

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 3
No.264

KOHO SAKU



健康長寿の
まちに暮らす

〔特集〕

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。



P7 新佐久市誕生20周年

P16 地産地消推進の店

P17 公民館報さくし

P24 相談コーナー・データファイル ほか

特集 いつまでも元気で長生きしたい

健康長寿の まちに暮らす

佐久市を「健康長寿のまち」と呼ぶ理由は、平成2年（1990年）の国勢調査がきっかけでした。調査で明らかになった佐久市の平均寿命（当時）は、全国663都市の中で、男性の平均寿命が78・4歳で第1位、女性性は83・7歳で第11位という結果でした。

健康長寿のまちとなった理由は、充実した地域医療をはじめ、恵まれた自然環境や伝統食、健康に対する意識など、様々な要因があると考えられます。特に、地域医療の充実という点においては、診療所数や医療従事者数が多いだけでなく、医療機関同士の連携体制が密に取られていることなどが強みとなっています。



元気に長生きし（ピンピン）、寝込まず楽に大往生（コロリ）を祈願する「ぴんころ地藏尊」は、今や健康長寿のまちのシンボルになっています。

表1 完全生命表における平均寿命の比較

歳	平成22年		平成27年		令和2年	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
佐久市 (全国順位※)	81.7 (15位)	88.0 (19位)	81.7 (一)	88.4 (11位)	82.6 (一)	88.8 (12位)
長野県 (全国順位)	80.9 (1位)	87.2 (1位)	81.8 (2位)	87.7 (1位)	82.7 (2位)	88.2 (4位)
全国	79.6	86.4	80.8	87.0	81.5	87.6

令和2年の厚生労働省「市町村別生命表の概況」によると、佐久市の平均寿命は、全国平均より男女共に1歳以上高い数値になります。

出典：厚生労働省「市町村別生命表の概況」

※上位50位まで公表
※（一）は50位以下

自分の体、しっかりチェックしていますか

恐ろしい生活習慣病

佐久市が「健康長寿のまち」といつても、私たちの日頃の健康への意識が大切です。病気もなく過ごせていると、健康であることが当たり前前と思ってしまうがちで、病気の怖さに気付かないものです。

特に、自覚症状がない生活習慣病は、油断ができません。肺がんは、喫煙などが関係し、統計で見るとステージ4での5年生存率は、約10%以下といわれています。

糖尿病や肥満症、大腸がんは、食生活や運動不足などが大きな原因です。糖尿病で恐ろしいのは合併症による失明や壊死による足の切断という事態にもなりかねないことです。

また、糖尿病や肥満症などが原因で、脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こすこともあります。脳血管疾患は、突然死を招く恐ろしい病気です。かつては日本人の死因の

第1位を占めていました。近年は、医療の進歩で死亡率が下がったものの、一命を取りとめても、手足の麻痺や言語障害などの後遺症を残すことがあります。実は佐久市は、人口10万人あたりの脳血管疾患死亡率が、全国平均に比べて極めて高い数値になっており、特に注意が必要です。(表2)

表2 主要死因の状況

出典：令和3年長野県衛生年報

	佐久市		長野県		国	
	主要死因	死亡率 (10万対)	主要死因	死亡率 (10万対)	主要死因	死亡率 (10万対)
1位	悪性新生物	304.1人	悪性新生物	313.6人	悪性新生物	310.7人
2位	心疾患	176.5人	心疾患	186.3人	心疾患	174.9人
3位	老衰	145.9人	老衰	172.8人	老衰	123.8人
4位	脳血管疾患	121.4人	脳血管疾患	115.1人	脳血管疾患	85.2人
5位	不慮の事故	52.0人	肺炎	52.9人	肺炎	59.6人

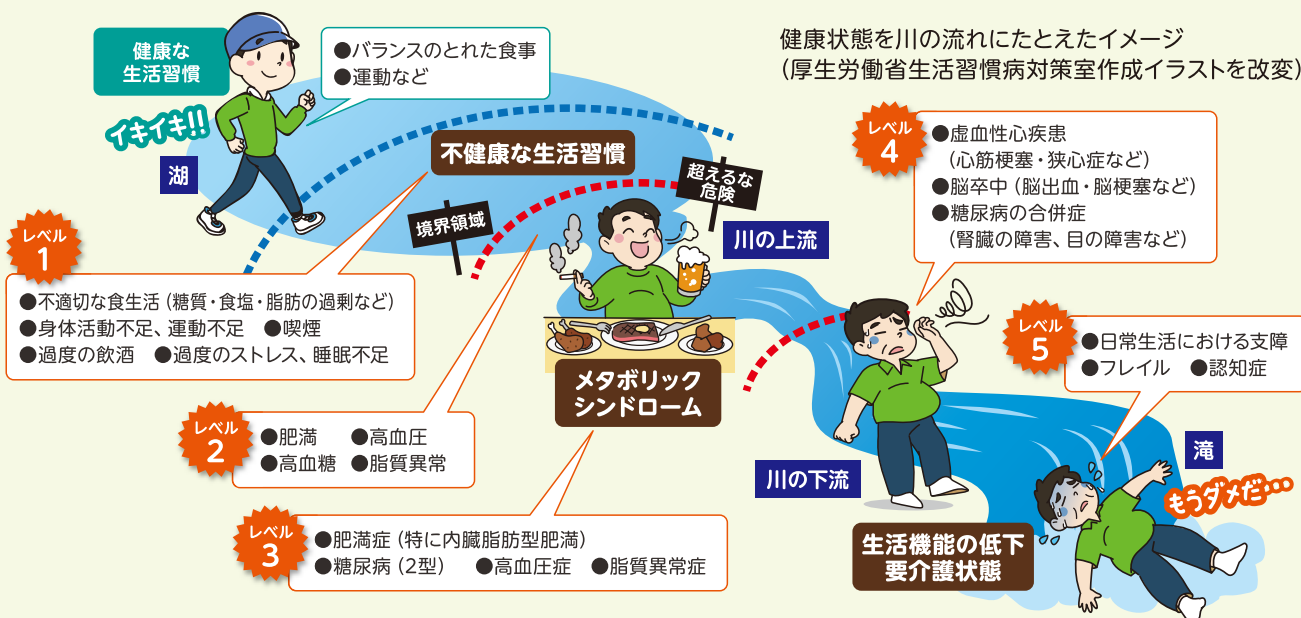
※死亡率は人口10万人あたりのうちで死亡した人数

自分のために健診を受診しましょう

生活習慣病を早期に発見し、予防するためにはどうしたらよいのか、予防の第一歩が定期健診です。

特に、生活習慣病の予防のために、40歳～74歳の方を対象としたメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査(特定健診)があります。佐久市の国民健康保険の特定健康診査受診率では、40歳代～50歳代の受診率が、他の年代と比べて低い傾向にあります。自身の体の状態を知るためにもこれらの健診を受診しましょう。

健康状態を川の流れにたとえたイメージ
(厚生労働省生活習慣病対策室作成イラストを改変)





佐久医師会会長に聞く 医療の充実したまち 佐久

一般社団法人佐久医師会会長
雨宮 雷太さん

健康長寿のまちの礎をつくった先人、そして、その思いを引き継ぎ、さらに充実した医療を提供する佐久の医療体制の特徴を一般社団法人佐久医師会会長 雨宮雷太さんに聞きました。



昭和30年代に佐久の医療の 礎を作った2人の医師

「健康長寿のまち」の基礎といえる要因に「予防医療」の浸透があります。予防の第一歩が定期健診です。

現在は、全国の自治体で行われている健康管理事業ですが、その先駆けとなったのが、昭和34年、八千穂村（現佐久穂町）で行われた、全村民の健康管理および集団検診です。これを手掛けたのが、佐久総合病院の若月俊一先生です。当時、病院を受診することは、贅（ぜい）



佐久総合病院
初代院長
故・若月俊一さん



ほ場を回って農村の労働調査をする若月先生
(写真提供:佐久総合病院)

沢という風潮もありました。若月先生は、病院で待っていても、わずかな患者を手遅れの状態ではか診られない。受診してもらえないならば、こちらから出向こう、と考えたのです。出張診療と共に、演劇や人形劇などを行い、病气予防の重要性を伝えたといえます。

また、佐久市は、昭和30年代に脳卒中による死亡率がトップクラスでした。当時の浅間総合病院院長の古澤國雄先生は、家の中の一部屋はいつでも暖房を絶やさない「二部屋温室づくり運動」や食事の塩分を抑える「減塩運動」などを推進し、脳卒中の死亡率を抑え、健康長寿のまちの基礎を築きました。同時に集団検診において、栄養改善等活動の推進役となる保健指導員制度を導入するなど、地域住民との密接な連携で効果的な運動につながったのです。



浅間総合病院 初代院長
故・古澤國雄さん

卓越した医療連携体制

医療は、医療機関で治療することと、がん検診や予防接種といった予防の医療があります。予防医療は、国民医療費に含まれませんが、健康長寿にはとても大切です。佐久市の医療費が全国的にみても低い一因として、考えられるのが「予防医療」の浸透です。

予防医療の中で、がん検診を指導したのが若月先生、吉澤先生だったと思いますが、これをサポートしたのが行政でした。つまり、いかに医師会と行政とのつながりがうまくいったかという

事例でもあります。

また、佐久地域の医療が充実している大きな特徴として、入院を必要としない一次救急医療、入院が必要な二次救急医療、生命に直結する三次救急医療とつながるピラミッド（※図1）が、しっかりと機能していることが挙げられます。

この3つの連携体制がうまくいくことによって、はじめて地域で完結できる医療になるのです。佐久地域は、この連携体制がとても良いバランスになっており、10万都市の中で三次救急までそろうている都市はそう多くはないでしょう。その連携をうまく形づくっていく、大切な命を守ることができるようになることが我々医師会の役割です。

佐久医療センターで高度治療を受け、ある程度回復したら診療所へ戻るといった形の「逆紹介率」が高いことも特徴です。だからこそ、この地域の医療体制がうまく機能しているともいえるのです。

医療を支えるコメディカル

佐久地域は、看護師、保健師などの

コメディカル（医師を除く医療従事者）がとても充実しています。訪問看護の利用率は、日本でも非常に高く、中でも臼田、野沢、中込地区は突出しています。それに伴い、総死亡者数に対する自宅死亡の割合が高くなっています。自宅死亡の割合というのは、その地域がいかに地域ケアのシステムが作られているかということを見る指標になっています。

「自宅や施設など、住み慣れた安心できる場所で診察を受け、最期を迎えたい」という患者本人の意志を尊重してあげたいというのは、地域ケアの目標でもあります。

かかりつけ医を持ちましょう

この地域医療体制を維持していくためにも、市民の皆さんが「かかりつけ医」を持つことが重要です。かかりつけ医は、ヨーロッパなどで制度化されていますが、日本ではなかなか定着してないのが現状です。いざという時に相談できるお医者さんがいたほうが良いでしょう。このお医者さんに聞けば、自

身の体のことは分かる、というのは大事。かかりつけ医から、二次、三次の専門の医療機関へ紹介してもらえると、そういう形が一番いいと思います。

先生に聞いた

「日常からできる健康法」

コロナ禍で改めて思ったのですが、睡眠は大事です。自分の体力をつけておくこと、また睡眠だけでなく、しっかりと食事をとって、規則正しい生活をすることも大切です。

あと、運動すること。その人に合ったスポーツ、運動量というものもあります。手軽にできるのはやはりウォーキング。とにかく家の外に出てみましょう。佐久は自然豊かで、いい環境が整っているのですから。

佐久市では、「第3次佐久市健康づくり21計画」を策定しました。計画を実施していく中で、生活習慣病の発症予防の取り組みを推進していきます。市民の皆さんも、自分の体、健康への意識を高く持ち、いつまでも元気で長生きする「健康長寿」を目指しましょう。

図1

三次
救急医療

佐久
医療センター

- 佐久総合病院本院
- 川西赤十字病院
- 佐久市立国保浅間総合病院
- 金澤病院 ●くろさわ病院
- 雨宮病院 計6病院

二次
救急医療

初期（一次）
救急医療

診療所 85ヶ所
歯科診療所 57ヶ所
(2024年10月1日現在)



学校給食の特別メニュー

佐久の日丼を食べたいの巻

こちら広報取材班

※広報取材班は、便利な行政サービスを実践・実証して市民の皆さんにお知らせするコーナーです。

今年も3月9日、「佐久市民の日」がやってくる。
広報太郎は、この日にどうしても食べてみたい料理がある。
新聞やテレビで紹介されていた「佐久の日丼」だ。
この料理は、佐久市民の日を記念して、市内公立小中学校の学校給食に登場する特別メニューなのだ。

しかし、料理に全く自信がない広報太郎。行きつけの食堂で、特別に佐久の日丼を作ってもらった。

「佐久市民の日」は、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、市民同士の一体感を育みながら佐久市をさらに盛り上げていくことを考える日です。

給食でも限定メニュー「佐久の日丼」が考案され、特徴の異なる2種類のみそと矢島の凍み豆腐を使った肉丼にしました。隠し味にプルーンジャムを使うことで、まろやかな味に仕上がります。

【主な材料】

- ・安養寺味噌
- ・凍み豆腐
- ・豚肉
- ・たまねぎ
- ・しらたき
- ・^{がんくい}雁喰味噌
- ・プルーンジャム
- ・あおばつ
- ・長ねぎ
- ・人参など



【味噌だれ（2～3人前分）】

2種類の味噌（各50g）に、砂糖（20g）や醤油・みりん（大さじ1）、プルーンジャム（大さじ1）を混ぜ、味噌だれを作ります。



◆作り方 【佐久の日丼 すき焼き風】

- ① 豚肉や長ねぎ、生姜などを炒めます。
- ② 凍み豆腐等を入れ、水を加えて煮込みます。
- ③ 弱火にし、味噌だれを入れひと煮立ちします。
- ④ 盛り付けて「あおばつ」をちらして完成です。

①



②



③



④



おー、これは美味しそう！
これだよ、求めていたのは。
いただきます！

ドカン



佐久らしい一品です。
また、アレンジも自由。
ぜひご家庭でも「佐久の日丼」をお試しください。

【取材協力：
佐久市役所 食堂】

うん。味噌だ。味噌。
まろやかな味噌だれが
凍み豆腐と豚肉に合う。



初めて食べるのに
どこか懐かしい味。
箸が止まらない！！



瞬く間に完食。
ご馳走様でした！
※広報太郎の感想です。



問合せ：学校給食課 ☎62-3493・広報広聴課 ☎62-3075



新佐久市誕生20周年特集

Vol.6



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周年記念式典

3月9日(日) 開式13:30 (開場12:30)

長野県立武道館 2階

【注意事項】2F入口へ直接お越しください。スリッパをご持参ください。

申込不要 | どなたでも参加できます。

【第1部】式典 【第2部】アトラクション

(主な内容) 佐久市出身の演出家によるドローンショー

// ヴァイオリニスト・佐久室内オーケストラ演奏

// 著名人・ゆかりの人からのメッセージ動画上映 など



20周年特設サイト

第7位
令和元年東日本台風
佐久市でも大雨特別警報が発表され、佐久観測所では、12日からの24時間雨量が303.5ミリと観測史上1位の雨量を記録。千曲川や滑津川、志賀川、谷川、片貝川などの氾濫や土砂崩れを引き起こすなど、未曾有の大災害となりました。
何よりも、この台風により市内で2名の尊い命が犠牲となりました。

令和元年10月12日夜に上陸した大型で強い勢力の台風19号により、関東甲信や東北などは、記録的な大雨となりました。

令和元年東日本台風

第7位



2019年(6年前)

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 令和元年 東日本台風
- 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

市民生活では、18戸の全壊を含む家屋や農業施設の損壊、道路や橋脚、下水道施設の被害など、多大な影響を受けました。このような中、昼夜にわたる消防団や建設業者の復旧活動をはじめ、災害ボランティアや国・県・自治体からの人的支援、個人・企業等からの支援金等を受け、復旧復興を進めることができました。
この災害を教訓に、被害を繰り返さない改良復旧・機能強化を図り「災害に強い佐久市」を目指して対策を進めていきます。



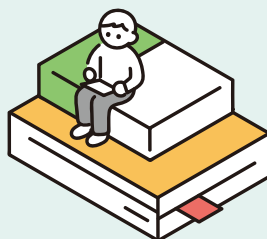
数字でみる20年

【図書館の年間貸出総数】

平成17年度 約37万8000冊

令和 5年度 約59万3000冊

約21万5000冊の増加



図書館利用者も増加！

合併により佐久市立図書館は4館に増え、それぞれの図書館を利用できるようになりました。平成20年には、中央図書館の分館として、サングリモ中込図書館がオープン。その後も、貸出可能冊数を5冊から10冊に増やしたことや読書通帳機の導入などで、年間の貸出総数は、合併当時と比較して大幅に増加しました。



佐久市公式 ホームページが変わったの巻

こちら広報取材班

※広報取材班は、便利な行政サービスを実践・実証して市民の皆さんにお知らせするコーナーです。

友人と「どちらがバスケットボールが上手か？」を競うことになった広報太郎。

勝負の場となる体育館を探そうと、佐久市の公式ホームページを閲覧してみたところ・・・。

「お、デザインがリニューアルされている!!」



佐久市では、公式ホームページの安全性と利便性を高めるため、2月27日にシステムとデザインをリニューアルしました。

リニューアルに当たっては、市民の皆さんにご協力いただいたアンケート結果を基に、画面のデザインや配色を決めました。

また、最も利用されている「キーワード検索」の表示を大きく見やすくしました。

「目的から探す」では、よく閲覧されているページや、要望の多かった「意見募集」のアイコンを配置しました。



さて、広報太郎は、体育館を予約しようと操作を始めてみた。

「キーワードから探す」で「体育館 予約」と直接検索し、総合体育館のバスケットコートを予約できた。他にも、「目的から探す」の施設案内や「トップメニュー」の文化・スポーツからも検索ができそうだ。



ホームページ検索も、フリースローもスマートに決めた広報太郎。カッコいいぞ。



トップ画面の写真は、観光フォトコンテストの入選作品を中心に、季節ごとに変わっていきます。

問合せ：広報広聴課 ☎62-3075

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 各種募集

開催日 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



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。

詳細、申込みはこちら



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。

申込期限：3月28日(金)

ボランティアの募集

運営をサポートしてくださ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。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周年記念 第63回佐久鯉まつり「新生児出世健康祈願記念札」予約申込み

佐久鯉まつりで行う「新生児出世健康祈願」では、参加記念のお札を事前予約制で配布します。
ご希望の方は、下記により予めお申し込みください。

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
お札配布 新生児出世健康祈願終了後(午前11時30分頃)に配布
金額 お札1枚 1000円(当日現金にて支払い)
祈願対象 令和6年度中にお生まれのお子様
申込方法 Googleフォームから申込み
申込期限 3月31日(月)



問合せ：佐久鯉まつり実行委員会 ☎62-3285

わくわく×学び×安心 民間学童保育

年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

1階 学童保育スペース

シニアスクール・1日だけのスポット会員もあります

2階 習い事スペース(のぞみkidsの習い事)

習い事だけでも通う事ができます

●学研教室 ●英会話 ●プログラミング
●そろばん ●ピアノ

のぞみkids
after school

佐久市長土呂1199-1

☎0267-68-1155

(担当:木内)

メール nozomikids@nozomi-g.co.jp

https://nozomikids.com/



春の入会キャンペーン実施中!先着15名入会金無料

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



募集 佐久市行政改革推進委員会委員の公募

■問合せ 企画課 ☎62-3067



市の行政改革の推進に関する重要事項について、市長の諮問に応じ、調査審議する佐久市行政改革推進委員会の委員を公募します。

▽申込資格 次の全てに該当する方

(基準日…令和7年3月1日現在)

- ①基準日に年齢が満18歳以上の方
- ②市内に在住、在勤、または在学する方
- ③市税を滞納していない方
- ④市その他の審議会等の委員でない方または過去に本審議会の委員でなかった方
- ⑤市議会議員または市職員でない方
- ⑥平日昼間開催の会議に出席できる方
- ⑦暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団、その他集团的または常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員でない方

▽委員の任期 委嘱の日から2年間

▽募集人員 4名

▽必要書類 「佐久市行政改革推進委員会公募委員申込書」、「市税滞納の確認に係る承諾書」(企画課窓口または市ホームページにあります。)

▽応募期限 3月21日(金)(必着)

※応募方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ 固定資産税の縦覧・閲覧

■問合せ 税務課 ☎78-3070 または各支所総務税務係



■令和7年度土地価格・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者が、自身の所有する土地や家屋の価格を、他の土地や家屋と比較することにより、価格が適正かを確認できます。

■固定資産税課税台帳の閲覧

納税義務者が、自身の所有する固定資産(土地、家屋、償却資産)の価格や課税内容を確認できます。また、借地人、借家人等も使用・収益の対象部分について確認ができます。

■期間および時間

▽期間

・縦覧 4月1日(火)～30日(水)

・閲覧 4月1日(火)以降

※土日および祝日を除く

▽時間

午前8時30分～午後5時15分

■場所

税務課資産税係

または各支所総務税務係

■手数料

・縦覧 無料(コピーおよび写真撮影は不可)

・閲覧 300円(ただし縦覧期間中の

閲覧は無料、課税台帳のコピーは1枚10円、記載事項証明書は300円)

お知らせ 軽自動車税(種別割)の諸手続をお忘れなく

■問合せ 税務課 ☎62-3040 または各支所総務税務係



軽自動車税(種別割)は、4月1日に所有者として登録されている方に課税されます。必要な手続を行っていない方は、左表の各窓口で手続をお願いします。(別途手数料が掛かる場合があります。)

■諸手続

▽廃車・名義変更 解体や譲渡により車両を所有していなくても、手続をしていなければ引き続き課税されます。

▽住所変更 佐久市から転出する方または市外から転入した方も手続が必要です。

※詳細は、各窓口までお問い合わせください。

車種区分	手続きの場所
・原動機付自転車(125cc以下のバイク)・ミニカー ・小型特殊自動車(農耕作業用、雪上車を含む)	○市役所税務課市民税係 ○各支所総務税務係 ○各出張所
・二輪の軽自動車・小型自動車(125ccを超えるバイク)	○北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050-5540-2042
・三輪・四輪以上	○軽自動車検査協会長野事務所 ☎050-3816-1854

※125ccを超えるバイクと軽自動車については、長野県自家用自動車協会「佐久支部☎67-4677および川西支部☎53-2531」でも廃車・名義変更の手続ができます。

※転出する方で新住所地にて引き続き軽自動車等を使用する場合は、転出先の市区町村にて手続の場所を確認してください。

お知らせ 3月は「自殺対策強化月間」

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189



3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変化する時期であることや、年度末の繁忙期となることなどから、年間で自殺者数が多い傾向にあります。

このことから毎年、自殺者が多い3月を『自殺対策強化月間』に定め、国を挙げて自殺予防の取組を強化しています。自殺は、その多くが様々な要因によって精神的に追い込まれた末の死であり、誰にでも起こりえる危機といえます。

気持ちが落ち込む、生きづらさを感じる等の悩みを抱えていたら、まずは誰かに打ち明けてみませんか。電話相談だけでなく、SNSでの相談もあります。



■「心のほっとライン・佐久」

☎0120・07・5560
月～金（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分

■長野県精神保健福祉センター

☎026・266・0280
月～金（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分

■よりそいホットライン（24時間対応）

■SNS相談

LINE、チャットで相談可能

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ 【令和6年度個人住民税均等割非課税世帯対象】物価高騰対策給付金

■問合せ 福祉課 ☎78-5468



市では、エネルギー・食料品等の物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯に対し、給付金を支給します。

■対象世帯 令和6年12月13日現在、佐久市に住民票があり、世帯全員の令和6年度個人住民税の均等割が非課税である世帯

※定額減税の適用を受ける前の税額で判断されます。

■支給額 1世帯当たり3万円

■手続方法

①「お知らせ」が送付される世帯
4月上旬以降に送付される通知を確認のうえ、記載内容に誤りがなければ手続は不要です。

②「確認書」「申請書」が送付される世帯
4月中旬以降に送付される通知を確認のうえ、必要事項を記入し、添付書類とともに提出してください。

■家計急変世帯

令和6年1月～12月の間に予期せず収入が減少し、非課税世帯と同様の事情にあると認められた場合、給付対象となりますのでご相談ください。（自己都合によるものは除く）

■申請期限 7月31日（木）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ 【令和6年度個人住民税均等割非課税世帯対象】物価高騰対策給付金（こども加算）

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



市では、エネルギー・食料品等の物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税かつ18歳以下の児童を養育している世帯に対し、給付金を支給します。

■対象世帯 令和6年12月13日現在、佐久市に住民票があり、世帯全員の令和6年度個人住民税の均等割が非課税であり、且つ18歳に達する日以降最初の3月31日までの児童を養育している世帯

※定額減税の適用を受ける前の税額で判断されます。

■支給額 児童1人当たり2万円

■手続方法

※変更の可能性があります。
①「お知らせ」が送付された世帯
4月中旬以降に送付される内容を確認のうえ、記載内容に誤りがなければ手続は不要です。

②「確認書」「申請書」が送付された世帯
5月上旬以降に送付される内容を確認のうえ、必要事項を記入し、添付書類とともに提出してください。

■家計急変世帯

令和6年1月～12月の間に予期せず収入が減少し、非課税世帯と同様の事情にあると認められた場合、給付対象となりますのでご相談ください。（自己都合によるものは除く）

■申請期限 7月31日（木）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。





国民健康保険の手続
国保医療課
☎ 62・3164

退職や就職などにより国民健康保険の加入、脱退などの切替えが必要となる場合は、国保医療課および各支所市民係で必ず手続を行ってください。

また、国民健康保険加入世帯の子供が市外に進学する場合は、申請により「佐久市国民健康保険資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を交付します。

※手続の詳細や必要な持ち物は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

複十字シール運動(募金)への御礼
健康づくり推進課
☎ 62・3527

結核など胸部疾患予防の普及啓発活動等を支援するため、昨年実施した複十字シール運動では、多くの市民の皆さんに募金をいただき、ありがとうございました。

募金は、公益財団法人結核予防会を通じて、結核に対する予防意識の普及・啓発、結核や肺がんなどの呼吸器疾患の調査・研究および開発途上国への結核対策支援などに利用されます。

▽市内募金総額 13万67円

佐久市戦没者追悼式の開催
福祉課
☎ 62・2919

市出身の戦没者を追悼し、平和への願いを新たにするため、市主催による戦没者追悼式を開催します。

▽日時 3月14日(金)午後1時30分から

▽会場 交流文化館浅科

▽対象 市民の方(年齢不問)

浅科地域の皆さんはじめ、どなたでも参加できます。

▽注意事項

・献花用のお花をご持参ください。

・平服でご参加ください。

・この式典は、宗教的儀式を伴いません。



ホームページ
QRコード



発達障がいへの知識と理解を深めましょう
福祉課
☎ 62・3147

4月2日は「世界自閉症啓発デー」です。日本では、4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」としています。

発達障がいとは、他者とのコミュニケーションが苦手だったり、独特な感覚やこだわりを持つなど、脳の機能の発達に関する障がいです。

発達障がいについて多くの人が理解することは、誰もが幸せに暮らすことのできる社会の実現につながります。詳細は、公式ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

ジェンダー平等を進めましょう
人権同和課
☎ 62・3135

3月8日は、国連が定めた「国際女性の日」です。世界各地でイベント等が開催され、女性の権利や生き方、国際平和を考え、女性が達成してきた成果を認識する日となっています。

「国際女性の日」を契機に、性別に関わらず、平等に責任や権利、機会を分かちあい、あらゆる物事を一緒に決めてゆくジェンダー平等を再認識しましょう。

※ミモザの花は、女性への感謝や賞賛を象徴する花とされ、「国際女性の日」のシンボルとして親しまれています。

暮らし創造企業



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/>



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

佐久市無料職業紹介所

「さくさくワーク」閉所のお知らせ

商工振興課 ☎62・3265

市の無料職業紹介所「さくさくワーク」は、本年3月末をもって閉所します。

長年のご利用ありがとうございました。なお、3月末までは引き続き利用できますので、就職活動に関するご相談等、お気軽にお問い合わせください。

▽さくさくワーク求職者専用ダイヤル

☎0120・151・394

省エネ家電の買換えに対する補助金

環境政策課 ☎62・2917

省エネ性能の高い家電製品への買換経費に対し、補助金を交付しています。

▽LED照明

・市内に本店を有する電気店から購入
上限5000円

・その他市内の電気店 上限2000円

▽電気冷蔵庫およびエアコン

・市内に本店を有する電気店から購入
上限3万円

・その他市内の電気店 上限1万円

▽申請期限 3月31日(月)

※先着順で予算に達した時点で受付終了
※年度を越えての申請はできません。

3月までに購入した製品に対しては、今年度中(3月中)に申請してください。



ホームページ
QRコード

猫のTNR活動について

環境政策課 ☎62・2917

動物を飼養している方が、途中で給餌や給水をやめ、必要な世話を怠るなどといったネグレクト行為は、動物虐待にあたります。猫の飼育については、繁殖力の強さから多頭飼育に発展し、動物虐待につながるケースもあります。

市では、そのような不幸な猫を減らすため、猫のTNR活動を促進し、人と猫が共生できるまちを目指しています。



一人暮らしでの契約トラブルに注意

佐久市消費生活センター ☎62・7501

春は、進学や就職で一人暮らしを始める時期です。成年年齢が引下げられ、18歳から契約ができますので、不慣れな契約によるトラブルにご注意ください。

▽気を付けたい契約

①住宅の賃貸借契約 ②引越しや不用品回収契約 ③訪問販売契約 ④儲け話での契約 ⑤通信回線契約

▽トラブル防止のポイント

・契約内容や約款をよく確認する。
・クリーニング・オフの有無を確認する。
・投資や副業等の勧誘で借金をしない。
・契約に関し「おかしい」「困った」ことは、消費生活センターにご相談ください。

家庭ごみ・資源物収集カレンダーの配布

生活環境課 ☎62・3094

ごみ収集カレンダーが届きましたら、対象地域をご確認ください。

分別表は、保存版(令和5年度配布)を引き続きご利用ください。(市公式LINEまたは市ホームページからもご覧いただけます)

新たにごみ収集カレンダーおよび分別表が必要な場合は、市役所本庁生活環境課または各支所経済建設環境係、各出張所の窓口で受取りができます。

※支所および出張所では、当該地区の収集カレンダーのみお渡しできます。

※郵送での受渡しは、行っていない。



ホームページ
QRコード

農業の未来を考える

地域計画について

農政課 ☎62・3203

市では、農業経営基盤強化促進法の一部改正に伴い、「人・農地プラン」に、10年後の地域農業を明確化する「目標地図」を加えた「地域計画」を運用します。昨年実施した「地区懇談会」を基に、地域計画案を策定し、3月中旬に市ホームページで公表し、4月1日より施行します。

※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

佐久市公共施設予約システムの利用開始

生涯学習課
スポーツ課 ☎62・0671
☎62・4004

パソコンやスマートフォンで、時間や場所を問わずに公民館施設などの公共施設を予約できるシステムを導入します。

システム利用には、事前登録が必要です。登録申請は随時受け付けています。

※3月1日(土)から利用申請をシステムで受付開始します。

※体育施設の予約は、7月利用分から新システムへ移行しますのでご注意ください。

※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

有害自動販売機の設置防止

生涯学習課
佐久地域振興局総務管理課 ☎62・0671
☎63・3131

有害自動販売機の設置防止に、ご理解ご協力をお願いします。「3ない運動(設置させない・利用しない・放置しない)」を推進しましょう。

▽有害自動販売機とは 露骨な性描写の雑誌・ポルノコミック誌などを販売する自動販売機です。一度設置されると、撤去には大変な労力を要します。

▽有害自動販売機の有害性 青少年の不良行為を誘発し、健全育成に支障を来すほか、地域の景観を損ないます。



ホームページ
QRコード

白田総合運動公園リニューアル
スポーツ課（工事） ☎62・4004
佐久市スポーツ協会（施設予約）
☎82・4777

大規模改修を行ってきた白田総合運動公園について、4月より管理棟および宿泊棟の供用を開始します。

工事期間中は、長期に渡りご理解いただきありがとうございます。



**市有施設の
ネーミングライツパートナー募集**

企画課 ☎62・3067

ネーミングライツ（命名権）とは、公共施設などの名称に、企業名や商品名などを冠した愛称を付与することのできる権利です。

民間企業等とのパートナーシップによる施設の設置目的への寄与や、新たな財源の確保を目的としています。

▽対象施設 市の所有施設（市庁舎・市立小中学校・保育所等は除く）

▽提案方法 事前に協議のうえ、書類を提出してください。

▽提案期間 随時募集

※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

有機栽培農園の利用者募集

佐久市有機農業研究協議会事務局
☎82・5800

市が企画する佐久市有機農業研究協議会では、安心安全の農業を推進し、市民の皆さんが農業に触れる機会を図るため、有機栽培農園の利用者を募集します。

▽利用期間 4月7日（月）～11月末

▽場所 農村保健研修センター隣（白田）

▽利用料 年間4000円（税込）

▽募集区画 20区画（1区画35㎡）

▽応募期間 3月3日（月）～13日（木）の平日

午前9時～午後5時

▽応募方法 農村保健研修センター窓口で申込書を記入して提出。

※申込者多数の場合は抽選

※詳細は、佐久市有機農業研究協議会事務局にお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

**「フオスターホーム（養育里親）」
募集**

子育て支援課 ☎62・3149

親の病気や虐待をはじめ、様々な事情により親と一緒に暮らせない子供を、自分の家庭で預かり、成長に寄り添うフオスターホーム（養育里親）をご存知でしょうか。短期間のお預かりでも、共働きでも、子供がいても大丈夫です。

話だけでも聞いてみたいなど、お気軽に子育て支援課までお問い合わせください。

佐久市スポーツ少年団員募集

スポーツ少年団事務局（佐久市スポーツ協会内）
☎88・6123

令和7年度のスポーツ少年団員を募集します。各団の募集内容は、佐久市スポーツ協会のホームページをご覧ください。か、スポーツ少年団事務局までお問い合わせください。



ホームページ
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

満蒙開拓平和記念館 「自治体WEEK」の開催

満蒙開拓平和記念館の「自治体WEEK」が、下記日程で開催されます。

期間中は、佐久市民の入館料が無料となります。

多くの犠牲者を出した満蒙開拓の史実を通じて、戦争の悲惨さ、平和の尊さを学びましょう。

■日程

3月1日(土)～15日(土)

午前9時30分～午後4時30分

(入館は午後4時まで)

※4日(火)、11日(火)、12日(水)は休館

■住所

下伊那郡阿智村駒場711-10

■持ち物

佐久市民を証明できるもの

(マイナンバーカード等)



問合せ：生涯学習課 ☎62-0671

天来記念館書道入門講座 令和7年度受講生募集

これから書道を始めてみたい人、もう一度書道を習いたい人など、初心者を対象とした「書道入門講座」を開催します。比田井天来の流れをくむ書家が講師を務め、書の基本を分かりやすく、丁寧に教えてくださいます。

■日程

毎月第2土曜日(全12回)

午前10時～正午

■会場

駒の里ふれあいセンター

■講師

佐藤 容齋 氏

(書宗院副理事長・日本書

人連盟常任総務・全日本

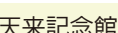
書芸文化院運営総務)

■参加費

年間1万8000円

■定員

20名程度



問合せ：天来記念館 ☎53-4158

ROUTE日本海・太平洋パートナーシップ都市 新潟県上越市からのお知らせ 第100回高田城址公園観桜会

高田城址公園では、園内とその周辺にある約4,000本の桜の開花に合わせて、観桜会が催されます。三重櫓(やぐら)と桜がぼんぼりに照らされるさまは「日本三大夜桜」の一つに数えられ、見る人に春を満喫させてくれます。

この機会にぜひ上越市へお越しください。

※桜の開花状況により一部事業の前倒し、会期の延長を行います。

■日程

3月28日(金)～4月13日(日)

■会場

高田城址公園

(上越市本城町44-1)



問合せ：

(公社)上越観光コンベンション協会

☎025-543-2777

防災豆知識

大きな地震が起きる前に準備しておくことは？

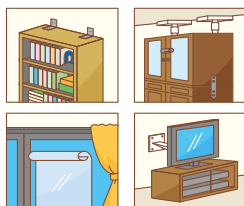
本年3月11日で、東日本大震災の発生から14年となります。

地震は、いつどこで起きるかわかりません。被害を最小限にとどめるため、日頃からの備えはとても重要になります。

改めて地震への備えとして、次のポイントを確認してみてください。

《対策ポイント》

- ・家具や家電の転倒および落下防止の措置
- ・避難場所や避難ルートの確認
- ・非常食や防災用品の準備
- ・家族で安否確認の方法を共有
- ・停電時でも使える電気の確保



●期限内の納付をお願いします

納期限	3月31日(月)
市税等	介護保険料 (第12期)
	後期高齢者医療保険料 (第9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

佐久市公式Instagramを開設



「佐久市に暮らす」をテーマに、佐久市の景色や食などの魅力を発信していきます。ぜひフォローをお願いします。

■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

寄附

■一般寄附(順不同)

▽市へ

・コミック単行本2冊

中村環様

・除雪機1台

Local Forest 株式会社様

・文具5点 佐久ライオンズクラブ様

・ぬりえ150冊 中佐都育成会様

・米30kg 池田雄一様

佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

上田市 塩澤 慧心さん



やまおくの
「梅コース（猪豚鍋、焼肉など）」
秘伝の味噌ベースで仕上げた優しい甘さ広がる鍋のスープが、五臓六腑に染み渡る…
今では、減多にお目にかかれない囲炉裏を囲んだ座席も趣深いです！

佐久平浅間小学校1年生
小島 生雅さん



平尾温泉 みはらしの湯
食事処ひらねの
「神津牧場のソフトクリーム」
湯上りに神津牧場のジャージー牛乳を使った濃厚なジェラートで、至福のひとときを過ごしました！

今月号のお店の情報

- 平尾温泉 みはらしの湯 食事処ひらね
佐久市下平尾2682 ☎68-0261
営業＝ランチ 11:30～14:00 (L.O.)
ディナー17:00～20:00 (L.O.)
休み＝年2回メンテナンス休館有
- やまおく
佐久市新子田1882-10 ☎68-0676
営業＝ランチ 12:00～14:00
ディナー17:00～22:00
休み＝月曜日

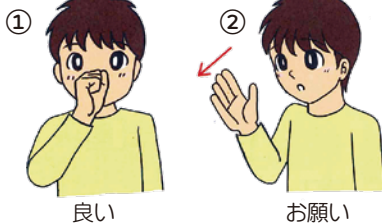
今が旬！ 佐久鯉



佐久の厳しい冬を越した鯉は、適度に脂肪がのり、引き締まった肉質となります。
市内には、多数の鯉料理店があり、さまざまな調理方法で鯉を堪能できます。

手話 コーナー

よろしく
お願いします



良い

お願い

- ①握りこぶしを鼻に付けます。
- ②顔の中央で、片手を立てたまま前方へ下げます。この時、「お願いします」という気持ちを表情に込めます。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

食品ロスを減らそう



食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことで、「もったいない」だけでなく、食料の生産や運搬、ごみ処理の過程等で温室効果ガスを過剰に発生させることにつながっています。

▽食品ロス削減のためにできること

- ・買い物の前に冷蔵庫等を確認し、食材を買いすぎないようにする。
- ・外食の際は食べきれる量を注文し、それでも残ってしまった場合は、お店に確認して持ち帰る。
- ・家庭で食品や贈答品が余ってしまう場合には、フードドライブなどへの寄附やお裾分けを検討する。



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
春スキーも好調です



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.240

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
Tel.0267-66-0551 Fax.0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

短歌の講演会を開催！ ～「短詩型文学祭」報告～

2月1日（土）「祝 新佐久市誕生20周年・第20回佐久市短詩型文学祭」を市民創錬センターで開催しました。

今年度は、一般の部422点、児童生徒の部482点の投稿があり、その中から、詩・短歌・俳句・川柳の各部門における特選受賞者が発表されました。また、今年は佐久市誕生20周年と文学祭の第20回の開催を記念して5年ぶりに記念講演会を開催しました。

部門別学習会では、一般の部特選受賞者へ選者の先生から賞状の授与を行いました。続いて、参加者が作品を披露し、選者の先生から助言をいただきながら、より味わい深い作品に仕上げるための言葉や選び方、表現の方法を学び合いました。

講演会では、佐久市跡部出身の歌人田中愛子先生から「短歌に親しむ～家族の歌を味わう・推敲あれこれ～」と題してお話いただきました。前半は短歌の基本に始まり、斎藤茂吉などの歌人の短歌の鑑賞、後半は、言葉の選び方や語順等について具体的な作品を通してお話いただきました。参加者から、ちょっとした工夫で作品の印象が大きく変わることが分かったと、感心の声が上がっていました。また「とても分かりやすいお話だった」「私の展望（可能性）を広げてくださったように感じた」などの感想があり、大変好評でした。

（事務局 茂木）



これからは、今まで習得した手の技を生かし、支え合い、一人一人の個性を尊重し、皆が楽しく元気に過ごせますようにと願っています。

子どもたちの遊び道具がない江戸時代後期の布の端切れを利用して人形などを製作し、子どもに与えたようです。日本玩具博物館（兵庫県姫路市）で江戸時代から現在に至るまでの作品が展示されているのを見学させていただき、さらに作品づくりに魅了させられました。文化を守り伝える博物館から学んだ手の技や美的感覚のすばらしさは、ちりめん細工を作るきっかけとなり、楽しみが増えています。

今から20年前、古布を利用して作る「つるし飾り」に興味を持ち、作り始めました。初めての作品は「雛のつるし飾り」です。ひとつの作品を完成させるには、まず材料を選ぶことから始め、それは楽しい時間を過ごしました。その中で、いろいろの技法を習得でき、とても勉強になりました。

コラム
色えんぴつ

本牧

矢嶋 八重子

古布に魅せられて

ふれあい あれこれ

～あなたも学習グループに参加しましょう！ 東公民館～

東公民館では現在11の学習グループが活動しています。長く活動されているグループも多くあり、それぞれに歴史を感じますがその中でも他の公民館にはないめずらしい2グループ、箏の「みやびの会」と燻製作りの「くんせい同好会スモーくん」を紹介します。（編集委員 木内）

「みやびの会」

活動場所の音楽室を訪ねると、扉を開けた瞬間にきれいな箏の音色が聞こえてきます。そこでは男性2名を含む8名の皆さんが、指導者の浅沼智恵子先生を中心にお箏を並べて練習していました。私の勝手なイメージで、女性だけのグループかと思っていたので、まず男性が2名もいることに驚き、そのうちの1名である代表の安森さんは入会して6年、軽井沢から通っていることにもびっくりしました。公民館の学習でお箏を教えているところはなく、この教室があって本当にありがたいとのこと。家から古い箏が出てきたので始めてみたという会員の方もいました。この会の発足は平成13年で指導者の浅沼先生は当時東公民館の主事で、当時の教育長に勧められて「みやびの会」の前身である「邦楽同好会」を始めたそうです。当時は仕事をしながら指導していたので夜でしたが、退職後に昼間の時間帯での教室となったそうです。長年にわたり生涯学習に関わられている先生のもと、お互いの音を聞きながら奏でられる箏の音色は穏やかな中にもピンと張りつめた緊張感があり、先生のお人柄が表れているように思いました。



「くんせい同好会スモーくん」

取材当日の食材は「サケの白子」「カマス」「クロダイ」「鶏もも」「カニカマ」「ズッキーニ」。まだ新しくきれいな調理台の上には様々な材料が並んでいました。燻製といえば、肉やチーズなどを燻すだけだと思っていたのに、用意されている食材の種類に驚きました。クロダイは講師の櫻井さんが静岡まで行きご自分で釣り上げたものだそう。櫻井さんが食材について作り方の説明をすると、会員の皆さんがそれぞれできる作業に取りかかります。料理講習室前の駐車スペースに手作りの燻製器を用意して、会の代表鈴木さんを中心に燻製する人あり、その食材を使って料理をする人あり。燻製を待つ間に持ち寄りの漬物や手作りおやつでお茶の時間もあります。おしゃべりの中での情報交換で料理のコツやアイディアを得ることも楽しいという方もいました。以前より若干狭くなってしまった調理室ではありますが、大勢の皆さんが楽しく作業をして、3時間でフルコース並みの品数が出来上がりました。町なかの公民館は燻製のように煙を出すような活動をするのが難しいけれど、東公民館は活動しやすいとのこと。東公民館前の通りすがりに見かけた光景で、なにやら謎の箱を囲んで談笑しているエプロン姿の男性たち……。いったい何をしているんだろう？と見かけの度に気になっていた活動が、スモーくんだったことが判明し、気掛かりだった謎が解けた私です。



どちらのグループも東公民館に縁があり、ここに集って活動をされていることをうれしく思いました。

令和7年度 会館予約抽選会及び申込受付（下半期）のお知らせ
市民創練センター・浅間会館・生涯学習センター（野沢会館）・中込会館・東会館・あいとぴあ臼田・浅科会館

●予約期間 令和7年10月1日～令和8年3月31日

会館名等	生涯学習センター （野沢会館）	浅間会館	市民創練センター	あいとぴあ臼田	中込会館	浅科会館	東会館
受付開始日	4月15日（火）	4月16日（水）	4月17日（木）	4月17日（木）	4月18日（金）	4月21日（月）	4月22日（火）
受付時間	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00
受付会場	市民創練センター 大会議室	市民創練センター 大会議室	市民創練センター 大会議室	あいとぴあ臼田 交流室3	中込会館 大会議室	浅科会館 会議室1・2	東会館 会議室1・2

例年と異なり、本予約抽選会（令和7年10月1日～令和8年3月31日分）に参加しない方は、5月15日（木）から10月・11月分の予約ができます。

令和7年度 創錬の森 市民大学・大学院 学生募集

65歳以上の市民の皆さんを対象とした「創錬の森 市民大学・大学院」を令和7年度も開講します。本学は概ね第1・3水曜日の午前9時から午後3時まで、講義や実技などの活動を行っています。班での交流を通し、仲間づくりをすることもできます。「どんなことをするの？」等といったご質問やお問合せもお待ちしています！大勢の皆さんのご入学をお待ちしています！

- 申込日時** 3月19日(水)～4月3日(木) 午前9時～午後5時
※平日のみの受付となります。ただし望月公民館は月曜日と祝日の翌日は休館です。
- 申込方法** 「入学願書」に必要事項を記入し、市内いずれかの公民館に提出してください。
(中央・浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月公民館)
願書は3月17日(月)以降に、上記公民館で受け取れます。
- 定 員** 150名程度
- 入学資格** 【大 学】市内に在住する満65歳以上(令和7年4月2日現在)の方
【大学院】創錬の森 市民大学(旧高齢者大学)を修了した方
※大学と大学院の併願は可能です。
- 開 催 日** 大学 年間18回、大学院 年間13回の予定(大学の講義は概ね水曜日の開催)
- 開催内容** 【大 学】午前…講義(健康・医療、自然環境・防災、佐久地域の歴史・文学等)
午後…創作実技(書道・俳句・盆栽(菊)・木彫・絵手紙・ダンス・コーラス)
【大学院】午前・午後を通し、社会参加活動を進めるための学習を行います。
【共 通】施設見学や芸術鑑賞の講義や、修了記念文集の作成、学生自治会の組織を予定
- そ の 他** 詳細は「入学願書」または佐久市ホームページ(3月中旬掲載)をご覧ください。
以前の講義内容などの詳細をご覧になりたい方は中央公民館(☎66-0551)までお問い合わせの上、市民創錬センターへご来館ください。

STOP! 性被害 子どもを性被害等から守りましょう!

【性被害に遭わないために】

- ・SNSで知り合った相手から性被害を受けるケースが多発しています。
- ・SNSで知り合った見ず知らずの相手を簡単に信用しない、直接会わない！
直接会うことは大変危険です。
- ・ご家庭でネット利用のルールを作り、フィルタリング(スマホ機能やアプリでネット利用を制限すること)を上手に活用しましょう。

【大人の責任】

- ・子どもの健やかな成長を見守り支援する。
- ・子どもの力を信じ、支えていくのが大人の役割です。

【罰則】

- ・威迫等による性行為等の禁止違反
2年以下の懲役または100万円以下の罰金
- ・深夜(午後11時から翌日午前4時)に子どもを連れだすこと等の禁止違反
30万円以下の罰金

※長野県では、「子どもを性被害から守るための条例」を定めています。



少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

3月11日は「信州あいさつの日」、3月16日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
TEL62-0671 (市役所南棟3階)

◎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	◎ストレッチ教室Ⅰ（全4回） ストレッチで自分の体と向き合い、健康について考えます	① 4月17日(木) ② 4月24日(木) ③ 5月 8日(木) ④ 5月22日(木) (時間) 10:00～11:30	浅間会館 会議室1・2	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>40名 ※申込受付開始 3月18日(火) 8:30
野沢公民館	◎家庭菜園教室（全10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	① 4月 7日(月) ② 5月 7日(木) ③ 6月 2日(月) ④ 7月 7日(月) ⑤ 7月16日(木) ※園場 ⑥ 8月 5日(火) ⑦ 9月 1日(月) ⑧10月 6日(月) ⑨11月 6日(木) ⑩令和8年3月9日(月) (時間) 9:30～11:30	生涯学習センター（野沢会館） 会議室1・2	佐久浅間農協農地 コーディネーター	<参加費>300円程度 (初回のみ資料代等) <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>25名程度 ※申込受付開始 3月10日(月) 8:30
	◎楽しく歌おう（春） 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！	4月22日(火) 13:30～15:30	生涯学習センター（野沢会館） 大会議室1・2	進行 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。お気軽にご参加ください
中込公民館	◎ボディメイク講座 あなたの身体と心を満たします（全4回） 体幹を鍛える筋トレ・ストレッチ、脂肪燃焼プログラム、美姿勢トレーニング、ウォーキングなど、運動を通して、健康ライフを満喫しませんか。男女問わず参加できます	① 4月 4日(金) ② 4月11日(金) ③ 5月 2日(金) ④ 5月16日(金) (時間) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	ケイジ健康運動 センター職員	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>30名 ※申込受付開始 3月6日(木) 8:30
東公民館	◎家庭菜園教室（全7回） 土づくりから収穫まで、おいしい野菜作りの基本を学びましょう！	① 4月 8日(火) ② 5月13日(火) ③ 6月 3日(火) ④ 7月 1日(火) ⑤ 8月 5日(火) ⑥ 9月 2日(火) ⑦10月 7日(火) (時間) 9:30～11:30	東会館 音楽室1・2	元 営農相談員 岩下武弘先生	<参加費>300円程度 (初回のみ資料代等) <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>16名程度 ※申込受付開始 3月7日(金) 8:30
臼田公民館	◎ステンドグラス講座（兜） 端午の節句に立てて飾れるステンドグラスの兜を作ってみませんか	4月20日(日) 13:00～16:30	あいとびあ 臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>2,500円程度（材料費） <持ち物>ビニール手袋・軍手・タオル <定 員>15名 ※申込受付期間 3月17日(月) 8:30～ 3月21日(金) 17:15
浅科公民館	◎姿勢改善ヨガ教室Ⅰ（全3回） 全身の筋膜をほぐして、姿勢改善エクササイズに挑戦しましょう	① 4月10日(木) ② 4月24日(木) ③ 5月 8日(木) (時間) 10:00～11:30	浅科会館 会議室1・2	全米ヨガアライア ンス協会認定教師 山浦佳子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>30名 ※申込受付期間 3月19日(火) 8:30～ 3月26日(火) 17:15
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	3月12日(火) 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
	◎気軽にらくらくストレッチ教室（前期 全4回） 気軽に楽しくストレッチ体操をしましょう	① 4月25日(金) ② 5月 9日(金) ③ 5月23日(金) ④ 6月 6日(金) (時間) 10:00～11:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>60名 ※申込受付開始 4月3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。

公民館 令和7年度 佐久市 乳幼児学級 参加者募集

乳幼児学級は親子で講座に参加できる学級です。講師の先生の話の聞いたり、親子で体操したり様々な内容を親子で体験します。仲間づくりや、育児の情報交換の場にもなるよう・ふれあい遊び・季節を感じる外遊び・歌遊びなどを計画しています。子育ての楽しさを一緒に見つけましょう。

対象者：佐久市在住で1歳を過ぎているお子さんから就園前の乳幼児と保護者等、子育てに関わっている方

申込日時：令和7年3月1日（土）～3月31日（月）

申込方法：右のQRコードまたは佐久市LINEアプリから

申込・LINE→子育て→横スクロール→乳幼児学級申込

参加費：無料（ただし材料費は参加者の負担となります）

開催回数：5月から2月までの間に13回

開催場所及び曜日（原則）：

教室名	開催場所	開催の曜日（原則）
中央・浅科・望月教室	市民創錬センター・浅科会館	毎月第1・3金曜日
浅間・東教室	浅間会館・東会館	毎月第2・4火曜日
中込・野沢・臼田教室	中込会館・生涯学習センター	毎月第2・4木曜日

募集定員：各教室親子25組



令和6年度

親子一緒に交流しながら楽しく活動し学びました

年間13回の講座を通して、受講された方々には新しい仲間ができ、また、親子ともに成長できたようです。令和6年度行われた講座の様子の一部を紹介します。



●仲間作り●



●3B体操●



●遠足●



●親子遊び●

問合せ 中央公民館 ☎66-0551

瀬音

「公民館報さくし」は市内に住む11名の編集委員の皆さんが編集等に当たっています。

毎年、年度の初めに年間計画を立て、編集

の柱を決めます。今年度の「ふれあいあれこれ」では「あなたも学習グループに参加しよう」をコンセプトに7地区公民館の学習グループ取材しました。「ほっとヒータイム」では、市内の名所旧跡等と様々な市民活動を「行ってみよう、やってみよう」をコンセプトに取材しました。

また、市民の皆さんの投稿は「色えんぴつ」に、公民館活動に携わっている皆さんによる投稿は「瀬音」に掲載しています。「色えんぴつ」は内容が多彩なため反響も大きく、筆者の実践や考え方をさらに知りたいとの連絡をいただくことがあり、筆者と読者の交流が生まれることもあります。「瀬音」では公民館活動の楽しさや役員としての苦労が語られ、公民館活動を引き継ぎ発展させていこうとする皆さんの大切な資料ともなっています。

記事の感想やご意見、コラムへの投稿をお待ちしています。

中央公民館 館長 柳澤礼子

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	3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)	3月12日(水) 10:30	臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	3月14日(金) 10:30	望月図書館
ぼっけおはなしの会	3月15日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	3月15日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	3月15日(土) 11:00	浅科図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	3月20日(木・祝) 10:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	3月22日(土) 11:00	望月図書館
語りのおもてなし	3月22日(土) 15:00	中央図書館
ザ・フレンズ朗読会	3月26日(水) 11:00	中央図書館



お探しの本は 書庫にあるかもしれません



図書館の本は、フロアに出ているだけではなく、書庫にもあります。
佐久市立図書館の書庫の本の冊数は、中央図書館約6万冊、臼田図書館約1万7000冊、浅科図書館約1万6000冊、望月図書館約1万冊です。
図書館にある本は、館内に設置している検索機で探すことができます。
また、ご自宅のパソコンやスマートフォンからも検索することができます。
お探しの本が見当たらなかったり、不明なことがありましたら、気軽に職員にお尋ねください。



図書館
ホームページ

美術館 からの お知らせ

問合せ：
佐久市立近代美術館
☎67-1055

美術館
ホームページ



企画展 田村文雄版画展 ―虚が実を支配する―

リトグラフを中心に、平板での表現の可能性を探り、様々な作品を制作している小諸市出身の版画家・田村文雄。
田村が制作した非日常的な物語性が感じられる作品を紹介します。

同時開催 コレクション展「『ふしぎ』な美術」／「新・収蔵品展―令和5年度収蔵―」

会 期 3月15日(土)～5月6日(火・祝)
休 館 日 月曜日(祝日は開館)、祝日の翌日
開館時間 午前9時30分～午後5時
観 覧 料 一般 600円(団体500円)
学生 410円(団体310円)
18歳未満または高校生以下 無料



田村文雄《Speak to me I》
1974年制作、山梨県立美術館蔵

企画展 田村文雄版画展 ―虚が実を支配する― 関連ワークショップ

- ①「ドライポイントを体験しよう！」
 - ②「ベニヤ板で平板の水性摺りを体験しよう！」
- 日 程 ①3月29日(土)／②4月19日(土)
 - 講 師 ①井手淳子(信州版画協会会員)／②田嶋健(版画家)
 - 会 場 佐久市立近代美術館視聴覚室
 - 参 加 費 ①700円(材料費等) ②500円(材料費等)
 - 対 象 小学生以上
 - 定 員 各回10人(先着順)
 - 申込方法 佐久市公式LINEおよび電話にて
 - 申込期間 3月3日(月)9:00～定員に達し次第終了

会期中のイベント

- 「佐久市民の日」記念 無料プレオープン
・期日 3月9日(日)
- 「佐久市民の日」記念 無料開放
・期日 3月15日(土)・16日(日)
- スペシャルギャラリートーク
・日時 3月23日(日)14:00～15:00
・講師 清水美三子氏(女子美術大学教授)
- 展覧会ガイド
・日時 4月5日(土)・5月3日(土)午後2時

イベント

イベント名	日 時	場 所	問合せ
「郷土のひな人形展」～春をこほぐ～ 御本陣・脇本陣のお雛様、歌舞伎押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
郷土の作家展 「たかはしびわ展」	3月1日(土)～16日(日) 9:00～17:00(最終入館16:30) 休館日: 月・火曜 常設展無料日: 8日、9日、15日、16日	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
企画展 「シニア大学佐久学部手芸部作品展」	3月6日(水)～23日(日) 9:00～16:30(最終日15:30まで) 休館日: 月・火曜	鎌倉彫記念館	文化事業団(鎌倉彫記念館) ☎82-7095
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 ・温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍	3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
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	3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
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	3月7日(金) 13:30～15:00	浅科会館 会議室1・2	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費: 無料 申込不要
「日本はなぜ真珠湾攻撃をしたのか・戦後復興の歌」 講師: 小林政氏・サークルスマイルハーモニカ	3月8日(土) 13:30～15:00	臼田文化センター 2階展示室	臼田文化センター ☎82-3634 参加費: 無料 定員: 40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) 申込期限: 3月8日(土)
企画展「古文書からわかる天保の飢饉対応」 天保の飢饉をどのようにしのいだか古文書から読み解きます	3月9日(日)～16日(日) 9:00～17:00 休館日: 月・火曜	五郎兵衛記念館	五郎兵衛記念館 ☎58-3118 入館料: 無料 申込不要
アロマ教室	3月13日(水) 9:30～11:30	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費: 1000円 定員: 10名 申込期限: 3月7日(金)17:00
家族介護者交流会 テーマ: 知って得する最新排泄ケア用品 ～明日からの介護をもっと楽に～	3月17日(月) 13:30～15:30	中込会館 大会議室	中込地域包括支援センター ☎64-1751 参加費: 無料 定員: 20名
古文書を読む会 初心者から経験者まで、一緒に古文書を学びます 講師: 春原邦江氏(元五郎兵衛記念館長) 対象: 高校生以上	毎月第2木曜日 10:00～11:30	五郎兵衛記念館	五郎兵衛記念館 ☎58-3118 参加費: 資料代実費 定員: 20名 申込期間: 3月1日(土)～30日(日)

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。

アーチェリー教室	4月5日(土)、12日(土)、 26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: 3月4日(火)～28日(金)
空手道教室	4月17日(水)～5月22日(水) の毎週木曜 18:00～19:30	長野県立武道館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間: 3月4日(火)～28日(金)
心と身体を育む スポーツレクリエーション教室	4月22日(火)～令和8年 3月24日(火) ※第2・4火曜開催(例外あり) ・キッズ(3歳)～小学校低学年 18:30～19:30 ・小学校高学年 18:30～20:00	佐久市 総合体育館	問合せ・申込: 両宮病院リハビリテーション部 ☎080-1034-7330 ※佐久市スポーツ協会では、お申し込みできません。 申込期間: 3月1日(土)～随時
祝 新佐久市誕生20周年 第21回佐久市壮年ソフトボール大会	5月18日(日) 9:30～試合開始	市内中学校 グラウンド他	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間: 3月4日(火)～21日(金)

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
「料理教室」 楽しみながらおやつを作しましょう	3月13日(水) 13:30～15:00	生涯学習センター2F 料理講習室
「エンジョイ・アート」 プラバンでオリジナルキーホルダーを作しましょう	3月18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
「気功教室」 心身の緊張をほぐして健康になろう	3月26日(水) 13:30～14:30	あいとぴあ臼田 多目的室3・4

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

3月13日(木) 午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室
3月17日(月) 午後1時30分～3時30分 浅科支所
3月19日(水) 午後1時30分～3時30分 あいとびあ白田

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

3月22日(土) 午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール

不動産鑑定士無料相談会

(一社) 長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

4月2日(水) 午前10時～正午、午後1時～4時
野沢会館2階会議室4・5
不動産鑑定士による売買、相続、担保、賃貸借等に係る不動産
評価相談 ※申込不要・相談無料

くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所 ☎63-3164

3月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 (1件1時間)
佐久合同庁舎
弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生
活・就労相談 ※無料・匿名相談は不可
※各相談日の前週金曜日の午後1時までに申込

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

3月14日(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※3月11日(火)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。

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



データファイル

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。



肝臓から 浅間総合病院スマート外来担当医

脂肪を 落とす!

尾形 哲先生の X (旧Twitter) ポスト録



@ogatas0520

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。

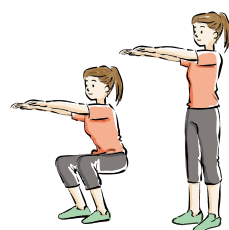
#肝臓をいたわる7つの習慣

- ① 1日1回体重記録
- ② 飲み物は無糖
- ③ ごはん半分
- ④ 野菜2倍
- ⑤ 大豆・魚・鶏 優先
- ⑥ 超加工食品を減らす
- ⑦ 1日10分以上筋トレ

- ④までを1～2ヶ月続けて
2kg以上減量できたら
- ⑤～⑦を追加して7%減量
6か月キープ

必ず#脂肪肝 は改善します

#肝臓こそすべて



公式SNSで行政情報等を発信しています!



LINE



X (旧Twitter)



youtube



Instagram

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 3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
・ 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

人口

総数	97,326人	(-54人)
男	47,832人	(-21人)
女	49,494人	(-33人)
世帯数	43,762世帯	(-8世帯)
〈2月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	1月の月間件数	令和7年1月の累計
人身事故	20件	20件
死亡	0人	0人
負傷	24人	24人
救急	566件	566件
火災	6件	6件

3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
3月 2日(日)	わかば内科クリニック	67-6655
	みらい・そだちクリニック	77-7660
3月 9日(日)	しのはら消化器内科クリニック	63-1107
	みさと皮フ科クリニック	78-3132
3月16日(日)	角田医院分院	68-0550
	いまいレディースクリニック	66-7050
3月20日(木)	あさまコスモスクリニック	66-7701
	おおくら皮フ科	65-9915
3月23日(日)	柳澤クリニック分院	78-3355
	斎藤産婦人科医院	62-0823
3月30日(日)	岡田医院	53-2123
	佐久平エンゼルクリニック	67-5816

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
3月 2日(日)	3月 9日(日)	浅間総合病院 67-2295
3月16日(日)	3月20日(木)	
3月23日(日)	3月30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
3月 2日(日)	3月 9日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)
3月16日(日)	3月20日(木)	
3月23日(日)	3月30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

2歳児歯っぴー教室（予約制）

期 日	会 場	電話番号
3月 6日(木)	口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)	63-3781

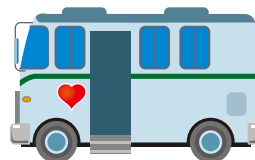
時間：午前9時～11時（時間は予約時に確認）
対象：令和4年12月生まれのお子さんと保護者
定員：36組（先着順）
内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
※LINE申込可



献血 献血

期 日	時 間	会 場
3月23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	
3月28日(金)	午後1時～4時	佐久市保健センター

■ 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
3月 3日(日)	岸野・平根	3月10日(日)	小田井
3月 4日(火)	東・臼田	3月11日(火)	切原
3月 5日(水)	佐久平・泉	3月12日(水)	高瀬・野沢
3月 6日(木)	中込	3月13日(木)	城山・あさしな
3月 7日(金)	中佐都・望月	3月14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
3月 1日(土)	中込	3月15日(土)	中込
3月 3日(日)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	3月17日(日)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
3月 4日(火)	中込・もちづき・中佐都	3月18日(火)	中込・もちづき
3月 5日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	3月19日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ
3月 6日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	3月21日(金)	中込・あさしな・うすだ
3月 7日(金)	中込・あさしな・うすだ	3月22日(土)	中込
3月 8日(土)	中込	3月24日(日)	あさしな・もちづき・うすだ
3月10日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	3月25日(火)	もちづき
3月11日(火)	中込・もちづき・中佐都	3月26日(水)	あさしな・もちづき・うすだ
3月12日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	3月27日(木)	もちづき・うすだ
3月13日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	3月28日(金)	あさしな・うすだ
3月14日(金)	中込・あさしな・うすだ	3月31日(日)	あさしな・もちづき・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



佐久市観光フォトコンテスト2024

入賞作品決定



最優秀賞「静謐」奥原静男さん



優秀賞「古刹の誘い」菊地英之さん



優秀賞「嶺の秋景」鈴木清久さん



優秀賞「心を合わせる」今井今朝男さん



ガーデンテラス佐久賞
「バラ咲くガーデン」
篠原道雄さん



パラダ賞
「明日も良い日に」
土屋征夫さん



週間さくだいら賞
「豊作祈願」
丸山良平さん

信州佐久市観光フォトコンテスト2024は、県内外71名の方から、260点の応募をいただきました。

この中から、最優秀賞1点、優秀賞3点、準優秀賞10点、他18点で合計32点の入賞作品が決定しました。

入賞作品は、今後市内各所で展示する予定です。

※詳細は、佐久市観光協会ホームページをご覧ください。



佐久市観光協会ホームページ

問合せ：佐久市観光協会（観光課内） ☎ 62-3285



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）