

佐久をもっと好きになる

広報佐久

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和7年

Saku
LIFE 2
No.263

KOHO SAKU



- P6 新佐久市誕生20周年
P8 市民の活躍・全国へ飛翔
P22 地産地消推進の店
P30 相談コーナー・データファイル ほか

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。



見上げれば、
星空

〔特集〕



特集

見上げれば、星空

見上げれば、
冬の厳しい寒さすら忘れる感動が、
あなたを待っている。

なぜ佐久は、星がきれい？

佐久で見る星空の美しさは、日本有数です。標高が高く、空気が澄んでいて、街の光が少なく、晴天率が高いといった星がきれいに見える条件が整っているからです。天気の良い夜空を見渡せば、そこには満天の星空が広がり、都会では味わえない神秘的な感動を味わうことができます。

冬に星がよく見える理由

冬は、一年間で最も星が美しく見える季節です。星空の見え方に大きな影響を及ぼすのが、空気中に含まれる水分です。水分が多いと、大気をかすめてしまい、見える星の数は減ってしまいます。その点、冬は、年間を通して一番空気が乾燥する季節なので、星をきれいにすることができるようのです。

星には、「等級」と呼ばれる明るさを表す指標があります。これは、古代ギリシャの天文学者ヒッパルコスによって、最も明るく見える星を「一等星」、肉眼でギリギリ見ることが出来る星を「六等星」とグループ分けされたことから始まりました。現在では、明るさが数値化され、より細かくグループ分けされています。一等星は21個あり、佐久からは、そのうち16個を見ることが出来ます。春には3つ、夏には4つ、秋に1つ。そして、冬はなんと8つもの一等星を見ることが出来ます。

今冬限定!?「冬の『超』大三角」

冬に見られる一等星のうち、「シリウス」、「ベテルギウス」、「プロキオン」の3つをつないでできる「冬の『超』大三角」。この季節を代表するよく知られた大きな星による目印です。

そしてこの冬には、「冬の『大三角』」よりもさらに大きい「冬の『超』大三角」を見ることが出来ます。ベテルギウスの上方に木星、プロキオンの上方には、火星が明るく輝き、この二つとシリウスをつなぐと南の夜空を覆うような壮大な三角形をつなぐことが出来ます。惑星は、毎年位置を変えていくので、この「冬の『超』大三角」が見られるのはこの冬限定になります。

この機会に、「冬の『超』大三角」で宇宙の壮大さを肌で感じてみませんか。

※天文ファンの間で呼ばれる名称です。



宇宙とつながるまち 佐久

佐久には、JAXAの臼田宇宙空間観測所や、美笹深宇宙探査用地上局があり、星や宇宙とは「近い関係」にあります。これらの施設は、なぜ佐久にあるのでしょうか。

きっかけは、ハレー彗星でした。約76年周期で地球に接近するハレー彗星。1986年の接近前に、探査機「さきがけ」の受信アンテナの建設が必要になりました。パラボランテナを設置するため、日本全国で最適な場所を探し、一番良い場所として選ばれたのが、旧臼田町だったのです。

妨害電波がなく、航空機の進路から外れている場所、標高が高く空気が薄く、東京からのアクセスがよいことが理由でした。ちなみにハレー彗星が次に地球へ接近するのは、36年後の2061年。きっと佐久では大きく盛り上がることでしょう。



あ、星って面白い!



星占いで明日の恋愛運などを気にするようになったのは、ずっと後の話ですが、いずれにしても、

何光年、何万光年という遙か彼方にある星ですが、古代から人間とは密接な関係がありました。農耕する上で季節を知ることが、命に関わることでした。カレンダーもない時代、古代人は、星の動きや位置から季節を知り、種まきの時期などを決めていたのです。それは、到底、一人の人間がその一生で把握できるものではなく、何世代にもわたってデータを蓄積しながら、暦を作ったのです。

星空を佐久のふるさと自慢に

「何光年、何万光年という遙か彼方にある星ですが、古代から人間とは密接な関係がありました。農耕する上で季節を知ることが、命に関わることでした。カレンダーもない時代、古代人は、星の動きや位置から季節を知り、種まきの時期などを決めていたのです。それは、到底、一人の人間がその一生で把握できるものではなく、何世代にもわたってデータを蓄積しながら、暦を作ったのです。」

星について、専門的な知識がないので分からないという人は、たくさんいます。「星や星座を難しく考



うすだスタードーム 坪根 徹さん

星は、私たちの生活を豊かにしてくれていますね。

佐久には、星空を楽しむための素晴らしい環境があります。宇宙の神秘が毎晩頭の上で見られるんです。こんなにもおもしろいことはありません。そんな魅力に気付いてもらって、星空観察がもつメジャーな趣味になつてほしいですね。佐久のふるさと自慢の一つに、星空を加えてもらえたら、佐久の交流人口も、もつともつと増える、そんな期待も持てます。

今夜、佐久自慢の星空を見上げてみませんか。

★うすだスタードーム



佐久市白田3113-1
☎0267-82-0200
開館時間 午前10時～午後10時
(最終入館は午後9時)
休館日 月・火曜日および祝祭日の翌日、年末年始(12月29日～1月3日)
入館料 一般520円、
小中学生260円

うすだ
スタードームHP

うすだスタードームのイベント等はこちらでチェック!



口径60cm反射望遠鏡をメインに、各種の望遠鏡で本格的な天体観測と天文解説が楽しめる公開天文台です。開館日は、毎晩天体観望会を開催しており、天候により星が見えない場合でも、星空のスライドショー等で楽しませてくれます。

名物職員・坪根徹さんは、星に魅せられて、うすだスタードームの職員になりました。施設の案内や星の解説など、その話の面白さは、来館者からも好評です。

宇宙の広さは、どれくらい？

宇宙は、とてもなく広い。その広さを表現するのは、とても言葉では伝えられません。それでもあえて表現するならば…。

まず、太陽がパチンコ玉の大きさだとしみましょう。すると、地球は、わずか小麦粉1粒ぐらいの大きさしかありません。そして、地球から太陽への距離は、1mほどになります。太陽系で一番遠くにある惑星・海王星までは、地球から29mも先になります。

驚くのはまだ早く、太陽のような自ら光を放つ恒星ですが、太陽から一番近い恒星は、ケンタウルス座の「プロキシマ」という星です。これを先ほどのスケールに合わせると、佐久から京都までの距離に相当するそうです。パチンコ玉大の太陽の隣の恒星は京都！。実際の距離たるや一気の遠くなりそうな距離で、そうなると思像すら及びません。

先ほどの二つの恒星に加え、約2000億個もの恒星が渦巻く一つのまとまりが、私たちの住む「天の川銀河」と呼ばれる銀河系です。宇宙には、このような銀河系がいくつもあるのです。天の川銀河の隣は、「アンドロメダ銀河」。隣といっても約250万光年離れています。そうすると宇宙は、いったいどれくらい大きなものになるのでしょうか。今、分かっているのは138億光年先。これは、地球へ光が届く限界というところで、宇宙の「はい」ではなさそうです。

太陽がパチンコ玉の大きさだとすると



漫画『北斗の拳』にまつわる星の話

死兆星は実在するって本当？

佐久市出身の漫画原作者・武論尊氏。代表作「北斗の拳」は、物語の中に大きく星が関係しています。中には、その星が見える者は、死が訪れるという「死兆星」と呼ばれる星が出てきます。そして、この星自体は、実在するのです。

北斗七星のひしゃくの柄の端から2番目の星「ミザール」の脇にある「アルコル」という星が「死兆星」のモデルとなった星ではないかといわれています。視力が良ければ肉眼で見える星なので、かつては、この星が見えるかどうかで視力を試していたそうです。

日本では、四十歳ぐらいになると、視力が落ちてこの星が見えなくなるため、「四十ぐれ」とも呼ばれ、「見えなくなる」と死が訪れるといわれていました。「見える」と死が訪れるとされる漫画とは逆ですね。

北斗七星は、春にかけて北の空で見頃を迎えるので、ぜひ、「アルコル」を探してみませんか。



武論尊氏も、佐久の星空を見て育ったことが、作品づくりに役立ったのでしょうか。そんな想像を膨らませて、作品に触れてみるのも面白そうですね。

JR小海線 HIGH RAIL 1375 星空観察会

普段佐久市から眺める星空も最高ですが、たまには視点を変えて、JR小海線「HIGH RAIL 1375」で星空旅はいかがでしょう。

「HIGH RAIL 星空」では、野辺山駅停車時間中（約40分間）に沿線の星空案内人による星空観察会を開催しています。季節の星座など星空にまつわるお話をお楽しみいただけます。天空に一番近い列車で、満点の星空に包まれる感動的な旅に出掛けてみませんか。





新佐久市誕生20周年特集

Vol.5



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ています。

新佐久市誕生20周年記念

あなたの見つけた
佐久の「いいね」
大募集キャンペーン！



みなさんが「いいね」と思う佐久の
良いところを募集しています。Xまたは
Instagramで投稿してください。
さくまんが舎からのご厚意により、
武論尊先生のサイン入りグッズをはじめ、
北斗の拳グッズも当たります。



応募しよう さくまんが舎 賞が登場！

#佐久が好き #武論尊

ハッシュタグを2つ付けて投稿してください。
応募用紙での参加も受付中！
詳細は、特設サイトをご覧ください。



©武論尊・原哲夫/コアミックス1983



20周年特設サイト

2023年（2年前）



田口小学校 切原小学校
白田小学校 青沼小学校

臼田小学校



第10位
の誕生
統合による新しい小学校



本牧小学校 春日小学校
布施小学校 協和小学校

望月小学校



市民が選んだ
20年間のできごと

これまでのランキング

- ① 平成26年 大雪災害
- ② ?
- ③ ?
- ④ ?
- ⑤ 新佐久市の誕生
- ⑥ ?
- ⑦ ?
- ⑧ 東日本大震災と復興支援
- ⑨ ?
- ⑩ 新しい小学校への統合
- ⑪ ?
- ⑫ 佐久総合運動公園の完成

施設の老朽化や児童数の減少等を背景に、地域から小学校統合の声が高まり、2つの統合小学校が誕生しました。地域の皆さんをはじめ、多くの方からのご支援ご協力により、平成20年には望月小学校が、令和5年には臼田小学校の新校舎が完成し、子供たちが元気づけに学んでいます。

望月小学校の学校教育目標は、「かしこく やさしく たくましく」。校歌は、矢沢永吉さんの「時間よ止まれ」や佐久市歌「佐久・わが市（まち）」などを作詞した山川啓介さん、おかあさんといっしょの「ガンバラッパ☆ガンバルン」などを作曲した赤坂東児さんによる楽曲です。

臼田小学校の学校教育目標は、「一人一人が輝き、つながり、未来を拓く」。校歌は、光GENJIの「勇気100%」などを作詞した松井五郎さん、「この広い野原いっぱい」などを作曲した森山良子さんによる楽曲です。

数字でみる20年

【水稲（お米）の収穫量】

平成17年 20,800トン

令和 4年 17,600トン

3,200トンの減少



お米食べて食料自給率アップ！

市内の水稲（お米）の収穫量は、作付面積等の減少により、3,200トンを減りました。この量は、茶碗のご飯で約4,920万杯分、お米の一人当たりの年間消費量で算出すると約62,000人分に相当します。

水稲の作付面積減少は、転作や耕作不利地での栽培減少などが主な要因と考えられます。

都大路連覇

佐久長聖

全国高校駅伝



1区→2区

濱口大和選手から松山優太選手



3区→4区

佐々木 哲選手から篠 和真選手



5区→6区

酒井崇史選手から岸端悠友選手



7区

ゴールテープを切る石川浩輝選手



選手による高見澤監督の胴上げ

感動！不屈の走り

昨年12月22日に開催された第75回全国高校駅伝男子大会で、佐久長聖高校が見事に大会2連覇、4度目の全国制覇を成し遂げました。王者として並々ならぬプレッシャーがある中で、先頭を奪い合う一進一退のレース展開となりましたが、日頃の練習と仲間を信じ、「最強チーム」として都大路を連覇しました。

不撓不屈の走りは、多くの市民に感動を与えてくれました。



昨年の佐久平ハーフマラソンのゲストランナーを務めたオリンピック 萩谷楓さん（浅科出身）も、長野東高校の選手として都大路を走りました。

第2回佐久平ハーフマラソンに出場した15歳以下のランナーは409人でした。この中には本格的な陸上選手として、全国大会や世界大会、そしてオリンピックを目指す選手もいます。

大迫選手や萩谷選手達のように、佐久の地を走り、世界に羽ばたくランナーがまた佐久市から誕生するよう、声援を送り続けます。



未来へ続け 市民ランナー

和装 野中美智子さん
なでしこ日本 ミセスなでしこの部



準グランプリ

テニス 大日向小 高山了丞選手
全国小学生テニス大会 男子シングルス



陸上 野沢小 荻原叶羽選手
全国小学生陸上競技交流大会
コンバインドA (80mH走・走高跳の混成種目)



サッカー 上田西高 柳沢 纏選手 宮川航汰選手
全国高校サッカー選手権大会 長野県代表



オートバイレース
レーシングプロジェクト・チーム長野
鈴鹿 8 時間耐久ロードレース



市民の活躍

全国の舞台で活躍し、令和6年1月から12月までの間に表敬訪問いただいた皆さんをご紹介します

マーチングバンド 浅間中 吹奏楽部
全日本マーチングコンテスト 中学生の部



銅賞受賞

農業
全国農業青年クラブ連絡協議会会長賞 大森光さん
未来につながる持続可能な農業推進コンクール農産局長賞
佐久ゆうき合同会社 吉田典生さん



スキー 佐久長聖中 上田西高 (現在)
原美空乃選手 棚澤桜太選手
全国中学校体育大会 女子・男子の回転・大回転



柔道 佐久長聖中 柔道部
武田桃佳選手 中村心乙選手 江森咲奈選手 鹿毛一花選手
全国中学校体育大会 女子団体戦・女子個人戦



63kg級準優勝 団体3位

空手

佐久ジュニアカラテクラブ・油井松濤館
上原澄珠選手 吉田 蘭選手 森住莉子選手 岩下奈月選手 依田紗綾選手
柳沢美怜選手 鎌田大輝選手 吉田 源選手 山浦恵美子選手

小学生・中学生全国空手道選手権大会 熟練者全国空手道選手権大会



相撲

佐久平浅間小 鈴木葵那選手
わんぱく相撲女子全国大会 小学4～6年生の部



柔道・陸上

野沢中 半田佑莉選手 中嶋優佳選手 川元唯楓選手

全国中学校体育大会
柔道男子個人戦 90 kg超級 中学共通女子 100mH 女子砲丸投



硬式野球

鶴岡東高 櫻井椿稀選手

BFA U18 アジア選手権 侍ジャパンU-18 投手



全国へ飛翔

軟式野球

佐久長聖中 軟式野球部

全国中学校体育大会 軟式野球 長野県代表

準優勝



ボクシング

高熊龍之介選手

東日本新人王トーナメント フライ級



リズムダンス

野沢小 Lucky Clovers

全国小・中学校リズムダンスふれあいコンクール 自由振付曲小学生部門



造園業

上野 輪さん 原田 穂さん

技能五輪全国大会 造園競技



いくつになっても住み慣れた地域で安心した暮らしを送るために



佐久市でできる 豊かな暮らし

人とのつながりは
「地域のお宝」



年齢を問わず、生きがいや役割を持ち、人とのつながりをもって暮らすことは、介護予防や認知症の予防となり「豊かな暮らし」を生み出します。

市では、人と人とのつながりを「地域のお宝」と呼んでいます。

「〇〇サロン」「△△愛好会」などはもちろん、普段何気なく行っている名前を持たない「散歩グループ」や「お茶のみ」も立派な「地域のお宝」です。今月号では、市内6か所にある「地域包括支援センター」と共に見つけた「地域のお宝」の一部をご紹介します。

寺ヨガ

～非日常空間で心も体もリラックス～

岩村田・東エリア



活動回数：月2回 参加費：500円
活動場所：圓滿寺本堂

「コロナ禍で引きこもりがちになった地域の人たちが集まれる場所になれば」というお寺の想いから、圓滿寺本堂で始まりました。地域のヨガ講師による1時間程のプログラムです。

ヨガ（Yoga・瑜珈）は、精神を統一し、心を穏やかに保つための修行法の一つです。日常を離れたお寺の空間で行うヨガは、ゆっくりと流れる時間の中で、身も心も洗われ、体が自然とほぐれてリラックスできます。体を柔らかくすることで、転倒予防や怪我をしにくい体づくりにつながります。体が硬くても自分ができる範囲で行うことができ、60～90歳代まで幅広い年代の皆さんが参加しています。

各地域の地域包括支援センター 連絡先

佐久平・浅間地域
岩村田・東地域
中込地域

☎88-6281
☎67-6910
☎64-1751

野沢地域
臼田地域
浅科・望月地域

☎63-8430
☎81-5100
☎53-8801

地域のお宝情報もお待ちしています。

お達者応援団育成塾

- 定員 約100名
日程 6月～12月 全10回（内1回は実践研修）
会場 佐久市民創縁センター
内容
・介護予防に必要な栄養・運動等の講義
・地域での活動に向けた講義
・歌などのレクリエーションの体験
申込方法 高齢者福祉課へ電話またはLINEで申し込み。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



「豊かな暮らし」を
続けるために

市では、「豊かな暮らし」を生み出す地域住民の助け合い・支え合いを支援する「お達者応援団育成塾」を開催しています。住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らし続けることができるよう、皆さんも「お達者応援団」として、自分のため、家族のため、地域のために出来ることを一緒に考えてみませんか？



エンジョイニングゲーム ～大笑いと癒しで頭と身体と心も元気～

エンジョイニングゲームは、脳の活性化と簡単な運動を兼ね備えたゲームです。「地域のために何かしたい」と一般社団法人みんなの認知症予防ネットのゲームリーダー資格を取得した関口さんが2020年から始めました。

コロナ禍の間に関口さんは、市主催の「お達者応援団育成塾」を卒業し、介護予防について更なる知識を得て、昨年からは活動を再開しました。「思わず笑ってしまうという瞬間」を随所にはめ込んだ20種類のゲームは、出来ても出来なくてもみんなで大笑い！「楽しかった！、元気をもらった！、また来たい！」と思える、そんな場所になっています。

臼田エリア



活動回数：月1回 参加費：300円
活動場所：臼田健康館

ニコニコ健康ゲームサロン ～あなたも健康麻雀に参加してみませんか～

浅科・望月地域包括支援センターが主催する「まちの縁側講座その後の会」に参加した皆さんから「やってみたい！」と声が上がり、昨年10月から地域の有志3名を中心に始めました。健康麻雀を中心に、囲碁や将棋など様々なジャンルのゲームも楽しめるサロンです。

健康麻雀は、「飲まない」「吸わない」「賭けない」を原則としています。手積みで牌を並べ積む作業は、集中力が必要のため、認知症予防にもつながると言われ、参加者は男女ともに増えています。年に2回の大会では自分の実力を試すこともできます。

同じ趣味を通して新たな仲間と楽しい時間を過ごしてみませんか？

浅科・望月エリア



活動回数：月1回 参加費：300円
活動場所：望月地域コミュニティセンター

市営住宅の入居者募集

市営住宅は、国と佐久市が協力して「公営住宅法」などの法律に基づき整備した住宅です。

住まいにお困りで、所得が一定額以下の方に、安価な家賃で居住いただくことで、市民生活の安定と社会福祉の増進を目指しています。

2月の定期募集および随時募集している市営住宅をご案内します。



2月の定期募集

募集団地 花園・泉・長土呂・サングリモ中込・一本柳
受付期間 2月3日(月)～2月10日(月) (土日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター (佐久合同庁舎4階)
入居指定日 3月1日(土)



定期募集ホームページ

随時募集の市営住宅

団地名 花園団地
所在地 岩村田3334番地1
家賃 1万9200円～
周辺施設 岩村田保育園 (徒歩3分)



団地名 泉団地
所在地 前山113番地8
家賃 1万9200円～
周辺施設 泉小学校 (徒歩8分)



団地名 下越団地
所在地 下越216番地1
家賃 2万3400円～
周辺施設 臼田中学校 (徒歩4分)



団地名 望月団地
所在地 望月290番地2
家賃 1万6100円～
周辺施設 望月支所 (徒歩3分)



※この他にも随時入居者を募集している団地があります。



随時募集ホームページ

入居条件 以下の条件を全て満たしていることが必要です。

- 同居親族があること。※60歳以上や障がい者など条例で定める方は、単身でも入居できる住宅があります。
- 世帯の収入が法に定める額を超えていないこと。(下表参照)

月額所得	世帯人数別の所得基準				
	単身者	2人	3人	4人	5人
15万8000円以下	189万6000円	227万6000円	265万6000円	303万6000円	341万6000円

- 持家がないこと、公営住宅等に入居していないこと。
- 住所または勤務先が市内であること。
- 市税等の滞納がないこと。
- 入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。

注意事項 入居にあたり、家賃3ヶ月分の敷金と連帯保証人1人が必要となります。
なお、特別な事情があると認められる方については、連帯保証人が免除となる場合があります。
入居条件の詳細は、市ホームページをご覧ください。

県営住宅入居者募集

募集団地 佐久地域の県営住宅
受付期間 2月12日(水)～2月26日(水) (土日・祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター (佐久合同庁舎4階)



県営住宅募集ホームページ

問合せ：長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78-5410

新佐久市誕生20周年記念 佐久バルーンフェスティバル2025

開催日 令和7年5月3日(土・祝)～5日(月・祝)
開催場所 千曲川スポーツ交流広場

各種募集のお知らせ

佐久バルーンフェスティバルと一緒に盛り上げる皆さんを募集します。
市ホームページの詳細をご確認のうえ、ご応募ください。
皆さんのご応募を、心よりお待ちしております。



詳細、申込は
こちら

協賛金のお願い

「子どもたちに感動を！」をコンセプトに、笑顔と感動が生まれる大会を目指しますので、皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

中間申込期限：2月28日(金)



出店者の募集

佐久バルーンフェスティバルと一緒に盛り上げる出店者を募集します。
キッチンカーでのご参加大歓迎！

申込期限：2月20日(木)



ボランティアの募集

佐久バルーンフェスティバルの運営をサポートするボランティアスタッフを募集します。

高校生、大学生の皆さんのご参加大歓迎！

申込期限：4月4日(金)



協賛イベントの募集

佐久バルーンフェスティバルの開催に合わせ、市内でイベント等を行う事業者等を募集します。バルーンのまちとしての一体感を創出し、佐久市全体を盛り上げましょう！

申込期限：4月4日(金)



問合せ：佐久バルーンフェスティバル組織委員会 ☎62-3285

新佐久市誕生20周年

第63回佐久鯉まつり「泣き相撲大会」参加者募集

名産『佐久鯉』の振興と佐久に育つ子ども達の健やかな成長を願い、泣き相撲大会を開催します。

日時 5月5日(月・祝) 午前11時(予定)
会場 千曲川スポーツ交流広場メインステージ
参加費 無料
参加資格 令和5年11月6日～令和6年11月5日生まれの赤ちゃん
※首がすわっていること
定員 20名(応募多数の場合は抽選)
※抽選結果は、当選者にのみメールにて通知
申込方法 Googleフォームから申し込み
申込期限 2月28日(金)まで



申込は
こちら



問合せ：佐久鯉まつり実行委員会事務局 ☎62-3285



■3月9日「佐久市民の日」とは

市と市民の皆さんが一体となって佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、佐久市を更に盛り上げていくため、3月9日の「佐久市民の日」に記念事業を実施しています。

今年度は、佐久市誕生20周年を祝う「新佐久市誕生20周年記念事業」として実施します。

■記念事業の内容

事業者や団体の皆さんが「佐久市民の日」にちなんだイベントやセールを開催するほか、公共施設の無料開放や割引などのサービスを実施します。詳細は、広報佐久3月号別冊・市ホームページ等でお知らせします。

■協賛事業の募集

「佐久市民の日」に賛同する皆さんが主催するものであれば、応募できます（イベント、セール、プレゼント等）。

▽募集期間

3月1日(土)～31日(月)の間で実施が可能な期間

▽応募期限

2月28日(金)まで

▽応募方法

事業計画書を総務課窓口へ提出

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

市議・市長選挙における立候補の手續

■問合せ 選挙管理委員会 ☎62-3502

○立候補に関する説明会等

■立候補手續説明会

立候補を予定している方を対象に、立候補手續について説明会を実施します。

▽日時 3月5日(水)午後2時、

▽会場 市民創縁センター

■立候補届出書類・ポスター等事前審査

立候補に必要な書類等を、事前に審査します。この時に書類の不備等を確認し、立候補届出日(4月6日(日))に円滑に届出が完了するよう準備します。

▽日時 3月25日(火)

午前8時30分～午後5時

▽会場 佐久市役所8階大会議室

■立候補届出受付

▽日時 4月6日(日)(告示日)

午前8時30分～午後5時

▽会場 佐久市役所8階大会議室

■佐久市議会議員一般選挙・

佐久市長選挙投票日

▽日時 4月13日(日)

午前7時～午後8時



市・県民税の申告相談が始まります

■問合せ 税務課 ☎62-3040 または各支所総務税務係

市県民税の申告内容は、課税資料のほか、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料、公営住宅の家賃算定などの基礎資料として使われます。申告をしないと、保険税・料等の算定に影響が出る場合があります。

また、所得証明書等の発行のため、申告が必要な場合があります。

申告は3月17日(月)までにお願ひします。

■開催期間

2月17日(月)～3月14日(金)の平日および3月9日(日)

※3月9日(日)の申告相談は午前の部のみ開催します。

■受付時間

▽午前の部

午前8時30分～午前11時30分

▽午後の部

午後1時～午後4時

※朝の時間帯は、大変混雑しますので、時間に余裕をもってご来場ください。

○郵送・電子申告をご利用ください

申告会場は、大変混雑が予想されます。混雑を回避できる郵送・e・Taxでの申告をぜひご利用ください。

※申告相談の詳しい内容、相談会場については、広報佐久1月号別冊をご覧ください。

お知らせ

2025年農林業センサス調査票の提出にご協力を

■問合せ 情報政策課 ☎78-5811



- 調査期日 2025年2月1日
 - 調査対象 農家や林家、集落営農等、農林業を営んでいる全ての農林業関係者
 - 調査方法 過去の調査等で対象となつた方へ聞取り調査を実施（1月までで実施済）。聞取りの結果、対象となつた方へ調査票を配布、回収。
- 昨年12月より実施しています「農林業センサス」について、調査へのご協力、ご回答をいただきありがとうございます。
- 2月9日(日)までの期間、県知事に任命された調査員が、対象の皆さんの自宅や会社等を訪問し、調査票を回収します。
- まだ調査票の回答がお済みでない方は、早目に回答をお願いします。
- 回収日の変更を希望される場合は、市から調査員へ連絡しますので、情報政策課までご連絡ください。
- また、提出された調査票は、市で審査を行い、記入漏れや不明点があるときには対象者へ確認を行います。
- 農林業の国勢調査とも言われる大切な調査です。引き続き、調査へのご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

講演会「佐久の自然を考えよう」～ニホンジカの特性と生物多様性への影響～の開催

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



- 日時 2月22日(土) 午前10時～正午
 - 会場 佐久平交流センター 第5会議室
 - 参加費 無料
 - 定員 200名
 - 申込方法 LINEまたは環境政策課へ電話にて申し込み
 - 申込期限 2月20日(木)まで
- ※講演会の詳細は、市ホームページをご覧ください。
- 市では、「生物多様性保全活動検証事業」として、専門家らの意見を基に、植物や動物など森林生態系の調査を実施する中で、市内森林内の現状を把握し、森林生態系や生物多様性の維持回復に向けた検討、検証を行っています。
- 生物多様性の認知度、理解度の更なる向上を図り、本事業において課題となっている「シカ問題」について事例を取り上げながら理解を深め、持続可能な自然環境の保全に向けた「シカの頭数調整」の重要性等を考える講演会を開催します。

お知らせ

マイナ保険証をまだお持ちでない方もこれまでどおり医療にかかれます

■問合せ 国民健康保険について ☎62-3164・後期高齢者医療について ☎62-2915



- 申請によらず資格確認書を交付する方
 - ・マイナンバーカードを取得していない方
 - ・マイナンバーカードを保有しているが、健康保険証利用登録を行っていない方
 - ・マイナ保険証の利用登録解除を申請した方または登録解除者
 - ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた方
 - ・新たに後期高齢者医療制度の被保険者になる方（令和7年（2025年）7月末までの暫定措置）
- ※詳細は、「政府広報オンライン」をご覧ください。
- 昨年12月2日以降、従来の健康保険証は、新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。マイナ保険証を保有しない方には、従来の健康保険証の有効期限内に申請によらず「資格確認書」を交付しており、医療機関の窓口で「資格確認書」を提示することにより、従来どおり保険診療を受けることが可能です。ご安心ください。
- また、今お持ちの従来の健康保険証は、有効期限までご利用できます。有効期限が切れる場合でも、必要な方には、資格確認書が交付されます。

募集

佐久市奨学金（貸与型）の奨学生を募集します

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478



令和7年4月に高校、大学、短大、専門学校（通信制・通信教育を除く）等へ進学予定、または現在在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、修学を支援します。

■対象

市内に親元（実家）がある学生等

※所得、成績、市税等の納入状況等の貸与要件有

■貸与月額（無利子）

1～4万円

※月額を半年毎にまとめて貸与します。

■償還（返済）期間

卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還。

■償還（返済）免除制度

卒業後、貸与を受けた2倍の期間を佐久市内で居住し、かつ、市内外を問わず就業した場合は、貸与額の3分の1以内を免除。

加えて、就業先が佐久市内に本社または本店のある企業等であって、かつ、正規雇用として就業した場合は、免除割合を6分の1以内で上乘せし、最大で2分の1以内を免除。

■申込方法

学校教育課へ関係書類を添えて申し込み（郵送不可）

※申請書類等は、市ホームページに掲載

■申込期限

4月30日（水）午後5時15分

募集

保育士を目指す学生を奨学金で支援します

■問合せ 学校教育課 総務係 ☎62-3478 / 子育て支援課 保育係 ☎62-3149



保育士を目指し、令和7年4月に都道府県が指定する保育士養成施設（通信制・通信教育を除く）へ進学予定または在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、修学を支援します。

■募集人員 10名以内

■対象

市内に親元（実家）がある学生または佐久市に転入し、下宿先等から通学している学生

※所得、成績、市税等の納入状況等の貸与要件有

■貸与月額（無利子）

国公立3万円、私立4万円

※月額を半年毎にまとめて貸与します。

■償還（返済）期間

卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還。

■償還（返済）免除制度

卒業後、貸与を受けた2倍の期間を佐久市内で居住し、かつ、佐久市指定の保育施設で保育士として就業した場合は、奨学金の償還を全額免除。

■申込方法

学校教育課へ関係書類を添えて申し込み（郵送不可）

※申請書類等は、市ホームページに掲載

■申込期限

4月30日（水）午後5時15分

募集

令和7年度「会計年度任用職員（埋蔵文化財発掘調査）」の募集

■問合せ 文化振興課 文化財事務所 ☎63-5321

令和7年4月から勤務の「会計年度任用職員（埋蔵文化財発掘調査）」を募集します。

■業務内容 市内の埋蔵文化財発掘調査現場での発掘調査業務ほか

■募集人員 若干名（7時間パート）

■勤務条件

▽勤務時間 午前9時～午後5時

▽勤務場所 市内の発掘調査現場および文化財事務所

▽任用期間 4月1日（火）～6月30日（月）

※発掘調査業務の事業量により、7月以降も任用延長する場合があります。

▽休日 土日および祝日

▽給与等 時給額1018円、費用弁償（通勤手当相当額）

■応募要件

市内の発掘調査現場へ通勤可能な方

■選考方法 書類選考および面接選考（面接日は後日連絡）

■応募方法 任用申込書（履歴書）を文化財事務所へ持参または郵送

※任用申込書は、文化財事務所窓口または市ホームページより入手可能

■応募受付期間

2月5日（水）～14日（金）



Jアラートの仕組み

Jアラートは、弾道ミサイル攻撃情報や緊急地震速報、気象警報などを、消防庁が人工衛星及び地上回線を通じて市町村等に送信し、防災行政無線等を自動起動することにより、瞬時に住民等に伝達するシステムです。

Jアラートの放送内容の例は、消防庁ホームページで音声再生し、聴くことができます。
(緊急地震速報を除く)



消防庁ホームページ



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・3008

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伝える「全国瞬時警報システム(Jアラート)」による全国一斉情報伝達試験を行います。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 2月12日(水) 午前11時頃
▽試験内容 Jアラートのテスト放送

所得税のスマホ申告会の開催

☎62・3040

お手持ちのスマホを使用した確定申告会を開催します。

▽開催日 2月10日(月)、12日(水)

▽会場 市役所8階大会議室

▽参加費 無料

▽対象者 給与、年金収入のみの方

▽持ち物 スマホ、マイナンバーカード
(2種類のパスワードのわかる物)、

申告に必要な書類

▽申込方法 LINE予約(先着順)

▽申込期間 1月17日(金)～2月6日(木)

※開催時間等の詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

佐久税務署の確定申告対応

佐久税務署

☎67・3460

確定申告の相談には、入場整理券が必要です。当日発行の分には限りがありますので、国税庁LINE公式アカウントを通じての事前発行をご利用ください。

▽来署時の持ち物 スマートフォン、マイナンバーカードおよび2種類のパスワード、申告に必要な書類(収入や控除に関する書類)

※会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を行っています。

※作成済の申告書の内容確認(検算)のみの方への対応は行っていない。

※佐久税務署は、増改築工事により駐車場が狭くなっています。

一部窓口のキャッシュレス決済の開始

情報政策課

☎62・3923

現金のみの取扱いとなっていた、各種証明書の発行手数料について、キャッシュレス決済でのお支払いができるようになります。ぜひご利用ください。

▽対応窓口 税務課、収税課、市民課、白田・浅科・望月の各支所等

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

高額医療・介護合算療養費の申請手続き

国保医療課
高齢者福祉課

☎62・2915
☎62・3154

国民健康保険および後期高齢者医療保険の加入世帯で、医療費と介護サービス費を合算した年間自己負担額が限度額を超えたときは、申請により差額が支給されます。

▽申請手続き

支給対象となる見込みの方には、各医療保険の事務局から2月下旬以降に申請書が送付されますので、案内に沿って申請してください。

※福祉医療費の受給者が支給を受けた場合、既に支給済みの福祉医療費給付金を返還していただく場合があります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

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
街に住もう(ソリヤみかげ店隣り)
(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

◆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

佐久医療センターの 時間外選定療養費について

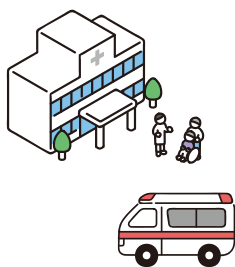
佐久医療センター 救命救急センター
事務 62・8181

佐久医療センターでは、夜間および休日
に救急外来を受診（電話相談後の受診
含む）された患者さんに対し、診療費と
は別に、時間外選定療養費7700円
（税込）をご負担いただく場合があります。
佐久医療センターは、救命救急セ
ンターとして、24時間体制で重篤な患者さ
んへの救急医療を維持する目的で、緊急
性の低い患者さんから当該料金をいただ
くことが認められています。

軽症で受診を迷われる場合には、長野
県救急安心センター#7119（小児は
#8000）へ相談または翌日の昼間に
かかりつけ医を受診いただくなど、ご協
力をお願いします。

※詳細は、佐久医療センターホームペ
ージをご覧ください。

救急車の適正利用につきましても、
引き続き皆さまのご協力をお願い
いたします。



ホームページ
QRコード

「さくつとずく出す！地域をつな ぐ健康のつどい」の開催

佐久保健福祉事務所 63・3163

フレイル予防を地域で推進するため、
フォーラムを開催します。

▽日時 2月14日（金）

午後1時30分～4時30分

▽会場 長野県佐久合同庁舎 講堂

▽参加費 無料

▽対象 フレイル予防や運動・食生活改
善の活動を行っている方、行政関係者、
フレイル予防に関心のある方

▽内容

・講演「地域でフレイル予防を進めるた
めには」
講師 長野県立大学 新井武志 教授

・事例発表
・意見交換会

▽申込方法 郵送、FAX（63・32

21）またはながの電子申請で申し込
み

※詳細は、佐久保健福祉事務所ホームペ
ージをご覧ください。

▽申込期限 2月10日（月）まで



ホームページ
QRコード

女性のための相談窓口

福祉課 62・2919

家庭や社会、地域での人間関係、仕事
等、女性が抱える様々な悩みについて相
談を受け付けています。

▽身近な相談窓口

【市】福祉課地域福祉係

62・2919

【県】女性相談支援センター

6026・2355・5710

（月・金（祝日を除く）午前8時
30分～午後5時15分）

※ひとりで悩まずに、まず
はご相談ください。



ホームページ
QRコード

特別障害者手当・障害児福祉手当 の振込

福祉課 62・3147

令和6年11月から令和7年1月分の手
当を、2月10日（月）に指定口座へ振り込み
ます。なお、受給者が次に該当した場合
は、速やかに届け出てください。

・死亡したとき ・住所を変更したとき
・障がい程度が軽減したとき

・障害者支援施設等に入所したとき

・特別障害者手当の受給者
で、病院や老人保健施設
への入院入所が3ヶ月を
超えたとき



特別障害者手当
QRコード



障害児福祉手当
QRコード

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。



エフビー介護サービス 検索

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

児童手当を受給している皆さんへ
子育て支援課
または各支所市民係
☎62・3149

令和6年12月から令和7年1月分の児童手当を、2月10日(月)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記載して入金をお確かめください。



ホームページ
QRコード

白馬長野有料道路の 無料開放と通行券について

土木課
☎62・3427

長野県道路公社が管理する白馬長野有料道路が、左記の日時より無料開放となります。

▽開始日 2月16日(日) 午前0時から
※詳細は、長野県道路公社ホームページをご覧ください。

▽時間帯割引回数通行券について

市民の皆さんを対象とした白馬長野有料道路の時間帯割引回数通行券は、2月14日(金)で販売を終了します。

なお、購入後の払戻しはできませんのでご注意ください。
※白馬長野有料道路の無料開放後の払戻しできません。



ホームページ
QRコード

農振農用地の除外等受付

農政課
☎62・3203

▽受付期間 3月3日(月)～14日(金)

(期間厳守)

▽提出書類 ①申出書 ②公図

③土地登記事項証明書 ④現地案内図

⑤利用計画図 ⑥土地改良区等意見書

⑦課税台帳の写し ⑧候補地の検討結果一覧表 ⑨隣地同意書 ⑩確約書

※詳細は、農政課へお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

家畜の定期報告について

長野県佐久家畜保健衛生所
☎62・4123

ヤギ、ブタ、ウマ、ウシ、アイガモ、ニワトリなどの家畜を飼育している方は、法律により1頭(1羽)からの報告が義務付けられています。

毎年2月1日現在の家畜の情報を、長野県佐久家畜保健衛生所にご報告ください。

▽報告期限 2月15日(土)

※今年から、飼養衛生ポータルにて電子申請も可能となりました。報告様式等は、QRコードよりご確認ください。



ホームページ
QRコード

新手詐欺「○○ペイで返金」に注意

佐久市消費生活センター
☎62・7501

次のような新手の詐欺が増加しています。

▽詐欺の手法

①ネット通販の購入商品が届かない。

②販売者から、返金する旨の連絡がある。

③SNSでのやりとりで誘導される。

④○○ペイの操作を指示される。

⑤返金のはずが、逆に送金してしまう。

▽アドバイス

このような事例は、詐欺を疑い、スマートフォン等を操作せず、消費生活センターや警察に相談してください。

佐久警察署管内の「電話でお金詐欺」被害額

※令和6年中の暫定値

約9320万円

市内では、「電話でお金詐欺」のほか、様々な特殊詐欺により、幅広い年代に被害が及んでいます。

もはや他人事ではありません。犯人は、あらゆる手段で、あなたの財産を奪おうとしています。

特殊詐欺等の最新事例、対策は警察庁ホームページをご覧ください。



警察庁ホームページ

ことぶきの家 総合相談室

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

自動車ガラスでお困りですか?

自動車ガラスの交換・リペアなら 安心の専門店へご相談ください



国産・外車
観光バスまで

北陸信越運輸局長認証 自動車特定整備工場

自動車ガラス・特殊ガラス交換修理専門店



株式会社 小池自動車ガラス店

小諸店 長野県小諸市877-9 TEL.0267(23)4498
上田店 長野県上田市古里711-7 TEL.0268(23)9191
佐久店 長野県佐久市取田町200-12 TEL.0267(63)7722

2025就職ガイダンスin佐久平の開催

佐久職業安定協会事務局（佐久市役所商工振興課内）
☎62・3265

佐久・小諸地域の企業約80社による合同就職相談会を開催します。

身近に参加対象者がいれば、ぜひお知らせください。

▽日時 3月3日(月)

午後1時30分～4時30分

▽会場 佐久一萬里温泉ホテル

▽参加費 無料

▽参加対象者 ①令和8年3月、大学・短大・専門学校等の卒業見込者

②U・I・Jターン就職希望者等

▽内容 ①企業の採用担当者との面談

②就職支援員による個別相談

▽申込み 申込み不要

▽就活応援特別企画

就職ガイダンス参加学生へ、佐久市までの交通費（バス・新幹線代）を補助します！（上限：3000円）

※詳細は、佐久・小諸職業安定協会ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

穂の香乃湯の営業終了について

観光課 ☎62・3285

日帰り温泉施設「佐久市あさしな温泉穂の香乃湯」は、平成5年の開業以来多くの皆さんにご利用いただきましたが、3月14日(金)をもって営業を終了することとしました。

長年に渡り当施設をご利用いただき、誠にありがとうございました。

これまでの経緯につきましては、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

祝 新佐久市誕生20周年 第20回佐久市児童生徒美術展 日向裕・綾 美術コンクール

近代美術館 ☎67・1055

▽会期 2月8日(土)～24日(月)

▽開館時間 午前9時30分～午後5時

▽休館日 12日(水)、17日(月)

▽ギャラリートーク

・2月15日(土) 午前11時10分～11時50分

▽同時開催

・第20回佐久市児童生徒写生大会作品展
・【企画展示】スクール×ミュージアム
・第22回佐久市立近代美術館友の会会員展（会期：2月16日(日)～24日(月)）
※全て観覧無料



ホームページ
QRコード

募集



令和7年4月入隊・入校自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所
☎0268・22・5267

▽自衛官候補生

・資格 18歳以上33歳未満の者

・申込期限 2月19日(水)

▽採用試験

・学科（web）

2月26日(水)または27日(木)

・口述等 3月1日(土)



ホームページ
QRコード

野菜栽培講習会の受講者募集

佐久市営農支援センター（農政課内）

☎62・3203

農産物直売所等へ野菜を出荷する農業者を育成するため、講習会を開催します。

▽日程 4月～翌年2月頃（10回程度）

（水曜日開催）

▽会場 新品目導入試験ほ場（跡部）

▽受講料 無料

▽対象 全日程受講できる方

▽内容 座学講習と畑での栽培実習

▽定員 12名（定員超過の場合は抽選）

※初回受講者を優先

▽申込方法 LINEまたは電話

▽申込期限 2月28日(金)



ホームページ
QRコード

果樹・花き栽培アシスタント講習会 農政課 ☎62・3203

果樹・花き農家の人手不足解消を目的に、農家のお手伝いとして働きたい方を対象とした講習会を開催します。

▽日程 4月～翌年1月頃（10回程度）

▽会場 市内農家のほ場

▽内容 果樹・花き栽培の知識や技術

▽参加資格

・全日程受講できる方

・農家への個人情報提供に同意できる方

※申込が少数の場合は、中止となります。

※申込等詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

市民農園の利用者募集

農政課 ☎62・3203

市民の皆さんが、農業と触れ合う機会を提供するため、農地の貸出しを紹介します。

▽募集区画

稲荷町など計24区画

▽利用料金

1区画年額1500円～2000円

▽申込方法

借受申込書を農政課へ提出

▽申込期間

2月3日(月)～14日(金)

※応募者多数の場合は抽選

※詳細は、市ホームページ

をご覧ください。



ホームページ
QRコード

学校給食応援団の団員募集

農政課 ☎62・3203

「学校給食応援団」は、佐久、臼田、浅科、望月の4地区にあり、それぞれが各給食センターへ農産物を納品しています。学校給食応援団では、団員を随時募集しています。

▽応募要件

- ①各給食センターの農産物の規格を守り、数量が確保できる方
 - ②安全・安心な農産物を提供できる方
- ※入団希望の方や、応援団の詳細については農政課へお問い合わせください。



ホームページQRコード

公園・道路の美化活動（アダプトシステム）参加者募集

公園緑地課 ☎62・3424
土木課 ☎62・3298

アダプトシステムとは、自治体と参加者が、お互いの役割分担について協定を締結し、公園や道路などの公共施設の「里親」となり、愛情をもって清掃や手入れをするボランティア活動です。

市では、この活動への参加を随時募集しています。

※申込方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



道路はこちら



公園はこちら

令和7年度長野県シニア大学 佐久学部の学生募集

佐久保健福祉事務所福祉課

高齢者福祉課 ☎63・3141
または各支所高齢者児童福祉係 ☎62・3154

幅広い分野の学習を通して、自分づくりや仲間づくり、地域活動を行います。

▽学習期間

2年間（年15回×4時間）

▽授業料等

年額1万2000円

別途、教材費や自治会費等の負担あり

▽入学資格

50歳以上の県内在住の方

▽学習内容

教養講座、趣味・健康・交流講座、地域づくり講座

▽募集人数

80名

▽申込方法

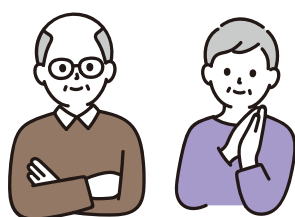
願書を佐久保健福祉事務所福祉課または市役所高齢者福祉課・各支所高齢者児童福祉係へ持参または郵送で提出

※願書は申込窓口で配布

※申込時に住所・氏名記入の返信用の長形3号封筒（110円切手 貼付）を提出

▽募集期間

2月1日（土）～3月31日（月）



防災豆知識

大雪の場合に備え、車に置いておく便利なものは？

大雪で車が立ち往生した際に注意が必要なことは、マフラーが雪により塞がって起きる一酸化炭素中毒です。定期的にマフラーやドア周辺を除雪する必要があり、スコップなどの除雪器具が役立ちます。

また、車がスタックして動かなくなった際には、タオルや布があると便利です。タイヤと雪の間に挟むことにより脱出する助けになります。タオルや布が車にない場合は、フロアマットでも代用することができます。

大雪が予報されている場合は、被害に合わない為にも、外出を控えることも大切です。



●期限内の納付をお願いします

納期限	2月28日（金）
市税等	国民健康保険税（第8期）
	介護保険料（第11期）
	後期高齢者医療保険料（第8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。



今月の納付



寄附

■一般寄附（順不同）

▽市へ

・現金 30万円

国際ロータリー第2600地区様

・米 10kg 新海武男様

・絵画 2点 牧野一泉様

・じゃがいも 42kg 高橋時男様

・現金 2000円 佐久の鯉太郎Z様

・現金 10万円 真如苑様

・スペシャル苺ショートケーキ 20個、

ジュース（1.5ℓ）3本

有限会社丸忠食品様

■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



佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

野沢 相馬 正徳さん



麺匠 佐蔵の 「酒粕溜まり中華そば」

酒蔵コラボの逸品！瞳を閉じれば故郷、澤乃花の香り。ちぢれ中太麺に濃厚な溜まり醤油が絡みつく。刻み玉葱とチャーシューは中盤のアクセント。私が45年間求め続けてきた味です！

東京都 青柳 有菜さん



和泉屋菓子店の 「日本酒ゼリー」

岩村田の名店、和泉屋菓子店と戸塚酒造のコラボ商品！冷やしてツルっと食べれば、口の中に銘酒「寒竹」の香りが広がります。佐久のお酒は大好きなので、スイーツでも楽しんでいます！

今月号のお店の情報

- 麺匠 佐蔵
佐久市中込2991-1 63-7274
営業＝11:30～14:30 17:30～21:00
(土曜、日曜、祝日の昼は15:00まで)
休み＝火曜
- 和泉屋菓子店本店
佐久市岩村田749 68-5000
営業＝9:00～19:00
休み＝元日

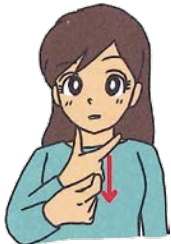
今が旬！ 矢島の凍み豆腐



佐久の極寒の気候で生まれる味は格別。伝統製法の自然凍結・乾燥によってきめ細かい舌触りに仕上がりと、冬の伝統食として親しまれています。

手話 コーナー

ほしい



片手の親指と人差し指を開いてのどに向かって出し、その指を閉じながら下にさげます。

〇〇したい、〇〇してほしいと伝える場合も、この表現を使います。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

サステナブルな (持続可能) ファッションを



ファッション産業は、大量生産・大量消費、大量廃棄により、製造にかかる資源やエネルギー使用の増加、ライフサイクルの短命化などから環境負荷が非常に大きい産業と指摘され、国際的な課題となっています。衣服の背景をしっかりと見つめ、消費者として何ができるかを考えてみませんか。

▽サステナブルファッションの取組み

- ・ 本当に必要ななど、長い目で見て価値のある服を選ぶ
- ・ 適切なケアをしたり、リペアするなどの工夫で、1着の服を長く着る
- ・ 服のシェアリングサービスや古着で何度でも楽しむ



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

地域のみなさまに支えられて。

～ミヤモリグループ～

暮らし創造企業



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/>

お菓子屋さん「シャトレゼ」が贈るスノーリゾート！



そり遊びも
できる！
(レンタル200円)

詳しくは
WEBで



WEB SITE

お子様から大人まで楽しめるスキー場
ゲレンデコンディションも最高です！



シャトレゼスキーバレー 小海

南佐久郡小海町豊里 5907 TEL0267-93-2537

公民館報さくし

No.239

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

令和7年 佐久市二十歳のつどい開催

1月3日（金）に、「新佐久市誕生20周年記念 令和7年佐久市二十歳のつどい」が長野県立武道館で開催され、二十歳の皆さん698名が出席しました。参加された皆さんの中には、新佐久市が誕生した平成17年4月1日に生まれた方も含まれています。

式典では二十歳の代表者が、夢やこれからの人生への決意などを力強く語りました。記念公演では、望月地区の榊祭りにスポットを当て、「望月小唄」を編曲するなど佐久市で音楽活動を行っている【月-アカリ】と榊祭り獅子舞の2組がパフォーマンスを行い、二十歳のつどいを盛り上げていただきました。

コラム
色えんぴつ

小さなお店

白田中町

金井 昭子
あき

自宅の隣に小さな喫茶店を始めて7年が過ぎました。

いつかはお店をやりたいと思っていましたが、なかなか決心がつかないでいたそんなとき、知人で手相を見る方に「始めるなら今年がいいですよ」と言われました。あと数か月で「今年」が終わってしまうタイミングだったので、単純な私は背中を押された気がして下準備もなく勢いで始めてしまいました。店の名前は家のように寛いでもらいたいと思い「おうちサロン」と頭に付けました。

オープンして2年が過ぎ、お客様が増えて喜んでいただけた矢先、コロナ禍となりました。世間は自粛で、私の店も今までと同じとはいかないので、木・金・土の週3日は通常営業、その他の曜日は予約貸切としました。ご近所の絵手紙の同好会や友人などが利用してくださり、なんとかコロナ禍を乗り切りました。

今もそのままの営業ですが、年を重ね通院も多くなり自分の時間も大切にしたいので、今の状態がベストかな、と思っています。

8席しかない小さなお店ですが、来店されたお客様の憩いの場になれたら幸せです。健康に気を付けて、これからも続けていきたいと思っています。

ふれあい あれこれ

あなたも学習グループに入りましょう！ ～浅間公民館～

浅間公民館は立地条件も良く、28の学習グループが活動しています。取材に行った日も駐車場は満車の状態と、活発な様子が伺えます。その中から今回は2つのグループを紹介します。

(編集委員 加藤)

<銭太鼓ひまわり>

三島ちづ代先生の指導の下14年目を迎え、現在は70歳代を中心に8人で活動する。先生による基本の動作を組み合わせた振り付けで演奏する曲は、佐久に因んだものから民謡・歌謡曲など多彩。「つどい」での発表はもちろん、コロナ禍で中断していた福祉施設でのボランティアも再開している。

「銭太鼓」は出雲の国が発祥といわれ、^{やすぎぶし}安来節の伴奏にも使われる民族楽器。筒状の太鼓2本の中に計12個の5円玉が入っていて、ひと振りで1年分の福を呼ぶ。華やかな太鼓の動きと共に「ジャラジャラ」と銭のふれあう音が軽妙に響いて奏者も観客も心を躍らせる。そもそも野沢のフラダンスグループのクリスマス会で披露されたのに魅了された人達が、各所で会を立ち上げたそうだ。「ちょっとした重みもあり身体も充分動かすし、振り付けを覚えるのも頭の体操」「みんなで合わせ、みんなで話すのが楽しい」「楽器と演奏時に座るシートさえあれば始められるので、気軽に入会してほしい」とのこと。今年度の「つどい」でも2曲演奏する予定だそうだ。



<初心者パステル画教室>

公民館の「おさそいカレンダー」の教室修了者が平成20年4月に立ち上げて16年。市川^{だいいちろう}大一郎先生の指導の下、現在は40～90歳代の男女11人が、市内や周辺から集まって活動している。ソフト・ハード・色鉛筆という3種のパステルを、時には指で塗り込んだり水に溶いたり油絵のように塗り重ねたりと様々に駆使し、パステル用のスケッチブックに描くのだそうだ。題材は各々が自由に選ぶのだが、「次はこれまでにないものを」という挑戦もしばしば。先生に指導していただき仕上げにも手を貸してもらえるので、満足いく作品に仕上がっているという。その作品は、コロナ禍以前は銀行や病院など様々な施設で展示していたが、現在は、「市民総合文化祭」と「つどい」に出品している。

「30余枚の自作を家で飾り換えて楽しむ」「画材が重く感じてきているが、月2度出てくるのが健康の源」「互いに作品を見合うのが楽しみ」「おしゃべりし情報交換する場」とのこと。皆さんの作品、素敵でした！



優秀作品は、令和6年12月1日開催の「家族映画会」で表彰させていただきました。また、ポスターを作成し、市内小中学校、公共施設、市内の企業等へ配布し、人権同和教育の推進に役立てます。

※お問合せ等は人権同和課まで ☎62-31355



「ありがとう」は言っても言われても相手も笑顔になるし、自分も笑顔になる。だから「ありがとう」は笑顔になれる合言葉だと思いました。これからは小さな事でも「ありがとう」と言い、笑顔を増やしていきたいです。

たった一言で色々変わってしまうことがあるので、誰にでも分かりやすい標語にしてみました。

困っている時や何かあった時に、家族や友達、周りの人達からの言葉に元気と勇気と優しさをもらいました。私もいつでも優しい気持ちを忘れずに、困っている人がいたら手を差し伸べることが出来る人になりたいと思っています。

佐久市教育委員会と佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会では、人権意識を高め、差別のない明るいまちづくりのために、毎年、市内小学5年生の児童を対象に人権啓発標語を募集しています。今年度応募いただいた146点の中から、優秀賞に選ばれた作品を紹介します。



「令和6年度
人権啓発標語 優秀作品」



身近な文化財を伝える



赤ちゃんを抱く桜井西さんの像

左の写真は私が生まれるずっと前から地域（旧浅科村下原区）にあった石像です。子どもを抱いたおばあさんの像であり、以前は防火用水のほとりにあったので、子ども心に「この池に落ちた子どもを助けようとして亡くなったおばあさん」などと勝手に想像していました。

その像の存在自体いつの間にか忘れてしまっていたのですが、区の役員になって公会場に行くようになってから、庭の隅にその石像があるのを見つけました。聞いてみると、ずいぶん前に防火用水のほとりからこちらに引っ越したとか。しかし、この石像がどういうものかについては、区会の時にお聞きしても詳しく知る方はいませんでした。

私は区の情報委員で、2カ月に1度「区会だより」を発行するのですが、ちょうど区長さんと「連絡だけでは面白くない」という話をしていた時だったので、次の区会だよりに写真とともに「どなたか知っている方はいませんか」という記事を載せてみました。すると、しばらくしてお二人の方から「柳沢徳雄さんがよく知っているのでは?」という情報をいただきました。その方は既に100歳を越えていますが、ご自宅に何うと石像が作られた経緯を詳しく話してくださり、この石像について以前書いた文章も見せてくださいました。おかげで「区会だより」にそのいわれを載せることができ、地域の皆さんにも知ってもらうことができました。

お話では、この石像は大正から昭和にかけてたくさんの赤ちゃんを取り上げた桜井西さんという方の像で、取り上げた赤ちゃんの数は200人をくだらない。西さんは昭和15年12月31日に80歳で亡くなられたが、存命中の昭和4年4月、西さん69歳の時にその功績を称え、感謝の気持ちを含めて多くの有志の方々によって建てられたということでした。

どの地域にも、このような文化財的なものが残されていると思います。そのいわれについて調べてみるのも面白いし、語り継いで行くのは今を生きる我々の義務だと思います。自分の住む地域をブラブラと歩きながら、「これは何だろう」と時々立ち止まってみてはいかがでしょうか。

(編集委員 井出)

令和7年度 通信俳句講座の会員を募集します!

季節の移り変わりが美しい佐久。自分らしい表現で俳句を詠み、通信講座として学んでいます。お家に居ながら俳句会に参加した気分になれます! 平日のお仕事や学業で忙しい若い方も大歓迎! 日々の生活を詠んだ俳句を一緒に楽しみませんか。

- 毎月末までにハガキ1枚に自作の俳句3句を記入して中央公民館までお送りください。
- 選者の選評を添え句集にまとめ、翌月郵送でお届けします。
- 句会等にお出かけいただく必要はありません。
- 年会費 2千円



入会をご希望の方は下記までお申込みください。年間をとおして受付しています。

【申込・問合せ】中央公民館 〒385-0011 佐久市猿久保165-1

☎66-0551 Fax66-0553

◎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 ■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
浅間公民館	◎家庭菜園教室（全7回） 土づくりからはじめ、植付け、収穫など、 一年を通して野菜作りについて学習します	① 3月13日(木) ② 4月10日(木) ③ 5月 1日(木) ④ 6月 5日(木) ⑤ 7月 3日(木) ⑥ 8月21日(木) ⑦ 9月18日(木) (時間) 9:30~11:30	浅間会館 会議室1・2	元営農相談員 岩下武弘先生	<参加費>300円 (初回のみ資料代) <持ち物>筆記用具 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 2月19日(木) 8:30
	◎人権講座 人権について、あらためて考えてみませんか？	2月15日(土) 13:30~14:30	浅間会館 会議室1・2	人権同和推進委員	<参加費>無料 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください。
野沢公民館	◎初心者茶道教室（全3回） お茶の作法・流れ（お点前）を学びましょ う	① 2月13日(木) ② 2月27日(木) ③ 3月 6日(木) (時間) 13:30~15:30	生涯学習センタ ー（野沢会館） 和室1・2	学習グループ 「茶道教室」 講師 滝沢久江先生	<参加費>500円/回（お抹茶代等） <持ち物>白いソックス・扇子 <定 員>10名 ※申込受付中
中込公民館	◎コーヒーのおいしい入れ方講座 おいしいコーヒーで癒しのひとときを！ ドリップの正しい入れ方のコツを学びま す	3月 7日(金) 10:00~11:30	中込会館 創作室	キッチンファーム 代表 神津克彦先生	<参加費>500円（材料費） <持ち物>エプロン <定 員>10名 ※申込受付開始 2月7日(金) 8:30
	◎なつかしの歌こころの歌（春） 昔懐かしい歌思い出の歌をみんなで歌いま しょう。春の歌集を使います	3月18日(木) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円 <持ち物>飲み物・春の歌集（ピンク色） <定 員>30名程度 ※申込受付開始 2月14日(金) 8:30
東公民館	◎きのご栽培教室 美味しく育ちますように…… しいたけなどの駒打ちをします	3月 7日(金) 9:30~11:30	東会館 創作室・駐輪場	佐久森林組合 職員	<参加費>2,100円程度（材料費） <持ち物>作業のできる服装・軍手・雨 天の場合は雨合羽など <定 員>12名程度 ※申込受付開始 2月7日(金) 8:30
	◎笑い文字初級講座 温かな気持ち伝わる笑い文字。 手書きの良さを感じよう！	3月21日(金) 10:00~11:30	東会館 食育室	笑い文字普及協会 上級講師 須江徳子先生	<参加費>1,000円程度（材料費） <持ち物>筆記用具 <定 員>7名程度 ※申込受付開始 2月21日(金) 8:30
臼田公民館	◎星空ウォーキング 星の教室（春） 星空観望会です。 春の星空を楽しみませんか！ ※天候が悪い場合も開催します	3月19日(木) 19:30~21:00	あいとぴあ 臼田多目的室 3・4	うすだスター ドーム職員	<参加費>無料 <定 員>15名程度 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付開始 2月17日(木) 8:30
浅科公民館	◎おやこDE料理教室 おやこで一緒にお料理しましょう！ メニュー：カップずし・からあげ クッキー	3月22日(土) 9:30~13:00	浅科会館 料理講習室・食 育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>1人700円（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 <定 員>12名程度 ※申込受付開始 2月19日(木) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール 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	① 2月19日(木) ② 3月12日(木) (時間) 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

※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、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。

令和6年度地区公民館の「つどい」にお越しください！

公民館活動の1年間の成果を発表する「つどい」を開催します。

市民の皆さんの参加で「つどい」を盛り上げましょう！※開催の詳細は市のホームページをご覧ください。

公民館	場 所	月 日 (曜)	展示時間	展示内容等	
浅間	浅間会館	2月15日 (土)	13:00～16:00	作品展示発表	浅間公民館学習グループや浅間地域公民館で活動しているグループの皆さんによる作品展です。 俳句・書道・パステル画・絵画・古文書解読文・チョークアート・釣竿・碑文彫刻 など
			13:00～16:00	体験コーナー (囲碁)	
			13:30～14:30	人権講座	
		2月16日 (日)	9:30～14:30 10:00～14:00	作品展示発表 体験コーナー (パステル画)	浅間公民館学習グループや浅間地域公民館で活動しているグループの皆さんによる舞台発表です。 合唱・合奏・ダンス・フラダンス・マンドリン・ハーモニカ・大正琴・舞踊・銭太鼓・体操 など
9:45～14:30	舞台発表				
野沢	生涯学習センター (野沢会館)	3月15日 (土)	13:00～16:00 13:00～16:00	作品展示発表 チャリティバザー	野沢公民館学習グループや野沢地域公民館で活動しているグループの皆さんによる作品展です。 短歌・俳句・詩・川柳・絵画・水墨画・絵手紙 写真・陶芸・木彫・銅板・篆刻・革細工・簾細工 洋裁・手芸・園芸・フラワーアレンジメント・浮世絵など その他活動報告
			13:00～15:30	体験コーナー (陶芸・銅板等)	
			9:00～15:00 9:00～15:00	作品展示発表 チャリティバザー	
		3月16日 (日)	9:30～14:00	体験コーナー (陶芸・銅板等)	野沢公民館学習グループ及び野沢地域公民館で活動しているグループの皆さんによる舞台発表です。 合唱・合奏・ギター・マンドリン・ジャズ・詩吟・大正琴・コカリナ・銭太鼓・体操・剣舞・太極拳・マジック・ダンス・舞踊 他
			9:00～16:00	舞台発表	
中込	中込会館	【作品展示】 会場 中込会館ギャラリースペース 前期：1月23日 (木)～2月1日 (土) 野草・芽吹き俳句会、絵手紙、文化財 中期：2月2日 (日)～2月11日 (火) 和ヨガ、佐～久留おりひめ、切り絵、洋裁、佐久書道、表装 後期：2月12日 (水)～2月21日 (金) 全写連、銅板、白樺書道、歴史の道、楽しくリフォーム			【体験会・公開講座等】 ※事前申込が必要な教室もあります。お問合せ下さい 2月 4日 (火) 和ヨガ体験 2月 5日 (水) 切り絵体験 2月 7日 (金) 洋裁教室見学会 2月10日 (月) 佐～久留おりひめ織物体験・見学会 2月12日 (水) 楽しくリフォーム見学会 2月15日 (土) 全日本写真連盟東信支部公開学習会 2月18日 (火) 銅板教室体験・見学会 2月20日 (木) 歴史の道案内人の会公開学習会
		2月23日 (日)	10:00～15:00	【ステージ発表】 小学生や学習グループ、地域グループによる金管バンド・フラダンス・合唱・太鼓・ダンス・大正琴など	
臼田	あいとぴあ臼田	3月2日 (日)	9:30～終了まで	【ステージ発表】 学習グループによるコーラス・舞踊・三味線・フラダンス・詩吟など 太鼓 (子ども小満太鼓)・吹奏楽 (臼田中学校吹奏楽部)	
		3月8日 (土) 3月9日 (日)	9:30～16:00 9:30～15:00	【展示発表】 書道・俳句・短歌・生け花・パッチワーク・陶芸・絵手紙・木彫など	
浅科	交流文化館浅科	3月1日 (土)	9:00～17:00 13:30～15:00	総合文化展 絵手紙・陶芸・写真・簾細工・手芸・絵画 など 体験コーナー どんり焼づくり・囲碁・小物づくり	
			9:00～15:00 9:00～15:00 10:00～14:00	総合文化展 絵手紙・陶芸・写真・簾細工・手芸・絵画 など 芸能文化祭 舞踊・フラダンス・ダンス など チャリティーバザー (陶芸・手芸)・呈茶席 (抹茶サービス)	
		3月2日 (日)			

※東・望月の「公民館のつどい」は11月16日 (土)・17日 (日) に好評のうちに終了しました。

瀬 音

「天上天下唯我独尊」
お釈迦様の有名なこの言葉は、誕生されてすぐに七歩歩んで述べられたという言い伝えも有名です。

この言葉には種々の解釈がありますが、基本的な意味は「私達人一人一人は世界に一人、大宇宙に一人の存在である不思議さと尊さ」と学びました。

私達は一人一人が「生かされている」と考えれば年齢性別等でなく、どのように人生を生きるかが大きな命題と考えます。

これを解くカギは「幸せへの道」を歩むことではないでしょうか。

市民大学に学ぶ我々は高齢ではありませんが、今後の一人一人の人生で幸せな道を歩みたいものと考えます。健康に恵まれ、

お金や地位に恵まれても本当の喜びにはなりません。私達の本当の幸せへの道には二つあると思います。一つは感謝できる人間であること、もう一つは人に

喜びを与えられる人間であることです。この二つに尽きると考えま

す。

市民大学の同じ学び舎に集う者として、この二つを心に置いて勉強や自治会活動を進めてい

ければ望外の喜びです。

創設の森市民大学・大学院

自治会 会長 春名 尚

自治会 会長 春名 尚

自治会 会長 春名 尚

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

絵本のプレゼント ブックスタートとセカンドブック

生まれて4か月を迎えるお子さまに「ブックスタート」、3歳を迎えるお子さまに「セカンドブック」として絵本をプレゼントしています。

絵本は、お近くの佐久市立図書館で受け取ることができます。

同時に、お子さまの図書館利用者カードと読書通帳を作ると、お子さまの読書記録ができます。

読書は、子どものすこやかな成長に大きな働きをします。「ブックスタート」「セカンドブック」が、絵本に親しむきっかけになることを願っています。

図書館イベント

申込み・参加費不要

イベント名	日 時	場 所
おはなしの会	2月8日(土) 10:30	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	2月13日(木) 10:30	浅科図書館
ぽっけおはなしの会	2月15日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	2月15日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	2月15日(土) 11:00	浅科図書館
佐久の先人を語る 「宮沢賢治の才能を見出した童話作家・編集者 木内高音」 講師:伊藤純郎氏 定員:20名程度	2月15日(土) 13:30	中央図書館
ザ・フレンズ朗読会	2月19日(水) 11:00	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	2月20日(木) 10:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	2月22日(土) 11:00	望月図書館
語りのおもてなし	2月22日(土) 15:00	中央図書館



図書館
ホームページ

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」 ミニゲームなどで楽しく身体を動かしましょう	2月14日(金) 13:30~14:30	あいとぴあ臼田 多目的室3・4
「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	2月28日(金) 13:30~15:00	生涯学習センター2F 和室1・2
「音楽を楽しむつどい」 生演奏に合わせて歌いましょう	3月7日(金) 13:30~15:00	創練センター 音楽室1

臼田文化センター展示解説会

龍岡城竣工図を少人数でじっくり見る

龍岡城五稜郭の竣工時に描かれた平面図を公開します。

城の建物や防御施設が縮尺によって詳細に描かれ、家臣名が入った長屋等も描き込まれています。

田野口藩が幕末に平城の五稜郭を築いた理由、城造りに領民はどう動いたか等についても解説します。

日 程: 2月7日(金)、9日(日)、11日(火)、14日(金)

16日(日)、20日(木)、22日(土)、26日(水)

時 間: 1回目=10:00~10:40 2回目=14:00~14:40

会 場: 臼田文化センター図書室 (下越248-12)

解 説: 臼田文化センター職員 上原美次

定 員: 各回6名

申込み: 臼田文化センターへ電話申込み



問合せ: 臼田文化センター ☎82-3634

合わせてどうぞ

「デザイン展」~佐久平総合技術高校・臼田キャンパス生徒作品展~
会期: 2月8日(土)~24日(月) 場所: 川村吾蔵記念館多目的室



イベント

イベント名	日 時	場 所	問合せ
ほっとたいむコンサート	2月14日(金) 13:30~14:30 (開場13:00)	佐久平交流センター	佐久平交流センター ☎67-7451
「郷土のひな人形展」～春をこほぐ～ 御本陣・脇本陣のお雛様、春をこほぐ歌舞伎仲 絵羽子板等を特別展示	2月19日(水)~3月16日(日) 9:00~17:00 休館日: 月・火曜 ※祝日は開館	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112
冬の星空観望会	2月22日(土) 19:30~21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
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	2月26日(水) 11:00~17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	2月26日(水) 10:00~21:00 (最終受付20:30)	穂の香乃湯	穂の香乃湯 ☎58-0033
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	2月28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

講座・教室・スポーツ大会

LINEから申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
佐久あすなろの会 ご家族を自死で亡くされた方が、同じ体験をされた 方々と安心して気持ちを語り、わかちあう場です	2月5日(水) 13:30~15:30	佐久市内 (申し込み時に お伝えします)	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 あすなろの会担当者 ☎63-3164 参加費: 無料
天体写真教室	2月7日(金)、14日(金)、 21日(金)、28日(金) 19:30~21:00	うすだ スタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費: 一般520円、小中学生260円 (入館料) 定員: 30名 (申込先着順) 申込期限: 開講前日
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	2月12日(水) 13:30~15:00	佐久平交流センター 第3会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費: 無料 申込不要
第11回国際交流サロン 「ブラジルの軽食を作ろう」	2月15日(土) 9:30~13:30	生涯学習センター 料理講習室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費: 無料 定員: 20名 申込期限: 2月12日(水)
お口の相談日	2月19日(水) 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: 尿もれケアの話	2月28日(金) 13:30~15:00	浅間会館 第1・2会議室	岩村田・東地域包括支援センター ☎67-6910 参加費: 無料 定員: 20名
「蓄音機コンサート」 ～昭和を聴く、感じる～ 臨場感あふれる昭和音楽をお楽しみください	3月9日(日) 13:30~15:00	望月 歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費: 無料 定員: 20名 (申込先着順) 申込期間: 2月13日(水)~3月8日(土)
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。			
祝 新佐久市誕生20周年 第20回佐久市スキー大会	3月2日(日) 競技開始 9:20	佐久スキーガーデン パラダ	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期限: 2月13日(水)

スマートフォン教室

お手持ちのスマートフォン契約会社にか
かわらず参加可能です。スマホをお持ちで
ない方には、貸出スマホをご用意します。

■定員 各回8名 ■参加費 無料

■持ち物 筆記用具、スマートフォン

■申込方法

委託業者ドコモショップ佐久平店へ
電話で申込

■申込先 ドコモショップ佐久平店
☎080-8891-0675

■申込受付時間 9:00~18:00

※予約の際は、「佐久市の講座に参加したい」
とお伝えください。

※講座単位での予約が必要です。ご予約の
際は、ご希望の講座番号 (例: 1と5) を
お伝えください。

※予約の電話が混み合った際は、時間を
おいておかけ直してください。

日程	場所	時間	講座名	講座番号
2月 12日(水)	野沢会館 視聴覚室	9:30~10:30	インターネットの使い方	1
		11:00~12:00	佐久市公式LINE	2
		14:00~15:00	SNSの使い方 (LINE)	3
2月 18日(火)	佐久平 交流センター 第4会議室	9:30~10:30	電源の入れ方、ボタン操作	4
		11:00~12:00	防災アプリ (さくステ)	5
		14:00~15:00	電話、カメラの使い方	6
2月 21日(金)	野沢会館 視聴覚室	9:30~10:30	アプリのインストール方法	7
		11:00~12:00	佐久市公式LINE	8
		14:00~15:00	インターネットの使い方	9
2月 25日(火)	創練センター 多目的室1	9:30~10:30	電話、カメラの使い方	10
		11:00~12:00	防災アプリ (さくステ)	11
		14:00~15:00	アプリのインストール方法	12

問合せ: 情報政策課 ☎62-3923

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

2月19日(水) 午後1時30分～3時30分

佐久市役所2階市民ホール

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

2月21日(金) 午後1時～3時

望月支所

司法書士による相続登記無料相談 「相続登記はお済みですか月間」

長野県司法書士会 ☎026-232-7492

2月3日(月)～28日(金) 午前9時～午後4時まで (土日祝日除く)

県内各司法書士事務所

※相談料無料。相談を希望する司法書士事務所に直接電話でお問い合わせのうえお出かけください。

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 長野地方法務局佐久支局 ☎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

2月14日(金) 午後1時～4時

佐久合同庁舎会議室

※2月10日(月)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

ゆっくり食べるだけで、やせる

そのための簡単な工夫

①一口ごとに箸やフォークを置く

②一口30回以上噛む

③スマホやテレビを見ない

④小さめの皿やスプーンで食べる

⑤会話を楽しみながら食べる

食事のペースを落とすと

減量は自ずと加速する!



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 2月23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

・臼田支所、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せんか?

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	97,380人	(-76人)
男	47,853人	(-39人)
女	49,527人	(-37人)
世帯数	43,746世帯	(-21世帯)
〈1月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	12月の月間件数	令和6年1月～12月の累計
人身事故	25件	232件
死亡	0人	1人
負傷	38人	288人
救急	523件	5,563件
火災	6件	35件

2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
2月 2日(日)	フルタクリニック のざわ整形外科	63-0202 88-6025
2月 9日(日)	佐久心臓血管クリニック 佐久平よつばクリニック	67-0022 66-0428
2月11日(火)	三木クリニック 博愛こばやし眼科	77-7376 63-1300
2月16日(日)	関口内科クリニック ながうら整形外科クリニック	63-5100 67-8055
2月23日(日)	坂戸クリニック はせがわ皮膚科クリニック	63-6323 78-3116
2月24日(月)	小松耳鼻咽喉科クリニック ねむの木公園クリニック	66-6300 67-8866

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
2月 2日(日)	2月 9日(日)	浅間総合病院 67-2295
2月11日(火)	2月16日(日)	
2月23日(日)	2月24日(月)	

【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
2月 2日(日)	2月 9日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)
2月11日(火)	2月16日(日)	
2月23日(日)	2月24日(月)	

【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

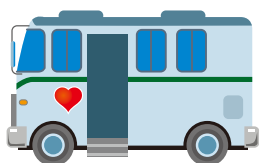
概 要	医療機関名	電話番号
【診療対象】 一般内科および小児科の初期救急患者 【診療日】 平日（土・日・祝日・年末年始（12/29-1/3）を除く）	浅間 総合病院	090-8589-7635 (センター専用)

【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 献血

期 日	時 間	会 場
2月23日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～3時30分	イオンモール佐久平

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3527



子育てサロン（児童館）

期 日	会 場	期 日	会 場
2月 3日(月)	岸野	2月17日(月)	小田井
2月 4日(火)	東・臼田	2月18日(火)	東・青沼
2月 5日(水)	佐久平・泉	2月19日(水)	佐久平・泉
2月 6日(木)	中込	2月20日(木)	中込
2月 7日(金)	中佐都・望月	2月21日(金)	中佐都・望月
2月10日(月)	平根	2月25日(火)	田口
2月12日(水)	高瀬・野沢	2月26日(水)	高瀬・野沢
2月13日(木)	城山・あさしな	2月27日(木)	城山・あさしな
2月14日(金)	岩村田	2月28日(金)	岩村田

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
2月 1日(土)	中込	2月15日(土)	中込
2月 3日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	2月17日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
2月 4日(火)	中込・もちづき・中佐都	2月18日(火)	中込・もちづき・中佐都
2月 5日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	2月19日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
2月 6日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	2月20日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
2月 7日(金)	中込・あさしな・うすだ	2月21日(金)	中込・あさしな・うすだ
2月 8日(土)	中込	2月22日(土)	中込
2月10日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	2月25日(火)	中込・もちづき・中佐都
2月12日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	2月26日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
2月13日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	2月27日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
2月14日(金)	中込・あさしな・うすだ	2月28日(金)	中込・あさしな・うすだ

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）
もちづき ➡ もちづき保育園内（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

子宮頸がん予防ワクチン接種期間の延長

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3527

HPVワクチンの需要増加に伴い、接種を希望しても受けられなかった方がいる状況等を踏まえ、子宮頸がん予防ワクチン接種期間を1年間延長します。

▽対象者

（次の全てに当てはまる方）

- ・キャッチアップ接種期間中（令和7年3月31日まで）に子宮頸がん予防ワクチン接種を1回以上受けている方
- ・平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ的女性

▽接種回数 計3回

▽延長期間 令和8年3月31日(火)まで



ホームページ
QRコード

佐久平女性大学 公開講座

佐久平女性大学では、「考える力」や「伝える力」などを培い、自身の成長と自分を取り巻く社会への貢献を目的に、年間を通して実践的なカリキュラムを実施しています。

佐久平女性大学の講座にご関心のある方はどなたでも参加可能です。ぜひ公開講座で体験してみませんか。

日時 3月1日(土) 午後1時30分～3時30分
会場 市民創錬センター (参加費無料)



ワークショップ講師
草田道代さん

- 内 容
- ①佐久市女性活躍推進パッケージの紹介
 - ・自分らしく生きるを見つける！「佐久平女性大学」
 - ・デジタルキャリアへ踏み出そう！「Cosmosta+ (コスモスタプラス)」
 - ・自分の特技や趣味を活かして楽しく稼ごう！「わたしたちの月3万円ビジネス講座」
 - ②大学卒業生によるトークセッション
 - ③ワークショップ体験

定 員 60名程度 無料託児あり(未就学児、要予約) ※子ども連れの参加も可能

申込方法 ながの電子申請または人権同和課へ電話で申し込み
(電話受付：平日 午前8時30分から午後5時15分まで)

申込期間 2月3日(月)～2月25日(火)



申込はこちら



※佐久平女性大学は、市が行う男女共同参画社会の実現に向けた事業の名称で、学校教育法上の大学ではありません。

「第12回プラチナ大賞」優秀賞(女性活躍促進賞)受賞

地域課題を、産業創出やアイデア溢れる方策で解決を目指す事例を「賞」として称え、社会へ発信することでプラチナ社会の実現を目指す「第12回プラチナ大賞」において、全国の44件の取組事例から、佐久市が実施する女性活躍推進の取組が優秀賞を受賞しました。

問合せ：佐久平女性大学事務局(人権同和課)
☎62-3135

佐久平女性大学第4期生募集中
※詳細は市ホームページで



荊崎→佐久
78km

祝 新佐久市誕生20周年

体力・気力の限界に挑戦！

第56回 佐久市強歩大会 参加者募集



日 時 4月19日(土)～20日(日) ※19日(土)午後9時スタート

コ ー ス 荊崎市荊崎小学校→佐久市総合体育館

参 加 費 8500円

定 員 1000名(先着順)

申込方法 申込用紙に参加費を添えて佐久市総合体育館または
佐久市スポーツ協会の臼田・浅科・望月の各支部窓口へ申込み

申込期間 2月4日(火)～2月28日(金)



申込み・問合せ：佐久市スポーツ協会 ☎88-6123



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市民創錬センター内) 館報編集委員会(TEL 66-0551)