



Photo 空から眺めたSAKU BLOOM 2014

11月1日、SAKU BLOOM 2014の点灯式が行われました。夜空から望むイルミネーション会場には様々な光の花が咲き、訪れる人たちは色とりどりの光を眺めました。

今月のピックアップ

- 平成26年をふりかえって 佐久市政主なできごと 4 5
- 年末年始の市の業務、年末年始のゴミの出し方 8 9
- 意見募集(佐久市臼田地区小学校施設整備および
佐久市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画) 13
- 公民館報「さくし」 23~32
- 情報・インフォメーション 52~57

きらり佐久 夢 未来



10th Anniversary
SAKU

注)SAKU BLOOMイルミネーション会場におけるラジコンヘリ等での空撮は安全管理の面から、実行委員会の許可・立会が必要となります。ご注意ください。

冬の安全な交通確保のために

除雪作業へのご理解とご協力をお願い

佐久市の 除融雪について

国道・県道は佐久建設事務所が、市道は市が「佐久市除雪マニュアル」に基づき除雪や凍結防止剤の散布を行います。市と建設事務所は常に連携をとりながら作業を進めます。

「除雪路線の優先順位付け」、「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、除雪体制を整え、降雪シーズンに備えております。

また、日陰の道や急な坂道など凍結のおそれがある箇所については路線を認定し、委託業者などにより凍結防止剤散布を行っています。地域内の生活道路や歩道などは、市民の皆さんによる散布をお願いします。凍結防止剤は、区長さんからの申請により、各区にお渡ししています。

平成26年2月の豪雪時には、渋滞や放置車両のために除雪ができない状況がありました。除雪作業を迅速に行うため、冬期間は次の点に注意をお願いします。

★豪雪時は外出を控えましょう
気象庁から大雪や暴風雪に関する警報、特別警報が出された場合には、外出を控えるようにしましょう。不要な外出はスリップ事故や車がスタック（雪にはまって動けなくなる）することなどの渋滞を招き、除雪作業が遅れる大きな原因となります。

★路上駐車はやめましょう
除雪作業の際に、路上駐車された車があると除雪作業の妨げとなります。交通渋滞や事故につながる恐れもありますので路上駐車は絶対にやめましょう。

★通路や水路に雪を出すことはやめましょう
通路に雪を出す、通行の支

障になったり、車がスリップして事故等が発生する危険があります。また、水路に雪を捨てると、水路が詰まり、水が道路に溢れ凍結する恐れがあります。道路や水路に雪を出すことは大変危険ですのでやめましょう。

★チエーンの装着と安全運転に心がけましょう
圧雪された路面は、ハンドルが取られやすく、スリップ事故の危険があります。また、夜間や明け方など気温の低い時は、路面が凍結している可能性があります。路面状況に応じチエーンを装着するとともに、安全運転を心がけ、事故及びスタック防止に心がけましょう。

★気象情報に関心を持ちましょう
日頃から、テレビ、ラジオ、インターネットなどの気象情報に関するニュースに関心を持ち、大雪が予想される際には、事前に食料や燃料などの生活必需品の確保に努めましょう。

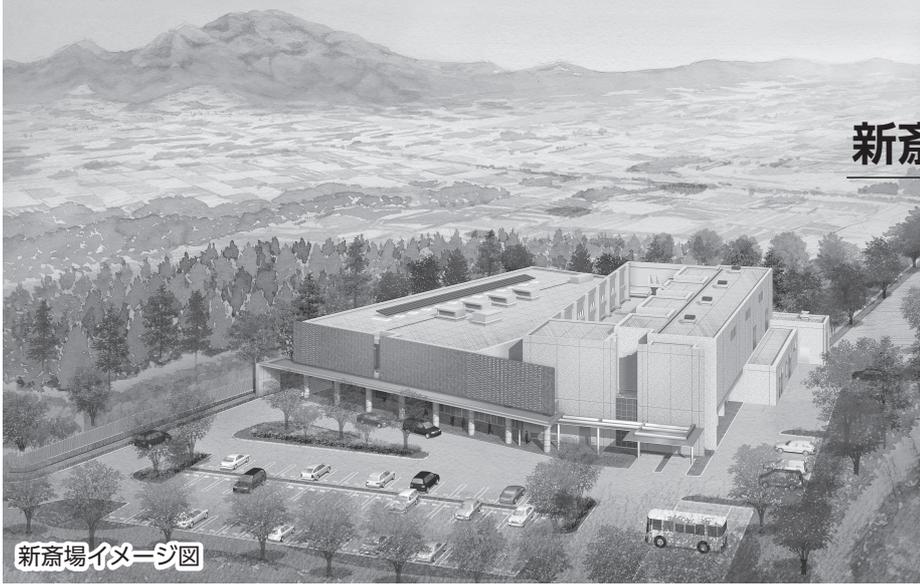
★災害意識を持ち続けましょう
平成26年2月の豪雪は、観測史上最大の積雪深を記録しました。近年の異常気象に見られるように、今後も頻繁にこのような大雪が降る可能性があります。日頃から大雪に対する備えや心構えを持ち続けましょう。

■除雪に関するご意見・ご要望は、
国道・県道については
長野県佐久建設事務所
佐久北部事務所 維持管理課
☎63-3173
市道については
土木課☎62-3302(直通)
までご連絡ください。



雄大な自然と共生し、 格調高い斎場を実現します

平成17年4月の市町村合併を契機に検討を始めた新斎場が、地元長土呂区、隣接する西屋敷区並びに小諸市御影区の皆さんのご理解により、新佐久市誕生10周年の節目を前に、10月18日、建築工事に着手しました。
新斎場は、平成28年4月の稼働を目指し、整備を進めます。

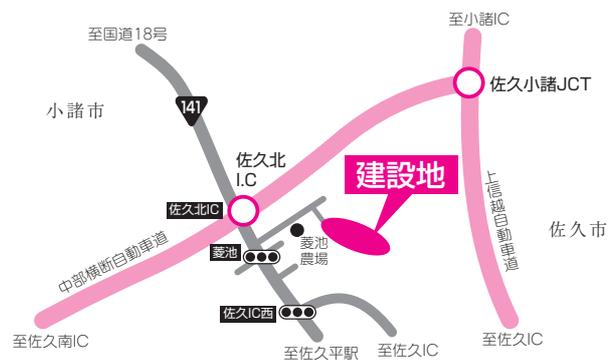


新斎場イメージ図

- 建設地 佐久市長土呂875-1ほか（佐久北IC付近）
- 敷地面積 15,024.19㎡
- 建物構造 鉄筋コンクリート造 2階建て
- 建築面積 2,844.93㎡
- 延べ面積 3,886.22㎡
- 主要諸室 告別・拾骨室、待合室（1火葬炉につき1室占用）、待合ホール、多目的室、霊安室、ペット火葬室、キッズスペース、授乳室、売店スペースほか

新斎場は、現在、佐久広域連合が運営する2つの斎場（高峯苑「小諸市」、豊里苑「小海町」）の老朽化に伴い、両施設の統合施設として整備するもので、佐久広域圏全体の皆さんが利用する施設です。建設地一帯は、かねてより「長土呂の森」とも呼ばれ、浅間山の眺望をはじめ、ところどころに佐久平の原風景が残る静かな雰囲気のある場所であるとともに、佐久広域圏を南北に結ぶ国道141号や中部横断自動車道佐久北インターチェンジからも近く、静寂性と利便性を両立した場所です。建物は、鉄筋コンクリート造り2階建てで、延べ面積は3,886.22㎡、建築に係る工事費は、約29億1千万円です。

火葬炉（ペット用を含め計



8炉）は、最新技術の導入により、無煙・無臭・無公害で、周辺環境に影響を及ぼさぬよう、万全な環境対策を講ずるとともに、佐久地域の葬送習慣に合わせたプライベート空間を十分に確保するなど、心安らかに故人を偲び、最後のお見送りができる崇高な施設づくりを目指しています。

このほか、直葬や家族葬など、多様化する葬送形態に対応できるよう多目的室を設けるとともに、太陽光発電や雨水の再利用など省エネ設備、災害や停電に備えた自家発電設備などを完備する計画です。

新斎場の名称を募集します

新斎場にふさわしい名称を募集します。

●応募資格 特に制限はありません。どなたでも、1人何通でも応募できます。

●応募方法 新斎場の名称とふりがな、名称の意味・理由を記入し、応募者の住所・氏名を明記のうえ、メール・郵送・FAX・持参のいずれかの方法で応募してください。（様式は自由）

●応募締切 平成26年12月15日（月）（必着）

●選考方法 応募作品の中から厳正な審査を行い、選定します。

●その他 選定された名称に関する一切の権利は佐久市に帰属します。選定作品については、一部修正を加える場合があります。応募に係る費用は、応募者の負担とします。

●応募・お問い合わせ 新クリーンセンター・斎場整備推進室

T 385-8501
佐久市中込3056
F 62-3924
FAX 62-2289
Eメール

saijo@city.sakunagano.jp

振り返って 主なできごと

1～12月



新佐久市誕生10周年ロゴマーク・キャッチフレーズ選定

4月

- 佐久市消費生活センター開所
- 新しい保健活動がスタート、コウノトリ支援事業を拡大
- 佐久総合運動公園補助競技場オープン
- 移住体験住宅利用開始
- 市内巡回バスバリアフリー車両の導入
- 学校給食食応援団設立

3月

- 佐久総合病院再構築に伴う臼田まちづくり事業計画策定
- 佐久市豪雪農業被害対策本部設置
- 災害時におけるLPガスに係る協力に関する協定の締結
- 琵琶島橋先線開通式

2月

- 大雪災害の発生（災害対策本部設置）
- 県知事へ自衛隊の派遣要請
- 県消防防災ヘリの派遣要請
- 国や県をはじめとする防災関係機関、各区長等と連携し対応

1月

- 新小学校（仮称）佐久平浅間小学校校章発表



（仮称）佐久平浅間小学校校章発表



自衛隊による除雪

12月

- 第13回少年世界空手道選手権大会（若村田小学校 加藤大誠くん）

世界大会出場

11月

- 東西幹線第2期工区開通
- 望月中学校特別教室棟完成

10月

- 新佐久市誕生10周年記念事業のスタート
- 佐久市・北佐久郡環境施設組合設立
- 佐久市足育推進協議会設立
- 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
- 岸野小学校屋内運動場着工
- 新斎場建築工事着工
- 佐久総合運動公園陸上競技場でJ. DREAMSスペースサルマツチの開催
- 佐久市オリジナルナンバープレートデザイン発表



佐久市市民創練センター（仮称）着工



オールマイティ1年生事業のスタート

平成26年を 佐久市政

2014年



佐久市・北佐久郡環境施設組合設立



読書通帳のスタート



読書に心地よい椅子コンテスト

8月

- 温水利用型健康運動施設 源泉掘削工事着工の締結
- 佐久大学および佐久大学信州短期大学部と包括連携協定の締結

7月

- 佐久市市民創錬センター(仮称)着工
- 小諸市外二市御牧ヶ原水道組合を小諸市上水道事業に統合する協定書調印
- 近津土地区画整理事業竣工
- オールマイティ1年生事業スタート
- 水資源保全全国自治体連絡会の設立
- 市内各図書館で読書通帳がスタート
- 望月の光と風と緑 読書に心地よい椅子コンテスト投票

5月

- 新クリーンセンター及び温水利用型健康運動施設整備に関する基本合意書調印
- 佐久南インターチェンジ周辺整備事業計画策定
- 第1回臼田地区小学校施設整備検討委員会を開催
- 土屋盛夫教育長が退任
- 湖澤晴樹教育長が就任
- 佐久、臼田、望月ライオンズクラブとの包括的連携協定の締結

全国大会出場

- 全日本少年フットサル大会(佐久城山小学校 中山就斗くん)
- ウィズガス全国親子フッキングコンテスト(萩原純子さん、萩原彩音さん)
- こども音楽コンクール(野沢小学校合唱部)
- 全国高等学校スケート競技選手権大会(佐久長聖高等学校スケート部、野沢北高等学校 菊原魁斗さん、上原大知さん)
- 全国高等学校文化連盟将棋新人大会(国立長野高専 小光源樹さん、岩村田高等学校 池田駿佑さん、野沢北高等学校 竹花和さん、野沢南高等学校 荻原愛佳さん)
- 全国中学校スケート大会(臼田中学校 鈴木征也くん、櫻井道くん)
- 全国中学校スキー大会(東中学校 井出光星くん)
- 都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会(東中学校 森泉結佳さん、臼田中学校 竹内優香さん、浅間中学校 中村有沙さん)
- 全日本フリースタイルスキー選手権大会(小林樹生さん)
- 全日本トリアル選手権in信州佐久(浅科中学校 土屋凌我くん)
- アマチュアキックボクシング大会(浅科中学校 山浦力也くん)
- 全日本卓球選手権大会(岩村田小学校 佐藤航希くん)
- 全国高等学校総合文化祭(野沢北高等学校 竹花和さん、田中聖愛さん、山崎麻純さん、望月高等学校 篠原牙月さん、清水勇弥さん、小泉歩夢さん、岩村田高等学校 山口聖人さん)
- 全国高等学校将棋竜王戦(国立長野高専 小山源樹さん)
- 全国道場少年剣道大会(興武館丸山道場)
- 全国高校総合体育大会(野沢北高等学校 須田桐可さん、小林礼奈さん、山我杏寿美さん、磯田涼太さん、野沢南高等学校 新津まり菜さん)
- 全国高校野球選手権大会(佐久長聖高等学校野球部)
- 全国小学生学年別柔道大会(泉小学校 篠原季帆さん)
- 全国中学校体育大会(望月中学校 岩間大くん、野沢中学校 坂根遼汰くん、三浦央司くん、浅間中学校 松澤真珠実さん)
- 全国小学生陸上競技交流大会(野沢小学校 小松弘季くん)
- 簿記・電卓全国大会出場(臼田経理専門学校)
- 天皇賜杯 全日本軟式野球大会(佐久総合病院野球部)
- 全国健康福祉祭ねりんピック栃木2014(なごやかチーム)
- 全国障害者スポーツ大会(浅沼直美さん)
- 全国高校総合文化祭書道部門(望月高等学校書道部 清水勇弥さん)
- NHK全国学校音楽コンクール(野沢小学校合唱部)

※市役所へ表敬訪問にお越しいただいた皆さんを紹介させていただきます。

平成27年度～平成29年度

実施計画を策定しました

実施計画は、第一次佐久市総合計画後期基本計画に基づき、具体的に実施する事業概要等を示したもので、毎年度における予算編成や事業実施の指針となるものです。

計画期間は3年間で毎年度見直しを行っており、本年度は平成27年度～平成29年度の計画を策定しました。

また、計画策定にあたりましては、策定方針を定め、緊急性・必要性・費用対効果など多角的な観点から検討を行うとともに、市民の意見募集結果などを踏まえ、事業化の判断等を行いました。

■実施計画の公表について

実施計画に計上した全ての事業計画については、市ホームページ、市役所企画課、市民ホール行政資料閲覧コーナー、各支所庶務税務係において閲覧することができます。

意見募集結果および事業化の判断結果

実施計画（平成27年度～平成29年度）を策定するにあたり実施した意見募集の結果および事業化についての判断結果についてお知らせします。なお、意見募集をした事業の概要は、広報佐久9月号別冊をご覧ください。
※提出された全ての意見は、所管課が内容を確認しており、事業実施や今後の事業化検討にあたっての参考とさせていただきます。

- 意見募集の概要
 - 募集期間 平成26年8月25日(月)～9月17日(水)
 - 意見提出方法 郵送、電子メール、ファックス、直接持参
- 意見募集の結果
 - 意見提出者数 31人（複数回答あり）

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 事業No. | 1 | 事業名 | 消防団装備拡充事業 |
| ■いただいた意見の人数・要旨等 | | 3人 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・チェーンソーの配備にあたっては、安全な規格を満たした長靴や手袋等の装備を併せて配備するとともに、伐採の訓練を受けることも必要。 ・消防団装備の拡充と支給範囲の拡大は必要なため、ぜひ実現してほしい。など | | 意見を募集した時の内容 H27 H28 H29 ●————→ | |
| ■事業化についての判断結果等 ・災害時における消防団員の活動の安全と、林野火災、救助活動の充実を図るため、消防団の装備の拡充を行います。 | | 当初の計画どおり実施 H27 H28 H29 ●————→ | |
| | | 実施計画に計上した内容 H27 H28 H29 ●————→ 事業費： 36,000千円 | |
| 事業No. | 2 | 事業名 | 市政情報インターネット配信事業 |
| ■いただいた意見の人数・要旨等 | | 5人 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・経費はさらに抑えられると思うので、工夫してほしい。 ・どのような配信方法が良いか、市民を交えた検討が必要。 ・今あるものを使って工夫して情報発信をすべき。など | | 意見を募集した時の内容 H27 H28 H29 ●————→ | |
| ■事業化についての判断結果等 ・事業費の圧縮に努めるとともに、配信内容については、佐久市の魅力を効果的に発信できるものとなるよう精査のうえ実施します。 | | 計画内容等を見直し実施 H27 H28 H29 ●————→ | |
| | | 実施計画に計上した内容 H27 H28 H29 ●————→ 事業費： 51,900千円 | |
| 事業No. | 3 | 事業名 | 木質バイオマスエネルギー事業 |
| ■いただいた意見の人数・要旨等 | | 4人 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・薪ストーブに対する補助や薪の斡旋もしてほしい。 ・ペレットやチップについては、供給と価格の問題や、置き場、連続燃焼等の利用環境の問題があり、ニーズの再調査が必要。など | | 意見を募集した時の内容 H27 H28 H29 ●————→ | |
| ■事業化についての判断結果等 ・バイオマスタウンとして低炭素型社会の実現を目指すため、ペレットやチップを活用した熱利用機器の導入に補助金を交付することで、木質バイオマスの利用促進を図ります。 | | 当初の計画どおり実施 H27 H28 H29 ●————→ | |
| | | 実施計画に計上した内容 H27 H28 H29 ●————→ 事業費： 15,000千円 | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|---------------------|
| 事業No. | 4 | 事業名 | 猫繁殖制限手術費補助事業 |
| ■いただいた意見の人数・要旨等 | | 24人 | 意見を募集した時の内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> 飼主がいる猫か否かを見分けるシステムを導入すべき。 ボランティアや地元住民の負担で猫の繁殖制限手術が行われているので、ぜひ行政からも支援をしてほしい。 など | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 8,100千円 | |
| ■事業化についての判断結果等 | | 計画内容等を見直し実施 | 実施計画に計上した内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> 猫の糞尿等による近隣トラブルの発生を抑制するため、内容を一部見直したうえで、飼主のいる猫に加え、飼主のいない猫の繁殖制限手術費に対しても補助を行います。 | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 6,000千円 | |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|--------------------|
| 事業No. | 5 | 事業名 | 販路拡大支援事業 |
| ■いただいた意見の人数・要旨等 | | 3人 | 意見を募集した時の内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> 事業は良いが、佐久市内での販路拡大を図ったうえで、国内、海外と範囲を広げていった方が成功するのではないか。 報告書の提出を義務付け、公表させること。 など | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 11,100千円 | |
| ■事業化についての判断結果等 | | 計画内容等を見直し実施 | 実施計画に計上した内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> 海外展示会への出展に対する支援内容など、内容を一部見直したうえで実施します。 | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 6,000千円 | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|--------------------|
| 事業No. | 6 | 事業名 | 工場等設備投資支援事業 |
| ■いただいた意見の人数・要旨等 | | 5人 | 意見を募集した時の内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> どれだけの効果があるのかは疑問であるので、慎重な審議をしてもらいたい。 支援は、長期的で、かつ、優良企業に限るべき。 など | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 441,000千円 | |
| ■事業化についての判断結果等 | | 計画計上を見送り | 実施計画に計上した内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> 他の立地支援制度があること、および既存の工場等設置事業の固定資産税に係る補助制度があることから、計上を見送りました。 | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 0千円 | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------------|
| 事業No. | 7 | 事業名 | 佐久特産品需要拡大事業 |
| ■いただいた意見の人数・要旨等 | | 5人 | 意見を募集した時の内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> 継続的に誰でも購入できる販売網を構築し、地産地消に寄与する事業になることを切望する。 この事業にもっと力を入れていくべき。 など | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 2,800千円 | |
| ■事業化についての判断結果等 | | 当初の計画どおり実施 | 実施計画に計上した内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> 首都圏等における需要拡大だけでなく地域内での地産地消にもつながるよう、効果的なPRを行います。 | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 2,800千円 | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|------------------------|
| 事業No. | 8 | 事業名 | 一斉通報・連絡システム整備事業 |
| ■いただいた意見の人数・要旨等 | | 5人 | 意見を募集した時の内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> 回覧板や配布物を少なくする工夫は必要だが、ハイテクにはついていけない人達にも配慮してほしい。 今ある手段方法をいかに有効活用するかを考えていただきたい。 など | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 15,500千円 | |
| ■事業化についての判断結果等 | | 計画内容等を見直し実施 | 実施計画に計上した内容 |
| <ul style="list-style-type: none"> 事業費の圧縮に努めるとともに、より有効な情報発信ができるよう、配信方法等について精査のうえ実施します。なお、事業名については、実施時に変更します。 | | H27 H28 H29 | ●————→ |
| | | 事業費： 14,600千円 | |

■留意点

- 事業費は、平成27年度～平成29年度の3年間分で、各年度の事業費を10万円単位で四捨五入した額の合計です。
- 実施計画に計上された事業の内容・事業費等はあくまで現時点のもので、予算額とは異なります。
- 社会経済情勢等の変化により、予算編成および来年度以降の実施計画策定の段階で、今回実施計画に計上された内容等が見直される場合があります。

■お問い合わせ 企画課 ☎62-3067 (直通)

年末・年始のごみの出し方

○…通常営業 休…休業

| 持ち込み施設・品目 | 日付 | 26日 (金) | 27日 (土) | 28日 (日) | 29日 (月) | 30日 (火) | 31日 (水) | 1日 (木) | 2日 (金) | 3日 (土) | 4日 (日) | 5日 (月) | 6日 (火) | 7日 (水) | 備考 | | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|-----------------------------------|-------------------|
| 【民間】家電製品等 イー・ステージ(株) (小田井) (有料) ☎68-2881 | | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 | → | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 【民間】家電製品等 株光和建设 (中込) (有料) ☎62-1494 | | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 | → | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 【民間】家電製品等 株平元商店 (臼田) (有料) ☎82-2262 | | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | 休 | → | | | | | | ○ | ○ | ○ | 12/23(火)は 通常営業 |
| 【民間】古紙・金属 佐久総合資源センター協同組合 (中央区) (有料) ☎62-5217 | | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 | → | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 【市営】指定袋に入らない埋立ごみ うな沢第2最終処分場 (横根) (無料) ☎67-1555 | | ○ | 休 | → | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 【公営】事業系可燃ごみ 佐久クリーンセンター (中央区) (無料) (佐久・臼田地区のみ) ☎62-7337 | | ○ | 休 | → | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 【市営】コンクリートがら・ブロック・瓦・石等 うとう南沢処理場 (中央区) (無料) ☎62-2111 | | ○ | 休 | → | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 【公営】事業系可燃ごみ 川西保健衛生施設組合 (古宮) (無料) 清掃センター (浅科・望月地区のみ) ☎53-5679 | | ○ | 休 | → | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 【公営】ふとん・自転車等 川西保健衛生施設組合 (古宮) (有料) 最終処分場 (浅科・望月地区のみ) ☎54-2610 | | ○ | 休 | → | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |
| 【民間】古紙・金属 春山商店 (古宮) (有料) ☎53-7667 | | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 | → | | | | | | ○ | ○ | ○ | 12/27(土)は、 8:30から12:00 まで営業 | |
| 【民間】金属・粗大ごみ等 有(三井金属 (東御市田中)) (有料) ☎0268-62-0235 | | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 | → | | | | | | ○ | ○ | ○ | 1/4(日)は、 9:00から15:00 まで営業 | |

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

ペットボトル(資源ゴミ)の出し方についてのお願い!

ペットボトルの分別につきましては、中を洗っていただき、プラスチック製のふたは外して「埋立ごみ」へ、分別していただくことをお願いします。

年末年始のごみ・資源物の収集時間について

ごみ・資源物は、午前6時30分から午前7時30分の間にごみ収集ステーションに出してください。

年末年始は、ごみ・資源物の排出量の増加が見込まれるため、収集地域によっては収集車両を増やす等の対応をとります。

排出量に応じ、通常時に比べて収集時間が早い地域と遅い地域がありますので、午前6時30分から午前7時30分の排出時間の徹底をお願いします。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

年末年始の市の業務

○…通常営業 休…休業 ▲…時間短縮もしくは一部営業

| 業務 | | 日付 | 27日 (土) | 28日 (日) | 29日 (月) | 30日 (火) | 31日 (水) | 1日 (木) | 2日 (金) | 3日 (土) | 4日 (日) | 5日 (月) | 備考 | |
|----------------|-------------|----|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------------------|--|
| 戸籍業務 | 出生・死亡・婚姻届 等 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ○ | 27～4日は本庁は宿日直、支所は日直で受付(8:30～17:15) | |
| | 火葬場 | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 | → | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 31日、1日は受付業務のみ | |
| | 諸証明の発行 | 休 | ▲ | 休 | → | | | | → | ○ | ○ | ○ | 28日は休日窓口(本庁のみ、8:30～12:30) | |
| 市税等収納業務 | | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | 休 | → | | | | ○ | ○ | 27～30日は8:30～17:15(証明書の発行はしていません) | |
| 浅間総合病院 | | 休 | → | | | | → | | | | ○ | | | |
| 佐久情報センター | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 子ども未来館 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | ○ | ○ | | |
| 児童館 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | ○ | | | |
| つどいの広場 サングリモ中込 | | ○ | 休 | → | | | | → | | | | ○ | | |
| つどいの広場 あさしな保育園 | | 休 | → | | | | → | | | | ○ | | | |
| つどいの広場 協和保育園 | | 休 | → | | | | → | | | | ○ | | | |
| 駒場公園 | 屋内プール | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | | | | | |
| | 弓道場・テニスコート | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | ○ | | | |
| 佐久水道企業団 | | 休 | → | | | | → | | | | ○ | | | |
| 佐久市体育施設 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | ○ | | | |
| 佐久市福祉会館 | | ○ | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | | | | |
| 近代美術館 | | 休 | → | | | | → | | | | → | | | |
| 市立図書館 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 生涯学習センター(野沢会館) | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | ○ | | | |
| コスモホール | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 鎌倉彫記念館 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 交流文化会館浅科 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 五郎兵衛記念館 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 天来記念館 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 望月歴史民俗資料館 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 川村吾蔵記念館 | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | ○ | | | |
| うすだスタードーム | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 臼田文化センター | | ○ | ○ | 休 | → | | | | → | ○ | 休 | | | |
| 五稜郭 であいの館 | | 休 | → | | | | → | | | | ○ | | | |
| ほっとぱーく浅科 | | ○ | ○ | ○ | 休 | → | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 2日は10:30～15:30 | |
| あさしな温泉 穂の香乃湯 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ▲ | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | 31日は10:00～18:00、1日は12:00～20:00、2日は10:00～20:00 | |
| 布施温泉 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ▲ | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | 31日は10:00～18:00、1日は12:00～20:00、2日は10:00～20:00 | |
| もちづき荘 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 宿泊は休まず営業。外来入浴時間は31日は8:30～17:00、1日は正午～20:00 | |
| ゆざわ荘 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ▲ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 宿泊は休まず営業。外来入浴時間は31日は8:30～17:00、1日は正午～20:00 | |

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします

平成26年度
上半期

予算等の状況

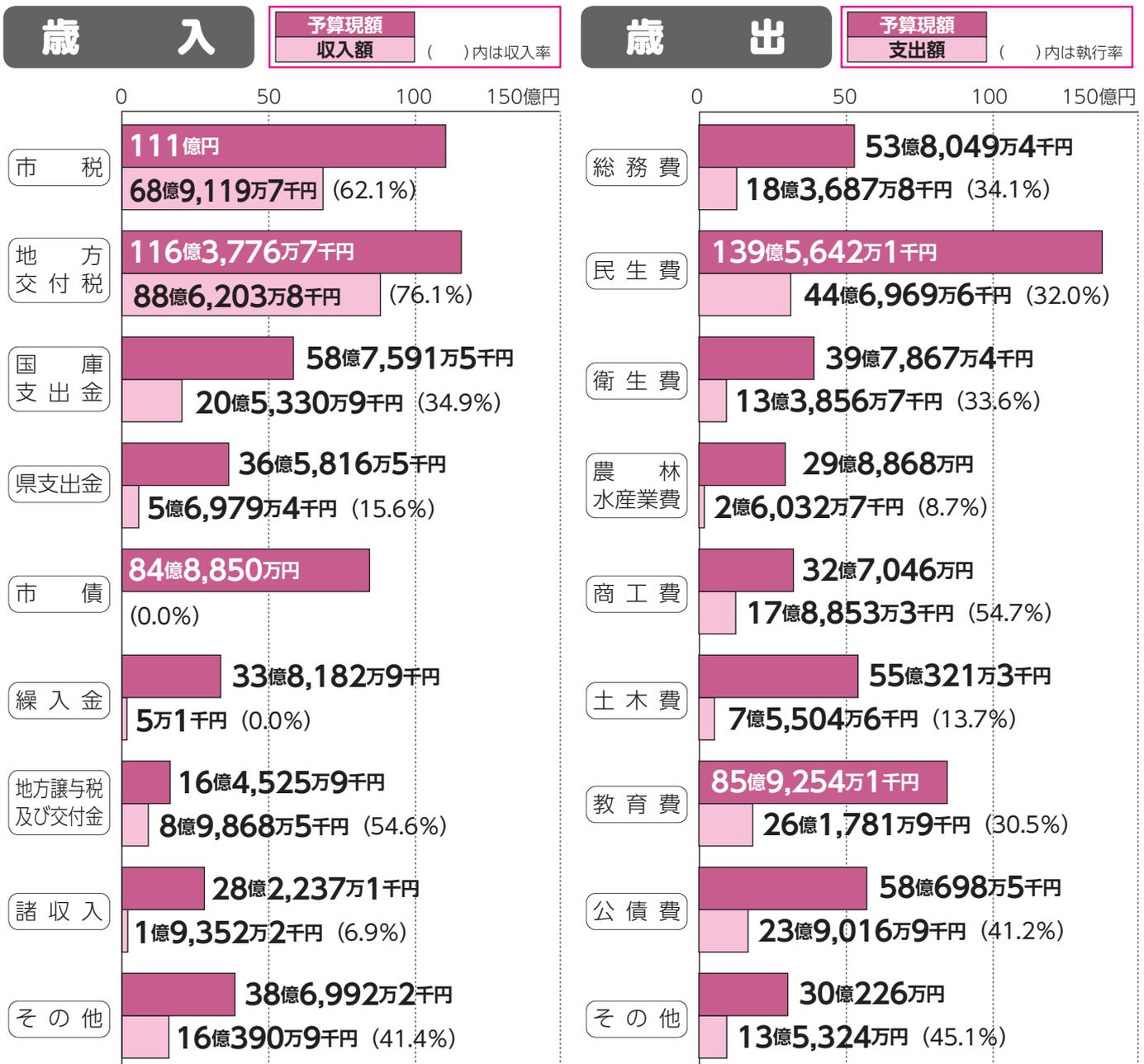
平成26年度一般会計、特別会計および公営企業会計の上半期（4月1日～9月30日）の予算等の状況、9月30日現在の市有財産や市債現在高等の状況をお知らせします。

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

一般会計予算等の状況

(単位：千円・%)

| 歳入 | 当初予算額 | 補正予算額 | 予算現額 | 収入額 | 収入率 |
|----|------------|-----------|------------|------------|------|
| | 47,100,000 | 5,379,728 | 52,479,728 | 21,072,505 | 40.2 |
| 歳出 | 当初予算額 | 補正予算額 | 予算現額 | 支出額 | 執行率 |
| | 47,100,000 | 5,379,728 | 52,479,728 | 16,810,275 | 32.0 |



特別会計予算等の状況

(単位：千円・%)

| 特別会計 | | 当初予算額 | 補正額 | 予算現額 | 収入額 | 収入率 | 支出額 | 執行率 |
|---------------|------------|------------|---------|------------|-----------|------|-----------|------|
| 国民健康 保険会計 | 事業勘定 | 9,167,673 | 88,027 | 9,255,700 | 3,449,345 | 37.3 | 4,174,645 | 45.1 |
| | へき地内山診療所勘定 | 951 | 0 | 951 | 101 | 10.6 | 248 | 26.1 |
| | 浅科診療所勘定 | 29,858 | 0 | 29,858 | 8,248 | 27.6 | 9,916 | 33.2 |
| 介護保険会計 | | 8,820,663 | 21,832 | 8,842,495 | 3,521,980 | 39.8 | 3,720,448 | 42.1 |
| 障害者支援施設臼田学園会計 | | 238,548 | 0 | 238,548 | 90,834 | 38.1 | 98,321 | 41.2 |
| 特別養護老人ホーム会計 | | 1,133,063 | 110 | 1,133,173 | 436,626 | 38.5 | 584,876 | 51.6 |
| 後期高齢者医療会計 | | 1,016,618 | 4,325 | 1,020,943 | 270,665 | 26.5 | 393,729 | 38.6 |
| 住宅新築資金等貸付事業会計 | | 21,047 | 1,392 | 22,439 | 6,718 | 29.9 | 5,896 | 26.3 |
| 介護老人保健施設会計 | | 254,587 | 0 | 254,587 | 76,969 | 30.2 | 94,553 | 37.1 |
| 奨学資金会計 | | 42,963 | 0 | 42,963 | 6,788 | 15.8 | 32,765 | 76.3 |
| 環境エネルギー事業会計 | | 96,942 | 0 | 96,942 | 85,738 | 88.4 | 35,106 | 36.2 |
| 茂田井財産区会計 | | 1,389 | 0 | 1,389 | 514 | 37.0 | 443 | 31.9 |
| 合計 | | 20,824,302 | 115,686 | 20,939,988 | 7,954,526 | 38.0 | 9,150,946 | 43.7 |

公営企業会計予算等の状況

(単位：千円・%)

国保浅間総合病院事業会計

| | 収益的収入 | 収益的支出 | 資本的収入 | 資本的支出 |
|-------|-----------|-----------|---------|-----------|
| 当初予算額 | 6,702,412 | 9,183,083 | 993,987 | 1,356,464 |
| 補正額 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 予算現額 | 6,702,412 | 9,183,083 | 993,987 | 1,356,464 |
| 収入額 | 3,326,326 | | 36,500 | |
| 収入率 | 49.6 | | 3.7 | |
| 支出額 | | 4,828,841 | | 341,101 |
| 執行率 | | 52.6 | | 25.1 |

下水道事業会計

| | 収益的収入 | 収益的支出 | 資本的収入 | 資本的支出 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 当初予算額 | 4,234,940 | 3,470,363 | 1,026,429 | 2,104,407 |
| 補正額 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 予算現額 | 4,234,940 | 3,470,363 | 1,026,429 | 2,104,407 |
| 収入額 | 981,725 | | 51,695 | |
| 収入率 | 23.2 | | 5.0 | |
| 支出額 | | 617,735 | | 799,723 |
| 執行率 | | 17.8 | | 38.0 |

財産、市債および一時借入金の現在高

(平成26年9月30日現在)

財産の現在高

| 区分 | 現在高 | 区分 | 現在高 |
|-----|----------------|----------|-------------|
| ①土地 | 23,899,749.50㎡ | ②建物 | 520,177.87㎡ |
| 宅地 | 2,128,886.98㎡ | ③立木 | 375,920.00㎡ |
| 山林 | 18,377,464.09㎡ | ④温泉権 | 325.02㎡ |
| 原野 | 908,486.65㎡ | ⑤有価証券 | 258,500千円 |
| 牧場 | 354,308.00㎡ | ⑥出資による権利 | 178,140千円 |
| その他 | 2,130,603.78㎡ | | |

※算出に使用した人口(100,085人)および世帯数(40,010世帯)は、平成26年9月30日現在の数値です。

基金の現在高

(単位：千円)

| 区分 | 現在高 | 一人当り | 一世帯当り |
|-----------|------------|------|-------|
| 一般会計の基金 | 27,983,693 | 280 | 699 |
| 特別会計の基金 | 1,672,725 | 17 | 42 |
| 公営企業会計の基金 | 325,397 | 3 | 8 |
| 合計 | 29,981,815 | 300 | 749 |

※特別会計には、茂田井財産区財政調整基金は含んでいません。

市債の現在高

(単位：千円)

| 区分 | 現在高 | 一人当り | 一世帯当り |
|--------|------------|------|-------|
| 一般会計 | 43,626,979 | 436 | 1,090 |
| 特別会計 | 1,029,445 | 10 | 26 |
| 公営企業会計 | 28,619,464 | 286 | 715 |
| 合計 | 73,275,888 | 732 | 1,831 |

一時借入金の現在高

一般会計、特別会計および公営企業会計について、一時借入金はありません。

平成27年度予算編成方針

市では、次の方針に基づいて、平成27年度の当初予算を編成してまいります。

基本理念

「ひとの絆・まちの絆で築く

文化発祥の大地」を目指す

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

I. 6項目の基本構想の柱

たくましく心豊かな人材の育成と
地域文化の保存・継承と発祥

ネットワークで築く地域の
個性・特色を生かした多機能都市づくり

100万経済圏を目指した
産業基盤の強化と新たな産業の創出

みんなが生涯現役で住みよい健康長寿のまちの形成

水と緑きらめく自然と共に生きる快適環境の創出

市民生活の安全確保と市民満足度の向上

II. 5本の重点施策

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

基本的な考え方（要旨）

予算編成に当たっては、第一次佐久市総合計画を指針とし、合併特例期間の終期を見据えた「新たなまちづくり」の仕上げに向け各施策を引き続き実施するところであるが、事務事業の検証・評価・見直しの徹底や経常経費の更なる削減により効率化を図るとともに、佐久市の持続的発展及び将来の自主財源確保に繋がる事業は投資と位置づけ、重点的に予算配分を行うなど、メリハリのある予算編成を進める。

予算編成の基本事項

- 市民満足度の向上
全ての事業について、真に市民が必要としている行政サービスであるのか見極め、市民一人ひとりが豊かさを実感できる施策の展開を進め、市民満足度の向上を図る。
- 予算の効率的な活用
行財政の簡素化・合理化に最大限努め、市民協働などの「新たな公」の考え方を取り入れるなど、創意工夫により、最小の経費で最大の効果を生み出すよう努める。
- 事業の選択と集中
合併特例期間の終了を見据え、事務事業についてさらに徹底した整理合理化と経費節減を図る。
- 財源確保への努力
新たな財源の確保に向けた施策を講じるとともに、市税をはじめ、受益者負担金などの収納率の向上や補助金などの特定財源の確保に努める。
- 現場主義の徹底
地域社会の様々な課題解決のために、現場の声を十分に聞き、現状を正確に把握する。
- 新・佐久市誕生10周年記念事業期間
4市町村の合併により誕生した「新・佐久市」は、平成27年4月1日をもって10周年を迎えることとなる。
平成27年度は「新・佐久市誕生10周年記念事業期間」の後期間として、引き続き新事業による佐久市の魅力の更なる発信や、既存事業の充実を図るなど、創意と工夫による事業の展開を図る。

佐久市型情報公開「佐久市臼田地区小学校施設整備に係る学校規模の方針仮決定」に対するご意見を募集します

市教育委員会では、臼田地区4小学校の整備に関し、地域が一体となり、学校づくり等を進めるため、佐久市臼田地区小学校施設整備検討委員会を5月に立ち上げ、その委員会では委員30名が中心となり、臼田地区に最もふさわしい学校規模について議論を重ねています。

10月23日開催の第4回検討委員会において、今後における臼田地区小学校の学校規模を、4校から1校に統合との方向性が出されたことから、市教育委員会としてもこの方向性に沿い、学校規模を1校に統合することについてご意見を募集します。

意見募集期間 12月1日(月)～平成27年1月5日(月) (必着)

意見の募集方法 任意様式により、ご意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」をご記入のうえ、次のいずれかの方法でお寄せください。

1. 郵送 〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市教育委員会 学校教育課
2. Eメール gakkokyoiku@city.saku.nagano.jp
3. F A X 62-7862
4. 持参 学校教育課・各支所庶務税務係

**方針の
公表・閲覧場所**

1. 市ホームページ (<http://www.city.saku.nagano.jp>)
2. 市役所市民ホール行政閲覧コーナー
3. 学校教育課 窓口
4. 各支所庶務税務係 窓口

※電話や口頭によりご意見をいただくことはできませんので、ご承知ください。

■お問い合わせ 学校教育課 ☎62-3478 (直通)

佐久市型情報公開「佐久市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画」の素案に対するご意見を募集します

市では、「佐久市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画」の見直しを行っています。

今回は第3期計画として、平成22年度に策定しました第2期計画の事後評価をし、社会動向や国等の法制度の動向を鑑み、本計画の第2期目標年次の平成26年度を基準年度とし、平成27年度から平成31年度までの5年間を計画期間として、一般廃棄物の処理に関する基本的な計画を策定いたします。

計画の素案に対して、ご意見を募集します。

意見募集期間 12月1日(月)～平成27年1月5日(月) (必着)

意見の募集方法 任意様式により、ご意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」をご記入のうえ、次のいずれかの方法でお寄せください。

1. 郵送 〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市役所 生活環境課
2. Eメール seikatsukankyo@city.saku.nagano.jp
3. F A X 64-1157
4. 持参 生活環境課、各支所生活環境係

**素案の
公表・閲覧場所**

1. 市ホームページ (<http://www.city.saku.nagano.jp>)
2. 市役所市民ホール行政閲覧コーナー
3. 生活環境課 窓口
4. 各支所生活環境係 窓口

※電話や口頭によりご意見をいただくことはできませんので、ご承知ください。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)



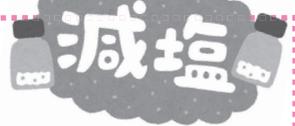
食育だより

毎月19日は
食育の日
家族でそろって食事をしましょう

冬こそ減塩!

見直そう! 早ね 早起き 朝ごはん 朝うんち
プラス 歯みがき

昔からよく耳にする減塩? 実は寒くなるほど塩分が恋しくなるのです。



佐久市は塩分摂取が多い?!

平成24年に行ったコホート研究のデータから、佐久市の塩分摂取量が算出されました。佐久市の平均は、男性**12.8g** 女性**13.4g**と国で定められている基準値(男性:9g 女性:7.5g)に比べ、まだ**3~5g塩分摂取が多くなっています!**ちなみに、長野県は男性12.6g、女性11.1gで全国の中で2番目に塩分摂取が多いのですが、**佐久市は長野県の数値よりも高いのです!**しかし、昔に比べると塩分の摂取量は少なくなっており、高血圧の方も少なくなっていて、みなさんが減塩に取り組んでいる成果が出ていると言えます。目標を達成するにはあと一歩です! 特に冬場は、野菜の摂取量が夏場より減ってしまい、塩分を体から排出するカリウムという成分の摂取量が少なくなってしまうので、塩分の摂り過ぎに注意が必要です! 意識してカリウムを多く含む葉物野菜やりんごなどを食べるようにしましょう! (りんごは食べ過ぎ注意! 1日1個が目安です)

塩分を摂り過ぎると…?

- ①筋肉を収縮→血管が細くなる → 心臓に負担がかかる → **高血圧**
- ②水分が欲しくなる→血液量が増える → 心臓に負担がかかる → **高血圧**
- ③食事が進み、たくさん食べてしまう → **メタボリックシンドローム・糖尿病**
- ④腎臓に負担がかかる → **腎臓病**



生活習慣病の
大きな原因に!

今月の旬レシピ

さくっと! りんご餃子

- ◆材料 餃子の皮 …………… 10枚
(4人分) りんご …………… 1/4玉
バター …………… 5g
砂糖 …………… 大さじ1 オリーブオイル …………… 大さじ1
(1個 30kcal 塩分0g)
- ◆作り方 ①りんごは5mm角に切る。りんご・バター・砂糖を合わせ、レンジでりんごがしんなりするまで加熱する。(鍋で加熱してもOK)
②餃子の皮に①を包み、皮のふちにオリーブオイルをぬり、半分に折ってくっつける。フォークの背などでしっかりとめる。
③クッキングペーパーにのせ、オリーブを表面に塗りトースターで焼く。

簡単にアップパイ

りんごのチカラ

「1日1個のりんごは医者を選ばない」ということわざの通り、りんごは身体に良い果物として知られています。



◎コレステロールを下げる
肉、卵、バターなどの動物性脂肪のとり過ぎは、コレステロールを増やし、動脈硬化の原因となります。りんごに含まれているペクチンは、増えすぎたコレステロールを吸収し、排泄を促進するので、コレステロールを下げる効果があるといわれています。

◎加熱して食べることで、お腹すっきり
加熱して食べることで、体を温めることができるので冬には最適です。また、食物繊維を含むりんごは便秘に効くと評判ですが、これを温めて食べることでさらに効果が増えるのです。加熱するとオリゴ糖という成分が増えます。オリゴ糖を餌とするビフィズス菌が腸内に増え、腸内環境が整い便秘を改善し、結果として便秘解消に♪

(マルシェ・佐久 クックパッドより)

さく・しょくいくニュース

ぴんころ弁当料理 コンテスト 入賞作品決定!



塩分控えめがひとつのポイントになっているぴんころ弁当のコンテストが行われ、県内外から23作品の応募がありました。厳正な審査のもと、5作品の入賞作品が決定しました!



最優秀賞

「元気はつらつぴんころ弁当」

他の入賞作品や、詳しいレシピはホームページをご覧ください。下記お問い合わせ先にて配布しています。

～来月も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)

佐久市保健指導員健康アンケート『ウォーキングに関するアンケート』を行いました!

市では、市保健指導員会に委託して、佐久市民の皆さんを対象に「ウォーキングに関するアンケート」を実施しました。

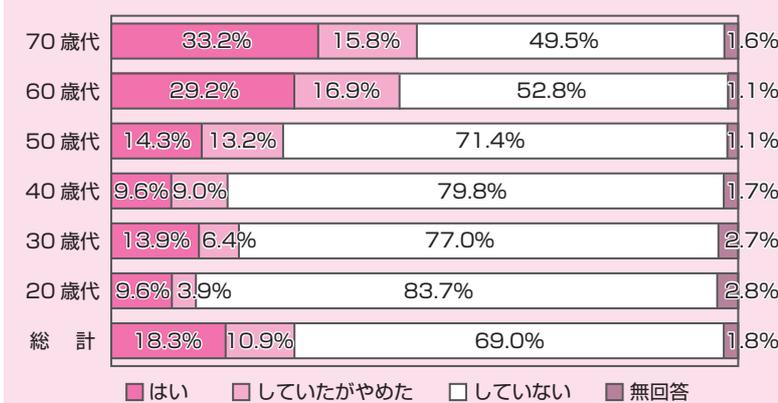
このたび、そのアンケート結果がまとまりましたのでお知らせします。ここに掲載しましたのは、結果の一部です。全体の結果につきましては、健康づくり推進課健康増進係（☎62-3189）にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



- **調査目的** 市民の皆さんがどの程度ウォーキングを行っているか、また安全かつ適正にウォーキングができているかを把握し、多くの市民の皆さんにウォーキング等の継続した運動を実施してもらうために行いました。
- **調査期間** 平成26年7月7日～8月18日
- **調査対象及び回収結果**
 - ・調査対象者：20歳代～70歳代の各年代男女100人ずつ、計1,200人
 - ・回収結果：有効回答者数1087人、回答率90.6%

調査内容及び結果（一部抜粋）

①あなたはウォーキングをしていますか？



ウォーキングをしている人、していたがやめた人は60歳代、70歳代の方に多い傾向にありました。「ウォーキングをしていない」と答えた方が全体的に多く、特に20歳代は「していない」と答えた方は83.7%でした。



②ウォーキングを始めてから、何か変化はありましたか？（複数回答可）



多くの方が「ストレス解消・気分転換になった」「体調が良くなった」と答えています。実際に「健康診断での数値が改善した」という方もいました。

その他として、「足の筋肉がやわらいた」「歩き方が軽くなった」「静脈瘤が出なくなった」「転倒が減った」という回答がありました。



《健康アンケート『ウォーキングに関するアンケート』まとめ》

今回のアンケート調査では、若い世代ほど体を動かす習慣がある人が少なく、年配の方ほど運動習慣について関心が高いことが分かりました。働いている世代では「時間がない」ために、「習慣的に体を動かすことができない」と考える人が多いようです。

一方で、ウォーキングをしている方は全体の2割程度でしたが、「ウォーキングの定義（週2回以上、1回30分以上）には満たないけれど、毎日15分程度は歩いている」という方もいました。

これからは運動に時間が取れない方に向けて、日常生活のちょっとした工夫で運動ができ、なおかつ継続してできる方法を提案していくことが大切だと考えます。

また、ウォーキングをしていて足腰を痛めてやめてしまったという方もいたため、正しいフォームや靴の履き方、準備体操、整理体操などをより身近な地域で学べる場を設けて、安全にウォーキングを楽しんでもらえるよう取り組んでいきたいと思えます。

■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.4



がんばっています！保健補導員！

佐久市保健補導員は、約30～50世帯に対して1名の割合で区長により推薦され、市から2年間の委嘱を受けてさまざまな活動を行っています。

活動の役割

大きな役割として…『研修会で学んだことを家族、そして地域へと普及する』

その他にも…①住民の健康生活推進のための問題発見者

②地域の健康管理の担い手

③保健福祉業務がスムーズにゆきわたるための協力者

④保健師業務のよき理解者であり、また協力者



主な活動内容

各種健診事業への協力や
受診勧奨

結核・肺がん検診の協力と
複十字シール募金活動

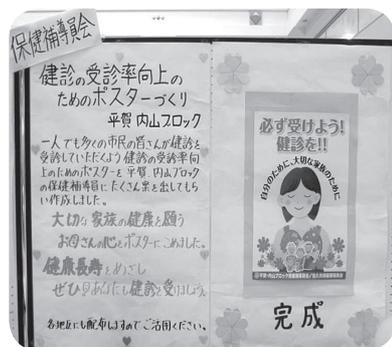


市の離乳食教室での
託児ボランティア

地区住民の皆様を対象に
した地区自主活動
などなど…

活動報告

活動① 特定健診受診率向上のためのポスターを作りました!!



保健補導員が絵や標語を考えて作成しました。また、保健センターや市内特定健診実施医療機関、公民館等に配り、貼っていただけようお願いします。

～必ず受けよう！健診を！！
自分のために、
大切な家族のために～



家族の健康を願う、お母さんの心をポスターにこめました！

活動② “特定健診受診促進キャンペーン”で健診の受診を呼びかけました！



10/13（月・祝）にイオン佐久平店において、特定健診受診についてのチラシやティッシュ、子どもたちには風船を配り、健診の受診と必要性について呼びかけました。

「みなさん！今年は健診を受けましたか？
1年に一度は健診を受けましょう！」

この他にも健康についての研修会や地域の皆さんを対象に地区自主活動等行っています。

地区自主活動については、広報3月号で今年度の活動報告を行いたいと思います。

次回は母子保健事業における「愛着形成」についてご紹介します。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）



平成26年度 森林セラピー終了のお知らせ

今年度も、森林セラピー基地「平尾の森」「春日の森」をご利用いただきありがとうございました。12月より冬季期間となりますので、森林セラピーを体験することができません。特に「春日の森」は、12月1日(月)から4月15日(水)まで県道482号線(大木浅田切線)が通行止めとなるため、現地まで行くことができませんので、ご注意ください。

来年度もより多くの方にご利用いただけるよう、プログラムを充実していきます！

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3196 (直通)

こころの相談日

12月の予定

日時●12月10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●健康づくり推進課 ☎62-3189(直通) までご連絡ください。

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

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」を食事で予防しましょう。

高血圧と聞いて食事で思い浮かべることはなんでしょうか。よく耳にするのは「塩分」と野菜に多く含まれる「カリウム」ですよね。取り組まれている方が多いとは思いますが、もう一度見直してみましょう。

①塩分の摂りすぎに注意しましょう。

食事をおいしくする上で欠かせない、塩分。知らないうちに摂っていることが多いのです。

まずは、調味料や、加工品から見直して見ましょう。

◎調味料の塩分を知ろう

- しょうゆ 10g…1.5g
- みそ 10g…1.2g
- ウスターソース 10g…0.9g
- ケチャップ 10g…0.3g

香味野菜やだし汁、酢、柑橘類を活用すると薄味でも満足感が出ます♪

◎隠れ塩分に注意！

- ハムやちくわなどの加工品やパン、うどんにも塩分が。
- 麺類のスープは1杯で1日分の塩分がとれてしまうものも！ 飲み干さないように注意しましょう。

②カリウムで塩分排出！

塩の主成分であるナトリウムと反対の作用を持つのが「カリウム」です。細胞の中のバランスを保つため、多くのナトリウムが体の中に入ると多くのカリウムが必要になります。

◎カリウムを多く含む食材とは？

- パセリ
- アボカド
- ほうれん草(生)
- 納豆
- 大豆(ゆで)
- にんにく
- バナナ
- キウイフルーツ

野菜や果物、豆類に多く含まれています！

※カリウムは火で壊れやすいので、火を通す場合は汁ごと食べるようにしましょう！

- 腎臓が疲れてくるとカリウムも制限がかかり、ゆでこぼして食べるような方法をとる指導になります。

実際に高血圧の方が、治療のガイドラインにそって塩分を一日6gにした場合、血圧は-5mm Hg 下がると言われています。(佐久市の塩分摂取量は約12g) また、野菜・果物の多い食事をした場合は、-4mm Hg 下がると言われています。血圧は、食事を改善することで下がるのです。実は、糖尿病の予防でお話したインスリンも大きくかかわっています。塩分だけでなく、食事全体の食べ過ぎも血圧を上げる原因となりますので、基本的な食事のバランスを大切にしましょう！

1月号では、腎臓の敵「尿酸」について考えていきます。

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

原因不明の指(爪)の疼痛…

グロムス(Glomus)腫瘍の可能性



浅間総合病院
形成外科医長
白井隆之

専門とする医師は少なく、このような患者さんは我慢をされるか、手の外科の専門施設・大学病院等を受診する機会が多いです。

その痛みの原因となるできものとしてグロムス腫瘍があげられます。

指先すなわち爪の近くが、冬場に痛くなり、暖かくなると軽減するので放置している方、また、色々な病院に通院したけれど原因がわからないと言われていてる方がおられませんか。

一般的に指の痛みが生じた場合、まず整形外科を受診される方が多いかと思えます。しかしながら、レントゲンで何もないですね、気のせいでしょう、と言われる、多くの医療機関を受診してもわからず、諦められている場合もあるかと思えます。整形外科医でも手や腫瘍を

この腫瘍は、爪近くに強い痛みを生じることが多い良性腫瘍です。血管性の腫瘍で冬場は血管が収縮しやすくなるため、寒くなると痛みが悪化します。また、爪の下にできることが多く(爪下以外の部分にできることもあります)、非常に小さいため(1〜2mm未満の場合が多い)発見が困難です。爪の下の部分的な色の変化を生じるとグロムス腫瘍である確率が上がりますが、初期の状態は肉眼的に何も変化がありません。また、先ほども述べましたようにレン



(図1)

トゲンでは何も写りません。画像診断はMRIかエコー(超音波)で行います。造影MRIで撮影した場合、増強効果で非常に濃く写るという特徴がありますが、非常に小さい場合、MRI上わからないこともあります。手ではありませんが、足にできたグロムス腫瘍の画像をお示します。X線では特に何も写っていませんが(図1)、MRIで円形の腫瘍がはっきり写っています(図2)。一方エコーは技術の差が問われ、腫瘍を見つけれられるかどうかは、技師の手腕によりります。



(図2)

治療方法ですが、手術以外の方法は特にありません。爪を部分的もしくは大きく剥がして、爪の下にある爪床といわれる部分を切開します。その下に腫瘍が確認できることが多いですが、はっきりしないものもあります。また、腫瘍自体が簡単に崩れてしまうタイプのものや一塊で取れるタイプのもの等様々です。合併症は、爪の下となる部分近く(爪母といえます)にできている場合、爪の変形や爪が生えなくなることがあります。しかしながら、手術後は今まで悩まされていた痛みが嘘のように改善することがほとんどです。

もし指先や爪の近くでの痛みが強く悩まれている方がいらっしやいましたら、一度受診されることをお勧めいたします。

筆者略歴

和歌山県和歌山市出身
平成16年香川大学医学部卒業
日本形成外科学会専門医
東京手の外科・スポーツ医学研究所および埼玉手外科研究所等で手外科の研修
平成26年4月より浅間総合病院勤務



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

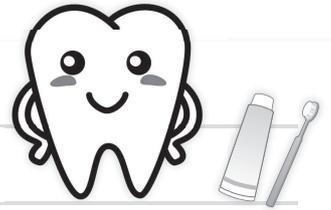


けん
健



こう だよ
便り

No.44



フッ素で虫歯予防

虫歯予防のポイントには前回書いたシュガーコントロール（糖分の摂取回数を控える）のほかに、フッ素による予防効果も期待されています。

フッ素はなぜ虫歯予防に効果があるといわれているの？

- ①甘い物を食べると歯が溶けます。
その原因である酸に対して抵抗力の強い丈夫な歯を作ります。（歯の強化）
- ②虫歯菌から作られる酸の生成を抑制します。
- ③虫歯になりかけた初期の歯を元に戻します。（歯の再石灰化）

自宅でフッ素塗布

1) 歯ミガキ粉

現在見かけるほとんどの歯ミガキ粉にはフッ素（フッ化物として）が配合されていて、毎日の歯磨きだけでも効果があります。

※年齢によって使用量の目安は異なります

2) フッ素ジェル

仕上げ磨きや、ブクブクうがいが出来ない小さな子に有効です。

3) フッ化物洗口

歯は生えた後の数年間が最もむし歯になりやすいので、うがいができる4歳ごろから始めると効果的です。佐久市では、小学校・中学校で実施しています。

フッ化物洗口のポイントは、強くブクブクするより、ゆっくりと頬を膨らませ、口の中全体に行きわたらせることです。

歯科医院でフッ素塗布

歯科医院で、比較的高濃度のフッ化物を歯に直接塗布したり、歯の溝にフッ化物配合の詰め物をするのも効果的で、生えて間もない歯に行くと最も効果が出るといわれています。

今年度から、保険診療でのフッ素塗布が認められています。（年齢や虫歯の状態等の条件に適應していることが必要です。）詳しくは、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

フッ素をうまく取り入れて、虫歯予防に役立てたいですね。



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>



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。





J-DREAMSスペシャルマッチ

10月19日に新佐久市誕生10周年記念とAC長野パルセイロの2014年、佐久ホームゲーム最終戦を兼ね、「J-DREAMSスペシャルマッチ」を開催しました。元日本代表選手を含むJリーグOBチームと佐久地区の高校生選抜チームとの特別試合が行われ、4,000人を超える皆様が観戦しました。



保健衛生関係功労者等知事表彰受賞報告

10月24日、佐久市食生活改善推進協議会の皆さんが市役所を訪れ、柳田市長に受賞を報告しました。同協議会は、通称「食改さん」として「ぴんころ食」の普及をはじめ、親子料理教室、高校での調理実習、社会福祉協議会主催事業への協力等、食からの健康づくりのボランティアとして活動されており、この度、幅広い年代に向けての地域の健康づくりへの活動に努めてきたことが認められ、受賞されました。



長野県消防団協力事業所

長野県知事表彰受賞報告

10月24日、長野県消防団協力事業所長野県知事表彰が大町市文化会館で行われました。佐久市からは、株式会社タク技研、株式会社竹花組の2社が受賞し、11月6日に柳田市長へ受賞の報告をしました。



統計功労者表彰の受賞を報告

統計調査に長年ご尽力いただきました、統計調査員の榎沢典子さん、小池文子さんが長野県知事表彰を、丸山俊雄さん、清水巻善さんが長野県統計協会会長表彰を受賞されました。また、臼田中学校2年生パソコン統計部の小林征広さん、小林昂広さんが長野県統計グラフコンクールにおいて長野県統計協会会長表彰を受賞されました。11月5日に柳田市長に受賞の報告をしました。



スフバートル区子ども交流を実施

10月27日から11月3日までの8日間、友好都市であるモンゴル国ウランバートル市スフバートル区の研修生10名が佐久市を訪れました。滞在期間中、市内の施設等を見学したり、ホームステイや中学校体験入学、子ども交流会などを通して、佐久市の子どもたちと交流しました。



空手世界大会出場報告

岩村田小学校4年の加藤大誠君が、8月に行われた全国大会で3位に入賞し、10月17日に日本武道館で行われた第13回少年世界空手道選手権大会に出場するため市役所を訪れ、柳田市長に元気よく抱負を述べました。大会では見事2位の成績を取られました。



千曲川など市内一級河川の護岸整備や河床整理を県に要望

市と市議会、市区長会などで組織する佐久市千曲川水系河川整備促進期成同盟会では、10月22日に柳田会長、役員のほか、佐久市・北佐久郡区の県議の同席もいただき、県庁の奥村建設部長を訪ね、安全・安心な地域づくりのため、市内の一級河川の護岸整備等の要望をしました。佐久市では消防団協力事業所は98社となりました。



市民交流ひろば開園1周年

10月18日に新佐久市誕生10周年、市民交流ひろば開園1周年記念植栽イベントを開催しました。50名を超える参加者の皆様によりニュートンのリンゴの木の苗およびJR東日本長野支社より寄贈いただいた苗をひろば内に植えました。



全国小学生陸上競技交流大会・NHK全国学校音楽コンクール出場報告

10月23日、第30回全国小学生陸上競技交流大会に出場した野沢小学校6年小松弘季君（6年男子100m）と第81回NHK全国学校音楽コンクールに出場した野沢小学校合唱部の代表、鈴木京鼓さん、市川葉奈さん、佐々木珠音さんが市役所を訪れ、柳田市長に大会の結果報告をしました。小松君は「自分より体格のいい人や足の速い人がいて驚いた」と大会での様子を話してくれました。また、合唱部の皆さんはコンクールの課題曲をア・カペラで披露し、素敵な歌声を聞かせてくれました。



長野県市町村対抗ゴルフ大会優勝報告

10月22日に諏訪湖カントリークラブで行われた第50回記念長野県市町村対抗ゴルフ大会の団体戦で優勝された佐久市体育協会ゴルフ部の選手と役員の方々が、11月5日に市役所を訪れ、37年ぶりの優勝結果と悪天候の中での競技の様子などを柳田市長に報告しました。

開催中⇒12月7日(日)まで **比田井天来・小琴顕彰第3回佐久全国臨書展**
佐久地区高等学校美術クラブ合同展 12月5日(金)⇒12月7日(日)(観覧無料)

■ 12月1日(月)休館日、12月8日(月)～12月12日(金) 展示替えのため休館です。

祝 新佐久市誕生10周年
収蔵品展

川崎鈴彦展



川崎鈴彦「島の子」

■ 併設展
浅間 —— 館蔵品に見る山岳
 12月13日(土)⇒平成27年1月18日(日)

■ 会期中のイベント

- 観覧会ガイド
 12月20日(土)、1月11日(日)、2月1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。

■ 常設展示 ○平山郁夫「天山南路(夜)」ほか
 ○中国陶磁器(吉沢コレクション)

12月13日(土)⇒平成27年2月22日(日)

昭和24年(1949)以来、日展で活躍してきた日本画家川崎鈴彦の、
 日本各地四季折々の風景と、そこに生きる人々を描いた作品を紹介。

- 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 12月15日、12月27日～平成27年1月5日、1月19日、1月26日、2月2日

- 同時開催 (観覧無料)
- 佐久市児童生徒写生大会作品展 12月13日(土)～12月23日(火)
 - 佐久市立近代美術館友の会会員展 12月14日(日)～12月23日(火)
 - 佐久平の美術展受賞者展 平成27年1月6日(火)～1月18日(日)

佐久市立近代美術館 油井一二記念館 SAKU Municipal Museum of Modern Art since 1983

■ お問い合わせ 佐久市立近代美術館(駒場公園内) ☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢 **青春夢トーク** Dream

あべ **阿部 はるか** さん
 (佐久長聖高校 1年)

趣味…音楽・映画鑑賞
 住所…岩村田

今、一番楽しいことは「部活動」と話す阿部はるかさん。佐久長聖高校に通う15歳です。
 「吹奏楽部でフルートを演奏しています。父の影響で、中学の吹奏楽部で吹きはじめました。高校へ入学してからも、新しい環境の中で先輩や友人と練習に励んでいます」とのこと。
 そんな阿部さんの将来の夢は、パティシエになること。「両親が菓子店を営んでいます。昔から働く姿を見ていてお菓子作りに憧れていました。勉強して自分なりにアレンジした可愛いホールケーキを作りたい」と話してくれました。

10万人の広場 リレーインタビュー

柳澤 孝さんから紹介された
 うすい あいか **碓氷 愛歌** さん
 (会社員・伴野)

①自己紹介をお願いします。
 佐久平の日本旅行佐久平サービスに勤めています。予約やスケジュール作成、時々ツアーに同行しています。ツアー中はお客様が安心して観光を楽しめるようバックアップをしています。アットホームな会社で、またお客様も地元で知り合いが多く、人と人のご縁に支えられ仕事が続けられたことに感謝しています。

②今後チャレンジしたいこと
 母のピアノ教室で開催するコンサートでは、多くの生徒が家族や友達と演奏をするので、楽しい演奏が出来るよう音楽仲間とサポートしたり、また婚約者の御両親が育てているリンゴ園のお手伝いをしたり、元気な祖母母と過ごす時間を大切にしたいです。



だれもが・いつでも・どこでも
学習できる公民館活動

本館：〒385-0043 佐久市取出町183 野沢会館内

☎64-0551 ☎64-0553

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



2014 (平成26年)

12

しわす
師走

No.117

総合文化祭・福祉展・菊花展開催

第10回市民総合文化祭・障がい者福祉展、第36回菊花展が、11月1日から3日まで野沢会館で開催されました。

開会式では、佐久市菊愛好会から市内4つの福祉施設に、菊72鉢が贈呈されました。

また、2日にはちょうど佐久市を訪れていたモンゴル国の研修生徒を含む27名も、熱心に見学していました。(各部門の展示の様子はP27・28をご覧ください)

浅間地区

自然探索!! 大河原峠

10月10日講師に中山洌先生と佐藤文一先生をお迎えして「自然探索!! 大河原峠」を開催しました。

絶好の天气に恵まれ、双子山の頂上からみる周辺の景色のすばらしさはもとより、双子池の紅葉した木々の赤と黄色のコントラストには目を見張るものがありました。

また、講師による植物の説明はユーモアにあふれ、最高の1日となりました。



野沢地区

「ふるさとウォッチング」野沢の歴史を再発見!

普段何気なく歩いている町の歴史を知るという試みで、10月9日野沢町内を探索しました。

金台寺では、ご住職から寺院ゆかりの時宗開祖である一遍上人の「三つの教え」「掛け軸」「踊り念仏の由来」などを聞きました。

次に成田山薬師寺や並木家等も回り、参加者は近くにこんな素晴らしい文化財や歴史があったのだと改めて発見し、地元の歴史ある文化財をより広め、大切に語り継がなければという気持ちを強くしました。

中込地区

公民館で結婚式が執り行われました

10月12日、瀬戸公民館で結婚式（仏前式）が執り行われました。

宗福寺副住職の式師のもと、親族や多くの友人が見守る中、新郎新婦は誓いの言葉を述べていました。温かく、和やかな雰囲気のととても素敵な結婚式でした。

かつては公民館でも多くの結婚式が行われていました。中込会館では年末まで当時の花嫁衣裳を展示していますのでご覧ください。



東地区

紅葉のブナ林を歩く

10月18日に東地区館主催講座で、飯山市にある鍋倉山に行き、講師の佐藤文一先生から雪椿など山野草の説明を受けながら、紅葉したブナ林を歩きました。

当日は雲一つない快晴で、登山道の途中では上越市の平野部とその先の日本海も見ることができました。

参加者には佐久には無いブナ林を満喫してもらい、「春になったら残雪の中のブナを見にもう一度来たい」という声も聞かれました。



臼田地区

上小田切区レクリエーション大会

上小田切分館では10月12日、同区運動公園で120名が参加し、レクリエーション大会を開きました。

子どもから高齢者まで、貯蓄リレー、玉入れ、玉送り、ゲートボーリングなど、7種目のゲームを紅白戦で競い合い、健康づくりと親睦を深めました。

大会終了後は楽しく慰労会を開催。「レクリエーション大会は、近所みんなが集う唯一の交流の場。これからもできる限り続けて欲しい」との声が聞かれました。

浅科地区

年齢を感じさせない浅科地区365歳野球大会

野球を通じた親睦と体力の向上を図ることを目的に、第9回365歳野球大会が、9月21日秋晴のもと4チームの参加で開催されました。

熱戦のなか、御牧原チームの迫力プレーは「回れ、回れ」の大声援を受け全力疾走。足はもつれながらも見事ランニングホームラン！

御牧原地域館は、少世帯の区ゆえのまとまりの良さで毎年参加をしており、成績は万年最下位ですが地域の絆と交流する機会を深めるために頑張っています。



望月地区

真田昌幸父子と2度の上田合戦

望月地区館では、真田家の歴史講座を開催しており、10月18日総まとめとしての学習会が開催されました。

真田の歴史に詳しい堀内泰先生の分かり易い講演で、海野家の直系であると江戸幕府に届け出ているが、海野家から祖先が真田家に嫁いでいるらしいこと、第1次上田合戦の時には、家康軍が望月を通り八重原に陣を敷いたことなど、なかなか聴くことのないお話を聞くことが出来、大変勉強になりました。

祝 新佐久市誕生10周年 平成27年 成人式のご案内

平成27年佐久市成人式対象の皆さんに、11月下旬招待状をお送りしました。

内容をご確認のうえ、当日ご案内のはがきをご持参ください。

- 日 時 平成27年1月3日(土) 午後1時から4時(予定)まで(受付は、午後0時30分から)
- 会 場 佐久創造館(駒場公園内)

【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

■お問い合わせ 佐久市公民館本館 ☎0267-64-0551

市民総合文化祭・障がい者福祉展・菊花展開催される

11月1日から3日まで、野沢会館で第10回市民総合文化祭・第10回障がい者福祉展・第36回菊花展が合同で開催されました。学習グループ・福祉施設・個人など合わせて27の部門1,440点の作品が展示され、3,000人に近い来場者がありました。

来場者からは「どれも力作で皆さん素晴らしいですね」「知人の作品を見ることが出来て嬉しいです」などの声が聞かれました。

また、展示作品を見て、作品の作り方や自分も勉強したいがどこへ問い合わせればよいかなど、展示担当者に質問をしたり、資料をもらったりしている見学者もいました。



菊贈呈式



開会式



菊花展



障がい者福祉展



絵画



民芸



水墨画



華道



仏像彫刻



盆栽



木彫



篆刻・刻字



俳句



工芸銅板



切手



押し絵

瀬音

新そばのおいしい季節を迎えた。とりわけ自分で作ったものは格別かと言うと……。

水と温度と湿度、さらに自分のご機嫌で形が。味は、返しと出汁の材料と調査で。いまだに素人の範囲を抜け出せない。

友人2人と共に始めたそば栽培。そのひとりが所有の遊休地も、3年目にして、そば畑らしくなった。初秋、花咲く頃。青と緑と白のコントラスト。甘い風に誘われて蝶や虫たち。

そばは「タデ科」に属する植物とのこと。発芽も開花もバラバラで、花の寿命もおよそ1日だと言われている。天気が悪いと受粉の仲介役の虫たちが来ない。そんな日に一斉に咲くと子孫を残せないことになる。

だから、そばは開花時期をずらしているのだと言う。次々に咲いていけば、そのうち良い日に巡りあえるということか。あっさりとしながら果てしないそばの魅力。打ってみると、そばの心がしみじみとわかる気がする。人と人とのつながりも、そばの様に、太くても、細くても、長くつなげていきたい。

(編集委員)



ワレ随筆

夢う 餡と案とを練りに寝る 人のふれあう 宿の縁が和(縁側)

NPO法人 望月まちづくり研究会 理事長
竹内 健治



研究会活動のきっかけは、望月の名所の場所を尋ねられ、うまく説明出来ずに情けなく思うことがあり、また望月城址へのルートを聞かれ、そこが荒れ果て、恥ずかしい場所を覗かれる気がしたからである。

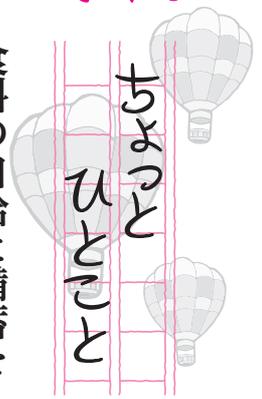
望月に関心を示す人がいる。磨けば光る材がある。有志と共に城址の草刈りを実施、共同作業の知恵や力は何倍にも膨らみ、想像以上の成果をもたらした。

雑誌の「別冊宝島『最強はどれだ！戦国「城」ランキング100』25年発行の中に、望月城がランクインされています。周辺環境・構造物・規模・収容能力・政治力・地勢力など、時代の誤差を加味して数値化した比較である。1位は大阪城、2位は江戸城、……56位上田城、75位小諸城、そんな中で98位望月城！！

解説では、「近年地元の有志により城の整備が進んでいる。古き歴史を持つ伝統ある美しき土地の、郷土を愛する志に敬意を表する」との記述である。

これまでの整備活動への表彰状として捉えている。

最近展望デッキを設置し、そこを拠点に観光案内の機会も増え、活動の成果が見え始めている。



食料の自給と備蓄を 新子田 神津直子

爽りの秋も過ぎましたが、「今年も無事実ってくれて良かった」とほっと安堵を感じました。
地球規模で異常気象が頻発し

ている昨今、来年も同様に食料が生産できるかどうか、また、6割強の食料を輸入に頼っている我が国で来年も必要量が輸入できる保障はありません。
海外での干ばつにより、突然ロシアからの小麦の輸入がストップしたこともありましたが、私達が生きていくためには清浄な空気、清浄な水、そして食料の3つが最低限必要です。
3・11の東日本大震災時でも、
そして今年2月14・15日の豪雪では佐久地方でも、スーパーやコンビニから食料がすぐに無くなりました。
いつ如何なる理由で、海外や他地域から食料が入って来なくなるかどうか分かりません。
もし何かあっても、自己防衛で家族が困らないよう自宅で作れる野菜等は自給し、ある程度の備蓄も考えていきたいと思うこの頃です。



ユニバーサルデザイン

私は、我が家の風呂場でよくシャンプーとリンスを間違えていました。

「このシャンプーは泡がたたないなあ。何だ？」と家族に話をする。「シャンプーのボトルの上にはギザギザがあり、リンスは無いだよ。知らないの？」と。

早速、風呂場で確かめて触ってみると、確かにシャンプーにはギザギザ溝が！これなら触れば分かる。それ以来失敗はなくなりました。

そのことをまた家族に話すと「良かったねえ。でも、お父さんは顔を洗い、おでこを洗い、そのまま続けて洗えばシャンプーなんていらんじゃん！」私「うるさい！」

これは、我が家の会話ですが、考えてみると人権感覚の欠如した状況になる要素が潜んでおり、こんな私が人権同和教育にふれる事は大変おこがましく思っています。

さて、先ほどのシャンプーとリンスの話ですが、私はこの溝のおかげで助かっているのに、

「この溝は、視覚障がい者のために工夫されているんだろう」と当初は思っていました。しかし、このことこそが最近よく耳にする「ユニバーサルデザイン」であることを知らされました。

つまり、視覚障がい…等々の有無に関わらず『できるだけ多くの人が利用可能であるようなデザインにすること』これが「ユニバーサルデザイン」です。

身近な例では、缶飲料のお酒表示や缶の上の各種点字表示・牛乳パックの開け口の切り込み・温水洗浄便座・左右どちらでも使えるはさみ…等々。

佐久市でも最近この「ユニバーサルデザイン」についての取り組みを始めているとお聞きしました。特に静岡県浜松市が先進的な取り組みをしていると、ある人権同和教育推進員さんから聞きました。

「多くの方が使いやすい…」というユニバーサルデザインの普及は『心のやさしさや思いやり』につながると感じています。
人権同和教育推進員 森泉一成

| | 学級及び学習内容 | 日時 | 場所 | 講師・指導者 | 費用・持ち物等 |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 浅間地区館 | ◎男の台所シリーズⅡ 手軽にできる燻製作り。今晚の晩酌は格別!! | 12月16日(火) 13:30~16:30 | 浅間会館 調理講習室 | 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 (対象) 男性 |
| | ◎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パッチリ!! | 1月4日(日) 9:00~12:00 | 浅間会館 大会議室 | 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 |
| | ◎みんなで踊ろう♪ 恋するBAIRA BAIRA公民館のついで一緒にダンスデビューをしませんか | 1月29日(木) 10:00~12:00 2月5日(木) // 2月12日(木) // 2月19日(木) // | 浅間会館 大会議室 | 中嶋洋子先生 | (参加費) 無料 (持ち物) 上履き・飲み物 ※運動のできる服装でお出かけください |
| | ◎人権学習講座 | 1月31日(土) 9:30~10:30 | 浅間会館 大会議室 | 中澤 裕先生 | (参加費) 無料 |
| 野沢地区館 | ◎佐久鯉料理教室 佐久の伝統の味を習得しましょう | 12月19日(金) 9:30~13:00 | 野沢会館 (調理室) | 白田義之先生 | (参加費) 1,000円程度 (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 30名 ※申込受付開始 12月1日 9:00 ※詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎お正月フラワーアレンジメント教室 豪華な花を是非お正月に飾りましょう! 床の間や玄関にどうぞ | 12月26日(金) 9:30~12:00 | 野沢会館 (創作室) | 坂井貴子先生 | (参加費) 2,500円程度 (持ち物) ハサミ・持ち帰り用の箱 ※詳細は後日参加者に通知します |
| | ◎初心者茶道教室 (全3回) お茶の作法やお手前など、お茶を楽しく習いましょう | ①1月15日(木) 13:30~15:30 ②1月22日(木) // ③1月29日(木) // | 野沢会館 (茶室) | 表千家 滝沢久江先生 | (参加費) 1人1回 500円 (定員) 15名 ※詳細は後日参加者に通知します |
| 中込地区館 | ◎ハーモニカで楽しく (全12回) 懐かしい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 | ⑨12月4日(木) 9:30~11:30 ⑩1月14日(木) // | 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 |
| | ◎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 | ③12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) |
| | ◎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(木)まで |
| | ◎癒しの和ヨガ (全3回) ヨガで心も身体もリフレッシュ。1回だけの参加もOKです | ①1月28日(木) 10:00~11:30 ②2月25日(木) // ③3月4日(木) // | 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) 20名大人のみ |
| | ◎残った毛糸を上手に活用! 編み物教室 (全2回) 家に残っている毛糸を活かしてみよう。まずは手軽にルームシューズを編みます | ①1月29日(木) 9:30~15:30 ②2月5日(木) // | 中込会館 和室 | 菊池たか子先生 | (参加費) 無料 (持ち物) 編み物道具 (棒針・かぎ針)・毛糸・筆記用具・昼食 |
| ◎そば打ち講習会 そば打ちに挑戦してみませんか。講師が一人ひとり指導します。試食をしますが、持ち帰りのおそばもあります | 1月30日(金) 9:30~12:00 | 中込会館 和室・料理室 | 嶋崎俊雄先生 | (参加費) 1,000円程度 (持ち物) エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 (定員) 20名 | |
| 東地区館 | ◎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・持ち帰り用のタッパー |
| | ◎書初め教室 お友達と一緒に、みんなで楽しく書こう! | 1月5日(月) 9:30~11:30 1月6日(火) // | 東会館 大会議室 | 中嶋嘉子先生 | (参加費) 無料 (持ち物) お手本・書初め用の書道道具・新聞紙 |

| | 学級及び学習内容 | 日時 | 場所 | 講師・指導者 | 費用・持ち物等 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白田地区館 | ◎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 | あいとぴあ白田多目的室 | 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 | あいとぴあ白田多目的室 | 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 |
| | ◎書初展作品募集 一平成27年書初展の作品を次のとおり募集しますー 課題 幼児・保育園「もち」小1「もち」小2「ひので」小3「はつゆめ」小4「はるの光」小5「雪の正月」小6「希望の朝」 中1「世界遺産」中2「理想の実現」中3「未知への挑戦」 高校・一般 自由 ※この他学校の授業での課題も対象とします 用紙 条幅半切一人一点。ただし幼児・保育園は24cm×100cmでもよい。高校生・一般は裏打ちをし、中学生以下は仮巻きをつける 応募 平成27年1月9日(金)までに白田地区館に持ち込み 展示 1月16日(金)~1月21日(火) (あいとぴあ白田ホール) ※なお、審査は1月16日(金)に行います。詳しくは白田地区館 (☎82-2106) まで | | | | |
| 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 |
| | ◎ミニ門松作り 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(火) 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) 園芸または花ばさみ・筆記用具・汚れてもよい服装 (定員) 15名 |
| | ◎子どもと昔のあそびを楽しもう お手玉ヨーヨー・まりつき・ビー玉など親子で一緒に遊びましょう！ | 1月12日(月祝) 10:00~14:30 | 浅科会館2階ホール | 学習グループ「ともがき」 | (参加費) 100円程度 (材料費) (定員) 30名(親子での参加大歓迎) (持ち物) エプロン・三角巾・米1合・野菜1品 ※申込受付開始 12月8日(月) 8:30 |
| | ◎囲碁・将棋大会 A (三段以上)・B (三段以下) のグループで子供も大人と対戦します | 2月7日(土) 9:30~14:30 | 浅科会館2階ホール | 篠原 昭先生 | (参加費) 1,000円 (昼食・参加費等含む) ただし、小・中学生・高校生は昼食代600円のみ ※申込締切 1月29日(木) |
| 望月地区館 | ◎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 | ②12月13日(土) 9:30~14:00 | 観音奉活性化センター | 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・持帰り用タッパー (定員) 20名 |
| | ◎親子ふれあい劇場 [クリスマスコンサート] ~親子で一足早いクリスマス~曲目: クリスマスメロディー・アナと雪の女王他 【演奏】横山晴子 marinbaquartet | 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) 中学生以下のお子さん ※親子でご参加ください |
| | ◎市民ふれあい講座「しめ縄教室」 ~手作りのしめ縄で新年を迎えましょう~ ごぼう締めと前掛け飾りを作ります | 12月23日(火) 9:00~16:00 | 駒の里ふれあいセンター大ホール | 竹細工愛好会 | (参加費) 1,500程度 (材料費) (持ち物) 昼食・飲み物・エプロン・軍手・剪定ハサミ (お持ちの方) (定員) 15名 |
| | ◎家族の笑顔が一番 ~しあわせクッキング~ あつあつ鍋料理他 | 1月8日(木) 9:30~13:00 | 駒の里ふれあいセンター2階 講習室 | 内田すみえ先生 | (参加費) 800円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 15名 |
| | ◎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 運動器症候群 (ロコモ) にならないために | ⑧12月 6日(土) 10:00~12:00 ⑨ 1月17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 |
| | ◎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 | ⑨12月17日(火) 13:30~15:00 ⑩ 1月21日(火) // | 駒の里ふれあいセンター大ホール | 小林美智子先生 | (参加費) 10月~3月分2,000円 ※10月~3月までは自主講座となります |

読書に心地よい椅子コンテスト 入賞者決定!!

望月図書館で投票が行われていた、「望月の光と風と緑 読書に心地よい椅子コンテスト」の集計・審査が終わり、11月2日(日)に、佐久市役所望月支所の大会議室において、表彰式が行われました。

このコンテストでは、全国から応募があった64作品の内、1次選考(書類選考)を通過して、実際に製作された22作品を館内に展示しました。そして図書館を利用される皆さまに、実際に椅子に座ってみて、心地よいと感じる椅子に投票をしていただきました。

投票期間は7月26日から9月28日までの約2か月間で、2,287票もの投票をしていただきました。

この度、その投票結果をもとに、上位5脚を入賞とし、次のとおりグランプリ等を決定、表彰を行いました。

入賞作品は、もう1脚ずつ製作していただき、計10脚を市で購入し、望月図書館で使用します。



準グランプリ

- ①ひとり座りのソファチェア
- ②西川 浩(群馬県) ③199票



準グランプリ

- ①読書のイス
- ②般若芳行(木曽郡) ③199票



グランプリ

- ①作品名 図書館のための椅子
- ②製作者名(住所) 荒谷彩子(千葉県)
- ③コンテスト得票数 291票



優秀賞

- ①静かな本の森の椅子
- ②笠原嘉人(東京都)
- ③152票



優秀賞

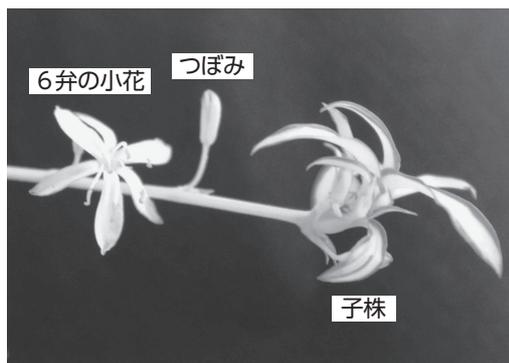
- ①SU(スー)
- ②山極博史(大阪府) ③160票



●本コンテストは、当初、準グランプリ1作品を予定しておりましたが、同得票数作品が2脚あり、左記のとおり決定しました。

「蘭」を思わせる常緑草本
南アフリカ原産で、ユリ科の多年草です。ラン(蘭)の名が付いているのは、その細長い葉によるものと思われまます。

「折鶴」の部分は、葉間から出たランナー(匍匐枝)の先端に生じた子株です。これを別株として殖やすことができます。



今年も、余すところ一ヶ月。冬の寒さも一段と募ります。鉢花を暖かい部屋に移したり、お正月を迎える準備をしたりする時期になりました。

図書館の庭から
「折鶴」を吊す、
「オリヅルラン(折鶴蘭)」

春から夏にかけて、ランナーの節に白い小花を数輪、咲かせます。花は小さく、目立ちませんが、よく観ると素朴で可愛らしいです。花弁は6枚で、ユリ科の花と分かります。

親しまれる、斑入り葉

野生種に、緑一色の葉を持つものがありますが、観葉植物として一般に出回っているものは斑入り種です。葉の中心に白い筋の入る「中斑折鶴蘭」、葉の外側に白い縁取りが入る「外斑折鶴蘭」などがあります。

また、別種に「シャムオリヅルラン」があります。株は全体的にコンパクトで、ランナーを出しません。葉は濃い緑色で、白い縁取りが入ります。

すらっとした葉の姿は、洋風にも和風にもアレンジできます。長く伸びるランナーは、吊り鉢(ハンギング)や、庭や花壇の縁取り(グランドカバー)にも重宝します。

○花言葉・集う幸福

祝賀 守り抜く愛

お正月の部屋を「折鶴蘭」で飾ってみましょう。

(岩村田 依田 豊)

少年センターだより

年末の慌ただししい月が巡ってきました。子ども達にとっても長かった二学期が終わりに近づき、クリスマスや正月と楽しみながら続きます。この時期は、何かと落ち着きませんが、新たな目標を抱く夢のある時かもしれません。子ども達には、「気配り」「目配り」で温かい声かけをお願いします。皆揃って明るい新年を迎えましょう。

環境浄化活動(落書き消し)を実施しました。

10月2日(休)環境浄化活動の一環として浅科十二川原公園及び公園付近地下道の市内2ヶ所で落書き消しと清掃作業を実施しました。

当日は佐久市青少年補導委員協議会の皆さんに落書き消しに参加していただきました。浅科地下道の壁面に書かれていた大きな落書きも、参加された皆さんの根気と熱意により落とすことが出来ました。

浅科十二川原公園にも細かい落書きがたくさんありましたが、また書かれることが無いようにと願いながら、手分けして落書き消しを行いました。

落書き消しが終わった後も、皆さんで手分けして活動場所の清掃を行いました。

***ほんの思いつきや簡単な気持ちで書かれた落書き。しかし、消すには多くの時間と手間がかかります。**



(公園付近地下道)



(浅科十二川原公園)



(清掃活動の様子)

先生との合同補導

補導日誌から

10月1日(水)晴れ

今回は小学校の先生と合同で巡回をしました。成人向けビデオ販売&書店では、間違えて入ってくる子もいるとの話に驚きました。看板に「書店」とあれば間違えて入店してしまうのもわかる気がしました。小田井児童館にも伺いました。子どもたちは先生の姿を見つけると「先生だ!」と集まってきました。子どもたちは元気よく館内で思い思いの活動をしていました。児童館があることで親は安心して仕事に出ることができありがたい場所だと感謝でいっぱいです。

(岩村田地区 R・S記)

いつも違う表情

10月8日(水)曇り

高校の先生と同行になりました。交流ひろば、ミレニアムパーク、ゲームセンターを巡回しました。ゲームセンターでは先生がいるせいか、いつもの高校生とは違った表情を見ることができ、先生の「早く帰れよ」の声かけに、「もう帰ります」と明るい返事をしていました。気持ちが通じていることの大切さを感じるよい機会でした。

(岩村田地区 M・K記)

佐久市ジュニアリーダー研修報告 【第8回 施設訪問・東京見学事前学習】

9月13日(土)にシルバーランドみついで施設訪問を実施しました。前回の認知症サポーター養成講座で学んだことを生かしながら、お年寄りの方々と風船バレーや歌を歌ったりして、楽しく過ごすことが出来ました。

●今日はシルバーランドみついでお年寄り達と交流をした。風船バレーや折り紙、お手玉や歌を歌ったりした。最初は自己紹介から始めた。年を聞いたら、82才や96才など、とても長生きしていた。大正生まれの人もいてすごいなと思った。風船バレーはみんな笑顔でやっていて、とてもうれしかった。折り紙では前に作った紙飛行機を作ったり、歌では「もみじ」や「ふるさと」を歌った。時間はかかったけど、みんなと楽しく交流できたので良かったです!

〈中佐都小学校6年 土屋綾夏〉



●予定に書いていないことまですることができた。高れい者の方に喜んでもらえました。ぼくは今日はこんなにも楽しめるなんて思ってもいなかったので、とても良かったです。また、シルバーランドみついの施設についても知れたので良かったです。もっと高れい者と交流したい。また教えてあげることもしばいしたい。そしてスケジュールに書いていないことも実行して、高れい者の方を喜ばせたい。

〈岩村田小学校5年 塩川航成〉

●みんなで歌を歌ったり、折り紙を折ったりバレーをみんなと楽しくできてよかったです。司会の進行も上手くできて良かったです。ふだんできない体験ができてすごく良かったです。

〈野沢小学校6年 岩下颯樹〉



●ぼくは3階のお年寄りの方と交流をした。みなさん元気に出むかえてくれてとてもうれしかった。ぼくは進行をした。自己紹介と始めの言葉の順番をまちがえてしまったけど、みなさんは気にしないでくれたのでよかった。最初に風船バレーをした。みなさんうれしそうに楽しんでくれたのでよかった。折り紙で作る紙飛行機は、みなさんが分かり易いようにていねいに教えてあげたら、みなさん笑顔になってくれた。「飛ばないよ」と言っている人に、自分が飛ばし方を教えてあげられたのでよかった。

〈中佐都小学校6年 小野寺駿〉

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)

農業委員会 だより

農業者年金に加入しましょう
全国で加入推進運動を行っています

農業者年金加入推進運動実施中

農業委員会では農業者年金の加入推進運動を実施中です。農業の担い手を増やすには、他産業と遜色のない年金が必要ということから、農業者年金制度の周知と加入推進が全国的に取り組みまれており、佐久市もこの運動を進めています。

老後生活のために 農業者年金の検討を

農家のみなさんは通常は国民年金に加入されておりますが、国民年金は保険料を40年間払って、受給する年金は月額およそ6万4千円と老後の生活にはもの足りない金額です。

農業者年金は国民年金にプラスするもので、農家の老後生活の安定のための制度です。農業者で加入要件を満たしている皆さんは、農業者年金加入についてご検討ください。

農業者年金に加入できる方

60歳未満の国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業を行っている方は誰でも加入できます。

保険料は加入者が決めます

保険料は月額2万円から6万7千円までの間で加入者が決めます。経営状況に合わせ、いつでも増額・減額ができます。

さらに、掛け金はすべて社会保険料控除が適用されるので税制の面でも有利です。

また、農業者年金は確定拠出型年金のため、比較的安定した制度です。個人個人の掛け金を運用する形のために、加入者・受給者数に影響されない長期に安定した制度です。

支給される年金は80歳までの保証があります

年金は65歳から支給となり生涯受給できますが、仮に80歳までに亡くなった場合でも、残りの80歳までに受け取るはずであった年金が、死亡一時金として遺族に支払われます。

農業者年金相談会を12月2日午後

1時からJA佐久浅間本所4階会議室で行います。ご利用ください。

農業委員選挙人名簿の登録申請について

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

この選挙人名簿の登録申請について、毎年の手順で行っていますのでよろしく願います。

①12月下旬に該当されると思われる農家世帯に「農業委員会選挙人名簿登録申請書」を送ります。

②送られた申請書に記載されている氏名等を確認していただき、必要に応じて追加・削除をして下さい。

③申請書に耕作面積を記入してください。

④申請書を1月9日までに農業委員会事務局または各支所経済建設係の窓口へ、提出してください。

郵送される場合は、申請書を折りたたんで糊づけをし、82円切手を貼って送ってください。

申請書は、郵送でお届けします。

選挙資格を有する方とは

- ① 佐久市に住所を有する方
- ② 20歳以上の方
- ③ 10アール以上の農地を所有・借受し、耕作の業務を営む方及び同居する親族またはその配偶者で耕作に従事する日数が年間概ね60日に達すると認められる方

右記のすべての要件を満たしている方が有資格者となります。

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

お問い合わせ

農業委員会事務局
☎62-3518

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

祝 新佐久市誕生10周年 信州佐久 太鼓の共演

平成27年2月1日(日) 開演 午後2時

会場●交流文化館浅科 (穂の香ホール)

出演団体●臼田小満太鼓愛好会 信州望月太鼓

入場料●全席自由 500円

中山道宿場太鼓保存会 佐久鯉太鼓保存会

小学生以下無料 (要入場整理券)

夢太鼓 (ゲスト出演)

チケット発売日●12月5日(金) 午前10時から



宝くじ文化公演

祝 新佐久市誕生10周年

ウィーン・クライスラー・アンサンブルコンサート



フィーン・フィルのメンバーを中心にウィーン国立歌劇場管弦楽団のメンバーを加えた弦楽アンサンブル 待望の初来日公演

平成27年3月21日(土) 開演 午後2時

会場●佐久市コスモホール

入場料●全席指定

〔前売〕一般 3,000円 高校生以下 1,500円

〔当日〕一般 3,500円 高校生以下 2,000円

※宝くじの助成により特別料金となっております。

※未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット発売日●12月5日(金) 午前10時から

演奏曲●モーツァルト：「ディヴェルティメント」ニ長調k.136

チャイコフスキー：弦楽セレナード八長調op.48

J. シュトラウス I：ラデツキー行進曲 他



上記2公演のチケットは下記プレイガイドでお買い求めください。

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

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

新佐久市誕生10周年記念イベント

新佐久市誕生10周年記念

佐久市消防団音楽隊

第10回 定期演奏会

日時 ● **12月14日(日)** 開場：午後1時30分／開演：2時
 会場 ● 佐久市コスモホール 主催 ● 佐久市消防団
 内容 ● 第1部 吹奏楽のための“木挽歌”
 「軍師官兵衛」メインテーマ
 第2部 ラッパ隊吹奏
 第3部 踊りあかそう／ようかいたいそう／越冬つばめ など…



入場料無料



軽快なマーチからクラシックまで佐久市消防団音楽隊の奏でる吹奏楽の世界に浸ってみませんか。皆さまに愛される消防団音楽隊を目指し、親しみのある曲を演奏いたしますのでゆっくりお楽しみください。大勢のご来場を心からお待ち申し上げます。

シンガーソングライター 彩香さんとの共演!!

彩香 Ayaka profile

長野県山ノ内町出身のシンガーソングライター。音楽活動のほか、テレビリポーター、雑誌モデルとして県内を中心に活躍中!

■お問い合わせ 消防団管理室 ☎62-0119 (直通)



新佐久市誕生10周年記念事業

出張! なんでも鑑定団 in 佐久市

開催日 **3月1日(日)** (開場：正午 開演：午後1時)

会場 **佐久勤労者福祉センター**

テレビ収録観覧者募集中

観覧応募方法

● 応募方法 (往復ハガキの記入要領)

往復ハガキに必要事項を記入の上、ご応募ください。応募者多数の場合は抽選となります。
当選したハガキ1枚につき2名まで入場できます。 ※往復ハガキ以外でのご応募は無効となります。

● 応募ハガキ記入事項

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 往信おもて | 返信うら |
| 往信 385-8501 長野県佐久市中込3056 佐久市役所庶務課内 「出張! なんでも 鑑定団 in 佐久市」 観覧募集係 □□□□ | ※ここは 白紙のまま |

| | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 返信おもて | 往信うら |
| 返信 観覧希望者の ・郵便番号 ・住所 ・氏名 □□□□ | 観覧希望 氏名① ●●●● ② ●●●● ①の連絡先 ・住所 ・電話番号 |

● 応募締切日

平成27年1月23日(金)
当日消印有効

● 抽選結果発表

平成27年2月中旬
 (往復ハガキ発送にて)

引き続きお宝の募集を行っています。 ● 応募締切日 **12月12日(金)必着**

■お問い合わせ 新佐久市誕生10周年記念事業実行委員会事務局 (庶務課庶務係内) ☎62-3002 (直通)

祝 新佐久市誕生10周年

小澤俊夫講演会

演題 「わたしたちは昔話の伝承の途中にいる」

昔話の大きな特徴は「庶民によって語り伝えられてきた文芸である」ということです。昔話はかならず耳で聞かれてきました。そのために、昔話はいつのまにか、耳で聞いてわかりやすい、簡潔な、そして美しい語り口を獲得してきました。

昔の人たちが幾世代にもわたって語り継ぐうちに、磨きに磨いてきた口伝え昔話の姿を、昔話の研究をされている小澤俊夫先生から学んでみませんか。語り継がれてきた昔話が、耳で聞く物語として子どもたちの心に残ったら、どんなにすばらしいことでしょうか。



講師紹介

小澤俊夫（おざわとしお）
1930年生まれ。
口承文芸学者。
筑波大学名誉教授。

- 日時 12月2日(火)
午後7時～8時30分（開場 午後6時30分）
- 場所 長野県佐久市勤労者福祉センター第5会議室
- 主催 佐久昔ばなし大学再話研究会
- 聴講料 無料

■お問い合わせ 広報広聴課 ☎62-3075（直通）
佐久昔ばなし大学再話研究会 三石 ☎63-0675

市民活動サポートセンター運營業務を受託する市民活動団体を募集します

市では、市民活動を推進するとともに、地域課題の解決を図る取り組みが効果的に行われることを目的に、「佐久市市民活動サポートセンター」を設置しています。平成27年度のセンターの運營業務を担っていただける団体を公募します。

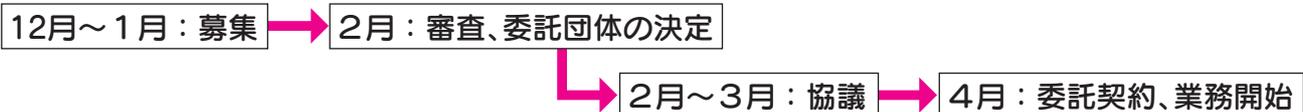
- 業務場所 佐久市市民活動サポートセンター（佐久市生涯学習センター2階）
- 委託期間 平成27年4月1日～平成28年3月31日
- 業務内容の詳細 募集要領による

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

応募方法 申請書類一式を、広報広聴課市民活動係（市役所4階）に持参、または郵送により提出してください。
募集要領・申請書類等は広報広聴課窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。

募集期間 12月1日(月)～1月23日(金) **質疑期間** 12月1日(月)～12月15日(月)

受託までの流れ



■お問い合わせ 広報広聴課 ☎62-3075（直通）

建設工事及び建設コンサルタント等の業務の入札参加資格審査申請について (平成27・28年度分受付)

市が発注する平成27・28年度の建設工事及び建設コンサルタント等の業務の入札に参加を希望される方は、2年に一度市が付与する入札参加資格を得る必要がありますので、以下により申請してください。

なお、期間中に申請のない場合、平成27・28年度の入札参加資格が認められませんので、お忘れのないよう、ご注意ください。

■入札参加資格の種類

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

■受付期間・時間 **平成27年2月2日(月)～2月27日(金)**

午前8時30分～正午、午後1時～5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

郵送による受付は書留郵便とし、受付期間内の消印のあるものに限りです。

■受付場所 市役所4階 403会議室

■申請方法 申請要領及び申請書等は、市のホームページからダウンロードしてください。

■お問い合わせ 契約課 ☎62-3084（直通）

介護保険の財政状況のお知らせ

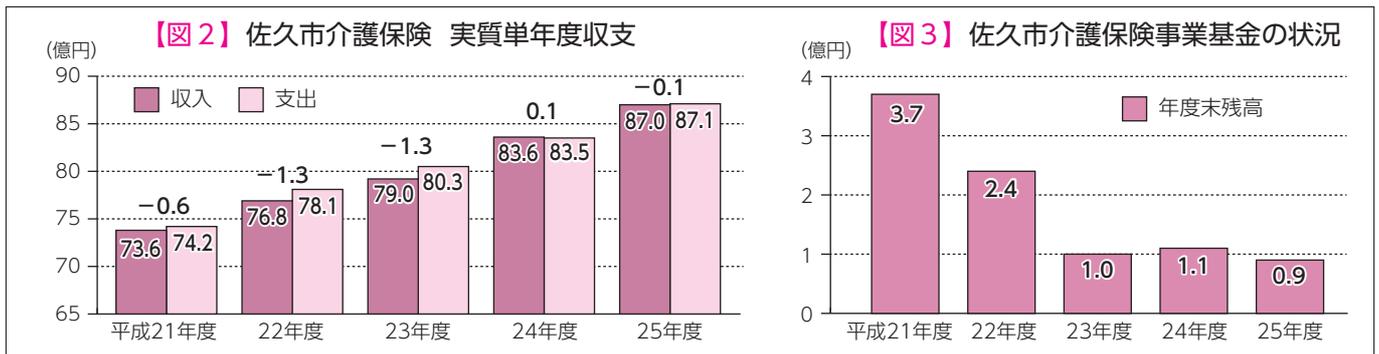
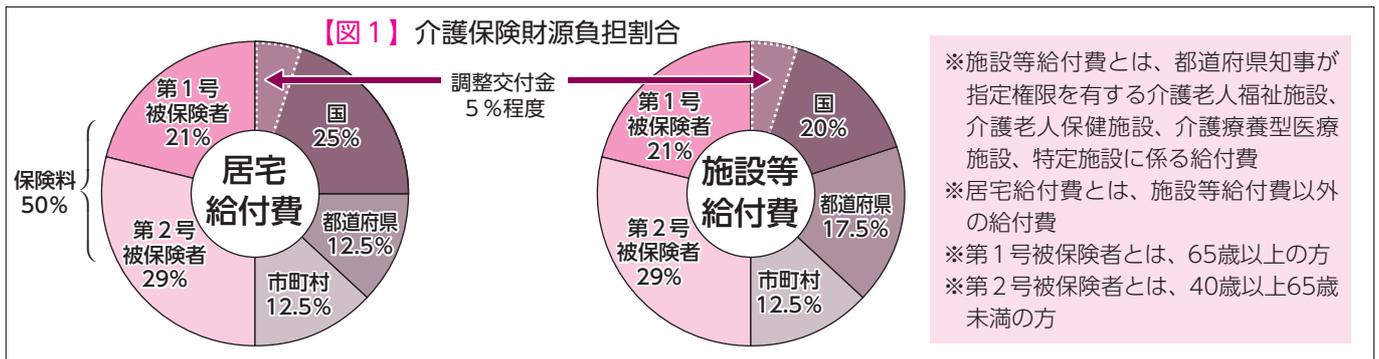
介護保険は、40歳以上の皆さんに納めていただく保険料と公費（税金）を財源に運営しています。

その介護保険財源の負担割合は、第5期（H24年～26年）では、公費分として国25%（施設給付費分は20%）県12.5%（施設給付費分は17.5%）、市町村12.5%、保険料分として65歳以上の第1号被保険者21%、40歳～64歳までの第2号被保険者29%となっています。【図1】

市の介護保険実質単年度収支をみますと、収入よりも支出（給付費+介護予防事業などの事業費）が多い状況でしたが、積立基金を取り崩して賄ってきました。【図2】

このことから、平成26年度以降の佐久市介護保険財政は大変厳しい状況にあります。【図3】

今年度は、第5期介護保険事業計画の最終年に当たり、現在第6期介護保険事業計画（平成27年度～平成29年度）の策定に伴い介護保険料の見直し（3年に1度）が行われます。第6期の期間における介護保険料につきましては、高齢者人口の増加及び社会構造の変革に伴い介護保険サービス利用者が増加し、今後も介護給付費の増加が見込まれることから、引き上げが必要になることが予測されます。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

1月6日～1月30日受付

物品購入(役務・業務委託を含む)の入札等(見積)

参加願(定期申請)の提出について(平成27・28年度分受付)

市が発注する平成27・28年度の物品等購入(役務・委託業務等を含む)の入札(見積)に参加を希望される方は、2年に一度市が付与する入札(見積)参加資格を得る必要がありますので、左記により「物品購入等入札(見積)参加願」を提出してください。

申請時期が変わりました

※参加願の申請期間が、平成27年1月6日から平成27年1月30日までの期間となります。(前回の定期申請より申請開始及び申請終了時期が早まっております。)

申請様式、営業品目区分が変わりました

※参加願の申請様式が一部変更されていますので、必ず新しい様式を使用してください。また、**全営業品目区分が変更**されていますので、申請誤りが無いように注意してください。

入札参加資格の有効期間

※入札参加資格の有効期間は、認定予定日の平成27年3月1日から次期の定期審査までの2か年となり、平成27・28年度分が対象となります。

5 要領・書類等

参加願の提出要領及び、関係様式は、市のホームページからダウンロードしてください。(希望者へは、契約課窓口でも無料で配布します。)

※提出書類の様式及び、営業品目区分が変更されていますのでご注意ください。

6 提出書類

◆共通書類(必ず提出する書類)

①物品購入等入札(見積)参加願
※委任先のメールアドレスも記入してください。

②誓約書

③経歴及び営業概要書

④市税の納税証明書(未納がないことの証明)(佐久市に納税義務がある場合のみ)
消費税及び地方消費税の納税証明書(未納がないことの証明)

⑤佐久市各種料金の納付状況報告書(佐久市に納税義務がある場合のみ)

⑥商業登記簿謄本(個人の場合は身分証明書)

⑦申請される直前1年間の財務諸表

◆個別書類(該当する場合に提出する書類)

⑧代理店・特約店証明書(特定メーカーにより指定されている場合、メーカーの証明書)

⑨委任状(支店、営業所等に代理委任する場合)
※メールアドレスも記入してください。

⑩営業許可・認可等の証明書の写し(法令に基づいて得た許可・認可等の証明書)

⑪営業(業務)実績書(印刷及び役務・業務委託に

ついて申請される方のみ直前2年間の主な実績)
⑫業務調査
○印刷業者業務調査(印刷業務について申請される方のみ)

○清掃、害虫駆除、廃棄物処理、保守点検業者等業務調査(清掃・害虫駆除・廃棄物処理・保守点検業務等について申請される方のみ)

⑬事業所の写真
以下のいずれかに該当する事業所は、事業所の写真を添付すること。
○佐久市への当該申請が初めてとなる事業所または、平成25・26年度及び、平成26年度の「物品購入等入札(見積)参加登録者名簿」(前回)への登録申請がなく、未登録であった事業所。

○事業所(市内本店等及び、支店営業所等)の住所を佐久市とし、佐久市以外のTELまたは、FAX番号(電話転送、携帯電話等を含む)で参加申請する事業所。

【写真の提出方法】

書類提出前1ヶ月以内に撮影した、ア. 1枚、イ. 1枚の計2枚の写真、をA4判の台紙へ貼り付けて提出すること。

ア. 看板を含む外観の写真(1枚)
イ. 常時営業を行っている店舗または、事務所内の部の写真(1枚)

7 提出部数

申請書等の提出部数は、正本1部です。申請書類はA4判とし、「6 提出書類」に記載された順番にまとめて、市販のフラットファイル(A4判ピンク)に綴じ込んで提出してください。(表・背表紙の下部に商号又は名称を記載してください。)

■お問い合わせ 契約課 ☎62-3084(直通)

- 1 提出期間 平成27年1月6日(火)～1月30日(金)
- 2 提出時間 午前8時30分～正午、午後1時～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)。
- 3 提出(受付)場所 市役所4階 403会議室
- 4 提出方法 市役所へ持参、または、書留郵便

(提出期間内の消印のあるものに限る。)

固定資産税に関するお知らせ

●平成26年中に家屋を取り壊された皆さんへ

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として、固定資産の所有者に課税されます。税務課では、市内の家屋の状況把握に努めておりますが、把握しきれない場合があります。

平成26年中に家屋を取り壊したとき（一部取り壊しを含む）は、滅失の登記をすることになっていきますが、登記が遅れる場合や未登記の家屋を取り壊した場合は、面積の多少にかかわらず「家屋滅失届」を12月26日(金)までに税務課資産税係へ提出してください。

（新增築家屋の調査に伺った職員が確認している場合は提出不要です。）

家屋滅失届の用紙は、税務課及び各支所又は市ホームページより取得できます。

また、市ホームページや携帯電話からも電子申請ができます。

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

※2 携帯電話の場合は下記QRコードを読み取るによりご利用できます。



●平成26年中に未登記家屋の所有権移転をしたときは

法務局に登記がされていない家屋（未登記家屋）で売買、相続、贈与などにより平成26年中に所有権が移転した場合は、「固定資産課税台帳登録所有者変更届」を12月26日(金)までに税務課資産税係へ提出してください。

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

届出用紙は、税務課および各支所、又は市ホームページより取得できます。



●平成27年度償却資産の申告について

会社や個人で工場・商店・農業・サービス業などを経営されている方が、その事業のために用いている構築物・機械・器具・備品などの償却資産は固定資産税の課税対象となります。

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

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

なお、平成26年中に新しく事業を始めた方で、申告書類が届かない方は、税務課資産税係までご連絡ください。

償却資産申告期限

平成27年1月30日(金)（期限厳守）

■お問い合わせ

税務課

☎62-3040

(直通)

または各支所

庶務税務係

パイプハウスの補強等対策技術について講習会を行います

2月の豪雪では、非常に多くのパイプハウス等が被災しました。

今後、雪害や強風などによって被災しないよう、パイプハウスへの補強対策等を行い被害を軽減するため、佐久市および佐久農業改良普及センターでは、下記のとおり補強対策技術についての講習会を行います。

- 開催日時 12月20日(土) 10時～
- 講習内容 パイプハウスへの補強対策等
- 開催場所 佐久市新品目導入試験ほ場北農園（現地）
- 講師 佐久農業改良普及センター
- 費用 無料

※参加希望者は、農政課までご連絡をお願いします。

ご参加いただき、今冬の雪等に備えましょう。

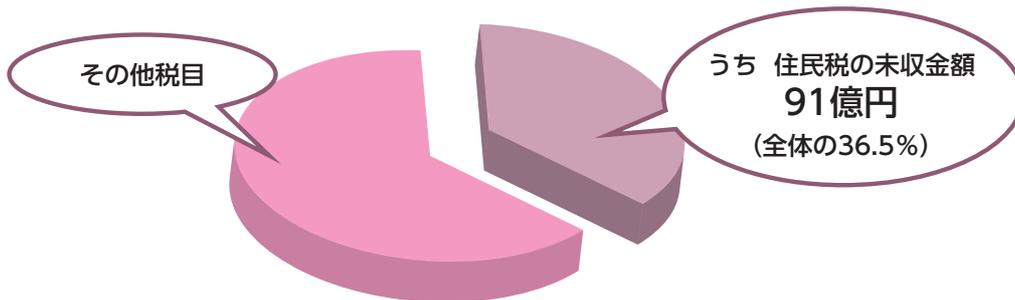
■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通）



個人住民税の給与からの天引き(特別徴収)にご協力ください

- 個人住民税は、より豊かで住みよい地域をつくるための市町村と県の重要な財源の一つですが、平成25年度末現在で、**91億円**もの未収金が累積しています。
つきましては、未収金の発生要因のひとつである納税者の納め忘れを未然に防ぐため、給与からの天引き(特別徴収)について、事業主の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

地方税(県税・市町村税)の未収金額総額 249億円



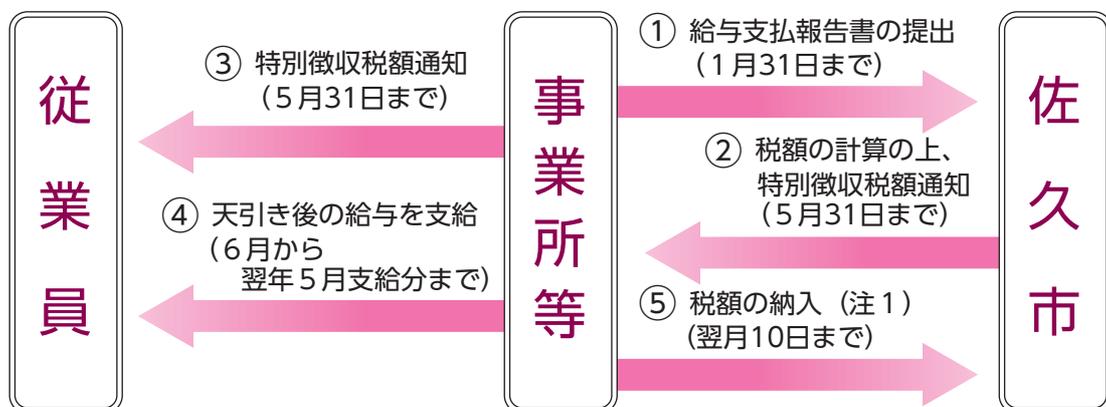
◆特別徴収とは……

- 事業主(給与支払者)の皆様が、所得税の源泉徴収と同様に、従業員に支払う毎月の給与から個人住民税額を天引きし、従業員(納税義務者)に代わって、従業員の住所地の市町村へ納入していただく制度です。
- 地方税法第321条の4及び市町村の条例の規定により、給与を支払う事業者は、原則としてすべて特別徴収義務者として住民税を特別徴収していただくことになっています。

◆従業員にとっては……

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

特別徴収の方法による納税のしくみ



(注1) 従業員が常時10人未満の事業所は、年12回の納期を年2回にする特別制度があります。

■お問い合わせ 税務課 ☎62-3040 (直通)

市税の徴収体制強化に取り組んでいます

納期限内納付をお願いします

期限内に納めることができないときは
収税課へ相談を

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

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

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

滞納処分について

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

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

だくよう努めております。

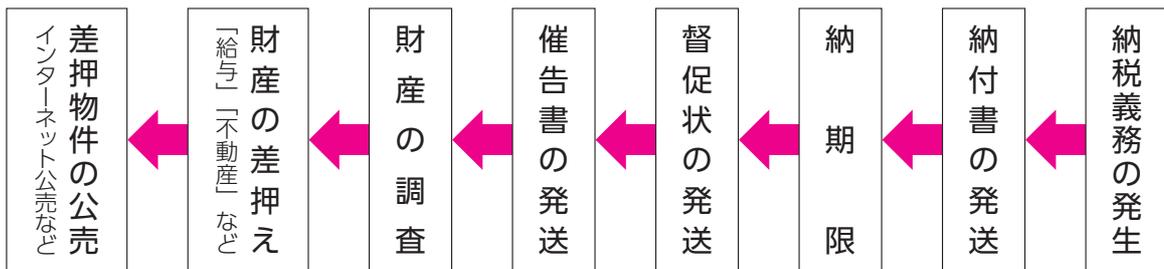
しかし、納付できる資力があってもなかなか滞納状態が続いた場合は、お勤めの会社や金融機関等へ財産調査を行います。この調査は法律に基づき調査のため、個人情報保護法には抵触しません。

その結果、財産が発見できれば、財産（給与、預金、売掛金、生命保険、年金、不動産など）について差押えを行うこととなります。

それでも納付いただけない場合は、搜索や自動車のタイヤロック（車止め）によって差押えた財産を公売（換価）し、滞納となっている税金に充てることとなります。こうした差押え、公売などの一連の手続きを滞納処分といいます。

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

納期限内に納付がなかった場合、次の流れにより処分されます。



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

税の納め忘れはありませんか？

12月は市税年末一斉滞納整理月間です

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

納税に関する相談について

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

口座振替について

市税の納入は、安全・便利そして確実な口座振替をお勧めします。納期限を忘れていても、自動的に口座から引き落としが出来ます。忙しい時期や月末混雑する金融機関での納付の手間が省けます。毎月二十日までに市に到着した依頼分について、月末からの口座振替が可能になります。お早めにお申し込みを！

こんな時は新たに口座振替のお申し込みが必要です

- 死亡・転出・預貯金口座の解約等により口座が使用できなくなつたとき
- 口座の名義人を変更したとき
- 固定資産税で相続等の理由により納税義務者が変更になったとき
- 国民健康保険税で世帯主（納税義務者）が変更になったとき

利用できる金融機関

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

お申し込み

上記の金融機関のほか市役所収税課、各支所及び各出張所

持ち物 通帳、通帳届出印、納税通知書

お問い合わせ 収税課 ☎62-3040（直通）

これから都市計画道路の見直しを行います

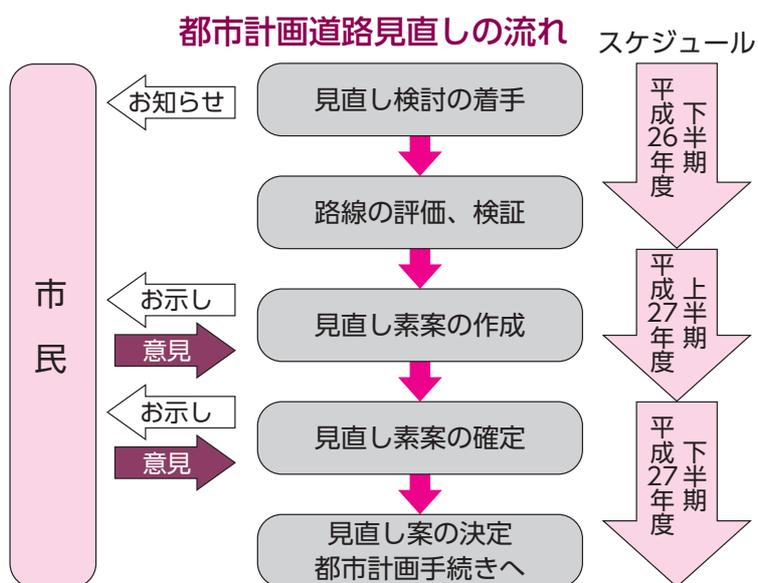
都市計画道路とは、都市計画法に基づいて計画された道路のことで、人や車がスムーズで安全に移動できることだけでなく、災害時の避難路や火災の遮断、上下水道の収容、景観や憩いの空間の創出など、生活や経済活動に欠かすことのできない重要な役割をもつ道路です。

佐久市の都市計画道路は、現在31路線、総延長約90キロメートルが計画決定されており、このうち約8割の道路が整備済みとなっています。しかし、都市計画道路のなかには昭和30～40年代に計画決定され未整備となっている道路もあり、近年の少子高齢化社会の進展や人口減少時代の到来、景気低迷、厳しい地方財政状況など、都市計画道路を定めた時期とは社会情勢が大きく変化しています。

このため、国や県の方針に基づき社会情勢の変化を踏まえつつ、今後の佐久市に必要な実現可能で適正な都市計画道路に見直す取り組みをはじめます。

また、検討した結果などを、広報、ホームページなどによりお示しし、市民の皆さんのご意見やご要望をお聞きします。

なお、都市計画道路の位置や詳細については下記までお問い合わせください。

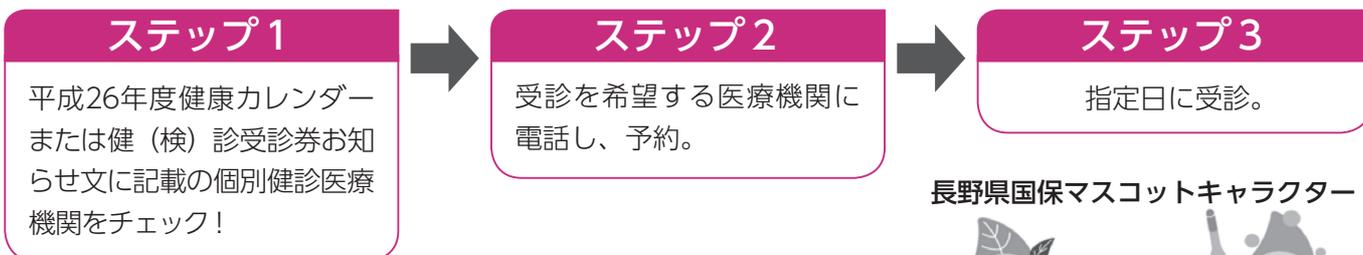


■お問い合わせ 都市計画課 ☎62-3404 (直通)

35歳から39歳・75歳以上の市民の方、 40歳から74歳の佐久市国民健康保険加入者の方へお知らせ

健康診査(個別健診・各種がん検診)は12月中に受けましょう！

平成26年度の健康診査(健診)は平成27年2月28日(土)まで受診できますが、年明けの期限間近になりますと大変混み合いますので、12月中に受けるようにしましょう。方法はとても簡単です！



平成26年度健康カレンダーまたは健(検)診受診券お知らせ文は平成26年4月・5月に配布しております。見当たらない場合は下記までお問い合わせください。

長野県国保マスコットキャラクター



コケホ3兄弟

胸に着けたひまわりバッジは国保の証

■お問い合わせ 健康づくり推進課 62-3196 (直通)

クリスマス家族映画会のご案内

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

「マジック・ツリーハウス」は、魔法で4つの時代へタイムスリップし、冒険を繰り広げる物語です。4つの時代で、様々なトラブルに巻き込まれながらも助け合い兄妹の絆を深めていくという作品です。お誘い合わせのうえお出かけください（入場無料）。

■日時 12月21日(日) 午後2時開演（午後1時開場）

■会場 コスモホール

■作品名 マジック・ツリーハウス

■お問い合わせ 中央隣保館 ☎62-0991



ノロウイルス食中毒に注意しましょう！

食中毒は夏だけではなくありません。冬は特にノロウイルスによる食中毒が多発しています!!!

ノロウイルスによる食中毒は、11月～2月に多く発生し、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。

ノロウイルスによる食中毒は、主に、調理者を通じた食品の汚染により発生します。感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。



予防のポイント

せっけんで手をよく洗いましょう！

◆調理を行う前 ◆食事の前 ◆トイレに行った後

◆下痢等の患者汚物処理やオムツ交換を行った後

加熱調理する料理は、十分に火を通しましょう！

ノロウイルスは、85℃以上で1分以上加熱することで感染力を失います。

感染した人の嘔吐物や排泄物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう！

嘔吐物などを処理するときは、使い捨ての手袋・マスクなどを着用しましょう。

家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて、塩素消毒しましょう。

調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう！

まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。

※ノロウイルス食中毒について、厚生労働省ホームページ「食中毒の原因（細菌以外）」を参考にしてください。

■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

国民健康保険限度額認定証更新手続きのお願い

国民健康保険に加入されている70歳未満の方で、現在「国民健康保険限度額適用認定証」または「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方の、認定証の有効期限は平成26年12月31日までとなっています。

このため、平成27年1月以降も医療機関に受診の予定がある方は、更新の手続きが必要ですので、下記の必要なものをお持ちいただき、平成27年1月中に国保医療課国保係または各支所市民係で更新手続きをしてください。

なお、認定証の発行期日は申請した月の初日となりますのでご注意ください。

また、市役所に申請に来られない場合はご連絡ください。

* 必要なもの…現在お使いの認定証、国民健康保険証、印かん（認印）

なお、同じ世帯の国保加入者で昨年の所得を申告していない方がいる場合や、国民健康保険税が完納されていない場合など、新しい認定証を発行できない場合がありますのでご注意ください。

■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164（直通） または各支所市民係

年末・年始のし尿汲み取りの受付

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

佐久・臼田

佐久平環境衛生組合 (☎62-1119) 12月27日(土)から1月4日(日)まで休み

●汲み取り業者の年末・年始の休み

- ①12月27日(土)・28日(日)及び12月30日(火)～1月4日(日)まで休み なお12月29日(月)は、営業します。
浅間清掃(有) (☎62-2025) / 千曲清掃(有) (☎62-3488) / 佐久浄設工業(有) (☎82-2653)
②12月27日(土)から1月4日(日)まで休み (有)東信環境衛生社 (☎82-3651)

浅科

浅麓環境施設組合 (☎0267-22-7710) 12月27日(土)から1月4日(日)まで休み

●汲み取り業者の年末・年始の休み 12月31日(水)から1月4日(日)まで休み

(株)浅科衛生センター (☎58-2018)

望月

川西保健衛生施設組合衛生センター (☎0268-67-2128) 12月27日(土)から1月4日(日)まで休み

●汲み取り業者の年末・年始の休み 12月31日(水)から1月4日(日)まで休み (有)望月広衛社 (☎53-4870)

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

うな沢第2最終処分場日曜日開場のお知らせ

下記日程のとおり、うな沢第2最終処分場の日曜の開場をします。

期 日 12月28日(日) (雨天決行) (お間違えないように。)

受付時間 午前8時30分～正午 / 午後1時～午後4時

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

| | |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 受け入れ できないもの | マットレス・座椅子・ソファ等・家具類・農業用プラスチック等。(どんなものが受け入れてもらえるのか判断に困った場合は、事前に生活環境課 環境衛生係へ相談してください。) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

●日曜日の開場に合わせて、小型家電(電気または電池で動く家電製品)の回収を行います。(例:携帯電話、パソコン、扇風機、電子レンジなど)

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

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

佐久市議会

第3回

臨時会が

開かれました

平成26年佐久市議会第3回臨時会が10月21日に開かれ、市長が提案した事件案1件が可決されました。

これは、TDK株式会社から、三河田工業団地内にある同社千曲川工場跡地を取得することについて、議会の議決を得たものです。

また、本年10月1日に設立された佐久市・北佐久郡環境施設組合議会議員の選挙が行われ、佐久市議会より8名の議員が選出されました。



デマンドタクシー(予約制乗合タクシー)って何ですか？

デマンドタクシーという言葉は耳にするけれども実際のところどういったものなのか。そんなデマンドタクシーについて多く寄せられているご質問にお答えします。

デマンドタクシーは普通のタクシーとどう違うのですか

デマンドタクシーとは、決められた区域を、決められた曜日、時間で、事前の電話予約に応じて乗合にて運行しているタクシーのことです。

普通のタクシーとは、①ドアトゥドア（目的地から目的地まで）ではない、②いつでも、どこへでも利用できる訳ではない（運行曜日や時間、運行区域が決まっている）、③運賃は1回の利用につき200円、ということが大きな違いになります。

現在、臼田地区と望月地区で運行されており、臼田地区は4路線、望月地区は5路線あります。この路線を運行しており、バス路線をタクシーが走っているというイメージに近いと思います。詳しい路線や予約先などにつきましては、時刻表をご覧ください。

誰でも利用できるのですか

デマンドタクシーのご利用はどなたでもできます。ただし、ご利用に際しては事前に電話予約が必要になります。

長土呂に住んでいますが大勢デマンドタクシーは利用できますか

デマンドタクシーは、臼田地区と望月地区内の路線を

デマンドタクシーについて、その他ご不明な点がございましたら下記までご連絡ください。

運行していますので、地区外の運行はできません。また、デマンドタクシーは運行する路線が決まっていますので、地区内でも利用できない地域があります。詳しくは時刻表をご覧ください。

実際に利用してみたら他の方が乗っていたのですがなぜですか

デマンドタクシーは、分かりやすく言うと「予約制乗合タクシー」になります。ご利用の便に他に予約が入っていなければ1人だけの乗車となりますが、他に予約が入っていた場合はその方との乗合になります。

停留所まで遠いので家の前まで来てもらえないでしょうか

デマンドタクシーは決められた路線を運行していますので、ご自宅までの送迎は行っておりません。ただし、市街地外ではフリー乗降区間というものをつけており、この区間であれば路線上に限り停留所以外でも乗降することが可能です。例えば、「〇〇医院の前」や「△△交差点の100m北」などで乗降することもできます。詳しいフリー乗降区間につきましては、時刻表をご覧ください。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)

食べ残しを減らそう県民運動



長野県では、生ごみの発生抑制を目的に「食べ残しを減らそう県民運動」として、飲食店などでの食べ残しを減らす取組や、家庭での生ごみ発生抑制の意識の向上に向けた取組を行っています。

大勢で食卓を囲む機会が増える年末年始、食べ残しを減らしてごみの減量に努めましょう。

『生ごみを減らすために、私たちができる行動』

作りすぎない

- ▼食べる分量を把握する。
- ▼野菜の皮など、今まで捨てていたものを使って料理を試みる。
- ▼食べ残したものを使って、他の料理に作りかえる工夫を試みる。

買いすぎない

- ▼買い物に行く前に、冷蔵庫の中身をチェックする。
- ▼必要な量を買う。
- ▼食べずに捨てることのないように、日頃から消費期限などをチェックする。
- ▼バラ売り、量り売りを利用して適量を買う。

頼みすぎない

- ▼食べ残さないように注文。「ご飯を少なくしてください。」「小盛メニューはありますか？」
- ▼宴会の席では幹事さんの工夫ひとつで食べ残しが減ります。参加者に食べ残しが無いように呼びかけましょう。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094 (直通)



臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の 申請はお済ですか？



申請状況を考慮し、申請期間を延長しました！

- 申請期間 **12月26日(金)まで** (土・日・祝日を除きます。)
- 受付窓口 本庁福祉課給付金担当または各支所高齢者児童福祉係
- 受付時間 本庁福祉課給付金担当は午前8時30分～午後6時30分
各支所は午前8時30分～午後5時15分

申請書が届いた方で、支給対象となる皆さんは、申請書に必要な事項の記入と必要書類を添付し、申請期間内に提出をお願いします。

※受け取ることができるのはどちらか1つの給付金です。また、支給は1回限りです。

※子育て世帯臨時特例給付金の申請がお済の方で、臨時福祉給付金の申請書はまだお持ちの場合等、申請書がお手元に残っている方は、福祉課給付金担当へお問い合わせください。

■お問い合わせ

●申請方法に関すること

「臨時福祉給付金」 福祉課 ☎62-2919 (直通)

「子育て世帯臨時特例給付金」 子育て支援課 ☎62-3149 (直通)

●市民税に関すること 税務課 ☎62-3040 (直通)

●制度に関するお問い合わせ 厚生労働省相談窓口 ☎0570-037-192



厚生労働省
2つの給付金キャラクター
「カクニンジャ」

飼い猫に不妊・去勢手術を実施された方に 補助金を交付します!!

佐久保健所では、毎年300匹前後の猫が引き取られており、また、増えすぎた猫や飼い主のいない猫による苦情があとを絶ちません。

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

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

申請は、**1世帯につき同一年度内に1匹**で、不妊または去勢手術のどちらか1回までとなります。申請に際して、**不妊・去勢手術の領収書の原本を添付**していただきます。

- 補助金額…メス猫の不妊手術 1匹当たり5,000円
オス猫の去勢手術 1匹当たり3,000円

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

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



■お問い合わせ 環境政策課 ☎62-2917 (直通)

佐久スキーガーデン「パラダ」からのお知らせ



佐久スキーガーデン「パラダ」は、12月20日(土)にオープン予定です。
 お得な佐久市民パラダご優待カードを下記のとおり販売致しますので、皆様ぜひ
 ご利用ください。

「佐久市民パラダご優待カード」の販売

- 販売価格 **3,000円** ■有効期間 **2014-2015ウインターシーズン中**
- 購入条件 佐久市民及び佐久市にお勤めの方（ご住所、身分の証明ができる物、保険証等をお持ちください）
- 販売期間 12月19日～平成27年1月31日まで
- 申込方法 パラダ販売窓口で申込用紙を受け取り、必要事項をご記入のうえ同窓口へお申込ください。
 南パラダ：センターハウス管理事務所、北パラダ：センターハウス管理事務所、チケット売場
 （オープン前は南パラダで受付）
- 営業期間 12月20日～平成27年3月29日 営業時間：午前8時30分～午後4時30分
 （営業期間、時間等はゲレンデ状況により変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください）

3大特典

その1 リフト券優待割引

| 券種 | 通常料金 | カードご優待料金 |
|------------|--------|----------|
| 1日券 大人 | 4,000円 | 2,000円 |
| 1日券 小人・シニア | 3,000円 | 1,500円 |

※チケット購入時に窓口へ提示ください。
 ※2014-2015シーズンより全日券扱いとなりました、割引料金はシーズン通しての全日料金です。
 ※優待カード1枚につき、一日1回、5名様までご利用になれます。
 ※大人は中学生以上、小人=小学生以下、シニアは55歳以上（要証明）が対象となります。

その2 レンタルセット1日料金が500円割引

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

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

その3

南北パラダ内レストラン10%割引

南パラダ「ラ・ズッカ」「バーズカフェ」
 北パラダ「ロッシビアンコ」「ヴェルデ」

ご利用総額の10%割引
 ※精算前に各レジへ提示ください。

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

■お申し込み・お問い合わせ 佐久スキーガーデン「パラダ」 ☎67-8100 URL <http://www.saku-parada.jp>

昆虫体験学習館 冬の休館日

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

■休館日 12月1日(月)～19日(金)

なお、12月20日(土)からは冬の特別企画展、「ににおいと虫展」が始まります。
 香水に使われるジャコウの香りを持ったチョウ、身を守るためにクサイ臭いを出すカメムシ。昆虫とににおいについて紹介します。

■営業時間 午前10時～午後4時

■料金(入館料) 大人200円、子供100円
 ※子供は4歳以上15歳未満。4歳未満は無料。
 ※オールマイティ 1年生事業対象施設

■お問い合わせ

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」内 昆虫体験学習館
 ☎68-1111 FAX 68-1555 URL <http://www.saku-parada.jp>

冬の特別企画展「ににおいと虫展」

●開催期間 12月20日(土)～平成27年3月29日(日)

●内容

香水の素材として有名な麝香の名を持つジャコウアゲハは、その香りが名前の由来です。ヘッピームシなんて呼ばれるのはゴミムシやカメムシの仲間。タイ国では香りを楽しむ香辛料として、タガメが好まれています。虫のにおいは「良い匂い」それとも「嫌な臭い」？



麝香の香りを振りまきながら飛ぶジャコウアゲハ



12月6日(土) 星空特別講座 天文学者とお話しよう! ~野辺山宇宙電波観測所 所長 齋藤 正雄先生~

電波でも光でも 星がきれいな長野県

天文学の最前線で活躍する方をうすだスタードームにお招きして開催する星空特別講座「天文学者とお話しよう!」。今回は野辺山宇宙電波観測所の所長、齋藤正雄先生にお越しいただき、「電波でも光でも 星がきれいな長野県」と題して、信州の星空の美しさと、その恵まれた環境を生かして宇宙の謎に挑む野辺山宇宙電波観測所のお仕事についてお話いただきます。最前線の科学者から直接お話を聞ける貴重な機会です。質問コーナー、先生とご一緒に天体観望も予定しています。予約は不要です。宇宙についての疑問・質問をたくさん持ってお出かけください。



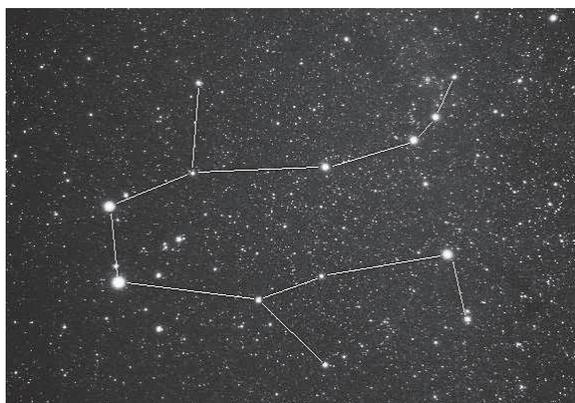
(画像提供 国立天文台)



- ★日時 12月6日(土) 午後7時30分~9時
- ★会場 うすだスタードーム
- ★講師 齋藤 正雄 先生
(国立天文台・野辺山宇宙電波観測所 所長)
- ★内容 「電波でも光でも 星がきれいな長野県」
- ★参加料 大人500円、小中学生250円 (入館料)

12月14日(日)

ふたご座流星群観望会



夏のペルセウス座流星群と並び、毎年多くの流星が流れることで有名な「ふたご座流星群」。今年は12月14日夜が出現のピークです。うすだスタードームではこの日、「ふたご座流星群観望会」を開催して、流星のほか、望遠鏡による冬の天体の観望を行ないます。予約は不要です。

- ★日時 12月14日(日) 午後9時~翌午前0時 (自由解散)
※雨天中止
- ★会場 うすだスタードーム
- ★内容 ふたご座流星群観望、冬の天体観望
- ★参加料 一般500円、小中学生250円 (入館料)

12月23日(火)

クリスマス観望会

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

- ★日時 12月23日(火) (天皇誕生日) 午後7時30分~9時
- ★会場 うすだスタードーム
- ★内容 大型望遠鏡による冬の星空観望・冬の星のお話
- ★参加料 一般500円、小中学生250円 (入館料)



※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。今月は冬の星座やすばるが見ごろ。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)
※12月29日~1月3日は年末・年始休業となります。

★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)
☎0267-82-0200 FAX 0267-82-0210

佐久市子ども未来館

12月のイベント情報

◆ プラネタリウム

★ プラネタリウム番組 ★

| | 11:30~ | 14:00~ | 15:30~ |
|-------|--------------------------------|-----------------|--------------|
| 平日 | 新番組 秘密結社 鷹の爪 (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 | 新番組 秘密結社 鷹の爪 | 新番組 秘密結社 鷹の爪 | ノーマン・ザ・スノーマン |

期間 ● 12月13日(土)から平成27年3月8日(日)まで
料金 ● 観覧券または入館観覧セット券で観覧できます。



★新番組 秘密結社 鷹の爪 ~ムシムシ!昆虫プラネット~

あの「秘密結社鷹の爪」が挑む、驚異の昆虫世界! 地球上の生き物種3/4が昆虫で占められていることを知った「鷹の爪団」は、昆虫を“怪人”作りの参考に出来ないかと、方針転換することにした。レオナルド博士の発明品「スモールランプ!?!」で体を小さくして昆虫の世界への進入を決行。果たして彼らを待ち受けているのは…。

©蛙男商会/DLE

★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。館内ではジオラマ展も開催!



©TAIYO KIKAKU co.,ltd. / EXPJ, Ltd

(両番組とも冬の星座紹介とあわせて、約45分間)

★プラネタリウム特別投映番組 「クリスマスライブコンサート」

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

期間 ● 12月20日(土)
午後6時30分~7時30分まで
(受付は、午後6時から6時20分まで)

料金 ● 大人560円
子ども280円 (4歳未満は無料)

託児 ● 無料 ※事前にお申込みください。

申込 ● 事前申込制です。子ども未来館までお早目にお電話でお申込みください。

◆ 大好評!「ちびっこルーム」開催

大好評の「ちびっこルーム」! 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しました。体や頭を使うたくさんの遊具がそろっています。



期間 ● 平成27年3月8日(日)まで

※入館料のみで利用できます。(4歳未満のお子様は無料)

◆ 12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。



| | |
|---------------------------|-----------------|
| 6日(土)・7日(日) | 使い捨てカイロをつくろう |
| 13日(土)・14日(日) | 手づくりろうそくをつくろう |
| 20日(土)・21日(日) 23日(火・祝) | まつぼっくりのクリスマスツリー |
| 27日(土)・28日(日) | 空中クラゲをつくってあそぼう |

◆ 未来館からのお知らせ

12月29日(月)~1月1日(水)は休館日とさせていただきます。良いお年をお迎えください。

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(12/29~1/1は休館)
詳しくは、子ども未来館までお問い合わせ下さい。
☎67-2001
URL <http://kodomomiraikan.jp>

- 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

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

佐久情報センターからのお知らせ

第3回デジタルアートコンテスト優秀作品 発表！

応募者総数：54名 応募作品総数：62作品

ご応募いただいた小学生・中学生の皆さん、ありがとうございました。
次の皆さんが、10月18日に行われました「2014 ICTフェスタ in 佐久」において、審査委員長の柳田市長から表彰されました。
受賞者の皆さん、おめでとうございます。

デジタルアートコンテスト

結果発表

小学生クラス ペイント部門

| | | | |
|------|---------|--------|----|
| 最優秀賞 | 町田 大河さん | 岸野小学校 | 2年 |
| 優秀賞 | 伊藤 航さん | 野沢小学校 | 2年 |
| | 山浦 光陽さん | 岩村田小学校 | 4年 |
| 佳作 | 柳沢 壮亮さん | 中込小学校 | 4年 |

小学生クラス フリー部門

| | | | |
|------|---------|-------|----|
| 最優秀賞 | 柳澤 泰生さん | 高瀬小学校 | 6年 |
| 佳作 | 佐藤 琴さん | 望月小学校 | 5年 |

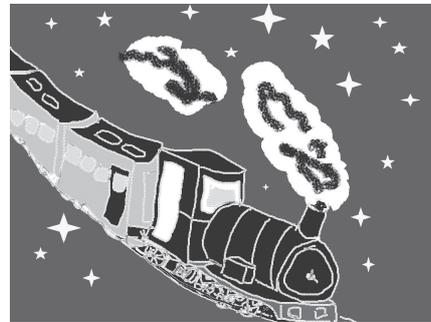
中学生クラス ペイント部門

| | | | |
|------|---------|-------|----|
| 最優秀賞 | 大関 安奈さん | 臼田中学校 | 1年 |
| 優秀賞 | 畑 裕太さん | 浅間中学校 | 1年 |
| | 佐藤 諒美さん | 浅間中学校 | 2年 |
| 佳作 | 鈴木 愛梨さん | 東中学校 | 3年 |

中学生クラス フリー部門

最優秀賞 高野 磨子さん 御代田中学校 3年

受賞作品は、情報センターホームページからご覧いただけます。どうぞご覧ください。



町田 大河さん
「銀河鉄道」



柳澤 泰生さん
「佐久鯉とE7系」



高野 磨子さん
「ヘブン」



大関 安奈さん
「笑顔きらり輝く佐久」



佐久ケーブルテレビ

SAKU CABLE TELEVISION

12月の主な放送内容 地上波12ch

- 12月 7日(日) 19:00 平成26年度泉小学校 音楽会
- 12月 14日(日) 19:00 臼田小満太鼓30周年記念公演
- 12月 21日(日) 19:00 地域ケア科20周年イベント「これからの地域ケアを語るシンポジウム」
- 12月 22日(月) 19:00 第2回やなぎだ歌謡祭 カラオケ大会
- 12月 23日(火) 19:00 第10回オール佐久市民ゴルフ大会

※参加者1人1人のフォームを2台のカメラで撮影しました!

- 12月 28日(日) 19:00 佐久総合病院GDK吹奏楽団 第9回定期演奏会

※放送内容・時間等は変更になる場合があります。



年末年始のおすすめ番組

2014年の佐久市内での出来事をダイジェストで振り返る「SakuCityNews2014総集編」

放送日時：12月26日(金) 18時30分～

※12月28日(日)からは年末年始の特別編成となります。

詳細は佐久ケーブルテレビ通信1月号及び広報佐久1月号でお知らせします。

■お問い合わせ 佐久ケーブルテレビ株式会社

☎63-4500 FAX63-4550 Eメール info@sakunet.jp

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。

「佐久鯉」でお年取りを

平成20年9月に特許庁より全国ブランドとして名高い「佐久鯉」が地域団体商標登録されました。鯉は薬用魚などと呼ばれるほど栄養価に富んでおり、様々な効用があるとも言われています。

「佐久鯉」の消費拡大のため、今年のお年取りには、「佐久鯉」を是非ご賞味いただき、良い年をお迎えください。

*代表的な家庭料理「鯉こく」と「うま煮」の作り方をご照会します。

鯉こく



【材料】5～6人分

| | |
|-------|------------|
| 鯉の輪切り | 5切と鯉の頭 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 酒 | 100cc |
| 味噌 | 100g |
| ご飯 | 20g |
| 水 | 1500～200cc |

ひとこと

- ◆汁を増やすと人数分より多くの鯉こくができる。
- ◆器に盛り粉山椒を振り入れても美味しい。

【つくり方】

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

鯉のうま煮



【材料】5人分

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

【つくり方】

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

参照「母から子へ 孫へ伝える佐久の味」

※作り方はあくまでも参考です。各家庭の味付けでおいしくお召し上がりください

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203 (直通)

Information インフォメーション 12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。

●社会医療法人恵仁会 くらさわ病院

12月9日(火)

午後1時30分～3時30分

●佐久総合病院 看護専門学校

12月13日(土)

午前10時～11時30分

午後1時～3時

●株式会社新興製作所

12月15日(月)

午前9時30分～11時

●長野県佐久技術専門学校

12月15日(月)

午後1時～2時

●佐久税務署

12月15日(月)

午後3時～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来る物

献血手帳(持っている方のみ)

●12月1日は「世界エイズデー」です。

予約・問合せ

佐久保健福祉事務所
☎63-3164

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

エイズはHIVというウイルスに感染することで起こる病気です。長野県は全国的にみても

HIV感染者・エイズ患者が多く報告されています。特に日本人男性が多く、エイズを発症してから報告されるケースが多数となっています。

エイズに関する相談やHIV検査は佐久保健福祉事務所(佐久保健所)で無料で行っています。その日のうちに結果をお伝えできるHIV迅速検査も受けられますので、お問合せください。

●認知症高齢者介護者座談会

問合せ

白田支所高齢者児童福祉係
☎82-3124

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ともに、認知症地域支援推進員から介護のアドバイスもさせていただきます。お気軽にご参加ください。

▼日時

12月3日(水)

午後1時30分～3時

▼会場

白田支所 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。

●今より安くなる？

遠隔操作によるプロバイダ
変更勧誘にご注意!

問合せ

佐久市消費生活センター
☎62-7501

生活環境課

☎62-3094 (直通)

○事例

「今契約しているプロバイダより、必ず安くなるから乗り換えませんか」と電話で勧誘され承諾した。その後、業者の電話による指示に従い、パソコンでプロバイダのホームページ画面を開くと、遠隔操作でプロバイダの変更が行われた。変更後、これまで契約していたプロバイダの料金を確認すると、新しい契約先のほうが高額になることが分かった。解約を申し出たが「解約には違約金が必要」といわれた。

○アドバイス

- 1 契約前に書面の交付を求めましょう。
- 2 契約内容を完全に理解しな

いまま電話口で承諾しないようにしましょう。

3 契約先を必ず確認しましょう。

4 サービス内容を確認し、現在の利用料よりも何がいくら安くなるのかをしっかりと確認しましょう。

5 従前のプロバイダ契約の解約によるデメリット等も理解し、新たな契約の必要がなければ、きっぱりと断りましょう。

6 プロバイダ等の契約は、法律上のクーリング・オフ制度はありません。

●ペレットストーブ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)

市では、地域材の有効活用を推進するとともに、地球温暖化防止や循環型社会に寄与することを目的に、住宅にペレットストーブを設置する方に、補助金を交付しています。

なお、補助の申請は、予算の範囲内で先着順の受付になりますので、当補助金の活用をご検討されている方は、お早めにご申請ください。

▽本年度予算額 80万円(9月)

▽補助金額 本体の購入及び設置に要する費用の2分の1以内(限度額10万円)
 ※申請後、市の交付決定を受けてから工事に着手してください(事前着工は認められません)。詳細は、市ホームページをご覧ください。

▽場所 中央隣保館、望月駒の里ふれあいセンター、あいとぴあ白田、野沢会館
 ▼費用 無料



●第66回人権週間 特設相談所
 問合せ
 長野地方事務局佐久支局
 ☎67-22272

法務省及び全国人権擁護委員連合会は、世界人権宣言が採択された「人権デー(12月10日)」を最終日とする12月4日から同月10日までの1週間を「第66回人権週間」と定め、この人権週間に合わせた「特設相談所」を開設します。

▼日時 12月4日(木)
 午前9時～午後4時

●もちづき人権フェスティバル
 問合せ
 望月人権文化センター
 ☎51-11135

●司法書士による養育費に関する電話相談会「養育費なんでも電話相談室(こども笑顔のために)」
 問合せ
 長野県青年司法書士協議会
 ☎0263-85-3268

●「近所、ご家族お誘いあわせのうえご参加ください。」
 ▼期日 12月6日(土)午前9時～
 ▼会場 望月人権文化センター
 ▼内容 マンドリン演奏、解放子ども会・手話ダンス・三味線ほか発表、わくわく体験、健康相談、人権パネル等の展示餅つき、わたあめ・焼きそばなどのサービス ほか
 ▼参加料 無料

●土木工事等のための埋蔵文化財発掘の届出について
 問合せ 文化財課
 ☎68-7321

埋蔵文化財包蔵地(遺跡)内で、住宅建築・開発行為等によって、土木工事等を実施する時は、文化財保護法第93条第1項の規定により市を経由して長野県教育委員会へ届出が必要になります。

包蔵地は市役所市民ホール地図でご確認いただくか、直接文化財課までお問い合わせください。

●火葬場(高峯苑・豊里苑)休業のお知らせ
 問合せ 佐久広域連合庶務課
 ☎62-7721

12月6日(土)午前10時～午後5時
 ▼相談専用電話番号
 0120-448-788
 ※当日のみの専用(臨時)の番号です(相談は無料、秘密厳守)。

12月6日(水)、1月1日(木)は休業いたします。2日(金)から火葬を執り行います。

●中央図書館
 ○ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ
 ▼対象 子どもから大人
 ▼日時 12月6日(土) 午前10時30分～
 ○おはなしの会クリスマススペシャル①
 ▼対象 子どもから大人
 ▼日時 12月13日(土) 午前10時30分～
 ○おはなしの会クリスマススペシャル②
 ▼対象 乳幼児
 ▼日時 12月18日(木) 午前10時30分～
 ○おはなしの会クリスマススペシャル③
 ▼対象 園児から小学校低学年
 ▼日時 12月20日(土)午後3時～
 ※会場はいずれも視聴覚室です。

●白田図書館
 ○お話の会クリスマススペシャル
 ▼対象 子どもから大人
 ▼日時 12月13日(土)午後2時～

●望月図書館
 ○ものがたりふれあいトーククリスマススペシャル
 ▼対象 子どもから大人
 ▼日時 12月20日(土)午後2時30分～
 ▼会場 読み聞かせ室

12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

▼会場 えほんコーナー
 ○ブック☆ブックお話の会
 ▼対象 子どもから大人
 ▼日時 12月20日(土)午後2時～
 ▼会場 えほんコーナー

浅科図書館

○おはなし会クリスマススペシャル
 ▼対象 子どもから大人
 ▼日時 12月20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クリスマススペシャル
 ▼対象 子どもから大人
 ▼日時 12月20日(土) 午後2時30分～
 ▼会場 読み聞かせ室

※12月の休館日
 1日(月)・8日(月)・15日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)・30日(火)・31日(水)
 (新年は4日(日)より開館します)

募集

●佐久高等職業訓練校
平成27年度訓練生募集！
問合せ 佐久高等職業訓練校
☎62-2276

佐久高等職業訓練校では、4月からの訓練生を募集しています。

○普通課程

| | 授業料/年 | 訓練期間 | 授業日 |
|---------------|------------|------|-----|
| 建築施工系木造建築科 | 134,000円から | 3年 | 週1日 |
| 木材加工系木工科 | 〃 | 〃 | 〃 |
| 建築仕上げ系左官・タイル科 | 154,000円から | 〃 | 〃 |
| 塗装系建築塗装科 | 〃 | 2年 | 〃 |
| 設備施工系配管科 | 174,000円から | 〃 | 〃 |

※他に教科書代は実費負担となります。

※入校資格・授業料については本校までお問い合わせください。(雇用形態により授業料は134,000円〜552,000円までと異なります)

○ガーデニング講座

▽講座期間 平成27年5月

11月まで 全12回
▽受講料 30,000円
▽受講資格 どなたでも
▽定員 普通課程・ガーデニング講座とも10名(最小開講人数5名)
▽募集期限 1月30日(金)

●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します)
佐久市障害者自立生活支援センター
☎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も一緒に)
▽日時 12月18日(木) 午後1時30分〜3時
▽場所 あいとびあ白田工作室

▽定員 15名(先着順)
▽参加費 材料費 100円
▽持ち物 エプロンなど
○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。
▽対象者 障がいをお持ちの方(付添が必要な場合は補助者も一緒に)
▽日時 1月8日(木) 午後1時30分〜3時
▽場所 野沢会館2階和室2号

○音楽を楽しむセミナー

音楽に合わせて楽しく歌を歌って、心身ともにリフレッシュしませんか。点字の歌詞カードも用意します。
▽対象 障がいをお持ちの方(付添が必要な場合は補助者も一緒に)
▽日時 1月9日(金) 午後1時30分〜3時
▽場所 あいとびあ白田多目的室3、4号

○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も一緒に)
▽日時 1月15日(木) 午後1時30分〜3時
▽場所 野沢会館 103号室

▽定員 15名(先着順)

▽参加費 材料費 100円
▽持ち物 エプロンなど

●市営住宅入居者募集
申込・問合せ 長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78-5410

▽募集団地
団地名 花園団地
所在地 佐久市岩村田
建設年度 平成8年度
構造等 中層耐火構造3DK
募集戸数 1戸
家賃 20,200円
30,100円

▽申込受付場所
佐久合同庁舎4階 長野県住宅供給公社 佐久管理センター
▽受付期間
12月1日(月)〜12月8日(月)
▽抽選会 12月12日(金)
▽入居指定日 1月1日(木)
▽資格

▽定員 15名(先着順)

地元長野の専門家
借金問題解決します!
~週払金請求2,300件の実績~
ご相談無料
過払金請求 自己破産
信販会社 消費者金融
任意整理 相続放棄
※個別出張相談も無料で承ります。
無駄なく無理なく完済するまで私たちがサポートします
司法書士法人 あい和リーガルフロンティア
0120-182-388 認定司法書士 影嶋 広志
長野事務所/長野市南千歳1-3-3 アレックスビル3F TEL.026-269-8777 (長野県司法書士会会員登録番号690号)

あさま薬局 TEL0267-82-7227
小諸あさま薬局 TEL0267-26-6226
佐久穂もみの木薬局 TEL0267-86-7337
佐久平もみの木薬局 TEL0267-63-8228
小諸市・佐久市・南佐久

広告欄

広告欄

次の条件を全て満たす方

- ①同居親族があること(花園団地は3人以上の世帯であること、長土呂団地は60歳以上など条例に定める者に限り単身入居可。)
- ②収入が「佐久市営住宅条例第6条第1項 第2号」に定める金額を超えていないこと。
- ③住宅に困窮していることが明らかであること。
- ④佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。
- ⑤市税等の滞納がないこと。
- ⑥入居指定日に入居可能であること。
- ⑦入居申込者及びその同居者となる方が暴力団員ではないこと。

※入居が決定した場合は、連帯保証人(資格要件が有り)2人が必要となります。家賃は一般階層世帯月額家賃を表示しています。

▽申込方法

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

▽選考方法

申込者が募集戸数を超えるときは、公開抽選の方法により入

居者を決定します。

●随時募集団地

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

●スポーツ教室参加者募集

申込・問合せ 体育課

62-2020

○少年少女スキー教室

▽対象 小学3年生～中学生

▽期日 1月18日(日)・25日(日)・2月1日(日)

▽時間 午前9時～11時30分

▽会場 佐久スキーガーデンパ

ラダ

▽定員 40人

▽参加費 4,000円(申込時に納入、リフト代別途)

※申込みは12/1月より受付れます。なお、電話での申し込みはできません。

●スポーツ大会参加者募集

申込・問合せ

体育協会事務局

62-2020

○第48回佐久市民スケート大会

兼第26回銀河連邦星のまちス

ピードスケート親善大会

▽期日 1月3日(土)

▽会場 軽井沢風越公園スケートリンク

▽種目 小学校3年生～中学校および一般男女500m、小学校5年生～中学生男子1,500m・女子1,000m、中学校および一般男女2,000mリレー、園児・小学生100m、小学校1～2年生300m

▽参加費 一人1,000円(申込時に納入してください)ただし、園児および小学生100m参加者は無料

●『ふれあいポールウォーキング』12月イベントのご案内

問合せ 佐久ポールウォー

キング協会事務局

67-3318

みんなで楽しく健康づくりと仲間づくりをしましょう!!

いよいよ冬將軍の到来です。

12月～2月は、室内ポールウォークで体を動かしましょう!!(上履きシューズを用意ください)

○室内PWと体力測定会

▽日時と場所

12月14日(日) 佐久大学体育館

1月18日(日) 創造館体育館

▽時間 午前9時～正午

▽内容 ポールウォーキング(しっかり歩きの講義)PW体操・筋トレ・ストレッチ、レク式体力チェック

●正月の生け花教室

申込・問合せ 中央隣保館

62-10991

▽日時 12月25日(木)

午後1時30分～3時30分

▽会場 中央隣保館

▽講師 佐藤澄子先生

▽定員 20名

▽持ち物 花器、剣山、はさみ

▽参加費 材料費実費(2,000円)

▽申込締切 12月19日(金)

●健康料理教室

(佐久鯉料理教室)

申込・問合せ 中央隣保館

62-10991

▽日時 12月15日(月)

午前9時～午後1時

▽会場 中央隣保館

▽講師 白田義之先生

▽定員 20名

▽持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

▽参加費 700円

※保健師による健康相談もあります。

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ーむ中込
・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

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)

●佐久技術専門校平成27年度
訓練生募集!

問合せ

長野県佐久技術専門校

☎62-0549

ハローワーク佐久

☎62-8609

長野県佐久技術専門校では4
月からの訓練生を募集していま
す。

○短期課程 (平成27年4月～9
月)

▽募集コース 機械CAD加工
コース

▽授業料等 無料(教科書代等
実費)

▽資格 中学校卒業、又は同
等以上と認められる者

▽募集人員 10名

○普通課程 (平成27年4月～平
成28年3月)

▽募集コース 生産技術システ
ム科

▽授業料等 授業料118,8
00円(年額)

▽入校料 5,650円(収入
証紙)

▽入校審査料 2,200円
(収入証紙)教科書代等実費

▽資格 高等学校卒業、又は
同等以上と認められる者

▽募集人員 20名

○共通事項
▽募集期間 12月19日(金)～
1月9日(金)
▽入校選考 1月19日(月)

●国際交流サロン
クリスマス会のご案内

申込・問合せ

観光交流推進課

☎62-3283 (直通)

色々な国の料理を作って食べ
ながら楽しくクリスマス会をし
ましょう。

▼日時 12月13日(土)
午前9時30分～午後2時頃ま
で

▼会場 野沢会館 2階ホール

▼対象者 お子さんから大人ま
でどなたでもご参加いただけ
ます。要予約 (先着80名)

▼参加費 無料

▼内容 大人は海外の料理を作
ります。子どもは会場の飾り
付け、終了後クリスマス会

▼持ち物 エプロン、三角巾
(大人)



ご寄附ありがとうございます

ふるさと納税寄附

- ▼「ふるさとのおやおふくろ達者かい」に30,000円
- ▼「ふるさとのおやおふくろ達者かい」に50,000円
- ▼「ふるさとのおやおふくろ達者かい」に10,000円
- ▼「ふるさとのおやおふくろ達者かい」に10,000円
- ▼「ふるさとのおやおふくろ達者かい」に10,000円
- ▼「ふるさとのおやおふくろ達者かい」に10,000円
- ▼「ふるさとのおやおふくろ達者かい」に10,000円
- ▼「ふるさとのおやおふくろ達者かい」に50,000円

- 井出直子様 (東京都)
- 碓井公利様 (東京都)
- 赤荻三樹男様 (神奈川県)
- 村田憲司様 (埼玉県)
- 中村菊男様 (東京都)
- 下地崇弘様 (香川県)
- 青木周作様 (高知県)
- 入澤寛様 (静岡県)

一般寄附

市へ

- ▼現金 2,000円 佐久の鯉太郎Z様
- ▼佐久市10周年記念佐久蛭LEDボード 株式会社タク技研様
- 市内児童館へ
- ▼図書購入の目録 国際ソロプチミスト佐久様
- シルバーランドキシのへ
- ▼防災用倉庫、テーブル、絵画 磯貝はな様 (平塚)
- 中佐都保育園へ
- ▼りんご165個 JA佐久浅間中佐都支所果樹部会様 (塚原)
- 浅科小学校・浅科中学校へ
- ▼りんご300個 にのみや林檎園様 (蓬田)

臼田学園へ

- ▼殺菌用消毒剤、薬用液体石鹸、マスク 長野県医薬品配置協議会様 (須坂市)
- 東保育園、平賀保育園へ
- ▼ズッキーニ29kg 柳沢直明様 (志賀)
- (仮称)佐久平浅間小学校へ
- ▼正門門柱一對 神津武士様 (長土呂)
- ▼校歌碑、校歌額、グランドピアノ、絵画 一般財団法人長土呂奨学会様
- ▼東門標柱 神津重雄様 (長土呂)
- 青沼保育園へ
- ▼じゃがいも30kg 新海喜久夫様 (入沢)
- 市内小中学校、公立図書館、児童館、子ども未来館へ
- ▼コミック「いじめ・自殺のない国をめざして」47冊
- NPO法人再チャレンジ東京様 (東京都)

広告欄

冬期生徒
募集中

少人数ならではの家庭的な雰囲気でありながら、勉強と生活態度に関しては厳しい指導です。「わかっている」指導者がひとりいて、気の利いた参考書と計算用紙と「澄んだ心」さえあれば、どこの大学でも合格します。

□高校生部門：英語・数学

(高校授業準拠から国立大学筆記試験まで対応)

□中学生部門：主要5教科

(進学校合格を目標とします)

上智英語会

まずはお電話にて
64-6048

佐久市野沢331-17

◎詳しくはWEBで「検索」! なんと当会生徒の成績表「実物」も公開中です。

広告欄

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)

ことぶきの家
総合相談室
開設

公募「佐久平の美術展」作品募集

美術愛好家の皆さんの作品を募集します。平成26年度第29回佐久平の美術展に作品応募を希望される方は、募集要項を請求してください。受賞・入選作品は、2月7日から2月22日まで近代美術館で展示します。皆様のご応募をお待ちしています。

- 部門：平面（日本画・洋画・その他）、立体（彫刻・工芸・その他）
- 規格：平面作品はS130号以下。額・吊り金具を装備する。立体作品は縦・横・奥行いずれも2m以下で60kg以下、自立するもの。最小サイズほかの規定もあります。
- 応募手数料：1点につき3,000円（高校生1,000円）
- 搬入日：平成27年1月17日(土) 9:30~17:00 1月18日(日) 9:30~16:00
(近代美術館に直接搬入)
- 審査員：平面部門：米谷 清和（日本画家）
 大津 英敏（洋画家）
 立体造形部門：瀬戸 剛（彫刻家）
 竹内 順一（美術評論家）

■お問い合わせ・募集要項請求先 近代美術館 (☎67-1055)

佐久大学信州短期大学部における新しい介護の学び方

【長期履修制度とは】 3年または4年で短大卒業資格と国家資格を取得できます。仕事（アルバイト）や家事に従事しながら経済的に無理なく勉強できます。

通常の2年課程



長期履修3年のイメージ

※2年間の学費を3年間で分割



長期履修4年のイメージ

※2年間の学費を4年間で分割



卒業資格と介護福祉士国家資格取得
※その他の資格・検定も取得可能

■お問い合わせ 佐久大学信州短期大学部 ☎0267-68-6680 (代表) ☎0120-151-555 (フリーダイヤル)

※願書受付中です

広告欄

佐久市 ●日帰り温泉「のぞみサンピア佐久」併設
●佐久南I.C.より車3分

住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア 別館介護居室

入居一時金 なし **85室**

月額利用料 **108,000円**
～135,270円

ご夫婦での入居をご検討の方…**夫婦割引**ございます!
お二人目の管理費半額!(月額利用料 80,135円～93,770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-g.co.jp/> * <http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/>

チャンスを引き寄せ、
願い叶える法則

のぞみの介護の
原点がここにある

チャンスを
引き寄せ
願い叶える法則

のぞみグループ代表
甘利庸子著
価格 / 1,200円(税別)
発行 / (株)PHP研究所

書店にて好評発売中!

※表記の金額は全て税抜です

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 **長野じゆうたん**

TEL.0267-67-4025
<http://www.madoya.net> 佐久市横和236-3

広告欄

- 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) 休日救急歯科診療所 (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
- 行政相談 18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) 19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

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|---------|----|
| 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 佐久市保健センター | 3 | 中佐都児童館 協和保育園 野沢会館 | 4 | 中込児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 浅間会館 | 5 | サングリモ中込 | 6 |
| 高瀬児童館 白田児童館 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 (あいとぴあ白田) | 10 | 佐久城山児童館 あさしな児童館 協和保育園 | 11 | 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 | 12 | サングリモ中込 | 13 |
| 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 | 17 | 市役所403会議室 午後1時～午後4時 あいとぴあ白田 午後1時30分～午後4時 中佐都児童館 協和保育園 | 18 | 浅科支所 午後1時～午後3時 中込児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 | 19 | サングリモ中込 | 20 |
| 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 | 24 | 佐久城山児童館 あさしな児童館 協和保育園 | 25 | 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 | 26 | サングリモ中込 | 27 |
| 雨宮病院 ☎82-5311 | 31 | | | | | | |

Data File

■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>

| 人口 | 総数 | | 交通事故 緊急・火災 事件数 | 10月の月間件数 | | 平成26年1～10月の累計 | | |
|----|----------------|-----------------|----------------------|----------|----|---------------|--------|-----|
| | 男 | 女 | | 人身事故 | 死亡 | 負傷 | 救急 | 火災 |
| | 49,005人 | 51,035人 | | 51件 | 1人 | 60人 | 325件 | 2件 |
| | 49,005人 (-34人) | 51,035人 (-11人) | | 365件 | 3人 | 441人 | 3,477件 | 45件 |
| | 40,003世帯 | 40,003世帯 (-7世帯) | | | | | | |
| | (11月1日現在) | (増減は前月比) | | | | | | |

税金コーナー

市県民税
国民健康保険税

第4期
第6期

納期限 1月5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9期
第6期

納期限 1月5日(月)

下水道コーナー

納期限

下水道使用料
12月請求分

1月5日(月)

下水道受益者負担金
第3期

12月25日(木)

■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 12月25日(休) 午後1時30分～3時30分

(受付は午後1時15分～1時30分)

会場 口腔歯科保健センター(サングリモ中込2階)

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル

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



暮らしと健康のカレンダー

[2014年]

12月

| 日 sun | 月 mon | 火 tue |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>☾支☽ 妊★ 産 産</p> <p>1</p> <p>岸野児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園</p> | <p>☾ 妊★ 産 産</p> <p>2</p> <p>東児童館 望月児童館 サングリモ中込 協和保育園 望月総合支援センター</p> |
| <p>小児☺ 歯☺</p> <p>7</p> <p>佐久平こころの クリニック ☎68-8556 齋藤産婦人科医院 ☎62-0823 野沢会館</p> | <p>☾支☽ 妊★ 産 産</p> <p>8</p> <p>平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園</p> | <p>☾ 妊★ 産 産</p> <p>9</p> <p>野沢児童館 サングリモ中込 協和保育園 佐久市保健センター 臼田保健センター (あいとぴあ臼田)</p> |
| <p>小児☺ 歯☺</p> <p>14</p> <p>はせがわ皮ふ科 クリニック ☎78-3116 野澤医院 ☎62-0272 浅科保健センター</p> | <p>☾支☽ 妊★ 産 産</p> <p>15</p> <p>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</p> | <p>☾ 妊★ 産 産</p> <p>16</p> <p>東児童館 望月児童館 サングリモ中込 協和保育園</p> |
| <p>小児☺ 歯☺</p> <p>21</p> <p>あさまコスモス クリニック ☎66-7701 博愛眼科クリニック ☎63-1300</p> | <p>☾支☽ 妊★ 産 産</p> <p>22</p> <p>平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園</p> | <p>小児☺ 歯☺</p> <p>23</p> <p>いまいレディース クリニック ☎66-7050 たばたクリニック ☎63-2821</p> |
| <p>小児☺ 歯☺</p> <p>28</p> <p>小林内科クリニック ☎66-0500 都甲クリニック ☎64-1050</p> | <p>☾支☽ 妊★ 産 産</p> <p>29</p> | <p>☾ 妊★ 産 産</p> <p>30</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要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

■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)

新佐久市誕生10周年記念事業

オリジナルナンバープレートの希望ナンバーを募集!

原付等のオリジナルナンバープレートのデザインが決まりました。

最優秀賞 東京都世田谷区在住 荒井 晴菜 様



このデザインは、佐久市出身の作者が、ふるさとの風景を思い浮かべ、佐久の魅力を表現したデザインとなっています。

優秀賞

丸亀市在住 垂水 秀行 様 大阪市在住 塩崎 エイチ 様
京都市在住 芦田 為美 様 佐久市在住 竹内 様
(本人希望により名前の公表を控えております)

希望ナンバーの募集

オリジナルナンバープレートの導入を記念して希望ナンバーの募集を行います。

●募集期間 12月8日(月)～平成27年1月9日(金)

●応募資格

①佐久市において原動機付自転車等を登録されていて平成27年4月中に交換手続きが可能な人(社)

②新規登録を予定していて平成27年4月中に手続きが可能な人(社)

●応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、佐久市役所税務課へ持参するか郵送またはメールでお申し込みください。応募用紙は佐久市ホームページからダウンロードできます。また、税務課、各支所・出張所の窓口にも設置してあります。(応募の際には募集要項をお読みください)

●希望ナンバーの範囲

| | 車種 | 地色 | 対象番号 |
|---------|--------------|-----|-----------------|
| 原動機付自転車 | 50cc以下 | 白色 | 佐久市S・・・1～S1950 |
| | 50cc超90cc以下 | 薄黄色 | 佐久市S・・・1～S・150 |
| | 90cc超125cc以下 | 薄桃色 | 佐久市S・・・1～S・250 |
| | ミニカー | 薄青色 | 佐久市S・・・1～S・・・50 |
| 小型特殊自動車 | 農耕作業用 | 薄緑色 | 佐久市S・・・1～S1100 |
| | その他 | | |

●結果通知

平成27年2月上旬に通知します。同一のナンバーに希望者が複数いた場合は抽選となります。

●お問い合わせ 税務課 ☎62-3040(直通)

心のほっとライン・佐久

～心といのちの支援相談員が
悩みをお聴きします～

悩みごとや辛い気持ちを一人で抱え込んではいませんか。

あなたはひとりではありません。抱えている悩みや不安をご相談ください。



●「心のほっとライン・佐久」

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

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 12月1日(月)～12月5日(金)

TEL 63-4500 FAX 63-4550

fmさくだいら
76.5MHz
Community FM SAKU/DIARR
FM 76.5MHz

毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

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 12月1日(月)、4日(水)

●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 kejijiban@city.saku.nagano.jp

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立させていただきます。



携帯電話専用サイト URL

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

2014(平成26)年12月1日発行(毎月1日発行)

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

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

資源保護のため植物油インキ/再生紙を使用しています。

