



今月のピックアップ

- 佐久市議会議員一般選挙・佐久市長選挙……………②～④
- 市の組織体制を見直しました……………⑥⑦
- 4月1日に市内のバスの時刻を一部改正します……………⑭⑮
- 平成25年度佐久市市税・介護保険料・後期高齢者保険料
納期限（口座振替日）一覧表……………⑤③
- 情報・インフォメーション……………⑥⑧～⑦⑤

Photo 夢に向かって！

中佐都バレーボールクラブは、「翔け！中佐都から世界へ」をキャッチフレーズに基本を大切に
した練習を重ねてきました。

今年、創部20周年を迎え初の全国大会に挑みます。諸先輩方、地域の皆さんの想いを胸にチーム一丸となって全国大会制覇を目指して頑張ります！（開催日／3月23日（土）～ 会場／高知県）

日(日)投票日 議会議員一般選挙 佐久市長選挙

任期満了に伴う佐久市議会議員一般選挙並びに佐久市長選挙は、4月7日(日)に告示され、4月14日(日)に投票が行われます。今後4年間の市政を託すにふさわしい候補者を選ぶため、棄権することなく投票しましょう。

投票できる人

日本国民で年齢満20歳以上であり、佐久市の選挙人名簿に登録されていて、投票日(4月14日)に佐久市内に住所のある人に限られます。

■年齢要件

平成5年4月15日までに生まれた人。

■住所要件

佐久市の住民票に記載されている人。

(平成25年1月6日までに転入届が済んでいる人を含みます。)

市内で転居した人

3月21日以降に市内で転居した人は、お手数でも転居前の投票所で投票してください。

投票所

投票所が変更となる地区		
投票区	地区	投票所
第3投票区	住吉町 西本町	住吉町公会場
第31投票区	佐太夫町第1 佐太夫町第2 橋場南 橋場西 橋場東 中込新町	サングリモ中込 佐久市中込 交流センター

投票所は4ページの「投票所一覧」をご覧くださいとともに、郵送される「投票所入場券」に略図をつけて記載してありますのでご確認ください。

投票時間

4月14日(日)の投票時間は、午前7時から午後8時までです。なお、馬坂・広川原地区は、午前7時から午後6時までです。投票は早めに済ませましょう。

投票の方法と順番

① 佐久市長選挙

投票しようとする候補者の氏名の上に○のゴム印を押して投票します。

② 佐久市議会議員一般選挙

投票しようとする候補者の氏名を書いて投票します。

市長選挙は記号式投票

投票用紙は、候補者の氏名があらかじめ印刷されています。投票しようとする候補者一人に對して、候補者氏名の上の欄に投票記載所に備え付けの「○記

号のゴム印」を押して投票します。

二人以上に○印を付けたリ、×や△等の別の記号をつけたリすると無効投票となります。

ただし、期日前投票、不在者投票、点字投票は、投票用紙に氏名を書いて(記名式投票、または点字を打って投票します。

平成二十五年四月十四日執行
佐久市長選挙投票
佐久市選挙管理委員会之印

○をつける欄

見本

一 投票しようとする候補者一人について、その氏名の上の○をつける欄に○印をおすこと

二 ○のほかは何もつけないこと

候補者氏名	佐久太郎
氏名	浅間山夫

期日前投票

選挙の当日に仕事や冠婚葬祭、用事や旅行、病氣やけが等により選挙の当日投票ができない方の特例として期日前投票ができます。なお期日前投票では、宣誓書の提出が必要です。宣誓書は当日受付で記入いただくか、佐久市のホームページから印刷し記入したものをお持ちいただいても結構です。

こんなときは

期日前投票が利用できます 選挙の当日に

- 選挙の当日区域を問わず、仕事や冠婚葬祭などの予定がある人。
- レジャーや買い物などの私用で外出し、投票日に投票区内にいない人。
- 病気・けが・出産の前後などの理由で、歩くことが困難な人。

期日前投票が
できる期間

4月8日(月)～4月13日(土)

(投票期間は、告示日の翌日から投票日の前日まで)

時間 午前8時30分～午後8時

場 所●市役所 5階501会議室(選挙管理委員会隣)

●臼田支所 2階第1会議室

●浅科支所 1階住民室

●望月支所 1階市民ホール

お住まいの地域はもちろん、勤務先や、お出かけ先などの最寄りの佐久市役所、臼田支所、浅科支所、望月支所のどこでも投票できます。

4月14日 佐久市

不在者投票

不在者投票のできる期間
4月8日(月)～4月13日(土)

滞在地における投票

佐久市の選挙人名簿に登録されていて、長期出張や就学のため、投票日当日佐久市以外の市区町村に滞在する場合には、滞在地の市区町村選挙管理委員会で投票できます。

この場合あらかじめ投票用紙を佐久市選挙管理委員会に請求していただくようになります。(請求書は佐久市のホームページから印刷できます。)

指定病院等における投票

病気などのため都道府県が指定した病院、施設等に入院・入

市内の指定病院・老人ホーム等

病 院	老人ホーム	介護老人保健施設
浅間総合病院	佐久福寿園	安 寿 苑
くろさわ病院	シルバーランドみつい	み す ず 苑
金 澤 病 院	ウェルガーデン佐久	シルバーポートつかばら
佐久総合病院	勝 間 園	シ ルバ ーポ ー トつかばら
佐久総合病院	佐 久 良 荘	愛 の 郷
美 里 分 院	望 月 悠 玄 荘	佐久総合病院
雨 宮 病 院	結 い の 家	老人保健施設
川西赤十字病院	塩 名 田 苑	保 護 施 設
	シルバードキしの	清 和 寮
	さ く ら 苑	
	佐久平愛の郷	

※重度の障害とは

身体障害者手帳	
両下肢・体幹・移動機能の障害	1級・2級
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	1級・3級
免疫・肝臓機能の障害	1級～3級
戦傷病者手帳	
両下肢・体幹の障害	特別項症から第2項症まで
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障害	特別項症から第3項症まで
介護保険被保険者証	要介護5

所していて歩行が困難な人は、その施設内で投票することができます。この場合、早めに施設の係員に申し出てください。

■郵便等による投票
身体に(※)重度の障害がある人で佐久市選挙管理委員会が交付した「郵便等投票証明書」をお持ちの人は、郵便等による不在者投票ができます。この場合、投票用紙の請求は4月10日までです。

■郵便投票における代理記載による投票
郵便等投票制度の対象になる

身体障害者手帳	上肢・視覚の障害 1級
戦傷病者手帳	上肢・視覚の障害 特別項症から第2項症まで

人で上記の表に該当するときは、投票用紙の請求や投票の際に代理記載をさせることができます。この場合の手続きについては、選挙管理委員会へお問い合わせください。

代理投票制度

私は字が書けないから投票しない、などと考えて棄権しないでください。いろいろな理由で字の書けない人のために、代理投票の制度がありますので投票所で申し出てください。

代筆する者もこれに立ち会う者も投票の秘密を厳守しますので、安心して投票することができます。

選挙公報

選挙告示後の4月9日頃から区をとおして配布いたします。また、市役所・各支所・出張所でも入手でき、市ホームページからもご覧いただけます。なお、郵送を希望される方は、選挙管理委員会へお問合せください。

佐久市議会議員一般選挙・佐久市長選挙投票所一覧

投票所名	投票区域	投票所名	投票区域	投票所名	投票区域
第1投票所 相生町公会場	上の城・岩村田相生町 一本柳	第31投票所 サングリモ中込 佐久市中込交流センター	佐太夫町第1・佐太夫町第2 橋場南・橋場西・橋場東 中込新町	第60投票所 浅科会館	塩名田
第2投票所 浅間会館	稲荷町・大和町・花園町 岩村田本町・荒宿	第32投票所 佐久市役所	中央区南町 中央区北町第1 中央区北町第2	第61投票所 佐久市療育支援センター	御馬寄
第3投票所 住吉町公会場	住吉町・西本町	第33投票所 佐久市役所中込出張所	北耕地・平賀新町 太田部・荒家・北口 平賀下宿・平賀中宿 平賀上宿・アベニュー	第62投票所 駒寄公会場	駒寄
第4投票所 佐久市福祉総合センター	猿久保・猿久保東	第34投票所 常和公民館	常和南・常和北	第63投票所 上原公会場	上原
第5投票所 長土呂公会場	長土呂	第35投票所 瀬戸公民館	西耕地・瀬戸中 瀬戸東・瀬戸南	第64投票所 中原構造改善センター	中原
第6投票所 上平尾研修センター	横根・上平尾	第36投票所 内山保育園	松井・町下・町中 町上・駄水・中村	第65投票所 佐久市浅科支所	下原
第7投票所 下平尾公民館	下平尾	第37投票所 相立公民館	相立・苦水	第66投票所 浅科福祉センター	八幡 (上町・中町・大平)
第8投票所 中佐都会館	赤岩・平塚 根々井塚原・上塚原	第38投票所 大月集会所	大月・黒田	第67投票所 八幡下農業生活改善施設	八幡(本町・宮本 桑山・入の沢)
第9投票所 常田公民館	常田	第39投票所 東地公民館	東地	第68投票所 御牧原多目的集会所	御牧原
第10投票所 下塚原公会場	下塚原	第40投票所 西地公民館	西地	第69投票所 矢島老人憩いの家	矢嶋
第11投票所 根々井公会場	根々井・大塚	第41投票所 安原公民館	安原	第70投票所 駒の里ふれあいセンター	長坂・城下・東町 八千代町・神田町・末広町 金井町・栄町・昭明町 本町・上本町・西町・県町 古宮・御桐谷町・吹上町
第12投票所 横和公会場	今井・三河田・横和	第42投票所 伊勢林公民館	紅雲台・伊勢林 駒場	第71投票所 印内地区農業生活改善施設	印内・印内原
第13投票所 鳴瀬老人憩いの家	落合・北岩尾・南岩尾	第43投票所 新子田世代交流館	新子田	第72投票所 茂田井区民会館	茂田井 立科町大字茂田井(※)
第14投票所 大和田集会場	大和田・白山	第44投票所 志賀下宿公会場	五十貫・志賀下宿 志賀中宿・志賀上宿	第73投票所 観音寺区農業生活改善施設	観音寺・立科町大字 茂田井観音寺(※)
第15投票所 小田井下宿公民館	小田井下宿・荒田	第45投票所 駒込公民館	駒込	第74投票所 百沢地区農業生活改善施設	御牧原・百沢 牧布施
第16投票所 西屋敷集会場	西屋敷	第46投票所 美里区公会場	諏訪・中荒・下荒 美里	第75投票所 布施地域コミュニティセンター	入布施・式部
第17投票所 野沢会館	田町・野沢本町・中小屋 十二町・取出相生町 取出中・取出上・本新町	第47投票所 住吉集会場	白田中町・住吉・伊勢 上荒・旭ヶ丘・平	第76投票所 抜井地区農業生活改善施設	抜井・中居・中石堂
第18投票所 原公会場	原上・原中・原下・原曙 原宮巻・原東南・原西南	第48投票所 白田館	白田勝間・城山・城下 宮本・稲荷・中央	第77投票所 布施南部地区農業生活改善施設	雁村・大木
第19投票所 鍛冶屋公会場	鍛冶屋・高柳	第49投票所 下小田切公会場	滝・横山・下小田切 泉ヶ丘	第78投票所 長者原地区農業生活改善施設	藤巻・一の原・長者原 東長者原・西長者原
第20投票所 跡部老人憩いの家	跡部	第50投票所 湯原公会場	湯原・湯原新田	第79投票所 御鹿の郷地域ふれあいセンター	下之宮・善郷寺・高橋 北春・上新・金井 堀端・大西・向反
第21投票所 三塚公会場	三塚・泉野	第51投票所 上小田切西区公会場	上小田切西 上小田切	第80投票所 新田地区農業生活改善施設	竹之城・新田・湯沢
第22投票所 中桜井公会場	上桜井・中桜井 下桜井・北桜井	第52投票所 切原会館	中小田切・北川	第81投票所 新町公民館	新町・宮之入・三明 茂沢・入片倉
第23投票所 農村環境改善センター	今岡・下県東・下県西	第53投票所 岩水公会場	岩水	第82投票所 入新町公会場	入新町・岩下
第24投票所 平井公民館	相浜・平井	第54投票所 入沢集会所	入澤	第83投票所 望月小学校駒の子ひろば	片倉・比田井・天神
第25投票所 杓沢公民館	杓沢・東立科	第55投票所 青沼会館	三条・十日町	第84投票所 高呂区農業生活改善センター	協東・高呂
第26投票所 竹田公会場	糠尾・日向・竹田 下平・熊久保	第56投票所 下越区公会堂	下越・竜岡・三分	第85投票所 大谷地生活共同館	大谷地
第27投票所 前山地区会館	小宮山・前山北中・前山南 洞源・泉・弥生ヶ丘	第57投票所 大奈良公会場	清川・大奈良・原 上中込	第86投票所 協西公民館	協西
第28投票所 大沢地区社会体育館	地家・大沢下町・大沢中町 大沢上町・大地堂	第58投票所 田口中町公会場	丸山・宮代・川原宿 田口中町・下町	第87投票所 小平公民館	小平・三井
第29投票所 大沢新田公会場	美笹・大沢新田	第59投票所 馬坂特農館	馬坂・広川原		
第30投票所 中込第2保育園	杉の木・石神・権現堂 前林・三石・三家第1 三家第2				

(※) ……佐久市地籍分

■お問い合わせ

佐久市選挙管理委員会

☎62-3502 (直通)

受付窓口が県から市へ変わります

「地域の自主性及び自立性を高めるための改革の推進を図るための関係法律の整備に関する法律」の施行により、平成25年4月1日から下記の受付窓口が県から市へ変わります。

手 続 き 等	受 付 窓 口	
	変更後（佐久市）	変更前（県）
小規模水道（簡易専用水道・準簡易専用水道・飲料水供給施設・簡易給水施設）に関する手続き 【具体的な内容】 ○簡易専用水道・準簡易専用水道設置届の受理 ○簡易専用水道・準簡易専用水道変更・廃止届の受理 ○飲料水供給施設・簡易給水施設設置届の受理 ○飲料水供給施設・簡易給水施設変更・廃止届の受理 ○その他「佐久市小規模水道維持管理指導要綱」に基づいた施設の維持管理等について	環境政策課 環境保全係 (☎62-2917)	佐久地方事務所 環境課
低体重児（出生時の体重が2,500g未満のお子さん）の届出に関する手続き 【具体的な内容】 低体重児に関する届出を「すこやか相談室」で受け付けます。 届出のあった低体重児のお子さんが未熟児（出生時の体重が2,000g以下または身体の発育が未熟なまま出生したお子さん）である場合、早期に相談を受けられるように、保健師・助産師が訪問します。	健康づくり推進課 健康増進係 (☎62-3189)	佐久保健福祉事務所（佐久保健所） 健康づくり支援課
養育医療に関する手続き 【具体的な内容】 出生時の体重が2,000g以下または身体の発育が未熟なまま出生したお子さんが、指定された病院に入院して治療を行う必要がある場合に、医療費の給付が受けられます。 ただし、世帯の所得に応じて、医療費の一部を負担していただきます。 手続きには、医師の意見書等を添付して申請が必要となります。	国保医療課 医療給付係 (☎62-3164)	
「主たる事務所が市の区域内にある社会福祉法人であって、その行う事業が当該市の区域を超えないもの」に該当する社会福祉法人における以下の手続き 【具体的な内容】 ○社会福祉法人の設立及び定款変更の認可 ○指導監査の実施 ○現況報告書の届出受理 など	福祉課 庶務係 (☎62-3147)	健康福祉政策課 地域福祉課 福祉監査室 介護支援室 障害者支援課 こども・家庭課
育成医療に関する手続き 【具体的な内容】 18歳未満で、特定の障がいをもつお子さんや、現在かかっている疾患を放置すると、将来において障がいを残すと認められるお子さんが、指定医療機関において確実な治療効果が期待できる治療を行う場合、その医療費の自己負担分について給付が受けられます。 ただし、世帯の所得に応じて、医療費の一部を負担していただきます。 手続きには、医師の意見書等を添付して事前の申請が必要となります。	福祉課 福祉係 (☎62-3147)	佐久保健福祉事務所（佐久保健所） 健康づくり支援課

■詳細は、市の各担当課へお問い合わせください。

市の組織体制を見直しました

市では、佐久市行政改革大綱に掲げる「柔軟で機動的な組織体制の確立」のため、職員数が減少する中でも、時代の変化や市民の皆さんの多様なニーズに即応できるよう、簡素で効率的な組織をつくることを目的として、4月からの組織体制の見直しを行いました。見直しの主な内容は、次のとおりです。

環境部 関係

- 環境に関する事務を総合的かつ専門的に処理するため、「環境整備推進局」と「生活排水部」を統合し「環境部」とするとともに、新エネルギーや水資源保全などの課題に対応するための「環境政策課」、および旧生活排水部の課を再編し「下水道業務課」「下水道建設課」を新設しました。

地域局 関係

- 支所間の連携を取り易くするとともに、地域に関する特定課題に迅速に対応するため「地域局」を新設し、その傘下に「地域整備室」（新設）と「臼田支所」、「浅科支所」および「望月支所」を置きます。なお、各支所における係体制は従来どおりです。

平成25年度の組織体制および主な業務内容の一覧（施設・出先機関等を除く）

	名 称	主 な 業 務	電話番号※1
総務部	庶務課	区長会 防犯 例規 文書配布 情報公開 防災	62-3002
	市長政策室	秘書・交際等 政策等調査	(代)62-2111
	職員課	人事 給与 職員研修 組織機構 職員共済 職員安全衛生	62-3019
	財政課	財政計画 予算編成	62-3032
	管財課	市有財産の管理・処分 車両管理	62-3038
	税務課	税の賦課 税関係の証明・原付標識の交付 申告相談 公図・土地台帳の閲覧	62-3040
	収税課	税の収納・管理 滞納処分 納税関係の証明交付	62-3043
	消防団管理室	消防団の管理	(代)62-2111
企画部	企画課	総合企画・調整 土地利用 行政改革	62-3067
	広報広聴課	行政情報の発信 広報佐久の発行 広聴事業 協働・市民活動の推進	62-3075
	契約課	入札・契約 入札参加資格の審査 物品の納入・保管	62-3084
	情報統計課	情報化の推進 情報管理 各種統計	62-3923
市民健康部	市民課	総合窓口案内 戸籍・住民基本台帳等の届け出・証明書の交付 国民年金の届け出・相談	(届出・証明) 62-3087 (年金) 62-3093
	人権同和課	人権同和教育・啓発 隣保事業 男女共同参画施策の推進 住宅新築資金等の償還	62-3135
	健康づくり推進課	感染症予防 予防接種 健康相談・教育 各種健(検)診 歯科保健 佐久総合病院再構築対策 地域医療 母子保健 成人保健 精神保健 保健補導員会	(健診) 62-3196 (予防) 62-3527 (健康相談) 62-3189 (口腔歯科) 63-3781
	国保医療課	国民健康保険の資格管理・給付 国保税の賦課 後期高齢者医療 福祉医療給付 養育医療	62-3164
環境部	環境政策課	新エネルギー 環境保全 公害 水資源の保全 墓地	62-2917
	生活環境課	市民相談 消費者生活 交通安全 ごみ処理 地域公共交通（遠距離通学バス運行管理、障害者福祉有償 運送、高齢者福祉有償運送を除く）	62-3094
	下水道業務課	下水道事業の運営 下水道使用料・負担金の賦課・徴収 下水道施設の維持・管理	63-0101
	下水道建設課	下水道施設の整備 排水設備の確認・検査 合併処理浄化槽	
	新クリーンセンター 整備推進室	新クリーンセンターの整備 温水利用型健康運動施設の整備	62-2916
	斎場整備推進室	新斎場の整備	62-3924

	名 称	主 な 業 務	電話番号※1
福祉部	福祉課	民生児童委員 戦傷病者援護 災害援護 障がい者（児）福祉 生活保護 療育支援 D V相談 社会福祉法人の監査等	62-3147
	子育て支援課	子育て支援 児童手当 保育所・児童館の整備・運営 保育料の賦課・徴収	62-3149
	高齢者福祉課	高齢者福祉 介護予防 在宅生活支援 家庭介護者支援 介護保険の資格管理・給付 介護保険料の賦課・徴収 要介護認定	(支援・相談) 62-3157 (介護保険) 62-3154
経済部	農政課	農水産業の振興 農業団体の育成 農作物災害	62-3203
	耕地林務課	林業の振興 林道の整備・管理 農業土木 農村整備 地籍調査	62-3242 62-3247
	商工振興課	商工業の振興 就労支援 商工業団体の育成 企業誘致 工業団地の整備	62-3265
	観光交流推進課	交流の企画・調整 定住促進 国際交流 姉妹都市・友好都市等交流 観光の振興 観光イベントの開催 観光施設の整備・管理	62-3283 62-3285
建設部※2	土木課	道路・河川・橋梁の管理・占用・維持補修 災害復旧 道路の除雪・融雪	62-3298 62-3302
	道路建設課	道路・橋梁・河川の新設・改良	62-3381
	都市計画課	都市計画の調査・策定 開発相談 街路整備 区画整理 市街地整備	62-3404
	公園緑地課	公園の整備・管理 地域緑化 自然環境保全	62-3424
	建築住宅課	建築相談 景観形成 住宅の耐震診断・改修 市営住宅の整備・管理	(市営住宅) 62-3430 (建築相談、景観、耐震 診断・改修) 62-6637
	高速交通課	高速交通事業の建設促進	62-3439
地域局	地域整備室	臼田地区まちづくり 佐久南インターチェンジ周辺の土地利用 事務分掌の見直し	(代)62-2111
	臼田支所 浅科支所 望月支所	地区区長会 防犯 防災 防災行政無線 税関係の証明交付・収納 戸籍・住民基本台帳等の届け出・証明書の交付 国保・年金・医療給 付の申請受付 市民相談 環境保全 ごみ処理 民生児童委員 戦傷病者援護 災害援護 障害者福祉 児童福祉 高齢者福祉 介護保険 各種健（検）診・健康相談・予防接種 母子保健 成人 保健 精神保健 保健補導員会 農政 商工関係の申請受付 観光イベントの開催 農業委員会関係の申請受付 耕地・建設事業等の地元要望受付および 現場確認 市営住宅の入退去・使用料の徴収	臼田支所82-3111(代) 浅科支所58-2001(代) 望月支所53-3111(代)
会計局	会計課	現金・有価証券の出納・保管・決算	62-3448
	検査課	竣工・完了検査 検査に伴う成績評定	62-3453
学校教育部	学校教育課	教育委員会の会議 教育の相談 奨学金 小中学校への就学 学校の組織編成	62-3478
	教育施設課	教育施設の建築・営繕 学校・関連施設の管理	62-3491
	学校給食課	学校給食の調理・提供	62-3493
社会教育部	生涯学習課	生涯学習の振興 青少年の健全育成	62-0664
	文化振興課	文化の振興 文化施設の管理・運営・整備	
	体育課	スポーツの振興 体育施設の管理・運営	62-2020
	文化財課	文化財の保護・管理・活用・調査	68-7321
	公民館	公民館活動の振興 研修センター・市民会館の管理運営	64-0551
	中央図書館	調査研究活動の支援 各種資料の収集・保管 読書活動の推進	67-2111
	近代美術館	特別展 企画展 公募佐久平の美術展 ギャラリートーク	67-1055
	議会事務局	議会の運営	62-3495
	選挙管理委員会事務局	各種選挙の執行管理 選挙人名簿の調製・管理 選挙啓発	
	監査委員事務局	財務・経営事業の監査	62-3502
	公平委員会	職員の勤務条件措置要求および不利益処分不服申立てに対する審査	
	農業委員会事務局	農業委員会の運営 農地法許可申請 農業者年金	62-3518

※1 電話番号につきましては、本庁舎の耐震工事等の関係で、変更となる場合があります。

※2 建設部につきましては、本庁舎の耐震工事の関係で、佐久総合体育館北側に位置する駒場仮事務所へ移転しています。

■お問い合わせ 職員課 ☎62-3019（直通）

平成25年4月1日から公の施設を 管理運営する指定管理者を指定しました

○指定管理者制度とは？

指定管理者制度は、福祉施設や集会施設などの市民の皆さんに利用していただく「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体にも任せることができる制度で、民間の力を活用し、市民サービスを向上させるとともに、経費の節減などを図ることを目的にしています。

この施設の管理運営を任せる事業者等のことを「指定管理者」といい、議会の議決を経て市が指定します。これまで指定管理者を指定して管理運営してきた施設のうち、平成24年度で指定期間が満了したことなどによって、引き続き指定管理者により管理運営していく12施設と、新たに指定管理者により管理運営していく5施設につきまして、平成25年4月1日から下記のとおり指定管理者を指定しましたのでお知らせします。

◎新たに指定管理者により管理運営する施設

施設名等	指定管理者	指定期間
改良住宅（35棟）、特定公共賃貸住宅（2棟）、その他の住宅（149棟） 3施設（計186棟）を一体として管理	長野県住宅供給公社	5年間
駒場公園（佐久創造館を除く）	一般社団法人 佐久市振興公社	5年間
榛名平公園	佐久薬草研究会	5年間

◎引き続き指定管理者により管理運営する施設

施設名等	指定管理者	指定期間
佐久市佐久情報センター	株式会社 パスカル	5年間
荒田同和対策集会所	荒田区	5年間
北口同和対策集会所	北口区	5年間
浅科保健センター	社会福祉法人 佐久市社会福祉協議会	5年間
中込共同作業センター	特定非営利活動法人 ピアほっとさく	5年間
佐久市春日交流センター	公益社団法人 佐久シルバー人材センター	3年間
佐久市望月生きがいセンター	社会福祉法人 佐久市社会福祉協議会	3年間
平尾山公園	佐久平尾山開発 株式会社	5年間
佐久中部地区農村環境改善センター	岸野地区区長会	5年間
プラザ佐久	一般社団法人 佐久市振興公社	2年間
望月麦・大豆等生産振興センター 望月農産物加工処理室（2施設を一体として管理）	望月駒の郷 バリューアップ研究会	5年間

この他、市では、平成25年4月1日現在で、42施設が指定管理者により管理運営されています。

■お問い合わせ 企画課 ☎62-3067（直通）



可決されたのは、平成24年度一般会計補正予算（第8号）で、3,350万4千円を追加補正し、総額を502億484万円としました。これは、原油価格の高騰が昨年度来続いていることから、低所得世帯に対する生活支援として、冬期間の灯油購入費等の一部を助成するための経費について補正を行ったものです。

平成25年佐久市議会第1回臨時会が2月7日に開かれ、市長が提案した予算案1件が可決されました。

佐久市議会
第1回
臨時会が
開かれました

佐久市職員 採用試験

(浅間総合病院 看護師・助産師・作業療法士・言語聴覚士・
医療保険事務・診療情報管理士・主任介護支援専門員)

平成25年 8 月 1 日採用予定の職員を次のとおり募集します。

試験の名称	試験区分	採用予定人員	受 験 資 格
浅間総合病院	看護師	10名程度	看護師免許を有する者で、昭和43年 4 月 2 日以降に生まれた者 (採用後、病院以外の市施設の勤務を命ぜられることもあります)
	助産師	若干名	助産師および看護師免許を有する者で、昭和43年 4 月 2 日以降に 生まれた者
	作業療法士	若干名	作業療法士免許を有する者で、昭和53年 4 月 2 日以降に生まれた 者
	言語聴覚士	若干名	言語聴覚士免許を有する者で、昭和53年 4 月 2 日以降に生まれた 者
	医療保険事務	若干名	財団法人日本医療保険事務協会が認定する診療報酬請求事務能力 認定試験(医科)合格者で、昭和43年 4 月 2 日から平成5年 4 月 1 日までに生まれた者(採用後、一般事務職員として勤務を命ぜ られることもあります。)
	診療情報管理士	若干名	診療情報管理士資格を有する者で、昭和43年 4 月 2 日以降に生ま れた者
	主任介護 支援専門員	若干名	主任介護支援専門員資格を有する者で、昭和43年 4 月 2 日以降に 生まれた者

試験日時(第1次)

5 月 5 日(日) 午前 9 時試験開始 ※2 次試験は、5 月下旬～6 月上旬頃を予定しています。

試験会場

佐久市立国保浅間総合病院

受付期間

平成25年 4 月 19 日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く) 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分

※郵便等の場合は、4 月 19 日(金)必着。ただし、簡易書留郵便等の確実な方法によること。

試験申込書の交付

浅間総合病院総務課庶務係(南棟 2 階)

郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ宛名を明記した返信用封筒(140 円切手を貼付した角 2 の大きさ)を同封してください。

受験申込先

浅間総合病院総務課庶務係(南棟 2 階) (〒385-8558 長野県佐久市岩村田1862-1)

受験申込時の提出書類

- 試験申込書
- 最終学校の学業成績証明書
- 受験資格に必要な免許証等の写し

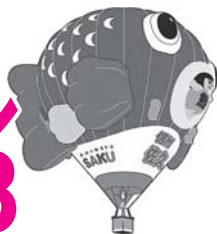
その他

この試験の実施にあたり提出いただいた個人情報、今回の採用試験のために必要な範囲でのみ利用しますので、ご承知ください。

■お問い合わせ 浅間総合病院 総務課 ☎67-2295 (内線5202)

第21回

佐久バルーンフェスティバル



•佐久ケーブルテレビ
•fmさくだいら76.5MHzで
情報をGetしよう!!

日程 **5月3日(金)～5日(日)** **2013**
会場 **千曲川スポーツ交流広場**

公式ホームページ
<http://www.saku-balloon.jp/>



ゴールデンウィークの風物詩「佐久バルーンフェスティバル2013」、今年も「子どもたちに感動を!」をテーマに開催します。

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5月3日(金) キッズデー					佐久地域 ゆるキャラ大集合 (10:30～) (予定)										
				開会式 (6:30～)	熱気球係留 (8:30～10:30)	たけしバルーンを拝みに「たけし軍団」がやってくる! (午前・午後各1ステージ)	ホンダトライアルデモンストレーション (10:00～10:30) (13:00～13:30)								
				熱気球競技 (6:30～9:00)			熱気球教室 (11:00～11:30) (14:30～15:00)				熱気球競技 (15:00～17:00)				
				体験イベント (8:30～) ステージ (9:00～)			●子どもたちの写生大会								
4日(土) ハートフルデー				熱気球係留 (8:30～10:30)			ホンダトライアルデモンストレーション (10:00～10:30) (13:00～13:30) (17:00～17:30)					バルーンイリュージョン (19:00～19:30)			
				熱気球競技 (6:30～9:00)			熱気球教室 (11:00～11:30) (14:30～15:00)				熱気球競技 (15:00～17:00)				
				体験イベント (8:30～15:00) ステージ (9:00～)							FMさくだいら開局15周年スペシャルステージ (15:00～)				
5日(日) 午前中のみ				熱気球係留 (8:30～10:30)			熱気球教室 (11:00～11:30)								
				熱気球競技 (6:30～9:00)											
				体験イベント (8:30～) ステージ			表彰式・閉会式 (12:30～予定)								
					佐久鯉まつり (9:30～15:00)										

※大会日程は、状況によりやむをえず変更または中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

佐久バルーンフェスティバル からのお知らせ

GWの風物詩となった「佐久バルーンフェスティバル」が今年も開催され、佐久の空に色とりどりの気球の華を咲かせます!

会場ではキャラクター気球の係留や「佐久の鯉太郎」「たけしバルーン」もお目見え! 皆様のご来場をお待ちしています!

●バルーンからのお願い●

熱気球は「見えない風」に乗る自然に優しい乗り物です。時には皆さまの家の近くで離着陸する事もあります。期間中は皆さまの田んぼなどに着陸する場合もあるかと思しますので、その際は是非ご理解ご協力をお願いいたします。

お近くで飛んでいる気球を見かけましたら、ほのぼのとした気球の世界をお楽しみください。

佐久バルーンフェスティバル組織委員会

バルーン会場の駐車場は

大変な混雑が予想されます。

5月3日、早朝の開会式や4日、夜に行われるナイトイリュージョンの時間帯は駐車場や会場周辺が大変混雑します。お時間に余裕をもってご移動ください。ご来場の際はシャトルバスがおすすめです!

お車でお越しになる方へ

臨時
駐車
場

岸野小学校グラウンド (60台)
高瀬小学校グラウンド (80台)
佐久合同庁舎駐車場 (400台)

無料シャトルバス運行します 3～5日

臨時駐車場 ⇄ バルーン会場
佐久合同庁舎駐車場
佐久平駅 ⇄ バルーン会場

市民の皆さんへ

(お願い)



会場周辺の交通渋滞等予想されます。また、シャトルバスの運行に伴いご迷惑をおかけするかもしれませんが、ご理解とご協力をお願いします。

イベント

特別企画

スカイスポーツ

- 佐久風の展示と模範飛行
- 熱気球教室

体験イベント（一部有料）（予定）

- 子ども凧作り教室（3日）
- 木工教室（3・4日）
- ぐにゃぐにゃ凧作り教室（3・4日）
- そば打ち体験教室（3・4日）
- ニジマス釣り体験（3・4日）中学生以下
- 魚のつかみ取り体験（3・4日）小学生以下・長靴持参
- 魚の炭火焼体験と試食（3・4日）
- 子どもバイク（3・4日）小学生以下

その他

- ターゲットナイン
- 薬草茶無料サービス
- ステージ催し物（地元各種団体等）
- 出店（ご当地グルメなど飲食関係のお店あります）

●「たけしバルーン」初登場

みんな体験搭乗してね！

●「たけしバルーンを拝みに「たけし軍団」登場！

殿より先に熱気球を体験！（3日）

ダンカン

なべやかん

マイコーリょう 他



●「佐久地域ゆるキャラ大集合」（3日）

佐久の鯉太郎ミニ君、アルクマ（長野県）

ルイザちゃん（軽井沢）みよたん（御代田町）

しらかばちゃん（佐久穂町）

しいなちゃん（立科町）予定

●佐久ご当地グルメまつり

安養寺ら〜めん・むしり他

●FM佐久平

開局15周年

スペシャルイベント（4日）



■お問い合わせ 佐久バルーンフェスティバル組織委員会（観光交流推進課内） ☎62-3285

目指せ！
銀幕デビュー！

秋原北胤監督 新作映画に係る ワークショップ（講座）開催のお知らせ

当市でもロケが行われた映画「一遍上人」「家」の秋原北胤（ほくいん）監督による、佐久地域ロケ第3弾映画の制作が決定しました！

作品の詳細は未定ですが、撮影は今年秋を予定しております。

映画の制作にあたり、前作に引き続きワークショップ（講座）を開催します。

ワークショップは、秋原監督をはじめとする関係者の皆さんが講師となり、新作映画の概要説明や演技指導などを行うことにより、一歩踏み込んで映画に参加していただくことを目的としています。

また、ワークショップにご参加いただいた方は、優先的にエキストラ出演ができるなどの特典もあります。

日程等は下記のとおりですので、ご家族やお友達をお誘いのうえ奮ってご参加ください。



【第1回ワークショップ】

期 日 4月13日（土） 午後1時30分～（約2時間を予定）

場 所 野沢会館 多目的ホール

内 容 映画「家」見どころ講座、新作映画の概要説明、演技指導（予定）

申込み方法 佐久市観光協会窓口（観光交流推進課内）に直接お申し込みいただくか、電話・郵送・FAX・メールのいずれかでお申し込みください。

お申し込みの際は、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・メールアドレスをお願いします。

参加費 中学生以上：1,000円／回 小学生：500円／回 小学生未満：無料

※ワークショップは今秋の映画ロケまでの間に数回開催する予定ですが、2回目以降の日程等は未定となっておりますので、詳細について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

Eメール kankou-k@city.saku.nagano.jp

QRコードからもお申し込みできます⇒



今年から 千曲川スポーツ交流広場で開催 第51回 佐久鯉まつり

【4日】

第26回佐久鯉マラソン大会

受付 7:00～8:15

開会式 8:30～ 競技開始 9:00～

場所 駒場公園多目的グラウンド

※競技時間内は会場周辺道路の渋滞が予想されますので、迂回をお願いします。また、通行される場合は、係員の指示に従い通行をお願いします。

新生児出世健康祈願

受付 9:30～

出世健康祈願 10:30～

場所 貞祥寺（前山）

内容 平成24年4月1日から平成25年3月31日までに出生したお子さんの出世健康祈願や緋ブナ（ひぶな）の放流、知恵団子や甘茶（あまぢあ）のふるまいなど。

新生児に記念樹を配布！

スポーツイベント 3日～5日

リトルシニア東北信大会（市営球場ほか）	3～4日 8:00～
合気道演武大会（市営武道館）	4日 13:00～
剣道大会（総合体育館）	5日 8:15～
ソフトテニス大会（市内4会場）	5日 8:30～
弓道大会（駒場公園弓道場）	5日 9:20～
テニス大会（駒場公園テニスコート）	5日 8:45～
マレットゴルフ大会（佐久総合運動公園）	5日 8:30～

会場移転記念 特別イベント

佐久市ホテル旅館組合による鯉こく無料サービス（イベント広場）

佐久市ホテル旅館組合の皆さんが腕によりを奮った“鯉こく”を、正午から先着1000名様に振る舞います！

巨大鯉のぼり展示（会場内）

会場内に佐久鯉にちなみ全長39.51mの巨大鯉のぼりを展示します。迫力充分の巨大鯉のぼりを是非ご覧ください！

佐久鯉つかみ取り体験（会場内特設池 小学生限定 長靴持参）

佐久鯉まつりならではの佐久鯉つかみ取りが体験できます。活きの良い佐久鯉を捕まえることができるでしょうか？是非チャレンジしてください！

野沢北高校茶道班による野点（イベント広場）

野沢北高校の茶道班の皆さんによる野点です。

楽しいイベントの合間に一服されてはいかがでしょうか？

ここでしか手に入らない“吉本限定グッズ”が当たるジャンケン大会（特設ステージ）

吉本興業所属 長野県住みます芸人“こてつ”のお笑いステージ終了後、引き続きジャンケン大会を行います。勝ち抜いた方には吉本限定グッズをプレゼント！奮ってご参加ください。

※都合により時間・内容等が変更になる場合があります

※会場付近は混雑が予想されます。当日は「JR佐久平駅」および「佐久合同庁舎」より無料シャトルバスが運行されますのでご利用ください。

■お問い合わせ 佐久鯉まつり実行委員会（観光交流推進課内 ☎62-3285）

【5日】

佐久鯉まつり催物（千曲川スポーツ交流広場）

開会式

9:30～

鯉拝領の儀

10:10～

●伝統芸能発表会・特設ステージイベント 9:50～15:00

佐久鯉太鼓・中佐都保育園児の太鼓演奏・詩舞・星のふるさと、臼田ばやし流し踊り・望月小唄・野沢南高校書道パフォーマンス・入船亭扇好師匠こばなし・瀬戸獅子舞・佐久市消防団音楽隊演奏・剣舞 ほか

＜スペシャルゲストイベント＞

●あつぷる学園応援部ステージ

12:00～

人気急上昇中のご当地アイドル。メンバーの“せれな”さんは佐久市出身です！



●こてつお笑いステージ

14:30～

テレビやラジオでおなじみ。



吉本興業所属 長野県住みます芸人“こてつ”の爆笑ステージです！

5日の特設ステージイベントの司会は、地元佐久市出身の落語家 入船亭扇好師匠！

ステージイベントでは、扇好師匠の“こばなし”もあります！

●出店コーナー（イベント会場）

飲食・菓子等

7:00～15:00

フリーマーケット

9:50～15:00

●子供広場（イベント会場ほか）

佐久鯉つかみ取り体験（小学生限定）11:00～12:00頃

【同時開催】佐久バルーンフェスティバル2013

6:30～

第5回競技

8:30～10:30頃

熱気球係留

8:30～15:00

イベント（佐久風飛行、ふわふわ ほか）



映画「家」公開のお知らせ

昨年10月、200名を越える市民エキストラの方に出演いただき、中山道塩名田宿の“お滝通り”で映画ロケが行われました。

その映画の監督で“デジタルシネマの奇才”の異名をとる秋原北胤（ほくいん）監督の映画「家」（主演：西村知美 原作：島崎藤村）が**5月11日（土）より佐久アムシネマで公開されます。**

現在、下記チケット販売所にて、大変お得な**特別鑑賞券（1枚 1,000円）を5月9日（木）まで限定販売しています**ので、この機会に是非お買い求めください。

なお、中学生以下の方には割引クーポンをお渡ししますので、映画館窓口でクーポンをご提示いただくと、映画鑑賞券を1枚800円で購入できます。

また、映画公開を記念して、公開初日の5月11日に、**秋原監督と西村知美さんによる舞台あいさつの開催が決定いたしました。**

特別鑑賞券の購入特典として舞台あいさつをご覧くださいいただけますので、観覧をご希望の方は下記によりお申し込みください。



【舞台あいさつ観覧方法】

- ①特別鑑賞券（または割引クーポン）を購入し、その際窓口で「舞台あいさつ観覧希望」の旨を伝える（『舞台あいさつ観覧券』が発行されます）
- ②舞台あいさつ当日、佐久アムシネマのチケットカウンターに『特別鑑賞券』と『舞台あいさつ観覧券』を提示し、希望の座席を指定する（『座席指定券』が発行されます）

【舞台あいさつ日程】

現在、出演者のスケジュール調整中のため**開催時間は未定**となっております。なお**定員は180名**とさせていただきますので、お早めにお買い求めください。

※お申込みは先着順のため、鑑賞可能人数を超えた場合は、特別鑑賞券を購入された方でも舞台あいさつはご覧いただけませんのでご了承ください。

※舞台あいさつの座席は、当日会場に先着された方よりお好きな席をお選びいただくことになります。

※出演者の都合により変更される場合があります。

特別鑑賞券 販売所

観光交流推進課、臼田・浅科・望月各支所経済建設係、
野沢会館（文化振興課）、佐久市コスモホール、交流文化館浅科、
プラザ佐久

※特別鑑賞券は、販売所の開所（開館・営業）時間内のみの販売となります。

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

4月1日に市内のバスの時刻を一部改正します

4月1日に、市内完結バス山手線および香坂線、市内巡回バス中央線、岸野線、平賀線の時刻を次のとおり改正します。

① J R 小海線の時刻改正に伴い、小海線とバスとの接続を確保するための時刻改正

【J R 小海線の改正時刻表（3月16日～）】

（下り小諸行き：主要駅を抜粋）

	小海駅発	臼田駅発	中込駅発	岩村田駅発	佐久平駅発
新	9：44	10：06	10：25	10：34	10：36
旧	9：59	10：22	10：46	10：55	10：57

※上記以外の便の時刻改正は、バスとの接続に大きな影響はないため掲載を省略します。

【バスの改正時刻表（4月1日～）】

中央線（火・木曜日運行）

停留所名	旧	新
臼田駅	8:30	8:20
あいとぴあ臼田	8:32	8:22
上中込	8:36	8:26
太田部西	8:38	8:28
水上町	8:39	8:29
中込駅	8:40	8:30
三家	8:44	8:34
佐久市役所	8:47	8:37
子ども未来館	8:53	8:43
浅間総合病院東	8:54	8:44
浅間総合病院	8:55	8:45
佐久平駅南	9:00	8:50
佐久平駅	9:01	8:51
岩村田駅前	9:03	8:53
駒場公園	9:11	9:01
佐久市役所	9:15	9:05
北中込	9:19	9:09
佐久郵便局	9:22	9:12
合同庁舎	9:27	9:17
中込駅	9:35	9:25
中込公園	9:37	9:27
成田山びんころ地蔵入口	9:39	9:29
野沢バスセンター	9:40	9:30
本町	9:41	9:31
野沢中学校前	9:43	9:33
貞祥寺入口	9:45	9:35
地家	9:47	9:37
社会体育館前	9:48	9:38
丸山橋南	9:49	9:39
本新町入口	9:51	9:41
美里旧公会場	9:55	9:45
臼田高校前	9:56	9:46
佐久建設事務所入口	9:57	9:47
旭ヶ丘入口	9:59	9:49
臼田支所	10:03	9:53
佐久総合病院	10:05	9:55
臼田駅	10:10	10:00
あいとぴあ臼田	10:12	10:02

平賀線（火・木曜日運行）

停留所名	旧	新
佐久市役所	8:40	8:30
北中込	8:43	8:33
佐久郵便局	8:46	8:36
杉ノ木	8:49	8:39
石神	8:52	8:42
中込小学校入口	8:55	8:45
中込駅	8:59	8:49
中込新町	9:02	8:52
中込中学校入口	9:03	8:53
平賀下宿	9:04	8:54
竹原団地入口	9:07	8:57
常和	9:09	8:59
太田部東	9:14	9:04
上中込	9:17	9:07
あいとぴあ臼田	9:21	9:11
臼田駅	9:23	9:13
臼田支所	9:28	9:18
佐久総合病院	9:30	9:20
住吉橋	9:34	9:24
上中込	9:36	9:26
太田部西	9:41	9:31
水上町	9:42	9:32
中込新町	9:43	9:33
中込中学校入口	9:44	9:34
平賀下宿	9:45	9:35
城山小学校前	9:47	9:37
北耕地入口	9:49	9:39
瀬戸入口	9:52	9:42
五十貫	9:56	9:46
海老在家	9:59	9:49
東小学校入口	10:01	9:51
新子田	10:03	9:53
シルバーランドみつい	10:06	9:56
駒場公園	10:10	10:00
老人福祉センター	10:12	10:02
佐久市役所	10:16	10:06
子ども未来館	10:22	10:12
岩村田	10:24	10:14
岩村田駅前	10:26	10:16
浅間総合病院東	10:28	10:18
浅間総合病院	10:29	10:19
佐久平駅南	10:34	10:24
佐久平駅	10:35	10:25

香坂線（月・水・金曜日運行）

停留所名	旧	新
東地	10:10	10:00
東地中央	10:11	10:01
神社前	10:12	10:02
香坂ダム	10:13	10:03
あかる山入口	10:17	10:07
香坂	10:18	10:08
香坂下	10:19	10:09
下越道	10:20	10:10
上安原	10:23	10:13
中安原	10:25	10:15
下安原	10:26	10:16
東中学校入口	10:27	10:17
伊勢林	10:28	10:18
稻荷神社前	10:29	10:19
稻荷町入口	10:30	10:20
岩村田小学校入口	10:31	10:21
岩村田	10:32	10:22
岩村田駅前	10:34	10:24
佐久平駅	10:36	10:26
佐久平駅南	10:37	10:27
浅間総合病院	10:42	10:32



②山手線と中仙道線（千曲バス自主運行路線）の八幡停留所での乗り継ぎに配慮した時刻改正

山手線（月～金曜日運行）

停留所名	旧	新	旧	新
中込駅	16:55	16:50	18:05	18:00
中込橋場	16:56	16:51	18:06	18:01
中込公園	16:57	16:52	18:07	18:02
野沢営業所	16:58	16:53	18:08	18:03
成田山びんころ地蔵入口	16:59	16:54	18:09	18:04
野沢バスセンター	17:00	16:55	18:10	18:05
本町	17:01	16:56	18:11	18:06
野沢中学校前	17:02	16:57	18:12	18:07
三塚	17:03	16:58	18:13	18:08
泉団地	17:04	16:59	18:14	18:09
前山	17:06	17:01	18:16	18:11
前山北中	17:07	17:02	18:17	18:12
小宮山	17:08	17:03	18:18	18:13
弥生ヶ丘団地	17:09	17:04	18:19	18:14
熊久保入口	17:10	17:05	18:20	18:15
下平	17:11	17:06	18:21	18:16
竹田	17:12	17:07	18:22	18:17
糠尾	17:13	17:08	18:23	18:18
沓沢入口	17:15	17:10	18:25	18:20
サンピア佐久入口	17:16	17:11	18:26	18:21
平井	17:17	17:12	18:27	18:22
相浜	17:21	17:16	18:31	18:26
五本木入口	17:22	17:17	18:32	18:27
上原隣保館前	17:23	17:18	18:33	18:28
精米所前	17:24	17:19	18:34	18:29
中学校前	17:25	17:20	18:35	18:30
八幡	17:27	17:22	18:37	18:32



中仙道線

八幡	17:29	18:40
八幡入口	17:30	18:41
百沢	17:32	18:43
瓜生坂	17:33	18:44
望月バスターミナル	17:38	18:47

ここに掲載以外の路線では、千曲バス自主運行路線の中仙道線で時刻改正があります。中仙道線の時刻改正は、直接千曲バス（☎0267-26-2600）へ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）

岸野線（月・水・金曜日運行）

停留所名	旧	新
佐久市役所	8:40	8:20
一本柳	8:46	8:26
佐久大学前	8:48	8:28
大塚団地	8:50	8:30
根々井	8:51	8:31
横和	8:53	8:33
三河田入口	8:55	8:35
今井	8:56	8:36
白山団地	8:59	8:39
高瀬小学校入口	9:00	8:40
南岩尾	9:01	8:41
下県西	9:02	8:42
葉草の里	9:05	8:45
平井入口	9:06	8:46
シルバーランドきしの	9:10	8:50
下県東	9:14	8:54
今岡	9:16	8:56
下桜井	9:18	8:58
中桜井	9:20	9:00
上桜井	9:22	9:02
跡部	9:24	9:04
合同庁舎	9:26	9:06
泉野団地	9:29	9:09
泉小学校前	9:30	9:10
前山北中	9:32	9:12
前山南	9:33	9:13
貞祥寺入口	9:35	9:15
野沢中学校前	9:37	9:17
本町	9:39	9:19
成田山びんころ地蔵入口	9:40	9:20
中込公園	9:42	9:22
中込駅	9:44	9:24
中込公園	9:46	9:26
成田山びんころ地蔵入口	9:48	9:28
野沢バスセンター	9:49	9:29
野沢会館	9:51	9:31
美里北	9:53	9:33
白田高校前	9:54	9:34
佐久総合病院	9:57	9:37
白田駅	10:02	9:42
白田支所	10:07	9:47
佐久建設事務所入口	10:09	9:49
上荒	10:10	9:50
高柳	10:13	9:53
鍛冶屋入口	10:14	9:54
南町	10:16	9:56
中込公園	10:18	9:58
中込駅	10:20	10:00
三家	10:24	10:04
佐久市役所	10:27	10:07
子ども未来館	10:33	10:13
岩村田	10:35	10:15
岩村田駅前	10:37	10:17
浅間総合病院東	10:39	10:19
浅間総合病院	10:40	10:20
佐久平駅南	10:45	10:25
佐久平駅	10:46	10:26

雇用対策事業補助金制度の見直しを行いました

経済状況の悪化に伴う事業所の縮小や撤退等により、雇用情勢が引き続き厳しい状況にあることから、離職者および新規学卒者の市内事業所への就職を促進するため、雇用の対象・条件等を下記のとおり変更しますので、該当する商工業者の皆さんは、申請をお願いします。

なお、補助金の詳細（交付要綱）および申請書類は、市ホームページ（「産業・観光」→「商工業」）からダウンロードできますので、ご利用ください。

区分	補助対象者	雇用の対象	条件	新規雇用者数			補助額
				小規模企業者	中小企業者	中小以外	
新 規 学卒者	市内の 商工業者	平成22年3月以降の卒業（雇用日において卒業後3年以内の未就職者）で、平成25年1月1日から平成28年4月30日までに雇用されたもの	1年以上の雇用で、雇用日以降1年を超えて市内に住所を有するものを雇用	1人以上		対象外	新規雇用者数 ×30万円
離職者 (45歳 未満)	市内の 商工業者	平成25年1月1日以降に事業主の都合により離職し、求職活動を行っている者で、平成25年1月1日から平成28年3月31日までの間に雇用されたもの	1年以上の雇用で、雇用日以降1年を超えて市内に住所を有するものを雇用（雇用日において65歳未満）	1人以上		対象外	新規雇用者数 ×30万円
離職者 (45歳 以上)							新規雇用者数 ×45万円

※申請期限は原則的に「雇用日から3ヶ月以内」です。ただし、平成25年1月1日から3月30日までに雇用された方に限っては、平成25年6月28日まで申請を受け付けます。

※提出書類にて条件等確認できない場合は、対象とすることは出来ません。

※補助金の支払いは、1年間の雇用実績を確認してから（実績報告後）になります。

■申請・お問い合わせ 商工振興課 ☎62-3265（直通）

平成25年度 佐久市中小企業振興資金 メニュー新設のお知らせ

4月1日より新規雇用を行う中小企業者の皆さんの設備投資や資金繰りを支援するため、「雇用創出支援資金」を新設しました。

■雇用創出支援資金

貸付対象者	下記のいずれかに該当する中小企業者等 （1）雇用対策事業補助金の交付決定を受けた中小企業者等 （2）平成25年1月1日以降に事業主の都合により離職した市内に住所を有する者を雇用する者
資金の使途	設備資金および運転資金とする
貸付限度	1中小企業者等につき1,000万円を限度とする
貸付利率	1.8％ 平成26年3月31日までに借入をした場合は3年間の利子補給あり（貸付利率から0.3％を減じた額）
貸付期間	7年以内（うち1年以内の据置期間を含む。）
返済方法	分割返済
担保	必要に応じて徴します
保証人	原則不要。但し法人については代表者とする

*保証料は、市補助4/5 自己負担1/5 セーフティーネット保証の認定がある場合は市が全額負担します。

■お申し込みの相談等 商工会議所・各商工会・市内金融機関へ

■お問い合わせ 商工振興課 ☎62-3265（直通）

企業間の連携による「ものづくり」を応援します

市では、地域における産業の育成および発展に資するため、企業間の連携による新製品および新技術の共同開発に取り組む中小企業者に対して補助金を交付する「ものづくり支援事業」を実施しています。

今回、平成25年度の補助対象事業を募集します。

佐久市ものづくり支援事業補助金

補助対象者 共同開発を行う中小企業者であって、次のいずれにも該当するもの

- 市内に事業所を有する中小企業者の割合が半数以上を占めるもの
- 市内に事業所を有する中小企業者が事業の主体となるもの

補助対象事業 補助対象者が共同開発に取り組む事業

補助対象経費 共同開発に係る経費のうち次に掲げるもの

謝金、旅費、原材料費、機械装置費、工具器具費、委託費、技術指導費、産業財産権導入費、会議事務費、人件費、その他

補助率等 補助対象経費の10分の5以内 ただし、対象事業1件につき500万円を限度とする

交付申請 所定の申請書（様式第1号）に対象事業概要書（様式2号）および対象事業計画書（様式第3号）を添付して提出してください

提出期間 **4月30日（火）** まで

提出先 商工振興課

審査会 申請していただいた事業は、「佐久市ものづくり支援事業審査会」で審査を行い、交付の可否を決定します

その他 補助金の詳細（交付要綱）および申請書類は、市ホームページ（「産業・観光」→「商工業」）からダウンロードできます

■申請・お問い合わせ 商工振興課 ☎62-3265（直通）

都市計画道路八千穂佐久線（中部横断自動車道） 変更案の縦覧について

平成8年に都市計画決定された八千穂佐久線について、社会経済情勢等を踏まえ、今回追加インターチェンジや構造等により道路区域等の一部を変更する都市計画変更（案）を作成しましたので、以下のとおり縦覧します。

この変更案についてご意見のある方は、長野県知事あてに意見書を提出することができます。

【縦覧期間】 4月16日（火）から4月30日（火）
午前8時30分から午後5時15分
※土曜日、日曜日および祝日は縦覧できません。

【縦覧場所】 佐久市建設部都市計画課
〒385-0051 佐久市中込2913
長野県建設部都市計画課（県庁本館6階）
〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2 長野県庁6階
長野県佐久建設事務所整備課計画調査係
〒384-0301 佐久市臼田2015

【意見書の提出】 意見書は縦覧期間中に、上記縦覧場所あてに郵送または直接持参ください。
※縦覧期間を変更する場合は、長野県および市ホームページなどでお知らせします。
※詳しくは、下記にお問い合わせください。

■お問い合わせ

佐久市 建設部 都市計画課 ☎62-3404
長野県 建設部 都市計画課 ☎026-235-7298
長野県 佐久建設事務所 整備課 ☎82-8272

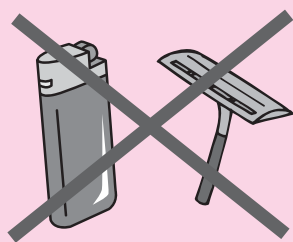
軟質系プラスチック(容器包装)の再検査について

市で、収集している軟質系プラスチック(資源E)は、(財)日本容器包装リサイクル協会との契約により、低価格において再資源化しています。

昨年の4月17日の検査で、破袋度(二重袋の有無)、禁忌品(カミソリや乾電池等の有無)に関しては、最低ランクのDランクであったことから、広報佐久やFM佐久平等を通して改善に向けPRを強化するとともに、市民の皆さんに一層のご協力をお願いしてまいりました。

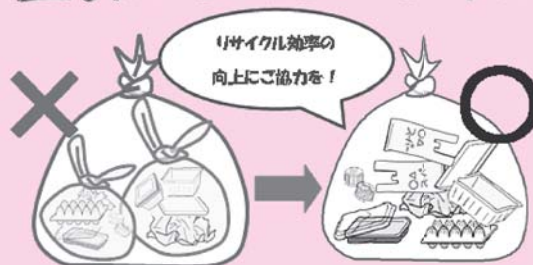
その結果、2月7日に行われた再検査では大幅に改善され、破袋度でAランクを取得することができました。ただし、禁忌品に関しましては、ライターが混入しておりDランクと残念な結果となりました。

協会との検査は毎年度実施されます。効率的で



安定的なりサイクルを続けていくために、引き続き正しい分別を心掛け、実践していただけるよう、ご理解とご協力をお願いします。

二重袋にならないように!



*市民の皆さんには、容器包装プラスチックを出す前に、再度下記のことをお願いします。

有機物(食物残渣等)のついていないきれいなプラスチックを出してください。

軟質系の容器包装プラスチック(変形する物、飛散する物)を出してください。

容器包装プラスチックかわからない時は、マークを確認してください。

ペットボトルはプラスチック製容器とは異なるため、別の分別になります。

金属のついている物、怪我の恐れのあるもの、発火する危険性のあるものは絶対入れないでください。

中身がわからず異物の混入や危険が伴いますので、レジ袋等での2重袋にはしないでください。

ごみの分別

Q & A

Q マヨネーズ・トマトケチャップ・ソースのプラスチックの容器やカップラーメンのスープ・醤油の小袋はどこへ分別すればいいですか?

A 汚れをきれいに落とす事が困難であり、悪臭の原因となるため、限られたプラスチック類になります。可燃ごみに分別してください。



Q わさび・しょうが・バター等のチューブ製のプラスチック容器はどこへ分別すればいいですか?

A 汚れをきれいに落とす事が困難であり、悪臭の原因となるため、限られたプラスチック類になります。可燃ごみに分別してください。

Q 栄養ドリンク等のキャップはどこへ分別すればいいですか?

A 資源ごみのアルミに分別してください。

Q ポテトチップス等のお菓子の袋はどこへ分別すればいいですか?

A 資源ごみの軟質系プラスチックに分別してください。なお、食べ物のカス付着等がないよう、中をきれいにしてお出してください。

Q 軟質系プラスチックは、レジ袋などの袋に入れたまま指定袋に入れて出してもいいですか?

A レジ袋などの袋に入れないで指定袋に入れてください。

平成25年度佐久市まちづくり活動支援金事業

＜佐久っと支援金＞

＜駒の里過疎対策プロジェクト支援金＞

公開審査会を開催します

日時 4月17日（水）

午後1時30分から

場所 佐久市役所8階 大会議室

（どなたでも傍聴することができます）



市民活動団体の公益的活動を支援する目的で募集しました「まちづくり活動支援金事業」に、4団体の皆さんから申し込みがありました。公正な審査を行うとともに団体の取り組みを市民の皆さんに知っていただくため、公開審査会を開催します。

応募団体のプレゼンテーションに対し、「佐久市協働のまちづくり推進会議」の委員が審査を行い、その結果に基づき、市が支援金の交付団体を決定します。

■お問い合わせ 広報広聴課 ☎62-3075（直通） FAX63-1680

地域緑化事業に参加してみませんか

●地域緑化事業とは

地域団体等が、公共施設または公益施設を緑化するために必要な樹木等を、要望に応じ市が交付する事業であり、緑化活動を通して、市民の皆さんと行政が連携・協力する協働の推進を図るもので、4月1日（月）より申請を受付けます。

対象団体：地域団体等（市民の皆さんおよび事業者の皆さん、並びに行政区等の地域団体）

活動場所：公共施設（市が設置し、または管理する道路、河川、公園、緑地等）

公益施設（地域団体が設置し、または管理する集会施設、運動広場等）

申請対象：緑化に必要な花苗、樹木、肥料、および資材等

●平成24年度実施状況

昨年度は、25件の申請があり、市内の緑化活動に取り組んでいただきました。多くの市民の皆さんに参加をいただきまして、誠にありがとうございました。市のホームページに活動状況を掲載しています。ぜひご覧ください。その中の一部を紹介します。



団体名：田口原老人クラブ
場 所：龍岡城駅、原公民館



団体名：泉野区
場 所：泉野中央通り

市ホームページ > まちづくり > 公園・緑地 > 地域緑化事業

URL：<http://www.city.sakunagano.jp/cms/html/entry/7110/236.html>

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）

平成25年度より住宅用太陽光発電システム普及促進事業の制度内容が変わります

市では、地球温暖化防止に寄与し、新エネルギーの普及促進を図るため、住宅用太陽光発電システムを設置される方を対象に予算の範囲内で補助金を交付します。

また、平成25年度より佐久市太陽光発電システム普及促進事業補助金交付要綱を改正し、補助金額が変更となりました。

○変更点

補助金額：2万5千円／kW（上限10万円）

○申請の受付方法は4月1日からの随時受付となります。

○申請後、市の交付決定を受けてから工事に着手してください。（事前着工は補助対象外です。）

※申請受付時間は、平日の午前8時30分から午後5時15分までです。

なお、詳細につきましては、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 環境政策課 ☎62-2917（直通）

平成25年度

飼い猫繁殖制限手術費補助金申請の受付を開始します

佐久保健福祉事務所では、毎年300匹以上の猫が引き取られており、また、増えすぎた猫や、野良猫による苦情が後を絶ちません。

引き取られる猫や、野良猫による被害を減らすためにも、市では4月1日以降に、生後6ヵ月以上の飼い猫の不妊・去勢手術を実施された方を対象に予算の範囲内で補助金を交付します。

申請は1世帯につき同一年度内に1匹で、不妊または去勢手術のどちらか1回までとなります。

補助金額・・・雌猫の不妊手術1匹当たり 5,000円
雄猫の去勢手術1匹当たり 3,000円
予定頭数・・・不妊・去勢手術合わせて240頭前後



申請書類等はホームページからダウンロードしていただくか、環境政策課または各支所生活環境係にございますので、ご利用ください。

なお、詳細につきましては、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 環境政策課 ☎62-2917（直通）

生ごみ処理機等を購入される方に 補助金を交付します

家庭から排出される生ごみの減量および資源化の推進を図るため、生ごみ処理機等を購入された方を対象に、予算の範囲内で補助金を交付します。

申請は1世帯につき1回で、生ごみ処理機1台または、生ごみ処理容器2台までとなります。

補助金額・・・生ごみ処理機等の本体購入価格に1／2を乗じた額
生ごみ処理機の補助金上限は3万円
生ごみ処理容器の補助金上限は1台当たり6千円

申請書類等はホームページからダウンロードしていただくか、生活環境課または各支所生活環境係にございますので、ご利用ください。

なお、詳細につきましては、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 生活環境課 ☎62-3094（直通）



食育だより

毎月19日は
食育の日

市では、「生涯にわたる食育」「健康長寿を実現する食育」「佐久の食の理解と継承」を基本目標に、ライフステージに応じた食育を推進しています。
実践に向けてのポイントをシリーズでお伝えします。

県民の中で最も多い疾患は、高血圧と言われています。

高血圧を予防するためには、まず **減塩** が大切です。

減塩することで食べすぎを防ぎ、肥満・メタボリックシンドローム予防につながります。

H22県民健康・栄養調査結果によると、成人1人あたりの食塩摂取量は、**11.2g**と依然として目標値の「**10g未満**」を上回っています。

～減塩大作戦！！～ こんなことから取り組んでみましょう。



☆みそ汁は、具たくさんで、1日1杯まで

普通のみそ汁2杯を具たくさんみそ汁1杯にすると、**2gの塩分が減ります。**

だし汁を利かせるとより少ない味噌の分量でもおいしくいただけます。

普通のみそ汁を1杯飲むと・・・塩分1.5g。2杯で塩分3g

具たくさんみそ汁1杯は・・・塩分1g



☆漬物は、小皿に盛って1日1回まで

毎食食べる漬物を1日小皿1杯にすると**2gの塩分が減ります。**

野沢菜漬小皿1杯は・・・塩分1g

小皿でも1日3回食べると・・・塩分3g



☆めん類の汁は半分残す

めん類の汁を半分残すことを守ると**約2gの塩分が減ります。**

めん類の汁 1杯250ml・・・塩分3.8g

汁を半分残すと・・・塩分1.9g



☆卓上しょう油にひと工夫

だしを使って「**減塩だししょう油**」を作ってみましょう！

作り方・・・だしの割合**5**に対して、しょう油**3**、酢**2**

約7割の塩分が減ります。



できることから始めましょう！

「佐久市食育推進計画」は市のホームページで掲載しています。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）

予防接種のお知らせ

★子どもの予防接種★

B C Gの定期接種の対象者の範囲が変更になります

予防接種法施行令の一部改正により、平成25年4月1日からB C Gの接種対象者および標準的な接種期間が下記のとおりとなります。

	接種対象者	標準的な接種期間
B C G	変更前 生後6ヶ月に至るまでの間にある方 ↓ 変更後 生後1歳に至るまでの間にある方	変更前 生後3か月に達した時から生後5か月に達するまでの期間 ↓ 変更後 生後5か月に達した時から生後8か月に達するまでの期間

日本脳炎特例対象者の範囲が変更になります

平成23年5月20日以降、日本脳炎の特例対象者^{※注1}については、20歳未満までの間に定期接種の不足回数分を公費負担で接種することができるようになりました。この特例対象者の範囲が、平成25年4月1日から次のとおり変更となります。

変更前：平成7年6月1日から平成19年4月1日までの間に生まれた方

↓

変更後：平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方

※注1：特例対象者とは、平成17年度から平成21年度にかけての日本脳炎の予防接種の積極的な勧奨の差し控えにより、接種を受ける機会を逸した方。

佐久市が実施する予防接種について

種 類	対 象 者
B C G	生後1歳に至るまでの間にある方
日本脳炎	第1期：生後36か月から生後90か月（7歳6ヶ月）に至るまでの間にある方 第2期：9歳以上13歳未満の方 特例対象者：平成17年度から平成21年度にかけての日本脳炎の予防接種の積極的な勧奨の差し控えにより、接種を受ける機会を逸した方 （平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方）
麻しん・風しん	第1期：1歳から2歳に至るまでの間にある方 第2期：平成26年4月に小学校就学予定の5歳以上7歳未満の方
四種混合	第1期：生後3か月から生後90か月（7歳6ヶ月）に至るまでの間にある方
三種混合	第1期：生後3か月から生後90か月（7歳6ヶ月）に至るまでの間にある方
二種混合	第2期：11歳以上13歳未満の方（小学校での集団接種）
ポリオ	生後3か月から生後90か月（7歳6ヶ月）に至るまでの間にある方
ヒブ（インフルエンザ菌b型）	※ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチンの3ワクチンの予防接種につきましては、平成25年度から定期接種化に向け、準備が進められております。 平成25年度の詳細につきましては、予防接種法の改正の通知がありましたら、市ホームページ等でお知らせいたします。
小児用肺炎球菌	
子宮頸がん予防（ヒトパピローマウイルス）	

※接種方法等の詳細については、平成25年度佐久市健康カレンダー、市ホームページをご覧ください。

長期にわたる疾病等のため、定期の予防接種を受けることができず、対象年齢を過ぎてしまった方の接種機会の確保について

平成25年1月30日付 予防接種法施行令の改正により、長期の疾病等のため、やむを得ず定期の予防接種を受ける事ができなかった場合に限り、接種対象年齢を過ぎてしまった場合でも、定期の予防接種として接種できるようになりました。詳細につきましては、お問い合わせください。

★高齢者の予防接種★

70歳以上の方は、 肺炎球菌ワクチン任意接種費用の助成が受けられます

昨年同様、70歳以上の方の肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部を助成します。肺炎球菌ワクチンの接種を希望される方は、下記の事項を確認していただき、**必ず事前に申請**を行ってください。

- 【対象者】 次の条件を満たす方 ①佐久市内に住所がある70歳以上の方
②過去5年以内に肺炎球菌ワクチン接種をしていない方
※ひ臈の摘出を受けた方は、保険適用がありますので助成は受けられません。

【申請方法】

①窓口申請 ※代理申請も可

- ・申請場所：健康づくり推進課保健予防係（佐久市保健センター）または各支所健康づくり推進係
- ・申請時の持ち物：印鑑、本人確認できるもの（保険証、免許証等）
※代理申請の場合：接種を希望される方の印鑑、本人確認できるもの（保険証、免許証等）、および代理人の方の印鑑、本人確認できるもの（保険証、免許証等）

②郵送申請 ※①の申請ができない方（代理申請も不可な方）

- ・接種希望者は、「佐久市肺炎球菌ワクチンの接種費用助成対象者予診票（兼接種券）発行申請書」に必要事項を記入の上、返信用封筒に切手を貼ったものを同封のうえ申請場所へ郵送してください。接種可能者には、予診票（兼接種券）をお送りします。
- ・郵送先：下記問い合わせ先
- ・郵送していただく書類：＊申請書（必要事項を記入し、押印したもの）、
返信用封筒（80円切手を貼付、返送先の住所、氏名、記入のもの）
＊申請書は市ホームページからもダウンロード可能

【接種期間】 平成25年4月1日から平成26年3月31日まで

【接種医療機関】 佐久市内の肺炎球菌ワクチン任意接種実施医療機関
（接種券の交付申請後、実施医療機関一覧表を一緒にお渡しします。）

【助成額】 1人 3,000円

【接種費用】 医療機関が定めた額から3,000円を差し引いた額（接種時にご負担いただきます。）

高齢者のインフルエンザ予防接種

インフルエンザの流行期前に、65歳以上の市民の方を対象に、一部自己負担をいただきインフルエンザの予防接種を受けていただくことができます。なお接種時期、申請方法等については10月号の広報でお知らせいたします。

- 【対象者】 佐久市に住所を有し、接種当日に次のいずれかの条件に該当する方
①満65歳以上の方
②満60歳以上の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し、1級の身体障害者手帳の交付を受けている方

【接種回数】 1回

【自己負担】 1,000円（接種した人）

【自己負担の免除】 次のいずれかの条件に該当される方は、1,000円の自己負担が免除されます。

- ①接種時に生活保護法の適用を受けている方
- ②平成25年度市県民税非課税世帯の方
- ③満60歳以上の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し、1級の身体障害者手帳の交付を受けている方
※条件に該当される方は、事前に申請をしてください。

インフルエンザ予防接種の実施期間、申請方法、医療機関等は10月号の広報でお知らせいたします。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3527（佐久市保健センター直通）

〒385-8501 佐久市中込3056

臼田支所 健康づくり推進係 ☎82-3115（直通）

〒384-0301 佐久市臼田89-3

浅科支所 健康づくり推進係 ☎58-2001（内線27・31）

〒384-2104 佐久市甲1399

望月支所 健康づくり推進係 ☎53-3111（内線128・129）

〒384-2202 佐久市望月263

ウォーキングステーション

～応援します！ ウォーキング～



5月から、
“ウォーキングステーション”
が始まります!!

今年度は！
駒場公園と各支所エリアでも実施します。

ウォーキングステーションでは、
ストレッチを行った後、ウォーキングを
楽しんでいただきます。

お気軽に、ご参加ください！

今年度も、保健補導員・食生活改善推進委員
スポーツ推進委員・市内民間施設や団体の方々の
協力のもと実施していきます！



NPO法人 佐久平総合リハビリセンター
飯島 圭子 健康運動指導士の
アドバイスがうけられます！



これから始めたい方…

*どんなふうに歩いたらいいの？

*きれいに歩きたいわ…

今行っている人も…

*筋力を効果的につけるためには…

*今のフォームをチェック…

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

自分に合った運動やウォーキングに
ついて考えてみませんか？



ウォーキングステーション日程

どちらの会場でも参加出来ます！

月	日	曜日	場所	時間・集合場所	問合せ先	電話番号	雨天時（予定）
5	12	日	駒場公園	午前9時～10時半 中央噴水広場集合	佐久市役所	62-3189	東社会体育館
	28	火	浅科地区	午前9時～10時半 交流文化館浅科前集合	浅科支所	58-2001	交流文化館浅科
6	9	日	駒場公園	午前9時～10時半 中央噴水広場集合	佐久市役所	62-3189	佐久市総合体育館 (小体育館)
	27	木	臼田地区	午前9時～10時半 あいとぴあ臼田前集合	臼田支所	82-3115	あいとぴあ臼田
7	14	日	駒場公園	午前9時～10時半 中央噴水広場集合	佐久市役所	62-3189	東社会体育館
	23	火	望月地区	午前9時～10時半 望月総合グラウンド集合	望月支所	53-3111	望月総合体育館
8	25	日	駒場公園	午前9時～10時半 中央噴水広場集合	佐久市役所	62-3189	佐久市総合体育館 (小体育館)
	27	火	浅科地区	午前9時～10時半 交流文化館浅科前集合	浅科支所	58-2001	交流文化館浅科
9	24	火	望月地区	午前9時～10時半 望月総合グラウンド集合	望月支所	53-3111	望月総合体育館
	29	日	駒場公園	午前9時～10時半 中央噴水広場集合	佐久市役所	62-3189	佐久市総合体育館 (小体育館)
10	12	土	駒場公園	午前9時～10時半 中央噴水広場集合	佐久市役所	62-3189	佐久市総合体育館 (小体育館)
	22	火	臼田地区	午前9時～10時半 あいとぴあ臼田前集合	臼田支所	82-3115	あいとぴあ臼田

- ・申し込みは**不要**です！お気軽にご参加ください！
- ・ボールの使用もOKです♪ご自分のスタイルで歩きましょう。
- ・動きやすい服装、靴でお越しください。
- ・水分を必ずお持ちいただき、体調管理にご留意ください。
- ・日光対策のため、帽子や長そで等ご用意ください。
- ・小雨決行ですが、雨具をお持ちください。
- ・雨天時は、8：30頃に各問合せ先にお電話ください。
台風などの場合、雨が降ってなくても室内になる場合があります。

上記日程について、変更等生じる場合があります
ので、毎月の広報をご確認ください。
ご参加、お待ちしております♪

痛みや持病で定期的に通院などされている方は、
かかりつけの医師に相談してから、運動をはじめ
ましょう。

自分の健康を守るのは自分です！
この春！ウォーキングからはじめてみませんか？

あなたのからだ元気ですか？

暖かな春になり、そろそろ外へ出て体を動かしたい！
と考えている方も多いのではないのでしょうか？
市では、今年も「ウォーキング」を応援します！

歩くことは、年代を問わずできる安全な全身運動です。
また、ゆっくりと深く多くの酸素を取り込むことで、より多くの脂肪を燃やすことが出来る有酸素運動の一つです。
いつでも、どこでも、自分のペースで出来る、自分に合った「ウォーキング」のスタイルを見つけてみましょう！

運動を全くしていない方は、ウォーキングを始める前に、ウォーキングの出来る体づくりとして、ストレッチや筋力トレーニングもおススメです！

また、ウォーキングだけにこだわらず、自分に合った運動が始められたらステキですね♪

右に紹介していますとおり、5月から「ウォーキングステーション」が始まります。
気軽なウォーキングの実践の場・相談の場として、ご活用ください！



ウォーキングリレー♪

佐久市 笹田珠美さん親子

【いつからウォーキングを始めましたか？】

★1年くらい前からです。

【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★娘の通学路に大きな黒い犬がいて「一緒に歩いて欲しい。」と言われた事が、きっかけです。

歩き始めて、自分の健康づくりのためにも良いので続けています。

【1日どのくらい歩いていますか？】

★20分以上を目標に、時間を作っています！

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★最近仕事が忙しく、ウォーキングの時間がなかなか取れないでいました。
少し止めていたら、体がなまったというか、体力が落ちたように感じます。
忙しい毎日ですが、何とか時間を作って再開しようと思っています！

【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★私たちの住む、旧浅科村は、お米のおいしい「五郎兵衛新田」で有名です。
田んぼから見える、浅間山を眺めながら歩くのがおススメです。
一番のおススメの季節は、秋！稲の穂がとてもきれいです。夏は、青々とした稲が清々しいです。
冬は、空気が澄んでいて気持ちがいいです。
そして、春は田植えのまえの水が張ってある田んぼもステキですよ。
道の駅や穂の香の湯に來た事のある方も多いと思いますが、ぜひ車を止めて田んぼ道を歩いてみてください！

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★車に乗っているだけでは分からない景色が、歩いていると見えます！
もちろん自分の健康づくりの為も大切ですが、歩くことを楽しんで欲しいなと思います！



*ウォーキングリレーでは、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。下記までご連絡ください。お待ちしております！

■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

4月から 福祉医療費受給対象者を 中学生まで拡大します

4月から、子育て世帯の福祉の向上を図るため、福祉医療費の受給対象者を中学校卒業まで拡大します。
4月1日現在、中学校1年生から3年生のおさんは新たに福祉医療費の受給対象者となります。対象となる方には、3月中旬頃申請書を郵送していますので、必要事項を記入の上必ず提出してください。

★4月1日以降に、医療機関（病院、薬局等）で受診する際は、必ず新たに交付した福祉医療費受給者証を窓口で見せてください。

※対象となる方で申請書がお手元にない方は、窓口で直接申請するか市のホームページから「福祉医療費給付金受給者証交付申請書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ提出してください。

なお、窓口にて申請する際は保険証と預金通帳等振込先がわかるものを持参してください。
（郵送で提出する場合は、保険証のコピーを同封してください）

市ホームページ<http://www.city.saku.nagano.jp/> 「届出・登録」→「届出・登録様式集」→「福祉・医療関係」から印刷できます

※現在、母子家庭、父子家庭、障害者等で福祉医療費受給者証をお持ちの方は、申請の必要はありません。

■申請・お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164 または各支所市民係

国民健康保険証の表記の読み替えについて

現在、国民健康保険証に、『感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第37条の2第1項、障害者自立支援法による自立支援医療のうち精神通院医療に関する自己負担なし』という文面が記載されていますが、平成25年4月1日より、障害者自立支援法が改正され、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律」（通称・障害者総合支援法）と名称が変更となります。保険証に記載されている表記と異なりますが、引き続きお使いいただけますので、表記の読み替えにご理解をお願いいたします。

（現在発行されている保険証）

国民健康保険被保険者証		有効期限 平成25年 9月30日
記号 氏名	番号	性別
生年月日 昭和 年 月 日		
取得年月日 平成 年 月 日		
交付年月日 平成 年 月 日		
主住所		
世帯主		
保険者番号 2000170	保険者名 長野県佐久市中込3056番地 佐久市	
電話 0267-62-2111		

感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第37条の2第1項、障害者自立支援法による自立支援医療のうち精神通院医療に関する自己負担なし

■お問い合わせ
国保医療課 ☎62-3164（直通）
または 各支所市民係

誕生月健診から

個別健診

に名称が変わります

健（検）診受診券は
4月下旬から順次
お手元に届きます



コーハちゃん クーリンちゃん ホロップちゃん
長野県国保マスコットキャラクター コクホ3兄弟
胸に着けたひまわりバッチは国保の証

平成25年4月から「誕生月健診」の名称が「個別健診」に変わります。
これまで“誕生月でないと健診が受けられない”と多くの方が誤解されていたことから名称を変更するものです。

「個別健診」は、いままでと同様に、受診券が届いてから、有効期限平成26年2月28日までの間、市内指定医療機関で健診を受けることができます。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3196（直通）



佐久市、長野県、ＪＲ東日本による 移住・交流推進に向けた連携の取組み

平成25年度より、市・県・ＪＲ東日本が連携し、「大人の休日倶楽部」会員を対象とした佐久市への移住・交流促進の取り組みを開始します。

これは、全国初の取り組みとして、長野県、ＪＲ東日本、佐久市の連携により、移動コストに対する支援を活用した県内への交流人口の増加を図る仕組みを導入しようとするものです。

佐久市は、「佐久市交流人口創出基本計画（2012.3策定）」に基づき、定住人口を増やすための総合的な施策に取り組んでおり、日照時間が全国トップクラスで晴天率も高く、美しい空が広がる佐久市は、地域医療が充実する“信州の健康の里”であり、若年層、子育て世代、シニアと多くの皆さんが移り住む、信州・長野県で最も移住先として評価の高い地域のひとつとして、県より推薦をいただいています。

また、ＪＲ東日本は、「グループ経営構想Ⅴ」において、地域の活性化に貢献するとともに、新たな交流人口を生み出すことを目的として、自治体の進める移住促進プログラムへのサポートに取り組むこととしています。

なお、詳細につきましては、今後順次詰めていく予定です。

（写真は、2月12日ＪＲ東日本本社で行われた「移住・交流の推進に向けた連携の取組」共同記者会見。左から柳田清二 佐久市長・阿部守一 長野県知事・原口宰東日本旅客鉄道(株)常務取締役）



大船渡市への義援金の寄付

「Songs to Dreams 実行委員会」の皆さんは、昨年3月に佐久市で開催したチャリティライブの収益金を活用し、大船渡市の児童12名と大人3名を佐久市へ招待し、バルーン搭乗やそば打ち等の体験交流を通じた支援を行ってきました。

この度、そうした活動の残金を大船渡市への義援金としてご寄付頂きました。



「男女共同参画講演会と映画」を開催

2月11日（月・祝）佐久市コスモホールにおいて、男女共同参画講演会と映画を開催し、約400名の皆さんにご来場いただきました。講演会は「『折り梅』に描いたところの介護」と題して、映画監督の松井久子さんにご講演いただき、引き続き映画「折り梅」を上映、心に残る「講演会と映画」になりました。



農村女性グループが佐久の伝統食・ 行事食を載せたレシピ本を贈呈

佐久市農村生活マイスターの会は、佐久地域の味・家庭の味の料理を紹介したレシピ本「母から子へ 孫へ伝える佐久の味」を発行し、郷土料理の伝承と地産地消の推進のため、柳田市長および土屋教育長に贈呈しました。

大きく養生訓

38

本当は怖い 腱膜性眼瞼下垂とその症状



浅間総合病院 形成外科 院長 宮下 宏紀

普段から頭痛・肩こりに悩まされている方、検査をしても特に「異常がない」と言われている方、かなり多いのではないのでしょうか。そういった頭痛・肩こりの原因が実は「まぶた」にあります。

日常的にまぶたを擦る癖のある人（アトピー性皮膚炎やアレルギー性結膜炎など）、コンタクトレンズを使っている人などは、まぶたを上げる筋肉の端っこ（上眼瞼挙筋腱膜・図1）がゆるんで、徐々に目が開きにくくなり、これを何とか補おうと額や首、肩の筋肉を無意識に収縮させるので、頭痛・肩こりが起きやすくなります。これを腱膜性眼瞼下垂と言います。また、まぶたを擦るという要因がない

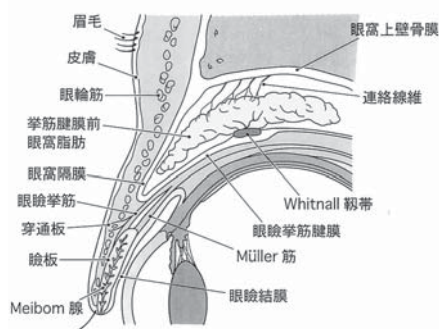


図1 まぶたの断面構造

としても、生まれついていた構造が徐々に変化していった腱膜性眼瞼下垂になってしまいう方もいらつしやいます。常日頃から上眼瞼挙筋腱膜がゆるんでいると、まぶたを上げさせようとセンサーに強い力が加わり続け、周囲にある額や首、肩の筋肉にまで「力を入れる」という命令が出続けます。普段から額や首、肩の筋肉が収縮してしまい、その結果として頭痛や肩こりが引き起こされるという訳です。

以下のチェックを確認してみてください。複数当てはまる人は腱膜性眼瞼下垂の可能性がります。

- ☑ 上まぶたが垂れ下がり、前が見づらい
 - ☑ 花粉症やアトピーがあり、まぶたをよくこする
 - ☑ よく頭痛や肩こりが起こる
 - ☑ 二重（ふたえ）の幅が以前より広がってきた。または、二重（ふたえ）の線がいくつもあ
 - ☑ 額や眉間のしわが人より深い
 - ☑ 左右で目の大きさが違う
 - ☑ 疲れているのに眠れない
 - ☑ 「ゆううつ」な気分になったり、不安になったりする
 - ☑ 写真を撮るときに「顎をひいて」といわれる
 - ☑ 口の開け閉めで、痛くて大きく開けられない、耳の前に力クカク音
 - ☑ 夕方になるとまぶたが重い
- 手術は、瞼にある余分な皮膚を切除して、ずれてしまった上眼瞼挙筋腱膜の位置を糸で固定し直すという方法です。そうすることで上眼瞼挙筋腱膜のゆるみが改善して、まぶたの筋肉だけでまぶたを上げられるようになります。今まで常に負荷がかかっていた額・首・肩から力が抜けて、様々な症状が改善しま

す。術後は少しまぶたが腫れますが、1〜2週間程度で落ち着いてきます。手術をすると二重まぶたになり、目元の印象が変わるのも特徴です。（図2）

手術は局所麻酔で行い、両目で1時間半程度で終わります。術後に血腫などの合併症が生じないよう、原則として1泊の入院で手術を行います。健康保険が適応され、自己負担額は全部で4万円程度となります。また、手術の方法は異なりますが、先天性眼瞼下垂の治療も行ってあります。

気になる方、心当たりのある方は、是非一度受診して相談なさってください。

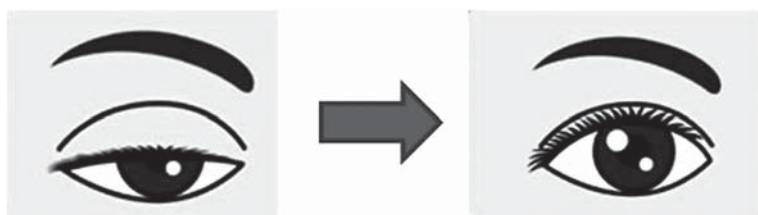


図2 術前術後の変化の一例

筆者略歴

平成16年 東京医科歯科大学医学部卒業
平成23年 浅間総合病院 形成外科医長
日本形成外科学会専門医

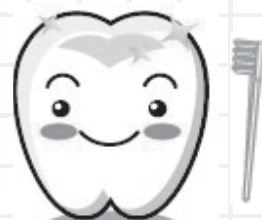
■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295
URL <http://www.asamaghp.jp/>





けん こう だよ 健 歯 便 り

No.24



今月号から、佐久歯科医師会の協力を頂きながら、
歯科医師の立場からの情報も発信していきたいと思ひます。

皆さん、初めまして。4月からこのコーナーを一般社団法人佐久歯科
医師会が担当させていただくことになり、地域保健担当の田島が3回に
わたり子どもの虫歯について書かせていただきます。第1回目は「子供の
虫歯今昔」です。

昭和40年代は子どもの虫歯が多く、「虫歯の洪水時代」と呼ばれ社会
問題にまで発展しました。その頃の子どもは誰もが何本か虫歯を持って
いました。まだ歯科医院の数も少なくご苦労された経験を持つ方は多い
と思ひます。

現在は虫歯の数も減り、顔を腫れあがらせるような重症なケースはあ
まり見かけなくなりましたが、それでもまだ子どもの虫歯で困る親御さん
はいらっしゃいます。歯科健診の結果をまとめた1人平均虫歯保有率
(平均して1人当たりの虫歯の数)は順調に減少しているのに、なぜ虫
歯で困る方がなくなるのでしょうか？

実は子どもの虫歯に二極化現象がみられるからです。昔は子供の誰も
が虫歯を持っていましたが、昨年の歯科健診の結果では半数の子どもに
は虫歯がありません。残り半数の子どもの大部分も1～2本程度の虫歯
です。

ところが、1人で数本以上の虫歯を持っている子どもが全体の平均を上げてしまってい
ます。成長著しい時期に虫歯のために良く食べられないと、将来様々な問題が発生すること
も考えられます。乳歯は抜ける歯だからと考えずに、歯科医院での治療をお薦めします。

乳歯は永久歯に比べると頑丈ではありません。これは10年程度で生え換わるためです。こ
の時期、体は人生で最大の成長をします。そのためには十分な栄養
が必要です。さらにこの時期の食事習慣は生涯にわたって影響して
きます。健全な歯でなければ十分噛めないのも、食事内容だけ充実
させても期待する効果は得られません。

虫歯の多い子どもについては、歯科医師会のホームページに詳しく
載せてありますので興味のある方はご覧ください。次回は「良い
歯で良く咬む」、虫歯予防と食事についてお知らせいたします。



筆者略歴

田島達彦先生

千葉県松戸市出身

昭和62年から浅間総合
病院歯科口腔外科勤務
を経て、平成17年歯科
医師20周年を契機に開
業し現在に至る。

一般財団法人
佐久歯科医師会

[http://
saku-shikakai.main.jp](http://saku-shikakai.main.jp)



要介護状態の方を対象に訪問歯科相談・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
健康づくり推進課 口腔歯科保健係 ☎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



ご利用の手引き

- ① 5月の連休・蔵書点検（5月下旬～6月上旬）・8月のお盆・年末・年始を除いて3週間に1度巡回しています。
- ② 貸出は1人10冊までです。
- ③ 本を返す日は、次の巡回日同時刻です。中央、サングリモ中込、臼田、浅科、望月図書館へも返却できます。
- ⑤ 暴風や豪雨などのときは巡回を中止する場合があります。
- ⑥ ご希望や、ご不明な点がございましたら、中央図書館へご連絡ください。
- ◎ **希望図書がありましたら移動図書館車利用の方のみ、電話予約**できます。
お気軽にお申し込みください。
- ◎ （ ） 内の時間は駐車時間です。

■ お問い合わせ 中央図書館 ☎67-2111

4	5	6	7	8	9	10
浅間会館 (11:15) } (11:35)	荒 宿 湯川職員住宅 (11:40) } (11:50)	長土呂 ねむの木公園前 (13:40) } (13:55)	岩村田北 雇用促進住宅 (14:05) } (14:20)	小田井下宿 公民館前 (14:30) } (14:45)	紅雲台 遊園地前 (15:00) } (15:15)	大和町 集会所前 (15:25) } (15:35)
東 地 農協出張所前 (11:20) } (11:35)	東会館 (13:40) } (13:50)	駒 込 公民館入口 (14:00) } (14:15)	志賀上宿 並木弘氏宅前 (14:25) } (14:40)	瀬 戸 公民館 (14:50) } (15:00)	西耕地 セブンハイツ前 (15:05) } (15:15)	樋 村 樋村団地 (15:20) } (15:30)
大塚団地 遊園地前 (11:05) } (11:20)	根々井 中佐都橋際 (11:25) } (11:40)	今 井 公民館前 (13:45) } (14:00)	白 山 集会場前 (14:05) } (14:25)	南岩尾 公民館前 (14:35) } (14:50)	北岩尾 高瀬橋際 (14:55) } (14:50)	下塚原 駒形ハイツ前 (15:20) } (15:30)
松 井 北沢塗装前 (11:10) } (11:25)	中込会館 (11:35) } (11:50)	平賀中宿 小学校入口 (13:45) } (14:00)	平 賀 アヴェニュー佐久平 (14:10) } (14:30)	太田部 公会場前 (14:40) } (14:50)	三 家 道路公団宿舍前 (15:00) } (15:10)	佐太夫町 雇用促進住宅 (15:15) } (15:30)
大 沢 保育園前 (11:00) } (11:15)	大沢新田 バス停前 (11:25) } (11:35)	跡 部 老人憩いの家前 (13:45) } (14:00)	中小屋 城山公園 (14:10) } (14:30)	原 諏訪神社境内 (14:35) } (14:45)	橋 場 戸隠神社前 (14:55) } (15:10)	太鼓楼 第2駐車場 (15:20) } (15:30)
泉 野 公会場前 (11:00) } (11:10)	三 塚 北斗荘前 (11:15) } (11:30)	下 県 木内紀久子氏宅前 (13:45) } (14:00)	平 井 公民館前 (14:10) } (14:25)	日 向 下木戸広場前 (14:35) } (14:50)	下 平 伊坂建設前 (15:00) } (15:10)	泉 保育園前 (15:20) } (15:35)
	望月地区 御鹿の郷地域ふれあいセンター (13:40～14:10)			浅科地区 公民館浅科地区館 (14:40～15:10)		



移動図書館

草笛号

巡回のお知らせ

平成25年4月～平成26年3月

コース 番号	巡回日	ステーション番号	1	2	3
1	4月3日(水) 4月24日(水) 6月5日(水) 6月26日(水) 7月17日(水) 8月7日(水) 8月28日(水) 9月18日(水) 10月9日(水) 10月30日(水) 11月20日(水) 12月11日(水) 1月22日(水) 2月12日(水) 3月5日(水)		稲荷町 旧保育園北側 (10:00) 10:15	一本柳 区民会館前 (10:25) 10:40	岩村田相生町 若宮児童公園前 (10:50) 11:05
2	4月5日(金) 4月26日(金) 6月7日(金) 6月28日(金) 7月19日(金) 8月9日(金) 8月30日(金) 9月20日(金) 10月11日(金) 11月1日(金) 11月22日(金) 12月13日(金) 1月24日(金) 2月14日(金) 3月7日(金)		上平尾 保育園前 (10:00) 10:15	花園町 花園団地 (10:25) 10:40	新子田 世代交流館前 (10:50) 11:05
3	4月10日(水) 5月8日(水) 6月12日(水) 7月3日(水) 7月24日(水) 8月20日(火) 9月11日(水) 10月2日(水) 10月23日(水) 11月13日(水) 12月4日(水) 1月8日(水) 1月29日(水) 2月19日(水) 3月12日(水)		鳴瀬 保育園前 (10:00) 10:15	赤岩 公会場前 (10:25) 10:40	塚原 保育園前 (10:45) 11:00
4	4月12日(金) 5月10日(金) 6月14日(金) 7月5日(金) 7月26日(金) 8月23日(金) 9月13日(金) 10月4日(金) 10月25日(金) 11月15日(金) 12月6日(金) 1月17日(金) 2月7日(金) 2月28日(金) 3月20日(木)		黒田 岩井甫氏宅裏 (10:00) 10:15	苦水 元コスモスマート前 (10:25) 10:35	町 保育園前 (10:45) 11:00
5	4月17日(水) 5月15日(水) 6月19日(水) 7月10日(水) 7月31日(水) 8月21日(水) 9月25日(水) 10月16日(水) 11月6日(水) 11月27日(水) 12月18日(水) 1月15日(水) 2月5日(水) 2月26日(水) 3月19日(水)		高柳 公会場前 (9:45) 9:55	鍛冶屋 市川屋商店前 (10:00) 10:20	取出町 牧野肥料店前 (10:30) 10:50
6	4月19日(金) 5月17日(金) 6月21日(金) 7月12日(金) 8月2日(金) 9月6日(金) 9月27日(金) 10月18日(金) 11月8日(金) 11月29日(金) 12月20日(金) 1月10日(金) 1月31日(金) 2月21日(金) 3月14日(金)		桜井 神宮寺入口 (9:45) 10:00	弥生ヶ丘 石田政治氏宅前 (10:10) 10:25	泉団地 遊園地前 (10:35) 10:55
7	4月11日(木) 5月9日(木) 6月13日(木) 7月4日(木) 7月25日(木) 8月22日(木) 9月12日(木) 10月3日(木) 10月24日(木) 11月14日(木) 12月5日(木) 1月9日(木) 1月30日(木) 2月20日(木) 3月13日(木)			臼田地区 あいとぴあ臼田 (10:15～10:45)	

開催中～5/6(月・祝)

収蔵作品展 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届けます。

【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 中根寛 奈良岡正夫 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

■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

○ゴールデンウィーク企画 作品解説会 平山郁夫—仏教伝来

・4月27日(土) — 5月6日(月・祝) 各日 午前11時～・午後2時～ 各回20分程度

○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

・4月7日(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）



分部順治「仔馬」1986

佐久市立近代美術館
油井一二記念館

SAKU Municipal
Museum
of Modern Art since 1983

■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

うちだ
内田 みのりさん
(岩村田高校2年)

趣味…短歌を詠む、作品を読むこと

住所…安原



今、一番楽しいことは「短歌を詠んだり、歌人の歌集を集めて読むこと」と話す内田みのりさん。岩村田高校に通う17歳です。

「古今の歌人の歌を読むことで、その歌の情景を思い浮かべることや自分で感じたことを31文字に思いを込めて詠むことが楽しい」とのこと。

そんな内田さんの将来の夢は、言葉で人に感動をあたえる人になること。「昨年、東洋大の学生百人一首に入選し、たくさんの方が私の歌に共感を持ってくれたことで、言葉に携わっていききたいと強く思いました。今後も人に感動をあたえる作品を作り、いつか歌集を発行したい」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

石川 徹さんから紹介された

かわい じゅんいち
川井 潤一さん
(旅館業・春日)



①自己紹介をお願いします。

十二館は、春日温泉で古くから続く温泉旅館です。自分は、東京でコンピューター関係の仕事をしていましたが、10年前に、歴史のある旅館を継ぐ決心をしました。今までとは全く違う仕事内容でしたので色々苦労しましたが、調理師や温泉療養指導士等の資格をとり、家族で頑張っています。

旅館業を始めて、10年経ち商売の難しさを痛感しています。今は鯉料理に力を入れています。今後も今まで通り一品一品の料理を磨き上げていき、古いものを大事にしていきながら、お客様に喜んで頂けるよう努力をしていきます。

②これからの街づくりにのぞむことは？

佐久市には、温泉や特産物の佐久鯉やお米等いろいろなものがあります。比較的、県内等には周知されているとは思いますが、県外等へのアピールを工夫していただき、「佐久市へ行きたい」と思う人を増やしてもらいたいです。



公民館活動を通して

豊かな生きがいを進めよう

本館：〒385-0043 佐久市取出町 183 野沢会館内 ☎64-0551 FAX64-0553
E-mail : kominkan@city.saku.nagano.jp

第8回 佐久市短詩型文学祭



第8回 短詩型文学祭

2月23日(土)野沢会館で、第8回短詩型文学祭が開催され、現代詩、短歌、俳句、川柳の応募作品1,743点の中から入選発表が行われました。

特選の児童・生徒へは賞状が授与され、選者を囲んだ座談会では、入賞作品の披露や意見交換がされました。

記念講演では、信大教育学部西一夫教授が「万葉集のナゾ」と題して、山上憶良の歌について興味深い新たな解説を披露しました。

2013

(平成25年)

4

うづき
卯月

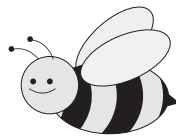
No.97

地区公民館のつどい

い、お互いの交流を深めることを目的に開催されているもので、地域における公民館の一大イベントです。見られました。また、ステージ発表は熱気と歓声につつまれ、実行委員や関係者の熱意が実を結んだ「つどい」

野沢地区館

2月16日(土)～17日(日) 野沢会館



凜とした寒い冬の晴天の下、第31回野沢地区公民館のつどいが開催されました。展示発表は、1,400点余と、例年にもまして多くの作品で会場が埋まりました。来場者は一つ一つの作品を鑑賞しながら、その出来栄に感嘆することしきりでした。陶芸、押し花、銅板、拓本、将棋対局の体験コーナーにも、多くの希望者が集まり、初めての創作に夢中でした。舞台発表は45グループが参加し、和やかながらも熱心な発表が行われ、観覧の人々と一体となった思い出深いひと時になりました。つどいは多くの人との出会いの場、世代を超えた交流の場です。それが、地域づくりの一助になることが出来ればと、願うものです。

望月地区館

2月16日(土)～17日(日) 駒の里ふれあいセンター



2日目は恒例の芸能発表会でオープニングの「沖縄舞踊エイサー太鼓踊り」をかわきりに、コーラス・フラダンス・民謡・手話・大正琴・子どもたちのダンス・個人での出演等23組の方々が素晴らしい演技・演奏をされました。展示会場を増設した作品展には、地区館の学習グループの他、地域の公民館で活動されている方々や望月高校生の作品も出品。総数537点となり、優れた作品の出来栄に感嘆し、来館者は熱心に鑑賞していました。楽しく活気にあふれた2日間でした。



前日の大雪で当日の天候が心配されましたが、つどい初日から晴天に恵まれ、大勢の来館者で賑わいました。今年度より日程内容を充実した2日間とし、正面入り口にはひなの会の皆さんによる「梅の花飾り」で来場者をお出迎え。1日目には大ホールにて特別ステージを開催。子ども達による「子ども落語・キッズダンス・望月子ども太鼓学習グループで活躍している「銭太鼓・合唱望月の駒」の発表があり熱演を楽しみました。また、おそ

地域に根ざした文化の創造

恒例の公民館のつどいが、2月に5地区館において開催されました。つどいは、日頃の学習の成果を発表し各どの地区館も展示作品は力作ぞろいで、日頃の学習意欲の高さが察せられ、訪れた観覧者が作品に見入る姿がとなりました。

浅間地区館

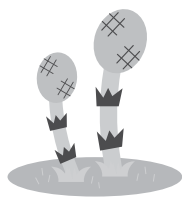
2月16日(土)～17日(日) 浅間会館



舞台発表では、練習の積み重ねが感じられる35の多彩な演目が発表され、見ごたえのある舞台でした。世代を超えて笑顔の交流がはかられ、盛大で楽しいつどいの2日間でした。

展示会場では、限られたスペースに工夫をこらし、263点の力作が展示され、来場者の目を楽しませていました。特別出演コーナーでは、岩村田保育園児による愛らしいダンスと歌の披露、岩村田小学校児童による力強い管楽器演奏と太鼓演奏またコーラスの発表に、会場から大きな拍手が送られました。常田区獅子保存会による獅子舞は、獅子が囃子に合わせて勇壮かつ優雅に舞い、第30回という節目の記念に華を添えました。

好天に恵まれ、記念すべき第30回浅間地区公民館のつどいが開催されました。ふれあいコーナーでは、ちぎり絵・押し花アレンジ・餅つきの体験に大勢の親子が参加しました。また、つきたてのお餅が来場者にふるまわれ大好評でした。



中込地区館

2月16日(土)～17日(日) 中込会館



展示会場の321点は力作ばかりで、1年間の成果が見事に現れていました。展示出展者、舞台発表者、運営委員を初め、地域が一体となって成し遂げた素晴らしい「つどい」でした。

活動の様子を知る機会となりました。2日目は30ステージの舞台発表があり、各地区の公民館



第31回の「つどい」が2日間の日程で行われました。前日は思いがけない大雪でしたが大勢の来館者でにぎわいました。1日目は恒例の餅つきがあり、ホールには威勢のいい杵の音が響き、来館者につきたての餅が振る舞われました。

文学祭特選作品介绍

紙面の都合上選評は割愛させていただきました。

現代詩

〈一般の部〉

小島きみ子 先生選

「愛する子供たちへ」

(毎日手紙を書く母より)

御馬寄 西條 由美子

伝えたいことは

子供の心には針の先ほども届きは

しない

人間の知っている言葉は虚しい

真実は綴れば綴るほど真実にほど

遠いこども

風の囁きは私を故郷へ誘う

心のぬくもりは冷えた脱け殻

花は吐息をついてはいま美しく蘇

る

一夜苦しい身悶えの末に

早朝こんなにも美しく咲いてみせ

る

悲しさを知っていますか

何故ってそれは朝 花に残りし涙

を

あなたは見たことありませんか

終わりを知らない手紙にも やが

て終焉の

静寂は

音もなく忍び寄る 無音のなかで
ゆらめく橙
動かぬ唇 手紙を記さない指

心のぬくもり 花の吐息 親子と
の絆の切なく

終わりを知らない鎖の もう何も
書かない

母の手の

冷たい手のなかに 新しい言葉は
五月雨のように降る

それは母の生霊のように美しく(あ
なたは猛烈に 天国に向かって)

母への手紙を新しい言葉で

奇蹟のように預言者のように呟く
そしてとどめるように記し続ける
だろう

天国への

放送は郵便切手も何も要
らない

満ち溢れる光線のように瞬く間に
届いてしまう

天国は遠くて近い あなたの心は
想っただけで

記した傍から母の居る天国へ届く

あなたの心が母の心だから この
言葉の意味

その謎はその時あなたは身を持つ
て説ける:

「さようなら」は永遠の言葉

〈生徒の部〉

小島きみ子 先生選

「それがないと」

東中学校2年 井龍 よし乃

それがないと、人は幸せになれなくて。

それがないと、誰も笑わなくなっちゃって。

それがないと、この世のお先は真っ暗で。

すぐ側に永劫の闇が待っている。

それがないと、人は人を苦しめて。

それがないと、いらぬ言葉で傷つけて。

それがないと、自分で自分を殺しちゃう。

小さな心がぐだけ散る。

小さな命が消えていく。

それがないと、君は君じゃなくなっちゃって。

それがないと、僕は僕を忘れちゃって。

狂って行ったその後は一体どこに着くのだろう。

それがないと、戦の炎が広がって。

それがないと、大切な人が倒れ行き。

残るは荒れた荒野だけ。

けれども人はそれを捨てる。

非道に、残虐に、冷徹に。

捨てちゃだめ。なくしちゃだめ。

どうしてそれが分からない。

それがないと、世界は闇に包まれて。

それがないと、光はどこかへ消え失せて。

それがないと、救いの手は遠ざかって

それがないと、人はずっと愚かなままで。

それがないと、有から無へ、真つさらに。

沢山のものがあふれてて沢山の人が生きて

いて沢山のそれがここに在る。

あれ、それっなんだろう…。

第8回 佐久市短詩型

短歌

〈一般の部〉

小澤京子先生選

息子の名、孫の名前を取り違ふ母の自在は楽しくもある

瀬戸 内藤 洋子

軒先のカーブミラーに学生は手櫛で髪をととのえ行きぬ

田口 小林ふじ枝

セールの電話に答え「出掛けてます」帰ることなき亡夫の永旅

安原 中曽根玉子

木内賢隆先生選

鍬ひとつ使えぬわれの手をとりて教えてくれし姑若かりき

佐久穂町 市川エツ子

雨の降る寂しさじんわり身にしみる流人の島の歴史もつ佐渡

佐久穂町 油井あき子

兵として砲車を曳きし日もありき米作りして米寿に迫る

布施 市川 豊

佐藤いく先生選

張り替へし障子明りに目覚むれば静かな闘志ここに兆す

甲 北原せつ子

兵として砲車を曳きし日もありき米作りして米寿に迫る

布施 市川 豊

この命また今日からは踏ん張って笑顔でいこう退院の朝

佐久穂町 岩崎まさこ

中島雅子先生選

ふるさとへ続く空港モノレール天空橋をカタンと越える

瀬戸 内藤 洋子

水槽に鮎と目高が同居する緊張あれど紛争は無し

三塚 西村 忠士

六十年安保の時もあじさいは咲いていたのか

遠き六月 御馬寄 町田 早苗

〈児童・生徒の部〉

※学校名・学年は出品当時のものです。

小澤京子先生選

晩秋の白い吐息と朝霧で見えぬ学校目指して走る

野沢中学校2年 工藤百合乃

落ちつこうその一言で楽になり勝ちにつながる僕たちの夏

佐久長聖中学校2年 小林 速人

木内賢隆先生選

ラケットで夏の重力打ち返すこの一球に全てを込めて

野沢中学校2年 工藤百合乃

あの日より心に映る夕焼けは僕にとっての希望の明かり

佐久長聖中学校2年 室賀 啓耀

佐藤いく先生選

ラケットで夏の重力打ち返すこの一球に全てを込めて

野沢中学校2年 工藤百合乃

怪我をして野球を出来ぬ苦しみが弱かった僕を強くした

佐久長聖中学校2年 小平 樹弥

中島雅子先生選

ラケットで夏の重力打ち返すこの一球に全てを込めて

野沢中学校2年 工藤百合乃

金魚鉢去年すくった出目金はまだゆうゆうと泳いでいます

佐久長聖中学校2年 井上 将希

俳句

〈一般の部〉

瀧澤宏司 先生選

代代の息のかかりし稲架の脚

瀬戸 柳沢 静子

甘露煮の鯉つややかに秋祭り

岩村田 土屋喜恵子

積み返す堆肥の熱や神渡し

布施 羽田 幸江

丸山正俊 先生選

積み返す堆肥の熱や神渡し

布施 羽田 幸江

松手入ドクターへりは今立てり

臼田 由井 照子

佐久に住み春待つ人となりにけり

三塚 西村 馬六

小泉博夫 先生選

蟋蟀を鳴かせてをりぬ植木鉢

下越 田邊 一美

猫の子を菓子箱に入れもらいくる

鍛冶屋 木村由里子

甘露煮の鯉つややかに秋祭り

岩村田 土屋喜恵子

西田和彦 先生選

穠^{ちろ}伸び命の果ての薄緑

岩村田 宮澤 映

菊香る父に逢いたしこんな日は

横根 渡辺 弘子

佐久に住み春待つ人となりにけり

三塚 西村 馬六

〈児童・生徒の部〉

※学校名・学年は出品当時のものです。

瀧澤宏司 先生選

あきめきてかたくなりたる川の音

野沢中学校1年 河津 祐哉

庭の木にセミのぬけがらがんばつて

軽井沢東部小学校6年 佐藤 彩乃

もみじのは手のかたちみたいあくしゅしよう

岩村田小学校2年 いそべはる歌

丸山正俊 先生選

秋風や開拓團の慰霊塔

野沢中学校1年 野瀬 朝香

慰霊碑に秋風吹いて木々が鳴く

野沢中学校1年 成澤 輝哉

ブランコに乗ると聞こえる春の音

浅科小学校5年 小林那奈美

小泉博夫 先生選

かきを食べ空をながめる自分です

岩村田小学校2年 ふか谷朝陽

土用の日しようにないから牛丼食べる

軽井沢東部小学校6年 唐木田 凜

人の影はつきり映し水澄めり

野沢中学校1年 林 健哉

西田和彦 先生選

ゆきがぼつんそらから一つふつて来た

岩村田小学校2年 西立野のえる

秋の日は夕日がしずんで目にのこる

浅科小学校5年 山浦 真尋

ミニトマト小さな太陽降りてきた

軽井沢東部小学校6年 土屋 昌之

川柳

〈一般の部〉

井出秀夫 先生選

虫けらを叩く手元が躊躇する

岩村田 武井 悠

老木が涸れた振りして冬芽つけ

安原 川多 護

ないのなら書き足し変える生命線

入沢 三石 恭子

西來みわ 先生選

老いて尚ときめきの日々妻という

長土呂 油井 邦子

同じこといつもこだわる俺のくせ

御馬寄 山崎 英夫

思い出が夫婦の秋を深くする

取出町 原 志津子

〈児童・生徒の部〉

井出秀夫 先生選

すてきだね明るい笑顔が友を呼ぶ

岩村田小学校5年 武者 令奈

西來みわ 先生選

子どもにも生きるけりがあるのです

岩村田小学校5年 木村 直生

特選作品展

場所…野沢会館1階市民ギャラリー 期間…3月29日(金)～4月12日(金)

平成24年度

佐久市高齢者大学・大学院での学習内容

平成25年度高齢者大学・大学院の願書受付(詳細は館報3月号)は4月1日(月)～5日(金)までです。24年度大学・大学院の主な学習内容を紹介します。

大学

・佐久の先人について

9月佐久市先人検討委員会副委員長吉川徹氏から、佐久の先人について講義を受けました。同委員会において、第1次選考で候補者154人の中から18人が選ばれたことや、佐久市生まれで佐久の発展に尽くした人・佐久市生まれで外で活躍した人・佐久市以外で生まれ佐久市に来て活躍した人の3つに分ける中で、3人の先人について、説明を受けました。

・野外研修

10月長野市への野外研修で、NHK・信毎本社・信毎製作センター・ホクトメディカル株の4か所を施設見学しました。

信毎製作センターでは、新聞製作のビデオを見ながら担当者から説明を受け、印刷工場の見学をしました。夕刊を作っているところを見ることができました。

・落語・音楽鑑賞

11月交

流文化館
浅科にて、
落語と音楽鑑賞をしました。



佐久市出身の落語家入船亭扇好師匠が、落語を2席披露しました。音楽鑑賞では、地元のオカリナ演奏家小林洋子先生とレモンの会、望月小唄保存会の演奏がありました。

いずれも学生一同感動しながら聞き入りました。

・信州大学出前講座

12月昔話・民話のナゾを解く「佐久地方の『※入定塚』伝説」と題し、佐久市出身の信大教育学部藤森裕治教授に講義を受けました。

佐久で判明している15ヶ所の

入定塚について1ヶ所ずつ説明を受けました。

ユーモアを交えながらのお話で、伝承の奥の深さを知ることのできる講義でした。

※「入定塚」とは信迎のため僧などが生きながら埋葬された場所です。

大学院

・太陽光発電と自然エネルギーについて

7月佐久咲くひまわり事務局長の井出進先生をお迎えし、太陽光発電と自然エネルギーについて講義を受けました。

太陽光パネルに触ったりしながら、太陽光発電のしくみや、佐久で太陽光パネルが設置してある施設の紹介など、太陽光発電について理解を深める事が出来ました。

9月佐久水道企業団へ施設研修に行き、企業団の概要について説明を受け、水質検査協議会

・市内施設研修

9月佐久水道企業団へ施設研修に行き、企業団の概要について説明を受け、水質検査協議会

において、水質検査をしているところを見学しました。

また、

稲荷山配



水池・大石水源・下畑配水池・五斗水水源に行き、五斗水では水の湧き出ている場所や、分水されているところを見ながら説明を受けました。水源地には来たことがない学生が多く、大変好評でした。

・郷土の歴史と文化Ⅰ・Ⅱ

1回目は「原始の社会と暮らし 弥生時代を中心に」と題し講義を受けました。米のことにについて、どのように伝わってきたのか、また、栽培するようになり、貧富の差が生じ、身分が出来たことを聞きました。

実際に佐久市内で発掘された、鉄剣や縄文土器、弥生土器を見たり、高床式倉庫を再現したものや、発掘調査をしている写真を見ました。

2回目は、佐久の旧石器時代狩猟民と題し講義を受けました。旧石器時代に生きていた動物の写真、白田から見つかったマ

ンモスの歯の化石、石刃と石槍について写真を見ながら説明を受けました。

また、発掘された石刃・マンモスの化石のレプリカを見たり触ったりしました。講義だけでなく、実物を見ながら学ぶことができた有意義な講義でした。

・修了式

2月20日には、平成24年度大学・大学院の修了式が野沢会館で挙行され、修了者は大学184名、大学院16名で、柳田学長から一人ひとりに修了証書が手渡されました。皆勤者は大学・大学院合わせて57名でした。

式の後半では、7つの創作実技班から学習成果の発表があり、1年間の学習を締めくくりました。



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

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	◎健康体操（全4回） ①手・脚の体操 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 無理せずに腹筋を育てる ④全体の体操 すべての筋肉を動かして育てる	①4月10日(水)10:00～12:00 ②4月24日(水) " ③5月8日(水) " ④5月22日(水) "	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
	◎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	①4月11日(木)9:30～11:30 ②4月25日(木) " ③5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
	◎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	①4月16日(火)9:30～15:30 ②4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）
	◎郷土料理教室 献立：草もち・おまんじゅう・おから ほか	5月2日(木)9:00～13:00	浅間会館	平山 貞先生	<参加費>700円程度 <定員>15名 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 *申し込みは 4月10日から
	◎「えひめAI」を作って家庭菜園に役立てよう 虫よけと土の活性化のために	5月14日(火)9:30～11:30	浅間会館	依田豊先生 山崎代志恵先生	<参加費>300円程度 <持ち物>500mlの空きペットボトル（ふたつき）・タオル・筆記用具
野沢地区館	◎家庭菜園教室（全10回） 野菜作りの基礎から学びましょう	①4月8日(月)9:30～11:30 ②4月22日(月) " ③5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。
	◎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を作ります	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。
	◎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	①4月12日(金)9:30～11:30 ②5月13日(月) "	中込会館	杉浦都美子先生	<参加費>100円（初回のみ） <持ち物>ハーモニカ
中込地区館	◎やさしいミニ盆栽（全3回） 素敵なミニ盆栽を作ってみませんか	①4月20日(土)9:30～11:30 ②5月18日(土) " ③6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
	◎段ボールコンポストの作り方（全2回） 段ボールコンポストの作り方と、寒さを利用した冬野菜の育て方を学びます	①5月10日(金)9:00～11:30 ②6月3日(月) "	中込会館	細井千重子先生	<参加費>材料費のみ <持ち物>ガムテープ・はさみ <定員>30名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎楽しくクッキング（全4回） 季節の料理を作って旬を味わいましょう	①5月23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
	◎美術館と市内めぐり（全2回） 比田井天来の書を鑑賞します。その後は戦国時代の息吹を感じてみませんか	①5月29日(水)9:30～16:00	天来記念館 岩尾城跡	教育委員会職員	<参加費>1,600円程度 <定員>31名 ※詳細は後日参加者に通知します
東地区館	◎わくわく家庭菜園（全10回） ①野菜作りと土作りⅠ ②野菜作りと土作りⅡ ③春野菜の植え付け	①4月8日(月)9:30～11:30 ②4月22日(月)9:30～11:30 ③5月13日(月)9:30～11:30	東会館	市営農支援センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
	◎衝立・袖垣講座（前期全14回） 手作りの衝立で素敵な庭にしませんか。 丁寧な指導なので、のこぎり初心者でもOK。東地区館だけの講座です！	開講日 4月12日(金) 9:30～16:00 2回目以降は隔週金曜日 13:00～16:00	東会館	神津勝行先生 土屋東一郎先生	<参加・材料費>標準型 31,000円 大 型 41,000円 参加者に詳細通知
	◎盆栽に親しむ（全3回） ～植替えから整姿まで～	①4月19日(金)9:30～11:30	東会館	花里暢悦先生	<教材費>実費
	◎EMボカシの作り方講座	5月10日(金)9:30～11:30	東会館	パートナーシップ 佐久	<材料費>300円程度 作業のできる服装で
	◎初心者フラダンス教室 踊ってみたいけど、初めてで心配なあなた。 一から学んでみませんか？	5月13日(月)13:00～15:00	東会館	芝 節子先生	<参加費>実費 <服装>動きやすい服で。
	◎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	①4月9日(火)9:30～11:30 ②4月23日(火) " ③5月21日(火) "	あいとぴあ臼田	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
臼田地区館	◎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	①4月25日(木)9:30～12:00	あいとぴあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定員>30名
	◎初心者インターネット活用講座（全3回） ホームページを見たり、動画の検索、インターネットで買い物をするうえで、知っていれば安心の知識を教えます	①5月10日(金)13:30～15:30 ②5月17日(金) " ③5月24日(金) "	情報センター	平林稔子先生	<参加費>1,000円程度 <持ち物>筆記用具 <定員>20名 ※詳細は後日参加者に通知します

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

学級及び学習内容		日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田地区館	◎おうちdeおいしい手作りパン (全2回) 無添加でおいしいパンを楽しく作ってみませんか！	①5月11日(土)9:30～13:30 ②6月8日(土) "	コスモホール 調理室	糊澤恵美子先生 依田君枝先生	<教料費>1,000円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・持ち帰り用の箱(ある方は、めん棒・パンマット・スケッパー持参) <定員>25名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎ふるさと学習(文化財めぐり) 普門寺や仙岳寺跡など切原地域を散策して回ります。地元で伝わるかいこの神様や、佐藤太郎左衛門の話もお聞きます！	5月28日(火)13:00～17:00	切原地域	丸山正俊先生	<参加費>100円 <持ち物>雨具・飲み物 <定員>20名 ※詳細は後日参加者に連絡します
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	①4月15日(月)9:30～12:00 ②4月22日(月) " ③5月13日(月) "	浅科会館	丸山文子先生	<参加費>3,000円程度 <持ち物>裁縫道具・厚紙・紙はさみ・定規・筆記用具 <定員>15名 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(火)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・持ち帰り用袋・ごみ袋 申込締切 4月11日(木)
望月地区館	◎愛唱歌合唱・うたごえホール ～童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませんか～	4月17日(火)13:30～15:00 5月15日(火) "	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	<参加費>無料
	◎家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」 色とりパンとお酒のおつまみ	5月9日(火)9:30～13:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	内田すみ江先生	<参加費>600円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>20名 ※新規募集です 今年度は奇数月の第2木曜日に開催します
	◎草木染教室(全6回) 身近な草木で染めてみよう	①5月10日(金)13:30～16:30	駒の里ふれあいセンター 2階 講習室	望月多恵子先生	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>エプロン・軍手・ゴム手袋(Lサイズ)・筆記用具 <定員>15名
	◎ブローライフル体験教室 (全5回) 呼吸機能を鍛えて健康に	①5月18日(土)10:00～12:00	駒の里ふれあいセンター 2階 会議室	谷脇良一先生	<参加費>無料 <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定員>20名(小学3年生以上)

※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

人権
シリーズ

「おばさん

ありがとう」

現職を去り、晴耕雨読と言うにはなかなか余裕がありませんが、晴れている日は田畑に出ています。特に、春の植え付の時期の取り入れの時は、毎日遅くまで野良に出て、真つ黒になつて仕事に励んでいます。また、不出来ではあっても、自分で育てた作物を食べることは、何よりも楽しみです。非常に味わい深いものがあります。

これと言った趣味もなく、たまに友人達や妻と旅行に出かけるのが楽しみのひとつ。そんな生活の中で、自分はいつも健康だと思つてはいるものの、年齢と共に身体には、どこか悪いところが出てくるものです。

2年ほど前に、市の健診結果で、主治医から「血糖値が高く薬を飲む寸前である」と診断され、体重を減らさないとだめだと、言い渡されました。まずは運動療法と食事療法ということになり、栄養士による食事指導を受け、運動は基本である歩く事から始めることにしました。毎日の散歩のスタートです。

夏場は朝の涼しいうちに、冬

場は気温が高くなつてからと決め、それが日課となりました。その日の天候や気分によつてコースは定まっているわけではなく、毎日違う場所を回ります。家から出て農道を通り、景色を見ながら約40分程度歩きます。いつもの散歩の常連さん達と行き会ったり、犬を連れた友人達とも毎日会つたりで、実に楽しいものです。

そんなある日、2月の寒い日、小学校下まで来ると、時々行き交う白髪の女性の方が、小さなU字溝の前でしゃがんでいました。見ると、U字溝の中に手を入れ、引つ掛かつているゴミを拾い上げているではありませんか。「子どもの通る学校道だから、水が道路に出て凍つてしまうとあぶないから拾い上げています」と言いながら、私の手伝う間もなく拾い上げ、何事もなかったように散歩を続けて行きました。

それを見て、私は「おばさんありがとう」と言つて後姿に一礼をしました。

人権同和教育推進員 依田 久



平成25年度 佐久市公民館事業計画

※都合により日程や会場が変更になる場合があります。

新しい風、生涯学習。



●21世紀に生きる人々のキーワード

生涯学習

公民館活動でみつけよう 仲間を、生きがいを！

公民館は、市民の皆さんが、心豊かでうるおいのある人生を送り、住みよい地域をつくるための学習の場、ふれあいの場として、いろいろな学級・講座を開設しています。

自分にあった技能や知識を楽しく学びながら、多くの仲間と出会い、そしてふれあい、交流の輪を広げましょう。公民館はいつでも、どこでも、だれでも楽しく学べる生涯学習を実施する皆さんの館です。気軽にご参加ください。参加ご希望の学級・講座がありましたら、**(佐久市公民館・各地区館)**にお申込みください。

浅間地区館事業

☎ 67-2110
FAX 66-1402

学級名	期 日	内 容
市民ふれあい学級	4月	やさしいリフォーム教室(全2回) ～つるし人形をつくろう～
	4月～10月	超初心者向け家庭菜園教室(全10回) ～基本から学んでおいしい野菜を作ろう～
	4月～5月	健康体操(全4回) ～体が変わる・心が変わる～
	5月	「えひめAI」を作って家庭菜園に 役立てよう ～虫よけと土の活性化のために～
	5月	トールペイント教室 ～自分だけの宝物を作ろう～
	6月	洋風クッキング
	7月	ふるさと再発見～古代信仰の話、佐 久市有形文化財の神輿をみながら祇 園のはじまりについて学ぶ～
	8月	自然探索！花や樹に会いに行こう
	8月～10月	ふるさと再発見(全3回) ～佐久の山城をめぐる～
	9月	洋風クッキング
	10月	自然探索！花や樹に会いに行こう
	11月	異文化交流～ちょっとお隣を拝見中国～
	12月	トールペイント教室 ～クリスマス飾りを手作りで～
	1月	やさしいリフォーム教室(全2回)
	1月	人権学習講座
世代間交流学級	5月～2月	郷土料理教室(全4回) ～伝統の味を伝えよう～
	5月	公民館体験学習(高瀬小学校)
	7月	第22回童謡・唱歌をうたう会

本館事業

☎ 64-0551
FAX 64-0553

高齢者大学

期 間 5月～2月
開催回数 18回
会 場 野沢会館ほか

高齢者大学大学院

期 間 5月～2月
開催回数 12回
会 場 野沢会館ほか

乳幼児学級(6教室)

期 間 5月～12月
開催回数 各13回
会 場 野沢会館ほか4会場

いきいき人生 創年セミナー

期 間 7月～12月
開催回数 6回
会 場 野沢会館ほか

わがまち佐久・市民講座

期 間 7月6日(土)・1月予定
開催回数 2回
会 場 佐久勤労者福祉センターほか

第35回佐久市民コーラスまつり

期 間 9月7日(土)
会 場 コスモホール

第9回佐久市民総合文化祭

期 間 11月2日(土)～4日(月)
会 場 野沢会館

第25回家族音楽会

期 間 11月23日(土)
会 場 佐久勤労者福祉センター

平成26年成人式

期 間 1月3日(金)
会 場 佐久創造館

第9回佐久市短詩型文学祭

期 間 1月または2月予定
会 場 野沢会館

～「だれもが・いつでも・どこでも」 学習できる公民館活動～

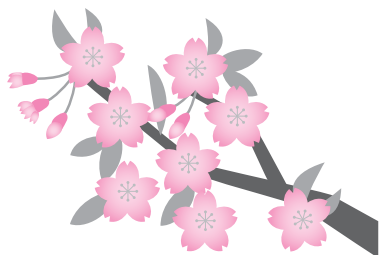
中込地区館事業 ☎ 62-0504 FAX 62-0504

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～3月	ハーモニカで楽しく（全12回）
	4月	ストレッチ教室（全3回）
	4月・5月・6月	やさしいミニ盆栽（全3回）
	5月・8月・11月・3月	楽しくクッキング（全4回）
	5月・6月	段ボールコンポストの作り方（全2回）
	5月・7月	美術館と市内めぐり（全2回）
	6月	高原を歩こう
	6月	歴史探訪 別所を訪ねて
	6月・9月・12月・3月	なつかしの歌・こころの歌（全4回）
	7月・10月	文化財を巡る（全2回）
	8月	飯盛山登山
	8月・9月・10月・11月	プランターで秋野菜作り（全4回）
	9月	包丁と鎌の研ぎ方教室
	9月・10月	千曲川の源流を目指して（全2回）
	10月・11月・12月	裂き織り（全3回）
	11月	シクラメンの管理
	12月	おやつ作り
	2月	思い出の布をひと工夫（全2回）（リフォーム）
世代間交流学級	2月・3月	癒しの和ヨガ（全3回）
	7月	小学生公民館体験学習
	12月	しめ縄作り
親子ふれあい学級	1月	そば打ち講習会
	7月・8月・9月・11月	子育て楽しみ隊（全4回）
	8月	おやこでクッキング
親子ふれあい学級	1月	書き初め教室

学級名	期 日	学 習 内 容
世代間交流学級	11月	そば打ち教室
	2月	つどい 餅つき体験
	2月	つどい講習会
	3月	みそ作り教室（全2回）
親子ふれあい学級	2月	つどい園児・児童との交流会
	7月～8月	夏休み子ども向け講座
	8月	夏休み工作・フェイクスイーツ作り
	10月	季節のおやつ作り
親子ふれあい学級	1月	書初め教室

野沢地区館事業 ☎ 62-0116 FAX 64-6132

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月	ヘルシー料理教室
	4月～11月	家庭菜園（全10回）
	4月・5月・6月	ミニ盆栽作り（全3回）
	6月	染物とお菓子のコラボ
	6月～12月	生活に役立つ講座（全5回）
	6月～11月	植物観察（全4回）
	7月～10月	季節の料理教室（全3回）
	9月・10月	パソコン教室（エクセル 5回）
	10月	クラシック音楽入門（全2回）
	9月	くん製作
	10月	懐かしい宿場「奈良井宿」
	11月・12月	初心者茶道入門（4回）
	12月	鯉料理
	12月	そば打ち講習会
	12月	クリスマスケーキ作り
	12月	お正月のフラワーアレンジ
	3月	お節句の料理
世代間交流学級	6月	小学校公民館体験学習
	11月・12月	お正月の器づくり陶芸（全3回）
	11月・12月	着物着付け教室（全4回）
親子ふれあい学級	6月	夏休み折り紙体験
	7月・8月	夏休み陶芸教室



～公民館活動で心ふれあう 明るい地域づくりを進めよう～

臼田地区館事業

☎ 82-2106
FAX 82-7201

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～11月	家庭菜園教室（全10回）
	4月・10月	料理教室（全2回）
	4月～10月	佐久を知り隊（全4回）
	5月～2月	宇宙ウォーキング！（全4回） ～星の教室
	5月	初心者インターネット講座（全3回）
	5月・10月	ふるさと学習（全2回）（文化財めぐり）
	5月・6月	おうちdeおいしい手作りパン（全2回）
	7月	高山植物ウォッチング
	9月	史跡探訪
	11月～12月	年賀状パソコン教室（全3回）
	11月～2月	初心者切り絵教室（全4回）
	11月	お正月料理教室
	12月	そば打ち体験教室
	1月	書初め作品展
世代間交流学級	未定	小学生公民館体験学習
	未定	高校生との交流（全2回）
	12月	しめ縄づくり
	10月～3月	子ども小満太鼓教室（全10回）
ふ親 れあい 学級子	7月	飯ごう炊さんと星の教室
	7月～8月	ふれあい陶芸教室（全3回）
	7月～8月	夏休み子ども向け講座
その他	11月	ふるさと写生大会
	11月	キッズinあいとぴあ
	3月	つどい

東地区館事業

☎ 67-2545
FAX 66-1401

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～11月 （隔週金曜日）	衝立・袖垣教室（前期14回） 和のアクセントで趣のある庭に
	11月～2月 （毎週金曜日）	衝立・袖垣教室（後期14回）
	4月～3月	わくわく家庭菜園（全10回）
	5月	EMボカシ教室 生ゴミが肥料へと生まれ変わります
	5月～2月	ふるさと学習～東地区を知る （全4回）地元の良さを見直す機会に
	6月～2月	防災教室（全5回）
	7月	中央分水嶺トレイル 森林浴を楽しもう
	7月～12月	Men'sクラブ（全3回） お父さんのすてきな週末の過ごし方！
	8月	パソコン講座（全2回）
	9月	料理教室 地域食材を使っておしゃれに
	9月	革細工教室（全2回）
世代間交流学級	4月・6月・10月 金曜日	盆栽に親しむ（全3回）
	7月	東小学校との交流学习
	12月	そば打ち教室
	3月	ふるさと料理教室 知ろう。作ろう。ふるさとの味！
	7月・8月	親子陶芸教室（全2回）
ふ親 れあい 学級子	1月	書初め教室（全2回）

生涯学習活動等に関わる 社会教育の相談窓口

生涯学習課と人権同和課には、社会教育、人権同和教育を広く推進していくために、社会教育指導員を配置しています。

地域において生涯学習などを進めていくうえで、お尋ねになりたいことがありましたらお気軽にご相談ください。



おおくさ はるみ
大草 晴美さん
《生涯学習課》
【勤務日】
毎週月・水・木曜日



こうづ ふみこ
神津 文子さん
《生涯学習課》
【勤務日】
毎週火・水・金曜日



ひらおか ようめい
平岡 洋明さん
《人権同和課》
【勤務日】
毎週月・水・金曜日

■お問い合わせ先 生涯学習課(野沢会館内 ☎62-0664)・人権同和課(市役所 2 階 ☎62-3135)

～公民館活動を通して 豊かな生きがいづくりを進めよう～

学級名	期 日	学 習 内 容
ふれあい学級	6月	父の日の料理
	8月	夏休み子どもと料理
	9月	赤沢休養林へ行ってみよう
その他	8月14日	浅科どんどん祭り盆踊りに参加しよう

望月地区館事業 ☎ 53-2548 FAX 53-8026

学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～11月	家庭菜園教室（全8回）
	7月、11月	デジカメ写真講座Ⅰ、Ⅱ
	6月、8月、10月	登山Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ
	6月、7月	初心者マラソン教室（全2回）
	6月	歴史講座Ⅰ 春の歴史探訪（諏訪神社の歴史）
	11月	歴史講座Ⅱ 秋の歴史探訪
	5月～10月	草木染教室（全5回）
	5月～3月	家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」Ⅰ～Ⅵ
	8月15日（木）	榊祭り：民謡流し
	11月23日（土）	竹細工教室
	12月23日（月）	しめ縄づくり教室
世代間交流学級	4月～9月	うたごえホール（全6回）
	8月10日（土）	望月小唄講習会
	5月～9月	ブローライフル（吹き矢）体験教室（全5回）
親子	3月	みそ作り体験講習
その他	8月	もちづき子どもまつり
	3月	親子ふれあい劇場
	2月	望月地区館つどい：作品展・芸能祭

浅科地区館事業 ☎ 58-3957 FAX 58-3957		学 習 内 容
学級名	期 日	学 習 内 容
市民ふれあい学級	4月～5月	手芸講座（全3回） 「桜のタペストリーを作りましょう」
	4月17日	フラワーアレンジ教室 ～春のおもてなしに
	6月～7月	シンプルステップリズム健康体操（全4回）
	6月～10月	料理教室「香りの世界を食卓に」（全5回） ～香辛料とハーブで料理を楽しみましょう
	7月	浅科音頭指導者講習会
	8月	市民ふれあい登山
	9月	秋の行楽弁当料理
	10月	県内の大自然を訪ねて
	10月	中山道の史跡を巡る（全2回）
	11月	そば打ち体験教室
	11月～1月	秋の手芸講座（全4回）
	11月～1月	初心者陶芸講座（全3回）
	12月	焼肉のたれ作り講習会
	12月	クリスマス料理
	12月	ミニ門松作り
	1月～2月	春の手作りコサージュ講座（全2回）
	1月～2月	草月流 生け花教室（全3回）
	3月	新生活へ向けての初心者料理講習
	2月	囲碁・将棋大会
	未定	浅科小学生との交流
世代間交流学級		

瀬 音

学校も会社も新年度がスタートした。新社会人と入れ替わりに仕事を引退した世代も、第2の人生をスタートしている。

趣味や旅行にと計画をたてるのもよし、またしばらくのんびりしたい気持ちも捨て難い。たっぷりある時間の使い道は自由である。

数年前退職した時の事を思い出す。在職中は忙しくて地域の大きな役はできなかった。退職したら、まず引き受けようと考えていたので、早速引き受け無事引継いだ時はほっとした。後から考えて見るとそれが「地域デビュー」だったと思う。

その後、たまたま公民館主催のそば打ち教室へ行った。そこで一緒にそばを打った仲間、次回も誘われ、それがきっかけでいろいろな催しに声がかかるようになった。今は、楽しみで出かけている。

家庭菜園で野菜作りの合間に気楽に参加できるの、幅広の世代の方々と交流できるのもいい。

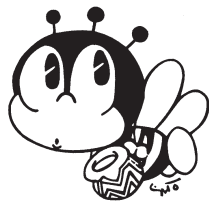
そんな人間関係を大切に、公民館活動に参加させてもらっている。

（編集委員）

平成25年度

佐久市公民館

新しい風、生涯学習。



学習グループ紹介

～あたらしく、生きがいを求め 何か始めてみましょう！～

ここに紹介するグループは、文化や芸術などの学習活動をとおり、ふれあいを大切に仲間づくりなどを行っています。どのグループも初心者の方が気軽に参加できます。あなたも参加しませんか。●お申込み・お問い合わせは各地区館まで（平成25年3月現在）

佐久市学習グループ連絡協議会設立

公民館では、7地区館毎にある学習グループ連絡協議会を統一し、佐久市公民館学習グループ連絡協議会を設立しました。この協議会は、佐久市公民館に属するすべての学習グループが、相互に連携し、情報などを交換し合っており、それぞれの学習環境を整備すると共に、学習の成果を発表する機会の充実を図り、公民館活動のよりよい発展と地域社会に貢献することを目的にしています。

浅間地区館

☎ 67-2110

教室・グループ名	講師	日程毎月	会費（円）	代表者名	グループ紹介
初心者書道教室	原野節子（彩月）	第1・3（土）午後	年18,000	藤村 武廣	楽しく書を学んでみませんか。初心者の方、大歓迎です
初心者パステル画教室	市川大一郎	第2・4（水）午前	月 1,000	中島あや子	おしゃべりしながら楽しく描いています。老化防止には最適なので、是非皆さんもお仲間どうぞ
ちぎり絵教室	中里まさじ	第3（金） 午前	年 9,000	永井ユリ子	和紙で描く絵で和紙の手触りの癒しもあり、無心になりストレス解消にもなっています
初心者絵手紙教室	岩本幸枝	第2（木） 午後	年 6,000	小林 玲子	「下手でいい、下手がいい」が合言葉の絵手紙教室で力いっぱい描いてみませんか
押し花アレンジ	有賀敬子	第4（木） 午後	年 4,500	美齊津 望	日用雑貨から額まで、押し花でステキなアレンジ
岩村田短歌会	佐藤いく	第2（日） 1日	年 3,000	青木 暁子	月1回各自1首を提出、批評し合い講評もあり楽しく学習しています
からまつ俳句会	清水光明	第2（土） 午後	年12,000	興津日出男	俳句作りを通じ、自然の営みを学びもって人の和を学ぶ
おだまき俳句会	栗林貞夫	第3（水） 午後	年 6,000	菊池かえ子	初心者俳句教室として始まったおだまき俳句会も5年目に入り、13人の仲間で和気あいあいとやっています
コール フリージア	武井宣子・相沢美名子	第1・3（月）午後	年 8,000	清水 和子	私達コールフリージアは月2回午後1時半より3時まで、やさしい二部合唱を主に練習しています。仲間に入りませんか、お待ちしています
岩村田コーラス	立岡佳江子・水崎真衣	毎週（月） 夜	年16,000	小林 久子	美しいハーモニーの活動歴の長い女性コーラスグループです
佐久混声合唱団	箕輪健	毎週（水） 夜	月 4,000	田上 勝通	関東地区でも著名な指揮者が指導する合唱団です。初心者も大歓迎。毎回プロが発声法を教授
佐久女声コーラス	木内廣子・山崎律子	毎週（金） 夜	月 1,500	柄澤奈央子	女声ならではの華やかで雅なコーラスを目指す。先生のきびしさも励みに感じるような向上心のある面々なので、色々な可能性がある！！
コーラス・ヴィオレッテ	花里玲子	第1・3（木） 夜	年 24,000	木内 弘子	素敵な仲間と、お腹から声を出し、美貌と若さを保ちたいです
民謡・三味線教室	依田千祥	第1・3（金）午前	月 2,000	吉澤 満子	大きな声で唄って、健康で過ごしましょう。指の運動ボケ予防と思って頑張っています。是非お入りください
浅間マンドリン同好会	高畑秀人	毎週（金） 夜	月 1,000	市川 和夫	マンドリン・ギターの音色の大好きな仲間です。基礎練習を大切に、毎週楽しく合奏しています。会員募集中
浅間スマイルハーモニー	グループのみち	第2・4（水）午後	月 250	富川 俊子	肩肘張らず、なごやかにをモットーに技術より楽しく学んでおります
剣舞同好会	中原長夫・小池長子	第1・3（土）午後	月 2,000	神津 秀章	刀・扇等を使用して、詩吟に合わせて踊ります。興味のある方はどうぞ
シャルウィダンス	塩谷美智子・駒村文兵	毎週（水） 夜	月 2,000	及木ひで子	社交ダンスで生きがいを見つけましょう
浅間スポーツダンス	依田立子	毎週（水） 午後	月 1,000	柴田 章	社交ダンスです。まずレッスンを見学してください。初心者に先生より勿論、仲間も応援します
月踊会	小林滋子	毎週（月） 午前	月 1,000	石島 正晴	親切丁寧がモットーの指導で初心者募集中の初心者ダンスグループ
日本舞踊浅間教室	西川賀扇巳	第1・3（木）午後	年12,000	上原 友子	平均年齢75歳。足・腰の痛い方もいますが、発表会の為、繰り返しの稽古・笑顔で一生涯懸命です。動くことはいい運動ですね
佐久フォークダンスクラブ	高藤袈裟幸・幸子	第2（火） 夜、 第2・4（金）午後	年 7,000	若月千恵子	佐久全域から会員が集まっています。昼の部の例会へ初心者大歓迎です
ラ・ラカーネーションズ	神津あや子	第2・4（土）午後	月 1,500	佐藤志津子	華やかな衣装や花を身につけ「無理なく楽しみながら」自然に体力づくりをしましょう
武式太極拳	中藤保則	毎週（金） 午後	月 2,000	徳田 勝雄	伝統太極拳で最も重要な位置を占めている武式太極拳を学びます
浅岳会（詩吟）	内堀靖照	第1・3（水）午後	月 1,000	塩川さと子	お腹の底から大きな声をはりあげる事で、趣味と健康につながる事、間違いありません
浅間囲碁会	神津一朗	毎週（水） 1日	年 1,000	金井 博	囲碁で脳の活性化。毎週水曜日午前9時から午後4時まで
表装教室	古越道男	第2・4（火）午後 奇数月第4日は1日	年 5,000	依田 進	書・絵画・手拭等を表装し、技術の向上を図っている
浅間木彫教室	井出光夫	第3（金） 午後	年10,000	荻原 輝子	月1回の教室ですが、作品がだんだん出てくる楽しさで休めないくらいです。会員待ってます

浅間地区館

☎ 67-2110

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
革細工教室	田中三和子	第 3 (火) 午前	年 4,500	須藤たか子	革に模様を描き色つけをして小物～大物 (自由教材) 等、先生の指導で創作。楽しく勉強できます
英会話教室	Brandewie Isacc	毎週(水) 夜	月 3,000	飯田哲太郎	初心者歓迎。日本語OKでストレスなし。楽しく学ぼう英会話
平山郷土料理教室	平山貞	偶数月第 1 (月) 午前	年 2,500	市川むつ子	季節の郷土料理を研究し、次世代に伝承していく教室です
フラワーアレンジメント教室(国)	有賀敬子	第 2 (水) 午前	年 4,000	木内 都	季節のお花のアレンジメント。あなたも挑戦してみませんか
フラワーアレンジメント教室(夜)	有賀敬子	第 2 (木) 夜	年 4,000	原田 隼子	四季折々の花材を様々なアレンジし、花のある生活を楽しみましょう
手編教室	清水ともよ	第 2・4 (木) 午後	年 7,000	森泉 順子	コミュニケーションを図りながら、おしゃべりをしたりアットホームな雰囲気編物をしております。初心者でも先生が優しく御指導してくださるので大歓迎です
初心者着付け教室 (昼)	森角千恵子	第 2 (月) 午前	年 5,000	金原 逸子	着付を覚えて、気軽に着物を楽しんでみませんか
初心者着付け教室 (夜)	森角千恵子	第 1 (月) 夜	年 5,000	山口ひろみ	とても楽しく着付けを学んでいます。自分で着れるって素敵です
浅間郷土史研究会	なし	第 3 (火) 午後	年 2,000	小林 収	郷土の古文書や古地図を読んだり、史跡を巡って学習を深める
はつらつ健康体操	原田岸子	第 1・3 (金) 午前	月 1,300	中澤 勝恵	体力増進を目指し、音楽に合わせて体を動かしています
ストレッチクラブ	須江邦利	毎週(土) 夜	月 1,000	福本 知子	身体の関節を柔らかく、筋力を高めて怪我の予防に務め、会員相互の親睦を計る
心と体を育てる体操	中嶋洋子	毎週(金) 午前	月 900	竹内としえ	筋肉を育てつつも自分で歩ける体作りをしませんか?
草友会	中山冽	4 月から 11 月 月 1 回 1 日	年 5,000	佐藤 文一	講師を招き、里山・湿原・林道を散策しながら自然や植物と親しむ
生涯学習サークル ともがき	なし	第 2 (土)・偶数月 第 4 (土) 午後	年 1,500	佐藤あさ子	昔の遊び中心に異年齢者交流の場所とし、自分の特技発表歓迎です

野沢地区館

☎ 62-0116

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
野沢書道教室	茂原松華	第 1・3 (月) 午前	年 10,000	藤牧 文江	教本に沿い、書道の基礎的な練習と先品づくり
硬筆教室	茂原松華	第 1・3 (水) 午前	月 1,500	花里 和子	日常的に役立つ字を習ってみませんか。書く事は楽しいですよ
水墨画教室	諸澤悦夫	第 2 (火) 午後	年 5,000	羽毛田 至	墨の濃淡だけで、花木や景色等を表現する楽しい趣味です。入会をお待ちしています
野沢水彩画教室	依田直行	第 2 (木) 1 日	年 6,000	笠原 邦男	ベテラン、初心者、老若男女それぞれの楽しいメンバーです。初心者大歓迎です
ちぎり絵教室	三石久恵	第 3 (木) 午前	年 5,000	山上 典子	美しい和紙をちぎって貼る、やさしい技法の絵画教室です
絵手紙教室 1	岩本幸枝	第 4 (月) 午前	年 3,500	宮澤 守子	身近なものを絵にし、絵心をやしない楽しむ会です
絵手紙 (夜)	岩本幸枝	第 4 (月) 夜	年 6,000	岡部まきよ	想いを届けられる絵手紙めざし、楽しく描いています。初心者歓迎
ゆうすげ	岩本幸枝	第 3 (木) 午前	月 1,000	大塚 和美	まだ絵手紙の経験が浅い会員ですが、和を大切に学習している
櫛ノ森短歌会	鍋島美春	第 2 (水) 午後	年 3,000	篠原ミネ子	身の廻りや四季を31文字に託して詠んでみませんか。初心者歓迎です
俳句・土筆会	—	第 2 (月) 午前	年 2,000	中澤 光治	月一回の例会を持ち、年2回吟行、他のグループとの合同学習及びカラオケで親睦を深めています
川柳教室	—	第 2 (火) 午後	年 1,000	武井 悠	毎月1回定例会を開催し、各メンバーが創作句を持ちよりお互いに講評し合って、創作意欲の高揚を計ってます
民謡野沢教室	花里千鳥和	第 1・3 (金) 午後	月 1,000	大澤 幸子	全国の古くから唄われている民謡を大きな声を出して唄いましょう
かたくりの花の会	渡辺昭山	第 1・3 (木) 午後	月 2,500	市川 長子	全国の民謡を覚え仲間との交流、老人施設訪問ボランティア活動に励んで居ります
三味線野沢教室	花里千鳥和	第 2・4 (金) 午後	月 1,000	大澤 幸子	三味線を弾いてみませんか。楽しいですよ! 初心者大歓迎です
コール・ノザワ	内田満・内田弘子	毎週(月) 夜	月 2,000	臼田 文子	楽しく歌って心も体もリフレッシュしませんか。会員募集中です
みすゞ歌謡同好会	木内 悦	第 1・3 (木) 午後	年 5,000	町田 俊一	唇に歌を心に太陽をモットーに唱歌を通じ会員相互の心身の健康づくりで人間交流が豊かになります
コーラス・ツモロウ	片井 圭	第 2・3・4 (金) 午後	月 1,250	竹内登志子	月3回金曜日に、いつまでも健康でいられるようにと楽しく歌っている会です
野沢童謡と唱歌をうたう会	武井宣子・臼田隆子	第 2 (月) 午後	年 4,000	田中 明子	童心に返り、歌ってみませんか。毎月第2月曜日。入会歓迎
混声合唱 響	木内廣子	毎週(木) 夜	月 2,000	荻原 幸一	幅広いジャンルの曲を深い魅力の混声合唱で! あなたも一緒に
コスモスターズ・ジャズ・オーケストラ	—	毎週(土) 夜	月 1,000	小倉 健二	ジャズの好きな仲間が集まって楽しく練習。初心者の方も大歓迎
おしどり会	三浦いく子	第 1・3 (月) 夜	年 3,000	市川 悦雄	カラオケが何よりも楽しみな好き者同士です。新入会員を歓迎します
カラオケ明声会	篠原芳治	第 2・4 (月) 夜	月 1,000	樫山 信悟	歌は心だ、表現だ、そんな気持ちこめて練習をしています
大正琴の会	中島よしえ	第 1・3 (木) 午前	年 6,000	畠山とよ子	大正琴の愛好会です。御希望の方は随時入会出来ます。初心者の方もどうぞ
扇舞	内堀淑子	第 3 (火) 午後	月 1,500	興津紀美子	少人数のグループですが伝統文化を守りながら楽しんでおります。先生も楽しい人なので喜んでます
美州会舞踊教室	臼田みゆき	毎週(火) 午後	月 1,000	友野 民子	私達は月4回自主トレをしたり、楽しい仲間と頑張っています。初心者大歓迎です
舞踊 扇の会	工藤利子	毎週(木) 午後	月 1,000	藤村奈々子	毎週木曜日に仲間と会話し、一緒に体を動かしてみませんか
シルバードダンス	駒村文兵	毎週(金) 夜	月 1,000	市川 悦雄	リズムにのって、ステップを楽しむ、健康生甲斐ダンスです
オアシスダンス	藤見昭次	毎週(木) 夜	月 500	北沢 春男	音楽に合わせて(リーダー)(パートナー)共にエネルギーをいただて若若しく!
フラ・ブルメリアボラリス	真次トシ江	第 1・3・4 (水) 午後	年 12,000	西本 善子	フラの愛の心を元に元気に楽しく仲良くをモットーに楽しんでいます
アロハレインボー	神津あや子	第 1・3・4 (月) 午後	月 1,000	木名瀬朋子	私達アロハレインボーは講師先頭に笑いたえないグループです
フラ・レイアロハ	大橋瑞枝	第 2 (月) 午後	月 1,000	赤羽根ますら	踊りで若々しく、考え方も柔軟性にとみ、心身共にリフレッシュします
フォークダンス・スマイル	—	毎週(木) 午後・(金) 夜	月 500	荒井 若菜	世界各国の曲に合わせて踊る有酸素運動です、一緒に楽しみましょう
能楽仕舞の会	春日初江	第 1・2・3 (木) 午前午後	年 10,000	春日 初江	世界無形文化遺産の能の謡、仕舞、舞囃子の稽古を楽しんでいます

野沢地区館

☎ 62-0116

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
いずみ教場	竹内久子	第1・3(金)午前	月 1,000	竹内 久子	お腹から声を出し、脳を刺激し、笑顔は健康につながり長生きのひけつ
あすなろ	日向志げ子	第2・3・4(水)午前	月 1,000	臼田いきの	詩吟で腹から声を出し健康にも大変良いです。ご入会をお待ちします
野沢教場	相馬仙二郎	第1・3(木)午後	月 2,000	北村 三恵	“人生に活力と潤いをもたらす吟道”を楽しみがモットーです
野沢吟道会	篠原三岐子	第1・2(水) 夜	月 3,000	木内 京子	作者の心情をくみとり、朗詠します。楽しく学んでいます
詩吟研修会	荒木松枝	第2(火) 午後	月 500	小林 顕	漢詩、和歌、俳句、俳文、俳諧紀行文、俳諧歌、近代詩の朗詠に解かり易く大きな声で腹式呼吸により健康増進、ストレス解消
佐久将棋愛好会	—	毎週(木) 夜	年 1,000	大井 敏雄	静寂、熱さもえるもの有り、頭の活性化に近年子供の人気があります
木彫同好会	井出光夫	第1(金) 午後	年 8,000	北村 東巳	木彫で、木の美しさ魅力を追求しています。ご参加歓迎します
農民美術愛好会	井出光夫	第1(金) 夜	年10,000	柳澤記念生	農民美術の伝統を継承する先生に、木彫を初歩から教わります
革細工教室	田中三和子	第3(木) 午前	年 4,000	大口 佳子	革の良さと、楽しさを一緒に見つけましょう。初心者歓迎
陶遊会	佐藤山章彦	第2(水) 午後 第4(水)土1日	月 1,000	佐藤山章彦	楽しく相互の親睦を大事に自己の作陶技術の向上をめざしています
はじめての籐	小林早苗	第2(土) 午前	年 6,000	篠原 満恵	仲間の皆さんと和気あいあいオリジナルな作品を作っています
初心者英会話	ロペルタ・リース	第2・3・4(火)午前 第2・4(水)夜	月 1,000	小根山元生	基礎英会話の学習を通して、クラス仲間との交流に興味ある方、大歓迎です
中国語会話	原志津子	毎週(木) 午前	年14,400	山口 徳義	日中友好、文化交流や中国旅行で両国の事情と中国語を楽しく学びませんか
季節の味	—	第2(水) 午前	年 3,000	中條 悦子	旬の食材を生かした料理を学びながらグループ内での会話も楽しんでいます
男性料理教室	道上一雄	第2(日) 午前	年 6,000	井出 明男	男性の方、料理教室でお互いに料理の腕を磨きましょう
パン工房	内田すみ江	第3(月) 夜	年 3,500	片井美恵子	一緒に美味しいパン、菓子などを手作りしてみませんか
フラワーデザイン	坂井敏子・坂井貴子	第2(木) 午前	年 5,000	木内とめ子	思い思いの気持ちで、花に話しかける楽しいグループ活動です
リメイク教室	市川律子	第2・4(木)午後	月 1,000	渡辺 和子	ずっと着ていない着物などを、普段の洋服や小物にして、暮らしを楽しんでいます
洋裁教室	及川尚子	第2(火) 午前 第4(火) 午後	年 6,500	中山 千代	世界で1枚だけの服を、自分や家族のために一緒に作りましょう
手芸1	清水ともよ	第2・4(月)午後	年 6,000	井出 福江	仕上がりを楽しみに余暇の時間何処でも出来て、とても楽しいです
生涯学習手芸	須田つね子	毎週(金) 午後	月 1,000	田中 泉	一針一針編み上がった時の喜びと暖かさは格別です、初心者大歓迎
佐久拓芸会	—	第3(月) 午後	年 3,000	依田 嘉之	碑(いしぶみ)の採択を通じて文学に親しみ、表装して観賞します
リトルキャッツ リズム体操	高橋さい子	第2・4(水)午前 毎週(金) 午後	月 2,000	六川 圭子	入園前の子供と親で体操と幼児～小学6年生のリズム体操です
いきいき健康体操	原田岸子	第1・3(火)午前	月 1,000	桜井美佐子	月2回第1・第3(火) 10時～若さと健康を保ち楽しい仲間作り
野沢ジャズ体操	石田幸子	毎週(月) 午前	月 2,500	柳沢 操	リズムに合わせて踊り、筋力を高め楽しく汗を流してます
ジャズ体操、ワン・ツースリー	相馬喜代子	毎週(火) 午後	月 2,000	新津 美江	身体を動かす事の大好きな若々しく健康的なジャズ体操のグループです
高大ダンスクラブ	小林滋子	毎週(火) 午後	月 500	井出 昌志	高大ダンス班から誕生したクラブです。時々仲間と会う楽しみに週1回の練習をしています
銅芸くらぶ	荒井倉雄	第1(土) 午後 第3(金) 夜	年 8,000	小林 義政	銅板芸品技術を学び創造文化活動を通して日々楽しく健康に過ごす事です
千曲川銅板教室	荒井倉雄	第1・3(金)午前	年10,000	上野陽太郎	会員は、銅材通じ親睦を図る事を目的に活動しています
銅好会	唐沢光三	第2(火) 午後	月 1,000	山内 修	お互いに支え合い、絆を深め、笑いのある楽しい会です。入会者大歓迎
玄友会(篆刻・刻字)	佐藤山章彦	第3(土) 午後	月 1,000	鷹野 富雄	中国古代文字を習い板や石に刻して楽しんでいます。入会を歓迎します
着物愛好会	藤澤京子	第1・2・3(金) 午後	月 2,000	高橋博美(午後) 平林美津江(夜)	着物が好きで、気軽に着てみたい方、楽しみながら学びませんか
太極拳のざわ	茂木佐代子	毎週(火) 午後	月 1,500	依田 裕子	生涯スポーツとして、健康増進と人とのふれあいを大切にします
太極拳すばる	茂木佐代子	毎週(木) 午後	月 1,000	小池 正子	みんなで楽しみながら健康づくりに励んでいます。入会随時歓迎
佐久剣舞の会	芳柳寿々明実	第2・3(土)午後	月 1,300	荒木 松枝	日本古来の芸術文化詩吟と剣舞で身心共に鍛練老化防止をモットーに活動しています
ふれあいマジック	東 天晃	第2・4(水)午後	月 1,000	小林 康行	演者は人々を笑顔に変えることが最高の喜びです
八幸会	佐藤幸宇山	毎週(土) 午後	月 2,000	荻原祥宇山	尺八の技術を習得し楽しんでいます。初心者には懇切丁寧に指導します
洋ラン入門教室	臼田弘茂	第3(月) 午前	年 1,500	武田 房子	洋ランの植え方や育て方を学んで花を咲かせてみませんか
昔ばなし語りの会あかり	—	第2・4(火) 夜	—	荻原 節子	昔話を幅広い年齢層の人達に肉声で語りを広め、次の世代へ伝えたい
野沢郷土史研究会	—	随時	年 1,000	臼田 辰雄	あなたの足跡を見直す郷土史の研究に参加してみませんか
佐久史学会	柳沢全三	随時	年 2,500	柳沢 全三	佐久地区における歴史の解明に努めもって文化発展に寄与する
スポーツダンス ジュピター	駒村文兵・塩谷美智子	毎週(木) 夜	月 2,500	倉根彦二郎	全員熱くて若々しい、とにかく元気で明るく楽しく踊っています
やまぼうし(銭太鼓)	三島ちづ代	第1・4(木)午前	月 1,000	長岡 弘美	出雲地方に古くから伝わる民俗芸能“銭太鼓”を学習するグループです
スイングダンス	駒村文兵・塩谷美智子	毎週(木) 午後	月 2,500	臼田 弘茂	青春を再び!楽しい社交ダンス、あなたも是非どうぞ。丁寧指導
中込スケッチ水彩画教室	依田賢治	第3(火)午前午後	年 6,000	徳田 孝子	透明でさわやかな水彩画を描いてみましょう。初心者大歓迎です
社交ダンス中央土曜会	—	毎週(土) 午後	月 500	足立 昭二	「明るく、楽しく、仲よく」をモットーに社交ダンスを行って、若返りをはかっているグループです
源氏物語を楽しむ会	櫻井 傳	第4(土) 午後	年 4,500	阿部 紀子	源氏物語を、原文と影印本で楽しく読んでいます。ご入会下さい
月曜会	駒村文兵・塩谷美智子	毎週(月) 午前	月 2,000	中島 義則	音楽に乗って踊れる社交ダンスの楽しさを男女共に体験してみよう
絵画教室	依田直行	第1(火) 午後	月 1,000	津金貴代江	人物デッサン油彩、水彩、パステル等好みの画材による絵画の制作

中込地区館

☎ 62-0504

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
野草に親しむ会(植物観察)	中山 洵	年 8 回	年 4,000	相澤由美子	野山に出掛け、自然にふれあい、植物の名前、生態を学びましょう
洋裁教室	及川尚子	第 1・3(金)午後	年 6,000	柴田千代子	年代を問わず、和気あいあいと自分だけの洋服作りを楽しんでいます
お菓子・パン教室Ⅰ	内田すみ江	第 2(火) 午前	材料費込 年 10,000	平松由貴子	お菓子やパン、惣菜を楽しく手作りしています
お菓子・パン教室Ⅱ	内田すみ江	第 3(火) 午前	材料費込 年 10,000	上原 総子	おいしいお菓子やパン、お惣菜と一緒に作ってみませんか
ワイワイパッチワーク		第 2・4(金) 夜	無料	江原 裕子	ワイワイの名前のごとく、仲間と楽しく身近な作品を作っています
管城会 (書道)	白瀬梅雄	第 1・4(水)午前	年24,000	笠原 邦男	少人数ながら充実した指導を受けられ、楽しい教室となっています
白樺書道会	白瀬梅雄	第 2・4(水)午後	月 500	上原 泉	生涯学習教育の場として、講師の適切な指導のもと楽しく学習を続けています
佐久書道会	田中廣治	毎週(火) 夜	月 1,500	細谷 三義	書道を学び親子の絆を深めましょう。初心者歓迎
表装教室	池田正直	第 2・4(火)午後	年 2,000	池田 正直	初心者表装教室です。書や絵画等を掛軸にして鑑賞しましょう
園芸と盆栽教室	三浦文美	第 4(土) 午後	年 5,000	三浦 文美	苔玉・ミニ盆栽～大物まで。女性の初心者多いです。枯らさないで楽しみましょう
赤トンボ俳句会	川村草雨	第 2(日) 午後	年 4,000	原 芳雄	日常、目に触れることを詠んでいます
たんば俳句会	柳沢ゆづる	第 2(火) 午後	年 5,000	柳澤 静子	自然や日常の感じたままを十七文字に表現する楽しい会です
コーラス・コスモス	武井宣子・清水桂子	毎週(水) 夜	年 12,000	川野 好子	美しいハーモニーを求め、全員が心をつなげて練習しています
婦人生活講座		随時	実費を随時	菊池たか子	保存食やお菓子作り、一人じゃ大変。みんなでだったらすごく楽しい!
木炭自転車 (演劇)		毎週(金) 夜	無料	森角 文代	お芝居を作って発表します。興味のある方、来てみてください
日本画教室		随時	無料	原 芳雄	同好の者で研鑽し合い楽しんでいます
生け花教室	飯島八代恵	第 1・3(木)午後	半期4,000	神津 秀子	四季折々の生け花を楽しみ、研究し合って技術の向上を図る
囲碁に親しむ会		第 1・3・5(火)夜	年 2,000	渡辺 光男	午後6時頃から集まり、勝負にこだわることなく囲碁を楽しみます
楽しくリフォーム	菊池たか子	第 2(水) 午前	年 5,000	関口 まさ	皆でわいわい楽しく洋服や着物をリフォームしています
絵手紙教室	岩本幸枝	第 4(金) 午後	年 7,000	白倉 修	誰でも書ける絵とやさしいことばであの人にハガキを送ります
中込童謡・唱歌をうたう会	武井宣子・清水桂子	第 2(木) 午前	年 4,000	嶋崎てる子	童心に戻って、やさしさや温もりのある童謡唱歌を楽しく歌いましょう
ホワイ・ムー・ン (ワグナ)	田中かづ江	第 2・4(水)午後	月 1,000	小林 里子	フラを楽しく踊りましょう。初心者大歓迎です
薦俳句会	川野一雨	第 4(土) 夜	年 3,000	宮澤 映	夜間でなければご参加いただけない方々のための俳句学習会です
スイトピー (お菓子・パン教室)	内田すみ江	第 3(金) 夜	材料費込 半期5,000	小平いく子	新規参加者大歓迎。お料理のレパートリーが広がります
初心者英会話教室	花岡昭子	第 3(金) 午前	年 7,000	浅沼 栄子	月1回、先生を中心に簡単な日常会話を学んでいます
ペン習字教室		第 4(月) 午前	年 6,000	田井たか子	徒然草、詩歌を楽しく習っております
銅板教室	荒井倉雄	第 1・3(火)午前	年 3,500	依田栄太郎	銅板工芸は細かい作業であるが、先生の丁寧な指導により素晴らしい作品の作成に努めています
中込きり絵教室	淀川学	第 1(水) 午後	材料費込 年 12,000	小林 俊雄	カッターで風景、人物等を白黒の世界にきざんでいます
アロハ・プア・ケニケニ	田中かづ江	第 1・3(月) 夜	月 1,000	江元 悦子	フラダンスの基本を学んで、仲間とおしゃべりで楽しいひとときを過ごしています
芽吹き俳句会	柳沢ゆづる	第 3(金) 午後	年 6,000	笠原 礼子	俳句を通し、豊かな人間性の陶冶と自己実現を図り、会員の親睦も図る
佐久中央コーラス	内田満・山口朋子	第 2・3・4(土)夜	月 1,500	前島 房子	仲間の輪、和を大切に楽しい混声合唱団です。一緒に歌いましょう。お待ちしております
佐久平ダンススポーツクラブ	桜山公子	毎週(月) 午後	月 2,500	高見澤由祐	楽しくダンスを踊って、健康を維持しましょう
文化財に親しむ会	臼田辰雄	月 1 回	年 4,500	箕輪 敏夫	古今の文化遺産、県内外の寺院、神社等の文化財を見学し、各自の研鑽を高める
ストレッチ愛好会	須江邦利	毎週(月) 午後	月 1,700	高橋 富子	ストレッチと筋トレで体調をベストコンディションにしましょう

東地区館

☎ 67-2545

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
東書道会(漢字・仮名)	原芳雄	第 2・4(土) 夜	月 1,500	依田ますみ	筆字に親しみませんか?小学生・初心者大歓迎です
秀苑書道会(漢字・仮名)	神津治子	第 1・3(木)午前	月 2,000	神津 恵子	初心者から上級者までそれぞれが努力し、刺激しあい学んでいます
墨絵教室(昼の部)(水墨画)	祢津サチ子・宮沢麗子	第 1・3(水)午後	月 1,000	花里 君江	10人の仲間が、干支・景色・花等を、墨のみで濃淡を出し描いています
墨絵教室(夜の部)(水墨画)	井出正介	第 3(火) 夜	月 500	遠藤せい子	私達は墨心透映流の仲間です。月に一度ですが楽しく学んでいます
カラオケ教室	木内愧	第 2・4(木) 夜	年10,000	三浦 康正	夜7:30～9:30の2時間の教室で1曲をマスターします
童謡・唱歌「さららの会」	油井 静	第 1・3(金)午後	年 2,000	伊藤 瑛子	なつかしい童謡や唱歌を和やかに歌って、心豊かなひと時をすごしています
ピアノ同好会	山崎照美・金井美智子	第 2・4(木)午前	年10,000	小林とし美	ピアノ演奏をしたい方、勇気を出してご参加ください。とても楽しいですよ!!
邦楽同好会(箏)	無	第 2・4(木)午後	年 3,000	浅沼智恵子	日本の伝統楽器を弾いて生活に潤いを。そしてボランティア活動もしましょう
大正琴・ひまわりの会	山浦克己	第 2・4(金)午後	月 500	小林 朋子	主に童謡・唱歌・懐メロ等を弾いています。一緒に学びませんか?
東舞踊教室	西川扇巳珠	第 1・3(金)午前	月 2,000	石坂 好江	舞踊の基本を習い、慰問や発表会に参加し、技能を磨いています
フラダンス・レインボー東	加納マミ	第 1・3(木) 夜	月 2,000	木内 勝子	リズムにのって体を動かし、若さと健康、心やすらぐ仲間づくり
スポーツダンス コスモス	駒村文兵・ 塩谷美智子	毎週(火) 夜	月 3,000	小井戸為行	私達の教室は静かな環境に恵まれた所です。月4回のレッスンは健康と体力作り、リフレッシュになります
華道教室	佐藤由美子	第 3(金) 夜	月 500	中沢 英雄	現代花、木物のさし方、活け方などを勉強しております
囲碁同好会	無	毎週(月) 1 日	年 1,000	土屋 忠二	囲碁を楽しみ、脳を刺激し活性化させ健康増進に役立てる会です
木彫教室	井出光夫	第 2・4(火)午後	月 1,000	中條 悦子	自分で作品を作り、そして生活の中で使える喜びを味わう、楽しい教室です
衝立・袖垣教室	神津勝行	前期・隔週(金)午後 後期・毎週(金)午後	期 7,500	神津 勝行	世界にひとつの衝立・袖垣を仲間と作り、風情ある庭を楽しみます

東地区館

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
陶東炉(とろ)の会	城田領	第4(土) 午前	月 500	柳澤 健一	初心者も経験者も自分なりの楽しみ方で土に親しんでいます
篆刻教室	中村寅雄	第2(土) 午前	月 500	須江 教順	千字文の詩句等を学び、篆書体、甲骨文、金文など漢字の成り立ちを学びながら、印石に彫り込みます
えいごDEあそぼう	並木由香	毎週(木) 夕方	月 1,000	並木 由香	フラッシュカードや絵本を見て、CDなどの音から、英語を耳で覚え、想い出いっぱい古い洋服や着物をリフォームし、甦らせるアイデアと「ずく」を楽しむ会です
リフォーム教室	菊池たか子	第1(火) 午前	年 3,000	伊藤 瑛子	ゆったりとした無理のない動きで脚力を鍛えています。合間のおしゃべりも楽しんでいます
太極拳パンダ	清水富貴子	第1・3(水)午前	年 8,000	桜井 愛子	

臼田地区館

☎ 82-2106

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
書芸書道	小宮山則男 (清峰)	第2・3(月)午後	月 1,500	市川 富康	古碑・法帖による古典書道を臨書にて学習しております
星書道会	井出二雄 (岳鳳)	第1・3(水)午後	年15,000	臼田 雄	東京全日本書芸文化院の昇段及び、月例競書に出品。また、佐久市総合文化祭、臼田の書初展、つどい等にも参加し、楽しく活動しています
鉛筆画クラブ	大工原昌子	月1回(金) 午前	年 6,000	田島 けさ子	毎月第2金曜日、9時～12時まで、鉛筆で身近な花や静物を描きます
水彩花クラブ	大工原昌子	第1(木) 午後	月 500	荻原 治子	草花や植物を画題にして、描き方や色の重ね方等、細かい指導を受け取り組んでいます。一緒に楽しんでみませんか
うすだ絵手紙教室	岩本幸枝	第3(月) 午前	年 6,000	土屋おき子	皆で楽しく勉強しています。初心者大歓迎です!
短歌会ねむの花	小澤京子	第1(月) 午後	年 6,000	富田 昌利	会が発足し3年たちました。月一回二首提出し、先生のご指導を受けています
やまなみ俳句会		第2(金) 午後	月 500	平林まちな	取り組みやすい「座の文学」新しい視点を日々求めています
星のまち俳句会		第2(木) 午前	年 3,000	三石 賢	月に一度、一人三句提出。句会を開き意見を開陳しています
一位俳句会	丸山正俊	第2(水) 午前	年 4,000	柳沢 栄子	兼題を戴き3句投句、各自3句互選、先生の講評と添削指導。楽しい会です
女性合唱 結(ゆうづ)	小林真	毎週(土) 夜	月 2,000	出浦 修身	20代から70代の仲間が、人の和を大切に楽しく合唱に励んでいます
コーラスつくし	高橋さとい山岸紀江	毎週(土) 午後	月 2,500	内藤 幸子	会員募集中です。素敵な曲を美しくおしゃれに歌いましょう
モーニンググロー	山口昌浩	毎週(土) 夜	月 1,000	渡辺美智江	小人数でもパワフルで若々しく!そんなモーニンググローです
うすだ童謡会	阿部紀子・臼田隆子	第1・3(火)午後	年 6,000	鈴木 愛子	明るく楽しくをモットーに唄っています。入会いつでも歓迎します
佐久ギター・マンドリンクラブ	高畑秀人・武者知子	毎週(木) 午後	月 1,000	内堀久美子	会員40名で6月23日の大賀ホールでの演奏会に向け練習中です
臼田民謡を唄う会	小金沢千与春	第2・4(水) 夜	年10,000	須田 福松	千与春先生の指導で楽しく練習しています。皆様のご参加をお待ちしています
民謡千曲会	南波喜代子	第1・3(月)午後	月 1,500	山下 信子	発足して4年目を迎えました。毎年3月には、会員の発表会と、5月、7月、9月には郷土県大会に出場し、上位入賞を目指し頑張っています
みゆき会	小金沢千与春	第2・4(木)午後	月 3,000	黒沢 勝美	第2、4木曜日の午後1時より、小金沢千与春先生のもとで三味線を習っています
かたくりの花の会	藤本奈美次	第1・3(金)午後	月 1,000	宇井 典子	女性9名、男性3名で親睦を深め、楽しく弾いております
公民館舞踊同好会	武川長子 (西川扇紫長)	第1・3(火)午前	月 1,000	碓井 弘子	手足、頭を使い健康でいられるよう、楽しく踊りを習う会です。いつでも入会大歓迎です
清流会	竹田清子	第2・4(日)	年 500	青木さち子	清流会では、月2回竹田先生にご指導いただき練習しています
新舞踊 祥の会	山中祥子	第1・3(火) 夜	月 1,000	小須田恵子	地域貢献を目指し、各種イベント、ボランティア等々に積極的に参加活動しております。感動と歓びを体験していただければと願っております
ハラウ加納スターライト臼田	加納マミ	第1・2・4(火)午後	月 1,500	由井 恵里	前向きでいられる事が増えたのも「フラの力」!笑顔で踊るのが目標です。
フラ・ブルメリア臼田	真次トシ江	第1・2・4(木)午後	月 2,000	佐々木ふさ江	ハワイアン曲に癒されて、あなたも一緒に踊ってみませんか!
アロハ・フラ	根岸京子	毎週(木) 夜	月 500	新津 文子	笑いのある和やかなチームで、夜7時半から9時まで楽しくフラを踊っています
スウィングダンスあいとびあ	駒村文兵・塩谷美智子	毎週(土) 午後	月 2,500	倉根彦二郎	ダンスを通して会員相互の親睦と心身の健康づくりを行なう
茶味の会 A		第1・3(月)午後	年 3,000	新津 洋子	おいしいお茶をたてて、皆で感謝しながら一服のお茶を飲みます
茶味の会 B		第3(土) 午前	年 2,000	岩田 和枝	奥田先生の茶道の精神と、茶道の歴史など勉強しています。若い人の入会を希望しております
臼田池坊華道クラブ	井出シゲ子	第4(金) 午後	年 6,000	井出 令子	冬季の花、珍しい花に触れ楽しく生花を学んでいます。入会お待ちしております
吟真会	荻原治子	第1・2・4(木) 第4(水)	月 500	荻原 治子	腹式呼吸を使って声を出すことが、健康上大変良いと言われてます。古来伝統ある詩吟を自由に楽しんでいます
千曲玄流流吟道会	熊谷忠廣 (玄州)	月4～5回	年 3,000	柳澤 真生	歴史上有名な漢詩や祝・弔事に合った詩も、美しい旋律で吟詠します
千曲吟剣詩舞道会	大工原ふみ代	第2・4(金)午後	1回 500	平林 里予	詩吟に合わせて舞う詩舞、剣舞を無理なく楽しく練習しています
臼田囲碁愛好会		毎週(土) 午後	年 1,000	島崎 晃	土曜日の午後のひと時を、囲碁で楽しく過ごしましょう
木彫教室	日向一二	第1・3(水) 夜	年 6,000	新海 武男	レリーフ、更に立体像にも挑む者あり。すてきな仲間と木の香りを楽しんでいます
ゆびのあとの会	沖浦卓夫	第1・3(金)	年 8,000	松本 徹也	講師の指導のもと、月2回(第1、3金、午前9:00～午後4:00) 楽しい作品が作れます
ひまわり会 パッチワークキルト	内藤邦子	第4(土) 午後	月 1,000	小林紗伊子	毎月楽しく針を進めています。パッチワークキルト希望の方、入会をお待ちしています
編物教室	須田つね子	第2・4(火)午後	1回 800	高橋 澄子	手編を行い、頭の体操、手や指のリハビリをかねて楽しく学んでいます。自分の作りたい物ができます。編物が好きな方はお出かけください
臼田ヨガクラブ	井出和代	第1・3(木) 夜	月 1,000	佐々木興子	筋肉をほぐし体力増進のため楽しく学んでいます
スターキッズうすだA	高橋さい子	第1・2(水) 第3・4(土)	月 2,000	井出志摩子	小3～小6のグループで、音楽に合わせて元氣よく体を動かしています
スターキッズうすだB	高橋さい子	第1・2(水) 第3・4(土)	月 2,000	岩下 恵	幼児～小2のグループで、音楽に合わせて元氣よく体を動かしています

臼田地区館

☎ 82-2106

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
佐久気功教室	堀込雅彦	毎週(火) 夜	月 1,000	斉藤勢津子	気功を通して心身の健康を保持し、又、元気な仲間の気もらい、話らいのある和やかなグループです
健康体操	野中史子	第1・3(火) 夜	月 1,000	土屋 明子	毎月2回、夜7時半から先生の指導のもと、全身運動を行っています
はつらつ運動の会	高橋さい子	第1・3(月)午後	年10,000	平林袈裟工	音楽に合わせて楽しく運動しています
臼田古文書を読む会	尾崎行也	第1(土)・4(日)午後	年17,000	由井 正雪	古文書を解説し、先人の生活や社会について理解を深める
きもの着付教室	林美津子他	第2(火) 夜他	月 2,000	倉根 梅子	着物を一人で着られるようになりたい方は、どんな事でも相談ください
パソコンサークル ぴぴかねっと	神津まり子	第1・3(火)午後 第2・4(木) 夜	1回 500	平林 稔子	皆でワイワイ楽しくパソコンを学んでいます。初心者大歓迎!
佐久要約筆記グループ パソコン班「ミミー」	西原恭子	第1(日)・第3(月)	年 2,000	小山さち子	聴覚障害者の方々への支援手段、「パソコン要約筆記」を学習します
生活を見つめる会		月 1 回	年 2,000	細谷 一子	日々の暮らしを知恵と工夫で生活できるよう活動しています
山野草すみれ会	中島三幸	月1回(第1(土)午後	年 2,000	青木 久雄	山野草が好きな方、入会をお待ちしております
ノルディックウォーキング臼田	井出泰生	毎週(金)午前	年 1,000	井出 泰生	年齢性別を問わず自然を親しみウォーキングを楽しんでいます
佐久おやじの会		月 1 回(火)	月 100	大塚 善雄	自然や歴史、体験や講座などを通じて、会員の親睦を図る団体です
佐久やこのはな会		隔週(土)	年大人 3,000 高校生以下1,500	高洲 慶一	小学生からご年配の方まで、百人一首競技かるたを楽しみましょう

浅科地区館

☎ 58-3957

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
塩名田小学生書道教室	丸山秋枝	毎週(金) 夕方	月 1,000	佐藤 瑞穂	書道を愛し、一筆、一筆、心をこめています
ラブ&ハート	岩本幸枝	第4(木) 午後	年10,000	桜井多摩子	「下手でいい」をもっとに、自分らしい絵手紙を楽しく書こうという教室です。ぜひおたずね下さい
浅科絵手紙の会	星山信子	第3(月) 午後	月 1,500	松澤 容子	「下手でいい、下手がいい」感動を伝える絵手紙を無心でかこう
浅科短歌会	小松三枝	第3(金) 午後	年会費1,500 月 500	角地 キヨ	発足以来585回を重ね、一生懸命がんばっています
あすなる俳句会	なし	第3(金) 午前	なし	山浦 純生	俳句を通じて、そこに込められる字句に世相・季節感を肌で味わい知る
大正琴佐久夕月会	丸山すずい	第1・3(月)	なし	小平 一子	全国大会・県大会にボランティアにと、30数年間公民館をお借りして、共に勉強している仲間です
ザ・つくしーず	丸山すずい	年 約 15 回	なし	丸山 智子	どなたでも気軽に始められる大正琴。一緒にいかがですか
大正琴浅科子ども教室	山浦克己	月 4 回 木曜日	なし	山浦 克己	小学生の大正琴教室です。佐久市のイベントや各施設のボランティア出演で市民の皆様にとても喜ばれています。優しい心の児童、明るく元気な小中学生募集しています、参加無料です。ご参加待ってま〜す
あさしな元気太極拳	日向由美子	毎週(土) 午後	年 4,000	柳沢 滋子	週1回の活動で体力作り。ゆっくりな動作で気持ちもちつきます
佐久太極拳教室	森泉幸子	第1・3(金) 夜	月 1,000	高柳寿美江	体力や年齢に関係なくできる太極拳を始めてみませんか
浅科社交ダンス倶楽部	浅倉みち子	毎週(火) 夜	月 1,000	小林 明	健康のための運動と友達を作り、楽しい人生を送る、又初心者歓迎致します
ウイングダンス	駒村文兵・塩谷美智子	毎週(月) 夜	月 2,500	小林 典子	基本を丁寧に美しくを目標に毎週練習しています
なないろの虹	鬼久保昌子	月 1 回 最終金曜日 夜	回 500	山辺 厚子	身体を動かしながら手話を覚えてみませんか。まずは見学から大歓迎です
扇巳紀会	西川扇巳紀	毎週(火) 午前	月 500	塚越 武信	週1回西川流舞踊を練習。一緒に日本舞踊を楽しみませんか
中津民踊レククラブ	高野直次郎	第2・4(水) 夜	年 7,500	丸山 秋枝	仲間と笑って楽しく踊り、運動不足やストレス解消し、健康維持に繋げたい
老大OB民踊クラブ	高野直次郎	第2・4(水)午前	年 6,000	小林 祥郎	毎月第2・第4水曜日浅科会館で午前9時〜12時まで練習しています
静剛会	加藤靖静	毎週(木) 夜	月 2,000	佐藤やい子	明るく健康で生活が送れるよう、仲間と楽しく会話をしながら舞踊の練習をしております
フラ・レイロケラニ	大橋瑞枝	第2・4(金) 夜	月 1,000	堀 礼子	フラを踊ることで親睦を深めながら、若さを保とうと頑張っています
フラ・ピカケ	神津あや子	第1・3(金)	月 1,000	茂木とのい	神津あや子先生の基、月2回練習、毎会、会員楽しみに会話にも花が咲き人情あふれる会です
茶道教室	滝沢久江	第1・2(木)	月 2,000	佐藤 照子	お茶の作法と、お点前などを一緒に楽しく学んでみませんか
陶友会	なし	第1・3(月) 夜	年 2,000	橋詰 隆子	楽しんで作陶、喜んで使える、一緒に陶芸を楽しんでみませんか
フォトアート浅科	高橋令雄	月 1 回	年12,000	佐藤 純雄	撮影技能を共に学び、被写体の的確なとらえ方を通して、作品の向上を研究し合う
浅科写真クラブ	荒井潤	第2(水) 夜	年12,000	松井新太郎	クラブの第一目標は写真展応募者全員入選以上。まだ目的を達成していません。
浅科囲碁愛好会	なし	毎週(火)午後1時	なし	小泉 逸郎	囲碁の好きな方大歓迎です。遠くから参加している人もいます
麦の会	内田すみ江	月 1 回 木曜日	月 700	根沢 米子	パンやお菓子、お惣菜、手作りのご馳走を楽しく作っています
籐教室	吉沢みづほ	月 1 回 月曜日	月 500	行田千恵子	籐編み基礎を知り、オリジナルティーあふれる作品を作ります
親和教場	丸山基	第2・4(金) 夜	回 500	丸山 幸子	浅間吟道会の佐久支部に所属し、腹から声を出すことは健康にもよいということで、吟を好きな仲間と吟じています
オズダンス	関塚晴江	第2・4(月) 夜	月 1,000	原 君江	運動不足を月2回の練習で解消。汗を流し仲間と楽しんでいます

望月地区館

☎ 53-2548

教室・グループ名	講 師	日程毎月	会費 (円)	代表者名	グループ紹介
望月切り絵 (剪画) 教室	淀川梅絵	第 2・4 (土) 昼	月 1,000	淀川 学	少人数で活動して7年になり、ようやく地域の皆様に知っていただけるようになりなりました。が、会員も増え切り絵にも熱が入ってきています
春日民謡会	小沢千祥	第 1・3 (水) 夜	月 2,000	竹花 幸三	春日民謡会は、月 2 回第 1・第 3 水曜日夜 7 時 30 分より、春日御鹿の里ふれあいセンターで民謡の練習をしています
水曜会 (秀峰書道教室)	小林英夫	毎週(月) 18:00～19:00	無 料	小林 英夫	毎週月曜日、衝動技術の向上をめざし努力しています
フラ・メケアロハ	大橋瑞枝	第 1・第 3 (水) 昼	年 14,000	飯島 敬子	踊りの上手へたに関係なく 40 代から 80 代まで楽しく練習しています
さつき会	岡田道子	第 2・4 (火) 昼	月 2,000	真山 幸子	岡田先生のご指導により、月 2 回 (第 2・第 4 火曜日) 大正琴の練習をしています
おもと会	鬼久保昌子	月 2 回不定期	月 2,000	重田 悦子	健康のため、生涯学習として地域との交流を楽しむ
うたごえホール	小林美智子	月 1 回 第 3 (水) 昼	年 2,000	竹花 兵吾	平成 12 年より始まったうたごえホールです。前期 6 回と自主学習で後期 6 回を計画。年間 12 回行う学習グループ。ご入会お待ちしております
望月古文書研究会	尾崎行也	第 1 (木) 夜	月 1,000	佐藤純一郎	町法近世編の資料をもとに、会員が地域にある古文書を学習しています
望月小唄保存会		月 1 回 第 2 (月) 夜	月 500	柴平 忠春	望月小唄は 85 周年を迎えました。佐久市の郷土民謡として、練習に参加してください
望月太極拳倶楽部	小出義宗	毎週(火) 夜 第 2・4 (土) 午前	(火) 3,000 (土) 2,000	大木奈保子	太極拳!! 始めませんか。疲労回復・姿勢矯正にいいですよ。 新会員随時募集
望月俳句会	窪田英治	月第 1 (金)	年 24,000	佐藤 栄一	年 12 回の定例会、事前投句、県・全国の吟行大会等に参加し、研究・発展に努める
古文書講習会	佐藤純一郎	第 3 (水) 夜	月 500	金井 勇志	望月地区の古文書目録を作成中です。一緒に学んでみましょう
すずらんコーラス	清水ゆみ	毎週(金) 夜	月 1,000	大草真由美	毎週金曜日夜、歌う事が大好きな皆と楽しく練習しています
望月旅籠屋宿		月 1～2 回 不定期 夜	無 し	大木 規子	古文書の解読書づくりをしています
望月 フォークダンスクラブ	高藤袈裟幸・幸子	第 1・3 (金) 昼	月 1,000	新海富士子	ダンスを通して地域の人々との交流を深める事が、会の目的です。 初心者大歓迎です
フラワーアレンジメント 教室	土屋しのぶ	月 1～2 回 (月) 夜	回 3,500	土屋久美子	花を愛し、暮らしに潤いを求める人が集まっています。
趣味の館・竹細工教室	篠原利雄他 5 名	冬季 1 月～2 月	年 1,000	篠原 利雄	竹細工で趣味と実用を兼ねた物造りの楽しみ喜びを体験し、作った作品は、日常活用できます
白百合会	依田彰子	月 1 回 第 2 (月) 夜	月 1,000	重田 靖子	白百合は地域との交流を大切に、健康づくり・仲間づくりと楽しく活動しております
春日古文書学習会		月 1 回 不定期 夜	年 1,000	武田 衛	地域の古文書を解読して、江戸時代の人々の暮らしを学び、初心者にも解りやすく解読の指導をしています
望月書友会	上嶋桂風	月 1 回(木)	年 2,000	篠原 一郎	筆字に親しく楽しく交流、初心者の方お気軽に参加下さい
春日木彫り教室	滋田正男・忠代	月 2 回不定期	回 1,000	大井 芳園	世界に一つしかない作品を作る喜びを味わいながら楽しくやっています
望月 着物リメイク研究会	望月多恵子	月 1 回 第 2 (水)	年 1,000	佐藤 幸子	毎月第 2 水曜日に、午後 1:30 から古着から生まれ変わる作品づくりを楽しみながら行っています
ひなの会望月支部	矢島八重子	毎週(水) 昼	回 500	矢島八重子	古布を利用し手作りの楽しさを知り、作品の向上、より豊かな仲間づくりをし、楽しく活動しています
フラ・モキハナ	森泉八千代	第 1・3 (木) 夜	月 1,000	佐藤 一美	心身の健康とフラを楽しく踊ることをモットーしています
ゆりかごの会	宮崎茂徳・渡辺光子 (通訳)	第 2・4 (金) 夜	年 3,000	土屋ひろみ	「手話」というもう一つの言葉を知り聴覚障害者に役に立てるように学習しています
あかしやグループ	岡田道子	第 1・3 (火) 午後	月 2,000	篠原 華子	私たちのグループは、大正琴を通して地域の仲間づくりをし、活動によって楽しみながら人生を過ごしています
古流松藤会	佐藤由美子	第 1・3 (木)	月 1,000	田中 咲子	お花と現代華があり、難しいですが楽しんでやっています
春日華道教室	市川善樹	月 1 回 第 3 (水) 夜	回花代 程度	小林美枝子	私たちは、毎月第 3 水曜日に立科より講師を招いて、遠州流の活花を勉強しています
ヨガ健康教室	大木昭八郎	毎週(日) 夜	回 1,000	両沢 基子	週に 1 回、頭から足の先まで全身の筋肉をほぐし、健康な体作りをしています
望月女声コーラス	掛川剛夫・小林美智子	第 2・4 (火) 夜	月 1,500	清水 孝枝	50 代・60 代の女性のグループです。もっとたくさんの人たちと歌いたいので、ぜひ皆さん参加してください
望月エスぺラント会	山本辰太郎	月 2 回不定期	無 料	山本辰太郎	人間の平等と平和への思いを深め、世界の人々との民際交流を進めています
望月の駒を歌う会	鈴木健二	毎週(木)	月 2,000	高橋 隆治	合唱組曲「望月の駒」の他にも色々なジャンルの歌を練習しています
天来画沙会	桑原呂翁・山本奏鼎	毎月第 2 (土) 午後	年 40,000	矢花 公子	比田井天来門流の先生方に、古典の臨書・創作・漢字・仮名交じりの書等の指導を受け学んでおり、年 1 回来画沙会展覧会を開催しています。 ご入会ください
駒の里オカリナ会	遠藤一己	毎月 第 2・4 (日) 午前	月 1,500	高橋 隆治	皆が知っている懐かしい歌をオカリナで楽しく演奏しています

平成 25 年度

佐久市 市税・介護保険料・後期高齢者保険料 納期限(口座振替日)一覧表

納入は 安心 便利 な口座振替をご利用ください

月 別	税目・保険料別納期限、口座振替日					
	固定資産税 都市計画税	市県民税 (普通徴収)	軽自動車税	国民健康保険税 (普通徴収)	介護保険料 (普通徴収)	後期高齢者 医療保険料 (普通徴収)
4月	第 1 期 (30日)				第 1 期 (30日)	
5月			全期 (31日)		第 2 期 (31日)	
6月		第 1 期 (7月1日)			第 3 期 (7月1日)	
7月	第 2 期 (31日)			第 1 期 (31日)	第 4 期 (31日)	第 1 期 (31日)
8月		第 2 期 (9月2日)		第 2 期 (9月2日)	第 5 期 (9月2日)	第 2 期 (9月2日)
9月	第 3 期 (30日)			第 3 期 (30日)	第 6 期 (30日)	第 3 期 (30日)
10月		第 3 期 (31日)		第 4 期 (31日)	第 7 期 (31日)	第 4 期 (31日)
11月	第 4 期 (12月2日)			第 5 期 (12月2日)	第 8 期 (12月2日)	第 5 期 (12月2日)
12月		第 4 期 (1月6日)		第 6 期 (1月6日)	第 9 期 (1月6日)	第 6 期 (1月6日)
1月				第 7 期 (31日)	第10期 (31日)	第 7 期 (31日)
2月				第 8 期 (28日)	第11期 (28日)	第 8 期 (28日)
3月					第12期 (31日)	第 9 期 (31日)

● 見るところに保管してご利用ください。

● 納期限が過ぎますと、督促手数料 (100円)、延滞金 (年14.6%) を支払うようになります。

● 口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をしてください。

● 納付に関する相談は随時行っていますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ 収税課 ☎62-3043 (直通) …収納全般、納税相談
 税務課 ☎62-3040 (直通) …市県民税、軽自動車税、固定資産税・都市計画税
 国保医療課 ☎62-3164 (直通) …国民健康保険税、後期高齢者医療保険料
 高齢者福祉課 ☎62-3154 (直通) …介護保険料



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

雑誌・雑がみとして出してください。

品 目	雑がみ	出す時の注意点
あ 厚紙	○	
色紙(折り紙)	○	金色・銀色は除く
お菓子の箱 (汚れていないもの)	○	ただし、防水加工されていたら×。燃や せるごみへ。紙以外のものは取り除く
か カタログ	○	配送時のビニール袋は除く
学校等のプリント用紙	○	
紙テープ	○	金紙、銀紙の紙テープは除く
紙袋	○	ただしビニール加工されているものは×。 燃えるごみへ(紙以外の取っ手は取り除く)
画用紙	○	紙以外のものは取り除く
カレンダー	○	金具やプラスチックは取り除いてください。
靴の箱	○	
化粧箱	○	折りたたんで。金箔、銀箔塗りの箱は除く
コピー用紙(書類)	○	ホチキスの針はとらずにそのままOK
さ 週刊誌	○	
た ティッシュペーパーの箱	○	取り出し口のビニールははがす
トイレトペーパーのしん	○	つぶして
な 年賀状	○	写真印刷用は×。燃やせるごみへ。
ノート	○	

品 目	雑がみ	出す時の注意点
は はがき	○	ただし、防水加工されているものや写真印 刷用、圧着ハガキは×。燃やせるごみへ。
パンフレット	○	ビニール封筒から出して、ビニール類 を取り除く
ファイル(紙製)	○	金具やプラスチックは取り除いてください。
封筒	○	窓部分のビニールやセロハンは取り除 く(紙製は可)
付箋紙	○	
包装紙	○	セロハンテープははがす
ポスター	○	ただし、プラスチックでできている、ある いはコーティングされているものは×。
本	○	
ま 窓付き封筒	○	窓枠のビニールやセロハンは取り除く。
名刺	○	
メモ用紙	○	
ら ラップの芯	○	平たくつぶして出してください。
レトルト商品の外箱	○	
わ わりばしの袋	○	

可燃ごみとして出してください。

品 目
あ アイスクリームの紙カップ
アイロンプリント用の紙 (布にアイロンで絵柄をつける原紙)
圧着はがき (親展はがき) (「ここからあ けてください」と書いてあるはがき)
油紙
油のついた紙
アルバム (アルバム台紙)
ウェットティッシュ
か カーボン紙 (宅急便の複写伝票など)
カップめんの紙容器
カップめんのふた (紙製)
壁紙
紙コップ
紙皿
ガムのアルミ箔の包み紙
感熱紙・感圧紙 (FAX用紙、レシートなど)

品 目
か キッチンペーパー
金が箔押しされた紙
銀が箔押しされた紙
合成紙
し シール (台紙)
写真
シュレッターにかけた紙
障子紙
親展はがき (圧着はがき)
せっけんの包み紙
線香の箱
洗剤が入っていた箱
た 宅急便の複写伝票
たばこ包み紙
ティッシュペーパー
点字用紙 (感熱性発泡紙)

品 目
な 捺染紙 (アイロンプリントシート、昇華転写紙)
においの付いた紙
ノーカーボン紙
は ビザの箱
ビニールコーティング用紙
ファックス用紙 (感熱紙)
複写伝票
防水加工された紙
ま マッチの箱
や ヨーグルト紙容器
汚れた紙 (クリームやケチャップ、油が付 いているもの)
ら ラミネート加工紙
レシート
ろう紙
わ 和紙

よくある質問 Q and A

Q リサイクルマークが付いている物はすべて雑がみとして出してもいいの？

A リサイクルマークは、紙製容器包装の識別マークであり、紙マークがついていても、**すべてが紙にリサイクルできるわけではありません**。防水加工されたもの、においや油がついた紙、金紙・銀紙などは可燃ごみに出してください。

Q メモ用紙等の小さい雑がみはどうやって出したらいいの？

A 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、封筒程度の大きさの物に入れて出してください。

Q ひもの代わりにガムテープを使用していいの？

A ガムテープは、粘着性・耐水性があり、リサイクルできませんので使用しないでください。

Q シュレッターにかけた紙は雑がみに出しているの？

A シュレッターにかけると元の紙の材質が分かりません。家庭からだされたシュレッター紙は可燃ごみに出してください。

Q 雑誌や文書のホッチキスなどは、ついていても良いのでしょうか？

A ホッチキス程度の金具は付いていても回収できます。大きなクリップや雑誌についているCDや付録などは外してください。

Q 窓付き封筒やティッシュの箱のビニール部分は取らないといけないの？

A 紙以外の部分は取り除いてください。

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)

【春の全国交通安全運動が始まります】

春、新入学児童も学校生活に慣れ、元気に外へ飛び出す季節です。

幼い子供の命を守るのは、大人の役目です。自宅近くの危険個所を家族と一緒に点検しましょう。

日々発生する悲惨な交通事故を防止するのは、道路を利用する全ての人の責任です、ドライバーも歩行者も交通ルールとマナーを守り、交通事故を防止しましょう。

運動の期間 4月6日(土)～4月15日(月)までの10日間

運動の重点 子どもと高齢者の交通事故防止

全国重点

- ・自転車の安全利用の推進（特に、自転車安全利用五則の周知徹底）
- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶

長野県重点 ・横断中・歩行中の交通事故防止

1 自転車の安全利用の推進

- 自転車のルール違反に伴う交通事故の比率が増えています。（前年より約7%増）
- 自転車も車の一員です。ルールを守って安全利用に努めましょう！

☆ 自転車安全利用5則

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
 - ・飲酒運転、二人乗り、並進の禁止・夜間はライトを点灯・交差点での信号遵守と一時停止、安全確認
- 5 子供（13歳未満）はヘルメットを着用

2 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

- シートベルト 非着用者の致死率は着用者の約15倍です！
- シートベルト・チャイルドシートで守れる命がたくさん失われています。
- シートベルトとチャイルドシートは、全ての座席で着用が義務付けられています！（平成20年6月から後部座席も義務化されました。）

3 飲酒運転の根絶

- 飲酒運転は悪質な犯罪です！ しかし・・・飲酒運転による悲惨な交通事故が未だに後を絶ちません。
 - アルコールの影響で判断力が低下し、そのため重大な交通事故につながります。
- ☆ 「**ハンドルキーパー運動**」を知っていますか？
ハンドルキーパーとは飲食店などに行く場合、お酒を飲まないで仲間を自宅まで送り届ける人のことです。

あなたも参加しませんか！

4 横断中・歩行中の交通事故防止

- 横断中・歩行中の交通事故が増えています。（前年より約4%増）
- 交通事故死者の約40%は横断中・歩行中です。
- 歩行中、後ろから来た車との衝突事故が増えています。（前年より約35%増）

☆ 歩行者の皆さんへ

- ・ 道路をわたるときは「右・左」の安全をしっかりと確認し、特に左から近づく車に注意しましょう。
- ・ 歩道がない道路や、路側帯の幅が十分でない道路では、必ず右側を歩きましょう。

☆ 運転者の皆さんへ

- ・ 横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、歩行者に注意して「思いやり運転」に努めましょう。
- ・ 夕暮れ時は早めにライトを点灯し、スピードを落として安全運転に努めましょう。

運動スローガン ～信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい～

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

平成25年度 経営所得安定対策について

制度の名称が農業者戸別所得補償制度から経営所得安定対策に変わります。
名称の変更以外は、基本的には平成24年度の農業者戸別所得補償制度と同じ枠組みで実施されます。

国では、食料自給率の向上を図るとともに、販売農家の農業経営が継続できる環境を整えることを目的として、昨年度の農業者戸別所得補償制度と同じ枠組みで『経営所得安定対策』を実施します。

この経営所得安定対策は主に次の3つの交付金で構成されています。

- (1) 米の直接支払交付金（米の生産数量目標を守った農業者に対する交付金です）
- (2) 水田活用の直接支払交付金（水田での転作作物の作付に対する交付金です）
- (3) 畑作物の直接支払交付金（水田、畑地共通の戦略作物の作付に対する交付金です）

◎経営所得安定対策の主な内容

(1) 米の直接支払交付金

稲作農家の経営を安定させ、水田農業を維持し自給率の向上に取り組む環境を整えることを目的とし、米の標準的な生産費と標準的な販売価格との差額分が国から直接交付されます。

※この交付金は生産調整を達成することが条件となります。

○対象となる農業者について

生産調整を達成している、米の販売農家

※販売農家とは⇒水稻共済加入者。なお、20a未満の水稻生産者については、平成24年度の出荷・販売実績があり、伝票等確認できるものがある方。

○交付金対象面積について

主食用米の作付面積から一律10a（自家消費分として）を控除して算出します。なお、主食用米の作付面積が10a未満の方は対象外となります。

○交付金単価について

定額部分と変動部分が交付されます。

- 1) 定額部分・・・全国一律単価とし、10aあたり15,000円
- 2) 変動部分・・・当年産の販売価格が標準的な販売価格を下回った場合に、その差額を交付。
※当年産の販売価格とは⇒全銘柄平均の相対取引価格

●留意事項

○不作付地による転作の取扱いについて

ほ場の全体を調整水田、自己保全管理等により生産調整を達成する場合、「調整水田等の不作付地の改善計画書」を市へ提出し、認定を受けることとなります。（養魚水田、部分的な調整水田、平成24年度までに認定を受けている水田は除く）

なお、改善計画の達成予定年（3年以内を目途）の翌年も作付けが行われない場合は、当該ほ場は、米および水田活用の直接支払交付金の交付対象水田から除外されます。

(2) 水田活用の直接支払交付金

水田を有効活用して麦、大豆、米粉用米、飼料用米などの生産を行う販売農家に対し、主食用米並みの所得を確保し得る水準の交付金が国から直接交付されます。

○対象となる農業者について

国が指定する以下の対象作物を、出荷・販売契約等を締結し、販売を目的に生産する農業者

○交付単価について

①戦略作物

作物名	交付単価（10aあたり）
麦、大豆、飼料作物（チモシー、オーチャードグラスなど）	35,000円
新規需要米（米粉用米、WCS用稲、飼料用米）	80,000円
そば、なたね、加工用米	20,000円

②その他作物（市町村単位で設定されます。） ※現在、佐久市農業再生協議会にて検討されています。

③二毛作助成

10aあたり15,000円。主食用米と①の戦略作物、または①の戦略作物同士を組み合わせると二毛作を行った場合対象となります。

●留意事項

○交付対象外のもの

自家用の転作作物に対しては、自給率向上の観点から、交付金が交付されません。
また、収穫ができなかった作物についても、交付金は交付されません。

(3) 畑作物の直接支払交付金〔水田・畑地共通〕

国が指定する作物を出荷・販売契約を締結し生産を行う販売農家に対して、標準的な生産費と販売価格の差額分に相当する交付金が国から直接交付されます。

○対象となる農業者について

対象作物に対して出荷・販売契約を締結し、生産する農業者

○対象作物について

麦（小麦、二条大麦、六条大麦、はだか麦）、大豆、そば、なたね、てん菜、
でん粉原料用ばれいしょ

○交付単価について

①数量払（当年産の出荷・販売数量に、品質に応じた重量当たりの単価で交付されます。）

※面積払を受けた方は、面積払分を差し引いて支払います。

平均的な交付単価………実際は品質によって異なります。

小麦	6,360円/60kg	はだか麦	7,620円/60kg	でん粉原料用 ばれいしょ	11,600円/ t
二条大麦	5,330円/50kg	大豆	11,310円/60kg	そば	15,200円/45kg
六条大麦	5,510円/50kg	てん菜	6,410円/ t	なたね	8,470円/60kg

②面積払（前年産の生産面積に基づき交付）

10aあたり20,000円

※前年産の生産面積のない方は数量払のみとなります。

●留意事項

○交付対象外のもの

出荷・販売契約を締結していない作物は対象になりません。

◎申請手続きについて

経営所得安定対策に係る各交付金の交付を受ける場合、関東農政局長野地域センター、または佐久市農業再生協議会に交付申請書を提出することが必要です。

◎水稲作付けに関する今後の手続き等について

「平成25年度（産）営農計画書及び水稲生産実施計画書」が、佐久市農業再生協議会より配布されます。
この計画書は、各農家の水田情報の基礎となりますので、必ず内容をご確認いただき、平成25年度の作付予定等をご記入のうえ、佐久市農業再生協議会に提出してください。

また、経営所得安定対策に加入される方は、交付申請書をご記入のうえ、佐久市農業再生協議会まで提出してください。

経営所得安定対策に関する詳しい内容につきましては、農林水産省ホームページ（<http://www.maff.go.jp/>）
また、市ホームページ（<http://www.city.sakunagano.jp/>）に掲載されておりますのでご覧ください。

制度の内容等のお問い合わせにつきましては、下記までご連絡ください。

■お問い合わせ 農林水産省 関東農政局 長野地域センター 佐久支所 ☎62-6271

佐久市農業再生協議会窓口

農政課 ☎62-3203（直通）または各支所 経済建設係
佐久浅間農業協同組合 各営農センターおよび支所経済課

牛、馬、豚、鶏などを飼養されている皆さんへ (平成25年分の頭羽数等の報告をしましょう)

家畜伝染病予防法により、牛、豚、鶏などの家畜を飼養されている方は、毎年、家畜の種類、頭羽数等について、家畜保健衛生所を経由して県知事に報告することが義務付けられています。対象となる方で、まだ報告をされていない方は佐久家畜保健衛生所（☎62-4123）または市役所農政課（☎62-3203）までご連絡ください。

なお、報告が必要と義務づけられた畜種および頭羽数は以下のとおりです。

【報告を義務付けられた畜種および飼養頭羽数】

報告事項	畜種および飼養頭羽数 区分		牛、馬 水牛		豚、めん羊、 山羊、猪、鹿		鶏、あひる(合鴨)、 うずら、きじ、 ぼろぼろ鳥、七面鳥		だちょう	
			2頭 以上	1頭	6頭 以上	5頭 以下	100羽 以上	99羽 以下	10羽 以上	9羽 以下
①飼養家畜の種類、頭羽数			○	○	○	○	○	○	○	○
②畜舎およびふ卵舎の数			○	×	○	×	○	×	○	×
③基準の遵守状況			○	×	○	×	○	×	○	×
④基準遵守の措置状況			○	×	○	×	○	×	○	×
報告期限			毎年4月15日まで				毎年6月15日まで			

○:報告が必要な項目 ×:報告がいない項目

■お問い合わせ 佐久家畜保健衛生所 佐久市瀬戸1,111-179 ☎62-4123
農政課 ☎62-3203

公共の宿 山荘あらふね



4月12日(金)

オープン!!

緑につつまれた静寂な空間、山荘あらふねが4月12日（金）から平成25年の営業を開始します。

11月18日（月）まで営業いたしますので、ご宿泊はもとより、ご家族、同級会、老人会等のお集まりにぜひご利用ください。

■予約・お問い合わせ 山荘あらふね ☎65-2021

<http://www.shinkou-saku.or.jp/arafune/>

ほねぶと健康クラブ (転倒骨折予防事業) のご案内

「健康の一步は足元から」 気軽に楽しくできる高齢者の皆さんの体操教室です。

歩きなれた道路や家の中なのに、バランスを崩してよろけて転びやすくなった。

階段や坂道だけではなく、ほんのちょっとした段差でも、つまずきやすくなった…そんな経験はありませんか？

6ヶ月間の教室に参加し、体操を通じて転倒や骨折を防ぐコツを体験してみましょう！！

参加をご希望される方は、下記申し込み内容を確認してお申し込みください。

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

内 容：健康チェック・転倒予防体操 等

参加費：600円 (保険料・資料代)

定 員：各教室 30名程度

各教室6回シリーズです。ご都合の良い教室へお申し込みください。

受付期間：4月5日(金)～4月12日(金)

定員を超える申し込みがあった場合には、初めて参加される方を優先します。



教室名・時間・会場	日 程						申 込 先
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	
岩村田教室 午後2時～3時30分 浅間会館	4/19 (金)	5/24 (金)	6/21 (金)	7/19 (金)	8/23 (金)	9/20 (金)	金澤病院 67-2048 *受付は8時30分～
東教室 午前10時～11時30分 シルバーランドみつ	4/23 (火)	5/28 (火)	6/25 (火)	7/23 (火)	8/27 (火)	9/24 (火)	シルバーランドみつ 66-6800 *受付は8時30分～
中込教室 午前10時～11時30分 サングリモ中込	4/12 (金)	5/10 (金)	6/14 (金)	7/12 (金)	8/9 (金)	9/13 (金)	ケイジン 健康運動センター 64-1707 *受付は10時～
野沢教室 火曜日コース 午前10時～11時30分 野沢会館	4/16 (火)	5/14 (火)	6/11 (火)	7/9 (火)	8/20 (火)	9/10 (火)	
野沢教室 金曜日コース 午前10時～11時30分 野沢会館	4/26 (金)	5/31 (金)	6/28 (金)	7/26 (金)	8/30 (金)	9/27 (金)	
佐久中部教室 午前10時～11時30分 シルバーポートつかばら	4/19 (金)	5/24 (金)	6/21 (金)	7/19 (金)	8/23 (金)	9/20 (金)	佐久総合病院 地域健康管理科 82-3131 *受付は8時30分～
臼田教室 午前の部 午前10時～11時30分 あいとぴあ臼田	4/18 (木)	5/16 (木)	6/20 (木)	7/25 (木)	8/22 (木)	9/26 (木)	
臼田教室 午後の部 午後2時00分～3時30分 あいとぴあ臼田							
浅科教室 午後2時～3時30分 生きがい活動支援センター	4/24 (水)	5/15 (水)	6/19 (水)	7/17 (水)	8/21 (水)	9/18 (水)	川西赤十字病院 53-3065 *受付は8時30分～
望月教室 午後2時～3時30分 望月総合支援センター	4/18 (木)	5/9 (木)	6/13 (木)	7/11 (木)	8/8 (木)	9/12 (木)	
春日教室 午後1時30分～3時 春日交流センター	4/26 (金)	5/17 (金)	6/28 (金)	7/26 (金)	8/30 (金)	9/27 (金)	望月支所 53-3111 内線116 *受付は3時30分～

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157 (直通) または各支所 高齢者児童福祉係

佐久市要介護高齢者 介護用品給付事業

在宅で要介護高齢者を介護されている介護者に対して
介護用品を給付しています。
平成25年度の申請を4月1日から受け付けます。

対象者 次の①から③のすべてに該当される方です。

- ①要介護度1～5に認定された高齢者を在宅で介護されている介護者
- ②要介護高齢者および介護者が市内に住所を有する方
- ③要介護高齢者および介護者を含む『世帯全員』が市町村民税の非課税世帯に属している方

**対象となる
介護用品**

・紙おむつ・尿とりパッド・防水シート・使い捨て手袋・清拭剤・ポータブルトイレ用防臭剤・ドライシャンプー・ウロガード等、消耗品になります。

申請方法

①申請書類の受け取り

高齢者福祉課高齢者事業係および、各支所高齢者児童福祉係に来庁いただき（A）（B）（C）の関係書類を受けとってください。



- （A）申請書
- （B）介護用品取扱業者一覧表
- （C）在宅で介護をしている証明書（様式）

②必要事項の記入



- （A）申請書に必要事項を記入する。
- （B）介護用品取扱業者一覧表の中から1業者を選択し、給付限度額の範囲内で見積書を依頼する。
- （C）居宅介護事業所から在宅で介護をしていることの証明をもらう。

③市に提出

（A）（B）（C）の書類が揃ったら市に提出してください。

- ・提出後、市で精査し給付（却下）決定をします。
- ・給付決定となった方は見積りを依頼した業者から介護用品をお受け取りいただくようになります。

■お問い合わせ

高齢者福祉課 ☎62-3154（直通）／臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124
浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078／望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111

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皆さんを対象に、認知症に関する理解を深めることや介護者の皆さんとの交流により、心身の疲れを癒し明日の介護の活力とすることを目的に、開催します。認知症地域支援推進員から介護のアドバイスをさせていただきます。

実施会場

月 日	会 場	お申し込み・お問い合わせ先
4月23日(火)	浅 間 会 館	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
5月24日(金)	野 沢 会 館	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
6月6日(木)	あいとぴあ臼田	臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124
7月18日(木)	シルバーランドきしの	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
8月26日(月)	浅科保健センター	浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078
9月18日(水)	望月生きがいセンター	望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111
10月22日(火)	シルバーランドみつ	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
11月28日(木)	サングリモ中込	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
12月5日(木)	臼 田 支 所	臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124
1月22日(水)	浅科保健センター	浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078
2月27日(木)	シルバーランドきしの	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
3月6日(木)	望月生きがいセンター	望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111

時間

午後1時30分から午後3時まで

内容

座談会 ＊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

＊詳細については随時広報でお知らせします。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）

「高等技能訓練促進費」のご案内

高等技能訓練促進費は、専門性の高い資格取得（主に国家資格）を目指し、2年以上のカリキュラムを修業する養成機関へ入学した場合、生活の負担の軽減を図るために支給されるものです。卒業後には「入学支援修了一時金」が支給されます。

詳細は子育て支援課までお問い合わせください。

【対象者】：母子家庭の母または父子家庭の父であって、以下の要件を全て満たす方

平成25年度入学者から父子家庭の父も対象となりました

- ①児童扶養手当支給対象者、又はそれに準ずる所得水準にある方
- ②資格を取得することが適職に就くために必要であると認められる方
- ③養成機関において、2年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方
- ④過去にこの訓練促進費を受給していない方

【対象資格】：看護師（准看護師含む）・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・そのほか市長が必要と認める資格

【支給期間】：原則2年間

【支給金額】：①訓練促進費：市町村民税非課税世帯は月額 100,000円
市町村民税課税世帯は 月額 70,500円
②一時金：市町村民税非課税世帯は 50,000円
市町村民税課税世帯は 25,000円

就業活動支援を実施しています

長野県では、ひとり親家庭（母子家庭の母・父子家庭の父・寡婦の方）の皆さんに対し就業支援員が皆さんの状況に応じた、就業相談や就業情報の提供などの就業支援を実施しております。就職・転職を希望される方はご相談ください。

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149（直通）
または各支所 高齢者児童福祉係

第57回 健康ネットワーク21講演会

主催：佐久市・佐久市立国保浅間総合病院

『血液から見える！健康診断と血液検査』

健康診断の時、よく採血をされますが、その血液を使っていろいろな検査がなされています。血液には驚くほどいろいろな情報がぎっしりと詰まっていて、それらは、静かに私たちの健康状態を知らせてくれています。

今回は、そんな情報の中から幾つかを取り上げて、皆さんと一緒に勉強してみたいと考えております。

日時：4月18日（木） 午後7時から8時30分

会場：佐久勤労者福祉センター 2階・第5会議室

講師：浅間総合病院 地域医療部医長 今福 裕司 医師

入場
無料

■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>

児童館をご利用ください！

市では、児童館を地域の児童健全育成ならびに、子育て支援の拠点施設として位置づけており、働きながら子育てをする方の生活支援を行っています。お子さんの安全な遊び場としてご利用ください。また、児童館長が家庭児童相談員を兼務していますので、お子さんの養育問題でお困りの方は、お気軽にご相談ください。

佐久市児童館一覧表

名 称	住 所	電話番号	名 称	住 所	電話番号
野 沢	原270-24	63-6662	岩村田	岩村田2957-1	67-8633
中 込	中込484-1	62-7234	小田井	小田井923-16	65-7151
東	新子田897-1	65-8238	下 越	下越248-12	82-1212
佐久城山	平賀5332-2	63-9500	臼 田	臼田559-1	82-1180
中佐都	塚原815-1	65-8565	青 沼	入沢233-2	82-1151
岸 野	伴野1474-2	63-0511	田 口	田口2955	82-7800
平 根	上平尾953-7	67-2030	切 原	湯原30-4	82-7878
高 瀬	鳴瀬1378-1	68-8113	あさしな	御馬寄715-2	58-1150
泉	三塚282-3	62-3508	望 月	協和5267-2	53-1155

通常の児童館活動	
利 用 対 象	小学校1～6年生 中・高校生もボランティアとして利用可（各児童館で登録していただき、活動に参加してください）
利 用 時 間	・平日（学校の授業のある日）は、正午～午後7時 ・小学校の長期休業、土曜日、祝日は、午前8時～午後6時
利 用 形 態	自由来館制（市内どの地区の児童館も利用できます） 無料
休 館 日 等	日曜日、年末年始（中込・岩村田児童館は日曜日にも開館しています）
家庭児童相談	月～金曜日 午後1時～午後4時（児童館長が家庭児童相談員を兼務しています）

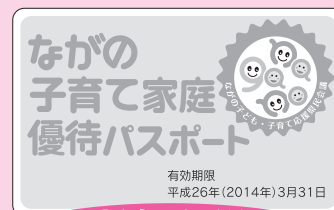
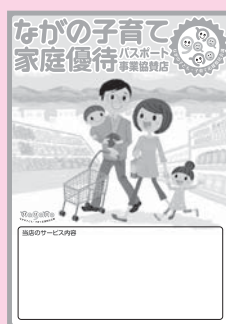
午前中開放	
利 用 対 象	就学前児童とその保護者
利 用 時 間	・平日（小学校の授業のある日）の午前10時～正午
開 放 児 童 館	岩村田、野沢、岸野、泉、平根、下越、切原児童館
利 用 形 態	自由来館制・無料



■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149（直通）

「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を実施しています

子育て家庭が買い物などの際にパスポートカードを提示すれば、協賛店舗ごとに定められた子育て支援サービスが受けられる『ながの子育て家庭優待パスポート事業』を実施しています。



こちらのカードが
お手元にはない方は子育て支援課へ
ご連絡ください。

協賛店舗には、優待サービスを表示した「ステッカー」、「ポスター」が掲示されています。

引き続き 協賛店舗を 募集しています

【申し込みの手続き】

協賛申し込みの手続きは、所定の「協賛申込書」に優待サービスの内容など必要事項を記入のうえ、子育て支援課へ提出してください。なお、「協賛申込書」等は、長野県および市ホームページに掲載されておりますのでご利用ください。詳しくは子育て支援課までお問い合わせください。

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149（直通）

平成25年度の介護保険料

保険料の算定方法 介護保険料は、本年度の本人および家族（世帯員）の市民税の課税状況などにより算定します。このため市民税課税状況確定前は仮徴収、確定後は本徴収となります。

平成25年度の介護保険料(65歳以上)

所得段階	対象者	介護保険料(年額)
第1段階	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で本人および世帯全員が市民税非課税	29,900円
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、本人の合計所得金額+年金収入額が80万円以下	29,900円
第3段階	本人および世帯全員が市民税非課税で本人が第2段階以外	44,800円
第4段階①	本人が市民税非課税(世帯内に市民税課税者がいる)で、本人の合計所得金額+年金収入額が80万円以下	52,600円
第4段階②	本人が市民税非課税(世帯内に市民税課税者がいる)で、本人が第4段階①以外	59,800円
第5段階	本人が市民税課税で合計所得金額が125万円未満	74,700円
第6段階	本人が市民税課税で合計所得金額が125万円以上200万円未満	80,700円
第7段階	本人が市民税課税で合計所得金額が200万円以上400万円未満	89,700円
第8段階	本人が市民税課税で合計所得金額が400万円以上	104,600円

※この表の「年金収入額」には、税法上非課税の対象の収入となる年金（障害年金や遺族年金）は含まれません。

●介護保険料の納付方法は、2種類に分かれます。

介護保険料の納付方法は、特別徴収が優先され、ご自分で選択することはできません。

○特別徴収（年金からの天引き）

- 年金定期支給月（偶数月）に、年金からの天引きにより納付していただきます。（ご自身で市役所、金融機関等で納付していただく必要はありません。）
- 年金支給額が年間18万円以上の方が対象です。
- 年度途中で転入された方、年度途中で65才になられた方、年金担保の借り入れをしている等の方は、今年度は対象となりません。

特別徴収額

仮徴収額：※原則、前年度2月（平成25年2月）分の保険料と同額を4月、6月、8月に納付していただきます。（※は前年度特別徴収の方のみです）

本徴収額：25年度の年間保険料から仮徴収額（4月、6月、8月）を差し引いた額を本徴収額として、10月、12月、翌年2月に分けて納付していただきます。

通知時期：4月（仮徴収）と9月（本徴収）に特別徴収開始通知書を送付しますのでご確認ください。

○普通徴収

- 年度途中で転入された方、年度途中で65才になられる方等の特別徴収にならない方が対象となります。
- 納入通知書により、各納期（12回）までに、市役所・支所・出張所、金融機関窓口で毎月納付していただきます。
- 納め忘れのない、便利な口座振替（手続きが必要です）での納付を、おすすめいたします。

普通徴収額

仮徴収額：1期（4月）から3期（6月）までを納付していただきます。（前年度の保険料に基づいて算定します。）

本徴収額：25年度の年間保険料額から仮徴収額（4月から6月までの合計額）を差し引いた額を、4期（7月）から12期（翌年3月）に分けて納付していただきます。

通知時期：納入通知書は、4月（仮徴収）と7月（本徴収）にお送りします。

介護保険料の滞納・納め忘れにご注意ください。

介護保険は介護サービス利用時に自己負担として費用の1割がかかりますが、介護保険料を滞納されている場合には自己負担が費用の3割に引き上げられる場合があります。

現在介護サービスを利用していない場合でも、将来介護サービスを利用する時に引き上げの対象となりますので、介護保険料の滞納・納め忘れにご注意ください。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3154（直通）

国民年金保険料と 保険料割引のご案内

平成25年4月から26年3月までの国民年金保険料は、「月額15,040円」です。

保険料の納付には、現金・口座振替・クレジットカードの納付方法があり、納め方によって割引制度があります。

【納め方による保険料の割引額】

納付方法		半年分	年間納付額	年間割引額
現金 クレジット	毎月（15,040円/月）		180,480	0
	前納（半年分）	89,510	179,020	1,460
	前納（1年分）		177,280	3,200
口座振替	毎月（翌月末振替15,040円/月）		180,480	0
	毎月（当月末振替14,990円/月）		179,880	600
	前納（半年分）	89,210	178,420	2,060
	前納（1年分）		176,700	3,780

※口座振替による前納の1年分と半年分（前期分4～9月分）の受付は2月末で終了しています。

なお、1年分前納と半年分前納（前期分）の保険料の振替日は4月30日です。口座残高の確認をお願いします。

※納付書で納める場合（現金・クレジットカード）は、4月上旬に25年度（1年分）の納付書が送付されますので、納付時に前納するか選択してください。納付期限に遅れないように、コンビニエンスストアや金融機関等で納めてください。

【24年度に免除等を受けている方は以下のとおりとなります。】

全額免除・若年者納付猶予 25年6月分までは全額免除または納付猶予期間となるため、7月上旬に7月分から26年3月分までの納付書が日本年金機構から送付されます。

一部納付（一部免除） 25年6月分までは一部納付（一部免除）となるため、4月上旬に、4月分から6月分までの一部納付分の納付書が日本年金機構から送付されます。また、7月上旬に7月分から26年3月分までの全額分の納付書が日本年金機構から送付されます。

学生納付特例 25年3月分までは学生納付特例期間となるため、4月上旬に4月分から26年3月分までの納付書が日本年金機構から送付されます。

※注 25年度に継続して免除等を希望する場合は、7月（学生納付特例は4月）に申請が必要になります。

■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/>

悪質な電話勧誘販売に注意を！

高齢者を狙って「以前に注文をいただいた商品が間に合ったので明日送ります」と突然名指しで電話をかけてきて、注文もしていない健康食品などを強引に購入させようとする悪質な電話勧誘の手口が増加しています。

注文した覚えがないことを伝えても「確かに注文をいただいています。録音してあるので間違いありません。キャンセルするのなら弁護士を立てて争う。」などといって強引に購入を迫ってきます。

このような勧誘があった場合には

- 1 申し込んだ覚えがなく、購入するつもりがなければきっぱり断る。
- 2 断ったにもかかわらず一方的に送り付けられた場合は、商品の受け取りを拒否する。
- 3 電話で勧誘され承諾してしまった場合は、8日以内であればクーリング・オフができる。

もしトラブルにあってしまいお困りの場合はご相談ください。

■お問い合わせ 上田消費生活センター ☎0268-27-8517
生活環境課 ☎62-3094

シリーズ 公園紹介

「宇とう公園」

宇とう公園は総合体育館・佐久クリーンセンターの南側に位置しています。

面積5,268㎡の園内は、大きく二つのゾーンからなっています。トンネル付の築山・各種遊具の置かれた西側ゾーン、一面が芝の広場である東側ゾーンです。

市街地の中のオアシスとして多くの皆さんにご利用いただいていますので、一度宇とう公園に遊びに行ってみてはいかがでしょうか。

所在地：佐久市中込2945-1

駐車場：なし

主な施設：コンビネーション遊具、ブランコ、
築山、トイレ



公園の北側沿いには桜が植えられており、気軽にお花見も楽しんでいただけます。

公園の紹介は、市ホームページからもご覧になれます。

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

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424

昆虫体験学習館 春の特別企画展

「アキリデス展：agehaの美しさ」



■名称：2013年春の特別企画展 アキリデス展：agehaの美しさ

■会場：平尾山公園 昆虫体験学習館

■開催期間：4月6日（土）～7月7日（日）

■営業時間：9：30～17：00 （最終入館16：30）

■料金（入館料）：大人200円、子供100円

※子供は4歳以上中学生まで（15歳以下）。
3歳以下は無料。

■内容：日本で最も美しい蝶として、ダントツの人気を誇るのがミヤマカラスアゲハです。カラスの濡れ羽色をした金緑やオレンジ色をちりばめた大きなageha（アゲハチョウ科）ですが、この仲間を「アキリデス亜属」といいます。世界に目を向ければ、クイーンズランドの象徴オオルリアゲハ、幻の珍蝶オナシカラスアゲハなどもこの美しい仲間です。



吸水するミヤマカラスアゲハのオス

■お問い合わせ ◇佐久平ハイウェイオアシス平尾山公園「パラダ」内 昆虫体験学習館
〒385-0003 佐久市平尾山2 6 8 1
☎68-1111/FAX68-1555 URL <http://www.saku-parada.jp>

防護柵等の設置を計画されている皆さんに補助金を交付します (佐久市農作物等有害鳥獣被害防止事業)

市では、シカやイノシシなどの野生鳥獣による農作物等への被害を防止し、農業生産の維持および向上を図るため、防護柵設置のための資材等購入経費に対して補助金を交付しますので、ご活用ください。

●**事業対象者** 市内で農業を営む方、農業生産法人、および、営農集団等

●**補助率と補助金限度額** 資材購入経費の10分の3以内（上限10万円）

東信農業共済組合の獣害施設助成事業、および、他団体の各種助成事業との重複は認められないものとします。

●**対象となる防護柵等について**

〔電気柵〕…電線を耕作地等の外周へ設置し、電流を流すことにより、有害鳥獣の侵入を防止する設備。

〔防護柵〕…柵、ネット、テグス、トタン板等を耕作地等の外周等へ設置し、有害鳥獣の侵入を防止する設備。

●**設置する防護柵等の規模** 設置する防護柵等の延長は100m以上とします。

また、隣接する農地の所有者と共同申請していただくことも可能です。

***必ず、資材等の購入前に市へご相談ください。**

設置済みの物や、既に購入してある資材については補助対象となりませんのでご注意ください。

・防護柵等の設置に係る工事費、および、爆音や音波等を発生することにより、有害鳥獣からの被害を防止するための機器類は補助対象となりません。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203

／臼田支所 経済建設係 ☎82-3111

浅科支所 経済建設係 ☎58-2001／望月支所 経済建設係 ☎53-3111

1名の 人権擁護委員が 委嘱されました

人権擁護委員は、地域みなさんが人権について関心を持ち、人権についての理解を深めて頂けるよう、様々な啓発活動を行っております。

また、あらゆる人々の人権を守るため、さまざまな人権に関する問題について人権相談を受け付けております。

佐久市人権擁護委員に、岩松ますみさんが平成25年1月1日付をもって法務大臣から委嘱されました（再任）。現在、佐久市では15名の人権擁護委員が活動をしています。

佐久市の人権擁護委員（50音順）

井出喜久代さん

木内 咲子さん

出野 房代さん

井出 淑子さん

糊澤 裕さん

中沢ふくえさん

岩松ますみさん

神津 智子さん

羽毛田良子さん

春日 利夫さん

坂田 孝三さん

日向由美子さん

金澤 悦子さん

眞田 三生さん

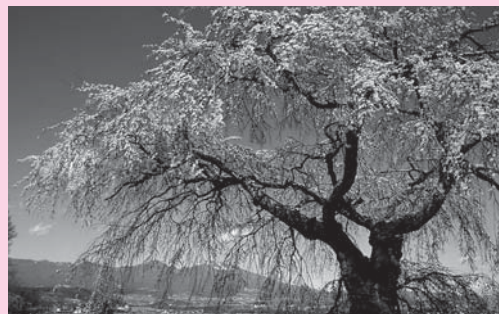
油井佐智枝さん

■お問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135（直通） FAX64-1157

五郎兵衛記念館

「関所破りの桜」写真展

五郎兵衛記念館の敷地には、「関所破りの桜」とよばれるみごとなシダレザクラがあり、4月中旬ごろには満開になります。それに合わせて、浅科写真クラブのみなさんのご協力写真展を開催しますので、ぜひお出かけください。



会 期 4月9日(火)～5月6日(月)（休館日4月15日(月)・22日(月)）

入館料 無料

■お問い合わせ 五郎兵衛記念館 ☎58-3118

佐久市子ども未来館

4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 6月16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。

☆新番組 コブクロ 流れ星に願いを



KONICA MINOLTA

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。

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

ある日、鷹の爪団の秘密基地で、吉田くんがう
っかり「ブラックホール」を作ってしまったこと
から、物語が始まります。その始末に困った鷹の
爪団は、ブラックホールの正体の謎に迫る奇想天
外な番組です。

(両番組とも春の星座紹介とあわせて、約45分間)



©蛙男商会/DLE

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
・たねを集め、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 5月6日(月)まで



4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。

4月1日(月)～3日(水)	たねの模型をつくって飛ばそう
4月6日(土)・7日(日)	風車をつくろう
4月13日(土)・14日(日)	紙飛行機をつくって飛ばそう
4月20日(土)・21日(日)	顕微鏡でいろいろなものをみちやおう
4月27日(土)～29日(月・祝)	サイエンスショー ～大気圧～

※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。

宇宙少年団・団員募集中！

佐久市子ども未来館では、宇宙少年団佐久
分団員を随時募集しています。宇宙少年団で
は、ペットボトルロケットをつくったり、実
験教室をしたりなど、様々な活動をしていま
す。一緒に活動してみませんか？

◆ 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

はっらっ水中ウォーク 参加者募集



身体機能の維持を図り、生きがいを持って生活が送れることを目的に、市内 2 施設において水中運動を行います。

水中での運動は、なぜ身体に良いのか。

1. 血管をしなやかに保ちます。
2. 水中ウォークは誰でも気軽に簡単に行える運動です。
3. 陸上の 1.5 倍の運動効果があります。
4. 水に触れることでリラクゼーション効果もあり、ストレス発散になります。

更にひざや腰への負担が軽くなり楽しく運動ができますので、参加を希望される方はお申し込みください。

◆対象者 ●65歳以上で、介護認定を受けていない方

●自分で会場まで来られる方

※主治医から負荷のかかる運動を避けるように指導されている方は、ご遠慮ください。

◆会場・日程

くろさわ病院	4 / 9 (火)	4 / 23 (火)	5 / 7 (火)	5 / 21 (火)
ケイジン健康運動センター	6 / 4 (火)	6 / 18 (火)	7 / 2 (火)	7 / 16 (火)
午後 2 時～午後 3 時30分	7 / 30 (火)	8 / 20 (火)	9 / 3 (火)	9 / 17 (火)
アクネス佐久平	4 / 11 (木)	4 / 25 (木)	5 / 9 (木)	5 / 23 (木)
午後12時30分～午後 2 時	6 / 6 (木)	6 / 20 (木)	7 / 4 (木)	7 / 18 (木)
	8 / 1 (木)	8 / 22 (木)	9 / 5 (木)	9 / 19 (木)

◆定員 ○ケイジン健康運動センター 20人

○アクネス佐久平 20人

◆参加費 毎回1,000円 (プール使用料・入浴料含む)

◆受付期間 4月5日(金)～4月12日(金)

※定員を超える場合は、初めて参加される方を優先します。

※お申し込みは、参加希望者本人からお願いします。



■お申し込み・お問い合わせ

高齢者福祉課 ☎62-3157 (直通) または各支所 高齢者児童福祉係
ケイジン健康運動センター会場…ケイジン健康運動センター

☎64-1707 (受付時間：午前10時～)

アクネス佐久平会場…アクネス佐久平 ☎68-6800 (受付時間：午前 9 時～)

♪はつらつ音楽サロン♪



参加者募集

大きな声を出して歌い、音楽を聴くことにより、右脳を刺激して認知症を予防することを目的に、また
 ところや身体の疲れをいやし、心に余裕を持って、はつらつとすごしていただくことを目的に『はつらつ
 音楽サロン』を開催します。

専門的な合唱や合奏ではありませんので、音楽を楽しみながらいつまでも若々しくすごすため、お気軽
 にお申し込みください。



対象者 65歳以上で、介護認定を受けていない方 ご自分で会場まで来られる方

定員 各会場100人（シルバーランドみつゐ会場は60人）

会場・日程（いずれか1ヶ所のお申し込み）

会場	野沢会館	あいとぴあ臼田	交流文化館浅科	サングリモ中込	シルバーランドみつゐ
講師	高橋 喜久子先生	原 晴子先生	武井 宣子先生	原 晴子先生	原 晴子先生
	山崎 律子先生	小須田 美喜先生	臼田 隆子先生	小須田 美喜先生	小須田 美喜先生
第1回	5月20日（月）	5月23日（木）	5月22日（水）	5月17日（金）	5月28日（火）
第2回	6月17日（月）	6月13日（木）	6月12日（水）	6月21日（金）	6月25日（火）
第3回	7月22日（月）	7月11日（木）	7月10日（水）	7月19日（金）	7月30日（火）
第4回	8月19日（月）	8月8日（木）	8月7日（水）	8月23日（金）	8月27日（火）
第5回	9月9日（月）	9月12日（木）	9月11日（水）	9月20日（金）	9月24日（火）
第6回	10月21日（月）	10月10日（木）	10月9日（水）	10月18日（金）	10月29日（火）
第7回	11月18日（月）	11月14日（木）	11月13日（水）	11月22日（金）	11月26日（火）
第8回	12月16日（月）	12月12日（木）	12月11日（水）	12月20日（金）	12月17日（火）

時間 午後1時30分～午後3時（シルバーランドみつゐ会場は午後2時～3時30分）

内容 唱歌や童謡などの合唱や合奏

参加費 無料

参加申し込み 参加される方は4月17日（水）8時30分から電話で希望会場の
 担当窓口までお申し込みください。（随時受け）
 定員になり次第締め切らせていただきます。



お申し込み先

会場	お申し込み先
野沢会館	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-2111（内線218・226・259） 62-3157（直通）
サングリモ中込	
シルバーランドみつゐ	
あいとぴあ臼田	臼田支所高齢者児童福祉係 ☎82-3124
交流文化館浅科	浅科支所高齢者児童福祉係 ☎58-2078

*参加の決定された方には、後日詳細をお知らせいたします。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）

佐久市地域公共交通会議および 佐久市地域公共交通確保維持改善協議会の 委員を公募します

市では、地域公共交通に関する事項を協議する「佐久市地域公共交通会議」および「佐久市地域公共交通確保維持改善協議会」の「委員」を募集します。

■ 申込資格

次の全てに該当する方（基準日は平成25年4月1日現在）

- ① 年齢が満20歳以上の方
- ② 佐久市内に住所を有する、佐久市内の事業所に勤務する、佐久市内の学校等に在学する、のいずれかに該当する方
- ③ 市税等を滞納していない方
- ④ 佐久市の他の審議会等の委員となっていない方
- ⑤ 佐久市議会議員または佐久市職員でない方
- ⑥ 平日（昼間）に開催する会議に出席できる方
- ⑦ 成年被後見人または被保佐人でない方

■ 会議の事務

市内の公共交通体系の在り方、路線経路、運賃などの輸送サービスに関する事項を協議する。

■ 委員の任期

選任の日から2年間

■ 募集人員

5人（委員総数30人程度）

■ 委員の謝金等

市の報酬規程等を準用します。

■ 申込に必要な書類

佐久市地域公共交通会議および佐久市地域公共交通確保維持改善協議会公募委員申込書（申込書は、生活環境課窓口または市ホームページで入手できます。）

■ 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 生活環境課窓口へ
（午前8時30分から午後5時15分の間に持参してください。（土・日曜日は除く））
- ② 郵送 封筒のおもて面に「公募委員書類在中」と朱書きしてください。
（宛先 〒385-8501佐久市中込3056番地
佐久市役所生活環境課）
- ③ メール seikatsukankyo@city.saku.nagano.jp
- ④ ファックス 番号62-7862

■ 申込期間

- ① 持参の場合
4月1日（月）～4月22日（月）
- ② 郵送、メール、ファックスの場合
4月1日（月）～4月22日（月）必着

■ 選考方法

申込資格に適合すると認められる有資格者が募集人員を超えた場合には、公開のもとで抽選により選考します。なお、選考時間に遅れた場合は、棄権の意思があったものとみなします。

- ① 選考日時 5月1日（水）午前10時
- ② 選考会場 佐久市役所 8階大会議室

■ その他

- ① 2つの組織の委員は同一とし、会議内容により単独または同時に開催します。
- ② 委員に委嘱されたのちに申込資格を満たさない状況になったときは、任期途中においても委員の資格を失います。
- ③ 申込者が募集人員に満たない場合であっても、再公募はしません。

■ お問い合わせ

生活環境課 ☎62-3094（直通）

佐久市立近代美術館 協議会の委員を公募します

■ 申込資格

次のすべてに該当する方（基準日は平成25年6月1日）

- ① 年齢が満20歳以上の方
- ② 佐久市内に住所を有する、佐久市内の事業所に勤務する、佐久市内の学校等に在学する、のいずれかに該当する方
- ③ 市税等を滞納していない方
- ④ 佐久市の他の審議会等の委員となっていない方
- ⑤ 佐久市議会議員または佐久市職員でない方
- ⑥ 協議会の所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方
- ⑦ 美術館の運営について意見をお持ちの方
- ⑧ 平日（昼間）に開催する会議に出席できる方
- ⑨ 成年被後見人または被保佐人でない方
- ⑩ 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律（平成3年法律第77号）第2条第2号に掲げる暴力団その他集团的に、または常習的に暴力的不法行為を行うおそれがある組織の構成員でない方

■ 協議会の事務

佐久市立近代美術館条例第13条に則り、美術館の運営に関し館長の諮問に応ずるとともに、館長に対して意見を述べる。

■ 委員の任期

選任の日から平成27年5月31日まで

■ 募集人員

2人程度（委員総数10人以内）

■ 委員の謝金等

市の報酬規程によります。

■ 申込に必要な書類

- ① 佐久市立近代美術館協議会公募委員申込書（申込書は、近代美術館または市ホームページで入手できます。）
- ② 履歴書（佐久市様式または市販のもの）

■ 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 佐久市立近代美術館窓口へ
（休館日に注意してください。午前9時30分から午後5時までの開館時間内に持参してください。）
- ② 郵送 封筒のおもて面に「公募委員書類在中」と朱書きしてください。
（宛先 〒385-0011佐久市猿久保35番地5
佐久市立近代美術館）
- ③ ファックス 番号67-1068

■ 申込期間

- ① 持参の場合
4月2日（火）～4月30日（火）
- ② 郵送、ファックスの場合
4月2日（火）～4月30日（火）必着

■ 選考方法

申込資格に適合すると認められる有資格者が募集人員を超えた場合には、公開のもとで抽選により選考します。なお、選考時間に遅れた場合は、棄権の意思があったものとみなします。

- ① 選考日時 5月14日（火）午前10時
- ② 選考会場 佐久市立近代美術館視聴覚室

■ その他

- ① 申し込み書類の記載事項について、関係機関等に問い合わせをする事があります。
- ② 委員に委嘱されたのちに申込資格を満たさない状況になったときは、任期途中においても委員の資格を失います。
- ③ 申込者が募集人員に満たない場合であっても、再公募はしません。

■ お問い合わせ

近代美術館 ☎67-1055

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

■大塚団地

(根々井：募集2戸)
建設年度 昭和47年度
構造等 簡易耐火二階構造
2DK
家賃 8,500円～12,600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 16,900円～25,200円

■下越団地

(下越：募集1戸)
建設年度 平成6年度
構造等 中層耐火構造3DK
家賃 23,500円～34,900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（下越団地は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収入が佐久市営住宅条例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 4月1日（月）から4月8日（月）まで

抽選会 4月19日（金）

入居指定日 5月1日（水）

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）

「犬のしつけ方教室」参加者募集

日時 5月12日～6月30日の毎週日曜日（6月9日は除く）

午前9時30分～11時30分

（初回は午前9時30分～正午、最終回は9時～11時）

会場 佐久合同庁舎会議室・駐車場

募集人員 30名（先着順）

参加資格 (1) 生後6ヶ月から2歳までの犬で登録と狂犬病予防注射を実施済みであること
(2) 混合ワクチン接種済みの犬であること
(3) 全課程に参加できる犬および飼育者であること
(4) 動物愛護会佐久支部会員であること（受講当日に入会可）

受付期間 4月3日（水）～4月26日（金）

受講料 5,000円（動物愛護会年会費1,000円を含む）

内容

●学科講習

知っておきたい動物の法律
犬の習性・生理と病気の知識など
しつけのポイントと
しつけ方教室の注意事項

●実技講習

犬のしつけ方、基礎服従訓練（脚側、座れ、伏せ、待て、こい）

■お申し込み・お問い合わせ

動物愛護会佐久支部事務局（佐久保健福祉事務所内） ☎63-4191（直通）

あなたへのメッセージ

平成25年度

佐久市女性リーダー養成研修生募集!

市では女性も男性も自分の意思で社会に参画し、お互いに支えあい責任を分かちあう男女共同参画社会の実現を目指す事業の一環として、佐久市女性リーダー養成研修実施要領に基づき研修生を募集します。

募集対象者 今まで比較的社会的参加が少ないが、市政、男女共同参画に関心をもって取り組む意欲がある方

研修内容 市政全般・教育行政・男女共同参画全般

募集対象者 1年目 ●佐久市内（市の公共施設を利用）宿泊研修（1泊2日） ●議会の傍聴 ●市政を学ぶ会
●県外研修（独立行政法人国立女性教育会館） ●佐久市主催の講演会等に参加
2年目 ●市内施設見学 ほか

募集期間 4月1日～4月26日 **募集定員** 30名（定員を超えた場合は抽選となります）

申込方法 電話にて請求をいただいた方に申請書を送付します

■お申し込み・お問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135（直通）

平成25年度

はたおり 機織体験講座（前期分）受講者募集!!

今ではほとんど見られませんが、ひと昔前まではよく使われていた機織機を実際に操って、裂き織による作品をつくる体験講座を開催します。

先人がつくり出した道具にふれる機会を通して、当時の地域の仕事やくらしを振り返り、郷土の歴史について学んでみませんか。

日時 毎月第1・3金曜日（5月は第1金曜日から第2金曜日に変更）

5月10日（金）	午後1時30分～4時30分
5月17日（金）	
6月7日（金）	
6月21日（金）	
7月5日（金）	
7月19日（金）	

場所 望月歴史民俗資料館
参加費 各回500円（入館料を含む）
定員 各回15名（定員になり次第締切り）
講師 望月多恵子 先生
内容 裂き織による作品づくり体験

■お申し込み・お問い合わせ
望月歴史民俗資料館
☎54-2112

広告欄

お客様各位

いつも大阪屋をご利用いただき誠にありがとうございます。
大阪屋あさみ店は4月20日より店売部門を佐久インターウエーブ内、
平安堂佐久インターウエーブ店に移転することになりました。店頭での雑誌、
書籍の定期購読、ご予約はそのまま移動致しますので安心ください。スタッフ
も全員移動いたします。また、官公庁様、事業所様、店舗様、個人宅様へ
の納品は変わりなく行わせていただきます。ご遠慮なくお申し付けください。
四半世紀に渡りこの地で営業出来たことは、ひとえに皆様のおかげと
社員一同深く感謝しております。誠に、ありがとうございました。
*なお、旧店舗の営業は4月17日(水)までとなります。

文具
クリアランスセール
実施中!!



大阪屋

あさみ店
TEL. 0120-254-546 FAX. 0267-66-1058
4/9～4/17 10:00～20:00

LPG
石油
住宅設備

平成20年度 経済産業省
原子力安全・保安院長賞受賞

やっぱりガスだね!

地球と人にやさしい
環境づくりに
貢献します。

千曲バスグループ
千曲通商(株)

認定販売事業者
プロパンガス・ガス器具
住宅設備器具・空調設備

〒385-0051 佐久市中込 3795-2
TEL. 0267-62-5130 FAX. 0267-62-1852
URL: http://www.valley.ne.jp/~chikmgas/
E-mail: chikmgas-2@agate.plala.or.jp

広告欄

スポーツ大会 参加者募集

●第9回佐久市民ゴルフ大会

日時 6月9日(日)
会場 サニーカントリークラブ
参加対象 市民および市内企業勤務者
競技方法 18ホールストロークプレー新ペリア方式、男子：白マーク、
女子およびシニア(70歳以上)：赤マーク可
定員 300人(75組)
参加費 2,500円
プレー費 メンバー：メンバーフィー
ビジター：10,000円(昼食・税込)
※参加費とプレー費は、大会当日プレー終了後各自フロントにて精算してください。
申込方法 所定の参加申込書に記入していただき、体育課またはサニーCCへお申し込みください。(ファックス可)(参加申込書は体育課・サニーCCにございます。また市ホームページにも掲載してあります)

スポーツ教室 参加者募集

●新体操教室

(対象者：小学生の女の子)

日時 5月11日～6月22日
毎週土曜日(7回)
午前10時30分～12時
会場 佐久市勤労者体育館
定員 30人
参加費 2,500円
講師 ブルーミングRG

●弓道教室

(対象者：中学生～一般)

日時 5月24日～7月26日
毎週金曜日(10回)
午後7時～9時
会場 駒場公園弓道場
内容 弓道の基礎
定員 20人
参加費 2,500円
講師 佐久市体育協会弓道部

●卓球教室

(対象者：小学4年生～一般)

日時 5月16日～7月25日
毎週木曜日(10回)
午後7時～9時
会場 佐久市総合体育館
定員 40人
参加費 一般2,500円、
小学4年生～中学生1,500円
講師 佐久市体育協会卓球部

●ゴルフ教室

(対象者：小学4年生～一般)

日時 5月8日～6月7日
毎週水・金曜日(10回)
午後7時～9時
会場 佐久平カントリークラブ練習場
定員 40人
参加費 中学生まで1,500円、
高校生以上2,500円
(ボール代等は別途かかります。)
講師 佐久市体育協会ゴルフ部

■お申し込み・お問い合わせ 体育課 ☎62-2020(直通)

広告欄

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/>

●うすだスタードーム
「こどもの日観望会」のお知らせ
問合せ 佐久市天体観測施設
「うすだスタードーム」
☎82-0200



ゴールデン・ウィークの天体観望会です。ちょうど見ごろを迎えた土星や、春の星座、星雲・星団をお楽しみいただきます。連休にご家族で宇宙旅行はいかがでしょう。予約は不要です。多数の参加をお待ちしております。
日時 5月5日(日)
午後7時30分～9時
会場 うすだスタードーム
内容 大型望遠鏡による土星と春の天体観望
参加料 無料
※入館料 大人500円/小中学生250円は必要です。

●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 佐久市工場団地
事業協同組合
日時 4月23日(火)
午後1時30分～4時

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

●浅科診療所の診療体制について
お知らせ
問合せ 佐久市国保浅科診療所
☎58-2100

佐久市国民健康保険浅科診療所は、4月より診療体制を下記のとおり行います。
皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。
診療日 月曜日を除く火曜日から金曜日まで(火曜日は整形外科医師による)ただし、休祭日および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 当分の間、往診・看取りは行わない。

●佐久総合運動公園「陸上競技場」
オープンイベント開催のお知らせ
問合せ 体育課 ☎62-2020

ゲストに高橋尚子さん(シドニーオリンピック女子マラソン金メダリスト)を招いて、ランニングなどのオープンイベントを開催します。
開催日 5月26日(日)
場所 佐久総合運動公園陸上競技場

詳細については、5月号広報にてお知らせします。

●緑の募金にご協力をお願いします
問合せ 耕地林務課
☎62-3242 (直通)

美しい緑の街づくりを目指して、毎年4月1日から5月31日までを「緑化推進特別強調月間」として、様々な取り組みが行われています。
市では、これに合わせ、身近な環境の緑化、健全な森林づくりや緑豊かな環境づくりを進めるため、緑の募金運動を行っております。
期間中、各区役員さんが、各ご家庭に募金のお願いに伺うことでもありますので、その際にはご協力をお願いします。
なお、募金は公益財団法人長野県緑の基金に一旦納入された後、市の森林整備や緑化事業等に交付されます。
実施期間 4月12日(金)～5月13日(月)
募金の種類 家庭募金

●お詫びと訂正
広報3月号50ページの「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」の時刻表に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。訂正してお詫びします。

	小諸→塩名田行き		
	小諸駅	塩名田北 県住前	塩名田
正	13:11	13:51	13:54
誤	13:11	13:49	13:52

千曲ハスの
高速バス

京都・大阪便

〈千曲川ライナー〉 共同運行:近鉄バス
軽井沢・佐久・小諸・東御・上田 ↔ 京都・大阪

★往復運賃(1割引)

軽井沢～京都 ▶16,200円 上田～京都 ▶15,300円 佐久・小諸～京都 ▶15,800円
軽井沢～大阪 ▶17,100円 上田～大阪 ▶16,200円 佐久・小諸～大阪 ▶16,700円

□全線共通 ●千曲バス/高速バス予約センター(0267)62-0010
お問い合わせご予約は 小諸営業所(0267)22-2100 上田営業所(0268)22-2363

新宿便

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

新宿・池袋・立川線 回数券

●佐久・小諸・東御から ●上田から

¥2,250 ¥2,750

(4回割引回数券を使用した場合) (4回割引回数券を使用した場合)

《新宿・池袋・立川線の回数券は共通で利用できます》

共同運行:近鉄バス 西武高原バス

□京都・大阪線 ●近鉄高速バスセンター(06)6772-1631
●新宿・池袋線 ●西武バス 座席センター(03)5910-2525 ●西武高原バス 軽井沢営業所(0267)45-5045
千曲バス http://www.chikuma-bus.co.jp/ E-mail:Rosen-Kousoku@chikuma-bus.co.jp

長野便

白田・佐久 県庁前

予約不要

持参人式 定期券 発売中!

※この定期券は、本人だけでなく、どなたでも利用可!
※通常の運賃の半額です。

●「こころの相談日」4月の予定

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3189
または 各支所
健康づくり推進係

日時 4月10日(水)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 または
各支所 健康づくり推進係

●ゴールデンウィーク企画
作品解説会

問合せ 近代美術館
☎67-1055

平山郁夫—仏教伝来
当館の人気作品平山郁夫「仏教
伝来」を美術館職員が展示室で解
説いたします。
平山郁夫の「仏教伝来」に隠れ
た動物たちとともに、作品の魅力
を紹介いたします。
日時 4月27日(土)～5月6日(月・祝)
午前11時～午後2時～
各回20分程度
参加無料
※美術館の観覧券が必要です。

●4月の図書館行事予定

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

◆中央図書館
◇おはなしの会
対象 子どもから大人
日時 4月13日(土)午前10時30分～
対象 乳幼児
日時 4月18日(木)午前10時30分～
対象 園児・小学生低学年向け
日時 4月20日(土)午後3時～
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 4月27日(土)午後3時～
会場 中央図書館
高齢者幼児ルーム
◆臼田図書館
◇ブック☆ブックお話の会
対象 子どもから大人
日時 4月20日(土)午後2時～
会場 臼田図書館内
◆浅科図書館
◇おはなし会
対象 子どもから大人
日時 4月20日(土)午前11時～
会場 浅科図書館 えほんのへや
◆望月図書館
◇ものがたりふれあいトーク
対象 子どもから大人
日時 4月20日(土)午後2時30分～
会場 望月図書館 読み聞かせ室
4月の休館日
1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、
23日(火)、30日(火)

●「人権なんでも相談所」
4・5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…暮らしの中での
様々な問題についてお気軽にご相
談ください。予約は不要です。相
談は無料で秘密は厳守します。
日時 毎週月曜日
(祝日は除きます)
午前9時～午後4時
(4月1日、8日、15日、22日、
5月13日、20日、27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

●平尾山公園「パラダ」からの
お知らせ

問合せ 佐久平ハイウェイオアシス
平尾山公園「パラダ」
〒385-0003
佐久市下平尾2681
☎67-8100

平尾山公園につきましては、ウ
インターシーズンとグリーンシー
ズンの切替えに併せ、設備のメン
テナンスを実施させていただいた
ため、以下の日程でお休みとさせて
いただきます。
休館期間 4月1日(月)～5日(金)
休館期間中は、皆様にご迷惑を
おかけいたしますが、ご理解
のほどよろしくお願い致します。

広告欄

日本初の最終処分場土地盤再生

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

入居者募集

全室特定施設入居者生活介護指定
介護型有料老人ホーム

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～128,790円
※収入により県の補助金があります。

○内訳①家賃—45,000円—49,000円
●生活費—42,490円
●事務費—10,000円—37,300円 ※介護保険利用料、医療費、冬期暖房費は別途。
○内訳②家賃・管理費・水道光熱費・食費③別途④冬期暖房費10月～3月(6,000円/1人)※介護保険
利用料別途⑤入居できる方、要支援1～要介護5の認定を受けている方⑥全個室

のぞみグループ本部 ☎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3分

2F新機オーパにつき 即入居可
住宅型有料老人ホーム

ウェルハウス
のぞみサンピア
別館介護居室

入居一時金 なし
月額利用料 133,000円～138,000円

○内訳①家賃・管理費・水道光熱費・食費 ②別途③冬期暖房費10月～3月(6,000円/1人)※介護保険
利用料別途④入居できる方、要支援2～要介護5の
認定を受けている方⑤全個室

広告欄

税金コーナー

税 目	固定資産税 都市計画税	第 1 期 第 1 期
納期限	4 月30日	

保険料コーナー

介護保険料	第 1 期
納期限	4 月30日

下水道コーナー

下水道使用料	4 月請求分
納期限	4 月30日

▶市税・保険料・下水道使用料等の納付は安全・確実・便利な「口座振替」で!

4 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	9 日(火)・23 日(火)
■中佐都児童館	18 日(木)
■岩村田児童館	12 日(金)・26 日(金)
■中込児童館	19 日(金)
■東児童館	16 日(火)
■泉児童館	17 日(水)
■岸野児童館	15 日(月)
■高瀬児童館	10 日(水)・24 日(水)
■佐久城山児童館	11 日(木)・25 日(木)
■平根児童館	8 日(月)・22 日(月)
■小田井児童館	15 日(月)
■臼田児童館	10 日(水)
■田口児童館	24 日(水)
■青沼児童館	17 日(水)
■あさしな児童館	11 日(木)・25 日(木)
■望月児童館	16 日(火)

会場の都合で日程が変更になる場合があります。
会場へお越しの前に子育て支援課へご確認ください。
■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)

4 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・3 日・5 日・6 日・8 日・9 日・10 日・12 日・13 日・
15 日・16 日・17 日・19 日・20 日・22 日・23 日・24 日・26 日・27 日・
30 日
- あさしな保育園内 / 午前 9 時～午後 2 時
1 日・3 日・5 日・8 日・10 日・12 日・15 日・17 日・19 日・22 日・
24 日・26 日
- 協和保育園内 / 午前 9 時～午後 3 時
1 日・2 日・3 日・4 日・5 日・8 日・9 日・10 日・11 日・12 日・
15 日・16 日・17 日・18 日・19 日・22 日・23 日・24 日・25 日・26 日・
30 日

会場の都合で日程が変更になる場合があります。
会場へお越しの前に子育て支援課へご確認ください。
■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)

相談コーナー

●行政相談

市役所 7 階 702 会議室 4 月 18 日(木) 午後 1 時～4 時
あいとびあ臼田 4 月 22 日(月) 午後 1 時 30 分～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

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
日時 4 月 18 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



ご寄附ありがとうございます

【一般寄附】

市へ
▼現金 4,000 円 佐久の鯉太郎 Z 様
小学校および中学校へ入学される児童へ
▼小学校入学者: 文具セット 1 式 男 2 名、女 1 名
▼中学校への進学者: 電子辞書 男 2 名
綿半ホールディング株式会社様(飯田市)

臼田中学校へ
▼ピアノほか 294 点
臼田中学校創立 50 周年記念実行委員会様(下越)
平賀保育園へ
▼アドベンチャージム 1 台
平賀保育園保護者会様(平賀)

Data File

人口

総数	100,321人	(-17人)
男	49,034人	(-9人)
女	51,287人	(-8人)
世帯数	39,406世帯	(+7世帯)
(3月1日現在)		(増減は前月比)

救急・火災件数

	2月の月間件数	平成25年1~2月の累計
人身事故	43件	78件
死亡	1人	1人
負傷	56人	101人
救急	308件	689件
火災	2件	7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 4月28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/4月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・30日(火)

時間 午後6時30分まで

4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~ (受付時間 午前8時30分~正午)	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
7日(日)	小松耳鼻咽喉科クリニック (岩村田1311-9) ☎66-6300 たむらペインクリニック (臼田2292-1) ☎82-3981	■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)	■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)	■診療日 平日 (土曜・日曜・祝日を除く)
14日(日)	ねむの木公園クリニック (佐久平駅北12-3) ☎67-8866 田嶋クリニック (臼田1652-1) ☎81-5151	■場 所 浅間総合病院 救急外来内科診療室 (浅間総合病院の診療券が 使用できます)	■場 所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	■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)
21日(日)	佐久長土呂クリニック (長土呂803-26) ☎68-7899 野澤医院 (平賀5340) ☎62-0272	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783	■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)
28日(日)	しのはら形成・皮ふクリニック (岩村田2104-1) ☎67-8825 くろさわ病院 (中込3-15-6) ☎64-1711	■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急 病等の際、保護者の方々が対 処に戸惑う時や、医療機関へ 受診すべきか判断が難しい時 の、応急対処の方法や受診の 要否等について助言を行いま す。 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 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)
29日(月)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011 はせがわ皮ふ科クリニック (岩村田1801-2) ☎78-3116	■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 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)
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

3月7日現在

譲りたい物

【無料】
●学習机●浴衣(大人用、若者向け)●タンス●ドラムセット
●勉強机(女の子用)●ベビースイミング用品一式●木製勉強
机(95×60×140cm)●折りたたみベビーカー●電子オルガ
ン●ベビーカー●ローラーブレッド(26cm)●石のプロック
(6個)
【価格応談】
●藤製ハイチェア(テーブル取外し可)●家具調こたつ●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)215・65・R16(溝6.5mm)●工具測定具(工
作)●三輪車●乗れる車のオモチャ●B型ベビーカー●チャイ
ルドシート●ナイキランニングシューズ(25.5cm)●スポーツ
マシン

■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】
●臼田中学校運動着●切原小学校運動着●高機織り機●蛭座●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
ンズ●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●補助輪付自転車●プレ
ハブ小屋
【価格応談】
●ワープロシャープWD-501DPプリンタ●ミノルポット苗
箱●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
●東芝ルポワープロ●機織り機●ブラレール●管理機●植木
用三脚(大・中・小)●電動縄ない機●チャイルドシート



信州佐久市観光フォトコンテスト 2012 入賞作品

優秀賞

篠原 誠(中込)
「私のふるさと」



優秀賞

大根原 孝(小諸市)
「秋桜絶景」



優秀賞

奥原 静男(瀬戸)
「荒船晴れ姿」



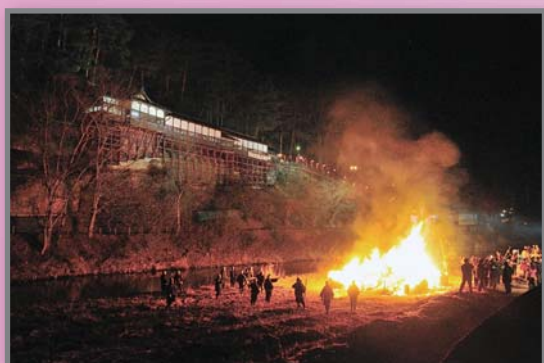
優秀賞

渡辺 鉦三(小諸市)
「悠久」



優秀賞

武者 虎雄(瀬戸)
「炎に映える」



信州佐久市観光フォトコンテスト2012は、県内外から251点の応募をいただき、優秀賞5点ほか合計23点の入賞作品が決定いたしました。

なお、厳正な審査の結果、本年度の最優秀賞作品は「該当なし」とさせていただきます。

■お問い合わせ 佐久市観光協会
☎62-3285 (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

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。

TEL 63-4500 FAX 63-4550

FMさくだいら

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 4月26日(金)



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 kejiban@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4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)