

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 11
No.272

KOHO SAKU

[特集] さくいろめぐり こうよう 黄葉色

染まる秋
見て、歩いて楽しむ

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 11月11日は「介護の日」
- P9 佐久市ファミリー・サポート・センター事業
- P16 地産地消推進の店
- P17 公民館報さくし
- P26 相談コーナー・データファイル ほか

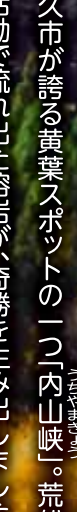
特集
さくいろめぐり

こうよう
黄葉色

染まる秋
見て、歩いて楽しむ

私たち日本人には、四季それぞれの風情を楽しむ文化があります。秋には、「紅葉狩り」に出かけ、色とりどりの紅葉を愛でる人も多いのではないのでしょうか。秋が深まるにつれ、佐久の山々は、赤やオレンジの鮮やかな衣装をまといます。多くの人が楽しみにする紅葉の季節ですが、その隣で静かに輝くもう一つの主役がいることをご存じでしょうか。それは、陽の光を浴びて多様な黄色に染まる「黄葉」。市内に存在するイチヨウやカラマツが佐久の晩秋をより一層彩ります。

澁沢栄一と内山



佐久市が誇る黄葉スポットの二つ「内山峡」。荒船山の火山活動で流れ出た溶岩が、奇勝を生み出しました。ここには、屏風岩びょうぶいわ、ナポレオン岩といったユニークな形状から名付けられた岩や、悲しい伝説を持つ岩などがあります。奇岩とカラマツのコントラストは、ここならではの景観です。

この内山峡には、近年、話題のスポットが加わりました。「近代日本経済の父」と呼ばれる渋沢栄一の漢詩の詩碑です。2021年に放送されたNHK大河ドラマ「青天を衝け」のタイトルは、この漢詩の一節「勢衝青天攘臂躋気穿白雲唾手征」から引用されたことでも話題になり



石碑の中には、「青天を衝け」のタイトルになった文字が

ました。この漢詩は、渋沢栄一が19歳の時、商いで佐久を訪れ、内山峡の自然を嘆賞し、作ったといえます。詩碑は、渋沢没後の昭和15（1940）年に、渋沢家の賛同を得て作られたものです。

漢詩に書かれた内容とは

「佐久歴史の道案内人の会」による詩の要約文によると、「私は信州に商いの旅に向かった。上州の山々につながり、神秘的な内山峡に入った。折しも紅葉の時期で緑に赤の錦がすばらしい。険しく厳しい山道をよじ登り切った頂上からの眺めは広がり、と軽妙な変化があり味わいのあるものであった。その時、閃くものがあつた。一心に精進して神仙の世界を求める者、反対に個人的な利益や名声のためだけにせかせかする者、この両者、どちらに偏つてもよくない。人間としての生き方は、その中間にある。それは、親、義、信に通じるものである」としています。

詩の大義は、渋沢の生涯の「羅針盤」にもなったといわれ、そんな象徴的な意味からも、大河ドラマのタイトルとして選ばれたのでしよつ。

「風捲落葉滿山鳴」

漢詩の最後の一節で、「風は、落葉を巻き上げて、山全体が鳴り響く」というような意味で締めくくっています。まさにその光景が浮かんでくるよつです。渋沢が佐久を訪れたこの時は、旧暦の10月。ちょうど今の季節。渋沢栄一も見たであろうこの情景を見てみませんか。何か、感じるものがあるかもしれませんね。



カラマツとイチヨウの 黄葉を楽しむ

独立行政法人家畜改良センター
茨城牧場長野支場

ご存知でしたか？ 「カラマツ」は、佐久市の木

市民の皆さんにとって、身近な樹木の一つであるカラマツ。実は、昭和50年に「佐久市の木」として制定された、佐久市のシンボルです。浅間山麓の厳しい自然環境にも力強く育つ姿が、市の発展を象徴するとして選ばれました。「新佐久市」となった後も、変わらず市の木として市民に親しまれています。

針葉樹なのに、秋には美しく黄葉して葉を落とす、といった少し珍しい特徴を持つカラマツ。芽吹き春、力強い夏の深緑、そして秋空に映える黄葉の輝きと、四季折々の表情で私たちを楽しませてくれます。



ランニングロードの カラマツ並木と、ふれあい 広場駐車場のイチヨウ

新子田にある家畜改良センター茨城牧場長野支場（以下、「長野支場」）は、「長野牧場」や「種畜牧場」の名で親

しまれていました。長野支場は、101ヘクタール、東京ドーム21個分の広大な敷地の一部は、一般の人も入ることができます。桜並木のある「ふれあい広場」は、散策を楽しんだり、ヤギと触れ合ったりすることもできます。

春は、ソメイヨシノが咲き誇るお花

見スポットとして知る人は多いのでは。また、北海道を思わせる牧歌的な風景は、佐久市を代表する景観の一つです。

また、^{ほじょう}圃場内を十字にクロスするようにカラマツの並木道があり、ここは「ランニングロード」という名称で、多くの人がジョギングやウォーキングを楽しんでいます。秋には、カラマツが黄葉し、並木道はカラマツのトンネルの中を歩いているようです。のどかな風景が心地よく、ここから見る浅間山、八ヶ岳は、絶景です。

もう一つの見どころは、ふれあい広場の駐車場にあるイチヨウ。20本を超えるイチヨウの木が並び、扇のような形をしたイチヨウの葉つばが舞い落ち、足元を鮮やかな黄色で染め上げます。カラマツとイチヨウの黄葉を、ゆつくり散策しながら楽しんでみませんか。

始まりは、「軍馬生産」

長野支場の名称や、この場所を知る人が多い一方で、ここが何を行っていた施設か、知っている人はあまり多くはないのではないでしょうか。

実は、私たちの生活と深く関わっているのです。その歴史は古く、明治39（1906）年に「国立長野種馬所」として、設立されたのが始まりです。当時は、軍馬として、馬の改良、増殖を行っていたといえます。事務所内には大正時代に種牡馬^{しゅぼば}の乗馬訓練風景の写真が飾られています。太平洋戦争の終盤には、この場所に飛行場を作る計画があり、子どもたちが駆り出され、地ならしをしたという話もあります。結局、作る前に終戦を迎えました。

私たちの食生活に つながる仕事

現在は、独立行政法人 家畜改良センターとなり、畜産の発展と豊かな食生活に貢献することを目的としています。イタリアンライグラス、オーチャードグラスといった牧草など家畜用の飼料作物の種子の生産、検査を行っています。例えば、試験研究機関や種苗会社などで開発された新しい品種。これを圃場で100倍に増殖。これが国土の広い海外に送られ、さらに100倍に増え、再輸入された種子が畜産農家へ渡っていくこととなります。この種子から育った牧草を食べた牛などは、やがて食用の肉となり食卓へと届くことになるのです。また、ヤギの飼養者などの育種改良を支援するため、優良なヤギの生体や精液の配布、ヤギ飼養の技術指導なども行っています。

私たちの食生活に大きな役割を果たしている長野支場。役割を知ると、より身近に感じ、圃場一面の牧草など今までとは違った印象で見ることができそうです。



佐久市まちづくり活動支援金 優良事業 決定

市では、市民の皆さんが地域課題に対して自主的かつ主体的に取り組む公益的な事業に対し、「佐久市まちづくり活動支援金」を交付して支援しています。

令和6年度の支援金活用事業で、優良事業に表彰された8事業を紹介します。



食・農・環境が台所につながる 「MINORIキッチン」

MINORIact

食・農・環境のつながりを知り、考え、行動できる意識醸成のため、主に子どもを対象に、大豆や米作り活動などを行いました。子ども達は、種まき、田植えから収穫、調理まで体験し、無農薬・無化学肥料栽培の大切さを学びました。これらの活動は、持続可能な社会への意識を育むきっかけとなりました。



みんなで 踏み踏み 大豆の脱穀



シニアも活躍する岩村田の子どもの居場所事業

岩村田本町商店街振興組合

地域の子ども達が安心して過ごせる居場所づくり活動に、新たにシニア世代が参加しました。自身の経験やスキルを活かして活躍できる場となり、シニア世代の生きがいに貢献しました。



『料理は科学 カラフルジュースを作ろう』講座

問合せ 広報広聴課 ☎62-3075



巨大クラフト紙で遊んでいる様子 古民家にて



子育て世代の移住者と地域住民とのつどいの場

グランマ佐久平

移住者と地域住民の交流を目的としたつどいの場を運営しました。多岐にわたるイベントや講座などを開催し、多様なニーズや価値観を持つ人々の交流の拠点となり、地域活力の向上につながりました。



未来のとびらはあそびの魔法でひらかれる！ ～あつまれ！げんキッズパーク！～

公益社団法人佐久青年会議所

現代の子どもたちの体力低下や生活習慣の乱れを課題とし、講演会と親子向け運動イベントを開催しました。子どもの発育、発達における大人の役割の重要性を学べる有意義な機会となりました。



大人も子どもも、とことん体を動かして



小学校教諭を囲んでの座談会



こどもまんなか夢みる学校プロジェクト

こどもまんなか夢みる学校プロジェクト

全ての子どもが自分らしく暮らせる地域を目指し、教育や子育てに関する講演会や座談会、映画上映会などを開催しました。学びの場を作るとともに、参加者が安心して悩みを語り合える居場所も提供しました。



モンゴル伝統民族楽器馬頭琴&ピアノ 出前授業 朗読コンサート「スーホの白い馬」

佐久市・モンゴル親善協会

モンゴル国の伝統楽器「馬頭琴」による「スーホの白い馬」朗読コンサートを市内7小学校で実施しました。児童約460名と地域住民等が参加し、姉妹都市のあるモンゴル国への関心を高める機会となりました。



馬頭琴の音色に聴き入る子ども達



パントマイムを使った演劇公演



「つくろう！“舞台芸術の日”」こども実行委員会 事業

佐久地域“舞台芸術の日”運営委員会

本物の舞台公演に触れる機会の少ない佐久地域で、子ども達にその機会を増やし、舞台公演や「こども実行委員会」の活動を実施しました。企画・運営を通して、子ども達の成長を感じられる活動となりました。



子どもとママが自己肯定感を育み笑顔になれる 居場所『ぬくもり絆プロジェクト』

ぬくもり絆プロジェクト

子育て世代の悩み解消と自己肯定感の向上を目的に、子どもカフェや学びの場を開催しました。異年齢の子どもや保護者同士の交流もあり、悩みを共有したり、リフレッシュできる安心な居場所となりました。



みんなと一緒にいただきます



介護の日とは、介護についての理解と認識を深める日で、
介護従事者や介護サービス利用者、介護を行っている家族等だけではなく、社会全体で介護について考える日です。

いいひいいひ 11月11日は「介護の日」

高齢化などにより介護が必要な方々が増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。
こうした中、より多くの方々が介護について考え、関わっていくことが必要となっています。
そこで、厚生労働省では11月11日を「介護の日」と定め、介護についての啓発活動など様々な取組を行っています。
この機会に介護について考えてみませんか？

市では、介護人材の確保に関する以下の取り組みを行っています。その一部を紹介します！

社会福祉法人 佐久福寿園の皆さん

多様な介護人材の確保

●介護助手養成研修

介護未経験者を含む多様な人材の参入の促進を図り、介護人材のすそ野拡大を推進すること、介護職員が介護に注力できる環境を整え、介護業務の質の向上を図ることを目的に介護助手*養成研修を開催しました。

当日は21名の皆様にご参加いただき、ご希望の方には別日に市内事業所にて職場体験を行い、雇用につながった方もいました。

※介護助手とは、介護施設などで介護職員をサポートするスタッフのことです。食事準備・片付け・居室の環境整備などの直接的な介護以外の作業を担います。何歳からでも始められる仕事で、特別な資格を持たずに従事できます。

介護職の魅力発信

市ホームページに、市内事業所で働く介護職の方のインタビュー記事を掲載していますので、是非ご覧ください



●介護職の方へのインタビュー記事



長い人生の最期に寄り添う仕事。「知り合えてよかった」その言葉に涙。

「初めて看取りをさせて頂いた時は涙が止まりませんでした。すぐ感極まって泣いちゃうので、利用者さんとよく一緒に泣いていましたね。施設に入ることを嫌がり、何度も帰りたいと仰っていた方が、心を通わせる中で、最後に『知り合えてよかった』と言ってくださった時は、この仕事をやっていてこんなに嬉しいことはないなと。この仕事に出会えて本当によかったと思いました」

小規模多機能型居宅介護事業所 あったかほーむ いしづえ 小須田 龍紀さん
(エフビー介護サービス株式会社)

●介護の日イベント 生きるを支える「カイゴのチカラ」 開催

～介護の魅力、認知症ケアを描いた大ヒット映画「ケアニン」上映～

“介護の仕事”の本質を丁寧に描いた映画「ケアニン」の上映を行います！
認知症の方々との交流を通じて人と人とのつながりの大切さ、介護の魅力を
感じることもできる作品です。この機会に是非ご覧ください！

日 時：11月23日（日・祝）

9：00～12：00（上映時間 9：15～11：00）

会 場：コスモホール 小ホール（下小田切124-1）

参加料：無料

予 約：不要 ※席は、先着順（定員200名）になります。

イベント内容：「ケアニン～あなたでよかった～」上映

小ホール前各種ブース、パネル展示他

問合せ：高齢者福祉課 ☎62-3154



地域と介護の元気を発信する「信州ふっころフェスWeeks」関連事業です。



『佐久市ファミリー・サポート・センター事業』

ファミリー・サポート・センター事業とは？

佐久市ファミリー・サポート・センター事業では、子育ての手助けをしてほしい人（利用会員）と子育てのお手伝いをしたい人（支援会員）とのマッチングを行っています。

子育てをしているとき、ちょっとした手助けが欲しいときがありませんか？

仕事と育児を両立して働くことができるよう、また安心して子育てができる地域づくりを行います。

※そこで、育児の援助を行っていただける支援会員を募集します。

※詳細は、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

利用時間・利用料金

申込みの区分	利用時間	利用日	金額 (こども1人につき1時間当たり)
事前申込み	午前6時から午後8時まで	月～土	800円
		日・祝日	900円
当日申込み	午前9時から午後9時まで	月～土	1000円
		日・祝日	1100円

(支援会員について)

佐久市に住所を有する満18歳以上の方で、事業の趣旨を理解し、佐久市ファミリー・サポート・センターが開催する講習会を修了した方が対象です。

(活動の内容)

- 1 保育所、幼稚園、小学校等の始業時刻前または終業時刻後、冠婚葬祭、こどもの保育施設等における行事、買物等の外出の際に対象児童を預かる。
- 2 市内の保育施設等までの送迎を行う。

※1、2どちらか一方だけを行うことも可能です。



(支援会員登録方法)

支援会員としてご協力いただける方は、事務局へご連絡をいただくか、市社会協議会ホームページから申込みをしてください。

支援会員になるにあたって ファミリー・サポート・センターQ&A

Q 何か資格がないとできませんか？

A 資格がなくても大丈夫です！
安心・安全に児童をお預かりいただくための講習を受講していただきます。

Q 支援をする場所はどこですか？

A 利用会員、支援会員の双方でご相談し、どちらかの自宅または事務局にてご支援いただくことができます。

Q 支援中にケガや事故をしてしまったときは、どうしたらいいの？

A まずは、応急処置や必要に応じて救急車の要請を行い、事務局へご連絡をお願いいたします。また、安心・安全にご支援いただくために、事務局では保険に加入しております。

佐久市ファミリー・サポート
支援会員・センターの方の声

可愛いこどもと関わることができたり、こどもの成長を一緒に見守れたことが本当にうれしかったです。自分の今までの経験が、悩んでいるお母さんの力に少しでも役立てればうれしいです。

こどもの笑顔にすごく元気をもらえます。「ありがとう」と言ってもらえるとやりがいを感じます。お母さんとお子さんの笑顔がとてもうれしいです。



○事業に関すること

佐久市ファミリー・サポート・センター事務局

佐久市社会福祉協議会 福祉課 地域福祉係（佐久市福祉総合センター内）

電話：0267-67-2463 Mail：famisapo@sakusi-shakyo.or.jp

○その他全般に関すること 子育て支援課 ☎62-3149



■業務内容

書類整理および作成、パソコンでのデータ入力、税金の申告相談事務補助など

■任用期間および募集人員

- ① 12月10日(水)～令和8年3月31日(火) 1名
 ② 令和8年1月15日(木)～3月31日(火) 4名
 ③ 令和8年1月15日(木)～3月13日(金) 6名

■勤務時間

午前8時30分～午後5時15分

■勤務場所

市役所本庁（申告相談期間中は、各支所での勤務も有）

■応募要件

市役所および各支所に通勤可能な方
 パソコン操作のできる方

■必要書類 申込書（履歴書）

※税務課または市ホームページで入手可

■申込方法

税務課へ必要書類を持参または郵送で提出

■申込期限 11月14日(金)（必着）

■選考方法 面接選考

※面接日時は、追って通知します。

※募集人員に満たない場合は、適宜追加募集を行います。

令和7年分 個人事業者決算等説明会のお知らせ



佐久税務署では、事業をされている個人の方を対象に、決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催します。

■営業・不動産所得関係

【1回目】

▽日時 12月2日(火) 午後2時～4時

▽会場 佐久平交流センター第5会議室

▽定員 120名（先着順）

【2回目】

▽日時 12月8日(月) 午前10時～正午

▽会場 佐久平交流センター第5会議室

▽定員 120名（先着順）

【3回目】

▽日時 12月9日(火) 午後2時～4時

▽会場 佐久平交流センター第5会議室

▽定員 120名（先着順）

■農業所得関係

▽日時 12月4日(木) 午後2時～4時

▽会場 佐久平交流センター第5会議室

▽定員 120名（先着順）

■共通事項

▽申込み 不要

※駐車場には、限りがございます。

※講師は、税務署が依頼した税理士が行います。

工事・コンサル等入札参加資格の中間申請



令和7・8・9年度の建設工事等入札参加資格者名簿に係る申請から県と共同で入札参加資格申請の受付を行っています。

市が発注する建設工事および建設コンサルタント等の業務の入札に参加を希望される方は、3年に一度、市が付与する入札参加資格を得る必要がありますので、左記により申請してください。

なお、申請要領等の詳細については、長野県市町村電子調達ポータルサイトをご確認ください。

■申請期間 12月22日(月)～令和8年2月6日(金)予定

■申請方法 インターネットによる申請（パソコン環境での操作を推奨）

■有効期間 令和8年6月1日(月)～令和10年5月31日(水)

■中間申請の種類

①建設工事（建設業法の定める29業種）

②建設コンサルタント等の業務（測量、地質調査、建築・建設・補償コンサル

タントの5種類）

■中間申請の内容

新規、業種等の追加、再審査

※再審査は、建設工事のみ



キャッシュレス決済ポイント還元事業の実施

■問合せ 事務局コールセンター ☎0120-925-862 (担当：商工振興課)



消費喚起に伴う中小事業者の支援およびキャッシュレス決済の導入促進による地域経済の活性化を図るため、「佐久市のお店を応援！キャッシュレスで最大20%戻ってくるキャンペーン」を11月1日(土)～11月30日(日)に実施します。

■事業内容

市内対象店舗において、商品・サービス等を対象となるキャッシュレス決済(Au PAY, d払い, PayPay, 楽天ペイ, AEON Pay)により購入等された利用者に、決済金額の20%分のポイントを還元します。

▽付与上限

3000円相当/回
5000円相当/期間

■利用者向け説明会

キャッシュレス決済の使い方等に係る利用者向け説明会を開催します。

▽日程・会場

10月31日(金)	佐久市役所	市民ホール
11月1日(土)	イオンモール佐久平	2階はんこ・印刷の大谷様向かい
11月2日(日)	駒の里ふれあいセンター	会議室
11月3日(月)	浅科会館	会議室3
11月4日(火)	浅科会館	多目的室1
11月5日(水)	あいとぴあ白田	音楽室1
11月6日(木)	浅間会館	音楽室1
11月7日(金)	東会館	視聴覚室
11月8日(土)	生涯学習センター	会議室2
11月9日(日)	中込会館	会議室2

▽時間 午前9時～午後5時

イオンモールのみ午前10時～午後5時

※予約不要、出入り自由



難病患者等激励費の支給

■問合せ 国保医療課 ☎62-2915 または各支所市民係



■申請期間

11月4日(火)～令和8年2月27日(金)

■申請窓口

国保医療課または各支所市民係

■対象者

令和7年12月1日現在、佐久市に6か月以上住所を有し、同日において次のいずれかの受給者証または受療証をお持ちの方

- ・特定医療費(指定難病)受給者証
- ・小児慢性特定疾病医療受給者証
- ・特定疾患医療受給者証
- ・特定疾病療養受療証
- ・人工透析に係る自立支援医療受給者証
- ・ウイルス肝炎医療費受給者証
- ・長野県特定疾病医療受給者証
- ・先天性血液凝固因子障害等医療受給者証
- ・遷延性意識障害者医療費受給者証
- 持ち物
 - ・各種受給者証または受療証(令和7年12月1日時点で有効なもの)
 - ・振込先の分かる物(通帳等)
- 支給時期
 - 申請月の翌月末
- 支給額
 - ・透析の方 3万円(一部要件あり)
 - ・透析以外の方 5000円



戦没者等のご遺族の皆さまへの特別弔慰金の支給

■問合せ 福祉課 ☎62-2919 または各支所高齢者児童福祉係



第12回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金は、戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年4月1日において、恩給法による公務扶助料や援護法による遺族年金等を受ける方がいない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

- 1 弔慰金の受給権者
- 2 戦没者等の子
- 3 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹(支給要件があり、ご遺族の状況により順番が入れ替わります)
- 4 前記1から3以外のご遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内親族

■支給額 27万5000円

5年償還の記名国債です。国債の償還金は、令和8年から毎年1回償還日(4月15日)以降に、年5万5000円ずつ支払いを受けることができます。

■申請期限 令和10年3月31日
※申請期限を過ぎると請求することができなくなり、まだ請求がお済みでない方は、手続をお願いします。





宝くじの助成金で整備した事例紹介

総務課 ☎62・3002

令和7年度の地域活動助成事業を活用し、香坂西地区が公会場に配備する次の備品を整備しました。地域活動助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの収益金を財源に公益財団法人長野県市町村振興協会が実施している助成事業です。

主な整備備品：机、椅子、台車、書類保管庫、エアコン

防災行政無線を用いたJアラートによる速報訓練および全国一斉情報伝達試験

危機管理課 ☎62・3008

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

▽大地震を想定した放送

・日時 11月5日(水) 午前10時頃

▽Jアラートのテスト放送

・日時 11月12日(水) 午前11時頃

女性に対する暴力をなくす運動

人権同和課 ☎62・3135
福祉課 ☎62・2919

11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

暴力は、決して許されるものでなく、特に、配偶者等からの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等の暴力は、重大な人権侵害であり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

この期間中、市役所本庁舎8階を紫色にライトアップする「パープル・ライトアップ」を実施します。このライトアップは、女性に対する暴力の根絶を象徴するパープルリボンにちなんだもので、「ひとりで悩まず、まずは相談してください」というメッセージが込められています。佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会は、この取組を支援しています。福祉課地域福祉係では、女性のための相談窓口を設けています。一人で悩まず、ご相談ください。



「犯罪被害者週間」「ホンデリングデー」

人権同和課 ☎62・3135

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です。この週間に先駆け、「ホンデリングデー」を開催し、必要な本等を集め、その売却代金を犯罪被害者支援に役立てる活動に参加します。この機会に不要になった本等をお持ちください。

▽実施日 11月15日(土) 午後0時30分～午後3時

▽場所 佐久平交流センター ホワイエ
※人権・男女共生フェスティバル会場にて開催します。

▽本等の受付 2011年以降に出版されたISBNコードがついた本、CD/DVD（バーコードのついたもの）
※ただし、漫画、雑誌、教科書などは、対象外です。

▽本等売却代金の寄贈先 認定NPO法人長野犯罪被害者支援センター
※令和8年1月30日(金)まで、人権同和課窓口でも随時受け付けます。

冬季に流行する感染症にご注意を

健康づくり推進課 ☎62・3527

空気が乾燥し気温が低くなる冬は、インフルエンザのほか、RSウイルス感染症、ノロウイルス食中毒といったウイルス性の感染症が流行します。

流行前に、手洗い、うがい、咳エチケットなどの基本的な感染対策についてあらためて振り返り、感染症の予防に努めましょう。

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
https://www.nozomi-g.co.jp/

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

SAKUFEMWEEK (サクフェムウィーク)
女性の健康を考える週間 佐久
健康づくり推進課 62・3524

市では、11月10日、16日を女性の健康を考える習慣と定め、関連イベント「サクフェムウィーク」を開催します。
女性ホルモンの変化による心や体の不調は、個人の問題ではなく、社会全体で支えていくべき大切なテーマです。

「サクフェムウィーク」は、女性の健康課題を皆で学び、誰もが活躍できる地域づくりに関して考えるイベントです。

※イベントの詳細は、本紙24ページまたは広報佐久10月号11ページをご覧ください。

11月は「ねんきん月間」です
国保医療課 62・3093

11月は「ねんきん月間」です。国民年金保険料の納付や、障害・遺族年金の申請方法など、年金に関する相談を受け付けています。年金生活者支援給付金が未申請の方は、この機会に手続をしましょう。
年金の受け取りに関する相談は、事前予約が便利です。ご予約の際は氏名、基礎年金番号、相談内容をお伝えください。

▽予約
小諸年金事務所

62・22・1082

・日本年金機構

62・0570・05・4890

▽国民年金保険料の相談

小諸年金事務所

62・0267・22・1482

11月は児童虐待防止推進月間です
子育て支援課 62・3149

11月は、児童虐待防止推進月間です。虐待かも？と思ったら、ためらわずにすぐ連絡してください。「いつも子どもの泣き声がある」「衣類が汚れている」「保護者が孤立している」などは、虐待のサインかもしれません。あなたの連絡が、子どもと保護者を救う一歩です。連絡者や内容の秘密は、法律で守られます。

▽相談・連絡先

・長野県佐久児童相談所

67・3437

・児童相談所全国共通ダイヤル

189 (24時間)

・長野県児童虐待・DV24時間ホットライン

62・219・2413

灯油の流出にご注意を

環境政策課 62・2917

または各支所経済建設環境係

冬になると、各家庭で灯油を使う機会が増え、タンクからの小分け作業や配管設備の破損などを原因とする灯油の流出事故が毎年発生しています。

灯油が少量でも河川や用水路へ流出し、水道水や農作物に被害を及ぼすと、事故原因者には、損害賠償や油除去など事故処理の責任が生じます。

事故を起こしてしまった場合は、直ちに流出防止措置を行い、佐久消防署(62・0119)および環境政策課または各支所にご連絡ください。

消費生活注意報：太陽光発電システムの点検商法にご注意！

佐久市消費生活センター 62・7501

太陽光発電設備の「点検が義務化された」と言われて、高額な契約を迫られる相談が増えています。実際に設備の点検が義務になるかは、FIT制度などの利用状況や出力によって異なります。安全な利用のためには、定期的な点検が重要ですが、不審な勧誘には注意が必要です。

▽アドバイス

・安易に契約せず、点検の要否を確認しましょう。

・契約をする場合は、複数社から見積を取り検討しましょう。



ホームページ
二次元コード

佐久市中小企業エネルギーコスト削減助成金

商工振興課

62・3265

原油価格・物価高騰などの影響を受ける市内中小事業者等を支援するため、エネルギーコストの削減、収益構造の改善等を目的とした省エネルギー性能の高い機器および設備の更新に要する経費に対し、助成金を交付します。

※助成金の詳細は、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

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



CHÂTEAISE GROUP
八ヶ岳の裾野に佇む
シャトレゼバウムクーヘン工場
& ヤツドキテラス
バウムクーヘンの焼き上がりが
店内から見えるカフェと、
高原の風を感じるテラスでの
寛ぎのひとつを

シャトレゼ ヤツドキテラス小海

長野県南佐久郡小海町豊里5009-1
TEL0267-78-3836

中部横断自動車道
八千穂高原ICより23分



思いを紡ぐ百十年

雇用のトラブルでお困りではありませんか

東信労政事務所

☎0268・25・7144

県労働委員会事務局

☎026・235・7468

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル（解雇、賃金、パワハラ等）について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。

手続は、簡単・無料で、丁寧にお話を伺います。また、秘密は厳守されます。

詳細は、東信労政事務所または県労働委員会事務局までお問い合わせください。

劇団四季ファミリミュージカル
「カモメに飛ぶことを教えた猫」
佐久市民限定チケット先行販売
文化振興課
☎62・5535

▽販売日時 11月22日(土)午前9時～

▽販売場所 コスモホール

※整理券配布（11月22日のみ）

午前8時30分～

※購入時に住所が確認できるものをご提示ください。

▽チケット

・一般 5000円

・高校生以下 4000円

※全席指定・2歳以下の入場不可

▽公演日時 令和8年3月20日(金・祝)

午後4時開演(開場:午後3時15分)

▽会場 コスモホール

文化財保護強調週間

文化振興課(文化財事務所)

☎63・5321

▽期間 11月1日(土)～7日(金)

文化財は、市民の皆さんの貴重な共有財産であり、長い歴史の中で今日まで守り続けられてきました。

市内にも国重要文化財「旧中込学校校舎」、国史跡「龍岡城跡」、「香坂山遺跡」をはじめとする数多くの文化財があります。この機会に地域の文化財に親しみ、佐久市の歴史に触れ、文化財愛護の意識を養いましょう。指定文化財一覧は、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

聴覚や発話に障がいがある方のための
緊急通報システム「NET119」
佐久広域連合消防本部
☎64・0119

「NET119」は、聴覚や発話に障

がいがあるなどで、119番通報が困難な方が、スマートフォン、携帯電話のインターネット接続を利用して119番通報することが出来るシステムです。

ご利用には、登録が必要です。佐久広域連合消防本部で受け付けておりますので、来庁する際は、スマートフォン、携帯電話をお持ちの上、お越しください。

なお、来庁が困難な方は、当本部通信指令課までご連絡ください。



ホームページ
二次元コード

募集



過疎地域持続的発展計画(案)への意見募集

望月支所総務税務係 ☎53・3111

望月地域における魅力的なまちづくりを行うための「過疎地域持続的発展計画(令和8・12年度)」を策定するにあたり、皆さんの意見を募集します。

▽計画案の閲覧場所 市ホームページ、市役所2階市民ホール、企画課、各支所総務税務係窓口

▽募集期間 11月17日(月)～12月17日(水)

※意見提出方法など詳細は、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

市有施設のネーミングライツ
パートナー募集

企画課 ☎62・3067

ネーミングライツは、公共施設の名称に企業名等の愛称を付ける権利です。新たな財源確保と地域活性化のため、この権利のパートナーを募集しています。

▽対象施設 市有施設(市庁舎・市立小中学校・保育所等は除く)

※令和10年開催の国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会の競技会場がありますので、高いPR効果が期待できます。

▽提案方法 事前に協議・対話の上、書類を提出



ホームページ
二次元コード



エビー介護サービス 検索



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

福祉用具レンタル・販売 住宅改修



エ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

フオスターホーム(養育里親)募集
うえた里親支援センター

☎ 0268・28・1192

親の病気などさまざまな事情から親と一緒に暮らせない子どもを自分の家庭で預かり、成長に寄り添うフオスターホーム(養育里親)をご存知でしょうか。短期間のお預かりでも、共働きでも、こどもがいても大丈夫です。

お話だけでも聞いてみたい方など、具体的なご相談でなくてもお気軽にお問い合わせください。

詳細は、ホームページをご確認ください。



ホームページ
二次元コード

令和8年度訓練生募集

佐久高等職業訓練校 ☎ 62・2276

即戦力となる技能士の養成は、佐久高等職業訓練校に任せください！

▽普通課程 ①建築施工系木造建築科②

木材加工系木工科③建築仕上系左官・タイル施工科④塗装系建築塗装科⑤設備施工系配管科

・入校資格 中小企業事業主に雇用されている方

▽講習会 ガーデニング講座・DIY講座

・受講資格 18歳以上の方

▽共通事項

・募集期間 11月4日(火)～令和8年1月30日(金)

※申込方法など詳細は、佐久高等職業訓練校へお問い合わせください。

NOSAIで収入保険の加入申請募集
NOSAI長野佐久支所収入保険係

☎ 58・2580

農業者自らが生産・販売した農業収入全体を補償する保険です。

▽対象者 青色申告を行っており、過去1年以上の実績がある方

▽補てんの仕組み 保険期間の収入が基準収入の9割(補償限度額の上限)を下

回った場合に、下回った額の9割(支払率)を上限として補てんします。

▽申請期限

・個人経営体：12月26日(金)

・法人経営体：事業年度開始の前月末

県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎ 78・5410



ホームページ
二次元コード

▽募集団地 佐久地区の県営住宅

▽募集期間 11月4日(火)～11月10日(月)

(土日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

※詳細は、10月下旬ごろに長野県のホームページでご確認いただくか、長野県

住宅供給公社佐久管理センターへお問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

防災豆知識



非常用持出品も衣替えが必要？

11月になり、寒い季節となります。

非常用持出品も夏仕様から冬仕様への切り替えが必要です。

寒さ対策用の防寒衣類や手袋、靴下、カイロなど、

冬の避難には、準備が必要です。

また、身近なものが防寒グッズに変わります。

◇新聞紙…羽織ることで上着に

◇段ボール…床に敷いて底冷え対策

◇ペットボトル(ホット専用)…お湯を入れて湯たんぽに

冬は、低体温症への注意も必要です。災害に備えるとともに、寒さへの備えも大切になります。



●期限内の納付をお願いします。

納期限	12月1日(月)
市税等	固定資産税・都市計画税(第4期)
	国民健康保険税(第5期)
	介護保険料(第8期)
	後期高齢者医療保険料(第5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

■一般寄附(順不同)

▽市へ

・川村吾蔵作 牛のリレーフ1作、

プリストンの戦い記念碑の哲学と美の

写真 各一葉

田中恵子様

・砂田公園時計台1基

・佐久平駅南土地地区画整理組合様

・ようこそこどもけんりのえほん19冊、

みえるとかみえないとか19冊、

NHK#もしかして：おとなにたか

れたの？おとながたすけてくれないの？19冊、

？19冊、

世界の子ども権利かるた19個

一般財団法人にじのつつみ様

・タオル50枚

・佐久地区更生保護女性会様

・現金2000円 佐久の鯉太郎様



寄附

佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

中佐都 市村 悠成さん



**ヴィーナスコート佐久平の
「豚肉のコンフィ ソースムータルド」**
※メニューは、時期によって異なります。
今日はいつもより贅沢なランチ。優雅な時間を過ごしました。
赤ワインが飲みたい…なんで車で来てしまったんだ。

新子田 田村 莉央さん
猿久保 黒子 友子さん



**カフェレストラン マロニエの
「ツナとベーコンの和風パスタ」と
「生ハムのクリームパスタ」**
前の広報佐久で載っていて、美味しそうだったので食
べに行きました！もちもちのパスタに、手間暇かけた
自家製ソースが絡む絶品。一口食べれば、素材の旨み
が口いっぱい広がります。

今月号のお店の情報

- カフェレストラン マロニエ
佐久市岩村田3738-5 ☎68-1330
営業=11:00~14:00 (L.o)
17:00~20:00 (L.o)
休み=不定休
- ヴィーナスコート佐久平
佐久市長土呂1169-7 ☎67-6000
営業=11:30~22:00
休み=火曜、第2・4水曜

今が旬！米



佐久市内で栽培されている主
な品種は、「コシヒカリ」。
もちもちとした粘り気と噛む
ほどに広がる甘みがあるのが
特徴です。さらに、佐久市は、
晴天率が高く寒暖差の大きな
環境で美味しいお米の産地で
す。ぜひ、市内産の新米を味
わってください。

手話 コーナー

風邪 (を引く)



片方の拳を口にあて、咳のしぐ
さをします。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

エコドライブを 心掛けよう



▽エコドライブとは、燃料消費量やCO²排出量を減らし、地球温暖化
防止につなげる「運転技術」や「心掛け」です。ゆとりをもった運転
は、エコだけでなく交通事故の削減にもつながります。できること
から始めてみましょう。

▽「エコドライブ10のすすめ」から抜粋

- ・自分の燃費を把握しよう
- ・ふんわりアクセル「eスタート」
- ・減速時は、早めにアクセルを離そう
- ・ムダなアイドリングはやめよう
- ・渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ・タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ・不要な荷物は降ろそう



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

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

公民館報さくし

No.248

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

「俳句ポスト」をご存じですか？

～あなたもふるさと佐久の情景や思いを俳句にして投句しましょう～

市内の俳句グループからなる「佐久市俳句連盟」と中央公民館との連携により、市内4か所に俳句ポストを設置して、市民の皆さんや全国から訪れる観光客の皆さんの俳句を年間をとおして受け取っています。

「まほろば佐久俳句ポスト」と名付けたこのポストは、俳句ポストブームにあった平成4年にステンレスの小さなポストを作って初めて設置。その後、市内の協力者により木製や石灯笼型のポストが寄贈され、現在は、パラダ・鼻顔稲荷神社・貞祥寺・佐久高原コスモスまつりの会場（祭の期間中）に投句用紙とペンを置いて設置しています。

令和6年度の投句総数は101句で、佐久の春夏秋冬の情景を詠み込んだ秀句揃いでした。俳句連盟が選句し、手紙を添えて「コスモス賞」を市内外5名の方にお贈りしました。



貞祥寺（前山）の俳句ポスト



鼻顔稲荷神社（岩村田）の俳句ポスト

登山後のみはらしの湯や夏休み

（熊谷市 17歳男性）

一面にコスモス揺れて旅果つる

（板橋区 81歳男性）

私には小さい頃に自転車をこぐ母の背中に見たふるさとの色鮮やかな景色が目に残っている。自転車をはこぎながらその景色を見ることは、あの時代に母親として、主婦としての時間がすべてであった母の唯一の楽しみだった。幸せなことに、今の私には沢山の楽しみがある。パステル和（NAGOMI）アート、少林寺拳法、要約筆記、どれも地域に根差し伝えたいという思いは同じである。きっと母は褒めてくれるだろう。どんな色にも染まらず、でも大好きな色を見つけながら生きていく私のことを。

「色えんぴつ！かわいくて私に響く名前！」投稿依頼を受けたとき、思わず声が出た。そう感じたのは、私自身もパステルという温かな色に出会い、閉じていた心の扉が開いたからだ。中学時代の先生の対応から、「絵は描けない」と思い込んでいたが、ある日パステルアートを見て、「描きたい」という気持ちがあふれ出してきた。自分の感情や可能性が色を通して動き出した感覚である。その可能性は、私と同じ経験を持つ人に伝えたいという、一歩先を見つめる私の背中を押してくれた。

コラム
色えんぴつ



母の景色、私の色

白田地区

小山 さち子

ふれあい あれこれ

地域公民館の活躍 ～臼田地区～

佐久市では地域住民の学習活動や交流を促進するための取り組みとしてモデル事業が行われています。今号では第16次（令和5・6年度）モデル地域館となった上小田切地域公民館の活動を紹介します。

上小田切地区は市の南部、佐久穂町との境に位置し、JAXA臼田宇宙空間観測所へ向かう道沿いに60軒ほどの民家が集まっています。地域の人たちとふれあい、交流を深めることを目的に「理学療法士による健康教室」「ハーモニカ演奏との合唱」「新そばを味わう会」を合わせて「お楽しみ会」として令和5年度は11月26日、令和6年度は11月24日に開催されました。両日とも50名以上の参加があったそうです。



理学療法士による健康教室

開催時の様子などを前上小田切地域公民館長の小林正和さんに伺いました。

「健康教室」では、保健指導員によって理学療法士の三石淳志さんをお招きしました。身体を動かしたり、フレイル予防の話を聞いたりして、なごやかな雰囲気の中、笑い声も多く聞かれ楽しい時間となりました。ハーモニカ演奏との合唱は、「さくら会（70歳以上の女性の会）」主催で、地元にお住まいの市川秀子さん演奏のハーモニカに合わせて歌を歌いました。昔なつかし



ハーモニカ演奏との合唱

い民謡や「信濃の国」などを歌い、昔を思い出して会話もはずみました。「新そばを味わう会」では、地元有志のメンバーで構成されている「そば会」の方々によって新そばが振る舞われました。この「そば会」は、もともとはナイターソフトボールのメンバーの間で、そばを作ろうという声が出たことが始まりです。毎年、空いている土地でそばを育てています。

そばを味わうまでには沢山の手間がかかり、その間にも多くの交流がうまれるのも楽しみのひとつです。今回の「お楽しみ会」の開催日は、新そばの時期に合わせました。



新そばを味わう会

お話を聞いている間、住民皆さんのまとまりを感じ、とても楽しげな様子が伝わってきました。身体を動かし、歌を歌って、美味しく食べる。なによりも心身の健康に役立つのではないのでしょうか。

新型コロナなどの感染症もまだ危惧される中、盛会となったのも役員の方々の尽力があったからだと思います。今回は3つの会を合わせて開催したことで、多くの男性の参加もあったそうです。今後もこの活動は続いていくとのことでした。地域公民館は住民にとってより身近で集まりやすい

施設ですので、住民の皆さんが元気でいきいきと暮らせるよう、利用や活動をより広げることが大切だと思います。

（編集委員：高橋）



障がいと人権 合理的配慮について

昨年の4月に施行された改正「障害者差別解消法」は、障がいの有無に関わらず、誰もが個性を尊重し共生する社会の実現を目指しています。一年以上が経ち、改めてこの法律のポイントとなる合理的配慮について考えてみませんか。

合理的配慮の提供は、障がいのある方への単なる「思いやり」ではありません。過度な負担にならない範囲で事業者には法的な「義務」として課せられたもののなのです。

もちろん、合理的配慮の内容は、障がいの種類や状況によって異なります。例えば、車いす利用の方、視力や聴力の衰えた方、介助犬を利用する方などそれぞれの立場に立つて工夫することが求められます。

一方で、配慮を求める側にも留意していただきたい点があります。要望される内容が、本来の業務に付随すること、障がいの無い方との同等の機会提供であること、そして事業者の業務の目的や内容、機能に本質的な変更を及ぼさないことなどを満たす必要があります。

障がいのある方々が直面しうる社会的な障壁は依然として存在します。だからこそ、合理的配慮の提供においては、事業者と当事者どちらか一方の都合を優先するのではなく、建設的な対話を通じて、お互いに歩み寄ることが何より大切です。

12月9日からは「障害者週間」です。この機会に、障がいのある方だけでなく、妊娠初期の女性、高齢者など、外見から分かりにくい方々の日常的な不便についても想像力を働かせ、人権について考えてみませんか。

ご意見やご質問は人権同和課まで

人権同和課（☎62・3135）



※身近な「行ってみよう!」「やってみよう!」を
お伝えします



筒井の池 (R7年9月22日木内撮影)

かつての天然氷製造の池 志賀 筒井の池



佐久三十三所観音第八番霊場大閼伽流山小倉観音堂への登り口の手前に「筒井の池」と呼ばれるため池があります。現在は冬場でも凍ることはなく、「池のまわりで遊んではいけません!」といわれているような場所ですが、昭和40年代後半頃は子どもたちのスケート場として使われていたそうです。

また、東地区の歴史が書かれている「東村誌」に明治20年代頃から佐久地方の天然氷の製造を担っていたという記述もあります。秋の収穫が終わる10月末から製氷池の整備を始め、氷が張りつめる12月下旬までは毎日池のごみすくいをし、1月には天然氷を切り出します。切り出しは朝暗いうちから始め、厚みのある天然氷を池の東側にあった氷室に運び込んでいました。氷にはおがくずやゴザをかけて貯蔵し、年間を通して岩村田などの町場へ出荷していたようです。昭和30年頃まで筒井の池で氷の製造を営んでいた家の方に「8月1日のお墓参りの時に氷室から氷を持ってきて、おがくずを洗い流して、親戚に振る舞う瓶ビールや果物・野菜などを冷やすために使った思い出がある」という話もお聞きしました。

佐久地方の「凍みる」寒さは有名ですが、厚い氷ができるほどの寒さを、温暖化が進む現在では想像もつきません。

【参考図書:「東村誌 編集者 東村誌編纂委員会 代表 木内寛」】

(編集委員:木内)

スマホと仲良くつきあう3つのコツ

スマホはとても便利で楽しいものですが、気づけば何時間も経っていたり、やめられなくなっていたりすることはありませんか?

スマホの使いすぎは、勉強や睡眠の時間を減らしたり、心身に悪影響を及ぼしたりすることがわかっています。ご自身でスマートフォンと上手に付き合う方法を見つけてみませんか。

1. 時間を決める

「ちょっとだけ」のつもりが長くなってしまう場合は、アラームをセットして、遊び終わる時間を決めましょう。急ぎでないアプリの通知をオフにすることも、集中する時間を作るのに役立ちます。

2. 別のことで気分転換をする

スマホを触りたくなるのはどんな時でしょうか?「暇だな」と思ったら、スマホ以外のことで気分転換をしてみましょう。外で体を動かしたり、本を読んだりすることも良い方法です。



3. 家族に協力してもらう

自分ひとりでがんばることが難しいと感じたら、家族に相談してみましょう。「夜9時になったらスマホを預ける」といったルールを決めると、守りやすくなります。

スマートフォンを上手に使って、毎日をより楽しく過ごしましょう!

11月は、「子ども・若者育成支援強調月間」です。国や地方公共団体、関係団体等が連携をし、子ども・若者の健やかな健全育成に資する活動を実施し、子ども・若者の育成・支援の取組を推進しています。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

11月11日は「信州あいさつの日」・11月16日は「家庭の日」です。

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

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

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

■東公民館 ☎67-2545

	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	◎伝えたい佐久の味Ⅲ 3回目は佐久の伝統料理である鯉のうま煮と大根の酢漬けなどです。 ご参加お待ちしております	12月 4日(木) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	「佐久市農村生活 マイスターの会」 の皆さん	<参加費>1,500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用 容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 11月12日(木) 8:30
	◎スマートフォン使い方講座Ⅱ (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	①12月11日(木) ②12月18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 い方には貸出します) <定 員>10名程度 ※申込受付開始 11月19日(木) 8:30
野沢公民館	◎古楽への誘い 戦国時代! 秀吉も聴いた! 弦楽器ヴィオラ・ ダ・ガンパのやさしい音色を聴いてみませ んか	12月 7日(日) 13:30~15:30	生涯学習センタ ー (野沢会館) 大会議室1・2	佐久古楽合奏団の 皆さん	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>50名程度 ※申込受付開始 11月11日(木) 8:30
	◎佐久鯉料理教室 伝統料理である鯉料理を学びましょう メニュー: 鯉のうま煮・鯉こく	12月12日(金) 9:00~12:00	生涯学習センタ ー (野沢会館) 料理講習室 食育室	「佐久市農村生活 マイスターの会」 の皆さん	<参加費>1,500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 (汁用も含め2個) <定 員>15名 ※申込受付開始 11月14日(金) 8:30
	◎発酵ワークショップ (第6回) キムチ糀 辛さはほどほどで、炒め物、和え物、煮物 など何でも使えるキムチ風のうま味調味料 を作ります。漬けた野菜や豆腐にかけるだ けでとても美味しいです	12月17日(木) 10:00~13:00	生涯学習センタ ー (野沢会館) 料理講習室・食 育室	食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>1,500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・ふきん・ 持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 11月18日(木) 8:30
	◎おしゃれに飾る! お正月のお花教室 自分で作ったフラワーアレンジメントを飾 り、新しい年をむかえませんか (初心者大 歓迎です)	12月26日(金) 13:30~15:30	生涯学習センタ ー (野沢会館) 創作室	学習グループ 「フラワーデザイ ン教室」の皆さん	<参加費>3,300円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ (又はフローリスト ナイフ)・作品を入れる箱や袋 (み かん箱程度) <定 員>12名 ※申込受付開始 11月20日(木) 8:30
中込公民館	◎家庭でクリスマスパーティーを 手作りのクリスマス料理で、ホームパー ティーを盛り上げましょう	12月12日(金) 9:30~12:00	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>1000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用 容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 11月12日(木) 8:30
	◎ごぼう締め飾り教室 開運、大吉! 新年を自分で作った縁起物で 迎えましょう (5本程作ります)	12月17日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	しめ縄講師 池田正直先生 佐藤新一先生	<参加費>300円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ・霧吹き・洗濯ばさみ <定 員>15名 ※申込受付開始 11月18日(木) 8:30
	◎なつかしの歌こころの歌 (冬) 昔懐かしい歌や思い出の歌など、みんな で歌いませんか。冬の歌集を使います	12月23日(木) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 ピアノ伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円 (歌集代) <持ち物>飲み物・冬の歌集 (空色) <定 員>50名 ※申込受付開始 11月25日(木) 8:30
東公民館	◎第50回 東地区公民館のつどい	①11月15日(土) 13:00~16:00 ②11月16日(日) 9:00~14:00	東会館	①15日 13:00~ 13:30~ 14:30~ ②16日 9:00~ 9:30~ 10:00~ 展示発表 (陶芸、水墨画、華道他) 人権同和講座 映像で振り返る「つどい」 展示発表 (陶芸、水墨画、華道他) 開会式 舞台発表	
	◎そば打ち教室 年末に向けてそば打ちに挑戦! ご自身で打 ったそばで年越ししませんか	12月17日(木) 9:30~11:30	東会館 料理講習室・食 育室	そば打ち指導員 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・持ち帰り用 容器 <定 員>9名 ※申込受付開始 11月19日(木) 8:30
	◎華道教室 美しい花の生け方を学び、新年を迎えま しょう。お子様の参加も大歓迎です	12月26日(金) 10:00~11:30	東会館 会議室1・2	古流松藤会教授 佐藤由美子先生	<参加費>大人3,000円程度 子ども1,500円程度 (材料費) <持ち物>花瓶又は水盤・剣山・花ばさみ <定 員>10名 ※申込受付開始 11月27日(木) 8:30

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■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	◎そば打ち体験講座 新そばの香りを楽しみながら、そば打ちに挑戦してみましょう	12月 5日(金) 9:00~13:00	あいとぴあ臼田調理実習室	学習グループ「佐久おやじの会」の皆さん <参加費>1,200円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角布 <定 員>16名 ※申込受付開始 11月4日(火) 8:30 定員になり次第メ切
	◎しめ縄づくり講座 「ごぼうじめ」などの正月用のお飾りを自分で作ってみましょう	12月20日(土) 9:30~11:30	あいとぴあ臼田多目的室3・4	内藤幸子先生 <参加費>300円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ・霧吹き・洗濯ばさみ <定 員>15名程度 ※申込受付開始 11月17日(月) 8:30
浅科公民館	◎クラフト講座 (全3回) クラフトテープで、普段使いにも便利で素敵な籠を作ります	①12月 5日(金)②12月12日(金) ③12月19日(金) (時間) 13:30~15:30	浅科会館 会議室1・2	クラフト作家 木内公子先生 <参加費>1,000円 (材料費) <持ち物>はさみ・洗濯ばさみ30個程度 <定 員>12名 ※申込受付開始 11月6日(木) 8:30
	◎生け花教室 お正月に生け花を飾りませんか？ 講座で生けた花はお持ち帰りできます	12月26日(金) 13:30~15:30	浅科会館 創作室	草月流師範 武重みち先生 <参加費>3,000円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ・水盤(花器)・剣山・花を包む新聞紙等 <定 員>10名 ※申込受付開始 11月19日(火) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第6回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！ 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	11月12日(木) 13:30~15:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生 <参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。気軽に参加ください
	◎第21回 望月地区公民館のつどい ・総合作品展 ・芸能祭	11月15日(土) 総合作品展 13:00~17:00 駒の里音楽会 13:00~14:30 11月16日(日) 総合作品展 9:00~15:00 芸能祭 9:00~12:00	駒の里ふれあいセンター	総合作品展 俳句、切り絵、書道、篆刻、竹細工、つるし雛、古文書読解など 駒の里音楽会 子ども達によるステージ発表 芸 能 祭 出演：ひまわりクラブ(ダンス) など コーラス、民謡、古楽、大正琴、オカリナ 各種舞踊など
	◎親子ふれあいコンサート マーチングエンターテイメントを楽しもう！	11月30日(日) 13:00~15:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	Gluon(グルーオン)の皆さん <参加費>無料 ※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③ メニュー：だて巻き ：えびのつや煮 ：チョコシフォンケーキ	12月 3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・持ち帰り用容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 11月13日(木) 8:30
	◎繭クラフト講習会 干支(馬)の置物を作しましょう	12月17日(木) 13:30~16:00	駒の里ふれあいセンター 会議室	望月まゆの会の皆さん <参加費>500円 (材料費) <持ち物>はさみ・飲み物 <定 員>8名 ※申込受付開始 11月19日(火) 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

私をはじめて公民館という言葉を意識したのは、職場の先輩の結婚式でした。昭和50年代、この地方では、公民館で結婚式を行う人も多かったように思います。

先輩から手伝ってくれないかと頼まれた公民館方式ですが、これがなかなか。というのは、会場・料理・式の全てを仲間たちで話し合い進めるわけです。費用は生活改善で確引出物は出さないということで、ご祝儀は数千円だったように記憶しています。とは言え、一世一代のイベントの一つですから、素人ながらに知恵を出し合い進めるわけです。中には経験者もいましたが、なかなか本職のようにはいきません。試行錯誤で話し合っ

って準備しました。当日、披露宴の最後に、新郎新婦の花束贈呈をする場面を見て、とても感動したのを覚えています。

当時は認識していませんでしたが、公民館の「つどい」「むすぶ」の身近な経験だったんだなと思います。時代は変わっていますが、公民館の活動が思い出に残ってもらえるよう工夫していきたいと思っています。

東公民館 館長 青木 源

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
雑誌リサイクル市	11月1日(土)・2日(日) ※雑誌なくなり次第終了	中央図書館 臼田図書館
おはなしの会	11月8日(土) 10:30	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	11月12日(水) 10:30	臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	11月14日(金) 10:30	望月図書館
ぽっけおはなしの会	11月15日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	11月15日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	11月15日(土) 11:00	浅科図書館
ザ・フレンズ朗読会	11月19日(水) 11:00	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象：乳幼児)	11月20日(木) 10:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	11月22日(土) 11:00	望月図書館
英語絵本おはなし会	11月27日(木) 10:30	中央図書館

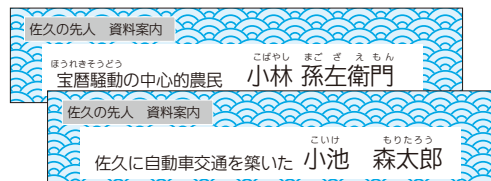
調べ方案内「パスファインダー」

あるテーマについて調べるときに、どこから取りかかっていいかわからない、ということはありませんか？パスファインダーは、そのような時に役立つ図書館が作成する資料です。入門的な参考書や、キーワード、基本的な資料を紹介して、自力で情報にたどりつく手助けをします。

図書館では、“佐久の先人”のパスファインダーの作成を進めています。現在作成しているパスファインダーは、「小林孫左衛門」「小池森太郎」「山室静」などミニ講座の講演で取り上げた佐久の先人です。今後、少しずつ地域に関わるテーマを取り上げていきます。

パスファインダーの作成だけでなく、図書館では、調べもののお手伝いをしています。

調べものでお困りの際は、気軽に職員にお尋ねください。



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

第40回 佐久平の美術展 作品募集

以下のとおり、出品作品を公募します。

- 応募資格
 - ・佐久地域に関心がある方
 - ・平成22年4月1日以前に生まれた方（高校生以上の方）
 - ・直接搬入に対応できる方
- 募集作品
 - ・平面部門（日本画・油彩画等）※書、写真は、出品できません。
 - ・立体造形部門（彫刻・工芸等）※インスタレーションは、含みません。
- 作品搬入
 - ・受付日程 12月6日(土)・12月7日(日)
- 搬入場所 近代美術館

■応募手数料 各部門1点3000円
(令和8年4月1日時点で19歳以下の方は1000円)

■審査員

- ・内田あぐり氏（日本画家）
- ・近藤昌美氏（画家）
- ・瀧本光國氏（彫刻家）

※令和8年1月、入賞・入選作品による展覧会を開催します。
※詳細は、近代美術館で配布する募集要項をご覧ください。



昨年度最優秀賞 鷹野 秀樹《玄冬》



令和7年度 佐久市農業祭

問合せ：農政課 ☎62-3203

駒場公園で実りの秋を楽しみませんか。地元産の採れたて野菜や果物、新米など、佐久の美味しいものが勢ぞろい。毎年人気の「佐久鯉」の試食に加え、友好都市自慢の特産品販売も見逃せません。

ステージイベントも満載でご家族そろってお楽しみいただけます。



日程 11月8日(土) ※小雨決行

時間 9:00~14:00

(開会式9:00~ 開会式終了後、販売開始)

場所 駒場公園、佐久創造館

イベント内容

- ・佐久市消防団音楽隊演奏
(10:30~11:00)
- ・「パザパ」ウォーキングパフォーマンス
(11:20~11:35)
- ・「ダンスクラブKDC」ダンス
(11:55~12:15)

同時開催

- 友好都市等物産展
 - ・銀河連邦共和国・友好都市等PRステージ
 - ・全国の豪華特産品がもらえる！じゃんけん大会
開会式終了後~10:30
- 交通安全啓発イベント
 - ・サポカー体験等



OSHIGOTO MARKET in 佐久

問合せ：商工振興課 ☎62-3265



「私たちの月3万円ビジネス講座（通称3ビズ）」では、やりたい事や得意なことから自分らしい仕事を生み出すスキルを学ぶことができました。今年は、10名が受講し、卒業生と企画する「OSHIGOTO MARKET」でビジネスデビューします。

女性ならではの視点で生み出された商品やサービスが並ぶマーケットです。ぜひお越しください。



日時 11月9日(日) 11:00~15:00

場所 野沢多目的広場・広場内交流施設



ROUTE日本海-太平洋パートナー都市静岡県静岡市からのお知らせ



清水港マグロまつり

問合せ：清水港マグロまつり実行委員会 ☎070-9361-7498



冷凍マグロの水揚げ量日本一を誇る港で、清水港マグロまつりを開催します！2日間にわたりマグロ関連の飲食店が並ぶほか、9日(日)には、数量限定でのマグロ無料ふるまい・マグロ解体ショー・マグロ裁断&即売会が実施されます。

ほかにも体験イベントがいっぱい！この機会に、ぜひ静岡にお越しください！

日時・場所

11月8日(土) 10:00~16:00 清水駅東口公園

11月9日(日) 9:00~16:00 清水駅東口公園、
清水魚市場、冷蔵庫団地



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
企画展「鎌倉彫教室生の作品展」	11月1日(土)～29日(土) 9:00～16:30(最終日15:30まで) 11月3日・24日は開館	鎌倉彫記念館	文化事業団 (鎌倉彫記念館) ☎82-7095
第17回佐久こころのミュージカル 「大イナル道」 ～木内源五郎芳軒伝奇～	11月8日(土)～9日(日) ①11月8日 18:30～20:00 ②11月9日 10:30～12:30 ③11月9日 14:30～16:00	コスモホール	文化事業団 ☎82-3962
スマホで土星を撮ろう！	11月12日(水)～16日(日) 19:30～21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
ほっとたいむコンサート Vol.18	11月13日(木) 13:30～14:30	佐久平交流センター	佐久平交流センター ☎67-7451
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
女性の健康を考える習慣関連イベント SAKU FEMWEEK 健康チェック、ヨガ(予約制)、カード配布など	11月15日(土) 10:00～15:00	佐久平交流センター	健康づくり推進課 ☎62-3524
第14回比田井天来・小琴顕彰 佐久全国臨書展 入場無料	11月22日(土)～12月14日(日) 9:30～17:00	近代美術館	天来記念館 ☎53-4158
佐久市青少年健全育成市民集会 ・森雅人氏による講演会～大人ができるネット トラブル回避術～ ・中学生による意見発表等	11月24日(月・祝)13:00～16:30 (受付開始12:30)	市民創練センター	生涯学習課 ☎62-0671
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	11月26日(水)11:00～19:30 (最終受付19:00)	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	11月28日(金)11:00～21:00 (最終受付20:30)	平尾温泉 みはらしの湯	平尾温泉みはらしの湯 ☎68-0261
うすだスタードーム開館記念日無料開放	11月29日(土) 10:00～22:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
佐久全国臨書展ワークショップ 講師：仲川恭司氏 「太宗・温泉銘」を臨書する 要申込	12月6日(土)14:00～ 申込開始日：11月1日(土)～	佐久平交流センター	天来記念館 ☎53-4158

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
ソフトテニス教室	11月26日(水)～2月4日(水) ※12/31を除く全10回 19:15～21:15	佐久市総合体育館 大体育室	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：11月5日(水)～21日(金)

スマートフォン教室

お手持ちのスマートフォンの契約している会社に関わらず参加可能です。お持ちでない方には貸出も用意しています。

- 参加費 無料 ■対象 佐久市民 ■定員 子ども8名 ■持ち物 筆記用具、スマートフォン(貸出あり)
- 申込方法 佐久ケーブルテレビ(☎63-4500)へ電話で申込み
- 申込受付時間 9:00～17:00

- ※ ご予約の際は、「佐久市のスマホ教室に参加したい」とお伝えください。
- ※ 講座単位での予約が必要です。ご予約の際は講座の番号をお伝えください。
- ※ 予約の電話が繋がらない時は、時間をおいて再度お掛け直し下さい。



日付	場所	時間	講座名	講座番号
12月 1日(日)	市民創練センター 多目的室3	11:00～12:00	まだ持っていない・使い始めた方向け！スマホを触ってみよう	1
		13:30～14:30	LINEで気軽にコミュニケーションしてみよう！ カメラで思い出も共有	3
		15:00～16:00	佐久市からのお知らせや広報誌がスマホに届く？	5
12月22日(日)	浅科会館 会議室1・2	11:00～12:00	スマホで災害に備えよう！	7
		13:30～14:30	お友達と家族と、いつでもどこでもお話をしよう！	2
		15:00～16:00	気になることをスマホで調べてみよう！	4

問合せ：情報政策課 ☎62-3923

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
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。	11月4日(火) 13:30~15:00	佐久平交流センター 第3会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
土づくり学習会 春の作付けに向けてご自身の畑の土の状態を調べてみませんか？	11月5日(水) 9:00~12:00	農村保健研修センター西側	農村保健研修センター ☎82-5800 参加費：土壌1検体200円 申込期限：10月31日(金) 電話で要予約
家族介護者交流会 テーマ：ボールウォーキングで心も身体もリフレッシュ	11月8日(土) 10:00~11:30	集合場所：浅科 会館	浅科・望月地域包括支援センター ☎53-8801 参加費：無料 定員：20名 電話で要予約
田野口鎮の博打の罰あれこれ	11月9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 申込期限：11月8日(土) 電話で要予約
「飛び出すプレゼントカードをつくらう」 色画用紙などを使って楽しく飛び出すプレゼントカードをつくりまわす。	11月15日(土) 9:00~12:00	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費：200円 持ち物：筆記用具、カッター、はさみ、定規 定員：10名程度※小学校低学年は保護者同伴 申込期限：11月12日(木)
国際交流サロン 「多文化の食卓 フィリピン編」 フィリピンの家庭料理を作ってみましょう。 ※料理にエビを使用します。	11月16日(日) 10:00~14:00	創練センター 料理講習室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：30名 申込期限：11月10日(月)
第3回星座教室 「土星と秋の星座を見つけよう！」	11月21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：11月20日(木) 電話で要予約
歴史講座「秋の歴史探訪」 佐久の先人 比田井天来 ～座学と天来の碑を巡る～ 講師：長野西高望月サテライト校外部講師 福島邦男氏	11月22日(土) 9:00~12:00	集合：駒の里 ふれあいセンター (市バス利用)	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：100円 定員：20名(申込先着順) 申込期間：11月5日(水)~19日(木)
野辺山原での少年兵訓練 ～農兵隊耐寒訓練と秋水の搭乗訓練～	11月22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 申込期限：11月21日(金) 電話で要予約
未来の巨匠展 「保育・幼稚園児作品展」 臼田地区幼稚園児・保育園児と保護者の作品展	11月26日(水)~12月7日(日) 9:00~17:00 (最終入館16:30)	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
そば打ち体験教室	11月26日(水) 9:30~13:00	佐久市中央隣保館	佐久市中央隣保館 ☎62-0991 参加費：1,000円 定員：10名 申込期間：11月4日(火)~17日(月)
有機農業を始めるには 講師：田嶋克次氏 (でんぶく農場)	11月26日(水)14:00~ (受付開始13:30~)	佐久総合病院 農村保健教育ホール	農村保健研修センター ☎82-5800 参加費：無料 申込期限：11月21日(金)
認知症サポーターステップアップ講座 テーマ：認知症になっても住み慣れた地域安心して暮らせるために～認知症サポーターとして考えてみよう～ 講師：恵仁会介護事業部 山田健一氏	11月28日(金) 10:00~11:30	市民創練センター 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(木)
カフェさくさく・出前講座 「こどももなかなか社会ってなんだろう？」	11月29日(土) 10:00~12:00	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室	市民活動サポートセンター ☎64-6362 参加費：無料 定員：50名 申込期限：11月27日(木)
第2回おやこの食育教室	11月29日(土) 10:00~13:00	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) 申込期限：11月14日(金)
自然観察会「冬の野鳥観察会」	11月30日(日) 10:00~12:00	杉の木貯水池 (野の鳥の丘公園)	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：11月4日(火)~25日(火)
共生社会実現のための手話講座	12月10日(水) 14:00~16:00	御代田町複合文化施設 まなびの館エコーホール 大会議室	長野県佐久保健福祉事務所 福祉課 福祉第二係 松本 ☎63-3143 参加費：無料 定員：40名 申込期限：12月8日(月)17:00
佐久鯉料理講習会	12月11日(木) 13:30~16:00	市民創練センター 料理講習室	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：24名 申込期間：11月4日(火)~25日(火)

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
「音楽を楽しむつどい」 季節の曲を楽しみましょう	11月20日(木) 13:30~15:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4
「ものづくり体験」※参加費：700円(材料費) 打ちたての新そばを堪能しましょう	11月26日(水) 10:00~13:00	あいとびあ臼田 調理室
「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	11月28日(金) 13:30~15:00	生涯学習センター 和室1・2
「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	12月10日(水) 14:00~16:00	あいとびあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
「ピアノのつどい」 弦楽器の演奏会	12月12日(金) 13:30~15:00	生涯学習センター 音楽室1



相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

11月17日(月) 午後1時30分～3時30分 浅科支所
11月19日(水) 午後1時30分～3時30分 臼田支所 2階中会議室
11月20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

11月22日(土) 午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール
※相談無料・予約不要

司法書士・税理士による相続・贈与・成年後見 ワンストップ無料相談会

長野県司法書士会事務局 ☎026-232-7492

11月20日(木) 午後1時30分～午後4時30分
市民創縁センター
予約方法：長野県司法書士会ホームページの予約フォームから申込
長野県司法書士会事務局へ電話で申込
※完全予約制・相談無料・相談時間お一人様30分以内

外国人のための無料相談会 移住交流推進課 62-3283

12月3日(水) 午前10時～午後3時 市役所 8階大会議室

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 あいとぴあ臼田
※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 長野地方法務局佐久支局 ☎67-2272

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

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

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

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

11月14日(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※11月11日(火)までに要電話予約・相談無料
※建築士、宅地建物取引士が相談に対応いたします。

**電話でお金詐欺
被害急増**



市職員や警察官などを装った
「電話でお金詐欺」に
ご注意ください!

心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします

心のほっとライン・佐久

お悩み相談 こころがホッ

☎0120-07-5560

■相談日時

月～金曜日

(祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分



データファイル

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。

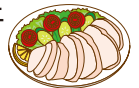


@ogatas0520

リクエストにお応えしておススメレシピ

高蛋白・低脂肪・低価格

ダイエット中にたべたいタンパク質の王
10分でできる



#鶏むね肉のレンジ蒸し

①鶏むね肉1枚 皮をとってフォークで穴をあける
塩小さじ1/3 酒大さじ3 まぶす

②電子レンジ600W 5分 裏返して1分 その
まま冷ます

③かんたん酢大さじ3 醤油小さじ2 おろし
しょうが(チューブ1cm) まぜる

②をそぎ切りにして③をかける

付け合わせは もやし・レタス・キャベツ千切り
なんにでもあいます

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 11月23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

人口

総数	97,241人	(-6人)
男	47,868人	(-8人)
女	49,373人	(+2人)
世帯数	44,170世帯	(+17世帯)
〈10月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	9月の月間件数	令和7年1月～9月の累計
人身事故	15件	188件
死亡	0人	1人
負傷	18人	232人
救急	410件	4,130件
火災	2件	47件

11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
11月 2日(日)	都甲クリニック	64-1050
	中澤眼科クリニック	62-0157
11月 3日(月・祝)	野澤医院	62-0272
	増田医院	66-0303
11月 9日(日)	佐久心臓血管クリニック	67-0022
	みらい・そだちクリニック	77-7660
11月16日(日)	フルタクリニック	63-0202
	のざわ整形外科	88-6025
11月23日(日・祝)	三木クリニック	77-7376
	佐久平よつばクリニック	66-0428
11月24日(月・振替)	関口内科クリニック	63-5100
	ながうら整形外科クリニック	67-8055
11月30日(日)	しのはら消化器内科クリニック	63-1107
	佐久平駅前博愛こばやし眼科	78-3936

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
11月 2日(日)	浅間総合病院	67-2295
11月 3日(月・祝)		
11月 9日(日)		
11月16日(日)		

【受付時間】 午前8時30分～正午

【診療時間】 正午までに受付した患者さんの診療が終わるまで

休日救急歯科診療所（予約制）

期 日	医療機関名	電話番号
11月 2日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
11月 3日(月・祝)		
11月 9日(日)		
11月16日(日)		

【受付時間】 午前8時30分～午後2時

【診療時間】 午前9時～正午／午後1時～3時

佐久地域平日夜間急病診療センター

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

【受付時間】 午後7時～9時（電話相談：午後6時～）

【診療時間】 午後9時までに受付した患者さんの診療が終わるまで
※要事前連絡

2歳児歯っぴー教室（予約制）

期 日	会 場	電話番号
11月20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8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）

お口の相談日（予約制）

期 日	会 場	電話番号
11月12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申込み可



献血 献血

期 日	時 間	会 場
11月16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
11月23日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～3時30分	イオンモール佐久平

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3527

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
11月 7日(金)	佐久市保健センター
11月10日(月)	野沢会館
11月25日(火)	あいとびあ白田

■ 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。

日 程	会 場
11月20日(木)	駒の里ふれあいセンター
11月22日(土)	託児あり 佐久市保健センター

■ 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
11月11日(火)	浅間会館

■ 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
11月 4日(火)	東・白田	11月12日(木)	高瀬・野沢	11月20日(木)	中込
11月 5日(水)	佐久平・泉	11月13日(金)	城山・あさしな	11月21日(金)	中佐都・望月
11月 6日(木)	中込	11月14日(土)	岩村田	11月25日(火)	田口
11月 7日(金)	中佐都・望月	11月17日(月)	小田井	11月26日(水)	高瀬・野沢
11月10日(月)	岸野・平根	11月18日(火)	東・青沼	11月27日(木)	城山・あさしな
11月11日(火)	切原	11月19日(水)	佐久平・泉	11月28日(金)	岩村田

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
11月 1日(土)	平賀	11月12日(木)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	11月21日(金)	平賀・あさしな・うすだ
11月 4日(火)	平賀・もちつき・中佐都	11月13日(金)	もちつき・うすだ・中佐都	11月22日(土)	平賀
11月 5日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	11月14日(土)	平賀・あさしな・うすだ	11月25日(火)	平賀・もちつき・中佐都
11月 6日(木)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	11月15日(日)	平賀	11月26日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
11月 7日(金)	平賀・あさしな・うすだ	11月17日(月)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	11月27日(木)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
11月 8日(土)	平賀	11月18日(火)	平賀・もちつき・中佐都	11月28日(金)	平賀・あさしな・うすだ
11月10日(月)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	11月19日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	11月29日(土)	平賀
11月11日(火)	平賀・もちつき・中佐都	11月20日(木)	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）

明日への願いを込めて
奏で歌い聴く喜び！

2025
12/7(日)

佐久市コスモホール
開演 午後2:00 (1:30開場)

第九

第23回 佐久第九 コスモホール

指揮 柳澤寿男

ソプラノ 三井清夏／アルト 吉村 恵
テノール 井出 司／バリトン 高橋宏典
佐久室内オーケストラ
コスモホール佐久第九合唱団
合唱指導 内田 満

ベートーヴェン

交響曲第9番二短調 作品125〈合唱付〉

マスカーニ

オペラ「カヴァレリア・ルスティカーナ」より
間奏曲
合唱曲「オレンジの花は香り」

〈チケット〉大人2,000円 高校生以下1,000円

プレイガイド(市外局番 0267)

佐久市コスモホール 82-3962 / 佐久市交流文化館浅科 58-3304 / 佐久市役所望月支所 53-3111 (代)

佐久平交流センター 67-7451 / ヒオキ楽器佐久平店 68-7703



コスモホール



コスモホール
佐久第九演奏会

お問い合わせ (一財)佐久市文化事業団(コスモホール内) ☎ 0267-82-3962

主催 (一財)佐久市文化事業団/コスモホール佐久第九演奏会実行委員会



資源保護のため
植物性インキ/再生紙を
使用しています。

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込3056) TEL 62-2111 (代表)

編集/企画部広報広聴課 (TEL 62-3075)

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