

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

LI
FE
ライフ

4

No.157 広報佐久
平成28年4月

特集

地産地消!
信州佐久の味噌づくり

信州味噌

百二十余年の

伝統の味



蔵
みそ

目次

平成28年 4月

表紙写真：撮影協力／合資会社 和泉屋商店

3

特集

地産地消！ 信州佐久の味噌づくり

- 6 市の組織体制を見直しました／福祉関連手当額改定
妊産婦さんへの医療費助成『プレママ医療給付金』
- 7 第24回 佐久バルーンフェスティバル2016
第54回 佐久鯉まつり／都市計画道路見直し案に関する意見募集
- 8 企業間の連携によるものづくりを応援します
インフォメーション
- 14 寄付
- 15 保険料の納期限一覧表
- 16 公民館報 さくし
- 21 広告ページ
- 22 健康のカレンダー
- 24 裏表紙 佐久の景色から「龍岡城 五稜郭の桜」

休日・夜間窓口

- 休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (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、税務課、収税課 (~午後6時30分) 平日
- 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)

個人番号カード受取 休日専用窓口

- 通知カードも受け取りできます
- 市役所市民課 4月10日(日)、4月24日(日)
午前9時～午後4時



地域スポーツの振興を図るため、スポーツ振興くじ(toto) 助成金を活用し、長土呂城ヶ丘地籍にグラウンドを整備しました。スポーツ振興くじtotalは、日本のスポーツ振興のために役立てられています。

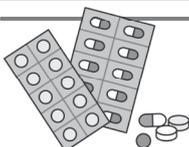


心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします

心のほっとライン・佐久
お悩み相談 ところがホッ
☎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

ジェネリック医薬品を
積極的に使用しましょう！
～あなたの薬代の負担を軽く～



人口

総数	99,768人	(+27人)
男	48,906人	(+6人)
女	50,862人	(+21人)
世帯数	40,480世帯	(+37世帯)
(3月1日現在)		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	2月の月間件数	平成28年1～2月の累計
人身事故	30件	54件
死亡	0人	0人
負傷	32人	63人
救急	344件	724件
火災	5件	9件

データファイル

相談コーナー

行政相談

- 4月18日(月) 午後1時30分～4時 あいとぴあ白田
- 4月21日(木) 午後1時～4時
- 佐久市役所 2階市民ホール
- 問合せ 総務課 ☎62-3002

子育て相談

- 毎週火・水・金・土 (祝日を除く)
- サングリモ中込2階 つどいの広場 交流センター内
- 問合せ 子育て相談室 ☎63-3794

家庭児童相談

- 平日 午前9時～午後4時 市役所 2階家庭児童相談室
- 平日 午後1時～午後4時 各児童館
- 問合せ 家庭児童相談室 ☎62-3149 または各児童館

教育相談

- 平日 午前8時30分～午後6時
- 市役所 7階教育相談室または相談者の希望場所
- 問合せ 教育相談室 ☎62-2918

心の相談室

- 平日 午前9時～午後5時 要予約
- 野沢会館 2階チャレンジ教室相談室
- 問合せ 学校教育課 ☎62-3478

人権なんでも相談所

- 4月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
- 午前9時～午後4時 (相談無料)
- 長野地方務局佐久支局
- 問合せ 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談

- 平日 午前8時30分～午後5時15分
- 佐久市消費生活センター (市役所 2階市民ホール内)
- (不在時は生活環境課)
- 問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501
または生活環境課 ☎62-3094

特集

地産地消！

信州佐久の味噌づくり

醤油と並ぶ日本の伝統食材「味噌」は、長い間、日本の食生活を支え、親しまれてきました。特に信州味噌は、鎌倉時代に佐久の地を発祥として各地に広がっていったと言われています。

「手前味噌」という言葉があるように、かつては多くの家庭で自家製の味噌が作られていました。材料や作り方によって味に差が出るため、「家庭の味」の代表が味噌でした。

今回の特集では、現在の佐久の味噌づくりについて紹介します。

地産地消

安全・安心

まるごと食べよう！

佐久ブランド

佐久市農商工連携地産地消推進の店

佐久市地産地消推進サイト「マルシェ佐久」では地産地消の取り組みや地元食材の消費に協力してくださっている店舗「地産地消推進の店」の紹介をしています。

味噌を含む加工品や、直売所、飲食店等の情報がご覧いただけます。



マルシェ佐久
QRコード

今回の特集では、佐久市農商工連携地産地消推進の店に認定されている店舗・団体より紹介をさせていただきました。

地域を味わおう!

佐久にちなんだ2つの味噌



● あんようじ 安養寺みそ

名前の由来となった臨済宗安養寺は、鎌倉時代に中国に渡って味噌づくりの技術を学び、日本に戻り各地に広めた僧・覚心の遺志で開かれたお寺です。そのため佐久市は「信州味噌発祥の地」とされています。

現在の安養寺みそは市内の蔵元、和泉屋商店さんで製造され、店舗等で販売されています。



ご当地グルメ

● 安養寺ら〜めん

安養寺ら〜めんは、「安養寺みそ」を使ったご当地ラーメンです。佐久市内の加盟店がそれぞれに工夫を凝らして、美味しいラーメンをご提供しています。

※提供店舗(15店)については、観光協会ホームページなどをご覧ください。



安養寺

※写真はイメージです。実際に提供されているものと異なる場合があります。

● がんくい 雁喰みそ

雁喰みそは「雁喰豆」と呼ばれる豆から作られています。江戸時代、中山道望月宿とその周辺の特産品として取り扱われた記録が残されており、名前の由来は豆の表面のシワが雁の爪痕ともつばんだ痕とも見えることからその名が付いたと言われています。

望月の東春睦会の皆さんが手作業で仕込んだお味噌で、駒月みそかつ丼と和菓子に使用されています。



ご当地グルメ

● 駒月みそかつ丼

駒月みそかつ丼は、「雁喰みそ」を使って生まれたご当地グルメです。野菜や付け合わせも地元産にこだわり、望月宿周辺の各店がオリジナルの味をご提供しています。

※提供店舗(10店)については、観光協会ホームページなどをご覧ください。

※写真はイメージです。実際に提供されているものと異なる場合があります。

家庭でもできる! 自家製味噌

仕込みについては、気温が低く、ゆっくりと発酵させることができる1月～2月にかけて作るのがオススメです。

矢島いきいき会さんにご協力をいただき、矢島みその仕込み方をご紹介します。ご家庭で作る場合も同様の手順で作ることができます。

※使用する大豆・麴などの種類により、味や香りに変化が出ます。

味噌ができるまで

START!

大豆をよく洗い、大豆の2～3倍の水に20時間程度つける

豆を煮る、麴の塩きり

ポイント 煮込みは、最初は強火、煮立ったら弱火で豆が柔らかくなるまで煮ます。麴（ここでは米麴）をほぐし、塩と混ぜ合わせます。



大豆と麴を合わせる

ポイント 大豆と塩きり麴を混ぜ合わせます。



大豆をつぶす

ポイント 熱いうちに、フードプロセッサーやすり鉢でつぶします。



味噌玉を作る

ポイント 味噌を団子状にします。容器に空気が入らないように、底に投げつけるように詰めていきます。



仕上げ

ポイント 表面をラップ等で覆い、落とし蓋（中蓋）をして重石をのせ、寝かせます。8月頃に「天地返し」をして、全体を混ぜます。約10か月～1年寝かせて、おいしいお味噌が出来上がります。



(矢島いきいき会さんでは、手洗いや調理器具の消毒など、衛生に注意して味噌を仕込んでいます)

・製品
駒月みそ、雁喰みそ
(駒月みそは望月地域の店舗などで販売、雁喰みそはイベントのみの販売です。)



春日の女性グループ「東春睦会」が、平成21年、雁喰豆の試行錯誤を繰り返して、「駒月みそかつ井」や「和菓子」に使われている「雁喰みそ」を作りました。その他にも「駒月みそ（白味噌）」を仕込んでいます。地元産の白大豆と米を100%使用している、すべてが手づくりのお味噌です。

●東春睦会

・製品
矢島みそ、豆腐、凍み豆腐
(道の駅ほつとばくく、浅科などで販売)



●矢島いきいき会

地元産の大豆（ナカセンナリ）と地元産のお米を使って、手作業で「矢島みそ」を仕込んでいます。メンバーの交代などがあり、今年新しいメンバーで、1から試行錯誤してお味噌の仕込みをしています。今年仕込んだお味噌は試作のため、予約販売のみですが、来年から、市販に向けた味噌作りをする予定です。

市では、佐久市行政改革大綱に掲げる「柔軟で機動的な組織体制の確立」のため、職員数が減少する中でも、時代の変化や市民の皆さんの多様なニーズに即応できるように、4月からの組織体制の見直しを行いました。見直しの主な内容は、次のとおりです。

■環境部関係

○新斎場の整備が完了したことに伴う変更

新クリーンセンター・斎場整備推進室の「斎場整備係」を廃止するとともに、「新クリーンセンター・温浴施設係」を「施設整備係」に改称します。新斎場整備に係る、地元対応等の業務は「施設整備係」が担当します。

■建設部関係

○土地区画整理事業に係る専門部署「都市開発室」の新設

建設部内に「都市開発室」を新設するとともに、都市計画課街路区画整理係を「街路係」、「区画整理係」に分け、このうち「区画整理係」を「都市開発室」の傘下とし、今後予定される樋橋地区等の土地区画整理事業全般を担当します。

福祉関連手当額改定

1月29日に平成27年度平均の全国消費者物価指数（対前年比変動率0.8%）が公表されました。その結果、4月からの福祉関連手当については、法律の規定により左表のとおり増額改定となりますのでお知らせします。

対象	手当	平成27年度	平成28年度	担当課
ひとり親家庭等	児童扶養手当 (全部支給)	42,000円	42,330円	子育て支援課
		41,990円～9,910円	42,320円～9,990円	
障がい者関連	特別児童扶養手当 (1級)	51,100円	51,500円	福祉課
		34,030円	34,300円	
	特別障害者手当	26,620円	26,830円	
	障害児福祉手当・経過的福祉手当	14,480円	14,600円	

妊産婦さんへの医療費助成『プレママ医療給付金』

市では、中学生までの子どもや障がい者等の皆さんが、病院や薬局等の医療機関でお金を払って保険診療を受けたとき、後日「福祉医療費給付金」を支給して医療費の助成を行っています。（子どもと18歳までの障がい児以外は所得制限あり）

この給付金を、4月1日より妊産婦の皆さんにも支給することになりました。名付けて『プレママ医療給付金』。

佐久市に住む女性が医療費の家計への負担を気にすることができ、安心して子どもを生み育てることができるよう、市は『プレママ医療給付金』の支給で出産を応援していきます。

■対象者および対象となる診療

○既に母子手帳の交付を受けている方
4月1日以降の保険診療

○これから母子手帳の交付を受ける方
母子手帳交付月の初日以降の診療

※ただし、医師の証明により、4月1日以降の明らかに妊娠に起因する産科的疾病のための保険診療は対象となります。

■支給期間終了日

出産または流産・死産した月の翌月末

■受給者証の申請

給付金の支給を受けるには、母子手帳、加入保険証、給付金受取通帳を、国保医療課または各支所市民係へ持参して受給者証の交付を受けてください。母子手帳交付と同時申請もできます。

イベント 第24回 佐久バルーンフェスティバル2016

■問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285



QRコード

信州に春の訪れを告げるバルーンフェスティバル。全国から集まる色とりどりの熱気球と一流のパイロットによる熱い戦いに、ぜひご期待ください！

■日程 5月3日(火・祝)～5日(木・祝)

■会場 千曲川スポーツ交流広場

■主なイベント内容

- ・熱気球競技 3日～5日
午前6時30分と午後3時
- ※5日は午前6時30分のみ
- ・たけし軍団スペシャルステージ
3日 午後1時30分
- ・佐久市出身の双子ユニット「アランピルズライヴ」 4日 午後4時30分
- ・音と炎のパフォーマンス集団「ゴロピカ」 4日 午後6時
- ・夜空を飾る音と光の「バルーンイリュージョン」 4日 午後7時

※他に各種体験イベントもあります。

※天候により変更または中止となる場合があります。

※佐久橋架け替え工事のため主会場駐車場が減少しております。期間中は「佐久合同庁舎」「佐久水道企業団」「高瀬小学校」「岸野小学校」が臨時駐車場となります。無料シャトルバスの運行がありますのでご利用ください。

イベント 第54回 佐久鯉まつり

■問合せ 観光交流推進課 ☎62-3285

第54回佐久鯉まつりが、5月3日(火・祝)から5月5日(木・祝)にかけ開催されます。

4日の佐久鯉マラソンは駒場公園で行われ、5日のステージ発表は千曲川スポーツ交流広場で開催されます。

■スポーツイベント (3日～5日)

リトルシニア東北信大会、ソフトテニス大会、合気道演武大会、剣道大会、弓道大会、テニス大会、マレットゴルフ大会

■佐久鯉まつり催物 (5日)

- ・開会式 午前9時
- ・鯉拝領の儀・鯉車巡行 午前9時50分
- ・お笑いステージ・お楽しみ抽選会 正午頃
- ・アイドルステージ・ジャンケン大会 午後2時頃

■特別イベント

鯉こく無料サービス、39・51mの巨大鯉のぼり展示、佐久鯉つかみ取り体験、野点、フリーマーケットなど

※都合により時間・内容等が変更になる場合があります。また、会場付近は混雑が予想されますので「佐久平駅」「佐久合同庁舎」の無料シャトルバスをご利用ください。

募集 都市計画道路見直し案に関する意見募集

■問合せ 都市計画課 ☎62-3404

■意見募集の趣旨

佐久市の都市計画道路は、計画決定以来、長期間経過しても、未整備となっている路線・区間があります。

現在の社会経済情勢は、人口減少など計画決定された時代と大きく変化し、また計画決定された区域内では、一定の規模を超える建築が制限されていることから、未整備区間を対象に存続・変更・廃止のいずれかへ見直しを行います。

つきましては、都市計画道路見直し(案)に対して、ご意見を募集します。

■見直し(案)の公表・閲覧場所

- ・市ホームページ
- ・市民ホール行政資料閲覧コーナー
- ・都市計画課窓口
- ・各支所経済建設環境係窓口

■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。

- ・郵送 佐久市役所都市計画課宛
- ・Eメール
toshikei@city.saku.nagano.jp
- ・FAX 63-7750

・持参 都市計画課

※電話や口頭による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。

■募集期間

3月25日(金)～4月15日(金)

市では、地域における産業の育成及び発展に資するため、企業間の連携による新製品及び新技術の共同開発に取り組み中小企業者に対して補助金を交付する「ものづくり支援事業」を実施しています。

平成28年度佐久市ものづくり支援事業補助金の補助対象事業を募集します。

■補助対象者

共同開発を行う中小企業者で、次のいずれにも該当するもの
 ・市内に事業所を有する中小企業者の割合が半数以上を占めるもの
 ・市内に事業所を有する中小企業者が事業の主体となるもの

■補助対象事業

補助対象者が共同開発に取り組む事業

■補助率等

補助対象経費の10分の5以内ただし、対象事業1件につき、500万円を限度とする

■交付申請

所定の申請書に対象事業概要書と対象事業計画書を添付して提出してください。

■提出期間 4月28日(木)まで

■提出先 商工振興課(市役所4階)

■審査会

申請していただいた事業は、「佐久市ものづくり支援事業審査会」で審査を行い、交付の可否を決定します。

※詳細及び申請書類は市ホームページ(「まちづくり・産業」)↓「商工業」↓「助成・制度」よりダウンロードできます。

お知らせ

●マイナンバー制度に

便乗した詐欺にご注意ください

佐久市消費生活センター
 ☎62-7501
 広報情報課 ☎62-3923

マイナンバー制度に便乗した詐欺により、お金やキャッシュカードなどをだまし取られる被害が発生しています。

マイナンバーの通知や利用等の手続きで、お金やキャッシュカードなどを要求されることはありません。

お知らせ

●古文書調査報告書第九集 完成

五郎兵衛記念館
 ☎58-3118

今回は館収蔵古文書から「用水・普請」に関するものを翻刻して紹介します。古文書からは先人の用水を維持管理することがいかに大変であったかが偲べれます。

▽『古文書調査報告書』第九集

定価500円
 ▼バックナンバーも販売中

お知らせ

●浅間総合病院の整形外科外来診療体制について

浅間総合病院整形外科外来
 ☎67-22295(代表)
 電話予約受付
 平日 午後1時~4時30分

不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出は断ってください。金銭を要求されても決して支払わないようにしましょう。不安を感じたら、佐久市消費生活センターにご相談いただくか、金銭を支払ってしまった場合は警察相談専用電話#9110(または最寄りの警察署)にご相談ください。

▼制度全般に関する問合せ
 総合フリーダイヤル
 0120-95-0178
 (無料)で受け付けています。

●長野県道路公社有料道路の時間帯割引回数通行券の販売および時間帯拡大

土木課 ☎62-3427

長野県道路公社の管理する有料道路の通行券(朝夕の通勤時間帯のみ使用可能)を通常料金の5割引で販売しています。なお、平成28年4月から割引対象時間帯が拡大されました。

▽対象区間 三才山トンネル有料道路、新和田トンネル有料道路、平井寺トンネル有料道路、白馬長野有料道路

▼対象 購入日において佐久市民の方(法人は対象外) 通勤・通学・通院等で利用する方
 ▼対象車種 普通車及び軽自動車
 ▼割引対象時間帯 午前6時~10時、午後4時~9時
 ※従来の通行券でもこの時間帯で使用できます(割引対象時間帯以外の時間では使用できません)
 ▼販売窓口と購入方法 市役所土木課(駒場事務所)、白田支所、浅科支所、望月支所
 身分証明書が必要です。

お知らせ

●平成28年経済センサスー
活動調査についての
お願い

広報情報課 ☎62-3923

総務省と経済産業省は、平成28年6月1日現在で、「平成28年経済センサス・活動調査」を実施します。この調査は、平成26年に実施した「経済センサス・基礎調査」によって得られた事業所や企業の情報を活用して、売上高や経理項目の把握に重点を置いて実施します。

お知らせ

●「春の全国交通安全運動」
実施

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 4月6日～4月15日
▽スローガン
「思いやり 乗せて信濃路
咲く笑顔」

横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、歩行者に注意して「思いやり運転」に努めましょう。

ドライバーも歩行者も交通ルールとマナーを守り交通事故を防止しましょう。

○インターネットで回答を

「平成28年経済センサス・活動調査」では、インターネットでの回答を推奨しています。安心のセキュリティ、簡単な作業、24時間いつでも回答可能です。

調査へのご理解・ご回答をよろしく願います。



●道路上の穴等を発見した
場合には

土木課 ☎62-3302

安全な道路環境確保のため、市道上の穴や損傷といった危険箇所等を発見した場合には、お手数ですが土木課へ連絡をお願いします。

なお、国道および県道は佐久建設事務所が管理しているため、危険箇所等を発見した場合には佐久建設事務所へご連絡ください。

●生活や就労などでお困り
の方の総合的な支援

長野県・佐久市生活就労支援センター「まいさぼ佐久」（野沢会館2階）
☎78-5255

生活就労支援センター「まいさぼ佐久」では、行政、ハローワーク、関係機関と連携を図りながら支援を行っています。具体的には……
・仕事をさがしているが、なかなか決まらない。
・仕事が決まらず家賃が支払えない。

ない。

・家事の事情などで、思うように働くことができない。短期間でも働きたい。
・ひきこもり状態から抜け出したい。……など

このようなことでお悩みの方は、『まいさぼ佐久』までお気軽にご相談ください。



●白田学園短期入所事業の
開始

障害者支援施設白田学園
☎82-2407

佐久市障害者支援施設白田学園では、4月1日から知的障害者（児）を対象に短期入所（ショートステイ）のご利用が可能となりました。

※要件等、詳細はお問い合わせください。

●要介護高齢者介護用品
給付事業

高齢者福祉課 ☎62-3154
または各支所高齢者児童福祉係

ご家庭で高齢者を介護している方を対象に、介護用品を給付しています。平成28年度の申請を下記のとおり受付します。

▽申請書配布 3月25日～
▽申請受付 4月1日～
▽対象 ①～③の全てに該当する方

①要介護1～5の高齢者を、在宅で介護している方。

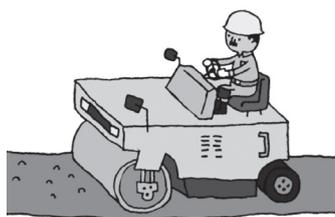
②高齢者及び介護者が、市内に住所を有する方。

③高齢者及び介護者の世帯全員が、市民税非課税である方。

▽対象の介護用品
紙おむつ、尿取りパッド、防水シート、口腔ケア用品、ウロガード、その他消耗品

▽給付限度額 要介護度や申請の月により異なります。お問い合わせください。

▽申請方法 高齢者福祉課窓口および、各支所高齢者児童福祉係へ申請書類を提出してください。



お知らせ

●山荘あらふねオープン

山荘あらふね

☎65-2021

▽営業期間

4月16日(土)～11月20日(日)

※期間中無休

※内山牧場キャンプ場は
4月29日(金)
オープン予定



お知らせ

●節目年齢の方の基本健診
料金が無料になります！
(基本7項目・特定健診)

健康づくり推進課

☎62-3196

▽対象者 平成28年4月1日～平成29年3月31日の間に、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になられる佐久市国民健康保険加入者の方は、市の基本健診(個別健診・地域集団健診)料金が無料になります。

▽受診方法
地域集団健診は保健センター

●子どもの予防接種

健康づくり推進課

☎62-3527

大切なお子さんを感染症から守るため、また、周りへの感染拡大を防ぐために、予防接種が必要です。

▽市で実施している定期予防接種

- ①生後2か月から接種できるワクチン
- ・ヒブ、小児用肺炎球菌
- ②生後3か月から接種できるワクチン

- ・四種混合
- ③生後5か月から接種できるワクチン
- ・BCG

- ④1歳から接種できるワクチン
- ・麻しん風しん混合、水痘
- ⑤3歳から接種できるワクチン
- ・日本脳炎



●平成28年度高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

健康づくり推進課

☎62-3527

▽対象者

予防接種法に基づき、28年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳を迎えられる方

※なお、過去に1度接種したことがある方は、対象となりません。

▽接種期間

平成28年4月1日～平成29年

3月31日

※対象の方には、個別に通知します。内容を確認し、接種をお願いします。



●避難場所の指定及び一時解除

危機管理課

☎62-3008

▽内容 平成27年度佐久市防災会議で承認されました避難所は、左記のとおりです。

- ①広域避難場所の指定
- ・佐久平浅間小学校
- ・市民交流ひろば
- ・市民創錬センター
- ②一次避難場所の一時解除
- ・浅間会館
- ・白田館

●平成28年度 介護保険料の「特別徴収開始通知書」、
「納入通知書」を発送します

高齢者福祉課

☎62-3154

4月に平成28年度の介護保険料の「納入通知書」等(仮徴収分)を発送します。お送りするのは平成28年4月1日時点で65歳以上の方です。なお、本徴収の通知は、7月以降に別途お送りします。

○特別徴収開始通知書

4月・6月・8月の年金から

差し引く(特別徴収といいます)介護保険料額をお知らせするための通知書です。

○納入通知書

特別徴収以外の方には、第1期(4月分)～第3期(6月分)の「納入通知書」をお送りしますので、現金での納付をお願いします。

なお、口座振替を希望される方は、別途手続きが必要です。安心・便利な口座振替をお勧めします。

募集

●小諸市上水道市民懇談会
参加者募集!

御牧ヶ原水道地区に
お住いの皆さん

小諸市役所上水道課

☎0267-22-1700
(内線2254)

小諸市では、将来も持続可能な水道事業の基盤構築を目指し、上水道事業基本計画の策定に取り組んでいます。

この基本計画は、小諸市の水道を使用されている皆様の意見を広く取り入れながら将来の基

本的な方針を定めるものです。上水道市民懇談会への参加を希望される方は、個別に配布しますPR用チラシ記載の応募方法により、ご応募ください。



募集

●押し花教室参加者募集

望月人権文化センター

☎51-1135

▽日時 5月～8月の

第2・第4月曜日、

午後1時30分～4時30分

▽会場 望月人権文化センター

▽参加費 材料費等の実費

▽講師 有賀敬子先生

▽定員 10名

▽受付開始 4月11日



●芸術文化活動事業補助金
申請団体募集

文化振興課 ☎62-0664

市民の皆さんが市内で様々な

芸術活動に参加したり、鑑賞したりする機会を増やしていただくよう、演奏会・演劇・講演会・展覧会等を開催する経費の一部を補助します。

▽補助対象事業

市内で活動する団体が市内で行う演奏会、演劇、講演会、展覧会等で、多くの市民が参加や鑑賞することができる事業。

▽研修期間 2年間。年間共に7～8回参加可能な範囲で。

▽研修内容 宿泊研修(1泊2日)、県外研修、市議会の傍聴、市政を学ぶ会、市主催の講演会等

▽募集定員 30名

▽申込方法 電話で申込書の請求をいただき郵送します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

▽募集締切 4月28日(木)まで

○「男女共同参画社会」の実現に向けて、まずは自身の気持ちを一歩前進させることから始めてみませんか

市では、女性の意見を身近なところから多く反映させていきたいと考えています。このため、女性が、方針決定の場に積極的に参画できるよう、また市政等を身近に感じてもらうよう、その機会を研修を通じ設定します。

○健康体操教室

▽日時 4月26日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田

●機織体験講座(前期分)
受講者募集

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

機織機を1台増やし、体験しやすくなりました。

▽日時 5月6日(金)～7月15日(金)までの第1・第3金曜日

午後1時30分～4時30分

▽場所 望月歴史民俗資料館

▽参加費

各回500円(入館料含む)

▽定員 各回15名

▽受付 4月12日(火)

多目的室3・4号

○陶芸教室

▽日時 5月12日(木)、6月9日(木)(全2回)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館創作室

▽参加費 粘土代600円

○音楽を楽しむセミナー

▽日時 5月13日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター
会議室

募 集

●お達者応援団育成塾
参加者募集

高齢者福祉課
☎62-3157

介護予防の取り組みを地域で実践する「お達者応援団」の育成塾を開催します。介護予防のための健康や運動などの知識と技術を学び、地域で活かすための全10回の講座です。

▽参加費 無料
▽定員 100人
▽申込締切 5月12日(木)

募 集

●古文書を読む会参加者募集

五郎兵衛記念館
☎58-3118

古文書の語る世界、その内容は人間生活のあらゆる分野に及び、奥が深く、その面白さは尽きません。そんな古文書勉強会の参加者を募集します。

▽日時 初回4月14日(木) 午後7時30分～
以降毎月第2木曜日の午後7時30分～
▽参加費 無料(但し資料代は実費)

募 集

○第1回講座
▽日時 5月17日(火)
午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久平交流センター
ホール

▽内容 介護予防の目的
▽講師 NPO法人佐久平総合リハビリセンター 中村崇氏
※お申し込み頂いた方には後日、日程の詳細をお送りします。
※第1回目は、公開講座とします。「お達者応援団」の受講生以外の、一般の方も受講できます。一般の方は、お申し込みは不要です。

●脳の健康度測定
参加者募集

高齢者福祉課
☎62-3157

▽会場・日程
・市民創健センター
5月24日(火)・6月14日(火)
・交流文化館浅科
5月26日(木)・6月24日(金)
▽時間 午前10時～正午
▽参加費 無料
▽対象 65歳以上で介護保険の認定を受けておらず認知症の診断や治療を受けていない方

※各会場、両日参加出来る方が対象となります。

▽定員 一会場40名
▽申込 4月20日(水) 午前8時30分～

※当日受付は出来ませんので、必ず事前にお申し込みください。お申し込み頂いた方には、後日詳細をお送りします。

●オレンジカフェ座談会
高齢者福祉課
☎62-3157

▽日時 4月19日(火)
午後1時30分～3時

▽会場 佐久平交流センター 第1会議室
▽参加費 無料
▽対象 認知症の方を介護されている方

※スタッフとして認知症地域支援推進員や地域包括支援センター職員がおります。

●佐久女性みちの会
会員募集

道路建設課 ☎62-3439

佐久女性みちの会は、中部横断自動車道の建設を促進するため、女性の視点から活動をしている団体です。平成29年度には佐久南ICから(仮称)八千穂ICまでの開通が予定されており、今後は中部横断自動車道の全線開通に向けてより一層活動の場が広がることから、会員を募集します。

▽活動内容

国土交通省への要望活動、佐久ICの美化活動の他、強歩大会やバルーンフェスティバルでのPR活動など

▽対象者

市内在住で、中部横断自動車道の建設促進活動に賛同する女性の方

▽年会費 1,000円

※ご興味をお持ちの方は、お問い合わせください。

●第12回佐久市民ゴルフ大会
参加者募集

体育課 ☎62-2020

▽期日 5月29日(日)

▽会場

サニーカントリークラブ

▽対象

市民および市内企業勤務者

▽参加料 2,500円

※別途プレー代がかかります。

▽定員 200人(50組)

▽申込方法

所定の参加申込書により体育課またはサニーカントリーク

ラブへお申込みください。詳細については、市ホームページをご覧ください。体育課までお問い合わせください。



募集

● 4・5月開講のスポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62-2020

- ゴルフ (小学4年生～一般)
- 筋力トレーニング (一般)
- 硬式テニス (中学生以上)
- 弓道 (中学生以上)
- ダンススポーツ (小中学生)
- 卓球 (小学生以上)
- 少林寺拳法 (5歳～一般)
- お楽しみバスケットボール (小学生以上)
- ピンポン (小学生以上)
- ファミリースポーツ (親子)

イベント

○春の特別企画展 「たのしもう!!からくりの世界」

- ▽期間 5月8日(日)まで
- ▽会場 企画展示室
- ▽料金 入館料のみ
- プラネタリウム4月の番組
- ・ちびまるこちゃん 星にねがい
- ▽期間 9月4日(日)まで
- ・奇跡の地球のふしぎな森
- ▽期間 6月12日(日)まで

○フットサル (小中学生)
○ソフトバレーボール (小学2年生以上)

- さわやかエアロビクス (年齢制限なし)
- エンジョイウォーキング (年齢制限なし)

※詳細については佐久市HPをご覧くださいか、体育課までお問い合わせください。

● ちびっこテニス教室 受講生募集

駒場公園管理事務所 ☎68-1399

- ▽講習期間 4月～全6回
- 日曜日午前中、2時間程度開催予定 (雨天順延)
- ※詳細日程については、申込者に連絡をします。
- ▽対象者 市内の小中学生
- ▽定員 30名 (先着順)
- ▽参加費 4千円
- ▽場所 駒場公園テニスコート
- ▽講師 佐久テニス協会

● フリーマーケットin ほっとぱーく・浅科

ほっとぱーく・浅科 ☎58-0581

- ▽日時 4月3日(日)、4月17日(日) 午前8時～午後4時
- ▽会場 ほっとぱーく・浅科

道の駅ほっとぱーく・浅科のふれあい広場にてフリーマーケットを開催します。地元の方の手作りの工芸品等を販売いたしますのでお立ち寄



りください。
皆さんのお越しを心よりお待ちしております。
出展者の募集も行っています。
1区画1,000円で事前予約が必要となりますので、出店を希望される方はご連絡ください。

▽持ち物 硬式用ラケット、テニスシューズ
▽申込開始 4月8日(金) 午前9時



● 子ども未来館 ☎67-2001

- お知らせ
- ※5月3日(火)から5月5日(木)までの期間は、開館時間が1時間延長され、午後6時までとなります。
- 科学体験工房
- ・春休みは毎日が実験教室
- ▽期間 4月3日(日)まで
- ・GWは毎日が実験教室
- ▽期間 4月29日(金)～5月5日(木)まで

イベント

● 第70回

健康ネットワーク21講演会

浅間総合病院地域医療室 ☎67-2295

現在、脳血管疾患の総患者数は約117万9千人です。また、介護が必要となる原因の第1位となっています。

脳卒中は、早期に治療することで後遺症を少なくすることができます。皆さんと一緒に、早期発見・早期治療の必要性について考えます。

▽演題

- 「脳卒中、早期発見・早期治療できるのはあなたです」
- ▽日時 4月21日(木) 午後7時～8時30分
- ▽会場 佐久平交流センター 2階・第5会議室
- ▽講師 浅間総合病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 小須田実佳
- ▽入場料 無料

イベント

●ふれあいボールde

ウォーキング 4月のご案内

佐久ボールウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

いよいよウォーキングイベントの始まりです。みんなで楽しく健康づくりと仲間づくりをしましょう。

○例会ウォーク

▽日時 4月3日(日)
午前9時～10時30分

▽内容 駒場公園中央噴水広場へ集合。公園内と長野牧場を散策。

※自由参加 参加費無料

○散策ウォーク

▽日時 4月17日(日)
午前9時30分～正午

小諸駅前停車場ガーデン集合
▽内容 小諸駅—小諸市総合体育館—南城公園—小諸市役所—小諸駅

約5kmの散策

※自由参加 参加費無料

※飲料水・雨具は持参ください。
※28年度会員募集中です。

イベント

●収蔵品展 いざ旅を—世界を旅した画家たち—開催中!

近代美術館 ☎67-1055

さまざまな理由で海外を旅する画家たち。同じ場所を描いても、全く異なる作品が生まれるのが面白いですね。

アジアからヨーロッパ、南米アメリカ……皆さんも一緒に旅をしてみましよう!

▽会期 5月8日(日)まで

▽開館時間

午前9時30分～午後5時



「雨のアレクサンドル三世橋」

▽会期中の休館日 毎週月曜日
(3月21日・5月2日を除く)

▽観覧料

一般 500円
高校大学生 400円
小中学生 250円

●図書館

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

4月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。(会場が異なる場合等は、個別に表示します)

○おはなしの会①(中央)

▽日時 9日(土) 午前10時30分

○おはなしの会②(中央)

▽日時 16日(土) 午後3時

▽対象 園児～小学校低学年

○おはなしの会③(中央)

▽日時 21日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○語りのおもてなし(中央)

▽日時 23日(土) 午後3時

○ブック☆ブックお話の会(白田)

▽日時 16日(土) 午後2時

○おはなし会(浅科)

▽日時 16日(土) 午前11時

○ものがたりふれあいトーク(望月)

▽日時 16日(土) 午後2時30分

寄付

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

▽ふるさとの味を覚えています
か

青木隆治様 (愛知県) 1万円

▽ふるさとの佐久におまかせ

木内豊様 (千葉県) 6万円

▽ふるさとの魅力をアップ

松山雅洋様 (大分県) 1万円

●佐久市歴史の里

であいの館(五稜郭)

野立のご案内

であいの館 ☎82-0230

4月24日(日)午前10時から午後2時に「佐久市歴史の里であいの館」で抹茶の無料サービスを行います。

着物姿の女性による抹茶のおもてなしがあります。五稜郭に咲く180本の桜を見ながら楽しんでみてはいかがでしょうか。

○一般寄附

▽市へ

・2千円 佐久の鯉太郎乙様

▽白田学園へ

・5万円 井出亜夫様(東京都)

▽浅科公民館へ

・車輪付き楽々雪かき2台

小泉温海様(塩名田)

▽中込共同作業センターへ

・掃除機

学校法人吉沢学園 地球環境

高等学校様(中込)



平成28年度 佐久市 市税等納期限 (口座振替日) 一覧表

納入は 安心 便利 な口座振替をご利用ください

月 別	税目・保険料別納期限、振替日					
	固定資産税 都市計画税	市県民税 (普通徴収)	軽自動車税	国民健康保険税 (普通徴収)	介護保険料 (普通徴収)	後期高齢者 医療保険料 (普通徴収)
4月	第1期 (5月2日)				第1期 (5月2日)	
5月			全期 (31日)		第2期 (31日)	
6月		第1期 (30日)			第3期 (30日)	
7月	第2期 (8月1日)			第1期 (8月1日)	第4期 (8月1日)	第1期 (8月1日)
8月		第2期 (31日)		第2期 (31日)	第5期 (31日)	第2期 (31日)
9月	第3期 (30日)			第3期 (30日)	第6期 (30日)	第3期 (30日)
10月		第3期 (31日)		第4期 (31日)	第7期 (31日)	第4期 (31日)
11月	第4期 (30日)			第5期 (30日)	第8期 (30日)	第5期 (30日)
12月		第4期 (28日)		第6期 (28日)	第9期 (28日)	第6期 (28日)
1月				第7期 (31日)	第10期 (31日)	第7期 (31日)
2月				第8期 (28日)	第11期 (28日)	第8期 (28日)
3月					第12期 (31日)	第9期 (31日)

●見えるところに保管してご利用ください。

●納期限が過ぎますと、督促手数料、延滞金を納付していただくようになります。

●口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をしてください。

●納付に関する相談は随時行っていますので、お気軽にご相談ください。

■問合せ

佐久市役所 収税課 ☎62-3043 (直通) …… 収納全般、納税相談
 税務課 ☎62-3040 (直通) …… 市県民税、軽自動車税、固定資産税・都市計画税
 国保医療課 ☎62-3164 (直通) …… 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料
 高齢者福祉課 ☎62-3154 (直通) …… 介護保険料

第11回佐久市短詩型文学祭より

2月11日(木)に市民創錬センターで、第11回佐久市短詩型文学祭が開催されました。一般の部では、応募のあった449点の中から詩・短歌・俳句・川柳それぞれの入選作品が発表され、児童・生徒の部では、739点の中から入選作品が発表され表彰式が行われました。また、応募作品をもとに意見交換をする部門別座談会が選者を囲んで行われ、良い学びの機会となりました。

午後は、『時代とともに生きる歌人たちー明治から平成へー』と題し、作家の塩川治子氏による記念講演会が行われました。古き時代から今日まで親しまれてきた短詩型文学の奥深さや強さを感じる、興味深い講演会でした。



2016 (平成28年)

4

うづき
卯月

公民館報

No. 133

佐久市中央公民館
〒385-0011 佐久市猿久保165-1
市民創錬センター内
☎0267-66-0551 ☎0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp



ちょっとひとこと

「リタイア後を振り返って」

常田 上原 光 信



長年勤めた計測器メーカーをリタイアするのを待っていたかのように区長や公民館長を依頼され、さらに佐久市地域公民館の連合会長に選ばれ、趣味の一部を封印して、2年間務めました。

また、社会教育委員にも委嘱され参画させていただきましたが、この間、数多くの出会いがあり、いろいろな意見や考え方に触れることができました。それらは私にとって掛け替えのない財産・宝物です。その務めも3月末日が任期ですが、安堵感の裏で少し寂しさを感じています。

その矢先、仲間の1人から声がかかり、学校支援ボランティアに参加することになりました。既に活動を開始していますが、なかなかやり甲斐があります。今まで技術屋として培ってきたものを、次世代を担う子ども達に伝え、社会に恩返しをしていきたいと思えます。

「電気ってなあに」とか「物を計るって?」といったテーマを、簡単な実験を交えてお話風に伝えています。また、今では忘れ去られつつある習わし、ワラ鉄砲やしめ縄などを、子ども達と楽しみながら作っては喜ばれています。今後も、自分の持っているものを社会に還元し続けようと思っています。それらは全て自分自身のためでもあるのですから…。

公民館からのお知らせ

1. 市民創錬センター予約受付について

- 予約期間 平成28年10月～平成29年3月
- 受付開始日 平成28年4月15日(金)
- 受付時間 午前8時30分～午後10時
- 受付場所 市民創錬センター

※受付開始日(4月15日)の午前8時30分前にお越しの方には、予約順を決める抽選をしていただきます。

2. ホームページ掲載事項について

公民館報の紙面の縮小に伴い、ホームページ等を併用して連絡や報告をしております。今月は下記の事柄をホームページに掲載します。

●平成28年度学習グループの紹介

※4月以降、リーフレットにして中央公民館及び各地区館の窓口にも配置します。

●第11回短詩型文学祭 特選作品紹介

※なお、全投稿作品を掲載した**短詩型文学祭作品集**を中央公民館及び各地区館窓口にて、1冊800円で販売中です。

●平成27年度高齢者大学・大学院学習内容

※3月より掲載。応募等の参考にしてください。

【掲載個所へのアクセス】

佐久市トップページ ➡ 教育・文化・スポーツ ➡ 生涯学習 ➡ 公民館

文化の創造と絆づくり 地区公民館のつどい

2月13・14日に野沢地区、20・21日に浅間・中込地区、27・28日に東・白田・浅科地区の各公民館で、多くの地域の皆さんの参加を得て、公民館の「つどい」が盛大に開催されました。今回は、4つの地区の様子をお伝えします。(望月地区は11月に実施し、2月号に掲載)

浅間公民館

2月20日(土)・21日(日) 市民創練センター



第33回浅間地区公民館のつどいが、2日間にわたり開催され、盛況のうちに終了しました。ふれあいコーナーでは、押し花アレンジ・パステル画・餅つき体験が行われ、多くの方が参加しました。なかでも餅の振舞いはとても好評でした。舞台発表では32グループが参加し、日頃の練習の成果を発揮し、会場を大いに盛り上げてくれました。特別出演のコーナーでは、中佐都保育園児の皆さんによる和太鼓演奏や歌に、高瀬小学校児童の皆さんによる管楽器演奏に大きな拍手が送られました。また、展示発表では、フラワーアレンジメント・書道・俳句・盆栽・木彫り・表装等190点余の力作が展示され、来場者を楽しませてくれました。本年は、浅間会館改築に伴い、市民創練センターでの開催となりましたが、運営委員をはじめ地域の方々に支えられ、多くの皆さんの参加をいただき素晴らしい「つどい」となりました。

東公民館

2月27日(土)・28日(日) 東公民館



第40回東地区公民館のつどいが開催されました。1日目は、展示発表と歴史講演会、墨絵揮毫コーナーの出品がありました。展示発表では、22グループから263点の出品がありました。歴史講演会は、森泉かよ子氏による、悲劇の城として名高い地元の志賀城の歴史についての講演でしたが、会場が参加者で一杯になるほどでした。墨絵揮毫コーナーは今年の新企画でしたが、東公民館墨絵教室の講師の先生から、会場で描いた作品が来場者へプレゼントされ、大変に喜ばれました。2日目は1日目に引き続き、展示発表と舞台発表がありました。舞台発表は、24グループの皆さんに発表していただきました。また、特別出演として、東保育園、東小学校、東中学校、東地区区長会の皆さんにも発表いただき、会場が大いに盛り上がりました。紅雲台区お抹茶の会の皆さんによる早茶席は、用意していたお抹茶やお菓子が終わるほどの大盛況でした。2日間とも天候に恵まれ、多くの方にご来場いただき、地域が一体となって盛り上げた「つどい」となりました。

臼田公民館

2月27日(土)・28日(日) あいとぴあ臼田



第39回臼田地区公民館のつどいが、2日間にわたって開催されました。

作品展示は、学習グループや地域からの個人作品を合わせ318点が出展されました。丹精込めた力作ぞろいで、見た人に感動を与え、創作意欲を刺激する素敵な作品でした。

ステージ発表は、子ども小満太鼓や臼田中学校吹奏楽部のマーチング演奏をはじめ、34グループ(416名)の参加がありました。日頃の学習の成果を発表し、その出来栄を称えあいました。その圧巻のステージに、大勢の観客が魅了されました。

学習グループや役員の皆さんの協力により、「抹茶サービス」や「おしるこサービス」もあり、来館者や参加者に、大変喜んでいただくことができました。

世代を越えて交流がはかられ、また、地域一体となって取り組む素晴らしさに、温かな触れ合いと絆を感じることができた2日間でした。

浅科公民館

2月27日(土)・28日(日) 交流文化館浅科



浅科地区公民館のつどい(第35回総合文化展・第37回芸能文化祭)が、2日間にわたって開催されました。

2日間行われた総合文化展には、書道、写真、陶芸、キルトなど約670点の作品が出展されました。どれも力作で、来場者の目を惹きつけてくれました。1日目の体験コーナーでは、どら焼き作りや絵手紙体験、新聞紙のエコバッグ作り、折り紙の傘作りが行われ、大勢の皆さんが笑顔で体験していました。2日目は、茶道教室による呈茶席コーナーや陶芸グループによるチャリティーバザーが行われました。

芸能文化祭では、賛助出演としての中山道宿場太鼓やブルーミングR・G、浅科民踊レクリエーションクラブ、浅科中学校吹奏楽部をはじめ、舞踊やフラダンス、大正琴など34のグループによる発表があり、それぞれの熱演に会場された皆さんも感動されていました。

出展者、出演者、地域公民館の役員など大勢の皆さんに支えられ、素晴らしい「つどい」が開催することができました。



違いを認めること

浅間山や蓼科山、皆さんは何処から見るとが好きですか?見る位置によって、山々は違う姿を見せてくれ、こんな浅間山・蓼科山があったのかと、見直すこともあるのではないのでしょうか。

私たちが社会生活をしていく上で、数々の「違い」と遭遇します。その違いとは、考え方、趣味・趣向、価値観、性別、年、国籍、文化・食・風習等々ありますが、これらはほんの一部かもしれません。

私たちは、自分たちの周囲を見回したとき、これらの「違い」を異質なことで、間違いと考えることが、多々あるのではないのでしょうか。その考え方が増幅すると、自分たちと違いのある人を排除したり、差別したり、更にはいじめの対象としてしまうのではないのでしょうか。

自分たちの周りには、「違い」は山ほどあります。ということとは、「違いのあること」は当たり前で、それを受け止め・受け入れることが必要なのではないのでしょうか。

違ったことが沢山ある豊かさ、違っていることは素晴らしい、という考え方もあります。差別のない、住み良い社会にするためには、「違いを認めること」から始めたいかがでしょうか。

人権同和教育推進員 春原直美

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎家庭菜園教室 (全8回) 初心者でも安心。基本から学びましょう	①4月7日(休) 9:30~11:30 ②4月20日(休) // ③5月19日(休) //	創練センター 視聴覚室	岩下武弘先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具 〈定員〉30名
	◎伝えたい佐久の味 献立：おはぎ・えごまだれ団子・ふきと身欠きニシンの煮物・こごみのおひたし	5月10日(休) 9:30~13:30	創練センター 料理講習室	佐久市農村生活 マイスターの会	〈参加費〉800円程度 〈定員〉20名 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具・米1/2カップ ※申込受付開始 4月8日(金) 8:30
	◎元気なおおじシリーズ 山菜を摘んで食べてみよう!	5月17日(休) 8:30~16:00	創練センター 及び現地	佐藤文一先生	〈参加費〉700円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具・手袋・袋・米1/2カップ 〈定員〉20名 (対象) 男性 ※申込受付開始 4月12日(火) 8:30 ※山歩きのできる服装で
	第2弾 ◎中山道歴史の旅～入門編～(全3回) 佐久につながる中山道について 《浅間・浅科・望月公民館合同開催》	①5月26日(休) 10:00~16:00 ②6月2日(休) // ③6月16日(休) //	創練センター 及び ①追分宿 ②笠取峠 ③和田宿	中藤保則先生	〈参加費〉各回1,000円程度 (昼食・保険料等) 〈持ち物〉筆記用具・飲み物・帽子等 ※申込受付開始 4月14日(休) 8:30 〈定員〉20名
野沢公民館	◎家庭菜園教室 (全9回) おいしい野菜を作りましょう	①4月11日(月) 9:30~11:30 ②5月9日(月) // ③6月6日(月) //	野沢会館 103号	佐久浅間農協 農地コーディネーター	〈参加費〉100円 (初回のみ資料代) 〈持ち物〉筆記用具
	◎雑穀料理 春のお祝いや人の集まる休日に! 献立：煮豚のいくさ風味 他	4月26日(火) 9:30~13:00	野沢会館 調理室	高地清美先生	〈参加費〉1,000円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 〈定員〉20名
	◎ひざ・腰ラクラク体操 (全5回) 今より快適に動ける体をつくっていきましょう!	①5月17日(火) 13:00~15:00 ②5月31日(火) // ③6月14日(火) // ④6月28日(火) // ⑤7月12日(火) //	野沢会館 会館ホール	医療法人雨宮病院 リハビリテーション科 西村陽介先生	〈参加費〉100円 (初回のみ資料代) 〈持ち物〉筆記用具・タオル・飲み物・運動靴 〈定員〉40名 ※運動ができる服装でご参加ください
	◎初心者パソコン教室 (全5回) エクセルの基礎を学びましょう! (初級編) 表計算を基本から自在に使いこなそう!	①5月18日(水) 13:30~15:30 ②5月25日(水) // ③6月1日(水) // ④6月8日(水) // ⑤6月15日(水) //	佐久情報センター	佐久情報センター 職員	〈参加費〉500円 (初回のみテキスト代) 〈持ち物〉筆記用具 〈定員〉20名
	◎楽しく歌おう (春) 童謡やなつかしい歌を、みんなで楽しく大きな声で歌いましょう!	5月24日(火) 9:30~11:30	野沢会館 会館ホール	野沢公民館館長 大井清子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具・飲み物
中込公民館	◎ハーモニカで楽しく (全9回) 懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか	①4月26日(火) 9:30~11:30 ②5月19日(火) //	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
	◎楽しくクッキング (全3回) 旬の食材を使った季節の料理で食卓に彩りを添えましょう	①5月26日(休) 9:30~12:00	中込会館 料理室	中村美登里先生	〈材料費〉500円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉24名 ※申込受付開始 4月14日(休) 8:30
東公民館	◎わくわく家庭菜園教室 (全8回) ①野菜作付計画と土作り ②野菜作りの土と肥料 ③効率的な病害虫防除	①4月11日(月) 9:30~11:30 ②4月25日(月) // ③5月9日(月) //	東会館 中会議室	岩下武弘先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具
	◎衝立・袖垣教室 (全14回) 30年以上続く、伝統ある教室です。玄関や庭に手作りの立派な衝立を飾りませんか	4月15日(金) 9:30~16:00 2回以降、隔週金曜日 13:30~16:00	東会館中会議室 及び作業所	神津勝行先生	〈参加費〉大型41,000円、標準型31,000円 (材料費) 〈定員〉8名程度 ※詳細は参加者に通知します
	◎EMボカシの作り方講座 生ごみを環境にやさしい良質な有機肥料にリサイクル!	4月27日(火) 9:30~11:30	東会館 大会議室	パートナーシップ 佐久	〈参加費〉400円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・ビニール手袋・汚れても良い服装で!
	◎おしゃれな料理教室～春～ 旬の食材を使っておしゃれな料理を作ります 献立：そば粉のガレット・季節のホイール蒸し・マフィン 等	5月24日(火) 9:30~13:00	東会館 料理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉700円程度 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾 ※申込受付開始 4月18日(月) 8:30

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です (詳しくは各公民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 ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
白田公民館	◎家庭菜園教室 (全8回) 地産地消!!安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか	①4月12日(火) 9:30~11:30 ②5月10日(火) // ③6月7日(火) //	あいとぴあ白田多目的室	佐久浅間農協 農地コーディネーター	〈参加費〉100円(初回のみ資料代) 〈持ち物〉筆記用具
	◎ステンドグラス講座 (全4回) 色とりどりに光り輝くランプシェード作りに挑戦してみませんか ※ステンドグラス経験者対象	①4月10日(日) 13:00~16:00 ②4月17日(日) // ③4月24日(日) // ④5月1日(日) //	あいとぴあ白田工作室	中野稔先生	〈参加費〉10,000円程度 〈持ち物〉ビニール手袋・布きれ 〈定員〉15名
	◎ふるさと学習 歩いて、見て、学んで!ふるさとの魅力を再発見!田口用水を巡ります	5月24日(火) 13:00~16:00	集合 あいとぴあ白田田口地域	丸山正俊先生	〈参加費〉100円(保険代) 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉20名
浅科公民館	◎歌って楽しい体操教室(全3回) 懐かしい歌を口ずさみながら、楽しく体を動かしましょう。曲:東京五輪音頭 他	①4月25日(月) 10:00~11:30 ②5月16日(月) // ③5月30日(月) //	浅科会館2階ホール	中嶋洋子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動靴・運動のできる服装・飲み物 〈定員〉25名
	◎手作りおやつ講座 (全5回) 添加物のないおやつ作りに挑戦。子どもにも大人気!イチゴ大福を作りましょう♪	①5月25日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30	創練センター	浅科公民館長	〈参加費〉400円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 〈定員〉各20名 ※託児あり(事前予約必要)
望月公民館	◎家庭菜園教室 (全7回) おいしい自家製野菜を食卓へ 内容:春の土作りと春野菜の蒔きつけ 他	①4月5日(火) 9:30~11:30 ②5月10日(火) //	観音峯活性化センター 現地集合	小林重弘先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具・飲み物
	◎愛唱歌合唱・うたごえホール (全12回) 市歌、童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませんか。曲目:365日の紙飛行機など	①4月20日(火) 13:30~15:00 ②5月18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〉無料 〈持ち物〉筆記用具・飲み物
	◎初心者デジカメ教室 (全2回) きれいな風景写真を撮ろう 内容:きれいな桜の風景を撮ろう	4月24日(日) 9:00~15:30	駒の里ふれあいセンター 集合	諸山貴之先生	〈参加費〉1,500円程度(保険代など) 〈持ち物〉動きやすい服装・デジカメ・飲み物・昼食 〈定員〉15名(小学生以上) ※申込受付開始 4月2日(土) 9:00
	◎ウォーキング&ブローライフ体験教室 (全8回講座) 寝たきりにならない体力づくりをしましょう	①5月11日(火) 10:00~12:00 ②5月25日(火) // ③6月8日(火) //	駒の里ふれあいセンター 2階 会議室	谷脇良一先生	〈参加費〉300円程度 〈持ち物〉動きやすい服装・飲み物 〈定員〉15名
	◎草木染教室 (全6回) 自然の草木で染めてみよう 内容:グルミの皮で染めてみよう!	①5月13日(金) 13:30~16:30 ②6月10日(金) //	観音峯活性化センター 現地集合	望月多恵子先生	〈参加費〉1,500円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・軍手・ゴム手袋(Lサイズ)・飲み物 〈定員〉15名
	◎家族の笑顔が一番 (全6回) しあわせクッキング 内容:かわいいアレンジパン・ミートローフ 他	①5月12日(木) 9:30~13:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉800円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉16名 ※奇数月の第2木曜日に開催します ※申込受付開始 4月15日(金) 9:00

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です(詳しくは各公民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 ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です

瀬音

講座があった。

佐久では、日本の野鳥の半数の種類が確認されてきたという。

そして、それは水辺や草原、森林等に恵まれた佐久の自然の多様性のお蔭だという。ところが、近年その野鳥が減少している。環境整備等で多様な自然が失われてきたことが要因のようだ。

この講座の直後、I県教育委員の次のような発言に接した。

「特別支援教育は人手や金がいる。妊娠初期に障害が分かるようにできないか。本県では減らす方向で考えたい」。ここには生命への冒瀆と同時に、多様な存在を認めない冷たさがある。そういった考えの矛先は弱い存在に向かい易い。この発言に対し、様々な方面から怒りの声が上がったことは言うまでもない。

色々な人がいるから、この世界は面白い。互いを受け入れ、より良い道を求めることに価値がある。そして、鳥も人も多様性が保証されてこそ、未来が開かれて行くように思う。

(編集委員)




 ころとふれあい信頼される介護を目指します
社会福祉法人 佐久福寿園
特別養護老人ホーム 佐久福寿園

完全個室 ユニット型 特養
特別養護老人ホーム 佐久福寿園
平成28年10月新規オープン!!

入居申込受付中
 介護保険法により、平成27年4月から、原則として「要介護3」以上の方のみの入居となっております。

介護職員 看護職員募集中

〒385-0022 長野県佐久市岩村田 4213 **TEL:0267-68-3055** 担当/原田・松田

小諸市・佐久市・南佐久
 全店舗クレジットカード決済可
 保険調剤 処方せん受付 歯・アイワイブローテニス


あさま薬局
 佐久市白田2148-3 TEL0267-82-7227


小諸あさま薬局
 小諸市御影新田1585-3 TEL0267-26-6226

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

修理も得意です
出落の4月
 カーテン元気?
 新しい出落も、石のししき。

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

介護のエキスパート
のぞみグループ
 介護と医療との連携で最後まで安心して
 生き生きと過ごせますよう全ての方を支えます

介護施設のご案内
 ●住宅型有料老人ホーム ●介護型軽費老人ホーム ●グループホーム
 ●小規模多機能型居宅介護 ●デイサービスセンター ●ヘルパーステーション
 ●訪問介護ステーション ●介護タクシー ●居宅介護支援事業所

社会福祉法人のぞみ福祉会 / 株式会社エスポワール / 株式会社シルバークアのぞみ / 株式会社のぞみ医療法人清秀会 甘利医院
<http://www.nozomi-g.co.jp>

■ご入居相談窓口
 お気軽に相談ください **TEL.0267-22-9274**
のぞみグループ本部 小諸市与良町3-4-17 (甘利医院2階)

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。

総合相談室
 ことぶきの家
 開設

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)

介護相談会 開催
【期日】平成28年4月16日(土)・17日(日) 10時～17時
【場所】イオンモール佐久平 1F セントラルコート

【イベント内容】 ☆腰痛体操・口腔体操・認知予防トレーニング教室
 ☆介護相談 ☆血圧・脈・酸素濃度測定
 ☆福祉レンタル品展示・取扱い説明

エフビー介護サービス株式会社
 本社：佐久市長土呂159-2 TEL0267-88-8188 <http://www.fb-kaigo.co.jp/>
社会福祉法人 佐久平福祉会
 本部：佐久市長土呂159-2 TEL0267-66-7010 <http://skdf.jp/>



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)

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 (午前9時～午後2時)
 協和保育園 (午前9時～午後3時)
 わくわくランドU-6 イオンモール佐久平2F
 (午前10時～正午、午後1時～午後4時)

献血
 ※会場および日時については、都合により時間等変更になる場合があります。
 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)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

			1	2
			平日★ 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	広 サングリモ中込
6	7	8	9	
平日★ 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6	平日★ 広 協和保育園	平日★ 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園	平日★ 広 サングリモ中込	
13	14	15	16	
平日★ 高瀬児童館 白田児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6	平日★ あさしな児童館 城山児童館 広 協和保育園	平日★ 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	平日★ 広 サングリモ中込	
20	21	22	23	
平日★ 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 広 わくわくランドU-6	平日★ 2歳児歯っぴー教室 中佐都児童館 広 協和保育園	平日★ 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	平日★ 広 サングリモ中込	
27	28	29	30	
平日★ 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 広 わくわくランドU-6	平日★ あさしな児童館 城山児童館 広 協和保育園	小児 平日★ あさまコスモスクリニック ☎66-7701 くろさわ病院 ☎64-1711	平日★ 広 サングリモ中込	

■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

■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。



妊 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 4月28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 2歳児歯っぴー教室 (要予約)

対象 2歳2ヶ月・3ヶ月のお子さんと保護者 (定員36組、先着順)
 予約 4月4日以降にお電話にてお申込みください。
 内容 歯科健診・むし歯予防の話・仕上げみがきの練習・上の前歯の
 フッ素塗布 (希望者のみ)
 日時 4月21日(木) 利用時間は午前中の1時間程度
 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
 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

健康の カレンダー

[2016年]

4月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>3</p> <p>小児 </p> <p>岡田医院 ☎53-2123</p> <p>いまいレディースクリニック ☎66-7050</p>	<p>4</p> <p>平日★</p> <p>広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6</p>	<p>5</p> <p>平日★</p> <p>広 サングリモ中込 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>10</p> <p>小児 </p> <p>荻原医院 ☎67-2051</p> <p>おおくら皮フ科 ☎65-9915</p>	<p>11</p> <p>平日★</p> <p>広 平根児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6</p>	<p>12</p> <p>平日★</p> <p>広 野沢児童館 広 東児童館 広 サングリモ中込 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>17</p> <p>小児 </p> <p>工藤医院 ☎62-0475</p> <p>佐久平エンゼルクリニック ☎67-5816</p>	<p>18</p> <p>平日★</p> <p>広 岸野児童館 小児 小田井児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6</p>	<p>19</p> <p>平日★</p> <p>広 望月児童館 広 佐久平浅間児童館 広 サングリモ中込 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>24</p> <p>小児 </p> <p>こすも内科クリニック ☎88-7211</p> <p>斎藤産婦人科医院 ☎62-0823</p>	<p>25</p> <p>平日★</p> <p>広 平根児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6</p>	<p>26</p> <p>平日★</p> <p>献血 佐久市工場団地事業協同組合 (午後1時30分～4時)</p> <p>広 野沢児童館 小児 東児童館 広 サングリモ中込 広 協和保育園 広 わくわくランドU-6</p>



信州佐久市観光フォトコンテスト2013より 「城郭の桜」 井出利松さん（佐久穂町）

佐久の景色から

龍岡城 五稜郭の桜

田口の龍岡城は、日本に二つある星形の五稜郭の一つで、江戸時代末期の田野口藩主 松平乗謨により、慶応3年（1867年）に築城されました。

現存する建物としては、御台所が残っています。

堀にはソメイヨシノ、ベニヤマザクラなどが植えられており、お花見の名所となっています。

桜は毎年4月下旬頃に満開になり、堀に映る桜の姿をご覧いただけます。

佐久市臼田支所の移転のお知らせ

臼田支所整備事業による臼田支所の解体工事に伴い、平成28年5月2日(月)から佐久市担い手研修施設「臼田館」へ移転し、臼田支所仮事務所として業務を開始いたします。

なお、移転に伴う電話番号及びファックス番号の変更はございません。移転により、ご不便をおかけしますがご理解・ご協力をお願いします。

■問合せ 臼田支所 総務税務係 ☎82-3111

