

広報

佐久

SAKU

Public Information
OCT. No.127

2013 平成25年

10

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

表紙題字揮毫は、内山・安藤城南氏



Photo AC長野パルセイロ ホームゲーム開催!!

8月10日・11日に行われたAC長野パルセイロのホームゲーム初戦には、10日は566人、11日は3,138人と大勢の皆さんが来場し、選手・観客が一体となったスポーツの楽しさに触れ、感動する機会となりました。

今月の
ピックアップ

- 第9回子ども議会
(ぼくたち・わたしたちの思いを市政へ) 4～11
- 佐久市ふるさと創生人材育成事業
中学生海外研修(モンゴル国・アメリカ合衆国)研修報告 ... 12 13
- みんなの力で...新しい保健活動のスタート..... 14 15
- 今月のトピックス..... 22 23
- 公民館報「さくし」..... 25～34
- 情報・インフォメーション..... 60～65

佐久市特別観光
PR大使
佐久の鯉太郎ミニ君



水資源保全サミット 開催のお知らせ

参加無料
申込不要

どなたでもお気軽に
参加できます

市では、平成23年度より佐久地域市町村、東御市等と連携して地下水の保全に取り組み、これまでに講演会やシンポジウム等を開催してきましたが、今年は、地域の地下水を守りながらも、資源として育み、地域の人々が有効活用していこうとする全国の自治体が佐久の地に一堂に会し、強固な連携の下で意識や情報を共有化し、それを全国へ発信することを目的に、「水資源保全サミット」を開催します。

パネルディスカッションのパネラーには、「環境リゾートとしてのブランド化」を目指す北海道二セコ町の片山健也町長、「条例制定は利用のためのルールづくり」と考える鳥取県日南町の増原聡町長、そして地元からは、古くから佐久地域の水を活用している佐久酒造協会の荻原拓次理事長と、新たに佐久地域の水を求めて工場を移転された株式会社AOB慧央グループ アルソア佐久ファクトリィの皆様をお願いします。

また、お茶の水大学名誉教授であり、ベストセラーとなった「国家の品格」の著者でもある藤原正彦氏による特別講演もありますので、ぜひご参加ください。

日時 10月5日(土)午後1時～5時30分(予定)

場所 長野県佐久勤労者福祉センター

内容 **基調講演**「消えていく日本の国土と水」
公益財団法人 東京財団 上席研究員
平野 秀樹 氏



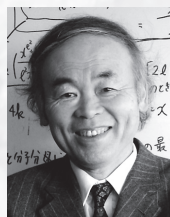
基調報告「佐久地域の取り組みについて」
実行委員会会長(佐久市長) 柳田 清二

パネルディスカッション
パネラー

北海道二セコ町長 片山 健也 氏
鳥取県日南町長 増原 聡 氏
佐久酒造協会理事長 荻原 拓次 氏
株式会社AOB慧央グループ
アルソア佐久ファクトリィ

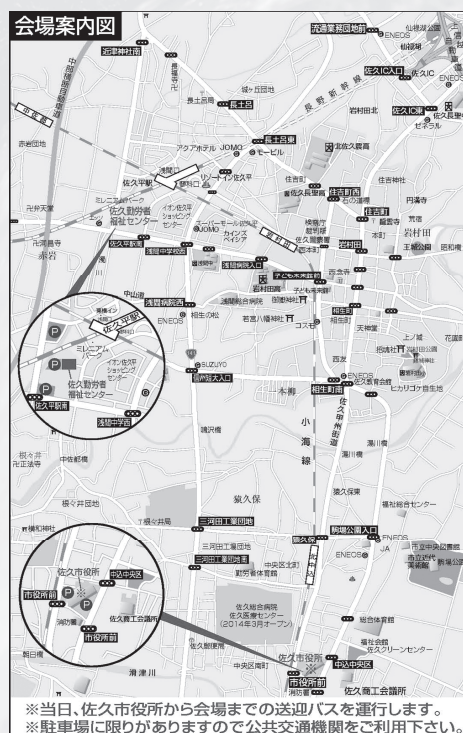
モデレーター
公益財団法人 東京財団 研究員
兼 政策プロデューサー
吉原 祥子 氏

特別講演「日本のこれから、日本人のこれから」
お茶の水女子大学名誉教授
「国家の品格」著者
藤原 正彦 氏



10/5(土)

13:00 ～13:20	開会式
13:20 ～14:00	基調講演 「消えていく日本の国土と水」
14:00 ～14:10	基調報告 「佐久地域の取り組みについて」
14:20 ～15:50	パネルディスカッション
15:50 ～16:00	実行委員会市町村、参集自治体 による全国に向けた共同宣言
16:10 ～17:25	特別講演「日本のこれから、 日本人のこれから」
17:25 ～17:30	閉会式



※当日、佐久市役所から会場までの送迎バスを運行します。
※駐車場に限りがありますので公共交通機関をご利用ください。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917(直通)

「市民交流ひろば」が 10/12(土) 開園します

佐久平駅南に整備を進めてきました市民交流ひろばが10月12日(土)にいよいよ開園します。

当日は、大型遊具のほか、噴水や流れなどの水景施設、芝生の広場もご利用いただくことができます。

また、式典では、中佐都保育園年長児、浅間中学校吹奏楽部による演奏アトラクション(雨天中止)もありますので、ご都合のつく方は、是非ご観覧ください。

開園式

日時

10月12日(土) 午前10時～(雨天の場合は式典のみ)

場所

市民交流ひろば

内容

式典およびアトラクション

中佐都保育園太鼓演奏・浅間中学校吹奏楽部演奏(雨天中止)

※各施設(大型遊具・噴水、流れ等)は、式典終了後、一般開放となります。

噴水

流れ

大型遊具

市民交流ひろばの整備については、区長会や身体障害者福祉協会、PTA、子どものための大型公園ワークショップ等の各分野の代表の皆さんにより組織された「市民交流ひろば設計・管理運営計画検討委員会」において、各施設のあり方について検討いただき、市では、委員会からの報告書を受け、各施設について整備を進めて参りました。

またその後もワークショップを開催しながら、市民の皆さんの意見として出された提案についてできる限り反映をさせて参りました。代表的な施設である噴水や流れ等の水景施設について、小さな子供でも遊ぶことができ、使用しない期間でも利用できるものであること、大型遊具についても、保護者が安心して見守ることができ、子供達が冒険心を持ってチャレンジできる魅力的な遊具であることといった意見を受け、市民の皆さんの声が反映されるような形で整備が進められたほか、遊具の選定もプロポーザルの審査項目に実際の利用者である児童、園児や保護者のアンケートを取り入れ、最もご支持を頂いた内容が採用されています。今後も、より多くの市民の皆さんのご意見やワークショップに参加されている皆さんの提案等を聞きながら、より満足度の高い公園となるよう努めて参ります。

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424(直通)

ぼくたち。

わたしたちの思いを 市政へ

8月2日、第9回子ども議会が市議会議場で開かれました。

この議会は日ごろ子どもたちが感じている疑問や、意見・要望を発言してもらい、今後の市政に役立てるとともに、議会の仕組みや運営方法など体験してもらうことを目的としています。

出席した子ども議員は、市内の小中学生の代表24人、議長に選ばれた臼田楓貴くん（野沢中学校）の議事進行により、23人の議員が堂々と質問をしました。

ここでは、質問と答弁のようすを要約して紹介します。

佐久城山小学校	なかやま しゅうと 中山 就斗くん	スポーツを通した佐久市の活性化について「長野パルセイロの応援」
東小学校	いわした ゆずは 岩下 柚子葉さん	中学校の制服について（あった方がよいと思う）
田口小学校	あさの あるみ 浅野 歩未さん	私達の大切な五稜郭について
青沼小学校	きくち だいすけ 菊池 大輔くん	晴天率トップクラスの佐久市。ソーラーパネルで節電を
切原小学校	くさま たいち 草間 太一くん	お年寄が多い切原地区にお年寄をはじめいろいろな年代の人が集える施設について
臼田小学校	さとう まき 佐藤 真希さん	緑を生かした公園作りについて
浅科小学校	きうち さら 木内 サラさん	市民交流ひろばについて
望月小学校	おねやま しゅんた 小根山 舜大くん	市民のマナー（歩きタバコなど）
岩村田小学校	まるやま さとる 丸山 覚くん	ポイ捨て防止条例施行後の実情について
平根小学校	おぎはら こうだい 荻原 昂大くん	平根地区にできる焼却炉について
中佐都小学校	たにほ あずき 谷保 梓樹くん	通学路周辺のパトロールについて
高瀬小学校	だいいくはら つかさ 大工原 司くん	小学生の巡回バスの活用について
野沢小学校	はやし みれい 林 実玲さん	佐久の千曲川を活かした親子が親しめる公共施設について
泉小学校	ときだ さき 常田 沙希さん	ゴミのポイ捨てを減らすための呼びかけについて
岸野小学校	しげた つばさ 重田 翼くん	体育館建設について 避難所としても地域のコミュニティホールにもなるものを！
中込小学校	ふじい しゅんのすけ 藤井 俊之介くん	少子高齢化対策について
浅間中学校	さくらい そうや 櫻井 颯哉くん	ゴミ袋の色について
中込中学校	いで しげちか 井出 鎮史くん	広い土地について
東中学校	みずま のあ 水間 野愛さん	世代をこえて何歳でも楽しめる、自然を生かした緑地公園があるといいな
佐久長聖中学校	やなぎざわ しゅん 柳澤 瞬くん	佐久市営球場をより活用するために
臼田中学校	いわまつ としき 岩松 俊樹くん	佐久市の放射能対策について
浅科中学校	なるさわ としき 成澤 俊樹くん	浅科周辺の公共交通機関について
望月中学校	さとう なつこ 佐藤 夏子さん	体育館の改築時の部活動について
野沢中学校	うすだ ふうき 臼田 楓貴くん	子ども議長



子ども議長
野沢中 臼田くん

質問



佐久城山小学校
中山 就斗くん

1 スポーツを通した佐久市の活性化について
「長野パルセイロの応援」

8月から長野パルセイロが新しくできた佐久総合運動公園をホームタウンにして活動します。佐久市を活性化するために長野パルセイロの応援をどのように考えていますか？

佐久市にもプロのサッカーチームを作りジュニアユースやユースチームで練習できるようなことを検討してほしいです。

答弁

柳田市長

応援の体制については、市役所はじめ体育協会、サッカー関係者が知恵をしばって活動しています。更には、佐久地域の市町村にも呼びかけ、ご協力をいただき広くPR活動も展開しています。

また、対戦チームのサポートも大勢、佐久市を訪れると思いますので、様々な交流を通してこの佐久市を全国に発信できる機会とするとともに、元気なまちづくりにつなげたいと考えています。

質問



東小学校
岩下 柚子葉さん

2 中学校の制服について
（あった方がよいと思う）

佐久市のある中学校では、高校生みだりに自分で制服を選べる学校もあるそうです。

同じ佐久市の中学校でも、なぜ学校によって制服の考え方が違うのでしょうか？

私は学校指定の制服を着た方が集団生活に合うと思います。

また、制服のデザインも生徒のアンケートをとって決めるな

どすれば、制服が一生の思い出にもなると思います。

答弁

黒岩教育委員長

多くの学校では、それぞれに制服を指定しています。市教育委員会、特に中学校の制服についての決まりを作ってはいません。

市内の各中学校で着用しているそれぞれの制服は、多くの人々が知恵を出し合い生まれたものであり、伝統として受け継がれてきたものが多いと思います。

制服に関することを決めるのは、各学校の生徒、保護者の皆さん、先生など、それぞれの学校に実際に関わる皆さん自身となります。

ここに出席している皆さんそれぞれ学校の制服について、先生や保護者の皆さんの意見や考えも聞きながら、歴史や着用の仕方など、いろいろな角度から生徒会などで話題にし、話し合ってみてください。

3 私達の大切な五稜郭について

質問



田口小学校 浅野 歩未さん

私達田口小学校の児童も、実

際に観光客の皆さんに案内ボランティアができたらすてきなと思い、五稜郭について学習しています。そこで質問ですが、佐久市では観光客の皆さんにどのようなPRをしていますか。また、どれ位の観光客が佐久市や五稜郭を訪れ、どのような反応をされているか教えてください。

答弁

柳田市長

佐久市のPRについては、東京駅の周辺や関越自動車道のサービスエリアなどで、パンフレットを配布するなど宣伝会を年間10数回行っているほか、2年後に新幹線が開通される石川県金沢市などでも行っているところです。

ゆるキャラの鯉太郎ミニ君を活用したパンフレット配りや、5月に開催されましたバルーンフェスティバルでも、「佐久の鯉太郎バルーン」やビートたけしさんのデザインした「たけしバルーン」を使用したPR活動を行い、ホームページでも市内の観光地及び観光施設の案内を掲載するなど、全国の皆さんに佐久市の魅力を紹介しています。次に、「どれ位の観光客が佐久市や龍岡城五稜郭を訪れ、どのような反応をされているか。」

とのご質問ですが、平成24年度に佐久市内の観光地を訪れた観光客数は、全体で152万1,800人であり、この内、19,057人の方に龍岡城五稜郭の資料館である「であいの館」をご利用いただきました。

龍岡城五稜郭を訪れた観光客の皆様の反応としては、五稜郭の歴史にふれると共に、「何回来ても、心が癒される」と言うてくださる意見も多くいただいております。

4 晴天率トップクラスの佐久市。ソーラーパネルで節電を

質問



青沼小学校 菊池 大輔くん

現在設置されている小中学校のソーラーパネルによって作られた電気は、実際に使われているのか、電力会社に使っているのか、蓄電されているのか、使道を教えていただきたいです。また、ソーラーパネルを取りつけたことで節電の意識が強まる効果があったかどうかも教えてください。

もし、ソーラーパネルによって小中学校の電力が少しでもまかなわれ、節電意識の効果があ

るのなら、小規模でもいいので各学校にソーラーパネルを取りつけた方がいいのではないのでしょうか。

答弁

土屋教育長

現在、太陽光発電用のソーラーパネルを設置している小学校6校、中学校2校は、発電した電気を学校で使い、余った電気を学校で蓄電するのではなく、電力会社へ売る方法をとっています。すべての学校が売っています。

次に、「ソーラーパネルを取り付けたことで節電の意識が強まる効果があったかどうか。」についてですが、東小中学校は、学校に設置のソーラーパネルによる太陽光発電の天候による発電量の変動調査など、様々な環境学習を行っています。ソーラーパネルを使ったことで、地球温暖化の原因とされる二酸化炭素に換算してどの位CO₂を減らせたか、「エコ新聞」にまとめ校内で発表し節電意識を高めています。

「小規模でもいいので各学校にソーラーパネルを取りつけた方がいいのではないのでしょうか。」についてですが、ソーラーパネルの設置が現在ない学校においても、太陽光発電に興味を持ち、

電気を大事にしようという意識をこまめに切ったり、グリーンカーテンの工夫をしたり、節電を心掛けていくれます。電気に限らず、節水やリサイクルなど、省エネルギーの考えは地球を学ぶ意味でもとても大切です。

5 お年寄が多い切原地区にお年寄をはじめいろいろな年代の人が集える施設について

質問



切原小学校 草間 太一くん

僕が住む切原地区には、お年寄りの人達がたくさんいます。よく道路で立ち止まり、話をしている姿を見かけます。すぐ近くを車が通り危険です。しかも1人暮らしの人が多のに、商店が無くなってしまったりして暮らすのが大変だと思います。だから、お年寄りの人達をはじめ、いろいろな年代の地域の人達が、安全で安心して集える施設があれば、切原地区がより住みやすくなると思います。高齢者とふれあいができる施設建設を考えていただけたら、嬉しいです。

答弁

柳田市長

「切原地区」は、緑が多く、豊富な自然に囲まれ、小学校を中心に、「切原つ子を育てる会」が組織され、子どもたちの健全育成を目指すための活動や、イベントが活発的に行われているとうかがっています。

お年寄りの皆様の安心・安全な普段の生活を守ることは、市役所の大事な役割でもあります。市では、高齢者が安心して集まれる機会を増やそうと、身近な公民館を利用した「いきいきサロン等」を開催するお手伝いをしています。

切原地区でも、それぞれの地域で高齢者が地区の公民館に集まり、健康チェックを受けたり、簡単な体操をしたり、健康についての話を聞きながら、世代を超えた人たちとの交流を深めています。

「高齢者とふれあいができる施設建設を」とのご提案ですが、各地区にあります集会施設等が有効に、高齢者との交流の場として活用いただければ、と考えています。



6 緑を生かした公園作りについて

質問



白田小学校
佐藤 真希さん

私たちの学校には大きなポプラの木や、ナデシコの木があり、花いっぱい委員会を中心に学校中を花や緑でいっぱいにする活動をしています。しかし、私たちの住む白田地区には緑を生かした公園がありません。そこで緑を生かし、広い世代が遊べて周りから見える防犯対策ができた、私たち子どもも含め、みんなが安心して遊べる公園を作ってほしいと思います。

答弁

柳田市長

白田には、佐久市の公園の中でも、広くて、緑豊かな稲荷山公園があります。

稲荷山公園は、公園の敷地が4ヘクタールもあり、とても広く、松や桜などの大きな木に囲まれていて、芝生広場や子ども広場、また、緑に囲まれた遊歩道などのほか、市内で一番長いローラー滑り台などの遊具もあり、お年寄りから小さな子供まで多くの人々に楽しんでいただいています。

秋には佐久平駅南に市民交流ひろばが完成します。大きな芝生の「太陽の広場」や、噴水やせせらぎで水と戯れることのできる水景施設、また、いろいろな遊具を組み合わせた大きな複合遊具など、お年寄りから小さな子供たちまでも安心して、楽しめる公園となります。

皆さんからのご意見を聞いて、みんなに親しまれる公園を造っていきたいと思いますので、ぜひ、ご感想を寄せてください。

7 市民交流ひろばについて

質問



浅科小学校
木内 サラさん

今建設中の市民交流ひろばは、佐久平駅からも近く、市民はもちろん、市外から来た人たちにも喜ばれるひろばになると思います。

私はこの市民交流ひろばを、より多くの人に楽しんでもらいたいと思い、家族と一緒に楽しめるアスレチックの設置を考えました。子どもだけでなく、大人も一緒に遊ぶことができるアスレチックがあれば、子どもも大人も楽しみながら体力をつけることができ、会話なども生まれ、交流がさらに深められるのではないかと思います。

答弁

柳田市長

「市民交流ひろばに家族で一緒に楽しめるアスレチックの設置を考えて欲しい」との要望をいただきましたが、つどいの広場には、平尾山公園などにあるフィールドアスレチックとは少々違います。登ったり、跳ねたり、バランスをとりながら色々遊べる、アスレチックの要素が沢山詰まったみんながワクワクするような大型遊具を造っています。

この大型遊具は、チャレンジ精神を持って、楽しく遊べるような企画提案を、業者の皆様から募集をして、審査には、お父さんやお母さん、保育園や小学校のお友達にもご協力頂きました。

素敵な大型遊具の他、大きな芝生の広場や水遊びのできる噴水やせせらぎ、ボール遊びのできるグラウンドなどがあり、小さいお子さんからお爺ちゃんお婆ちゃんまでが楽しく遊んだり、ゆっくりと時間を過ごすことが出来ると思います。

大勢の皆様に来ていただくことを期待していますので、ご家族やお友達と、思い切り楽しんでください。

8 市民のマナー（歩きタバコなど）

質問



望月小学校
小根山 舜大くん

僕はたばこに関して、いやな思いをしたり怖さを感じたりすることがあります。例えば、運動会の時会場は禁煙になつているにも関わらず、僕達の近くでタバコを吸っている人が見られました。また、市街地を歩いていると、歩きながらタバコを吸っている人を見かけることもあります。

そこで、僕達子供も使う施設については、施設内はもちろん敷地内を禁煙、歩きタバコ禁止などの条例を考えて頂けたらと思います。

答弁

柳田市長

タバコは、肺や気管支などの病気の原因とされており、吸っている人の健康にも良くないことはもちろんですが、他人が吸うタバコの煙を吸うことは、タバコを吸わない人の健康にも影響を及ぼすことで問題となっています。

そこで、国は、健康増進法という法律を作り、学校や病院、集会場など、多数の人が利用する施設では、受動喫煙を防止する対策を取らなければならないとされています。

佐久市では、受動喫煙を防止するため、特に、学校・保育園・図書館・体育館など、子供たちが多く利用する126施設では、「敷地内全面禁煙」または「建物内全面禁煙で建物外に喫煙所があっても、タバコの煙やにおいがかからない。」などとした、完全分煙を徹底しています。

大切なことは、条例などの法律で規制するのでなく、喫煙者一人ひとりが、タバコが周囲に与える影響をしっかりと認識し、周囲の人を気遣う行動がとれることだと思います。

9 ポイ捨て防止条例施行後の実情について

質問



岩村田小学校
丸山 覚くん

三年前、僕は兄とポイ捨て防止条例制定の陳情をし、平成22年に佐久市ポイ捨て等防止及び環境美化に関する条例が制定されました。平成23年から不法投

ぎへの罰則規定も施行されていますが、実際罰則が適用された例はありません。市内のパトロールや啓発活動は現在どのように行われていますか。条例施行後のゴミのポイ捨ての現状を、市はどう分析していますか。佐久市がポイ捨て「ゴミのない美しい町であるために、市として今後どのような政策を行っていくお考えか、お聞かせください。

答弁

柳田市長

「佐久市ポイ捨て等防止及び環境美化に関する条例」につきましては、平成22年10月に制定され、罰則規定につきましては、平成23年4月から施行された条例です。

ご質問のパトロールや啓発活動ですが、各地区に環境美化巡視員さんをお願いし、毎月数回腕章をつけて、地区内にごみが捨てられないように見廻りをしていたでいます。

巡視員さんにパトロールをしていただき、ポイ捨てをしにくい環境づくりに協力してもらっています。

また、市の職員によるパトロールや、ごみが捨てられやすいところには、「ごみ捨て禁止」の看板を設置し、不法投棄防止の活動をしています。

さらに、市内の街頭で、車やバイクを運転する人に「ポイ捨てをしないようにしましょう」と呼びかける啓発活動も行っています。

条例ができてからのポイ捨て状況ですが、平成20年と、23年の調査の比較では、ごみの量は減少し、特にタバコのポイ捨てが減ってきているなど、うれしい報告をいただいています。

市では、6月の第1日曜日を「市内一斉清掃の日」と定め、市内全域で地域のごみ片づけをして環境美化に取り組んでいます。

その時の不法投棄されたごみを運んできた車の台数ですが、平成24年度354台、25年度では333台と年々減少してきています。このことは、条例を定めたことや、いろいろな活動の成果の1つと考えています。

条例の中で、違反者には罰則規定が設けられていますが、条例ができてから、現在まで適用された例はありません。

10 平根地区にできる焼却炉について

質問



平根小学校
荻原 昂大くん

今、地球温暖化や、中国の大気汚染などの環境問題が話題になっています。また、福島原発の放射能もれ事故は、今現在でも解決していない問題でもあります。地球環境を破壊しなくてもむような太陽光発電や、ハイブリッドカーなどの開発も進んでいます。

平根地区に建設予定の焼却炉は、地球を破壊しない工夫など考えられているのでしょうか。僕達への影響は大丈夫なのでしょうか。教えてください。

答弁

柳田市長

新クリーンセンターでは、ごみを燃やした熱エネルギーを使って発電することを検討しています。そして、この発電から生まれた電気を自分の施設で利用しますので、他の発電所で作られた電気を買わなくてすむことになります。

これによって、他の発電所から出る、地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの温室効果ガスを少しでも減らすことができ、地球環境を守ることにつながると考えています。

また、新クリーンセンターの整備にあたり、周辺環境に与える影響について、気象や大気、

動植物など、詳細に調査し影響を予測・評価する「環境アセスメント」を平根地区周辺やお隣りの御代田町で実施しています。この結果を見て、平根地区や御代田町の皆さんと十分に話し合い、煙突から出るガスなどについて、国の規制値より、さらに厳しい基準値を自ら定め、施設を運転管理し、環境測定の情報も公開していきます。

いずれにしても、新クリーンセンターについては、地球環境を守るとともに、周辺環境に影響を出さないように万全の対策を取りますので、安心してください。

11 通学路周辺のパトロールについて

質問



中佐都小学校
谷保 梓樹くん

最近、佐久市内でも不審者が発生しており、私達は不安な状況です。そこで近所の高齢者にパトロールをしてもらうことを提案します。これを制度化してもらい、少し報酬を出していただけると、高齢者が責任と張り合いを持って取り組んでくれると思います。また高齢者の孤立化を防止することができると思

います。これは、子どもの安全確保はもちろんのこと、あいさつの習慣化、地域コミュニティの形成などにもつながります。

答弁

土屋教育長

佐久市では、平成18年2月、登下校時のパトロールを含む見守り活動の実施を市内の区長さんをお願いをし、多くの地域で「子どもを守る安心の家」や「見守り隊」などをつくって、ご協力をいただいています。

小中学生の皆さんとの触れ合いが、見守り活動に参加する皆さんの元気のもとになり、いろいろな年代の人たちが活動に参加することで、よりよい地域コミュニティが形成されることを願っています。

保護者の皆さんも含め、地域の方々のボランティア活動として、パトロールは続けられますが、自分の身を守るのは、皆さん自身だということをどうか忘れないでください。

そして、防犯ブザーをいつでも使えるようにしておくこと、近所の「子どもを守る安心の家」の場所やそのお宅の方の顔を覚えるなど、日頃から万が一の場合に自分の身を守る方法を、お家の方や学校の先生と一緒に考えてみてください。

12 小学生の巡回バスの活用について

質問



高瀬小学校 大工原 司くん

佐久市には、市内を巡回するバスがあります。

しかし僕は、今まで一度も利用したことがありませんでした。そこで今回、巡回バスの路線を調査すると、駅から遠い浅科地区などを巡回したり、今まであったバス路線同士をつなぐ役割を果たしていることがわかりました。

また、車の運転ができない高齢者のために、大きな病院などへの交通手段として役立っていることもわかりました。

今後は高齢者だけではなく、小学生も学習活動に積極的に利用できるような工夫をお願いできたらと思います。

例えば、小学生の利用者が増えるように、土日のどちらかを運行するというのはどうでしょうか？ご検討をよろしくお願いします。

答弁

柳田市長

巡回バスの路線や時刻表については、バスの利用状況を調査

したり、バスを利用するお客さんの意見や要望を参考にして、できるだけ市民の皆さんの目的に沿ったものにしようと、見直しを行っています。

土曜日、日曜日のバスの運行についてですが、市民の皆さんから、同じご意見がたくさんあれば、実現に向けて準備をしたいと思っています。

佐久市では、巡回バスなどの交通機関について、定期的に市民の皆さんのアンケート調査を行っています。

巡回バスなどの公共交通機関をもっと便利にするためのご意見ご要望を出してください。

市民の皆さんと一緒に、便利な公共交通機関を作っていきます。

13 佐久の千曲川を活かした親子が親しめる公共施設について

質問



野沢小学校 実玲さん

私達の学区内には中島公園という美しい公園がありますが、全く活かされていないように思います。そこで私はアスレチックの設置、千曲川を活かし、親子で親しめる公園作りを提案しま

す。芝の場所にアスレチックを設置したり、千曲川から水をひいて池の再生、夏には水遊びもできるようにしたいと思っています。この点もふくめて親子で親しめる公園を増やしてみたいかどうか。想像すると心がわくわくしてきます。

答弁

柳田市長

中嶋公園は、個人のお屋敷だったものを公園としたもので、1.7haの園内には、芝生広場や、コイが悠々と泳げる大きな池と、子供でも水遊びができる浅い池、そして、四阿や、藤などの植物で日陰を作るバーゴラのほか、マレットゴルフコース等があり、遊具は設置されていますが、芝生広場では元気いっぱい走り回ったり、小さなお子さんも安心して遊んでいたことができる公園です。

千曲川の流れを聞きながら、静かに、ゆっくりと時を過ごしていた、ただ、環境の素晴らしい公園だと思っています。

子どもから大人まで、多くの人に公園を利用していただき、安全で安心して利用できる公園となるために、また、地域に親しまれ、地域の皆さんに育まれる公園となるように、いろんな意見や要望をいただきたいと思

14 ゴミのポイ捨てを減らすための呼びかけについて

質問



泉小学校 常田 沙希さん

私達は毎年ゴミ拾いを行っています。数日たつと必ずまたゴミが落ちています。ゴミのポイ捨ては環境に悪いし、ゴミで転びそうになる事もあります。ゴミを捨てている所を見た事が何回もあります。そこで、ゴミのポイ捨てや、それによって起こるけがなどを減らすため、ポスターや看板などを作って呼びかけるとよいのではないのでしょうか。そうする事でいまでもきれいな佐久市にしたいと思っています。

答弁

柳田市長

ゴミのポイ捨ては、全市に関わる大きな問題であり、大変頭を悩ませているところです。

市内街頭での、旗や看板を用いた呼びかけは、平成23年から地区の環境美化巡視員さんを行うようになりましたが、不法投棄に関して市に寄せられる相談件数が、平成23年では48件あったものが、平成24年には36件に

減少しています。これはゴミのポイ捨て禁止を呼びかけたことによる一つの成果ではないかと考えています。

また、広報佐久やホームページを利用し、ゴミのポイ捨て禁止の呼びかけをし、きれいで歩きやすい道路になるよう、ゴミを捨てられない環境づくりに努めていきます。

このように市も、市民の皆さんと協力し、環境美化に取り組んでいきますので、これからも地域のゴミ拾いを続けていただき、ゴミのポイ捨てがない佐久市を目指していきましょう。

15 体育館建設について

避難所としても地域のコミュニティホールにもなるものを！

質問



岸野小学校 重田翼くん

岸野小学校の体育館を新しく作っていただけるとお聞きしました。まず、大きな地震があった時にも安心できる避難所としての体育館にしてほしいです。中には料理ができるスペースや和室など、地域みんなが体育館を中心に集まることができるといいな

と思います。二階建てになっていて、一階が武道館、二階が体育館だと活動も広がると思います。

答弁

土屋教育長

岸野小学校の現在の体育館は、大地震が起こった時に心配な程古くなったため、建替えることにしましたが、大きな地震の時でも安心して避難できる、丈夫な体育館にしたいと思っています。

次に、「地域のコミュニティホールにもなるものを」についてですが、佐久市では学校の授業が終わった夜間や休みの日には、学校の体育館や校庭を市民の皆さんに利用してもらっています。体育館の建替えに際して料理ができるスペースや和室、あるいは武道館等を備えることは、難しいと考えています。

体育館はスポーツ活動や大勢の人たちが一堂に集える場、避難の場所となることを大事にしていきたいです。

料理をするスペースや和室は、既に地域の公民館にあり、学校のすぐ近くにはコミュニティ施設として設置された農村環境改善センターもあります。そうした現在ある施設をたくさん利用してみてください。

16 少子高齢化対策について

質問



中込小学校 藤井俊之介くん

少子高齢化は、佐久市に限らず、全国的に広がっている問題です。昔は一人高齢者に対して10人の成人がついたようですが今は2.6人と、かなり高齢化率が上がっています。これから僕達が成人になると、もっと高齢化率が上がってしまいます。その分、僕達が、高齢者の生活をたくさん支えていかなければいけなくなります。これについて、佐久市の対策はありますか？あと少子化について対策を教えてください。

答弁

柳田市長

佐久市の65歳以上の高齢者数は、平成25年4月1日現在、26,809人で、全人口の中の26.9%を占めています。

「少子高齢化」の課題も踏まえて、これからは元気な高齢者には「支える側」にも回っていただくことも、今まで以上に必要になると思われます。

高齢者の皆さんが、世代や年代を超えた人々との「顔の見える」支えあいや助け合いの仕組み

みを作ることが、高齢者が増えても安心して生活ができる社会を実現することになるのではないかと考えています。

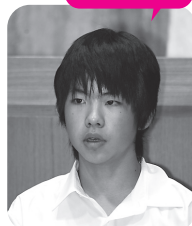
次に、少子化対策についてですが、子どもを安心して生み育てることができる環境づくりを、市の重要な仕事と位置づけて、子育て支援を行っています。

大きな柱の一つとして、小学校通学区ごとに整備した児童館（18館）があります。

児童館では、小学生の放課後対策や地域の子育て支援拠点施設として、保育園に入る前の子どもとお母さんが気軽に集まって、遊びや交流を通して子育て情報の交換ができる「つどいの広場」や、「子育てサロン」を行っています。

17 ゴミ袋の色について

質問



浅間中学校 櫻井颯哉くん

先日、自宅近くの「ミステーション」でカラスがゴミをあさっていました。佐久市でもネットをかぶせるという対策もとっていたと思いますが、まだ「ゴミ」があさられています。

そこで、「ゴミ袋について提案します。東京都のある区ではカ

ラスによるゴミの散乱被害を防ぐために、特別な黄色いゴミ袋を使っています。袋の値段は高くなっていますが、被害は防げるそうです。

答弁

柳田市長

現在、佐久市は、透明なゴミ袋を使用することにより、ゴミの分別がしかりできているかわかるようにして、ゴミステーションに出してもらっています。ゴミを分別することは環境に配慮したり、処分場を長持ちさせたり、ゴミの処分費用を安くしたり、ゴミを収集する人の安全を確保するためにも大変重要な事です。

その一方で、人間より目のいいカラスがゴミをついたりする被害が多くなっています。

そこで開発された袋が、カラスの目に見えないようにするための特殊な物質が入った黄色いゴミ袋です。

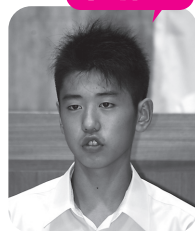
これにより、導入した市町村では（東京杉並区導入）カラスの被害が少なくなったことが確認されていますが、特殊な製造方法で作るため、袋の値段が現在の袋より2.5倍以上高くなるということです。

ゴミ袋の変更については、カラス等の被害を少なくする効果

と、市民の皆さんの費用負担の両方を考え、慎重に検討させていただきます。

18 広い土地について

質問



中込中学校
井出 鎮史くん

TDK跡地はものすごく広い面積でかなり大きい規模のものをしてくれると思います。その土地を使って県内・外から人を呼べる佐久市の中心となる施設や場所をつくつたらいいと思います。そうすれば佐久にもっと人が来て活力つくと思います。

佐久市として県内・外から人を呼べるような施設などをつくる計画はありますか？

答弁

柳田市長

TDK跡地につきましては、TDK株式会社が所有する土地であるため、市が自由に利用することはできない状況です。

また、この場所は、市が街づくりを行うために、土地の利用や建物を建てることの区分を決めている「用途地域」の中の「工業専用地域」となっております。

工業専用地域の中では、会社が工場を建てて、製品を作る専

用の場所として決めてあり、市の施設であっても建てることのできない場所になっているため、この場所での計画はありません。

しかし、新たな会社が工場を建ててくれて、従業員を雇ってもらうことで、たくさんの方が働ける場所ができることが、市民の為になることだと考えています。

19 世代をこえて何歳でも楽しめる、自然を生かした緑地公園があるといいな

質問



東中学校
水間 野愛さん

私は小さい頃、家族で御代田町の龍神公園や佐久穂町の元氣が出る公園、東御市の中央公園などによく遊びに行っていました。それは充実した遊具があったり、芝生の広場があったり、自然を生かした遊びがでたりと、赤ちゃんからお年寄りまで世代を越えて親しみやすく、利用しやすい公園だったからだと思います。佐久市にも、みんなが「この公園ができてよかった」「ここで子どもを遊ばせたい」と思えるような、自然を生かした緑地公園があるといいなと思います。現在佐久平に整備中の

新しい公園には、市民の熱い期待と多額の予算がかけられています。どのような公園を目指しているのか、教えてください。

答弁

柳田市長

市民交流ひろばがどのような公園を目指しているかとのことですが、「安心安全な満足度の高い公園」として、「安心して子供と遊べる公園」「や」「お母さん同士が交流できる公園」「求められる遊具のある公園」となるように、また完成後は、皆さんが「この公園が出来て良かった」「何度でも遊びにきたい」と思っ

大勢の皆さんより様々なご意見やご要望をいただき、佐久城山小学校の6年生の皆さんからは、芝生の広場や噴水、せせらぎなどに関するご意見やご要望夢のあるイラストもいただきました。小さいお子さんからお年寄りまで、楽しみながらゆつくりと時間を過ごしていただける場所になると思います。また、完成した後も訪れた皆さんと一緒に花壇造りをしたり、皆さんと一緒に育む公園として、より一層喜んでもらえるような公園となるように考えています。

20 佐久市営球場をより活用するために

質問



佐久長聖中学校
柳澤 瞬くん

私は今、長聖中学の野球部で活動しています。球場を使つての練習は私たちにとって、実戦の感覚をつかお上で大切です。そこで使用させていただいている中で以下の3点を改善していただけると、もっと私たちをはじめ、市民の方々も利用したくなると思います。一点目、ナイター設備をつけて欲しい。二点目、外野の芝生がでこぼこで整備して欲しい。三点目、観客席の設置。以上、ご検討ください。

答弁

土屋教育長

「ナイター設備をつけて欲しい」についてですが、ナイター照明設備は非常に明るく、周辺環境に大きな影響を与えます。この市営グラウンド周辺は、住宅やアパートが隣接しているため、周辺地区の皆さんに強い照

明の光による夜眠れない、という健康上の問題や騒音等の影響も考えられます。現段階では、ナイター設備をつけることは難しいと考えています。

「外野の芝生がでこぼこで整備して欲しい」についてですが、市営グラウンド外野の芝生の一部は、でこぼこしていたり、外野の守備位置付近は芝の損傷が激しい箇所もあります。利用者の皆さんにも協力をお願いしながら、野球が気持ちよくできるように、維持管理に努めていきたいと考えています。

「観客席の設置」ですが、バックネット裏以外は芝生スタンドで、その一部は傾斜がきつく、応援演奏をする際など、苦慮しているのを改善してほしいという要望もあります。観客席の整備には、高額の改修費用がかかりますので、市の体育施設の全体の改修計画の中で検討してまいりたいと思いますので、ご理解ください。



21 佐久市の放射能対策について

質問



白田中学校
岩松 俊樹くん

佐久市は東日本大震災で山菜が食べられないなど、放射能による被害を受けました。

被災地では立ち入り禁止の区域が出るなど深刻な被害を受けました。未だに除染が進まず入れない区域があります。

そこで、もし被災地が佐久市だったらどうなるでしょう。被災地が佐久市になってしまったときの各地の放射線量の測定や除染等の対策はどのようにしているか、教えていただきたいです。

答弁

柳田市長

現在、佐久市では、市内の放射能汚染の状況を把握するため空間については、市役所前で毎日測定し、特に、小中学校や保育園では毎月測定して公表しています。

測定結果は低い値が続いていますので、安心してください。

また、食品に含まれる分については、小中学校や保育園、浅間総合病院の給食食材を定期的

に測定していますし、市民が測定を希望した場合にも対応し、測定結果を公表しています。

佐久市が被災地になってしまった時には、市は、災害に関する法律や「佐久市地域防災計画」に基づいて、国や県などと協力しながら、対策を行うこととなります。

まず、各地の放射線量を測定し、その結果を市民にすぐ伝え、避難誘導を行います。

その後、放射能による汚染の除去などを、国が示す方針に従って、国が行う除染作業に協力しながら、必要があれば市も除染作業を行います。



22 浅科周辺の公共交通機関について

質問



浅科中学校
成澤 俊樹くん

浅科周辺の公共交通機関が不足しています。浅科を通るバス路線は、本数が限られていて生

活の足としては、十分ではありません。高校から帰宅するにもバスの時間に合わせるために課外活動をあきらめた人もいます。バスの本数が増えれば、高校生だけでなくお年寄りも様々な場所に出かける手助けにもなりま

答弁

柳田市長

佐久市では昨年、バスに乗っているお客さんの人数を調べたり、バスの運行について市民の皆さんからアンケートをとりました。

この結果をもとに、できるだけ市民の皆さんの目的に沿った交通機関になるよう変更を行いました。

浅科地区には山手線というバス路線がありますが、月曜日、水曜日、金曜日に1日5便、火曜日と木曜日は1日8便運行をしています。

利用者が増えれば、運行本数を増やしたり、新しいバス路線を作ることが可能になりますし、多くの皆さんが、路線バスやデマンドタクシーに乗っていただくことにより、経済の活性化に

もつながると思います。

佐久市ではこれからも、バスを利用するお客さんの数やアンケート調査をして、通学にも、お年寄りのお出かけにも手助けのできる公共交通機関を作りたいと思っています。

23 体育館の改築時の部活動について

質問



望月中学校
佐藤 夏子さん

望月中学校の校舎改築が進み、2学期には新校舎に引っ越し、新しい環境で授業を受けることができます。校舎改築が進むにつれ、体育館も改築されます。

その際、体育館を使用する部の活動ができなくなったり、グラウンドの縮小に伴い、活動が困難になったりします。部活動は中学校生活の柱のひとつでもあります。近隣の体育施設等の使用や移動に関して配慮して頂ければと思います。

答弁

土屋教育長

体育館やグラウンドの工事により、体育館は平成26・27年度の内約1年半の間、また、グラウンドは平成28年度の内約7か月間使えないことになりま

す。体育館やグラウンドが使用できない期間は、不便になりますが、バスを使って望月総合体育館や望月グラウンドを利用してほしいと思います。移動時間などにより大切な学習や練習の時間が少なくなってしまうますが、短時間で集中した練習をする中で、良い結果が出るように頑張っていたきたいと思っています。

望月中学校の生徒の皆さんには、快適な環境で、安心安全な校舎で学習していただくために現在ある建物を取り壊して建て替えることとなりますので、時間もおかたり騒音等によりご不便をおかけしますが、新しい学校施設ができあがるのを見守り、協力をいた



第9回 佐久市子ども議会

平成25年度 佐久市ふるさと創生人材育成事業

中学生海外研修(モンゴル国・アメリカ合衆国) 研修報告

市では、平成元年度に国から交付された「ふるさと創生資金」を「佐久市ふるさとづくり基金」として積み立て、その基金の活用により次代の佐久市を担う人材を育成するため「佐久市ふるさと創生人材育成事業」を実施しています。中学生を対象とした今年度の海外研修は、友好都市であるモンゴル国スフバートル区とアメリカ合衆国ヒューストンにおいて実施しました。今回海外研修に参加した研修生の感想を紹介します。

●中学生海外研修(モンゴル国)の概要

この研修は、佐久市の中学生がモンゴル国を訪問し、遊牧民のゲルや一般家庭でのホームステイ、子ども交流会を通じて相互理解を深め、乗馬体験やゲル作りなどを通じてモンゴル国の風土や文化を肌で感じることで、国際的視野を広げることを目的とした研修です。

また、友好都市であるスフバートル区への表敬訪問や、平成21年度から4年間佐久市に受け入れたモンゴル国の研修生との交流会などを通して、スフバートル区と佐久市の友好を深めることも目的としています。

■研修生：中学生8名

■事前研修：8回

■本研修：7月31日から8月7日までの8日間

7日までの8日間

●僕は、7月31日から8月7日まで、モンゴル国に海外研修に行ってきました。そのなかで、僕が一番印象に残っていることは、遊牧民宅にホームステイして遊牧民の生活を体験したこと。日本ではできない、貴重な体験ができてよかったです。

●遊牧民の家に2泊しました。2つの家族が協力して生活し



スフバートル区の研修生と一緒に作ったゲルの前で

ています。私と同じ年のモンゴルの子は大人と一緒に家の仕事を手伝い、私は小さい子供達と遊びました。手作りのお菓子を用意してくれたりモンゴルの家族のやさしさを感じました。

(中込中2年 堤 友那)

●私たち8名の中学生と引率3名は、7月31日から8月7日までモンゴル国に行きました。その遊牧民宅では、いろいろなめずらしい事を見たりや

ったりしました。ふもとの川からの水くみ、ヤギを移動させることなど、とても楽しく研修ができました。

(望月中1年 田村 吉)

●私がこの研修で一番楽しかったのは、遊牧民宅でのホームステイです。家畜を殺して私達のご飯にしてくれたり、たくさん子ども達と一緒に遊んだり、日本ではできないような体験ができ、また、私の研修での目標も果たせて、よい研修でした。

(野沢中1年 月岡詩織)

●モンゴル研修に行つて一番思い出に残っていることは、スフバートル区をちょっと離れたところ、草原しかないことにびっくりしました。しかも、ゲルという家は厚い布と木で作られています。日本とのちがいをさまざまな面で感じました。

(臼田中1年 萩原相明)

●ぼくの考えていたモンゴルは大草原の中にゲルがあると思っていました。でも実際は、ビルやスーパードなどもありました。遊牧民宅は自分の考え



スフバートル区長を表敬訪問

ていたモンゴルで、スフバートル区と比べるとものすごく違っていて、とてもびっくりしました。

(浅間中1年 神尾倫太郎)

●7月31日から8日間、とても貴重な体験をさせていただきました。遊牧民宅でのホームステイ、日本大使館などへの表敬訪問、他にもさまざまな活動をしました。現地の方々にとても温かくむかえられ、一生忘れられない思い出になりました。

(望月中1年 谷野芽生)

●僕がモンゴル国へ行き、感じたことは、海外で暮らすことの大変さです。特に言葉が伝わらないことが大変でした。だから僕は英語を使い、なんとかコミュニケーションをとりました。将来は、海外で仕事などをしていきたいので、良い経験になりました。

(佐久長聖中1年 高橋俊貴)



●中学生海外研修（アメリカ合衆国）の概要

この研修は、アメリカ合衆国テキサス州ヒューストンを訪問し、一般家庭でのホームステイや日本語補習校での交流を通じて相互理解を深め、NASA（アメリカ航空宇宙局）ジョンソンスペースセンターで宇宙開発の歴史などを学ぶことで、国際的視野を広げることを目的としています。また平成23年度より佐久コスモスロータリークラブより2名分の研修費に相当する76万円を、5年間にわたって毎年寄付をいただいています。

□研修生…中学生9名

□事前研修…9回

□本研修…7月29日から8月7日までの10日間



アメリカ合衆国

ヒューストン



NASAジョンソンスペースセンターにて

●今年の夏休みは、私にとっても特別な夏休みになりました。特にホームステイは、一番心に残っています。アメリカでの生活は、毎日がとても充実していました。自分の英語の課題をたくさん見つけることができました。貴重な経験になりました。

（野沢中1年 白田安里）

●七月二十九日～八月七日に、アメリカへ海外研修に行きました。アメリカは英語だらけの世界で、英語とコミュニケーションの大切さを学びました。この研修だけでなく、色々な経験をして大きくなりました。

（佐久長聖中1年 関口 朗）

●研修でアメリカへ行った10日間は、毎日がすごく充実していて、とても貴重な体験をすることができました。見学生の方や引率者の方、ホームステイ先の家族など、沢山の方にお世話になりました。今回の経験を普段の生活にいかしていきたいです。

（東中1年 並木葵衣）

●アメリカでの研修は何もかもが新鮮でした。食べ物、サイズ、太陽の動き、私達と異なる暮らし方に、びっくりしました。私達日本人にとって当たり前のことが、外国の人にはどのように映るのかなあと考えました。貴重な体験になりました。

（白田中1年 仲村香穂）

●私の海外研修の一番の思い出はやはりホームステイです。ホストファミリーが快く受け入れてくれて、慣れない地のアメリカでも、毎日楽しく過ごせました。話をしているとまだまだ自分の気持ちを表すことが難しく、これから頑張りたいです。

（望月中1年 柴平留奈）

●私がアメリカ研修で一番印象に残っている事は、ホームステイです。最初はあまり伝わらなかった私の英語も最後にはかなり話せるようになり、ホストファミリーと楽しく会話ができました。またいつかホームステイをしてみたいです。

（浅間中1年 玉置真愛）

●私はアメリカで、聞いた事のない英語がいくつもあり、ホームステイ先でも、始めは戸惑いました。でもアメリカの方々はみんな優しくしてくれて、不安もすぐになくなりました。10日間はあっという間に過ぎていき楽しい時間を過ごせました。

（中込中1年 田中美彩）

●私がこの研修に参加し、アメリカに行くと、一番驚いたのは「広さ」です。面積はものすごく周りで活動して下さった方々の心の広さには、とても助けられました。これからの目標はたくさんあるけれど、私も広い心を持てる人になりたいです。

（浅間中2年 依田美結）

●十日間のアメリカ研修で一生忘れる事のない大切な出会いがありました。ホストファミリーとの出会いです。私の拙い英語を一生懸命理解し話しかけてくれました。かけがえない経験と素晴らしい出会いに恵まれ、本当に良い研修になりました。

（浅間中3年 佐々木はな実）



みんな一緒にあやとりをしたさよならパーティー

研修の様子を知ることができる研修生手作りの壁新聞を、野沢会館市民ギャラリー（11月25日～12月5日）、また市内の各中学校を巡回して掲示を予定しております。市のホームページにも研修の様子を掲載していますのでご覧ください。

■お問い合わせ 生涯学習課 ☎62-0664

地区診断の結果
3点の課題が...

私たちの街…佐久市が 20年後30年後も 笑顔あふれる「世界最高健康都市」を 目指していくために…



こんな**課題**が見えてきました。

①

塩分摂取量が多い!!

②

**若い世代の男性に
生活習慣病予備軍が多い!!**

③

**生活習慣の改善が必要な
子ども達の増加!!**

現状・課題…

基準値に比べ、佐久市民の
塩分摂取量が多い

食塩摂取量 (g/日)

H23.24次世代多目的コホート調査
ベースライン結果より

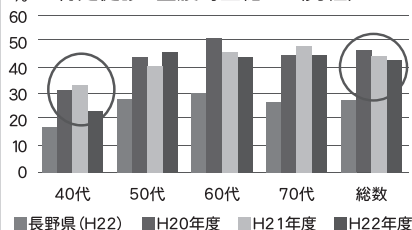
年齢	性別	摂取量
40～49歳	男性	11.7
	女性	11.3
50～59歳	男性	12.3
	女性	12.8
60～69歳	男性	13.3
	女性	14.2
70～74歳	男性	14.0
	女性	15.4
全年齢男女別	男性	12.8
	女性	13.4
基準値	男性	9.0
	女性	7.5

佐久市民の食塩摂取量は…
男性12.8g/日、女性13.4g/日でした。国の
すすめる基準値、男性9.0g/日、女性7.5g/日
を上回っている。

現状・課題…

若い世代の男性に、生活習慣病
予備軍が多い

% 特定健診 空腹時血糖 (男性)



男性の40代は3～4人に1人の割合で空腹
時血糖が100mg/dlを超える保健指導判定値
以上になっている。
また、県平均に比べ佐久市は高い状態にある。

現状・課題…

生活習慣の改善が必要な
子どもが増加

総コレステロール高値の子ども割合 %

	小学生		中学生	
	H18年度	H23年度	H18年度	H23年度
佐久市	8.7	15.4	9.4	13.6
佐久地域平均	10.0	12.8	8.5	11.5

教育委員会・保健統計委員会より

総コレステロール値200mg/dl以上の脂質異常の児童・生徒は現在の生活習慣、特に食生活を20～30年続けると動脈硬化が進み、30～40歳働き盛りで脳卒中や心筋梗塞などの危険性が高くなる。佐久地域平均値より佐久市の小中学生の数値が高い状況にある。

塩分!!
まだまだ 減らして…
減塩活動!!



空腹時血糖
…あなたは大丈夫?!



食生活・生活リズム…
危険信号!!



そこで…

「新しい視点での保健活動の展開
(新しい保健)」の検討」がされています。

- ・佐久大学（地区診断等）
 - ・国立がん研究センター（次世代多目的コホート調査）
 - ・岡山大学（ソーシャル・キャピタル共同研究）の専門的なご意見を取り入れ…
- これから、医療・保健・福祉・教育・市民代表等で構成する検討委員会にて、**佐久市の進む方向**を見つめます。



「市民が生涯を通して、“豊かな心”と“健やかな体”
を育てるための 行動がとれる」

そんな…市民が育つこと＝「世界最高健康都市・佐久」の実現につながっていきます



“あかちゃん” から “お年寄り” まで みんなの力で… 新しい保健活動の スタート



発表

「市区町村別平均寿命」 (平成22年時点)

男女とも 全国トップ20 にランクイン！

世界最高
健康都市を
さらに…
めざそう！



	男性	女性
佐久市	81.7歳 (79.9歳)	88.0歳 (86.1歳)
全国の順位	15位	19位
長野県内の順位	8位 (27位)	1位 (65位)
全国平均(参考)	79.6歳	86.4歳

※ () 内はH17年数値です。

この「平均寿命」は国勢調査や、各年齢の死亡数から作成された「市区町村生命表」のなかの0歳児の平均余命を示したもので、5年に1度算出されます。

今回は、全国1898の市町村、東京都特別区と政令市の区が対象となりました。

平成17年と比較すると、男性は、1.8歳延びて15位に、女性は、1.9歳延びて19位となりました。特に女性の平均寿命は県内トップとなりました。

また、男女とも全国上位20位に入っているのは長野県内では佐久市のみです。

「世界最高健康都市・佐久」を目指して

今までの市民の皆さんの取り組み…保健予防活動によって、現在の「健康長寿・佐久」があります。

佐久市は、市民の皆さんが胸を張って誇れる「世界最高健康都市・佐久」を目指し、今日より明日、明日より未来が、もっと健康になる様々な取り組みを積極的に推進していきます。

新しい保健とは

「健康でありたい」ということは、全ての市民に共通する願いです。

今までの健康よりさらに高い水準の健康を目指し、世界でもトップクラスの健康都市を実現するために…

何でしょうか？

これから佐久市が取り組む健康課題は
地区診断を実施

これら3点の課題(右記)を克服し20年後30年後、も「健康長寿のまち」として10万市民がいいきと暮らせるように保健活動を強化・充実していきます。

佐久医療センターの開院に向けて

その2 地域医療支援病院について

佐久医療センターの開院を契機とする新たな医療体制の下では、医療機関が明確な役割分担と連携により医療提供を行うことで、良質な医療の安定供給が期待できます。

こうした医療体制を確実なものとするためには、患者である市民の皆さんにも、ご理解とご協力をいただくことが重要です。

市では、先月号の広報から、「佐久医療センターの開院に向けて」をテーマとした情報発信を3回シリーズで行っています。

2回目となる今月号は、佐久医療センターが認定を指している「地域医療支援病院」が、地域医療において果たす機能と役割についてお伝えします。

医療機関の機能別による分類

私たちが病気になったり、けがをした時にかかる医療機関は、そこで提供できる医療内容によって、4つに分類することができます。

- ① 診療所…外来で行う一般的な検査や治療を行う。
- ② 一般病院…一般的な検査や入院治療を行う。
- ③ 地域医療支援病院…専門的な治療や特殊な検査を行う。

特定機能病院および地域医療支援病院の承認状況 (信州保健医療総合計画より)

種別	医療機関名	二次医療圏
特定機能病院	信州大学医学部附属病院	—
地域医療支援病院	信州上田医療センター	上 小
	諏訪赤十字病院	諏 訪
	伊那中央病院	上伊那
	飯田市立病院	飯 伊
	相澤病院	松 本
	まつもと医療センター松本病院	長 野
	長野赤十字病院	
	長野市民病院	

④ 特定機能病院…治療と併せて病気の研究を行う。

国は、かかりつけ医等を支援する能力を備える「地域医療支援病院」が、二次医療圏あたりで一つ以上存在することが望ましいとしています。

ところが、長野県内10の二次保健医療圏のうち、佐久医療圏を含む4つの医療圏で、地域医療支援病院がない状況です。

こうした中で、佐久医療センターは、佐久医療圏において初めて地域医療支援病院になることを目指し、準備を進めています。

地域医療支援病院の役割とは

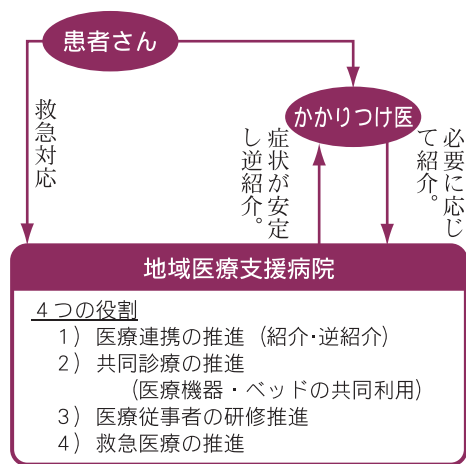
地域医療支援病院が、地域の診療所や一般病院などを後方支援することで、地域医療の向上が期待できますが、承認を得るためには、一定の機能を備えなければなりません。具体的には、

◎ 地域の一般病院や診療所では難しい専門的な治療や、精密検査等が必要な患者に対し、かかりつけ医等からの紹介状をもとに、専門的な診療を行うこと。

◎ 地域の医療機関に対して医療機器やベッドを提供、共同利用させること。

◎ 地域の医療従事者に対し、研修会や学習会等の機会を提供できる施設および設備を有すること。

◎ 24時間体制で重症救急患者に対応できること。



また、地域医療支援病院において治療が一段落すると、ほかの医療機関と連携を図りながら、病气やけがの症状に合わせ、転院等の措置が図られます。

紹介状を持たずに受診する...

地域医療支援病院を目指す佐久医療センターは「紹介型の病院」となり、緊急時を除き、受診の際は、かかりつけ医等からの紹介状が必要となります。また、紹介状を持たずに佐久医療センターを受診すると、初診時に別途料金（初診時保険外併用療養費）を徴収することを予定しています。

この「初診時保険外併用療養費」は、紹介型病院と診療所との役割分担を推進するために設けられた制度で、入院ベッド数が200床以上となる病院において、紹介状を持たずに、受診をした初診の患者さんに対し、加算が認められています。

住民の皆さんへのお願い

佐久医療圏において、紹介型の地域医療支援病院ができ、それぞれの医療機関の役割が明確になることで、患者さん一人ひとりが、症状にあった適切な医療を受けられるようになります。

地域の医療機関がより質の高い医療を地域の皆様方に提供できるよう、市民の皆様も医療機関の適切な受診にご協力をお願いします。

お問い合わせ 健康づくり推進課

☎62-3524 (直通)



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、その実践に向けてのポイントをシリーズでお伝えしています。

昨年、一昨年に実施しました次世代多目的コホート研究調査結果によりますと、佐久市の40歳以上の方の食塩摂取量が、男性12.8g、女性13.4gと1日の目標量10g以下を上回っています。塩分をとりすぎると血管が痛めつけられ、老化が進みやすくなり、生活習慣病のリスクが高くなります。

20年後、30年後も健康であり続けるために、食生活を見直し、強い血管を作るためにも **減塩** は大切です。

～減塩大作戦!!～ その7 はかる・わかる・きづく・かわる

1 はかる! ～計ることは減塩への第一歩!～

料理を作る時、調味料は計って入れていますか?

お料理上手のお母さん方はそのまましょう油など入れることが多いかと思います。

それぞれの「ご家庭の味」というのがあります。。。

しかし、減塩への近道は「ご家庭の味の濃さを知ること!」なんです。

どのくらいの調味料が入っているのか確認してみませんか?

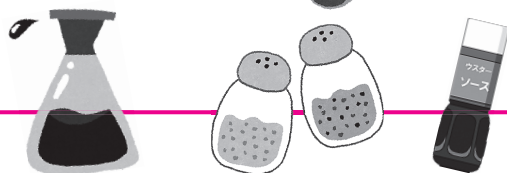


2 わかる! ～調味料の塩分を知ろう!～

大さじ1の塩分

- ・塩 (18g)・・・18g
- ・しょうゆ (18g)・・・1.5g
- ・みそ (18g)・・・1.2g
- ・ウスターソース (18g)・・・0.9g

- ・トマトケチャップ (15g)・・・0.5g
- ・顆粒風味調味料 (小さじ1・4g)・・・1.6g
- ・固形コンソメ (1個・4g)・・・1.7g



3 きづく! ～1日の目標量は10g以下です～

どんな調味料を使うことが多いですか?

調味料からどのくらいの塩分を摂っていますか?

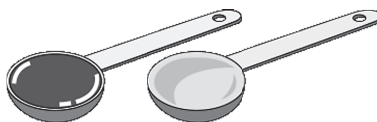
客観的にみてみましょう



4 かわる! ～できることから～

小さじ1杯減らすだけでも大きい一歩!

酸味やうまみを上手に使いましょう!



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♪

佐久市臼田 井出泰生さん



【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★50歳頃、毎朝5km程歩いていたらひざを痛めてしまい、一度歩くのをやめていました。

退職後、変形性膝関節症があったり、血圧が高かったりし、体重を減らしたいと思っていたところ、臼田公民館で行っていたノルディックウォーキングに出会いました。ポールを使うことで、足が疲れないところが良いと思ったのがきっかけで始めました。

【どのくらい歩いていますか？】

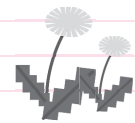
★1週間に2～3回ぐらいです。

週に1回は、公民館の仲間と一緒に歩き、他の日は歩きたい時に歩いています。

義務感で歩くのと体を痛めてしまうので、歩きたいと思った時に歩くくらいがちょうどいいです。

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★歩くことに抵抗がなくなりました。積極的に動くことで、精神的にも外交的になりました。やる事が億劫ではなくなり、良い循環でいろいろな事ができるようになりました。



【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★駒場公園やさくらさく小径には、よく行きます。

仲間とは、あいとびあ～龍岡城～新海三社神社に景色を楽しみながら、出かけて行きます。

また、春に行った碓氷峠の旧信越本線周辺は、とてもきれいな景色でした。秋にも紅葉を見に行きたいと思っています。

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★まずは、外に出て歩いてみてください。周囲の景色を楽しみながら、気楽に始めてみてください。毎日義務感で頑張るのではなく、疲れたり、雨が降ったらやめるくらいの気持ちでやった方が良いと思います。

ウォーキングの前後には、ストレッチもやってほしいですね。やるのとやらないのとでは全然違います。ウォーキングステーションでも、しっかりとストレッチを教えてくれるので、参加してみると良いと思います。

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

知って得する からだ のはなし

腎臓の働き⑤ ～貧血を防ぐ～

腎臓が悪くなると貧血になることを皆さん知っていますか？

貧血の原因は「鉄欠乏性貧血」「出血」「腎性貧血」など様々ありますが、いずれも酸素が不足する状況が長く続きます。

今回は「腎性貧血」についてお話しします。

体の中で酸素不足が続くと「赤血球を作りなさい！」という命令が出されます。この命令は腎臓が出しているのです。

腎臓からこの命令がちゃんと出ていれば酸素不足が改善され、貧血を防ぐことはできますが、腎臓がうまく働いてくれないと命令を出してくれません。だから貧血になってしまうのです。

『腎臓を守ること』が体を守るためにも大切なんですね。



■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？

平成25年度

ウォーキングステーション が終了します!!

今年度最後のウォーキングステーションとなりました。もう、みなさん参加されましたか？

寒い冬を迎える前に、体を動かす習慣をつけてみませんか？

いつでも、どこでも、自分のペースでできる、自分に合った「ウォーキング」のスタイルを見つけてみましょう！

申込み不要！
どちらの会場でも参加できます。

NPO法人 佐久平総合リハビリセンター

飯島 圭子 健康運動指導士の
アドバイスが受けられます！



ウォーキングステーション日程

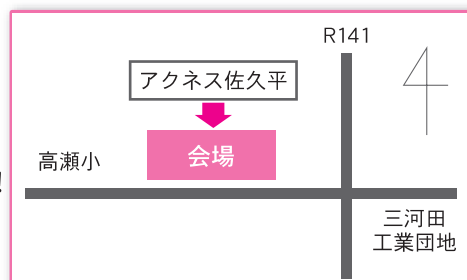
月	日	曜日	場所	時間・集合場所	問合せ先	電話番号	雨天時（予定）
10	12	土	駒場公園	午前9時～10時半 中央噴水広場集合	佐久市役所	62-3189	佐久市総合体育館 (小体育館)
	22	火	臼田地区	午前9時～10時半 あいとぴあ臼田前集合	臼田支所	82-3115	あいとぴあ臼田

『からだスツキリ うんどう教室』のお知らせ

- ・日頃運動をしたいけれど、なかなかきっかけがない！
- ・運動はしているけれど、もっと効果的なやり方が知りたい！
- ・何から始めたらいいのかわからない！という方に、おススメの教室です！

◎平日は仕事で、時間が取れないという方の為に、土曜日に行います！

どんな運動をするにも必要な『ストレッチ！』に加え『ジムの体験』が行えます。お気軽に、ご参加ください！



日 程：11月9日（土） 午前8時30分から11時30分

会 場：アクネス佐久平

対 象 者：①佐久市国保加入者で、保健指導の対象者

②10月21日（月）までに、①の方で定員に達しなかった場合

20～65歳までの佐久市民の方で、H24～25年度に健診を受診した方。

*先着30名です！対象者①の方は、お早めにお申し込みください！

対象者②の方は、10月21日以降にお申し込みください。

持ち物等：運動の出来る服装・上履き、水分、タオル、健康手帳、筆記用具

＜申し込み先＞

佐久市役所 健康づくり推進課 ☎62-3189

大きく養生訓

44

こどもの成長・発達をジャマする中耳炎



浅間総合病院
耳鼻咽喉科医師
中村 真浩

幼少期は心身共に日々すくすくと成長・発達する大事な時期です。しかし、この大切な時期にお子さんの発育を妨げてしまう、滲出性中耳炎という疾患があります。本人の訴えがはっきりせず、長期間の経過をたどり、なぜ治療が必要なのかあまり知られていないやや複雑な疾患である為、今回簡単ではありますがありますがこの記事を読んで少しは理解していただけたら幸いです。

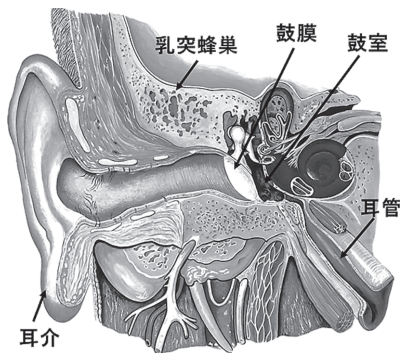


図1 耳の断面図

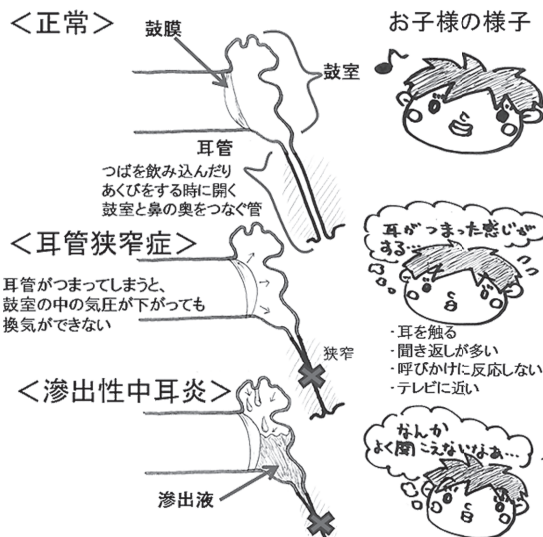


図2 耳の簡略図

かと思えます。鼻の奥と鼓室は「耳管」という細い管でつながっていて、本来であればこの耳管が開くことで鼓室内の気圧を外の気圧と同じに保ってくれています。(図1)

〈滲出性中耳炎とは〉
滲出性中耳炎とは、鼓膜の奥の空間(鼓室)に液が溜まってしまいう疾患で、主な症状は難聴です。耳の痛みや発熱で知られる中耳炎は、細菌やウイルスが炎症を起こす「急性中耳炎」という疾患であり、別のものです。
鼓室内の気圧が低下し、鼓膜が内側に引っ張られる状態になると、「耳がつまった」ような「声がかもる」ような感覚になります。みなさんも高い山に登ったり、トンネルに入った時に一度は経験されたことがある

し、鼓室内に溜まってきます。このように鼓室に滲出液が溜まった状態が滲出性中耳炎です。(図2)
そうなるのとさらに聞かえが悪くなり、聞き返しが多くなったり、テレビに近付いて見るなどの行動に表れます。痛みなどの訴えがないため、お子さんの症状に気付いてあげるのがやや難しいのがこの疾患の厄介なところなのです。
〈言語発達・注意障害の原因にも〉
難聴の状態が持続すれば言葉の遅れ、発音が不明瞭、集中力が散漫になってしまふなどの影響があると考

えられます。
〈乳突蜂巣の発育が悪くなる〉
乳突蜂巣とは、鼓室から耳の後ろへ広がる、頭蓋骨に囲まれた蜂の巣のような空洞のことを言います。乳突蜂巣は乳児期から発育し始め、10歳頃には発育は止まります。
この期間に滲出性中耳炎に罹患していると、乳突蜂巣の発育が妨げられてしまいます。(図3)

乳突蜂巣がしっかりと育っていないと、将来、難治性中耳炎に罹患しやすくなってしまうといわれています。
〈滲出性中耳炎の要因〉
耳管が塞がりやすい構造上の要因があったり、上気道の炎症(鼻炎、副鼻腔炎など)で鼻粘膜の腫脹や鼻汁があると、耳管が塞がってしまい、滲出性中耳炎の引き金になります。普段いびきの強いお子さんや鼻がぐずついているお子さんに、耳の聞こえにくい様子が疑われたらぜひ一度、耳鼻咽喉科にご相談ください。

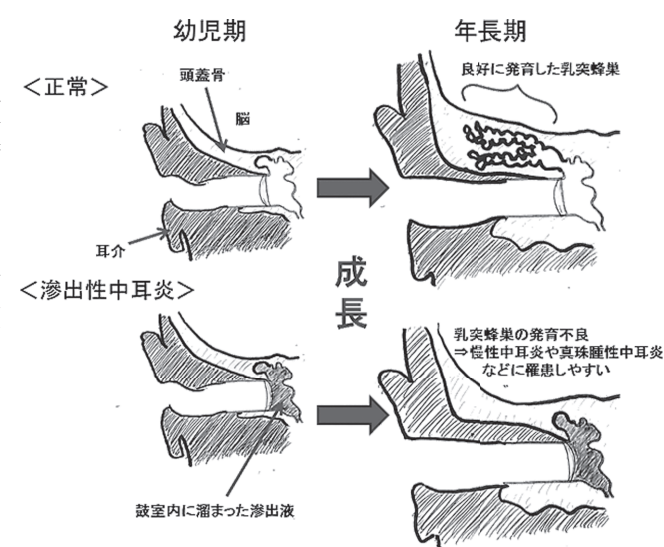


図3 乳突蜂巣の発育のイメージ

筆者略歴

千葉県山武郡にて三人兄妹の長男として誕生
千葉県船橋市で幼少期を過ごし、東邦大学附属東邦高等学校を卒業
大阪医科大学医学部医学科へ進学
大学卒業後は順天堂大学医学部附属順天堂医院にて初期研修
順天堂大学医学部附属静岡病院耳鼻咽喉科での勤務を経て
2013年4月より浅間総合病院 耳鼻咽喉科 勤務となる

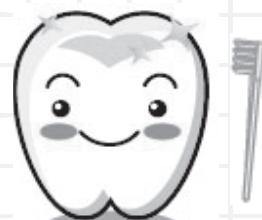
■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295
URL <http://www.asamaghp.jp/>





けん こう だよ 健 歯 便 り

No.30



親知らずの抜歯は必要？

親知らずとは、一番最後に生えてくる奥歯で智歯とも呼ばれています。一般的に19歳から20歳ごろに生えてきますが、現代人の食生活の変化に伴い、顎に十分なスペースがなく横をむいて、すでに生えている永久歯にひっかって埋まったままになったり、間違った方向に生えてトラブルの原因となることが多くなりました。

明確な痛みや腫れがあれば抜歯することに理解を示していただけることもあります。多くの場合その他の理由（詰め物がとれたなど）で来院し、歯科医師によって指摘されるケースがほとんどです。何の自覚症状もないのになぜ抜く必要があるのか？

今回は、萌出障害の親知らずがどんな悪さをし、どんな問題を生むのかについて少しでも理解いただけたらと思っています。

近年、若者の口腔内の虫歯の数は、劇的に減少し、昔のように銀の詰め物であふれた口腔内をみるのが少なくなりました。

しかし、虫歯の減少に反比例するかのように歯列不正（歯並びの悪い方）の増加は著しいように思われます。ただでさえ顎が小さくなったところへ親知らずが萌出してくれば、隣の歯は虫歯になったり、歯を支える骨がなくなってしまうたり、歯並びやかみ合わせが悪化したりと悪いことばかりです。

痛みがないと放置していればさらに悪化し、健康であったはずの隣の歯まで抜歯することになりかねません。一生使いたい第二大臼歯を守るためにも早めに抜いて被害を防いでいきましょう。

次に、抜歯の注意点についてお話ししたいと思います。親知らずの抜歯はすべてにおいて難しいというわけではありません。上顎の親知らずなどはケースによっては、ほとんど痛みを伴わず、あっという間に終わってしまうものもあります。注意しなくてはならないのは、下顎の横を向いて埋まっている親知らずです。

抜歯の際には歯茎を切開し、骨を削って抜かなければいけないことが多く、術後の痛みも伴います。さらに、難易度をあげるのは、歯根の形態や、神経の位置です。下顎には下歯槽神経といわれる大きな神経と、それに伴走する下歯槽動脈が存在し、親知らずの根尖と近接していることが多いのです。

一般的な歯科医院ではCTの導入が十分でなく、レントゲンのみで判断せざるを得ません。術者の経験が問われます。難症例の場合、かかりつけの歯科医院からの紹介で専門の口腔外科医が担当することを薦めます。

勇気をもってがんばれば、一生使う大切な奥歯を虫歯にしまったり、様々な悪さを引き起こすトラブルメーカーから解放されます。治療の必要性を十分理解いただき、安心して乗り越えていきましょう。



藤野智文 歯科医師

筆者紹介

昭和48年生まれ

日本大学松戸歯学部卒業

日本大学松戸歯科病院

口腔外科にて研修

成城デンタルクリニック、小野塚歯科医院勤務後、平成23年12月佐久市岩村田にて開業

現在に至る

現在に至る

一般財団法人

佐久歯科医師会

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

要介護状態の方を対象に訪問歯科相談・歯科健診を実施しています。お問い合わせは、下記までご連絡ください。

■お申し込み・お問い合わせ

サングリモ中込 2階 口腔歯科保健センター

健康づくり推進課 口腔歯科保健係 ☎63-3781/63-3782

休日救急歯科診療所《サングリモ中込 2階》 電話：63-3783（診療日のみ）

診療日は「暮らしと健康メモ」のページをご覧ください





「平成25年度全国簿記電卓競技大会」 への出場報告

平成25年度簿記電卓競技大会中部地方会（7月15日開催）簿記競技専修学校の部において、団体優勝した臼田経理専門学校チームが、「平成25年度全国簿記電卓競技大会」（9月1日東京にて開催）への出場を報告しました。



平成25年度佐久市総合防災訓練を 実施しました

8月31日（土）に千曲川スポーツ交流広場において、震災、火災、水害、土砂災害、ライフライン被害を想定した平成25年度佐久市総合防災訓練を実施しました。

当日は、中込地区の住民の皆さんや、陸上自衛隊松本駐屯地 第306施設隊、県消防防災航空センター、警察、消防、ライフライン関係者など27の機関、延べ1,852名の皆さんにご参加いただき、万が一の災害時に的確な行動がとれるよう27種目の訓練を行いました。



バイクトライアル世界大会出場結果報告

浅科中学校2年の土屋凌我君^{つちや りょうが}が、8月14日に市役所を訪れ、8月2日～4日にスイスで行われた2013 UCIワールドユースゲームスに出場し、昨年に続き3位入賞した結果と大会の様子などを柳田市長に報告しました。



一本柳団地の竣工について

平成21年度より工事を進めてまいりました相生・上木戸・住吉団地の統合建替事業が、7月31日のD棟の完成をもって竣工となり、8月8日に竣工式を挙行了しました。

一本柳団地はA棟からD棟までの4棟で、各棟12戸計48戸を整備しました。



けん玉の全国大会に 北陸・甲信越地区代表として出場

8月25日に東京・池袋で開催される「第25回＜文部科学大臣杯＞全日本少年少女けん玉道選手権記念大会」に出場する望月小学校6年の依田雄斗さんと小林美月さんが8月19日、市役所に柳田市長を表敬訪問して大会での健闘を誓い、市長から佐久市芸術文化振興激励金の交付を受けました。



望月リトルリーグ全国大会出場報告

8月19日に市役所を訪れ、柳田市長に、8月23日～25日に宮城県蔵王町で行われる、ザバス杯全国選抜リトルリーグ野球大会への出場報告をしました。結果は、1・2回戦を勝ち進み、準決勝で長崎北に2-4で惜敗しましたが、3位に入賞しました。



第133回長野県市長会総会を佐久市で開催

8月29日、第133回長野県市長会総会が市内で開催されました。これは、県下各市間の連絡協調を図り、都市行政に関する諸問題の調査研究等を目的に開催しているもので、佐久市での開催は、平成13年以来になります。



ご長寿おめでとうございます

今年度100歳以上を迎える皆さま97人のうち、市内最高齢者の105歳の女性を含む60人の皆様のご自宅を、市長をはじめ、社会福祉協議会長、老人クラブ連合会長、民生児童委員さんが訪問し、長寿をお祝いました。写真は、常和北の「水間あい」さん宅です。



全国大会出場結果報告

8月26日、第29回全国小学生陸上競技交流会及び、第40回全日本中学校陸上競技選手権大会に出場した、野沢小学校6年山浦航君（種目：ソフトボール投）と、浅間中学校3年松崎文弥君（種目：100m・200m）が市役所を訪れ、柳田市長に出場結果を報告しました。2人は、長野県の代表として、それぞれの競技において全国の舞台で健闘されました。



第9回佐久市医療体制等連絡懇話会を開催

8月23日、佐久市医療体制等連絡懇話会が開催されました。平成26年3月に開院する佐久医療センターの具体的な診療科や運営内容について、佐久総合病院より説明がありました。

開催中⇒11/10(日)

佐久市立近代美術館開館30周年記念特別企画展

平山郁夫—仏教伝来

日本の戦後、昭和を代表する日本画家 平山郁夫（1930 - 2009）が、自らの画業の出発点とする初期の代表作《仏教伝来》（1959）を所蔵する当館ならではの平山郁夫展です。平山郁夫の少年期や東京美術学校時代、再興日本美術院など平山と、周辺作家の作品を展示し、《仏教伝来》を中心に、平山郁夫を紹介していきます。

観覧料 一般 800(600)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

休館日 10/7(月)、10/21(月)

■会期中のイベント

○展覧会ガイド

毎週土・日曜日 各日午前11時・午後2時から30分程度

※参加無料ですが観覧券が必要です

○絵を見て語る会

10/27(日) 午後2時から午後4時まで

講師 福島徳佑（平山郁夫シルクロード美術館理事）

主催：佐久市立近代美術館友の会

※参加無料ですが観覧券が必要です

○作品所蔵館の絵はがき販売（会期中）



《仏教伝来》平山郁夫

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

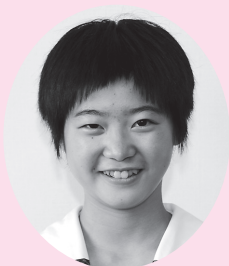
佐久市立近代美術館（駒場公園内）
☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢
青春夢トーク
Dream

きぐち あゆみ
木口 歩美さん
(佐久長聖高校1年)

趣味…音楽鑑賞

住所…岩村田



今、一番興味があることは「知る事」と話す木口歩美さん。佐久長聖高校に通う15歳です。

「長聖高校は、県外の生徒もいることから、私が今まで思いもしなかったことが聞け、とても新鮮です。教えあうことで良い刺激を受け毎日が楽しい」とのこと。

そんな木口さんの将来の夢は、教師になること。「先生方に、勉強や学校生活などいろいろと教えて頂いています。今まで私が教えて頂き学んだことを、今度は私が子供達へ伝えながら、一緒に学んでいく先生になりたい。」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

小林 崇之さんから紹介された

はまぐち ゆうすけ
濱口 雄介さん
(料理人・臼田)



①自己紹介をお願いします。

食堂を営んでいた両親の背中を見て育った私は、東京の料亭で学んだ10年以上の修業を活かし、現在3代目として臼田で日本料理店を営んでいます。

協会の推薦をいただいて、全国日本料理コンクールの郷土料理部門に、仕事の合間をぬって、毎年出品しております。コンクールでは、器と料理の調和、郷土色を出した料理を出品するとともに、日本料理の最先端の情報等を勉強させていただいております。今後は、更なる料理技術の向上と地産地消に力を入れた店づくりを目標にがんばります。

②これからの街づくりに望むことは？

人を集めるのは「食」だと思います。佐久には沢山の美味しいお酒もありますので、佐久の「食」と「お酒」を組み合わせ、パラボラアンテナや五稜郭といった観光施設と一緒にアピールをしていただき、他県から沢山人が集まる場所にしてみたいです。



公民館活動を通して

豊かな生きがいをづくりを進めよう

本館：〒385-0043 佐久市取出町 183 野沢会館内

☎64-0551 図64-0553

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



「膝・腰ラクラク体操」講座開催

野沢地区館では、9月から5回シリーズで「膝・腰ラクラク体操」の講座を開設しています。

なぜ膝・腰の不調がでるのでしょうか？

誰でも何歳からでも筋肉をつけることで、腰等の不調を解消できます。

初回の9月3日、参加者は無理なくイスで運動し、痛みのない健康な体づくりのために、専門家の先生の指導を受けていました。

2013

(平成25年)

10

かなづき
神無月

No.103

浅間地区

かわいいキーホルダーができたよ♡

8月7日開催された内田未樹子先生による「フェイクスイーツ作り教室」に、夏休みを利用して大勢のお友達が参加してくれました。

粘土に好きな色を混ぜて、練り、型どりをし、生クリームそっくりなシリコンを絞ると食べたくなっちゃうくらいかわいいマカロンの出来上がりです。

また、シリコンを絞って色々なパーツをデコると・・・ほら、かわいいキーホルダーの完成です♡



野沢地区

藍染めとお菓子のコラボ

8月23日前回の栗・よもぎに続き、今回は藍染めに挑戦しました。

自分の好きな無地のスカーフを選び、藍の生葉と茎（グレー）と1人何枚も染めて、岩崎泰治先生に花の絵の型染めを入れてもらい豪華なスカーフができました。

その後、内田すみ江先生の指導で、藍入りパウンドケーキやミニトマトの冷パスタなどを作り、希望者はハンカチも染め、充実した楽しい時間を過ごしました。



中込地区

飯盛山登山

8月3日、南牧村の飯盛山（標高1,643m）に行きました。

登山道沿いにはマツムシソウやシモツケ、ニッコウキスゲなどが咲いていました。

山頂では360度に渡って景色を楽しみ、八ヶ岳を見渡すこともできました。

残念ながら富士山を見ることはできませんでしたが、雄大な自然と高山植物を堪能することができました。



東地区

清々しい自然の中で、心癒された1日。

7月20日「蓼科御泉水自然園」へ散策に出かけました。講師の佐藤文一先生には、クルマバナ、ハクサンフウロ、サワギクなどたくさんの小さくて可愛い山野草を教えてくださいました。

草花を眺め、野鳥の鳴き声を聴き、涼しい緑の中を歩けば、日頃のストレスも、どこかへ飛んでしまいます。

参加している皆さんも、良くしゃべり、良く歩き、良く食べて(?)楽しい1日を過ごすことができたようです。





臼田地区

私たちの地球を学ぼう！

7月30日、浅間地区館との2館合同企画で、夏休みの子どもたちと一緒に群馬県立自然史博物館へ行ってきました。

博物館は、A～Eまでの各ゾーンに分かれ、地球の生い立ちや自然と生命について、観たり触ったりして楽しく学ぶことが出来る施設となっていました。特に人気だったのが恐竜の化石や模型が展示されているAゾーンで、子どもたちは動く恐竜の迫力に魅了されていました。

浅科地区

熱戦！八幡区分区対抗混合ソフトボール大会

7月21日(日)に浅科小学校校庭で、八幡区の7分区によるソフトボール大会を行いました。

この時期としては涼しい感じさえする恵まれたコンディションの下で、女性(常時2名)も出場し、若手から年配者まで参加して、1日を楽しむことができました。

応援にも大勢が駆けつけて声援をおくり、分区対抗戦にかかる意気込みの中にも、和気あいあいとみんなで親睦を深める絶好の機会となりました。



望月地区

国際交流サロン

～タイ料理で残暑を乗り切ろう～

8月24日観光交流推進課との共同で、国際交流サロンを開催しました。

「タイ料理で残暑を乗り切ろう」と題し、高橋ポーンチット忍先生の指導で本場のタイ料理を作りました。

タイ風手羽先と焼きナスサラダの予定でしたが、グリーンカレーも作り、タイ米によく合って、おいしく好評でした。



公民館

初心者俳句講座開催

俳句を始めると物の見方が変わり集中力が高まります
興味をお持ちの方大歓迎です

【日時】①11月26日(火) ②12月24日(火) ③1月28日(火) ④2月25日(火)

いずれの講座も13:30～15:30

【場所】野沢会館

【講師】佐久市俳句連盟

【参加費】無 料

【持物】筆記用具

【定員】20名

【申込】11月15日(金)までに、佐久市公民館本館(野沢会館 1階) ☎64-0551へお申し込みください。



リレー随筆



豊かな自然の中で 楽しいゴルフ

本新町 竹内 嘉文

佐久を離れて45年、都会でのサラリーマン生活に終止符を打って故郷に戻りました。

仕事をやめて体力の衰えを感じ始め、体力維持のため30坪の家庭菜園で野菜を作ったり、1日30分のウォーキングを続けています。空気がうまうま、緑の美しさ、すれ違う人とのあいさつはとても気持ちのいいものです。

ゴルフ大好き人間ですが、45年のブランクは大きく友達が見つかりませんでした。ゴルフ場のオープンコンペに1人で参加して少しずつ友達も増えました。区のゴルフ倶楽部、JA佐久浅間の友の会、ゴルフ場のシニア友の会等に入会し、今では年間60回以上楽しくゴルフを出来るようになりました。毎年春秋には、東京のゴルフ仲間と佐久で1泊2プレー、もう20年も続いています。

空気のきれいな佐久の標高1,000メートル級のゴルフ場では、ドライバーの飛距離がでてすごいと皆びっくりします。

体力維持のため第2打目からはクラブを2～3本持って歩くことに努めています。歩数計で13,000歩前後、ウォーキングで30分歩いて4,000歩前後ですので、普段の3倍以上歩き非常に健康的です。

今年6月、2回目のホールインワンを達成し、古希を過ぎてますます元気です。



ちよつと ひとこと 帰って来た「ジンケン」 下県東 篠原健二

釣りが趣味で1年を通し、暇さえあれば釣りをする日々です。時には無理やり暇をつくり近隣の川に向かい、自然の中で遊んでいます。

最近、千曲川に嬉しい異変が起き驚いています。昨年まではほとんど釣れなかった「ジンケン」が今年になつてから、「ハヤ」を釣っている、7匹も続けて釣れたのです。場所を移動しても同様に数匹確認できました。7月になつてから、特にこの傾向を感じます。「オトコジンケン」のゴツゴツした顔と派手な体色も健在で、夏の日差しを受け、光り輝いています。勿論、さらに増えることを期待してリリースしていますが、非常に喜ばしく心温まるものを感じました。

私が小学生のころ千曲川に行くと動物や魚の死骸があり異臭を放ち、いやな思いをした経験があります。このような環境が長い間放置され、その結果、生態系に悪影響を与えていたのかも知れません。

あれから50数年を経て、下水道が完備され、また各家庭の水洗化をはじめ、ボランティア団体による河川のゴミ拾い等、河川を大事にしてきた結果の現れだと思っています。絶滅寸前まで追い込まれた千曲川の魚の復活を大事に見守りたいと思います。

人権 シリーズ

車・思いやり『人柄力』を！

交通遺児作文集(玉井義臣編)を読みました。

「…お父さんが亡くなる前に乗っていた車を、お母さんが運転していた夕暮れ時、彼方の山の上にのぼった月を見て、弟のサッチャンが「あのお月さんの中におとうさんがいるんだよね、早く大きくなってロケットにのっていったら、おとうさんにあえるよね。おかあさん！お母さんは、こつくりうなずきました。すると、姉のゆきさんは「わたしは、あのお山に登って、思いきり『おとうさん』と大きな声で呼んでみたいな！」といったので、お母さんの目から涙がこぼれました。」

車は走る凶器(人を殺したり、傷つける道具と言われますが、いざ、車で乗り出すと、自分勝手な思いやりのない無情な人に変わってしまうのでしょうか。私事になりますが、私の駐車場は、狭い道の脇の車の出入りが難しい場所にあります。バックで四苦八苦しながら出ようとする時「ぐずぐずしねえで、さっさと出られねえか！」と言わ

んばかりに、すぐ近くまで車を寄せてきて、恐い顔でにらんでいる人がいます。この方は、多分急用で急いでいるか、何か悩みごとでもあつていららしているのではないかと思ひ「運転が下手ですみません」と思ひながらも、心のどこかで「すこしぐらい待つてくれた方がいいじゃないか」と、恨み節になることもあります。(これは逆恨みかもしれませんが?)

人と人との結びつきは、(1)快楽による、(2)利益による、(3)人柄の善さによる、の3通りがあるそうです。「人情、紙のごとく薄し」ではなく、感情や利害を越えた、「謙虚で誠実で思いやりのある人柄」による結びつきを、誰もが大切に考えて生活する世の中にしたいものです。

そこで、人を、学力や学歴、経歴や経済力などで評価しないで『人の善さ・人柄力』で評価する世の中にしたいと思ひ、この『人柄力』を高める努力をしないと駄目なものであるが、いかがなものでしょうか。

人権同和教育推進員 小林英男

すてきな仲間

佐久合気道会

代表 有賀 幸

佐久合気道会は平成2年、佐久市出身の合気道家・遠藤征四郎師範と有志により発足しました。遠藤師範は野沢北高卒業後、学習院大学合気道部で合気道を始め、現在は、合気道本部道場(東京)の指導部師範を務めています。ヨーロッパを中心に、国内外での指導も多く、会員でも遠藤師範の技に魅せられて、全国各地の講習会へ参加する人が少なくありません。

会が発足した5年後には、桃の花が咲く下平尾地区に合気道専門の道場「合気道佐久道場」が誕生。それまで市の武道館で稽古していたメンバーは以後、佐久道場を拠点に稽古することになりました。専門道場であるため稽古時間が多く、行こうと思えば週6日、いつでも稽古できるのは会の強みのひとつ。道場に宿泊施設や調理場もあるため、年に3回、佐久道場で行われる遠藤師範の講習会では、毎回100名前後の合気道家が寝食を共にしています。ゴールデンウィークに開催される国際研修会では、言葉の壁を越えて、フランス・ドイツ

：さまざまな国の人と稽古後も語り合えるのが大きな魅力となっています。

現在の会員数は初心者、一般、シニアクラス合わせて50名。子どもクラスでは5歳から中学生まで、30名の子もたちが集まり、礼儀作法や基本の型を楽しみながら学んでいます。どのクラスでも見学体験大歓迎です。



佐久市の指定文化財

1

佐久市有形文化財

「相沢寺仏面」

浄土宗相沢寺は白田住吉に所在し、「お面さん」と呼ばれて地域で親しまれてきた古寺で、寺宝として伝わってきた41面の仏面が市の有形文化財として指定されています。この仏面は、浄土宗の行事のひとつである「二十五菩薩来迎会」の迎講に使用したものです。この行事は、臨終の際に阿弥陀仏に伴い、二十五の菩薩が迎えに来て極楽浄土へ導いてくれるという様子を演演するものです。仏面は実際に演者をつける木製のお面です。相沢寺の仏面の中に長祿2年(1458)と記銘のあるものがあり、いくつかが中世まで遡れる作風のものがあります。今回、「極楽へのいざない」(練り供養をめぐる美術)と題する龍谷ミュージアムと岡山県立美術館の特別展に、相沢寺の仏面41面のうち9面が展示されています。



龍谷大学龍谷ミュージアム
岡山県立美術館

9月7日～10月20日
11月1日～12月8日

お問い合わせ

文化財課

佐久市志賀5953

☎68-7321

瀬音

食欲の秋、読書の秋、過し易い季節になり、皆様美味しい物を食べたり、読書されたりしているでしょうか？

私も息子のPTAで親子文庫活動に携わる中で、読書や読み聞かせは、子ども達の心や言葉を育てる、ということを学び、その楽しさや大切さを改めて感じました。

娘が、小学4年生の時から始めた読み聞かせのボランティアも、13年になり、子ども達の純粹さに励まされ、喜んでもらえたとの充実感で続けられました。朝の15分ですが、本を読んでもらうのは好きだし、やっぱり嬉しいんだと感じます。

佐久市には、ボランティアグループが多くあり、小学校で読み聞かせや語り、人形劇等をしてくださり、とても尊いことです。各小中学校でも、親子文庫の役員の方々が先生と協力してイベントを企画したり、読み聞かせに各クラスに入る等、子ども達が少しでも本に親しむことができる様頑張っています。

子ども達の心豊かな成長を願い、忙しい日々でも、親子で読書の時間を持てるよう心がけてい desired。

(編集委員)

佐久市・佐久市教育委員会



秋は、芸術や文化に親しむのにふさわしい季節です。

ここでは、11月3日「文化の日」の前後に、佐久市内で開催されるイベントの数々をご紹介します。

この機会に、さまざまな文化に触れ、学ぶことの楽しさをみつけてみませんか。

皆様のご参加をお待ちしています。

(特に記述がないものは参加無料です。)



近代美術館

●佐久市立近代美術館開館30周年記念特別企画展「平山郁夫—仏教伝来」

<日時>9月14日(土)～11月10日(日)

<内容>平山郁夫の周辺の作家の作品や《仏教伝来》とその小下図の他、仏伝シリーズも展示しながら、名作《仏教伝来》に迫る「平山郁夫」の展覧会です。

<観覧料>一般 800円 (600円)

高校・大学生 400円 (300円)

小・中学生 250円 (200円)

※ () 内は20名以上の団体料金

●佐久市児童生徒写生大会

<日時>10月12日(土) 8:30～15:00

※雨天の場合は10月13日(日)に順延

<内容>駒場公園・茨城牧場長野支場で写生大会を行います。提出された作品はすべて、冬の展覧会で展示します。

<対象>小中学生

●美術館スタッフの展覧会ガイド

<日時>11月10日(日)までの毎週土曜日・日曜日

11:00～/14:00～ (30分程度)

<内容>美術館のスタッフが「平山郁夫—仏教伝来」展をご案内します。

※ 参加無料・観覧券必要

●絵を見て語る会「平山郁夫—仏教伝来」

<日時>10月27日(日) 14:00～15:30

<内容>「平山郁夫—仏教伝来」展について、福島徳佑氏(平山郁夫シルクロード美術館理事)を講師に招き、鑑賞会を開催します。

※参加無料・観覧券必要

<お問い合わせ> 近代美術館 ☎67-1055

生涯学習センター (野沢会館内)

●第15回国際交流フェスティバル in佐久2013

<日時>10月13日(日) 10:00～15:00

<内容>地域に住む海外の方や、色々な団体の取り組みを知り、国際的な相互理解を深める為のお祭りです。

<お問い合わせ> 観光交流推進課 交流推進係 ☎62-3283

●第9回佐久市民総合文化祭 (菊花展同時開催)

<日時>11月2日(土)～4日(月)

9:00～17:00 (4日は15:30まで)

<内容>佐久市内の文化芸術を愛好する人々に出品を呼びかけて、その作品展示を行います。

菊花展も同時に開催します。

書道(近代詩文書含む)、篆刻、刻字、
絵画(版画含む)、写真、華道、盆栽、
水墨画、短歌、俳句、川柳、木彫、押し花、
ちぎり絵、フラワーデザイン、表装、
絵手紙、工芸銅版、民芸(リフォーム・
トールペイントを含む)、切り絵、陶芸、
拓本、仏像、切手、茶道、衝立

<お問い合わせ> 公民館本館 ☎64-0551

●第9回佐久市障害者福祉展

<日時>11月2日(土)～4日(月)

9:00～17:00 (4日は15:30まで)

<内容>障がいをお持ちの方の作品の展示、施設団体の関係資料の展示、作品の販売等を行います。

<お問い合わせ> 福祉課 福祉係 ☎62-3147

●男女共同参画社会をめざす「市民フォーラム」

<日時>11月7日(木) 13:30～15:00

<内容>男女共同参画社会をめざし、広く市民に啓発することを目的として、市民を対象とした講演会を開催します。

<お問い合わせ> 人権同和課 男女共生係 ☎62-3135

●佐久市青少年健全育成市民集会

<日時>11月10日(日) 13:30～16:30

<場所>野沢会館2階ホール

<内容>家庭・地域・学校・関係団体と連携する中で、青少年の健全育成推進を目指し市民集会を開催します。内容は、市内中学生の意見発表と講演会です。

講師: 平野 吉直 先生(信州大学 教育学部長)

演題: 「体験活動が子どもの心を育てる」

<お問い合わせ> 生涯学習課 青少年係 ☎62-0664

●佐久市子どもまつり

<日時>11月24日(日) 9:50～14:00

<内容>親子が、おもちゃなどのものづくりや体験活動を通して絆を深めるとともに、幅広い年齢層の指導者と世代間交流を図ります。

<お問い合わせ> 生涯学習課 青少年係 ☎62-0664



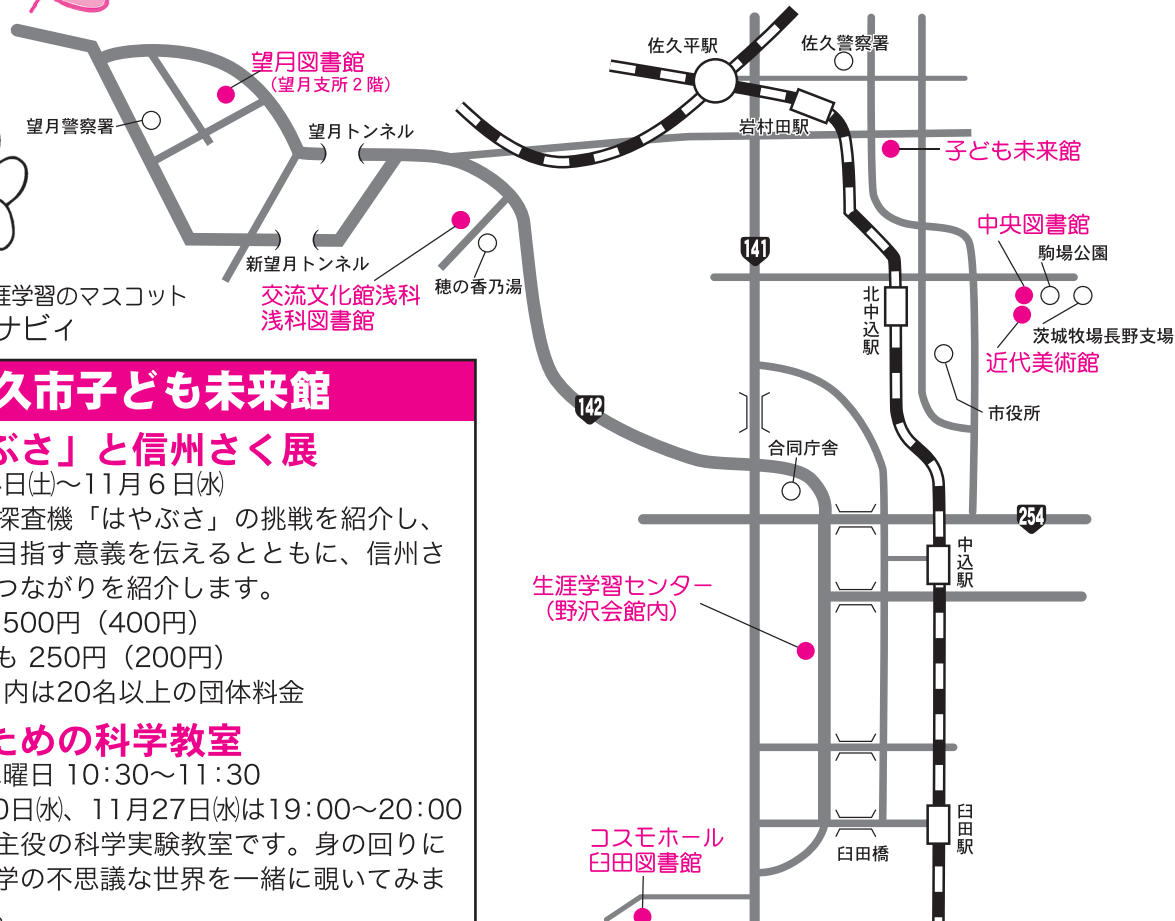
平成25年度

佐久市生涯学習市民のつどい

秋のイベントご紹介



生涯学習のマスコット
マナビィ



佐久市子ども未来館

●「はやぶさ」と信州さく展

<日時>9月14日(土)~11月6日(水)

<内容>小惑星探査機「はやぶさ」の挑戦を紹介し、宇宙を目指す意義を伝えるとともに、信州さくとのつながりを紹介します。

<入館料>大人 500円 (400円)

子ども 250円 (200円)

※() 内は20名以上の団体料金

●大人のための科学教室

<日時> 毎週水曜日 10:30~11:30

10月30日(水)、11月27日(水)は19:00~20:00

<内容>大人が主役の科学実験教室です。身の回りにある科学の不思議な世界と一緒に覗いてみませんか。

10月は「万華鏡を作ろう ~キューブミラー~」、11月は「万華鏡を作ろう ~円盤万華鏡~」を行います。

<定員>20名 ※ 事前にお申し込みください。

<参加費>10:30~の回 500円 (展示室入室可)

19:00~の回 400円 (展示室入室不可)

<お問い合わせ> 佐久市子ども未来館 ☎67-2001

コスモホール

●コスモフェスタ 2013秋

◆ロビー (フェスタ・アート展)

<日時>10月22日(火)~27日(日) 9:00~17:00

<内容>佐久ゆかりのアーティストの作品を展示します。

◆ステージ

<日時>10月27日(日) 13:00~16:30

<内容>プロの演奏家と市民の皆さんの共演によるステージパフォーマンスです。

※入場整理券が必要です。

<お問い合わせ> (一財)佐久市文化事業団 ☎82-3962

図書館

●秋の読書まつり

<中央図書館、臼田図書館、浅科図書館、望月図書館>

<日時>10月26日(土)~11月9日(土)

中央図書館 9:30~18:30 (土日祝 ~18:00)

臼田・浅科・望月図書館 9:30~18:00

<内容> 各館のおすすめ本を展示します。

<お問い合わせ> 中央図書館 ☎67-2111

交流文化館浅科

●第25回家族音楽会

<日時>11月24日(日) 13:30~16:00

<内容>家族そろって歌ったり合奏したり、そんな団らんの様子を、大勢の人達と分かち合うことによって、家族のふれあいを高め、家族教育の振興を図ります。

<お問い合わせ> 公民館本館 ☎64-0551

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	◎ふるさと再発見 (全3回) ～佐久の城のしくみ～ 実際に内山城に行ってみよう	③10月11日(金)10:00～15:00	内山城	教育委員会職員	<参加費>100円程度 <持ち物>昼食・飲み物・筆記用具 <定員>22名 *詳細は後日参加者に通知します
	◎みんなDEパン作り教室 給食でも大人気!!ナンとギョーザ型イタリヤパンを作ってみよう	10月26日(土)13:30～16:00	浅間会館	内田すみ江先生	<参加費>1人300円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>15名 親子・子どものみの参加もOK (ただし、子どものみの場合は小学生以上)
	◎新ソバ会 信州の秋を満喫 自分でソバをうってみよう	11月22日(金)9:30～13:00	浅間会館	小池栄子先生 中沢光子先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 <定員>15名
	◎異文化交流 発展目覚ましいお隣、中華人民共和国 作って食べて聞いて中国について学ぼう	11月28日(木)9:30～13:00	浅間会館	外国人定住推進員	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 <定員>15名
野沢地区館	◎♪これなら分る クラシック音楽入門♪ ヴァイオリン編 ヴァイオリンのすべてを、生演奏と解説で 存分にお楽しみください	10月5日(土)13:30～15:30	野沢会館	山川奈緒子先生 (ヴァイオリニスト) 国立音楽大学講師 原 いづみ先生 (ピアニスト)	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 当日の参加もできます
	◎楽しむガーデニング教室 寒さに強い植物の寄せ植えをします プレゼントにも最適です	10月24日(木)13:30～15:30	野沢会館	グリーン アドバイザー	<参加費>2,000円程度 <持ち物>移植ゴテ・手袋・鉢 (30cm 位のもの・当日購入もできます) *詳細は後日参加者に通知します
	◎初心者着物着付け教室 (全4回) 簡単に・楽に・美しく・お正月には自分で 着てみませんか	11月11日(月)9:30～11:30 11月18日(月) " 11月25日(月) " 12月2日(月) "	野沢会館	藤澤京子先生	<参加費>500円 <持ち物>着物一式 *詳細は後日参加者に通知します
	◎楽しい陶芸教室 (全3回) 食器・花器など自分の好きな作品を作って 楽しみましょう	11月20日(木)作陶 9:30～15:00 12月11日(木)色付け 9:30～12:00 12月25日(木)鑑賞 9:30～12:00	野沢会館	佐藤山章彦先生	<材料費>600円 <持ち物>エプロン ※汚れても良い服装で *詳細は後日参加者に通知します
	◎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	⑦10月11日(金)9:30～11:30 ⑧11月7日(木) "	中込会館	杉浦都美子先生	<参加費>100円 (初回のみ) <持ち物>ハーモニカ
中込地区館	◎子育て楽しみ隊 (全4回) 11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OKです	④11月27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ヵ月以上の方) ※子供同伴可
	◎楽しくクッキング (全4回) 寒い冬も心を込めた料理で暖かく	③11月28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
	◎シクラメンの管理 今からシクラメンの上手な管理と夏越しを 学び、自分で咲かせてみませんか	11月29日(金)9:30～11:30	中込会館	佐久市営農支援 センター	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定員>15名
	◎しめ縄作り 古代米を使った前掛け飾りを作って新年を 迎えませんか	12月7日(土)9:30～15:30	中込会館	池田正直先生	<参加費>材料費のみ <持ち物>花ばさみ・霧吹き・昼食 <定員>40名
	◎わくわく家庭菜園 (全10回) ⑨秋野菜の収穫と貯蔵	⑨10月7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
東地区館	◎盆栽に親しむ (全3回) 秋から冬にかけての管理	③10月11日(金)9:30～11:30	東会館	花里暢悦先生	<参加費>実費 <持ち物>見てもらいたい盆栽など
	◎ふるさと学習 「東地区を知る ③～写経～」 「家庭円満」・「家族の健康」など、願い を込めて書き写しましょう	10月16日(木)9:30～11:30	志賀 法禅寺	坂部深章住職	<参加費>200円 筆・墨・紙など、お寺で用意して下さるので、気軽にご参加ください
	◎おしゃれな秋の料理教室 はちみつチャーシュー・かぼちゃのグラタン など、深まる秋を感じる料理を、一緒に 作りましょう	10月23日(木)9:30～12:30	東会館	内田すみ江先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・お米 2分の1合

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

学級及び学習内容		日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田地区館	◎宇宙ウォーキング！ ～星の教室（秋）「月面散歩会」 講師のユーモアあふれるお話を聞きながら、 あいとぴあで星を楽しみましょう！	10月10日(木)19:30～21:00	あいとぴあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>懐中電灯・筆記用具 <定員>30名
	◎子ども小満太鼓教室 市内の小学2年生以上を対象とした郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。10月から2月まで10回程度練習し、地区館のつどいや小満祭で発表します	開講日 10月12日(土)14:00～15:30	コスモホール 練習室	臼田小満太鼓 愛好会	<参加費>無料 <定員>25名 <対象>小学2年生以上 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎佐久を知り隊！ 佐久平を一望のできる大河原峠から、佐久の成立ちについて学習し、双子山まで登ります（健脚向き）	10月21日(月)10:00～15:00	大河原峠	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（健脚向き） ※詳細は後日参加者に通知します
	◎季節の料理教室 栗やかぼちゃの料理で秋の味覚を楽しみましょう！	10月22日(火)9:30～13:00	あいとぴあ臼田	大工原英子先生	<参加費>500円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具、お持ち帰り用のタッパー <定員>25名 ※詳細は後日参加者に通知します
	ふるさと写生大会 臼田稻荷山公園とその周辺の風景を描いてみませんか。画用紙は1人1枚受付でお渡しします 日 時 11月3日(日)9:00～12:00 受 付 8:45～9:00（稻荷山山頂付近） 持ち物 鉛筆・絵の具・画板など その他 11月9日～15日（午前）まであいとぴあ臼田で作品展示を行います なお、審査の結果、作品には金・銀・銅賞があり賞状をお渡しします。*雨天の場合は中止です				
	◎年賀状パソコン教室（全3回） 手づくり年賀状で新年のごあいさつを！ 素材集から選んで簡単に作れます ※ノートパソコンがある方に限定します	①11月8日(金)9:30～11:30 ②11月15日(金)9:30～11:30 ③11月22日(金)9:30～11:30	あいとぴあ臼田	平林稔子先生	<参加費>テキスト代1,000円程度 <持ち物>ノートパソコン・筆記用具 <定員>15名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎初心者切り絵教室（全4回） 白と黒の世界を楽しみながらすてきな作品を完成させよう！	①11月20日(木)13:30～15:30 ②12月18日(木)13:30～15:30 ③1月15日(木)13:30～15:30 ④2月19日(木)13:30～15:30	あいとぴあ臼田	淀川 学先生	<参加費>4,000円程度（カッター等材料一式） <定員>15名 ※詳細は後日参加者に通知します
キッズinあいとぴあ ー親子でGood dayー 作って遊ぼう親子のつどい と き 11月23日(土) 9:00～11:50 大勢のみなさんご参加ください！ と ころ あいとぴあ臼田 ※子どもは上ばきを持参してください					★参加費無料！ どなたでも自由に参加できます！ 詳細は来月号でお知らせします
浅科地区館	◎料理教室～香辛料とハーブを楽しもう～（最終回） 本格パエリアとおからのミントサラダ デザートは基本のプリン	10月16日(木)9:30～13:30	浅科保健 センター	名取叔美先生	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具・お持ち帰り用タッパー <定員>20名程度 申込締切 10月11日(金)まで
	◎初心者のための切り絵講座（全4回） ～年賀状を作ってみよう～ 基本のカッターの使い方から学びます。 一緒にチャレンジしてみませんか？	①10月21日(月)9:30～11:30 ②11月7日(木)9:30～11:30 ③11月18日(月)9:30～11:30 ④12月2日(月)9:30～11:30	浅科会館	竹内芳枝先生	<参加費>初回に500円程度 <持ち物>カッター・カッター板（なければダンボール紙）・筆記用具 <定員>15名
望月地区館	◎市民ふれあい講座 「前掛山(2,524m) 登山」 もくもくと噴煙を上げている浅間山が目の前!!所用時間6時間	10月10日(木)6:30～17:00 (駒場公園第2駐車場6:30集合)	駒の里ふれあい センターは 7:00集合	山岳 コーディネーター	<参加費>300円（保険料他） <持ち物>昼食・飲み物・雨具・登山のできる服装 <定員>25名・受付順 <申込受付>9月11日(木)9:00から
	◎草木染体験教室 ～身近な植物を染料にして挑戦してみよう～	10月11日(金)13:30～16:00	観音峯活性化 センター	望月多恵子先生	<材料費>1,000円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・軍手・ゴム手袋（Lサイズ） <定員>15名
	◎愛唱歌合唱・うたごえホール ～童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませんか <曲目>：花は咲く、秋の歌他	10月16日(木)13:30～15:30 11月20日(木) "	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>2,000円 *10月～3月までは自主講座となります
	◎秋の歴史講座： 佐久の歴史を知ろう ～南・北佐久の遺跡探訪～	10月31日(木)7:30～17:00	駒の里ふれあい センター 7:30集合	福島邦男先生	<参加費>2,000円（保険料・昼食代他） <持ち物>飲み物・雨具・動きやすい服装 <定員>25名・受付順 <申込受付>9月27日(金)9:00から

※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

深まりゆく秋。澄み渡った大空には赤とんぼが、田んぼの土手にはイナゴが飛び交う好季節。ひとりでも多くの子どもたちに秋を感じる機会があるように願います。公園などでの遊びやスポーツ、勉学に頑張る子どもたちを応援しましょう。日が短くなってきました。子どもたちの下校中の安全の見守りをお願いします。

万引き ストップ!!

- ☆万引きとは？ 万引きは、泥棒（窃盗）です。犯罪です。
見つかったら品物を返したり、お金を払っても盗んだことに変わりありません。
- ☆万引きした物をもらったら？
盗んだ物やだまし取った物をもらったり買ったりしても、もちろん犯罪です。
- ☆万引きの協力をしたら？ 万引きをするように言ったら？
人に頼まれて万引きを手伝ったり、盗んだ物を運んだり、隠したりすることは犯罪です。万引きするように言うことも同じです。
- ☆万引きは、カッコいいことではありません。 犯罪です。許されない行為です。
万引きしても平気になると、もっと悪いことをするようになったり、悪い仲間に取り込まれてしまいます。
- ☆面白半分でも「万引き」はダメ！犯罪です！
友達が万引きしてるなら勇気を出して注意したり、信頼できる大人に相談しよう。
- ～ルールを守ろう～ スポーツやゲームを楽しむことができるのは、「ルール」があって、それを守っているからです。社会も同じように「法律」というルールを守っているのが安心で安全な生活ができるのです。おうちの方は「やってはいけないこと」と社会の一人として「やらなければならないこと」について子どもと話し合しましょう。
「万引き」は、刑法第235条の窃盗に該当し、10年以下の懲役又は50万円以下の罰金
長野県万引防止対策協議会連合会「万引きすとおっふ」より抜粋

補導巡回コース紹介

浅科支所く浅科小学校く浅科児童館く浅科中学校く浅科支所

月に1度浅科地区を巡回しています。小学校の付近は児童館や保育園が集まっているため、送迎する保護者の車が多く、交通事故が起きないか心配なことがあります。子どもたちがたむろするような店舗はありませんが、昨年カラオケ店ができ中高生の利用もあるようです。新しいカラオケ店には夜間の中高生の利用を制限するなど青少年の健全育成に協力いただいています。



多くの児童が利用する浅科児童館

補導日誌から

下校途中の小学生に声をかけると、気持ちの良い挨拶が返ってきた。児童館では、多くの小学生が館内のあちらこちらに散らばって読書、勉強、遊びに思い思いの活動に興じていた。蒸し暑さが続くこれからの時期は大変だと感じた。中学生は部活動中で、ほとんど顔を合わせなかった。（浅科地区M・O記）

佐久市ジュニアリーダー研修報告 《東京見学》

8月9日(金)に東京に行き、ユニセフハウスの見学と参議院特別体験模擬法案(身体障害者補助犬法案)審議を体験しました。



ユニセフハウスでよくが一番心に残っている話は、子どもでも兵士になって戦争に行かされる場所があるという話です。ユニセフは、こういった、子どもが兵士になり戦争で人を殺すようなことをふせぐ活動をしていました。国会議事堂は初めて行きました。中は広くてすごくきれいでした。ほうりつを作る会議の体験でボタンを押して、投票をしました。すごかったです。

青沼小学校5年 日向 彬

銀河連邦子ども留学交流報告

8月3日(土)～5日(月)の3日間銀河連邦の6共和国が北海道のタイキ共和国(大樹町)に集まり、交流会が行われました。



サク共和国(佐久市)からは市内の小学5年生14名が参加し、各共和国の児童と交流を行いました。

この交流会では様々な体験をすることができました。ペットボトルロケットコンテストへの出場、大樹町航空公園の視察・講演、砂金ほり体験など2泊3日と短い期間ではありましたが、とても充実した活動ができました。

参加した子どもたちもこの3日間で最高の思い出ができたようです。



農 業 委 員 会 だより

農業者年金に加入しましょう
全国で加入推進運動を行っています

中 農業者年金加入推進運動実施

農業委員会では農業者年金の加入推進運動を実施中です。農業の担い手を増やすには、他産業と遜色のない年金が必要ということから、農業者年金制度の周知と加入推進が全国的に取り組まれており、佐久市もこの運動を進めています。

農業者年金について知りたい方は、ご相談ください。

老後生活のために農業者年金の検討を

農家のみなさんは通常、国民年金に加入されておりますが、国民年金は保険料を四〇年間払って、受給する年金は月額6万5541円と老後の生活にはもの足りない金額です。

農業者年金は国民年金にプラスするもので、農家の老後生活の安定のための制度です。農業者で加入要件を満たしている皆さんは、農業者年金加入について検討ください。

農業者年金に加入できる方

六〇歳未満の国民年金第1号被保険

者で、年間六〇日以上農業を行っている方は誰でも加入できます。

保険料は加入者が決めます

保険料は月額2万円から6万7千円までの間で加入者が決めます。経営状況に合わせ、いつでも増額・減額といった見直しができます。

さらに、掛け金はすべて社会保険料控除が適用されるので、税制の面でも有利です。

また、農業者年金は確定拠出型年金のため、比較的安定した制度です。個人個人の掛け金を運用する形のために加入者・受給者数に影響されない長期に安定した制度です。

支給される年金は八〇歳までの保証があります

年金は六五歳から支給となり生涯受給できますが、仮に八〇歳までに亡くなった場合でも、残りの八〇歳までに受け取るはずであった年金が、死亡一時金として遺族に支払われます。

詳しくは、農業委員会事務局・農業委員・JA支所にお問い合わせください。

農業委員会で展示ほ場を設置しています

農業委員会では、遊休農地の活用や振興作物の紹介のために、展示ほ場を設置しています。

浅間・東地区委員会では、平根の島原地籍に「ソバ」の展示ほ場を設置しました。品種は「信濃1号」です。昭和19年に長野県の奨励品種となっており、倒伏に強く収量は安定し、食味も良くなっています。収穫したソバは粉にして、11月9日に行われる農業祭で販売する予定です。



農業開発公社が有利

農地を売りたい方は農業開発公社が相談に乗ります。詳しくは、下記までお問い合わせください。

農地の売買などのご相談は、(財)長野県農業開発公社へ

(財)長野県農業開発公社は、農地保有合理化事業を実施するための法人として、農地の買入れ等を行い営農意欲のある農家に売渡したりすることで、農家の支援を行っています。税の優遇等がありますので、詳細は農業開発公社・JA・農業委員会または地域の農業委員へお気軽にご相談ください。

○(財)長野県農業開発公社 佐久支所（佐久合同庁舎内） ☎63-3111（代）

○JA佐久浅間（営農指導部） ☎68-1117（代）

○農業委員会事務局（市役所内） ☎62-3518（直通）

インフルエンザ予防接種

65歳以上の方を対象に、一部自己負担によりインフルエンザの予防接種を受けていただくことができます。接種可能医療機関は、市内の接種医療機関（※下表参照）と、県内の予防接種市町村間相互乗入れ接種医療機関です。
※長野県医師会を通じて佐久市と契約している医療機関

実施期間 10月15日(火)～12月28日(土)

※窓口申請の受け付けは、10月9日(木)から開始します。

※インフルエンザの流行期は、通常12月から翌年3月頃です。流行期をむかえる前に接種を受けましょう。

対象者

佐久市に住所を有し、接種当日に次のいずれかの条件に該当される方

①満65歳以上の方

②満60歳以上の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し、1級の身体障害者手帳の交付を受けている方

※接種は義務ではありませんので、自らの意思と責任で接種を希望する場合のみ接種を行います。意思確認ができない場合は、予防接種法に基づいた予防接種はできません。

接種回数 1回

接種方法

○市内医療機関で接種する場合…接種を希望する医療機関に予約をしてください。

予診票が各医療機関にありますので、医療機関にて記入の上、接種を受けてください。

○市外医療機関で接種する場合…インフルエンザの予防接種について市町村間相互乗入れ接種医療機関であるか、

医療機関にお尋ねください。予診票は医療機関にはありませんので、事前に保健センター（健康づくり推進課）または各支所健康づくり推進係で受け取り、医療機関に予約をして接種を受けてください。**（佐久市発行の予診票がないと全額自己負担となります。）**

自己負担 1,000円（接種した者）

※医療機関の窓口でお支払いください。

自己負担の免除

次のいずれかの条件に該当される方は、1,000円の自己負担が免除されます。

①生活保護法の適用を受けている方（接種時）

②平成25年度市県民税非課税世帯の方

③満60歳以上の方で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し、1級の身体障害者手帳の交付を受けている方。

※条件に該当される方は、事前に保健センター（健康づくり推進課）または各支所健康づくり推進係に申請をしてください。申請の際には、印鑑、身体障害者手帳（③に該当する方）および本人確認ができるもの（保険証または免許証等）をご持参ください。該当する方には、インフルエンザの予防接種無料券（兼接種券）を交付します。

【佐久市内】インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧表

医療機関名（五十音順）	所在地	電話番号	医療機関名（五十音順）	所在地	電話番号
浅科診療所	塩名田	58-2100	さとう小児科	岩村田	66-1772
あさまコスモクリニック	長土呂	66-7701	さとう泌尿器科クリニック	岩村田	68-2233
浅間総合病院	岩村田	67-2295	しのはら形成・皮膚クリニック	岩村田	67-8825
雨宮病院	下小田切	82-5311	すみだクリニック	本新町	62-7122
安藤クリニック	臼田	82-7737	関口小児科医院	中込	62-7151
大森小児科医院	望月	53-2135	相馬医院	野沢	62-0365
岡田医院	協和	53-2123	相馬北医院	野沢	62-1541
荻原医院	岩村田	67-2051	高橋医院	望月	53-2366
金澤病院	岩村田	67-2048	高柳クリニック	野沢	63-1201
川西赤十字病院	望月	53-3011	田嶋クリニック	臼田	81-5151
工藤医院	中込	62-0475	たばたクリニック	平賀	63-2821
くろさわ病院	中込	64-1711	たむらペインクリニック	臼田	82-3981
こすも内科クリニック	平賀	88-7211	つかばらクリニック	塚原	66-1711
小林内科クリニック	佐久平駅北	66-0500	つつみハートクリニック	臼田	82-0223
小松耳鼻咽喉科クリニック	岩村田	66-6300	角田医院分院	岩村田	68-0550
小山医院	野沢	62-2133	てらおかクリニック	甲	51-5222
こやまクリニック	蓬田	58-2233	都甲クリニック	三塚	64-1050
坂戸クリニック	中込原	63-6323	野澤医院	平賀	62-0272
佐久総合病院	臼田	82-3131	はせがわ皮膚科クリニック	岩村田	78-3116
佐久平こころのクリニック	佐久平駅南	68-8556	フルタクリニック	中込	63-0202
佐久平整形外科クリニック	岩村田	66-7150	増田医院	岩村田	66-0303
佐久平透析クリニック	岩村田	65-7700	まつぎきクリニック	猿久保	66-6677
佐久平ファミリークリニック内科・消化器科	岩村田	88-7200	水嶋クリニック	原	63-5353
佐久中央医院	中込原北	63-1001	みついきクリニック	新子田	66-6806
佐久長土呂クリニック	長土呂	68-7899	柳澤クリニック分院	佐久平駅北	78-3355
さくらこどもクリニック	佐久平駅北	78-3232			

【佐久市外】 予防接種市町村間相互乗入れ接種医療機関（長野県医師会を通じて契約している医療機関）

<http://www.nagano.med.or.jp>（長野県医師会ホームページの一覧表をご確認ください）

※佐久市の予診票が必要です。

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

平成25年度 結核・肺がん健（検）診（胸部レントゲン検診）のお知らせ

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

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

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

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

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

3. お願い ●ネックレス、湿布薬等は、外してきてください。
●髪の長い方は、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。

【臼田地区】

期 日	会 場	時 間	対象地区
10/29（火）	観音平相談室前	9:10 ～ 9:25	観音平
	上小田切西区公民館	9:50 ～ 10:30	西日向・西上・西下
	上小田切公会場	10:50 ～ 11:10	上小田切
	切原会館	11:30 ～ 12:00	中小田切
	湯原公会場	13:30 ～ 13:55	和合・日向・清水
		13:55 ～ 14:20	石打場・日影
	佐久市役所臼田支所	14:40 ～ 15:10	臼田地区で受診できなかった方
	あいとぴあ臼田	15:30 ～ 16:00	

【望月地区】

期 日	会 場	時 間	対象地区
10/30（水）	印内公民館	9:00 ～ 9:30	印内・古宮
	印内原公民館	9:45 ～ 10:10	印内原
	御牧原集荷所	10:20 ～ 10:40	御牧原
	百沢公民館	10:50 ～ 11:10	百沢
	牧布施バス停	11:20 ～ 11:50	牧布施
	駒の里ふれあいセンター	13:30 ～ 15:30	望月全地区

- 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）



紅葉を見に行こう！

秋の森林セラピー

秋の紅葉シーズンに森林セラピーを体験しませんか？
ご希望の方は下記までお申し込みください。
(Eメールの方は住所、お名前、電話番号を記してください。)



森林セラピーって何？

森の中に入つて、何となく気分がスッキリした方もいらっしゃると思います。
森林セラピーは、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。
どんな効果が期待できる？

森林セラピーを行うと以下の効果が期待できます。

- ・ストレスホルモンの減少
- ・収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下
- ・心理的に緊張が緩和し活気が増す
- ・免疫機能が上がる
- ・抗がんタンパク質が増加する

など

このように森林セラピーは皆さんの健康維持と増進に役立ちます。今回は紅葉の美しさも体験できて一石二鳥です。

ご家族・友人お誘いあわせの上、お気軽にお申し込みください。

■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

☎62-3196 (直通)

Eメール hoken@city.sakunagano.jp

健康づくり推進課

第4回森林セラピーモニターツアー

日 時：10月20日(日) 参加費：無料 定員：20名

- 9時 昆虫体験学習館集合
- 9時30分 血圧・ストレス度測定
- 11時30分 森林セラピー体験
- 昆虫体験学習館にて血圧・ストレス度測定
- 12時 アンケート記入後・解散

申込み締切り：10月11日(金) 17時

(定員になり次第締切ります)

佐久市要介護高齢者介護用品給付事業

高齢者福祉課高齢者事業係では、在宅で要介護高齢者を介護されている介護者に対し介護用品を給付しています。

対象者

次の①から③のすべてに該当される方です。

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

対象となる介護用品

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

■お問い合わせ

高齢者福祉課 ☎62-3154

または

各支所 高齢者児童福祉係

申請方法

①申請書類の受け取り

市役所福祉部高齢者福祉課および各支所高齢者児童福祉係に來所いただき
(A)(B)(C)の関係書類を受け取ってください。

(A)申請書

(B)介護用品取扱業者一覧表

(C)在宅で介護をしている証明書

(様式)

②必要事項の記入

(A)申請書に必要事項を記入。

(B)介護用品取扱業者一覧表の中から1業者を選択し、給付限度額の範囲内で見積書を依頼する。

(C)居宅介護事業所から在宅で介護をしていることの証明をもらう。

③市に提出

(A)(B)(C)の書類が揃ったら市に提出してください。

・提出後、市で審査をしまして給付(却下)決定をします。

・給付決定となった方は見積りを依頼した業者から介護用品をお受け取りいただくようになります。



いつ受診するの？

今でしょ！



国民健康保険に加入されている皆さん！ 40才からは年に1回特定健診を受けましょう！！

10月は～「大切なあなたを守る特定健診受診促進キャンペーン」～期間

日本人の生活習慣の変化等により、近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しています。生活習慣病予防のために特定健診を積極的に利用し、バランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。

★特定健診（特定健康診査）とは？

40～74歳のかたの、生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。

★生活習慣病とは？

生活習慣病とは、日常のよくない生活習慣の積み重ねによって起こされる病気で、日本人の約6割近くが、生活習慣病で亡くなっています。糖尿病・脳卒中・心臓病・高血圧が主な病気です。

★なぜ、特定健診が必要なのか？

生活習慣病は沈黙の病気と呼ばれ自覚症状の無いまま進行してしまうので、早期に発見・治療することが重要になります。また、予防・早期に医療することにより、高騰傾向にある医療費（下記グラフ参照）を抑制する効果も期待できます。

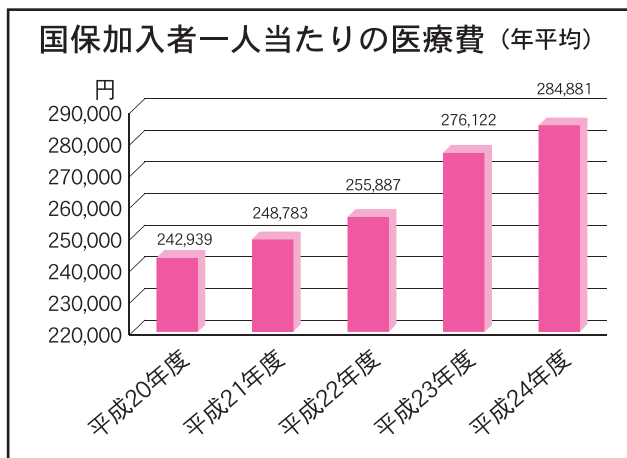
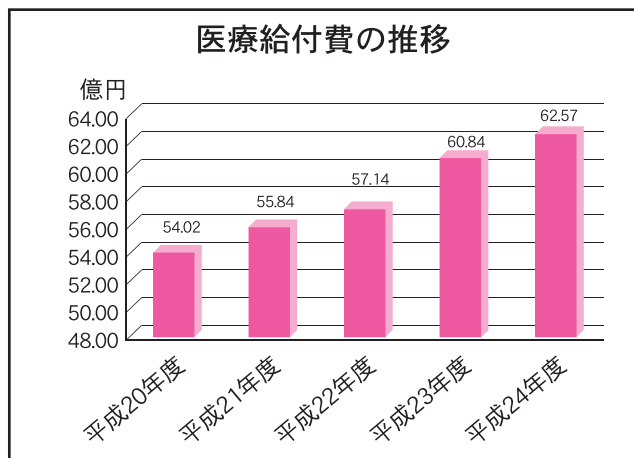
佐久市国保にご加入の皆さんは、地域集団健診・個別健診・人間ドックの受診が特定健診になります。地域集団健診は健康づくり推進課へ、個別健診は指定の医療機関（健康カレンダー・市ホームページに掲載）へ、人間ドックは実施している医療機関へ、それぞれお申し込みください。

また定期的に通院している方も特定健診の対象者です。主治医の先生に相談して健診を受けるようにしましょう。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

【平成25年度 厚生労働省 統一標語】

佐久市国民健康保険の現状



■お問い合わせ

国保医療課	☎62-3164（直通）	臼田支所	健康づくり推進係	☎82-3115（直通）
健康づくり推進課	☎62-3196（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）

経済産業省

「次世代自動車充電インフラ整備促進事業」 補助金交付申請の受付が始まっています

1 「次世代自動車充電インフラ整備促進事業」について

経済産業省では、電気自動車やプラグインハイブリッド自動車に必要な充電設備の設置に対する補助を行うため、「次世代自動車充電インフラ整備促進事業」として、補助対象者の募集を行っています。

※補助金の交付申請については、経済産業省から受託をしている「一般社団法人次世代自動車振興センター」へ申請することとなっています。



【急速充電器（例）】

～ 長野県の「次世代自動車充電インフラ整備ビジョン」に合致する場合 ～

補助対象事業で、長野県の「次世代自動車充電インフラ整備ビジョン」の対象となる施設については、**補助率が「2分の1」から「3分の2」に拡充**されています。

（佐久市の想定数は10箇所）

※事前に県に対し、県ビジョンに合致するかの確認が必要です。

2 補助申請期限

平成26年2月28日（金）まで

※平成26年10月31日（金）までに設置が完了し、支払いも終了するものが対象です。

※申請総額が予算額を超過する場合には、申請締め切り前であっても申請の受付が終了になります。

3 対象事業

実際に要した充電設備機器費（充電器の購入費用）および設置工事費（第4の事業は除く）に対して補助率を乗じた額が補助金交付額となります。ただし、補助金の交付上限額（充電設備の銘柄ごとに定められています）を超える場合には、交付上限額が補助金交付額となります。

事業名	概要	補助対象	補助率
第1の事業	自治体等が策定する充電器設置のためのビジョンに基づき、かつ公共性を有する充電設備の設置 ※県へ、県ビジョンに合致することを確認する必要があります。	充電設備機器費 及び設置工事費	2/3
第2の事業	ビジョンには基づかないものの、公共性を有する充電設備の設置	充電設備機器費 及び設置工事費	1/2
第3の事業	マンションの駐車場及び月極め駐車場等へ設置する充電設備の設置	充電設備機器費 及び設置工事費	
第4の事業	上記以外の充電設備の設置	充電設備機器費	

4 募集対象者

民間事業者等

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917

（一社）次世代自動車振興センター ☎03-5501-4412

長野県環境部温暖化対策課 ☎026-235-7179

佐久市職員採用試験（追加募集）

試験の 名称	試験区分	採用予定 人員	受 験 資 格	受 験 手 続
上 級	①行 政	5 名程度	昭和58年 4 月 2 日から平成 4 年 4 月 1 日までに生まれた者 ※住所要件あり	●試験日時（第 1 次） 平成25年11月10日(日) 午前 9 時試験開始 ●試験会場 佐久市役所 ●受付期間 ・ 10月 1 日(火)～10月25日(金) (土・日曜日、祝日を除く) 郵便の場合は、10月25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
	②土 木	若干名	土木を専攻した者で、昭和53年 4 月 2 日から平成 4 年 4 月 1 日までに生まれた者	
	③農 業	若干名	農業を専攻した者で、昭和58年 4 月 2 日から平成 4 年 4 月 1 日までに生まれた者	
○試験区分にかかわらず、採用後に一般事務職員として勤務を命ぜられることもあります。 ○平成26年 4 月採用の追加募集となります。他の区分の募集については既に終了しております。 ○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。 ※住所要件：上記試験区分のうち、①行政については、平成25年 9 月20日現在、佐久市に住民登録をしてあり、佐久市に居住している者（修学、就職などのために他市町村に住む者で、家族が佐久市に居住している者を含む）に限ります。				

佐久市議会
第3回
臨時会が
開かれました

平成25年佐久市議会第3回臨時会が8月9日に開かれ、市長が提案した予算案1件が可決されました。

可決されたのは、平成25年度一般会計補正予算（第3号）で、1,440万円を増額し、総額を459億5,371万2千円としました。補正の内容は、次のとおりです。

▼ 温水利用型健康運動施設整備事業費（平尾山公園近辺での源泉探査に係る経費）
360万円

▼ 中学校施設整備事業費（申込中学校プール床板の破断に係る地質調査およびプール改修等設計経費）
1,080万円

認知行動療法でストレスに負けない体質づくり！

「認知」とは、「ものの考え方」「受け取り方」という意味です。私たちは、同じ出来事に出会っても、そのときの気持ちや行動が違っていることがよくあります。

元気な時は、現実を見ながら柔軟に物事を判断できているのに、毎日の生活でストレスによる負担がかかった時（心が弱った時、辛い気持ちを感じている時、うまくいかないことが続いた時など）、悲観的な思い込みが強くなり精神的に辛くなることがあります。

そんな時、自分の気持ちや行動をコントロール（セルフコントロール）できるようになれば楽になりますね。

今回の講座は、ストレスに負けそうな時、弱った心を復活させ、元気にするためのコツを学ぶものです。

日時および各回テーマ

※2回1コースです。両日参加
できることを原則とします。

【その1】10月25日（金）午前10時～午前11時30分
「気持ちの余裕をつくるための3ステップ」

【その2】12月6日（金）午前10時～午前11時30分
「やわらか頭をつくる発想転換エクササイズ」

定員：60人

場所：佐久市役所 8階 大会議室

講師：信州大学 教育学部 教育カウンセリング課程
助教 高橋 史氏（専門行動療法士・臨床心理士）

対象：ストレス対処に関心のある佐久市民（平成26年3月31日現在の年齢が65歳以下の方）
※前回（6月・8月）の同講座に参加された方はご遠慮ください。

申込受付期間：土日祝日を除く10月10日午前8時30分～18日午後5時15分
（ただし、定員になり次第申し込みを締め切ります）

申込方法：佐久市役所 健康づくり推進課（☎62-2111 内線261）まで、お電話でお申し込みください。



■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）
または各支所 健康づくり推進係

骨髄バンク登録のご案内

10月1日から10月31日までは
「骨髄バンク推進月間」です。

骨髄バンクは、白血病や再生
不良性貧血などの有効な治療法
である骨髄移植を推進するため
広く一般の方々に善意の骨髄液
提供を呼びかけ、提供していた
だけの方の白血球の型を登録し
てもらおう組織です。骨髄移植と
骨髄バンクに対する皆さんの御
理解をお願いするとともに、一
人でも多くの方がドナー登録に
ご協力いただけますようお願い
します。

骨髄を提供できる方

・骨髄を提供できる年齢は20歳
以上、55歳以下の方
適合検査が開始されるのは20
歳からです。

※注意

・ドナー登録後の健康状態によ
っては、コーディネート（骨
髄移植まで調整）を進めるこ
とができないこともあります。
・骨髄提供にあたっては家族の
同意が必要です。

受付日時

毎週月曜日～木曜日
午前8時30分～午後4時
（予約制）

受付場所

佐久保健福祉事務所
（佐久合同庁舎1階）

ドナー登録できる方

・骨髄（骨髄・末梢血幹細胞）
提供の内容を十分理解してい
る方

・年齢が18歳以上、54歳以下で
健康な方

・体重が男性45kg以上／
女性40kg以上の方

■お問い合わせ

佐久保健福祉事務所（保健所）健康づくり支援課
☎63-3163



専業主婦(夫)の年金が改正されました

「主婦年金からの切り替えの手続きが2年以上遅れたことがある方は、

今すぐ手続きを！」

平成25年7月1日から専業主婦(※)の年金が改正され、会社員の夫が退職した際などに年金の切り替えの手続きが遅れたり、または漏れていたため、保険料が未納となっている主婦が手続きをすることにより、年金の受け取りが可能になります。年金額を増やすことができる場合があります。

原則として20歳から60歳までのすべての人が「年金」に加入することになっていますが、サラリーマンの夫(第2号被保険者)に扶養されている妻(専業主婦：第3号被保険者)は、保険料を納める必要はありません。

ただし、夫が退職した場合や妻自身の年収が増えたときなどは、手続き(第3号被保険者から第1号被保険者への変更手続)をして、保険料を納めなくてはなりません。

この手続が2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。

このたび、専業主婦の年金が改正され、このような方は手続きをすることにより、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになります。

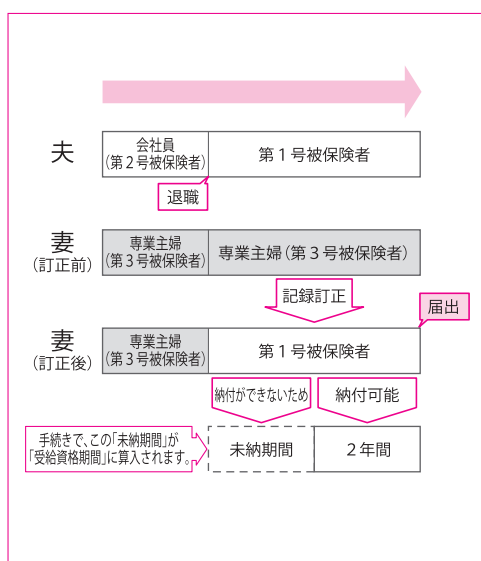
(※) 妻がサラリーマン、夫が専業主夫の場合も同様です。

○手続きをすることにより、無年金や年金の減額を防ぐことができます。また、老齢年金だけでなく、万一の時の障害年金などの受給権の確保にもつながります。

○保険料納付で年金額アップ！

手続きをすることにより、本来はさかのぼって払うことができなかった期間の保険料を納付することができます(最大10年分)。保険料を納めることにより、年金額が増えます。

※平成27年4月から保険料の納付ができるようになります。手続きをされた方に、平成27年4月に向けて保険料納付のご案内を郵送する予定です。



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 10月22日(火) 午後1時30分～3時

会場 シルバーランドみつい

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)

農作業事故に注意が必要です！

秋は収穫に伴うコンバインやバインダー・ハーベスター等の機械による農作業事故が発生しやすい季節です。事故のないよう注意を払い農作業を行いましょう。



農作業事故は、下記のような場合に発生します！

■安全未確認と操作ミス

農作業事故のほとんどが、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ため起こります。

■無理な作業計画等による疲労や焦り

疲労や焦りは、農作業事故の大きな要因の一つです。焦った気持ちや疲労がたまった状態のまま作業を行うと、作業効率が悪くなるばかりか、事故につながります。

農作業事故を防止するには…

○安全確認の徹底

農業機械使用時は、始業点検を確実にし、周囲への安全確認と安全な運転操作を心がけましょう。

- ①コンバインのチェーンや、カッターに詰まったワラを取り除く際には、必ずエンジンを止めて作業を行いましょう。
- ②手こぎ作業は、刈り取りクラッチを切り、手袋を外すと同時に、袖口がチェーンなどに触れて、巻き込まれないように十分注意しましょう。
- ③エンジンの始動時に変速中立・クラッチのオフを必ず確認しましょう。
- ④コンバインのほ場への出入りにはブリッジを使用するなど、出来る限り水平や平行を保つようにしましょう。
- ⑤旋回や方向転換の際は、周囲の安全確認を徹底しましょう。
特に夕暮れ時は、後方の安全確認を確実にしましょう。
- ⑥一人での作業は、注意しましょう。

複数人での作業なら事故発生時の機械の停止や、消防署への通報などがすぐにできます。また、その日の作業場所や計画を必ず家族に伝えておきましょう。

○トラクター・コンバインの転倒に注意しましょう！

農業機械による畦畔ギリギリまでの耕うん作業や、急傾斜地での無理な走行は、転倒の大きな原因となりますので、避けましょう。ほ場への出入りにはブリッジを使用するなど、出来る限り水平や平行を保つようにしましょう。

乗用トラクターの安全フレームは、転倒時の下敷き防止に効果があります。また草刈作業の際には、フェイスマスクや保護メガネを着用することにより、失明や頭部のケガを予防できます。こういった事前の準備で農作業事故を防止しましょう。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）

来たれ！夢をかなえるために！

長野県農業大学校では、平成26年度新設する「実践経営者コース」の入学生を募集します。

このコースは、もっぱら就農を目指す専攻コースで、社会人経験者等を対象に「人間力」「経営力」「生活力」「技術力」を身につけ、時代に対応できる企業的農業経営者を育てます。

1 募集人員および修業年限等

学科	募集人員	修業年限	受験資格	入学試験
総合農学科 (実践経営者コース)	10人	2年	高卒等以上	筆記試験：小論文のみ 人物考査（面接）

2 出願期間、入試日時、場所

出願期間	第1次入学試験（筆記、面接）	第2次入学試験（面接）
平成25年10月21日 ～11月1日まで	日時：11月12日9時15分～ 場所：長野県農業大学校	日時：11月18日9時15分～ 場所：長野県農業大学校

3 学費

授業料：年額118,800円ほかに諸経費（教材、寮費、実習費）として、
1年次80万円程度、2年次70万円程度



■お問い合わせ

長野県農業大学校農学部事務局 〒381-1211 長野市松代町大室3700

☎026-278-5211 FAX026-261-2121 Eメール nogyodai@pref.nagano.lg.jp

農業経営複式簿記研修会

受講者募集



農業経営状況の把握・経営改善を目的に下記のとおり農業経営複式簿記研修会を開催します。複式農業簿記の記帳方法およびパソコンによる帳簿管理について習得し、農業の経営分析・管理をしたい方、青色申告に関心がある方等の受講をお待ちしています。

対 象 パソコンによる農業複式簿記を修得したい方

時 間 午後1時30分～午後4時

会 場 佐久情報センター

持 ち 物 筆記用具、ノートパソコン、
固定資産台帳、通帳、領収証

講 師 佐久農業改良普及センター

募集人員 20名

受 講 料 無料

テキスト代 「はじめてのパソコン農業簿記」
2,500円(税込) 予定

お申し込み期限 10月17日(木) まで

回	期日	内容
1	11月12日(火)	農業複式簿記の基本について (ノートパソコン等使用)
2	11月13日(水)	仕訳帳・元帳の入力 (ノートパソコン等使用)
3	11月19日(火)	固定資産台帳の入力 (ノートパソコン等使用)
4	11月20日(水)	我が家の経営簿記の入力 (ノートパソコン等使用)

■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)

第8回佐久ふれあい広場の開催について

佐久ふれあい広場実行委員会では「第8回佐久ふれあい広場」を下記のとおり開催します。皆さん誘いあってお出かけください。

今年度から、障害者スマイルライフフェスタと併催になります。

ステージ発表の他、絵手紙作り、点字の体験コーナー、模擬店(豚汁・おでん・たこ焼き など)、ふれあいバザー、福祉施設の製品販売、喫茶コーナーなど盛りだくさんの内容になっています。障がいがあっても無くても楽しめるお祭りですので、大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

対象者 すべての市民

日 時 10月27日(日) 午前10時～午後2時まで

場 所 野沢会館

持ち物 エコバック、ゴミの持ち帰り用袋

お願い 品切れになる場合がありますので、お早めにお出かけください。

駐車場が狭いので、乗り合わせでお出かけください。

詳しい内容は佐久市社会福祉協議会広報「ピーぷる9月号」を参照してください。

■お問い合わせ(電話またはファックスでお願いします)

佐久市社会福祉協議会(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/>

佐久市障害者自立生活支援センター(野沢会館1階) ☎64-0212 FAX64-0213

佐久市療育支援センターの紹介

「佐久市療育支援センター」は、佐久市御馬寄にある児童発達支援事業施設です。育児について悩みのあるご家族や、心身の発達で気になるお子さん、先天性の疾患があるお子さんなどの子育てのお手伝いをさせていただきます。現在、0歳～就学前の約70名のお子さんが親子で利用されています。



☆親子で一緒に通園することで、望ましい親子関係をつくりながら、遊びを通して心身の発達を促します。
☆お子さんのことを理解し、一人ひとりに合ったよりよい関わり方について一緒に考えていきます。



☆一人ひとりのお子さんが「楽しい!」「できた!」経験がたくさん積めるよう、保育士、社会福祉士、保健師、作業療法士が支援します。
他に臨床心理士や音楽療法の先生、必要に応じて専門機関や行政、保育園などとも連携しながら支援を行っています。

☆お子さんのご様子や年齢、ご家族の希望により参加するクラスを決めています。就園前のお子さんは週2回、就園後のお子さんは月1回の利用です。
☆利用には通所受給者証が必要で、利用料の一部自己負担金がかかります。

詳細については、地区担当保健師、または下記までご相談ください。

■お問い合わせ 佐久市療育支援センター ☎58-1011

福祉関連手当額改定のお知らせ

各福祉関連手当については、毎年の消費者物価指数の変動に応じて手当額を改定する物価スライド措置がとられていますが、平成12年度以降、物価下落時に据置き措置が採られた経緯から、本来の算定額よりも1.7%高い特例水準で支払われています。

この特例水準を解消するため、「国民年金法等の一部を改正する法律等の一部を改正する法律」が平成24年11月に成立し、「児童扶養手当法による児童扶養手当の額等の改定の特例に関する法律」が一部改正されました。これにより特例水準が段階的に解消されることになり、平成25年10月からの各種手当については、法律の規定により下表のとおり0.7%の減額改定となりますのでお知らせします。

対象	手当	平成25年4月～	平成25年10月～	担当課
ひとり親家庭等	児童扶養手当	(全部支給)	41,430円/月	子育て支援課
		(一部支給)	41,420円/月 ～9,780円/月	
障がい者関連	特別児童扶養手当	(1級)	50,400円/月	福祉課
		(2級)	33,570円/月	
	特別障害者手当		26,260円/月	
	障害児福祉手当・経過福祉手当		14,280円/月	

※手当を受給している皆さん、「現況届」の提出はお済みですか？

「現況届」の提出がないと、8月分以降の手当が受けられませんので、至急提出をお願いします。

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149
福祉課 ☎62-3147

「自然観察会」参加者募集！

秋には市内でどんな虫が見れるんだろう？
秋に活動する生き物を観察し実際にふれてみよう。

- 【日 時】** 10月20日（日） 午前10時から正午
【概 要】 講師の先生と自然の中で秋の昆虫などを観察し、生き物や自然環境について学習するものです。
【講 師】 井出 勝久先生（昆虫インストラクター・ファーブルおじさん）
【参加対象】 一般の方、子どもとその保護者
【募集定員】 40名（定員になり次第締め切らせていただきます）
【参加費】 無料
【集合場所】 佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」センターハウス西一般駐車場
【会 場】 平尾山公園内
【持 ち 物】 汚れてもよい服装と靴、飲み物、虫取り網等
【そ の 他】 小雨決行（中止の場合は個別にご連絡します）
【募集期限】 10月15日（火）まで

■お申し込み・お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917（直通）

犬の飼主の皆さん

愛犬の狂犬病予防注射はお済みですか？

生後91日以上の子犬の飼主は、狂犬病予防法に基づき、その飼育犬について狂犬病の予防注射を年1回、4月1日から6月30日までの3か月の間に受けることが義務付けられています。

しかし、まだ今年度の予防注射が済んでいない飼主の方がいます。

つきましては、下記日程により狂犬病予防注射を実施しますので、必ず受けてください。なお飼犬の新規登録の受付も併せて行います。

今年度の予防注射が未済の方にはハガキでの通知をしますので必ずご持参ください。



料金

登録済みの犬・・・3,220円（注射料金）

新規登録の犬・・・6,220円（注射料金＋登録料金）

◎料金はおつりのないようご協力をお願いします。

◎都合の良い場所で受けてください。（どの場所でも受けることができます）

◎犬の死亡、所有者・所在地変更等があった場合は、必ず市役所または各支所に届け出をしてください。

地区	期日	実施場所	実施時間
中浅間・東野沢・白田	10月19日(土)	安原公民館	9：00～9：20
		浅間会館	9：35～9：55
		野沢会館北側駐車場	10：15～10：35
		佐久市役所保健センター前	10：50～11：10
	10月20日(日)	東会館	8：55～9：15
		長土呂公会場	9：35～9：55
		佐久浅間農協野沢支所前(三塚)	10：15～10：35
		中込会館	10：50～11：10
10月20日(日)	あいとびあ白田	9：00～9：30	
	青沼会館	9：40～10：00	
	切原会館	10：10～10：30	
	佐久市役所白田支所	10：40～11：00	

地区	期日	実施場所	実施時間
浅科	10月20日（日）	佐久市浅科福祉センター	9：00～9：10
		上原消防詰所前	9：20～9：30
		佐久市公民館浅科地区館	9：40～9：50
		佐久市役所浅科支所	10：00～10：10
望月	10月19日（土）	布施コミュニティセンター	9：00～9：10
		御鹿の郷ふれあいセンター	9：20～9：30
		桜ヶ丘ふれあいセンター	9：40～9：50
		駒の里ふれあいセンター	10：00～10：20

■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



生ごみの減量化を！



生ごみを出す前に水切りを

生ごみには多くの水分が含まれており、水切りを行うことでごみの減量化を図ることができます。

また、水分が多いと悪臭の原因になり、ごみステーションの衛生環境が悪化してしまいます。

ご家庭では、玉ねぎの皮など初めから乾いている生ごみは、水しぶきがかかる三角コーナーに入れず、そのままごみ袋へ入れましょう。すでに水分を含んでいる三角コーナー内の生ごみは、ゴム手袋や水切りネットなどを使用してひと絞りし水を切ることで、ごみの減量化に努めましょう。

生鮮食料品の購入・調理時に

・余らないように購入する

大量に買いすぎたりせず、食べられる分だけ効率良く購入しましょう。

・食べ残さないように適量を調理

作りすぎには注意し、食べ残しのないよう、適量を調理しましょう。

生ごみ処理機等の活用

生ごみ処理機等を購入された方を対象に、予算の範囲内で補助金を交付しております

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

補助金額・・・生ごみ処理機等の本体購入価格に1/2を乗じた額

生ごみ処理機の補助金上限は3万円

生ごみ処理容器の補助金上限は1台当たり6千円

申請書類等はホームページからダウンロードしていただくか、市役所生活環境課または各支所生活環境係にございます。詳細につきましてはホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

10月は3R（スリーアール）推進月間です

「リデュースreduce（ごみの排出抑制）、リユースreuse（再使用）、リサイクルrecycle（再利用）の頭文字をとって、3R（スリーアール）です。

市民の皆さんには日頃より、ごみの減量にご協力をいただいているところですが、この月間を機会にもう一度ライフスタイルを見直してみませんか。

3R（スリーアール）推進に理解を深め、自らの意思で不要なレジ袋は断るといった方法などで、ごみの減量に努め循環型社会の形成に向けた取組にご協力をお願いします。

家庭で簡単にできる3R（スリーアール）の取組は、下記のとおりです。

- ・買い物時にマイバッグを持参し、不要なレジ袋は断る。
- ・詰め替えできる商品を積極的に購入する。
- ・長く使用できるもの、修理ができるものを購入する（使い捨て商品の購入をなるべく避ける）。
- ・過剰に包装されている商品の購入を避ける。
- ・必要なものを必要な分だけ購入する（食料品の購入等）。
- ・なるべくフリーマーケット等を利用し、品物を購入または販売する。
- ・リサイクル商品、リサイクルできる物（リサイクルマークがあるもの）をなるべく購入する。
- ・ぞうきん等を使い掃除をする（ティッシュ等の使い捨てをしない）。

ひとり一人が取り組み、実践することで、（3R活動になり）ごみを減らす第一歩になります。

また、資源ごみに分別することは3R活動のリサイクルにあたります。資源になる金属、軟質系プラスチックが埋立ごみや可燃ごみに混入していることがあります。分別を徹底していただき、資源は積極的にリサイクルに回してください。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

助産師の資格を活かそう

— もう一度白衣を着たい方のために —

助産師資格を持ちながら結婚や育児で医療現場から離れている方はいませんか？

再就職を考えているが現在の助産技術・医療機器などに対して、心配をお持ちの方を対象に復帰支援研修会を開催します。

開催日時…11月18日(月)～11月21日(木)の4日間 午後1時～4時まで

対象となる方…助産師資格を持っている方で臨床から離れている方
施設等に勤務し病院での医療に興味のある方

開催場所…佐久市立国保浅間総合病院 講堂および多目的室

研修内容…最近の医療・看護の動向、母親学級、マタニティヨガ、母乳学級
助産師外来について、産婦人科病棟・病院見学 など

託児について…研修中、保育園などに入所していないお子さんの託児が『院内こすもす保育園』にて可能です。(保育料は無料) おやつは持参となります。
ご相談ください。

募集期間…11月5日(火)まで

受講料…無料

募集人数…5名

*この研修会は、地域の潜在助産師の方への復帰のお手伝いの為の研修です。

■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295(内線5356) 復帰支援担当
受付時間：午前8時30分～午後5時

佐久市・長野県・JR東日本による移住・交流促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・交流促進の取り組みの「佐久市移住お試しツアー」の第2弾が、8月31日(土)から9月1日(日)の2日間、27名のツアー参加者を迎え、佐久市内で行われました。

でいただきました。宿泊場所の春日温泉
肌の湯に浸かっていただきました。

移住セミナーには、柳田市長も駆けつけ、ツアー参加者に佐久市の良さをアピールしました。

2日目は、夏野菜の収穫体験を行った後、星のまち白田の象徴 天体観測施設 うすだスタードームや白田宇宙空間観測所を見学した参加者は、穂の香乃湯で旅の疲れを洗い流し、帰路に就かれました。

今回も、募集段階でキャンセル待ちが出るなど、注目度の高さが伺われました。

第3弾のツアーは収穫の秋に相応しい体験メニューで、JR東日本「大人の休日倶楽部」会員をお迎えする予定です。

今後も長野県と協力しながら、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に佐久市へ移住してもらえるよう、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)

千曲川 冬季にじます釣り場案内

期間／平成25年10月10日(木)～平成26年2月15日(土)
釣り時間／午前8時～午後5時（時間外の釣り禁止）

遊漁料金	
年 釣 券	6,300 円
日 釣 券	1,260 円
現場日釣券	1,960 円
(小学生以下は無料です)	

オープニングイベント開催！

【会場：魚とよ前広場】

1 にじます釣り大会（午前8時～正午）

- ・参加料金1,000円 ・上位入賞者豪華景品多数
- ・参加者全員で大抽選会 ※計量12時30分

2 小学生以下の児童を対象にした子供釣り教室（無料）

3 ニジマスレシピ配布

釣り区間

佐久大橋～東電今井堰堤

ブラックバス・ブルーギル等の密放流禁止。
これらの魚類の密放流は犯罪です！

千曲川
サーモンカップ
開催！

開催日／10月26日(土)

11月2日(土)

参加料金／1,000円

■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3285／佐久漁業協同組合 ☎62-0764

10月の施設見学参加者募集

10月はBコースです。ぜひご参加ください。

日時 10月18日(金)午前8時45分までに市役所市民ホール集合
午後3時40分終了予定

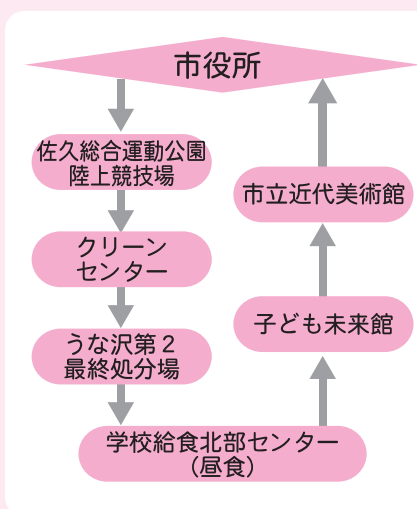
定員 32人(申込順) ※10人未満のときは、中止する場合があります。

参加費 無料

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

■市内施設見学特別コース

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



■お申し込み・お問い合わせ 広報広聴課 ☎62-3075（直通）

第25回 小養祭 (長野県小諸養護学校祭) のご案内

1 日時 一般公開 **10月5日(土)** 午前9時45分～11時40分

2 催し物

- ・児童生徒の作品展示、販売（高等部・中学部・小学部・わかば学級・訪問教育）
- ・中庭遊具の一般開放（小学部）
- ・軽食（寄宿舍）
- その他、楽しい催し物を計画しています。



※当日は駐車場が大変混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用いただくか、自動車の相乗りをお願いいたします。一般の方は、近隣の沖電気様、コミヤマ様に駐車して、シャトルバスでご来校いただきます。特に公道への駐車は、周辺住民の方の生活に大変迷惑をおかけするためご遠慮ください。なお、JR小海線ご利用の場合、美里駅下車徒歩7分です。
※軽食の販売も計画されていますが、数に限りがありますのでご承知ください。

■お問い合わせ 長野県小諸養護学校 ☎0267-22-6300

10/

27

第36回平尾山

日

もみじ祭り

会場

平尾山公園・
佐久平ハイウェイオアシス
「パラダ」(南パラダ)

午前10時～午後3時 (熱気球体験搭乗は午前8時～10時まで【予定】)

秋色深まる佐久平を見渡す平尾山公園で、
家族で一日のんびりと過ごしませんか？親子で楽しめるイベントをたくさん用意し、
皆さんのお越しをお待ちしています。**主な催し物** (内容は変更となる場合があります)

●特設ステージ

歌謡ショー、太鼓演奏 (佐久鯉太鼓、夢太鼓)
平根保育園児のおゆうぎ、平根小学校金管クラブ演奏
地元バンド演奏、平尾山音頭流し踊り ほか

●その他

平尾山頂強歩大会、金魚すくい、マス釣り大会
フリーマーケット、ヨーヨー風船プレゼント、
折紙・木工教室、お楽しみ抽選会 (『味の券』
購入者) ほか

●熱気球体験搭乗 (午前8時～10時まで)

(中学生以上1,000円、小学生500円、未就学児童無料)

※小学生以下は保護者の同乗が必要です

※荒天・強風時は中止

特設コーナー

バーベキューコーナー、

きのこ汁無料サービス

(先着100名)

地元特産品即売会

(りんご等)

ほか

テレビでおなじみ

吉本興業

長野県住みます芸人

こてつ登場!!

時間:午後2時30分頃



『バーベキュー味の券』発売中!

前売券1,200円 [当日券1,400円]

当日会場で、焼肉・うどん・しいたけ・
飲み物に交換し、特設コーナーでバ
ーベキューをお楽しみいただけます。※前売券のお求めは、地元区長会 (横根・上平尾
・下平尾・紅雲台)、J A 佐久浅間平根支所、
パラダ、佐久市観光協会へお楽しみ
抽選券付き!

※飲酒運転は絶対にしないでください

■お問い合わせ・味の券販売

佐久市観光協会【主催:平尾山もみじ祭り実行委員会】

☎62-3285 (直通)

世界のクラシックカーが市内を駆け抜ける!

La Festa Mille Miglia2013 (ラ フェスタ ミッレミリア)

世界の名車一般公道を駆け抜ける、F I V A (国際クラシックカー連盟) 公認の国際クラシックカーレース「ラ フェスタ ミッレミリア2013」が10月18日 (金)～21日 (月)の4日間、1都7県 (約1000km) を舞台に開催されます。(昨
年までは「ラ フェスタ アウトウーノ」として開催)

当市では、20日 (日) 朝に南パラダがスタンプポイントとなり、世界の名立たる名車およそ100台が市内を通過します。

堺正章さん、片山右京さんをはじめとする著名人の方も多数参戦予定のレースです。

当日は、スタンプポイントや沿道から熱い声援をお願いします。

●スタンプポイント (南パラダ) 通過予定時間

10月20日 (日) 午前7時30分～8時30分頃

●参加著名人

堺正章さん、片山右京さん、木内みどりさん、篠塚健次
郎さん、横山剣さん、清水國明さん ほか (予定)

●予定経路 (詳細はお問い合わせください)

軽井沢町発⇒北パラダ (競技ポイント) ⇒南パラダ (ス
タンプポイント) ⇒上平尾⇒瀬戸⇒臼田⇒佐久穂町方面

●信州佐久市観光フォトコンテスト 特別賞について

佐久市観光フォトコンテスト2013に「ラ フェスタ ミッ
レミリア賞」を設定してあります。(チラシでは「ラ フェ
スタ アウトウーノ賞」になっています)この賞は、佐久市内で開催された「ラ フェスタ ミッレ
ミリア2013」を題材とした作品を対象としており、ご応募
いただいた作品の中から入賞作品 (若干数) を選出する
ものです。入賞者には賞状と副賞を贈呈いたしますので、
奮ってご応募ください。

●お願い

スタンプポイント (南パラダ) 周辺は混雑が予想される
ほか、車両が連続して通行するため大変危険ですので、
必ず現地誘導員の指示に従ってご観
覧ください。また、駐車場は南
パラダ センター
ハウス西側駐車場、
および第1駐車場
をご利用ください。

■お問い合わせ

観光交流推進課 ☎62-3285 (直通)

ラ フェスタ ミッレミリア

オフィシャルホームページ

<http://www.lafestamm.com/2013/index.html>

びんころ祭り

びんころ地蔵建立10周年記念
のざわ山門市15周年記念イベント

10月12日(土) 13日(日)

午前10時～午後4時

イベント
目白押し!

両日

- びんころ神輿
- びんころ大展示会

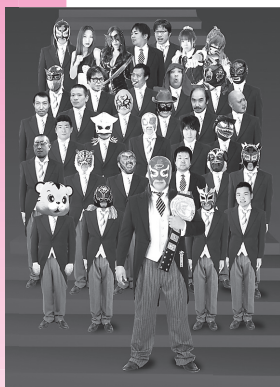
※びんころグッズやびんころ御膳、びんころカルタ等、びんころにまつわる様々なものを一堂に会して紹介します。

12日

- 龍神太鼓
- びんころ踊り

13日

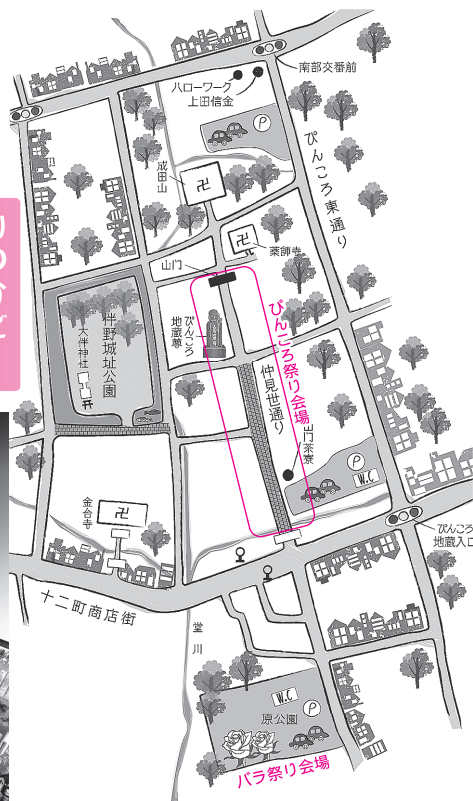
- 信州プロレスがやって来る!
～5年ぶりの対戦! びんころマスクVSグレート無茶～



- ブラックサタン&姫サタンのマジックショー
- フレアバーテンダー
- SHINOのカクテルショー
- 参道綱引大会



びんころ祭りの詳細は、10月の「野沢かわら版」でご覧ください



SPECIAL
EVENT

バラ祭り



大野耕生氏のガーデニング教室 (バラの鉢植え・植替え)

NHK「趣味の園芸」やガーデニング専門誌でお馴染みの「ローズグロワー」として活動する気鋭のバラ栽培家、大野耕生氏によるガーデニング教室を開催します。

日時: 10月12日(土) 午前10時から

場所: 原ばら公園

■お問い合わせ のざわ商店街振興組合 ☎62-0753
■後援 佐久市・佐久商工会議所

SAKU DESIGN FAIR 2013

さくデ。

佐久デザインズ
はくくもう

10/10[木]~10/14[月]
10:00~18:00 川村家住宅[白田]

展示

ギャラリーD39

D39ショップ

モノコト〜7 10/14[月] 13:30~

モノコト体験 10/13[日] 10:00~

川村家シアター 10/14[月] 11:00~15:00~

Face Book <http://www.facebook.com/sakuD39>

Twitter @D39_sakude

"SAKUDE" site <http://www.sakude.com>

市民交流ひろばにみんなあつまれ!
「トラックの日」
ふれあいフェスティバル2013

日時 10月13日(日)
午前10時~午後4時

会場 佐久市
市民交流ひろば

佐久の野菜や工業製品はトラックで全国へ運ばれます。国内貨物の約92%を運ぶトラックは、スピーディーな輸送で、日本中の暮らしを支えています。当日はイベント盛りだくさん!トラックと楽しもう!



大人気

ステージイベント

- ・長野発! アイドルグループ『BEAMアイドルスクール』ミニライブ
- ・ダンスパフォーマンス
- ・佐久地区の中学校吹奏楽部の演奏会

会場ブース

- ・輸送戦隊ハコブンジャーがやってくる!
- ・佐久地域で当地キャラとも一緒に記念写真を撮ろう!
- ・フリーマーケット&フードコートなどなど

体験イベント

- ・熱気球体験搭乗 (7:30~10:00予定)
※天候により中止の場合があります。
- ・最新トラックの運転手になろう!
(運転席に乗って記念撮影)
- ・!!高さにドキドキ!!高所作業車の乗車体験
- ・ミニバックホーのクレーンゲーム
- ・白バイ・パトカーの乗車、撮影会 などなど



主催: トラックの日 実行委員会・(公社)長野県トラック協会
後援: 佐久市 事務局: 佐久地区輸送協議会 電話 64-6320

恒例! 年に一度の佐久平駅のお祭り

エキナカ縁日2013

~アルクマ駅長、佐久平駅に登場!!~

10/19(土) 午前10時
~午後3時

【会場】佐久平駅プラザ佐久

★アルクマ駅長とじゃんけん大会&撮影会

長野県観光PRキャラクター「アルクマ」。
めったにお目にかられない、駅長姿で佐久平駅に登場!
「佐久の鯉太郎ミニ君」も来るよ!

当日はイベント多数開催

駅弁大会、ポップコーン無料配布、鉄道模型走行、
射的コーナー、地酒・自家焙煎珈琲試飲会など



大好評!
駅弁大会は11時より
販売開始!



長野県観光PRキャラクター
「アルクマ」



佐久市観光PRキャラクター
「佐久の鯉太郎ミニ君」

主催 プラザ佐久、東日本旅客鉄道株式会社長野支社佐久平駅

■お問い合わせ プラザ佐久 ☎68-7433 (直通)

買え買え詐欺にご注意

突然「あなたの名前で社債を購入した」と電話をしてきて消費者をあわてさせ、キャンセル手続きをさせるように誘導する新しい手口が広がっています。

「キャンセル料が必要」とお金をだまし取ろうとしたり、なかには「インサイダー取引になる」「あなたも罪になる」などと脅される場合もあります。

このような不審な電話があった場合は

- 1 相手にせずすぐに電話を切りましょう。
- 2 業者とやりとりしてしまった場合でも、絶対にお金は支払わないでください。
- 3 不安を感じたら、警察や下記までご相談ください。

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

だい かい
第15回

International Exchange Festival

国際交流フェスティバルin佐久 2013

どなたでも参加できます!!
佐久市でいろいろな国の文化に
触れてみませんか?

日時 ● 10月13日(日) 午前10時～午後3時

DATE October 13th (SUN)

会場 ● 野沢会館(佐久市取出町183)

PLACE NOZAWA-KAIKAN (TORIDEMACHI,SAKU)

内容 ● 国際交流・協力団体活動紹介、各国の料理、民族衣装の試着、バザー、スタンプラリー など

今年はスペシャルイベントを企画しています!!

大人気、佐久の鯉太郎三二君も来るよ!

■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3283 (直通)

道の駅まつり & 商工祭

■日時 10月27日(日)
午前9時～午後3時

■会場 道の駅ほっとぱーく・浅科



- 内容
- ・ステージ
フラダンス
浅科中学校吹奏楽部
中山道宿場太鼓
ビンゴ大会
 - ・会場
屋台(焼き鳥、野菜ほか)
お楽しみ抽選会
浅科スタンプ会大抽選会
豚汁サービス



※天候等により、一部催し内容が変更になる場合がございます。



■お問い合わせ 道の駅ほっとぱーく・浅科 ☎58-0581 または 浅科商工会 ☎58-0220

マタニティ フェスタ in 佐久

10月土
26日 午前9時
～午後1時

心と手つなぎましょう！

会場 浅間総合病院 東棟 1階

参加費 無料

講演 妊娠と糖尿病 浅間病院医師 西森栄太先生 午前11時30分～午後12時30分（第1会議室）

骨盤ケア（妊娠3ヶ月以降）

午前9時30分～10時30分 定員20名

マタニティ・ヨガ（妊娠6ヶ月以降で体調の良い方）

午前10時30分～11時30分 定員20名

産後のお母さんのためのボディーヒーリング

午後12時10分～1時 定員20名

妊婦のハンドアロマトリートメント

定員15名

産後のお母さんのフットアロママッサージ

定員12名

展示コーナー…佐久地域の分娩施設の紹介

託児は、行いませんので、ご了承ください。

《持ち物》 ボディーヒーリング・骨盤ケア・ヨガ参加者は母子手帳、バスタオル1枚を持ち、軽い運動ができる支度でお越しください。

骨盤ケア参加希望者で持参できる方は、さらし1/4反をお持ちください。

（さらしは500円で購入もできます）

《申し込み》 ボディーヒーリング・骨盤ケア・ヨガ・アロマの参加者は予約制になります。

予約がない場合でも、当日定員に空きがあれば参加できます。

主催 社団法人長野県看護協会佐久支部／後援 佐久市

■お問い合わせ 浅間総合病院 西6階病棟 ☎67-2295（平日9時より16時まで）

浅間総合病院の時間外診療体制について お知らせします

浅間総合病院では、年間を通じ、内科医師、外科系医師による時間外診療の当直を行ってききましたが、内科医師の減少により、内科医師の毎日当直ができなくなったため、7月から下記のように当直体制を変更しています。

市民のみなさまには、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。なお、脳卒中ホットラインは、通常どおり受け付けています。

また、内科、小児科の新規患者様の救急車をお受けできない場合があります。

○ 新当直体制

1 内科医師不在の曜日・・・月曜日、水曜日、金曜日、日曜日

※ 救急外来受付の窓口「内科医は不在」の案内表示板を掲示します。

2 内科医師在院の曜日・・・火曜日、木曜日、土曜日



曜日 当直医	月	火	水	木	金	土	日
外科系医師	○	○	○	○	○	○	○
内科医師	×	○	×	○	×	○	×

○・・・在院

×・・・不在

■お問い合わせ 医事政策課 ☎67-2295（内線1011）

市民活動サポートセンターだより

No.7

■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）

「みんなのための活動・・・

知ってもらいたい！応援してもらいたい！！

そう感じているあなたへ



『長野県みらいベース』登録説明会in佐久を開催します！

公共的な活動をしているけど、お金が足りなくて困っている。でも、「地域や社会を良くしたい」と頑張っているあなた。市民活動サポートセンターでは、そんなあなたのために耳寄りな説明会を開催します。

「長野県みらいベース」は、公共的活動を行っている団体（NPO法人等）を資金面から応援するためのウェブサイトで、長野県が構築し、NPO法人長野県みらい基金が運用しています。個人・法人の皆さんから寄付を募り、集まった寄付金を公共的活動団体に助成することで、その活動をサポートすることを目指しています。

説明会にお気軽にお越しください。あなたの活動を応援する力が見つかるかも。

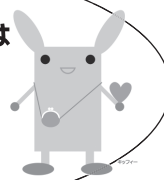
日 時：10月11日（金）午後1時30分～3時
場 所：野沢会館1階 103号室
講 師：特定非営利活動法人 長野県みらい基金
理事長 増田 綾子さん
参加費：無料
主 催：佐久市市民活動サポートセンター
お問い合わせ：☎64-6362

「みらいベース」については
Webサイトへ

www.mirai-kikin.or.jp

長野県みらいベース

検索



「そうだ、サポセンがあるじゃないか」

～佐久市市民活動サポートセンターで想いを実現！～

市民活動サポートセンター（以下、サポセン）は、市民活動の支援を中間的な立場で行う施設です。市民活動を行う際に必要な様々なサポートを行っていますので、是非ご活用ください。

（活用方法の一例）

「自分たちの活動をみんなに知らせたい！」と思っているあなたへ

→サポセンに登録することで、チラシやパンフレットをサポセンに置くことができます。

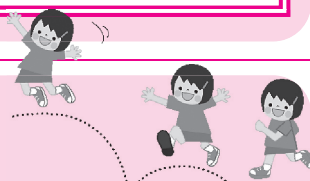
→サポセンに登録することで、サポセンのホームページ(<http://www.sakusapo.com>)で情報発信ができます。

→サポセンの掲示板にチラシやポスターを掲示することができます。

→チラシや資料を作成するための印刷機やコピー機をご利用いただけます。（有料）

→サポセンが主催するイベントでパネル展示やステージ発表の機会があります。

その他、市民活動についてお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。





佐久ケーブルテレビ

SAKU CABLE TELEVISION

●10月の主な放送予定

地デジ **12ch**

9月29日(日)	13:00	生中継 JFL AC長野パルセイロ vs HOYO大分
10月5日(土)	13:00	生中継 水資源保全サミット (第1部のみ)
10月6日(日)	19:00	平成25年田口小学校 運動会
10月7日(月)	19:00	平成25年望月小学校 運動会 ※夢科ケーブルビジョン制作
10月13日(日)	19:00	平成25年中込小学校 運動会
10月14日(祝)	19:00	平成25年佐久城山小学校 運動会
10月20日(日)	19:00	平成25年青沼小学校 運動会
10月21日(月)	19:00	第28回佐久っ子道場「世界遺産から学ぼう!」ダイジェスト
10月27日(日)	19:00	平成25年東小学校 運動会
10月28日(月)	19:00	チャイルドライン佐久設立準備講演会

※放送内容・時間等に変更になる場合があります。

※運動会の終了時間は未定です。(概ね3時間予定) 録画の際はご注意ください。

●佐久ケーブルテレビのおすすめ番組

「平成25年佐久市議会第3回定例会 一般質問 再放送」

放送時間：平日 19:00～

※詳しい放送日程等は、佐久ケーブルテレビのホームページをご覧ください。 <http://www.sakunet.jp/>

「今日の得お買いもの情報」

放送時間：火・水 13:30～、15:30～
(毎日更新)

市内のスーパーから当日のお買い得情報をお伝えします。

火曜日：イオンモール佐久平 水曜日：マツヤ臼田店



「びゅ～ん！新幹線おでかけ情報」

放送時間：平日 8:25～ 11:25～ 18:25～
(毎週更新)

2015年春の北陸新幹線開業にむけて、長野・新潟・富山・石川のケーブルテレビ局から、駅周辺の観光情報をお伝えします。



■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。

佐久市子ども未来館

10月のイベント情報

プラネタリウム秋季番組

曜日	時間	11:30~	14:00~	15:30~
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	新番組 アース シンフォニー
土・日・祝		ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検	ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検	新番組 アース シンフォニー

期間 12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

アースシンフォニー

オーロラ、流星群、雪や雲、美しく迫力のある映像を詰め込んだ全天映像詩。人気アーティスト水樹奈々が、癒しのナレーションで空の物語へと誘います。



©KAGAYA studio

ドラえもん

宇宙ふしぎ大探検

(両番組とも秋の星座紹介とあわせて、約45分間)

プラネタリウム特別投映番組 ～はじめてのプラネタリウム～

手遊びや絵本などを交え、プラネタリウムをはじめて体験する小さなお子様でも楽しめるプラネタリウム番組です。(幼児向けの番組)

日時 10月26日(土) 10時~11時

(受付は、9時30分~9時50分)

料金 大人560円 子ども280円

(3歳以下無料)

定員 150名(事前申込み) 子ども未来館までお電話でお申し込みください。

対象 幼児とその家族

秋の特別企画展

「はやぶさ」と信州さく展

「はやぶさ」の挑戦を紹介し、宇宙を目指す意義を伝えるとともに、佐久市とのつながりを紹介します!

期間 11月6日(水)まで

料金 入館料のみ

特別講演会

「はやぶさ」が挑んだ人類初の往復宇宙旅行、その7年間の歩み。

講師 川口淳一郎教授

日時 10月19日(土) 10時30分~12時

事前申込み

(子ども未来館までお申し込みください。)

10月の実験教室

開催時間 ①10時50分~

②13時20分~

③14時50分~

(約30分間)



当日会場で申込みをしてください。

※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。

5日(土)・6日(日)	糸電話をつくって話をしよう~音のしくみ~
12日(土)~14日(月)	コップでスピーカーをつくろう~音のしくみ~
19日(土)・20日(日)	サイエンスショー
26日(土)・27日(日)	いろいろな笛をつくろう~音のしくみ~

大人のための科学教室

一緒に不思議な世界を覗いてみませんか?多くの皆さんの参加をお待ちしております。

10月は「万華鏡をつくろう~キューブミラー~」

会場 科学体験工房

日時 昼の部 10月2日、9日、16日、23日(水)

10時30分~11時30分

夜の部 10月30日(水) 19時~20時

参加費 昼の部 500円 夜の部 400円

(夜の教室は展示室には入室できません)

定員 各日とも20名(事前申込み)

◆ 利 用 案 内 ◆

開館時間: 午前9時30分から午後5時まで

休館日: 毎週木曜日(祝日の場合は開館)

詳しくは、子ども未来館までお問い合わせください。

■お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001

URL <http://kodomomiraikan.jp>

ながの子育て家庭優待パスポート協賛施設

長野県長寿社会開発センター割引協力施設

	個人
入館券 科学展示室、科学体験工房等に入館する場合	大人 500円
	子ども 250円
観覧券 プラネタリウム投映番組を観覧する場合(1回分)	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

毎月300円で大きな安心！佐久市勤労者互助会 会員募集

佐久市勤労者互助会は佐久市内で事業を行う事業所に勤務する勤労者や事業主の福利向上を目的とする会です。

●入会金 300円

●会費 会員1人につき月300円

◆親睦会事業

会員の親睦をはかるため、バスハイキングなどを低額の一部負担で行っています。

■共済給付事業（主な給付内容）

※給付金の申請は、一部高額なものを除き、簡単です

会員死亡の場合	153,000円～1,050,000円
配偶者死亡の場合	60,000円
親死亡の場合	8,000円
会員の子の出生	10,000円
小中学校の入学	6,000円
成人祝い・還暦祝い	8,000円

優秀な人材を確保するチャンス！佐久職業安定協会 会員募集

佐久職業安定協会は、佐久職業安定協会所管内で事業を展開する企業約180社が集まり、関係機関の協力を得て、労働力の確保・受入れ体制の整備ならびに労働力の有効活用を行い、雇用の円滑な推進と発展を図ることを目的とする会です。

年会費をいただき、企業ガイドブックの作成、就職ガイダンス、新入社員激励会（それぞれ、年会費とは別に負担金がかかります）を開催し、公共職業安定所や会員相互の情報交換などを行っています。

佐久職業安定協会へ加入し、佐久を盛り上げていきましょう！

【年会費】3,000円～36,000円（従業員数によって異なります）

■お申し込み・お問い合わせ

佐久市勤労者互助会・佐久職業安定協会事務局（商工振興課内） ☎62-3265

モンゴル国スフバートル区研修生の ホストファミリーを募集します

今年も佐久市の友好都市であるモンゴル国ウランバートル市スフバートル区の子どもたちが交流のために佐久市を訪れます。スフバートル区の子どもたちに日本の日常生活を体験してもらうため、ボランティアでホームステイを受け入れてくれる家庭を募集します。

ホームステイ実施日 11月2日（土）から
11月7日（木）のうち2泊
（昼間は研修がありますので、夕食・宿泊・朝食が家庭で一緒に過ごす時間となります。）

研修生 友好都市スフバートル区の中学生10名
ホームステイでは1家庭に1～2名を受け入れていただきます。

準備 受入れに際して、特別な準備は必要ありません。

※日程については、変更になる可能性があります。
応募が多数になった場合には、調整のうえホストファミリーを決定します。

ホストファミリー受付期間 10月9日（水）まで



昨年のスフバートル区
研修生のみなさん

■お問い合わせ 生涯学習課 ☎62-0664

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。

■ソフトテニス教室《一般対象（18歳以上）》

日時 11月13日～1月22日の水曜日（計10回）午後7時～9時

会場 野沢体育センター

定員 20人

講師 体協ソフトテニス部

参加費 2,500円



スポーツ大会参加者募集

■第9回佐久市少年少女サッカー大会

チーム編成 市内の各小学校で編成された4年生以上のチーム（クラス毎・男女別）

期日 11月2日(土)（予備日9日）

会場 千曲川スポーツ交流広場他

参加費 1チーム1,500円（傷害保険料含む）

申込先 10月11日(金)までに、体育課
または各地区体育係

■第9回佐久市小学生ドッジボール大会

チーム編成 市内の各小学校で編成された3年生以上のチーム（学年単位・男女別）

期日 11月16日(土)

会場 佐久市総合体育館他

参加費 1チーム2,000円（傷害保険料含む）

申込先 10月18日(金)までに体育課
または各地区体育係

■第7回佐久市小学生駅伝大会

チーム編成 市内の小学生で編成された4年生以上のチーム（1チーム6名）

期日 11月23日(土)

コース 駒場公園多目的広場・公園内周回コース
（1周 1.2km）

参加費 1人200円（傷害保険料含む）

申込先 11月14日(木)までに参加費を添えて、体育協会事務局（佐久市総合体育館内）へ申し込んでください。
（各学校を通じての申込みのみとなります）

■お申し込み・お問い合わせ

体育課 ☎62-2020（直通）

第3回星座教室

「アンドロメダ銀河と秋の星座を見つけよう！」参加者募集

うすだスタードーム「星座教室」のお知らせです。第3回となる今回は、見ごろを迎えた秋の星座とアンドロメダ銀河の見つけ方をご紹介します。また星座にまつわる神話や伝説のお話、望遠鏡による秋の天体観望もお楽しみいただきます。

日時 11月1日（金）午後7時30分～9時

会場 「うすだスタードーム」

内容 アンドロメダ銀河と秋の星座観察、星座神話のお話

参加料 無料（入館料大人500円/小中学生250円は必要です）

定員 30人（申込先着順）



■お問い合わせ 佐久市天体観測施設「うすだスタードーム」 ☎82-0200

ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄附】

- ▼「ふるさと納税の伝統文化を守りたい」に10,000円
小林善仁様（鹿児島県）
- ▼「ふるさとのおやじおふくろ達者かい」に100,000円
伊藤義男様（東京都）

【一般寄附】

- 市へ
- ▼現金 2,000円 佐久の鯉太郎Z様
- 平根保育園へ
- ▼じゃがいも 60kg 油井次男様（安原）

中佐都保育園へ

- ▼桃 165個 大井幸則様（根々井）
- 市内各小学校・図書館へ
- ▼環境絵本 80冊 NPO法人CO²バンク推進機構様（長野市）

高瀬保育園へ

- ▼スイカ 5玉 佐藤広行様（塚原）
- ▼スイカ 14玉・各種野菜他 小林一三様（鳴瀬）
- 平賀・東保育園へ
- ▼レタス 36kg きゅうり 17kg 柳沢直明様（志賀）

●「第31回全国親の会
上田城下町大会」

申込み・問合せ

(火～土曜日)

午前10時30分～午後3時)

- ・NPO法人SEPY倶楽部
東京都豊島区南大塚1-49-7
☎03-3942-5006
FAX03-5940-4030
- ・子どもの問題を考える会長野
☎090-1422-0256
FAX0268-38-7913

不登校・引きこもり・ニート・
家庭内暴力・摂食障害など子どもの
問題をお持ちの親御さん、子育て
が上手くいかない、嫁姑のこと、
また自分の生き方について考えて
みませんか。

日時 10月13日(日)

午前10時30分

～午後4時15分

会場 上田市文化センター

内容

第1部 体験談と質疑応答

第2部 自立訓練法とグループ
ディスカッション

講師 金盛浦子(東京心理教育研
究所所長・臨床心理士)

参加費 無料(申し込み制)

託児 保育あり(第1部のみ、申
し込み制、定員あり)



●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 10月25日(金)午後1時～3時

会場 あいとびあ田

内容 不動産登記・会社登記・不
動産売買・贈与・相続・多
重債務・借地借家・成年後
見・悪質商法・貸金回収
など

※秘密厳守、予約不要です。

●行政書士無料法律相談

問合せ 長野県行政書士会

佐久支部

☎0267-26-0160

日時 10月19日(土)

午前10時～午後3時30分

会場 イオン佐久平ショッピング
センター2階イベントホール

内容 遺言、相続、離婚、成年後
見、事業承継、会社設立、
外国人ビザ、国際結婚・帰
化、農地転用、各種許可・
認可、未収金回収、クーリ
ングオフ、その他契約関係

※秘密厳守、予約不要です。

●「無料法律等相談所」の開設につ
いて

問合せ 「法の日」週間

実施委員会(裁判所)

☎67-2077

10月1日から7日までの「法の日」
週間の行事として、下記のと
おり無料で法律・人権・調停およ

び公証についての相談所を開設し
ます。

金銭・土地・交通事故等の問題、
離婚・扶養・相続等の家庭内のも
め事、差別、いじめ等の人権問題
などでお困りの方は、お気軽に御
利用ください。(秘密厳守)

なお、ご来場の際には、相談に
関する資料をお持ちください。

主催 裁判所、検察庁、弁護士会、
法務局

開設日時 10月30日(水)

午前10時～午後4時

開設場所 長野地方裁判所

佐久支部内

(事前予約不要)

●「平成25年度依存症当事者
グループミーティング」のご案内

申込み・問合せ

長野県精神保健福祉センター

☎026-227-1810

FAX 026-227-1170

ギャンブル、お酒、薬物等の依
存症に関する正しい知識や理解を
深め、依存しない生活を目指した
仲間づくり、グループ活動を行っ
ています。

回復の道は必ずあります。ぜひ、
一度ご相談ください。

日時 毎月第1・3火曜日

午後1時30分～3時30分

場所 社会福祉総合センター

(長野市若里7-1-7)

内容

【学習】依存症についての学習

【ミーティング】体験談を中心に
意見交換等

主催 長野県精神保健福祉センター

広告欄

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久病院前

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

調剤用薬品備蓄 約2250品目

開局時間 ●9:00～19:00 ●9:00～18:30(土曜のみ)

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

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。

- 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

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 あいとリーガルフロンティア

あ い と 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)

広告欄

●「人権なんでも相談所」

10・11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

(10月7日、21日、28日、
11月11日、18日、25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

●オースタムジャンボ宝くじ発売中

問合せ 財政課

☎62-3032 (直通)

～今年の秋は、1等・前後賞
合わせて3億9,000万円！～

1等 3億3,000万円×13本
(発売総額390億円・
13ユニットの場合)

前後賞各 3,000万円×26本
(発売総額390億円・
13ユニットの場合)

発売期間 9月20日(金)
～10月11日(金)

抽せん日 10月18日(金)

※この宝くじの収益金は、市町村の
明るいまちづくりや環境対策、
高齢化対策など地域住民の福祉
向上のために使われます。

●ピアカウンセラーのつどい

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

ピア・カウンセリングは自分の
ために行うものです。信頼できる
仲間と話をしながら、生活のこと、
障がいのこと、自分と向き合える
時間を作りましょう。

対象者 障がいのある方

日時 10月22日(火)

午後1時30分～3時

場所 野沢会館 視聴覚室

定員 20名(先着順・定員になり
次第締め切り)

内容 自分の生活にピア・カウ
ンセリングを取りこむ

参加費 無料

●アクセサリー作り講座

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

今回はお部屋のインテリアにも
なるブリザーブドフラワーを作り
ます。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 10月7日(月)

午後1時30分～3時30分

場所 野沢会館 視聴覚室

定員 15名(先着順・定員になり
次第締め切り)

参加費 材料費2,500円

●料理教室

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

調理実習と試食を通じて仲間と
交流しましょう。

対象者 障がいのある方

日時 10月1日(火)

午前10時～午後1時

場所 望月総合支援センター
調理室

定員 15名(先着順)

持ち物 エプロン

参加費 食材費 400円

●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 10月10日(木)

午後1時30分～3時

場所 望月総合支援センター

定員 20名(先着順)

参加費 無料



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/北澤)
- 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/>

●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 イオンモール佐久平

日時 10月13日(日)
午前10時～11時30分
午後1時～4時

会場 佐久市工業団地
事業協同組合

日時 10月21日(日)
午後1時30分～4時

会場 佐久大学

日時 10月26日(土)
午前10時～11時30分
午後1時～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)

●中山道塩名田宿宿場祭りのご案内

問合せ 浅科支所経済建設係
☎58-2081 (直通)

昔の宿場の風情が今なお残る塩名田宿で地元住民による手作りの祭りが行われます。

日時 10月13日(日)少雨決行
午前10時～午後3時30分

場所 佐久市塩名田お滝通り

(旧中山道)

内容 神輿、太鼓、民謡流しなどの他、豚汁、お酒の振舞もあります。

●長野盲学校の学校開放のご案内

問合せ 長野県長野盲学校
校長 和田英夫
教頭 堀内
担当 社納(広報係)
長野市北尾張部321
☎026-243-7789
Eメール
nagamo-sc@pref.nagano.lg.jp

長野盲学校では、次の内容で、学校開放を実施します。

期日 10月29日(火)

午前9時～午後12時40分

(1)授業・教材・施設等の見学

(2)コースに分かれて体験

①点字②白杖を使った歩行
③音声パソコン

詳しい内容等、お知りになりたい方は、上記までお問い合わせください。

また、眼が見えづらいことでお困りの方、将来の職業自立に不安を感じておられる方など、ご相談をお受けしています。

●火災発生時のお問い合わせ先について

問合せ 火災問合せ
☎64-8638

佐久消防署では、火災等発生時に市民の皆さんに状況などをお知らせする為「災害状況等自動案内装置」を設置しています。

119番は、火災・救急・救助などの通報を受け付ける重要な電話です。

火災等のお問い合わせは、「☎64-8638」をご利用ください。



●佐久市児童生徒写生大会

問合せ 市立近代美術館
☎67-1055

日時 10月12日(土)
(雨天の場合13日(日))
午前8時30分～午後3時
(開会は午前8時45分)

会場 駒場公園および長野牧場

受付 佐久市立近代美術館

(当日午前8時30分)

作品展 12月21日(土)
～1月13日(月・祝)
市立近代美術館視聴覚室

●不動産評価等の無料相談のご案内

問合せ (一社) 長野県不動産鑑定士協会
☎026-225-5228

日時 10月4日(金)
午前10時～午後4時
会場 野沢会館(生涯学習センター)103号会議室

内容 不動産評価に関する事項について不動産鑑定士がお答えします。

(具体的には、売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価)

広告欄

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・要介護1～要介護5の認定を受けている方○全個室

のぞみグループ本部 ☎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 76,000円～78,000円
習う方 88,000円～90,000円

全室特定施設
入居者生活介護指定

介護型有料老人ホーム

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異なります。

○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・要介護1～要介護5の認定を受けている方○全個室

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・オムツ等日用品・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

リハビリ型デイ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

●10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 10月12日(木)
午前10時30分～

対象 乳幼児

日時 10月17日(木)
午前10時30分～

対象 園児・小学生低学年向け

日時 10月19日(土)午後3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 10月26日(土)午後3時～

会場 視聴覚室

◇雑誌リサイクル市

日時 10月26日(土)・27日(日)
午前9時30分～

雑誌終了まで

会場 館内

◆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 10月19日(土)午後2時～

会場 えほんコーナー

◇雑誌リサイクル市

日時 10月26日(土)・27日(日)
午前9時30分～

雑誌終了まで

会場 館内

◆浅科図書館

◇おはなし会

対象 子どもから大人

日時 10月19日(土)午前11時～

会場 えほんのへや

◆望月図書館

◇ものがたりふれあいトーク

対象 子どもから大人

日時 10月19日(土)午後2時30分～

会場 読み聞かせ室

★秋の読書まつり

期間 10月26日(土)～11月9日(土)

中央・臼田・浅科・望月図書館において、図書館職員が選ぶ、皆さんに読んでいただきたいおすすめ本を紹介・展示します。

読書週間です。素敵な本と出会ってみませんか。

※10月の休館日

7日(月)・15日(火)・21日(月)・
28日(月)・29日(火)

●「こころの相談日」10月の予定

予約・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 10月10日(木)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

●「児童手当」を受給している皆さんへ～10月定期払のお知らせ～

問合せ 子育て支援課

☎62-3149 または
各支所市民係

受給者の皆さんは入金をご確認ください。

1 支給金額

児童の年齢	児童手当の額 (1人あたり月額)
3歳未満	一律15,000円
3歳以上 小学校修了前	10,000円(第3子 以降は15,000円)
中学生	一律10,000円

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

2 支給対象月

平成25年6月から9月分

3 振込日

平成25年10月10日(木)

※「平成25年度児童手当・特例給
付現況届」の提出について現況届を提出されていない方
については、10月の支払いが保留と
なっています。提出がないと6月分以降の手当
が受給できなくなってしまう
ので、至急提出してください。

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

小諸市・佐久市・南佐久

保険調剤 処方せん受付 介護サービス 全店舗クレジットカード決済可

あさま薬局
佐久市臼田2148-3 TEL0267-82-7227小諸あさま薬局
小諸市御影新田1585-3 TEL0267-62-6226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ドライブスルー有り
佐久平もみの木薬局
佐久市中込3639-33 TEL0267-63-8228

広告欄

税金コーナー

税 目	市県民税 国民健康保険税	第 3 期 第 4 期
納期限	10月31日	

保険料コーナー

介護保険料 後期高齢者医療保険料	第 7 期 第 4 期
納期限	10月31日

下水道コーナー

下水道使用料	10月請求分
納期限	10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!

10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	8日(火)・22日(火)
■中込児童館	3日(木)・18日(金)
■東児童館	1日(火)・15日(火)
■佐久城山児童館	10日(木)・24日(木)
■中佐都児童館	3日(木)・17日(木)
■岸野児童館	7日(月)・21日(月)
■平根児童館	28日(月)
■高瀬児童館	9日(水)・23日(水)
■泉児童館	2日(水)・16日(水)
■岩村田児童館	8日(火)・25日(金)
■小田井児童館	21日(月)
■臼田児童館	9日(水)
■青沼児童館	16日(水)
■あさしな児童館	10日(木)・24日(木)
■田口児童館	23日(水)
■望月児童館	1日(火)・15日(火)
■切原児童館	2日(水)

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

10月のつどいの広場

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

- サングリモ中込／午前9時～午後4時
1日・2日・4日・5日・7日・8日・9日・11日・12日・15日・16日・18日・19日・21日・22日・23日・25日・26日・28日・29日・30日
 - あさしな保育園内／午前9時～午後2時
2日・4日・7日・9日・11日・16日・18日・21日・23日・25日・28日・30日
 - 協和保育園内／午前9時～午後3時
2日・3日・4日・7日・8日・9日・10日・11日・16日・17日・18日・21日・22日・23日・24日・25日・28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)

地域集団健診

- 地域集団健診
10月11日(金) 臼田保健センター (あいとぴあ臼田)
10月27日(金) 佐久市保健センター
10月28日(金) 望月総合支援センター

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)

- 子宮頸がん集団車検診
10月31日(木) 浅間会館
- 乳がん集団車検診
10月16日(水) 浅間会館
- 申込・問合せ 健康づくり推進課保健事業係
☎62-3196(直通)
または各支所健康づくり推進係

相談コーナー

●行政相談

野沢会館 102会議室 10月3日(木) 午後1時～午後4時
浅間地区館 洋室3号 10月10日(木) 午後1時～午後4時
中込地区館 洋室 10月17日(木) 午後1時～午後4時
あいとぴあ臼田 10月21日(月) 午後1時30分～4時
浅科公民館 10月23日(水) 午後1時～午後4時
東地区館 中会議室 10月24日(木) 午後1時～午後4時
市役所 702会議室 10月31日(木) 午後1時～午後4時
10月21日(月)から27日(日)まで秋の行政相談週間です。行政相談委員が市内巡回相談を行い、国の仕事や手続き、サービスについての苦情や意見・要望をお受けします。
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 各児童館館長

●教育相談

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

●心の相談室 (心理教育相談)

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

妊婦さんの歯の教室 (要予約)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)
内容 歯科健診・RDテスト (お口のむし歯菌のテスト)・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話
日時 10月17日(木) 午後1時30分～3時30分
(受付は午後1時15分～1時30分)
会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
■予約・問合せ
健康づくり推進課 口腔歯科保健係
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782



子どもの歯の教室 (要予約)

対象 2歳頃～就学前の幼児 (25組)
内容 歯科健診・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話・育児相談
日時 10月24日(木) 午前9時30分～11時30分
(受付は午前9時15分～9時30分)
会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ (子ども用と仕上げみがき用)・コップ・タオル
汚れてもよい服装でお越しください。
■予約・問合せ
健康づくり推進課 口腔歯科保健係
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782



Data File

人口

総数	100,185人	(-6人)
男	48,991人	(+14人)
女	51,194人	(-20人)
世帯数	39,687世帯	(+22世帯)
(9月1日現在)		(増減は前月比)

救急・火災・交通事故件数

	8月の月間件数	平成25年1~8月の累計
人身事故	28件	285件
死亡	0人	3人
負傷	39人	358人
救急	347件	2,482件
火災	3件	42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 10月27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/10月7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)
時間 午後6時30分まで

10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
6日(日)	小林内科クリニック (佐久平駅北19-1) ☎66-0500 坂戸クリニック (中込原3827-23) ☎63-6323	■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 ■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)
13日(日)	岡田病院 (協和6981) ☎53-2123 安藤クリニック (臼田1114-6) ☎82-7737	■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)	■場 所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込)	■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)
14日(月)	高橋医院 (望月133-8) ☎53-2366 増田医院 (岩村田2381-12) ☎66-0303	■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 救急外来内科診察室 (浅間総合病院の診察券が 使用できます)
20日(日)	佐久平透析クリニック (岩村田1350-5) ☎65-7700 くろさわ病院 (中込3-15-6) ☎64-1711	■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時から午後11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000	■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
27日(日)	佐久長土呂クリニック (長土呂803-26) ☎68-7899 都甲クリニック (三塚191-36) ☎64-1050	■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783	■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783	■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
備考	注意 都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。 http://saku-ishikai.or.jp			
担当課	健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524 (直通)			健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524 (直通)



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

不用品活用コーナー

9月9日現在

譲りたい物

- 【無料】
●猫用トイレ・ガゴ他一式●編み機●ポータブルトイレ●女児用学習机・イス●チャイルドシート(3歳~)●英語教材(中級、上級他、中学生以上)●アルミ製ベランダ(幅4間)●ベットのサークル(60×90cm)●本棚(大)●木製はしご(4.6m)●精米機●登山靴(27cm)●ベビー服(男の子用・サイズ新生児から80cm)●食卓(180×85cm)●タンス(整理・洋服)●介護用おむつ(アテント30枚入り)●ミズノ公式用卓球台
- 【価格応談】
●電動車イス●本棚(大)●本棚(小)●印刷機・業務用タイプライター●ブランド洋食器セット(未使用)●電動老人カー●パイプベッド●学習机●足踏み脱穀機●唐箕●子ども用歩行器●プロパンガスコンロ●伸縮可能ラック(縦180×横150cmキャスター付)●電子レンジ●赤ちゃん用おもちゃ(メロディーファンファンジム)

譲ってほしい物

- 【無料】
●ベットのシーツ●草刈機●扇風機●タンス●ベビータンス●コンポスト(土に埋めるタイプ)●二槽式洗濯機●補助輪付自転車●チャイルドシート(新生児から)●軟式テニスラケット●漏水ホース●播種機●育苗用電熱マット●出荷用コンテナ●工具セット●ファンヒーター●ストーブ●アイロン●薪ストーブ●薪●3人掛けソファ●下駄箱●木製ベッド●中込小学校運動着●男の子用おもちゃ(2~3歳)●おんぶひも(昔のタイプ)
- 【価格応談】
●フープロシャープWD-501D P プリンター●碁セット●将棋セット●ベビーカー●日本画用岩絵の具●登山用具(ピッケル・アイゼン等)●フープロ東芝ルボ(JWF-510)●だっこひも(新生児から縦抱きで使えるもの)●ビニールハウス●トラクター●農業用プレハブ冷蔵庫●管理機



■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。

