広報佐久

SAKU

Public Information
JULY No.124
2013 平成25年
7
http://www.city.saku.nagano.jp

表紙題字揮毫は、内山・安藤城南氏



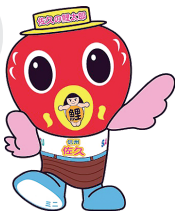
Photo Qちゃん(高橋尚子さん)と楽しく走ろう佐久!!が開催されました

5月26日（日）に佐久総合運動公園「陸上競技場」オープンイベントが開催されました。当日は、シドニーオリンピック女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんをお招きし、楽しいイベントとなりました。

今月のピックアップ

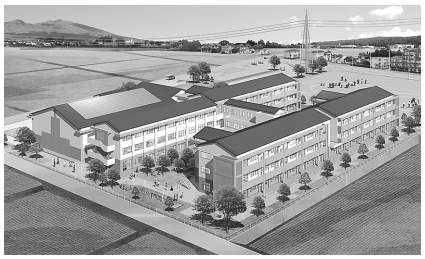
■（仮称）佐久平浅間小学校の校章デザインを募集します…2 3
■佐久市・移住お試しツアーが実施されました……6
■東京モーニングを開催しました……7
■今月のトピックス……22～25
■公民館報「さくし」……29～40
■情報・インフォメーション……60～67

佐久市特別観光PR大使
佐久の鯉太郎ミニ君



（仮称）佐久平浅間小学校の校章デザインを募集します

岩村田小学校からの分離新設校として、（仮称）佐久平浅間小学校の建設が平成27年４月の開校に向けて進んでいます。この新設される小学校にふさわしい校章のデザインを次のとおり募集します。



1　応募資格

佐久市在住または佐久市内に勤務・在学している小学生以上の方
（個人・グループは問いません）

2　募集期間

７月16日（火）～８月30日（金）必着（郵送の場合は８月30日の消印有効）

3　応募方法

（１）規定の応募用紙またはＡ４白色用紙を使用し、１辺12㎝程度の正方形内にデザインしてください。
（２）応募用紙は、３ページの様式をご利用ください。この様式は、市のホームページ、その他、学校教育課、各支所、出張所、市内各小中学校にも用意してあります。
（３）デザインはカラー、白黒、手書き、パソコン使用等で、作成方法は問いません。
（４）用紙への記載事項
①応募者の氏名（グループの場合はグループ名と代表者氏名）、性別、年齢、住所、電話番号
②応募する作品についての説明、思い等（100文字程度）
③小中高大学生は学校名と学年を記入
④佐久市外から市内企業等に勤務している方は、勤務先も記載
（５）１人（１グループ）１点の応募とし、次のいずれかの方法で応募してください。
①持参（土日祭日を除く８時30分～17時15分）
提出先　学校教育課（市役所３階）、各支所、各出張所
②郵送　〒385-8501　佐久市中込3056　学校教育課　校章デザイン募集担当（８月30日消印有効）
③電子申請　市のホームページ「ながの電子申請」より応募してください。

4　応募条件等

（１）作品は未発表のオリジナル作品とし、著作権に抵触しないものとします。
（２）応募に要する費用は応募者負担とします。
（３）応募された校章デザインは、選考委員会で補作・修正することがあります。
（４）応募された校章デザインに関する一切の権利は、佐久市教育委員会に帰属するものとします。
（５）応募された作品は返却しません。
（６）応募された方の個人情報は、校章デザインを選定する目的のみに使用し、他には一切使用しません。

5　校章デザインの選考

（１）応募作品の中から、校章デザイン選考委員会および市教育委員会で審査し、もっともふさわしい校章デザイン１点を決定します。
（２）選考基準は以下のとおりとします。
①「佐久平浅間小学校」の校章であることがイメージできるか。
②新小学校のコンセプトである「ともに育ち学び合う学校」を踏まえ、地域と共に発展できる学校がイメージできるか。
③新小学校が建設される地域の自然的、地理的、歴史的背景に配慮されているか。
④児童および地域の人々に親しみ易いデザインであるか。

6　表彰・公表等

（１）校章デザインに決定した応募者には通知し、表彰式を行います。
（２）表彰式では、校章デザイン決定者（グループ）へ賞状と記念品を贈呈します。
（３）決定した校章デザインは広報等で公表します。

（仮称）佐久平浅間小学校　校章デザイン　応募用紙

校章デザイン記入欄	
校章デザインの説明や思い （100文字程度）	
応募者 氏名・年齢等 （グループは代表者名とグループ名）	ふりがな 氏名　　年齢（　　歳） （グループ名　　） ※小中高大学生の場合は学校名と学年を記入してください。 学校名　　学年
住　所 （グループは代表者の住所または勤務先等）	〒　　ー 佐久市 ※佐久市に住所がない方で、佐久市内に勤務されている場合 （勤務先：　　）
電話番号	（　　）ー（　　）ー（　　）

【応募にあたって】（詳細は２ページをご覧ください）

①募集期間：７月16日（火）～８月30日（金）必着（郵送の場合は、当日の消印有効）
②応 募 先：学校教育課　校章デザイン募集担当、各支所、各出張所または市ホームページの電子申請で応募ください。

■お問い合わせ　学校教育課　校章デザイン募集担当　☎62-2111（内線373・368）

平成24年度 下半期
佐久市の財政状況

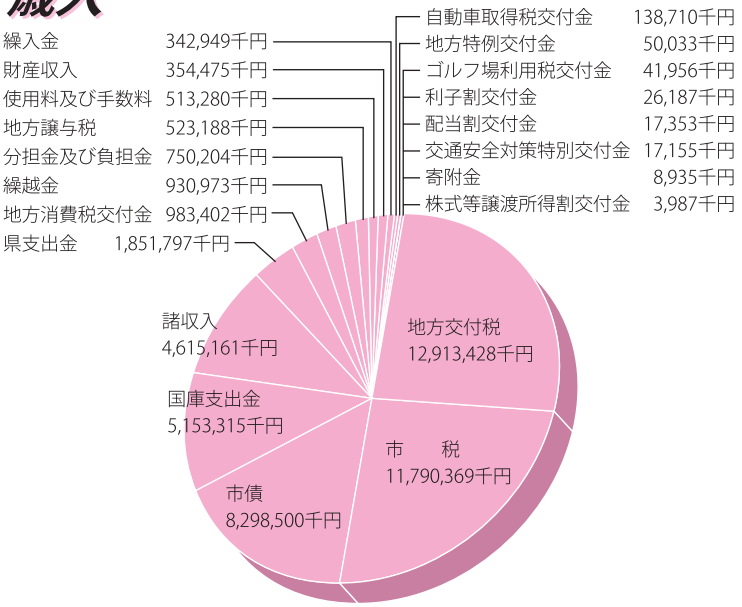
平成24年度一般会計および特別会計の下半期（平成24年10月１日から平成25年３月31日まで）の予算の状況ならびに市有財産、基金、市債および一時借入金の状況をお知らせします。

平成24年度一般会計の当初予算は476億８千万円で、下半期予算額（10月１日時点）は、上半期の４回の補正予算を経た500億8,742万５千円で始まりました。その後、７回の補正予算を編成して、平成25年３月31日時点における最終予算額は493億2,535万７千円、前年度同期と比較して、額で37億2,751万７千円、率で8.2%の増となりました。

なお、お知らせする金額等は平成25年３月31日現在のもので、決算額とは異なります。前年度の未収・未払金を整理する出納整理期間（平成25年５月31日まで）の終了後に決算となります。

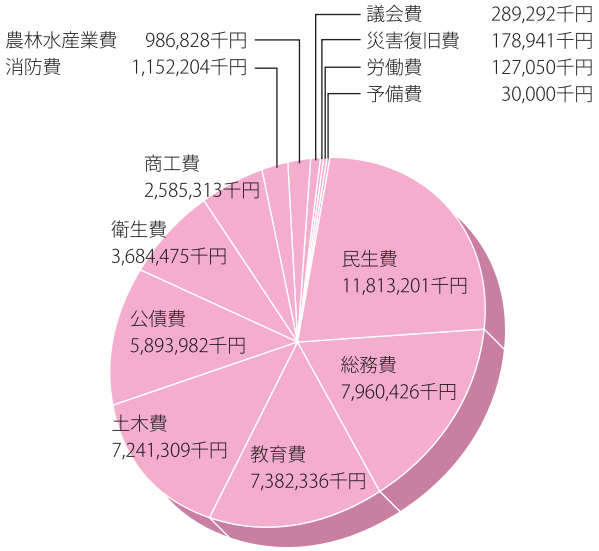
平成24年度　下半期一般会計予算の状況

歳入



予算現額　49,325,357千円
収入済額　37,779,397千円
（予算執行率　76.6%）

歳出



予算現額　49,325,357千円
支出済額　37,016,478千円
（予算執行率　75.0%）

下半期の主な事業と補正予算額

●福祉灯油購入費等助成事業費
33,504千円
灯油価格の高騰に伴う、福祉灯油購入費等助成経費

●社会資本整備総合交付金道路整備事業費※
212,430千円
国の緊急経済対策に伴う、創錬の森周辺道路整備経費

●社会資本整備総合交付金関連街路整備事業費※
50,000千円
国の緊急経済対策に伴う、佐久医療センター南側道路（原南部線）整備経費

●総合運動公園整備事業費※
450,120千円
国の緊急経済対策に伴う、補助競技場整備及び外構工事経費

●武道館・多目的運動場整備事業費※
100,320千円
国の緊急経済対策に伴う、創錬の森造成工事等経費

※国の緊急経済対策に係る事業費は翌年度に明許繰越されています。

市有財産の状況

（平成25年３月31日現在）

■土　地　　23,732,525.15㎡

宅　地	2,075,159.50㎡
山　林	18,377,464.09㎡
原　野	908,486.65㎡
牧　場	354,308.00㎡
その他	2,017,106.91㎡

■建　物　　517,138.86㎡

■立　木　　354,500.00㎥



佐久総合運動公園陸上競技場

基金の状況

（平成25年３月31日現在）

■基金残高　　284億2,958万９千円（一般会計25基金）　（市民一人当たり残高　約284,000円 ※）

基金は、年度間の財源不均衡を調整し、また、市債の償還財源、学校施設等の整備財源など、特定の目的のために積み立てる資金です。

市債および一時借入金の状況

（平成25年３月31日現在）

■市債残高　　398億3,001万６千円（一般会計分）　（市民一人当たり残高　約398,000円 ※）

道路整備、公園整備および小中学校建設など公共施設を整備する際、市債は重要な財源となっています。
この市債の多くは、後年度に地方交付税で財源措置される有利な起債です。

■一時借入金　なし

※平成25年3月31日現在の人口100,200人で算出しています。

平成24年度　下半期特別会計予算の状況

（平成25年３月31日現在）

特別会計名		最終予算額（千円）	歳入予算額に対する執行率(%)	歳出予算額に対する執行率(%)
国民健康保険会計	事業勘定	9,533,343	85.0	91.8
	へき地内山診療所勘定	1,057	65.2	83.1
	浅科診療所勘定	47,688	75.9	96.6
介護保険会計		8,392,227	80.0	91.6
障害者支援施設臼田学園会計		248,048	93.3	89.7
特別養護老人ホーム会計		1,103,582	86.0	93.7
後期高齢者医療会計		913,609	94.8	97.5
住宅新築資金等貸付事業会計		21,930	102.6	32.3
介護老人保健施設会計		244,019	73.9	94.5
奨学資金会計		15,543	99.1	60.1
国保浅間総合病院事業会計	収益的収入	6,673,496	100.3	
	収益的支出	7,013,190		96.1
	資本的収入	276,980	98.3	
	資本的支出	477,972		92.9
下水道事業会計	収益的収入	2,886,380	100.2	
	収益的支出	2,882,709		98.4
	資本的収入	820,505	100.6	
	資本的支出	1,901,260		99.7
合計	歳入	31,178,407	89.2	
	歳出	32,796,177		93.9

※執行率は、出納整理期間中の収入・支出を含まない。
※茂田井財産区会計を除く。

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

佐久市・移住お試しツアー が実施されました

佐久市・長野県・JR東日本の連携による、移住・交流推進の取り組みとして「佐久市移住お試しツアー」の第１弾が、５月25日（土）・26日（日）の２日間、ツアー参加者29名を迎え、佐久市内で行われました。

１日目は、市内をバスで一巡したのち、移住セミナーや、ぴんころ地蔵尊参拝、中山道茂田井間の宿の散策等盛りだくさんのプログラムを楽しまれ、夕刻には宿泊場所の春日温泉もちづき荘で美肌の湯に浸かっていただきました。

移住セミナーには、柳田市長や長野県の野池観光部長も駆けつけ、ツアー参加者に佐久市と長野県の良さをアピールしました。

２日目は、森林セラピー「春日の森」の体験や、山菜採りを楽しんだ後、布施温泉で旅の疲れを洗い流し、帰路に就かれました。

今回は、募集段階でキャンセル待ちも出るなど、注目度の高さが伺われました。

今年度は、夏に第２弾、秋に第３弾のツアーが予定されており、四季折々のメニューでJR東日本の「大人の休日倶楽部」の会員をお迎えする予定です。

佐久市としても県と協力しながら、お越しいただくお客様に信州の素晴らしさ、佐久市の魅力を存分に味わっていただき、一人でも多くの都市住民の移住が実現し、この取り組みを成功に導けるよう、丁寧な対応に努めてまいります。



参加者に佐久市の魅力をアピールする柳田市長



中山道茂田井間の宿



クラインガルテン望月



森林セラピー「春日の森」

■お問い合わせ　観光交流推進課　☎62-3283（直通）

魅力ある“ふるさとづくり”のために

～ふるさと佐久から情報発信～



5月21日（火）東京都内において 佐久市施策報告会「東京モーニング」を開催しました

この報告会は、首都圏在住の市人会会員の皆さんをはじめ、佐久市にゆかりのある皆さんに参加を呼び掛け、「外からの視点」で、市の施策にご意見やご提言をいただき、市の魅力を再発見するとともに、他に誇れるふるさとづくりを推進することを目的に開催されたもので、今年で4回目の開催となりました。

当日は、早朝からの開催にもかかわらず、モンゴル国特命全権大使　ソドブジャムツ・フレルバータル大使をはじめ、県選出の国会議員の皆様に来賓としてご出席いただくとともに、74名の皆さんにご参加いただきました。

はじめに、市から平成25年度の各種施策等について説明を行い、続いて出席された皆さんから、ご意見、ご提言をいただきました。

2時間という限られた時間ではありましたが、様々な分野から熱のこもったご意見、ご提言をいただき、充実した報告会となりました。

今回いただいたご意見、ご提言につきましては、今後、取りまとめのうえ、市の取り組みや対応方針についてホームページ等で公表していきます。



▼東京モーニングで説明した平成25年度施策

No.	項　　目	所管部・課
1	世界最高健康都市事業について ～佐久市における新しい保健の展開～	市民健康部 健康づくり推進課
2	新エネルギー関連施策の展開について	環境部 環境政策課
3	企業誘致の推進について	経済部 商工振興課
4	観光交流事業について ～佐久市・長野県・JR東日本との連携による移住促進プログラム《おいでなんし！佐久》の推進～	経済部 観光交流推進課

■お問い合わせ
市長政策室　☎62-2111（内線496）

佐久市職員採用試験（平成26年４月採用）

試験の名称	試験区分	採用予定人員	受　験　資　格
初級	一般事務	若干名	平成４年４月２日から平成８年４月１日までに生まれた者で、平成25年６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）

※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。

受　験　手　続

●試験日時（第１次）
平成25年９月８日(日)　午前９時試験開始
●試験会場　佐久市役所
●受付期間
・７月８日(月)～８月９日(金)（土･日曜日、祝日を除く）
郵便の場合は、８月９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

私たちの身近にいる生きものたちにちょっと目を向けてみませんか

第８回緑の環境調査（身近な生きもの生息分布調査）の
調査員募集



この調査は、佐久市の恵まれた豊かな自然を保全し、次の世代へと残していくために、調査を通じて身近な自然環境に関心を持ち、理解を深めていただこうとするもので、今回が８回目の調査となります。

調査概要

佐久市内に生息している身近な生きものについて、日常生活や外出をした際に見かけた情報をお知らせいただく簡単な調査です。
（詳細は受付後送付する「調査のてびき」または市ホームページをご覧ください。）
①調査期間：平成25年７月から11月頃まで
②調査報告：調査員に後日お配りするてびきを参考に、市に情報を提供（平成25年12月13日（金）まで）
③調査成果：報告内容を集計し、考察等を加え身近な生きもの生息分布調査報告書を刊行いたします。

調査員募集内容



①募集期間：随時
②受付時間：平日午前８時30分～午後５時15分
③受付方法：・電話62-2917（直通）
・Eメール（メールアドレス：kankyoseisaku@city.saku.nagano.jp
・ファックス（ファックス番号：62-7862）
・環境政策課窓口
④受付事項：住所・氏名・電話番号　（資料等の送付に必要）

●メール、ファックスでのお申し込みの場合は、必ず『緑の環境調査への参加』とお書き添えください。

■お問い合わせ　環境政策課　☎62-2917（直通）

日本脳炎の予防接種のご案内

これまでの日本脳炎の定期予防接種の経過

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から平成21年度まで、日本脳炎の予防接種のご案内を行いませんでした。このため、平成７年度から18年度に生まれた方は、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃していることがあります。

現在は、新たなワクチンが開発され、日本脳炎の予防接種を通常どおり受けられるようになっています。

平成７年４月２日から平成19年４月１日までに生まれた方（特例対象者）にあっては、20歳未満までの間に、日本脳炎の第１期（３回）と第２期（１回）の定期予防接種を受けることができるようになりましたので、下記の【接種方法】を参考に接種状況を確認し、不足している回数がある方は接種を受けてください。

【接種方法】：特例対象者の方は母子健康手帳でご確認ください。

母子健康手帳はありますか
- → 無い → 市役所へお問い合わせください
- → 有る
  - → ４回（第２期）接種している → **接種完了 不要**
  - → 日本脳炎の接種回数が０回、１回、２回、３回の方 → **接種回数が不足しています**
    ★第１期（初回２回、追加１回）、第２期（１回）の接種不足回数を確認し、不足分の接種を受けてください。
    ㊟ただし第２期は、９歳以上で第１期（３回）の接種が完了している人

【接種対象者、接種間隔】

○通常の定期接種対象者

第１期	接種対象者……生後36か月から生後90か月（７歳６か月）に至るまでの間にある方 標準的な接種…初回：生後36か月に達した時から生後48か月に達するまでの間に６日から28日までの間隔で２回接種 追加：１期初回２回目接種終了後、概ね１年をおいて１回接種
第２期	接種対象者……９歳以上13歳未満の方 接種回数……１回接種

○特例対象者（Ｈ７.４.２からＨ19.４.１生まれの方）＊差し控えにより規定の回数を受けられていない方

対象者の接種歴		◆接種スケジュール例
第１期初回	１回のみ受けた方	・２回目と３回目を６日以上の間隔をあけて接種 ※・４回目（第２期）は９歳以上で接種し、３回目との接種間隔は６日以上あける
第１期初回	２回受けた方	・３回目を接種 ※・４回目（第２期）は９歳以上で接種し、３回目との接種間隔は６日以上あける
第１期追加	３回受けた方	※・４回目（第２期）を９歳以上で接種し、３回目との接種間隔は６日以上あける
第１期を全く受けていない方		・６日～28日の間隔をおいて２回、２回目接種から概ね１年後に３回目を接種 ※・４回目（第２期）は９歳以上で接種し、３回目との接種間隔は６日以上あける

◆接種間隔等については、かかりつけ医（接種医療機関）へご相談ください。

※法令の規定で、上記時期に接種可能とされていますが、**第１期の接種を３回受けた方は、最後の接種から概ね５年を目途に**第２期を１回接種することで脳炎の発症を予防する抗体が維持されると期待されております。

【勧奨通知について】

平成25年度は、３歳～４歳、７歳～10歳、18歳になるお子さんに積極的な勧奨（勧奨通知）を行っています。

【接種費用】 公費負担（無料）

【接種場所】 個別接種実施医療機関

（「平成25年度佐久市健康カレンダー」20ページ、市ホームページをご覧ください。）

【接種方法】 個別接種実施医療機関へ予め予約を入れ接種してください。

【予診票・説明書】 **予診票およびワクチンの説明書**は、医療機関および、健康づくり推進課保健予防係、各支所健康づくり推進係に置いてあります。**（予め予診票を取りに来られる場合は、母子健康手帳をご持参ください）**（原則保護者同伴です。やむを得ず同伴できない場合は、下記までご相談ください。）

【持ち物】 **母子健康手帳**（接種状況、接種間隔等を確認し、接種した記録を記入します。）
保険証、福祉医療費受給者証等（住所・氏名・年齢の確認ができるもの）

■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(代表)　望月支所健康づくり推進係☎53-3111(代表)

平成25年度
佐久市まちづくり活動支援金の交付事業が決まりました


審査会の様子

４月17日、市役所８階大会議室において、佐久市協働のまちづくり推進会議による「佐久市まちづくり活動支援金事業」審査会が開催され、４団体の事業が適格と判定されました。この審査結果に基づき、市は支援金の交付事業を決定しました。

支援金事業は、市民活動団体が自主的に行う公益的な活動を支援するもので、「佐久っと支援金事業」および「駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業」の２つのメニューが用意されています。

公開にて開催された審査会では、事業を申請した団体の代表の皆さんが、審査委員に対し計画の説明や目的をアピールする中で、公益性、独創性、発展性、団体の自立促進などの視点により事業の審査を行いました。

平成25年度「佐久市まちづくり活動支援金」交付事業

事業区分	事業名・団体名	活動内容の概要
佐久っと支援金事業	ほたるの里志賀復活事業 ほたるの里志賀実行委員会	地域住民が河川清掃など環境保全に努めてきた結果、志賀地区では自然発生するほたるが増えつつある。 24年度は、燈籠の修繕、散策道の整備を行い、12年ぶりにほたる祭りを開催した。昔のようにほたるが群舞する地域として定着させ、「ほたるの里」を地域の活性化や世代間の交流の場としたい。 夏にほたる祭りを開催し、地元の写真や俳句の会等、タイアップできる各種団体と連携することにより、他分野との交流を活発化させるなど、魅力ある地域づくりに貢献したい。
	住民、事業者が響き合う健康で元気な魅力ある商店街づくり うすだ美図	佐久総合病院を核としたまちづくりを進めてきた当地区であるが、人の往来の減少に合わせ、地域コミュニティ活力の低下が危惧されている。ここに暮らす住民と地域の様々な団体とがふれあい、連携し、交流する拠点を設置し、共に響き合う元気な街づくりを目指す。 24年度には、空き店舗を活用したお休み処を開所し、講演会、交流会等のイベントを開催した。25年度は、お休み処を事業者、高校、佐久病院と地元住民の交流の場としてさらに活用し、情報提供、事業創出の場として地域の産業活性化のさきがけとなる活動を行う。
駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業	天来書学普及事業 特定非営利活動法人未来工房もちづき	「現代書道の父」と呼ばれる比田井天来生誕の地に、平成18年より天来自然公園を整備、これまで石碑や筆塚を建立してきた。 来園者の来訪を容易にするため、これまでに、公園内を周遊できる遊歩道を整備し、公園を訪れるための案内標識の設置、車が入れる道の整備を行った。 25年度は、天来書学を顕彰し再確認するため「天来祭り」を開催するとともに、天来書の原点「古典書の臨書」のための書道講座を開催する。 天来書学を地域へ浸透させ、後継者の育成を図り、全国に誇れる「書の街づくり」を進めたい。
	合唱組曲「望月の駒」の伝承と演奏活動 望月の駒を歌う会	佐久地方の民話「望月の駒」を題材にした合唱組曲「望月の駒」を歌い継ぎ、多くの人に望月や佐久地域の文化と伝統を伝え広げていく。 24年度は中学校や福祉施設等での演奏、市民コーラスまつり、地区公民館のつどいに参加した。 25年度は、さらに広い範囲の方にも合唱組曲「望月の駒」を聴いてもらうため、これまで市内で開催していた隔年の定期演奏会を佐久市外で開催する。また、学校や福祉施設等の様々な施設で演奏を聴いてもらい、地域の歴史・文化に興味を抱き、地元を大切にする気持ちを育みたい。合唱を通じて、人と人との交流の場を広げる。

※ただし、支援金交付事業として決定した「うすだ美図」の「住民、事業者が響き合う健康で元気な魅力ある商店街づくり」事業については、決定後、団体の都合により、支援金事業の辞退の申出が提出されました。

■お問い合わせ
＜佐久っと支援金＞に関しては　広報広聴課　☎62-3075(直通)
＜駒の里過疎対策プロジェクト支援金＞に関しては　望月支所庶務税務係　☎53-3111(代表)

市民活動サポートセンターだより No.5

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

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

～ボランティア団体　白山「ふれあい」の会～

「白山区」

区内で一人暮らしの高齢者が増えているなか、区の住民みんなが生きがいをもって、白山区に住んで良かったと思えるようにしたい。どのように日常生活の不便（買い物・草刈り・雪かきなど）を解消していけば良いか。どこかの区等でモデル的な取り組みはないか。



①相談

④設立

『ボランティア団体　白山「ふれあい」の会』

日常生活において支援を可能な人が、支援を求めている人に対して生活の支援を行い、安心して生活できる環境づくりを行う。
活動趣旨に賛同した白山区の有志の皆さんにより設立。

市民活動サポートセンター

③協力

②つなぐ

「ライフサポート湯」［登録団体］
近隣住民どうしの生活支援ボランティア団体

「ライフサポート湯」の取り組み等の話を、白山区役員の皆さんに伝える。

～公共的活動応援サイト『長野県みらいベース』が開設されました～



『長野県みらいベース』は、地域や社会を良くするための活動を紹介し、寄付を広く呼びかけるためのウェブサイトです。

『長野県みらいベース』には、様々な公共的活動団体の活動を広報し、「県民や企業から寄付を集める機能」と「寄付金を原資として助成金を団体へ配分する機能」があります。

具体的には、４つの寄付募集事業プログラムを通じて、寄付者と公共的活動を行う団体とをつないでいきます。

応援したい方		長野県みらいベース		応援を受けたい団体
県民・企業など	寄付	①事業指定助成プログラム ②団体指定助成プログラム ③冠寄付・助成プログラム ④地域・分野指定助成プログラム	登録 助成	公共的活動をする団体

7/13土 花と緑と動物 ふれあいフェスタ2013

天候により日程の変更または中止になる場合があります。

入場無料

午前7時30分～午後3時 会場 佐久平ハイウェイオアシス 平尾山公園 **パラダ**（南パラダ）

イベント情報

熱気球係留（たけしバルーン体験搭乗）【有料】
午前７時30分～９時30分
１人１回1,000円／小学生以下500円
就学前の児童無料（但し、保護者有料にて同乗）
気球から眺める緑豊かな風景をご覧ください。
※天候により中止になる場合があります。

オープニングセレモニー（開会式）午前９時30分～１０時

動物ふれあい広場午前１０時～午後３時
やぎ、ミニブタ、モルモット、ハムスター、うさぎなどのかわいい動物とふれあってみませんか。

愛犬のしつけ方教室
午前１０時～１０時30分／午後１時～１時30分
佐久家庭犬クラブインストラクターによる公開個別指導です。



風船で動物を作ろう【無料】
午前１０時～午後３時
風船で色々な動物を作ってみよう。

おりがみで動物を作ろう【無料】
午前１０時～午後３時
おりがみでどんな動物ができるかな。

ソーラーカーを作ろう【有料】午前１０時～午後３時
１人１個500円（先着順）
ソーラーカーを作り、太陽光のエネルギーで走らせてみよう。

動物のお医者さんになろう午前１０時～午後３時
聴診器で動物の鼓動を聴いてみよう。

動物何でも相談午前１０時～午後３時
動物に関する悩み、聞きたいことがあったら相談してみよう。

動物の絵を描こう【無料／小学生以下】午前１０時～午後３時
会場内にいるかわいい動物の絵を描いてみませんか。

環境エコクイズ【無料】午前１０時～午後３時
イベント会場内の４ヶ所に掲示してある問題に答えていただき、全問正解者には景品（先着順）を贈呈します。

動物の飼育者探し午前１０時～午後３時
動物の無償譲渡（当日は写真だけでなく動物と直接触れ合えます。希望者は直接、提供者に連絡していただきます）。

親子deフリーマーケット午前９時～午後３時
家庭雑貨、生活用品だけでなく、掘り出し物が見つかるかもしれません。

花の苗を先着300名様に無料配付します

ポニー・サラブレッドの乗馬体験【有料】午前１０時～午後３時
１人１回500円
意外と高い馬の背中から、いつもと違う眺めを楽しんでみませんか。

ハイウェイオアシス物産販売午前１０時～午後３時
花、野菜などの新鮮な地場産品を販売します。

警察犬実演午前１１時～１１時30分／午後２時～２時30分
訓練された警察犬の活躍ぶりをご覧ください。

森林セラピー体験午前１０時～正午
話題の森林セラピーで癒し効果を体験してみよう。

搾乳体験午前１０時～午後３時
自分で牛の乳を搾ってみよう。
＊イベント当日の牛の状態により、搾乳できる時間が限られます。

牛乳の無料配布（先着2,000名：牛乳は200mℓの紙パックです）

花と緑のユビキタス：お花の名前クイズ【無料】
午前１０時～午後３時
会場付近にある花の名前を、花についている名札（QRコード）で調べる。正解した回答数によって、賞品を贈呈。（通信に伴うパケット料金は各自負担）

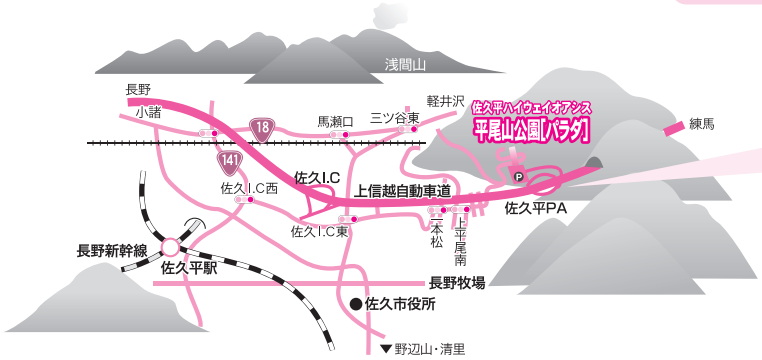
募集しています

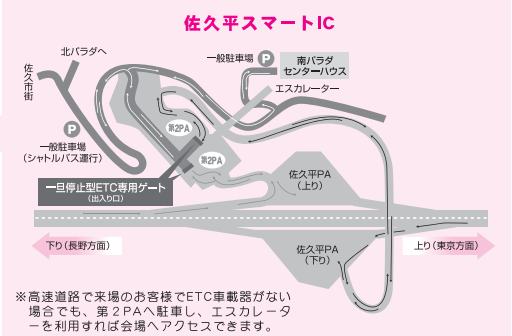
◆無償譲渡していただける動物を募集
７月13日現在で、動物を譲ってくださる方は、環境政策課までご連絡ください。

◆「愛犬のしつけ方教室」参加者募集
先着10頭で電話受付をします。（６月24日より受付をはじめています。定員になり次第締め切ります。）

◆「森林セラピー体験」参加者募集
先着10人で電話受付をします。（６月24日より受付をはじめています。定員になり次第締め切ります。）
なお、申込および詳細につきましては健康づくり推進課（☎62-3196）へ直接お問い合わせください。

◆「親子deフリーマーケット」出店者募集
先着20区画で電話受付をします（出店料が500円かかります）。出店条件は未就学児～中学生までのお子様と保護者での出店となります。飲食物等の出品や業者の方の出店はお断りします。
なお、出店の申込および詳細につきましては佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」（☎67-8100）へ直接お問い合わせください。





※高速道路で来場のお客様でETC車載器がない場合でも、第２PAへ駐車し、エスカレーターを利用すれば会場へアクセスできます。

■お問い合わせ　花と緑と動物ふれあいフェスタ2013実行委員会（環境政策課内）☎62-2917（直通）

夏の節電のお願い

経済産業省による、2013年度夏季の電力需給は、企業や家庭における節電の定着により、安定供給に最低限必要な予備率３％以上を確保できる見通しとのことです。しかしながら、その一方で大規模な電源脱落等が発生した場合など、電力需給がひっ迫する可能性も懸念されています。

今後の、電力需給のひっ迫への備えや地球温暖化防止のため、この夏も引き続き節電へのご協力をお願いします。

特に節電をお願いしたい期間と時間

７月１日（月）～９月30日（月）までの平日　９時～20時
（８月13日（火）～15日（木）を除く）

こんな節電方法があります

- エアコンの温度を28℃に設定
- 長時間使わないコンセントは抜いておく
- 冷房は必要な時だけつけ涼しい場所をみんなで過ごす（クールシェア）
- 涼しく働けるように就業時の服装に工夫を
- “すだれ”や“よしず”で日差しを遮る
- 冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」へ

～節電は電気代の節約にもつながります～

本年も猛暑になることが予想されます。
熱中症等健康面に注意していただくことや、生活、経済活動等に影響が出ないよう
無理のない範囲で、できる限りの節電
にご協力をお願いいたします。

節電への取り組みの効果が表れています。

佐久市の過去３カ年の夏季の電力消費量

	７月～９月	対前年比
H22年度	172,321	―
H23年度	157,810	-8.5%
H24年度	154,152	-2.3%

※単位：MWh（中部電力㈱提供）

ライトダウンキャンペーンにご参加ください

ライトダウン2013　～でんきを消す夜。地球を想う夜が、ちょっとステキになりますように。～

より一層の温室効果ガスの削減のため、環境省にて、６月21日（金）～７月７日（日）の期間に全国のライトアップ施設や各家庭のあかりの「ライトダウン」を呼びかけています。

特に７月７日には下記のとおり全国一斉に“七夕ライトダウン”が行われますので、皆さんもぜひご参加ください。

「七夕ライトダウン」　実施日時 ７月７日（日）20時～22時

７月７日（七夕）はクールアースデーとして、地球環境の大切さを再確認し、家庭や職場における取り組みを推進する日となっています。

■お問い合わせ　環境政策課　☎62-2917（直通）

ポンプ車操法の部　平賀地区が優勝
小型ポンプ操法の部　三井地区が優勝

６月９日に「第９回　佐久市消防団　消防ポンプ操法大会並びにラッパ吹奏大会」を佐久合同庁舎駐車場で開催しました。1,000人を超す団員や応援に駆け付けた家族等の前で、日頃の熱心な訓練の成果を競い合いました。ポンプ車操法の部では平賀地区が、小型ポンプ操法の部では三井地区が優勝し、また、ラッパ吹奏については個人戦と団体戦で、吹奏技量を競いました。

ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会結果

ポンプ車操法の部	優　勝	第11分団第19部（平賀）
	準優勝	第10分団第16部（中込）
	３　位	第12分団第20部（内山）
小型ポンプ操法の部	優　勝	第２分団（三井）
	準優勝	第７分団（野沢）
	３　位	第15分団（田口）
ラッパ吹奏の部（団体）	優　勝	第一，二方面隊
	準優勝	第五方面隊
	３　位	第三方面隊
ラッパ吹奏の部（個人）	優　勝	第６分団第８部　小林　逸人
	準優勝	第13分団第30部　大工原　一明
	３　位	第３分団第３部　花里　強志



■お問い合わせ　消防団管理室　☎62-0119（直通）

国民健康保険加入の皆さんへ

国民健康保険税の納付をお願いします

平成25年度国民健康保険税の納税通知書を７月中旬に郵送します。

通知書に記載されている金融機関またはコンビニエンスストアで、納期限までに納めていただきますようお願いします。また、口座振替の方は預金残高の確認をお願いします。

1　国民健康保険税（国保税）とは

国保税は、国民健康保険（国保）に要する費用（病気やケガ等の医療費）に充てるための目的税であり、加入者（被保険者）の前年所得（平成24年１月～12月）、および平成25年度の固定資産税額等に応じて算出されます。

2　国保税の納税義務者は世帯主です

国保税は、世帯単位で課税されますので、世帯主が国保以外の健康保険に加入している場合でも、納税義務者は世帯主となります。納税通知書も世帯主宛に送付しますのでご了承ください。（ただし、税額は国保に加入している方だけの所得等を基に計算されます。）

3　国保税の算出方法

皆さんに納めていただく国保税は、①～④の合計額です。

項　目	医療給付分	介護納付分（40～64歳の人）	後期高齢者支援金分
①所得割（H24年分の所得額－基礎控除33万円）	４．９％	１．３％	４．０％
②資産割（H25年度の固定資産税税額に対して）	１６．０％	３．０％	２．５％
③均等割額（国保加入者　一人あたり）	１６，０００円	５，４００円	３，５００円
④平等割額（国保加入世帯　一世帯あたり）	１８，０００円	５，０００円	３，４００円
賦課限度額	５１万円	１２万円	１４万円

4　国保税の軽減

世帯主（世帯主が被保険者でない場合も含む）および被保険者全員が、次に該当する場合は国民健康保険税のうち、均等割額および平等割額が軽減されます。

軽減割合	軽減の基準
７　割	世帯の所得≦33万円（世帯主および国保加入者＋特定同一世帯所属者）
５　割	世帯の所得≦33万円＋｛世帯主を除く（国保加入者＋特定同一世帯所属者）×24.5万円｝
２　割	世帯の所得≦33万円＋｛（世帯主および国保加入者＋特定同一世帯所属者）×35万円｝

※ただし、所得の未申告者がいる場合、軽減の対象になりませんので必ず申告をしてください。

※特定同一世帯所属者とは、後期高齢者医療制度への移行により、国保から脱退した方のうち、同じ世帯に国保加入者がいる方です。ただし、継続して移行時と同じ世帯であることが条件です。

5　年金からの徴収について

世帯の国保加入者全員の年齢が65歳以上74歳以下である等、一定の要件に該当される方の国保税については、年金からの徴収（特別徴収）として納めていただきます。

平成25年４月支払の年金から徴収させていただいている方については、８月分までの徴収についてのお知らせを郵送してありますが、10月分以降の徴収についてのお知らせは、後日郵送します。

平成25年10月から新たに徴収させていただく方については、７月から９月までは、今月郵送する納税通知書で納めていただき、10月以降の年金からの徴収についてのお知らせは後日郵送します。

※年金からの徴収ではなく、口座振替または現金による納付をご希望される場合は、国保係までお申出ください。なお、変更の手続きには、２～３ヵ月かかりますのでご承知願います。

◎失業等による国保税の軽減措置について

倒産や解雇など事業主の都合（リストラ）で離職した場合などには、国保税の軽減措置が適用となることがあります。軽減の内容や申請等につきましては、下記までお問い合わせをお願いします。

■お問い合わせ　国保医療課　☎62-3164（直通）　または各支所　市民係

国民健康保険高齢受給者証が更新になります

国民健康保険（国保）加入者で**70**歳～**74**歳の方に現在交付されている「国民健康保険高齢受給者証」は、有効期限が平成**25**年**7**月**31**日までとなっていますので次のとおり更新します。

■更新の対象者

佐久市国保に加入している
70歳～74歳の方

■更新時期と方法

７月31日までに新しい受給者証を郵送します。（手続きは不要です。）

■お願い

●受給者証がお手元に届きましたら、記載内容を確認してください。
（医療費自己負担金の割合は、前年【平成24年中】の所得の状況によります。）

●８月１日以降、病院・診療所等で診療を受ける際には、**必ず今回郵送しました高齢受給者証を保険証と一緒に窓口で提示してください。**

●他の健康保険に加入したときは届出が必要です。
（加入先の保険証・印鑑・国保の保険証・受給者証を必ずご持参ください。）

●医療機関等の領収書は、高額療養費等の申請で必要になりますので大切に保管してください。

■お問い合わせ　国保医療課　☎62-3164（直通）　または各支所　市民係

国民健康保険に加入されている40～74歳の皆さん!!
特定健康診査を受けましょう！

市では、生活習慣病を予防するため、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」を実施しています。国保に加入されている皆さんは、地域集団健診・個別健診・人間ドックの受診が特定健診になります。

地域集団健診は健康づくり推進課へ、個別健診は指定の医療機関（健康カレンダーに掲載）へ、人間ドックは実施している医療機関へ、それぞれお申し込みください。

また、定期的に通院している方も健診を受けることができますので、かかりつけの医療機関で相談してみましょう。

特定健康診査は、
以下の項目を実施します。

★身体測定　★心電図検査　★検尿
★血圧測定　★血液検査　★問診



コクホ3兄弟

メタボリックシンドロームを放っておくと、心臓病や脳卒中などの重大な病気を引き起こす原因となります。これらの病気を防ぐためにも、特定健診は欠かせません。一年に一回、必ず受診して大切なあなたのからだの声を聞いてあげましょう！！

■お問い合わせ
国保医療課　☎62-3164（直通）
健康づくり推進課　☎62-3196（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　☎58-2089（直通）
望月支所　健康づくり推進係　☎53-3111（代表）

後期高齢者医療の保険証を８月１日一斉更新します

８月１日から、医療機関等にかかるときは、今回郵送される新しい保険証を見せてください。

・更新の対象者

75歳以上の方および一定程度の障害の状態にある65歳以上75歳未満の方で、広域連合の認定を受けた方

・更新の時期と方法

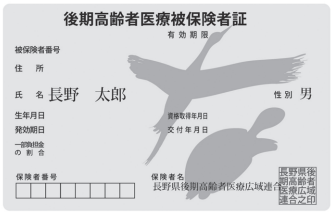
７月31日までに、郵送により新しい保険証を送付します。

・保険証の色

新しい保険証は、黄色から「桃色」に変わります。

・有効期間

平成25年８月１日～平成26年７月31日



８月１日からの新しい保険証（桃色）

・注意事項

新しい保険証がお手元に届きましたら、住所・氏名・自己負担割合などの記載内容を確認してください。

住民票に記載された住所、または長野県後期高齢者医療広域連合にあらかじめお届けいただいた送付先に「転送不要」扱いで郵送します。

「転送不要」とする理由は、最近、郵便局に虚偽の転居届を出して、郵便物をだまし取るなどの犯罪が発生しているためです。このため、受取人が郵便局に転居届を出されていても郵便物は転送されませんので、住民票に記載された住所以外への送付を希望される方は、国保医療課医療給付係または各支所市民係にご相談ください。

なお、古い保険証は、８月１日以降に郵送等で返還していただくか、ご自身で裁断するなどして破棄してください。

後期高齢者医療の限度額適用・標準負担額減額認定証を更新します

保険証と併せて、「限度額適用・標準負担額減額認定証」も更新します。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」とは

市民税非課税世帯の方は、高額な外来診療や入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することにより、窓口での支払いが減額されるなどの措置が受けられます。

・更新の対象者

すでに有効期限が平成25年７月31日までの減額認定証をお持ちの方で、市民税非課税世帯の被保険者で引き続き減額認定証の交付対象となる方

・更新の時期と方法

７月31日までに、新しい減額認定証を郵送します。

・減額認定証の色

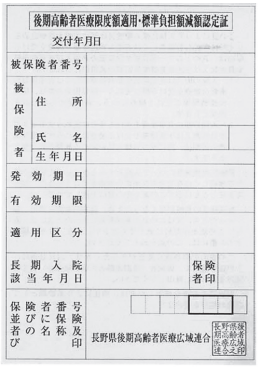
新しい減額認定証の色は、更新前と同じ「水色」です。

・有効期間

平成25年８月１日～平成26年７月31日

・注意事項

送付先については、保険証と同様に「転送不要」とさせていただきます。



新しい減額認定証がお手元に届きましたら、住所や氏名などの内容を確認してください。古い減額認定証は、８月１日以降に郵送等で返還していただくか、ご自身で裁断するなどして破棄してください。

なお、減額認定証は、一度申請していただくと、翌年も市民税非課税世帯に該当する場合は自動更新となり期限前に新しい減額認定証を郵送しますが、次の場合、入院時の食事代が軽減されますので減額認定申請書を提出してください。

- 「適用区分Ⅱ」（同一世帯の全員が市民税非課税の方）に該当する方のうち、平成25年８月以降の申請月以前12月以内の入院日数が91日以上となる方で、長期入院該当認定を受けようとする方
- 今までに減額認定証の交付を受けたことがない方で、はじめて減額認定証の交付を受けようとする方は、国保医療課医療給付係または各支所市民係で申請を受け付けています。保険証および印鑑を持参のうえお越しください。

■お問い合わせ　国保医療課　☎62-3164（直通）または各支所　市民係

後期高齢者医療保険料の納付について

市民税確定により、平成25年度分の後期高齢者医療保険料（年額）が確定しました。

＊納付書により納付される皆さんへ

「納入通知書（本算定）」を７月中旬に郵送します。納期限までに最寄りの金融機関等で納付をお願いします。

＊口座振替により納付される皆さんへ

口座振替の方には、「口座振替」と印字した納入通知書を７月中旬に郵送します。納期限前日までに残高を確認してください。

＊年金から天引き（特別徴収）対象者の皆さんへ

年金から天引きされている方および８月の年金から天引き開始予定の方には、８月分までの天引き額について、すでに特別徴収（仮徴収額）開始通知書を郵送してあります。10月、12月、２月の天引きのお知らせは、後日郵送します。

●保険料の算定方法●

・後期高齢者医療保険料は、被保険者一人ひとりに納めていただきます。
保険料率は制度を運営している長野県後期高齢者医療広域連合が２年ごとに決定します。

被保険者全員が均等に負担する「均等割額」（平成24・25年度は、被保険者均等割額　38,239円）と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」（平成24・25年度は、所得割率：7.29％）の合計額になります。（100円未満の端数は切捨て）

一人当たりの保険料 ＝ 均等割額 38,239円 ＋ 所得割額（前年中の総所得金額－基礎控除33万円）×7.29％

・１人当たりの保険料限度額は55万円です。
今年の４月から６月に75歳になられた方や佐久市に転入された方は、誕生月や転入月にさかのぼって保険料を算定します。

＊保険料の軽減

平成24年分の総所得金額が一定額以下の世帯については、均等割額・所得割額が軽減されます。
＊ただし、所得の未申告者がいる場合、軽減の対象になりませんので必ず申告をしてください。

【均等割額の軽減】

軽減割合	世帯の総所得金額等（世帯主と被保険者により判定）
９割軽減	33万円以下で被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯（その他各種所得がない場合）
８.５割軽減	33万円以下の世帯
５割軽減	{33万円＋（24.5万円×被保険者である世帯主を除く世帯の被保険者数）}以下の世帯
２割軽減	{33万円＋（35万円×世帯の被保険者数）}以下の世帯

【所得割額の軽減】

所得割額を負担する方のうち、基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の方は、所得割額が５割軽減されます。

＊制度加入前日まで職場の健康保険（市町村国保・国保組合を除く）などの被扶養者であった方は、
所得割額の負担はなく、均等割額は９割軽減となります。

＊保険料の支払方法を「口座振替」に変更できます
納付書により納付されている方、または、年金天引きの方で、口座振替による納付を希望される場合は、手続きが必要となりますので下記へお問い合わせください。

■お問い合わせ　国保医療課　☎62-3164（直通）　または各支所　市民係
■保険料率および医療費の支給等のお問い合わせ
長野県後期高齢者医療広域連合　☎026-229-5320（代表）

福祉医療費受給者証を一斉更新します

８月１日から、新しい受給者証を病院・薬局の窓口で見せて支払いをしてください。

前年の所得等で受給資格を審査し、今年度（８月１日～平成26年７月31日まで）の認定を行います。

更新の対象者　福祉医療費受給者証をお持ちの方　（乳幼児等の受給者証の方は除く）
更新の時期と方法　７月31日までに、新しい受給者証を郵送します。
個別に更新手続きをしていただく必要はありません。

注意事項
- 長野県内で受診した時に受給者証を見せ忘れてしまった場合や、県外の医療機関で受診された場合は、福祉医療費給付金支給申請書の提出が必要です。領収書を持参して申請してください。
- 古い受給者証は、８月１日以降にご自身で裁断するなどして破棄してください。

ご存知ですか？福祉医療制度

市では、下記の要件を満たしている方に、医療費の自己負担分の一部について助成を行っています。
対象となる方で、まだ福祉医療費受給者証の交付を受けていない方は、申請をしてください。資格要件を満たした方には、福祉医療費受給者証を交付します。

対象となる方

乳幼児等　中学校３学年終了まで
※今年度より中学校卒業まで対象が拡大されました。現在中学生のお子さんで受給者証の交付をまだ受けていない方は速やかに申請をしてください。

障害をお持ちの方
①身体障害者手帳１～３級
②療育手帳Ａ１～Ｂ１
③精神保健福祉手帳１～２級
④65歳以上で身体障害者手帳４級（音声言語または下肢の一部）
⑤65歳以上で障害基礎年金１～２級を受給

母子家庭の母子等
父子家庭の父子　18歳未満（高等学校等卒業まで）の児童と、その児童を養育している方

※「乳幼児等」以外には所得制限があります。また、給付内容がそれぞれ異なります。
詳しくは、下記までお問い合わせください。

申請時に必要な物

「乳幼児等」・「母子家庭等」・「父子家庭」で必要なもの
①健康保険証　②振込先金融機関の通帳　③特定疾患・自立支援医療・小児慢性特定疾患医療受診券などの受給者証（交付を受けている方のみ）

「障害をお持ちの方」で必要なもの
①健康保険証　②振込先金融機関の通帳　③次のうちいずれかの手帳等　身体障害者手帳（１級～３級）・療育手帳（Ａ１～Ｂ１）・精神保健福祉手帳（１級、２級）・65歳以上の方で、身体障害者手帳４級（音声言語または下肢の一部）、障害基礎年金を受給している方は障害基礎年金１級または２級の証書　④特定疾患・自立支援医療・小児慢性特定疾患医療受診券などの受給者証（交付を受けている方のみ）

■お問い合わせ　国保医療課　☎62-3164（直通）　または各支所　市民係

ペレットストーブを設置する方に補助金を交付します

市では、長野県の補助事業により、間伐材などの未利用資源をエネルギーとして活用し、地域材の有効活用を推進するとともに、地球温暖化防止や循環型社会に寄与することを目的に、住宅にペレットストーブを設置する方に補助金を交付します。

○補助金額は、本体の購入および設置に要する費用の２分の１以内です。
（１件あたり10万円を上限、本年度予算50万円）
○申請は随時受け付けています。
○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。（事前着工は認められません。）
○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（要綱等）につきましては、市ホームページをご覧いただくか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）



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。

H22県民健康・栄養調査結果によると、生活習慣病の中で高血圧が一番多くなっています。

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を予防しましょう。

国が目ざす塩分摂取目標量
成人男性９g、女性 7.5ｇ

～減塩大作戦！！～　その４



料理の仕方をちょっと工夫して

≪減塩・ヘルシー献立「ぴんころ食」を作ってみましょう≫

【切り干し大根の白和え】

１人分　132kcal　塩分0.9g

（材料）４人分

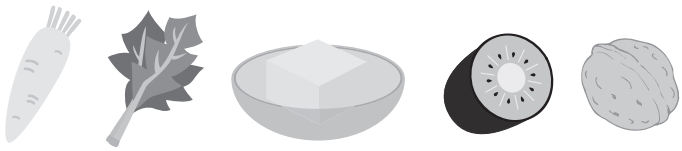
- 豆腐 ・・・・・・・・・・・・ 100ｇ
- すりくるみ ・・・・・・・・ 大さじ２
- 味噌 ・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/3
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・ 小さじ２
- 切り干し大根 ・・・・・・・・ 20ｇ
- 水煮大豆（青ばつ） ・・・・・ 40ｇ
- 青菜 ・・・・・・・・・・・・ 120ｇ
- キウイフルーツ ・・・・・・・ １個
- ちくわ ・・・・・・・・・・・ 小１本

（作り方）

① 切り干し大根は水に浸してから茹でて、２～３㎝に切る
② 青菜は茹でて２～３㎝に切り、水気をしぼる
③ キウイは皮をむき１㎝角に切る
④ ちくわは小口切りにする
⑤ 豆腐は水を切ってつぶし、くるみ・砂糖・味噌を混ぜる
⑥ ①～⑤と、大豆をあえる



ポイント！



- 切り干し大根は煮つけが定番ですが、味がしみ込みやすいので、塩分が多くなりがちです。豆腐に味をつけて、からませることで塩分カット！
- キウイフルーツには、塩分の排出を促進するカリウムが含まれています。
- 大豆で食感にも楽しみを♪
- くるみは油分が高く、腹持ちが良いのでダイエットにも最適です♪（摂りすぎには注意！）

できることから始めましょう！

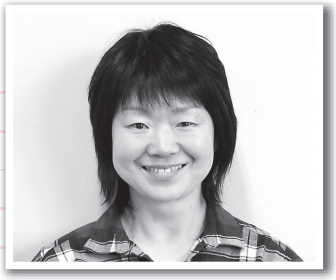
食育キャッチコピー

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♪

佐久市望月　岡部　聖子さん



【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★15～16年前に望月町の保健補導員活動の一環で飯島先生の運動教室があり、終了後の教室の受け皿として活動を始めた時から歩き始めました。現在、その活動はNPO望月総合型クラブのエンジョイウォーキングにつながっています。

【１回どのくらい歩いていますか？】

★４～６㎞を１時間から１時間30分かけて歩いています。

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★体力の維持もできていますが、同じ道を歩いても違う発見があったり、新しい仲間との出会い（仲間が仲間を呼ぶ！）もウォーキングのひとつの効果だと思っています。

【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★春の桜の時期なら福王寺、夏場なら春日の森など望月は四季折々楽しめるウォーキングコースがあります。観音寺地区は浅間山と蓼科山が見えるのでお勧めです。

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★１分間にどのくらい歩けるかなど自分の歩く速度を知ったり、携帯や万歩計を活用して目標を作って歩くと励みになると思います。仲間を作ることも大切。私がウォーキングを続けていられるのは仲間の存在があったからだと思っています。

＊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。お待ちしています！

知って得する からだ のはなし

腎臓の働き②　～尿と一緒に体内のゴミ出し～



１）尿酸

健康診断で「尿酸が高いですよ」と言われたことはありませんか？
尿酸が高い人や、病院で治療している人は暑い夏は特に注意が必要です。

暑くて汗をいっぱいかくと体の中の水分が減って尿量も減ってきます。尿酸は尿からしか排泄されないので、血液中にたくさん溜まってきてしまいます。その状態でアルコールや過剰な糖分を含んだ飲料水を飲んでしまうと、さらに尿酸の産生を増やしてしまったり、尿酸の排泄を妨げてしまうのです。なのでアルコールや清涼飲料水の飲みすぎには注意が必要です。

２）体の中の酸とアルカリを調整

体がアルカリ性に傾くか、酸性に傾くかは体にとっては結構重要なことです。これを調整している臓器の１つに腎臓があります。

腎臓は体の老廃物を外に出すゴミ処理の役割のほか、必要なものを血液中に戻すリサイクルセンターの役割、また、体の機能が上手に行くようなマネジメントの役割も担っています。

とっても働き者の臓器なんですね。

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

あなたのからだ元気ですか？

ウォーキングステーション好評開催中!!

申込み不要！
どちらの会場でも参加できます。

＊＊＊ウォーキングステーション日程＊＊＊
年間日程は４月号広報に掲載されています。

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！



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）
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

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、ぜひ各支所のウォーキングステーションに足を運んでみてください。

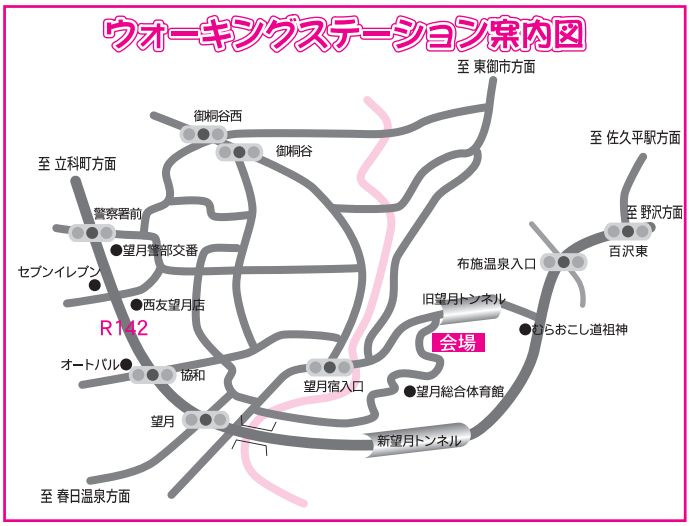
新鮮な気持ちで、ウォーキングできるかもしれませんよ♪

望月地区は、毎年11月３日に「草競馬大会」が開催される望月総合グラウンドで行います。

木々に囲まれた場所で爽やかに歩いてみませんか？大勢のご参加をお待ちしています。











佐久市の子どもたちのためにご寄付をいただきました

５月27日に、新興マタイ株式会社、また株式会社マルハン佐久店からご寄付をいただきました。

新興マタイ株式会社（谷津和孝社長・写真左）では、全国でも有数の晴天率を誇る佐久地域において、太陽光発電の普及拡大を図るため、太陽光発電研究棟を自社に整備され、そこで発電した余剰電力の売電収入を平成18年以降毎年、佐久市子ども未来館の施設充実のためにご寄付をいただいております。

また、株式会社マルハン佐久店（写真右）では、４月に開催した店内チャリティーイベントの収益を、佐久市の子育て支援のためにご寄付をいただきました。

ご寄付は佐久市の子どもたちのために有効に使わせていただきます。ありがとうございました。



「区長会総会」が開催されました

５月31日、あいとぴあ臼田において区長会総会が開催されました。

市内全区の区長さんが一同に会する機会であり、前年度で退任された区長さんへの感謝状の贈呈や、市内７地区から市に対してそれぞれ要望が出され、市からの回答をいたしました。



臼田中学校　荻原さん　モーグルでジュニア強化選手に

５月31日に、臼田中学校３年生の荻原和（おぎはらなぎ）さんが、フリースタイルスキー・モーグルにて国内で好成績をおさめ、全日本スキー連盟のジュニア強化選手になったことを、柳田市長に報告しました。

7 今月のトピックス



春の叙勲　旭日双光章　受章報告

出澤　潔氏が、建築設計監理業振興の功績が認められ、５月14日に国土交通大臣より、旭日双光章を受章されました。

また、５月15日には市役所を訪れ、柳田市長に受章の報告をしました。



水防功労者表彰の受賞を報告

佐久市消防団第５方面隊長の本田　稔氏が、水防活動に優れた功績により全国水防管理団体連合会長から水防功労者として表彰され、５月14日に柳田市長へ受賞の報告をしました。



春の叙勲　瑞宝双光章　受章報告

元佐久広域連合消防長 消防正監　市川　浩氏が、多年にわたり消防業務に精励し、その功績が認められ、５月10日に瑞宝双光章を受章されました。

また、５月14日には市役所を訪れ、柳田市長に受章の報告をしました。



第９回佐久市壮年ソフトボール大会の開会式が行われました

５月12日（日）千曲川交流広場において、「第９回佐久市壮年ソフトボール大会」の開会式が、晴天のもと開催されました。

今年度は、ファーストピッチ・スローピッチ合わせて91チームが参加し、約３ヵ月間に渡り熱戦を繰り広げていきます。



「第24回合気道演武会」参加者が市長表敬訪問

５月２日（木）、合気道の遠藤征四郎先生と演武会に参加された海外16ヶ国の約100名の参加者が佐久市役所を訪れ、柳田市長に表敬訪問しました。この演武会は５月４日（土）に佐久市営武道館で、佐久鯉まつりに併せて開催された「合気道佐久道場創立20周年記念行事　第24回合気道演武会」で、和やかに懇談をしました。





映画『家』舞台あいさつ

昨年10月に中山道塩名田宿「お滝通り」でロケが行われ、200名を超える市民エキストラが参加した、秋原北胤（ほくいん）監督の映画『家』の公開を記念して、５月11日には秋原監督と主演の西村知美さん（写真左）による、６月２日には秋原監督と俳優の小倉一郎さん（写真右）による舞台あいさつがそれぞれ開催されました。

超満員の中で開催された舞台あいさつは、大変な盛り上がりを見せていました。



「望月小唄のＤＶＤ１００枚」が市に寄贈されました

５月１日、望月に伝わる郷土民謡「望月小唄（作詞：甘利英男　作曲：中山晋平）」を継承している望月小唄保存会（会長　柴平忠春氏）が、小唄が誕生して85年になるのを機に、「望月小唄の踊り・唄のレッスン」を収録したＤＶＤ100枚を市に寄贈されました。

このＤＶＤは、望月小唄保存会が地域の伝統文化を後世に伝え、保存していきたいという意図で作成されたものです。

今後、市では寄贈されましたＤＶＤを地域の老人会、学校等に配布する予定です。



離山南工業団地仮契約の調印が行われました

５月23日、市役所において離山南工業団地用地の売買に関する調印式を行いました。

土地を取得したのは、大阪に本社がある「丸金パイプ株式会社」でパイプの製造などを手掛けている企業です。来春の操業を目指し、今後工場の建設を進めていく予定です。

なお、平成21年度から分譲している離山南工業団地への企業進出は、昨年度に続き３社目となりました。

7 今月のトピックス



市内全小学６年生に「わが家の交通安全課長」を委嘱

わが家の交通安全課長委嘱式が、５月２日市内全小学校を代表して切原小学校で行われ、仲間や家族に交通事故防止を呼び掛け、交通安全の輪を広げてほしいと佐久市長と佐久警察署長連名の委嘱状が手渡されました。



「第42回技能五輪国際大会」への出場報告

「第50回技能五輪全国大会」（平成24年10月26日～29日開催）に長野県代表として左官競技職種に出場し、金賞を受賞した中澤大貴氏（中澤左官：上平尾）が「第４２回技能五輪国際大会」（平成25年7月2日～7日ドイツにて開催）への出場を報告しました。



「佐久の農業振興に関する講演会」が開催されました

５月24日、株式会社ナチュラルアート代表取締役鈴木誠氏を講師に迎え、佐久の農業振興に関する講演会が開催されました。

「佐久市の農業の未来を考える」をテーマとした、農業にまつわる様々な情勢や佐久市の農業が持つ可能性などについての講演に、多くの農業者や市民の皆さんが熱心に聴講されました。



臼田小満祭が開催されました

毎年恒例となっております臼田小満祭が５月19日（日）に開催されました。当日は臼田中央通りが歩行者天国となり多数の露店が出店しました。

また、ステージショーやパレードなどのイベントも行われ、106,000人もの人出で賑わいました。

平成25年度 県知事表彰を受賞された皆さん

おめでとうございます。

お名前と功績

小林　千春さん（協和）地方自治功労（元望月町議会議員）

樫山　　徹さん（野沢）産業功労（佐久商工会議所副会頭）

中田　房夫さん（中込）産業功労（佐久商工会議所常議員）

さく養生訓 ―― ㊶

ピロリ菌除菌で胃ガンを予防しましょう



浅間総合病院
救急医療部長
外科医長
松永 祐治

新聞などで「慢性胃炎にもピロリ菌除菌保険適用拡大」などの記事を目にされた方も多いかと思います。少々判りにくいかも知れないので、ご説明します。

胃にヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）と呼ばれる細菌が感染すると慢性胃炎になります。ピロリ菌は胃潰瘍・十二指腸潰瘍の原因ともなることが知られていますが、感染者は日本で推定３５００万人（国民全体の約３人に一人！）もいると言われています。また、胃ガンは慢性胃炎から発症することが多いため、ピロリ菌が胃ガン発生の主犯とも考えられています。

抗生剤と抗潰瘍薬を内服することでピロリ菌を胃から消す（除菌）ことができます。かつては胃潰瘍・十二指腸潰瘍の患者さんのみがこの除菌治療を受けられたのですが、慢性胃炎に対しても保険を使って治療することが今年2月から認められたので、広くマスコミにも取り上げられるようになりました。ピロリ菌が胃からいなくなれば胃ガン・胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの病気の発病を減らすことが期待できるのです。

必要な検査

慢性胃炎には特徴的な症状はありませんので、診断には内視鏡検査を受けて頂く必要があります。慢性胃炎ありとされた場合は、次にピロリ菌の有無を調べる検査を受けて頂き、その結果が陽性であるときにこの治療を受けることができます。

除菌の方法

抗生剤2種類と抗潰瘍薬1種類を1日2回、1週間内服するだけです。除菌薬を1週間内服すると70―80％の人が除菌に成功します。不成功の場合は薬の組み合わせを変更して2回目の除菌治療をすることができます。2回目までに除菌に成功する人は95％を超えると言われています。除菌薬内服で下痢・皮疹・味覚障害などの副作用がでることがありますが、内服を中止すれば改善します。

注意していただきたいこと

①いったん発生した胃ガンは除菌しても消えません。

②除菌に成功しても１００％胃ガンを予防できるわけではないので、胃検診は継続してください。

③いったん除菌に成功しても、10％程度の再感染があると言われています。

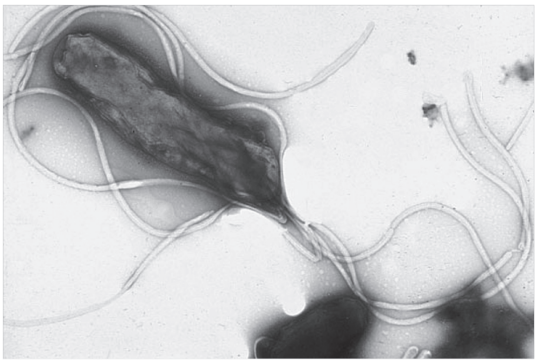
④今までに除菌療法を受けたことのある方は保険診療では受けられません。

胃ガン撲滅の新たな幕開け

私が医師になったころは、見つかった胃ガンは手術で切除するのが唯一の治療法でした。その後、内視鏡の進歩で早期の胃がんが見つけられるようになり、小さなものでは開腹せずに内視鏡治療ができるようになりました。強力な抗ガン剤が何種類も開発されて、治療法が格段に進歩しました。その結果、胃ガンは不治の病ではなくなりましたが、まだまだたくさんの人が胃ガンで亡くなっています。

慢性胃炎の除菌療法が保険適用になったということは、胃ガンを見つけて治療するだけの時代から、胃ガンを予防する新しい時代の幕が開いたと言っても過言ではありません。

胃検診を受けて慢性胃炎と言われた人、まだ胃検診を受けたことのない人、ぜひ一度検診医療機関にご相談ください。



ピロリ菌の電子顕微鏡写真　Wikipediaより転載

筆者略歴

1980年　東京医科歯科大学医学部卒業
同年　佐久市立国保浅間総合病院入職
現在　救急医療部長・外科医長

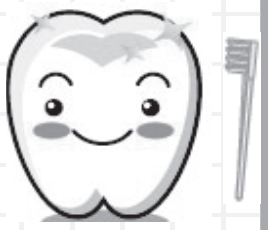
趣味：犬の散歩　他、色々なことを少しずつやってます。



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

健口だより

No.27



「健口だよりNo.27」を担当します塩川です。今月はお口の中のケアについて、お知らせします。

歯がしっかりしていれば、何でも良く噛んで食べる事ができます。
体だけでなく、口の健康も守る事で、おいしく楽しく食事をする事ができます。
口の健康を守る方法の一つは、歯を磨く事です。
歯を磨いて口の中に残っている汚れを取り除く事で、歯を駄目にしてしまう原因の「むし歯」や「歯周病」を予防するだけでなく、「口臭」の改善にもなります。
まず口の中には、むし歯や歯周病の原因となる細菌がいます。
その細菌が、口の中に残った食べかすを分解し、プラークを発生させます。
プラークは歯垢とも呼ばれている物で、その内部は細菌が増殖するのに都合のよい環境になっています。そのため、プラークが残っていると、そこからさらに細菌が増殖し、むし歯や歯周病が進行して行きます。このプラークはやわらかい物ですが、歯の表面に貼り付いているために「うがい」だけでは取れず、歯ブラシなどでこする必要があります。
歯を磨くと簡単に言いますが、実はとても難しい事です。
まず、歯を磨くと言う習慣がないと、なかなか歯ブラシを口に入れる事ができません。
忙しくて歯磨きを後回しにして、そのままと言う事もあります。
この歯を磨くことの習慣化、環境作りが、まず難しい部分です。
そして次に難しいのは磨き方です。
歯の形や並び方は人によって違い、小さな溝や隙間があるため、ただこするだけでは歯ブラシが届かない部分が出てきます。
そのため、磨いているつもりでまったく磨けていない事が出てしまい、そこから歯が駄目になってしまいます。
歯ブラシの持ち方や当て方も大切ですし、それだけでは磨けない部分には、歯間ブラシやデンタルフロスと言った清掃補助用具が必要になります。
歯を磨けるようになるためには、現在の自分の口の中がどういう状況なのか興味を持つ事が大切です。
特に気になる所はない、と言う方も多いかと思いますが、むし歯や歯周病は気づかない間に進行してしまう病気です。例えば、疲れた時や体調を崩した時だけでも、口臭が気になる、冷たい物がしみる、歯茎から血が出る、歯茎が腫れる、歯に物が挟まる、などの状態があれば少しずつ病気が進行している可能性があります。
そのため、気になるところがなくても、定期的に歯科医院を受診する事が望ましいと思います。そして、歯科医院では歯の磨けていない場所の確認や、磨きにくい場所の歯ブラシの使い方、歯間ブラシやデンタルフロスの使い方など、それぞれの状態に合わせた磨き方を教わる事ができます。また、受診することで、健康ならばそれを維持し、悪いところがあれば改善すると言う、自分の健康を意識するきっかけにもなると思います。

口の健康を守るために、歯の状態や口臭、歯の磨き方など、少しでも気になる事、知っておきたい事がありましたら、かかりつけの歯科医院へご相談ください。



塩川一直歯科医師

筆者略歴

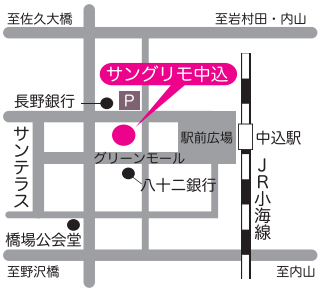
長野県佐久市出身
平成12年卒業
歯科研修医、開業医勤務を経て、平成15年に実家の歯科医院にて勤務、平成21年より院長を務める。

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



7月1日（月）から12日（金）まで　佐久市立近代美術館は休館します。

7/13(土)からは…

新・収蔵作品展　平成24年度収蔵

を開催します。昨年度収蔵した作品のお披露目会。
日本画・洋画・彫刻・工芸・書と様々なジャンルの作品を収集しました。
中でも層の厚い版画のコレクションは見所です。


「鯉」土屋禮一

■会期中のイベント

○展覧会ガイドツアー（参加無料・観覧券必要）
8/31(土)　各日午後2時から40分程度
7/13(土)・7/14(日)・8/16(金)・8/17(土)　各日午後6時から40分程度

○ランプシェードづくり　講師：美術館長・並木功
8/3(土)・8/4(日)　各日午後1時～4時30分
対象：小学生以上（低学年の方は保護者同伴）
各日15組　参加費1セット300円　要申込：☎67-1055

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　夜間開館：午後5時～7時（7/13・7/14，8/16・8/17）
休館日　7/22（月）、7/29（月）

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 Dream



安達（あだち）　詩乃（しの）さん
（臼田高校2年）

趣味…漫画鑑賞、絵を描くこと
住所…岩村田

今、一番楽しいことは「友達とのおしゃべり」と話す安達詩乃さん。臼田高校に通う16歳です。

「幼少の頃から、絵を描くことが大好きです。今は、友達と一緒遊ぶことやいろいろな話のおしゃべりがとても楽しい」とのこと。

そんな安達さんの将来の夢は、漫画家になること。「小学校の頃、ヒーロー漫画を真似した漫画を描いたところクラスで話題になり、手ごたえがあったことがきっかけです。漫画を通して人を楽しませることができるような漫画家になりたい」と話してくれました。

リレーインタビュー 10万人の広場

清水　亀雄さんから紹介された



吉澤（よしざわ）　渚（なぎさ）さん
（チョークアーティスト・下平尾）

❶自己紹介をお願いします。
私は、昔から車やバイクなど機械の乗り物が好きでした。動物は苦手でしたが、映画で走る馬の姿に一目ぼれし、乗馬を始めました。そして馬の躍動感やあたたかさ、かわいらしさに接しているうちに馬が好きになり、今は望月馬事公苑で、週4日ほど、馬の世話や調教などを行っています。

また、2年前にチョークアートをはじめ、プロ資格を取得し、チョークアーティストとしての活動をしています。結婚式のウェルカムボードや表札など、一つ一つオリジナルの作品を描いています。

ご依頼主の方に作品を渡した時に見える笑顔が、とてもうれしいです。

❷今後チャレンジしたいこと
今後は、今以上に乗馬の技術を磨いて、そして馬が長く健康でいられるよう世話していくことが目標です。また、チョークアートをもっと佐久に広げていきたいのと共に、自分で作るだけでなく人に教えられるようになりたいです。

公民館報 さくし



公民館活動を通して
豊かな生きがいづくりを進めよう

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



2013（平成25年）
7 文月（ふみづき）
No.100

平成25年度 佐久市高齢者大学・大学院開講

野沢会館において、5月24日佐久市高齢者大学・大学院の開講式が行われました。

大学には188名、大学院には23名の向学心に燃える皆さんが入学しました。

ここで1年間にわたる講座・創作実技講習に、多くの仲間と共に臨み、幅広い知識・技能などを習得しながら、新たな社会参加を目指します。

あれこれ

浅間地区

環境浄化液『えひめＡＩ』が大活躍!!

「『えひめAI』を作って家庭菜園に役立てよう」講座を、依田豊先生と山崎代志恵先生のご指導のもと開催しました。

『えひめAI』は、手に入れやすい材料で作ることのできる、自然に優しい環境浄化液です。

毎日利用している講師から使い方について説明があると、参加者は驚きと感動に包まれ、さっそく作ってみようと意気込んでいました。今年の野菜は一味違うかも。





野沢地区

男性料理教室100回の記念に

「母の日」に男性料理教室が100回を迎え、料理の腕前を披露しようと、参加者の家族を招待しました。

朝から手際よく作り、メニューは、ハンバーグ・スパゲッティー・サラダと、講師の道上一雄先生が持参したお皿に載った本格的な洋食に、奥さまたちは「感激」の一言。おいしくいただきました。

普段男性のみの教室ですが、今日は奥さんと一緒で、ちょっと照れながらの昼食でした。

中込地区

ミニ盆栽作り

４月～６月にかけて３回にわたり中込会館で、三浦文美先生による「やさしいミニ盆栽」が開催されました。

今年の題材は「ニレゲヤキ」でした。

枝の剪定の仕方、植え替えの仕方など一人ひとり丁寧に指導を受け、参加者は楽しそうに作業していました。

また、題材以外の盆栽の育て方も教わることができ、とても有意義な講座でした。





東地区

初心者フラダンス教室

フラのサークルはたくさんあるけれど、初心者だから、途中から加わるのは、ためらってしまう・・・。

そんな皆さんにフラを体験してもらおうと、５月13日に初心者フラダンス教室が開かれました。

講師の芝節子先生の優雅な動きをお手本に、皆さん一生懸命、曲に合わせて踊っていました。ピンと背筋を伸ばし、指先まできちんと揃えて、美しく踊るのは大変ですね。



臼田地区

小満祭に子ども小満太鼓参加

子ども小満太鼓は、昨年10月から練習を重ねてきました。

今年は小学３年生から中学１年生まで、24名の子ども達が､小満太鼓愛好会の皆さんの指導のもと、一生懸命練習してきた成果を発表しました。

本番前の練習ではとても熱が入っていました。当日は十分に練習成果が発揮でき、観客の皆さんから盛大な拍手を受けていました。

浅科地区

さくらのタペストリー

丸山文子先生を講師に、今年も春のタペストリー教室が開催されました。

今年のテーマは桜。鮮やかな桜の花がひとつ増えるたびに、心にも明るい花が咲きました。手塩にかけた作品なだけに、満開の桜を前にして、苦労話にも花が咲きましたが、より大切な宝物がまたひとつ増えました。

大作を完成させると苦労も忘れ、次の作品が待ち遠しいとの声も聞かれました。





望月地区

うたごえホール

「うたごえホール」は、平成12年から始まり42名の方々が、小林美智子先生の指導のもと月１回の練習に励んでいます。

今は東日本大震災の応援歌「花は咲く」を中心に、歌謡曲から童謡まで幅広く歌っています。

いつでも参加できますので、好きな歌を一緒に歌ってみませんか。健康にもいいですよ。

第９回 佐久市民総合文化祭のお知らせ

開 催 日　11月２日(土)～４日(月)　**開催場所**　野沢会館

出品部門　書道、篆刻、刻字、絵画、写真、華道、盆栽、水墨画、短歌、俳句、川柳、木彫、フラワーデザイン、押し花、表装、ちぎり絵、絵手紙、仏像彫刻、衝立、拓本、切手、陶芸、工芸銅板、民芸(リフォームを含む)など

出品資格　市内で活動している方

出品作品　１部門１人１点とし、今年制作したもの

※　出品の申込締切りは、９月６日(金)です。出品作品の制作に取り掛かってください。
詳しくは、公民館報８月号をご覧いただくか、公民館本館(☎64-0551)へお問い合わせください。

館報100号を顧みる

平成17年4月、佐久・臼田・浅科・望月の4公民館が合併し、本館を柱に人口10万の新生佐久市公民館が発足し、館報発行が始まりました。

各地区から、委嘱された編集委員と本館職員が「読まれる、待たれる館報」を目指し、今日まで努力してまいりました。本号で節目の100号に至りましたので、創刊号より紆余曲折の道程を簡単に振りかえってみました。

創刊号ー表・裏表紙カラー、本文墨4頁。平成17年4月15日発行。

館長あいさつ、公民館職員、編集委員の紹介、17年度乳幼児学級、高齢者大学生募集の内容で、親しまれる館報を目指して発刊。（写真）

第2号ー「みちびき」少年センターとしょかんだより」各1号が合刷となる。発行日が1日となる。

第3号ーこの号より紙面の構成ができ「地区館の話題あれこれ」市民による寄稿で「ちょっとひとこと」「リレー随筆」人権同和対策課から「人権シリーズ」公民館の学習「おさそいカレンダー」「編集室から」等で構成。1日発行のため「地区館の話題あれこれ」の記事が原稿締め切りの関係で2ヶ月遅れとなる。

第5号ー表紙に新市章を加える。生涯学習課男女共生係分が合刷となる。

第6号ー地区館の話題あれこれが、地域の行事等を多く取り上げようと「ふれあい行事あれこれ」に題名を変更する。

第14号ーこの号より広報と合冊となり、広報の中に綴込となる。頁の関係上表紙変更の要望があり、大きく変える。このため1面に「瀬音」が設けられ「編集室」が消える。各地区館の「おさそいカレンダー」が細かくなる。表紙のカラーが2色となるも、本文も2色となり全体には紙面が明るくなる。一方合冊というより、広報に吸収された感がする。（写真）

第17号ー終戦記念月により、戦争体験記特集を企画掲載する。

「星のたより」始める。

第22号ー平成19年1月号より全頁が4色刷となる。干支、亥年生れの方々の1年の抱負を企画、以来続けられている。

第25号ー新年度に入り、表紙頁が奇数頁となり、広報との区分がはっきりする。

第32号ー館報を更に強調するため、各頁の上部に「館報さくし」の文字を入れる。

第48号ー「星のたより」終る。

第51号ーこの号より館報表紙が1頁となり、デザインも一新される。本文も工夫されて館報が充実する。瀬音の頁も移る。

第55号ー郷土の歴史を知る趣旨で「佐久市の遺跡と遺物」を企画。文化財課より旧石器時代、縄文、弥生、古墳、奈良・平安、中世時代を6回にわたり、遺構や遺物を紹介する。

第61号ー文化財課から引続き寄稿を得て「佐久市の国指定の文化財」を企画掲載。

この企画は文化財を知ってもらうことと、館報の保存を高める意図あり。

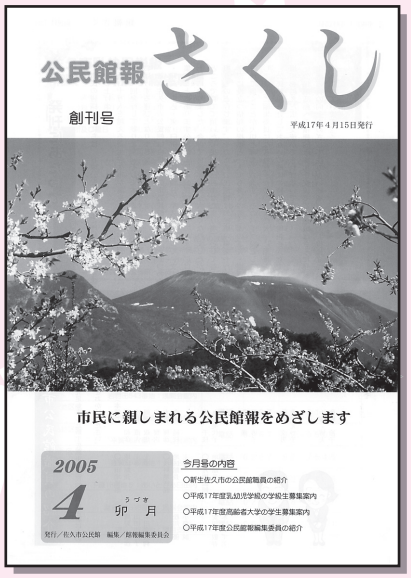
第62号ーこの号より広報の表、裏表紙を除き、館報表紙、本文とも2色刷りとなり、写真の見栄えが弱くなる。

第74号ー県指定文化財のシリーズ始まる。

第100号ー平成25年7月100号に至る。

公民館報は前館報306号で、新生佐久市公民館報に引き継がれ、佐久市発足以来、毎月発行されてきました。これは県下に誇れることでありますが、時間の制約、紙面の制約等の難問を抱えた中での発行で、100号到達でした。

（前館報編集委員長　原芳雄）



17年４月15日発行　創刊号



18年５月１日発行　第14号



21年６月１日発行　第51号

リレー随筆

絵　手　紙



印内　金井　勇志

信濃の野山に薫風が吹き渡る古希のころ、友人から絵手紙作りに誘われた。道具は孫たちの使い古しを借用。絵筆を持つのは中学卒業以来、何十年ぶりである。

毎夜描いてみた。納得できない。絵手紙の合言葉に「下手でいい・下手がいい」と聞いた。自己流に肩の力を抜き、旬の野菜、庭先の花などに向き合った。

色付けのコツもわかるようになり、そっと言葉を添える楽しみを覚えたころ、東京に住む親友が大病で入院と聞き、お見舞いの絵手紙を送った。高校で美術を専攻していた彼が「ありがとう、絵手紙の絵や言葉には人を救い、励ます力があるね」と褒められた。

今年の３月11日、東北仙台から１通のはがきが届いた。「皆様からの心温まる励ましで、力強く復興への歩みを進めておりますが、いまだ遅々として進んでいません。私達は自他共にの思いで、心の復興・地域の発展に頑張ってます」との内容であった。

２年前の震災直後、避難所に送った絵手紙への礼状であった。文面に溢れる東北魂に目頭が熱くなった。

絵手紙に人の心を結ぶ力を教えられ、これからも精進を重ねていこうと思う。

すてきな仲間

「ふきのとう」

代表　桜井　かおる

新しい区として泉野区が発足して早いもので、もう35年になります。

当時は20歳代～40歳代の人が多く、小学校の児童も80名位おりましたが、現在は17名です。

この急速な高齢化社会において、高齢者の憩いの場がほしいという声があり、市主催の「おたっしゃ塾」に参加し学んだことを参考にして、サークル「ふきのとう」を立ち上げました。

現在会員は22名で毎週水曜日に、区の集会場で体操と踊りを中心として体を動かした後に、お茶会を楽しんでおります。

サークルの目標は「いつも元気で　朗らかで」です。会の運営は出来るだけお金をかけないでということで、会費は無料ですが、市と区の補助金をあてています。

これからもあまり欲張らずに、地味に活動していきたいと思います。



瀬音

公民館報100号に寄せて

新生佐久市の館報が発行されて、節目の100号を迎えました。これまでに発行された館報を読み返してみるとき、多くの市民の皆さんからの豊かな随筆、学習グループの活発な活動の紹介、社会に対してのご意見、戦争体験記、新年の抱負等のご寄稿に改めて感謝申し上げます。

また編集に携わった多くの元編集委員の方々のご努力にも厚くお礼を申し上げます。

諸般の事情で2色刷りとなりましたが、私たち編集委員会は、編集に当り常に、読みやすく、わかりやすく、そして親しみ易い館報の内容で明るい紙面を心掛け、工夫努力してまいりました。

公民館は文化・芸術・スポーツの面で、老若男女を問わず、生涯学習の場として、日々の生活の潤いを得る場でもあります。高齢化社会にあっては欠かすことのできない、生きがいの場であろうと思います。館報はその生涯学習の糧の一助として、発行を続けてまいります。

更なる発展のため、市民各位の強力なお力添えをお願い申し上げます。

（前編集委員長）

平成25年度地域公民館連絡協議会総会開催

6月2日(日)野沢会館で、平成25年度地域公民館連絡協議会定期総会と研修会が、開催されました。

161人の地域公民館長などが参加し、総会では、新役員の紹介や平成25年度の活動の元になる事業計画・予算などが審議され、それぞれ承認されました。

研修会では、地元で文化活動をしている「瀬戸東獅子舞い保存会」と「望月の駒を歌う会」の皆さんによる舞台発表があり、参加者は熱心に鑑賞していました。

平成25年度の役員体制は次のとおりです。(敬称略)

会長	上原　光信
副会長	大野　誠
〃	小須田光昭
〃	堀篭　秀幸
〃	篠原　勝
〃	橋本　鷹喜
監事	比田井孝一
〃	柳澤　悌二
会計	山浦　憲生
〃	篠原　昭彦
理事	臼田　勝昭
〃	剥岩　芳信
〃	渡辺　政幸
〃	赤羽根正宣
〃	竹内　嘉文
〃	櫻井　健一
〃	上原　明彦
〃	小林　千明
〃	佐藤　岸夫
〃	神津　五人
〃	三石　剛
〃	井出　文次
〃	小泉　淳
〃	大塚　雄一
〃	土屋　庄二
〃	竹花　正視

地区公民館長・地域公民館長紹介

平成25年度、地域のリーダーとして活躍いただく皆さんです。(敬称略)

【市内26地区公民館長】

岩村田	臼田　勝昭
小田井	剥岩　芳信
平根	渡辺　政幸
中佐都	上原　光信
高瀬	赤羽根正宣
野沢	竹内　嘉文
桜井	櫻井　健一
岸野	上原　明彦
前山	大野　誠
大沢	小林　千明
中込	柳澤　悌二
平賀	小須田光昭
内山	佐藤　岸夫
三井	堀篭　秀幸
志賀	神津　五人
田口	篠原　昭彦
青沼	三石　剛
切原	井出　文次
臼田	小泉　淳
中津	山浦　憲生
甲	橋本　鷹喜
南御牧	小泉　淳
本牧	大塚　雄一
布施	土屋　庄二
春日	竹花　正視
協和	比田井孝一

【地域公民館長】

浅間地区	東城　公人
長土呂	清水　清
住吉町	
本町	中沢　充生
西本町	大野計佐恵
荒宿	赤沢　茂夫
稲荷町	川上　温生
大和町	村山　松司
花園町	小井戸袈裟義
上の城	市川　隆利
相生町	臼田　勝昭
一本柳	秋山　昇一
猿久保	小宮山俊雄
猿久保東	小須田繁雄
西屋敷	三浦　秀人
小田井下宿	酒井　富夫
荒田	剥岩　芳信
横根	早水　通泰
上平尾	五十嵐　敬
下平尾	木下　廣道
赤岩	大口　大司
常田	上原順一郎
平塚	安川　征夫
根々井	大井　剛
根々井塚原	小畑　政喜
上塚原	荻原　章人
下塚原	小林　弘嗣
大塚	近藤　理恵
大和田	依田　好行
落合	依田　信義
北岩尾	浅沼　健一
南岩尾	大井　伯一
今井	上原　一芳
三河田	樋田今朝秋
横和	赤羽根正宣
白山	徳野寿巳雄
野沢地区	
田町	大津　俊夫
本町	宮沢　正吉
中小屋	中村　政直
十二町	堀篭　武人
原	山本　郁夫
鍛冶屋	柳沢　茂春
高柳	工藤　武重
取出町	木村　啓二
本新町	竹内　嘉文
跡部	伴野　紘司
三塚	箕輪眞之介
泉野	桜井かほる
上桜井	櫻井　健一
中桜井	阿部　泰雄
下桜井	桜井　武利
北桜井	臼田　秀樹
今岡	原　宗二
下県東	木内　政彦
下県西	木内　幸康
相浜	碓氷　文雄
平井	畠山　安正
沓沢	甘利　好明
糠尾	藤森　賢一
日向	重田　巻男
竹田	武田　実
下平	細萱　隆二
態久保	原　幸雄
東立科	上原　明彦
小宮山	柳沢　吟司
弥生が丘	林　務
前山北中	大野　誠
前山南	茂木　隆

泉団地　幸島まゆみ
洞源地家　新海長
大沢下町　工藤文良
大沢中町　渡辺裕充
大沢上町　武者睦雄
大地堂　市川憲二
鷹野邦治
大沢新田　小林千明

中込地区

杉ノ木　長坂貴内
石神　小林昭三郎
権現堂
中央区　内藤敏
前林　上原通雄
三石　柳澤悌二
三家　古舘寛美
佐太夫町　萩原国昭
橋場　遠山正彦
中込新町　中村明弘
西耕地　荻原武治
瀬戸中　小須田光昭
瀬戸東　柳澤啓二
瀬戸南　小林善孝
北耕地　土屋薫
平賀新町　黒澤誠司
太田部　大井永一
常和南　江原次雄
常和北　水間喜郎
荒家　柳沢富治
北口　井出隆
平賀下宿　江元啓好
平賀中宿　片井和昭
アヴェニュー　山崎正弘
平賀上宿　中沢一由
松井　羽毛田茂

町下　髙橋豊
町中　志摩幸一
町上　萩原保身
朧水　長岡一登
中村　竹花周一
相立　浅川洋
苦水　佐藤岸夫
大月　飯田一行
黒田　末岡信彦

東地区

東地　中嶋勝俊
西地　油井善行
安原　堀籠秀幸
紅雲台　渡辺秀行
伊勢林　伝田勝夫
駒場　高畑一彦
新子田　山本秀政
五十貫　神津五人
志賀上宿　河野雅秀
志賀中宿　並木のぶ枝
志賀下宿　安原明克
駒込　須江究

臼田地区

丸山　竹内正明
宮代　依田栄一
川原宿　山﨑三吉
田口中町　小林博
下町　土屋豊
大奈良　佐藤明
原　浜口正治
上中込　小林巧
清川　佐々木征人
三分　小沢芳和
本郷　佐藤達人
新田南　友野登

新田北　高橋年春
三反田　田嶋千里
竜岡　篠原昭彦
下越団地　津金尚美
赤谷　井出恒雄
入沢　三石剛
三条　平澤誠一
十日町　加藤繁雄
岩水　小林正幸
湯原　黒沢三郎
滝　三浦範夫
湯原新田　土屋俊昭
上小田切西　篠原勝
上小田切　鷹野正弘
中小田切　油井太郎
北川　橘詰明男
下小田切　高橋護
泉ヶ丘　内藤弘
横山　萩原勝實
勝間　高橋武男
城山　井出澄雄
城下　小林俊雄
宮本　楢本秀昭
稲荷　竹内順一
中央　市川裕康
臼田中町　持田浩靖
住吉　井出文次
伊勢　真田順一
旭ヶ丘　木内豊
平　牧野守道
諏訪　菊池英輔
上荒　井出優
中荒　相沢信五
下荒　星野豊三
美里　黒岩俊一

浅科地区

塩名田　佐藤雅道
御馬寄　橋本逸雄
駒寄　山浦憲生
上原　土屋一郎
中原　碓氷善隆
下原　橋本鷹喜
八幡　岩間健治
矢嶋　小泉淳
御牧原　松田政夫

望月地区

長坂・城下　両沢章夫
東町　佐藤節子
八千代町　柴平茂
神田・末広町　坂井守
金井町　関口秀博
栄町　窪田光男
昭明町　関口信幸
本・上本町　工藤幸彦
西町・県町　工藤健
古宮　大浦基弘
御桐谷町　翠川佳徳
吹上町　小熊けさ子
印内　髙橋輝男
印内原　清水達男
茂田井　武重有正
観音寺　小林秀行
御牧原　篠原村男
百沢　山浦喜三郎
牧布施　土屋庄二
入布施　内藤好宏
式部　大井好文
抜井　清野正樹
中居　箕輪武夫
雁村　箕輪秀勝

大木　村上寿美枝
中石堂　池田達哉
東長者原　箕輪有真
長者原　篠原貴美一
一の原　野田敬
藤巻　大木昭八郎
下の宮　佐藤正志
善郷寺　村上栄輔
北春　上野敏雄
高橋　竹花雄三
上新　土屋英夫
金井　阿部茂雄
大西　堤和章
向反　市川浩
竹の城　桜井淳一
新田　高橋久和
湯沢　湯田利隆
新町　村井進
三明　井上国昭
宮の入　丸山登喜男
茂沢　荻原一茂
入新町　篠原孝幸
岩下　井出公広
入片倉　林藤弘
堀端　竹花正視
片倉　上野裕崇
比田井　永井秀夫
天神　小林武二
協東　祢津憲三
高呂　大井順之
大谷地　上野和俊
協西　上川学
小平　白川三夫
三井　沼波昌志

公民館 おさそいカレンダー

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

	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㈰13:30～15:30	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㈮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
	２館合同企画!! ◎夏休みDA・KA・RA博物館へ行こう 地球や、人類はどうやって誕生したの？ そんな疑問をお友達と一緒に楽しく学んでみよう！	7月30日㈫8:30～14:30	群馬県立自然史博物館	教育委員会職員	<参加費>2,000円程度 <持ち物>昼食・飲み物・雨具 <対象>小学生以上（子どものみの参加OK）保護者同伴・大人のみの参加もOK　<定員>20名 ※申込は7月4日㈭8:30より個人ごとにお申込みください ※詳細は後日参加者に通知します
	◎自然探索 ～中山先生と行く志賀高原 まが玉の丘を目指して～	8月5日㈪8:00～17:30	信州大学自然教育園	中山洌先生 佐藤文一先生	<参加費>2,000円程度（バス代・高速代・保険料等）　<定員>41名 <持ち物>昼食、水筒、敷物、雨具、帽子等（服装）活動しやすい服・トレッキングシューズまたはスニーカー ＊申し込みは7月8日㈪AM8:30～個人ごとお申込みください ＊詳細は後日参加者に通知します
	◎夏休みフェイクスイーツ作り 食べたくなっちゃうくらいほどかわいいマカロンとキホルダーを作ってみんなに自慢しちゃおう	8月7日㈬14:00～15:30	浅間会館	内田未樹子先生	<参加費>1,100円程度 子どもだけの参加もＯＫ もちろん大人だけの参加も歓迎です
	◎ふる里再発見 ～佐久の城のしくみ～ 地元にもこんな城があったなんて・・・ 改めて佐久の歴史を学んでみませんか	8月29日㈭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	◎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㈰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）　<定員>26名 <持ち物>昼食、雨具等 ＊申し込みは7月8日AM8:30～ ※詳細は後日参加者に通知します
	◎藍染とお菓子のコラボ 藍色のスカーフと藍を使ったお菓子作りをしますよ	①8月23日㈮9:30～14:30	野沢会館	岩崎泰治先生 内田すみ江先生	<参加費>2,000円程度 <持ち物>エプロン ※詳細は後日参加者に通知します
	◎ひざ・腰ラクラク体操（全５回） ひざ痛・腰痛の改善・予防のためにイスを使った簡単な体操をしましょう	①9月3日㈫12:30～14:30 ②9月10日㈫12:30～14:30 ③9月17日㈫12:30～14:30 ④9月24日㈫12:30～14:30 ⑤10月1日㈫12:30～14:30	野沢会館	医療法人 雨宮病院 スポーツトレーナー 西村陽介先生 （理学療法士）	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物・タオル ※詳細は後日参加者に通知します
	◎初心者パソコン教室（全５回） エクセルで家計簿を作りましょう	①9月6日㈮13:30～15:30 ②9月13日㈮　〃 ③9月20日㈮　〃 ④9月27日㈮　〃 ⑤10月4日㈮　〃	佐久情報センター	市村正先生	<資料代>800円 <持ち物>筆記用具 ※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） 懐かしい曲をハーモニカで吹いてみませんか	④7月8日㈪9:30～11:30 ⑤8月9日㈮　〃	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
	◎おやこでクッキング 夏休みにババロアケーキを作ってみましょう	8月2日㈮9:30～13:00	中込会館	内田すみ江先生	<参加費>１人300円　<定員>18名 <持ち物>エプロン・三角巾 ※大人のみ・子どものみの参加も可（子どものみの場合小学生以上）
	◎子育て楽しみ隊（全４回） ８月はパステル画教室です。夏休みの思い出に親子で素敵なパステル画を描いてみませんか	②8月5日㈪9:30～11:30	中込会館	小林千恵子先生	<参加費>１人400円 <持ち物>おてふきタオル（汚れてもよいもの）　<定員>16名 ※親子・大人のみ・子どものみの参加も可（子どものみの場合小学４年生以上）
	◎プランターで秋野菜（全４回） プランターでラディッシュやほうれん草などを作ってみませんか	①8月19日㈪9:30～11:30 ②9月18日㈬　〃 ③10月23日㈬　〃 ④11月21日㈬　〃	中込会館	佐久市営農支援センター	<参加費>材料費のみ <定員>10名 <持ち物>プランター２個・筆記用具 ※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

公民館 おさそいカレンダー

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。

■中込地区館☎62-0504　■東地区館☎67-2545　■臼田地区館☎82-2106　■浅科地区館☎58-3957

	学級及び学習内容	日　時	場　所	講師・指導者	費用・持ち物等
中込	◎楽しくクッキング（全４回） 夏の食卓に彩りを添えましょう	②８月22日㈭９:30～12:00	中込会館	中村美登里先生	<参加費>500円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>24名
東地区館	◎わくわく家庭菜園（全10回） ⑥夏期における野菜の栽培管理 ⑦秋野菜の種まきと栽培管理 ⑧秋野菜の栽培管理	⑥７月１日㈪９:30～11:30 ⑦８月５日㈪９:30～11:30 ⑧８月26日㈪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
	◎いきいき生活安全教室 新しい防災マップの見方や、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㈬13:30～15:30	東会館	市防災係職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
	◎MEN'S クラブ ～ダッチオーブン～野外でおいしく手間いらずの料理ができます	７月27日㈯９:30～12:30	東会館	市職員	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン・軍手
	◎親子陶芸教室（全２回） 好きな物を粘土で形にしてみよう！ ①成形　②彩色・釉薬ぬり	①７月29日㈪９:30～11:30 ②８月９日㈮９:30～11:30	東会館	城田領先生	<参加費>600円程度 汚れても良い服装で 園児は保護者同伴
	◎初心者パソコン教室（全２回）	①８月18日㈰９:30～11:30 ②８月25日㈰９:30～11:30	佐久情報センター	佐藤修二先生	<参加費>200円 <持ち物>筆記具
臼田地区館	◎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㈰９:30～12:00 ②７月28日㈰　〃 ③８月４日㈰　〃	あいとぴあ臼田	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㈯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
	◎高山植物ウォッチング 目の前に広がる３６０℃の大パノラマと、高山植物にふれてみよう！	７月27日㈯７:20～17:00	美ヶ原	井出良二先生 村山博先生	<参加費>100円程度　<定員>50名 <持ち物>昼食・飲み物・雨具 ※申込受付７月８日㈪AM8:30より 詳細は後日参加者に通知します
	２館合同企画!! ◎夏休みDA・KA・RA博物館へ行こう 地球や、人類はどうやって誕生したの？ そんな疑問をお友達と一緒に楽しく学んでみよう！	７月30日㈫８:30～14:30	群馬県立自然史博物館	教育委員会職員	<参加費>2,000円程度 <持ち物>昼食・飲み物・雨具 <対象>小学生以上（子どものみの参加OK）保護者同伴・大人のみの参加もOK　<定員> 20名 ※申込は７月４日㈭８:30より 個人ごとにお申込みください ※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 音楽に合わせて、リズムにのり 楽しく体を動かそう(全４回) １回でも大丈夫です	③７月８　日㈪10:00～11:30 ④７月22日㈪10:00～11:30	浅科会館 〃	中嶋洋子先生 〃	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・タオル・上履き ※運動のできる服装。申し込み不要です
	◎料理教室 ～香辛料とハーブを楽しもう～ 八角は中華の香り。 中華おこわ・ナスとシソのサラダほか	７月10日㈬９:30～13:30	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　７月８日㈪
	◎市民ふれあいトレッキング 北八ヶ岳　白駒の池と苔の森から高見石まで	７月20日㈯７:00～16:00頃	浅科会館集合	北八ヶ岳苔の会	<参加費>500円程度　<定員>30名 <持ち物>昼食・雨具・飲み物 ※申込受付開始は７月３日㈬午前９時から。子どもは小学生４年生以上。小雨決行・雨天時は前日の夜連絡予定です
	◎親子で楽しくクッキング 夏休みにみんなが大好きで、おいしくて安心な、焼きカレーぱんとクリームぱんを作ちゃおう！全員集合!!	８月９日㈮10:00～14：00	浅科保健センター	内田すみ江先生	<参加費>１人 300円　<定員>30名 <持ち物>エプロン・三角きん・ふきん 小学３年生以下は保護者同伴。 大人のみでも参加可能です 申込締切　８月７日㈬
望月	◎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冷スープとお惣菜	７月４日㈭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

※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

公民館 おさそいカレンダー

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。

■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
望月地区館	◎草木染体験教室　③ ～身近な植物を染料にして 挑戦してみよう～	7月12日㈮13:30～16:30	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―1,000円 <持ち物>エプロン、三角巾、筆記用具、軍手、Lサイズのゴム手袋
	◎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～	7月17日㈬13:30～15:00 8月21日㈬　〃	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 ＊いつでも参加できます
	◎ニュースポーツ 「プローライフル体験教室」③ ～呼吸器官を鍛えて健康に～	7月20日㈯10:00～12:00	駒の里ふれあいセンター会議室	谷脇良一先生	<参加費>無料 <定員>20名 <対象者>小学3年生以上
	◎もちづき子どもまつり 内容：ゲームあり、えんそう会あり、パネルシアターありの楽しいおまつりだよ！お友だちやかぞくをさそってきてね。かき氷・スイカもあるよ！	8月4日㈰9:00～16:00	駒の里ふれあいセンター	望月育成会	<参加費>無料 <対象者>小学生以下は保護者同伴
	◎夏山ハイキング 「北八ヶ岳と池めぐり」	8月7日㈬7:00～17:00	駒の里ふれあいセンター集合 各地にて乗車	山岳コーディネーター	<参加費>300円（保険料等） <持ち物>動きやすい服装、昼食、飲み物、雨具 <定員>25名　＊先着順 <受付>7月10日午前9:00から
	◎榊祭り 「民謡流し」の参加者募集!!	8月15日㈭ 19:30～20:30頃まで	竹花組前	榊まつり実行委員会 各地区公民館	<参加費>無料 <定員>7名以上の団体でお申込みください <対象者>中学生以上 <受付>7月20日までにお申し込みください

※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

佐久市の県指定文化財 19

県天然記念物「広川原の洞穴群」

（指定日：昭和51年3月29日）



広川原の洞穴群は、田口峠を馬坂集落へ向けて下った所に所在する禅昌寺の裏山、標高850m前後の山腹内に構成されている洞穴群です。

この付近は秩父古生層と呼ばれる硬質な岩石層からなり、これらが不規則な小断層を造り、洞穴はその断層の裂け目が水により浸食されてできた空洞です。この空洞のなかには水をたたえて地下湖となっている場所もあります。通常、こうした洞穴は石灰岩地帯に形成されるのが普通ですが、広川原に広がる硬質な岩石層に形成されるのは、地質学上、非常に珍しいこととされています。古くから、景勝洞・弁天窟などと呼ばれて、名勝地として知られてきましたが、昭和に入ってから、湖沼学や生物学の研究者によって調査が行われた結果、日本における珍しい地下湖であり、学術的に価値の高い洞穴群として認められました。

現在、判明している11本の洞穴と9箇所の地下湖の名称は、表のとおりです。

洞穴群の内最大のものは「本穴」で、入口が1ヶ所で内部に3本の洞穴を持ち、それぞれが地下湖を持っています。そのうちの「弁天池」は、幅1.2m・奥行6m・深さ3mで、最大の池です。

1	本穴	弁天池、御渡池、機織池
2	竜王穴	竜王池
3	七宝穴	七宝池
4	蛇穴	蛇池
5	鏡穴	御鏡の池
6	極楽穴	
7	地獄穴	
8	蝙蝠穴	蝙蝠池
9	屏風穴	
10	奥の院穴	奥の院池
11	抜穴	

■お問い合わせ　文化財課　佐久市志賀5953　☎68―7321

としょかんだより No.36

新刊案内

中央図書館

●絵本

チリとチリリちかのおはなし　どい　かや

ボタン　森　絵都

およぐひと　長谷川　集平

●児童書

ずかん親子でかんたん算数・数学　数学能力開発研究会

サーカスさっちゃん　藤本　四郎

有松の庄九郎　中川　なをみ

●一般書

女性や初心者でもできる家具とインテリアのペイントBOOK　調べるって楽しい！インターネットに情報源を探す　大串　夏身

辞書、のような物語。　明川　哲也ほか

臼田図書館

●絵本

おいしいぼうし　シゲタ　サヤカ

ニャンともクマったもんだ　新井　洋行

おたんじょうびくろくま　たかい　よしかず

●児童書

うんちくんとうんちくじいさん　齋藤　雄基

希望の学校　デボラ・エリス

とびらの向こうに　かんの　ゆうこ

●一般書

命のビザを繋いだ男　山田　純大

濡れた砂の上の小さな足跡　アンヌ＝ドフィーヌ・ジュリアン

ファスナーで楽しむバッグと小物　水野　佳子

浅科図書館

●絵本

からすのやおやさん　かこさとし

サーカスのあかちゃんぞう　モード＆ミスカ・ピーターシャム

やじるし　平田　利之

●児童書

おこめができた！　中川　孝俊

この羽だれの羽？　おおたぐろ　まり

13歳からの家事のきほん46　アントラム栢木利美

●一般書

私が日本人になった理由　日本語に魅せられて　ドナルド・キーン

絵本作家のアトリエ2　母の友編集部

片付けが苦手な子が驚くほど変わる本　有賀　照枝

望月図書館

●絵本

シバ犬のチャイ　あおき　ひろえ

あ～っ！　カンタン・グレバン

ルンバさんのたまご　モカ子

●児童書

「大好き！」を見つけよう　中原　一歩

毎日が楽しくなるきせつのお話366　長谷川　康男

暗号クラブ　ペニー・ワーナー

●一般書

アウトドアキャンプ100の基本　学研パブリッシング

95歳。今日をたのしく。もっと前向きに　吉沢　久子

ピーラーマジック！野菜たっぷり62レシピ　松田　美智子

図書館の庭から 41

ピリッと辛い、「ナスタチウム」

梅雨が明けると、いよいよ、夏の本番です。花壇には、待ちかねていたように、赤や黄色の花が、強い日差しに負けずに、咲き誇っています。



蓮の葉を思わせる、葉の色・形

凌霄花によく似た花の形

多様な呼び名、その由来

ペルー原産の一年草。江戸時代に、オランダから伝えられました。学名、**トロパオルム**は、戦勝トロフィーの意で、花は兜、葉は盾に似ていることに由来します。和名の**金蓮花**は、蓮のような葉の形から、また、**ノウゼンハレン（凌霄葉蓮）**は、ノウゼンカズラ（凌霄花）の花に似ていることからの呼び名です。近年は、**ナスタチウム**と呼ばれることが一般的です。

エディブルフラワー

食べられる花ということです。日本では、もっぱら観賞用ですが、欧米では古くから、花や葉、若いつぼみが、サラダなどに利用されています。茎や葉、若い実はピリッと辛く、ワサビの代わりにもなるほどです。

○園芸名、ナスタチウムは、本来、クレソンなどアブラナ科の属名ですが、辛味が似ていることからの誤用です。

簡単な育て方、殖やし方

ポット苗も市販されますが、春に種子を直播きし、育てるのが一般的です。蔓性で長く伸びるので先端を摘心し、挿し芽法で、殖やすことをお勧めします。

季語、金蓮花、凌霄葉蓮

金蓮花かゞめば金の濃くなりぬ（草間時彦）

○花言葉：有能な人、愛国心
困難に打ち勝つ、期待

◎花や葉を、観たり噛んだりしてみましょう。

（岩村田　依田　豊）

少年センターだより

七月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

青少年をめぐっては、刑法犯少年の検挙人数は減少していますが、人口比では成人の約4.9倍と依然として高い水準にあります。少年による凶悪事件も後を絶ちません。また、児童虐待事件や児童ポルノ事件等による被害児童数が増加傾向にあり、少年の非行防止、保護の両面において予断を許さない状況です。地域一体となった青少年の非行防止等のための取り組みを推進します。

［　強調月間の取り組み　］

①インターネット利用に係わる非行及び犯罪被害防止対策の推進

様々なサイトで実際に児童が犯罪被害にあっている実態やフィルタリングの利用普及について広報啓発を行ないます。

②有害環境への適切な対応

店舗での有害図書の区分陳列や店員が容易に監視できる場所への配置、青少年への販売や貸付け等しないことなどを依頼します。このほか、年齢確認の徹底をお願いして酒類・たばこの未成年者への販売等の防止に向けた取り組みを行います。

③薬物乱用対策の推進

④不良行為及び初発型非行（注1）（犯罪）の防止

飲酒・喫煙や深夜はいかいなどの不良行為を行なっている少年の早期発見に努めます。また万引きや自転車盗等が犯罪であることを周知し、少年の初発型非行を未然に防止する環境づくりを進めます。

⑤再非行（犯罪）の防止

少年が非行を繰り返さないようにするため、地域での青少年の「居場所」づくりなど、地域を挙げた取り組みを応援します。

⑥いじめ・暴力行為等の問題行動への対応

被害に遭っている少年が、一人で悩み・苦しむことのないよう相談窓口を周知します。

⑦青少年の福祉を害する犯罪被害の防止

青少年が児童買春や児童ポルノに係る犯罪等の被害者になることのないよう、青少年やその保護者を始めとする社会全体に対して、性の逸脱行動や被害の現状について広報啓発を行います。

（注１）●初発型非行とは
- **万引き　・自転車盗**
- **オートバイ盗及び占有離脱物横領**

刑法犯少年の７割が初発型非行で、依然として非行の中心にあります。

その中でも万引きが全非行の５０パーセント以上を占めています。
平成２５年も佐久市内のスーパーマーケットやコンビニでも少年による万引きが発生しています。

万引きは犯罪です
他人のものを盗む「万引き」は法律で「刑罰」が定められている「窃盗罪」です。罪を犯せば責任を取る必要があり、それ相応の処分が待っています。自分自身を大切にすることが大事です。

～ 補導巡回コース紹介 ～

浅間会館～王城公園～レンタルビデオ＆書店～枇杷坂公園～ＪＲ岩村田駅

王城公園では、小学生が元気に遊ぶ姿がよく見られます。レンタルビデオ＆書店では、部活帰りの中高生が立ち読みをしていましたが、声をかけると素直な返事が返ってきました。枇杷坂公園では幼児連れのお母さんたちが、ＪＲ岩村田駅では高校生たちが談笑していました。一時期見られた岩村田駅トイレの落書きやタバコの吸い殻も近頃はなくなりました。問題行動を起こす子もなく、きれいな良い状態が続いていることに安心しています。



高校生の乗降が多い岩村田駅

○少年センター補導委員と青少年育成推進員を委嘱しました

少年センター補導委員は、地区から選出された80名と学校から選出された32名です。

子どもたちの下校時間帯に合わせて、週5日街頭補導活動を行います。市内の駅周辺や大型店、ゲームセンター等を中心に巡回し、問題行動のある青少年の発見や指導にあたります。地域の子どもたちの安全も見守りながら、多くの子に声かけをして、子どもたちが明るくのびのび育つお手伝いをします。

青少年育成推進員は、各区から選出された254名です。地域の特性を活かして文化活動、スポーツ活動、郷土の伝承文化を継承する活動、奉仕活動やレクリエーション活動等の体験活動を実施します。

ひまわりっ子育成県民運動 ながのけん

伸びよう 伸ばそう 青少年

果樹生産者の皆さんへ

特産物産地育成事業をご活用ください

（果樹苗木の購入に対する補助）



“特産物産地育成事業”とは？

農業者および農業者団体等が果樹の産地化を図るため、
果樹の苗木導入に要する経費に対し補助を行う事業です。



○事業の概要
同一農家で同一品目※で10本以上購入された苗木
※（リンゴ、モモ、プルーンで、長野県で振興されている品種に限る。）
◇申請を希望される方は下記の必要書類をご提出ください。
ＪＡ以外で購入された苗木についても対象となります。
注）申請が必要となるのはＪＡ以外の苗木業者等で注文される農家の皆さんです。
JA佐久浅間を通して注文されている苗木については申請の必要はありません。

○必要書類
事業計画書（市ホームページおよび農政課にて配布）
見積書の写し

○平成25年度申込期限　平成26年１月31日まで
※苗木の購入前までに書類を提出してください。購入済のものは対象となりません。

○補助金額
申込締切後、申請のあった苗木の本数・価格により予算内で補助金額を決定させていただきます。

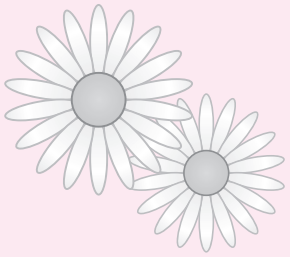
※ご不明な点・詳しいお問い合わせは下記までご連絡ください。

■お問い合わせ　農政課　☎62-3203

佐久市新品目導入試験ほ場へお越しください

本年度も試験ほ場「FATRIA佐久」では、カモミールの栽培やミニトマトの品種試験などを行っています。

●カモミールの収穫を行いました。



〈カモミール栽培試験〉
本年度は５月中旬からカモミールの刈取りを行い、乾燥させています。
今後、７月下旬から８月上旬にかけて細断し出荷を予定しています。

〈優良品種選定試験〉
現在、試験ほ場では、伝統野菜「佐久古太きゅうり」や「ミニトマト」の優良品種選定試験など、様々な実証栽培試験を実施しています。

昨年度の栽培の実績については市ホームページに掲載されています。

試験ほ場は自由に見学が出来ますので、是非ご覧ください。
詳細は営農支援センターまで、ご連絡をお願いいたします。

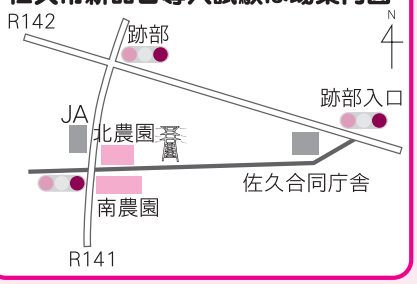


「カモミール刈取り体験会」



「佐久古太きゅうり」

佐久市新品目導入試験ほ場案内図



■お問い合わせ　佐久市営農支援センター（農政課内）　☎62-3203

心と体のリフレッシュ！

～森林セラピーを体験しよう～

佐久市森林セラピー推進協議会では、森林セラピーをより多くの方々の健康づくりにご活用いただくことを目的に、森林セラピー事業を行っています。森林セラピーとは、森の中へ入り、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。

市民の方々に森林セラピーを体験していただくためのモニターツアーを４回開催します。今回は、その第１回目で、下記のとおり参加者を募集します。

夏本番、心と身体がバテやすいこの季節に涼しい森の中でリフレッシュしませんか？ご家族・お友達お誘いのうえ、この機会にぜひご参加ください。

※今後のモニターツアーの参加者募集は、８月・９月・10月の広報佐久に掲載予定です。

【森林セラピーモニターツアーの参加者募集】

日　時：７月28日（日）午前９時集合
場　所：平尾の森（パラダ周辺の森林セラピーロードを使用します）
参加費：無料
定　員：20名（定員になり次第、受付を終了します）
行　程：９時～ 昆虫体験学習館集合　血圧・ストレス度測定
９時30分～　森林セラピー体験（森の案内人付き）
11時30分～　昆虫体験学習館着　血圧・ストレス度測定　アンケート記入
12時　解散
申込み締切り：７月18日（木）



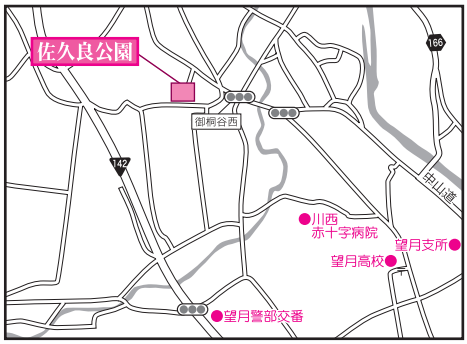
ご希望される方は下記へ電話またはＥメールでお申し込みください。（Ｅメールの方は住所、お名前、電話番号もご記入ください。）

■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）
Eメール：hoken@city.saku.nagano.jp

シリーズ公園紹介

「佐久良公園」





市では、平成17年度より「望月宿周辺地区の中心市街地における賑わい再生によるまちづくり」を目標に、公園などの整備を行いました。その中で、地域の方が触れ合える場所として、また、望月宿を観光で訪れる方が、望月の恵まれた自然環境と豊かな緑を体感し、憩える空間として、旧佐久良荘の跡地に、広大な芝生を有する佐久良公園を整備し、平成18年度に開園しました。

遊具はありませんが、芝生広場がメインの公園ですので、天気の良い日にはご家族でお弁当を持ってボール遊びなどを楽しんでみてはいかがですか。


７月は園内に植栽されたユリが見頃を迎えます。

所 在 地：佐久市望月字中平459
駐 車 場：24台（内、大型車用３台）
主な施設：四阿、トイレ、水飲み

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

アメリカシロヒトリの早期駆除のお願い



アメリカシロヒトリは、６月中旬から７月下旬（第１化期）と、８月中旬から９月下旬（第２化期）にかけての年２回発生します。

アメリカシロヒトリが発生した場合、放っておくと樹木の葉を全て食べつくしたり、家の中へと侵入してくる恐れもあります。

この時期には、常に庭や畑などを見回り、早期駆除するよう心掛け、被害を最小限に抑えましょう。

ご家庭の庭や畑などの樹木に発生したアメリカシロヒトリの駆除は、
所有者および管理者により実施するようお願いします！

◆自己駆除が困難な場合

自分で駆除できない場合には、最寄りの消毒業や造園業などの薬剤駆除ができる業者に直接お問い合わせください。

◆近隣でアメリカシロヒトリが発生した場合

原則として発生した箇所の所有者や管理者に駆除していただくこととなります。空き家等になってしまっていて所有者がわからない場合は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

◆駆除方法

・幼虫はクモの巣状の巣をつくり付近の葉が網目状に透き通ります。そのような枝葉を発見したら切断し、踏み潰すか焼却処理をしてください。
※焼却をする際は、周囲に十分注意してください。
・発見や駆除が遅れ、巣から幼虫が分散してしまったときは、薬剤散布駆除をしてください。

注意

ご自身で薬剤駆除を行う際は周辺環境に十分注意し、農薬用マスク、保護メガネ等の防護装備を着用し安全な散布に心がけましょう。また、薬剤散布はふ化の初期が効果的ですが、巣の中に幼虫がいる場合は、中の幼虫にしっかり薬剤がかかるように散布をしないと、効果が薄れ、駆除が完全に行えない場合があります。

◆防除機械の貸し出し

区において共同防除を行う場合のみ、市役所および各支所の農政担当窓口において無料で貸し出します。申込時に機械の貸出状況をご確認ください。貸出時には、作業従事者（３～４名）および機械運搬車両（軽トラック等）のご配意をお願いします。

※なお、機械の燃料代、消毒に使用する薬剤、および万一、機械を破損させた際に要した修理費は借受者の負担となります。

■お問い合わせ　農政課　☎62-3203（直通）　または各支所　経済建設係

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）
●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）
※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
７月25日(木)	猿久保東区公会場	9:00　～　9:30	猿久保・猿久保東
	相生町区旧公会場	10:00　～　10:30	相生町（一部）
	相生町区新公会場	10:45　～　11:10	相生町（一部）
	一本柳区民会館	11:30　～　12:00	一本柳
	横根区島原集会場	13:30　～　13:50	横根島原
	荒田集会場	14:20　～　14:50	荒田・小田井下宿
	西屋敷集会場	15:20　～　16:00	西屋敷
７月31日(水)	落合区公民館	9:00　～　9:50	落合
	北岩尾老人憩いの家	10:10　～　10:30	北岩尾
	南岩尾公会場	11:00　～　11:30	南岩尾
	横根、関口豊様宅前	13:20　～　14:00	横根（島原地区を除く）
	上平尾研修センター	14:30　～　15:00	上平尾
	下平尾公民館	15:30　～　16:00	下平尾
８月９日(金)	新子田世代交流館	9:00　～　9:30	新子田（一部）
	東会館	10:00　～　10:30	新子田（一部）・志賀下宿（一部）
	志賀下宿公会場	11:00　～　11:30	志賀下宿
	志賀中宿公会場	13:00　～　13:30	志賀中宿
		13:30　～　14:00	志賀上宿
	ＪＡ佐久浅間　旧駒込出張所	14:50　～　15:30	駒込

【望月地区】

期　日	会　場	時　間	対象地区
8月6日(火)	浅田切（阿部英昭様宅前）	9:00 ～ 9:20	浅田切
	協西公民館	9:30 ～ 10:00	協西・鳶岩
	延沢（田中功雄様宅前）	10:10 ～ 10:20	延沢
	合の沢公民館	10:30 ～ 10:40	合の沢
	土林中央	11:00 ～ 11:15	土林
	大谷地公民館	11:30 ～ 11:50	大谷地
	高呂吹上中央（吉沢隆様宅前）	13:20 ～ 13:40	高呂吹上
	しらかば生活福祉相談センター(協東公民館隣)	13:50 ～ 14:20	協東
	茂田井区民会館	14:35 ～ 15:10	茂田井
	観音寺公民館	15:20 ～ 15:40	観音寺
8月7日(水)	駒の里ふれあいセンター	9:30 ～ 11:30	望月地区
	高呂公民館	13:10 ～ 13:50	高呂
	三井公民館	14:10 ～ 14:40	三井
	小平公民館	14:50 ～ 15:40	小平
8月8日(木)	竹の城公民館	9:00 ～ 9:20	竹の城
	新田お宮入口前	9:30 ～ 10:00	新田
	湯沢公民館	10:10 ～ 10:40	湯沢
	高橋公民館	11:00 ～ 11:40	高橋
	新町公民館	13:20 ～ 14:00	新町・三明・宮の入・茂沢・入片倉
	岩下公民館	14:10 ～ 14:40	岩下・入新町
	天神公民館	15:00 ～ 15:40	天神

■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)

小・中学生デジタルアートコンテスト
今年も開催！ 2013 ICT フェスタにて表彰します

デジタルアート講座開催
～ペイントで作るデジタルアート～



（昨年の優秀作品）

対象：小・中学生
費用：無料
定員：20名
日程：7月27日(土)・28日(日)
8月 3日(土)・ 4日(日)・
10日(土)・11日(日)
時間：10:00 ～ 12:00
※希望者には午後も応募作品製作のお手伝いをします

ライントレースロボット製作体験会

自分で組み立てて
プログラミングして
ロボットを走らせよう！



大会は
10月開催！

対象：中学生以上
初めての方大歓迎！
日程：7月28日(日)
（全3回開催予定）
※費用や時間はホームページにて
後日発表致します

ライントレースロボットとは？
床面に書いた線（ライン）を読み取って（トレース）、
ライン通りに走行するロボットのことです。

区の役員さん向け講座

回覧する文章の基本を押さえて
きれいに作成！
会計報告もエクセルで正確・簡単に！



対象：区の役員の方
費用：1,000円/回
定員：20名
日程：7月10日回覧用文章（ワード）
7月17日会計報告（エクセル）
時間：13:00 ～ 16:00

SIC 佐久情報センター
Saku Information Center
（指定管理者：株式会社パスカル）

TEL 0267-64-5556（開館：9:00 ～ 18:00　休館：月・祝日の翌日）
施設の利用方法・パソコン講座の詳しい日程などは、
お電話・ホームページをご覧ください
http://sic.pascal.ne.jp

介護保険料普通徴収対象者の皆さんへ

市民税確定により平成25年度分の介護保険料（年額）が確定しましたので、「納入通知書（本算定）」を７月中旬に郵送します。納期限までに最寄りの金融機関等で納付をお願いします。なお、口座振替の方（納入通知書に口座振替と印字してあります）は、納期限前日までに申し込み口座の残高のご確認をお願いします。

○今回郵送します納入通知書は、７月以降の納付額です。年間保険料から１期（４月）～３期（６月）の介護保険料額を差し引いた額を４期（７月）～12期（翌年３月）の９回に分けて徴収させていただきます。
○今年４月～６月の間に佐久市に転入された方ならびに65歳になられた方は、転入月や誕生月にさかのぼって保険料を算定し、４期（７月）～12期（翌年３月）の９回に分け納入通知書をお送りします。
○納付方法が年金からの徴収（特別徴収）となる方には、特別徴収開始通知書を送付します。通知のない方は、引き続き普通徴収です。
※保険料額、納付方法に変更があった場合は、別途通知をお送りします。

保険料の算定方法

介護保険料は、その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。
介護保険料の所得段階および年額は次の表のとおりです。

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）

夏の交通安全やまびこ運動が始まります！

7月19日㈮から7月25日㈭までの7日間

いよいよ本格的な夏の行楽シーズンを迎え、県内外から多くの観光・行楽車両が入って来ますので、交通事故が増加する季節となります。

この季節の交通事故は、暑さによる注意力の低下や夏祭りやお盆などで飲酒の機会が増えることから、重大な事故が多発するといわれています。

スローガン　**信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい**

こうした交通事故を防止するため、全県的に「夏の交通安全やまびこ運動」が展開されます。この機会に、家庭、職場、地域等それぞれの立場で、もう一度、交通安全について話し合いましょう。

夏の交通事故を防止するためのポイント

●暑さから体が疲れやすくなるため、居眠り運転による交通事故が発生しやすくなります。睡眠をしっかりとるなど、規則正しい生活に心がけましょう。
運転中に眠気を感じたら、最寄りの駐車場で仮眠をとりましょう。

●地理不案内な観光車両が多くなるため、交差点での交通事故の増加が予想されます。家の近くでも油断せず、信号を守り、交差点での一時停止、徐行、左右の安全確認を励行しましょう。

●夏は、各地で夏祭りなどのイベントが開催され、何かとお酒を飲む機会が増えるため、飲酒による交通事故が多く発生する傾向にあります。

①飲んだら乗らない　②乗るなら飲まない　③乗る人には飲ませない
④飲んだ人には運転させない　⑤飲んだ人の車には乗らない

という「飲酒運転しない運動」を実践しましょう。

●開放感から暴走行為や無謀運転が多くなります。暴走行為を見たり、爆音を聞いたら警察に通報し、暴走行為を許さない機運を高めましょう。

●夜間の運転は周りが見えにくく危険です。スピードを十分落として運転しましょう。歩行者や、自転車は、車の運転者から見やすいよう、明るい服や反射材をつけ、自転車は必ずライトをつけましょう。

●夏季は、集中豪雨など、突然に天候が変わる場合があります。
豪雨の時は、運転を一旦中止したり、速度を十分に落とす等、安全運転に心掛けてください。

■お問い合わせ　生活環境課　☎62-3094（直通）

悪質商法被害に遭わないために

◇「賞金が当たった」というダイレクトメールにご注意を！

「おめでとうございます。あなたはなんて幸運なんでしょう」
「海外宝くじ100万円の当選をしました」
といった、ダイレクトメールが届いたことはありませんか？

最近、海外の宝くじやロトなどで、高額な賞金が当たったかのようなダイレクトメールが届き、申込金と称してお金を振り込ませてだまし取られる手口が増加しています。

ダイレクトメールを送ってくる、団体の住所や連絡先ははっきりせず、抽選などがいつどこで行われるのか不明で、極めて詐欺的な手口の犯罪です。

この様なダイレクトメールが届いたときには、次のように対処しましょう。

○申し込んでもいないのに、「宝くじ」や「懸賞金」に当選するということはありえません。絶対に申し込まないでください。

○一度申し込むと、別の発信元から次々とダイレクトメールが送られてきます。また、一度だけ申し込むつもりでクレジット番号を教えたことから、毎月いわれのないお金を引き落とされるケースもあります。安易にクレジットカード番号や住所、電話番号などの個人情報は教えないでください。

○トラブルに遭うのはほとんど高齢の方です。日ごろから家族や周囲の人が十分注意してあげましょう。

○困ったときには、相談してください。

■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（直通）

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、同様に介護をされている皆さんと、日頃のご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　７月18日（木）　午後１時30分～３時まで
会場　シルバーランドきしの
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　高齢者福祉課　☎62-3157（直通）

山林で立木を伐採する場合は、事前に届出が必要です！

山林の立木を伐採する場合、森林法の規定により、伐採しようとする日の90日から30日前までに、市へ伐採届の提出が必要となります。

ただし、保育作業のための下草刈りや除伐、竹林の伐採は届出不要です。

また、保安林内の立木を伐採する場合や、造成等で１ヘクタールを超える開発を行う場合には、県への手続きが必要となります。



■お問い合わせ　耕地林務課　☎62-3247（直通）
　　佐久地方事務所　林務課　☎63-3154・63-3155

■佐久技術専門校のご案内

訓練生募集中!!

本校は、職業能力開発促進法に基づき、長野県が設置運営している施設です。

実際の工作機械を使って、「ものづくり」に必要な多彩な知識技術を習得し、製造業などへの就職を目指します。技能検定にもチャレンジします。１年課程と６か月課程があります。

高校、大学を卒業される方や離職者の方を募集しています。

また、短大や民間の事業所に委託して介護系や事務系の訓練コースもあります。

雇用保険受給者は給付を延長して訓練が受けられます。


加工の実習


CADの実習


簿記・パソコン科

７月から募集する訓練コース（予定）は下記のとおりです

訓練コース名	実施施設	訓練期間		定員	受付期間
機械CAD加工コース	佐久技術専門校	６か月	10月８日～３月20日	10名	７月８日～７月29日
地域福祉従業者養成科	未定	３か月	10月１日～12月26日	20名	８月１日～８月30日
簿記・パソコン科	未定	３か月	11月１日～１月31日	20名	９月２日～９月30日
介護福祉科	未定	３か月	12月３日～２月28日	20名	10月１日～10月31日

■お問い合わせ　長野県佐久技術専門校
☎62-0549

見学自由　詳細はホームページをご覧ください。
http://www.pref.nagano.lg.jp/xsyoukou/sakugi/

野焼きは法律で禁止されています！

◆野焼きとは？

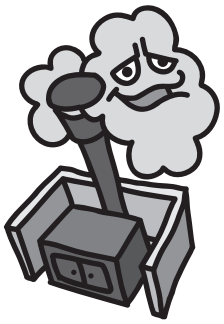
適法な焼却施設以外で廃棄物（ごみ）を燃やすことを『野焼き』と言い、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」（以下、「廃掃法」と言います）で原則として禁止されています。

「野焼き」には、地面で直接焼却を行う場合だけでなく、ドラム缶・ブロック囲い・素堀りの穴・法令で定められた設備構造基準に適合していない焼却炉（簡易焼却炉など）での焼却行為なども含まれ、一般家庭でのごみの焼却はほとんど「野焼き」に該当するものと考えられます。

◆野焼きはなぜいけないのですか？

野焼きを行うと、その煙が悪臭や大気汚染の原因となるため、周辺の方々に大変な迷惑となります。また、野焼きでは通常焼却温度が200℃～300℃程度にしかならないため、燃やすものによっては有害物質のダイオキシン類の発生原因になるとも言われており、生活環境や私たち自身の健康にも影響が出てきます。

◆例外的に認められる場合は？



次の場合は、例外的に認められています。(廃掃法第16条の２、同法施行令第14条から抜粋)

○法令で定められた設備構造基準に適合した焼却炉での焼却

○風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却

例　どんど焼き、塔婆の供養焼却など

○農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却

例　農業者が行う土手焼き・ワラガラの焼却、林業者が行う伐採した枝の焼却など

○たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの

例　落ち葉たき、庭の草木の焼却、キャンプファイヤーなど

なお、**「軽微なもの」とは、煙の量や臭い等が近所の迷惑にならない程度の少量の焼却のことです。**

※上記の場合でも焼却は必要最小限にとどめ、やむを得ず行う場合は、風向きや強さ、時間帯、焼却量、周辺の環境などに十分配慮して、近所の方に迷惑をかけないようお願いします。（苦情が市に寄せられた場合は、指導対象となります）

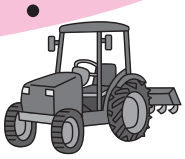
◆罰則はありますか?

野焼きを行ったものは法律上、５年以下の懲役、1,000万円以下の罰金のいずれかまたは両方が科せられます。（廃掃法第25条第１項第15号）

家庭から出るごみは個人で焼却せず、生ごみを堆肥化する場合などを除いて、市の分別に従い、指定袋に入れ、決められた日にゴミステーションに出してください。

■お問い合わせ　環境政策課　☎62-2917（直通）　または各支所　生活環境係

農作業事故に注意が必要です！



本年度、県内ではトラクターの横転による死亡事故が３件発生しています。
このことから、下記事項に留意され、農作業機械を安全に使用しましょう。

■事故発生の大きな要因は、安全未確認と操作ミスです。

主な事故発生の要因は、農業機械を使用する際に安全確認を怠ったり、適切な操作をしていないことです。

忙しく作業に追われている時や、午前11時過ぎの昼休み前、午後５時前後の疲労が出てくる時間帯に多く事故が発生しています。

■事故の内容は、農業機械の動力部への巻き込まれや、トラクターが転倒して、その下敷きになったりする事故等が多く見受けられます。

■事故防止のための注意点等

農業機械使用時は、始業点検を確実に行い、作業中も安全な運転操作を心がけ、家族ぐるみで事故防止に努めましょう。

ゆとりのある計画的な作業を心がけ、作業中は必ず休憩時間を取るなど、無理な作業はやめましょう。

■お問い合わせ　農政課　☎62-3203　または各支所　経済建設係

国民年金保険料が納付困難な方へ 保険料免除制度の申請手続きを！

平成25年度分（平成25年７月～26年６月）の免除・納付猶予の申請受付が７月から始まります。

○経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により前年所得などを審査し承認を受けると、その期間の保険料の全額または一部が免除・納付猶予になります。

○保険料の免除や猶予を受けず保険料が未納の状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事故が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

○手続きに必要なもの

・年金手帳または基礎年金番号通知書、基礎年金番号がわかるもの（納付書など）
・認印（本人が署名する場合は不要です）
・失業などを理由とするときは、雇用保険被保険者離職票・雇用保険受給資格者証等（公的機関が発行する証明書）のコピー

※任意加入被保険者の方は対象外です。

※学生の方で国民年金保険料を納付することが困難な場合には「学生納付特例制度」をご利用ください。学生納付特例の申請には、在学が証明できるもの（在学証明書・学生証の写し等）が必要です。

免除・猶予は未納より有利です！！

① 老後の年金に反映

免除・猶予・特例のすべてが、老齢基礎年金を受給するための資格期間に反映されます。

② 老後の年金額に一部算入

老齢基礎年金額を算出する際に、免除期間は、減額されますが計算に入れることができます。猶予・特例は入りません。

いずれの制度も10年以内であれば後から納めることができます。ただし、２年を経過した分については、当時の保険料額に加算金（利息）がつきます。後から納めれば、当時納めていたのと同じ扱いになり、老後の年金を満額に近づけることができます。

③ 障害・遺族基礎年金も保障

免除・猶予・特例のすべての期間を、障害基礎年金と遺族基礎年金を受給するための資格期間に入れることができ、満額が保障されます。

【免除・猶予の納付額】

免除・猶予の種類	納付額（月額）
全額免除	－
3/4免除（1/4納付）	3,760円
半額免除	7,520円
1/4免除（3/4納付）	11,280円
若年者納付猶予（30歳未満）	－
学生納付特例	－

納め忘れにご注意ください。

承認を受けても、全額免除以外の人は減額された保険料の納付が必要です。納め忘れると未納扱いとなってしまいます。

手続きは市民課および各支所市民係で受け付けています。

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

外国人住民の皆さんへ
『住基ネット適用開始』のご案内

昨年７月の住民基本台帳法の一部改正により、外国人住民の方も住民基本台帳法の適用となり、住民票が作成されていますが、これまでは住民基本台帳ネットワーク（住基ネット）の適用外となっていました。

本年７月８日から、外国人住民の方も住基ネットの運用が開始され、これに伴い、住民基本台帳カードの交付を受けることができるようになります。

English

For foreign residents, the Basic Resident Registration Network System will commence operation on July 8, 2013. Furthermore, foreign residents will be eligible to receive a Basic Resident Registration Card.

中文（簡体字）

自2013年７月８日开始，针对外国籍居民也将运用住民基本台帐网络系统。
另外，还可以领取住民基本台帐卡。

○2013年７月８日から、外国人住民の方についても住基ネットの運用が開始されます。

【住基ネットは、住民の方々の利便性の向上と国および地方公共団体の行政の合理化を目的として、居住関係を公証する住民基本台帳をネットワーク化した全国共通の本人確認ができるシステムです。】

住基ネットの運用開始に伴い、外国人住民の方の住民票に住民票コードが記載され、2013年７月中旬以降、その住民票コードが記載された通知をご本人の住民登録地へ郵送します。住所が変わった方は忘れずに変更の届出を行ってください。

なお、通知によって必要となる手続きはありません。

【住民票コードは、住基ネットにおいて全国共通の本人確認を行うにあたって必要不可欠な、無作為の11桁の番号です。】

○2013年７月８日から、外国人住民の方もお住まいの市区町村で住民基本台帳カード（住基カード）の交付を受けることができるようになります。

【住基カードは、セキュリティに優れたICカードで「写真付き住基カード」は公的な証明書としても使えます。】

■住民基本台帳制度については総務省のホームページをご覧ください。
http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html

■電話でのお問い合わせは
・総務省　外国人住民基本台帳電話相談窓口（外国人住基コールセンター）
☎0570-066-630（ナビダイアル）
☎03-6301-1337（ＩＰ電話、ＰＨＳからの通話の場合）
〈お問い合わせ受付時間　８：30～17：30（土日祝日および12月29日～１月３日を除く）〉
・市民課　☎62-3087（直通）

火葬場の都市計画決定（案）に関する縦覧について

長土呂字上北原地籍の一画に建設予定の火葬場について、都市計画案を作成しましたので縦覧します。
この決定案についてご意見のある方は、市長あてに意見書を提出することができます。

【縦覧期間】　７月１日（月）から７月16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】　都市計画課（〒385-0051　佐久市中込2913　駒場仮事務所）

【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。
郵送で提出される方は、７月16日（火）の到着分までとさせていただきます。
※縦覧期間を変更する場合は、市ホームページなどでお知らせします。

■お問い合わせ　縦覧に関するお問い合わせ　都市計画課　☎62-3404
斎場建設に関するお問い合わせ　斎場整備推進室　☎62-3924

都市計画の変更案の縦覧について

長野県は、「佐久都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更にあたり、都市計画の変更案を縦覧します。
当該都市計画の変更案について、縦覧期間満了の日までに長野県知事あてに意見書を提出することが出来ます。

■縦覧期間

７月17日（水）から７月31日（水）

縦覧期間は予定であるため、変更の場合は長野県および市のホームページなどでお知らせします。
（アドレスは下記参照）。

（http://www.pref.nagano.lg.jp/doboku/tosi/juran/juran.htm）

■意見書の提出について

意見書を提出される方は、縦覧場所に用意してあります用紙に必要事項を記入のうえ、縦覧期間内に縦覧場所までご提出ください。また、郵送で提出される方は７月31日（水）の到着分までとさせていただきます。

メールやファックスなどにより意見書を提出することはできません。なお、意見書を提出できる方は、地域内の市民または利害関係を有する方に限ります。

■縦覧場所・意見書の提出・お問い合わせ

長野県建設部都市計画課　☎026-235-7297（直通）
長野県佐久建設事務所整備課　☎82-8272（直通）
都市計画課　☎62-3404

埋立ごみの分別徹底のお願い

最近、うな沢第２最終処分場に搬入される埋立ごみの中に、食品等の残渣（のこりかす）が付いたままのごみが多く混入していることがあります。

このようなごみが埋立ごみに混入され、最終処分場に運ばれた結果、悪臭の原因となったり・カラス等の野生鳥獣がごみを荒らし処分場周辺に散乱させるなど、近隣住民の方に迷惑がかかっております。

市民の皆さんには再度ごみの分別を確認していただき、適切なごみの排出をお願いします。

以下の物は汚れの落ちづらい**「限られたプラスチック類」**として**可燃ごみ**となっております。

マヨネーズ・トマトケチャップ・ソース・納豆の容器
わさび、からし、マーガリン等のチューブ容器
カップラーメン等に入っている醤油、ソース等の小袋等
食品等の汚れが落ちないラップ



カラスが散乱させたごみ

※限られたプラスチック類は、汚れをきれいに落とすことが困難であり、悪臭の原因となるため、また、埋立処分場の鳥の食害等によるごみの散乱を防止するため可燃ごみとして出していただいております。

その他　軟質系（容器包装）プラスチックが分別されずに混入しているケースも多く見受けられます。

分別されず上記の物が埋立ごみに混入してステーションに出された場合、収集されませんのでご注意ください。

■お問い合わせ　生活環境課　☎62-3094

暁の祭典「浜 降 祭」 神奈川県茅ヶ崎市

1月31日に「災害時における相互応援に関する協定」を神奈川県茅ヶ崎市と結びました。
さまざまな市民相互の交流を図り、安全で安心なまちづくりをともに進めています。
今回は茅ヶ崎市のお祭り　暁の祭典「浜 降 祭」を紹介します。

7月15日（海の日）、茅ヶ崎に夏の到来を告げる、暁の祭典「浜降祭」が、
西浜海岸（サザンビーチちがさき西側）で繰り広げられます。
夜明けとともに市内と寒川町の各神社から、大小合わせて約40基の神輿が集まり、
海岸でみそぎを行います。
浜降祭は『神奈川県の無形民俗文化財・かながわのまつり50選』に指定されており、
神輿祭りとしては関東で有数の規模を誇ります。
湘南の夏を代表するお祭りに、ぜひお越しください。

ホームページ▶http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kankou/event/3161/017814.html

日時

7月15日（月）

午前４時30分頃	一番みこし入場
７時	浜降祭合同祭開式
８時頃	一斉にお発ち （みこしが帰路に出発）





場所

西浜海岸

（サザンビーチちがさき西側）

※会場周辺に駐車場・駐輪場はありません。徒歩または臨時バスをご利用ください。

■お問い合わせ　茅ヶ崎海岸浜降祭実行委員会（寒川神社内）　☎0467-75-0004
茅ヶ崎海岸浜降祭保存会（茅ヶ崎商工会議所内）　☎0467-58-1111
茅ヶ崎市経済部産業振興課観光担当　☎0467-82-1111（内線2633）

市民交流ひろばに大型遊具を造っています

市民交流ひろばの大型遊具は、気球をモデルとした展望デッキ、ローラースライダー、ネット遊具、ラダー（雲梯）といった多彩な遊具が組み合わさっており、遊びながら運動の基本となる跳躍力（ジャンプする力）・支持力（体を支える力）・懸垂力（ぶら下がる力）が養われる遊びの要素が盛り込まれた遊具となっています。大型遊具以外の幼児用遊具のエリアについても、今回大型遊具等の審査に携わっていただきました柳沢運動プログラム考案者である松本短期大学教授柳澤秋孝氏の助言等を取り入れ、乳幼児とその保護者の皆さんが共に同じ空間に入ることができ、お子さん達が安心して遊ぶことができるように配慮しています。

■お問い合わせ　公園緑地課　☎62-3424（直通）

穂の香乃湯からのお知らせ

早朝営業のご案内

穂の香乃湯では、昨年に引き続き早朝営業を実施します。

朝の農作業後などに、早朝の天然温泉に入浴し、露天風呂から見える佐久平の田園風景、さらには遠方の雄大な浅間山麓を眺め気分一新してみてはいかがでしょうか。

皆さんのご利用を心よりお待ちしております。

実施期間：７月20日（土）～８月19日（月）
開館時間：午前５時30分から
　　午後10時まで
入浴料金：大人400円　小人250円
休 館 日：毎週火曜日
　　（８月13日は特別営業）

７月10日（水）
20周年記念イベントを開催します。
詳細はホームページをご覧ください。

■お問い合わせ　あさしな温泉穂の香の湯　☎58-0033

エディット・ピアフ
没50年記念

信州パリ祭2013

※7月15日は、ケーキ・コーヒーを販売します

■ステージ

県内のシャンソン愛好家の皆さんによる演奏会

日　時　7月15日（月・祝）
開演11：00（開場10：30）
会　場　佐久市コスモホール
入場料　無料

■ロビー

姉妹都市アバロン市との交流に関する資料やフランスで活躍した作曲家ショパンに関する写真等の展示

日　時　7月11日（木）～15日（月・祝）
開館時間　8：30～17：00

■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

「第2回ステージフェスタ」出演者募集

プロの演奏家と市民の皆さんの共演による「第2回ステージフェスタ」に出演される新人演奏家を若干名募集します。

応募資格　18歳以上の方（大学等在籍者可）
開催日　10月27日（日）
会　場　佐久市コスモホール
部　門　クラシック系音楽
■ピアノ■声楽■管楽器■弦楽器■アンサンブル
応募方法　所定の申込書でお申込みください。
（申込書はコスモホールにあります。ホームページからダウンロードもできます。）
http://www.saku-cosmohall.jp/
受　付　7月20日（土）まで
参加費　無料
その他　申込者多数の場合、出演者は主催者側で選考のうえご連絡いたします。

■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

宝くじまちの音楽会

南こうせつ with ウー・ファン 心のうたコンサート

入場券は完売となりました。
ありがとうございました。



7月28日(日)
開演 18：00

会場
佐久市コスモホール

※宝くじの助成によるコンサートです。

■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　休館日：月曜日

第1回 もちづき清流の里市

もちづき協和の郷には蓼科山から湧き出る清流　鹿曲川・八丁地川があります。
その清らかな水が育んだ特産品を多数取り揃えてお待ちしております。
夕涼みがてら、どうぞお出かけください。





日　時　7月13日（土）午後1時～午後8時　雨天決行

場　所　国道142号沿線　どさん娘望月店駐車場

内　容
岩魚の炭火焼販売、山の恵みのジュース・ジャム販売
豪華景品が当たる空くじなしの清流の里福引
（当日会場内または会場付近の協賛店にて福引券を配布）
ほおずき・風鈴の販売、地元商工業者による展示・即売会
飲食屋台コーナー、フリーマーケット、ダーツゲーム
おもしろ金魚すくい、風船他



主催／佐久市望月商工会 協和支部　協賛／佐久市望月商工会・佐久市観光協会・佐久市振興公社

■お問い合わせ　佐久市望月商工会　☎53-5442
協和支部長　岩下智行　☎53-3218

臼田トンネル産の古型（こけい）マンモス化石の巡回展示を行います！

平成20年に、中部横断自動車道（仮称）臼田トンネル内より発見された**100万年前のマンモス化石が、平成25年３月25日付で県の天然記念物に指定されました。**これを記念し、化石レプリカの巡回展示を行います。最寄りの支所で是非ご覧ください。



望月支所　７月１日（月）から　７月31日（水）まで

浅科支所　８月１日（木）から　８月30日（金）まで

臼田支所　９月２日（月）から　９月30日（月）まで

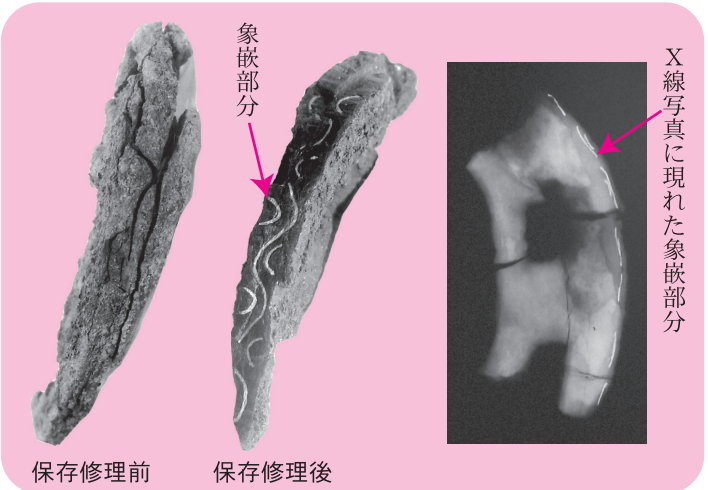
協和　山の神古墳群１号墳出土品の保存修理完成

山の神古墳群は協和に所在し、３基が現存しています。写真の１号墳出土品は昭和36年頃の畑造成時に発見され、旧協和小学校郷土資料室に保管されていたものです。文化財課では、平成19年度より国の補助金を受け、錆等で傷みの激しい出土品129点について保存修理を進めてきました。

この保存修理の中で、刀の鍔（つば）２点から象嵌（ぞうがん）装飾が確認されるなど新たな発見もありました。今までは錆で覆われていた為に気づかれず、X線撮影により存在が判明しました。象嵌技術は我が国へ古墳時代に伝来し、主に刀装具（とうそうぐ）の装飾として施されました。今回象嵌が発見された鍔は、いずれも欠損して全体の１/３程しか残っていませんが、側面に銀を糸状にして埋め込み模様を表現しています。

現在までに、佐久市で出土した象嵌品は今回も含め４遺跡で、内３遺跡は川西地域に所在します。今回の新たな発見により地域における象嵌品の広がりに偏りがあることが解ってきました。希少な象嵌品が川西地域に多く分布するという事は、古墳時代から馬の飼育などを行い地域をリードした有力集団の存在を示すものかもしれません。

なお、この出土品は７月より野沢会館ロビーにて展示を予定しております。



■お問い合わせ　文化財課　☎68-7321

佐久市子ども未来館　7月のイベント情報

プラネタリウム夏季番組

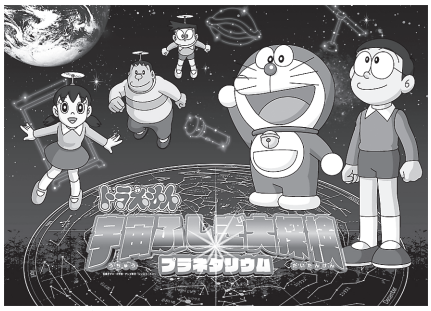
時間／曜日	11:30～	14:00～	15:30～	17:00～
平日	ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検（団体予約がない場合のみ）	団体予約	コブクロ 流れ星に願いを	―
土・日・祝	ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検	コブクロ 流れ星に願いを	ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検	コブクロ 流れ星に願いを（7・8月のみ）
7/20～8/31の平日	ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検（団体予約がない場合のみ）	コブクロ 流れ星に願いを（団体予約がない場合のみ）		

（両番組とも夏の星座紹介とあわせて、約45分間）
※7月13日～15日は10：00～「ドラえもん宇宙ふしぎ探検」を臨時投映します。

期　間　9月8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　ドラえもん　宇宙ふしぎ大探検

宇宙のことをもっと知りたくなったのび太らは、ドラえもんの秘密道具によって宇宙を探検、今まで知らなかった宇宙のふしぎが、次第に解き明かされていきます。



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

「日本のハチ展」

日本列島には、北海道から沖縄までたくさんの種類のハチがいます。全国で見られるハチの中で女王蜂を中心とした家族生活を送る社会性をもったハチを中心に写真や標本を展示します。

開催期間　6月29日（土）～7月15日（月）まで
会　場　佐久市子ども未来館内
料　金　入館料のみ

夏の天体観望会

日　時　7月6日（土）19：30～20：30
（受付：19：00～）
会　場　佐久市子ども未来館　大型バス駐車場
内　容　プラネタリウム観覧後、望遠鏡で夏の星座や二重星を観察します。
料　金　大人　400円
子ども（4歳以上中学生まで）200円
定　員　30名　事前申込制

夏の特別企画展「恐竜ラボ～恐竜から鳥類への進化～」

近年の羽毛恐竜の発見などにより、研究の進展が著しい「恐竜」をテーマに進化の不思議や最新の科学的研究の成果を紹介します。

期　間　7月20日（土）～9月1日（日）まで
料　金　入館料のみ

7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　①10：50～
②13：20～
③14：50～（約30分間）
当日会場で申込みをしてください。



7月6日(土)・7日(日)	星座早見盤をつくろう
7月13日(土)～15日(月)	サイエンスショー「真空実験」

夏休み毎日が実験教室

7月20日（土）から9月1日（日）まで毎日、実験教室やサイエンスショーを開催します。
※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　次は「紅茶染め」に挑戦!!」

日　時：7月3日、10日（水）
10：30～11：30（事前申込み）

◆　利　用　案　内　◆

開館時間：午前9時30分から午後6時まで
休 館 日：毎週木曜日（7月25日は開館します）
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

高橋尚子さん

Qちゃんと楽しく走ろう 佐久!! 開催

佐久総合運動公園「陸上競技場」オープン記念イベント

今年４月にオープンしました佐久総合運動公園「陸上競技場」のオープン記念イベントを、５月26日（日）にシドニーオリンピック女子マラソン金メダリストの高橋尚子さんを招いて、ランニングイベント「Ｑちゃん（高橋尚子さん）と楽しく走ろう佐久!!」を開催しました。

晴天の中、イベントではランニング参加者が高橋尚子さんと一緒にウォーミングアップを行い、前半は中学生以上の参加者302人が陸上競技場発着の７㎞コースを、後半は小学生以下の参加者75人が陸上競技場内トラック400ｍを楽しく一緒にランニングしました。高橋尚子さんがゴールで参加者をハイタッチで出迎えたり、いっしょにゴールしたりして楽しいイベントになりました。



■お問い合わせ　体育課　☎62-2020（直通）

佐久市地元企業優先発注等に係る実施方針を制定しました

この実施方針は平成25年５月24日に制定し、同年７月１日から試行的に実施いたします。

これは、競争性や公平性を適正に確保したうえで、地元企業の育成および地域経済の活性化を図ることを目的とするもので、市長の公約の一つでもあります「市内企業支援の充実」に基づいた取組みです。

この方針により、佐久市が発注する建設工事や建設コンサルタント等の業務、物品の購入および印刷製本やその他の委託業務を一定のルールの下に、地元企業を最優先に選定していくものです。

また、市内で生産、製造、加工されたものを「市内産品」と位置づけて優先的に活用するものです。

地元企業優先発注等のイメージ

地　元　企　業

市内業者
（市内に本社・本店を有する業者）

→ 競争性が確保されないとき対象を拡大

準市内業者
（市外に本社、本店を有するが市内に支社、支店、営業所を有する業者）

→ 競争性が確保されないとき対象を拡大

市外業者
（市外に本社、本店を有し、準市内業者に該当しない業者）

■お問い合わせ　契約課　☎62-3084（直通）



今秋、佐久市にてホームゲーム開催。

会場■佐久総合運動公園陸上競技場（佐久市平賀3011）

佐久市は、㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブと相互協力に関する協定を締結し、パルセイロの支援をしております。市民の皆さんの熱い応援をよろしくお願いいたします。

AC長野パルセイロ 第15回日本フットボールリーグ【試合日程】

入場料■一般1,000円、高校生500円、小中学生200円（税込）　チケット購入方法■①試合会場チケット売場②セブン-イレブン各店（マルチコピー機設置店のみ）

節	日　程	KICK OFF	対戦チーム	試合会場
第19節	7.7日	13:00	横河武蔵野FC	武蔵野
第20節	7.13土	16:00	FC琉球	南長野
第21節	7.21日	15:00	MIOびわこ滋賀	東近江
第22節	7.27土	16:00	佐川印刷SC	南長野
第23節	8.3土	15:00	Y.S.C.C.	大和
第24節	8.11日	15:30	Honda FC	佐久
第25節	9.15日	15:00	カマタマーレ讃岐	丸亀
第26節	9.22日	14:00	ツエーゲン金沢	金沢市民

節	日　程	KICK OFF	対戦チーム	試合会場
第27節	9.29日	13:00	HOYO大分	佐久
第28節	10.6日	13:00	ホンダロックSC	延岡西階
第29節	10.20日	13:00	FC町田ゼルビア	佐久
第30節	10.27日	13:00	福島ユナイテッドFC	鏡石
第31節	11.3日	13:00	ソニー仙台FC	佐久
第32節	11.10日	13:00	ブラウブリッツ秋田	佐久
第33節	11.17日	13:00	SC相模原	相模原
第34節	11.24日	13:00	栃木ウーヴァFC	佐久

AC長野パルセイロ・レディース プレナスチャレンジリーグ2013【試合日程】

節	日　程	KICK OFF	対戦チーム	試合会場
第14節	7.7日	11:00	愛媛FCレディース	南長野
第21節	7.21日	11:00	ジュブリーレ鹿児島	南長野
第15節	7.28日	15:00	清水第八プレアデス	南長野
第16節	8.4日	16:00	ノジマステラ神奈川	ノジマフットボールパーク
第17節	8.10土	16:00	ASエルフィン狭山FC	佐久

節	日　程	KICK OFF	対戦チーム	試合会場
第18節	8.24土	15:00	日本体育大学女子サッカー部	日体大横浜健志台キャンパスサッカー場
第19節	9.1日	15:00	JFAアカデミー福島	佐久
第20節	9.8日	15:00	静岡産業大学磐田ボニータ	エコパスタジアム
第22節	9.22日	13:00	JAPANサッカーカレッジレディース	JAPANサッカーカレッジグラウンド

※レディースのホームゲームは入場無料。※試合日程および開始時間は諸事情により変更となる場合があります。
※日程は2013年6月5日現在のものです。

2013サポーターズクラブ会員募集中

サポーターズクラブへ入会して、AC長野パルセイロを応援しませんか?会員コースによって、特典グッズがつきます。また、会員証を持ってAC長野パルセイロのホームゲーム観戦（有料）に行くと、ポイントを獲得できます。会員証は、申込後10日前後で届きます。会員コースなど詳細はホームページにてご確認ください。

お問い合わせ■佐久市振興公社☎0267(62)0214

佐久市内の申込場所

- ◎プラザ佐久
- ◎布施温泉
- ◎駒場公園プール
- ◎穂の香乃湯
- ◎山荘あらふね
- ◎道の駅ほっとばーく浅科
- ◎子ども未来館
- ◎佐久市振興公社（野沢会館内）
- ◎もちづき荘

グッズオフィシャルショップ

佐久平駅2階「プラザ佐久」特設コーナーでパルセイログッズを販売中!応援に使えるタオルマフラーをはじめ、バンダナ、キャップ、リストバンドなど、多数取り揃えております。サポーターズクラブ会員証提示で割引（会員価格）となります。



プラザ佐久　☎0267(68)7433
営業時間■午前8時～午後8時

AC NAGANO PARCEIRO

㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ　長野市屋島3300　☎026-244-7780　http://parceiro.co.jp/

■お問い合わせ　佐久市教育委員会　体育課　☎62-2020

景観重要建造物と景観重要樹木の候補を募集します

市は、風土性豊かな景観として田園景観や山並み景観などの「原風景」と、まちづくりによる都市景観の「新風景」との調和を図るため、平成21年に景観法に基づく景観行政団体となり、佐久市景観条例を制定すると共に佐久市景観計画を策定しています。

これに基づき、良好な景観の育成に資するものとして「景観重要建造物」１件、「景観重要樹木」２件を昨年度指定しました。本年度も引き続き「景観重要建造物」と「景観重要樹木」を指定したいと考えています。

そこで、皆さんのお住まいの地域に、市民に親しまれ、景観育成の観点から保存すべき建造物・樹木がありましたら情報提供いただきたく、次の要領で指定の候補を募集します。応募していただいた建造物や樹木は、佐久市景観審議会へ指定に関する諮問を行い、審議します。

自薦他薦を問わず、皆さんの応募をお待ちしています。

対象

市内にある景観上重要であると思われる建造物や樹木

※文化財保護法の規定により、国宝、重要文化財、特別史跡名勝天然記念物または史跡名勝天然記念物として指定されたものは応募できません。

※都市計画法による地区計画区域内にある建造物および樹木は応募できません。

（地区計画区域がご不明な場合は、お問い合せください）

要件等

（１）道路その他の公共の場所から容易に望見できること。

（２）所有者の同意があるもの。（建造物や樹木の所有者と土地所有者が異なる場合は両者。また所有者が二人以上いるときは、その全員。）

（３）次のような様子であること

・建造物の場合は

①地域の自然、歴史、文化等の特性が外観に表れた特徴的な建造物

②地域のシンボルとして広く市民に親しまれている建造物

③地域の景観上、特に優れた特徴を誇る建造物

・樹木の場合は

①地域のシンボルとして、広く市民に親しまれている樹木

②地域の自然、歴史、文化等の特性が表れた特徴的な樹容を有する樹木

指定された場合の制限

・建造物、樹木の良好な景観が損なわれないよう、所有者および管理者は適切に管理しなければなりません。（景観法第25条、33条）

なお、管理費用に対する市からの助成はありません。

（１）建造物の場合

①市長の許可なく増築、改築、移転もしくは除却、外観の変更はできません。

②消火器の設置等、建造物の防災上の措置を講じることが必要になります。

③敷地、構造および建築設備の状況を定期的に点検しなければなりません。

（２）樹木の場合

①市長の許可なく伐採または移植をできません。

②剪定、病害虫の駆除等の保全上の措置を講じることが必要になります。

指定の解除

・所有者のやむを得ない理由等がある場合は、市長へ指定の解除を申し出ることができます。（景観法第27条および第35条）

応募資格

自薦、他薦を問わず、どなたでも応募できます。

募集期間

７月１日（月）～７月31日（水）

（郵送の場合は最終日の消印有効）

応募方法

推薦書に必要事項をご記入の上、指定に係る同意書、全景写真を添付して、直接ご持参または郵送でご応募ください。（ＦＡＸおよびメールでは応募できません）

応募に必要な書類

１　推薦書（様式１）

２　指定に係る同意書（様式２-１、２-２）

３　写真

（できるだけ２方向以上を添付してください。なお、その様子がよくわかる時期の写真であれば、応募時のものでなくても結構です）

（※用紙は、建築住宅課（駒場仮事務所）・各支所経済建設係窓口にございます。また、市ホームページからもダウンロードできます。）

その他留意点

・応募の際に提出していただいた個人情報につきましては、本事業以外の目的には使用いたしません。

・写真は、応募者ご本人が撮影したもので、合成・加工していないものに限ります。

・応募書類は返却いたしません。

・応募写真の著作権は佐久市に帰属となります。

・推薦された建造物や樹木は、佐久市景観審議会へ指定を諮問します。なお、指定された場合は所有者の方へ通知すると共に、市民の皆さんへ広報佐久等でお知らせします。

・応募された物件がすべて指定されるとは限りません。また、指定されなかった場合でも、応募書類は返却いたしません。

・応募書類に不備がある場合は受付できません。

■お申し込み・お問い合わせ　建築住宅課　☎62-6637（直通）
〒385-0051　佐久市中込2913　建築住宅課（駒場仮事務所）

「心に残る『ふるさと信州』の情景」をテーマとした農村風景写真の募集について

長野県では、「心に残る『ふるさと信州』の情景」をテーマとし、長野県内の農村風景写真を募集しています。信州を特徴づける農村風景として採用されますと、「ふるさと信州風景百選」にまとめて刊行されますので、ふるってご応募ください。



【募集期間】　９月30日まで

【応募方法】
- 長野県内の風景に限ります。
- 応募は一人２点までです。
- フィルムまたはデジタルのどちらの作品でも応募できます。デジタルの場合、加工作品は応募できません。
- 風景の魅力が説明できるよう、可能な限り、１モチーフについて、撮影角度や距離、時間帯などの異なる数枚の写真を１組として応募してください。

【応募先】　佐久地方事務所建築課　〒385-8533　佐久市跡部65-1　佐久合同庁舎

詳しい応募案内はインターネットをご覧いただくか、長野県庁建設部建築指導課景観係までお問い合わせください。

■お問い合わせ　長野県庁建設部　建築指導課　景観係　☎026-235-7348（直通）
URL http://www.pref.nagano.lg.jp/jyuutaku/kentiku/fukei/hyakusen.htm

住宅を断熱化することで、保冷効果をアップ!!

市では、二酸化炭素の発生を抑制して地球温暖化防止に寄与することを目的に、住宅の断熱性能を向上させるリフォームに対して補助金を交付しています。

サッシの二重化やペアガラスへの交換、または、壁などに断熱材を設置する工事などを検討中の皆さんは、この制度をぜひご活用ください。なお、すでに工事に着手していたり、工事が完了している場合は、補助金の交付対象となりませんのでご注意ください。制度内容は次のとおりです。

【補助制度内容】

①補助対象経費

自己が居住する既存の住宅で、すべての居室の窓のシングルサッシを二重サッシやペアガラスに改修したり、断熱材が施されていない天井、壁、床などに断熱材を設置し、室内での冷房機器の使用を縮減できるような改修工事に要する費用。

例：人が継続して使用するすべての居室（縁側、倉庫、物置、車庫など人が継続して使用しない部屋は除くことができます。また、居室であっても現在は使用していない部屋についても除くことができます。）のサッシを断熱化するか、または、人が継続して使用するすべての居室の壁または床、あるいはすべての屋根または小屋裏のどれかすべてを断熱化する場合が補助の対象となります。

②補助率および補助限度額

補助率は対象経費の４分の１、補助金交付限度額は30万円。
（サッシと壁等の断熱両方を行う場合でも補助金額は30万円が限度となります）

③補助金の交付を受けるには

対象工事を市内に本社もしくは営業所等を有する法人または市内に住所を有する個人事業主に発注し施工する場合に限ります。

【その他】

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

②申請者は市税の滞納をしていないことが条件になります。
また、一定額以上の所得がある場合は申請出来ません。

③工事完了後、平成26年３月中旬までに実績報告書を提出する必要があります。
十分な工事期間を設定できるよう、早めの申請をお願いします。

④補助の申請は同一住宅でそれぞれ１回限りです。
（離れ住宅の扱いは建築確認申請時の可分か不可分かの例によります）

⑤補助制度の詳細については下記までお問い合わせください。

冷房コストを大きく削減
地球環境にもやさしく



■お問い合わせ　建築住宅課（駒場仮事務所）　☎62-6637（直通）

五郎兵衛用水を歩く会参加者募集

江戸時代初期に開発された五郎兵衛新田。その開発の基になった五郎兵衛用水路跡（県指定史跡）を実際に歩いて見学することで、市川五郎兵衛と五郎兵衛用水路についての理解を深めることを目的にします。

日　時　８月３日（土）午前７時40分までに浅科小学校校庭へ集合　午後４時終了予定（雨天決行）
定　員　40人（定員になり次第締め切り）
参加費　大人・小中学生…300円（資料代・保険料等）
昼　食　各自持参（水筒があると、用水の源水を汲むこともできます）
受　付　７月20日（土）まで
その他　◆移動は徒歩とマイクロバスです（徒歩区間は合計３㎞ぐらい）
◆あぜ道・山道を歩きますので、それに適した服装、靴で参加してください（半ズボンは不適当）
◆駐車場は浅科小学校をご利用ください
申　込　住所・氏名・電話番号を明記して、はがきまたはFAXで五郎兵衛記念館へ

■お申し込み・お問い合わせ
〒384-2104　佐久市甲14-１　五郎兵衛記念館　☎・FAX58-3118

●平成25年度　自衛官等採用説明会について

１　佐久地域

日時　７月14日㈰　午後１時30分～
７月15日㈪　午後１時30分～
場所　佐久勤労者福祉センター内（佐久平ジャスコ隣）

２　上田地域

日時　７月14日㈰　午後１時～
７月15日㈪　午後１時～
場所　自衛隊　長野地方協力本部　上田地域事務所
（上田駅温泉口交差点角MSTY BL１F）

※両日とも、採用説明会に参加できない場合でも上田地域事務所にて採用等に関する説明を行います。（要連絡）

●自衛隊一般曹候補生の募集

資格　平成26年４月１日現在、18歳以上27歳未満の男女
受付　８月１日㈭から９月６日㈮まで
採用試験
「第１次試験」９月16日㈪
「第２次試験」第１次試験合格者のみ行います。
待遇等　入隊後２年９月以降選考により３曹へ昇任

●自衛隊航空学生の募集

資格　高卒（見込含）21歳未満の男女
受付　８月１日㈭から９月６日㈮まで
採用試験
「第１次試験」９月21日㈯
「第２次試験」第１次試験合格者のみ行います。
待遇等　入隊後約６年で幹部パイロット

●自衛官候補生の募集

資格　採用予定月の１日現在、18歳以上27歳未満の男女
受付　８月１日㈭から９月６日㈮まで
採用試験　９月16日㈪以降（受付時にお知らせします。）
待遇等　所要の教育を得て、３ヶ月後に２士として任用

■お問い合わせ　自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所
☎0268-22-5267

中央隣保館地域交流事業

自分で作る「ＥＭぼかし」教室

米ぬか・もみ殻・ＥＭ菌等を使って“ＥＭぼかし”を作りましょう

日時　７月９日㈫
午前９時30分～午前11時30分
場所　中央隣保館
講師　パートナーシップ佐久
服装　作業のできる服装で
参加費　300円程度
定員　15名

◇ぼかしとは
発酵促進有機資材のこと。
環境にやさしい生ごみリサイクル

■お申し込み・お問い合わせ
中央隣保館☎62-0991

佐久市緑の街づくりコンクール

●たくさんのご応募おまちしています！

◎佐久市緑の街づくりコンクール応募受付中

広報６月号と市のホームページでお知らせしていますが、今年度も「佐久市緑の街づくりコンクール」を開催します。７月19日（金）まで応募を受け付けていますので、日頃から地域の緑化活動に取り組んでいる皆さんや、これを機会に緑化活動に取り組む意欲のある方等、たくさんのご応募お待ちしています。

◎地域緑化事業申請受付終了のお知らせ

４月１日から申請を受け付けていました地域緑化事業ですが、６月28日をもって今年度の申請を締め切りました。多くの皆さんに地域の緑化活動に取り組んでいただき、ありがとうございました。活動状況は市のホームページに掲載していますのでご覧ください。

■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

スポーツ大会参加者募集

●第９回佐久市マレットゴルフ大会

開催日　９月５日㈭　予備日６日㈮
会場　駒場公園マレットゴルフ場
定員　216名（定員になり次第締切）
参加費　1,000円　　参加資格　市民
受付期間　７月８日㈪～８月９日㈮
申込方法　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。

●バドミントン教室（対象者：一般の方）

日時　８月22日～10月24日　毎週木曜日（計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　2,500円
講師　佐久市バドミントン協会

●少年少女バドミントン教室（対象者:小･中学生）

日時　８月31日～11月23日　土曜日（10回）
午前９時～11時
会場　野沢体育センター
定員　40人　　参加費　2,000円
講師　体協バドミントン部

●ボウリング教室（対象者：一般の方）

日時　８月21日～10月23日　毎週水曜日
午後７時30分～９時30分
会場　佐久プラザボウル（佐久市長土呂）
定員　40人
参加費　2,500円（プレー代別途毎回500円）
講師　体協ボウリング部

●弓道教室（対象者：中学生以上の方）

日時　８月３日～10月５日　毎週土曜日
午後２時～４時
（ただし、第２土曜日は午前９時～11時）
会場　佐久市臼田弓道場
定員　20人　　参加費　2,500円
講師　体協弓道部臼田支部
その他　運動のできる服装、弓道具ない方は貸与します

●コーディネーション教室（対象者：小学生全学年）

日時　７月６日㈯　午後２時～午後４時
会場　臼田体育センター（臼田中学校体育館隣り）
定員　30名　　参加費　100円
講師　雨宮病院スポーツトレーナー他
その他　小学生の各年代における運動神経の発達を促し、スポーツ全般における身体の使い方、動かし方を習得でき、柔軟な考え方や集中力も身に付けることができます。

●サッカークリニック（対象者：小学３、４年生）

日時　８月３日㈯　午後２時～４時
会場　佐久市総合体育館　大体育室
定員　30名　　参加費　100円
講師　雨宮病院スポーツトレーナー他
その他　サッカーの動きはもちろんのこと、様々な身体の使い方、動かし方を習得でき個人・チームのトレーニングとして活用できます。

■お申し込み・お問い合わせ
体育課　☎62-2020（直通）

佐久市母子寡婦福祉会主催

「母・父と子の集い」バス旅行 参加者募集

母子・父子家庭の皆さん、「母・父と子の集い」バス旅行にご参加ください。

日時　８月３日（土）
望月支所→浅科支所→市役所（午前５時発）
場所　東京ディズニーシー
募集人員　68名（申込順）
参加費　（バス代・ディズニーシーパスポート代・夕食弁当代 含）

年齢	母子寡婦福祉会員	会員外の母･父子世帯家庭
18歳以上	6,200 円	10,000 円
高校生	6,000 円	8,500 円
中学生	5,000 円	8,500 円
４歳～小学生	4,000 円	8,000 円
３歳以下	1,000 円	1,000 円

（母子寡婦福祉会員会費・・・年800円）

参加対象者　市内にお住まいの母子・父子・寡婦家庭の親（または養育者）子です
寡婦の方におかれましては、お孫さんとの参加は可能です
申込　７月４日(木)より申し込みを受け付けます。
参加費を添えて子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係へお申し込みください。
（申し込みされた方には、日程の詳細をお送りします。）
※定員になりしだい締切らせていただきます。
※申し込み後に参加をキャンセルされる場合には、参加費の返金はできませんのでご注意ください

■お問い合わせ　子育て支援課
☎62-3149（直通）

かんたんランプシェードづくり

光を覆い、遮り、あるいは拡散させて、光と遊ぼう。

日時　８月３日(土)・４日(日)
午後１時～午後４時30分
場所　近代美術館　１階視聴覚室
募集対象　小学生以上（低学年の方は保護者同伴）
募集人数　各日15組30名程度
申込み　７月31日（水）17時までに近代美術館にご連絡ください。
（休館日にお気を付けください）
参加費（材料費）　一セット300円
※当日は作業できる服装でご来館ください

■お問い合わせ　近代美術館
☎67-1055　FAX67-1068

●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。

会場　佐久合同庁舎
日時　７月22日㈪
午前９時30分～11時30分

会場　長野県佐久技術専門学校
日時　７月30日㈫
午前９時30分～11時30分

会場　佐久市保健センター
日時　８月５日㈪
午前９時30分～11時30分

会場　佐久市国保浅間総合病院
日時　８月５日㈪
午後１時30分～３時30分

※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ありますので予めご了承願います。

持参していただく物
運転免許証、保険証、パスポート等本人の確認が出来る物
献血手帳（持っている方のみ）

●国際交流サロン「ゆかたで茶道」－ゆかたの着付けとお抹茶を楽しみましょう！－

問合せ　観光交流推進課
☎62-3283（直通）

日時　７月27日㈯午後１時～３時
場所　野沢会館　茶室および和室
募集人数　20名程度（※ゆかたの着付けは女性のみになります）

●分譲地のお知らせ

問合せ　佐久市土地開発公社
☎62-8667
野沢会館

佐久市土地開発公社では、分譲地の販売価格の見直し（H25.5）を行い、よりお求め安い価格としました。分譲地をお探しの方は土地開発公社までお問い合わせください。分譲地の詳細については、公社ホームページ（http://saku-tochikou.jp/）からご覧いただけます。

●「人権なんでも相談所」７・８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
（７月１日、８日、22日、29日、８月５日、12日、19日、26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

●６月号のお詫びと訂正について

広報６月号38ページの６月の施設見学参加者募集の「６月29日」が「６月28日」の誤りでした。お詫びして訂正します。

ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄附】
▼「ふるさとの味を覚えていますか」に30,000円　秋山桂一様（千葉県）
▼「ふるさとの味を覚えていますか」に金5,000円　岩下進様（東京都）

【一般寄附】
市へ
▼現金4,000円　佐久の鯉太郎Z様
▼現金267,600円　振興マタイ株式会社様（中込）
▼現金28,800円　株式会社マルハン様（岩村田）
▼現金760,000円（佐久市ふるさと創生人材育成事業）　佐久コスモロータリークラブ様（中込）
▼現金10,000円　大石もり子様（東京都）
▼現金300,000円　佐久ロータリークラブ様（中込）
▼現金232,000円　美影会様（東京都）
▼現金300,000円　荻原邦夫様（豊中市）

みすず苑へ
▼タオル　100枚　大徳寺　仏教婦人会（根岸）

中込第二保育園へ
▼歯ブラシ　130本　御影歯科医院様（中込）

臼田総合運動公園へ
▼スーパーハウス・ホームベンチ８脚　株式会社上田技研様（小田井）

浅間総合病院へ
▼植木　24本　小池はつ子様（安原）

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
あさま薬局
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
ドライブスルー有り
佐久穂もみの木薬局
佐久穂町高野町461-6　TEL0267-86-7337　FAX0267-86-7447
広告欄

●働く人のメンタルヘルス相談処 陽だまりプレース

申込み・問合せ
長野県東信労政事務所
☎0268-25-7144
（上田市材木町1-2-6　合同庁舎）

あなたの心は健康ですか？
職場におけるメンタルヘルスの相談窓口を開設します。産業カウンセラーが親身にあなたの悩みをお聴きします。

会場　佐久勤労者福祉センター
開設予定日
平成25年
7月2日㈫・8月6日㈫
9月3日㈫・10月1日㈫
11月5日㈫・12月3日㈫
平成26年
1月21日㈫・2月4日㈫
3月4日㈫
午後1時～
相談希望日の1週間前までに電話予約をお願いします。
（急を要する場合は、開催日以外でも相談をお受けしますので、ご連絡ください。）

●個別予防接種実施医療機関の追加について

問合せ　健康づくり推進課
☎62-3527（直通）

子宮頸がんの個別接種実施医療機関に下記医療機関が追加になりました。

医療機関名	所在地	電話番号
てらおかクリニック	甲1062-2	51-5222

●「こころの相談日」7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　7月11日㈭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

●「結婚相談」のお知らせ

問合せ　佐久市社会福祉協議会
福祉課　野沢会館2階
☎64-2426
FAX63-4541
ホームページアドレス
http://www.sakusi-shakyo.or.jp/

佐久市社会福祉協議会では「結婚相談」を行っていますので、日時会場を確認いただきお気軽にお出かけください。
定例の結婚相談日
毎週水曜日に地区、場所を変えて開催しています。
開催場所
第1水曜日：望月支所
第2水曜日：浅科保健センター
第3水曜日：あいとぴあ臼田
第4水曜日：佐久市福祉総合センター
休日結婚相談日
毎月第3日曜日
野沢会館2階　多目的室1号
＊いずれの相談日も開催時間は午後1時30分～4時で、事前の申し込みをお願いします。
＊詳しくは社協広報「ぴーぷる」と「社協ホームページ」をご覧ください。

●うすだスタードーム「スターウィーク観望会」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

毎年8月1日～7日は星空を楽しむ週間「スターウィーク」です。うすだスタードームでは今年、1日～4日の間、「スターウィーク観望会」を開催します。星座にまつわるお話や、大型望遠鏡による天体観望などで夏の星空をたっぷりとお楽しみいただけます。予約は不要です。お気軽にお越しください。
日時　8月1日㈭～4日㈰
毎晩午後7時30分～9時
（5日、6日は休館）
会場　うすだスタードーム
内容　夏の星のお話・大型望遠鏡その他による夏の天の川と天体観望
参加料　無料（ただし入館料が必要になります。）

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/

●「佐久市海の家」の開設

問合せ　佐久市教育委員会体育課
☎62-2020

■『佐久市海の家』の開設

新潟県上越市谷浜海岸に「佐久市海の家」を開設します。市民の皆さんは、特別料金で利用できます。

【開設期間】

７月１日～８月31日

【利用手順】

①佐久市海の家「いそや旅館」（☎025-546-2136）へ宿泊の予約をします。

②予約が取れたら総合体育館または臼田総合運動公園・浅科多目的屋内運動場・望月総合体育館・臼田支所総務課で利用料金をお支払いください。

料金は１泊２食付きで

◇大人（中学生以上）…5,500円

◇子供（小学生）　…5,000円

※就学前の幼児の料金はそれぞれのご家庭で異なりますので、「いそや旅館」に相談のうえ、現地にて精算してください。

③利用券を持って出発。宿に着いたら利用券を提出してください。

■浜茶屋も開設します

７月１日から８月中旬ごろまで浜茶屋も開設していますので併せてご利用ください。

【利用料金】

１人450円（小学生以上）

就学前の幼児は、無料です。

浜茶屋は、予約の必要はありませんが、利用券が必要です。お出掛け前に上記窓口で料金を支払い、利用券をお持ちください。

●「平成25年度精神保健福祉相談」のご案内

申込み・問合せ
佐久保健福祉事務所
健康づくり支援課　保健師
☎63-3164

精神的に緊張してしまったり、理由もないのに不安になったり、眠れなかったり、そんな悩みはありませんか？

こころの病気や依存症、認知症などでお悩みの方の相談を行っています。

＜佐久会場＞

場所　佐久保健福祉事務所
日程　奇数月　第３水曜日
時間　午後１時30分～
その他

- 相談担当者は、精神科医師・保健師です。
- 事前予約制、料金無料です。
- 相談内容等、秘密は厳守します。
- ご家族のみの相談でもかまいません。
- すでにどちらかでご相談されている場合は、そちらの関係者を通してお申し込みください。

●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　７月27日㈯
午後１時～午後３時
会場　イオン佐久平
イベントホール

●夜間休日相談会

予約・問合せ
若年者地域連携事業
推進センター
㈱コミュニケーションズ・アイ
（長野労働局　ハローワーク
長野県　厚生労働省若年者
地域連携事業委託団体）
☎0263-27-5010

働くことや、就職活動に関する悩みごとを夜間にご相談いただけます。

「職場になじめず、仕事を続けられるか不安…」「就活ってどうすすめたら良い？」

昼間アルバイトやお仕事で相談機関に行けないといった方、ぜひご利用ください。

日程　毎月第３火曜日
（７月は19日㈮に開催）
時間　午後６時～８時
場所　サングリモ中込
（佐久市中込 1-19-２）
対象　40代前半までの方、ご家族・保護者からの相談も受け付けています。
相談費　無料

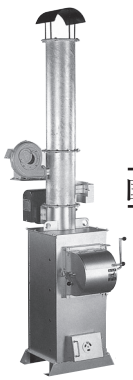
●休館のお知らせ

問合せ　川村吾蔵記念館
☎81-5353（直通）

川村吾蔵記念館では、展示替え・館内清掃のため７月８日㈪～７月12日㈮の期間は臨時休館となります。

大変ご迷惑をおかけしますがご理解のほどよろしくお願いします。

広告欄



焼却炉 各種6台
常設展示
国の法律をクリアした焼却炉　家庭・事務所用
アフターサービス・修理の出来る店
株式会社 朝倉
展示場/旧TDK通り 佐久市猿久保662-3
本　社/佐久市中込 418-2
TEL0267-62-0889　FAX0267-62-6816

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。
★医療重度化・看取り対応いたします★
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 ご利用者募集中
■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

●サマージャンボ宝くじ発売

問合せ　財政課
☎62-3032（直通）

～今年のサマージャンボ宝くじは、１等・前後賞合わせて５億円！～

１　　等　３億円×26本
（発売総額780億円・26ユニットの場合）

前後賞各　１億円×52本
（発売総額780億円・26ユニットの場合）

～2000万サマーと同時発売～

１　　等　2,000万円×450本
（発売総額270億円・９ユニットの場合）

発売期間　７月10日㈬～８月２日㈮

抽 選 日　８月13日㈫

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

●７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　７月13日㈯午前10時30分～

対象　乳幼児
日時　７月18日㈭午前10時30分～

対象　園児・小学生低学年向け
日時　７月20日㈯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　７月27日㈯午後３時～
会場　中央図書館
高齢者幼児ルーム

◇ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ
英語がわからなくても大丈夫。ただ聞いて感じてください。
対象　子どもから大人
日時　７月６日㈯午前10時30分～
会場　中央図書館　視聴覚室

◆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　７月20日㈯午後２時～
会場　臼田図書館

◇星と宇宙のパネル写真展
期間　７月27日㈯～８月18日㈰
会場　臼田図書館

◆浅科図書館

◇おはなし会
対象　子どもから大人
日時　７月20日㈯午前11時～会場
浅科図書館　えほんのへや

◇折り紙・切り紙展
期間　７月27日㈯～８月25日㈰
会場　浅科図書館

◆望月図書館

◇一日図書館職員（小学生）によるものがたりふれあいトーク
対象　子どもから大人
日時　７月20日㈯午後２時30分～
会場　望月図書館　読み聞かせ室

◇裂き織作品展
期間　７月10日㈬～７月23日㈫
会場　望月図書館

◎７月の休館日
１日㈪、８日㈪、16日㈫、22日㈪、29日㈪、30日㈫

●食中毒について

問合せ　健康づくり推進課
☎62-3527（直通）

夏は、食中毒の季節です。梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。皆さんのお宅では、毎日の食べ物の管理は大丈夫ですか？

食中毒予防の三原則は細菌（ウィルス）を「つけない」「増やさない」「やっつける」

【つけない】
清潔な手で料理をし、特に生肉や魚を切ったまな板・包丁などの洗浄や熱湯消毒を習慣づけて、細菌をつけない。…しっかり手洗い／野菜などの食材を流水で洗いましょう…

【増やさない】
調理後はすぐに食べ、細菌を増やさない。…保管する場合は冷蔵庫で（詰めすぎない・肉・魚類の水分が他の食品を汚染しないよう注意）…

【やっつける】
加熱調理するときは、食品の中心までしっかりと熱を加え、細菌をやっつける。…85℃１分間以上加熱／食器・器具の消毒も…

食中毒！…かかったかな？
早めの受診を。・腹痛、下痢、嘔吐などの症状が出た場合は、医療機関を受診してください。
※脱水症状をおこしやすいので、十分な水分補給をしましょう。

広告欄
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 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。
ヘルパーステーション のぞみサンピア
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
訪問看護ステーションのぞみサンピア
ヘルパーステーションのぞみサンピア
R141 R142 中部横断自動車道 佐久南IC 岸野保育園 セーブオン様 至望月 平井入口 沓沢入口 跡部 至野沢 至臼田 のぞみサンピア佐久

広告欄
やっぱりガスだね！
LPG 石油 住宅設備
平成20年度 経済産業省 原子力安全・保安院長賞授賞
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㈱
認定販売事業者
プロパンガス・ガス器具
住宅設備器具・空調設備
〒385-0051 佐久市中込 3795-2
TEL0267-62-5130 FAX0267-62-1852
URL：http://www.valley.ne.jp/~chikmgas/
E-mail：chikmgas-2@agate.plala.or.jp

税金コーナー

税　目　固定資産税・都市計画税　第２期
　　国保健康保険税（普通徴収）　第１期
納期限　７月31日

保険料コーナー

介護保険料　第４期
後期高齢者医療保険料　第１期
納期限　７月31日

下水道コーナー

下水道使用料　７月請求分
下水道受益者負担金　第１期
納期限　７月31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！

７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・23日㈫
■中佐都児童館	４日・18日㈭
■岩村田児童館	12日・26日㈮
■中込児童館	５日・19日㈮
■東児童館	２日・16日㈫
■泉児童館	３日・17日㈬
■岸野児童館	１日・22日㈪
■高瀬児童館	10日・24日㈬
■佐久城山児童館	11日・25日㈭
■望月児童館	２日・16日㈫
■あさしな児童館	11日・25日㈭
■平根児童館	８日㈪・23日㈫
■切原児童館	３日㈬
■臼田児童館	10日㈬
■青沼児童館	17日㈬
■田口児童館	24日㈬
■あいとぴあ臼田	29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）

７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・16日・17日・19日・20日・22日・23日・24日・26日・27日・29日・30日・31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・17日・19日・22日・24日・26日・29日・31日

■協和保育園内／午前９時～午後３時
１日・３日・４日・５日・８日・９日・10日・11日・12日・17日・18日・19日・22日・23日・24日・25日・26日・29日・30日・31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）

子どもの歯の教室（要予約）

対象　２歳頃～就学前の幼児(25組)
内容　歯科健診・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話・育児相談
日時　７月４日㈭
午前９時30分～11時30分
（受付は午前９時15分～９時30分）
会場　口腔歯科保健センター（サングリモ中込２階）
持ち物　母子健康手帳・歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）・コップ・タオル
汚れてもよい服装でお越しください。
■予約・問合せ
健康づくり推進課　口腔歯科保健係
（サングリモ中込）☎63-3781・63-3782

相談コーナー

●行政相談

浅科支所　７月16日㈫　午後１時～午後４時
あいとぴあ臼田　７月18日㈭　午後１時30分～午後４時
望月支所　７月25日㈭　午後１時～午後４時
庶務課　☎62-3002（直通）

●家庭児童相談

■家庭児童相談室
日時　㈪～㈮　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　㈪～㈮　午後１時～午後４時
相談員　各児童館長

●教育相談

日時　㈪～㈮ 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

地域集団健診

●地域集団健診

７月８日㈪　臼田保健センター（あいとぴあ臼田）
７月22日㈪　浅間会館
７月23日㈫　臼田保健センター（あいとぴあ臼田）
７月24日㈬　望月総合支援センター
７月25日㈭　望月総合支援センター
７月26日㈮　サングリモ中込
７月29日㈪　平根小学校体育館
７月31日㈬　中佐都小学校体育館

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）

●子宮頸がん集団車検診

７月25日㈭　野沢会館
７月30日㈫　臼田保健センター（あいとぴあ臼田）
■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

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　７月18日㈭
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

暮らしと健康メモ

Data File

人口

総　数	100,130 人	（−12人）
男	48,948 人	（±0人）
女	51,182 人	（−12人）
世帯数	39,577 世帯	（＋7世帯）

（6月1日現在）　（増減は前月比）

交通事故 救急・火災件数

	5月の月間件数	平成25年1〜5月の累計
人身事故	33件	193件
死　亡	1人	2人
負　傷	45人	244人
救　急	297件	1,583件
火　災	5件	34件

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　7月28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／7月1日㈪・8日㈪・16日㈫・22日㈪・29日㈪
時　間　午後6時30分まで

7月の休日急病診療・平日夜間急病診療

休日急病診療

診療時間／診療日	休日当番医（午前9時〜午後5時）	休日小児科急病診療（午前9時〜／受付時間　午前8時30分〜正午）	休日救急歯科診療（午前9時〜正午／午後1時〜3時）
7日㈰	しのはら形成・皮ふクリニック（岩村田2104-1）☎67-8825 都甲クリニック（三塚191-36）☎64-1050	■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） ■場　所 浅間総合病院 救急外来内科診察室 （浅間総合病院の診察券が使用できます） ■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295（内線1020） ■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	■診療日 左記診療日に実施 ■診療対象 救急の患者さん（歯が急に痛くなった等の急病者） ■場　所 休日救急歯科診療所（サングリモ中込2階） ■問合せ 休日救急歯科診療所　☎63-3783  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階管理人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。
14日㈰	小松耳鼻咽喉科クリニック（岩村田1311-9）☎66-6300 安藤クリニック（臼田1114-6）☎82-7737		
15日㈪	ねむの木公園クリニック（佐久平駅北12-3）☎67-8866 くろさわ病院（中込3-15-6）☎64-1711		
21日㈰	佐久平こころのクリニック（佐久平駅南14-6）☎68-8556 たばたクリニック（平賀2366-2）☎63-2821		
28日㈰	小林内科クリニック（佐久平駅北19-1）☎66-0500 たむらペインクリニック（臼田2292-1）☎82-3981		
備考	注意　都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。　http://saku-ishikai.or.jp		
担当課	健康づくり推進課地域医療係　☎62-3524（直通）		健康づくり推進課口腔歯科保健係　☎63-3781（直通）

平日夜間急病診療

診療時間　午後7時〜午後9時30分

■診療日
平日（土曜・日曜・祝日を除く）

■診療対象
内科および小児科の一次医療該当者（風邪や腹痛など、日常的な疾病の方）

■場　所
浅間総合病院
救急外来内科診察室
（浅間総合病院の診察券が使用できます）

■問合せ
浅間総合病院
医事政策課
☎67-2295（内線1020）

■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

■担当課
健康づくり推進課地域医療係
☎62-3524（直通）

不用品活用コーナー

6月10日現在

譲りたい物

［無料］
●タンス●スキー●ＶＨＳテープ●カセットテープ●茶だんす●木製片そで勉強机●夏タイヤ175-65Ｒ14・82Ｓ（ホイール付）●夏タイヤ155-70Ｒ13・75Ｓ（ホイール付）●介護用便座●小型冷蔵庫●電子レンジ（あたため機能のみ）●大正琴●登山用具一式（リュック、ピッケル、テント等）

［価格応談］
●木製ベッド●バイクハンドル●カシオ電子辞書●電動車イス●半袖ブランドゴルフウェア（Ｌ、ＬＬサイズ）●チャイルドシート●ヤンマー耕運機（8馬力）

譲ってほしい物

［無料］
●ギター●岩村田小学校運動着●男の子用（80㎝）スイミングパンツ・キャップ●女性競泳用水着（Mサイズ）・キャップ●双子用ベビーカー●聖愛保育園運動着上下（130㎝）●スチールまたは木製机（幅90㎝位）●押し切り●プレハブ小屋●ドラムセット●編み機●ペットシーツ●犬のしつけ本●リヤカー●ベビーベッド・ベビー布団

［価格応談］
●プレハブ小屋●折りたたみベッド●事務用机（幅110㎝位）・イス●ワープロシャープＷＤ-501ＤＰプリンター●碁セット●将棋セット●プラレール●ブルーレイレコーダー（録画付）●製粉機●子ども用補助便座●二槽式洗濯機

■連絡先　生活環境課　☎62-3094（直通）　＊お手元に広報が届くまでに交渉が成立した場合は、ご了承ください。

あなたへのメッセージ

男女共同参画社会の実現をめざし、
共に輝くために

男女共同参画講演会

入場無料
定員400人

日時 7月6日（土） 13:00～15:00（開場12:30～）

場所 交流文化館浅科（穂の香ホール）

午後１時10分～　オープニングアトラクション
どんぐリコーダーの皆さんの演奏
午後１時30分～　講演会　手話通訳あり

演題 絵本&おてて絵本 たのしみまショー

親子で楽しむ、お話とコミュニケーション

講師 サトシンさん



1962年、新潟県生まれ。広告製作プロダクション勤務、専業主夫、フリーのコピーライターを経て、絵本作家に。作家活動の傍ら、新しい親子遊び「おてて絵本」を発案、普及活動をしています。
育児のモットーは「ベタベタしない。だけどパサパサしない。」



※今回の講演会には、映画上映はありません。

※駐車場が少ないので乗り合いでお越しください。

※託児をご希望の方は７月４日（木）までに下記へお申し込みください

■お問い合わせ
人権同和課　男女共生係　☎62-2111（内線290）

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 地デジ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　７月21日㈰～27日㈯
TEL 63—4500　FAX 63—4550

fm さくだいら 76.5MHz
Community FM SAKUDAIRA
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。
スマートフォンでエフエム佐久平を聴こう！
市長出演日　７月３日㈬、24日㈬
●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 keijiban@city.saku.nagano.jp
お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立たせていただきます。

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

2013（平成25）年７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）