

広報

佐久

SAKU

Public Information
FEB. No.131

2014平成26年

2

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

表紙題字揮毫は、内山・安藤城南氏



Photo 第9回市民元旦マラソン大会開催

恒例の市民元旦マラソン大会が1月1日に行われ、4つのコースに市内外の小学生から大人まで188名が参加し、新春の走り初めを行いました。

今月の
ピックアップ

- （仮称）佐久平浅間小学校の校章が決定……………2
- 佐久医療センターへ開院後の地域医療について……………6～7
- 佐久総合病院再構築に関するお知らせ……………8～9
- 公民館報「さくし」……………23～34
- 情報・インフォメーション……………52～63

佐久市特別観光
PR大使
佐久の鯉太郎ミニ君



(仮称) 佐久平浅間小学校の 校章が決定しました



採用作品応募者

いちむら ただし

「市村 正さん（佐久市塚原）」

校章の趣旨

「コスモスとバルーンのまち」佐久市。浅間山のように雄大で志高く、子ども達が健やかに育ち、優しい思いやりのある人材に育ってほしいことを願っています。

「小」の文字は岩村田小学校からの分離新設校であるため、岩村田小学校の校章にある「小」を配置し、両小学校のつながりを校章に生かしています。

また、「小」の字は緑色で子ども達が若葉のように成長していく様子を表しています。バルーンの外側は青で、佐久市の晴天率が高く青空が広がっていることをイメージしています。

ご応募いただきました大勢の皆さんに厚くお礼を申し上げます。
ありがとうございました。

（仮称）佐久平浅間小学校の校章については、平成25年7月16日から8月30日までの間、一般公募したところ、77作品の応募がありました。

その後、有識者や地元関係者等による選考委員会により、4回の会議を開催するなかで、デザインの原案に補正等を加え、候補となりうる作品が11月に市教育委員会に報告されました。

市教育委員会では、選考委員会からの報告を受け、さらに検討を重ね、（仮称）佐久平浅間小学校に最もふさわしい校章を決定しました。今後は、この校章が、校旗や昇降口等に掲示されることになります。

暮らししていくまちの玄関口 佐久平駅

—「あさま」「はくたか」の停車本数確保に向けて—

金沢延伸後は北陸新幹線（長野経由）となりますが、佐久平駅に多くの列車が停車するよう全市をあげて取り組みを行っていきます。

長野新幹線は、現在、長野—東京間において上り線、下り線それぞれ27本が運行されており、その内上り線、下り線共に24本が佐久平駅に停車しています。

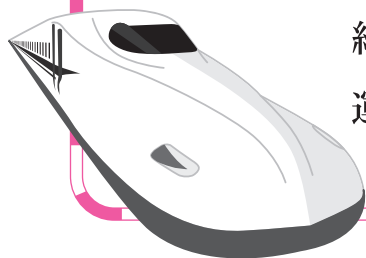
また、佐久平駅の2012年度新幹線駅別乗車人員（JR東日本発表）は、一日平均2,454人が乗車しています。内訳は、定期外1,537人、定期916人です。

県内各駅の乗車人員（長野駅6,380人、上田駅2,699人、軽井沢駅2,917人）を比較すると佐久平駅が一番少ないものの、定期券利用者（長野駅854人、上田駅356人、軽井沢駅358人）を比較すると、佐久平駅が一番多く、特徴でもあります。

佐久市の将来を考えると、金沢延伸後も「暮らししていくまち」の玄関口、佐久平駅の停車本数を是非とも現状以上確保することが重要です。

※佐久平駅—池袋駅間の新幹線と高速バスの運行対比

	【新幹線】	【高速バス】※Tバス参照
所要時間	約 1 時間30分	約 2 時間50分
佐久平駅⇒池袋駅		
始発時刻	午前 6 時 23 分（ 7 時 54 分着）	午前 6 時 25 分（ 9 時 20 分着）
終発時刻	午後 10 時 10 分（11 時 45 分着）	午後 6 時 15 分（ 9 時 8 分着）
池袋駅⇒佐久平駅		
始発時刻	午前 5 時 59 分（ 7 時 42 分着）	午前 7 時 40 分（10 時 30 分 佐久インター南着）
終発時刻	午後 9 時 50 分（11 時 29 分着）	午後 8 時 10 分（11 時 6 分着）
運 賃	5,970 円（回数券5,650）	3,000 円（回数券2,250 ～2,400）



市民の皆さんや企業の皆さんには
これまで以上に新幹線を利用していただくことと
佐久平駅での往復乗車券や定期券の購入をお願いします

■お問い合わせ 高速交通課 ☎62-3439（直通）

佐久市議会

第4回定例会が開かれました

平成25年度佐久市議会第4回定例会が11月26日に開会し、12月19日までの24日間の会期で開かれました。市長が提案した議案は、招集日に提案した専決処分報告1件、条例案6件、事件案3件、予算案6件の合わせて16件で、いずれも承認・可決されました。

専決処分報告

10月16日付けで専決処分した平成25年度一般会計補正予算（第5号）について、議会の承認を得ました。

内容は、台風18号による災害復旧経費です。

条例

○佐久市税外収入金に対する手数料及び延滞金徴収条例等の一部改正条例

地方税法の一部改正により地方税に係る延滞金の割合の見直しが行われたことに伴い、市税以外の収入金の延滞金の割合について、同様の見直しを行いました。

○佐久市道路占用料条例の一部改正条例

道路法の一部改正により国の行う全ての事業について道路占用料が免除とされたため、および消費税法等の一部改正により消費税率等の課税対象とされている占用期間1か月未満の場合における道路占用料に係る消費税率等を改めるため、所要の改正を行いました。

○佐久市営住宅条例の一部改正

条例

配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律の一部改正により、条例中で引用している当該法律名を改めるとともに、当該法律改正の趣旨に則り生活の本拠を共にする交際相手からの暴力を受けた者についても公営住宅の入居者の資格要件に加えるための改正を行いました。

○佐久市滞在型農園施設ライ

例

農村地域の活性化を推進し、より多くの都市の住民との交流を促進するため、滞在型農園施設クラインガルテンの使用期間

の更新回数について見直しを行いました。

○佐久市体育施設条例の一部改

正条例

佐久総合運動公園陸上競技場補助競技場の開設および佐久市総合体育館のシャワー設置に伴い、当該施設の使用料について規定しました。

○佐久市立国保浅間総合病院料

金条例等の一部改正条例

消費税法等の一部改正により消費税率等が変更となることに伴い、料金、使用料等の規定についての改正等を行いました。

事件

○斎場施設建設事業用地の取得について

斎場施設建設事業用地を取得することについて、議会の議決を得ました。

○南佐久環境衛生組合規約の変更について

南佐久環境衛生組合の組織市町村の事務の一部を同組合の共同処理する事務とした場合には、当該事務に係る地方債の未償還元利金相当額は、その事務を行

っていた市町村が特別分担金として負担することとするため、同組合規約を変更する協議について、議会の議決を得ました。

予算

平成25年度一般会計補正予算（第6号）と特別会計補正予算（5会計）が可決されました。

このうち、一般会計補正予算は、1億2,343万1千円を追加し、総額を478億6,538万7千円としました。なお、補正の主な内容は、次のとおりです（万円未満は切捨て）。

〔歳出予算〕

▼総務一般事務費（国庫支出金等返還金の増額ほか）

1億1,909万円

▼障害者自立支援給付費（障害児通所給付費の増額ほか）

1,317万円

▼児童保育事業費（私立保育所に対する地域子育て支援拠点事業委託経費ほか）

500万円

▼公共交通対策事業費（市内巡回バスバリアフリー車両導入負担金（平成25年度分））

541万円

▼佐久総合病院再構築対策事業費（佐久医療センター施設等整備に係る負担金および補助金の減額ほか）

△2億3,857万円

▼商工総務事務費（佐久流通業務団地用地売却に伴う同用地購入費）

6,729万円

▼中心市街地活性化推進事業費（岩村田本町商店街振興組合が実施するまちづくり事業に対する補助経費）

2,291万円

▼社会資本整備総合交付金街路整備事業費（北中込駅前広場基本構想策定経費）

40万円

▼常備消防費（消防指令センター整備に係る負担金の増額）

9,270万円

▼文化財保護事業費（旧中込学校の防災修理整備経費（平成25年度分））

39万円

▼〔債務負担行為〕佐久城山小学校給食受室設計委託料（平成26年度）

500万円

▼中込中学校プール改修事業費（平成26年度）

3,670万円

申告相談のお知らせ

市県民税の申告は、市県民税の課税資料となるほか、国民健康保険税の算定、軽減等、多くの公的な手続きの基礎資料となります。市県民税申告の必要な方は、3月17日までに申告をしてください。申告相談の詳しい内容、相談会場につきましては、広報「佐久」1月号、もしくは市ホームページをご覧ください。

1 申告期間

2月17日（月）～3月17日（月）（土、日曜を除く）
3月16日（日）は申告相談を行います
受付時間 午前8時30分～午後4時

2 市県民税の申告が必要な方

平成26年1月1日現在、佐久市に住所がある方。
ただし、次に該当する方は、申告の必要はありません。

- ・平成25年分の所得税の確定申告書を提出する方
（すべての所得について申告している場合に限りです）
- ・1ヵ所の勤務先からの給与のみで年末調整が済みであり、他の収入がなく、その勤務先から佐久市へ「平成26年度給与支払報告書」が提出されている方
- ・年金受給者の方で、他に収入がなく、年金支払事業者より年金支払報告書が佐久市へ提出され、必要な控除の内容が報告書に記載済の方
- ・前年中（平成25年1月1日～12月31日）に所得がなく、確定申告や年末調整で市内にお住まいの方の扶養とされている方

（国民健康保険に加入されている場合は、申告が必要です。詳しくは「4 国民健康保険加入の皆さんへ」をご覧ください。）

3 申告相談に必要なもの

- ・印鑑
- ・申告書
- ・収入や所得の分かる書類
事業所得（農業、営業等）や不動産所得のある方は、事前に収支内訳書の作成をお願いします
- ・所得控除を受けるための証明書等
- ・口座番号等の分かるもの（所得税の還付を受ける方本人のもの）

4 国民健康保険加入の皆さんへ

国民健康保険に加入されている方は、原則として申告書の提出が必要です。前年中に所得がない、もしくは世帯の所得が一定額以下の場合は、国保税の軽減が受けられるためです。しかし、申告がないと軽減が受けられません。特に障害年金や遺族年金などの非課税所得のみの方は、申告書へ受給内容を記入して申告してください。

■お問い合わせ

申告相談について

税務課

臼田支所

浅科支所

望月支所

国民健康保険について

国保医療課

市民税係

庶務税務係

庶務税務係

庶務税務係

国保係

☎62-3040（直通）

☎82-3111（内線273）

☎58-2001（内線29）

☎53-3111（内線103）

☎62-3164（直通）

どうなるの？

救急医療を実現します！

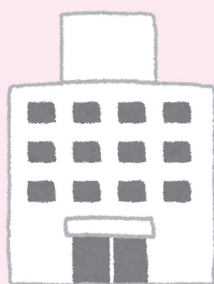
救急搬送される場合

三次救急医療

生命の危険？！
症状の重い状態（重症）に！

佐久医療センターで、
高度な治療が行われます。

佐久総合病院佐久医療センター
(平成26年3月1日開院)



命に関わる
救急医療や
高度な専門
医療を担う
病院です。

重度

患者の症状や状態に応じ、
それぞれの施設が連携して、
地域全体で支える
医療体制づくりを
目指しています。

住民の皆さんにお願いします

- ◎最近、比較的軽症な患者が、直接、二次・三次救急医療機関へ受診したり、救急車を利用するケースが増えています。
- ◎大切な家族や自分自身の体のことを思えばやむを得ない点もありますが、一方で、本来入院や手術を要する重症の患者を診るべき病院等で、その受け入れに支障が生じる場面も起きています。



日常的な病気や風邪などの軽症の場合は、落ち着いてまずは地元の「かかりつけ医」をご利用いただくようお願いします。

受診や救急車利用の際は、
**冷静な判断で
適切な受診を！**

佐久総合病院の佐久医療センターが開設するって聞いたけど…

佐久地域の救急医療は、

医療機関の役割分担で効率的な



＜佐久地域災害・救急医療体制検討協議会 作成＞

佐久総合病院再構築に関するお知らせ

これまでの広報でもお知らせしてきましたが、佐久医療センターが3月1日に開院することにより、佐久地域の医療体制も変わります。

佐久医療センターの開院に伴う、新しい医療体制等について市民の皆さんに知っていただくため、以下2点についてお知らせをし、市民の皆さんのご理解をお願いしたいと考えています。

- ①「佐久総合病院再構築」に関するアンケート調査結果
- ②佐久総合病院からのお知らせ

①「佐久総合病院再構築」に関するアンケート調査結果

◎調査目的：佐久総合病院佐久医療センターの機能ならびに、医療機関の役割分担やかかりつけ医を持つことの必要性などについて、患者である市民の皆さんがどのように捉えているのかを確認し、今後の市の医療施策の参考とするため。

◎調査期間：11月6日～11月26日

◎調査対象および回収結果

- ・調査対象者：16歳～89歳までの佐久市民1,000人
- ・回収結果：有効回答者数432人、回答率 43.2 %

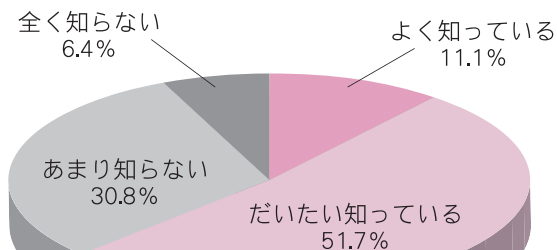
※このアンケート調査において、佐久医療センター開院に伴う佐久地域の医療体制について、たくさんのご意見等をお寄せいただきました。市民の皆さんの不安が少しでも解消できるよう「Q&A」を作成し、広報とともに配布しますので、参考にしてください。

調査内容および結果（一部抜粋）

※全体結果については、市のホームページへ掲載させていただきます。

①医療機関の役割分担

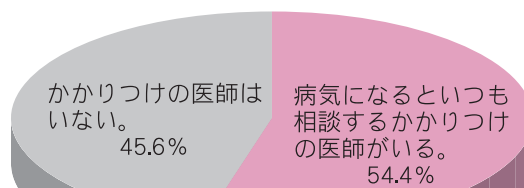
医療の高度化・専門化が進む中で医療の安定化を図るためには、医療機関は、明確な役割分担により医療提供を行い、患者さんも症状により医療機関を選んでいただくことが必要となってきますが、こうした状況にあることをご存じでしたか。



医療機関の役割分担や、患者は症状により医療機関を選ぶ必要があることについて、6割以上の方が承知されている結果となりました。

②かかりつけ医

あなたは現在、「かかりつけ医」をお持ちですか。

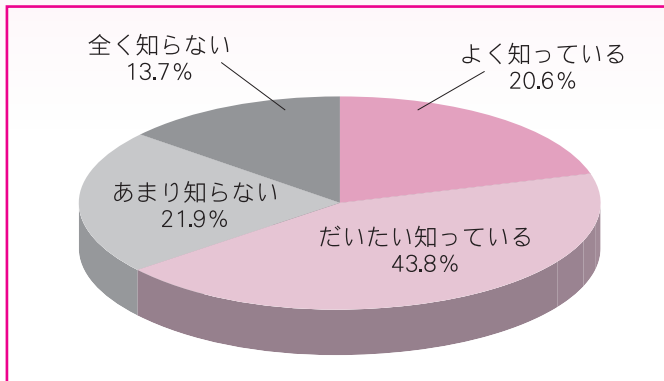


「かかりつけの医師はいない」と回答された方が約半数を占める結果となり、年代別でみると30歳代が74.5%と最も多く、続いて20歳代が64.5%でした。その理由として、「あまり病気をしないから」が最も多い結果となりました。

年齢を重ねるにつれ病気になる可能性も高くなるため、何でも相談できる「かかりつけ医」を早めに持つことも大切です。

③紹介型の病院

佐久医療センターが「紹介型の病院」であることをご存知ですか。

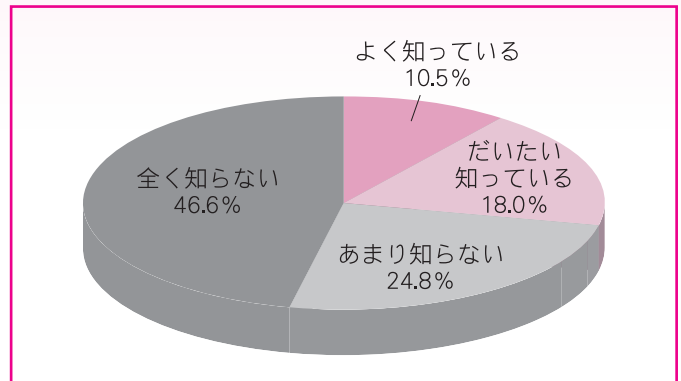


佐久医療センターが「紹介型の病院」であることを約4割の方が、まだ承知されていない結果となりました。

佐久医療センターは、急性期・救急医療、高度・専門医療を担う病院で、かかりつけ医からの紹介状をもって受診する病院となります。

④初診時保険外併用療養費

「かかりつけ医」からの紹介状を持たずに佐久医療センターを受診した場合は、「初診時保険外併用療養費」が別途加算されることをご存知でしたか。



初診時保険外併用療養費（※下記参照）は7割以上の方に知られていない結果となりました。

※紹介型病院と診療所との役割分担を推進するために設けられた制度で、入院ベッド数が200床以上の病院において紹介状を持たずに、受診した初診の患者さんに対し加算が認められているものです。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3524（直通）

②佐久総合病院からのお知らせ

佐久医療センターの開院に伴い、入院患者さんの移送（引っ越し）を行います。

3月1日の佐久医療センター開院に伴い、佐久総合病院（本院）の入院患者さんのうち、佐久医療センターでの入院治療が必要な患者さんについて移送を行います。

当日は、消防署や自衛隊の救急車両などが多数往来しますが、患者さんの安全確保のため、円滑に移送が行われますよう、市民の皆さんのご理解をお願いします。

移送日時 3月1日（土） 午前8時から午後3時ころまで（あくまでも想定です）
移送経路 佐久総合病院（本院）⇄ 佐久医療センター（国道141号線を利用）
移送車両 「佐久広域連合消防本部救急車」「自衛隊救急車」「介護車両」「マイクロバス」等 約30台
 ※救急車両は原則サイレンを鳴らしての緊急走行は行いませんが、患者さんの容態に応じ、医師の指示により緊急走行する場合がありますので、ご了承ください。

移送患者数 約300人
その他 ・搬送当日は、両病院ともに関係車両以外の車両について構内進入を制限させていただきます。
 ・搬送当日の面会は両病院ともに原則禁止とさせていただきます。

引っ越し（移転）日前後の診療体制は以下のようになります。

			2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2日(日)	3月3日(月)
佐久総合病院 (本院)	従前	外 来	診療日	診療日	休診日	休診日	診療日
		救急外来	○	○	○	○	○
	変更	外 来	休診日	休診日	休診日	休診日	診療日
		救急外来	○	○	×	○	○
佐久医療センター	外 来				休診日	休診日	診療日
	救命救急センター				稼働		

開院日の前後には、雨宮病院、金澤病院、川西赤十字病院、黒澤病院において通常の診療時間を1～2時間延長し、浅間総合病院では、緊急手術の受け入れ態勢を手厚くするなど、応援態勢を整えています。

■お問い合わせ 佐久総合病院 再構築推進室 ☎82-3131（内線470）

目指すところは… 佐久市民が健康長寿であるために 「生涯を通して豊かな心と 健やかな身体を育てる行動がとれる」

例えば…



提言 1 生涯を通じた健康のすすめ

自分の健康に関心をもち、健康によい生活習慣を送る人を増やす

必要な健康課題の具体的解決について役割の明確化
* 市で、家庭で、保育園・学校で、地域で、職場で取り組むべきことを明確にしていく必要がある

提言 2 食育の推進

長寿食である「ぴんころ食」を推奨し、減塩に心がける人を増やす

年代に応じた“ぴんころ食”の普及
* 佐久市の健康長寿を築いた高齢者から学び開発された“ぴんころ食”を、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食育推進に向けて情報の普及・指導が必要である

提言 3 小児期からの生活習慣病対策の推進

“佐久市の未来を担う子ども達”の健康と生活習慣に目を向ける

小児期からの一貫して行えるシステムの構築
* ポピュレーション戦略：子どもの時期から適切な生活習慣を身につける
* ハイリスク戦略：ハイリスク児童・生徒に対する個別の保健指導、診療体制の整備

提言 4 運動の推進

自分に合った運動に“楽しく取り組める人”を増やす

ウォーキングの推進
* 気軽に取り組めるウォーキングを推奨し、市内一斉に広めていくなど運動の定着化の推進を図る。
* 佐久に来ればどこでも歩ける、ウォーキングコースには消費カロリーを表示する等、楽しく歩ける環境づくりも必要

提言 5 早期発見・重症化予防

健診を受け、生活習慣の改善を図る若者世代を増やす

受診勧奨のための地区組織の活用
* 40代(若い世代)の健診受診率を上げる取り組みの必要性
* 保健指導員などによる「健診の重要性を普及する」など普及・サポート体制の整備
健診を受けやすい環境づくり
* 時間・場所・料金等の検討

提言 6 認知症予防・支援の整備

寝たきりや認知症にならないように取り組む人を増やす

認知症早期対応のアプローチと認知症予防相談・啓発事業の推進
* 認知症があっても共に暮らせる地域づくりをさらに推進していく必要がある

提言 7 こころの健康の推進

“心の安定”と“人との信頼関係”を築くことができる人を増やす

心の安定を図る
* 乳幼児期の“基本的信頼感、愛着形成の確立”が心の安定の基盤にもつながる。また、成人期の健康にも大きく影響するので重視する必要がある

提言 8 地域づくりの構築

すべての年代の健康を支える地域の力を高める

地域組織の強化
* 保健指導員会組織や食生活改善推進協議会、民生児童委員組織など、地域住民をつなぐさまざまな組織を「今の時代に合わせた形」に強化していく

提言 9 医療環境の醸成

「患者」と「医療機関」がお互いを尊重しあい、信頼できる関係を築くことで、医療の安定化につなげる

さらなる信頼関係の構築
* 医療関係者と地域住民とのしっかりとした信頼関係のもと予防や治療に専念することが大切である

市民の皆さん一人ひとりが
“主体的に健康づくりに取り組む”ことと、
“個人の取り組みを支える環境づくり”が重要です。

■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



～「佐久市新しい保健の推進」
に関する提言書がまとまりました～

『9の提言』がまとまりました・・・

これから「20年後、30年後も 健康長寿であり続けるための、保健予防活動を展開すること」「各世代に見えてきた課題を克服する取り組みや手法を、新しい視点で組み立てていくこと」を「新しい保健」と位置づけました。これは、従来の活動の根本的な考え方を否定するのではなく、歴史的経過から得られた貴重な成果を、今後の活動に反映・発展させて、市民の皆さんや保健行政に携わる職員や関係者すべてが「新たな視点」を共有して課題に向き合う「新しい保健の推進」です。

健康物語の主演は…
あなたです!!
どんなシナリオを
描きますか？

昨年12月24日

柳田市長に提言書を手渡しました。

佐久市が将来も健康長寿のまちであるために、今後の保健予防活動の充実に向けて議論してきた「新しい保健推進検討委員会」の宮地文子委員長と松崎茂副委員長が、提言書を手渡しました。



「新しい保健の推進」にむけて取り組みの視点

- 一人ひとりの健康課題に寄り添い、支える
- 食育・歯育など市が先駆けて取り組んだ保健活動を充実・発展させる
- ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチ（※1）を効果的に組み合わせる
- 地域のソーシャルキャピタルの醸成を図る
- 市民・医療機関・行政等の関係者間のネットワーク化を図る
- 健康づくりの知識や地域の取り組みの情報を活用しやすくする

（※1）疾患を発生しやすい高いリスクを持った人を対象に絞り込んで対処していく手法「ハイリスクアプローチ」に対して、対象を一部に限定しないで集団全体へアプローチすることで、全体としてリスクを下げていこうという手法を「ポピュレーションアプローチ」という。



大切なお子さんを感染症から守るため 予防接種を受けましょう！

予防接種は、感染症が流行するのを防いだり、病気にかからないように、あるいは、かかっても重くならないようにするためのものです。お母さんが赤ちゃんにプレゼントした免疫（病気に対する抵抗力）は、成長とともにほとんどが自然に失われていきます。そのため、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。これに役立つのが予防接種です。

予防接種を正しく理解して、必要な時期に、必要な予防接種を受けましょう。

●定期接種

予防接種法で定められた予防接種

ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合
ポリオ・BCG・麻しん風しん混合・麻しん
風しん・日本脳炎・子宮頸がん予防（※1）

●任意接種

予防接種法に定められていない予防接種で本人の希望により接種

おたふくかぜ・水痘（水ぼうそう）
B型肝炎・ロタウイルス など

（※1）6月14日付で厚生労働省の勧告により、ワクチンによる副反応について適切な情報提供ができるまでの間、子宮頸がん予防ワクチンの積極的な接種勧奨を差し控えることになりました。しかし、接種を希望される方は、かかりつけ医とご相談のうえ有効性とリスクを理解した上で、接種を受けることができます。

予防接種は、対象年齢・接種間隔が決まっています。期間内に接種が終了するようにしましょう。

予防接種を受ける時は、必ず母子手帳で接種状況（対象年齢・接種回数・間隔等）を確認し、医療機関へ予約を入れてから接種を受けてください。

予防接種の接種方法・接種間隔等については、平成25年度健康カレンダー、市ホームページ等をご覧ください。

ご不明な点等はお問い合わせ先までご連絡ください。

■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

おすすめ

国民年金 前納 割引 制度

国民年金の保険料は、支払方法によって
お得な割引料金が設定されています

国民年金の保険料納付はお得な前納割引で！

国民年金保険料の納付方法には、保険料をまとめて前払いすることにより割引される「前納」や、便利でお得な「口座振替」「クレジットカード納付」があります。

口座振替・クレジットカード納付により前納をご希望の方は、小諸年金事務所または市民課（支所は市民係）で**2月28日（金）までに**手続きをしてください。

（注意）口座振替の申し込みには、金融機関届印が必要です。クレジットカードの名義人が本人・配偶者以外の場合、電話または文書で同意確認させていただく場合があります。

1年前納したときの割引額

平成25年度
保険料

★毎月保険料を納めた場合・・・180,480円（15,040円×12か月）

★納付書、クレジットカードで1年前納した場合・・・177,280円（年間3,200円の割引）

★口座振替で1年前納した場合・・・176,700円（年間3,780円の割引）

※保険料額と割引額は、平成25年度の価格です。平成26年度は変更になる予定ですので、参考としてください。

※平成26年4月より2年前納（口座振替）が始まります。2年間で14,000円程度の割引になる推計です。
2年前納は口座振替のみご利用が可能です。

1年前納のほかにも6か月前納や早割りの制度もあります。詳しくはお問い合わせください。

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

「J3」リーグ 3月9日開幕!!

J2昇格に向けて、北は秋田・岩手から南は沖縄までの全12チームがホーム・アンド・アウェー方式のリーグ戦（全33節）で競います。

今年シーズンは、AC長野パルセイロホームゲーム18試合のうち、12試合が佐久総合運動公園陸上競技場で開催されます。平均観客数3,000人以上を目指してみんなで応援しましょう！



AC NAGANO PARCEIRO

佐久総合運動公園陸上競技場



頂戦

2014シーズンの試合日程を広報「佐久」3月号でお知らせします。

平成26年度まちづくり活動支援金のお知らせ

～市民の皆さんの公益的な活動を支援します～

＜佐久っと支援金＞・＜駒の里過疎対策プロジェクト支援金＞事業

市では、市民の皆さんが、地域課題の解決に向けて、自主的かつ主体的に取り組む公益的な活動を支援するため、市民活動団体に対する支援金の交付を行っています。

平成26年度についても、本事業の実施を予定しておりますので、公益的な活動を計画している団体の皆さんは、ぜひこの支援金をご活用ください。



《支援金の概要》

- ◆対象経費 事業に要する経費を対象として、予算の範囲内で支援します。
(ただし、事業収入がある場合は、経費から収入額を差し引きます。また、団体の管理運営費や人件費等の対象にならない経費もあります。)
- ◆交付額 対象経費の2分の1以内(対象経費の額により、交付の上限額が設定されています。)
- ◆対象団体 市内に事務所と活動場所を有し、5人以上で組織する市民活動団体で、団体規約等があり、会計処理も適正に行える団体
- ◆対象事業 公益的活動のうち、発想豊かで波及効果や発展性が期待され、地域課題の解決に向けて効果が期待できるもので、団体の自立促進についても期待できる活動が対象です。

《今後のスケジュール》

3月：事業説明会

4月：活動募集

5月：公開審査・決定→活動スタート

※3月開催予定の事業説明会日程につきましては、3月号でお知らせします。

■お問い合わせ

＜佐久っと支援金＞広報広聴課

☎62-3075 (直通)

＜駒の里過疎対策プロジェクト支援金＞望月支所庶務税務係

☎53-3111 (代表)

主催：佐久市・佐久市立国保浅間総合病院

第61回 健康ネットワーク21講演会

『心臓と血管の病気あれこれ』



日常診療でよく経験することを中心にQ & A方式で話を進めていきます。また人の成長と老化をどのようにとらえるべきか、自分の老化と重ね合わせて、今感じていることをお話しできればと思います。

- ◆日 時：2月21日(金) 午後7時から8時30分
- ◆会 場：佐久勤労者福祉センター 2階・第5会議室
- ◆講 師：浅間総合病院 西山 修 内科医長
- ◆入 場：無料

■お問い合わせ 浅間総合病院地域医療室

☎67-2295 (内線5150)

ホームページ <http://www.asamaghp.jp>

会場：佐久勤労者福祉センター





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

ぴんころ弁当料理コンテストの優秀賞作品介绍

今月は、10月に行われた[ぴんころ弁当料理コンテスト]で優秀賞に選ばれた、中澤厚子さんの作品を紹介します。

市では、生活習慣病予防と健康増進を目的として、ぴ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、カロリーや塩分控えて、地元の食材を取り入れた「ぴんころ御膳」の普及を図っています。今年は、より効果的に、若い世代にもぴ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「ぴんころ弁当」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控えて、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

鶏肉が軟らかい、味噌の香ばしい香りがいいですね

酢の酸味と生姜やシソの香りが風味良く仕上がって、ゴマも入って、さっぱりだけど味わいありますね

ピクルスの塩気だけでおいしい

食欲がわいてきますね！



<献立名>

- ◆さっぱり生姜ごはん
- ◆鶏肉の塩麹漬け味噌風味焼
- ◆ごろごろポテト
- ◆こんにゃくのごまきんぴら
- ◆カレーバジルスティック

カロリー

689 ㎍カロリー

塩分 3.8 グラム

(材料はすべて4人分)

一部を紹介します

◆さっぱり生姜ごはん

材料	米	3 合	A	酢	50 g
	生姜	1 片		砂糖	大さじ 1
	油揚げ	1 枚		塩	小さじ 1
	人参	50 g		酒	小さじ 1
	しらす	30 g		顆粒だし	小さじ 1/4
	白炒りごま	大さじ 2			
	青シソ	5 枚			

作り方

- ①生姜、油揚げ、人参はせん切りにする。
- ②研いだ米は普通の水加減で水を入れ①とAを合わせ、炊く。
- ③炊きあがったら、しらすと白ごまを混ぜる。
- ④青シソはせん切りにし、③に散らす。

◆鶏肉の塩麹漬け味噌風味焼き

材料	鶏むね肉 (皮なし)	※みそタレ
	300 g	みそ 小さじ 2/3
	塩麹 40 g	みりん 小さじ 1/2
	みりん 大さじ 2	

作り方

- ①鶏肉に何か所かフォークでさしておく。
- ②塩麹とみりんを混ぜた中に①を入れ漬けておく。
- ③グリルで15分程焼いたら、みそタレを表面にぬり再度5～10分程焼く。

◆ごろごろポテト

材料	じゃが芋	200 g	卵	1 個
	ピクルス	3 本	マヨネーズ	小さじ 1
	ロースハム	2 枚	粗挽黒こしょう	少々

作り方

- ①ピクルスは太めの輪切りに、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②卵は茹でて8等分くらいに切る。
- ③じゃが芋は一口大に切り茹でる。火が通ったら湯切りをし、再度鍋に入れ、さっと火にかけ水分をとばす。
- ④芋、ピクルス、ハム、卵を合わせ、マヨネーズと黒こしょうで味付けする。

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)

ウォーキングステーション
最多参加!

ウォーキングリレー♪

佐久市塩名田 丸山俊雄さん・秋枝さんご夫妻



【ウォーキングを始めたきっかけは?】

★俊雄さん：10年前に受けた人間ドックで、血糖値やコレステロール、尿酸値等が基準値より高く、改善のために有酸素運動を勧められたことがきっかけです。

♥秋枝さん：主人が始めるにあたり一緒に始めました。

【どのくらい歩いていますか?】

★♥：1回に40～45分歩いています。春から秋は朝早く歩いていますが、冬は午後の暖かい時間に歩いています。毎日ではありませんが、予定のない日は歩いています。

【ウォーキングの効果は出てきましたか?】

★：血液データが改善し、尿酸値やコレステロールが基準値内になりました。

♥：体が軽くなり、疲れにくくなりました。家の中での体操も心がけています。

★♥：運動だけでなく、食事もうついています。塩分を控えめにし、トマトやお茶などを使って、寒天ゼリーを作り毎日食べています。毎年、夫婦で受ける人間ドックの結果を楽しみにしています。

【ウォーキングステーションに参加してみて】

★♥：歩き方、呼吸法、靴の履き方などを学び、日頃のウォーキングに生かしています。今年は、駒場公園だけでなく、各支所でも行っていたため、様々なコースを歩いて良かったです。また、スタッフの方々が明るく接してくれるので、気持ちよく参加できました。

♥：去年まで膝や股関節に痛みがありましたが、ここ最近は痛みがなくなりました。ウォーキングステーションで、正しい姿勢を学んだからかな・・・?と思っています。

【おすすめのウォーキングコースはありますか?】

★♥：自宅を出て、駐在所→舟久保団地→県道78号佐久小諸線周辺を回るルートで歩いています。行きは、平尾山からの日の出や浅間山、帰りは蓼科山や八ヶ岳を望むことが出来ます。水鳥や犬との出会いや、季節の移り変わりを見るのも楽しみの1つです。

【これからウォーキングを始める方々に一言。】

★♥：1日のスケジュールの中に組み込むと続けられると思います。また、1人でなく、複数でウォーキングすることが長続きする秘訣です。健康なうちからのウォーキングをお勧めします!

*ウォーキングリレーでは、毎月1人ずつ、ウォーキングをされている方の感想等を紹介していきます。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

☆腎臓の敵②☆ ～ 長期戦で腎臓を悪くする敵 ～

近年、ギリギリ迫り来る「腎臓の敵」によって腎不全になる人が増えてきています。

「肥満」「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」「高尿酸血症」…つまり「生活習慣病」は腎臓の敵です。

この敵は、全身の血管の内側を傷つけ、「動脈硬化」を進めます。腎臓の血管はとても細いため、非常に傷つきやすいのです。



肥満

自分の身長にあったちょうど良い体重なら腎臓も頑張って働けます。しかし、体重が50キロの人が75キロに太ったら…1.5倍の血液量を処理することになります。若い頃から比べて体重の増えた方はいませんか? さらに、肥満の細胞が、血圧を上げるホルモンを出したり、血糖を下げにくくしたり、尿酸を外に出す力を弱めたりするのでますます腎臓も疲れてしまいます。

高血圧

血圧が高い原因としては、血の量(水分)が多い、ドロドロしている、血管が細くなっている等が考えられます。これらは全て、腎臓にとっては負担がかかっている状況です。

脂質異常症

LDL(悪玉)コレステロールが高い方、HDL(善玉)コレステロールが低い方、中性脂肪が高い方は動脈硬化が進む恐れがあります。

腎臓の敵

高血糖

糖はベトつき、血管に付着して血管を傷つけ、動脈硬化を進めます。糖尿病の方が腎臓を傷めるのはこのためです。

高尿酸血症

尿酸が7ml/dlを超えると、針状に結晶化します。尿酸は、尿と一緒に出ていくものなので、結晶化すると腎臓に溜まりやすくなります。この針が腎臓を痛めつけてしまいます。

「生活習慣病」の予防は、腎臓をいたわることに繋がります。

すでに、お薬を飲んでいる方は、これ以上悪化しないように主治医の先生と相談しながら受診を継続してください。値が安定しているからといって薬をやめたり、自己判断で受診を中断することは絶対にやめましょう。



あなたのからだ元気ですか？



ウォーキングステーション 実施報告

寒い日々が続いていますが、運動は継続出来ているでしょうか？
広報12、1月号に家で出来る「冬におすすめの運動」を掲載してありますので、参考にしてみてください♪
H25年度のウォーキングステーションをまとめましたので報告します。

参加者数 延べ 569名 (全12回)

駒場



5～10月 毎月1回
計6回実施
参加者数：延べ353名

☆感想

- ・コースを自由に歩けたのが良かったです。ウォーキングの前後にストレッチが必要な理由が理解出来ました。(70代、男性、運動習慣あり)
- ・初めてのボールウォーキング、日常歩いているのとは大変な違いを感じ、満足感でいっぱいです。(70代、女性、運動習慣あり)

浅科



5、8月 計2回実施
交流文化館浅科周辺
参加者数：延べ103名

☆感想

- ・天気も良好で適度な風でした。曇っていて景色は見られなかったけれど、おしゃべりも楽しく、大池の周りをもう1周回りたい気分でした。(70代、女性、運動習慣あり)
- ・近くに住んでいますが、初めて歩く場所でした。風もあり、暑くなく良かったです。(60代、女性、運動習慣あり)

臼田



6、10月 計2回実施
あいとぴあ臼田周辺
参加者数：延べ60名

☆感想

- ・2キロのコースがあって良かったです。スタッフも大勢いて、アドバイスしていただき良かったです。無理をせずに出来ました。次回は、4キロコースに挑戦したいです！(50代、女性、昨年の参加なし)
- ・初めて4キロコースに挑戦しましたが、楽しく歩けました。(70代、女性、運動習慣なし)

望月



7、9月 計2回実施
望月総合グラウンド周辺
参加者数：延べ53名

☆感想

- ・準備体操を始め、アップダウンがあり、非常に良いコースでした。日常生活の中に取り込めそうです。(70代、女性、昨年の参加なし)
- ・景観が良く楽しくウォーキングができ最高です。また参加します！(70代、男性、運動習慣あり)

★お知らせ★ 来年度もウォーキングステーションを実施します！日程等、詳細については広報4月号をご覧ください。
ウォーキングを通して、健康な佐久市を目指しましょう♪

冬の間にも
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！

ジムの体験、ストレッチの指導が
無料で受けられます！

日にち	会場
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

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！



大きく養生訓

48

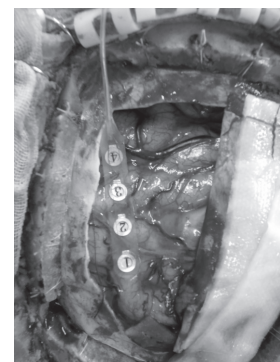
脳の開頭手術をより安全に行うために

～脳手術中のモニタリングとは!?～



浅間総合病院
脳神経外科医長
後藤 暁子

近年脳手術も多方面にわたり、なるべく脳の組織に触らず、小さな穴から内視鏡で手術をしたり、血管の中からカテーテルで治療をする間接的なものに移行してまいりました。しかし間接的にすべての脳手術ができるわけではありません。大きく開頭して脳表面から脳の隙間や深部へ入っていく直達手術は、脳と広く接触し脳を圧迫したり切開するので、負担が大きいと思われがちですが、このほうが深く大きな病巣はすみずみまでよく見え、出血にもその場で対処することができる確実な方法でもあるのです。

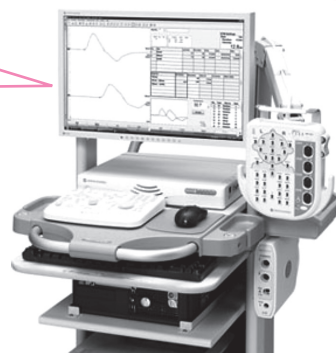


脳の運動・感覚野に置いた電極（当院の術中写真）

と同じ状態で患者さんに退院してもらうために脳外科医として最大限行えることは脳の機能を損ねないようにモニターしながら手術操作を行い、脳に触れている限りその安全性を確認し続けることです。脳の運動や感覚の中核（大脳皮質運動野と感覚野）は解剖学的に脳表面で位置が決まっています。モニタリングには様々な方法がありますが、最も一般的に普及しているのは脳表面の運動野に電極を置いてここを電気刺激し、手や足の筋電図を観測し運動神経が脳から正常に伝わり続けているかを確認するMEPと、主に手の感覚神経を刺激し、脳へ正常に感覚神経の刺激が伝わったかどうかを脳表面の感覚野に置いた電極の波形で確認するSEPという方法があります。運動・感覚野近くの病変を摘出する手術では、その操作で脳が傷ついて運動や感覚の機能を失っていないかどうか確認しながら手術できます。病変近くの重要な血管がそこから離れた運動・感覚野に血液を送っている場合は、その血管が手術操作で損傷し閉塞していか確認することができません。たとえば脳動脈瘤は金属の小さなクリップで根元を挟んで破裂を予防するというクリッピング手術がありますがモニタリングを見ると、誤ってクリップが術野の見えにくい所で正常

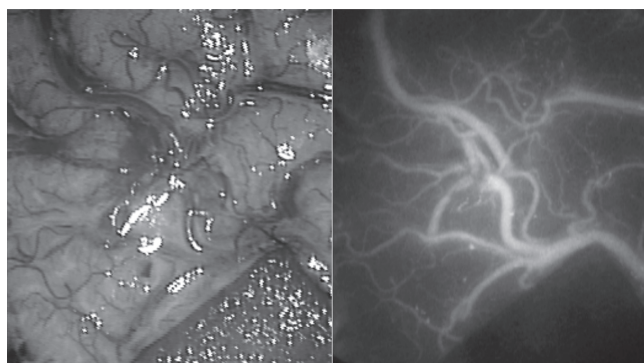


モニタリング波形（MEP 硬膜下電極）



モニタリング機器（日本光電 Neuropack）

な血管をはさんで運動・感覚機能を障害すればリアルタイムでその危険を察知しすぐ操作をやり直すことができます。また手術中にICG（ジアグノグリーン）という特殊な薬剤を患者さんに静脈注射することにより、脳の表面の動脈・静脈ほぼすべてが蛍光色素で造影されて血行状態が手術操作によって滞っていないかも確認することもできます。手術手技を丁寧に行うことはさることながら、モニタリングを使用することによって術後患者さんが運動神経や感覚神経の機能を損なったりする確率は非常に低下したといえます。



実際の脳表写真と蛍光色素造影（当院での術中写真）

筆者略歴

平成16年 順天堂大学医学部卒業
平成18年 東邦大学医療センター大森病院 脳神経外科 入局
平成23年 浅間総合病院 脳神経外科 医長

日本脳神経外科学会 専門医
日本脳神経血管内治療学会 専門医
日本脳卒中学会会員

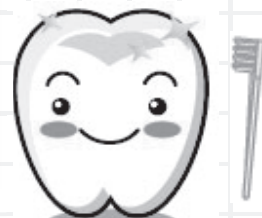
■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295
URL <http://www.asamaghp.jp/>





けん こう だよ 健 便 り

No.34



「外傷性歯牙脱臼について」

スポーツ時のアクシデントや転倒などで歯が脱落してしまうことがあります。これを外傷性歯牙脱臼といいます。圧倒的に前歯部に多いのが特徴です。そのような場合、適切な対応が取れば、元々あったところにその歯を戻すことができます。これを歯の再植といいます。歯の再植にとって最も重要な因子は歯根膜の活力です。脱落した歯は体の外にあるわけですから徐々にその活力を失っていきます。そのため一刻でも早く歯科医院にその歯を持って行き治療を受けてください。歯の再植の成否を決めるのは“時間”です。

大切なポイントは

- 1 脱落した歯は水道水などで念入りに洗ってはいけません。汚れたままで構いません。歯根膜を傷つけてしまう可能性があるからです。
- 2 できる限り早く歯科医院に持って来てください。目標は30分以内です。2時間を超えると体の外にあった歯は戻しても非自己と認識され免疫反応により生着しません。
- 3 歯を乾燥させないでください。組織内浸透圧に近い生理食塩液や牛乳などを推奨する文献もありますが、水道水でも良いので濡れたティッシュなどに包んで歯を運んでください。脱落歯を保存する液を準備している学校保健室もありますので事前に確認しておいてください。
- 4 歯科医院に着いたら状況を説明し、問診票などを書く前に脱落歯を急いで歯科医に渡してください。

こういった外傷は予期せぬ時に発生するものです。普段から学校歯科医あるいはかかりつけ歯科医との連携を整えておいてください。歯槽骨骨折を伴うときもあり、状況によっては5年生存率が高くない場合もありますが、前歯部に多発するだけに審美的な改善を図りながら次の対応を検討することができます。



ボールがぶつかり
歯が脱落した



歯の神経の処置
を行い固定する



約8週後安定



中島英元 歯科医師

筆者略歴

野沢北高校卒
広島大学歯学部卒
平成7年
広島大学歯学部助手
(口腔外科学)
日本口腔インプラント
学会、日本顎咬合学会、
日本臨床歯周病学会に
所属する

一般財団法人

佐久歯科医師会

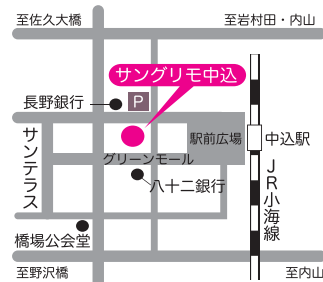
<http://saku-shikakai.main.jp>

子どもの歯の教室・妊婦さんの歯の教室のお問い合わせ、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





全国大会出場報告

第7回ウィズガス全国親子クッキングコンテスト（1月26日開催）に出場した萩原純子さん・彩音さん（岩村田小6年）親子が11月28日に市役所を訪れ、柳田市長に出場の報告をし、全国大会への抱負を述べました。



第47回市民スケート大会兼第25回銀河連邦星のまちスピードスケート親善大会開催

市民スケート大会兼銀河連邦星のまちスピードスケート親善大会を1月3日に軽井沢風越公園スケートリンクで開催しました。友好都市の神奈川県相模原市からも13名が参加し、総勢45名がスケートを通じて交流を深めました。



「第4回いっしょに読もう！」

新聞コンクール」優秀賞受賞

「第4回いっしょに読もう！新聞コンクール」で優秀賞を受賞した、中込中学校3年池田航平君が12月25日、柳田市長を訪問し、「授賞式に参加して、やっと受賞した実感が出てきました」と喜びを話してくれました。



佐久長聖高等学校「全国高等学校バスケットボール大会」出場

佐久長聖高等学校男子バスケットボール部が12月23日～29日に東京都で開催された「第44回全国高等学校バスケットボール選抜優勝大会」に出場するため、12月13日に市役所を訪れ柳田市長に出場の報告と、大会での健闘を誓いました。



退任民生児童委員感謝状伝達式・福祉委員感謝状贈呈式

12月25日、118名の民生児童委員・福祉委員の皆さんに対し、感謝状の伝達式・贈呈式を行いました。



国民体育大会入賞報告

北佐久農業高校3年の塩川^{しおかわかん}太さんが第68回国民体育大会レスリング競技の少年男子グレコローマンスタイル74kg級で2位に入賞し、1月4日～15日にカナダで行われた日米親善国際交流の日本代表として遠征するため、12月26日に市役所を訪れ柳田市長に国体入賞と遠征の報告をしました。



フットサル全国大会出場報告

佐久城山小6年の中山^{なかやましゅうと}就斗くんが軽井沢F Cスポーツ少年団の一員として、1月4日～6日に東京都で行われた「第23回全日本少年フットサル大会」に出場するため、12月25日に市役所を訪れ柳田市長に出場の報告と大会での健闘を誓いました。



五穀豊穡・子孫繁栄を願って

1月3日、正月の伝統行事である「上原鳥追い祭り」が行われました。農作物を害虫から守るため江戸時代中頃から始まったもので、今年も五穀豊穡や子孫繁栄・家内安全を祈願して獅子を舞い、道祖神を祀った屋台の引き回しが行われました。



子どもたちの健やかな成長を願って

江戸時代から続く「春日本郷地区道祖神祭り」が1月3日に行われました。毎年正月に行われる伝統行事で、健康長寿・子孫繁栄を祈って、たくさんの提灯をつけた6基の神輿を引き回す輿の巡行が行われました。

開催中⇒平成26年2月23日(日)

佐久市立近代美術館
開館30周年記念 所蔵名品選〔時代 明治・大正・戦前昭和期〕
1868—1945

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、離合集散をくりかえし、時代の要請に応じていきました。また、4度の戦争にも無関係ではいられませんでした。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。



谷口 香嶠
《清少納言図》

■会期中のイベント

○展覧会ガイド

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）

○佐久平の美術展 2月8日(土)～2月23日(日)

○児童生徒美術展 2月15日(土)～2月23日(日)

■常設展示等

○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）

■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：2月3日

佐久市立近代美術館
油井一二記念館



SAKU Municipal
Museum
of Modern Art since 1983

■お問い合わせ 佐久市立近代美術館（駒場公園内）
☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢

青春夢トーク
Dream

きくち あやか
菊池 彩加 さん
(臼田高校1年)

趣味…ソフトテニス

住所…中込



今、一番楽しいことは「ソフトテニス」と話す菊池彩加さん。臼田高校に通う16歳です。

「試合でペアの息を合わせることが意識しながら、毎日の練習をとて大切にしています。お互いに声を掛け合い、励まし合いながら、次の大会に向けて練習を続けていきます」とのこと。

そんな菊池さんの将来の夢は、保育士になること。「職業体験で園児たちと触れ合い、小さい頃からの憧れが将来の目標へ変わりました。子どもたちの笑顔であふれた、安心して楽しく過ごせる保育をしたい」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

林 政幸さんから紹介された

つちや もとこ
土屋 もと子 さん
(無職・臼田)



①自己紹介をお願いします。

夫とともに湯原新田で農業をしていましたが、47歳から軽井沢の別荘の管理人として転職をしました。最初は戸惑うことも多くありましたが、大きな病気などもなく18年も勤めることができました。

退職後は臼田の橘倉酒造でお手伝いをしていたこともあり、目が不自由になられた晩年の井出一太郎先生に本の朗読をさせていただいたことが印象に残っています。

3年前に夫を亡くしましたが、夫婦二人三脚で長年苦楽を共にしてきたことに感謝をしています。

②今後チャレンジしたいこと

信濃毎日新聞へ投稿を続けて40年になります。あと1回の掲載でちょうど90篇となりますので、元気づうちに達成したいです。



公民館活動で心ふれあう

明るい地域づくりを進めよう

本館:〒385-0043 佐久市取出町 183 野沢会館内

☎64-0551 ㊟64-0553

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



平成26年佐久市成人式盛大に開催

2014 (平成26年)

2

きさらぎ
如 月

No.107

好天に恵まれた1月3日、佐久創造館で佐久市成人式が開催されました。

晴れやかな表情で参加した816人の新成人は、大勢の来賓や先生方それに家族が見守る中、柳田市長・市川市会議長のあいさつや新成人代表の言葉に聞き入っていました。

式典終了後、地元出身のシンガーソングライター倉品翔さんの祝賀ライブや記念撮影が行われました。(次頁に市長式辞、新成人代表の意見など掲載しました)

平成26年 成人式



式辞

新年明けましておめでとうございます。

輝かしい新春を迎え、ここに平成26年佐久市成人式を挙行するにあたり、次代を担う皆さんが、このように心身ともに健やかに成長され、立派に成人されましたことを、心からお祝い申し上げます。

また、来賓各位におかれましては、公私共、何かとご多用にもかかわらず、ご臨席を賜り厚くお礼申し上げます。

新成人の皆さんには、既に社会人として活躍をされている方も、勉強に専念されている方もおいでになり、それぞれ未来への夢を抱き、希望に燃えていることと思います。これから一層の知識や技能の習得、社会経験を積み、豊かな識見と高い

情操を合わせ持ち、責任を自覚した立派な社会の一員となつていただきたいと願っております。わが佐久市も、合併から間もなく10年目を迎えようとしています。皆さんが育つた4市町村の個性を尊重しながら、「ひとの絆・まちの絆で築く文化発祥の大地」を基本理念として、均衡のあるまちづくりを進めているところであります。

未曾有の大災害でありました東日本大震災を契機に、人々との絆、地域と人とのつながりの大切さが再認識されており、これに関連して、人と人をつなぐ「ソーシャルキャピタル」について、成人式を迎えられた皆さんに話したいと思います。

「ソーシャルキャピタル」とは、社会関係資本、または、社会共通資本と訳されており、地域社会づくりの基盤には人々との信頼関係や温かに支えあう人間関係といった、人と人との繋がりや絆の深さが、大きな役割を果たしている、という考え方であり、

どうか皆さん一人ひとりが、世代を超えて、より多くの人と付き合い、地域の文化を大事にし、スポーツクラブに入ったり、ボランティア活動に参加したり、あるいは政治、行政などの公の

問題を討論する場に加わるなど、積極的に社会参加をしていく中でこのソーシャルキャピタルを築いていただきたいと思ひます。

皆さんの中にソーシャルキャピタルが蓄積されることにより、市民の心や活動にも良い影響を及ぼし、御家族を含む10万人市民の皆さんが、元気で明るい生活を営めるまちになり、佐久市で進めている「世界最高健康都市の構築」「交流人口の創出」にも繋がるものと考えております。

この「世界最高健康都市の構築」にかかわつて生命の水である水資源について少しお話しをします。私たちの飲み水は自然が育む地下水の恵みで賄われています。その地下水を「公水（こうすい）」おおよけの水と位置付け、地域の水は地域で守るという運動を展開し、昨年の10月には全国の自治体と呼び掛け、「水資源保全サミット」も佐久市で開催しました。地下水は世代を超えて作り出した自然からの貴重な贈り物です。皆さんもぜひ佐久の水のおいしさを感じていただき、健康を維持していくために地下水の保全について、関心をもつていただきたいと思ひます。

皆さんのふるさとである「佐久市」に対し、若さあふれる奮

智と情熱を注いでいただき、市の発展、地域の振興に参画いただくことを願ひます。現在は佐久市を離れている方も、いつも「ふるさと佐久市」を心の中において、学業や仕事にまい進して欲しいと思ひます。

結びに、新成人の皆さんの、未来が前途洋々とした輝かしいものとなりますようお祈りするとともに、御列席の皆様の御健勝、御多幸をご祈念申し上げます。式辞といたします。

平成26年1月3日

佐久市長

柳田 清二

謝辞

中原 中澤 桂



本日は、私たち新成人のために、この様な立派な式典を開催していただき、誠に有り難うございます。

只今は柳田市長をはじめ、ご

来賓の皆様方より心のこもつたご祝辞、並びに記念品を賜り、厚く御礼を申し上げます。

また、この式典を開催してくださつた関係者の皆様に、心より感謝を致します。

私たちが今日こうして成人式を迎えることができたのも、小、中、高校の先生方や、地域の皆様方のご指導・ご鞭撻の賜であり、そしていつも優しく時には厳しく、見守り育ててくれた両親、家族の愛情のおかげと感謝しております。

私は高校を卒業して生まれ育つたこの地を離れ、新たな生活への期待と不安がありましたが、それを解決してくれたのは友人たちでした。多くの友人たちに囲まれ、今日まで恵まれた環境の中で生活することができました。

よく、「人は一人だけでは生きて行く事はできない、数多くの恩の中で生かされている」と言われます。

20才を期に、与えられた権利と行わなければならない義務を間違えないよう、心した行動をしたいと思ひます。

私もこの4月から、一人の社会人として社会活動に参画することになります。今までご教授をいただいた先生をはじめ、多

くの先輩の皆様方の御恩に対して、仕事を通じた社会貢献という形で、少しでも報いることができるよう、最大限の努力をして行きたいと思っています。

人生の大きな節目の年にあたり、未来へ向かって心新たな所信を述べ、本日の式典に関わっていた、いただいた皆様に感謝とお礼を申し上げ、平成26年の新成人代表としての謝辞とさせていただきます。

意見発表

人との繋がり

東立科 上原 雅人



近年、携帯端末の発展にはめざましいものがあり、なかでもスマートフォン普及とともにSNS（ソーシャルネットワーク・キングサービス）の利用者が増加しています。これらのメリッ

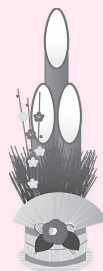
トは、実際の友人や見知らぬ人とも手軽に交流し繋がることのできる点です。多くの人々にとって広く情報や知識を得るためには、今や欠かすことのできないものとなっています。

しかし、その急速な普及の一方でSNSが原因となつて問題も起きています。昨年は若者による悪ふざけ画像の投稿が多発しました。また、SNS上のやり取りを通じての犯罪や事件も後を絶ちません。総じて言えるのは、手軽さ故の意識の低さや影響力の大きさを理解できていないということです。道具や手段が発達しても、それを扱う人間は不完全なものでしかありえないのです。

現在私は医療現場で働くことを目指し、大学で学んでいます。将来患者さんと向き合うときや、医療チームの一員としての確な役割を果たすために大切なのは、人対人の直接的なコミュニケーションだと考えます。そしてそのコミュニケーション能力は、SNSを通じての間接的なやり取りではなく、直接の会話や交流といった繋がりによって養われるものだと思います。

誰もが血の通った言葉や温もりのあるふれあいを望んでいても、それを表現する余裕のない

世の中になつてきているように感じます。ネット利用がますますそれを助長している面がありますが、私はこれからの大学生活・社会生活において、ネットに頼りきるのではなく、人との繋がりを意識し将来のために自分を磨いてゆきたいと思っています。



私にできること

平塚 伊藤 綾香



私は現在、4年制の大学に通い、栄養学について学んでいます。大学では、1年生の時に基礎的な科目を学習しました。私が苦労した科目は「基礎栄養学」でした。この科目は栄養士の最も基礎的な分野であり、これを元にいろいろな分野が構成されています。

今年2年生となり、基礎栄養学を応用させた「応用栄養学」を

学習しました。これは病気の種類や症状にあつた最適な形態の食事は、何かを学びました。

そして来年は、更に深く掘り進んだ「臨床栄養学」を学習します。様々な病状に合った最良の食事を選択し、効果があるか、また効果が弱かったり・効かなかった場合は食事を変更したりと、とても難しい科目です。さらに、臨地実習があります。これは、様々な施設に行き、実際の栄養士の仕事を体験します。自分の目と手で体験することによって、今まで机に向かって勉強してきたことを、さらに深めたいと思っています。

私事ですが、昨年、私と同年の友人が亡くなりました。

その友人は病気で亡くなり、私には思ってもみなかった出来事でした。友人はもともとと生きたかったと思います。栄養士の仕事には、食事によって長く・健康に過ごしたり、治癒速度を促進したり、食事指導をする事で、病気になるにくくする事を目的としています。

私ができることは、本当に小さなことですが、将来、より多くの人々が長生きをし、心から満足できる生涯を送る為の手助けになればと思っています。

新成人となる私達には、未成

年の時と違い自由にできることが増えます。ですが、同時に責任も増えます。自由を楽しみながら、責任を受け止めていけたらと思います。

最後に、私は20歳を迎え、成人の仲間入りをしました。これまで周囲の方々の助けをもらいながら生きてきましたが、これからはより多くの人達に頼らなければならぬ場面があると思います。たくさんの人々に支えられていること、自分ひとりの力で生きていくのではないということを忘れず、常に周りの人達に助けられている事に感謝し、また学生ですが、社会の一員である事に自覚を持ち、これからも勉学に励んでいきたいと思っています。

成人式司会の

アシスタント



新子田 工藤詩穂子さん

浅間地区

がんばるオヤジを応援し^{たい}体!!

12月10・17日の両日、講師に中嶋洋子先生を迎え「男性運動教室」を開催しました。

この講座は参加対象者を『男性』のみとし、公民館活動には興味はあるけれど、男性の参加者が少ないので参加しづらいと言ったデメリットを軽減しました。

参加者はストレッチから『E X I L E』の曲に合わせて歩いたり、ステップを踏んだりし、公民館活動の楽しさを感じることでできた講座となりました。



野沢地区

伝統の味「鯉料理講習会」

12月20日、32名の参加者で「鯉料理」を臼田義之先生に教えて頂きました。

身がしまって一番おいしい時期の鯉を、胆のうをつぶさないように、参加者が切るところから始め、うま煮とアライを作りました。

この講習会は、年々参加者が多くなっています。佐久の伝統的食文化と言われる「鯉料理」を、是非ご家庭で挑戦してみませんか。



中込地区

家庭でクリスマスパーティーを

12月13日中込会館で「家庭でクリスマスパーティーを」という、内田すみ江先生指導によるクリスマス料理作りの講座が開催されました。

切り株のケーキ、ローストチキン、ケーキずし等の作り方を教わりました。

ローストチキンは鶏を1羽まるごと料理しました。きれいな焼き色がついた見事な出来栄に参加者から歓声が上がりました。



東地区

「おもてなし」は手打ちのそばで!!

12月23日に、年越しそばの講座がありました。

全く初めての人から、指導者になれそうな方まで、レベルは様々ですが、「家族や友達に美味しいおそばを食べさせてあげたい!!」と一生懸命です。

土屋しのぶ先生や慣れている方に教えてもらい、初心者の方も上手にできて驚きました。

試食もあり、お持ち帰りもありで、皆さん満足されたようでした。





臼田地区

上手に打てた！新そば

12月11日、佐久あやじの会のメンバーを講師に、そば打ち教室を開催し、みんなで新そばを味わいました。

まずは講師の方のお手本を見て、それからグループに分かれて、ひとりずつ生地をこねて伸ばし、切る作業を行いました。「とても丁寧に教えてもらえてわかりやすい」と大好評でした。

出来上がったそばを、茹でて試食しました。上手に長く打てた麺に、皆さん笑顔が溢れていました。

浅科地区

駒寄区イルミネーション

駒寄区のイルミネーションは、平成12年(2000年)の土地開発公社による団地造成完成記念に始まり今日に至っています。

その間わずか30戸余りで発足した駒寄区は、現在107戸にまで増加しました。

その中央通りに、今では冬の風物詩になったイルミネーションが14年目を迎え、1月半ばまで美しく点灯していました。



望月地区

しめ縄づくり教室

望月地区館では、12月23日(日)に毎年恒例の「しめ縄づくり教室」を開催しました。

竹細工愛好会の皆さんに指導をお願いし、「五宝締め」と「前掛け飾り」を作りました。毎年参加されている方もおり、初めての方にアドバイスしていました。立派なしめ飾りが完成し、「良い正月を迎えられる」等の声が聴かれました。



☆☆☆ 五稜郭ゆかりのまち 絵手紙交流展 ☆☆☆

函館市と佐久市の皆さんの絵手紙 3 2 2 点を展示

- とき 2月11日(火)～25日(火)
- ところ 野沢会館 市民ギャラリー
- 展示品 函館市の皆さんから寄せられた145作品
佐久市公民館学習グループの皆さんの177作品



北海道函館市の五稜郭と佐久市の龍岡城五稜郭は、ともに江戸末期から明治期に造られた全国で2つしかない星型城郭「五稜郭」です。絵手紙交流展は、友好都市交流事業の一環として行っています。



ちよつとひとこと

マンドリン合奏

大沢 武者 睦雄



私は、10年ほど前から、学生時代に熱中したマンドリン合奏で第2の人生を楽しんでいる。

マンドリン合奏は、オーケストラの弦楽器編成と基本的に同じで、マンドリン、マン ドラ、マンドチェロ、ギター、コントラバスが主体で演奏され、曲によってはピアノ、フルート、パーカッション、コーラス等が加わる。

演奏会に向け、ほぼ1年をかけ曲を仕上げていくが、最初は全員で合わせてもバラバラ、どんな曲になるのか手探りの状態練習を重ね、速さや音の強弱そして曲想を少しずつ付けていき、

最後は皆の気持ちが一いつになつて曲が仕上がる。この過程が実に楽しい。

演奏会では、開演前の緊張感、思い通りに弾けた時の達成感、終った時の解放感、そして会場に来てくれたお客様や、共に頑張ってきた仲間への感謝の気持ち等いろいろな思いが駆け巡る。このようにマンドリン合奏は、私にとつて老化防止の良薬である。これからも指が動く限り、続けていきたい。

「佐久市生涯学習リーダーバンク」に登録を

—2月1日から3月31日まで登録申込受付中—

制度の目的 市民の多様な生涯学習活動を支援するため、指導者及び専門分野の知識を有する方を登録し、その情報を提供し生涯学習の推進を図ることを目的としています。

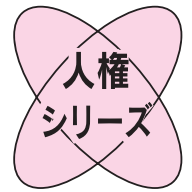
登録要件等 登録のできる方は、自己の知識・技術・技能及び経験等を活かし、市民のために奉仕しようとする熱意があり、かつ、市内に居住、又は勤務する方とします。自薦、他薦は問いません。

登録手続き 所定の登録申込書に記入・押印の上、公民館本館または、地区館に提出していただき、登録を適当と認める方を台帳登録します。

情報提供 市公式ホームページへの掲載、公民館本館・各地区館で市民からの照会に対応します

【登録方法等お問い合わせ】

公民館本館または各地区館へ



尾瀬散策で思ったこと

「こんにちは」「がんばってください」「お互いが出会う相手を目指して交わす挨拶はすばらしいです。韓国の登山者にも、「アニハセヨ」と声をかけると、「こんにちは」と返ってきて、お互いにつこりしました。尾瀬での出会いです。

なり「毎年尾瀬に来てのこと」「北アルプスも南アルプスもたくさん登っていること」山にはまっている人たちはこうなんだと思いました。翌日も快晴「天気が1番」といいながらザックを山小屋に預けて、相部屋のご夫婦に教わった「三条の滝」へ行きました。朝もやの中、水芭蕉に囲まれながらの散策は最高、野鳥もすぐそばにきて応援してくれました。尾瀬ヶ原の水をすべて集めて滝になっているというので、近づくとつれて水の音がすごく、暑い日だったので、水しびきで寒くなってきました。朝飯を寒い寒いと言いながら食べ、小屋に戻りました。そこからは、尾瀬の湿原に張り巡らしてある木道を高山植物・池などに見守られて歩きました。登山者がたくさん。山の鼻(至仏山の登山口)に着いた頃は、木道に登山者が大勢、登山ブームを実感しました。

2013年「今年はず、尾瀬に行ってみよう」ということにしました。6月8日(土)は何と天気予報は雨、しかも、楽しみにしていた至仏山登山は7月1日からということでしたが、水芭蕉がきれいということ、朝3時に家を出て、6時30分には登り始めていました。天気もだんだん晴れてきて尾瀬沼に着、残雪の残る中がんびりしました。とにかく水芭蕉の見事さといつたらすごいです。湿原が一面「ワタスゲ」「シナノキンバイ」「ショウジョウバカマ」等々、高山植物に囲まれてのトレッキングは疲れなんて感じていられません。

第二長蔵小屋に1泊、栃木県から来ていたご夫婦と相部屋に間でした。道譲り合うマナー・誰もが仲間になれる・ゴミが一つも落ちていないなど、爽やかな2日間でした。

人権同和教育推進員 中澤 功

第9回佐久市短詩型文学祭

—短歌・俳句・川柳・詩の応募作品の入選発表・
座談会・児童生徒の部特選者表彰式・講演会—

一般の部159名（580点）、児童・生徒の部599名（747点）の応募がありました。

と き 2月22日（土）

午前9時50分～午後3時30分



ところ 佐久市野沢会館 1階 多目的ホール

内 容 ○選者を囲んで部門別座談会（短歌・俳句・川柳・詩）（10：30～）
○児童・生徒の部特選者表彰式（13：30～）

※ 一般の部特選者のご紹介は開会式（9：50～）の中で行います
その他の入選発表は作品集に掲載することより代えさせていただきます

記念講演（14：00～）

**「心豊かに楽しむ川柳
短詩型の魅力をご一緒に」**

講師 やすみ りえ 氏



信濃毎日新聞「恋の五七五ワイド」の選者でお馴染み

神戸市出身の川柳作家。

川柳界の新星として注目を浴び、その魅力を伝える活動を幅広く展開。

公募川柳の選者・監修を幅広く務める傍ら、文化庁主催のワークショップなどで全国を巡り、子どもたちに言葉の魅力を伝えている。

関東地方の1都6県で放送中のNHK総合「ひるまえほっと」で月1回、
「やすみりえのホット川柳」のコーナーも担当している。

主催 佐久市教育委員会

主管 佐久市短詩型文学祭運営委員会

■お問い合わせ 佐久市公民館本館 ☎64-0551



地区公民館のつどいのお知らせ

公民館活動をぜひごらんください

地区名	場 所	月 日	作品展示時間	開会式、ステージ、催し物等
浅間	浅間会館	2月15日(土)	9:00~16:00	9:30~ 餅つき体験、つきあがった後ふるまい 10:00~13:00 ちぎり絵体験 11:00~12:30 押し花アレンジ体験 11:30~13:00 特別出演 ＊小雀保育園＊中佐都小学校の演奏 13:45~14:45 市民ふれあい学級「人権学習講座」 講師 中澤裕先生
		2月16日(日)	9:00~16:00	9:00~ 開会式 9:30~16:00 ステージ発表 地域の公民館で活動しているグループのみなさんと、浅間地区館の学習グループのみなさんの発表・展示です。この日のために練習を重ねてきたステージ発表とすばらしい展示作品ばかりです。ぜひ、お出かけください。
野沢	野沢会館	2月8日(土)	13:00~17:00	体験コーナー (陶芸・将棋・押し花・銅版・拓本・昔ばなし語り)
		2月9日(日)	9:00~17:00	9:00~ 9:30 開会式 9:30~15:00 ステージ発表(野沢小学校合唱部出演)・作品展示発表 9:30~14:00 体験コーナー (陶芸・将棋・押し花・銅版・拓本・昔ばなし語り) 9:30~14:30 呈茶席コーナー
中込	中込会館	2月22日(土)	8:30~17:00	9:00~ 餅つき体験 11:30~ お餅の振る舞い ☆つきたてのお餅をお召し上がりください 13:00~15:00 特別出演 【中込小金管バンド、佐久城山小合唱愛好会・かたりクラブ・竹太鼓、佐久相撲甚句会、佐久鯉太鼓保存会、瀬戸獅子舞保存会】
		2月23日(日)	9:00~15:00	10:00~15:00 開会式、舞台発表 ☆中込地区館と地域の公民館で活動するグループの1年間の成果を展示と舞台上で発表します。みなさん是非ご覧ください
東	東会館	2月22日(土)	13:00~16:00	13:30~15:30 囲碁教室 14:00~15:00 歴史講演会
		2月23日(日)	9:30~15:30	9:30~15:30 展示発表 10:00~15:30 開会式・ステージ発表 (特別出演 東保育園・東小学校・東中学校吹奏楽部 他) 9:30~14:00 抹茶サービス
臼田	あいとびあ 臼田	3月1日(土)	9:00~17:00	10:00~16:00 体験コーナー (百人一首競技かるた・ミニ自由花・ノルディックウォーキング)
		3月2日(日)	9:00~16:00	9:30~10:00 開会式 10:00~16:00 ステージ発表他 (子ども小満太鼓・臼田中学校吹奏楽部特別出演) 11:00~13:00 抹茶サービス 12:20~13:20 おしるこサービス
浅科	交流文化館 浅科	2月28日(金)	9:00~17:00	第33回総合文化展作品展示 (3月2日午後3時まで)
		3月1日(土)	9:00~17:00	13:30~15:00 体験コーナー「絵手紙」 13:30~15:00 「桜もち」 のふるまい
		3月2日(日)	9:00~15:00	9:30~9:50 開会式 9:50~15:30予定 第35回芸能文化祭ステージ発表 《中学校吹奏楽・中山道宿場太鼓賛助出演》 9:30~14:00 呈茶席コーナー 「お抹茶を一服どうぞ」 10:00~14:00 陶芸作品チャリティバザー《収益金を社会福祉協議会へ寄付》
望月	駒の里 ふれあい センター	2月15日(土)	9:00~17:00	10:30~14:30 特別ステージ (子ども太鼓・キッズダンス・マジックショー他) 12:00~13:00 昼食タイム 11:30~13:00 体験コーナー、おそばの振る舞い (無料)
		2月16日(日)	9:00~15:30	9:00 開会式 9:20~9:40 オープニングセレモニー 9:50~15:10 芸能祭ステージ発表 15:10~15:30 閉会式 望月地域で活動しているグループ、望月地区館学習グループの作品展示・芸能祭です。ぜひご覧ください。

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

■東地区館 ☎67-2545 ■臼田地区館 ☎82-2106

	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	◎人権学習講座 共に社会参加をし、より良く生きるために	2月15日(土)13:45～14:45	浅間会館	中澤裕先生	<参加費>無料
	◎繭玉でお雛様づくり 手作りのお雛様で桃の節句を迎えてみませんか	2月23日(日)9:00～13:00	浅間会館	生涯学習サークル ともがき	<参加費>1,500円程度 (材料費) <持ち物>筆記用具・ピンセット <定員>10名
	◎郷土料理教室 お彼岸料理、カラフル団子ほか	2月27日(木)9:00～13:00	浅間会館	平山 貞先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具 <定員>14名 申込受付 2月4日(火)から *詳細は後日参加者に連絡します
	◎みそ作り教室 (全2回) 本格味噌を作ってみましょう	①3月6日(木)10:00～11:30 ②3月11日(火)9:00～12:00	浅間会館	平山 貞先生	<参加費>3,500円程度 <持ち物>1回目は筆記用具のみお持ちください <定員>10名 申込受付 2月6日(木)から
野沢地区館	◎懐かしいほうとう作り 季節の野菜たっぷり入りのほうとうを作ってみましょう	2月24日(月)9:30～13:00	野沢会館	土屋しのぶ先生	<参加費>700円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰りの容器 ※ 詳細は後日通知します。
中込地区館	◎ハーモニカで楽しく (全12回) 懐かしい曲をハーモニカで吹いてみませんか	①2月14日(金)9:30～11:30 ②3月3日(月) //	中込会館	杉浦都美子先生	<参加費>100円 (初回のみ) <持ち物>ハーモニカ
	◎楽しくクッキング (全4回) 春のメニューで食卓を華やかに	④3月6日(木)9:30～12:00	中込会館	中村美登里先生	<参加費>500円程度 <持ち物>エプロン・三角巾 <定員>24名
	◎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	④3月14日(金)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
東地区館	ふるさと学習「東地区を知る」 ～駒込の歴史～	2月22日(土)14:00～15:00	東会館	駒込歴史保存会	<参加費>無料
	盆栽に親しむ④ ～植替えの方法を学ぶ～	3月14日(金)9:30～11:30	東会館	花里暢悦先生	<参加費>無料 <持ち物>みてもらいたい盆栽など
	ふるさと料理教室 ～ヨモギもちを作ろう～	3月23日(日)9:30～11:30	東会館	須江カイ先生	<参加費>300円程度 <持ち物>エプロン・三角巾
臼田地区館	◎宇宙ウォーキング! ～星の教室 (冬) 講師のユーモアあふれるお話を聞きながら、 あいとびあで冬の星を楽しみましょう!	2月27日(木)19:30～21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <持ち物>懐中電灯、筆記用具 <定員>30名

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

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

学級及び学習内容		日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田地区館	◎肩こりに効果的な体操 (全2回) 自分の体のすみずみまで感じとり、肩や首のこりを解消しましょう	①3月6日(木)10:00～11:30 ②3月13日(木) "	あいとぴあ臼田	中嶋洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>ひざかけ、ある人はヨガマット、飲み物 <定員>30名 *運動のできる服装でお出かけください
	◎生け花講座 (全2回) 心なごむ日本文化を習いませんか 初心者・経験者を問いません どなたでも楽しい時間を過ごしましょう ②回目は「つどい」に展示します	①2月5日(木)13:30～15:30 ②2月27日(木) "	①浅科会館 ②交流文化館浅科	草月流 講師	<参加費>①1,200円 ②1,500円程度 (花代) <持ち物>花ばさみ・筆記用具・花器 (幅30cm程度) と剣山 ない方は、申込時に連絡ください <定員>15名程度
浅科地区館	◎国際交流 韓国キムチ入門講座 冬野菜を使った、手軽な保存食、本場韓国キムチを紹介していただきます	2月13日(木) 13:30～16:00頃まで	浅科会館	大竹貞珠先生	<参加費>400円程度 <持ち物>エプロン・三角きん・筆記用具・タッパー (15センチ程度) <定員>15名程度
	◎プリザーブドフラワーアレンジ入門講座 半永久的な特殊加工をした生花を使った壁飾りのミニリースを作りましょう	2月18日(火)13:30～15:30	浅科会館	山辺奈美先生	<参加費>2,000円程度 <持ち物>花ばさみ・筆記用具・ゴミ袋・あれば持帰り用袋か箱 (20センチ程度)
望月地区館	◎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、学生時代他	2月13日(木)13:30～15:00 3月5日(木) "	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	<参加費>10月～3月分2,000円
	◎みそ作り体験教室 おいしいお味噌を作ります	3月8日(土)13:30～16:00	観音峯活性化センター *現地集合	東春睦会の皆さん	<参加費>1,000円 <持ち物>エプロン、三角巾、持ち帰り用の入れ物 (2kg位入る容器) <定員>20名 2月4日より受付
	◎笑顔が一番 しあわせクッキング *お祝い料理 (バエリア・フロランタンなど)	3月13日(木)13:30～16:00	駒の里ふれあいセンター 2階 講習室	内田すみ江先生	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン、三角巾 <定員>20名
	◎家庭菜園教室 *春の野菜作り準備	4月8日(火)9:30～11:30	観音峯活性化センター *現地集合	小林重弘先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具、飲み物

※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

瀬音

1月に行く、2月は逃げる、3月は去ると言われ、学校の3学期がいかに短く、しかも早く過ぎていくかという戒めでもある。

年を重ねるに従って「光陰矢のごとし」を痛感している。小学校の頃の1年間は、ゆつたりと過ぎていたのに、70歳を過ぎると1年は70分の1なのか、小学校1年生の頃の7分の1とは一年間の重みが違う。しっかりと肩に背負われた過去の年月が長く、小学生の背負う年月と大きな違いがある。

最近、今を生きているという言葉に耳にする。つまり、今は過去から繋がる今であり、いきなり今があるわけではない。命も同じだ。自分の命と思いこみがちになるが、親から頂いた命でありその親も両親から頂いた命である。限りなく過去へさかのぼっていく。命には自分を越えた偉大なる造物主から与えられた魂がある。その不滅の魂を認識して、今の命を大切にしたいものだ。人生、100歳まで生きたとしても約3万5千日しかない。有限を意識し、1日1日を大切に生きたいものだ。(編集委員)

臼田図書館の紹介

浅間山やハケ岳、臼田宇宙空間観測所のパラボラアンテナが眺望でき、あふれる緑に囲まれた文化創造の発信地であるコスモホール内にある臼田図書館。あたたかな日差しが差し込む落ち着いた雰囲気の内は夢あふれる空間となっています。



星のまち「うすだ」にちなみ、星や宇宙に関する本が多数あります。

臼田をこよなく愛した田河水泡氏の著書「のらくろ」や郷土作家の作品、郷土に関する資料を揃えています。



幼児コーナーでは、カーペットを敷いたスペースでゆったり本を読むことができます。布えほん、紙芝居、大型絵本などに囲まれたくつろぎの空間です。



としよ
だか
より
No. 39

吹く風にそよぐ…、葉
モチノキ科の常緑小高木で、
本州中部から西、暖地の山地に
分布。長野県南部の伊那や木曾
地方には、普通に見られます。
初夏に4弁の白い小花を開き、
秋に球形の赤い実を結びます。
革質の葉が密生し、柄も長い
ので 風に戦（そよ）ぎ、サワ
サワと音を立てます。この様子
が、和名の由来とされます。



冬の真つ最中、寒さの厳しい
佐久の地で春の訪れを待ってい
る常緑の広葉樹があります。
ソヨゴもその一種で、近年は
庭や公園に植栽されています。
赤い実と緑の葉

図書館の
庭から
44
赤い実と緑の葉
「ソヨゴ」

明るい松林などの下に、種子
が芽生えて、群生します。
古くは、葉は染料に、樹皮は
繭（とりもち）に、材は器具に
と、利用されてきました。
クリスマスを彩るクリスマス
ホーリーとは、同じ仲間です。

正月の「門松」飾り
一年中、緑を保つ常緑広葉樹
は、「栄え」に通じることから、
長野県内でも、神（さかき）と
して、神前に供えます。

正月に見られる木曾谷の風習
を、湯浅浩史は『花おりおり』
に、次のように紹介しています。
藤村の「夜明け前」では不吉
な流言から厄を払うため、三月
の節供の日を期して本陣の吉左
衛門の家に、門松をそへざるを組
み合わせて立てる。（以下略）
年を祭り替えることによって、
災難から逃れられると、改めて
正月を迎えたいという内容です。

「そよご」を詠んだ和歌
色づきしさとよりいばら
そよごの実目にうつくしき
この賢鳥（昭和天皇）
花言葉 「先見の明」

「佐久市民交流ひろば」で、
ソヨゴをさがしてみよう。
（岩村田 依田 豊）

12月10日少年センター補導委員の視察研修を実施しました。

○榛名女子学園は、現在14歳から20歳未満の女子38名が収容されている少年院です。犯罪内容は、性犯罪、薬物犯罪（3割）、窃盗、傷害などです。ごく犯少年が多く、家庭に問題を抱えている子も多いようです。



「大人や地域との絆があれば、非行は絶対に防ぐことができる」と学園長より話があり、改めて日頃の補導活動をはじめ、声かけの重要性を認識しました。

○軽井沢学園では、身近で起こり得る児童虐待の実態についてお話をお聞きしました。虐待を疑うような時には、子どもの命を守るために迷わず通報することや、虐待が身近な問題であることを多くの皆さんにも知ってほしいと思います。

二つの施設を視察して、子どもにとって家庭の大切さや、非行防止の大切さを再認識しました。

少年非行の要因と言われている価値観の変化、規範意識の低下など、子どもに関する問題の原因や責任の多くは大人にあります。人間の成長には、知識や物ではなく人と人との交わりが最も大切です。

是非、皆さんも子どもとの関係を改めて見直してみませんか。

※ぐ犯少年とは、性格又は環境に照らして、将来、罪を犯し、又は刑罰法令に触れる行為をするおそれのある少年をいいます。



2月は「有害環境浄化活動強化月間」です。街頭補導の際に、道路や公園に「ミガが少なくなり気持ちがいい」という声を聞くことが多くなりました。「地域の子どもは地域で守り育てよう」という心意気や地域の団結力が伝わってきます。青少年が、心身ともに健やかに育つことを願い、皆が一丸となって環境を整えていけるよう引き続きご協力をお願いします。

少年センターだよ

―地域の環境を浄化して青少年の健全育成を―

諏訪神社（下の宮児童公園）
ではいつも子どもたちが元気にサッカーやゲームを楽しんでいます。元気な声にこちらも励まされます。トイレに度々たばこの吸い殻などが落ちていたので拾うようにしています。コンビニエンスストアの駐車場では、若者がたむろして買い食いをしてることが多いので、早く帰るように声かけをしています。
竜岡城駅は学生の乗降が多いので、高校生から学校の様子などを聞くこともあります。大人か子どもか分かりませんが、たばこの吸い殻が時々捨てられているのでマナーのなさを残念に思っています。臼田駅の駅構内では、若者が円陣になって座り込み、飲食や喫煙をしている姿を見かけるので、こちらから積極的に声かけをするようにしています。



白田支所～諏訪神社～コンビニエンスストア～JR小海線竜岡城駅～あいとぴあ白田～下越公園～JR小海線白田駅～白田支所

～補導巡回コース紹介～

佐久市ジュニアリーダー研修報告《12/7 市内施設見学・認知症キッズサポーター養成講座》

ジュニアリーダー研修では、自分たちの住んでいる地域をよりよく知るために佐久市内にあるさまざまな施設を見学しています。今年度は、毎回の活動取材にきてくれる「佐久ケーブルテレビ」と、身近な魚である佐久鯉がいる「長野県水産試験場佐久支場」を見学しました。また、午後には「認知症キッズサポーター養成講座」を受講して、認知症についての理解を深めました。



ここが
ニューススタジオ
なんだね！

ケーブルテレビではたくさんのことが放送されてるんだなと思いました。とる時の照明が4~5台あって、「ドライバー5台分の電気を使うんだよ」といわれてそんなにいるんだとすごくおどろきました。合成の後のはいけいの写真がたくさん種類があってきれいでした。水産試験場ではいろんな品種がいりょうがされていることがわかったし、いろいろな魚がいてえさをあげるのが楽しかったです。にん知しょうのこうざでは、にん知しょうになって苦しんだりするのはその人だと分かってとても切なくなりました。

中佐都小5年 四ッ谷 まや

認知症のことで、85才以上の高
れい者の4人に1人が認知症で、
認知症は病気だから、せめると悪
化するから大切にするようにして、
家族は前向きに接すると良いと教
わりました。ケーブルテレビのと
ころでは、とる部屋が思ったより
せまかったです。

平根小5年 田村 夏鈴

ケーブルテレビで、じっさいにさつえいする場所を見られた。カメラが1台で約300万円と聞いてびっくりした。水産試験場では魚をたくさんみたしシナノユキマスのたまごも見た。いろいろ資料などをもらえてうれしかった。

野沢小5年 山口 大貴



こんな時は
どうしたら…
話し合いながら
学びます

次の回の研修で、シルバーランドきしのを訪問し、お年寄りと交流します。学んだことを充分生かして研修に取り組みます。

住宅の断熱化であっただが生活快適な住まいを！

断熱リフォーム効果とは！

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

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

サッシの二重化やペアガラスへの交換、または、壁等へ断熱

材を設置する工事などを検討中の皆さんは、この制度をぜひご活用ください。なお、すでに工事に着手していたり、工事が完了している場合は、補助金の交付対象となりませんのでご注意ください。制度内容は次のとおりです。



【補助制度内容】

① 補助対象経費

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

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

② 補助率および補助限度額
補助率は対象経費の4分の1、補助金交付限度額は30万円。

③ 補助金の交付を受けるには
対象工事を市内に本社もしくは営業所等を有する法人、または市内に住所を有する個人事業主に発注し施工する場合に限りません。

【その他】

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

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

（サッシと壁等の断熱両方を行う場合でも補助金額は30万円が限度となります）

③ 補助金の交付を受けるには

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

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

⑤ 補助制度の詳細については左記までお問い合わせください。



申請期間残りわずか！ 早めの申請をお願いします。

■ お問い合わせ 建築住宅課 ☎ 62-6637（直通）

農業委員会だより

今年は農業委員の改選の年です

農業委員はこんな業務を行っています

農業委員会はこんな組織

地方自治法によって市町村に設置が義務付けられています。
地域の農業・農村振興のために、市に設置されている行政委員会、複数の委員で構成されています。佐久市農業委員会の定数は現在47名です。

農業委員会の業務は

「農業委員会等に関する法律」に基づいて運営されています。
具体的には、

- ① 農地法に基づく許認可など（法令業務）
 - ・ 農地の売買や貸借の許可
 - ・ 農地転用に関する事務
 - ・ 遊休農地の調査・指導
- ② 地域農業の振興を図るための活動など
 - ・ 農地の利用集積
 - ・ 農業・農業者に関する情報提供
 - ・ 食糧・食育、地産地消の推進
 - ・ その他、農業者年金・農作業標準料金の設定等、農業経営改善に資する取り組みなど
- ③ 農業施策に関する意見の公表、建議、答申など

農業委員はこんな人です

- ・ 非常勤の地方公務員です。
- ・ 3年ごとに改選されます。改選は公職選挙法に基づいた選挙によります。
- ・ 業務は、農地法に基づいた許認可のための会議や現地調査が毎月行われます。日常的に、農地の有効利用のための現地調査や相談などを行います。

農業委員はどのようにして選ばれるのでしょうか

- ① 選挙委員
公職選挙法に基づき農業者の選挙によって選ばれた委員。（要件は次ページに掲載されている「佐久市農業委員一般選挙」を参照してください）
- ② 選任委員
市長により選任された者。選任に当たっては、農協・農業共済組合・土地改良区・市議会より推薦された者となつています。
（農業団体については団体の理事または組合員からの推薦。議会に当たっては議員もしくは学識経験者として議員以外の推薦ができます）

佐久市農業委員会ではこんなことを行っています

佐久市農業委員会では、農地法に基づいた法令業務のほかに、遊休農地の活用のための、展示ほ場や試験ほ場を設置しています。

市内農地の利用状況調査を行い、農地の現状を把握し有効利用をすすめています。

また、農業祭に参加し佐久市の農業のアピールを行っています。



農業祭で新米の試食会を行いました

女性農業委員―活躍しています

全国女性農業委員ネットワーク（事務局：全国農業会議所）では、農業就業人口の半数を占める女性の農業委員会での活躍に期待しています。

おいしくて安全な農作物の生産はもちろん、農作物の加工販売など、今注目されている6次産業化への取り組みなど今後の地域農政を進める上でも農

業委員会活動には女性の力が重要になっていきます。

農業委員選挙は農業委員会制度の根幹

農地法を基にした国民食料の安定確保のため、農業委員会制度が基本になっています。4月に行われる農業委員選挙は「農業者の代表を選ぶ選挙」となりますので、市民の皆さんの一層のご協力をお願いします。

市川会長のこれまでの農業委員活動が表彰されました



昨年11月7日行われた第59回長野県農業委員大会で、野沢地区選出で現在会長の市川覚委員は、勤続12年以上の長野県農業委員功勞

者表彰を受けました。

市川会長の勤続年数は、旧佐久市で2期5年と合併後の新佐久市で現在3期目の8年です。現在、長野県農業委員会協議会の会長も務めています。

調査地区担当委員の変更

白田地区選出の依田壽政委員のご逝去により、下越・三分・田口（一部）地区の担当が上原藤平委員に変更になりましたのでお知らせします。

佐久市農業委員会委員一般選挙

選挙期日 4月20日(日)

告示日 4月13日(日)

選挙区と定数

選挙区と選挙すべき委員の数は次のとおり。

浅間・東選挙区・・・11人
野沢選挙区・・・7人
中込選挙区・・・4人
白田選挙区・・・6人
浅科選挙区・・・4人
望月選挙区・・・8人

○浅間・東選挙区、野沢選挙区、中込選挙区

市役所5階 501会議室

○白田選挙区

白田支所2階 第1会議室

○浅科選挙区

浅科支所1階 住民室

○望月選挙区

望月支所1階 市民ホール

○投票(定数を超えた選挙区のみ)

日時 4月20日(日) 午前7時から午後8時

場所 各選挙区の投票所(広報佐久4月号に掲載します)

○開票(投票を行うことに

なった選挙区のみ)

日時 4月20日(日) 午後9時10分

場所 市役所8階大会議室

○選挙会(無投票の選挙区)

日時 4月21日(月)午前10時

場所 市役所8階大会議室

○当選証書付与式

日時 4月21日(月) 午前10時30分

場所 市役所8階大会議室

投票できる人

年齢20歳以上の人(平成6年4月1日までに生まれた人)で、佐久市農業委員会委員選挙人名簿に登録されている人

選挙日程

○立候補手続き説明会

日時 3月26日(水)午後3時

会場 市役所8階大会議室

○立候補届出書類事前審査

日時 4月7日(月) 午前8時30分から

場所 市役所8階大会議室

○立候補届出受付(告示日)

日時 4月13日(日) 午前8時30分から

場所 市役所8階大会議室

○無投票の場合

4月13日立候補届出の結果、定数を超えない選挙区は、投票が行われません。

期日前投票(投票を行うことになった選挙区のみ)

選挙の当日、投票所に行つて投票できない人は、4月14日(月)から19日(土)まで期日前投票ができます。投票時間は、午前8時30分から午後8時00分までです。

お問い合わせ 佐久市選挙管理委員会 ☎62-3502 (直通)

平成25年度明るい選挙啓発ポスターコンクール入選作品

【小学校の部】



長野県審査 佳作
地方審査 入選
佐久市審査 3等

東小学校6年 中島 和之さん

【中学校の部】



地方審査 入選
佐久市審査 2等
浅科中学校1年 北原 聖さん

【中学校の部】



佐久市審査 3等

佐久長聖中学校1年 北沢 まどかさん

市民活動サポートセンターだより No.10

■お問い合わせ

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

～サポートセンター登録団体紹介～

これが私たちのミッション(使命)！・パッション(情熱)！！

サポートセンターに登録されている市民活動団体のミッション（使命）とパッション（情熱）の源泉を不定期でお伝えします。

団体紹介

akshu (あくしゅ)



代 表 者：工藤 尚徳さん

設立年月日：平成24年10月14日 会 員 数：9名

活 動 内 容：小児がんや小児難病治療の現状を知っていただき、すべての子供達が笑顔になってもらえるようにチャリティーイベントを企画・運営、募金活動を行い治療に従事している施設へ寄付を行っています。

ミッション (使命)



『akshu』ではより多くの方々に小児がんや小児難病治療の現状を認知していただき、手から手へ「生きる」夢や希望、喜びや発見を、イベントを通して子供たちに少しでも伝えられればと思い企画しました。つないだ手の先がめぐりに巡り、少しでもこども達の笑顔に繋がればと思います。

パッション (情熱)



同級生のお子さんがガンを発症し入院した際、何かできないかと考えチャリティーイベントを思い立ちました。未来を担う子供を少しでも支援したいという仲間が集まり『akshu』を結成しました。

代表者から



私たちは結成して間もないので活動実績は乏しいですが、メンバー同やる気もあり思いは一つです。子供たちが笑い合い、気兼ねなく楽しんでもらえるイベントを継続して開催し、発信し続けることで福祉の輪を広げていきたいと考えています。小さなことでも協力いただける方のご連絡をお待ちしています。

お問い合わせ ☎：090-4703-4795（代表：工藤）または64-6362（市民活動サポートセンター）
 サポートセンターのホームページでも活動紹介をしています。→【<http://www.sakusapo.com/>】

「寄付は立派な社会貢献、市民活動です！」～佐久市でがんばっている市民活動団体を寄付で応援しよう！～

＜『長野県みらいベース』のご案内＞

「地元でがんばっている市民活動団体にもっと活躍してほしい」「市民活動に参加できないけど応援したいな」そんな時には、直接活動に参加できなくても寄付という形で参加・応援する方法もあります。

『長野県みらいベース』では、身近な市民活動に寄付という形で参加・応援することが、ウェブサイトを通して気軽に簡単にできます。みんなのための活動をみんなで支えてみませんか？

『長野県みらいベース』に、佐久市からは3団体が登録しています

（平成25年12月現在）

- 特定非営利活動法人 全佐久スピードスケートクラブ
- 佐久の縁が和（輪）ぽっこ
- 大沢地区文化財保存会

詳しい内容はWebサイトへ
www.mirai-kikin.or.jp

長野県みらいベース

検索



個別健診・がん検診の受診 はお済みですか？

個別健診を受診すると、生活習慣病のリスクが把握でき、その病気の予防になります。また、がん検診を受診するとがんになる前の状態または早期にがんを発見することができ、治癒率が高まります。



コーハちゃん クーリンちゃん ホロップちゃん
長野県国保マスコットキャラクター コクホ3兄弟
胸に着けたひまわりバッジは国保の証

個別健診・がん検診受診券の有効期限は
2月28日（金） までです。

平成25年度の個別健診（特定健診）・がん検診（大腸がん、胃がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん、前立腺がん、B型C型肝炎ウィルス検査）の有効期限が近づいています。

まだ受診していない方は、市内指定医療機関で期限内に受診してください。

詳しくは下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ
健康づくり推進課 ☎62-3196（直通）

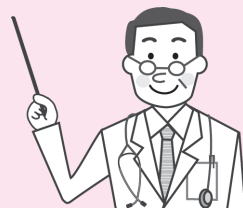
の う せ き ず い え き げ ん し ょ う し ょ う

「脳脊髄液減少症」をご存知ですか？

ここ数年、「脳脊髄液減少症」という病名を、テレビや新聞等で目にすることがありませんか？

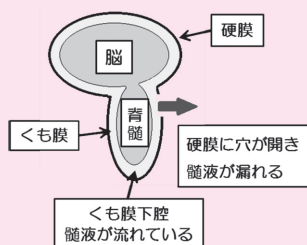
起き上がると、激しい頭痛
横になると、軽減する…

こんな症状に悩んでいませんか？



*この疾患については、最近になり「頸椎捻挫」（いわゆる「おち打ち症」）との関 連が注目されるようになりました。しかし、原因や病態には不明な点も多く、**国（厚生労働省）は脳脊髄液減少症の診断・治療の確立に関する研究班**を設置し、診断基準の確立と有効な治療法の研究が行われています。

脳脊髄液減少症とは？



「脳脊髄液減少症」とは、人間の脳と脊髄を守っている硬膜に穴が開き、髄液が漏れ続けることにより、様々な症状を呈する病気です。

原因は？

交通事故やスポーツ外傷など、頭部や全身への衝撃によるものだけでなく、明らかな原因が分からない例もあります。

おもな症状は？



- ***起立性頭痛**：起き上がると、髄液の減少のために脳が下に引っ張られ、激しい頭痛を生じます。横になると、軽減する特徴があります。
- ***その他**：めまい、吐き気、耳鳴り、視力低下、うつ症状、睡眠障害など

治療法は？

治療法の一つとして、ブラッドパッチ療法があります。ブラッドパッチ療法とは、硬膜の穴が開いている部分に患者自身の血液を入れ、その血液で穴を塞ぐ方法です。

※治療に関しては、医師とよくご相談ください。

- 長野県内の診療可能な医療機関について（長野県公式ホームページより）
<http://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/kenko/iryo/hoken/nosekizuieki.html>
- 脳脊髄液減少症の診断・治療の確立に関する研究班
<http://www.id.yamagata-u.ac.jp/NeuroSurge/nosekizui/greetings/index.html>
- NPO法人脳脊髄液減少症患者・家族支援協会
<http://www.npo-aswp.org/>
- 脳脊髄液減少症・子ども支援チーム
<http://www.kodomo-cfh-support.net/>

■お問い合わせ
健康づくり推進課
☎62-3189（直通）

生ごみを減らして ごみの処理費用を節約しましょう

佐久市の可燃ごみのうち生ごみが占める割合は約40%となっています。国の調査によると日本人1人당に換算すると、「おにぎり約1～2個分」が毎日捨てられているという結果も出ています。佐久市における可燃ごみの処理費用は1トン当たり約25,000円かかります。

削減の工夫①

家庭で食材を「買い過ぎず」 「使い切る」「食べ切る」

値段が安いからといって食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったことは、結局使い切れずに食材を腐らせてしまう原因にもなります。

そんな無駄を防ぐためにも、買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。特に、野菜や生ものなどの傷みやすい食材には有効です。

また、買ったものは使い切る・食べ切るようにしましょう。

無駄に食材を買い込んで腐らせ可燃ごみとなってしまうと25,000円/トンの処理費用がかかってしまうのはもったいないと思いませんか？分別しなくても、簡単にできるごみの減量方法です。

削減の工夫②

生ごみを捨てる際に水をよく切る

生ごみは水分を多く含むため重量があり、また腐敗すると悪臭を発生します。生ごみの水分量は70～80%と言われています。また、ごみの処理費用は重さで決まるため、同じ量の生ごみを出しても水切り等を行い重さが減った分だけ可燃ごみの処理費用が節約できます。

水きりのコツ

- まずはごみを水で濡らさないことです。
- 野菜などは、使えない部分を切り落としてから洗うようにしましょう。
- 水を切るための三角コーナーですが、シンクの中にあるため、濡れていなかった生ごみが水に濡れてしまうこともあります。野菜の皮をむいた時は、三角コーナーに入らずに直接ごみ袋に捨てるのも一つの方法です。
- 水分を含んだ生ごみは、三角コーナーなどに入れて一定時間放置すれば、かなりの水切りができます。できれば水切りネットやゴム手袋を使い捨てる前に、最後にひと絞りして水を切った状態でごみ袋に入れましょう。（悪臭の原因も軽減できます）

削減の工夫③

外出時での食べ残しを防ぎましょう

外出のときには、ボリュームが予想外に多い、注文時には知らずに嫌いな食べ物が含まれていた、などの理由で食べ切れない場合があります。飲食店では、こうした客の食べ残しが食品ロスの主な原因になっており、それを減らすために、次のような工夫をしてみましょう。

- ①料理を注文する際にボリュームを確認し、「食べ切れないかも」と思ったら「少なめにできますか？」とお願いする。
- ②セットメニューの中に食べられない物があれば、注文の際に、あらかじめそれを抜いてもらう。



削減の工夫④

生ごみ処理機等を使って、畑・田んぼや家庭で生ごみを堆肥化しましょう。

生ごみ処理機等を使って、畑・田んぼや家庭で生ごみを堆肥化しましょう。

生ごみ等を可燃ごみとせず家庭で堆肥化を行えば、ごみの袋を買わずに済み生ごみの処理費用も節約できます。

自作の肥料を手に入れることもできます。生ごみ処理機等を購入された方を対象に補助金を交付しています。

補助額…生ごみ処理機等の本体購入価格に1/2を乗じた額
生ごみ処理機の補助金上限は3万円
生ごみ処理容器の補助金上限は1台あたり6千円

申請書類等は市ホームページからダウンロードしていただくか、生活環境課、各支所生活環境係にあります。詳細や補助金の残額等につきましては、下記までお問い合わせください。

2月3日よりうな沢第2最終処分場において 使用済み小型家電の回収(試験回収)を行います

回収日時：月～金曜日

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。

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、電子レンジ、トースター、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、蛍光灯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。

- 1 場内は大変混雑することがあります。車両の運転には、十分に注意をお願いします。
- 2 接触事故等が発生した場合は、当事者の責任において処理をお願いします。
- 3 費用は必要ありません。袋に小型家電を入れる必要はありません。
- 4 持ち込まれる際は、身分証明書(運転免許証)等を確認させていただき、市外からの持込を防止しています。
- 5 3月23日の日曜開場においても回収を行います。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094(直通)

●平成26年度 県民交通災害共済の加入申し込み開始

2月上旬から平成26年度県民交通災害共済の加入申し込みが始まります。

県民交通災害共済は、400円の年会費で、交通事故や自転車に乗っていて転んでケガをし、2日以上入院・通院したときに見舞金をお支払いする制度です。

「いざ」というときのために、県民交通災害共済に積極的に加入しましょう。

ただし、加入は強制するものではありません。

■共済見舞金の内容

【見舞金一覧表】

等級	死亡または傷害の程度	人身事故扱いの交通事故証明書による請求の場合の見舞金	物件事故扱いの交通事故証明書または交通事故申立書による請求の場合の見舞金
1級	死亡	1,000,000円	500,000円
2級	実入院・通院日数 90 日 以上の傷害	110,000円	物件事故扱いの事故証明書と交通事故申立書の申請は55,000円が上限額です。 55,000円
3級	〃 85 ～ 89 日 〃	105,000円	
4級	〃 80 ～ 84 日 〃	100,000円	
5級	〃 75 ～ 79 日 〃	95,000円	
6級	〃 70 ～ 74 日 〃	90,000円	
7級	〃 65 ～ 69 日 〃	85,000円	
8級	〃 60 ～ 64 日 〃	80,000円	
9級	〃 55 ～ 59 日 〃	75,000円	
10級	〃 50 ～ 54 日 〃	70,000円	
11級	〃 45 ～ 49 日 〃	65,000円	
12級	〃 40 ～ 44 日 〃	60,000円	
13級	〃 35 ～ 39 日 〃	55,000円	55,000円
14級	〃 30 ～ 34 日 〃	50,000円	50,000円
15級	〃 25 ～ 29 日 〃	45,000円	45,000円
16級	〃 20 ～ 24 日 〃	40,000円	40,000円
17級	〃 15 ～ 19 日 〃	35,000円	35,000円
18級	〃 10 ～ 14 日 〃	30,000円	30,000円
19級	〃 5 ～ 9 日 〃	25,000円	25,000円
20級	〃 2 ～ 4 日 〃	20,000円	20,000円
障害見舞金	身障（1級）の障害	400,000円	200,000円
	身障（2級）および精神（1級）の障害	300,000円	150,000円
	身障（3級）の障害	200,000円	100,000円
遺児見舞金	義務教育終了前の遺児 1人につき	300,000円	300,000円

■加入の方法

◆区の取りまとめによる加入

2月上旬から3月中旬の間、区の役員さんが申込書の配布と取りまとめをします。

◆市の窓口での加入

年間を通じ、生活環境課および各支所生活環境係または浅間・野沢・中込・東・春日の各出張所の窓口で加入申し込みができます。

◆市の会費負担による加入

次の方は、市が会費を負担して加入手続きを行いますので、申し込む必要はありません。

①平成26年4月1日現在、佐久市在住で、平成11年4月2日から平成23年4月1日の間に生まれた子どもさんは市が加入手続きをします。

②身体障害者手帳1・2級該当者、療育手帳をお持ちの方で民生児童委員さんを通して申し込んだ場合。

③生活保護世帯の皆さんで市のケースワーカーを通して申し込んだ場合。

※重複加入にご注意ください。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通） または各支所 生活環境係

農振農用地区域からの 除外申請を受け付けます

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

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

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

受付期間 3月3日（月）～14日（金）（期限厳守）

提出書類

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

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

- ⑩確約書

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

留意事項

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

農振除外がやむを得ず認められる要件として、

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

があり、このすべてを満たしていないと、原則として除外は認められません。

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

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

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

ミンミンゼミについて

い で かつひさ
井出 勝久先生

学校の長い夏休みが始まり、どうして過ごそうかと、楽しいことをあれこれと考えている頃から、表ではミンミンゼミが「夏が来たぞ」とにぎやかに鳴き始めます。

佐久市にはどこにでも生息している一般的な種類で、寄せられた結果からも知ることができます。ただ年により発生の数や時期に変化があり、昨年は盛夏にとっても少ない鳴き声しか聞こえませんでした。今年は例年並みにいたるところでたくさんの声が聞こえたようでした。

ただ年々少なくなってきたようで、温暖化や、食べ物となる植物たちの変化など、生息できる自然環境の変化が影響しているのかもしれません。

アマガエルについて

い で あきお
井出 明雄先生

田んぼ、畑のみならず、アスファルトで固められた市街地、佐久平駅周辺など生息できないと思われる場所からも報告があり、アマガエルの生息域の広さと佐久市の自然の豊かさが読みとれます。

生息できると考えられる場所で報告のなかった地域は、観察の目がとどかなかったものと思われる。普段は何気なく見ている庭先、生活域ですが、少し気を付けてみるとアマガエルをはじめ多くの自然を発見したよこびを味わった方が多くいます。

田んぼの中干しにより多くのオタマジャクシが死にますが、生息し続けています。

ツバメの巣について

き うち きよし
木内 清先生

繁殖の最盛期を過ぎた時期でしたが、ヒナを育てていたという報告をたくさんいただきました。その多くは、今年2度目の子育てだったと思われる。自宅に巣を作ったツバメを大切に守ってくださるコメントもたくさんいただきました。これからも温かく見守っていただきたいと思います。カラスやヘビによる被害の報告もありました。人家に巣を作ることによってそういう被害を減らしているといわれているツバメですが、完ぺきではないようです。

工場の鉄骨やコンクリートの建物に巣をかけた事例もよせられました。住宅の構造が変わってきて巣をかけにくくなり、巣場所が不足している様子がうかがえます。湯原や小田切地区、志賀地区からの報告数が多いように見受けられますが、昔ながらの家並みが残されているのでしょうか。繁殖の最盛期に、統計的に調べてみたいものです。

コウモリについて

ささ ざわ あき たけ
篠澤 明剛先生

皆さまからコウモリに関する多くの情報をいただきました。約25の地域からの目撃情報がありました。

また、感想等は30件近くに及び、皆さまの関心の高さを感じました。

報告は、市の中心部からのものが多くありました。おそらくは家屋をすみかとするアブラコウモリを見た方が多かったと思います。アブラコウモリは、日本で唯一の住家性コウモリとして有名です。しかし、佐久平駅周辺での目撃例が少なかったのは、コウモリにとって住みにくい環境なのかもしれません。これからもこのような調査を続ければ詳しい状況が分かんと思われれます。

セイヨウタンポポについて

なか やま きよし
中山 洌先生

日本タンポポは春に1回花が咲き、種を作るとあとは、お休みで来年の春にならないと花が咲きませんが、セイヨウタンポポは春にも花が咲き、夏にも秋にも時には冬でも花を咲かせます。そして種も作ります。ですから、花の咲いているもの、綿毛となっているもの、すでに飛んでしまったものなど3段階を見た人は本当によく観察してくれました。これからの寒い冬もセイヨウタンポポは花を咲かせていると思いますので注意してみてください。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917（直通）

本人通知制度に対する 意見募集について

市では、住民票等の不正な取得による個人情報の漏えいや権利の侵害を抑止するため、代理人から住民票等の請求があった場合、本人にその旨を通知する制度を検討しております。

つきましては、この制度が広く市民に理解され効果あるものとなるよう、今後、市ホームページで市民の皆さんから意見募集を行う予定です。

■お問い合わせ 市民課 ☎62-3087（直通）



調査結果報告

1 調査の目的

この調査は、市民の皆さんの協力を得て、私たちの身近で見かける生きものの生息状況を調べることにより、身近な環境への理解を深めていただくとともに、人と自然とが共生できるような環境保全の意識向上を図ることを目的に実施しました。

2 調査の方法

調査した期間は平成25年7月から9月で、ハガキ等により「いつ、どこで、なにを確認したか」を報告していただき、専門の先生方に考察をいただきました。

3 調査種

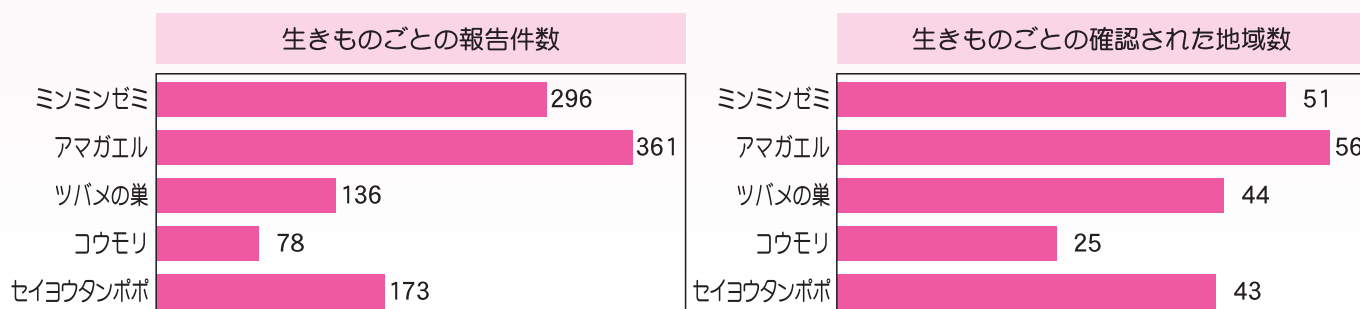
- ① ミンミンゼミ
- ② アマガエル
- ③ ツバメの巣
- ④ コウモリ
- ⑤ セイヨウタンポポ

4 調査に参加してくれた方々

市内16小学校4学年児童に委嘱した「わが家のエコ課長」の皆さんをはじめ市民調査員の方々にご協力いただきました。

5 調査結果

寄せられたハガキは327枚（内インターネットでの報告5件）で生きものごとの報告件数は、1,044件でした。身近な生きもの調査ということで、調査員の皆さんには身のまわりの区域を分ける範囲で調べてもらい、行政区ごとに報告をいただきました。



飼い猫に不妊・去勢手術を実施される方に 補助金を交付します

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

引き取られる猫や、野良猫による被害を減らすためにも、佐久市では飼い猫の不妊・去勢手術を実施された方を対象に予算の範囲内で補助金を交付しております。

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

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

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

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

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

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917（直通）

映画

「ぼっちゃん」 公開について

一昨年4月、市内各地でロケが行われ、大勢の市民エキストラの方にも出演いただいた、映画『ぼっちゃん』（監督：大森立嗣、主演：水澤紳吾）が、2月15日（土）より佐久アムシネマにて公開されます。

この作品は、「第13回東京フィルムメックス」「第37回モントリオール世界映画祭」など名立たる映画祭に招待されています。

また、劇中ほとんどのシーンは佐久市内で撮影されたため、お馴染みの場所が随所に登場します。

大森監督は、『ゲルマニウムの夜』、『ケンタとジュンとカヨちゃんの国』、『まほろ駅前多田便利軒』、『さよなら溪谷』などを手掛け、現在日本映画界で注目されている監督のひとりです。

現代の日本における派遣労働問題を背景とし、実際に起こった事件をモチーフにした物語ですので、この機会に是非ご覧ください。



秋葉原
無差別殺傷事件に
挑む

- 公開期間 2月15日（土）～2月28日（金）
- 場 所 佐久アムシネマ（佐久ICそば）
- お 願 い 劇中、過激なシーンがありますので、お子様連れの場合は作品内容を承諾された上でご案内する場合があります。
- そ の 他 上映時間などの詳細は、佐久アムシネマ（☎66-1622）へお問い合わせください。

■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3285

農業用免税軽油の更新手続きをお忘れなく

既に免税軽油を受けている方は、来春へ向けての免税証交付申請の時期となります。

免税軽油集合受付は、1～3月に佐久合同庁舎で行います。

対象の方は免税軽油集合受付をご利用ください。

また、一定の条件に該当すれば新規に免税軽油を受けることもできますので、詳しくは、以下に問い合わせください。

■お問い合わせ 佐久地方事務所税務課 課税第一係 ☎63-3139

市場から求められる新しい野菜について

種子開発から流通、消費までの可能性

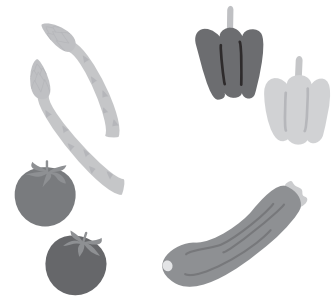
目 的

昨今、野菜に求められるのは味や品質等の基本的な項目だけでなく、特殊性や機能性などの特色を持ったものになってきています。

そのなかで、伝統野菜やイタリア野菜などの新しい野菜の栽培に取り組もうとする農業者が増えてきている中、各分野の皆さんからの話を直接お聞きいただき、佐久市における農業の可能性を更に広げていくことを目的とした講演会を開催します。

内 容

- 種苗メーカーからの提案と取り組みについて
- 料理で使いたい野菜について
- 新しい野菜類に求められる流通や出荷のかたち
- 試食・休憩 (トラットリアS I N提供のドライトマト)



定 員

50名 (試食数に限りがあるため、定員になり次第締め切ります)
受付 2月3日(月) 午前9時～

日 時

2月21日(金) 午後1時30分～(2時間程度)

場 所

佐久地方事務所 502会議室

主催 佐久市営農支援センター

後援 佐久農業改良普及センター・J A 佐久浅間

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

中学生の「税についての作文」 の入選者が決まりました

全国納税貯蓄組合連合会と国税庁が共同で募集した平成25年度中学生の「税についての作文」に、市内の中学校から191編の作品が寄せられました。
市内中学校の入選者は次の皆さんです。

関東信越国税局管内納税貯蓄組合連合会長賞	「高齢化社会の到来と税」	藤巻 奈々さん (佐久長聖中学校3年)
長野県租税教育推進協議会長賞	「消費税増税について 考えたこと」	下谷 佳楠さん (佐久長聖中学校3年)
佐久税務署長賞	「私たちが納める税金」	高野 莉子さん (佐久長聖中学校3年)
佐久税務署長賞	「税の大切さ」	小平 凌太郎さん (野沢中学校2年)
佐久地方事務所長賞	「増税問題を考える」	青山 七海さん (佐久長聖中学校3年)
佐久市長賞	「税金について」	川手 未希さん (臼田中学校3年)
佐久平租税教育推進協議会長賞	「税金を払うこと」	安孫子 美央さん (佐久長聖中学校3年)
関東信越税理士会長野県支部連合会長賞	「税に感謝」	相井 香南子さん (野沢中学校2年)
佐久地区納税協力団体協議会長賞	「みんなに関わる税金」	水間 朝香さん (中込中学校3年)

■お問い合わせ 収税課 ☎62-3043 (直通)

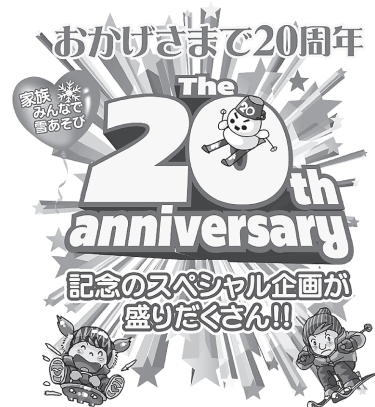
佐久スキーガーデン「パラダ」 からのお知らせ

毎週土曜日に、南パラダ・北パラダ各先着20名様リフト無料券プレゼント！

- ・当日、指定場所に並ばれた方先着20名様に限りです。
- ・指定場所は木曜日午後3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。

雪が降ったらリフト券無料（下記条件あり）

- ・前日午後6時～当日午前8時に積雪10cmを超えた場合
- ・午前9時までにチケット売り場へ並んだ方に限りです。
- ・前売りおよびバックでご利用のお客様は次回利用できる無料券を発行いたします。



スペシャルナイターDay 佐久平の夜景をバックに冬の花火とイルミネーション

- ・2月15日（土） 午後5時～9時
- ・パラダPRキャラクター「かぶ太くん」とご当地キャラが登場。いっしょに遊んで冬の思い出作り。
- ・「みんなでカウントダウン」佐久平の夜景をバックに冬の花火満開！当日はレストランも営業致しますので夜景を見ながらお食事もできます。

雪像スタンプラリー

- ・開催中～2月23日 参加無料
- ・スタンプを集めてかぶ太くんグッズをもらおう！

2014 HEAD PEUGEOT パラダキッズレース

- ・2月23日（日）
- ・初めてのお子様から経験者まで参加してレースを体験できる。

種 目：スキー回転競技

参加対象：未就学児～小学生

会 場：北パラダ デュエットコース



パラダゲレンデビンゴ 折りたたみ自転車、ラジコンカー他、豪華賞品を当てよう！

開催期間：毎週土・日曜日 ※3月9日（日）まで

時 間：午後0時30分～ ゲームスタート（正午よりカードを販売）

場 所：北パラダセンターハウス横、特設会場

内 容：折りたたみ自転車、ラジコンカー他、豪華賞品を当てよう。

料 金：ビンゴカード1枚200円でジュース1本付き。（何枚でも購入できます）

■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>

佐久情報センターからのお知らせ

☆情報センター I T 部、部員募集中！

- ・ご自身のパソコンを使って、趣味やセカンドライフを充実してみませんか？
- ・みんなで楽しくクラブ活動の様なパソコン講座です。
- ・デジタル写真で作品創り、時候のお便り作成、最新デジタル機器の勉強会、等々

- ・3ヶ月に一度、館内で展示発表会を行います。
- ・毎月2～3回、水曜日に開催します。
- ・2月は、19日と26日、午前10時～12時に行います。
- ・料金：1ヶ月2000円

予約をお願いします。詳しくはお問い合わせください。



☆パソコン講座

**WindowsXPのサポート終了（4月）目の今だから！
最新OSに乗り換えよう！**

2月限定、IT塾特別講座（全5講座）



- ・他OSから、Windows 8 の変更箇所を説明します。
- ・最新のOffice2013（Word、Excel）の基礎を学びます。

日程：4日（火）午後：ここが変わった！Windows8講座

5日（水）、8日（土）各午前：Word基礎

14日（金）、15日（土）各午後：Excel基礎

※午前：10時～12時 午後：1時30分～3時30分

料金：今月は無料 定員：20名（先着順）

詳しくはお問い合わせください。



3月開講、のんびり初心者講座（Word2013コース、全7回）



- ・市販のテキスト本を使って、ゆっくり、丁寧に講座を進めます。
- ・まずは、文書作成から！基礎から応用まで、じっくり習得出来ます。

日程：3月5日（水）午前・午後、7日（金）午後

14日（金）午後、19日（水）午後、26日（水）午後、28日（金）午後

※午前：10時～12時 午後：1時30分～3時30分

料金：4,500円＋テキスト代（1,300円程度）

定員：10名 申し込み締切：2月20日

詳しくはお問い合わせください。



佐久ケーブルテレビ

SAKU CABLE TELEVISION

● 2月の主な放送予定

地デジ **12ch**

2月2日(日)	午後7時	第25回家族音楽会
2月9日(日)	午後7時	コスモスターズジャズオーケストラ 第10回ライブ
2月11日(祝)	午後7時	認知症講演会 講師：認知症の人と家族の会長野県支部 関 靖氏 演題：家族が認知症になったとき
2月16日(日)	午後7時	信学会幼稚園「第32回なかよし音楽会」
2月17日(月)	午後7時	市民活動入門講座 第1回 講師：ユニバーサル志縁社会創造センター 奈良 環氏 演題：団塊・シニアは地域の宝
2月23日(日)	午後7時	第1回新子田混声合唱団発表会
2月24日(月)	午後7時	市民活動入門講座 第2回 講師：プラチナサポーターズ松本 代表 百瀬 丘氏 演題：市民活動事例発表

※放送内容・時間等は変更になる場合があります。

● 2月のおすすめ番組

新番組「サクッとTV」

佐久の魅力とファッション・グルメをお茶の間にサクッと紹介する
市民参加型情報番組！ 視聴者プレゼントあります！

放送日時：平日 午後5時30分 ほか

「けーぶるにっぽん 第4シリーズ」

全国のケーブルテレビが制作するドキュメンタリー番組

2月8日(土) 香川県 (株)ケーブルメディア四国制作

「日本イチの電車再生工場 ことடன்」

2月22日(土) 愛知県 グリーンシティケーブルテレビ(株)制作

「世界に誇る セト・ノベルティ」

放送日時：土曜日 午後6時30分ほか (隔週更新)



＊ ＊ 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います。

ご寄附ありがとうございます

【ふるさと納税寄附】

- ▼「ふるさと納税の佐久におまかせ」に10,000円
木内信太郎様 (埼玉県)
- ▼「ふるさと納税の味を覚えていますか」に10,000円
土屋敬三様 (東京都)
- ▼「ふるさと納税の味を覚えていますか」に10,000円
青沼泰一様 (長野市)
- ▼「ふるさと納税の佐久におまかせ」に30,000円
吉村常永様 (広島県)

【一般寄附】

- 市へ
▼現金 2,000円 佐久の鯉太郎 Z 様
- 東保育園へ
▼各種野菜 小平長美智様 (新子田)

臼田学園へ

- ▼デコレーションケーキ 3個 油井勲様 (臼田)
- ▼デコレーションケーキ 10個、シャンパン 10本 有限会社丸忠食品様 (佐久穂町)

佐久総合運動公園陸上競技場へ

- ▼太陽電池式屋外大型時計
シチズン時計マニュファクチャリング株式会社ミヨタ工場様 (御代田町)

療育支援センターへ

- ▼教材・絵本等 15点 akshu (市民活動団体) 様

望月小学校へ

- ▼回転式円形書架 1基、ポプラ大図鑑WONDA 全12巻
一般社団法人佐久法人会望月支部様

高瀬保育園へ

- ▼手作り布製ペンケース 20個 土屋さとい様 (鳴瀬)

平成26年度佐久市臨時職員 募集

	臨時職員	臨時職員（障がい者）
業務内容および採用予定人員	職員の事務補助的業務 (30人程度)	職員の事務補助的業務 (5人程度)
応募要件	◆市役所および支所等に通勤が可能な方 ◆パソコンによる事務処理等が可能な方	◆身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方 ◆市役所および支所等に通勤が可能な方 ◆介助者なしに一般事務（パソコンによる事務処理等）が可能な方
勤務条件	◆勤務期間 平成26年4月から平成27年3月のうち11か月間 ◆勤務時間 午前8時30分から午後5時15分 ◆休日 土・日曜日および祝日 ◆年次休暇 勤務期間等により最高10日 ◆賃金 日額6,490円 ◆社会保険 雇用保険、健康保険、厚生年金加入	
選考方法	書類選考および面接選考 ※面接選考は2月13日（木）または14日（金）に行います	
提出書類	◆申込書、履歴書 ※職員課・各支所庶務税務係で配布するほか、市ホームページからも入手可能	◆応募要件に掲げるいずれかの手帳の写し ◆申込書、履歴書 ※職員課・各支所庶務税務係で配布するほか、市ホームページからも入手可能
受付期間	2月6日（木）まで（郵送の場合は当日までに必着のこと）	
申込書提出先	職員課人事係（市役所4階）	

■お問い合わせ 職員課 ☎62-3019（直通）

佐久市奨学生を募集しています

市では、次のとおり奨学金を貸与し、修学を支援しています。
年度途中でも随時受け付けていますので、ご利用ください。

◎貸与対象者および貸与額（月額）

	高校生	高専生	専門学校生	短大生	大学生
国公立	10,000円	15,000円	30,000円	30,000円	30,000円
私立	15,000円	—	40,000円	40,000円	40,000円

（通信制および通信教育は除く）

◎貸与要件

- ◇上の表に掲げる学校に進学する方または在学学生であり、
- ◇佐久市に生活の本拠を有している者の子弟であること。
- ◇学業および資質に優れ、かつ健康であること。
- ◇経済的理由により修学が困難と認められること。
- ◇独立行政法人日本学生支援機構その他これに類する団体から学資などの貸与を受けていないこと。
- ◇授業料が全額免除されていないこと。
- ◇親権者に市税等の滞納がないこと。

◎貸与期間 その学校の正規修学期間内。

◎貸与の決定 選考委員会で審査の上、決定します。

◎利息および償還期間等

- ◇佐久市の奨学金は無利息です。
- ◇貸与期間を終了した翌月から6ヶ月を経過した後、貸与を受けた期間の2倍の期間内。

■お問い合わせ 学校教育課 ☎62-3478（直通）



市民活動サポートセンター運営業務を 受託する市民活動団体を募集します

市では、市民活動を推進するとともに、地域課題の解決を図る取り組みが効果的に行われることを目的に、平成24年4月、「佐久市市民活動サポートセンター」を設置しました。平成26年度のセンターの管理運営を担っていただける団体を公募します。

業 務 場 所	佐久市市民活動サポートセンター（佐久市生涯学習センター 2 階）
委 託 期 間	平成26年 4 月 1 日～平成27年 3 月31日
業務内容の詳細	募集要領による

応募資格 佐久市内に事務所を置き、市内で市民活動を行い、佐久市民で構成される民間非営利の団体（その他の資格要件は、募集要領をご確認ください）

応募方法 申請書類一式を、広報広聴課市民活動係（市役所 4 階）に持参、または郵送してください。募集要領・申請書類等は、広報広聴課市民活動係でお求めください。市のホームページからもダウンロードできます。

募集期間 2 月 3 日（月）～ 2 月 28 日（金）

●受託までの流れ 2 月：募集 → 3 月：審査、委託団体の決定 → 4 月：委託契約、業務開始

■お問い合わせ 広報広聴課 ☎62-3075（直通）

教室参加者募集

パソコン教室

パソコン基礎の第4回になります。初心者の方も大歓迎です。個別指導を希望される方は、ご相談ください。

対象者 障がいのある方
日 時 2月27日（木）午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
場 所 中込共同作業センター パソコン室
定 員 6 名（先着順）
持ち物 筆記用具
参加費 無料

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 3 月 4 日（火） 午前 10 時～午後 1 時
場 所 野沢会館 調理室
定 員 15 名（先着順）
持ち物 エプロン **参加費** 食材費 400 円
申込締切 2 月 21 日（金）

健康体操教室

体を動かして、リフレッシュしましょう。おからだの状態に合わせたプログラムを用意します。

対象者 障がいのある方
日 時 2 月 18 日（火） 午後 1 時 30 分～ 3 時
場 所 野沢会館 2 階 多目的室 1 号 2 号
定 員 15 名（先着順） **参加費** 無料

陶芸教室Ⅳ

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

対象者 障がいのある方
日 時 2 月 20 日（木）
3 月 13 日（木）
午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
場 所 野沢会館 創作室
内 容 ・粘土の整形・色付け・釉薬かけ
定 員 15 名（先着順）
持ち物 エプロンなど（汚れて良い服装）
参加費 粘土代 500 円

■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

中央隣保館地域福祉事業

健康料理教室

地域を越えて愛される伝統の味おやきを作りませんか。

日 時 2 月 13 日（木） 午前 9 時～午後 1 時
会 場 中央隣保館
内 容 おやきなどの郷土料理 **講師** 町田輝子先生
定 員 20 名
持ち物 エプロン、三角巾 **参加費** 300 円

■お申し込み・お問い合わせ
中央隣保館 ☎62-0991

果樹・花き栽培アシスタント講習受講生募集

近年、農家では、高齢化や後継者不足等により農作業が十分できないため、栽培規模を縮小する農家が増えています。そこで、佐久市営農支援センターでは、農作業の労力確保に困っている市内果樹・花き農家を支援するため、農作業の手伝いができる方、退職後の就農を希望される方等を対象に、作業に必要な専門的基礎知識と技術を習得していただくための講習を開催します。農作業の手伝いに必要な専門的技術等について習得し、農業のお手伝いをしたい方、農家のお手伝いをしているが専門的な知識等について学んでみたいと考えている方等の受講をお待ちしています。

- 期 間** ①果樹コース（主にリンゴ、プルーン、モモ） 5月～12月
②花きコース（主にキク、カーネーション） 4月～11月（各コース15日程度）
- 会 場** 市内農家ほ場等
- 内 容** 座学：作業項目毎に1時間程度 実技：各作業1回2時間程度
- 定 員** 各コース20人程度 ※申込者が5人未満の場合、中止する場合があります。
- 受講料** 無料
- 申込期限** 2月28日（金）まで

アシスタントを受入れる
農家を募集します

この講習期間中に、受講生や講習修了生を受入れる果樹または花きの専業農家を募集します。

支援の対象作物は、主にリンゴ、プルーンとキク、カーネーションです。
希望する農家は、2月28日（金）までにご連絡をお願いします。

■お申し込み・お問い合わせ

佐久市営農支援センター（農政課内） ☎62-3203（直通）

“おやこの食育教室” 開催のお知らせ

五感を使って作ってみよう！

毎日の食事をきちんと味わって、おいしく食べる事ができるように、親子で一緒に楽しく料理を作ってみませんか？

- ★日 時 2月15日（土）
受付：午前9時15分～ 開会：午前9時30分～12時30分（予定）
- ★場 所 佐久市保健センター 2階調理室
- ★対 象 保育園児（年長）から小学生（低学年）まで
- ★定 員 親子15組定員になり次第締め切らせていただきます
- ★持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
- ★主 催 佐久市食生活改善推進協議会
- ★申込み先 食生活改善推進協議会事務局（健康づくり推進課）
- ★申込み期間 2月3日（月）から2月10日（月）

佐久の食文化
鯉料理にも挑戦！

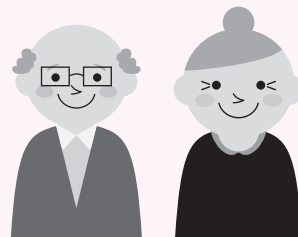
お待ちしております！



■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）

平成26年度長野県シニア大学佐久学部の募集について

- 1 **入学資格** 概ね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に地域活動を目指す方。（過去（平成23年度以前）に長野県シニア（老人）大学を卒業された方も入学ができます。）
- 2 **募集人員** 120人
- 3 **学習期間** 2年
- 4 **学習時間** 年間68時間（17日×4時間）、月1～2回（火曜日）
- 5 **学習内容** 生きがいと健康づくり、地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。
教養講座（知識や教養を身につける講座）
実技講座（趣味と健康づくりの講座）
実践講座（社会参加活動を実践する講座）
- 6 **授業料等** 年額8,500円 他に教材費や自治会費等の費用が必要です。
- 7 **募集期間** 2月3日（月）～2月28日（金）



■お申し込み・お問い合わせ

佐久保健福祉事務所 福祉課 ☎63-3141
 高齢者福祉課 ☎62-3154 臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124
 浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078 望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111

スポーツ大会参加者募集

■第47回佐久市強歩大会

参加資格 中学生以上
期日 4月19日(土)～20日(日) 雨天決行 19日(土)午後9時スタート
コース 韮崎市韮崎小学校～佐久市総合体育館 78km（主要ルート 国道141号線）
募集人員 1,000名（先着順）
参加費 3,500円
受付 2月17日(月)～3月14日(金) ※期間内でも定員になり次第締め切ります。
申込 所定の申込用紙（体育課にあります）に参加料を添えてお申し込みください。

■第9回佐久市民スキー大会

参加資格 市内在住または在勤在学者、友好都市等在住者
期日 3月2日(日)
会場 佐久スキーガーデン「パラダ」
種目 大回転競技（2回滑走）
 小学生、中学生の各男女の部
 一般（女子・青年・壮年男子）の部
参加費 小・中学生 500円 一般・高校生 1,500円
受付 2月21日(金)まで
申込 参加料を添えて佐久市体育協会事務局（佐久市総合体育館内）または、「パラダ」まで。

■第10回県市町村対抗小学生駅伝競走大会佐久市代表選手選考会

参加資格 小学3年生～5年生
期日 2月22日(土)
時間 午前10時から
場所 佐久総合運動公園陸上競技場
申込受付 2月14日(金)まで
申込先 参加希望者は、保護者承諾の上所定の申込用紙（各小学校にあります）に必要事項を記入の上、各学校ごとに体育課に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）

第22回
大会

佐久バルーンフェスティバル2014

5月3日（土・祝）～5日（月・祝）の3日間、千曲川スポーツ交流広場において、「佐久バルーンフェスティバル2014」が開催されます。

今年、佐久バルーンフェスティバルは22回目を迎えます。誰もが知っている“バルーンのまち佐久”をめざし、この大会と一緒に盛り上げてサポートしていただけるボランティアスタッフおよびメイン会場での出店者を募集します。

■ボランティアスタッフ募集

競技スタッフ

競技結果を報告していただく「オブザーバー」と、選手のフライトをお手伝いしていただく「クルー」とがあります。どちらも選手と一緒に競技参加できる内容です。

運営スタッフ

メイン会場でのイベントのお手伝いや、係留バルーンの準備から運営までのお手伝いをさせていただきます。

募集要項

競技スタッフ・・・18歳以上で普通免許をお持ちの方

運営スタッフ・・・高校生以上の方

※ 競技・運営共に20歳未満は保護者の承諾が必要です。



■お申し込み・お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3285（直通）
<http://www.saku-balloon.jp/>

第27回

佐久鯉マラソン大会

出店者募集

佐久鯉まつり実行委員会では、佐久鯉マラソン大会会場での出店者を下記のとおり募集します。

期日・場所 **5月4日（日・祝） 駒場公園多目的グラウンド**
佐久鯉マラソン大会開催時（午前7時～正午を予定）

出店資格 第52回佐久鯉まつりおよび第27回佐久鯉マラソン大会の趣旨に賛同し、佐久市観光協会または佐久商工会議所、市内商工会、佐久市物産振興会、各商店会のいずれかに加入しており、主催者が適当と認めた者。

出店料 電気を必要とする場合は**1万円**。
なお、水道の使用はできません。

出店スペース 1店あたり間口**3間・奥行2間**のテントスペースとする。

申込み期限 **3月7日（金）**



■お問い合わせ 佐久市観光協会 ☎62-3285（直通）

きのこ栽培教室参加者募集

- 期 日** 3月23日(日)
- 時間・会場** 教室番号① 午前9時～ 千曲川スポーツ交流広場駐車場
教室番号② 午後1時～ 千曲川スポーツ交流広場駐車場
教室番号③ 午前9時～ 望月支所(立体駐車場1階)
教室番号④ 午後1時～ 臼田支所(銀河の広場)
※雨天決行、教室番号①～④とも現地集合
※各教室とも開始から約2時間
- 内 容** クリタケ・シイタケの植菌実習および栽培教室
- 定 員** 教室番号①・②各40人、教室番号③・④各30人(各教室とも定員になり次第締切)
- 持ち物** 作業のできる服装および手袋、雨天の場合はカップ等
- 参加費** 1人1,000円(原木4本、クリタケ・シイタケ種駒各50駒、傷害保険料等含む)
- 申込期間** 2月5日(水)～2月28日(金)(平日午前8時30分～午後5時15分)
※傷害保険に加入する関係上、3月4日以後の参加取消につきましては、参加費の返却はできません。
- 申込方法** 参加費を添えて下記へお申し込みください。
- その他** 当日は、電気ドリルを使用するため危険が伴いますので、原則小学生未満のお子さんの同伴はご遠慮ください。
当日欠席された場合でも参加費はお返しできません。
※欠席の場合、原木と種駒は、3月24日～28日(午前8時30分～午後5時15分)に各申込先で受け取れます。

■お申し込み・お問い合わせ

教室番号①・② 耕地林務課 ☎62-3242(直通)
教室番号③ 望月支所 経済建設係 ☎53-3111(内線133)
教室番号④ 臼田支所 経済建設係 ☎82-3111(内線236)

ワナ猟狩猟講習会を開催します

次の日程で、ワナ猟狩猟講習会を開催いたします。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

- 開催日 2月22日(土)(時間、会場、内容は下記のとおりです)
- 対象者 ワナ猟の狩猟免許取得をお考えの方やワナ猟の技術向上を目指される方等。
- 申込方法 傷害保険にお入りいただきますので、2月19日(木)までに、下記お問い合わせ先まで、お申し込みをお願いします。(平日午前8時30分～午後5時15分)
- 時 間 午後1時～午後2時30分まで
- 会 場 佐久消防署3階講堂(市役所の隣です)
- 内 容 <くりワナおよび箱ワナの使用に対する技術講習
※狩猟免許取得時の技術講習に替わるものではありません。
- 参加費 無料(保険料は、主催者が負担します)

主催者 佐久市猟友会 佐久市

■お問い合わせ 耕地林務課 ☎62-3242(直通)

●県営住宅2月統一募集

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

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

募集期間 2月17日(月)～

2月26日(水)

(募集期間内の土、日曜日も受け付けします。)

午前9時～午後5時

受付場所 長野県佐久合同庁舎4F
長野県住宅供給公社
佐久管理センター

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

●献血のお知らせ

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3527 (直通)

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

場所 小田井工業団地

日時 2月4日(火)
午後1時30分～4時

場所 佐久浅間農業協同組合本所
日時 2月13日(木)
午後1時30分～3時30分

場所 佐久市望月支所
日時 2月17日(日)
午前9時30分～11時30分

場所 双信電機株式会社浅間工場
日時 2月24日(月)
午後1時30分～4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)

●県内の司法書士が、相続登記に関するご質問やご相談にお答えします

問合せ 長野県司法書士会
☎026-253-2129

相続登記の手続きや遺言、遺産分割などについて、現在抱えている問題や将来に備えたご相談は、お近くの司法書士事務所にお尋ねください。相談料は無料です。

日時 2月1日(土)～2月28日(金)の1ヶ月間

相談は、土日祝日を除く午前9時から午後4時までです。

県内の各司法書士事務所事前に予約してお出掛けください。

司法書士事務所は、長野県司法書士会(☎026-232-7492)へお問い合わせください。

相談例

- ・登記名義人が先々代のままとなっている
- ・妻(夫)に全財産を相続させたいが、どうすれば…
- ・相続人の中に行方不明の人がいて、遺産分割協議ができない
- ・遺言について教えて欲しい
- ・相続登記ってしないといけないの？

●行政書士による相続手続・遺言および契約等日常生活に関する無料相談会

問合せ 長野県行政書士会
☎026-224-1300

相続手続・遺言や日常生活における契約等の専門家である行政書士が相談に応じます。

日時 2月22日(土)午後1時～4時
場所 佐久勤労者福祉センター
2階 第4会議室

相談内容

相続手続・遺言の手続、各種契約書、権利義務関係等の手続、成年後見等日常生活における諸手続

●平成26年度信州学生協会信濃寮入寮生募集

問合せ・入寮選願書用紙の請求先 信州学生協会信濃寮自治会幹事宛
〒184-0011
東京都小金井市東町3-17-43
☎・FAX0422-26-1844

寮の名称 財団法人
信州学生協会 信濃寮

入寮資格

長野県の出身者(男子)で平成26年に首都圏の4年制(医・歯・薬学も含)大学に入学を予定している者。または長野県の出身者(男子)で、首都圏の4年制(医・歯・薬学も含)大学に在籍している者。

募集人員 約30人

所在地

東京都小金井市東町3-17-43
(JR中央線
東小金井駅から徒歩8分)

寮の施設等

鉄筋コンクリート3階建
70室(個室)
全室インターネットLAN設備、
図書室、食堂、浴室、テニスコート

毎月の寮費

平均45,000円
(部屋代、朝夕食費ほか電気代、水道代など全ての共用費含む)

入寮金 4万円

入寮選考 書類審査の後、当寮にて面接、小論文

募集期間 2月1日～3月末まで

●お詫びと訂正について

広報1月号28ページの「ぼくの夢 私の夢 青春夢トークについて」について、お名前が「清水雄弥くん」となっておりましたが、正しくは「清水勇弥くん」の誤りでした。また、45ページの民生児童委員・主任児童委員名簿について、藤牧智江子さん・中澤三夫さんの担当地区名が「上平尾」となっておりましたが、正しくは「下平尾」でした。お詫びして訂正します。

●佐久平の美術展

問合せ 市立近代美術館
☎67-1055

地域の美術家の美術作品コンクールです。入賞・入選作品等を展示します。

会期 2月8日(土)～2月23日(日)

時間 午前9時30分～午後5時
観覧無料

場所 市立近代美術館
第3展示室・第5展示室

●児童生徒美術展

問合せ 市立近代美術館
☎67-1055

市内小中学校から選出された作品を展示します。

会期 2月15日(土)～2月23日(日)

時間 午前9時30分～午後5時
観覧無料

場所 市立近代美術館視聴覚室・ロビー

●「公開砂防講座」と「防災住民講座」の合同開催

問合せ 庶務課 ☎62-3002

日時 3月8日(土)
午後1時30分～4時30分

場所 小諸市 ベルウィンこもろ

講演テーマ あなたと地域の
防災力アップ

講演 4名の講師による講演を予定しています。

- ・東京大学地震研究所
火山噴火予知研究センター教授
中田 節也氏
 - ・利根川水系砂防事務所長
神野 忠広氏
 - ・浅間山火山防災連絡事務所長
大塚 仁大氏
 - ・気象キャスターネットワーク/
気象予報士 関嶋 梢氏
- 「命を守るための気象情報
～浅間の麓、
これからを生きる～」

●夢をかなえる経営支援セミナー 「創業者の道、後継者の道」

問合せ 日本政策金融公庫
長野支店(国民生活事業)
☎026-233-2141
日本政策金融公庫
松本支店(国民生活事業)
☎0263-33-7070

●長野支店

開催日時 2月13日(木)
午後2時～5時

第1部 講演
午後2時～3時10分

第2部 施策紹介
午後3時15分～3時50分

第3部 個別相談会
午後4時～5時

会場 日本政策金融公庫
長野支店(国民生活事業)
長野市三輪田町1291

定員 20名(先着順)

●松本支店

開催日時 2月17日(月)
午後2時～5時

第1部 講演
午後2時～3時10分

第2部 施策紹介
午後3時15分～3時50分

第3部 個別相談会
午後4時～5時

会場 日本政策金融公庫
松本支店(国民生活事業)
松本市中央1-4-20

定員 20名(先着順)

●ニーズ調査の回答についてお願い

問合せ 子育て支援課
☎62-3149

現在、「佐久市子ども・子育て支援事業計画」を作成するため、1,500名を無作為に抽出し、「佐久市子ども・子育て支援に関するニーズ調査」を実施しています。

まだ、調査票がお手元にある方は、お早めにご回答をお願いします。

●司法書士会無料相談会

問合せ 長野県司法書士会
佐久支部 ☎66-3567

日時 2月14日(金)
午後1時～午後3時

会場 望月支所

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。

●「児童手当」を受給している皆さんへ ～2月定期払のお知らせ～

問合せ 子育て支援課
☎62-3149
または各支所市民係

受給者の皆さんは入金をご確認ください。

支給金額

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

支給対象月 平成25年10月から
平成26年1月分

振込日 2月10日(月)

※「平成25年度児童手当・特例給付現況届」の提出について

現況届を提出されていない方については、児童手当の支払いが保留となっています。

提出がないと平成25年6月分以降の手当が受給できなくなってしまうので、至急提出してください。

●複十字シール募金へのご協力
ありがとうございました

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3527

平成25年8月1日から12月10日にかけて行われました複十字シール募金運動では、大勢の市民の皆さんにご協力いただきました。

お寄せいただいた募金総額は106,137円となりました。

皆さんのご理解ご協力で感謝申し上げます。

お寄せいただきました募金は、（公財）結核予防会を通じて、国内では結核や肺がん、その他の胸部に関する疾患の予防意識の普及・啓発事業および、検診車・検診機器の整備、途上国への結核予防支援などに使われます。

また、募金総額の1割は、市結核予防婦人会（市保健補導員会）に還元されます。

●東京オリンピックを騙った
詐欺的トラブルに注意！

問合せ 上田消費生活センター
☎0268-27-8517
生活環境課
☎62-3094（直通）

2020年に開催が決まった東京オリンピックですが、それに伴い

・「オリンピック関連企業への投資のパンフレットが送付されるので権利を譲ってほしい。パンフレットが届いて電話をくれたら東京オリンピックの入場券をプレゼントする。」と知らない

業者から電話があった。

・以前某社の未公開株を購入していたが、証券会社を名乗るところから電話があり「オリンピックの開催が決定し、株が10倍に上がったので売らないか。売却代金を送金するために保険を掛けるので30万円が必要」と言われ振り込んでしまった。

など、東京オリンピックに関連した詐欺的トラブルが発生しています。

アドバイス

- ・悪質業者は、今話題となっている出来事を悪用して近づいてきます。「東京オリンピック」に関連した投資や商品売買の勧誘を受けた場合は注意しましょう。
- ・「必ず儲かる」「高値で買い取る」などと勧誘されても相手にせず、すぐに電話を切りましょう。
- ・業者とやり取りしてしまっても、絶対にお金を支払わない。
- ・不審に思ったり、お困りの場合はご相談ください。

●市営住宅の入居者を募集します

申込み・問合せ
長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78-5410（直通）

募集团地

団地名 花園団地
所在地 佐久市岩村田
建設年度 平成3年度
構造等 中層耐火構造 3DK
募集戸数 2戸
家賃 19,200円～28,600円

申込受付場所

佐久合同庁舎4階

長野県住宅供給公社

佐久管理センター

受付期間 2月3日(月)～2月10日(月)

抽選会 2月19日(木)

入居指定日 3月1日(土)

資格 次の条件を全て満たす方

(1)同居親族があること（花園団地は3人以上の世帯であること。）

(2)収入が「佐久市営住宅条例第6条第1項第2号」に定める金額を超えていないこと。

(3)住宅に困窮していることが明らかであること。

(4)佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。

(5)市税等の滞納がないこと。

(6)入居指定日に入居可能であること。

(7)入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。

※入居が決定した場合は、連帯保証人（資格要件が有り）2人が必要となります。

家賃は一般階層世帯月額家賃を表示しています。

申込方法

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

選考方法

申込者が募集戸数を超えるときは、公開抽選の方法により入居者を決定します。

随時募集团地

大塚団地・竹原団地・樋村団地・宮川団地・川原団地・御馬寄団地・並木団地・下越団地（特公賃）

広告欄

小諸市・佐久市・南佐久

保険調剤 処方せん受付 歯科診療 ウィブロードサービス

全店舗クレジットカード決済可

あさま薬局
佐久市白田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

佐久市の皆様限定

日頃のご愛顧に感謝して！

通常14,000円(1室2名様)・12,000円(1室4名様)

1泊2食 お一人様 10,000円 (税サ込)

◎詳細は、お問い合わせください。

無料 4名様より送迎いたします！
※但しお迎えの時間は調整をお願いする場合がございます。

信州小諸 夢野温泉

ご予約・お問い合わせは **常盤館** TEL.0267-22-0516

常盤館 検索

1室2名様より
1月&2月&3月(3/20まで) 限定
何曜日でも

広告欄

● 2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 2月1日(木)午前10時30分～

◆おはなしの会①

対象 子どもから大人
 日時 2月8日(木)午前10時30分～

◆おはなしの会②

対象 園児から小学校低学年
 日時 2月15日(木)午後3時～

◆おはなしの会③

対象 乳幼児
 日時 2月20日(休)午前10時30分～

◆語りのおもてなし

対象 子どもから大人
 日時 2月22日(木)午後3時～
 ○会場はいずれも視聴覚室です。

■臼田図書館

◆ブック☆ブックお話の会

対象 子どもから大人
 日時 2月15日(木)午後2時～
 会場 えほんコーナー

◇手作り教室

対象 大人
 内容 手袋(カラー軍手)を使用した人形づくり
 日時 2月16日(金)午前9時30分～
 会場 コスモホール2階会議室
 材料費 300円程度
 定員 30名程度
 申込期限 2月9日(日)

■浅科図書館

◆おはなし会

対象 子どもから大人
 日時 2月15日(木)午前11時～
 会場 えほんのへや

■望月図書館

◆ものがたりふれあいトーク

対象 子どもから大人
 日時 2月15日(木)午後2時30分～
 会場 読み聞かせ室

◇製本講習会

お子さんのお便りや作文、御自身の随筆や俳句、保存しておきたい資料など、製本技術を学びながら世界で一冊のあなただけの本を作ってみませんか。

対象 小学生以上から大人まで
 (小学生は保護者同伴でお願いします。)

日時 3月9日(日)午後1時30分～
 会場 多目的室
 定員 10名程度
 申込期間 2月8日(木)～

2月21日(金)

なお、材料費(700円程度)が必要となります。

※2月の休館日

3日(月)・10日(月)・17日(月)・
 24日(月)・25日(火)

★図書館では、赤ちゃんの誕生をお祝いして、『絵本』を一冊プレゼントする、ブックスタート事業を行っています。
 贈呈についての通知を受け取った方で、まだ『絵本』を手にされていない方は、最寄りの図書館でお受け取りください。

●浅間総合病院の整形外科外来診療体制について

予約・問合せ

浅間総合病院 ☎67-2295
 (平日午後2時～3時
 整形外科外来)

平成25年10月より、毎週手術日である火曜日を完全予約制とさせていただきます。

よって、毎週火曜日は、予約のある患者さんのみの診察となります。予約の無い患者さんにつきましては、火曜日以外の平日に診察にお越し頂きますようお願いいたします。なお、救急の患者さん・紹介状をお持ちの患者さんは、診察をしますので、お申し出ください。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解を頂きますようお願いいたします。

●国際交流サロンのご案内

問合せ 観光交流推進課
 ☎62-3283 (直通)

海外のお祭り“イースター”を体験してみよう。

日時 3月8日(木)午後2時～
 会場 野沢会館2階ホール
 (佐久市取出町183)

内容 イースターエッグ作り
 ほか

対象者 どなたでもご参加いただけます(要予約)

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/>

●認知症高齢者介護者座談会のお知らせ

申込み・問合せ
高齢者福祉課
☎62-3157 (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、日頃のご苦労や悩みなどを話し合うと共に、認知症地域支援推進員から介護のアドバイスをさせていただきます。お気軽にご参加ください。

日程 2月27日(木)
午後1時30分～3時
会場 シルバーランドきしの
内容 座談会
認知症地域支援推進員が助言者として入ります。
*希望される皆さんは、座談会終了後、個別相談を行います。
参加費 無料

●「人権なんでも相談所」
2・3月の予定

問合せ 長野地方務局佐久支局
☎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 2月6日、13日、20日、
27日、3月6日、13日、
20日、27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

●長野県弁護士会主催イベント

問合せ 長野県弁護士会
長野県長野市妻科432
☎026-232-2104

●「みんなで防ごう！サギ被害
～特殊詐欺被害撲滅に向けて、
我々がすべきこと～」

日時 2月14日(金)午後1時～4時
場所 長野バスターミナル会館
国際ホール
長野県長野市岡田178-2

プログラム
◎報告
・県内の特殊詐欺被害の現状…長野県弁護士会消費者問題対策委員
・特殊詐欺被害防止への取り組み状況…関係各団体

◎講演
東洋大学名誉教授 細井洋子氏
◎パネルディスカッション
細井教授、弁護士、関係各団体

●「バレンタインにご注意☆
サクラサイト110番」
インターネットで男女の出会いや財産の分与等を装ったメールを送り、被害者を悪質な有料サイトに誘導するという「サクラサイト」と呼ばれる手口の被害が近年県内でも増加しております。当会ではこのような被害の認知と対応のため、このたび電話相談を実施することになりました。

日時 2月11日(火祝)
午前10時～午後6時
電話番号 026-217-8477(当日のみ)
内容 「サクラサイト」と呼ばれる悪質な有料サイトに誘導する詐欺の被害などに関する相談
相談料 無料
(通話料はご負担ください)
事前予約 不要

●駒場公園からのお知らせ

問合せ 駒場公園管理事務所
☎68-1399

平成26年度駒場公園施設申請受付(4月分～7月分)について下記の日時に施設の使用抽選を行いますので、駒場公園管理事務所に時間厳守でお集まりください。

テニスコート・弓道場
2月9日(日)午前9時～
多目的広場・プール
2月16日(日)午前9時～
○プールが休館します
駒場公園プールは、水の入替・清掃のため2月3日(月)から2月7日(金)まで休館します。なお、弓道場・テニスコートは通常どおりご利用出来ます。

○駒場公園では、自動販売機設置希望者を募集します
平成26年4月から平成30年3月まで
申込期間 2月3日(月)～21日(金)
(土・日曜、祝日を除く
午前8時30分から午後5時15分)
申込・入札期日・入札会場・詳細の問い合わせは一般社団法人佐久市振興公社(☎62-0214)

広告欄

司法書士・行政書士
安心をサポート!!
法律無料相談会
2/21(金)・2/22(土)
長野県佐久労働者福祉センター
第2会議室 9～17時
秘密厳守/お気軽にご相談下さい/予約優先
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)

借金問題 相続 債権回収 遺言 会社設立 契約書

住宅型有料老人ホーム
ことぶきの家 小諸
ことぶきの家は、低価格で家庭的な安心して暮らせる場所を目指しています。
★医療重度化・看取り対応いたします★
入居者募集中
月額利用料 119,400円 入居一時金 なし
※介護サービス利用自己負担分・オムツ等日用品・医療費等立替代・レクリエーション材料費が別途かかります。
お問い合わせ
〒384-0808 小諸市御影新田字池ノ上2090-1
ことぶきの家 小諸 ☎0267-22-7711
http://kotobuki-group.jp info@kotobuki-group.jp

H25年4月オープン

リハビリ型ディサービス併設
ご利用者募集中

■契約形態/利用権方式
■建物規模/4,056㎡
■構造/鉄骨3階建、耐火建築物
■入居定員及び居室数/92名
■居室面積/14.6㎡
■入居時要件/要介護1～5の方
■全個室

広告欄

●「平成25年度ギャンブル依存症 家族講座」のご案内

予約・問合せ

長野県精神保健福祉センター
☎026-227-1810

ギャンブル依存症とは、ギャンブルにのめり込むことにより、生活や人間関係を崩したり、借金を繰り返すなど、家族や周囲を巻き込んでしまう病気です。そこでギャンブルの問題を抱える家族が、ギャンブル依存症を「病気」としてとらえ、正しい知識や対応を学ぶとともに、この講座を通して本人および家族が回復へつなげることを目的として開催します。

日時・内容

第1回 3月3日(月)

午後1時～4時30分

「ギャンブル依存症とは」

講師 精神保健福祉センター職員
当事者・家族

第2回 3月10日(月)

午後1時～4時30分

「巻き込まれない家族の対応」

講師 新潟医療福祉大学
准教授 近藤あゆみ氏

※第2回はギャンブル以外の依存問題を抱えているご家族の聴講が可能。

会場 長野県諏訪合同庁舎

講堂・501会議室・502会議室
(諏訪市上川1丁目1644-10)

対象者

家族のギャンブルによる問題に悩む方
※ギャンブル問題を抱えている当事者は除く

参加費 無料

定員 30名

※2月26日までに精神保健福祉センターへ電話にてお申し込みください。

●「こころの相談日」2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 2月10日(月)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”に関することで悩みの佐久市民

相談対応者 保健師

精神保健福祉士

●ごぞんじですか？ 検察審査会

問合せ 上田検察審査会事務局

☎0268-40-2211

交通事故、詐欺などの犯罪の被害にあったが、検察官がその事件を起訴してくれない。このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。お気軽にご相談ください。費用は無料で、秘密は固く守られます。

●特別障害者手当 障害児福祉手当

問合せ 福祉課☎62-3147

*2月10日に

指定口座へ振り込みます*

11月から1月までの手当を、指定口座に振り込みますのでご確認ください。

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

◎施設へ入所したとき

◎死亡したとき

◎住所を変更したとき

◎障がいの程度が軽減したとき

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

◎障害児福祉手当の受給者であって、児童福祉施設等に入所したとき(短期入所含む)

☆特別障害者手当

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

手当額は月額26,080円です。

☆障害児福祉手当

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

手当額は月額14,180円です。

広告欄

佐久市 ●日帰り温泉「のぞみサンピア佐久」併設
●佐久南I.C.より車3分

住宅型有料老人ホーム

**ウェルハウスのぞみサンピア
別館介護居室**

入居一時金 なし **85室**

月額利用料 **133,000円
～138,000円**

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

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

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
泊まり**5室**(全個室) のぞみサンピア佐久内に
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

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

税金コーナー

税 目	国民健康保険税	第 8 期
納期限	2 月28日	

保険料コーナー

介護保険料 後期高齢者医療保険料	第11期 第 8 期
納期限	2 月28日

下水道コーナー

下水道使用料 下水道受益者負担金	2 月請求分 第 4 期
納期限	2 月28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!

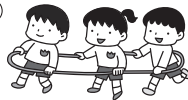
2月の子育てサロン / 全会場 9:30~11:30

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	25日(火)
■中込児童館	7日(金)・21日(金)
■東児童館	4日(火)・18日(火)
■佐久城山児童館	13日(木)・27日(木)
■中佐都児童館	6日(木)・20日(木)
■岸野児童館	3日(月)・17日(月)
■平根児童館	10日(月)・24日(月)
■高瀬児童館	12日(水)・26日(水)
■泉児童館	5日(水)・19日(水)
■岩村田児童館	14日(金)・28日(金)
■小田井児童館	17日(月)
■白田児童館	12日(水)
■青沼児童館	19日(水)
■あさしな児童館	13日(木)・27日(木)
■田口児童館	26日(水)
■望月児童館	4日(火)・18日(火)
■切原児童館	5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)



妊婦さんの歯の教室 (要予約)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)
内容 歯科健診・R Dテスト (お口のむし歯菌のテスト)・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話
日時 2月20日(木)
午後 1時30分~3時30分
(受付は午後 1時15分~1時30分)
会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込 2階)
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
■予約・問合せ
健康づくり推進課 口腔歯科保健係
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782



子どもの歯の教室 (要予約)

対象 2歳頃~就学前の幼児 (25組)
内容 歯科健診・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話・育児相談
日時 3月6日(木)
午前 9時30分~11時30分
(受付は午前 9時15分~9時30分)
会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込 2階)
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ (子ども用と仕上げみがき用)・コップ・タオル
汚れてもよい服装でお越しください。
■予約・問合せ
健康づくり推進課 口腔歯科保健係
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782



相談コーナー

●行政相談

市役所 702会議室 2月20日(木) 午後 1時~午後 4時
あいとぴあ白田 2月20日(木) 午後 1時30分~4時
■問合せ 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

2月のつどいの広場

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

■サングリモ中込 / 午前 9時~午後 4時
1日・3日・4日・5日・7日・8日・10日・12日・14日・15日・17日・18日・19日・21日・22日・24日・25日・26日・28日
■あさしな保育園内 / 午前 9時~午後 2時
3日・5日・7日・10日・12日・14日・17日・19日・21日・24日・26日・28日
■協和保育園内 / 午前 9時~午後 3時
3日・5日・6日・7日・10日・12日・13日・14日・17日・19日・20日・21日・24日・25日・26日・27日・28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)



Data File

人口

総数	100,166 人	(±0人)
男	48,999 人	(±0人)
女	51,167 人	(±0人)
世帯数	39,718 世帯	(+44世帯)
(1月1日現在)		(増減は前月比)

交通事故・火災・救急件数

12月の月間件数		平成25年1～12月の累計
人身事故	38件	448件
死亡	1人	5人
負傷	46人	569人
救急	372件	3,778件
火災	4件	54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 2月23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／2月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)
時間 午後6時30分まで

2月の休日急病診療・平日夜間急病診療

診療時間	休日急病診療			平日夜間急病診療
	休日当番医	休日小児科急病診療	休日救急歯科診療	
診療日	午前9時～午後5時	午前9時～ (受付時間 午前8時30分～正午)	午前9時～正午／午後1時～3時	診療時間 午後7時～午後9時30分
2日(日)	おおくら皮膚科 (佐久平駅北18-4) ☎65-9915 高柳クリニック (野沢236-1) ☎63-1201	■診療日 左記診療日に実施 ■診療対象 小児科一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病のお子さん) ■場 所 浅間総合病院 救急外来内科診療室 (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)	■診療日 左記診療日に実施 ■診療対象 救急の患者さん (歯が急に痛くなった等の急病者) ■場 所 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込) ■問合せ 休日救急歯科診療所 ☎63-3783	■診療日 平日 (土曜・日曜・祝日を除く) ■診療対象 内科および小児科の一次医療該当者 (風邪や腹痛など、日常的な疾病の方) ■場 所 浅間総合病院 救急外来内科診療室 (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)
9日(日)	ねむの木公園クリニック (佐久平駅北12-3) ☎67-8866 田嶋クリニック (臼田1652-1) ☎81-5151	■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時から 午後11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000	■問合せ 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
11日(火)	川西赤十字病院 (望月318) ☎53-3011 増田医院 (岩村田2381-12) ☎66-0303	■問合せ 浅間総合病院 医事政策課 ☎67-2295(内線1020)	■問合せ 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
16日(日)	はせがわ皮膚科クリニック (岩村田1801-2) ☎78-3116 くろさわ病院 (中込3-15-6) ☎64-1711	■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時から 午後11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000	■問合せ 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
23日(日)	佐久平整形外科クリニック (岩村田1311-7) ☎66-7150 雨宮病院 (下小田切73) ☎82-5311	■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時から 午後11時 お問い合わせ ☎局番なし「#8000」 または☎0263-34-8000	■問合せ 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
備考	注意 都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。 http://saku-ishikai.or.jp			
担当課	健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524 (直通)			健康づくり推進課地域医療係 ☎62-3524 (直通)



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

不用品活用コーナー

1月7日現在

譲りたい物

- 【無料】
●民謡衣装(浴衣・帯) ●食器(皿・茶碗) ●大正琴 ●スチール製ファイルケース(高100、横50cm) ●赤ちゃん用ハイローラック ●木製事務机 ●シバウ管理機(6馬力)
【価格応談】
●電動車イス ●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) ●座イス ●ソファ ●藤製ハイチェア ●16インチ自転車(補助輪取可、2つ) ●スノーボード(130cm) ●靴(26cm) ●押し切り ●オイルヒーター ●石油ストーブ ●コードリール ●コンポスト ●下駄箱(高93、横155、奥40cm) ●東芝冷蔵庫(375ℓ) ●折りたたみ式三輪車(サンリオ 新幹線の柄) ●野菜肥料 ●ねぎ肥料 ●馬鈴薯肥料 ●玉ねぎ肥料 ●苦土石灰肥料 ●尿素肥料 ●大根肥料 ●灯油タンク(200ℓ) ●ボールマレット ●トンネル支柱(60cm 90cm) ●カラー鋼管 ●折りたたみ三脚(4段・6段) ●サウナ(電気式1人用) ●ルーフボックス ●ミツビシ稲刈りバインダー(1条刈)

譲ってほしい物

- 【無料】
●ベットのシーツ ●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) ●シングル毛布 ●二重毛布 ●じゅうたん ●カーベット ●新生児用おもちゃ ●ノートパソコン ●ストーブ ●ファンヒーター ●ベビーベッド ●布団 ●授乳用ケープ ●マタニティコート ●ジュニアシート(3才から) ●ウィンドウズXP ノートパソコン ●チャイルドシート(新生児から) ●杵 ●臼 ●2段ベッド ●ルームランナー ●小型電動ミシン
【価格応談】
●ワープロシャープWD-501DP プリンター ●ワープロ東芝ルポ ●ウィンドウズ7対応ノートパソコン ●目式わら切カッター ●毛糸用糸つぎ機



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)で終了しました。

■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。

佐久の先人を紹介する冊子を作成しました

2月3日(月)から発売します

見所1 先人の生き方から学ぶ

見所2 先人の遺業から佐久を知る

佐久にゆかりの人物を語り継ぐ本として身近に一冊置いてみてはいかがでしょうか。

価 格

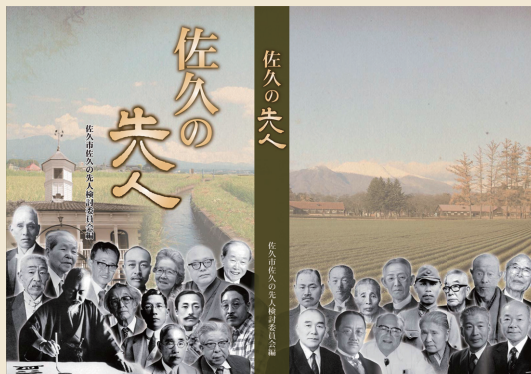
500円(税込み)

販売場所

野沢会館(文化振興課)

内 容

昨年度紹介した佐久の先人36人の紹介冊子です。



■お問い合わせ 文化振興課 ☎62-0664

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

アウトリーチ事業

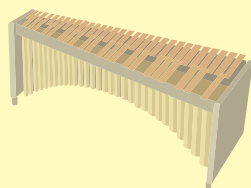
心が豊かになる音楽への招待 開催案内

校内音楽会 きみが主役! 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。

コンサート終了後、リコーダー・鍵盤ハーモニカを持参した皆さんは講習を受けられます。パーカッション・マリンバのお話も聞けます。

日時 2月16日(日) 午前10時30分開演 会場 交流文化館浅科
午後2時30分開演 会場 あいとびあ臼田

出演 遠藤一己(リコーダー) / はざまゆか(鍵盤ハーモニカ)
継田和広(パーカッション) / 広沢園子(マリンバ)
原いづみ(ピアノ)



入場料：無料

参加希望の方は下記までお申し込みください。

■お申し込み・お問い合わせ
(一財)佐久市文化事業団 ☎82-3962

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 午後6時30分～放送中です。

●再放送は 当日/午後9時～、午後10時30分～
翌日/午前3時～、午前5時30分～、
午前6時30分～、午前9時～、
午後12時30分～です。

佐久市広報番組 市長出演日 2月23日(日)～3月1日(日)

TEL 63-4500 FAX 63-4550

fmさくだいら
Community FM SAKUDAIRA
FM 76.5MHz

毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

月～金曜日

午前8時10分～8時25分に放送中です。

市長出演日 2月5日(木)、21日(金)

●再放送は当日の 午前11時35分～11時50分
午後6時10分～6時25分 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/>

2014(平成26)年2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。

