



Photo 今日も安全運転をありがとう！

7月の子ども議会で、高瀬小学校の杉原末悠^{みゆう}さんから提案をいただいた、「子どもたちが描いた交通安全のポスターを活用した交通安全活動」が、年末の交通安全運動の機会に実現されました。6年生共同制作のポスターを校門に掲げ、全校児童が書いた交通安全のお手紙を、運転手さんに配布して安全運転を呼びかけました。

今月のピックアップ

- 年頭のごあいさつ 2 3
- 所得税・市県民税申告相談 4～8
- 意見募集
（佐久市老人福祉計画・第6期佐久市介護保険事業計画(案)）..... 11
- 公民館報「さくし」 25～34
- 情報・インフォメーション 47～51

きらり佐久 夢 未来





佐久市長 柳田 清二

あけましておめでとうございます。
市民の皆様には、希望に満ちたすがすがしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。また、日頃は市政運営に對しまして、ご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

平成17年の市町村合併により誕生いたしました新佐久市は、本年4月1日をもって10周年を迎えることとなりました。

平成27年が、佐久市にとりまして節目の年であるとともに、新しい時代を切り拓く飛躍の年となりますよう、最善の努力を重ねてまいりる所存でございます。

さて、新しい年の始まりにあたり、平成26年を振り返ってみますと、まず、2月の記録的な豪雪により、各所において甚大な被害が発生したことは、記憶に新しいところでございます。この教訓を糧として、今後の災害対策に活かしてまいりるため、関係機関とともに検証を進め、殊に市民生活に影響の大きい道路除雪に関しましては、11月に検証結果を取りまとめたところでございます。

次に、3月には、佐久総合病院佐久医療センターが開院いたしました。これにより、『地域完結型』の新しい医療体制がスタートすることとなり、世界最高健康都市構想の実現に向け、大きな一歩を踏み出すこととなりました。

4月には、学校給食における地産地消と地元食材に対する食育を推進することを目的に、『学校給食応援団』の発足式を執り行いました。『暮らしとしての農業』を支える仕組みの1つとして、この取組を全市に広めてまいりたいと考えているところでございます。

また、7月には、市内の体験学習施設等につきまして、小学1年生に限り入場料等を無料化し、子どもたちの夢を育み、子育て家庭を応援する「オールマイティー年生

事業」がスタートいたしました。加えて、11月には、子どもたちの心に寄り添い、自ら問題解決に踏み出すための手助けをする子ども専用電話「チャイルドライン」が、市内で開局いたしました。両事業が、地域への信頼と愛着を深め、安心、安全な子育て支援の一助となりますことを期待してやみません。

一方、企業誘致の面でも、三河田工業団地内の工業用地を、シチズン時計株式会社売却することが決定し、11月に土地売買に関する契約を締結いたしました。人口減少社会を迎えた今日、企業誘致による雇用の創出と地域経済の活性化は、地域の持続的な発展を図るうえで、大きな効果が見込まれるところであります。

この他、『斎場施設』及び『温水利用型健康運動施設に係る源泉掘削』をはじめとする各種事業に着手するなど、佐久市が更なる高みを目指すための足がかりを築く年でもありました。

続きまして、本年、取り組んでまいります各種施策につきまして、その一端を5項目の重点施策に即して申し上げます。

まず1点目の『世界最高健康都市の構築』でございますが、佐久総合病院の再構築に伴う『佐久総合病院本院施設整備補助事業』を新たに実施してまいります。また、浅間総合病院の医師確保と市内への定住を促すため、『浅間総合病院医師定住促進事業』の創設に向け準備を進めてまいります。

2点目の『安心安全な子育て支援』でございますが、義務教育施設にしましては、佐久平浅間小学校建設工事が、本年4月の開校に向け、順調に進捗しているところでございます。また、昨年、特別教室棟の鍵の引渡し式が行われた望月中学校につきましては、屋内運動場改築工事に着手してまいります。更に臼田地区の小学校施設整備につきましても、検討委員会における議論

を尊重しつつ、一層の進展が図られますよう努めてまいります。加えて、保育所施設にしましては、望月地区及び平賀・内山地区の統合保育所の整備を着実に進めてまいります。

3点目の『地域経済の活性化』でございますが、『佐久南インターチェンジ周辺整備事業』につきましては、造成工事に着手するとともに、運営のための指定管理者の選定を進めてまいります。また、各種事業を通して市内経済団体との連携を深めてまいります。

4点目の『交流人口の創出』でございますが、J・R、県との連携を図りつつ、『佐久市移住促進プラン』に基づく移住希望者の来訪や住宅取得等に対するきめ細かなサポートを、継続して実施してまいります。また、県立武道館の佐久市への誘致につきましては、県の『武道振興施設のあり方検討会』の議論を踏まえ、その実現に向け、地域一丸となって取り組んでまいります。

最後に5点目の『徹底した情報公開による市民参加型市政の実現』でございますが、見やすく、分かりやすく、探しやすいホームページを目指し、リニューアル作業中の市の公式ホームページが、2月にも公開される運びとなりました。本年は、これに加えてインターネットによるライブ動画配信等、積極的な情報発信に資する新たな機能を付加すべく、検討を進めてまいりたいと考えております。

新幹線金沢延伸を本年3月に控え、移りゆく時代の変化に新たな成長の可能性を見出し、10万市民の暮らしを研ぎ澄ませ、10周年を迎える佐久市の更なる発展を目指して全力で挑戦してまいりますので、なお一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。結びにあたり、市民の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、年頭のごあいさつと致します。



佐久市議会議長 市川 裕宣



あけましておめでとうございます。
市民の皆様におかれましては、輝かしい
新春を健やかにお迎えのことと、心から
慶び申し上げます。

日ごろから、市議会の活動にお寄せ
いただいております、ご理解、ご協力に
対しまして、心より御礼を申し上げます。

新年を迎えまして、議員一同、市民福祉
のさらなる向上を目指し、全力で議会活動
を行ってまいりる決意を新たにしているこ
ろであります。

新佐久市が誕生し、10周年を迎えよう
としております。10万都市佐久市は、佐久平
の中核都市として、着実に発展を遂げてお
ります。

昨年は、2月に記録的な大雪に見舞われ、
交通が寸断し、孤立状態となった地区、パ
イプハウスの倒壊、また、バス等の公共交
通網の乱れ、ごみの収集等に至るまで、市
民生活全般にわたって大きな影響を受け、
改めて自然の猛威を痛感いたしましたところ
であります。本年は穏やかな一年になっ
てほしいと願っております。

さて、我が国の経済は、アベノミクスに
より日本経済の足を引っ張る「デフレ」か
ら脱出し、経済成長につながっていく計画で
ございますが、本格的な景気回復には、ま
だまだ時間を要する状況となっており、消
費税率10%への引上げは、平成29年4月へ
と延期が決定されたところでございますが、
社会保障費等の財源確保といった新たな問
題も生じてまいります。

また、地方経済においても、昨年4月の
消費税増税による買え控え、生産調整など、

中小企業や個人事業者を取り巻く経営環境
は、大変厳しいものがございます。

このような経済情勢の中、我が国は、少
子・高齢化の進展、人口減少時代の到来と
いう大きな社会構造の転換期にあり、様々
な分野で多くの課題に直面しております。

国政においては、昨年末、唐突に衆議院
が解散され、慌ただしい中で選挙が実施さ
れました。新しい政権において、安定した
国政が保たれるよう大いに希望するところ
であります。

地方自治体においては、厳しい財政状況
のもと、市民の皆様の価値観が多様化する
中、地域に即した特色あるまちづくりが求
められており、国の進める地方分権・地域
主権と相まって、福祉施策の充実、地域経
済の活性化、資源循環型社会の構築など、
自治体が主体性を持ち、自らの選択と責任
により地域社会を築いていかなければなら
ない時代を迎えています。

このように、地方自治体の役割と責任が
増す中で、地域主権を担うための機能が議
会に求められ、これに合わせて、議員の政
策立案・政策提言能力や議会の監視機能の
向上が一層必要となっております。

市議会は、こうした状況に対応するため、
一昨年3月に市民の代表機関として、市民
の負託に全力で応え使命を果たすために、
議会及び議員の活動の活性化と充実に必要
な役割、行動指針等に関し基本的な事項を
定めた、議会における最高規範となる議会
基本条例を制定いたしました。

制定から2年が経過し、「請願・陳情者
の趣旨説明」、「政策討論会の開催」などの

新たに取り入れた制度も、少しずつ定着し
てまいりました。

昨年11月には、この条例にも定められて
おります議会報告・意見交換会を、「議会
と語ろう会」と題して、市内7か所で開催
し、いずれの会場においても、活発な意見
交換を行うことができ、市民の皆様との議
会に対する期待の大きさを感じました。また、
地域ごとに様々な考えがあることを実感し、
市民の皆様との意見交換の重要性を再認識
いたしました。

この「議会と語ろう会」にご参加いた
だいた皆様、また、議員定数に関する市民ア
ンケートにご協力をいただきました皆様に、
心より御礼を申し上げます。

市議会といたしましては、今後とも、議
会改革を進め、より身近で開かれた議会を
目指すとともに、市民の皆様のご意見やご
要望をお聞きし、市政に反映させる代表機
関としての信頼をより高められるよう全力
を傾注してまいりる所存であります。

もとより、市議会の目指すところは、執
行機関と同様に、「市民福祉の向上」であ
ります。健全な二元代表制の下で、柳田市
長と共に、緊張関係を保持しつつも連携を
密にして、さらなる市政発展と市民福祉の
向上のため、諸問題に取り組んでまいりた
いと考えておりますので、市民の皆様の一
層のご支援とご協力を賜りますようお願い
申し上げます。

結びに、市民の皆様にとりまして、本年
がより実りある飛躍の年となりますよう心
から祈念申し上げます。年頭のご挨拶と
いたします。

所得税・市県民税申告相談のお知らせ

所得税、市県民税の申告内容は、課税のための資料になるほか、国民健康保険税、保育料、各種福祉年金、手当などの資料にもなります。申告をしないと、課税内容の証明や保険料の算定などに影響が出る場合があります。期限内の申告にご協力をお願いします。

所得税の確定申告

所得税の納付や還付を必要とする方は、佐久税務署で確定申告をしてください。また、次に該当する方は、税務署での申告または相談をお願いします。

- ・居住用家を新築、購入、増築などをして、初年度の住宅借入金等特別控除を受けようとする方
- ・土地や建物の売却、買い替えや交換などのある方
- ・株式の譲渡所得のある方
- ・消費税や相続税および贈与税に関する相談のある方

確定申告期間

2月16日(月)～3月16日(月)の平日

●確定申告に関するお問い合わせ、および確定申告書の提出先
佐久税務署

〒385-8611

佐久市岩村田1201番地の2
電話67-3460(代表)

市県民税の申告

平成26年度分市県民税の申告をされた方、および申告が必要と思われる方には、1月下旬に申告書をお送りします。

1日程

申告相談期間

2月16日(月)～3月16日(月)の平日、および3月15日(日)

受付時間

午前8時30分～午後4時
会場の状況により受付時間が前後する場合があります。

※申告相談会場は大変混み合いますので、地区指定日の申告相談にご協力をお願いします。

※佐久市役所会場については、庁舎(高層棟)の耐震改修工事を実施しているため、ご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

※申告相談の日程等は、6・7ページをご覧ください。

2 市県民税の申告が必要な方

平成27年1月1日現在、佐久市に住所がある方

ただし、次に該当する方は申告が不要です。

- ・所得税の確定申告書を提出される方
- ・給与所得者で、他に収入がない方(各種所得控除を受ける場合は申告が必要です)
- ・公的年金等収入のみの方(各種所得控除を受ける場合は申告が必要です)
- ・前年中の合計所得金額が次の計算式で算出された額以下である方

▽扶養親族等(控除対象配偶者を含む)
がない方:28万円

▽扶養親族等(控除対象配偶者を含む)
がいる方:28万円×(本人+扶養親族等の数)+16万8千円

※前記に該当する方でも、国民健康保険に加入されている方は、申告が必要となります。詳しくは、5ページ「6 国民健康保険加入の皆さんへ」をご覧ください。

3 申告相談に必要なもの

申告書、印鑑

●平成26年中の収入がわかるもの
・給与や公的年金等の源泉徴収票、賃金

等の支払証明書等
・事業所得(営業等、農業)や不動産所得のある方は収支内訳書(あらかじめ収入と支出を計算してください)

●各種所得控除に必要なもの

- ・健康保険料、介護保険料等の支払証明書または領収書
- ・生命保険料、地震保険料等の支払証明書
- ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳等
- ・寄附金控除の対象となる団体等へ寄附した際の領収書または証明書等
- ・医療費の領収書(10万円以上、または所得金額の5%以上の支払があった方。あらかじめ医療を受けた方と医療機関ごとに集計してください)
- ・本人名義の預金口座がわかるもの(所得税の還付を受ける場合)

4 郵送による申告書の受付

市県民税については、郵送による申告を受理しています。事業所得や不動産所得の申告は、収入と支出の状況を記入してください。また、給与や年金収入の申告は、源泉徴収票等の所得を証明できる書類を添付してください。なお、生命保険料等の所得控除を受ける方は、その証明書等も必ず添付してください。

【郵送先】

〒385-8501

佐久市中込3056
佐久市役所 税務課 市民税係

5 申告相談に関するお問い合わせ

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

6 国民健康保険加入の皆さんへ

国民健康保険では、前年中に所得がない、もしくは世帯の所得が一定額以下の場合、国民健康保険税の軽減が受けられます。しかし、申告をしていないと軽減が受けられません。

また、医療費が高額になった場合、負担限度額を超えた額が高額療養費として支給されますが、申告がないと支給が受けられません。

国民健康保険に加入されている方は、市県民税申告の義務がない方も必ず申告書の提出をお願いします。

- 国民健康保険に関するお問い合わせ
国保医療課 国保係
電話 62-3164 (直通)

個人市県民税の主な 税制改正について

個人市県民税における住宅借入金等特別控除の延長・拡充

個人市県民税の住宅借入金等特別控除について、居住年月日の適用期限が4年間(平成26年1月1日から平成29年12月31日)延長されるとともに、平成26年4月以後に居住を開始した場合の控除限度額が拡充されました。

※所得税の住宅借入金等特別控除可能額のうち、所得税から控除しきれなかった額を、控除限度額以下の範囲で市県民税から控除されます。

※平成26年4月1日から平成29年12月31日までの控除限度額は、住宅取得に係る消費税率が8%または10%である場合に適用されます。それ以外の場合の控除限度額は、所得税の課税総所得金額等の5%(最高97,500円)となります。



	改正前	改正後	
居住 年月日	～平成25年12月31日	平成26年1月1日～ 平成26年3月31日	平成26年4月1日～ 平成29年12月31日
控除 限度額	所得税の課税総所得 金額等の5% (最高97,500円)	所得税の課税総所得 金額等の5% (最高97,500円)	所得税の課税総所得 金額等の7% (最高136,500円)

上場株式等の譲渡所得等及び配当所得に係る軽減税率の廃止

上場株式等の譲渡所得等及び配当所得に係る10%軽減税率(所得税7%、個人市県民税3%)の特例措置は、平成25年12月31日をもって廃止されました。

平成26年1月1日以後は、本則税率の20%(所得税15%、個人市県民税5%)が適用されます。

非課税口座内の少額上場株式等に係る配当所得及び譲渡所得等の非課税措置(NISA)の創設

平成26年から平成35年までの間に、金融商品取引業者等に開設した非課税口座において、年間投資額で100万円を上限に取得した上場株式等の配当所得や譲渡所得が最長5年間非課税となる制度です。

※詳しくは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/gensen/nisa/>)をご覧ください。

■お問い合わせ
税務課 ☎ 62-3040 (直通)

申告相談日程表

お住まいの地区により、日程と申告相談会場をご確認のうえ、ご来場ください。

※ 3月15日(日)の日曜日は申告相談を行います。

			臼田地区		浅科地区		望月地区	
日 程			臼田支所会場 (臼田支所 2階第1会議室)		浅科支所会場 (浅科支所 1階東会議室)		望月支所会場 (望月支所 3階中会議室1)	
			申告相談対象地区		申告相談対象地区		申告相談対象地区	
月	日	曜	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
2月	16	月	湯原	湯原・本郷	塩名田東部		布施地区 (御牧原・百沢・牧布施・式部)	
	17	火	田島・栗ノ木 千曲台・若葉	中小田切	塩名田中部		布施地区 (入布施・抜井)	
	18	水	上小田切 北川勝間	上小田切西	塩名田西部 県営住宅	塩名田舟久保	布施地区 (中居・雁村・大木・藤巻 一の原・長者原・東長者原・中石堂)	
	19	木	湯原新田	滝・緑ヶ丘	御馬寄東部		春日地区 (下の宮・善郷寺・高橋 北春)	
	20	金	臼田中町・旭ヶ丘	泉ヶ丘・城下 宮本	御馬寄西部		春日地区 (上新・金井・堀端・大西 向反)	
	23	月	臼田勝間・城山	上荒・中荒・下荒	御馬寄市営住宅 庄の上	駒寄	春日地区 (竹之城・新田・湯沢 新町)	
	24	火	下小田切・中央	諏訪	上原		春日地区 (宮之入・三明・茂沢 入新町・岩下・入片倉)	
	25	水	横山・稲荷	住吉	上原	下原	本牧地区 (長坂・城下・東町・八千代町 神田町・末広町・金井町・栄町・昭明町)	
	26	木	美里	美里・平	下原		本牧地区 (本町・上本町・西町 県町・古宮・御桐谷町・吹上町)	
27	金	伊勢	大奈良	中原		本牧地区 (印内・印内原・茂田井 観音寺)		
3月	2	月	田口中町	丸山・川原宿	八幡上町		協和地区 (片倉・西長者原)	
	3	火	三分	竜岡	八幡本町		協和地区 (比田井)	
	4	水	下越1～2	下越3～4 下越団地	八幡宮本	八幡大平	協和地区 (天神・協東・協西)	
	5	木	下越5～8	清川	八幡中町		協和地区 (高呂・大谷地)	
	6	金	原	宮代	八幡桑山		協和地区 (小平・三井)	
	9	月	上中込	上中込・下町	八幡入の沢	鶴沼	指定日に申告できなかった皆さん (望月地区)	
	10	火	赤谷・入沢1～3 十日町	三条	矢嶋上	矢嶋下		
	11	水	入沢4～6	入沢7～8 月夜平・岩水	御牧原			
	12	木	指定日に申告できなかった皆さん (臼田地区)		指定日に申告できなかった皆さん (浅科地区)			
	13	金						
15	日							
	16	月						

所得税・市県民税

受付時間は午前8時30分から午後4時までです。

			佐久地区							
日 程			地区会場			佐久市役所会場 (佐久市役所 8階大会議室)				
			会場名	申告相談対象地区		申告相談対象地区				
月	日	曜		午 前		午 後		午 前		午 後
2月	16	月	※地区会場はありません				中央区南町・前林・三石		杉の木・石神・権現堂	
	17	火					橋場南・橋場西・橋場東 常田・根々井塚原		佐太夫町・中込新町 赤岩・平塚	
	18	水					三河田・三家第1 上塚原・下塚原		横和・三家第2 根々井・大塚	
	19	木	東会館	志賀下宿・志賀中宿 志賀上宿	安原・駒込		猿久保東		猿久保	
	20	金	東会館	新子田	東地・西地・五十貫		瀬戸中・瀬戸南		西耕地・瀬戸東	
	23	月	※地区会場はありません				伊勢林・大和田 落合・北岩尾		駒場・南岩尾 今井・白山	
	24	火	浅間会館	住吉町・西本町・稲荷町	荒宿・相生町		※市役所会場はありません			
	25	水	浅間会館	本町・大和町・花園町 上の城・一本柳	長土呂・紅雲台					
	26	木	浅間会館	横根・下平尾 小田井下宿・荒田	上平尾・西屋敷					
27	金	※地区会場はありません				中央区北町第二・町下 町中・町上・朮水・中村		中央区北町第一・松井 相立・苦水・大月・黒田		
3月	2	月	※地区会場はありません				荒家・北口・平賀下宿 平賀中宿・平賀上宿		北耕地・平賀新町・太田部 常和南・常和北・アヴェニュー	
	3	火	野沢会館	野沢本町・中小屋・取出町	十二町・原・鍛冶屋		※市役所会場はありません			
	4	水	野沢会館	本新町・泉野・上桜井 中桜井・下桜井	田町・高柳・跡部 三塚・北桜井					
	5	木	野沢会館	今岡・沓沢・日向・熊久保・東立科 小宮山・前山南・洞源・泉	平井・糠尾・下平 前山北中・美笹・弥生が丘					
	6	金	野沢会館	下県西・相浜・大沢下町 大沢中町・大沢新田	下県東・竹田 地家・大沢上町・大地堂					
	9	月	※地区会場はありません				指定日に申告できなかった皆さん (佐久地区)			
	10	火								
	11	水								
	12	木								
	13	金								
	15	日								
	16	月								

税務署からのお知らせ

1 復興特別所得税

所得税の確定申告をされるすべての方へ

確定申告書への復興特別所得税額の記載漏れにご注意ください。

平成25年分から平成49年分までの各年分については、所得税と併せて復興特別所得税の申告及び納付をすることとされています。

復興特別所得税の額は、各年分の基準所得税額（原則として、その年分の所得税額）に2.1%の税率を掛けて計算した金額です。

また、平成25年1月1日から平成49年12月31日までの間に生ずる所得について、源泉所得税が徴収される場合には、復興特別所得税が併せて徴収されます。

2 改正消費税法

消費税の確定申告をされる方へ

平成26年4月1日から消費税率が5%（内、地方消費税1%）から8%（内、地方消費税1.7%）に変更されました。

このため、平成26年分の消費税及び地方消費税の確定申告書を作成するためには、帳簿等において課税取引を事前に適用税率ごとに区分し、それを基に計算していただく必要があります。

3 公的年金等受給者に係る確定申告不要制度

平成23年分以後の各年分において、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には所得税の確定申告は必要ありません。

※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、**住民税の申告が必要な場合があります。**

また、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除（例えば、純損失や雑損失の繰越控除など）の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

4 災害により被害を受けられた方へ（雑損控除）

【制度の概要】

風水害、雪害などの自然現象の異変により、生活に通常必要な住宅、家具、衣類などの資産に損害を受けた場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。

これを雑損控除といいます。

【雑損控除として所得控除ができる金額】

- 次の二つのうちいずれか多い方の金額です。
- 1（差引損失額）－（総所得金額等）×10%
 - 2（差引損失額のうち災害関連支出の金額）－5万円

【雑損控除を受けるための手続】

確定申告書に雑損控除に関する事項を記載するとともに、被害を受けた資産の明細、災害関連支出の金額の領収を証する書類等を添付するか、提示してください。

給与所得のある方は、このほかに給与所得の源泉徴収票（原本）を申告書に添付してください。

（注）雑損控除とは別に、住宅や家財についての損害額が、その価額（時価）の2分の1以上で、損害を受けた年分の所得金額が1,000万円以下の場合は、災害減免法による所得税の軽減免除があります。（いずれか有利な方法を選べます。）

詳しくは、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧くださいか、税務署にお尋ねください。

■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。



平成27年10月から 市民の皆さん一人ひとりに マイナンバー(個人番号)が通知されます

平成25年5月に「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立し、マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が導入されることになりました。

マイナンバー制度とは、国民一人ひとりにマイナンバーを付番し、行政の効率化や国民の利便性向上を図るための制度です。

マイナンバー(個人番号)とは

国民一人ひとりが持つ、12桁の番号のことです。

原則として一度指定されたマイナンバーは生涯変わらず、平成28年1月から、社会保障・税・災害対策の行政手続きで使用が始まります。

マイナンバー導入による3つのメリット

1

行政の効率化

手続きが正確で早くなる

行政機関・地方公共団体での作業の無駄が削減され、手続きがスムーズになります。

2

国民の利便性の向上

面倒な手続きが簡単に

各種申請時に必要な、証明書などの書類の添付を省略できるようになります。



3

公平・公正な社会の実現

給付金などの不正受給の防止

行政機関が国民の所得状況などを把握しやすくなり、不正受給を防止できます。

マイナンバー制度に関するお問い合わせは

コールセンター 0570-20-0178 (全国共通ナビダイヤル)

平日 午前9時30分～午後5時30分(土日祝日・年末年始を除く)

※ナビダイヤルは通話料がかかります。

マイナンバー制度に関するホームページ(内閣官房)

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

■お問い合わせ 情報統計課 ☎62-3923 (直通)

審議会の委員等を募集します

市では、政策等を決定する過程への市民参加を促進し、広く市民の皆さんの意見を聞くことにより「市民協働」を実現するため、次のとおり「審議会等の委員の公募に関する指針」に基づき委員を公募します。

名 称	佐久市少年センター 運営協議会	佐久市文化振興推進 企画委員会	佐久市都市計画審議会
基 準 日	平成27年4月1日	平成27年2月1日	平成27年4月1日
申込資格	次のすべてに該当する方 ①基準日において年齢が満20歳以上の方 ②佐久市内に住所を有する、佐久市内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市税等を滞納していない方 ④佐久市の他の審議会等の委員になっていない方 ⑤成年被後見人または被保佐人でない方 ⑥佐久市議会議員または佐久市職員でない方 ⑦平日（昼間）に開催する会議に出席できる方 ⑧審議会等の所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方		
審議会の事務	青少年の健全な育成および非行化の防止を図るため、佐久市少年センター条例第3条に規定する業務の公正かつ適正な運営を図るため協議していただきます。	佐久市文化振興計画の推進および、文化振興基金の活用に関し必要な調査および検討を行い、その成果を教育委員会へ報告していただきます。	市長の諮問等に応じ、都市計画に関する事項を審議し、答申していただきます。
任 期	選任の日から2年間		
募集人員	5人（委員総数 25人以内）	2人（委員総数10人以内）	3人（委員総数15人）
委員等の報酬等	市の報酬規定等を適用します。		
申し込みに必要な書類	佐久市少年センター運営協議会公募委員申込書（申込書は、生涯学習課窓口または市のホームページで入手できます。）	佐久市文化振興推進企画委員会公募委員申込書（申込書は、文化振興課窓口または市のホームページで入手できます。）	佐久市都市計画審議会公募委員申込書（申込書は、都市計画課窓口または市ホームページで入手できます。）
申込方法	①持参 野沢会館内 生涯学習課窓口 ②郵送 封筒のおもて面に「公募委員書類在中」と朱書きしてください。 宛先：385-0043 佐久市取出町183番地 生涯学習課宛て	①持参 野沢会館内 文化振興課窓口 ②郵送 封筒のおもて面に「公募委員書類在中」と朱書きしてください。 宛先：〒385-0043 佐久市取出町183番地 文化振興課宛て	①持参 建設部 駒場仮事務所 都市計画課窓口 ②郵送 宛先：〒385-0051 佐久市中込2913番地 都市計画課宛て
③メール	gakushu@city.saku.nagano.jp	bunkasisetsu@city.saku.nagano.jp	toshikei@city.saku.nagano.jp
④ファックス	64-6132	64-6132	63-7750
申込期限	①持参の場合 1月5日(月)～26日(月) 午前8時30分～午後5時15分（土・日、祝日は除く） ②郵送、メール、ファックスの場合 1月5日(月)～26日(月) 必着		①持参の場合 1月9日(金)～1月30日(金) 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、ファックスの場合は 1月9日(金)～1月30日(金) 必着
お問い合わせ	生涯学習課 ☎62-0664（内線109）	文化振興課 ☎62-0664（内線118）	都市計画課 ☎62-3404（直通）
選考方法	申込者が募集人数を超えた場合、公開のもとで抽選により選考します。	申込書類の審査後、申込資格に適合すると認められる有資格者が募集人員を超えた場合には、公開のもとで抽選により選考します。	書類審査及び面接によります。
選考日時	2月6日(金)午前9時		3月予定（申込者に別途通知します。）
選考会場	野沢会館 中会議室		建設部 駒場仮事務所
そ の 他	1 申込書類の記載事項について、関係機関等に問い合わせをすることがあります。 2 委員に委嘱されたのちに申込資格を満たさない状況になったときは、任期途中においても委員の資格を失います。 3 申込者が募集人員に満たない場合の再公募はしません。		

11月12日(水)東京都内において、 佐久市ゆかりの交流会「東京イブニング」を開催しました

この交流会は、首都圏在住の佐久市にゆかりのある皆様に参加を呼び掛け、市とゆかりの皆様との双方向型の連携や、参加者同士の異業種交流の機会とすることを目的に、昨年度に引き続いて開催したもので、官公庁や大手企業、大学等の研究機関の在職者をはじめ、就職活動中の学生の方など、92名の皆様にご参加いただきました。

限られた時間ではありましたが、会場はビジネスや郷里の話題で盛り上がり、充実した交流会となりました。

なお、参加された皆様からの佐久市のまちづくりに対するご意見、ご提言につきましては、今後、市の対応方針等を取りまとめのうえ、公表していく予定です。



■お問い合わせ 市長政策室 ☎62-2111 (内線496)

「佐久市老人福祉計画・第6期佐久市介護保険事業計画（案）」 についてのご意見を募集します

市では、高齢者の方が安心して暮らしていただくため、平成27年度から平成29年度までの、「佐久市老人福祉計画・第6期佐久市介護保険事業計画」の策定を進めています。この計画は、高齢者支援事業、介護保険施設の整備計画、介護保険料等の基本的な方針を策定するものです。

この度、計画案がまとまりましたので、市民の皆様のご意見を募集します。

募 集 期 間 1月5日(月)～1月16日(金) (必着)

計画案の公表場所 市役所高齢者福祉課窓口、市民ホール行政資料閲覧コーナー、各支所高齢者児童福祉係窓口 (市ホームページでも、ご覧になれます)

提 出 方 法 住所、氏名、電話番号を記入の上、高齢者福祉課 (市役所3階) へ持参していただくか、郵送、電子メール、FAX等により提出をお願いいたします。※指定の様式はありません。
〒385-8501 佐久市中込3056番地 高齢者福祉課 介護保険資格係
Eメール kaigohoken@city.saku.nagano.jp FAX 63-0241

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3154 (直通)

市へ1億円が 寄附されました

佐久市ご出身の故大工原朝代様のご意志より、教育支援として1億円のご寄附があり、12月4日、ご親族の大工原敏彦様、明子様ご夫妻と遺言執行者の六田弁護士、坂本弁護士が来庁され、大工原敏彦様から柳田市長へ目録が手渡されました。

市では、大工原朝代様のご遺志に基づき、両親がいない児童等への激励金や、母校の中込小学校の図書室の充実に活用させていただきます。



新クリーンセンター及び 温水利用型健康運動施設整備事業の 状況をお知らせします

新クリーンセンター及び温水利用型健康運動施設の整備について

市では、軽井沢町、立科町、御代田町とともに、将来に向けた安全・安定・安心なごみ処理体制を維持していくため、「佐久クリーンセンター」並びに「川西清掃センター」両施設を統合した「新クリーンセンター」の整備事業を進めています。

また、併せて、新クリーンセンター建設地の受入れについて、基本合意をいただいている平根地区の地元条件であり、加えて、市民の健康づくりや平尾山公園一带のさらなる魅力づくりにつなげるための複合施設として「温水利用型健康運動施設」の同公園内への整備を進めています。

両施設の整備概要について、平成26年9月に、市内7会場で市民説明会を開催しました。

新クリーンセンターの概要

【建設地及び面積】

佐久市平根地区（上舟ヶ沢・棚畑地籍）

面積：約1.7ha

【施設整備・運営の枠組み】

一部事務組合である「佐久市・北佐久郡環境施設組合」
〔構成自治体：佐久市、軽井沢町、立科町、御代田町〕

【ごみ処理対象区域】

- ・佐久市、軽井沢町、立科町、御代田町、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村（10市町村）

【施設内容】

- ・ストーカ式焼却炉
- ・110 t/日〔55 t/日×2 炉〕 24時間連続運転
- ・収集可燃ごみ等
- ・ごみ焼却に伴う熱エネルギーの有効活用（熱回収）として「ごみ発電」を行います。

【想定事業費】

現時点での想定事業費：84億円

【今後のスケジュール（予定）】

平成27年4月	環境影響評価書公告・縦覧
28年3月	施設整備・運営事業者決定
31年3月末	施設完成予定



温水利用型健康運動施設の概要

【建設地】

平尾山公園センターハウス西隣

【総事業費】

約18億3,700万円

【施設内容】

- ・延床面積：約2,450㎡（予定）
- ・運動健康ゾーン、温浴健康ゾーン、食の健康・交流ゾーン、その他管理スペース



【源泉掘削】

掘削深度：1,500m（予定）

【整備方式（DBO方式）】

民間活力の積極的導入を図るための整備手法です。

施設の設計、建設、運営・管理をそれぞれ個別に発注せず、一括して民間事業者が発注します。

施設の所有、建設資金の調達は市が行います。

【今後のスケジュール（予定）】

平成27年 1月中旬 事業提案締め切り
3月中旬 事業者決定、仮協定
5月中旬 事業協定・契約締結、指定管理者指定
28年12月 施設開業予定



源泉掘削のためのやぐら

新クリーンセンター・温水利用型健康運動施設 整備事業説明会 質疑応答

市内7会場で開催した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、一部を抜粋し掲載します。

当日の説明会資料及び、このほかに寄せられた全ての質問等につきましては、ホームページに掲載しています。

新クリーンセンターに関すること

Q. ストーカ式焼却炉の建設実績はどれくらいか。

A. 全国で、およそ1,000を超えるごみ焼却施設のうち、約7割が採用している実績ある方式です。

Q. 人口減もあり、生ごみを燃やさず、ごみの量を減らせば民間委託でも安くなるのではないか。

A. 民間への処理委託との費用比較では、佐久市の場合、20年間で約60億円のコストダウンになります。処理すべきごみのすべてを民間に委託できるとは限らず、新クリーンセンターを持ち、自前で処理をすることは、将来に渡り、安定的なごみ処理体制を維持するうえで、コスト面から見ても欠かせないものです。

温水利用型健康運動施設に関すること

Q. DBO方式と従来方式との違いと採用理由は。

A. DBO方式は、設計、建設、運営・管理を個別発注せず、民間事業者に一括発注するため、設計、建設、運営に民間のノウハウを生かすことができ、利用者へのサービス向上が期待できます。また同様に、コストダウンも期待できることから採用しました。

Q. 温浴施設は、しっかりとした運営ができるのか。

A. 平尾山公園という魅力を生かし、さらにDBO方式によって民間の経営ノウハウを積極的に取り入れていきます。また、市としては運営に対し赤字補てんをしないため、事業者がシビアに収支計算を行ったうえで応募・提案がなされます。さらに市としても運営・管理に対し適切なモニタリングを行います。

Q. 新クリーンセンターと温浴施設は、なぜ一体的に整備する必要があるのか。

A. 新クリーンセンターだけを平根地区が引き受けていただくことはできませんし、温浴施設だけを市が整備し、1市3町で費用負担することもできません。それぞれ、不可分な関係であるため、一体的に整備を行います。

Q. 新クリーンセンターと温浴施設は、なぜ、南北に分かれて計画したのか。

A. 平根地区の皆さんが、かつては桃源郷と呼ばれた一面の桃畑を、高速道路のために提供していただいた歴史があり、当時から地域の活性化、佐久市発展への貢献ということを考えておられました。温浴施設の建設地は、平尾山の南麓でなくてはならないという地元の皆様の強い思いがあります。

事務事業の「外部評価」を実施し、 評価結果を受けて市の対応方針を定めました

市ではこちらの全27事業について、外部の委員で構成される佐久市行政改革推進委員会による「事務事業外部評価」を実施し、その評価結果を受けて対応方針を定めました。

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

詳細につきましては、ホームページ（情報公開 > 行政改革 > 平成26年度事務事業外部評価の実施について）でご覧いただけます。

No.	事業名	外部評価結果	対応方針	
1	市民意見聴取事業	手法等の見直し	手法等の見直し	・市民の皆さんから多くのご意見をいただくため、パブリックコメントなどで、意見を募集していることを、より分かりやすくお知らせする告知手法について検討していきます。
2	人権同和教育事業	拡充	拡充	・人権問題の解決の根底をなすものは教育であることから、今後もあらゆる差別の解消をめざし、人権同和教育を推進していきます。
3	ぴんころ運動推進事業	拡充	拡充	・食育推進については、「佐久市食育推進計画」および「新しい保健の推進」に関する提言書において、「食を大切に作る心を育む」必要性があり、食育の推進が重要とされています。壮年期、高齢期への取組みが主となっていますが、若いうちからの生活習慣指導、乳幼児期、学童期は重要な時期と捉え、きめ細やかなアプローチを進めていきます。
4	こころの健康推進事業	現行どおり	現行どおり	・市民の皆さんに研修会や講座に参加してもらえるよう、広報を見直していきます。
5	地域医療事務事業	現行どおり	現行どおり	・現状の医療体制を維持することを前提に、市のコスト縮減の可能性を研究していきます。
6	在宅要介護者歯科保健推進事業	現行どおり	現行どおり	・訪問歯科健診をより多くの要介護者に利用していただけるよう、要介護者の把握に努めます。
7	へき地内山診療所管理運営事業	廃止	現行どおり	・現在も利用者がいることから、関係地区の区長や診療を行っている医師等と協議をしていき、対応を検討します。
8	生活環境衛生事業	現行どおり	現行どおり	・生活環境の保全および公衆衛生の向上を図り、市民の皆さんの住みよいまちづくりを推進します。
9	公衆トイレ維持管理事業	現行どおり	現行どおり	・市民の皆さんに気持ち良くご利用いただけるよう、管理していきます。
10	生活雑排水施設補助金交付事業	現行どおり	現行どおり	・公衆衛生の向上、公共用水域の公害防止等の生活環境整備を図るため、現行どおり補助金要綱に基づいて実施していきます。
11	つどいの広場事業	拡充	拡充	・子育て家庭の皆さんに、より多く参加していただけるよう、開催場所を増やすなどの検討をします。
12	公立保育所給食事業	現行どおり	現行どおり	・地元の食材を活用することにより、食をより身近に感じてもらい、地域との繋がりも感じられる給食の提供を進めます。
13	農業体験事業	拡充	拡充	・佐久市において農業は重要な基幹産業であり、観光資源としても有用であると考えていますので、農業体験により交流人口が増加するよう、推進していきます。 ・受入れ団体の育成や増加については、継続して事業が実施できるよう、補助内容を見直す等の検討をします。
14	農作物鳥獣害防止対策事業	拡充	拡充	・広報媒体等をさらに活用するなど、周知活動を充実していきます。

◆評価項目について

「拡充」……………一部でも拡充に伴う改善をしてほしいもの

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

「手法等の見直し」…事業手法や内容を見直してほしいもの

「縮小」……………一部でも縮小に伴う改善をしてほしいもの

「廃止」……………行政の役割が終了している等、事業を廃止してほしいもの

No.	事業名	外部評価結果	対応方針	
15	地産地消推進事業	拡充	拡充	・PR活動を推進します。 ・直売所（推進の店）間の連携を強化します。 ・学校給食応援団を拡大します。
16	有害鳥獣駆除対策事業	拡充	拡充	・県から示される捕獲目標頭数を達成できるように推進していきます。 ・有害鳥獣の捕獲が出来る狩猟免許取得資格者が年々減少しているため、市民の皆さんの中から新たな取得者が出るよう促進をします。
17	死獣処理事業	現行どおり	現行どおり	・市民の皆さんが安全に道路を通行できることを確保するために、今後も現行どおり事業を実施していきます。
18	外国人定住支援事業	現行どおり	現行どおり	・国際交流サロンの開催について、ボランティア団体の育成を図りながら、民間団体への移行を検討していきます。
19	プラザ佐久管理運営事業	拡充	拡充	・市民および駅利用者の皆さんに、プラザ佐久をより多くご利用いただけるよう、物産展示場および販売品目の拡充、自主事業の企画、利用者の動線の確保等を検討していきます。
20	アダプトシステム事業	現行どおり	現行どおり	・より多くの市民の皆さんにアダプトシステム事業を知っていただき、参加していただけるよう、広報活動に力を入れていきます。
21	土地区画整理啓発・情報収集事業	現行どおり	現行どおり	・土地区画整理事業を施行するには地権者および関係者の理解や協力を得なければならず、事業を正しく理解していただく必要があるため、出前講座や地域の活動支援を行うなどの啓発活動を実施していきます。
22	臼田霊園管理事業	手法等の見直し	手法等の見直し	・民間等への清掃等管理業務委託により、コスト減に努めながら、将来的に安定した管理が行えるよう、管理協力金制度等の検討、約定の改正を含め、専門家を交えた検討を進めます。
23	クラインガルテン望月管理事業	現行どおり	現行どおり	・佐久の魅力を十分に感じていただき、利用が終わった後も、佐久に定住していただけるよう、空き家や遊休地の活用など他部署と連携し、情報を提供できるよう検討していきます。
24	学校情報教育推進事業	現行どおり	現行どおり	・情報リテラシー（情報を使いこなす能力）の推進とともに、情報の正しい使い方の教育にも一層力を入れていきます。
25	天来記念館管理運営事業	現行どおり	現行どおり	・佐久全国臨書展については、出品数の増加を図り、収入基盤の確立に努めます。
26	望月歴史民俗資料館管理運営事業	現行どおり	現行どおり	・市民の皆さんに、より多く来館していただけるよう、より身近な題材を取り上げた企画展、イベントについて、年間計画に組み込みます。
27	川村吾蔵記念館管理運営事業	現行どおり	現行どおり	・企画展、ワークショップの充実に努めるとともに、施設間との連携も図っていきます。

■お問い合わせ 企画課 ☎62-3067（直通）

新しい保健活動はじめました Vol.5



来年3月号までの全7回でお知らせしています「新しい保健活動はじめました」の第5回目は、母子保健「愛着形成」の取り組みをご紹介します。

乳幼児期の“基本的信頼感、愛着形成の確立”が心の安定の基盤となり、成人期の健康にも大きく影響します。そこで、市では、妊娠期～乳幼児期の事業で以下の取り組みを始めました。

☆パパママ教室で…

「赤ちゃんの“コミュニケーションする力”を大切に。～愛着形成を育みましょう～」をテーマに、参加者に対して講師（助産師）からお話しするとともに、プリントを配布しています。また、妊婦さんやご家族に妊婦さんのお腹をさわっていただき、体を愛しむ時間を持ち、お腹の中の赤ちゃんを感じていただいています。



☆10か月児健診で…

「言葉（心）を育てる大人の関わり」をテーマに、保護者に対して保健師からお話しています。

基本的信頼感を育む

（佐久市作成「赤ちゃん手帳」より抜粋）

《“基本的信頼感”とは…》

生まれて間もない赤ちゃんは、基本的には「快」と「不快」でこころの状態を表現すると言われています。

「不快」を感じた時、赤ちゃんは泣いて周囲に伝えようとします。そして、その「不快」を取り除いて、「快」を与えてくれる人との間に“基本的信頼感”を築いていきます。

“基本的信頼感”は、大人が赤ちゃんを目を合わせ、優しく話しかけることや、赤ちゃんがお腹がすいた、抱いてほしい、などと泣いた時に、タイミングよく、それを十分に満たしてあげることによって、赤ちゃんの心に育っていくものです。

このやりとりが、将来、周囲の人に対する「信頼」や、自分に対する基本的な「自信」の感情につながっていきます。

“基本的信頼感”は、その子の人生の大切な基盤となるものです。

まだ言葉の話せない乳児の頃でも、抱っこする、頬ずりする、やさしく撫でる、トントンたたく等のスキンシップをとったり、笑い合う、見つめ合う、話しかける、歌を歌う、子どもの反応を見る、子どもの声に相づちをうつ…等、いろいろな方法で赤ちゃんとのやりとりができます。赤ちゃんの気持ちや行動、言いたそうなことを言葉にして表現してあげましょう。そして、たくさん絵本を読んであげましょう。たくさん言葉を貯めながら、赤ちゃんの世界を広げてあげましょう。



☆乳児健診（4か月児健診・10か月児健診）で…

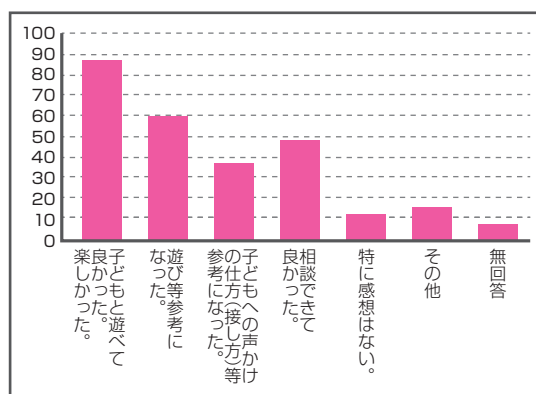
スタッフに保育士が加わり、お子さんとのふれあい遊びをしています。

これまでも幼児健診（1歳6か月児健診・3歳児健診）の際に、保育士による遊び等を提供してきましたが、今年度から乳児健診（4か月児健診・10か月児健診）のスタッフにも保育士が加わり、親子のふれあい遊びなどを実施しています。

8～9月に乳児健診の際に保護者の皆さまにご協力いただいた「乳幼児健診における保育士導入に関するアンケート」で感想をお聞きしたところ、おおむね好評な結果が得られました。



【乳幼児健診会場の様子】



【「保育士導入に関するアンケート」結果（一部）】

次回は、2月号で「学校給食への食育の推進」の取り組みを掲載します。

■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「尿酸」について考えてみましょう。

みなさん、プリン体という言葉を知っていますか？

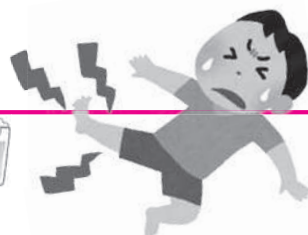
プリン体カットのビールなどよく売られていますね。

プリン体の燃えカスが**尿酸**と呼ばれるものです。

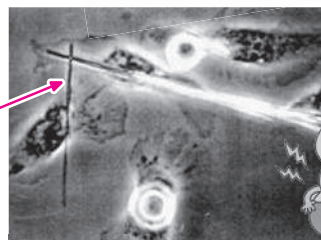
尿酸高値が持続すると、尿酸は針状に結晶化します。この尿酸の結晶が関節の中にできると、「痛風」になり歩けないほどの激痛を伴う場合があります。

「尿酸値が高い」って痛風だけの話じゃないの？と思われる方もいると思いますが、針のような尿酸の結晶は、全身の血管に傷をつけ動脈硬化にも関与していますし、尿に出ると腎臓を傷めつけてしまうため「腎障害」を起こし、時には透析が必要な状態まで至ってしまうこともあります。

自己判断せず、まずは健康診断を受け、ご自分の尿酸値を確認してみましょう！



針状の尿酸塩結晶



【参考資料】
高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン
第1版（日本痛風・尿酸代謝学会）

2月号は尿酸値と食事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



こころの相談日

1月の予定

日 時 ● 1月30日(金) 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

『がん検診』の受診はお済みですか？



がん検診のメリット

メリット1 早期発見で、治癒率アップ！

がんは不治の病ではありません。早期発見で、治癒率はぐんと良くなります。早期のがんでは、症状がほとんど出ないので、検診で早期にがんを発見することが大切です。

メリット2 がんになる前に、治療ができる！

がん検診によってがんが早期に見つかるばかりでなく、前がん病変（高頻度になんになりやすいと考えられている病変のこと）が発見されることがあります。前がん病変を治療することで、がんになるのを防ぐことができます。

受診券の有効期限は

2月28日(土)までです。

まだ受診をしていない方は、市内医療機関で期限内に受診しましょう。



■お問い合わせ 健康づくり推進課 62-3196 (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! ②

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。ご自身の食生活を振り返ってみましょう。

塩分摂取を調節するには?

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）に比べて、まだ3～5g塩分摂取が多くなっています! 昔から「減塩」と言われ、意識している方は多いと思いますが、まだまだ塩分は多い状況です。

まずは、何から塩分を多く摂っているのか自分の食生活を振り返ってみましょう!

あなたの食事ではどの丸が大きくなりますか?



ご自身の食事の振り返りを活かして、より効果的な適塩生活を始めてみませんか? だし汁や、野菜のうまみをいかして、おいしく適塩しましょう。塩分測定なども行えますので、下記までお問い合わせください。

今月の旬レシピ

鯉 丼

手軽に佐久鯉を
食卓に!

- ◆材 料 米……………2カップ (4人分) ☆生姜汁…小さじ1 ☆しょうゆ…小さじ2 ☆酒……………小さじ2
片栗粉……………小さじ4 サラダ油…大さじ3 ●しょうゆ…大さじ3 ●酒……………大さじ2 ●みりん…大さじ2
だし汁……………大さじ3 長ねぎ……………適宜 (504kcal 塩分1.6g)

- ◆作り方 ① ご飯は普通に炊く。
② 鯉のあらいは☆の調味料で下味をつけて、片栗粉をつける。
③ フライパンにサラダ油を熱して②を焼く。(油は少し多め)
④ ●の調味料と出し汁を煮立てて、鯉に味をからめる。
⑤ ご飯を盛り、上に鯉をのせて、白髪ねぎをかざる。

鯉のチカラ

昔から、佐久鯉はさまざまな場面で効果があるとされています。

◎骨粗鬆症の予防・免疫アップに

鯉に多く含まれる、ビタミンDは近年、日光を浴びる機会が少なくなったこともあり、子どもや、若い女性で不足している人が増えていると言われています。ビタミンDには、カルシウムの吸収を促進し、骨を強くする力があります。最近では、免疫反応への関与も示唆されています。

◎疲労回復や、貧血予防に

鯉は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、滋養強壮や疲労回復に効果があると言われています。また、貧血や、肩こりやめまいに関連のある、末梢神経の働きを助けるビタミンB12を多く含んでいます。

(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

食生活改善推進協議会主催
選ぶ力を育てよう!

「おやこの料理教室」 参加者募集!



親子で料理を作って、バイキング方式で選びながら、バランスについて学びましょう。普段食べている料理の他に、鯉を使った料理も体験できます!(内容は多少変更になる場合があります。)

日 時 ● 1月24日(土)

午前9時15分～午後1時(予定)

場 所 ● 佐久市保健センター

参加費 ● 無料

対 象 ● 保育園、幼稚園の年長児から小学生と保護者

★15組限定です!★

参加者にはバングナをプレゼント!

申し込み期間 ● 1月10日(金)まで

お問い合わせ、申し込みは下記連絡先まで

～来月は郷土料理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)

口の中のできもの——もしかしたらがん？——



浅間総合病院
歯科医長
中西 義崇

歯肉膿瘍



歯肉の中に血や膿がたまつて半球状に腫れてきた状態です。痛みがない時もありますが、う蝕や歯周病が原因で起こることが多いため、痛みを伴うことも多く、歯科医院でしっかり治療することで改善します。

顎骨嚢胞



液体を含む袋状のできものがあごの骨の中にできる病気です。ほとんどの場合自覚症状はなく、歯科医院でエックス線撮影をして偶然見つかることが多いのですが、大きくなつてくると腫れてきて顔貌に変形をきたしたり、痛みが出たりすることがあります。自然に治ることはないのですが、手術による治療が必要です。

粘液嚢胞



口の中、特に唇にできる柔らかいできもので、中には唾液が入っていて、潰れると粘調な液体が出てきます。潰れた後しばらくするとまたできてしまうことが多く、その場合には切除する必要があります。

骨隆起



あごの骨の一部が隆起した状態です。上あごの奥歯や真ん中、下あごの内側にできることが多いのが特徴です。特に治療を必要としませんが、口内炎がで

たり、入れ歯が当たって傷になる場合は切除が必要になります。

エプーリス



歯を覆うように歯肉が腫れてきますが、痛みはないことがほとんどです。一般的には切除による治療が必要になります。歯肉の腫れですが、場合によっては歯を抜かなければならないこともあります。

これら以外にも口の中にできる良性の腫瘍など、できものにはいろいろあります。口の中は自分で見ることができ、できものの形や大きさ、またその変化から判断できることもあります。中にはがんとの見分けが難しい場合もあり、また痛みやしびれなどの症状を伴う場合はなるべく早めに歯科医院等を受診したほうがよいと思います。できもののほかにう蝕や歯周病が見つかるかもしれません(笑)。

筆者略歴

新潟県長岡市出身 歯学博士

平成14年 新潟大学歯学部卒業

平成14年～平成21年 新潟大学医学部歯学総合病院 口腔再建外科

平成21年～平成25年 信州大学医学部附属病院 歯科口腔外科

平成25年～ 浅間総合病院 歯科口腔外科

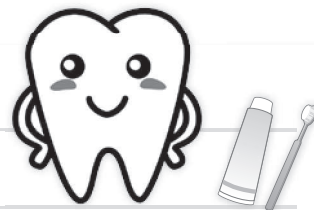


■お問い合わせ 浅間総合病院
☎67-2295 URL <http://www.asamaghp.jp/>



けん こう だよ 健 便 り

No.45



お口をきたえましょう！

正しい舌のポジションってご存じですか？

- ①舌先が上顎前歯の裏についている
- ②舌の広い部分が上顎（口蓋）についている

これが正しい舌のポジションです。

舌が正しいポジションにない場合は舌が下がり「低位舌」となります。

低位舌になるとどうなるのか……

舌が付着する舌骨が下がり喉頭軟骨も下がります。舌根部、舌骨、咽頭蓋が下がると喉を圧迫し、下顎を後退させて歯並びに影響が出たり、顎関節症の原因となるなど様々な悪影響が出ます。その中で最も悪い影響が「口呼吸」です。

人間の正しい呼吸とは鼻でする鼻呼吸で、その正しい呼吸ができず口呼吸になると口が渇き、唾液が出にくくなり、免疫機能が弱まります。その結果としてむし歯や歯周病の悪化を引き起こすのです。

それだけではありません。

扁桃、上咽頭に炎症を引き起こし、口、鼻の免疫機能が機能せず細菌やウイルス感染により口腔内だけでなく、アレルギー疾患、膠原病、肝臓病、血液疾患など多種多様な疾患に関係してくるのです。

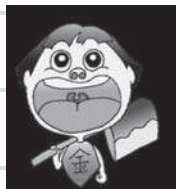
では、どうしたら口呼吸を改善させて鼻呼吸にできるのでしょうか。

それにはお口の周りの筋肉、及び舌を鍛えるのが効果的です。

そのトレーニング法は「あいうべ体操」といいます。

やり方は

- ①「あ〜」とお口を大きく開く



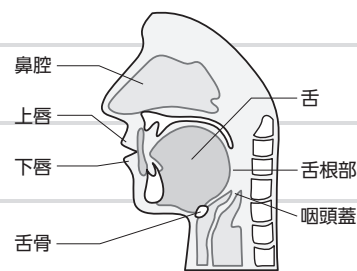
- ②「い〜」とお口を横に開く



- ③「う〜」と唇を突き出す



- ④「べ〜」と舌を伸ばす



これを、朝昼夜に10回ずつ1日30回、行ってください。

この体操をしっかりとやっていると、舌が正しい位置になり鼻呼吸ができるようになります。

是非、実行してみてください。



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。





佐久市消防団協力事業所表示証交付式

11月7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、新たに林土建株式会社認定され、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。佐久市では消防団協力事業所は98社となりました。



3団体により国への道路整備についての提言活動を実施

11月13日、「長野県中部横断自動車道建設促進期成同盟会」、「松本・佐久地域高規格道路建設促進期成同盟会」および「国道254号（佐久ー松本間）道路整備期成同盟会」は、会長（佐久市長）をはじめ各団体の副会長、理事など関係する13市町村および長野県により、国土交通省を訪ね、安全安心な生活環境の確保と交通の円滑化が図れるよう、安定かつ継続的な予算措置と着実な道路整備を提言しました。



望月中学校特別教室棟鍵の引渡し式が行われました

11月17日、完成した特別教室棟を中学校に引き渡す式典が行われました。昨年8月に完成した管理普通教室棟に続き改築事業を進め、今年度は、理科室や音楽室などの特別教室の他、学校における交流の拠点となる多目的ホールや中庭が整備されました。



チャイルドライン佐久の開局を報告

11月14日、NPO法人チャイルドライン佐久の皆さんが市役所を訪れ、柳田市長に15日開局の報告をしました。チャイルドラインは、子どもたちの心に寄り添いながら、子どもたちが自らの力で問題解決に踏み出す手助けを目的とした子ども専用の相談電話で、開局は県下4番目となります。

NPO法人が主体となる活動ではありますが、市としても、いじめや自殺問題への対応、子育て支援策の一環として、引き続き支援してまいります。



「親と子のよい歯のコンクール」表彰受賞報告

歯及び口腔の健康管理に努力してきた親と子を表彰するコンクールの全国大会で優秀賞と、長野県大会で最優秀賞を受賞された、佐藤浩二さん・愛奈ちゃん（安原）と、長野県大会で優秀賞を受賞された渡邊寛子さん・愛実ちゃん（中込）が、11月27日に市役所を訪れ、柳田市長に受賞の報告をしました。



第23回危険業務従事者叙勲受章報告

多年にわたり消防業務に精励し、その功績が認められ、元佐久広域連合消防本部 消防司令長 中沢一由氏が瑞宝双光章を11月11日に受章されました。11月14日に市役所を訪れ、柳田市長に受章の報告をしました。



ミャンマーから研修生が佐久市を訪問

11月10日、外務省のジェネシス2.0プログラムによりミャンマーから日本に招へいされた医療に従事されている研修生9名が柳田市長を表敬訪問しました。研修生は、大沢地区でホームステイを体験し、佐久総合病院佐久医療センター、シルバーランドみつ、佐久大学を視察しました。佐久大学では、学生の皆さんと交流を行い、今回の経験を自国での医学向上に役立てたいと話されていました。



小学生バドミントン全国大会出場報告

12月2日に、25日から行われる第23回全国小学生バドミントン選手権大会に出場するオール佐久スポーツ少年団に所属する磯部太志くん（泉小6年）、関口日向くん（平根小6年）、田嶋聡哲くん（平根小6年）の3名が市役所を訪れ、一つでも多く勝ちたいと柳田市長に元気よく抱負を述べました。



第14回全国障害者スポーツ大会出場 結果報告

11月1日～11月3日に長崎県諫早市で開催された「第14回全国障害者スポーツ大会」に出場した浅沼直美選手が11月25日、柳田市長を表敬訪問し、大会での結果報告（①走り幅跳び：第3位 銅メダル 3m77 ②陸上100m：第3位 銅メダル 15秒69を獲得）をしました。



神津島村友好都市提携20周年記念 市民訪問

11月22日～23日、神津島村友好都市提携20周年を記念し市民の方々13名が神津島を訪問しました。

好天に恵まれた2日間、浜川村長をはじめ関係者の温かいおもてなしに、神津島の旅を堪能していただきました。

これを契機に、市民交流が促進され、両市村の友好関係がますます深まることが期待されます。



佐久平浅間小学校への寄贈および贈呈式

11月28日、神津武士様、一般財団法人長土呂奨学会代表 神津芳生様、神津重雄様が来庁され、今年4月から開校する佐久平浅間小学校の施設や備品の充実のために、神津武士様から正門門柱、長土呂奨学会様から校歌碑やグランドピアノ等、神津重雄様からは東門標柱を寄贈いただきました。



こころのミュージカル2014

「コイトラ」開催

佐久市民が企画し、出演するこころのミュージカルが、11月9日佐久市コスモホールで上演され、約1,400人の皆さんが鑑賞しました。

6回目となる今回の作品は、「コイトラ～夜明け前～」で、本市の友好都市エストニア共和国SAKU市を舞台としたことから、ヤーク レンズメント駐日エストニア共和国特命全権大使も鑑賞され、「演技、照明、音響など全てがすばらしかった。」との感想を述べていただきました。

シチズン時計株式会社・佐久市 調印式



三河田工業団地土地売買契約の調印式

11月21日、三河田工業団地土地売買契約調印式が行われました。土地を取得したのは、80年以上の歴史がある国内大手時計メーカーの「シチズン時計株式会社」です。今後は、製造子会社の「シチズン時計マニファクチャリング株式会社」が平成28年中頃までに工場を建設し、主に腕時計のムーブメントの製造を行う予定とのことです。



佐久昔ばなし再話研究会図書贈呈式

12月1日、佐久昔ばなし再話研究会の代表鷹野禮子様、高梨紀喜様、三石けさ江様、木下とわ子様が来庁され、主に佐久地域に伝わる昔話や伝説を子どもたちに分かりやすく再話することができる図書「むかしあったとさ～子どもに語りつぐ信濃の昔話と伝説～」を市内の小中学校、保育園や図書館等に寄贈いただきました。



4年連続で「全日本マーチングコンテスト」へ出場！

浅間中学校吹奏楽部（部員69名）が11月23日、大阪城ホールで開催された「全日本マーチングコンテスト」に4年連続で出場し、全国大会の大舞台で素敵なパフォーマンスを披露しました。部員の代表生徒が、11月26日に柳田市長を訪問し、「結果は銀賞で悔しい思いはあるけど、全国で自分たちの力を出すことができました」と全国大会出場の報告をしてくれました。

開催中⇒2月22日(日)まで

祝 新佐久市誕生10周年

収蔵品展 川崎鈴彦展

—— 自然と暮らしへの旅

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します。

川崎鈴彦「霧り」一九八〇



■ 併設展 **浅間** —— 館蔵品に見る山岳 開催中⇒1月18日(日)まで

■ 同時開催 (観覧無料) ○佐久平の美術展受賞者展 1月6日(火)～1月18日(日)

■ 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)

■ 会期中のイベント ○展覧会ガイド 1月11日(日)、2月1日(日) 午後2時から40分程度

■ 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 年始休館1月5日まで、1月19日、1月26日、2月2日、(2月23日～2月27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

おざわ みゆ
小澤 美結 さん
(岩村田高校 1年)



趣味…読書

住所…下平尾

今、一番楽しいことは「友達と勉強すること」と話す小澤美結さん。岩村田高校に通う15歳です。

「放課後に友達と一緒に勉強をしています。分からない問題を教え合ったり、難しい問題に挑戦してみたり、色々な話をしながら楽しく取り組んでいます。1人では気が乗らない時や、苦手な科目があっても、一緒に勉強する仲間がいるので続けられています」とのこと。

そんな小澤さんの将来の夢は、音楽の先生になること。「まだはっきりとした目標ではありませんが、母がピアノの先生で、私も3歳から練習を続けてきたので、音楽の先生に関心があります。弾けなかった曲が練習して弾けるようになる楽しみを、子どもたちに伝えたい」と話してくれました。

10万人の広場

リレーインタビュー

碓氷 愛歌さんから紹介された

よだ たかのり
依田 昂憲 さん
(酒造業・平賀)



①自己紹介をお願いします。

生家の芙蓉酒造で、新商品の開発や販路の開拓を任されています。パッケージや商品名に工夫を凝らし、味だけでなく見た目でも楽しんでもらえる商品を考えてきました。最近では、お酒の飲めない方でも楽しんでいただけるように、野菜を使ったお酢づくりなどにも挑戦しています。

②今後チャレンジしたいこと

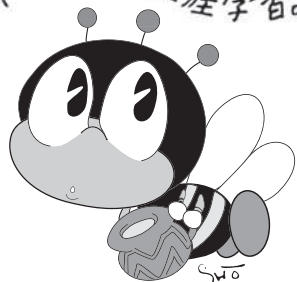
子どもの成長とともに、親として一緒に過ごす時間を大切にしたいと考えることが多くなりました。感受性の豊かな子に育つよう、家族で出かけたり、一緒に遊ぶ時間を増やしていきたいです。

公民館活動で、地域の
絆づくり・人づくりを進めよう



あけましておめでとうございます!

新しい風、生涯学習。



生涯学習
マスコット
マナビィ

家族音楽会ハーモニカの 懐かしい音色に包まれる

第26回家族音楽会が11月15日佐久勤労者福祉センターで開催されました。中込地区館の講座グループ「ハーモニカで楽しく」のメンバーが賛助出演しました。講師杉浦都美子先生が弾くアコーディオンに合わせて「証城寺の狸ばやし」と、メドレーで「夕やけ小やけ・赤とんぼ・ゆりかごのうた」をハーモニカで合奏しました。
(参加家族の写真等は、P30～31をご覧ください)

公民館本館：〒385-0043 佐久市取出町183 野沢会館内
☎0267-64-0551 ☎0267-64-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

浅間地区

男の台所

10月24日講師に内田すみ江先生をお迎えし「男の台所」を開催しました。

この講座は『男性による男性のための料理教室』です。公民館講座として男性のみを対象とした料理の講座の開催は初めてでしたが、超初心者からベテランまで大勢の元気なお父さんが参加しました。

浅間地区館では男性の公民館活動への参加を推進するため、来年度もさまざまな講座を企画します。



野沢地区

前山北中地区史跡めぐり

10月26日に前山北中公民館と地元PTAの共催で、「史跡めぐり親子ハイキング」が開催されました。

PTA役員の手作りの資料をもとに、前山城の歴史・堀跡や米倉などの説明を受けました。

本丸跡から佐久平を一望して感激した後、伴野神社を参拝し、前山寺の歴史等も学びました。

一緒に史跡めぐりをしながら、地元の長老やPTA役員の説明を聞き「前山の歌」を覚えてもらうなど、前山の歴史や良さを再発見する充実した1日となりました。



中込地区

まち歩き講座・中込編

10月から11月にかけて3回にわたり、「まち歩き講座・中込編」が開催されました。

旧中込学校周辺では大正時代から現在までの変遷、中込駅周辺では当時先進的な区画整理事業の様子等を学習しました。佐久医療センターでは先進の医療施設の説明を受け、ドクターヘリを見学しました。

参加者は改めて身近なまちを歩いてみて、100年の移り変わりを実感することができたようです。



東地区

おしゃれな料理教室

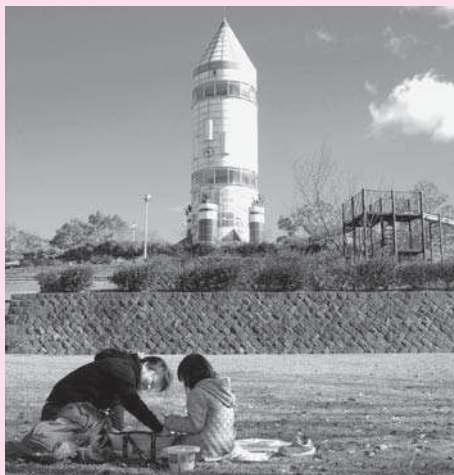
11月5日内田すみ江先生を講師に「おしゃれな料理教室～秋～」を開催しました。

メニューは秋の食材を使用し、いかめし・きのこのオイスターソース炒め・アップルパイを作りました。

いかめしは、もち米とうるち米で2種類作り、比較しながら味わいました。講師は、パイの生地の延ばし方を1人ずつ丁寧に教えていました。

パイは生地がサクサクで大変好評でした。





臼田地区

第40回ふるさと写生大会

11月3日「ふるさと写生大会」が、臼田稲荷山公園で開催されました。風の冷たい日でしたが、秋晴れの空の下、井出宏先生、伴野平先生を講師に、思い思いの場所で熱心に写生を楽しんでいました。

コスモタワーはもちろんのこと、永く地域の人々に愛されてきた佐久病院を、取り壊し前にスケッチに残しておこうと描いた方もいて、どの作品にも、ふるさとを大切に思う気持ちが溢れていました。

浅科地区

中山道塩名田宿場祭り盛大に開催

10月12日待ちに待った宿場灯籠完成の除幕式と、中山道塩名田宿場祭りが開催されました。

澄み渡った秋空の下、小学生の元気な掛け声で神輿が通り抜けて祭りが始まりました。

役員手作りの豚汁や宿場もちが振る舞われ、勇壮な宿場太鼓、中学生の息のあった吹奏楽の音色が響きわたり、保育園児の歌と合奏や小学生のアレンジダンスの発表、全員で塩名田音頭、富士山音頭を踊り、最後はビンゴ大会で大いに盛り上がりしました。



望月地区

公民館望月地区館「つどい」

望月地区館では、11月22日・23日に「つどい」が開催されました。22日には、コーラスグループ、フォークダンスの舞台発表、23日は、合唱、フラダンス、日本舞踊、キッズダンスなどの芸能発表があり、日頃の練習成果が発揮されました。

作品展も、見応えがあり創作意欲をそそられる力作ぞろいでした。

世代を超えた交流がはかれ、地域一体となった暖かなふれあいを感じた2日間でした。



公民館地区館の「つどい」開催日程

学習グループや地域の皆さんの発表の場です！

地区館名	開催日	開催会場
浅間地区館	2月21日(土)～ 22日(日)	浅間会館
野沢地区館	2月 7日(土)～ 8日(日)	野沢会館
中込地区館	2月21日(土)～ 22日(日)	中込会館
東地区館	2月28日(土)～ 3月1日(日)	東会館
臼田地区館	2月28日(土)～ 3月1日(日)	あいとぴあ臼田
浅科地区館	2月27日(金)～ 3月1日(日)	交流文化館浅科

※ 望月地区館のつどいは11月に開催されました。

ワレ随筆



「草鞋で登った水源」

常田 上 原 永 子

あれはいつの日だったか、たしか終戦から4～5年たった夏の日だったと思う。水源を知りたいと云う仲間が集まり、トラックに乗り樽湧という蓼科山の登山口の近くで、トラックを降りた。狭い山道、熊笹が生い茂り、石がごろごろしていた。

まだその頃ろくな履物もなく、誰かが草鞋が軽くていいぞと教えてくれた。苦しみながら登りようやく目的の水源にたどりつくと、決して大きくもない水口からごんごんとものすごい勢いで湧き出していた。あの感動が今でも忘れられない。あの小さかった水口から、広い五郎兵衛の田園を潤す水。先人の偉業にただ頭が下がるのみ。あの日登った月日が夢のよう。

今は水源も整備され、水口までバスが行く。五郎兵衛記念館も出来て、深く歴史を知ることが出来る。先人の大きな知恵と苦しみを理解するとともに、美しく黄金色に実った田園を眺めながら、草鞋で登った青春の日々がなつかしく思い出されるのである。



旅に思う 平井 藤巻 君江

先日、妹夫婦と山陽山陰方面へ出掛けた。今回3度目の広島平和記念公園内の「原爆資料

ちよつと
ひとこと

館」に行き、展示された遺品等を見てみると遺族の深い悲しみが伝わり思わず眼頭を押さえた。核の惨状、残酷さ、戦争の空しさに見学者は皆一様に、この衝撃を肌で感じていたようだ。来館者も何らかの形で核廃絶と不戦への思いを新たに、伝え広めてくれると思う。

ところで、我が国が戦後約70年平和を維持しているのは、新憲法と先の大戦にて多大な犠牲者のもとに成りたっていることを忘れてはならない。

人権 シリーズ

「泣いた赤おに」を読んで

ます。

鉛筆は1本、2本と数えますよね。では、お寺の鐘は何と数えますか？飯田朝子さんの「数え方でみがく日本語」という本で教えられました。答えは1口、2口と数えるのだそうです。釜や鍋、鉢や壺、釣鐘等はみな丸い形をした口が開いているからだそうです。

では、鬼はどう数えますか？そんなの決まってるじゃないか、1匹、2匹さ。残念でした。50点です。飯田さんは言います。「昔話の桃太郎で、初めは恐れられていた鬼は1匹、2匹です。ところが桃太郎に成敗されて心を入れ替え人間と仲よくなったとたんに1人、2人になるのです。つまり1人、2人も正しいのです」と。

浜田廣介さんの書いた「泣いた赤おに」を読んでみましょう。「青くん、まてまて」という赤おにのセリフ。「赤さん、赤さん、こんにちば」という村人が親しみを込めて赤おにを呼ぶセリフ。

さらに、「村人たちはおにどもふたりが走っていくのを見ていました」という記述も出てき

ます。作者はおにを人間と同じにおにどもふたりと表現しています。そういえば作者は「鬼」と書くのではなく平仮名で「おに」と表現しています。1文字1文字にも作者の感性が現れています。童話の世界のことだから当たり前といってしまうかもしれませんが、童話は読む人に夢を与えてくれます。怖いと思われていたおにと友だちになれたらなんて素敵でしょう。人間に恐れられていたおにたちの中にも心優しいおにがいるのです。

青おにが演じてくれた暴れ鬼のお蔭で人間と仲よくなった赤おに。最後に旅に出た青おにの気持ちを知って泣いた赤おに。全盲の方のパートナーの盲導犬を刺したと報道された人間、白い杖をついていた養護学校生を蹴った人間、サッカー選手にバナナを投げつけたサポーターもどき人間等、自分勝手な反社会的行為に走る人間。これらの人間より赤おに青おにの方が心優しい友だち思いの本物のひとといえるのではないのでしょうか。

人権同和教育推進員 原純一郎

末年生まれです



白田 竹内寿美子
1919年生 (大正8年)

8人姉妹の長女として生まれ今は末っ子夫婦と一緒に暮らしています。元気な頃は編物や裁縫が好きで自分や家族の物を作るのが楽しみでした。書くことも好きで日記も毎日書いています。今読むと、とても懐かしく色々な思い出がよみがえります。

今の楽しみは毎朝届く新聞や本を読むことです。これから家族や地域の方に見守られ1日1日を大切に、いつも感謝の気持ち忘れずに生きていきたいと思っています。



岩村 萩原 義弘
1931年生 (昭和6年)

戦後の復興を産業戦士の一人として支え、会社勤めを卒業後は仲間とゴルフと水彩画・カラ



志賀下宿 植松 孝二
1943年生 (昭和18年)

オケを楽しみながら、区長も務め、老人仲間のお世話役は2期目が進行中と多忙な日々を過ごしています。

今、心にかかることは地球の温暖化です。健全な地球を次の世代に送るために争いを停め、地上すべての人々が温暖化防止に結束することが私の願いです。

御代田町役場に41年勤め定年となり、既に12年となりました。長男は横浜に、次男がすぐ近くで生活しています。

孫は娘3人、母親が仕事から帰って来るまでは、私の家で宿題をしたり、友達と遊んでいます。この時間が私も妻も一番楽しい時間です。

私は多趣味で、畑を耕し、そばを打ち、山菜、川魚取り、一番好きなゴルフは長く続けられる様に、元気でいられる人生を送りたいと思っています。



布施 箕輪よし子
1955年生 (昭和30年)

「よくぞ」という思いが込みあげます。自身の病氣と手術。さらに主人が9時間に及ぶ手術と入院。自分を見失い、抜け殻のような生活でした。そんな私に声をかけてくれたのはIさんとYさんでした。「苦しい環境に負けちゃダメ！家族の太陽としてガンバロウよ！」と背中を押してくれました。IさんやYさんのように、辛く苦しい時、そっと心に寄り添い、手を差しのべるこれからでありたいと思っています。



大 沢 庄一
1967年生 (昭和42年)

先代より家業の水産加工を継いで30年経ち、仕事の傍ら食品協会、青色申告会などの活動をお手伝いしております。

仕事の合間に春は山菜採り、夏は畑仕事、鮎飼い、壮年ソフトボール、秋はきのこ採り、冬はワカサギ釣りという年中楽しんでいます。



上小田切 島山 弘一
1979年生 (昭和54年)

時が経つのは早く3回目の年男を迎えました。

子ども達も成長し、今年長男は11歳長女は8歳になります。仕事で遅くなり普段は子どもと過ごす時間がなかなか持てません。出来る限り子ども達との触れ合いを持ちたいと心掛けています。



岩村 角田 彩佳
1991年生 (平成3年)

保育園に勤めてから、3年が経ちました。少しずつではありますが、仕事にも慣れてきて子



権現堂 佐藤 結菜
2003年生 (平成15年)

子ども達と一緒に楽しく過ごしています。

子ども達が元気に登園してくて「おはよう」と言ってくれるだけで、私も1日笑顔でいられます。

年少を受け持っているのですが、これから教えることはたくさんありますが、ゆっくり教えていければと思います。

これからも子ども達と楽しく過ごしていきたいと思っています。

私は小学6年生になります。クラブや委員会、地区の役員など、上の立場になるので、みんなをうまくまとめられるようになりたいです。発言するときは大きな声でハッキリと、伝えられるようにしたいです。

勉強も難しくなるので、わからないことがあれば何度でも聞いてわかるまでやる、ねばり強い心を持ちたいです。

小学校生活最後の1年間、1日1日の時間を大切に生活していきたいです。

新佐久市誕生10周年記念事業

第26回

家族音楽会



今年で26回目の家族音楽会が、11月15日佐久勤労者福祉センターで開催されました。10組の家族が出演し、温かな雰囲気の中、息の合った歌声や楽しい演奏を会場いっぱいに響かせて「家族の和」をみせてくれました。

また、公民館中込地区館で開催している市民ふれあい学級「ハーモニカで楽しく」、高齢者大学コース班、岸野保育園年長組の皆さんも賛助出演し、音楽会に花を添えました。

①岸野保育園



岸野保育園年長組50名のみんなは、音楽あそびで日々楽しんでいる曲から「ふるさと」と「証城寺の狸ばやし」、ベルを使った「ドレミのうた」の3曲を披露しました。自然の中で心豊かに育っているかわいい園児達が元気いっぱい演奏し、明るく楽しくオープニングを飾りました。

②内藤淳子さん家族



子供達が家を離れ、元気であるだろうかと気遣う日々の、今更のように自分の両親の心境を想う、そんな想いを込めて、さだまさしさんの「案山子」を、淳子さんのピアノに合わせてご主人が歌いました。

③中野美樹さん家族



8人家族のアカペラ「翼をください」と、「BELIEVE」は、さわやかなハーモニーがホールに響き渡りました。お姉ちゃんが妹を気遣いながら歌う姿がとても優しく、普段の家族の仲の良さが伺えました。

④善積悦子さん家族



ご主人とご両親と共に大正琴などで「恋はみずいろ」を、お父さんの歌を合わせ「星影のワルツ」の演奏でした。ご夫婦で、ご両親と一緒に音楽が楽しめることは、共に大変うれしいことでしょう。

⑤相澤美名子さん家族



娘さんと息を合わせたリコーダーとピアノの演奏で、秋を感じさせる「もみじ」と、「夢の世界を」を披露しました。リコーダーの優しい音色とピアノが合わさり秋を彩りました。

⑥金井英子さん家族



金婚式を迎えるという金井さんは義妹さんと琴で「花嫁人形」と「荒城の月」を披露しました。当日は急用でご主人と出掛けなければいけないところ、このステージを優先したとのこと、頭が下がります。

⑦岩月正男さん家族



2人の娘さんと音や歌を目一杯楽しみながら「小さい秋見つけた」と「大きな古時計」を歌いました。お父さんの方を見ながら一生懸命歌っている姿がかわいく、会場はほのぼのとした雰囲気に包まれました。

⑧高齢者大学コーラス班



コーラスグループ40名による混声合唱で、講師の元で練習を積んできた「あざみの歌」と「夜明けの歌」を披露しました。懐かしい曲に会場は聴き入っていました。

⑨島田栄吾さん家族



「故郷のうた」を父の尺八と娘さんの箏の演奏で披露しました。姪御さん達を加え「旅愁」「ふるさと」「紅葉」など、この季節に相應しい馴染みの曲を楽しみました。

⑩新津 薫さん家族



薫さんのピアノに合わせて「君をのせて」を2人の息子さんと叔父さん夫婦が歌いました。また、お兄ちゃんの澄んだ歌声に癒され、2曲目はご主人が加わり打楽器を使った「風になりたい」を軽快に歌いました。

⑪佐藤安英さん家族



虚無僧姿でお馴染みの安英さんですが、虚無僧笠を被らずに登場し、尺八で奥さんの箏と「春の海」を演奏しました。この曲は、結婚式で初めて演奏した、お二人にとって大切な曲だそうです。

⑫古谷力也さん家族



息子さんとのギターデュオです。お馴染みの「見上げてごらん夜の星を」と「Kaze」を聴かせてくれました。年々上達していく様子は目が離せません。

祝 新佐久市誕生10周年
第11回わがまち佐久・市民講座
佐久の祭りに魅せられて

同時開催
写真展

佐久の水かけ祭り
いやしの国ミャンマー

1/12(月)・(祝)～1/17(土)

講演

- 1 佐久の祭り
- 2 写真と健康
- 3 スライドショー
(いやしの国ミャンマー)

●日時
2015

1/17 土

入場無料

午後1時30分 (開場午後1時)

●会場

交流文化館浅科 (穂の香ホール)

☎0267-58-3304

主催 わがまち佐久・市民講座運営実行委員会

共催 佐久市PTA連合会

実行委員 佐久市・佐久市教育委員会、佐久市地域公民館連絡協議会

構成団体 佐久市区長会、佐久市社会福祉協議会、老人クラブ連合会、佐久市男女共生ネットワーク、佐久市商工会議所、佐久浅間農業共同組合

後援 信濃毎日新聞社、朝日新聞社、佐久市民新聞、佐久ケーブルテレビ株式会社、株式会社エフエム佐久平、全日本写真連盟長野県本部

講師

写真家 林 喜一

全日本写真連盟理事
英国王立写真協会日本支部理事
中央商事株式会社 社長
国際写真サロン入賞
英国王立写真協会展入賞
海外撮影旅行指導
長野県出身



●お問い合わせ 佐久市公民館 (本館) ☎0267-64-0551

佐久市地域公民館関係者研修会開催

平成26年度佐久市地域公民館関係者研修会が、11月29日穂の香ホール（浅科）で開催されました。糊澤教育長・上原地公連会長のあいさつの後、長年公民館活動に協力をいただいた12名の方の表彰が行われました。

続いて市内地域公民館3館（内山 苦水・白田 上小田切・望月 布施）から、今後の各地域公民館活動の参考となる、活動事例発表がされました。



来賓・受賞者



事例発表

公民館活動功労者12人を表彰

長年公民館活動に尽力された12人の方々に對し、地域公民館関係者研修会の席上で、佐久市公民館表彰規定に基づき、感謝状が贈呈されました。

表彰された皆さんは、次の方々です。

（順不同・敬称略）

No.	氏名	職名等	在職期間等
12	高野直次郎	講師 浅科レクリエーションクラブ	52年6ヶ月間
11	井出 宏	写生大会講師	12年11ヶ月間
10	大井久美子	日本舞踊講師	44年7ヶ月間
9	細谷 三義	書道講師	41年間
8	田中かづ江	フラダンス講師	10年5ヶ月間
7	相沢紀代子	舞踊教室指導者	42年6ヶ月間
6	高藤袈裟幸	講師 「佐久フォークダンスクラブ」	22年6ヶ月間
5	原野 節子	初心者書道教室講師	15年6ヶ月間
4	森泉 明子	茶道師範	33年6ヶ月間
3	山口藤吉郎	会社役員	寄付
2	木内 公子	公民館役員	19年6ヶ月間
1	山崎 哲也	公民館役員	16年6ヶ月間



受賞者代表謝辞 大井久美子さん

瀨音

平成27年明けましておめでとうございます。1年の過ぎるのは、本当に早く年齢を増すごとに、体力の低下、物事に対する意欲の低下などが見られます。何事も健康でなければできません。高齢になればなるほど疲労が増し、健康の有り難さを心から感じます。人それぞれ体力の差はありますが、日常生活に留意されることが大事であると思います。農業に、勤めに、スポーツにいろいろありますが、自分で注意することが大切です。

公民館活動も本当に広い分野で行われていますが、市内各地域で高齢化が進んでおり、若い層の仲間が少なく（例20、40才代）ちよつと寂しいとの声が聞かれます。これは、大事な話であり、各地域で検討されることが望まれ今後の大きな課題とされています。

最後に昨年は、世界をはじめ日本でも数多くの出来事がありました。長野県でも、木曽御嶽山の大噴火や北部地震があり、ただ驚くばかりです。今年も、心から良き年でありたいと願うのみです。

（編集委員）

■浅間地区館 ☎67-2110 ■野沢地区館 ☎62-0116 ■中込地区館 ☎62-0504 ■東地区館 ☎67-2545
 ■臼田地区館 ☎82-2106 ■浅科地区館 ☎58-3957 ■望月地区館 ☎53-2548

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間地区館	◎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 BAIIRA 公民館のついでと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	◎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
	◎老後を自分らしく (全2回) 誰もが迎える老いを、自分らしく生きぬくために、一緒に考えてみませんか?	①2月19日(木) 13:30~15:30 ②2月26日(木) //	野沢会館 (103号室)	①小林智恵子先生 ②東 かおり先生 比田井直樹先生	〈持ち物〉筆記用具 〈定 員〉20名
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	⑩1月14日(木) 9:30~11:30 ⑪2月13日(金) //	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
	◎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しましょう。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
東地区館	◎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	〈持ち物〉お手本・書初め用の書道道具・新聞紙 〈参加費〉無料 ※事前申込せずに当日参加も可能です。
	◎ふるさと料理教室~お煮かけうどん~ 昔懐かしの地域の伝統料理を作りましょう!	1月21日(木) 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 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具
臼田地区館	◎宇宙ウォーキング!~星の教室 (冬) 講師のユーモアあふれるお話を聞きながら、あいとびあで冬の星を楽しみましょう!	2月19日(木) 19:30~21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	〈参加費〉無料 〈持ち物〉懐中電灯、筆記用具 〈定 員〉30名
	◎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)までに臼田地区館に持ち込み 展示 1月16日(金)~1月21日(木) (あいとびあ臼田 ホール) ※なお、審査は1月16日(金)に行います。詳しくは臼田地区館 (☎82-2106) まで				
浅科地区館	◎初心者クラフト籠講座 (全3回) クラフトテープで籠作りをしましょう	①1月21日(木) 13:30~15:30 ②1月28日(木) // ③2月 6日(金) //	浅科会館 2階ホール	木内公子先生	〈参加費〉2,000円程度 (材料費) 〈持ち物〉洗濯ばさみ30個、ハサミ、筆記用具 〈定員〉15名 ※申込受付開始 1月5日(月) 8:30
	◎初心者切り絵教室 (全3回) 初心者大歓迎です。A4サイズの作品に挑戦します。切り絵にしたい図柄をお持ちいただいてもOKです	①1月26日(月) 9:30~11:30 ②2月 9日(月) // ③2月23日(月) //	浅科会館 1階会議室	竹内芳枝先生	〈参加費〉800円程度 (材料費等) 〈持ち物〉デザインカッター・カッター板・筆記用具 〈定員〉15名 ※申込受付開始 1月7日(木) 8:30
	◎プリザーブドフラワー入門教室 (全2回) プリザーブドフラワーの世界を体験してみしましょう。どちらか1回の参加も可能です	①1月31日(土) 13:30~15:30 ②2月14日(土) //	浅科会館 1階会議室	山辺奈美先生	〈参加費〉1回2,000円程度 (材料費) 〈持ち物〉花ばさみ・ごみ袋・筆記用具・持帰り用袋・汚れても良い服装 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 1月8日(木) 8:30
	◎生け花教室 生け花で心む時間をごしましょう。どちらか一回の参加も可能です	①2月 4日(木) 13:30~15:30 ②2月26日(木) //	①浅科会館 1階会議室 ②交流文化館 浅科	草月流講師	〈参加費〉1回1,500円程度 (材料費) 〈持ち物〉花ばさみ・剣山・花器・筆記用具・ごみ袋・持帰り用袋・汚れても良い服装 〈定員〉15名
	◎囲碁・将棋大会 A (三段以上)・B (三段以下) のグループ戦。将棋は総当たり戦で対戦します。初心者大歓迎! 小学生からの参加待ってます	2月7日(土) 9:30~16:00	浅科会館 2階ホール	篠原 昭先生	〈参加費〉1,000円 (昼食・参加費含む) ただし、小・中学生、高校生昼食代600円のみ ※申込締切 1月29日(木)
望月地区館	◎家族の笑顔が一番 ~しあわせクッキング~ カボチャのほうとうとチョコレートのお菓子他	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〉16名、先着順
	◎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) 花の街・学生時代他	1月21日(木) 13:30~15:00 2月18日(木) //	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	〈参加費〉10月~3月分 2,000円
	◎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) ロコモシンドロームにならないために	⑨1月17日(土) 10:00~12:00 ⑩2月21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 (ボール代他) 〈持ち物〉動きやすい服装・飲み物 〈定 員〉15名 ※小学3年生以上

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です (詳しくは各地区館へお問い合わせください)

※〈定員〉のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります

※望月地区館は、月曜日と祝日の翌日は休館です

少年センターだより

あけましておめでとうございます

昨年は青少年の健全育成にご協力いただき、ありがとうございました。今年も地域の子どもの安全を見守り、家庭の力、地域の力を合わせて学校及び諸機関と連携を取りながら、一丸となつて環境を整えていけるようにご協力をお願いいたします。

街頭啓発活動

11月の「子ども・若者育成支援強調月間」に合わせて、11月4日(火)にJR小海線岩村田駅前にて、街頭啓発活動を実施しました。駅を利用する通勤・通学中の方や、駅前を通る方たちに声かけし、「信州あいさつ運動」を広報するティッシュを配布しました。今回も啓発活動には、佐久市のあいさつ運動サポーターの「佐久の鯉太郎ミニ君」も参加して、一緒に活動を行いました。多くの方と気持ちよくあいさつを交わすことができました。また、街頭で行き会う子どもたちの元気なあいさつを聞くたびに、健全な育成を願う思いを強くしました。

街頭啓発活動の様子



補導日誌から

岩村田駅前での啓発活動

11月4日(火) 晴れ

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」ということで、地方事務所、警察、「佐久の鯉太郎ミニ君」と一緒に岩村田駅前で乗降する高校生を中心にあいさつ運動のティッシュを手渡しました。通学する中学生や通勤のサラリーマンの方々にも呼びかけ活動を行いました。多くの中・高校生・サラリーマンから「おはようございます」と元気よく返事がありました。朝の岩村田駅は、サラリーマンの利用よりも高校生の通学利用が多いことを改めて実感しました。高校生も朝の通学の忙しい時間帯にも関わらず、私たちの啓発活動に対して、ティッシュを元気な朝のあいさつと共に受け取ってくれました。今日はたくさんさんの学生と一日の始まり「おはよう」を元気に交わして、気持ち良い朝となりました。

(浅間地区 N・I 記)

佐久市ジュニアリーダー研修報告 【第9・10回 東京見学・スエトシ牧場】

10月3日(金)にユニセフハウスと国会議事堂見学、10月25日(土)にスエトシ牧場で乗馬体験を実施しました。

●風景や、都会（さいたま、東京など）の生活やマナーをしっかりと守りながら、楽しく体験や学習をできた。ユニセフハウスでは、戦争をしている国の子どもや貧しい子どもたちのために、ユニセフがどんな活動をしているか分かって、いい活動をしていると思った。国会では、三権分立や二院制の仕組みを知って体験できた。いろいろな仕組みや制度を知ることができたので、政治について、もっと興味を持てた。今の政治についてや戦争をしている地域の子どもの事などについてくわしく知ることができたので、いい活動になったと思いました。

(望月小学校6年 中川創太)

●馬って想像以上にゆれた。動物にえさをあたえられるようになった。大きな動物にもいっぱいえさをあげた。スエトシ牧場って動物を放して自由にさせている。また行きたいと思った。

(岩村田小学校5年 山崎洪芽)

●初めて馬に乗ったけど、とてもゆれてこわかったです。私の乗った馬は、人間で言う80~90才くらいのおばあちゃん馬でした。でも飼育員さんによると、まだまだ気持ちが他の馬より若いそうです。とても驚いたのが、動物を放してあること、えさが人間も食べられるものだったことです。犬と猫以外は食べられるえさで、うさぎやブタがたくさん食べてくれました。食いしんぼうのヤギがいて、私がブタにエサをあげているとブタにとっ進んでいって、ブタが「ブヒ〜」と鳴いていました。すごくびっくりしたけど、おもしろかったです。

(平根小学校6年 齋藤香那)



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)

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**入札等（見積）に参加を希望される方は**、左記により「物品購入等入札（見積）参加願」の提出をしてください。

受付期間は、1月6日から1月30日までですので、お忘れないように提出をお願いします。

※詳しくは、広報佐久「12月号」または市ホームページに掲載してありますのでご覧ください。

※市の実施する入札等（見積）に参加を希望される事業者は提出が必要となります。

次の点にご留意ください。

申請時期が変わりました

※参加願の申請期間が、**1月6日から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います。）

申請様式、営業品目区分が変更されました

※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。

◆**受付期間・時間**

1月6日(火)～1月30日(金)

午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）。

郵送による受付は「書留郵便」とし、提出期間内の消印のあるものに限りま

◆受付場所

佐久市役所4階 403会議室

◆提出方法等

広報佐久「12月号」または、市ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ

契約課
☎ 62-3084 (直通)

●制度について

同一世帯内（同じ世帯内でも加入する医療保険が異なる場合は同一世帯とはみなされません。）の介護保険サービス利用料と医療費の１年間の自己負担額の合計額が下の表の所得区分に応じた限度額を超えた場合、その超えた分の金額が支払われます（ただし、支給基準額500円を超えた場合に限ります）。また、支給額の算定にあたっては、各制度における高額療養費および高額介護（予防）サービス費は差し引かれます。

※今年度の申請は、平成25年8月1日から平成26年7月31日までの１年間が対象となります。

●申請手続き

国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者で、支給対象となる見込みの方には、国保医療課または長野県後期高齢者医療広域連合から12月下旬～1月上旬に申請書を郵送しますので、申請手続きをしてください。ただし、次の場合には申請書を送付できない場合がありますので、支給要件に該当する場合はお問い合わせください。

- 計算期間内に転入・転出などでお住まいの市町村が変わった場合
- 計算期間内に医療保険が変更になった場合(国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方を含みます)

所得区分		医療保険＋介護保険の自己負担限度額		
		後期高齢者医療保険の方	国民健康保険 70歳～74歳の方がいる世帯	国民健康保険 70歳未満の方
上位所得者 現役並み所得者		67万円	67万円	126万円
一般		56万円	56万円	67万円
市民税非課税世帯	低所得者Ⅱ	31万円	31万円	34万円
	低所得者Ⅰ	19万円	19万円	

■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164 (直通) / 高齢者福祉課 ☎62-3154 (直通)

新佐久市誕生10周年記念 文化振興基金活用 事業

柳家さん喬&喬太郎 落語親子会

日 時 ● 3月12日(木) 午後7時開演 (午後6時30分開場)

会 場 ● 佐久市コスモホール

チケット料金 ● 全席自由 大人2000円 中学生以下1000円

※ 3歳以上の就学前児童が、座席を専用しない場合は無料です。

※ 3歳未満は入場できません。

一般販売に先駆け、市民の方を対象にチケットの先行販売を行います。

先行販売期間 ● 1月10日(土)午前10時から 1月12日 (月・祝) まで

販売場所 ● 佐久市コスモホール

※市民の方が対象ですので、チケット購入時に住所の確認できるものをご提示ください。

一般販売 ● 1月13日(火) 午前10時から

販売場所 ● 佐久市コスモホール 野沢会館 (文化振興課) 交流文化館浅科 市役所観光交流推進課
臼田・浅科・望月各支所経済建設係 プラザ佐久 アオイスタジオチケットサービス
ローソンチケット チケットぴあ

※休日・休館日・閉館後等は販売いたしませんので、ご注意ください。

主 催 ● 佐久市 佐久市教育委員会

共 催 ● 信濃毎日新聞社 SBC信越放送 アオイスタジオ株式会社

後 援 ● 佐久ケーブルテレビ エフエム佐久平 佐久市民新聞

■お問い合わせ 文化振興課 (野沢会館内) ☎62-0664

チケット先行販売!

新佐久市誕生10周年記念

平成27年 佐久市消防出初式

佐久市消防団では、新佐久市誕生10周年記念として、出初式を第1部と第2部に分け、佐久平駅南の市民交流広場・ミレニウムパーク周辺道路で行進を行い、佐久市総合体育館で式典を行います。

地域の安心や安全を守る消防団員や消防車両の勇壮な行進をご観覧ください。

日 時 ● 1月10日(土) 第1部：午前 9時10分～ (午前9時40分 行進開始)

第2部：午前11時10分～

内 容

第1部 観閲：団員分列行進・市民防火パレード・
車両パレード

場所：市民交流広場・ミレニウムパーク周辺道路

第2部 式典・初放水

場所：佐久市総合体育館・新佐久消防署



■お問い合わせ 消防団管理室 ☎62-0119 (直通)

新佐久市誕生10周年記念イベント

祝 新佐久市
誕生10周年

第五回 天来記念館書き初め展

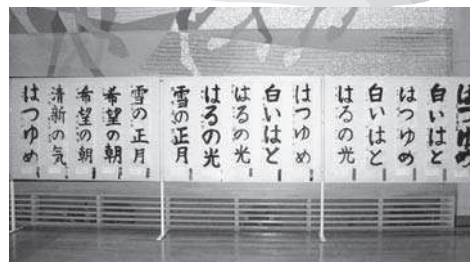
期 間 ● 1月24日(土)～2月1日(日)

午前9時～午後5時【1月26日(月)は休館】

場 所 ● 天来記念館一階ホール、駒の里ふれあいセンター

内 容 ● 市内の小学3年生から中学3年生までの児童生徒から出展された書き初め作品を展示します。

入場は無料ですので、ご家族おそろいでご覧ください。(ただし、2階常設展観覧のみの方は、観覧料が必要となります)



■お問い合わせ 天来記念館 ☎53-4158



追分宿市村家雛人形

祝 新佐久市誕生10周年

望月歴史民俗資料館

企画展「郷土の雛人形展」

望月歴史民俗館所蔵の雛人形等、約200点を時代や種類ごとに展示します。今回は、追分宿市村家と里見家に伝わってきた雛人形も展示します。

また、親子で作った「かわいいおひな様」や人気の「つるし雛」も飾ります。江戸時代から現代まで、それぞれの時代を彩ってきた雛人形をこの機会にぜひご覧ください。

期 間 ● 2月13日(金)～3月8日(日)【休館日 毎週月曜日】

開館時間 ● 午前9時～午後5時 観 覧 料 ● 一般300円、高校・大学生250円、小・中学生150円

展示解説 2月12日(木) 午後3時30分～4時15分 講師 雛人形研究者 小野和英先生

「かわいいおひな様」作りについて

企画展「郷土の雛人形展」の開催に合わせ、小さい布を使って手のひらに乗る男女一對の「かわいいおひな様」を作り、期間中展示します。この機会に、親子で参加してください。

日時 ● 2月1日(日) 午後1時30分から午後4時30分 場所 ● 望月駒の里ふれあいセンター

講師 ● 矢嶋 八重子先生 定員 ● 親子10組20名(先着順) 参加費 ● 1組500円(材料費)

参加受付 ● 1月14日(水)～1月25日(日)【休館日 1月19日(月)】

■お問い合わせ 望月歴史民俗資料館 ☎54-2112



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

テレビ収録観覧者募集中

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

応募方法 ● 往復ハガキに必要事項を記入のうえ、ご応募ください。1枚の往復ハガキで2名まで入場できます。応募者多数の場合は抽選となります。※往復ハガキ以外での応募は無効となります。

往復ハガキ記入事項 ●

《往信おもて》〒385-8501 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
《往信うら》「観覧希望」という文字と観覧希望者の「氏名」(2名の場合は2名分) 連絡先として代表の方の「住所」「電話番号」を記載してください。

《返信おもて》観覧希望者の「郵便番号」「住所」「氏名」 《返信うら》※ここは何も記載しないでください。

応募締切 ● 1月23日(金) 当日消印有効 抽選結果発表 ● 2月中旬頃(往復ハガキ発送にて)

■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(庶務課内) ☎62-3002



新成人の皆さんへ 20歳から全員が加入！国民年金

「未来」のあなたを支えるのは、「いま」のあなたです！

■お問い合わせ 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080

日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

市民課 ☎62-3093 (直通)

国民年金はすべての公的年金の基礎となるものです。公的年金には、国民年金・厚生年金・共済年金があり、このうち国民年金は、日本に住む20歳から60歳になるまでのすべての方が加入し、共通の基礎年金が支給されるようになっています。

また、会社などにお勤めの方は、同時に厚生年金や共済年金（公務員など）にも加入することになり、老齢基礎年金に老齢厚生年金や共済年金が上乗せされた金額が受けられます。

【国民年金は国が責任をもって運営しています】

国民年金は年金額の2分の1を国が負担（国庫負担）しています。

【生涯に渡り年金が受けられます】

国民年金には、老後の生活費の基礎となり、生涯に渡り年金が受け取れる「老齢基礎年金」があります。

【老後の年金だけではありません】

国民年金に加入中に事故や病気で障害が残った場合は「障害基礎年金」が支給され、死亡した時には、生計をともにした家族に「遺族基礎年金」が支給されます。

【税制上も有利です】

納めた保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。

国民年金に加入する方

加入者は、職業によって3グループに分かれ、加入手続や保険料の納付方法が違います。

20歳以上60歳未満の方全員が国民年金（基礎年金）に加入します

加入する方	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
	自営業、フリーター、学生、無職の方などで、20歳以上60歳未満の方	厚生年金の加入者（会社員）、共済組合の組合員（公務員）	厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の妻（夫）
加入手続	市町村の国民年金窓口へ行き、手続を行います。	勤務先が手続を行います。厚生年金や共済組合などに加入すると、同時に国民年金にも加入することになります。	第2号被保険者の勤務先で手続を行います。
保険料	自分で納めます。収入が少なく、保険料納付が困難なときは…学生の方には「学生納付特例制度」、20歳代の方には「若年者納付猶予制度」、自営業などの方には「保険料免除制度」があります。	厚生年金・共済組合の保険料から天引きされますので、それとは別に国民年金保険料を納める必要はありません。	第2号被保険者が加入する制度全体が負担するため、国民年金保険料を自分で納める必要はありません。

下記の期日に年金相談窓口を開設しますので、年金についてご不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。

●日時 1月25日(日) 午前8時30分～正午

●会場 市役所 2階 市民ホール

佐久市国民健康保険加入者の特定健診対象者(40歳から74歳)の皆様へ

お知らせ

特定健診を受け健康を目指しましょう!

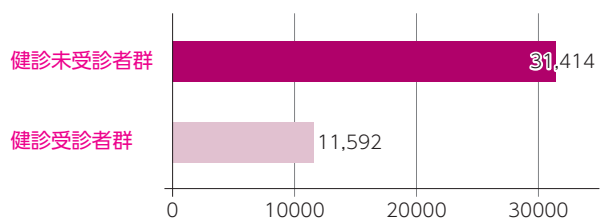


ご存知ですか?

～特定健診の受診有無と生活習慣病治療にかかっているお金の関係～

～生活習慣病治療費の違い～

※平成25年度 1人あたりの生活習慣病治療費



(佐久市国保データベースシステムより作成)

(単位: 円)

平成25年度における特定健診未受診者の1人あたりの生活習慣病治療費は、健診受診者と比較して19,822円も高くなっています。

差額の理由は、生活習慣病が重症化してから受診すると医療費がかかること、健診を受診したことで早期治療につながることで等が挙げられます。

医療費は年々増加傾向にあり、国保運営は大変厳しい状況にあります。特定健診を受診することで、生活習慣病の予防ができるだけでなく、医療費の節約にもなりますので、ご協力をお願いします。

特定健診ってなに?

対象者…佐久市国民健康保険加入者で、40歳から74歳までの方。

どんな目的?…健康管理や病気の早期発見、特にメタボリックシンドローム(内臓肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常などの危険因子がある状態)を早期に発見するため。

受診するには…2月28日まで個別健診実施医療機関で受診できますので、医療機関へ直接お問い合わせください。

高血圧などの生活習慣病により治療を受けている方へ

生活習慣病で治療を受けている方が、治療の一環で特定健康診査と同様の検査を受けた場合、検査結果を市へ提供することにより、特定健康診査を受診したとみなすことができます。佐久市が行う特定健康診査受診対象者(40歳から74歳までの国民健康保険加入者)で、医療機関で検査を受けている場合は、主治医と相談の上、検査結果書を提出くださるようお願いいたします。

*原則として「検査結果書」の提供による自己負担はありません。(但し、検査結果書に必要となるHbA1c検査(血糖検査)を追加実施した場合は100円の自己負担をお願いします)

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3196 (直通)

冬の感染症

RSウイルス感染症に注意しましょう!

冬の感染症は、インフルエンザやノロウイルスなどが代表的ですが、RSウイルス感染症も冬に流行する感染症のひとつです。

★RSウイルス感染症とは

RSウイルス感染症は、RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。生涯にわたり何度も感染と発病を繰り返しますが特に乳幼児が初感染すると、気管支炎や肺炎などを起こして重症化することがあるため、注意が必要です。また、高齢者や、免疫力の弱い方も重症化する場合がありますので、感染に注意しましょう。

★症状は

4～6日間の潜伏期間を経て発熱、鼻汁などの症状が数日続きます。多くは軽症で済みますが、咳がひどい、喘鳴が出る(ゼーゼー・ヒューヒューと音がする)、発熱が続くなどの症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

★予防方法

RSウイルスは、感染者の咳や鼻水に含まれていて、飛沫感染と接触感染でうつります。感染を繰り返すにつれて症状が軽くなる傾向があり、年長児以上では軽いかぜ程度の症状の場合が多く、周囲の方が気付かないで乳幼児にうつしてしまうことがあるため、小さいお子さんがいる家庭では注意が必要です。

・手洗い、うがいをしましょう

・マスクを着用するなど咳エチケットに努めましょう



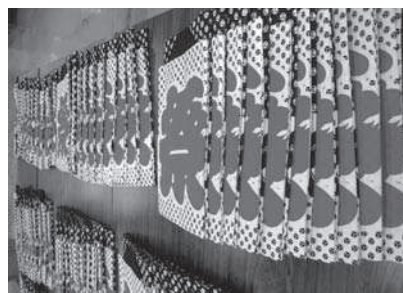
■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3527 (直通)

宝くじの地域活動助成事業を活用し、 「中山道塩名田宿場祭り」の備品を整備しました

公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、「中山道塩名田宿場祭り」で使用するテント、はんでんを購入しました。

あわせて、「中山道塩名田宿場祭り」が開催されますお滝通りに灯籠を設置しました。

この地域活動助成事業は、自治会等のコミュニティ活動に必要な設備の整備に対し、市町村振興宝くじ（サマージャンボ）の収益金により助成を行うものです。



■お問い合わせ 浅科支所 庶務税務係 ☎58-2024（直通）

小型家電回収ボックスを設置しました

今まで、家庭で不要になった使用済み小型家電の受入れは、うな沢第2最終処分場のみで行っていましたが、今回新たに下記の場所にも小型家電回収ボックス（黄緑色）を設置しましたので、ご利用ください。

回収品目 家庭で不要になった小型家電

（家電リサイクル法対象品を除く。※家電リサイクル法対象品：エアコン、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機）

設置場所 ・市役所生活環境課受付前

・臼田支所玄関 ・浅科支所生活環境係受付前 ・望月支所生活環境係受付前

回収ボックス投入口の大きさは、縦20cm×横40cmです。投入口に入らない大きなものは、うな沢第2最終処分場へ直接持ち込んでください。

※市内在住の方が対象です。受付で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）



灯油の流出にご注意を！

毎年、冬になると各ご家庭で灯油を使う機会が増え、ホームタンク等からの流出事故も多発しています。

原因は、ホームタンクからの小分け中に現場を離れてしまった、バルブをきちんと閉めなかった、燃料の配管設備が老朽化して破損したのに気が付かなかった、などの「うっかりミス」がほとんどです。

灯油は、いったん河川に流出すると、少量であっても下流の飲料水、養魚場、農作物に大きな損害を与える可能性があり、原因者には損害賠償と河川清掃・油除去など事故処理の責任が生じます。また、河川に流入しなくても、火災や土壌・地下水汚染の原因となりますので、灯油・軽油などの油類は細心の注意を払って取り扱しましょう。

灯油の流出事故を未然に防止するためのポイント

- 1 ホームタンクからの小分け中は、絶対にその場を離れない。
- 2 小分けした後は、タンクのバルブ・コック等を確実に締める。
- 3 小分けタンクには灯油を80%以上入れない。
- 4 小分けタンクを持ち運びする際は必ず蓋をする。
- 5 露出した配管や継ぎ手部分は定期的に漏れがないか点検する。
- 6 タンクと燃焼機器を接続する金属配管や耐油ゴムホースを点検し、劣化している場合は専門業者に修繕してもらう。
- 7 ホームタンクは固い地盤に設置し、沈下・転倒しない措置をとる。
- 8 ホームタンクの残量を定期的に確認する習慣をつけ、季節ごとに1ヵ月の消費量を把握する。
- 9 燃焼機器の更新時には配管も併せて精密検査を実施する。
- 10 地下埋設管は地表面付近の腐食の進行が早いので、露出配管に布設換えするか、定期的に気密試験を行う（気密試験の詳しいことは灯油の配達業者か、消防署にご相談ください）。
- 11 灯油は引火性の液体危険物であることを再認識する。

万が一事故を起こしてしまったら、直ちに流出防止措置を行い、佐久消防署（☎62-0119）及び佐久市環境政策課（☎62-2917）または各支所生活環境係に速やかにご連絡ください。



2015年

農林業センサス

平成27年
2月1日



調査対象の候補となる方に12月中旬以降調査員が伺っています。



農林業センサスは、農林業・農山村の「イマ」を明らかにして、「未来」を導く、あなたと地域のための「統計調査」です。

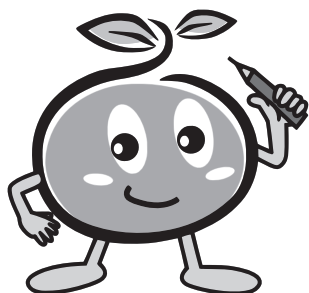
農林業センサスは農林業・農山村の動向を都道府県、市区町村、さらに詳細に、地域ごとに明らかにして、若者たちが希望を持てるよう「チャレンジする農林業経営者」を後押しする施策や「美しく活力ある農山村」を創り、次世代に継承する施策の企画・立案に活用されます。



過去の農林業センサスの結果から、例えば、規模の拡大が着実に進展していることがわかります。

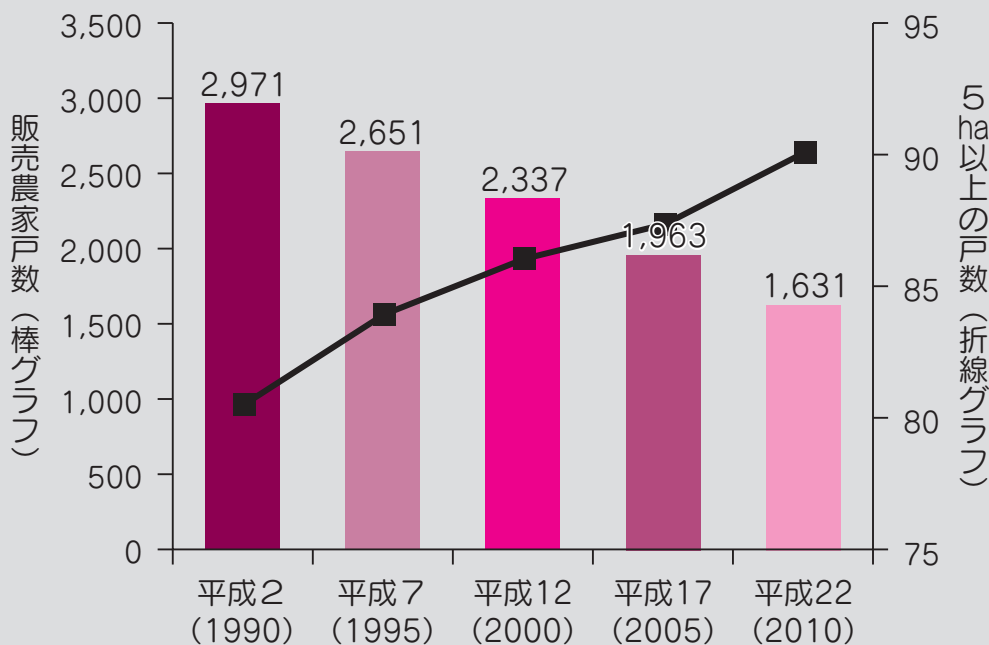
販売農家が減少する中（平成22年で163万戸）、5 ha以上の耕地を経営する割合は増加し、着実に規模の拡大が図られている状況が見えます。

あなたの答えて
農林業の
タネが育ちます。



つっちー

経営耕地面積別販売農家数の推移（単位：千戸）



農林業センサスの詳細な結果は農林水産省のホームページをご覧ください！

⇒ <http://www.maff.go.jp/j/tokei/census/afc/index.html>

農林業センサス

検索

農林水産省・長野県・佐久市

■お問い合わせ 情報統計課 ☎62-3923（直通）

“人生の閉じ方”を楽しく考える 老い支度講座

～誰にでもやってくる老い。最期まで自分らしく生きるためにどんな準備が必要？～

ご家族の老いに
向き合っている方も...

老後、どのように過ごしたいですか？

そして、どんな人生の閉じ方をしたいですか？

自分の思いや願いを実現するために、「今から準備しておくこと」を、
楽しくわかりやすく学ぶ講座です。

元氣な今だからこそ、自分と家族のために、老後について考えてみませんか？

- 日 時 1月11日(日) 午前10時～正午 [受付 9時30分]
- 場 所 交流文化館浅科 穂の香ホール
- 講 師 石黒 秀喜氏 (長寿社会開発センター理事)
- 資 料 費 300円 (上手に老いるための自己点検ノート)

〈老い支度講座 講師プロフィール〉

1950年 3月 北海道生まれ

2008年 7月 厚生労働省を退職し、(財)長寿社会開発センターに勤務

認知症になった義母と その介護にあたる義父の生活に接することがあり、それをきっかけに、老いることと認知症について強い関心を抱くようになる。長い老後時間をどのように過ごすか、そしてどのような老いの準備をすべきか自分の問題として考えるようになった。老後の時間の使い方、住まい方、人生の閉じ方をどのようにするのかを考える、“自己防衛のすすめ”を提唱している。

お金のかからない老後と閉じこもらない時間の過ごし方を身につけるため、日曜日の午前中は近くの特養で単純作業を手伝いながら暇つぶしの練習をしている。認知症の人と家族の会の会員。日本尊厳死協会会員。

認知症になっても良いケアを得るために、生い立ちや性格・趣味嗜好の記録票を作成し、介護者へ情報提供できるよう既に準備している。血圧・体重などの日々の記録をつけて生活習慣病予防に取り組み、大往生を目指している。

■お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎ 62-3157 (直通)

さくぶん連携企画 布で雛人形をつくろう！

- 日 時 2月8日(日) 午後1時～4時
- 場 所 佐久市川村吾蔵記念館 多目的室
- 対 象 小学3年生以上の児童と保護者
(祖父母可) 2名1組
- 定 員 10組20名 (定員になり次第締め切ります)
- 講 師 持田好子先生
(花あそび流 つるし雛教室講師)
- 参 加 費 1組500円
- 持 ち 物 裁縫道具一式
- 募 集 期 間 2月6日(金)まで
- 展 示 2月9日～13日 川村吾蔵記念館 多目的室
2月14日～20日 近代美術館 エントランスホール
※終了後、作品は返却します。



■お申し込み・お問い合わせ 川村吾蔵記念館 ☎ 81-5353

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」1月イベント情報

★成人の日特別企画！

■開催日 1月12日(祝)

■内 容 20歳でリフト1日券・5時間券購入者に次回使える無料券プレゼント

■対 象 生年月日が平成6年(1994年)4月2日から平成7年(1995年)4月1日までの方 ※要証明

★スペシャルナイターDay

■開催日 1月17日(土)

■開催場所 南パラダ

■営業時間 午後5時～9時

■内 容 ナイターリフト券：1,000円

※当日の1日券、5時間券購入の方はナイターリフト券500円で購入可能！

スキースクール・スノーボードスクールによるスペシャルレッスン

詳しくはHPで！



★「冬のホッと ドライブイベント 2015 in PARADA」 ご当地キャラクター大集合！

■開催日 1月31日(土)・2月1日(日)

■時 間 午前10時～午後3時30分

■会 場 北パラダ第3駐車場

■内 容 NEXCO東日本関東支社 主催の「雪道体験ドライブレッスン」を、『佐久スキーガーデン パラダ』北パラダで開催します。雪道に不慣れなお客さまを対象に、特設コースで雪道における“急”ハンドルや“急”ブレーキ操作方法などを、インストラクター指導のもと無料体験できます。

■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 冬の企画展のお知らせ

冬の特別企画展 「にょいと虫展」

●開催期間 3月29日(日)まで

●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

■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>



佐久市子ども未来館

1月のイベント情報

◆ プラネタリウム

★ プラネタリウム番組 ★

	10:15～	11:30～	14:00～	15:30～
平日	しまじろう (団体予約がない場合)	【新番組】 ムシムシ！ 昆虫プラネット (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	しまじろう	【新番組】 ムシムシ！ 昆虫プラネット	【新番組】 ムシムシ！ 昆虫プラネット	ノーマン・ ザ・スノーマン

期間●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。



©蛙男商会/DLE

★新番組 秘密結社 鷹の爪 ～ムシムシ！昆虫プラネット～

驚異の世界に侵入せよ！地球上の生き物種の3/4が昆虫で占められている事を知った鷹の爪団。体を小さくして昆虫の世界への侵入を決行。

※放映時間：冬の星座紹介とあわせて約45分間

鷹の爪団がやってくる!!!

1月10日・11日・12日(月・祝)の3連休は鷹の爪団が番組PRのために未来館にやってきます！出没時間と誰が来るかは当日までのお楽しみ！

★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。

※放映時間：
冬の星座紹介とあわせて約45分



©TAIYO KIKAKU co.,Ltd. / EXPJ, Ltd

[冬の特別放映]

★しまじろうとたんじょうびのおほしさま

小さなお子様のプラネタリウム体験にピッタリ！しまじろうと一緒に星空を冒険してみよう！※放映時間：約25分間



新佐久市誕生10周年記念事業

DJプラネタリウム

プラネタリウム界のスターが県内初登場!!

プラネタリウムの常識を打ち破り、子ども未来館プラネタリウムをROCKする!「こんなプラネタリウム見たことない」と思うこと間違いなし!!是非この機会に熱いプラネタリウムへLet's Go!

★日時

1月23日(金) 18:30～19:30

1月24日(土) ①11:00～11:50

②14:00～14:50

★場所 佐久市子ども未来館 プラネタリウム

★出演 D.J.Stardust 遊星寿々

★申込 23日：事前申込制

24日：当日整理券配布(各回定員150名、参加無料)

1/24のプラネタリウムは観覧無料!

当日は特別放映スケジュールとなります

10:00～	11:00～	13:00～	14:00～	16:00～
しまじろう	DJプラネ タリウム	ぼくたち 惑星8兄弟	DJプラネ タリウム	ぼくたち 惑星8兄弟

詳しくは佐久市子ども未来館までお問い合わせください。

10th Anniversary SAKU



◆ 1月の実験教室 ～冬休みは毎日開催!～

科学体験工房では、冬休み期間中毎日実験教室を開催します。

開催時間●(各回約30分間)

① 午前10時50分～

② 午後 1時20分～

③ 午後 2時50分～

※当日会場で申込みをしてください。

※24日(土)のみ ①午前10時～正午

②午後1時30分～3時30分となります。



2日(金)・3日(土)	グニャグニャ凧をつくろう
4日(日)・5日(月)	ストロー飛行機をつくろう
6日(火)・7日(水)	浮き出る絵文字 ～あぶりだし～
10日(土)～12日(月)	凧をつくろう
17日(土)・18日(日)	いろいろなコマをつくろう
24日(土)	ワークショップ スライムをつくろう
25日(日)	備長炭電池をつくろう
31日(土)	レモン電池をつくろう

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(1月2日は開館)

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

年末年始番組表

	12/31(水)	1/1(祝)	1/2(金)	1/3(土)
6:30	Saku City News	信毎文字ニュース	信毎文字ニュース	信毎文字ニュース
7:00	2014総集編	佐久市長・議会議長 2015年 年頭あいさつ	佐久市長・議会議長 2015年 年頭あいさつ	佐久市長・議会議長 2015年 年頭あいさつ
7:30	年末年始特別番組 園児の素顔 2014総集編	阿部知事に聞く 県政展望2015	阿部知事に聞く 県政展望2015	阿部知事に聞く 県政展望2015
8:00		日本ケーブルテレビ アワード作品 一挙放送	年末年始特別番組 長野・新潟・富山 新春お国自慢 サミット2015	年末年始特別番組 長野・新潟・富山 新春お国自慢 サミット2015
8:30	けーぶるにっぽん			
9:00				
9:30	SakuCityNews			
9:45	2014総集編			
10:00	佐久市広報番組		けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん
10:30	年末年始特別番組 園児の素顔2014総集編		けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん
11:00			けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん
11:30	年末年始特別番組 園児の素顔2014総集編		けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん
12:00		佐久市長・議会議長 2015年 年頭あいさつ	佐久市長・議会議長 2015年 年頭あいさつ	佐久市長・議会議長 2015年 年頭あいさつ
12:30	Saku City News2014総集編	年末年始特別番組 コスモホール佐久 第九演奏会	年末年始特別番組 長野・新潟・富山 新春お国自慢サミット2015	年末年始特別番組 長野・新潟・富山 新春お国自慢サミット2015
13:30	けーぶるにっぽん			
14:00	けーぶるにっぽん			
14:30	けーぶるにっぽん			
15:00	NHKライブラリ	日本ケーブルテレビ アワード作品 一挙放送	阿部知事に聞く 県政展望2015	阿部知事に聞く 県政展望2015
16:00	NHKライブラリ		NHKライブラリ	NHKライブラリ
17:00	NHKライブラリ		NHKライブラリ	NHKライブラリ
18:00	Saku City News	佐久市長・議会議長 2015年 年頭あいさつ	佐久市長・議会議長 2015年 年頭あいさつ	佐久市長・議会議長 2015年 年頭あいさつ
18:30	2014総集編	佐久サマライ 第3話 いじめを斬る！	佐久サマライ 第3話 いじめを斬る！	佐久サマライ 第3話 いじめを斬る！
19:00	イベント放送 第26回	年末年始特別番組 長野・新潟・富山 新春お国自慢サミット2015	イベント放送 2014 ROUTE 日本海-太平洋シンポジウム 前編	イベント放送 2014 ROUTE 日本海-太平洋シンポジウム 後編
19:30	佐久市家族音楽会			
21:00	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん
21:30	NHKライブラリ	NHKライブラリ	NHKライブラリ	NHKライブラリ
22:30	Saku City News	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん
23:00	2014総集編	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん
23:30	ケーブルテレビ伝言板	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん	けーぶるにっぽん
0:00	年末年始特別番組 コスモホール佐久第九演奏会	年末年始特別番組 長野・新潟・富山 新春お国自慢サミット2015	Shopチャンネル	Shopチャンネル
1:00				
2:00	THE MAKINGスペシャル			
3:00		THE MAKINGスペシャル	信毎文字ニュース	信毎文字ニュース

※詳細な番組内容については、佐久ケーブルテレビホームページをご覧ください。

1月の主な放送内容

地上波12ch

- 1月 4日(日) 19:00 第26回佐久市望月駒の里草競馬大会
- 1月 5日(月) 19:00 チャイルドライン佐久設立記念講演会
- 1月 11日(日) 19:00 こころのミュージカル2014『コイトラ〜夜明け前』
- 1月 12日(祝) 19:00 シュンチー コンサート2014
- 1月 17日(土) 13:30 **生中継** 第11回わがまち佐久・市民講座(18日 19:00再放送)
- 1月 25日(日) 19:00 第3回大きな輪となれジョイントコンサート

※放送内容・時間等は変更になる場合があります



■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。

佐久情報センターからのお知らせ

新年から、パソコン講座を始めませんか？

日程・カリキュラムは、ホームページをご覧ください

★ 大判プリンタをご利用ください

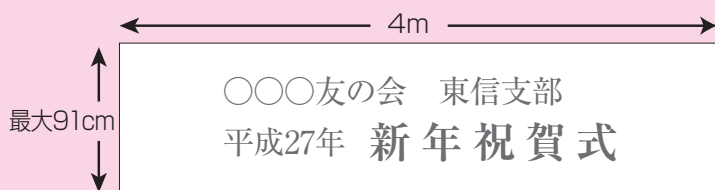
このような利用にどうぞ！

- ・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！

皆さんの
アイデア
次第で！

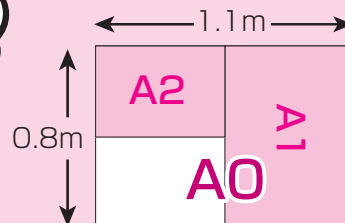
印刷料金の例です（普通紙の場合）

■長尺サイズ：500円/m（下記の場合2,000円）



■定形サイズ

- A1まで：500円/枚
- A0：800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>

新佐久市誕生10周年記念

第23回 佐久バルーンフェスティバル2015

5月2日（土・祝）～5日（火・祝）の4日間、千曲川スポーツ交流広場において、「佐久バルーンフェスティバル2015」が開催されます。

佐久バルーンフェスティバルは今年で23回目を数え、本大会と一緒に盛り上げていただけるメイン会場での出店者を募集します。

出店者募集

- 資格 佐久バルーンフェスティバル2015の趣旨に賛同し、佐久商工会議所、佐久市観光協会、臼田町商工会、浅科商工会、望月商工会、佐久市内の各商店会の何れかに加入している者で主催者が適当と認めた者。ただし、法律・条例のほか佐久バルーンフェスティバル大会会場出店規定に違反したものは、主催者による審査で出店をお断りします。
- 出店場所 千曲川スポーツ交流広場（メイン会場）
- 出店料および出店条件 詳細についてはお問い合わせください。
- 申込期限 2月9日（月） ※申込多数の場合は抽選となります。



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

ご寄附ありがとうございます

ふるさと納税寄附

- ▼「ふるさとの佐久におまかせ」に100,000円 瀬川貴様（東京都）
- ▼「ふるさとの伝統文化を守りたい」に100,000円 塚原道治様（上田市）
- ▼「ふるさとの味を覚えていますか」に10,000円 西沢敏昭様（東京都）
- ▼「ふるさとの佐久におまかせ」に10,000円 鷹野善文様（埼玉県）
- ▼「ふるさとの未来を担う佐久っ子元気かい」に30,000円 (有)ナオミ商会様（神奈川県）
- ▼「ふるさとの魅力をアップ」に10,000円 相原美嘉様（神奈川県）
- ▼「ふるさとの佐久におまかせ」に50,000円 岩間英雄様（神奈川県）

information インフォメーション 1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お願いいたします。

●長野県佐久合同庁舎

1月27日(火)
午前9時30分～11時30分

●小田井工業団地

1月27日(火)
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ください。
▽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)

●乳幼児のボタン電池の誤飲にご注意!

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)

ボタン電池は、誤飲時に食道等にとどまり、放電の影響によってわずか1時間でも潰瘍ができて穴が開いてしまうなど、重篤な症状を生じることもあり大変危険です。

○子どもがボタン電池を飲み込んでしまった、またはその可能性のあるときは、一刻も早く医療機関を受診しましょう。
○家庭内のどの製品にボタン電池が使用されているかチェックし、電池の蓋が外れやすくなっていないか確認しましょう。(ボタン電池は、時計やキッチンタイマー、体温計、家電リモコンなど日常生活で子どもが簡単に手にできる様々な製品に幅広く使われています。)

○電池交換は、子どもの目の触れないところで行いましょう。
○ご家庭にある未使用または使用済みのボタン電池は、絶対に子どもの手の届かない場所に保管しましょう。

※パッケージから取り出して保管するときや廃棄のために保管するなど、複数のボタン電池を一緒にして保管する際は、電池同士が接触してもショートしないようにテープで巻くなど、それぞれの電池の端子部分を絶縁するようにしてください。

●寄附禁止のルールを守り、明るい選挙を実現しましょう

問合せ 選挙管理委員会・
明るい選挙推進協議会
☎62-35502

公職の候補者等の寄附は禁止されています。また、有権者が求めることも禁止されています。公職の候補者等と有権者のクリーンな関係を保ち、お金のかからない選挙を実現するために次の寄附禁止のルールを守りましょう。

1 公職の候補者等の寄附禁止
選挙区内にある者に対して

寄附することは、その時期や名義いかに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、公職の候補者等を名義人とする寄附をすることも罰則をもって禁止されています。

2 公職の候補者等に対する寄附の勧誘・要求の禁止

寄附を勧誘し、または要求することも禁止されています。相手に不安をいだかせるような方法で勧誘し、または要求すると処罰されます。公職の候補者等を名義人とする寄附を求めることも禁止されています。

3 公職の候補者等の関係団体の寄附禁止

公職の候補者等が役員や構成員である団体や会社が、選挙区内にある者に対して、公職の候補者等の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることはできません。

4 年賀状等のあいさつ状の禁止

公職の候補者等は、選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、

年賀状、寒中見舞状等の時候のあいさつ状(電報等を含む)を出すことは禁止されています。

5 あいさつを目的とする有料広告の禁止

公職の候補者等や後援団体が、選挙区内にある者に対するあいさつを目的として、有料の広告を新聞、雑誌、テレビ、ラジオ、インターネット等に出すことは罰則をもって禁止されています。公職の候補者等や後援団体にに対し、あいさつを目的とする有料広告を求めることも禁止されており、無理に求めると処罰されます。

※公職の候補者等とは、公職の候補者、公職の候補者になろうとする者および現に公職にある者のことです。

みんなで徹底しよう!
三不運動
○贈らない
○求めない
○受けとらない

●1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 1月10日(土)

午前10時30分

○おはなしの会②

▽対象 乳幼児

▽日時 1月15日(木)

午前10時30分

○おはなしの会③

▽対象 園児から小学校低学年

▽日時 1月17日(土)

午後3時

○語りのおもてなし

▽対象 子どもから大人

▽日時 1月24日(土)

午後3時

※会場はいつでも視聴覚室です。

●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 1月17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 1月17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 1月17日(土)

午後2時30分

▽会場 読み聞かせ室

※1月の休館日

1日(木)・2日(金)・3日(土)・5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)・27日(火)

●浅間総合病院「外来診療受付時間」の変更について

問合せ

浅間総合病院 医事政策課

☎67-2295

(内線1011)

4月1日から、浅間総合病院の総合受付及び再来受付機による外来診療の受付開始時間が変更になります。

▽開始時間

・変更前 午前7時

・変更後 午前8時

ご利用される皆さんは、ご理解をお願いします。なお、救急患者さんについては、この限りではありません。

●ペレットストーブの設置には補助金をご活用ください！

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にて受付となりますので、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(10月末現在の予算残額50万円)

▽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。

●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ともに、認知症地域支援推進員から介護のアドバイスをさせていただきます。

お気軽にご参加ください。

▽日時 1月23日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 シルバーランドきの

▽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。

●駒場公園プール施設休館についてのお知らせ

問合せ 駒場公園管理事務所

☎68-1399

2月2日(月)よりプールの水の入れ替えを行います。

それに合わせて水に濡れると滑りやすい更衣室床の安全性向上を図るため改修工事を行います。

期間は、おおむね1ヶ月を予定しています。

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)

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



保険調剤 処方せん受付 調剤・ウィプロデュース

全店舗クレジットカード決済可

小諸市・佐久市・南佐久

広告欄

広告欄

ページ及び管理事務所へお問い合わせください。
皆さんにはご理解ご協力をお願いいたします。

募集

●『ふれあいボールdeウォーキング』
1～2月イベントのご案内

問合せ 佐久ボールウォーキング協会事務局
☎・FAX 67-3318

この冬は、冬眠せず体育館で体を動かして楽しい仲間づくりをしましょう!!

室内ボールウォークと、あたまたの体操で心身共にリフレッシュへ!!

(上履きシューズを用意ください)

○室内PW・体力測定・脳トレ
▽日時 1月18日(日)、2月22日(日)、午前9時～正午

▽場所 創造館体育館

▽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、体力チェック(レク式、バランスチェック) 脳トレゲーム

●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

○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 1月20日(火)

午後1時30分～午後3時

▽場所 望月総合支援センター会議室

▽定員 20名(先着順)

▽その他 運動のできる服装

▽日時 2月10日(火)

午後1時30分～午後3時

▽場所 あいとびあ白田多目的室3、4号

▽定員 20名(先着順)

▽その他 運動のできる服装

○料理教室

調理実習と試食を通じて仲間と交流しましょう。

▽対象者 障がいをお持ちの方

(付添が必要な場合は補助者と一緒に)

▽日時 1月27日(火)

午前10時～午後1時

▽場所 あいとびあ白田調理実習室

▽定員 15名(先着順)

▽参加費 食材費 400円

▽持ち物 エプロン

▽申込締切 1月20日(火)

○ヨガ教室

ヨガは心と体のリラック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と一緒に)

▽日時 2月5日(木)

午後1時30分～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

▽日時 2月6日(金)

午後1時30分～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

○パソコン教室

ワードでの文章の作り方を学びましょう。はじめてワードを使う方など、初心者を対象とした講座です。

▽日時 2月6日(金)

午後1時30分～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 100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。

●公募「第29回佐久平の美術展」作品募集!

問合せ 近代美術館
☎ 67-1055

▽搬入日 1月17日(土)

午前9時30分～午後5時

1月18日(日)午前9時30分～午後4時

▽募集部門 平面部門・立体造型部門

▽応募手数料 1点3,000円(高校生1,000円)

▽搬入・申込 搬入日に近代美術館へ直接搬入、受付

▽審査員 米谷清和、大津英敏、瀬戸 剛、竹内順一

※作品大きさ規定もありますので、詳しくは応募要項をご請求ください。皆様のご応募をお待ちしています。

平成26年開所いたしました。



エフビー地域サポートセンター佐久中央
・小規模多機能 あったかほーむ申込
・ケアライフ申込
併設事業所
・エフビー訪問介護さく・エフビー介護タクシー
・エフビー訪問看護ステーションさく
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)

●ふれあいスポーツ教室開催
のご案内！

申込み・問合せ 佐久広域連
合障害者相談支援センター
☎63-5177

障がいがある人もない人も一
緒に体を動かしませんか。専門
のスタッフの指導による、無理
なく、誰でも、安心して楽しめ
るレクリエーションスポーツを
通し、多くの方と交流を図り、
心も体もリフレッシュしましよ
う。

また、パラリンピックの正式
種目でもあります、ボッチャの
体験もできますので、ぜひボッ
チャの楽しさを体感してくださ
い。障がいの有無、年齢に関係
なく誰でも参加いただけますの
で、お誘い合わせのうえお気軽
に申込みください。



○佐久会場（佐久市、立科町に
お住いの方）

▽日時 1月31日(土)午前10時～
11時30分

▽場所 あいとぴあ白田（ホー
ル）

▽受付期間 1月13日(火)～
1月26日(月)

▽講師 永井匠氏（長野県ボッ
チャ協会会長）

▽スポーツ指導 障がい者ス
ポーツ支援センターさく

※参加費は無料です。

※上履きをお持ちください。

※お手伝いをしていただけるボ
ランティアも募集しておりま
す。



●農村生活マイスターの会
料理講習会にご参加ください

問合せ 農政課（農村生活
マイスターの会事務局）
☎62-3203（直通）

「佐久市農村生活マイスター
の会」による第4回料理教室を
開催します。

▽日時 2月5日(木)午前10時～
午後1時頃（受付開始 9時
30分）

▽場所 望月観音峯活性化セン
ター（佐久市茂田井3393

ー）

▽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 ①そば ②野菜の
天ぷら ③そばいうろう

▽参加人員 先着30名（定員に
達し次第締切）

▽受付開始 1月22日(木)
午前9時～

▽申し込み方法 電話での受付
のみ

●平成27年度環境保全型農業
直接支払制度説明会について

問合せ 農政課
☎62-3203（直通）
または各支所経済建設係

平成23年度より始まった、環
境保全型農業直接支払制度につ
いて、来年度より申請方法等が
変更になります。それに伴い説
明会を行います。

○環境保全型農業直接支払制度
とは

農業分野において、地球温暖
化防止や生物多様性保全に積極
的に貢献していくことが重要と
なっています。これらの、環境
に配慮した営農活動に取り組む
農業者（エコファーマー）の取
り組みに対して、「慣行の営農

活動以上にかかる経費（掛かり
増し経費）を補助する制度で
す。

○平成27年度からの内容

・個人申請から、取り組みを同
じにするグループでの申請へ
と変更になります。

・平成26年度の取り組み要件に
加え、新たに追加の取り組み
が必要になります。

▽日時 1月22日(木)午後6時～
▽会場 佐久消防署3階講堂

●うすだスタードーム
1～2月のイベント・講座
のお知らせ

問合せ 天体観測施設
「うすだスタードーム」
☎82-0200

開館時間 午前10時～午後10時
（月・火休館）

○第4回星座教室 木星と冬の
星座を見つけよう！

四季の星空を楽しむ「星座教
室」。第4回となる今回は、見
ごろになっている木星と、冬の
星座の神話、見つけ方などをご
紹介します。また望遠鏡・双眼
鏡でその間に輝く星雲や星団も
楽しめます。

▽日時 1月23日(金)
午後7時30分～9時

佐久市内無料
送迎

冬期定期便
佐久市内なら4名でも自宅近くまで送迎可能！
佐久平駅発 当館行14:40
当館発 佐久平駅行翌日10:00

1月2月3月 冬期限定プラン
※1/1～1/3、3/20、21、28を除く

●通常14,000円（1室2名様）、12,000円（1室4名様）

10,000円 (税込)
1泊2食
お一人様

1室2名様より

期間中は毎日！
【土・日・祝日も】

日頃の
ご愛顧に
感謝して！

1泊2食
お一人様

信州小諸
菱野温泉

常盤館

ご予約・お問い合わせは 〒384-0041 小諸市菱平762-2

TEL.0267-22-0516

常盤館

検索

広告欄

▽会場 うすだスタードーム
▽内容 冬の星座観察、木星、星雲・星団観望ほか
▽定員 30人(申込み先着順)
▽参加料 無料(入館料大人500円/小中学生250円は必要です)



○おもしろ教室 望遠鏡を作る
うすだスタードームでは、今年も望遠鏡製作講座「おもしろ教室」を開催します。講座では小型の望遠鏡キットを製作し、自分で作った望遠鏡で月面のクレーターや木星を観察します。
▽日時 1月31日(土) 午後4時～6時
▽会場 うすだスタードーム
▽内容 望遠鏡の製作、月面の

観察
▽参加料 無料(入館料大人500円/小中学生250円は必要です、別途望遠鏡キット代金 1台2,500円が必要
▽定員 20人(申込み先着順)

●放送大学第1期
(4月入学生)募集
申込・問合せ 放送大学長
野学習センター
0266-58-2332

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。詳しくはお問い合わせください。
▽出願期間 2月28日(金)まで

●学校給食応援団員募集説明
会開催のお知らせ
問合せ 農政課
062-32203 (直通)

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おります。

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。
兼業農家、専業農家は問いません。
次の要件を満たし、協力してみたい、興味があるという方は次の日程で説明会を開催しますのでご参加ください。

▽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 1月20日(火) 午後6時から
▽場所 あいとびあ田田多目的室1

●自衛官候補生の募集
問合せ 自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所
02668-22-5267

▽資格 18歳以上27歳未満の日

本国籍を有する男性(平成27年4月1日現在)
▽受付 1月15日(木)まで
▽採用数 若干名
▽採用試験 1月25日(日)
▽会場 陸上自衛隊松本駐屯地

●であいの館臨時休業
問合せ 観光交流推進課
062-32285

歴史の里であいの館は、1月5日(月)を臨時休業とします。新年営業開始は1月7日(水)からとなります。皆さんの心よりお待ちしております。

●お詫びと訂正について

広報12月号の今月のトピックスについて、20ページの「統計功労者表彰の受賞を報告」の記事で、小林昂広さんのルビが空欄となっていました。正しくは「たかひろ」くんでした。

また、21ページの「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」の記事の最後に、「佐久市では消防団協力事業所は98社となりました」と誤った文章が混じっていました。お詫びして訂正します。

お仏壇のある生活

一日の内のほんの僅かな時間でもいい、お仏壇に向かい、ご先祖と語り合う、そんな心のゆとりが、毎日の暮らしを変えるかもしれません。命とか、愛とか、感謝とか、人間に一番大切なことを子供たちに考えてもらうためにも、お仏壇は貴重な心のよりどころなのです。

まだ白木のお位牌ではありませんか？

お位牌は、故人の象徴であり、また故人そのものといえます。この時を機会に漆仕上げまたは黒檀、紫檀などの銘木の「本位牌」でご供養されることをお勧めします。

銘木・和木
佛壇専門店 日栄堂
TEL0267-63-3219 佐久市野沢603-3(141バイパス沿い)
ミニイック 屋根の上の白衣観音が目印です

佐久市 ●日帰り温泉「のぞみサンピア佐久」併設
●佐久南IC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
なし 85室
入居一時金 80,135円
月額利用料 80,135円
～135,270円
ご夫婦での入居をご検討中の方…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
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別です

 休日窓口 市役所市民課 (午前8時30分～午後0時30分) 第4日曜日
 夜間窓口 市役所市民課 (～午後6時30分)
 支 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★ 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)
 休日当番医 (診療時間: 午前9時～午後5時)
 小児 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)
 休日歯科診療 (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)
 子育てサロン (午前9時30分～11時30分)
 広 つどいの広場 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)
 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 15日、19日、22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)
 31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
 (長野地方法務局佐久支局 午前9時～午後4時 ☎67-2272
 相談無料)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

	小児歯 金澤病院 ☎67-2048	1	小児歯 くろさわ病院 ☎64-1711	2	小児歯 川西赤十字病院 ☎53-3011	3	
月平★家心 広サングリモ中込 広あさしな保育園 広協和保育園	7	月平★家心人 佐久城山児童館 あさしな児童館 協和保育園 乳望月総合支援センター	8	月平★家心 岩村田児童館 広サングリモ中込 広あさしな保育園 広協和保育園	9	広サングリモ中込	10
月平★家心 高瀬児童館 臼田児童館 広サングリモ中込 広あさしな保育園 広協和保育園	14	月平★家心妊 浅科支所 午後1時～午後4時 中佐都児童館 協和保育園 乳臼田保健センター (あいとぴあ臼田)	15	月平★家心 中込児童館 広サングリモ中込 広あさしな保育園 広協和保育園 乳浅科保健センター	16	広サングリモ中込	17
月平★家心 泉児童館 青沼児童館 広サングリモ中込 広あさしな保育園 広協和保育園	21	月平★家心妊 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 乳浅科保健センター	22	月平★家心 岩村田児童館 広サングリモ中込 広あさしな保育園 広協和保育園 乳臼田保健センター (あいとぴあ臼田)	23	広サングリモ中込	24
月平★家心 高瀬児童館 田口児童館 広サングリモ中込 広あさしな保育園 広協和保育園	28	月平★家心人 協和保育園	29	月平★家心 広サングリモ中込 広あさしな保育園 広協和保育園	30	イオン佐久平 イベントホール 午後1時～午後3時 広サングリモ中込	31

Data File

人口

総数	99,958人	(-82人)
男	48,929人	(-76人)
女	51,029人	(-6人)
世帯数	39,957世帯	(-46世帯)
(12月1日現在)		(増減は前月比)

救急・火災・交通事故
件数

	11月の月間件数	平成26年1～11月の累計
人身事故	40件	405件
死亡	1人	4人
負傷	55人	496人
救急	370件	3,847件
火災	6件	51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

国民健康保険税

第7期

納期限 2月2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10期
第7期

納期限 2月2日(月)

下水道コーナー

下水道使用料

1月請求分

納期限 2月2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 1月22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 1月15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

[2015年]

1月

日 sun	月 mon	火 tue
小児 歯 荻原医院 ☎67-2051 さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233 4	支 歯 歯 歯 歯 歯 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 5	支 歯 歯 歯 歯 歯 サングリモ中込 協和保育園 佐久市保健センター 6
小児 歯 佐久平整形外科 クリニック ☎66-7150 すみだクリニック ☎62-7122 11	小児 歯 柳澤クリニック分院 ☎78-3355 工藤医院 ☎62-0475 12	支 歯 歯 歯 歯 歯 野沢児童館 サングリモ中込 協和保育園 13
小児 歯 小松耳鼻咽喉科 クリニック ☎66-6300 くろさわ病院 ☎64-1711 18	支 歯 歯 歯 歯 歯 あいとぴあ白田 午後1時30分～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 19	支 歯 歯 歯 歯 歯 東児童館 望月児童館 サングリモ中込 協和保育園 20
小児 歯 ねむの木公園 クリニック ☎67-8866 田嶋クリニック ☎81-5151 25	支 歯 歯 歯 歯 歯 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 26	支 歯 歯 歯 歯 歯 野沢児童館 サングリモ中込 協和保育園 27

■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

PAS《パス》就活講座・ パントマイム入門開催のお知らせ

1. 講座名：就活講座 ―自分探しの旅Ⅱ―

日 時●平成27年2月14日(土) 午後2時から午後4時

講 師●宮内正臣先生

- ・2級キャリア・コンサルティング技能士（国家資格）
- ・1級ファイナンシャル・プランニング技能士

内 容●“人づくりのエキスパート”の宮内先生が、これから就職される人や現在就業中で将来のキャリアを考えている人などを対象とした、すぐに役立つ就職活動とあなたのライフプランの見直しをお手伝いします。

受講料●無料 定 員●30名



2. 講座名：パントマイム入門 ―見てみよう！やってみよう！―

日 時●平成27年3月8日(日)

午後2時から午後4時

講 師●山本さくら先生（パントマイミスト）

高校時代からモダンダンスをはじめ、大学卒業後にパントマイムに移行。

1989年からソロ活動をスタートさせ毎年多くの作品を上演している。また各地の自治体主催するマイム講座の講師を務めるかわら、ワークショップを開催するなど人気を博している。

内 容●言葉に頼らないパントマイムは無限に広がる夢空間です。パントマイムってなんだろう…、パントマイムっておもしろいな…をテーマに初心者でも楽しく体験できるプログラムを用意しました。

受講料●500円 定 員●30名

※両講座とも会場は、佐久市コスモホールです。

※定員になり次第締め切ります。

■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



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 心がほっと

☎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 1月1日(木)～4日(日)
1月28日(木)～2月6日(金)

TEL 63-4500 FAX 63-4550

祝 新佐久市誕生10周年 心が豊かになる音楽への招待 ピアノの歴史解説とコンサート

現代ピアノの前身である1800年代のフォルテピアノのレプリカとモダンピアノ（ベヒシュタインピアノ）を使った、ピアノの歴史解説とコンサートです。

コンサートの第2部では、13組の一般参加者の演奏コーナーがあります。

日 時●2月15日(日) 開演 午後1時30分

会 場●交流文化館浅科

解 説●加藤正人（ドイツピアノ製造マイスター・ユーロピアノ副社長）

演 奏●末永 匡（ピアニスト）

予定演奏曲●モーツァルト：ロンドニ長調 KV485

ベートーヴェン：ピアノソナタ第14番

嬰ハ短調 作品27-2「月光」（幻想曲風ソナタ）

リスト：愛の夢第3番 他

入場料●無料（入場希望の方は下記までお申し込みください）

■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



fmさくだいら
Community FM SAKUDAIRA
FM 76.5MHz



毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

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 1月1日(木)、13日(火)、27日(火)

●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/>

2015(平成27)年1月1日発行（毎月1日発行）

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

