

佐久をもっと好きになる

広報佐久

[特集] さくいろめぐり コスモス 秋桜色
佐久市を彩る
コスモスの物語



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。



- P8 令和7年度国勢調査の実施について
- P9 信州やまなみ国スポ・全障スポ 長野県で開催!
- P12 新佐久市誕生20周年記念特集 完結編
- P23 公民館報さくし
- P30 相談コーナー・データファイル ほか

特集

さくろめぐり

コスモス
秋桜色

佐久市を彩る

コスモスの物語

「コスモス街道」誕生秘話

9月初旬になると、国道254号線沿いは、コスモスのフラワーベルトで彩られます。通称「コスモス街道」。今や、佐久市を代表する名所となったコスモス街道は、どのように生まれたのでしょうか。

今から半世紀以上前、昭和47(1972)年までさかのぼります。松井地区に住む花好きのお年寄りが、コスモスを育てていたそうです。松井地区老人クラブでは、それをヒントに、自分たちの「生きがいづくり」として、同地区の国道254号線沿いにコスモスを植えたのが始まりといわれています。

それから6年後の昭和53(1978)年、長野県で「やまびこ国体」が開催されるにあたり、東の玄関口となる佐久で、訪れる人を、花で迎え入れようという気運が高まりました。同年、内山地区老人クラブ連合会が発足し、コスモスのつながりは、内山全区に広がっていきました。春の種蒔きから、植付け、草刈りなどの手入れ作業、秋の種とりまで、多くの人が関わりました。そして、



内山区長会会長
小林敬典さん

松井地区から黒田地区まで254号線沿い全長9kmにわたり美しい花を咲かせたのです。その庄巻の光景に、同老人クラブでは、「コスモス街道」と名付けました。

佐久市の名所、 そしてシンボルに

佐久市を代表する景観になったコスモス街道。昭和53(1978)年には、コスモスが佐久市の「市花」に制定されました。また、この内山地区の取組は、「緑化推進運動功労者」として、内閣総理大臣賞を受賞しています。こうしてコスモスは、名実ともに佐久市の象徴として知られるようになりました。

その後、コスモス広場が開設され、昭和63(1988)年には、「第1回佐久高原コスモスマつり」が開催されました。年々観光客は増え、イベントでは、演歌歌手がゲストで登場したり、観光業者によるバスツアーが行われたりするな

全長9kmのフラワーベルト コスモス街道



コスモス広場の植付け作業



ど人があふれるほど賑わっていました。
「渋滞がものすごく、近場へ買い物
に出て戻ってくるのに通常の2〜3倍
の時間がかかったこともありまし
と、当時の賑わいを振り返る、内山区
長会事務局長の増野清之さん。

内山の誇りを未来へつなぐ

街道を彩るコスモスは、内山地区の
活性化に大きな役割を果たしました。
しかし、近年は、内山地区の人口の減
少や、種や苗を管理する生産者組合の
高齢化など、コスモスを管理する上
の問題もあります。コスモス広場での
イベントなどは行われなくなりました

が、コスモスの文化を絶やさぬよう、今
も内山地区の住民が一体となって管理
を行っています。共同作業がコミュニ
ケーションの場にもなり、内山地区の
団結に一役買っています。こういったつ
ながりが保てているのもコスモスが
あつてこそ。

秋になれば、コスモスを楽しみにた
くさんの人が訪れます。きれいに咲い
たコスモスを見た人たちが喜んでく
れ、「素晴らしいね」とお褒めの言葉を
いただくことも。こうした声で、苦労が
報われ、励みになっているそうです。

「コスモスは、内山の誇りです。始め
た人たちの思いを次世代に継承してい
かなければなりません。区全体で育て
たコスモスをぜひ見に来てほしいです
ね」と、内山区長会会長の小林敬典さ
んは話しています。

そんな思いがきっかけ、コスモス街
道のコスモスは咲き続けています。



内山区長会事務局長
増野清之さん

絶景、コスモスの絨毯 じゅうたん

内山牧場大コスモス園

秋の観光の目玉として

街道沿いに連なるコスモスも美しいのですが、一面を覆いつくすように咲き誇るコスモスもまた趣を異にする魅力があります。おもむき内山牧場の「大コスモス園」は、まさにそんな場所です。

内山牧場の大コスモス園が誕生したのは、平成3(1991)年。当時、内山牧場キャンプ場(現在の荒船パノラマキャンプフィールド)、山荘あらふねを管理していた佐久市開発公社(現在の佐久市振興公社)と市商工観光課(現在の市観光課)が、キャンプシーズンの夏以外の季節も訪れてもらい、楽しんでもらおうと、かつての放牧地を開墾して、種を蒔いたのがきっかけでした。約2ヘクタールの敷地をコスモスが埋め尽くすように咲く光景は、まるでコスモスの絨毯。丘陵部分にも咲くコスモスは、コスモスの山のようにも見えます。斜面を下から見上げる光景は、荒船パノラマキャンプフィールド支配人・鈴木悟さんのおすすめ絶景ポイント。後方にそびえる荒船山とコスモス園は、ここならではの景観です。

晴れた青空の下で咲くピンクや白のコスモス。まばゆいほどのコントラストも美しく、心が癒される人も多いのでは。また、標高1200mの高原には霧が出やすいのですが、霧の中のコスモスも幻想的で、非日常を味わうことができます。



訪れる人の笑顔のために 尽くされるコスモスの管理

「コスモスは、こぼれ種から放っておいても、翌年にその場に同じように花を咲かせると思うている人もいるかもしれませんが、この大コスモス園では、毎年、内山の老人クラブなどから種を買い、蒔いています。標高が高く、種が取れる前に傷んでしまうため、毎年蒔く必要があります。荒船パノラマキャンプフィールドのスタッフが、6月上旬に種を蒔き、開花の前に雑草を取ります。以前は、規則性のない「ばらまき」をしていましたが、数年前からは「筋蒔き^{すじま}」にしています。ボリューム感という点では、「ばらまき」には及ばないものの、訪れた人の中に入りやすくなりました。

毎年、美しいコスモス園が楽しめるのも、スタッフの管理があつてこそ。それだけに訪れた人たちの笑顔は、何よりのご褒美になっています。

コスモスと宇宙と佐久の関係性

「コスモス」という名の由来は、ギリシャ語で「秩序」や「調和」を意味する「kosmos」で、規則正しく花びらが並ぶ様子から、名付けられたそうです。また、英語で宇宙のことは「cosmos」。秩序によって調和を保っている宇宙のことを、哲学者のピタゴラスが「cosmos」と呼び始めたとか。つまり、コスモスの語源には、宇宙と関係があるのです。

星がきれいに見える、パラボラアンテナなど宇宙関連施設などがある佐久市にふさわしい花ですね。

無数の星が密集する「天の川」のような、コスモス園の中に入ってみませんか。



実施計画 市民意見募集

市では、徹底した情報公開による市民協働・市民参加型の行政運営を推進するため、本年度策定する実施計画（令和8年度～令和10年度）を決定する前の段階で、事業化の是非等についてのご意見を市民の皆さんから募集します。**なお、事業の内容、事業費等は、あくまでも現時点の検討ベースのものです。**

意見の提出方法

指定の様式はありませんので、任意の様式に事業番号・事業名と意見・提言のほか、氏名、住所、電話番号をご記入いただき、次のいずれかの方法により提出してください。

※提出にあたっては、下記の回答フォームからご入力いただくと便利です。

●郵送 〒385-8501 佐久市中込3056番地 佐久市役所 企画課宛

●電子メール kikaku@city.saku.nagano.jp

●回答フォーム <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdGWp7dwNm8dvMusy8Ks1KdbkpRPehgoanKC5hEuMae8zANsw/viewform?usp=sharing&ouid=102787000006397507604>



回答フォーム

●ファックス 63-3313

●持参 市役所本庁企画課、各支所総務税務係の窓口

※電話および口頭でご意見をいただくことはできません。

■意見の募集期間 8月26日（火）～9月16日（火）

※お寄せいただいたご意見の集計結果・回答などは、広報12月号と市ホームページに掲載します。

■問合せ 企画課 ☎62-3067

事業番号	1		
事業名	看護人材確保対策事業	担当課	健康づくり推進課
事業の内容	近年、加速度的に進む少子化等により、市内の看護師養成課程校である「佐久大学」および「長野県厚生連佐久総合病院看護専門学校」の入学者数が定員割れし、安定した医療を提供するために必要な看護師不足が危惧されていることから、看護師の人材確保が、喫緊の課題となっています。 そこで、将来的に安定した医療体制を確保するために、看護師を目指し、市内大学および専門学校へ進学する学生と、市内大学および専門学校を卒業後、市内医療機関へ就職する方へ給付金を支給します。		
事業の効果	本事業の実施により、市内大学および専門学校への進学の後押しをするとともに、地域への定着を促進し、看護師の人材確保を図ります。		
事業年度	令和8年度～令和13年度	総事業費	189,840千円
			(うちR8～10年度) (94,920千円)





事業番号	2			
事業名	水力発電施設性能検討・事業性評価等調査事業		担当課	環境政策課
事業の内容	平根発電所は運用開始から70年となり、運用開始当時から同じ設備で発電を行っているため、耐用年数を迎えた機器の老朽化、送電線網・施設の管理体制といった運用面での課題を抱えています。そこで、専門的な知見を有する事業者による現地確認や各種調査を行い、設備の更新および効率的な運用方法等について検討します。			
事業の効果	運営体制などの見直しによる効率化を図ります。また、自然エネルギーを活用することで、脱炭素社会の実現に寄与するとともに、安定的な発電量を確保することで持続可能な社会への貢献を図ります。			
事業年度	令和8年度	総事業費	25,500千円	(うちR 8～10年度) (25,500千円)



事業番号	3		
事業名	事業系ごみ袋販売事業	担当課	生活環境課
事業の内容	現在、事業系ごみ袋は、生活環境課、各支所の窓口で、平日の業務時間内のみ販売しています。また、生活環境課の窓口では、現金の取扱いをしておらず、事業者は、八十二銀行窓口等まで納入に行く必要があります。 そこで、今後民間店舗で事業系ごみ袋を販売することにより、休日、販売時間等の制約がなく購入ができることで、事業者の利便性の向上を図ります。		
事業の効果	民間店舗で販売することで、休日や店舗の営業時間内で購入できるようになり、特定の場所でしか購入できなかった事業者の利便性の向上とごみの適正処理を図ります。		
事業年度	令和8年度～令和13年度	総事業費	21,293千円
			(うちR 8～10年度) (10.612千円)



事業番号	4			
事業名	ひとり親就業伴走型支援事業		担当課	子育て支援課
事業の内容	現在、母子・父子家庭の母または父に対しては、教育訓練講座の受講や資格取得の支援を行っていますが、実際に安定的な就業に結びついているかが課題である一方、介護業界においては慢性的な人手不足が深刻化しています。 そこで、ひとり親世帯に寄り添った支援の強化として、民間企業と連携し、介護関連の各種研修や資格取得の支援に加え、インターンシップなどの実践研修と実際の就業に至るまでのサポートをきめ細かく継続的に行うことで、ひとり親に対する資格取得から就業支援までをパッケージとした総合的な伴走型支援を行います。			
事業の効果	本事業の実施により、ひとり親の安定的な就業を図り、さらに、慢性的な人手不足に悩む介護業界への就業に結びつく人材の育成を通じて、社会全体の福祉サービスの充実を図ります。			
事業年度	令和8年度～令和13年度	総事業費	168,000千円	(うちR 8～10年度) (84,000千円)



事業番号	5			
事業名	空き店舗等実態調査及び創業支援事業		担当課	商工振興課
事業の内容	人口減少や少子高齢化が進み、特に市内周辺地域における活力の低下が懸念される中で、賑わい創出による地域の活性化は、重要な課題の一つです。 そこで、令和7年度から開始している空き店舗等実態調査により登録された空き店舗等を活用し、新規出店（希望者）を募集するコンテストを開催するとともに、地域の特徴ある個店のネットワーク化を進めます。			
事業の効果	本事業の実施により、臼田、浅科、望月地域における空き店舗等を活用した創業を促進し、市内周辺地域の賑わい創出による地域の活性化を図ります。			
事業年度	令和7年度～令和12年度	総事業費	19,100千円	(うちR 8～10年度) (10,500千円)



事業番号	6			
事業名	チャレンジ教室（教育支援センター）等拡充事業		担当課	学校教育課
事業の内容	全国的に不登校児童生徒数は増加傾向であり、本市においても同様に増加傾向にあります。 不登校の要因が多様化、複雑化する中であって、様々な事情を抱え、孤立しがちな子どもたちや保護者を誰一人取り残すことなく、心と体の健康を保ちながら、学びの場と機会を保障することによって、将来の社会的自立に向けて進路の選択肢を広げる支援が重要と考えます。 そこで、子ども達一人ひとりの多様なニーズに応じた学びの場や居場所としてチャレンジ教室（校内外教育支援センター）等の拡充を図るとともに、子ども達の思いに寄り添い、適切な支援につなげるコーディネーターを配置します。			
事業の効果	多様な子ども達の可能性を引き出すことによって、自らの進路を主体的に捉え、将来の社会的自立につながる事が期待されます。			
事業年度	令和8年度～令和13年度	総事業費	158,210千円	(うちR 8～10年度) (70,781千円)



事業番号	7			
事業名	「学びの自走者」育成推進事業		担当課	学校教育課
事業の内容	先行きが不透明で、将来の予測が非常に困難な未来を迎えようとしている中、子ども達が必要な資質、能力を身に付けるためには、子ども自らが問いを立てて、情報を収集・分析し、協働的に課題解決や新たな価値観を想像する「探究的な学び」への変革が求められています。 市内全ての公立小中学校の子ども達が創造的、挑戦的な探究活動を推進するために必要な経費を交付します。また、各学校において探究活動を推進するためには、質の高い学習活動を構想し、実践できる教員の育成が不可欠であることから、授業力向上を図るための研修や、先進校や研究機関と連携した研究を行います。			
事業の効果	「牽引される学び手」から「自走する学び手」へ学びの転換を図ることによって、自走する学び方を身に付けた「学びの自走者」を育成します。			
事業年度	令和8年度～令和13年度	総事業費	24,360千円	(うちR 8～10年度) (12,180千円)



事業番号	8			
事業名	香坂山遺跡保存活用計画策定事業		担当課	文化振興課
事業の内容	香坂山遺跡が国の文化審議会から国史跡指定の答申を受け、官報告示をもって国史跡となります。 そこで、令和8年度、令和9年度の2か年で香坂山遺跡の保存活用計画の策定を進めるとともに、標柱や説明板の設置など環境整備を進めます。			
事業の効果	本事業の実施により、香坂山遺跡の保存活用方法を明確にするとともに、出土遺物の展示方法や香坂山遺跡の周知方法を踏まえた形での保存活用計画を策定します。			
事業年度	令和8年度～令和9年度	総事業費	23,861千円	(うちR 8～10年度) (23,861千円)



いざ、国勢調査!

インターネットで
かんたん便利に!

かんたん
ログイン

所要時間
5-10分



ポケも対象?!

日本に住む
すべての人が
対象



5年に一度、全員参加の統計調査

 国勢調査 2025



9月下旬頃から
調査書類を
お届けします

調査期日

10.1 水

▲国勢調査をよそおった詐欺(きざし)や不審な調査にご注意ください。

国勢調査2025

検索

<https://www.kokusei2025.go.jp/>



 総務省統計局・都道府県・市区町村

令和7年 国勢調査の実施について

令和7年国勢調査は、人口減少、少子高齢化社会を迎えた日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施します。調査結果は、国・都道府県・市区町村の社会福祉、雇用政策、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。調査へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

調査方法

国から任命された調査員が、9月下旬頃から順次皆さんののもとに調査票を配布します。

調査対象

日本に住んでいる全ての人および世帯（外国人の方を含む）

調査基準日

10月1日

回答方法

インターネット回答、郵送提出および調査員へ直接提出のいずれかの方法をお選びいただけます。

インターネット回答で 簡単便利に

調査の回答は、調査票に記入するほか、パソコンやタブレット、スマートフォンからでも可能です。簡単便利なインターネット回答をぜひご活用ください。

- ・スマートフォンから簡単ログイン
- ・24時間回答可能

インターネット回答 支援窓口の 開設について

市では、インターネット回答支援窓口を開設し、回答のサポートを行います。スマートフォン等をお持ちの方も持ちでない方も、予約の上ご利用いただけます。予約方法や開催日時等の詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

問合せ先

■調査票記入の仕方、インターネット回答のやり方など

国勢調査コンタクトセンター ☎0570-02-5901

受付時間 9:00~21:00 (土日・祝日も利用可能)

チャット自動応答機能(チャットボット機能)

【チャットボット起動URL】 <https://www.e-kokusei.go.jp/chatbot/html/top.html>

受付時間 土日・祝日含む24時間対応

設置期間(コンタクトセンターおよびチャット自動応答機能)

9月16日(火)~11月7日(金)

■調査員に関すること、調査書類の追加依頼など

市公式LINE <https://page.line.me/316cpcbb?openQrModal=true>



チャットボット



市公式LINE

令和10年（2028年） 「信州やまなみ国スポ・全障スポ」 長野県で開催！



行こう。それぞれの頂へ。



長野県国体キャラクター
「アルコム」
©長野県アルコム

信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会「信州やまなみ国スポ・全障スポ」が令和10年（2028年）に長野県で開催されることが正式に決定しました。

1978年に長野県で行われた「やまびこ国体」からちょうど50年、1998年の長野冬季オリンピックからちょうど30年、国内最大のスポーツの祭典が長野県で開催されます。

国民スポーツ大会（国スポ）

※国民体育大会（国体）は、令和6年より「国民スポーツ大会」に名称変更され、略称も国体から国スポとなります。

本大会会期 令和10年10月1日（日）～11日（水）計11日間

全国障害者スポーツ大会（全障スポ）の会期は、今後決定

佐久市で実施予定の競技

※各競技の会期は、今後決定

競技名		種別	競技会場
国民スポーツ大会 正式競技（4競技）			
アーチェリー		全種別	佐久総合運動公園陸上競技場
軟式野球 ※軟式野球は、佐久市、松本市、 諏訪市、茅野市、上田市の5市共催		成年男子	佐久総合運動公園野球場
柔道		女子、少年男子、成年男子	長野県立武道館
空手道		全種別	
国民スポーツ大会 公開競技（1競技）			
武術太極拳		全種別	長野県立武道館
国民スポーツ大会 デモンストラションスポーツ（1競技）			
少林寺拳法		-	長野県立武道館
全国障害者スポーツ大会 正式競技（1競技）			
アーチェリー		身体障がい	佐久総合運動公園陸上競技場

問合せ：国スポ・全障スポ推進室 ☎62-4004

認知症を知る。

認知症について、国により「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月に施行されています。その中で、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。また、令和6年12月に閣議決定された「認知症施策推進基本計画」の中では、「新しい認知症観」を普及させていくことが示されました。高齢化が進んでいる佐久市でも、認知症は、身近なものとなっています。この機会に認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族が暮らしやすい環境づくりを心掛けていきましょう。

「新しい認知症観」

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になっても一人ひとりが個人としてできることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方

共に生きる。

認知症とは？

様々な原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症の症状

は様々です。

記憶障害（物忘れ）

- 数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- 経験したことを忘れる

見当識障害

- 時間や季節が分からなくなる
- 周囲の人との関係が分からなくなる

理解力・判断力の低下

- 状況や説明が理解できなくなる

実行機能障害

- 今までできていた仕事や家事、趣味の段取りが悪くなる、時間がかかるようになる

行動・心理症状

- 本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係が影響して、強い不安、うつ状態、幻覚、妄想、道に迷うなどの『行動・心理症状』が現れるようになる

脳を活性化するために大切なこと

生活習慣を見直す

バランスの良い食事や定期的な運動を心掛けましょう。

社会参加をする

地区の集まりやボランティアなどに参加することで、人との交流が増え、自立と尊厳ある暮らしの継続につながります。

趣味を続ける

囲碁や将棋、園芸、旅行など、好きなことを続け、楽しく脳を刺激しましょう。

高齢者福祉課での事業

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などが集まって、悩みを分かち合ったり、情報交換できたりする座談会です。

日時：9月19日（金）13：30～15：00

会場：浅科会館 会議室1・2 参加費：無料 ※申込不要

毎月1回、生涯学習センター・佐久平交流センター・浅科会館の3会場のうちいずれか1か所で開催しています。日程や会場は、市ホームページまたは広報佐久をご覧ください。市内には、市運営のオレンジカフェだけでなく民間が運営しているオレンジカフェもあります。

認知症講演会

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、認知症について学び、認知症に対する理解を深めることを目的に講演会を開催します。

日時：9月30日（火）13：30～15：00

会場：市民創生センター 大会議室

講師：北戸田駅前 まつもとクリニック 城甲 泰亮氏

受講料：無料 定員：先着80名

申込方法：市LINE公式アカウントまたは高齢者福祉課へ電話で申込み

申込期限：9月19日（金）

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」を養成する講座を行っています。地区の公民館や学校、企業などに出向いて講座を開催することができますので、開催を希望される方は、高齢者福祉課までお問い合わせください。

問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

相談支援

認知症についての悩みや相談を電話や市役所相談窓口でお聴きします。必要であれば相談を受けた方の自宅を訪問したり、ケアの仕方や接し方などを助言したりします。

医療・介護等の支援ネットワークの構築

認知症の方が必要なサービスや治療を受けるための体制づくりや、病院、福祉施設などの専門機関につなぎます。

認知症地域支援推進員の主な活動

心配なことがあれば、
認知症地域支援推進員へご相談を
市役所高齢者福祉課には、認知症の人やそのご家族をサポートする「認知症地域支援推進員」がいます。専門的な知識や経験を有した保健師や看護師が推進員になり相談に応じています。



松竹大歌舞伎

山本周五郎作
大場正昭演出
泥棒と若殿
中嶋正留美術
華競芝居賑
お祭り
長唄連中

中村又五郎



中村種之助

中村歌昇

中村秀乃介

中村種太郎

11月15日[土] 佐久市文化振興基金活用事業
●13時30分開演 (12時45分開場)

●全席指定 一般 5,000円 高校生以下 4,000円

佐久市コスモホール

注意事項

※未就学児の入場はお断りします。
※チケットの転売、オークションへの出品は固くお断りさせていただきます。
※チケットの払い戻し、交換、再発行は致しかねます。

主催：佐久市・佐久市教育委員会

【お問合せ】文化振興課 TEL 0267-62-5535 / FAX 0267-64-6132

●佐久市民チケット先行販売

9月20日(土)午前9時～

※9月20日の午前8時30分から整理券を配布します。

販売場所：佐久市コスモホール

※購入時に住所が確認できるものをご提示ください。
※お一人様、4枚まで購入可能です。
※休館日は販売しません。

●一般チケット販売

10月4日(土)午前10時～

※お一人様、4枚まで購入可能です。
※休業日、休館日、営業時間外は販売しません。
※佐久市民チケット先行販売にて完売となった場合は、ご了承ください。

プレイガイド

- ・佐久市コスモホール ☎0267-82-3962
- ・佐久市交流文化館浅科 ☎0267-58-3304
- ・佐久平交流センター ☎0267-67-7451
- ・佐久市役所文化振興課(南棟) ☎0267-62-5535
- ・佐久市役所望月支所(経済建設環境係) ☎0267-53-3111(代)

インターネット予約

・チケットぴあ <http://t.pia.jp>
(Pコード:536-158)

音声解説
イヤホンガイド
当日ロビーにて貸出(無料)

年記念特集 完結編

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。

inale

年記念事業
イベント
(日)
13:30

要です。
図書館・公民館・
所での整理券配布

プレゼント!!

20周年記念サイト

第2部

花さく 夢さく 未来さく with

女性活躍トークセッション

「花さく 夢さく 未来さく」をテーマに「ナナフル」と「ゆうがた Get!every.」の出演者がイベントを盛り上げます。

藤原里瑛
テレビ信州アナウンサー

伊東陽司
テレビ信州アナウンサー

登壇者：柳田清二(佐久市長)
月田有香(株式会社MAIA代表取締役CEO)
草田道代(佐久平女性大学アドバイザー)
関根けい(佐久平女性大学第4期生)

タイムカプセル「未来へのはがき」

10年後の家族や友人、自分自身など、あなたにとって大切な誰かに想いを伝える「はがき」のタイムカプセルです。応募いただいた想いのこもった「はがき」を市が大切にお預かりし、10年後に発送します。

未来へのはがき
詳細はこちら

SAKU♥SUKI ルーレットチャレンジ

「ゆうがたGet!every.」でおなじみのルーレットに会場の皆様から抽選でチャレンジしていただきます。SAKU♥SUKI事業で寄せられた佐久の魅力的な物産が当たります!!

市民が選んだ 20年間のできごと

第2位 新型コロナウイルス大流行

令和初期、世界中で猛威を振るった新型コロナウイルス感染症。市では、長野県の感染警戒レベルに基づき、手洗い、手指消毒、マスクの着用、咳エチケットといった基本的な感染対策の徹底を呼びかけました。また、症状がある場合の早期の医療機関受診・検査を促しました。市立小中学校では、感染状況に応じて臨時休業や出席停止措置がとられました。

経済活動への影響も大きく、外出自粛やイベント中止が相次ぎました。市は、サプライチェーンの維持、非対面型ビジネスモデルへの転換、テレワーク環境整備に取り組み小規模事業者等に対する既存の補助金制度の利用が増加しました。2022年には、落ち込んだ地域経済の回復を目指し、佐久市プレミアム付商品券「39プレミアム2022」の発行など、消費喚起策を展開しました。

医療体制においては、感染症指定医療機関を含む市内の医療機関が、感染者の受け入れや治療に尽力しているものの、季節性インフルエンザとの同時流行への備えなど、通常医療との両立も課題となり、医療現場への負担が増大しました。しかし、医療従事者たちの献身的な働きかけにより、発熱外来、検査体制の継続など、市民の皆さんが安心して医療を受けられる環境が維持されました。

マスク着用で行われたコロナ対策本部会議の様子

2021年(4年前)



花さく 夢さく

新佐久市誕生 20 周

佐久市は、令和 7 年 4 月に合併 20 周年を迎えました。

第1部

エストニア共和国サク市

トゥルヤック混声合唱団音楽公演



佐久市の姉妹都市であるエストニア共和国サク市から合唱団が来日！ 伝統的な婚礼歌やエストニアの合唱曲を中心に、美しいハーモニーと独自の演出で、佐久少年少女合唱団とともに、新佐久市誕生 20 周年のフィナーレを飾ります。



佐久市少年少女合唱団

Grand F

新佐久市誕生 20 周
クロージングイ

9月28日

佐久平交流セ
開場 13:00 / 開演

定員 400 名
入場無料

※事前に申込みが必
申込方法：LINE 申込、市内
市役所本庁・各支

来場者にプチ記念品を



LINE 申込



数字でみる 20 年

【佐久市内の従業員数（男女別）】



	総数	男	女
平成 13 年度	45,046	26,269	18,777
令和 3 年度	45,092	23,880	20,856
増減	+46	-2,389	+2,079



女性の社会進出

佐久市で過去約 20 年間、従業員総数がほぼ横ばい（微増）ながら、男性が減り女性が増加したのは、主に産業構造の変化と女性の社会進出が原因と考えられます。

サービス業、特に医療・福祉分野の拡大により女性の雇用が増加した一方、男性が多かった製造業の一部で雇用が減少した可能性があります。また、女性の就業意欲向上や育児・介護との両立支援が進み、多様な働き方を選ぶ女性が増えたことも、この傾向につながっています。

ランキング上位 12 位はこちら！

- ① 平成 26 年 大雪災害
- ② 新型コロナウイルス大流行
- ③ 中部横断自動車道の開通
- ④ 佐久医療センター開院
- ⑤ 新佐久市の誕生
- ⑥ 佐久平駅南の開発
- ⑦ 令和元年 東日本台風
- ⑧ 東日本大震災と復興支援
- ⑨ 総合文化会館住民投票
- ⑩ 統合による新しい小学校
- ⑪ 北斗の拳×佐久市
- ⑫ 佐久総合運動公園の完成

山あり谷ありの 20 年…

これからの佐久市は、どんな出来事が待っているのでしょうか。

令和8年度 保育所等の新規入所案内

令和8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）の新規入所申込みを受け付けます。「令和8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8年度保育所等入所のご案内」および「新規入所申込みに必要な書類」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。

新規入所申込みについて

入所申込みは、令和8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込み

事前に「令和8年度保育所等入所のご案内」を確認いただき、「新規入所申込みに必要な書類」を準備の上、右記二次元コードからお申し込みください。



「令和8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6日(月) 8:30~10月31日(金) 17:15

受付会場での申込み

第1希望の保育所等の受付日に、「新規入所申込みに必要な書類」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。）

保育所等の受付日時	日時	10月14日(火)	10月15日(水)	10月20日(月)	10月23日(木)
第二希望とする	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
	13:30~16:00	平根、臼田 里曲、佳里	岩村田、小雀 スクルドエンジェル	城山 東 高瀬	中込 ^(※1) 野沢 信学会佐久幼稚園

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24日(金)~31日(金)（土日を除く） 8:30~17:15（受付場所：子育て支援課窓口）

※1 現在、令和8年4月を目指し、中込第一保育園と中込第二保育園を統合し、新たに認定こども園の整備が進められています。1号認定（幼稚園部分）についても上記日程で受け付けます。

※2 現在、令和8年4月を目指し、新たに認定こども園の整備（1カ所）、0歳~2歳が入所できる小規模保育事業所の整備（1カ所）、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。入所申込み等の詳細は、市ホームページ等でお知らせします。

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



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



■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。

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

お知らせ 第3回まるごとつながるフェスタ佐久平開催！

■問合せ 観光課 ☎62-3285



※詳細は、市ホームページをご覧ください。



▽交通規制区域
交流センターの先からデニーズまでの道路と交流ひろば側からイオンに進入する道路

■交通規制のお知らせ
会場周辺では、各日午前9時～午後5時頃まで交通規制が実施されます。ご不便をお掛けしますが、ご協力をよろしくお願いします。

■日時 9月13日(土)・14日(日)
各日午前10時～午後4時
■場所 佐久平駅周辺(佐久平駅、市民交流ひろば、イオンモール佐久平、ミレニアムパーク)

今年もたくさんさんのブースが出店します。ゆるキャラ達も大集合！ぜひお出掛けください。

お知らせ 結核・肺がん検診を受けましょう

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



■結核を予防するために
生後1歳までにBCG予防接種を受けることで、結核の発症や重篤な髄膜炎等のリスクを減らすことができます。また、日常生活では、換気、手洗い、手指消毒、マスクの着用等、基本的な感染症対策が有効です。
こうした対策に加えて、バランスの取れた食生活、適度な運動、十分な休養に心掛けましょう。また、咳や痰が続く場合は、早期発見のため、早めに医療機関を受診しましょう。

9月5日(金)

会場	時間
生涯学習センター(野沢会館)	9:00～9:40
浅科保健センター	10:30～11:30
御鹿の郷 地域ふれあいセンター	13:30～14:10
駒の里 ふれあいセンター	14:40～15:40

10月30日(木)

会場	時間
臼田保健センター(あいとぴあ臼田)	10:00～11:30
浅間会館	13:00～14:00
佐久市保健センター	14:30～16:00

■結核・肺がん検診の受診を
感染症法により65歳以上の方は、結核予防のため年に1回胸部X線検査を受ける義務があります。ご自身の健康のために、検診を受診しましょう。
▽結核健診料金
▽肺がん検診料金
※結核健診含む
65歳以上 4000円
64歳以上 6500円
63歳以上 4000円
62歳以上 2000円
61歳以上 4000円
60歳以上 2000円
59歳以上 4000円
58歳以上 2000円
57歳以上 4000円
56歳以上 2000円
55歳以上 4000円
54歳以上 2000円
53歳以上 4000円
52歳以上 2000円
51歳以上 4000円
50歳以上 2000円
49歳以上 4000円
48歳以上 2000円
47歳以上 4000円
46歳以上 2000円
45歳以上 4000円
44歳以上 2000円
43歳以上 4000円
42歳以上 2000円
41歳以上 4000円
40歳以上 2000円
39歳以上 4000円
38歳以上 2000円
37歳以上 4000円
36歳以上 2000円
35歳以上 4000円
34歳以上 2000円
33歳以上 4000円
32歳以上 2000円
31歳以上 4000円
30歳以上 2000円
29歳以上 4000円
28歳以上 2000円
27歳以上 4000円
26歳以上 2000円
25歳以上 4000円
24歳以上 2000円
23歳以上 4000円
22歳以上 2000円
21歳以上 4000円
20歳以上 2000円
19歳以上 4000円
18歳以上 2000円
17歳以上 4000円
16歳以上 2000円
15歳以上 4000円
14歳以上 2000円
13歳以上 4000円
12歳以上 2000円
11歳以上 4000円
10歳以上 2000円
9歳以上 4000円
8歳以上 2000円
7歳以上 4000円
6歳以上 2000円
5歳以上 4000円
4歳以上 2000円
3歳以上 4000円
2歳以上 2000円
1歳以上 4000円
0歳以上 2000円

お知らせ 自殺予防週間・ゲートキーパー養成研修会のお知らせ

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

■相談機関もご活用ください
▽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
▽よりそいホットライン(24時間対応)
☎0120・279・338



研修会
詳細はこちら



申込はこちら

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、国は、9月10日～16日の一週間を「自殺予防週間」としています。
悩みを抱えている人のサインに気づき、それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことが、自殺予防につながります。あなたの大切な人の命を守るためにゲートキーパーになりませんか？
■自殺予防ゲートキーパー養成研修会
(佐久地域定住自立圏形成協定)
▽日程 初級編 10月27日(月)
中級編 11月28日(金)
▽時間 両日 午後1時30分～3時30分
▽会場 佐久平交流センター
▽参加費 無料
▽定員 90名
▽申込方法 市公式LINEのイベント予約または健康づくり推進課へ電話
▽申込期限 10月10日(金)

募集

佐久市の未来を創る！市民ワークショップ参加者募集

■問合せ 企画課 ☎62-3067



市では、今後のまちづくりの指針となる「第三次佐久市総合計画」の策定を進めています。

新たな総合計画の策定にあたり、佐久市の未来について語り合い、アイデアを出し合うワークショップを開催します。

佐久市がさらに魅力的なまちになるための3つのテーマを設定しました。関心のあるテーマを選んで、ぜひお申し込みください。複数回のお申込みも可能です。

①さらに子育てしやすいまちにしたい！

■日時 9月21日(日) 午前10時～正午

■会場 市役所8階大会議室

②デジタルを活用してさらに便利なまちにしたい！

■日時 10月26日(日) 午前10時～正午

■会場 浅間会館会議室1・2

③さらに魅力ある、暮らしたくなるまちにしたい！

■日時 10月26日(日) 午後2時～4時

■会場 浅間会館会議室1・2

①～③共通事項

■参加費 無料

■対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

■定員 各回25名程度

■申込方法 Googleフォームから(右上の二次元コード参照)

■申込期限

①9月11日(木)、②・③10月16日(木)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

募集

うすだ健康館チャレンジショップ出店者募集

■問合せ 白田支所 ☎82-3112



うすだ健康館(佐久市白田健康活動サポートセンター)に設置されている「チャレンジショップ」への出店者を募集します。

■場所 佐久市白田2175番地1

(佐久総合病院入口信号前)

■募集区画 1区画

■店舗面積 18㎡(トイレ・手洗を含む)

■出店期間

令和8年4月から2年間(予定)

■店舗利用料金 無料

※改装費、光熱水費等は、出店者負担

■応募要件

次のいずれかに該当し、かつ市税等の滞納がないこと

・医療、健康、福祉に関連する商品の販売またはサービスの提供を行う者

・新たに事業活動を行うとする個人または会社等

■応募期限

11月7日(金)午後5時15分必着

■応募書類の提出先

▽持参 白田支所 総務税務係

※土日、祝日は除く

▽郵便 〒384-0301

佐久市白田89番地3

佐久市役所 白田支所 総務税務係

※11月(予定)に応募者によるプレゼンテーションを行い、選定委員会において出店者を決定します。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

募集

大学進学に向けた給付型奨学金について

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478



佐久市出身で、漫画「北斗の拳」の原作者である武論尊氏からの寄附金を原資に創設された「佐久市SAKUコスモス育英基金奨学金」の申請を受け付けます。この奨学金は、経済的理由により大学進学が困難な方へ支給される給付型の奨学金です。

■制度概要

▽給付額

1人あたり年額100万円を4年を限度として給付します。

▽給付方法

口座振込で、前期と後期の年2回に分け、50万円ずつ給付します。

▽給付要件

申請日以前6か月間、佐久市内に住所を有し、かつ、在住していることをはじめとして、所得、成績、市税等の納税状況等の要件があります。

■スケジュール

11月28日(金)までに学校教育課へ申請書類を提出

12月中に審査を行い、結果を通知

令和8年4月に在学証明書等の必要書類を提出していただき決定

■採用予定者数 10名



家屋照合調査実施について
税務課
☎78・3070

家屋照合調査とは、新築・増築で、固定資産税の課税対象となっていない家屋（居宅や倉庫など）や、取壊しの届けがないまま固定資産税が課税されている家屋がないかなどを調査するものです。公正で適正な課税を目的として、次のとおり実施します。ご理解をお願いします。

▽調査開始予定 9月1日頃

▽調査地区 市内全域

▽調査方法 調査は、市が委託した業者の調査員が行います。家屋課税台帳および図面に基づき、実際の家屋と照合しながら外観での調査を行います。

※所有者等が立ち会う必要は、ありません。



防災アプリ「さくステ」で安心を
その手に

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スマートフォンに届くアプリ「さくステ」があります。

これから台風が増える時期ですので、もしもの時のためにさくステをご利用ください。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さくステの聴取等、暮らしに便利な機能も多数備えています。

※詳細は、さくステホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

引越手続きオンラインサービス

市民課
☎62・3087

引越越しの際、市民課で必要な手続きがオンラインでできます。特に、市外へ引越越しする場合に必要な「転出届」の提出は、市役所への来庁が原則不要です。ぜひご利用ください。

引越越しに必要なもの

引越越しする人のマイナンバーカード・マイナンバーカードのパスワード（署名用電子証明書・英数字6～16ケタおよび利用者用電子証明書・数字4ケタ）・電話番号

※手続方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

脳ドックを受診した方への
補助事業

国保医療課
☎62・3164

令和7年4月1日以降、脳ドックを受診した次の対象の方は、費用の一部を補助します。

▽対象（いずれも該当する方）

- ・佐久市国民健康保険に加入されている40歳～74歳の方で、国保税を完納している世帯の被保険者
- ・特定健診未受診者で特定健診必須項目の情報提供に同意する方

※同年度内に市が実施する個別健診、地域集団健診を受診された方および人間ドックの補助を受けた方は、対象外

▽補助金額 1万5000円

▽補助回数 年度につき1回

▽申請方法

国保医療課または各支所市民係へ、佐久市人間ドック等受診者補助金交付申請書兼請求書、問診および受診結果書、領収書、印鑑をご持参の上申請

※詳細は、国保医療課までお問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

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

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

ツルヤみかげ店様隣り
(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〉〈誰にも優しい「賃貸住宅」9月入居開始しました〉

【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/



下水汚泥を利用した堆肥の販売
下水道課
☎63・0101

▽日時 9月13日(土) 午前9時～正午
▽会場 佐久市下水道管理センター
(申込1335)

▽内容 9月10日の「下水道の日」に合わせ、市内の下水汚泥を利用した堆肥(汚泥コンポスト)を販売します。

▽販売元 クリーンユーキ株式会社

佐久工場(志賀989)

▽価格 1袋15kg入100円(税込)

不法投棄は、犯罪です!
生活環境課
☎62・3094

ごみの不法投棄は、5年以下の拘禁刑もしくは、1000万円以下の罰金という重い罰則が科せられる犯罪行為です。河川、用水路、私有地や道路への不法投棄は、付近に住む人々の生活環境を害し、環境保全の妨げとなります。不法投棄は、絶対に行わないでください。

私道、私有地に不法投棄されたごみを市では、撤去できません。行為者が不明の場合は、土地の所有者または管理者自らが処分しなければなりません。

土地を所有する皆さんは、ご自身の土地の適正な管理を心掛けましょう。

消費生活注意報

「お米の詐欺サイトにご注意!」

佐久市消費生活センター
☎62・7501

注文したお米が届かなかったり、お米以外の荷物が届いたりする等、米の価格高騰に便乗した詐欺サイトに関する相談が寄せられています。

▽チェックポイント

- ・価格が通常より不自然に安い
- ・事業者の連絡先が明確に表記されていない
- ・事業者情報を検索すると、嘘の情報が記載されている

・問合せ電話番号が通じない

▽トラブルに遭ってしまった場合は、消費生活センター等に相談を

サイト上でクレジットカード情報を入力した場合は、クレジットカード会社にも連絡しましょう。



ホームページ
二次元コード

佐久市運輸事業者

原油価格高騰対策支援金

商工振興課
☎62・3265

燃料価格等の高騰により、事業経営に影響を受けている運輸事業者を支援するため、支援金を交付します。

▽対象者 市内に営業所住所または事業所住所を置く、貨物自動車運送事業法第2条第1項に規定する貨物自動車運送事業者

▽対象車両 対象事業者が使用権限を有する車両(リース含む)のうち、市内事業所に配置された車両
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

**佐久市農業者
物価高騰緊急支援事業補助金**

農政課
☎62・3203

燃料価格が高騰しており、営農への影響が大きい状況であるため、販売農家へ燃料費や電気料に対する補助金を交付します。

▽対象者 市内に住民票がある農業者、生産した農産物を販売している個人経営農家、法人経営農家

▽補助額 令和6年農業申告の「動力光熱費」の欄に記載の2割(上限5万円)
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード



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



CHÂTERAISE GROUP

花々は秋風にそよいで。



美しいガーデンでシャトレーゼのスイーツをお楽しみください

中部横断自動車道
佐久南ICより5分

営業時間/10:00~16:30
※ランチご利用の方優待料金あり



WEB SITE



GARDEN TERRACE Saku

旧:風の丘いある

佐久市根岸3870-1
TEL.0267-88-7761

秋の農作業の注意点

農政課 62・3203

- ・トラクターに乗る際は、ヘルメットとシートベルトを着用し、安全フレームを使用しましょう。
- ・農業機械の動く部位に触れる際は、必ずエンジンを止めましょう。
- ・農作業を行う前に、家族や仲間には作業場所や帰宅時間を伝えましょう。
- ・定期的に休憩をとりましょう。
- ・不必要な野焼きはやめ、実施せざるを得ない場合は、風向きに注意しましょう。
- ・熱中症に注意しましょう。
- ・農業機械の泥を道路に落とさないようにしましょう。

農振農用地の除外等受付

農政課 62・3203

▽受付期間 9月1日(月)～12日(金) (締切厳守)

▽提出書類 申出書、公図、土地登記事項証明書、現地案内図、利用計画図、土地改良区等の意見書、課税台帳の写し、候補地の検討結果一覧表、隣地同意書、確約書、地域計画変更申出書

※詳細は、農政課へお問い合わせください。

刈った草を水路に流さないよう！

協力を

耕地林務課

62・3247

草が繁茂する時期となり、草刈りを行っていただいています。

水路沿いで草を刈る場合は、刈った草が水路へ落ちてしまうことがあります。刈った草が流れると水路が詰まり、水利に支障をきたすだけでなく、水路がふれる原因となります。

安全作業にご留意いただくとともに、できるだけ刈った草が水路に流れないように、ご協力をお願いします。

9月1日から10日まで屋外広告物適正化旬間

建築住宅課

62・6637

近年、屋外広告物の落下等による重大な事故が発生しています。屋外広告物の所有者または管理者には、3年以内ごとに点検が義務付けられています。

また、屋外広告物は、無秩序に氾濫するとまちの景観を損ねるため、規制があります。安全で美しいまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。



ホームページ
二次元コード

募集



佐久市人口ビジョン(令和7年度改訂版)(案)への意見募集

企画課

62・3067

市では、本市における人口の現状を分析し、今後目指すべき将来の方向と人口の将来展望を提示するため、「佐久市人口ビジョン(令和7年度改訂版)」を策定中です。

このビジョンの案に対する意見を募集します。

▽募集期間 9月22日(月)～10月21日(火)

▽閲覧場所 市ホームページ、市役所2階市民ホール(行政資料閲覧コーナー)、企画課・各支所総務課係

▽提出方法 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(kikaku@city.saku.nagano.jp)、FAX(63・3313)、ながの電子申請サービス、持参のいずれかで企画課へ提出

※電話および口頭でご意見をいただくことはできません。

お家、別荘の庭木の伐採・剪定 倒木、枯れ木でお困りの方へ

- 豊富な経験と知識で安心
- 木や枝葉の回収まで対応
- チッパーでウッドチップ施工も
- 損害保険加入済みで安心

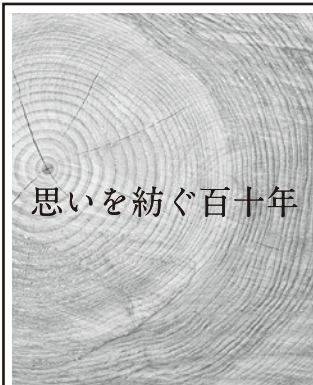
伐採後、木工にしてお渡しも(オプション)



合同会社 もりとさと 090-2483-4577
moritosato.shinshu@gmail.com
立科町大字茂田井2269-4

新販売 や 天然素材でぬかるみ 解消の舗装施工も

思いを紡ぐ百十年



暮らし創造企業



ミヤモリグループ
https://miyamori-g.co.jp/



木材・建材・住宅設備販売
ミヤモリ株式会社



いい笑顔はいい住まいから
ミヤモリ不動産株式会社



上下水道設備工事・水道リ設備工事・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

広報佐久（広報紙）に関する
アンケート回答のお願い

広報広聴課 62・3075

市で発行している広報佐久について、読者の皆さんにとってより有益な情報源にするため、アンケートを実施します。こんなコーナーがあれば面白い、ここにも広報紙を設置して欲しいなど、率直なご意見をお寄せください。

▽回答方法 左記二次元コードまたは8月26日(火)午後6時に市公式X、Facebook、LINEにて配信したリンクから回答



回答はこちら

市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター 78・5410

▽募集団地 花園団地、城ヶ丘団地、泉団地、中込団地、下越団地、御馬寄団地、望月団地

▽申込期間 9月1日(月)～8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 10月1日(木)

※このほか、随時募集を行っている団地があります。



ホームページ
二次元コード

ホストファミリー（ボランティア）
の募集

生涯学習課 62・0671

佐久市の姉妹都市であるモンゴル国スフバートル区の子ども達が、交流のために佐久市を訪れます。モンゴル国スフバートル区の子ども達に日本の日常生活を体験していただくため、ボランティアでホームステイを受け入れてくれる家庭を募集します。

▽実施日 11月12日(水)～19日(水)のうち3泊（主に夕食・宿泊・朝食の提供をお願いします。日中は、市の引率により、市内見学や体験 活動を行います。）

※モンゴル国からの研修生8名を1家庭に1～2名受け入れていただきます。

▽申込方法 応募用紙を郵送、メール(yogaigakusy@city.saku.nagano.jp)、ながの電子申請サービス、持参のいずれかで生涯学習課へ提出

※応募用紙は、市ホームページに掲載

▽申込期限 9月25日(木)

※応募者多数の場合は、ご希望に添えない場合もございますのでご承知おください。



ホームページ
二次元コード

防災豆知識



大雨の際、アンダーパス（立体交差）を通行する時の注意点は？

アンダーパスとは、交差する鉄道や道路などの下を通過するため、周囲の地面よりも低くなっている道路のことです。

市内では、7月に集中豪雨（ゲリラ豪雨）による、アンダーパスの冠水により車両が水没する事故が発生しました。

市では、アンダーパス部の入口に、冠水注意の看板設置をしています。また、路面には、危険を知らせるための水深の標示をしています。

アンダーパスが冠水している場合は、迂回をし、身の安全の確保に努めてください。



●期限内の納付をお願いします。

納期限	9月30日（火）
市税等	固定資産税・都市計画税（第3期）
	国民健康保険税（第3期）
	介護保険料（第6期）
	後期高齢者医療保険料（第3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

- ・バンバンDX園用4個、ターボ三輪車1台、ドッジボール6個、サッカーボール6個、特製バケツ（8個セット）1個
- ・高重建設工業株式会社様
- ・現金4000円 佐久の鯉太郎様

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税でご寄附いただき、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

塚原
のんさん
みいさん



ヒルロードカフェ Hill Rd.Caféの「ハワイアンランチ」

9月末まで開催のハワイアンフェアのロコモアとカハラバーガーは、食べ応え満点！野菜たっぷりのメニューもあり、どれもおいしそう。お店の雰囲気も最高でした！

望月
藤田 秀信さん(店主)



ふじた食堂の「駒月みそかつ丼」

佐久の望月で生まれた「雁喰味噌(がんくいみそ)」をふんだんに使用しています。雁喰味噌特有の甘みと、かつの肉の旨味と合わさることで絶品に。美味しそうですね？ ご来店お待ちしております。

今月号のお店の情報

- ヒルロードカフェ Hill Rd.Café
佐久市岩村田2317-1 ☎88-8377
営業=9:00~17:00(L.O.16:00) (月~水)
9:00~16:00(L.O.15:00) (木)
8:00~16:00(L.O.15:00) (土)
8:00~17:00(L.O.16:00) (日・祝)
休み=金曜(月に数日不定休あり)
- ふじた食堂
佐久市望月347-7 ☎53-3726
営業=11:30~14:00(ランチ)
17:30~20:00(ディナー)
休み=不定休

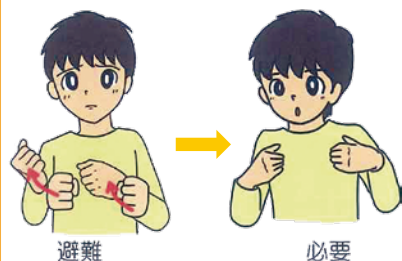
今が旬！水田フナ



佐久市の水田フナは、秋に獲れる「田フナ」として珍重されています。小フナの甘露煮は、泥臭さはなく、骨まで柔らかく、ごはんが進む郷土の味として親しまれています。

手話 コーナー

避難して ください



避難

必要

- ①両手を握って同時に斜め上へ振り上げます。
- ②4指を曲げ、指先を向き合わせた両手を体の方へ引き寄せます。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

「信州スマートムーブ 通勤ウィーク」が 始まります。



▽実施期間 9月19日(金)~10月3日(金)

「スマートムーブ」とは、日常生活の中で生じる移動について、環境への負荷を考慮し、状況に応じた最適な移動方法を選択することです。

長野県では、「信州スマートムーブ通勤ウィーク」を実施し、通勤時に自動車等運輸部門から排出される温室効果ガスの削減を目指しています。公共交通機関や徒歩を積極的に利用し、自動車を運転する際もエコドライブを実践するなど、地球にやさしいエコな移動に取り組みしましょう。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

世界陸上2025 エストニア選手を応援しよう！ パブリックビューイング&エストニア物産販売開催！

世界の舞台で活躍するエストニアの陸上選手を、みんなで一緒に応援しませんか？
大型スクリーンで競技の様子を観戦できるほか、佐久市の姉妹都市があるエストニアの魅力が詰まった物産販売も同時開催します。雑貨や食品など、エストニアの素敵な品々が並びます。

- 日時 9月21日(日) 9:00~14:00
- 会場 野沢多目的広場 交流施設
- 参加費 無料・申込不要
- 内容 エストニア選手応援パブリックビューイング
エストニア物産販売(雑貨・食品など)

※多目的広場の駐車場に限りがありますので、野沢会館の駐車場をご利用ください。



市民の皆さんで
会場を盛り上げ、
エストニア選手に
熱い声援を
送みましょう！

移住交流推進課
☎62-3283

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

申込み・参加費不要

イベント名	日時	場所
ちいさい子のおはなし会（対象：乳幼児）	9月10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）	9月12日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	9月13日(土) 10:30	中央図書館
おはなし会	9月13日(土) 11:00	浅科図書館
赤ちゃんのおはなし会（対象：乳幼児）	9月18日(木) 10:30	中央図書館
ぽっけおはなしの会	9月20日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	9月20日(土) 11:00	臼田図書館
ザ・フレンズ朗読会	9月24日(水) 11:00	中央図書館
英語絵本おはなし会	9月25日(木) 10:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	9月27日(土) 11:00	望月図書館

【サングリモ中込図書館 改修工事に伴う休館についてお知らせ】

休館期間：9月16日（火）～令和8年1月9日（金）
ご不便をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

令和7年度図書館講座『渡部陽一氏講演会』

今年度の図書館講座は、新佐久市誕生20周年記念事業
におけるクロージングイベントの一環として開催します。

- 日時 9月27日(土) 10:00～12:00 (開場 9:30)
- 会場 コスモホール 大ホール
- 入場料 無料
- 演題 世界からのメッセージ ～平和と命の大切さ～
- 講師 渡部陽一氏（戦場カメラマン、ジャーナリスト）
- 定員 800名程度
- 申込等 市内図書館にて整理券配布・LINE申込（9月2日(火)～）
- その他 手話通訳・要約筆記あり
- 共催 佐久市PTA連合会父親母親文庫委員会



詳細は
こちら



LINE申込は
こちら

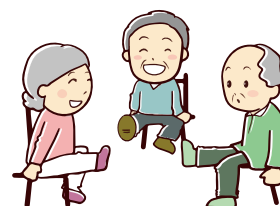


ほねぶと健康クラブ参加者募集（月1回、全6回シリーズ）

- 内容 健康チェック、転倒予防体操等
- 参加費 1000円（保険料、資料代）
- 対象 市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
※主治医から運動を避けるように指導されている方は、ご遠慮ください。
- 定員 各教室30名程度
- 申込期間 初めて参加する方 9月1日(月)～12日(金)
どなたでも（上記以外の方）9月5日(金)～12日(金)

※送迎はありません。

※詳細は、各教室の申込先までお問い合わせください。



会場名	初回日時	申込先
浅間会館教室	10月17日(金) 14:00～	金澤病院 ☎67-2048
シルバーランドみつゐ教室	10月21日(火) 10:00～	シルバーランドみつゐ ☎66-6800
あいとぴあ臼田教室①	10月23日(木) 10:00～	佐久総合病院 健康管理部 ☎090-8813-7072（申込用）☎82-2677（問合せ用） （受付時間：9:00～15:00）
あいとぴあ臼田教室②	10月23日(木) 14:00～	
佐久平交流センター教室	10月16日(木) 13:30～	NPO法人佐久平総合リハビリセンター 健康運動施設サニタス ☎74-0690
中込会館教室	10月 8 日(水) 10:00～	
シルバーランドきしの教室	10月10日(金) 10:00～	
野沢会館教室①	10月15日(水) 14:00～	
野沢会館教室②	10月15日(水) 10:00～	
あいとぴあ臼田教室③	10月27日(月) 14:00～	望月悠玄福祉会（結いの家） ☎070-4315-1070
浅科会館教室	10月 7 日(火) 10:00～	
望月総合支援センター教室	10月15日(水) 10:00～	
春日交流センター教室	10月 2 日(木) 10:00～	

問合せ：高齢者福祉課 ☎62-3157

公民館報さくし

No.246

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

♪ 歌の好きなあなたに とっておきの情報 ♪

①あなたも公民館で一緒に歌いましょう！～今、一番人気の講座です！～



中込公民館講座「なつかしの歌・こころの歌(夏)」
7月3日(木) 実施



野沢公民館講座「楽しく歌おう(夏)」
7月15日(火) 実施

野沢公民館（生涯学習センター）、中込公民館、望月公民館では、お住まいの住所に関係なくどなたでも参加できる歌声講座を年4回ずつ実施しています。童謡唱歌や季節の歌、懐かしい青春時代の歌などを次々と歌います！さあ、あなたも一緒に歌いましょう。

→「今月は、おさそいカレンダー27ページの【望月公民館「愛唱歌合唱講座うたごえホール」】に注目！」

②9月7日（日）は「佐久市民コーラスまつり」に出かけましょう！

コーラスグループなど市内22団体のハーモニーを堪能しましょう！

場 所：コスモホール

日 時：令和7年9月7日（日）12：00開場 12：30～16：15

入場料：無料 どなたでも入場できます！

コラム
色えんぴつ

八十歳の挑戦

協和
佐藤 邑子

田舎暮らしがしたくて七年前佐久市に移住されたYさんと、縁あってお付き合いさせていただき一年が過ぎました。Yさんは目が不自由ですが知識が深く、物知りで、しかも一人暮らし。大好きな草花に囲まれ、いろいろなことを教えていただいています。週一回ですが、助けているつもりが助けられています。充実の二時間、「心の目」が鋭く、感心させられることばかり。無知な私は昔話、合唱、田舎言葉などで笑わせています。散歩好きなYさんと庭に出てはこの花は何々、香りをかいでこれは何々と、まるで指先に目があるかのように知識豊富なことにビックリ！随分花の名前を知ることができました。

私も奮起して八十路をもう少し学び直そうと、創縁の森市民大学で知った「介護助手養成研修」を受けてみようと思し込み、通うことになりました。「八十歳の挑戦を！」と思っています。この講座はすぐにいっぱいになったということで、皆々様の意欲のあることに改めて驚き、いくつになっても挑戦することの大切さを痛感しています。

まだまだ八十歳！人生頑張っ、楽しんで、少しでも社会に恩返しができれば、と思うこの頃です。今日という日を大切に、「心の芽」を養っていきましょう。

ふれあい あれこれ

地域公民館の活躍 ～浅間地区～

私は相生町公民館長を務めて12年目を迎えた。長い館長職の中で強く感じ、皆さんにお伝えしたいことは、「地域公民館長は協力し合って事業を実施しよう」ということである。

佐久市内には地域住民が運営する「地域公民館」が234ある。時代の変化に伴い住民の興味関心や考え方が多様化し「地域公民館」単独での事業が難しくなっていると耳にすることが多い。そこで、地域公民館の連合体である「地区公民館」の単位で事業を実施することをお勧めしたい。

小田井地区公民館（3つの地域公民館の連合体）と岩村田地区公民館（13の地域公民館の連合体）は、毎年協力して浅間会館で講演会を実施しているので、今年開催予定の講座案内を含めてお伝えしたい。

【「地域公民館長」になったら「地区公民館」の行事に参加】

4月に地区の新旧公民館長懇親会を実施する。行事予定表に日程が決まっていないのが講演会。講師を決めて依頼し浅間会館の会場の予約をするのが懇親会での大事な「議題」である。聞くとところによると公民館長の多くは岩村田小学校からの顔見知りとのことで、年末のもちづき荘での情報交換会も一緒になって盛り上がり、夜中までカラオケをした思い出がある。

定例の講演会は、いつも70人から100人くらいの来場者がある。「郷土史好きなお年寄りの楽しみになっているよ」と話し掛けられたり、来られなかった友人に「レジュメが欲しい」とせがまれて追加で印刷することもあるなど、毎回盛況である。

浅間会館が建替えの年には、新築の創練センターで実施したことがある。その年の講演会は200人以上の大入りでレジュメと配布用の飲み物が足りなくなった。皮肉屋が「新しい創練センターを観に来たのかなあ!？」と。

このように館長同士が親しく交流する中からその年の「事業」が決まっていき、事業の内容は館長自身の好きなことや興味のあること、学びたいことである。

【令和5年の講師は堤 隆氏（前浅間縄文ミュージアム所長）】

堤 隆氏の『旧石器時代』（河出書房新社）を読んでいたもので、講師を頼もうということになった。八風山遺跡のガラス質石器製作場所は日本に人類が来た3万年も前から興味があった。講演依頼に行くと、佐久の旧石器時代と「天明3年（1783）」の浅間山大噴火についてのお話をいただいた。講演会後の、堤先生を囲んでの食事会で私は、地元の歴史家から聞いた次のような話題を出した。「岩村田郵便局隣にある『子育て地蔵』は、宝永5年（1708）の噴火の飢餓による子ども40人の終焉の地『鳶石』から移設したものである」。この話には一同驚き、郷土の歴史を知ることの大切さを再認識した。



【令和6年の講師は森泉かよ子氏（佐久市文化財事務所学芸員）】

『佐久の考古遺産』（佐久考古学会編）をバッグに入れ仲間と遺跡を巡るポールウォーキングが趣味の私にとって、森泉先生の論文に記されている遺跡は気になる存在だった。県宝になった、馬具が発掘された「東一本柳古墳」の場所を「佐久市文化財事務所考古遺物展示室」に尋ねると、先生は親切に教えてくれた。このような楽しい準備を経て公民館事業として「歴史巡りポールウォーキング」を実施した。当日は、連絡はしてあったものの個人宅の庭に70人もの集団で押し掛けたのに、地主さんは気持ちよく発掘当時（昭和46年）の話をしてくれた。この遺跡は、地元の人でも古墳の名前は知っていても見学したことがある人はほとんどいない。貴重な遺跡を巡ることができ、参加者の満足度も高かった。



【令和7年の講演会の予定】

日 時：10月12日（日）9：30開場 10：00～11：30

場 所：浅間会館

講 師：市村 到氏（元臼田中学校長 東信史学会員 山城趾研究家）

演 題：「芦田（依田）氏三代 武田・徳川と戦国の中央舞台で」

（信守：芦田城主・春日城主で武田信玄の遠征に従軍し活躍。信蕃：遠州二侯城主・駿河田中城主として武田の孤塁を守りぬき徳川家康に認められ甲斐・佐久の平定に貢献。康国：小諸城主・康眞：藤岡城主・徳川の大名として活躍）

入場料：無料（どなたでも入場できます）※小田井地区と岩村田地区は回覧で告知します



（編集委員：相生町公民館長 金子修一）



望月「瓜生坂」



中山道を望月宿から八幡宿に向かう途中に、「瓜生坂」という峠があります。この峠は街道の要所で「一里塚」もあり、歌川広重の浮世絵『木曾海（街）道六十九次』の「望月」には峠を越える旅人と満月が情緒的に描かれています。

「瓜生坂」はその昔、「雲龍峠」と呼ばれており、その名の通り龍が棲んでいたそうです。この龍はとても意地悪で、風を吹かせ雨を降らせて旅人を困らせ、農地を荒らして村人を苦しめていました。

ある日、一人の修験者が峠を越えてきました。修験者は意地悪な龍の話聞き、村人を助けてあげようと、その力で弁天様を呼び出しました。弁天様は美しい琵琶の音や踊りで、龍を鹿曲川の岸壁に誘い、近寄ってきた龍を洞窟に閉じ込めてしまいました。

龍がいなくなったので、峠を越える旅人が困ることもなく、峠周辺の作物もたくさん採れるようになりました。

やがて月日がたち、閉じ込められた龍は、弁天様の懲らしめと諭しで心を入れ替えました。龍は戒めを解かれた後も雲龍峠には戻らずに弁天窟に住み続けました。

時が流れ、いつしか雲龍峠は瓜などの作物がたくさん実る「瓜生峠」と呼ばれるようになり、龍が棲む岸壁の洞窟は「蟠龍窟」と呼ばれるようになりました。

改心した龍は今までの罪滅ぼしにと、村人の願いを叶えてくれたことから、今でいうパワースポットとなり、参詣する人が絶えませんでした。

（望月歴史民俗資料館協議会 委員 眞山 邦弘）

令和8年佐久市二十歳のつどい 謝辞・意見発表者を募集します！

令和8年1月3日（土）開催予定の、令和8年佐久市二十歳のつどいにおいて、謝辞・意見発表をしてくださる方を募集します。（謝辞1名、意見発表2名）

- ・応募方法等 10月31日（金）までに、生涯学習課あてに電話（0267-62-0671）またはメール（syogaigakusyu@city.saku.nagano.jp）にて、ご連絡ください。
- ・対象者 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方

式典の詳細・申込方法等については、公民館報10月号・佐久市HP（随時更新）にてご案内します。



公民館オンライン抽選の説明会を開催します！

佐久市公共施設予約システムの運用に合わせ、公民館の抽選がオンライン化されます。これにより、お集まりいただく必要がなくなり、申込期間に抽選申込をしていただく方法に切り替わります。

下記日程で説明会を行いますので、抽選に申し込む可能性のある方はご参加ください。各会場で同じ説明をしますので、ご都合のよい会場へお越しください。

会館名等	浅間会館	中込会館	生涯学習センター (野沢会館)	駒の里 ふれあい センター	あいとぴあ 臼田	東会館	創錬 センター	浅科会館
開催日	9月8日 (月)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)
開始時間	18:30	18:30	18:30	18:30	10:00	18:30	18:30	18:30

◎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。

■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	◎スマートフォン使い方講座Ⅰ(全2回) 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	①10月 9日(木) ②10月16日(木) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室 3・4	スマホ指導員 白鳥美由紀先生	<参加費>無料 <持ち物>スマートフォン (お持ちでない方には貸し出します) <定 員>10名程度 ※申込受付開始 9月17日(木) 8:30
	◎親子あそび&リトミックⅣ 今年度最後の開催です。 音楽教育「リトミック」を使い、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう!	10月23日(木) 10:00~11:30	浅間会館 会議室 1・2	リトミック指導員 こうづきょうこ先生 関 桂子先生	<参加費>100円程度(材料費) <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定 員>20組 ※申込受付開始 9月24日(木) 8:30
野沢公民館	◎ふるさと歴史講座 「野沢城跡探訪 (県史跡伴野城跡)」 野沢地区の歴史について学ぶことにより、ふるさとへの愛を再発見しましょう。 事前学習の後、現地学習します	10月10日(金) 9:30~11:30	野沢城跡 集合：生涯学習センター (野沢会館)	文化財事務所 学芸員 森泉かよ子先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物・帽子・雨具・歩きやすい靴 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 9月11日(木) 8:30
	◎発酵ワークショップ④ 「りんご酵素ドリンク作り教室」 紅玉で作る美味しい酵素ドリンク! 体を温め、冬に向かっての健康づくりに最適。紅茶の甘みに、お湯割り、焼酎にも!!	10月22日(木) 10:00~12:00	生涯学習センター (野沢会館) 料理講習室	食マ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>2,000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・4ℓの広口ビン・ふきん <定 員>16名 ※申込受付開始 9月25日(木) 8:30
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座④ 膝痛の改善・転倒・骨折予防のための体操を学びましょう!	10月 2日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 理学療法士 作業療法士	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオル など床に敷けるもの・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始日 9月4日(木) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座⑤ 認知症予防のための体操を学びましょう!	10月 9日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 理学療法士 作業療法士	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオル など床に敷けるもの・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始日 9月10日(木) 8:30
	◎佐久の歴史講座 「旧中込学校竣工150周年記念」事業 佐久甲州道 (中込から野沢) を歩いて学びます	10月23日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	佐久歴史の道案内 人の会 市川一夫先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物・帽子・雨具・歩きやすい靴 <定 員>30名程度 ※申込受付開始日 9月24日(木) 8:30
	◎高原鉄道小海線の魅力「ぶらり旅」 FMさくだいら「Mo鉄ちゃんの鉄分補給出発進行」でおなじみ、小海線をこよなく愛する茂木先生をお迎えし、実際に小海線に乗って野辺山駅まで行き、そこからJR最高地点や宇宙電波観測所など周辺を約6キロ歩きます!	10月30日(木) 8:15~16:00	JR中込駅~野辺山駅とその周辺 集合：中込会館	FMさくだいらパーソナリティ 「Mo鉄ちゃん」こと 茂木二剛先生 協力 JR東日本長野支社 小海線統括センター	<参加費>200円 (切符代別途実費) <持ち物>筆記用具・昼食・飲み物・帽子・雨具・歩きやすい靴 <定 員>30名程度 ※申込受付開始日 9月30日(木) 8:30
東公民館	◎初めての茶道教室 (秋) 深まる秋を感じながら、お茶を味わってみませんか	10月 8日(木) 9:30~11:30	東会館 和室 1・2	表千家茶道講師 保坂真千子先生	<参加費>600円程度 (お茶・菓子代) <持ち物>白い靴下 <定 員>10名程度 ※申込受付開始 9月12日(金) 8:30
	◎手芸教室 (全3回) クラフトテープで四つたみ編みのかご バッグに挑戦してみよう!	①10月15日(木) ②10月22日(木) ③10月29日(木) (時間) 9:30~12:00	東会館 ①創作室 ②・③ 会議室 1・2	手芸講師 小宮山花子先生	<参加費>1,200円程度 (材料費) <持ち物>はさみ・ボンダ・洗濯バサミ5個・メジャー <定 員>5名程度 ※申込受付開始 9月19日(金) 8:30
臼田公民館	【子ども公民館】 ◎子ども小満太鼓教室 郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。 練習を重ねて、3月の臼田公民館のついで発表します	①10月11日(木) ②10月18日(木) ③11月 8日(木) ④11月22日(木) ⑤12月 6日(木) ⑥12月20日(木) ⑦ 1月10日(木) ⑧ 1月24日(木) ⑨ 2月 7日(木) ⑩ 2月21日(木) (時間) 14:00~15:30	あいとびあ 臼田 ホール	臼田小満太鼓愛好会 の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>上履き・飲み物 <定 員>20人程度 <対 象>小学生 (2年生以上) ※佐久市公式LINEで申込受付中
	◎パステル画講座 パステル画の基本を学び、描くことを楽しみながら、作品を作りましょう	10月12日(金) 13:30~16:00	あいとびあ 臼田 多目的室3.4	パステル画制作指導 小山さち子先生	<参加費>700円程度 (材料費) <持ち物>お手拭き・作品を持ち帰る袋 <定 員>10人 ※申込受付期間 9月8日(金)~9月17日(木)
	◎ふるさと学習 「甲州道 佐久往還を歩く」清里 長坂宿 佐久甲州街道について、史跡や資料館を巡り歴史を学びましょう!	10月23日(木) 8:00~15:30	清里 長坂宿 集合：あいとびあ 臼田 駐車場	元望月歴史民俗資料館館長 上原美次先生	<参加費>300円程度 (保険代等) <持ち物>筆記用具・昼食・飲み物・帽子・雨具・歩きやすい靴 <定 員>20人 ※申込受付期間 9月17日(木)~9月26日(金)

◎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
浅科公民館	◎美術館巡り教室Ⅱ 美術館で静かに絵を鑑賞し、感じたことを語り合い、美術館を楽しみませんか？浅科公民館からバスで移動します	10月 8日(木) 9:30～15:00	奥村土牛記念美術館・小海町高 原美術館 集合：浅科会館	佐久市近代美術館 友の会 会長 田中好文先生	<参加費>100円(保険代) <持ち物>昼食・飲み物・美術館入館料 (500円と500円) <定 員>16名 ※申込受付開始 9月5日(金) 8:30
	◎草木染め教室 藍を使って染色を体験します。自分だけの手ぬぐいを作りましょう ※染色剤は手ぬぐい2～3本分です	10月15日(木) 13:30～16:30	浅科会館 料理講習室	学習グループ 「サークルミモザ」 の皆さん	<参加費>500円(材料費) <持ち物>木綿の布(持参可能な方)・ご み袋・エプロン・バケツ・飲み物 ※木綿の布を購入する方は別途徴収 <定 員>12名 ※申込受付開始 9月10日(木) 8:30
	◎初心者七宝焼教室(全2回) 金属(銅板)と釉薬を使って自分だけの工 芸品を作りませんか 1回目は練習を行い、2回目は作品作りを します	①10月23日(木)②11月20日(木) (時間) 9:00～12:00	浅科会館 創作室	佐久市近代美術館 友の会 会長 田中好文先生	<参加費>初回：1,000円程度・2回目： 作品作りの実費(材料費) <持ち物>使用済みハブラシ・ティッシュ <定 員>8名 ※申込受付開始 9月17日(木) 8:30
	◎ハーブティー教室 ハーブクッキーと共にいくつかのハーブティ ーをいれてお茶を楽しみましょう	10月29日(木) 13:00～16:00	浅科会館 料理講習室・食 育室	学習グループ 「サークルミモザ」 の皆さん	<参加費>700円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 9月26日(金) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第4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おります	9月17日(木) 13:30～15:00	駒の里ふれあい センターホール	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。気軽にご参加ください
	◎歴史講座 「蓼科山の火山活動跡を訪ねて」 蓼科山の歴史について学び、ふるさとのよ さを再発見しましょう (現地調査の後日、学習講座を開きます)	9月21日(日) 9:00～12:00	駒の里ふれあい センター集合	岩村田高等学校 寺尾真純先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物・帽子・雨 具・歩きやすい靴 <定 員>20名程度 ※申込受付開始 9月9日(木) 8:30
	◎家族の笑顔が一瞥 しあわせクッキング① メニュー：おこわ・煮豚・りんごのパイ	10月 8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(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 9月18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、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

ます。

今、その子どもの子、私にとって初
 めての孫が保育園の年長となり、ジジ
 とババのランドセルの購入時期を迎え
 ています。小さい体で、保育園のリユ
 ックより重いランドセルを背負って通
 学するのは大丈夫か？と思いつつ。

かつては赤い色を買えばよかったの
 ですが、最近は色に対する固定観念が
 薄れ、多様な色があるようです。ラベ
 ンダー、キャメル、水色、赤、ミント、
 ピンク等々。孫娘にランドセルの色は
 決まった？と聞くと、うーんと言いな
 がら頭を抱えていました。

孫には「6年間背負うんだからじつ
 くり考えて」と言っています。通
 り過ぎる小学生のランドセルについて目
 やつてはあれこれ考えてしまう自分が
 います。

まだ先の話になるかと思いますが、
 孫娘には、白田公民館で元気いっぱい
 音楽に合わせ踊ったり跳ねたり、リズ
 ムダンスを楽しんでいるリトルスター
 ☆キッズのように、また夏休みに予定
 される子ども公民館、そして伝統ある
 子ども小満太鼓などに参加している子
 ども達のように、明るく朗らかな娘に
 育って欲しいと願っています。

白田公民館 館長 小山俊明

30年程前、祖父母に買っ
 てもらった黒いランドセル
 を背負い、息子が小学校に
 通いました。当時、色は男
 子が黒、女子が赤とほとん
 ど決まっていたように思い

イベント

イベント名	日 時	場 所	問合せ等
就職説明会in SAKU 対象：2026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、服装自由	9月1日(月) 【午前の部】 10:30~12:30 (受付10:00~) 【午後の部】 14:00~16:00 (受付13:30~)	佐久平交流センター	商工振興課 ☎62-3265
企画展 家族個展【小金沢家】 長老タイゾウ・妻エイコ・長男ヒロユキの作品を展示します。	9月5日(金)~28日(月) 15日(月)、23日(火)は開館 9:00~16:30 (最終日15:30まで)	鎌倉彫記念館	鎌倉彫記念館 ☎82-7095
ほっとたいむコンサート Vol.17 出演：ハッピー☆マッキー SAXカルテット (河西麻希・木藤良朝子・北嶋恭子・石岡公恵) 曲目：スタジオジブリメドレー・昭和歌謡メドレー・リクエストコーナー・世界の民謡巡りツアー他 入場無料。整理券を8月4日(月)から佐久平交流センターで配布しています。	9月22日(月) 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
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	9月26日(金) 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	9月26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
旧中込学校竣工150周年記念事業 佐久の近代遺産を巡るバスツアー ・市内に残る2つの国史跡である旧中込学校と龍岡城跡を巡ります。 ・この2つの史跡は、幕末から明治時代にかけての激動の10年間に西洋の建物・城郭を意識して建築・築城され、現在も保存されています。 申込開始日：9月8日(月) (先着順)	9月27日(土) 午前の部 8:30~正午 午後の部 13:30~17:00	旧中込学校 龍岡城跡	文化財事務所 ☎63-5321
旧中込学校無料公開 通常非公開の太鼓楼も公開します。	9月27日(土) 9:00~17:00 (最終入館16:30)	旧中込学校	文化財事務所 ☎63-5321 旧中込学校 ☎62-7845
消防ふれあいフェスティバルinかわにし 〜集まれ未来のヒーロー!〜 放水体験など各種体験、車両展示(記念撮影可)、救助訓練披露、消防団音楽隊演奏披露など	9月28日(日) 9:00~12:00	川西消防署	川西消防署 ☎53-0119
ぞっこん! さく市	10月4日(土) 10:00~16:30 10月5日(日) 9:00~15:30	駒場公園 佐久創造館	佐久商工会議所 ☎62-2520
第18回佐久市社会福祉大会 市長表彰・佐久市社会福祉協議会会長表彰 実践発表 記念公演 ほかに	10月8日(水) 14:00~17:00	コスモホール 大ホール	福祉課 ☎62-2919

スポーツ大会・教室

LINEから申込みができる市主催のイベント等は、
右記二次元コードからお申し込みください。



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。

講座名	日 時	場 所	問合せ等
第17回佐久市360歳野球大会	10月11日(土)~12日(日) (予備日13日(月)) 9:00試合開始	佐久市営球場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月25日(月)~9月26日(金)
女性のための筋トレダイエット教室	10月22日(水)、11月5日(水)、 19日(水)、12月3日(水)、17日 (水) 全5回 19:15~20:15 (10月22 日(水)のみ19:15~20:30)	市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：9月8日(月)~10月10日(金)
軽スポーツ教室	10月27日(月)、11月4日 (火)、10日(月)、17日(月)、 25日(火)、12月1日(月) (全6回) 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：9月16日(火)~10月17日(金)
第21回 佐久市小学生ドッジボール大会	11月22日(土) 8:30試合開始	市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：9月16日(火)~10月17日(金)
幼児・子供水泳教室	通年 水曜~土曜 平日 16:00~19:00 土曜 13:00~16:00 各クラス1時間ごと	駒場公園プール	駒場公園管理事務所 ☎68-1399 申込期間：通年 各月20日前後~各月月末

講座・教室

LINEから申込みができる市主催のイベント等は、
右記二次元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
第99回浅間総合病院市民公開講座 テーマ：「テレビでは教えてくれない！ 肝臓から脂肪が落ちる食事術」－検査結果があるみる改善する！－今こそ始める3か月の習慣－ 講師：佐久市立国保浅間総合病院救急医療部長 尾形 哲 医師	9月4日(木) 18：30～19：30	浅間総合病院 中央棟4階講堂	浅間総合病院 地域医療室 ☎67-2295 内線5150 参加費：無料 申込不要
家族介護者交流会 テーマ：楽しく簡単運動ストレッチ	9月6日(土) 13：30～15：00	生涯学習センター (野沢会館) 1階大会議室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
新佐久市誕生20周年記念事業 第23回わがまち・佐久市民講座 佐久の先人講演会 「戦後80年 佐久の先人と沖縄戦の記憶」	9月14日(日) 13：30～16：00 (開場13：00)	佐久平交流センター	文化振興課 ☎62-5535 参加費：無料 申込不要
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。	9月19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
第2回星座教室 「天の川と夏の星座を見つけよう！」	9月19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 申込期限：9月18日(木)
親子で足育教室 (姿勢教室)	9月20日(土) 10：00～11：30	市民創練センター 大会議室	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：15組(1組お子さん2名まで) 申込期間：9月3日(木)～17日(木)
臼田文化センター郷土史講座 「昭和の音楽を蓄音機で聴く」 講師：出前蓄音機屋蛙 上原俊和氏	9月21日(日) 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：45名 申込期間：8月28日(木)～9月20日(土)
人権同和教育講座 ①ジェンダー ②同和問題	①9月25日(木) ②10月2日(木) 18：30～20：00	浅科会館 会議室1・2	人権同和課 ☎62-3135
森林セラピーとヨガ 「森のヨガで、リフレッシュ」	9月27日(土) 9：30～12：00	春日の森	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：20名程度(抽選) 申込期間：9月1日(月)～12日(金)
自然観察会「秋の植物観察会」	9月28日(日) 9：00～11：30	香坂山周辺 (佐久市香坂)	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名(先着順) 申込期間：9月4日(木)～18日(木)
今井通子先生による森林セラピー体験 ※当日は、国際自然森林医学会の皆さんとの合同実施になります。	9月30日(火) 9：00～12：00(予定)	平尾の森 (南パラダ内)	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：10名程度(抽選) 申込期間：9月1日(月)～12日(金)
ピン・ピン講座	10月3日(金) 9：30～11：00	あいとぴあ臼田	臼田支所健康づくり推進係 ☎82-3115 参加費：無料 定員：20組 申込期限：10月2日(木)正午
親子で足育教室 (足裏教室)	10月5日(日) 10：00～11：30	市民創練センター 大会議室	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：15組(1組お子さん2名まで) 申込期間：9月18日(木)～10月1日(木)
人権同和教育講座 ①ジェンダー ②同和問題	①10月9日(木) ②10月16日(木) 18：30～20：00	コスモホール 会議室3	人権同和課 ☎62-3135
佐久大学生企画 森林セラピー 「森とこころのストレッチ」	10月18日(土) 9：30～12：00	平尾の森 (南パラダ内)	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：20名程度(抽選) 申込期間：9月15日(月)～10月3日(金)
看護の資格を活かそう 潜在看護師復帰支援研修会 対象：看護資格を持っている方で臨床から離れている方、施設等に勤務して病院での医療に興味がある方	10月21日(火)～24日(金) 13：00～16：00	浅間総合病院 南棟3階 多目的室	浅間総合病院看護部 ☎67-2295 内線5356 参加費：無料 ※無料託児有 定員：12名 申込期限：10月10日(金)
アロマ教室	10月22日(水) 9：30～11：30	佐久市 中央隣保館	佐久市中央隣保館 ☎62-0991
植栽講座 講師：越ガーデニングデザイン事務所 越 洋子氏	10月4日(土) 13：30～15：30	佐久平交流センター	公園緑地課 ☎62-3424 参加費：無料 定員：150名 申込期間：9月1日(月)～10月2日(木)

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
「おしゃべり交流会」 若い世代を対象に、お互いの困りごとを話したり、ゲームで交流しましょう。	9月10日(木)、10月8日(木) 14：00～16：00	あいとぴあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
「音楽を楽しむつどい」 弦楽器の演奏を楽しみましょう。	9月26日(金) 13：30～15：00	市民創練センター 音楽室1
「健康体操教室」 楽しんで体を動かしましょう。	10月9日(木) 13：30～14：30	交流文化館浅科 音楽室1・2

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

9月 3日(水) 午後1時30分～3時30分 浅間会館会議室 4
 9月16日(火) 午後1時30分～3時30分 浅科支所
 9月17日(水) 午後1時30分～3時30分 生涯学習センター2階会議室
 9月17日(水) 午後1時30分～3時30分 臼田支所2階大会議室
 9月18日(木) 午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室
 ※相談日の3日前(土・日除く)までに要電話予約

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎0267-77-7146

9月27日(土) 午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール
 ※予約不要

生活・就労相談

まいさぼ佐久市 ☎88-6511

平日 午前8時30分～午後5時15分 あいとぴあ臼田
 ※要電話予約(相談無料)

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)
 旧平賀保育園 つどいの広場内

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。

女性人権擁護委員等による暮らしの中の悩み事相談所

佐久人権擁護委員協議会(法務局佐久支局内) ☎67-2272

9月7日(日) 午前10時～午後3時 佐久平交流センター
 ※相談無料

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

9月12日(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
 ※9月9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。

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

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

#ダイエット 中、体重を減らすために
 水を飲むのを控える方がいます

水やお茶を
 減らしても痩せません
 =水分は減っても、脂肪は減らない!
 水はエネルギーゼロ
 飲んだ方がやせるのに!

水を控えると
 循環血流量低下
 便秘増悪
 体調不良の原因となります



減量中は水をむしろ普段より多めに!

公式SNSで行政情報等を発信しています!



LINE



X (旧Twitter)



youtube



Instagram

市民課 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 9月28日(日)
午前8時30分～午後0時30分
- 夜間窓口 月・木曜日(祝日の場合は翌日)
午後5時15分～6時30分



データファイル

人口

総数	97,253人	(-12人)
男	47,868人	(+7人)
女	49,385人	(-19人)
世帯数	44,134世帯	(+43世帯)
〈8月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	7月の月間件数	令和7年1月～7月の累計
人身事故	25件	151件
死亡	0人	1人
負傷	30人	185人
救急	486件	3,241件
火災	1件	39件

心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします

心のほっとライン・佐久
 お悩み相談 ところがホッ
 ☎0120-07-5560

■相談日時
 月～金曜日
 (祝日・年末年始を除く)
 午前8時30分～午後5時15分



浅間総合病院 医師募集

詳細は、浅間総合病院ホームページをご覧ください。



9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
9月 7日(日)	小林内科クリニック	66-0500
	おおくら皮膚科	65-9915
9月14日(日)	荻原医院	67-2051
	ねむの木公園クリニック	67-8866
9月15日(月)	こすも内科クリニック	88-7211
	はせがわ皮膚科クリニック	78-3116
9月21日(日)	坂戸クリニック	63-6323
	斎藤産婦人科医院	62-0823
9月23日(火)	川西赤十字病院	53-3011
	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
9月28日(日)	佐久長士呂クリニック	68-7899
	佐久平こころのクリニック	68-8556

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
9月 7日(日)	浅間総合病院	67-2295
9月14日(日)		
9月15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
9月 7日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
9月14日(日)		
9月15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

お口の相談日（予約制）

期 日	会 場	電話番号
9月11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30分～正午（一人30分程度）
定員：5組（先着順） ＊LINE申込可

献血 献血

期 日	時 間	会 場
9月25日(木)	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時	佐久市保健センター
9月28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

2歳児歯っぴー教室（予約制）

期 日	会 場	電話番号
9月18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5年6月生まれのお子さんと保護者
定員：36組（先着順） ＊LINE申込可
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）



地域集団健診

※詳細は、令和7年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

日 程	会 場
9月 3日(木)	野沢会館
9月10日(木)	託児あり 市民創健センター
9月12日(金)	浅科保健センター
9月19日(金)	あいとぴあ白田

■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

子宮頸がん検診

※詳細は、令和7年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

期 日	会 場
9月 3日(木)	託児あり あいとぴあ白田
9月26日(金)	託児あり 佐久市保健センター

■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

乳がん検診・骨粗しょう検診

※詳細は、令和7年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

日 程	会 場
9月 9日(火)	浅科保健センター
9月16日(火)	あいとぴあ白田

■ 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）

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

期 日	会 場	期 日	会 場	期 日	会 場
9月 1日(日)	岸野・平根	9月10日(木)	高瀬・野沢	9月22日(日)	平根
9月 2日(火)	東・白田	9月11日(金)	城山・あさしな	9月24日(火)	高瀬・野沢
9月 3日(水)	佐久平・泉	9月12日(土)	岩村田	9月25日(水)	城山・あさしな
9月 4日(木)	中込	9月16日(火)	東・青沼	9月26日(木)	岩村田
9月 5日(金)	中佐都・望月	9月17日(水)	佐久平・泉	9月30日(火)	田口
9月 8日(日)	小田井	9月18日(木)	中込		
9月 9日(火)	切原	9月19日(金)	中佐都・望月		

時間：午前9時30分～11時30分

つどいの広場

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

期 日	会 場	期 日	会 場	期 日	会 場
9月 1日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	9月10日(木)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	9月20日(土)	平賀
9月 2日(火)	平賀・もちつき・中佐都	9月11日(金)	もちつき・うすだ・中佐都	9月22日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
9月 3日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	9月12日(土)	平賀・あさしな・うすだ	9月24日(火)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
9月 4日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	9月13日(日)	平賀	9月25日(水)	もちつき・うすだ・中佐都
9月 5日(金)	平賀・あさしな・うすだ	9月16日(火)	平賀・もちつき・中佐都	9月26日(木)	平賀・あさしな・うすだ
9月 6日(土)	平賀	9月17日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	9月27日(金)	平賀
9月 8日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	9月18日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	9月29日(火)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
9月 9日(火)	平賀・もちつき・中佐都	9月19日(金)	平賀・あさしな・うすだ	9月30日(火)	平賀・もちつき・中佐都

時間：平賀 ➡ 旧平賀保育園内（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）



SAKUメッセ 2025
10/1(水) 2(木) 3(金)
 (場所) 佐久市総合体育館

もっと知りたくなる！佐久広域のワザあり企業や
 特色ある団体・教育機関が一堂に会する展示会！

- 企業・医療・教育機関移住起業家などの展示 ● 高校生ビジネスプレゼン
- 小・中学生・高校生見学会 ● 製造業による廃改造企画
- ビジネス交流会 ● 企業の先輩社員・教育機関（高校・大学）との交流

【お問い合わせ】
 SOIC(佐久産業
 支援センター)
 TEL 0267-54-8171
 最新情報は
 コチラから



プロへの扉が佐久市で開く！ 『武論尊100時間漫画塾』 第8期生募集！

募集期間 9月1日(月)～令和8年1月13日(火) 必着

活躍中の卒塾生!!

■漫画

あかつきゆう
 暁月優さん
 あきの
 秋野ハロさん
 かどの
 角野レオさん
 こまち
 小町さんべいさん
 ごんじょうまりこれ
 今條真理之さん

サイとウマおさん
 さなつ
 彩naTsuさん
 ときたりん
 時田鈴さん
 なかわらたまき
 中村環さん
 はなよ
 華代さん

まつもとふみさと
 松本文怜さん
 みくにふみあき
 三国史明さん
 みやけりくさん
 むかいまうさん

■小説

にしやまあきのすけ
 西山暁之亮さん

公式Xアカウント
 @100hmangajuku

■事務局 生涯学習課 ☎62-0671
 ■問合せ 株式会社銀杏社
 「武論尊100時間漫画塾」係
 ☎03-3942-0260
 メール: info@manga-gai.net



ホームページ
 二次元コード



「北斗の拳」©武論尊・原哲夫/コミックス1983



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)