国に多発しています。大切な農機具、施設設備を守るために以下の点に注意しましょう！

- 休憩時間でも農業機械等を、田畑等に放置しておかないようにしましょう！
※車体のキーを抜いたからと言って安心できません。知識のある人ならキーなしでも、エンジンを動かすことが可能です。
- 保管してある施設、および小屋等には必ず施錠しましょう。
※大型の農業機械等には、市販のハンドルロックをつけましょう！
- 万が一盗難にあったら、速やかに地元警察に連絡しましょう！
※「機体番号」を控えておき、通報の際に伝えられるようにしておきましょう。
- 地域の人みんなで防犯やパトロール、情報交換を行い「盗難の起きにくい地域」を目指しましょう！



■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）

しなの鉄道ダイヤ改正について



しなの鉄道では3月16日（土）にダイヤ改正を行います。今回の改正ではJR新幹線、小海線、篠ノ井線との接続を改善するとともに、地域の活性化に向けて取り組んでまいりました増便運行を軽井沢～小諸間で（上り・下り合わせて14本）継続実施いたします。また、今回の改正から115系2両編成列車を導入するため、一部の列車を除き2両、3両、5両編成の運転となるとともに、戸倉～長野間でワンマン運転を開始するため、しなの鉄道全線がワンマン運転区間となります。（朝夕の列車など一部の列車には車掌が乗車いたします）

詳しい内容については、しなの鉄道小諸駅（0267-22-0141）へお問い合わせいただくか、しなの鉄道のホームページ（<http://www.shinanorailway.co.jp/>）をご覧ください。

■お問い合わせ 高速交通課 ☎62-3439（直通）

春の火災予防運動

平成24年度全国統一防火標語

「消すまでは 出ない行かない 離れない」

3月1日(金)から3月7日(木)まで、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。

まだまだ寒さが続き、家庭や職場で暖房器具を使用する機会が多く、また、空気が乾燥して強い風が吹くこの時期は火災が多発しております。

火災は、「ちょっとした不注意」から発生しますので、火気の取り扱いには十分注意しましょう。

火災予防のポイント

- 住宅火災早期発見のため、住宅用火災警報器を設置しましょう。
- 火気を取り扱っているときは、その場を離れないようにしましょう。
- 風が強い時や空気が乾燥している日には、土手焼きや焚き火をしないようにしましょう。
- 土手焼きや焚き火をする場合は、消防署へ届出をしましょう。



■お問い合わせ

佐久消防署 ☎62-0119 北部消防署 ☎82-0119 川西消防署 ☎53-0119

3月1日から5月31日まで、「山火事重点予防運動期間」です

山火事は、貴重な森林資源に大きな被害を与えます。

春先は、乾燥しやすいことから、例年市内でも数件の山火事が発生しています。



- 枯れ草等のある火災の起こりやすい場所では、たき火をしない。
- たき火等の火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消化をする。
- 強風時および乾燥時には、たき火、火入れをしない。
- 山際の土手草焼きや、たき火をする際は、事前に消化器具を準備し、消火設備等も確認しておく。
- 山林内でのたばこ等の投げ捨ては絶対にしない。
- 山際の土手焼きなどを行う場合には、事前に消防署と市への届出が必要となります。

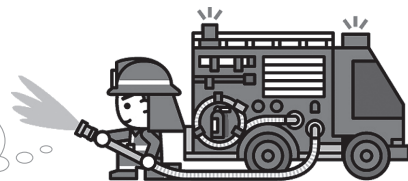
大切な森林資源を守り育てていくために、山火事予防に一層のご協力をお願いします。

「山の火事 もとは小さな 火種から」 (平成25年山火事重点予防運動標語)

■お問い合わせ 耕地林務課 ☎62-3247 (直通)

あなたも消防団に入って活動してみませんか

消防団って何？



消防団員の身分は「非常勤特別職の地方公務員」です。

消防団員は公務員です。ただし、非常勤であるため特別職の地方公務員となります。それぞれ職業を持つかわら、災害時等に消防団員として活動しますが、公的な活動することから、なすべきこと、守らなければならないことなど、条例等で定められています。

消防団の仕事

消防団員は、それぞれ職業を持つかわら、火災や風水害・震災時に消防団員となり消防活動を行います。また、行方不明者の搜索や警戒活動、火災予防活動など「自らの地域は自ら守る」という精神に基づき、住民の生命、身体、財産を守るため、地域において活動しています。

消防団員の処遇

消防団員は給与を受けて生活の資とする職務ではありませんが、その労に報いるため報酬や出動手当が支給されます。また、一定の期間を勤務すると、退職報償金が支払われます。

公務により怪我などをした場合には、公務災害としてその損害を補償することになっています。

入団資格は・・・

18歳以上の健康な方であれば、男女を問わず入団することができます。

詳しくはお近くの消防団員または下記へお問い合わせください。

■お問い合わせ 消防団管理室 ☎62-0119 (直通)



～農業者の皆さんへ～

赤米(雑草イネ)対策のお願い

ご自身の田で穂が抜き出て高く、籾の先が赤いイネが出ているのを見たことはありませんか？
また、収穫した玄米に赤いコメが入っていませんか？
ひょっとしたらそれは「赤米(雑草イネ)」かもしれません！

◇発生に気づいていない方、
また、発生しているのは気づいているけど
大丈夫だと思っている方

そのままだとこのような問題が
発生する可能性があります。

販売価格 食味の低下	・赤米(雑草イネ)の混入が多くなると色彩選別機で選別しきれなくなってしまう、等級落ちや食味低下を招き、販売価格も低下してしまいます。
収量の減少	・赤米(雑草イネ)が繁茂すると、栽培イネの生育阻害等の理由から平均13%(約1俵/10a)もの減収となることもあります。
農業機械での 伝播	・トラクターやロータリー・コンバイン等についた赤米の種子が他の田に持ち込まれ、赤米の発生面積がさらに拡大していきます。

こんなことにならないために！

春からできる赤米(雑草イネ)対策

- ・効果的な除草剤の使用(詳しくはJA・普及センター等に相談。)
- ・早期灌水・代かき回数の増加(赤米早期発芽種子の物理的防除)
- ・発生している田は、代かきや田植えを後に行う。(農作業機械による拡散防止)
- ・畝間に生えているイネの抜き取りを行う。

赤米は土の中で3年間経つと発芽能力を失うとされています。
そのため芽を出した赤米を、3年間きっちり除去することができれば完全に赤米を無くすことができます。
まずはJA普及センターへご相談ください。
地域一丸となって取り組み、赤米根絶を目指しましょう！

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203(直通)
または 佐久農業改良普及センター ☎63-3167

路線バス望月小諸線の廃止(平成25年3月末)に伴い 塩名田～小諸駅間を小諸すみれ号が運行します

佐久市と小諸市を結ぶバス路線として千曲バス(株)が運行する望月小諸線は、利用者の減少にともない昨年10月から減便して運行していましたが、平成25年3月末をもって廃止されますことから、代替輸送として、4月1日より、小諸市が運行している小諸すみれ号三岡線が塩名田～小諸駅間を運行します。運賃は、佐久市内の乗降および両市をまたがる乗降は200円、小諸市内の乗降は100円です。

○小諸すみれ号三岡線【4月1日より運行】

(佐久市に關係する便を抜粋)

塩名田→小諸行き			小諸→塩名田行き		
塩名田	塩名田北県住前	小諸駅	小諸駅	塩名田北県住前	塩名田
7:50	7:53	8:09	13:11	13:49	13:52
			16:43	16:59	17:02

(土日祝日は運休)

※塩名田7:50発、小諸駅16:43発の便は、従来の望月小諸線と同じ経路、小諸駅13:11発の便は、小諸すみれ号三岡線を耳取から塩名田まで延伸する経路となり、それぞれ経路が異なりますのでご注意ください。
※途中の停留所および時刻は、下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094(直通)

緑化木の無料配布

市では「緑のパートナーシップ事業」の一環として、行政区等の地域団体が行う緑化活動に対し、花苗や資材を交付し、公共施設や公益施設の緑化を推進しているところでありますが、この度、地域の更なる緑化推進を図ることを目的に、佐久市にお住まいの方を対象に緑化木の無料配布をします。

(※ただし、販売を主たる目的とする場合は除きます)

■配布方法

佐久市志賀緑化センター内の緑化木が配付の対象となります。現地で緑化木を確認していただき、希望される方は申請書に住所、氏名、連絡先および希望樹種、本数等を記入していただきます。

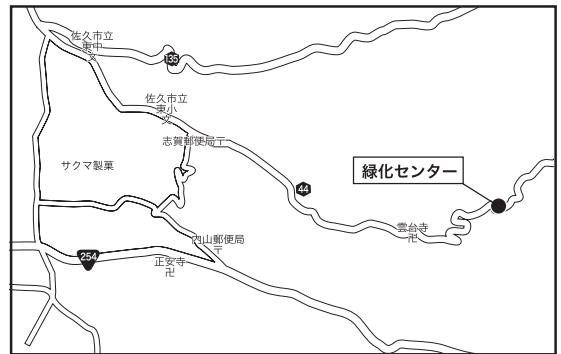
※なお、運び出しについては、自己負担によりお願いいたします。

■樹種例

アワブキ	ウノハナ	コデマリ	トサミズキ	フユザクラ
イチイ	ウメモドキ	サツキ	ナナカマド	モミ
イチヨウ	カルミヤ	シャラノキ	ナンテン	ヤマボウシ
イトヒバ	クヌギ	ツツジ	ニシキギ	ユキヤナギ
イロハモミジ	コウヤマキ	ドウダン	ハナスオウ	レンギョウ

※このほかにも約50種類、合計約2,800本の木が緑化センターにはありますが、中には大きく育てており運び出すのが困難なものがあるため、ここには比較的運びだし易く、本数が多いものを掲載しています。

■位置図



■配布日時等

3月31日(日)および4月7日(日) (午前9時から正午まで) 緑化センターを開放しますので、現地にて緑化木を確認いただき、希望の樹種等を申請してください。

開放日当日の運び出しも可能です。

お気軽にご参加ください。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424 (直通)

うな沢第2 最終処分場日曜日の開場のお知らせ

期 日 **3月24日(日)*雨天決行** お間違えのないように

受付時間 午前8時30分～正午／午後1時～午後4時

◆ふとん・じゅうたん・大型プラスチック類・ゴルフバック・チャイルドシート・スキー板等指定袋に入らない埋立ごみのみの受け入れとなります。

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

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

平成25年度の「佐久市家庭ごみ・資源物収集カレンダー」、「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方」を配布しました。お手元に届いていない場合は、生活環境課または各支所、出張所にありますので、ご自由にお持ちください。なお、支所、出張所には、それぞれの該当地域のカレンダーのみが置いてありますのでご注意ください。

また、郵送は行っておりません。

ゴミの出し方についてのお願い

◆3月、4月は引っ越しが多い時期ですが、事前に計画し、決められた日時にごみを出すよう心掛けましょう。家電製品、家具などは、民間の処分業者を利用し、適正に処理しましょう。

◆軟質系プラスチックの収集は月4回になっています。ごみカレンダーでよくご確認ください。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

平成24年度

第27回

佐久平の美術展

審査結果



平面部門 最優秀賞
「夢の中」 窪田富紀子

美術作品公募展として27回目を迎えた「佐久平の美術展」は、1月31日（木）、米谷清和、大津英敏、瀬戸 剛、竹内順一の各先生をお招きし厳正な審査を行い、応募作品135点から106点の入賞作品を選出しました。審査長の大津先生は「賞候補作を選んで並べてみると皆さんそれなりの力がありました。いい展覧会だと思います。」と講評を述べられました。

市立近代美術館では、入賞・入選作品、実行委員・審査にあられた先生方の賛助作品による展覧会を左記のとおり開催しました。また2月11日に大津先生、16日に米谷先生をお迎えし、作品鑑賞会を行いました。応募者、展覧会観覧者のみなさま、誠にありがとうございます。今年度の入賞者・入選者を紹介します。

■佐久平の美術展

会場 近代美術館

会期 2月9日（土）～24日（日）

時間 午前9時30分～午後5時

主管 佐久平の美術展実行委員会

■入賞

■最優秀賞

平面部門

「夢の中」

窪田富紀子

（上田市）

■優秀賞

平面部門

「椅子の在る朝」

清原いづみ

（佐久市）

「夏の日Ⅱ」

竹村忠彦

（上田市）

立体造形部門

「無題」

鹿之助・萬蔵

（東御市）

■奨励賞

平面部門

「老樹」

坂本ひろ子

（佐久市）

「いだく」

佐々木定子

（佐久市）

「過夏」

田中みよ子

（佐久市）

「野景」

戸塚美智子

（佐久市）

「旅へのいざない」

増田登志子

（佐久市）

「手を翳望む南佐久の風景」

春原健次

（小諸市）

「春あけの浅間山」

近藤恒昭

（千曲市）

■新人賞

平面部門

「空席」

（佐久市）

小林冴子

（佐久市）

■平面部門

◇佐久市 荒田正代、飯島聰子、井出宏、岩下秀子、白田志保子、萩原康弘、工藤たか子、小林和子、佐藤愛子、佐藤ゆう子、栗田いく代、清水文彦、清水有希、大工原照富、高野

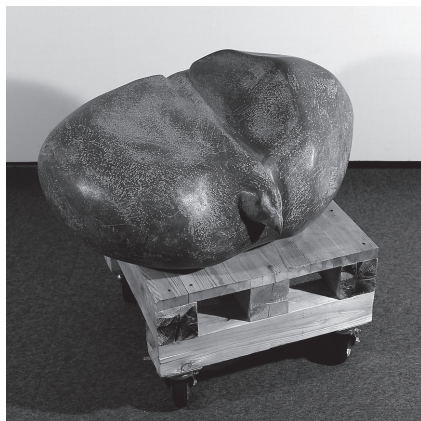


平面部門 優秀賞
「夏の日Ⅱ」 竹村忠彦



平面部門 優秀賞
「椅子の在る朝」 清原いづみ

■お問い合わせ
近代美術館
☎67-1055



立体造形部門 優秀賞
「無題」 鹿之助・萬蔵

- 家、高橋誠、高見澤英雄、津金貴代江、東城和雄、奈良康子、早川叫石、林光子、前島武彦、篠田泉、毛利定夫、柳澤秋菜、矢野幸枝、山田恭愛、油井昌子、吉澤政敏、依田賢治
- ◇小諸市 井出義和、生島澄江、柏木妙子、黒鳥正己、高橋重之、田中武司、田中玲子、土屋和人、都築行夫、野口聰子、平井克孝、水上寛、吉岡靖夫、米沢瑠美子、渡辺潤一郎
- ◇小海町 新津博美
- ◇軽井沢町 浦崎昌賢、塩川卓生、下山良範
- ◇御代田町 有馬健、内堀稔、櫻井たか子、島田芳樹、松井春江、宮本繁和
- ◇立科町 田中浩江
- ◇佐久穂町 市川益子、山浦臨
- 三、山口さき子
- ◇東御市 赤堀唱子、市川隆儀、大脇義明、萩原行夫、加藤眞佐子、金本真理、唐澤冬明子、小林洋子、佐藤正典、関美枝子、常田治子、西入和子、矢島啓子、柳澤成子、若林邦宏
- ◇上田市 石巻和平、岩附いづ子、小泉和子、西沢正一郎、松沢輝代、和方信子
- ◇長和町 星野於き子
- ◇青木村 上野光江
- ◇千曲市 金井月光、野崎定水、南沢吉子
- ◇山ノ内町 児玉一丈
- ◇東京都 岩下春夫
- 立体造形部門
- ◇佐久市 池田崇、齊藤智史、高橋正道
- ◇小諸市 共田茂
- ◇上田市 松下良徳、宮永征志

川村吾蔵記念館企画展

3月9日(土)～3月24日(日)

臼田地区において長年芸術活動が続けられ、絵画・陶芸教室の指導者として活躍された故平林和夫氏の作品を展示します。浅間山麓の自然を描いた油絵や水墨画、大正から昭和にかけての農家の生活を描いた色紙など、地域の自然と人々の生活を描いた作品をご覧ください。



■お問い合わせ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353 (毎週火曜休館)

平林和夫遺作展

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入館料が必要です。

入館料 (常設展示室)

一般300円、高・大/200円、小・中/100円

(20名様以上は団体割引あり)

開館時間 午前9時～午後5時

開館記念日 無料開放

3月24日(日) 午前9時～午後5時

川村吾蔵記念館は平成22年3月30日に開館しました。この開館日を記念し常設展示室も無料で観覧できます。

楽しく始めよう

受講者募集!!

書道入門講座

天来記念館では、書道をこれから始めてみたい方など、初心者を対象として書道入門講座を開催します。最近では、年賀状などもパソコンで簡単に印刷できるため、手書きのものをあまり見かけなくなりましたが、どこか温かみのある手書きによる「書」の魅力をもう一度味わってみませんか。

比田井天来の流れを汲む講師が、興味深い「書」の話も交えながら初心者でもわかりやすく丁寧に指導しますので、どなたでもお気軽にご参加ください。

期 日	テーマ	講 師	内 容
4月20日(土)	書道をはじめよう	山本秦鼎	用具の扱い方、筆の持ち方から始めて、書を書くための基礎を学びます。初心者でも安心して楽しく始められます。
5月11日(土)	楷書で書く①	山本秦鼎	楷書の基本点画をマスターしましょう。半紙に二字、筆の角度や毛筆のはたらきについてわかり易く解説します。
6月 8日(土)	楷書で書く②	桑原呂翁	楷書の基本点画を確認しましょう。動きのコツを習得するためには、繰り返し練習することが大切です。
7月13日(土)	行書で書く①	桑原呂翁	行書は個性を表現しやすく、暮らしの中で最も役に立つ書体です。行書独特の筆遣いのポイントを伝授します。
8月17日(土)	行書で書く②	山本秦鼎	行書の基本的な技法を学ぶと、筆の動きがスムーズになります。リズムに乗った筆の動かし方について説明します。
9月 7日(土)	ひらがなを書く	山本秦鼎	書を書くためには「漢字」も「かな」も大切です。字源をたどりながら現代文を書くためのかなを学びます。
10月19日(土)	楷書・行書で書く	桑原呂翁	楷書や行書にはいろいろな書きぶりがあります。多彩な表現技法を知り、ここまでの学習成果を確認しましょう。
11月 9日(土)	書の作品鑑賞	桑原呂翁 山本秦鼎	他人の作品を見ることは、書を学ぶ上でとても大切なことです。書の上達には欠かせない、鑑賞のコツをお教えします。
12月 7日(土)	筆で書く年賀状	山本秦鼎	手書きの年賀状には温もりがあります。来年の年賀状は活字ではなく、自分の文字で心を伝えてみませんか。
1月11日(土)	漢字仮名交じりの書	山本秦鼎	古典的な漢詩や和歌などではなく、自分の好きなことばを現代文で書くための基礎を学習します。
2月 8日(土)	草書に挑戦	桑原呂翁	難しそうで、最初から敬遠してしまう草書。くずし方のルールがわかれば意外と簡単です。初心者のための草書入門。
3月 8日(土)	贈る書	桑原呂翁	色紙は贈り物に最適です。ここで一年間の学習の成果を発揮してみましょう。将来へのステップでもあります。

日 時 毎月1回（一覧表のとおり） 午前10時から12時まで

会 場 駒の里ふれあいセンター（佐久市望月支所となり）

受講料 年会費 18,000円 納入は原則1回払い

お支払いは第1回目の入門講座 4月20日(土)当日、現金にてお持ちください。

対 象 高校生以上

持ち物 書道用具（筆・硯・墨汁・半紙・文鎮・下敷 等）、新聞紙、ごみ袋等

募集定員 30名（定員になり次第締切り） 申込締切 3月17日(日)まで

申込み先 天来記念館 【毎週月曜日・祝日の翌日は休館日】

〒384-2202 佐久市望月305-2 ☎・FAX 53-4158

講師紹介

桑原呂翁先生（東京都出身）
書宗院代表。
日本の書学の主導的役割を果たしている。
師は、故桑原翠邦先生（東宮御所御進講）。

山本秦鼎先生（東京都出身）
創玄書道会所属。都立高校書道講師。
東京学芸大学大学院で専門的に書の研究を行う。
師は、故金子卓義先生（創玄書道会）。

平成25年度 望月歴史民俗資料館講座開催のお知らせ

受講者募集!!

佐久市立望月歴史民俗資料館では、佐久市の歴史について、市民の方々に知っていただきたい内容の講座を開催します。どなたでもお気軽にご参加ください。

期 日	場 所	時 間	講 師	内 容
5月15日(水)	駒の里ふれあいセンター	19：00～20：30	佐久市古文書講座 講師 佐々木 久雄	中山道の成立と変遷―佐久編 ①小田井宿・岩村田宿
6月12日(水)			五郎兵衛記念館 学芸員 齊藤 洋一	中山道の成立と変遷―佐久編 ②塩名田宿・八幡宿
7月10日(水)			元望月歴史民俗資料館館長 尾崎 行也	中山道の成立と変遷―佐久編 ③望月宿・芦田宿
8月7日(水)			上田市立博物館 館長 倉沢 正幸	古事記・日本書紀から見た古代史
9月8日(日)	駒の里ふれあいセンター および現地	13：30～15：00	神長官守矢史料館 学芸員 柳川 英司	諏訪信仰の発祥と発展
10月13日(日)		10：00～16：00	望月歴史民俗資料館 学芸員 福島 邦男	東信濃の御牧を巡る ―講話とバス視察―
11月10日(日)		13：30～15：00	元望月高校校長 吉田 茂男	佐久地方の自然形成 ―佐久の地形の成り立ち―
12月15日(日)			軽井沢高校 校長 田沢 直人	佐久地方の子どもの行事
1月19日(日)			佐久市教育委員会文化財課 専門員 羽毛田 卓也	佐久の山城 ―中世山城の築城―
2月23日(日)			上田小県近現代史研究会 会長 小平 千文	開墾の歴史と御牧原の開拓

■お申し込み・お問い合わせ 〒384-2202佐久市望月247
望月歴史民俗資料館（毎週月曜日・祝日の翌日は休館日）
☎・FAX 54-2112

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
	3月7日（木）	望月生きがいセンター	望月支所 市民福祉課 高齢者児童福祉係 ☎53-3111（内線125）

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 望月支所 市民福祉課 ☎53-3111（内線125）

うすだスタードームへ行こう!!

「パンスターズ彗星観望会」のお知らせ

2011年に発見された「パンスターズ彗星」が、現在地球に接近中です。この彗星は順調に明るくなれば、3月～4月初旬ごろ、肉眼でも見える可能性があります。うすだスタードームでは3月16日夕方に「パンスターズ彗星観望会」を開催し、この彗星を双眼鏡や望遠鏡でお楽しみいただきます。予約は不要です。お気軽にお越しください。



(※写真は2004年のブラッドフィールド彗星)

日時 3月16日(土) 午後5時30分～7時30分
(彗星が見えるのは6時ごろまで) ※雨天中止

会場 「うすだスタードーム」

内容 パンスターズ彗星観望、木星、月面観望

参加料 無料 ※入館料(一般500円/小中学生250円は必要です。)

※彗星は状況によって明るさが予報通りにならず、大変見づらい場合もあります。
あらかじめご了承ください。

■お申し込み・お問い合わせ

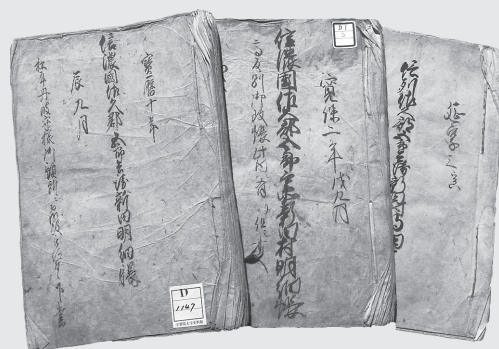
天体観測施設「うすだスタードーム」 ☎82-0200

五郎兵衛記念館
企画展

入館料 無料

江戸時代の五郎兵衛新田 と周辺村々のようす

「村明細帳」という古文書があります。村の様子
が明細に記されているので、その村について知るの
に便利な史料です。今回の企画展では、この村明細
帳から江戸時代の五郎兵衛新田の人口の変遷や、ど
のような品種の稲を栽培していたか、どのような肥
料を使っていたか、などをテーマに展示をします。
合わせて周辺村々に関する史料も展示します。



日時 3月5日(火)～24日(日) 午前9時～午後5時

ただし、3月11日・18日・21日は休館日

会場 五郎兵衛記念館

展示説明会 3月17日(日) 午前10時～11時30分
五郎兵衛記念館職員が展示史料の説明をします。

■お問い合わせ 五郎兵衛記念館 ☎58-3118 (月曜日休館)

佐久市子ども未来館

3月のイベント情報

プラネタリウム春季番組



曜日	時間	11:30~	14:00~	15:30~
平日		ブラブラ! ブラックホールのナゾ (団体予約がない場合のみ)	団体予約	コブクロ 流れ星に願いを
土・日・祝		ブラブラ! ブラックホールのナゾ	ブラブラ! ブラックホールのナゾ	

期 間 3月9日(土)から

料 金 観覧券または入館観覧セット券で観覧
できます。

※3月4日~8日までは番組入替のため、投映を
休止します。

☆新番組 コブクロ 流れ星に願いを

夜空に流れる一筋の光になぜ人は願いをかける
のでしょうか。宇宙から見る神秘的な流星群やコブ
クロのハートフルな曲に包まれながら、大切な人
と夜空を見上げてみませんか。



KONICA MINOLTA

☆秘密結社鷹の爪 THE PLANETARIUM ブラブラ! ブラックホールのナゾ



©蛙男商会/DLE

(両番組とも春の星座紹介とあわせて、約45分間)

プラネタリウム特別投映番組

「ひなまつりライブコンサート」

生演奏をBGMに満天の星空を投映します。
素敵な演奏を聴きながら春の夜空に輝く星々を
紹介します。

日 時: 3月2日(土) 午後6時30~7時30分

※事前申込が必要です。託児あり。

春の特別企画展

『世界の木の実・たね展』

とってもビックリ! お
もしろい! 世界の木の実
を集め、みずから動くこ
とのできない植物がどの
ようにして繁栄している
のか? タネの知恵を紹介
します。



期 間 3月16日(土)~5月5日(日)まで

料 金 入館料で見学できます。

3月の実験教室



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。

※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。

3月2日(土)・3日(日)	空中クラゲをつくってあそぼう
3月9日(土)・10日(日)	星座早見盤をつくろう
3月16日(土)・17日(日)	ボルタの電池をつくろう①

春休み! 毎日が実験教室

3月18日(月)・19日(火)	ボルタの電池をつくろう②
3月20日(水)~22日(金)	かさ袋ロケットをつくって飛ばそう
3月23日(土)~25日(月)	サイエンスショー(たねってすごい!)
3月26日(火)~28日(木)	地面すれすれグライダーをつくってあそぼう
3月29日(金)~31日(日)	宝石万華鏡をつくろう
4月1日(月)~3日(水)	たねの模型をつくって飛ばそう

◆ 利 用 案 内 ◆

開館時間: 午前9時30分から午後5時まで

休 館 日: 毎週木曜日(祝日の場合は開館)

詳しくは、子ども未来館までお問い合わせください。

■お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001

URL <http://kodomomiraikan.jp>

ながの子育て家庭優待パスポート協賛施設

長野県長寿社会開発センター割引協力施設

		個人	
入館券	科学展示室、科学体験 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

■筋力トレーニング教室

日時 5月13日～
月曜日(10回)
午前10時～11時30分
会場 佐久市総合体育館
講師 JACOT宮本憲一先生
定員 20人
参加費 1,500円

《制限なし》

■空手教室

日時 4月18日～ 木曜日(10回)
午後6時～7時30分
講師 空手道公認コーチ
油井周二先生
会場 佐久市宮武道館
定員 40人
参加費 小中学生1,500円・
一般2,000円
申込・問合せ

いずれの教室も参加費を添えて
体育課または各地区体育係へ。

●スポーツ大会参加者募集

問合せ 体育課
(佐久市総合体育館内)
☎62-2020

■第9回佐久市壮年ソフトボール大会

期間 5月12日(日)～8月下旬
会場 市内中学校グラウンドほか
チーム編成および参加料

■ファーストピッチの部

昭和48年4月1日以前に生まれ
た佐久市民男子で編成すること。
チーム編成詳細は、開催要項を参照
参加料 1チーム 10,000円

■スローピッチの部

昭和48年4月1日以前に生まれ

た佐久市民男子および女子2名(年
齢制限無し)以上で編成すること。
チーム編成詳細は、開催要項参照
参加料 1チーム 5,000円
参加申込
4月1日(日)までに、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。

●お詫びと訂正

広報2月号19ページの「ぴんこ
ろ御膳四季の詩⑩ 寒天と野菜の
ゴマスリ和え」の調味料に誤りが
ありました。正しくは、「すりごま
小さじ2、酢小さじ4、しょう油
小さじ4、みりん小さじ2、砂糖
小さじ3、練りからし少々」です。
訂正してお詫びします。

ご寄附ありがとうございます

【一般寄附】

市へ

▼「こどもの難聴 早期発見のしおり」1,000部 佐久ライオンズクラブ様
▼現金173,000円 美影会 会主西川扇十郎様(東京都)
▼現金50,000円 長野日石ガス株式会社様(小諸市)

浅科中学校へ

▼楽器16点および付属品 浅科中学校吹奏楽器整備事業実行委員会様

近代美術館へ

▼美術品2点

油井一人様(東京都)

▼美術品1点、資料7点

中村登紀夫様(東京都)

果樹・花き栽培アシスタント講習受講生募集

近年、農家では、高齢化や後継者不足等により農作業が十分できないため、栽培規模を縮小する農家が増えています。そこで、佐久市営農支援センターでは、農作業の労力確保に困っている市内果樹・花き農家を支援するため、農作業の手伝いができる方、退職後の就農を希望される方等を対象に、作業に必要な専門的基礎知識と技術を習得していただくための講習を開催します。農作業の手伝いに必要な専門的技術等について習得し、農業のお手伝いをしたい方、農家のお手伝いをしているが専門的な知識等について学んでみたいと考えている方等の受講をお待ちしています。

期間 ①果樹コース(主にリンゴ、プルーン、モモ) 5月～12月
②花きコース(主にキク、カーネーション) 4月～11月
(各コース15日程度)

会場 市内農家は場等

内容 座学:作業項目毎に1時間程度 実技:各作業1日2時間程度

定員 各コース20人程度 ※申込者が5人未満の場合、中止する場合があります。

受講料 無料

申込期限 3月14日(木)まで

アシスタントを受け入れる農家を募集します

この講習期間中に、受講生や講習修了生を受入れる果樹または花きの専業農家を募集します。

支援の対象作物は、主にリンゴ、プルーンとキク、カーネーションです。

希望する農家は、3月14日(木)までにご連絡をお願いします。

■お申し込み・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)

広告欄

佐久平駅前
駐車場

浅間口 第3駐車場 現在満車
第2駐車場 1日(24時間) 800円/日
月極 9,000円/月
夢科口 第1駐車場 1日(24時間) 1,000円/日
月極 10,000円/月
月極・時間貸あります!(即日契約駐車OK!)

3/1～31の期間中新規で6ヶ月以上の月極契約の方に 先着で粗品進呈
お問合せ先 佐久平駅前プラザ佐久 TEL.0267-68-7433 受付時間 8:30～19:30
佐久市佐久平駅前1-1(佐久平駅前併設) http://www.shinkou-saku.or.jp(社)佐久市振興公社

駅目の前!好立地に
3ヶ所ございます!
ぜひご利用下さい。

浅間口 第2・3駐車場
駐車可能台数 266台
夢科口 第1駐車場
駐車可能台数 112台
新幹線
佐久平駅

入園・入学のお祝いに 佐久子WAON加盟店

図書カード 4月始まり
を贈りましょう! ダイアリー
揃いました。

◆毎年好評の“教育書フェア”3月中旬～ 開催予定です!

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(3月)の
「おはなしの会」は
◎14日(木) 10:30～(第2木曜)
★16日(土) 15:00～(第3土曜)



大阪屋
あさみ店

TEL.0120-254-546 FAX.0267-66-1058
営業時間/10:00～22:00 [年中無休]
●一冊からでもお取り寄せOKです。●配送サービスもごさいます。

広告欄

●古文書を読む会参加者募集

申込・問合せ 五郎兵衛記念館
☎58-3118

郷土の古文書が読めるようになりたい、郷土の歴史を知りたいという希望者の声に応じて始まった勉強会です。初心者大歓迎です。

日時 4月11日(木)～
毎月第2木曜日の
午後7時30分～

会場 五郎兵衛記念館

参加費 無料(ただし、テキスト代は実費)

●鎌倉彫教室生徒募集

申込・問合せ
鎌倉彫記念館☎82-7095
または 佐久市文化事業団
(コスモホール内) ☎82-3962

日時 毎月第2土曜日
午前10時～午後3時

講師 木内小夜子先生

会場 佐久市鎌倉彫記念館

定員 20人

参加費 1回500円

●市営住宅入居者募集

問合せ 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7年度
構造等 中層耐火構造3DK
家賃 19,900円～29,700円

■川原団地(鍛冶屋:募集1戸)

建設年度 昭和58年度

構造等 簡易耐火二階構造3DK
家賃 15,300円～22,800円

■望月団地(望月:募集1戸)

建設年度 平成5年度
構造等 中層耐火構造3DK
家賃 16,100円～24,100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。)
 - ②収入が公営住宅法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 3月1日(金)～3月8日(金)

抽選会 3月21日(木)

入居指定日 4月1日(日)

申込 市営住宅入居申込書に市の指定する書類を添えて、平日の午前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 ■御馬寄団地 ■並木団地 ■下越団地
(特定公共賃貸住宅)

●スポーツ教室参加者募集

問合せ 体育課
(佐久市総合体育館内)
☎62-2020
または各地区体育係

《少年少女対象》

■レスリング

(5歳以上小学6年生)

日時 4月6日～
土曜日(10回)
午後2時～4時

講師 体協レスリング部

会場 佐久市総合体育館

定員 20人

参加費 1,500円

■ダンススポーツ(小・中学生)

日時 4月14日～6月23日
日曜日(10回)
午前9時30分～11時

講師 ながのアカデミア・
ダンスさーくる

会場 佐久市勤労者体育館

定員 40人

参加費 1,500円

《一般対象》

■ヨガ教室

日時 4月25日～8月29日
木曜日(10回)
午前10時30分～12時

講師 臼田貴子先生

会場 佐久市営武道館

定員 40人

参加費 1,500円

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/>

●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

問合せ 長野県行政書士会
☎026-224-1300

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 3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

●司法書士会による「無料相談会」

問合せ 長野県司法書士会
佐久支部 ☎66-3344

日時 3月23日(土)午後1時～3時

会場 イオン佐久平

ショッピングセンター2階

イベントホール

●献血のお知らせ

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3527(直通)

ケガや手術などで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 佐久市保健センター

日時 3月15日(金)

午前9時30分～11時30分

場所 佐久市立国保浅間総合病院

日時 3月15日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 佐久市浅間会館

日時 3月21日(木)

午前9時30分～11時30分

午後1時～4時

場所 イオン佐久平店

日時 3月23日(土)

午前10時～11時30分

午後1時～4時

日時 3月24日(日)

午前10時～11時30分

午後1時～4時

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

持参していただく物

運転免許証、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)

●スポーツ安全保険のご案内

問合せ スポーツ安全協会
長野県支部
(県教育委員会
スポーツ課内)
☎026-219-2474

万一のケガに備えてスポーツ安全保険に加入しましょう。スポーツ安全保険には「傷害保険」「賠償責任保険」「突然死葬祭費用保険」がセットされています。

加入資格 5人以上の団体
保険料(1人年額)

◇中学生以下の子どものスポーツ活動 …800円

◇高校生以上のスポーツ活動 …1,850円

◇65歳以上のスポーツ活動 …1,000円

◇短期スポーツ教室(3ヶ月以内) …800円

対象となる事故等

団体の活動中の事故および往復途中の事故

保険期間 平成25年4月1日～

平成26年3月31日

申込 体育課(佐久市総合体育館内) ☎62-2020および各地区体育係に加入申込書があります。必要事項をご記入の上保険料とともに銀行または郵便局窓口へ提出してください。

●浅科診療所の診療体制の変更についてお知らせ

問合せ 佐久市国保浅科診療所
佐久市塩名田570
☎58-2100

佐久市国民健康保険浅科診療所は、3月の診療体制を下記のとおり変更します。皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

診療日 火曜日および木曜日(火曜日は整形外科医師、木曜日は内科系医師による)
ただし、国民の祝日に関する法律に規定する休日および12月29日から翌年1月3日までの日は休診

診療時間 午前9時から正午まで
その他 往診・看取りは行わない。

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

入居者募集

小諸市
●JR長野新幹線
「佐久平」駅より車5分
●佐久北ICより車5分

社会福祉法人 のぞみ福祉会
ケアハウスのぞみ
4/1(月)20室増床 全室個室
車イス用トイレ・洗面台完備

入居一時金 なし 月額利用料 97,490円～141,990円
※収入により県の補助金があります。

○内訳※ 賃金 43,000円～49,000円
●生活費 42,490円
●車庫費 10,000円～50,500円 ※介護保険利用料、医療費、冬期暖房費は別途。

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

のぞみグループ ☎0267-22-9274(甘利医院2F)
*http://www.nozomi-g.co.jp/ *http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/

日帰り温泉
佐久市 「のぞみサンピア佐久」併設
佐久南ICより車で3分

住宅型有料老人ホーム 即入居可
ウェルハウスのぞみサンピア
別館介護居室

入居一時金 なし

月額利用料 133,000円～138,000円

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

広告欄

●「人権なんでも相談所」
3・4月の予定

問合せ 長野地方務局佐久支局
☎67-2272

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

日時 毎週月曜日
(祝日は除きます。)
午前9時～午後4時
(3月4日、11日、18日、25日、4月1日、8日、15日、22日)

場所 長野地方務局佐久支局
相談員 佐久地域の人権擁護委員

●3月の図書館行事予定

問合せ 中央図書館☎67-2111
白田図書館☎82-3932
浅科図書館☎58-4321
望月図書館☎53-0230

◆中央図書館

◇ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ

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30日(土)午前10時30分～
会場 中央図書館視聴覚室
◇おはなしの会

対象 子どもから大人まで
日時 3月9日(土)午前10時30分～
対象 園児・小学校低学年

日時 3月16日(土)午後3時～

対象 乳幼児

日時 3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 3月23日(土)午後3時～

会場 中央図書館
高齢者幼児ルーム

◆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 3月16日(土)午後2時～

会場 白田図書館内

◆浅科図書館

◇おはなし会

対象 子どもから大人

日時 3月16日(土)午前11時～

会場 浅科図書館 えほんのへや

3月の休館日

4日(月)、11日(月)、18日(月)、
25日(月)、26日(火)

●不動産評価等の無料相談会

問合せ (社)長野県
不動産鑑定士協会
☎026-225-5228

不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士が相談に応じます。

日時 4月1日(月)

午前10時～午後4時

会場 野沢会館 1階 103会議室

内容 売買、交換、相続、借地、
担保、賃貸借に係る不動産
評価

●「こころの相談日」3月の予定

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3189 または
各支所 市民福祉課

日時 3月18日(月)
午前9時30分～11時30分
(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

または各支所 市民福祉課

●健康づくり地域講演会のお知らせ

問合せ 佐久保健福祉事務所
健康づくり支援課
☎63-3164

日時 3月4日(月)
午後2時～3時30分

会場 長野県佐久勤労者
福祉センター ホール

講演 「佐久地域におけるがん・
生活習慣病予防」

講師 国立がん研究センター
がん予防・検診研究センター
予防研究部 部長
津金 昌一郎 氏

参加費 無料

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

L P G
石油
住宅設備

平成20年度 経済産業省
原子力安全・保安院長賞受賞

やっぱりガスだね!

地球と人にやさしい
環境づくりに
貢献します。

千曲バスグループ
千曲通商(株)

認定販売事業者
プロパンガス・ガス器具
住宅設備器具・空調設備

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

広告欄

税金コーナー

市税の納税はお済みですか？
お忘れの方は、早めにお納めください。

保険料コーナー

介護保険料 第12期
後期高齢者医療保険料 第9期
納期限 4月1日

下水道コーナー

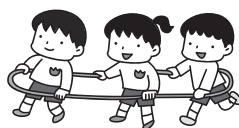
下水道使用料 3月請求分
納期限 4月1日

3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)
■中佐都児童館	7日(木)
■岩村田児童館	8日(金)
■中込児童館	1日(金)
■東児童館	5日(火)
■泉児童館	6日(水)
■岸野児童館	4日(月)
■高瀬児童館	13日(水)
■佐久城山児童館	14日(木)
■望月児童館	5日(火)
■あさしな児童館	14日(木)
■平根児童館	11日(月)
■小田井児童館	4日(月)
■切原児童館	6日(水)
■臼田児童館	13日(水)
■青沼児童館	3月は実施がありません
■田口児童館	3月は実施がありません

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。



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 3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



子どもの歯の教室 (要予約)

対象 2歳頃～就学前の幼児(25組)
内容 歯科健診・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話・育児相談
日時 3月7日(木)
午前9時30分～11時30分
（受付は午前9時15分～9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（子ども用と仕上げみがき用）・コップ・タオル
汚れてもよい服装でお越しください。
■予約・問合せ
健康づくり推進課 口腔歯科保健係
（サングリモ中込） ☎63-3781・63-3782



相談コーナー

●行政相談

浅科支所 3月15日(金) 午後1時～4時
あいとびあ白田 3月18日(月) 午後1時30分～4時
望月支所 3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・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

3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・11日・12日・13日・15日・16日・18日・19日・22日・23日・25日・26日・27日・29日・30日
■あさしな保育園内／午前9時～午後2時
1日・4日・6日・8日・11日・13日・15日・18日・22日・25日・27日・29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・11日・12日・13日・14日・15日・18日・19日・21日・22日・25日・26日・27日・28日・29日
■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149（直通）
または各支所市民福祉課

各種健(検)診事業・母子保健事業・乳幼児健診・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	100,338人	(-14人)
男	49,043人	(-16人)
女	51,295人	(+2人)
世帯数	39,399世帯	(+5世帯)
(2月1日現在)		(増減は前月比)

救急・火災件数

	1月の月間件数	平成25年1月の累計
人身事故	35件	35件
死亡	0人	0人
負傷	45人	45人
救急	381件	381件
火災	5件	5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 3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／3月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
時間 午後6時30分まで

3月の休日急病診療・平日夜間急病診療

診療時間	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	
診療日	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)	金澤病院 (岩村田804) ☎67-2048	■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・祝日を除く)
10日(日)	坂戸クリニック (中込3827-23) ☎63-6323	■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)
17日(日)	岡田医院 (協和6981) ☎53-2123	■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 (浅間総合病院の診療券が 使用できます)
20日(水)	高柳クリニック (野沢236-1) ☎63-1201	■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 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)
24日(日)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011	■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
31日(日)	さとう泌尿器科クリニック (岩村田1801-1) ☎68-2233	■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)	■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)

不用品活用コーナー

2月7日現在

譲りたい物

【無料】

●子ども用机、イス●パイプベッド●ポータブルトイレ●マウンテンバイク(大人用自転車)●学習机●プレハブ小屋(4畳程度、撤去・運搬等できる方)●浴衣(大人用、若者向け)●サイドボード●オルガン●電気カーペット●都市ガストーブ●座卓●タンス●ドラムセット●勉強机(女の子用)●スチール製のなす(7段)●ミノル式田植機●育苗箱●ベビースイミング用品一式●木製2段ベッド(宮なし)●電動鉛筆削り●事務機・イス・インフゴン●木製勉強机(95×60×140cm)●折りたたみベビーカー

【価格応談】

●アンパンマン補助便座●藤製ハイチェア(テーブル取外し可)●暖炉用薪●電動縄なし機●ナラ薪●家具調こたつ●リョービ高圧洗浄機(水圧8.5Mpa)●スポーツサイクル車(27インチ、6段)●アルミホイール(15×61/2(6.5) J J)●ダンロップ夏タイヤ(ホイールなし) 195/65/R 15(溝6.5mm)●ダンロップ夏タイヤ(ホイールなし) 215/65/R 16(溝6.5mm)

■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】

●大正琴の本(初級、講習用)●大人用イス●LEDシーリングライト(8畳用)●白田中学校運動着●切原小学校運動着●アンプ●高機織り機●壺座●ベビーベッド●2ドア冷蔵庫(100ℓ位)●洗濯機●液晶テレビ●DVDデッキ●電子レンジ●ビデオデッキ●浅科中学校女子制服、通学鞆●灯油風呂釜●アルミサッシ●ビニールハウス●パイプハウス●双子用ベビーカー●チャイルドシート●新生児用洋服(数量:多め)●ジュニアシート

【価格応談】

●フリーゲルホルン●ピッコロトランペット●フープロシャープWD-501D Pプリンタ●ミノルット育苗●家庭菜園用竹の棒(太さ3cm、長さ3m位 数量:多めに)●スタッドレスタイヤ(175/80/15)●双子用ベビーカー●トラクター ドライブハロー



佐久市民総勢 200 名エキストラ出演！
 中山道塩名田宿 お滝通りでロケ敢行！

ほくいん
 デジタルシネマの奇才**秋原北胤監督**が描く
 佐久地域ロケ映画第2弾

映画「**家**」(原作：島崎藤村)
5月11日よりロードショー





公開初日 秋原監督・西村知美さんの舞台あいさつ開催決定！(詳細は広報4月号にて)

出 演 西村知美、松田洋治、伴杏里、大谷みつほ、木本夕貴、
 小倉一郎 ほか

上映場所 佐久アムシネマ(佐久ICそば) TEL66-1622

■お問い合わせ 佐久市観光協会 ☎62-3285

佐久ケーブルテレビ
 市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

Saku City News 佐久シティニュース は
 月～金曜日 18:30～放送中です。

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

佐久市広報番組 市長出演日 3月19日(火)、21日(木)、23日(土)

TEL 63-4500 FAX 63-4550

fm さくだいら 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 3月6日(火)、20日(水・祝)

TEL 65-8888 FAX 65-8880

スマートフォンで
 エフエム佐久平
 を聴こう！




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 keijiban@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3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)