

佐久をもっと好きになる

広報佐久

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和6年

Saku
LIFE 10
No.259

KOHO SAKU

「特集」
歩いて、走って、
佐久を知る

電子書籍版

広報佐久は、スマートフォン等からもご覧いただけます。



P6 佐久平ハーフマラソン

P9 新佐久市誕生20周年 **new!**

P21 公民館報さくし

P26 イベント・講座情報

P29 地産地消推進の店

P30 相談コーナー・データファイル ほか

特集 スポーツの秋 歩いて、走って、佐久を知る

スポーツの秋です。
ランニングやウォーキングを気軽に楽しめる環境があります。
秋の青空の下、体を動かして健康づくりをしながら、
新たな佐久を発見してみませんか。

1日8000歩、歩いていきますか

古代ギリシヤの医学者・ヒポクラテスは「歩くことは人間にとって最良の薬」という言葉を残しています。ウォーキングは、誰でもどこでもいつからでも気軽にできるのが魅力です。

厚生労働省が作成した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」に、健康づくりのための主なポイントが示されています。

「世界最高健康都市」を目指す佐久市では、「歩き」をベースにした団体の活動などが盛んです。市も構成団体の一員である佐久ポールウォーキング協会に話を聞きました。



健康づくりのための主なポイント

対象者	身体活動	家事・労働・通勤などに伴う活動	+	スポーツやフィットネスなどの運動
成人	●身体活動 1日60分 以上(1日約8,000歩以上)			
	●息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上、筋力トレーニングを週2~3日			
高齢者	●身体活動 1日40分 以上(1日約6,000歩以上)			
	●有酸素運動や筋力トレーニング、バランス運動などを週3日以上			

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

「ずくだし歩こう佐久のまち」

通常のウォーキングでは、下半身しか運動しないのに対し、ポールウォーキングは、両手にポールを持ってウォーキングすることで、上半身も使った全身運動になります。また、ポールと足で「4点支持」になることで、高齢者でも転倒を防止しながら安全に運動することができるとのこと

利点があります。

同協会の活動は、「健康づくりと仲間づくり」の場だと、同協会事務局の中村理さとしさんは話します。歩くことを楽しむのはもちろんですが、仲間とのコミュニケーションがより楽しさを増すそうです。

また、市の健康づくり推進課では、「ずくだし歩こう佐久のまち」と題して、ウォーキングマップを作成。ぴんころ地蔵コースをはじめ、五稜郭であるの館コースや、茂田井間の宿コースなど市内各所のおすすめコースを紹介しています。市では、ウォーキングを通して、市民がより楽しく健康づくりができるよう取り組んでいます。

「ウォーキングで、健康づくり、仲間づくり」

同協会が8月に行った散策ウォークでは、岸野の虚空蔵山へ登りました。そこで、参加者にウォーキングの楽しみや魅力を聞きました。

70代の男性は、「自宅のある太田部から新海三社神社へのコースは、定期

的に歩いていきます。春は、さくづさく小径が最高ですね」と話します。

50代女性は、「いろんな場所、知らない場所を歩くのが楽しい。社会見学をしているような感覚です」と、歩くことで様々な刺激を楽しんでいます。

神奈川県出身で退職とともに佐久市へ移住した60代の男性は、「夫婦で気楽にできる何かを探していました。Iターンで当初は知り合いもいませんでしたが、移住先での仲間づくりができました」と話します。

60代の女性は、「地域のみなさんと接することができるのが魅力です。それまで仕事と家のみだったのが、世界が広がりました」と話してくれました。



ウォーキングマップ





オリンピック・ランナー はぎたにかえて 萩谷 楓さんに聞く、 ランニングの魅力

10月20日(日)、佐久平ハーフマラソンが行われます。
今回はゲストランナーとして、浅科出身で
東京オリンピックに出場した萩谷楓さんが参加します。
萩谷さんに走ることをの魅力や、
アスリートとしての今後について話を聞きました。



Profile 萩谷 楓さん

佐久市浅科出身。浅科中学校時代に陸上を始める。長野東高校では全国高校駅伝に出場し、準優勝に貢献。社会人時代の2021年に東京オリンピック女子5000mに出場。その後、一度現役を退くも、復帰を目指している。



現役時代の萩谷さん

走ればそこに素晴らしい景色がある

私は、もともと走ることが大好きです。ランニングは、シューズさえあれば誰でも気軽に始めることができる運動で、生涯スポーツとしてずっと続けることができます。

どうして走るのかとよく聞かれます。走ることって、実際しんどいことでもあります。それでも走ることが楽しい。楽しく走るコツというか、何か目的を決めるといいかもしれない。例えば、行きたいカフェをゴールにしてみるとか。走る目的は、人それぞれで、競技だけでなくダイエットや健康づくりのために走る人もいます。しょう。私が魅力に感じるのは、走ることいろいろな景色に出会えること。走っていると、こんな景色もあったんだ、という発見もあります。走ることで、今まで知らなかった佐久の景色を見てほしいです。

佐久は、ランニングを楽しむ上で



素晴らしい環境があると思います。適度に標高が高く、アップダウンもあるし、その辺を走っているだけで、いい練習になります。私は、青い空と一面に広がる田園風景が大好きで、走りながらその景色を見ると気持ちいいなあと感じます。今、私は拠点を見ながら、帰省すると必ず走るコースがありますが、その景色を見ると、「ああ、帰ってきたな」と実感できるんです。

佐久平ハーフマラソンから私の再スタート

佐久でハーフマラソンが行われることで、市外、県外から参加する人も多く、走りながら、また、滞在中に佐久の魅力を知ってもらえます。コース自体も佐久の魅力を感じてもらえるコースになっていると思います。また、車で通るだけでは分らない、走りながらじゃないと見ることが

できない景色があります。市外の人だけでなく、市民にとっても新たな発見があると思います。そういった意味でも、佐久平ハーフマラソン開催の意義を感じます。

試走してみましたが、実は、結構キツイコースかもしれません。塩名田からの上りがしんどいかなと思います。でも、このキツさもコースの特徴で、そのキツさが吹き飛ばすような素晴らしい景色の中を走れるのが楽しいと思います。他の大会では得られない特徴として多くの人に知ってもらえれば、このマラソンの一つの魅力になるのではないかと思います。私にとっては、通学路や犬の散歩コースも入っているの、そういうコースがマラソンコースに組み込まれているのは、個人的には感慨深いですね。

当日は、ゲストランナーとして参加しますが、楽しく走ることはもちろんですが、自分にとって陸上人生の原点である佐久で、再スタートをきたいと思っています。その思いや姿勢を佐久の人たちに見てもらえたら

嬉しいです。

先日行われたパリ・オリンピックを見る中で、あの舞台でもう一度走りたという思いを強くしました。目標は、4年後のロサンゼルス・オリンピックでマラソンに出ることです。期待されることは、私のエネルギーになるので、応援してもらえたら嬉しいです。

トップアスリートとして活躍した萩谷さんから、様々なスポーツに取り組む子どもたちへメッセージ

自分が取り組んでいる競技が好きであることを忘れないでほしいです。私は、走ることが大好きで、おにごっこやしっぽ取りも好きでした。毎日練習することや、結果を求める気持ちも大事ですが、無理をしすぎて嫌にならないでほしいです。結果を出すことだけでなく、今やっている競技を長く楽しんでください。



佐久平ハーフマラソン

SAKUDAIRA HALF MARATHON

2024年10月20日(日)

ハーフマラソンの部 9:00
 1マイルの部 9:10
 5kmの部 9:20

スタート!
 雨天決行

ゲスト

メイン会場・スタート地点 市民交流ひろば
 フィニッシュ地点 佐久平サンスクエア



ハーフマラソンの部
 ゲストランナー

萩谷 楓さん
 佐久市浅科出身
 東京2020オリンピック競技大会
 陸上女子5000m日本代表選手



5kmの部
 スペシャルスターター

高見澤 勝さん
 佐久長聖高等学校
 駅伝部監督

1マイルの部
 先導ランナー

佐久長聖
 高等学校
 駅伝部の皆さん



大会サブMC

西村 菜那子さん
 元NGT48
 駅伝に詳しいアイドル



ランナーや応援に来場された皆さんへのおもてなしとして、飲食・物販等のブース出店の実施を予定しています。当日は、ぜひ応援や遊びに会場へいらしてください!

みんなで一緒に盛り上げましょう!



佐久の地元グルメをはじめ多数ブースを出店
 (出店時間 8:00~14:30)

<ご来場の方法>

周辺道路では交通規制のため混雑が見込まれます。佐久平駅より徒歩5分でお越しいただけますので、JR小海線などの公共交通機関をぜひご利用ください。
 お車でお越しの場合、市民交流ひろばおよび佐久平交流センターの駐車場は、ご利用いただけませんので、周辺の有料駐車場をご利用ください。
 また、近隣店舗等へは、絶対に車を停めないでください。

交通規制ご協力のお願い

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力をお願いします。
 交通規制の詳細は、裏表紙または大会ホームページをご覧ください。

大会ホームページ
 QRコード



手旗を作ってランナーを応援しよう!



スタートやフィニッシュ地点、コース沿いで、
手旗を振って応援をお願いします。
皆さんの応援がランナーの力になります！
※手旗の作り方は、裏面を参考にしてください。



キ-リ-ト-リ-線

のりしろ

新佐久市誕生20周年記念



ちあ
行かぜあ!

コースマップ
QRコード



第2回 佐久平ハーフマラソン

10/20(日) 9:00 START

佐久平ハーフマラソン 手旗の作り方



キリトリ線

◎用意するもの

- はさみ、またはカッターナイフ
- のり、またはセロテープ
- 割りばし

◎作り方

- ①用紙を、キリトリ線から切り取ります。
- ②のりしろに、のりを付けて割りばしに巻き付けます。
- ③完成！



皆さんの投票により記念事業ロゴマーク等の採用作品が決定しました



ロゴマーク



花さく 夢さく 未来さく

キャッチコピー



長野県民手帳カバー

新佐久市誕生20周年特集

佐久市は、令和7年4月に合併20周年を迎えます。令和7年9月号まで20周年特集ページを掲載します。

数字でみる20年

【佐久市の人口】

平成17年4月 100,759人
 令和6年4月 97,451人
 約3,300人の減少



合併により新佐久市は、県下5番目の10万人都市となりました。一方、人口の自然減少が進み、推定では令和22年に9万人を下回るとされています。佐久市では人口減少を克服し、持続可能なまちとするため、人口の自然増・社会増の双方に取り組んでいます。

市民が選んだ

20年間のできごと

第1位

平成26年 大雪災害

平成26年2月14日から15日にかけて、発達した低気圧の影響により100年に一度と言われる記録的な大雪が降りました。

気象庁によると軽井沢で99cm、東京千代田区でも27cmの積雪が観測されています。

佐久市でも1m近い積雪で景色が一変し、鉄道や高速道路も通行不能となり、孤立集落が発生するなど市民生活へ大きな影響を与えました。



2014年(10年前)

①



②



④



③

佐久建設業協会や企業、市民の皆さんによる昼夜を徹した除雪に加え、自衛隊の災害派遣要請に基づく除雪作業も行われました。

この大雪により、小中学校は、19日まで臨時休校となり、小海線は、約一週間に渡り運休。農業施設の倒壊等の被害総額は、約8億5千万円に上りました。

(市ホームページでは、「大雪災害に関する検証報告書」を公表しています)

※佐久市大雪で検索

- ① 自衛隊による除雪作業(岩村田)
- ② 立往生する大型車両(佐久平)
- ③ 孤立集落の除雪作業(馬坂)
- ④ 通行不能となった佐久平駅浅間口



20周年記念事業 スケジュール

市民の皆さんと再認識すべく、①～⑤の記念事業を実施します



ホームページ
QRコード

②公募事業

認知度や参加気運を高めるため、ロゴマーク等を公募で決定する事業

ロゴマークデザイン
キャッチフレーズ
長野県民手帳カバーデザイン
※募集終了・決定



花さく 夢さく 未来さく



①シンボル事業

20周年を記念して実施する象徴的な事業で、新規に実施する事業

- 大相撲佐久場所 ※終了
- 川村吾蔵生誕140周年記念企画展 (東京会場) ※終了
- 川村吾蔵生誕140周年記念企画展 (長野会場) (10/12～11/10 @川村吾蔵記念館)
- #佐久が好き 大募集キャンペーン (10/1～1/31)
- 「佐久でかなえたい、みんなの夢」事業 (~10/31 募集)
- 長野県民手帳カバー配布 (10月中旬から配布開始)
- 文化振興基金活用事業 バレエ・エスポワール コンサート (1/26 @コスモホール)
- 第4次「佐久の先人」選定事業 (3/9 発表)
- オリジナル「さくしドロップス」作製 (3/9 販売開始)

時期

プレ期間

令和6年10月1日

上半期
事業期間

@県立武道館

▶第4次佐久の先人発表 ▶映像記録放映 ▶みんなのSAKU♥SUKI 発表会 など

令和7年4月1日

下半期

令和7年9月30日

To be continued...

写真展キャラバン) ▶新たな冠事業など < 3/9 記念式典で詳細公表! >
問合せ: 総務課 電話 62-3002





「佐久が好き」を再発見!新発見!



新佐久市誕生

新佐久市誕生20周年の節目に、築き上げてきた有形無形の財産を

⑤ 広報啓発

各種広報手段により記念事業を周知する事業

新聞広告 (10/1)
ホームページ開設
アンバサダー起用
TV番組タイアップ
専用SNS運用
Web記事広告
Google広告
広報佐久特集ページ
のぼり・ポスター掲示

④ 記録事業

映像や記念誌を制作し未来につなげる事業

映像記録やデータ版の記念誌を制作し、市民の皆さんと共有することで、20年間の歩みを振り返るとともに、これからの未来につなげます。
(式典で公開予定)

③ 冠 事 業

継続的な事業の名称に冠称を付し、例年より工夫を凝らすなどして実施する事業

ぞっこん! さく市
トワイライトコンサート
中山道塩名田宿場祭り
佐久の先人「若月俊一先生の生涯」展
佐久平ハーフマラソン
佐久ふれあい広場
平尾山もみじ祭り
市民総合文化祭
障がい者福祉展
望月駒の里草競馬大会
農業祭
佐久こころのミュージカル
小学校駅伝大会
小学校ドッジボール大会
人権・男女共生フェスティバル
比田井天来・小琴顕彰佐久全国臨書展
佐久第九演奏会
佐久平の美術展
議場コンサート

新佐久市誕生20周年記念式典

▶ オープニングドローンショー ▶ 地域オーケストラによる演奏 ▶ 公募事業受賞者表彰

新聞広告掲載

佐久アートまつりキッズたちの夢ステージ (仮称)
文化振興基金活用事業劇団四季ファミリーミュージカル など

そして下半期、更なる記念事業へ…!

▶ クロージングイベント【9月】 ▶ SAKU♥SUKI 発信 (レポート映像、Web マガジン連載、



65歳以上の方等を対象に インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 予防接種費用を助成します

■定期接種対象者

接種当日に佐久市に住所を有し、次のいずれかに該当される方

- ・65歳以上の方
- ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級の交付を受けている方

■実施期間

10月1日（火）～令和7年1月31日（金） ※一部の医療機関では、実施期間が異なります。

■接種方法

市内もしくは長野県内の予防接種相互乗り入れ事業受入機関にて個別接種
※接種回数はインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症のどちらも実施期間中に1人1回です。（2回以上受けた接種は、助成の対象外）

市内医療機関で接種：13ページの一覧より希望する医療機関を選び予約をし、接種を受けてください。
※予診票は各医療機関にあります。

市外医療機関で接種：予防接種相互乗り入れ事業受入機関に予約をしてください。
市外の医療機関には、市の予診票がありませんので、市保健センターおよび各支所にて予診票を配布します。
※市発行の予診票がないと全額自己負担になります。
※予防接種相互乗り入れ事業受入機関は、長野県医師会ホームページの一覧表をご確認ください。



長野県医師会
ホームページ

■接種費用

インフルエンザ 自己負担額 1,000円
新型コロナウイルス感染症 自己負担額 2,000円
※差額分を市が助成

上記対象者のうち、下記に当てはまる方は事前申請により自己負担免除となります

自己負担免除対象者	①65歳以上の方で生活保護法の適用を受けている方 ②65歳以上の方で令和6年度市県民税非課税世帯の方 ③60歳以上の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級の交付を受けている方
申請期間	9月25日（水）～令和7年1月31日（金）（土日祝日を除く）
申請場所	市保健センター（健康づくり推進課）、各支所健康づくり推進係
申請方法	接種を受ける前に申請書類を提出してください。接種後の申請はできません。 ※申請書類は申請場所で配布しているほか、ホームページでもダウンロードできます。
持ち物	・本人確認ができるもの（保険証、運転免許証、マイナンバーカード等） 代理申請の場合：接種を希望される方の本人確認ができるものおよび代理人の方の本人確認ができるもの ・身体障害者手帳（③に該当する方）

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527 臼田支所 健康づくり推進係 ☎82-3115
浅科支所 健康づくり推進係 ☎58-2089 望月支所 健康づくり推進係 ☎53-3111

【市内】高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種実施医療機関一覧表

地区	医療機関名 (五十音順)	インフル エンザ	新型コロ ナウイル ス感染症	電話番号	地区	医療機関名 (五十音順)	インフル エンザ	新型コロ ナウイル ス感染症	電話番号
浅間地区	あさまコスモス クリニック	○	—	66-7701	野沢地区	小山医院	○	○	62-2133
	浅間総合病院 ※1	○	○	67-2295		相馬医院 ※2	○	○	62-0365
	荻原医院	○	○	67-2051		相馬北医院	○	—	62-1541
	金澤病院	○	○	67-2048		都甲クリニック	○	○	64-1050
	小林内科クリニック	○	○	66-0500		水嶋クリニック	○	○	63-5353
	小松耳鼻咽喉科 クリニック	○	○	66-6300	中込地区	くろさわ病院	○	○	64-1711
	佐久心臓血管クリニック	○	○	67-0022		こすも内科クリニック	○	—	88-7211
	佐久平スカイ眼科	○	—	78-3936		坂戸クリニック	○	○	63-6323
	佐久平透析クリニック	○	○	65-7700		佐久総合病院 佐久医療センター ※3	○	○	62-8181
	佐久平ファミリークリ ニック内科・消化器科	○	○	88-7200		佐久中央医院	○	○	63-1001
	佐久平よつばクリニック	○	—	66-0428		しのはら消化器内科 クリニック	○	○	63-1107
	佐久長土呂クリニック	○	○	68-7899		関口内科クリニック	○	○	63-5100
	さくらこどもクリニック	○	—	78-3232		野澤医院	○	○	62-0272
	さとう泌尿器科 クリニック	○	—	68-2233		フルタクリニック	○	○	63-0202
	しのはら形成・皮ふ クリニック	○	—	67-8825		わかば内科クリニック	○	○	67-6655
	田尾内科	○	○	67-6611	東地区	みついくリニック	○	—	66-6806
	たかみ耳鼻咽喉科 クリニック	○	○	67-8733	臼田地区	雨宮病院	○	○	82-5311
	つかばらクリニック	○	○	64-1690		佐久総合病院	○	○	82-3131
	角田医院分院	○	○	68-0550		田嶋クリニック	○	○	81-5151
	ながうら整形外科 クリニック	○	○	67-8055		たむらペインクリニック	○	○	82-3981
	のざわ整形外科	○	—	88-6025		つつみハートクリニック	○	○	82-0223
	はせがわ皮ふ科 クリニック	○	—	78-3116	ほしまち診療所 ※2	○	○	88-8090	
	増田医院 ※2	○	○	66-0303	浅科地区	浅科診療所	○	○	58-2100
まつぎきクリニック	○	—	66-6677	こやまクリニック		○	○	58-2233	
三木クリニック	○	—	77-7376	てらおかクリニック		○	○	51-5222	
柳澤クリニック分院	○	○	78-3355	望月地区	岡田医院	○	○	53-2123	
野沢地区	安紀内科クリニック	○	○		63-1201	川西赤十字病院	○	○	53-3011
						高橋医院	○	○	53-2366

※1 電話予約平日12～16時 ※2 かかりつけの患者に限る ※3 原則外来での接種は行っておりません。

【よくある質問】

Q 対象者には当てはまらないが、接種をしたい。どうすればよいか？

A 任意接種（全額自己負担）となり、市の接種費用補助はありません。詳細は、各医療機関へお問い合わせください。

Q 新型コロナウイルス感染症の予防接種は、前回の接種からどれくらい経過していれば受けられるか？

A 前回の新型コロナウイルス感染症予防接種から3か月以上経過していれば接種可能です。

Q 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ、両方受ける場合、接種間隔に決まりはあるか？

A どちらも他のワクチンとの接種には、間隔の規定がありません。同時接種は、実施していない場合もありますので、各医療機関にご確認ください。

Q 集団接種はあるか？

A 集団接種はありません。



お知らせ

佐久市議会議員一般選挙・市長選挙の日程

■問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎62-3502



令和7年4月23日任期満了に伴う、佐久市議会議員一般選挙・佐久市長選挙の日程が決定されました。

■日程

▽告示日 令和7年4月6日(日)

▽投票日 令和7年4月13日(日)

■立候補の要件

▽市議会議員

- ・ 日本国民であること
- ・ 選挙期日において、満25歳以上であること

・ 佐久市議会議員一般選挙の選挙権を有していること（佐久市に住所がある人、令和7年1月5日までに転入届の済んでいる人）

▽市長

- ・ 日本国民であること
- ・ 選挙期日において、満25歳以上であること

※市長の場合、住所要件すなわち佐久市民である必要はありません。

なお、いずれの場合でも禁固以上の刑に処せられその刑の執行中の者など、一定の事項に該当する場合は被選挙権がありません。

お知らせ

入札参加資格（定期）申請【長野県共同受付】

■問合せ 契約課 ☎62-3084



申請者の負担軽減や審査事務の効率化を図るため、令和7・8・9年度の入札参加資格に係る申請から、県と共同で受付を行います。このため、市が発注する入札（見積）参加申請は、県への電子申請受付となります。

市が発注する入札（見積）に参加を希望される方は、3年に一度、市が付与する入札参加資格を得る必要がありますので、左記により、期間内に忘れずに申請してください。

■対象案件

① 物品の購入、製造、委託等の業務に係る契約

② 建設工事（建設業法の定める29業種）

③ 建設コンサルタント等の業務（測量、地質調査、建築・建設・補償コンサルタントの5種類）

■受付期間

【①物品等】

▽期間 11月1日(金)～12月25日(水)

【②建設工事・③建設コンサルタント等】

▽期間 12月2日(月)～1月31日(金)

■申請方法

長野県入札参加資格審査システムによる電子申請

※市の窓口での申請受付は出来ません。

※共同受付および電子申請等に関する詳細は、県ホームページをご覧ください。

細は、県ホームページをご覧ください。

お知らせ

狂犬病予防巡回注射の実施

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917 または各支所経済建設環境係



今年度の予防注射がまだ済んでいない飼い主の方を対象に、狂犬病予防注射を実施します。

また、新たに犬を飼い始めた方は、予防注射と合わせて登録の手続きができませんので、実施会場までお越しください。

すでに飼い犬を登録している方は、9月にお送りしたハガキ（注射済票交付申請書）を当日必ず持参してください。

■期日 10月12日(土)・27日(日)

※場所と時間の詳細は、市ホームページもしくは、お届けのハガキをご覧ください。

■料金

▽新たに犬を飼い始めた方 ↓ 6,600円

▽狂犬病予防注射のみの方 ↓ 3,600円

■注意事項

・ ハガキの下部に記載された同意欄を確認のうえ、○を付け、署名欄にサインをして持参してください。

・ 体調不良の場合や過去に注射後に異常を起こしたことがある犬、または暴れる犬や咬む犬、興奮しやすい犬は、動物病院で予防注射を受けさせていただきます。

・ 動物愛護の観点から、ワクチン接種後稀に発症するアナフィラキシーショックに対応するため、獣医師が救命措置をとれる体制を整えます。これに伴い令和7年度より、実施会場を一部集約いたしますので、ご承知おきください。

お知らせ 糸洲の壕学習環境整備に係る支援のお願い (第2回)

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535



国内外で優れた功績や社会へ貢献された方を顕彰する「佐久の先人」の一人である小池勇助軍医は、沖繩戦時、自身が隊長を務めていた野戦病院に配属された積徳高等女学校の女子生徒25名からなる「ふじ学徒隊」に対し、「生きて親元に帰り、戦争の悲惨さと平和の大切さを伝えるよう」訓示されました。

多くの女子学徒隊が戦闘に巻き込まれたり、集団自決により亡くなられる中、小池軍医の言葉を守った「ふじ学徒隊」の戦死者は3名にとどまりました。

市では、ふるさと納税制度を活用したクラウドファンディングの手法により、小池勇助軍医の最後の地となった沖繩県糸満市にある「糸洲の壕(ウツカーガマ)」に必要な修繕等を行う学習環境整備を行い、沖繩戦の悲惨さや、命の尊さを深く学ぶことが出来る「平和学習」の場とすることで、将来的に一般の巡拝者や修学旅行生に現地を訪れ追体験して欲しいと考えています。

本整備の趣旨をご理解いただき、皆さんのご支援をよろしく願います。

■実施期間

10月1日(火)正午、12月31日(火)午後4時

■寄附方法

プロジェクトページ (<http://cf.furusato-tax.jp/Project/Detail?projectId=631>) から申込みまたは文化振興課窓口

※詳細は、プロジェクトページをご覧ください。



お知らせ 収蔵作品保存修復プロジェクト (第3弾)

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055



近代美術館では、近現代の貴重な美術資料を多数収蔵しています。

これらの美術資料の価値を後世に伝えるためには、経年による傷みなどを把握し、適切な時期に修復を施すことが不可欠です。修復作業には、専門家の知識と技術と経験が求められます。

そこで今年度も、美術資料の修復にかかる費用を補填するため、クラウドファンディングを実施します。ぜひご協力をお願いします。

■修復する美術資料

岩橋英遠

《果樹園二題 北ぐにの春》 1948年

《果樹園二題 冬来る頃》 1948年

■実施期間

10月1日(火)～12月31日(火)

■寄附方法

プロジェクトページ (<http://www.furusato-tax.jp/gcf/3284>) から申込

※インターネットが利用できない方は、近代美術館までご連絡ください。



《果樹園二題 北ぐにの春》



《果樹園二題 冬来る頃》

お知らせ 飼い主のいない猫の不妊去勢手術応援プロジェクト (第7弾)

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



市では、飼い主のいない猫の繁殖を防ぐため、不妊去勢手術費用の一部を補助する事業を実施しています。

これまでの取り組みにより、飼い主のいない猫が寿命を全うできた地域もあります。

一方で、猫の習性を十分理解されていない方が、飼い主のいない猫にエサを与えたり、飼育管理が可能な範囲以上に頭数を増やしてしまい飼育崩壊になる等、頭数の増加が問題になっている地域もあります。

そこで、より多くの飼い主のいない猫に不妊去勢手術を受けさせ、継続した補助事業を取り組むことにより、「人と猫が共生できるまち」を目指すため、クラウドファンディングを実施します。ぜひ、このプロジェクトを応援いただきますようお願いいたします。

■実施期間

10月7日(月)～12月31日(火)

■寄附方法

プロジェクトページ (<http://www.furusato-tax.jp/gcf/3473>) から申込

※インターネットが利用できない方は、環境政策課までご連絡ください。

猫を捕獲し



Trap

不妊去勢手術を施す



Neuter

元の場所に戻す



Return

令和7年度 保育所等の新規入所案内

■問合せ 子育て支援課
☎62-3149

令和7年度公立・私立保育所、認定こども園、小規模保育事業所（以下、「保育所等」という）の新規入所申し込みを受け付けます。「令和7年度保育所等入所のご案内」をご確認いただき、インターネットまたは受付会場でお申し込みください。

「令和7年度保育所等入所のご案内」および「新規入所申し込みに必要な書類」は、市内保育所等、子育て支援課、または各支所高齢者児童福祉係で配布します。また、市ホームページにも掲載しています。

※入所申し込みは、令和7年4月1日からの入所希望だけでなく、年度途中からの入所希望（出生予定のお子さんの利用、育児休業明けの利用、産前産後期間の利用等）も含まれます。

インターネットによる申し込み

事前に「令和7年度保育所等入所のご案内」を確認いただき、「新規入所申し込みに必要な書類」を準備の上、右記QRコードからお申し込みください。



「令和7年度保育所等入所のご案内」等詳細はこちらから

受付期間 10月7日(月) 8:30~10月31日(木) 17:15

受付会場での申し込み

第1希望の保育所等の受付日に、「新規入所申し込みに必要な書類」を持参の上、受付会場へお越しください。

受付会場 佐久市役所8階 大会議室（以下の保育所等は、受付会場ではありません。）

第一希望とする保育所等の受付日時	日時	10月15日(火)	10月18日(金)	10月21日(月)	10月22日(火)
午前 9:00~11:30		ひまわり、もちづき あさしな、浅科幼稚園	中佐都、切原 田口、青沼	大沢、岩村田北 おひさまの森	泉、聖愛 岸野、ねねいふたば
午後 13:30~16:00		平根、臼田 里曲、佳里	岩村田 小雀	城山、東 高瀬	中込第一、中込第二 野沢

上記の日程で都合がつかない場合や、他市町村への広域入所を希望する場合は、以下の日程で受け付けます。

10月23日(水)~31日(木) ※土日、祝日を除く 8:30~17:15（受付場所：子育て支援課窓口）

※現在、令和7年4月を目指し、新たに0歳~2歳が入所できる小規模保育事業所の整備（1カ所）と、幼稚園から認定こども園への移行（1カ所）が進められています。入所申込等の詳細は、市ホームページ等でお知らせします。



防災行政無線を用いたJアラートによる全国一斉情報伝達試験
危機管理課 ☎62・30008

大地震などの緊急時に、国から直接防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする「全国瞬時警報システム（Jアラート）」による全国一斉緊急地震速報訓練を行います。当日は、防災行政無線から放送が流れますので、ご理解ください。

▽日時 11月5日(火) 午前10時頃
▽訓練内容 大地震を想定した放送

**もしもの時の情報収集に
さくステのご利用を**

広報広聴課 ☎62・3075

市には、防災行政無線の内容が文字と音声でお使いの携帯に届くアプリ「さくステ」があります。

これから台風の増える時期ですので、この機会にご利用ください。英語や中国語、韓国語などの9言語にも対応しています。また、平時にはFMさくステが聴取できたり、市のごみカレンダーを確認できたりする等、暮らしに便利な機能も備えています。詳細や導入方法については、さくステのホームページをご覧ください。



ホームページQRコード

年金生活者支援給付金について
厚生労働省 給付金専用ダイヤル ☎0570・054092
国保医療課 ☎62・30993

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。給付金の受け取りには、「年金生活者支援給付金請求書」の提出が必要です。詳細は、日本年金機構またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。



ホームページQRコード

アプリを使っておいしく食品ロス削減

生活環境課 情報政策課 ☎62・30994
☎62・39923

10月は食品ロス削減月間です。市では、食品ロス削減の一環として、(株)コックツキングの提供するスマートフォンアプリ「TABLET」の活用を推進しています。「TABLET」をインストールすると、「TABLET」をインストールすると、まだおいしく食べられるのに廃棄の危機にある食品を購入し、食品ロスを削減することができます。買手の登録料・月額料は、無料です。また、登録店舗は、アプリからご覧いただけます。

事業者の加盟は、現在も受付中です。サービス概要や加盟については、市ホームページをご覧ください。



ホームページQRコード

消費生活注意報
儲け話や稼ぎ話に関するトラブル
にご注意!

佐久市消費生活センター
 ☎62・7501

投資や副業といった儲け話をきっかけにしたトラブルが年齢を問わず依然として続いています。どちらもSNSの広告等からLINEに繋がり、相手の指示により投資資金や副業のサポート費用として高額な料金を入金させる手口で、一度振り込んでしまうと被害回復が難しいという特徴があります。中には遠隔操作アプリで画面を共有しながら消費者金融での借り入れを促され借金だけが残ってしまったケースもあり非常に悪質です。

▽トラブルに遭わないために

- ・「必ず儲かる」「高利回り」「簡単に稼げる」と強調する広告やサイトを鵜呑みにしない
- ・投資や副業について利益が出る仕組みが分からなければ契約しない
- ・被害回復が難しいため、安易に多額の資金を振り込むことは控える

長野県最低賃金のお知らせ

長野労働局労働基準部賃金室
 ☎026・223・0555

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和6年10月1日から時間額998円に改正されますので、ご確認ください。



ホームページ
QRコード

10月は「個別労働紛争あっせん制度」周知月間

東信労政事務所
 ☎0268・25・7144
 県労働委員会事務局
 ☎026・235・7468

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル（解雇、賃金、パワハラ等）について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。手続きは、簡単・無料で、懇切丁寧にお話を伺います。また、秘密は厳守されます。

詳細は、東信労政事務所または県労働委員会事務局までお問い合わせください。

児童扶養手当を申請している皆さんへ

子育て支援課
 ☎62・3149
 または各支所高齢者児童福祉係

8月末日が提出期限となりました。児童扶養手当現況届の提出は、お済みですか。

提出がないと11月以降の手当の支給が受けられなくなります。

児童扶養手当現況届の提出がお済みでない方は、至急子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係へ提出をお願いします。



ホームページ
QRコード

児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課
 ☎62・3149
 または各支所市民係

令和6年6月から令和6年9月分の児童手当を10月10日(木)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。

展示替えに伴う考古遺物展示室の休館

文化財事務所
 ☎63・5321

文化財事務所併設の考古遺物展示室の展示替え(リニューアル)のため、11月5日(火)から年末年始まで休館します。

考古遺物展示室は、平成29年5月に、文化財事務所が旧志賀小学校跡から移転するのに合わせて整備しました。

これまで展示ケースの増設、展示物の入替え等を行ってきましたが、近年の発掘調査により出土した出土遺物や、(一財)長野県埋蔵文化財センターが発掘調査を行った中部横断自動車道の出土遺物等が市に移管されたこと等に伴い、更なる展示の充実を図るため展示替えを実施するものです。

展示室の再開は、令和7年1月6日(月)からとなります。



ホームページ
QRコード

CHÂTERAISE GROUP

秋の庭はシックな装い

絵本と薔薇のフォトルーム
 Twin Tower of Photo Spot Room

営業時間/10:00~16:30
 佐久市民の方入園無料

☎62-3870-1
 TEL 0267-88-7761

CHÂTERAISE GARDEN TERRACE Saku
 旧:風の丘にある

暮らし創造企業
 MIYAMORI GROUP

地域のみなさまに支えられて。
 ~ミヤモリグループ~

木材・建材・住宅設備販売
ミヤモリ株式会社
 上下水道設備工事・水廻り設備工事・浄化槽設備工事
ミヤモリ株式会社 サクスイ
 新築・リノベーションの設計施工
コージホーム株式会社

いい笑顔はいい住まいから
ミヤモリ不動産株式会社
 佐久・上田・長野・松本
 ホームメイトFC
 中古住宅専門店おらんち

<https://miyamori-g.co.jp/>

高齢者等訪問理美容サービス事業
高齢者福祉課
☎62・3154
☎62・3147
または各支所高齢者児童福祉係

理美容店に出向くことが困難な高齢者や障がいをお持ちの方が、自宅で理美容ができるよう、理美容業者が居宅へ訪問するための出張経費を市が負担します。

▽対象 市内在住の市民税非課税世帯に属する次のいずれかの方

- ① おおむね65歳以上の要介護度3以上の方
- ② 身体障害者手帳1級または視覚、下肢もしくは体幹の障害2級の方（準ずる方）
- ③ 療育手帳A1の方



訪問歯科健診のご利用を

健康づくり推進課
☎63・3781

在宅で療養されている方を対象に、歯科医師と歯科衛生士がご自宅に訪問し、健診を行います。

▽対象 在宅要介護者および40歳以上の身体に障がいがある方等で通院による歯科受診が困難な方

▽料金 無料

1年に1度、お口の健診を受けましょう。ご希望の方は、ご連絡ください。



世界メンタルヘルスデーをご存じですか

健康づくり推進課
☎62・3189

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。メンタルヘルスとは「心の健康」を意味します。

近年、心の病気が増加しており、生涯を通じて5人に1人がかかると言われています。心の病気は特別な人がかかるものではなく、ストレス等が積み重なることがきっかけとなって、誰でもかかる可能性があります。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまう等、人によって症状は様々です。

不安や悩みがある場合には、ひとりで抱え込まず、家族や友人等、身近な人に相談しましょう。身近な人に相談しづらい場合や相談できる人が周りにいない場合は、相談窓口をご活用ください。

▽心のほっとライン・佐久

☎0120・07・5560

平日午前8時30分～午後5時15分

※祝日、年末年始を除く

▽長野県精神保健福祉センター

☎026・266・0280

平日午前8時30分～午後5時15分

※祝日、年末年始を除く



長野県がん向き合う週間

健康づくり推進課
☎62・3196

県では、毎年10月15日～21日を「がん向き合う週間」と定めています。

がんに関する意識を高め、その理解と関心を深めるとともに、がんの予防、早期発見、早期治療を推進し、安心して生活できる社会の実現を目的としています。今年度の重点テーマは「大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診の受診率向上」です。

生涯のうちで、2人に1人はがんになるといわれています。がんに関する正しい知識を身につけ、がんの予防や早期発見に努めましょう。

▽がんを防ぐ5つの習慣

- ① 禁煙する
- ② 節酒する
- ③ バランスよく食べる
- ④ 体を動かす
- ⑤ 適正体重を維持する

▽佐久市がん検診のご案内

検診項目	対象年齢	自己負担額
大腸がん検診(検便)	40歳以上	500円
子宮頸がん検診(細胞診)	偶数年齢を迎える20歳以上の女性	1,000～1,200円
乳がん検診(マンモグラフィ)	偶数年齢を迎える40歳以上の女性	1,500円

佐久市健(検)診受診券を使ってお得に受診できます。実施医療機関など詳細は、佐久市健康カレンダー28～42ページをご覧ください。



長野県がん情報



佐久市健康カレンダー

のぞみグループの自立型施設

佐久市 根岸 小諸市 和田

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア

本館 一般居室

自由に活動的な生活を(ペット同居可/日帰り温泉施設併設)

● 透析の方も可

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う街に住まう(ソルヤみかげ店隣り)

(ペット同居可)

● 60歳以上の方

〈介護が必要な方もご相談ください〉

【問】のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274

小諸市和田 841-7 <https://www.nozomi-g.co.jp/>

無料 障害年金相談会

障害年金専門の社会保険労務士による

◆場所: 野沢会館 (事前予約制)
◆日時: 毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

- * 人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー等
- * がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患等
- * うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方等 (労働していても受給可)

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士 依田謙二事務所
 芦澤 社会保険労務士事務所
 西澤 社会保険労務士事務所

Tel. 0267 68-7367
佐久市鳴瀬 1804-2

骨髄バンクへ登録を

健康づくり推進課 ☎62・3527

10月は、「骨髄バンク推進月間」です。白血病等の血液の病気に對する有効な治療法である「骨髄移植」や「末梢血幹細胞移植」には、患者と白血球の型が適合する骨髄等ドナー（提供者）が不可欠です。一人でも多くの患者を救うため、ドナー登録にご協力をお願いします。

▽骨髄バンクドナー登録窓口（最寄）

佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎内）

☎63・3163

月曜日、木曜日（休日の前日を除く）

午前8時30分～午後4時

※予約制

野外焼却は法律で禁止されています

生活環境課 ☎62・3094

環境政策課 ☎62・2917

または各支所経済建設環境係

ドラム缶やブロック囲い等の簡易焼却炉で家庭ごみを焼却している事例が見受けられます。このような行為は、法律で禁止されていますので、絶対に行わないください。

なお、周辺地域の生活環境に与える影響が軽微な野外焼却のうち、一部のものは認められていますが、その場合であっても必要最小限の焼却にとどめ、風向きや時間帯など、周囲の方へ十分配慮してください。



ホームページ
QRコード

就学援助費の入学前支給

学校教育課 ☎62・3478

令和7年度に小学校または中学校に入学をする予定者の保護者を対象とした就学援助費を、令和7年の1月末に支給します。

▽対象 子どもの住所が佐久市にあり、児童扶養手当を受給しているまたは世帯総所得が基準以下である等の要件を満たす者

▽提出期限 11月15日（金）（必着）

▽提出書類 佐久市就学援助費受給認定申請書

▽提出方法 学校教育課へ持参または郵送で提出

▽提出書類 11月15日（金）（必着）

▽提出方法 学校教育課へ持参または郵送で提出

小形除雪機等購入費補助金

土木課 ☎62・3302

市では、小形除雪機等の購入費に対する補助制度を設けています。区やPTA等の団体の皆さんに活用していただいております。生活道路や通学路、歩道などの除雪を実施していただいています。冬期の降雪に備え、制度をご活用ください。

▽補助対象 区等が道路等の公共施設の除雪に使用するための小形除雪機および除雪板

▽補助率 小形除雪機および除雪板の購入に要する経費の2分の1以内

（同一年度補助金上限額30万円）

※購入前に要申請



ホームページ
QRコード

都市計画（下水道）の区域拡大に係る素案の閲覧および公聴会

下水道課 ☎63・0101

■素案の閲覧

▽期間 10月16日（水）～29日（火）

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

▽場所 市ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、都市計画課、下水道課・各支所経済建設環境係

■公述の申出

▽期間 10月16日（水）～31日（木）

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

▽公述申出できる方 佐久市民またはその他利害関係を有する方

▽申出場所 郵送または閲覧場所へ直接提出

▽申出方法 閲覧場所にあります「公述申出書」に必要事項を記入のうえ、10月31日（木）までに提出してください。また、郵送の場合は、10月31日（木）必着とします。

■公聴会

▽日時 11月13日（水）午後1時30分～

▽場所 佐久消防署3階講堂

※公述人がいない場合は、公聴会を中止します。中止する場合は、市ホームページでお知らせします。



ホームページ
QRコード

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久市白田224

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

開局時間 ●9:00～18:30 ●9:00～15:00（土曜のみ）

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

調剤用薬品備蓄
約2300品目

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）

開設

ことぶきの家
総合相談室



特産物産地育成事業補助金の
第2次募集
農政課
☎62・3203

りんご、もも、プルーン、日本すもも、醸造用ぶどうで、市が指定した品種の苗木を10本以上(りんごは50本以上)導入する費用に補助を行います。

▽補助率 苗木購入代金の3分の1以内(補助率は変更になる場合があります)

▽申請方法 苗木の購入前に交付申請書等の必要書類を農政課に提出

▽申請期限 10月31日(木)
※予算額に達し次第、受付終了



第二次佐久市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画素案に対する意見募集
生活環境課
☎62・3094

▽期間 9月27日(金)～10月25日(金)

▽閲覧場所 市ホームページ、市役所市民ホール(行政資料閲覧コーナー)、生活環境課・各支所経済建設環境係窓口

▽募集方法 任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、メール(seikan@city.saku.nagano.jp)、FAX(62・2289)、持参のいずれかで生活環境課へ提出

※電話や口頭は、不可



災害時協力井戸の募集
環境政策課
☎62・2917

「災害時協力井戸」は、大規模な災害が発生した場合に、不足が予想される洗濯やトイレ等に利用する生活用水を確保するため、皆さんが所有する井戸を災害時に利用できる井戸として登録した井戸のことをいいます。

災害時には、多くの生活用水が必要になりますので、井戸をお持ちの皆さんの積極的な登録をお願いします。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

※9月1日現在で42件の井戸が登録されています。



令和7年4月入隊自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所
☎0268・222・5267

■陸上自衛隊高等工学校生徒

・推薦

▽資格 男子で中学校卒(見込み含む)の学校長が推薦できる者

▽受付期限 11月29日(金)

▽試験日 令和7年1月中旬

・一般

▽資格 男子で中学校卒(見込み含む)の17歳未満の者

▽受付期限 令和7年1月16日(木)

▽第一次試験日 令和7年1月下旬

▽第二次試験日

令和7年2月中旬



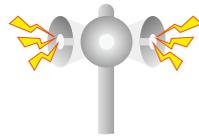
防災豆知識 Q & A

Q Jアラートが流れる基準って?～地震編～

A Jアラートは、弾道ミサイル情報や緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、市防災行政無線を使用し、国から住民へ瞬時に伝達するシステムです。

気象庁は、市内で震度4以上の地震発生を予測した場合にJアラートを流します。

Jアラートが流れた後、強い揺れを伴う地震が起きる可能性がありますので、すぐに危険な場所から離れるなど、状況に応じて身の安全を確保するための行動をしてください。



「だれでもピアノ」

市では、エストニア共和国の文化に気軽に親しみを持ってもらうため、今年度もストリートピアノを設置します。期間中は、だれでも自由にエストニアピアノを弾くことができます。

■期間 10月9日(水)～10月25日(金)
9:00～18:00

■場所 佐久市生涯学習センター(野沢会館)1階 つどいの広場

問合せ: 移住交流推進課 ☎62-3283



●期限内の納付をお願いします

納期限	10月31日(木)
市税等	市県民税(第3期)
	国民健康保険税(第4期)
	介護保険料(第7期)
	後期高齢者医療保険料(第4期)

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。

※口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をお願いします。



■一般寄附(順不同)

▽市へ

・現金2,000円

佐久の鯉太郎様

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税で寄附いただき、ありがとうございます。寄附者名は市ホームページに掲載しています。



ふるさと納税

公民館報さくし

No.235

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

“うたで結ぼう市民の輪” 佐久市民コーラスまつり



9月1日(日)、第46回佐久市民コーラスまつりが開催されました。西からやってきたノロノロ台風が接近し開催が危ぶまれましたが、朝から久しぶりの青空が広がり晴れ渡る空の下、コスモホールに集った市内23団体の歌声が響きました。

「昨年はコロナ禍を経て4年ぶりの開催となり練習もままならない中で、家族やまわりの方々の支えもあってコーラスを続けてこられた。今年もまたステージに立てることに感謝」との会長の言葉に、ホールの皆さんも共感されているようでした。

「深く呼吸をすることや立って歌うことが体力づくりにつながり、練習で仲間と会って話することが心の健康につながっていて、何があってもコーラスはやめられない」と団員の方がお話をされていました。

どの団体の歌声もすばらしく聴き応えのある発表が続きましたが、ある団体が歌っていた曲の「お互いに元気で 歌声合わせる この幸せ」というフレーズが心に刺さりました。合唱は声を合わせてハーモニーを奏でるものです。それには歌唱の技術に加えて指揮や伴奏、他のパートの人たちとコミュニケーションをとって心を通わせることが大切です。コーラスまつりのステージでは、年齢やそれぞれのバックグラウンドを超えて声と心を重ねる幸せが熱量として伝わり、それが聴いている人の心に響いているのだなと感じました。

個性あふれるそれぞれの発表がとても楽しく、一曲一曲に練習風景の楽しさも想像でき、あっという間の3時間半でした。(編集委員：半田)

コラム
色えんぴつ二紀展に挑戦
しております

御馬寄

たかはし びわ

芸術の秋ですね。

浅科公民館の絵画教室「浅科絵画会」で講師を務めております。美大の油絵学科で絵画を学び始めてから30年以上経ちました。今も学ぶことが多く、教室に来て下さっている生徒さんたちと同じく試行錯誤を繰り返しております。

佐久に縁があり毎年「一日絵画教室」を佐久で開催して下さっている山本文彦先生(筑波大学名誉教授・日本芸術院会員)が常任理事でいらつしやる「一般社団法人二紀会」という公募団体があります。二紀会は、戦前の二科会を第一紀として戦後の第二紀を画すとの気概で旧二科会の重鎮が新たに第二紀会として立ち上げた会です。毎年、二紀会によって、東京六本木の国立新美術館で「二紀展」が開催されており、全国から絵画・彫刻の猛者が集い競い合っています。今年の二紀展は第77回、10月16日から28日まで開催されます。

公募団体展は、それなりの大きさの作品を毎年作り続けることで、力試しや、力をつける勉強の場として大変有効です。私も毎年、二紀展に出品するための制作を通して構図やマテリアル(画面に塗られた絵の具の物質感、素材感、絵肌)など諸先輩方のアドバイスも頂きつつ試行錯誤を重ね続けており、それが力になってきたと感じておりますが、二紀展に挑戦してみようという方が佐久地域でも、教室の生徒さんも含めて最近増えてきており、心強いことでもあります。

二紀展に出品してみたいという方、よろしければぜひ。

二紀会長野支部ホームページ

<https://naganoniki.sakura.ne.jp/>

先人を知ること、ふるさとを知り、自分自身の生き方を深く考え、未来をつくっていくきっかけとなります。第11回は民芸の普及に生涯をささげ、現在も市民の創作活動に影響を与え続けている小林多津衛です。



多津衛100歳の講義

「子どもたちに受け継がれる小林多津衛の実践」

国民学校長として49歳で敗戦を迎えた多津衛は、北佐久教育会長として、敗戦後の荒廃した日本の教育には平和な日本をつくるための精神的支柱が必要と考え、教員の研修の場として柳宗悦の人間愛を学ぶ「民藝委員会」を創設しました。当時の想いを小林多津衛は90歳の著書『協和通信』で以下のように述べています。「武力戦争で敗れても、我が国には優れた文化がある。戦後の虚脱から立ち直るためには教師自身が柳宗悦に学ぶべきである」と思い、北佐久教育会の最初の講師に来ていただき『民藝』についてのお話をお聞きしました。(後略)

当初、柳宗悦から「話をするだけでは意味がない」と断られたそうですが「佐久に物づくりを興したいからお願いします」と民芸を自ら興す覚悟で、柳宗悦を迎えました。これが多津衛が佐久に民芸を紹介する端緒となりました。その後、草木染めを本格的に学んだり、退職後も自費で毎年民芸展を開催したりするなど「最後の白樺派教員」と尊称される多津衛の本気度が伺えます。

先生の後半生は、望月町公民館活動や比田井天来顕彰等の功績で大きく評価されていますが、以下は90代になってから初等教育者として民芸の分野で再活躍したことを中心に紹介します。

多津衛は東京民藝協会の後押しで、全国初の「少年民藝夏期学校」を創設しました。95歳の校長が全国から参集した子どもたちとともに毎年2日間にわたって行った「折り染め」や「ろうけつ・藍染め」等の演習をとおして「民芸と健康的な生き方」「何が美しいか」について伝えました。その姿に、子どもたちは物づくりの価値を学び、その後の生き方に大きな影響を受けました。例えば、第2回から参加した川中島中学校1年生のK君は金沢の大学に進学後、地域でワークショップを開催して好評を博したと聞いております。中学2年生だったS君は京都大学に進学して爬虫類について個性的な研究をしていました。これらはほんの一例ですが、少年民藝夏期学校から個性豊かな子どもたちを輩出しています。

現代は、経済効率に重きを置きすぎて子どもも大人も苦しんでいる現状もあるのではないのでしょうか。「子どもを想い、地域を大切にする」多津衛に学び、農業、飼育、手仕事を教育、生活に大いに取り入れたらいかがでしょう。筆者自身も子どもたちとともに、一度途絶えていた「入澤焼」に取り組むなど、多津衛から直接学んだ者として手仕事のよさを伝えようと活動を続けています。

多津衛や民芸について知るには望月の多津衛民芸館が最適ですが、岩村田にある佐久教育会館もおすすです。会館の2階展示ケースには多津衛と民芸委員が収集した焼き物が、図書室には多津衛に関する資料があり、自由に観覧することができます。ぜひご覧ください。

(民芸研究者：小林研一)



平成5年第2回少年民藝夏期学校
(望月少年自然の家)
校長の多津衛は2列目中央



第1回少年民藝夏期学校(上田市のわしば山荘)
で子どもと作った染めを開く95歳の多津衛

<問合せ>

- ・多津衛民芸館 佐久市望月2030-4 ☎53-0234 金・土・日・月 10:00~17:00
- ・佐久教育会館 佐久市岩村田3098-1 ☎67-2043 平日 9:00~17:00

祝 佐久市誕生20周年 第20回 佐久市民総合文化祭開催のご案内

佐久市にお住まいの方や市内で文化活動をされている方が、日頃の活動の成果である作品を発表する場です。駐車場に限りがあるため、今年度も会場を分けて開催します。2会場をつなぐ送迎車両を1時間おきに運行します。皆様のご来場をお待ちしています。

- 開催日時 11月2日(土)～11月4日(月) 午前9時～午後5時(4日は午後3時まで)
- 開催場所 生涯学習センター(野沢会館)・市民創練センター(中央公民館)
- 同時開催 第46回佐久市菊花展(会場:市民創練センター)・第20回佐久市障がい者福祉展(両会場)

展示部門	生涯学習センター	写真、木彫、仏像彫刻、切り絵、俳句、川柳、短歌、工芸銅板、水墨画、陶芸、てん刻、刻字、民芸、表装、絵画、書道、茶道(茶席コーナー)
	市民創練センター	絵手紙、切手、盆栽、フラワーデザイン、華道、押し花 菊花展(11月2日(土)～19日(火))



令和5年度 福祉展

2会場とも入口ロビーで福祉展を開催します



平成29年度の茶席コーナー

5年ぶりに開催の茶席コーナーは3日(日)と4日(月)です

【問合せ】中央公民館 TEL:66-0551 FAX:66-0553

令和7年 佐久市「二十歳のつどい」の参加申込について

参加される方は全員申込が必要です。原則、ご本人が申し込みをしてください。

開催日	令和7年1月3日(金)
会場	長野県立武道館(佐久市猿久保165-1)
対象	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方



※詳細は市公式HPをご確認ください。

■申込について(申込期間10月1日(火)～11月29日(金))

- ・令和6年9月30日現在、佐久市に住民登録がある方 11月上旬頃、住民登録の住所に、ご案内(兼入場券)をお送りします。ご案内が届き次第、お申し込みください。
- ・進学や就職等で佐久市外に転出し、佐久市に住民登録がない方 申込期間内にお申し込みください。お申し込みされた方にご案内(兼入場券)を、12月上旬頃お送りします。

◀申込方法▶ 佐久市公式LINEアカウントを友だち追加後、「二十歳のつどい参加申込」を選択しガイドにそって必要事項を入力してください。LINEアカウントをお持ちでない方は電話でお申し込みください。
生涯学習課 ☎0267-62-0671 (平日8:30～17:15)

■式典の謝辞・意見発表をしていただける参加者を募集します!

希望者は生涯学習課へお電話又はメールでご連絡ください。詳細は佐久市公式HPをご確認ください。
(合計3名 10月31日(木)募集締切)

【訂正】9月号21ページ「ほっとコーヒータイム®」本文末尾の問合せ先 誤:鈴木さん→正:鈴山さん
おわびして訂正します

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545
■臼田公民館 ☎82-2106

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎クラフト教室 (全3回) クラフトテープを使って、かごを作りますよ。 3回ともご参加できる方お待ちしています	①11月 7日(木)②11月14日(木) ③11月21日(木) (時間) 13:30~15:30	浅間会館 会議室1・2	クラフト講師 木内公子先生	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>ハサミ・洗濯バサミ30個 <定 員>18名 ※申込受付開始 10月9日(木) 8:30
	◎洋風クッキングⅡ メニュー：ビーフストロガノフ・生チョコ ロールケーキなど ご参加お待ちしております	11月28日(木) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800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>16名 ※申込受付開始 10月30日(木) 8:30
野沢公民館	◎楽しく歌おう (秋) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう!	10月 8日(火) 13:30~15:30	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	歌唱指導 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
	◎佐久の歴史さんぽ 「海ノ口城跡と海尻城跡を訪ねる」 武田信玄初陣の地と伝わる「海ノ口城」と 村上義清と信玄の父である武田信虎が戦った 海尻合戦の舞台の「海尻城」を訪ねます	11月20日(木) 9:00~14:00	集合：生涯学習 センター (野沢 会館) ※佐久市のバス 利用 目的地：海ノ口 城跡、海尻城跡 (南牧村)	佐久市文化財事務 所 学芸員	<参加費>200円程度 (保険料) <持ち物>弁当・飲み物・雨具(カッパ)・ 山道を歩く服装・靴はしっかりした もの(サンダル等不可) <定 員>20名程度 ※途中急な山道を登るため、ある程度 体力に自信のある方 ※申込受付開始 10月21日(木) 8:30
中込公民館	◎包丁の研ぎ方講座 切れ味よければ仕事もはかどる!正しい研 ぎ方を学びましょう	11月 7日(木) 10:00~11:30	中込会館 創作室	包丁研ぎ講師 佐藤新一先生	<参加費>無料 <持ち物>包丁・砥石(中砥石#1000) 古いタオル・小さい洗面器 <定 員>24名 ※申込受付開始 10月8日(火) 8:30
	◎スマートフォン使い方講座Ⅰ 基本的な操作方法から、カメラ・インター ネット検索など、初心者向けの講座です。 お気軽にご参加ください	11月12日(火) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	スマホ教室講師 白鳥美由紀先生	<参加費>無料 <持ち物>スマートフォン <定 員>20名程度 ※申込受付開始 10月15日(火) 8:30
	◎そば打ち体験講座 一人一鉢新そばを使ったそば打ちに挑戦し てみませんか。打ったそばはお家で茹でて お楽しみください	11月21日(木) 9:30~11:30	信州蕎麦打ち研 究会のそば打ち 道場(中込)	信州蕎麦打ち研究 会の皆さん	<参加費>1,500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 10月23日(木) 8:30
東公民館	◎絵手紙教室 (全2回) 季節の花や野菜など、好きなものを描いて みませんか?	①11月 5日(火)②11月 6日(水) (時間) 9:30~11:30	東会館 創作室	絵手紙講師 岩本幸枝先生	<参加費>420円程度 (材料費) <持ち物>絵筆・パレット・顔彩・墨液・ 水入れ・新聞紙・ティッシュ・モチー フ(描きたい物→ミカン・りんごなど) <定 員>12名 ※道具レンタル800円程度(事前申込み) ※申込受付開始 10月8日(火) 8:30
	◎人権講座 お互いの人権を大切にするために、皆で 一緒に学びましょう	11月16日(土) 13:30~14:30	東会館 会議室1・2	人権同和教育 推進員	<参加費>無料 ※申込受付開始 10月16日(土) 8:30 ※当日参加もOK
臼田公民館	◎第50回ふるさと写生大会 文化の日、秋風に吹かれながら、稲荷山公園で写生を楽しんでみませんか。 ◀日 時▶ 11月3日(日) 9:00~12:00 ※雨天中止 ▶受付▶ 8:30~9:00 (稲荷山公園駐車場) ◀持ち物▶ 鉛筆・絵具・クレヨン・画板など ※画用紙は1人1枚当日受付でお渡しします。 ◀作品展示期間・場所▶ 11月5日(火) 13:00~15日(金) 15:00 あいとびあ臼田エントランス ※申込受付期間 10月1日(火)~10月31日(木) 17:15				
	◎ふるさと学習 「一遍上人と小田切の里」 一遍は、なぜ佐久を訪れたのか踊り念仏の 背景とその足跡を探る(座学と見学)	11月 7日(木) 9:30~12:00	座学:あいとび あ臼田ホール 見学:小田切の里 臼田文化センター	元望月歴史民俗資 料館館長 上原美次先生	<参加費>100円(保険代等) <定 員>30人程度 ※申込受付開始 10月7日(木) 8:30
	◎年賀状パソコン教室(全3回) パソコンでオリジナル年賀状を作ってみま しょう ※CD-ROMが使えるノートパソコンがあ る方限定	①11月 8日(金)②11月15日(金) ③11月22日(金) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 多目的室3・4	学習グループ 「パソコンサーク ルびびかねっと」 代表 平林稔子先生	<参加費>1,000円程度(テキスト代等) <持ち物>ノートパソコン <定 員>10人 ※申込受付開始 10月7日(木) 8:30

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■白田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
白田公民館	◎ステンドグラス講座① 抽選 ～クリスマスツリーを作ろう！～ ステンドグラスでクリスマスツリーを作ってみましょう	11月10日(日) 13:00～16:30	あいとびあ白田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	◎どちらか1つの講座を選んで、お申し込みください。 <参加費>各2,000円程度(材料費) <持ち物>ビニール手袋・汚れても良い タオル・軍手 <定員>各15人 ※申込受付期間 10月8日(火) 8:30～ 10月11日(金) 17:15
	◎ステンドグラス講座② 抽選 ～クリスマスのリースを作ろう！～ ステンドグラスでリースを作ってみましょう	12月 1日(日) 13:00～16:30	あいとびあ白田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	
浅科公民館	◎人権講座 身近な人権について、あらためて考えてみませんか？	11月 9日(土) 13:30～14:30	浅科会館 会議室1・2	人権同和推進委員	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定員>30名 ※申込受付開始 10月9日(木) 8:30 ※当日参加もできます
	◎切り絵教室～年賀状編～(全2回) 年賀状にぴったりの切り絵を作ります	①11月11日(月)②11月18日(月) (時間) 9:30～11:30	浅科会館 会議室1・2	切り絵作家 竹内芳枝先生	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>デザインカッター・カッター板 <定員>12名 ※申込受付開始 10月9日(木) 8:30
	◎そば打ち講習会 新そばの季節です！そば打ちに挑戦してみませんか？	11月27日(木) 9:30～12:00	望月観音峯活性 化センター	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 10月28日(月) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第5回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく 歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！ 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	10月16日(木) 13:30～15:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。お気軽にご参加くだ さい
	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～② メニュー：チキンカレー・厚揚げの炒め物・ アップルパイ	11月 7日(木) 9:30～12:00	駒の里ふれあい センター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り用容器 <定員>8名 ※申込受付開始 10月10日(木) 8:30
	◎めざせ！そば打ち名人講座(全3回) そば打ちの基本を反復練習します。本格的 な年越しそばを目指します ※調理のみで試食は行いません	①11月28日(木)②12月 5日(木) ③12月11日(木) (時間) 9:30～12:00	観音峯活性化セ ンター	講師 益子智恵美先生	<参加費>1,200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>9名 ※申込受付開始 10月30日(木) 8:30

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※申込受付は平日の8:30～17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。

※〈定員〉のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。

また、抽選のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。

※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

瀬音

スーパーのレジでは
カード決済、スマホや
パソコンからの通信販
売。佐久市のホーム
ページもLINEで閲
覧できて便利です。公
民館でも無料WiFiが使え、
年末年始に行われた佐久市の電子
割引クーポンもスマホで決済がで
きました。コロナ禍によって加速
されたこれらの非接触媒体の数々
は大変便利なものです。

しかしながら、これらにより、
地域の人と人との交流や学習の場
が衰退してきているのも事実です。
人口減少や高齢化の進む地域社会
においては特に、人と人とのつな
がりは非常に重要です。その一つ
が公民館活動ではないかと思いま
す。

公民館活動における各団体の発
表のレベルは非常に高いです。そ
の道を極めようという人たちの集
まりですから、そこには、人と人
との特別な共感や絆が見られます。
公民館の「つどい」は、その地
域の活力と文化の豊かさを発揮す
る場であり、地域の絆を深める場
でありたいと思います。

今年度も公民館の「つどい」に
新たな出会いや絆が生まれること
を期待しています。

中込地区協議会

前会長 市川穂積

図書館 からの お知らせ

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

図書館
ホームページ

図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
令和6年度図書館講座 森田秀之氏講演会 「図書館はこれから生きていくための場 ～地域における交流・実践の場づくりの経験から～」	10月5日(土) 13:30～15:30 (開場 12:45)	コスモホール 小ホール
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	10月10日(木) 10:30	浅科図書館
おはなしの会	10月12日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	10月17日(木) 10:30	中央図書館
ぼっけおはなしの会	10月19日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	10月19日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	10月19日(土) 11:00	浅科図書館
ザ・フレンズ朗読会	10月23日(水) 11:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	10月26日(土) 11:00	望月図書館
語りのおもてなし	10月26日(土) 15:00	中央図書館

音読者養成講座受講者募集



音訊に携わる音読ボランティアの育成を図る目的で、音読者養成講座を開講します。

- 日程 11月6日(水)・13日(水)・20日(水)・
令和7年1月8日(水)・15日(水)・22日(水) (全6回)
- 時間 13:30～15:30
- 会場 中央図書館 視聴覚室
- 受講料 無料
- 対象 音読ボランティアに意欲があり、
日程の全ての講座を受講できる方 (全6回)
- 講座内容 発声、発音、朗読、録音の
実技について、基礎から中
級までを学びます。
- 講師 駒村則子氏
- 定員 10名
- 申込方法 LINE または中央図書館
へ電話・窓口で申し込み
- 申込期間 10月1日(火)～8日(火)
(7日(月)は休館日のため除く)
9:30～18:00
- ※申込者数が定員を超えた場合は抽選
(くじ引き)を行い、受講者を決定
します。
- ▽抽選日 10月20日(日)11:00
- ▽抽選会場 中央図書館 視聴覚室

そらいろブックシェルフ 子ども未来館とのコラボ展示

今年度から、sakumo (サクモ) 子ども未来館と中央図書館共同で「テーマ」に関わる本を特設コーナーを設置して紹介しています。

10、11、12月のテーマは「たべる」です。

いろいろな生きものの食べ物や食べることに関係の深いウンコに関する本などを紹介します。

小学4年生くらいから読める本を中心に選んでいますが、小さなお子さんから大人まで楽しめます。



障害者自立生活支援センター講座

問合せ：障害者自立生活支援センター

☎88-6561
FAX88-6562



参加対象は障がいのある方です。必ず事前に電話、FAXまたは窓口でお申し込みください。

イベント名	日時	場所
ピアのつどい 「WRAP (ラップ) ～元気回復行動プラン～」を学び、自分の元気に役立てましょう	10月11日(金) 13:30～15:00	あいとぴあ臼田 自立支援センター オープンスペース
「ヨガ教室」 ヨガのポーズで心身ともにリラックスしましょう	10月25日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター2F 和室1・2
「エンジョイ・アート」 パステルのしおりを作ってみましょう	10月29日(火) 13:30～15:00	あいとぴあ臼田 自立支援センター オープンスペース
「音楽を楽しむつどい」 生演奏に合わせて楽しく歌いましょう	11月7日(木) 13:30～15:00	あいとぴあ臼田 多目的室3・4

中山道塩名田宿 宿場祭り

宿場の風情が今なお残る塩名田宿で、地元住民による手作りの祭りが開催されます。

■日時 10月13日(日) 小雨決行
9:30～15:30

※雨天の場合は、10月14日(月・祝)に順延

■会場 塩名田お滝通り
(旧中山道)

■イベント内容

- ・神輿
- ・太鼓
- ・民謡流しなど

問合せ：浅科支所経済建設環境係
☎58-2081



新佐久市誕生20周年記念 第36回佐久市望月駒の里 草競馬大会

■日時 11月3日(日・祝)
9:00～15:30

■会場 望月総合グラウンド

■イベント内容

- ・馬によるレース
- ・動物ふれあいコーナー
- ・地元特産物等の販売



問合せ：望月支所経済建設環境係
☎53-3111

新佐久市誕生20周年記念 映画会 人権・男女共生フェスティバル

LINE
申込可

■日時 11月17日(日) 13:00～16:50

■会場 佐久平交流センター

■内容 第一部 映画「かば」上映

第二部 講演

■申込期間 10月1日(火)

～11月8日(金)

■定員 300名

(先着・事前申込制)

※入場無料



映画「かば」
公式サイト



問合せ：人権同和課 ☎62-3135

イベント

イベント名	日時	場所	問合せ
企画展「鎌倉彫教室／生徒作品展」	10月2日(水)～27日(日) 休館日：月・火曜日 ※14日は開館 9：00～16：30 (最終日15：30まで)	鎌倉彫記念館	文化事業団(鎌倉彫記念館) ☎82-7095 
新佐久市誕生20周年記念事業 吾蔵誕生140周年記念 川村吾蔵展 ～20世紀アメリカに生きた彫刻家～	10月12日(土)～11月10日(日) 休館日：毎週月・火曜日(祝日に あたる場合は開館) 9：00～17：00	川村吾蔵記念館	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 
第36回小養祭 児童生徒の作品展や製品販売、野菜販売、太鼓 クラブの発表	10月12日(土) 9：30～11：45	小諸養護学校	小諸養護学校 ☎0267-22-6300 
第20回佐久市児童生徒写生大会	10月13日(日) 雨天の場合10月14日(月)に順延 8：45～15：00	駒場公園・ 茨城牧場長野支場	近代美術館 ☎67-1055 
第19回佐久ふれあい広場 福祉施設利用者の作品展および販売、ボラン ティアグループのステージ発表および展示、各 種体験コーナー他	10月20日(日) 10：00～12：00	あいとぴあ白田	佐久市社会福祉協議会 福祉課 ☎67-2463 
平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」 ・佐久市民を対象に入浴料が割引になります ※他割引との併用不可	10月25日(金) 11：00～21：00 (最終受付20：30)	平尾温泉 みはらしの湯	平尾温泉みはらしの湯 ☎68-0261 
毎月26日「風呂の日」サービス ・入浴料50円引き ※他割引券との併用不可 ・3つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍	10月26日(土) 11：00～17：00 (最終受付16：15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515 
	10月26日(土) 10：00～21：00 (最終受付20：30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181 
	10月26日(土) 10：00～21：00 (最終受付20：30)	穂の香乃湯	穂の香乃湯 ☎58-0033 
第20回佐久市障がい者福祉展 (佐久市総合文化祭と同時開催)	11月2日(土)～4日(月・祝) 9：00～17：00 (最終日のみ15：00終了)	生涯学習センター (野沢会館) 市民創練センター	佐久市障がい者福祉展運営委員会 (事務局：福祉課) ☎62-3147 

祝 新佐久市誕生20周年 第22回わがまち佐久・市民講座

- 日時 10月14日(月・祝) 13：30 (開場13：00)
- 会場 市民創練センター
- 講師 慶應義塾大学教授 加藤貴昭氏(佐久市出身)
- 演題 「先を読む」
- 内容 時間や空間に制約がある中で、熟練者はいかに先を予測し、迅速で正確な意思決定を行っているのか。加藤氏の研究分野であるスポーツにおける知覚運動スキルの研究事例と共にご講演いただきます。
- 定員 250名(先着順) ※入場無料・申込不要

問合せ：生涯学習課 ☎62-0671 

植栽講座

LINE
申込可

- 日時 11月2日(土) 13：30～15：30 (受付時間12：30～)
- 会場 佐久平交流センター 第5会議室
- 参加費 無料
- テーマ 無理なく楽しくサステナブルガーデン
- 講師 林業笠原造園(株) 樹木医 山本裕美氏
- 定員 150名(先着順)
- 申込期間 10月1日(火)～25日(金)
- 申込方法 佐久市LINE公式アカウントまたは公園緑地課へ電話またはFAX(市ホームページより申込チラシをダウンロードし記入のうえ63-7750に送信)にて申込

問合せ：公園緑地課 ☎62-3424 

就職説明会 in SAKU

佐久市の企業約50社による合同就職説明会を開催します。

参加企業による個別相談ブースのほか、ハローワーク佐久・ジョブカフェ信州・さくさくワークによる就職相談ブースでは、就職活動全般について、専門の相談員へご相談いただけます。

- 日時 10月1日(火)
【午前の部】10：30～12：30
(受付10：00～)
【午後の部】14：00～16：00
(受付13：30～)

- 会場 佐久平交流センター
- 参加費 無料
- 対象者 2025年3月に大学・短大・専門学校・高校等を卒業予定の学生、在学中の学生、一般求職者
※事前申込不要
※服装は自由
※参加企業等詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合せ：商工振興課 ☎62-3265 

祝 新佐久市誕生20周年 第47回平尾山もみじ祭り

秋色深まる平尾山公園一帯で「平尾山もみじ祭り」が開催されます。家族で一日のんびりと過ごしませんか。親子で楽しめるバラエティ豊かなイベントを用意し、皆さんのお越しをお待ちしています。

- 日時 10月27日(日)
10：00～15：00
- 会場 佐久スキーガーデンパラダ北パラダ(メイン会場)
- 入場料 無料
(一部有料イベントあり)

- イベント内容
・特設ステージイベント
・特設コーナー ほか

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合せ：平尾山もみじ祭り実行委員会 ☎62-3285 

新佐久市誕生20周年記念 第39回佐久平の美術展 作品募集

- 応募資格
・佐久地域に関心がある方
・平成21年4月1日以前に生まれた方(高校生以上の方)

- ・直接搬入に対応できる方
- 募集作品
・平面部門(日本画・油彩画等)
・立体造形部門(彫刻・工芸等)

- ※書、写真は出品できません
- 作品搬入・受付日程 12月6日(金)・7日(土)
- 搬入場所 近代美術館
- 応募手数料 各部門1点3,000円
(令和7年4月1日時点で19歳以下の方は1,000円)

- 審査員
・岡村桂三郎氏(日本画家)
・近藤昌美氏(画家)
・瀧本光國氏(彫刻家)

※令和7年1月に、入賞・入選作品による展覧会を開催します。

※新佐久市誕生20周年を記念し、新佐久市が誕生した平成17年4月1日以降に生まれた方を対象に「新佐久市誕生20周年記念特別賞」を設けます。

※詳細は近代美術館で配布する募集要項をご覧ください。

問合せ：近代美術館 ☎67-1055 

講座・教室・スポーツ大会

LINEから申し込みができる市主催のイベント等は、右記QRコードからお申し込みください。



講座名	日時	場所	問合せ等
オレンジカフェ座談会(認知症カフェ) 認知症当事者の方、介護しているご家族、認知症に関心を持つ地域の方の交流の場です	10月9日(水) 13:30~15:00	生涯学習センター 会議室1・2	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費:無料 申込不要
お口の相談日	10月18日(金) 9:30~12:00 (一人30分程)	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 ☎63-3781 参加費:無料 定員:5名
家族介護者交流会 テーマ:楽しく運動して、日頃の疲れをリフレッシュしませんか	10月19日(土) 13:30~15:00	生涯学習センター 会議室1・2	野沢地域包括支援センター ☎63-8430 参加費:無料 定員:30名
佐久古楽合奏団演奏会	10月19日(土) 13:30~15:00	臼田 文化センター	臼田文化センター ☎82-3634 参加費:無料 定員:40名(申込先着順) 申込期限:10月18日(金)
牧野先生のワークショップ「絵を作ろう」 日本画の画材を使って、色紙に絵を作ります 講師:北海道教育大学准教授・日本美術院院友 牧野香里氏	10月19日(土) 14:00~16:00	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055 参加費:500円(材料費) 定員:10名(申込先着順) 申込開始:10月1日(火)9:30
チョコレート教室 「カップケーキを描こう」 講師:南澤真美子氏	10月20日(日) 10:00~12:00	臼田 文化センター	臼田文化センター ☎82-3634 参加費:1,000円 定員:小学生以上10名(申込先着順) 申込期限:10月18日(金)
第3回ピン・ピン講座	10月23日(水) 10:00~11:30	市総合体育館	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費:無料 定員:30名(申込先着順) 申込期間:10月1日(火)~11日(金)
第6回国際交流サロン 「市内見学ツアー」 見学先等詳細は市ホームページ参照	10月26日(土) 9:00~12:00	集合場所: 生涯学習センター	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費:無料 定員:25名(申込先着順) 申込期限:10月18日(金)
第1回おやこの食育教室	10月26日(土) 10:00~13:00	市保健センター	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費:無料 定員:8組(申込先着順) 申込期間:10月1日(火)~15日(火)
令和6年度 家族・支援者養成基礎講座 精神疾患をお持ちの方と関わる家族・支援者が当事者とう向き合ったらよいか、事例を挙げてお話しします 講師:高森信子氏	10月26日(土) 10:00~16:00	佐久平交流センター 第5会議室	NPOながのかねん ☎026-225-6400 参加費:無料 定員:90名程度 申込期限:10月16日(水) 申込方法:電話、FAX、メール
郷土史講座Ⅱ 「子どもに関する民俗行事」 田澤直人氏 「明治の改暦と人々の暮らし」 御子柴廣氏	10月26日(土) 13:30~14:40	臼田 文化センター	臼田文化センター ☎82-3634 参加費:無料 定員:40名(申込先着順) 申込期限:10月23日(水)
自然観察会 「カブトムシの幼虫観察会」	10月27日(日) 10:00~12:00	昆虫体験学習館	環境政策課 ☎62-2917 参加費:無料 定員:20名(申込先着順) 申込期間:10月1日(火)~20日(日)
ワークショップ「体験! Assemblage —日本画の材料を添えて」 現代美術の技法を、日本画の画材を使って体験します 講師:日本画家・創画会会友 須藤友丹氏	11月2日(土) 13:30~16:00	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055 参加費:500円(材料費) 定員:10名(申込先着順) 申込開始:10月1日(火)9:30
郷土史講座Ⅲ 「遊行上人の甲州街道佐久往還通」 三島ちづ代氏 「一遍上人遊行の旅」 上原美次氏	11月3日(日・祝) 13:30~14:40	臼田 文化センター	臼田文化センター ☎82-3634 参加費:無料 定員:40名(申込先着順) 申込期限:10月11日(金)
土のpHと養分を測りましょう 野菜づくりのための良い土、ご自身の畑の土の状態を調べてみませんか	11月5日(火) 9:00~12:00	市有機農業研究協議会 実験農場管理棟(農村 保健研修センター西側)	農村保健研修センター ☎82-5800 参加費:土壌1検体200円 定員:20検体(申込先着順) ※1人2検体まで
佐久パソコン農業複式簿記セミナー	11月7日(木)、15日(金)、21日(木)、 27日(水)、12月5日(木)、12日(水)、 19日(木) 13:30~16:30	ワークテラス 佐久	市営農支援センター事務局(農政課内) ☎62-3203 参加費:990円(テキスト代) 定員:20名(申込先着順) 申込期間:10月1日(火)~28日(日)
市内施設見学Bコース ~佐久平クリーンセンター・学校給食北部センター ・レナトスプラス(平元商店)・川村吾蔵記念館~	11月8日(金) 9:20~14:40 (受付9:00~)	集合場所: 市役所2階 市民ホール	広報広聴課 ☎62-3075 参加費:350円(給食試食代) 定員:30名 申込期限:10月17日(火)
佐久市在宅医療・介護の連携体制推進事業 市民公開講座 「雑談からはじめよう! ~実は身近なACP(人生会議)~」	11月16日(土) 13:30~15:30	あいとびあ臼田 ホール	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費:無料 定員:80名(申込先着順) 申込期限:11月11日(日)
共生社会実現のための手話講座 ろう者の体験談を聞いたり、あいさつや簡単な日常会話に関する手話単語を学びます	12月10日(火) 14:00~16:00	小諸市役所3階 第1・2会議室	佐久保健福祉事務所福祉課 ☎63-3143 参加費:無料 定員:30名程度 申込期限:12月6日(金)17:00

スポーツ大会・教室

スポーツ教室の参加対象は初心者です。詳細はホームページ参照。

軽スポーツ教室	11月8日(金)、15日(金)、22日(金)、 28日(木)、12月6日(金)、 12日(木) 10:00~11:30	市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:10月2日(水)~29日(火)
アーチェリー教室	11月2日(土)、9日(土)、23日(土) 9:30~11:30	浅科多目的屋内 運動場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:10月2日(水)~25日(金)
スポーツクライミング(一般) 教室	11月5日(火)~12月3日(火) 毎週火曜日 19:00~21:00	Saku Rock Climbing School	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:10月2日(水)~29日(火)
ティールール教室	11月17日(日)、24日(日) 13:00~15:00	浅科総合グラウンド (雨天時) 浅科 多目的屋内運動場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:10月2日(水)~11月8日(金)
スピードスケート教室	11月17日(日)、24日(日)、 12月1日(日)予定 9:00~11:00	松原湖高原 スケートセンター	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:10月2日(水)~11月8日(金)
祝 新佐久市誕生20周年 第18回佐久市小学生駅伝大会兼 第20回市町村対抗小学生駅伝大会 佐久市代表選手選考会	11月10日(日) 開会式8:45~	佐久総合運動公園 クロスカントリー コース	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:10月2日(水)~21日(日)

佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって



たくさんといずもへん

JA佐久浅間アイス・ヨーグルト工場の「望月高原のむヨーグルト」

近所のおじちゃんから「家族でどうぞ」といただきました。10回振ればなおうまい。甘くて濃厚なヨーグルト。お姉ちゃんには教えない美味しさです！

今月号のお店の情報

- JA佐久浅間アイス・ヨーグルト工場
佐久市協和3226-1 54-2075
営業=9:00~16:30
休み=1月~3月(土、日曜日)
4月~12月(日曜日)
- 鈴本食堂
佐久市下越206 82-2266
営業=11:00~14:00
17:00~21:00 (Lo.20:00)
休み=水曜日(臨時休業あり)



野沢 竹内 渉さん

鈴本食堂の「ソースカツ丼」

大正12年創業の老舗。分厚いロースカツが3枚のせられ、キャベツ、臼田産のご飯で三重奏を織りなします。ソースの香りとともにがぶりといいただく。こんな幸せありますか？

今が旬！ リンゴ



佐久地域は、恵まれた晴天率と昼夜の寒暖差から、糖度と栄養のあるリンゴができていきます。主に栽培される10種類を食べ比べるのもオススメです。

手話 コーナー

わかりません



片方の手のひらを上に向け、指先で肩のあたりを2回ほど払いあげます。「わかりません」という気持ちをこめた表情も加えましょう。

※イラスト：
長野県手話ガイドブックより

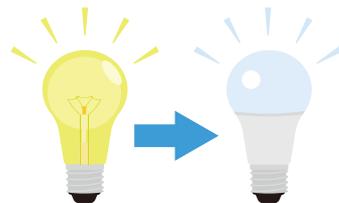
LED照明や省エネ家電を取り入れよう



LED照明や省エネ家電などのエコグッズを生活の中に取り入れることで、光熱費が節約できたり、機能性の高さを通じて快適で便利な生活を送ったりすることができます。

例えば、電球形LEDランプは、一般電球と比べ消費電力が約85%低く、寿命は約40倍です。冷蔵庫は省エネ性能が年々進化しており約12年前の製品と比べると、電気代が年間約11,413円も節約できます。

市では、LED照明・冷蔵庫・エアコンの買い替えに対して補助金を交付しています。補助金を活用して、環境にも家計にも優しい生活へ切り替えませんか。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917



福祉用具レンタル・販売 住宅改修

エフビー介護サービス株式会社

〒385-0021 長野県佐久市長土呂159-2 TEL 0267-88-8188 FAX 0267-65-8809

必要なものを、必要な時に、必要な期間だけ
品質と安全性を充たした安心な商品をお届けいたします



■佐久営業所
〒385-0021 長野県佐久市長土呂862-2
TEL 0267-66-3339
FAX 0267-68-7016

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

10月9日(水) 午後1時30分～3時30分	浅間会館会議室3
10月15日(火) 午後1時30分～3時30分	浅科支所
10月16日(水) 午後1時30分～3時30分	あいとびあ白田
10月16日(水) 午後1時30分～3時30分	佐久市役所2階市民ホール
10月23日(水) 午後1時30分～3時30分	東会館学習室兼小会議室
10月30日(水) 午後1時30分～3時30分	中込会館会議室1

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

10月18日(金) 午後1時～3時	あいとびあ白田
-------------------	---------

行政書士無料相談会

長野県行政書士会東信支部事務局 ☎080-9288-5712

10月26日(土) 午前9時15分～午後0時15分	佐久平交流センター会議室3
---------------------------	---------------

遺言、相続、農地転用、各種許認可申請手続、外国人在留等
※予約不要 (秘密厳守)

生活・就労相談(まいさぼ佐久市) まいさぼ佐久市 ☎88-6511

平日 午前8時30分～午後5時15分	あいとびあ白田 (相談無料)
--------------------	----------------

※要電話予約

子育て相談

子育て相談室 ☎63-3794

木曜・祝日を除く午前10時～午後3時30分	
-----------------------	--

※日曜日は要電話予約 (午前10時～午後1時)
サングリモ中込2階 つどいの広場交流センター内

家庭児童相談

家庭児童相談室(子育て支援課) ☎62-3149 または各児童館

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～4時	各児童館

教育相談

教育相談室 ☎62-2918

平日 午前8時30分～午後6時	市役所南棟3階教育相談室
-----------------	--------------

人権なんでも相談所 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

毎週火・木曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時	(相談無料)
--------------------------	--------

事前にお電話の上、お越しください

消費生活相談

佐久市消費生活センター ☎62-7501
または生活環境課 ☎62-3094

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)
--------------------	--------------------------

(不在時は市役所3階生活環境課)

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

10月15日(火) 午後1時～4時	佐久合同庁舎会議室
-------------------	-----------

※10月9日(水)までに要電話予約・相談無料
※建築士、宅地建物取引士が相談に対応いたします。

浅間総合病院スマート外来担当医

肝臓から
脂肪を
落とす!

尾形 哲先生の X (旧Twitter) ポスト録



肝臓専門医の尾形哲先生が、
X (旧Twitter) で投稿している肝臓に
関する記事を毎月紹介しています。



@ogatas0520

食べば食うほど食いたくなる無間地獄

- ① 甘い飲み物や食べ物、
精製糖質(白米、パン、麺)を単独でとる
- ② 血糖値急上昇
- ③ インスリン多量分泌
- ④ 血糖値急低下
- ⑤ 空腹感が食前より増加(反応性低血糖)



この地獄から抜け出すには...

- ・精製糖質摂取を減らす
- ・食物繊維を先に、一緒に、多くとる
- ・ゆっくり食べる

公式SNSで行政情報等を発信しています!



LINE



X (旧Twitter)



youtube

休日・夜間窓口

〈各種証明書発行、
マイナンバーカード交付(要予約)〉

- 休日窓口 10月27日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
・市民課、税務課、収税課
・白田支所、浅科支所、望月支所は月曜日(祝日の場合は翌日)のみ

電話でお金詐欺 被害急増



市職員や警察官などを装った
「電話でお金詐欺」に
ご注意ください!

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 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



処方され、飲み残した薬はありますか?

残薬は、本人になら再利用できることがあります。
お薬手帳を活用して、今どんな薬を飲んでいるかを医師・薬剤師に
相談してみましょう。



データファイル

人口

総数	97,520人 (+4人)
男	47,974人 (-9人)
女	49,546人 (+13人)
世帯数	43,722世帯 (+22世帯)

〈9月1日現在〉 (増減は前月比)

交通事故・救急火災

	8月の月間件数	令和6年1月～8月の累計
人身事故	34件	155件
死亡	0人	1人
負傷	48人	193人
救急	528件	3,739件
火災	0件	25件

10月の医療・子育て情報

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。
 ※市外局番は0267です。
 ※詳細については各機関に直接お問い合わせください。

休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
10月 6日(日)	岡田医院	53-2123
	佐久平よつばクリニック	66-0428
10月13日(日)	田嶋クリニック	81-5151
	佐久平スカイ眼科	78-3936
10月14日(月)	安紀内科クリニック	63-1201
	ながうら整形外科クリニック	67-8055
10月20日(日)	荻原医院	67-2051
	おおくら皮フ科	65-9915
10月27日(日)	角田医院分院	68-0550
	斎藤産婦人科医院	62-0823

時間：午前9時～午後5時

小児 佐久地域休日小児科急病診療センター

期 日	医療機関名	電話番号
10月 6日(日)	浅間総合病院	67-2295
10月13日(日)		
10月20日(日)		
10月14日(月)		
10月27日(日)		

【受付時間】 午前8時30分～正午
 【診療時間】 正午までに受付した患者さんの診療が終わるまで

休日救急歯科診療所（予約制）

期 日	医療機関名	電話番号
10月 6日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
10月13日(日)		
10月20日(日)		
10月14日(月)		
10月27日(日)		

【受付時間】 午前8時30分～午後2時
 【診療時間】 午前9時～正午/午後1時～3時

佐久地域平日夜間急病診療センター

概 要	医療機関名	電話番号
【診療対象】 一般内科および小児科の初期救急患者 【診療日】 平日（土日・祝日・年末年始（12/29-1/3）を除く）	浅間 総合病院	090-8589-7635 (センター専用)

【受付時間】 午後7時～9時（電話相談：午後6時～）
 【診療時間】 午後9時までに受付した患者さんの診療が終わるまで
 ※要事前連絡

献血

期 日	時 間	会 場
10月18日(金)	午後1時30分～2時30分	佐久市役所望月支所
10月27日(日)	午前9時30分～正午	イオンモール佐久平
	午後1時30分～3時30分	

■ 問合せ：健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527



地域集団健診

期 日	会 場
10月11日(金)	肺がん検診セット あいとびあ白田
10月18日(金)	肺がん検診セット 浅科保健センター
10月25日(金)	肺がん検診セット 浅間会館

※詳細については令和6年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。
 ■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

乳がん検診 骨粗しょう症検診

期 日	会 場
10月 2日(水)	乳がん検診のみ 野沢体育センター
10月 8日(火)	浅科保健センター
10月24日(水)	望月総合支援センター

※詳細については令和6年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。
 ■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

子育てサロン（児童館）

期 日	会 場	期 日	会 場
10月 1日(火)	東・白田	10月17日(木)	中込
10月 3日(木)	中込	10月18日(金)	中佐都・望月
10月 7日(月)	岸野・平根	10月21日(月)	平根
10月 8日(火)	切原	10月22日(火)	田口
10月 9日(水)	高瀬・野沢	10月23日(水)	高瀬・野沢
10月10日(木)	城山・あさしな	10月24日(木)	城山・あさしな
10月11日(金)	岩村田	10月25日(金)	岩村田
10月15日(火)	東・青沼	10月28日(月)	小田井
10月16日(水)	佐久平・泉		

時間：午前9時30分～11時30分
 ■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

つどいの広場

期 日	会 場	期 日	会 場
10月 1日(火)	中込・もちつき・中佐都	10月17日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
10月 2日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ	10月18日(金)	中込・あさしな・うすだ
10月 3日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	10月19日(土)	中込
10月 4日(金)	中込・あさしな・うすだ	10月21日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
10月 5日(土)	中込	10月22日(火)	中込・もちつき・中佐都
10月 7日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	10月23日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
10月 8日(火)	中込・もちつき・中佐都	10月24日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
10月 9日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	10月25日(金)	中込・あさしな・うすだ
10月10日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	10月26日(土)	中込
10月11日(金)	中込・あさしな・うすだ	10月28日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
10月12日(土)	中込	10月29日(火)	中込・もちつき・中佐都
10月15日(火)	中込・もちつき・中佐都	10月30日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
10月16日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	10月31日(木)	もちつき・うすだ・中佐都

時間：中 込 → サングリモ中込内（午前9時～午後4時）
 あさしな → あさしな保育園内（午前9時～午後2時）
 もちつき → もちつき保育園内（午前9時～午後2時）
 うすだ → うすだ健康館内（午前9時～午後2時）
 中 佐 都 → 中佐都児童館内（午前9時～正午）

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

佐久平ハーフマラソン

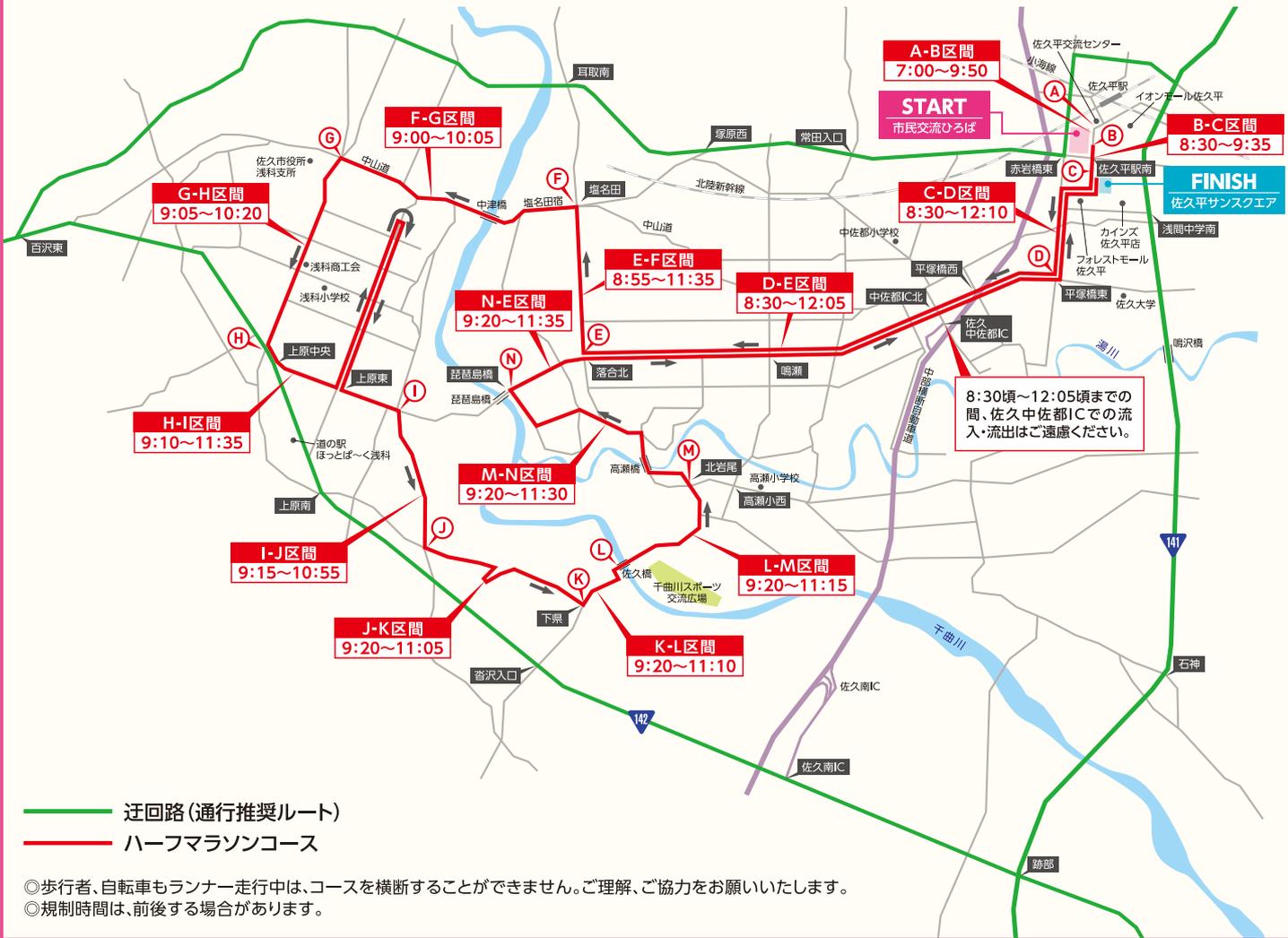
2024 **10.20**(日) 午前9:00 スタート
午後0:10頃 フィニッシュ予定

START 市民交流ひろば

FINISH 佐久平サンスクエア

交通規制のお知らせ ならびにご協力をお願い

10月20日(日)、第2回佐久平ハーフマラソン開催に伴い、以下の通り交通規制を実施します。皆様のご理解とご協力をお願いします。一部、交通規制時間外でも、迂回路をご案内する場合があります。



お問い合わせ先 **佐久平ハーフマラソン実行委員会 TEL.0267-62-4004**

【事務局】佐久市教育委員会スポーツ課 【主催】佐久市/佐久市教育委員会 【主管】佐久平ハーフマラソン実行委員会 【共催】東信地区陸上競技協会/佐久陸上競技協会



資源保護のため
植物性インキ/再生紙を
使用しています。

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込3056) TEL 62-2111 (代表)
編集/企画部広報広聴課 (TEL 62-3075)

佐久市中央公民館(〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創練センター内) 館報編集委員会(TEL 66-0551)