

広報

# 佐久

SAKU

Public Information  
MAR. No.132

2014平成26年

3

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

表紙題字揮毫は、内山・安藤城南氏



## Photo AC長野パルセイロ 「頂戦」!!

J3リーグ開幕に向けてAC長野パルセイロは新たな体制で臨みます。  
2014年も頂上を目指す長野パルセイロに皆さんの応援をお願いします。

今月の  
ピックアップ

- 2014 AC長野パルセイロ選手紹介と試合日程 ..... 2～3
- 佐久市の財務諸表を公表します ..... 4～5
- 消費税率引き上げに伴う公共料金の改定 ..... 6～9
- 公民館報「さくし」 ..... 25～32
- 情報・インフォメーション ..... 56～67

AC長野パルセイロの  
応援よろしくね!



# PARCEIRO

## 2014年 AC長野パルセイロ選手一覧

|                                                                                                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GK 1</b><br><b>諏訪雄大</b><br><small>ユウダイ</small><br><small>生年月日 1986.5.5</small><br><small>身長/体重 190cm/80kg</small>   | <b>DF 2</b><br><b>松原優吉</b><br><small>ユウキ</small><br><small>生年月日 1988.9.5</small><br><small>身長/体重 185cm/74kg</small>   | <b>DF 3</b><br><b>大島嵩弘</b><br><small>オオシマ</small><br><small>生年月日 1988.4.14</small><br><small>身長/体重 178cm/73kg</small> | <b>DF 4</b><br><b>川邊裕紀</b><br><small>カウキ</small><br><small>生年月日 1987.4.2</small><br><small>身長/体重 182cm/75kg</small>    | <b>MF 5</b><br><b>大橋良隆</b><br><small>オオハシ</small><br><small>生年月日 1983.7.1</small><br><small>身長/体重 169cm/69kg</small>   | <b>DF 6</b><br><b>旗手真也</b><br><small>シンヤ</small><br><small>生年月日 1983.10.13</small><br><small>身長/体重 172cm/65kg</small>  |
| <b>FW 7</b><br><b>佐藤悠希</b><br><small>ユウキ</small><br><small>生年月日 1988.2.13</small><br><small>身長/体重 180cm/70kg</small>   | <b>MF 8</b><br><b>田中恵太</b><br><small>ケイタ</small><br><small>生年月日 1989.12.26</small><br><small>身長/体重 169cm/61kg</small> | <b>FW 9</b><br><b>高橋駿太</b><br><small>シタハシ</small><br><small>生年月日 1989.2.9</small><br><small>身長/体重 173cm/68kg</small>  | <b>FW 10</b><br><b>宇野沢祐次</b><br><small>ユウジ</small><br><small>生年月日 1983.5.3</small><br><small>身長/体重 176cm/72kg</small>  | <b>MF 11</b><br><b>畑田真輝</b><br><small>マキ</small><br><small>生年月日 1990.9.11</small><br><small>身長/体重 172cm/66kg</small>   | <b>FW 13</b><br><b>勝又慶典</b><br><small>ヨシタ</small><br><small>生年月日 1985.12.7</small><br><small>身長/体重 174cm/69kg</small>  |
| <b>DF 14</b><br><b>高野耕平</b><br><small>コウヘイ</small><br><small>生年月日 1985.4.3</small><br><small>身長/体重 170cm/65kg</small>  | <b>DF 15</b><br><b>西口諒</b><br><small>リョウ</small><br><small>生年月日 1990.11.4</small><br><small>身長/体重 181cm/77kg</small>  | <b>MF 16</b><br><b>鯨島晃太</b><br><small>コウタ</small><br><small>生年月日 1992.6.24</small><br><small>身長/体重 180cm/74kg</small> | <b>FW 17</b><br><b>松尾昇悟</b><br><small>ショウゴ</small><br><small>生年月日 1987.7.28</small><br><small>身長/体重 178cm/72kg</small> | <b>DF 18</b><br><b>川鍋良祐</b><br><small>カワナベ</small><br><small>生年月日 1986.2.26</small><br><small>身長/体重 183cm/74kg</small> | <b>MF 19</b><br><b>向慎一</b><br><small>シンイチ</small><br><small>生年月日 1985.6.15</small><br><small>身長/体重 170cm/68kg</small>  |
| <b>MF 20</b><br><b>野澤健一</b><br><small>ケンイチ</small><br><small>生年月日 1984.1.27</small><br><small>身長/体重 174cm/68kg</small> | <b>GK 21</b><br><b>金永基</b><br><small>キム</small><br><small>生年月日 1985.1.24</small><br><small>身長/体重 190cm/84kg</small>   | <b>FW 22</b><br><b>三根和起</b><br><small>カネ</small><br><small>生年月日 1993.4.18</small><br><small>身長/体重 190cm/81kg</small>  | <b>MF 23</b><br><b>井上寛太</b><br><small>カンタ</small><br><small>生年月日 1991.4.12</small><br><small>身長/体重 173cm/63kg</small>  | <b>MF 24</b><br><b>吉田実成都</b><br><small>ミナト</small><br><small>生年月日 1992.2.17</small><br><small>身長/体重 171cm/68kg</small> | <b>MF 25</b><br><b>有永一生</b><br><small>アリナカ</small><br><small>生年月日 1989.3.3</small><br><small>身長/体重 175cm/67kg</small>  |
| <b>MF 26</b><br><b>下村悠太</b><br><small>シュムラ</small><br><small>生年月日 1990.5.1</small><br><small>身長/体重 180cm/70kg</small>  | <b>MF 27</b><br><b>高慶汰</b><br><small>コウテン</small><br><small>生年月日 1995.4.6</small><br><small>身長/体重 178cm/70kg</small>  | <b>DF 28</b><br><b>都並優太</b><br><small>ツナミ</small><br><small>生年月日 1992.1.12</small><br><small>身長/体重 172cm/68kg</small> | <b>FW 29</b><br><b>平岡将豪</b><br><small>マサヒロ</small><br><small>生年月日 1995.5.12</small><br><small>身長/体重 173cm/63kg</small> | <b>MF 30</b><br><b>伊東輝悦</b><br><small>イトウ</small><br><small>生年月日 1974.8.31</small><br><small>身長/体重 168cm/70kg</small>  | <b>GK 31</b><br><b>田中謙吾</b><br><small>ケンゴ</small><br><small>生年月日 1989.12.30</small><br><small>身長/体重 185cm/78kg</small> |





# AC NAGANO

## 「J 3 リーグ」 3 月 9 日開幕!!

今年新設された J 3 リーグで、3 月 9 日から A C 長野パルセイロの試合が始まります。  
大勢の皆さんで佐久総合運動公園陸上競技場へ応援に行きましょう。

### J 3 リーグ 試合日程 (2 月 10 日現在)

※試合日程・会場が変更になる場合がございますので、ご確認ください。

| 節     | 開催日        | KICK OFF | 対戦チーム          | 試合会場             |
|-------|------------|----------|----------------|------------------|
| 第 1 節 | 3. 9 (日)   | 13:00    | 福島ユナイテッド F C   | 味の素フィールド西が丘      |
| 第 2 節 | 3.16 (日)   | 13:00    | F C 町田ゼルビア     | 町田市立陸上競技場        |
| 第 3 節 | 3.23 (日)   | 13:00    | ツエーゲン金沢        | 佐久総合運動公園陸上競技場    |
| 第 4 節 | 3.30 (日)   | 13:00    | 藤枝 M Y F C     | 佐久総合運動公園陸上競技場    |
| 第 5 節 | 4. 6 (日)   | 13:00    | ガイナーレ鳥取        | とりぎんバードスタジアム     |
| 第 6 節 | 4.13 (日)   | 13:00    | Y.S.C.C.横浜     | 佐久総合運動公園陸上競技場    |
| 第 7 節 | 4.20 (日)   | 13:00    | グルージャ盛岡        | 盛岡南公園球技場         |
| 第 8 節 | 4.26 (土)   | 15:00    | F C 琉球         | 佐久総合運動公園陸上競技場    |
| 第 9 節 | 4.29 (火・祝) | 13:00    | ブラウブリッツ秋田      | 秋田市八橋運動公園球技場     |
| 第10節  | 5. 4 (日・祝) | 15:00    | J リーグ・アンダー22選抜 | 長野運動公園総合運動場陸上競技場 |
| 第11節  | 5.11 (日)   | 13:00    | S C 相模原        | 相模原ギオンスタジアム      |
| 第12節  | 5.18 (日)   | 15:30    | 福島ユナイテッド F C   | 佐久総合運動公園陸上競技場    |
| 第13節  | 5.25 (日)   | 15:00    | F C 琉球         | 沖縄市陸上競技場         |
| 第14節  | 6. 1 (日)   | 15:00    | J リーグ・アンダー22選抜 | 佐久総合運動公園陸上競技場    |

第15節～第33節については、随時お知らせをしていきます。

#### ■お問い合わせ

パルセイロ・コミュニケーションセンター (信毎フォトサービス内) ☎080-1269-6464

## 普通会計財務諸表

平成24年度  
決算

自治体間の財政比較を行うために全国で統一して用いられる会計区分である普通会計における財務4表を作成しました。

### 普通会計貸借対照表（平成25年3月31日現在）

住民サービスを提供するために保有している財産（資産）と、その財産をどのような財源（負債・純資産）で賄ってきたかを表しています。

|                        |                |                       |                |
|------------------------|----------------|-----------------------|----------------|
| <b>資産【将来世代に引き継ぐ資産】</b> | <b>2,240億円</b> | <b>負債【将来世代の負担】</b>    | <b>523億円</b>   |
| 公共資産（学校、道路など）          | 1,895億円        | 固定負債（地方債、退職手当）        | 463億円          |
| 投資等（基金、出資金など）          | 217億円          | 流動負債（翌年度償還予定地方債など）    | 60億円           |
| 流動資産（現金など）             | 128億円          |                       |                |
| （うち資金）                 | 11億円           | <b>純資産【現在までの世代負担】</b> | <b>1,717億円</b> |
| <b>資産合計</b>            | <b>2,240億円</b> | <b>負債・純資産合計</b>       | <b>2,240億円</b> |

資産は、道路整備や学校建設、基金の積み立てなどを実施した結果、前年度から47億円増加し2,240億円となりました。そのうち、純資産である1,717億円は、現在までの世代の負担で既に支払いが済んでおり、負債は、前年度と比較して23億円増加し523億円となっています。

### 普通会計行政コスト計算書（平成24年4月1日～平成25年3月31日）

1年間の行政サービスにかかったコストと財源を表しています。

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>経常行政コスト（A）【資産形成以外の行政活動経費】</b> | <b>339億円</b> |
| 人にかかるコスト（人件費など）                  | 61億円         |
| 物にかかるコスト（物品購入費、光熱水費など）           | 115億円        |
| 移転支出的なコスト（社会保障給付など）              | 155億円        |
| その他のコスト（支払利息など）                  | 8億円          |
| <b>経常収益（B）【行政サービスにかかる受益者負担】</b>  | <b>15億円</b>  |
| 使用料、手数料、負担金など                    |              |
| <b>純経常行政コスト（A）－（B）</b>           | <b>324億円</b> |

経常行政コストのうち、介護給付費や生活保護措置費などの社会保障給付に係るコストが最も多くなっています。市の施設を利用したときの使用料や住民票などを発行したときの手数料など、行政サービスで受益者が負担した額（経常収益）が15億円で、差し引いた純経常行政コスト324億円は市税や国・県補助金などで賄われています。

### 普通会計資金収支計算書

（平成24年4月1日～平成25年3月31日）

資金の1年間の増減を表しています。

|               |             |
|---------------|-------------|
| <b>期首資金残高</b> | <b>17億円</b> |
| 当期収支          | △6億円        |
| 【内訳】          |             |
| 経常的収支         | 106億円       |
| 公共資産整備収支      | △28億円       |
| 投資・財務的収支      | △84億円       |
| <b>期末資金残高</b> | <b>11億円</b> |

経常的収支の黒字分で、道路・学校などの公共資産整備やそのための借入金を返済しています。その結果、資金は6億円減少し、期末資金残高は11億円となり、翌年度以降の財源として繰り越しています。

### 普通会計純資産変動計算書

（平成24年4月1日～平成25年3月31日）

資産形成に係る財源の1年間の変動額を表しています。

|                |                |
|----------------|----------------|
| <b>期首純資産残高</b> | <b>1,693億円</b> |
| 当期変動           | 24億円           |
| 【内訳】           |                |
| 純経常行政コスト       | △324億円         |
| 財源調達（市税、補助金など） | 348億円          |
| <b>期末純資産残高</b> | <b>1,717億円</b> |

純経常行政コストを市税や補助金などで賄うことができたため、純資産が24億円増加し期末残高は1,717億円となりました。

佐久市の財務諸表を公表します

（新地方公会計制度）

市では、資産や負債等に関する情報を明らかにし、財政状況を的確に把握するために、平成20年度決算分から企業会計的な手法を取り入れた4つの財務書表を作成しています。

◆作成方法：総務省方式改訂モデル



## 連結財務諸表

普通会計に公営事業会計なども含めた佐久市全体、広域連合、一部事務組合、公社、市が50%以上出資している第3セクターなどを連結範囲としています。

### 連結貸借対照表（平成25年3月31日現在）

|                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 資産【将来世代に引き継ぐ資産】3,522億円 | 負債【将来世代の負担】 962億円      |
| 公共資産（学校、道路など） 3,028億円  | 固定負債（地方債、退職手当） 859億円   |
| 投資等（基金、出資金など） 275億円    | 流動負債                   |
| 流動資産（現金など） 219億円       | （翌年度償還予定地方債など） 103億円   |
| （うち資金） 184億円           | 純資産【現在までの世代負担】 2,560億円 |
| 資産合計 3,522億円           | 負債・純資産合計 3,522億円       |

### 連結純資産変動計算書

（平成24年4月1日～平成25年3月31日）

|                |         |
|----------------|---------|
| 期首純資産残高        | 2,662億円 |
| 当期変動           | △102億円  |
| 【内訳】純経常行政コスト   | △479億円  |
| 財源調達（市税、補助金など） | 377億円   |
| 期末純資産残高        | 2,560億円 |

### 連結行政コスト計算書

（平成24年4月1日～平成25年3月31日）

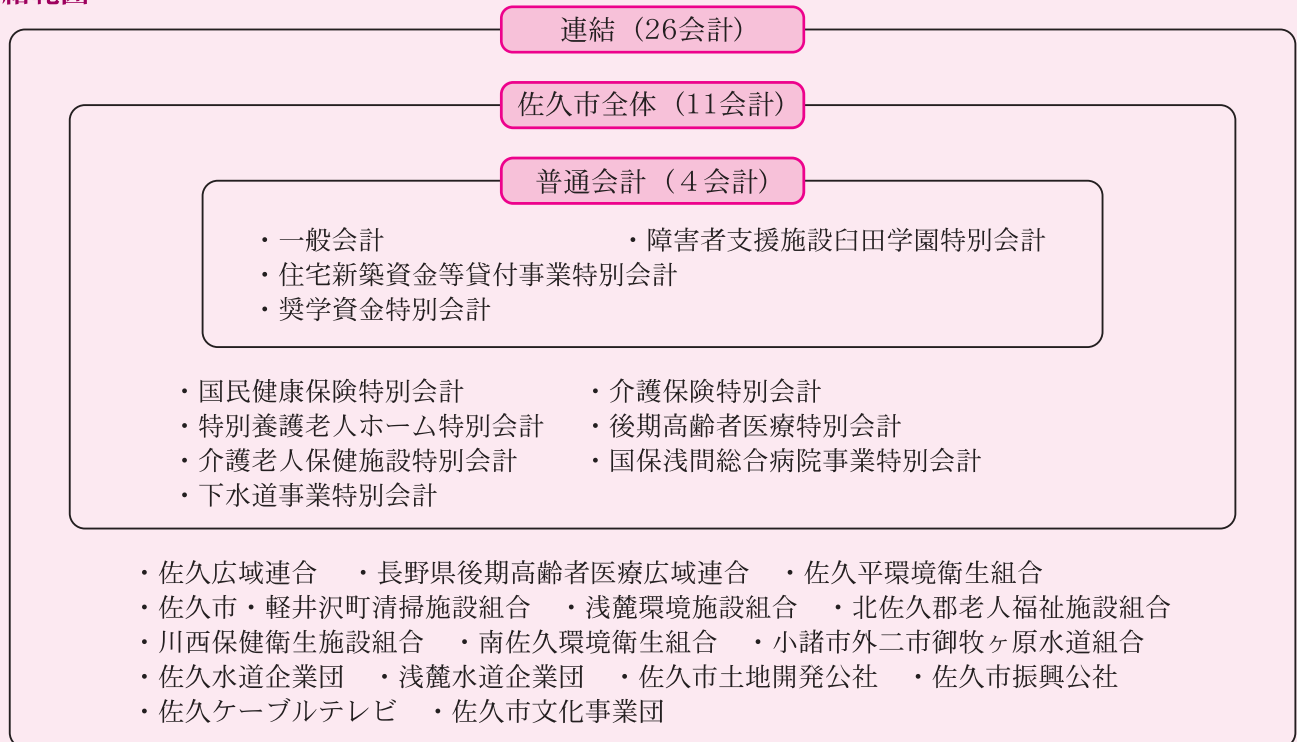
|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 経常行政コスト（A）【資産形成以外の行政活動経費】 | 799億円 |
| 人にかかるコスト（人件費など）           | 128億円 |
| 物にかかるコスト（物品購入費、光熱水費など）    | 210億円 |
| 移転支出的なコスト（社会保障給付など）       | 415億円 |
| その他のコスト（支払利息など）           | 46億円  |
| 経常収益（B）【行政サービスにかかる受益者負担】  | 320億円 |
| 使用料、手数料、負担金など             |       |
| 純経常行政コスト（A）－（B）           | 479億円 |

### 連結資金収支計算書

（平成24年4月1日～平成25年3月31日）

|           |        |
|-----------|--------|
| 期首資金残高    | 243億円  |
| 当期収支      | △59億円  |
| 【内訳】経常的収支 | 83億円   |
| 公共資産整備収支  | △37億円  |
| 投資・財務的収支  | △105億円 |
| 期末資金残高    | 184億円  |

### 連結範囲



※財務諸表については、市ホームページに掲載してありますので、ご覧ください。

■お問い合わせ 財政課 ☎62-3032（直通）

## 消費税率の引き上げに伴い 公共料金の使用料等が改定されます

平成26年4月より、消費税率の8%への引き上げに伴い、公共料金の使用料等が改定されます。対象となる公共料金は次のとおりです。ご理解、ご協力をお願いします。

### 上水道使用料（佐久水道企業団）（1ヶ月当たり、税込み）

| 口径    | 基本料金     |           | 従量料金                               |                          |                             |
|-------|----------|-----------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
|       | 新料金      | 旧料金       |                                    | 新料金                      | 旧料金                         |
| 13mm  | 648円     | 630円      | 1 m <sup>3</sup> ～10m <sup>3</sup> | 1 m <sup>3</sup> につき108円 | 1 m <sup>3</sup> につき 105円   |
| 20mm  | 1,684.8円 | 1,638円    | 11m <sup>3</sup> 以上                | 1 m <sup>3</sup> につき189円 | 1 m <sup>3</sup> につき183.75円 |
| 25mm  | 2,937.6円 | 2,856円    | 1 m <sup>3</sup> 以上                | 1 m <sup>3</sup> につき189円 | 1 m <sup>3</sup> につき183.75円 |
| 30mm  | 4,536円   | 4,410円    |                                    |                          |                             |
| 40mm  | 9,450円   | 9,187.5円  |                                    |                          |                             |
| 50mm  | 17,874円  | 17,377.5円 |                                    |                          |                             |
| 75mm  | 50,382円  | 48,982.5円 |                                    |                          |                             |
| 100mm | 102,816円 | 99,960円   |                                    |                          |                             |

※水道料金は、6月検針分から改正後の税率8%となります。4月・5月検針分は現行の税率5%です。  
料金は、基本料金および従量料金を合算した額（1円未満は切り捨て）となります。

■お問い合わせ 佐久水道企業団 ☎62-1290

### 上水道使用料（小諸市外二市御牧ヶ原水道組合）（3ヶ月当たり、税込み）

| 用途別  | 基本水量             | 口径   | 新料金     | 旧料金     |
|------|------------------|------|---------|---------|
| 一般用  | 30m <sup>3</sup> | 13mm | 4,989円  | 4,851円  |
|      |                  | 20mm | 6,231円  | 6,060円  |
|      |                  | 25mm | 9,621円  | 9,354円  |
| その他用 | 60m <sup>3</sup> | 13mm | 13,359円 | 12,990円 |
|      |                  | 20mm | 14,967円 | 14,553円 |
|      |                  | 25mm | 21,027円 | 20,442円 |
|      |                  | 40mm | 31,719円 | 30,837円 |
|      |                  | 50mm | 44,550円 | 43,311円 |
| 季節用  | 30m <sup>3</sup> | 13mm | 6,480円  | 6,300円  |
|      |                  | 20mm | 8,100円  | 7,875円  |
|      |                  | 25mm | 14,580円 | 14,175円 |
| 臨時用  | 30m <sup>3</sup> | 13mm | 17,106円 | 16,632円 |
|      |                  | 20mm | 25,659円 | 24,948円 |

※加入負担金および超過料金についても消費税分が加算されます。

■お問い合わせ 小諸市外二市御牧ヶ原水道組合 ☎0267-22-1700

### 佐久市飲料水供給施設使用料

| 使用料（メータあり） |                     |         |         | 使用料（メータなし）               |         |         |
|------------|---------------------|---------|---------|--------------------------|---------|---------|
| 口径         | 基本水量                | 新料金     | 旧料金     | 期間                       | 新料金     | 旧料金     |
| 13mm       | 5 m <sup>3</sup> 以下 | 1,330円  | 1,300円  | 4月、5月<br>および11月<br>～翌年3月 | 1,850円  | 1,800円  |
|            | 10m <sup>3</sup> 以下 | 1,590円  | 1,550円  |                          |         |         |
| 20mm       | 10m <sup>3</sup> 以下 | 2,000円  | 1,950円  |                          |         |         |
| 25mm       |                     | 2,260円  | 2,200円  | 6月～10月                   | 3,600円  | 3,500円  |
| 30mm       |                     | 2,870円  | 2,800円  |                          |         |         |
| 40mm       |                     | 3,650円  | 3,550円  |                          |         |         |
| 50mm       |                     | 7,610円  | 7,400円  |                          |         |         |
| 75mm       |                     | 12,490円 | 12,150円 | (参考) 年額                  | 30,950円 | 30,100円 |
| 100mm      |                     | 16,200円 | 15,750円 |                          |         |         |

※加入金および超過料金（メータあり）についても消費税分が加算されます。休止の期間（メータなし）における料金額は、算定額の2分の1に相当する額となります。使用されている方には、別途通知します。

■お問い合わせ 望月支所生活環境係 ☎53-3111（内線115）



## 下水道使用料

| 種 別   | 基本使用料  |        | 従量使用料（1 m <sup>3</sup> につき）                  |        |      |
|-------|--------|--------|----------------------------------------------|--------|------|
|       | 新料金    | 旧料金    | 使用水量                                         | 新料金    | 旧料金  |
| 一般用   | 1,296円 | 1,260円 | 0 m <sup>3</sup> を超え 5 m <sup>3</sup> まで     | 129.6円 | 126円 |
|       |        |        | 5 m <sup>3</sup> を超え 10 m <sup>3</sup> まで    | 151.2円 | 147円 |
|       |        |        | 10 m <sup>3</sup> を超え 20 m <sup>3</sup> まで   | 172.8円 | 168円 |
|       |        |        | 20 m <sup>3</sup> を超え 30 m <sup>3</sup> まで   | 237.6円 | 231円 |
|       |        |        | 30 m <sup>3</sup> を超え 50 m <sup>3</sup> まで   | 259.2円 | 252円 |
|       |        |        | 50 m <sup>3</sup> を超え 100 m <sup>3</sup> まで  | 280.8円 | 273円 |
|       |        |        | 100 m <sup>3</sup> を超え 300 m <sup>3</sup> まで | 302.4円 | 294円 |
|       |        |        | 300 m <sup>3</sup> を超え 500 m <sup>3</sup> まで | 324円   | 315円 |
|       |        |        | 500 m <sup>3</sup> を超えるもの                    | 345.6円 | 336円 |
| 公衆浴場用 | 1,296円 | 1,260円 | 1 m <sup>3</sup> につき                         | 86.4円  | 84円  |

※毎月請求分は6月、奇数月請求分は7月、偶数月請求分は8月から新料金が適用となります。

■お問い合わせ 下水道業務課 ☎63-0101

## 佐久平環境衛生センター し尿・浄化槽汚泥処理手数料

| 区 分        | 新汲み取り料金（10ℓ当たり）                    | 旧汲み取り料金（10ℓ当たり）                    |
|------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 便槽・浄化槽     | 90.7円                              | 88.33円                             |
| 別荘地の便槽・浄化槽 | 118.8円                             | 115円                               |
| 仮設トイレ      | 上記それぞれにより算出した額に、<br>1回につき2,365円を加算 | 上記それぞれにより算出した額に、<br>1回につき2,300円を加算 |

■お問い合わせ 佐久平環境衛生組合 ☎62-1119

## 川西保健衛生施設組合 し尿・浄化槽汚泥処理手数料（望月地域のみ）

| 区分    | 新料金（10ℓ当たり） | 旧料金（10ℓ当たり） |
|-------|-------------|-------------|
| し尿    | 88.0円       | 85.0円       |
| 浄化槽汚泥 | 100.8円      | 98.0円       |

■お問い合わせ 川西保健衛生施設組合 ☎0268-67-2110

## 狂犬病予防集合注射料金 （注射済票交付手数料含む）

| 新料金    | 旧料金    |
|--------|--------|
| 3,310円 | 3,220円 |

■お問い合わせ  
環境政策課 ☎62-2917（直通）

## 道路・水路占用料金 （期間が1ヶ月未満の場合）

| 新税率      | 旧税率      |
|----------|----------|
| 100分の108 | 100分の105 |

■お問い合わせ 土木課 ☎62-3298

## 火葬場使用料・霊柩車使用料

| 種 別            |                   |        | 佐久広域市町村住民<br>小諸市・佐久市<br>南佐久郡・北佐久郡<br>に住民票のある住民 |         | その他の住民             |         |
|----------------|-------------------|--------|------------------------------------------------|---------|--------------------|---------|
|                |                   |        | 新料金                                            | 旧料金     | 新料金                | 旧料金     |
| 使火<br>用葬<br>料場 | 大人（1体）            | 満12歳以上 | 11,300円                                        | 11,000円 | 33,900円            | 33,000円 |
|                | 小人（1体）            | 満12歳未満 | 9,200円                                         | 9,000円  | 27,600円            | 27,000円 |
|                | その他（死産等）          |        | 5,600円                                         | 5,500円  | 16,800円            | 16,500円 |
| 使霊<br>用柩<br>料車 | 普通車（特別車を除く）<br>1回 | 片道     | 11,800円                                        | 11,500円 | 実質運賃全額<br>（業者に支払い） |         |
|                |                   | 往復     | 16,900円                                        | 16,500円 |                    |         |

※霊柩車の特別車（宮型車等）を使用する場合は、差額料金を直接霊柩業者への支払いになります。

■お問い合わせ 市民課 ☎62-3087（直通）

## 浅間総合病院 健康診断料・文書料等

| 種 別            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      | 新料金                                                                                                        | 旧料金                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康診断料<br>死体検案料 | 基本額のうち消費税額および地方消費税額相当分が含まれていないもの（消費税非課税のものを除く。）については、その額に右の値を乗じて得た額（その額に10円未満の端数があるときは、これを四捨五入した額）を料金の額とする。                                                                                                        |                                                                                      | 100分の108                                                                                                   | 100分の105                                                                                                   |
| 文書料            | (1) 死亡診断書<br>(2) 死体検案書<br>(3) 生命保険病歴診断書<br>(4) 普通診断書<br>(5) 恩給診断書<br>(6) 国民年金・厚生年金等に係る診断書<br>(7) 身体障害者手帳交付申請時の診断書<br>(8) 自動車損害賠償保障法による診断書<br>（診療報酬明細書の証明を含む。）<br>(9) 市町村交通災害共済用診断書<br>(10) 後遺障害診断書<br>(11) その他の証明書 | 1 通                                                                                  | 3,240円<br>5,400円<br>4,320円<br>2,160円<br>5,400円<br>5,400円<br>3,240円<br>5,400円<br>2,160円<br>5,400円<br>1,080円 | 3,150円<br>5,250円<br>4,200円<br>2,100円<br>5,250円<br>5,250円<br>3,150円<br>5,250円<br>2,100円<br>5,250円<br>1,050円 |
| 差額室料           | その他の入院                                                                                                                                                                                                             | (1) 1 人部屋 A<br>(2) 1 人部屋 B<br>(3) 1 人部屋 C<br>(4) 1 人部屋 D<br>(5) 1 人部屋 E<br>(6) 2 人部屋 | 1 日<br>10,800円<br>5,400円<br>3,240円<br>2,160円<br>1,770円<br>1,080円                                           | 10,500円<br>5,250円<br>3,150円<br>2,100円<br>1,720円<br>1,050円                                                  |
| 自動車使用料         | 市外 片道10キロメートル以下                                                                                                                                                                                                    | 1 回                                                                                  | 510円                                                                                                       | 500円                                                                                                       |
| 特別初診料          |                                                                                                                                                                                                                    | 1 件                                                                                  | 1,080円                                                                                                     | 1,050円                                                                                                     |
| セカンド<br>オピニオン料 | 1 回（60分以内）<br>延長 1 回（30分以内）                                                                                                                                                                                        |                                                                                      | 10,800円<br>10,800円                                                                                         | 10,500円<br>10,500円                                                                                         |

■お問い合わせ 浅間総合病院 ☎67-2295

## 佐久市国民健康保険診療所使用料

| 種 別        |                                                                                                                                                                                                                       |     | 新料金                                                                                                        | 旧料金                                                                                                        |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 文書料        | (1) 死亡診断書<br>(2) 死体検案書<br>(3) 生命保険病歴診断書<br>(4) 普通診断書<br>(5) 恩給診断書<br>(6) 国民年金・厚生年金等に係わる認定診断書<br>(7) 身体障害者手帳交付申請時の診断書<br>(8) 自動車損害賠償保障法による診断書<br>（診療報酬明細書の証明を含む。）<br>(9) 市町村交通災害共済用診断書<br>(10) 後遺障害診断書<br>(11) その他の証明書 | 1 通 | 3,240円<br>5,400円<br>4,320円<br>2,160円<br>5,400円<br>5,400円<br>3,240円<br>5,400円<br>2,160円<br>5,400円<br>1,080円 | 3,150円<br>5,250円<br>4,200円<br>2,100円<br>5,250円<br>5,250円<br>3,150円<br>5,250円<br>2,100円<br>5,250円<br>1,050円 |
| 自動車<br>使用料 | (1) 市内<br>(2) 市外 片道10キロメートル以下<br>片道10キロメートルを超える場合<br>1キロメートル当たり（端数切捨て）                                                                                                                                                | 1 回 | 300円<br>510円<br>50円                                                                                        | ※<br>※                                                                                                     |

（※自動車使用料の旧料金は、2km以下1回200円、2キロメートル以上は1km増すごとに250円）

■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164（直通）

## 佐久市簡易給水施設使用料（1戸あたり1か月間）

| 新料金    | 旧料金    |
|--------|--------|
| 1,080円 | 1,050円 |

■お問い合わせ 臼田支所 生活環境係 ☎82-3111（内線239）

## へき地内山出張診療所使用料

| 種 別      | 新料金    | 旧料金    |
|----------|--------|--------|
| 診断書料     | 2,160円 | 2,100円 |
| 死亡診断書料   | 3,240円 | 3,150円 |
| その他の証明書料 | 1,080円 | 1,050円 |

■お問い合わせ  
国保医療課  
☎62-3164（直通）

## 佐久市望月地区診療所使用料

| 種 別      | 新料金    | 旧料金    |
|----------|--------|--------|
| 診断書料     | 2,160円 | 2,100円 |
| 死亡診断書料   | 3,240円 | 3,150円 |
| その他の証明書料 | 1,080円 | 1,050円 |

■お問い合わせ  
望月支所 健康づくり推進係  
☎53-3111（内線148）

# 消費税転嫁対策特別措置法に係る 市情報受付窓口の設置について

平成25年10月1日に「消費税転嫁対策特別措置法」が施行されたことに伴い、消費税転嫁拒否等の行為や阻害する表示などに関する情報受付窓口を設置しました。

## 受け付ける情報

- 1 消費税転嫁拒否等の行為（買ったたき、減額など）
- 2 消費税転嫁を阻害する表示行為（「消費税還元セール」などの表示）
- 3 消費税の表示に関するもの（総額表示、外税表示など）
- 4 消費税の転嫁・表示の方法の決定に係る共同行為（独占禁止法適用除外となるカルテルなど）

## 消費税転嫁対策特別措置法に係る情報受付窓口

| 受付情報                                                                                  | 担当課   | 電話番号    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|
| ○事業者の方<br>・消費税転嫁拒否等の行為（買ったたき、減額など）<br>・消費税の転嫁・表示の方法の決定に係る共同行為<br>（独占禁止法適用除外となるカルテルなど） | 商工振興課 | 62-3265 |
| ○消費者の方<br>・消費税転嫁を阻害する表示行為<br>（「消費税還元セール」などの表示）<br>・消費税の表示に関するもの（総額表示、外税表示など）          | 生活環境課 | 62-3094 |
| ○税制度に関すること                                                                            | 税務課   | 62-3040 |

※市の担当課窓口では、情報の受付・国等の所管窓口への通知を行うもので、消費税率の引き上げについての意見等や改正消費税法の質問等を受けるものではありませんので、ご理解をお願いいたします。

## 受付時間

土曜日、日曜日、祝日を除く開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで

## 消費税価格転嫁等の総合相談窓口について

※内閣府では、消費税転嫁に係る各種相談を受け付ける「消費税価格転嫁等総合相談センター」を設置しています。受付時間：平日午前9時から午後5時まで（平成26年3月、4月は土曜日も受付）

■お問い合わせ  
消費税価格転嫁等総合相談センター  
☎0570-200-123（代表）



# 3月は、自殺対策強化月間です！

平成21年度の推移からみると、全国・長野県ともに自殺者数は減少傾向にあります。佐久市は、20人台の横ばいとなっています。特に中高年の男性に多い状況が続いています。



自殺は、『個人の自由な意思』や『選択の結果』と思われがちですが、実際には、うつ病や病苦などの「健康問題」、「経済・生活問題」、「家庭問題」など様々な要因とその人の性格傾向、死生観などが複雑に関係していると言われています。

経済的な問題や家庭問題等については社会の適切な介入（支援）、また、うつ病等の健康問題については適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができます。

死にたいと考えている人は、一方で「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発していることが多いです。

市民一人一人の気づきが自殺予防につながっていくのです。

## 誰でもゲートキーパー

ゲートキーパーとは、家庭や地域、職場など様

身近な人の変化に気づき、声をかけて、心配していることを伝えましょう

々な場面で、身近な人の自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて専門相談機関へとつなぐという役割が期待される人材です。

ゲートキーパーの役割は左記の4つです。

### 〈気づき〉

いつもと違う気になる様子に気が付いたら。声をかけて『心配している』というメッセージを伝えることから始めてみましょう。

### 〈傾聴〉

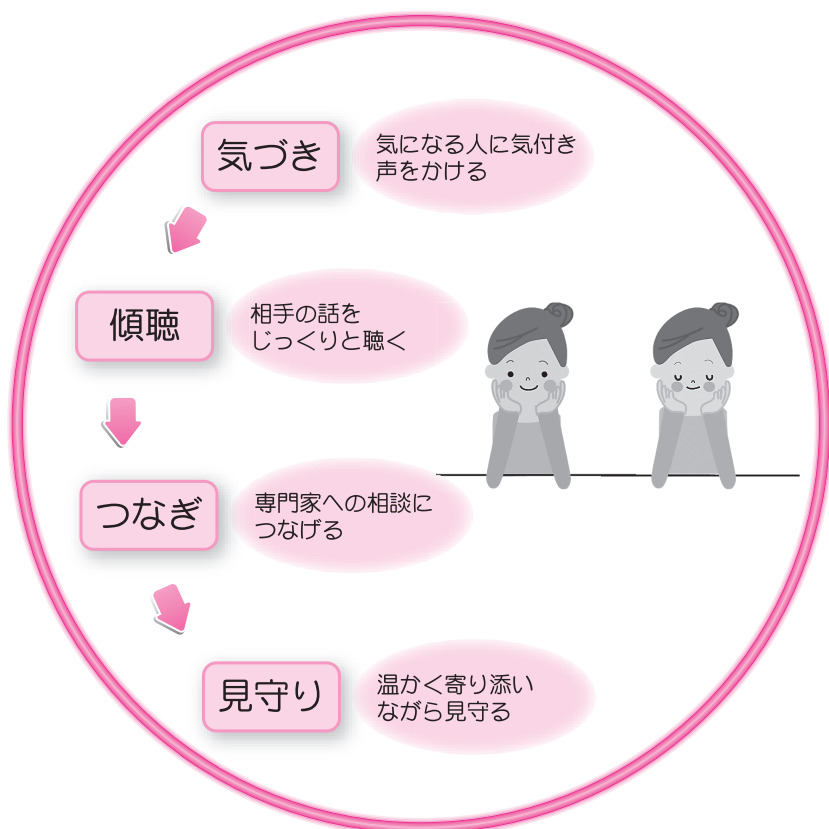
話を聴く時、あなたの価値観や感情が作用すると、無意識のうちに本人に対する無用な励ましや否定につながり、本人を傷つけたり怒らせたりの可能性があります。先入観を捨て、良し悪しの判断や批判をせずに本人に向き合いましょう。

### 〈つなぎ・見守り〉



すぐに解決には至らないことが多いので、支援が途切れることがないように、関係機関と連携して、一緒に支

援を続けていく必要があります。誰もがゲートキーパーとなり、自殺を未然に防ぎ、「生きやすい社会」を作っていきましょう。



|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| ① | 時折ふっと考え事をしたり、ひどく沈んだ様子になる。          |
| ② | 上の空で一向にこちらの話が入っていかず、何度も同じことを聞く。    |
| ③ | こちらの問いかけに答えるのに、ひとつひとつに非常に時間がかかる。   |
| ④ | 自信なさげにあれこれ迷って簡単なこともなかなか決められない。     |
| ⑤ | くよくよと後悔することが多い、または何でも悲観的なとらえ方をする。  |
| ⑥ | すぐ涙ぐむ、またはねぎらいの言葉をかけたらワッと泣き出した。     |
| ⑦ | 「全部自分のせい」「自分はダメな人間」「役立たず」などの発言がある。 |

人は耐えられないほどの強いストレスにさらされた時、普段と違う様子を見せることがあります。身近な人にこんな人はいませんか？

あくまで印象で構いませんので、7項目のチェックをしてみてください。チェック項目は、うつ病の症状に対応しています。目安として、左記7項目のうち3つ以上、または⑥、⑦のうち1つでも該当するなら、抑うつ的な精神状態になっている場合があります。

この場合には、健康状態についても聞いてみてください。

そして、必要に応じて、相談機関や医療機関へつなげてください。

(参考:「守ろうたいせつないのち  
ゲートキーパーのためのテキスト第3版」  
長野県精神保健福祉センター  
長野県自殺予防情報センター)

## H25年度 佐久市における自殺対策の取り組み

- 4月～ ころの相談日(月1回)
- 6月 第1回佐久市自殺対策連絡協議会
- 6月・10月 心の健康づくり講座【その1】  
「気持ちの余裕を作るための3ステップ」
- 8月・12月 心の健康づくり講座【その2】  
「やわらか頭を作る発想転換エクササイズ」
- 9月 「自殺予防のための相談窓口一覧」パンフレット改訂版 全戸配布  
保育園・小学校の保護者向け 自殺予防啓発プリント配布  
自殺予防啓発用ポケットティッシュ配布
- 10月 第2回佐久市自殺対策連絡協議会
- 11月 自殺予防ゲートキーパー養成研修会 初級編・中級編
- 12月 心といのちの総合相談会
- 平成26年1月 自殺予防ゲートキーパー養成研修会 フォローアップ編

心のほっとライン・佐久(相談専用直通電話)  
090-2338-5560  
月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時15分

…佐久市では、  
自殺防止のための対策に取り組んでいます…

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



# 住民票の写し等の交付に係る 本人通知および本人告知制度について

近年、個人情報保護に関する関心が高まっていますが、その一方で、住民票などの不正取得による個人情報の漏えい事件等も発生しています。

こうしたことから、市では、住民票や戸籍謄本などの不正請求や不正取得による個人の権利や人権の侵害の抑止または防止を図る目的で、本人通知および本人告知制度の実施を本年4月から予定しています。

## 1 本人通知とは

佐久市に住民票や本籍がある方（「本人」といいます。）の住民票の写しや戸籍謄抄本など（「住民票等」といいます。）を、本人からの委任を受けて請求した方（「代理人」といいます。）に交付した場合に、住民票等を代理人に交付した事実を本人にお知らせするというものです。

本人は、市からの通知により、代理人が本人に代わって住民票等を取得したことがわかります。万一、代理人に委任した覚えのない場合は、不正請求・不正取得が疑われることになりますので、市へご相談いただき、個人情報保護条例に基づく開示請求や関係機関等への相談などについてご説明します。

## 2 本人告知とは

本人の住民票等が第3者によって不正に取得された事件が発生し、その後、裁判所で有罪判決となった場合など、不正な手段で住民票等を取得したことが明らかになった場合に、その事実を本人等に通知するというものです。

本人告知では、行政書士、司法書士、金融機関や保険会社など代理人以外からの請求であっても、不正取得の事実が明らかになった場合には、その事実を告知します。

また、本人告知により不正取得に関する相談等を受けた場合には、関係機関等と連携を図りながら対応します。

## 3 本人通知または本人告知の対象となる方

本人通知または本人告知の対象となる方は、佐久市に住所のある方、あるいは、佐久市に本籍のある方や本籍があった方等が対象で、事前の登録手続きは不要です。

# 本人確認書類提示のお願い

戸籍の届出、住民票や戸籍の証明書の請求、印鑑登録および転入・転出手続き等の際には、法令に基づき、窓口に来た方が本人であることを確認する書類の提示が必要です。

本人確認書類は、「運転免許証」や「写真付き住民基本台帳カード」、「パスポート」その他官公署が発行した写真付き証明書または写真付きでない資格者証（健康保険証や年金手帳は等であれば2種類）を窓口（市民課、支所、出張所）で提示をお願いします。

他人によるなりすまし請求や不正な手段による住民票等の取得などを防止するため、ご理解とご協力をお願いします。

# 佐久市新型インフルエンザ等対策行動計画(案) に対するご意見を募集します

## ※佐久市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)の案件の概要

平成25年4月13日に施行された新型インフルエンザ等対策特別措置法第8条により、新型インフルエンザ等対策政府行動計画、長野県新型インフルエンザ等対策行動計画に基づき、「佐久市新型インフルエンザ等対策行動計画」の作成を進めています。

本計画は、新型インフルエンザ等感染症への感染拡大を可能な限り抑制し、市民の生命および健康を保護すること、および市民の生活並びに市民経済に及ぼす影響が最小になることを目的に、市内における新型インフルエンザ等対策の総合的な推進に関する事項や市が実施する措置等を示すものです。

## 募集期間 3月3日(月)～3月17日(月) (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うえ、次のいずれかの方法でお寄せください。

- 1 郵送 : 〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市役所 健康づくり推進課 保健予防係あて
- 2 Eメール : [hoken@city.saku.nagano.jp](mailto:hoken@city.saku.nagano.jp)
- 3 ファックス : 64-1157
- 4 持参 : 市役所健康づくり推進課保健予防係(佐久市保健センター)、各支所健康づくり推進係  
※電話や口頭によりご意見をいただくことはできません。

●行動計画(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
- ・健康づくり推進課 保健予防係(佐久市保健センター)
- ・各支所 健康づくり推進係

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3527(直通)

## BCG・ポリオ・三種混合ワクチンの 予防接種はお済みですか？

BCG・ポリオ・三種混合ワクチンの予防接種は予防接種法の一部改正等もあり、接種が完了していないお子さんが見受けられます。

母子手帳でお子さんの接種状況(対象年齢・接種回数・間隔等)を確認してみましょう！

### ★BCG…1歳に至るまでに1回接種

平成25年4月より接種対象年齢が「1歳に至るまで」となりました。1歳を過ぎると任意接種(接種費用が自己負担)となりますので、1歳になる前日までに接種を受けましょう！

### ★ポリオ・三種混合…生後3か月から7歳6か月に至るまでの間に初回3回・追加1回接種

平成24年9月よりポリオワクチンの予防接種方法が生ワクチン(経口接種)から不活化ポリオ(皮下接種)に変更となり、平成24年11月より、四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)が開始となりました。

原則、三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)予防接種または、ポリオ予防接種(生ワクチン・不活化ワクチン)を1回でも接種され、完了していないお子さんは、三種混合・ポリオ(不活化ポリオ)ワクチンで残りの回数を接種してください。

生ポリオワクチンを1回接種された場合 → 不活化ポリオワクチン初回2回追加1回接種が必要です。  
(生ポリオワクチンを2回接種された場合は、接種完了です。)

○上記以外の予防接種につきましても、母子手帳でお子さんの接種状況(対象年齢・接種回数・間隔等)を確認し、期間内に接種が完了するようにしましょう。

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



# 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。

### 北陸新幹線用新型車両 E 7 系が長野新幹線に先行導入されます。

3月15日から1日7往復、「新型車両 E 7 系」による営業運転が行われます。

金沢延伸開業に向け、毎月1編成（12両、934席）程度のペースで車両が完成するごとに現行の E 2 系から切り替え、E 7 系の運行本数を増やしていく予定です。

北陸新幹線用新型車両 E 7 系



E 7 系・普通車



J R 東日本提供

3月15日、午前7時5分頃に佐久平駅上り線ホームに新型車両 E 7 系が到着します。

当日は、市民交流広場において歓迎懸垂幕を掲示した熱気球を揚げて、佐久市民の皆さんにお知らせするとともに、新型車両乗車のお客様にも歓迎の意を伝えます。

佐久平駅ホームではウェルカムイベントとして、新型車両を浅間中学校吹奏楽部の生徒による演奏で出迎えるとともに、くす玉を割って歓迎セレモニーを実施します。

限られた時間ではありますが、市民の皆さんと新型車両 E 7 系先行導入を祝したいと思います。ご都合のつく方は、ご参加ください。

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）



# 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アイデア賞作品介绍

今月は、10月に行われた[びんころ弁当料理コンテスト]でアイデア賞に選ばれた、保坂馨さん、花里幸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、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、カロリーや塩分控えて、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

魚を上手に使って、工夫されてます

高野豆腐のそぼろがいい！

シンプルでおいしそう

野菜が多く、手軽で作りやすそう！

保坂馨さん作



#### < 献立名 >

- ◆ ご飯
- ◆ 鰯のハーブパン粉焼き蓮根ソテー添え
- ◆ じゃが芋としめじの高野豆腐そぼろあんかけ
- ◆ 大根と人参の金平
- ◆ 青ばつ

カロリー

656 ㎐ カロリー

塩分

3.2 グラム

(材料は4人分)

一部を紹介します

#### ◆ 鰯のハーブパン粉焼き蓮根ソテー添え

| 材料  | 分量   | 油            | 大きさ    |
|-----|------|--------------|--------|
| 鰯   | 240g | 蓮根           | 大さじ2   |
| 大葉  | 4枚   | しょうゆ         | 20g    |
| 小麦粉 | 適宜   | マジックソルト      | 小さじ2/3 |
| 卵   | 適宜   | (または塩、粉セリなど) | 少々     |
| パン粉 | 適宜   |              |        |

作り方

- ① 鰯にマジックソルトをふって大葉を巻く。
  - ② 小麦粉・卵・パン粉をつけ、油で焼く。
  - ③ 蓮根はテフロン加工のフライパンでしょうゆを少したして焼き、添える。
- ★揚げずに焼くことでカロリーを抑えました。

おからのナゲットに青バツ・佐久の味をとり入れています

ナゲットの食感がいい！

短時間でできるように工夫しています

見た目もきれい

花里幸子さん作



#### < 献立名 >

- ◆ ご飯
- ◆ 青ばつ入りおからナゲット
- ◆ つる菜のくるみ和え
- ◆ いろいろ野菜のカレー炒め
- ◆ みょうがの梅酢漬
- ◆ ズッキーニのピカタ
- ◆ ふなの甘露煮

カロリー 626 ㎐ カロリー

塩分 3.1 グラム

(材料は4人分)

一部を紹介します

#### ◆ 青ばつ入りおからナゲット

| 材料      | 分量   | 片栗粉    | 小さじ4 |
|---------|------|--------|------|
| おから     | 160g | パン粉    | 大さじ1 |
| 青ばつ (戻) | 40g  | マヨネーズ  | 大さじ1 |
| 桜えび     | 大さじ1 | 顆粒コンソメ | 大さじ1 |
| 青のり     | 大さじ2 | 揚げ油    | 適宜   |
| 卵       | 1個   |        |      |

作り方

- ① 青ばつは水に戻した後ゆで、刻む。
  - ② おからの水分をみながら、全材料を混ぜ合わせる。
  - ③ ナゲットの形に形成して油で揚げる。
- ★おからと青ばつの食感のメリハリをつけました。

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)



## 前山・大沢ブロック 大地堂地区：地区自主活動



びんころ食って  
・うす味  
・低カロリー  
・地元食材…  
ぜひ家庭でも  
作ってみよう…  
うす味って  
大切だね!!

12月8日、  
『びんころ食を食べて元気に』  
～作って味わおう～  
市の栄養士を講師に調理実習を  
行いました。  
メニューは『菜飯・切干大根の白  
和え・じゃがいもサラダ』です！

## 布施・春日ブロック 向反地区ほか：地区自主活動



望月地域では、笑いヨガティーチャー（リーダー）の地区担当保健師・係スタッフによる『笑いヨガ』を地区活動で行っています。どの会場も笑顔が広がり、心身共にリフレッシュしました。

## 小田井・平根ブロック：ブロック別研修会



11月19日、臼田貴子さんを講師にお招きし、ヨガを体験しました。初めて体験される方が多かったのですが、「体も心もリラックスし、気持ちが良かった」との声が多く聞かれました。

## 東ブロック：ブロック別研修会



9月26日、佐久医療センター外観見学とお話、出前講座『認知症の正しい知識』（認知症地域支援推進員 小林栄子氏）、出前ウォーキングステーション（NPO 佐久平総合リハビリセンター健康運動指導士 飯島圭子氏）と充実した内容の保健補導員研修を行いました。

## 浅科ブロック：ブロック別研修会



手話ダンス講師の鬼久保昌子さんをお招きし、懐かしい歌に合わせて手や体を動かししました。体もボカボカ、気持ちもほぐれ、自然に笑顔が生まれました。

地区自主活動はすべての地区で行っております。区の行事や集会等で『健康についての話が聞きたい!』『簡単にできる体操や運動を教えてほしい!』など、要望がありましたら地区保健補導員までお声がけください。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）

# 佐久市保健補導員会だより



佐久市保健補導員会  
シンボルマーク  
『コスモス』

## ～ 1 年間の活動報告～

### 《今年度の活動内容》

- ・ 特定健診やがん検診事業への協力や受診勧奨（チラシ配布）
- ・ 健康アンケート調査（『たばこについての意識調査』）  
の実施とたばこについての啓発ポスターの作成
- ・ ブロック研修会（年3回）、ブロック別研修会（年1回）
- ・ 地区自主活動（全地区）
- ・ 市の離乳食教室や多胎児教室での託児ボランティア  
・・・等々たくさんの活動を行いました。

その中でも今回は**ブロック別研修会・地区自主活動**について  
ご報告します！



グループワーク：『健診の受診率を  
上げるには？』、『健康アンケートは  
どうまとめようかな？』

## 私たちの地区ではこんな活動をしました！

### 野沢ブロック 跡部地区：地区自主活動



11月9日、出前講座『地域医療を守るために～上手な医療機関へのかかり方～』とタオル体操を行いました。佐久医療センターのことや佐久市内の医療体制について学びました。

### 平賀・内山ブロック アベニュー地区：地区自主活動

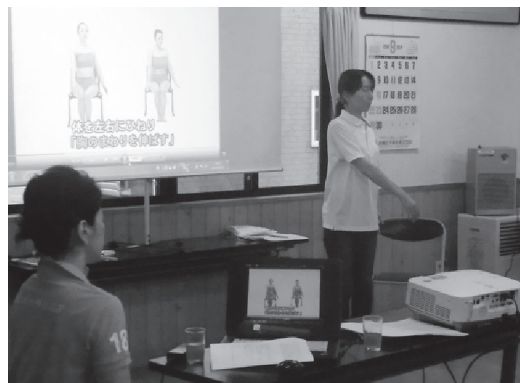


区公会場にて、市の保健師による血圧測定と栄養士による食事についての話を聞きました。また、食生活改善推進員さんに作っていただいた『びんころ食の試食』もあり、減塩についても学びました。

### 前山・大沢ブロック 地家地区：地区自主活動



9月1日、  
浅間総合病院  
出前講座  
『ながいき  
呼吸体操』  
市の保健師による血圧測定と健康相談もあわせて行いました。







## ウォーキングリレー♪

佐久市原 井出喜雄さん・直子さんご夫妻



### 【ウォーキングを始めたきっかけは？】

★喜雄さん：3～4年前から健康管理のために歩き出しました。

♥直子さん：ご近所のお友達に誘われ30年ほど前に始めました。途中お休みの時期もありましたが、春から夏は朝5時頃朝ごはん前に、秋から冬は午後の暖かい時間帯に、お友達と一緒に歩くことで継続できました。

### 【おすすめのウォーキングコースはありますか？】

★：野沢橋から千曲川の堤防沿いに浅間山を見ながら浅茅大橋を過ぎ、さくらさく小径を北方面へ・・・  
帰りは八ヶ岳や蓼科山を望みながら戻ります。さくらさく小径は桜の季節はとてもきれいですよ！

### 【どのくらい歩いていますか？】

★：1時間半くらいかけて歩きます。ちょうど1万歩くらいになります。

♥：1時間程度お友達とお話ししながら楽しく歩いています。

### 【ウォーキングの効果は出てきましたか？】

★：足腰が丈夫になります。

♥：旅行に行って、坂道など歩く時疲れないで楽しく参加できましたよ。

### 【これからウォーキングを始める方々へ一言】

★♥：仲間づくりをして始めてみるのもいいですよ。自分自身の楽しみのためにも日々の運動が大切ですね。

### 【ウォーキングステーションに参加してみて】

★♥：H24年度から参加しました。指導のスタッフの方の声掛けがわかりやすく楽しく参加できました。  
ぜひ皆さんも参加してみてください。

### 【今後の目標は】

★♥：これからの旅行などの楽しみのためにも、今年もウォーキングにチャレンジしていきたいですね。

＊ウォーキングリレーでは、毎月1人ずつ、ウォーキングをされている方の感想等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

～健診を受けて“腎臓の働き”をチェックしよう！～

今までこの腎臓のお話を  
読んでくださったあなた。  
ふと思いませんか？  
『自分の腎臓は  
大丈夫かな…』と。



### 腎臓の定期検査

腎臓は毎日弱音も吐かず頑張っているの、「SOS！」を出す時はかなり弱ってきた時なのです。

「SOS！」を出す前に、腎臓の働き具合をチェックしてあげましょう。



### こんな検査があります！

#### ①尿検査

腎臓は本来体に必要なものは尿からは出しません。尿タンパク、尿潜血が出ていたら、もしかして腎臓が弱っているかもしれせん。



#### ②血液検査

クレアチニンという数値から腎臓がどのくらい働いているかがわかります。



他にも、レントゲンやエコー検査、針を刺して腎臓の細胞を取る腎生検などありますが、

①、②は佐久市の健診で簡単に確認することができます。

### 今！だからこそ 自分自身に出来ること…

何より大切なのは…

「腎臓を敵から守り、いたわってあげること」です。  
(詳しくは広報1、2月号をご覧ください！)  
それはあなた自身にしかできません。

まずは、健診を受けましょう！

★佐久市の健診は4月以降受診券が届きましたらお申し込みください。

腎臓をこれ以上悪くしないためにできることはあります。しかし、悲しいことに壊れた腎臓を元に戻す治療はありません。

\*\*\* 大切な腎臓を守りましょう！ \*\*\*  
3月13日は「世界腎臓デー」

# あなたのからだ元気ですか？

ご存知ですか？  
3月1日  
～8日は…

## 女性の健康週間



「がん検診 愛する家族への 贈りもの」

「子宮がん検診」・「乳房検診」

～女性特有のがん検診～

を受けていますか？



\* 女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、

「女性の健康週間」を創設し、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

これを踏まえ、3月3日ひな祭りを中心に、3月8日国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。

### \*\*\* 子宮頸がん検診 \*\*\*

- 子宮の頸部の細胞をこすりとり、異常な細胞がないか顕微鏡で見る検査です。
- このとき、ほんの少し出血することはあっても、痛みなどはほとんどありません。
- ★ 20歳になったら…子宮がん検診を受けましょう！

### \*\*\* 乳がん検診 \*\*\*

- 乳がん検診では、「マンモグラフィ検査」を行います。
- 「マンモグラフィ検査」は、乳房専用のレントゲン撮影による検査です。乳房をプラスチックの板で挟んで圧迫し、X線撮影を行います。



女性の健康をおびやかす病気…

### 乳がんのお話

女性の乳がん罹患率（りかんりつ）は年々増え続けており、特に40歳代後半～50歳代前半の方で最も多くなっています。どんな病気にもいえることですが、大切なのは早期発見です。今回は、乳がんの早期発見につながる…

「セルフチェック（自己検診）」についてご紹介します。

乳がんは、「自分でも見つけられる」がんです。

\* 月経終了後1週間ほどがチェックの目安です。

\* 閉経後の方は、毎月1回自己検診日を決めておこなひましょう。

視  
診

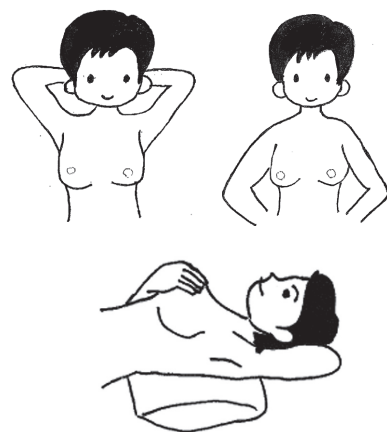
入浴時や着替えのときに、鏡の前で腕の上げ下げなどのポーズをしながら目で確認します。

- ◆ 乳房にくぼみやひきつれ、皮膚の変化がないか？
- ◆ 乳首にへこみや湿疹、ただれがないか？

触  
診

あおむけに寝て、調べる側の腕を頭の後ろに上げ、乳房やわきの下のリンパ節を触ります。

- ◆ 肩の下に座布団などを敷いて、乳房が垂れないようにしましょう。
- ◆ 指の腹を使って乳房全体をくまなく触れましょう。
- ◆ 乳首を軽くつまみ、血液が混じったような分泌物が出ないか調べましょう。



<触診のポイント>  
どちらの方法でもOKです



- ◆ ろっ骨に沿って横に指をずらしていく
- ◆ 乳頭を中心に円を描くように

セルフチェックだけではなく、検診も必ず受けることが大切です。



### … 乳がんにかかりやすい要因 …

- ◆ 家族（祖母、母、姉妹）が乳がんになったことがある
- ◆ 本人が乳がん、その他の乳腺疾患になったことがある
- ◆ 高齢初産（30歳以上）か、出産歴がない
- ◆ 初潮が早く（11歳以下）、閉経が遅い（55歳以上）
- ◆ 閉経後の肥満
- ◆ 長期間（10年以上）のホルモン補充療法（更年期障害の治療）を受けている

# たぐ養生訓

49

## 貝原益軒の「養生訓」とは？



浅間総合病院  
地域医療部医長  
今福 裕司

### 「養生訓」と 筆者のかかわり

御存じの方もいらっしゃるでしょうが、このコラムのタイトルともなっている「養生訓」とは江戸時代の蘭学者、貝原益軒という先生が書いた本の事です。私は若かりし頃、この本のことを全く知りませんでした。あるとき、大学病院勤務時の上司が、この「養生訓」に感銘を受けて、いろいろな講演で引用していることを知りました。その上司はもともと多方面に興味を持たれる方でしたので、いつものことかなと思って軽く考えておりました。ある時、その内容の一端を知るに至り、とても感銘を受けた記憶があります。今

回、このコラムの執筆依頼が来ましたので、是非ともこの話題に触れようと思いました。

### 「養生訓の内容」

解釈に異論もあろうかと思いますが、私なりにおおまかに解釈します。

「自分の体については、自分の持ち物のようについつい考えがちであるが、両親はじめいろいろな方々・物のおかげで今日ここにあるのだからありがたく思っ

て、大事に使う具体的方法としては、一口で言うところ

「くしすぎを控える」

と書かれています。私は簡単に解釈しています。飲み過ぎ、食べ過ぎ、など誰しも経験が有りと思います。養生訓では何においても控えめに生きる（自制）を求めている、それが健康の秘

訣であるという論旨が種々の具体例を引用して展開されています。どうでしょう、ごく当たり前と思われる方もおいでかもしれません。

食べ物で言えば、腹八分目という言葉があるように、お腹いっぱいという状態の少し前で、おなかに余裕がある状態でやめておこうというわけです。別腹もたまにはいいかもしれませんが、調子に乗りすぎてはいけないということでしょう。

くしすぎを控えるということについては、自制、調子に乗らない、分をわきまえる、などいろいろ言い回しがありますが、自分以外のヒト・モノにも配慮して、控えめに生きていこうというのではないのでしょうか。これは、体の健康にもつながりますし、心の健康にもつながるでしょう。若い方々は別かもしれませんが、日本人には何となく受け入れやすい考え方だと思います。逆に言えば、「養生訓」は日本人の古来からの考え方を背景にして書かれたとも言えるかも知れません。

私は病院で健康診断を担当していますが、栄養のとりすぎによる肥満、脂肪肝、脂質異常症、高血糖、酒の飲み過ぎ、ヘビースモーカーなど多くの「くしす

ぎ」が見られます。ヒトには体質もあるので太りやすいヒト、コレステロールが高くなりやすいヒト、糖尿病になりやすいヒト、γ-GTが上昇しやすいヒト、逆にヘビースモーカーでも何の病気にもならないヒトなどヒトの体質はいろいろ、まさにヒトそれぞれです。自分の体質（運命）は甘んじて受け入れるしかありません。ですから健康診断なども上手に使って自分の体の様子をみて、感謝の気持ちも持ちながら自分の体を大切に使っていきたいものですね。



### 筆者略歴

福島県二本松市出身

平成4年福島県立医科大学卒業・臨床検査医学専攻

平成24年より浅間総合病院勤務

日本臨床検査医学会専門医

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

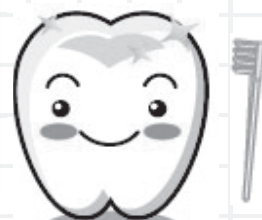






# けん こう だよ 健 便 り

No.35



## “インプラント治療についてお話ししましょう”

今回、健口便りを担当させていただきます高見澤です。

最近ではだいたい皆さまの認知度も高くなってきたインプラント（人工歯根）治療についてお話ししましょう。以前のNHKの番組でインプラントについて大きく取り上げられたのをご存じの方も多いと思います。“高額で・危険で・歯医者が儲かる治療”といった内容だったのでしょうか。歯科医師の立場からみると、的を射た表現ではありますがやや偏りがあるかな。と、いった感じのものでした。そこで私達が皆さんにしっかりした情報を提供しなければならないと思ったわけです。

“インプラント治療とは”歯が抜け落ちてしまったところを入れ歯以外で治す方法で、顎の骨の中に金属製の人工歯根を埋め込んでからそこにさし歯を作る治療方法です。この治療の対象となる方は、①入れ歯の違和感に耐えられない方 ②入れ歯を作成するために残っている自分の歯を削ることを避けたい方等が中心になります。

私はインプラント治療を希望される方にいつもこうお話しします。“治療するのに大きなハードルが二つあります”ここでインプラント治療での最初のハードルは、どうしても顎の骨の中に人工歯根を埋め込む手術が必要になるということです。この治療で起こる重大なトラブルはこの時発生します。

血管や神経の損傷といったことですが、私達が手術中もっとも気を使うところです。しかし、現在は歯科用CT等の機器の進歩・普及が進んだので手術の前に予めその位置を正確に把握でき、埋め込む方向等をシミュレーションできるようになったので安全性は大幅に向上してきています。ひとつめのハードルはだいぶ低くなったと言って良いでしょう。

続いて治療期間についてお話ししましょう。

治療を希望なさる方で手術後、すぐに人工歯が出来ると思っている方が多いことにびっくりします。そういった方法もありますがごく限られた場合になります。一般的には柔らかい骨質・薄い骨など様々な状態の骨に埋め込むわけですから期間も多様になります。半年から一年かかることもよくあります。術前の検査で骨の状態は診断できますので、大体の期間はお話できますが、その後長く使うわけですから焦らず治療を受けるほうがよいと思います。

そして二つめのハードルの治療費については、どうしてもお話ししなければならないでしょう。昨年より事故や腫瘍などにより歯を失った方には一部保険が適応されるようになりましたが、多くの場合は、まだ自費診療扱いになっています。また、インプラント治療は技術だけではなく人工歯を完成させるまで大変多くのパーツが必要になります。生体内に用いられるパーツはどうしても高価になるため、治療費として高額になってしまいます。みなさまにはご理解いただけると幸いです。

さて、この治療法の成功率といいますとパーツの改良等が進み、現在は学会などでは90～95%と報告されています。口内のプラークコントロールが十分に行われていれば大変好成績を得られることがわかります。といっても、100%ではないことも確かです。このことも十分理解して治療を受けてください。

最後になりますが、インプラント治療は担当医との信頼関係が大変重要になります。インフォームドコンセントを大切に治療に望んでいただけたらと思います。



高見澤一伸 歯科医師

### 筆者略歴

野沢北高校卒  
奥羽大学歯学部卒  
信州大学歯科口腔外科  
研究生  
日本口腔インプラント  
学会、日本顎顔面イン  
プラント学会等に所属  
する

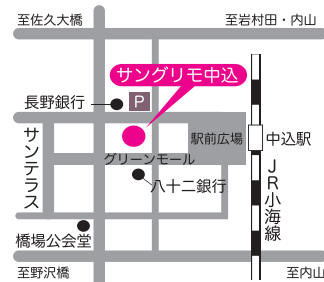
一般財団法人  
佐久歯科医師会  
[http://  
saku-shikakai.main.jp](http://saku-shikakai.main.jp)

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





### 岩手県大船渡市の復興を願って

株式会社パスカル（本社：佐久市猿久保）が、同社の創立30周年記念講演会において、当市の友好都市の大船渡市支援として来場者の皆様から義援金を募りました。それを佐久市に託すため、1月27日に柳田市長を訪問しました。



### 野鳥観察会を実施しました

1月19日、市民の皆さんの自然環境に対する意識高揚を図るため野の鳥の丘公園にて野鳥観察会を実施しました。

参加者からは、「今までは何気なく通り過ぎていたが、こんなに多くの種類が飛来していたとは思わなかった。」「佐久の自然を大切にしたい。」などの声が聞かれました。



### 佐久市消防団協力事業所表示証交付式

1月30日、佐久市消防団協力事業所表示証交付式が行われました。今回、新たに信州土地建物有限会社が認定され、柳田市長より佐久市消防団協力事業所表示証が交付されました。



### 「せたがやチャイルドライン」視察研修

1月18日、日本で最初にチャイルドラインが設置された東京都世田谷区で視察研修を行いました。チャイルドラインとは、18歳までの子どもが、不安なことや悲しいこと、嬉しいことなど、何でも話すことができる子ども専用電話です。

視察では、保坂展人<sup>ほしかのふと</sup>世田谷区長をはじめ、運営に携わるスタッフの方々から貴重なお話をお聞きすることができ、佐久におけるチャイルドラインの開設に向けて、大変良い勉強の機会となりました。



### 出初式を挙行了しました

1月11日、佐久市消防出初式が佐久創造館にて举行され、佐久市消防団員約1,000名が一堂に会しました。

式典では、来賓の方々による新年のご祝辞や、功績のあった消防団員に県消防協会などからの表彰が執り行われ、屋外では消防団長を先頭に分列行進や消防車両パレード、初放水が盛況の内に行われました。



# 3 今月のトピックス



佐久長聖高校



野沢北高校

## 「全国高校総体スケート競技」出場報告

佐久長聖高校・野沢北高校スケート部員が1月20日から青森県八戸市で開催された「第63回全国高等学校スケート競技選手権大会」に出場するため、1月14日・16日にそれぞれ市役所を訪れ柳田市長に出場の報告と、大会に向けての決意を述べ健闘を誓いました。



## 第一次佐久市障がい者プラン後期計画(案) 柳田市長へ答申

障がい福祉施策の基本となる「第一次佐久市障がい者プラン後期計画(案)」の答申が、1月30日に佐久市保健福祉審議会の宮地会長より柳田市長に行われました。

市では、審議会の答申に基づいて、今年度中に計画を策定する予定です。



## 全国高等学校文化連盟将棋新人大会に 県代表として出場

下平尾の小山源樹さん、岩村田高等学校の池田駿佑さん、野沢北高等学校の竹花和さん、野沢南高等学校の荻原愛佳さんが北海道函館市で開催された「第22回全国高等学校文化連盟将棋新人大会」(1月30日～2月1日)に出場するため、1月24日、柳田市長を表敬訪問して大会での健闘を誓いました。



## 『こどもの難聴早期発見のしおり』

### 寄付受納式

1月28日、佐久ライオンズクラブの会長大工原武重氏とゾーン・チェアパーソンの中村通氏より、『こどもの難聴早期発見のしおり』1000部のご寄附をいただきました。

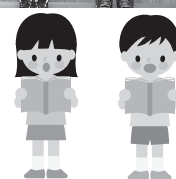
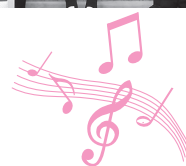
子どもたちの成長のため、難聴を早期に発見できるようにとの佐久ライオンズクラブ様の願いが込められており、毎年ご寄附いただいております。



# 「こども音楽コンクール」で 文部科学大臣奨励賞受賞！

平成25年度「こども音楽コンクール」にて、全国1位にあたる文部科学大臣奨励賞を見事受賞した野沢小学校合唱部（36人）の代表の6年生3人が、2月10日柳田市長を訪問し「部員数が少ない中、部員全員で一生懸命練習した成果が出せてよかった」と受賞の喜びを報告しました。

文部科学大臣奨励賞の授賞式は3月に東京都で開催され、今回、訪問した6年生の3人が合唱部を代表して授賞式に参加します。



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

みやざき まほ  
宮崎 麻帆 さん  
(北佐久農業高校 3年)

趣味…音楽鑑賞

住所…志賀



今、一番楽しいことは「学校生活」と話す宮崎麻帆さん。北佐久農業高校に通う18歳です。

「高校生でいられる時間は残りわずかになりましたが、友達と過ごす時間や、好きな動物の授業を楽しんでいます。部活でも野球部のマネージャーを3年間務めることができました。大変な部分もありましたが、部のみんなには仲良くしてもらい感謝しています」とのこと。

そんな宮崎さんの将来の夢は、動物と接する仕事に就くこと。「畜産動物の学習をする中で、酪農の仕事がしたいと思うようになりました。4月から農場に就職が決まり、夢が叶いそうです。いつか、生まれた子牛が立派に成長するまで育ててみたい」と話してくれました。

10万人の広場  
リレーインタビュー

土屋 もと子さんから紹介された

かとう きょうこ  
加藤 京子 さん  
(農業・田口)



①自己紹介をお願いします。

夫婦で長年農業をしてきました。養蚕からはじめて生食トマト、花の栽培へと移り、30年近くカーネーションを出荷してきました。70歳を過ぎた現在では、作物の成長や収穫の時期を心待ちにしながら家庭で食べる野菜を栽培しています。

農家の仲間たちとオカリナを習い始めて7年になりました。月1回の練習でなかなか上達しませんが、これからも楽しみながら続けていきたいです。

②今後チャレンジしたいこと

りんごの栽培に挑戦したいと思っています。子供や孫たちがみんなで喜んで食べられるようなりんごを作りたいです。



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

## わがまち佐久・市民講座（第9回）



演題 「佐久の力」～伝えたい佐久の魅力～

講師 元信州短期大学副学長 中藤保則 氏



## わがまち佐久・市民講座（第9回）開催

2014 (平成26年)

3

やよい  
弥 生

No.108

1月25日交流文化館浅科(穂の香ホール)で「わがまち佐久・市民講座」が開催されました。

元信州短大副学長中藤保則先生が「佐久の力」～伝えたい佐久の魅力～と題して、先生が東京から移り住むことになった佐久の魅力やこれからの佐久の可能性、中山道についてなど、様々な視点から語られました。

中藤先生の柔らかな語り口に、280人の聴衆は、熱心に聞き入っていました。



## 浅間地区

### かわいい?!金魚たち

1月21日と28日の両日、講師に菊池たか子先生を迎え「やさしいリフォーム教室」を実施しました。

毎年恒例の人気講座です。今回は参加者が少なめだったため、参加者が講師を独り占めする場面もしばしば。とてもわかりやすく教えていただけたようです。

できあがった「かわいい?!金魚たち」は2月に開催された浅間地区公民館のつどいに出品され、来館者のみなさんの目を楽しませてくれました。



## 野沢地区

### 初心者茶道入門教室

茶道について、3回にわたり裏千家の先生に指導して頂きました。美術・工芸・詩歌・書画・生花・茶室の建築・お菓子・立ち振る舞いと幅広い分野です。奥深いお茶の世界のほんの入り口までの講座でした。

「これで良いということがない世界」とおっしゃる先生ですが、参加者は自分でたてたお茶と季節のお菓子を美味しく頂き、あだやかな時間の中お茶を楽しむことができました。



## 中込地区

### 親子書き初め教室

中込会館で書道学習グループの皆さんを講師に、1月5日親子書き初め教室が開催されました。

36名の小中学生が参加し、筆の持ち方、止めや払い、名前の書き方などの指導を受けながら、冬休みの宿題の書き初めを仕上げていました。

終了後にはおしるこパーティがありました。参加者は、つくたてのおもちで作ったおしるこをおいしそうに食べていました。



## 東地区

### 「お達者カルタ」で賑やかに交流

1月18日(土)、19日(日)と志賀上宿区において文化祭が開催されました。墨絵や写真などの様々な展示物や、山下力生先生の講演会があり、また「お達者カルタ」のカルタ取り大会も行われました。

「達者が一番、お金もほしい」「骨折り損のカルシウム不足」といった楽しい札を、皆さん童心に返って一生懸命取り合い、楽しい区民の交流の場となりました。







## 臼田地区

### 白と黒の世界にうっとり

昨年の11月から2月まで4回にわたり、淀川学先生の指導で、初心者切り絵教室が開催されました。

回数を重ねるたびに、段々と切り方のコツもつかみ、素敵な作品が次々に出来上がりました。

先生の作品を見せてもらおうと、あれも切りたい、これも切りたいと意欲も一層増す皆さんです。4回の講座だけではまだまだ物足りない様子でした。3月の公民館のつどいに向け、頑張って作品を仕上げました。

## 浅科地区

### 輝く宝石のよう

1月28日山辺奈美先生の指導で、憧れのプリザーブドフラワーを使った、デコレーションケーキ風ミニアレンジに挑戦しました。

特殊な液で加工した生花は、どれも素敵な色合いで、まるで宝石のようでした。初めて手にする繊細な手触りと半永久の美しさに、シナモンの香りも加わり、出来上がった鮮やかな作品を前にして、参加者一同、目も心も魅了されました。



春日文化祭

印内原作品展



## 望月地区

### 印内原区民作品展・春日公民館文化祭

印内原・春日において区民による文化祭が行われました。

印内原作品展には、まゆ人形をはじめ、野草の押し花・リース飾り手芸などが展示され、まゆ人形作りの体験教室が人気でした。

春日文化祭では、書道・木彫り・古文書・キルトの壁掛け等が展示され、午後の芸能祭では参加者全員でハンドベルの演奏があり、楽しい文化祭となりました。

## \*\*\*\*\* 26年度 通信俳句講座会員募集 \*\*\*\*\*

公民館では通信俳句講座の会員を随時募集しています。入会ご希望の方は、公民館本館までご連絡ください。毎月末までに郵便ハガキ1枚に、住所・氏名・電話番号・俳句3句を記入の上、佐久市公民館本館までお送りください。毎月、選者の選評を添えて句集をお送りします。

【年会費】2,000円

■お問い合わせ先 〒385-0043佐久市取出町183番地  
佐久市公民館本館（野沢会館1階） ☎64-0551 Fax64-0553

リレー随筆



防犯ボランティア

上小田切 井出京子

オハヨーございます、とさわやかなあいさつ。朝大きい声であいさつすれば今日1日気分が良く、何かいいことがあるかもねと児童の皆さんに声をかけます。校門前の風景です。

防犯ボランティアの仲間入りをして、多くの目でそそぐことが子ども達の安全につながることを知り、一緒に歩くことが防犯と自分のためにも、一石二鳥だと思い、都合が付く時に小学生の見守りを始めました。今年で10年程になります。明るく礼儀正しい児童の皆さんと会話していると楽しく私の方が若いパワーをもらっています。

広範囲は仲間だけの力では間に合いません。そこで学校と地区の役員さんが主体で地域も一体となり、自然豊かな切原で暮す未来ある子ども達が、安心して通学出来る様見守りをしようということになりました。庭先の掃除や、草花の水やり、田畑の作業中に子ども達の姿を見たら、手を休め「お帰り」「気を付けてね」等の声掛けをしました。これでお互いの絆も深まり、時には相談し合い、支え合い、今多発している詐欺被害防止にも繋がるのではないかと思います。

ボランティア活動が少しでも地域の安全で安心して暮らせるお役に立てれば嬉しいし、元気で暮せる励みにもなります。

書道は心の支え

八幡 寺尾瑠美子

昭和52年10月、高野小石先生より「親子でやれ」と習字を勧められて始めました。

習い初めの頃、自分の子どもは行儀が悪く、役場のトイレで筆を洗って汚し「もう俺は教え

ちよつと  
ひとこと

たくない」と怒られました。更に「子どもがダメなのは、親が本気で書かないからだ」と親である私にまで厳しく云われたことを昨日のこのように思い出しています。今日まで書道を続けてこられたのは高野先生のお蔭です。

書道はまた、素敵な仲間をもたらししてくれました。佐藤幸子さん、丸山秋枝さん、町田文江さんです。幸子さんは高野先生亡き後もいっしょに励みまし

が、一昨年、病気で他界されました。しかし幸子さんは「自分の後継に」と云って、町田文江さんという頼もしい仲間を残してくれました。秋枝さんはママ友からの友達で、子どもの指導が大変上手な人です。

今後はただ上手に書くだけでなく、仲間と共に「生きる張り合い」のために書き続けていきたいと思っています。

人権  
シリーズ

150分の1は1(いち)

ある中学校でのお話をしましょう。仮に全校生徒150人の学校としましょう。

生徒たちの前で、「150分の1は1(1/150)」と答えを出した出題者の意図を皆さんに考えて欲しい」という、問題を投げ掛けてみたところ、様々な反応が返ってきました。

良好な生活を送っている生徒たちの姿から、集団を日常的に意識しながら自分のことを考えることができる生徒たちの意見があると信じています。

実際に生徒たちは、具体的に考えを導き出してくれたので、出題者も生徒たちの姿に応えようと、ジグソーパズルと建物を例に話をしました。

・(1/150)は私たち1人ひとりで、(1/1)の1は、全校生徒、あるいは、学校を表しているのだと思った。

・(1/150)の分子が150にならなければ、1にならない。この出題者は、1人でも欠けてしまえば、みんなが1つになれないことを言っていると思った。

・(1/150)を150回ブラスすると1になるから、1人ひとりは掛替えのないものだと言っていると思った。

・1人ひとりの力を合わせると大きな力になると思った。

・みんなが1つになるように言っているのだと思った。等々、あいさつができ、仲間関係も

150ピースからできているジグソーパズルの1ピース欠けても絵や写真にはなりません。1枚の存在は大きいですね。建物はどうでしょうか？

1本1本の木には、太いもの、細いもの。水に強いもの、弱いもの。木目のきれいなもの、節のたくさんあるもの。ねじれの大きいもの、少ないものがあり、それぞれ木の特性を活かして互いに支え合っています。1本の木の存在価値は重要です。

建物と同様に、学校でも生徒1人ひとりの特性が生かされて、その学校独自のスタイルや雰囲気作り出されるので、私たち1人ひとりの存在の重みは大きいのです。

人権同和教育推進員 佐々木誠一

## 佐久市高齢者大学・佐久市高齢者大学大学院

# 平成26年度学生募集

**申込期間** 平成26年 4月2日(水)～4月8日(火)

[平日のみ、望月地区館は7日(月)休館]

**受付時間** 午前9時～午後5時

**申込方法** 入学願書に必要事項を記入し、佐久市公民館本館(野沢会館)または浅間、野沢、中込、東、臼田、浅科、望月の各地区館へ提出してください(代理者による提出も可)  
なお、願書は3月10日(月)から、佐久市公民館本館・各地区館でお受け取りください  
※大学・大学院とも同様です

### 佐久市高齢者大学

郷土を愛し、誇りをもって暮らしてこられた皆さんが心身ともに健康で、より豊かに生きがいある生活を送るため、楽しい仲間づくりを進めながら、高齢者の生き方や役割を学ぶ講座です

**開催日** 年間18回予定(毎回4時間程度・午前10時～午後3時)

**開催場所** 佐久市野沢会館ほか

**募集定員** 190名程度(入学者の決定については運営委員会に諮り決定します)

**入学資格** 市内に在住する満65歳以上(平成26年4月2日現在)の方

**講座内容** 【午前：一般教養】健康・医療・福祉に関すること、歴史について、文学に関すること、野外研修等

【午後：創作実技】盆栽(菊)・コーラス・書道・手芸・俳句・ダンス・木彫の中から一つを選択

**授業料** 無料(ただし、創作実技、学生自治会活動、野外活動、施設見学等に要する経費は本人負担になります)

**その他** 長野県シニア大学との併願はできません

### 佐久市高齢者大学大学院

佐久市高齢者大学の修了者を対象に、地域や団体活動のリーダーとして必要な知識や技能等を修得するための講座です

**開催日** 年間12回予定(毎回4時間程度・午前10時～午後3時)

**開催場所** 佐久市野沢会館ほか

**募集定員** 25名程度(入学者の決定については運営委員会に諮り決定します)

**入学資格** 次のすべてに該当する方

- (1) 佐久市高齢者大学を修了した方
- (2) 高齢者等の社会参加活動のリーダーとして活躍できる方
- (3) 大学院修了後「佐久市生涯学習リーダーバンク」に登録し、地域の要請に応えられる方

**講座内容** 佐久地域の歴史について、環境問題について、市の行財政について、市内施設視察等

**授業料** 無料(ただし、学生自治会活動、野外活動、施設見学等に要する経費は本人負担になります)

**その他** 高齢者大学との併願は認めます。長野県シニア大学との併願はできません

■お問い合わせ 佐久市公民館本館 ☎64-0551 FAX 64-0553



# 公民館乳幼児学級

親子で学習活動を通し、交流しながら楽しく学びました

公民館では、就園前の乳幼児とその保護者を対象に、乳幼児学級を野沢①、②・浅間・東・臼田・浅科望月の6教室で行いました。12月12日に閉講式が行われ25年度の学級が終了しました。

年間1教室13回の講座を通して、受講された方々には新しい仲間ができ、また、親子ともに成長する場になりました。今年度行われた講座の様子の一部を写真で紹介します。



歌遊び



守ろう子どもの歯  
～むし歯0をめざして～



遠足に行ってみよう



乳幼児の栄養講座



子どもの健康、救命・救急法

## 佐久市乳幼児学級 平成26年度参加者募集

「子育て」について考える保護者のための学習の場で、お子さんと一緒に参加していただきます。講座内容は救命救急、歯の健康、運動会、遠足、乳幼児の栄養などです。

**開催日時：**5月から12月までの間に13回

**開催場所：**野沢①教室

野沢会館

「毎月第1・3金曜日」

**及び曜日：**野沢②教室

野沢会館

「毎月第2・4木曜日」

(原則) 浅間 教室

浅間会館

「毎月第1・3火曜日」

東 教室

東 会館

「毎月第1・3木曜日」

臼田 教室

あいとぴあ臼田

「毎月第2・4月曜日」

浅科・望月教室

交流文化館浅科

「毎月第2・4水曜日」

**募集定員：**各教室親子25組程度

**対象者：**佐久市在住で申込の時点で1歳から入園前までのお子さんとその保護者の方

**申込日時：**平成26年4月8日(火)・9日(水) 9時～12時

**申込先：**野沢・浅間・東教室希望者は

佐久市野沢会館

臼田教室希望者は

公民館臼田地区館

浅科・望月教室希望者は

公民館浅科地区館または公民館望月地区館

**申込方法：**直接申込においでください(代理者可)。電話・ファックスでの申込はできません

**参加費：**無料(ただし材料費は参加者の負担となります)



運動会

もちろん最大限努力することは大切だ。努力の結果はすぐ出るとは限らないが、努力しない結果が得られることは少ない。高名なスポーツ選手ほど、こちらの想像もつかないくらい厳しい鍛錬をしていると聞く。黙って必死に頑張っている人がそこにいるのに「私も努力しています」などと、簡単に言い訳をしてはいけなさと反省している。

当世宣伝しようと思えば、個人的にも、ネットなどを通じて、いろいろ情報を発信することが出来る。また、自分は頑張っているとか、こんな努力をしているのに、というような説明をよく耳にするし、私もしてしまう。

その筆者は続けて「最近、自分の努力していることを宣伝する人が多い」とも書いていた。

### 瀬音

先日雑誌のコラムで、次のような1文が目に残った。「努力は、宣伝するものではない。結果がすべてを現す」

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 | ◎家庭菜園教室～全10回～<br>超初心者でも安心<br>基本から学びましょう                           | ①4月10日(木)9:30～11:30<br>②4月24日(木) "<br>③5月22日(木) "                 | 浅間会館                  | 岩下武弘先生             | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具                                                              |
|       | ◎リズム体操～全4回～<br>みんなで踊ろう 恋するフォーチュンクッキー                              | ①4月15日(火)10:00～12:00<br>②4月22日(火) "<br>③5月13日(火) "<br>④5月20日(火) " | 浅間会館                  | 中嶋洋子先生             | <参加費>無料<br><持ち物>上履き・飲み物<br>*運動のできる服装でお出かけください                                     |
| 野沢地区館 | ◎家庭菜園教室 (全8回)<br>野菜作りの基礎から学びましょう                                  | ①4月7日(月)9:30～11:30<br>②5月7日(木) "<br>③6月2日(月) "                    | 野沢会館                  | 佐久浅間農協農地コーディネーター   | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具<br>※詳細は後日参加者に通知します                                           |
|       | ◎ミニ盆栽作り (全3回)<br>創る楽しみを味わえる樹種「真柏」に挑戦してみませんか                       | ①4月12日(土)9:30～11:30<br>②5月24日(土) "<br>③6月14日(土) "                 | 野沢会館                  | 三浦文美先生             | <参加費>2000円<br><持ち物>ハサミ<br>※詳細は後日参加者に通知します                                         |
| 中込地区館 | ◎ハーモニカで楽しく (全12回)<br>懐かしい曲をハーモニカで吹いてみませんか                         | ⑫3月3日(月)9:30～11:30                                                | 中込会館                  | 杉浦都美子先生            | <参加費>100円 (初回のみ)<br><持ち物>ハーモニカ                                                    |
|       | ◎なつかしの歌・こころの歌 (全4回)<br>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<br>杉浦都美子先生 | <参加費>100円                                                                         |
|       | ◎ストレッチ教室 (全3回)<br>ストレッチで身体をほぐしましょう                                | ①4月11日(金)10:00～11:30<br>②4月24日(木) "<br>③4月30日(木) "                | 中込会館                  | 須江邦利先生             | <参加費>無料 <定員>25名<br>※1回だけの参加も可<br>※男性の参加歓迎                                         |
|       | ◎やさしいミニ盆栽 (全3回)<br>今年は2種類の苔玉を作ります                                 | ①4月19日(土)9:30～11:30<br>②5月17日(土) "<br>③6月21日(土) "                 | 中込会館                  | 三浦文美先生             | <参加費>2,000円程度<br><持ち物>黒の木綿糸(20m×2)・鉢受け皿2枚(直径20cm位)・薄手のゴム手袋・剪定ばさみ・苔(家にある方) <定員>15名 |
| 東地区館  | ◎盆栽に親しむ④<br>～植替えの方法を学ぶ～                                           | ④3月14日(金)9:30～11:30                                               | 東会館                   | 花里暢悦先生             | <参加費>無料<br><持ち物>みてもらいたい盆栽など                                                       |
|       | ◎わくわく家庭菜園 (全8回)<br>①野菜作りと土作り                                      | ①4月14日(月)9:30～11:30                                               | 東会館                   | 市営農支援センター(未定)      | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具                                                              |
|       | ◎衝立・袖垣教室 (全14回)<br>30年以上続く、伝統ある教室です<br>玄関や庭に、和風の趣を                | ①4月18日(金)9:00～16:00                                               | 東会館                   | 神津勝行先生<br>土屋東一郎先生  | <参加費>大型41,000円<br>標準31,000円<br>※詳細は参加者に通知します                                      |
| 臼田地区館 | ◎肩こりに効果的な体操 (全2回)<br>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<br>②3月13日(木) "                                | あいとぴあ臼田               | 中嶋洋子先生             | <参加費>無料 <定員>30名<br><持ち物>ひざかけ(ある人はヨガマット)・飲み物<br>*運動のできる服装でお出かけください                 |
|       | ◎家庭菜園教室 (全8回)<br>地産地消!!安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか                | ①4月8日(火)10:00～11:30<br>②5月13日(火) "                                | あいとぴあ臼田               | 佐久浅間農協農地コーディネーター   | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具<br>※詳細は後日参加者に通知します                                           |
|       | ◎簡単!ヘルシークッキング (全2回)<br>豆乳や豆腐など、ヘルシーな食材を使って簡単に出来るお料理です             | ①4月15日(火)9:30～13:00                                               | あいとぴあ臼田               | 大工原英子先生            | <参加費>200円程度 <定員>25名<br><持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具・持ち帰り用のタッパー<br>※詳細は後日参加者に通知します           |
| 浅科地区館 | ◎春の料理講座<br>卒業・入学・新生活の門出を祝って、お祝い献立を作りましょう<br>赤飯・パン格拉タン・魚介スープ・デザート他 | 3月12日(火)9:30～13:30                                                | 浅科会館                  | 内田すみ江先生            | <材料費>800円位<br><持ち物>エプロン・三角巾・筆記用具<br><定員>15名                                       |
|       | ◎タペストリー講座 (全3回)<br>バイアスキルト黒テープを使った、ステンドグラス風チューリップのタペストリーを作りましょう   | ①4月7日(月)9:00～11:30頃<br>②4月21日(月) "<br>③5月19日(月) "                 | 浅科会館                  | 丸山文子先生             | <参加費>4,300円程度<br><持ち物>裁縫道具・あれば小アイロン・アイロン台・定規・筆記用具<br><定員>15名                      |
| 望月地区館 | ◎みそ作り体験講習会<br>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<br>*現地集合   | 東春睦会               | <参加費>1,000円 <定員>20名<br><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)                          |
|       | ◎家族の笑顔が一番<br>～しあわせクッキング～<br>お祝い料理 (パエリア、フロランタン他)                  | 3月13日(木)9:30～13:00                                                | 駒の里ふれあいセンター<br>2階 講習室 | 内田すみえ先生            | <参加費>800円程度 (材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾<br><定員>20名                                     |
|       | ◎家庭菜園教室 (全6回)<br>春の野菜作り準備                                         | ①4月9日(水)9:30～11:30<br>②5月1日(木) "                                  | 観音峯活性化センター<br>*現地集合   | 小林重弘先生             | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具・飲み物                                                          |
|       | ◎愛唱歌合唱・うたごえホール (全12回)<br>童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませんか                   | ①4月16日(水)13:30～15:00<br>②5月21日(水) "                               | 駒の里ふれあいセンター<br>大ホール   | 小林美智子先生            | <参加費>無料<br><持ち物>筆記用具                                                              |

※各講座は定員になり次第締切となりますのでご承知ください



# 少年センターだより

今月は平成25年度最後の月、そして次へのスタートの準備期間でもあります。この時期子どもたちは、夢や希望をもっている反面、必要以上に不安を抱えていることがあります。大人から経験談など交えた励ましの声をかけて、あたたかく見守り、進級・進学・就職それぞれの希望に向かっていける子どもたちを応援しましょう。

## いじめが3倍近くに急増！！

(24年度は小・中・高校などのいじめが約19万8千件、過去最多の件数)

### いじめは人間として恥ずかしい行いだ

いじめは力の弱い子どもや、まじめに努力する子ども、周りに安易に流されないため「異質」とみなされた子どもなどを標的にする卑劣な行いです。

悪いのは、いじめる子どもであって、「いじめられる側にもそれなりの理由がある。」などということは全くの間違いです。軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみ痛みは時には死を覚悟するほど深刻なものです。

子どもの一つひとつの行動をつぶさに見られるのは家庭以外ありません。子どもの示す小さな変化を見つけ、子どもの悩みや不安を受け止めてあげてください。

### ◎「いじめ」や「たかり」はやめよう

- 「いじめ」や「たかり」は人の心を深く傷つけます。
- 遊びのつもりで「たかり」を繰り返していると恐喝など犯罪へとつながっていきます。

あなたの周りに「いじめ」られている子や弱いもの「いじめ」「たかり」をしている子はいませんか？

- いじめられる人はつらく、苦しいということを自分に置きかえて考えて！
- 友達が「いじめ」や「たかり」をしているところを黙って見ていたら、「いじめ」に加わっているのと同じ事！

≪「いじめ」や「たかり」で困った時は一人で悩まず周囲の大人に相談しよう≫

地下道では、若者2、3人が集まっていたばこを吸っているの話を聞きます。成知公園では、不審者の出没の届出が多い所です。特に重点的に巡回を実施しています。



大勢の子どもが遊ぶ成知公園  
中高生がたむろする姿も見られる

JR小海線中込駅地下道  
成知公園中込児童館  
中込小学校佐太夫町地下道  
交流センター

### 補導巡回コース紹介

## 佐久市ジュニアリーダー研修報告

《施設訪問(12月21日)》  
《冬の自然体験(1月11日)》

第13回の研修では、前回学んだ認知症キッズサポーター養成講座の学習をもとに、シルバーランドきしを訪問し、お年寄りと交流しました。

また、1月11日の第14回には望月少年自然の家で、冬ならではのスポーツや自然を体験しました。

研修生の作文(抜粋)を紹介します。

### 《施設訪問》

いっしょに風船バレーをして遊びました。お年寄りの人たちとやると、お友だちとやっている時とちよつとちがう楽しみ方があるんだなあと思いました。次に歌をいっしょに歌いました。雪&ふるさと&お正月&きよしこの夜を歌いました。きよしこの夜は、歌詞のプリントにはない歌でした。お年寄りはいろいろな歌をしているなあと思いました。折り紙もやりました。とちゅう、紙飛行機の折り方がわからなくなっちゃったというハプニングもおきました。最終的に思い出してみんなで作れました。とっても楽しかったです。

(佐久城山小5年 井澤可奈子)

《冬の自然体験》 最初に公式ルールの雪合戦をしました。私たちはたくさんがんばったけど、3試合全部負けてしまいました。でもとっても楽しかったです。次にスノーシューを歩いて山の中に入りました。動物の足跡をたどりました。たくさん雪まみれになったけど楽しかったです。そりすべりもたくさんできました。また望月少年自然の家で自然体験をしたいです。



公式ルール雪合戦

(田口小5年 由井希実)



雪まみれになったそりすべり



折り紙で交流

1月25日の修了式をもって、全15回のジュニアリーダー研修が無事終了しました。研修生たちは活動を通じて多くのことを学びました。まよめの感想(抜粋)です。

☆宿泊研修で仲間とすごしたことがすごく勉強になりました。この研修をして自分が変わったと思ったことは、時間を守れるようになったり、友だちに優しくできるようになったり、ユニセフで聞いたことで世界の子どもたちのこととかがちょっと考えられるようになったことです。(望月小5年 塚原沙羅)

☆商業体験をして大きな声で恥ずかしがらずに声を出す事は大事だと思ったので、ふだんの授業などでも大きな声で発言するようにしている。認知症サポーター講座で学んだ事は、認知症の人と接する時があったら必ず生かしたいと思った。

(中込小6年 佐藤なずな)



佐久市ジュニアリーダー研修修了式

※25名のジュニアリーダーたちの、学校や地域での活躍を期待しています※



# 隣保館だより

第9号  
平成26年3月

隣保館は、住民交流の開かれたコミュニティセンターとして、また、人権同和問題の速やかな解決に向けて、福祉および人権教育・啓発の推進を図る福祉と人権のまちづくりの拠点施設として地域交流事業・相談事業などを行っています。

中央隣保館 ☎62-0991 浅科人権文化センター ☎58-2039 望月人権文化センター ☎51-1135

## 人権フェスティバル2013 隣保館事業発表でオープニング

今年度の人権市民集会は人権フェスティバルとして、県と共同開催で、12月7日に佐久勤労者福祉センターとイオンモール佐久平を会場に開催されました。

主会場のホールでは、隣保館事業の大正琴演奏と手話劇オープニングを飾りました。その後、主催者のあいさつ、来賓の祝辞の後、佐久市区長会副会長より、差別のない明るい佐久市を市民全員で築いていくことの大会宣言の提案があり、満場一致で採択されました。



ク（講演会）が行われました。山本シウさんからは、PTA会長をされた経験から、「心の教育」の大切さを熱く語っていただきました。

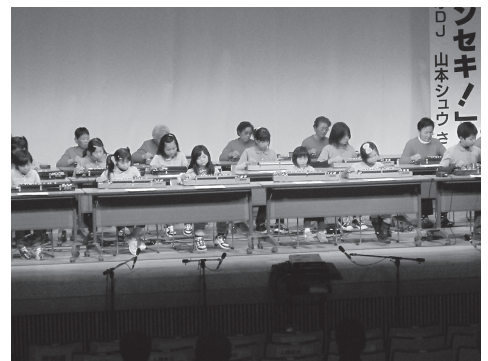
この市民集会は、隔年で人権フェスティバルとして開催され隣保館事業の発表の場となっています。

望月人権文化センターで行われている手話教室の皆さんは、民話『望月の駒』を手話劇にし



て発表し、涙をさそう場面もありました。浅科人権文化センターでおこなわれている大正琴教室の皆さんには山浦先生の教えている子供さんたちとともに合

奏していただきました。また、



中央隣保館の手話教室の皆さんには復興支援ソング『花は咲く』を手話を交えて発表していただきました。

それぞれ堂々とした素晴らしい発表となりました。

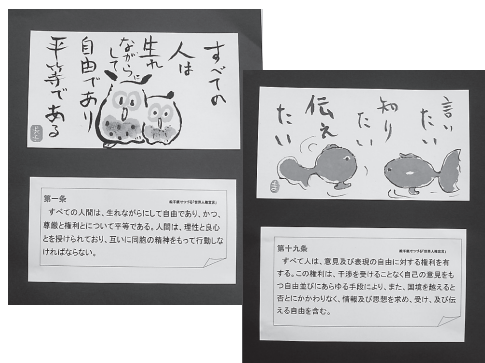
手芸教室、書道教室、絵手紙教室の皆さんの作品は一階の音楽室などに展示され、多くの方にご覧いただきました。

また、ロビーには市内小学5年生から募集した人権標語が掲示されました。



## 絵手紙で綴る 「世界人権宣言」

中央隣保館では絵手紙教室の参加者で、「世界人権宣言」を学習し、その中から心に響いた条文を選んで絵と短い言葉を添えて絵手紙を作成しました。人権フェスティバル会場に展示され、参加者の目を引いていました。



世界人権宣言とは、人権および自由を尊重し確保するために、「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」を宣言したものであり、30条からなります。人権の歴史において重要な宣言で、一九四八年十二月十日に第三回国連総会において採択されました。

## 中央隣保館

## 地域福祉事業

## ★高齢期の健康管理講演会

9月8日、山下力生先生をお迎えして「自分を生き生きと～ありがとうをいっぱい～」と題し講演会と人権ビデオの視聴会を行いました。

講演は「野に咲く花のように」を歌いながら和やかなうちに始まり、高齢期の心の健康管理の心得について学びました。命より大切なものがあることを教えられることを教えて頂きました。今のうちに大事な人に「ありがとう」をいってほしいとおきましようと言われました。

ビデオの視聴は、28年前にお



隣保館 地域交流事業

きた日航ジャンボ機墜落事故で亡くなった田中愛子さんのドキュメンタリー「今、光っていたい」です。田中さんは被差別部落出身ですが、結婚を間近に事故で亡くなってしまいました。婚約者は両親とともに遺体を探し、結婚こそ叶いませんでしたが、家族同然のお付き合いを続けています。友情・愛とは何かを問う内容です。

## ★知っておきたい介護教室

11月14日佐久広域老人ホーム「塩名田苑」の施設を見学し、現場の職員から話を聞き大変参考になりました。

その後、隣保館に戻り、浅間総合病院在宅支援室の仁科さんと包括支援センターの加藤さんから、介護保険の申請からサービスの利用の仕方等を学びました。

## 地域交流事業

## ★自分でつくる

## EMほかし教室

7月9日・9月13日の2回パートナーシップ佐久の会員の方々を講師にEMほかし教室を開催しました。

参加者も多く、環境への関心の高さが伺えます。

花、畑や田を作っている人は、生ごみやもみ殻・米ぬかなどがリサイクルできるうえ良い作物が作れると熱心に作業していました。

## ★そばうち体験教室

そば打ち体験教室は講師を臼田でそば店を開業している友野先生にお願いし、11月21日に開催されました。毎年参加者の半



数が男性というそば打ち教室「そば」を打てるようになりました。粉と水とを時間をかけてしっかりと混ぜながらそば打ちの「こつ」を説明していただきました。そばはルチンが多く、血管を強くし高血圧を予防するなど体に良い食物なので、沢山そばを食べていただきたいとのことでした。

## ★実用書道講座

第2・4木曜日夜、岩井一郎先生の指導で、勉強しています。漢文の長詩で千の異なった文字が使われている『千字文』で学習しています。

## ★やさしい古文書講座

第3水曜日夜、岩井信人先生の指導で、勉強しています。江戸時代に野沢の瀬下敬忠が著した信濃の郷土史「千曲之真砂」を読んでいます。

## ★手芸教室

第2水曜日午後、望月啓子先生の指導で、ポーチや財布、バッグやタペストリーなどを製作しています。

## ★絵手紙教室

第3水曜日午後、岩本幸枝先生の指導で、絵手紙を描いています。画材は季節の野菜や花、身近な生き物や風景など様々で

す。詩を添えて完成します。今年度は、「世界人権宣言」を絵手紙をとおして勉強しました。

## ★ヨーガ健康教室

第2・4月曜日の午後、臼田貴子先生の指導で全20回実施し、無理をせず、ゆつくり気持ちよく体を整えました。

## ★初級パソコン教室

第1・3月曜日と火曜日の午後、各18回実施し、ワードとエクセルの基礎を学びました。

## 休日開館事業

## ★手話教室

第3土曜日の午前中、渡辺光子先生と宮崎茂徳先生を囲んで手話を楽しく学んでいます。今年度は、手話歌で「花は咲く」にも挑戦しました。

## 白田人権文化センター

## ★クリスマス家族映画会

一人ひとりの人権を尊重し、いじめや差別のない明るい社会を築くため、毎年映画会を開催しています。

今年度は、12月15日佐久市コスモホールにおいて映画「おまえうまそうだな」を上映し沢山

の親子に観賞いただきました。この作品は、同名の絵本を題材にした作品です。家族の絆、自然との共存、友への思い、他人の立場に立つて考えることを通して人権について、ご家族や友達同士で話し合っていただけたらと考えています。



# 浅科人権文化センター



## 地域交流事業

### ★人権交流会

浅科小学校6年生と、高齢者との人権交流会が11月28日と29日に行われました。

両日ともに、すいとしん作り、会食時の高齢者の皆さんの話を聞くことを通して、和やかな雰囲気なかで、世代間の交流の推進が図られたと同時に、教室での学習と違い、直接お話を聞くことで、これからの学習に役立てていく機会が持てました。



### ★地区内外交流会

年5回地区内外交流会が栄養士さんの指導のもと実施され、

地区の高齢者のみなさんとの交流が図られました。

## 地域福祉事業

### ★高齢者健康料理教室

同和地区高齢者を対象とした「解放長生き会」健康料理教室を開催しています。ここでは、血圧測定、マッサージ、料理講習、交流会など介護予防と生きがいづくりに取り組んでいます。また、年1回視察研修も行ない、会の交流が図られました。

## 地域交流促進事業

### ★書道教室

昭和40年から始められた児童・生徒対象の書道教室は今年で48年目を迎えています。

現在は、毎週月曜日の夜、成人を対象に寺尾賢明先生の指導で、また毎週水曜日の午後は小中学生を対象に寺尾瑠美子・町田文江両先生の指導で、書道教室を実施しています。

毎週子供達の声で館内があふれる楽しい教室になっています。

### ★パソコン教室

6月から2月の第1・3金曜日に、初級パソコン教室を実施しました。ワードとエクセルを中心に、パソコンの画面やマウスの使い方など、基本的な内容を繰り返し確認し、12月には年賀状の作り方を学びました。

ワード教室では文章の編集からはがきまで、エクセル教室では身近な表計算として、家計簿を作れるようになりました。各パソコン教室とも約17名の参加者により、和やかな雰囲気の中での有意義な教室でした。

### ★手芸教室

6月から毎月第1木曜日に手芸教室を実施しました。

古い浴衣や着物をバッグや服にリメイクする方法や、ハワイアンキルトなどのキルトイングを、講師の小山三保子先生を含め皆で楽しみながら行いました。その他にも、ぼち袋などの小物づくりなど、少人数ではありますがアットホームな雰囲気の中で温かい教室となっています。

### ★大正琴教室

山浦克己先生の指導のもと、毎月第2・4水曜日の午前、懐かしの童謡から名曲まで幅広く演奏しています。



## 休日開館事業

### ★絵手紙教室



また、近くのケアホームなどを訪問し演奏会を行いました。非常に好評で、このような機会を増やしていけるよう今後も練習に励んでいく予定です。

## 人権ビデオの貸出し

人権問題についての理解と認識を深めていただくため、人権教育啓発ビデオの貸出しを中央隣保館・各人権文化センター・人権同和課（☎62-3135）でおこなっています。

各種研修会や学習・研究等にお気軽にご利用ください。

### ★生活人権相談

相談事業を地域に広げ充実することを目的に、毎月第3土曜日の午後に、人権擁護委員・人権相談員による、生活人権心配ごと相談を実施しています。お気軽におこしください。

毎月第1土曜日の午後に、絵手紙教室を実施しました。岩本幸枝先生の指導で、初心者を対象に、季節の花や野菜、果物等をはがきに描いています。毎回個性あふれるすばらしい作品が誕生しています。



## 望月人権文化センター

### 人権フェスティバル

11月30日に当センターにおいて、もちづき人権フェスティバルを開催しました。

千祥会望月教室による三味線演奏、望月解放子ども会の発表、望月中学校いじめ対策委員会によるスライドの発表や手話教室による手話劇が行われました。



展示コーナーでは、同和問題をはじめ障がい者、外国人などについての人権啓発パネル展を開催したほか、望月小学校人権標語、望月高校生人権平和通信、第17回いのちの駅伝パネル、望月人権文化センターでの各教室のパネルなどを展示しました。

また、音楽好きなママさんグループ「どんぐりコーダー」の皆さんに、クリスマスソングメ

ドレ、花は咲くなどの曲を演奏していただきました。



その他、クリスマスリース、ポチ袋などの作成、餅つき大会、健康相談も行いました。

大勢の方が参加し、人権について考える機会となりました。

### 地域福祉事業

#### ★高齢者健康教室

心と体を健やかに保つため、高齢者健康教室を実施しました。



6月27日に開催した教室では、健康運動指導士の指導により健康体操を行い、歯科衛生士からは正しい歯磨きの仕方を教えて

もらいました。

また、9月20日に開催した教室では、布施温泉にて介護保険について学んだり、歓談したりして参加者同士親睦を深めました。

### 地域交流事業

#### ★手話教室

参加者は月2回、宮崎茂徳さん、渡辺光子さんを講師に迎えて手話を学んでいます。多くの方に手話を知ってもらうため、もちづき人権フェスティバルなどで日頃習得した成果を発表しました。

#### ★史跡めぐり

春には小布施、飯山、秋には志賀高原、嬬恋村を尋ね自然や歴史にふれながら、参加した皆さんと交流を深めました。

#### ★子ども会と地域の

#### 方々の交流会

8月6日に子どもたちと地域の方々がいっしょに歌を唄ったり、二胡の音色に触れたり、新聞紙スイカ割りをしたりして交流を深めました。その後みんなで流しそうめんを食し、夏の風物詩を味わいました。



#### ★初級パソコン教室

6月から2月までの月2回初心者を対象としたパソコン教室を実施しました。パソコンの基本操作やワード、エクセルの基礎を学びました。



#### ★ヨーガ健康教室

6月から3月までの間、月2回ヨーガを行っていただきます。誰にでも簡単にできる内容で、体の血液循環を良くし体調を整える効果があり参加者に好評です。

### 休日開館事業

毎月第2・第4土曜日に当センターにおいて、生活・人権相談等を受けていますので、お気軽にご相談ください。

### 相談援助事業

#### ★こち駒事業

学校に行きづらくなった子どもたちの成長を見守り支える親たちの会として、「こち駒の里子育てをみんなで語る会」通称「こち駒」を年6回実施しています。一人で悩まず一緒に語り合いましょう。

### 貸館案内

中央隣保館・望月人権文化センターでは、会議室等の貸し出しをしています。土・日曜日・祝日も利用できます。

グループ活動、会議などにご利用ください。

利用時間は、午前9時から午後10時までです。

使用料は左記のとおりです。

| 施設名                                  | 場所等     | 使用料 (1時間あたり) |
|--------------------------------------|---------|--------------|
| 中央隣保館<br>☎62-0991                    | 大会議室    | 700円         |
|                                      | 会議室     | 200円         |
|                                      | 生活改善室   | 300円         |
|                                      | 調理講習室   | 400円         |
| 望月人権文化センター<br>(望月交流センター)<br>☎51-1135 | 相談室     | 200円         |
|                                      | 生活改善室   | 300円         |
|                                      | 会議室1    | 300円         |
|                                      | 会議室2    | 200円         |
|                                      | 多目的利用室1 | 300円         |
|                                      | 多目的利用室2 | 300円         |
|                                      |         |              |

平成26年度

## 隣保館地域交流各講座へのお誘いカレンダー

市民の皆さんのご参加をお待ちしております。  
参加申し込み・お問い合わせは、中央隣保館、各人権文化センターまでお願いします。  
また、講座の内容等にご要望がありましたらお申し出ください。

■中央隣保館 ☎62-0991      ■浅科人権文化センター ☎58-2039  
■望月人権文化センター ☎51-1135      ■臼田地区 ☎62-0991 (中央隣保館)

|            | 講座および教室内容              | 日 時                            | 場 所            | 講師・指導者            | 備 考                       |
|------------|------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------|---------------------------|
| 中央隣保館      | 実用書道講座                 | 第2・4木曜日<br>午後6時～8時             | 中央隣保館          | 岩井 一郎先生           | 材料費実費                     |
|            | やさしい古文書入門講座            | 第3水曜日<br>午後6時～8時               |                | 岩井信人先生            |                           |
|            | 手芸教室（パッチワーク）           | 第2水曜日<br>午後1時30分～3時30分         |                | 望月啓子先生            | 材料費実費                     |
|            | 絵手紙教室 ①, ②             | ①第3水曜日②第3木曜日<br>午後1時30分～3時30分  |                | 岩本幸枝先生            | 材料費実費                     |
|            | ヨーガ健康教室                | 5月～3月・第2・4月曜日<br>午後1時30分～3時    |                | 臼田貴子先生            | 年間（20回）3,000円<br>5/1 受付開始 |
|            | 手話教室                   | 第3土曜日<br>午前9時30分～11時30分        |                | 渡辺光子先生<br>宮崎茂徳先生  |                           |
|            | 初級パソコン教室<br>（ワード・エクセル） | 6月～1月・第1・3火曜日<br>午後1時30分～3時30分 |                | 職員                | ノートパソコン持参<br>5/1 受付開始     |
|            | 生け花教室                  | 第4木曜日<br>午後1時30分～3時30分         |                | 佐藤澄子先生            | 材料費実費                     |
|            | 舞踊教室                   | 第2水曜日<br>午後1時30分～3時30分         | 下越同和教育<br>集会所  | 武川長子先生            |                           |
| 浅科人権文化センター | 成人カルチャー書道教室            | 毎週月曜日<br>午後7時30分～9時            | 浅科人権<br>文化センター | 寺尾賢明先生            | テキスト代実費                   |
|            | 浅科書道教室                 | 毎週水曜日<br>午後3時～5時               |                | 寺尾瑠美子先生<br>町田文江先生 | 年間テキスト代他<br>5,000円        |
|            | 大正琴教室                  | 第2・4水曜日<br>午前9時30分～11時         |                | 山浦克巳先生            |                           |
|            | 絵手紙教室                  | 第1土曜日<br>午後1時30分～3時30分         |                | 岩本幸枝先生            | 年間はがき代<br>1,000円          |
|            | 手芸教室                   | 5月～2月・第1木曜日<br>午後1時30分～3時30分   |                | 小山三保子先生           | 材料費実費                     |
|            | 初級パソコン教室<br>（ワード・エクセル） | 6月～2月・第1・3金曜日<br>午後1時30分～3時30分 |                | 職員                | ノートパソコン持参<br>5/1 受付開始     |
| 望月人権文化センター | 手話教室                   | 第2・4土曜日<br>午前9時30分～11時30分      | 望月人権<br>文化センター | 渡辺光子先生<br>宮崎茂徳先生  |                           |
|            | 高齢者健康教室                | 年3回                            |                | 保健師ほか             |                           |
|            | 子育てを語る会<br>「こち駒」       | 年6回                            |                | 田子知子先生            |                           |
|            | ヨーガ健康教室                | 6月～3月・第1・3木曜日<br>午後1時30分～3時    |                | 臼田貴子先生ほか          | 年間（20回）3,000円<br>5/1 受付開始 |
|            | 初級パソコン教室<br>（ワード・エクセル） | 6月～2月・第2・4金曜日<br>午後1時30分～3時30分 |                | 職員                | ノートパソコン持参<br>5/1 受付開始     |

## 生活・人権相談事業

中央隣保館、各人権文化センターでは、「生活・人権相談窓口」を常時開設し、地域の皆さんの生活上の相談や人権に関わる相談などに応じています。相談時間は下記のとおりです。

|             |                         |                         |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 中央隣保館       | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 | 第3土曜日 午前9時～午後1時         |
| 浅科人権文化センター  | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 | 第3土曜日 午後1時30分～4時30分     |
| 望月人権文化センター  | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 | 第2・4土曜日 午前8時30分～午後5時15分 |
| 臼田地区（下越集会所） | 第2・4水曜日・金曜日 午後1時～5時     |                         |

※秘密は厳守され、必要に応じて関係機関・施設などの紹介もおこなっていますのでお気軽にご相談ください。  
なお、月曜日～金曜日が祝日の場合は、休日となります。

# 農 業 委 員 会 だより

これからの農地の賃貸借料を決めるにあたり  
**平成25年（昨年）の農地の賃貸借料情報を提供します**

農地法改正により、平成21年まで農業委員会が定めていた標準小作料の制度が廃止され、代わりに、過去一年の農地に係る賃貸借料の情報提供を行うこととなりました。

平成25年の賃貸借料の情報を提供します。平成26年の農地の賃貸借料についてはこれらを参考に当事者間で十分協議のうえで決めてください。

賃借料情報一覧表（平成25年の取り引き実例額の集計）（10 a 当たり）

| 農地区分 | 項 目   | 旧佐久市    | 旧臼田町    | 旧浅科村    | 旧望月町    | 佐久市全体   |
|------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 水田   | データ数  | 545件    | 114件    | 39件     | 99件     | 788件    |
|      | 平均 値  | 9,934円  | 11,859円 | 14,113円 | 10,792円 | 10,438円 |
|      | 最 高 額 | 16,500円 | 19,500円 | 20,000円 | 15,000円 | 18,000円 |
|      | 最 低 額 | 3,000円  | 4,000円  | 10,000円 | 3,800円  | 3,800円  |
| 畑    | データ数  | 95件     | 33件     | 9 件     | 7 件     | 178件    |
|      | 平均 値  | 8,697円  | 7,315円  | 5,547円  | 4,257円  | 8,092円  |
|      | 最 高 額 | 13,000円 | 12,000円 | 7,000円  | 5,000円  | 13,000円 |
|      | 最 低 額 | 3,000円  | 3,000円  | 3,000円  | 3,800円  | 3,000円  |
| 樹園地  | データ数  |         |         |         |         | 5 件     |
|      | 平均 値  |         |         |         |         | 8,900円  |
|      | 最 高 額 |         |         |         |         | 11,000円 |
|      | 最 低 額 |         |         |         |         | 5,000円  |

集計に当たっては、調整前の平均値の170%以上と30%以下の契約は、除外してあります。したがって、各地区ごとの数値と、市全体の数値は一致しません。

樹園地については、件数が少ない為、市全体のみの集計としました。

別段の面積（下限面積） 地区別一覧表

| 地区    | 旧々町村   | 適用下限面積 |
|-------|--------|--------|
| 浅間・東  | 岩村田    | 30 a   |
|       | 平根     |        |
|       | 小田井    |        |
|       | 中佐都    | 50 a   |
|       | 高瀬     |        |
|       | 三井     | 30 a   |
|       | 志賀     |        |
| 野沢・中込 | 野沢     | 40 a   |
|       | 桜井     |        |
|       | 岸野     |        |
|       | 前山     | 30 a   |
|       | 大沢     |        |
|       | 中込     |        |
|       | 平賀     |        |
|       | 内山     |        |
| 臼田    | 田口     | 30 a   |
|       | 青沼     |        |
|       | 臼田     |        |
|       | 切原     |        |
| 浅科    | 南御牧    | 30 a   |
|       | 中津     |        |
|       | 五郎兵衛新田 | 40 a   |
| 望月    | 布施     | 40 a   |
|       | 春日     | 30 a   |
|       | 協和     |        |
|       | 本牧     |        |

昨年11月13日、農業委員会では合併後初めて上京し地元選出の国会議員7名に要請を行いました。要請項目はTPP交渉問題をはじめ佐久地域の農業対策などです。要請書を手渡し、懇談を行いました。



農業委員会では地元選出の国会議員への要請を行いました

農地法は農地の権利取得にあつての下限面積を、本州では原則50 aと決めています。しかし、平均経営面積の少ない地域では、農業委員会の決定により「別段の面積」を設けることにより、50 aより少ない面積でも農地の権利取得ができることになります。

【訂正とお詫び】  
広報2月号の農業委員の改選について、外国人でも農業委員会委員選挙人名簿に登録されている人は、選挙権および被選挙権を有します。ご不明な点は農業委員会へお問い合わせください。

平成26年の下限面積は左記のとおり決まりました



# 佐久市まちづくり活動支援金 「佐久っと支援金」「駒の里過疎対策プロジェクト支援金」

## 平成26年度の支援金説明会を開催します

佐久市まちづくり活動支援金制度の概要をご説明し、市内において公益的活動に取り組む市民の皆さんが、支援金を円滑にご活用いただけるよう、説明会を開催します。

地域課題の解決のため、市民の皆さんが自主的に行う活動に対し、市が技術的相談とともに、活動経費の2分の1以内で支援金を交付しますので、公益的活動を計画されている皆さんは、この機会にぜひ説明会にお出かけください。

平成26年度支援金の改正点、今後のスケジュール等について、説明させていただきます。事前のお申し込みは、必要ありません。

### <説明会の日程>

#### 「佐久っと支援金」説明会

- (1) 日 時 3月25日(火) 午後1時30分から
- (2) 場 所 野沢会館2階 中会議室
- (3) 参集範囲 **佐久、臼田、または浅科地区**に事務所・活動場所があり、不特定多数の者の利益につながる公益的な事業に取り組もうとする団体、グループ等

■お問い合わせ 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」説明会

- (1) 日 時 3月25日(火) 午後6時から
- (2) 場 所 望月支所3階 大会議室
- (3) 参集範囲 **望月地区**に事務所・活動場所があり、不特定多数の者の利益につながる公益的な事業に取り組もうとする団体、グループ等

■お問い合わせ 望月支所 庶務税務係 ☎53-3111 (代表)

## 架空請求にご注意!

「はがき」による架空請求に関する相談が、多く寄せられています。

「紛争処理支援センター」「仲裁相談センター」など中立的な公的機関を思わせる名称を用いて、「過去の契約に対する料金未払いのため、裁判所に訴状が提出された」などと脅して不安にさせた上で、「当センターが仲裁する」と中立的な立場でトラブル解決の支援をするように見せかけます。さらに、「個人情報悪用する業者もいることから、身に覚えがない場合は早急にご連絡ください」と連絡を取らせようとします。

### アドバイス

このようなはがきが届いても、はがきに記載されている連絡先には絶対に連絡せずに、無視してください。

なお、最近では、はがきや封書のほかに、電子メールによる架空請求も増えていきますので注意してください。

■お問い合わせ 上田消費生活センター  
生活環境課

☎0268-27-8517  
☎62-3094 (直通)

# 固定資産税の縦覧・閲覧制度について

## 1 縦覧・閲覧について

**縦覧**とは、固定資産課税台帳に登録された土地や家屋の価格について、納税者が、他の土地や家屋との比較を通じて、自己の土地や家屋の評価が適正かどうかを判断できるようにするため、「土地価格等縦覧帳簿」および「家屋価格等縦覧帳簿」により確認できます。

**閲覧**とは、納税義務者は自己の資産について、また、借地人・借家人等は使用または収益の対象となる部分について、固定資産課税台帳等の閲覧により価格や課税の内容を確認することができます。

|                   | 縦 覧                                                                                                                                                 | 閲 覧                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者               | 市内の土地または家屋の固定資産税納税者（同居の親族・納税管理人等代理権を有する方を含む）<br>別居の家族、代理人の方は、納税者の委任状が必要です。<br>※法人の場合は、法人の代表者の押印が必要です。                                               | ①固定資産税の納税義務者、納税義務者の同居の親族および納税管理人②土地について賃借権その他の使用または収益を目的とする権利（対価が支払われるものに限る。）を有する方③家屋について賃借権その他の使用または収益を目的とする権利（対価が支払われるものに限る。）を有する方④固定資産の処分をする権利を有する一定のもの（所有者・破産管財人など）<br>別居の家族、代理人の方は、委任状が必要です。<br>※法人の場合は、法人の代表者の押印が必要です。 |
| 期 間<br>および<br>時 間 | 4月1日（火）～4月30日（水）<br>午前8時30分～午後5時15分<br>（土・日曜日、祝日を除く）<br>※市役所は平日の午後6時30分まで<br>各支所は月曜日のみ（休日の場合はその翌日）午後6時30分まで<br>第4日曜日（4月27日）は午前8時30分～午後0時30分まで（本庁のみ） | 4月1日以降いつでも可<br>午前8時30分～午後5時15分<br>（土・日曜日、祝日を除く）<br>※市役所は平日の午後6時30分まで<br>各支所は月曜日のみ（休日の場合はその翌日）午後6時30分まで<br>※毎月第4日曜日前午8時30分～午後0時30分までの休日窓口も可（本庁のみ）                                                                             |
| 場 所               | 税務課資産税係（窓口）または各支所庶務税務係（窓口）                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |
| 確 認<br>できる<br>事 柄 | 土地の納税者…土地価格等縦覧帳簿（所在、地番、地目、地積、価格を掲載）<br>家屋の納税者…家屋価格等縦覧帳簿（所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格を掲載）                                                                    | 固定資産課税台帳<br><br>課税台帳記載事項証明書（借地人、借家人等）                                                                                                                                                                                        |
| 手数料               | 無料（コピーおよび写真撮影はできません。）                                                                                                                               | 300円（縦覧期間中は無料。ただし、コピーは1枚10円）                                                                                                                                                                                                 |

※縦覧制度は、自分が所有する土地または家屋の価格と他の土地または家屋の価格を比較して、その評価が適正であるかどうかを確認していただく制度であるため、土地のみを所有している方は家屋の、家屋のみを所有している方は土地の縦覧はできません。

また、「将来購入予定の特定の土地の評価額が知りたい」「市内にある物件すべてを縦覧したい」などの縦覧制度の趣旨から逸脱する場合は、縦覧をお断りすることがあります。

## 2 必要なもの

本人確認ができるもの（運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード等の官公庁が発行した写真つきの証明書）  
印鑑および下記の書類等

|                   | 縦 覧         | 閲 覧                |
|-------------------|-------------|--------------------|
| 納税者本人、同居の親族・納税管理人 | 納税通知書       |                    |
| 別居の家族、代理人         | 納税者本人からの委任状 | 納税義務者からの委任状        |
| 借地人・借家人           |             | 権利関係を示す書面（賃貸借契約書等） |
| 管理人・管財人           |             | 裁判所等による選任書等の関係書類   |

■お問い合わせ 税務課 資産税係 ☎62-3040（直通）  
 臼田支所 庶務税務係 ☎82-3111  
 浅科支所 庶務税務係 ☎58-2001  
 望月支所 庶務税務係 ☎53-3111

# こどもの発達Q&A



お子さんの発達に関して寄せられる相談を、Q & Aでご紹介します。

## Q 発達障害とはどのような障がいですか

A → 発達障害者支援法において、『発達障害』とは、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であって、その症状が通常低年齢において発現するもの』と定義されています。

発達障害は、生まれつきの脳の機能の障がいであり、本人の性格や怠け、親の育て方などが原因ではありません。それぞれの障がいの特性には、コミュニケーションの障害、対人関係・社会性の障害、行動の衝動性などがあり、知的な遅れを伴うこともあります。また、特性が少しずつ重なり合っている場合もあり、障がいの種類を明確に診断することは難しいとされています。

生まれつきの発達の仕方にも凹凸があるので、特徴を理解したうえで、状況に合わせた適切な配慮と支援が大切です。

パニックになっている時や困っている時には、批判的な目で見ることではなく、理解し見守ってあげることも大切な支援になります。そのためには、ご本人やご家族だけでなく、発達障害に対する周囲の皆さんの正しい理解が必要です。

それぞれの障がいの特性については、今後、このシリーズで取り上げていく予定です。

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

### ■お問い合わせ

○お子さんの発達支援について

福祉課 障害療育支援係  
☎62-3147 (直通)

○子育て相談について (地区担当の保健師が対応します)

健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189 (直通)  
臼田支所 健康づくり推進係 ☎82-3115 (直通)  
浅科支所 健康づくり推進係 ☎58-2001 (代表)  
望月支所 健康づくり推進係 ☎53-3111 (代表)

## 軽自動車税に係わる諸手続きをお忘れなく

軽自動車税は、4月1日に所有者として登録されている方に課税されます。廃車や譲渡により、車両を所有していても、廃車・名義変更の手続きをしていなければ、引き続き軽自動車税が課税されます。「まだ手続きをしていない」という方は、3月中に下記手続きの場所で廃車・名義変更の手続きをしてください。

また、佐久市から転出する方も手続きが必要です。原動機付自転車、小型特殊自動車（農耕作業用自動車を含む）をお持ちの皆さんは、転出前に下記手続きの場所にてナンバープレート返納の手続きをしていただき、転出先の市区町村において再度ナンバープレートの交付を受けてください。また、軽四輪、軽三輪、軽二輪、および二輪の小型自動車をお持ちの方は、転出先の最寄りの軽自動車協会・運輸支局等において、住所変更の手続きをしてください。

- ・軽自動車税の賦課期日は4月1日です
- ・軽自動車税には月割制度はありませんので、年度の途中で譲渡や廃車をしても、軽自動車税の払い戻しはありません

| 車 種                                            | 手続きの場所                                                                                      |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 原動機付自転車 (125cc以下のバイク)<br>小型特殊自動車 (農耕作業用自動車を含む) | ●税務課市民税係 または<br>●各支所庶務税務係 ●各出張所                                                             |
| 軽四輪<br>軽三輪<br>軽二輪 (125ccを超え250cc以下のバイク)        | ●長野県軽自動車協会 ☎026-243-1967<br>●長野県自家用自動車協会 佐久支部 ☎67-4677<br>川西支部 ☎53-2531                     |
| 二輪の小型自動車 (250ccを超えるバイク)                        | ●北陸信越運輸局長野運輸支局<br>(テレフォンサービス) ☎050-5540-2042<br>●長野県自家用自動車協会 佐久支部 ☎67-4677<br>川西支部 ☎53-2531 |

### ■お問い合わせ

税務課 市民税係 ☎62-3040 (直通)  
臼田支所 庶務税務係 ☎82-3111 (内線273)  
浅科支所 庶務税務係 ☎58-2001 (内線29)  
望月支所 庶務税務係 ☎53-3111 (内線103)



# うな沢第2 最終処分場 日曜日の開場のお知らせ

期 日 **3月23日(日)\*雨天決行**

受付時間 午前8時30分～正午／午後1時～午後4時

◆ふとん・じゅうたん・大型プラスチック類・ゴルフバック・チャイルドシート・スキー板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・ソファ等（どんなものが受け入れてもらえ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。

## ゴミの出し方についてのお願い

◆3月、4月は引っ越しが多い時期ですが、事前に計画し、決められた日時にごみを出すよう心掛けましょう。決められた日時に出せない方は、民間の処分業者を利用し、適正に処理しましょう。

◆軟質系プラスチックの収集は月4回になっています。ごみカレンダーでよくご確認のうえ、出してください。

平成26年度の「佐久市家庭ごみ・資源物収集カレンダー」、「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方」を配布しました。お手元に届いていない場合は、生活環境課または各支所、出張所にありますので、ご自由にお持ちください。なお、支所、出張所には、それぞれの該当地域のカレンダーのみが置いてありますのでご注意ください。

また、郵送は行っておりません。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

# TEDx Saku

x = independently organized TED event

## 【TEDxSaku参加者募集！】

日時：5月11日(日)午前10時30分～午後4時30分（予定）

場所：コスモホール小ホール

備考：午後5時30分より別会場にてレセプションパーティー

料金：3,000円 学生2,000円

（レセプションパーティー参加者は別途3,000円）

募集期間：3月10日(月)～4月6日(日)

長野県初の世界的プレゼンテーションイベント  
TEDxSaku 開催。

様々な分野のアイデアを聞いて、自分の世界を広げよう！

メール：office@tedxsaku.com

電話：050-3706-1139（石井）

080-1133-9150（座光寺）

WEB：http://www.tedxsaku.com/

FB：https://www.facebook.com/TEDxSaku

※応募にあたりまして、webサイトやFacebookページ、チラシで応募条件などをご確認ください。

## 【TEDについて】

Technology + Entertainment + Design = TED

TED (http://www.ted.com/) とは、「Ideas worth spreading（広める価値のあるアイデア）」という考え方のもとにプレゼンテーションイベントを組織する非営利団体です。1984年アメリカから始まったイベントでは、先駆的な実践者や研究者などが登壇し、18分以内でインパクトのある方法でアイデアを発表します。現在では有名・無名問わず、様々なスピーカーが集い、世界に影響を持つイベントとして注目されています。「TEDTalks」と呼ばれるプレゼンテーションの数々は、TED.comで無料公開されている他、日本ではスーパープレゼンテーションという番組でTV放送されています。

## 【TEDxSakuについて】

長野県初のTEDx

TEDxSakuは、「Ideas worth spreading（広める価値のあるアイデア）」を共有しようという目的で運営されている非営利組織TEDから、2013年8月に正式なライセンスを受けて設立されました。

## 「知る」ことは、もっと自由で、もっと楽しい

2014年5月11日に予定されているTEDxSakuでは、選ばれた数名の発表者が、言葉で、道具で、画像で、しぐさで、熱意で、それぞれのアイデアを共有します。TEDxSakuが世界に誇る「Ideas worth spreading」に触れることで、沢山の驚きや発見が得られる場にすることを目指しています。

## つながることは、もっと面白い

TEDxSakuは、佐久の地域生活に寄り添ったアイデアを発信すると同時に、この地域を刺激するアイデアを世界から取り入れ、アイデアを通じて、この地により深い繋がりを育むきっかけを提供すること、また、様々なアイデアに触れることで、より広い世界に目を向け、世界の中の佐久、70億人の中の1人を実感するきっかけを提供することを目的としています。

佐久市・佐久市教育委員会・佐久市文化事業団は、TEDxSakuのプレゼンテーションイベントを、サポーターパートナーとして後援します。



# 学生のみなさん

## 「学生納付特例制度」

### をご存知ですか？

日本国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金に加入し、保険料の納付が義務付けられます。しかし、学生は所得が少なく、保険料を納めることが困難な場合があります。

そのため学生に限り、保険料の納付を最長で10年間猶予し、社会人になってから納めることができる「学生納付特例制度」があります。

#### 申請ができる方

##### ◆対象となる方

20歳以上の学生（大学、大学院、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校など）で申請者本人の前年所得が118万円以下の方

（平成25年4月以降に会社などを退職して学生になった方は、前述の所得を超えていても審査が受けられます）

※夜間、定時制課程や通信制の学生も含まれます。

※平成26年4月から20歳以上の学生である期間のうち、過去期間は申請が受理された月から2年1か月前（すでに保険料が納付済の月を除く。）まで、将来期間は年度末まで申請ができるようになります。

#### 申請手続き（毎年申請が必要です）

##### ◆受付窓口

市民課年金係

臼田・浅科・望月支所市民係

##### ◆必要なもの

①学生証または在学証明書

（申請年度有効のもの）

②印かん（ご本人以外が申請する場合）

③雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証

（会社を退職されて学生となった方）

## 学生納付特例制度のチェックポイント

### 1 本人の所得のみで審査

一般の保険料免除（全額免除・一部納付）は、世帯主や配偶者の所得も含めて保険料免除の対象となるか判定しますが、学生納付特例は本人の所得のみで判定します。

### 2 障害基礎年金を受けられます

納付特例期間中に、けがや病気で重い障害が残ったときに、障害の状態に応じて障害基礎年金が受給できます。

### 3 承認期間

平成26年度の承認期間は、平成24年3月（または20歳の誕生日の前日が属する月）から平成27年3月までになります。

### 4 結果通知

日本年金機構から承認・却下の通知が、後日郵送されます。なお、決定されるまでの間は催告書が送付される場合がありますので、ご了承ください。

※学生納付特例が却下された場合は、保険料納付がその月数分さかのぼりとなります。

### 5 手続きは毎年4月から

在学期間中、申請は毎年必要です。平成25年度に「学生納付特例」の承認を受けた方には申請書（ハガキ形式の学生納付特例申請書）が送付されます。必要事項を記入し返送することにより、平成26年度の申請ができます。ただし、申請書が届かなかった方や在学する学校を変更した方などは、従来通りの申請になります。

### 6 追納

学生納付特例の承認を受けた期間は、資格期間に算入されますが年金額の計算には含まれません。将来の年金額を減らさないために、承認を受けてから10年間以内に保険料を納める（追納）ことができます。

■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（直通）

# 国民健康保険の手続きお忘れなく

春は、新しい人生のスタートとなる季節です。国民健康保険（国保）に加入している方が、就職して会社の保険に加入したり、遠隔地の大学・専門学校などに進学する場合は手続きが必要になります。

## こんなときは届出を

### 就職したら…

●国保加入者が、就職して職場の健康保険などに加入した場合、国保の脱退の手続きは自動的にされますか？

●脱退の手続きは自動的に行われませんので、必ず届出をしてください。

### 国保の脱退手続きに必要なもの

- 職場の健康保険証（コピー可）
- 国保の保険証
- 印鑑
- 学生用の保険証（交付されていた方のみ）

### 高齢受給者証

（該当者のみ）

※国保の保険証は、職場の健康保険に加入した日から使えません。新しい保険証が交付されるまでの診療については、勤務先にご相談ください。また、保険証が変わったら、必ずかかっている医療機関にも届け出てください。

### 進学したら…

●国保加入者が、親元を離れて大学や専門学校などに進学する場合、保険証はどうなりますか？

●市外に転出される場合は、申請により学生用の保険証を作成することができます。

### 学生用保険証の申請に必要なもの

- 在学証明書または学生証（学生証はコピー可）
- 国保の保険証
- 印鑑

### 会社を退職したら…

●会社を退職し、職場の健康保険を脱退した場合は、保険はどうなりますか？

●健康保険を脱退した日から国保に加入することになります。

### 国保の加入手続きに必要なもの

- 健康保険資格喪失証明書 または 離職票
- 年金証書（年金を受給している 60歳～64歳の方）
- 年金手帳（60歳未満の方）
- 印鑑

※届出が遅れると、医療費が全額自己負担になったり、保険料をさかのぼって納めなければならなくなります。

### 加入手続きの必要がない方

- 退職後すぐに再就職し、勤務先の健康保険などに加入された方
- 退職した会社の健康保険を任意継続した方（被保険者期間

が退職した日まで継続して2か月（共済組合は1年超）あれば任意継続を選択することもできますので職場の担当者にご相談ください）

●家族が加入している健康保険の被扶養者になる方

※**お早めに国保医療課または各支所市民係（出張所は除く）にて手続きをお願いします。**

### 健康保険（社会保険）等の加入について

国民健康保険に加入されている方に、社会保険等に入っている親族の方がいらっしゃる場合、社会保険の扶養になれることがあります。

◎社会保険等の扶養になると、以下の利点があります。

- ・社会保険等の被扶養者になると、その方の国民健康保険税が課税されません。
- ・社会保険加入者の保険料は、被扶養者が認定されても変わ

りません。

◎社会保険等の被扶養者になれる場合

- ・社会保険加入者と同居の場合 年間収入が130万円未満（60歳以上または障害年金を受けられる程度の障害者の方は、年間収入180万円未満）で、かつ、社会保険加入者の年間収入の2分の1未満の方
- ・社会保険加入者と別居の場合 年間収入が130万円未満（60歳以上または障害年金を受けられる程度の障害者の方は、年間収入180万円未満）で、かつ、社会保険加入者からの援助による収入額より少ない方。

※これらの条件は、保険者によって異なる場合があります。

※詳細につきましては、社会保険に加入されている方のお勤め先等の担当者の方にご確認ください。

■お問い合わせ 国保医療課 ☎62・3164（直通）

または各支所 市民係



## 70歳以上75歳未満の皆さんへ —平成26年4月からの制度変更のお知らせ—

平成26年4月から新たに70歳になる方から順に、医療機関での自己負担割合が本来の2割負担になる予定です。平成26年4月1日までに70歳以上になっている方は1割負担のままです。

本来、70～74歳の方の医療費の自己負担割合は2割でしたが、国の特例により平成26年3月31日までは1割負担となっていました。これが、平成26年4月から新たに70歳になる方から順に、本来の2割負担になる予定です。なお、平成26年4月1日までに70歳以上になっている方は1割負担のままです。

※現役並み所得者の医療費の自己負担割合は、3割です。

※制度変更については、通常国会で審議される予定です。

新たに70歳になる方は、それ以前の自己負担割合が3割から2割になり、既に70歳以上の方は自己負担割合が1割で継続されるため、今回の変更で個人の自己負担割合が増えることはありません。

■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164（直通）

## ジェネリック医薬品の利用について

佐久市の国民健康保険財政は大変厳しい状況です。

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

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

### ◎ジェネリック医薬品とは

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

### ◎ジェネリック医薬品を利用するには

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

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



■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164（直通）

# PM2.5 高濃度予測時の注意喚起について

長野県内に6カ所ある一般環境大気測定局において高濃度のPM2.5が予測される場合、長野県から注意喚起情報が発信されます。

佐久市では、佐久測定局において暫定基準を超える場合に、保育園、小・中学校等へ連絡し、防災無線で放送を行います。なお、注意喚起情報は注意を促すものであり、**解除連絡は行わず**、当日の24時をもって自動解除になります。

※注意喚起があった場合、  
以下のことについてご注意ください。

## ◎注意喚起時の行動の目安（例）

- ・ 不要不急の外出をさけ、屋外での長時間の激しい運動をできるだけ控える。
- ・ 屋内においても換気や窓の開閉を必要最小限にする。
- ・ 呼吸器系や循環器系疾患のある方、小児、高齢者の方はより慎重に行動する。
- ・ 体調変化が大きい場合にあっては医師の診察を受ける。

## PM2.5 (微小粒子状物質) とは

大気中に浮遊している $2.5\mu\text{m}$ （マイクロメートル）（ $1\mu\text{m}$ は $1\text{mm}$ の千分の1）以下の小さな粒子のことです。PM2.5は髪の毛の太さの1/30程と非常に小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸系や循環器系への影響が心配されています。

粒子状物質には、物の燃焼などによって直接排出されるものと、硫黄酸化物、窒素酸化物、揮発性有機化合物等のガス状大気汚染物質が、主として環境大気中での化学反応により粒子化したものがあります。発生源としては、ボイラー、焼却炉などのばい煙、コークス炉、鉱物の堆積場等の粉じん、自動車、航空機等の排ガスさらには、土壌、海洋、火山等の自然起源のものもあります。

## 注意喚起の措置の基準

| 措置基準                                                                    | 判定の基準                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一般環境大気測定局における当該日のPM2.5濃度の1日平均値が $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予想される場合 | ①午前中の早めの時間の判断<br>一般環境大気測定局の佐久測定局で、測定された当該日の午前5時から午前7時の1時間値の平均値が $85\mu\text{g}/\text{m}^3$ よりも大きくなった場合 |
|                                                                         | ②午後からの活動に備えた判断<br>一般環境大気測定局の佐久測定局で、測定された当該日の午前5時から正午の1時間値の平均値が $80\mu\text{g}/\text{m}^3$ よりも大きくなった場合  |

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917（直通）

# 平成26年度健康カレンダーは 広報4月号と一緒に配布します！

健康カレンダーとは、こころの健康や母子・成人保健に関すること、予防接種に関することなど市の健康についての情報が満載の毎年発行している冊子です。平成26年度健康カレンダーは、**広報4月号と一緒に配布**となります。例年、広報3月号と一緒に配布しておりますが、今年は1か月遅れの配布となりますので、ご了承ください。掲載を予定している内容は以下のとおりです。

自宅に届きましたら、大切に保管していただくをお願いします。なお、配布とあわせて市ホームページにも公開する予定です。

## 【掲載を予定している内容】

- ・ こころの健康 ひとりじゃないよ。その悩みをうちあけて
- ・ 母子保健 乳幼児健康診査、産前・育児教室のご案内等
- ・ 予防接種事業 各種予防接種
- ・ 成人保健事業 各種健（検）診、健康相談・特定保健指導等
- ・ 口腔歯科保健事業 お口の相談日、子ども・妊婦さんの歯の教室等
- ・ 介護予防事業 介護予防事業のご案内



※様式が変更になる場合があります

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3196（直通）

# 春の火災予防運動 山火事予防運動

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、3月1日から7日まで全国一斉に春の火災予防運動と山火事予防運動が実施されます。火災予防運動は、火災の発生を防止し、火災による死者や負傷者を減少させることを目的に実施されており、山火事予防運動は、国民の山火事予防意識を高めることと、予防対策を強化して森林を保全することを目的として実施されています。

消防庁によると、全国の山火事の発生状況は、秋の終わってから増えはじめ、春先（3～5月）に多く発生しています。これは、冬季は森林内に落ち葉が積もって燃えやすい状態になっていることや、空気が乾燥した状態になること、また、春先は、行楽や山菜採りのために山に入る人が増えるほか、農作業で行われる火入れ（土地を肥やすため山野の枯草や雑木を焼くこと）などが山林に飛び火することが原因といわれています。林野火災の発生原因をみると、「たき火」が最も多く、次いで「火入れ」、「放火（疑いを含む）」、「たばこ」などとなっており、林野火災の多くが人間の不注意で発生していることがわかります。火入れなど山際で火を扱う場合には、周りに枯れ草や燃えやすいものがあれば除去し、終わったあとはきちんと消火できているか必ず確認しましょう。



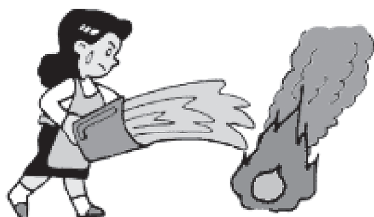
東日本大震災発生から3月11日で3年を迎えようとしていますが、この未曾有の大震災を風化させないためにも、防災意識が高まっているこの時季にあわせて、皆さん一人ひとりが防火・防災意識の高揚を図っていきましょう。

## 《消火の基本は、3つだけ！～知っておきたい初期消火のコツ～》

物が燃えるための三要素…それは、「熱」、「酸素」、「可燃物」の3つです。  
つまり、消火には、この三要素のうちひとつでも取り除けばよいのです。

### 熱を取り除いて 冷却消火

熱を下げて、燃焼に必要なエネルギーを取り除く



- ・水をかける
- ・消火器を使用する

### 酸素を取り除いて 窒息消火

酸素を断つ



- ・鍋に蓋をする
- ・濡れたタオルや毛布をかぶせる
- ・消火器を使用する

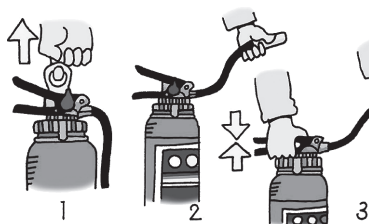
### 可燃物 を取り除く

可燃物を、火のそばから取り除く



- ・燃え移りそうなものを取り除く
- ・燃えにくい防災製品を使う

## 初期消火には消火器が威力を発揮します。



消火器の使い方  
万全ですか？

初期消火を行うのは、  
天井に火がまわるくらい  
までです。  
煙と炎が大きくなり、  
手に負えなくなったら、  
迷うことなく避難しましょう！



## ■お問い合わせ

佐久消防署 ☎62-0119 北部消防署 ☎82-0119 川西消防署 ☎53-0119

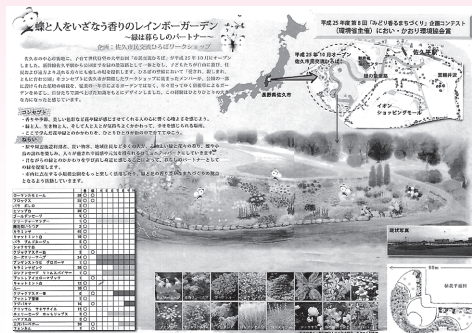


# 市民交流ひろばワークショップの皆さんによる花壇の企画が 環境省主催「第8回みどり香るまちづくり」企画コンテスト において「におい・かおり環境協会賞」を受賞されました



「かおりの樹木・草花」を用いて良好な環境を創出しようとする地域の取り組みを支援することを目的とした環境省主催のコンテスト「第8回みどり香るまちづくりコンテスト」に市民交流ひろばワークショップの皆さんが市民交流ひろばの花壇に花の香りに誘われて蝶や人が集

まるようなアイデアを応募した結果、31組の応募の中から見事「におい・かおり環境協会賞」を受賞されました。副賞の苗は、市民交流ひろばワークショップの皆さんが中心となり、市民交流ひろばをご利用される皆さんと共に植栽を行い、来場される皆さんが憩いの場としてくつろいで頂けるような環境づくりに活かされていきます。



市民交流ひろばワークショップ企画書

■お問い合わせ 公園緑地課 ☎62-3424（直通）

## 川村吾蔵記念館

## 沖浦卓夫作品展

期 間 3月8日(土)～3月23日(日)

(版画・油絵・陶芸作品)

会 場 川村吾蔵記念館 多目的室《入場無料》

※常設展示室の観覧には観覧料が必要です。

開館時間 午前9時～午後5時

観覧料（常設展示室）

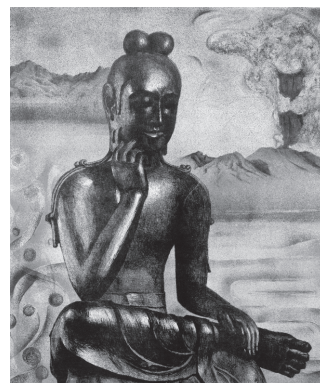
一般300円、高・大200円、小・中100円  
(20名様以上は団体割引あり)

作家略歴

野沢北高卒  
東京藝術大学絵画科油画専攻卒  
国展、日本版画協会展等に出品  
国展で受賞 2回  
パリ国際サロン推薦出品  
日仏現代美術世界展出品  
スペイン、キューバ美術賞展等に出品

現在

国画会会員  
日本美術家連盟会員  
信州版画協会会員



「西方より来て」版画

開館記念日事業 常設展示を無料で鑑賞できます

日 時 3月23日(日) 午前9時～午後5時

■お問い合わせ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353（毎週火曜日休館）

# うすだスタードームへ行こう!!

星空特別講座「天文学者とお話しよう!」

★～長野高専教授 大西 浩次先生～ 信州の星空から宇宙へ

3月29日(土) 午後7時30分～9時



天文学の最前線で活躍する方をうすだスタードームにお招きして開催する星空特別講座「天文学者とお話しよう!」。今回は長野高専の教授で、天文学者としての研究活動のかたわら、星空写真家としても全国でご活躍中の大西浩次先生にお越しいただき、「信州の星空から宇宙へ」と題して、信州の星空の魅力と、そこから広がる天文学の世界をお話いただきます。最前線の科学者から直接お話を聞ける貴重な機会です。質問コーナー、先生と

天文学の最前線で活躍する方をうすだスタードームにお招きして開催する星空特別講座「天文学者とお話しよう!」。今回は長野高専の教授で、天文学者としての研究活動のかたわら、星空写真家としても全国でご活躍中の大西浩次先生にお越しいただき、「信州の星空から宇宙へ」と題して、信州の星空の魅力と、そこから広がる天文学の世界をお話いただきます。最前線の科学者から直接お話を聞ける貴重な機会です。質問コーナー、先生と

と一緒に天体観望も



日 時 3月29日(土) 午後7時30分～9時

会 場 うすだスタードーム

講 師 大西 浩次先生(国立長野高等専門学校教授)

内 容 「信州の星空から宇宙へ」

参加料 無料(入館料大人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

五郎兵衛記念館  
企画展

## 明治時代初期の村

入館料無料

～五郎兵衛新田村とその周辺町村を通して～

江戸時代から明治時代が変わったとき、佐久の町村がどのように新しい時代、制度に変容していったのか、五郎兵衛新田村を中心にその様子を紹介します。

日 時 3月4日(火)～23日(日)

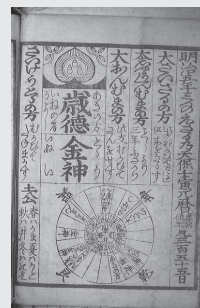
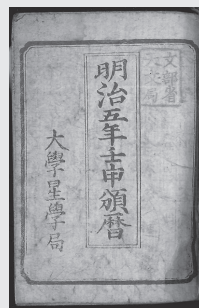
午前9時～午後5時

ただし、3月10日(月)・17日(月)は休館

会 場 五郎兵衛記念館

展示説明会 3月16日(日) 午前10時～11時

職員が展示資料の説明をします。



明治5年の曆(太陰曆)

■お問い合わせ 五郎兵衛記念館 ☎58-3118 (月曜日休館)

# 佐久スキーガーデン「パラダ」 からのお知らせ



## 3月10日より、お得な春スキー料金！

- ・土休日1日券 大人／2,900円、小人・シニア／2,100円
- ・平日1日券 大人／2,100円、小人・シニア／1,600円

## 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名様に限ります。
- ・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。

## 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（午前11時30分よりカードを販売）  
 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）

### 楽しい雪の遊園地



ソリ専用ゲレンデ・遊具広場など  
ファミリーで楽しめます。

入園料（南北共通）  
営業時間/午前9時～午後4時30分

1日 おとな/600円 こども（3歳～小学生）/600円

※大人の付添いの方はリフト1日券提示で  
入園無料。2歳以下無料。

## 昆虫体験学習館 冬の特別企画展 「常夏の昆虫展」



■開催期間：3月30日（日）まで

■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！

※イベント等の詳細はホームページをご覧ください。



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



# 佐久市子ども未来館

3月のイベント情報

## プラネタリウム春季番組



| 時間曜日  | 午前<br>11時30分～   | 午後<br>2時～  | 午後<br>3時30分～ |
|-------|-----------------|------------|--------------|
| 平日    | 団体予約<br>(ワンピース) | 団体予約       | ワンピース        |
| 土・日・祝 | ワンピース           | 星の<br>王子さま | ワンピース        |

期 間 3月15日(土)～6月15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。  
※3月9日までは冬季番組を放映しています。詳しくは  
ホームページをご覧ください。

※3月10日～14日は番組入れ替えの為放映を中止いたします。

### ☆星の王子さま

世界中で愛されているサン＝テグジュペリが描いた永遠の名作「星の王子さま」がプラネタリウムに登場。あなたも目には見えない大切な物を探しにいきませんか。

### ☆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!!



©D&Dピクチャーズ



©尾田栄一郎/  
集英社・フジテレビ・東映アニメーション

(春の星座紹介とあわせて、約45分間)

## プラネタリウム特別放映番組

### 『開館記念ライブコンサート』

中国の伝統楽器「二胡」のデュオによる素敵な演奏を聴きながら春の夜空に輝く星々をお楽しみください。

演奏者は中国出身で数々のコンテストで受賞歴のある津閣さん。長野県出身で国内外のミュージシャンや世界各国の伝統音楽・楽器とのコラボレーションを精力的におこなっている高山賢人さんです。

日 時 3月22日(土)午後6時30分～7時30分まで  
※事前申込が必要です。託児あり。

申 込 佐久市子ども未来館まで電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

## 科学実験教室



科学体験工房では、毎週土日祝日に実験教室を開催します。科学に触れて楽しんでみよう。

開催時間 ①午前10時50分～  
②午後1時20分～  
③午後2時50分～  
(約30分間)



当日会場でお申し込みください。

※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(土)・2日(日)   | 星座早見盤をつくろう<br>～季節の星座～         |
| 8日(土)・9日(日)   | カラーテープできらきらシャボン玉<br>～光の混色～    |
| 15日(土)・16日(日) | 分光シートで虹色の世界をのぞいてみよう<br>～光の性質～ |

## 春休み毎日が実験教室

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| 21日(金)～24日(月)  | いろいろな万華鏡をつくろう<br>～合わせ鏡の世界～  |
| 25日(火)～27日(木)  | キューブリラーをつくろう<br>～光の性質～      |
| 28日(金)～30日(日)  | ビー玉万華鏡をつくろう<br>～光の性質～       |
| 31日(月)～4/2日(水) | 紙トンボをつかって飛ばそう<br>～プロペラのしくみ～ |

## 春の特別企画展

「佐久地方の鉱物展」～佐久の大地の贈り物～

「鉱物」をテーマに佐久地方の鉱山などより産出した鉱物を始め、海外から産出した結晶などを一堂に展示。開催期間中は講演会も開催します。

開催期間 3月15日(土)  
～5月6日(火)まで

講演会 佐久地方の鉱物  
～鉱物観察入門～

講 師 宮島 浩 氏

日 時 3月30日(日)午後1時～

場 所 佐久市子ども未来館



## ◆ 利 用 案 内 ◆

開館時間：午前9時30分から午後5時まで

休 館 日：毎週木曜日(祝日の場合は開館)

詳しくは、子ども未来館までお問い合わせください。

■お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001

URL <http://kodomomiraikan.jp>

ながの子育て家庭優待パスポート協賛施設

長野県長寿社会開発センター割引協力施設

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

# 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！

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しょう！！  
ご自身のパソコンを持ち寄って、みんなで楽しくクラブ活動の様な講座です。  
これからの活動予定の一部です！！

- ・コンテストに応募しよう！デジタルカメラで作品作り！
- ・SNSを使って、情報発信！フェイスブックやツイッターに挑戦しよう。
- ・Wordを使って時候のお便りを作成。お友達に送りましょう！
- ・Excelで日常のデータ活用を！家計簿や自治会会計、ゴルフスコア等々・・・
- ・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。
- ・3月は、12日と19日、午前10時～12時に行います。
- ・料金：2000円／月

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！**

### I T 塾特別講座（2回講座）

ここに注目！

- ・他OSから、Windows 8 の変更箇所を説明します。
- ・Windows 8 の基礎を学びます。

日程：1回目 3月4日（火）午前10時～12時

2回目 4月2日（水）午後1時30分～3時30分

料金：500円／講座 定員：20名（先着順）

詳しくはお問い合わせください。



### 4月開催 I T 塾特別講座「のんびり講座」（Excel2013コース、全7回）

ここに注目！

- ・市販のテキスト本を使って、ゆっくり、じっくり講座を進めます。
- ・表の作成から、基礎から応用まで、じっくり習得出来ます。

日程：4月4日（金）、9日（水）、11日（金）、16日（水）、

18日（金）、23日（水）、25日（金）

時間：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：3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

### ● 3月の主な放送予定

地デジ **12ch**

3月2日(日) 午後7時 平成26年佐久市成人式

3月9日(日) 午後7時 佐久長聖中学・高等学校 管楽器部定期演奏会

3月16日(日) 午後7時 認知症講演会

講師：NPO峠茶屋グループホームすみか 江本けさ子氏・今村倅子氏

演題：認知症～その人がその人らしくあるために

3月21日(祝) 午後7時 Rolo LINK 1st Dance Showcase

3月23日(日) 午後7時 市民公開講座

高齢社会を生き抜くために・・・演劇で知る！知っているとは必ず役立つ知識

3月30日(日) 午後7時 信州佐久太鼓の共演

※放送内容・時間等は変更になる場合があります。

### ● 3月のおすすめ番組

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

「けーぶるにつぼん 第4シリーズ」

放送日時：土曜日 午後6時30分ほか（隔週更新）

3月8日(土) 兵庫県 姫路ケーブルテレビ(株) 制作

「The日本の革。姫路黒棧、参上」

3月22日(土) 福岡県 (株)ジュピターテレコム 西日本メディアセンター 制作

「博多発祥の伝統芸能～博多独楽～」

けーぶる  
につぼん



### 平成26年佐久市議会第1回定例会 生中継

会期日程は佐久市ホームページをご覧ください。

### NHKライブラリ 3月の放送はー

戦後、画期的な事業を実現させてきた無名の人々の姿に焦点を当てた  
先駆者たちの挑戦と変革の物語

「プロジェクトX」

放送日時：日曜午後3時ほか

幅広い世代の方の地元への愛情たっぷりのお話を聞きながら、  
その土地を紹介するNHKの人気番組

「紀行 小さな旅」をお送りします。

放送日時：日曜午後1時ほか



＊ ＊ 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。



# 佐久平の美術展

## 審査結果

佐久平の美術展の審査会・  
展覧会を開催しました

美術愛好家から美術作品を公募して開催し、本年度28回目を迎えた「佐久平の美術展」は、1月30日（木）、市立近代美術館に、米谷清和（日本画家）、大津英敏（洋画家）、瀬戸剛（彫刻家）、竹内順一（美術評論家）の各先生をお招きし、審査を行いました。各審査員の先生には一点ずついいねいな審査をしていただき、応募作品98点から15点の入賞作品を選出し



平面部門 最優秀賞  
「降雪」 早野久雄

ていたきました。審査長の瀬戸先生は「立体造形部門は、作品が裸婦像などの彫刻作品に片寄らず、工芸やコンセプチュアルアートなど多岐にわたっていた。美術が広がっていく可能性を感じた。」と講評を述べられました。

市立近代美術館では、2月8日（土）から23日（日）まで入賞・入選作品と、審査員・実行委員のみなさまの作品による展覧会を開催しました。また8日（土）は瀬戸先生、15日（土）には竹内先生をお迎えし、作品

鑑賞会を行いました。応募者、来館者のみなさま、誠にありがとうございました。今年度の入賞者・入選者を紹介します。

### ■入賞

#### □平面部門

#### ◇最優秀賞

#### 「降雪」

早野久雄

（佐久市）

#### ◇優秀賞

「炎の記憶」

小泉和子

（上田市）

#### ◇奨励賞

「遠いあのひの水門」

清原いづみ

（佐久市）

「森羅萬象」

佐藤愛子

（佐久市）

「里山の秋」

佐藤和三

（佐久市）

「苔の森」

零田いく代

（佐久市）

「秋彩」

田中みよ子

（佐久市）

「旅へのいざない」

増田登志子

（佐久市）

「幻想浅間」

大脇義明

（東御市）

#### ◇新人賞

「未知」

堀美未湖

（小諸市）

「春待つ君」

松本小百合

（御代田町）

#### □立体造形部門

#### ◇優秀賞

「無題（バードシリーズⅢ）」

鹿之助・萬蔵

（東御市）

#### ◇奨励賞

「森のぬし」

宮永征志

（上田市）

#### ◇新人賞

「かいろう」

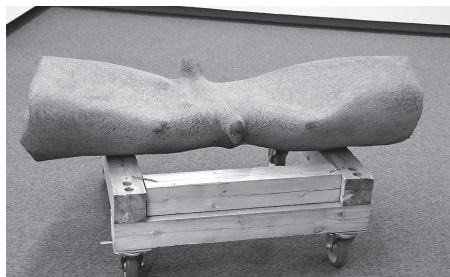
齊藤智史

（佐久市）

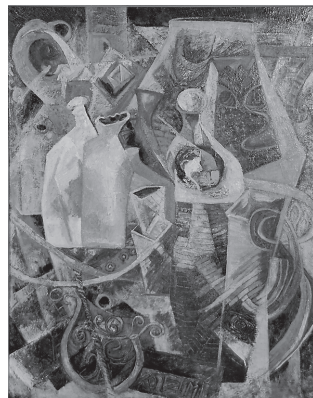
■入選

□平面部門

◇佐久市 浅野多恵子、飯島聰子、上野雅博、白田志保子、荻原康弘、木内芳則、工藤たか子、小林和子、小林宜子、佐々木定子、佐藤ゆう子、清水文彦、大工原広子、鷹野則昭、高見澤英雄、高柳朝江、千葉敏雄、津金貴代江、ハナ

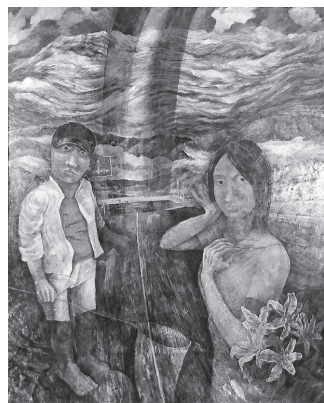


立体造形部門 優秀賞  
「無題 (バードシリーズⅢ)」  
鹿之助・萬蔵



平面部門 優秀賞  
「炎の記憶」 小泉和子

サトミツキ、早川叫石、林光子、保母泰子、毛利定夫、柳澤秋菜、山田恭愛、油井圭子、吉水陽子、依田賢治  
◇小諸市 春原健次、高橋重之、竹花恵美子、田中武司、土屋和人、都築行夫、野口聰子、平井克孝、美齊津くに子、水上寛、山崎潤一郎、吉岡靖夫、米沢瑠美子  
◇小海町 新津博美  
◇軽井沢町 天紫生、浦崎昌賢、塩川卓生  
◇御代田町 青木昭人、有馬健、内堀稔、駒村まり、島田芳樹、松井春江、宮本繁和  
◇佐久穂町 市川益子、山浦臨三、山口さき子  
◇東御市 赤堀唱子、甘利三七子、荻原行夫、金本真理、唐澤冬明子、関美枝子、矢島啓子  
◇上田市 石巻和平、磯雅己、



平面部門 優秀賞  
「虹の彼方に」 竹村忠彦

岩附いわ子、窪田富紀子、滝沢峰生、竹内まつよ、増田紀雄、峯村陽子、和方信子、渡辺智恵子  
◇長和町 星野於き子  
◇千曲市 金井月光、倉嶋康夫  
◇東京都 岩下春夫、土屋あづみ  
◇佐久市 池田幹夫、高橋正道、伴野康枝  
◇小諸市 共田茂  
◇軽井沢町 新田耕司  
◇上田市 白井亮

□立体造形部門

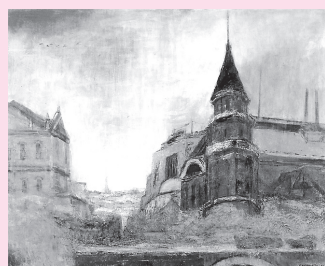
■お問い合わせ  
近代美術館  
☎67-1055

# 佐久市立近代美術館

3月1日(土) — 5月6日(火)

佐久市立近代美術館  
開館30周年記念 所蔵名品選 [時代 平成 1989-2013]

展示作家 (五十音順・敬称略) 相笠昌義・青木亨平・浅見錦龍・池田道夫・市川裕司・市野英樹・稲村雲洞・岩田とも子・宇佐美江中・大場再生・大橋 博・岡田節子・岡田高弘・奥田小由女・柿下木冠・柿原岳史・川井健司・絹谷幸二・草間彌生・小清水 漸・小谷津雅美・近藤高弘・齋藤 研・坂田甚内・桜井武人・桜井浜江・佐々木 豊・佐藤泰生・佐藤多持・篠原有司男・渋谷 清・下山直紀・鷺見和紀郎・高木聖鶴・高橋克之・田口貴大・田口雅巳・田澤 茂・辰野登恵子・田中信太郎・谷川晃一・谷保玲奈・内藤絹子・中野北溟・仲山計介・袴田京太郎・畠中光享・東野元昭・東山魁夷・比田井希仁・櫃田珠実・日比野光鳳・平松 譲・平松礼二・深見 隆・福島修子・藤井道子・藤原 雄・堀本恵美子・本田希枝・松本哲男・三上 浩・村山きおえ・森本妙子・山上晃葉・山本眞輔・山本直彰・劉 賢・吉武研司・渡辺豊重



平松 譲  
《薔びすガーデンプレイス》

■会期中のイベント

○展覧会ガイド

3月9日(日)・4月13日(日) 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。

○春休み工作教室 ステンドグラス制作

3月22日(土)・23日(日) 各日1時30分～4時

募集対象：小中学生(保護者同伴のこと)

申込締切：3月20日(木) (☎67-1055 市立近代美術館)

※詳細はお問い合わせください。

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

■開館時間 午前9時30分～午後5時

■会期中の休館日：毎週月曜日(4月28日・5月5日は開館)

■同時開催(無料)

○児童生徒ポスターデザイン原画展

3月21日(金・祝)～4月6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)



第52回

## 佐久鯉まつり

出場者・  
出店者募集

第52回佐久鯉まつりが5月4日（日）は駒場公園を、5日（月）は千曲川スポーツ交流広場を主会場に開催されます。

## 佐久鯉まつりフリーマーケット出店者募集

期 日：5月5日（月・祝）

会 場：千曲川スポーツ交流広場内会場

出店スペース：1店あたり1.5m×1.5m程度

出店料：1区画500円

募集数：30区画程度（抽選により決定）

応募方法：出店希望の方は、往復はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。

1人につき1通、1区画のみ有効です。

ハガキへの記入事項：往信表面 〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市観光協会

往信裏面 応募者の住所・氏名・電話番号・販売品名

返信表面 応募者の住所・氏名

応募締切：4月4日（金）当日消印有効（後日、抽選結果を返信します）

注意事項：①食品など販売できないものがあります

②業者の申し込みはできません

③会場の都合等により、募集数や内容が変更される場合がありますので予めご了承ください



## 第27回佐久鯉マラソン大会出場者募集

第27回佐久鯉マラソン大会が5月4日（日・祝）駒場公園多目的グラウンドにて行われます。

日 時：5月4日（日・祝） 午前7時～（受付開始）

会 場：駒場公園多目的グラウンド

種 目：ファミリーの部 小学3年生以下と保護者（1組3人まで） 2km  
 小学生高学年の部 小学4～6年生各学年男女別 2km  
 中学生の部 男子 5km／女子 3km  
 一般の部（高校生も含む） 男女別 5km／10km  
 シニアの部 50歳以上男女別 3km

参加費：小・中学生1,000円／高校生1,700円／その他3,200円

定 員：1,200人（定員に達した場合は、期日前であっても締め切ります）

申 込：3月20日（休）までに参加申込書に必要事項を記入し、観光交流推進課（☎62-3285）または体育課（☎62-2020）、もしくは各支所経済建設係、ゆうちょ銀行、郵便局から参加費を添えてお申し込みください。（郵送の場合は当日消印有効）

インターネット（ランネットまたはスポーツエントリー）からもお申し込みできます。

## 佐久鯉マラソン大会出店者募集

期 日：5月4日（日・祝）佐久鯉マラソン開催時（午前7時～正午頃）

会 場：駒場公園多目的グラウンド

資 格：佐久鯉まつりの趣旨に賛同し、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とします。

設 備：電気については主催者側で設置しますが水道の設置は不可。電気設備費10,000円

出店スペース：1店あたり間口3間・奥行2間

申 込：佐久鯉まつり実行委員会事務局（観光交流推進課☎62-3285）までお申し込みください。

3月7日（金）締め切り

■お問い合わせ 佐久市観光協会 ☎62-3285（直通）



## 第22回 2014熱気球ホンダグランプリ 第2戦 佐久バルーンフェスティバル 2014

**ボランティアスタッフ  
募集中!** (高校生以上)

### 重要な お知らせ

佐久橋架け替え工事のため主会場駐車場が減少します。当日は、たいへん混雑が予想されますので**臨時駐車場からシャトルバスのご利用をお願いします**。臨時駐車場は、佐久合同庁舎・高瀬小学校グラウンドになります。お時間に余裕をもってご来場ください。

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、この大会を一緒に盛り上げ、サポートしていただけるボランティアスタッフ(競技および運営)を募集しています。

**競技スタッフは…**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。

**募集要件** 18歳以上で自動車運転免許をお持ちの方

**運営スタッフは…**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となっています。

**募集要件** 高校生以上の方

(競技・運営共に20歳未満の方は保護者の承諾が必要です。)

### オブザーバー 講習会

日時：3月16日(日) 午前9時～午後4時  
集合：農村環境改善センター(伴野1802-3)

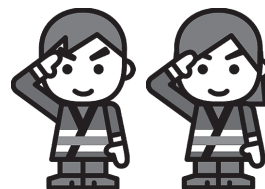
競技スタッフ希望者には上記日程で講習会を開催します。「熱気球に係わるのは初めてで不安…」という方でも大丈夫。お気軽にご参加ください。

地元大会での上位入賞を目指し、佐久熱気球クラブでは天気の良い日曜日の朝6時30分ころから、大会会場周辺にてフライト練習を行っています。見学は自由ですので、見かけたらあたたかい声援をお願いします。

■お問い合わせ 観光交流推進課  
☎62-3285

<http://www.saku-balloon.jp/>

## 消防団員募集中!!



### 消防団ってどういうことをするの?

現在、佐久市では団員総数1,789人の消防団員が各地区で活躍しています。

消防団の活動として、「**自らの地域は自ら守る**」という精神に基づき、災害時には、消火活動(おもに消防署の後方支援活動)、水防活動(台風、豪雨時の河川警戒、土のう積み等)、搜索活動(行方不明者の搜索)などの活動を団長の指揮のもとに行います。

平常時の活動としても、防火啓発活動や、各地区の行事への参加など、地域に密着した活動を行っています。

### 消防団員の身分ってどうなるの?

消防団の身分は特別職の地方公務員となります。消防団活動中のケガや、病気で入院した時には補償が受けられ、一定の期間を勤務した団員には退職報償金が支払われます。

### 仕事が忙しくて参加できそうもない…

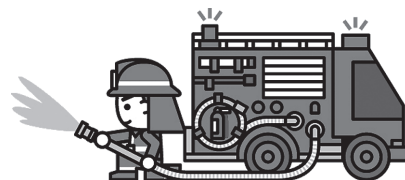
団員がそれぞれの職業を持っている都合上、事業所や勤務の内容によっては抜けられない職場もありますので、出勤は強制ではありません。しかし、緊急時の出勤以外でも消防団としての活躍の機会がありますので、**地域のために力を生かしたい!**という方は、是非入団のご検討をお願いします。

### 入団するのに資格はあるの?

入団資格は18歳以上の健康な方であれば、男女を問わず入団することができます。ご家族や知人に適任者がいましたら、ぜひ入団へのお声掛けをお願いします。

入団に関するお問い合わせにつきましては、各地域の消防団員、または下記の連絡先までお願いします。

■お問い合わせ 消防団管理室 ☎62-0119(佐久消防署内)



## ■お申し込み・お問い合わせ スポーツ少年団事務局（佐久市体育課内） ☎62-2020

| 種 目                                    | 団 名                   | 練習日程                  | 会 場                                                                   | 対象(学年・地区等)            | 代表者                        | 連絡先                             |
|----------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|---------------------------------|
| バドミントン                                 | オール佐久                 | 毎週(水)・(土)・(日) 2～3時間   | 佐久市総合体育館<br>野沢体育センター<br>東地区社会体育館ほか                                    | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし  | 阿部 直樹                      | 阿部 直樹<br>090-8643-9919          |
| ダンス<br>スポーツ                            | ジュニアダンス<br>スポーツクラブ・佐久 | 毎週(土)・(日) 10:00～12:00 | 勤労者体育館                                                                | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし  | 井上 嘉徳                      | 井上 嘉徳<br>090-4668-8698          |
| ミニ<br>バス<br>ケ<br>ツ<br>ト<br>ボ<br>ー<br>ル | 男<br>子                | 泉 J S C               | 週 3 回 2 時間                                                            | 泉小体育館                 | 小学 1 年生以上<br>野沢地区          |                                 |
|                                        |                       | 野沢 J S C              | 毎週(土)・(日)                                                             | 野沢小体育館                | 小学 1 年生以上<br>地区制限なし        |                                 |
|                                        |                       | 中込ミニバス                | 毎週(水) 18:30～20:30<br>毎週(土)・(日) 3 時間                                   | 中込小体育館ほか              | 小学 1 年生以上<br>地区制限なし        | 小山 敏行<br>関 宏雅<br>63-7645        |
|                                        |                       | 佐久平東ミニバスクラブ           | 毎週(木)・(日)                                                             | 東小体育館                 | 小学生男子<br>東・平根小地区           | 矢野 元重<br>工藤 芳子<br>68-3554       |
|                                        |                       | 佐久岩村田男子ミニバス           | 毎週(火)・(木) 18:00～<br>毎週(土)・(日) 3 時間                                    | 浅間体育センター<br>高瀬小体育館    | 小学 1 年生以上<br>岩村田・高瀬・中佐都小地区 | 木曾 孝利<br>坂本 智子<br>090-1695-6888 |
|                                        |                       | 佐久中佐都ミニバス             | 毎週(水) 18:00～20:00<br>毎週(土)・(日) 13:00～3 時間                             | 中佐都小体育館ほか             | 小学 1 年生以上<br>地区制限なし        | 市村 徹<br>小林 志朱子<br>090-4666-3907 |
|                                        |                       | 臼田ミニバス男子              | 毎週(土) 9:00～ (日)13:30～<br>毎週(木)18:00～                                  | 青沼小体育館ほか              | 小学 1 年生以上<br>臼田地区 4 小学校    | 依田 雄治<br>依田 雄治<br>090-2758-0418 |
|                                        |                       | 浅科ミニバス                | 毎週(土) 17:00～19:00<br>毎週(日) 9:00～11:30                                 | 浅科小体育館                | 小学 2 年生以上<br>地区制限なし        | 菊池 和恵<br>菊池 和恵<br>090-4243-6959 |
|                                        |                       | 望月ミニバス                | 毎週(火)・(金) 17:30～19:30                                                 | 望月小体育館<br>望月総合体育館     | 小学 1 年生以上<br>地区制限なし        | 武石 昌宏<br>武石 昌宏<br>090-9353-6571 |
|                                        | 女<br>子                | 泉 J S C               | 週 3 回 2 時間                                                            | 泉小体育館                 | 小学 1 年生以上<br>野沢地区          |                                 |
|                                        |                       | 高瀬 M B C              | 1～3年(水)・(土) 2 時間<br>4～6年(月)・(水)・(金)・(土) 2 時間                          | 高瀬小体育館                | 小学 1 年生以上<br>高瀬地区          | 田村 隆男<br>田村 隆男<br>090-3140-9816 |
|                                        |                       | 佐久東                   | 週 3 回 2 時間                                                            | 東小体育館                 | 小学 1 年生以上<br>東小地区          | 工藤 郷平<br>油井 克彦<br>080-5146-0731 |
|                                        |                       | 長土呂ミニバス               | 毎週(水)・(金) 17:00～19:00<br>毎週(土) 16:00～19:00                            | 岩村田小体育館ほか<br>浅間体育センター | 小学 1 年生以上<br>地区制限なし        |                                 |
|                                        |                       | 中込ミニバス                | 毎週(水) 17:00～19:00<br>毎週(土)・(日) 3 時間                                   | 中込小体育館ほか              | 小学 1 年生以上<br>地区制限なし        | 小山 敏行<br>小山 敏行<br>63-1146       |
|                                        |                       | 佐久中佐都女子ミニバス           | 毎週(水) 18:00～20:00<br>毎週(土)・(日) 13:00～3 時間                             | 中佐都小体育館ほか             | 小学 1 年生以上<br>地区制限なし        | 市村 徹<br>小林 志朱子<br>090-4666-3907 |
|                                        |                       | 佐久城山ミニバスクラブ           | 毎週(水) 17:00～19:00<br>毎週(土) 15:00～17:00                                | 城山小体育館                | 小学 1 年生以上<br>地区制限なし        | 徳野 政勝<br>徳野 政勝<br>62-6753       |
|                                        |                       | 臼田ミニバス女子              | 5～6年(火・水・土・日)/1～4年(土・日)<br>(火)18:30～ (水)18:00～<br>(土)13:30～ (日) 9:00～ | 青沼小体育館ほか              | 小学 1 年生以上<br>臼田地区 4 小学校    | 平林 照義<br>平林 照義<br>82-6589       |
|                                        |                       | 浅科ミニバス                | 毎週(土) 17:00～19:00<br>毎週(日) 9:00～11:30                                 | 浅科小体育館                | 小学 2 年生以上<br>浅科小地区         | 菊池 和恵<br>菊池 和恵<br>090-4243-6959 |
|                                        |                       | 望月ミニバス                | 毎週(火)・(金) 17:30～19:30                                                 | 望月小体育館<br>望月総合体育館     | 小学 1 年生以上<br>地区制限なし        | 武石 昌宏<br>武石 昌宏<br>090-9353-6571 |

## 平成26年度 佐久市スポーツ大会予定表

| 大会名称                     | 開催期日            | 会 場                        |
|--------------------------|-----------------|----------------------------|
| 第47回 佐久市強歩大会             | 4/19 (土)～20 (日) | 山梨県韮崎小学校～佐久市総合体育館          |
| 第10回 佐久市壮年ソフトボール大会(リーグ戦) | 5/11 (日)～8月末    | 千曲川スポーツ交流広場 (開会式)・市内中学校校庭他 |
| 第22回 佐久市・和光市スポーツ交流会      | 5/31 (土)        | 和光市                        |
| 第10回 佐久市民ゴルフ大会           | 6/8 (日)         | 望月カントリークラブ                 |
| 第10回 佐久市ママさんバレーボール大会     | 6/29 (日)        | 佐久市総合体育館                   |
| 第10回 佐久市少年野球大会           | 7/19 (土)～20 (日) | 千曲川スポーツ交流広場他               |
| 第10回 佐久市少女ミニバス大会         | 7/19 (土)        | 佐久市総合体育館                   |
| 第5回 abn佐久市ジュニアゴルフ大会      | 8/11(月)         | 佐久平カントリークラブ                |
| 第10回 佐久市マレットゴルフ大会        | 9/4 (木)         | 駒場公園マレットゴルフ場               |
| 第27回 佐久市望月強歩大会           | 9/14 (日)        | 望月総合体育館                    |
| 第10回 佐久市寿ゲートボール大会        | 9/24(水)         | 駒場公園多目的広場                  |
| 第8回 佐久市プラチナ寿ママさんバレー大会    | 10/8 (水)        | 佐久市総合体育館                   |
| 第24回 佐久市ハーフマラソン大会        | 10/19 (日)       | 駒場公園創造館南発着～御代田             |
| 第10回 佐久市少年少女サッカー大会       | 11/1 (土)        | 千曲川スポーツ交流広場他               |
| 第31回 佐久市・静岡市親善スポーツ交流大会   | 11/8 (土)        | 静岡市                        |
| 第10回 佐久市小学生ドッジボール大会      | 11/15 (土)       | 佐久市総合体育館他                  |

## キミはどんなスポーツが好きですか？ スポーツ少年団員募集

26年度のスポーツ少年団員を  
下記のとおり募集します。

| 種 目            | 団 名                  | 練習日程                                                                                   | 会 場                                    | 対象(学年・地区等)                               | 代表者    | 連絡先                                          |
|----------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 柔 道            | 佐久市柔道                | 毎週(土) 14:00~17:30<br>(小学生16:00まで)<br>毎週(火) 19:00~20:30                                 | 市営武道館<br>東中学校武道場                       | 小学生~中学生の男女<br>幼児応談 地区制限なし<br>火曜日 小4~中3男女 | 土屋 俊重  | 佐久市スポーツ少年団事務局<br>(佐久市体育課)に連絡<br>先を問い合わせして下さい |
| 剣 道            | 佐久市剣道                | 毎週(水) 19:30~21:00<br>毎週(日) 9:30~11:30                                                  | 市営武道館                                  | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 東 城 洋  | 佐藤 俊之<br>090-4099-4702                       |
|                | 臼田少年剣道クラブ            | 毎週(土) 18:00~20:00                                                                      | 臼田武道館                                  | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 小金澤 茂喜 | 井出<br>82-7530                                |
|                | 浅科剣道                 | 毎週(日) 9:00~11:00                                                                       | 浅科柔剣道場                                 | 小学2~6年生の男女<br>地区制限なし                     | 小林 哲夫  | 小林 哲夫<br>080-3734-3567                       |
|                | 望月剣道                 | (月)19:00~20:30(30分前ウォーミング)<br>(木)19:30~21:00(30分前ウォーミング)<br>(土)10:00~11:30(30分前ウォーミング) | 春日体育館(月)・(木)<br>望月小・本牧体育館(土)           | 小学生~中学生<br>望月地区                          | 大 井 守  | 佐藤 陽子<br>52-2197                             |
| 少 林 寺<br>拳 法   | 少林寺拳法                | 週 2 回(水)・(金) 1 時間30分                                                                   | 市営武道館                                  | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 小林 一夫  | 小林 一夫<br>080-3505-3846                       |
|                | 佐久平南                 | (火)・(金) 19:00~20:30                                                                    | 臼田武道館                                  | 年齢制限なし<br>地区制限なし                         | 田村 昌夫  | 田村 昌夫<br>090-1818-4805                       |
| 空 手 道          | 佐久市空手道               | 週 4 回(月)・(火)・(木)・(金)<br>19:00~20:30                                                    | 市営武道館(火)・(木)<br>浅科柔剣道場(金)<br>臼田柔剣道場(月) | 年長以上の男女<br>地区制限なし                        | 油井 周二  | 油井 周二<br>090-2211-4609                       |
|                | 武道空手                 | 毎週(木) 19:15~20:30                                                                      | 浅科柔剣道場                                 | 3 歳~中学生の男女<br>地区制限なし                     | 片井 周一  | 山崎 健二郎<br>090-4752-9822                      |
| レスリング          | 佐久レスリング              | 毎週(水)・(土)・(日) 2 時間<br>(1時間はマット運動等体バランスの向上)                                             | 佐久市総合体育館<br>2 階選手控室                    | 5 歳~小学6年生の男女<br>地区制限なし                   | 小 平 学  | 小平 学<br>67-5412                              |
| 軟式野球           | 長土呂                  | 週 2 回 学校が休日の(土)・(日)                                                                    | 市内グラウンド                                | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 神津 考秀  | 神津 考秀<br>090-1996-1643                       |
|                | 泉                    | 週 5 回 2 時間                                                                             | 旧前山小グラウンド                              | 小学 1 年生以上<br>泉小および周辺地区                   | 宮下 正一  | 宮下 正一<br>090-9668-3416                       |
|                | 平賀イーグルス              | 毎週(火)・(木)・(土) 2~3 時間                                                                   | 佐久城山小グラウンド                             | 小学 3 年生以上<br>城山小地区および周辺地区                | 細谷 英彦  | 細谷 英彦<br>090-4230-1169                       |
|                | 岩村田                  | 毎週(土)・(日) 3 時間~                                                                        | 西屋敷グラウンド                               | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 羽毛田今朝則 | 羽毛田 今朝則<br>090-1433-1087                     |
|                | 佐久市東                 | 5 年生以上 週 4 回 2~3 時間<br>4 年生以下 毎週(土)・(日) 2 時間                                           | 旧志賀小グラウンドほか                            | 小学3年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 土橋 直子  | 土橋 直子<br>090-8813-3065                       |
|                | 岸野                   | 週 2~3 回 2 時間                                                                           | 岸野小グラウンド                               | 小学1年生以上の男子<br>地区制限なし                     | 碓氷 己臣  | 碓氷 己臣<br>090-4679-8960                       |
|                | 野沢少年野球クラブ            | 毎週(土)・(日) 3~4 時間                                                                       | 野沢小グラウンド                               | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 清水 秀男  | 清水 秀男<br>090-4818-5564                       |
|                | 浅間                   | 毎週(水)・(土)・(日) 3~4 時間                                                                   | 岩村田小グラウンド                              | 小学生男女<br>地区制限なし                          | 坂井 昌弘  | 坂井 昌弘 68-1330<br>090-8324-5046               |
|                | 臼田スターズ               | 毎週(土)・(日) 8:30~12:00                                                                   | 臼田小グラウンドほか                             | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 山浦 義成  | 山浦 義成<br>090-3145-8130                       |
|                | 浅科B B C              | 毎週(土)・(日) 午前                                                                           | 浅科小グラウンド                               | 小学1年生以上の男女<br>浅科小地区および周辺地区               | 高橋 良光  | 高橋 良光<br>090-4463-7968                       |
|                | 望月リトルリーグ             | 毎週(土)・(日)・(祝) 9:00~                                                                    | 望月総合グラウンド                              | 小学生の男女<br>地区制限なし                         | 佐藤 義之  | 佐藤 義之<br>53-2579                             |
| サッカー           | 佐久市サッカー              | 毎週(土) 2 時間                                                                             | 市内小学校グラウンド                             | 小学1年生以上の男女<br>中込・東地区                     | 平島 郁勇  | 金沢 恵司<br>090-8725-3090                       |
|                | 野沢F C                | 全学年 毎週(土) 午後<br>3・4 年 毎週(水)19:15~21:00<br>5・6 年 毎週(金)19:00~21:00                       | 泉小グラウンド<br>泉小体育館                       | 小学1年生以上の男女<br>泉・野沢地区                     | 畠山 浩幸  | 小林 元悦<br>62-9565                             |
|                | 浅間F C                | 毎週(土) 2 時間                                                                             | 市内小学校グラウンド<br>駒場公園グラウンドほか              | 小学2年生以上の男女<br>浅間地区                       | 宮原 秀敏  | 宮原 秀敏<br>090-9354-9391                       |
|                | うすだF C               | 毎週(土) 14:00~                                                                           | 臼田小グラウンド                               | 小学1年生以上の男女<br>臼田地区 4 小学校                 | 篠原 今朝雄 | 篠原 今朝雄<br>82-5679                            |
|                | 浅科F C                | 毎週(土) 午後                                                                               | 浅科小グラウンド                               | 小学1年生以上の男女<br>浅科小地区                      | 佐藤 照明  | 佐藤 照明<br>58-0042                             |
| バ レ ー<br>ボ ー ル | 中佐都クラブ               | 週 4 回 18:00~20:15                                                                      | 中佐都小体育館                                | 小学1年生以上の女子<br>地区制限なし                     | 中島 未来  | 中島 未来<br>090-7239-9143                       |
|                | 中込 J. V. C           | 毎週(土)・(日) 3 時間<br>毎週(木) 18:30~20:30                                                    | 中込小体育館<br>勤労者体育館ほか                     | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 塩川 雄一  | 塩川 雄一<br>63-2328                             |
|                | うすだジュニア<br>バレーボールクラブ | 毎週(水) 18:00~20:00<br>毎週(日) 9:00~12:00                                                  | 臼田体育センター                               | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 清水 典昭  | 清水 典昭<br>昼82-2243 夜82-6064                   |
|                | V. B. C 浅科           | 毎週(火) 17:00~19:00<br>毎週(土) 8:30~11:30                                                  | 浅科小体育館                                 | 小学3~6年生の男女<br>地区制限なし                     | 柳澤 知生  | 柳澤 知生<br>58-3729                             |
|                | もちづき                 | (火) 17:30~<br>毎週(土) 3 時間                                                               | 布施体育館                                  | 小学1年生以上の男女<br>地区制限なし                     | 武舎 幸彦  | 武舎 幸彦<br>53-4083                             |
| ソフトテニス         | 佐久市ソフトテニス            | 毎週(土)<br>5~11月 (屋外) 13:30~16:30<br>12~4月 (屋内) 13:00~16:00                              | 鼻顔稲荷コート                                | 小学3年生以上の男女                               | 相澤 芳治  | 黒澤 啓子<br>67-0509                             |



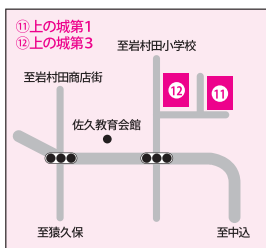
# 市民農園利用者募集

平成26年度の市民農園利用者を以下のとおり募集します。現在、市が認定している市民農園は、13農園ありますが、今回募集がある農園は下記の4農園となります。

これまでの市民農園は、市が開設者となって管理運営してきましたが、平成25年度からは、「特定農地貸付けに関する農地法等の特例に関する法律」に基づき、農業委員会の承認を経て、市民農園の土地所有者が市民農園の開設者となり、管理運営するようになっております。

## 農園所在地

農園所在地と区画数を表と略図でご覧ください。  
1区画の面積は約50㎡です。



※市民農園の空き状況につきましては、市ホームページをご覧ください。農政課までお問い合わせください。空き区画ができ次第、随時募集します。



| 農園番号 | 農園名       | 募集区画数 | 利用期間       | 利用料金   |
|------|-----------|-------|------------|--------|
| ③    | 稲荷町       | 6     | 4/15～11/30 | 1,800円 |
| ⑧    | 佐久市役所西側第2 | 3     | 通年         | 1,700円 |
| ⑪    | 上の城第1     | 10    | 4/15～11/30 | 1,800円 |
| ⑫    | 上の城第3     | 11    | 4/15～11/30 | 1,800円 |

**申込方法** 3月17日（月）～3月24日（月）に印鑑を持参のうえ、農政課窓口でお申し込みください。

**申込資格** 各農園のルールを守り、農園開設者、近隣の区画や近所に迷惑をかけず、最後まで栽培を行える方。

**利用者の決定** 同一の区画で複数の申し込みがあった場合は、農園開設者が利用予定者を決定します。利用が決定した方には、4月10日（木）までに各農園開設者から連絡がありますので、内容に沿って手続きを進めてください。

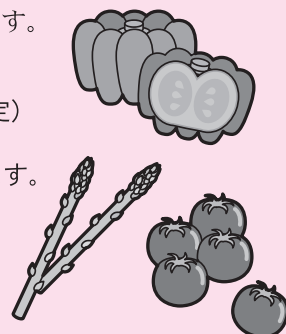
■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）

## 野菜栽培技術講習受講生募集

佐久市営農支援センターでは、専業農家を目指す方を対象に、作業に必要な専門的な基礎知識や技術について習得していただくための講習を下記のとおり開催します。

農業で生計を立てたいと考えている方や新規就農の方のお申し込みをお待ちしております。

- 対象** 専業農家を目指す方  
**期間** 4月～9月予定（カボチャ、ミニトマト、アスパラガス、パプリカ等を予定）  
**場所** 新品目導入試験ほ場、市内施設  
**内容** 期間中、土づくり技術や栽培技術について、数回の講習を予定しております。  
 1回の講習につき、座学1時間程度、実技1時間程度行います。  
**定員** 15人程度  
**受講料** 無料  
**申込期限** 3月20日（木）まで



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

## スポーツ教室参加者募集

《青少年対象》

## ●レスリング（5歳以上小学6年生）

日時 4月5日～土曜日（10回）

午後2時～4時

講師 体協レスリング部

会場 佐久市総合体育館

定員 20人

参加費 1,500円

《一般対象》

## ●ヨガ教室

日時 4月24日～8月28日 隔週木曜日（10回）

午前10時30分～12時

講師 臼田貴子先生

会場 佐久市営武道館

定員 40人

参加費 1,500円

## ●筋力トレーニング教室

日時 5月12日～月曜日（10回）

午前10時～11時30分

会場 佐久市総合体育館

講師 JACOT宮本憲一先生

定員 30人

参加費 1,500円

《制限なし》

## ●空手教室

日時 4月17日～木曜日（10回）

午後6時～7時30分

講師 空手道公認コーチ油井周二先生

会場 佐久市営武道館

定員 40人

参加費 小中学生1,500円・一般2,000円

■お申し込み・お問い合わせ 体育課 ☎62-2020（直通）  
または 各地区 体育係

## スポーツ大会参加者募集

## ●第10回佐久市壮年ソフトボール大会

期間 5月11日（日）～8月下旬

会場 市内中学校グラウンドほか

チーム編成および参加料

## ■ファーストピッチの部

昭和49年4月1日以前に生まれた佐久市民男子で編成すること。チーム編成詳細は、開催要項を参照

参加料 1チーム 10,000円

## ■スローピッチの部

昭和49年4月1日以前に生まれた佐久市民男子および女子2名（年齢制限無し）以上で編成すること。チーム編成詳細は、開催要項参照

参加料 1チーム 5,000円

参加申込 4月1日（火）までに、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。

また、今年度より主審の募集もします。

■お問い合わせ 体育課（佐久市総合体育館内） ☎62-2020（直通）

## NHK学園生徒募集中

NHK学園では、通信制の高等学校普通科、および生涯学習通信講座の生徒・受講者を募集しています。

| 名 称       | 広域通信制 NHK学園高等学校普通科                                                                | NHK学園 生涯学習通信講座                                                                                                                                    |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 概 要       | 全国どこからでも入学可能。<br>NHKのテレビ・ラジオの放送を利用した特色のある教育課程で、3年間で高校卒業資格を取得できます。<br>登校は月に1～2回です。 | 趣味・教養から語学・資格まで、幅広いジャンルの講座が200コース以上あります。通信講座で新しい趣味・スキルを身につけてみませんか。（主な講座：俳句、短歌、書道、ペン字、写経、水彩画、絵手紙、写真、エッセイ、古文書、漢方・薬膳、ハーブ、折り紙、ハングル、中国語、スポーツリーダー養成講座など） |
| 履歴年数      | 3年（ただし、転編入あり）                                                                     | 受講期間：3か月～1年（講座によって異なります）                                                                                                                          |
| 募集対象      | 中学校を卒業した方、または2014年4月に卒業見込の方。高等学校中退者他。                                             | 一般                                                                                                                                                |
| 出願・申込方法   | ご請求により入学案内書と願書をお届け。出願受付順に書類選考と面接を行います。                                            | ご請求により案内書をお届け。お葉書、お電話、FAX、ホームページからお申し込みいただけます。無料の案内書をお気軽にご請求ください。                                                                                 |
| 願書・申込受付期間 | 一般入学：4月30日まで                                                                      | 通年申込受付                                                                                                                                            |

※案内書の請求は下記まで。詳細についてもお気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ NHK学園 〒186-8001 東京都国立市富士見台2-36-2

☎042-572-3151（代表） 案内請求フリーダイヤル☎0120-06-8881 FAX042-574-1006

ホームページ：http://www.n-gaku.jp

平成26年度 天来記念館書道入門講座開催のお知らせ

## 楽しく始めよう 受講者募集!!

# 書道入門講座

天来記念館では、書道をこれから始めてみたい方など、初心者を対象として書道入門講座を開催します。

最近では、年賀状などもパソコンで簡単に印刷できるため、手書きのものをあまり見かけなくなりましたが、どこか温かみのある手書きによる「書」の魅力をもう一度味わってみませんか。

比田井天来の流れを汲む講師が、興味深い「書」の話を交えながら初心者でもわかりやすく丁寧に指導しますので、どなたでもお気軽にご参加ください。

| 期 日       | テーマ       | 講 師          | 内 容                                                    |
|-----------|-----------|--------------|--------------------------------------------------------|
| 4月19日(土)  | 書道をはじめよう  | 山本秦鼎         | 用具の扱い方、筆の持ち方から始めて、書を書くための基礎を学びます。初心者でも安心して楽しく始められます。   |
| 5月10日(土)  | 楷書で書く①    | 山本秦鼎         | 楷書の基本点画をマスターしましょう。半紙に二字、筆の角度や毛筆のはたらきについてわかり易く解説します。    |
| 6月14日(土)  | 楷書で書く②    | 桑原呂翁         | 楷書の基本点画を確認しましょう。動きのコツを習得するためには、繰り返し練習することが大切です。        |
| 7月12日(土)  | 行書で書く①    | 桑原呂翁         | 行書は個性を表現しやすく、暮らしの中で最も役に立つ書体です。行書独特の筆遣いのポイントを伝授します。     |
| 8月 9日(土)  | 行書で書く②    | 山本秦鼎         | 行書の基本的な技法を学ぶと、筆の動きがスムーズになります。リズムに乗った筆の動かし方について説明します。   |
| 9月27日(土)  | ひらがなを書く   | 山本秦鼎         | 書を書くためには「漢字」も「かな」も大切です。字源をたどりながら現代文を書くためのかなを学びます。      |
| 10月18日(土) | 楷書・行書で書く  | 桑原呂翁         | 楷書や行書にはいろいろな書きぶりがあります。多彩な表現技法を知り、ここまでの学習成果を確認しましょう。    |
| 11月 8日(土) | 書の作品鑑賞    | 桑原呂翁<br>山本秦鼎 | 他人の作品を見ることは、書を学ぶ上でとても大切なことです。書の上達には欠かせない、鑑賞のコツをお教えします。 |
| 12月13日(土) | 筆で書く年賀状   | 山本秦鼎         | 手書きの年賀状には温もりがあります。来年の年賀状は活字ではなく、自分の文字で心を伝えてみませんか。      |
| 1月10日(土)  | 漢字仮名交じりの書 | 山本秦鼎         | 古典的な漢詩や和歌などではなく、自分の好きなことばを現代文で書くための基礎を学習します。           |
| 2月14日(土)  | 草書に挑戦     | 桑原呂翁         | 難しそうで、最初から敬遠してしまう草書。くずし方のルールがわかれば意外と簡単です。初心者のための草書入門。  |
| 3月14日(土)  | 贈る書       | 桑原呂翁         | 色紙は贈り物に最適です。ここで一年間の学習の成果を発揮してみましょう。将来へのステップでもあります。     |

**日 時** 毎月1回（一覧表のとおり） 午前10時から12時まで

**会 場** 駒の里ふれあいセンター（佐久市望月支所となり）

**受講料** 年会費 18,000円

お支払いは第1回目の入門講座 4月19日(土)当日、現金にてお持ちください。

**対 象** 高校生以上

**持ち物** 書道用具（筆・硯・墨汁・半紙・文鎮・下敷 等）、新聞紙、ゴミ袋等

**募集定員** 30名（定員になり次第締切り） **募集期間** 3月8日(土)から3月16日(日)まで

**申し込み先** 天来記念館 【3月10日(月)は休館日】 〒384-2202 佐久市望月305-2 ☎・FAX 53-4158

### 講師紹介

**桑原呂翁先生** （東京都出身）  
書宗院評議理事。  
日本の書学の主導的役割を果たしている。  
師は、故桑原翠邦先生（東宮御所御進講）。

**山本秦鼎先生** （東京都出身）  
創玄書道会所属。  
東京学芸大学大学院で専門的に書の研究を行う。  
師は、故金子卓義先生（創玄書道会）。

■お問い合わせ 天来記念館 ☎53-4158



## 教室参加者募集

### 手芸教室

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

**対象者** 障がいのある方

**日時** 3月18日（火） 午後1時30分～3時

**場所** 野沢会館 視聴覚室

**定員** 20名（先着順）

**持ち物** 裁縫道具

**参加費** 無料



■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

### 鎌倉彫教室 生徒募集

**日時** 毎月第2土曜日  
午前10時～午後3時

**講師** 木内小夜子先生

**会場** 佐久市鎌倉彫記念館

**定員** 20人

**参加費** 1回500円



■お申し込み・お問い合わせ  
佐久市鎌倉彫記念館 ☎82-7095  
または  
佐久市文化事業団（佐久市コスモホール内）  
☎82-3962

### 春休み工作教室 ステンドグラス制作

色ガラスを組み合わせて、素敵なインテリアを作ろう！

**日時** 3月22日（土）・23日（日）  
午後1時30分～4時

**場所** 市立近代美術館 視聴覚室

**募集対象** 小中学生（保護者同伴のこと）

**募集人数** 各日15組

**申込締切** 3月20日（木）午後5時

**持ち物** エプロン、汚れてもよい服装

**材料費** 1セット500円

**講師** 中野稔先生（臼田高校デザイン科教諭）

■お申し込み・お問い合わせ  
市立近代美術館 ☎67-1055

### 佐久市コスモホール 喫茶コーナーの 出店者募集

佐久市文化事業団では、自主事業開催の時、喫茶コーナーへの出店していただく方を募集します。

出店を希望される方は、3月20日（木）までに下記までお申し込みください。

出店条件等がありますので、詳細についてはお問い合わせください。



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

ご寄附ありがとうございます

#### 【一般寄附】

市へ

▼現金 2,000円

▼「こどもの難聴 早期発見のしおり」 1,000冊

シルバーランドキシの、シルバーランドみつ、結いの家へ

▼歩行補助杖 23本

みすず苑へ

▼タオル 100枚

佐久の鯉太郎Z様  
佐久ライオンズクラブ様

小玉敏夫様（千葉県）

高瀬小学校ボランティア委員会様

●スポーツ安全保険のご案内

**申込み** スポーツ安全協会  
長野県支部  
(県教育委員会  
スポーツ課内)  
☎026-219-2474

万一のケガに備えてスポーツ安全保険に加入しましょう。スポーツ安全保険には「傷害保険」「賠償責任保険」「突然死葬祭費用保険」がセットされています。

**加入資格** 5人以上の団体  
**保険料(1人年額)**

◇中学生以下の子どものスポーツ活動・・・800円

◇高校生以上のスポーツ活動・・・1,850円

◇65歳以上のスポーツ活動・・・1,000円

◇短期スポーツ教室(3ヶ月以内)・・・800円

**対象となる事故等**

団体の活動中の事故および往復途中の事故

**保険期間** 平成26年4月1日～

平成27年3月31日

体育課(佐久市総合体育館内 ☎62-2020)に加入申込書があります。必要事項をご記入の上保険料とともに銀行または郵便局窓口へ提出してください。



●みんなでつくろう!長寿の里  
～医食同源を考えるつどい～

**問合せ** 佐久総合病院  
日本農村医学研究所  
☎82-2485  
臼田支所経済建設係  
☎82-3111

佐久市有機農業研究協議会では、地域の健康維持増進と特産物による地域活性化を図るため、長寿の秘訣の一つである「食」に注目し、佐久総合病院監修による「健康食メニュー」の事例紹介や試食、食についての講義を行います。

入場無料となっております。みなさまのご来場お待ちしております。

**会場** 佐久総合病院 教育ホール

**日時** 3月16日(日)

午前11時～午後2時30分

**内容** クッキングコーディネーター 浜このみさんのお話  
健康食メニューの事例紹介  
・試食、他

**主催** 佐久市有機農業研究協議会  
「食のモデル地域育成事業」プロジェクト委員会

●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** 佐久市保健センター

**日時** 3月14日(金)  
午前9時30分～11時30分

**場所** 浅間会館

**日時** 3月20日(木)  
午前9時30分～11時30分  
午後1時30分～4時

**場所** イオンモール佐久平

**日時** 3月22日(土)・23日(日)  
午前10時～11時30分  
午後1時～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)

●司法書士による借金・  
多重債務無料電話相談

**問合せ** 長野県司法書士会  
消費者問題対策委員  
小川原 哲  
☎0263-55-4077

ー伝えたい。『いのちより重い借金はない。借金問題は必ず解決できる。』ー

**日時** 3月15日(土)  
午前10時～午後5時

**専用電話番号**

0120-448-788(フリーダイヤル)  
※当日のみの専用(臨時)の番号です。

<相談は無料・秘密厳守>

広告欄

修理も得意です

卒業式。卒業式。卒業式。

いいものなが〜く

卒業式。卒業式。卒業式。

リフォーム  
オーダーカーテンの専門店  
有限会社 長野じゅうたん  
TEL.0267-67-4025  
http://www.madoya.net 佐久市横和236-3

広告欄

日本初の最終処分場地盤再生

フジ式循環システム®

株式会社 フジコーポレーション

詳しくはホームページで

●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。

●平成26年度経営所得安定対策に関する説明会を開催します

問合せ 佐久市農業再生協議会  
(事務局：佐久市農政課)  
☎62-3203 (直通)

国は、農業経営の安定と国内生産力の確保を図ることを目的として、経営所得安定対策を実施しています。

平成26年度の経営所得安定対策に関する説明会を下記のとおり実施します。

◆佐久地域

日時 4月3日(木)午後6時30分～

場所 佐久浅間農協本所  
4階大会議室

◆臼田地域

日時 3月5日(水)午後6時30分～

場所 あいとびあ臼田 ホール

◆浅科地域

日時 4月15日(水)午後6時30分～

場所 浅科支所 2階大会議室

◆望月地域

日時 3月20日(木)午後6時30分～

場所 望月支所 3階大会議室

※お住まいの地域に関わらず、ご都合の良い日程でご参加ください。

●平成26年度中学1年生に福祉医療費受給者証を郵送します

問合せ 国保医療課

☎62-3164 (直通)

または各支所 市民係

子育て世帯の福祉の向上を図るため、平成25年4月から福祉医療費の受給対象者を中学校卒業までに拡大しました。

平成26年度、中学1年生のお子さんには、中学卒業までの福祉医療費受給者証を3月中旬頃郵送します。

★4月1日以降に医療機関(病院、薬局等)で受診する際は、必ず新たに交付した福祉医療費受給者証を窓口で見せてください。

※現在、母子家庭、父子家庭、障害者等で福祉医療費受給者証をお持ちの方は、新たに発行はありませんので、現在の受給者証を使用してください。

●農振農用地区域からの除外申請を受け付けます

受付・問合せ

農政課 ☎62-3203 (直通)

または各支所経済建設係

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。

申請予定の皆さんは、期限内に申請してください。なお、詳細は、広報2月号または市ホームページをご覧ください。

# 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/>



●交通遺児等（育成資金）貸付・介護料支給のご案内

**問合せ**  
独立行政法人自動車事故対策機構（NASVA）長野支所  
〒381-8556長野市南長池710-3  
☎026-480-0521

保護者の方が自動車事故により死亡または、重い後遺障害になられた場合で、かつ、生活が困窮であるご家庭のお子さん（0才から中学校卒業まで）に対して、次のとおり育成資金を無利子でお貸しします。

**貸付金額**  
はじめに：（一時金）155,000円  
毎月：20,000円  
入学支度金  
（小・中学校入学時）：44,000円

**貸付期間** 貸付が決定した月から中学校卒業の年まで

**返済期間** 中学校卒業後6ヶ月または1年間据置いた後、月賦または半年賦併用による20年以内の均等払い

※高校・大学等へ進学した場合、在学中は返還が猶予されます

【介護料の支給】

自動車事故により「脳」、「脊髄」、「胸腹部臓器」を損傷し、重い後遺障害（自賠法施行令別表第一の「第1級1・2号」「第2級1・2号」に認定、若しくは該当）になられた方で、一定の要件に該当し、介護を必要とする方に対して、次のとおり介護料を支給します。

**支給額**

**特1種 月額**  
下限額 68,440円  
上限額 136,880円

**I種 月額**  
下限額 58,570円  
上限額 108,000円

**II種 月額**  
下限額 29,290円  
上限額 54,000円

・介護に要した費用が下限額に満たない場合は、下限額を支給します。

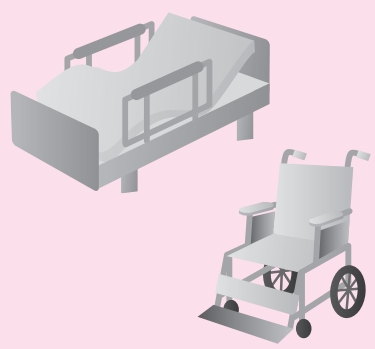
**支給期間** 申請を受理した月から介護料を支給すべき事由が消滅する月まで

**介護料支給対象となる費用**

①訪問介護等在宅介護サービス費用  
ホームヘルプ、訪問入浴、訪問介護、通所介護

②介護用品の購入費用  
介護用ベッド、介護用いす（車いすを含む）、褥そう予防器具、吸引器（痰吸引器も含む）、特殊尿器、移動用リフトおよびスロープ

③消耗品の購入費用  
紙おむつ、尿取りパッドおよび痰吸引力カテーテル



●「こころの相談日」3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** 3月12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

●「人権なんでも相談所」3・4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** 3月6日、13日、20日、27日、4月3日、10日、17日、24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

小諸市・佐久市・南佐久

全店舗クレジットカード決済可

保険調剤 処方せん受付 歯・ウィブ・ロデュース

**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

**佐久穂もみの木薬局**  
佐久穂町高野町461-6 TEL0267-86-7337

**佐久平もみの木薬局**  
佐久市中込3639-33 TEL0267-63-8228

**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

**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日のぞみサンピア佐久内に開所予定

泊まり 5室（全個室）

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

広告欄

## ● 3月の図書館行事予定

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

### ■中央図書館

#### ◆おはなしの会①

対象 子どもから大人  
 日時 3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 3月15日(木)午後3時～

#### ◆おはなしの会③

対象 乳幼児  
 日時 3月20日(木)午前10時30分～

#### ◆語りのおもてなし

対象 子どもから大人  
 日時 3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 3月15日(木)午後2時～  
 会場 えほんコーナー

### ■浅科図書館

#### ◆おはなし会

対象 子どもから大人  
 日時 3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 3月8日(木)午後2時30分～  
 会場 読み聞かせ室

※ 3月の休館日  
 3日(月)・10日(月)・17日(月)・  
 24日(月)・25日(火)・31日(月)

## ★紙芝居等の返却についてお願い

紙芝居ならびにDVD等の視聴覚資料については、破損防止のため直接窓口への返却をお願いし、御協力いただいておりますが、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資料損傷につながり、資料が使用できなくなる危険があります。

紙芝居ならびにDVD等の視聴覚資料の直接窓口返却を再度お願いいたします。

## ●不動産評価等の無料相談会の開催について

**申込み 一般社団法人  
 長野県不動産鑑定士協会  
 ☎026-225-5228**

不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士が相談に応じます。

日時 4月1日(火)  
 午前10時～午後4時  
 会場 野沢会館  
 (生涯学習センター)  
 1階 103会議室

内容 売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借に係る不動産評価

## ●司法書士会による「無料相談会」

**問合せ 長野県司法書士会  
 佐久支部 ☎66-3567**

日時 3月22日(木)午後1時～3時  
 会場 イオン佐久平  
 イベントホール

## ●認知症高齢者介護者座談会のお知らせ

**申込み・問合せ  
 望月支所 高齢者児童福祉係  
 ☎53-3111 (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 3月6日(木)  
 午後1時30分～3時  
 会場 望月生きがいセンター  
 内容 座談会

認知症地域支援推進員が助言者として入ります。  
 \*希望される皆さんは、座談会終了後、個別相談を行います。  
 参加費 無料

## ●重要文化財・史跡 旧中込学校休館のお知らせ

**問合せ 佐久市教育委員会  
 文化財課  
 ☎68-7321**

平成26年3月～平成27年6月まで耐震補強工事のため休館を予定しています。  
 工事の状況等についてはホームページ等でお知らせいたします。

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・オムツ等日用品・医療費等立替代・レクリ。

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](mailto: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

広告欄

## LPG 石油 住宅設備

平成20年度 経済産業省  
 原子力安全・保安院長賞受賞

## やっぱりガスだね!

地球と人にやさしい  
 環境づくりに  
 貢献します。

千曲バスグループ  
**千曲通商(株)**

認定販売事業者  
 プロパンガス・ガス器具  
 住宅設備器具・空調設備

〒385-0051 佐久市中込 3795-2  
 TEL0267-62-5130 FAX0267-62-1852  
 URL: <http://www.valley.ne.jp/~chikmgas/>  
 E-mail: [chikmgas-2@agate.plala.or.jp](mailto:chikmgas-2@agate.plala.or.jp)

## 税金コーナー

市税の納税はお済みですか？  
お忘れの方は、お早めに！！

## 保険料コーナー

介護保険料  
後期高齢者医療保険料  
納期限 3月31日

第12期  
第9期

## 下水道コーナー

下水道使用料

3月請求分

納期限

3月31日

▶市税・保険料・下水道使用料等の納付は安全・確実・便利な「口座振替」で！

### 3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   | 11日(火) |
| ■中込児童館   | 7日(金)  |
| ■東児童館    | 4日(火)  |
| ■佐久城山児童館 | 13日(木) |
| ■中佐都児童館  | 6日(木)  |
| ■岸野児童館   | 3日(月)  |
| ■平根児童館   | 10日(月) |
| ■高瀬児童館   | 12日(水) |
| ■泉児童館    | 5日(水)  |
| ■岩村田児童館  | 14日(金) |
| ■小田井児童館  | 3日(月)  |
| ■白田児童館   | 12日(水) |
| ■あさしな児童館 | 13日(木) |
| ■望月児童館   | 4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・RDテスト (お口のむし歯菌のテスト)・歯の  
染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話  
日時 3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

あいとびあ白田 3月17日(月) 午後 1時30分～4時  
浅科支所 3月17日(月) 午後 1時～4時  
望月支所 3月27日(木) 午後 1時～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

### 3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・11日・12日・14日・  
15日・17日・18日・19日・22日・24日・25日・26日・28日・29日・  
31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・24日・26日・  
28日・31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・11日・12日・13日・14日・17日・  
18日・19日・20日・24日・25日・26日・27日・28日・31日

会場の都合で日程が変更になる場合があります。

会場へお越しの前に子育て支援課へご確認ください。

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)



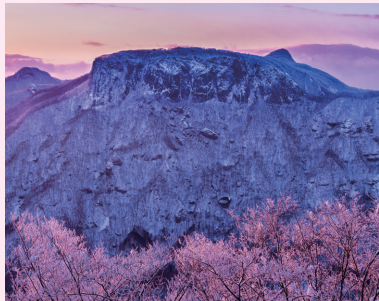


健康メモ

交通事故  
救急・火災件数

69 広報佐久 3月号 2014

# 信州佐久市観光フォトコンテスト2013 優秀賞作品



優秀賞 『厳寒の荒船』  
奥原 静男（瀬戸）



優秀賞  
『東風うけて』  
小泉 正樹（矢嶋）



優秀賞 『朝日に浮かぶ』  
井出 昭重郎（佐久穂町）



優秀賞 『初午祭に集う』  
井出 操（岩村田）



優秀賞  
『春の季節』  
鈴木 清久（野沢）

信州佐久市観光フォトコンテスト2013は、県内外から308点の応募をいただき、優秀賞5点ほか合計24点の入賞作品が決定いたしました。

なお、厳正な審査の結果、本年度の最優秀賞およびLa Festa Mille Miglia賞は「該当なし」とさせていただきます。

■お問い合わせ 佐久市観光協会 ☎62-3285（直通）

## 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 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 3月23日(日)～29日(土)

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 3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 [keijiban@city.saku.nagano.jp](mailto:keijiban@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3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 長野県佐久市取田町 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。

