

広報

佐久

SAKU

Public Information
AUG. No.125

2013 平成25年

8

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

表紙題字揮毫は、内山・安藤城南氏



Photo 田んぼキャンドルの幻想空間

7月6日の夜、佐久市田口の水田に約600個ほどのろうそくに火がとまり、幻想的な雰囲気の中、訪れた皆さんが楽しんでいました。

今月の
ピックアップ

- 市内の夏まつり.....23
- 佐久市議会第2回定例会が開かれました.....45
- 8.10・8.11佐久市にてホームゲーム開催.....7
- 今月のトピックス.....18 19
- 公民館報「さくし」.....23～32
- 情報・インフォメーション.....50～57

佐久市特別観光
PR大使
佐久の鯉太郎ミニ君



夏まつり 市内の 白田よいやさ

マーチングバンド、みこしの練り歩き、舞踊ながし、小満太鼓の演奏、花火打上、流しそうめん、金魚すくい など催し物がいっぱいのお祭りです。

期日 **8月3日(土)** 時間 午後5時から

会場【歩行者天国】白田駅～白田橋～稲荷中央
【催し物広場】八十二銀行白田支店駐車場

■お問い合わせ 白田夏まつり実行委員会
(事務局:白田支所経済建設係 ☎82-3113)

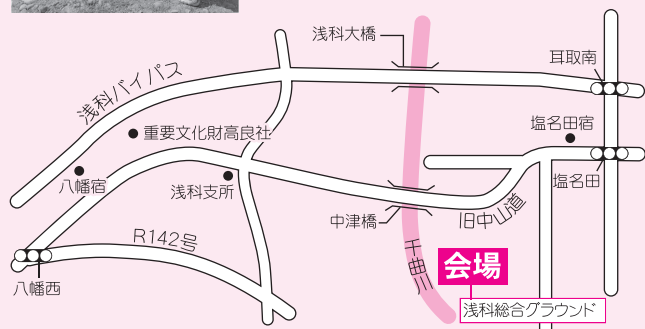


イベント	場 所	時 間
開会式	白田駅前広場	午後5時～
パレードの行進		午後5時15分出發
●白中マーチングバンド	白田駅～中央交差点	白中マーチングバンドを先頭に随時行進、みこしの出發前には神事をを行います。みこしに合わせて太鼓演奏
●舞踊ながし	//	
●子供みこしの練り歩き	//	
●大人みこしの練り歩き	白田駅～中央～稲荷通り	
小満太鼓の演奏	稲荷山鳥居前	
吹奏楽、ダンスの披露	催し物広場	午後6時ごろ
流しそうめん	白田駅前広場	午後6時～
金魚すくい	稲荷通り	
花火打上	白田橋上流	午後8時20分～

浅科どんどん祭り 2013

期日 **8月14日(水)** 時間 午後1時30分～
会場 浅科総合グラウンドおよびその周辺

■お問い合わせ 浅科どんどん祭り実行委員会
(浅科支所経済建設係内)
☎58-2001



イベント	場 所	時 間
魚のつかみ取り	千曲川	午後1時30分～
魚釣り	河川敷	
ふれあい広場 (サービスコーナー) (ミニSL搭乗体験) (ターゲットナイン)	浅科総合グラウンド	午後1時30分～
射的ゲームほか		午後3時00分～
太鼓・盆踊り		午後4時45分～
花火大会		午後7時15分～

※雨天中止、花火大会は16日(金)に順延

2013 佐久千曲川 大花火大会

仕掛け花火やスターメインなど大迫力の花火約5,000発（予定）が佐久の夜空を彩ります。

期日 **8月15日**Ⓜ 時間 午後7時30分～
会場 千曲川河川敷（野沢橋～佐久大橋間）

■お問い合わせ 佐久千曲川大花火大会実行委員会
（中込橋場公会堂内）
☎62-5714 Fax62-0361

信州の奇祭

榊祭り —さかきまつり—

火と榊によって一切の不浄を払い浄め、五穀豊穡、無病息災を祈る、室町時代から続くと云われる中山道望月宿の伝統ある火祭りです。

闇夜に揺れる幻想的な松明、地面に激しく叩きつけ、あおりあう榊神輿。信州の奇祭に是非お出かけください。

期日 **8月15日**Ⓜ

■お問い合わせ 佐久市民祭「榊祭り」実行委員会事務局
（佐久市望月支所内）
☎53-3111（内線133）



開催イベント

（中山道望月宿周辺）

【午前10時～】

●祈願祭

【午後1時20分～午後11時】

●オープニングセレモニー

●舟引き・横笛・子ども神輿

●望月高校吹奏楽

●信州望月太鼓・子ども太鼓

●松明 ●花火 ●民踊流し

●横笛 ●榊神輿 ●獅子舞

【午後11時～】

●大伴神社への榊神輿奉納



佐久市議会 第2回定例会が開かれました

平成25年佐久市議会第2回定例会が6月3日に開会し、6月27日までの25日間の会期で開かれました。市長が提案した議案は、招集日に提案した条例案8件、事件案4件、予算案6件と、18日および最終日に追加提案した事件案5件、諮問案1件の合わせて24件で、いずれも可決・同意されました。

条例

○佐久市公益的法人等への職員
の派遣等に関する条例等の一部を改正する条例

公益法人制度改革により社団法人および財団法人の名称が改められたことに伴い、条例中で引用している法人の名称を登記等の名称に合わせ改正しました。

○佐久市職員の給与に関する条例等の一部を改正する条例

新型インフルエンザ等対策特別措置法の施行に伴い、災害派遣手当に新型インフルエンザ等緊急事態派遣手当が含まれることを明確化しました。

○佐久市予防接種実費徴収条例

の一部を改正する条例

予防接種法の一部改正により、条例中で引用している予防接種に係る実費徴収の根拠規定に変更が生じたため、所要の改正を行いました。

○佐久市新型インフルエンザ等対策本部条例

新型インフルエンザ等対策特別措置法の施行に伴い、新型インフルエンザ等による緊急事態宣言が発令された場合において、市民の被害を最小限とするため、対策本部を設置することについて、必要な事項を定めました。

○佐久市公共下水道事業受益者負担金徴収条例の一部を改正する条例

佐久市公共下水道事業計画の変更認可を受けたことに伴い、佐久・白田第2負担区の排水区域の面積等について所要の改正を行うとともに、当該排水区域の拡大に伴い、生活排水共同処理施設事業の処理区域を公共下水道事業の排水区域とした場合における負担金の取扱いについて定めました。

○佐久市下水道事業の設置等に関する条例の一部を改正する条例

公共下水道事業の区域拡大、計画処理人口の見直し等により佐久市公共下水道事業計画の変更認可を受けたことおよび佐久市特定環境保全公共下水道望月処理区の事業変更認可を受け計画処理人口の見直しを行ったことに伴い、所要の改正を行いました。

○佐久市道路占用料条例の一部を改正する条例

道路法施行令の一部改正により、太陽光発電設備および風力発電設備について道路占用許可の対象物件として追加されたことから、当該設備の道路占用料を定めるとともに、同令の一部改正により変更となった他の道路占用許可対象物件の根拠規定の整備等を行いました。

○佐久市特別職の職員等の給与並びに旅費及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例

浅間総合病院の中・長期的経営計画および病院改革プランに基づく経営改善に関する事項について意見を聴取するため、病院事業管理者の権限により浅間総合病院評価委員会を設立したことから、同種の業務を所掌している浅間総合病院運営委員会を廃止するため、本条例中の同委員会委員の報酬の規定を削除しました。

事件

○農山漁村活性化プロジェクト支援交付金事業の計画の概要を定めることについて

協和の高呂原地区において実施する同事業の計画の概要を定めることについて、議会の議決を得ました。

○離山南工業団地用地の取得及び処分について

離山南工業団地用地について、佐久市土地開発公社から購入し、丸金パイプ株式会社へ売却することについて、議会の議決を得ました。

○市道の路線認定について
新たに2路線を認定すること

について、議会の議決を得ました。

○市道の路線廃止について
1路線を廃止することについて、議会の議決を得ました。

○工事請負契約について
次の5件の工事請負契約を締結するため、議会の議決を得ました。

・平成24年度総合交付金総合運動公園整備事業補助競技場整備工事

・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校（仮称）校舎棟建築（本体）工事

・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校（仮称）校舎棟建築（電気）工事

・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校（仮称）校舎棟建築（管）工事

・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校（仮称）屋内運動場等建築（本体）工事

・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校（仮称）屋内運動場等建築（本体）工事

予算

平成25年度一般会計補正予算(第2号)と特別会計補正予算(5会計)が可決されました。

このうち、一般会計補正予算は、5,483万1千円を減額し、

総額を459億3,931万2千円としました。今回の補正は、新規事業や国・県の補助採択による事業等を計上したほか、国の緊急経済対策により、平成24年度へ前倒しして予算化した経費の減額を行ったものです。なお、補正の主な内容は、次のとおりです(万円未満は切捨て)。

▼地域整備事業費(佐久南インターチェンジ周辺整備事業計画策定経費) 227万円

▼老人福祉施設事業費(小規模多機能型居宅事業所整備に対する補助経費ほか) 6,195万円

▼チャイルドライン推進事業費(研修および視察経費ほか) 28万円

▼児童保育事業費ほか(ひまわり保育園の認可施設移行に伴う補助経費ほか) 1億419万円

▼公共交通対策事業費(小諸市「すみれ号」の延伸運行に伴う負担経費ほか) △592万円

▼新しい保健推進事業費(調査検討経費) 71万円

▼再生可能エネルギー導入推進事業費(平根発電所・マイク口水力発電施設の整備基本計画および性能検討等経費) 600万円

▼観光宣伝事業費(SAKU BLOOMイルミネーション負担経費ほか) 1,455万円

▼定住推進事業費(JR東日本「佐久市移住お試しツアー」に係る経費) 88万円

▼はーとおぶじゃぱんプロジェクト事業費(移住交流施設改修経費) 468万円

▼社会資本整備総合交付金道路舗装修繕事業費(市道31・2号線舗装修繕経費) 1,967万円

▼道水路新設改良事業費(高速道関連の道水路新設改良経費) 8,620万円

▼教育委員会運営事務費(加配教員配置経費) 930万円

▼私学振興事業費(あさま幼稚園遊戯室棟改築に対する補助経費(平成25年度分)) 539万円

▼小学校施設整備事業費(佐久城山小学校の暖房器改修経費) 5,670万円

▼岸野小学校屋内運動場改築事業費(改築および解体設計経費ほか) 1,270万円

▼読書に最適な椅子コンテスト事業費(コンテスト実施経費(平成25年度分)) 81万円

▼緊急経済対策による前倒し経費の減額 △7億6,711万円

諮問

9月30日をもって任期満了となる人権擁護委員5名について、次の各氏を推薦することについて、議会の同意を得ました(敬称略)。

●人権擁護委員

金澤 悦子 棚澤 裕
小林 正子 中沢ふくえ
日向由美子

選挙管理委員・同補充員の選挙

6月27日の本会議において、任期満了に伴う選挙管理委員会委員と同補充員の選挙が行われ、指名推薦により次の各氏が選出されました(敬称略)。

●選挙管理委員会委員

荒井 誠 鬼久保長治
黒岩 茂 神津 重雄

●同補充員

須藤 修身 内藤 孝徳
今井 宗夫 小林 礼也

水資源保全サミット開催のお知らせ

私たちの生活に欠かすことの出来ない地下水等水資源は、長い年月を掛けて循環しているとともに、市町村の枠を越えて存在していることから一部の自治体の取り組みだけでは水資源の保全は不可能です。また、国民共有の貴重な財産であるとの認識の下、国全体で水資源保全に対する取り組みが必要です。

こうしたことから、既に広域で連携して水資源保全に取り組む佐久地域の市町村と、水を守ろうとする全国の自治体との強固な連携や、意識の共有化を図り、そして「地域の水は地域で守る」という理念を全国へ発信すべく、「水資源保全サミット」を開催します。

入場料
無料

日時 10月5日(土) 午後1時から6時(予定)

場所 長野県佐久勤労者福祉センター

内容 基調講演、パネルディスカッション、参加自治体による首長会議・共同宣言、特別講演

講師 基調講演：平野秀樹氏(東京財団上席研究員)

特別講演：藤原正彦氏(お茶の水大学名誉教授、「国家の品格」の著者)

主催 水資源保全サミット実行委員会(構成団体：佐久市、小諸市、東御市、小海町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、佐久穂町、軽井沢町、御代田町、立科町、佐久水道企業団、浅麓水道企業団)

■お問い合わせ 水資源保全サミット実行委員会事務局(環境政策課内) ☎62-2917(直通)



公開録画の 実施について

NHK長野放送局では、「オンバト+」の公開録画を下記のとおり実施します。

この番組では、10組の若手お笑いタレントが、番組に出演できるかどうか、「オンエア」を賭けて熱演を繰り広げます。オンエアとなる上位の5組は、会場の審査員100人の方の判定で決定されます。

観覧をご希望の方は、下記のとおり申し込みください。

1 日 時 10月5日（土）※入れ替え制です。

【1本目】開場 午後0時30分 開演 午後1時 終演 午後3時（予定）

【2本目】開場 午後5時30分 開演 午後6時 終演 午後8時（予定）

※開場・開演・終演時間は、変更になる場合がございます。

2 会 場 佐久市コスモホール（佐久市下小田切124番地 1 ☎82-3962）

3 主 催 NHK長野放送局、佐久市、（一財）佐久市文化事業団

4 出 演 若手お笑いタレント10組 ※1回目、2回目で出演者は変わります。

5 観覧申込 入場無料。

以下のホームページまたは携帯サイトの専用申し込みフォームからお申し込みください。

締切り 9月10日（火）午後11時59分

○NHK長野放送局ホームページ <http://www.nhk.or.jp/nagano/>

○NHK長野放送局携帯サイト

<2次元バーコードは

メニュー→TV→NHK→地域→長野

こちら>



○1回目、2回目ともに観覧を希望される方は、それぞれにお申し込みが必要です。

○1回のご応募につき、お2名様までお申し込みいただけます。

同行される方がいらっしゃる場合は、その方の情報もご入力ください。1歳以上のお子様から人数に含めます。

○お申し込みは、各回ごとにお1人様1件に限らせていただきます。同一電話番号・同一メールアドレスでの重複申し込みはできません。複数お申し込みいただいても1件として取り扱います。

○入力内容に不備がある場合は無効となりますのでご注意ください。

○架空の応募者情報、応募者本人以外の住所、名前、電話番号、メールアドレスでのお申し込みはお断りします。

○18歳未満の方が応募する際には、保護者の承諾を得たうえで、申し込みフォームに「保護者の承諾の有無」と「保護者のお名前・電話番号」も必ず入力してください。

○インターネットオークション等での転売を目的としたお申し込みは固くお断りいたします。なお、売買を目的としたお申し込みであると判明した場合には、抽選対象外とさせていただきます。

○各回の応募者の中から、100人の方に審査員をお願いします。

○ご応募いただいた方には受付確認メールをお送りします。

○抽選の結果、当選された方には、入場整理券（1枚で2人まで入場可）を9月19日（木）に発送します。また、落選された方には、9月20日（金）午後5時以降に落選通知メールをお送りします。

*受信拒否設定等をされている方は、あらかじめnhk.jpからのメールを受信できるよう、設定の変更をお願いします。また、フリーメールアドレスで申込まれた場合は、こちらからお送りするメールを受信できないことがあります。

6 放送予定 【1本目】11月3日（日）午前0時50分～1時19分〔総合テレビ〕（2日深夜）

【2本目】11月10日（日）午前0時50分～1時19分〔総合テレビ〕（9日深夜）

ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

■お問い合わせ

NHK長野放送局 編成・事業・広報 ☎026-291-5218（平日/午前10時～午後7時）

NHK長野放送局 ホームページ <http://www.nhk.or.jp/nagano/>

（一財）佐久市文化事業団 ☎82-3962（午前9時～午後5時 毎週月曜休館）

広報広聴課 ☎62-3075（平日/午前8時30分～午後5時15分）

AC NAGANO PARCEIRO

“J”を長野に
Go to J
2013 SEASON



レディースチームcap
No.18 DF
田中菜実



結心
Kesshin

2013 SEASON

AC長野パルセイロ



トップチームcap
No.10 FW
宇野沢祐次

8.10・8.11、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、(株)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、パルセイロのチーム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【ホームゲーム日程】

節	日程	KICK OFF	対戦チーム
第24節	8.11日	15:30	Honda FC
第27節	9.29日	13:00	HOYO大分
第29節	10.20日	13:00	FC町田ゼルビア
第31節	11.3日	13:00	ソニー仙台FC
第32節	11.10日	13:00	ブラウブリッツ秋田
第34節	11.24日	13:00	栃木ウーヴァFC

- 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)
*試合日の1カ月前より発売いたします。

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【ホームゲーム日程】

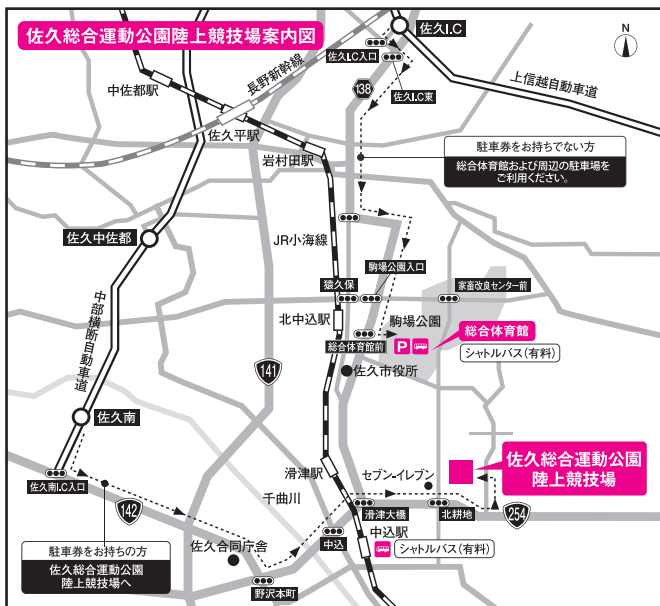
節	日程	KICK OFF	対戦チーム
第17節	8.10日	16:00	ASエルフィン狭山FC
第19節	9.1日	15:00	JFAアカデミー福島

- レディースのホームゲームは「入場無料」です。
- レディースのホームゲーム時の駐車場利用制限はありません。予めご了承ください。

運営ボランティア 募集について

「サッカーが好き」、「チームのチカラになりたい」…興味・関心のある方、お気軽にお問い合わせください。希望の方は、アスレながのホームページ
[http://www.athlenagano.com/]より「AC長野ボランティア募集」の詳細をご確認いただき、お申し込みください。

お問い合わせ
☎080-2181-0980
FAX026-217-2778 (担当:宮本)



駐車場およびシャトルバスのご案内

AC長野パルセイロホームゲーム開催時
駐車券のない車両は総合体育館から
シャトルバスをご利用ください。

- 佐久総合運動公園陸上競技場の駐車場は、特別駐車券をお持ちの運営関係者、招待者、スポンサー、スペシャルパートナー会員専用の駐車場として利用するため、一般車両の駐車はできませんので予めご了承ください。
- 会場周辺への迷惑駐車は絶対にしないようお願いします。

お車で越しの場合

- 駐車券をお持ちの方
中部横断自動車道/佐久南I.C→R142号→R254号→佐久総合運動公園陸上競技場
- 駐車券をお持ちでない方
上信越自動車道/佐久I.C→県道138号(佐久甲州街道)→総合体育館～シャトルバス(有料)→佐久総合運動公園陸上競技場

総合体育館よりシャトルバスを運行

JRで越しの場合

- 長野新幹線佐久平駅→JR小海線佐久平駅→JR小海線中込駅～シャトルバス(有料)～佐久総合運動公園陸上競技場

JR中込駅よりシャトルバスを運行

*掲載の情報は、7月上旬時点のものです。さらに詳しい案内につきましては、AC長野パルセイロのホームページにてご確認ください。

■駐車場およびシャトルバスのお問い合わせ
(株)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

「温水利用型健康運動施設

整備基本計画」を策定しました

市では、平根地区における新たなごみ焼却施設（仮称）新クリーンセンター」受け入れに当たつての地元還元施設である「温水利用型健康運動施設」について今後の施設整備のガイドラインとなる基本計画を策定しました。

本施設は、温浴とスポーツの有機的連携による市民の健康づくり、また、佐久市の観光拠点である平尾山公園一帯の更なる魅力づくりにも資するものです。今後は、本基本計画に基づき、施設整備を進めてまいります。

施設基本 コンセプト

恵まれた自然・環境のもとで、誰もが気軽に利用でき健全な体づくり、豊かな心づくり、豊かな人間関係、助け合いが実現できる施設づくりを目指す「温水利用型健康運動施設」とします

【施設プラン】

基本コンセプトの柱になる健康づくりについて、「運動」「温浴」「食」「交流」の観点から、施設プランについては、次の3つのゾーンを軸に構成することとします

- ・運動健康ゾーン……………トレーニング室、健康情報学習室、森林セラピーデスク等
- ・温浴健康ゾーン……………浴室、リラクゼーションコーナー等
- ・食の健康・交流ゾーン…飲食コーナー、交流広間、物販（地場産品）コーナー等

【施設整備内容】

- ・建設予定地……………施設利用者の利便性、観光拠点でもある平尾山一帯の魅力づくり、土地の現況等から、平尾山公園センターハウス西隣りとします
- ・施設規模……………地上2階、地下1階、延床面積で約2,760㎡（約835坪）を想定しています

また、本施設の2階と平尾山公園センターハウスとの2階部分を直結させ、センターハウスの2階を改修し、共用する機能を持たせることにより、施設の効率性、利便性をより高めることとします

- ・施設配置……………1階に公園等利用者の利便性を図るため、「運動健康ゾーン」を配置2階に眺望の良さを生かし、リラクゼーション効果を高めるため、「温浴健康ゾーン」と「食の健康・交流ゾーン」を配置します
- ・施設整備費……………国内類似施設を参考に、施設本体の建設費を約12億円と試算しました
- ・事業方式……………民間活力を積極的に導入し、設計・建設から運営・維持管理までを一括発注します

「温水利用型健康運動施設整備基本計画」は、市のホームページや、市役所2階市民ホールの行政資料閲覧コーナーで閲覧することができます。



■お問い合わせ 新クリーンセンター整備推進室 ☎62-2916（直通）

国民健康保険加入者の方へ

ジェネリック医薬品利用差額通知

をお送りします

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

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

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

市では、ジェネリック医薬品の利用を促進するため、8月と2月に国民健康保険の加入者の方へ、ジェネリック医薬品利用差額通知をお送りします。

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

◆対象者

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

◎ジェネリック医薬品への変更方法は？

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

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



私達の健康と安心を支える国民健康保険制度を維持するため、ジェネリック医薬品の利用にご協力をお願いします。

国民健康保険限度額認定証 更新手続きのお願い

国民健康保険に加入されている方で、現在「国民健康保険限度額適用認定証」または「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方については、認定証の有効期限が7月31日までとなっています。

このため、8月以降も認定証をお使いいただく方については、更新の手続きが必要です。左記の必要なものをお持ちいただき、**8月中**に国保医療課国保係または各支所市民係へ更新手続きにおいでください。（認定証の発行期日は申請にいられた月の初日となりますので、新しい認定証の発行手続きは8月1日以降でないとできませんのでご注意ください）

また、市役所に申請に來られない場合はご連絡ください。

***必要なもの…有効期限が7月31日までの認定証、
国保の保険証、印かん（認印可）**

なお、同じ世帯の国保加入者で昨年の所得を申告していない方がいたり、国民健康保険税が完納されていなかったり、25年度の住民税の課税状況等により、新しい認定証を発行できない場合がありますのでご注意ください。

■お問い合わせ

国保医療課 ☎62-3164（直通）
または 各支所市民係へ

■お問い合わせ

国保医療課 ☎62-3164（直通）

「大人の休日倶楽部」
会員限定

長野県・佐久市移住セミナー in有楽町が開催されました

佐久市・長野県・JR東日本の連携による、移住・交流促進の取り組みの「長野県・佐久市移住セミナー」が、7月7日（日）21組34名の参加者を迎え、都内の「ふるさと暮らし情報センター」で行われました。

移住セミナーでは、柳田市長や長野県・野池観光部長が参加者に佐久市と長野県の魅力と暮らしやすさをアピールしました。

当日は、募集人員を超える参加申込者に加え飛び入り参加もあり、佐久市への移住に対する関心の高さが伺われるセミナーであったと感じました。

3者連携による長野県・佐久市移住セミナーは、年度内あと2回の開催が予定されておりますが、移住希望者の期待に応えられるような丁寧な対応に努めてまいります。



■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3283（直通）

年金給付を受けていない60歳以上の方が 氏名または住所を変更した場合の手続きについて

60歳以上で退職されている方へ

住所や氏名を変更したときは、小諸年金事務所または市民課年金係、各支所市民係に住所変更届や氏名変更届の提出をお願いします。

■日本年金機構では、年金に関する重要なお知らせを確実にお届けするため、住所や氏名の把握を行っています。

◇重要なお知らせについて

- ①年金の受給開始年齢になる方に対し、年金請求書等を送付します。
- ②年金を請求されていない方へ、年金の請求手続きに関するお知らせを送付します。

■日本年金機構では、住民基本台帳ネットワークシステムを活用して、正確な住所の把握を行います。

日本年金機構が把握している情報に基づき、住民基本台帳ネットワークシステムで本人確認を行い、確認ができた方について住民票コードを収録します。



住民票コードが収録できた方は、平成25年10月から「住所変更届」の提出が不要となります。

●平成25年8月以降に、60歳以上（年金受給者を除く）の方へ、住民票コードの収録状況をお知らせします。

●住民票コードが収録できた方でも、氏名を変更したときは、小諸年金事務所または市民課年金係、各支所市民係へ「氏名変更届」の提出をお願いします。

詳しくは小諸年金事務所0267-22-1080または「ねんきんダイヤル」0570-05-1165（IP電話・PHSからは03-6700-1165）までお問い合わせください。

■お問い合わせ 市民課 ☎62-3093（直通）

地域集団健診で まだ間に合います あなたのカラダをチェック!



地域集団健診を下記期日に実施します。
生活習慣病の発症・重症化を防ぐため、年に1回健康チェックをしましょう。

佐久地区

日 程	会 場
8月5日 (月)	高瀬小学校体育館
8月6日 (火)	東小学校体育館
8月7日 (水)	佐久城山小学校体育館
8月8日 (木)	泉小学校体育館
9月8日 (日)	浅間会館
9月9日 (月)	大沢社会体育館
9月10日 (火)	岸野農村環境改善センター
9月12日 (木)	野沢会館
9月20日 (金)	内山集会場
10月27日 (日)	佐久市保健センター
11月14日 (木)	サングリモ中込
12月6日 (金)	浅間会館
12月8日 (日)	野沢会館
12月10日 (火)	佐久市保健センター

臼田地区

日 程	会 場
9月13日 (金)	臼田保健センター (あいとぴあ臼田)
10月11日 (金)	
11月20日 (水)	
12月15日 (日)	

浅科地区

日 程	会 場
8月21日 (水)	浅科保健センター
8月22日 (木)	
8月29日 (木)	
8月30日 (金)	
9月1日 (日)	

望月地区

日 程	会 場
8月20日 (火)	御鹿の郷地域ふれあいセンター
8月25日 (日)	望月総合支援センター
10月28日 (月)	

受診対象者

- ・40歳から74歳の佐久市国民健康保険加入者
- ・35歳から39歳の市民の方
- ・75歳以上の市民の方



コクホ3兄弟

お知らせ

浅科診療所では、今年度「胃がん（内視鏡）検診」を実施しておりません。
「健康カレンダー」および受診券と一緒に送付しました「お知らせ文」は、実施医療機関となっておりますので、ご注意ください。

■お申し込み先・お問い合わせ

健康づくり推進課 ☎62-3196
 臼田支所 健康づくり推進係 ☎82-3115
 浅科支所 健康づくり推進係 ☎58-2001 (内線22・27・31)
 望月支所 健康づくり推進係 ☎53-3111 (内線120・148)

○定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。
○どの健診会場でも受診できます。

暑い夏!

標高約1,000mの

『春日の森』で森林セラピー

真夏でも涼しい春日の森で森林セラピーを体験しませんか?春日の森の眺望場では、なんと佐久平が一望できます!ご希望される方は左記ま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、お弁当希望の有無を記してください。)



第2回森林セラピーモニターツアー

日時: 8月25日(日)

10時15分 もちつき荘集合、血圧・ストレス度測定
11時 春日の森へ移動・セラピー体験
12時 血圧・ストレス度測定
12時15分 眺望場にてお昼(ぴんころ弁当)
13時 森林セラピー体験
14時 もちつき荘へ移動・アンケート記入後解散

参加費: 弁当代800円(希望者)

申込み締切り: 8月16日(金)午後5時

※お弁当の持ち込みはOKです。ごみは持ち帰っていただくようお願いします。



■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

特定外来生物の拡大を防ぐために!

・特定外来生物とは・・・?

もともとその地域にいなかったのに、人間の活動によって、他の地域から持ち込まれた生物(外来生物)のうち、地域の自然環境に大きな影響を与えたり、農作物に被害を与えたりするものを法律(特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律)により『特定外来生物』として指定しています。

特定外来生物の被害を防ぐため、飼養・栽培・保管・運搬・譲渡は原則禁止されています。

市内に多い特定外来生物

写真提供: 環境省、長野県環境保全研究所、長野県

オオキンケイギク



特徴: 黄橙色で開花期は5月~7月頃。
対処方法: 実をつける前に根ごと抜き取ることが効果的です。刈り取りも一定の効果があります。

アレチウリ



特徴: 長いツル(数m~十数m)を伸ばします。
対処方法: 種を付ける前、できるだけ小さいうちに抜き取る。1年に数回抜き取る。

オオハングソンウ



特徴: 先に黄色い花を咲かせます。舌状花は細長く、やや垂れ下がっている。開花期は7月から9月頃。
対処方法: 地下茎から再生するため、根ごと抜き取る。

オオカワデジャ



特徴: 花が鮮やかな青紫色、開花期は4~9月。
対処方法: 根から再生するため、残さずに抜き取る。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917(直通)
長野県佐久地方事務所 環境課 ☎63-3166

佐久バルーンフェスティバル2013

写真コンテスト入賞作品

佐久バルーンフェスティバル2013写真コンテストは、県内外から339点の応募をいただき、最優秀賞1点、優秀賞3点ほか、合計24点の作品が決定しました。

作品は、8月6日(火)午前まで市役所市民ホールにて、8月6日(火)午後から8月20日(火)午前まで佐久平駅2階、プラザ佐久にて展示します。



最優秀賞

三上 博 (小諸市)
「準備OK スタート!!」



優秀賞

大谷 敦男 (群馬県藤岡市)
「トライアル」



優秀賞

佐藤 智子 (平賀)
「いざ出発
みんな頑張ってるね」



優秀賞

篠原 誠 (中込)
「共演」

■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3285 (直通)

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
- 肺がん検診を受診される方

- 2 持ち物 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	対象地区	時 間	会 場
8/30(金)	白山	9:00 ～ 9:30	白山区公民館
	大和田	10:00 ～ 10:30	大和田、佐藤雄三郎様宅前
	横和	11:00 ～ 11:30	横和、旧精米所付近
	根々井	13:00 ～ 13:30	根々井公会場
	大塚	13:45 ～ 14:00	大塚団地集会場
	三河田	14:30 ～ 14:50	三河田区公会場
	今井	15:20 ～ 15:50	今井公会場

【臼田地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
8/28(水)	下越7～8・下越団地	9:00 ～ 9:30	あいとぴあ臼田
	竜岡・馬坂・広川原	9:30 ～ 10:00	
	上中込	10:20 ～ 10:40	上中込公民館
	大奈良	11:00 ～ 11:20	大奈良公民館
	原	11:40 ～ 12:00	原公民館
	清川	13:30 ～ 14:00	清川公民館
	下町	14:20 ～ 14:50	田口会館
	田口中町	15:10 ～ 15:40	田口中町公会場

【臼田地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
8/29(木)	湯原新田	9:00 ~ 9:20	湯原新田公会場
	滝	9:40 ~ 10:10	滝公会場
	城山・城下	10:30 ~ 11:00	佐久市役所臼田支所
	宮本・稲荷	11:00 ~ 11:30	
	中央	11:30 ~ 12:00	
	下越 1 ~ 6	13:20 ~ 13:50	下越公会堂（特農館）
	宮代・川原宿	14:10 ~ 14:50	宮代公会場
	丸山	15:10 ~ 15:30	丸山公会場
9/4(水)	伊勢	9:00 ~ 9:30	J A 佐久浅間臼田支所
	上荒・中荒・下荒	9:30 ~ 10:00	
	諏訪	10:00 ~ 10:30	
	旭ヶ丘	10:50 ~ 11:10	旭ヶ丘集会所
	平	11:30 ~ 11:40	田島恒四郎様宅前
	下小田切・横山	13:30 ~ 14:00	老人福祉センター
	田島・本郷・栗ノ木・緑ヶ丘	14:20 ~ 14:50	北川公会場
	北川勝間・千曲台・若葉	15:10 ~ 15:40	北川会館（千曲台公会場）
9/9(月)	美里	9:00 ~ 9:30	美里区公会場
	住吉・臼田中町	9:50 ~ 10:10	住吉集会所
	泉ヶ丘・臼田勝間	10:30 ~ 11:10	コスモホール駐車場
	三分	11:30 ~ 12:00	三分公民館
	三条・十日町	13:30 ~ 13:50	青沼会館
	入沢	14:10 ~ 15:20	入沢集会場
	岩水	15:40 ~ 16:00	小林正信様宅前

【望月地区】

期 日	対象地区	時 間	会 場
9/5(木)	片倉	9:00 ~ 9:45	片倉公民館
	谷田	10:00 ~ 10:20	谷田金井坂入口（花沢政雄様宅前）
	北春・上新・金井・堀端・大西	10:35 ~ 11:45	御鹿の郷地域ふれあいセンター
	向反	13:20 ~ 13:50	向反公民館
	下の宮・善郷寺	14:05 ~ 14:40	下の宮公民館
	比田井	14:50 ~ 15:30	比田井公民館
9/6(金)	大木	9:10 ~ 9:30	大木上バス停
	雁村	9:40 ~ 10:00	雁村公民館
	中居	10:10 ~ 10:40	中居創作館
	藤巻	10:55 ~ 11:15	藤巻公民館
	長者原・一の原・東長者原・西長者原・中石堂	11:30 ~ 11:50	長者原生活改善施設
	抜井	13:30 ~ 14:00	抜井公民館
	式部	14:10 ~ 14:40	式部公民館
	入布施	14:50 ~ 15:40	布施地域コミュニティセンター

■お問い合わせ

健康づくり推進課

臼田支所

浅科支所

望月支所

健康づくり推進係

健康づくり推進係

健康づくり推進係

☎62-3527（直通）

☎82-3115（直通）

☎58-2001（代表）

☎53-3111（代表）



ウォーキングリレー♪

佐久市御馬寄 廣川きみ江さん



【いつからウォーキングを始めましたか？】

★19年前に佐久へ越してきてから、飼っていた犬を連れて散歩がてら走り回っていました。8年前にその犬が亡くなってからも、ウォーキングをしています。

【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★趣味でギターを弾いているのですが、その練習にはとても体力を使います。同じ体勢で1日2時間も練習していると体が固まってしまうので、体をほぐすために、軽くストレッチした後歩いています。私はこれからずっとギターを弾いていきたいので、そのための努力なら辛くありません。演奏のために、ウォーキングの他、太極拳も続けています。

【1回どのくらい歩いていますか？】

★週に2～3回、40分間歩いています。朝5時に家を出発して、6時頃帰ってきます。夫と一緒に歩く時は、8～9km（2時間くらい）歩きます。

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★足腰が強くなってバランスが良くなり、転ぶことはありません。歩いた日は体が軽くなり、食事の用意などスムーズにできます。

【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★御馬寄から小諸の宮沢方面へまっすぐ、季節の花を楽しみながら勾配のある山肌を歩きます。宮沢の金毘羅神社に到着すると佐久平を見渡しながら、朝の爽やかな空気を吸って発声練習します。とても気分がさっぱりするんです。夫と一緒にだと、浅科全体をまわったり、布施温泉や鼻顔稻荷神社の方にも遠出します。

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★歩くことは色々なスポーツに関係しているし、基本は歩くことだと思います。ウォーキングステーションでは正しい歩き方を教えてもらえ、その効果がよく理解できました。義務感にとらわれず、空いた時間いつでもいいので、気軽に歩いてみてほしいです。

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

知って得する からだ のはなし

腎臓の働き③ ～血圧の調節～

塩をとりすぎると喉が乾きます。おくんでしまう人もいるかもしれませんが、塩の摂り方が変化しても普通に生活していただけるのも腎臓のおかげです。

塩分濃度を一定に保つように腎臓が頑張っているんですね。



ナメクジを思い出してください。

塩をかけるとナメクジから水が出て死んでしまいますよね。

体の細胞も死にたくないの、塩分が多いときは調整してもらわないと困ります。

塩を多く取った時、血液中の塩の濃さを薄めるために水分が必要です。水分を取りすぎると血圧が上がるので、水分と塩分を尿として出すホルモンが腎臓から出されます。



私たちの血圧が上がっている状態は、実は、血圧を上げて尿量と尿中の塩の排泄量を増やし、体の中の水分と塩分を減らそうとして頑張っている状態です。だから塩分を摂りすぎると血圧が上がるんですね。

この状態が続くと腎臓は働きすぎて疲れてしまいます。

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

あなたのからだ元気ですか？

ウォーキングステーション 絶賛開催中です!!

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
アドバイスが受けられます！



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）
8	25	日	駒場公園	午前9時～10時半 中央噴水広場集合	佐久市役所	62-3189	佐久市総合体育館（小体育館）
	27	火	浅科地区	午前9時～10時半 交流文化館浅科前集合	浅科支所	58-2001	交流文化館浅科
9	24	火	望月地区	午前9時～10時半 望月総合グラウンド集合	望月支所	53-3111	望月総合体育館
	29	日	駒場公園	午前9時～10時半 中央噴水広場集合	佐久市役所	62-3189	佐久市総合体育館（小体育館）



各支所エリア・

ウォーキングステーションのご報告

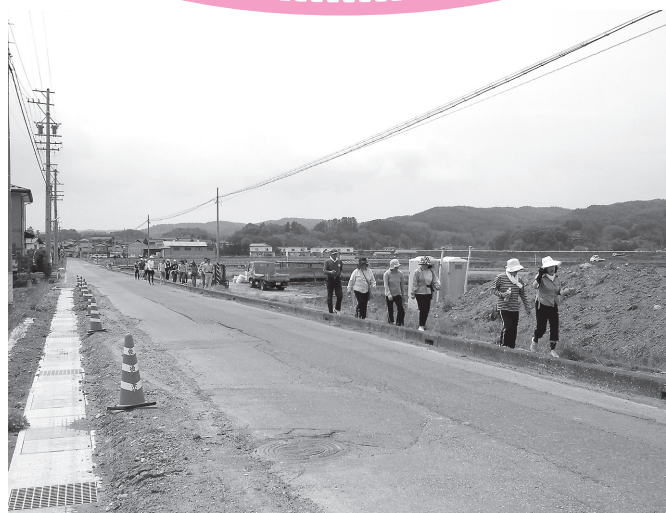


5月28日（火）実施した浅科地区ウォーキングステーションには、61名の方にご参加いただきました！

のどかな田園風景や、雄大な山々を
お楽しみください♪



まずは、正しい歩き方をやってみる
ことからスタートです。





平山談議 松尾敏男画伯×柳田市長

6月24日、市立近代美術館で日本美術院理事長松尾敏男 画伯と柳田市長の対談が行われました。これは美術館の開館30周年記念特別企画展「平山郁夫—仏教伝来」に併せ、美術年鑑社が企画したもので、平山画伯や美術に対する思いが語られました。対談の内容は、「新美術新聞 9月11日号」に掲載されます。なお、特別企画展「平山郁夫—仏教伝来」は、9月14日から開催します。



ボランティアによるひとり暮らし高齢者等の住宅補修が行われました ～「ありがとう」を励みに～

6月23日、佐久建設労働組合に加盟する皆さんのボランティアによる、ひとり暮らし高齢者・高齢者世帯の住宅補修が行われました。

当日は、申請のありました33箇所について、網戸・雨樋・屋根・壁などの補修を行い、高齢者の皆さんから大変喜ばれました。



災害時における応急対策業務に関する 協定調印

6月21日、佐久市測量設計業連絡協議会と、「災害時における調査、測量及び設計等の応急対応業務に関する協定」の調印式を執り行いました。

この協定は、自然災害発生時に、被災状況に関する情報収集や、復旧工事に際しての調査、測量および設計等の業務を、市より測量設計業連絡協議会に協力要請できるというもので、迅速な被災状況の把握と、市民生活の安全確保に大いに資する内容となっています。

このような取り組みにより、今後も佐久市の安全・安心なまちづくりを一層推進してまいります。



市内小学校4年生972名に 「わが家のエコ課長」を委嘱

環境月間中の6月19日に、エコ活動を身近なことから実践し、友達や家族に広げてもらうため市内小学校4年生全員に「わが家のエコ課長」を委嘱しました。

委嘱式は市内16校を代表して青沼小学校にて行われました。



寄付受納式

7月1日、茂木儀雄さんから市へご寄付をいただき、受納式が市役所において行われました。6月に100歳を迎えられた茂木さんは、ご親族とのお祝いの席でお祝い金を贈られたことにより『高齢者福祉に役立ててほしい』と、ご寄付をお申し出くださいました。受納式にはご本人とご長男ご夫婦にお越しいただきました。ありがとうございました。



「卓球全国大会出場」報告

岩村田小学校4年の佐藤海翔（かいと）君が、5月19日に行われた県予選会で3位に入賞し、7月26日から神戸市で開かれる全日本卓球選手権大会カブ（小学校4年以下）の部に出場するため市役所を訪れ、柳田市長に元気良く抱負を誓いました。



～社会を明るくする運動～

法務大臣からの協力要請の伝達が 行われました

7月を“社会を明るくする運動”協力月間として、7月1日に法務大臣のメッセージが佐久地区保護司会の皆さんより柳田市長へ伝達されました。

この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、犯罪をした人や非行のある少年の更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。



岡崎市・茅ヶ崎市・関ヶ原町（ゆかりのまち） と災害時相互協定締結

去る7月1日、これまで愛知県岡崎市を中心に「ゆかりのまち」として交流を深めて参りました佐久市をはじめとする神奈川県茅ヶ崎市、岐阜県関ヶ原町の4市町におきまして、大規模な災害が発生した場合に食料や生活必需品などの提供、職員の派遣などを応援し合う「災害時相互応援に関する協定」を結びました。

今後も様々な交流により、絆を深めつつ、安全で安心なまちづくりを共に進めてまいります。

肝臓癌の診断治療



浅間総合病院
外科医長
塩原 栄一

最近の肝臓癌診療についてお話しをしたいと思います。約30年にわたる肝臓癌診療において診断、治療は大きく進歩し変遷

を遂げました。

肝臓癌には肝炎や肝硬変など慢性肝疾患を背景として発症することが多い肝細胞癌のほか胆管細胞癌、転移性肝癌があります。ここでは代表的疾患として肝細胞癌についてお話しします。肝細胞癌の診断は主に画像検査で行われます。健康診断の活動普及により慢性肝疾患を有する患者さんを選び出し、定期的検査が行われるようになった事に加え、高速で撮影可能な高画質CTや造影剤を用いたMRI腹部超音波検査など、診断機器の進歩により単発で2cm未満の早期肝細胞癌の診断も容易になりました。一方で肝細胞癌は多

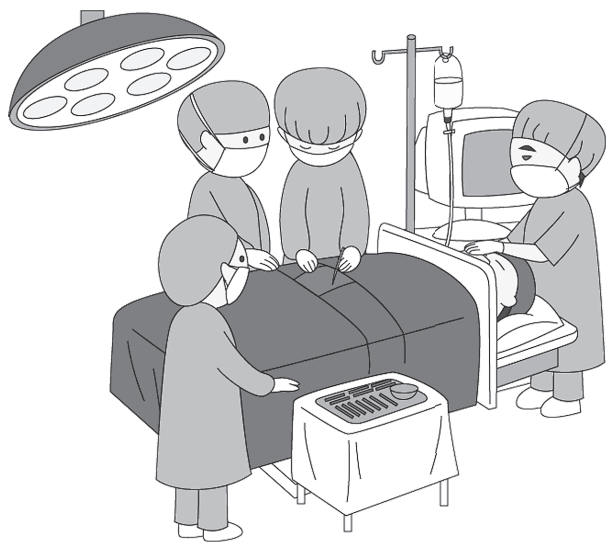


発した状態で診断されることも多く、また治療に耐えうる肝臓の予備力も患者さんによって異なります。つまり治療方針の決定には肝細胞癌の状態(数、大きさ、存在位置)と同時に、患者さんの肝臓の予備力の正確な把握とその程度に応じた治療の選択が必要になります。

肝細胞癌の治療は大きく(1)局所治療 (2)手術治療 (3)抗癌剤治療の3つに分かれます。局所治療は熱凝固により腫瘍を壊死させるラジオ波焼灼治療、変性壊死させるエタノール局注治療があります。いずれも低侵襲で予備力が低下した患者さんにも選択できますが、腫瘍の大きさは3cm未満で3個以内の症例が対象となります。3cm以上の腫瘍に対しては、肝臓の予備力が比較的高い場合は手術治療が選択され、腫瘍の状態により部分的な切除から肝臓の約半分に相当する葉切除まで、様々な手術様式があります。近年では状況に

よっては腹腔鏡による低侵襲手術や、肝移植の適応となる場合もあります。肝臓の予備力が低下している場合は抗癌剤治療が選択されます。それは腫瘍に栄養を送る動脈の血流を一時的に遮断する肝動脈塞栓治療、抗癌剤を流す肝動注治療、抗癌剤の内服治療などがあります。

肝細胞癌は肝予備力の低下に伴って発症することが多く、治療には合併症もある程度の確率で起こる可能性があります。最適な治療がより安全に行われるために、主治医の説明を十分に理解納得していただく事が重要と思われま



筆者略歴

昭和59年 新潟大学医学部卒業

信州大学外科を経て平成6年より浅間病院外科に勤務

日本外科学会専門医 肝臓病学会専門医 消化器病学会専門医

趣味：合気道 居合道

■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295

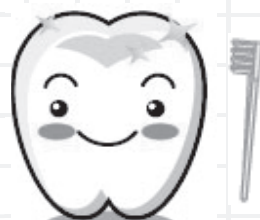
URL <http://www.asamaghp.jp/>





けんこうだより 健 便 り

No.28



口の中のセルフチェックと定期検診のすすめ

～むし歯・歯周病だけではない口腔がんの検診をしましょう～

口腔がんとは、その名の通り口腔内、つまり口の中にできる悪性腫瘍の総称です。日本においては、高齢化社会の到来とともに癌罹患率を増加しており、口腔癌においても罹患患者が増加しつつあります。

では実際にどれくらいの患者さんが罹患しているのでしょうか？

口腔癌に関する正確な全国調査は実施されていませんが、日本における口腔癌罹患患者は1975年には2100人でありましたが、2005年には6900人、2015年には7800人になると予測されています。日本では口腔癌の発生率と死亡率は右肩がりの上昇傾向を示し、口腔癌では後進国の部類に属しています

口腔癌は癌全体の約2%にすぎませんが、直接生命にかかわる重大な病気であることには違いはありません。また幸いに最悪の事態は避けられた場合でも、口腔癌のために「食べる」、「飲む」、「話す」、「呼吸する」などといった、私たちの「生活の質」に直接深く結びついているお口の働きが大きく妨げられ、「生活の質」が著しく低下してしまう場合があります。

歯医者さんは歯が痛くなってから行くところと思っていませんか？最近では定期的に歯科医院に通う人が増えてきました。歯磨きでは取り切れない歯垢（しこう）や歯石をとってもらふ歯のクリーニングを受けるためです。虫歯や歯周病を防げるだけでなく、口臭なども減らします。

定期健診では異常のないことを確認し、小さな異常が大きな異常になってしまわないように早期発見を行っております。

しかし、お口の健康を維持するためにむし歯や歯周病だけでなく「口腔がん」の定期検診も行いましょう。

お口の中は、鏡などを使えば誰でもご自分で簡単に見ることができる場所です。ですから口腔癌は胃癌や肺癌などとは違って、直接目で見て調べることができることから、比較的早期発見が容易な癌であると言えます。したがってお口の中を日常的にご自分でチェックしていれば、口腔癌を初期の段階で発見することも十分に可能なのです。そのため、ひと月に1回のセルフチェックをお勧めします。

明るい光と鏡を用意し、入れ歯があればはずしてください。それでは次の順にお口の中を見てみましょう。



上下の唇の内側や前歯の歯肉を



頭を後ろにそらし、上顎を



上下の奥歯の歯肉と頬つたの内側を



舌の表を



舌の裏を

セルフチェックのポイント

口内炎と間違えやすいので注意が必要です。

1. 治りにくい傷がないか
2. 粘膜のただれや赤い斑点がないか
3. こすってもとれない白い斑点がないか
4. まわりの健全な組織との境界がはっきりしないしこりや腫れ、できものがないか

口腔内に気になる変化を見つけたら

もしセルフチェックの結果、気になる症状が見られたら恥ずかしがったり、こわがったりせずにできるだけ早く口腔外科医の診察を受けてください。治りにくい傷やしこり、腫れなどを、そのうち治るだろうと放置したり、見過ごしたりしないでください。早期発見、早期治療こそが口腔癌の治療にとって最も大切なことなのです。



大塚 聡 歯科医師

筆者略歴

佐久市野沢出身
平成8年3月
東京歯科大学卒業
平成8年4月～12年
東京歯科大学口腔外科学
第一講座
千葉・横浜での勤務後、
平成18年10月～浅間総合
病院 歯科口腔外科医長

一般財団法人

佐久歯科医師会

<http://saku-shikakai.main.jp>

■お問い合わせ サングリモ中込2階 口腔歯科保健センター
健康づくり推進課 口腔歯科保健係 ☎63-3781/63-3782

休日救急歯科診療所《サングリモ中込2階》電話：63-3783（診療日のみ）

診療日は「暮らしと健康メモ」のページをご覧ください

開催中⇒9/1(日)

新・収蔵作品展—24年度収蔵

昨年度は44作家、116点の作品を収蔵しました。それぞれの作品を、作家自身の言葉や解説といっしょにご紹介。新収蔵品の全貌をご覧ください。

展示作家

秋山巖・池田満寿夫・板倉義寛・井上勝江・井上公三・海老塚耕一・大津英敏・大森運夫・岡村政子・奥田真澄・織田廣喜・鬼塚満寿彦・鴨康子・川合京子・川井健司・河内成幸・北岡文雄・城所祥・日下賢二・見目陽一・郷倉和子・小島弘・小林清子・笹島喜平・佐藤太清・佐藤米次郎・沢村澄子・肅粲實・多賀新・谷保玲奈・土屋禮一・永瀬義郎・中野嘉之・橋本堅太郎・深沢幸雄・福田新生・松本曼・棟方志功・森秀雄・森義利・森野真弓・安原喜明・山下耕平・山中現



「円舞曲5」
井上勝江

■会期中のイベント

○開館時間延長

8/16(金)・8/17(土) 午後7時まで開館します。

○展覧会ガイドツアー(参加無料・観覧券必要)

8/31(土) 午後2時から40分程度

8/16(金)・8/17(土) 各日午後6時から40分程度

○かんたんランブシェード(要申込)

8/3(土)・8/4(日) 各日午後1時～4時30分

参加費(材料費) 1セット300円

対象：小学生以上(低学年 保護者同伴)

「平山郁夫—仏教伝来」展講演会のお知らせ

日時：9月23日(月・祝) 13:30～15:00

講師：平山美知子氏(平山郁夫シルクロード美術館館長) ほか

会場：佐久勤労者福祉センター(佐久平駅隣 ☎67-7451)

入場無料(申込制・全自由席・定員430名)

参加を希望される方は、市立近代美術館(☎67-1055)まで電話でお申し込みください。

講演会当日、駒場公園第2駐車場よりシャトルバスを運行します。乗車ご希望の方はあわせてお申し込みください。

申込締切：8月30日

(詳細はチラシをご覧ください。)

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 8月は無休

佐久市立近代美術館
油井一二記念館

SAKU Municipal
Museum
of Modern Art since 1983

■お問い合わせ 佐久市立近代美術館(駒場公園内)
☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢

青春 Dream トーク

ながさか かつひつ
長坂 勝必 くん
(北佐久農業高校3年)

趣味…読書

住所…中込



今、一番楽しいことは「コースの実習です」と話す長坂勝必くん。北佐久農業高校に通う17歳です。

「実習では、稲の無農薬栽培、米ぬかを使用した栽培、鯉や鮒を使用した栽培をしています。仲間と協力して育てている稲の成長を楽しみにしています。」とのこと。

そんな長坂くんの将来の夢は、農業経営者になること。「地域の方々とつながりを持ち、農業を通して交流をしていきたい。また、幼少のころ見た蛸が鮮明に残っています。思い出の場所に蛸が復活するように環境問題についても考えていきたい」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

吉澤 渚さんから紹介された

つちや さとし
土屋 聡さん
(酒造業・中込)



①自己紹介をお願いします。

大学卒業後、酒類メーカー勤務を経て、現在家業の酒造業に従事しています。明治時代より継承する木造蔵で、伝統の技で地酒を醸しており、仕事は酒造りに関わる業務全般です。

特に冬の酒造期は、発酵に関わる繊細な微生物のご機嫌を伺う日々が続き、根気強さが求められますが、蔵人一同力を合わせ、「昨年よりさらに良い酒を！」の想いで毎年一丸となっております。

趣味ほどではないのですが、寒い時期、日帰り温泉に行ったりラックスするのと、夏の時期は、好きなプロ野球チームを応援するのが好きです。

②今後チャレンジしたいこと

製造している酒類の品質の向上です。佐久の地は清酒製造に最適な地域なので、美しい佐久の風土を表現した酒を醸したいと思っています。また地元の皆様に地酒を親しんでいただくと同時に、佐久から世界に発信できるように努めていきたいと思っています。酒を通じて世界の人々が佐久に想いを馳せる。そのようになればこの上ない喜びです。



公民館活動で心ふれあう

明るい地域づくりを進めよう

本館: 〒385-0043 佐久市取出町 183 野沢会館内

☎64-0551 ㊟64-0553

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



第8回わがまち佐久・市民講座開催

2013

(平成25年)

8

はづき
葉 月

No.101

7月6日佐久勤労者福祉センターで、佐久の先人検討委員会を監修されている、筑波大学教授 伊藤純郎先生の話に、330人の聴衆が、熱心に耳を傾けました。

伊藤先生は「佐久の先人群像」と題して、長野県人の県民性と、その中であって佐久の歴史風土の背景や、佐久で活躍した人物の特徴・先進性について話されました。また、佐久の郷土文化研究の盛んな伝統をつないでほしいと熱く語られました。

あれこれ

浅間地区

西本町区『人権学習講座』

6月8日、市人権同和教育推進員の中沢裕先生を講師に、区役員及び隣組長合同の学習講座を開催しました。

「身近な人権」について配布されたワークシートの絵を見ながら「何がおきているのかな」と考え、その内容について発表しました。

参加者は、ただ聞いているだけではなく、全員が参加することのできる工夫に富んだ講義に熱心に耳を傾け、充実した時間を過ごしました。



野沢地区

夏を乗り切るヘルシー料理

「雑穀」って、何？「^{あわ}・^{ひえ}・^{きび}黍等」のこと。

知っているけど料理はあまりしたことがないと、今回は、五穀ごはん・あわ入り玉ねぎの銀あんスープ・いくさのあえ物・いくさプリンと栄養価が高く素朴で奥深い味わいの料理を、現代風にアレンジして、高地清美先生に丁寧に指導していただきました。

昔からの食材の「雑穀」で、新しい料理を知り、食生活を見直そうと、皆さん大変興味を持った講座でした。

中込地区

公民館活動で国際交流

6月4日、インドネシア政府関係者が中込地区館の学習グループ・銅板教室の視察をしました。

講師で88歳の荒井倉雄先生を中心に、会員のみなさんが銅板作品の作り方などを説明しました。視察に訪れた皆さんは興味を持って聞いていました。

言葉は直接通じなくとも、身振り手振りで意思の疎通が図られ、素晴らしい交流となりました。



東地区

^{あかるさん} 関伽流山を訪ねて

「東地区を知る」というシリーズの講座で、5月26日に関伽流山に登りました。事前に明泉寺のご住職からお寺の由来などをお聴きし、天井絵を見せていただきました。

天候にも恵まれ、観音堂のあるところは藤が満開となっており、切り立った岩肌とのコントラストに、感嘆の声が上がりました。また、仙人ヶ岳の展望台では、佐久平が一望でき、皆さんから「素晴らしい！登った甲斐があったね！」との声が聞かれました。



臼田地区

奉仕活動に汗

臼田地区館では、6月15日に学習グループの皆さんによるボランティア清掃が行われました。

窓ふきや床掃除を中心に、27グループ75人のメンバーが集まり、日頃、お世話になっている「あいとぴあ臼田」に感謝の気持ちを込めて清掃を行いました。

このボランティア清掃は、年2回行われ、もう10年以上続く恒例の活動となっています。

これからも、私たちの「あいとぴあ」を大切に利用していきたいと思います。

浅科地区

中原フラワーロードへようこそ

国道142号線の中原沿いに植えられたマリーゴールドを眺めて、心身共に癒されてみませんか。

碓氷節雄区長指導の下、役員が準備し区民全員が集まって、5月に床を作り6月23日に苗を植えて、秋の撤収までの作業を行っています。

作業服姿の区民同志の話は、あちらもこちらにも花盛り。マリーゴールドのお陰で、みんながふれあっています。



望月地区

市民ふれあい講座～「鼻曲山登山」～

軽井沢県境にある「鼻曲山（はなまがりやま）」という、面白い名前の山に登りました。この山は映画「人間の証明」で、麦わら帽子が飛んでしまう場面の山だそうです。

梅雨の時期で天候が心配されましたが、降られることなく参加者全員無事に、山頂まで行くことが出来ました。

満開のヤマツツジなども見られ、充実した1日になりました。

「生活改善申合せ」により「新盆見舞金はやめましょう」

「新盆見舞金」については、佐久地域2市2郡生活改善委員会の申合せにより「見舞者は、新盆の見舞金は持たない、施主は、見舞者に記帳とご焼香をいただき、謝意を表す」ことになっています。

最近、該当する多くの方にご協力をいただいておりますが、生活改善委員会（事務局 公民館）では、この申合せの一層の推進を図るため、本年も該当するご家庭や区長さん・地域公民館長さん等から申し出があれば「新盆見舞いについて」の張り紙をお配りしています（無料）。ご希望の方は、公民館本館・各公民館地区館へお申し出ください。

生活改善の趣旨にご協力ください
新盆見舞いについて

- 御香料等は頂けません
- お返しは致しません
- ご芳名を御記帳ください

佐久地域2市2郡生活改善委員会
佐久市・佐久市公民館
佐久市公民館
佐久市地域公民館連絡協議会



リレー随筆



「自分だけで悩まない」

瀬戸 六 川 豊

私は労働相談員として、人と人との対話、相談・交流などの職場体験をしてきました。

私達は、人それぞれ個性があり考えを持っています。

毎日勤務する中で、労働関係問題が多く、内容は、○賃金が違う ○賃金が支給日に支給されない ○社長が女子社員と問題を起こす などいろいろな相談があり、多忙な勤務でした。

私の主たる担当は、前記のとおり労働問題ですが、数年の勤務の中で変化し「人生相談」になっていることに気づきました。

私は、経験を基に諸相談援助指導を行ない、年ごとに相談数も増え出勤すれば数人が待っている、そんな日が続きしました。

今思えば良く対応できたと感じています。相談される人達は、人に話をしてみる、結論がでなくても助言援助を受けることにより心がいやされ、自分だけで悩まない、どんな事でも相談をしてみる、これが本当に大事なことで気がつきました。

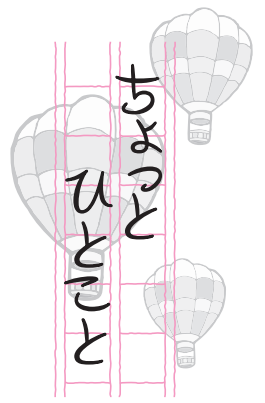
今後いろいろな相談に乗らせていただきますのでよろしくをお願いします。（以上体験談を記しました。）

ることがあります。



田口 大工原 勲

よくこの道何十年現代の名工と言われる記事を目にする



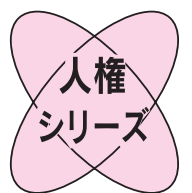
私は、鋳物の原型を作る木型工です。今年で71歳、この道53年従事したことになります。1枚の図面を見て立体感のある物を作るのは、なかなか難しい面もありますが、ノギスと言う測定工具を使つての仕事です。例えば18歳で、高校を卒業し

単身上京、今の仕事につきました。東京での修行時代には辛いこともありましたが、4年程しているうちに仕事も徐々に覚えて、面白味を感じるようになりました。

ました。

8年間の修業を終え田舎に帰つてきて、幸い近くの会社就職することが出来ました。4年程勤めた後、機械設備を整え独立し、現在に至っております。今は、孫2人に囲まれ7人家族で、毎日が仕事中心の生活です。

あと何年仕事を続けられるかわかりませんが、体力・気力が続く限り続けたいと思つています。



国立療養所

「栗生楽泉園」を訪ねて

以前は「らい病」と呼ばれていた病気が、1873(明治6)年にノルウエーのハンセン医師が「らい菌」を発見してから「ハンセン病」と呼ばれるようになった。有効な治療薬を使えば治るのに、長い間差別と偏見に苦しめられてきた。そして、治療という名のもとに故郷を追われ、強制的に療養所に収容された。出身を隠すために氏名を変えて生活し、患者作業という名目で過酷な労働も強いられたようだった。昨年の7月30日、患者の皆さんが収容された群馬県草津町国立療養所「栗生楽泉園」を、関係者の皆様のご努力で訪れることができた。現在の居住地域は、治療棟・病棟・入浴設備・リハビリテーション科等は新しく建て替えられ、明るく便利になり、プライバシーも守られるようになってきているが、いまだに故郷に帰れない人が多い。

昭和19年には1335名の入園者がいたが、以後入園者の高齢化とともにその数は減少し、130名程の方々が穏やかに老後の療養生活を送っているという。陽の目を見ずしてなくなった胎児の皆さんの墓碑、いのちかえして「の言葉を見た時には非常に辛く、悲しい気持ちになった。園内の社会交流会館の展示室に高浜虚子の「遠山に日の当たりの枯野かな」の俳句が展示されていた。遠山の端に日の当たっている静かな景色、それを見てみると心は平らになる。虚子26歳の時の句で、自身もこの句が好きだったようだ。他に飯田蛇笏も訪れている。昨年度、佐久市人権同和教育講座で4回も講演された作家・長野大学客員教授の伊波敏男さんも沖繩の療養所内にある澄井小中学校で学んでいた。ある時「伊豆の踊り子」の作者、日本ペンクラブ会長の川端康成さんと対面し、励ましの言葉を受けて自信を持ったという。伊波さんの書いた作文を見た川端先生は、血管の浮き出た手で「沢山書きなさい。自分の中に一杯蓄えなさい」と伊波さんの膝をたたいたという。文人の励ましも大きな力になると思った。

人権同和教育推進員 春原邦江

東京大空襲を

生きて

望月 山浦とく (104歳)

私は明治41年11月、現在の藤岡市鬼石町の農家に、8人兄弟の末娘として生まれました。尋常小学校を卒業するとすぐに、農業の担い手として働きしました。16歳の時、長兄の家事手伝いで上京し、昭和13年30歳で結婚しました。この年「国家総動員法」が発令され、戦争へ戦争へと駆りたてられ、軍需工場では



日、日暮れまでミシンを踏み、天幕や軍服を作りました。そして忘れることの出来ない昭和20年3月10日の東京大空襲

です。寒くて風の強い夜でした。空襲警報は鳴らなかつたように思います。当時住んでいたのは日本橋小伝馬町です。我が家は爆弾の直撃は受けなかつたのですが、近くの爆撃による火が風にあおられ、瞬く間に燃え広がりが、崩れ落ちる家になすすでも無く、ただ呆然と見ていただけでした。夜が明けて見た街の惨状は、

これこそがこの世の地獄ではないかと、目を覆いたくなる光景でした。一面の焼け野原、黒こげの死体、焼け爛れ苦しむうめく人、水を求め折り重なるようにして亡くなっている人々。何をどうすればいいのか、まったく頭の中で整理が付きません。一夜にして全ての物が灰となり無となりました。今にして思えば、主人と二人、生きていられたことが本当に幸なことでした。

主人の生家である中津村(現在の佐久市御馬寄)に身を寄せました。生家とはいえ他人の家です。何一つ自由になるものは無く、今日は死のう、明日は死のう、と主人と二人、死ぬことばかりを思い続けた日々でした。今日この歳まで生きていることが不思議でなりません。家族みんなの命を貰ったものと思っています。この戦争により多くの人が命を落としました。戦争はいけません。今の幸せが続きますよう祈ります。

48時間の帰郷

瀬戸 荒井豊平 (88歳)

終戦の日、昭和20年8月15日は、私が成人に達した19日後であつた。そんなことから私は未成年の時代は、戦争に翻弄され成人になつてからは平和の中に身を置いたことになる。

昭和18年4月、宇都宮にある学校に入学。そこでまず、飯を腹一杯食べられない辛さを体験した。それでも1年生の時は何とかまともな学園生活を送れたが、2年生になつた昭和19年、食糧増産隊の幹部要員として、同級生19名と群馬県に派遣された。

ところがその年、徴兵年齢が1年早められたため、19歳になつていた私は、それに該当することになり、学業半ばで軍隊に行くことになった。私には将校教育を受ける資格があつたので、初年兵教育を受けずに、いきなり「陸軍予備士官学校」に入校させられ、軍隊生活が始まつた。そこで約8か月(19年10月10日〜20年6月5日)の教育を受けた。ろくに力もついていないのに「士官勤務見習士官」の階級が与えられ、松本の部隊に配属された。

松本に行つて4日後の夕方、上官から「荒井見習士官、48時間の休暇を与える。家に帰つて来い」との命令を受けた。昨年10月家を出て以来8か月以上も帰っていない。まさに帰心矢の如し。早速松本駅に駆けつけ中央線に乗った。篠ノ井で随分待たされ信越線で小諸に着いたのは真夜中。小海線は明朝6時過ぎまで動かないという。「時間が勿体ない」私は意を決して瀬戸まで歩いて帰ることにした。(タクシーなどない時代)6月の一番日の長い季節、近津神社の前を通る頃には、白々と夜が明けてきた。家に着いた



48時間の帰郷の際撮影

のは午前4時前だつたと思う。家族みんながびっくりしたようだが、母は涙を流して喜んでくれた。

私は、これが生きての最後の帰郷と思つていたので、中込公園に面した写真館で写真を撮った。それを遺影にしようとしたからである。48時間は余りも短い。明日は朝早く家を出なければ間に合わない。帰隊が遅れば脱走兵との汚名が着せられ、見習士官の階級も剥奪されかねないと聞かされていた。私は最後の別れのつもりで、自転車で親戚などを飛びまわり、あわただしい1日を送つた。

帰隊後、新たに部隊が編成され、その小隊長として部下48人を率いる身となつた。九州に赴き、豊後水道に浮かぶ小さな島で終戦を迎えた。20歳19日。



第9回

佐久市民総合文化祭 障害者福祉展・菊花展同時開催

開催期間 11月2日(土)～4日(月)

午前9時～午後5時（最終日は午後3時30分まで）

会 場 野沢会館

■**出品部門及び作品の搬入・搬出** 搬入・搬出の混雑緩和に御協力ください。

① 盆栽、押し花、陶芸、表装、水墨画、衝立、茶道、絵画、工芸、民芸、トールペイント

【搬入】11月1日（金）午前9時30分～11時 【搬出】11月4日（月）午後3時30分～

② 書道、篆刻、刻字、切手、フラワーデザイン、華道、仏像、ちぎり絵、絵手紙、拓本、俳句、短歌、川柳、銅板、木彫、写真、切り絵

【搬入】11月1日（金）午後1時30分～3時 【搬出】11月4日（月）午後4時～

■**出品資格** 佐久市内で活動している方

■**出品作品** 1人1点とし、今年作成したものに限りします。

■**作品の規格**

日本画・洋画（15号以内とし、15号のみ縦描きとします）、写真は四ツ切以上、書道の漢字・かな・近代詩文書は全紙以内で縦の作品に限りします。華道は規格に制限があります。水墨画は8号以下。その他の制限はありません。

■**お申し込み**

申込用紙が公民館本館、各地区館にありますので、**9月6日（金）まで**にお申し込みください。（出品目録印刷の都合上、期限厳守でお願いします）

■**その他** 作品の不慮の事故等についての責任は負えませんので、ご了承ください。

■**お問い合わせ** 公民館本館 ☎64-0551

第25回家族音楽会出場家族募集中

とき：11月24日(日) ところ：交流文化館浅科

家族で歌ったり合奏したりの団らの様子を分かち合いたい…(詳しくは9月号で) 〇〇

申込みを
お待ちしております

「いきいき人生 創年セミナー」受講生募集

佐久のことを勉強しながら、「佐久市地域ガイド」を目指してみませんか!!

自分の生き方やあり方を考えながら、人生をより豊かにし、地域社会参加へのきっかけづくりを目的として、「いきいき人生創年セミナー」を開講します。

対 象 者 市内に在住する、おおむね50歳～70歳の方

募集定員 25名程度

受 講 料 無料(施設見学等で自己負担が生じる場合あり)

申 込 8月20日(火)までに、佐久市公民館本館

☎64-0551へお申し込みください。

日 程

月 日	時 間	会 場	講 義 内 容
9月1日(日)	9:30～11:30	野沢会館	地域振興と観光
9月28日(土)	9:30～11:30	野沢会館	市の地域振興と観光ビジョン
10月19日(土)	9:30～11:30	野沢会館	佐久地方の歴史1
11月9日(土)	9:30～11:30	野沢会館	佐久地方の歴史2
12月7日(土)	9:30～11:30	野沢会館	佐久の先人達1
1月18日(土)	9:30～11:30	野沢会館	佐久の先人達2

※上記の内容は、都合により変更になることがあります。

第9回佐久市短詩型文学祭

作品募集

— 俳句・短歌・川柳・詩 —

募集規定

☆応募資格

佐久市、小諸市、南・北佐久郡在住者に限ります。
(佐久市の俳句等グループ・市内の学校に所属する方は認めます)

☆部門と投稿数

	〈一般〉 高校生含む	〈小中学生〉
★ 俳 句	3句まで	1句
★ 短 歌	3首まで	1首
★ 川 柳	5句まで	3句まで
★ 詩	1篇	1篇

題は自由とし、未発表作品であること

☆募集締切り

平成25年10月15日(火) 必着

本館・地区館で応募受付します
郵送での応募もできます

☆出品料

◇ 1部門1,000円

2部門以上出品の場合、1部門ごとに500円

※出品の際に納入してください

郵送の場合は、定額小為替か現金書留で作品に
添え納入してください。

◇ 小中高校生は無料です

☆応募方法

◇ 専用の【投稿用紙】を使用してください。公民館本館・地区館に用意してあります。

佐久市公式HP <http://www.city.saku.nagano.jp> 子育て・教育/公民館/本館/短詩型文学祭

◇ 詩は400字詰め原稿用紙を使用してください (字数は題名を含めて2枚以内とします。原稿用紙は公民館本館または地区館に用意してありますのでご利用ください。また上記HPからダウンロードできます) なお、裏面に専用の【投稿用紙】を添付してください。

◇ 応募作品には、住所・氏名(雅号だけでなく本名も記載)・ふりがな・作品集受取方法・電話番号を必ず楷書で明記してください。

学生の場合は、学校名・学年・氏名・ふりがなを明記してください。また、学校の所在地・学校の電話番号・担当教師氏名を記入してください。

☆発 表

◇ 短詩型文学祭当日 作品集にて

◇ 一般の部・小中学生の部

ともに選者ごとの特選・秀逸・佳作

☆選 者

俳 句 小泉博夫・瀧澤宏司・西田和彦・丸山正俊

短 歌 小澤京子・木内賢隆・佐藤いく・中島雅子

川 柳 井出秀夫・西来みわ

詩 小島きみ子 (氏名50音順・敬称略)

☆作品集郵送希望者へ

◇ 切手290円分を貼付した返信用角2封筒に住所・氏名を記入し作品に添付してください。

★短詩型文学祭 平成26年2月22日(土)

■ 応募先・問い合わせ 本館・地区館へ

本館 〒385-0043 佐久市取出町183 野沢会館内 ☎0267-64-0551

瀬 音

地区の神社の役員を
仰せ付かり、年間を通
じて地域の神社の祭礼
に携わる機会に恵まれ
た。

7月は方々で祇園祭が行われ
夏の風物詩でもある。そのなか
で岩村田の祇園祭は、室町時代
中期より伝わり、佐久市無形文
化財に指定され、佐久地方では
最大の祇園祭である。現在の神
輿は、江戸時代中期に岩村田藩
主より贈られたものである。
7月中旬、八坂神社より御神
体は神輿に移され岩村田の市街
地を隅々まで巡行する。町内の
各戸口では、宮司より御神と剣
祓いをお受けし、それを神棚に
供えて無病息災を願う。夕方、
御神体は荒宿の里宮(お旅舎)に
安置され、地域住民の参拝を一
晩中受ける。里宮の南には、お
船様が祭られており併せて参拝
される。翌日、中心商店街の通
りで神輿渡り(御水渡し)が行わ
れて祭りは頂点に達する。
神社の役員をして地域の姿を
観ることができた。日本は想定
外と言われた多くの災害に見舞
われ、不安を抱えているが、神
様のご加護に感謝をしながら、
日々を過ごしていきたい。

(編集委員)

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

学級及び学習内容		日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間地区館	◎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(木)13:30～15:30	浅間会館	教育員会職員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎洋風クッキング 夏バテ予防にも効果あり、簡単でオシャレな洋食はいかが？ メロンパン・エビと生ハムのトマト煮込み ほか	9月2日(月)9:30～13:00	浅間会館	内田すみ江先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 <定員>15名 *申し込みは8月6日(火)より
	◎蕎麦玉でお雛さまづくり 自分だけのお雛さまをつくりながら、古きよき伝統を伝えましょう	9月14日(土)9:00～12:00	浅間会館	生涯学習サークル ともがき	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>筆記用具 <定員>10名
	◎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・・・ 実際に平尾城郡を見てみよう	9月19日(木)9:30～15:30	平尾城郡	教育員会職員	<参加費>100円程度 (保険料ほか) <持ち物>昼食・飲み物・雨具・筆記用具
野沢地区館	◎雑穀料理入門① 濃縮タシ醤油作りと地元雑穀と旬の野菜を使った五穀米のたきびカレーを作ります	8月8日(木)9:30～13:00	野沢会館	高地清美先生	<参加費>1,700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・お米1合 ※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	8月23日(金)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(火)12:30～14:30 ②9月10日(火) " ③9月17日(火) " ④9月24日(火) " ⑤10月1日(火) "	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
	◎川上村 廻り目平散策 川沿いを歩いて、初秋を楽しみます	9月8日(日)8:00～17:00	川上村廻り目平	池田雅子先生	<参加費>1,700円程度(昼食代・保険料等) <定員>25名 受付 8月6日(火) 8:30～ ※詳細は後日参加者に通知します
	◎雑穀料理入門② 雑穀と旬の夏野菜を使ったトマトパスタを作ります	9月12日(木)9:30～13:00	野沢会館	高地清美先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 ※詳細は後日参加者に通知します
中込地区館	◎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(金)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(月)9:30～11:30	中込会館	小林千恵子先生	<参加費>1人400円 <定員>16名 <持ち物>おてふきタオル(汚れてもよいもの) ※親子・大人のみの参加も可(子どものみの場合小学4年生以上)
	◎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	⑤8月9日(金)9:30～11:30 ⑥9月2日(月) "	中込会館	杉浦都美子先生	<参加費>100円(初回のみ) <持ち物>ハーモニカ
	◎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(月)9:30～11:30 ②9月18日(水) " ③10月23日(木) " ④11月21日(木) "	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
	◎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(木)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
	◎子育て楽しみ隊 (全4回) 9月は和ヨガ教室です。子育て中のみなさん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒にでもOKです	③9月4日(木)10:00～11:30	中込会館	金沢優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットかバスタオル <定員>15名(産後5ヶ月以上の方) ※子ども同伴可
	◎包丁と鎌の研ぎ方教室 包丁や鎌の研ぎ方を習得しましょう	9月13日(金)9:30～11:30	中込会館	田中廣治先生	<参加費>無料 <定員>40名 <持ち物>包丁・砥石(中砥石#1000) 鎌(希望者) 鎌用の砥石 古いタオル 小さい洗面器
	◎なつかしの歌・こころの歌 (全4回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう	②9月19日(木)9:30～11:30	中込会館	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	<参加費>100円
	◎千曲川の源流を目指して (全2回) 2年かけて中込から源流まで歩きます。今年は中込から川上村原付近まで2回に分けて歩きます	①9月28日(土)7:30～15:30 ②10月26日(土) "	①中込会館～松原湖駅付近 ②松原湖駅付近～川上村原付近	佐久アッセント クラブ	<参加費>1回100円程度(保険料他) <持ち物>昼食・雨具他 <定員>21名 ※1回だけの参加も可。健脚向き ※詳細は後日参加者に通知します
東地区館	◎わくわく家庭菜園 (全10回) ⑦秋野菜の種まきと栽培管理 ⑧秋野菜の栽培管理	⑦8月5日(月)9:30～11:30 ⑧8月26日(月)9:30～11:30	東会館	市営農支援 センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
	◎初心者パソコン教室①②	①8月18日(日)9:30～11:30 ②8月25日(日)9:30～11:30	佐久情報 センター	佐藤修二先生	<参加費>200円程度 <持ち物>筆記具
	◎ふるさと学習「東地区を知る」② ～安養寺の歴史と県宝の仏像～	8月20日(火)9:30～11:30	安原 安養寺	安養寺 田島英俊住職	<参加費>無料

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

学級及び学習内容		日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田地区館	◎家庭菜園教室（全10回講座） 地産地消!!安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか。	⑦8月20日(火)9:30～11:30 ⑧9月10日(火) "	あいとびあ臼田	佐久浅間農協農地コーディネーター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎佐久を知り隊! 稲荷山城～山城ウォーキング! 住んでいるけど行ったことがない、こんな機会でもないと思うことがないなあ…そんなあなた!一緒に佐久の魅力を知っちゃおう!!	8月27日(火)10:00～14:00	稲荷山城跡	教育委員会職員	<参加費>100円 <持ち物>昼食・飲み物・雨具 <定員>25名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎宇宙ウォーキング!～星の教室(夏) 「夏の星座と天の川」 講師のユーモアあふれるお話を聞きながら、あいとびあで星を楽しみましょう!	9月5日(火)19:30～21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>懐中電灯、筆記用具
	◎歴史探訪 高遠の歴史を訪ねて 古に想いを馳せてー 仁科五郎盛信、保科正之、絵島ゆかりの地を巡ります	9月13日(金)7:20～17:30	伊那方面	丸山正俊先生	<参加費>3,300円程度(バス代、保険代、入館料、昼食代含む) <定員>40名 申し込み受付8/6 AM8:30～ ※詳細は後日参加者に通知します
浅科地区館	◎子どもと楽しくクッキング 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っちゃおう!全員集合!!	8月9日(金)9:30～13:30	浅科保健センター	内田すみ江先生	<参加費>1人300円 <定員>25名 <持ち物>エプロン・三角きん・ふきん・コップ 小学3年生以下は保護者同伴が望ましい。大人のみでも参加可能です 申込締切 8月7日(火)まで
	◎料理教室 ～香辛料とハーブを楽しもう～ メキシコ風料理編～代表的なサルサソースを使ったタコライスとフェネルのサラダとデザートはアボガドのムース	8月21日(火)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 <定員>13名 申込締切 8月19日(月)まで
	◎山本文彦先生 1日絵画教室 一般の部 ～ モデルデッサン 小・中学生の部 ～ 楽しく描こう	9月1日(日)10:00～16:00 ただし小・中学生の部は12:00まで	交流文化館 浅科	山本文彦先生	<参加費>一般2,000円・高校生1,000円・小・中学生の部は無料 ※詳細は後日参加者に通知します ※申込締切は8月27日(火)まで
	◎料理教室～秋の行楽弁当～ 運動会・紅葉狩り・ハイキング 秋のお弁当はこれでバッチリ!!	9月13日(金)9:30～13:30	浅科会館	内田すみ江先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角きん・ふきん <定員>13名 申込締切 9月11日(火)まで
	◎赤沢休養林と奈良井宿散策 国内初の休養林と中山道宿場町の木曾奈良井宿へタイムスリップ	9月28日(土)6:30～18:00頃	浅科会館集合	生駒悦雄先生	<参加費>大人5,000円・小学生まで4,500円 <定員>25名 <持ち物>昼食・雨具・飲み物 小雨決行・荒天時は前日夜連絡予定です ※詳細は後日参加者に通知します 申し込みは8月22日(火)9時から
望月地区館	◎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(日)8:30～16:00	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 「北八ヶ岳の池めぐり」	8月7日(火)7:00～17:00	乗車場所 駒の里ふれあいセンター または浅間会館	山岳コーディネーター	<参加費>300円程度 <持ち物>昼食・飲み物・雨具・歩きやすい服装 <定員>25名 <受付開始>7月10日(火)9:00より
	◎柵祭り「民謡流し」	8月15日(火)19:00～20:30	竹花組前集合	地域公民館 柵祭り実行委員会	<参加費>無料 <対象者>中学生以上 7名以上の団体
	◎ニュースポーツ 「プロライフル体験教室」④ ～呼吸器官を鍛えて健康に～	8月17日(土)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>15名 <対象者>小学3年生以上
	◎家庭菜園講座 ～新鮮で栄養タップリな野菜を食卓に～ 内容:秋野菜の播種と管理	8月20日(火)9:30～11:30 9月20日(金) "	観音峯活性化センター	小林重弘先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具
	◎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 <曲目>:花は咲く、夏の思い出他	8月21日(火)13:30～15:00 9月18日(火) "	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	<参加費>無料 ※いつでも参加できます
	◎国際交流サロン ～タイ料理で残暑を乗り切ろう～ 本格タイ料理を作ります	8月24日(土)10:30～15:30	駒の里ふれあいセンター 講習室	タイ料理シェフ	<材料費>500円 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 <定員>15名
	◎家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」 ピザ・夏野菜料理・スープ	9月12日(火)9:30～13:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	内田すみ江先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>15名
	◎草木染体験教室 4回講座 ～身近な植物を染料にして挑戦してみよう～	9月13日(金)13:30～16:00 10月11日(金) "	観音峯活性化センター	望月多恵子先生	<材料費>1回1,000円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・軍手・ゴム手袋・筆記用具

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

少年センターだより

子どもたちが楽しみにしていた夏休みが始まりました。子どもたちは計画通り有意義に過ごしていますか。夏休みは、とかく気が緩み生活のリズムが乱れたり、飲酒・喫煙などの誘惑に駆られがちになります。ご家庭では、我が子への気配り・目配りを、そして規則正しい生活で体力づくりにも心がけましょう。

【たばこの怖さ】

最近、市内で少年による「たばこ」の万引きが数件ありました。街頭補導中にも中高生が喫煙している場面にあうことがあります。たばこは未成年にとって良いことは何もありません。今回は「たばこの怖さ」について一緒に考えましょう。

●どうして未成年者は「たばこ」を吸ってはいけないの？

たばこを吸うと、ニコチンが肺から数秒で脳に届き、「気持ちよい」と感じます。しかし、繰り返し吸っているうちに、ニコチンの作用で脳細胞がつねにニコチンを欲しがるようになります。特に未成年は、少ない本数で習慣になりやすく、なかなかやめられなくなったり、大人になってから吸い始めるよりも、身体に及ぼす影響が大きくなります。また、体の中に酸素が行き渡らず、集中力やスタミナが低下します。

◆たばこを吸っていると、身体にさまざまな影響がでています。

- ①成長への影響・・・身長が伸びなくなります。
- ②運動への影響・・・若いのに息切れして走れなくなります。
- ③学力への影響・・・思考力や集中力が落ちてしまいます。
- ④病気の心配・・・吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなっています。
- ⑤美容への影響・・・肌が衰えてしわが増えます。たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが奪われます。

初めての巡回にドキドキー
6月11日(火) 曇り
中島公園のベンチ周辺にたばこの吸い殻が散らかっていた。誰が吸ったのか不明だが生徒に影響があるのではないかと拾って持ち帰る。児童館に向かっていた小学生に「何をしているの」と逆に声をかけられる。元気な返事や学校でのことを話すものおじしな最近の子どもにビックリ。(野沢地区Y・K記)

補導日誌から



元気に遊ぶ姿が見られる
城山公園

野沢地区の公園では中学生と小学生と一緒に遊ぶ微笑ましい姿をよく見かけます。一方で公園によってはトイレで火遊びした跡や散らかした跡も見られます。特に夏の夜間は子どもたちのたまり場にならないように注意して見守る必要があります。

補導巡回コース紹介

野沢会館く県民運動広場く野沢南高校く野沢児童館く中島公園く城山公園く野沢会館

佐久市ジュニアリーダー研修報告

佐久市では、小学校5・6年生を対象として、さまざまな体験をとあして「生きる力」を持った子どもの育成をはかるジュニアリーダー研修を行っています。今年度も、市内各小学校から参加した25名の仲間と研修がはじまりました。研修の様子や、研修生の作文(抜粋)を随時紹介していきます。

第1回 出会いの会

東京見学や宿泊学習が楽しそうだったし、他の学校の人と友達になりました。たかったから入りました。班のみんなと協力していろいろな活動にとりこんでいきたいです。そして、研修がどんどん楽しくなっていくようにしたいです。

今日一日で、班の人と友達になれてよかったです。焼きそば作りが楽しかったです！

平根小学校5年 高木 美由紀



第2回 始業式

始業式で、これからジュニアリーダーをがんばって、なにごとにも積極的に取り組んでいこうと思いました。東京見学事前学習で、参議院の役に立とうほしました。6年生になったので、がんばりたいと思いました。集団ゲームは班全員で協力したり相談したりして楽しくやれました。結果は1位でした。次回はもっと集中してやりたいです。岩村田小学校6年 山崎 聖万





食育だより

毎月19日は
食育の日
家族そろって食事をしましょう

市では、「生涯にわたる食育」「健康長寿を実現する食育」「佐久の食の理解と継承」を基本目標に、ライフステージに応じた食育を推進しています。

実践に向けてのポイントをシリーズでお伝えします。

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。

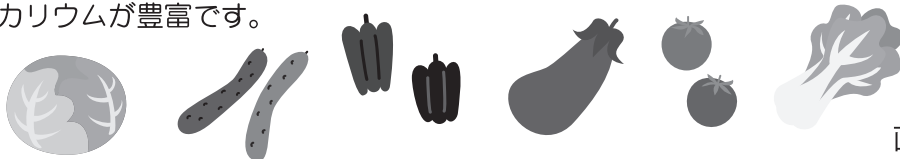
高血圧を予防するためには、まず **減塩** が大切です。

長野県は野菜摂取量が日本一です

～減塩大作戦!!～ その5 夏野菜をたっぷりと

夏野菜をたっぷりとって塩分を体から排出

ピーマン、きゅうり、トマト、なす・・・太陽の光を浴びた夏野菜は、体内の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を防いでくれるカリウムが豊富です。



1日の野菜摂取量350gの目安



直径23cmくらいのお皿いっぱい

作品募集

がんばるお父さんのためのメタボ予防弁当 ぴんころ弁当料理コンテスト

応募期間：8月1日（木）～9月17日（火）

応募資格：個人、グループでも可

応募条件：・カロリーを控えている（1食600～700kcal、カロリー目安）

・塩分を控えて薄味である（1食の塩分3～4g目安）

・できるだけ佐久地域でとれた食材を取り入れている

・主食・主菜・副菜がそろっている

ご飯は150g程度を目安（約250kcal、カロリー）

・材料費は500円以内

※希望により応募期間中にカロリー、塩分の計算に対応しますのでご連絡ください

応募方法：「応募用紙」に必要事項を記載し、弁当の写真を添付して持参、郵送またはEメールにより提出してください。

用紙は市ホームページまたは、健康づくり推進課、各支所健康づくり推進係に用意してあります。

※必ず写真（または画像ファイル）を貼付してください。

応募先：ぴんころ運動推進会議事務局（健康づくり推進課）Eメール：hoken@city.saku.nagano.jp

審査基準：①普及性（料理のしやすさ、経済性等） ②独創性 ③外観（彩り、盛り付け等） ④食味



*お弁当箱の容量がカロリーとほぼ比例します。
例えば容器に水を入れ、600mlだったらしっかり詰めておおよそ600kcal、カロリー



最優秀賞1点 優秀賞1点 入賞1点 アイデア賞2点

シャトルシェフなどの豪華景品です

できることから始めましょう！

食育
キャッチコピー

早寝 早起き 朝ごはん 朝うんち プラス 歯みがき

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）

～農業者の皆さんへ～

赤米(雑草イネ)対策のお願い その2

佐久市内の田ではいわゆる赤米（雑草イネ）の発生が多く、深刻な問題となっています。今回は夏場以降の対策についてご紹介します。

ぜひご自身の田に赤米が発生していないか、**お盆前に次の項目をチェック**してみてください。

- ☐ 他のイネより早く穂が出る株がないか？（写真1）
- ☐ 早く出た穂の籾の先っぽが赤くないか？（写真2）



写真1



写真2



写真3

2つともあてはまる場合は、残念ながら赤米です。

8月末には、籾がこぼれ落ちて（写真3）、来年さらに増えます。次の対策をぜひ実施してください！

- 1 8月中旬までに赤米を地際から刈り取り⇒田の外へ持ち出し⇒できれば燃やす
- 2 収穫の順番は一番最後にする。（委託している方はお願いする）
- 3 秋・冬起しはせず、わらは持ち出すか、燃やす。

地域一丸となって取り組み、赤米根絶を目指しましょう！

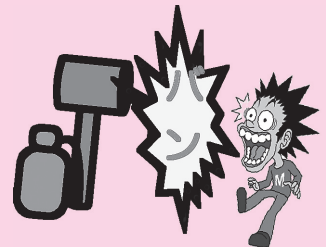
詳しくはJA各営農センター・佐久農業改良普及センターへご相談ください。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通） または 各支所 経済建設係

鳥獣害防止用爆音器による騒音防止について

例年、スズメなどによる鳥獣等から農作物を守るために使用する、爆音機等の騒音に対する相談が寄せられます。やむを得ずこれらの機器を使用する場合は、周辺住民の皆さんへの騒音による迷惑を十分に考慮され、以下の点にご注意いただきますようお願いいたします。

- ・早朝および夜間は、絶対に使用しないようにしましょう。
- ・極力、住宅地から離して設置しましょう。
- ・設置期間は必要最小限としましょう。
※長期間の設置は、鳥獣類が慣れてしまい、効果が激減します。
- ・発生音の間隔をあけて設定しましょう。



◇防鳥ネット等による対策も鳥獣類には有効です。

※市では、野性鳥獣による農作物被害を防止するため補助制度を行っております。

（防鳥ネット、電気柵など）設置経費のうち、資材費の購入費用に対する補助を行っておりますので、設置を検討されている方は、事前に下記お問い合わせ先までご相談ください。

◇近隣住民の皆さんへ

爆音機等の使用は、農家の皆さんが丹精込めて栽培された農作物に対しての被害を防ぐための有効な手段でもありますので、市民の皆さんのご理解をお願いします。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3094（直通） または 各支所 経済建設係

農振農用地区域からの 除外申請を受け付けます

農地に住宅等を建てるなど、農地を農業以外の用途に利用する場合には、事前に農地を宅地等に地目変更する手続きが必要となり、その農地が農振農用地区域内の農地であれば、まず、農用地区域から除外をする必要があります。

農振地区からの除外申請の受付は、通常、年2回（3月、9月）となりますので、近年中に農振農用地における事業を計画している方は、受付期間内に申請できるようご注意ください。

なお、佐久市農業振興地域整備計画の総合見直し（農振農用地の指定の基となる計画の見直し）を現在実施しており、協議等の進捗状況によっては、除外が認められる時期が通常より遅れる可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

受付期間 9月2日（月）～17日（火）（期限厳守）

提出書類

- ①申請書
- ②公図の写し
- ③土地登記事項証明書
- ④現地案内図（住宅地図等）
- ⑤利用計画図
- ⑥土地改良区等の意見書（土地改良受益地等の場合）
- ⑦課税台帳（名寄せ帳）の写し
- ⑧候補地の検討結果一覧表
- ⑨隣地同意書

（所有者、耕作者双方の同意が必要です。また、添付できない場合は、理由書を提出してください。）

- ⑩確約書

※①申請書、⑧候補地の検討結果一覧表、⑨隣地同意書、⑩確約書の書式は、農政課または各支所経済建設係にあります。また、市ホームページ（産業・観光＞農業＞農業振興地域除外申請について）からもダウンロードできます。

留意事項

市では、優良農地の確保・保全のため、農業振興地域の整備に関する法律に基づき、農業振興地域整備計画を策定し、農業振興を図っていく地域を農振農用地区域として設定しています。

農振除外がやむを得ず認められる要件として、

- ①他に代替すべき土地がないこと
- ②除外後に一帯の農地の集団性、農作業の効率化その他土地の農業上の効率的かつ総合的な利用に支障を及ぼすおそれがないこと
- ③認定農業者等に対する農用地の利用集積に支障を及ぼすおそれがないこと
- ④土地改良施設の有する機能に支障を及ぼすおそれがないこと
- ⑤ほ場整備等の土地改良事業を実施した場合、工事完了公告年度の翌年度から8年を経過していること
- ⑥諸法令による計画実現性があること
- ⑦地元の合意が得られる事業計画であること

があり、このすべてを満たしていないと、原則として除外は認められません。

自己所有地で農振農用地区域以外の土地はないか、十分検討した上で申請をしてください。

なお、農振農用地区域かどうかについては、農政課または各支所経済建設係窓口のほかFAX等（電話は不可）で確認できますので、お問い合わせください。

■受付・お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通） FAX62-2269
または各支所 経済建設係

新クリーンセンターに係る一部事務組合の 構成団体および名称が決定

- 構成団体・・・佐久市、軽井沢町、立科町、御代田町
- 組合名称・・・佐久市・北佐久郡環境施設組合

平成26年4月を目途に新クリーンセンターに係る一部事務組合の設立を目指し、現在、佐久市が中心となり、事業に取り組んでいます。

本年6月21日にごみの共同処理をしている現行の「佐久市、軽井沢町、立科町」に新たに参加を希望している「御代田町」を加え協議を行いました。

協議の結果、新たな一部事務組合の構成団体は「佐久市、軽井沢町、立科町、御代田町」の1市3町とすることとし、組合名称は『佐久市・北佐久郡環境施設組合』とすることで合意しました。

なお、新クリーンセンターに係る取組経過については、ホームページで公開をしていますので、ご覧ください。

■お問い合わせ 新クリーンセンター整備推進室 ☎62-2916（直通）

第8回 緑の環境調査 シリーズ 第一弾

7月から実施している緑の環境調査についての情報をお知らせします。現在ミンミンゼミ、アマガエル、コウモリ、セイヨウタンポポ、ツバメの巣について調査をしているところですが、今回はこの中からこの時期盛んに活動しているミンミンゼミについて紹介します。

ミンミンゼミ

ミンミンゼミはセミの中でも大型で、全体に緑色をしていて黒い模様があり、羽根が透明なのが特徴です。

また、その名の通りミンミンと鳴く声でもお馴染みですね。今まさに盛んに鳴いて、その命を一生懸命に燃やしています。ぜひこの季節にしか聞けない自然の声を楽しみながら姿を探してみてください。

★緑の環境調査は、随時参加していただけます。

詳しくはHPをご覧ください。右記までお問い合わせください。



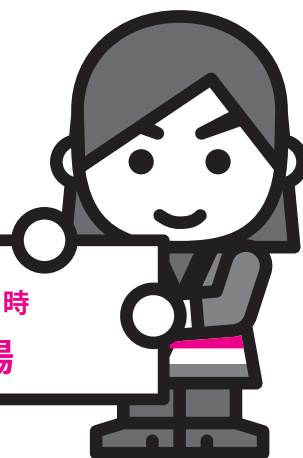
ミンミンゼミ

■お問い合わせ
環境政策課
☎62-2917（直通）

総合防災訓練を実施します！



8月30日から9月5日までの
「防災週間」にあわせ、
市では、中込地区を中心とした
総合防災訓練を実施します。



日時 8月31日(土) 午前8時30分～11時
会場 佐久市千曲川スポーツ交流広場

佐久市防災会議は、大雨や地震などの各種災害が発生した時に、防災関連部署および市民の方々が的確に対応できるよう、防災意識の高揚などを目的として佐久市総合防災訓練を実施します。

積極的に総合防災訓練に参加し、災害に対応できる知識を身に付けましょう。

■お問い合わせ 庶務課 ☎62-3002（直通）

ペットの飼い主としての 自覚を持ち、正しい飼養管理を！

近年、動物の飼養についての関心が高まり、動物との関わり方が変化してきている一方で、動物に関わる様々なトラブルが発生しています。

ペットをめぐるトラブルに遭遇しないためにも、法令上の取り決めだけでなく、ペットの飼い主の自覚とマナー向上が求められています。

○犬は登録して、毎年狂犬病の予防注射を受けましょう

生後91日以上の子犬を飼う場合は、「狂犬病予防法」に基づき市役所で登録をしなければなりません。また、毎年4月～6月までの3ヵ月の間に狂犬病の予防注射を受けなければなりません。

これを怠ると、下記のとおり法律により罰せられます。

【狂犬病予防法】（抜粋）

第27条 次の各号の一に該当する者は、20万円以下の罰金に処する。

- 1 第4条の規定に違反して犬の登録の申請をせず、鑑札を犬に着けず、又は届け出をしなかった者
- 2 第5条の規定に違反して犬に（狂犬病の）予防注射を受けさせず、又は注射済票を着けなかった者

○犬のしつけをしっかりと行いましょう。

犬の「無駄吠え」による騒音は近所迷惑です。犬に「無駄吠え」させないしつけ、毎日の散歩を行う等して犬にストレスを溜めないことが重要です。

○犬の散歩時にはマナーを守りましょう。

犬の散歩時には必ず引き綱をつけましょう。また、犬のフンは必ず飼い主が持ち帰るようにしましょう。

○捨て犬、捨て猫は絶対止めましょう。

犬や猫の飼い主は、生涯責任を持って世話をしましょう。（動物愛護管理法で「終生飼養」に努めるよう規定されています）

犬や猫等ペットを遺棄した場合、下記のとおり法律により罰せられます。

【動物の愛護及び管理に関する法律】（抜粋）

第27条第3項

（犬・猫等の）愛護動物を遺棄した者は、30万円以下の罰金に処する。

○人を咬んだらすぐに届け出ましょう。

飼い犬が人を咬んでしまったら、飼い主は必ず佐久保健福祉事務所に届け出て指示に従いましょう。

○不妊・去勢手術のすすめ

繁殖を望まない場合は必ず不妊・去勢手術をしましょう。（飼い猫については補助金があります。）

○猫の飼い方のマナーについて。

野良猫に餌を与えることは、不幸な野良猫を増やし、地域の人々に被害を与える等多くの迷惑が掛かりますのでやめましょう。また、猫は「家庭動物等の飼養および保管に関する基準」において室内飼養に努めるように定められています。

ペットの飼い主の方は、ペットを飼うことによって生じる責任をしっかりと認識する必要があります。ペットを飼うことの責任とは、いったん飼ったら終生面倒を見る、そのペットの全ての責任を負うといった覚悟が求められます。

ペットの飼い主の方は、命ある動物の所有者としての責任を十分に自覚して、適正な飼養管理を行ってください。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917（直通）

佐久保健福祉事務所 食品・生活衛生課 ☎63-4191

佐久市認知症施策
総合推進事業

みなさんで一緒に、認知症について
考えてみませんか？

参加費
無料

8月10日(土) 開演 午後1時30分

会場 佐久市コスモホール

長編動画 毎日が アルツハイマー



©2012 NY GALS FILMS

『毎日がアルツハイマー』は、2010年、アルツハイマー病であると診断された母と過ごす毎日を、2年半・100時間以上にわたり撮影した中から1時間33分にまとめた記録で、介護に悩む多くの人々の共感を呼んでいます。

母の＜喜怒哀楽＞を通して描いた『毎アル』な母と家族の暮らしは、笑って、怒って、泣いて、そしてまた笑う、まるでコメディのような世界です。“認知症をもつ”ということを前向きなイメージでとらえ直せるのではないのでしょうか。

認知症とは？というものがとても分かりやすく描かれている作品です。みなさん、ぜひご覧ください。

ミニ寸劇 「みんなで取り組む認知症」

65歳以上の10人に1人が認知症と言われている現在、もはや認知症は特別なものではありません。佐久市で行っている認知症施策をご紹介しますながら、

“認知症を正しく理解して 地域みんなで支えるために”

私たちひとりひとりに何ができるのか、みなさんと一緒に考えてみたいと思います。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157（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 8月26日(月) 午後1時30分～3時まで

会場 浅科保健センター

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 浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078（直通）

二つの五稜郭記念入場券

発売中

JR東日本はJR北海道とタイアップして日本に2つしかない五稜郭（函館五稜郭・佐久龍岡城）をテーマにした記念入場券（台紙付き）を、発売しています。JR東日本では小海線龍岡城駅の記念入場券、JR北海道では五稜郭駅の記念入場券を同時に発売開始いたします。入場券は硬券という今ではあまり見ることがないきっぷになっておりますので、是非記念にお買い求めください。

1 発売期間

平成26年3月31日(月) まで
※なくなり次第終了します。

2 発売箇所・時間

佐久平駅・中込駅・臼田駅のみどりの窓口

- (1) 佐久平駅 6時00分～22時10分
- (2) 中込駅 5時40分～21時50分
- (3) 臼田駅 7時15分～16時45分

※臼田駅では途中休止する時間帯があります。

3 発売内容・価格

龍岡城駅の記念入場券2枚セット(台紙付き)

280円

※郵送および電話での予約・発売は行いません。

※台紙はJR北海道と共通です。

4 発売セット数

合計3,000セット

※1回につき10セットまでとさせていただきます。

5 商品イメージ

(1) 入場券…サイズ違いの2種類



(2) 台紙(二つ折り)

①外側



②内側



■お問い合わせ JR東日本長野支社 販売促進課 ☎026-224-5310 (平日9時～17時)

お問い合わせ

佐久市土地開発公社(野沢会館内)
☎62-8667



分譲地価格を値下げしました

佐久市土地開発公社では、瀬戸原団地の一部区画、宮東団地、龍岡城駅南団地、駒寄団地、大平団地の5団地の分譲地の販売価格を平成25年5月に値下げし、よりお求め安い価格にしました。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://www.saku-tochikou.jp/>) からご覧いただけます。

予防しよう！熱中症

暑さも真っ盛りですが、熱中症には十分注意していただきたいと思います。運動時はもちろん、気温の高い建物の中でも熱中症は発生する危険性があります。熱中症は予防することができるので、正しい知識を身につけていきましょう！

熱中症とは…

高温多湿な環境で、体内の水分バランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かないことにより生じます。

- 1 外出の前後などは特に水分をこまめに摂りましょう
- 2 外出時には日傘や帽子をかぶり直射日光を避けましょう
- 3 吸水性・通気性の良い衣類を選びましょう
- 4 クーラー、扇風機、すだれなどで室温を調整しましょう
- 5 体調が万全でない時には無理をしないようにしましょう



熱中症になりやすい方

- 高齢者：体温の調節機能が低下するため体に熱がこもりやすくなります。また、暑さや喉の渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。
- こども：乳幼児や小児は体温の調節機能が未発達です。体に熱がこもり体温が上昇しやすくなっています。
- 体調不良の人：睡眠不足、疲労や風邪などで体調不良の人は熱中症の危険が高まります。



熱中症の応急処置



- 風通しの良い日陰や涼しい場所に避難する。
- 衣類を緩めて体を楽にし、体を冷やす。
- 意識がはっきりしていれば、スポーツドリンクなどで水分や塩分を補給します。

※意識がもうろうとしている、呼びかけても反応が無いなどの意識障害がある時や、自力で水分を摂取できないなどのときは、すぐに医療機関を受診してください。また、意識障害が無くても頭痛・吐き気脱力感などあれば早めに受診したほうが安全です。

暑さの感じ方は人によって異なります。一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう。熱中症は予防できるので、普段の生活の中で意識していくことが必要です。

まだまだ暑い日が続きますが、健康に留意していきましょう！

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）

農村生活マイスターの会 料理講習会にご参加ください

「佐久市農村生活マイスターの会」による第2回料理教室を下記の日程で開催します。

- 日 時 9月12日（木） 午前10時～午後1時頃（受付開始9時30分～）
- 場 所 野沢会館調理室（佐久市取出町183）
- 持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、材料費（当日実費を徴収させていただきます）
- メニュー ①フナの甘露煮 ②フナ寿司 ③夕顔のあんかけ ④紫蘇ジュースのいろいろ
- 参加人員 先着30名（定員に達し次第、申込みを締め切らせていただきます）
- 申込受付 8月29日（木）午前9時から
- 申し込み方法 電話での受付のみ 62-3203（農政課 直通）（1回の申込につき1名まで）

★参加者の皆さんには、当日「母から子へ 孫へ伝える佐久の味」レシピ本を無料でお配りします。

★次回開催は、12月上旬の予定です。

■お申し込み・お問い合わせ

農政課（佐久市農村生活マイスターの会事務局） ☎62-3203（直通）

県民・企業
の皆様

新しい時代のイノベーションを巻き起こすため、
国や県の規制見直しについて提案を募集します。



しあわせ信州

今年策定しました「長野県しあわせ信州創造プラン」では、本県経済の活性化に向けて、世界に貢献し、経済変動に強い自立した産業構造への転換を目指しています。

産業構造の転換には、県だけではなく県民・企業の皆さんと一体となった、健康医療や環境エネルギー等の次世代産業の創出や、観光業や農林水産業等の高付加価値化への取り組みが欠かせません。

そこで、新しい時代のイノベーションを巻き起こすため、このような取り組みの妨げとなる国や県の規制の見直しについて、県民・企業の皆さんから広く提案を募集します。

- 1 募集内容 産業構造の転換のための取り組みの妨げとなる国や県の規制の見直しについての提案
- 2 応募先 長野県産業イノベーション推進本部
事務局：長野県商工労働部産業政策課企画経理係
連絡先 026(235)7192
- 3 応募方法 下記の「特区や地域再生の制度に対するアイデア募集サイト」からメールや電子申請等により応募できます。
<http://www.pref.nagano.lg.jp/soumu/bunken/tokku/index.htm>

■お問い合わせ 長野県商工労働部産業政策課企画経理係
☎026-235-7192(直通) 026-232-0111(代表) 内線2917
Eメール：sansei@pref.nagano.lg.jp

平和を祈念する黙とうについて

8月15日に、政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で実施されます。

また、6日と9日の原爆被爆の日には、広島・長崎両市で死没者の慰霊と平和祈念の式典が举行されます。

これらの式典は、宗教的儀式を伴わないもので、国民の一人ひとりが戦争による死没者に追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにしようとするものです。

つきましては、市民の皆さんには趣旨をご理解いただき、当日黙とうの実施にご協力をお願いします。

広島市原爆の日 8月6日(火) 午前 8時15分

長崎市原爆の日 8月9日(金) 午前 11時2分

戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日(木) 正午

それぞれ上記の時刻に1分間の黙とうをお願いします。

なお、平和を祈念する日には、半旗(弔旗)の掲揚をお願いします。

■お問い合わせ 福祉課 ☎62-3147(直通) または各支所 高齢者児童福祉係

第26回 佐久市切花展示会

佐久市産花きの消費拡大につなげるため、佐久市内で栽培されている主な切花の紹介を目的に切り花展示会を開催します。

展示
内容

市内で栽培されている主な花きの紹介フラワーアレンジメントの展示を行います。

●佐久市内で栽培されている主な切り花
・キク・カーネーション・リンドウ・トルコギキョウ・シンデッポウユリ・クジャクソウ 等

日程

8月31日(土)～9月3日(火)

場所

佐久平駅 プラザ佐久

○主催 佐久市・佐久市園芸特産振興推進協議会 ○協賛 佐久浅間農業協同組合

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203(直通)

文化芸術活動を行っているみなさんの情報を集めています アンケートにご協力ください

佐久市教育委員会では、文化芸術活動の振興を図るため、下記の方法により、市内で行われている文化芸術活動について、アンケートを実施します。

市内で文化芸術活動を行っている皆さんのご協力をお願いします。

1 対象者：市内で文化芸術活動を行うすべての団体および市民。

2 配布方法：市ホームページからダウンロードしていただくか、公民館各地区館または文化振興課で配布します。

3 回答方法：①持参（野沢会館内文化振興課または公民館各地区館）

②Eメール（bunkasetsu@city.saku.nagano.jp）

③ファックス（ファックス番号64-6132）

④郵送（宛先は下記問合せ先）

4 募集期間：8月1日（木）～9月30日（月）

※持参いただく場合、およびお問い合わせは平日の8時30分～17時15分までをお願いします。

■お問い合わせ 文化振興課 ☎62-0664
〒385-0043 佐久市取出町183 野沢会館内

シリーズ 公園紹介

「泉公園」

自然に恵まれた浅科の矢嶋千駄ヶ池隣にある泉公園には、古くから清らかな水が湧き出す泉があり、地元では大泉と呼ばれ親しまれています。

平成14年に身近な水辺調査再生事業により整備したこの公園は、豊かな水辺の環境を保全しつつ自然を大切に、水辺に親しんでいただくための施設で、園内には緑の木々や池、小川、遊歩道などがあり、景観に配慮した公園となっています。地元の園児が遠足に利用したり、お年寄りが集うなど地域の憩いと交流の場として多くの皆さんにご利用いただいています。

ご家族や友人で、小川のせせらぎを聞きながら園内をゆっくり散策するなど、静かな雰囲気を楽しんでみませんか。

所在地：佐久市矢嶋399-3

駐車場：5台

主な施設：四阿、池



公園の管理はアダプトシステム事業により地元の矢嶋泉公園愛好会の皆さんが行っています。

公園の紹介は、市ホームページからもご覧になれます。

URL：<http://www.city.saku.nagano.jp/>（ホーム＞まちづくり＞公園・緑地＞公園ガイド）

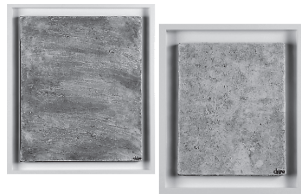
市内公園の見どころや季節の花等の情報提供をいただく公園モニターを募集しています。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424

川村吾蔵記念館 手で触れる美術展 — Touch by hand, See by heart —

美術館に展示される作品は
通常目で見て鑑賞するものがほとんどですが、
触れてみたいと思ったことはありませんか？

この展覧会では作品を直に触っていただき、
目だけでなく手でも作品を鑑賞していただけます。
目を閉じて触ってみてもいいかもしれません。
見るだけではわからない
作品を形成する素材の特徴や、
作者が制作した痕跡を
感じてみてください。



入場無料

※常設展示室の観覧
には入館料が
必要です。

日 時 **8月10日(土)～8月24日(土)**

会 場 川村吾蔵記念館多目的室

観覧料 (常設展示室)

一般300円、高・大200円、小・中100円
(20名様以上は団体割引あり)

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 期間中は20日(火)のみ

関連イベント「わくわくワークショップ」

日 時 **8月18日(日) 午後1時～**

会 場 川村吾蔵記念館

どなたでも参加することができるワークショップで
す。目をつぶって手や指先の感覚だけを頼りに、作品
を作ります。できあがった作品はお持ち帰りいただけ
ます。

川村吾蔵生誕記念日 無料開放

期 間 **8月17日(土)～8月18日(日)**

開館時間 **午前9時～午後5時**

川村吾蔵は、1884(明治17)年8月17日にこの世に生を受けました。この
8月17日を記念し、川村吾蔵作品が無料で観覧できます。この機会に川村吾
蔵の遺した彫刻の数々をどうぞご覧ください。



■お問い合わせ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353 (毎週火曜日休館)

初心者のためのステンドグラス

ステンドグラスの作品を作ってみませんか。

初心者の方でも楽しく色とりどりのガラスを使った鏡や写真立てが作れます。

日 時 8月25日(日) 午後1時～午後4時

場 所 川村吾蔵記念館 多目的室

講 師 臼田高校デザイン科 中野 稔 先生

対 象 大学生以上 15名

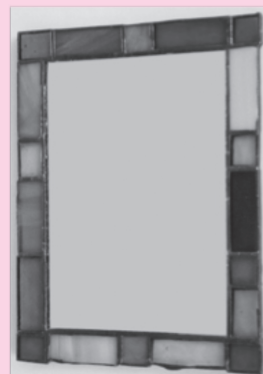
参 加 費 300円(展示室観覧料を含みます)

持 ち 物 タオル

展 示 川村吾蔵記念館 8月26日(月)～9月1日(日)

作品は、展示したのち返却します

応 募 8月23日(金)まで(定員になり次第締め切ります)



■お申し込み・お問い合わせ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353 (直通) (毎週火曜日休館)

昆虫体験学習館からのお知らせ

夏休みの工作に「昆虫」を作ろう！



- 名 称：体験プログラム「ネイチャークラフト」「ペットボトルクラフト」
- 会 場：平尾山公園・パラダ 昆虫体験学習館
- 開催期間：ネイチャークラフト：随時（受付時間：9:30～17:00）
 ペットボトルクラフト：最終日をのぞき毎週日曜日
 （4日、11日、18日、25日、1日3回10:30、13:00、15:00、北村昂（のぼる）先生が指導します。）
- 料 金：ネイチャークラフト：¥700（1作品） ペットボトルクラフト：¥1000（1作品）
 別途入館料が必要です：大人200円、子供100円 ※子供は4歳以上中学生まで。

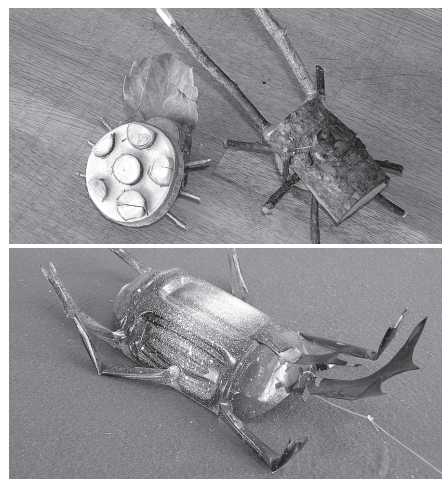
■内 容：

夏休みは昆虫の季節です！昆虫体験学習館では、昆虫と自然にふれあうさまざまな体験プログラムを用意しておりますが、この夏は自分だけの「オリジナル昆虫」を作ってみませんか？

「ネイチャークラフト」は、木の枝や木の実、押し葉やドライフラワーなどの自然素材を使ってもものづくりに挑戦するプログラムです。カッコいいクワガタムシや、かわいいテントウムシなど、何を作るかはあなた次第。自分だけのオリジナル昆虫作品を作ってください。

もうひとつ、「ペットボトルクラフト」もオススメです。どこにでもあるペットボトルを使って楽しい工作！オドロキの作品が作れます。ペットボトルクラフト名人の北村昂（のぼる）先生が、親切に指導してくれますので、未経験者でも素敵な作品が作れます。

どちらのプログラムも予約不要、いろいろな材料や、道具一式すべて準備してありますので、手ぶらで来て大丈夫。今年の夏の思い出は、自分で作ってみよう！夏休みの工作にもピッタリ！



「パラダ」でおもいっきり遊ぼう！

■キッズランド・スカイトランポリン

1 「キッズランド」

7月20日(土)～9月1日(日)、および10月20日までの土日祝日

内容：ふわふわ遊具、ソリ広場、ストライダーコース

料金：大人無料、小学生以下600円（2歳以下無料）

当日に限り何回でも出入りできます。

ソリレンタル500円

2 キッズランド内に「ストライダー」専用コース新設！

内容：「足で地面を蹴って進む、全く新しいバイク」。

誰でも直感的に操作でき、自然とバランス感覚を向上する乗物として大人気！レンタルもご用意しています。

3 スカイトランポリン（所要時間3分）

内容：逆バンジーのスリルを体験。

料金：1回 1,000円

※3歳以上75歳までで体重が12kg～90kgの方

4 シャカシャカ発掘広場 **NEW!!**

内容：砂を流れる水にさらしながら宝石や、化石を探し出す採掘体験アトラクション！

5 キッズボート **NEW!!**

内容：小さな手こぎボートを操縦して水上を自由に走り回ろう！ハンドルの回し方で、前後左右・回転など、いろいろな操作ができます。

■サマーリフト・スーパースライダー

1 「サマーリフト」(第8リフト)

7月20日(土)～9月1日(日)、および10月27日までの土日祝日

内容：ゲレンデの花々を眺めながら、空中散歩が楽しめる。リフト降り場から「竜神池」やビオトープガーデンが広がり、水辺で涼むこともできます。

料金：片道券 大人350円 小学生以下250円

往復券 大人650円 小学生以下450円

団体割引 20名様以上 2割引

2 「スーパースライダー」

7月20日(土)～9月1日(日)、および10月27日までの土日祝日

内容：全長420m高低差73mのハケ岳を眺めながら佐久平に向かって一気に滑り降ります。

料金：片道券 大人350円 小学生以下250円

往復券 大人650円 小学生以下450円

団体割引 20名様以上 2割引（リフトと共通券）

3 「展望リフト」(第6リフト)

7月20日(土)～8月31日(土)運行

内容：スキー場山頂までのぼるリフト。浅間山、北アルプス、ハケ岳が一望できます。リフト終点から平尾山山頂（浅間神社）までは15分程度。

料金：片道券 大人350円 小学生以下250円

往復券 大人650円 小学生以下450円

団体割引 20名様以上 2割引

■お問い合わせ

◇佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」昆虫体験学習館

〒385-0003 佐久市下平尾2681 ☎67-8100/FAX68-1555

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

佐久市子ども未来館

8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~
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)	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)
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		

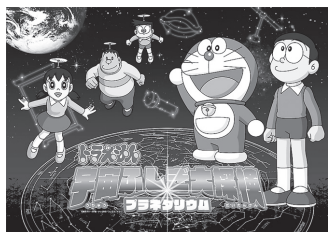
(両番組とも夏の星座紹介とあわせて、約45分間)

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

ドラえもんのお
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

プラネタリウム特別投映番組 真夏の夜のジャズコンサート

ジャズの生演奏を聴きながら、満天の星空をお
楽しみください。

日 時 8月10日(土) 18:30~19:30
(受付:18時~18時25分まで)

会 場 プラネタリウム

料 金 大人560円

子ども(4歳以上中学生まで)280円
※事前申込制/託児もあります。

ハローアニマル動物ふれあい出前教室

日 時: 8月5日(月)
①10:00~②16:30~

会 場: 佐久市子ども未来館内

内 容: 動物の正しい扱い方、飼い方を学ぶこと
ができ、実際にふれあいもできます。

料 金: 入館料のみ



夏の特別企画展

「恐竜ラボ」~恐竜から鳥類への進化~



©中央宣伝企画株式会社

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。
「さわって学んで、恐竜ラ
ボを体験しよう！」

期 間 9月1日(日)まで

料 金 入館料のみ

関連イベント

「化石レプリカづくり」

期 間 8月2日~4日

※3日は群馬県立自然史博物館「出前教室」開催

会 場 科学体験工房 料 金 入館料のみ

講演会「恐竜はトリになった！」

日 時 8月7日(水)

①10:00~

②14:00~

講 師 群馬県立自然史博物館学芸員
高桑祐司氏

巡回パネル展

「わたしたちのかけがえない海~はじめての海の科学~」

期 間 9月1日(日)

会 場 佐久市子ども未来館内

内 容 深海に生きる多様な生物や海洋研究の先
端技術など分かりやすく紹介します。

料 金 入館料のみ

夏休み毎日が実験教室

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。

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。



◆ 利 用 案 内 ◆

開館時間: 午前9時30分から午後6時まで
(9月からは午後5時まで)

休 館 日: 毎週木曜日(8月は無休です)

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

佐久情報センターからのお知らせ

予告!

情報センター IT 部

※シニア層の方が対象です

**初回 20名
部員募集中!**

ご自分のパソコンを使って趣味やセカンドライフを、
充実してみませんか?

日程(初回): 9月18日(水)
10:00 ~ 12:00

みんなで楽しく行うクラブ活動の様なパソコン講座です。

費用: 2,000 円 / 月

9月発足に向けて、部員を募集中です。

デジタル写真を使って作品作り、時候のお便りや文書の作成、等々。
3ヶ月に一度、発表会を行います!

開催日程、参加費等、詳しくはお問い合わせください。



信州クールシェア スポット

真夏の暑い時間帯に
涼しく快適にお過ごし下さい

- 冷たい麦茶サービス
- 最新タブレット・
デスクトップパソコンを
ご利用いただけます
- 公衆無線 LAN を完備!
ビジネス利用も可能です
- 対象エリアは飲食可能です

期間: 9月30日まで

講座紹介

のんびり 初心者コース

パソコン超初心者講座!
とにかくゆっくり教えます

- 講座内容(全6回)
電源の入れ方
マウス・ウィンドウ操作
文字入力など

日程(初回): 8月21日(水)
13:30 ~ 15:30

費用: 3,000 円



アラカルトセミナー

パソコン講座で教えられない
でも! 知っていると便利

- 名刺作成講座
趣味や自己紹介の名刺作り

日程: 8月7日(水)
13:30 ~ 15:30

費用: 1,000 円



- デジカメ講座
写真をパソコンで加工!
キレイに出来たら大判印刷も

日程: 8月21日(水)
10:00 ~ 12:00

費用: 1,000 円 (印刷費は別途)



イベント情報

デジタルアート

ペイントで作るデジタルアート
小・中学生対象(8月/全4回)

日程(初回): 8月3日(土)
10:00 ~ 12:00

費用: 無料



ライントレース

自分で組み立て・プログラミング
してロボットを走らせよう!

中学生以上対象

日程: 8月18日(日)



高校野球 パブリック ビューイング

12面マルチビジョンで
甲子園球児を応援しよう!

日程: HP、館内に掲示します
9:00 ~ 18:00

費用: 無料



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・講座 / イベントの詳細な日程などは、
お電話もしくは、ホームページをご覧ください

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



佐久ケーブルテレビ

SAKU CABLE TELEVISION

● 8月の主な放送予定

地デジ **12ch**

8月2日(金)	13:30	生中継 第9回佐久市子ども議会
8月4日(日)	19:00	野沢北高校吹奏楽班 第97回定期演奏会
8月5日(月)	19:00	平成25年度地区市政懇談会「野沢地区」
8月6日(火)	19:00	平成25年度地区市政懇談会「浅間地区」
8月7日(水)	19:00	平成25年度地区市政懇談会「中込地区」
8月8日(木)	19:00	平成25年度地区市政懇談会「東地区」
8月9日(金)	19:00	平成25年度地区市政懇談会「望月地区」
8月11日(日)	19:00	第9回佐久市民ゴルフ大会 ※サニーカントリークラブハヶ岳コース 第1ホールで参加者のフォームを収録
8月12日(月)	19:00	平成25年度地区市政懇談会「浅科地区」
8月13日(火)	19:00	平成25年度地区市政懇談会「臼田地区」
8月18日(日)	19:00	第35回岩村田高校吹奏楽班 定期演奏会
8月25日(日)	19:00	第58回健康ネットワーク21講演会 演題：アレルギー性鼻炎 講師：浅間総合病院 耳鼻咽喉科医長 細川 晃先生

● 8月のおすすめ番組

「佐久のうまいもん巡り」

市内の隠れた味処、話題のグルメをご紹介します！
放送時間：月・水・金 7:30～
火・木 8:00～、11:30～、17:30～他



市内のニュースを紹介する月～金 18:30からの
Saku City News 佐久シティニュース 絶賛放送中！



「こんにちは赤ちゃん」

～うまれてきてくれた赤ちゃんへ～

親御さんからのメッセージを記録します。
放送時間：土・日 9:30～、17:30～他

随時、番組に出演してくれる3才以下のお子さんのいるご家族を募集中です。今の大切な気持ちを残しておきませんか？

※放送後には番組を収めた記念DVDをプレゼントいたします。

■お問い合わせ

佐久ケーブルテレビ株式会社 ☎63-4500 FAX63-4550 Eメール info@sakunet.jp
Twitterで最新の番組情報を配信中です。@sakucatvにフォローお待ちしております。

スポーツ大会参加者募集

●第26回佐久市望月強歩大会

参加資格 小学生以上で体力に自信のある方

日時 9月8日(日) 午前8時

望月総合体育館スタート

コース1 大木折返し (24km)

コース2 抜井折返し (14km)

コース3 初心者向け (5km)

募集定員 300名

参加費 500円

申込み 8月23日(金)までに所定の申込書に参加料を添えて望月総合体育館・佐久総合体育館・臼田運動公園・浅科多目的屋内運動場までお申し込みください。

問合せ 望月総合体育館 ☎53-6060

●第9回佐久市寿ゲートボール大会

参加資格 市内在住で昭和28年4月1日以前に生まれた人で編成した、区単位のチーム

期日 9月25日(水) 予備日26日(木)

会場 駒場公園多目的広場

参加費 無料

受付 8月1日(木)～8月30日(金)

問合せ 体育課(佐久市総合体育館内) ☎62-2020

スポーツ教室参加者募集

参加書を添えて体育課までお申し込みください。

●硬式テニス教室

日時 9月12日～11月14日の木曜日(計10回)

午後7時～9時

会場 浅科多目的屋内運動場

定員 20人

講師 体協テニス部

参加費 2,500円

●コーディネーション教室

(対象者：小学生全学年)

日時 8月31日(土) 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。

●インラインローラースケート教室

(対象者：小中学生)

日時 8月25日～9月22日 毎週日曜日(計5回)

午前9時30分～11時30分

会場 美笹ローラースケート場

定員 40人

参加費 800円

講師 NPO法人

全佐久スピードスケートクラブ指導者

その他 靴とヘルメットは無料で貸し出します。

中央隣保館
地域交流事業

こころの健康管理講演会

日時 9月8日(日) 午後1時30分～3時30分

会場 中央隣保館

演題 「自分を生ききる」
～ありがとうをいっぱい～

講師 山下力生 先生 **参加費** 無料

■お問い合わせ 中央隣保館 ☎62-0991

『スポーツ交流大会』 参加者募集

長野県長寿社会開発センター佐久支部では、佐久支部管内の高齢者を対象に、マレットゴルフを通して、生きがい・健康づくりへの意識を高めることを目的としてスポーツ交流大会を開催します。

1 **日 時** 9月10日(火) 開会式8時30分から ※予備日 9月30日(月)

2 **種 目** マレットゴルフ

3 **参加資格** 佐久地区の高齢者(概ね60歳以上)

4 **会 場** 佐久総合運動公園 マレットゴルフ場 (佐久市平賀3011)

5 **参加募集** 7月22日(月)から8月22日(木)

6 **定 員** 150名(1組4名を限度)

※参加料無料

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※参加希望者は、下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 佐久合同庁舎 佐久保健福祉事務所福祉課内
長寿社会開発センター佐久支部事務所
☎63-3141 FAX63-3110

市営住宅入居者募集

■お問い合わせ 長野県住宅供給公社
佐久管理センター ☎78-5410

■**花園団地**（岩村田：募集2戸）
建設年度 平成7年度
構造等 中層耐火構造3DK
家賃 19,900円～29,700円

■**望月団地**（望月：募集1戸）
建設年度 平成7年度
構造等 中層耐火構造3DK
家賃 21,000円～31,300円

■**一本柳団地**（岩村田：募集2戸）
建設年度 平成25年度
構造等 低層耐火構造1LDK
家賃 18,500円～27,500円

■**一本柳団地**（岩村田：募集10戸）
建設年度 平成25年度
構造等 低層耐火構造2DK
家賃 18,500円～27,500円

■**大西団地（特公賃）**（春日：募集1戸）
建設年度 平成11年度
構造等 木造平屋3DK
家賃 30,000円

受付期間 8月1日（木）～8月8日（木）

抽選会 8月21日（水）

入居指定日 9月1日（日）

資 格 次の条件をすべて満たす方

- ①同居親族があること（花園団地 望月団地は3人以上の世帯であること。）
- ②収入が「佐久市営住宅条例」に定める金額を超えていないこと。
- ③住宅に困窮していることが明らかであること。
- ④佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。
- ⑤市税等の滞納がないこと。
- ⑥入居指定日に入居可能であること。
- ⑦入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。

※入居が決定した場合は、連帯保証人（資格要件があります）2人が必要となります。

家賃は一般階層世帯月額家賃を表示しています。

申込方法

市営住宅入居申込書に市の指定する書類を添えて、平日の午前9時から午後5時までの間に、佐久市合同 庁舎4階長野県住宅供給公社佐久管理センターへお申し込みください。

選考方法

申込者が募集戸数を超えるときは、公開抽選の方法により入居者を決定します。

【随時募集団地】 ■竹原団地 ■宮川団地 ■御馬寄団地
■並木団地 ■大塚団地 ■下越団地（特公賃）

秋期 果樹栽培アシスタント講習 受講生募集

佐久市営農支援センターでは、農作業の労力確保に困っている市内果樹農家を支援するため、農業のお手伝いをしたい方、専門的な知識等について学んでみたいと考えている方等を対象に、農作業の手伝いに必要な専門的技術等について、習得していただくための講習会を下記のとおり開催します。関心のある方は、下記のとおりお申し込みください。

期 間 9月～11月 4回程度開催
会 場 市内農家ほ場、生涯学習センター（野沢会館）等
内 容 主にリンゴ 葉摘み・玉まわし等について
座学：作業項目毎に90分程度 実技：各作業2時間程度
定 員 10人程度
受講料 無料
申込期限 8月19日（月）まで

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



平成25年度

機織^{はたおり}体験講座（後期分）受講者募集!!

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

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

☆日	時	毎月第1・3金曜日 午後1時30分～4時30分	
		9月6日（金）・9月20日（金）・10月4日（金）	
		10月18日（金）・11月1日（金）・11月15日（金）	
☆場	所	望月歴史民俗資料館	☆参加費 各回500円（入館料を含む）
☆定	員	各回15名（定員になり次第締切り）	☆申込締切 8月14日（水）まで
☆講	師	望月多恵子 先生	☆内 容 裂き織による作品づくり体験

■お申し込み・お問い合わせ 望月歴史民俗資料館 ☎54-2112

インターンシップ参加学生の募集

市では、学生に対し在学中に就業体験の機会を提供することにより、職業選択能力および就業意識の向上を図るとともに、事業所のPRの機会や将来の技術者の確保・育成の場として、インターンシップ事業を推進しています。

この度、参加学生を募集しますので、下記および市ホームページをご覧のうえお申し込みください。

※受入事業所および申請様式など詳細につきましては、（佐久市ホーム→産業・観光→商工業）よりご覧ください。

- 【対象】 大学・短期大学・専修学校の在学生（高校生は対象外です）
- 【職種】 製造業/印刷業/酒造業/物流業/測量・土木設計/小売業など
- 【期間】 5日間（相談可）
- 【申込】 教育機関を通してお申し込みください

■お問い合わせ 商工振興課 ☎62-3265

「佐久市農産物加工品研究開発事業」の委託事業者募集のお知らせ

市では、市内の農産物の消費拡大と、地域の特産品の開発を目的に、地元の農作物を使った、新たな加工品の開発研究・開発の委託業務を請け負っていただける農業者・企業・学校等団体を探しております。

なお公募についての要件は次のとおりです

- 1：事業名 佐久市農産物加工品研究開発事業
- 2：対象 市内の農業者、加工業者、学校等
- 3：募集期間 8月1日～10月31日
- 4：委託業務内容
上記の目標を達成するため、佐久市内産の農産物等を活用した特産物の研究・開発の実施。
- 5：委託料金 1件約50,000円（※事業内容等により増減があります。）
- 6：募集件数 3件程度（※上限に達し次第、募集を締め切らせていただくことがあります。）



農産物等の加工を考えていらっしゃる方は、お問い合わせ先までご連絡ください。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203 FAX62-2269

第2回 『河川生き物講習会』 参加者募集!

川にはどんな生き物がいるんだろう?

目で見て、触れて、生き物たちの姿や形、さらに虫たちと川の水質との関わりについて学習します。

- 【期 日】 8月17日(土) 午前10時から正午まで
- 【概 要】 河川の生き物を捕獲・観察し、生物や河川などについて学習するものです。
- 【参加資格】 一般の方、子どもとその保護者
(佐久地域11市町村に居住している方に限ります)
- 【募集定員】 50名(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- 【参加費用】 無料
- 【集合場所】 鳴瀬 佐久橋河川敷(千曲川スポーツ交流広場)
- 【持 ち 物】 濡れてもよい服装と靴、飲み物、虫取り網やザルなどの捕獲道具
- 【そ の 他】 小雨決行(中止の場合は個別に連絡します)
- 【募集期限】 8月9日(金)まで



■お申し込み・お問い合わせ

「信濃川を守る協議会 佐久ブロック」事務局(環境政策課内) ☎62-2917(直通)

第26回佐久高原コスモスまつり 出店募集

佐久高原コスモスまつりが9月14日(土)~22日(日)内山地区で開催されます。期間中イベントに出店して頂ける方を、下記のとおり募集します。

記

- ◆期間・場所 9月14日(土)~22日(日) コスモス広場(国道254号コスモス街道沿い)
- ◆出店資格 佐久高原コスモスまつりの趣旨に賛同し、佐久商工会議所または佐久市観光協会、佐久市物産振興会、市内商工会、各商店会のいずれかに加入しており、主催者が適当と認めたもの
- ◆出店料 2万円(電気料金を含む) ※土・日・祝のみの出店の場合は1万円
- ◆出店スペース 1店あたり間口3間・奥行2間のテントスペースとする

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

弁護士による 「民事介入暴力無料相談」

日時 9月5日(木) 午後1時~4時

場所 佐久市役所
7階 701会議室



■お問い合わせ

〒380-8510 長野市大字南長野字幅下692-2
☎026-235-2140 FAX026-233-3741

ポスター・標語の募集

内容 暴力団を許さない、暴力団排除意識を県民に訴えるもの

応募資格 県内在住の人

応募期限 9月2日(月) 当日消印有効

応募方法 ◎ポスター: B3版の画用紙1枚につき1作品(裏に氏名明記)

◎標語: はがき、封書、ファックス等で何点でも可

(公財) 長野県暴力追放県民センター
Eメール boutsui@mx2.avis.ne.jp

●終戦当時、引揚者の方々からお預りした通貨・証券等を返還しています。

問合せ 財務省名古屋税関
監視部監視通関部門
☎052-654-4060
〒455-8535
名古屋市港区入船2丁目
3番12号

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてこられた方々が税関などに預けられた通貨や証券等をお返ししておりますが、今なお、引き取り手がなく保管されたままになっているものが多数あります。

返還請求・お問い合わせは、ご本人はもとよりご家族の方でも構いません。お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせください。

返還している通貨・証券等

- ・上陸地の税関または海運局に預けられた通貨・証券等
- ・帰国前に在外公館や日本人自治会等に預けられた通貨・証券等のうち、その後日本に返還されたもの

通貨：旧日本銀行券、旧日本軍軍票等

証券等：支那事变割引国庫債券、大東亜戦争割引国庫債券等

●コスモフェスタ 2013秋

問合せ (一財)佐久市文化事業団
(佐久市コスモホール内)
☎82-3962

◆ステージ

プロの演奏家と市民の皆さんが創り出すステージパフォーマンス



日 時 10月27日(日)開演午後 1 時
入場料 無料 (要入場整理券)

入場整理券は 8 月28日(火)から下記プレイガイドでお求めください。

◆ロビー

佐久のアート展
佐久市ゆかりのアーティストによる木彫、日本画、陶芸などの作品を展示



日 時 10月22日(火)～27日(日)
開館時間 午前 9 時～午後 5 時
プレイガイド

佐久市コスモホール、交流文化館浅科、野沢会館、市役所観光交流推進課、臼田・浅科・望月各支所経済建設係、西澤書店、平安堂佐久インターウェブ店、プラザ佐久、メディコケイジン㈱、ヒオキ楽器佐久平店、スーパーえちごや

●チャイルドライン設立準備講演会

問合せ 子育て支援課
☎62-3149

子どもたちの声に耳を傾け、「発することば」の奥にある「気持ち」を聴き、「心の解放・心の居場所づくり」をするのがチャイルドラインです。チャイルドラインとはどういうものか。なぜ必要なのか。関心のある市民の皆さん、お気軽にご参加ください。

日時 8月31日(土)午後 1 時～3 時

会場 佐久勤労者福祉センター
2階 第5会議室

演題 「子どもの心によりそう
～今なぜ

チャイルドラインか～」

講師 認定NPO法人
チャイルドライン
支援センター 前代表理事
清川 輝基 氏

参加費 無料 (事前申込不要)

ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄附】

▼「ふるさとのおせせらぎが聞こえますか」に10,000円

井出尚子様 (大沢)

▼「ふるさとのおやじおふくろ達者かい」に20,000円

井出直子様 (東京都)

【一般寄附】

市へ

▼現金 2,000円

佐久の鯉太郎 Z 様

▼現金 1,000,000円

茂木儀雄様 (前山)

障害者支援施設 臼田学園へ

▼手作りパン 200個

臼田町商工会女性部様 (臼田)

▼ラーメン 76食

臼田町飲食業組合様 (臼田)

中込第二保育園へ

▼雑巾 50枚

仁科信子様 (前山)

青沼保育園へ

▼玉葱 35kg

新海喜久雄様 (入沢)

東保育園へ

▼お手玉 100個

中嶋久江様 (高坂)

●特別障害者手当等を受給している皆さまへ 「現況届」「所得状況届」手続きについて

問合せ 福祉課福祉係
☎62-3147 (直通)
または 各支所
高齢者児童福祉係

下記手当を受給している皆さんは、「現況届」「所得状況届」の手続きを指定期間内に行ってください。

なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。

詳細については8月上旬に通知をお送りいたしますので、ご確認ください。

対象となる手当

特別障害者手当・経過福祉手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当

手続き期間 8月12日(月)～
9月10日(火)

●特別障害者手当 障害児福祉手当の振込について

問合せ 福祉課☎62-3147

* 8月9日に

指定口座へ振り込みます*

5月から7月までの手当を、指定口座に振り込みますのでご確認ください。

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

◎施設へ入所したとき

◎死亡したとき

◎住所を変更したとき

◎障害の程度が軽減したとき

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

◎障害児福祉手当の受給者であって、児童福祉施設等に入所した

とき(短期入所含む)

☆特別障害者手当

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

手当額は月額26,260円です。

☆障害児福祉手当

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

手当額は月額14,280円です。

●8月の施設見学参加者募集

申込・問合せ 広報広聴課
☎62-3075

8月はCコースです。ぜひご参加ください。

日時 8月30日(金)午前8時45分までに市役所市民ホール集合、午後3時40分終了予定

定員 32人(申込順)

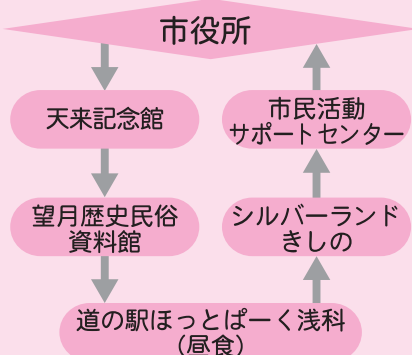
※10人未満のときは、中止する場合もあります。

参加費 無料

その他 昼食は各自持参、または道の駅ほっとぱーく浅科で各自注文。

■市内施設見学特別コース

20人以上の団体で、市内施設見学の希望がありましたら、皆さんのご希望を取り入れて特別コースも実施します。詳しくは、広報広聴課へお問い合わせください。



●10月訓練生募集について

問合せ 長野県佐久技術専門校
☎62-0549
または ハローワーク佐久
☎62-8609

長野県佐久技術専門校では10月からの訓練生を募集しています。

◇短期課程(10月～平成26年3月)

募集コース 機械CAD加工コース

授業料等 無料、ただし在職者は授業料有料(教科書代等は実費)

資格 学歴不問(「ものづくり」関係の企業に就職を希望する方)

募集人員 10名

募集期間 8月14日(火)～9月4日(火)

入校選 9月11日(火)8時30分受付

●県営住宅9月統一募集

問合せ 長野住宅供給公社
佐久管理センター
〒385-8533
佐久市跡部65-1
佐久合同庁舎4F
☎78-5410
FAX78-5413

佐久市、小諸市、佐久穂町、御代田町にある県営住宅入居者の募集を下記のとおり行います。

募集期間 8月26日(月)～9月4日(火)までの10日間

(募集期間内の土、日曜日にも受け付けします。)

午前9時～午後5時

受付場所 長野県佐久合同庁舎4F

長野県住宅供給公社
佐久管理センター

その他 募集の詳細については8月下旬に、長野県住宅供給公社佐久管理センターへ直接または長野県のホームページでご確認ください。

●平成25年度 経済産業省主唱
8月は電気使用安全月間です。

問合せ 一般財団法人
中部電気保安協会
佐久営業所
☎68-5286

○電気はムダなく安全に使いましょ
う
○自家用設備の電気事故は日頃の
巡視点検で防ぎましょ
○突然やってくる自然災害にそな
え、日頃から電気の安全に努め
ましょ
まかせて安心 電気の保安

●放送大学
平成25年10月入学生募集中

資料請求（無料）・問合せ
放送大学長野学習センター
〒392-0004
長野県諏訪市諏訪1-6-1
スプラザビル4階
☎0266-58-2332
FAX0266-57-1135
(月曜日・祝日休み)
ホームページアドレス
<http://www.ouj.ac.jp>

放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネット等を利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事のスキルアップをしたい、など、様々な目的で、幅広い世代、職業の人が学んでいます。

ただいま平成25年10月入学生を募集しています。詳しい資料を無

料で送付いたしますので、お気軽
にお問い合わせください。

募集学生の種類

ー教養学部ー

科目履修生（6ヶ月在学し、希
望する科目を履修）
選科履修生（1年間在学し、希
望する科目を履修）
全科履修生（4年以上在学し、
卒業を目指す）

ー大学院ー

修士科目生（6ヶ月在学し、希
望する科目を履修）
修士選科生（1年間在学し、希
望する科目を履修）

出願期間

8月31日(木)まで
(インターネットでも受付がで
きます)

●平成25年度戦没者遺児による
慰霊友好親善事業の実施について

問合せ (一財)日本遺族会事務局
☎03-3261-5521
申込み 長野県遺族会
☎026-228-0334

(一財)日本遺族会は、「戦没者遺
児による慰霊友好親善事業」の参
加者を募集しています。同事業は、
厚生労働省から補助を受け実施し
ており、先の大戦で父等を亡くし
た戦没者の遺児を対象として、父
等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊
追悼を行うとともに、同地域の住
民と友好親善を図ることを目的と
しています。

参加費 9万円

日程等の詳細は上記までお問い
合わせください。

●児童扶養手当を受給している皆さ
んへ

「現況届」の手続きについて

問合せ 子育て支援課
☎62-3149 (直通)
または 各支所
高齢者児童福祉係

児童扶養手当の受給資格者の皆
さんは、「現況届」の手続きを8
月の指定期間内に行ってください。

なお、この手続きを行わないと
8月以降の手当の支給が受けられ
なくなる場合があります。

手続き期間 8月1日(木)～

8月30日(金)

◎児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、父また
は母と生計を同じくしていない児
童を養育しているひとり親家庭等
の生活の安定と自立を助け、児童
の福祉の増進を図ることを目的と
して支給されます。(所得制限が
あります)

◆手当を受けることができる方

手当を受けることができる人は、
児童(18歳まで)を養育している
父、母や、父、母にかわってその
児童と同居し、養育している人で
す。

なお、児童が18歳に達した場合
で、心身に中程度以上の障がい
を有する場合は、20歳未満まで手
当が受けられます。

いずれの場合も国籍は問いませ
ん。

広告欄

**LPG
石油
住宅設備**
平成20年度 経済産業省
原子力安全・保安院長賞受賞

やっぱりガスだね!
地球と人にやさしい
環境づくりに
貢献します。

千曲バスグループ
千曲通商(株)

〒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

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

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**

●音楽を楽しむセミナー

申込み・問合せ

佐久市障害者自立生活支援センター
(野沢会館内)

☎64-0212 FAX64-0213

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

対象者 障がいのある方

日時 8月8日(木)

午後1時30分～3時

場所 野沢会館 音楽室1号

定員 20名(先着順)

参加費 無料

●陶芸教室Ⅱ

申込み・問合せ

佐久市障害者自立生活支援センター
(野沢会館内)

☎64-0212 FAX64-0213

粘土を使って作品を作ってみませんか。湯呑を作るもよし、花瓶をつくるもよし、作品の形はあなたが決めます。全2回で作品を仕上げます。

対象者 障がいのある方

日時 8月22日(木)・9月19日(木)

(全2回)

午後1時30分～3時30分

場所 野沢会館 創作室

内容 粘土の整形・色付け・釉薬掛け

定員 15名(先着順)

持ち物 エプロンなど

(汚れて良い服装)

参加費 粘土代として500円

●アクセサリ作り講座

申込み・問合せ

佐久市障害者自立生活支援センター
(野沢会館内)

☎64-0212 FAX64-0213

可愛らしいアクセサリを作ってみませんか。指先訓練にもなり、ご家族へのプレゼントにもなります。

対象者 障がいのある方

日時 8月19日(月)

午後1時30分～3時30分

場所 野沢会館 102号室

定員 15名(先着順・定員になり次第締め切り)

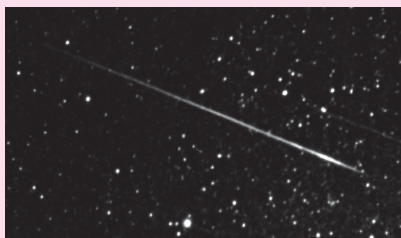
参加費 材料費として1,500円

●うすだスタードーム「ペルセウス座流星群観望会」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



毎年多くの流れ星が出ることで有名な「ペルセウス座流星群」。今年は月明かりの影響もなく好条件です。スタードームでは今年も、流星数が最も多い12日夜に観望会を開催し、肉眼による流星観望のほか、望遠鏡による夏の天体観望もお楽しみいただけます。予約は

不要です。多数の参加をお待ちしています。

日時 8月12日(月)午後9時～12時
(自由解散)

会場 「うすだスタードーム」

内容 流星群観望、星のお話「流星群の楽しみ方」大型望遠鏡
その他による夏の天体観望

参加料 無料(ただし入館料 大人500円/小中学生250円は必要です。)

●インターネット公売のお知らせ

問合せ 収税課

☎62-3043 (直通)

佐久市では、市税滞納処分により差押えた財産について、下記の日程で、ヤフー株式会社のインターネット公売システムを利用した公売を実施します。

参加申込期間

8月13日(火)午後1時～

8月27日(火)午後11時

入札期間

【動産】9月3日(火)午後1時～

9月5日(木)午後11時

物件の下見

参加申込期間内において受け付けますので、お問い合わせください。

参加方法

市のホームページまたはヤフー・ジャパンのインターネット公売サイトをご覧ください。

インターネットをご覧になれない方は、インターネットをえる方を代理人として入札できます。詳細については佐久市ホームページのインターネット公売ガイドラインをご覧ください。

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/>

広告欄

●結核や胸部疾患をなくすための運動 複十字シール運動にご協力をお願いします。

問合せ 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)

結核や肺がんなどの胸部疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるため、今年も8月1日より全国一斉に複十字シール運動が始まります。これまで、この運動にお寄せいただいた募金は、国内での検診車・検診機器等の購入、医療機関や検診センターの設備、結核予防のための研修会や講習会のほか、発展途上国への結核対策援助等に使用されています。



佐久市では、複十字シール運動期間中に市役所及び各支所の窓口に募金箱を設置し、また、各地区の保健指導員による結核予防の啓発活動と併せて募金の呼び掛けも行いますのでご協力をお願いいたします。

●献血のお知らせ

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3527 (直通)

輸血を必要とされている患者さんのために、より多くの血液が必要とされています。大勢の皆さんのご協力をよろしくお願いします。

会場 佐久浅間農業協同組合 本所
日時 8月22日(木)

午前9時30分～11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ございますので予めご了承ください。

持参していただく物

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

●「こころの相談日」8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 8月20日(水)午後1時～3時
(1日2件・予約優先)

会場 佐久市保健センター
費用 無料

対象者

「原因のはっきりしない気分の不調やからだの不調」「疲れているのに眠れない日が続く」「家族や知人から死にたいと打ち明けられた」など、「こころ」や「からだ」に関することでお悩みの佐久市民

相談対応者 保健師・精神保健福祉士

●緑の募金へのご協力、ありがとうございました。

問合せ 耕地林務課
☎62-3242 (直通)

平成25年度の「緑の募金」は、市民の皆さんのご協力により、3,623,173円の募金をいただきました。

市では、募金の配分金を、森林整備・公共施設の緑化・苗木の配布・青少年の環境学習などに活用し、身近な地域の緑化事業を推進していきます。

多くの市民の皆さんにご協力をいただき、ありがとうございました。

●普通救命講習会を開催します

問合せ
佐久消防署救急救助係
☎62-0119・FAX63-1194
メールアドレス:
saku.f@areasaku.or.jp

日時 9月8日(日)午前9時～12時
(受付は、午前8時40分～)

会場 佐久消防署3階講堂

内容 心肺蘇生法・AEDの取り扱い・止血法ほか

定員 50名(申込順)

持ち物 筆記用具、運動のできる服装

受講料 無料

申込受付

8月12日(日)～9月2日(日)

佐久消防署へ受講申込書を提出するか、FAX・郵送・Eメールで氏名(ふりがな)・住所・電話番号を記入し送付してください。

広告欄

お支払い中または完済された方でもお取引が5年以上の場合、ご相談を。

無駄なく無理なく完済するまで私たちがサポートします

司法書士法人 あい和リーガルフロンティア
あい 和 に さあ はやく かげしま ひろし
0120-182-388 認定司法書士 影嶋 広志
長野事務所/長野市南千歳1-3-3 アレックスビル3F TEL.026-269-8777 (長野県司法書士会会員登録番号690号)

- 払い過ぎ分を取り戻す
- 業者の催促を停止する
- 利息を引き下げる
- 支払いを一つにまとめる

佐久市 ●日帰り温泉「のぞみサンピア佐久」併設
●佐久南I.C.より車3分

住宅型有料老人ホーム
ウェルハウスのぞみサンピア
別館介護居室
入居一時金 なし 85室
月額利用料 133,000円～138,000円

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

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

住宅型有料老人ホーム 小諸市

ケアホームわだ
入居一時金 なし 37室
月額利用料 86,000円～89,000円
習字の方 103,000円～106,000円

全室特定施設入居者生活介護指定 介護型軽費老人ホーム
社会福祉法人のぞみ福祉会
ケアハウスのぞみ
入居一時金 なし 50室
月額利用料 97,490円～128,790円

※収入により無の補助金があります。
◎内訳/家賃・管理費・水道光熱費・食費◎別途/冬期暖房費10月～3月(わだ5,000円・ケアハウス6,000円/1人)※介護保険利用料別途◎入居できる方/要支援2～要介護5(わだ)・要介護1～要介護5(ケアハウス)の認定を受けている方◎全個室

広告欄

● 8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

◇夏休みおはなしの会スペシャル①

対象 乳幼児
日時 8月3日(土)午前10時～
会場 視聴覚室

◇夏休みおはなしの会スペシャル②

対象 子どもから大人
日時 8月3日(土)午前11時～
会場 視聴覚室

◇つくってあそぼう

対象 子どもから大人
日時 8月4日(日)午前10時～
会場 視聴覚室

◇語りのおもてなし

対象 子どもから大人
日時 8月24日(土)午後3時～
会場 高齢者幼児ルーム

◇おはなしの会

対象 乳幼児
日時 8月22日(木)午前10時30分～
会場 視聴覚室

◇「データベースでたどる明治・大正・昭和・平成」パネル写真展

期日 8月3日(土)～11日(日)
会場 新聞コーナー

◆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 8月17日(土)午後2時～
会場 えほんコーナー

◇星と宇宙のパネル写真展

期間 7月27日(土)～8月18日(日)
会場 館内

◆浅科図書館

◇図書館まつり

対象 子どもから大人
日時 8月4日(日)午後1時30分～
内容 おはなし会スペシャル等
会場 学習室

◇雑誌リサイクル市

日時 8月3日(土)・4日(日)
 午前9時30分～
 雑誌終了まで

◇おはなし会

対象 子どもから大人
日時 8月17日(土)午前11時～
会場 えほんのへや

◆望月図書館

◇一日図書館職員(中学生)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 8月17日(土)午後2時30分～
会場 読み聞かせ室

◇雑誌リサイクル市

日時 8月3日(土)・4日(日)
 午前9時30分～
 雑誌終了まで

◇会場 館内

☆サマータイム図書館の実施

中央図書館では、8月3日(土)から8月11日(日)までの間、開館時間を1時間早めて、朝8時30分から開館します。

朝の涼しい時間から図書館で、ゆっくりと読書をしませんか。
 みなさんのご利用をお待ちしています。

※ 8月の休館日

5日(月)・12日(月)・19日(月)・
 26日(月)・27日(火)

● 「平成25年度思春期精神保健相談」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

不登校、ひきこもり、勉強や仕事に集中できない、人の視線が気になる、人とのコミュニケーションがうまくいかないなど、不安や心配がある方は相談してみませんか。

場所 佐久保健福祉事務所
 (佐久合同庁舎 1階)

日時 毎月1回 午後1時30分～
 (下記までお問い合わせください)

相談担当者 児童精神科医師・保健師

その他

- ・事前予約制、料金無料です。
- ・相談内容等、秘密は厳守します。
- ・ご本人、ご家族、学校関係者なども相談できます。
- ・学校等に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。

● 「五郎兵衛記念館」を臨時休館します。

問合せ 文化振興課
 ☎62-0664 (直通)

五郎兵衛記念館は燻蒸消毒のため、下記の期間休館させていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

期間 8月19日(月)～8月26日(月)

広告欄

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

保険調剤処方せん受付



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



小諸市御影新田1585-3 TEL0267-26-6226 FAX0267-26-6227



佐久穂町高野町461-6 TEL0267-86-7337 FAX0267-86-7447

あさま薬局

小諸あさま薬局

ドライブスルー有り
 佐久穂もみの木薬局

広告欄

税金コーナー

税 目	市県民税 国民健康保険税	第 2 期 第 2 期
納期限	9 月 2 日	

保険料コーナー

介護保険料 後期高齢者医療保険料	第5期 第2期
納期限	9月2日

下水道コーナー

下水道使用料	8 月請求分
納期限	9 月 2 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!

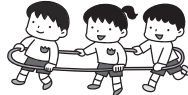
8月の子育てサロン / 全会場 9:30~11:30

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	27日(火)
■中佐都児童館	29日(木)
■岩村田児童館	23日(金)
■中込児童館	30日(金)
■東児童館	27日(火)
■泉児童館	21日(水)
■岸野児童館	26日(月)
■高瀬児童館	28日(水)
■佐久城山児童館	22日(木)
■望月児童館	23日(金)
■あさしな児童館	22日(木)
■臼田児童館	28日(水)
■青沼児童館	21日(水)
■あいとびあ臼田	1日(木)・5日(月)・6日(火)・9日(金)・12日(月)

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)



8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
2日・3日・5日・6日・7日・9日・10日・12日・13日・14日・
16日・17日・19日・20日・21日・23日・24日・26日・27日・28日・
30日・31日
- あさしな保育園内 / 午前9時~午後2時
2日・5日・7日・9日・12日・16日・19日・21日・23日・26日・
28日・30日
- 協和保育園内 / 午前9時~午後3時
1日・2日・5日・6日・7日・8日・9日・12日・13日・14日・
16日・19日・21日・22日・23日・26日・27日・28日・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)

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・R.D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 8月29日(木)
午後1時30分~3時30分
(受付は午後1時15分~1時30分)
会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
■予約・問合せ
健康づくり推進課 口腔歯科保健係
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782



相談コーナー

●行政相談

あいとびあ臼田 8月21日(水) 午後1時30分~午後4時
市役所501会議室 8月22日(木) 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 (月)~(金) 午前9時~午後4時 (祝日を除く)
相談員 子ども特別対策推進員
相談電話 ☎62-3149

■各児童館

日時 (月)~(金) 午後1時~午後4時
相談員 各児童館長

●教育相談

日時 (月)~(金) 午前8時30分~午後6時00分
相談場所 市役所7階703号室または相談者の希望場所
相談電話 ☎62-2918(直通)
相談員 スクールメンタルアドバイザー・就学指導専門員

●心の相談室 (心理教育相談)

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

地域集団健診

●地域集団健診

8月5日(月) 高瀬小学校体育館
8月6日(火) 東小学校体育館
8月7日(水) 佐久城山小学校体育館
8月8日(木) 泉小学校体育館
8月20日(火) 御鹿の郷地域ふれあいセンター
8月21日(水) 浅科保健センター
8月22日(木) 浅科保健センター
8月25日(日) 望月総合支援センター
8月29日(木) 浅科保健センター
8月30日(金) 浅科保健センター

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)

●子宮頸がん集団検診

8月2日(金) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
8月5日(月) 浅科保健センター

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



Data File

人口

総数	100,129人	(-1人)
男	48,950人	(+2人)
女	51,179人	(-3人)
世帯数	39,626世帯	(+49世帯)
(7月1日現在)		(増減は前月比)

救急・火災・交通事故件数

	6月の月間件数	平成25年1～6月の累計
人身事故	28件	221件
死亡	1人	3人
負傷	33人	277人
救急	273件	1,856件
火災	3件	37件

暮らしと

健康メモ

休日・夜間窓口

取扱サービス 戸籍・住民票・印鑑証明書の交付・印鑑登録、市税に係る証明、市税の納税

■休日窓口(市役所2階市民課窓口)

開設日 8月25日(日)(第4日曜日) 時間 午前8時30分～午後0時30分

■夜間窓口

開設日 市役所／平日は毎日開設します

各支所／8月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

時間 午後6時30分まで

8月の休日急病診療・平日夜間急病診療

診療時間	休日急病診療			平日夜間急病診療
	休日当番医	休日小児科急病診療	休日救急歯科診療	
診療日	午前9時～午後5時	午前9時～ (受付時間 午前8時30分～正午)	午前9時～正午／午後1時～3時	診療時間 午後7時～午後9時30分
4日(日)	佐久平整形外科クリニック (岩村田1311-7) ☎66-7150 野澤医院 (平賀5340) ☎62-0272	■診療日 左記診療日に実施 ■診療対象 小児科一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病のお子さん)	■診療日 左記診療日に加え8/14、8/15、8/16にも実施 ■診療対象 救急の患者さん (歯が急に痛くなった等の急病者)	■診療日 平日 (土曜・日曜・祝日を除く)
11日(日)	柳澤クリニック分院 (佐久平駅北21-4) ☎78-3355 増田医院 (岩村田2381-12) ☎66-0303	■場 所 浅間総合病院 救急外来内科診療室 (浅間総合病院の診療券が使用できます)	■場 所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	■診療対象 内科および小児科の一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病の方)
18日(日)	おおくら皮膚科 (佐久平駅北18-4) ☎65-9915 すみだクリニック (本新町294-1) ☎62-7122	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783	■場 所 浅間総合病院 救急外来内科診療室 (浅間総合病院の診療券が使用できます)
25日(日)	角田医院分院 (岩村田3162-36) ☎68-0550 てらおかクリニック (甲1062-2) ☎51-5222	■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可否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時から午後11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
備考	注意 都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。 http://saku-ishikai.or.jp		■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可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)			健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524(直通)



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

不用品活用コーナー

7月8日現在

譲りたい物

【無料】

●介護用便座●大正琴●NECファクシミリ(子機1台付)●SANYOファクシミリ(子機1台付)●SHARP一般電話(子機1台付)●血圧計●アイロン●猫用トイレ・ガゴ他一式●ルームランナー●編み機

【価格応談】

●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)●自転車(26インチ・変速)●本棚(大)●本棚(小)●印刷機・業務用タイプライター

譲ってほしい物

【無料】

●男の子用(80cm)スイミングパンツ・キャップ●女性競泳水着(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(130cm)●スチールまたは木製机(幅90cm位)●押し切り●ブレハブ小屋●電子レンジ●ドラムセット●ペットシート●犬のしつけ本●リヤカー●育苗箱(パラマキ)●ベビーベッド●チャイルドシート●窓用エアコン●草刈機●扇風機●新聞紙(古くてよい)●子ども用マメイス(座ると音がする物)●タンス●電動または足踏みミシン●小型冷蔵庫●茶だんす

【価格応談】

●事務用机(幅110cm位)・イス●ワープロシャープWD-501DPプリンター●木製ベビーハイチェア●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(4～5kg)●チャイルドシート●ベビーカー●ベビークラックチェア●日本画用岩絵の具●登山用具(ピッケル・アイゼン等)

■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。



米村でんじろう おもしろサイエンスショー



※写真は実験イメージです。当日の実験と異なる場合があります。

会場

佐久市コスモホール

日時

11月3日(日・祝)

1回目 午後1時30分開演

2回目 午後4時30分開演

入場料

全席指定 2,000円

3歳未満ひざ上鑑賞無料

【発売開始】 8月30日(金) 午前10時
チケットは下記プレイガイドにて
お買い求めください

【電話予約】 8月31日(土) から
(午前9時～午後5時コスモホールのみ)
30日にて売り切れの場合は、
電話予約はありません。

プレイ
ガイド

佐久市コスモホール、野沢会館、市役所観光交流推進課、
臼田・浅科・望月各支所経済建設係、交流文化館浅科、
プラザ佐久、西澤書店、平安堂佐久インターウェブ店、
ヒオキ楽器佐久平店、メディコケイジ(株)、スーパー
えちごや

■お問い合わせ

(一財) 佐久市文化事業団 (佐久市コスモホール内)
☎82-3962

心のほっとライン・佐久

～心といのちの支援相談員が
悩みをお聴きします～

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



●『心のほっとライン・佐久』

にっこりみなさんハッピー こころがホッ

☎090-2338-5560

●相談日時

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

■お問い合わせ

健康づくり推進課 ☎62-3189
または各支所 健康づくり推進係



佐久市の情報発信源 伝えます。みんなの笑顔。

佐久ケーブルテレビ
SAKU CABLE TELEVISION

市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

Saku City News は 12ch

月～金曜日 18:30～ 放送中です。

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

佐久市広報番組 市長出演日 8月25日(日)～31日(土)

TEL 63-4500 FAX 63-4550

FM 76.5MHz
Community FM SAKUDAIRI
FM 76.5MHz



毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日

8:10～8:25に放送中です。

市長出演日 8月7日(木)、28日(木)

●再放送は当日の11:35～11:50
18:10～18:25です。

TEL 65-8888 FAX 65-8880



あなたの声を
聞かせてください

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

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

インターネットメール kejijiban@city.saku.nagano.jp

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立たせていただきます。



携帯電話専用サイトURL

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

2013(平成25)年8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)