

広報

佐久

SAKU

Public Information
JUN. No.123

2013 平成25年

6

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



今月のピックアップ

- 市長就任あいさつ……………23
- ふるさと納税寄附……………1011
- 公民館報「さくし」……………25～32
- 移住交流推進に向けた連携の取り組み……………3435
- 結核・肺がん健(検)診のお知らせ……………4647
- 募集・お知らせ……………50～55

Photo 夜空に輝く たけしバルーン

5月4日午後7時から、強風の中、バルーンニストの努力により、たけしバルーンを先頭に熱気球のバンナーに火が灯され、幻想的なバルーンイリュージョンが行われました。

表紙題字揮毫は、内山・安藤城南氏

10万市民の「宝」を輝かせ 住みよいまち日本一を目指して 全力で挑戦してまいります

4月14日に行われた市長選挙で再選を果たした柳田清二市長が、4月24日に初登庁しました。柳田市長は、午前9時に佐久市役所に到着。市民の皆さんや市役所職員の拍手に迎えられました。

柳田市長は、今後4年間にわたり、引き続き市政を担っていきます。

市長就任あいさつ

この度の佐久市長選挙におきまして、多くの市民の皆様のご支持をいただき、市長として引き続き4年間の市政のかじ取りをさせていただくことになりました。

市民の皆様からお寄せいただきました期待の大きさと責任の重さに身の引き締まる思いであります。

私に課せられました重責を果たすため、新たな決意をもって、山積する課題に取り組み、最善の努力を重ねてまいりますので、皆様のご協力を心よりお願い申し上げます。

さて、この度の選挙におきまして、私は、1期目の施策の達成度をさらなる高みに導くため、市民の皆様と5つのお約束をさせていただきます。

まず1つ目は、「世界最高健康都市の構築」でございます。

健康であることは、単に病気や虚弱でないというだけではなく、心豊かな生活を営み、幸福な人生を全うするうえでの基本であります。

私は、市民の皆様が、この佐久の地で健康で生きがい豊かな人生を全うされる事をまちづくりの基本に据え、市民病院である国保浅間総合病院の二次整備はもとより、佐久総合病院の再構築支援に引き続き全力を傾注するとともに、将来にわたって佐久市の健康長寿のまちづくりが、高い評価をいただけるよう各種施策に取り組んでまいります。と考えております。

2つ目は、「安心安全な子育て支援」でございます。





市民の皆さん、市議会議員、市職員など大勢が出迎えるなか、再選を果し初登庁する柳田市長

ます。

子どもは、社会の宝であり、子どもを育てる事は、わが国の未来を担う人材を育てる事であります。

私は、保育や学校教育の充実のもとより、安心安全で満足度の高い公園整備などの施策を通じ、社会が一体となって子育てを支える仕組みや環境を整え、子どもを安心して生み育てる事のできるまちづくりを目指してまいりたいと考えております。

3つ目は、「地域経済の活性化」でございます。佐久市は市内に活断層が確認されておらず、その他の天災に見舞われた事例も非常に少ないという特徴があります。

私は、企業のリスク分散という観点から、このような佐久市の特徴を最大限アピールし、産業集積や雇用創出につながる企業誘致に取り組んでまいりたいと考えております。

また、農業の競争力強化と成長産業化を目指す「産業としての農業」と農業を食や暮らしの原点と位置付ける「暮らしとしての農業」の双方の支援をはじめ、地域が活性化し、地域のお金が地域で循環するために必要な施策を講じてまいりたいと考えております。

4つ目は、「交流人口の創出」でございます。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、わが国の人口は今後減少を続け、高齢化も一層進むものと予測されています。

このような、いわば先細りしていく社会においては、地域の活力を高め、都市としての発展の可能性を担保していくために、交流人口を如何に多く獲得していくかが、都市間競争を勝ち抜くための力ギになると思われまます。

私は、「空き家バンク」成約数日本一の実績を

踏まえ、豊かな自然環境や天災の少なさ、交通アクセスの利便性の高さ、医療体制の充実など、佐久市の魅力や暮らし易さを全国に発信し、県内外から大勢の人が集うまちづくりを進めてまいりたいと考えております。

加えて、平成26年度末の新幹線金沢延伸や、平成28年度以降に見込まれる中部横断自動車道八千穂インターチェンジまでの供用開始につきましても、人やモノの流れに大きな変化をもたらすことが予測されております。

私は、これらの動きを交流人口拡大に向けた好機と捉え、将来を見据えた積極的な施策展開をしてまいりたいと考えております。

そして、5つ目は、「徹底した情報公開による市民参加型市政の実現」でございます。

今日のように複雑化、多様化している社会においては、市民ニーズや地域特有の課題を的確に把握し、市民本位のまちづくりを推進していくことが重要であり、施策の立案から実施に至るまでの過程に、多くの市民の皆様に参加いただき、その意思を反映させていくことが不可欠であります。

私は、特に重要施策や大型事業の実施に際しては、情報公開のタイミングを従前よりも前倒し、事業計画の早い段階で市民の皆様の思いや願いを反映できる仕組みを構築し、政策決定過程の透明性と市民満足度を同時に高めてまいりたいと考えております。

2期目のスタートに当たり、10万市民の皆様の実の幸せと、佐久市のさらなる発展を目指し、今後とも市民の皆様と信頼関係を深める努力を重ねてまいりますので、なお一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます、就任のあいさついたします。

佐久市議会 第2回臨時会が

開かれました

市議会議長に

市川 稔宣氏



副議長に井出 節夫氏



1件、予算案2件および人事案3件の合わせて6件で、いずれも承認・可決・同意されました。

【正副議長】

指名推薦により議長に市川稔宣氏、投票により副議長に井出節夫氏が選出されました。

【委員会構成】

(敬称略)

◎印＝委員長 ○印＝副委員長

【常任委員会】

▽総務文教委員会

◎大井 岳夫 ○小金沢昭秀

中澤 兵衛 市川 将

小林 貴幸 江本 信彦

井出 節夫 三石 義文

花岡 茂 高橋 良衛

▽経済建設委員会

◎神津 正 ○関本 功

菊原 初男 柳澤 潔

小林 松子 飯島 雅則

内藤 勝利 井出 浩司

篠原 勤

また、市長が提案した議案は、招集日に提案した専決処分報告

▽社会委員会

◎小山 仁志 ○吉岡 徹

吉川 友子 中條 寿一

杉岡 務 竹花 美幸

内藤 祐子 和嶋美和子

市川 稔宣

【議会運営委員会】

◎竹花 美幸 ○柳澤 潔

中澤 兵衛 市川 将

杉岡 務 江本 信彦

小林 松子 吉岡 徹

花岡 茂 高橋 良衛

【特別委員会】

▽高速交通網特別委員会

◎花岡 茂 ○篠原 勤

柳澤 潔 小林 貴幸

小林 松子 小金沢昭秀

和嶋美和子 中澤 兵衛

菊原 初男

▽地域医療問題特別委員会

◎市川 将 ○吉川 友子

小山 仁志 杉岡 務

井出 節夫 小金沢昭秀

内藤 勝利 井出 浩司
吉岡 徹

▽議会改革特別委員会

◎内藤 祐子 ○三石 義文

小山 仁志 大井 岳夫

江本 信彦 飯島 雅則

神津 正 関本 功

中澤 兵衛

▽広報広聴特別委員会

◎竹花 美幸 ○井出 浩司

大井 岳夫 小山 仁志

吉川 友子 内藤 祐子

内藤 勝利 中條 寿一

関本 功 神津 正

井出 節夫

専決処分報告

3月30日付けで専決処分した条例2件、3月29日付けで専決処分した平成24年度一般会計および8の特別会計の補正予算について、議会の承認を得ました。条例は、税制改正に基づく地方税法等の一部改正に伴う佐久

予算

市税条例および佐久市国民健康保険条例の一部改正です。補正予算は、歳入では、普通交付税、特別交付税、国・県の補助金、市債等の確定に伴う補正、歳出では、事業費の確定等に伴う精算的な補正が主なものです。

○平成25年度補正予算

平成25年度一般会計補正予算(第1号)と佐久市国民健康保険特別会計補正予算(第1号)が可決されました。

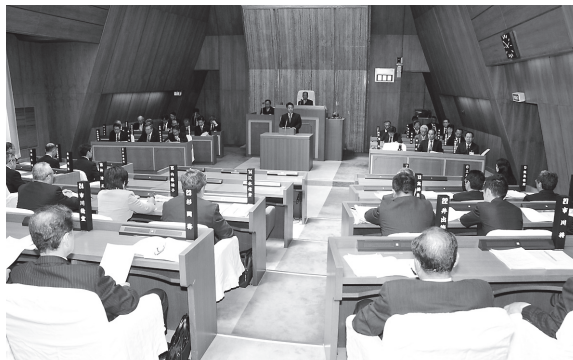
このうち、一般会計補正予算(第1号)については1億1,414万3千円を追加補正し、総額を459億9,414万3千円としました。

補正の主な内容は、次のとおりです(万円未満は切捨て)。

〔一般会計補正予算第1号〕

▼産業立地推進事業費(離山南工業団地用地購入経費)

1億1,414万円



議員のうちから選任される監査委員について、議会の同意を得ました（敬称略）。

○監査委員 江本 信彦

○教育委員会委員 増田 友厚 原 拓男

○公平委員会委員 依田 淑史

任期満了に伴う次の人事案について、議会の同意を得ました（敬称略）。

人事

〔国民健康保険特別会計補正予算第1号（浅科診療所勘定）〕

▼一般管理費（浅科診療所の診療体制の充実に係る経費）

1,075万円

期日前投票所 投票立会人募集

○職務の内容および募集人員

- ◆参議院議員通常選挙の期日前投票所における投票立会業務
- ◆8名（定員になり次第締め切ります。）

○応募要件

- ◆日本国民で佐久市に住所を有すること。
- ◆参議院議員の選挙権を有すること。
- ◆投票日に満20歳以上であること。
- ◆参議院議員通常選挙の立候補予定者でないこと。
- ◆同一の政治団体や後援団体に属する人が2人以上いた場合は抽選とします。

○職務条件

- ◆期間（予定） 平成25年7月5日（金）～7月20日（土）のうち4日程度
- ◆時間 午前8時30分（午前8時20分に集合）～午後8時00分まで
- ◆報酬 9,500円
- ◆場所 佐久市役所・臼田支所・浅科支所・望月支所の各期日前投票所

○提出書類

- ◆申込書
- ※選挙管理委員会事務局、各支所庶務税務係で配布するほか、市ホームページからも入手可能

○受付期間

平成25年6月5日（水）から6月11日（火）の各日とも午前8時30分から午後5時00分の間（郵送の場合は当日までに必着のこと）

○申込書提出先

佐久市選挙管理委員会事務局（市役所5階）

※参議院議員通常選挙の選挙期日については、決定されておきませんので、職務期間については予定であり、選挙日程により変更となる場合があります。

※職務場所については、選挙管理委員会事務局で決定します。

■お問い合わせ 選挙管理委員会 ☎62-3502（直通）

平成25年度の 区長の皆さんです お世話になります

区のさまざまなことがらをとりまとめたり、区と市役所を結ぶパイプ役としてご尽力いただく、今年度の区長さんは下記名簿のとおりです。（敬称略）

佐久市の「区」は、地域住民の皆さんが、地形や生活圏などによって、自主的に組織した住民の皆さんの自治組織です。

ほかの市町村では、「町内会」とか「自治会」とも呼ばれている場合もあります。

市では「区」を通じて、広報紙や行政からのお知らせなどの文書を配布していただいています。

区名	区 長 名	区名	区 長 名	区名	区 長 名	区名	区 長 名
中込新町	土屋 一隆	下 平	細萱 利晴	南岩尾	土屋 泰	浅間地区	
西耕地	土屋 政春	熊久保	原 信昭	今 井	上原 弘行	長土呂	大池 明
瀬戸中	井出 忠義	東立科	土屋 岳	三河田	磯貝 榮二	住吉町	上原 康德
瀬戸東	小林 一	小宮山	○工藤 富男	横 和	矢野 重夫	本 町	阿部 隆司
瀬戸南	小須田雄二	弥生が丘	星野 四郎	白 山	伊藤 幸雄	西本町	黒沢 道人
北耕地	上原 勝則	前山北中	加藤 和紀	野沢地区		荒 宿	吉澤 勝利
平賀新町	小林 浩一	前山南	茂木 俊則	田 町	日向 明世	稲荷町	森泉 昭一
太田部	大井勢津夫	洞 源	佐藤 誠	野沢本町	中島 弘毅	大和町	山崎富士男
常和南	○鈴木 寛一	美 笹	飯塚日出夫	中小屋	柳澤 時男	花園町	飯田 宣信
常和北	嶋崎 節夫	泉	白鳥 裕一	十二町	花岡 修	上の城	白川 竹美
荒 家	大井袈裟吉	地 家	○河西 稔	原	小池 一郎	相生町	鈴木 隆一
北 口	高橋 政治	大沢下町	有賀 秀俊	鍛冶屋	三浦 明人	一本柳	井出 彰
平賀下宿	土屋 紘司	大沢中町	市川 成吾	高 柳	平林 秋男	猿久保	◎小柳出 裕
平賀中宿	大熊 重男	大沢上町	木内利一郎	取出町	村田 將隆	猿久保東	桜山 幸平
アヴェニュー	金野 充博	大地堂	土屋 修一	本新町	☆井出 進	西屋敷	山口 智
平賀上宿	土屋 福男	大沢新田	小林 和男	跡 部	廣岡 豊	小田井下宿	○荒井 正男
松 井	北沢 仁	中込地区		三 塚	浅沼 明	荒 田	有賀 剛
町 下	高橋 淳二	杉の木	宮澤 四郎	泉 野	佐藤 信弘	横 根	○渡辺 肇
町 中	小林 正樹	石 神	市川 秀人	上桜井	臼田哲太郎	上平尾	中澤 建治
町 上	小林 敬典	権現堂	荒井 信明	中桜井	臼田 慶二	下平尾	依田 健一
朮 水	竹花 淳一	中央区南町	山崎 眞弘	下桜井	関 秀利	赤 岩	荻原 拓次
中 村	長岡 秀一	中央区北町第一	樋田 孝男	北桜井	○臼田 和好	常 田	○上原 堅三
相 立	◎春日 利夫	中央区北町第二	小林 道一	今 岡	齊藤 三夫	平 塚	小林 司
苦 水	上原 秀治	前 林	上原利三雄	下県東	福本 義久	根々井	荻原 卓夫
大 月	倉品 明登	三 石	吉田 敏幸	下県西	藤野 紘道	根々井塚原	直井 勝彦
黒 田	岩崎 雅彦	三家第1	持田 隆稔	相 浜	碓氷 勝生	上塚原	原 純一郎
東地区		三家第2	武井 亨	平 井	○小林 忠三	下塚原	小林 薫
東 地	中嶋 義人	佐太夫町	木内 征夫	沓 沢	依田 貞雄	大 塚	下川 加奈
西 地	佐藤 光治	橋場南	柳沢 義春	糠 尾	古屋 洋	大和田	依田 敏彦
安 原	関口 良道	橋場西	宮坂 秀昭	日 向	岩下 武弘	落 合	○中山 稔明
紅雲台	中根 典明	橋場東	○石山 道泰	竹 田	重田 通男	北岩尾	足立 美彦

佐久市区長会

会 長 井出 進（本新町）

副会長 小柳出裕（猿久保）・春日利夫（相立）・小平瑞穂（駒込）

上原茂雄（清川）・丸山紀八郎（塩名田）・小林智治（昭明町）

（敬称略）

※名簿中の☆印は区長会長、◎印は副会長、○印は理事の皆さんです。

■お問い合わせ 庶務課 ☎62-3002（直通）

区名	区 長 名	区名	区 長 名	区名	区 長 名	区名	区 長 名
中石堂	池田 達哉	矢 嶋	大森喜代太	上小田切	市川 政雄	伊勢林	山本 正一
下之宮	皆川 高司	望月地区		中小田切	清水 幸夫	駒 場	○佐々木誠一
善郷寺	武内 章二	長坂・城下	宮越 栄種	北 川	小澤 喜治	新子田	小平 吉利
高 橋	永井 洋理	東 町	丸山 幸男	横 山	土屋 治夫	五十貫	桃井龍太郎
北 春	佐藤 英一	八千代町	大田 久雄	下小田切	土屋 泰一	志賀下宿	澤井 一男
上 新	小林 昌夫	神田町・末広町	丸山 善範	泉ヶ丘	内藤 弘	志賀中宿	神津 秀章
金 井	岩間 文彦	金井町	簾田 芳人	臼田勝間	津金 共栄	志賀上宿	花里 邦人
堀 端	竹花 利春	栄 町	土佐 昇	城 山	井出 覚	駒 込	◎小平 瑞穂
大 西	桜井 寿之	昭明町	◎小林 智治	城 下	小林 俊雄	臼田地区	
向 反	竹花 正英	本町・上本町	菅沼 三幸	宮 本	檜本 秀昭	馬 坂	石井 宏司
竹之城	井出 誉人	西町・県町	武重 智衛	稲 荷	竹内 順一	広川原	市川 正彦
新 田	小松 直樹	古 宮	小平 一己	中 央	井出 道彦	丸 山	小林 透
湯 沢	斉藤 正広	御桐谷町	小宮 秀元	臼田中町	○井出 正好	宮 代	梅香 眞
新 町	町田真喜夫	吹上町	山浦 喜之	住 吉	久 義重	川原宿	友野 永勝
宮之入	丸山 敏彦	印 内	金井 賢吾	伊 勢	森泉 民男	田口中町	小林小一郎
三 明	○今井 昭彦	印内原	丸山 寿男	上 荒	田島 功	下 町	飯野 雄一
茂 沢	市川 成俊	茂田井	武重 克昌	中 荒	樋田 文男	清 川	◎上原 茂雄
入新町	井出 寛	観音寺	小林 和男	下 荒	嶋崎 邦夫	大奈良	秦 芳明
岩 下	佐藤 隆宏	御牧原	森 正夫	諏 訪	菊池 英輔	原	鶴岡 昭平
入片倉	伊藤 栄治	百 沢	大森 拡	美 里	武舎昭一郎	上中込	志摩 重之
片 倉	小林 克紀	牧布施	土屋 國弘	旭ヶ丘	富田 昌利	下 越	井出 清一
西長者原	林 哲也	入布施	○荻原 昌幸	平	牧野 守道	竜 岡	森泉今朝男
比田井	○依田 徳男	式 部	山浦 光章	浅科地区		三 分	堀口 幸彦
天 神	比田井 修	抜 井	小松 政明	塩名田	◎丸山紀八郎	入 澤	三石 昌彦
協 東	土屋和佐次	中 居	小林 哲雄	御馬寄	吉田 茂男	三 条	○木継 正信
高 呂	大井 勝栄	雁 村	窪田 保男	駒 寄	菊原 茂	十日町	新津 興一
大谷地	渡辺 一彦	大 木	春原 進	上 原	佐藤 幸雄	岩 水	飯田 平
協 西	比田井辰雄	藤 巻	市川 和雄	中 原	○碓氷 節雄	滝	○仲沢 文夫
小 平	柳沢 政好	一の原	小林 好男	下 原	塚野 宗勝	湯 原	本田 輝一
三 井	佐藤 照雄	長者原	三木 猛志	八 幡	○松田 透	湯原新田	高柳 正人
		東長者原	依田 直也	御牧原	寺尾 一悟	上小田切西	今井 勝必

5/3～5/5 第21回大会 佐久バルーンフェスティバル2013



競技スタート！



28機の競技気球＆オフィシャルバルーン
いっせいで離陸



「佐久の鯉太郎」と「たけしバルーン」初共演



5月3日キッズデー、
佐久地域のゆるキャラが大集合！



熱気球教室



ダンカンさんはじめ、たけし軍団のスペシャル
ステージ



タヒチアンダンス「ヒティマハナ」初出演ステージに南国
の風が・・・



「たけしバルーン」が立上り熱気球の
大きさに感動の声が・・・



マイコーりょうスペシャルステージ！

5/3~5 第51回 佐久鯉まつり

まつり当日は大勢の方にご来場いただき
ありがとうございました



AC長野パルセイロ 土橋アンバサダーと一緒に走りました



ご当地アイドル“あつる学園応援部”のステージは大変な盛り上がりでした



佐久鯉太鼓のステージで“鯉のあらい”が調理されました



野沢南高書道部による書道パフォーマンスが行われました



まつり恒例の“鯉拝領の儀”が行われました



佐久市ホテル旅館組合の協力により、鯉こくが無料で振る舞われました



子どもたちが力を合わせ、鯉車を曳きました

ふるさと納税寄附は さまざまなまちづくりに活用させていただきました

平成24年度の佐久市ふるさと納税寄附のご案内をしたところ、件数にして15件、金額にいたしまして721万円のご寄付をいただきました。たいへんありがとうございました。

この寄付金は、佐久市のまちづくりや人づくりなどの各種事業に活用させていただきました。

平成24年度ふるさと納税寄附 活用実績

ふるさとの味のために…………… 4件 140,000円

●地産地消推進事業

米粉をはじめとした地元産食材の利活用の推進に活用しました。

ふるさとの伝統文化を守るために…………… 2件 35,000円

●民俗文化財後継者育成事業

無形文化財の保全や後継者の育成に活用しました。

ふるさとのおやじおふくろのために…………… 6件 3,535,000円

●市内巡回バス運行、老人クラブの活動支援

高齢者の皆さんの移動手段の確保や地域活動の支援に活用しました。

ふるさと佐久っ子のために…………… 1件 3,400,000円

●児童館管理事業

市内の全通学区における児童館の運営に活用しました。

ふるさとまちづくりのために…………… 2件 100,000円

●防災の備蓄

大規模災害に備え、防災資機材等の計画的な備蓄に活用しました。

以上のように、皆さんからの熱い想いがこもった「ふるさと納税寄附金」は、住みよい“まちづくり”に有効に活用させていただきました。

これからも、「佐久市ふるさと納税寄附」を通じて、“ふるさと佐久”のまちづくりに是非参加していただきますよう、心からお待ちしております。

佐久市民の皆さんへお願いです

佐久市ふるさと納税寄附は、佐久市のまちづくりに有効に活用させていただいております。

今後も、「佐久市ふるさと納税寄附」を受け付けておりますので、佐久市で生まれ育ち、今は佐久市を離れている皆さんや佐久市にゆかりのある方に、是非この制度をお伝えくださいますようお願いいたします。

佐久市ふるさと納税寄附申込書

平成 年 月 日

佐久市長 柳田 清二 様

(〒 -)

ご住所

お名前

電話番号

FAX番号

下記のとおり寄附を申し込みます

1 寄附金額 金 円

2 ふるさと寄附の取組事業について

※希望される寄附の使いみちの欄に○印をお願いします

☐

ふるさとの
 味を覚えていますか



五郎兵衛米・佐久鯉・はくさい、レタスなどの高原野菜・もも…安全で美味しい地元の農水産物を生産し、地域の農業振興に役立っています。

☐

ふるさとの
 伝統文化を守りたい



旧中込学校・龍岡城五稜郭・旧中山道の街並み等の保存、踊り念仏・神祭り等の伝統と地元の人々の心を後世へ伝え、文化創造に役立っています。

☐

ふるさとの
 おやじおふくろ達者かい



ふるさとの父母が健康で生きいきと暮らせるまちづくり、安心して生活を送ることができるよう医療を充実して、福祉に役立っています。

☐

ふるさとの
 未来を担う佐久っ子元気かい



佐久っ子たちがたくましく豊かな心を育む教育を推進し、安心して生み育てられる子育てを地域全体で支え、明るい明日に役立っています。

☐

ふるさとの
 せせらぎが聞こえますか



水と緑が潤う佐久らしい風景を守ります。ふるさとの風景に調和する都市環境の整備も進め、環境保全に役立っています。

☐

ふるさとの
 佐久におまかせ！



様々なメニューに活用させていただきます。

3 寄附内容の公表について

寄附金額・氏名について、広報等へ公表して差し支えない場合は「公表してもよい」

公表を希望しない場合は「公表しない」へ○印をお願いします。

公表しても
よい

公表しない

※お知らせいただいた個人情報は、この寄附以外の目的には使用しません。

ご寄附のお申し込みにつきましては、下記にお問い合わせください。

〒385-8501長野県佐久市中込3056番地

佐久市役所 総務部 税務課

☎0267-62-3040/FAX0267-64-5761

Eメール furusatokifu@city.saku.nagano.jp

佐久市職員採用試験

採用年月（平成26年4月採用）				受 験 手 続
試験の 名称	試験区分	採用予定 人員	受 験 資 格	
上 級	①行 政	20名程度	昭和58年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた者。 ※住所要件あり	●試験日時（第1次） 平成25年7月14日(日) 午前9時試験開始 ●試験会場 佐久市役所 ●受付期間 ・6月3日(月)～6月28日(金) （土・日曜日を除く） 郵便の場合は、6月28日(金) までの消印有効 ●試験申込書の交付 ・職員課人事係（4階） ・郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ宛名を明記した返信用封筒（140円切手を貼付した角2の大きさ）を同封してください。 ●受験申込先 職員課人事係（4階） 〒385-8501 長野県佐久市中込3056番地 ●受験申込時の提出書類 ・試験申込書 ・最終学校（卒業見込み）の学業成績証明書 ・受験資格に必要な免許等を有する者は、免許証等の写し ○採用試験に関して不明な事項は、職員課人事係 ☎62-3019（直通） までお問い合わせください。 ○この試験の実施にあたり提出いただいた個人情報は、今回の採用試験のために必要な範囲でのみ利用しますので、ご承知ください。
	②社会福祉	若干名	社会福祉士資格を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、資格取得見込みの者を含む）で、昭和58年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた者。	
	③保健師	若干名	保健師免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和58年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた者。	
	④農 業	若干名	農業を専攻した者で、昭和58年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた者。	
	⑤土 木	5名程度	土木を専攻した者で、昭和53年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた者。	
	⑥建 築	若干名	建築を専攻した者で、昭和53年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた者。	
中 級	⑦保育士	5名程度	保育士資格を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、資格取得見込みの者を含む）で、昭和58年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた者。 ※住所要件あり	○この試験の実施にあたり提出いただいた個人情報は、今回の採用試験のために必要な範囲でのみ利用しますので、ご承知ください。
浅 間 総 合 病 院	⑧看護師（新卒：免許取得見込者）	5名程度	看護師免許を取得見込み（平成26年3月卒業見込みの者を含む）で、昭和43年4月2日以降に生まれた者。	
	⑨看護師（経験者：免許取得者）	5名程度	看護師免許を有する者で、昭和29年4月2日以降に生まれた者。	
	⑩助産師	若干名	助産師及び看護師免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和43年4月2日以降に生まれた者。	
	⑪薬剤師	若干名	薬剤師免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和53年4月2日以降に生まれた者。	
	⑫臨床検査技師	若干名	臨床検査技師免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和53年4月2日以降に生まれた者。	
	⑬臨床工学技士	若干名	臨床工学技士免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和53年4月2日以降に生まれた者。	
	⑭放射線技師	若干名	診療放射線技師免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和53年4月2日以降に生まれた者。	
	⑮歯科衛生士	若干名	歯科衛生士免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和53年4月2日以降に生まれた者。	
	⑯作業療法士	若干名	作業療法士免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和53年4月2日以降に生まれた者。	
	⑰視能訓練士	若干名	視能訓練士免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和53年4月2日以降に生まれた者。	
	⑱言語聴覚士	若干名	言語聴覚士免許を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む）で、昭和53年4月2日以降に生まれた者。	
	⑲診療情報管理士	若干名	診療情報管理士資格を有する者（平成26年3月卒業見込みの者で、資格取得見込みの者を含む）で、昭和43年4月2日以降に生まれた者。	
○平成26年4月採用のうち、初級一般事務（高卒程度）については、別途募集する予定です。 ○試験区分にかかわらず、採用後に一般事務職員として勤務を命ぜられることもあります。また、浅間総合病院については、採用後に病院以外の市施設の勤務を命ぜられることもあります。 ※住所要件：上記試験区分のうち、①行政および⑦保育士については、平成25年5月21日現在、佐久市に住民登録をしてあり、佐久市に居住している者（修学、就職などのために他市町村に住む者で、家族が佐久市に居住している者を含む）に限ります。				

平成24年度情報公開制度・個人情報保護制度の実施状況について

平成24年度は、191件の開示請求があり、このうち情報公開に関するものが186件、個人情報に関するものが5件ありました。

これらに対する開示の状況は、全部開示164件、一部開示24件、文書不存在3件、不開示0件でした。なお、詳細は以下のとおりです。

1 情報公開

(単位：件)

請求内容	決定内容				計
	開示	一部開示	文書不存在	不開示	
建設工事及び委託業務等に係る金入り設計書	140				140
建設工事の予定価格等に係る書類	1				1
建設工事の設計書及び設計に係る見積書		2			2
電子複写機賃借業務のコピー1枚当たりの単価が分かる書類	1				1
公共施設の無人化警備業務の入札経過書	11				11
防災告知放送施設整備事業の入札経過書	1				1
普通交付税の算定に係る書類	1				1
非木造家屋再建築費評点計算書	1				1
土地価格の算出根拠に係る書類		1			1
50万円以上の入札における契約件数及びくじ引き件数に係る書類	1				1
合併前に実施した合併後の市の財政シミュレーション及び合併後の各年度作成の市の将来の財政シミュレーションに係る書類		1			1
佐久市指定管理者指定審査委員会の議事録		1			1
部落解放運動団体補助金の決算に係る書類及び部落解放同盟佐久市協議会の配分額内訳に係る書類	1				1
部落解放同盟各支部の会計報告に係る書類			1		1
国保特定健康診査等事業に係る書類	1				1
佐久地域循環型社会形成推進地域計画の策定に係る書類	1				1
斎場施設建設事業進入道路測量設計業務の入札に係る書類、温浴施設の検討経過に係る書類、権現の湯の収支計算に係る書類及び福祉会館建設費に係る書類		1			1
佐久市地域密着型サービス応募事業者審査結果に係る書類		2			2
慰霊碑等改修補助事業の検討に係る書類		1			1
林道施設災害復旧事業工事の契約書		1			1
平尾山公園及び市民の森に関する使用貸借、賃貸借及び無償貸与に係る書類並びに平尾山公園内施設の設置管理申請に係る書類		1			1
平尾山市有地部分の賃貸借に係る書類		1			1
平尾山公園維持管理委託業務の実績報告に係る書類		1			1
総合運動公園、市民交流ひろば、創練の森及び余熱利用温浴施設の概算事業費に係る書類		1			1
市道現地調査の調査結果報告書			1		1
市民交流ひろば整備事業植栽工事に係る書類		1			1
長野県佐久勤労者福祉センター利用申込書		1			1
学校給食臼田センター及び岸野小学校体育館の屋根塗装工事に係る書類	1				1
佐久市教育委員会外国人英語指導助手の業務委託契約に係る書類		1			1
教科用図書採択に係る書類	1				1
教育委員会及び教育委員協議会議事録		3			3
教育委員会、教育委員協議会、社会教育委員会議及び公民館運営審議会の議事録		1			1
研修センター新築工事設計業務入札経過書並びに社会教育委員会議及び公民館運営審議会の議事録	1				1
計	163	21	2	0	186

2 個人情報

(単位：件)

請求内容	決定内容			計
	開示	一部開示	不存在	
住民票の請求に係る書類		1		1
戸籍謄本等の請求に係る書類		1		1
建設工事入札の委任状		1		1
病院への同伴受診に係る書類	1			1
集団予防接種に係る書類			1	1
計	1	3	1	5

■お問い合わせ 庶務課 ☎62-3002 (直通)

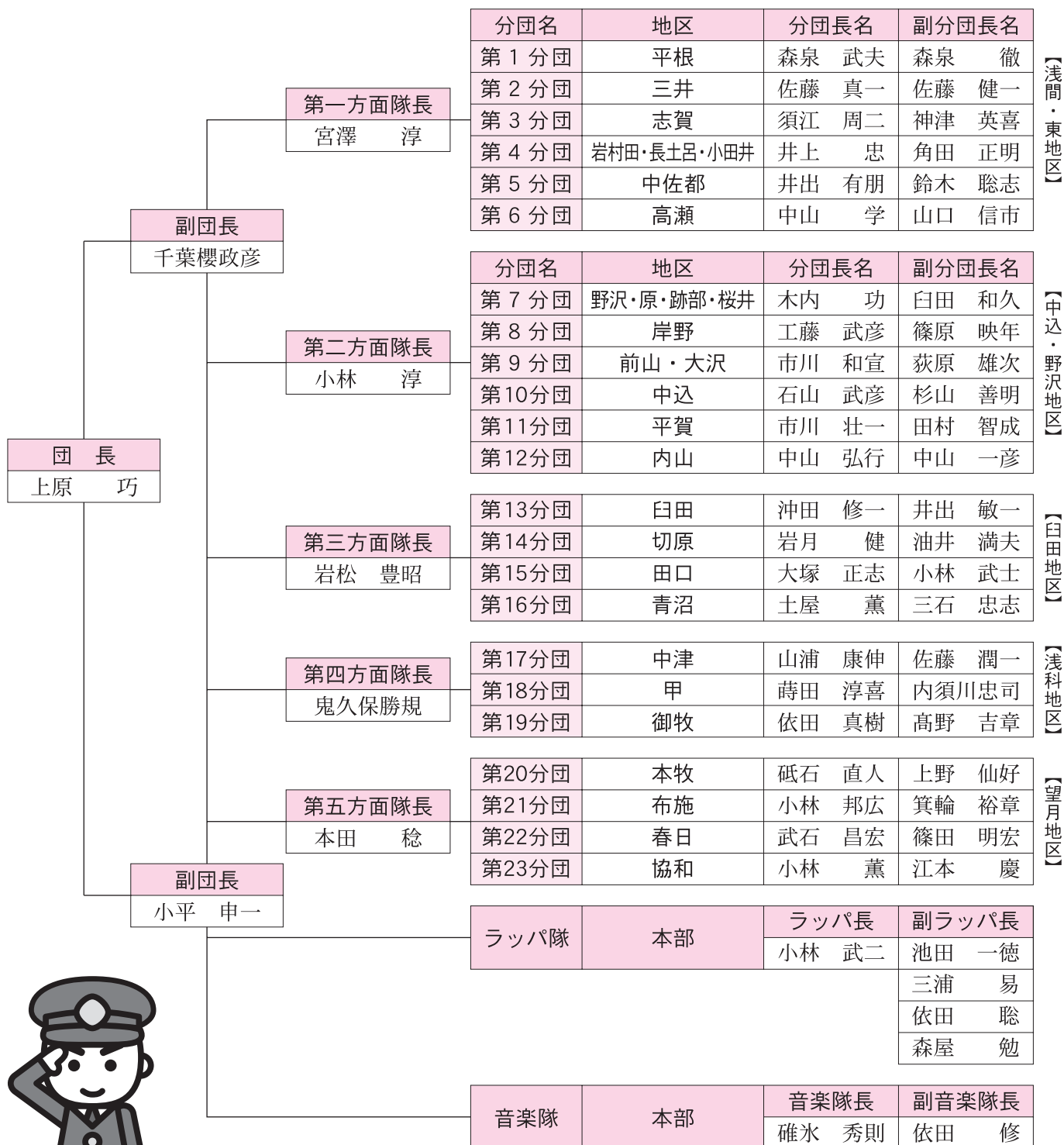
新幹部のみなさんです

佐久市消防団長には引き続き上原 巧が就任しました。（敬省略）

退任された団員の皆さんにおきましては、長い間消防団活動にご尽力いただき誠にありがとうございました。



第5代佐久市消防団長
上原 巧



とても“重要” がん検診

がん検診のメリット

○早期に見つければ、がんはほぼ完治します

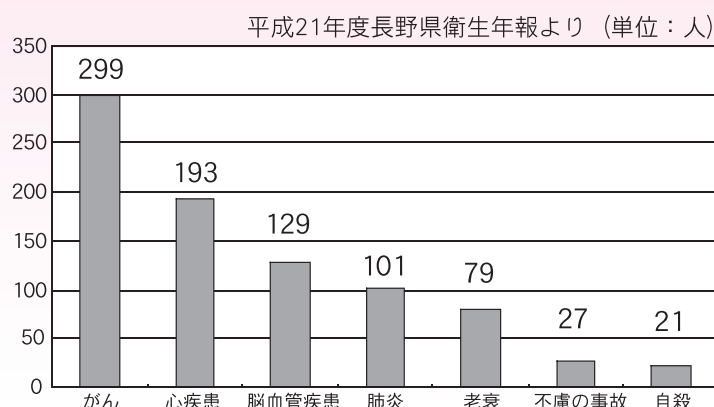
がんは不治の病ではありません。早期発見で、治癒率はぐんと良くなります。早期のがんでは症状がほとんど出ないので、検診で早期にがんを発見することが大切です。

○がんになる前に、治療ができる！

がん検診によってがんが早期に見つかるばかりでなく、前がん病変（がんになりやすいと考えられている病変のこと）が発見されることがあります。前がん病変を治療することで、がんになるのを防ぐことができます。

●佐久市の死亡原因

健康長寿
の佐久市でも、
がんが死因
のトップだよ～



受診方法など詳しいことは・・・→まずはお気軽にお電話ください！

胃がん検診（内視鏡）実施医療機関追加のお知らせ

1 医療機関名 相馬医院 野沢194-7

2 追加検診内容 胃がん（内視鏡）検診

→個別健診とセット、または単独で受診が可能です。



胃内視鏡検査って どんな検査？

胃内視鏡検査は、大人の小指ほどの太さのスコープを口から挿入して、食道、胃、十二指腸を観察します。先端に内蔵されているCCD（ビデオカメラ）で、画像をモニターで観察し、同時に写真を撮ります。

一般に普及している検査ですから、安心して受診してください。ただ、検査の間（10分程度）は、つねに喉にものがはさまった感じがあります。

また、体に害のない安全な色素を散布し、詳しく観察することもあります。必要に応じ、胃の粘膜の一部を採取し（生検）、組織検査をする場合もあります。

これらを総合して病気の診断をします。結果は、基本的にその場でわかります。

※ 4月～5月にかけて受診券と一緒に発送しましたお知らせ文には相馬医院が載っていますが、平成25年度佐久市健康カレンダーには載っておりませんのでご注意ください。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3196（直通）
または各支所 健康づくり推進係

森林セラピー®で 心身ともにリフレッシュ!

佐久市森林セラピー推進協議会では、市民の皆さんの健康づくりに活用していただくことを目的に、森林セラピー®を推進しております。



森林セラピー®って何？

「森の中を歩いてなんとなく気分がスッキリした、落ち着いた」という経験をされた方もいらっしゃるかと思います。そうした、今まで何となく感じていた森林の持つ癒し効果や、リラックス効果を科学的に解明し、心と体の健康維持・増進、疾病の予防などを図るのが森林セラピー®であり、森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を目指すものです。森林セラピー®を体験すると、リラクゼーション効果や免疫機能の改善などが期待できます。



セラピーロード®はどこにあるの？

市内には平尾の森と春日の森があります。平尾の森は、近くに昆虫体験学習館やカブトムシドームがあり、小さいお子さんも楽しめます。

春日の森は市の西部、春日温泉の近くに位置し、温泉と森林セラピー®が同時に楽しめるのが魅力です。森には、冬季以外の昼間であれば自由に立ち入ることが出来ますので、お気軽にご利用ください。



森林セラピー®を体験するにはどうすればよい？

森には、自由に入ることが出来ますが、1人で入るより専門家である森の案内人の案内を受けながら入ることで、森が持つ癒し効果を実感でき、より効果的に森林セラピー®が体験できます。森の案内人は、専門の資格を持ち、森林セラピー®に参加される皆さんに、森の癒し効果をより効果的に体験していただくお手伝いをしてくれます。

森の案内人のガイドにより、「見る」「聞く」「嗅ぐ」「触れる」「味わう」といった、五感を意識的に働かせることで、普段ではなかなか味わうことができない感覚を体験できます。森の案内人のガイド（有料）をご希望される方は下記までお問い合わせください。



森林セラピー®体験ツアーにご参加ください！

森の中では、木・植物を観察したり、ポールウォーキングなど様々な楽しみ方があります。当協議会では、森林セラピー体験ツアーを年4回（7月・8月・9月・10月）実施する予定ですので、ご参加ください。体験ツアーの詳細は次号7月号に掲載いたします。ぜひご覧ください。



■お申し込み・お問い合わせ

佐久市森林セラピー推進協議会事務局 健康づくり推進課 ☎62-3196（直通）
佐久市癒しの森ホームページ

<http://www.saku-iyasinomori.jp/index.html> 佐久市癒しの森で検索！



食育だより

毎月19日は
食育の日

6月は、食育月間です。日頃の食生活を見直してみましょう。

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。

～減塩大作戦！！～ その3

料理の仕方をちょっと工夫すると、使う塩は少なくとも満足度UPします！



《減塩料理のポイント》

- ・ 1品だけ濃い味付けをして、他は薄味にして **減塩**。

全体の塩分量を調整し、1品だけ濃くすることで味のメリハリをつけ、満足度を増します。

- ・ 香辛料などで物足りなさを補い **減塩**。

ハーブ、香味野菜、香辛料、レモン・柚子などの柑橘類を使用することで、塩味の物足りなさを補います。



- ・ 「だし」をしっかり効かせて **減塩**。

かつお節、昆布、煮干し等でとった「だし」を効かせる事で旨味をプラスして薄味でもおいしくいただけます。



- ・ 酢を効かせて **減塩**。

薄味の料理にアクセントをつけ、塩味の物足りなさをカバーしてくれます。



- ・ 味を染み込ませず、表面にからめて **減塩**。

煮物で、全体に塩味が付くよりも、照り焼き等で表面に味をからませた方が塩の味を濃く感じ、塩分摂取量が少なくて済みます。

- ・ 野菜をたっぷりとり、塩分を排出。

野菜に含まれるカリウム、食物繊維は、余分な塩分を体外に排出する作用があります。



- ・ 下味に **塩を使わない**。

たとえば、パスタを茹でる時に塩を入れないと、約1gの減塩になります。パスタを茹でる時の塩は、パスタにコシを出す働きもあり、塩を入れない場合、代わりにオリーブオイルを入れて茹でるとよいです。



できることから始めましょう！

食育キャッチコピー

早寝 早起き 朝ごはん 朝うんち プラス 歯みがき

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）



ウォーキングリレー♪

佐久市白田 大塚 寛美さん



【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★ウォーキングステーションです。

以前より、ウォーキングについては、研修を受けたりして知っていましたが、本格的に始めたのは、ウォーキングステーションがきっかけとなりました。

歩くことは、日ごろやっていることですが、歩き方には個人差がみられます。

靴の履き方から、上半身の動かし方など基本的な事を教えてもらう事で、正しい歩き方が分かりました。

ウォーキングは、他のスポーツをしている人にも抵抗なく取り入れられるものなので、多くの人に取り入れてもらいたいです。

【1回どのくらい歩いていますか？】

★1時間以内くらいです。仲間と歩いたり、一人で歩いたり、色々なスタイルで楽しんでいます。

ポールを使って歩いたりもしています。ポールは、歩く時だけでなく、ストレッチをしたりするのにも使っています。

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★体力維持ができていますと思います。日頃からアンクルウエイトを付けながら生活するようになりました。

【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★パラダや明神館、春日の森など様々なところに行きました。どこも素晴らしかったですが、家から歩いて行ける新海三社神社もとても良かったです。車で通るだけではわからないような芽吹きの様子などいろいろな発見が出来て楽しかったです。

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★続けることは簡単そうで難しい。自分の年齢に合わせて、個人でも仲間とでも楽しく続けていけるといいですね。手軽に、気軽に楽しんでウォーキングしてもらいたいです。新しい仲間との出会いもあり、ウォーキングステーションは、お勧めです。

＊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！



知って得する からだ のはなし

腎臓の働き① ～腎臓はどのくらい働き者なの？～

2個の腎臓では、1分間に約1ℓの血液が流れ込み、ろ過したり、再吸収するという仕事をしています。

例えば、体重60Kgの人は、約5ℓの血液が全身を流れていると言われています。その血液のうち、小さな腎臓の中に1ℓの血液が流れ込んでくるということは**大変な仕事量**ですね。

濾過された血液で体に必要なものは、リサイクルされ血液の中に戻っていきます。

不要なものは、尿として1分間に約1ml膀胱に溜まって1日で約1.5ℓ排泄されます。



また、何らかの異常をきたすと、タンパクが尿中に漏れるようになります。そのまま放っておくと、ろ過する力が無くなって老廃物を出すことができなくなってしまいます。

タンパク尿が出たら、早めに病院で検査してもらいましょう。



■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）
Eメール hoken@city.saku.nagano.jp

あなたのからだ元気ですか？

5月から

ウォーキングステーション

が始まりました！！



申込み不要！
どちらの会場でも参加できます。

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
アドバイスが受けられます！



ウォーキングステーション日程

年間日程は広報4月号をご覧ください。

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）
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

今年度から、各支所エリアでもウォーキングステーションを実施します

今まで駒場公園に参加していた方も、初めて参加される方も、ぜひ各支所のステーションに足を運んでみてください。

新鮮な気持ちで、ウォーキングできるかもしれませんよ♪

臼田地区は、あいとぴあ臼田をスタートし、臼田支所を経由して1周する『うすだウォーキングロード』を歩きます。大勢のご参加をお待ちしています。



『からだスッキリ うんどう教室』 のお知らせ

- ・日頃運動をしたいけれど、なかなかきっかけがない！
 - ・運動はしているけれど、もっと効果的なやり方が知りたい！
 - ・何から始めたらいいのかわからない！という方に、おススメの教室です！
- ◎平日は仕事で、時間が取れないという方の為に、日曜日に行います！
どんな運動をするにも必要な『ストレッチ！』に加え『ジムの体験』が行えます。
お気軽に、ご参加ください！



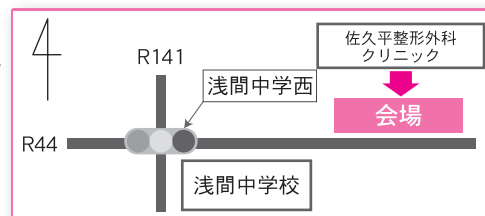
日程 6月30日(日) 午前9時から11時30分
会場 佐久平整形外科クリニック

- *対象者：①佐久市国保加入者で、保健指導の対象者
②6月17日(月)までに定員に達しなかった場合、20～65歳までの佐久市民の方でH24～25年度に健診を受診した方が申し込み出来ます。

- *先着30名です！対象者①の方はお早めにお申し込みください！
対象者②の方は6月17日以降にお申し込みください。

持ち物等 運動の出来る服装・上履き、水分・タオル・健康手帳・筆記用具

■お申し込み 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）

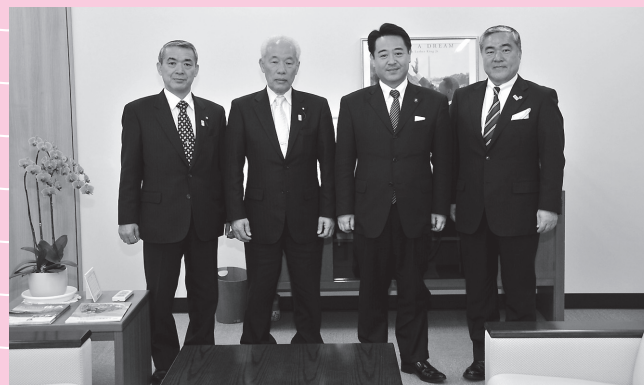




体力の限界に挑戦

山梨県韮崎市から佐久市総合体育館までの約78kmを歩き通す第46回佐久市強歩大会が、4月20日から21日にかけて行われました。

当日は、989名の皆さんが参加し、約600名の皆さんが踏破しました。



友好都市神津島村市内交流

昭和52年から交流が始まり、平成6年に友好都市提携を締結した東京都神津島村の副村長・議長・副議長が来市されました。交流のきっかけとなった姓と島名との関わりに関する調査のため、市内の「神津」姓の人々と交流を深めました。



高額寄附者表彰

3月22日（金）、「未来を担う子どもたちのための学校施設や海外研修の充実、そして、市の芸術文化振興やまちづくりの推進」など多方面にわたり、多額の寄付をいただきました皆さんに、柳田市長より感謝状が贈呈されました。



全国大会ベスト8入賞

中佐都バレーボールクラブは、平成25年3月23～26日に高知県で開催された全国スポーツ少年団バレーボール交流大会に出場しベスト8の成績を収めることができました。選手、保護者ともに憧れの全国大会で大きな感動を味わうことができましたのも、物心両面にわたりご支援、ご協力いただきました地域の皆様のお陰であると心から感謝いたしております。ありがとうございました。

私たちの被災地支援

被災地支援コーナー

臼田中学校吹奏楽部

私達は、日頃の演奏活動を通じて東日本大震災復興の応援をしています。

特に定期演奏会では、「感動の大きさを形に」ということで復興募金を呼びかけ集めさせていただきました。

また、私達の演奏活動を応援していただいている皆さまの協賛金からも拠出し、佐久市の姉妹都市の大船渡市に送金させていただきます。

少しでも震災復興のお役に立てたら嬉しいです。





映画『トンネルオブラヴ』ワークショップ

秋原北胤（ほくいん）監督による映画『トンネルオブラヴ』の撮影に先立ち、エキストラ出演者を対象としたワークショップ（講座）が4月13日（土）に開催されました。

当日は、秋原監督による映画の概要説明や演技指導などが行われ、40名を超える皆さんが熱心に受講されました。

今秋の撮影までに数回開催する予定ですので、ご興味のある方は是非ご参加ください。

私たちの被災地支援

被災地支援コーナー

「大船渡へ炊き出しに行ってきました。」

当日は晴れだったものの、前日は猛吹雪だったそうですが、「杉下応急仮設住宅」へ暖かいラーメンを届けてきました。

自治会長の鈴木健悦さん、支援員の黄川美保子さんほか、皆さんの暖かい人間性により0泊2日の弾丸日程での疲れも吹っ飛びました。その中でも「おーい！海無し県の若いの！大船渡のわかめは日本一だから、食ってっか？」我々3人、向かう車の中で、「気仙沼だったか、傷みが早くて中々食べられないんだけど、物凄い美味いわかめがあるんだよな。」っと匂もわからず噂をしていたところにこの言葉!! 本当に涙の出る思いでした。ちなみに味はもちろん最高でした。

様々な活動をして参りましたが、今回の活動を通して、人が人を想う気持ちに境などは存在せず、ある意味「剥き身」で交わす会話や行動は、熱い気持ちを帯びて届くものなんだなあ。と実感しました。

まだまだ時間はかかっても、必ず復興を遂げる事への確信を佐久市へ持って帰って参りました。

花岡賢一 真山久貴 竹内浩太



佐久市メガソーラー発電事業の安全祈願祭ならびに起工式の挙行

去る4月17日、佐久市メガソーラー発電事業の工事の安全と事業の隆盛を祈願して、事業の契約者である「有限責任事業組合佐久咲くひまわり」が主催する安全祈願祭ならびに起工式が執り行われました。

この事業は佐久市の日照時間が全国でもトップクラスであることから実現したものです。

今後は、安全に配慮しながら工事を進め、11月の稼動を目指してまいります。



75歳 養生訓

40

最近の糖尿病事情



浅間総合病院
地域医療部長
仲 元 司

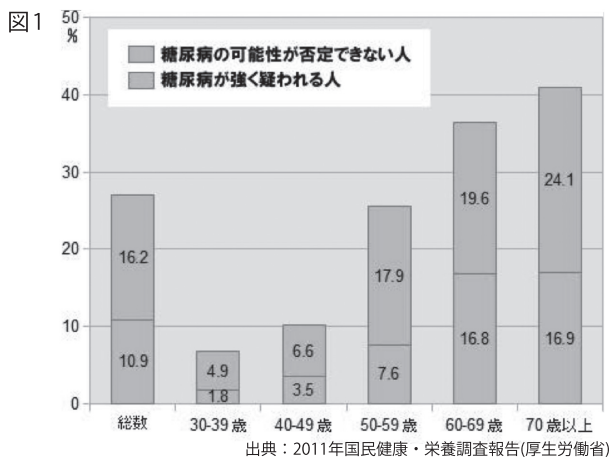
1. 糖尿病治療の進歩

報道やテレビの特集などでご存知の方も多いと思いますが、21世紀以降の糖尿病治療の進歩には目覚ましいものがあります。

①個人の生活に合わせた治療目標の重要性が認識されてきた、
②ターゲットが細小血管症から動脈硬化の予防へと移ってきた、
③経口血糖降下薬（飲み薬）の種類が増えて治療の選択肢が広がった、④インスリンが使いやすくなった（製剤の種類の多さ、ペン型注射器など）、⑤新しい分野の薬、インクレチン関連薬の登場で糖尿病が治療に向かう可能性が出てきた、などです。

一方、世界中で糖尿病が増え続けており、国際糖尿病連合に

よると世界の糖尿病人口は2012年には3億7100万人となりました。日本でも糖尿病の増加は続いており、2011年の国民生活基礎調査によると糖尿病が「強く疑われる人」は10・9%、「予備群」は16・2%、つまり成人の27%が糖尿病か予備群ということになります。しかも糖尿病が強く疑われる人の



2. 腎臓を守ろう

4割は未治療という結果でした。

糖尿病の血管合併症は細小血管症（細い血管の病変）と動脈硬化（太い血管の病変）に分けられ、細小血管症には「し、め、じ」（神経障害、眼・網膜症、腎症）の3つがあります。糖尿病腎症は主に尿たん白の量によって第1期（正常）から第5期（透析期）まで5段階のステージに分類されます。尿たん白が増えると徐々に腎臓の働きが悪くなるのです。

ここ2年ほど増加傾向が頭打ちになっていますが、それでも年間1万6千人の方が糖尿病腎症によって透析導入に至っています。人工透析は昔なら腎不全で亡くなっていた人達を救命できる素晴らしい技術です。しかし慢性透析が導入されると週3回くらいのペースで一生涯透析室通いをしなければならず、長期の旅行ができないなど著しく生活の質を損ないます。しかも人工透析には1人あたり月50万円、年間600万円もの医療費がかかるのです。

そこで今なるべく透析

腎臓を守るためにしなければならないこと

1. 血糖管理：ただし低血糖にしない
2. 血圧管理
3. 脂質管理：中性脂肪、LDL-コレステロール
4. 食事療法：カロリー制限、減塩、蛋白制限
5. 生活習慣の見直し：禁煙
6. レニン・アンジオテンシン系阻害薬の服用：ACE阻害薬、ARB
7. とにかく中断しないで通院すること。

導入される人を減らそうという努力が日本中の医療現場で始まっています。糖尿病の専門知識を持った医師と看護師、管理栄養士が患者さんに「糖尿病透析予防」を行うのです。早期に予防すれば腎症は正常化します。では何をすればよいか。最近発表された日本人2型糖尿病を対象としたJDCSという研究では、腎症発症の危険因子として①アルブミン尿が高値、②HbA1cが高値、③収縮期血圧が高値、④喫煙、が挙げられています。これらに気を配って自分の腎臓を守り、透析導入に至らないようにしたいものです。

筆者略歴

昭和58年3月	信州大学医学部卒業	日本内科学会認定総合内科専門医（1993年）
同年4月	信州大学医学部老年科入局	日本糖尿病学会認定専門医（1999年）
昭和61年11月	浅間総合病院内科勤務	日本糖尿病学会研修指導医（2006年）
平成4年	糖尿病の無症候性心筋虚血の研究で学位取得	日本糖尿病学会学術評議員（2007年）
平成14年	浅間総合病院診療部長	日本糖尿病協会長野支部副会長 兼東信地区会長（1998年）
平成17年	浅間総合病院地域医療部長	東北信地域糖尿病療養指導士育成会会長（2008年）

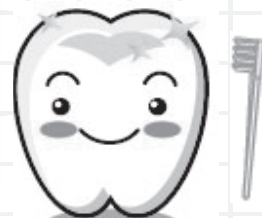
■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295
URL <http://www.asamaghp.jp/>





けん こう だよ 健 便 り

No.26



皆さん、こんにちは。一般社団法人佐久歯科医師会の地域保健を担当している田島です。担当最後となります今回は「歯科健診のあれこれ」についてお知らせいたします。

歯科健診で「右上7番C、65健全、4番丸、3番丸、2番バツ…」などと歯医者がブツブツ言っているのを聞いたこと、ありますよね。Cは虫歯、健全は健全歯ですが、丸やバツがどんな意味かわかりますか？丸は良いという意味ではなく治療済みの歯を表し、バツは抜けてしまった歯を表します。治療済みの歯は虫歯ではありませんが、統計を取る時には（健全歯ではないので）虫歯扱いにされます。ニュースなどで「子どもの虫歯の数は…」などという時はこの統計値が使われますが、皆さんの知っている虫歯の数はもっと少ないのです。

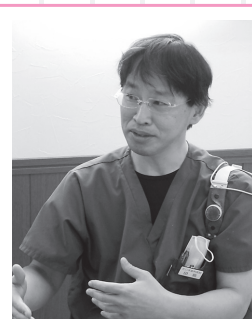
歯医者は歯科健診の時に歯だけ見ているわけではありません。歯肉や舌、頬粘膜、顎関節、咬み合わせの状態、歯磨きの状態など口の中全体をチェックしています。ところが集団で行う歯科健診では歯科医院の治療用イスと違って、口の中が大変見えにくいのです。実際検診中に、虫歯かな？と手が止まることもあります。そんな時は総合的に診て虫歯のリスクが高そうなら虫歯と判断することもあります。歯科医院を受診して虫歯ではなかった、ということもありますが、健診現場では見落としを避けたいのでご理解ください。

さて、前回お伝えできなかった「虫歯になることは悪いこと？」についてです。もちろん虫歯にならないければ一番良いと思います。お家の方の努力で乳歯の虫歯のない子はどんどん増えています。でも、乳歯の虫歯ゼロは最終目標ではありません。最終目標は永久歯の虫歯ゼロです。そのためには①歯ブラシの自立、②良い生活習慣の獲得が必要です。

いつまでもお子さんの仕上げ磨きはできませんよね？でも歯ブラシ技術が上がる前に虫歯になってしまっても大変です。そこで歯科医院で定期健診をしながら、歯ブラシの練習をお勧めします。子どもたちもよく話を聞いてくれ、すぐ上手になっていきます。

虫歯も歯周疾患（歯槽膿漏）も立派な生活習慣病です。虫歯は悪い生活習慣がある程度続いた「結果」です。乳歯が虫歯になった時、虫歯の治療が終わって安心していませんか？原因になった悪い生活習慣が続いていれば、別の歯が虫歯になりませんか？虫歯の原因になった悪い生活習慣を見つけて、良い生活習慣に変えることが出来れば虫歯も悪いことではないのでしょうか？永久歯の虫歯をゼロにするためには、正しい歯ブラシと規則正しい食事、そしてよく咬むこと。これらの土台がしっかり出来あがった上で初めて、何を食えばよいのかという食育が生きてくると思います。

3か月にわたり駄文にお付き合いいただき、ありがとうございました。来月からも佐久歯科医師会の精鋭たちが様々な情報を提供していきますので、よろしくお願いします。



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>

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



開館30周年記念 所蔵名品選

〔時代〕 戦後昭和期 1945-1989

開催中～6/30(日) 開館時間 午前9時30分～午後5時

【展示作家】

麻田鷹司・有島生馬・石井武夫・伊勢正義・入江観・岩橋英遠・遠藤彰子・大竹伸朗・大津英敏・岡信孝・小栗潮・奥谷博・織田廣喜・オノサトトシノブ・加倉井和夫・加藤陽・加藤東一・加納光於・川崎小虎・川崎鈴彦・小磯良平・郷倉和子・神津港人・小坂茂・小嶋悠司・後藤純男・小林勇・小堀進・今野忠一・齋藤三郎・桜井寛・佐藤農・島田章三・鈴木公人・鈴木竹柏・互井開一・高光一也・高山辰雄・田中春弥・田中青坪・田淵俊夫・田村一男・堂本元次・常盤大空・中川紀元・中澤志朗・中島清之・中島千波・長縄土郎・西村龍介・野崎貢・野村正三郎・長谷川青澄・橋本明治・羽根万象・林敬二・平賀亀祐・平川敏夫・平山郁夫・福井爽人・堀川公子・吹田文明・福島瑞穂・藤井康夫・藤田孝屯・不破章・松尾敏男・松本榮・三谷十糸子・三橋兄弟治・皆川泰蔵・源川雪・宮崎進・武者小路実篤・空田たけを・望月春江・森秀雄・山口吉参郎・山下大五郎・横山操・吉田善彦・吉野純・米谷清和・渡辺學・渡辺惇三



「礁」 麻田鷹司

■会期中のイベント

○展覧会ガイドツアー（参加費無料・観覧券必要） 6月9日(日)・29日(土) 各日午後2時から40分程度
○初心者色紙講座（全2回）6月2日(日)、9日(日)午後1時～4時 材料費300円 要申し込み

■同時開催

○日本画展 6月2日(日)～9日(日)・場所 視聴覚室

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

休館日 月曜日

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 青春夢トーク

く どう り お
工藤 莉央 さん
(望月高校3年)

趣味…ショッピング

住所…根岸



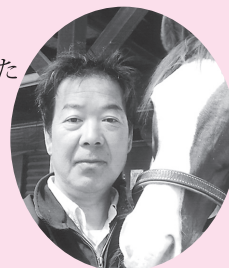
今、一番楽しいことは「生徒会活動」と話す工藤莉央さん。望月高校に通う17歳です。

「今までは、自分に自信が持てない学校生活を送っていましたが、生徒会活動をとおして、自信が持てるようになり、自分自身が大きく変化しました。今は副会長として執行部の意見を集約し、最大の行事である文化祭を成功させたい」とのこと。

そんな工藤さんの将来の夢は、養護教諭になること。「以前から学校に関わる仕事がしたいという思いがあり、昨年の学校説明会話を聞くなかで、養護教諭の仕事に興味を抱きました。生徒に学校の楽しさを伝えることができるような先生になりたい」と話してくれました。

10万人の広場 リレーインタビュー

長谷川 隆広さんから紹介された

し みず かめ お
清水 竜雄 さん
(乗馬クラブ経営・協同)

①自己紹介をお願いします。

平成6年に東京から移住、現在、望月馬事公苑を営んでいます。馬に携わったのは16歳の時から、かれこれ35年になります。縁あってこの地に住むようになり、仕事が趣味・趣味がこの仕事の自分です。

仕事はおもにお客様への乗馬の指導や、馬のトレーニング、馬の世話、牧草刈りや堆肥づくり、日曜大工などです。最近は趣味でそば打ちを始めて、会員さん達とワイワイと楽しんでいます。

②今後チャレンジしたいこと

今では合宿にくる学生さんや、乗馬教室の子供たちなど多くの人と馬を通じて知り合い、馬の楽しさ、馬術の奥の深さなど教えたり、学んだりしています。

また馬術を志す者としてまだまだ未熟者ですが、自分自身の技術や感性をレベルアップして、今後も今以上に幅広く活動していきたいです。

公民館報

さくし



だれもが・いつでも・どこでも

学習できる公民館活動

本館: 〒385-0043 佐久市取出町 183 野沢会館内

☎64-0551 ㊟64-0553

E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp



自家製野菜が1番!!

2013 (平成25年)

6

みなづき
水無月

No.99

浅間・野沢・中込・東・臼田・望月地区館では『家庭菜園講座』が開催されています。(写真は浅間地区館の講座風景です)

毎年、超初心者からプロ並みの腕前の人まで幅広い層に支持され、今では公民館の大人気! 看板講座となりました。

夏には、きゅうり・とまとなど自分で育てた色とりどりの野菜が食卓に並び、お腹だけではなく、目や心も楽しませてくれることでしょう。

あれこれ

浅間地区

体が変わる・心が変わる

『自分の体を今より少しでも良くするためには』そんな体を作るにはどうしたらいいのか？を4回シリーズで、中嶋洋子先生に教えていただきました。

普段は気にしない簡単な運動も、動かしている体の部分と脳（感覚の脳）に意識を集中して動かすと、いつもの違いがわかります。参加者は集中して充実した時間を過ごしました。



野沢地区

簡単にできるヘルシー料理教室

4月23日早川道恵先生に、23名で4品目の料理を指導していただきました。

しいたけ・パプリカ・トマト・ナス・かぼちゃ・人参の野菜入りエスニックライスと、寒天入りサラダ・豆腐入り団子・芽ひじきと野菜入り五目厚揚げと、沢山の野菜を利用した料理を作りました。

体にやさしいヘルシー料理に感動し、参加者の皆さんは大変喜んでいました。



中込地区

ストレッチで健康に

4月に3回にわたり中込会館で、須江邦利先生によるストレッチ教室が開催されました。

ストレッチによって筋肉や腱が伸び、関節の可動域が広がるので転倒やけがの予防につながり、血流改善にもなるそうです。

参加者からは「初めの頃より体が柔らかくなったみたいです」という感想がありました。



東地区

何十年も愛情をこめて～盆栽教室～

4月19日に、第1回目の盆栽教室が開催されました。

今回は「植替えのポイント」で、花里暢悦先生から、植替えの時期や植木鉢の選定、水やりなどの説明がありました。

何年も植替えをしていない盆栽の土のほぐし方、根の切り方などに、たくさんの質問が飛び交っていました。

盆栽は、何十年もの月日をかけて育てる根気や愛情が必要で、剪定のコツも教わり、これで一段と素晴らしい盆栽になると喜んでいました。





臼田地区

これで貴方もお城ツウ！

今年度臼田地区館では、佐久を知り隊！（全4回シリーズ）が開催予定となっています。

これは、佐久の山城を中心に企画したもので、1回目は市文化財課職員により、実際の山城を登る前にお城の基礎知識を学んでもらうため、室内学習を行いました。

集まった参加者は、ユーモアに富んだ講師の話に聴き入り、様々な質問が飛び交っていました。

浅科地区

新生活に春の香り

講師に山辺奈美先生をお迎えし、玄関を飾る春のおもてなしのアレンジ花を教えてくださいました。

剣山やオアシス（土台のスポンジ）を使わずに、幅広の葉（谷渡り）を花器に巻き付け、その隙間に自由に花を活着ていくという斬新なアイデアに、参加者からは驚きの声があがりました。

何度でも花の位置を替えられ、先生や他の方のアレンジを参考にまた違った雰囲気のアレンジができ上がり、何回も楽しめると好評でした。



望月地区

将来に向けた学習グループのあり方

平成25年度の望月地域学習グループ連絡協議会総会が開かれました。

昨年度の反省をする中で「グループ活動に対する興味がなくなっている」「人数が少なくなっており、存続が難しくなっている」等の意見が出され、将来の生涯学習に向けた取り組みについて真剣な総会となりました。

続けてやっていきたいという方も大勢おられるので、いかに地域の皆さんに興味を持って参加してもらうかが今後の大きな課題です。

第35回 佐久市民コーラスまつり出場者募集

日時 9月16日（月）午後1～5時（予定）

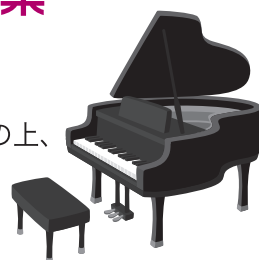
場所 佐久市コスモホール（臼田）

申込方法 公民館本館・各地区館に申込書が用意してありますので、必要事項をご記入の上、参加負担金（2,000円）を添えて、公民館本館へお申し込みください。

申込期限 7月12日（金）必着

■お問い合わせ先

佐久市公民館本館 ☎64-0551（〒385-0043 佐久市取出町183 野沢会館内）





リレー随筆

体力づくりのこと

下県区 福本 義久

退職後、私は運動不足の解消に、体力づくりとして2つのことを実践しています。

その1つは、朝6時30分頃からNHKのテレビ体操と腕立て伏せを30回やること。

もう1つはウォーキングです。ウォーキングは、いつでもどこでも気楽に自分のペースで出来ます。適度な汗をかく程の速さで約1時間を目安に行っています。この場合、主にふるさとの山「虚空蔵山」へ登ります。

春は福寿草・れんぎょう・桜の花等を見ながら、新緑時は若葉や草の匂いを、夏はウグイスや蝉の声を、秋は紅葉、冬は落ち葉を踏んで遠く日本アルプスや浅間山の雪景色等、四季折々の自然に接し、ウォーキングを楽しんでいます。また、頂上からは東に荒船山、西に日本アルプス、北に雄大な浅間山、眼下に佐久平が一望でき、素晴らしい景色です。

歩道に雪があるときは無理をしないで、他のコース（浅科の道の駅、さくうさく小径等）を選択します。

ウォーキングをすることにより、目的地へ直行する車社会では得られない新しい発見や、出会った人とのコミュニケーションも生まれ、社会性も身につきます。



「花ふぶき昭和は命を軽んじぬ」
私の好きな歌です。

「けふも又
第取る手の
嬉しさよ儂
はかな
くなりし友
にくらべて」

ありがとうを伝えたい
中小田切 井出 和喜

ちよつと
ひとこと

去年満88才の米寿のお祝い、そしてこの3月満89歳となり孫からお祝いのプレゼント。こんなに長生き出来るのは夢にも思いませんでした。

長野県が男女とも全国一の健康長寿県となり名誉なことです。ふり返って見れば、私達の時代はそれこそ激動の時代。お国のために命をなげうった多くの盟友。祖国繁栄のためにと言いつつ、沖繩の海に散った同級生を忘れることは出来ません。今や人生100年時代とてはや

されるこの頃です。高齢化社会の終活をどう生きるのか気懸りです。人生の最期を自分らしく迎えるため、エンディングノートを残しておけば良いといわれます。人それぞれの人生を巡る思い、この世に生きてきた証しが山程あります。これらすべてに感謝の言葉「ありがとう」を伝えたい。そして自分史的なものを残しておきたいと思います。

すてきな仲間

高大ダンスクラブ

井出 昌志

私達「高大ダンスクラブ」は、佐久市高齢者大学の創作実技のダンス班から派生しました。「ここところはどうか」と毎回聞かれる言葉です。

月2回、全体で12回の授業練習では一つの踊り方を覚えるのも大変なことでした。修了式の発表のために直前合宿して、やつと「なんとかになりましたア」というところでした。こんなことが発端になり「もう少し頑張ってみよう」ということで、ダンスクラブが結成されました。現在メンバーは25名、平均年齢74才、最高93才の現役青年もおります。

お願いしております。毎週火曜日、月4回の練習です。

残念ながら、技術を向上させ更なる高みをめざす、というところまでにはいっておりません。ステップを覚え、忘れないように、繰り返し繰り返し練習するというのが現状です。しかし、こんなことでも少しづつ成果が出てきております。

今年は公民館の集いに舞台発表で参加させて頂きました。「華麗なつもり？」のルンバを披露致しました。

ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャなどとバリエーションも広がってきました。こうなればダンスの一通りをかじってみたくなりますが徐々に徐々にということになります。

クラブのもう一つの目的であります「仲間と組んで音楽に合わせて体を動かし、心身共により長い健康生活を維持する」。むしろこの方が主な目的になっているかもしれません。みんな元気です。

高大ダンスクラブと称しておりますが、メンバーを特定するものではありません。初心者の方でも、健康のためにやってみようという皆様に歓迎しております。



第8回 わがまち佐久・市民講座

佐久の先人群像

講演

講師

伊藤

純郎



氏

高遠町（現伊那市）出身

筑波大学人文社会系教授 文学博士

「佐久の先人検討委員会」監修者 「白田町誌」編纂委員

著書『郷土教育運動の研究』『柳田国男と信州地方史』
『歴史学から歴史教育へ』 など多数

日時

2013

7/6 土

午後2時

（開場1時30分）

入場無料

会場／佐久勤労者福祉センター（佐久平駅隣） ☎ 0267-67-7451

主催：わがまち佐久・市民講座運営実行委員会

構成団体：佐久市・佐久市教育委員会・佐久市地域公民館連絡協議会・区長会・PTA連合会・社会福祉協議会
老人クラブ連合会・男女共生ネットワーク・佐久商工会議所・佐久浅間農業協同組合

後援：信濃毎日新聞社・佐久市民新聞・佐久ケーブルテレビ・エフエム佐久平

お問い合わせは 佐久市公民館 ☎ 0267-64-0551

瀬音

毎朝5時、ツバメの
さえずりで目覚め、と
もに活気ある日々を過
ごしている。

民家の軒先で生活す
るツバメに敵がいる。巢にカラ
スや猫が近づくと、親ツバメの
鳴き声で仲間5、6羽が集まる。
集団で威嚇し追い払う。

繁殖は通常年2回。1日1個
ずつ、3〜7個の卵を産む。そ
の卵をねらってカラスが巢を壊
してしまう。近年見られる過激
な行動である。

ツバメ達は旅立ち前、住みな
れた民家の周囲を飛び交い、家
主にも挨拶をして行く。来年も
元気で戻って来いよ、と祈る。

渡り鳥のツバメは約200kmの速
度でオーストラリア、東南アジ
ア方面を行き来する。幼い鳥は
命を落とす危険度が高く、平均
寿命は1年半と意外に短い。

ツバメに比べ、私達は長い人
生、長野県は全国で男女ともに
80歳を越す最長寿命となった。
身近な地区公民館事業に参加
し、知識や交流を深めたい。

公民館報を「豊かな生きがい
づくり」に有効活用したいと思
う。

（編集委員）



原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

■浅間地区館 ☎67-2110 ■野沢地区館 ☎62-0116 ■中込地区館 ☎62-0504 ■東地区館 ☎67-2545

学級及び学習内容		日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間地区館	◎第22回童謡・唱歌をうたう会 心にしみる懐かしい歌をご一緒に	7月7日(日)13:30～15:00	浅間会館	武井宣子先生 相沢美名子先生	<参加費>無料
	◎ふる里再発見 ～古代信仰のはなし～ 佐久市有形文化財の神輿を見ながら祇園のはじまりについて学びましょう	7月19日(金)13:30～15:30	浅間会館	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
野沢地区館	◎家庭菜園教室 (全10回) 解かり易く・楽しく基礎から学びましょう	④6月10日(月)9:30～11:30 ⑤7月8日(月)9:30～11:30 ⑥7月22日(月)9:30～11:30	野沢地区館	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
	◎夏を乗り切るヘルシー料理 地元雑穀と旬の野菜を使って	7月2日(火)9:30～13:00	野沢地区館	高地清美先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 ※お米1合ご持参ください
	◎志賀自然教育研究施設 (ロックガーデン見学) 普段あまり見られない高山植物を見学します	7月21日(日)7:00～17:30	志賀高原	池田雅子先生	<参加費>3,500円程度 (バス代・ 駐車料金・保険料等) <持ち物>昼食・雨具ほか <定員>26名 受付 7月8日(月)8:30～ ※詳細は後日参加者に通知します
中込地区館	◎ハーモニカで楽しく (全12回) 野外でハーモニカを吹いてみませんか	③6月6日(木)9:30～11:30	駒場公園 (雨天の場合は 中込会館)	杉浦都美子先生	<参加費>100円 (保険料ほか) <持ち物>ハーモニカ・飲み物・敷物
	◎なつかしの歌・こころの歌 (全4回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんな で歌いましょう	①6月17日(月)9:30～11:30	中込会館	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	<参加費>100円
	◎美術館と市内めぐり (全2回) 千住博の日本画鑑賞と千曲錦酒造見学	②7月18日(木)8:30～15:30	軽井沢千住博 美術館 千曲錦酒造	現地説明員	<参加費>2,500円程度 (入館料・ 保険料・昼食代ほか) <定員>31名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎子育て楽しみ隊 (全4回) 7月は和ヨガ教室です。子育て中のみな さん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子 さんと一緒でもOKです	①7月24日(木)10:00～11:30	中込会館	金沢優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットかバスタオル <定員>15名 (産後5ヶ月以上の方) ※子供同伴可
	◎飯盛山登山 標高1,643mの飯盛山に登ってみませんか	≪事前説明会≫7月26日(金) 18:30～20:00 ≪登山≫8月3日(土) 6:30～16:30	中込会館集合	佐久アッセント クラブ	<参加費>100円 (保険料ほか) <定員>20名 (小学4年生以上) <持ち物>昼食・雨具他 ※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) ④野菜の栽培管理 (誘引・整枝) ⑤農薬と病害虫について ⑥夏期における野菜の栽培管理	④6月3日(月)9:30～11:30 ⑤6月17日(月) 〃 ⑥7月1日(月) 〃	東会館	市営農支援 センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
	◎盆栽に親しむ (全3回) ～夏の管理のポイントを学ぶ～	②6月21日(金)9:30～11:30	東会館	花里暢悦先生	<教材費>実費 <持ち物>見てもらいたい盆栽など
	◎いきいき生活安全教室 新しい防災マップの見方と被災地「陸前高 田」で学んだことなどを聴きましょう	7月3日(木)13:30～15:30	東会館	市庶務課 防災係職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
	たてしなごせんすい ◎蓼科御泉水自然園散策 ～高山植物や野鳥を眺めながら歩こう～	7月20日(土)8:00～17:00	東会館集合	佐藤文一先生	<参加費>500円程度 <持ち物>昼食・飲みもの等 <定員>25名 ※詳細は通知します。

※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	◎宇宙ウォーキング！～星の教室（春）「春の星座と土星」 講師のユーモアあふれるお話を聞きながら、 あいとびあで星を楽しみましょう！	6月6日(木)19:30～21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・懐中電灯 <定員>30名
	◎家庭菜園教室（全10回講座） 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	④6月11日(火)9:30～11:30 ⑤7月2日(火) 〃 ⑥7月16日(火) 〃	あいとびあ臼田	佐久浅間農協農地 コーディネーター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎ふれあい陶芸教室（全3回） 夏の思い出に自分だけのオリジナル作品をつくってみよう！ 作品の制作～色つけ～作品発表会	①7月7日(日)9:30～12:00 ②7月28日(日) 〃 ③8月4日(日) 〃	あいとびあ臼田	沖浦卓夫先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン <定員>25名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎飯ごう炊さんと星の教室 飯ごうで夕食づくりに挑戦！ その他、レクリエーションや花火、星の観察とお楽しみが盛りだくさん！	7月20日(土)15:00～21:00	うすだ スタードーム	高橋さい子先生	<参加費>実費負担 親子10組まで ※詳細は後日参加者に通知します
浅科地区館	◎シンプルステップ健康体操教室（全4回） 簡単なステップを繰り返し、音楽に合わせて、リズムのにり楽しく体を動かそう！ 初心者対象です	①6月10日(月)10:00～11:30 ②6月24日(月) 〃 ③7月8日(月) 〃 ④7月22日(月) 〃	浅科会館	中嶋洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・上履き・タオル ※運動のできる服装。申込は不要です ので、お気軽においでください。 どなたでも、1回でも大丈夫です
	◎料理教室 ～香りの世界を食卓に～タイ王国へ 香辛料とハーブで料理を楽しもう!! タイカレーにターメリックライスにチャイ（お茶）ほか	6月12日(水)9:30～12:30	浅科会館	名取叔美先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角きん・ふきん 申込締切 6月10日（月）
	◎親子で料理教室 父の日に親子で一緒においしいピザを作ろう	6月16日(日)9:30～12:30	浅科 保健センター （ふるさと味の 創造館から 変更になりました）	内田すみ江先生	<参加費>親子1組で800円程度 子どもは小学3年生以上 <持ち物>エプロン・三角きん・ふきん・はし・コップ 申込締切 6月13日（金）
望月地区館	◎草木染体験教室（全5回） ～地域の植物を染料にして 挑戦してみよう～	②6月14日(金)13:30～16:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	望月多恵子先生	<材料費>1回一1,000円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・ゴム手袋（Lサイズ）・軍手 <定員>15名
	◎ブローライフル教室（全5回） ニュースポーツに挑戦！	②6月15日(土)10:00～12:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	谷脇良一先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・動きやすい服装 <定員>20名（小学3年生以上）
	◎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～	6月19日(水)13:30～15:00 7月17日(水) 〃	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 ※随時募集中
	◎上信国境：鼻曲山（標高1,654m）登山 ～碓氷峠熊野神社口から登ります～	6月20日(木)7:30～16:30	駒の里ふれあいセンター 午前7:30集合の他各地	山岳ガイド	<参加費>300円程度（保険料） <持ち物>弁当・水筒雨具等・ハイキングできる服装 <定員>25人（先着順） ※参加者に詳細は連絡します 受付：5月22日から
	◎歴史講座：信濃の原始・古代 ～八ヶ岳山麓から松本平の歴史～	6月22日(土)7:45～17:30	駒の里ふれあいセンター 集合 井戸尻考古学館他	福島邦男先生	<参加費>5,000円程度（保険料・バス代等含む） <持ち物>歩きやすい服装・雨具 <定員>23名（先着順） 受付：5月22日から
	◎家庭菜園教室（全8回） ～各種野菜の生育～ 夏場の管理	②6月25日(火)9:30～11:30	観音峯活性化センター	小林重弘先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物
	◎家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」 メロンパンと夏野菜のお総菜	7月4日(木)9:30～13:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	内田すみ江先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>15名

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

少年センターだより

インターネットは楽しいけれど、危険もいっぱい。

スマホやケータイ、パソコンを使ってゲームや友達との会話を楽しめるインターネット。でも知っておかなければいけないのは、インターネットの世界には、犯罪につながるような危険な情報があふれているということ。犯罪にまきこまれないように、インターネットは約束を守って、正しく使うことが大切です。

子どもたちがまきこまれやすいインターネットトラブル

- ・学校裏サイトなどのコミュニティサイトで悪口を書きこむ・書きこまれる
- ・自分や家族、友だちの個人情報がインターネットに流れてしまう
- ・出会い系サイトやコミュニティサイトなどを利用して人に会い、犯罪にまきこまれる
- ・オンラインゲームで不正にアイテムを盗む・盗まれる

安全にインターネットを使えるかな？

チェックしてみよう！

- 掲示板などで人の悪口は書かない。
- インターネットに人の名前や写真はのせない。
- インターネットで知り合った人に自分の情報は簡単に教えない。
- インターネットに自分や家族の情報を書くときは親に相談する。
- コミュニティサイトなどを通じて、知らない人と会わない。
- 出会い系サイトは利用禁止。
- ネットゲームで相手のIDやパスワードを勝手に使わない。
- インターネットの中でいやがらせを受けたり、困ったりしたら、すぐに大人に相談する。
- ファイル共有ソフトの利用は、大人に相談する。



守りたいインターネット 6つの約束

1 人を傷つけない。

掲示板やコミュニティサイト、ブログなどに人の悪口を書きこむことや、人がいやがるようなことをしてはいけません。勝手に人の情報をのせることはしないようにしましょう。



2 知らない人に自分の情報を教えない。

インターネットで知り合っただけで、どんな人か知らない人に、自分の名前や住所、電話番号、学校名などの個人情報を教えないようにしましょう。また、インターネットにのせるときにも注意が必要です。



3 サイトを通じて知らない人と会わない。

出会い系サイトの18歳未満の利用は法律で禁止されています。また、交流を目的としたコミュニティサイトなどを通じて、見知らぬ人と会うことは危険なのでしないようにしましょう。



4 人のパスワードを勝手に使わない、教えない。

ネットゲームで相手のアイテムを盗むために、人のIDやパスワードを勝手に使用してログインすることは「不正アクセス」という犯罪になります。また、人に自分のIDやパスワードを教えることもよくありません。ルールを守って遊びましょう。



5 すぐに大人に相談する。

インターネットの中でいやがらせを受けたり、困ったことやよくわからないことがあるときは、すぐに親や身近な大人に相談しましょう。自分だけで問題を抱えこまないことです。



6 違法なファイルをダウンロードしない。

音楽や動画を作った人や歌っている人に断りなくダウンロードすることは法律で禁止されています。また、ダウンロードによりパソコンがウイルスに感染してしまう危険もあるので、安易なダウンロードはしないようにしましょう。



安全なネットライフは、日頃の保護者の注意から。

- ネットの危険性について話し合しましょう。インターネットには、違法情報や有害情報を載せるサイトがあること、さまざまなサイトで実際に児童が犯罪被害にあっていることを、普段から家族みんなで話し合しましょう。
- 使い方のルールを決めておきましょう。利用時間や場所、利用してはいけないサイトなど、ネット利用のルールを決めておきましょう。また、いたずらのつもりでも、掲示板などへの誹謗中傷の書き込みが犯罪になることなどを確認しておきましょう。
- 子どもの携帯電話やパソコンには、最低限「フィルタリング」を!!フィルタリングは、有害サイトへの閲覧を防止する有効な手段です。子どもの携帯電話やパソコンには最低限フィルタリングを導入しましょう。

主典：公益財団法人 日工組社会安全財団「インターネットは楽しいけれど、危険もいっぱい。しっかり守ろう インターネット6つの約束」

児童手当を受給している皆さんへ

6月定期払のお知らせ

平成25年2月から5月分の児童手当を6月10日（月）に指定口座に振込みます。
受給者の皆さんは通帳を記帳して入金をお確かめください。

児童手当制度の概要

1. 支給対象

中学校卒業まで（15歳の誕生日以後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方

2. 支給額

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

※「第3子以降」とは高校卒業まで（18歳の誕生日以後の最初の3月31日まで）の養育している児童のうち3番目以降の児童をいいます。

3. 支給時期

原則として、6月、10月、2月の各月の10日に、申請いただいている口座へ支給します。

（10日が 土日・祝日の場合、その前の平日になります。）

受給者の皆さんへ支払通知等は郵送しませんので、10日以降に申請いただいている口座を記帳していただき、入金の確認をお願いします。

4. 所得制限

所得制限限度額以上の所得がある場合は特例給付として児童1人当たり月額5,000円の支給となります。

所得制限限度額は、所得額と扶養人数により基準額が変わります。

※父母の一方が所得制限限度額以上の所得がある場合は、当該者を受給者と認定します。

5. 申請手続き

お子さんが生まれたり、他の市区町村から転入した時は、事由が発生した次の日から15日以内に必ず申請が必要になります。申請がないと手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

申請に必要なもの

- ①請求者名義の金融機関の通帳（口座番号等わかるもの）
- ②請求者の健康保険証
- ③印鑑
- ④児童手当用所得証明書（転入者の場合）

6. 申請内容の変更手続き

下記の場合も申請が必要になりますので、忘れずに手続きをお願いします。

- ①養育する子どもの人数に変更があった場合
- ②他の市区町村へ転出される場合
- ③その他申請内容（住所、氏名、振込先等）に変更があった場合

児童手当「現況届」の提出について

毎年6月に児童の養育状況や所得の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受ける要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかを確認するため、現況届の提出が必要になります。

現在児童手当を受給している皆さんへ「平成25年度児童手当・特例給付現況届」を6月上旬に郵送しますので、お手元に届きましたら、同封の要領をご確認いただき、必要事項をご記入のうえ、子育て支援課または各支所市民福祉係へ提出をお願いします。

提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

※公務員（独立行政法人は除く）の方は勤務先への申請になります。

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149（直通）

2 長野県の取り組みについて

①首都圏の拠点における 情報提供や相談対応

- 長野県移住・交流センターにおけるJR東日本「大人の休日倶楽部」会員からの問い合わせや相談への対応
- 会員向けの移住セミナーの開催

②移住体験ツアー 受け入れの支援

- 佐久市との連携による魅力ある移住体験ツアー受け入れの支援

③定住に向けた支援

- 移住者や交流推進団体とのネットワークづくり、地域における受け入れ気運の醸成など定住に向けた支援

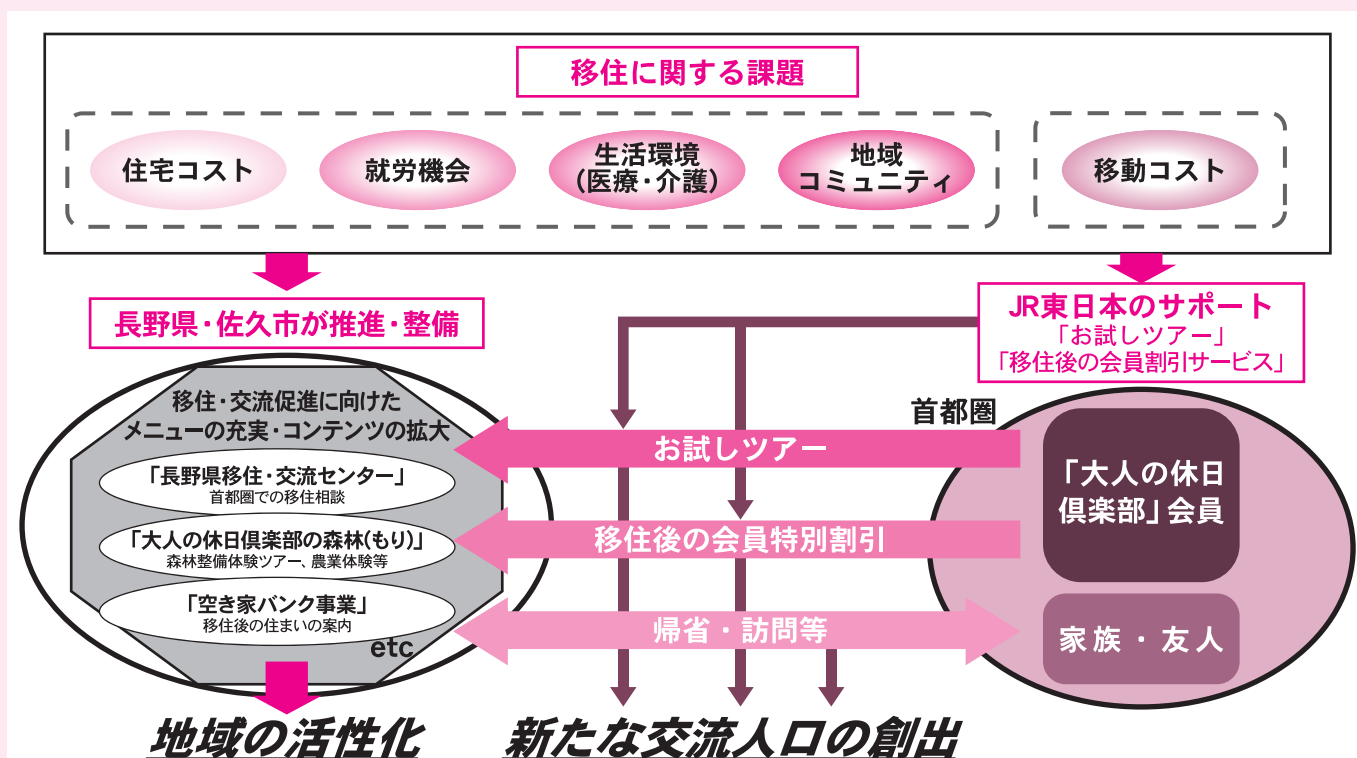
3 JR東日本のサポート内容

①移住前のお試しツアー

- 移住前の不安を解消するために、実際に佐久市を体験していただくための視察旅行をJR東日本「大人の休日倶楽部」会員を対象に企画・実施
- 会員誌（約50万部発行）での告知の他、移住交流サポートの紹介のための専用ホームページ（<http://www.jreast.co.jp/otona/iju>）を立ち上げるなど、JR東日本の保有する宣伝媒体・販路を活用して移住施策をサポート。

②移住後の会員割引サービス

- 「大人の休日倶楽部」会員が移住後も気軽に首都圏へ出掛けられるように、移住先の佐久市～首都圏間の移動をサポートするサービスを検討



2 おいでなんし！佐久

市では、市政の大きな柱の一つに「交流人口の創出」を掲げています。これは、交流人口の創出により、人、物流、経済の動きを生み出し新たな活力により、地域経済の活性化を図ろうとするものです。そこで重要となるのが、佐久市に関心を持ち、移住・交流を希望する人たちを、地域住民が温かく迎えるという“おもてなしの心”です。市民の“おもてなしの心”で、地域の持つ魅力を増大させましょう。

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り組み

平成25年度から始まった、市・県・JR東日本が連携して行う、「大人の休日倶楽部」会員を対象とした佐久市への移住・交流推進の取り組みについてご紹介します。

本格的な人口減少社会を迎える中、移住者を含めた交流人口の創出が、地域社会の活力創出に欠かせないものとなっています。

こうした状況の下、移住・交流施策に積極的に取り組む市と県、移住・交流における重要な交通手段を担うJR東日本が連携することで、移住者を含む交流人口の創出による地域の活性化を図ることになりました。

市では、佐久市交流人口創出基本計画（平成24年3月策定）に基づき、交流人口を増やすための総合的な施策に取り組んでいますが、日照時間が全国トップクラスで晴天日が多く、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、シニア世代と幅広い年齢層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なっています。

佐久市、長野県、JR東日本の3者連携による、移住・交流促進に向けたこのたびの取り組みは、JR東日本が実施するサポートの「全国初の事例」となります。

1 3者の連携スキームについて

1 佐久市の取り組みについて

①移住体験ツアーの受入れ

佐久市の魅力を実感いただける体験ツアーのメニューを提供し、移住を希望する「大人の休日倶楽部」会員を受け入れます。

また、会員の皆様が森林整備を体験できる「大人の休日倶楽部の森林（もり）」なども検討します。

今年度は、3回の移住体験ツアーを予定する中、5月25日（土）・26日（日）に1回目の佐久市移住体験ツアーが行われ、森林セラピー春日の森散策や山菜採り、ぴんころ地藏尊参拝、中山道茂田井間の宿散策等でツアー参加者をお迎えしました。

今後、夏には旬の野菜の収穫体験、秋にはりんごの収穫体験など四季折々のメニューで「大人の休日倶楽部」会員をお迎えする予定です

②住まいの案内

空き家バンク「おいでなんし！佐久」を活用し、佐久市内の物件を丁寧にご案内します。

- 空き家物件登録数：累計270件
- 利用登録世帯数：累計507世帯
- 契約成立件数：202件

（平成25年4月30日現在）

※佐久市は、空き家バンク物件成約数ランキングで全国第1位（㈱宝島社「いなか暮らしの本」2012年11月号より「物件成約数の多い自治体」）

③魅力ある生活環境の充実

移り住んだ方々には、暮らしのサポートや、自然を生かした体験メニューの提供等、市が行う施策をご案内し、佐久市での生活を満喫していただけるよう努めます。

- 医療、福祉、保育、教育等のサービス提供
- 森林セラピー基地「春日の森」「平尾の森」や温泉、地元食材等、地域資源を活かした健康づくりメニューの開発と提供

「無料耐震診断」を実施しています

東北地方太平洋沖地震以後、日本各地で地震が多く発生しています。佐久地域でも、いつ大きな地震が発生するかわかりません。住宅をお持ちの皆さんは住宅の耐震化や防災対策を自らの問題としてとらえ、今後の地震対策をしましょう。市では国・県と連携し、「耐震診断（無料）」と「耐震補強工事」に対する費用の一部補助」を実施しています。

【対象となる住宅】

- ・昭和56年5月31日以前に着工した木造在来工法による一戸建ての住宅
- なお、昭和56年6月以降に棟続きで増築等されている場合は、原則として対象となりません。

【耐震診断のお申込み方法】

- ・耐震診断を希望される方は、耐震診断意向調査票（用紙は、建築住宅課、各支所経済建設係の窓口、または市のホームページにあります。）に記入の上、建築住宅課、各支所経済建設係へ申し込んでください。

【耐震診断の流れ】

- ・耐震診断は、市が派遣する「長野県木造住宅耐震診断士」が行います。工事などの営業行為等はいたしません。はじめに、簡易耐震診断を行い、診断結果の総合評点が1.0未満で、補強工事を希望される方は、次に精密耐震診断を行うことができます。

【耐震補強工事への補助金】

- ・精密耐震診断の結果、耐震補強が必要とされた場合で、建物居住者が耐震補強の工事を行う際は補助制度がありますので、建築住宅課までお問い合わせください。

空き家の適正な管理をお願いします

近年、全国的に空き家による問題が顕著になっています。管理されていない空き家は老朽化が進むことで、建物が傾き倒壊する恐れがあり、屋根材が腐朽し瓦等が道路上に落下するなど、危険な状態になることが予想されます。また、環境衛生上や防犯上からも管理放棄された空き家の存在は好ましいものではありません。

建築基準法により、建築物の所有者等は、その建築物の敷地、構造等を常時適法な状態に維持するように努めなければならないと定められています。また、民法の規定では、管理放棄された空き家が倒壊し、他人に損害を与えた場合、最終的には建物の所有者がその責任を負うことになります。

空き家であっても、その管理責任は所有者にあります。地域の安全確保のため、空き家の適正な管理をお願いします。



■お申し込み・お問い合わせ 建築住宅課 ☎62-6637（直通）

守ろう！ 電波のルール

6月1日から10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、総務省信越総合通信局までお気軽に御相談ください。

■お問い合わせ 無線設備への混信・妨害および違法な無線設備の情報に関すること
監視調査課 ☎026-234-9976
テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること
受信障害対策官 ☎026-234-9991

平成25年度の全国統一防火標語が決定いたしました。
火災は「ちょっとした不注意」で発生しています。風の強いときには、焚き火をしない、コンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消すなど火気の取扱いに十分注意し火の用心に心掛けましょう。



枯草等を焼却中に燃え広がった林野火災

火災予防のポイント

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置しましょう。
- コンロなどのそばを**離れる**ときは必ず火を消しましょう。
- 風が強いときや空気が乾燥している日には、焚き火をしないようにしましょう。
- 焚き火をする場合には、**消防署へ届出**をしましょう。

■お問い合わせ

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

駒場公園からのお知らせ



平成25年度駒場公園施設申請受付（8月～11月分）について下記の日時に施設の使用抽選を行いますので、駒場公園管理事務所に時間厳守でお集まりください。

施設区分	抽選開始時間
テニスコート、弓道場	6月9日（日）午前9時～
多目的広場、プール	6月16日（日）午前9時～

※プールについては、9月14日～11月末分 が受付可能です。

○プールが休館します

駒場公園プールは、水の入替・清掃のため6月10日（月）から6月14日（金）まで休館します。

なお、弓道場・テニスコート・多目的広場は通常どおりご利用出来ます。

○屋外プールがオープンします

6月20日（木）から9月8日（日）まで屋外プールがご利用出来ます。夏季期間のプール利用時間は、午前9時30分から午後8時までです。皆さんのお越しをお待ちしています。

■お問い合わせ

駒場公園管理事務所 ☎68-1399

PM2.5 高濃度予測時の注意喚起について

長野県内に6カ所ある一般環境大気測定局において高濃度のPM2.5が予測される場合、長野県から市町村・関係機関等へ注意喚起情報が発信されます。

佐久市では、長野県から連絡を受けた後、佐久測定局において暫定基準を超える場合のみ、保育園、小・中学校等へ連絡および、防災無線放送を行います。**なお、注意喚起は注意を促すものであり、解除連絡は行わず、当日の24時をもって自動解除になります。**

注意喚起の措置の基準

措置基準	判定の基準
一般環境大気測定局における当該日のPM2.5濃度の1日平均値が70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予想される場合	一般環境大気測定局の佐久測定局で、測定された当該日の午前5時から7時の1時間値の平均値が85 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ よりも大きくなった場合

※注意喚起があった場合、
以下のことについてご注意ください。

◎注意喚起時の行動の目安（例）

- ・ 不要不急の外出をさけ、屋外での長時間の激しい運動をできるだけ控える。
- ・ 屋内においても換気や窓の開閉を必要最小限にする。
- ・ 呼吸器系や循環器系疾患のある方、小児、高齢者の方はより慎重に行動する。
- ・ 体調変化が大きい場合にあっては医師の診察を受ける。

PM2.5
(微小粒子状物質)
とは

大気中に浮遊している2.5 μm （マイクロメートル）（1 μm は1mmの千分の1）以下の小さな粒子のことです。PM2.5は髪の毛の太さの1/30程と非常に小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸系や循環器系への影響が心配されています。

粒子状物質には、物の燃焼などによって直接排出されるものと、硫酸化合物、窒素化合物、揮発性有機化合物等のガス状大気汚染物質が、主として環境大気中での化学反応により粒子化したものがあります。発生源としては、ボイラー、焼却炉などのばい煙、コークス炉、鉱物の堆積場等の粉じん、自動車、航空機等の排ガスさらには、土壌、海洋、火山等の自然起源のものもあります。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917（直通）



に
ぽん
縦断

思い出の場所 & エピソード募集

写真提供 NHK



こころ旅

NHK-BSプレミアムで放送されている、日本人の“こころ”に迫る番組「にっぽん縦断 こころ旅」では、皆さんの心にある「忘れられない風景や景色」と、その場所にまつわる「エピソード」を募集しています。採用された場所には、俳優の火野正平さんが“旅人”として訪ね、その模様が番組で放送されます。

応募内容

次の内容を明記の上、ご応募ください。

- ①住所
- ②氏名
- ③電話番号
- ④性別
- ⑤年齢
- ⑥思い出の場所（佐久市内限定）
- ⑦その場所にまつわるエピソード

応募締切

6月18日（火）必着

応募方法

次のいずれかでご応募ください。

- ①番組ホームページから
<http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>
- ②ファックスで
03-3465-1327
- ③ハガキ・封書で
〒150-8001 NHK「こころ旅」係

■お問い合わせ NHKふれあいセンター
☎0570-066-066

うな沢第2最終処分場 日曜日の開場

（指定袋に入らない埋立ごみの受け入れ）
のお知らせ

下記日程のとおり、うな沢第2最終処分場の日曜日の開場をします。

期 日 6月23日（日）

受付時間 午前8時30分～正午
午後1時～午後4時

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

【受け入れできないもの】

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

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

■お問い合わせ 生活環境課
☎62-3094（直通）

6月の施設見学参加者募集

6月はBコースです。ぜひご参加ください。

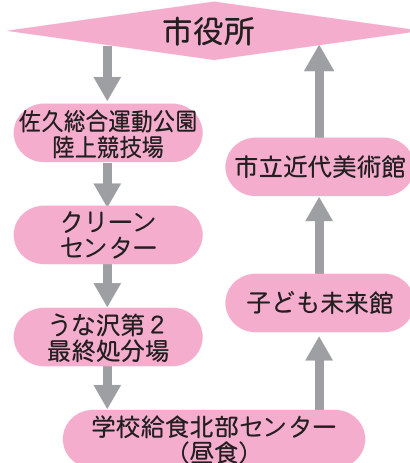
日時 6月29日（金）午前8時45分までに市役所市民ホール集合、午後3時40分終了予定

定員 32人（申込順）

※10人未満のときは、中止する場合があります。

参加費 無料

その他 昼食は学校給食北部センターで給食の試食（給食費として、一人300円を当日受付時に集めます）



■市内施設見学 特別コース

15人以上の団体で、市内施設見学の希望がありましたら、皆さんのご希望を取り入れて特別コースも実施します。詳しくは、広報広聴課へお問い合わせください。

■お申し込み・お問い合わせ
広報広聴課 ☎62-3075（直通）

ピン・ピン講座を開催します

参加費無料

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

大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

期 日 6月15日(土)

時 間 9時30分～12時

会 場 望月総合支援センター

内 容 ●講演 演 題 「大笑い健康プログラム！笑いヨガ」
講 師 ラフターヨガティーチャー 佐藤志穂先生
(講演の時間は10時15分～11時30分です)

●血圧測定・体脂肪測定、栄養相談・健康相談

●ぴんころ食の試食

■お問い合わせ 浅科支所 健康づくり推進係 ☎58-2001 (内線27・31)
望月支所 健康づくり推進係 ☎53-3111 (内線120)

農作業(野菜)アシスタント講習

受講生募集

佐久市営農支援センターでは、農作業の労力確保に困っている農家を支援するため、農作業の手伝いができる方および専業農家を目指す方を対象に、作業に必要な専門的な基礎知識と技術を習得していただくための講習を開催します。専業農家の農作業(収穫作業等)に従事したい方、将来農業を希望する方の受講をお待ちしています。

期 間 7月～9月予定(ズッキーニ、ミニトマト、パプリカ、雨よけほうれん草等を予定 3日程度)
場 所 新品目導入試験ほ場、佐久市役所
内 容 座学：品目毎に1時間 実技：各作業1時間
定 員 15人程度
受講料 無料
申込期限 6月13日(木)まで



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

農村生活マイスターの会

料理講習会にご参加ください

「佐久市農村生活マイスターの会」による第1回料理教室を下記の日程で開催します。

日 時 7月9日(火) 午前10時～午後1時頃(受付開始9時30分～)
場 所 野沢会館調理室(佐久市取出町183)
持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、材料費(当日実費を徴収させていただきます)
メニュー ①まんじゅう ②わらびの卵とじ ③きゅうりの粕もみ ④もちもちイ力焼き
参加人員 先着30名(定員に達し次第、申込みを締め切らせていただきます)
申込受付 7月2日(火) 午前9時から

★参加者の皆さんには、当日「母から子へ 孫へ伝える佐久の味」レシピ本を無料でお配りします。
★次回開催は、9月上旬の予定です。

■お申し込み・お問い合わせ
農政課(佐久市農村生活マイスターの会事務局) ☎62-3203(直通)

「特別支援教育説明会」および 「個別相談会」のご案内

市教育委員会では、特別に支援を必要と考えられる子どもへの温かな関わり方などを考える機会として、特別支援教育に造詣の深い先生からお話を聞く説明会を計画しました。どなたでもお気軽にご参加ください。

また、説明会終了後、就学に関する個別相談会を行いますので、ご希望の方はご連絡の上、お越しください。

日 時：6月20日（木）

特別支援教育説明会：午前9：30～11：00（予約不要）

個別相談：午前11：00～12：00（要予約）

（対応相談員は7名の予定で、1件約30分の予定）

場 所：市役所 8階 大会議室

内 容：特別支援教育の現状の説明等および特別支援教育推進員等による個別相談会

対 象：保護者、特別支援教育関係者、園や学校の関係者、その他一般の方

○個別相談会の予約方法

①予約の内容：お名前・ご連絡先・相談内容を記載（書式は問いません）

②予約先：学校教育課

③予約方法：FAX（62-7862）または、Eメール（gakkokyoiku@city.saku.nagano.jp）でご連絡ください。

④締め切り：6月12日（水）まで（なお、人数の関係上、折り返しご連絡することもあります）

■お問い合わせ 学校教育課 ☎62-3478（直通）

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

薬物乱用を根絶するため、国連では、毎年6月26日を「国際麻薬乱用撲滅デー」と定めており、平成23年から、「“新”国連薬物乱用根絶宣言（2009年～2019年）」を採択し、2019年までに薬物乱用の根絶を目指すこととなっております。

この宣言を受け、我が国では、国際麻薬乱用撲滅デーを中心に6月20日から7月19日までの1か月間、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を展開しています。

近年、違法ドラッグ（違法ハーブ・覚醒剤・大麻・MDMA等）に簡単に手を出す方が増え、社会問題となっております。

【特に違法ドラッグは、「合法ドラッグ」「合法ハーブ」などと称して売られ大変危険です！】

違法ドラッグは、「お香」や「ハーブ」、「アロマオイル」、「ビデオクリーナー」などに見せかけて販売され、手に入り易くなっています。

違法ドラッグは「買わない」「使わない」「かかわらない」

薬物乱用を防止するために！！

- 薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- 誘われても『ダメ。ゼッタイ。』と断る勇気を持つこと。
- 一人で悩まないで友人や家族に何でも相談すること。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3527（直通）
または 各支所 健康づくり推進係



介護保険負担限度額認定について

介護保険の施設サービスを利用した場合、

① サービス費の1割

② 居住費

③ 食費

④ 日常生活費 が自己負担となります。

ただし、住民税非課税世帯等の低所得の人は②居住費、③食費に負担限度額が設けられています。

認定を受ける場合は、高齢者福祉課・各支所高齢者児童福祉係窓口で申請してください。

*申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

平成25年度の更新申請のお知らせ

平成24年度中(25年6月まで)負担限度額認定を受けている人で、平成25年度(25年7月以降)も該当する人には、更新用の申請書を送付します。

*施設に入所している人は、施設に一括送付します。

●負担限度額(1日当たり)

利用者負担段階	施設の 居住環境	居住費 負担限度 1日あたり	食費 負担限度 1日あたり
第1段階 ●本人および世帯全員が住民税非課税で高齢福祉年金の受給者 ●生活保護の受給者	ユニット型個室	820円	300円
	ユニット型準個室	490円	
	従来型個室	490円(320円)	
	多床室	0円	
第2段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	ユニット型個室	820円	390円
	ユニット型準個室	490円	
	従来型個室	490円(420円)	
	多床室	320円	
第3段階 本人および世帯全員が住民税非課税で、利用者負担段階が第2段階以外の人	ユニット型個室	1,310円	650円
	ユニット型準個室	1,310円	
	従来型個室	1,310円(820円)	
	多床室	320円	

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、()内の金額となります。

地籍調査事業にご協力を

お願いします

地籍調査の進め方

皆さんの大切な土地の権利を守るため、また、土地施策や街づくり推進の基礎資料とするため、市では年次計画により地籍調査事業を実施しています。

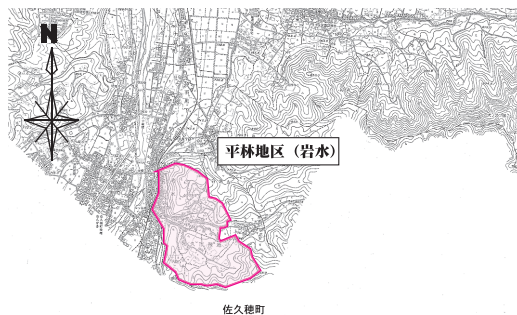
この調査は、一筆ごとの土地について、所有者立会のもとに地番、地目や隣地との境界を確認するものです。これにより、正確に測量された公図が作成され、登記簿も面積や地目などが新しい内容に書き改められ、土地の明確化・保全が図られます。

現在までに市全体では、調査計画面積345.58kmのうち約79.9%の調査が終了しています。

今年度は田口地区の一部と平林地区を実施します。

平成25年度の調査区域は地籍調査事業区域図により田口地区の一部田口7区と平林地区の平林1区の区域で調査を実施し、実施面積は0.64km²です。

対象地区の皆さんには、現地立会・閲覧等にご協力をいただきますようお願いいたします。



成果の活用

地籍調査の成果を土地の売買、土地トラブルの防止、災害の復旧、各種行政運営等に活用します。

登記所への送付

登記所では、登記簿が書き改められ、地籍図が備え付けられます。

成果の閲覧・確認

地籍簿と地籍図の案を閲覧にかけ、誤り等を訂正する機会を設けます。

地籍測量

地球上の座標値と結びつけた、一筆ごとの正確な測量を行います。

一筆地調査

一筆ごとの土地について、土地所有者等の立会などにより、所有者、地番、境界等の確認をします。



佐久市緑の街づくりコンクール



応募対象

個人、企業等の事業者、行政区・育成会等の地域団体、学校（PTA・委員会・クラス等）や保育所等の団体が主体となり、公共施設、または、公益施設で行う緑化活動や取り組みを対象とします。

※公共施設：市が設置し、または管理する道路、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

部門

①うるおいやすらぎ部門
(緑化面積50㎡以上)

②ふれあいまちなか部門
(緑化面積50㎡未満)

※「緑化」とは、樹木、花き等の植栽、育成、維持、保全等の行為全般をいいます。

そのため、花に限らず、樹木の植栽、育成、維持、保全等の活動も対象となります。

応募方法

「佐久市緑の街づくりコンクール応募用紙」に必要事項を記入し、写真台紙に必要な写真を貼り付け、公園緑地課へご提出ください。なお、臼田、浅科、望月各支所でも応募を受け付けます。

応募期間

6月17日(月) ～ 7月19日(金)

審査基準

「活動状況」、「緑化のデザイン」、「栽培・生育状況」の三つの観点から審査を行います。

審査方法

◇1次審査…7月下旬 <書類審査のみ、審査基準:「栽培・育成状況」を除く上記の二項目>

◇2次審査…8月 <審査委員による現地審査、審査基準:上記の三項目>

表彰

部門ごとに最優秀賞（1点）、優秀賞（1点）、入賞（基準を上回ったもの）を決め、賞状および記念品を贈呈します。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通） FAX63-7750
Eメール koenryokuti@city.saku.nagano.jp



認知症高齢者介護者座談会のお知らせ

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

座談会に参加し、同様に介護をしている皆さんと、日頃の労苦や悩みなどを話し合うと共に、認知症地域支援推進員から介護のアドバイスをさせていただきます。お気軽にご参加ください。

日時 6月6日(木) 午後1時30分～3時

会場 あいとぴあ臼田

内容 座談会（認知症地域支援推進員が助言者として入ります。）

*希望される皆さんは、座談会終了後、個別相談を行います。

参加費 無料

■お申し込み・お問い合わせ 臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124（直通）

平成25年度

浅間総合病院

健康教室開催のお知らせ

浅間総合病院では、地域の皆さんを対象に『健康教室』を開催しております。

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

	期 日	内 容
第 1 回	7月17日(水) 午後2時～3時30分	モデル風ウォーキングで 楽しくダイエット

講 師 土屋芳美ジャズダンス教室代表 土屋 芳美先生
会 場 浅間総合病院 東棟講堂
持ち物 筆記用具 タオル ヨガマット（お持ちの方）必要な方は飲み物
服 装 動きやすい服装と靴

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

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

（少人数でも出前講座をお受けします）

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

主催：佐久市・佐久市立国保浅間総合病院

第58回 健康ネットフック21講演会

『アレルギー性鼻炎』

ーその見えない世界と最近の傾向と治療についてー



ダニ、HD（ハウスダスト）をはじめとする通年性アレルギーから、スギ、ブタクサなどを代表とする花粉症によるアレルギー性鼻炎の病態を免疫的な見地から解説します。また、重要なプレーヤーである肥満細胞、好酸球、helper T2細胞などの働きや最近のアレルギー性鼻炎の傾向と治療についてお話しします。

- ◆日 時：6月20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
耳鼻咽喉科医長 細川 晃 医師
- ◆入 場：無料

会場：佐久勤労者福祉センター



■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>

サッカー
元日本代表

城彰二氏が 佐久市役所を訪れました



4月25日（木）東京の専門学校総合学院テクノスカレッジの関係者の案内により、サッカースクール「インテルアカデミー・ジャパン」のテクニカルディレクターに就任した城彰二氏が関係者と共に、柳田市長を訪問しました。

同校が8月、印内の望月温泉みどりの村において、小中学生対象にサッカーのサマーキャンプが開かれます。

このキャンプは、インテル・ミラノと業務提携している同校が主催し、都内のサッカースクール「インテルアカデミー・ジャパン」の10月開講に向けた取り組みとして、同校の研修施設で行うものです。

城彰二氏は、「佐久は東京から近い。自然が豊かな中で、子どもたちにサッカーの楽しさを伝え、人間教育をしたい。」と話されていました。



インテルアカデミーは、サッカーのイタリア、セリエAのトップチームであるインテルナツィオナーレ・ミラノの下部組織と直結したサッカースクールです。

■お問い合わせ
インテルアカデミー・ジャパン事務局
☎03-3353-1515
Eメール info@interacademy.jp

第53回 佐久高原つつじ祭り

色鮮やかな
レンゲツツジを
ご覧ください!!

期日●6月9日（日）～16日（日） 会場●内山牧場 レストハウスがメイン会場です

6月9日（日）開会式 午前10時より 開会記念イベント

- 釣り大会（鯉、マス）…受付9:30～10:00（小雨決行）
先着100人／参加費1,000円（えさ、竿持参）
- 乗馬体験コーナー…10:00～／1回1,000円
- ストライクゲーム…10:30～14:00／参加費100円
- ビンゴゲーム大会…12:00～12:30／参加費100円
- 下仁田こんにゃく手づくり体験…受付9:30～
先着20人（小学生以上）／参加費1人500円
- カラオケのど自慢ショー…12:45～14:00 先着15名
- 子牛の体重当て…10:30～12:00
- 乳しぼり体験…10:30～11:30／13:00～14:00

6月14日（金）

第18回佐久高原つつじ祭り杯マレットゴルフ大会

高原のマレットゴルフ場で爽やかにプレーしませんか!! 先着200人／参加費1,000円 優勝賞品他あり
（申込は6月9日（日）までに山荘あらふねへ）



特設 味のコーナー

おでん、そば、
神津牧場のソフト
クリームなど用意して、
皆さんのお越しを
お待ちしております。

9日限定
温かい豚汁
サービス
（数に限りがあります）

9日限定
神津牧場の
ジャージー牛乳
無料サービス
先着500名
10時より

■お問い合わせ 山荘あらふね ☎65-2021

佐久情報センターからのお知らせ

パソコン研修室

21台 全て 最新！

Windows 8 Pro 搭載



ノート型パソコン
Word・Excel
Power Point

**パソコンと
プリンタを一新！！**

体験パソコン

Windows 8 も加わり

充実のOS

Windows 7、Vista、XPの各機種

Word・Excel・Power Point

iPad & Androidタブレット

館内貸出します！



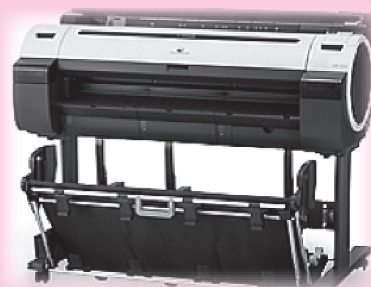
デジタル工房

大判プリンタが最新機種に！

■横断幕・垂れ幕・ポスターの印刷できます

■印刷料金 A1:500円～ A0:800円～

作成、作業請負も行います



スマートフォンセミナー

翻訳アプリのセミナーも同時開催！

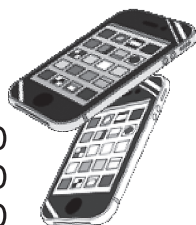
スマホやタブレットの利用方法から
役立つアプリのご紹介

日時 6月12日(水) 10:00～12:00

// 13:00～15:00

6月15日(土) 13:00～15:00

// 15:30～17:30



パソコン講座

受講料: 1回2時間 500円

**Windows 8 を
マスターしませんか？**

初心者向けの基礎講座から、
デザイン性の高い文書作成まで
各レベルの講座を開催中

施設の利用方法やパソコン講座の詳しい日程は電話で確認いただくか
ホームページをご覧ください

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

■お問い合わせ

佐久情報センター (月曜日・祝日の翌日休館) 開館時間 午前9時～午後6時

(指定管理者 株式会社パスカル) ☎64-5556

平成25年度 結核・肺がん健（検）診（胸部レントゲン検診）のお知らせ

下記日程のとおり、平成25年度結核・肺がん健（検）診を市内の会場を巡回し実施します。結核健診・肺がん検診は同時に受けることができますので、次の事項をよくお読みいただき、忘れずに受診してください。

1. 対象者 ●結核健診は65歳以上の佐久市民の方（平成26年3月31日までに65歳に達する方を含みます）
●肺がん検診は40歳以上の佐久市民の方（平成26年3月31日までに40歳に達する方を含みます）
※肺がん検診を希望される方はあらかじめ市役所（保健予防係）・各支所（健康づくり推進係）までお申し込みください。

- 【受診できない方】 ●妊娠中または現在妊娠している可能性がある方
●医療機関や職場で行う結核・肺がん健（検）診を受けた方または受ける予定の方
●市が実施する検診で胸部X線・胸部らせんCT検査のいずれかを受けた方または受ける予定の方
●現在肺または胸部の病気で医療機関に通院中の方

2. 持ち物 ●肺がん検診を受診される方
①佐久市健（検）診受診券（市から届けられるみどり色の受診券を必ずお持ちください）
②肺がん検診受診通知書
③受診料金

	40～64歳	65歳以上
結核・肺がん検診	400円	200円
結核健診		無料

3. お願い ●ネックレス、湿布薬等は、外してきてください。
●髪の毛の長い方は、束ねて背中にかからないようにしてください。
●無地のシャツ、下着でボタン、ホック、刺繍のないものであれば着たままで撮影できます。
●眼鏡が必要な方は、当日ご持参ください。（受診票を記入していただくため）
4. その他 ●検査結果については、肺がん検診はおおむね1か月程度でご連絡します。
●結核健診は再検査が必要な方に、おおむね1か月程度でご連絡します。再検査の必要のない方にはご連絡しません。
●都合の悪い場合は、他の会場または地区で受けていただいても結構です。

【佐久地区】

期 日	会 場	時 間	対象地区
6/10（月）	黒田公民館	9:00 ～ 9:15	黒田
	大月火の見付近	9:35 ～ 9:55	大月
	J A佐久浅間 旧苦水支店	10:20 ～ 11:00	苦水
	相立公民館	11:20 ～ 11:40	相立
	中村公民館付近	13:00 ～ 13:20	中村
	舩水集会所付近	13:40 ～ 14:00	舩水
	内山地区社会体育館	14:20 ～ 15:00	内山町上、町中、町下
6/11（火）	J A佐久浅間 旧松井支店	15:20 ～ 16:00	松井
	佐久城山小学校入口	9:00 ～ 9:50	平賀中宿、下宿、北口、アヴェニュー
	平賀上宿公会場	10:10 ～ 10:50	平賀上宿
	常和区消防詰所前	11:20 ～ 12:00	常和南・常和北
	太田部公会場	13:20 ～ 13:40	太田部
	橋場公会堂	14:00 ～ 14:50	橋場西、東、南
6/13（木）	佐太夫町区公会場	15:10 ～ 15:40	佐太夫町
	杉の木公会場	9:00 ～ 9:30	杉の木
	石神区公民館	9:50 ～ 10:20	石神
	権現堂公民館	10:40 ～ 11:10	権現堂
	旧中込学校資料館第2駐車場	13:00 ～ 13:50	三石、前林
	三家公会堂	14:10 ～ 14:50	三家第一、第二
	佐久市保健センター	15:20 ～ 15:50 15:50 ～ 16:20	中央区北町第1、第2 中央区南町
6/14（金）	美笹ファミリーランドセンターハウス	9:10 ～ 9:20	美笹
	東立科公会場	9:50 ～ 10:10	東立科
	沓沢公民館	10:40 ～ 11:20	沓沢
	平井公民館	13:00 ～ 13:30	平井
	五本木火の見付近	13:50 ～ 14:00	五本木
	相浜研修センター	14:30 ～ 15:00	相浜
	野沢体育センター駐車場	15:30 ～ 16:00	野沢本町
6/17（月）	大沢新田公会場付近	9:00 ～ 9:20	大沢新田
	大地堂公会場付近	9:50 ～ 10:10	大地堂
	大沢下町公会場	10:40 ～ 11:10	大沢下町
	本新町公会場	11:30 ～ 12:00	本新町
	大沢地区社会体育館	13:20 ～ 13:50	大沢上町・中町
		13:50 ～ 14:10	地家
	小宮山神社前	14:40 ～ 15:10	小宮山
	弥生が丘区集会場	15:40 ～ 16:00	弥生が丘・熊久保

期 日	会 場	時 間	対象地区
6/18 (火)	原区公会場	9:00 ~ 9:50	原（上、中、下、曙）
		9:50 ~ 10:30	原（東南、西南、宮巻）
	鍛冶屋公会場	11:00 ~ 12:00	鍛冶屋
	高柳公会場	13:20 ~ 13:50	高柳
	前山地区会館	14:30 ~ 15:10	前山北中
6/26 (水)	前山南公会場	15:40 ~ 16:10	前山南、洞源
	五十貫公民館	9:00 ~ 9:30	五十貫
	瀬戸公民館	10:00 ~ 10:40	瀬戸中、東、南
	北耕地公会場	11:10 ~ 12:00	北耕地
	中込会館	13:30 ~ 14:30	平賀新町、荒家、中込新町
6/27 (木)	西耕地公民館	15:00 ~ 15:50	西耕地
	野沢会館北側駐車場	9:00 ~ 9:40	野沢本町、中小屋、十二町
		9:40 ~ 10:10	田町
	取出町公民館	10:40 ~ 11:40	取出町
	中桜井公会場	13:00 ~ 13:20	上桜井
6/28 (金)		13:20 ~ 13:40	下桜井
		13:40 ~ 14:00	北桜井、中桜井
	泉野区集会場	14:30 ~ 15:00	泉野、三塚
	泉団地集会所	15:30 ~ 15:50	泉
	下平公会場	9:00 ~ 9:30	下平
6/28 (金)	竹田公会場	9:50 ~ 10:10	竹田
	糠尾区公民館	10:40 ~ 11:00	糠尾
	日向公会場	11:20 ~ 12:00	日向
	農村環境改善センター	13:20 ~ 14:10	下県東・下県西
	今岡区公民館	14:40 ~ 15:10	今岡
7/1 (月)	跡部老人憩いの家	15:40 ~ 16:20	跡部
	岩村田小学校正門	9:00 ~ 9:40	上の城
	花園町区集会所	10:10 ~ 10:40	花園町
	西本町公会場	11:10 ~ 11:40	西本町
	浅間会館	13:00 ~ 13:30	住吉町
7/2 (火)		13:30 ~ 14:00	稲荷町・大和町
		14:00 ~ 14:30	荒宿・本町
	長土呂公会場	15:00 ~ 15:40	長土呂
	伊勢林区公民館	9:00 ~ 9:20	駒場
		9:20 ~ 9:50	伊勢林
7/8 (月)	紅雲台公会場	10:20 ~ 11:00	紅雲台
	安原公民館	11:30 ~ 12:00	安原
	東地文化センター	13:40 ~ 14:10	東地
	香坂西地公民館	14:40 ~ 15:10	西地
	中佐都会館	9:00 ~ 9:30	平塚
7/8 (月)	赤岩公会場	10:00 ~ 10:30	赤岩
	常田公民館	11:00 ~ 11:45	常田
	上塚原コミュニティセンター	13:00 ~ 13:30	上塚原
	下塚原公会場	14:00 ~ 14:30	下塚原
	根々井塚原区公会場付近	15:00 ~ 15:30	根々井塚原

【浅科地区】

期 日	会 場	時 間	対象地区
6/12 (水)	下原公会場	9:00 ~ 10:15	下原
	上原公会場	10:45 ~ 11:30	上原
	中原公会場	13:30 ~ 14:00	中原
	御馬寄コミュニティセンター	14:30 ~ 16:00	御馬寄
6/19 (水)	御牧原多目的集会場	9:15 ~ 9:45	御牧原
	入の沢公会場	10:15 ~ 10:45	桑山・入の沢
	庄ノ上生活改善センター	11:10 ~ 11:30	御馬寄（庄ノ上）
	浅科福祉センター	13:30 ~ 14:30	八幡（本町・宮本）
6/20 (木)		14:30 ~ 16:00	八幡（上町・中町・大平）
	駒寄公会場	9:15 ~ 9:35	駒寄
	鶴沼コミュニティセンター	9:50 ~ 10:20	鶴沼
	矢嶋老人憩いの家	10:40 ~ 11:30	矢嶋
	浅科保健センター	13:30 ~ 14:30	塩名田（東部・西部・県住）
		14:30 ~ 16:00	塩名田（中部・舟久保）・浅科全地区

佐久地区（未掲載地区）、臼田地区、望月地区の日程については、今後掲載します。

■お問い合わせ

健康づくり推進課 ☎62-3527(直通)

臼田支所健康づくり推進係 ☎82-3115(直通)

浅科支所健康づくり推進係 ☎58-2001(内線22・27・32) 望月支所健康づくり推進係 ☎53-3111(内線120・148)

シリーズ 公園紹介

「原公園」

原公園は、中心市街地活性化基本計画において、野沢地区の整備基本方針である「観光客と住民が触れ合うまちづくり」に向けた取り組みの一つとして、ぴんころ地蔵南側の野沢市街地の一面に整備した公園です。



園内には、複合遊具やザイル遊具など楽しめる遊具があり、また、開花時期が長い36種類のきれいなバラが植栽され、公園を彩っています。

いつでも子どもたちの元気な声が聞こえ、また、地域の皆さんが笑顔で集い愛される公園となっています。



6月は園内に植栽されたバラが見頃を迎えます。
バラの育成管理はアダプトシステム事業によりのざわ商店街振興組合の皆さんが行っています



所在地：佐久市原49-18

駐車場：9台（内、身障者用1台、大型車用4台）

主な施設：複合遊具、ザイル遊具、スプリング遊具、トイレ

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/>（ホーム＞まちづくり＞公園・緑地＞公園ガイド）

市内公園の風景等の情報提供をいただく公園モニターを募集しています。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424

昆虫体験学習館 ペットボトルクラフト教室



■名 称：ペットボトルクラフト教室

■会 場：平尾山公園・パラダ 昆虫体験学習館

■開催期間：6月2日（日）ほか毎月第1日曜日、夏休み期間中は毎週日曜日

■営業時間：1日3回 10:30 13:00 15:00

定員：20名 参加費：1,000円（材料費、指導料等すべて込み：手ぶらで参加できます）

講師：ペットボトルクラフト名人「北村昂（のぼる）」先生

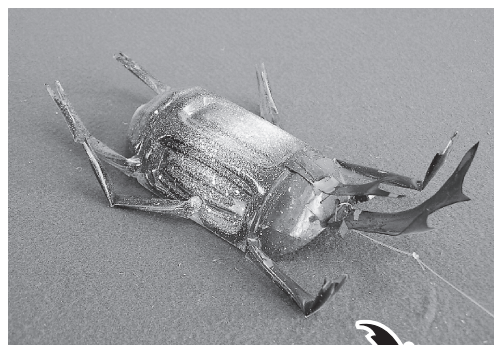
■入 館 料：大人200円、子供100円 ※子供は4歳以上中学生まで（4歳未満は無料）

■内 容：

昆虫体験学習館では恒例の「北村昂（のぼる）先生のペットボトルクラフト教室」ですが、今年度は毎月一回の定期開催となりました。さらに夏休みには毎週開催します。

6月のペットボトルクラフト教室は、2日の日曜日、第1回目は10時30分開始です。予約不要ですが、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

ペットボトルを使ったオドロキの作品作り、自分で作ってみるによって、小学校で習うような昆虫の体のつくりも、自然と理解できるようになります。



ペットボトルで作ったカブトムシ



■お問い合わせ

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」内 昆虫体験学習館

〒385-0003 佐久市下平尾2681 ☎68-1111/FAX68-1555

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

佐久市子ども未来館

6月のイベント情報

プラネタリウム夏季番組

期 間 6月22日(土)から

(夏の星座紹介とあわせて、約45分間)

番組内容・放映時間はホームページまで

※6月5日～6月7日はメンテナンスのため、放映を中止させていただきます。

※6月17日～6月21日はメンテナンスおよび番組入替のため、放映を中止させていただきます。

プラネタリウム春季番組

時間 曜日	10:00～	11:30～	14:00～	15:30～
平日	団体予約	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	団体予約	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	コブクロ 流れ星に 願いを

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。

☆コブクロ 流れ星に願いを



夜空に流れる一筋の光になぜ人は願いをかけるのでしょうか。美しく降り注ぐ流星群、その秘密を解き明かします。宇宙から見る神秘的な流星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。

みんな集まれ ちびっこルーム

ご好評にお応えしまして、ちびっこルームを開催します。小さなお子さんが思いっきり遊べて、ご両親にも安心して見ていただけるスペースです。

期 間: 5月11日(土)～7月15日(月)まで

料 金 入館料のみ

※期間中は団体状況・イベント等により中止させていただく場合もあります。



マタニティ・プラネタリウム

～妊娠中のお母さんのためのリラクゼーションタイム～

「おなかの赤ちゃんのおはなし」や「満天の星空ヒーリング」等、星空を眺めながら癒しの時間をお楽しみください。

日 時: 6月15日(土)

18時30分から19時30分まで

(受付は、18時から)

料 金: 大人 560円

申 込: 事前申込制です。子ども未来館まで電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

※観覧中の託児もできますので、事前にお申し込みください。(無料)

母子手帳をお持ちの方は当日ご持参ください。

助産師や保健師等による「健康・悩み相談コーナー」もありますので、相談がある方はお早めにお越しください。

6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～

②13時20分～

③14時50分～

(約30分間)

当日会場で申込みをしてください。

6月1日(土)・2日(日)	万華鏡をつくろう
6月8日(土)・9日(日)	ビー玉万華鏡をつくろう
6月15日(土)・16日(日)	円盤万華鏡をつくろう
6月22日(土)・23日(日)	分光万華鏡をつくろう
6月29日(土)・30日(日)	キューブミラーをつくろう

※小学校低学年以下の方は保護者と一緒に参加してください。

大人のための科学教室

「染め物をしよう～玉ねぎの皮～」

日 時: 6月5日、12日、19日、26日

10時30分～11時30分 (事前申込み)

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

佐久市立図書館協議会委員を公募します

■申込資格

次のすべてに該当する方(基準日：7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暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第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恐れがある組織の構成員でない方
- ⑧図書館の運営に対し意見をお持ちの方
- ⑨平日の昼間に開催する会議に出席できる方

■協議会の事務

図書館長の諮問に応じ佐久市立図書館条例第1条に規定する図書館の設置目的に即し、図書館の行う図書館奉仕について協議し提案等を行う。

■委員の任期

平成25年7月から2年間

■募集人員

2人(委員総数10人以内)

■委員の謝金等

市の報酬規定によります。

■申込に必要な書類

- ①佐久市立図書館協議会公募委員申込書(佐久市立中央図書館にあります。また、市ホームページからも入手できます。)
- ②履歴書(市販のもの)

■申込方法

次の方法により申し込んでください。

- ①持参 佐久市立中央図書館窓口へ開館時間に持参してください。(休館日に注意してください)
- ②郵送 〒385-0011 佐久市猿久保44-1 佐久市立中央図書館 (封筒おもて面に「公募委員書類在中」と朱書きしてください)
- ③ファックス：67-7772

■申込期限

6月20日(木)(郵送の場合、期限必着)

■選考方法

申込書類の審査後、申込資格適合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。

■その他

- ①申込書類の記載事項について、関係機関等へ問い合わせをすることがあります。
- ②選任後、申込資格を満たさない状況となったときは、任期期間中であっ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も、再募集はしません。

■お問い合わせ 中央図書館 ☎67-2111

佐久市国民健康保険運営協議会の委員を公募します

市では国民健康保険の適切な運営を図ることを目的として、運営に関する重要事項を審議するため、佐久市国民健康保険運営協議会を設置しています。今回、国民健康保険被保険者を代表する委員として下記のとおり委員の公募を行います。

■申込資格

次のすべてに該当する方

(基準日は申込資格の①を除き7月1日)

- ①申し込み時点で年齢が満20歳以上の方
- ②佐久市内に住所を有し、佐久市国民健康保険に加入し、市税および国保税を滞納していない方
- ③佐久市の他の審議会等の委員となっていない方
- ④佐久市議会議員でない方
- ⑤佐久市職員でない方
- ⑥協議会の所掌する事務と利害関係がないと認められる方
- ⑦協議会の所掌する事務と利害関係がある団体等に加入または参加していないと認められる方
- ⑧成年被後見人または被保佐人でない方

■所掌事務

国民健康保険法第11条の規定に基づく国民健康保険事業の運営に関する重要事項の審議。(佐久市国民健康保険運営協議会規則に規定)

■委員の任期

平成25年7月から2年間

■募集人員

2人(委員総数20人、うち被保険者代表委員定数6人)

■委員の謝金等

市の報酬規定によります。

■申込に必要な書類

- ①佐久市国民健康保険運営協議会公募委員申込書(国保医療課窓口または市ホームページから入手できます)
- ②作文 「国民健康保険が果たす役割について」をテーマとし、申し込みの動機と今後の国保にどのような期待するかを、800字以内にまとめてください。
- ③履歴書(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 国保医療課窓口
- ②郵送 〒385-8501 佐久市中込3056番地 佐久市役所 国保医療課 国保係

■申込期限

- ①持参の場合 6月10日(月)午後5時15分まで
- ②郵送の場合 6月10日(月)消印有効

■選考方法

申込者が募集人員を超えた場合は、抽選により選考します。

■その他

申込者が募集人員に満たない場合でも、再募集はしません。

■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164(直通)

市営住宅入居者募集

■お問い合わせ 長野県住宅供給公社
佐久管理センター ☎78-5410

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

■サングリモ中込団地（中込：募集2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

■川原団地（鍛冶屋：募集1戸）
建設年度 昭和58年度
構造等 簡易耐火構造2階3DK
家賃 15,300円～22,800円

■一本柳団地（岩村田：募集1戸）
建設年度 平成22年度
構造等 低層耐火構造1LDK
家賃 18,400円～27,500円

■庄ノ上団地（御馬寄：募集1戸）
建設年度 平成元年度
構造等 木造2階3DK
家賃 17,300円～25,800円

受付期間 6月3日（月）～6月10日（月） 抽選会 6月21日（金）

入居指定日 7月1日（月）

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一本柳団地は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（平成17年条例第168号）第6条第1項第1号及び第2号」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。

申込方法

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、佐久市合同庁舎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。

【随時募集団地】■竹原団地 ■宮川団地 ■御馬寄団地 ■並木団地 ■下越団地（特定公共賃貸住宅）

スポーツ大会参加者募集

●第9回佐久市少年野球大会・少女ミニバスケットボール大会

日時および会場 野 球 7月20日（土）・21日（日） 千曲川スポーツ交流広場他

ミニバス 7月20日（土） 佐久市総合体育館

参加資格 市内に住む小学生で編成した行政区単位で編成されたチーム。
ただし、一区で編成できない場合は合同でも可（詳細は開催要項参照）

参加費 1チーム1,500円

申込方法 6月21日（金）までに所定の申込書に参加費を添えて、体育課または各地区体育係までお申し込みください。

スポーツ教室参加者募集 参加費を添えて体育課までお申し込みください。

●軽スポーツ教室（対象者：一般）

日時 7月29日～10月28日 毎週月曜日（計10回）
午前10時～12時

会場 佐久市総合体育館

定員 40人

参加費 1,000円

講師 東信教育事務所、佐久市スポーツ推進委員

●マレットゴルフ教室（対象者：一般）

内容 マレットゴルフの基礎（初心者対象）

日時 7月11日～9月19日 毎週木曜日（10回）
午後1時～3時

会場 駒場公園マレットゴルフ場

定員 40人

参加費 1,000円

講師 体協マレットゴルフ部

●サッカークリニック（対象者：小学1・2年生）

内容 サッカーに必要な基礎トレーニング、自分の体を
知ろう・ケガをしない身体づくり

日時 6月22日（土）午後2時～4時

会場 佐久市総合体育館

定員 30人

参加費 100円

講師 雨宮病院スポーツトレーナー他

■お申し込み・お問い合わせ
体育課 ☎62-2020（直通）

食生活改善推進員養成講座受講者募集

食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは、家族の健康管理から近隣、地域住民へと食生活の改善を中心として、地域での健康づくりの担い手として活躍するボランティアです。

この講座で、健康づくりの3本柱である食生活・運動・休養についての正しい知識と技術を学び、より良い健康生活の実践者として健康づくりを推進していく食生活改善推進員になるための勉強を始めませんか。

- 【対 象】 佐久地域に在住で、食生活を通じた健康づくりを目的としたボランティア活動に関心のある方（性別問いません）
- 【会 場】 小諸市保健センター
（小諸市与良町6丁目5-1）
- 【定 員】 15名（申し込み順）
- 【内 容】 健康づくりに関する講話・調理実習など
- 【参加費用】 調理実習代等 1,000円程度
- 【申し込み期間】 6月18日（火）から7月2日（火）まで

回数	日 付	時 間
1	7月22日(月)	9時30分～正午
2	8月26日(月)	9時30分～15時
3	9月19日(木)	9時30分～15時30分
4	10月11日(金)	9時30分～15時

■お申し込み・お問い合わせ

佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎63-3163（直通） FAX63-3221

平成25年度佐久市故郷ふれあい交流事業 補助金 申請募集

市では、グループ、法人、組合などが、佐久市の豊かな地域資源を活かし、何らかの体験を通じて「ひと と ひと」が交流する事業に対して「故郷ふれあい交流事業補助金」を交付し、その活動を支援しています。

みなさんも、この制度を活用して地域の活性化や生きがいづくりに取り組んでみませんか？

内容は農林業、川資源、文化財など、佐久市が誇る「地域資源」を活かした交流が生まれる事業であれば補助対象になりますので、お気軽にご相談ください。

●補助金概要

- 補助対象 市内に住所を有し、事業を3年以上継続して実施する見込みのある団体
- 対象経費 事業に係る事業費の、初年度の事業費のうち市長が必要と認める経費
- 補助金額 1団体につき20万円を限度として、予算の範囲内で交付します（事業初年度のみ）

■お問い合わせ

観光交流推進課 ☎62-3283（直通）
HP <http://www.city.saku.nagano.jp/cms/html/entry/7364/7.html>

第15回 国際交流フェスティバル in佐久 2013

**ボランティア
スタッフ募集** スタッフとしての活動を通して異文化交流をしませんか？

市では毎年国際交流フェスティバルを開催しています。地域に住んでいるいろいろな国の人たちが集まるこのお祭りを、楽しみながら一緒に盛り上げていただける方を募集します。

年齢や国籍は問いません。多くの方のご参加をお待ちしております。

●開催日程（予定）

10月12日(土)【準備】・10月13日(日)【当日】
このほか、開催までに数回実行委員会が行われます。

■お問い合わせ

第15回国際交流フェスティバル
in佐久2013実行委員会 事務局
（観光交流推進課内）
☎62-3283（直通）

広告欄

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久病院前

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142

調剤用薬品備蓄 約2250品目

開局時間 ●9:00～19:00 ●9:00～18:30（土曜のみ）

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

住宅型有料老人ホーム
ことぶきの家 小諸

ことぶきの家は、低価格で家庭的な
安心して暮らせる場所を目指しています。

入居者募集中

月額利用料 119,400円 入居一時金 なし

※介護サービス利用自己負担分・オムツ等日常品・医療費等
立替代・レクリエーション材料費が別途かかります。

お問い合わせ

〒384-0808 小諸市御影新田字池ノ上2090-1

ことぶきの家 小諸 ☎0267-22-7711

<http://kotobuki-group.jp> info@kotobuki-group.jp



H25年4月
オープン

**ディサービス併設
ご利用者募集**

- 契約形態／利用権方式
- 建物規模／4,056㎡
- 構造／鉄骨3階建、耐火建築物
- 入居定員及び居室数／92名
- 居室面積／14.6㎡
- 入居時要件／要介護1～5の方
- 全個室

広告欄

募集

国際交流ネットワーク佐久
佐久市国際交流ボランティア

佐久市の国際交流の幅を広げませんか？

●国際交流ネットワーク佐久

地域のそれぞれの現場で活動している団体が対象で、主たる活動が国際交流でなくてもご参加いただけます。
互いの経験や情報を共有し国際交流フェスティバルや国際交流サロンの運営など、幅広く地域の交流活動を担っています。

●佐久市国際交流ボランティア

個人で国際交流の活動にご協力いただける方が対象です。
活動内容は、地域の中で通訳・翻訳が必要なときに手助けをしていただいたり、ホームステイの受け入れや、市が行う国際交流イベントの運営などがあります。

■お問い合わせ 国際交流ネットワーク佐久・佐久市国際交流ボランティア合同会議事務局
(観光交流推進課内) ☎62-3283 (直通)

H P <http://www.city.saku.nagano.jp/cms/html/entry/5228/453.html>

脳の健康度測定(ファイブ・コグテスト)事業 参加者募集

いつまでもイキイキとした脳を保つため、今のうちから認知症予防が大切です。
市では、ファイブ・コグテストを取り入れた認知症予防の取り組みを実施します。
ファイブ・コグテストで、自分の脳機能を測定してみませんか。

対 象 者 65歳以上の方で介護保険の認定を受けていない方
(認知症の診断や治療を受けている方はご遠慮ください)

日 程・会 場 各会場2回シリーズ



会 場		野沢会館	あいとぴあ臼田	駒の里ふれあいセンター
日 程	1 回目	日程 7月26日 (金) 内容 ファイブ・コグテスト(記憶・注意・言語・空間・思考について)の実施(集団にて実施)	8月2日 (金)	8月6日 (火)
	2 回目	日程 8月28日 (水) 内容 ファイブ・コグテストの結果報告、認知症予防の取り組みについての講義	8月30日 (金)	9月4日 (水)

* 1回目・2回目両日とも参加できる方に限ります。

時 間 午前10時～12時(各会場、1・2回目共通)

定 員 1会場40名

参 加 費 無料

申込期間 6月19日(水) 8時30分から受付開始

定員になり次第締め切らせていただきますので、必ず事前にお申し込みください。

○テストは集団で映像を見ながら
音声指示に従って行います。
45分程度かかります。
○医療等の検査ではありません。

■お申し込み・お問い合わせ

高齢者福祉課 ☎62-3157 (直通)

臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124 (直通)

浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078 (直通)

望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111 (内線116)



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/>

●佐久市障害者自立生活
支援センターからお知らせ

申込み・問合せ

佐久市障害者自立生活支援センター
(野沢会館内)

☎64-0212 FAX64-0213

■点字講習会

佐久市障害者自立生活支援センターでは、点字器とパソコンを使用した点字講習会を開催いたします。点字と点訳に興味のある方のご参加をお待ちしております。

対象者 市民

日時 6月4日(火)、11日(火)、
18日(火)、25日(火) (全4回)
午後1時30分～3時30分

場所 野沢会館 視聴覚室

内容 点字器の使い方・数字・アル
ファベット・分かち書きなど

定員 15名 (先着順)

持ち物 筆記用具など

参加費 テキスト代として630円

■音楽を楽しむセミナー

音楽に合わせて楽しく歌を歌って、心身ともにリフレッシュしませんか。おからだに合わせた無理のないプログラムをご用意いたします。

対象者 障がいのある方

日時 6月13日(木)
午後1時30分～3時

場所 望月総合支援センター
2階会議室

定員 20名 (先着順)

参加費 無料

■研修旅行のおさそい

障がいのある方を対象に研修旅行を開催します。郊外へ出かけて

心身ともにリフレッシュしませんか。お誘い合わせのうえお申し込みください。

対象者 障がいのある方 (車いすの方は、付き添いの方向
伴でお願いします)

日時 7月11日(木)
午前8時～午後6時

場所 東京タワー 他

定員 20名 (先着順・定員になり
次第締め切り)

参加費 2,000円

●「こころの相談日」6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 6月10日(月)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

●司法書士無料法律相談

問合せ 長野県司法書士会

佐久支部☎66-3567

日時 6月28日(金)午後1時～3時
会場 野沢会館 203・204会議室

●定期予防接種 (麻しん・風しん)
の医療機関の変更のお知らせ

問合せ 健康づくり推進課

☎62-3527 (直通)

広報4月号におきまして、定期
予防接種の医療機関を掲載いたし
ましたが、定期予防接種 (麻しん
・風しん) の予防接種につきまし
て、くろさわ病院では、予防接種
を行わないこととなりましたので、
お知らせします。

●公証人による休日無料相談の
お知らせ

問合せ 佐久公証役場

385-0027

佐久市佐久平駅北26-7
藤ビル2階

☎54-8305

公証人による休日無料相談を行
います。お気軽にお出かけください。

公正証書は大切な契約や取引に
おいて皆さまの権利を正しく、確
実に守ってくれます。

日時 6月29日(土)
午前9時～午後5時

場所 佐久公証役場

相談内容

- ・遺言に関する事
- ・離婚に伴う養育費や慰謝料等の
支払いに関する事
- ・任意後見契約に関する事
- ・土地・建物賃貸借契約に関する事
- ・金銭消費貸借に関する事
- ・その他公正証書作成に関する事

その他 事前の予約により承ります
ので、予めお電話ください。

広告欄

小6対象 長聖本校・東京、屋代附属、新島 学校別 オープンテスト 中3対象 長野県公立高校入試と同形式 高校入試 オープンテスト 7月7日(日)同日開催 13:00～ ヨダゼミ佐久教室・野沢北教室	1年のスタートダッシュはこれから始まる。 中学生・高校生対象 (各校、定期テスト直前) 期末テスト公開対策授業 受講生募集! (完全無料) 6月15日(土)～ 各校のテスト日程 に合わせて実施します。 詳しくは、お問い合わせください。
◆頑張る皆さんをとことん応援します。 佐久・野沢北・中軽井沢・新軽井沢・小諸 進学塾ヨダゼミ 本部: 佐久市岩村田1275-33 0120-820-840 http://www.yodazemi.net	
東進衛星予備校 岩村田校 ☎0267-77-7012 駅前校 ☎0267-77-7014	

地域の方々の生活を支えるため **「のぞみサンピア佐久」から飛び出しました。**

のぞみサンピア佐久より車で数分。平井入口信号よりお越し下さい。

**訪問看護ステーション ヘルパーステーション
のぞみサンピア のぞみサンピア**

かかりつけ医の指示により、
医療保険・介護保険のすべての分野で
在宅医療を支えます。

訪問介護員がご家庭に伺い、
家庭での生活を支えます。

◎お問い合わせ (介護保険適用事業所)
☎0267-88-7045
FAX.0267-88-7046
佐久市伴野1818-1 花里アパート7号室
http://www.nozomi-g.co.jp

広告欄

● 6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 6月8日(土)午前10時30分～

会場 中央図書館 視聴覚室

対象 幼児～小学校低学年

日時 6月15日(土)午後3時～

会場 中央図書館 視聴覚室

対象 乳幼児

日時 6月20日(休)午前10時30分～

会場 中央図書館 視聴覚室

◇語りのおもてなし

対象 子どもから大人

日時 6月22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 6月15日(土)午後2時～

会場 臼田図書館内

◆浅科図書館

◇おはなしの会

対象 子どもから大人

日時 6月15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 6月15日(土)午後2時30分～

会場 望月図書館 読み聞かせ室

●平成25年度調理師試験

問合せ 佐久合同庁舎内
 佐久保健福祉事務所
 食の安全・生活チーム
 乳肉・動物衛生ユニット
 ☎63-4191

【試験】

受験資格

学校教育法第47条、調理師法附則第3項または調理師法施行規則附則第3項の規定に該当する者で、調理師法施行規則第4条に規定する施設または営業において2年以上調理の業務に従事したもの

日時 9月11日(火)午後1時～3時

会場 佐久合同庁舎 5階 講堂

【願書受付】

期間 7月9日(火)～11日(木)

午前9時～正午、
 午後1時～午後5時

受付場所 佐久合同庁舎
 404号会議室

提出書類

◆調理師試験受験願書(所定用紙)

◆履歴書

◆調理業務従事証明書(所定用紙)

◆写真

受験手数料 6,200円

●「人権なんでも相談所」

6・7月の予定

問合せ 長野地方法務局佐久支局
 ☎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
 (祝日等は除きます。)
 午前9時～午後4時
 (6月3日、10日、17日、24日、7月1日、8日、22日、29日)

場所 長野地方法務局佐久支局
相談員 佐久地域の人権擁護委員



●献血のお知らせ

問合せ 健康づくり推進課
 ☎62-3527 (直通)

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 双信電機株式会社浅間工場

日時 6月26日(火)
 午後1時30分～4時

場所 佐久警察署

日時 7月1日(月)
 午後1時30分～3時30分

※会場および日時については、4月現在の予定です。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)

広告欄

広告欄

日本初の最終処分場地盤再生

フジ式循環システム®

株式会社 **フジコーポレーション**

詳しくはホームページで **フジ式循環システム** **検索**

保険調剤処方せん受付



有限会社ティー・ワイ・プロデュース
 佐久市臼田2148-3 TEL0267-82-7227 FAX0267-82-8238



小諸あさま薬局
 小諸市御影新田1585-3 TEL0267-26-6226 FAX0267-26-6227



佐久穂もみの木薬局
 佐久穂町高野町461-6 TEL0267-86-7337 FAX0267-86-7447

あさま薬局

小諸あさま薬局

ドライブスルー有り
佐久穂もみの木薬局

税金コーナー

税 目	市県民税	第 1 期
納期限	7 月 1 日	

保険料コーナー

介護保険料	第 3 期
納期限	7 月 1 日

下水道コーナー

下水道使用料	6 月請求分
納期限	7 月 1 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!

6 月の子育てサロン / 全会場 9:30~11:30

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

■野沢児童館	11日・25日(火)
■中佐都児童館	6日・20日(木)
■岩村田児童館	14日・28日(金)
■中込児童館	7日・21日(金)
■東児童館	4日・18日(火)
■泉児童館	5日・19日(水)
■岸野児童館	10日・17日(月)
■高瀬児童館	12日・26日(水)
■佐久城山児童館	13日・27日(木)
■望月児童館	4日・18日(火)
■あさしな児童館	13日・27日(木)
■平根児童館	10日・24日(月)
■小田井児童館	17日(月)
■切原児童館	5日(水)
■臼田児童館	12日(水)
■青沼児童館	19日(水)
■田口児童館	26日(水)

会場の都合で日程が変更になる場合があります。
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)

6 月のつどいの広場

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

■サングリモ中込 / 午前 9 時～午後 4 時

1 日・3 日・4 日・5 日・7 日・8 日・10 日・11 日・12 日・14 日・
15 日・17 日・18 日・19 日・21 日・22 日・24 日・25 日・26 日・28 日・
29 日

■あさしな保育園内 / 午前 9 時～午後 2 時

3 日・5 日・7 日・10 日・12 日・14 日・17 日・19 日・21 日・24 日・
26 日・28 日

■協和保育園内 / 午前 9 時～午後 3 時

3 日・5 日・6 日・7 日・10 日・11 日・12 日・13 日・14 日・17 日・
19 日・20 日・21 日・24 日・25 日・26 日・27 日・28 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)

ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄附】

- ▼「ふるさとの佐久におまかせ」に金 50,000 円
土屋準一様 (東京都)
- ▼「ふるさとのおやじおふくろ達者かい」に金 500,000 円
野中泰延様 (東京都)

【一般寄附】

- 市へ
- ▼現金 2,000 円 佐久の鯉太郎 Z 様
- ▼現金 5,000 円 日本舞踊部会様 (中込)
- ▼望月小唄の踊り・唄レッスン DVD 100 枚
望月小唄保存会様 (望月)
- 東保育園へ
- ▼雑巾 60 枚 志賀下宿 長寿会様 (志賀)

相談コーナー

●行政相談

あいとびあ臼田 6 月 19 日(水) 午後 1 時 30 分～午後 4 時
市役所 5 階 501 会議室 6 月 20 日(木) 午後 1 時～午後 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
日時 (月)～(金) 午前 9 時～午後 4 時 (祝日を除く)
相談員 子ども特別対策推進員
相談電話 ☎62-3149

■各児童館

日時 (月)～(金) 午後 1 時～午後 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 00 分
相談場所 市役所 7 階 703 号室または相談者の希望場所
相談電話 ☎62-2918 (直通)
相談員 スクールメンタルアドバイザー・就学指導専門員

●心の相談室 (心理教育相談)

日時 第 1・3 水曜日 河野千彰相談員
第 2・4 水曜日 小林喜久男相談員
午後 2 時～5 時 (要予約)
相談場所 野沢会館 2 階 チャレンジ教室 相談室
予約電話 ☎62-3478 (学校教育課)
相談員 心理教育相談員

妊婦さんの歯の教室 (要予約)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)
内容 歯科健診・RD テスト (お口のむし歯菌のテスト)・歯の
染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話
日時 6 月 27 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



地域集団健診

●地域集団健診

6 月 18 日(火) 佐久市保健センター
6 月 19 日(水) 臼田支所
6 月 20 日(木) 臼田支所
6 月 24 日(月) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
6 月 25 日(火) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)

地域集団健診会場で歯周疾患検診を実施しています。
(当日申し込み可 500 円)

■申込・問合せ 健康づくり推進課
☎62-3196 (直通)
または各支所健康づくり推進係

Data File

人口

総数	100,142人	(-58人)
男	48,948人	(-66人)
女	51,194人	(+8人)
世帯数	39,570世帯	(+75世帯)
(5月1日現在)		(増減は前月比)

救急・火災・交通事故件数

	4月の月間件数	平成25年1~4月の累計
人身事故	43件	160件
死亡	0人	1人
負傷	50人	199人
救急	310件	1,286件
火災	5件	29件

暮らしと健康メモ

休日・夜間窓口

取扱サービス 戸籍・住民票・印鑑証明書の交付・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 6月23日(日)(第4日曜日) 時間 午前8時30分~午後0時30分

■夜間窓口

開設日 市役所/平日は毎日開設します
各支所/6月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)
時間 午後6時30分まで

6月の休日急病診療・平日夜間急病診療

診療時間	休日急病診療			平日夜間急病診療
	休日当番医	休日小児科急病診療	休日救急歯科診療	
診療日	午前9時~午後5時	午前9時~ (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
2日(日)	おおくら皮膚科 (佐久平駅北18-4) ☎65-9915 工藤医院 (中込2-12-9) ☎62-0475	■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)
9日(日)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011 増田医院 (岩村田238-1-12) ☎66-0303	■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)
16日(日)	荻原医院 (岩村田1055-2) ☎67-2051 坂戸クリニック (中込3827-23) ☎63-6323	■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)
23日(日)	角田医院分院 (岩村田3162-36) ☎68-0550 雨宮病院 (下小田切73) ☎82-5311	■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急 病等の際、保護者の方々が対 処に戸惑う時や、医療機関へ 受診すべきか判断が難しい時 の、応急対処の方法や受診の 要否等について助言を行いま す。	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
30日(日)	佐久平整形外科クリニック (岩村田1311-7) ☎66-7150 てらおかクリニック (甲1062-2) ☎51-5222	相談日時 毎日午後7時から 午後11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
備考	注意 都合により変更になる場合があり ます。受診前に電話または佐久医 師会ホームページで、ご確認くだ さい。 http://saku-ishikai.or.jp			
担当課	健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524(直通)			健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524(直通)



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

5月7日現在

譲りたい物

【無料】

●ベビーカー●タンス●絵手紙用具●スキー●マレ
ットゴルフセット(2組)●プロパンガス用ガスレ
ンジ(2口用)●電気こたつ(90×90cm)●VHS
テープ●カセットテープ●茶だんす●木製片そで勉
強机●介護用トイレ●エアロバイク

【価格応談】

●工具測定具(工作)●B型ベビーカー●ナイキラン
ニングシューズ(25.5cm)●スポーツマシーン●木
製ベッド●バイクハンドル●播種機●カシオ電子辞
書●コーヒーメーカー●電動車イス

■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】

●補助輪付自転車●プレハブ小屋●ギター●岩村田小学校運動着
●都市ガス用ガスレンジ台●男の子用(80cm)スイミングパンツ
●キャップ●女性競泳用水着●キャップ(Mサイズ)●双子用ベ
ビーカー●ペット用シート●聖愛保育園運動着上下(130cm)●
スチールまたは木製机(幅90cm位)●押し切り●電子レンジ

【価格応談】

●機織り機●管理機●チャイルドシート●プレハブ
小屋●双子用ベビーカー●折りたたみベッド●事務
用机(幅110cm位)●イス●フープロシャープWD
-501DPプリンター●ベビーハイチェア



こころのミュージカル2013 出演者&スタッフ大募集!



初めての方も気軽に参加できます!
歌って踊ってお芝居するのがミュージカル
お稽古、公演を通じて「こころ豊かな人」「温かな交流」「楽しい思い出」をつくりませんか。ひとつの舞台を一緒に作りましょう! 市民の皆さん一人一人が主役です。

応募方法: 応募用紙に必要事項をご記入いただき、写真を添付してください。(下記ホームページからダウンロードできます)

HP <http://kokoro-saku.com>

応募締切: 6月30日(日) 郵送可

【こころのミュージカル2013】

公演日: **11月10日(日)**

会場: 佐久市コスモホール

【説明会 & キャストオーディション】

7月7日(日)

9:30受付 10:00開始予定

詳細については応募受付後にご連絡します。

主催: 「こころのミュージカル」製作委員会

共催: (一財) 佐久市文化事業団

■お問い合わせ 「こころのミュージカル」製作委員会

☎090-3228-5563

または佐久市コスモホール ☎82-3962

コスモホール佐久第九演奏会 合唱団員募集



公演日 **12月1日(日) 午後2時開演**

練習予定 7月中旬から 週1回程度(金曜日)

参加費 1人 5,000円

募集締切 9月29日(日)

初心者でも
大丈夫♪

■お問い合わせ

(一財) 佐久市文化事業団(佐久市コスモホール内) ☎82-3962

心のほっとライン・佐久

～心といのちの支援相談員が
悩みをお聴きします～

悩みごとや辛い気持ちを一人で抱え込んではいませんか。
あなたはひとりでは
ありません。抱えている
悩みや不安をご相談
ください。



●『心のほっとライン・佐久』

にっこりみなさんハッピー こころがホッ

☎090-2338-5560

●相談日時

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

■お問い合わせ

健康づくり推進課 ☎62-3189

または各支所 健康づくり推進係



佐久市の情報発信源 伝えます。みんなの笑顔。

佐久ケーブルテレビ
SAKU CABLE TELEVISION

市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

Saku City News は **12ch**

月～金曜日 **18:30～** 放送中です。

●再放送は 当日/21:00～、22:30～
翌日/3:00～、5:30～、6:30～、
9:00～、12:30～です。

佐久市広報番組 市長出演日 6月18日(火)～23日(日)

TEL 63-4500 FAX 63-4550



毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日

8:10～8:25に放送中です。

市長出演日 6月7日(金)、19日(水)

●再放送は当日の11:35～11:50
18:10～18:25です。

TEL 65-8888 FAX 65-8880



あなたの声を
聞かせてください

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

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

インターネットメール kejijiban@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6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(〒385-0043 長野県佐久市取出町 183 野沢会館内) 館報編集委員会 (TEL0267-64-0551 FAX0267-64-0553)