



Photo 劇団四季ファミリーミュージカル
「魔法をすてたマジョリン」開催

10月5日、佐久市コスモホールにて劇団四季によるミュージカルが開催されました。これは、新佐久市誕生10周年記念事業の封切りであり、また、文化振興基金活用事業として実施したもので、当日は約800人の皆さんに観劇していただきました。主人公マジョリンの繰り広げる笑いあり、感動ありの物語を皆さんで楽しみました。

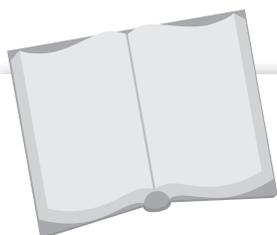
今月の
ピックアップ

- 大船渡市支援の活動を記念誌に掲載しませんか
なんでも鑑定団 あなたのお宝大募集 ②
- 市民と行政が一体となった除雪にご協力ください ③
- 平成25年度決算概要 ④～⑦
- 佐久総合病院再構築における本院整備の進捗状況 ⑫⑬
- 公民館報「さくし」 ⑳～㉓
- 情報・インフォメーション ㉕～㉗

老らり佐久 夢 未来



新・佐久市誕生10周年記念事業



皆さんの大船渡市支援活動の 写真とエピソードを募集します

東日本大震災により甚大な被害を受けた友好都市岩手県大船渡市への支援活動を、記念誌「新佐久市10年のあゆみ（仮称）」に掲載する予定です。

大船渡市の復興支援を継続するとともに、東日本大震災を忘れ得ぬ記憶とするために、ご協力をお願いします。

募集内容 ●市民の皆さんが大船渡市で行った支援活動の写真とエピソード
※写真は1～2枚、エピソードは50文字程度でお願いします。
※ページ数の都合により記念誌に掲載できない場合もありますので、ご了承ください。

募集期間 ●12月19日(金)まで

応募方法 ●住所・氏名・連絡先をご記入の上、郵送・Eメールにて下記へ送付してください。
※印刷の都合上、できるだけデータでのご提供をお願いします。

応募先 〒385-8501 佐久市中込3056番地 佐久市役所庶務課
Eメール：syomu@city.saku.nagano.jp

佐久市にあの人気番組「開運なんでも鑑定団」がやってきます

あなたのお宝大募集

出張！なんでも鑑定団 in 佐久市



あなたの
とっておきの「お宝」を
鑑定してもらいませんか

時代、ジャンルは問いません。これはという「お宝」を是非ご応募ください。

開催日 3月1日(日)

会場 佐久勤労者福祉センター

(開場：正午 開演：午後1時)

応募方法

専用の申込書は、本庁・支所等の公共施設へ設置します。ホームページからも印刷できます。
申込書に必要事項を記入し、鑑定品の写真を添付のうえ、庶務課まで郵送または持参してください。
詳細は、庶務課まで、お問い合わせください。

【応募締切日】12月12日(金)必着

観覧応募

観覧希望の方は、往復ハガキにて、1月23日(金)の当日消印有効で応募することができます。
詳細は、広報12月号号等でお知らせします。



冬の安全な交通確保のために

市民と行政が一体となった除雪にご協力ください

市では、2月の豪雪災害の除融雪対応に関しての検証を行ったほか、広域的な視点から豪雪対応を検証するため、県・NEXCO東日本・警察・関係市町村等による検証会議を持ち、行政間の連携強化策や具体的な対応策について検討・調整を進めております。

「除雪路線の優先順位づけ」、「効率的な除雪路線経路」、「情報の共有」や、「除雪の早期着手」、「反復除雪の実施の徹底」等により、除雪体制を整え、降雪シーズンに備えております。

市の除雪体制について

市は、除雪指定路線の除雪を、地域間を結ぶ市道で一次指定路線（※注1）に指定された道路は、降雪目安5～8cmに達した場合に行い、二次指定路線（※注1）に指定された道路は降雪目安10cmに達した場合に行います。その他の路線は緊急な場合に除雪します。

市が、路線認定して管理する道路は、1,981km余におよび、市道全てを市が除雪することは難しいため、次の道路を除雪路線に指定し、委託業者により除雪を行っています。

- ①交通量が多く、地域間を結ぶ市道
- ②バス路線（定期・巡回・福祉バス）
- ③市内の総合病院に隣接する幹線道路
- ④交通量の多い急坂など特に危険な道路

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

生活道路・歩道及び出入り口部分の除雪をお願いします

国道・県道・市道の指定路線以外の、自宅や店舗の前、地域内生活道路や歩道などの除雪につきましては、市民の皆様のご協力をお願いします。また、高齢者世帯など除雪困難な世帯への心配りもお願いします。

除雪車が通過した後は、除雪された雪が場合によっては玄関先をふさいでしまうことがあります。ふさいでしまった雪の除排雪は、各家庭で道路脇に寄せるなどご理解とご協力をお願いします。

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

- ※注1** 一次指定路線……国・県道を結ぶ主要幹線道路
二次指定路線……一次路線に準じた地区の重要路線
除雪路線図につきましては、佐久市HP「まちづくり→道路・水路・河川→除雪マニュアル」に掲載されています。

H26年度除雪路線図は12月に更新予定です。

□除雪に関するご意見・ご要望は、土木課維持第1、2係までご連絡ください。

■お問い合わせ 土木課 ☎62-3302（直通）



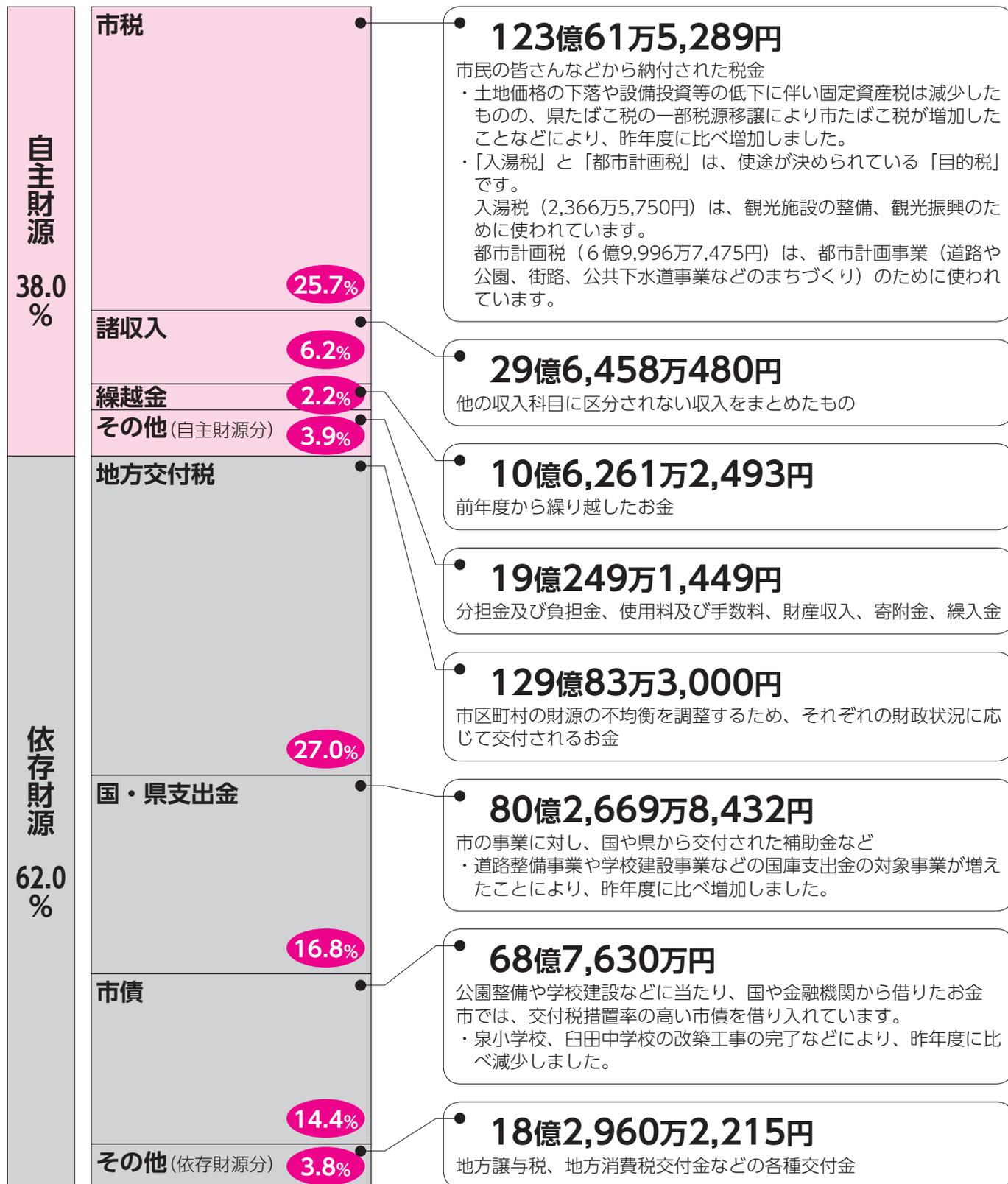
決算概要

平成26年佐久市議会第3回定例会において、平成25年度の決算が認定されましたので、その概要をお知らせします。

一般会計 歳入

478億6,373万3,358円

一般会計の歳入歳出差引額（14億458万4,108円）から、平成25年度から平成26年度に繰り越した事業に充当すべき財源（3億8,745万4,442円）を差し引いた額（実質収支額）は、10億1,712万9,666円となりました。



平成25年度末の
基金および市債現在高

〈基金〉(定額運用基金を除く)
304億3,940万1,000円

〈市債〉
460億156万1,538円

※市債現在高のうち、約76%は地方交付税
に算入され、交付されます。

平成25年度

一般会計・特別会計・公営企業会計

一般会計
歳出

464億5,914万9,250円

(市民一人当たり：46万4,610円)

119億161万4,385円 (11万9,021円)

高齢者・障害者・児童福祉や生活保護などに使ったお金
・児童手当支給事業：16億7,456万円
・障害者自立支援給付費(障害者福祉サービスの提供)：15億9,431万1千円

64億2,334万6,472円 (6万4,236円)

道路・公園・市営住宅などの建設や管理などに使ったお金
・道路維持修繕事業(市道の除融雪や修繕等)：7億3,669万8千円
・総合運動公園整備事業(補助陸上競技場の整備等)：5億1,525万5千円

62億4,285万1,200円 (6万2,431円)

小中学校建設や管理運営、文化・スポーツの振興などに使ったお金
・佐久平浅間小学校(仮称)建設事業(校舎等建設工事等)：10億7,169万6千円
・望月中学校建設事業(特別教室棟改築工事等)：8億9,015万5千円

60億492万1,494円 (6万52円)

人事・財産管理、企画や選挙、戸籍・住民票事務などに使ったお金

57億8,939万3,743円 (5万7,896円)

市債(借入金)の元金・利子の償還(繰上償還含む)に使ったお金

51億703万8,626円 (5万1,072円)

ごみ処理や環境保全、市民の健康増進などに使ったお金
・佐久総合病院再構築対策事業(佐久医療センター整備支援)：17億7,238万3千円
・斎場施設建設事業(用地購入等)：2億4,764万円
・新エネルギー推進事業(企業用、住宅用新エネルギー・省エネルギー補助金等)：2億2,213万9千円

22億231万6,597円 (2万2,024円)

商工業の振興や観光事業などに使ったお金
・産業立地推進事業(産業立地推進員の配置や工場用地等の取得補助)：2億1,612万1千円

12億2,071万1,233円 (1万2,208円)

消防団の運営、消防・救急活動などに使ったお金
・佐久消防署庁舎建設事業(新築工事)：1億7,125万8千円

8億8,435万3,945円 (8,844円)

農林業の振興や土地改良などに使ったお金
・農山漁村活性化プロジェクト支援交付金事業(用排水路等の改修工事等)：7,160万7千円

6億8,260万1,555円 (6,826円)

議会運営、雇用や労働者支援、災害復旧などに使ったお金

民生費

25.6%

土木費

13.8%

教育費

13.4%

総務費

12.9%

公債費

12.5%

衛生費

11.0%

商工費

4.8%

消防費

2.6%

農林水産業費

1.9%

その他

1.5%

※市民一人当たりの金額は、平成26年3月31日現在の人口99,996人で算出しています。
()内は市民一人当たりの金額を表しています。

佐久市の一般会計決算額を家計に置き換えてみました

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

| 収入 (一年間当たり) | | 支出 (一年間当たり) | |
|--|--------------|--------------------------------------|--------------|
| 給料 (市民税・固定資産税などの市税(123万円)・地方交付税(129万円)) | 252万円 | 食費 (職員や議員の給料などの人件費) | 64万円 |
| パートや不動産等貸付収入 (市施設の使用料、財産収入など) | 46万円 | 光熱水費や日用品の購入費 (光熱費や消耗品購入などの物件費) | 47万円 |
| 親からの仕送り・資金援助 (国・県からの補助金など) | 99万円 | 車や家電の修理費 (市が管理する施設などの維持補修費) | 7万円 |
| 家の増改築等ローンの借り入れ (市債) | 69万円 | 医療費 (福祉医療や生活保護などの扶助費) | 63万円 |
| 預貯金の引き出し (基金からの繰入金) | 2万円 | 町内会費や親戚・友人への支援 (補助費・投資及び出資金・貸付金) | 79万円 |
| 前年からの繰越金 (前年度繰越金) | 11万円 | 家の増改築費 (学校建設や道路などの投資的経費) | 95万円 |
| 合計 | 479万円 | 子どもへの仕送り (国民健康保険など他会計への繰入金) | 31万円 |
| 預貯金等の状況 預貯金 (基金残高) 304万円 ローン残高 (市債残高) 460万円 うち、給料の上乗せ分 (手当) (地方交付税算入分：約76%) 350万円 差引本人負担額 (市債残高の約24%) 110万円 | | 収入と支出の差引残高 (翌年度への繰越金) 14万円 | |
| | | 住宅・自動車などのローン返済 (市債を返還する公債費) | 57万円 |
| | | 預貯金 (基金への積立金) | 22万円 |
| | | 合計 | 465万円 |

特別会計決算総括表

(単位：円)

| 会計名 | 歳入決算額 | 歳出決算額 | 実質収支額 | |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|------------|
| 国民健康保険会 計 | 事業勘定 | 9,767,078,483 | 9,690,287,347 | 76,791,136 |
| | へき地内山 診療所勘定 | 803,061 | 779,625 | 23,436 |
| | 浅科診療所 勘定 | 25,236,279 | 23,930,748 | 1,305,531 |
| 介護保険会 計 | 8,726,691,766 | 8,710,958,422 | 15,733,344 | |
| 障害者支援施設白田学園会 計 | 215,911,437 | 215,100,525 | 810,912 | |
| 特別養護老人ホーム会 計 | 1,121,506,999 | 1,118,665,060 | 2,841,939 | |
| 後期高齢者医療会 計 | 916,937,535 | 914,641,748 | 2,295,787 | |
| 住宅新築資金等貸付事業会 計 | 17,767,766 | 17,244,061 | 523,705 | |
| 介護老人保健施設会 計 | 247,777,176 | 239,704,826 | 8,072,350 | |
| 奨学資金会 計 | 31,778,654 | 31,325,812 | 452,842 | |
| 茂田井財産区会 計 | 1,663,167 | 1,263,324 | 399,843 | |
| 合計 | 21,073,152,323 | 20,963,901,498 | 109,250,825 | |

公営企業会計決算総括表

国保浅間総合病院事業会計 (単位：円)

| | 収益的収支 | 資本的収支 |
|-------------------|---------------|-------------|
| 収入決算額 (消費税込) | 6,694,920,847 | 291,283,331 |
| 支出決算額 (消費税込) | 6,868,322,718 | 489,389,108 |
| 当年度純利益 (消費税抜き) | △ 183,906,887 | |
| 当年度未処理欠損金 (消費税抜き) | 1,640,739,825 | |

下水道事業会計 (単位：円)

| | 収益的収支 | 資本的収支 |
|-------------------------|---------------|---------------|
| 収入決算額 (消費税込) | 2,903,052,849 | 781,733,480 |
| 支出決算額 (消費税込) | 2,771,185,800 | 1,862,322,588 |
| 当年度純利益 (消費税抜き) | 123,322,005 | |
| 当年度未処分利益 剰余金 (消費税抜き) | 81,707,194 | |

※純利益のマイナス(△)は純損失を表します。

財政指標で見る佐久市の財政状況

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

なお、平成25年度決算に基づく佐久市の『健全化判断比率』は、4つの指標いずれも早期健全化基準を超えない『健全な状態』を維持しています。

経常収支比率

79.9% 県内19市中
1位
(H24 81.2%)

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

財政力指数

0.512 県内19市中
13位
(H24 0.515)

地方公共団体の財政に力があるかどうかを表す指標です。この数値が高いほど財政力が強く、1.0を上回れば普通交付税の交付を受けません。

近年は低下傾向にありますが、これは主に合併特例事業債などの交付税措置率の高い市債を借り入れたことにより、普通交付税の算定に係る基準財政需要額が増加しているためです。

〈財政力指数〉＝〈基準財政収入額〉÷〈基準財政需要額〉（3か年平均）

健全化判断比率4指標

実質赤字比率

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

赤字なし

(県内全市数値なし)
H24 赤字なし

早期健全化基準
11.94%

連結実質赤字比率

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

赤字なし

(県内全市数値なし)
H24 赤字なし

早期健全化基準
16.94%

実質公債費比率

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

1.5%

(県内19市中1位)
H24 3.0%

早期健全化基準
25.0%

将来負担比率

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

数値なし

(県内5市数値なし)
H24 数値なし

早期健全化基準
350.0%

※実質赤字比率・連結実質赤字比率は算定の基礎となる赤字がなかったこと、将来負担比率は、将来負担額よりも基金などの充当できる資金が上回ったことから数値はありません。

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

資金不足比率

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

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

国保浅間総合病院 事業会計

資金不足なし

下水道 事業会計

資金不足なし

佐久市議会 第3回定例会が開かれました

平成26年度佐久市議会第3回定例会が9月2日に開会し、9月30日までの29日間の会期で開かれました。市長が提案した議案は、招集日に提案した専決処分報告1件、条例案8件、事件案14件、決算認定12件、予算案4件と、18日に追加提案した事件案1件、予算案1件の合わせて41件で、いずれも承認・可決・認定されました。

例中で引用しているこれらの法律名を改めるとともに、所要の改正を行いました。

●佐久市子ども未来館条例の一部改正条例

佐久市子ども未来館の利用に係る料金について、指定管理者の収入として收受させる利用料金制を導入することにより、指定管理者による施設運営努力を高め、より魅力ある施設づくりを目指すための改正を行いました。

専決処分報告

7月31日付けで専決処分した平成26年度一般会計補正予算(第4号)について、議会の承認を得ました。

内容は、佐久長聖高等学校が第96回全国高等学校野球選手権大会へ出場することに対する激励交付金に係る補正です。

条例

●佐久市福祉医療費給付金条例の一部改正条例

「母子及び寡婦福祉法」および「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」の一部改正により、それぞれ法律の題名等が改正されることに伴い、条

める条例

▽佐久市特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例

▽佐久市放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準を定める条例

●佐久市特別養護老人ホーム複合型施設条例の一部改正条例

佐久市特別養護老人ホーム複合型施設の利用に係る料金について、指定管理者の収入として收受させる利用料金制を導入し、効率的な運営および利用者の利便性の向上を図るための改正を行うとともに、在宅介護に関する相談業務等の機能を岩村田・東地域包括支援センターへ移行した佐久市みつい在宅介護支援センターを廃止するための改正を行いました。

●佐久市営住宅条例の一部改正条例

中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律の一部改正により、同法の題名等が改正されていることに伴い、条例中で引用し

もに、公営住宅の入居者の資格について所要の改正を行いました。

事件

●小諸市外二市御牧ヶ原水道組合の解散及び同組合の財産処分について

●小諸市外二市御牧ヶ原水道組合規約の変更について

●区域外における公の施設の設置に関する協議について

平成27年3月31日をもって佐久市、小諸市および東御市で組織する小諸市外二市御牧ヶ原水道組合を解散し、同組合の財産の全てを小諸市に帰属させること、同組合の解散に伴う事務を小諸市が承継する旨を規定するため規約を変更することおよび佐久市の区域内に小諸市の水道施設を設置することについて、議会の議決を得ました。

●工事請負契約について

次の5件の工事請負契約を締結するため、議会の議決を得ました。

- ・平成26年度斎場施設建設事業 新斎場建築(本体)工事
- ・平成26年度斎場施設建設事業 新斎場建築(本体)工事
- ・平成26年度佐久市立佐久平浅間小学校(仮称)校舎棟建築(電気)工事

新斎場建築(管)工事

・平成26年度斎場施設建設事業 新斎場建築(電気)工事

・平成26年度斎場施設建設事業 火葬炉設備工事

・平成26年度佐久市立岸野小学校屋内運動場改築(本体)工事

●工事請負契約の変更について

平成25年第2回定例会または同年第3回定例会において議決された、次の7件の工事請負契約の変更について、議会の議決を得ました。これらは、いずれも公共工事設計労務単価の上昇および建設資材の高騰により、契約金額の変更を行うものです。

- ・平成25年度佐久消防署庁舎新築(本体)工事
- ・平成25年度佐久消防署庁舎新築(管)工事
- ・平成25年度佐久消防署庁舎新築(電気)工事
- ・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校(仮称)校舎棟建築(本体)工事
- ・平成25年度佐久市立佐久平浅間小学校(仮称)校舎棟建築(電気)工事

間小学校(仮称)屋内運動場等建築(本体)工事
 ・平成25年度佐久市立望月中学校特別教室棟改築(本体)工事

決算

平成25年度一般会計決算と11の特別会計決算について、監査委員の意見を付けて提出し、議会の認定を得ました(詳しくは4~7ページをご覧ください)。

予算

平成26年度一般会計補正予算(第5号および第6号)と特別会計補正予算(3会計)が可決されました。

このうち、一般会計補正予算(第5号)は、国・県の補助採択による事業、緊急的に発生した事業等について、10億9,189万8千円を追加し、また、一般会計補正予算(第6号)は、工業団地用地(TDK株式会社千曲川工場跡地)の購入費等について、10億500万円を追加し、総額を524億7,972万8千円としました。

なお、補正の主な内容は、次のとおりです(万円未満は切捨て)。

〔一般会計補正予算第5号〕
 ▼先端情報推進事業費(社会保障・税番号制度の導入に係

る税務等既存システムの改修等経費) 3,593万円
 ▼望月地区新保育所建設事業費(敷地造成工事費、用排水路改修等附帯工事費ほか) 6,679万円

△6,567万円

▼平賀・内山地区新保育所建設事業費(敷地造成工事費、用排水路改修等附帯工事費ほか) 6,894万円
 ▼佐久平浅間児童館(仮称)建設事業費(工期の変更に伴う建設工事費等の減額)

▼予防接種事業費(水痘ワクチン接種および高齢者用肺炎球菌ワクチン接種の本年10月からの定期接種に伴う経費ほか) 3,401万円

▼香坂ダム管理事業費(県事業とタイアップしたダムしゅんせつ工事費の増額) 390万円

▼道路維持修繕事業費(除融雪体制強化のための凍結防止剤散布車の購入経費ほか) 2,677万円

▼市債元金償還金(将来負担の軽減を図るための市債繰上償還元金) 9億1,062万円

〔一般会計補正予算第6号〕
 ▼産業立地推進事業費(工業団地用地(TDK株式会社千曲川工場跡地)購入費ほか) 10億500万円

10億500万円

佐久市職員採用試験(追加募集)

佐久市では、職員採用試験(追加募集)を下記のとおり行います。

「上級行政」の追加募集では、従来より年齢要件の上限を2年引き上げるとともに、「専門試験」を行わないこととしました。

また、「上級土木」の追加募集では、民間企業等における経験を重視し、一級土木施工管理技士の資格を条件とする一方、「専門試験」を行わないこととしました。

| 採用年月(平成27年4月採用) | | | 受験手続 |
|---|------------------|--------|--|
| 試験の名称 | 試験区分 | 採用予定人員 | 受験資格 |
| 上級 | ①行政 | 若干名 | 平成26年10月20日現在、佐久市に住居登録をして佐久市に居住している者(修学、就職などのために他市町村に住む者で、家族が佐久市に居住している者を含む)で、昭和57年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた者。 |
| | ②土木(経験者) | 若干名 | 昭和54年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた者で、一級土木施工管理技士の資格を有し、かつ民間企業等における土木工事の設計・施工管理等の職務経験を5年以上有する者(注) |
| 浅間総合病院 | ③看護師(新卒:免許取得見込者) | 若干名 | 看護師免許を取得見込み(平成27年3月卒業見込みの者を含む)で、昭和44年4月2日以降に生まれた者 |
| | ④薬剤師 | 若干名 | 薬剤師免許を有する者(平成27年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む)で、昭和54年4月2日以降に生まれた者 |
| | ⑤理学療法士 | 若干名 | 理学療法士免許を有する者(平成27年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む)で、昭和54年4月2日以降に生まれた者 |
| | ⑥作業療法士 | 若干名 | 作業療法士免許を有する者(平成27年3月卒業見込みの者で、免許取得見込みの者を含む)で、昭和54年4月2日以降に生まれた者 |
| ○試験区分によっては、採用後に一般事務職員として勤務を命ぜられることもあります。また、浅間総合病院については、採用後に病院以外の市施設の勤務を命ぜられることがあります。 ○注1:「職務経験」とは、一つの会社若しくは国・地方公共団体等の、従業員又は職員として、1年以上の期間(週30時間以上従事した期間のみ該当する)を継続して就業した期間を対象とします。 注2:「上級土木」の受験資格に必要な資格及び職務経験年数は、平成26年10月20日現在において有している必要があります。 ○平成27年4月採用の追加募集となります。他の区分の募集については既に終了しております。 | | | ●試験日時(第1次) 平成26年12月7日(日) 午前9時試験開始 ●試験会場 佐久市役所及び浅間総合病院 ●受付期間 ・10月27日(月)~11月21日(金) (土・日曜日および祝日を除く) 郵便の場合は、11月21日(金)までの消印有効 ●試験申込書の交付 ・職員課人事係(4階) ・郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ宛名を明記した返信用封筒(140円切手を貼付した角2の大きさ)を同封してください。 ●受験申込先 職員課人事係(4階) 〒385-8501 長野県佐久市中込3056番地 ●受験申込時の提出書類 ・試験申込書 ・最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書 ・受験資格に必要な免許等を有する者は、免許証等の写し ○採用試験に関して不明な事項は、職員課人事係☎62-3019(直通)までお問い合わせください。 ○この試験の実施にあたり提出いただいた個人情報、今回の採用試験のために必要な範囲でのみ利用しますので、ご承知ください。 |

人事行政の運営等の状況について

市の人事行政の運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「佐久市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の使用、給与、勤務等について、平成25年度の概要を公表します。（給与等については、平成26年4月1日の状況も併せて公表します。）

1 任免及び職員数

①採用の状況
(H25.4.1～H26.3.31)
(単位：人)

| 職 種 | 事務職 | 保健師 | 保育士 | 医療職 | 技能労務職 | 合 計 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 男 性 | 17 | 0 | 0 | 12 | 0 | 29 |
| 女 性 | 14 | 3 | 7 | 20 | 0 | 44 |
| 計 | 31 | 3 | 7 | 32 | 0 | 73 |

②退職の状況
(H25.4.1～H26.3.31)
(単位：人)

| 職 種 | 事務職 | 保健師 | 保育士 | 医療職 | 技能労務職 | 合 計 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 男 性 | 21 | 0 | 0 | 17 | 0 | 38 |
| 女 性 | 10 | 1 | 5 | 10 | 3 | 29 |
| 計 | 31 | 1 | 5 | 27 | 3 | 67 |

③部門別職員数の状況
(各年度4月1日現在)
(単位：人)

| 区 分 | 一般行政等 | 教育行政 | 病 院 | 下水道 | その他 | 合 計 |
|--------|-------|------|-----|-----|-----|------|
| 平成26年度 | 612 | 127 | 376 | 17 | 39 | 1171 |
| 平成25年度 | 611 | 130 | 365 | 16 | 39 | 1161 |
| 差 引 | 1 | -3 | 11 | 1 | 0 | 10 |

2 給与に関すること

①一般行政職の級別職員数の状況（医療職を除く）
《行政職給料表》

| 区 分 | 1 級 | 2 級 | 3 級 | 4 級 | 5 級 | 6 級 | 7 級 | 8 級 | 合 計 | |
|---------------|----------|------------|----------|-------|----------|-------|-------|----------|------|--------|
| H26.4.1 現在 | 標準的な職務内容 | 主事補 技師補 | 主事 技師 | 主任 | 係長 主査 | 課長補佐 | 課長 | 部長 参事 | 部長 | |
| | 職員数 | 59人 | 82人 | 120人 | 84人 | 94人 | 54人 | 18人 | 2人 | 513人 |
| | 構成比 | 11.5% | 16.0% | 23.4% | 16.4% | 18.3% | 10.5% | 3.5% | 0.4% | 100.0% |
| H25.4.1 現在 | 標準的な職務内容 | 主事補 技師補 | 主事 技師 | 主任 | 係長 主査 | 課長補佐 | 課長 | 部長 参事 | 部長 | |
| | 職員数 | 55人 | 70人 | 140人 | 73人 | 107人 | 54人 | 17人 | 4人 | 520人 |
| | 構成比 | 10.6% | 13.5% | 26.9% | 14.0% | 20.6% | 10.4% | 3.3% | 0.8% | 100.0% |

②職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

| 区 分 | 一般行政職 | | | 技能労務職 | | | |
|---------------|-------|----------|----------|-------|----------|----------|-------|
| | 平均給料 | 平均給与 | 平均年齢 | 平均給料 | 平均給与 | 平均年齢 | |
| H26.4.1 現在 | 佐久市 | 316,254円 | 390,504円 | 41.9歳 | 336,905円 | 350,907円 | 51.1歳 |
| H25.4.1 現在 | 佐久市 | 321,189円 | 388,348円 | 42.3歳 | 337,523円 | 352,664円 | 50.7歳 |
| | 長野県 | 343,594円 | 398,524円 | 45.3歳 | 286,738円 | 309,706円 | 56.2歳 |

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

③特別職の報酬等の状況 (H26.4.1現在)

| 区 分 | 月 額 | 期末手当 |
|-----|-----|---|
| 給 料 | 市 長 | 969,000円 |
| | 副市長 | 788,000円 |
| 報 酬 | 議 長 | 461,000円 |
| | 副議長 | 383,000円 |
| | 議 員 | 349,000円 |
| | | (平成25年度支給割合) 6月期 1.40月分 12月期 1.55月分 計 2.95月分 |

④職員の初任給の状況

(H26.4.1現在)

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

⑤職員給与費の状況 (一般会計予算)

| 区 分 | 職員数 A | 給 与 費 | | | | 1人当たり給与費 年額 (B/A) |
|------|----------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------------------|
| | | 給 料 | 職員手当 | 期末・勤勉手当 | 計 B | |
| 26年度 | 726人 | 2,778,363千円 | 527,465千円 | 995,170千円 | 4,300,998千円 | 5,924千円 |
| 25年度 | 721人 | 2,786,868千円 | 535,995千円 | 1,011,679千円 | 4,334,542千円 | 6,012千円 |

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

⑥一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額状況

| 区分 | | 経験年数 | 経験年数 | 経験年数 |
|---------------|-----|----------------|-----------------|-----------------|
| | | 7年以上～ 10年未満 | 10年以上～ 15年未満 | 15年以上～ 20年未満 |
| H26.4.1 現在 | 大学卒 | 235,438円 | 275,655円 | 322,509円 |
| | 高校卒 | 197,850円 | 232,983円 | 292,329円 |
| H25.4.1 現在 | 大学卒 | 240,924円 | 280,332円 | 320,080円 |
| | 高校卒 | 201,500円 | 222,150円 | 288,063円 |

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

⑦期末・勤勉手当の状況(平成25年度支給割合)

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

⑧退職手当の状況

| 区分 | 佐久市 | | 長野県 | | |
|---------------|---|---|---|---|----------|
| | 自己都合 | 勸奨・定年 | 自己都合 | 勸奨・定年 | |
| H26.4.1 現在 | (支給率) | | | | |
| | 最高限度額 | 52.44月分 | 52.44月分 | 50.16月分 | |
| | 勤続25年 | 30.82月分 | 36.57月分 | 29.48月分 | |
| H25.4.1 現在 | 勤続35年 | 43.70月分 | 52.44月分 | 41.80月分 | |
| | その他の加算措置 | 調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例措置(2%～20%) | | 調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例措置(2%～20%) | |
| | 特別昇給 | 無 | | 無 | |
| H25.4.1 現在 | 最高限度額 | 55.86月分 | 55.86月分 | 53.58月分 | 53.58月分 |
| | 勤続25年 | 32.83月分 | 38.95月分 | 31.49月分 | 37.365月分 |
| | 勤続35年 | 46.55月分 | 55.86月分 | 44.65月分 | 53.58月分 |
| その他の加算措置 | 調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例措置(2%～20%) | | 調整額加算措置 (調整月額×60月) 定年前早期退職の特例措置(2%～20%) | | |
| 特別昇給 | 無 | | 無 | | |

3 勤務時間その他の勤務条件に関すること

①勤務時間、休憩時間の状況(標準的なもの)

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

②年次休暇の取得状況(H25.1.1～12.31)

| 概要 | 平均取得日数 |
|-----------------------------|--------|
| 1年につき20日付与 ※翌年に最高20日繰越可能 | 5.0日 |

(注) 年間を通して在職した職員の平均日数です。

4 分限及び懲戒処分の状況

| 分限処分 | | 人数 | 内訳 |
|--|--|----|---------------------|
| 職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できない時に、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。 | | 7人 | 免職0人、降任0人、降給0人、休職7人 |
| 懲戒処分 | | 人数 | 内訳 |
| 公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。 | | 0人 | 免職0人、停職0人、減給0人、戒告0人 |

5 研修の状況

| 区分 | 研修内容 | 研修回数 | 研修人数 |
|---------|------------------|-------|--------|
| 1 独自研修 | 新規採用職員研修、人事評価研修等 | 17研修 | 2,283人 |
| 2 一般研修 | 中堅行政職員研修、係長研修等 | 27研修 | 133人 |
| 3 専門研修 | 技術検査研修、給与実務研修等 | 52研修 | 84人 |
| 4 派遣研修 | 厚生労働省派遣実務研修等 | 3研修 | 3人 |
| 5 その他研修 | 広域連合人材育成研修等 | 21研修 | 1,284人 |
| 合計 | | 120研修 | 3,787人 |

7 公平委員会の報告事項

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

6 福祉及び利益の保護の状況

①健康診断などの実施状況

| 職員健康診断受診者数 | 人間ドック受診者数 | がん検診受診者延数 |
|------------|-----------|-----------|
| 773人 | 151人 | 684人 |

(注) 人間ドック受診者も職員健康診断受診者とみなします。

②職員互助会の設置及び活動状況

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

③公務災害補償制度の状況

| 加入団体 | 災害件数 | 内容等 |
|------------------|------|-----|
| 地方公務員災害補償基金長野県支部 | 7件 | 骨折他 |

整備の進捗状況をお知らせします

【佐久総合病院再構築の本院整備に係る臼田地区住民説明会 質疑応答】

臼田地区で開催した住民説明会において寄せられた「ご質問」「ご意見」等と、それに対する回答について、下記のとおり、一部を抜粋したものを掲載します。

このほかにもたくさんの質問が寄せられておりますが、詳細はホームページに掲載してまいります。

Q. 風邪などの症状で本院を受診しても、診療は行ってもらえるのか。

A. 本院は、重症度や専門性が高い患者様を受け入れる佐久医療センターとは役割が異なり、風邪など、一般の症状に対する診療も行う病院です。また、紹介状がなくても受診していただけます。

Q. 河川敷駐車場はどうなるのか。

A. 河川敷の駐車場は、冬期間凍結するなど、患者様の安全性を考えると、好ましくない状況です。この度の再構築により、現在ある立体駐車場と合わせ、敷地内に約300台、道路を挟み西側に約100台分の駐車スペースを確保しますので、それが整い次第河川管理者である長野県へお返ししたいと考えています。

Q. 紹介状を持たずに受診した場合、保険外併用療養費が加算されると聞いたが、本院と佐久医療センターそれぞれいくら加算されるのか。

A. 分割前には、本院で1,575円を徴収させていただいておりましたが、分割後は本院では徴収しておりません。一方、佐久医療センターは紹介型の病院ですので、紹介状のない初診の場合は、救急患者様を除いて3,240円を徴収させていただいております。

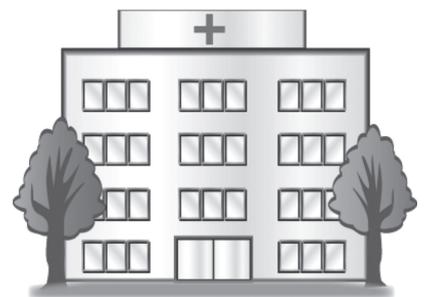
Q. 紹介状がない場合も、佐久医療センターで診療してもらえるか。

A. 紹介状がない場合の扱いは、上記のとおりです。
佐久医療センターは、原則、予約制で診療を行っています。しかし紹介状をお持ちであっても当日に診療できない場合があります。紹介状の内容を確認し緊急性が低いと判断された場合には、予約のみさせていただき、後日の受診をお願いする場合があります。また、他の病院や診療所を紹介する場合があります。これは、紹介型予約制の病院の特徴です。

佐久総合病院本院整備に対する財政支援要望について

本年8月18日に開催された、佐久広域連合「正副連合長会議」の場において、JA長野厚生連から、佐久総合病院再構築における本院整備に係る財源計画を含めた「整備計画(案)」について、説明がありました。その際、事業費51億5千万円うち、自己資金34億4千万円、耐震化対策に伴う国からの補助金7億1千万円を財源とするほか、その他資金の10億円について、地元市町村に対し財政支援の要望がありました。

佐久広域連合の正副連合長会議(11市町村長)では、この財政支援の要望を受け「今後本件対応については、佐久市及び南佐久郡の7市町村の枠組みに協議の場を移して検討すること。」とする方向付けをしました。



佐久総合病院再構築における本院

◎佐久総合病院再構築における本院整備について

佐久総合病院再構築につきましては、本年3月1日に佐久医療センターが開院し、現在、白田の本院において、平成28年度「新病棟完成」を柱とした、再構築が進められています。

こうした中で、佐久総合病院では、本院整備に係る基本構想の見直しを行い、本年7月、見直しがされた基本構想（改訂版）について、市の主催により白田地区住民の皆さんを対象に説明会を行いました。

また、本年8月18日、JA長野厚生連が佐久広域連合に対し、本院整備に係る財政支援要望を行いました。

佐久総合病院 本院 基本構想（改訂版）抜粋

※詳細については、佐久市ホームページに掲載する予定です。

【基本方針（重点項目）】

- ① 1次、2次救急医療、災害医療の確保
- ② 高齢化に対応した医療の再編と専門外来の確保
- ③ 増加する介護需要への対応
- ④ 保健・医療・福祉・介護職員の確保
- ⑤ 佐久広域南部地域への効率的な保健・医療・福祉サービスの提供
- ⑥ 増加する看取りに対応する機能
- ⑦ 保健予防及び健康づくり活動への取り組み
- ⑧ 住民との交流、地域づくりの再構築

【病院機能】

- ① 病床数…309床
内訳：一般病床199床（人間ドック24床を含む）
療養病床 40床 精神科病床70床
- ② 新病棟規模…5階建（以前の説明では4階建てでしたが、変更となりました。）
- ③ 外来規模…想定外来患者数 900人/日
- ④ 診療機能…●総合診療（内科系、外科系）
●専門外来（慢性維持透析・生活習慣病・精神・小児など）
●リハビリ ●日帰り・短期入院手術 ●在宅診療 ●救急診療（1次・2次）
- ⑤ 医師数…約61人（このほか、佐久医療センターの専門医による診療も一部行われます。）

【変更点】（前回説明または、佐久医療センター開院後）

- ① 診療科について（佐久医療センター開院後）
 - ・7月から小児科一般診療を午後も再開。
 - ・胃腸科という名称はなくなり消化器内科・消化器外科とした。（内科・外科で対応）
 - ・ドックの内視鏡枠を、25枠から30枠に増やした。
- ② 建物等の整備について（前回説明以降の変更点）
 - ・新棟について、4階建てを5階建てに変更。
 - ・新棟建設の位置を東側に寄せて、西側の正面玄関側に駐車場を整備。

「新病棟」改築後の本院を
西側から見たイメージ図



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

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

1 営業等所得関係

| 開催月日 | 時間 | 会場 | 対象地区 |
|----------|---------|----------------------------|--------------------|
| 12月2日(火) | 午後2時～4時 | 臼田町商工会館 (佐久市臼田2207-1) | 佐久市(臼田地区) |
| 12月3日(水) | 午後2時～4時 | 佐久市望月商工会館 (佐久市望月195-1) | 佐久市(望月地区・浅科地区)・立科町 |
| 12月8日(月) | 午後2時～4時 | 佐久商工会議所会館 (佐久市中込2976-4) | 佐久市(佐久地区) |

2 農業所得関係

| 開催月日 | 時間 | 会場 | 対象地区 |
|-----------|---------|-------------------------|------|
| 12月15日(月) | 午後2時～4時 | 佐久市 浅間会館 (佐久市岩村田543) | 全市町村 |

※各会場は、駐車場のスペースが少なく混雑が予想されますので、お車でのご来場はご遠慮ください。

※対象地区以外の会場へもご出席いただけます。

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

「食と健康」に係る市民講演会のお知らせ

市では本年度より、「新しい視点での保健活動」に取り組んでいますが、その大きな柱に「食育の推進」を掲げています。

「食育」による取り組みは、みなさんの健康を維持するための重要な要素であり、佐久市が、20年後も30年後も健康長寿都市としてあり続けるために欠かせないものと考えています。

本講演会は、健康生活の基本となる「食」をテーマに、3人の講師の先生方からお話しをいただきます。

- 日時 11月29日(土) 午後1時30分開演
- 場所 佐久市コスモホール(佐久市下小田切124-1)

第1部 事例発表

発表者 佐久総合病院 名誉院長
夏川 周介 氏

演題 「長寿の里は医食同源」
の取り組みについて



第2部 講演会

講師 オレンジページ編集長 杉森 一広氏

演題 生活情報誌
「オレンジページ」から見る
食と健康の結びつき



講師 生命科学振興会理事長
日本総合医学会会長 渡邊 昌氏

演題 生活習慣病予防



■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3524



食育だより

毎月19日は
食育の日
家族でそろって食事をしましょう

食事でもし歯予防？！

見直そう！ 早ね 早起き 朝ごはん 朝うんち
プラス 歯みがき

市の食育キャッチコピーにもあるように、食育の中にむし歯予防も含まれています。

むし歯予防には、むし歯菌の元となる食べカスをしっかりとキレイにすること＝「歯みがき」が一番重要です。
また、むし歯は食事でも予防ができるのです。



①甘いものとりすぎに注意！

甘いもの(砂糖などの糖質)はプラーク(歯垢)を沈着させるため、摂りすぎないように注意が必要です。

②食べる時間・回数を習慣的に！

むし歯は初期であれば、唾液により自然に修復されます。しかし、食事の回数が増えると、その修復作業が間に合わなくなり、むし歯になりやすくなります。あめやガムなどずっと口の中に入れておくのは危険です！

以上の2点はよく言われることですね。そのほか、食事でも丈夫な歯を作ること大切です。

歯と歯茎の健康に良い栄養素

歯を強くする → ▽ カルシウム…牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・干しえび
▽ ビタミンD…魚・きのこ・卵・ちりめんじゃこ(しらす干し)
ビタミンDと一緒に摂ることでカルシウムの吸収がアップ！



歯周病を予防 → ▽ ビタミンC…野菜(ブロッコリーなど)・果物(柑橘系の果物など)
ビタミンCには歯周病の原因でもある、壊れたコラーゲンの生成を促進する力があります。成分を逃がさないために煮る・ゆでるよりも炒めるほうが良いでしょう。果物などは生のままで。

今月の旬レシピ

白菜丸ごと簡単サラダ

- ◆材料 白菜 …… 1/2カット
(4人分) マヨネーズ …… 大さじ5
かつお節 …… 2袋
すりごま …… 大さじ2 ●和風だしの素 …… 大さじ2
●砂糖 …… 大さじ2 ●塩 …… 小さじ2/3
(1人分 174kcal 塩分0.9g)

淡泊な白菜に
マヨネーズを合わせて

- ◆作り方 ①白菜を太めにザクザク切る。●の調味料は合わせておく。
②白菜をたっぷりのお湯でゆでる。ザルに上げ、粗熱がとれたら水気を絞る。
③ボールに②を入れ、合わせた●の調味料をふり入れて、手でもむよになじませる。冷めるまで置いておく。
④水分が出てきたらまた絞り、マヨネーズとすりごまを加えて全体を混ぜる。
⑤最後にかつお節を加えて箸でざっくり混ぜる。

白菜のチカラ

◎高血圧予防に

白菜にたっぷり含まれるカリウムは塩分を体外に排出する働きがあるので、高血圧予防にはどんどん食べて頂きたい野菜です。カリウムは煮ると水に溶け出すため、スープごと飲むようにしてください。ただし味付けを濃くしては意味がないので、肉や魚の旨みを吸収する白菜の性質を活かして薄味で食べましょう。

◎便秘解消でがん予防にも

白菜に含まれる食物繊維は決して多いほうではありませんが、煮込むとかが減って、一度にたくさん摂れることが魅力です。それに加えて消化もいいので、胃腸の弱い人にピッタリです。排便が促されるとその分、発がん物質と腸が接触する時間が短くなります。白菜を上手にとり、お通じを良くして、大腸がん予防をしましょう！

(マルシェ・佐久 クックパッドより)



さく・しょくいくニユース

さく・さく食育応援隊 養成講座が 始まりました！



乳幼児への食育を推進するボランティア養成を目指し、8月から5回にわたる講座がスタートしました。

12月には子育てサロンにて発表の予定です。来年度も養成講座を行う予定ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



～来月は減塩についてお知らせします。～

■お問い合わせ 健康づくり推進課
☎62-3189(直通)

新しい保健活動はじめました Vol.3

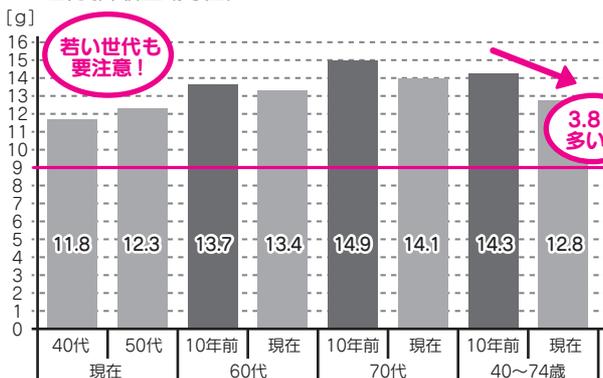


来年3月号までの全6回で、新しい保健活動の内容を紹介しています。
第3回目は、『減塩を中心とした食育』の取り組みについてです。

減塩を中心とした食育

2011年実施の次世代コホート研究の結果から、佐久市の塩分摂取量は昔よりも減っていますが、まだ国で定められている目標量よりも多い現状がわかりました。

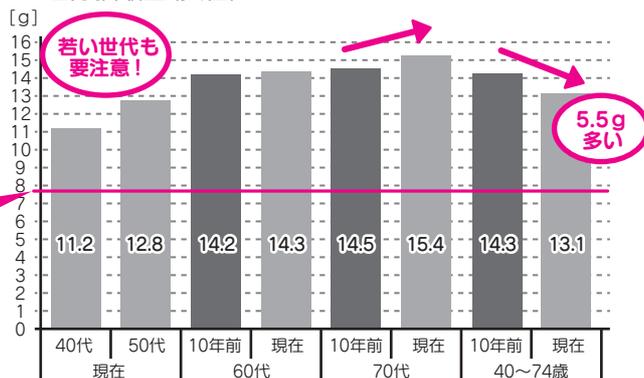
塩分摂取量(男性)[10年前との比較]



男性

国の基準は9g。佐久市の男性は12.8g。
10年前と比較して1.5g減っていますが…
まだまだ**3.8g**多い状況です！

塩分摂取量(女性)[10年前との比較]



女性

国の基準は7.5g。佐久市の女性は13.1g。
10年前と比較して1.2g減っていますが…
まだまだ**5.6g**多い状況です！

★10年前と比べると塩分の摂取量は減少している傾向ですが、実は若い世代で減少しているだけで、60歳以上の摂取量はあまり変わっていません。味の好みや、食習慣は簡単には変えられないのかもしれない。塩味は家庭の味や、経験で身につくものです。そこで若いうちから塩分について考えてもらおうと、今年度より食生活を見直すきっかけとなる**妊婦さんとその家族、これから味覚を覚える乳児を育てる保護者を対象に『実際に味覚で感じる適塩体験』**として、かつおだしを使った塩分0.6%のおみそ汁の試飲をスタートしました！

乳幼児健診
4か月検診



薄味だけど、だしの風味がいい！

野菜たっぷりのみそ汁でも減塩できますよ！



パパママ教室



かつおだし
+
味噌

顆粒だし
+
味噌

パパママ教室ではお味噌汁の飲み比べを実施
お味噌の量は一緒ですが、濃く感じるのは？
家庭の味はどちらに近いですか？
天然のだしのうまみを上手に使いましょう。

4か月健診では約8割の方、パパママ教室では約5割の方が家よりも薄味と感じたと答えています。また、現在減塩を心がけている方は2~3割、6~7割の方が心がけたいと答えてくださいました。塩分の摂取量はまだまだ佐久市の課題です。市全体で減塩に取り組んでいきましょう！
適塩体験や、汁物の塩分測定などは、地域や個人でも行うことができます。下記までお問い合わせください。



次回は保健指導員活動の取り組みについてお知らせします。お楽しみに！

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189(直通)

あなたのからだ元気ですか？



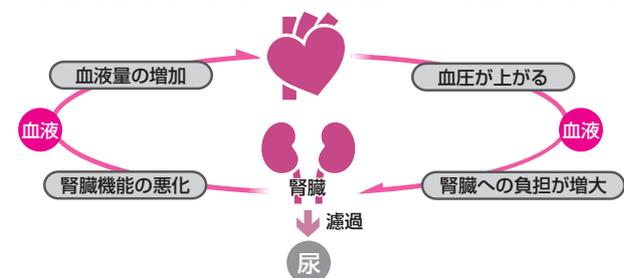
知って得する **からだ** のはなし

腎臓の敵「高血圧」～腎臓と血圧の関係～

私たちの体の60%は**水分**でできています。そして、その水分には、ミネラルとしてナトリウム（塩分）やカリウムなどが溶け込んでいます。**ナトリウム（塩分）と水分**は、とても仲が良く、このためナトリウム（塩分）の量によって体内の**水分量**が決まります。

塩分をある程度多く摂っても、腎臓の動きの範囲であれば余分な塩分は腎臓が尿に排出するので体の水分量は一定に保たれます。しかし、腎臓の動き以上に塩分をたくさん摂ると、腎臓は塩分を捨てることができず、塩分は体の中にとまってしまいます。すると、塩分と水分が、仲が良すぎるために、水分もどんどん体にとまってしまいます。体に水分がたまるということは、血液の量も増えてしまうため、血圧が上がり**高血圧**になります。さらに水分がたまる、足やまぶたに**むくみ（浮腫）**が出てきます。

みなさんご存知のように、高血圧が続くと血管が傷みます。腎臓は無数の小さな血管の塊ですので、高血圧が続くと



腎臓への負担も増大し、**腎臓機能は悪化**します。腎臓機能が悪化すると、さらに塩分を捨てる能力が落ちるので、塩分がたまり水分もたまりやすくなり、さらに血圧が上がりやすくなるのです。

このように**腎臓の障害**と**血圧の上昇**は悪循環を繰り返し、その結果、全身の血管が障害され、最終的には**脳卒中**や**心筋梗塞**などを引き起こすのです。

腎臓のはたらきを守るため、悪循環に陥らないために、**血圧、塩分摂取をコントロールすることが重要です！**



ウォーキングマップを活用して歩きましょう！

ウォーキングマップを広報10月号と一緒に全戸配布しましたので、ぜひご活用ください！

ウォーキングマップには、歩き方のポイントやけが予防のためのストレッチ、靴の選び方や履き方も掲載してあります。

また、市内のおすすめコースも支所ごとに掲載してありますので、自然を満喫しながら歩いてみましょう。マップに掲載しきれなかったおすすめコースもまだまだたくさんあり、市ホームページやこのQRコードからご覧いただけるようになっています！！



こころの相談日

11月の予定

日時●11月19日(水) 午後1時30分～3時30分(1日2件・予約優先)

会場●佐久市保健センター

費用●無料

相談対応者●精神保健福祉士・保健師

予約●下記のお問い合わせにご連絡ください。

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

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

腰椎疾患と内視鏡



浅間総合病院
整形外科医長
有吉 大

脊椎内視鏡手術

当院では、腰部脊柱管狭窄症・腰椎椎間板ヘルニアに対して積極的に脊椎内視鏡手術を行っております。患部に約18mmの切開を行い、16mmの筒を挿入します。その中に3mmのカメラを設置しモニターにて鮮明な画像を見ながら専用の器具にて手術を行います。

脊椎内視鏡手術の利点

傷口が小さい(18mm)・手術の傷も医療用テープで固定でき抜糸の必要はありません。全身シャワーも早ければ術後4日程度にて可能となります。

術後の痛みが少ない・従来法よりも筋肉を骨から剥離する量も

少ないため痛みが少なくなりま

す。
社会復帰が早い・手術翌日より歩行でき、退院も状況に合わせて短期間にすることができま

す。
出血がすくない・術後の回復が早くなります。
骨切除量が少ない・将来的に脊椎の不安定性が出現するリスク

椎間板ヘルニア

椎間板が変性して髄核が繊維輪を破って飛び出してくる病気で、飛び出したものをヘルニアと呼び、これが神経を圧迫し神経の周囲に炎症が起きることにより、腰痛だけではなく、下肢のしびれや疼痛、筋力低下などを起こします。場合によっては、膀胱や直腸の障害を起こすことがあります。治療は鎮痛剤を内服し、安静にすることによって症状が和らぐことが期待されます。疼痛が強い場合は、

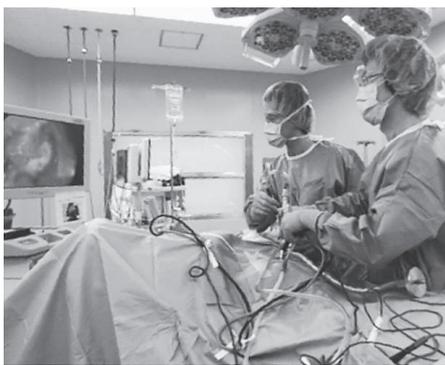
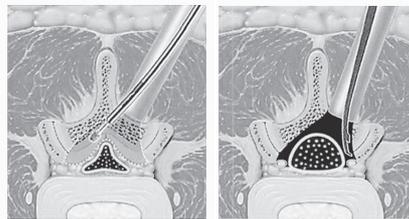
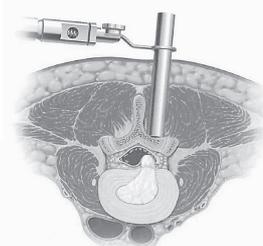
神経ブロックを行うことがありますが、長期間続く痛み・著名な筋力低下・膀胱直腸障害などが出現する場合には手術的治療を行います。

腰部脊柱管狭窄症

腰椎部で変形した骨や厚くなった靭帯などにより硬膜や神経根が圧迫されることにより、下肢のしびれや疼痛をおこす疾患です。腰部脊柱管狭窄症の患者様は、ある程度歩くと下肢のしびれや疼痛のために、それ以上歩けなくなります。しかし、しゃがんだり、前屈みになってしばらく休むと、また歩けるとい

う間欠跛行が特徴的です。
治療は薬の内服やブロック注射などを行います。それでも症状が改善せず、日常生活に支障がある場合には手術的治療を行います。手術は、メリット・デメリットを説明させていただき、十分にご納得いただいた上で行います。症状や脊椎の状態に合わせてまずは、内視鏡下にて神経の通り道を広げる(骨を削り、靭帯を切除する)内視鏡下椎弓切除術が適応となるか検討します。適応にならない場合は、椎体間を金属のスクリューなどにて固定する方法(脊椎除圧固定術)などを行います。脊椎除圧

固定術に関しても、より低侵襲な方法(MIS-TLIFなど)が近年行われており当院にも導入しております。また、機会があればご紹介させていただきます。



筆者略歴

鳥取県鳥取市出身。
平成16年 佐賀医科大学医学部卒業。卒後は内科・外科などのローテーション研修を行い東京大学整形外科教室へ入局、その後、大学病院、都立病院などで研修
平成19年10月より浅間総合病院勤務
平成21年4月より三楽脊椎脊髄センターにて研修
平成22年10月より都立広尾病院にて研修
平成24年10月より茨城県立中央病院にて研修
平成25年4月より再び浅間総合病院赴任。現在整形外科医長。
専門：脊椎外科・一般整形外科
趣味：テニス・ゴルフ・ギター



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

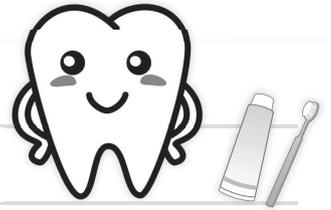


けん
健



こう だよ
便り

No.43



「甘いものばかり食べていたらむし歯になるよ！」



子どものころに、こんなことを言われて育った方も多くは
ずです。実際、むし歯の原因になる酸は、糖を分解してつ
くられます。

「シュガー・コントロール」、つまり、砂糖のとり方を上
手にコントロールすることは、むし歯予防に欠かせないこ
となのです。シュガー・コントロールができないがために、
お子さんがむし歯だらけになってしまったら困りますよね。

今回は、お子さんのシュガー・コントロールを、無理な
く進めていく方法について、3つのポイントを挙げていきます。

■3歳までは甘味をさける

人間は、2歳くらいの時期に味を覚え、5歳くらいまでに味覚が完成する
とされています。だからこそ、3歳くらいまでの間に、あまり甘いもの
を与えないように育てると、5～6歳になったころには、あまり甘い
ものをほしがない子になるそうです。

■砂糖入りの飲みものに気をつける

甘い食べものに気を付けていても、飲みもので砂糖をとって
いるのは効果がありません。砂糖入りの飲みものは、やはりむし
歯の原因になります。

お子さんには、麦茶や牛乳など、できるだけ無糖の飲みものが
よいです。また、市販の野菜ジュースの中には砂糖が大量に
含まれているものもありますので、これも注意が必要です。

飲みものを選ぶ際には、含まれている砂糖の量などの表示
をよく見て選んだほうがよいでしょう。

■おやつ時間を決める

砂糖は、長時間お口の中にとどまると、むし歯の発生率
が高くなります。ということは、甘いものを食べても、口の中
にとどまる時間を短くすれば、むし歯の発生率を低くする
ことができます。だからこそ、おやつ時間を決め、だらだら
食いをしない、というのが効果的です。

また、無糖の飲み物と組み合わせたり、粘着性の高いお菓子
をさけたり、といった工夫も必要です。

甘いものを全部禁止してしまったりかわいそうです。そこで、
親子でルールを決めて上手に食べれば、それだけでもむし歯
の発生をかなり抑えることができます。

むし歯予防だけでなく、食生活全体の改善につながる「シュ
ガー・コントロール」を親子でぜひ試してみてください。

次回は、むし歯予防とフッ素のことについてお話しします。



黒岩 司 歯科医師

筆者略歴

昭和56年生まれ
佐久市臼田出身
平成15年

東京歯科大学卒業
平成19年

同大学大学院修了
歯学博士（口腔外科学
分野）

口腔外科専門医
平成24年 歯科医院副
院長として勤務
現在に至る

一般社団法人
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》☎63-3783（診療日のみ）
診療日は「暮らしと健康カレンダー」のページをご覧ください。





大船渡市へ義援金の贈呈

9月18日、「音夢」代表の中村達也様より、8月24日にコスモホールで開催されたチャリティーコンサート「音夢 夏ライブ2014」で集められた大船渡市への義援金が柳田市長に託されました。



青森経済同友会「県民の健康と医療を考える委員会」が佐久市を視察

9月10日、青森経済同友会7名の皆さんが健康づくり施策、高齢者福祉施策づくりのため、佐久市を視察しました。青森県では短命返上の気運がこれまでにない高まりを見せており、標記委員会が、佐久市の取り組みや成果について視察をされ、柳田市長と面談をしました。



全国高校総合文化祭書道部門入賞報告

9月19日、第38回全国高等学校総合文化祭書道部門において菅公賞を受賞した、長野県望月高等学校の清水勇弥さんが市役所に柳田市長を訪問し、「全国というレベルの高い大会で結果を残せてうれしい」と受賞の喜びを話してくれました。



さわやかな秋空に歌声を響かせて

9月28日、ミレニアムパークで「まちじゅう音楽祭20周年記念 平成26年度佐久市生涯学習市民のつどい まちじゅう音楽祭」が開催されました。会場を訪れた大勢の皆さんが、特別ゲスト・神津善行さんの音楽にまつわる話を楽しみ、童謡や唱歌などを一緒になってうたい、子どもたちの合唱や演奏に耳を傾け、音楽に親しむひとときを過ごしました。



佐久市消防団協力事業所表示証交付式

9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、新たにカウベルエンジニアリング株式会社が認定され、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。



市内全児童館に図書が贈呈

10月3日、女性と女性の生活の向上を目的として、地域活動をされている「国際ソロプチミスト佐久」主催のチャリティーゴルフ大会が開催され、その収益金の一部で子どもたちに本を贈るため、市内全児童館に図書寄贈の目録が贈呈されました。平成14年度から毎年ご寄付をいただき、昨年度は375冊の児童図書が購入されました。



栄養関係功労者厚生労働大臣表彰の受賞を報告

9月25日、栄養関係功労者厚生労働大臣表彰を受賞された栄養士の中村美登里様が市役所を訪れ、柳田市長に受賞を報告しました。

中村様はぴんころ長寿いろはかるたの作成や「恋・むすび」の出版を中心に行い、これらを活用した栄養改善活動を広く展開されています。現在も、地域に根差したアイデアあふれる活動を続けられ、住民の栄養改善に寄与されている功績が認められ、受賞されました。



佐久市足育推進協議会が設立されました

10月2日、市民の健康づくりに寄与することを目的に、「佐久市足育推進協議会」が設立され、会長に佐久大学の宮地副学長が選任されました。

本協議会では、産学官医の連携により、「足」に着目した新しい視点からの健康づくり「足育」を推進していきます。



「佐久市・北佐久郡環境施設組合」設立

10月1日、佐久市、軽井沢町、立科町、御代田町の1市3町による「佐久市・北佐久郡環境施設組合」が設立され、組合長には柳田清二佐久市長が選任されました。

本組合は「佐久クリーンセンター」と「川西清掃センター」の両施設を統合した新たなごみ焼却施設「新クリーンセンター」の整備及び運営の事業体となるものであり、これにより「新クリーンセンター」建設に向けた作業が本格的にスタートします。



マレーシア報道関係者が佐久市取材

10月2日、マレーシアの新聞である「スター紙」の記者が佐久平駅取材に訪れました。

これは、マレーシアが計画している、クアラルンプールからシンガポールへの高速鉄道開設に向け、新幹線新駅の成功例として外務省が招いたものです。



エストニア共和国青年団が訪問

10月6日、内閣府の平成26年度「国際青年育成交流事業」で、エストニア共和国から日本に招へいされた青年10名が柳田市長を表敬訪問しました。

エストニア共和国のサク市との交流や今回訪問いただいた皆さんを始め、エストニア共和国との友好関係がますます発展していくようお願いしていることを青年の皆さんにお伝えしました。

青年の皆さんは、函館市、岐阜県で研修し、佐久市訪問では、佐久総合病院佐久医療センター、鼻顔稲荷神社を視察し、日本・エストニア親善協会の皆さんと交流をしました。



第10回健康づくり佐久市民のつどい

10月4日、佐久勤労者福祉センターにおいて、健康に対する意識の高揚を目的に「第10回健康づくり佐久市民のつどい」が開催されました。新佐久市誕生10周年記念事業にふさわしく、参加団体の皆様が創意工夫を凝らした「相談・健診コーナー」等、また「笑い」「運動」「学ぶ」の3つの講演も行われ、大勢の皆さんが来場されました。



佐久総合病院 野球部 全国大会3位入賞

10月6日、JA長野厚生連 佐久総合病院野球部代表の4名の皆さんが市役所を訪れ、9月12日～17日に愛媛県で行われた天皇賜杯第69回全日本軟式野球大会に長野県代表として出場し、3位に入賞した結果と大会の様子などを柳田市長に報告しました。



御嶽山噴火にともなう災害派遣救助活動

9月27日の御嶽山の噴火にともなって、9月28日に長野市消防局より佐久広域連合消防本部へ出動要請があり、救急隊・救助隊および後方支援隊が被災地に出動しました。同日より活動を開始し、救助にあたりました。



交通安全お手紙作戦!

9月29日、秋の全国交通安全運動の実施にあわせ、浅科小学校6年生の児童の皆さんが書いた「交通安全お手紙」を、通行するドライバーの方に直接手渡ししながら交通安全を呼びかけました。



観光大使の市内視察研修会を行いました

10月4日と5日の二日間にわたり、佐久市の魅力を様々な場面でPRいただいています首都圏在住の「まほろば佐久」ふるさと観光大使の皆さんにお越しいただき、市内の観光名所等を巡りながら視察研修会を開催しました。

大使の皆さんからは、「今回の視察を通じ、より多くの誘客が図れるよう、引き続き佐久市の魅力を発信していきます」と力強いお言葉をいただきました。



10周年記念ロゴマーク入りLEDボードをいただきました

10月1日、株式会社タク技研（本社：跡部）の代表取締役 茂原睦男様より、新佐久市誕生10周年の記念事業期間のスタートに併せ、同社で製作した、記念ロゴマーク入りLEDボードをご寄付いただきました。

開催中⇒11月16日(日)

祝 新佐久市誕生10周年

収蔵品展

再興院展

100年によせて

当館収蔵の院展出品作品

を中心に日本美術院の作家を紹介

11月22日(土)⇒

「比田井天来・小琴顕彰

第3回 佐久全国臨書展」を開催します。



今野忠一「源流」1960



守屋多々志「女優須磨子」1981

■ 会期中のイベント

- 展覧会ガイド 11月9日(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。

■ 11月17日(月)から21日(金)は展示替えのため休館いたします。

■ 常設展示

- 平山郁夫「仏教仏来」ほか
- 中国陶磁器 (吉沢コレクション)

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

■ 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 (祝日は開館)

佐久市立近代美術館
油井一二記念館

SAKU Municipal
Museum
of Modern Art since 1983

■ お問い合わせ 佐久市立近代美術館(駒場公園内)
☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢
青春夢トーク
Dream

こばやし れいな
小林 礼奈さん
(野沢北高校 2年)

趣味…ソフトテニス・ピアノ

住所…塚原



今、一番楽しいことは「ソフトテニス」と話す小林礼奈さん。野沢北高校に通う17歳です。

「小学校からソフトテニスが続けてきました。今も班活動でほぼ毎日練習しています。辛いことや苦しいこともあります。仲間がいれば頑張れますし、団体戦で一体となって勝るととても楽しいです」とのこと。そんな小林さんの将来の夢は、医療系の仕事で働くこと。「憧れもありましたが、職業体験などで病院の仕事に触れて、より関心を持つようになりました。具体的な職種の目標はまだ決めかねていますが、これから考えていきたいです」と話してくれました。

10万人の広場
リレーインタビュー

武村 将司さんから紹介された

やなぎさわ たかし
柳澤 孝さん
(サービス業・甲)



①自己紹介をお願いします。

ダスキンのレストラン加盟店で支店長をしています。学生の頃からバンドを続けていて、えがおライフという市民団体に浅科どんどんライブの実行委員兼出演バンドの一組として活動しています。

②今後チャレンジしたいこと

自然エネルギーの利用に関心があり、去年は浅科小学校で五郎兵衛用水路を利用した水車の運転によるナノ水力発電実験イベントを開催しました。今後も、地元企業さんの協力を得ながら水力発電機の製作に挑戦したり、エネルギーの地産地消や地域の小規模エコタウン化等に取り組んでいきたいです。



公民館活動で心ふれあう 明るい地域づくりを進めよう

本館: 〒385-0043 佐久市取出町183 野沢会館内
☎64-0551 ☎64-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp



2014 (平成26年)

11

しもつき
霜月

No.116

野沢中1年生俳句に挑戦

市内で俳句づくりを続けている皆さんと、中学生が一緒に作品を作る「佐久市短詩型文学祭」の交流会が、9月11日に行われました。

小中学生にも短詩型文学に親しんでもらおうと始められ、今年で8年目になります。

野沢中学校1年生173人は、同文学祭運営委員ら31人の指導を受けながら俳句の創作に挑戦しました。作った俳句は今年度10回目になる同文学祭に出品されます。

あれこれ

浅間地区

岩村田の歴史散歩

浅間地区館では、地域とのつながりづくりと、団塊の世代前後の人にも公民館へ足を運んでもらおうと『ふる里再発見～岩村田の歴史』講座を企画しました。

全3回シリーズで、まずは講義で基本的な知識を得て、2・3回目は講義で得た知識をもとに、岩村田を北部・南部と分け、実際に現地を巡りました。

短い時間でしたが、知っているようで知らなかった地元の歴史を改めて知ることができた貴重な時間でした。



野沢地区

「膝・腰ラクラク体操」講座開催

9月2日から5回シリーズで開催されました。

スタッフの先生方が、プロジェクターで解説をつけながら、痛みのメカニズムと柔軟性・筋力・バランスの関係を説き、参加者はポーズをとってそれぞれの自分のバランス状態等を確認しました。

先生方は参加者全員の様子を見て回り、一人一人に体操のやり方等の指導をしました。

参加者は、自分の弱いところを強化できるよう真剣に取り組んでいました。

中込地区

内山地区文化祭

コスモスが咲き揃う9月13・14日に、内山集会所で内山地区文化祭が開催されました。

盆栽・書・パッチワーク・写真・陶芸など区民の皆さんの力作が多数展示されました。来場者は一つ一つの作品を興味深く鑑賞していました。

地域の公民館長はじめ、多くの方々の協力で地域の文化活動を知ってもらう良い機会となりました。



東地区

革細工教室

9月12・19日の2回にわたり、田中三和子先生、星野悦子先生を講師に革細工教室が開催されました。

専用キットで革に模様を入れて色を塗り、ペンケースやポーチ等を作りました。参加者はデザインを考えて花等の模様を付けたり、色を重ねて塗り独自の色を出すなど工夫しながら作成しました。

参加者からは自分で作った作品なので愛着があり、長く大事に使いたいという声が聞かれました。



臼田地区

異国の食文化に触れよう！

9月19日に市観光交流推進課と共同で、国際交流サロンが開催されました。

賀沢マリア祐恵宮島先生の指導のもと、ブラジルの家庭料理に挑戦しました。フェイジョンというブラジルの豆を使った料理は鉄分が豊富でヘルシーな1品。

他にはナスのサラダと、カンジッカという白いトウモロコシを使ったデザートを作りました。

どの料理もおいしく、大変好評でした。

浅科地区

ますますお元気で！ 八幡区敬老会

9月7日(日)に浅科福祉センターで区と地域公民館が共催し、八幡区敬老会が開催されました。

当日は大勢のお年寄りの皆さんが参加し、とても和やかな会となりました。

午前中は、元気に過ごすための食生活や健康体操について学び、午後は踊りや演奏など地域のグループによる演芸を楽しみました。今年はお年寄りの皆さんのグループによる出演もあり、大いに盛り上がりました。

全員が楽しいひと時を過ごし、お互いに親睦を深めて、明日に向け一層の活力が得られた1日でした。



望月地区

竹細工で六角形フルーツかごを作る

望月地区館で、9月14日に竹細工教室が開かれました。

竹細工愛好会の皆さんが用意した竹ひごを使って、六角形のフルーツかごを製作しました。

コツをつかむまでに時間はかかりましたが、手作りの良さが出た良い作品に仕上がりました。

皆さんも挑戦してみたいはいかがでしょうか。

平成27年 成人式のご案内

館報9月号でもお知らせしましたとおり、平成27年佐久市成人式を1月3日(土)午後1時から長野県佐久創造館において開催します。

【平成27年成人対象者】平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方

対象者が、平成26年9月15日現在、佐久市内に住所登録をされている方は申し込みの必要はありませんが、進学や就職で佐久市外に転出し、佐久市に住所登録の無い方で成人式の参加を希望される方は、下記によりお申し込みください。なお、成人式の案内状は、11月下旬にお送りします。

※申し込みは、電話(佐久市公民館本館 ☎0267-64-0551)またはインターネット(佐久市ホームページ内「ながの電子申請」)からの受付も行っていますのでご利用ください。



ワレ随筆

「23回忌を終えて」

野沢 須田 幸 枝



先日、おかげ様で祖母の23回忌を無事終えることができました。身内で質素にですが17名全員そろうことができ、写真の祖母もほほ笑んでおりました。

不思議なもので、まだ小さかった私の心には、祖母の言葉が今も残っています。「始めた仕事はいつかは終わる」「仕事は多人数、うまい物は少人数」「下を向いたら草むしれ」「三寸ずりゃ～金が出る」この意味が理解できる年齢になりました。皆様も「なるほど!!」と思いませんか?昔の人はうまいことを言ったものですね。

何はともあれ、皆が無事にそろって健康で過ごせることに心から感謝しつつセピア色の写真を回し見ながら、ついでお酒も回し飲みながら……昔の話に花を咲かせ、1日を有意義にすごすことができました。

そして今宵もまた、御先祖様・祖母に感謝しながら「ただいま」と1日の出来事を報告し、反省し「おやすみ」とお仏壇に手をあわせる私です。

「……大丈夫だよ。また明日も、ちゃ～んと御天道様は東から昇るから」

……アレ?! ばあちゃん??

5月か6月のプール使用が始まる前、見回りのために水が張ってあるプールのドアを開け中に入ろうとした時、思いもかけない光景が目に見え込んできました。1羽の小鳥(たぶんセキレイだったと思います)が羽ばたきながら目の前の空間に留まり、じっと私を見ていました。1歩中に入ろうとすると、私目がけて飛びかかろうとします。まるで1歩も中に入れないとされているようでした。入り口の近くに置いてあった机などが積み重ねられた一角から「チィッ、チィッ」という鳥の鳴き声がありました。なんと小鳥はそこに巣を作り、巣立つ直前まで雛が育っていたようです。私はドアを閉め、別の入り口から中に入りました。我が子を守るために山のような人間に敢然と立ち向

かう姿にうたれ、歩を進めることができませんでした。私は今、子育て支援課で「家庭児童相談員」をしていますので「児童虐待」にも関わります。我が子の面倒をみず、食事もなくに与えない、さらには、子どもを叩く(殴る)といった事例に出合います。直接「生命」に関わる「児童虐待」は大きな人権侵害です。アパートに放置されて餓死した子どものニュースに心が痛みます。「あんなお父さんならない方がいい」と言う暴力を受けた子どももいます。身を挺して我が子を守ろうとする小鳥に比べなんという違いかと言わざるを得ません。ある児童相談所の方が研修の際「児童虐待は多くはないのだが、ごく普通の仲の良い家族でもキッカケがあれば起こり得る問題です。私はそういった事例をいくつか扱い、悲しい・やり切れない思いをしてきました」と話されました。子どもが安心して生活している社会としたいものです。

人権同和教育推進員 浅井莊一郎



子どもを守る

ちよつとひとこと

安心笑顔の地域づくりを
根岸 岩下幸代

佐久市からの委託で「声の広報」と社協事業の「ふれあい安心コール」に携わっています。「声の広報」は視覚障がい者の方に「広報佐久」の内容をCDにして登録者に郵送してあります。「ふれあい安心コール」は、ひとり暮らしの高齢者に、ボランティアセンターから安否確認として電話をさせていただいておりますが、皆さんからは「いつもありがとう」の明るい声が返ってきます。これらのボランティア活動を通して感じることは、障がい者も高齢者も共に日常生活に不安を感じているということです。視覚障がい者の方は、今は近親者がそばにいてくれるが、やがてどうなるのだろうか。一方、ひとり暮らしの方は、思いがけないことが起こったらどうしようか、と不安を抱えております。我が国は急速に高齢化社会に移行しつつあり、社会福祉制度が後追いとなっており、英国や北欧などのように「ゆりかごから墓場まで」の福祉が充実されるまで、私たちが共々に支えあって行きたいものです。



祝 新佐久市誕生10周年

第10回 佐久市民総合文化祭

開催期間 11月1日(土)～3日(月)

午前9時～午後5時 (最終日は午後3時まで)

会場 野沢会館

出品
部門
順不同

書道・篆刻・刻字・絵画・写真・華道・盆栽・水墨画・短歌・俳句・川柳・木彫・押し花・ちぎり絵・フラワーデザイン・表装・絵手紙・工芸銅版・陶芸・民芸・拓本・仏像・切手・茶道・衝立

市民の皆さんの力作が
展示されます!!



絵画

(昨年の総合文化祭の様様)



民芸



盆栽

同時
開催

祝 新佐久市誕生10周年

第10回 佐久市障がい者福祉展 第36回 佐久市菊花展

主催 佐久市・佐久市教育委員会
第10回佐久市民総合文化祭運営委員会
第10回佐久市障がい者福祉展運営委員会

入場無料

新佐久市誕生10周年記念事業



第26回

家族音楽会

開催のお知らせ

日時 平成26年11月15日(土)

開演 午後1時30分 (開場 午後1時)

場所 佐久勤労者福祉センター

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

出演家族と演奏内容 (順不同)

| | |
|---------------|------------------|
| 長崎 徳幸さん (中 込) | 息子のギターとピアノの合奏 |
| 古谷 力也さん (平 塚) | 息子とギターデュオ |
| 中野 美樹さん (鍛冶屋) | 家族8人で合唱 |
| 新津 薫さん (前 山) | 息子と叔父夫婦の歌とピアノ |
| 市川 洋三さん (中 込) | 娘のピアノで歌、ピアノ連弾 |
| 金井 英子さん (印 内) | 義妹と琴合奏 |
| 島田 栄吾さん (白 田) | 娘と従姉妹の琴と尺八の合奏 |
| 岩月 正男さん (横 根) | 娘と合唱 |
| 善積 悦子さん (中 込) | 母との大正琴に夫のギターと父の歌 |

賛助出演

賛助出演の3グループを紹介します

岸野保育園年長組

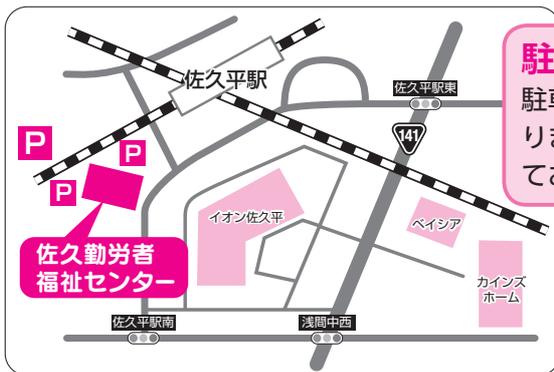
保育園で日々楽しんでいる音楽あそびの中から、年長組の明るく元気な歌声をお届けします

中込地区館 市民ふれあい学級 ハーモニカで楽しく

「ハーモニカで楽しく」は中込地区館で開催している講座です。50～80代の皆さんが参加し、童謡や歌謡曲等を練習しています

佐久市高齢者大学コーラス班

今回ゲスト出演することになりました佐久市高齢者大学のコーラス班です。憧れの佐久勤労者福祉センターのステージを楽しみたいと思います



駐車場

駐車台数に限りがあります。乗り合わせでお越しください

主催 佐久市教育委員会 主管 家族音楽会運営委員会

■お問い合わせ 佐久市公民館 ☎0267-64-0551

瀬音

2月の大雪と、北風の吹く寒い日の田植えは忘れることができませぬ。

冷夏を心配しましたが、梅雨のジメジメした季節感はなく、いきなり初夏から夏本番の日々。

農繁期、朝夕の水管理と大小25枚もある田畑の畦草刈りに追われました。

毎年9月中旬に調べている稲の生育状況です。(標高700m・コシヒカリ・20株の平均)

①穂数 28・4本 (1株の本数)

②穂長 17・1cm

③稈長(地面から穂首) 90・8cm

昨年のデータ

①穂数 21本

②穂長 15・9cm

③稈長 88・4cm

今年はお盆から降った雨の影響なのか、稈長が伸びてしまいました。環境変化に対する施肥・管理の改善が必要だと思います。

田は水を蓄える小さなダムとなり、暑い季節は地域一帯に涼風をもたらします。

手間のかかる中山間地農業ですが、そこに共存するトンボの群れが夕陽に輝き、畦の草花に蝶が舞う情景は美しいものです。

(編集委員)

| | 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 | ◎やさしいリフォーム教室 今年のお正月飾りは趣向を凝らして手作りです!! | ①11月20日(休) 9:30~15:30 ②11月21日(休) // | 浅間会館 大会議室 | 菊池たか子先生 | (参加費) 500円程度 (持ち物) 小切れ・厚紙・裁縫用具・昼食・飲み物(必要に応じて) ※会館に講師の作品展示中です |
| | ◎郷土料理教室 手作りのおせち料理でお正月を迎えましょう | 12月18日(休) 9:00~13:00 | 浅間会館 | 平山 貞先生 | (参加費) 700円程度(定員) 14名 (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具 ※申込受付開始 11月6日(休) 8:30 |
| | ◎書初め教室 書初めって楽しいね。冬休みの宿題は公民館でバッチリ!! | 1月4日(日) 9:00~12:00 | 浅間会館 | 原野節子先生 | (参加費) 無料 (持ち物) 書初め用習字の道具・新聞紙 |
| 野沢地区館 | ◎家庭菜園教室(全9回) 野菜作りの基礎から学びましょう ◎土作りと肥料 | ◎11月10日(月) 9:30~11:30 | 野沢会館 103号室 | 佐久浅間農協農地 コーディネーター | (参加費) 無料 (持ち物) 筆記用具 |
| | ◎初心者着物着付け教室(全4回) 簡単に・楽に・美しく・お正月には自分で着てみませんか? | ①11月11日(火) 9:30~11:30 ②11月18日(火) // ③11月25日(火) // ④12月 2日(火) // | 野沢会館 和室2 | 藤澤京子先生 | (参加費) 500円(教材費初回のみ) (持ち物) 着物一式・衣装敷き ※詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎楽しい陶芸教室(全3回) 食器・花器など自分の好きな作品を作って楽しみましょう ①作陶 ②色付け ③鑑賞 | ①11月18日(火) 9:30~15:00 ②12月 9日(火) 9:30~12:00 ③12月22日(月) // | 野沢会館 創作室 | 佐藤山章彦先生 | (参加費) 600円(材料費) (持ち物) エプロン ※汚れても良い服装で ※詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎新そば打ち講習会 一人一人打ちます。是非年越しは手打ちソバで | 11月20日(休) 9:30~13:00 | 野沢会館 調理室 | 土屋しのぶ先生 | (参加費) 700円 (持ち物) エプロン・持ち帰りの容器 ※詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎クリスマスケーキ作り クリスマスには手作りのケーキを作りましょう | 12月6日(土) 9:30~13:00 | 野沢会館 調理室 | 内田すみ江先生 | (参加費) 1,000円程度 (持ち物) エプロン・三角巾・持ち帰りの箱(20cmホール用) ※詳細は後日参加者に通知します |
| 中込地区館 | ◎ハーモニカで楽しく(全12回) 懐かしい童謡唱歌やなじみのある曲をハーモニカで演奏してみませんか | ◎11月6日(休) 9:30~11:30 ◎12月4日(休) // | 中込会館ホール | 杉浦都美子先生 | (参加費) 100円(初回のみ) (持ち物) ハーモニカ |
| | ◎子育て楽しみ隊(全4回) 11月は和ヨガ教室です。子育て中のみなさん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒でもOKです | ④11月26日(休) 10:00~11:30 | 中込会館 和室 | 金沢優子先生 | (参加費) 無料 (持ち物) ヨガマットかバスタオル (定員) 15名(産後5ヵ月以上の方) ※子ども同伴可 |
| | ◎シクラメンの管理 今からシクラメンの上手な管理と夏越しを学んで、来年は自分で咲かせてみませんか | 11月27日(休) 9:30~11:30 | 中込会館 洋室 | 佐久市営農支援 センター職員 | (参加費) 無料 (持ち物) 筆記用具 (定員) 15名 |
| | ◎なつかしの歌・こころの歌(全4回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう。昨年12月の歌集(空色の表紙)を使います | ◎12月8日(月) 9:30~11:30 | 中込会館 ホール | 工藤美智子先生 杉浦都美子先生 | (参加費) 無料 (持ち物) 飲み物・昨年12月の歌集(お持ちの方) |
| | ◎家でクリスマスパーティを 今年は手作りクリスマス料理にチャレンジしてみませんか | 12月12日(土) 9:30~13:00 | 中込会館 料理室 | 内田すみ江先生 | (参加費) 700円 (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 15名 ※申込受付開始 11月10日(月) 8:30 |
| | ◎しめ縄作り講習会 古代米を使った手作りの前掛け飾りで新年を迎えましょう | 12月13日(土) 9:30~15:30 | 中込会館 和室 | 池田正直先生 | (参加費) 800円程度(定員) 35名 (持ち物) はさみ・霧吹き・千枚通し・セロハンテープ・昼食 |
| | ◎親子書き初め教室 書き初めをして新年を祝い、おしるこパーティをしましょう。必ず申し込みをしてください | 1月5日(月) 9:30~12:00 | 中込会館 和室・洋室 | 中込地区館 書道学習グループ | (参加費) 1人100円(おしるこ代) (持ち物) 書き初め用の書道道具 (定員) 40名 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込期限 12月25日(休)まで |

| | 学級及び学習内容 | 日時 | 場所 | 講師・指導者 | 費用・持ち物等 |
|-------|---|---|---------------------------|----------------------|---|
| 東地区館 | ◎つるし雛教室 (全3回) 使わなくなった布を利用して、つるし雛を作りましょう | ①11月14日(金) 9:30~11:30 ②11月28日(金) // ③12月12日(金) // | 東会館 中会議室 | 菊池たか子先生 | (参加費) 500円程度 (材料費) (持ち物) 使わなくなった布 (2色程度)・裁縫用具・鉛筆・厚紙・はさみ ※東会館に見本が展示してあります |
| | ◎薫製作り 燻すことで深い味わいが生まれます | 12月13日(土) 9:30~13:00 | 東会館 料理講習室 | アウトドアの達人 | (参加費) 1,000円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・軍手 |
| | ◎そば打ち教室 年末に向けてそば打ちに挑戦してみましょう | 12月23日(火) 9:30~13:00 | 東会館 料理講習室 | 土屋しのぶ先生 | (参加費) 700円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具・持ち帰りのタッパー |
| 白田地区館 | ◎家庭菜園教室 (全8回) ◎土づくりと肥料 | ◎11月11日(火) 9:30~11:30 | あいとぴあ 臼田多目的室 | 佐久浅間農協農地 コーディネーター | (参加費) 無料 (持ち物) 筆記用具 |
| | ◎ふるさと写生大会 臼田稲荷山公園や佐久総合病院のある風景を描いてみませんか。画用紙は1人1枚受付でお渡しします 11月3日(月) 9:00~12:00 受付 8:45~9:00 (稲荷山山頂付近) ※雨天の場合は中止です (持ち物) 鉛筆・絵の具・画板など (その他) 11月7日~14日 (午前) まであいとぴあ臼田で作品展示を行います。なお、審査の結果、作品には金・銀・銅賞があり賞状をお渡します | | | | |
| | ◎年賀状パソコン教室 (全3回) 手づくり年賀状で新年のごあいさつを! ※ノートパソコンがある方に限定します | ①11月14日(金) 9:30~11:30 ②11月21日(金) // ③11月25日(火) // | あいとぴあ臼田 多目的室 | 平林稔子先生 | (参加費) 1,000円程度 (テキスト代) (持ち物) ノートパソコン・筆記用具 (定員) 15名 ※詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎初心者切り絵教室 (全4回) 白と黒の世界を楽しみながら素敵な作品を完成させよう! | ①11月19日(水) 13:30~15:30 ②12月17日(水) // | あいとぴあ臼田 多目的室 | 淀川学先生 | (参加費) 4,000円程度 (カッター 等材料一式) (定員) 15名 ※詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎キッズinあいとぴあ 一親子でGood dayー 作って遊ぼう親子のつどい 11月22日(土) 9:00~11:50 あいとぴあ臼田 参加費無料!どなたでも自由に参加できます! (内容) お手玉・竹とんぼ・リースを作ろう・親子でプラ板・グニョグニョスライム・ママにプレゼント・タオルでわんちゃん・ ぶんぶんゴマ&紙のコマ・しおりづくり・手作りけん玉・山の恵みで木工作・パルーンアート・ブローライフフルなど わたあめ作りや昔なつかしいおせんべい焼きもあるよ! | | | | |
| | ◎お正月料理教室 簡単に喜ばれるお正月料理を作ります | 11月28日(金) 9:30~13:00 | あいとぴあ臼田 調理室 | 大工原英子先生 | (参加費) 600円程度 (定員) 25名 (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具・持ち帰り用のタッパー ※詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎そば打ち体験 香り豊かな新そばをみんなで味わいましょう! | 12月9日(火) 9:30~13:00 | あいとぴあ臼田 多目的室 | 佐久おやじの会 | (参加費) 800円程度 (定員) 15名 (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具・持ち帰り用のタッパー |
| | ◎しめ縄づくり 正月用のお飾りを作りませんか | 12月19日(金) 13:30~15:30 | あいとぴあ臼田 多目的室 | 土屋寿広先生 | (参加費) 300円程度 (持ち物) 花ばさみ (定員) 15名程度 |
| | ◎人権講座 | 12月7日(日) 13:30~14:30 | 浅科会館 2階ホール | 同和教育推進員 | (参加費) 無料 (持ち物) 筆記用具 |
| | ◎初心者そば打ち講座 新そばを自分の手で作って、味わいましょう | 12月10日(水) 9:30~13:30 | 観音峯活性化 センター | 土屋しのぶ先生 | (参加費) 700円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具・持帰り用タッパー (定員) 15名 ※申込受付開始 11月10日(月) 8:30 |
| 浅科地区館 | ◎子どもとクリスマス料理を作ろう いつもの料理にちょっとした工夫で、一緒に楽しい!小学4年以上なら子どもだけで参加もOKです | 12月13日(土) 9:30~13:30 | 浅科保健 センター | 内田すみ江先生 | (参加費) 1人500円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具・持帰り用タッパー (定員) 30名 ※申込受付開始 11月13日(水) 8:30 |
| | ◎ミニ門松づくり 手作りの門松で新年を迎えましょう。高さ35cmを予定しています | 12月17日(水) 9:00~12:30 | 浅科会館 2階ホール | 中沢一巳先生 | (参加費) 1対2,000円程度 (材料費) (持ち物) 園芸または花はさみ、筆記用具、汚れてもよい服装 (定員) 15名 ※申込受付開始 11月14日(金) 8:30 |
| | ◎そば打ち教室 (全2回) 美味しいおそばを打ってみませんか。親子での参加大歓迎です | ①11月8日(土) 9:30~14:00 ②12月13日(土) // | 観音峯活性化 センター | 芸庭の皆さん | (参加費) 1,500円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾・持ち帰り用タッパ (定員) 20名 |
| 望月地区館 | ◎家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」 クリスマスのパンとおせち料理 | 11月13日(日) 9:30~1:00 | 駒の里ふれあい センター 2階 講習室 | 内田すみえ先生 | (参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 18名 |
| | ◎ウォーキング&ブローイング (全10回) 呼吸系や基礎体力作りに最適 (内容) 屋外歩行の実践 | ⑦11月15日(土) 10:00~12:00 ⑧12月6日(土) // | 駒の里ふれあい センター 大ホール | 谷脇良一先生 | (参加費) 300円程度 (ポール代他) (持ち物) 動きやすい服装・飲み物 (定員) 15名 ※小学3年生以上 |

| 学級及び学習内容 | 日時 | 場所 | 講師・指導者 | 費用・持ち物等 |
|---|--|-------------------------|--------------------|--|
| ◎愛唱歌合唱・うたごえホール (全12回) 童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませ んか〈曲目〉歌集よりリクエストで歌います | ◎11月19日(水) 13:30~15:00 ◎12月17日(水) // | 駒の里ふれあ いセンター 大ホール | 小林美智子先生 | 〈参加費〉2,000円 (10月~3月分) ※10月~3月までは自主講座となります |
| ◎望月地区館「つどい」 作品展及び芸能発表会 望月地域の方々や学習グループの1年間の 成果を発表します | 11月22日(土)~23日(日) 22日 作品展 9:00~17:00 芸能祭 10:00~14:00 おそばの振る舞い 11:00~ 23日 作品展 9:00~15:30 芸能祭 9:00~15:00 | 駒の里ふれあ いセンター 全館 | 望月つどい 運営委員会 | コーラスや合唱・日本舞踊・フラ ダンス・キッズダンス等のステー ジ発表と切り絵や書道・絵画等の 展示発表があり、22日にはそば打 ち体験・おそばの振る舞い(数量 に限定)もあります。ご家族、ご 近所、お友達などおさそいの上ご 来館ください |
| ◎親子ふれあい劇場 「クリスマスコンサート」~親子で一足早い クリスマス~ | 12月14日(日) 10:00~11:30 | 駒の里ふれあ いセンター 大ホール | 望月子どもまつり 実行委員会 | 〈参加費〉無料 〈対象者〉中学生以下 ※親子でご参加ください |
| ◎しめ縄づくり教室 手作りのしめ縄で新年を迎えましょう | 12月23日(火) 9:00~16:00 | 駒の里ふれあ いセンター 大ホール | 趣味の館・竹細 工教室の皆さん | 〈参加費〉1,500程度 〈持ち物〉エプロン・軍手・剪定ば さみ(お持ちの方)・昼食・飲み物 〈定員〉15名 |

佐久市の指定文化財 5

佐久市・有形文化財

「磨崖青面金剛」



磨崖青面金剛は臼田田口「蕃松院」西の竹林内にあります。横135cm、縦80cm、深さ57cm程を抉った奥を平坦に削り、5cm程の縁取りをした中央に六臂三眼(腕が6本、眼が3個)の青面金剛が彫られ、左右には2羽の鶏と2匹の猿が配置されています。

青面金剛は、憤り怒った形相をしたインドの民間信仰の神様でしたが、密教の中に取り込まれ日本に伝来します。その後江戸時代の寛文の頃から庚申信仰の尊像の代表格として数多くの庚申塔に刻まれるようになります。

しかし、本例のような磨崖(自然の岩壁に彫刻された仏像)のものは今までに九州と東北の2体が報告されているのみであり、全国的にも極めて希少な石造物です。

磨崖に刻記はありませんが、同所に併存するお滝神社参道脇の石灯籠の銘文「于時寛文十二壬子天七月吉日施主以上十四人法□雄甚作之」(1672年)よりも以前のもものと推測されていま

■お問い合わせ 文化財課 佐久市志賀5953 4-1 4
☎68-7321

心を伝える「あいさつ」を始めませんか?

長野県では、お互いにあいさつをすることでみんながつながり、地域を元気にして、地域ぐるみで「子どもの育ち」を応援する「信州あいさつ運動」を進めています。

今年青少年育成県民会議では、毎月11日を「信州あいさつの日」として決めました。

市内でも、長く「あいさつ運動」に取り組んでいる地区もあります。

大人から子どもへ心を伝える「あいさつ」を始めませんか。



「おはよう」「いってらっしゃい」「こんにちは」「おかえり」「こんばんは」

少年センターだより

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です。

秋が深まりました。子どもたちはスポーツや勉学に励んでいるようです。街頭で行き会った小・中・高校生の元気なあいさつを聞くたびに、子どもたちの健全な育成を願う思いを強くします。各地域の皆様には子どもたちを見守っていただき、ありがとうございます。地域の環境チエック・危険個所の再確認等もよろしくお願いします。

たばこが未成年者にあたる影響は深刻です

- 早くからたばこを吸うと、それだけ体に与えるダメージが大きくなります。
 青少年期に喫煙を開始した場合、がんや虚血性心疾患（心筋梗塞などの心臓病）などの重い病気にかかる危険性がより高くなります。
- 簡単にやめられると思っても、なかなかやめることが出来ません。
 未成年者は、大人よりニコチンに対する依存度が容易に形成されやすいため、短期間でたばこがやめられなくなることが明らかになっています。
- 喫煙すると本来の能力（学力、運動能力）を発揮できません。
 たばこの有害物質で血流が低下することや、一酸化炭素によって酸素不足が起きるため頭（脳）の働きが低下します。たばこを吸うことで、学力も低下、運動面でも血中の酸素濃度が低くなるため、息切れなど運動能力も低下します。
- 息が臭くなる、肌が荒れるなど美容にも良くありません。
 たばこを吸うと歯周病になる可能性が高くなります。たばこに含まれる活性酸素により、老化を早めます。

自分のからだのことをよく考えてみよう

9月4日(木)曇り
 学校正面玄関を入ると、近く開催される聖華祭の作品がいくつも展示されていました。懇談では教頭先生、生徒指導の先生から生徒を信頼している様子が伺えた。スマートフォン、携帯電話は原則禁止ですが、講演会を開催し危険性や使い方を適切に指導していくとの事。他にスキルアップ学習に力を入れるなど学校からの指導事例をお聞きして生徒たちが充実した学校生活を送っているのが見て取れた。
 (浅間地区 K・M記)

9月3日(水)曇り
 中込駅待合室に2人の女子高校生がおり、アルバイトに行くので化粧をしているとの事。「学校の勉強も頑張れ、気を付けて」と声かけをする。城山児童館では沢山の子どもの元気な声が外まで聞こえてくる。館長さんに話を聞くと100名以上の児童が利用しているとの事。職員の方々は、子どもたちがケガなどしないか目配りするのも大変ですが、子どもたちにとっては交流の場があり、楽しくいい思い出になると思う。
 (中込地区 K・Y記)

補導日誌から

元気に遊ぶ子どもたち

佐久市ジュニアリーダー研修報告

第6回 森林体験（花炭・そば打ち体験）

8月24日(日)にそば打ち、花炭作り、森の自然観察を体験しました。そば打ちは切るのに苦戦したようで、班によっては、まるでうどんのような太さになってしまった班もあったようです。

- いろいろな葉っぱや木の名前がわかった。そばうちでそばを作って、こねるところがむずかしかった。でもだんだんかたくなるとちょっとはかんたんになった。丸いぼうで、のぼすのがむずかしくて、切るのはちょっとむずかしかった。作ったそばはおいしかった。これで、家でも作れるようになる。
 (岩村田小学校5年 山崎洪芽)



- 今日のジュニアリーダー研修は、森の自然観察で、野沢小学校の緑の少年団の人たちと交流をした。着いてから、12の班に分かれて1～6班はそば作り、7～12班までは花炭作りをした。ぼくは6班で初めてそばを作りました。10時に1～6班と7～12班はそば作りと花炭作りを交代してやりました。次にみんなが作ったそばを食べました。おいしかったです。
 (望月小学校6年 矢野晴也)

第7回 環境浄化活動・認知症サポーター養成講座

9月6日(土)に千曲川河川敷にて環境浄化活動を実施しました。予想よりも多くのゴミが捨てられており、こんなにもさまざまなゴミが捨てられているのかと、研修生たちも驚いていました。

- 花火大会が終わったからか、つりにきた人が捨てたのか、タバコのすいがらが多かった。ビンのはへんもあって大変だった。午後は、にん知しょうが4人に1人におこることを知った。いろんなお年よりにやさしく接してあげたい。
 (青沼小学校5年 三石遥介)



- ゴミ拾いでは、ぬれたぞうきんや、花火のかすなどが捨ててあって「なんでこんなものを捨てるんだろう。」と思いました。ふとんやくつなども捨ててあり、「ありえない!？」と思いました。にん知しょうの話のときは、ボランティアの人たちがおしほいをやってくれて、わかりやすかったです。にん知しょうの人たちにはやさしく接してあげればよいと思いました。もし自分がにん知しょうになったとしても、がんばりたいと思いました。
 (佐久城山小学校5年 安藤妃希)

毎月11日は「信州あいさつの日」・毎月第3日曜日は「家庭の日」です

青少年に関するご相談は少年センターへ ☎62-0664 (野沢会館内)

祝 新佐久市誕生
10周年

人権フェスティバル2014

人権尊重のまちづくりを目指して

入場無料

手話通訳・要約筆記あり

期日 ■ 11月24日(月・祝)

場所 ■ 交流文化館浅科 穂の香ホール

内容 ■ 午前10時～

午後0時50分～

午後1時30分～ 3時

【展示】 小学校児童による人権啓発標語・隣保館各種教室生の作品展示

【オープニングアトラクション】 大正琴、手話歌、手話ダンス

【講演】



講師 ^{みやがわ} 宮川 ^{しゅんじ} 俊二さん [ニュースキャスター]

演題 「キャスターから見た人権」

講師プロフィール

1947年愛媛県宇和島市生まれ。

早稲田大学第一文学部社会学専攻を卒業後、1970年NHKに入局。1990年から1992年まで放送されていた『ミッドナイトジャーナル (NHK総合)』のメインキャスターを務め、NHKを退職後、『ニュースJAPAN (フジテレビ)』のキャスターを務めた。現在はフリーアナウンサーとして多くの報道・情報・バラエティーなどの番組に出演し活躍している。

主催 ■ 佐久市・佐久市教育委員会・佐久地域人権啓発活動ネットワーク協議会

■お問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135 (直通)

新佐久市誕生10周年記念

第16回 国際交流フェスティバルin佐久2014

International Exchange Festival

海外の方が集まるこのお祭りで国際交流を体験してみませんか。どなたでも参加できます。

【日時】 11月9日(日) 午前10時～午後3時 DATE: November 9(sun) 10:00～15:00

【場所】 あいとびあ白田 (佐久市下越16-5)

Place: Aitopia Usuda (16-5 Shimogoe, Saku)

【内容】 ①ステージ発表

●佐久市消防団音楽隊がオープニングで演奏!

●在住外国人等による各国文化パフォーマンス

●各種団体による公演・発表

②ブース: コーナー展示等 (体験含む)

●各国コーナー・日本コーナー・佐久市コーナー・

姉妹都市友好都市コーナー・国際協力団体紹介コーナー・

各国の料理コーナー (試食あり)

③その他

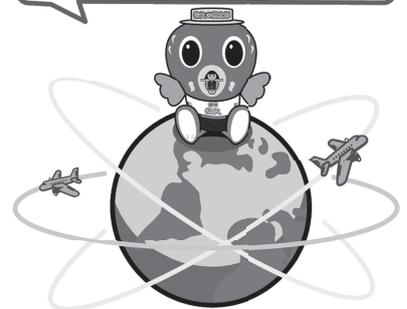
●バザー、スタンプラリー ほか

●ハロウィン仮装コンテストも開催 当日会場にて受付

●ゆるきゃら 佐久の鯉太郎ミニ、ハイぶりっ子ちゃん・アルクマもきます!

【主催】 佐久市・国際交流フェスティバルin佐久実行委員会

国際交流フェスティバルは
だれでも参加できます!!



■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3283 (直通)

新佐久市誕生10周年記念 第26回 佐久市望月 **駒の里草競馬大会** 信州の菊花賞



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

期 日 ● **11月3日**(月・祝)【文化の日】

会 場 ● 望月総合グラウンド

プログラム
 予選レース … 午前9時～
 式 典 … 午前11時～11時30分
 決勝レース … 正午～午後3時

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

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

佐久広域消防 祝 新佐久市誕生10周年
ふれあいフェスティバル in 北部

来て! 見て! 体験!

北部消防署が新庁舎に移転します

日 時 ● **11月8日(土)** 午前9時～正午
 場 所 ● 北部消防署新庁舎 佐久市下小田切544-1(コスモホール入口)
 内 容 ● 受付で記念品プレゼント オープニング花火あります。



- ◆ 緊急車ふれあいコーナー … 乗車し記念撮影できます。(消防車・救急車・救助工作車・ハシゴ車)
- ◆ 消防車からの放水体験コーナー
- ◆ 救急法体験コーナー … 応急手当を覚えましょう。
- ◆ 給水車展示コーナー … 佐久水道企業団様から来ます。
- ★ 佐久市消防団音楽隊による演奏会
- ★ 救助隊による訓練展示
- ★ 防災製品燃焼実験・住宅火災警報器展示コーナー



※雨天実施(災害等により中止の場合もありますのでご承知ください。) ※駐車場は新庁舎南側の旧朝日ホール様跡地をご利用ください。

■お問い合わせ 北部消防署 ☎82-0119

新佐久市誕生10周年記念事業

参加者求む!

SAKU未来100人会議

SAKU未来100人会議は、市民が自主的・主体的に運営している会議です。

みんなで佐久市を10年後も住みやすい街にしていけるために、どんな課題を解決すれば良いか、どんな魅力を磨けば良いか、その方法は……私たちの知恵や経験を活かし今から一緒に考えましょう!

■日 時 **11月15日(土)** 午後1時～4時30分
 ■場 所 臼田総合福祉センター あいとぴあ臼田

■お問い合わせ 主催 SAKU未来100人会議実行委員会 事務局 佐久市市民活動サポートセンター
 ☎64-6362 FAX 64-6363 Mail : sakusapo@sakunet.ne.jp

祝 新佐久市誕生10周年 佐久市生涯学習 市民のつどい



平成26年度 図書館講座

入場無料

篠原 菊紀さん 講演会

演題『みんなの脳トレーニング』
～ 読書が鍛える、脳のメモ帳力～

日時■ 11月9日(日)

午後1時30分～(開場 午後0時45分～)

場所■ 交流文化館浅科(穂の香ホール) 佐久市八幡229

●駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合いでお越しください。

篠原 菊紀さん プロフィール

諏訪東京理科大学共通教育センター教授。1960年(昭和35年)長野県茅野市に生まれる。専門は脳科学、健康教育学。「学習しているとき」「運動しているとき」「遊んでいるとき」など、日常的な場面の「脳活動」を調べている。『あさいち』『カルチャーラジオ、中高年のための脳トレーニング13回』(NHK)、『頭脳王』(日本テレビ)、『三時はららら♪』(SBC)などで解説や実験を行う。『中高年のための脳トレーニング』(NHK出版)、『子供が勉強好きになる子育て』(フォレスト出版)、『脳は、あなたにウソをつく!』(KAWADE夢新書・河出書房新社)、『しなやか脳でストレスを消す技術』(幻冬舎)など、著書多数。

■お問い合わせ 中央図書館 ☎67-2111

新佐久市誕生10周年記念事業

市民公開講座

〔開催日〕 11月24日(月・祝)

〔会場〕 佐久市生涯学習センター(野沢会館)



講演(3本) [2階 野沢会館ホール]

午後1時 ～1時10分 開会式

1時10分～2時10分 講演『古型マンモスについて』

野尻湖ナウマンゾウ博物館 近藤洋一氏

2時15分～3時15分 講演『立体的な土器装飾への道 ～約五千数百年前の中央高地と佐久地域の土器～』

長野県立歴史館 寺内隆夫氏

3時20分～4時20分 講演『律令制社会の崩壊から平賀源氏の登場』

長野県立歴史館 原明芳氏

入場無料

展示の見学のみ
講演ごとの参加も
可能です。

合併から10年間の発掘調査の成果 [2階 202号]

午後0時30分～5時 発掘遺物展示

- 長野県天然記念物 臼田トンネル産の古型マンモス化石 ●棚畑遺跡(北パラダ)から出土した縄文土器
- 大豆田遺跡Ⅳ(仮称 佐久平浅間小学校)から出土した人面付き土器(顔)・勾玉
- 聖原遺跡(佐久流通業務団地)から出土した土器・石製印・皇朝十二銭 など

■お問い合わせ 文化財課 ☎68-7321 <http://www.city.saku.nagano.jp/outside/bunkazai-ka/>

祝 新佐久市誕生10周年

佐久市青少年健全育成市民集会

青少年をいちばん身近で支える家庭、学校、地域、青少年関係団体が一堂に会して、青少年の健全育成について考える集会です。ご近所お誘いのうえご参加ください。



日 時 ● **11月9日(日)** 午後1時30分～4時30分

会 場 ● 野沢会館1階 多目的ホール

◆ 開会セレモニー ◆ 講演会 ◆ 市内中学生による意見発表

◆ アトラクション (臼田中学校吹奏楽部の演奏) ◆ 閉会セレモニー

長野県警 薬物乱用防止広報車による啓発 午後0時30分～1時30分

《講演会》講師 **石川 結貴さん** [作家]

演題「おとなの知らない子どもの世界」

プロフィール 石川 結貴 (いしかわ ゆうき) (作家)

1961年、静岡県生まれ。現在千葉県千葉市在住。1990年より家族、教育、子育て、児童虐待などをテーマに独自の取材を開始。豊富な取材実績から、現代家族のリアルな問題を描き出す話題作を発表し、2014年時点で22冊の著書が刊行されている。希薄化した地域社会の中で取り残される子どもの現実を著した「ルポ 子どもの無縁社会」は大きな反響を呼んだ。短編小説集「小さな花が咲いた日」は、平成20年度～26年度の中学・高校入試問題(国語)として採用されている。2013年には第61回日本PTA全国研究大会の基調講演者に出選された。また、週刊文春、AERA、婦人公論等の雑誌では、青少年のネット利用、教育問題等の特集記事を執筆する。出版以外にも、新聞への寄稿、テレビ、ラジオ出演、講演会など幅広く活躍中。

主催 ● 佐久市・佐久市教育委員会 共催 ● 佐久市青少年育成推進協議会・佐久市青少年補導委員協議会

後援 ● 佐久市区長会・佐久市民生児童委員協議会・佐久市PTA連合会

■お問い合わせ 生涯学習課 ☎62-0664

第10回

祝 新佐久市誕生10周年

佐久市民元旦マラソン大会

新コースで新年の走り初めをしよう!!

佐久総合運動公園陸上競技場スタート・ゴール

《日 時》平成27年 **1月1日(木)**

◆開会式 午前8時30分

◆スタート 午前9時

《コース》佐久総合運動公園陸上競技場～瀬戸～茨城牧場長野支場～新子田～志賀

《種 目》◆1.5km…小学生4・5・6年男女

◆3km…中学生・高校生・一般女子・35歳以上男子

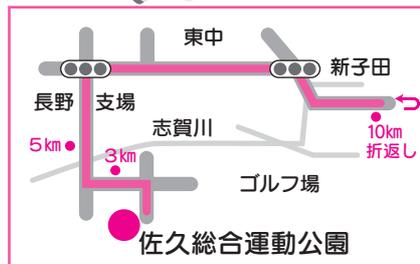
◆5km…中学生男子

◆10km…高校生以上男子

《参加費》一人 小中学生300円/高校生500円/一般1,000円

《申込み》12月12日(金)までに、参加費を添えて、体育協会事務局(佐久市総合体育館内

☎62-2020) または体育課各地区体育係へ申し込んでください。



■お問い合わせ 体育課 ☎62-2020

祝 新佐久市
誕生10周年

第10回 佐久市社会福祉大会

日時 **11月12日(水)** 午後1時～4時

場所 佐久勤労者福祉センター

日程 ◆ 式典 (午後1時～1時40分)

◆ 実践発表 (午後1時40分～2時)

◆ 記念講演 (午後2時～3時30分)



記念講演

演題 **被災地における
住民の支え合いの意義と今後**

—石巻市の地域包括ケアの取り組みで目指すもの—

講師 **長 純一氏** (石巻市立病院開成仮診療所所長)

【講師略歴】

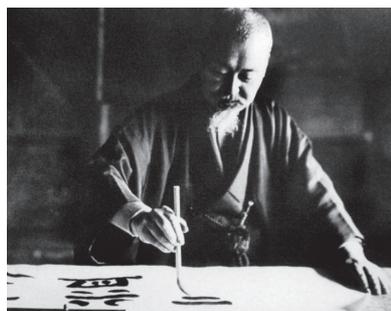
1966年東京生まれ。信州大学医学部卒業後佐久総合病院に勤務する中で、特に川上7年小海4年と南佐久郡部において、365日24時間の訪問診療を含む地域包括ケアシステム構築に取り組む。

2011年5月、長野県の医療団長として、石巻で支援活動を展開。診療所の開設を要望し、石巻市立病院開成仮診療所が2012年5月開設され、19年間勤務した佐久総合病院を退職し被災地へ。

2013年4月より東北大学臨床教授、7月から石巻市包括ケアセンター所長を兼務し、市の重要政策となった「地域包括ケア」のかじ取りを担う。在宅ケアを支える診療所・市民ネットワーク理事・長野県立看護大学非常勤講師ほかも兼任。

主催 佐久市・佐久市社会福祉協議会・長野県共同募金会佐久支会

■お問い合わせ 福祉課 ☎62-3147(直通)



新佐久市誕生10周年記念

～「現代の書」を原点から問い直す～

第3回 比田井天来・小琴顕彰 佐久 全国臨書展

比田井天来の生誕140周年を機に、「現代の書」を原点から問い直す臨書展が始まりました。本年も引き続き、第3回目の臨書展を開催します。全国から出品された古典臨書作品の数々をご覧ください。



会期 **11月22日(土)～12月7日(日)** 休館日 12月1日(月)

開館時間 午前9時30分～午後5時 入場無料

会場 佐久市立近代美術館 一般部、高校生部、小・中学生部の臨書作品を展示

11月22日(土)

会場 佐久近代美術館 開会式・作品鑑賞会 午前10時～11時30分

会場 佐久創造館 授賞式 午後0時30分～1時50分

記念講演会 午後2時～3時 **入場無料** 「比田井天来と臨書について」 講師 美術評論家 田宮文平氏

揮毫会 午後3時10分～4時20分 ※進行により時間が前後する場合がありますが、ご承知ください。

■お問い合わせ 天来記念館 ☎53-4158

新佐久市誕生10周年記念

SAKU BLOOM イルミネーション2014

SAKU BLOOM 光の花が咲く

イルミネーションの原点は「星空」
佐久の美しい星空が40万球のイルミネーションとして
地上に舞い降ります

2014 11.1 SAT ▶ 2015 1.12 MON

@ 佐久市ミレニアムパーク

LIGHT UP START 17:00
LIGHT DOWN 23:00

★オープニングイベント

11/1(土) 18:00~点灯式
11/2(日) 18:00~ステージイベント

★信州ケーキ職人の会プレゼンツ
スイーツイベント両日開催!

イベントの詳細は
ホームページを
チェック!

佐久エリア初
星空アニメーション
SAKU☆BLOOM
12星座の精と女の子がめぐり合う
奇跡の物語(週末上映)

Stained Glass
ステンドグラス
白田高校デザイン科協力



フェイスブック・ツイッターに参加して
SAKU BLOOMを盛り上げよう!



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

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

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



平成26年度長野県地域発元気づくり支援会事業

祝 新佐久市誕生10周年

主催: 佐久市・佐久市立国保浅間総合病院

第63回 健康ネットワーク21講演会

『妊活について』

かわいい赤ちゃんに出会うためにできることから始めよう

女性にとって妊娠出産は人生の一大イベントです。妊娠中、女性の体内でなにが起こっているのか、おさらいするとともに生殖医療の現状について、みなさんと一緒に勉強していきたくと思っています。

日時 ■ 11月20日(木)

午後7時~8時30分

入場無料

会場 ■ 佐久勤労者福祉センター 2階・第5会議室

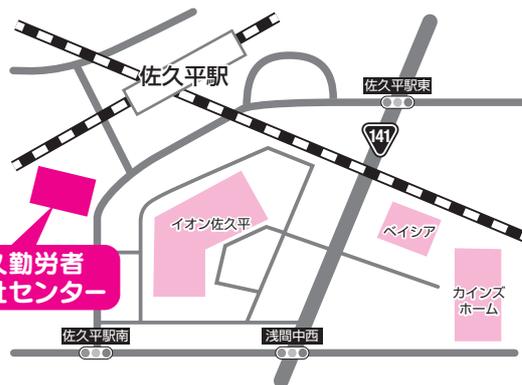
講師 ■ 浅間総合病院 臨床検査科 大井さおり

■お問い合わせ

浅間総合病院 地域医療室

☎67-2295 (内線5150)

ホームページ <http://www.asamaghp.jp>



ストーブ火災に注意!!

暖房器具を使う時期となりました。石油ストーブなどの暖房器具のお手入れは万全でしょうか。ここ数年、ストーブ周辺からの出火事例が多く発生しております。ストーブの取扱いには十分注意しましょう。

過去の出火事例

- ・ストーブの上部で洗濯物を乾燥させていたところ、乾いた洗濯物がストーブに落下して出火。
→ストーブの上で洗濯物を乾かすと、落下する恐れがあるので絶対にやめましょう。
- ・火を消さずにカートリッジ（給油タンク）をセットしようとしたところ、キャップが外れこぼれた灯油に火が引き出火。
→給油の時は必ず消火し、火が消えたのを確認してから行いましょう。
- ・電気ストーブのスイッチをいれたまま就寝し、寝返りの際に布団が接触し出火。
→寝る時、外出する時はスイッチを切る習慣をつけましょう。



住宅用火災警報器を設置しましょう

万が一の火災時に家族の命を守る、被害を最小限に食い止めるために住宅用火災警報器を設置し日頃から防火意識を高めておきましょう。



■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

移動販売・訪問販売の購入トラブルにご注意!

「移動販売の物干し竿購入トラブル」「果物の押し売りトラブル」が複数発生していますのでご注意ください。

「移動販売の物干し竿購入トラブル」概要

「物干し竿2本で1,000円」とアナウンスしていた移動販売業者から竿を購入しようとしたが、いきなり値段表を見せられ別の竿を勧められた。1本1,500円と思い2本注文したところ30,000円を請求された。業者は30cmが1,500円だと言う。高額なので断ったが「竿の長さを切ったので取り消しできない」とすざませに支払った。

契約書も領収書もなく、業者の名前も連絡先も分からない。

「果物の押し売りトラブル」概要

訪問業者に勧められて1箱30個入りのオレンジを5,000円で購入した。契約書も領収書もなく、業者と連絡がとれないためクーリング・オフできない。

この他「試食品だけがおいしい」、「購入したものは傷んでいる、味が悪い」、「値段をはっきり言わない」、「購入を断ると暴言を吐く」などがあります。



助言

- ・クーリング・オフ等が可能な場合もありますが、契約書や領収書などの書面が発行されなかったり、発行されても記載された連絡先や住所が架空のもので、その後の返金交渉等ができないことがあります。
- ・移動販売業者から商品を購入する際は、購入前にしっかり商品と金額を確認することが大切です。金額等に納得いかない場合はきっぱり断りましょう。
- ・果物については、ドアを開けたり試食すると断りにくくなります。必要がないものであれば、ドアを開ける前にきっぱり断りましょう。

■お問い合わせ 佐久市消費生活センター ☎62-7501 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

平成26年度 結核・肺がん健(検)診(胸部レントゲン検診)のお知らせ

下記日程のとおり、平成26年度結核・肺がん健(検)診を市内の会場を巡回し、実施します。結核健診・肺がん検診は同時に受けることができますので、次の事項をよくお読みいただき、忘れずに受診してください。

なお、レントゲン車による結核・肺がん健(検)診は今回掲載しました日程で今年度は終了となります。

1. 対象者

- 結核健診は65歳以上の佐久市民の方（平成27年3月31日までに65歳に達する方を含みます）
 - 肺がん検診は40歳以上の佐久市民の方（平成27年3月31日までに40歳に達する方を含みます）
- ※肺がん検診を希望される方はあらかじめ市役所（保健予防係）・各支所（健康づくり推進係）までお申し込みください。
- 【受診できない方】
- 妊娠中または現在妊娠している可能性がある方
 - 医療機関や職場で行う結核・肺がん健(検)診を受けた方または受ける予定の方
 - 市が実施する検診で胸部X線・胸部らせんCT検査のいずれかを受けた方または受ける予定の方
 - 現在肺または胸部の病気で医療機関に通院中の方

2. 持ち物

- 肺がん検診を受診される方
 - ① 佐久市健(検)診受診券 **(市から届けられるピンク色の受診券を必ずお持ちください)**
 - ② 肺がん検診受診通知書
 - ③ 受診料金

| | 40～64歳 | 65歳以上 |
|-------------|--------|-------|
| 結核・肺がん健(検)診 | 400円 | 200円 |
| 結核健診 | | 無料 |



3. お願い

- ネックレス、湿布薬等は、外してきてください。
- 髪の毛の長い方は、束ねて背中にかからないようにしてください。
- 無地のシャツ、下着でボタン、ホック、刺繍のないものであれば着たままで撮影できます。
- 眼鏡が必要な方は、当日ご持参ください。(受診票を記入していただくため)

4. その他

- 検査結果については、肺がん検診はおおむね1か月程度でご連絡します。
- 結核健診は再検査が必要な方に、おおむね1か月程度でご連絡します。再検査の必要のない方にはご連絡しません。
- 都合の悪い場合は、他の会場または地区で受けていただいても結構です。

【望月地区】

| 月日・曜日 | 会場 | 時間 | 対象となる方 |
|-----------|----------------|---------------|-----------------------|
| 11月25日(火) | 佐久市役所望月支所 | 9:30 ～ 11:30 | 望月地区の健診で 受診できなかった方 |
| | 御鹿の郷地域ふれあいセンター | 13:00 ～ 13:50 | |
| | 長者原生活改善施設 | 14:10 ～ 14:40 | |
| | 布施地域コミュニティセンター | 15:00 ～ 15:30 | |

【今年度最終日】

※最終日が1日になりましたので、既に申込みされた方で午前中に変更希望の方は、お問い合わせ先までご連絡ください。

| 月日・曜日 | 会場 | 時間 | 対象地区 |
|-----------|-----------|---------------|------|
| 12月22日(月) | 佐久市保健センター | 9:00 ～ 11:00 | 全地区 |
| | | 13:30 ～ 15:30 | |

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

難病患者等激励費の申請について

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

対象となる方

- ◆ 特定疾患医療受給者証の交付を受けている方
 - ◆ 小児慢性特定疾患医療受診券の交付を受けている方
 - ◆ ウィルス肝炎、遷延性意識障害、先天性血液凝固因子障害で受給者証・医療費受給者証の交付を受けている方
 - ◆ 特定疾病療養受療証または自立支援医療（更生医療）受給者証の交付を受け人工透析を行っている方
 - ◆ 特定疾患医療受給者証等の交付を受けていなくても、難治性疾患克服研究対象の疾患を有する方は対象となります。ただし、医師の診断書の提出が必要です。
 - ◆ いずれも12月1日現在、6ヶ月以上継続して治療を受けている方、およびその見込みの方です。
- ※上記以外で「難病患者に対する医療に関する法律」の中で新たに医療費助成の対象となる疾患については、今回の難病患者等激励費の対象になりません。

支給時期

12月下旬に、申請書に記載された口座に振込みます。

支給額

- ◆ 特定疾患（パーキンソン病関連疾患、潰瘍性大腸炎、全身性エリテマトーデス等）

- 小児慢性特定疾患（悪性新生物、慢性腎不全等）
ウィルス肝炎、遷延性意識障害、先天性血液凝固因子障害の方 … 5,000円
- ◆ 人工透析を行っている方 … 30,000円

- 申請期間：11月4日(火)～11月28日(金)まで
- 申請先：国保医療課 医療給付係 及び 各支所 市民係
- 持ち物：申請の際は、次の①～③をお持ちください

- ① 特定疾患等の方は、該当する受給者証または受診券または診断書
人工透析を行っている方は、人工透析に係る医療受給者証
- ② 振込先の預金通帳
- ③ 印鑑

※昨年申請された方には申請用紙を郵送します。
※対象となる方で、申請期間中に申請が出来ない場合は、下記までお問い合わせください。
※郵送による申請も受け付けています。必要事項を記入していただき、受給者証等のコピーを同封してお送りください。
なお、申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

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

高齢者用肺炎球菌ワクチン任意接種の実施について

10月1日より、高齢者用肺炎球菌ワクチンが予防接種法に基づき定期接種となりました。定期接種にともない市単独で実施しております任意接種も10月から対象年齢等を下記のとおり変更し継続して実施します。

Q1 対象年齢はどのように変わりますか？

| 変更前 | 変更後 |
|----------|----------------------|
| 満70歳以上の方 | 満66歳以上の定期接種対象以外の市民の方 |

Q2 接種回数はどのように変わりますか？

| 変更前 | 変更後 |
|---------------------------|------------------------|
| 過去5年以内に肺炎球菌ワクチンの接種をしていない方 | 肺炎球菌ワクチンを1回も接種したことがない方 |

※申請方法、助成額については、変更ありません。
接種を希望される方は、下記のお問い合わせ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） または各支所 健康づくり推進係



ためらわず
知らせてつなぐ
命の輪

児童虐待は社会全体で 解決すべき問題です

11月は児童虐待防止推進月間です

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

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

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

児童虐待の種類

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

虐待を受けたと思われる
子どもがいたら

ご自身が出産や
子育てに悩んだら

子育てに悩む
親がいたら

下記の窓口へ連絡・相談ください。

- 市役所 子育て支援課 ☎62-3149
- 長野県佐久児童相談所 ☎67-3437
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570-064-000
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎0263-91-2410

※通報者の方が当事者等に特定されることはありません。

また虐待の事実がなかった場合でも罪に問われるといったこともありません。

休日、夜間に緊急を要する場合も上記の電話番号で対応しています。

乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

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



■お問い合わせ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)

介護保険の状況をお知らせします

平成12年度に法が整備された介護保険制度は、高齢者の方が介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域や住まいで、尊厳ある自立した生活を送ることができるよう、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みで、市町村が保険者となって運営しています。

市の主な介護保険の状況をお知らせします。

介護保険の利用について

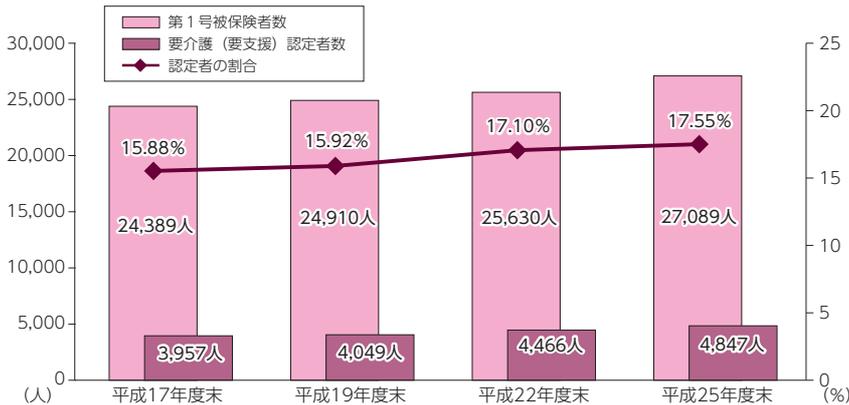
介護が必要な状態になった時、介護保険申請、認定調査、要介護度の決定、ケアプランの作成の流れで介護サービスの利用が開始されます。

介護サービスには居宅サービス（訪問介護・通所介護等）、施設サービス（特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等）、地域密着型サービス、利用者負担軽減のサービスがあります。

第1号被保険者（65歳以上）数と要介護（要支援）認定者の推移

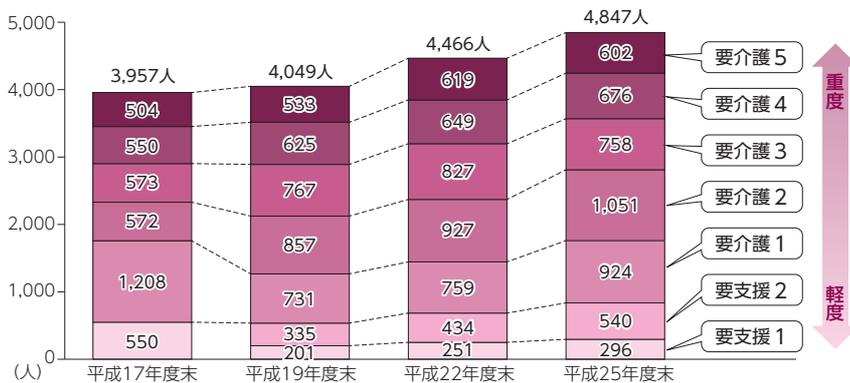
要介護（要支援）の認定者数は、平成17年度末と平成25年度末を比較すると約1・2倍に増えています。

【図1】第1号被保険者（65歳以上）数と要介護（要支援）認定者数の推移



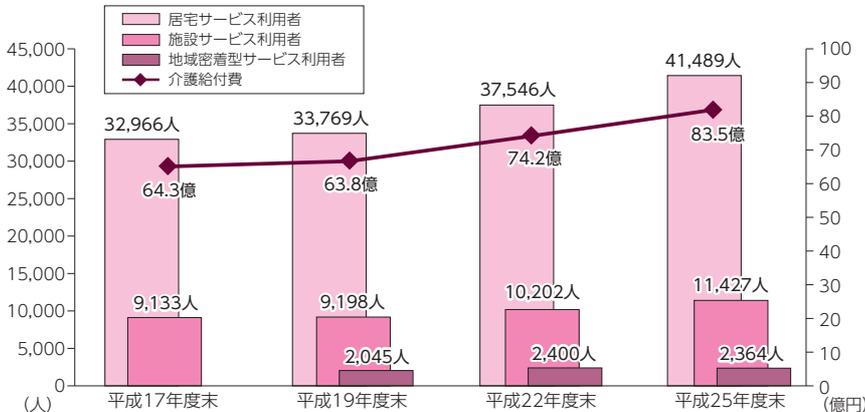
※認定者の割合は、第1号非保険者のうち要介護（要支援）認定を受けている人の割合

【図2】要介護度別認定者数の推移



※平成18年度より、要支援は要支援1へ、要介護1は要支援2と要介護1へ分岐

【図3】介護サービス利用者数と保険給付の推移



※平成18年度より地域密着型サービスを新設 ※サービス利用者数は、各年度累計

平成17年度から平成19年度まではほぼ横ばいで推移していましたが、平成22年度は平成19年度に比べて1・18ポイント上昇しました。高齢化の進行などにより要介護・要支援の介護サービスが必要とする人が増えてきています。

要介護度別認定者数の内訳は、要支援1から要介護2までの軽度の認定者が半数を占め、その増加の割合も高くなっています。

介護サービス利用者数と保険給付の推移
介護保険給付費は、介護サービスの利用が増加しているため近年増加割合が高くなり、平成22年度と平成25年度の介護保険給付費を比較すると、約9億3千万円増加しています。特に、平成24年度から平成25年度は介護保険給付費が約3億5千万円増加しています。

「介護保険の状況のお知らせ」は今後その都度、市民の皆さんにお知らせします。

巻く社会環境の変化により、介護サービスの利用者数と保険給付費は今後も増加していくと推測されます。

介護保険制度の健全な運営のため、より一層の介護予防活動に努めるなど、市民の皆さんの一層のご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ

高齢者福祉課 ☎62-3154 (直通) または 各支所高齢者児童福祉係

「信州佐久市観光フォトコンテスト2014」作品募集

佐久市の観光と自然の美しさをテーマとした作品（観光地・祭り・イベント等）を募集しています。
未発表の作品なら撮影時期は問いません。
カラープリント四ツ切（S-4、W-4を含む）で応募してください。

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

- 賞 ◆佐久市観光協会会長賞（最優秀賞）【1点】 賞状・賞金 50,000円
- ◆優秀賞【3点】 賞状・賞金 20,000円
- ◆準優秀賞【10点】 賞状・賞金 3,000円
- ◆パラダ賞【1点】 賞状・副賞
- ◆週刊さくだいら賞【1点】 賞状・副賞
- ◆SAKU BLOOM賞【1点】 賞状・副賞
- ◆La Festa Mille Miglia賞【若干数】 賞状・副賞
- ◆入選（長野県カメラ商組合賞、長野県営業写真家組合賞）【15点】 賞状・副賞



2013優秀賞
厳寒の荒船（奥原静男）



2013優秀賞
朝日に浮かぶ（井出昭重郎）

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

●応募上の注意

- ①応募点数の制限はありません。ただし、未発表写真に限ります。
なお、「佐久バルーンフェスティバル2014」をテーマとする作品は、本コンテストでは審査対象外とさせていただきます。
また、「SAKU BLOOM賞」は11月1日より開催されるイルミネーションイベント“SAKU BLOOM”を、「La Festa Mille Miglia賞」は10月19日に開催されたクラシックカーレース“La Festa Mille Miglia 2014”を題材とした作品（レース風景、パラダでのチェックポイントの様子など）より選定します。
- ②選外作品は返却いたします。ただし、郵送返却をご希望の方は、住所・氏名を記入した封筒及び返信用切手を同封してください。
- ③デジカメによる応募は、著しい加工及び合成等していないもので、カメラ店で既定サイズにプリントしたものに限りません。（インクジェットによるプリント不可）
- ④被写体が人物の場合、肖像権侵害等の責任は負いかねます。応募に際しては、必ず本人（被写体）の承諾を得てください。
- ⑤作品の審査基準は「芸術性」より「観光PR等に使える素材」に重点を置きます。
- ⑥審査及び郵送等による応募作品の傷みについて、主催者は一切補償いたしません。

※応募票の個人情報は主催者が適切に管理し、本コンテストの目的以外には使用しません。

ただし、新聞・ホームページ等による入賞作品の紹介等で、氏名・居住市町村名を掲載する場合があります。

※コンテストの詳細はチラシをご覧ください。

●応募締切

平成27年1月13日(火)【当日消印有効】

●応募先

佐久市観光協会事務局（市役所 観光交流推進課内）、
長野県カメラ商組合・長野県営業写真家組合の各加盟店

●お問い合わせ

佐久市観光協会事務局（観光交流推進課内） ☎62-3285（直通）



佐久市農業振興ビジョン策定委員会の委員を公募します

市では今後の農業の将来像を明確に定めていくため、平成23年度に「佐久市農業振興ビジョン」を策定しました。

今年度は策定されたビジョンの中間見直しを行うため、「佐久市農業振興ビジョン策定委員会」を設置し、幅広く農業振興についてのご意見を伺うために、委員会委員のうち3名を公募します。

■申込資格

次のすべてに該当する方（基準日は平成26年4月1日現在）

- ①年齢が満20歳以上の方
- ②佐久市内に住所を有する、佐久市の事業所に勤務する、佐久市内の学校等に在学する、のいずれかに該当する方
- ③市税を滞納していない方
- ④佐久市の他の審議会等の委員となっていない方
- ⑤佐久市議会議員または佐久市職員でない方
- ⑥成年被後見人または被保佐人でない方
- ⑦暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団、その他集団的にまたは常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員でない方
- ⑧平日（昼間）に開催する会議に出席できる方

■農業振興ビジョン策定委員会の事務

佐久市農業振興ビジョンの策定に関し必要な調査と検討を行い市長に報告する。

■委員の任期

選任の日（平成26年12月下旬予定）からビジョンの策定までの期間

■募集人員

3人（委員総数18人以内）

■委員の謝金等

市の報酬規定によります。

■お申込に必要な書類

佐久市農業振興ビジョン策定委員会公募委員申込書
（経済部農政課窓口または市ホームページで入手できます。）

■お申し込み方法

次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ①持参（農政課窓口）
- ②郵送（宛先 〒385-8501 佐久市中込3056番地 佐久市役所 農政課 農政係）
- ③メール（メールアドレス：
nosei@city.saku.nagano.jp）
- ④ファックス（ファックス番号：62-2269）

■申込期限

- ①持参の場合…11月4日(火)～11月25日(火)
午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日は除く）
- ②郵送、メール、ファックスの場合…
11月4日(火)～11月25日(火)必着

■選考方法

申込者が募集人員を超えた場合、公開のもとで抽選により選考します。

■選考日

12月2日(火)午前10時

■選考会場

佐久情報センター 中会議室

■その他

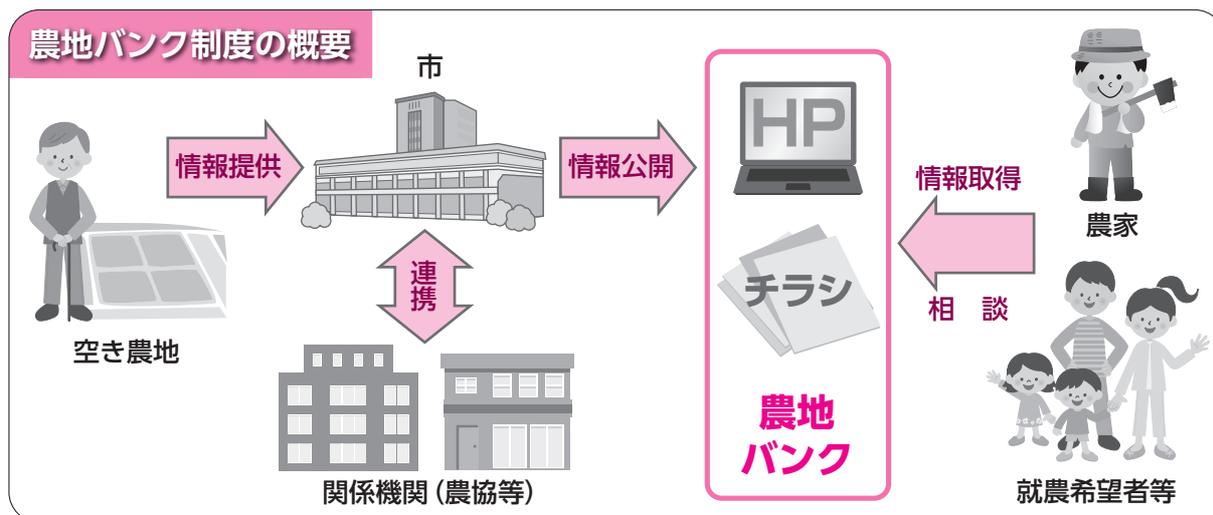
申込者が募集人員に満たない場合であっても、再募集はしません。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203(直通)

農地バンク制度をご利用ください!

「農地バンク制度」とは?

農地をお持ちの方で、耕作できなくなってしまった等の理由により、「貸したい」、「売りたい」とお考えの方に空き農地の情報を提供していただき「農地バンク」に登録し、市・県・農協などの関係機関で情報を共有して各窓口で対応するほか、インターネットで情報を公開し、農地を探している方に対する効率的な情報提供を図っていく制度です。



農地を貸したい・売りたい方

農地バンクに農地を登録したいとお考えの方は、農政課の窓口や電話で受付けていますので、ご相談ください。樹園地を提供したい方は、樹木を伐採せずにご相談ください。

なお、空き農地情報を掲載するにあたり、個人が特定できるような情報は掲載いたしませんのでご安心ください。掲載を希望しない方につきましても、農業関係機関と連携して借り手を探すこともできます。

農地をお探しの方

農地を探している方は農政課の窓口やお電話でご相談ください。

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

ご注意点

- ・契約等の話し合いについては、貸し手・借り手の当事者間で行っていただきます。
- ・農地の売買や貸借には、農地法等の規定に基づく所定の手続きが必要となります。（申請にあたっては、市が支援しますのでご相談ください。）
- ・農地バンクに登録されても、農地への進入路の有無、農地の大きさ、賃借料・売買価格、農地の状況等により、即時に契約できない場合もあります。

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）

雑草イネ対策のお願い

市内の水田ではいわゆる雑草イネの発生が多く、深刻な問題となっています。今回は収穫以降の対策についてご紹介します。

●雑草イネとは？

収穫したお米に赤い米粒が混ざっていませんか？
もしかしたらそれは雑草イネかもしれません。

雑草イネは、栽培イネと同じ植物種でありながら、収穫したお米に赤米を混入させる強害雑草です。土中に埋もれた雑草イネの種子は3年程度生存しているため、雑草イネが一度増えてしまうと、徹底的な防除を3～4年続けて行わないと、田んぼから雑草イネをなくすことはできません。

赤いものが
雑草イネ玄米

白いものが
コシヒカリ玄米



●収穫後の雑草イネの対策について（今年秋期～次年度夏期）

雑草イネの発生が見られた田んぼについては、翌年の作付に向けて次のような対策を取りましょう。

①収穫後の田起こしはしない

土壌表面にある雑草イネの種子は、鳥が食べたり冬の寒さで死んでしまいますので、収穫後の田起こしは行わず雑草イネの種子を地表面に出したままにしておきましょう。

②翌春雑草イネに有効な除草剤を使用する

初期剤＋初中期剤＋中期剤を10日間隔で使用します。使用する除草剤は雑草イネ防除に効果の高いものとし、具体的な薬剤名については、JAまたは佐久農業改良普及センターまでお問い合わせください。雑草イネは代かき直後から発生しますが、除草剤は発生前又は発生直後でないため効果がないため、遅れないように使用します。

③発生した雑草イネは抜き取りましょう

発生してしまった雑草イネは、除草剤で防除することが出来ませんので、抜き取ります。まだ小さい6月中に抜き取りを行うと作業が容易です（植えたもの以外は抜き取り）。

④水田を一年休むことも効果的です

雑草イネの激発水田は、通常の対策ではなかなか発生が減りません。一旦稲作をやめて一年間畑作物を作付けすることにより、ほぼ完全に防除することが可能です。

詳しくはJA各営農センター・佐久農業改良普及センターへご相談ください。

地域一丸となって取り組み、雑草イネ（赤米）根絶を目指しましょう！

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）または 佐久農業改良普及センター ☎63-3167

学校給食応援団員募集説明会開催のお知らせ

市では子ども達の地元食材に対する食育推進や、地元農業の活性化を図るため、学校給食における地元食材の消費拡大を促進したいと考えています。

自分で栽培した農作物を学校給食で使って欲しいという地元農家を募集します。

下記の要件を満たし、協力してみたい、興味があるという方は説明会にご参加ください。

募集要件

- 1 学校給食に使用する農作物を栽培する意欲がある方
- 2 市内の農地を耕作し、農作物を栽培している方
- 3 品質や規格等の統一のため、栽培講習会に参加できる方
- 4 使用する農作物の数量確保に協力し、農作物を収めることが可能な方。
- 5 子ども達へ提供される農作物であることを理解し、責任をもって安全な農作物の管理に努めることができる方

- 日時 第1回説明会 11月13日(木) 午後7時～
第2回説明会 11月15日(土) 午後7時～

- 会場 佐久市消防署 3階講堂

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）



認知症講演会

65歳以上の十人に一人と言われている認知症。認知症はもはや特別なものではありません。

1人でも多くの方が認知症を正しく理解し、地域で支えあう事ができれば、認知症の方もご家族も、誰もがいきいきと暮らすことができるのではないのでしょうか。

「認知症って何だろう？」

- 日時 11月22日(土) 午後2時～3時30分
- 会場 あいとびあ白田 ホール
- 講師 荻原 朋美 医師 信州大学医学部医学科 精神医学教室 助教



荻原朋美医師は佐久市出身で、現在は信州大学で勤務されている傍ら、信州大学医学部付属病院で医師として認知症診断や治療に携わっています。認知症の原因となる疾患や病態、治療の実際についての講演会です。



「地域で暮らし 共に生き 地域で老いて 地域で看取る」

～ここがいい ここにいる ここで花咲き ここで実る～

- 日時 12月8日(月) 午後1時30分～3時
- 会場 佐久合同庁舎 5階講堂
- 講師 江森けさ子氏 NPO峠茶屋グループホームすみか 代表
今村 俣子氏 NPO峠茶屋グループホームすみか 介護福祉士

江森けさ子氏：看護師として約40年従事し、2008年に認知症の方たちが家族のように暮らせる「グループホームすみか」を開設。“すみか”では、「寝たきりにしない・食事は最後まで口から・排泄はトイレで」を掲げ実践。その取組が全国的にも注目されています。

今村 俣子氏：“すみか”開設当初からのスタッフで認知症のある方が住み慣れた環境で暮らせることを目指し、人形を通して全国各地で講演を行っています。人形たちが認知症の方になり代わり、自分の気持ちや周囲に対する思いを打ち明けます。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157 (直通) または各支所高齢者児童福祉係

「ペットとともに」災害の備えをしましょう！

佐久市は比較的災害が少ない地域ですが、今回の東日本大震災では、人間のみならず、多くのペットも被災しました。市内でもいつ何らかの災害が起こるかもわかりません。

そこで、ペットの飼い主が平常時から災害の備えをしておくことで、未然にペットの被災を防ぐことができるよう、参考となるガイドラインを作成しました。

- 住まいの防災対策 家具等の転倒によってペットがケガをしないためには？
- ペットの所有者明示 マイクロチップってなんだろう？
- ペットのしつけ お宅のしつけは大丈夫ですか？
- ペットの健康管理 感染症対策も行っていますか？
- ペットに必要な物資の備え 人間だけではなく、ペットの物資の備えは大丈夫ですか？



などを具体的に明示してあります。詳しくは、市ホームページ「“ペットとともに” 災害の備えを～いざというとき、災害からペットを守るために～」をご覧ください。

■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917 (直通)

浅間総合病院ライトアップイベント

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

昨年に続き、糖尿病に関する劇を企画しております。

健康な体を維持するためには運動って大切ですよ！しかし、運動をやりようと思っても、日々の生活の中で時間を作って運動をすることってなかなかできないですよ？生活習慣を見直すチャンスです！家の中でも簡単にできる運動をわかりやすく解説します。

今年も糖尿病サポートチームの熱演をお見逃しなく!!

みなさん誘い合わせの上お出かけください。

■期 日 **11月14日(金)**

■内 容

- 1) 記念式典、点灯式 時間 午後5時～
場所 浅間総合病院 正面玄関
- 2) 病院正面玄関、西病棟のライトアップ 記念式典の後午後5時30分～
- 3) 糖尿病の劇および講演会

「運動はディナーのあとで ありのままの♪では、ダメよ～ダメダメ!!」

時間 午後6時～7時

場所 浅間総合病院 講堂

★劇団 モトジーズ（糖尿病サポートチームメンバー）

講師 日本糖尿病学会研修指導医 仲 元司 医師



■お問い合わせ 浅間総合病院 地域医療室 ☎67-2295 (内線 5162)

なくそう「不法投棄」

農地や山林、道路脇など、人目に付かない場所への不法投棄が発生しています。不法投棄は景観を損ねるだけでなく、水質や土壌の汚染など、地球環境への影響も心配されます。

◆不法投棄は重大な犯罪です

廃棄物の不法投棄は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されており、違反すると不法投棄の原因者は投棄した廃棄物の撤去を求められるとともに、5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金に処せられます。

◆不法投棄されない環境作りを

草刈りがされていない土地など、管理が十分に行き届いていない土地は不法投棄されやすくなります。除草や樹木の剪定、柵を設置するなど、不法投棄されにくい環境を整えることが重要です。

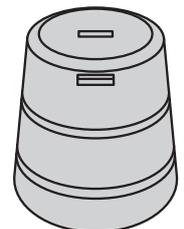
●生ごみ処理機等を購入される方に補助金を交付しています

生ごみを堆肥化し家庭菜園やガーデニングの肥料として有効活用しましょう。

家庭から排出される生ごみの減量及び資源化の推進を図るため、平成23年度から生ごみ処理機等を購入された方を対象に、予算の範囲内で補助金を交付しております。申請は1世帯につき1回で、生ごみ処理機1台または、生ごみ処理容器2台までとなります。

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

※申請書類等はホームページからダウンロードしていただくか、生活環境課または各支所生活環境係にあります。詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

11月のイベントのお知らせ

11月14日(金)

第3回星座教室「アンドロメダ銀河と秋の星座を見つけよう！」

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

- ★日時 11月14日(金) 午後7時30分～9時
- ★会場 「うすだスタードーム」
- ★内容 アンドロメダ銀河と秋の星座観察、星座神話のお話
- ★参加料 大人500円/小中学生250円(入館料)
- ★定員 30人(申込先着順)



11月22日(土)

佐久市子ども未来館・佐久市天体観測施設・臼田宇宙空間観測所 連携事業 佐久発!宇宙バスツアー

自然豊かな佐久市は天文関係施設の充実した「星空の街」。11月22日、佐久市にある天文関係三施設を巡るバスツアーを開催いたします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

①佐久市子ども未来館でプラネタリウム!

「星空の街」佐久市を代表する科学館「佐久市子ども未来館」。プラネタリウムでこの時期の星座をご覧ください。16mの大ドームに広がる星空と、そこに秘められた物語を楽しみます。

②64mパラボラアンテナを見学!

宇宙航空研究開発機構(JAXA)の臼田宇宙空間観測所。日本一の大きさを誇る64mパラボラアンテナは、日本の金星探査機「あかつき」などを動かす宇宙探査の最前線。巨大アンテナのすぐ近くで解説を行ないます。

③うすだスタードームで天体観測!

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

- ★日時 11月22日(土) 午後1時～9時
- ★参加料 一般…800円、小中学生…400円、4歳～小学生未満…200円
- ★定員 50名(申し込み先着順)
- ★予定表



佐久市子ども未来館



臼田宇宙空間観測所

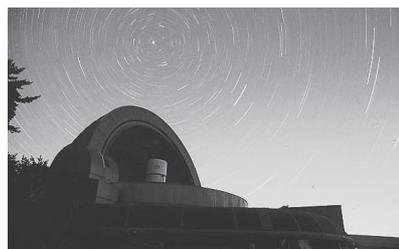


うすだスタードーム

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

11月22日(土)

うすだスタードーム開館記念日 特別無料開放



うすだスタードームはおかげさまで今年開館18周年を迎えます。開館記念日となる11月29日、スタードームは特別無料開放となります。夜間の天体観望会も参加無料となり、秋の星座や大型望遠鏡による秋の天体観望をお楽しみいただく予定です。この機会にぜひお越しください。

- ★日時 11月29日(土) 午前10時～午後10時(最終入館午後9時)
- ★会場 「うすだスタードーム」
- ★内容 施設紹介、太陽・昼間の星観望など(昼間)、秋の星空・天体観望など(夜間)
- ★参加料 終日無料

※うすだスタードームはイベント日以外の日にも毎晩、予約不要の観望会を行っています。今月は秋の星座やアンドロメダ銀河が見ごろ。お気軽にお越しください。(月・火曜日、祝日の翌日は休館。天文イベント時は臨時開館)

★各イベント、その他のお問い合わせ
 〒384-0301 佐久市臼田3113-1
 佐久市天体観測施設(うすだスタードーム)
 ☎82-0200 FAX 82-0210

佐久市子ども未来館

11月のイベント情報

◆ プラネタリウム

★ 秋季番組 ★

| | 11:30~ | 14:00~ | 15:30~ |
|-------|----------------------|--------|--------------|
| 平日 | ドラえもん (団体予約がない場合) | 団体予約 | ノーマン・ザ・スノーマン |
| 土・日・祝 | ドラえもん | ドラえもん | ノーマン・ザ・スノーマン |

期間 ● 12月7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。



★ ドラえもん

宇宙ふしぎ大探検2

大好評！まだまだ放映！
私たちの住む地球や太陽系はいつ、どうやって誕生したのでしょうか？彗星や隕石はどこからやってくるのでしょうか？ドラえもんといっしょに太陽系の秘密を解き明かそう！

©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK
©JAXA 提供 Courtesy NASA/JPL-Caltech.

★ ノーマン・ザ・スノーマン ～北の国のオーロラ～

ある冬の夜、「少年」は雪ダルマの「ノーマン」と旅に出て、オーロラなどを見にゆく。全編にわたって1コマずつ丁寧に撮影された人形アニメーションで描く、珠玉のファンタジー作品です。



(両番組とも秋の星座解説と合わせて約45分)

©TAIYO KIKAKU Co., Ltd. / EXPJ. Ltd

◆ 子ども科学作品展

平成26年度佐久科学作品展の入賞作品を展示します。小・中学生の研究成果をご覧になれます。なお、入賞(銅賞以上)された方には、子ども未来館より「展示賞」を会場でお渡しします。

期間 ● 11月15日(土)～24日(月)

料金 ● 科学作品展のみの見学は無料

◆ 大好評！「ちびっこルーム」オープン

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



期間 ● 11月29日(土)～3月8日(日)

※入館料のみで利用できます。
(4歳未満のお子様は無料)

◆ 11月の実験教室

開催時間 ● 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)

※当日会場で申込みをしてください。
※小学校低学年以下の方は保護者と一緒に参加してください。



| | |
|--------------------------|------------------|
| 1日(土)・2日(日) 3日(月祝) | キューブミラーをつくろう |
| 8日(土)・9日(日) | カラーテープできらきらシャボン玉 |
| 15日(土)・16日(日) | マーブリングで絵を描こう |
| 22日(土)・23日(日) 24日(月祝) | 吹きゴマをつくろう |
| 29日(土)・30日(日) | 振動でプロペラを回そう |

◆ 大人のための科学教室

身の回りにある科学の不思議……。一緒に不思議な世界を覗いてみませんか？11月は「手づくりキャンドル～みつろうを使ったキャンドル～」に挑戦します！

開催日 ● 11月5日、12日、19日、26日

※毎週水曜日に開催。

時間 ● 午前10時30分～11時30分

会場 ● 科学体験工房

定員 ● 各日とも15名(事前申込みが必要です)

※参加費無料(入館料は必要となります)

利用案内

開館時間 午前9時30分～午後5時

休館日 毎週木曜日

- オールマイティパス対象施設
- 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

■ お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001

URL <http://kodomomiraikan.jp>

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



佐久ケーブルテレビ

SAKU CABLE TELEVISION

11月の主な放送予定

- 11月 2日(日) 19:00 中央大学OB男声合唱団 白門グリーンクラブ演奏会
- 11月 3日(月) 19:00 第2回佐久平マーチングバンド発表会 **再放送**
- 11月 9日(日) 19:00 第36回佐久市民コーラスまつり
- 11月16日(日) 19:00 上原朋子・佐藤瑞穂 オーボエ&ピアノ ロビーコンサート
- 11月23日(日) 19:00 ディ・クオーレ オカリナコンサート
- 11月24日(月) 19:00 第61回健康ネットワーク21講演会「心臓血管と病気のあれこれ」
- 11月30日(日) 19:00 佐久市生涯学習市民のつどい まちじゅう音楽祭

※放送内容・時間等は変更になる場合があります。



11月のおすすめ番組

- 全国のケーブルテレビ局が制作する、ケーブル業界初 本格的4Kドキュメンタリー
けーぶるにっぽん「美・JAPAN」 **放送日時：土曜日 18時30分～（隔週更新）**

※4Kとは、フルハイビジョンの4倍の画素数に対応した映像の新規格です。

※放送はハイビジョン画質となりますが、4Kカメラにより撮影されているため、映像の色彩や雰囲気、ハイビジョンとは異なります。ぜひ、この機会に4K規格を体験してください。



■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

加入は随時受け付けています。

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。

佐久情報センターからのお知らせ

10月18日の「2014ICTフェスタin佐久」には、多くの皆様にご来場いただき、誠にありがとうございました

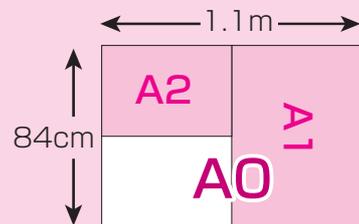
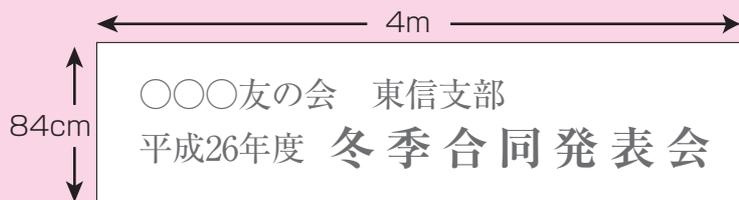
★ デジタル工房のご案内！▶▶▶ 大判プリンタをご利用ください

このような利用にどうぞ！

- ・講演会やセミナーの横断幕や演題に！
- ・各種催し物の案内ポスターや立て看板に！
- ・スポーツ大会や囲碁大会のトーナメント表に！

印刷料金の例です(普通紙)

●500円/m×4m=2,000円



- A1迄のサイズ：500円/枚
- A0迄のサイズ：800円/枚

※光沢紙の場合、料金は普通紙の3倍です。

●原稿があれば作成請負も致します。
(別途有料) 詳しくはお問い合わせください。

■お問い合わせ 佐久情報センター [指定管理者 株式会社パスカル] ★自動体外式除細動器(AED)を常設
☎64-5556 (開館：午前9時～午後6時 休館：月・祝日の翌日) <http://sic.pascal.ne.jp>

information インフォメーション 11月

お知らせ

●献血のお知らせ

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3527 (直通)

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

○学校法人佐久学園（佐久大 学）

11月1日(土)

午前10時～11時30分

午後1時～3時30分

○佐久市保健センター

11月14日(金)

午前9時30分～11時30分

○佐久市工業団地事業協同組合

11月14日(金)

午後1時30分～4時

※会場及び日時については、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願います。

▽持ち物 運転免許証、保険証、パスポート等本人の確認が出る物

来る物
献血手帳（持っている方のみ）

●地域住民公開講座

問合せ 長野県地域包括医療協議会事務局佐久医師会事務局
☎62-0442

どなたでも気軽に参加していただける講座です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

▽テーマ 地域で取り組む在宅終末期

▼日時 11月22日(土)

午後2時～(1時30分開場)

▼場所 コスモホール（託児コーナーあり）

▼入場料 無料

▼内容

・第一部 講演「人生の最期の時間の過ごし方」～意思決定支援を含めて～ 社会福祉法人老人ホーム同和園付属診療所長 中村 仁一先生
・第二部 寸劇「終末期における意思決定」～エンディングノートによる物語～ SCC 劇団

●認知症高齢者介護者座談会

問合せ 高齢者福祉課
☎62-3157 (直通)

認知症高齢者の介護をしているご家族の皆さんを対象に、認知症に関する理解を深め、明日の介護の活力とすることを目的に、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させていただきます。お気軽にご参加ください。

▼日時 11月26日(水)

午後1時30分～3時

▼会場 サングリモ中込2階会議室

▼内容 座談会

▼参加費 無料

※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。

概ね64歳以下の方で、物忘れ

や脳卒中後遺症等で、外出や交流の機会の少ない方とご家族の皆さまの交流会（なごみ会）を開催します。座談会やリフレッシュ体操、レクリエーション、調理実習などを予定しています。

お互いの悩みを聞き合ったりして、時間を共に過ごしませんか？

▼日時 11月27日(木)

午後1時15分～2時45分

▼会場 あいとびあ白田 多目的室3・4

▼対象 物忘れや脳卒中後遺症等でお困りの概ね64歳以下の方と、ご家族

▼内容 座談会、作業療法やレクリエーション、運動療法、調理実習など

▼会費 無料

▼申込締切 11月20日(木)

※交通手段のない方は、ご相談ください。

平成26年度 長野県診療放射線技師学会大会一般公開講座

問合せ 東御市民病院 放射線技術科

☎0268-62-0050 (内線3015)

申込 高齢者福祉課

☎62-3157 (直通)

一般社団法人長野県診療放射線技師会では、学会大会開催に

際し一般公開講座を開催いたします。また、同時開催の放射線展では無料の超音波による骨密度測定、放射線検査や被曝に関するパネル展示も行います。

▽演題 もっと知りたい箱根駅伝

▽演者 川口 賢次氏（箱根駅伝ミュージアム副館長）

▼日時 11月9日(日)

▽時間 一般公開講座

午後1時30分～2時30分

放射線展

午前10時～午後3時30分

▼場所 佐久大学

一般公開講座 2号館3階

放射線展 3号館2階

▽入場料 無料



箱根駅伝ミュージアム
HAKONE EKIDEN MUSEUM

●国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

問合せ 小諸年金事務所
☎0267-22-1080
市民課
☎62-3093 (直通)
日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp/>

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

- ・ 証明書は毎年11月上旬に送付されます。
- ・ 国民年金保険料は世帯で連帯して納付
- ・ 国民年金保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主および配偶者も連帯して納付する義務があります。
- ・ ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付されたご本人の社会保険料控除の申告に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付して申告してください。
- ・ 年金の日・ねんきんネットとは11(い)月30(みらい)日

は「年金の日」です。年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただく、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、小諸年金事務所にお問い合わせください。

●本年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されました

問合せ
佐久税務署個人課税部門
☎67-3460 (代表)

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

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

詳しくは、佐久税務署個人課税部門（自動音声に従い「2」を選択してください）にお問い合わせください。

●建物への太陽光発電設備の設置には補助金を活用ください！
問合せ 環境政策課
☎62-2917 (直通)

今年度より、より多くの皆様が利用しやすい太陽光発電設備の設置に対する補助制度とするため、補助の対象範囲を拡大しました。

- ・ 補助金額は、1キロワット当たり2万円（限度額100万円）となります
- （ただし、野立ての設置は、補助対象外です）。

- ・ 申請には申請書等の他に、下記の書類が必要になります。
- 1 自己が所有する建物に設置しようとする場合は、建物の所有を示すもの
- （例）固定資産税の課税明細書の写し、建物の登記簿謄本等
- 2 他人が所有する建物に居住し、または事務所、事業所等を置く

く者で、当該建物に設置しようとする場合は、建物所有者の承諾書

▽申請状況（9月末時点）

- 申請件数 351件、申請補助金額 66,752千円、予算残額 33,248千円
- ・ 申請は随時受け付けています（受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分）。

※補助金の受付は先着順となっていますので、お早めにご申請ください。

・ 交付決定を受けてから着工してください。（事前着工は補助対象外です。）

・ 実績報告は平成27年3月31日（火）までに必ず提出してください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

●浅間総合病院眼科外来診療体制について
問合せ 浅間総合病院 眼科 外来
☎67-2295 (代表)

眼科外来では7月1日より、毎週火曜日は手術日になっています。診察・お薬の処方はできませんのでご了承ください。

●インターネット公売のお知らせ
問合せ 収税課
☎62-3043 (直通)

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

▽申込期間

- 11月5日(水)午後1時～
- 11月18日(火)午後11時

▽入札期間

- ・ 動産
- 11月25日(火)午後1時～
- 11月27日(木)午後11時

▽物件の下見

参加申込期間内において受け付けます。

▽参加方法

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

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

11月の図書館行事予定

問合せ

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

●中央図書館

○おはなしの会①

▼対象 子どもから大人

▼日時 11月8日(土)

午前10時30分～

○おはなしの会②

▼対象 園児から小学校低学年

▼日時 11月15日(土)午後3時～

○おはなしの会③

▼対象 乳幼児

▼日時 11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 11月22日(土)午後3時～

※会場はいずれも視聴覚室です。

●白田図書館

○ブック☆ブックお話の会

▼対象 子どもから大人

▼日時 11月15日(土)午後2時～

▽会場 えほんコーナー

●浅科図書館

○おはなし会

▼対象 子どもから大人

▼日時 11月15日(土)午前11時～

▽会場 えほんのへや

●望月図書館

○ものがたりふれあいトーク

▼対象 子どもから大人

▼日時 11月15日(土)

午後2時30分～

▽会場 読み聞かせ室

※11月の休館日

4日(火)・10日(月)・17日(月)・

25日(火)・26日(水)

●駒場公園からのお知らせ

問合せ 駒場公園管理事務所

☎68-1399

平成26年12月～平成27年3月分の駒場公園施設申請受付を行います。

施設使用抽選会は、駒場公園プール、2階大会議室で行います。なお、時間厳守にてお願い致します。

▽施設区分 テニスコート、弓道場、プール

▽抽選開始時間

11月9日(日)午前9時～

※多目的広場は冬学期間使用中止のため、行いません。

○テニスコート、利用時間変更について

12月～翌年3月まで、午前8時

30分～午後9時までとなります。

●女性の人権ホットライン強化週間

問合せ 法務局佐久支局

☎67-2272

「女性の人権ホットライン強化週間」が11月17日～23日に全国一斉で行われます。そこで、佐久人権擁護委員協議会では、相談所を開設します。女性の人権に関する問題等、お気軽にご相談ください。相談無料です。

▼日時 11月22日(土)午前10時～午後3時

▽場所 中央隣保館

※こちらでもご相談をお受けします。

「全国共通女性の人権ホットライン」

☎0570-070-810

(平日) 午前8時30分～午後5時15分)

●土地家屋調査士の行う無料相談会

問合せ・予約 長野県土地家屋調査士会事務局

☎026-232-4566

▼日時 11月4日(火)午後1時～午後3時30分まで受付、午後4時終了(相談1件30分まで)

▽場所 勤労者福祉センター

第3会議室

▽内容 土地の境界に関するトラブルの悩み、土地建物に関する登記等のこと

※当日は混雑も予想され、会場でお待ちいただく場合も考えられますので、予めご予約いただくことをお勧めします。

(受付時間) 午前10時～午後3時

募集

「ふれあいポールdeウォーキング」

11月イベントの案内

問合せ 佐久ポールウォーキング協会事務局

☎・FAX 67-33318

みんなで楽しく健康づくりと仲間づくりをしましょう。

○例会ウォーク

▼日時 11月2日(日)

午前9時～10時半

▽場所 駒場公園中央噴水広場

○講演・講習会

▼日時 11月16日(日)

午前9時30分～正午

▽場所 佐久大学構内(詳細はお問い合わせください)

○健康についての講演会後PW

体験講習会とAED心肺蘇生体験講習会

▽日時 12月14日(日)

午前9時～正午

▽場所 佐久大学体育館

▽内容 PW・PW体操、筋トレ、ストレッチ、レク式体力チェック

※初心者大歓迎

●会員募集中!
 年会費 1,000円

●声の広報CD

問合せ

佐久市社会福祉協議会

☎64-2426 (代表)

福祉課

☎62-3147 (直通)

市では「広報佐久」を音読して製作したCDを、視覚障がいのある方で登録されている方に無料配付する声の広報事業を行っています。

このCDの製作と配付を目的として活動しているのは、社会福祉協議会登録のボランティアグループ「サークルエコー」です。読むことの好きな方、いつでも入会OKです。

サークルエコーへの入会を希望される方は社会福祉協議会までご連絡ください。CDの配付を希望される方は福祉課までご連絡ください。

●障害者自立生活支援センター
教室参加者募集

申込・問合せ

(電話又はファックスでお願います)

障害者自立生活支援センター

TEL 64-0212

FAX 64-0213

○絵画(絵手紙)教室

楽しくおしゃべりしながら、身近な題材を使って絵を描きましょう。

▽対象 障がいをお持ちの方
(付添が必要な場合は補助者と一緒に)

▽日時 11月20日(木)
午後1時30分～午後3時

▽場所 望月総合支援センター
2階 会議室

▽定員 15名(先着順)

▽参加費 材料費 1000円

▽持ち物 エプロンなど

○料理教室
調理実習と試食を通じて仲間と交流しましょう。

▽対象 障がいをお持ちの方
(付添が必要な場合は補助者と一緒に)

▽日時 11月25日(火)
午前10時～午後1時

▽場所 野沢会館 調理室

▽参加費 食材費 400円

▽定員 15名(先着順)

▽持ち物 エプロン

▽申込締切 11月18日(火)

○陶芸教室

粘土を使って作品を作ってみませんか。粘土の成形から色付けまでを全2回の日程で行ないます。

▽対象 障がいをお持ちの方
(付添が必要な場合は補助者と一緒に)

▽日時 11月27日(木)、
12月25日(木)(全2回)

午後1時30分～午後3時

▽場所 野沢会館創作室

▽定員 15名(先着順)

▽参加費 粘土代 500円

▽持ち物 エプロンなど

○パソコン教室
お好きな写真やイラスト用いて、カレンダーを作成しましょう。使いたい写真等のデータがありませんでしたらお持ちください。初心者の方も大歓迎です。

▽対象 障がいをお持ちの方
(付添が必要な場合は補助者と一緒に)

▽日時 11月28日(金)
午後1時30分～午後3時

▽場所 佐久情報センター
パソコン室

▽定員 10名(先着順)

▽参加費 材料費 1000円

▽持ち物 筆記用具、データ保存用のUSBメモリなどの記憶媒体。使いたい写真等のデータがある方は、USBメ

モリ等に保存のうえご持参ください。

○ヨガ教室

ヨガは心と体のリラクセスに有効といわれています。癒しの時間を過ごしてみませんか。

▽対象 障がいをお持ちの方
(付添が必要な場合は補助者と一緒に)

▽日時 12月4日(木)
午後1時30分～午後3時

▽場所 野沢会館2階
和室2号

▽定員 10名(先着順)

▽その他 運動のできる服装

○健康体操教室
ミニゲームなどを交えながら体を動かして、リフレッシュしましょう。無理のないプログラムを用意しています。

▽対象 障がいをお持ちの方
(付添が必要な場合は補助者と一緒に)

▽日時 12月9日(火)
午後1時30分～午後3時

▽場所 野沢会館
多目的室1、2号

▽定員 20名(先着順)

▽その他 運動のできる服装

●男女共同参画推進の事業者
を募集します！

問合せ 人権同和課

TEL 62-3135 (直通)

本年4月1日施行の「佐久市男女共同参画推進条例」に基づき、積極的に男女共同参画の推進に関する取組を行っている事業者を募集します。

なお、この取組に対する表彰も予定しています。

▽対象 表彰の対象は、次のいずれかに該当する事業者です。

1 女性の能力活用や職域拡大のため積極的な取組を行っている事業者

2 家庭生活と仕事その他の活動との両立支援するため独自の取組を行っている事業者

3 男女が共同して参画することができ環境づくりに積極的

に取組んでいる事業者

※この「事業者」とは、事業活動を行う個人、法人、非営利団体、自治会、区、PTA等各種団体のことです。

▽応募方法 自薦・他薦を問いません。応募用紙に必要事項を記載のうえ、人権同和課へ応募してください。

応募用紙は人権同和課、各支所庶務税務係にあります。

また、市ホームページからも

募集して

応募して

広告欄

ことぶきの家
総合相談室
開設

入居のご案内、介護でお困りのことなど、総合的に何でもご相談いただける窓口です。介護のプロが対応いたします！お気軽にご利用下さい。



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸 内)

広告欄

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



萬寿堂薬局

佐久市白田224

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

調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00~19:00 ●9:00~18:30(土曜のみ)

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

▼ダウンロードできます。
▼応募期間 11月4日(火)～11月28日(金)

▼表彰 表彰する事業者は審査のうえ決定します。
また、表彰された事業者の取組を広く紹介していきます。



野鳥観察会 参加者募集!

申込・問合せ 環境政策課
☎62-2917 (直通)

冬には市内にどんな鳥がいるんだろう?

専門の先生に野鳥の特徴や生態などの説明を聞きながらバードウォッチングを楽しみましょう。

▼日時 12月7日(日)
午前10時～正午

▼概要 自然の中で冬の鳥を観察し、鳥たちの生態や佐久の自然環境について学習します。

▼講師 木内 清氏(日本鳥学会会員)

▼対象 どなたでも(お子さんは保護者同伴)
▼定員 20名(定員になり次第締切)

▼参加費 無料

▼会場 野の鳥の丘公園(佐久市中込杉ノ木貯水池) 直接現地へお越しください。

▼持ち物 飲み物等(双眼鏡や図鑑等をお持ちの方は持参してください)

▼その他 雨天中止(中止の場合は当日の朝9時までに個別にご連絡します。)野外での観察になりますので、暖かい服装でお越しください。
▼募集期限 12月1日(月)



農業経営復式簿記研修会 受講者募集

申込・問合せ 佐久市営農支援センター(農政課内)
☎62-3203

農業経営状況の把握・経営改善を目的に下記のとおり農業経営復式簿記研修会を開催します。複式農業簿記の記帳方法及び

パソコンによる帳簿管理について習得し、農業の経営分析・管理をしたい方、青色申告に関心がある方等の受講をお待ちしています。

▼時間 午後1時30分～午後4時

▼会場 佐久情報センター

▼持ち物 筆記用具、ノートパソコン、固定資産台帳、通帳、領収証

▼講師 佐久農業改良普及センター

▼定員 20名

▼受講料 無料 テキスト代

「はじめてのパソコン農業簿記」2,880円(税込) 予定
▼申込締切 11月14日(金)

| 期 日 | 内容(予定) (ノートパソコン等使用) |
|-----------|------------------------|
| 12月4日(木) | 農業複式簿記の基本について |
| 12月5日(金) | 仕訳帳・元帳の入力 |
| 12月9日(火) | 固定資産台帳の入力 |
| 12月10日(水) | 我が家の経営簿記の入力 |

そば打ち体験教室

申込・問合せ 中央隣保館
☎62-0991

▼日時 11月26日(水)
午前9時30分～午後1時

▼会場 中央隣保館

▼講師 「ともせん」
友野今朝治さん

▼持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

▼参加費 材料費700円

▼定員 20名

▼申込締切 11月19日(水)

農村生活マイスターの会 料理講習会

申込・問合せ 農村マイスターの会事務局(農政課内)
☎62-3203

▼日時 12月4日(木)
午前10時～午後1時頃

(受付開始 9時30分)

▼場所 野沢会館調理室

▼持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、材料費(当日実費を徴収させていただきます)

▼メニュー 鯉こく、鯉のうま煮、煮こじ、新米

▼定員 30名(定員になり次第締切)

▼申込受付 11月18日(火)
午前9時～

▼申込方法 電話での受付のみ

広告欄

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

さんびの家

通って泊まれて来て、いざとなったら住むことができます

登録定員25名 平成26年3月1日
のぞみサンピア佐久市内に開所しました

泊まり5室(全個室)

住宅型有料老人ホーム 月額利用料76,230円
10室併設 入居一時金なし

利用条件 ●佐久市内に居住し要介護度が要介護1以上の方で、小規模多機能型居宅介護事業所(さんびの家)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
☎0267-88-7521 担当:白石

※表記の金額は全て税抜です

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

大居一時金 なし 85室

月額利用料 108,000円
～135,270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(5,710円・1人)※介護保険利用料別途●入居できる方/要支援2～要介護5の認定を受けている方●全個室

のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274 (甘利医院 2F)

http://www.nozomi-s.co.jp/ http://www.nozomi-s.co.jp/sunpia/

修理も得意です

いいものながく

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

| | |
|---------------|------------------------|
| 会員死亡の場合 | 153,000円 ~1,050,00円 |
| 配偶者死の場合 | 60,000円 |
| 親死亡の場合 | 8,000円 |
| 会員の子の出生 | 10,000円 |
| 小中学校の入学 | 6,000円 |
| 成人祝い・ 還暦祝い | 8,000円 |

▽給付事業（主な給付内容）
※給付金の申請は、一部高額なものを除き、簡単です。

▽親睦会事業
会員の親睦をはかるため、日帰りデイズニーツアーなどを低額の一部負担で行っています。

▽入会金 300円
▽会費 会員1人につき月300円

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

●毎月300円で大きな安心！佐久市勤労者互助会
会員募集

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

事業は、まちづくりの主役である佐久市まちづくり活動支援金

●平成26年度佐久市まちづくり活動支援金（少額補助枠）の申込は11月28日までです！

申込・問合せ（望月地区以外での活動）「佐久つと支援金事業」広報広聴課
☎62-3075（直通）
（望月地区での活動）「駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業」望月支所庶務税務係
☎53-3111（代表）

▽演題 60歳以降の継続雇用と年金制度のしくみ

▽講師 特定社会保険労務士 笹淵 浩一氏

▼日時 11月12日（水）午後1時30分～3時30分

▼会場 佐久勤労者福祉センター 第5会議室

時代とともに変化する労働環境に対応し、働きやすい職場環境づくりを進めるため、労働フォーラムを開催します。受講料は無料ですのでぜひご参加ください。

●東信地区労働フォーラム開催（佐久会場）

申込・問合せ 東信労政事務所
☎0268-25-7144

▽活動内容 患者さんのご案内、イベントのお手伝い、材料作り、車椅子の手入れ、庭の手

▼申込締切 11月25日（火）

▼日時 11月26日（水）午後2時～4時

▽会場 浅間総合病院 東棟ポランティア室

●ポランティア募集のお知らせ

申込・問合せ 浅間総合病院 医療相談室
☎67-2295（代表）

浅間総合病院では、院内で活動していただけるポランティアの方を募集しています。ポランティアに興味がある方は是非ご参加ください。

募集要項など詳しい内容は、市ホームページ【ホーム↓市民協働↓佐久市まちづくり活動支援事業「少額補助」事業を募集しています】をご覧ください。お問い合わせください。

市民の皆さんが、地域の課題解決に向けて自主的・主体的に取り組み公益的な活動を応援する事業です。
交付対象経費が20万円以下（支援金上限10万円）の事業で書類審査のみで支援金の交付が受けられる「少額支援枠」の申請は11月28日が締め切りです。

▽年会費 3,000円～36,000円

佐久職業安定協会へ加入し、佐久地域を盛り上げていきましょう！

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

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

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

▽研修内容 ポランティアとは、接遇、車椅子介助方法など

●優秀な人材を確保するチャンス！

佐久職業安定協会 会員募集

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

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

手作り・雑貨&クラフトフェア
イオンモール佐久平

11/1~2 土日

手作り品 販売会

10:00~18:00
イオンモール佐久平
1Fセントラルコート
手作りの会で検索 ☎080-3258-1700

あさま薬局
佐久市白田2148-3 TEL0267-82-7227

小諸あさま薬局
小諸市御影新田1585-3 TEL0267-26-6226

ドライブスルー有り
佐久穂もみの木薬局
佐久穂町高野町461-6 TEL0267-86-7337

ドライブスルー有り
佐久平もみの木薬局
佐久市中込3639-33 TEL0267-63-8228

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 介護サービス

000円(従業員数によって
異なります)

●川村吾蔵記念館 保育園児
作品展

問合せ 川村吾蔵記念館
☎81-5353

川村吾蔵記念館の建つ五稜郭公園の付近には3つの保育園があります。この3園の園児作品を展示します。将来の芸術を担う子供たちの迫力満点の作品を、ご家族お揃いでご覧ください。

▼期間

・青沼保育園・里曲保育園
11月28日(水)～12月5日(金)

・田口保育園
12月6日(土)～12月15日(月)

▼会場 川村吾蔵記念館多目的室(入場無料)

※常設展示室の観覧には観覧料が必要です。

▼観覧料(常設展示室)

一般300円、高・大200円、小・中100円

▼開館時間 午前9時～午後5時(閉館30分前までにお越しください、毎週火曜日休館)

●浅間総合病院 健康教室

申込・問合せ 浅間総合病院
看護部地域活動委員会
☎67-2295(代表)

浅間総合病院では地域の皆さんを対象に「健康教室」を開催しております。今回はよくある身体の不調の代表ともいえる腰痛と肩こりに注目し、日常生活で使用している身近な物を用いた体操やストレッチなど、手軽に続けられる運動を用意しております。どうぞお気軽にご参加をお待ちしています。

○何とかしたい!!腰痛肩こり!!

～身近な物で気軽な体操～

▼日時 11日19日(水)

午後2時～3時30分

▼講師 浅間総合病院 理学療法士 白鳥秀樹

▼会場 浅間総合病院 東棟講堂

▼持ち物 バスタオル

▼服装 動きやすい服装と靴



ご寄附ありがとうございます

ふるさと納税寄附

- ▼「ふるさとの伝統文化を守りたい」に10,000円 小澤一夫様 (東京都)
- ▼「ふるさとの佐久におまかせ」に100,000円 井出雅士様 (東京都)
- ▼「ふるさとの佐久におまかせ」に2,000,000円 井上義人様 (東京都)
- ▼「ふるさとの未来を担う佐久っ子元気かい」に10,000円 井出泰介様 (東京都)

一般寄附

- 市へ
- ▼現金 2,000円 佐久の鯉太郎Z様
 - ▼現金 10,000円 小林巻雄様(取出町)
 - ▼現金 5,000,000円 佐久市振興公社様
- みすず苑へ
- ▼タオル 100枚 佐久市更生保護女性会様
- 白田学園へ
- ▼タオル40枚、バスタオル14枚 佐久市更生保護女性会様
- 青沼児童館へ
- ▼タワーファン 土谷豊様(入澤)

●お詫びと訂正について
広報10月号9～10ページの子ども議会の質問について、17番の原田くん、19番池田さんと21番の横山くんの学校がそれぞれ、野沢小学校、中込小学校、東小学校、白田小学校となつていますが、いずれも中学校でした。お詫びして訂正します。

広告欄

24時間・365日、すべては利用者様のために。



- ・福祉用具レンタル/販売
 - ・住宅改修
 - ・訪問介護
 - ・訪問看護
 - ・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
- ★介護職員初任者研修講座 開催中

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/

- 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)
- 福祉用具事業所 佐久営業所 佐久市長土呂862-2 TEL0267-66-3339(担当/柳澤)

平成26年12月OPEN予定!



エフビー地域サポートセンター佐久中央
・小規模多機能あつたかほ一む中込
・ケアライブ中込(仮称)
併設事業所
・エフビー訪問介護さく・介護タクシーさく
・エフビー訪問看護さく
佐久市中込大日3713-11

- 市役所市民課 (午前8時30分～午後0時30分) 第4日曜日
- 市役所市民課 (~午後6時30分)
- 夜間窓口 各支所 (~午後6時30分) 平日月曜日 (祝日の場合は翌日)
- 平日夜間急病診療 (診療時間: 午後7時～9時30分 浅間総合病院 ☎67-2295(代))
- (診療時間: 午前9時～午後5時)
- 休日小児科急病診療 (午前9時～) (受付: 午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295(代))
- (受付: 午前9時～正午/午後1時～3時) 休日歯科診療所 (サングリモ中込2階 ☎63-3783)
- (午前9時30分～11時30分)
- サングリモ中込 (午前9時～午後4時) あさしな保育園内 (午前9時～午後2時) 協和保育園内 (午前9時～午後3時)
- 検**子宮頸がん検診 **乳**乳がん検診 (申込: 健康づくり推進課 ☎62-3196または各支所健康づくり推進係)

- 妊婦さんの歯の教室 子どもの歯の教室
- 行政相談 17日、20日、27日 (庶務課 ☎62-3002)
- 司法書士無料法律相談 (県司法書士会佐久支部) 29日 (☎0267-24-0138)
- 家庭児童相談 (家庭児童相談室 平日 午前9時～午後4時 ☎62-3149 または各児童館 平日 午後1時～午後4時)
- 教育相談 (市役所会議室または相談者の希望場所) 午前8時30分～午後6時 ☎62-2918)
- 心の相談室 平日水曜日 (野沢会館2階チャレンジ教室相談室) 午後2時～5時 予約☎62-3478) (学校教育課)
- 人権なんでも相談所 平日木曜日 (長野地方事務局佐久支局 午前9時～午後4時 ☎67-2272) 相談無料)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | サングリモ中込 1 |
| 泉児童館 切原児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 望月総合支援センター 5 | 中佐都児童館 協和保育園 佐久市保健センター 6 | 中込児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 7 | サングリモ中込 8 |
| 白田児童館 高瀬児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 12 | 佐久城山児童館 あさしな児童館 協和保育園 13 | 岩村田児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 14 | サングリモ中込 15 |
| 泉児童館 青沼児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 白田保健センター (あいとびあ白田) 19 | あいとびあ白田 午後1時30分～午後4時 中佐都児童館 協和保育園 20 | 中込児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 佐久市保健センター 21 | サングリモ中込 22 |
| 高瀬児童館 田口児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 白田保健センター (あいとびあ白田) 26 | 望月支所3階会議室 午後1時～午後4時 佐久城山児童館 あさしな児童館 協和保育園 27 | 岩村田児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 28 | イオン佐久平 イベントホール 午後1時～午後3時 サングリモ中込 29 |

Data File

| | | | | | | |
|--|-----------|------------------|----|---------|--------------|--------|
| | 総数 | 100,085人 (+75人) | | 9月の月間件数 | 平成26年1～9月の累計 | |
| | 男 | 49,039人 (+53) | | 人身事故 | 33件 | 314件 |
| | 女 | 51,046人 (+22) | | 死亡 | 0人 | 2人 |
| | 世帯数 | 40,010世帯 (+59世帯) | | 負傷 | 42人 | 381人 |
| | (10月1日現在) | (増減は前月比) | | 救急 | 345件 | 3,152件 |
| | | | 火災 | 3件 | 43件 | |

■休日当番医は、都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。
<http://saku-ishikai.or.jp>

税金コーナー

固定資産税・都市計画税
国民健康保険税

第4期
第5期

納期限 12月1日(月)

保険料コーナー

介護保険料
後期高齢者医療保険料

第8期
第5期

納期限 12月1日(月)

下水道コーナー

下水道使用料

11月請求分

納期限 12月1日(月)

■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 11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 11月13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



暮らしと健康のカレンダー

[2014年]

11月

| 日 sun | 月 mon | 火 tue |
|--|---|---|
| 2 小児☞☞ 川西赤十字病院 ☎53-3011 田嶋クリニック ☎81-5151 | 3 小児☞☞ 高橋医院 ☎53-2366 たむらペインクリニック ☎82-3981 | 4 支☞☞ 望月児童館 東児童館 サングリモ中込 協和保育園 |
| 9 小児☞☞ 荻原医院 ☎67-2051 工藤医院 ☎62-0475 | 10 支☞☞ 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 望月総合支援センター | 11 支☞☞ 野沢児童館 サングリモ中込 協和保育園 |
| 16 小児☞☞ 柳澤クリニック分院 ☎78-3355 坂戸クリニック ☎63-6323 | 17 支☞☞ 浅科支所 午後1時～午後4時 岸野児童館 小田井児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 野沢会館 | 18 支☞☞ 東児童館 望月児童館 サングリモ中込 協和保育園 サングリモ中込 望月総合支援センター |
| 23 小児☞☞ 岡田医院 ☎53-2123 野澤医院 ☎62-0272 | 24 小児☞☞ おおくら皮フ科 ☎65-9915 増田医院 ☎66-0303 | 25 支☞☞ 野沢児童館 平根児童館 サングリモ中込 協和保育園 |
| 30 小児☞☞ 金澤病院 ☎67-2048 フルタクリニック ☎63-0202 | <p>■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の可否等について助言を行います。 相談日時 毎日午後7時～午後11時 問合せ 局番なしの「#8000」または ☎0263-34-8000</p> <p>■地域集団健診会場で歯周疾患検診を実施しています。 (当日申し込み可 500円)</p> | |

祝 新佐久市誕生10周年
こころのミュージカル2014
ミュージカル
「コイトラ」～夜明け前～

日時●11月9日(日) 1回目午前11時開演 (午前10時30分開場)
 2回目午後3時開演 (午後2時30分開場)

会場●佐久市コスモホール

チケット●全席指定 前売券1,000円
 (当日券2,000円)
 3歳以下ひざ上鑑賞無料

併演作品●地域文化団体による合同
 レビュー

■お問い合わせ

「こころのミュージカル」制作委員会
 ☎090-3228-5563
 佐久市文化事業団 ☎82-3962



心のほっとライン・佐久

～心といのちの支援相談員が
 悩みをお聴きします～

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



●「心のほっとライン・佐久」

お悩み相談 こころがホッ

☎0120-07-5560

●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

上記の公演のチケットは下記のプレイガイドでお買い求めください。

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

第3回 大きな輪となれ
ジョイントコンサート

東京都交響楽団団友会オーケストラと
 創造館合唱団・中学生・高校生が共演

日時●11月16日(日) 午後2時開演

会場●佐久市コスモホール

チケット●全席自由 一般 3,000円/小・中・高校生 1,000円

曲目●合唱:混声合唱とオーケストラのためのカンタータ「土の歌」
 ジョイント吹奏曲:「バラの謝肉祭」
 管弦楽:「白鳥の湖」組曲
 金管合奏曲:ウィーン市祝典曲 他



■チケット販売・お問い合わせ 長野県佐久創造館 ☎68-2811
 佐久市文化事業団 ☎82-3962



佐久市の情報発信源 伝えます。みんなの笑顔。

佐久ケーブルテレビ
 SAKU CABLE TELEVISION

市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

Saku City News は **地デジ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 11月29日(土)～12月5日(金)

TEL 63-4500 FAX 63-4550



毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組
「佐久市からのお知らせ」は

スマートフォンで
 エフエム佐久平
 を聴こう!



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 11月6日(木)、12月1日(月)

●再放送は当日の 午前11時35分～11時50分
 午後6時05分～6時20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 kejiban@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11月1日発行 (毎月1日発行)

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込 3056) 編集/企画部広報聴課 (TEL0267-62-2111 FAX0267-63-1680)
 佐久市公民館(〒385-0043 長野県佐久市取出町183 野沢会館内) 館報編集委員会 (TEL0267-64-0551 FAX0267-64-0553)

資源保護のため植物油インキ/再生紙を使用しています。

