



## Photo 水資源保全サミット 開催!!

10月5日(土)に「水資源保全サミット」が開催されました。全国からお集まりいただいた30市町村の首長による会議が行われ、33団体による水資源保全のための共同宣言が採択されました。

今月の  
ピックアップ

- 水資源保全サミットが開催されました……………23
- 平成24年度一般会計および特別会計の決算概要……………6～9
- 今月のトピックス……………2425
- 公民館報「さくし」……………27～36
- 情報・インフォメーション……………64～73



# 水資源保全サミットが 開催されました

10月5日(土)に長野県佐久勤労者福祉センターにおいて、「水資源保全サミット」が開催されました。

このサミットは、「地域の水は地域で守る」をテーマに、全国の自治体に呼び掛け、この佐久の地にお集まりいただき、水資源保全の重要性を全国に向けて発信することを目的に開催さ

れました。

午前中は、全国からお集まりいただいた首長による会議が行われ、地域特性に応じた地下水利用のルール作りなどを求める水資源保全のための共同宣言が参加33団体で採択されました。

午後は、第1部として、公益財団法人東京財団上席研究員の平野秀樹氏より、「消えていく

その後のパネルディスカッションでは、「豊かで清らかな水を守り、育むため、私たちがすべきこと」をテーマとして、パ

ネルには、北海道ニセコ町長の片山健也氏と鳥取県日南町長の増原聡氏、地元から佐久酒造協会の理事長の荻原拓次氏と株式会社A O B 慧央グループのア佐久フアクトリィ工場長の谷

津良広氏をお招きし、モデレータは、公益財団法人東京財団

研究員兼政策プロデューサーの吉原祥子氏により、水資源を保全する立場と、活用する立場から討論していただきました。



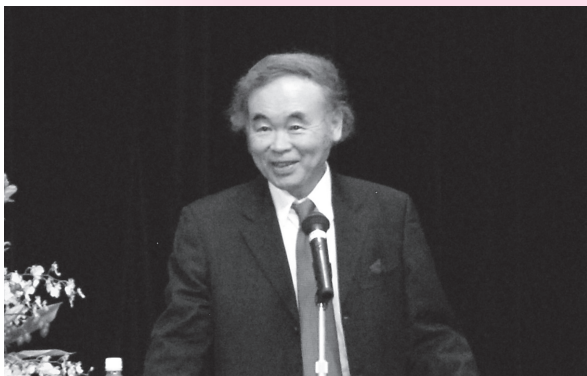
パネルディスカッション  
「豊かで清らかな水を守り、育むため、私たちがすべきこと」



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

日本の国土と水」と題した基調講演をいただき、外国資本による土地買収の実態が報告され、それを保全するための法整備の必要性について訴えられました。

続いて、本サミットの実行委員会会長である柳田佐久市長より、これまでの佐久地域の取り組みについて基調報告を行い、「地下水を「公水」と位置付け、地域の水を地域で守る取り組みを広げたい」と呼び掛けました。



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 藤原正彦氏

パネルディスカッションの後、賛同いただいた33団体と共に、「地下水の取水と利用に関するルールづくり」、「地下水収支の把握」、「ネットワークの確立と情報の共有化」を、全国の自治体と共同で推進するとした共同宣言を全国へ向けて発表しました。

第2部では、お茶の水女子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

原正彦氏より、「日本のこれから、日本人のこれから」と題した特別講演をいただき、日本人として進むべき方向など、示唆に富んだお話をしていただきました。

当日は、北海道から沖縄県まで、全国から111団体、延べ845名の皆さんにご来場をいただき、会場は満席となり立見も多く、モニターを設置した2階の会議室もほぼ満席になるほどの大盛況でした。

大勢の方にご参加いただき、ありがとうございました。



# 水資源保全サミット共同宣言

## <前文>

世界的な水不足という事情を背景に、外国資本等による水資源を狙ったとも考えられる森林買収の動きが全国的に問題視されており、地下水及び湧水（以下「地下水」と言います。）の無秩序な取水は、生活用水、農業用水、工業用水の不足、地盤沈下等、生活基盤を脅かされる恐れがあります。

水資源を守り、豊かな恵みである地下水を次代に引き継ぎ、将来にわたり有効活用できる環境づくりこそが今求められています。

このため私たちは、地下水の取水と利用に関する地域の特性に合致したルールづくりをすること、地下水収支の把握をすること、地下水を将来にわたり有効活用できるネットワークを確立して情報の共有化を図ることを、全国の自治体と共同で推進します。

## <宣言>

豊かな自然の恵みである地下水は、地域共有の財産であり、次代に引き継ぐべき重要な資源です。

地域を越えて循環する地下水の保全と活用の取組みは、その地域内だけで完結するものではなく、地域と地域を結び、網の目のように全国へ広げていかなければなりません。

地域の水は地域で守り、将来にわたり有効活用できる環境づくりが不可欠です。

私たちは、この考え方にに基づき、積極的に次の行動をすることを宣言します。

- 1 地下水の取水と利用に関するルールづくり  
地域の地下水を守りながら、資源として育むため、各地域が地域の特性にあった条例等のルールをつくり、地下水の取水と利用の方法を確立します。
- 2 地下水収支の把握  
地域の地下水の使用量を守るため、賦存量調査を実施し、地下水の収支を把握します。
- 3 ネットワークの確立と情報の共有化  
地下水を将来にわたり有効活用できるよう、関係者との連携によりネットワークを確立し、情報の共有化を図ります。

## <国への提言>

国におきましては、必要な法整備により地下水を国民共有の貴重な財産として位置付け、地下水保全のための適正な土地利用に関する国としての明確な方針の策定とそれに基づく取組みにより、水資源を守り、豊かな恵みである地下水を次代に引き継ぎ、将来にわたり有効活用できる環境づくりを行えるよう、次の施策を提言します。

- 1 各地域の特性にあったルールづくりへの支援
- 2 賦存量調査にあたり、調査の基本となるべき全国統一の指針の策定
- 3 賦存量調査にあたり、調査費用への支援
- 4 水へ関心を高め、理解を深める啓発活動となる、各地域で行われている水の慣習的な行事が行えるよう、毎年8月1日の「水の日」を祝日に制定

平成25年10月5日

北海道	ニセコ町長	片山	健也	長野県	佐久穂町長	佐々木	定男
北海道	東川町長	松岡	市郎	長野県	軽井沢町長	藤巻	進
岩手県	住田町長	多田	欣一	長野県	御代田町長	茂木	祐司
福島県	古殿町長	岡部	光徳	長野県	立科町長	小宮山	和幸
群馬県	嬭恋村長	熊川	崇	長野県	松川村長	平林	明人
埼玉県	嵐山町長	岩澤	勝	長野県	木島平村長	芳川	修二
千葉県	酒々井町長	小坂	泰久	奈良県	葛城市長	山下	和弥
福井県	大野市長	岡田	高大	鳥取県	日南町長	増原	聡
長野県	小諸市長	柳田	剛彦	島根県	奥出雲町長	井上	勝博
長野県	飯山市長	足立	正則	広島県	三原市長	天満	祥典
長野県	佐久市長	柳田	清二	愛媛県	八幡浜市長	大城	一郎
長野県	東御市長	花岡	利夫	福岡県	香春町長	加治	忠一
長野県	小海町長	新井	寿一	福岡県	赤村長	春本	武男
長野県	川上村長	藤原	忠彦	長崎県	東彼杵町長	渡邊	悟
長野県	南牧村長	菊池	幸彦	長野県	佐久水道企業団		
長野県	南相木村長	菊池	毅彦		企業長	柳田	清二
長野県	北相木村長	井出	高明	長野県	浅麓水道企業団		
					企業長	柳田	清二

# 人事行政の運営等の状況について

市の人事行政の運営等について市民の皆さんに理解していただくため、「佐久市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、勤務等について、平成24年度の概要を公表します。(給与等については、平成25年4月1日の状況も併せて公表します。)

## 1 任免および職員数

### ①採用の状況 (H24.4.1～H25.3.31) (単位:人)

職種	事務職	保健師	保育士	医療職	技能労務職	合計
男性	24	0	1	12	0	37
女性	14	2	7	29	0	52
計	38	2	8	41	0	89

### ②退職の状況 (H24.4.1～H25.3.31) (単位:人)

職種	事務職	保健師	保育士	医療職	技能労務職	合計
男性	26	0	0	13	3	42
女性	7	0	9	10	2	28
計	33	0	9	23	5	70

### ③部門別職員数の状況 (各年度4月1日現在) (単位:人)

区分	一般行政等	教育行政	病院	下水道	その他	合計
平成25年度	611	130	365	16	39	1161
平成24年度	598	136	365	21	41	1161
差引	13	-6	0	-5	-2	0

## 2 給与に関すること

### ①一般行政職の級別職員数の状況(医療職を除く) 《行政職給料表》

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計	
H25.4.1 現在	標準的な職務内容	主事補技師補	主事技師	主任	係長主査	課長補佐	課長	部長参事	部長	
	職員数	55人	70人	140人	73人	107人	54人	17人	4人	520人
	構成比	10.6%	13.5%	26.9%	14.0%	20.6%	10.4%	3.3%	0.8%	100.0%
H24.4.1 現在	標準的な職務内容	主事補技師補	主事技師	主任	主査	課長補佐係長	課長	部長参事	部長	
	職員数	50人	60人	166人	34人	133人	55人	24人	3人	525人
	構成比	9.5%	11.4%	31.6%	6.5%	25.3%	10.5%	4.6%	0.6%	100.0%

### ②職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分		一般行政職			技能労務職		
		平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
H25.4.1 現在	佐久市	321,189円	388,348円	42.3歳	337,523円	352,664円	50.7歳
H24.4.1 現在	佐久市	325,469円	388,894円	42.9歳	337,149円	350,466円	50.7歳
	長野県	345,814円	404,792円	45.4歳	283,700円	309,537円	55.8歳

(注) 1 「平均給料月額」とは、各年4月1日現在における職種ごとの職員の基本給の平均です。  
2 「平均給与月額」とは、職種ごとの平均給料月額に毎月支払われる扶養手当、通勤手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当を合計した金額です。

### ③特別職の報酬等の状況(H25.4.24現在)

区分	月額	期末手当	
給料 (注)	市長	969,000円	(平成24年度支給割合) 6月期 1.40月分 12月期 1.55月分 計 2.95月分
	副市長	788,000円	
報酬	議長	461,000円	
	副議長	383,000円	
	議員	349,000円	

### ④職員の初任給の状況 (H25.4.1現在)

区分	初任給	
佐久市	大学卒	172,200円
	高校卒	140,100円
長野県	大学卒	178,800円
	高校卒	144,500円

### ⑤職員給与費の状況(一般会計予算)

区分	職員数 A	給与費				1人当たり給与費 年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
平成25年度	721人	2,786,868千円	535,995千円	1,011,679千円	4,334,542千円	6,012千円
平成24年度	716人	2,818,159千円	465,270千円	1,025,637千円	4,309,066千円	6,018千円

(注) 1 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。  
2 職員数は4月1日現在の一般会計予算対象職員数です。



### ⑥一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額状況

区分		経験年数	経験年数	経験年数
		7年以上～ 10年未満	10年以上～ 15年未満	15年以上～ 20年未満
H25.4.1 現在	大学卒	240,924円	280,332円	320,080円
	高校卒	201,500円	222,150円	288,063円
H24.4.1 現在	大学卒	238,383円	281,198円	315,577円
	高校卒	212,800円	216,500円	285,640円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

### ⑧退職手当の状況

区分	佐久市		長野県		
	(支給率)	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
H25・4・1 現在	最高限度額	55.86月分	55.86月分	53.58月分	53.58月分
	勤続25年	32.83月分	38.955月分	31.49月分	37.365月分
	勤続35年	46.55月分	55.86月分	44.65月分	53.58月分
	その他の加算措置	調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例措置(2%～20%)		調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例措置(2%～20%)	
	特別昇給	無		無	
H24・4・1 現在	最高限度額	59.28月分	59.28月分	59.28月分	59.28月分
	勤続25年	33.50月分	41.34月分	33.50月分	41.34月分
	勤続35年	47.50月分	59.28月分	47.50月分	59.28月分
	その他の加算措置	調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例措置(2%～20%)		調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例措置(3%～30%)	
	特別昇給	無		無	

### ⑦期末・勤勉手当の状況(平成24年度支給割合)

区分	佐久市		長野県	
	期末	勤勉	期末	勤勉
6月期	1.225月分	0.675月分	1.225月分	0.675月分
12月期	1.375月分	0.675月分	1.375月分	0.675月分
計	2.60月分	1.35月分	2.60月分	1.35月分
加算措置	職務の級による加算措置有		職務の級による加算措置有	

## 3 勤務時間その他の勤務条件に関すること

### ①勤務時間、休憩時間の状況(標準的なもの)

勤務時間		休憩時間	
始業時刻	午前8時30分	正午から午後1時まで	
終業時刻	午後5時15分		

### ②年次休暇の取得状況(H24.1.1～12.31)

概要	平均取得日数
1年につき20日付与 ※翌年に最高20日繰越可能	5.5日

(注) 年間を通して在職した職員の平均日数です。

## 4 分限および懲戒処分状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できない時に、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内訳
	9人	免職0人、降任0人、降給0人、休職9人
懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内訳
	0人	免職0人、停職0人、減給0人、戒告0人

## 5 研修の状況

区分	研修内容	
1 独自研修	新規採用職員研修、人事評価研修等	16研修 2,563人
2 一般研修	中堅行政職員研修、係長研修等	30研修 163人
3 専門研修	技術検査研修、給与実務研修等	72研修 121人
4 派遣研修	厚生労働省派遣実務研修等	3研修 3人
5 その他研修	広域連合人材育成研修等	24研修 946人
合計		145研修 3,796人

## 7 公平委員会の報告事項

区分	件数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申立の状況	0件

## 6 福祉および利益の保護の状況

### ①健康診断などの実施状況

職員健康診断 受診者数	人間ドック 受診者数	がん検診 受診者延数
771人	157人	665人

(注) 人間ドック受診者も職員健康診断受診者とみなします。

### ②職員互助会の設置および活動状況

地方公務員法第42条に基づき職員の保健、元気回復その他厚生に関する事項を実施するため、職員互助会を設置し、慶弔費給付、健康維持増進などの事業を行っています。職員互助会は、職員からの会費(給料月額の2/1,000)により運営されています。

### ③公務災害補償制度の状況

加入団体	災害件数	内容等
地方公務員災害補償基金長野県支部	6件	骨折他

■お問い合わせ 職員課 ☎62-3019 (直通)

# 決算概要

平成25年佐久市議会第3回定例会において、平成24年度の決算が認定されましたので、その概要をお知らせします。

一般会計  
歳入

501億2,277万7,994円

一般会計の歳入歳出差引額（10億6,261万2,493円）から、平成24年度から25年度に繰り越した事業に充当すべき財源（6,880万8,774円）を差し引いた額（実質収支額）は、9億9,380万3,719円となりました。

自主財源 41.1%	市税	122億3,034万2,940円	24.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民の皆さんなどから納付された税金</li> <li>・年少扶養控除の廃止により個人市民税は増加したものの、評価替えに伴い固定資産税や都市計画税が減少したことなどにより、昨年度に比べ減少しました。</li> <li>・「入湯税」と「都市計画税」は、使い道が決められている「目的税」です。</li> <li>入湯税（2,423万9,150円）は、観光施設の整備、観光振興のために使われています。</li> <li>都市計画税（6億9,255万5,472円）は、都市計画事業（道路や公園、街路、公共下水道事業などのまちづくり）のために使われています。</li> </ul>
	諸収入	46億3,140万7,906円	9.2%	他の収入科目に区分されない収入をまとめたもの
	繰越金	17億2,938万725円	3.5%	前年度から繰り越したお金
	その他（自主財源分）		4.0%	
依存財源 58.9%	地方交付税	20億2,674万6,527円	25.8%	分担金及び負担金、使用料及び手数料、財産収入、寄附金、繰入金
		129億1,342万8,000円		市区町村の財源の不均衡を調整するため、それぞれの財政状況に応じて交付されるお金
				・償還の一部が交付税の基準財政需要額として算入される合併特例事業債などの償還が増えたことに伴い、昨年度に比べ増加しました。
	市債	79億6,450万円	15.9%	公園整備や学校建設などに当たり、国や金融機関から借りたお金 市では、交付税措置率の高い市債を借入れています。
				・合併後の新たなまちづくりのための大型事業を行っていることから、昨年度に比べ増加しました。
	国・県支出金	68億2,499万9,851円	13.6%	市の事業に対し、国や県から交付された補助金など
	その他（依存財源分）	18億197万2,045円	3.6%	地方譲与税、地方消費税交付金など各種交付金



平成24年度

一般会計・特別会計・公営企業会計

一般会計  
歳出

490億6,016万5,501円

(市民一人当たり：489,622円)

平成24年度末の  
基金および市債現在高

〈基金〉(定額運用基金を除く)

284億2,958万9千円

〈市債〉

444億2,382万9千円

※市債現在高のうち、約75%は地方交付税に  
算入され、交付されます。

117億6,170万4,351円 (117,382円)

高齢者・障害者・児童福祉や生活保護に使ったお金

- ・障害者自立支援給付費(障害者福祉サービスの提供)：14億4,994万6千円
- ・児童保育事業(公私立保育所の運営)：11億3,460万5千円

79億3,263万8,058円 (79,168円)

人事・財産管理、企画や選挙、戸籍・住民票事務などに使ったお金

78億3,632万6,927円 (78,207円)

小中学校建設や管理運営、文化・スポーツの振興などに使ったお金

- ・武道館・多目的運動場整備事業(用地購入等)：17億3,053万円
- ・岩村田地区北部新小学校建設事業(実施設計、造成工事等)：5億368万8千円

67億4,380万2,295円 (67,303円)

道路・公園・市営住宅などの建設や管理などに使ったお金

- ・総合運動公園整備事業(陸上競技場の整備等)：17億3,506万7千円
- ・社会資本整備総合交付金街路整備事業(跡部白田線、龍岡城駅線の改良等)：3億9,076万6千円

58億9,394万1,827円 (58,822円)

市債(借入金)の元金・利子の償還(繰上償還含む)に使ったお金

36億5,109万597円 (36,438円)

ごみ処理や環境保全、市民の健康増進などに使ったお金

- ・佐久総合病院再構築事業(佐久医療センター整備支援)：7億7,612万6千円
- ・斎場施設建設事業(地質調査等)：2,851万6千円
- ・新クリーンセンター整備事業(地質調査等)：2,794万7千円

25億8,326万6,092円 (25,781円)

商工業の振興や観光事業などに使ったお金

- ・産業立地推進事業(産業立地推進員の配置や工場用地等の取得補助)：3億5,335万3千円

11億4,841万7,304円 (11,461円)

消防団の運営、消防・救急活動などに使ったお金

- ・佐久消防署庁舎建設事業(測量・設計等)：9,220万9千円

9億1,823万6,382円 (9,164円)

農林業の振興や土地改良などに使ったお金

- ・水田農業構造改革対策事業(佐久市産米の消費拡大等)：4,590万3千円

5億9,074万1,668円 (5,896円)

議会運営、雇用や労働者支援、災害復旧などに使ったお金

民生費

総務費

教育費

土木費

公債費

衛生費

商工費

消防費

農林水産業費

その他

23.9%

16.2%

16.0%

13.7%

12.0%

7.4%

5.3%

2.3%

1.9%

1.3%

※市民一人当たりの金額は、平成25年3月31日現在の人口100,200人で算出しています。  
( )内が市民一人当たりの金額を表しています。

# 佐久市の一般会計決算額を家計に置き換えてみました

一般会計決算額を1万分の1にして、1年間の家計の収支に置き換えると、次のようになります。

収 入		支 出	
給料 (市民税・固定資産税などの市税 (122万円)・地方交付税 (129万円))	251万円	食費 (職員や議員の給料などの人件費)	65万円
パートや不動産等貸付収入 (市施設の使用料、財産収入など)	63万円	光熱水費や日用品の購入費 (光熱水費や消耗品購入などの物件費)	47万円
親からの仕送り・資金援助 (国・県からの補助金など)	86万円	車や家電の修理費 (市が管理する施設などの維持補修費)	7万円
家の増改築等ローンの借り入れ (市債)	80万円	医療費 (福祉医療や生活保護などの扶助費)	62万円
預貯金の引き出し (基金からの繰入金)	4万円	町内会費や親戚・友人への支援 (補助費・投資及び出資金・貸付金)	98万円
前年からの繰越金 (前年度繰越金)	17万円	家の増改築費 (道路や学校建設などの投資的経費)	102万円
<b>合 計</b>	<b>501万円</b>	子どもへの仕送り (国民健康保険など他会計への繰出金)	31万円
<b>預貯金等の状況</b>		住宅・自動車などのローン返済 (市債を償還する公債費)	59万円
預貯金 (基金現在高)	284万円	預貯金 (基金への積立金)	20万円
ローン残高 (市債残高)	444万円	<b>合 計</b>	<b>491万円</b>
うち、給料の上乗せ分 (手当) (地方交付税算入分の75%)	333万円		
差引本人負担額 (市債残高の25%)	111万円		
		収入と支出の差引残高 (翌年度への繰越金)	10万円

## 特別会計決算総括表

(単位：円)

会計名	歳入決算額	歳出決算額	実質収支額	
国民健康保険会 計	事業勘定	9,574,946,072	9,472,172,219	102,773,853
	へき地内山診療所勘定	1,128,385	1,022,831	105,554
	浅科診療所勘定	47,871,435	47,475,428	396,007
	計			
介護保険会計	8,396,204,211	8,390,996,222	5,207,989	
障害者支援施設白田学園会計	248,068,722	246,402,152	1,666,570	
特別養護老人ホーム会計	1,108,517,157	1,103,057,940	5,459,217	
後期高齢者医療会計	915,847,930	913,203,700	2,644,230	
住宅新築資金等貸付事業会計	23,225,008	21,875,326	1,349,682	
介護老人保健施設会計	247,863,165	239,774,164	8,089,001	
奨学資金会計	16,854,345	15,541,295	1,313,050	
茂田井財産区会計	1,531,487	1,265,706	265,781	
計	20,582,057,917	20,452,786,983	129,270,934	

## 公営企業会計決算総括表

国保浅間総合病院事業会計

(単位：円)

	収益的収支	資本的収支
収入決算額 (消費税込)	6,690,550,039	272,379,000
支出決算額 (消費税込)	6,737,733,037	509,340,379
当年度純利益 (消費税抜き)	△ 60,474,231	
当年度未処理欠損金 (消費税抜き)	1,456,832,938	

下水道事業会計

(単位：円)

	収益的収支	資本的収支
収入決算額 (消費税込)	2,892,680,731	825,242,860
支出決算額 (消費税込)	2,836,258,395	1,894,860,774
当年度純利益 (消費税抜き)	47,963,317	
当年度未処理欠損金 (消費税抜き)	41,614,811	

※純利益のマイナス (△) は純損失を表します。



# 財政指標で見る佐久市の財政状況

地方公共団体の財政構造の弾力性を判断する『経常収支比率』、財政力を示す『財政力指数』、地方公共団体の財政が「健全」、「要注意」のいずれの状態にあるのか、また、各公営企業会計の経営状態を判断できる『健全化判断比率4指標（実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率）』および『資金不足比率』は、次のとおりとなっています。

なお、平成24年度決算に基づく佐久市の「健全化判断比率」は、4つの指標いずれもが早期健全化基準を超えない「健全な状態」を維持しています。

## 経常収支比率

**81.2%** 県内19市中  
1位  
(H23 78.2%)

地方公共団体の財政の弾力性（ゆとり）を見るための指標です。この数値が低いほど、財政にゆとりがあり、様々な状況の変化に柔軟な対応が出来ることを示しています。

## 財政力指数

**0.515** 県内19市中  
13位  
(H23 0.528)

地方公共団体の財政に力があるかどうかを表す指標です。この数値が高いほど財政力が強く、1.0を上回れば普通交付税の交付を受けません。近年は低下傾向にありますが、これは主に合併特例事業債などの交付税措置率の高い市債を借り入れたことにより、普通交付税の算定に係る基準財政需要額が増加しているためです。

〈財政力指数〉＝〈基準財政収入額〉÷〈基準財政需要額〉（3か年平均）

## 健全化判断比率4指標

### 実質赤字比率

1年間の収入に対する、一般会計等の赤字の割合を示すものです。この比率が高くなるほど、赤字の程度が大きいということになります。

**赤字なし**

〈△3.67%〉

(県内全市数値なし)

H23 △3.52%

早期健全化基準  
11.95%

### 連結実質赤字比率

1年間の収入に対する、公営企業会計を含む全ての会計の赤字の割合を示しており、佐久市全体の赤字の程度を表します。

**赤字なし**

〈△28.74%〉

(県内全市数値なし)

H23 △27.69%

早期健全化基準  
16.95%

### 実質公債費比率

佐久市が一年間で自由に使えるお金のうち、その年の借金の返済に使われるお金の割合を示すものです。

**3.0%**

(県内19市中1位)

H23 4.2%

早期健全化基準  
25.0%

### 将来負担比率

佐久市が一年間で自由に使えるお金のうち、一般会計等が将来支払っていく借金の返済額の割合を示すものです。この比率が大きいほど、将来の佐久市の財政を圧迫すると見込まれます。

**数値なし**

〈△98.2%〉

(県内全市数値なし)

H23 △74.6%

早期健全化基準  
350.0%

**早期健全化基準...**国が示す「要注意状態」を判断するための基準で、この基準を超えると財政再建のための計画をつくり、立て直しに取り組む必要があります。

※実質赤字比率・連結実質赤字比率は算定の基礎となる赤字がなかったこと、将来負担比率は、将来負担額よりも基金など充当できる資金が上回ったことから数値はありません。参考として、マイナス数値（黒字の比率）を〈 〉内に表示してあります。

## 資金不足比率

資金不足額を公営企業の事業規模である料金収入の規模と比較して指標化したものです。

この比率が高いほど、料金収入に対する資金の不足額が大きいことになり、料金収入だけで資金不足を解消するのが難しく、経営に問題があることとなります。

国保浅間総合病院  
事業会計

資金不足なし

下水道事業会計

資金不足なし

# 佐久市議会 第3回定例会が開かれました

平成25年佐久市議会第3回定例会が9月2日に開会し、9月30日までの29日間の会期で開かれました。市長が提案した議案

は、招集日に提案した条例案4件、事件案11件、決算認定12件、予算案5件の合わせて32件で、いずれも可決・認定されました（うち条例案2件については、一部修正を経た後）。

また、最終日には議員から規則案1件が提出され、可決されました。

副市長、教育長および病院事業管理者 8%  
なお、議会での条例案の修正により、議員の報酬についても報酬月額3%を減額することとなりました。

また、最終日には議員から規則案1件が提出され、可決されました。

## 条例等

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

○佐久市職員の給与に関する条例の一部改正条例

○佐久市病院事業管理者の給与及び旅費に関する条例の一部改正条例

右の3件の条例については、国による地方公務員の給与の減額支給要請に基づき、平成25年10月1日から平成26年3月31日までの間、給料月額等を減額す

るための改正を行ったものです。これにより、給料月額の減額割合は、次のとおりとなりました。

市長 10%

副市長、教育長および病院事業管理者 8%

一般職の職員については、議会での条例案の修正により、職務の級に応じ、それぞれ給料月額の2.8%、4.7%または5.9%を減額することとなりました。

その他管理職手当の10%の減額等も実施することとしました。

○佐久市公園条例の一部改正条例

本年10月に完成した市民交流ひろばについて、新たに都市公園に加えるとともに、同公園を平成26年度から指定管理者制度による管理とするため、所要の改正を行いました。

○佐久市議会会議規則の一部改正  
正規則  
協議または調整を行うための

機関が新たに設けられたことに伴い、所要の改正を行いました。

## 事件

○小学の区域の変更について

佐久都市計画事業近津土地地区画整理事業の施行に伴い、換地の区域に合わせて小学の区域を変更することについて、議会の議決を得ました。

○市道の路線認定について

新たに6路線を認定することについて、議会の議決を得ました。

○工事請負契約について

次の4件の工事請負契約を締結するため、議会の議決を得ました。

・平成25年度佐久消防署庁舎新築（本体）工事

・平成25年度佐久消防署庁舎新築（管）工事

・平成25年度佐久消防署庁舎新築（電気）工事

・平成25年度佐久市立望月中学校特別教室棟改築（本体）工事

○工事請負契約の変更について

・平成24年度佐久市立望月中学校特別教室棟改築（本体）工事

平成25年第2回定例会において議決された、次の4件の工事請負契約の変更について、議会の議決を得ました。

・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校（仮称）校舎棟建築（本体）工事

・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校（仮称）校舎棟建築（管）工事

・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校（仮称）校舎棟建築（電気）工事

・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校（仮称）校舎棟建築（電気）工事

○医療事故に係る損害賠償の額を定めることについて

佐久市立国保浅間総合病院における薬剤の処方による医療事故に係る損害賠償の額を定めることについて、議会の議決を得ました。

平成24年度一般会計決算と11の特別会計決算について、監査委員の意見を付けて提出し、議

会の認定を得ました（詳しくは6〜9ページをご覧ください。）。

## 予算

平成25年度一般会計補正予算（第4号）と特別会計補正予算（4会計）が可決されました。

このうち、一般会計補正予算は7億5,156万1千円を追加し、総額を467億527万3千円としました。なお、補正の主な内容は、次のとおりです（万円未満は切捨て）。

▼総務一般事務費（田口の原区公民館移転新築に対する補助経費ほか） 1,200万円

▼双方向情報通信ネットワーク事業費（リスク分散による市役所本庁舎と情報センターを結ぶ光ケーブルの敷設経費） 1,920万円

▼在宅医療・介護の連携体制推進事業費（長野県のモデル事業としての在宅医療・介護の連携体制推進に係る経費） 809万円

▼望月地区新保育所建設事業費および平賀・内山地区新保育

所建設事業費

所建設事業費



所建設事業費（土地鑑定料ほか） 157万円

▼岩村田地区北部児童館建設事業費（土地鑑定料・設計経費ほか） 1,010万円

▼消費者行政事業費（市役所本庁舎市民ホールへの消費生活センター設置経費） 612万円

▼斎場施設建設事業費（進入道路工事の測量設計経費ほか） 1,555万円

▼農作物鳥獣害防止対策事業費（国の交付金事業採択に伴う鳥獣害防止総合対策事業に対する上乗せ補助経費） 193万円

▼林業振興管理費（間伐等に係る委託料および補助経費の増額ほか） 1,538万円

▼観光宣伝事業費（佐久市振興公社からの寄附に伴うSAKU BLOOMイルミネーションに対する負担金の増額） 500万円

▼道路維持修繕事業費（区等の小型除雪機等の購入に対する補助経費ほか） 6,776万円

▼交通安全施設事業費（区等からの要望による信号機設置に伴う周辺環境整備経費ほか） 3,610万円

▼総合運動公園整備事業費（ク

ロスカントリーコースおよび散策路設計経費） 1,580万円

▼佐久平浅間小学校（仮称）建設事業費（事業費の確定見込みおよび年度間の事業費の変更に伴う減額） △4億7,199万円

▼体育施設管理運営事業費（総合運動公園陸上競技場の備品購入経費ほか） 1,300万円

▼市債元金償還金（将来負担の軽減を図るための市債繰上償還元金） 9億5,584万円

### 森泉山財産組合議会議員選挙

9月30日の本会議において、任期満了に伴う森泉山財産組合議会議員の選挙が行われ、次の方々が当選されました。

○森泉山財産組合議会議員（敬称略）

- 中澤 建治（上平尾地域）
- 依田 健一（下平尾地域）
- 渡辺 肇（横根地域）
- 青木 寛一（安原地域）

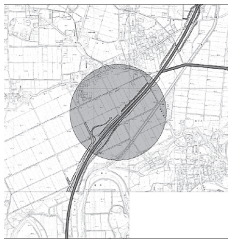
## 特定用途制限地域の指定に関する説明会、 閲覧および公聴会の開催について

中部横断自動車道佐久中佐都

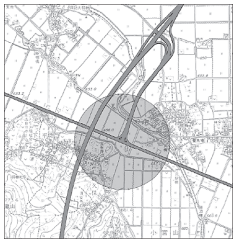
・佐久南の両インターチェンジ周辺において、自然環境および既存住宅地の環境を阻害する恐れのある建築物の規制・誘導を図るために指定する特定用途制限地域について、左記のとおり説明会、素案の閲覧および公聴会を開催します。

### ●規則の概要

両インターチェンジ出入口から半径300mの範囲内（左図）において、ホテル、旅館、マージャン屋、パチンコ屋、キャバレー、風俗営業等の建築物を建築してはならない。



佐久中佐都IC周辺



佐久南IC周辺

### ●第1回説明会

開催日時 11月14日（木）  
午後7時～

場所 中佐都研修センター  
（塚原786-3）

### ●第2回説明会

開催日時 11月15日（金）  
午後7時～

場所 農村環境改善センター  
（伴野1802-3）

※第1回と第2回の説明内容は同じものになります。

### ●閲覧

期間 11月25日（月）から  
12月10日（火）

※土日、祝日を除く午前8時  
30分から午後5時15分まで

場所 都市計画課

### ●公述の申出

期間 11月25日（月）から  
12月13日（金）

※土日、祝日を除く午前8時  
30分から午後5時15分まで

方法 閲覧場所に用意してあります「公述申出書」  
に必要事項を記入のう

え、12月13日（金）までに提出してください。

また、郵送の場合は12月13日（金）必着とします。なお、公述の申出ができる方は、都市計画案に係る区域内に土地を所有される方、またはその他利害関係者を有する方に限ります。

### ●公聴会

日時 12月22日（日）  
午後1時30分から

場所 佐久市役所

傍聴 8階大会議室  
公聴会の傍聴を希望する方は、当日、直接会場にお越しください。

その他 公述人がいない場合は、公聴会を中止します。

中止する場合は、ホームページ等でお知らせします。

■お問い合わせ 都市計画課

☎62-3404（直通）

## 「守ろう 大切ないのち」 ～誰もが自殺予防のゲートキーパーになろう！～

“ゲートキーパー”とは、自殺を予防する、命の門（ゲート）の守り人（キーパー）のことです。

家族や地域、職場、保健、医療、教育等の場面で、自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、こうした状況にある方が発するサインに身近で気づき、見守りや必要に応じて専門相談機関へつなぐなど適切な対応を図る役割が期待される人材です。

つまり、日常のいろいろな場面で、身近な方の困っている様子やいつもと違う様子に「気づき」、声をかけて「話を聴き（傾聴）」、必要な情報を提供したり専門の相談機関に「つなぎ」、そして、その関わりがネットワークとなり、必要な支援が途切れないよう連携しながら、その後も「見守る」ことがゲートキーパーの役割になります。

今回、大切ないのちを守るために、大勢の方に心の健康への理解を深め、日常生活でゲートキーパーの役割を意識していただくことで、「生きやすい社会」につながり、自殺を未然に防げるよう、ゲートキーパー養成研修会を開催します。（この研修会は、佐久地域定住自立圏形成協定に基づき実施します）

### ➤ 初級編

対象者：ゲートキーパーに関心のある方ならどなたでも（11月8日までにお申し込みください）

申込先：健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189（内線261）

日 時：11月12日（火）午後1時30分～午後3時30分

会 場：佐久市交流文化館浅科 穂の香ホール（穂乃香の湯 道向かい）

内 容：研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」

〔講師〕 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健衛生第一係 中澤文子氏

研修Ⅱ「心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～」

〔講師〕 独立行政法人 国立病院機構 小諸高原病院 診療部長 村杉謙次氏

### ➤ 中級編

対象者：初級編に参加した方

11月12日までにお申し込みください。初級編と同時申し込み可能です。

申込先：健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189（内線261）

定 員：84名（定員になり次第、申し込みを締め切ります）

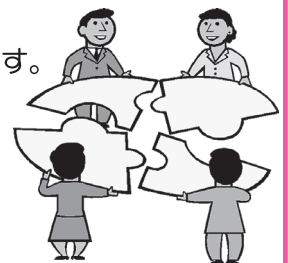
日 時：11月18日（月）午後1時30分～午後3時30分

会 場：長野県佐久勤労者福祉センター 2階 第5会議室

内 容：研修「身近な方の変化に気づいた時～『気づき』『傾聴』『つなぎ』『見守り』の実際～」

（相談場面を想定した演習を行います）

〔講師〕 臨床心理士 丸山歌織氏



# 住宅の断熱化で

## 快適

## 省エネ

## 健康

## な住まいを！

### 断熱リフォーム効果とは！

シングルサッシを二重サッシにしたり、ガラスをペアガラスに換えることで窓の断熱性能は向上し、冬季の熱の損失が低減します。また、天井、外壁、床等に断熱材を施工することでも同様の効果が期待できます。その結果、暖房の効きが良くなり室内環境を快適にするとともに省エネにも役立ちます。

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

サッシの二重化やペアガラスへの交換、または、壁等への断

熱材を設置する工事などを検討中の皆さんは、この制度をぜひご活用ください。なお、すでに

工事に着手していたり、工事が完了している場合は、補助金の交付対象となりませんのでご注意ください。制度内容は次のとおりです。



### 【補助制度内容】

#### ① 補助対象経費

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

例：居室とは人が継続して使用する部屋（居室であっても現在は使用していない部屋については除くことができません）

現在使用していない部屋については除くことができません

#### ② 補助率および補助限度額

補助率は対象経費の4分の1、補助金交付限度額は30万円。

（サッシと壁等の断熱両方を行う場合でも補助金額は30万円が限度となります）

#### ③ 補助金の交付を受けるには

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

#### 【その他】

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

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

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

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

⑤ 補助制度の詳細については左記までお問い合わせください。



暖房コストを大きく削減 地球環境にもやさしく！

■ お問い合わせ 建築住宅課 ☎ 62-6637 (直通)



# インフルエンザの予防をしましょう!!

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

## インフルエンザ予防の基本

### 流行前に

①インフルエンザワクチンを接種

### インフルエンザが流行したら（予防に心がけましょう）

①手洗い・うがいを心がけましょう。

また、咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うことも必要です。

②栄養と休養を十分とりましょう。

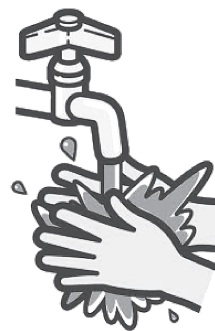
インフルエンザは、免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。

ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくことも大事です。

③流行地への渡航、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

④適度な温度、湿度（50%～60%）を保ちましょう。

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。喉に潤いをあたえ、粘膜の働きを取り戻すためには、うがいがおすすです。



## インフルエンザにかかってしまったら

①早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

②水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給しましょう。

③安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。

④「咳エチケット」を行いましょう。

周囲の人に「うつさない」ための心がけ

自分が患者になった時は、こまめに手を洗うことと、咳やくしゃみの飛沫をほかの人につけないよう次のような「咳エチケット」を守りましよう。

### 「咳エチケット」

- \* 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましよう。
- \* 鼻汁・痰などを含んだティッシュを蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整えましよう。
- \* 咳をしている人にマスクの着用を促しましよう。
- \* マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましよう。

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

# 平成25年11月1日から小児用肺炎球菌ワクチンが変わります

小児用肺炎球菌ワクチンは、予防接種法施行規則及び予防接種実施規則の一部改正により、「13価小児用肺炎球菌ワクチン」に切り替わりますので、変更点等をご確認ください。

## 【小児の肺炎球菌感染症とは？】

肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。肺炎球菌に感染すると、髄膜炎や菌血症、肺炎、中耳炎などの感染症を引き起こします。乳幼児が感染すると、後遺症を引き起こすことがある髄膜炎、菌血症などの重い感染症になりやすくなります。

## 【「7価」と「13価」とのワクチンの違いは？】

肺炎球菌には90以上の種類があり、従来使用していた7価肺炎球菌ワクチンにはその中でも特に重い病気を引き起こすことの多い「7種類」の肺炎球菌の成分が含まれていました。11月から変更となる13価肺炎球菌ワクチンには、新たに6種類が追加され「計13種類」の肺炎球菌の成分が含まれ、今までよりも多くの種類に対して予防効果が期待できると考えられています。

\*これまでの7価のワクチンを接種しているお子さんも、11月以降は、13価のワクチンで接種をしていただきます。

## 【変更点】 ※小児用肺炎球菌の接種は、接種開始年齢により接種回数異なります。

①初回接種開始年齢が生後7か月に至った日の翌日から生後12か月に至るまでの間にあるお子さん

〈変更前〉

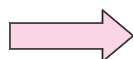
初回2回目接種の間隔

「生後12か月に至るまで」に接種  
(1歳の誕生日の前日まで)

〈変更後〉

初回2回目接種の間隔

「生後13か月に至るまで」に接種  
(1歳1か月の前日まで)



②長期にわたる疾患等の事情により、対象年齢で接種を受けられなかったお子さんの対象期間が変更となります。

**該当されるお子さんがいましたらご相談ください。**

## 【接種スケジュールの注意点】

初回接種開始年齢が生後2か月から生後7か月に至るまでの間にあるお子さん

初回2回目および3回目の接種は、生後12か月に至るまでにおこなうこととし、それを越えた場合はおこなえません(追加接種は実施可能)。追加接種については生後12か月から生後15か月に至るまでの間を標準的な接種期間として、初回接種終了後60日以上の間隔をおいて、生後12か月に至った以降において1回おこなってください。

※肺炎球菌は乳幼児の重症感染症の原因となる細菌です。幼稚園や保育園などの集団生活が始まる前、できるだけ早いうちに予防接種をすませることが望めます。

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

## 調査結果を受けて、『3つの課題』解決のため 地域と一体となって実施したこと…

～ 衣食住の改善・健康診断のすすめに合わせて 次の3点をすすめました ～

塩分!! 減らして…

減塩活動!!



たんぱく質をとって…

栄養改善!!



一部屋を暖めて…

温室づくり運動!!



衣食住の改善  
検診活動の励行

- ☆減塩運動
- ☆栄養改善
- ☆一部屋  
温室づくり運動

行政・医療機関で  
地域（保健補導員会）  
を巻き込み徹底して  
行った。

昭和51年

保健文化賞受賞

（脳卒中死亡率減少の  
功績による）



大きな地域のか



保健補導員経験者数 延25,000人

保健補導員の経験者が増えることで、地域全体の保健意識の向上につながる。行政のよき協力者・理解者

### 佐久市の保健補導員の歴史【佐久市保健補導員会設立の経緯】

旧佐久市・臼田町・浅科村・望月町にもそれぞれ保健補導員会が組織されていました。新佐久市発足にあたり、新市においても、地域の健康づくりの担い手として「自分の健康は自分たちでつくる」という意識の定着を図るため組織していくこととなり、平成17年4月1日設立されました。

#### 【旧佐久市保健補導員会の活動】

昭和46年7月、従来の衛生委員会婦人部と母子保健推進組織を発展的に解消して、保健補導員制度を発足させ、佐久市保健補導員会を結成しました。

市民の健康管理は、家庭の主婦の手に期待するところが大きく、「家庭の主婦」により結成されました。故 吉沢国雄 浅間総合病院 名誉院長を中心に保健補導員の教育指導を行うと共に、保健師と保健補導員の連携を図りながら、住民の生活改善を中心とした組織的、自主的な保健予防活動を実践してきました。

#### 【旧臼田町保健補導員会の活動】

臼田町の保健補導員組織は、昭和49年5月に発足以来、30年間にわたり、市民の健康保持増進を目標に生活習慣病予防のための各種検診事業および調査活動等の行政の保健事業への協力を行い、住民と行政とのパイプ役として地域に根付いた活動を推進してきました。特に、臼田町は、農村医学発祥の地として、故 若月俊一 佐久総合病院 名誉総長を中心に保健医療・福祉が整う町としてその先進性を生かした取り組みを実施してきました。

#### 【旧望月町保健補導員会の活動】

望月町保健補導員会は、昭和52年4月に発足以来、27年間にわたり町民の健康保持増進と保健衛生の向上を図り、また、町民と行政とのパイプ役として、地域の健康文化を守るため、地域に根付いた保健活動を推進してきました。特に「検診をより多くの人に受けてもらう活動」という活動目標を掲げて地域の一人ひとりに声をかけ、検診の普及に努めました。

#### 【旧浅科村保健補導員会の活動】

浅科村では、「健康を守る会」として発足し、保健・環境衛生の二つの事業を行ってきましたがその後「保健補導員会」と「環境衛生推進委員会」に分かれて組織の充実を図りました。健康づくり大会開催・健康体操講習会・健康に関する講演会などを行い住民の健康づくりを担っていました。

#### 保健補導員の役割

- ・住民の健康生活推進のための問題発見者
- ・地域の健康管理の担い手
- ・保健福祉行政がスムーズに行きわたるための協力者
- ・保健師等業務の良き理解者であり、また協力者

今だからこそ!! 地域で 私たちができること  
～元気が出る 地区組織を  
目指していきましょう!～

広報12月号：『佐久市の“塩分”今と昔!!』を 考えてみます!!

～ 塩分とうまく付き合っ て 元気に長生き ～



みんなの力で・・・佐久市を元気にしたい

自分自身・家庭・地域へ

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）



# “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



\*\*\*\*\*今回は佐久市の歴史についてご紹介します\*\*\*\*\*

## 過去からの贈り物 ～知ってますか？佐久市の歴史～

### なぜ、今!! 佐久市が健康長寿？

**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!**



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

( ) 内はH17年数値

高齢者就業率が高い  
(生き甲斐がある)

公民館活動が盛ん

気象条件  
晴天率も高い

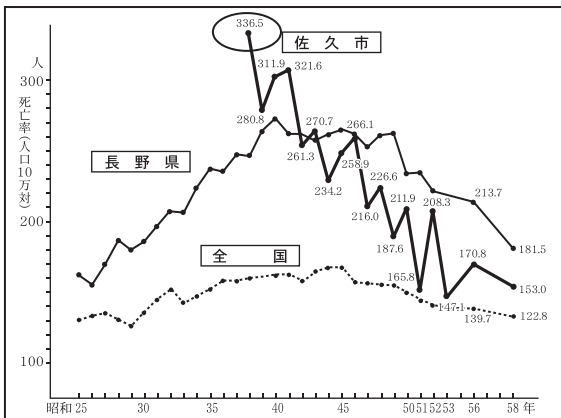
このような素地も  
あります

### 今までの取り組み…

過去には  
こんな問題が…

昭和38年佐久市の脳卒中死亡率  
**336.5と全国1位と高率。**

図1 脳血管疾患死亡率の年次推移 (佐久市長野県全国比較)



これは・・・大変な状況だ!!

### こんな取り組みを展開しました

- 1 行政と病院が一体となって地域医療を推進
- 2 保健補導員会の活発な活動
- 3 保健事業の充実
  - (1) 各年代における保健事業
  - (2) 健康づくり推進事業
  - (3) 高齢者支援事業



昭和39年 成人病検診開始  
(40歳以上の地域住民1,000人)  
昭和40年 貧血検査を追加実施  
(主婦約500人)  
同時に栄養調査を実施  
全国的にも「成人病」の多発が問題となる



これらの調査等から見てきたこと  
(脳卒中の原因)

こんな  
課題が…



- ★塩分の取り過ぎ
- ★たんぱく質の摂取不足
- ★部屋が寒い

# 佐久医療センターの開院に向けて

## その3 救急医療機関の役割分担

平成26年3月1日、急性期・救急医療、高度・専門医療に特化した紹介型の病院である佐久医療センターが開院します。佐久医療センターは、**救命救急センター\***としての機能を担うことから、開院した際には、初期救急医療から三次救急医療まで、医療機関の明確な役割分担のもとで、切れ目ない医療提供が期待できます。今月号の広報では、佐久市内の救急医療機関の役割分担について、詳しくお伝えします。

※ 救命救急センターとは

都道府県が医療機関の開設者に要請をして設置するもので、急性心筋梗塞、脳卒中、頭部外傷など、二次救急では対応できない複数診療科領域の重篤な患者に対し高度な医療技術を提供する医療機関です。

### 初期救急医療 … (比較的軽度と思われる) 病気や、けがに対応 例：急な発熱、嘔吐、軽傷

平日、休日の違い、また、夜間、昼間などの時間帯によって、それぞれ以下の医療機関等での対応となります。

① 平日昼間の場合⇒かかりつけの医療機関（診療所）を受診してください。

② 平日夜間の場合⇒「佐久地域平日夜間急病診療センター」をご利用ください。

(浅間総合病院の中にあります。)

開設日および時間…平日のみ 受付時間は、午後7時から午後9時30分

③ 休日の場合⇒休日当番医。佐久市内2か所に対応しています。

診療時間…午前9時から午後5時まで

④ 休日昼間の小児の場合⇒「佐久地域休日小児科急病診療センター」をご利用ください。

(浅間総合病院の中にあります。)

開設日および時間…休日のみ 受付時間は、午前8時30分から正午

※また、夜間などに子どもが病気やけがをされた際、救急で病院へ行くべきかどうか判断に迷われたときには、以下の電話相談窓口または、ホームページ等で対応をご確認いただくこともできますので、ご利用ください。

【長野県小児救急電話相談】 局番なし「#8000」または☎0263-34-8000

毎日午後7時から午後11時まで開設

※経験豊富な看護師等があり、365日、丁寧に対応してくれます。

【日本小児科学会のウェブサイト「こどもの救急」】ホームページアドレス <http://www.kodomo-qq.jp/>

※子どもの急病の際の対処方法などを、ホームページで紹介しています。

### 二次救急医療 … 入院や手術、詳しい検査を必要とする状態に対応

救急隊の判断により搬送された後、下記の医療機関で、初期診療と応急措置が、また、必要に応じて入院治療が行われます。

＜佐久圏域において、救急車受入れの指定を受けている医療機関＞

\* 厚生連佐久総合病院（本院【臼田】） \* 市立国保浅間総合病院 \* 雨宮病院 \* 金澤病院

\* 川西赤十字病院 \* くるさわ病院 \* 厚生連小諸厚生総合病院 \* 御代田中央記念病院 \* 小諸病院

\* 町立千曲病院 \* 厚生連佐久総合病院小海分院 \* 国保軽井沢病院 \* 柳橋脳神経外科

(注) 上記の病院全てで、常時、休日・平日夜間の診療が可能なわけではありません！ご注意ください。

### 三次救急医療 … 命に関わるような重症患者に対応

平成26年3月1日から、「救命救急センター」の機能を持つ

「**佐久総合病院 佐久医療センター**」で対応します。

※佐久医療センターは、命に関わる救急医療や高度な専門医療を担う紹介型の病院です。

【住民の皆さんにお願いします。】

- 最近、比較的軽症な患者が、直接、二次・三次救急医療機関へ受診したり、救急車を利用するケースが増えています。
- 大切な家族や自分自身の体のことを思えばやむを得ない点もありますが、一方で、本来入院や手術を要する重症の患者を診るべき病院等でその受入れに支障が生じる場面も起きています。
- 日常的な病気や風邪などの軽症の場合は、落ち着いてまずは地元の「かかりつけ医」をご利用いただくようお願いいたします。

■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ています。

食事は、人にとって生きることの基本であり、大きな楽しみです。

料理をしたことのない男性が、一人暮らしを余儀なくされたり、単身赴任をしなければならなくなったときにまず、困るのは毎日の食事です。

自分の食事を自分で作れるようになることは、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。

今日、特に30～60歳代の男性の食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加が問題となっています。

そこで、料理作りにチャレンジしてみようという男性を対象に、食生活改善推進協議会主催の男性料理教室を開催します。

## 男性料理教室・参加者募集

- 日時** 11月14日（木）午前9時30分～12時30分（予定）
- 場所** 佐久市保健センター
- 対象** 概ね30歳以上の男性
- 定員** 30人（定員になり次第締め切らせていただきます）
- 持ち物** エプロン・三角巾・筆記用具
- 参加費** 350円（テキスト代）
- 内容** テキスト「男性料理教室20のレシピ」（初級編）に基づいて調理します
- 主催** 佐久市食生活改善推進協議会
- 申込締切** 11月8日（金）
- 申込先** 各地区食生活改善推進員または、事務局（健康づくり推進課健康増進係）  
☎62-3189（直通）

「ぴんころ御膳」  
レシピ本が  
全国発売  
となりました

「ぴんころ御膳」とは、平成7年に発表された平成2年の国勢調査結果で、当時663市の中で佐久市が男性の平均寿命が78.4歳で1位、女性が83.7歳で11位になったことを受けて、平成8年元気な長寿80歳以上の方1,000人に聞いた食生活の工夫から、平成19年度に長野県栄養士会佐久支部にメニューの開発を委託し、考案されたものです。また、生活習慣病予防と健康増進を目的に平成19年から「ぴんころ運動推進事業」を展開しており、この事業の一つとして、ぴんころ御膳の普及を進めています。

今回、全国どこでも作りやすいレシピも新たに考案され、市での取り組みの様子や長寿につながる佐久スタイルも紹介されています。

できることから始めましょう！

食育  
キヤッチコピー

**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♪

佐久市新子田 大井由紀子さん



### 【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★特にきっかけはありません。元々歩くことが好きで、若い頃から歩いています。仕事をしている頃は、お昼休みにも歩いていました。景色を見ながら歩くと、気分転換になります。

### 【どのくらい歩いていますか？】

★朝、主人と飼い犬と40分、お昼過ぎには近所の方と1時間程ウォーキングしています。近所の方とのウォーキングは、もう丸4年になります。お互いに予定がない限り、雨の日も暑い日も同じ時間にウォーキングしています。1日に、1万6～7千歩ウォーキングする日もあります。ウォーキングイベントにも参加していますよ。



### 【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★10月で70歳になりましたが、足や腰に痛みはありません！服薬もしていません。若い頃からしていたウォーキングの効果が出ているのかな・・・？と思っています。

### 【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★駒場公園の隣にある、長野牧場がおすすめです。普段、リサーチパークから長野牧場を回るコースでウォーキングしています。長野牧場のからまつ並木は、日陰があり風通しもよく、土の道であるため気に入っています。そういった環境があるから、ウォーキングが長続きしているかも知れませんね。からまつや桜の開花など、季節の移り変わりを楽しんでいます♪

### 【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★仲間を見付けること！1人だと休んでしまう時も、仲間がいると続けることができます。仲間とウォーキングすると話も弾んで楽しいですよ。あとは、無理はしないこと！休憩を取ったり、歩く距離を短くしたりと、その日の体調に合わせてウォーキングを楽しんでくださいね。

＊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⑥ ～ ビタミンDの活性化（骨や関節を守る） ～

腎臓には、ビタミンDを活性型ビタミンDへ変化させる役割があります。変化した活性型ビタミンDは、「カルシウム」や「リン」の吸収を手伝っています。

カルシウムやリンには・・・

骨粗しょう症

骨折

関節痛

筋力低下

こむら返り

などを予防する働きがあります！

腎臓と骨や関節には、密接な関係があるのですね！骨や関節を守るためには、まず腎臓をいたわることが大切です♪

意外なところにも腎臓は活躍しているんだね！



■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?



今年度の

ウォーキングステーション

が終了しました!

10月22日、臼田での実施を最後に、全日程が終了しました。今年度は、浅科・臼田・望月でも実施したため、初参加の方も多くいらっしゃいました。皆様のご参加ありがとうございました!



ウォーキングステーションは終了となりますが、引き続き運動をして健康に留意していきましょう!

来月号の広報では、冬におすすめの運動をご紹介します。ぜひ参考にしてください!

来春に向け、冬の間  
運動習慣を!

## からだスツキリ うんどう教室のお知らせ

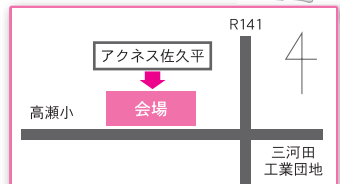


- 運動を始めたいけど、なかなかきっかけがない・・・
- 運動はしているけど、もっと効果的なやり方が知りたい! という方にお勧めです!

日にち	会場
11月9日(土) 午前8時30分～ 11時30分	アクネス佐久平
12月1日(日) 午前8時30分～ 11時30分	佐久平整形外科クリニック

ジムの体験、ストレッチの  
指導が**無料**で受けられます!

定員30名(定員に達し次第締め切り)  
条件: 65歳までの佐久市民  
H24～25年度に健診を受けた方  
特定保健指導対象者の方優先



\*詳しくは、右ページ下、問い合わせ先までお気軽にご連絡ください!



ぶらす1皿の野菜で  
糖尿病を予防しよう!

～11月14日は  
世界糖尿病デーです～

野菜は1日に  
どのくらい  
食べれば  
良いの?



350g



両手いっぱい100g

野菜の摂取目標量は、1日あたり350gです。  
目安として、両手いっぱい乗せて100gです。  
皆さんは1日にどのくらい摂取していますか?

H22 県民栄養調査によると、  
長野県は野菜の摂取量が**全国1位!**  
平均で、366.5gと目標量より多く摂取しています。

夏より野菜の摂取量が減ってくるこの季節・・・  
いつもの食卓に野菜を**1皿ぶらす**して、  
**糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう!**

# 十ヶ月 養生訓

45

浅間総合病院  
産婦人科医長

樋口 元

TORCH症候群という言葉をご存知でしょうか。TORCH症候群とは、妊娠中の感染によって母子感染症を引き起こす恐れのある疾患の総称のことです。

TORCH症候群の「TORCH」は、トキソプラズマ症 (Toxoplasma)、その他B型肝炎ウイルスやEBウイルスなど (Other)、風疹 (Rubella)、サイトメガロウイルス (Cytomegalovirus)、単純ヘルペスウイルス (Herpes simplex virus) の頭文字から付けられています。妊婦がこれら4つの疾患にかかる、胎児に先天異常を発生させる可能性があります。この中でも、妊娠を考えてい

る方や妊婦さんが日常生活で注意する事で、感染の確率を下げられる「トキソプラズマ」「サイトメガロウイルス」「風疹」について説明したいと思います。



トキソプラズマは家畜の肉や感染したばかりのネコの糞や土の中などにいる、ごくありきたりの原虫です。健康な人には全く問題ないのですが、妊婦さんが初めて感染した場合は、その胎児にも感染が及ぶことがあるので注意が必要です。既に感染した事がある妊婦さんは、トキソプラズマに対する免疫が来ているので、心配ありません。(免疫があるかどうかは、血液検査で調べる事が可能です。)

妊娠中の注意事項としては、口や目からトキソプラズマが入ると感染する可能性があるため、猫の糞や土に触れた後はしっかりと手洗いをする事、生ハム・サラミを含めた生肉は食べない事が大事です。

サイトメガロウイルス (CMV) は、世界中に見られ、どこにでもいるありふれたウイルスで、日本では成人の60〜90%は過去にCMVに感染したことがあるといわれています。トキソプラズマ同様、既に感染して免疫があれば心配いりませんが、免疫のない妊婦さんは注意が必要です。特に、子どもの尿や唾液から妊婦さんに感染する可能性があります。という点が重要です。おむつ交換や、子どもの食事を手伝った後は手洗いをする必要がありますし、子どもと同じ食器を使わない、子どもの食べ残しも食べない等の注意も必要です。

周囲の方はワクチンを接種するのがお勧めです。



いずれも、仮に妊婦さんが感染したからと言って、必ず赤ちゃんと影響がでるという訳ではないので、過剰に心配する必要はありませんが、感染を予防する方法があるということは、是非知っておいていただきたいと思えます。

蛇足になりますが、妊娠を考えている方は、妊娠前から「妊婦用マルチビタミン」を摂取しておけば、悪阻を軽くすることが出来るので、お勧めです。



## 筆者略歴

日本産婦人科学会専門医  
滋賀県草津市出身 寒いのが好きなので信州大学に入学、  
長野県民15年目。  
「信濃の国」は「信濃の国は十州の」まで覚えました。

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

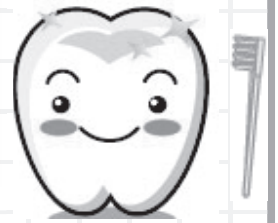






# けん こう だよ 健 歯 便 り

No.31



## 審美歯科のはなし

—むし歯、歯周病治療だけではない、美しい歯と口をもたらす歯科治療—

### Q. 審美歯科とは？

A. 人の顔を見たとき、前歯が抜けていたり、歯が汚れていたりすれば、ちょっとおかしいなと感じると思います。あるいは、自分の歯にコンプレックスを感じて、思いきり話したり笑ったりできない人も多くいます。  
審美歯科とは、歯や口の、望ましい、そして適切な美しさを回復・改善する歯科治療です。

### Q. 審美歯科の効果は？

A. むし歯や歯周病治療は、痛みをなくし、食べたり、話したりといった生活に欠かせない機能を回復します。  
それに加えて、歯の形や色も大切です。若々しい表情、調和のとれた顔貌、そして美しい笑顔の要素となっているのは歯と口です。審美歯科治療により、心おきなくおしゃべりし、笑い、食べることができ、生活を楽しくし、心の安らぎや満足感をもたらします。

### Q. 審美歯科治療にはどのようなものがある？

A. 歯を白くする、歯並びをきれいにする、歯の形をきれいにするなどの治療があります。

#### 歯を白くしたい

ホワイトニングは、歯を削らずに薬剤を作用させて歯の質を白くする方法で、歯科医院または家庭で行います。  
大きいむし歯や、かぶせものに変色した場合は、歯を削ってセラミック製のかぶせものを歯に被覆します。色調、透明感、耐久性に優れます。



ホワイトニング  
術前



ホワイトニング  
術後

#### 歯並びをきれいにしたい

歯列矯正治療により、ワイヤーやゴム、スプリングなどの装置で歯を望ましい位置に動かしてきれいな歯並びにします。  
歯にかぶせものをすることで、歯並びを改善させることもあります。



矯正術前



矯正術後

#### 歯の形をきれいにしたい

歯の表面にセラミックやプラスチックの薄板を接着したり、全体をかぶせたりして望ましい形を作ります。



セラミック  
ブリッジ術前



セラミック  
ブリッジ術後

### Q. 費用は？

A. 保険治療と、保険外治療があります。セラミックのかぶせものは後者で、天然歯の微妙な色調を表現し、耐久性に優れた材料を用いて、患者さん個々の状態に合わせてオーダーメイドします。治療費は材料や治療手順によりそれぞれの歯科医院で違いがあります。  
歯科審美は、みなさんのクオリティー・オブ・ライフの増進に大きく貢献するものです。



羽毛田 匡 歯科医師  
筆者略歴

昭和63年 東京医科歯科大学歯学部卒業

平成5年 同大学院修了 (歯学博士)

平成5年～17年

同附属病院医員・助手  
平成17年～

小海町にて診療

日本補綴歯科学会

専門医・指導医

日本顎関節学会

専門医・指導医

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





### 映画『言の葉の庭』舞台あいさつ

新海誠監督（小海町出身）の映画『言の葉の庭』の公開を記念して、新海監督による舞台あいさつが9月7日に開催されました。

舞台あいさつは2回とも満員の中で開催され、大変な盛り上がりを見せていました。



### 第26回佐久高原コスモスまつり開催

秋の風物詩、コスモスまつりが9月14日から22日の9日間、内山地区で開催されました。

期間中は、コスモスライブ、コスモス染め体験や荒船山ハイキングなど様々なイベントが開催され、夜は自然エネルギーを用いたイルミネーションで広場を彩りました。



### 「平山郁夫—仏教伝来」開催

佐久市立近代美術館では開館30周年を記念して特別企画展「平山郁夫—仏教伝来」を開催しています。会期中ギャラリートークなどのイベントを開催し、多くの皆さんに観覧頂きました。11月10日（日）まで開催しております。皆様のご来館をお待ちしております。



### 第13回全国障害者スポーツ大会出場

10月12日～14日に東京都で開催された「第13回全国障害者スポーツ大会」に出場した岩下久雄選手（①陸上競技：100m ②ソフトボール投げ）が9月24日、柳田市長を表敬訪問し、大会での健闘を誓いました。



### 佐久地区更生保護サポートセンター

#### 開所式

佐久地区更生保護サポートセンターが、「あいとぴあ白田」内に開設されました。これは、地域における更生保護の拠点として、また保護司の活動に対する支援や犯罪予防活動を行いながら、安心・安全な地域づくりに貢献していくものです。





## 佐久市消防団協力事業所表示証交付式

9月6日、佐久市消防団協力事業所表示証交付式が行われました。今回、新たに山口自動車販売有限会社佐久店、バン・トラック店が認定され、市長より佐久市消防団協力事業所表示証が交付されました。



## 長野県消防団協力事業所等知事表彰受賞について

9月29日、長野県消防団協力事業所等知事表彰が千曲市上山田文化会館で行われました。佐久市からは、有限会社 三光組、株式会社 佐久総合、吉田工業 株式会社の三社が受賞しました。後日、市役所にて市長へ受章の報告をしました。



## 秋晴れの日に歌声を響かせて

9月29日、ミレニアムパークで「まちじゅう音楽祭」が開催されました。子どもから大人まで、会場を訪れた大勢の皆さんが、懐かしい歌を一緒にうたい、子どもたちの演奏にも耳を傾け、音楽に親しむひとときを過ごしました。



## AC長野パルセイロ ホームゲームが行われました

9月29日、佐久総合運動公園陸上競技場でAC長野パルセイロとHOYO大分の対戦が行われました。長野パルセイロはFWの畑田が2点を取る活躍で勝利し、首位をキープしました。



## 市内全児童館に図書が贈呈されました

10月3日に、女性と女性の生活の向上を目的として、地域活動をされています、国際ソロプチミスト佐久様の主催によるチャリティーゴルフ大会が開催され、その収益金の一部で子どもたちに本を贈るため、市内全児童館に図書寄贈の目録が贈呈されました。

平成14年度から毎年のご寄附で、昨年度は372冊の児童図書を購入させていただき、子どもたちも大変喜んでおります。ありがとうございました。



## 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・青年期や東京美術学校時代、再興日本美術院展の作品と、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

#### ■会期中のイベント

##### ○観覧会ガイド

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。

##### ○作品所蔵館の絵はがき販売（会期中）

※11月11日(月)から11月22日(金)は展示替えのため休館いたします。

※11月23日(土)からは「第二回 比田井天来・小琴顕彰 佐久 全国臨書展」を開催します。



平山郁夫 《仏教伝来》

佐久市立近代美術館  
油井一二記念館



■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

こやま ゆり  
小山 侑莉さん  
(岩村田高校2年)



趣味…ピアノの演奏

住所…望月

今、一番楽しいことは「学校生活」と話す小山侑莉さん。岩村田高校に通う17歳です。

「授業で新しいことを学ぶことや進路学習で自分の将来について考えること、友達と会話をすることが楽しいです。生徒会活動では、会計長として生徒会活動費の配分を考えることや、後輩の指導を行い、執行部の一員として生徒会活動を楽しみながら行っています。」とのこと。

そんな小山さんの将来の夢は、編集者になること。「文章を書くことが好きなので、いろいろな人に取材をして、たくさんの人に読んでもらえるような記事を書きたい。」と話してくれました。

## 10万人の広場 リレーインタビュー

浜口 雄介さんから紹介された

こみね ようこ  
小峰 洋子さん  
(音楽家・内山)



#### ①自己紹介をお願いします。

埼玉県出身でサクソフーンとオカリナの演奏をしています。佐久市へは、自然が豊かでたくさんの鳥や虫を肌で感じられるところに魅かれ、移り住みました。

佐久に越えてきて、母とともに「れもん」のお母さんやご家族の方々と親しく交際をはじめ、今もお世話になっている「れもん」の3階をお借りして、幅広い年代で演奏ができるオカリナの指導をしています。

昨年10月にはベルリンのフィルハーモニーホールで初のオカリナ講演を開催することができました。これからも佐久の自然に触れながら、いい音楽で皆さんを元気にしていきたいと考えています。

#### ②これからの街づくりに望むことは？

東京では、マンションの一室でピアノの演奏などを楽しみ、お人たちが増えてきているようです。佐久でも駅の近くで気軽に音楽を楽しめる空間があればいいと思います。演奏で遠方から佐久に足を運んでもらえるようになってほしいです。



公民館活動で心ふれあう

明るい地域づくりを進めよう

本館：〒385-0043 佐久市取出町 183 野沢会館内

☎64-0551 ㊟64-0553

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



## 野沢中 1年生俳句に挑戦

2013 (平成25年)

11

しもつき  
霜 月

No.104

市内で俳句づくりを続けている皆さんと、児童・生徒が作品を一緒に作り、短詩型文学を楽しみ好きになってもらえるように、今年で7年目になる「佐久市短詩型文学祭」の交流会を、9月12日に行いました。

野沢中学校1年生204人は、同文学祭運営委員ら39人の指導を受けながら俳句の創作に挑戦しました。作った俳句は今年9回目になる同文学祭に出品します。



## 浅間地区

### 実践!!AED

「救急の日」に合わせて9月5日、浅間地区館で自主活動しているグループの代表者が、佐久消防署から講師を迎え、救命講習を開催しました。

4つのグループに分かれ、講師の指導のもと心肺蘇生法とAEDの取り扱いを実践しました。参加者は積極的に講師に質問し、1時間30分の講習はあっという間に終了してしまうほど、充実した時間となりました。

この経験はいざという時に生かされることでしょう。



## 野沢地区

### クラシック音楽入門(ヴァイオリン編)

野沢地区館で、10月5日山川菜緒子先生(ヴァイオリン)・原いづみ先生(ピアノ)の生演奏とお話の講座で、70名ほどの参加者がクラシック音楽を聴きました。

ヴァイオリンのうっとりする音色の美しさに感動の時間と、誰でも憧れる楽器にふれる体験コーナーもあり、会場はヴァイオリンの魅力をたっぷりと感じた1日でした。



## 中込地区

### 包丁と鎌の研ぎ方教室

9月13日、中込会館で包丁と鎌の研ぎ方教室が開催されました。

講師による包丁と鎌の研ぎ方の説明の後、まず包丁を研ぎ始めました。

『一定の角度を保って研ぎ続ける』というのが難しく、参加者は熱心に取り組んでいました。講師の手元を見たり、わからないところを聞いたりしながら全員包丁研ぎを仕上げることができました。



## 東地区

### お寺の本堂で地域の歴史を学ぶ

ふるさと学習「東地区を知る」の第2回目は「信州味噌発祥の地」としておなじみの安養寺です。

「安養寺ラーメン」で有名ですが、県や市の指定文化財を数多く所有する由緒あるお寺です。

当日は、県宝の「木造阿弥陀如来坐像及び両脇侍立像」や「木造法燈国師倚像」も拝観しました。

日頃から歴史を学んでいる参加者が多く、住職のお話の後には、奥の深い質問が幾つも出されていました。







## 臼田地区

### 古に想いを馳せて！

臼田地区館では、9月13日に歴史探訪を開催し、伊那市高遠町を訪れました。

高遠町では、仁科五郎盛信、保科正之、絵島など縁の地を巡り、講師の丸山正俊先生や高遠歴史博物館の北原館長の丁寧で分かりやすい説明を受け、より一層学習を深めることができました。

また、今回訪れた五郎山にある盛信のお墓は、なかなか行くことが出来ない貴重な見学場所で、参加者は大変喜んでいました。

## 浅科地区

### 『敬老の日に・・・』

下原区公民館では、今年も敬老の日にあわせて恒例の敬老会を行いました。台風18号の襲来を受け参加人数は少し減ってしまいましたが、芸能の部には14組もの皆さんが駆けつけてくれました。

小学生の歌や大正琴の演奏、手品にダンスにカラオケにと大いにステージは盛り上がりました。気がつけば雨も上がり、日の差し込む会場では長寿を願う獅子舞が披露され、みんなで敬老の日を祝いました。



## 望月地区

### 比田井天来の書を学ぶ

望月地区館併設の天来記念館では、毎月1回(原則第2土曜日)の10時から12時までの2時間、桑原呂翁先生・山本秦鼎先生を講師に迎えて「書道入門講座」を開催しています。

毎回30名の方が参加しています。講座の前半はユーモアを交えたわかりやすい講義、後半は実際に書いてアドバイスを受け“1歩でも前へ”と頑張っています。



## 平成26年成人式のご案内

館報9月号でもお知らせしましたとおり、平成26年佐久市の成人式は、1月3日(金)午後1時から佐久創造館(駒場公園内)で開催します。この成人式の対象者で、平成25年10月31日現在佐久市に住民登録のある方は、申込みの必要はありませんが、進学・就職等により佐久市に住民登録のない方で、佐久市の成人式に参加を希望される方は、電話か佐久市ホームページからお申し込みください。

佐久市公民館本館 ☎64-0551

成人式ご案内状の発送は、11月下旬頃です。ご家族の方は2階観覧席でご覧いただけます。

【平成26年成人式対象者】 平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方

リレー随筆



風のまにまに

御馬寄 山崎 英夫

毎年8月になると自分の命の数奇を思う。特攻隊志願者だったから。

また、同期生れの友も、多分8割以上鬼籍に入っている。

56年前に会った女性に、心引かれて、親の反対を無視し、小原から御馬寄の人になった、そんな風を感じる。

結婚して間もない頃、勤めていた会社が倒産したので、自営業に転じた。区内で誘致した工場が破産し、その会社を入手し、下請け部品の加工をした。社内よりも内職者主体で運営し、借り入れ金の返済ができた。

時間を作り恋女房を連れて、日本中の旅もした。1才年下の妻は細身でも、病んだことが無かったのに、急発のがんで59年の生涯を閉じ、暗い悲しみに沈んだ。

そんな時に御馬寄区の区長に推された。規約も無い300戸余の集団に、代議員制を導入し、正確な予算決算報告のできる区制にした。今まで議員立候補に、猛反対した妻はいないから、村議選に出馬し、当選させてもらい、地方自治法と、六法全書を読み発言し2期在任した。

晩年となり、行く末を思っている時、菩提寺の改修を相談されその責任者に要請されたが、断った。しかし、何回も来たので引き受けた。心配した寄付金が、好調との報告を受けて、檀家の仏心に感動した。

ちよつと  
ひとこと  
あいさつ

布施

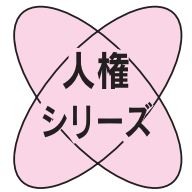
小林英雄



最近よく耳にする「近頃の子どもはあいさつが出来ない」という嘆きです。知った方、初めての方に会ったとき「おはよ

う」「こんにちは」とあいさつすれば、誰でも怒りだしたり、気分を悪くする人はいないと思います。「あいさつは心のドアを開くノックである。爽やかで感じのよいあいさつの姿には人間性の勝利がある」との識者の言葉に共感を覚えます。

つします。最初の小さな声も、野球が楽しくプレーに自信が持てる大きな声に変わります。今年で創立31年、7月の東日本大会優勝・宮城県での全国大会は3位という好成績でした。この大会で、神奈川県理事長が「望月リーグのあいさつ・マナーが素晴らしい」主旨のメールを全理事長に送られました。基本のあいさつ、継続の力を信じ、自ら呼びかけ行動する、そこに心を動かす力があると思えます。



心づかいに感謝しながら

毎日ではないけれど、朝のすがすがしい空気を吸いながら、水田の広がる農道をウォーキングすることが、私の10数年来の日課のようになっていきます。健康維持を目的に始めたのですが、私の1日のスケジュールの大切な部分に座るようになりました。なぜこんなに長続きしてきているのかと時折考えます。答えは至ってシンプルで、心身の爽快感に浸れるということに尽きるところです。心の面を上げると、私と同様にウォーキングしている人と、擦れ違い際に朝のあいさつ言葉を交わす時、また、稲の成長の様子を見に来ている農家の人が「よく歩いているね」等と激励の声掛けをしてくれる時、顔見知りだけでなく、その時偶然に行き合った者どうしの爽やかな触れ合いが生まれ、ちよつとの喜びを感じるからです。またある時は、

早朝の部活動に急いでいると思われる自転車で乗った中学生が私を追い越し際に、はきはきとした大きな声で「お早うございます」と声をかけてくれました。私も直ぐにあいさつを返し、心の温もりを感じる事ができたのでした。最も印象深く残っているのは、数年前の出来事でした。直前まで降っていた雨で、農道のくぼみあちこちに多くの水溜りがあり、足を踏み出す場所を選ぶのが大変な状態の時です。ふと前方を見ると、軽トラが1台私の方に向かってきたのに気がきました。狭い農道なので、どこに避けたらいいか当惑しました。見ると、10数メートル前方の軽トラは停車してくれています。それをみて、私は1歩1歩を選ぼうように踏み出しながら近づいていきました。軽トラが停車していた場所の前には、水溜りがないのに気付きました。運転席の男性はこやかな表情で、擦れ違う私を見ていました。私は精一杯の感謝の気持ちをかめて「有難うございました」とあいさつを返し、頭を下げました。運転していた男性の私への気配り、心づかいに感動を覚えた場面でした。

人権同和教育推進員 佐藤昭雄



# 第9回 佐久市民総合文化祭

平成25年11月2日(土)～4日(月)

午前9時～午後5時(最終日は午後3時30分)

会場/野沢会館

出品  
部門  
【順不同】

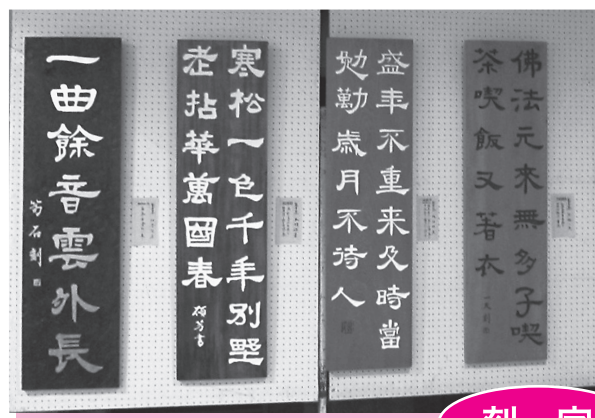
書道、篆刻、刻字、絵画、写真、華道、盆栽  
水墨画、短歌、俳句、川柳、木彫、押し花、ちぎり絵  
フラワーデザイン、表装、絵手紙、工芸銅版、陶芸  
民芸(リフォーム・ツールペイントを含む)、拓本  
仏像、切手、茶道、衝立



市民の皆さんの力作が展示されます!!



仏像



刻字

同時開催

第9回佐久市障害者福祉展

第35回佐久市菊花展

主催 / 佐久市 佐久市教育委員会  
第9回佐久市民総合文化祭運営委員会  
第9回佐久市障害者福祉展運営委員会



押し花



第25回

# 家族音楽会

開催のお知らせ

入場無料

近所のご家族や身近なお友達が出演する楽しくほのほのとした雰囲気での音楽会です。  
この日のために一生懸命練習してきました。大勢のご来場をお待ちしています。

日時 平成25年11月24日(日)

開場 午後1:00 / 開演 午後1:30

場所 交流文化館浅科 (穂の香ホール)

賛助出演

賛助出演のグループを紹介します

**あさしな保育園年長組**

ぞう組 26名は元気でパワフルな子ども達です  
歌も合奏も竹馬も大好きです!

**浅科小学校金管バンドクラブ**

金管楽器や打楽器が大好きな友達が集まって毎朝練習に励み、楽しいステージになるようがんばっています

**NOZAWA グリーングラス**

男女4声の響きを美しくすることと歌詞に込められた気持ちを表現することを中心に練習しています

出演家族と演奏内容 (順不同)

親子、夫妻、兄弟、姉妹…が、箏や大正琴との合奏、ピアノ連弾との合奏など和洋多彩な音楽を奏でます。



古谷亮汰郎さん(平塚)	父子でギターデュオ
善積悦子さん(中込)	母娘の大正琴とギターの合奏と歌
佐藤智恵美さん(茂田井)	母子でフルートとピアノ連弾
鷹野万希子さん(塚原)	いとこと三弦の合奏
重田智美さん(取出町)	叔母いとこと箏の合奏
相澤美名子さん(鍛冶屋)	親子でキーボードとピアノ連弾
佐藤安英さん(塩名田)	夫妻で尺八と箏の合奏
吉澤晴美さん(下平尾)	弟妹家族と歌と楽器
内藤淳子さん(原)	夫と歌とピアノ

駐車場

交流文化館浅科駐車場、穂の香乃湯第2駐車場  
※台数に限りがありますので乗り合わせてお越しく下さい

主催：佐久市教育委員会 / 主管：家族音楽会運営委員会

■問い合わせ先 佐久市公民館 ☎64-0551



瀬音

心の不安を抱えている人が多いのか、今女性を中心に「写経と坐禅」が、密やかなブームになっているのと、と・・・そんな中「禅道会」に誘われた。

紅葉が綺麗なお寺の本堂で、坐禅が始まり時折、和尚様の警策で肩を叩く「ピシッ」という音が響いた。打たれた時には、背筋もピンと伸び、身も心も引き締まる思いがした。庭園からのさわやかな風が頬を伝わり心地よさを感じた。

坐禅の後、写経に入ったが上手、下手は関係なく無心で書き写すことが大切と教えられ、慣れない筆で夢中で書き写した。

昼食にお粥を頂き、おかずは沢庵と梅だけだったが、おいしくて感動した。食事は単に空腹を満たすだけでなく、頂くまでに多くの人の手がかかっていることを深く考え、感謝して頂かなければいけないと思った。

静寂の中で自分と向き合う時間・・・私なりにこれからは何事にも感謝する心を忘れずに、穏やかな生活を送らせて頂けるような気がした。また訪れてみたい。

(編集委員)

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

	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	◎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
	◎トールペイント教室 今年のクリスマスは手作りの『サンタクロ ースの飾り物』で華やかに	12月3日(火) 9:30~14:30	浅間会館	高野ひろ美先生	<参加費>2,000円程度 (材料費) <持ち物>筆記用具・筆を洗う用器・ エプロン・筆をふく布・昼食(必要に 応じて) <定員>8名 *申し込みは11月6日(火)より
	◎男性運動教室 "ガンバルおやじ"を応援し体!! 「歩く」を基本に体力作り&全身のストレッ チを行い身体のリフレッシュ	①12月10日(火)10:00~11:30 ②12月17日(火)10:00~11:30	浅間会館	中嶋洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・飲み物 <対象>男性 *運動のできる服装でお出かけください
	◎郷土料理教室 手作りのおせち料理でお正月を迎えましょう 献立:小布施の栗おこわ・伊達巻き・結び 昆布 他	12月19日(木) 9:00~13:00	浅間会館	平山貞先生	<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 *申し込みは11月7日(水)から
	◎書初め教室 書初めて楽しいね。冬休みの宿題は公民 館でバッチリ!!	1月4日(土) 9:00~12:00	浅間会館	原野節子先生	<参加費>無料 <持ち物>書初め用習字の道具・新聞紙
野沢地区館	◎初心者着物着付け教室 (全4回) 簡単に・楽しく・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) 9:30~11:30 11月25日(月) 9:30~11:30 12月2日(月) 9:30~11:30	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(水)作陶 9:30~15:00 12月11日(水)色付け 9:30~12:00 12月25日(水)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
	◎新ソバ打ち講習会 一人一人打ちます。是非年越しは手打ちソ バで	12月3日(火) 9:30~13:30	野沢会館	土屋しのぶ先生	<材料費>700円 <持ち物>エプロン・持ち帰りの容器 *詳細は後日参加者に通知します
	◎佐久鯉料理教室 佐久伝統の味を習得しましょう	12月20日(金) 9:30~13:00	野沢会館	白田義之先生	<参加費>1,000円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>20名 *詳細は後日参加者に通知します
	◎クリスマスケーキ作り クリスマスには手作りのケーキを作しまし ょう	12月21日(土) 9:30~13:00	野沢会館	内田すみ江先生	<参加費>1,000円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち かえりの箱 <定員>20名 *詳細は後日参加者に通知します
中込地区館	◎ハーモニカで楽しく (全12回) 懐かしい曲をハーモニカで吹いてみませんか	◎11月7日(木) 9:30~11:30 ◎12月9日(月) "	中込会館	杉浦都美子先生	<参加費>100円 (初回のみ) <持ち物>ハーモニカ
	◎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
	◎家でクリスマスパーティーを ローストチキンや切り株ケーキなどを作って クリスマスパーティーを開いてみませんか	12月13日(金) 9:30~13:00	中込会館	内田すみ江先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>15名
	◎なつかしの歌・こころの歌 (全4回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんな で歌いましょう	◎12月16日(月) 9:30~11:30	中込会館	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	<参加費>100円
	◎親子書き初め教室 書き初めをして新年を祝い、おしるこパー ティーをしましょう	1月5日(日) 9:30~12:00	中込会館	中込地区館 学習グループ	<参加費>無料 <持ち物>書き初め用の習字道具 <定員>50名 ※子どものみの参加も可

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

公民館 おさそいカレンダー

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等	
東地区館	◎衝立・袖垣教室 (後期全14回) 手作りの衝立で素敵な庭にしませんか のこぎり初心者でも大丈夫 東地区館だけの講座です!	①開講日 11月15日(金)9:30~16:00 2回目以降は毎週金曜日 13:00~16:00	東会館	神津勝行先生 土屋東一郎先生	<参加・材料費> 標準型 31,000円 大型 41,000円 ※詳細は参加者に通知
	◎MEN' Sクラブ 手打ちうどん 自分で麺づくり! 野菜のかきあげも作って美味しく食べましょう。女性の参加もOKです	11月9日(土)9:30~12:00	東会館	土屋しのぶ先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン・三角巾など
	◎わくわく家庭菜園 (全10回) ⑩作付計画 (品種・畑の選定) 今年度最終です。来年も美味しい野菜を作るために、ぜひ学習しておきましょう	⑩11月11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
	◎いきいき生活安全教室② 多発している振り込め詐欺! 騙されないためにも学習しましょう!	11月20日(水)13:30~15:00	東会館	中央交番 垂見茂樹所長	<参加費>無料 <持ち物>筆記具
<b>ふるさと写生大会</b> 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ます。*雨天の場合は中止です					
臼田地区館	◎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ステキな作品を完成させよう!	①11月20日(水)13:30~15:30 ②12月18日(水)13:30~15:30 ③1月15日(水)13:30~15:30 ④2月19日(水)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
	<b>キッズ in あいとぴあ</b> 一親子で Good day 作って遊ぼう親子のつどい と き 11月23日(土) 9:00~11:50 と ころ あいとぴあ臼田 内 容 お手玉・竹とんぼ・リースを作ろう・ふわふわかる〜ん 木製マグネット・親子でプラ版・グニュグニュスライム・うつぎ笛 ママにプレゼント・作って回そうぶんぶんごま、紙のコマ&切り絵 タオルでかわいいぬいぐるみ・しおり作り・new スポーツブローライフル わたあめ作りや昔なつかしいおせんべい焼きもあるよ!! <div style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">                     ★参加費無料!                      どなたでも自由に参加できます!                      ※子どもは上ばきを持参してください                 </div>				
	◎お正月料理教室 伝統的料理を大切にしながら、新たな料理もとりいれ、簡単で喜ばれるお正月料理を紹介します	11月29日(金)9:30~13:00	あいとぴあ臼田	大工原英子先生	<参加費>600円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・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
◎そば打ち体験 この秋収穫されたばかりの、香り豊かな新そばをみんなで味わいましょう!	12月11日(水)9:30~13:00	あいとぴあ臼田	佐久おやじの会	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・持ち帰り用のタッパー <定員>15名	
◎しめ縄づくり 正月用のお飾り(しめ縄)を作りませんか	12月20日(金)13:30~15:30	あいとぴあ臼田	土屋寿広先生	<参加費>300円程度 <持ち物>花ばさみ <定員>20名程度	
浅科地区館	◎タペストリー講座 (全3回) 大輪の薔薇のタペストリーを作ります 幅55×縦75cmの大作ですが、中級程度で大丈夫です。まずは見本をご覧ください	①11月25日(月)9:30~12:00 ②12月9日(月) " ③1月20日(月) "	浅科会館	丸山文子先生	<材料費>3,800円程度 <持ち物>裁縫道具・しつけ糸・はさみ・定規・筆記用具 <定員>15名
	◎手作り万能焼肉のたれ 国産にこだわって、手作りしましょう 地元のおいしいりんごをたっぷり使ったおいしいたれです	12月4日(水)13:30~15:30	浅科会館	J A生活指導員	<材料費>800円程度 (1ℓ) <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 ・空のきれいな500mlペットボトル3本 <定員>15名程度

※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。

■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
浅科	◎クリスマス料理教室 自宅で祝う、簡単特別献立。安価で安心な手づくりケーキで家族みんなが大満足	12月12日(木) 9:30~13:30	浅科会館	内田すみ江先生	<材料費>800円程度 <持ち物>エプロン・三角きん・筆記用具・持ち帰り用タッパー <定員>13名
望月地区館	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ 華ずしとリンゴのタルトを作ります	11月14日(木) 9:30~13:00	駒の里ふれあいセンター 2階 講習室	内田すみ江先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>20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、花の街 ほか	11月20日(木) 13:30~15:00	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月分) * 10月から3月まで自主講座となります。
	◎市民ふれあい講座 「竹細工教室」 ～フルーツかごを作ろう～	11月23日(土) 9:00~16:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	竹細工愛好会	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>昼食・飲み物・エプロン・軍手・剪定ばさみ (お持ちの方) <定員>15名
	◎親子ふれあい劇場 「クリスマスコンサート」 ～親子で一足早いクリスマス～	12月8日(日) 10:30~11:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	Yokoyama Haruko Marimba Quartet	<参加費>無料 <対象者>小・中学生以下 * 親子でご参加ください

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください



佐久市の指定文化財 2

佐久市有形文化財 「蕨手刀」

蕨手刀は、古墳時代後期から奈良時代にかけて、東日本を中心に用いられた鉄製の刀で、柄の部分が、蕨の若芽の様な形状をしているため、この名前が広く使用されています。

本品は、昭和59年に、臼田地区最大である美里の蛇塚古墳から発見され、平成5年に有形文化財に指定されました。時代は7世紀後期のものと推定され、68センチの長さを測り、蕨手刀としてはかなり大きなものです。

蛇塚古墳は、現存する墳丘の径が10メートル、高さは2.5メートルを測る円形の古墳で、昭和47年に史跡として指定されています。

今回、長野県立歴史館において、9月14日から11月4日まで、「刀が語る信濃」と題する企画展に展示されています。

お問い合わせ



文化財課  
佐久市志賀5953  
☎68-7321

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。

# 少年センターだより

## 佐久市ジュニアリーダー研修報告

8月に、川崎市宮前区の児童や大沢みどりの少年団の皆さんと一緒にそば打ち体験や花炭作りをして交流しました。9月には千曲川河川敷のゴミ拾い（環境浄化体験）を通じて、身近な環境問題に関心を持ちました。

そば打ちを教わって、そばがどういふ風にできているか分かりました。そば打ちは少しむずかしくて大変だったけど、食べたらおいしかったです。そばを切るのをおもしろかったです。

花炭作りは、できた炭が少しこわれちゃったけど上手にできました。花炭がどんな物か分かってよかったです。

森の話を聞いて、森や森の土木は、水をきれいにしたりCO2対策になったりすごいんだなと思いました。森は木を植えた、枝を切ったりしたりちゃん和管理をしなければいけないことがわかりました。

中佐都小5年 池井和香



きれいにできた花炭



みんなドキドキ初めてのそば打ち体験

ぼくは、環境浄化活動をやつて、毎日心がけて川にゴミを捨てないようにしたいと思いましたが、今日はすごくたくさんゴミを拾いました。花火のかすがいっぱいありました。ペットボトルやあきカンや段ボールや中身が入っている物もありました。ぼく達の袋は燃えるゴミよりもプラスチックの燃えないゴミが多かったです。くつや、新品のまま捨ててあるもの、袋ごとの

ものも捨ててあっておどろきました。分別の時は、たばこのすいがらがたくさんあって、もし火がついていたら危ないなーと思ったし、ビンはわれている物もたくさんあって危ないと思いました。埋め立てゴミは袋3個分もあって、多くてびっくりしました。ぼくはこれから物を捨てないようにすることやこういう活動も自分からやってみようと思いました。

東小6年 竹内青風



たくさんのゴミの量にビックリ!

ジュニアリーダーとして市内の小学5・6年生が年間15回活動しています。河川敷のゴミ拾いでは、佐久市青少年育成推進協議会理事のみなさんにご協力をいただきました。11月の子どもまつりには、来場者のものづくりのお手伝いをします。お楽しみに!

# 佐久市子どもまつり

**日時** 11月24日(日)  
午前9時50分～午後2時  
**場所** 野沢会館

～親子で体験・ものづくり!～

おなじみの「紙ひこうき」や「バルーンアート」、「スライム」などなど。もちろん毎年大人気の「プラメダル」や「マイバッグ」「おはなしの部屋」もありますよ!

さあ、ちょっくら ずく 出して作ってみよう!





# 国民年金保険料は 社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市民税の社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。

控除として申告することができません。この場合は領収書を添付してください。  
※年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する方については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

## ◆証明書は毎年11月上旬に 送付されます

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が、日本年金機構から11月上旬に送付されます。証明内容は、今年1月から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。なお、納付忘れがある場合も年内に納付すれば、今年の

## ◆国民年金保険料は 世帯で連帯して納付

国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主および配偶者も連帯して納付する義務があります。ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付されたご本人の社会保険料控除の申告に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付して申告してください。

### ■お問い合わせ

小諸年金事務所 ☎0267-22-1080  
市役所 市民課 ☎62-3093（直通）  
日本年金機構ホームページ

<http://www.nenkin.go.jp/>

平成25年度

## 浅間総合病院 健康教室開催のお知らせ

浅間総合病院では地域の皆さんを対象に『健康教室』を開催いたします。ご自身やご家族の健康について不安やお悩みをお持ちの方、介護について学びたい方、お話や体操をまじえながら日頃のストレスを発散し、心身のリフレッシュをかねて参加してみませんか。参加費無料ですのでお気軽にお出かけください。

	期 日	内 容
第2回	11月20日(水) 午後2時～3時30分	<b>ちょこっとエクササイズで 筋力アップ</b> ～忙しいあなたも、すきま時間で体力UP!～ 家の中でつまずく、片足立ちで靴下がはけない そんなあなたへ 家事をしながら 毎日ちょこっとエクササイズ

**会 場** 浅間総合病院 東棟講堂  
**講 師** 春原 沙織（作業療法士）  
**持ち物** 筆記用具 タオル  
必要な方は、飲み物、バスタオル、お持ちの方はヨガマット  
**服 装** 動きやすい服装と靴

参加希望の方は下記までご連絡ください。たくさんの方のご参加をお待ちしています。なお、浅間総合病院看護部では地域の皆さんの健康・保健推進活動として出前講座を行っています。各地域の公民館などに出向いてお話をさせていただきます。申し込み受付は開催日前月の10日までです。お気軽にご相談ご連絡ください。（少人数でも出前講座をお受けします）

### ■お問い合わせ

浅間総合病院 看護部地域活動委員会 ☎67-2295（内線5162） FAX67-6617



# 認知症講演会

認知症を理解し、地域で支えあい、いきいきと暮らすために

65歳以上の十人に一人と言われている認知症。認知症は特別なものではありません。一人でも多くの方が認知症を正しく理解し、地域で支えあう事ができれば、だれもがいきいきと暮らすことができるのではないのでしょうか。

「認知症を正しく理解し 地域で支えるために」 一緒に考えてみませんか？

どなたでも  
ご参加  
いただけます

## 「若年性認知症について」

～ どんな病気？ 早期発見のメリットは？  
診断と治療、支援の実際 ～

とき 11月12日（火）午後1時30分～3時

ところ あいとぴあ臼田

群馬大学医学部卒業後、群馬大学付属病院精神科へ在籍。当時より、認知症や高次機能障害などの臨床に関わる。早くから若年認知症家族会の設立に携わり、現在NPO法人若年認知症サポートセンター理事長。認知症医療に情熱を傾けており、本人と家族の身体的・精神的・社会的な支援を行うことで、地域での安心・安全な生活を支えたいと考えている。日本老年精神医学会専門医。



講師：ゆきぐに大和病院 院長／  
NPO法人 若年認知症サポート  
センター理事長 宮永 和夫医師

## 「家族が認知症になったとき」

～ 認知症介護の体験から ～

とき 11月30日（土）午後1時30分～3時

ところ 望月駒の里ふれあいセンター

1992年、実母が認知症となり家族で介護。3年前に看取る。現在、その体験談を発信しながら、全国各地で認知症の方とその家族を支える活動をしている。電話相談や講演など家族の会での活動のほか、施設を訪ね認知症のお年寄りに寄り添うボランティアとしても活動中。

自身の体験から語る認知症についての話は、非常に興味深く、わかりやすい。



講師：認知症の人と家族の会  
長野県支部 関 靖氏

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157（直通）  
臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124（直通）  
浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078（直通）  
望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111（内線147）

# 佐久市青少年健全育成市民集会

日時

11月10日(日) 午後 1 時30分～

場所

野沢会館

入場無料  
どなたでも  
参加できます

急激な社会の変化は、青少年を取り巻く環境に大きな影響を及ぼしており、青少年に関わる事件、事故が後を絶ちません。また、犯罪の低年齢化、いじめ、不登校などの問題は、複雑で深刻な問題となっています。このような中で、青少年を一番身近で支える地域市民の皆さんや青少年関係団体・学校等の関係者が一堂に会して、青少年健全育成について考えます。

内容

開会セレモニー・市内中学生の意見発表 午後 1 時30分～

講演会 午後 2 時30分～

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」



プロフィール 平野 吉直 (ひらの よしなお)

1956年生まれ。研究分野は、野外教育、青少年教育。筑波大学大学院修士課程体育研究科修了後、1993年7月文部省生涯学習局青少年教育課在職を経て、1997年4月から信州大学教育学部助教授、2003年4月に教育学部教授、2010年4月には教育学部長となり現在に至る。

主な活動は社団法人日本キャンプ協会理事、長野県教育委員会・放課後子どもプラン・地域学校サポート推進委員会委員長を歴任。

大会宣言・閉会セレモニー

薬物乱用防止広報車がやってくる！

12時～午後 1 時30分

当日は、野沢会館駐車場に長野県警の広報車がやってきます。

※託児をご希望の方は11月5日(火)までに下記へお申し込みください。



## 子どもたちの体験活動をサポートします！

佐久市子どもセンターは、子どもたちを対象とした地域のイベント（育成活動）や学校での体験活動、ボランティア活動を支援するため、指導者の紹介やコーディネートをしています。指導者登録いただいている指導内容には天体観望・星座教室・昔のあそび・囲碁将棋・絵手紙・草笛吹奏・バルーンアートをはじめ様々な内容があります。

どうぞお気軽にご相談ください。

また、子どもたちと一緒に活動し、指導してくださるボランティアの方を募集しております。今まで培った技術や経験を地域の子どものためにお力添えをお願いします。

くわしくは、佐久市ホームページ 子どもセンターの「青少年体験活動一覧」をご覧ください。

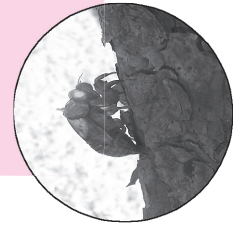
■お問い合わせ 生涯学習課（佐久市子どもセンター） ☎62-0664

# 第8回 緑の環境調査 シリーズ 第三弾

7月～9月に実施いたしました第8回緑の環境調査において調査対象種であるミンミンゼミ、アマガエル、コウモリ、セイヨウタンポポ、ツバメの巣につきご報告をいただきました。現在報告内容を集計中ですが、調査員の皆さんからいただいた感想の一部を紹介します。

## 感想

- ・セイヨウタンポポは、夏にないと思ったけどさがしてみたらあってビックリしました。
- ・ふだん気にしないけど、ちょっと気にするだけでセミの声がたくさん聞こえた。
- ・ツバメが子育てをしているときにみえた顔がとってもかわいかったです。
- ・コウモリはよく家の近くを飛んでいることが分かりました。
- ・いっぱい身近な生き物を見つけられてよかった。
- ・動物も植物もがんばって生きているんだと思いました。



[セミの脱け殻]

その他ホタル、ヤマカガシ、オナガ、ゲンゴロウ等の生きものについてのご報告をいただきました。

調査にご参加いただいた皆さんありがとうございます。今後の調査報告を考察のうえ、調査結果をホームページ等に掲載させていただく予定です。

★緑の環境調査についてはホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917 (直通)

## ～ウォーターサーバーの当選商法にご注意～

スーパーの一角などでイベントをしており、くじを引いたところ2等（2等の場合が多い）のウォーターサーバーが当たった。当選したことで舞い上がってしまい、「無料レンタル」と言われ申し込んだ。しかし、サーバーのレンタル料は無料であるが、実際は水の定期購入の契約であり、1年未満で解約するとサーバーについては高い引き取り料が必要であったという相談が増加しています。

また、せっかく当選したのだから今すぐ契約するようにと考える時間を十分に与えられなかったり、気分が高揚し幸運な気持ちになった状態で勧誘されたことで、契約内容を十分に確認せずに契約してしまう場合もあります。

## アドバイス

- 1 「当選した」「無料」と言われても、実際は水の定期購入契約であるので注意しましょう。
- 2 契約する際には説明をよく聞き、契約は慎重にしましょう。
- 3 契約した場所や状況によっては、クーリングオフ制度が適用される場合があります。

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

## 市内バス・デマンドタクシー（予約制乗合タクシー）の 地区懇談会と乗車体験会を開催します

佐久市生活交通ネットワーク計画に基づいて昨年10月から運行を開始しました市内のバス・デマンドタクシー（予約制乗合タクシー）について、今後の改善に向けた地区懇談会と利用促進に向けた乗車体験会を合わせて開催します。大勢の皆さんのご参加をお願いします。

日	前半：地区懇談会		後半：乗車体験会	
11月18日（月）	午前9：45～	野沢会館2階中会議室	午前10：30～	野沢会館バス停
11月19日（火）	午後1：45～	佐久消防署3階講堂	午後2：30～	佐久市役所バス停
11月20日（水）	午後1：45～	望月支所3階大会議室	午後2：30～	望月バスターミナル
11月21日（木）	午前10：15～	あいとびあ白田1階ホール	午前11：00～	あいとびあ白田バス停
11月22日（金）	午前10：15～	交流文化館浅科1階音楽室	午前11：00～	交流文化館浅科駐車場

### 開催内容

前半（45分程度）：地区懇談会の部…今後の改善に向けた意見交換

後半（1時間程度）：乗車体験会の部…ご利用方法と乗車体験（各地区で運行しているバスまたはデマンドタクシー）

### 乗車体験会参加申込

乗車体験会に参加を希望される方は、11月1日（金）～13日（水）の間に、お電話にて生活環境課までお申し込みください。乗車体験会に参加いただいた方には、当日、共通利用回数券3枚を進呈いたします。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)



# 雑がみ分別で可燃ごみを減らしましょう!!

現在可燃ごみの中には、リサイクルできる「古紙類」（新聞紙、雑誌・雑がみ、ダンボール、紙パック）が多く含まれております。これらを分別して資源として出すことで、その分の処理費がかからず、資源として売却でき、地球環境にも優しい処理が可能となりますので、ご協力をお願いします。

## 雑がみとして出せるものの例 ※色字部分の通り分別方法が変わります

- 封筒、はがき（**圧着はがきは除く**）  
窓のセロファンは取り除く
- ティッシュの箱（**ビニールコーティングされたものは除く**）  
ビニール部分は取り除く
- 紙製のファイル  
**プラスチックは外す**
- お菓子や食品類の箱
- 学校などのプリント類  
※**ホッチキスの針は取らなくても構いません**
- ダイレクトメール類
- カレンダー  
**留め金具等は取り除く**
- パンフレット・カタログ
- 紙袋  
●紙製手さげ袋  
**取っ手が紙以外のものは取り除く**
- トイレトペーパーの芯
- 包装紙
- ワイシャツの台紙

雑がみとして出せない汚れ、臭いのついた紙（洗剤、線香の箱）、金紙・銀紙等が多く混入していることがリサイクル業者より報告されていますのでご確認をお願いします。

## 雑がみとして出せないものの例 ※可燃ごみとして出してください

- 写真・写真プリント用紙
- 防水加工された紙（紙コップ、紙皿、紙製のヨーグルトの容器など）
- 圧着はがき
- テープなど粘着物のついたもの
- 感熱紙（レシート、FAX用紙）
- カーボン紙、感圧複写紙（宅急便の複写伝票など）
- 食べ物・油などで汚れた紙
- においのついた紙
- 金紙・銀紙

## ダンボールとの見分け方

雑がみにダンボールが混入していることが多くあります。ダンボールはダンボールとして分別をお願いします。  
ダンボール紙とは波状に加工した紙を表裏の紙で挟んで密着したものです。見分け方は、紙の側面から見て波状になっているものがダンボール紙です。



## 雑がみの出し方について

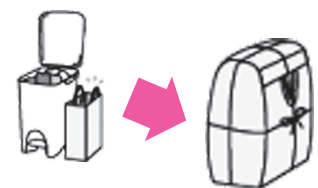
平成25年12月分より「紙袋」入れて出せるようになります！  
現在は、分別の内容物が確認できない等の理由で紙袋の利用しての排出ができない状態でしたが、今後紙袋で出す際は以下のとおりをお願いします。

①雑がみをしっかり分別し、紙袋に入れます。

ポイント：ごみ箱の隣に雑がみを入れる紙袋を置くと便利です。

②たまったら、紙袋から雑がみが出ないように紙ひもまたはビニールひもでしばってお出してください。

※紙袋での排出であっても異物が混入していた場合は回収されない場合があります。



■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

# 松くい虫被害木の駆除に皆様のご協力を！

市内全域で、松くい虫によるアカマツの枯死被害が拡大しています。市では、被害拡大の防止策として、被害木を伐倒し、くん蒸処理を行っております。

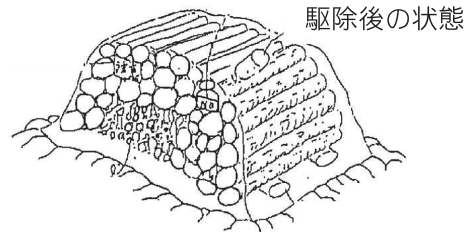
被害木を伐倒できる場所は、人力のみで伐倒できる山林等です。よって、特殊切りやクレーンを使用しなければ伐採できない場所は、市では駆除することができません。

## 市が行っている駆除方法

- ◇被害木は山林内で伐倒し、長さ1.2mに切断して積み重ね、シートで包み薬剤処理（くん蒸）します。薬剤は人体に有害であり、また丸太が崩れたりする危険もありますので、駆除後の場所には近づかないようにしてください。

## 市が駆除できない例

- ◇伐倒しようとする被害木の近くに、構造物（お墓、小屋など）があり、伐倒作業の際に破損や倒壊の恐れがある場合。
- ◇重機（クレーン）などを使用しないと伐倒作業ができない場合。
- ◇崖地などで伐倒作業ができない場合。
- ◇庭木など。



## お願い

松くい虫の被害木を見かけたり、急に枯れた松が目立ってきたなど感じた場合には、地区区長さんを通じて下記までご連絡をお願いします。

## 二次被害の防止について

松くい虫被害木をそのまま放置すると、枯死による枝折れ、倒木など大変危険です。特にお墓や小屋などの近くでは、倒木による破損や倒壊といった二次被害の恐れがあり、早急な対応が必要と思われるので、所有者の皆さんから直接業者にご相談のうえ個人での対応をお願いします。

■連絡先 耕地林務課 ☎62-3242（直通）



## ストップ特殊詐欺被害

～佐久地域にはこんな電話がきています～



### その1 オレオレ詐欺

「俺だけ、風邪ひいちゃった。会社でトラブルを起こして、弁護士から封書が届く。携帯変えたから、明日この番号に電話して。」

⇒言われたとおり、翌日電話すると、トラブルの損失補てんという名目で現金の振込みを要求されます。

### その2 警察官を装った詐欺

「県警捜査二課の〇〇です。詐欺犯人を逮捕したら、あなた名義の通帳を持っていた。このままだと口座凍結され、現金の出し入れができなくなる。」

⇒電話で暗証番号を聞かれ、その後、警察官を名乗る者が通帳・印鑑を自宅まで取りに来て、全財産を奪われてしまいます。

### その3 儲かります詐欺

「お宅にパンフレットは届いていますか。パンフレットが届いた人しか投資できない。あなたの名義を貸して欲しい。」と言われ、名義を貸した。

⇒その後別の男から電話で「名義貸しは犯罪だ。裁判になる。あなたがお金を払ってください。」と言って脅し、現金を送金するよう要求してきます。

### その4 被害回復名目詐欺

「東京弁護士会の〇〇です。以前被害に遭った投資詐欺の件で、犯人の隠し口座がみつきり、被害者へ分配金が支払われます。」と連絡があった。

⇒分配金支払いには仲業者が入り、その会社の社債を買うことが救済条件となると言われ、現金を送金するよう要求されます。

### その5 ロト6詐欺

「ロト6の当選番号を教えます。」という電話があり、申し込んだ。

⇒「情報提供料の振込みが確認できれば番号を教える。」と言われ、送金を要求されます。

■お問い合わせ 佐久警察署 生活安全課 ☎68-0110

# 佐久市農業祭

地産地消  
フェア

2013

日時 **11月9日(土) 午前9時～午後3時**

雨天  
決行

会場 **佐久駒場公園**

※当日は、佐久市総合体育館北側の駐車場および駒場公園の駐車場をご利用ください。満車の際は、佐久商工会議所東側の市役所職員駐車場をご利用ください。

佐久市における各団体の活動や、農業の現状を広く理解していただくため、地元の安全・安心な農林水産物をPRし、地産地消を推進するために開催します。ぜひお出かけください。

\*天候等により内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

\*その他震災復興支援イベントを予定しています。

## 内容

- 屋台村** ポップコーン・綿あめ・鯉料理などのサービス、米粉コーナー（ごはんパン、米粉うどんほか）など
- 農産物即売会** 野菜、お米、鉢花、りんご、ハチミツ、しいたけ、漬物、味噌、ヨーグルト、豆腐 など
- イベント** ヤギのふれあい農園・ゆるキャラO×クイズなど
- パネル展示** 臼田高校、北佐久農業高校、東信農業共済組合等の活動内容展示など

※天候等により内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203 (直通)



## 同時開催

### 友好都市 物産 と 観光展

友好都市等として交流している各市町村の観光紹介と物産展を開催します。佐久ではなかなか味わうことができない、珍しい海の幸や山の幸など、各種特産品を販売しますので、この機会にぜひ本場の味をご賞味ください。（毎年売切れ品が続出しています。お早めにお出かけください。）

- 秋田県 由利本荘市**（きりたんぼ・ジャージープリン など）
- 静岡県 静岡市**（お茶・みかん・干物 など）
- 東京都 神津島村**（塩辛・干物 など）
- 神奈川県 相模原市**（酒まんじゅう・菓子 など）
- 岩手県 大船渡市**（海産物加工品 など）
- 鹿児島県 肝付町**（さつまあげ・かまぼこ・塩干物 など）
- 秋田県 能代市**（羊かん、わらづと納豆 など）
- 北海道 大樹町**（乳製品・魚介加工品 など）
- 愛知県 岡崎市**（次郎柿・ジャム など）
- 埼玉県 朝霞市**（和菓子 など）
- 神奈川県 茅ヶ崎市**（干物・釜揚げシラス など）

\*販売内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

■お問い合わせ 商工振興課 ☎62-3265 (直通)

### 復興支援イベント 三陸大船渡 さんま&ホタテ 祭 in 佐久

大船渡の「恋し浜ホタテ」とさんまの炭火焼、絶品ムール貝のみそ汁の販売や、「おおふなトン」と「佐久の鯉太郎ミニ君」のゆるキャラ共演も行います。

■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3283 (直通)

### 佐久広域食肉 流通センター祭 大お肉祭り

地元産の牛肉を使ったローストビーフとガーリックライスの試食、牛肉の販売を予定しております。試食品、販売品につきましては、品切れ次第終了となります。ご了承ください。

■お問い合わせ 社団法人佐久広域食肉公社 ☎68-1007



平成25年分

# 青色申告決算等説明会のお知らせ

税務署では、青色申告をされている個人の方を対象に、青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、下記のとおり説明会を開催いたします。

説明会で使用する資料は、当日会場で配布し、講師は税務署職員（または税務署が依頼した税理士）が行います。なお、会場の所在地などは、関東信越国税局のホームページにも掲載されますので、併せてご覧ください。

## 1 営業等所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区
12月3日(火)	午後2時～4時	臼田町商工会館 (佐久市臼田2207-1)	佐久市 (臼田地区)
12月4日(水)		浅科商工会館 (佐久市甲1190-1)	佐久市 (望月地区・浅科地区) ・立科町
12月5日(木)		佐久商工会議所会館 (佐久市中込2976-4)	佐久市 (佐久地区)

## 2 農業所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区
12月16日(月)	午後2時～4時	佐久市 浅間会館 (佐久市岩村田543)	全市町村

※ 各会場は、駐車場のスペースが少なく混雑が予想されますので、お車でのご来場はご遠慮ください。  
※ 対象地区以外の会場へもご出席いただけます。

## 平成26年1月から、 記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税の申告の必要がない方を含みます。）について、平成26年1月から同様に必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) に掲載されていますので、ご覧ください。

■お問い合わせ 佐久税務署 個人課税第一部門 ☎67-3460 (代表) ※自動音声に従い「2」を選択してください。

### 「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持とう

11月30日まで

#### 麻薬・覚醒剤乱用防止運動実施中

近年、麻薬・覚醒剤・大麻・シンナー・違法ドラッグ（いわゆる脱法ドラッグ）等の薬物乱用は、乱用者個人の健康上の問題にとどまらず、各種犯罪の誘因となっています。特に最近、麻薬・覚醒剤等の乱用は一般市民層や青少年層への拡大が懸念されています。

最近では、「合法ハーブ」等と称して流通している「違法ドラッグ」の乱用が急速に拡大しています。「違法ドラッグ」はたとえ「合法」であると称していても、麻薬や覚醒剤と同様の健康被害の恐れがあることを理解してもらうために長野県、長野県教育委員会、長野県警察本部、長野県薬物乱用対策推進協議会が中心となり啓発を積極的に行っています。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3527

# 農地バンク制度をご利用ください！

## ●「農地バンク制度」とは？

「空き農地を貸したい」、「売りたい」と考えている方に提供していただいた空き農地の情報を「農地バンク」に登録し、インターネットや広報誌などで公開したり、情報を共有し、各窓口で相談に応じたりすることで、農地を探している方に対する効率的な情報提供を図っていく制度です。

農業の競争力強化と成長産業化を目指す「産業としての農業」と、暮らしに密着し健康長寿や生きがいの創出につながる「暮らしとしての農業」のそれぞれを営む方にご利用しやすいように制度設計を進めています。



## ●農地を貸したい・売りたい方

利用していない農地をお持ちで、「貸したい」、「売りたい」とお考えの方は、ぜひその情報をお寄せください。ご相談は、農政課の窓口やお電話で受け付けています。

なお、空き農地情報を掲載するにあたり、個人が特定できるような情報は掲載いたしませんのでご安心ください。

## ●農地をお探しの方

農地を探している方は農政課の窓口やお電話でご相談ください。

また、市ホームページ（産業・観光＞佐久市農地バンク制度）や全国農業会議所ホームページ内の「農地情報提供システム」で空き農地情報一覧をご覧いただけます。

## ●ご注意点

- ・話し合いや契約等は、貸し手・借り手の当事者間で行っていただきます。
- ・農地の売買や貸借には、農地法等の規定に基づく所定の手続きが必要となります。（申請にあたっては、市が支援しますのでご相談ください）
- ・農地の状況によっては、借り手や買い手がただちに見つかる訳ではありません。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）

# 難病と闘っている皆さんへ ～難病患者等激励費の支給の申請について～

市では、福祉事業の一環として、難病等により長期にわたり闘病生活をされている方に、激励費を支給しています。

対象となる方は、期日までに申請をしてください。

## 対象となる方

- ◆特定疾患医療受給者証の交付を受けている方
  - ◆小児慢性特定疾患医療受診券の交付を受けている方
  - ◆ウイルス肝炎、遷延性意識障害、先天性血液凝固因子障害で受給者証・医療費受給者証の交付を受けている方
  - ◆特定疾病療養受療証または自立支援医療（更生医療）受給者証の交付を受け人工透析を行っている方
- ※特定疾患医療受給者証等の交付を受けていなくても、難治性疾患克服研究対象の疾患を有する方は申請ができます。ただし、医師の診断書の提出が必要です。

※いずれも12月1日現在、6ヶ月以上継続して治療を受け続けている方およびその見込みの方です。

## 支給時期

12月下旬、申請書に記載された口座に振込みます。

## 支給額

- ◆特定疾患（パーキンソン病関連疾患、潰瘍性大腸炎、全身性エリテマトーデス等）・小児慢性特定疾患（悪性新生物、慢性腎不全等）・ウイルス肝炎、遷延性意識障害、先天性血液凝固因子障害・難治性疾患克服研究対象の疾患を有する方

… 5,000円

- ◆人工透析を行っている方

… 30,000円

申請期間 11月1日（金）～11月29日（金）まで

申請先 国保医療課 医療給付係 および 各支所 市民係

持ち物 申請の際は、次の①～③をお持ちください

①特定疾患等の方は、該当する受給者証、受診券または診断書  
人工透析を行っている方は、人工透析に係る医療受給者証

②振込先の預金通帳 ③印鑑

※昨年申請をされた方には申請用紙を郵送します。

※郵送による申請も受け付けております。必要事項を記入していただき、受給者証等のコピーを同封してお送りください。

なお、申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

■お問い合わせ・申請窓口 国保医療課 ☎62-3164（直通）  
または各支所 市民係

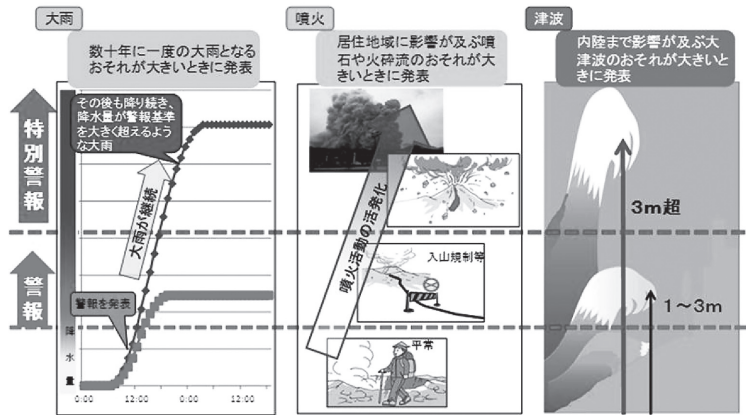
# 「特別警報」の運用が平成25年8月30日より開始されました

「特別警報」が発表されたら、ただちに命を守るため行動を！

## 「特別警報」とは

気象庁は、これまで、大雨、地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。今後は、この警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、新たに「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼びかけます。

## 「特別警戒」イメージ



## 「特別警報」は、いつ発表されるの

大雨や暴風など気象に関する「特別警報」が発表される前には、従来どおり、注意報や警報などが順次発表されます。これらの情報入手を常に心がけ、早め早めの行動がとれるように準備をしておくことが大切です。

## 例えば大雨の場合

雨が強くなると

大雨が降り続くと

さらに激しい大雨が続くと

大雨になるおそれ 雨が降り出す	注意報	警報	特別警報
気象情報・空の変化に注意	最新の情報に注意して、災害に備えた早めの準備を 雨・風の影響を受けやすい地区・避難困難者は早めの行動！	佐久市が発表する避難等に関する情報に注意し、必要に応じ速やかに避難	佐久市からの避難勧告等に従い直ちに避難所に避難！ 外出が危険なときは、家の中で少しでも安全な場所に移動

## どうやって伝えられるの

「特別警報」は、警報・注意報などの気象情報と同じく、テレビ・ラジオ等の報道機関、緊急速報メール、インターネットなどを通じて、対象となる地域住民の皆さんへ伝えられます。

市では、防災行政無線や広報車、消防団、自主防災組織等を通して伝えます。

## 「特別警報」が発表されたら、どうすればいいの

「特別警報」が発表されたときは、経験したことがないような激しい豪雨や暴風など、異常な現象が起きる状況であるため、ただちに命を守る行動をとることが重要です。

周囲の状況や、市から発表される避難勧告等の情報などに注意しながら、すぐに避難場所へ避難するか、すでに外出が危険な状態に達している場合には、無理をせずに家の中の、より安全な所にとどまってください。

詳しくは気象庁のHPをご確認ください。 <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

■お問い合わせ 庶務課 ☎62-3002 (直通)



# 駒の里草競馬大会

信州の菊花賞

平安時代から名馬の産地として知られた望月で開催されるこの草競馬大会には、県内外からポニーや農耕馬、サラブレッドなど50頭余りが参加し、白熱したレースが展開されます。ご家族そろってお出かけください。



期 日  
**11月3日(日・祝)【文化の日】**  
会 場  
**望月総合グラウンド**

## プログラム

予選レース 午前9時から  
式 典 午前11時～11時30分  
決勝レース 正午～午後3時

※会場周辺の駐車場には限りがあります。望月支所からのシャトルバスをご利用ください。

■お問い合わせ 佐久市望月駒の里草競馬大会実行委員会（望月支所経済建設係内）☎53-3111

## 飼い猫に不妊・去勢手術を実施される方に 補助金を交付します

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

引き取られる猫や、野良猫による被害を減らすためにも、市では平成24年度より飼い猫の不妊・去勢手術を実施された方を対象に、予算の範囲内で補助金を交付しています。

交付対象は市内在住の方で、平成24年4月1日以降に、市内の動物病院で生後6ヵ月以上の飼い猫に不妊または去勢手術を受けさせた方、税金等の滞納がない方となります。

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

補助金額・・・雌猫の不妊手術1匹当たり5,000円  
雄猫の去勢手術1匹当たり3,000円

申請書類等は市ホームページからダウンロードするか、環境政策課または各支所生活環境係にございますので、ご利用ください。

なお、詳細につきましては、市ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917(直通)

# 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** 11月28日（木） 午後1時30分～3時

**会場** サングリモ中込

**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）

## 夕暮れ時から夜間にかけての交通事故が多発しています

日没が早まる秋から年末にかけて、夕暮れ時と夜間の交通事故が増加します。

暗くなると、ドライバーから歩行者・自転車が見えにくくなり、発見が遅れたり、発見できないことが要因の一つです。

ドライバーも歩行者も、そして自転車もこれからの季節は特に注意しましょう。

### 交通事故防止のポイント

#### ○ドライバーの皆さん

午後4時になったらライトオン 合言葉は“4時から点灯”

早めのライト点灯と速度抑制で、歩行者や自転車を早く発見しましょう。

#### ○歩行者の皆さん

夕暮れ時！夜間は危険がいっぱい

明るい色の服装を心掛け、夜光反射材や自発光式装置を活用しましょう。

道路を横断するときは、必ず左右の安全確認をして、

車が見えたら横断はやめましょう。

#### ○自転車のみなさん

早めにライトを点灯し、安全運転に努めましょう。



■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

# こどもの発達 Q&A

お子さんの発達に関して、多く寄せられる相談をQ&Aでご紹介します。

## Q1 周りの子に比べて動きが多い

→パワーがたくさんあり、エネルギーを発散できていない場合、広い場所で鬼ごっこや縄跳び等、「走る・跳ぶ」といった大きな動きをたくさん取り入れて遊ぶことが大切です。しかし、時に関わり方に工夫が必要なお子さんもいます。そのような時にはぜひ下記までご相談ください。

## Q2 もう5歳なのに抱っこを求めて甘えてくる

→子どもなりの理由があって甘えてくるので、求められた時は十分に気持ちを満たしてあげましょう。一見、甘やかすとずっと甘え続けてしまうように思われがちですが、気持ちを満たしてあげることで段々と甘えがなくなっていきます。

## Q3 保育園の先生は、子どもの発達がゆっくりなことを理解してくれていたが、小学校でも理解してもらえるか心配

→市では、発達の進み方が気になるお子さんが進学等で環境が変わった際、新たな支援者にお子さんの情報を伝え、共有するための手段として「サポートブック 虹のかけはし」を発行しています。お子さんに関する情報を書き溜め、お子さんを支援する人が変わっても、支援が途切れることなく継続されるよう活用できるハンドブックです。詳しくは市ホームページをご覧ください。



その他、お子さんの発達で気になることがございましたら下記までお気軽にご相談ください。



サポートブック  
「虹のかけはし」

### ■お問い合わせ

- お子さんの発達支援・サポートブックについて 福祉課 ☎62-3147 (直通)
- 子育て相談について (地区担当の保健師が対応します)  
健康づくり推進課 ☎62-3189 (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)

主催：佐久市・佐久市立国保浅間総合病院

## 第60回 健康ネットワーク21講演会 『ピロリ菌って何なんだ？』



日本は欧米に比べて昔から胃がんが多いと言われております。近年、胃がんの原因とされているピロリ菌の保有率も、日本人は高いという事実がわかって来ました。今回は、胃袋の中にいる悪そうな顔付きをしたピロリ菌についてのお話をさせていただきます。

- ◆日 時：11月13日(水) 午後7時から8時30分
- ◆会 場：佐久勤労者福祉センター 2階・第5会議室
- ◆講 師：浅間総合病院 池田 正視外科医長
- ◆入 場：無料

会場：佐久勤労者福祉センター



- お問い合わせ 浅間総合病院地域医療室  
☎67-2295 (内線5150)  
ホームページ <http://www.asamaghp.jp>



## 新制度に向けたニーズ調査にご協力をお願いします

市では、平成27年度から本格実施が予定されている「子ども・子育て支援新制度」に向けた準備を進めています。この度、地域における子育てに関するニーズを把握し、今後の「佐久市子ども・子育て支援事業計画」に反映させるため、幼稚園および保育所等、その他の子育て支援事業の利用状況や、小学校就学後の放課後の過ごし方等について、ニーズ調査を実施します。

新制度をよりよい制度とするための重要な調査ですので、調査票が届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしく申し上げます。

### 調査の概要

#### (1) 調査対象および方法

佐久市にお住まいの小学生以下のお子さんをもつ世帯を対象に、郵送等によるアンケート調査を実施します。アンケートの送付対象者は、住民基本台帳から無作為に約1,500人抽出します。

#### (2) 調査期間

11月下旬から12月中旬

#### (3) 調査内容

子育てに関する現状や今後の希望についてうかがいます。保護者の就労状況や幼稚園や保育所等の利用について等になります。

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)

## ●「高等技能訓練促進費」のご案内

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

【対象者】 母子家庭の母または父子家庭の父であって、以下の要件を全て満たす方  
平成25年度入学者から父子家庭の父も対象となりました

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

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

【支給期間】 原則2年間

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

## ●就業活動支援を実施しています

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

■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通) または 各支所市民福祉課



## あなたを必要としている子どもがいます

## ～里親募集～

近年、子どもや家庭を取り巻く環境が大きく変わり、いろいろな事情により家庭で暮らせない子どもがいます。このような子どもたちのために、家庭的な環境を確保し、子どもを心身ともに健やかに育てることを目的とした里親制度がますます重要となってきています。

里親は、主に養子縁組を前提に養育する里親と、養子縁組にはこだわらず養育する里親があります。

里親になるのに特別な資格はいりません。子どもの養育には公費も支給されます。

より多くの子どもがぬくもりのある家庭生活を送るためにあなたの力を役立ててみませんか。



■お問い合わせ 佐久児童相談所 ☎67-3437 または 子育て支援課 ☎62-3149



# 児童虐待は 社会全体で解決すべき問題です

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は、保護者（保護者以外の同居人を含む）がその監護する児童の心身を傷つけ、健やかな成長・発達を損なう行為をいいます。

たとえ親にとって「しつけ」であっても「子どもが苦痛を感じていれば」虐待となります。

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときやご自身が出産や子育てに悩んでいるときは、市町村の窓口や児童相談所に連絡・相談してください。

## 児童虐待の種類

身体的虐待	殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、戸外へ締め出す など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト（養育放棄）	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、学校に行かせない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう など

虐待を受けたと思われる  
子どもがいたら

ご自身が出産や  
子育てに悩んだら

子育てに悩む  
親がいたら

下記の窓口へ連絡・相談ください。

- 佐久市役所 子育て支援課 子育て支援係 ☎62-2111
- 長野県佐久児童相談所 ☎67-3437
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570-064-000
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎0263-91-2410

※通報者の方が当事者等に特定されることはありません。  
また虐待の事実がなかった場合でも罪に問われるということもありません。  
休日、夜間に緊急を要する場合も上記の電話番号で対応しています。

## 乳幼児揺さぶられ症候群 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

赤ちゃんがなにをやっても泣きやまないとイライラしてしまうことは誰にでも起こり得ます。しかし、泣き止まないからといって、激しく揺さぶらないでください。赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられると、見た目にはわかりにくいですが、頭（脳や網膜）に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落とすこともあります。どうしても泣きやまない時は、赤ちゃんを安全な所に寝かせて、その場を少しの間でも離れて、まず、自分をリラックスさせましょう。



## 佐久消防署庁舎新築工事 着工

新築準備を進めておりました、佐久広域連合消防本部佐久消防署庁舎は、10月7日に起工式を行い工事に着手しました。

新しい庁舎は、市役所の北側約300m、研修センターの跡地に移転し、鉄筋コンクリート造・3階建て・延べ面積3,880.79㎡の庁舎棟と鉄骨造・平屋建て・延べ面積212.51㎡の車庫棟が建設されます。

庁舎棟、車庫棟は平成26年12月11日に竣工する予定です。

## 佐久消防署庁舎新築工事



## 地震体験車に乗ろう!

日時 11月23日(土)・24日(日) 午前10時～午後3時  
会場 イオンモール佐久平 蓼科ウイング前

大きな被害を出した東日本大震災から2年半が経ち、ご家庭や職場内における地震対策は万全ですか？佐久消防署では毎年、市民の皆さんに地震発生時における身の安全確保の要領について効果的に習得していただく為に、地震体験車を活用した防災指導を行っています。地震体験車では、『阪神淡路大震災』『新潟県中越沖地震』などの過去に発生した地震が体験できます。また、これから起こる可能性のある地震も体験できます。

いつ発生するか分からない地震には、日頃の備えが必要です。地震体験車を通じて、万が一のときに行動できるようにしましょう。こうした体験をとおして、地震が発生した場合どうやって自分の身を守ればいいのか、この機会に考えてみませんか？

是非、皆さんで地震体験車に乗ってみましょう！！

■お問い合わせ 佐久消防署 警防係 ☎62-0119



# 秋の火災予防運動

11月9日(土)から11月15日(金)まで、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。

平成25年度全国統一防火標語 「消すまでは 心の警報 ONのまま」

冬に近づくこの時季は、空気が非常に乾燥し、火災が発生しやすい環境になります。火災は「ちょっとした不注意」で発生しています。これから家庭や職場で暖房器具等の火を使う機会が増えてきますので、一人ひとりの「慣れ」や「油断」から、火災をおこさぬよう、『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』を参考に生活の中で火気の取扱いに十分注意して、『火の用心』に心掛けましょう。

## 「住宅防火 いのちを守る 7つのポイント」 —3つの習慣 4つの対策—

### 3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



### イベント会場などにおける火気の取扱いにご注意を!

平成25年8月15日(木)に、京都府福知山市花火大会の露店において、発電機に使用していたガソリンに起因する火災により、多数の死傷者が発生しました。花火大会、祭り、その他屋外の各種イベント会場においては、火気やがん具用煙火などを取り扱う店もあり、多数の人が集まることから、万一火災が発生すると被害が甚大となる恐れがあります。多数の人が集まる行事等において、火気または補給燃料用の危険物の貯蔵・取扱いを行う場合には、十分注意してください。

■お問い合わせ 佐久消防署 ☎62-0119/北部消防署 ☎82-0119/川西消防署 ☎53-0119



# 人権フェスティバル2013

12月7日(土)

午前11時～午後4時30分

佐久勤労者福祉センター・イオン佐久平店

入場無料

\*手話通訳・要約筆記有、  
託児室有  
(要予約)

## 佐久勤労者 福祉センター

隣保館各種教室の作品展示(書道、絵手紙、手芸、工芸)  
市内全小学校5年生児童の人権啓発標語の展示

午後1時～  
午後1時30分～

オープニングセレモニー(隣保館事業発表:大正琴・手話劇・手話歌)  
開会式

午後3時～

全国中学生人権作文コンテスト長野県大会表彰式・最優秀作朗読  
人権トーク「We Are シンセキ!」  
講師 山本 シュウさん(ラジオDJ)

大阪府門真市出身のラジオDJ。ニックネームは「レモンさん」、「シュウさん」。  
TBSラジオの『全国こども電話相談室・リアル』、  
NHK Eテレの福祉系情報番組『きらっといきる』などの番組で活躍中。小学校のPTA会長を5年間務め教育関係にも造詣が深い。AIDS啓発や献血推進キャンペーンのプロジェクトリーダーも務めている。



## イオン佐久平 ショッピング センター

午前11時～

FM長野「Saturday D」公開生放送

MC:高寺直美アナ

ゲスト:湯澤かよこ(ライブ&トーク)

午後1時～

ななめ45度お笑いライブ

午後2時～

ステージイベント

どんぐりコーダー演奏

手話歌

野沢中学校合唱部

平成25年度全国中学生人権作文コンテスト佐久地区表彰式

人権キャラクター:人権まもる君、あゆみちゃんとの写真撮影

※託児のお申し込みは11月29日(金)までに人権同和課へ



■お問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135(直通)

# 世界糖尿病デー2013 浅間総合病院ライトアップイベント

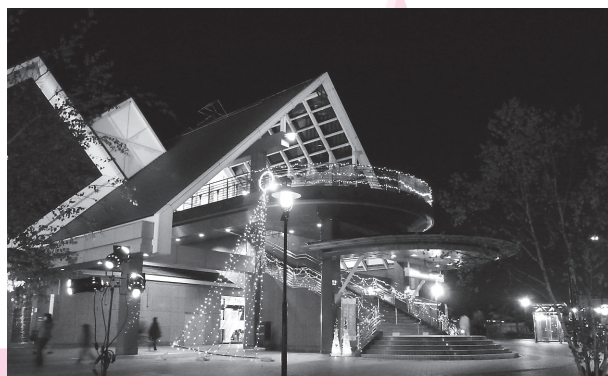
ご存知のように11月14日は世界糖尿病デーです。シンボルマークのブルーサークルにちなんで世界中の建造物がブルーに染まります。浅間総合病院でも2008年以来ブルーライトアップを行ってきましたが、もちろん今年もやりますよ～！

昨年続き、糖尿病に関する劇を企画しております。

意外と知られていませんが・・・糖尿病の患者さんは足の観察がとても大切です。足にタコ・うおのめ・水虫・爪の変形がある・靴が合わないなど心配事はありませんか？

魚野目兄弟の足のつぶやきを聞いてください。足病変の予防・ケアについて演劇を通してわかりやすく解説します。糖尿病でなくても、足のケアは大切です！見落とされがちな足のケアを皆さんと一緒に学びましょう。

今年も糖尿病サポートチームの熱演をお見逃しなく！！みなさんお誘い合わせの上お出かけください。



期日：11月14日（木）

内容：1）記念式典、点灯式

時間：午後5時～

場所：浅間総合病院 正面玄関

2）病院正面玄関、西病棟のライトアップ

記念式典のあと午後5時30分～

3）糖尿病の劇および講演会

「秋深し 大きなうおのめに な・み・だ

あなたの足は健康ですか？」

時間：午後6時～7時

場所：浅間総合病院 講堂

劇団：糖尿病サポートチームメンバー

講師：日本糖尿病学会研修指導医 仲 元司 医師

一昨年は佐久平駅をライトアップしました。  
病院のライトアップもこれに劣らず素敵ですよ！

■お問い合わせ 浅間総合病院 医療相談係 ☎67-2295（内線5162）

# 「住宅用太陽光発電システム」「ペレットストーブ」 の設置には補助金をご活用ください!

## ●住宅用太陽光発電システム普及促進事業

地球温暖化防止に寄与し、新エネルギーの普及促進を図るため、住宅用太陽光発電システム（出力10kW未満）を設置される方に、補助金を交付しています。

- 補助金額は、**1キロワット当たり2万5千円（限度額10万円）**となります。
- 申請状況（9月末時点）：申請件数 295件、申請補助金額 2,754万4千円  
予算残額 3,245万6千円
- 国の補助金も同時に利用できます。国の補助金については、太陽光発電普及拡大センター（J-PEC）へお問い合わせください。

## ●森のエネルギー推進事業

地域材の有効活用を推進し、循環型社会を進めることを目的に、長野県の補助事業により、住宅にペレットストーブを設置される方に、補助金を交付しています。

- 補助金額は、**本体及び設置に要する費用の2分の1以内（限度額10万円）**となります。
- 申請状況（9月末時点）：申請件数 3件、申請補助金額 30万円  
予算残額 20万円 ※残額がわずかなため事前にお問い合わせください。

## 補助金の申請について

- 申請は随時受け付けています。（受付時間：平日 午前8時30分から午後5時15分まで）
- 補助金の交付には、下記要件を満たす必要があります。
  - (1) 市内にある、自ら居住、もしくは居住を予定している住宅への設置であること。
  - (2) 市税等の滞納のないこと。
  - (3) 市の交付決定を受けてから工事に着手すること。（事前着工は補助対象外です。）
  - (4) 年度内に実績報告書を提出できること。

このほか事業毎の交付要件もありますので、申請前に必ずご確認ください。  
詳細につきましては、市ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917（直通）

## 川村吾蔵記念館よりお知らせ

### 第4回 未来の巨匠展「参上！未来の巨匠たち」

川村吾蔵記念館のある五稜郭公園の付近には3つの保育園があります。この3園の園児作品を展示します。将来の芸術を担う子供たちの迫力満点の作品を、ご家族お揃いでご覧ください。

期 間 **11月27日(水)～12月16日(月)**（期間中、毎週火曜日休館）

- ・青沼保育園、里曲保育園 11月27日(水)～12月6日(金)
- ・田口保育園 12月7日(土)～12月16日(月)

会 場 **川村吾蔵記念館 多目的室**

《入場無料》※常設展示室の観覧には観覧料が必要です。

観覧料（常設展示室）一般300円、高・大200円、小・中100円

開館時間 午前9時～午後5時（閉館30分前までにお越しください）

■お問い合わせ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353





## シリーズ 公園紹介

# 「五稜郭公園」

五稜郭公園は、「佐久市歴史の里・白田五稜郭周辺地区整備基本構想」を基に、国史龍岡城五稜郭と一体となって地域の活性化を図るため、平成19年度から整備を始め、平成22年3月30日に開園しました。

公園には、函館の五稜郭とともに日本に二つしかない龍岡城五稜郭の星形城郭をデザインした芝生広場や複合遊具、健康遊具などがあり、桜を始め、地域を代表する木々や草花を植栽してありますので、四季折々の公園の様子を楽しんでいただけます。

また、公園内に白田出身の彫刻家川村吾蔵の記念館が併設されています。ぜひご覧ください。

**所在地：**佐久市田口3112

**駐車場：**普通車20台、大型バス4台

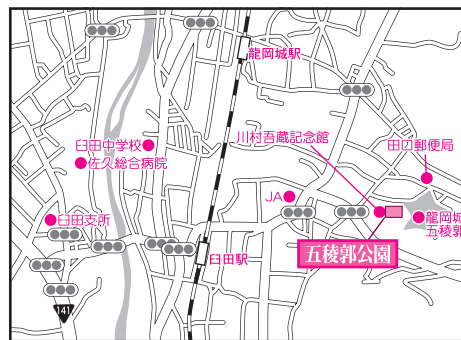
**主な施設：**四阿、トイレ（多目的トイレ有）、複合遊具、スプリング遊具、鉄棒、ジャンプタッチ

公園の紹介は、市ホームページからもご覧になれます。

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

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

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424



星形城郭をデザインした芝生広場

## 映画「Heart Beat」舞台あいさつ開催について

佐久市出身の映画監督 浅沼直也さんの作品

「Heart Beat」（主演：石橋杏奈）が、11月23日（土・祝）より佐久アムシネマにて公開されます。

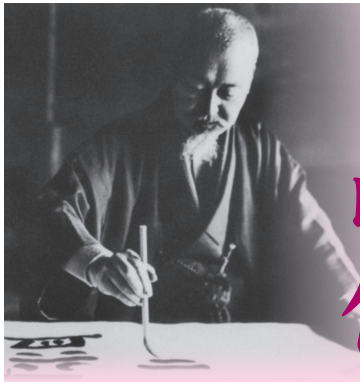
この度、映画公開を記念して、浅沼監督の舞台あいさつの開催が決定しました。

これからの活躍が期待できる注目の若手実力派監督の舞台あいさつですので、この機会に是非ご覧ください。

- 日時 11月23日（土・祝）午後
- 場所 佐久アムシネマ（佐久ICそば）
- 登壇者 浅沼直也監督
- その他 舞台あいさつ開催時間および観覧方法などの詳細は、佐久アムシネマ（66-1622）へお問い合わせください。



■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3285（直通）



「現代の書」を原点から問い直す

## 第2回

# 比田井天来・小琴顕彰 佐久全国臨書展



比田井天来の生誕140周年にあたる昨年より、「現代の書」を原点から問い直す臨書展が始まりました。本年も引き続き、第2回目の臨書展を開催します。全国から出品された古典臨書作品の数々をご覧ください。

会期 **11月23日(土)~12月8日(日)**  
開館時間 9時30分~17時 入場無料

会場 **佐久市立近代美術館**

一般部・高校生部の入賞、小・中学生部の入選・入賞作品を展示

■お問い合わせ

〒384-2202 佐久市望月305-2

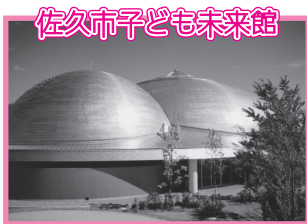
佐久市立天来記念館 ☎53-4158

佐久市子ども未来館・佐久市天体観測施設  
宇宙航空研究開発機構 (JAXA)  
臼田宇宙空間観測所 連携事業

## 佐久発! 宇宙バスツアー

自然豊かな佐久市は天文関係施設の充実した「星空の街」でもあります。11月30日、佐久市子ども未来館・宇宙航空研究開発機構 (JAXA) 臼田宇宙空間観測所・佐久市天体観測施設を巡るバスツアーを開催いたします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

- ★日時 11月30日 (土) 午後1時~9時
- ★参加料 一般…800円、小中学生…400円、  
4歳~小学生未満…200円
- ★定員 50名 (申し込み先着順)



佐久市子ども未来館

### ①佐久市子ども未来館で プラネタリウムを楽しむ!

「星空の街」佐久市を代表する科学館「佐久市子ども未来館」。プラネタリウムでこの時期の星座をご覧ください。16mの大ドームに広がる星空と、そこに秘められた物語を楽しめます。また夕方には、星座早見盤の製作教室も実施します。



臼田宇宙空間観測所

### ②64mパラボラアンテナで 宇宙探査の最前線を見学!

宇宙航空研究開発機構 (JAXA) の臼田宇宙空間観測所。日本一の大きさを誇る64mパラボラアンテナは、日本の金星探査機「あかつき」、地球の磁気圏観測衛星を動かしています。宇宙探査の現場に直接触れられる貴重な機会です。今回は昨年実施した観測所内部の見学はありませんが、アンテナのすぐ近くで解説を行ないます。



佐久市天体観測施設

### ③うすだスタードームで星空を満喫!

各施設を回ったあとは、本物の宇宙に触れてみましょう。佐久市天体観測施設「うすだスタードーム」の大型望遠鏡で夏から秋の星座と星雲・星団を観望。ふるさとの星空をたっぷり楽しみましょう。

### ★予定表

時間	会場	内容
12:30~13:00	佐久市子ども未来館	集合・受付
13:00~14:00	"	子ども未来館観覧 (プラネタリウム)
14:00~15:00	移動	宇宙空間観測所へ移動 (バス)
15:00~15:50	臼田宇宙空間観測所	宇宙空間観測所見学
15:50~16:30	移動	臼田総合運動公園へ移動 (バス)
16:30~17:30	臼田総合運動公園	星座早見盤製作教室ほか
17:30~18:25	臼田総合運動公園宿泊棟	食堂で夕食 (参加者持参)
18:25~18:40	移動	うすだスタードームへ移動 (バス)
18:40~20:30	うすだスタードーム	天体観望会
20:30~21:00	移動	子ども未来館へ移動 (バス)
21:00	佐久市子ども未来館駐車場	バス帰着・解散

※夕食は参加者持参となります。  
 ※バス内では楽しい星座クイズをお楽しみいただけます。  
 ※ツアーで作った星座早見盤や参加記念品をお持ち帰りいただけます。  
 ※中学生以下のお子さまは保護者と一緒にご参加ください。  
 ※雨天決行です。雨天の場合、傘等の雨具をご持参ください。

### ■お申し込み・お問い合わせ

〒384-0301 佐久市臼田3113-1  
 佐久市天体観測施設「うすだスタードーム」  
 ☎82-0200 FAX82-0210



# SAKU BLOOM

## イルミネーション 2013

### 点灯式

11/16(土) 17:30~(18:00点灯)

30万球のイルミネーションを点灯

### 3Dプロジェクションマッピング

毎週末、今話題の3Dプロジェクションマッピングがイルミネーションと共演。

### ホログラムメガネ販売

毎週末、イルミネーションの光が変化する「メガネ」を限定販売!(使える!クーポン付き)

### ★スイーツイベント

11/16(土)、17(日)

信州佐久ケーキ職人の会  
オリジナルケーキを限定販売!



## 光の花が咲く

イルミネーションの原点は「星空」  
佐久の美しい星空が 30万球のイルミネーションとして  
地上に舞い降ります

2013 11.16 (SAT) ▶ 2014 1.13 (MON)

@ 佐久市ミレニアムパーク

LIGHT UP START 17:00  
LIGHT DOWN 23:00

### 環境について

- SAKU BLOOM イルミネーションはLED電球を使用しています。
- SAKU BLOOMイルミネーションの電力は、「新興マタイ」様の太陽光発電設備で発電された電力量を協賛いただき確保しています。



### SAKU BLOOM 星空ウエディング

30万球の輝きの中、星空の宮殿をイメージしたステージでお二人だけの特別な結婚式はいかがですか?

佐久が誇る「St.ルミエールアンジュ」「佐久グランドホテル」が贈る素敵なウエディングプランです。

### お申し込み

佐久グランドホテル

TEL 0267-62-0031 <http://www.saku-gh.co.jp/>

RESIDENCE St. LUMIERE ANGE

レストラントフランカン(別館 St.ルミエールアンジュ)

TEL 0267-66-7757 <http://www.lumiereange.com/>

主催: SAKU BLOOM 実行委員会

佐久市 / 佐久市観光協会 / 佐久商工会議所 / イオンリテール株式会社 / イオン佐久平店 / JR 東日本長野支社 / 佐久平駅  
佐久浅間農業協同組合 / 学校法人 佐久学園佐久大学 / 公益社団法人 佐久青年会議所

【イベントに関するお問い合わせ】 期間中のイベントに関する詳細情報は、ホームページをチェックしてください。

SAKU BLOOM 実行委員会 TEL 0267-62-2656 FAX 0267-62-2735 URL <http://sakubloom.jp>



★ 昭和レトロな屋台で懐かしいひととき。あったかいお酒と人情で心と体を温めませんか?

## 屋台REぼーん!

今年は  
佐久平駅前に  
ミニ屋台横丁が  
出現!

# なごみ横丁

2013

11月16日(土)~12月25日(水)

12月20日(金)~12月25日(水) は毎日開催!!

の木、金、土曜日

古き良き時代の懐かしい横丁で、人と人の絆を結び、街にあの頃の賑わいを創出します。

## 個性的な手作り屋台でカウンターのみで楽しんでください!

### ●場所

佐久平駅前  
夢科回徒歩1分

### ●時間

18:00~23:00  
(ラストオーダー 22:30)

今年も  
レトロに  
開催

主催・お問い合わせ先

佐久商工会議所青年部 佐久市中込 2976-4

TEL : 0267-62-2520



# 小型除雪機等購入費補助金交付制度を ご活用ください！

市では、地域に即した市民の皆様を主体とする、除雪体制の構築が望ましいとの判断から、この度、地域における新たな除雪体制の立ち上げの一助となるよう、これを推進するためのメニューの一つとして、小型除雪機等の購入に要する経費に対する補助制度を設けることとなりました。

補助金交付制度をご利用いただけるのは、区その他の公共的団体（以下「区等」という。）が対象となります。

補助率は、小型除雪機等を購入した経費の2分の1以内で、同一年度における補助金の総額は30万円が限度となります。

※購入後の維持管理および運転に要する経費に関しては区等で負担・管理していただくこととなります。

申請に当たりましては、除雪計画などの申請が必要となります。

詳しくは、下記にお問い合わせください。

■お問い合わせ 土木課 維持係 ☎62-3302（直通）

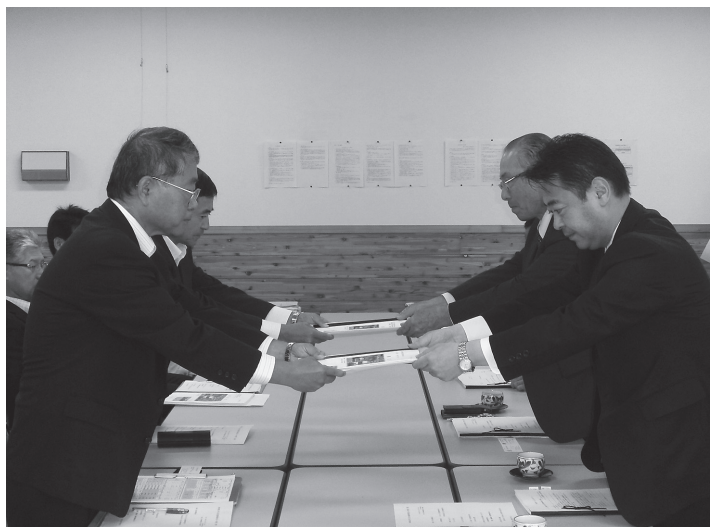
## 市と区長会が佐久建設事務所へ要望

国道141号『浅蓼大橋』の4車線化や  
地区・区要望を建設事務所へ要望しました。

柳田市長と井出市区長会長および副会長（7地区区長会長）8名で、佐久建設事務所へ、県事業に対する要望を行いました。

市関係の要望は、国道141号「浅蓼大橋」の4車線化をはじめ、国道・県道関係が8項目、河川関係は千曲川をはじめ、市内の主な一級河川の改修・維持管理をまとめた3項目を要望しました。

また、区長会関係では、今年度の市区長総会・地区市政懇談会で提出された国道・県道や一級河川に関係する16項目のほか、各地区や区から寄せられた箇所を要望しました。この要望に対して石井佐久建設事務所長は、「要望事項は地域の重要な課題と認識している。予算が厳しい折であるが、安全安心な地域づくりに向け、検討し対応していきたい」と応え、項目ごとに、それぞれの現状と対応方針が説明されました。この要望活動は今年で4年目となります。



■お問い合わせ 土木課 庶務係 ☎62-3298（直通）

# 市民活動サポートセンターだより No.8

## ■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）

**「好きなことや得意なこと、知識や経験を  
地域のため人のために活かしたい。」  
そう感じているあなたへ**



## 『市民活動入門講座～市民活動へようこそ～』を開催します！

『市民活動入門講座～市民活動へようこそ～』は、「これから地域のため人のために何か始めたい！好きなことや得意なことを活かして社会の役に立ちたい！」と真剣に考えているあなたのための講座です。

今回の対象者は、退職などで「企業社会」から「地域社会」に移られた団塊・シニア世代の方で、これから地域のために貢献したいという「想い」がある方（第1回・2回とも参加出来る方）が対象です。

講師を交えた参加者との討議や交流、市民活動を始められている方の事例発表をとおして、「これから何が出来るか・何をしようか」考えてみませんか？

### 第1回 『団塊・シニアは地域のたから』

日時：12月1日（日）午前10時～午後3時

場所：野沢会館2階 中会議室

講師：奈良 環さん

（ユニバーサル志縁社会創造センター  
支え合いの仕組みづくりアドバイザー）

### 第2回 『市民活動事例発表』

日時：12月15日（日）午後1時30分～3時

場所：野沢会館2階 中会議室

講師：百瀬 丘さん

（日本笑い学会信州支部副支部長  
笑い工学ちえの出し所 所長）

申込期間：11月1日（金）～20日（水）市民活動サポートセンターへお電話ください

募集人数：30名（定員に達した場合は、その時点で申込受付を終了いたします）

参加費：各回無料

主催：佐久市市民活動サポートセンター

お申し込み・お問い合わせ：☎64-6362



## 「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。

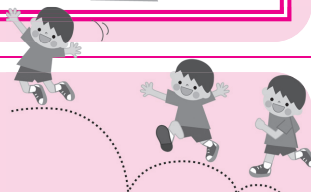
（活用方法の一例）「これから市民活動を始めたい！」と思っているあなたへ

→サポセンで、市民活動団体のメンバー募集チラシやパンフレットがご覧になれます。

→サポセンのホームページ(<http://www.sakusapo.com>)で市民活動情報が確認できます。

→サポセンの窓口で市民活動団体の紹介や活動を始めるためのご相談ができます。

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。



# 平成25年4月中旬から5月上旬の凍霜害の際に 燃焼資材・人工受粉を実施された果樹農家に 補助金を交付します

平成25年4月中旬から5月上旬にかけて発生した凍霜害は佐久市内においても果樹を中心に大きな被害が見られました。この被害に伴い市では、凍霜害の被害を軽減するために、燃焼資材を使用された方や人工受粉を実施された果樹農家さんへ、燃焼資材や人工受粉に係る購入費等の補助を交付します。

対象となる費用は、燃焼資材の購入費と人工受粉に係る花粉等の購入費が対象となり、補助率は10分の5以内です。申請は1世帯につき1回となります。

なお、該当すると思われる方は、平成26年1月末日までに、ご連絡ください。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203 (直通)

## 佐久情報センターからのお知らせ

10月26日のICTフェスタin佐久には多くの皆さんにご来場いただき、誠にありがとうございました。

### 施設紹介



#### パソコン研修室

Windows8 搭載ノート型パソコンを 21 台新設

##### 利用例

- パソコンサークル  
デジタル写真でアルバム作り・年賀状の作成
- 業界団体  
インターネットを利用したホームページの操作研修
- 企業  
社内向け Word・Excel・PowerPoint 講座



#### 会議室

大会議室50名 中会議室20名 小会議室6名/2部屋

##### 利用例

- 一般企業  
採用面接・試験、入社前の集合教育  
自社製品の展示会・即売会、  
お客様を招いた説明会
- 各種団体等  
定例会合、年次総会、記念式典  
講師を招いたセミナー、勉強会、意見交換会
- 地域  
PTA 活動、子供会でDVD鑑賞会

インターネット接続完備、ノート型パソコンやプロジェクタは、無料で貸出！  
利用料などの詳細は、お問い合わせ下さい。

**SIC** 佐久情報センター TEL 0267-64-5556 (開館：9:00～18:00 休館：月・祝日の翌日)  
Saku Information Center 施設の使用方法・講座 / イベントの詳しい日程などは、  
(指定管理者：株式会社パスカル) お電話もしくは、ホームページをご覧ください <http://sic.pascal.ne.jp>





# 佐久ケーブルテレビ

## SAKU CABLE TELEVISION

### ●11月の主な放送予定

地デジ 12ch

- 11月3日(日) 13:00 **生中継** JFL 第31節AC長野パルセイロ vs ソニー仙台FC
- 11月3日(日) 19:00 水資源保全サミット (第1部のみ) [再]
- 11月4日(月) 19:00 第59回健康ネットワーク21講演会  
「生活習慣病予防のための食事」  
講師：浅間総合病院 依田とし江 管理栄養士
- 11月10日(日) 13:00 **生中継** JFL 第32節AC長野パルセイロ vs ブラウブリッツ秋田
- 11月10日(日) 19:00 佐久市生涯学習市民のつどい まちじゅう音楽祭
- 11月17日(日) 19:00 ぞっこんさく市「ヘアショー&ファッションショー」
- 11月24日(日) 13:00 **生中継** JFL 第34節 AC長野パルセイロvs栃木ウーヴァFC
- 11月24日(日) 19:00 エフエム佐久平15周年記念事業  
第1回佐久平マーチングバンド発表会2013

※放送内容・時間等は変更になる場合があります。

### ●佐久ケーブルテレビのおすすめ番組

#### 新番組「お元気ですね～」

放送時間：土・日 9:45～

17:45～他 (隔週更新)

市内に住む元気な高齢者のみなさんにお話を伺いながら、長寿の秘訣に迫ります。



### ●佐久ケーブルテレビからのお知らせ

長野県地域発元気づくり支援金の助成をうけ、今年5月から準備・制作を行ってきた

#### 映画「佐久サムライ」の第3話

がいよいよ完成します。

11月23日(勤労感謝の日)

午後1時～ 浅科穂の香ホール

で完成披露の上映会を開催します。

多くのお越しをお待ちしています。



\*\*加入者は随時受け付けをしています。\*\*

#### ■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

11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。

### ☆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

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



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

(両番組とも秋の星座紹介とあわせて、約45分間)

## 「子ども科学作品展」

平成25年度佐久科学作品展の入賞作品を展示します。小・中学生の研究成果をご覧になれます。なお、入賞(銅賞以上)された方には、子ども未来館より「展示賞」を会場でお渡しします。

日時 11月16日(土)~24日(日)まで

料金 科学作品展のみの見学は無料

## ◆ 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

## 「ちびっこルーム」お待たせしました!

大好評の「ちびっこルーム」今年もオープンします。暖かい部屋の中で、小さなお子様も気軽に遊べるスペースを用意。体や頭を使うたくさんの遊具がそろっています。



期間 11月30日(土)~3月9日(日)まで  
※入館料のみで利用できます。

(4歳未満のお子様は無料)

## 11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。

2日(土)~4日(月)	スプーンが奏でる音のしくみ ~音のしくみ~
9日(土)・10日(日)	振動でプロペラを回そう ~振動の力を回転する力へ~
16日(土)・17日(日)	やじろべえをつくろう ~つりあいの原理~
23日(土)・24日(日)	空気の流れてピンポン球を浮かせよう ~ベルヌーイの原理~
30日(土)・12/1日(日)	ホロスポックめがねをつくろう ~光の性質~

## 大人のための科学教室

身の回りにある科学の不思議……。

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

11月は「万華鏡をつくろう~円盤万華鏡~」

会場 科学体験工房

日時 昼の部 11月6日、13日、20日(水)

10時30分~11時30分

夜の部 11月27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)

		個人
入館券	科学展示室、科学体験工房等に入館する場合	大人 500円
		子ども 250円
観覧券 (1回分)	プラネタリウム投映番組を観覧する場合	大人 700円
		子ども 350円
入館観覧セット券 (1回分)		大人 1,000円
		子ども 500円

## ■佐久技術専門校平成26年度訓練生募集！

佐久技術専門校では平成26年4月からの訓練生を募集します。

- ◆募集コース◆ 生産技術システム科
- ◆授業料等◆ 授業料118,800円（年額）  
入校料5,650円（収入証紙）  
入校審査料2,200円（収入証紙）  
（教科書代等実費）
- ◆資格◆ 高等学校卒業者、または同等以上と認められる者
- ◆募集人数◆ 20名
- ◆募集期間◆ 11月1日（金）～11月15日（金）
- ◆入校選考◆ 11月25日（月）8時30分受付

■お問い合わせ  
長野県佐久技術専門校  
☎62-0549  
または  
佐久ハローワーク  
☎62-8609

## ■佐久高等職業訓練校平成26年度訓練生募集！

佐久高等職業訓練校では、下記職種の訓練生を募集します。

◆普通課程◆		授業料/年	訓練期間	授業日
	建築施工系木造建築科	134,000円から	3年	週1日
	木材加工系木工科	134,000円から	〃	〃
	建築仕上げ系左官・タイル科	154,000円から	〃	〃
	塗装系建築塗装科	154,000円から	2年	〃
	設備施工系配管科	174,000円から	〃	〃
◆短期課程◆		授業料/年	訓練期間	授業日
	電子計算機科			
	建築CDA（JW）基本コース	52,500円から	3ヶ月	週2日
	パソコン入門コース	52,500円から	〃	〃

- ◆ガーデニング講座◆ 講座期間 平成26年5月～11月まで 全12回 受講料30,000円  
受講資格 どなたでも受講できます！

**募集定員** 普通課程・短期課程・ガーデニング講座とも10名（最小開講人数5名）

**募集期間** 11月1日（金）～平成26年1月31日（金）

※普通・短期課程の入校資格等につきましては、下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 佐久高等職業訓練校 ☎62-2276

### 自衛隊高等工科学校 生徒の募集

**資格** 男子で中学卒業（見込含）17歳未満のもの  
**受付** 11月1日（金）から  
平成26年1月10日（金）まで

#### 採用試験

「第1次試験」平成26年1月18日（土）  
「第2次試験」第1次試験合格者のみ行います。

### 防衛大学校一般 後期の募集

**資格** 高校卒業（見込含）21歳未満の男女  
**受付** 平成26年1月22日（水）から  
1月31日（金）まで

#### 採用試験

「第1次試験」平成26年3月1日（土）  
「第2次試験」第1次試験合格者のみ行います。

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



## 「知っておきたい介護」教室

誰でも老後について不安を持っています。  
自分のこともですが家族の介護も不安です。  
介護サービスの内容など、知っておくと安心です

**日時** 11月14日(木) 午後1時30分から午後4時

**集合場所** 中央隣保館

**内容** ①施設見学：佐久広域老人ホーム塩名田苑  
②介護保険サービスを利用するには  
(※中央隣保館に集合して、バスで移動します。)

**講師** 浅間総合病院介護支援専門員

**定員** 20名 **参加費** 無料

## そば打ち体験教室

—そば打ちに挑戦しましょう— 初心者歓迎

**日時** 11月21日(木) 午前9時30分から午後1時

**会場** 中央隣保館

**講師** ともせん 友野今朝治先生

**持ち物** エプロン、三角巾、筆記用具

**参加費** 材料費実費

**定員** 20名

**申込締切** 11月14日(木)

■お申し込み・お問い合わせ  
中央隣保館 ☎62-0991

佐久平の美術展  
作品募集

佐久平の美術展は皆さんの作品で創る美術コンクールです。制作が好きな方のオリジナル作品を募集します。

■**応募資格** 佐久にゆかりのある方で、平成10年4月1日までに生まれた方

■**受付・作品搬入** 平成26年1月25日(土)～26日(日)

場所：市立近代美術館

応募手数料：1点3,000円

(高校生1,000円)

■**部門** 平面(日本画・洋画・水彩・パステル・版画・その他)

立体(彫刻・工芸・その他)

■**展覧会** 会期：平成25年2月8日(土)～23日(日)

場所：市立近代美術館

応募を希望される方は、問い合わせ先までご連絡ください。応募要項を送付します。高校生の方の出品もお待ちしております。

■お問い合わせ 近代美術館 ☎67-1055

## 市営住宅入居者募集

■お問い合わせ 長野県住宅供給公社  
佐久管理センター ☎78-5410

## ■泉団地(前山：募集1戸)

建設年度 平成10年度  
構造等 中層耐火構造 2DK  
家賃 19,900円～29,600円

## ■泉団地(前山：募集1戸)

建設年度 平成14年度  
構造等 中層耐火構造 3DK  
家賃 25,800円～38,500円

## ■樋村団地(平賀：募集1戸)

建設年度 昭和54年度  
構造等 簡易耐火2階構造 3DK  
家賃 13,900円～20,700円

## ■川原団地(鍛冶屋：募集1戸)

建設年度 昭和59年度  
構造等 簡易耐火2階構造 3DK  
家賃 15,500円～23,000円

## ■一本柳団地(岩村田：募集1戸)

建設年度 平成22年度  
構造等 低層耐火構造 2DK  
家賃 18,400円～27,500円

## 【随時募集団地】

■大塚団地 ■竹原団地  
■宮川団地 ■御馬寄団地  
■並木団地 ■下越団地(特公賃)

**受付期間** 11月1日(金)～11月8日(金)

**抽選会** 11月21日(木) **入居指定日** 12月1日(日)

**資格** 次の条件をすべて満たす方

- ①同居親族があること(泉団地(3DK)は3人以上の世帯であること。竹原団地一本柳団地は60歳以上など条例に定める者に限り単身入居可。)
  - ②収入が「佐久市営住宅条例」に定める金額を超えていないこと。
  - ③住宅に困窮していることが明らかであること。
  - ④佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。
  - ⑤市税等の滞納がないこと。
  - ⑥入居指定日に入居可能であること。
  - ⑦入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。
- ※入居が決定した場合は、連帯保証人(資格要件が有り)2人が必要となります。  
家賃は一般階層世帯月額家賃を表示しています。

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

**選考方法** 申込者が募集戸数を超えるときは、公開抽選の方法により入居者を決定します。

## 米粉料理教室参加者募集

米粉でパンや麺を作れば、もちりおいしい新食感、揚げ物に使用すれば低吸油でさっぱりヘルシーです。米粉は消費者をはじめ、食品業界からも注目の食材ですが、家庭で米粉料理を作ろうとしても、「米粉が手に入らない」、「どんな料理に使えるのか分からない」と相談が寄せられます。

そこで、市では家庭での米粉の普及促進を図るため、「家庭で手軽にできる美味しい米粉料理」と題した米粉料理教室を下記の日程で開催します。

参加を希望される方は、お問い合わせ先までご連絡ください。

**開催日時** 12月14日（土） 第1回 午後1時30分から  
12月15日（日） 第2回 午後1時30分から

**開催場所** 第1回 あいとびあ白田 調理室  
第2回 浅科保健センター 調理室

**料理講師** 講師：「勇気凛りん」こと「岸田夕子」氏  
※テレビや雑誌などでも活躍中の料理家  
平成23年度佐久市開催の米粉料理レシピコンクールの審査員長  
平成24年度佐久市開催の米粉料理教室講師を務める



**メニュー** 米粉を使ったクリスマスケーキ  
**対象者** 佐久市内のお住まいの方ならどなたでも参加できます  
**参加費** 500円（子ども無料）  
**持ち物** エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル、筆記用具  
**募集期間** 11月18日（月）午前9時から11月29日（金）午後5時まで  
※定員になり次第、締め切ります（各会場先着20名程度）

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（内線444）

## 農村生活マイスターの会 料理講習会にご参加ください

「佐久市農村生活マイスターの会」による第3回料理教室を下記の日程で開催します。

- 日 時 12月2日（月） 午前10時～午後1時頃（受付開始 9時30分～）
- 場 所 野沢会館調理室（佐久市取出町183）
- 持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ
- メニュー ①鯉こく ④野沢菜のしょうゆ漬け  
②鯉のうま煮 ⑤ご飯（新米）  
③ひたし豆
- 参加人員 先着30名（定員に達し次第、申込みを締め切らせていただきます）
- 申し込み受付日時 11月18日（月）午前9時から
- 申し込み方法 電話での受け付けのみ ☎62-3203（農政課 直通）

●主催：佐久市 農村生活マイスターの会、佐久養魚利活用推進研究会

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

★次回開催は、2月の予定です。

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

# 2013 信州 佐久市観光フォトコンテスト 作品募集

佐久市の観光と自然の美しさをテーマとした作品（観光地・祭り・イベント等）を募集しています。未発表の作品なら撮影時期は問いません。カラープリント四つ切（S-4、W-4を含む）で応募してください。

- テーマ**
- ①「自然・花」部門  
自然風景、草花など
  - ②「文化・歴史」部門  
名所旧跡、文化施設など
  - ③「祭り・行事」部門  
祭り、イベント、伝統行事など

- 賞**
- 最優秀賞（1点）  
賞状・賞金 **100,000円**
  - 優秀賞（各部門1点計3点）  
賞状・賞金 **20,000円**
  - 佐久市観光協会賞（1点）  
賞状・賞金 **10,000円**
  - パラダ賞（1点）  
賞状・副賞
  - 週刊さくいだいら賞（1点）  
賞状・副賞
  - SAKU BLOOM賞（1点）  
賞状・副賞
  - ラ・フェスタ ミツレミア賞（若干数）  
賞状・副賞
  - 入選（15点）  
賞状・副賞  
（長野県カメラ商組合賞、長野県営業写真家組合賞）

※最優秀賞に該当する作品が無い場合は「該当なし」とさせていただきます。その場合、他の賞の点数を増やすことがあります。

**応募締め切り** 平成26年1月7日（火）（当日消印有効）  
**応募先** 佐久市観光協会事務局（佐久市役所観光交流推進課）  
 または長野県カメラ商組合・長野県営業写真家組合・佐久市写真師会への各加盟店

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

**応募上の注意**

①応募点数の制限はありません。ただし、未発表写真に限ります。なお、「佐久ブルーフェスティバル」をテーマとする作品は、本コンテストでは審査対象外とさせていただきます。また、「SAKU BLOOM賞」は11月16日より開催されるイルミネーションイベント“SAKU BLOOM”を、「ラフェスタ ミツレミア賞」は10月20日に開催されたクラシックカーレース“ラフェスタ ミツレミア2013”を題材とした作品（レース風景、パラダでのチェックポイントの様子など）より選定します。②応募作品の裏面には、必ず応募票を貼付してください。（応募票は私製でも可）③入賞作品は、必ず原版（複製不可）をマウントに納めて提出してください。デジカメによる応募の方は、サイズ変更および圧縮等をしていないデータ（JPEG）を、CD-R（CD-RW）に入れ提出してください。④選外作品は返却いたします。ただし、郵送返却をご希望の方は、住所・氏名を記入した封筒および返信用切手を同封してください。⑤入賞作品は、観光宣伝用パンフレット・チラシ・ポスター等に使用することがあります。⑥デジカメによる応募は、著しい加工および合成等していないもので、カメラ店で既定サイズにプリントしたものに限りません。（インクジェットによるプリント不可）⑦被写体が人物の場合、肖像権侵害等の責任は負いかねます。応募に際しては、必ず本人（被写体）の承諾を得てください。⑧立入禁止区域内において撮影されたと思われる作品は、コンテストの対象外とさせていただきます。⑨作品の審査基準は「芸術性」より「観光PR等に使える素材」に重点を置きます。

※応募票の個人情報は主催者が適切に管理し、本コンテストの目的以外には使用しません。ただし、新聞・ホームページ等による入賞作品の紹介等で、氏名・居住市町村名を掲載する場合があります。

## 「心に残る『ふるさと信州』の情景」 をテーマとした農村風景写真の募集期間延長について

長野県では、「心に残る『ふるさと信州』の情景」をテーマとし、長野県内の農村風景写真を募集しています。現在の募集期間を延長して、秋から冬、春先をイメージとした農村風景写真を後期募集として募集することになりました。信州を特徴づける農村風景として採用されますと、「ふるさと信州風景百選」にまとめて刊行されますので、ふるってご応募ください。

**募集期間** 前期募集：平成25年4月25日から9月30日まで  
 後期募集：平成25年10月1日から平成26年4月30日まで

**応募方法**

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

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

詳しい応募案内はインターネットをご覧ください。下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 長野県庁建設部 建築指導課 景観係 ☎026-235-7348（直通）  
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenchiku/kurashi/sumai/kekan/hyakusen.html>





●ボランティア募集および  
ボランティア研修のお知らせ

申込み・問合せ

浅間総合病院 医療相談係  
☎67-2295 内線5162

浅間総合病院では、院内で活動していただけるボランティアの方を募集しています。

活動内容

患者さんのご案内、話し相手、イベントのお手伝い、材料作り、車椅子の手入れ、庭の手入れなど

ボランティアをしていただくにあたっては、安心して、スムーズに行っていただけるよう研修会を行っています。

研修内容

ボランティアとは、接遇、車椅子介助方法など

ボランティアに興味がある方は是非ご参加ください。

研修日時 11月28日(木)  
午後2時～4時

研修会場 浅間総合病院  
第1会議室

申込期間 11月26日(火)まで



●11月の施設見学参加者募集

申込・問合せ 広報広聴課  
☎62-3075

11月はCコースです。ぜひご参加ください。

日時 11月15日(金)午前8時45分までに市役所市民ホール集合、午後3時40分終了予定

定員 32人(申込順)

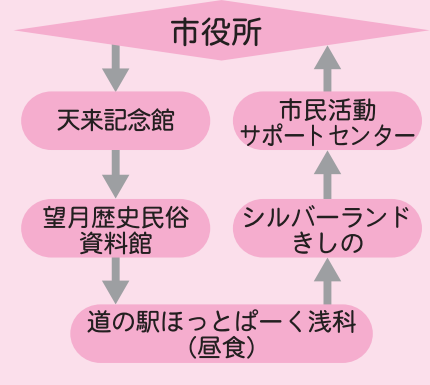
※10人未満のときは、中止する場合もあります。

参加費 無料

その他 昼食は各自持参、または道の駅ほっとぱーく浅科で各自注文。

■市内施設見学特別コース

20人以上の団体で、市内施設見学の希望がありましたら、皆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。



●インテルアカデミー佐久  
体験イベント

申込み (株)ブラック&  
ブルーストライプス  
☎03-3353-1515  
Eメール  
info-interacademy.jp

2014年4月インテルアカデミー佐久校開校に先駆けて2013年11月23日(土)、望月温泉みどりの村にて体験イベントを開催致します。

本場イタリア、インテルメソッドを体験してみませんか!

詳細は <http://interacademy.jp/> インテルアカデミーで検索



ご寄附ありがとうございます

【一般寄附】

市へ

▼現金 5,000,000円

▼現金 2,000円

障害者支援施設 白田学園へ

▼タオル59枚、手ぬぐい6枚

介護老人保健施設 みすず苑へ

▼タオル 100枚

中佐都児童館へ

▼扇風機 5台

佐久市振興公社様

佐久の鯉太郎Z様

佐久市厚生保護女性会様

佐久市厚生保護女性会様

今井統重様(塚原)

## ●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せんか。

対象者 障がいのある方

日時 11月12日(火)

午前10時～午後1時

場所 野沢会館 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

申込締切 11月6日(火)

対象者 障がいのある方

日時 12月3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

申込締切 11月25日(月)

## ●陶芸教室Ⅲ

## 申込み・問合せ

佐久市障害者自立生活支援センター  
(野沢会館内)

☎64-0212 FAX64-0213

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

対象者 障がいのある方

日時 11月21日(木)

12月19日(木)(全2回)

午後1時30分～3時30分

場所 野沢会館 創作室

内容 ・粘土の整形  
・色付け  
・釉薬かけ

定員 15名(先着順)

持ち物 エプロンなど

(汚れて良い服装)

参加費 粘土代 500円

## ●手芸教室

## 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

パッチワークやキルトで小物を作ります。指先訓練をしながら、ちょっとおしゃべり。楽しい時間を過ごしましょう。

対象者 障がいのある方

日時 11月19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)

持ち物 裁縫道具

参加費 無料

## ●パソコン教室

## 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

エクセル基礎の第3回になります。初心者の方も大歓迎です。個別指導を希望される方は、センターへ相談してください。

対象者 障がいのある方

日時 11月28日(木)

午後1時30分～3時30分

場所 中込共同作業センター  
パソコン室

定員 6名(先着順)

持ち物 筆記用具

参加費 無料

## ●健康体操教室

## 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

体を動かして、リフレッシュしましょう。おからだの状態に合わせたプログラムを用意します。参加申し込みの際に希望をお伝えください。

対象者 障がいのある方

日時 12月10日(火)

午後1時30分～3時

場所 望月総合支援センター

定員 15名(先着順)

持ち物 動きやすい服装

参加費 無料



## ●県営住宅11月補充募集

## 問合せ 長野住宅供給公社

佐久管理センター

〒385-8533

佐久市跡部65-1

佐久合同庁舎4F

☎78-5410

FAX78-5413

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

募集期間 11月6日(火)～

11月12日(火)

午前9時～午後5時

受付場所 長野県佐久合同庁舎4F

長野県住宅供給公社

佐久管理センター

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

## ●狩猟の解禁について

## 問合せ 佐久地方事務所林務課

☎63-3152(直通)

佐久市耕地林務課

☎62-3242(直通)

11月15日より狩猟が解禁されます。

山林内へ立ち入る際には、明るく目立つ服装に心がけましょう。

また、狩猟者は、狩猟の制限区域の確認と、矢先の確認を必ず行い事故を未然に防ぎましょう。

●司法書士による無料相談「労働トラブル110番」を実施します

**問合せ** 長野県司法書士会  
 〒380-0872  
 長野市妻科399番地  
 ☎026-742-7492  
 FAX026-232-6699  
<http://www.na-shiho.or.jp/>

長野県司法書士会（会長 熊谷健）では、下記のとおり「労働トラブル110番」を実施します。

賃金未払いやサービス残業など、労働に関するトラブルを抱えた方々から、無料で電話相談をお受けします。

**日時** 11月13日(水)午後5時～8時  
 11月20日(水)午後5時～8時  
**電話番号** 0120-448-788  
 (フリーダイヤル)

**相談料** 無料  
**相談例** 会社の経営が良くないようで、給料の支払いが遅れています。  
 残業手当が支払ってもらえません。…等々  
 ※秘密厳守、予約不要です。

●地域住民公開講座のお知らせ

**問合せ** 協議会事務局  
 佐久医師会事務局  
 ☎62-0442

どなたでも気軽に参加していただける講座です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。  
**テーマ** 地域で取り組む「食の支援」～摂食嚥下障害への対応～

**日時** 11月4日(月)午後2時開演  
 午後1時30分開場  
**場所** 佐久市コスモホール  
 (佐久市下小田切124-1)  
**入場料** 無料  
 託児コーナーあり  
**内容** 第1部  
 特別講演「誤嚥性肺炎を予防して最後まで口からおいしく食べる！」  
 一口腔ケアと咀嚼嚥下のリハビリテーション  
 藤田保健衛生大学 歯科 松尾浩一郎 教授  
 第2部  
 パネルディスカッション  
 「多職種で取り組む摂食嚥下障害への地域連携」  
**主催** 長野県地域包括医療協議会  
 支部佐久地区協議会

●浅間総合病院の診療体制についてお知らせします

**問合せ** 医事政策課  
 ☎67-2295 (内線1011)

浅間総合病院の整形外科外来は、毎週火曜日が手術日となっています。  
 このため、平成25年10月から、毎週火曜日を予約患者様の診察のみとし、新規患者様の診察は、受け付けておりません。  
 市民の皆さんには、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、救急・紹介患者様につきましては、通常どおり診察いたします。

●「生涯現役社会実現職業生活設計セミナー」参加者募集について

**問合せ** (公社) 佐久シルバー人材センター  
 佐久市取出町183  
 ☎62-1786

本セミナーは、生涯現役社会をめざして、人生の第2ステージを豊かにしたいと定年後のことをいろいろ考えている方、すでに定年になっている方とこれからの職業生活設計を一緒に考えるセミナーです。

**対象** どなたでも参加できます (お申し込み不要)  
**日時** 11月21日  
 午後1時30分～3時30分  
**会場** 佐久市野沢会館  
 会議室103号  
**参加費** 無料 (当日参加大歓迎)  
**講師** 【今年齢者に求められている働き方は?】  
 ハローワーク佐久 統括職業指導官 篠原 寿 氏  
 【これからの働き方と年金】  
 特定社会保険労務士 1級ファイナンシャルプランニング技能士 木島 好禅 氏  
**その他** 講演終了後に、相談コーナーも有ります。



小諸市・佐久市・南佐久

保険調剤 処方せん受付 歯・ウィンドウ デュース

全店舗クレジットカード決済可

**あさま薬局**  
 佐久市白田2148-3 TEL0267-82-7227

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

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

日本初の最終処分場地盤再生

## フジ式循環システム®

株式会社 **フジコーポレーション**

詳しくはホームページで **フジ式循環システム** **検索**

広告欄



## ●「人権なんでも相談所」

11・12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

(11月11日、18日、25日、  
12月2日、9日、16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

## ●「女性の人権ホットライン強化週間」が11月18日～11月24日に全国一斉で行われます

問合せ 長野地方法務局佐久支局  
☎67-2272

佐久人権擁護委員協議会では、下記日程で相談所を開設いたします。

相談所

日時 11月23日(木)

午前10時～午後3時

場所 長野地方法務局佐久支局

電話 67-2272

女性の人権に関する問題等、お気軽にご相談ください。また、来庁の相談もお受けしていますので、長野地方法務局佐久支局(佐久市猿久保890-4)までお越しください。

い。予約不要、秘密厳守、相談無料です。

※こちらでもご相談をお受けします。

「全国共通女性の  
人権ホットライン」

☎0570-070-810

平日 午前8時30分～

午後5時15分

## ●もちづき人権フェスティバル

問合せ 望月人権文化センター  
☎51-1135

期日 11月30日(木)午前9時～

会場 望月人権文化センター

内容 ◆人権講演会

◆解放子ども会ほか発表

◆健康相談

◆生活・人権相談

◆人権パネル等展示

(12/5まで)

◆わたあめ・とん汁サービスなど

参加料 無料

## ●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。

## ●11月の図書館行事予定

問合せ 中央図書館☎67-2111  
白田図書館☎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①

対象 子どもから大人

日時 11月9日(木)午前10時30分～

◇おはなしの会②

対象 園児から小学校低学年

日時 11月16日(木)午後3時～

◇おはなしの会③

対象 乳幼児

日時 11月21日(木)午前10時30分～

◇語りのおもてなし

対象 子どもから大人

日時 11月23日(木)午後3時～

○おはなしの会・語りのおもてなしの会場は視聴覚室です。

## ◆白田図書館

◇ブック☆ブックお話の会

対象 子どもから大人

日時 11月16日(木)午後2時～

会場 えほんコーナー

## ◆浅科図書館

◇おはなし会

対象 子どもから大人

日時 11月16日(木)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 11月16日(木)午後2時30分～

会場 読み聞かせ室

11月の休館日

5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月)  
・26日(火)

## 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/>

●特別障害者手当 障害児福祉手当

問合せ 福祉課 ☎62-3147

\*11月8日に指定口座へ振り込みます\*

8月から10月までの手当を、指定口座に振り込みますのでご確認ください。

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

- ◎施設へ入所したとき
- ◎死亡したとき
- ◎住所を変更したとき
- ◎障がいの程度が軽減したとき
- ◎特別障害者手当の受給者であって、病院への入院・老人保健施設への入所が3ヶ月を超えたとき
- ◎障害児福祉手当の受給者であって、児童福祉施設等に入所したとき（短期入所含む）

☆特別障害者手当

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

手当額は8・9月分が月額26,260円、10月分が月額26,080円です。

☆障害児福祉手当

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

手当額は8・9月分が月額14,280円、10月分が月額14,180円です。

●土地家屋調査士の行う無料相談会 佐久会場開催のご案内

予約・問合せ  
長野県土地家屋調査士会事務局  
☎026-232-4566

期日 11月18日(月)  
 時間 受付 午後1時～3時30分  
 終了 午後4時  
 相談時間 1件30分まで  
 会場 市役所 501会議室  
 内容 ◇土地の境界に関するトラブルの悩み  
 ◇土地建物に関する登記等のこと

※なお、当日は混雑も予想され会場でお待ちいただく場合も考えられますので、予めご予約いただきお越しくださることをお勧めします。

※ご予約は11月17日(日)までの毎日午前10時～午後3時(12時～1時を除く)の間、上記事務局で受け付けています。

●定期予防接種実施医療機関の追加のお知らせ

問合せ 健康づくり推進課  
☎62-3527 (直通)

個別接種実施医療機関に下記医療機関が追加になりました。

医療機関名	所在地	電話番号
フルタクリニック	中込 3611-208	63-0202

※小児用肺炎球菌ワクチンを除く予防接種が受けられます。

●中小企業事業主向け ワン・ストップ無料相談のお知らせ

問合せ 長野県最低賃金  
総合相談支援センター  
☎026-228-1171

ワン・ストップ無料相談とは、最低賃金の引き上げで影響を受ける中小企業事業主の皆さんを支援する事業です。

相談内容例

- 経営課題 (販路開拓、新規事業、資金調達など)
- 労務管理 (賃金・退職金・労働時間制度の見直しなど)

まずは、お気軽にお問い合わせください。

●中小企業最低賃金引上げ支援対策費補助金制度のお知らせ

問合せ 長野県最低賃金  
総合相談支援センター  
☎026-228-1171

当制度は、中小企業事業主の皆さんの計画的な最低賃金引上げを支援するものです。

支給の要件

- ①賃金改善計画(事業場内で最も低い時間給を4年以内に800円以上とする計画を作成し、1年目に40円以上の引上げを実施すること。)
- ②業務改善計画(業務改善についての計画を作成し、実施すること。)

支給額 業務改善の経費の1/2 (下額5万円、上限100万円)

\*詳細につきましては、長野県最低賃金総合相談支援センターまでお問い合わせください。

広告欄

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品  
皆様のかかりつけ薬局をめざして…



# 萬寿堂薬局

佐久病院前

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

調剤用薬品備蓄 約2250品目

開局時間 ●9:00~19:00 ●9:00~18:30(土曜のみ)

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

住宅型有料老人ホーム  
ことぶきの家 小諸

ことぶきの家は、低価格で家庭的な安心して暮らせる場所を目指しています。

★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

●「平成25年度依存症家族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  
FAX026-227-1170

ご家族の依存症で、心配し、苦しんでいませんか？

本人が「依存症」から回復するには、家族が病気に関する正しい知識を学び、本人への適切な対応方法を学ぶことが大きな助けになります。

悩みを抱えているのはあなただけではありません。どうぞご参加ください。

日時 毎月第2・4木曜日  
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)

主催 長野県精神保健福祉センター

その他 \*個別相談(面接)もお受けしています。  
事前にお電話でご相談ください。  
\*秘密は厳守します。

●司法書士会による「無料相談会」

問合せ 長野県司法書士会  
佐久支部☎66-3567

日時 11月23日(木)午後1時～3時

会場 イオン佐久平  
イベントホール

●「こころの相談日」11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 11月6日(水)午後1時～3時  
(1日2件・予約優先)

会場 佐久市保健センター

費用 無料

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

相談対応者 保健師・  
精神保健福祉士

●うすだスタードーム開館記念日 特別無料開放のお知らせ

問合せ 佐久市天体観測施設  
「うすだスタードーム」  
☎82-0200



うすだスタードームは今年開館17周年を迎えます。開館記念日となる11月29日、スタードームは特別無料開放となります。夜間の天体観望会も参加無料となり、秋の星座や大型望遠鏡による秋の天体

観望をお楽しみいただく予定です。この機会にぜひお越しください。

日時 11月29日(金)  
午前10時～午後10時  
(最終入館9時)

会場 「うすだスタードーム」

内容 施設紹介、太陽・昼間の星観望など(昼間)、秋の星空・天体観望など(夜間)

参加料 終日無料

●インターネット公売のお知らせ

問合せ 収税課  
☎62-3043 (直通)

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

参加申込期間

11月6日(水)午後1時～

11月20日(水)午後11時まで

入札期間【動産】

11月26日(水)午後1時～

11月28日(金)午後11時まで

物件の下見

参加申込期間内において受け付けますので、お問い合わせください。

参加方法

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

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

広告欄

**焼却炉** 各種6台  
**常設展示**

国の法律をクリアした焼却炉 家庭・事務所用  
アフターサービス・修理の出来る店

**株式会社 朝倉**

展示場/旧TDK通り 佐久市猿久保662-3  
本社/佐久市中込 418-2  
TEL0267-62-0889 FAX0267-62-6816

佐久市 ●日帰り温泉「のぞみサンピア佐久」併設  
●佐久商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 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  
習字の方 88,000円～90,000円

全室特定施設 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あります。

◎内訳・家賃・管理費・水道光熱費・食費◎別途・冬期暖房費10月～3月(わだ5,000円/ケアハウス6,000円/1人)※介護保険利用別途◎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/

広告欄



## 税金コーナー

税目

固定資産税・都市計画税 第4期  
国民健康保険税 第5期

納期限 12月2日

## 保険料コーナー

介護保険料 第8期  
後期高齢者医療保険料 第5期

納期限 12月2日

## 下水道コーナー

下水道使用料 11月請求分

納期限 12月2日

▶市税・保険料・下水道使用料等の納付は安全・確実・便利な「口座振替」で!

### 11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	12日(火)・26日(火)
■中込児童館	1日(金)・15日(金)
■東児童館	5日(火)・19日(火)
■佐久城山児童館	14日(木)・28日(木)
■中佐都児童館	7日(木)・21日(木)
■岸野児童館	18日(月)
■平根児童館	11日(月)・25日(月)
■高瀬児童館	13日(水)・27日(水)
■泉児童館	6日(水)・20日(水)
■岩村田児童館	8日(金)・22日(金)
■小田井児童館	18日(月)
■臼田児童館	13日(水)
■青沼児童館	20日(水)
■あさしな児童館	14日(木)・28日(木)
■田口児童館	27日(水)
■望月児童館	5日(火)・19日(火)
■切原児童館	6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)



### 11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・5日・6日・8日・9日・11日・12日・13日・15日・  
16日・18日・19日・20日・22日・25日・26日・27日・29日・30日

■あさしな保育園内 / 午前9時~午後2時

1日・6日・8日・11日・13日・15日・18日・20日・22日・25日・  
27日・29日

■協和保育園内 / 午前9時~午後3時

1日・6日・7日・8日・11日・12日・13日・14日・15日・18日・  
20日・21日・22日・25日・26日・27日・28日・29日

会場の都合で日程が変更になる場合があります。

会場へお越しの前に子育て支援課へご確認ください。

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)

### 妊婦さんの歯の教室 (要予約)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)

内容 歯科健診・RDテスト(お口のおし歯菌のテスト)・歯の  
染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話

日時 11月21日(木)

午後1時30分~3時30分

(受付は午後1時15分~1時30分)

会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル

■予約・問合せ

健康づくり推進課 口腔歯科保健係  
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782



### 相談コーナー

#### ●行政相談

浅科支所 11月15日(金) 午後1時~午後4時  
あいとびあ臼田 11月18日(月) 午後1時30分~午後4時  
望月支所 3階会議室 11月28日(木) 午後1時~午後4時  
庶務課 ☎62-3002 (直通)

#### ●家庭児童相談

■家庭児童相談室  
日時 (月)~(金) 午前9時~午後4時 (祝日を除く)  
相談員 子ども特別対策推進員  
相談電話 ☎62-3149

#### ■各児童館

日時 (月)~(金) 午後1時~午後4時  
相談員 各児童館長

#### ●教育相談

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

#### ●心の相談室 (心理教育相談)

日時 第1・3水曜日 河野千彰相談員  
第2・4水曜日 小林喜久男相談員  
午後2時~5時 (要予約)

相談場所 野沢会館2階チャレンジ教室相談室

予約電話 ☎62-3478 (学校教育課)

相談員 心理教育相談員

### 地域集団健診

#### ●地域集団健診

11月14日(木) サングリモ中込  
11月20日(水) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)

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

#### ●子宮頸がん集団車検診

11月11日(月) 望月総合支援センター  
11月12日(火) 佐久市保健センター  
11月27日(水) 臼田保健センター (あいとびあ臼田)

#### ●乳がん集団車検診

11月18日(月) 佐久市保健センター  
11月19日(火) 佐久市保健センター  
11月22日(金) 望月総合支援センター

■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



# Data File

## 人口

総数	100,167人	(-18人)
男	48,977人	(-14人)
女	51,190人	(-4人)
世帯数	39,696世帯	(+9世帯)
(10月1日現在)		(増減は前月比)

## 交通事故 救急・火災件数

	9月の月間件数	平成25年1~9月の累計
人身事故	37件	322件
死亡	0人	3人
負傷	52人	410人
救急	324件	2,806件
火災	3件	45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)

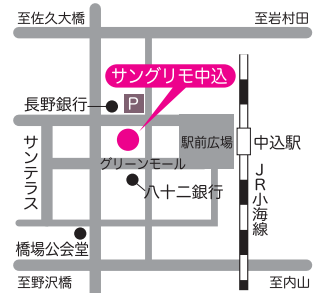
開設日 11月24日(日)(第4日曜日) 時間 午前8時30分~午後0時30分

### ■夜間窓口

開設日 市役所/平日は毎日開設します  
各支所/11月5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月)  
時間 午後6時30分まで

## 11月の休日急病診療・平日夜間急病診療

診療日	休日急病診療			平日夜間急病診療
	休日当番医	休日小児科急病診療	休日救急歯科診療	
診療時間	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
3日(日)	角田医院分院 (岩村田3162-36) ☎68-0550 すみだクリニック (本新町294-1) ☎62-7122	■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)
4日(月)	金澤病院 (岩村田804) ☎67-2048 さとう泌尿器科クリニック (岩村田1801-1) ☎68-2233	■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 使用できません)	■場 所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	■診療対象 内科および小児科の一次 医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的 な疾病の方)
10日(日)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011 たばたクリニック (平賀2366-2) ☎63-2821	■場 所 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)
17日(日)	高橋医院 (望月133-8) ☎53-2366 雨宮病院 (下小田切73) ☎82-5311	■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	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
23日(土)	おおくら皮膚科 (佐久平駅北18-4) ☎65-9915 工藤医院 (中込2-12-9) ☎62-0475	■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	■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
24日(日)	荻原医院 (岩村田1055-2) ☎67-2051 フルタクリニック (中込3611-208) ☎63-0202	■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	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)
備考	注意 都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。 <a href="http://saku-ishikai.or.jp">http://saku-ishikai.or.jp</a>	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	お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000
担当課	健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524 (直通)		健康づくり推進課口腔歯科保健係 ☎63-3781 (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

10月4日現在

### 譲りたい物

【無料】

- ポータブルトイレ●女児用学習机・イス●本棚(大)●木製はしご(4.6m)●タンス(整理・洋服)●介護用おむつ(アテント30枚入り×3)●ミズノ公式用卓球台●4.2kg洗濯機●握りごたつ用やぐら●テーブル(90×90cm)●布おむつ●おむつカバー●ベビー掛け布団●お昼寝布団●500ℓ灯油タンク●2段ベッド●ボウリングボール(バック付男性用13ポンド)●整理ダンス(高137、幅85、奥45cm)●木製ベッド●大正琴●ビデオデッキ●野鳥に関するビデオテープ

【価格応談】

- 電動車イス●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●子ども用歩行器●食卓(180×85cm)●伸縮可能ラック(縦180×横150cmキャスター付)●赤ちゃん用おもちゃ(メロディーファンファンジム)●ねぎ・玉ねぎ専用肥料●いも専用肥料●野菜専用肥料●アルミブリッジ(180×30cm1組)●アルミ製園芸用三脚(5尺)●アルミ製園芸用三脚(6尺)●アルミ製園芸用三脚(8尺)●アルミ製園芸用三脚(10尺)●アルミ製園芸用三脚(12尺)●木製はしご(4m)●アルミ製二列はしご(4m)●アルミ製一列はしご(12尺)●卓球台●吟刺時舞用の上衣、袴

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

### 譲ってほしい物

【無料】

- ベッドシーツ●二槽式洗濯機●補助輪付自転車●チャイルドシート(新生児または1才から)●濯水ホース●刈払機●播種機●育苗用電熱マット●出荷用コンテナ●きゅうり支柱●工具セット●ストーブ●アイロン●新ストーブ●薪●3人掛けソファ●下駄箱●中込小学校運動着(130cm以上のサイズ)●三味線●ベビーベッド●リヤカー●荷物運搬用一輪車●小型冷蔵庫●電子レンジ●掃除機●チャイルドシート(新生児から)●赤ちゃん用ハイローラック●シュレッダー●石油ファンヒーター●電気釜●登山用具一式(ピッケル、リュックサック、靴など)●電気ポット●軽自動車●軽トラック用ホイール付タイヤ(12インチ)●物干し台●登山靴(24cm)●登山靴(27cm)

【価格応談】

- ワープロシャープWD-501DPプリンター●ワープロ東芝ポ(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●わら切り自動カッター



公益財団法人 三菱UFJ信託地域文化財団助成事業

# こころのミュージカル2013 ELEMENT・HEARTS ～5つめのかげら～

全席自由 前売券1,000円 (当日券1,500円)  
3歳以下ひざ上鑑賞無料

ミュージカル、そして地域文化団体のパフォーマンスの2部構成!

会場：佐久市コスモホール

11月10日(日) 1回目 11:00開演 (10:30開場)  
2回目 15:00開演 (14:30開場)



■お問い合わせ 「こころのミュージカル」制作委員会  
☎090-3228-5563

## 米村でんじろう おもしろサイエンスショー

日時 11月3日(日・祝)  
1回目 午後1時30分開演(1時開場)  
2回目 午後4時30分開演(4時開場)

会場 佐久市コスモホール  
入場料 全席指定 2,000円 3歳未満ひざ上鑑賞無料

■お問い合わせ (一財)佐久市文化事業団(佐久市コスモホール内)  
☎82-3962

上記2公演のチケットは下記のプレイガイドでお買い求めください

プレイガイド

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

あなたの声を聞かせてください

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

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

インターネットメール [kejijiban@city.saku.nagano.jp](mailto:kejijiban@city.saku.nagano.jp)

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立させていただきます。



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

## 心のほっとライン・佐久

～心といのちの支援相談員が  
悩みをお聴きします～

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



●『心のほっとライン・佐久』  
にっこりみなさんハッピー こころがホッ  
☎090-2338-5560

●相談日時  
月～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

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

佐久市の情報発信源 伝えます。みんなの笑顔。  
佐久ケーブルテレビ  
SAKU CABLE TELEVISION

市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

Saku City News は **12ch**

月～金曜日 18:30～ 放送中です。

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

佐久市広報番組 市長出演日 12月1日～7日

TEL 63-4500 FAX 63-4550

76.5MHz  
fmさくだいら  
Community FM SAKUDAIRA  
FM 76.5MHz

毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組  
「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日  
8:10～8:25に放送中です。

市長出演日 11月6日、30日

●再放送は当日の 11:35～11:50  
18:10～18:25です。

TEL 65-8888 FAX 65-8880



2013(平成25)年11月1日発行(毎月1日発行)

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込 3056) 編集/企画部広報広聴課(TEL0267-62-2111 FAX0267-63-1680)

佐久市民館(〒385-0043 長野県佐久市取出町 183 野沢会館内) 館報編集委員会(TEL0267-64-0551 FAX0267-64-0553)