

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 10
No.271

KOHO SAKU

「特集」さくいろめぐり こがね 黄金色
佐久の美味しいお米、
まもなく収穫です

電子書籍版

広報佐久は、スマートフォン等からもご覧いただけます。



- P6 教育委員会だより
- P7 第3回佐久平ハーフマラソン
- P21 地産地消推進の店
- 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

さくいろめぐり こがね 黄金色

佐久のおいしいお米、 まもなく収穫です

当たり前が、特別に

令和の米騒動から見たもの

ここ数年の異常気象、インバウンドの急増などにより2025年に入った今でも米の価格の高止まりが続く、いわゆる「令和の米騒動」。スーパーの棚から米が消え、価格が高騰する中で、私たちは、日々の暮らしに欠かすことのできないお米が、とても貴重で大切なものであるかを実感し、これまで当たり前のように食卓にあつたお米の存在を、見つめ直すきっかけとなった人も多いのではないのでしょうか。

秋の食卓、

佐久の新米が輝くとき

稲穂が風に揺れ、緑から黄金色へと美しく色を変える田んぼ。この黄金色の輝きが増すにつれて、農家の方々の心には「いよいよ収穫だ。一年で一番忙しい時期がやってくる」という高揚感と、「今年はどれくらい収穫できるだろうか」「味はどうだろうか」という期待と不安が入り混じった複雑な思いが込み上げてくるといいます。

多くの農家が、苦勞をしながらも、丹精込めて育て上げたお米が、もうすぐ私たちの食卓に届きます。その計り知れない努力と、一粒一粒に込められた思いを知ること、いつものお米がきつと、これまで以上に美味しく、そして輝いて見えるのではないのでしょうか。この秋、佐久の恵みが詰まった新米を味わいながら、食の豊かさを支える人々の存在に、改めて思いを馳せてみませんか。

世代を超えて受け継がれる、生産者の情熱

ここ佐久市には、「どこにも負けない、最高に美味しい米を作りたい」「自分たちの米のブランド価値を高めた」と奮闘するベテラン農家、また、高齢化や後継者不足が深刻な問題となる中、この地の未来を担うべく、情熱をもって米と向き合う若手農家がいます。そんな農家の方々を訪ねると、美味しさを追求し続ける飽くなき探求心と、次世代を担う若者たちの熱い思いが詰まったお話が聞けました。



消費者に選ばれる 米づくりを

としくに
小林利國さん(中佐都)



有機肥料で作るこだわりの米

米農家でJA佐久浅間の米穀専門委員会委員長を務める小林利國さんは、40年以上米づくりを携わり、何より、美味しさにこだわり、力を注いできました。20数年前、JA佐久浅間の佐久南部営農センターに勤務していた小林さんは、米ぬかの有機肥料を使って、試験的に米を作りました。その時に出来上がった米の味に衝撃を受けました。

「一粒一粒が大きく光沢があつて、コクがある。体にすつと入ってくるような、そんなお米です」と表現。品種はコシヒカリですが、「有機肥料だけでさらに美味しいお米ができる。これからは特別栽培米を生産しようという目標ができました」と小林さん。

「この美味しいお米を世に出していく上で、ふさわしい名前がないかと思案した小林さん。『佐久といえば高原。有機の米は、光っているように美しい』といったイメージから「高原のしずく米」と名付けました。

小林さんは、JA退職後、専業の米農家として、さらに力を入れて生産してきました。「高原のしずく米」の美味しさが、特別栽培米を生産する取組に賛同する地域の生産者に広がり、現在、「高原のしずく米部会」の会員

は、野沢、中佐都地区を中心に 60人ほど。作付面積は、60ヘクタールまでになっています。

温暖化に対応、 佐久の稲作を守る

小林さんは、有機肥料による栽培方法だけでなく、新たな品種の導入にも着手。一昨年から、宇都宮大学で開発された新しい品種「ゆうだい21」を試験的に導入しました。「ゆうだい21」は、もちもち感があり、もち米とコシヒカリの中間のような米だといえます。

導入の背景は、まず食味が良いこと。もう一つは高温対策です。高温条件下でも乳白粒が発生しにくく、外観品質が低下しにくい特性があります。昨今の急激な温暖化の中で、それに対応した米への対策が必要になっているからです。

そんな佐久の米の未来を見据えている小林さん。常に考えているのは、「生産者として、消費者に選ばれるものを作っていかなければならない」ということ。そんな生産者としてのプライドを持っているからこそ、「こんなに美味しいお米があるんだ、ということ」を、もつと地元の人にも知ってほしいですと話しています。

同級生らがチームとなって

これからの農業において問題となっているのが、農業従事者の減少や高齢化です。日本の食料事情を考えると、心もとない状況です。そんな中で、若手中心の農業法人があります。現場スタッフの平均年齢は、28歳と若く、農業を生き生きと楽しんでいます。若手従業員の頑張りを目を細めるのは、前山にある当農業法人の代表取締役・勝見英之さん(55)。勝見さんは、26歳でサラリーマンを辞め、家業の農家へ。当時は、花き中心でしたが、15年ほど前からは、米に一本化し、周辺の休耕田での稲作を依頼されるなど、その規模は、60ヘクタールにまで拡大しています。



勝見英之さん

今、現場で活躍するのは、長男の勝見禎輝さんを始め娘婿の稲垣智貴さん、禎輝さんの佐久平総合技術高校時代の同級生たち。禎輝さんを除けば、卒業後は、それぞれ別の仕事をしていたですが、縁あって米作りに加わりました。禎輝さんは、農業の魅力を感じながら働けること。地道な仕事ですが、新米ができた時の達成感、何ともいえませんと話し、同級生の高橋佳都さんは、「メスワークが合っ

ていなくて、外で体を動かして働く方が自分の強みを生かせます。収穫時期、自分がやってきたことの成果、達成感が感じられる仕事。今が楽しいです」と農業の充実感を話します。

農業変革の時代に対応して

農業も今や変革の時代。ドローンの導入など、先端技術を取り入れた「スマート農業」が、一つのキーワードになりつつあります。ここでは、3人がドローンのライセンスを持ち、ドローンによる除草剤の散布を取り入れています。今後、少人数で広い面積の稲作をやっていくには、欠かすことができない技術です。

「米作りといっても、実際に農家が行っているのは、その中の数%。雑草を刈って、肥料をやる作業はあっても、最終的に米にしてくれるのは、自然の力。ただその数%が大事なんです」と勝見さん。「重要なのは、水管理。それができていけば、いいお米ができる。地味だけど一番大事。それによって収量、収入が変わってくるからです」と禎輝さんが続けます。自然と向き合いながら、自分たちができる作業に余念がありません。

自分たちが作ったお米が、「みんなの胃袋を支えている」。そんな思いが彼らの原動力となつて、日々の作業に勤しんでいます。

若い力で挑む 勝見英之さん(前山)

からさわりき かすが りく たかはし かいと かつみ よしき いながき ともき
左から柄澤力さん、春日陸さん、高橋佳都さん、勝見禎輝さん、稲垣智貴さん



教育委員会だより

佐久市の小中学校の取組や教育委員会の情報を定期的にお伝えします。

Pickup 1 佐久市 Wonder Project

「マイタイム」がスタート 臼田中学校

臼田中学校の総合的な学習の時間で行われる、「マイタイム」とは、子どもが自分の手で「やりたい」をカタチにする学びの場です。子ども一人ひとりの「やりたい!」を大切に、それが生まれつつある今、先生達も「どう支えるのか」を悩み工夫しています。生徒を支援する職員一人ひとりの思いを語り合いながら、自分たちの手でつくることを学校全体で楽しみながら歩んでいます。



「学級の宝活動」～地域とつくる学び～ 佐久平浅間小学校

生活科・総合的な学習の時間で取り組む「学級の宝活動」では、「段ボールでつくろう」「佐久地域の昔話を知ろう」「パラスポーツを体験しよう」など子どもたちがテーマを探し、保護者、地域の方や専門の講師を招待し、フィードバックをもらいながら学びを深めています。参観日には「材料が欲しい」「楽器の作り方を教えてくれる方を探している」と子どもたちが呼びかける場面がありました。地域の皆さんのお力を引き続きお貸しください。



English Camp Pickup 2 in SAKU 2025

市内在住の小学5・6年生28名とALT・外国人講師12名、高校生ボランティア12名が集い、7月27日(日)から2泊3日で、長野県望月少年自然の家において、

「English Camp in SAKU 2025」を開催しました。このキャンプは、自然の中での活動を通して、英語を身近に感じ、英語に親しむきっかけづくりを目的に開催しています。英語でランチ作りやALT・外国人講師との異文化交流会、英語オンリーのマレットゴルフなどを通じ、異なる言語や文化を肌で感じ、英語に親しみ、交流を一緒に楽しむ姿が多く見受けられ、夏の思い出の1ページを作ることができました。



コミュニティスクール(CS)とは?

地域の皆さんに学校に来ていただき、子ども達のサポートや学校運営について話し合ったりする等、学校・地域が一体となり子どもを育てる仕組みです。例えば、授業の一環として地域の皆さんと米づくりをしたり、清掃等の共同作業、子ども達への読み聞かせのお手伝いなど、様々な場面で力を発揮していただいています。より充実した学校運営を進めるためにも、地域・保護者の皆さんのご協力が必要です!CSの活動にご興味のある方、ボランティアを希望される方は、佐久市教育委員会事務局 学校教育課 学務係(62-3478)までお問い合わせください。

～CSの方とともに小豆を育てました。(岩村小)～



神津教育長が目指す佐久市の教育 未来を切り拓く「学びの自走者」の育成



神津長生教育長

教育委員会では、神津教育長のもと、変化の時代を生き抜く「学びの自走者」の育成と「多様性を包摂する学校づくり」を最重要課題としています。子ども達が自ら課題を発見し解決する力を育む探究的な学びを重視し、佐久市の豊かな地域資源も活用。一人ひとりに最適な学びを提供し、「だれも取り残さない」教育環境を市民と共に築いていきます。

佐久市教育委員会事務局

日本陸上競技連盟公認ロードレース

第3回

佐久平 ハーフマラソン

SAKUDAIRA HALF MARATHON 2025



アクセス抜群！
スタート地点は、北陸新幹線
「佐久平駅」より
徒歩5分



10月19日(日) AM9:00

START



START市民交流ひろば

雨天決行

FINISH佐久平サンスクエア



ハーフマラソンの部

5 kmの部

1マイル (1.609344km) の部



GUEST

佐久長聖高等学校駅伝部



監督
高見澤 勝さん



・第74回全国高等学校駅伝競走大会
・第75回全国高等学校駅伝競走大会
現在2連覇中！



佐久長聖高等学校出身
佐藤 悠基さん
・SGホールディングス陸上競技部所属
・2012年 لندنオリンピック陸上
男子5000m・10000m日本代表選手



佐久市出身
小林アナさん
・サンミュージックプロダクション所属
・「まほろば佐久」ふるさと観光大使

INFORMATION

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

@市民交流ひろば

競技開始までの各種イベント
タイムスケジュール



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

※写真は、昨年のもので今年も出店するとは限りません。

- 8:00～8:15 開会式
- 8:15～8:30 マラソントークセッション
(高見澤監督+佐藤悠基さん+小林アナMC)
- 8:30～8:35 佐久長聖高校駅伝部 現役選手による準備体操
- 8:35～8:45 【KDC】ダンスライブ (イベントステージにて)
- 8:45～8:55 【FLIPPERS】オープニングダンス (スタート地点にて)
- 9:00 競技開始！

※タイムスケジュールは、変更となる場合があります。

来場方法 注意点

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

応援手旗を作って
みんなでランナーを応援しよう！

本紙9、10ページを切り取ってランナーを応援する手旗を作ることができます。



交通規制のお知らせならびにご協力をお願い

交通規制予定日時 10月19日(日) 8:30～12:10(予定)

・ランナーのコース通過に合わせて、規制の開始および解除を行いますので、規制時間は前後します。
・詳細は、次ページまたは大会ホームページをご覧ください。

大会ホームページ
二次元コード



問合せ：佐久平ハーフマラソン実行委員会 (スポーツ課内) ☎62-4004

第3回

佐久平ハーフマラソン

2025 **10.19** (日) 午前9:00 スタート
午後0:10頃 フィニッシュ予定

START 市民交流ひろば

FINISH 佐久平サンスクエア

交通規制のお知らせ ならびにご協力をお願い

10月19日(日)、第3回佐久平ハーフマラソン開催に伴い、以下の通り交通規制を実施します。皆様のご理解とご協力をお願いします。一部、交通規制時間外でも、迂回路をご案内する場合がございます。



お問い合わせ先

佐久平ハーフマラソン実行委員会 TEL.0267-62-4004

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



手旗を作ってランナーを応援しよう!

スタートやフィニッシュ地点、コース沿いで、
手旗を振って応援をお願いします。

皆さんの応援がランナーの力になります!

※手旗の作り方は、裏面を参考にしてください。

-----キ-リ-ト-リ-線-----

のりしろ



佐久平ハーフマラソン 手旗の作り方



キリトリ線

◎用意するもの

- はさみ、またはカッターナイフ
- のり、またはセロテープ
- 割りばし

◎作り方

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



「わたし」を 幸せに 生きる

～女性の健康と人権の視点から～

高尾 美穂さん

産婦人科医・医学博士・産業医。女性のための統合ヘルスクリニック「イク表参道」副院長。働く女性の産業医として内閣府男女共同参画局・人事局などで職員研修を担当。長年ヨガを愛好し、多くのヨガインストラクターを指導。YouTube「高尾美穂からのリアルボイス」では、女性のお悩みに答え、楽に生きられる考え方を配信している。



11月15日(土)

入場無料

【開場】12:45～ 【講演】13:30～15:00

場所：佐久平交流センター ホール (〒385-0029 佐久市佐久平駅南4-1)

■定員 400名 (事前申込制) ※手話通訳・要約筆記あり ※託児あり (未就学児 定員5名)

■申込期間・方法

【一次申込期間】10月1日(水)8:30～10月15日(水)17:15

対象者：佐久市民

申込方法：市公式LINE (イベント予約) より

注意：応募者数が定員を超えた場合は、抽選を実施します。抽選の有無にかかわらず、申し込みされた方全員に10月下旬までに結果をご連絡します。

【二次申込期間】10月16日(木)8:30～11月7日(金)17:15

対象者：どなたでも申込み可

申込方法：市公式LINE (イベント予約) より

注意：先着順での受付となります。一次申込みで定員に達した場合は、二次申込みは実施しません。あらかじめご了承ください。

■共催 佐久市・佐久市教育委員会、佐久市男女共生ネットワーク
■協賛 佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会

10:00
～
15:00

イベント同日開催

ホワイエ・第5会議室 ほか

- 男女共生ネットワークの取組・活動紹介
- 佐久の先人 もろさわようこ氏 著書展示等
- 犯罪被害者支援ホンデリング・展示
- 佐久平女性大学事業紹介
- その他人権に関する啓発活動紹介

フェムウィーク (女性の健康を考える週間) (健康づくり推進課)

- 健康チェック ○ヨガ (事前予約制)
- パネル展示 など

【カードラリー】

会場を回ってオリジナルカードを集めよう!

※詳細は、市ホームページをご覧ください。
なお、内容を変更する場合があります。



市公式LINE
二次元コード

問合せ：人権同和課 ☎62-3135



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



■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

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

■定期接種対象者

接種当日に佐久市に住所を有し、次のいずれかに該当する方

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

■実施期間

10月1日(水)～令和8年1月31日(土) ※一部の医療機関では、実施期間が異なります。

■接種方法

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

市内医療機関で接種：①次ページの一覧表より希望する医療機関を選び、予約をする。

- ②本人確認ができるもの(マイナンバーカード等)を持ち、予約した医療機関で接種を受ける。
※予診票は、各医療機関にあります。

市外医療機関で接種：①予防接種相互乗り入れ事業受入機関に予約をする。

- ②市外の医療機関には佐久市の予診票がないため、佐久市保健センターまたは各支所で予診票を受け取る。
- ③本人確認ができるもの(マイナンバーカード等)と佐久市の予診票を持ち、予約した医療機関で接種を受ける。
※佐久市発行の予診票がないと全額自己負担になります。
※予防接種相互乗り入れ事業受入機関は、長野県医師会ホームページの一覧表をご確認ください。



長野県医師会
ホームページ

■接種費用

インフルエンザ 自己負担額 1000円
新型コロナウイルス感染症 自己負担額 4000円

上記対象者のうち、下記に該当する方は、**事前申請**により自己負担が免除になります。

自己負担免除対象者※1	①65歳以上の方で生活保護法の適用を受けている方 ②65歳以上の方で令和7年度市県民税非課税世帯の方 ③60歳以上の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級の交付を受けている方	
申請期間	9月25日(木)～令和8年1月30日(金) (市役所閉庁日は除く)	
申請場所	佐久市保健センターまたは各支所健康づくり推進係窓口	
必要書類	本人が申請する場合	代理人が申請する場合
	・自己負担免除申請書 ※2	・自己負担免除申請書 ※2 ※3
	・本人確認書類(マイナンバーカード等)	・接種者の本人確認書類(マイナンバーカード等)
	・身体障害者手帳(③に該当する方)	・接種者の身体障害者手帳(③に該当する方)
		・代理人の本人確認書類(マイナンバーカード等)

※1 ①～③のいずれかに該当する必要があります。 ※2 申請時に窓口でお渡しします。(市ホームページからもダウンロード可)
※3 高齢者施設用の申請書も市ホームページからダウンロード可
免除をご希望の方は、接種を受ける前に必ず申請を行ってください！ 接種後の還付はできません！

■問合せ	佐久市保健センター(健康づくり推進課) ☎62-3527	臼田支所 健康づくり推進係 ☎82-3115
	浅科支所 健康づくり推進係 ☎58-2089	望月支所 健康づくり推進係 ☎53-3111

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

接種の前に、医療機関に電話等で予約をしてください。

医療機関名 (五十音順)	インフル エンザ	新型コロ ナウイルス 感染症	所在地	電話番号	医療機関名 (五十音順)	インフル エンザ	新型コロ ナウイルス 感染症	所在地	電話番号
安紀内科クリニック	○	○	野沢	63-1201	しのはら消化器内科 クリニック	○	○	瀬戸	63-1107
ACT内視鏡クリニック	○	○	佐久平駅北	66-7140	関口内科クリニック ※4	○	○	中込	63-5100
浅科診療所	○	○	塩名田	58-2100	相馬医院 ※5	○	○	野沢	62-0365
あさまコスモスクリニック	○	—	長土呂	66-7701	相馬北医院	○	—	野沢	62-1541
浅間総合病院 ※1	○	○	岩村田	67-2295	田尾内科	○	○	小田井	67-6611
雨宮病院	○	○	下小田切	82-5311	高橋医院	○	○	望月	53-2366
AYA乳腺クリニック ※2	○	○	臼田	77-7565	たかみ耳鼻咽喉科 クリニック	○	○	長土呂	67-8733
岡田医院	○	○	協和	53-2123	田嶋クリニック	○	○	臼田	81-5151
荻原医院	○	○	岩村田	67-2051	たむらペインクリニック	○	○	臼田	82-3981
金澤病院	○	○	岩村田	67-2048	つかばらクリニック	○	—	塚原	64-1690
川西赤十字病院	○	○	望月	53-3011	つつみハートクリニック	○	○	臼田	82-0223
くろさわ病院 ※3	○	○	中込	64-1711	角田医院分院	○	○	岩村田	68-0550
こすも内科クリニック	○	—	平賀	88-7211	てらおかクリニック	○	○	甲	51-5222
小林内科クリニック	○	○	佐久平駅北	66-0500	都甲クリニック	○	○	三塚	64-1050
小松耳鼻咽喉科クリニック	○	○	岩村田	66-6300	ながうら整形外科 クリニック	○	○	小田井	67-8055
小山医院	○	○	野沢	62-2133	野澤医院	○	○	平賀	62-0272
こやまクリニック	○	○	蓬田	58-2233	のざわ整形外科	○	—	岩村田	88-6025
坂戸クリニック	○	○	中込	63-6323	はせがわ皮ふ科クリニック	○	—	岩村田	78-3116
佐久心臓血管クリニック	○	○	岩村田	67-0022	フルタクリニック	○	○	中込	63-0202
佐久総合病院	○	○	臼田	82-3131	ほしまち診療所	○	○	臼田	88-8090
佐久平泌尿器科クリニック	○	○	岩村田	65-7700	増田医院	○	○	岩村田	66-0303
佐久平ファミリークリニック 内科・消化器科	○	○	岩村田	88-7200	まつざきクリニック	○	—	猿久保	66-6677
佐久平よつばクリニック	○	—	佐久平駅北	66-0428	三木クリニック	○	—	岩村田	77-7376
佐久中央医院	○	○	中込	63-1001	水嶋クリニック	○	○	原	63-5353
佐久長土呂クリニック	○	○	長土呂	68-7899	みついくクリニック	○	—	新子田	66-6806
さくらこどもクリニック	○	—	佐久平駅北	78-3232	柳澤クリニック分院	○	○	佐久平駅北	78-3355
さとう泌尿器科クリニック	○	—	岩村田	68-2233	ゆずの木ホームクリニック	○	○	長土呂	050-1809-0731
しのはら形成・皮ふ クリニック	○	—	岩村田	67-8825	わかば内科クリニック	○	○	中込	67-6655

※1 電話予約受付：平日14～16時 ※2 インフルエンザは予約不要 ※3 同時接種不可 ※4 12月27日まで実施
※5 新型コロナウイルス感染症はかかりつけの患者に限る

【よくある質問】

Q 対象者には当てはまらないが、接種をしたい。どうすればよいか？

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

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

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

Q 集団接種はありますか？

A 集団接種はありません。



タメになる！！

市内施設見学へ行って見た！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。

ある日の夜、自宅で燃えるゴミを捨てようとした瞬間、ふと手が止まった広報太郎。



毎日これだけのゴミが出るけど、このゴミ、一体この先どうなるんだろう...

そもそも、なんで分別が必要なんだろう...

佐久市内で1日どれくらいのごみが出るんだろう...

どうやって燃やしてるんだろう...

自身の生活から湧き出た素朴な疑問に、もやもやしていたその時、市民向け「**市内施設見学**」があることを知った。行先のうちの一つには、**佐久平クリーンセンター**があるという。

この施設を見に行けば、ゴミがこの先どうなるのかわかることができるかも...！普通に生活していたら行く機会なんて滅多に無いし、良い経験になりそう...！

そう思った広報太郎は、市内施設見学に申し込むため、市役所本庁に駆け込むのであった。
※広報太郎は、窓口で直接申し込みに行きましたが、市公式LINE「イベント予約」からも予約することができます。



佐久平クリーンセンターでは、施設の職員による説明を聞きながら、大量にゴミが処理されていく様子を見ることができた。



なかなか壮観...



最新鋭の設備でゴミを効率よく焼却。さらに、焼却の過程で生じた熱エネルギーを回収し、施設の電力などに活用しているようだ。



そういえば、佐久市で消費される電力の8割は、県外から供給されたものだって聞いたことがあるけど、こうしたエネルギーの地産地消は、防災のためにもとても重要なことなのかもしれないなあ...

その他にもたくさんの施設を巡り、疑問に思っていたこと以外にもたくさんの学びを得ることができた広報太郎。

市内施設見学

(Bコース)



詳細はこちら



市公式LINEイベント予約はこちら

日時 10月21日(火) (8:55集合) 9:00~15:10

受付場所 市役所2階市民ホール (受付開始 8:40)

定員 30名

費用 360円 (給食試食代)

持ち物 雨具、筆記用具、水筒またはペットボトル (水源地で水を持ち帰る方)

申込方法 市公式LINE「イベント予約」、電話または市役所4階広報広聴課窓口で直接申込み

申込期限 10月14日(火)

その他

傾斜のある道を歩きますので、履きなれた運動靴でお越しください。また、足腰に不安がある方は、ご相談ください。

この体験を通じて、市政への関心が高まった広報太郎。次の市内施設見学も、参加者の募集が始まっているようだ。

見学先



学校給食北部センター



野沢多目的広場

- 佐久市下水道管理センター
- 学校給食北部センター
- 佐久水道企業団 五斗水水源地
- 野沢多目的広場



広報広聴課 安孫子さん

問合せ：広報広聴課 62-3075

お知らせ

「化学物質過敏症」を知っていますか

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189



「化学物質過敏症」は、洗剤、柔軟剤、アルコール消毒剤、芳香剤などに含まれる化学物質に接触することで、頭痛やめまい、不眠など多岐にわたる症状が表れることがある病気です。誰もが発症する可能性があるため、一度発症すると少量を吸い込むだけで症状が出るようになります。最も有効な予防方法は、原因となる化学物質に近づかないこと、滞在時間を短くすること、化学物質の使用を控えることです。

■主な症状
自分自身にとっては快適なものであっても、周りに困っている人がいます。皆さんのご理解ご配慮をお願いします。

頭痛、記憶・思考力低下、発熱、全身倦怠感、めまい、不安感、不眠、ピントが合わない、まぶしい、鼻血、呼吸困難、喉頭痛、動悸、頻尿、肩こり、筋肉痛、関節痛など

■原因となる物質
香水、香料（洗剤や柔軟剤、消臭芳香剤）、農薬、殺虫剤、除草剤、新材、ワックス、タバコなど

■あなたにもできること
人が集まる場所では、香水や柔軟剤など香りの強いものは使用しない、他人にたばこの煙を吸わせないように注意する、庭木への薬剤散布や野焼きの際は事前に近所にひと声かけるなど

お知らせ

「世界メンタルヘルスデー」を知っていますか

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189



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

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

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

■心のほっとライン・佐久
☎0120・07・5560
平日午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除く

■長野県精神保健福祉センター
☎026・266・0280
平日午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除く

お知らせ

長野県がんと向き合う週間

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



県では、毎年10月15日～21日を「がん向き合う週間」と定めています。

がんに関する意識を高め、その理解と関心を深めるとともに、がんの予防、早期発見、早期治療を推進し、安心して生活できる社会の実現を目的としています。今年度の重点テーマは、「受診率の向上とがんを知る機会をすべての人に」です。生涯のうちで、2人に1人はがんになるといわれています。がんに関する正しい知識を身につけ、がんの予防や早期発見に努めましょう。

■がんを防ぐ5つの習慣

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

検診項目	対象年齢	自己負担額
大腸がん検診(検便)	40歳以上	500円
胃がん検診(X線)	40歳以上	1500円
胃がん検診(内視鏡)	偶数年齢を迎える50歳以上	2500円
肺がん検診(X線)	40歳以上	200～500円
肺がん検診(らせんCT)	40・45・50・55・60・65・70・75歳	2000円
子宮頸がん検診(細胞診)	偶数年齢を迎える20歳以上の女性	1000～1200円
乳がん検診(マンモグラフィ)	偶数年齢を迎える40歳以上の女性	1500円
前立腺がん検診(採血)	50歳以上の男性	500～600円

佐久市健(検) 診受診券を使ってお得に受診できます。実施医療機関など詳細は、佐久市健康カレンダー28～40ページをご覧ください。



佐久市健康カレンダー



お知らせ 帯状疱疹についてもっと知ろう！

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527

■帯状疱疹とは？

水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。過去に水ぼうそうにかかった時に、体内に潜んでいた水痘・帯状疱疹ウイルスが再び活性化することで、痛みを伴う発疹が表れます。

■具体的な症状は？

一般的には、皮膚に痛みや痒み、水ぶくれや赤い発疹が帯状に表れます。皮膚症状が治った後も、「帯状疱疹後神経痛」と呼ばれる痛みが続くことがあります。

■なぜ発症するの？

加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると、水痘・帯状疱疹ウイルスが再び活性化し、帯状疱疹を発症します。

■予防方法は？

▽免疫力を下げないようにしましょう。

バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠といった規則正しい生活を送ることが大切です。また、ストレスを溜めすぎないように、自分なりのストレス解消法を実践しましょう。

▽帯状疱疹の予防接種があります。

令和7年度から11年度にかけて、各年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方などを対象に、接種費用の補助を行います。対象者の方には、各年度の4月頃に通知を送りしますので、接種を希望される方は、通知を確認し、接種を受けてください。



お知らせ マイナ救急実証事業の実施

■問合せ 佐久広域連合消防本部 救急課 ☎64-0119

佐久広域連合消防本部では、救急車を必要とする傷病者本人の同意を基本として、マイナ保険証（マイナンバーカードと健康保険証の連携）を活用して通院履歴や服薬情報等を把握し、救急業務を円滑化、迅速化します。

マイナンバーカードを見せるだけで、救急隊が病歴、処方歴、受診歴を把握することが出来ます。これにより傷病者の説明負担が軽減され、より適切な処置を受けることにつながります。

■マイナ救急の流れ

① 傷病者が情報閲覧に同意する

② マイナンバーカードを読み取る

※暗証番号の入力不要

③ 隊員が医療情報を閲覧する

④ より適切な処置や搬送先医療機関の選定につながる

■実証開始日 10月1日(木)

いつ救急車を呼ぶことになるかわかりません。もしもの時に備えてマイナ保険証の携行をお願いします。

※本実証で救急隊が取得する個人情報、救急業務に関する目的に限って利用します。

※詳細は、総務省ホームページをご覧ください。



募集 農業委員・農地利用最適化推進委員の募集

■問合せ 農業委員会事務局 ☎62-3518

農業委員および農地利用最適化推進委員の任期満了に伴い、農業者の組織する団体および市内の農業者、地区等からの推薦または市内全域からの公募により、農業委員、農地利用最適化推進委員を募集します。（市農業委員会では、女性委員の登用を推進しています）

■農業委員の推薦・応募

農業委員は、農業に関する識見を有し、農業委員会の職務を適切に行う事ができる方から、市長が議会の同意を得て任命します。

▽募集人数 24名（内1名は、利害関係のない方）

■農地利用最適化推進委員の推薦・応募
農地利用最適化推進委員は、農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する方から、農業委員会が委嘱します。

▽募集人数 23名

■共通事項

▽募集期間 10月1日(木)～28日(火)

▽任期 令和8年5月20日～令和11年5月19日の3年間

▽書類提出先

農業委員会事務局

午前8時30分～午後5時15分

（土日・祝日は除く）

※所定の書式等は、市ホームページをご覧ください。



今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円

財政課 ☎62・3032

・1等 3億円×12本
 ・前後賞各 1億円×24本
 ※発売総額360億円・12ユニットの場合

▽同時発売のハロウィンジャンボミニは、
 1等・前後賞合わせて5000万円

・1等 3000万円×50本
 ・前後賞各 1000万円×100本
 ※発売総額150億円・5ユニットの場合

▽販売期間 発売中、10月19日(日)
 △抽せん日 10月28日(火)
 この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により県内市町村に配分され、市の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。お買い求めの際は、長野県内の宝くじ売り場をご利用ください。



ホームページ
 二次元コード



令和7年国勢調査にご協力を
 情報政策課 ☎78・5811

今年は、5年に一度の国勢調査の年です。日本に住んでいる全ての人および世帯が調査対象になります。(外国人の方を含む)

調査結果は、統計データの作成・分析以外の目的に使用されることはありません。調査員が皆さんのもとに調査書類の配布に伺いますので、調査へのご理解とご協力をお願いします。

▽調査基準日 10月1日(水)

▽回答期限 10月8日(水)

▽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

▽インターネット回答で簡単便利に

調査回答は、調査票に記入のほか、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。

・スマートフォンから簡単ログイン
 ・24時間回答可能
 簡単なインターネット回答をぜひご利用ください。



ホームページ
 二次元コード

マイナンバーカード電子証明書更新
 新続が、浅間・野沢出張所でも
 受付開始

市民課 ☎62・3087

マイナンバーカード電子証明書更新手続(15歳以上本人受付のみ)について、本庁・各支所に加え、新たに浅間・野沢出張所でも受付を開始します。

▽受付方法 市公式LINEから予約

▽予約開始日 10月1日(水)

▽受付開始日 10月15日(水)

※15歳未満・代理人による手続を希望の方は、本庁・支所での受付となります。
 ※市公式LINE以外での予約は、承りませんので、ご了承ください。



市公式LINE
 友達登録はこちら

年金生活者支援給付金について

厚生労働省 給付金専用ダイヤル
 ☎0570・05・4092
 小諸年金事務所 お客様相談室
 ☎0267・22・1082

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者へ支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

新たに給付金の条件を満たす方については、9月以降日本年金機構より請求書が届きますので、提出していただきますようお願いいたします。

詳細は、日本年金機構またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。



ホームページ
 二次元コード

のぞみグループの自立型施設

佐久市 根岸

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

小諸市 和田

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

誰にも優しい賃貸住宅「ハーモニアのぞみ」入居者募集中(タウンコートのぞみ隣)

【問】のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274

小諸市和田 841-7 ☎0267-22-9274
<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
 芹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

電気自動車の購入に対する補助金
環境政策課

☎62・2917

地球温暖化の防止を図るとともに、災害時等に非常用電源として利用することにより災害に強いまちづくりに寄与するため、電気自動車の購入に対し、補助金を交付しています。

▽補助金額 上限20万円（国の補助金の2分の1以内）

▽申込期限 国の補助金が確定した日の翌日から起算して90日以内

▽申込方法 必要書類を提出（様式は、市ホームページからダウンロードまたは環境政策課窓口で入手できます）



ホームページ
二次元コード

太陽光発電設備・蓄電システム導入に対する補助金

環境政策課

☎62・2917

太陽光発電設備および蓄電システムの設置に対し、補助金を交付しています。

▽補助金額（括弧内は上限額）

・新築の建物に設置 パネル出力1kW あたり1万円（10万円）

・既築の建物に設置 パネル出力1kW あたり3万円（20万円）

・蓄電システム（既に太陽光発電設備のみ設置されているまたは太陽光発電設備と同時に設置する場合に限る）
実支出額（10万円）

▽申込方法 着工前に必要書類を提出またはながの電子申請から申込み



ホームページ
二次元コード

消費生活注意報

「今から考えてみませんか？」
「デジタル終活」！！

佐久市消費生活センター
☎62・7501

故人が利用していたネット銀行の手続が出来ない、サブスクの請求を止めたいがIDとパスワードが分からないなど、デジタル遺品に関する相談が寄せられています。

▽万が一の際に、遺族が困らないようにするために

- ・遺族がスマホやパソコンのロック解除ができるようにしておく
- ・契約中のサービスのID・パスワードを整理しておく
- ・エンディングノートの活用を検討する
- ・スマホ等のアカウントにアクセスできる人を指名できるサービスを活用する



ホームページ
二次元コード

サポートブック「虹のかけはし」の紹介

福祉課

☎62・3147

サポートブック「虹のかけはし」は、お子さんの発達についての様々な情報をお家の方に記入していただく冊子です。利用を希望される方は、本庁福祉課または各支所の窓口にご利用申請書をご提出ください（冊子は無料です）。
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

高齢者等訪問理美容サービス事業

高齢者福祉課
☎62・3154
☎62・3147
または各支所高齢者児童福祉係

市では、理美容店に行くことが困難な高齢者や障がい者に対し、自宅での訪問理美容サービスを行っています。

▽内容 理美容業者が自宅訪問し、理美容を行い、出張経費1500円を市が負担します。

※理美容料金は、利用者負担です。
※利用回数は、年間で上限があります。

▽対象 市内在住の市民税非課税世帯に属する次のいずれかの方

- ・概ね65歳以上で要介護度3以上の方
 - ・身体障害者手帳1級または視覚、下肢もしくは体幹障害2級の方（準ずる方）
 - ・療育手帳A1の方
- ※申請方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。



高齢者
訪問理美容



障害者
訪問理美容



処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久市白田224

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

開局時間 ●9:00~18:30 ●9:00~15:00(土曜のみ)

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

調剤用薬品備蓄
約2300品目

入居のご案内、介護でお困りのことなど、総合的に何でもご相談いただける窓口です。介護のプロが対応いたします! お気軽にご利用下さい。



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸内)

開設

ことぶきの家
総合相談室

児童扶養手当を申請している皆さんへ

子育て支援課 ☎62・3149
または各支所高齢者児童福祉係

8月末日が提出期限となっていた児童扶養手当現況届の提出はお済みですか。

提出がないと11月分以降の手当支給が受けられなくなります。児童扶養手当現況届の提出がお済みでない方は、至急子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係まで提出をお願いします。



ホームページ
二次元コード

児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課 ☎62・3149
または各支所市民係

令和7年8月から令和7年9月分の児童手当を10月10日(金)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
二次元コード

10月は「里親月間」です

子育て支援課 ☎62・3149

子ども家庭庁では、毎年10月を「里親月間」とし、里親制度に関する普及啓発を重点的に行うことで、制度に対する理解を進めるとともに、里親等への委託の一層の推進を図ることとしています。

市では、関係機関と連携を図りながら、里親へのサポートを行います。興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

長野県最低賃金のお知らせ

長野労働局労働基準部賃金室 ☎026・223・0555

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和7年10月3日から時間額1061円に改正されますので、ご確認ください。

小型除雪機等購入費補助金

土木課 ☎62・3302

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

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

▽補助金額 上限額30万円（小型除雪機および除雪板の購入に要する経費の2分の1以内）

※購入前に申請が必要です。



ホームページ
二次元コード

ブロック塀の安全点検はお済みですか

建築住宅課 ☎62・6637

基準を満たしていないブロック塀は、地震の際に倒壊のおそれがあります。

▽ブロック塀の安全点検を

安全点検は、左記の項目によって自分で簡単に行えます。

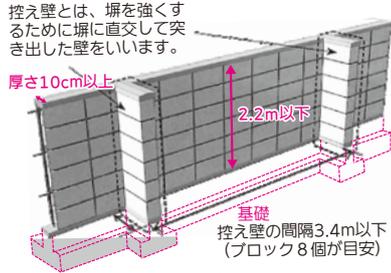
- ・塀の高さが2.2m以下であるか
- ・塀の高さが1.2m以上の場合、塀の長さ3.4m以下ごとに控え壁があるか
- ・塀の厚さが10cm以上であるか（塀の高さが2m超2.2m以下の場合15cm以上）
- ・コンクリートの基礎があるか
- ・塀に傾きやひび割れがないか

▽ブロック塀の撤去に対する補助制度

安全性の確認できないブロック塀等の撤去等を行う場合に、最大10万円の補助金を交付しています。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。



ホームページ
二次元コード



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



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 長野県佐久市取出町200-12 TEL.0267(63)7722

就学援助費の入学前支給受付
学校教育課

☎62・3478

令和8年度に小学校または中学校に入学する予定者の保護者を対象とした就学援助費を、令和8年の1月末に支給します。

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

▽申請期限 11月14日(金)(必着)

▽提出書類

佐久市就学援助費受給認定申請書

▽提出方法

学校教育課へ持参または郵送で提出



ホームページ
二次元コード

はしご車の総点検お知らせ

佐久広域消防本部警防課

☎64・0119

▽点検期間

10月上旬〜令和8年2月27日(金)

佐久広域連合消防本部のはしご車は、導入から17年が経過し、前回の総点検から7年が経過しました。重大事故につながる不具合の未然防止のため、専門技術者による分解、点検整備、老朽化や劣化した部品の交換を行います。

この間は、災害状況により、上田地域広域連合消防本部のはしご車の応援を要請しますので、ご理解をお願いします。

旧優生保護法被害者への補償金の支給

長野県疾病・感染症対策課

☎0266・2335・7143

▽支給対象 旧優生保護法による優生手術、人工妊娠中絶などを受けた本人とその配偶者

▽請求期限 令和12年1月16日(水)

※補償額など詳細は、こども家庭庁ホームページをご覧ください。

募集



「災害時協力井戸」の募集

環境政策課

☎62・2917

「災害時協力井戸」は、大規模な災害が発生した場合に、不足が予想される洗濯やトイレ等に利用する生活用水を確保するため、皆さんが所有する井戸を災害時に利用できる井戸として登録した井戸のことをいいます。8月1日現在では、56件の井戸が登録されています。

災害時には、多くの生活用水が必要になりますので、井戸をお持ちの皆さんの積極的な登録をお願いします。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

佐久地域の就活×生活情報コンテンツ「サクカツ」について

商工振興課

☎62・3265

AIコンシェルジュが佐久地域の求人情報や暮らしの魅力をお届けするサービス「サクカツ」を佐久産業支援センター(SOIC)のLINE公式アカウントにて公開しています。企業の魅力や働きやすさなどを気軽に知ることができ、学生の皆さんはもちろん、家族や移住を検討されている方々にも役立つ内容です。

▽ご利用方法

左記二次元コードからLINE友だち登録

※登録期限なし



LINE
友だち登録

寄附



■一般寄附(順不同)

▽市へ

・シユウ青銅彫刻1台(Mooze Art「北斗」:永遠に)シリーズ作品が佐久市に

高澤華(Gao Zehua)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

防災豆知識



台風への備えで気をつけることは?

台風への備えで気をつけることはたくさんありますが、特に重要な3点を紹介します。

- 1 台風などの正しい情報を入手 被害を未然に防ぐため、テレビやラジオで、気象台からの台風情報など最新の情報を入手してください。
- 2 避難所の確認 自分の住んでいる場所が危険になる場合は、安全な避難所への避難が必要になります。指定されている避難所、そこまでの経路の確認をしてください。
- 3 非常用品の準備 災害時に必要になるものは、原則個人で準備することになっています。薬やメガネ、コンタクトレンズは、個人でしか準備ができません。必ず準備をしてください。



●期限内の納付をお願いします。

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

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。
※口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をお願いします。



佐久市 地産地消推進の店

〜見て・知って・巡って・味わって〜

千葉県 清山 しず香さん
山梨県 田中 響さん



¿Casa Libre? (カサリブレ) の「アボカドバーガー」と「チーズバーガー」

大学のインターンで佐久市に来ました！涼やかな気候、豊かな自然、そしてこの化学調味料不使用の素材の美味しさが生きる肉肉しいハンバーガー。佐久市っていいところですね！また行きたいです！

今が旬！リンゴ



佐久市は昼夜の寒暖差が大きいうえに、降水量が少なく日照時間が長いことから、色づきが良いリンゴが生産されています。これから様々な品種のリンゴが出荷されてきます。新品种もあって好みの品種を探すのも楽しいですよ。



白田 佐々木 恭徳さん

鈴木食堂の「ソースかつ丼」

佐久市白田の鈴木食堂は、地元の新鮮な野菜を使った料理で親しまれています。私が頂いたソースカツ丼は、どこか懐かしく、温かな味わいで、地域に根差した食堂の魅力感じられました。

今月号のお店の情報

- ¿Casa Libre? (カサリブレ)
佐久市岩村田760-2 ☎85-2884
営業=11:00~16:00 (月~木曜)
18:00~22:00 (金、土曜)
休み=日曜、祝日(臨時休業有)
- 鈴木食堂
佐久市下越206 ☎82-2266
営業=11:00~14:00
17:00~20:00
休み=水曜

佐久市内で生産される農林水産物やその加工品を積極的に販売・活用し、市民の皆さんへ安全安心な市内産の良さを宣伝していただけるお店を「佐久市地産地消推進の店」として認定しています。

オススメの地産地消推進の店、投稿お待ちしています。投稿は、「佐久市役所LINE支所」の「報告・連絡」から行えます。

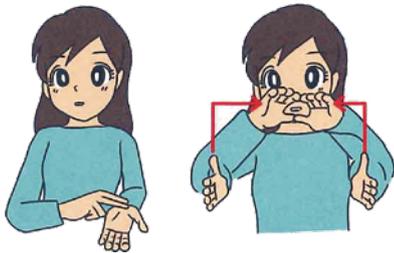


2025

佐久市農工商連携地産地消推進協議会

手話 コーナー

病院



- ①左手首に、脈をとるようにして右手を当てます。
- ②両手を胸の辺りで肩幅に広げ、上に向かって、四角い建物の形を表現します。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

LED照明や省エネ家電を取り入れよう



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

例えば、電球形LEDランプは、一般電球と比べ消費電力が約85%低く、寿命は約40倍です。冷蔵庫は、省エネ性能が年々進化しており、約12年前の製品と比べると、電気代が年間約1万1000円も節約できます。

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



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

佐久市公式Instagram

見ればきっと、佐久市が好きになる！

公式Instagramで佐久市の魅力をチェック！

「佐久市に暮らす」をテーマに四季折々の魅力を不定期に発信。

佐久市広報広聴課が取材した情報をお届けします。

フォロー方法

1. 二次元コードで読み取る
 - ・スマートフォンのカメラで左の二次元コードを読み取ってください。
 - ・Instagramのプロフィール画面に移動し「フォローする」ボタンを押すと完了です。
 2. アカウント名で検索
 - ・Instagramアプリを開き、画面下にある虫眼鏡のマーク(検索)をタップします。
 - ・検索窓に「saku_city」または「佐久市」と入力します。
 - ・佐久市の公式アカウント(浅間山の写真が表示されたら、プロフィール画面へ移動します。
- フォローはこちらから。 「フォローする」ボタンを押して完了です。

図書館 からの お知らせ

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



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
賢治童話の朗読と昔ばなしの語り～お蚕さんが農家を変えた～	10月4日(土) 13:30	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	10月9日(木) 10:30	浅科図書館
おはなしの会	10月11日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象：乳幼児)	10月16日(木) 10:30	中央図書館
ぼっけおはなしの会	10月18日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	10月18日(土) 11:00	白田図書館
おはなし会	10月18日(土) 11:00	浅科図書館
おさむ爺さんが語る 佐久の地理と歴史ものがたり	10月18日(土) 13:30~15:00	中央図書館
ザ・フレンズ朗読会	10月22日(水) 11:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	10月25日(土) 11:00	望月図書館

秋の 読書まつり



10月27日(月)～11月9日(日)は、全国読書週間です。

標語：「こころとあたまの、深呼吸。」

館内特設

- ・今年度上半期(4月～9月)の貸出・予約上位ランキング発表
- ・おすすめ本コーナー

ミニ講座

- 演題 「アートはこうして本になる」
- 日時 11月1日(土) 14:00～15:00
- 会場 中央図書館 視聴覚室
- 入場料 無料(※申込不要)
- 講師 小山雅比古氏(佐久市立近代美術館館長)

各図書館の企画展示 10月28日(火)～11月9日(日)

中央図書館

「中高生が作った
おすすめ本POP展」
力作ぞろいのPOPを展
示します。

白田図書館

「食欲の秋コーナー」
食をテーマにした本の
展示とシークレットブ
ックの貸出もあります。

浅科図書館

「秋、てんこ盛り! コーナー」
秋を楽しめる本を展示します。
「浅科図書館を知ろう! 図書館で謎解き!」
図書館に貼ったクイズに挑戦してみよう!!

望月図書館

「芸術の秋コーナー」
芸術をテーマにした本
を展示します。ポケモ
ンのぬり絵もあるよ!

音読者養成講座受講者募集

- 日程 11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・
令和8年1月7日(水)・14日(水)・21日(水)
- 時間 13:30～15:30
- 会場 中央図書館 視聴覚室
- 受講料 無料
- 対象 音読ボランティアに意欲があり、日程の全ての
講座を受講できる方 (全6回)
- 講座内容 発声、発音、朗読、録音の実技について、
基礎から中級までを学びます。
- 講師 駒村則子氏

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

- 定員 10名
- 申込方法 電話・窓口で申し込みまたは市公式LINEから申し込み
※サングリモ中込図書館は改修工事に伴い9月16日(火)
から休館中
- 申込期間 10月1日(水)～8日(水)
(6日(月)は休館日のため除く)
9:30～18:00
- 抽選 申込者数が定員を超えた場合は、抽選(くじ引き)を
行い、受講者を決定します。
▽抽選日 10月19日(日) 11:00
▽抽選会場 中央図書館 視聴覚室

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

収蔵作品保存修復プロジェクト (第4弾)

佐久市立近代美術館では、近現代の貴重な美術資料を多数収蔵
しています。

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

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

- 修復する美術資料 下田義寛《花の時》1975年
- 実施期間 10月4日(土)～12月31日(水)
- 寄附方法 クラウドファンディングページから申込み
(右記二次元コード参照)
インターネットが利用できな
い方は、近代美術館までご連絡
ください。



下田義寛《花の時》

公民館報さくし

No.247

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

歌で結ぼう市民の輪 ～佐久市民コーラスまつり報告～



9月7日（日）第47回佐久市民コーラスまつりがコスモホールで開催され、22の団体が集い、館内に美しいハーモニーが響き渡りました。

その内訳も女声合唱団、男声合唱団、混声合唱団があり、団員の数も4人から30人まで様々あり、年齢層も中学生から年配の方々まで幅広くありました。もちろん様々な年代が混在している団体もあります。また、曲目も童謡・唱歌やスタンダードナンバーといった誰でも口ずさむことができる曲から普段あまり耳にしない合唱専門の曲まで様々な曲が歌われました。どの団体もグループ毎の個性があり、聴きごたえのある曲が流れ、あつという間の3時間半でした。

「定年退職をした後、何をしたらいいのか。自分は生涯できる合唱を選んだ。そして50代後半から合唱団に入った。この中には80歳後半の方も多くいる」とある団員の話がありました。

そういえば年配の方々も大勢いるのですが、姿勢もよく、生き生きと歌っている姿が印象的でした。

「合唱を続けているのは、ズバリ健康のためです」とか「みんなと心一つに合わせられることが楽しいから」等、生きがい・健康・合唱自体の面白さや充実感等、皆さんの合唱を続ける動機は様々ですが、合唱することが楽しいということが根っこにあるように思われました。特に楽しそうに歌っている姿や歌い終わった後の充実した表情からこのことが伝わってきました。

また、他団体の合唱を熱心に聴く姿も印象的でした。このコーラスまつりのテーマ「歌で結ぼう市民の輪」の通り、「歌う」「聴く」を通して会場に集った皆さんが一つの輪になれたのではないかと思います。

（編集委員：佐々木）

コラム
色えんぴつ

半世紀ぶりの故郷

野沢
鷹野 秀樹

佐久へ戻ってきてから、ちょうど2年が過ぎた。半世紀ぶりの町の変貌には、浦島太郎状態の驚きがあった。変わらないのは、浅間山の山並みと千曲川の流れであった。

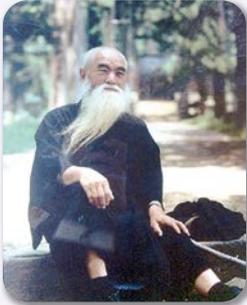
戻った当初は、あちこち懐かしく、車で走り回った。そんな時「佐久市民写生会」の活動を知り、早速申し込んだ。もともと絵は描いていたが、佐久を中心に県内各地を写生できるという興味も手伝い、参加することを決めた。

初めての写生地は、小海町の松原湖であった。子供の頃行ったことはあったが、半世紀ぶりとおっては、初めて訪れるのと同じである。10月の下旬、紅葉にはまだ早い時期であったが、天候に恵まれ、絵の出来はともかく、楽しい時間を過ごした。

その後、同会の写生には何度となく参加した。近辺の町や高原、牧場など一人ではなかなか行くことのない場所に連れていってもらえることが有難く、感謝の気持ちでいっぱいである。

半世紀ぶりの故郷は、それなりに変わり、便利になったが、山や川は昔のままで迎えてくれた。これからも、この故郷とともに好きなことができればと思っている。

先人を知ること、ふるさとを知り、自分自身の生き方を深く考え、未来をつくっていくきっかけとなります。第14回は「放浪の詩人」三石勝五郎です。令和6年度「中込地区館のつどい」等で発表された詩吟（構成吟）の原稿で紹介しします。



○生母との生き別れと詩

三石勝五郎は、明治21年（1888）に南佐久郡青沼村入澤（現佐久市入澤）に生まれました。12歳の時、父母の離婚に遭い、生母とは悲しい生き別れの運命となりました。

勝五郎が母を詠んだ詩は多く、再婚し隣村に住む母の面影を重ねて、多感な心の動きを詩に詠んでいきました。

勝五郎は、明治35年（1901）4月、優れた学業成績で野沢中学校（現野沢北高校）に進みますが、教師（舎監）の高松 良は、彼の才能を見抜き、5年生の春休みに、地質学者で日本一の奇人と呼ばれた教育者の保科五無齋（百助）が主宰する長野の「私塾保科塾」に預け、様々な生活体験をさせましたが、その薫陶から存分に詩心を動かされました。

勝五郎は、明治40年（1907）3月、中学5年再修の時、「孤帆」というペンネームで、佐久地方の町村を詩にして残した処女歌集「地理歴史・佐久唱歌」を自費出版しました。この作品は、のちに昭和17年（1942）3月、南北佐久51か町村の歌としてまとめた信毎叢書「佐久の歌」に発展します。

勝五郎は、明治41年（1908）3月、野沢中学校を卒業し、早稲田大学高等予科文学科に入学しました。それでは、佐久の歌の『序詩・呱呱の声』の抜粋をお聴きください。

こゝ
呱呱と泣く声
君聴くや、われ今も聴く
ふるさとの朝を夕なになつかしく
山見ては父と思ひ、河見ては母と思ふ
ああ呱呱と泣く子は母の乳房に縋りて
何を求むる



令和7年8月「創練の森市民大学・大学院」にて
浅間吟道会、中込中央教場詩吟クラブ

○出会いと放浪の旅

大正2年（1913）7月に早稲田大学英文学科を卒業した勝五郎は、翌年、「南佐久郡志」の編纂に関わり大いにその力量を発揮しました。大正4年朝鮮に渡り、釜山日報に記者として入社しますが思わぬ病により挫折し、翌年帰国しました。

その後、東京牛込にある南北社出版部に入社し、そこでサトウハチロー、武者小路実篤、西條八十などとの親交が生まれました。特に、大正11年（1922）の京都一燈園（奉仕団体）の創始者西田大香との出会いは、勝五郎の生き方に様々な影響を与えました。天香の下座の徳に学び、報恩・感謝・奉仕・懺悔の心に徹し、生涯童心を持ち続けることとなりました。半年に及ぶ秋田での托鉢・奉仕行脚となり、更に単身で遠く青森、北海道、樺太の海岸までも放浪行脚をしながら詩を書き続けました。それでは、歌集「散華楽」の一詩『蟹』をお聴きください。

そうした自然のままを詠む詩は、広く世間に認められていきましたが、原っぱに遊ぶ子ども達の中に入っては無邪気に遊びを共にする毎日でした。

※『妻きくとのもぐり逢い』『詩易一如の易占い』の章は省略

小さく
きびしくいきる道
ただ一つほりて
この岸に蟹位めり



令和7年2月「中込地区館のつどい」にて
中込中央教場詩吟クラブ

○内山峡之詩碑建立

昭和15年（1940）11月、渋沢青淵（栄一）の漢詩『内山峡之詩』の詩碑完成の除幕式が、内山坑水において盛大に行われました。この詩碑は、勝五郎と旧野沢中学校で同級であった木内敬篤（漢学者・岸野村）及び小林義介（発願者・平賀村）、窪田徳伝（野沢町）が佐久文化協会を創設し、人々の賛同を得て建立されたものです。東京にあった勝五郎も大きな活躍をしました。

○臼田稻荷山公園の寿蔵詩碑

昭和46年（1971）、有志の人々により、臼田稻荷山公園（山頂）に勝五郎の寿蔵詩碑（詩集『火山灰』の一詩『誰か呼んでいる』）が、西條八十の「君は人間の生活よりも自然を熱愛し、その中に解け込むことを愛する」の一文を刻んだ讃碑とともに建立されました。それでは『誰か呼んでいる』の詩をお聴きください。

※『大量の遺稿の発見』の章は省略

○佐久の先人

明治・大正・昭和の三代を生きた勝五郎は、髯のおじいさんと呼ばれ、長い間世人から変人・奇人・貧乏占い師と卑下されましたが、ふるさとの佐久をこよなく愛し、また故郷の人々に心から愛された放浪の詩人でした。勝五郎は、平成27年（2015）、佐久の先人（第3次・44番）に選定されました。

これで構成吟を終わります。ご清聴ありがとうございました。（構成吟原稿提供：浅間吟道会 高島岳賛（三郎））

ふるさと
故郷の
みどりは深し
地平の果てに誰かいて
笛を吹く



稻荷山公園の詩碑

第21回佐久市民総合文化祭開催のご案内

佐久市民総合文化祭は、佐久市にお住まいの方や市内で文化活動をされている方が、日頃の活動の成果である作品を発表する場です。今年も大勢の皆さんのご来場をお待ちしております。なお、今年の会場は佐久市生涯学習センター（野沢会館）のみとなります。

- 開催日時 11月1日（土）～11月3日（月・祝）
午前9時～午後5時（5日は午後3時まで）
- 開催場所 佐久市生涯学習センター（野沢会館）
- 同時開催 第21回佐久市障がい者福祉展・第47回佐久市菊花展

展示部門：書道、篆刻、刻字、^{てん}絵画、写真、華道、フラワーデザイン、押し花、盆栽、水墨画、短歌、俳句、川柳、木彫、表装、工芸銅版、民芸、切り絵、陶芸、仏像彫刻、絵手紙、切手、茶道（茶席コーナー）



【お問合せ】中央公民館 TEL：66-0551 FAX：66-0553

令和8年 佐久市「二十歳のつどい」のLINE 申込について

参加される方は全員申込が必要です。式典当日にLINEで受付を行うため、必ず参加者本人がLINE申込をしてください。

◆開催概要（詳細は市ホームページをご覧ください。）

開催日	令和8年1月3日（土）受付開始11時45分から
会場	長野県立武道館（佐久市猿久保165-1）
対象	平成17年（2005年）4月2日～平成18年（2006年）4月1日生まれの方

◆LINE申込について

《申込期間 令和7年10月1日（水）～11月30日（日）》

- ・〔令和7年9月1日現在、佐久市に住民登録がある方〕
10月上旬に案内ハガキをお送りします。ハガキが届き次第お申し込みください。
- ・〔佐久市外在住・転出のため、佐久市に住民登録がない方〕
申込期間内にお申し込みください。



市ホームページ



市公式LINE

《申込方法》

佐久市公式LINEアカウントを友だち追加後、「二十歳のつどい参加申込」を選択し、案内に従って必要事項を入力してください。

LINEアカウントをお持ちでない方は、下記連絡先までお電話ください。
生涯学習課 ☎0267-62-0671（平日8：30～17：15）

【訂正】8月号P20 誤：油井一郎さん → 正：油井賢一郎さん おわびして訂正します

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎クラフト教室 (全3回) クラフトテープを使って、かごを作りますよ。 3回ともご参加できる方お待ちしています	①11月 6日(木) ②11月13日(木) ③11月20日(木) (時間) 13:30~15:30	浅間会館 会議室1・2	クラフト講師 木内公子先生	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>ハサミ・洗濯バサミ30個 <定 員>18名 ※申込受付開始 10月15日(火) 8:30
	◎洋風クッキングⅡ メニュー：ローストチキン・パパロアケーキなど ご参加お待ちしております	11月27日(木) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 10月29日(火) 8:30
野沢公民館	◎楽しく歌おう (秋) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう!	11月11日(火) 13:30~15:30	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	歌唱指導 上野ひとみ先生他 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。気軽に参加ください
	◎佐久の歴史さんぽ 「戦国時代の山城 戸石城跡を訪ねる」 上田盆地の北半分のおさそいであった戸石城は、村上・武田・真田・徳川らの争いの場となった戦国時代の山城です。県指定記念物史跡に指定されています	11月21日(金) 8:30~16:00	集合・出発 生涯学習センター (野沢会館) 佐久市のバス利用 目的地 戸石城、米山城 (上田市)	文化財事務所 学芸員 森泉かよ子先生	<参加費>200円程度 (保険料) <持ち物>筆記用具・弁当・飲み物・帽子 雨具 (カッパ)・山道を歩く服装・歩きやすい靴 <定 員>20名程度 ※山道を登るため、体力に自信のある方 ※申込受付開始 10月20日(月) 8:30
	◎発酵ワークショップ⑤ 「りんご万能だれ作り教室」 地元りんごで美味しいだれ作り! から揚げ、焼き肉、中華の肉の下味にも便利で美味しい。熟成するほどコクのある風味に	11月26日(木) 10:00~12:00	生涯学習センター (野沢会館) 料理講習室	食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>1,300円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・ふきん <定 員>16名 ※申込受付開始 10月27日(月) 8:30
中込公民館	◎包丁の研ぎ方講座 切れ味よければ仕事はかどる! 正しい研ぎ方を学びましょう	11月 6日(木) 9:30~11:30	中込会館 創作室	包丁研ぎ指導 佐藤新一先生	<参加費>無料 <持ち物>包丁・砥石 (中砥石 #1000)・タオル2本・中砥石が入る洗面器 <定 員>24名 ※申込受付開始 10月8日(火) 8:30
	◎旧中込学校竣工150周年記念事業 歴史講座 佐久郡八十八ヶ所巡礼 (3) 本年は、第四十四番札所小林寺 (中込) 現地での講座と見学です	11月12日(木) 9:30~11:30	小林寺 (中込) 現地集合	郷土史研究家 武者泰雄先生	<参加費>300円程度 (資料代等) <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 10月15日(火) 8:30
	◎そば打ち体験講座 抽選 一人一鉢新そばを使ったそば打ちに挑戦してみませんか。打ったそばはお家で茹でてお楽しみください	11月20日(木) 9:30~12:00	信州蕎麦打ち研究会 そば打ち道場 (中込)	信州蕎麦打ち研究会の皆さん	<参加費>1500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・タオル2本 (蕎麦打ち台拭き用)・持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付期間 10月22日(火) 8:30~28日(火)
東公民館	◎思い出の歌を歌おう 思い出の歌、好きな歌をみんなで歌いましょう	11月 7日(金) 13:30~15:30	東会館 会議室1・2	歌唱指導 柳沢弘美先生	<参加費>無料 <定 員>20名程度 ※申込受付開始 10月6日(月) 8:30
	◎人権講座 身近な人権問題について、一緒に学びましょう	11月15日(木) 13:30~14:30	東会館 会議室1・2	人権同和教育推進員	<参加費>無料 ※申込受付開始 10月24日(金) 8:30 ※当日参加もできます
臼田公民館	◎第51回 ふるさと写生大会 文化の日、秋風に吹かれながら、稲荷山公園で写生を楽しんでみませんか。 ◀日 時>11月3日(月) 9:00~12:00 ※雨天中止 ◀受 付>8:30~9:00 (稲荷山公園駐車場) ◀持ち物>鉛筆・絵具・クレヨン・画板など ※画用紙は1人1枚当日受付でお渡しします。 ◀作品展示期間・場所>11月5日(水) 15:00~14日(金) 15:00 あいとびあ臼田エントランス ※申込受付締切日 10月31日(金) 17:15				
	◎スマートフォン入門講座 (全4回) 基本操作について、なかなか聞けないことを聞いて学んでみませんか!	①11月 5日(木) ②11月12日(木) ③11月19日(木) ④11月26日(木) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 多目的室2	パソコンインストラクター 西原恭子先生	<参加費>1,100円 (テキスト代) <持ち物>スマートフォン (充電器) <定 員>10名程度 ※申込受付開始 10月6日(月) 8:30
	◎クリスマスリース講座 木製リースと紙皿リース作りに挑戦してみませんか! (親子での参加も大歓迎です)	11月15日(木) 13:00~15:30	あいとびあ臼田 工作室	元幼稚園 園長 木内孝雄先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>軍手・持ち帰り用の箱 <定 員>20名程度 ※申込受付開始 10月14日(火) 8:30
	◎星空観望会 (秋) 秋の星空を楽しみませんか! ※天候が悪い場合も開催します。	11月19日(木) 19:30~21:00	あいとびあ臼田 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 ※申込受付開始 10月20日(月) 8:30

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■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
臼田公民館	◎ ステンドグラス講座① 抽選 クリスマスツリーを作ろう！ ステンドグラスでクリスマスツリーを作ってみましょう	11月23日(日) 13:00~16:30	あいとぴあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	◎どちらか1つの講座を選んで、お申し込みください <参加費>各2,500円程度(材料費) <持ち物>ビニール手袋・汚れても良い タオル・軍手
	◎ ステンドグラス講座② 抽選 クリスマスのリースを作ろう！ ステンドグラスでリースを作ってみましょう	12月 7日(日) 13:00~16:30	あいとぴあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<定員>各15名 ※ 申込受付期間 10月20日(日) 8:30~ 10月28日(火)17:15
浅科公民館	◎ 人権講座 身近な人権について、あらためて考えてみませんか？	11月 8日(土) 13:30~14:30	浅科会館 会議室1・2	人権同和教育推進員	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定員>30名 ※ 申込受付開始 10月7日(火) 8:30 ※当日参加もできます
	◎ 切り絵教室 (全2回) 年賀状にもぴったりの切り絵を作ります。 カラフルな色紙を使った切り絵の世界を楽しみましょう！	①11月10日(日)②11月17日(日) (時間) 9:30~11:30	浅科会館 会議室1・2	切り絵作家 竹内芳枝先生	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>デザインカッター・カッター板 <定員>8名 ※ 申込受付開始 10月9日(火) 8:30
	◎ そば打ち講習会 新そばの季節です！そば打ちに挑戦してみませんか？	11月27日(日) 9:30~12:00	観音峯活性化 センター (望月)	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り容器 <定員>10名 ※ 申込受付開始 10月28日(火) 8:30
望月公民館	◎ 愛唱歌合唱講座うたごえホール (第5回) 童謡唱歌など、懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！ 大勢の皆さんの参加をお待ちしております	10月15日(日) 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。気軽に参加ください
	◎ 笑顔が一番 しあわせクッキング② メニュー：あんかけごはん まいたけハンバーグ チョコレートのお菓子	11月 5日(日) 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 10月15日(日) 8:30
	◎ めざせ！そば打ち名人講座 (全3回) そば打ちの基本を反復練習し、本格的な年越しそばを目指します。 ※調理のみで、試食は行いません	①11月26日(日)②12月 4日(日) ③12月11日(日) (時間) 9:30~12:00	観音峯活性化 センター (望月)	そば打ち指導 益子千恵美先生	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定員>9名 ※ 申込受付開始 10月29日(日) 8:30

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)
 ※申込受付は平日の8:30~17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。
 ※<定員>のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。
 また、抽選のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。
 ※【全〇〇回】の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

瀬音

私は令和5年4月に、元の地域公民館長を仰せつかり、その翌月に新型コロナウイルスが2類から5類へ引き下げられました。

前年度までコロナ禍により公民館活動は中止や縮小でしたので、コロナ前に戻す必要がありました。が、なかなか人が集まらず苦労しました。そもそもコロナ前は「参加が当たり前」という意識が、コロナ後は「できれば参加したくない」に変化してしまいました。この時期に公民館長を引き受けた皆さんは同じような苦労をされたことと思います。公民館長となつてからは市広報誌公民館報に関心を持って目を通すようになり、いろいろなことが分かるようになりました。市内には7つの地区公民館があり、それぞれ多くの学習グループが活動を行っています。一例をあげますと、コースラやダンス、絵手紙や俳句、ギターにマンドリン、陶芸や絵画などがあり、多くの方が活動しています。

白田地区協議会

前会長 小林 聖

イベント

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。



イベント名	日時	場所	問合せ等
第37回小養祭 児童生徒の作品展示や製品販売、野菜販売、太鼓クラブの発表	10月4日(土) 9:30~13:00	小諸養護学校	小諸養護学校 ☎0267-22-6300
第21回佐久市児童生徒写生大会	10月12日(日) 8:45~15:00 雨天時の場合、10月13日に順延	駒場公園・茨城牧場 長野支場	佐久市立近代美術館 ☎67-1055
トワイライトコンサート	10月12日(日) 15:00~16:00	コスモホール	文化事業団 ☎82-3962
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 ・温泉巡りスタンプカードのポイントが3倍	10月26日(日) 11:00~19:30 (最終受付19:00)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	10月26日(日) 10:00~21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」 佐久市民を対象に入浴料が割引になります。 ※他割引との併用不可	10月31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
要約筆記入門講座のお知らせ 【内容】第1回 聞こえにくいとは 第2回 要約筆記ってなに 第3回 要約筆記体験	第1回 11月12日(水) 第2回 11月19日(水) 第3回 11月26日(水) 13:30~15:00	生涯学習センター 会議室1	佐久広域連合 障害者相談支援センター ☎0267-63-5177
世界糖尿病デー ブルーライトアップイベント	11月14日(金) 17:00~19:00 17:00~式典 17:45~講演会	浅間総合病院 正面玄関 中央棟4階講堂	浅間総合病院 地域医療室 ☎67-2295
佐久市の教育を考えるワークショップ ※要申込み、定員30名程度	11月9日(日) 13:30~16:30	佐久市役所南棟 3階 大会議室	学校教育課 ☎62-3478

第27回 中山道塩名田宿場祭り

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



■日時 10月12日(日)
9:30~15:30

※雨天の場合は、10月13日(月・祝)に順延

■会場 塩名田お滝通り(旧中山道)

■入場料 無料

■イベント内容

- ・神輿
- ・中山道宿場太鼓
- ・民謡流し
- ・佐久市消防音楽隊演奏 ほか

※詳細は、ホームページをご確認ください。



問合せ：浅科商工会 ☎58-0220

第48回 平尾山もみじ祭り

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

■日時 10月26日(日)
10:00~15:00

■会場 佐久スキーガーデンパラダ
北パラダ(メイン会場)

■イベント内容 ※一部有料イベントあり

- ・特設ステージイベント
- ・特設コーナー ほか

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



問合せ：平尾山もみじ祭り実行委員会
☎62-3285

第37回 佐久市望月駒の里 草競馬大会

サラブレッド、ポニーや農耕馬などたくさん馬が沸き立つ観客を前に、白熱したレースを繰り広げます。

■日時 11月3日(月・祝)
9:00~15:30

■会場 望月総合グラウンド

■入場料 無料

■イベント内容

- ・馬によるレース
- ・動物ふれあいコーナー
- ・地元特産物等の販売
- ・望月商工祭同時開催(ティラノサウルスレースなど)

※詳細は、ホームページをご確認ください。



問合せ：望月支所経済建設環境係
☎53-3111

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。

講座名	日時	場所	問合せ等
第19回佐久市小学生駅伝大会兼 第21回市町村対抗小学生駅伝大会 佐久市代表選手選考会	11月9日(日)	佐久総合運動公園 クロスカントリーコース	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：10月2日(木)~20日(日)
ティーボール教室	11月16日(日)、23日(日) 全2回 13:00~15:00	浅科総合グラウンド (雨天時) 浅科多目的 屋内運動場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：10月2日(木)~11月7日(金)
アーチェリー教室	11月1日(土)、8日(土)、 15日(土)	浅科多目的 屋内運動場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：10月3日(金)~27日(日)

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
天保期の田野口領 ～田野口藩陣屋日記から～ 講師：元長野県立歴史館専門員 尾崎行也氏	10月5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
オレンジカフェ座談会(認知症カフェ) 認知症当事者の方、介護しているご家族、認知症 に関心を持つ地域の方の交流の場です。	10月10日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター 会議室1・2	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
市民公開講座(創縁の森市民大学・ 大学院 政治経済講座) 「どうなる!?日本政治 ～意外と政治は身近にある～」 講師：テレビ東京・政治記者 篠原裕明氏	10月11日(土) 10:00～12:00	市民創縁センター 大会議室	生涯学習課(中央公民館) ☎66-0551 参加費：無料 定員：200名程度(市民大学受講者含む) 申込不要
健康教室 「アロママッサージを体験してみませんか」	10月17日(金) 14:00～15:30	浅間総合病院 中央棟講堂	浅間総合病院医療相談係 ☎67-2295 参加費：材料費500円(アロマ入り手指消毒用アルコール付き) 定員：20名(女性限定) 申込期限：10月10日(金) 持ち物：オイルがついても良い服、大きめのタオル1枚
時代を映し出す思い出の曲を 講師：サークル スマイルハーモニカ	10月18日(土) 13:30～15:00	臼田文化センター	臼田文化センター ☎82-3634 参加費：無料 定員：45名
第7回国際交流サロン 「タイの屋台に行ってみよう！」 タイの屋台を再現！タイの文化を知ったり、屋台 料理やゲームも楽しめます。	10月19日(日) 11:00～14:00	中込会館 大会議室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：50名 申込期限：10月15日(水)
ピン・ピン講座	10月20日(月) 10:00～11:30	市民創縁センター 大会議室	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費：無料 定員：30名 申込期限：10月15日(水)
アロマ教室2 ～乾燥する季節のアロマケア～	10月22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 申込期間：10月2日(水)～10日(金)
おやこの食育教室	10月25日(土) 10:00～12:00	佐久市保健センター	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費：無料 定員：8組(1組2～3名) 申込期間：10月1日(水)～15日(水)
【歴史講演】 「佐久の先人 木内芳軒の馳せた思い」 講師：元佐久市教育長 木内清氏	10月25日(土) 13:30～15:00	駒の里ふれあい センター	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：無料 定員：70名程度 申込不要
「アルミ箔アートを楽しもう」 アルミ箔を使った版画で、作品づくりを楽しみます。	10月26日(日) 9:00～11:30	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費：500円 定員：10名程度(小学校低学年は保護者同伴) 申込期間：9月10日(水)～10月21日(水) 持ち物：筆記用具、飲み物
自然観察会 「カブトムシの幼虫観察会」	10月26日(日) 10:00～12:00	昆虫体験学習館	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名(申込先着順) 申込期間：10月3日(金)～20日(日)
家族介護者交流会 テーマ：まずは心の健康を！色でこころをととの える！「色彩療法」	10月29日(水) 13:30～15:00	臼田健康活動サポ ートセンター1階	臼田地域包括支援センター ☎81-5100 参加費：無料 定員：20名
国際交流サロン×子ども未来館コラボ！ 「リズムでつながるドラムサークル」 音楽で自由に楽しくセッション！ 国籍も言語も超えて、子どもからシニアまで、輪 になってみんなで太鼓を鳴らそう	11月1日(土) ①9:45～10:45 ②11:15～12:15	浅間会館 1階会議室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：500円(3歳以下無料) 定員：各回35名 申込期間：10月1日(水)～定員に達し次第受付終了
令和7年度佐久パソコン農業 複式簿記セミナー	11月6日(木)、13日(木)、 20日(木)、27日(木)、 12月4日(木)、11日(木) 13:30～16:30	生涯学習センター 1階視聴覚室	佐久市営農支援センター事務局 (農政課内) ☎62-3203 参加費：990円(テキスト代) 定員：20名(申込先着順) 申込期間：10月1日(水)～27日(日) 持ち物：筆記用具、計算機、ノートパソコン
森林セラピー 「森の中で、癒しとリフレッシュ」	11月7日(日) 9:30～11:30	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：10月14日(水)～24日(金)
佐久市在宅医療・介護の連携体制推 進事業 市民公開講座	11月15日(土) 13:30～15:30	あいとぴあ臼田 ホール	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：80名 申込期限：11月10日(月)
認知症サポーターステップアップ講座	11月28日(金) 10:00～11:30	市民創縁センター 大会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：50名 申込期限：11月19日(水)

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

参加費：無料 定員：50名

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
「ヨガ教室」 ヨガのポーズで心身ともにリラックスしましょう。	10月24日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター2階 和室1・2
「料理教室」 ※参加費500円(材料費) 楽しみながらおいしい料理を作りましょう。	11月6日(木) 10:00～13:00	中込会館 料理講習室
「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。	11月12日(水) 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

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

10月 1日(木) 午後1時30分～3時30分 東会館学習室兼小会議室
 10月15日(木) 午後1時30分～3時30分 佐久市役所2階市民ホール
 10月15日(木) 午後1時30分～3時30分 臼田支所2階中会議室
 10月15日(木) 午後1時30分～3時30分 浅科支所
 10月29日(水) 午後1時30分～3時30分 中込会館会議室1
 ※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

10月11日(土) 午前10時～午後4時 市民創練センター
 10月17日(金) 午後1時～3時 あいとびあ臼田
 不動産・法人登記、不動産売買・贈与、相続、遺言、空き家、債務、悪徳商法被害、その他司法書士業務に関連する相談
 ※相談無料・予約不要

行政書士無料相談会

長野県行政書士会東信支部 ☎0267-41-6013

10月25日(土) 午前9時15分～午後0時15分
 佐久平交流センター会議室2
 遺言、相続、離婚、成年後見、各種契約書、農地転用、各種許可・認可、会社設立、外国人ビザ・帰化等の相談 ※予約不要

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 あいとびあ臼田
 ※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)
 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 ☎62-3149 または各児童館

平日 午前9時～午後4時 市役所2階家庭児童相談室
 平日 午後1時～4時 各児童館

教育相談

教育相談室 ☎62-2918

平日 午前8時30分～午後6時 市役所南棟3階教育相談室

人権なんでも相談所 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

毎週火・木曜日(祝日を除く)午前9時～午後4時(相談無料)
 事前にお電話の上、お越しください

消費生活相談 佐久市消費生活センター ☎62-7501

または生活環境課 ☎62-3094

平日 午前8時30分～午後5時15分
 佐久市消費生活センター(市役所2階市民ホール内)
 (不在時は市役所3階生活環境課)

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

10月15日(水) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
 ※10月9日(木)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

保存版

太らないのに、ちゃんと満たされる間食7選

- ① ナッツ5粒(噛みしめれば満腹感)
- ② キュウリ丸かじり(野生を取り戻せ)
- ③ ゆで卵1個(塩ふってごちそう)
- ④ 冷やしトマト(切っただけでえらい)
- ⑤ おしゃぶり昆布(もはや修行)
- ⑥ チーズ1切れ(高級感だけは満点)
- ⑦ わかめスープ(ゼロカロリーの魔法)



毎食 タンパク質20g+食物繊維が基本
 それでも空腹ならこれで満たそう

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 10月26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	97,247人	(-6人)
男	47,876人	(+8人)
女	49,371人	(-14人)
世帯数	44,153世帯	(+19世帯)
〈9月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	8月の月間件数	令和7年1月～8月の累計
人身事故	23件	173件
死亡	0人	1人
負傷	28人	212人
救急	479件	3,720件
火災	6件	45件



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。



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



10月の医療・子育て情報

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

休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
10月 5日(日)	てらおかクリニック	51-5222
	佐久平整形外科クリニック	66-7150
10月12日(日)	わかば内科クリニック	67-6655
	佐久平みゆき眼科	68-5422
10月13日(月・祝)	安紀内科クリニック	63-1201
	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
10月19日(日)	田嶋クリニック	81-5151
	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825
10月26日(日)	高橋医院	53-2366
	たむらペインクリニック	82-3981

時間：午前9時～午後5時

小児 佐久地域休日小児科急病診療センター

期 日	医療機関名	電話番号
10月 5日(日)	浅間総合病院	67-2295
10月12日(日)		
10月13日(月・祝)		

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

休日救急歯科診療所 (予約制)

期 日	医療機関名	電話番号
10月 5日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
10月12日(日)		
10月13日(月・祝)		

【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
10月20日(月)	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申込み可

2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期 日	会 場	電話番号
10月16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7月生まれのお子さんと保護者
 定員：36組(先着順) *LINE申込み可
 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)

献血 献血

期 日	時 間	会 場
10月17日(金)	午後1時30分～2時30分	佐久市役所望月支所
10月26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

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
10月10日(金)	あいとぴあ臼田
10月11日(土)	佐久市保健センター
10月22日(木)	託児あり 駒の里ふれあいセンター
10月23日(木)	駒の里ふれあいセンター
10月31日(金)	浅間会館

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎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
10月16日(木)	あいとぴあ臼田

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎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
10月 2日(木)	駒の里ふれあいセンター
10月 4日(土)	野沢会館
10月24日(金)	乳がん検診のみ あいとぴあ臼田

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎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
10月 1日(日)	佐久平・泉	10月10日(金)	岩村田	10月21日(火)	東・青沼
10月 2日(日)	中込	10月14日(火)	切原	10月22日(水)	高瀬・野沢
10月 6日(木)	岸野・平根	10月15日(水)	佐久平・泉	10月23日(木)	城山・あさしな
10月 7日(金)	東・臼田	10月16日(木)	中込	10月24日(金)	岩村田
10月 8日(土)	高瀬・野沢	10月17日(金)	中佐都・望月	10月27日(月)	平根
10月 9日(日)	城山・あさしな	10月20日(月)	小田井	10月28日(火)	田口

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
10月 1日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	10月11日(土)	平賀	10月23日(日)	もちつき・うすだ・中佐都
10月 2日(日)	もちつき・うすだ・中佐都	10月14日(火)	平賀・もちつき・中佐都	10月24日(月)	平賀・あさしな・うすだ
10月 3日(月)	平賀・あさしな・うすだ	10月15日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	10月25日(火)	平賀
10月 4日(火)	平賀	10月16日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	10月27日(木)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
10月 6日(木)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	10月17日(金)	平賀・あさしな・うすだ	10月28日(火)	平賀・もちつき・中佐都
10月 7日(金)	平賀・もちつき・中佐都	10月18日(土)	平賀	10月29日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
10月 8日(土)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	10月20日(月)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	10月30日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
10月 9日(日)	もちつき・うすだ・中佐都	10月21日(火)	平賀・もちつき・中佐都	10月31日(金)	平賀・あさしな・うすだ
10月10日(日)	平賀・あさしな・うすだ	10月22日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・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)

57回

リアルでミライを検サクしよう。

じゅくしゅく市



2025.10/4(土) 10:00-16:30 5(日) 9:00-15:30

佐久市役所駐車場から
無料シャトルバス運行!



📍 駒場公園・長野県佐久創造館 佐久市立近代美術館
佐久市立中央図書館

昭和43年佐久市工業展から始まり今年で57回目。
佐久地域の食文化や地場産業に触れたり、
知ることができる楽しいイベント盛り沢山の2日間。
今年も「SDGs」をテーマに市内100を超える商工業者が
自慢の商品やサービスであなたの来場をお待ちしております。
佐久の未来に期待を抱かせる県下最大級の
総合イベントに、ぜひご家族連れで
お出かけください。



「トラックの日」 ふれあいフェスティバル 2025

10/4(土)・5(日)

皆さんの生活を支えるトラックを
もっと身近に感じていただけるイベントです。
ぜひ遊びに来てくださいね!

実際に動く大型トラックに
乗ってみよう!
大型トラック乗車体験
高所作業車で空中散歩!
はたらく車大集合!
交通安全教室



その他
お楽しみエリア・フードコートもあります

(公社)長野県トラック協会・佐久地区輸送協議会



2025 環境フェア in 佐久

10/4(土)・5(日)

「体験と学び」をテーマに「2025
環境フェア in 佐久」を開催し、
環境保全に関する取組を紹介します。
環境について学び、体験できる

様々なイベントやブースを
用意しておりますので、皆様の
ご来場をお待ちしております。

10/4(土)は
アルクマも来場予定 佐久地域振興局
環境・廃棄物対策課



SDGsクイズラリー

10/4(土)・5(日) 景品付

会場内に設置されたSDGsのクイズに
答えると、素敵な景品をプレゼント!



佐久市の友好都市等の物産販売

静岡県静岡市や秋田県能代市、
東京都神津島村から販売にやってくる

10/4(土)・5(日)

干物や塩辛、ちりめん干し、いぶりがっこ、片栗うどんなど各友好
都市の物産が購入できます。また、大船渡市などの友好都市等
(5市2町)の物産も販売します。現地に行かなければ購入する
ことができない物産を是非お買い求めください。



シスラ(静岡市)



桜えび(静岡市)



煎茶(静岡市)



赤崎遊歩道(神津島村)



片栗うどん(能代市)



茶ようかん(能代市)



塩辛(神津島村)

佐久市商工振興課



能登半島地震被災地支援 「輪島朝市」を応援しよう! 第2弾

10/4(土)・5(日)

保冷バッグ・保冷剤
をご持参ください

石川県輪島市の二木さん夫婦による海産
物や干物の他、石川県輪島市の坂さん親
子が輪島塗(漆器)などを販売します。



売り切れ
次第終了



輪島朝市のお母さんたちが作る干物



●フードドライブ募集 会場:創造館内 中央

家庭で余っている食品・飲み物など(賞味期限が11月中旬以降)がありましたら、
女性会ブースにお持ちください。生活困窮者支援団体等へ寄付をします。

●佐久市の友好都市「大船渡市」山林火災支援募金に
ご協力ください。

佐久商工会議所女性会

写真は全てイメージです。

主催 | 佐久市・佐久商工会議所 | お問い合わせ | 佐久商工会議所 TEL.0267-62-2520 <https://www.sakuichi.jp/>

| 後援 | 日田町商工会 / 佐久市望月商工会 / 浅科商工会 / (一社)佐久法人会 / (一社)佐久法人会佐久支部

※自然災害等によりイベントが中止や変更になる場合がございます。



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)