



Photo こころのミュージカル2013

今年で5回目をむかえたこころのミュージカル「ELEMENT・HEARTS ～5つめのかけら～」が11月10日（日）に佐久市コスモホールで開催されました。「こころと向き合う、こころを育む、こころを癒す」をテーマとしたミュージカルと地域文化団体によるパフォーマンスによって、会場が感動に包まれました。

今月の ピックアップ

- 市民交流ひろばが開園しました…………… 3
- 平成25年をふりかえって 佐久市政主なできごと…………… 4 5
- 年末年始の市の業務、年末年始のゴミの出し方…………… 14 15
- 佐久市メガソーラー発電所が開所しました…………… 24
- 公民館報「さくし」…………… 29～38
- 情報・インフォメーション…………… 62～67

佐久市特別観光
PR大使
佐久の鯉太郎ミニ君



第一次佐久市総合計画後期基本計画の進行状況について

市では、平成24年度から5年間の第一次佐久市総合計画後期基本計画に基づき、将来都市像「叡智と情熱が結ぶ、21世紀の新たな文化発祥都市」の実現に向け、新しい時代を見据えたまちづくりを推進しています。

同計画に定められた48施策については、円滑かつ着実な実行のため、年度ごとにそれぞれの進行状況を確認しながら、今後の課題を明らかにするとともに、外部の委員で構成される佐久市総合計画審議会においてその妥当性の評価を実施し、その結果を公表することとしています。

このほど、同審議会より、平成24年度の各施策の取り組み状況の評価について、結果の答申を受けましたので、その概要をお知らせします。

佐久市総合計画審議会による答申



11月5日、佐久市総合計画審議会の榎山高士会長と井出進副会長から、第一次佐久市総合計画後期基本計画の進行管理について、市長に答申がなされました。審議会は、8月5日の諮問以来、市の各施策の進行状況について評価を行ってきました。

| 第一次佐久市総合計画後期基本計画 章名 | 施策分野 | 施策数 | 審議会評価の内訳 | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|
| | | | A | B | C | D |
| 第1章 たくましく心豊かな人材の育成と地域文化の保存・継承と発祥 | 文化・芸術、学校教育、生涯学習など | 10 | 0 | 7 | 3 | 0 |
| 第2章 ネットワークで築く地域の個性・特色を生かした多機能都市づくり | 高速交通・地域交通、土地利用、情報通信ネットワークなど | 6 | 0 | 6 | 0 | 0 |
| 第3章 100万経済圏を目指した産業基盤の強化と新たな産業の創出 | 農林水産業、商工業、観光、雇用など | 7 | 0 | 1 | 6 | 0 |
| 第4章 みんなが生涯現役で住みよい健康長寿のまちの形成 | 福祉、保健、医療、子育て支援など | 10 | 0 | 9 | 1 | 0 |
| 第5章 水と緑さためく自然と共に生きる快適環境の創出 | 環境保全、景観形成、環境衛生、上下水道など | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 第6章 市民生活の安全確保と市民満足度の向上 | 防災、消防・救急、防犯、消費生活、協働、行財政、広域連携など | 10 | 0 | 9 | 1 | 0 |
| 合 計 | | 48 | 0 | 37 | 11 | 0 |

各評価の基準

A：施策は極めて順調に進んでいる
C：施策は進んでいるが順調ではない

B：施策は概ね順調に進んでいる
D：施策の進行に改善が必要である

評価の概要

平成24年度は、第一次佐久市総合計画後期基本計画の初年度であることから、施策が極めて順調に進んだことを示す「A」の評価を受けた施策はありませんでしたが、全体の77%にあたる37施策において、次点である「B」の評価を受けました。

全体として、平成24年度の市の施策の進行状況については「概ね妥当なものであると認める」とされましたが、市に対しては、今後も「真摯に取り組み、着実な施策展開がなされることを強く望む」とともに、「各施策の推進及び進行管理の方法の改善により一層の努力を求める」との指摘を受けました。

今後は、審議会の評価結果を踏まえ、市民の皆さんにとって魅力的な市を実現するため、各施策の着実な推進と進行管理の効果的な実施に取り組んでまいります。

市民交流ひろばが 10月12日(土)に開園しました

佐久平駅南に平成23年6月から整備を進めてきました市民交流ひろばが完成し、10月12日(土)に開園式を行いました。

式典では中佐都保育園の園児や浅間中学校吹奏楽部の皆さんによるオープニングアトラクションのほか、市内小学生の皆さんに将来に向けた思いを書いていたいただいたハガキの入ったタイムカプセルをつどいの丘の日時計に収納しました。

式典終了後は、開園を待ちわびた小さなお子さんや家族連れの皆さんで遊具や噴水も賑わいました。

開園後の平日も、市内外から大勢の皆さんにお越しいただいております。

皆さんも是非ご利用ください。

開園式当日の様子



市民交流ひろばを
より気持ち良く
お使いいただく為
のお願い

- 駐車場、トイレの利用時間は8:30~22:00となっています。
※時間外は施錠がされます。
- 犬や猫等ペットを連れてのご入場はできません。
- ごみは各自でお持ち帰りください。
- 樹木や草花を大切にしてください。
- 危険な行為や他の人の迷惑になるような行為はしないでください。
- 物品の販売等やイベント、公園の一部または全面を占有する場合には許可が必要です。
- 遊具等のご利用についても注意事項をご覧ください。

ご利用の際には、ルールやマナーを守っていただき、みんなが気持ち良く、楽しくご利用いただける様、皆さんのご理解ご協力をお願いします。

■ お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424 (直通)

市民交流ひろばに 災害応急対策用貯水槽設置

佐久平駅前にオープンした市民交流ひろばの一角に、災害時の飲料水を確保するための応急対策用貯水槽が設置され、去る11月7日、地元区の役員をはじめ関係者約50名が参加して取扱説明会を開催し、機材の使用方法の確認などを行いました。

■ お問い合わせ 佐久水道企業団 ☎62-1290



ふりかえって

主なできごと

1月~12月



再選を果たし初登庁する柳田市長

4月 3月 2月 1月

- 新小学校校名案「佐久平浅間小学校」発表
- (株)長野パルセイロ・アシレチッククラブとの相互協力に関する協定書締結
- 神奈川県茅ヶ崎市との「災害時における相互応援に関する協定」の締結
- 「佐久南インターチェンジ周辺整備計画に関する覚書」調印
- 斎場建設基本設計に着手
- 新・望月図書館開館
- 泉小学校改築事業竣工
- 佐久総合運動公園陸上競技場竣工
- 長土呂区より「斎場建設地」の同意書提出
- 白田中学校改築事業竣工
- 温水利用型健康運動施設整備基本計画を策定
- 乳幼児に対する福祉医療の支給対象者の拡大
- 佐久市議会議員一般選挙並びに佐久市長選挙メカソーラー発電所着工
- 2期目柳田市政スタート



「水資源保全サミット」開催



(仮称) 佐久平浅間小学校起工式

11月 10月 9月

- 「佐久市水力発電施設基本計画及び性能検討等業務」プロポーザル公募による候補者の選定
- 新海誠監督映画「言の葉の庭」舞台あいさつ
- 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」開催
- 佐久地区更生保護サポートセンター開所
- 「水資源保全サミット」開催
- 「NHKオンバト+」公開録画の実施
- 市民交流ひろば開園
- 佐久市子ども未来館入館者100万人達成
- 佐久市メカソーラー発電所開所
- 新クリーンセンター整備に係る環境影響評価(環境アセス) 現況調査中間報告会開催
- AC長野パルセイロJFL初優勝
- 「SAKUBLOOM」イルミネーションイベント
- 信州佐久田舎暮らし支援センター発足



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」



AC長野パルセイロ JFL初優勝

平成25年を 佐久市政

2013年



佐久総合運動公園陸上競技場オープン記念イベント
「Qちゃん(高橋尚子さん)と楽しく走ろう佐久!」



市民交流ひろば開園



「佐久市メガソーラー発電所」開所

8月

- 望月中学校管理普通教室棟完成
- 斎場建設位置の都市計画決定
- 佐久総合運動公園陸上競技場にてAC長野パルセイロホームゲーム初戦開催
- 市営住宅一本柳団地竣工
- (仮称)佐久平浅間小学校着工

7月

- 愛知県岡崎市・神奈川県茅ヶ崎市・岐阜県関ヶ原町の「災害時における相互応援に関する協定」の締結
- 佐久市・長野県・JR東日本による移住・交流促進に向けた連携の取組 長野県・佐久市移住セミナー(第1回)

6月

- 新クリーンセンターに係る一部事務組合の構成団体及び名称の決定

5月

- 秋原北胤監督映画「家」公開
- 佐久市・長野県・JR東日本による移住・交流促進に向けた連携の取組 佐久市移住お試しツアー(第1弾)
- 佐久総合運動公園陸上競技場オープン記念イベント「Qちゃん(高橋尚子さん)と楽しく走ろう佐久!」

全国大会出場

- 佐久長聖高等学校スケート部全国大会出場
- 全国中学校スケート大会出場(白田中学校 飯島可奈子さん、鈴木柁也くん)
- 中佐都バレーボールクラブ全国大会出場
- 全国高等学校総合文化祭写真部門出場(望月高等学校 市川真実さん)
- 全国高等学校将棋全国大会出場(野沢北高等学校 市村絵梨さん、殿岡新菜さん 野沢南高等学校 柳澤実知さん、澤井美緒さん、荻原愛佳さん 国立長野高専 小光源樹さん)
- 全日本スキー選手権大会出場(白田中学校 荻原和さん)
- 全日本卓球選手権大会出場(岩村田小学校 佐藤海翔くん)
- 全国小学生学年別柔道大会出場(泉小学校 篠原季帆さん)
- 全国高等学校総合体育大会テニス競技出場(地球環境高等学校 豊嶋一樹くん、牛島里咲さん、正林知大くん)
- 全日本小学生ソフトテニス選手権大会出場(中込小学校 佐々木菜々さん 軽井沢西部小学校 小板橋萌さん)
- 佐久市スポーツ少年団望月リトルリーグ ザバス杯全国選抜リトルリーグ野球大会出場
- 全日本少年少女けん玉道選手権記念大会出場(望月小学校 小林美月さん、依田雄斗くん)
- 白田経理専門学校チーム全国簿記電卓競技大会出場
- 全国中学校総合体育大会(陸上競技) 出場(浅間中学校 松崎文弥くん)
- 全国小学生陸上競技交流大会出場(野沢小学校 山浦航くん)
- 全国障害者スポーツ大会出場(岩下久雄さん)
- 全日本ジュニア新体操選手権大会出場(望月中学校 児玉悠さん)
- 佐久チーム、佐久Iチーム全国婦人バレーボールいそじ大会出場
- 片倉チーム全国健康福祉祭こうち大会(ゲートボール競技) 出場
- 全日本ダンススポーツ選手権出場(蓼科高等学校 新井光斗くん 小諸中学校 甘利このみさん)

世界大会出場

- 第42回技能五輪国際大会 左官職種競技出場(中澤大貴さん)
- フリースタイルジュニア世界選手権大会出場(野沢北高等学校 荻原京さん)
- UCIワールドユースゲームス(自転車競技・バイクトライアル) 出場(浅科中学校 土屋凌我くん)

平成25年度 予算等の状況

上半期

平成25年度一般会計、特別会計および公営企業会計の上半期（4月1日～9月30日）の予算等の状況、9月30日現在の市有財産や市債現在高等の状況をお知らせします。

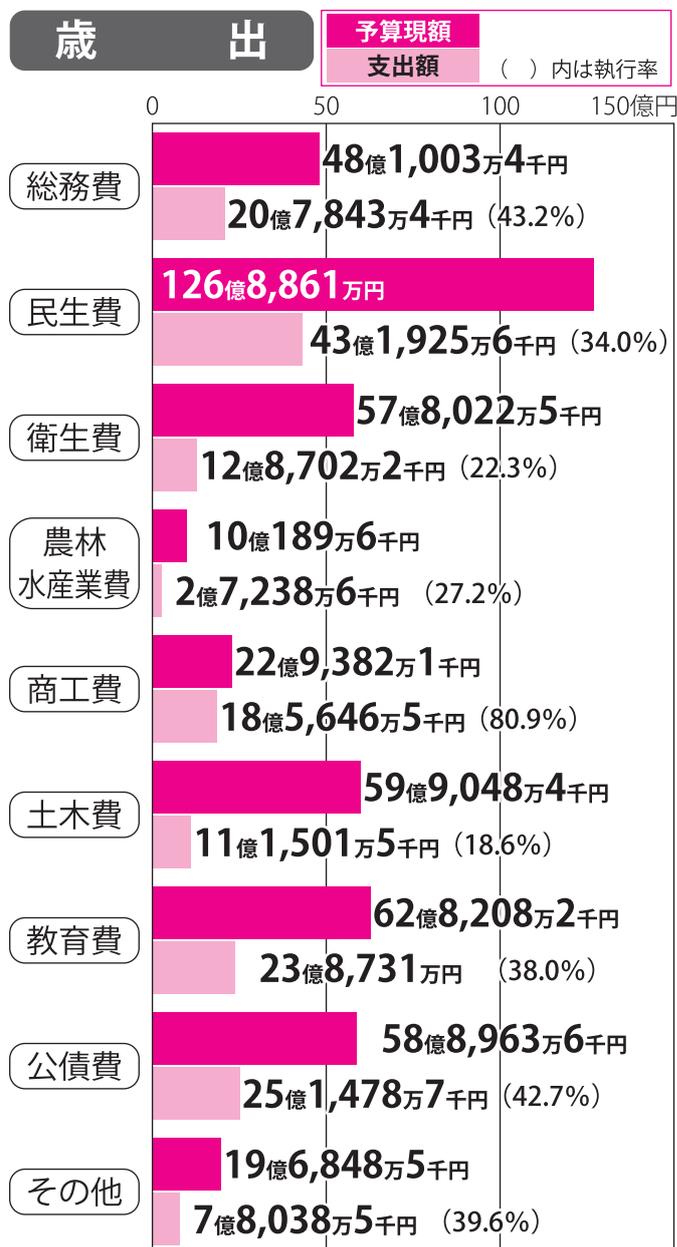
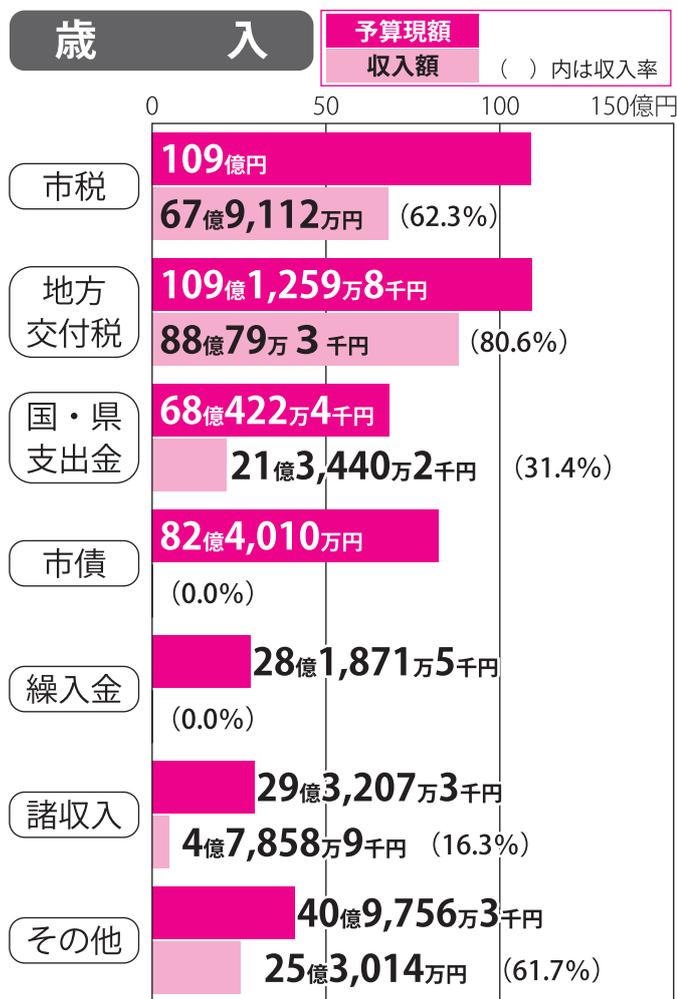
なお、表示単位未満を四捨五入しているため、表中の合計が一致しない場合があります。

一般会計予算等の状況

(単位：千円・%)

| 歳入 | 当初予算額 | 補正額 | 予算現額 | 収入額 | 収入率 |
|----|------------|---------|------------|------------|------|
| | 45,880,000 | 825,273 | 46,705,273 | 20,735,044 | 44.4 |

| 歳出 | 当初予算額 | 補正額 | 予算現額 | 支出額 | 執行率 |
|----|------------|---------|------------|------------|------|
| | 45,880,000 | 825,273 | 46,705,273 | 16,611,059 | 35.6 |



8月に完成した望月中学校管理普通教室棟

特別会計予算等の状況

(単位：千円・%)

| 特 別 会 計 名 | 当初予算額 | 補正額 | 予算現額 | 収入額 | 収入率 | 支出額 | 執行率 | |
|---------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|
| 国民健康 保険会計 | 事業勘定 | 8,976,153 | 562,968 | 9,539,121 | 3,680,321 | 38.6 | 4,008,137 | 42.0 |
| | へき地内山診療所勘定 | 992 | 0 | 992 | 299 | 30.1 | 334 | 33.7 |
| | 浅科診療所勘定 | 18,356 | 10,759 | 29,115 | 7,415 | 25.5 | 10,220 | 35.1 |
| 介護保険会計 | 8,635,303 | 0 | 8,635,303 | 3,391,815 | 39.3 | 3,661,414 | 42.4 | |
| 障害者支援施設臼田学園会計 | 241,560 | 0 | 241,560 | 91,432 | 37.9 | 98,448 | 40.8 | |
| 特別養護老人ホーム会計 | 1,067,357 | 0 | 1,067,357 | 434,440 | 40.7 | 548,988 | 51.4 | |
| 後期高齢者医療会計 | 915,938 | 2,197 | 918,135 | 282,673 | 30.8 | 401,942 | 43.8 | |
| 住宅新築資金等貸付事業会計 | 19,913 | 1,228 | 21,141 | 6,820 | 32.3 | 7,071 | 33.4 | |
| 介護老人保健施設会計 | 248,991 | 0 | 248,991 | 79,868 | 32.1 | 94,652 | 38.0 | |
| 奨学資金会計 | 17,762 | 6,960 | 24,722 | 9,075 | 36.7 | 21,188 | 85.7 | |
| 茂田井財産区会計 | 1,387 | 0 | 1,387 | 380 | 27.4 | 443 | 31.9 | |
| 合 計 | 20,143,712 | 584,112 | 20,727,824 | 7,984,538 | 38.5 | 8,852,837 | 42.7 | |

公営企業会計予算等の状況

(単位：千円・%)

【国保浅間総合病院事業会計】

| | 収益的収入 | 収益的支出 | 資本的収入 | 資本的支出 |
|-------|-----------|-----------|---------|---------|
| 当初予算額 | 6,421,285 | 6,801,873 | 442,051 | 610,727 |
| 補正額 | △ 10,950 | 32,767 | 13,350 | 73,506 |
| 予算現額 | 6,410,335 | 6,834,640 | 455,401 | 684,233 |
| 収入額 | 3,207,124 | | 0 | |
| 収入率 | 50.0 | | 0.0 | |
| 支出額 | | 3,053,081 | | 136,090 |
| 執行率 | | 44.7 | | 19.9 |

【下水道事業会計】

| | 収益的収入 | 収益的支出 | 資本的収入 | 資本的支出 |
|-------|-----------|-----------|---------|-----------|
| 当初予算額 | 2,856,283 | 2,905,310 | 869,278 | 1,979,122 |
| 補正額 | 0 | 9,237 | 23,550 | 24,400 |
| 予算現額 | 2,856,283 | 2,914,547 | 892,828 | 2,003,522 |
| 収入額 | 948,142 | | 52,029 | |
| 収入率 | 33.2 | | 5.8 | |
| 支出額 | | 618,250 | | 774,278 |
| 執行率 | | 21.2 | | 38.6 |

市有財産・基金・市債・一時借入金の現在高

(平成25年9月30日現在)

【市有財産の現在高】

| 区 分 | 現在高 | 区 分 | 現在高 |
|-----|----------------|----------|-------------|
| ①土地 | 23,752,607.92㎡ | ②建物 | 517,647.39㎡ |
| 宅地 | 2,081,854.06 | ③立木 | 361,589.00㎡ |
| 山林 | 18,377,464.09 | ④温泉権 | 325.02㎡ |
| 原野 | 908,486.65 | ⑤有価証券 | 258,500千円 |
| 牧場 | 354,308.00 | ⑥出資による権利 | 178,140千円 |
| その他 | 2,030,495.12 | | |

※算出に使用した人口（100,167人）および世帯数（39,696世帯）は平成25年9月30日現在の数値です。

【基金の現在高】

(単位：千円)

| 区 分 | 現在高 | 一人当り | 1世帯当り |
|--------|------------|------|-------|
| 一般会計 | 26,489,295 | 264 | 667 |
| 特別会計 | 1,541,529 | 15 | 39 |
| 公営企業会計 | 324,653 | 3 | 8 |
| 合 計 | 28,355,477 | 283 | 714 |

※特別会計には、茂田井財産区財政調整基金は含んでいません。

【市債の現在高】

(単位：千円)

| 区 分 | 現在高 | 一人当り | 1世帯当り |
|--------|------------|------|-------|
| 一般会計 | 42,169,510 | 421 | 1,062 |
| 特別会計 | 935,533 | 9 | 24 |
| 公営企業会計 | 30,063,801 | 300 | 757 |
| 合 計 | 73,168,844 | 730 | 1,843 |

【一時借入金の現在高】

一般会計、特別会計および公営企業会計について、一時借入金はありません。

平成26年度予算編成方針

市では、次の方針に基づいて、平成26年度の当初予算を編成してまいります。

予算編成の基本理念

「ひとの絆・まちの絆で築く

文化発祥の大地」を目指す

「基本理念」の具現化のため、限られた財源・人材等の資源を有効に活用し、特色ある施策を展開するため、「I. 6項目の基本構想の柱」を横断し、戦略的に取り組む施策を「II. 5本の重点施策」に位置付け、財政健全化に配慮した予算編成を進める。

基本的な考え方（要旨）

予算編成に当たっては、第一次佐久市総合計画を指針とし、後期基本計画の推進テーマである「未来に続く佐久市らしさの追求と創造」を念頭に、合併特例期間の終期を見据えた「新たなまちづくり」の仕上げに向け佐久市が真に自立した都市として発展するための、新しい「佐久らしさ」を追求した施策展開に「チャレンジ」するとともに、次世代へ過度な負担を残すことがないように、財政の健全性に留意した堅実な予算編成を進める。

予算編成の基本的事項

市民満足度の向上

全ての事業について、真に市民が必要としている行政サービスであるのか見極め、市民一人ひとりが豊かさを実感できる施策の展開を進め、市民満足度の向上を図る。

予算の効率的な活用

行財政の簡素化・合理化に最大限努め、指定管理者制度や市民協働などの「新たな公」の考え方を取り入れるなど、創意工夫により、最小の経費で最大の効果を生み出すよう努める。

事業の選択と集中

限られた財源の中で、優先順位の明確化により事業を厳選する。新規事業の実施や既存事業を拡大する場合は、達成期限や総事業費等の数値目標および費用対効果を明確にする。

財源確保への努力

新たな財源の確保に向けた施策を講じるとともに、市税をはじめ、受益者負担金などの収納率の向上に努める。現場主義の徹底

地域社会の様々な課題解決のためには、現場の声を十分に聴き、現状を正確に把握する。

新・佐久市誕生10周年記念事業期間

平成27年4月1日に10周年を迎えることとなり、平成26年10月1日から平成27年9月30日までの期間を「新・佐久市誕生10周年記念事業期間」と位置付け、佐久市が将来に向かって夢と希望があふれ、一層の飛躍につながるよう各種記念事業に取り組むこととする。

I 6項目の基本構想の柱

たくましく心豊かな人材の育成と
地域文化の保存・継承と発祥

ネットワークで築く地域の
個性・特色を生かした多機能都市づくり

100万経済圏を目指した
産業基盤の強化と新たな産業の創出

みんなが生涯現役で住みよい健康長寿のまちの形成

水と緑きらめく自然と共に生きる快適環境の創出

市民生活の安全確保と市民満足度の向上

II 5本の重点施策

- ①世界最高健康都市の構築
- ②安心安全の子育て支援
- ③地域経済の活性化
- ④交流人口の創出
- ⑤徹底した情報公開による市民参加型市政の実現

市県民税の給与からの天引き(特別徴収)にご協力ください

長野県と市では、従業員の方にとって大変便利な、市県民税の給与からの天引き(特別徴収)の実施を推進しています。

特別徴収とは・・・

- ◎事業主(給与支払者)の皆さんが、所得税の源泉徴収と同様に、従業員に支払う毎月の給与から市県民税額(個人住民税)を天引きし、従業員(納税義務者)に代わって、6月から翌年5月まで従業員の住所地の市町村へ納入していただく制度です。
- ◎地方税法では、原則として、所得税を源泉徴収している事業所(給与支払者)は、従業員の市県民税(個人住民税)を特別徴収しなければならないと定められています。

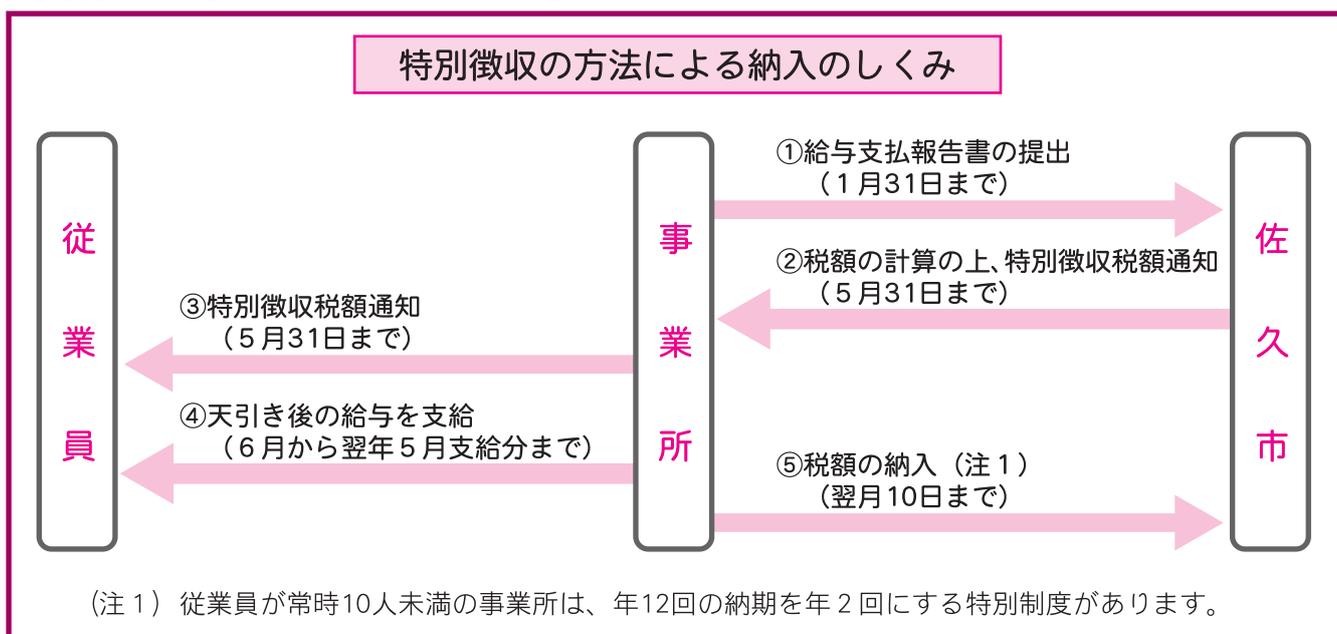
特別徴収のメリット

- 1 個人の方が金融機関に出向いて納税する、いわゆる「普通徴収」が通常年4回とされているのに比べて、「特別徴収」は年12回となるため、1回当りの負担額が少なくなります。
- 2 金融機関に出向く手間もなくなり、うっかり納め忘れることがなくなります。

特別徴収による納入方法

- ① 1月31日までに、従業員の方の給与支払報告書を特別徴収分として提出いただきます。
 - ② 市が税額計算を行い、毎年5月に事業者の皆さんに市県民税額を通知します。
 - ③ 従業員の方に、特別徴収税額の決定通知書を渡していただきます。
 - ④ 毎月の給与から税額を天引きしていただきます。
 - ⑤ 従業員の方の天引きした税額を、翌月10日までに市に納入していただきます。
- ※年の途中の採用者についても、事業者からの届出により年の途中から特別徴収に切り替えることができます。
(普通徴収の第4期の納期限を過ぎた場合は、特別徴収への切替はできません。)

【特別徴収の方法による納入のイメージ】



市税の未収金増加要因のひとつであります納税者の納め忘れを未然に防ぐため、給与からの天引き(特別徴収)について、事業主の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■お問い合わせ 税務課 ☎62-3040 (直通)

市税の徴収体制強化に取り組んでいます

納期限内納付をお願いします
 —納期限までに納めることができないときは収税課へ相談を—

市税は、教育の振興、社会福祉の充実、都市基盤の整備など市が進める事業の大切な財源であり、その確保が重要となります。本来、納税は国民の義務であり、自主的に納めなければならないものです。

しかし、再三の催告にもかかわらず滞納がある現状は、税負担の公平性の観点からみてこのまま放置することはできません。

市では、納税の公平性の確保と収納率の向上を目指し、専任徴収員を採用し、各戸訪問等の実施を強化するとともに、地方税の滞納整理専門組織「長野県地方税滞納整理機構」と連携し、滞納者が保有する財産調査を徹底して行い、差押えなどの滞納処分を強化しています。

◎滞納処分について

税金を定められた納期限までに納付しないで、さらに督促を受けても納付しなかった場合を滞納といいます。

税金が滞納になると、自宅への訪問や催告書を送付するなどできるだけ早い時期に納付いた

だくよう努めております。

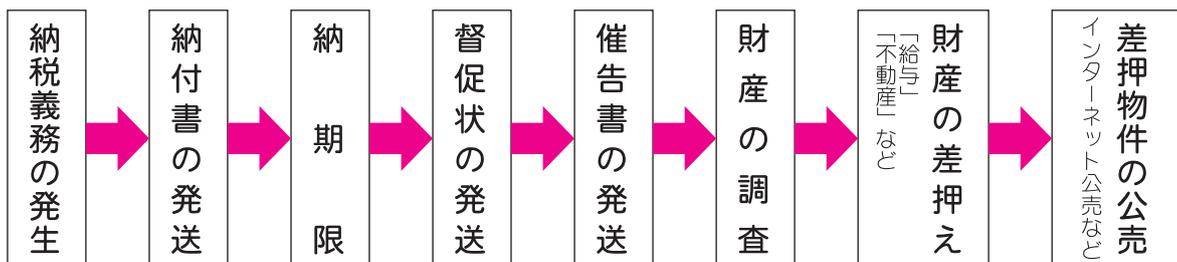
しかし、財産（給与、預金、売掛金、生命保険、年金、不動産など）があるにもかかわらず滞納状態が続いた場合は、お勤めの会社や金融機関等へ財産調査を行います。この調査は法律に基づき調査のため、個人情報保護法には抵触しません。

その結果、財産が発見できれば、財産について差押えを行うこととなります。

それでも納付したくない場合は、捜索や自動車のタイヤロック（車止め）によって差押えた財産を公売（換価）し、滞納となります。こうした差押え、公売などの一連の手続きを滞納処分といいます。

滞納処分は、自主的に納付いただけない場合に、税金の確保を図るため法律に基づき行わなければならないこととされています。

納期限内に納付がなかった場合、次の流れにより処分されます。



※徴収体制強化により預金や給与などの差押件数は増加しておりますので、このような滞納処分が行われぬよう納期限内納付にご協力ください。

税の納め忘れはありませんか？

12月は市税年末一斉滞納整理月間です

納入のお願いに市職員が訪問します。（訪問する職員は「身分証明書」を携帯しています。）納税にご協力をお願いします。

納税に関する相談について

市税の納入についての相談は、いつでもお受けしておりますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先 収税課 ☎62-3043（直通）

市税の納入は、安全・便利・確実な『口座振替』をお勧めします

納期限を忘れていても、自動的に口座から引き落としがされます。

忙しい時や月末混雑する金融機関での納付の手間が省けます。毎月二十日までに市に到着した依頼分について、月末からの口座振替が可能になります。お早めにお申し込みを！

【こんな時は新たに口座振替のお申し込みが必要です】
 ・死亡・転出・預貯金口座の解約等により口座が使用できなくなったとき

・口座の名義人を変更したとき
 ・固定資産税で相続等の理由により納税義務者が変更になったとき
 ・国民健康保険税で世帯主（納税義務者）が変更になったとき

【利用できる金融機関】

八十二銀行、長野銀行、上田信用金庫、長野県信用組合、長野県労働金庫、佐久浅間農業協同組合、ゆうちょ銀行（郵便局）

【申し込み先】

右記の金融機関のほか市役所収税課、各支所および各出張所

【持ち物】

通帳、通帳届出印、納税通知書

お問い合わせ先 収税課 ☎62-3043（直通）

固定資産税に関するお知らせ

●平成25年中に
家屋を取り壊された皆さんへ

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として、固定資産の所有者に課税されます。

家屋を取り壊したとき（一部取り壊しを含む）、滅失の登記をすることになっていますが、登記が遅れる場合や未登記の家屋を取り壊したときは、面積の多少にかかわらず「家屋滅失届」を提出してください。

税務課では、市内の家屋の状況把握に努めておりますが、完全に把握しきれない場合がありますので、平成25年中に家屋を取り壊された方は、12月27日までに家屋滅失届を税務課資産税係に提出してください。（新增築家屋の調査に伺った職員が確認している場合は提出不要です。）

家屋滅失届の用紙は、税務課および各支所、または市ホームページより取得できます。

また、市ホームページや携帯電話からも電子申請ができます。

※1 ホームページからの場合は「お役立ちガイド」↓
は「ながの電子申請」から申請できます。

※2 携帯電話の場合は下記QRコードを読み取ることでご利用できます。



●平成25年中に未登記家屋の
所有権移転をしたときは

法務局に登記がされていない家屋（未登記家屋）で売買、相続、贈与などにより平成25年中に所有権が移転した場合、税務課資産税係へ「固定資産課税台帳登録所有者変更届」の提出が必要になります。

この届出書の提出がありませんと市で所有権移転の把握ができず、誤って課税されることになりかねませんので、平成25年中に所有権の移転があった場合には、12月27日までに届出をお願いします。

未登記家屋の異動期日は、原則的に届出を受理した日付となります。賦課期日（1月1日）までであれば翌年度より新所有者に、賦課期日より後であれば翌年度は旧所有者に課税されます。

届出用紙は、税務課および各支所、または市ホームページより取得できます。

●平成26年度
償却資産の申告について

償却資産は、土地や家屋とともに固定資産税の課税対象となります。会社や個人で工場・商店・農業・サービス業などを経営されている方が、その事業のために用いている構築物・機械・器具・備品などの有形固定資産が償却資産になります。

償却資産をお持ちの方は、地方税法第383条の規定により、毎年1月1日現在の償却資産の状況を資産が所在する市町村に申告していただくことになっております。

申告書類は12月上旬に郵送いたしますので、申告期限までに提出してください。資産の増減がない場合においても毎年申告書の提出が必要です。また、インターネットによる電子申告システム（エルタックス）での申告も受け付けています。詳しくは、eLTAXホームページ（<http://www.eltax.jp/>）をご覧ください。

なお、平成25年中に新しく事業を始めた方で、申告書類が届かない方は、税務課資産税係までご連絡ください。

申告期限

平成26年1月31日（金）（期限厳守）

■お問い合わせ

税務課

資産税係

☎62-3040（直通）

または各支所

庶務税務係

◆外部評価結果について

「現行どおり」…現行の事業の方向性や取組内容は是認できるものであり、このまま事業を推進してほしいもの

「要改善」………事業の拡充・縮減等、一部でも改善をしてほしいもの

「廃止」………行政の役割が終了している等、事業を廃止してほしいもの

| 外部評価番号 | 事業名 | 外部評価結果 | 対応方針 | |
|--------|---------------------|--------|-------|--|
| 16 | 雇用確保安定事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 17 | 友好都市等交流事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 18 | 観光宣伝事業 | 要改善 | 改善 | イベント等を見直し、他の事業と連携を図りながら観光資源の磨き上げを行い、テーマを持った観光ルートの構築を検討していきます。 また、ホームページやパンフレットを見直し、時代に合った情報発信を行い集客を図っていきます。 |
| 19 | 観光施設管理運営事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 20 | 佐久平スマートインターチェンジ推進事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 21 | 建築確認指導事業 | 現行どおり | 改善 | 市民の皆さんに判りやすくなるよう、法に基づく事業と任意の事業を分けます。 |
| 22 | 観音峯活性化センター運営事業 | 要改善 | 改善 | 施設の有効利用を図るために1階の加工室部分の利用促進を進めていきます。 隣接する佐久クラインガルテン望月と連携して、利用促進を進めていきます。 |
| 23 | 社会教育事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 24 | 佐久の先人検討事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 25 | 生涯学習センター管理運営事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 26 | スポーツ少年団運営事業 | 要改善 | 改善 | 体育協会との連携を図り、指導者の育成に努めます。また、体育協会発展のための体制などを相談する中で、スポーツ少年団事業の業務移管も視野に入れ検討していきます。 |
| 27 | 文化財保護事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 28 | 公民館自主活動支援事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 29 | 議会広報広聴事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |

事務事業外部評価の評価結果や対応方針の詳細につきましては、
ホームページ（<http://www.city.saku.nagano.jp/cms/html/entry/13018/344.html>）でご覧いただけます。

■お問い合わせ 企画課 ☎62-3067（直通）

事務事業外部評価を実施し、 評価結果を受けて市の対応方針を定めました

市では、平成22年度、23年度と「事業仕分け」を実施してきました。

平成24年度からは、所管課がそれぞれ各事務事業を評価した後、この事務事業について、外部の委員で構成される佐久市行政改革推進委員会による「事務事業外部評価」を実施し、この評価結果を受けて市の対応方針を定めました。

今後は、この対応方針に基づき、それぞれの事業の見直しを行い、より効率的な市政運営を推進していくとともに、常に事業の検証に努めていきます。

| 外部評価番号 | 事業名 | 外部評価結果 | 対応方針 | |
|--------|----------------|--------|-------|--|
| 1 | 隣保館運営事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 2 | 森林セラピー事業 | 要改善 | 改善 | 森林セラピーを多くの市民にご利用頂けるよう、広報活動の充実や魅力あるプログラムづくりを進めます。 また、関係各課との連携・協力により、市外からの観光客を増加させる取り組みを行っていきます。 |
| 3 | 保健センター管理運営事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 4 | 健康教育事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 5 | 保健対策事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 6 | 医師当番制対策事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 7 | 不用品活用事業 | 廃止 | 廃止 | リサイクル事業やフリーマーケットが普及している現状に加え、不用品の使用を原因とした事故（火災、負傷等）を防止し、安心して使用することが可能な、リサイクルショップ等の利用を推奨すべきと考えることから、本事業は廃止とします。 |
| 8 | 配偶者暴力等対策事業 | 要改善 | 改善 | 相談事例の動向に合わせて、相談体制の整備を図っていきます。 |
| 9 | 障がい者地域生活支援事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 10 | 母子家庭等生活・自立支援事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 11 | 保育キーパー事業 | 要改善 | 改善 | 児童と高齢者との世代間交流の充実を図るため、現行の雇用契約の方法により、人員体制や交流時間等を見直します。 |
| 12 | 老人福祉施設管理運営事業 | 要改善 | 改善 | 各施設が、市民の皆様にも有効に利用していただけるよう、施設の在り方を検討し、見直します。 |
| 13 | 病虫害防除対策事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 14 | 水田農業構造改革対策事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |
| 15 | 地籍調査事務事業 | 現行どおり | 現行どおり | 現行どおり事業を進めます。 |

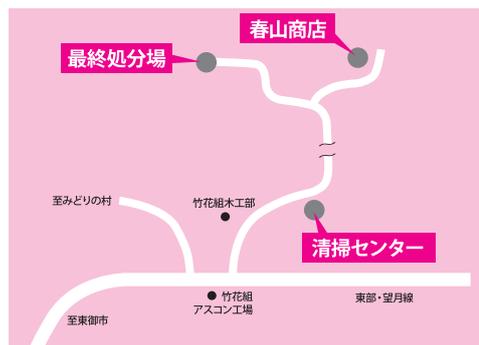
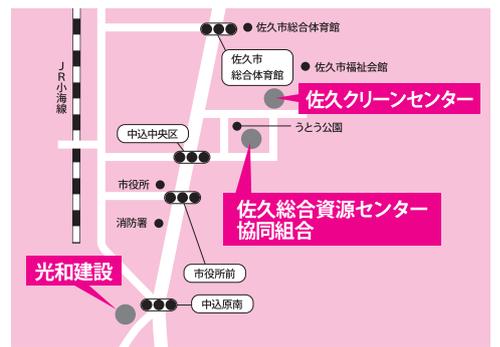
年末年始のごみの出し方

○…通常営業 休…休業 ▲…時間短縮もしくは一部営業

| 業務 | 日付 | 28日 (土) | 29日 (日) | 30日 (月) | 31日 (火) | 1日 (水) | 2日 (木) | 3日 (金) | 4日 (土) | 5日 (日) | 6日 (月) | 備考 |
|--|----|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|---------------|
| 【民間】家電製品等 イー・ステージ(株) (小田井) (有料) ☎68-2881 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | 休 | ○ | |
| 【民間】家電製品等 (株)光和建设 (中込) (有料) ☎62-1494 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | 休 | ○ | |
| 【民間】家電製品等 (株)平元商店 (臼田) (有料) ☎82-2262 | | ○ | 休 | ○ | 休 | → | | | | ○ | 23日は通常営業 | |
| 【民間】古紙・金属 佐久総合資源センター協同組合 (中央区) (有料) ☎62-5217 | | ○ | 休 | ▲ | 休 | → | | | | ○ | 30日は8:30~12:00 | |
| 【市営】指定袋に入らない埋立ごみ うな沢第2最終処分場 (横根) (無料) ☎67-1555 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 【公営】事業系可燃ごみ 佐久クリーンセンター (中央区) (無料) (佐久・臼田地区のみ) ☎62-7337 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 【市営】コンクリートがら・ブロック・瓦・石等 うとう南沢処理場 (中央区) (無料) ☎62-2111 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 【公営】事業系可燃ごみ 川西保健衛生施設組合 (古宮) 清掃センター (浅科・望月地区のみ) (無料) ☎53-5679 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 【公営】ふとん・自転車等 川西保健衛生施設組合 (古宮) 最終処分場 (浅科・望月地区のみ) (有料) ☎54-2610 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 【民間】古紙・金属 春山商店 (古宮) (有料) ☎53-7667 | | ▲ | 休 | ○ | 休 | → | | | | ○ | 28日は8:30~12:00 | |
| 【民間】金属・粗大ごみ等 (有)三井金属 (東御市田中) (有料) ☎0268-62-0235 | | ○ | 休 | → | | | | | | ▲ | ○ | 5日は9:00~15:00 |

新年を迎えるにあたり、大掃除によりごみの量が増える時期ですが、「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方」をよくご覧いただき、適正にごみの処理をしてください。指定袋にごみは分別して、収集日の午前6時30分~午前7時30分の間(厳守)に、ごみステーションに出してください。各施設にごみを持ち込む場合、年末・年始の処理施設の休業日は上記のとおりとなりますので、ご注意ください。

なお、業者の中には、品目により取り扱いのできない物がありますので事前にご確認ください。



お問い合わせ 生活環境課

☎623094 (直通)

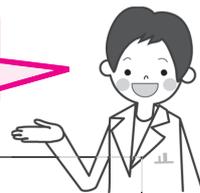
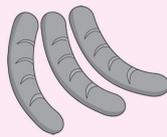
年末年始の市の業務

○…通常営業 休…休業 ▲…時間短縮もしくは一部営業

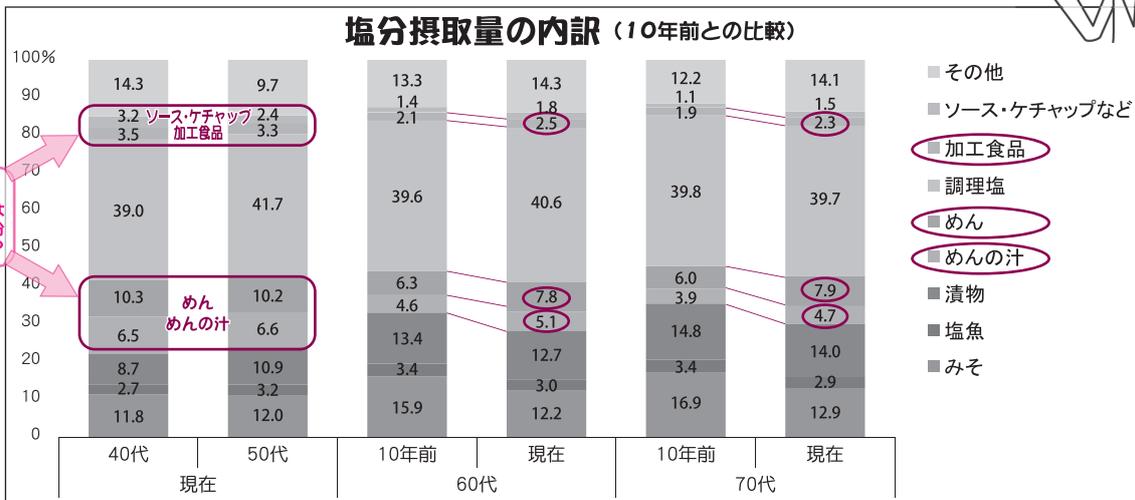
| 業務 | 日付 | 28日 (土) | 29日 (日) | 30日 (月) | 31日 (火) | 1日 (水) | 2日 (木) | 3日 (金) | 4日 (土) | 5日 (日) | 6日 (月) | 備考 |
|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
| 戸籍業務 | 出生・死亡・婚姻届 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ○ | 28日～5日は本庁は宿日直、支所は日直(8:30～17:15)で受付 |
| | 諸証明の発行 | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 火葬場の営業日 | | ○ | ○ | ○ | ▲ | 休 | ○ | 休 | ○ | ○ | ○ | 31日は13:00まで(受付は17:15まで) 1日と3日は受付業務のみ 28日～30日は8:30～17:15 本庁のみ実施(日直に声を掛けてください) |
| 市税等収納業務 | | ▲ | ▲ | ▲ | 休 | → | | | | | ○ | |
| 浅間総合病院 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 浅科診療所 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 佐久情報センター | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 子ども未来館 | | ○ | 休 | → | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 児童館 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | ○ | |
| つどいの広場 サングリモ中込 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | 休 | ○ | |
| つどいの広場 あさしな保育園 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| つどいの広場 協和保育園 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 駒場公園 | 屋内プール | ○ | 休 | → | | | | | | | | |
| | 弓道場・テニスコート | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | ○ | |
| 佐久水道企業団 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| 佐久市体育施設 | | 休 | → | | | | | ○ | ○ | ○ | | 申請等の受付は6日8:30から |
| 佐久市福祉会館 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | | ○ | 休 | |
| 近代美術館 | | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | | |
| 市立図書館 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 旧中込学校 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 生涯学習センター(野沢会館) | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | ○ | |
| コスモホール | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 鎌倉彫記念館 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 交流文化会館浅科 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 五郎兵衛記念館 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 天来記念館 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 望月歴史民俗資料館 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 川村吾蔵記念館 | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | ○ | |
| うすだスタードーム | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 白田文化センター | | ○ | 休 | → | | | | | ○ | ○ | 休 | |
| 五稜郭 であいの館 | | 休 | → | | | | | | | | ○ | |
| ほっとぱーく浅科 | | ○ | ○ | ○ | 休 | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | 1・2日は10:00～16:00 |
| あさしな温泉 穂の香乃湯 | | ○ | ○ | ○ | ▲ | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | 31日は10:00～18:00、 1・2日は10:00～20:00 |
| 布施温泉 | | ○ | ○ | ○ | ▲ | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | 31日は10:00～18:00、 1・2日は10:00～20:00 |
| もちづき荘 | | ○ | ○ | ○ | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 宿泊は休まず営業。外来入浴時間は31日は8:30～17:00、1日は正午～20:00 |
| ゆざわ荘 | | ○ | ○ | ○ | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 宿泊は休まず営業。外来入浴時間は31日は8:30～17:00、1日は正午～20:00 |

年末年始のし尿汲み取りについては、46ページに掲載しています。

塩分の内容を見てみると・・・
オッと!! こんな状況がみられました。



塩分摂取量の内訳 (10年前との比較)



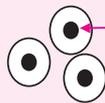
*塩分摂取量の内訳をみると、生活習慣指導としてよく言われる、漬物やみそ汁からの摂取割合は減っているが、
めん、めん汁、加工食品からの摂取割合が増えている。
漬物やみそ汁以外からの塩分摂取量にも気を付けることが大切です!

血圧と塩(ナトリウム)の関係 (厚生労働省 保健指導における学習教材集(確定版)より)

塩はどこで、どんな仕事をしているのでしょうか?

★昔むかし、生物は海水から生まれました。だから体液や血液は海水の成分(0.8%塩分濃度)とほぼ同じです。

例えば...
体重60kgの人の
ナトリウムは?
体重60kgの人の
ふつうの血液量は
4,600ccなので



細胞の中のカリウム }
細胞の外のナトリウム } 体液(水分)のバランスをとっています

血液は体重の1/13で4,600cc×0.8% → **36.8gのナトリウム**
(体の中で0.8%の濃度にするために約36.8gのナトリウムがはじめから存在します)
○自然の食べ物からでも2~3gはとれます。
ところが、塩は安く、保存のためにも役立つので余分にとる時代になりました。(昔とはちがった形で多くとる時代になってきました)

余分にとった塩はどこに? ~体に“塩袋”はありません~

余分に塩分をとると...
体は0.8%の濃度にする為に水を要求
(のどがかわく)



体液量が増える

体の中で困った事が...

- ①血管: 血液量が増えて血管に負担がかかる(血圧が上がる)
- ②心臓: 体内や血管内の水分量が増え心臓に負担がかかる
- ③腎臓: 塩分を尿から排泄する機能を持つ腎臓に負担がかかる
- ④胃: 発がんのリスクを高める など...

体への負担がガガリ
血管の老化を早めます...



体にやさしい減塩生活を始めましょう!!

(広報4月号~10月号: 食育だよりに「減塩情報」満載です...ぜひご覧ください!)(市ホームページにも掲載)

広報1月号: ~驚き!!若い世代・働き盛りの健康危機~を考えてみます。

■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



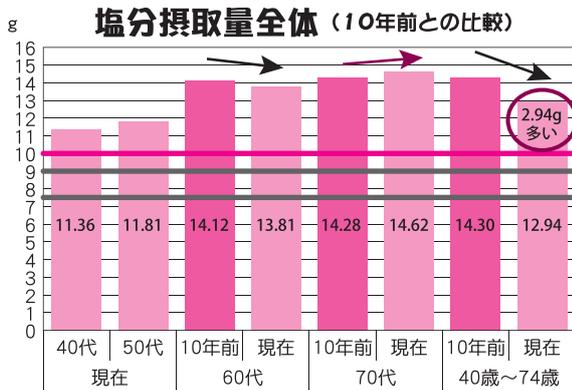
佐久市の“塩分”今と昔!!
～塩分とうまく付き合って 元気に長生き～

今!! だからこそ“塩分” 今回は塩分について考えます。

次世代多目的コホート研究のアンケート結果より

○次世代多目的コホート研究(2011年実施)と…
多目的コホート研究(2000年実施)の比較から

10年前との比較は?
目標値には…
まだまだおよばず…



10g 佐久市の目標値 (健康づくり21計画)

9g 国 男性の目標値

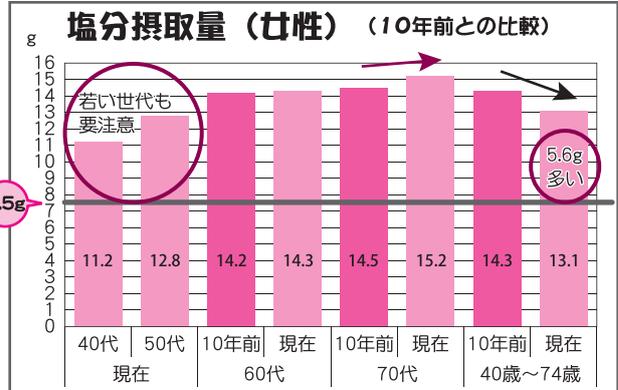
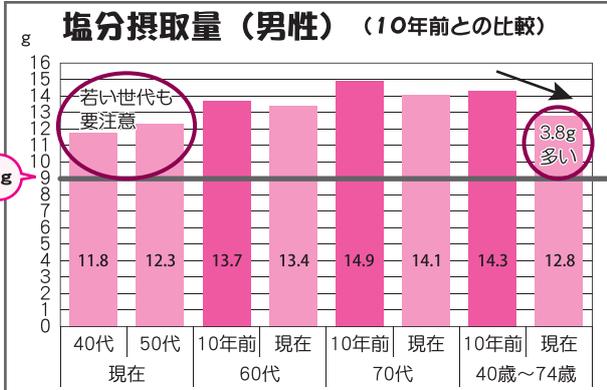
7.5g 国 女性の目標値



*塩分摂取量は全体的に見て10年前より減少傾向ですが、実は、若い世代で減少しているだけで、60代以上の摂取量は変わっていません。生活習慣や味の好みは簡単には変えられないのかもしれませんが。

若いうちから“塩分”に関心を
持てることが大切です。

全体でみえた塩分摂取量の減少は、若い世代によるものである。
多少減っているが、それほど摂取量はかわっていない。
摂取量が増えている。
全体で比較すると、10年前よりも現在の塩分摂取量が減っている。



男性の
状況は?



●国の基準値は、9g…
佐久市の男性は? 12.8g
10年前と比較して1.5g減っています。
しかし まだまだ3.8g多いですね!!

女性の
状況は?

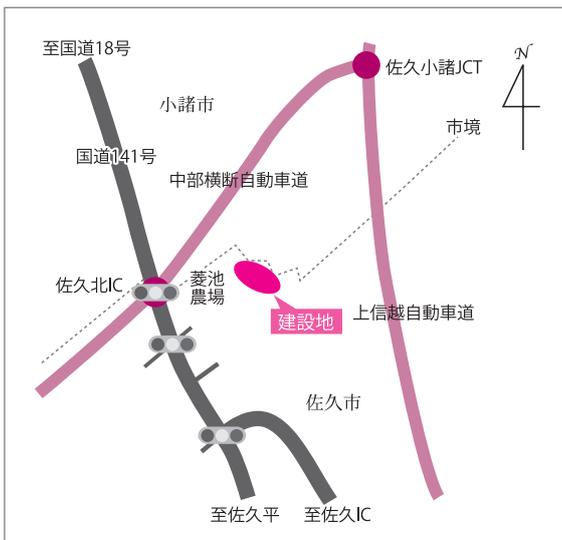


●国の基準値は、7.5g…
佐久市の女性は? 13.1g
10年前と比較して1.2g減っています。
しかし まだまだ5.6g多いですね!!

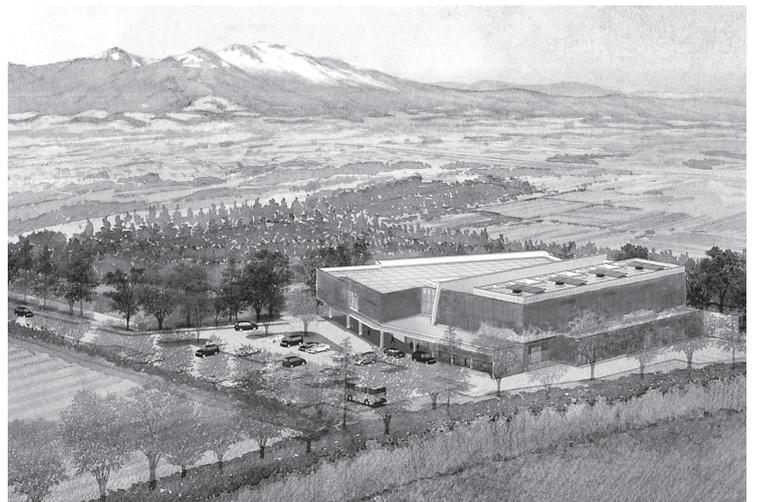
新斎場施設の 基本設計が完成しました

平成25年2月より検討を進めて参りました斎場施設建設事業基本設計が、10月21日に完成しました。基本設計業務は、技術提案（プロポーザル）方式により、県内外から3件の応募があり、その中から選定された市内設計事務所を含む設計共同体と契約をして検討を進めてきました。また、本年8月12日から8月26日まで、基本設計（案）による意見募集を行い、佐久地域にお住まいの方々よりいただいたご意見を検討後、反映させて基本設計をまとめました。

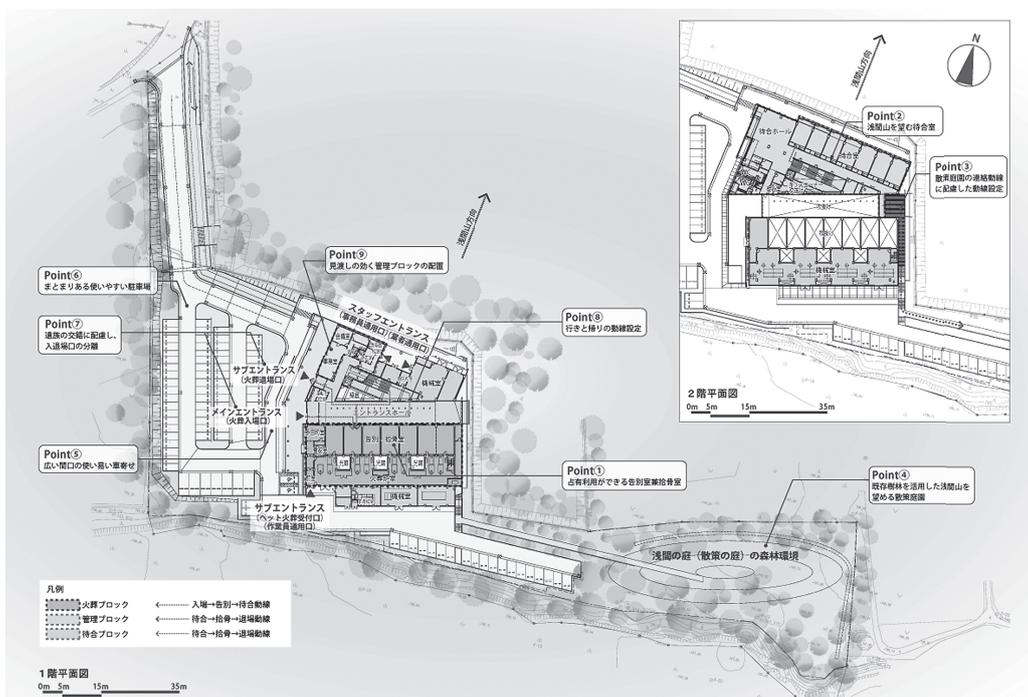
今後は、実施設計をまとめ、平成26年秋頃に工事着手する予定です。



新斎場 位置図



新斎場 イメージ鳥瞰図



新斎場 基本設計 1階・2階平面図

■お問い合わせ 斎場整備推進室 ☎62-3924 (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

びんころ弁当料理コンテストの最優秀賞作品介绍

今月は、10月に行われた[びんころ弁当料理コンテスト]で最優秀賞に選ばれた作品を紹介します。

市では、生活習慣病予防と健康増進を目的として、びんころ運動推進事業を展開しており、その事業の一環として、カロリーや塩分を控え地元の食材を取り入れた「びんころ御膳」の普及を図っています。今年は、より効果的に、若い世代にもびんころ食に興味を持って親しんでもらえるように、身近で手軽に作れる「びんころ弁当」としてコンテストを開催しました。「お父さんのためのメタボ予防弁当」をコンセプトにカロリーや塩分を控え、地元の食材を取り入れたお弁当 29作品の応募がありました。

審査員の講評

栗が入ってる！
時期によってさつま芋、大根飯、
色々に変化できますね

味のつきにくい鶏肉に
ねぎ味噌を塗って焼いてある
アイデアがいいですね

フタを開けた瞬間
「あっ、美味しそう！」

昔から作られているかぼちゃ
の煮つけ、蒸しナスで食味が
ホッとします



<献立名>

- ◆栗ごはん
- ◆鶏肉のねぎ味噌焼き
- ◆なめたけひじきの卵焼き
- ◆ごまマヨ和え
- ◆かぼちゃの煮物
- ◆蒸しナス

カロリー

621 ㎍カロリー
塩分 3.1 グラム

(材料はすべて4人分)

一部を紹介します

◆栗ごはん

| | | | | |
|----|------|--------|-------|--------|
| 材料 | 栗 | 60g | 米 | 2合 |
| | ①みりん | 小さじ2/3 | ②しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | 塩 | 小さじ1/3 | みりん | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 大さじ1/2 | 黒ごま | 小さじ2/3 |

作り方

- ①栗はしぶ皮をむき、少量の水と①の調味料で煮る。
- ②米と①の栗、②の調味料を2合分の定量の水で炊く。
- ※栗は、ビン入栗の甘煮を一度茹でこぼしたもので代用可です。(代用の場合はAの味付は不要)

◆鶏肉とねぎ味噌焼き

| | | | | |
|----|------|------|------|--------|
| 材料 | 鶏もも肉 | 240g | ねぎ | 20g |
| | 味噌 | 小さじ2 | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| | 酒 | 小さじ1 | しょうゆ | 大さじ2/3 |

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。ねぎは細かく刻み、調味料と合わせておく。
- ②グリルで両面焼き、片面に①のねぎ味噌をぬり、焦げ色をつける。

◆なめたけひじきの卵焼き

| | | | | |
|----|------|------|---------|--------|
| 材料 | 卵 | 140g | 芽ひじき(生) | 40g |
| | なめたけ | 40g | サラダ油 | 小さじ2/3 |

作り方

- ①芽ひじきは、さっとゆでる。
- ②卵を溶き、なめたけとゆで芽ひじきを混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに油をひき、焼く。

◆ごまマヨ和え

| | | | | |
|----|---------|------|----------|------|
| 材料 | 高野豆腐(乾) | 1/2枚 | モロッコいんげん | 60g |
| | にんじん | 20g | 生ちくわ | 1/3本 |
| | マヨネーズ | 大さじ1 | 白すりごま | 小さじ1 |
| | だし汁 | 大さじ2 | | |

作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻し、ゆでて拍子切りにする。
- ②モロッコいんげんはゆでて、斜めに切る。
- ③にんじんは拍子切りにしてゆでる。
- ④生ちくわは半月切りにする。
- ⑤マヨネーズ・すりごま、だし汁を合わせ①～④の材料を和える。

できることから始めましょう！

食育
キャッチコピー

早寝 早起き 朝ごはん 朝うんち プラス 歯みがき

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189 (直通)



ウォーキングリレー♪

佐久市塚原 本多智子さん



【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★10年前から始めました。健診でコレステロールがやや高めになってきたことがきっかけで美容と健康、運動不足の解消のために始めました。

【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★夏の駒場公園や牧場の中は木陰になっていて、ウォーキングステーションの時、気持ちよく歩けました。普段は自宅周辺をウォーキングしています。いつも何気なく車で走っている近所の道でも歩いてみると、景色がよく新たな発見（たぬきにも会います）があり、楽しいですよ。信号待ちの時はストレッチなんかもしています。

【どのくらい歩いていますか？】

★週2回ぐらい仕事が休みの日に1kmを10分ぐらいのペースで、30分から40分ぐらい歩いています。

【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★ウォーキングを始めて、体が疲れにくくなりましたし、ストレスの解消にもなりました。

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★「毎日30分は歩かなければ」とか決めないで、歩きたいときに少しずつから始めてみると無理せず続けられると思います。

【ウォーキングステーションに参加してみてもいいですか？】

★先生から歩き方の基本（靴の履き方から腕の振り方、歩き方）を学ぶことができました。また、ポールウォーキングやノルディックウォーキングも体験できたことや、ストレッチの方法も教えていただき参考になりました。

【今後の目標は？】

★もっと長い距離を歩けるようになり、いろいろなイベントに参加して、景色を眺めながらウォーキングを楽しみたいです。

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

知って得する **からだ** のはなし

☆腎臓の働きまとめ☆

5月号から、腎臓についてちょっとずつ勉強してきましたが、ここで復習をしてみましょう！

腎臓のお仕事



どの仕事も、私たちが生きるためになくってはならない仕事ですよ！

① 1分間に1ℓの血液を処理する
スーパーリサイクル工場

②尿と一緒に
体内のゴミ出し

③血圧の調節
(塩と水の調整)

④電解質の調節

⑤貧血を防ぐ

⑥ビタミンDの活性化(骨や関節を守る)

私たちは腎臓が働かなくなったら…生きていけないんです。

今まで腎臓を意識したことがなかった人も、これからはぜひ腎臓が毎日頑張っていることを時々思い出してあげてください。

では、そんな頑張り屋の腎臓を守るために、私たちはどんなことができるでしょうか？次号からは「腎臓の敵について」のお話です。



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

あなたのからだ元気ですか？



『冬におすすめの運動』

～脂肪燃焼効率が高まるストレッチ～

冬におすすめの運動として、室内でもできる、手軽な「ストレッチ運動」をご紹介します！
準備運動のイメージがあるストレッチですが、実はストレッチを行うだけで脂肪の燃焼効率が高まると言われています！

「運動をする時間がない」という人も、ストレッチだけでたるみの改善や引きしめ効果が期待できます！
消費カロリーの少ないストレッチですが、最も取り入れやすい運動と言っても過言ではありません。



太もものストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さで左右交互に
深呼吸しながら10秒2回行います。

1分間のストレッチから始めてみませんか？

簡単なストレッチは、
テレビを見ながら…
仕事の台間…
トイレに立ったついでに…
台所で…などなど
場所を選ばず、
時間もかけずにできそうですね。



出入り口を利用して胸ぞらし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし



流し台を利用して足のストレッチ・背中伸ばし

参考文献：ウエルネス運動プログラム解説書
「たった1分カラダほくしココロほくし」

冬の間に
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 |
|--------------------------------|--------------|
| 1月18日(土) 午前8時30分～ 11時30分 | アクネス佐久平 |
| 2月23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！



歩くと足が痛くなることはありませんか？

閉塞性動脈硬化症



浅間総合病院副院長
血管外科
箕輪 隆

閉塞性動脈硬化症とは

片方の足が冷たい、しびれる、歩き始めると膝が苦しくなったり、歩けなくなるが暫く休むと歩けるようになるという方は、動脈硬化により脚の動脈が細くなったり詰まったりする閉塞性動脈硬化症の可能性があります。重症になると歩かなくても足が痛んだり、**趾先・踵が壊疽**（あしさき・かかと）になつて黒くなり、最悪の場合下肢の切断に至ることがあります。似たような症状の病気に、脊柱管狭窄症という病気がありますが、しびれが脚の外側だったり、腰の姿勢を変えるだけで足の痛みが取れたりする点が異なります。



コレステロールなどがたまって狭くなった血管

ところで動脈硬化って？

動脈の壁にコレステロールなどが溜り血管が硬くなるだけでなく、壁が内側に厚くなり血液の通り道が狭くなったり詰まったりします。動脈硬化は喫煙する男性に圧倒的に多く発生しますが、糖尿病や高血圧、高脂血症があるとさらに生じやすくなります。

どんな検査がありますか？

まず脚の脈を触診します。病院ではABI検査で上肢に対する下肢の血圧の比を調べます（正常0.9〜1.3）。また超音波検査、造影CT検査、カテーテルを使った血管造影検査などにより動脈の病変を調べます。

閉塞性動脈硬化の治療法は？

治療法は症状、病変の範囲・状況などにより、運動療法・薬

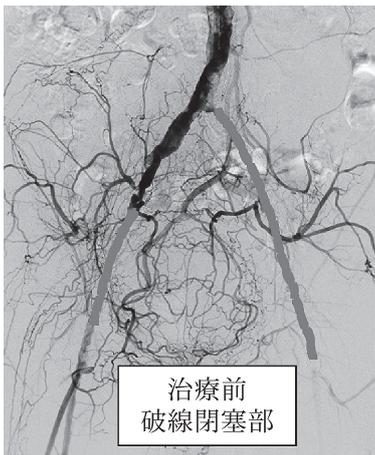
閉塞性動脈硬化の予防法

まず禁煙。タバコに含まれているニコチンと一酸化炭素は動脈硬化を悪化させます。次にカロリー・動物性脂肪・塩分を減らした食生活、適度な運動を心がけることも大切です。また足に変色、うおのめ、たこ、ひび割れなどがなければ毎日のチェックも重要です。深爪にも注意しましょう。怪我や靴ずれの予防に靴下をはき、足に合った靴を履きましょう。

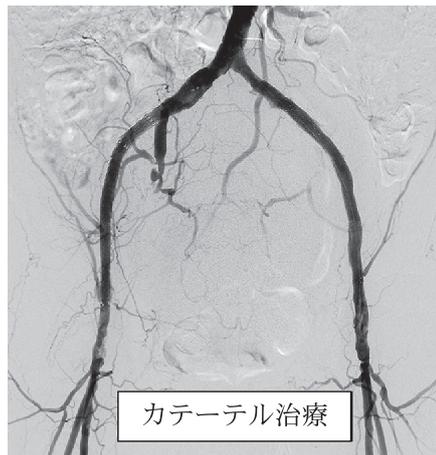
まず禁煙。タバコに含まれているニコチンと一酸化炭素は動脈硬化を悪化させます。次にカロリー・動物性脂肪・塩分を減らした食生活、適度な運動を心がけることも大切です。また足に変色、うおのめ、たこ、ひび割れなどがなければ毎日のチェックも重要です。深爪にも注意しましょう。怪我や靴ずれの予防に靴下をはき、足に合った靴を履きましょう。

動脈硬化は全身病

最後に閉塞性動脈硬化症の患者さんは、脳梗塞、心筋梗塞などの発生率も高いので、薬物療法とともに全身の動脈を定期的に検査してゆく必要があります。



治療前
破線閉塞部



カテーテル治療

筆者略歴

佐久市野沢出身
昭和59年山形大学卒業・心臓血管外科専攻
平成13年より浅間病院勤務
日本脈管学会専門医
趣味はテニス、薪割り

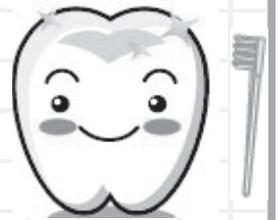
■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295
URL <http://www.asamaghp.jp/>





けん こう だよ
健  **便** **り**

No.32



口の中の病気、いろいろ

皆さんこんにちは。今回の健口便りを担当する、佐久歯科医師会の奥山と申します。よろしくお願ひします。

今回は、これまでお話してきたむし歯や歯周病とは違う、お口の中のさまざまな病気についてお話しします。

代表的で最も怖い病気は口の中のがん（口腔がん）ですが、これは8月号でお話しましたので、それ以外の病気についてお話ししましょう。

まず、皆さんもよくかかったことがあるかと思いますが、口内炎です。一般的にはアフタと呼ばれており、結構痛みがありますが1、2週間で自然に治ってしまうことが多いです。しかし、人によっては再発を繰り返すことがあります。

次に、お口の中にできる、できものがあります。がんもその一つですが、良性のできものも結構あります。舌や頬の裏の粘膜にいろいろな形のできものがあります。良性のできものですので急には大きくなりませんが、噛んだりするので外科的に取り除いたほうが良いでしょう。ほとんどは局所麻酔で取り除くことができます。しかし、ある程度大きくなったものは入院して手術しなければなりません。

次に、嚢胞と言って袋状のできものがあります。よく見られるのは口唇にできる粘液嚢胞といって唾液が詰まって袋状になったものがあります。痛みはありませんが再発を繰り返すことが多いのでやはり外科的に取り除きます。

また、口に中の粘膜だけでなく、顎の骨の中に嚢胞やできものができることがあります（写真）。だんだん、顎の骨が腫れてきたり、細菌が感染し急に痛み出したり、腫れたりします。レントゲンやCT検査で詳しい検査をする必要があります。治療はやはり外科的に取り除きます。



それ以外では、治りにくい口内炎があります。先ほどお話したアフタは比較的短期間に治りますが、難治性の口内炎とって、濃い味がしみて痛いとか粘膜が破れて潰瘍になったり、少し盛り上がってきたりします。がんになる可能性もありますので、2週間たっても治りにくい口内炎は早めにかかりつけ歯科医に診察してもらい、必要に応じ病院歯科へ紹介してもらうのが良いでしょう。

歯茎だけでなく顔まで腫れるような病気もありますが、これは主にむし歯が原因で細菌が顎の骨まで感染してしまったことで起きることが多いです。これは抗菌薬をしっかり使用することが必要ですので、早めにかかりつけ歯科医を受診してください。

今回は、お口に中のいろいろな病気についてお話ししました。次回は高齢者の方のお口のケアについてお話しします。



奥山秀樹 歯科医師
筆者略歴
 昭和32年3月
 埼玉県川口市出身
 昭和57年3月
 東京医科歯科大学卒業
 大学病院での研修後、
 浅間総合病院勤務
 現在、技術部長兼歯科
 口腔外科主任医長

一般財団法人
 佐久歯科医師会
<http://saku-shikakai.main.jp>

子どもの歯の教室・妊婦さんの歯の教室の問い合わせ、お申し込みは、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

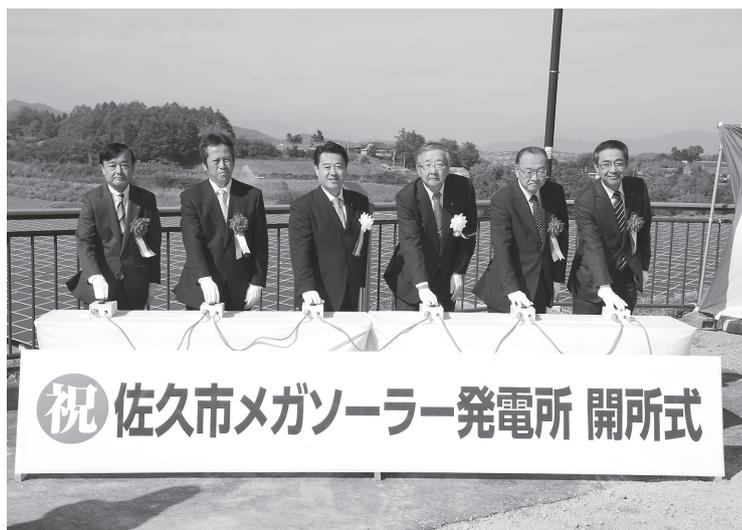
休日救急歯科診療所《サングリモ中込2階》 電話：63-3783(診療日のみ)
 診療日は「暮らしと健康メモ」のページをご覧ください



『佐久市メガソーラー発電所』が 開所しました！

望月の茂田井地区に整備を進めてきました「佐久市メガソーラー発電所」が、11月1日（金）に開所しました。

当日の開所式には、地元区長や議員の皆さん、「有限責任事業組合佐久咲くひまわり」などの関係者の皆さんにご参加いただき、発電所を見渡せる見学施設において通電セレモニーなどを行いました。



この発電所の出力は約2メガワットとなっており、年間の推定発電量は一般家庭約550世帯分の使用電力量に相当するものです。市は、この施設を「有限責任事業組合佐久咲くひまわり」より借り受けて発電事業を行い、電力会社への売電額と施設貸借料の差額を、今後の環境施策に役立てていきます。

太陽光発電事業は、佐久市の「年間日照時間トップクラス」という地域特性を生かし、自然エネルギーの地産地消を推進するものです。

市では、今後も地域資源を生かした再生可能エネルギーの促進を図り、分散型エネルギーの普及を目指していきます。

青沼小学校の 「わが家のエコ課長」の皆さんが見学にきました

毎年6月に市長が市内小学4年生全員に委嘱している「わが家のエコ課長」。今年、青沼小学校のエコ課長さんたちが「佐久市メガソーラー発電所」の見学に訪れました。

11月5日の見学当日は、天候にも恵まれ、メガソーラー発電所のほかにも平根地区にある水力発電施設「平根発電所」の見学もしました。児童たちは説明に対し熱心に耳を傾けていました。

見学終了後、多くの児童から楽しかった、もっと新エネルギーについて勉強したいという声が聞かれました。



■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917（直通）

12 今月のトピックス



映画『義仲穴』 佐久ロケが行われました

秋原北胤監督の映画『義仲穴』の撮影が、10月14日に高呂の貴船神社、および前山の貞祥寺で行われました。

当日は、主演の中山エミリさんら出演者のほか、100名を超える市民エクストラの方にご参加いただき、貴船神社では「生贄を捧げる儀式」のシーンを、貞祥寺では「関所」のシーンを撮影しました。

映画『義仲穴』は来年6月頃公開予定です。



ダンススポーツ全国大会出場結果報告

10月5日に行われた第33回三笠宮杯日本ダンススポーツ選手権の結果報告に、新井光斗君と甘利このみさんが、10月22日に市役所を訪れ柳田市長に結果と大会の様子など報告しました。



家庭婦人バレーボール全国大会に 2チーム出場

11月8日～10日に栃木県で行われた全国家庭婦人バレーボールいそじ大会に出場された佐久・佐久Ⅰの2チームの皆さんが、10月16日に市役所を訪れ、柳田市長に健闘を誓いました。



緑の街づくりコンクール表彰式

10月4日、佐久市緑の街づくりコンクール入賞団体の表彰式を行いました。これは、コンクールを通して地域の緑化活動を広く周知することで、「自分たちの暮らす街の環境は、自分たちで守り育てる」といった意識の高揚と、市民協働による街づくりの拡大を図ることを目的としています。

今年は、例年になく猛暑が続き、花の生育には難しい気候でありましたが、受賞された皆さんの花壇はどれも生き生きとしていて、日頃の管理のご苦労が感じられました。



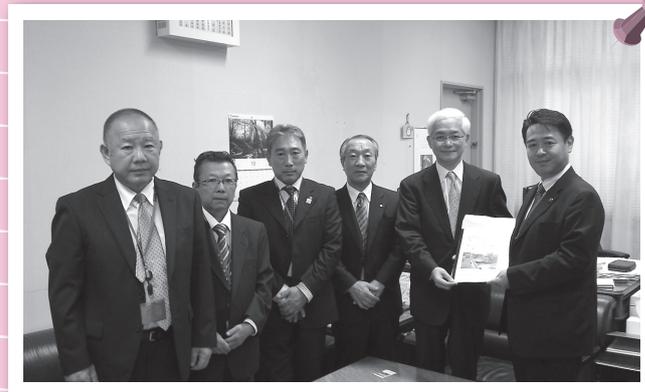
スフバートル区子ども交流を実施

11月1日から11月8日までの8日間、友好都市であるモンゴル国ウランバートル市スフバートル区の研修生9名が佐久市を訪れました。滞在期間中、市内の施設等を見学したり、ホームステイや中学校体験入学、子ども交流会などを通して、佐久市の子どもたちと交流しました。



出前講座「防災について」

佐久市建設業協会が「防災についての勉強会」を10月9日に開催し、庶務課清水防災係長が陸前高田市に派遣された経験をもとに「復興支援から学んだ防災について」を演題とし『近助』（普段からの近所付き合い）の大切さや防災への備えについて講演を行いました。この講演は市で行っている出前講座での講演です。



国道254号道路整備期成同盟会が 提言活動を実施

国道254号道路整備期成同盟会（柳田清二会長）は、10月25日、会長（佐久市）をはじめ副会長（松本市）、理事（長和町）、監事（上田市、立科町）の役員で国土交通省を訪ね、国道254号の内山地区の急なS字カーブの改良や、立科町の宇山地区のバイパス整備などの早期整備および三才山有料道路等の早期無料化に対する財政援助など、安全安心な生活環境の確保と交通の円滑化が図れるよう、安定かつ継続的な予算措置と着実な道路整備を提言しました。

国土交通省の徳山道路局長からは「来年度に向けて予算を含め、対応していきたい」とお話をいただきました。



佐久市子ども未来館 入館者が100万人に

10月12日、開館から4,589日目目で入館者が100万人になりました。

100万人目の入館者は、諏訪市のいまいづみこうた今泉孝太君で、柳田市長から記念品が贈られました。



全国大会出場結果報告

10月12日～14日に東京都で開催された「第13回全国障がい者スポーツ大会」に出場した岩下久雄選手が10月28日、柳田市長を表敬訪問し、大会結果を報告しました。陸上競技100mでは7位、ソフトボール投げでは見事2位を獲得しました。



農林水産大臣表彰の受賞を報告

9月25日に東京で開催された「第33回日本料理技能向上全国大会」の郷土料理部門で、白田の飲食店「お料理 れもん」を経営する浜口雄介さんが、農林水産大臣表彰を受賞され、10月15日、柳田市長に受賞の報告をしました。

全て県内産の食材を使用し、佐久鯉のうろこをつみれのように揚げた「松かさ焼き」「杉板焼き」の料理が評価されました。



在エストニア共和国大使 甲斐哲朗氏 来市

在エストニア共和国日本大使館特命全権大使 甲斐哲朗氏が来市され、柳田市長を表敬訪問しました。

友好都市の関係にある日本国・佐久とエストニア・サクとの交流の深化について懇談するとともに、エストニアに縁のある市内企業2社を視察されました。



全国大会出場報告

10月18日～20日に東京都の代々木第一体育館で行われた、第31回全日本ジュニア新体操選手権大会に出場された望月中学3年の見玉悠こたまほるかさんが10月15日に市役所を訪れ、柳田市長に大会での健闘を誓いました。



全国大会出場報告

10月26日～29日に高知県で行われた、ねんりんピックよさこい高知2013に出場された、望月の「片倉」チームの皆さんが10月17日に市役所を訪れ、柳田市長に出場の報告をし、健闘を誓いました。



寝たきり高齢者等模範介護者市長表彰

10月29日、「第9回社会福祉大会」が行われ、下記の4名の方が寝たきり高齢者等模範介護者として市長表彰を受けられました。

工藤かく江さん（志賀）、佐藤美代子さん（北川）、篠原多恵子さん（根岸）、高柳盛男さん（鍛冶屋）



公共嘱託登記土地家屋調査士協会

寄附受納式

10月17日、公益社団法人長野県公共嘱託登記土地家屋調査士協会の塩川理事長（写真中央）、塩川理事（写真左）が来庁され、富山県の小学生による「じめんのボタン」＝「基準点」をテーマにした自由研究を書籍化した「じめんのボタンのナゾ～いちばんえらいボタンをさがせ」を市内小学校と図書館に寄附いただきました。ありがとうございました。

開催中⇒12/8(日)「第二回 比田井天来・小琴顕彰 佐久 全国臨書展」

12月6日(金)～8日(日) 佐久地区高等学校美術クラブ合同展

※12月2日(月)、12月9日(月)～12月13日(金)は展示替えのため休館です。

佐久市立近代美術館 開館30周年記念 所蔵名品選



会期：平成25年12月14日(土)
～平成26年2月23日(日)

佐久市立近代美術館は昭和58年(1983)に開館し、平成25年(2013)5月26日に開館30年を迎えました。これを記念して、美術品が制作された年代順で構成した収蔵品展を3会期に分けて開催しています。

第2会期は明治以降昭和初期までの変革の時代の作品で構成します。

急速に近代化する日本の中で、伝統的な美術や工芸は、美術という概念に統一されました。体系化された中で、美術家たちも方向性を模索し、融合集散をくりかえし、時代の要請に応えていきました。また、4度の戦争にも無関係ではいらませんでした。世界と日本の関係が大きく変化する中で創造された作品です。

■観覧料 一般 500(400)円／高校・大学生 400(300)円／小・中学生 250(200)円※()内は20人以上の団体料金

■開館時間 午前9時30分～午後5時

■会期中の休館日：12月16日・1月6日・1月20日・1月27日・2月3日 年末年始(12月28日～1月3日)



谷口 香嶠
《清少納言図》

■会期中のイベント

○展覧会ガイド

12月22日(日)・1月18日(土)・2月2日(日)・2月22日(土) 各日午後2時から40分程度 ※参加無料ですが観覧券が必要です。

■同時開催(無料)

○佐久市立近代美術館友の会会員展

12月15日(日)～23日(月・祝)

○佐久平の美術展受賞者展

12月21日(土)～1月13日(月・祝)

○児童生徒写生大会作品展

12月21日(土)～1月13日(月・祝)

○迎春テーマ展示「馬」

1月4日(土)～13日(月・祝)

■常設展示

○平山郁夫「仏教伝来」「天山南路」「出現」ほか

○中国陶磁器(吉沢コレクション)

佐久市立近代美術館
油井一二記念館

SAKU Municipal
Museum
of Modern Art since 1983

■お問い合わせ 佐久市立近代美術館(駒場公園内)
☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢
青春 Dream トーク

きうち けんすけ
木内 健介くん
(野沢南高校2年)



趣味…野球

住所…長土呂

今、一番楽しいことは「野球」と話す木内健介くん。野沢南高校に通う17歳です。

「小さい頃から野球が好きで、今は野球班でファーストを守っています。毎日の練習は大変ですが試合に勝つために努力をしています。試合に勝つ喜びはとても大きいので、この喜びを楽しめるように来年の夏の大会に向けて頑張っていきたいと思います。」とのこと。

そんな木内くんの将来の夢は、ラーメン店を開くこと。「父が麺業を営んでいて、手伝いをすることがあります。自家製の麺を多くの方々に食べていただきたいと思い、自家製の麺を生かしたラーメンを作りたい。」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

小峰 洋子さんから紹介された

こみね まつたろう
小峰 松太郎さん
(音楽家・内山)



①自己紹介をお願いします。

神奈川県出身でサクソフーンとオカリナの演奏をしています。

私は自然が好きで、田舎で暮らしたいという想いが妻のおかげで叶いました。

きっかけは妻が臼田の中小田切にある空き家を紹介されたことで、7年前に佐久市に越してきました。佐久での生活は大好きな自然に囲まれ、近所の方々と親しく付き合える事がとても気に入っています。

②これからの街づくりに望むことは？

豊かな佐久の自然環境を守るとともに、音楽のように形の無いものに価値を見出せる街になってほしいです。

ホール等の設備だけでなく、管理運営の方にも力を入れてもらいたいです。



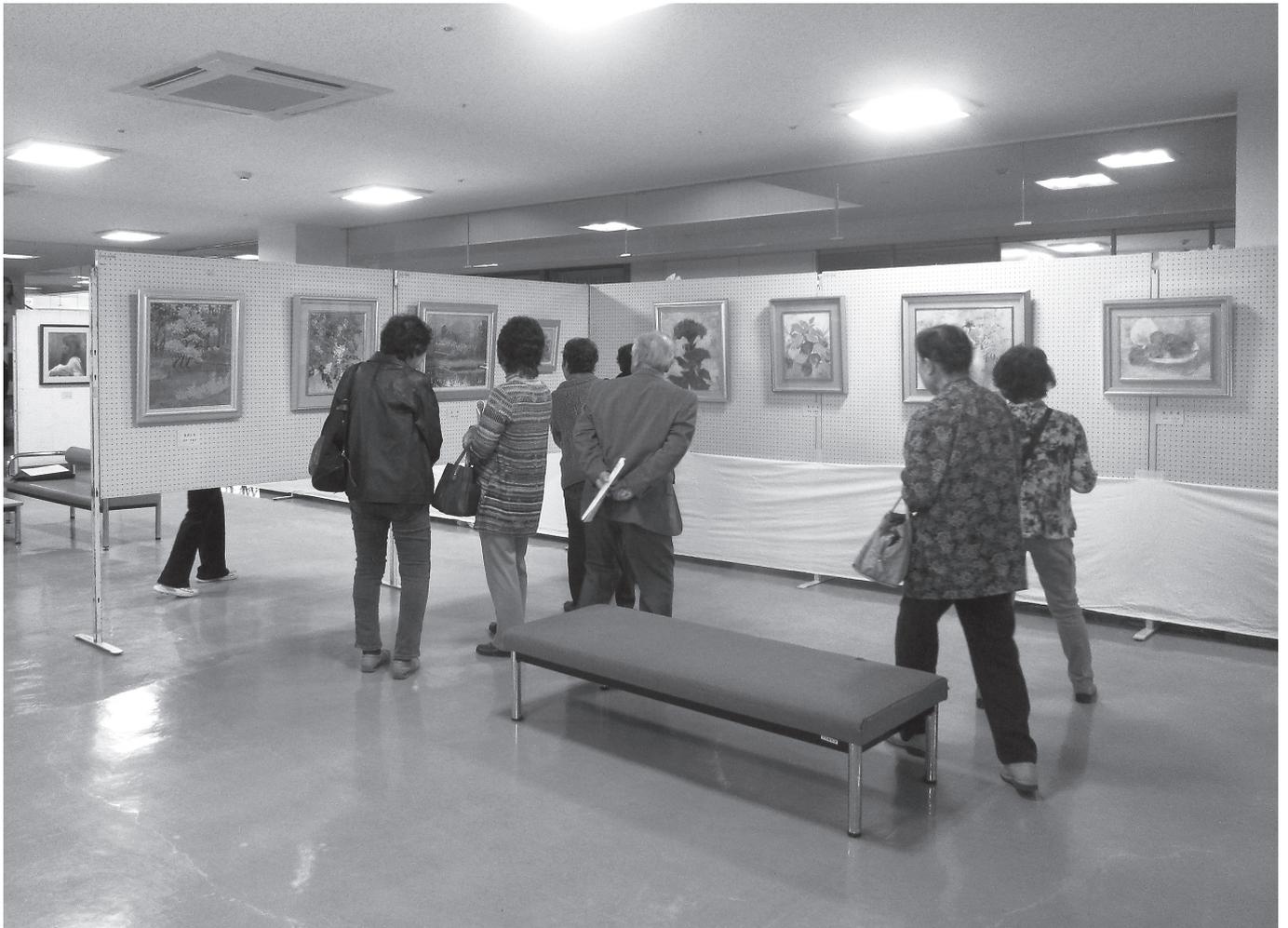
だれもが・いつでも・どこでも

学習できる公民館活動

本館：〒385-0043 佐久市取出町 183 野沢会館内

☎64-0551 ㊟64-0553

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



市民総合文化祭・福祉展・菊花展開催

2013 (平成25年)

12

しわす
師 走

No.105

第9回市民総合文化祭・障害者福祉展、第35回菊花展が、11月2日から4日まで野沢会館で開催され、前年を上回る1,573点の作品が展示され、3,000人を超える来場者がありました。

作品について多くの来場者から「素晴らしい」「年々レベルアップしているね」などの声も聞かれました。何か始めてみたいと、勉強方法などについて展示担当者に見る来場者の姿も見られました。

(展示の様子はP33～34をご覧ください)

浅間地区

お茶して1日水彩画教室

上ノ城区公民館で10月10日、三木宥子先生^{ひろこ}をお迎えし「水彩画教室」を開催しました。

先生から描く楽しさ、絵具のあれこれなど経験談をお聞きしながら、画用紙に向かいまずはスケッチ。

色の使い方「薄くしたい」「立体感を出したい」など、質問が集中。画用紙の選び方、水の使い方、ティッシュを利用して光が当たっている部分の描き方など、絵具のマジックをお茶しながら楽しく学ぶことができました。



野沢地区

薫製作りに挑戦

コンニャク・チーズ・ビーフジャーキー・スモークチキン・アジの干物の薫製を作りました。

家で是非作りたいと、先生に材料の購入の場所や、ドラム缶の切り方などの指導も受けました。

早速昼食に、チップの香りの付いた薫製を美味しくいただきました。「簡単な材料から家で挑戦してください」との講師の話聞きながら、参加者は薫製の香りを堪能した1日でした。



中込地区

心がつながりあう地域づくり

9月29日、中込会館で中込地区地域公民館長研修会が開催されました。

「心がつながりあう地域づくり」というテーマで増田友厚さんの講演がありました。

『役立つ。必要とされている。大切にされている』と実感できる時、命は生き生きとする。

公民館の役割は一人ひとりの命が生き生きとする場を作ることというお話でした。



東地区

それぞれの願いを込めて！～写経～

第3回ふるさと学習「東地区を知る」は、志賀の法禅寺での写経です。

台風で風も強く心配しましたが、全員が参加しました。

読経の後「般若心経」を1文字1文字丁寧に書き写していきます。本堂は肌寒い位でしたが、凜とした空気を感じました。何回か経験のある方、何十年ぶりかで筆を持った方と、様々な違いがあっても、熱心に取り組む様子は同じです。

終了後は「お遍路さんの旅」など、お寺巡りの話に花が咲いていました。





臼田地区

旬の味覚を満喫！

10月22日大工原英子先生を講師に、季節の料理教室を開催しました。秋の料理ということで、旬のかぼちゃ料理を2品と、栗入り炊き込みご飯を作りました。

普段、なかなか丸ごと1個を使いこなせないかぼちゃを、今回は、かぼちゃ羊羹と、かぼちゃ饅頭にしました。黄色い色がとても鮮やかな出来上がりでした。

栗入り炊き込みご飯も、ほんのり甘く美味しく炊け、秋ならではの3品は、どれもみな、大変好評でした。

浅科地区

中山道塩名田宿場祭りが盛大に！

10月13日(日)澄み渡った秋空の下、小学生の元気な神輿が通りを駆け抜けました。

18年前お滝通りの石畳整備を機に始まったこの祭りは、参加人数も増え、地区の一大行事になってきました。

豚汁や宿場もちが振る舞われ、勇壮な宿場太鼓や中学生の吹奏楽が響きわたり、浅科小4年生の「信濃の国」のアレンジダンス、メインイベントの大綱引きの後、全員で塩名田音頭と塩名田節を踊り、幕を閉じました。



望月地区

信州の名峰「浅間山(前掛山)」登山

望月地区館では「前掛山(2,524m)登山」を開催しました。

今回は本格的な登山ということで、コーディネーターから「登るぞ！という気構えがないと登れない」とのお話もあり、参加者は気持ちを引き締め登山を開始しました。

山頂付近は霧で、景色を楽しむことはできませんでしたが、登頂できた参加者は十分満足していました。



第1回公民館学習グループ きり絵合同展示会

とき 平成25年12月22日(日)～23日(月)

ところ 野沢会館 会館ホール(2階)

22日(日) 正午から午後5時 作品展示 / きり絵体験 午後1時～午後3時

23日(月) 午前9時～午後3時 作品展示 / きり絵体験 午前9時30分～11時30分

※きり絵体験は、各回10名限定

総合文化祭・福祉展・菊花展盛大に開催される

野沢会館で11月2から4日まで、第9回市民総合文化祭・第9回障害者福祉展・第35回菊花展が合同で開催されました。学習グループ・福祉施設・個人などから、昨年より17点多い1,573点の作品が展示され、来場者も昨年より約150人多い3,000人を超えました。特に初日の2日(土)は大変な盛況でした。

多くの来場者から「素晴らしい力作ぞろいですね」「作品が年々レベルアップしていますね」など称賛の声が聞かれました。

また、展示作品を見て、自分でも始めてみたいと展示の担当者に、どこでどのように学ぶのかなど、質問をしたり、資料をもらったりしている来場者も見られました。



菊贈呈式



開会式



菊花展



障害者福祉展



木彫



民芸



陶芸



盆栽



フラワーデザイン



水墨画



書道



ちぎり絵



表装



工芸銅板



華道



篆刻

瀬音

気が付けば、あと数日で12月。人の英知を以つてしても、自然の摂理には適わないのか、改めて思い知らされた今年。残り平穩無事に終わつてくれて、希望の持てる明るい新年を迎えたい。

私事ではあるが、長年勤めた物作りの会社を卒業して4年が経つ。会社がらみのことや、人との関わりが薄れていくことに一抹の寂しさを覚える。

一方、地域社会活動参加の機会に恵まれ、新たなコミュニケーションの場ができた。「高齢になつても、ボランティア活動や、社会参加をしている人の要介護率が低い」と、何かで読んだ。高齢者がそれまでの技能を生かしたり、今の自分の現状に合った形で社会参加のできる場が、どんどん増えていって欲しい。そして、それぞれの場で自分のしていることが誰かの役に立ち、さらに少しずつでも自分の進歩が感じられれば・・・と思う。

『公民館報さくし』いつもご覧いただきありがとうございます。編集委員一同、来年も皆様に親しんでいただける紙面づくりに努めてまいります。

(編集委員)

リレー随筆



佐久の生活

志賀駒込

依田守正

時間に追われ続ける横浜での生活から、自然豊かな佐久での毎週末の山暮らしを始めて、18年になります。今では、次男家族ともども佐久の住民になってしまいました。その間、私たちを支えてくれたのは、心温かく接して下さった周囲の皆様方です。横浜では気づかなかった沢山のことを教えてもらいました。田畑、草花や木々と山、動物、料理、そして、ここに暮らしている人々のこと等々。

他県から転入した私たちにも、にっこりとあいさつの言葉をかけて下さる、人々の温かい心持ち。このかけ替えのない全てが、私共を心身ともに豊かに支えてくれています。佐久を訪ねてくれる友人達も、とても増えました。

こうして居られる自分たちに、例えどんなに小さな形でも、これまでのご恩返しができないかしら・・・？

佐久の美味しいものを持って、週末に東京・横浜へ今出向いています。その中で、少しでも佐久の良さを伝えられたら、と思います。



瀬戸 六川伸幸

公民館との出会い

ちよつと
ひとこと

好きなことができる。そんなことを思い巡らしていた時に、目に留まったのが公民館報お誘いカレンダーの料理教室です。今まで公民館を利用したことが無

かったので恐る恐る電話をする
と、女性の素敵な声で「数回の講習会なので包丁を持ったことのない人でも大丈夫だから是非参加して下さい」とのことでした。
数回の講習会も何とか無事終了したのは良かったのですが、男性料理教室を立ち上げたいとのことで、たまたま自分のところに責任者のお鉢が回ってきた。と・とんでもない、とてもそんな器量ない、無理・無理・思わず叫んでしまった。たまたま講習会の中に以前勤めていた会社の上司がいて「どんな場所においても自分の居る場所を作るべ

きだよ。俺も全面的に協力するから」と言われ、いつの間にか9年。料理は家ではほとんど作らずたまに孫に作るぐらいです。公民館に出入りする様になってもうすぐ10年。仲間も多くなり、ストレッチ、切り絵などでも公民館にお世話になっていきます。
公民館はいろいろな学習グループがあるので退職後、趣味の枠を広げるには最も環境の整っている所だと思えます。
皆さん大いに活用しようではありませんか!!



家事を体験して学んだこと

早いもので、結婚以来、あと2年で金婚式を迎えます。
教員という職業柄、前半の10数年は任地居住で、県下各地を転居しました。現住所に新居を構えた後半は、マイカーでの通勤ができました。幸い単身赴任の経験はありませんでした。
結婚当初から、連れ合いは、専業主婦として、家事一切をやってくれましたので、私は仕事に専念できました。それは、ごく当たり前と思っていました。
退職して15年目になります。今までの成り行きで家事には、ほとんど手を出さない生活をしていました。

そんな私を氣遣って「もし私が先に亡くなったらどうするんですか」と言ったことがありました。「その時はその時で何とかするよ」とあまり深くも考えないで返答していました。
そんなある日、忘れもしない5月16日、近くのスーパーへ自転車で買い物に出掛けた連れ合いが、転倒して右手首を骨折してしまいました。レントゲン検査で複雑骨折と分かり、手術を

しなければならず、2週間以上の入院を要することになりました。
都合で入院が遅れ、その間に食事作り等、家事の手解きをしてもらいました。入院生活が始まりました。献立を考え、食材の買い物、食器洗い、洗濯、ゴミ出し、風呂や部屋の掃除等、家事は思いの外やることは多いと実感しました。こんな大変な家事を、根気よく何10年もやってくれたお陰で、仕事を全うすることができました。今更ながら、感謝の気持ちでいっぱいです。

「男は仕事、女は家庭」という役割分担意識の世代に育ってきましたが、今は性別にかかわらず、その能力と個性を發揮できる「男女共同参画社会の実現」に向けて、その啓発活動をしている身ながら、実践していかないことを反省しています。

連れ合いの怪我によって、家事の体験ができ、家事の大変さ、大切さを学ぶことができました。これからは家事を分担し、明日ではなく、今日から実践しよう。

人権同和教育推進員 木内精司

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

| | 学級及び学習内容 | 日 時 | 場 所 | 講師・指導者 | 費用・持ち物等 |
|-------|--|--|------|--------------------|--|
| 浅間地区館 | ◎男性運動教室 (全2回) 「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 |
| | ◎書初め教室 書初めて楽しいね。冬休みの宿題は公民館でパッチリ!! | 1月4日(出)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 |
| | ◎やさしいリフォーム教室 (全2回) 金魚のモビールを作ります | ①1月21日(火)10:00~16:00 ②1月28日(火) " | 浅間会館 | 菊池たか子先生 | <参加費>500円程度 <持ち物>昼食・飲み物・綿・不要になった布・厚紙・裁縫道具 |
| 野沢地区館 | ◎お正月のフラワーアレンジ教室 お正月に飾りましょう豪華な花を是非、床の間や玄関にどうぞ | 12月27日(金)9:30~12:00 | 中込会館 | 坂井貴子先生 | <参加費>2,500円程度 <持ち物>ハサミ・持ちかえり用の箱 *詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎初心者茶道入門 (全3回) お茶の作法やお手前など、お茶を楽しく習いましょう | 1月9日(木)10:00~12:00 1月16日(木)10:00~12:00 1月23日(木)10:00~12:00 | 中込会館 | 裏千家 | <材料費>1回 500円 <定員>15名 *詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎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(出)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 |
| 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 | ⑨12月9日(月)9:30~11:30 ⑩1月10日(金) " | 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 |
| | ◎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 | ③12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 |
| | ◎そば打ち講習会 そば打ちに挑戦してみませんか。講師が一人ひとり指導します。持ち帰りのおそばもあります | 1月23日(木)9:30~12:00 | 中込会館 | 嶋崎俊雄先生 | <材料費>1,000円程度 <定員>20名 <持ち物>エプロン・三角巾 |
| | ◎思い出の布をひと工夫 (全2回) 思い出のある布をもう一度活かしてみませんか。ちょっと変わったパッチワークでバッグを作ってみましょう | ①1月30日(木)9:30~15:30 ②1月31日(金) " | 中込会館 | 菊池たか子先生 | <参加費>無料 <持ち物>裁縫道具・布(古い着物等)・厚紙(15cm角)・昼食・筆記用具 ・芯になるような綿 |
| | ◎MEN' Sクラブ~薫製づくり~ 燻すことで、生まれる深い味わい 一口食べたら虜になりますよ~ | 12月7日(出)9:30~12:00 | 東会館 | 薫製の達人 | <参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 |
| 東地区館 | ◎年越しそば講座 自分で打てばまた一段と美味しいかも? あなたも挑戦してみませんか | 12月23日(月)9:30~12:00 | 東会館 | 土屋しのぶ先生 | <参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用タッパー |
| | ◎書初め教室 (全2回) お友達も一緒に、みんなで楽しく書こう! 2日目はお抹茶体験もあるよ | ①1月5日(日)9:30~11:30 ②1月6日(月)9:30~11:30 | 東会館 | 中嶋嘉子先生 | <参加費>無料 <持ち物>お手本・習字道具・新聞紙 |

※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。

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

| 学級及び学習内容 | 日 時 | 場 所 | 講師・指導者 | 費用・持ち物等 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|-----------------------|--|---|-------------|----|--------|----|---------|--|----|----|--------|----|----------|--|----|----|--------|-------|----|--|----|----|--------|---------------------|--|
| 市民ふれあい学級 ◎そば打ち体験 みんなで新そばを味わいましょう！ | 12月11日(水) 9:30~13:00 | あいとびあ白田 | 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・タッパー <定員>15名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 市民ふれあい学級 ◎しめ縄づくり 正月用のお飾り(しめ縄)を作りますか | 12月20日(金) 13:30~15:30 | あいとびあ白田 | 土屋寿広先生 | <参加費>300円程度 <持ち物>花ばさみ <定員>15名程度 ※詳細は後日参加者に通知します | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <h3>書初展作品募集</h3> <p>—平成26年書初展の作品を次のとおり募集します—</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">課題</td> <td style="width: 20%;">幼児・保育園 「もち」</td> <td style="width: 10%;">小4</td> <td style="width: 20%;">「はるの光」</td> <td style="width: 10%;">中2</td> <td style="width: 30%;">「理想の実現」</td> </tr> <tr> <td></td> <td>小1</td> <td>小5</td> <td>「雪の正月」</td> <td>中3</td> <td>「未知への挑戦」</td> </tr> <tr> <td></td> <td>小2</td> <td>小6</td> <td>「希望の朝」</td> <td>高校・一般</td> <td>自由</td> </tr> <tr> <td></td> <td>小3</td> <td>中1</td> <td>「世界遺産」</td> <td colspan="2">この他学校の授業での課題も対象とします</td> </tr> </table> <p>用紙 条幅半切1人1点。ただし幼児・保育園は24cm×100cmでもよい。高校生・一般は裏打ちをし、中学生以下は仮巻きをつける</p> <p>応募 平成26年1月17日(金)までに白田地区館に持ち込み</p> <p>展示 1月24日(金)~1月29日(水) (あいとびあ白田)</p> <p>※なお、審査は1月24日(金)に行います。詳しくは白田地区館Tel82-2106まで</p>  | | | | | 課題 | 幼児・保育園 「もち」 | 小4 | 「はるの光」 | 中2 | 「理想の実現」 | | 小1 | 小5 | 「雪の正月」 | 中3 | 「未知への挑戦」 | | 小2 | 小6 | 「希望の朝」 | 高校・一般 | 自由 | | 小3 | 中1 | 「世界遺産」 | この他学校の授業での課題も対象とします | |
| 課題 | 幼児・保育園 「もち」 | 小4 | 「はるの光」 | 中2 | 「理想の実現」 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 小1 | 小5 | 「雪の正月」 | 中3 | 「未知への挑戦」 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 小2 | 小6 | 「希望の朝」 | 高校・一般 | 自由 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 小3 | 中1 | 「世界遺産」 | この他学校の授業での課題も対象とします | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 浅科地区館 | ◎温もりの人権講座 ～ 誰もが笑顔の明日へ ～ 日頃何気ない行動や言語が思わぬ事に発展していませんか？ | 12月8日(日) 13:30~14:30 | 浅科会館 | 同和教育推進委員 | 申込不要です。当日参加可能です <持ち物>筆記用具 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ◎三二門松作り講座 手作りの門松で、新年を迎えよう 35cm程度を予定しています | 12月18日(水) 9:00~12:30 | 浅科会館 | 中澤一巳先生 | <材料費>1対 2,000円程度 <持ち物>園芸用ばさみまたは花ばさみ・筆記用具・汚れてもよい服装で <定員>15名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ◎生け花入門 心を落ち着かせ、新年へスタート！ お花選びに迷っている初心者の方や忙しい方にお勧めします！ | 12月26日(木) 13:30~15:30 | 浅科会館 | 依田悦子先生 小林昭子先生 | <材料費>2,300円程度 <持ち物>花ばさみ・筆記用具・ゴミ袋・花器(幅30cm程度)・剣山・持帰り袋 (ない方は、申込時に連絡ください) <定員>18名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 望月地区館 | ◎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 Quartetto | <参加費>無料 <対象者>中学生以下のお子さんとその保護者 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ◎市民ふれあい講座「しめ縄教室」 ～手作りのしめ縄で新年を迎えましょう～ ごぼう締めと前掛け飾りを作ります | 12月23日(日) 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>1,500程度(材料費) <持ち物>昼食・飲み物・エプロン・軍手・剪定バサミ(お持ちの方) <定員>15名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ あつあつ鍋料理他(メニューの変更あり) | 1月9日(木) 9:30~13:00 | 駒の里ふれあいセンター 2階 講習室 | 内田すみえ先生 | <参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>15名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ◎愛唱歌合唱・うたごえホール ～童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませんか <曲目>花の街・学生時代ほか | 12月11日(水) 13:30~15:00 1月15日(水) " | 駒の里ふれあいセンター 大ホール | 小林美智子先生 | <参加費>10月~3月分2,000円 *10月から3月までは自主講座となります *12月の日程が変更になります | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

望月図書館の紹介

雄大な蓼科山と豊かな清流に恵まれ、歴史と文化の息づく里にある望月図書館は、平成25年3月10日に佐久市役所望月支所2階へ移転、開館しました。



館内の様子

広いスペースに、低めの書架をゆったりと配置し、明るく、開放的な図書館で、どなたでも本を選びやすくなっています。



授乳室

授乳室や読み聞かせ室があり、小さいお子さんと一緒に、安心してご利用いただけます。



交流スペースには、ブラウジングコーナーがあり雑誌や新聞をソファや閲覧席で、ゆっくりご覧いただけます。

また、地元で活躍されている方々の作品展を開催し、地域の皆さんの交流の場となっています。



木彫り作品展



裂き織作品展

としよ
だか
よん
り

No. 38

～記念イベントのお知らせ～

望月図書館が望月支所2階へ移転、開館したことを記念して、「望月の光と風と緑 読書に心地よい椅子コンテスト」を、今年度から来年度にかけて実施します。

「読書をしてみたい」「読書の時に座りたい」など読書に心地よい椅子を全国から募集します。応募された作品を望月図書館に置き、図書館利用者が実際に触れて、座って「心地よい」と感じた椅子を投票で選ぶ予定です。

図書館の

庭から

43

名前も魅力的な

「エリカ」の花

辺りはすっかり冬景色です。クリスマスが近づいてくると、洋風の鉢花が花屋さんに並んで人々の目を引きまします。その中にエリカの花も見られます。

壺形の小花を密生する品種



筒形の小花を密生する品種

ツツジ科の常緑小低木

エリカ属は、600種以上あり、大部分はアフリカに、その他は地中海沿岸からイギリス、ノルウェーにまで分布しています。

エリカは、東アジアに自生しないために、ロマンチックな感じがします。日本には大正から昭和初期に渡来しました。

葉は、杉の葉のような針状で、小花を細い枝先にびっしり着けるので、にぎやかに見えます。

近年、園芸品種が鉢植えや庭木用に出回るようになりました。南アフリカ産のエリカは、花色や花形が多様で、その代表種が「蛇の目エリカ」です。

文学に登場する「ヒース」

エリカは、近縁のカルーナ属などと混在して、広大な荒地一面に生い茂り、ヒースランドを形成します。ヒースとは本来、そのような土地をさしますが、そこに群生する植物の総称としても通用しています。

荒地の寒々とした光景から、ブロンテの名著、「嵐が丘」はじめ、詩や小説の舞台になってきました。

エリカの花言葉は、「孤独」。エリカの育つ荒涼としたイメージから生まれたものです。

季語「エリカ」は、晩春

暖地では、庭木も見られます。

エリカ咲くひとかたまりの

こむらさき (草間時彦)

鷗啼くエリカや折れば

こぼるるも (小池文子)

「エリカ」の花から自生地に想いをはせてみましょう。

(岩村田 依田 豊)

少年センターだより

年末のあわただしい月が巡って来ました。子どもたちにとっても長かった二学期が終わります。親子一緒にこの一年を振り返ってみましょう。いろいろな思い出と共に、新しい年に向けて新たな目標が見つかるかもしれません。楽しかった思い出は、夢や希望として来年につなげてあげましょう。

環境浄化活動(落書き消し)を実施しました。

10月3日(木) 環境浄化活動の一環として市内2か所で落書き消しを実施しました。



(新幹線高架下)

当日は佐久市青少年補導委員協議会の皆さんに落書き消しに参加していただきました。JR佐久平駅そば新幹線高架下の壁面の落書きは広範囲に渡っていて消すのも困難だと思われていましたが、参加された皆さんの根気と熱意により消すことが出来ました。



(中込佐太夫町地下道)

中込佐太夫町地下道の落書きも洗剤で何回も洗い落として消すことが出来ました。落書きのないきれいな地下道であるように願い落書き消しを終了しました。

落書き消しは多くの手間と時間がかかります。落書きが消えて元の姿になった時、補導委員の方から「今後落書きされることがないように願っています。」との声が聞かれました。

補導巡回コース紹介

大型電器店くレンタルビデオ&書店くインターネットカフェくゲームセンターく仙祿湖公園くゲームセンター



親子連れが多い仙祿湖公園

県道を御代田町方面に向かう途中のレンタルビデオ&書店、インターネットカフェ、ゲームセンターは、市内だけでなく隣の市や町の中・高校生もよく利用しています。保護者の皆さんにも、こういった子どもたちの現状については是非関心を持っていただきたいと思います。巡回をしています。

補導日誌から

ゲームセンターでは、中高生が小遣いの中でゲームを楽しんでいた。40年前にはなかったレンタルビデオ&書店やインターネットカフェ、ゲームセンター等、青少年の欲望を刺激する店が身近にあります。「有害環境」それ自体が有害なものと言えないもの、それ自体が有害な環境ということができないものがあります。子どもに正しく教えることの大切さを感じました。

(浅間地区 N・O 記)

佐久市ジュニアリーダー研修報告《宿泊研修》

10月4日・5日に、一泊二日の日程で宿泊研修が行われました。望月馬事公苑で馬の世話や乗馬の体験、ネイチャーゲーム、夜はスタードームで星の観察、また、シラカバの枝を使った名札づくりなどを行いました。

二日間「仲よく」「楽しく」「元気よく」積極的に活動することが出来ました。

宿泊1日目

望月小学校5年 佐藤有紀



馬は、はなの頭をなでるとリラックスするし、ブラッシングの時にもう片方の手で馬を押さえながらすると安全で馬もリラックスすると教えてもらった。きゅう舎はポロ(フン)がいっぱいあって、お掃除が大変だったけどきれいにできた。えさの種類や栄養も教えてもらいました。

ネイチャーゲームの落ち葉じゃんけんは、私が一番多くなったのでうれしかったです。夕飯もとってもおいしく出来ました。

そして、スタードームもいろいろな仕組みがあって面白かった。解説の人のお話で、星座のお話(神話)に興味を持ちました。



宿泊2日目

佐久城山小学校5年 塩川悠太



作ってもらった朝食はおいしくておなかいっぱい食べた。本当に本当においしかった。木工は、のこぎりで木を切るのは力かげんがとてもむずかかったけど、後半になるとなれてきて上手に切れました。やすりでこするとツルツルになって気持ちよかったです。割りばしでっぼうは初めて作るの、輪ゴムで割りばしをとめるのがむずかかったです。でも、すごい飛び割りばしでっぼうになって良かったです。お昼の焼きそばは第1回るときよりも早く出来ました。とてもおいしい焼きそばになりました。

最後にせきせきに晴れたので、ドッジビーをしました。あつという間にOUTになりました。残念!!
とっても楽しい宿泊研修でした。



農業委員会 だより

農業委員会からのお知らせ

農地法に基づく許可申請の審議は毎月行っています。毎月15日(休日の場合は直前の平日)までに申請のあったものは、その月の月末に審議を行っています。(12月の締め切りは10日です。)締切日当日は申請が大変混み合いますので余裕を持って申請してください。また、用途によっては添付資料も求められたり、許可基準に合わない場合がありますので、事前の相談をお願いします。

申請までの流れ

- ①農地が実際どのように利用されているか確認。(登記簿、公図の確認)
- ②農業委員会に事前相談。申請に必要な情報を聞きます。転用できる農地か、申請できる時は土地改良区に該当しているか、住宅建築が可能なか、必要な添付書類の検討。
- ③許可申請書・事前計画書などを作成し、窓口で相談。
- ④申請

調査地区担当委員の変更

浅科地区選出の山田益美委員が逝去されましたことにより、上原・下原地区担当は確氷節雄委員に変更になりましたのでご承知ください。

農業委員選挙人名簿の登録申請について

農業委員の選挙は、農業委員会委員選挙人名簿に登録されている人でなければ投票することができません。この名簿は、農業委員の選挙資格を有する方の申請に基づき、1月1日現在で選挙資格を調査し、毎年調整することになっています。

この選挙人名簿の登録申請について、毎年の手順で行っていますので詳しくお願ひします。

- ①12月下旬に該当されると思われる農家世帯に「農業委員会選挙人名簿登録申請書」を送ります。
- ②送られた申請書に記載されている氏名等を確認していただき、必要に応じて追加・削除をしてください。
- ③申請書に耕作面積を記入してください。
- ④申請書を1月10日までに農業委員会事務局または各支所経済建設係の窓口へ、提出してください。

郵送される場合は、申請書を折りたたんで糊づけをし、80円切手を貼って送ってください。



選挙資格を有する方とは

- ①佐久市に住所を有する方
- ②20歳以上の方
- ③10アール以上の農地を所有・借受し、耕作の業務を営む方および同居する親族またはその配偶者で耕作に従事する日数が年間概ね60日に達すると認められる方

右記のすべての要件を満たしている方が有資格者となります。

資格があつて申請書が届かない場合や、不明な点がありましたら、農業委員会事務局までお問い合わせください。

■お問い合わせ先
農業委員会事務局 62-3518

申請書は、郵送でお届けします。

農業委員選挙人名簿は、直接市役所または支所・出張所に届けていただくか、農業委員会に郵送してください。区長さんには依頼していませんのでご承知ください。

全国農業新聞を購読しませんか

全国農業新聞は農業者の公的代表である農業委員会系統組織が発行する農業総合専門誌です。「週刊」の利点を生かし解説を含め情報をわかりやすくまとめています。

また家族で楽しめる記事も充実しています。47都道府県にある全国農業会議を通じ、全国の農業委員会の取り組みや県・地方の特徴ある面白い話題やイベント情報などが載っています。(毎週金曜日発行 月額6百円送料込)

購読するには

地元農業委員または農業委員会までご連絡ください。お支払いはJAの口座振替が便利です。



小学校の部
1等



野沢小学校 6年 中山 京彌さん

中学校の部
1等



佐久長聖中学校 1年 土屋 優哉さん

公職の候補者等のあいさつ状の禁止 あいさつを目的とする有料公告の禁止

●年賀状等のあいさつ状の禁止

公職の候補者等は選挙区内にある者に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、寒中見舞状などの時候のあいさつ状（年賀電報などを含む。）を出すことは禁止されます。

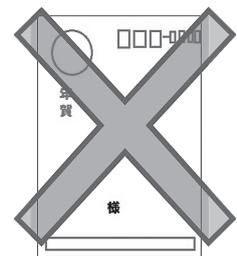
印刷した時候のあいさつ状に政治家が住所と氏名を自筆したものや、フープ口等による時候のあいさつ状は自筆のものと認められませんし、年賀電報、電子郵便、ファックスにより送る年賀のためのあいさつ状も禁止されます。

●あいさつを目的とする有料公告の禁止

公職の候補者等や後援団体が選挙区内にある者に対するあいさつを目的として、新聞、雑誌、テレビ、ラジオなどにより、有料広告（いわゆる名刺広告など）を出すことは罰則をもって禁止されます。

なお、公職の候補者等や後援団体に対し、あいさつを目的とする有料の広告を求めることも禁止されており、無理に求めると処罰されます。

有料広告として禁止されるあいさつとしては、時候のあいさつのほか、各種大会の祝いや人の死亡についてのあいさつ、高校の野球大会出場に際しての激励のあいさつ、災害見舞などがあげられます。



※公職の候補者等とは、公職の候補者、公職の候補者になろうとする者および現職をいいます。

平成25年度 明るい選挙啓発ポスターコンクール入選者

明るい選挙の推進を図るため、市内の児童、生徒の皆さんに明るくきれいな選挙の推進に役立つポスターを募集しましたところ、18校から655点（小学16校603点・中学校2校52点）の応募をいただき、市の一次審査を開催し、次の皆さんが入選されました。

小学校の部

| 審査結果 | 氏名 | 学年 | 学校名 | 審査結果 | 氏名 | 学年 | 学校名 |
|----------|----------|-------|----------|------|-----------|--------|---------|
| 1等 | 中山 京彌 さん | 6 | 野沢小学校 | 入選 | 高橋 嘉彦 さん | 5 | 田口小学校 |
| 2等 | 中山 就斗 さん | 6 | 佐久城山小学校 | | 志摩 京香 さん | 5 | 田口小学校 |
| 3等 | 中島 和之 さん | 6 | 東小学校 | | 木内 仁 さん | 6 | 野沢小学校 |
| 入選 | 鶴田 楓 さん | 6 | 佐久城山小学校 | | 碓氷 眞子 さん | 6 | 浅科小学校 |
| | 比護 偲 さん | 6 | 野沢小学校 | | 山浦 凜 さん | 6 | 浅科小学校 |
| | 春山 花 さん | 6 | 野沢小学校 | | 松島 駿吾 さん | 6 | 浅科小学校 |
| | 井出 守一 さん | 5 | 田口小学校 | | 井出 日和 さん | 6 | 臼田小学校 |
| | 神谷 恒佑 さん | 6 | 中込小学校 | | 石田 音央 さん | 6 | 佐久城山小学校 |
| | 安藤 理佳 さん | 6 | 佐久城山小学校 | | 佐藤 なずな さん | 6 | 中込小学校 |
| | 木次 悠菜 さん | 6 | 佐久城山小学校 | | 小林 未夢 さん | 6 | 切原小学校 |
| | 小平 涼雅 さん | 6 | 平根小学校 | | 佐伯 美紀 さん | 6 | 青沼小学校 |
| | 箕輪 晴哉 さん | 6 | 平根小学校 | | 鈴木 日和 さん | 5 | 岩村田小学校 |
| | 西澤 綾花 さん | 6 | 東小学校 | | 小根山 舜大 さん | 6 | 望月小学校 |
| 小林 桃歌 さん | 6 | 東小学校 | 大塚 萌 さん | | 6 | 中佐都小学校 | |
| 山崎 真菜 さん | 6 | 中込小学校 | 小澤 愛美 さん | | 6 | 臼田小学校 | |

中学校の部

| 審査結果 | 氏名 | 学年 | 学校名 | 審査結果 | 氏名 | 学年 | 学校名 |
|------|-----------|----|---------|------|-----------|----|---------|
| 1等 | 土屋 優哉 さん | 1 | 佐久長聖中学校 | 入選 | 須田 竜矢 さん | 1 | 浅科中学校 |
| 2等 | 北原 聖 さん | 1 | 浅科中学校 | | 伏見 七海 さん | 1 | 佐久長聖中学校 |
| 3等 | 北沢 まどか さん | 1 | 佐久長聖中学校 | | 篠原 芙由子 さん | 2 | 佐久長聖中学校 |
| 入選 | 齋藤 洸貴 さん | 1 | 佐久長聖中学校 | | 白鳥 彩夏 さん | 1 | 浅科中学校 |
| | 松井 あさ子 さん | 1 | 佐久長聖中学校 | | 宮下 莉奈 さん | 1 | 佐久長聖中学校 |

随意契約 (先着順) による市有地の売却について

一般競争入札で購入の申し込みがなかった次の土地を、先着順で一般の方に売却します。

| 物件番号 | 所在地 | 地目 | 面積 (㎡) |
|------|-------------------|-----|----------|
| 1 | 佐久市岩村田北一丁目34番3 | 宅地 | 1,021.44 |
| 2 | 佐久市岩村田北一丁目37番3 | 宅地 | 195.64 |
| 3 | 佐久市岩村田北一丁目39番2 | 宅地 | 833.51 |
| 4 | 佐久市岩村田北一丁目40番4 | 宅地 | 427.33 |
| 5 | 佐久市平賀字川原田2386番13外 | 宅地 | 247.77 |
| 6 | 佐久市望月字御桐谷311番1 | 宅地 | 402.91 |
| 10 | 佐久市内山字東浦田5236番4 | 宅地 | 258.94 |
| 12 | 佐久市内山字扇田7174番3外2筆 | 雑種地 | 1,996.00 |
| 13 | 佐久市内山字扇田7120番1外1筆 | 雑種地 | 557.00 |
| 21-3 | 佐久市中込字東中原3099番25 | 宅地 | 257.83 |
| 21-4 | 佐久市中込字東中原3099番26 | 宅地 | 257.88 |
| 21-7 | 佐久市望月字古道679番1 | 畑 | 484.00 |

■申し込み先 管財課で随時受付ます。

各物件の位置図・価格等詳細については、管財課にお問い合わせいただくか、市ホームページでもご覧いただけます。

未利用市有地売却予定について

次の未利用市有地につき、順次一般競争入札にて売却を行う予定です。

各物件の詳細については、管財課までお問い合わせください。

| 番号 | 所在地 | 地目 | 面積 (㎡) |
|----|------------------|----|----------|
| 1 | 佐久市布施字大黒山1078番2 | 宅地 | 531.01 |
| 2 | 佐久市布施字大黒山1078番6 | 宅地 | 417.06 |
| 3 | 佐久市布施字大黒山1078番7 | 宅地 | 422.48 |
| 4 | 佐久市布施字大黒山1078番8 | 宅地 | 531.58 |
| 5 | 佐久市布施字大黒山1078番10 | 宅地 | 347.07 |
| 6 | 佐久市布施字大黒山1078番12 | 宅地 | 367.19 |
| 7 | 佐久市布施字大黒山1078番14 | 宅地 | 390.05 |
| 8 | 佐久市布施字大黒山1078番15 | 宅地 | 345.07 |
| 9 | 佐久市布施字大黒山1078番18 | 宅地 | 344.37 |
| 10 | 佐久市布施字大黒山1078番19 | 宅地 | 362.40 |
| 11 | 佐久市長土呂字下大林536番3 | 宅地 | 956.69 |
| 12 | 佐久市臼田字高橋1796番8 | 宅地 | 128.31 |
| 13 | 佐久市岩村田字丹過3150番1 | 宅地 | 952.26 |
| 14 | 佐久市岩村田字丹過3151番3 | 宅地 | 1,243.67 |
| 15 | 佐久市岩村田字丹過3151番11 | 宅地 | 709.09 |
| 16 | 佐久市望月1471番1 | 宅地 | 547.10 |
| 17 | 佐久市望月1472番1 | 宅地 | 754.84 |

■お問い合わせ 管財課 ☎62-3038 (直通)

1月7日～1月31日受付

物品購入（役務・業務委託を含む）の入札等（見積）の参加願（中間申請）の提出について（平成26年度分受付）

市が発注する平成26年度の物品等購入（役務・委託業務等を含む）の入札（見積）に参加を希望される方は、既に登録されている方のうち事業所の所在地や、取り扱える営業品目に変更がある場合は、左記により「物品購入等入札（見積）参加願」を提出してください。

なお、平成25・26年度の定期申請書類を提出し、既に登録されている方は不要です。

また、期間中に参加願の提出がない場合は、平成26年度の入札（見積）参加資格が認められませんので、お忘れのないようにご注意ください。

申請時期が変わりました

※参加願の申請期間が、平成26年1月7日から平成26年1月31日までの期間となります。（前回の定期申請より申請開始および申請終了時期が早まっております。）

入札参加資格の有効期間も変更になります

※前回の定期申請の登録から、入札参加資格の有効期間が変更になっております。中間申請の認定予定日は、平成26年3月1日から次期の定期審査までの1か年となり、平成26年度分が対象となります。

1 受付期間・時間

平成26年1月7日（火）～1月31日（金）
午前8時30分～午後5時15分
（土・日曜日、祝日を除く）

郵送による受け付けは「書留郵便」とし、提出期

間内の消印のあるものに限ります。

2 受付場所

市役所4階 契約課用度係

3 提出方法

申請要領および参加願等は、市ホームページからダウンロードしてください。（契約課窓口でも無料で配布しています。）

4 提出書類

◆共通書類（必ず提出する書類）

- ①物品購入等入札（見積）参加願
※メールアドレスも記入してください。
- ②誓約書
- ③経歴および営業概要書
- ④市税の納税証明書〔未納がないこと〕
（市に納税義務がある場合のみ）
消費税および地方消費税の納税証明書
〔未納がないことの証明〕
- ⑤各種料金の納付状況報告書
（佐久市に納付義務がある場合のみ）

◆個別書類（該当する場合に提出する書類）

- ⑧代理店・特約店証明書
（特定メーカーにより指定されている場合、メーカーの証明書）
- ⑨委任状
（支店、営業所等に代理委任する場合、※メールアドレスも記入してください。）

⑩営業許可・認可等の証明書の写し
（法令に基づいて得た許可・認可等の証明書）

⑪業務実績書
（役務・業務委託について申請される方のみ
直前2年間の主な実績）

⑫印刷業者業務・実績調書
（印刷業務について申請される方のみ）

⑬清掃・害虫駆除・廃棄物処理・保守点検業者等業務調書
（清掃・害虫駆除・廃棄物処理・保守点検業務について申請される方のみ）

⑭事業所の写真
（平成23・24年度または平成24年度「物品購入等入札（見積）参加登録者名簿」に未登録の方のみ）

※前回から継続して右記登録者名簿に登録されていない事業所は提出が必要となります。

【写真の提出方法】

- 1 か月以内に撮影したもの
 - ア. 看板を含む外観の写真
 - イ. 常時営業を行っている店舗または、事務所内部の写真（各1枚、計2枚）
- をA4判の台紙へ貼り付けて提出してください。

5 提出部数

申請書等の提出部数は、正本1部です。申請書類はA4判サイズとし、「4 提出書類」に記載された順番にまとめて、市販のフラットファイル（A4判ピンク）に綴じ込んで提出してください。（表・背表紙の下部に商号または名称を記載してください）

■お問い合わせ

契約課 ☎62-3084（直通）

建設工事および建設コンサルタント等の業務の入札参加資格審査申請(中間申請)について

市が発注する建設工事および建設コンサルタント等の業務の入札に参加を希望される方は、2年に一度、市が付与する入札参加資格を得る必要があります。

現在の入札参加資格者は、平成25年2月の定期申請に基づき、平成25年度(基準年度)から平成26年度までの期間について資格付与しておりますが、新たに平成26年度に資格付与を受けようとする方を対象とした審査申請(中間申請)を受け付けます。

入札参加を希望される方は、忘れずに申請してください。

(すでに、平成25年度に資格付与されている方は、今回申請の必要はありません。ただし、業種の追加および再審査を希望される方は申請を行ってください。)

1 中間申請の種類

- (1) 建設工事：建設業法(昭和24年法律第100号)の定める28業種
- (2) 建設コンサルタント等の業務：測量、建築コンサルタント、建設コンサルタント、地質調査、補償コンサルタントの5種類

2 中間申請の内容

- (1) 新規：佐久市の入札参加資格を有していない方の新たな申請
- (2) 業種の追加：基準年度に資格付与された業種・業務以外の業種・業務を追加する申請
- (3) 再審査：基準年度に資格付与された業種を含め、全体を見直す申請(建設工事に限る)

3 受付期間・時間

平成26年2月3日(月)～平成26年2月28日(金) (土・日曜日、祝日を除く)
午前8時30分～正午、午後1時～午後5時15分
郵送による受付は「書留郵便」とし、提出期間内の消印のあるものに限りま

4 受付場所 市役所4階 契約課 契約係

5 有効期間 1年間(平成26年6月1日～平成27年5月31日)

6 申請方法 申請要領および申請書等は、市ホームページからダウンロードしてください。

■お問い合わせ 契約課 ☎62-3084(直通)

第8回 緑の環境調査

シリーズ
第四弾

生物多様性って…?

今、地球上には発見されていないものも含め3,000万種の生きものが住んでいるといわれています。その生きものたちは、海、森、川、草原などさまざまな環境の中で支え合い、バランスを保ちながら生きています。

たくさんの生きものが複雑に関わり合い、さまざまな環境に合わせ生活していることを生物多様性といいます。

生物多様性を知るにはまず生きものに関心を持ち、身近な自然を観察することから始めてみましょう。



カナヘビ

- ・通学路や近所にどんな生きものがいるか見てみよう。
- ・自然観察会や環境保全活動に参加し、身近な自然に目を向けてみよう。私たちの住む自然に目を向けるとたくさんの生きものがつながり合って生きていることが分かります。私たち人間もこの多様性の一員なのです。

生物多様性を守るために…

- ・省エネ、節水、リサイクル等環境に配慮した活動をしてみよう。

★緑の環境調査についてはホームページをご覧ください。下記担当課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)



オナガ

佐久市にもたくさんの生きものがいます

年末の全国交通安全運動が始まります！

12月1日(日)から

12月31日(火)

スローガン

信濃路は
ゆとりの笑顔と ゆずりあい

運動の基本 運動の重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
- 夕暮れ時と夜間歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

交通安全 ワンポイント アドバイス

年末は、夕暮れ時の歩行中・横断中の事故、交差点における事故が増えるほか、飲酒機会の増加や積雪・凍結による道路環境の悪化に伴う重大事故の発生が懸念されます。積雪・凍結道路はスピードを落として、スリップ事故を防ぎましょう。夜間の歩行は、必ず夜光反射材や自発光材を身に付けましょう。夜間の死亡事故は、全体の約半数を占め、致死率は、昼間発生する事故の約3倍です。

STOP! 「飲酒運転は絶対にやめましょう！」

- 飲酒運転は、重大事故の原因となる悪質で危険な「犯罪」です。
 - 飲酒運転は、自分の人生ばかりか、家族の暮らしまでも台無しになります。
 - 職場、地域、家族みんなが協力して、飲酒運転を「しない」、「させない」を徹底しましょう。
 - 飲酒運転した人だけでなく、「酒を提供した人」、「飲酒した人に車を提供した人」、「飲酒運転の車に同乗した人」も厳しい処罰の対象になります。
- ☆ハンドルキーパー運動を推進しましょう。
ハンドルキーパーとは、お酒を飲まないで仲間を自宅まで送り届ける人のことです。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

送り付け商法に新たな手口!

「以前お申し込みいただいた健康食品を今から送ります」等と突然電話があり、申し込んだ覚えがないと断ったにもかかわらず健康食品を強引に送り付けられた。という送り付け商法に新しい手口が広がっています。代金引換ではなく、商品とともに名前と住所が既に書かれた現金書留封筒が同封されており、その後業者が電話をかけてきて、代金を郵送するように指示する手口です。また、業者は脅すような口調で支払いを迫ってきます。

このような場合には

- 1 申し込んだ覚えもなく、購入するつもりがなければきっぱり断る。
- 2 商品が届いたら・・・
 - (1) 身に覚えのない商品が一方向的に送り付けられた場合は、商品の受け取りを拒否してください。
 - (2) 電話で勧誘され承諾してしまった場合は、クーリング・オフができます。
- 3 脅される等恐怖を感じる事があれば警察にも電話してください。

もしトラブルにあってしまいお困りの場合はご相談ください。

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

うな沢第2最終処分場の日曜開場にあわせて 使用済み小型家電の回収(試験回収)を行います

回収日：12月22日(日)

午前8時30分～12時／午後1時～4時

場所：うな沢第2最終処分場(費用はかかりません。)

平成25年4月1日に、小型家電リサイクル法が施行されました。これに伴い、市では、ごみの減量化と資源の有効利用をさらに推進するため、新たな取り組みとして、家庭で不要になった携帯電話やデジタルカメラなどの小型電気電子機器(小型家電)を試験的に回収します。

小型家電の中には鉄や銅などの金属のほか、希少な資源「レアメタル」が含まれています。ごみを減量化するとともに、限りある資源を国内で有効に活用するため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

《小型家電リサイクル法の概要》

今まで資源化されずに廃棄されていた、レアメタルや貴金属等の有用金属を含む小型家電の再資源化と国内循環を促進するとともに、埋立処分場の延命化と適正な環境管理を目的として作られた法律です。

この制度では、市民の皆さんが出される携帯電話等の使用済み小型家電を自治体等が回収し、国から認定を受けた事業者がそれを引き取りリサイクルすることとなっています。

回収するもの

・電気または電池で動く家電製品

(対象品目の例)

携帯電話、PHS、パソコン、MD・CDプレーヤ、ビデオカメラ、デジタルカメラ、ICレコーダー、デジタルオーディオプレイヤー(フラッシュメモリ、HDD)、プラグ・ジャック、電子辞書VICS搭載ユニット、ETC車載ユニット、据え置き型ゲーム機、カーナビゲーションシステム、電話機、DVDビデオ、ステレオセット、プリンター、ラジオ、リモコン、電卓、CSデジタルチューナー、クッキングヒーター、ケーブルテレビ用STB、ブルーレイ・ディスクレコーダ/プレーヤ、ハンドヘルドゲーム(ミニ電子ゲーム)、ミキサー、ゲーム用コントローラ、電子血圧計、ファクシミリ、カーステレオ、カーチューナ、カーラジオ、電気カミソリ、プロジェクタ、電気コード類(ケーブル、ACアダプタ、延長コード)



回収しないもの

- ・家電4品目(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン)
- ・マッサージチェア
- ・家具製コタツ(木製部分と一体のもの)
- ・電子カーペット、電気毛布
- ・事業所から排出される当該小型家電
- ・電気布団、電気ひざ掛け等



注意事項

個人情報が含まれる製品は、個人情報を消去してください。

- ・電池、灯油等は抜き取ってお持ち込みください。
- ・充電式の電子・電気機器は放電してください。
- ・一度回収した製品は返却できません。
- ・家庭ごみの回収(ごみステーションでの回収)では「小型家電」としての収集はしていません。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094(直通)

年末・年始のし尿汲み取りの受付

年末のし尿汲み取りは混雑しますので、3日程度の余裕をもってお申し込みしてください。

佐久・臼田

佐久平環境衛生組合（☎62-1119）12月28日(木)から1月5日(日)まで休み

●汲み取り業者の年末・年始の休み

①12月28日(木)・29日(金)および12月31日(火)～1月5日(日)まで休み

ただし12月30日(土)は、営業します。

浅間清掃(有)（☎62-2025）／千曲清掃(有)（☎62-3488）／佐久浄設工業(有)（☎82-2653）

②12月28日(木)から1月5日(日)まで休み

(有)東信環境衛生社（☎82-3651）

浅科

浅麓環境施設組合（☎0267-22-7710）12月28日(木)から1月5日(日)まで休み

●汲み取り業者の年末・年始の休み

12月28日(木)から1月5日(日)まで休み

浅科衛生センター（☎58-2018）※受付は12月20日(金)まで

望月

川西保健衛生施設組合衛生センター（☎0268-67-2128）12月28日(木)から1月5日(日)まで休み

●汲み取り業者の年末・年始の休み

12月28日(木)から1月5日(日)まで休み

(有)望月広衛社（☎53-4870）

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

うな沢第2最終処分場

日曜開場のお知らせ

下記日程のとおり、うな沢第2最終処分場の日曜の開場をします。

日 時 **12月22日(日)**（雨天決行）（お間違えのないように）

午前8時30分～正午／午後1時～午後4時

（住所：佐久市横根970番地）

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

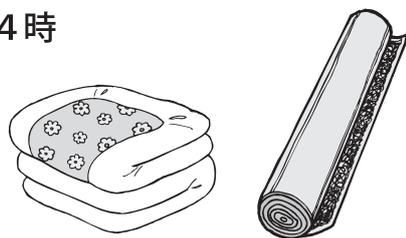
【受け入れできないもの】

マットレス・座椅子・ソファー・*家電製品・家具類・農業用プラスチック等。

（どんなものが受け入れの対象となるのか判断に困った場合は、事前に生活環境課 環境衛生係へ相談してください。）

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

※日曜開場にあわせて、小型家電の回収を行います。くわしくは、46ページをご覧ください。



■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

灯油の流出にご注意を！

毎年、冬になると各家庭で灯油を使う機会が増え、ホームタンク等からの流出事故の発生が予想されます。流出原因は、「ホームタンクからの小分け中に現場を離れてしまった」、「バルブをきちんと閉めなかった」、「燃料の配管設備が老朽化して破損したのに気が付かなかった」などの「うっかりミス」が主なものです。

灯油はいったん河川に流出すると、たとえ少量であっても、水道水の取水、養魚場、農作物などに被害を及ぼしますし、事故原因者には損害賠償と油除去、土壌入替など事故処理の責任が生じます。

また、油の流出は、火災や土壌・地下水汚染の原因となりますので、灯油などの油類の取り扱いには、十分注意してください。

灯油の 流出事故を 未然に防止する ための ポイント

- ホームタンクから小分け中には絶対その場を離れない。
- 小分けした後は、タンクのバルブ・コック等を完全に締める。
- 小分けタンクを持ち運びする際は必ず蓋をする。
- ホームタンクに防油堤を設置する。
- 露出の配管や継ぎ手部分は定期的に漏れがないか点検する。
- タンクと燃焼機器を接続する金属配管や耐油ゴムホースを点検し、劣化している場合は専門業者に修繕してもらう。
- 燃焼機器の更新時には配管も併せて点検する。
- 灯油は引火性の液体危険物であることを再認識する。

■万一、事故を起こしてしまったら、直ちに流出防止措置を行い、佐久消防署（☎62-0119）、環境政策課（☎62-2917）または各支所生活環境係にご連絡ください。

ノロウイルス食中毒に注意しましょう！！

例年11月頃から冬の食中毒として、ノロウイルスの感染が原因の嘔吐・下痢を主症状とする「感染性胃腸炎」が流行します。特に保育園、幼稚園、小学校などの集団生活を送っている施設では、人から人に感染し、爆発的に流行することがあります。

食中毒は人の手を介して食品を汚染し発生することが多いので、次のポイントに注意してください。

予防のポイント

石けんで手をよく洗いましょう！

外出先から帰った後

トイレの後

調理の前

食事の前

ウイルスは石けんによる手洗いで落とせます。

加熱調理する料理は、十分に火を通しましょう！

ノロウイルスは、85℃以上で1分以上加熱することで感染力を失います。

感染したヒトの嘔吐物や排泄物には、直接触れないようにしましょう。

嘔吐物などを処理するときは、使い捨ての手袋・マスクなどを着用しましょう。

消毒には、塩素系漂白剤を薄めて使用しましょう。

※詳しい消毒方法等は、長野県ホームページ「ノロウイルス感染症・食中毒にご注意」をご覧ください。



しっかり加熱！！



■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

第一次佐久市障がい者プラン後期計画

に対するご意見を募集します

募集期間 12月9日(月)～12月24日(火) (必着)

●**意見の募集方法** 任意様式によりご意見のほか、氏名、住所、電話番号をご記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。

1 郵 送：〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市役所福祉課福祉係あて

2 E メール：fukushi@city.saku.nagano.jp

3 ファックス：63-0241

4 持 参：市役所福祉課福祉係、各支所高齢者児童福祉係

※電話や口頭によりご意見をいただくことはできません。

●**計画案の閲覧**

- ・市ホームページ (<http://www.city.saku.nagano.jp>)
- ・市役所市民ホール行政資料閲覧コーナー
- ・福祉課、各支所高齢者児童福祉係

■お問い合わせ 福祉課 ☎62-3147 (直通)

クリスマス家族映画会のご案内

入場
無料

お誘い合せて
お出かけください



一人ひとりの人権を尊重した明るい社会を願って「クリスマス家族映画会」を開催致します。

「おまえ うまそうだな」は肉食恐竜と草食恐竜の不思議な出会いから生まれた親子の絆、思いやりの心、大きな夢に挑戦する勇気といったメッセージを優しく描いた、せつなくも心温まる作品です。

日時 12月15日(日) 午後2時～午後4時

会場 佐久市コスモホール

作品 「おまえ うまそうだな」

■お問い合わせ
中央隣保館 ☎62-0991 (直通)

コミュニティ助成事業で「上原鳥追い祭り」祭具を新調整備

財団法人自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、上原鳥追い祭りで使用する宮太鼓等を宝くじの助成金により整備しました。

このコミュニティ助成事業は、地域における自治会・町内会等のコミュニティ活動に必要な施設又は設備の整備に対し、宝くじ収益金により助成を行うものです。

整備しました祭具は、毎年1月3日に行われる「鳥追い祭り」で使用されます。



認知症講演会のお知らせ

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、認知症の方も地域の方々も、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？

「認知症 ～ その人が その人らしくあるために ～」

人形が語る～認知症の人の気持ちって？
上手な接し方のポイントは？

とき 平成26年1月7日(火)
午後1時30分～3時

ところ 交流文化館浅科

講師：NPO峠茶屋グループホームすみか
江森けさ子氏・今村 倅子氏



今村氏の人形語りの様子

江森 けさ子 (えもり・けさこ) さん NPO法人 峠茶屋 代表

長野県四賀村(現、松本市)出身。看護師として約40年従事。2003年「宅老所峠茶屋」を開所、2008年に認知症の人たちが家族のように暮らせる「グループホームすみか」を開設。全国的にもその取り組みが注目されている。“すみか”では、介護目標「寝たきりにしない・食事は最後まで口から・排泄はトイレで」を掲げ実践。大切にしているのは、言葉や食事、人間関係、地域、自然など「その方にとっての馴染みのもの」。

今村 倅子 (いまむら・ひでこ) さん NPO法人 峠茶屋 介護福祉士

「グループホームすみか」開設当初からのスタッフ。認知症のある方が住み慣れた環境で暮らせることを目指し、認知症介護の力になりたいと、人形語りを通して県内各地で認知症についての情報発信をしている。人形たちが認知症のお年寄りになり代わり、自分の気持ちや周りに対しての思いを打ち明ける。

■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)

人権擁護委員に委嘱されました

平成25年10月1日付けをもって、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されましたのでお知らせします。現在、15名の人権擁護委員が活動しています。

○人権擁護委員とは

人権擁護委員は、地域の皆さんに「人権」について関心を持ってもらい、人権についての理解を深めてもらうために、様々な啓発活動を行っています。また、あらゆる人々の人権を守るため、人権相談の受け付けも行っていきます。

●佐久市の人権擁護委員（50音順）

| | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 井出 喜久代さん | 井出 淑子さん | 岩松 ますみさん | 春日 利夫さん |
| 金澤 悦子さん | 棚澤 裕さん | 神津 智子さん | 小林 正子さん |
| 坂田 孝三さん | 眞田 三生さん | 出野 房代さん | 中沢 ふくえさん |
| 羽毛田 良子さん | 日向 由美子さん | 油井 佐智枝さん | |

■お問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135（直通）

40歳から74歳の佐久市国民健康保険加入者の方へ

特定健診は年内に受けましょう！

受診券（みどり色）の有効期限は平成26年2月28日（金）までありますが、有効期限間近になりますと大変混み合いますので、年内に受けるようにしましょう。

市内指定医療機関で、健診を実施しています。
お早めにご予約ください。

「自分のため、家族のため、健診を受けましょう！」

■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164（直通）
健康づくり推進課 ☎62-3196（直通）

長野県国保マスコットキャラクター



コクホ3兄弟

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

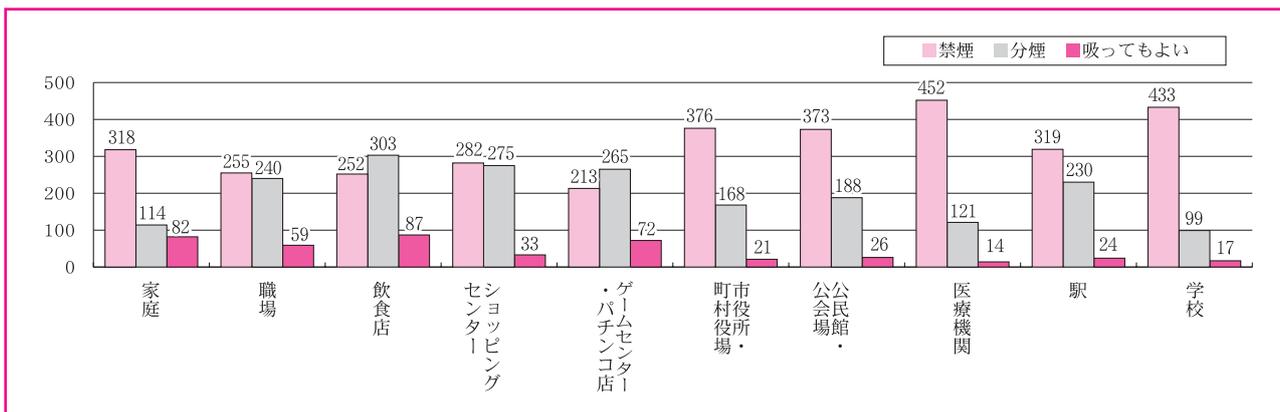
平成25年4月中旬から5月上旬にかけて発生した凍霜害は、佐久市においても果樹を中心に大きな被害が見られました。この被害に伴い市では、凍霜害を軽減するために、燃焼資材の使用または人工受粉の実施農家へ、燃焼資材や人工受粉に係る購入費等の補助金を交付します。

対象となる費用は、平成25年4月中旬から5月上旬に凍霜害を軽減するために購入した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、申請には購入に係る領収書等が必要となります。

なお、該当すると思われる方は、平成26年1月31日までに、下記までご連絡ください。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）

3) 禁煙・分煙にしてほしい場所はありますか。



- ・「飲食店」「ゲームセンター・パチンコ店」は『分煙にしてほしい』がもっとも多い結果でしたが、その他の場所は『禁煙にしてほしい』という答えがもっとも多かったです。
- ・特に、「医療機関」「学校」「市役所・町村役場」「公民館・公会場」が『禁煙にしてほしい』という答えが多い傾向にありました。

《まとめ》

今回のアンケートでは『たばこを初めから吸わない』、『吸っていたがやめた』と回答された方が約7割を占めました。また、現在たばこを吸っている方の7割が『たばこをやめたい』と思っており、実際に禁煙にチャレンジした経験がある方は半数以上でした。

以上のことから、現在たばこを吸っている方も、禁煙に対する意識は高いように思います。しかし、『禁煙を試みてもなかなか続かない』という回答も半数近くあったことから、禁煙には「本人の意思」に加え、それを支える環境づくりや状況に応じて専門的な医療が必要だと考えます。

今回のアンケートの結果から、市民の皆さんの「たばこ」に対する意識について把握することができました。これからも保健補導員の協力を得ながら、『たばこ』の健康への影響を啓発していくことや、禁煙したい方を支援する環境づくりが必要だと考えます。

～佐久市保健補導員会 活動だより～

活動1 10月の特定健診受診促進月間に合わせて、市内ショッピングセンターでチラシと子供たちへ風船を配って、健診受診を呼びかけました！



みなさん！
年に一度は
自分の体のため、
健診を受けましょう！



活動2 10月19日に『健康づくり佐久市民のつどい』において、佐久市保健補導員会健康アンケート調査の結果とたばこについての啓発ポスターの展示を行いました。また、下記の日程で巡回展示を行います。ぜひ、ご覧ください！

| | |
|--------------------|--------------|
| 12月4日（水）～16日（月） | 望月支所 |
| 12月18日（水）～25日（水） | 交流文化館浅科 |
| 12月27日（金）～1月10日（金） | 佐久市役所 市民ホール |
| 1月14日（火）～22日（水） | 野沢会館 市民ギャラリー |
| 1月24日（金）～2月7日（金） | 白田支所 |

佐久市保健補導員会 健康アンケート調査

『たばこについての意識調査』を行いました！



市では、佐久市保健補導員会に委託して、市民の皆さんを対象に『たばこについての意識調査』の健康アンケートを実施しました。

このたび、そのアンケート結果がまとまりましたのでお知らせします。ここに掲載しましたのは、結果の一部です。全体の結果につきましては、健康づくり推進課 健康増進係（☎62-3189）にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

◎調査目的：『たばこ』は肺がんをはじめ食道がん、すい臓がん、胃がん、大腸がん、乳がんなど多くのがんに関連していると言われており、また受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクが上がるという結果が出ています。こうした健康への関連性の高さから市民の皆さんの「たばこについての意識調査」を行いました。

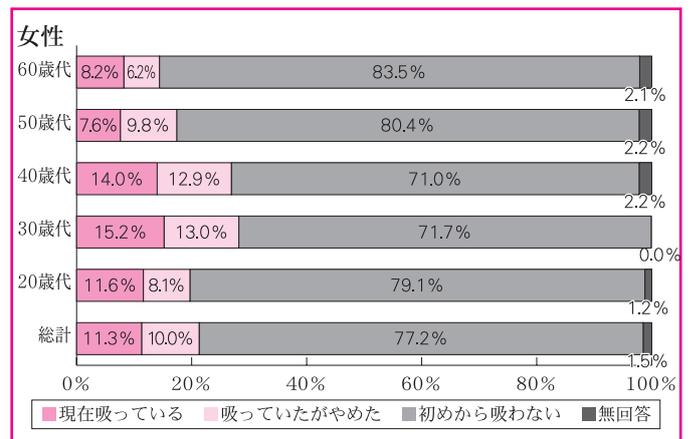
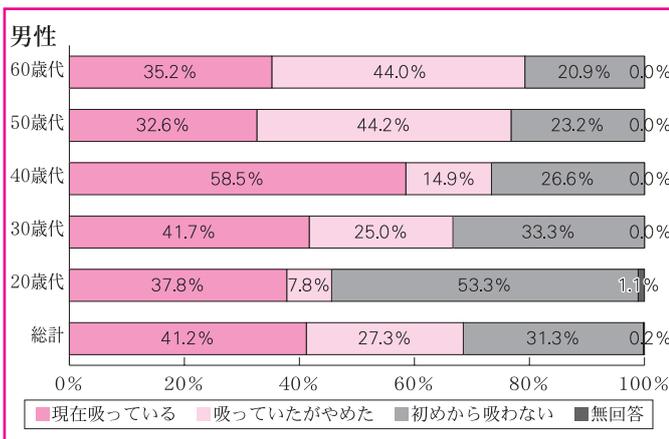
◎調査期間：7月9日～8月9日

◎調査対象：20歳から69歳までの佐久市民1,000人（各年代男女100人ずつ）

◎回収結果：有効回答数926人 回答率92.6%

調査内容および結果（一部抜粋）

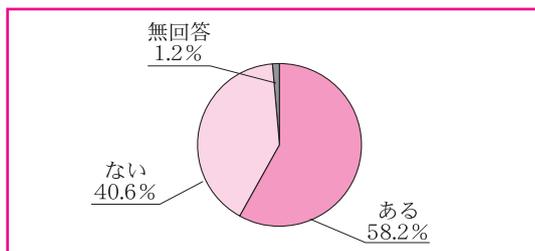
1) あなたは『たばこ』を吸っていますか。または、吸っていましたか。



- ・男性では、「現在吸っている」という答えがもっとも多く、特に40歳代では58.5%でした。
- ・男性は、「初めから吸わない」と答えた方は年齢とともに減少していますが、「吸っていたがやめた」と答えた方は、50歳代、60歳代で多くなっています。
- ・女性では、「初めから吸わない」という答えがもっとも多く、77.2%でした。「現在、吸っている」と答えた方は、20歳代、30歳代、40歳代で10%以上と多い傾向でした。

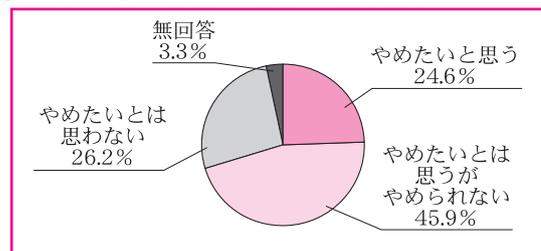
2) 1) で「現在吸っている」と答えた方にお聞きします。

①禁煙にチャレンジしたことがありますか。



- ・「ある」と答えた方が過半数を超え、58.2%でした。

②たばこをやめたいと思いますか。



- ・「やめたいと思うがやめられない」と答えた方がもっとも多く、45.9%でした。

佐久市・移住お試しツアーが実施されました

佐久市・長野県・JR東日本の連携による、移住・交流促進の取り組みである「佐久市移住お試しツアー」第3弾が、10月19・20日（土・日）の2日間、27名のツアー参加者を迎え、佐久市内で行われました。

1日目、市内をバスで一巡したのち、ぴんころ地蔵尊参拝や空き家バンク登録物件の見学、中山道茂田井間の宿の散策を楽しんでいただきました。宿泊場所でもある春日温泉・もちづき荘では、移住セミナーを実施。その後、春日温泉自慢の美肌の湯に浸かっていただきました。

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

2日目は、市立近代美術館と川村吾蔵記念館を観覧後、入沢集会所で荒天でなければ体験する予定だった炭焼きやキノコ栽培の説明と、キノコ尽くしの昼食を森林資源を生かした活動をされている「一步の会」の方々のおもてなしにより、楽しんでいただきました。そしてりんご狩りを行った後、布施温泉で旅の疲れを洗い流し、帰路に就いていただきました。

今回も、募集段階でキャンセル待ちも出るなど、注目度の高さが伺われるツアーでした。

今後も県と協力しながら、お越しいただくお客様に信州の素晴らしさ、佐久市の魅力を存分に味わっていただき、一人でも多くの都市住民に佐久市へ移住してもらえよう、丁寧な対応に努めてまいります。



佐久市移住セミナーが開催されました



17組27名の参加があり、佐久市への関心や期待の高さが伺われるセミナーであったと感じました。

3者連携による佐久市移住セミナーは、年度内あと1回の開催が予定されておりますが、移住希望者の期待に応えられるように丁寧な対応に努めてまいります。

佐久市・長野県・JR東日本の連携による、移住・交流促進の取り組みの「佐久市移住セミナー」が、11月2日（土）都内の「ふるさと暮らし情報センター」で行われました。

今回の移住セミナーは、夕方からの開催でしたが、



冬の安全な交通確保のために

道路の除雪は

市民と行政が一体となつた除雪を！

市では、冬の道路交通・市民生活の安全を確保するため「佐久市除雪マニュアル」に基づき、道路の除雪、融雪事業を行っています。（除雪マニュアルは、市ホームページでご覧になれます。）

○ホームページからのアクセス

まちづくり↓道路・水路・河川↓除雪マニュアル

☆市の除雪体制について

市は、除雪指定路線の除雪を、行っています。

地域間を結ぶ市道で一次指定路線に指定された道路は、降雪目安5～8cmに達した場合に、二次指定路線に指定された道路は降雪目安10cmに達した場合に除雪します。その他の路線は緊急な場合に除雪します。

市が、路線認定して管理する道路は、1,975km余に及び、市道全てを市が除雪することは難しいため、**次の条件に該当する道路を除雪路線に指定し、委託業者により除雪を行っています。**

①交通量が多く、地域間を結ぶ市道

②バス路線（定期・巡回・福祉バス）

③交通量の多い急坂など特に危険な道路

国道・県道は佐久建設事務所が除雪を行います。市と建設事務所は、常に連携をとりながら作業を進めます。



☆市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

国道・県道・市道の指定路線以外の、**地域内生活道路や歩道**

■除雪に関するご意見・ご要望は、土木課 維持第1・2係 ☎62-33302（直通）までご連絡ください。

などの除雪につきましては、市民の皆さんのご協力をお願いします。

自宅の前や区・PTAなどで

決めた範囲は、それぞれの立場でご協力をお願いします。また、高齢者世帯など除雪困難な世帯への心配りもお願いします。

市の除雪は、グレーダーなど車両建設機械で実施するため、除雪した雪が場合によっては玄関先をふさいでしまうことがあります。これらの雪の除排雪は、各家庭で道路脇に寄せるなど、ご理解とご協力をお願いします。

なお、宅地内の雪を道路に出すことや水路に捨てることは、危険ですのでやめましょう。

☆小型除雪機等購入費補助金交付制度をご活用ください！

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経費に対する補助制度を設けました。詳しくは広報11月号をご覧ください。左記までご連絡ください。

☆凍結防止剤を散布します。

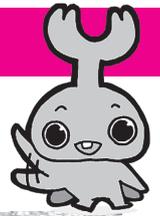
市は、日陰の道や急な坂道など凍結のおそれがある箇所についても路線を指定し、委託業者

などにより凍結防止剤散布を行っています。

地域内の生活道路や歩道などにつきましては、市民の皆さんによる散布をお願いします。凍結防止剤は、区長さんを通じて、各区にお渡ししていますので、ご利用ください。

☆思わぬところで路面凍結

冬は、乾いた道路と思いきや、安心して走っていても、日陰や橋などで部分的に路面が凍結していることがあります。運転にはご注意ください。スピードを抑え、車間距離を十分とりましょう。



「常夏の昆虫展」

- 開催期間：平成25年12月21日（土）～26年3月30日（日） 特別展開催中は無休
- 営業時間：10:00～16:30
- 料金（入館料）：大人200円、子供100円
※子供は4歳以上中学生まで（15歳未満）。3歳以下は無料

■内 容：
スキー場で常夏気分！たとえばニジイロクワガタのふるさと、オーストラリアはただいま夏真っ盛り。冬は苦手な昆虫たちですが、常夏の熱帯では大活躍です。巨大な昆虫、美しい昆虫、奇妙な昆虫などなど。日本を代表するチョウ、国蝶のオオムラサキも夏にだけ現れます。パラダの夏の王者、カブトムシは今？昆虫体験学習館で確かめてみよう！



ニジイロクワガタ

昆虫体験学習館 冬の休館日のご案内
昆虫体験学習館は春から秋まで無休で開館していますが、年2回、スキーシーズンとグリーンシーズンの切り替え時期に、昆虫標本や設備等のメンテナンスをかねてお休みをいただいています。ご理解のほどお願いします。

- お問い合わせ ◇佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」昆虫体験学習館
〒385-0003 佐久市平尾2681 ☎68-1111/FAX68-1555
URL <http://www.saku-parada.jp>

年取り魚は「佐久鯉」を!!

市の名物である「佐久鯉」は平成20年9月に特許庁より全国の地域ブランドとして地域団体商標に登録されました。鯉は薬用魚などと呼ばれるほど栄養価に富んでおり、様々な効果があるとも言われています。また佐久地域では、古くから、貴重なタンパク源として重宝され、その鯉料理は各家庭で長年にわたり受け継がれてきました。「佐久鯉」の消費拡大のため、今年のお年取りには、「佐久鯉」を是非ご賞味いただき、ご家族で一年の労をねぎらい、良い年をお迎えください。

* 代表的な家庭料理『鯉こく』と『うま煮』の作り方ををご紹介します。

鯉こく
(5~6人分)



- 材料
鯉の輪切り：5切れと鯉の頭
砂糖：小さじ1
酒：100cc
味噌：100g
ご飯：20g
水：1500~2000cc

作り方

- ①鍋に鯉の輪切りを並べ、酒と水を入れる。
- ②強火で煮て、沸騰し始めたらあくを丁寧に取り。（旨味の油はとらないように）
- ③あくを取り終わったら、汁が濁らないように中火にし、砂糖全部と味噌の1/3位を入れて、じっくり煮る。少量の味噌とご飯をすり鉢でよくすってから混ぜ、3時間前後煮込む。
- ④最後に好みでねぎや豆腐または凍み豆腐など入れ、残りの味噌を溶き入れながら味をみる。

鯉の
うま煮
(5人分)



- 材料
鯉の切り身
：1尾分(5切れ)
しょう油：100cc
酒：200cc
砂糖：110g
水：600cc
みりん(または水あめ)
：100cc

作り方

- ①鍋④を入れて煮立てたら鯉の切り身を入れる。
- ②強火にし、煮立てたらあくを取り、落としぶたをして弱火にする。
- ③途中でみりんを入れ2時間位煮る。煮上がる前に鯉に煮汁をかけて照りを出す。（焦がさないように注意する）

(作り方はあくまでも参考です。各家庭の味付けでおいしくお召し上がりください)

- お問い合わせ 農政課 ☎62-3203 (直通)

参照「母から子へ 孫へ伝える佐久の味」

佐久スキーガーデン「パラダ」からのお知らせ

パラダは今シーズン「オープン20周年！」 記念のスペシャル企画がいろいろ！



- ★12月21日、オープン日はリフト券無料！（気象条件等により変更の場合あり）
- ★毎週土曜日南北パラダ各先着20名様リフト券無料
 - ・当日、指定場所に並ばれた方先着20名に限ります。
 - ・指定場所は木曜日15時に発表！確認はホームページをチェック！
 - ・電話でのお問い合わせはできません。
- ★長野県“住みます”芸人 こてつスノーステージ（12月29日）
- ★スペシャルナイターDay（1月18日、2月15日）冬の花火とイルミネーション
- ★雪が降ったらリフト券無料！
 - ※条件・前日18時～当日8時までに積雪10cmを超えた場合
 - ・9時までにチケット売場並んだ方
 - ・前売りおよびパックでご利用のお客様は次回ご利用できる無料券を発行します。
 - ・12/29～1/5、1/11～13は除く
- ★その他記念イベントが盛りだくさん！詳細はパラダホームページをご覧ください。

●元旦 「平尾山から 初日の出を見よう！」

開催日：1月1日平尾山山頂「富士浅間神社」へのリフト運行。
 運行時間：5時30分～8時 上り最終乗車6時30分 下り最終乗車8時
 リフト料金：600円（1往復のみ）

「佐久市民ご優待カード」の販売

佐久スキーガーデン「パラダ」は、12月21日（土）にオープン予定です。今シーズンも佐久市民ご優待カードを下記のとおり販売しますので、皆さんぜひご利用ください。

- 販売価格：3,000円
- 有効期間：2013～2014ウインターシーズン中
- 購入条件：佐久市民および佐久市にお勤めの方（ご住所、身分の証明ができる物、保険証等をお持ちください）
- 販売期間：平成25年12月19日～平成26年1月31日まで
- 申込方法：パラダ販売窓口および、パラダホームページからダウンロードした申込用紙に必要事項をご記入のうえ販売窓口へお申し込みください。
 南パラダ：センターハウス管理事務所、北パラダ：チケット売場（オープン前は南パラダで受付）
- 営業期間：平成25年12月21日～平成26年3月30日 全日8：30～16：30
 （営業期間、時間等はグレンデ状況により変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください）

「佐久市民ご優待カード」3大特典

その1：リフト券優待割引

| 券種 | 通常料金 | カードご優待料金 |
|----------------|----------------|----------------|
| 1日券 大人 | 3,900円【2,900円】 | 2,000円【1,500円】 |
| 1日券 小学生 シニア | 2,900円【2,100円】 | 1,500円【1,100円】 |

※チケット購入時に窓口へご提示ください。
 ※【 】内は平日料金。※割引料金はシーズン通しての料金です。
 ※優待カード1枚につき、一日1回、5名様までご利用になれます。
 ※12/30～1/3は土休日料金となります。
 ※大人は中学生以上、シニアは55歳以上が対象となります。

その2：レンタルセット1日料金が500円割引

| 券種 | 通常料金 | カードご優待料金 |
|-------------|--------|----------|
| スキー3点セット 大人 | 4,000円 | 3,500円 |
| ボード2点セット 小人 | 3,000円 | 2,500円 |

※申し込み時にレンタル受付へ提示ください。
 ※大人＝中学生以上、小人＝小学生以下。
 ※優待カード1枚につき、一日1回、5名様までご利用になれます。

その3：南北パラダ内レストラン10%割引

| | |
|--|-------------|
| 南パラダ「ラ・ズッカ」「バースカフェ」 北パラダ「ロッシピアンコ」「ヴェルデ」 | ご利用総額の10%割引 |
|--|-------------|

※精算前に各レジへ提示ください。

その1、その2、その3
 について他の割引との
 併用はできませんので
 ご了承ください。

■お申し込み・お問い合わせ先

〒385-0003 長野県佐久市下平尾2681 佐久スキーガーデン「パラダ」
 ☎67-8100 URL <http://www.saku-parada.jp>

佐久市子ども未来館

12月のイベント情報

プラネタリウム冬季番組



| 時間 曜日 | 10:00~ | 11:30~ | 14:00~ | 15:30~ |
|-----------|-----------------|-----------------|--------|---------------|
| 平日 | 団体予約 (しまじろう) | 団体予約 (ワンピース) | 団体予約 | アース シンフォニー |
| 土・日・ 祝 | しまじろう | ワンピース | ワンピース | アース シンフォニー |

期間 12月14日(土)～3月9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。

☆しまじろうとたんじょうびのおほしさま

月や太陽、お誕生日の星座をわかりやすく解説します。

しまじろうと一緒に星空を冒険してみよう。(約25分間)



(c)Benesse Corporation / ちびっこ

☆ワンピースプラネタリウム

星空や宇宙のおもしろさを、ワンピースの世界観満載の豪快さと笑いと感動でお送りします!!



© 尾田栄一郎/集英社・フジテレビ・東映アニメーション

(冬の星座紹介とあわせて、約45分間)

プラネタリウム特別投映番組

『クリスマスライブコンサート』

年に1度の楽しいクリスマスがやってくる～う～!
今年も毎年大好評をいただいているライブコンサートを行います。生演奏のBGMやクリスマスソング、冬の夜空に輝く星々や星座などのお話を聴きながら、満天の星空をお楽しみください。

日時：12月21日(土)
18時30分～19時30分まで
(受付18時～)

料金：大人 560円
子ども 280円(4才未満は無料)

託児：無料 ※事前にお申し込みください。

申込：事前申込制です。子ども未来館まで早めにお電話でお申し込みください。

「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」小さなお子様が気軽に頭や体を使って遊べる遊具がそろっています。



期間 3月9日(日)まで
料金 入館料のみで利用できます。(4歳未満のお子様は無料)

12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)



当日会場で申し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。

| | |
|---------------|-------------------------|
| 1日(日) | ホロスベックめがねをつくらう～光の性質～ |
| 7日(土)・8日(日) | 手づくりろうそくをつくらう～ろうそくのひみつ～ |
| 14日(土)・15日(日) | まつぼくりのクリスマスツリー |
| 21日(土)～23日(月) | ワクワク!ドキドキ!おたのしみ実験 |

大人のための科学教室

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

12月は「手づくりローソクをつくらう」

会場 科学体験工房
日時 毎週水曜日 10時30分～11時30分
料金 入館料のみで参加できます。
定員 各日とも20名(事前申込み)

写真パネル巡回展

『オーロラ～宇宙からの手紙～』

夜空に輝く光のカーテンオーロラをパネルで紹介します。

期間 12月16日(月)まで
入館料のみで見学できます。

◆ 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：12月29日～1月1日

毎週木曜日(祝日の場合は開館)

詳しくは、子ども未来館までお問い合わせください。

■お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001

URL <http://kodomomiraikan.jp>

ながの子育て家庭優待パスポート協賛施設
長野県長寿社会開発センター割引協力施設

| | | 個人 |
|---------------|----------------------|-----------------------|
| 入館券 | 科学展示室、科学体験工房等に入館する場合 | 大人 500円 子ども 250円 |
| | 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 |

うすだスタードームへ行こう!!



アイソン彗星観望会のお知らせ

現在地球に接近中のアイソン彗星。太陽の非常に近くまで接近し、肉眼で見える明るさになることが期待されています。この時期は明け方の東の低空で見られます。スタードームでは12月7日と15日の早朝に観望会を開催します。予約は不要です。

日時 12月7日(土) 早朝 午前5時～7時
12月15日(日) 早朝 午前5時～7時
※雨天中止

会場 うすだスタードーム

内容 アイソン彗星観望

参加料 無料 ドーム内での望遠鏡観望は入館料
(一般500円/小中学生250円)が必要です。

※注意 以下の点をあらかじめご了承ください。

- ・どの程度の明るさ・見え方になるかは、直前まで予想できません。望遠鏡でも見られない場合、中止となります。アイソン彗星の報道にご注意ください。
- ・見える時間が限られるため、明るさによっては途中で見られなくなり、参加者が多数の時には全員が見られない可能性があります。その場合は木星または土星をご覧ください。

★ふたご座流星群観望会

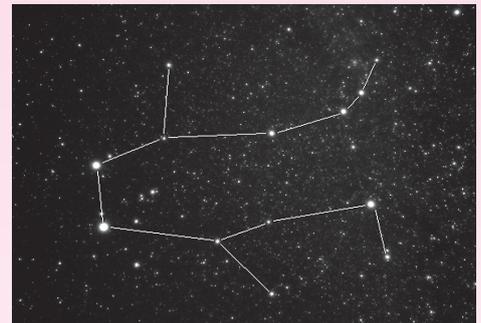
夏のペルセウス座流星群と並び、毎年多くの流星が流れることで有名な「ふたご座流星群」。今年は12月13日夜が出現のピークです。うすだスタードームではこの日、「ふたご座流星群観望会」を開催して、流星のほか、望遠鏡による木星や月面の観望を行います。予約は不要です。

日時 12月13日(金) 午後9時～翌午前0時
(自由解散) ※雨天中止

会場 うすだスタードーム

内容 ふたご座流星群観望、木星・月面観望

参加料 無料(入館料 一般500円/小中学生250円は必要です。)



★クリスマス観望会

クリスマス・イブの星空を楽しむ観望会です。木星、オリオン座、すばるなど、冬の星空の名所を、望遠鏡や双眼鏡でご案内します。予約は不要です。多数の参加をお待ちしています。

日時 12月23日(月)(振替休日)
午後7時30分～9時

会場 うすだスタードーム

内容 大型望遠鏡による冬の星空観望・冬の星のお話

参加料 無料

(入館料 一般500円/小中学生250円は必要です。)

■お問い合わせ 佐久市天体観測施設「うすだスタードーム」 ☎82-0200

佐久情報センターからのお知らせ

第2回デジタルアートコンテスト優秀作品、発表！

応募者総数：68名、応募作品総数：75作品

ご応募頂いた小学生・中学生の皆さん、ありがとうございました。

次の皆さんが、10月26日に行われました「2013 ICTフェスタin佐久」に於いて、審査委員長柳田市長から表彰されました。

受賞者の皆さん、おめでとうございます。

デジタルアート コンテスト 結果発表

最優秀特別賞 大関 安奈さん 青沼小学校6年

小学生クラス ペイント部門

優秀賞：上原 晴さん
小林 菜白さん
鈴木 陽大さん
佳作：高熊 日菜子さん
赤穂 晴仁さん

小学校クラス フリー部門

最優秀賞：柳澤 泰生さん
優秀賞：小林 奎音さん
伊藤 一步さん
佳作：小池 和矢さん

中学生クラス ペイント部門

最優秀賞：佐藤 優妃さん
佳作：早川 海都さん

野沢小学校1年
野沢小学校3年
望月小学校2年
野沢小学校5年
岩村田小学校1年

高瀬小学校5年
中込小学校6年
中込小学校5年
中込小学校5年

浅間中学校3年
浅間中学校3年



最優秀特別賞「佐久の風景」



受賞作品は、情報センターのHPに掲載中！どうぞ御覧ください。

年末企画

- ・お手持ちのデジタル写真で、2014年カレンダーをお作りします。
B2版カレンダー（普通紙）：1枚1,000円～ ※画像データをお持ちください。
電話にてお申し込みください。

パソコン講座は2014年2月 から新しく生まれ変わります。

Office2013WordとExcelを使って、各コース回数限定！
市販テキストを使っての集中講座です。
日程の詳細はホームページをご確認ください。



佐久ケーブルテレビ

SAKU CABLE TELEVISION

●12月の主な放送予定



12月1日(日) 19:00 平成25年度泉小学校 校内音楽会

12月8日(日) 19:00 信州の菊花賞 第25回佐久市望月駒の里草競馬大会

12月15日(日) 19:00 第9回オール佐久市民ゴルフ大会

※望月東急GC 1番ホールで参加者全員のフォームを撮影しました。

12月22日(日) 19:00 コスモフェスタ2013秋 前半(第1部・第2部)

12月23日(祝) 19:00 コスモフェスタ2013秋 後半(コラボステージ)

※再放送は翌日10:00~

※放送内容・時間等は変更になる場合があります。

※12月28日(土)からは年末年始の特別編成となります。

詳細は12月下旬に新聞折り込み等で配布します、佐久ケーブルテレビ通信1月号および広報佐久1月号でお知らせします。

●年末年始のおすすめ番組

「SakuCityNews2013 総集編」

2013年の佐久市内での出来事をダイジェストで振り返ります。

放送日時：12月27日(金) 午後6時30分~ 他

長野県地域発元気づくり支援金事業

「佐久サムライ 第3話 いじめを斬る！」いよいよ放送開始!

今年5月から佐久サムライ役の吉祥美玲恵さんが監督を務め、応募により集まった出演者と、俳優の滝川拳さん、プロレスラーのグレート☆無茶さん、他さまざまな方のご協力によって制作された番組です。CGをふんだんに盛り込んだ迫力の殺陣も見どころです!

放送日時：2014年1月1日(祝) 午後6時30分~



「富山・新潟・長野新春お国自慢サミット2014」

各ケーブル局のアナウンサーが、地域をアピールする新春のお祭り番組!

今回のテーマは、各地のパワーをもらえるスポット、フード、ドリンク自慢です。

もちろん佐久ケーブルテレビも参加します。

視聴者プレゼントもあります!ぜひご覧ください!

放送日時：2014年1月1日(祝) 午後7時~



※写真は昨年のものです。

ご加入は随時受け付けています

■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。

スポーツ教室参加者募集

参加費を添えて体育課までお申し込みください。

■少年少女スキー教室参加者募集

対象 小学3年生～中学生
 日時 1月12日(日)・19日(日)、26日(日)
 時間 午前9時～11時30分
 会場 佐久スキーガーデンパラダ
 定員 40人
 参加費 4,000円(申込時に納入してください)
 申込先 体育課

※申込みは12/2(月)より受付けます。なお、電話での申し込みはできません。



スポーツ大会参加者募集

■第47回佐久市民スケート大会 兼第25回銀河連邦星の町 スピードスケート親善大会

期日 1月3日(金)
 会場 軽井沢風越公園スケートリンク
 種目
 ◆小学校3年～中学校および一般男女500m
 ◆小学校5年～中学生男子1,500m・
 女子1,000m
 ◆小中学校および一般男女2,000mリレー
 ◆園児100m
 ◆小学校1～2年生300m
 参加費 一人1,000円(申込時に納入してください)
 申込先 佐久市体育協会事務局
 (佐久市総合体育館内)
 申込締切 12月6日(金)

■第9回佐久市民元旦マラソン大会

期日 1月1日(水) ◆開会式午前9時
 ◆スタート午前9時30分
 集合場所 集合場所 岩村田小学校
 コース 岩村田～志賀
 種目
 ◆1.5km…小学生4・5・6年男女
 ◆3km…中学生・高校生・一般女子・35歳以上男子
 ◆5km…中学生男子
 ◆10km…高校生以上男子
 参加費 一人 小中学生300円/高校生500円
 /一般1,000円
 申込先 12月16日(月)までに、参加費を添えて、
 体育協会事務局(佐久市総合体育館内)
 または体育課各地区体育係へお申し込み
 ください。

■お申し込み・お問い合わせ 体育課 ☎62-2020(直通)

中央隣保館 地域交流事業



日時 12月27日(金) 午後1時30分から3時30分
 会場 中央隣保館
 講師 佐藤澄子先生
 定員 20名
 持ち物 花器 剣山 はさみ
 参加費 花代(およそ2,000円)
 申込締切 12月20日(金)

お花を生けて、
 新しい年を
 迎えましょう

■お申し込み・お問い合わせ 中央隣保館 ☎62-0991

●公募「佐久平の美術展」作品募集

美術愛好家の皆さんの作品を募集します。平成25年度第28回佐久平の美術展に作品応募を希望される方は、募集要項をご請求ください。入選作品は、2月8日から2月23日まで市立近代美術館で展示いたします。皆様のご応募をお待ちしています。

部門：平面（日本画・洋画・その他）、立体（彫刻・工芸・その他）

規格：平面作品はS100号以下。額・吊り金具を装備する。立体作品は縦・横・奥行いずれも2m以下で60kg以下、自立するもの。最小サイズほかの規定もあります。

応募手数料：1点につき3,000円（高校生1,000円）

搬入日：平成26年1月25日（土）～1月26日（日）（市立近代美術館に直接搬入）

（審査を行い、入選作品と賛助作品による展覧会を開催します）

問い合わせ・募集要項請求先：市立近代美術館

■お問い合わせ 市立近代美術館 ☎67-1055

音楽を楽しむセミナー

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

対象者 障がいのある方

日時 12月26日（木） 午後1時30分～3時

場所 野沢会館 音楽室

定員 20名（先着順）

参加費 無料

申込・問合せ （電話またはファックスでお願いします）

■お申し込み・お問い合わせ 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

料理教室

調理実習と試食を通じて仲間と交流しましょう。

対象者 障がいのある方

日時 1月9日（木） 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 12月20日（金）

ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄附】

▼「ふるさとのおやじおふくろ達者かい」に
500,000円 市川勇次様（東京都）

【一般寄附】

市へ
▼現金 2,000円 佐久の鯉太郎Z様

市内小中学校へ
▼熊手 120本 柳澤確雄様（協和）

市内小学校と図書館へ

▼図書 20冊
公益社団法人
長野県公共嘱託登記土地家屋調査士協会様（長野市）

市内各児童館へ

▼図書 375冊 国際ソロプチミスト佐久様

中佐都保育園へ

▼りんご 165個 大井幸則様（根々井）

浅科小学校・浅科中学校へ

▼りんご 150個 にのみや林檎園様（蓬田）

白田小学校へ

▼絵画 井出宏様（白田）

●佐久平の美術展受賞者展
—平成24年度受賞者による—

問合せ 市立近代美術館
☎67-1055

平成24年度第27回佐久平の美術展受賞者による作品を展示します。平面・立体造形の2部門から、計20点程度の作品を展示予定。

観覧無料

会期 12月21日(土)～

1月13日(月・祝)

時間 午前9時30分～午後5時

場所 市立近代美術館第3展示室

●佐久市児童生徒写生大会作品展

問合せ 市立近代美術館
☎67-1055

会期 12月21日(土)～

1月13日(月・祝)

時間 午前9時30分～午後5時

展示作品 平成25年度第9回佐久市児童生徒写生大会で制作された作品

場所 市立近代美術館視聴覚室

●司法書士無料法律相談

問合せ 長野県司法書士会
佐久支部☎66-3567

日時 12月20日(金)午後1時～3時

会場 浅科支所

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

※秘密厳守、予約不要です。

●ふるさと風景育成の集い

問合せ 長野県建設部建築指導課
☎026-235-7348

信州の美しい農村風景を貴重な地域資源と捉え、その魅力を次世代に継承していくため、『ふるさと風景育成の集い』を開催します。

入場無料ですので、多くの方のご参加をお待ちしています。

日時 12月21日(土)

午後1時～3時30分

会場 長野県伊那文化会館大ホール

〒396-0026

伊那市西町5776

☎0265-73-8822

主催 長野県

プログラム

○基調講演

『信州ふるさと風景の創り方』

長野県景観審議会会長

(東京農業大学名誉教授・元学長)

進士五十八氏

○事例発表

信州伊那アルプス街道推進協議

会会長(西箕輪ふるさと景観住

民協定者会会長)

山口 通之氏

○パネルディスカッション

『信州ふるさと風景の魅力づくり

～私たちができること～』

コーディネーター

長野県景観審議会会長

進士五十八氏

パネリスト

グラフィックデザイナー、画家

原田泰治氏

アートディレクター、エッセイ

スト 結城昌子氏 他

●特別児童扶養手当制度について

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

特別児童扶養手当とは？

精神または身体に障がいのある満20歳未満の児童の福祉の増進を図ることを目的に支給されます。(所得制限あり)

●手当を受けることができる人

手当を受けることができる人は、精神や身体に障がいのある児童を在宅で監護する父もしくは母(所得の多い方)、または父母にかわって児童を養育している人です。

●手当の額と支払

| | |
|-------------|-----------|
| 1級該当児童1人につき | 月額50,050円 |
| 2級該当児童1人につき | 月額33,330円 |

手当は認定を受けると、認定請求をした日の属する月の翌月分から支給され、4月、8月、12月(各月とも11日ただし、12月期は11月11日)の3回、支給月の前月までの分が、受給者が指定した金融機関の口座に支払われます。

詳細につきましては、上記までお問い合わせください。



菜種油(地あぶら)はいかがですか!!



- 佐久市の瀬戸原で作った菜種油です
- 遺伝子組み換えではありません
- ビタミンEが豊富
- 薬で抽出せず、機械で搾っただけ(一番搾り)
- 美味しいとご好評いただいております

☆使い方は冷ましてから、減った分だけ新しい菜種油を足し、最後までお使い頂けます。

お申し込みは

佐久楽農倶楽部 菜の花部会 佐久市瀬戸1575-2
事務局 TEL&FAX 0267-62-1644
荻原徳雄 TEL&FAX 0267-62-2363

◎一斗缶(18ℓ)…20,000円 ◎5升缶(9ℓ)…10,000円 ◎2ℓペットボトル(1832g)…2,200円
◎1ℓペットボトル(916g)…1,200円 ◎1ℓペットボトル(サラダ油系)…1,300円
◎600g缶(サラダ油系)…800円 ◎贈答用…2,000円～各種有り

佐久市 ●日帰り温泉「のぞみサンピア佐久」併設
●佐久南I.C.より車3分

住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア
別館介護居室
入居一時金 なし 85室
月額利用料 133,000円
～138,000円



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

地域密着型サービス介護保険適用事業所
小規模多機能型居宅介護

さんぴあの家

通って泊まれて来てくれて、いざとなったら
住むことができるので、ご相談ください。

登録定員25名 平成26年3月1日
のぞみサンピア佐久内に
泊まり5室(全個室) 開所予定

住宅型有料老人ホーム10室併設
利用条件●佐久市内に居住され要介護度が要介護
1以上の方で、小規模多機能型居宅介護事業所(さん
ぴあの家)への登録をされた方

ご利用についてのご相談・お問い合わせは
☎080-3081-6569
さんぴあの家開設準備室 担当:白石

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

広告欄

●12月の図書館行事予定

問合せ 中央図書館 ☎67-2111
 臼田図書館 ☎82-3932
 浅科図書館 ☎58-4321
 望月図書館 ☎53-0230

■中央図書館

◆ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ

対象 子どもから大人
 日時 12月7日(木)午前10時30分～

◆おはなしの会

クリスマススペシャル①

対象 子どもから大人
 日時 12月14日(木)
 午前10時30分～

◆おはなしの会

クリスマススペシャル②

対象 乳幼児
 日時 12月19日(木)
 午前10時30分～

◆おはなしの会

クリスマススペシャル③

対象 園児から小学校低学年
 日時 12月21日(木)午後3時～

◆語りのおもてなし

対象 子どもから大人
 日時 12月28日(木)午後3時～
 ○会場はいずれも視聴覚室です。

■臼田図書館

◆おはなしの会

クリスマススペシャル

対象 子どもから大人
 日時 12月14日(木)午後2時～
 会場 コスモホール 1階会議室

◆ブック☆ブックお話の会

対象 子どもから大人
 日時 12月21日(木)午後2時～
 会場 えほんコーナー

■浅科図書館

◆おはなしの会

クリスマススペシャル

対象 子どもから大人
 日時 12月21日(木)午後2時30分～
 会場 学習室

■望月図書館

◆ものがたりふれあいトーク

クリスマススペシャル

対象 子どもから大人
 日時 12月21日(木)午後2時30分～
 会場 読み聞かせ室

12月の休館日

2日(月)・9日(月)・16日(月)・
 17日(火)・24日(火)・29日(日)・
 30日(月)・31日(火)

★大型絵本等の返却についてお願い
 大型絵本および紙芝居については、直接窓口への返却に御協力をいただいておりますが、最近、返却ポストへの返却が見受けられます。

返却ポストへの返却は、絵本等の損傷につながります。

大型絵本および紙芝居については、直接窓口へ返却いただきますよう再度お願いします。

●平成25年度「青年期グループ」のお知らせ

申込み・問合せ

長野県精神保健福祉センター
 ☎026-227-1810
 (平日 午前8時30分～
 午後5時15分)

職場や学校での人との関わりといった社会的な活動の機会が少ない青年たちに対して、同世代の仲間とのグループを行っています。

青年たちの社会参加のきっかけ作りをお手伝いできればと思います。ぜひ一度ご相談ください。

対象者 高校生以上からおおむね39歳ぐらいまでの青年

グループ参加の前に精神保健福祉センターのスタッフと一度面談させていただきます。

日時 月2回
 (原則第2・第4水曜日)
 午後2時30分～4時30分

場所 長野県精神保健福祉センター
 長野市若里7-1-7

内容 ・レクリエーション、スポーツ、話し合い、ソーシャルスキルトレーニング(SST)等
 ・毎回参加者の希望や、スタッフからの提案で活動を決めています。

※秘密は厳守します。

●国際交流サロン「クリスマス会」を開催します

申込み・問合せ

観光交流推進課
 ☎62-3283 (直通)

色々の国の料理を作って食べながら楽しくクリスマス会をしましょう。プレゼントももらえるよ!

日時 12月15日(日)
 午前9時30分～午後2時

場所 野沢会館 2階 ホール
 対象 子どもから大人までどなたでもご参加いただけます。

参加費 無料(要予約)

内容 ・外国料理教室
 ・ステージ発表
 ・ゲーム等

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/>

●「こころの相談日」12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 12月11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

●特定用途制限地域の指定に関する
公聴会の開催について

問合せ 都市計画課

☎62-3404 (直通)

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
において指定を予定している、特
定用途制限地域について、広報11
月号でお知らせしましたとおり、
12月10日まで閲覧し、また、12月
13日まで公述の申出を受け付けて
います。つきましては、下記のと
おり公聴会を開催しますので、お
知らせします。

公聴会

日時 12月22日(水)午後1時30分～

場所 市役所 8階大会議室

傍聴 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。

●認知症高齢者介護者座談会の
お知らせ

申込み・問合せ

臼田支所 高齢者児童福祉係

☎82-3124 (直通)

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。

月日 12月5日(木)

会場 臼田支所

時間 午後1時30分～3時

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

●火葬場(高峯苑・豊里苑)休業の
お知らせ

問合せ 佐久広域連合 庶務課
☎62-7721

平成26年1月1日(水)は休業いた
します。また、12月31日(火)の火葬
は午後1時までとなります。

※例年1月1日、2日は休業いた
しますが、平成26年1月3日(金)
が友引日であり休業いたします
ので、2日(木)は火葬を執り行い
ます。

●「人権なんでも相談所」
12・1月の予定

問合せ 長野地方法務局佐久支局
☎67-2272

家庭内における様々な問題、近
隣のもめごと、プライバシーに関
する問題、いじめなどの子どもに
関する問題など・・・暮らしの中
での様々な問題についてお気軽に
ご相談ください。予約は不要です。
相談は無料で秘密は厳守します。

日時 12月2日、9日、16日、
1月9日、16日、23日、
30日

午前9時～午後4時

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



広告欄

住宅型有料老人ホーム
ことぶきの家 小諸
ことぶきの家は、低価格で家庭的な
安心して暮らせる場所を目指しています。

★医療重度化・看取り
対応いたします★

入居者募集中
月額利用料 119,400円 入居一時金 なし

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

お問い合わせ
〒384-0808 小諸市御影新田字池ノ上2090-1
ことぶきの家 小諸 ☎0267-22-7711
http://kotobuki-group.jp info@kotobuki-group.jp

H25年4月
オープン

リハビリ型サービス併設
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

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

●エイズに関する相談や検査について

予約・問合せ

佐久保健福祉事務所 ☎63-3164

12月1日は「世界エイズデー」です。

世界エイズデー（World AIDS Day：12月1日）は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

エイズはHIVというウイルスに感染し、発症することで起きる病気です。

長野県の患者・感染者を国籍別にみると、全国と同様日本人男性の割合が高くなっています。診断時に既にエイズを発症している割合は、全国では約3割ですが長野県は4割となっています。

保健福祉事務所では、エイズに関する相談やHIV検査を無料で行っております。その日のうちに結果をお伝えできるHIV迅速検査も事前予約で受けられますので、お気軽にお問合せください。

HIV検査の実施日時等

HIV検査は、いつでも検査が受けられる「通常検査」と、その日に結果がわかる「迅速検査」があります。

①HIV通常検査

- ・平日 午前8時30分～午後4時 随時受付

・検査結果は、1週間後以降に来所していただきお伝えします。

②HIV迅速検査

- ・毎週木曜日 午前9時～11時、毎月第1火曜日 午後5時～6時
- ・電話にて予約必要
- ・検査結果は、およそ1時間後に来所していただきお伝えします。（確認検査が必要な場合は、1週間後以降にお伝えします。）
- ※12月3日(火)は、午後5時から7時まで検査が受けられます。
- ②と同様、電話にて予約が必要です。

●佐久都市計画区域マスタープランの変更について

閲覧場所・問合せ

長野県建設部都市計画課

☎026-235-7297（直通）

長野県佐久建設事務所 整備課

☎82-8272（直通）

佐久市建設部都市計画課

☎62-3404（直通）

長野県は、平成24年度より、「佐久都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更を行ってまいりましたが、このたび、平成25年12月2日付けで決定告示されますのでご報告します。

当該都市計画については、長野県建設部都市計画課、長野県佐久建設事務所整備課および佐久市建設部都市計画課で閲覧することができます。また長野県のホームページでも閲覧することができます。

(<http://www.pref.nagano.lg.jp/sakuken/jigyo/masterplan.html>)

●献血のお知らせ

問合せ 健康づくり推進課

☎62-3527（直通）

ケガや手術などで輸血を必要とされている患者さんのために、より多くの血液が必要とされています。大勢の皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

会場 イオンモール佐久平

日時 12月1日(日)
午前10時30分～11時30分
午後1時～4時

会場 佐久合同庁舎

日時 12月6日(金)
午前9時30分～11時30分

会場 社会医療法人恵仁会
くろさわ病院

日時 12月6日(金)
午後1時30分～3時30分

会場 佐久税務署

日時 12月12日(木)
午後1時～2時

会場 長野県厚生連
佐久総合病院看護専門学校

日時 12月14日(土)
午前10時～11時30分
午後1時～3時

※会場および日時については、血液センター等の都合により時間等変更になる場合がございますので予めご了承ください。

持参していただく物

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

小諸市・佐久市・南佐久

保険調剤 処方せん受付 歯科診療 即日処方

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

お支払い中または
完済された方でも
お取引が5年以上
の場合、ご相談を。

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

無駄なく無理なく完済するまで私たちがサポートします

司法書士法人 あい和リーガルフロンティア

あい和に さあ はやく かげしま ひろし
0120-182-388 認定司法書士 影嶋 広志
長野事務所 / 長野市南千歳1-3-3 アレックスビル3F TEL.026-269-8777 (長野県司法書士会会員登録番号690号)

税金コーナー

税目

市県民税
国民健康保険税

第4期
第6期

納期限 1月6日

保険料コーナー

介護保険料
後期高齢者医療保険料

第9期
第6期

納期限 1月6日

下水道コーナー

納期限

下水道使用料
12月請求分
下水道受益者負担金
第3期

1月6日
12月25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!

12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 | 10日(火)・24日(火) |
| ■中込児童館 | 6日(金)・20日(金) |
| ■東児児童館 | 3日(火)・17日(火) |
| ■佐久城山児童館 | 12日(木)・26日(木) |
| ■中佐都児童館 | 5日(木)・19日(木) |
| ■岸野児童館 | 2日(月)・16日(月) |
| ■平根児童館 | 9日(月) |
| ■高瀬児童館 | 11日(水)・25日(水) |
| ■泉児童館 | 4日(水)・18日(水) |
| ■岩村田児童館 | 13日(金)・24日(火) |
| ■小田井児童館 | 16日(月) |
| ■臼田児童館 | 11日(水) |
| ■青沼児童館 | 18日(水) |
| ■あさしな児童館 | 12日(木)・26日(木) |
| ■田口児童館 | 25日(水) |
| ■望月児童館 | 3日(火)・17日(火) |
| ■切原児童館 | 4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)

12月のつどいの広場

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

- サングリモ中込 / 午前9時~午後4時
2日・3日・4日・6日・7日・9日・10日・11日・13日・14日・16日・17日・18日・20日・21日・24日・25日・27日・28日
- あさしな保育園内 / 午前9時~午後2時
2日・4日・6日・9日・11日・13日・16日・18日・20日・25日・27日
- 協和保育園内 / 午前9時~午後3時
2日・4日・5日・6日・9日・10日・11日・12日・13日・16日・18日・19日・20日・24日・25日・26日・27日
会場の都合で日程が変更になる場合があります。
会場へお越しの前に子育て支援課へご確認ください。
- 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)

地域集団健診

- 地域集団健診

| | |
|-----------|--------------------|
| 12月6日(金) | 浅間会館 |
| 12月8日(日) | 野沢会館 |
| 12月10日(火) | 佐久市保健センター |
| 12月15日(日) | 臼田保健センター (あいとびあ臼田) |
- 子宮頸がん集団車検診

| | |
|----------|------------|
| 12月3日(火) | 望月総合支援センター |
| 12月4日(水) | 佐久市保健センター |
- 乳がん集団車検診

| | |
|----------|------|
| 12月5日(木) | 野沢会館 |
|----------|------|
- 申込・問合せ 健康づくり推進課保健事業係
☎62-3196(直通)
または各支所健康づくり推進係

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)

STOP×タボ
GO特定健診

相談コーナー

●行政相談

市役所 702会議室 12月19日(休) 午後1時~午後4時
あいとびあ臼田 12月19日(休) 午後1時30分~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

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 12月19日(休)
午後1時30分~3時30分
(受付は午後1時15分~1時30分)
会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
■予約・問合せ
健康づくり推進課 口腔歯科保健係
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782



子どもの歯の教室 (要予約)

対象 2歳頃~就学前の幼児 (25組)
内容 歯科健診・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯
科講話・育児相談
日時 12月5日(休)
午前9時30分~11時30分
(受付は午前9時15分~9時30分)
会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ (子ども用と仕上げみがき用)
・コップ・タオル
汚れてもよい服装でお越しください。
■予約・問合せ
健康づくり推進課 口腔歯科保健係
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782



Data File

人口

| | | |
|-----------|----------|----------|
| 総数 | 100,210人 | (-43人) |
| 男 | 49,021人 | (+44人) |
| 女 | 51,189人 | (-1人) |
| 世帯数 | 39,709世帯 | (+13世帯) |
| (11月1日現在) | | (増減は前月比) |

交通事故 救急・火災件数

| | 10月の月間件数 | 平成25年1~10月の累計 |
|------|----------|---------------|
| 人身事故 | 42件 | 364件 |
| 死亡 | 0人 | 3人 |
| 負傷 | 54人 | 464人 |
| 救急 | 292件 | 3,098件 |
| 火災 | 3件 | 48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 12月22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/12月2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火)
時間 午後6時30分まで

12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 午前9時~午後5時 | 休日小児科急病診療 午前9時~ (受付時間 午前8時30分~正午) | 休日救急歯科診療 午前9時~正午/午後1時~3時 | |
| 1日(日) | 金澤病院 (岩村田804) ☎67-2048 | ■診療日 左記診療日に実施 | ■診療日 左記診療日に加え12/30にも実施 | 診療時間 午後7時~午後9時30分 診療日 平日 (土曜・日曜・祝日および年末年始の12/30~1/3を除く) 診療対象 内科および小児科の一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病の方) 場所 浅間総合病院 救急外来内科診察室 (浅間総合病院の診察券が使用できます) 問合せ 浅間総合病院医事政策課 ☎67-2295(内線1020) 長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時から午後11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000 担当課 健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524(直通) |
| 8日(日) | 田嶋クリニック (臼田1652-1) ☎81-5151 | ■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) | ■診療対象 救急の患者さん (歯が急に痛くなった等の急病者) | |
| 15日(日) | 小林内科クリニック (佐久平駅北19-1) ☎66-0500 | ■場所 浅間総合病院 救急外来内科診察室 (浅間総合病院の診察券が使用できます) | ■場所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階) | |
| 22日(日) | 安藤クリニック (臼田1114-6) ☎82-7737 | ■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 | |
| 23日(月) | 小松耳鼻咽喉科クリニック (岩村田1311-9) ☎66-6300 | ■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。 |  | |
| 29日(日) | 高柳クリニック (野沢236-1) ☎63-1201 | 相談日時 毎日午後7時から午後11時 | 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。 | |
| 31日(火) | 佐久平整形外科クリニック (岩村田1311-7) ☎66-7150 | お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000 | 【無料】 ●ベットのシーツ●3人掛けソファ●下駄箱●三味線●ベビーベッド●リヤカー●荷物運搬用一輪車●掃除機●チャイルドシート(新生児から)●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)●シングル毛布・二重毛布●じゅうたん●カーペット●プロパン用ガスコンロ●新生児用おもちゃ 【価格応談】 ●ワープロシャープWD-501D Pプリンター●ワープロ東芝ルボ●だっこおもちゃ(新生児から縦抱きで使えるもの)●ピニールハウス●トラクター●管理機●ベビーベッド●わら切り自動カッター●ウインドウズ7対応ノートパソコン●自走式わら切カッター●アルミ園芸用三脚(10尺)●石臼●電子レンジ●冷蔵庫●炊飯器 | |
| 備考 | 注意 都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。 http://saku-ishikai.or.jp | | | |
| 担当課 | 健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524(直通) | | 健康づくり推進課口腔歯科保健係 ☎63-3781(直通) | |

不用品活用コーナー

11月6日現在

譲りたい物

【無料】

●本棚(大) ●布おむつ ●おむつカバー ●ボウリングボール(バック付男性用13ポンド) ●木製ベッド ●フラダンス衣装 ●マッサージチェア ●カセットデッキ ●カセットテープ(演歌) ●民謡衣装(浴衣・帯) ●食器(皿・茶碗) ●木製本棚(160×50cm) ●おんぶひも

【価格応談】

●電動車イス ●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キヤスター付) ●赤ちゃん用おもちゃ(メロディーファンファンジム) ●ねご・玉ねご専用肥料 ●いも専用肥料 ●野菜専用肥料 ●木製はしご(4m) ●卓球台 ●吟剣詩舞用の上衣、袴 ●木製学習机 ●イス ●木製ベッド ●中込小学校運動着(130~140cm) ●スピードスプレイヤー ●こたつ ●こたつ布団 ●ベビーカー(新生児から) ●チャイルドシート(新生児から) ●座イス ●ソファ ●アンパンマン補助便座 ●膝裂ハイチェア ●16インチ自転車(補助輪取可、2つ) ●アンパンマン自転車用ヘルメット

不用品活用コーナーは、平成26年広報3月号掲載をもって終了いたします。

「譲りたい物」「譲ってほしい物」のお申し込み受け付けは、平成25年12月27日(金)までとなります。

■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】

●ベットのシーツ ●3人掛けソファ ●下駄箱 ●三味線 ●ベビーベッド ●リヤカー ●荷物運搬用一輪車 ●掃除機 ●チャイルドシート(新生児から) ●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) ●シングル毛布・二重毛布 ●じゅうたん ●カーペット ●プロパン用ガスコンロ ●新生児用おもちゃ

【価格応談】

●ワープロシャープWD-501D Pプリンター ●ワープロ東芝ルボ ●だっこおもちゃ(新生児から縦抱きで使えるもの) ●ピニールハウス ●トラクター ●管理機 ●ベビーベッド ●わら切り自動カッター ●ウインドウズ7対応ノートパソコン ●自走式わら切カッター ●アルミ園芸用三脚(10尺) ●石臼 ●電子レンジ ●冷蔵庫 ●炊飯器



交流文化館浅科開館10周年記念

信州 佐久 太鼓の共演

2014年

2月2日(日)

14:00開演 (13:30開場)

会場: 交流文化館浅科
(穂の香ホール)

全席自由 500円

小学生以下無料

(要入場整理券)

出演
団体

白田小満太鼓愛好会
佐久鯉太鼓保存会
信州望月太鼓
中山道宿場太鼓保存会



勇壮な太鼓と
華やかな照明のコラボレーションを
お楽しみください。

チケット発売▶12月6日(金)

▼チケットは下記プレイガイドでお求めください▼

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、白田・浅科・望月各支所経済建設係、プラザ佐久、ヒオキ楽器佐久平店、西澤書店、メディコケイジン(株)、スーパーえちごや、平安堂佐久インターウェブ店

アウトリーチ事業

心が豊かになる音楽への招待 開催案内

歌を愉しみ みんなで歌おう

解説付き演奏会の後、声楽の体験講習を行います。

日時 1月12日(日) 10:30開演 会場 野沢会館
14:30開演 会場 駒の里ふれあいセンター

出演 饗場知昭(テノール、京都教育大学名誉教授、佐久市出身)
長谷川泉(ソプラノ) / 原いづみ(ピアノ)

吹奏楽に興味のある皆さん集合!

管楽アンサンブルとパーカッションの演奏会および講習会です。

日時 1月25日(土) 13:30開演 会場 佐久市コスモホール

出演 百瀬和紀(元NHK交響楽団首席ティンパニー奏者、
東京パーカッションクラブ主宰)
山本英助(トランペット奏者、国立音楽大学教授)
総勢10人の演奏家を予定しています。

校内音楽会 君が主役!

リコーダーや鍵盤ハーモニカがすごい楽器に大変身。演奏会および講習会です。

日時 2月16日(日) 10:30開演 会場 交流文化館浅科
14:30開演 会場 あいとびあ日田

出演 はざまゆか(鍵盤ハーモニカ奏者) / 遠藤一己(リコーダー奏者)
広沢園子(マリンバ奏者)
総勢5人の演奏家を予定しています。

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

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22日(日)～28日(土)

TEL 63-4500 FAX 63-4550



毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組
「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日
8:10～8:25に放送中です。

市長出演日 12月4日(火)、24日(火)

●再放送は当日の 11:35～11:50
18:10～18:25です。

TEL 65-8888 FAX 65-8880

あなたの声を 聞かせてください

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

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

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

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立たせていただきます。



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

2013(平成25)年12月1日発行(毎月1日発行)

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

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

資源保護のため大豆油インク/再生紙を使用しています。

