

佐久をもっと好きになる

# 広報佐久



「特集」さくいろめぐり 日本酒色  
にほんしゅいろ  
ロマンの酒、  
かも  
未来を醸す

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 振り返る2025年 佐久市の主な出来事
- P13 こちら広報取材班
- P20 地産地消推進の店
- P21 公民館報さくし
- P28 相談コーナー・データファイル ほか

特集

さくしゅめぐり

にほんしゅいろ

日本酒色

# ロマンの酒、 未来を醸す





# 進化する佐久の酒

## 個性ある佐久の酒文化

昨年、日本酒をはじめとする日本の「伝統的酒造り」の、ユネスコ無形文化遺産への登録が決まり、日本酒が注目されています。佐久地域は、昔から酒造りが盛んで、人口に対しての酒蔵の多さが国内でも有数といわれています。酒どころといってもよいのですが、全国的な知名度からすれば、まだまだです。そんな中、長野県酒造組合佐久支部は、一つの蔵で「いつよりも」佐久という地域としてのブランド力のアップをしようと、日本酒イベント「SAKE TERRACE」や、13蔵が結集して一つの酒を醸す「SAKU 13」といった取組を行ってきました。こういった活動を通じて、「いい酒を造りたい」という熱意のある酒蔵同士が技術を共有し合い、切磋琢磨しながら品質の向上につながっています。

宇宙を旅した米で、酒を醸すという壮大な計画に挑む姿勢にも表れている

ように、佐久の酒蔵は、新しいことに挑

戦しながら前へ進んでいます。ここ数年は、「飲む酒」としてだけではなく、異業種とのコラボレーションにより、新しい試みにチャレンジして話題を呼びました。日本酒や酒かすを使ったラーメンに始まり、菓子店では日本酒を使ったりゼリーやマカロン、ドーナツなどのスイーツを期間限定で販売するなど、佐久は、個性的な酒文化を持つ地域といえるでしょう。

## 今が一番美味しい

佐久支部支部長の高橋寿知さんが強調するのは、酒造りが伝統に縛られず、進化しているところだ。

「30年前の酒と、今とでは全く違うものといえます。伝統的な造り方や工程など大きな骨格は同じでも、精米技術や、より繊細な管理など、常に変化、向上してきています。」



長野県酒造組合  
佐久支部長  
高橋寿知さん

## 佐久地域の13蔵 銘柄クイズの答え

- ① 橋倉酒造 ② 芙蓉酒造
- ③ 木内醸造 ④ 大澤酒造
- ⑤ 古屋酒造店 ⑥ 戸塚酒造
- ⑦ 武重本家酒造 ⑧ 土屋酒造店
- ⑨ 大塚酒造 ⑩ 千曲錦酒造
- ⑪ 佐久の花酒造 ⑫ 伴野酒造
- ⑬ 黒澤酒造

どの蔵も美味しいお酒を作ると、手間を掛け、工夫を重ね、競い合っていることも理由の一つです。だから、今ほど日本酒が美味しい時代はない、と断言できません。宇宙から種もみが戻ったら、もっとおいしい酒ができるかもしれないですね」

佐久の日本酒は、県外で高く評価されているものも多くあります。しかし、「食文化」は、地元で愛されてこそ育まれるもの。地元の人に、もっと知ってもらい、飲んで欲しいという思いを強く持っています。

忘年会、新年会のシーズンです。お酒を飲む機会も増えると思いますが、ぜひ、佐久が誇る日本酒に親しんでみませんか。

にほんしゅいろ  
日本酒色

無色透明に見える日本酒の色ですが、  
作り手の蔵人によると、いくらか黄色み  
がかっているといいます。また、お酒を  
しばった直後の色は、わずかに緑色を  
帯びているそうです。



※佐久市内11蔵、小諸市1蔵(大塚酒造)、佐久穂町1蔵(黒澤酒造)

全部分かれば酒通!

※佐久地域の13蔵  
銘柄クイズ

各酒蔵の代表銘柄は、  
酒蔵の顔ともいえる存在。  
酒蔵の名前より、銘柄で覚えている人も  
多いのではないのでしょうか。  
あらためて、佐久地域の酒蔵と  
その代表銘柄を結びつけてみましょう。  
答えは、右ページ下です。



木内醸造 ●

伴野酒造 ●

黒澤酒造 ●

佐久の花酒造 ●

芙蓉酒造 ●

大澤酒造 ●

古屋酒造店 ●

武重本家酒造 ●

戸塚酒造 ●

橘倉酒造 ●

千曲錦酒造 ●

土屋酒造店 ●

大塚酒造 ●

13

井筒長

いづちちよう

12

澤の花

さわのはな

11

佐久の花

さくのはな

10

千鶴錦

ちくまにしき

9

浅間蔵

あさまだけ

8

龍の海

かめのうみ

7

市園

みそのたけ

6

寒竹

かんちく

5

深山桜

みやまぎくら

4

明鏡求

めいきようしすい

3

初鶯

はつうぐいす

2

芙蓉

ふよう

1

橘倉

きつくら



# 佐久市の主な出来事

## 2月 大船渡市大規模山林火災 被災地支援



2月26日(水)、佐久市の友好都市である岩手県大船渡市において大規模な山林火災が発生し、甚大な被害に見舞われました。鎮火後、現地の復興支援のため、佐久市から2名の職員が派遣されました。



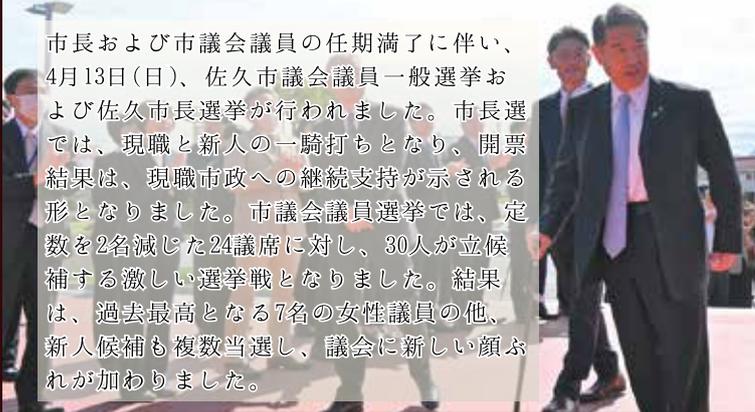
## 3月 新佐久市誕生20周年記念式典



佐久室内オーケストラによる演奏

佐久市は、平成17年の市町村合併から今年で20年を迎えました。これを祝し、3月9日(日)長野県立武道館にて記念式典が行われました。

## 4月 市議・市長選挙、柳田市長初登庁(5期目)



市長および市議会議員の任期満了に伴い、4月13日(日)、佐久市議会議員一般選挙および佐久市長選挙が行われました。市長選では、現職と新人の一騎打ちとなり、開票結果は、現職市政への継続支持が示される形となりました。市議会議員選挙では、定数を2名減じた24議席に対し、30人が立候補する激しい選挙戦となりました。結果は、過去最高となる7名の女性議員の他、新人候補も複数当選し、議会に新しい顔ぶれが加わりました。

## 5月 バルーンフェスティバル



今年は、天候に恵まれず競技フライトが相次いで中止され、競技フライトが全5回中1回のみだったのは、平成30年以来の7年ぶりとなりました。バルーンイリュージョンもあいにくの強風のため、球皮を除いての開催となりましたが、20周年記念の「ドローンイリュージョン」が会場を大いに盛り上げました。

## 6月 野沢多目的広場プレオープン



広場全体の竣工に先立ち、6月29日(日)にプレオープンイベントが開催され、多くの子どもたちと共に喜びを分かち合いました。

祝 野沢多目的広場 プレオープン

# 振り返る2025年

## 8月 佐久千曲川大花火大会



天候にも恵まれた絶好のコンディションの中、約4000発の花火が夜空を鮮やかに染め上げ、集まった約4万7000人の観客を魅了しました。

## 8月

白田よいよやさ

祭りの最後を飾る打ち上げ花火があいにくのゲリラ豪雨で延期となりましたが、後日無事に打ち上げられました。



## 8月

子ども議会

今年は、新たに高校生の議員にも参加していただき、より良い佐久市のために活発な一般質問が行われました。



## 10月

佐久平ハーフマラソン



今年で3回目を迎え、4000人を超えるエントリーがありました。沿道もたくさんの人で賑わい、ランナーへ熱い声援が送られました。



## 9月

新佐久市誕生20周年記念クロージングイベント

昨年10月よりスタートした「新佐久市誕生20周年記念事業」が、9月28日(日)、クロージングイベントをもって幕を閉じました。

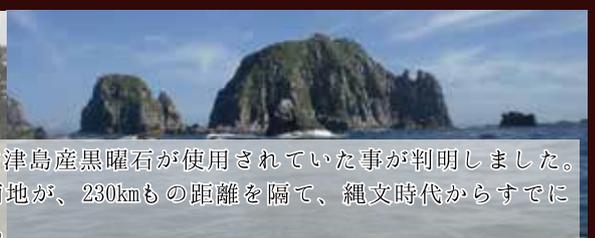
姉妹都市であるエストニア共和国サク市のトゥルヤック混声合唱団、7限目のフルールなどの豪華ゲストがイベントを盛り上げました。



## 11月

友好都市の絆、縄文時代から続いていることが判明

佐久市寺畑遺跡で、約1.3万年前の石器に神津島産黒曜石が使用されていた事が判明しました。これは、平成6年に友好都市提携を結んだ両地が、230kmもの距離を隔て、縄文時代からすでに交流していたことを示す、貴重な証拠です。



# 年末年始

# 市の業務スケジュール

○…通常営業 ▲…時間短縮もしくは一部営業 休…休業

		26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	備考				
戸籍 業務	出生・死亡・婚姻届 等	○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	本庁舎は、宿日直で受付 支所は、休業				
	火葬場	○	○	○	休	○	○	休	○	○	休	○					
	諸証明書の発行	○	休	▲	休	—						休	○	28日は、休日窓口 午前8時30分～午後0時30分			
市税等収納業務		○	休	—									休	○			
浅間総合病院		○	休	—									休	○	救急外来は、24時間受付		
児童館		▲	▲	▲	休	—						休	▲	休	岩村田・中込児童館は日曜日も開館。 公立小学校登校日は開館。		
駒場 公園	屋内プール	○	○	○	休	—						休	○	1月6日から通常営業			
	テニスコート・弓道場	○	○	○	休	—						休	○	○			
各体育施設		○	○	○	休	—						休	○	○			
文化 施設	近代美術館	休	—									休	○	休	12月15日から展示替えのため休館		
	図書館	休	—									休	○	休	システム更新のため休館中 詳細は26ページをご覧ください。		
	子ども未来館	○	○	○	休	—						休	○	○	○		
	五稜郭 であいの館	○	休	—									休	○			
	市民創練センター	○	○	○	休	—						休	○	○			
	生涯学習センター	○	○	○	休	—						休	○	○	野沢出張所は、12月27日か ら1月4日まで休業		
	公民館	○	○	○	休	—						休	○	○			
	うすだ健康館	○	○	○	休	—						休	○	○			
温泉 施設	布施温泉	休	○	○	○	○	▲	▲	▲	▲	○	○	31日は、午前11時～午後6時、1日は、午後0 時～午後8時、2日・3日は、午前11時～午後8時				
	春日温泉 もちづき荘	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	平尾温泉みはらしの湯	○	○	○	○	○	▲	○	○	○	○	○	31日は、午前11時～午後6時、 1日は、午前8時～午後9時				
道の駅	ほっとぱーく浅科	○	○	○	○	○	休	—						休	○	○	
	ヘルシーテラス佐久南	○	○	○	○	▲	休	休	▲	▲	○	○	30日・2日・3日は、午前9 時～午後5時				
堆肥製産センター		○	○	休	—									休	○		
うな沢第2 最終処分場		○	休	—									休	○			
デマンドワゴン さくっと		○	休	—									休	○			
路線バス		○	休	—									休	○			

## 年末年始のし尿汲み取り

問合せ：生活環境課 ☎62-3094

年末のし尿汲み取りは、大変混雑するため、余裕を持った申込みにご協力ください。

■年末年始の休業 12月27日(土)～令和8年1月4日(日)

■申込先

【佐久・臼田地区】

- ・浅間清掃(有) ☎62-2025
- ・(有)千曲清掃 ☎62-3488
- ・佐久浄設工業(有) ☎82-2653
- ・(有)東信環境衛生社 ☎82-3651

※初めて申し込む方は、12月15日(月)までに佐久平環境整備事業協同組合☎54-8111へお申し込みください。

【浅科地区】

- ・(株)浅科衛生センター ☎58-2018
- ※初めて申し込む方は、12月24日(木)までにお申し込みください。

【望月地区】

- ・(有)望月広衛社 ☎53-4870
- ※初めて申し込む方は、12月24日(木)までにお申し込みください。

## デマンドワゴンさくっと 年始の予約受付開始日

問合せ：生活環境課 ☎62-3094

令和8年1月5日(月)～9日(金)分の予約は、2週間前から受付開始となります。

1月5日(月)の予約日…12月22日(月)から  
1月6日(火)の予約日…12月23日(火)から  
1月7日(水)の予約日…12月24日(水)から  
1月8日(木)の予約日…12月25日(木)から  
1月9日(金)の予約日…12月26日(金)から

予約は、「さくっとコールセンター」で受け付けます。

☎050-2018-8665

※令和8年1月13日(火)以降の予約は、通常どおり1週間前からの受付開始となります。

※利用には、事前に会員登録が必要です。



# 年末年始のお知らせ



## 年末年始を安全・安心に 過ごすために

年末年始は、旅行や帰省などで長期間家を空ける機会が増えます。楽しい休暇を安全・安心に過ごすため、お出かけ前にもう一度、ご自宅の「火の用心」と「戸締まり」を確認しましょう。空気が乾燥し、暖房器具を使う冬は、火災が多い季節です。ストーブは必ず消し、コンセントも抜きましょう。ガスの元栓を閉め、コンセント周りのほこり掃除も忘れずに。

また、長期不在は、空き巣に狙われやすくなります。玄関や全ての窓を確実に施錠し、補助錠の活用も効果的です。新聞や郵便の配達を一時停止し、ポストに物がたまらないようにすることも大切です。ご近所に一声かけておくと、地域の目による防犯にも繋がります。



## 年末年始のごみ収集日について

■年末年始の家庭ごみ・資源物の収集について  
収集カレンダーを確認して、収集日の6:30～7:30の間にごみステーションに出してください。  
※収集地域ごとに回収日が異なります。

■うな沢第2最終処分場への持ち込み（小型家電・大型プラスチックごみ等）について  
12月27日(土)～令和8年1月4日(日)は、閉場となります。通常開場は、令和8年1月5日(月)からです。  
※年内最終の日曜開場は、12月21日(日)になります。

■うとう南沢処理場への持ち込み（石・コンクリート類）について  
12月27日(土)～令和8年1月4日(日)は、閉場となります。通常開場は、令和8年1月5日(月)からです。  
※持ち込みの際は、市役所生活環境課で受付が必要です。

■家庭ごみ、粗大ごみの民間処理業者（有料）の休業日について ※市の収集とは別です。  
(株)光和建设 12月30日(火)～令和8年1月5日(日) ☎62-1494  
(株)平元商店 12月31日(水)～令和8年1月4日(日) ☎82-2262  
イー・ステージ(株) 12月30日(火)～令和8年1月4日(日) ☎68-2881

市では、令和8年度から令和10年度までを期間とする実施計画を策定しました。

実施計画は、総合計画に基づき事業を計画的かつ効果的に推進するため、翌年度からの3年間を対象とする短期的、具体的な計画です。

計画策定に当たっては、策定方針を定め、緊急性・必要性・費用対効果など多角的な視点から検討を行うとともに、市民の皆さんから募集した意見の結果などを踏まえ、事業化の判断等を行いました。



事業No.	1	事業名	看護人材確保対策事業									
■意見の数・要旨等		13件										
<ul style="list-style-type: none"> <li>看護人材だけでなく、介護士、リハビリのセラピスト、医療事務の人材確保も併せて要望する。</li> <li>市として医療機関の離職率や労働環境、看護師の仕事内容を把握した上で、現場の声を真剣に聞き、施策に反映してもらいたい。採用への注力だけに偏った表面的な対策ではなく、佐久市の医療の未来を見据えた実効性のある取組と、市民の税金が有用かつ現実的な政策に投じられることを期待する。</li> <li>学生だけでなく、社会人も年齢制限（45歳まで、55歳までなど）を設けて対象に含めてほしい。また、ひとり親就業伴走型支援事業との連携について検討してほしい。</li> <li>佐久大学への既存の奨学金制度はあるが、他の公立大学と同等の学費になるような給付が望ましい。修学補助だけでなく、看護人材の就職意欲向上や離職率低下の取組も併せて行う必要がある。など</li> </ul>		<table border="1"> <tr> <th>意見を募集した時の内容</th> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>                     事業費： 94,800千円                 </td> </tr> </table>		意見を募集した時の内容	<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●			事業費： 94,800千円
意見を募集した時の内容												
<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●								
R8年度	R9年度	R10年度										
●												
事業費： 94,800千円												
■事業化への判断結果等		当初の計画どおり実施										
<ul style="list-style-type: none"> <li>各職種で人材が不足しているという現状について、認識しております。担当部署と連携し対応を検討してまいります。</li> <li>安定した医療サービスを継続的に提供するためには、まず若い世代が看護師という職業に魅力を感じ、看護系の学校に進学される環境づくりが急務であると考えており、奨学金制度の拡充、地域医療への理解促進のための広報活動の強化の取組は、佐久市への定着を促すことと看護師を目指す学生の裾野を広げ、将来の佐久市の医療を支える人材を確保することを目指しています。今後は、関係機関と連携し、働きやすい環境づくりやキャリアアップの対策など、入職後の定着を促すための施策も検討してまいりたいと考えております。</li> <li>45歳や55歳までの社会人を対象に含めることについては、貴重なご意見として承りました。まずは若年層に特化した支援を行い、現在の制度の枠組で、地域医療基盤を強化していくことに注力してまいりたいと考えております。ご提案いただいた内容は、地域医療を支える人材を確保する上で重要な視点であり、今後の施策を検討する上で参考にさせていただきます。</li> <li>学費負担の軽減、就職意欲の向上、そして離職率の低下はそれぞれが密接に関連しています。一つだけの対策ではなく、これらを包括的かつ継続的に実施することで、佐久地域の持続的な医療提供体制が確立されると考えられます。いただいたご意見を、今後の施策検討に活かしてまいります。</li> </ul>		<table border="1"> <tr> <th>実施計画に計上した内容</th> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>                     事業費： 94,800千円                 </td> </tr> </table>		実施計画に計上した内容	<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●			事業費： 94,800千円
実施計画に計上した内容												
<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●								
R8年度	R9年度	R10年度										
●												
事業費： 94,800千円												

事業No.	2	事業名	水力発電施設性能検討・事業性評価等調査事業									
■意見の数・要旨等		1件										
<ul style="list-style-type: none"> <li>よい取組であり、水力発電の継続を期待する。</li> </ul>		<table border="1"> <tr> <th>意見を募集した時の内容</th> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td>→</td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>                     事業費： 25,500千円                 </td> </tr> </table>		意見を募集した時の内容	<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td>→</td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●	→		事業費： 25,500千円
意見を募集した時の内容												
<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td>→</td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●	→							
R8年度	R9年度	R10年度										
●	→											
事業費： 25,500千円												
■事業化への判断結果等		当初の計画どおり実施										
<ul style="list-style-type: none"> <li>期待に応えられるよう、事業の実施に努めてまいります。</li> </ul>		<table border="1"> <tr> <th>実施計画に計上した内容</th> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td>→</td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>                     事業費： 25,500千円                 </td> </tr> </table>		実施計画に計上した内容	<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td>→</td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●	→		事業費： 25,500千円
実施計画に計上した内容												
<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td>→</td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●	→							
R8年度	R9年度	R10年度										
●	→											
事業費： 25,500千円												

事業No.	3	事業名	事業系ごみ袋販売事業									
■意見の数・要旨等		2件										
<ul style="list-style-type: none"> <li>是非進めてもらいたい。</li> <li>よい取組であり、事業者以外も購入・使用できるか確認したい。</li> </ul>		<table border="1"> <tr> <th>意見を募集した時の内容</th> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>                     事業費： 10,500千円                 </td> </tr> </table>		意見を募集した時の内容	<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●			事業費： 10,500千円
意見を募集した時の内容												
<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●								
R8年度	R9年度	R10年度										
●												
事業費： 10,500千円												
■事業化への判断結果等		計画内容等を見直し実施										
<ul style="list-style-type: none"> <li>当初の計画から、事業内容を精査して実施します。本事業に取り組むことで、ごみの適正処理と利便性の向上に努めてまいります。</li> <li>事業者用ごみ袋の販売事業のため、事業者以外の方（登録事業者のみ）は購入ができません。また、家庭ごみのごみ袋として使用はできません。家庭用のごみ袋は、現在、各店舗で販売されている物を引き続き、ご使用いただけます。</li> </ul>		<table border="1"> <tr> <th>実施計画に計上した内容</th> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>                     事業費： 10,500千円                 </td> </tr> </table>		実施計画に計上した内容	<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●			事業費： 10,500千円
実施計画に計上した内容												
<table border="1"> <tr> <th>R8年度</th> <th>R9年度</th> <th>R10年度</th> </tr> <tr> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	R8年度	R9年度	R10年度	●								
R8年度	R9年度	R10年度										
●												
事業費： 10,500千円												

事業No.	4	事業名	ひとり親就業伴走型支援事業		
■意見の数・要旨等		2件		意見を募集した時の内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>介護現場では、介護職員の子育て支援を手厚くしており、ひとり親の方に就業してもらえることを期待している。</li> <li>ひとり親家庭ではひとりの親が担う役割が多いため、介護職に限定せず、より多角的な就労支援が必要だと考える。</li> </ul>		R8年度	R9年度	R10年度	
		事業費：		84,000千円	
■事業化への判断結果等		計画内容等を見直し実施		実施計画に計上した内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>当初の計画から、事業内容を精査して実施します。期待に応えられるよう、事業の実施に努めてまいります。</li> <li>多角的な就業支援の場合、全ての職種に対応できる専門家等を確保する必要があり、事業の実施が困難であることから、まずは、市の地域課題の一つである介護人材の不足を解消するため、介護分野に絞って実施してまいりたいと考えております。今後、本事業の成果を踏まえた上で、介護職に限定しない支援を考えてまいります。</li> </ul>		R8年度	R9年度	R10年度	
		事業費：		81,900千円	

事業No.	5	事業名	空き店舗等実態調査及び創業支援事業		
■意見の数・要旨等		1件		意見を募集した時の内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>よい取組である。</li> </ul>		R8年度	R9年度	R10年度	
		事業費：		10,500千円	
■事業化への判断結果等		計画内容等を見直し実施		実施計画に計上した内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>当初の計画から、事業実施に必要な経費を拡充して実施します。</li> <li>本事業に取り組むことで、望月・浅科・臼田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に努めてまいります。</li> </ul>		R8年度	R9年度	R10年度	
		事業費：		21,700千円	

事業No.	6	事業名	チャレンジ教室（教育支援センター）等拡充事業		
■意見の数・要旨等		5件		意見を募集した時の内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>佐久市には子どもの居場所が圧倒的に不足していることから、中込の社会実験場やコスモホールでの「つくらぼ」のような、学校に行けない子どもたちが昼間にいける居場所の拡充をしてもらいたい。また、医療機関からも子どもの居場所を紹介できるよう情報提供をしてもらいたい。</li> <li>不登校の児童生徒が増えている現状があることから、学校に行けない子どもや親御さんが安心できる、家や学校以外の場所での居場所の充実をしてもらいたい。</li> <li>不登校の子どもたちの中には特異な才能や能力のアンバランスで悩む子もいるため、様々な学びの場を設けることで良い受け皿になる。佐久の地域の良さや強み（自然体験、運動施設、食文化、伝統など）を活かした活動を通じて、地域への愛着を育み、学校外のつながりに生きがいを見出す可能性を広げることが期待される。民間の専門家の協力を得て、地域が一体となって子どもを育てる佐久市になることを期待する。</li> <li>中学校でも、不登校生徒の課題は大きくなっており、多様な居場所づくりは、喫緊の課題である。特に、家庭や学校に代わる第3の居場所づくりは、不登校生徒にとって大切な場所となることから、ぜひ事業として実現してもらいたい。など</li> </ul>		R8年度	R9年度	R10年度	
		事業費：		70,700千円	
■事業化への判断結果等		当初の計画どおり実施		実施計画に計上した内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>市教育委員会としましては、不登校児童生徒の多様なニーズに応えられるよう、チャレンジ教室のサングリモ中込への移転や浅科保健センター内への増室、学校内に開設されている校内教育支援センターの充実により不登校児童生徒の受け皿を増やすとともに、多様で質の高いサービスを提供してまいりたいと考えております。一方で、その教室等を運営するためのスタッフの確保等が課題となっており、行政だけで環境を整えていくことは、困難な状況にあります。従いまして、民間フリースクールをはじめ、子どもの居場所づくりに関心のある皆様とも連携・協力し、お互いの足りない部分を補完し合いながら不登校児童生徒の支援に取り組んでまいりたいと考えております。ご意見については、事業をより良いものとするための参考とさせていただきます。</li> </ul>		R8年度	R9年度	R10年度	
		事業費：		70,700千円	



事業No.	7	事業名	「学びの自走者」育成推進事業		
■意見の数・要旨等		6件			意見を募集した時の内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>探究的な学びには経済力が必要であり、子どもたちが何かをやりたいと思った時に申請して使える基金の確保をしてもらいたい。</li> <li>よい取組であり、公立と私立との格差が少しでもなくなることを期待する。</li> <li>子どもたちを外に連れ出して学習を進めるため、市所有のバスの利用や移動費の補助をしてもらいたい。</li> <li>学校での探究的な学びは子どもたちの主体的な活動を促し、目を輝かせながら取り組む様子が見られる。活動資金の不足が課題となっており、潤沢な資金があれば活動の幅を広げ、地域の専門家や企業と連携したダイナミックな活動が可能になるのではないかと考えています。教育への投資は機器や設備だけでなく、ソフト面（子どもたちの活動への投資、教員の研修機会への投資など）に手厚く行うことが重要である。ソフト面への投資は、佐久の子どもたちの育成だけでなく、移住者誘致にもつながると考える。など</li> </ul>					事業費： 12,300千円
■事業化への判断結果等		計画内容等を見直し実施			実施計画に計上した内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>当初の計画から、計画期間を見直して事業を実施します。市教育委員会としましては、子どもたちが自らの力で未来を切り拓き、幸せをつかむために、「牽引される学び手」から「自走する学び手」へと学びの転換を図る必要があると考えています。このために、研修等を通して、教員自身が自走できるよう支援する取組と、「探究的な学び」を核とした各学校の具体的な実践に際して、その活動をバックアップすることが必要だと考えています。なお、基金の創設については、それが必ずしも柔軟で機動的な対応につながるとは言えないため、事業化に当たっては、単年度ごとに予算計上していくことを想定しております。</li> <li>校外学習用のバス代等につきましては、市教育委員会において予算化し、各学校に配分している状況にあります。また、市所有のバスについても、運行は全て民間事業者へ委託している状況にあるため、仮に、市所有バスの使用を希望される場合は、市教育委員会が配分している予算の中で対応していただくこととしております。</li> </ul>					事業費： 12,300千円

事業No.	8	事業名	香坂山遺跡保存活用計画策定事業		
■意見の数・要旨等		1件			意見を募集した時の内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>取組に期待している。</li> </ul>					事業費： 23,900千円
■事業化への判断結果等		当初の計画どおり実施			実施計画に計上した内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>香坂山遺跡は、現生人類の拡散や日本人の起源を示す人類史上極めて重要な遺跡であり、その価値を学術・教育・地域振興等に広く活用すべきと考えておりますので、遺跡の保存を第一義としながら、多岐にわたる活用が可能となる保存活用計画の策定に努めてまいります。</li> </ul>					事業費： 23,900千円

## 実施計画の公表

実施計画は、市ホームページ、市役所本庁企画課、本庁市民ホール行政資料閲覧コーナー、各支所総務税務係で閲覧できます。

## 意見募集結果および事業化の判断結果

実施計画の策定に当たり実施した意見募集の結果および事業化の判断結果について、以下のとおりお知らせします。なお、意見募集をした事業の概要は、広報佐久9月号をご覧ください。

■意見募集の結果 提出者数 18人（複数意見の提出あり）

### ■各事業の留意点

- 事業費は、令和8年度～令和10年度の3年間分で、各年度の事業費を10万円単位で四捨五入した額の合計です（広報佐久9月号掲載時から、事業費の精査を行っています。）。
- 実施計画に計上された事業の内容・事業費等は、あくまでも現時点のもので、予算額とは異なります。
- 社会経済情勢等の変化により、予算編成および来年度以降の実施計画策定の段階で、今回実施計画に計上された内容等が見直される場合があります。

# 佐久市×たんぱく摂ろう会 コラボメニューで たんぱく質の大切さを知る！



## の巻

※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。

### たんぱく摂ろう会とは？

「日本人のたんぱく質摂取量低下」という社会問題に取り組むために、食品メーカーにて設立したコンソーシアム(共同事業体)です。日本人の1人1日あたりのたんぱく質摂取量80gの実現を目指しています。

#### 参加企業

株式会社 明治  
伊藤ハム米久ホールディングス株式会社  
マルハニチロ株式会社

心配した広報花子から

「顔色が悪いよ。もしかして、たんぱく質が足りていないんじゃない？」と指摘されます。

たんぱく質が…肉や乳製品などに含まれる大事な栄養素のはずだけど、全然意識していなかったな…

そんな時、佐久市が「たんぱく摂ろう会」と連携し、市民の健康増進を目的として、手軽にたんぱく質を摂取できるレシピを作ったとの情報を手に入れた広報太郎。



これは、実証するしかない…!!!

### レシピその1



#### レンジで簡単リゾット

牛乳のコクとカマンベールチーズのまろやかさがとけ合い、トマトのほじよい酸味と絶妙なバランスに。電子レンジだけで簡単に作れる、手軽なのに本格的なリゾットです。

#### ◎材料(2人分)

- ごはん… 300g
- ミニトマト… 10個
- 伊藤ハムポークピッツ… 10本
- 明治おいしい牛乳… 200ml
- 明治北海道十勝カマンベールチーズ切れてるタイプ… 4個
- 顆粒コンソメ… 小さじ1
- ブラックペッパー… お好みで

#### ◎作り方

- 1.ミニトマトは半分に切る。
- 2.ごはん、ミニトマト、ウィンナー、牛乳、コンソメを耐熱ボウルに入れて軽く混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 3.一度取り出して全体を混ぜ、カマンベールチーズを加えて再び600Wで約1分半加熱する。お好みでブラックペッパーをふる。

#### レンジで簡単リゾット

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
625	27	0.2

### レシピその2

ズッキーニとミニトマトのミルクポトフ		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
755	32	2.9

#### ◎作り方

- 1.皮をむいたじゃがいもとズッキーニは1cmの角切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- 2.じゃがいもを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- 3.鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを入れてさっと炒める。ズッキーニを加え、少ししんなりするまで炒め、さらにミニトマトを加えて軽く炒める。
- 4.牛乳、じゃがいも、コンソメを加え、中火で2分ほど煮る。ブラックペッパーで味をととのえる。

#### ◎材料(2人分)

- じゃがいも… 1個
- 米久原形ベーコンブロック… 100g
- ズッキーニ… 中1/2本
- ミニトマト… 6個
- 明治おいしい牛乳… 400ml
- 顆粒コンソメ… 小さじ1
- オリーブオイル… 大さじ1
- ブラックペッパー… 少々

#### ズッキーニとミニトマトの ミルクポトフ



彩り豊かな野菜がたっぷり入った、見た目にも華しいカラフルな洋風スープ。ベーコンのコクとう味が溶け込み、やさしい味わいながらも満足感のある一品です。

コラボメニューを通じてたんぱく質の重要性を理解し、年末の広報活動に精力的に復帰することができた広報太郎。

市のホームページ(右記QRコード)には、上記の他にもレシピが掲載されているようだ。



問合せ:健康づくり推進課 ☎62-3524



## お知らせ 個人住民税の特別徴収と給与支払報告書について

■問合せ 税務課 ☎62-3040 (直通)

### ■個人住民税の特別徴収（給与天引き）

従業員の個人住民税は、所得税の源泉徴収義務のある事業者が、個人住民税の特別徴収義務者として毎月従業員に支払う給与から差し引き、従業員に代わって納税いただくことが原則となっています。特別徴収の対象となる従業員は、原則として、アルバイト、パート等を含む全ての従業員です。

### ■給与支払報告書の提出について

#### ▽電子データで提出する場合

電子申告サービス「eLTAX（エルタックス）」を利用して提出してください。また、光ディスク（CD等）により提出することもできます。

※税務署へ提出すべき源泉徴収票の枚数が100枚以上であった事業所は、eLTAXまたは光ディスク等による給与支払報告書の提出が義務付けられています（令和9年1月以降は、「30枚以上」の事業所が対象となります）。

#### ▽紙で提出する場合

税務課へ持参または郵送で提出してください。

なお、普通徴収（従業員がご自身にて納付書により納付する方法）とする従業員の方がいる場合は、「普通徴収切替理由書（兼任切紙）」の添付と給与支払報告書の摘要欄への記載が必要です。

▽提出期限 令和8年2月2日(月)

## お知らせ 固定資産税に関する届出・申告

■問合せ 税務課 ☎78-3070

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として資産の所有者に課税されるため、次の場合は、届出が必要です。

### ■家屋に関する申告

家屋を取り壊し（一部取り壊しを含む）たときは、「家屋滅失届」を提出してください。

未登記家屋の所有者を、売買・相続・贈与などにより変更したときは、「所有者変更届」を提出してください。

#### ▽提出方法

ながの電子申請サービスまたは市ホームページから様式をダウンロードして提出

▽提出期限 12月26日(金)

### ■償却資産に関する申告

工場や農業、太陽光発電などの事業用資産を所有している法人や個人の方は、資産の増減がない場合でも、毎年申告することが地方税法で義務付けられています。

昨年度申告された方へは、12月に申告書類を郵送します。また、調査に基づき、これまで申告がなかった方へも通知をお送りしますので、内容をご確認の上、必ず申告してください。

新しく事業を開始された方は、電子申告サービス「eLTAX（エルタックス）」をご利用いただくか、ホームページから様式を取得してください。

#### ▽申告期限

令和8年2月2日(月)



償却資産



届出

## お知らせ 農業者年金に加入しましょう

■問合せ 農業委員会事務局 ☎62-3518

農業者年金は、農業に携わる方の老後の備えとして、国民年金に上乗せできる公的な年金制度です。

20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事している方は、誰でも加入できます。

### ■積立方式の年金です

現行の農業者年金は、加入者の積み立てた保険料と、その運用益の合計により年金額が決まる確定拠出型の積立方式です。この方式は、支払者数や受給者数が変化しても影響を受けない安定した制度になっています。

### ■保険料は、加入者が決めます

保険料は、月額2万円から6万7000円の間で加入者が決めることができ、加入後の見直しも自由です。また、保険料は、全額社会保険料控除の対象です。

### ■年金は、生涯受け取れます

年金は、65歳以上から、終身（生涯）受け取ることができます。80歳到達前に死亡した場合、80歳までの支給見込額が、一時金として遺族に支払われます。

### ■国からの補助を受けられます

認定農業者や認定新規就農者で青色申告者、家族経営協定締結の後継者等で39歳までに加入した方の場合、一定の要件を満たせば、4000円から1万円の範囲で保険料の国庫補助を受けられます。

お知らせ

## 佐久市保健補導員会の活動紹介

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

保健補導員は、約30～50世帯に対して1名の割合で区長により推薦され、市から2年間の委嘱を受けて活動しています。健康意識の向上のための研修会(年4回)や研究大会への参加のほか、研修会で学んだことを自分の家庭や地域へ広げるための地区自主活動、各種健診の受診勧奨など幅広い活動をしています。

その活動の一環として、健康づくりのためのアンケート調査を実施しました。今年度のテーマは「こころの健康づくり」です。調査結果および啓発ポスターの巡回展示を左記の市内6か所にて実施します。ぜひご覧ください。

### ▽日程・場所

- ・12月8日(月)～19日(金)  
あいとびあ白田 エントランス
- ・令和8年1月5日(月)～16日(金)  
イオンモール佐久平 1階
- ・浅間ギャラリー
- ・1月20日(火)～30日(金)  
望月支所 市民ホール
- ・2月10日(火)～25日(水)  
浅科支所 ホール
- ・2月27日(金)～3月11日(水)  
市民創錬センター 展示ギャラリー
- ・3月12日(木)～27日(金)  
市役所 市民ホール

お知らせ

## 令和8年度から佐久市健(検)診受診券の発送方法が変わります

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



これまで、対象となる全ての方に「佐久市健(検)診受診券」を発送していましたが、令和8年度から一部の方について「事前申込み制」に変更します。

### ■事前申込みが必要となる方

左記のいずれかに該当し、令和8年度の市健(検)診の受診を希望される方は、受診券の事前申込みが必要になります。

受診券の種類	対象者(令和9年3月31日時点)
受診券C	35歳～39歳の方
受診券D	40歳～74歳で、佐久市国保加入者以外の方
受診券E	20歳～34歳で偶数年齢の女性の方

### ■申込方法

対象者には、令和8年2月頃に「受診券申込通知」を発送します。通知に記載の二次元コードから受診券をお申し込みください。お申し込みいただいた方には、4月下旬以降に「令和8年度佐久市健(検)診受診券」を発送します。受診券が届き次第、ご希望の健(検)診をご予約ください。

※令和9年度以降は、「受診券申込通知」を発送しない予定です。広報佐久または市ホームページから申請していただく予定です。

■左記の方には、例年通り4月下旬以降に受診券を発送します。事前申込みは不要です。

▽受診券A (40歳から74歳で、佐久市国保加入の方)

▽受診券B (75歳以上の方)

お知らせ

## 除融雪作業へのご理解とご協力をお願いします

■問合せ 土木課 ☎62-3302

### ■市の除融雪体制

市道のうち、主要な幹線道路や地区の重要な路線を除雪路線に指定し、スタッドレスタイヤ、タイヤチェーン装着などで走行が可能となるよう、委託業者により除雪作業を行います。

また、除雪路線の一部や日陰の道、急な坂道などを、凍結防止剤を散布する路線に指定し、委託業者による凍結防止剤の散布を行います。

### ■除雪作業にご協力を

▽歩道や各戸の出入口、生活道路の除雪をお願いします。また、車道や水路に雪を出すことはやめましょう。

▽道路に張り出した樹木などは、除雪作業の妨げとなります。所有者の方は、適切な管理をお願いします。

▽除雪の妨げになるような路上駐車はやめましょう。

▽気象情報の収集に心掛け、豪雪時は外出を控えましょう。

▽委託業者による除雪作業の際に、やむを得ず路肩やご自宅の出入口付近に雪が寄せられることがあります。ご理解とご協力の程お願いします。

### ■国道・県道の除雪体制

国道・県道は、佐久建設事務所が除雪や凍結防止剤の散布を行います。

▽白田を除く地域 佐久北部事務所維持管理課 ☎63-3173

▽白田地域 佐久建設事務所維持管理課 ☎82-8273





**白田駅窓口をご利用ください**  
白田支所 経済建設環境係  
☎82・3113

市では、JR小海線白田駅の「みどりの窓口」の営業終了に伴い、令和6年4月から「乗車券等販売窓口」をJR東日本から受託しています。

白田駅の利用促進のため、定期券や新幹線切符などを購入する際には、駅窓口をご利用ください。

**▽駅窓口開設日時**

毎週金・土・日曜（年末年始を除く）  
午前10時～11時45分および午後0時35分～3時

※お支払いは、現金のみとなります。

**12月4日～10日は人権週間**

佐久人権擁護委員協議会（法務局佐久支局内）  
☎67・2272

国際連合は、世界人権宣言が採択された12月10日を「人権デー」と定め、日本では「人権デー」である12月10日を最終日とする1週間を「人権週間」と定めています。この機会に、改めて人権を尊重することの大切さについて認識を深めましょう。

また、人権週間に合わせ、人権擁護委員による特設相談所が開設されます。  
※詳細は、本紙28ページをご覧ください。

**12月1日は世界エイズデー**  
健康づくり推進課 ☎62・3527

エイズは、HIVというウイルスに感染することで起きる病気です。エイズの発症を防ぐためには、HIV感染の早期把握、治療の早期開始・継続が重要です。県内の保健所では、HIVの他、梅毒などの性感染症の検査を匿名・無料で実施しています。

適切な治療（効果的なHIV療法）を受けている方で、血液中のHIV量が検査で検出されないレベル（継続的に検出限界値未満）であれば、性行為によって他の人にHIVがうつることはありません。これを「U=U」と表現します。

U=U (Undetectable=Untransmittable)とは、「検出されないHIV感染しない」ということを表すメッセージです。

**▽エイズに関する相談・HIV検査窓口**  
佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎1階） ☎63・3164

**佐久市健康カレンダーの廃止について**  
健康づくり推進課 ☎62・3196

毎年、3月下旬に全戸配布している「佐久市健康カレンダー」につきまして、令和7年度をもって廃止します。

なお、「健康カレンダー」に掲載されている各種情報につきましては、引き続き、市ホームページ等に掲載します。



**国民年金保険料は社会保険料控除の対象です**

ねんきん加入者ダイヤル  
☎0570・003・004  
小諸年金事務所  
☎0267・22・1080  
(自動音声案内 2↓2)

国民年金保険料は、納付した金額が、所得税・市民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、その年の保険料の額を証明する書類が必要です。

※証明書は、日本年金機構より11月上旬に送付されています。

なお、証明書が届かないときや紛失した場合には、右記問合せ先までお問い合わせください。



**佐久郵便局でマイナンバーカードの申請サポートを実施します**

市民課 ☎62・3087

**▽日時**

12月8日(月)～10日(水) 午前10時～午後4時

**▽持ち物など**

マイナンバーカードを取得する方：なし  
マイナ保険証の利用登録サポートを希望する方：マイナンバーカード、4桁の暗証番号

※マイナンバーカード取得サポートは、初めて取得する方に限ります。また、4桁の暗証番号が分からない方は、マイナ保険証の利用登録ができません。



**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

【問】のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274

小諸市和田 841-7  
https://www.nozomi-g.co.jp/

**無料 障害年金相談会**

◆場所：野沢会館（事前予約制）  
◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

※人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー等  
※がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患等  
※うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方等（労働していても受給可）

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

**長野障害年金研究会**

社会保険労務士依田謙二事務所 Tel. 0267  
芦澤社会保険労務士事務所 68-7367  
西澤社会保険労務士事務所 佐久市鳴瀬 1804-2

**体育施設使用仮予約申請の受付**  
スポーツ課

62・4004

令和8年度中に開催予定の大会・イベント・行政区等の行事の仮予約申請の受付を開始します。(練習等の申請は不可)  
▽必要書類 仮予約申請書、開催要項等  
▽申込方法 各施設管理者へ書類を提出  
・佐久総合運動公園、駒場公園内の施設は、各管理事務所へ提出  
その他施設は、佐久市総合体育館へ提出

**▽申込期間**

・駒場公園の施設  
12月1日(月)から1月26日(月)  
・駒場公園以外の施設  
12月1日(月)から15日(月)

**▽問合せ先**

・佐久市総合体育館 688・6123  
・佐久総合運動公園 637・101  
・駒場公園 681・399

**介護保険利用者負担軽減金**

高齢者福祉課 62・3154

低所得者のうち、特に生計維持が困難な方が、介護保険サービスを利用された場合に、介護保険利用者負担軽減金を支給する事業です。

**▽対象者**

①または②に該当する方  
①市民税非課税世帯に属する方で高齢福祉年金を受給されている方  
②生活保護法に規定する要保護者と同等の生活水準であると認められる方



ホームページ  
二次元コード

**介護保険事業計画策定のための  
高齢者等実態調査にご協力を**

高齢者福祉課 62・3154

今回の「高齢者等実態調査」は、令和9年度から3年間の介護保険事業計画策定の基礎資料とするため、県と市町村が協力する大切な調査です。介護保険事業は、3年毎に見直され、必要な介護サービスや市の保険料などが記載される新たな事業計画を作成します。

この調査で得られた情報は、県および市による介護保険事業計画策定以外には使用しません。市内にお住まいの方から無作為抽出した2300人に調査票を送ります。調査対象となった方は、ご協力をお願いします。

▽調査基準日 10月1日(水)

**▽調査対象者**

・元気高齢者(要介護・要支援の認定を受けていない高齢者)  
・居宅要介護・要支援認定者等

▽回答期限 12月5日(金)

**▽回答方法**

同封の返信用封筒に調査票を入れて郵送提出



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**

または各支所市民係

62・3149

10月分、11月分の児童手当を12月10日(水)に指定口座に振り込みます。受給者は通帳を記載して入金を確認してください。



ホームページ  
二次元コード

**障がい者虐待防止について**

福祉課 62・3147  
または各支所高齢者児童福祉係

障がい者虐待の行為は、主に、身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、放棄・放任、経済的虐待の5種類に分けられます。障がい者虐待防止法では、虐待に気付いた人は通報の義務が定められており、障がい者の権利を守るためにも、虐待を防止することが非常に重要です。

障がい者への虐待が疑われる時には、福祉課または各支所高齢者児童福祉係までご連絡・ご相談下さい。

**12月3日～9日は障害者週間**

福祉課 62・3147

障害者基本法により、12月3日～9日の1週間は、「障害者週間」と定められています。

障害者週間は、障がい者の福祉についての関心と理解を深めると同時に、障がい者が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とし、全ての人が共に暮らし、支え合う共生社会の実現を目指して一人ひとりが考える週間です。

障がいの有無に関わらず、誰もが地域や職場、学校などで人格と個性を尊重し合い、全ての人が支え合い、協力し合える社会を目指して皆さんのご理解とご協力をお願いします。



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  
**コージーホーム株式会社**

思いを紡ぐ百十年

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。

**ことぶきの家 総合相談室**

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

**宝くじの助成金で整備した事例紹介**

問合せ 総務課 ☎62・3002

令和7年度のコミュニティ助成事業を活用し、下平尾区が公会場に配備する次の備品を整備しました。コミュニティ助成事業は、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一般財団法人自治総合センターが実施している助成事業です。

主な整備備品…机、椅子、台車、ハワイボード、パーテーション、放送機器

**寄附禁止のルールで明るい選挙の実現を**

選挙管理委員会・明るい選挙推進協議会 ☎62・35502

**▽寄附の禁止**

政治家（現職、立候補者、立候補予定者）および政治家が役員・構成員の団体や会社、政治家の氏名を表示または氏名が類推される方法で選挙区内の人へ寄附をすることは、特定の場合を除き禁止されています。

政治家へ寄附の勧誘や要求することも禁止されています。

**▽あいさつ状などの禁止**

政治家は、選挙区内にある者に、答礼のための自筆のものを除き、年賀状、寒中見舞状等の時候のあいさつ状を出すことは禁止されています。

政治家および後援団体が、あいさつを目的として、新聞、テレビ、ラジオ等に有料広告を出すことも禁止されています。

**ひとり親家庭の就業支援について**

上田保健福祉事務所福祉課 ☎0268・25・7123

上田保健福祉事務所では、就業支援員が東信地域にお住いの就労を目指すひとり親家庭の親御さんのご相談をお受けし、就業に向けた支援を行っています。

**▽主な支援内容**

- ・履歴書や職務経歴書の書き方、面接の受け方などの助言
- ・職業適性や就業経験に応じた助言、求人情報の提供
- ・県が主催する就業支援講習会の情報の提供

**▽相談方法**

右記問合せ先にご連絡ください（相談は、随時受け付けています）。日程調整の上、上田保健福祉事務所または佐久市役所等にて面談を行います。

**SBCラジオ 東信地方AM放送**

**一時休止**

信越放送ラジオ局 ☎0262・370554

SBC信越放送では、12月1日から来年9月30日まで、東信地方のAM放送を一時的に休止する社会実証実験を行います。休止期間中は、ワイドFM（周波数92.2MHz・91.2MHz）またはradikoでお楽しみください。  
※詳細は、SBCの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

**募集**



**集落支援員の活動希望地域等の募集**

企画課 ☎62・3067

地域の課題解決および活性化を図るため、集落支援員による活動を希望する地域等を募集します。

▽募集対象 区や地域活性化に取り組む地域等

※地域等が推薦する方（集落支援員候補者）をセットで応募してください。

※人口集中地区を集落支援員の活動地域とすることはできません。

▽応募方法 必要事項を記入した申請書類等を企画課まで提出してください。

▽募集期限 1月23日（金）午後5時  
※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

**令和8年度4月  
入隊・入校自衛官等の募集**

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎0268・22・5267

○陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）

▽資格 男子で中学校卒（見込含）の17歳未満の者

▽受付期限 令和8年1月15日（木）

▽1次試験 令和8年1月下旬

▽2次試験 令和8年2月中旬



必要なものを、必要な時に、必要な期間だけ  
品質と安全性を充たした安心な商品をお届けいたします

佐久営業所  
〒385-0021 長野県佐久市長土呂862-2  
TEL 0267-66-3339  
FAX 0267-68-7016

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。

エフビー介護サービス株式会社

〒385-0021 長野県佐久市長土呂159-2 TEL 0267-88-8188 FAX 0267-65-8809

福祉用具レンタル・販売 住宅改修

令和8年度佐久市まちづくり活動  
支援金説明会参加者募集

広報広聴課 ☎62・3075

「佐久市まちづくり活動支援金」は、地域の課題に対して、市民の皆さんが自主的に取り組む公益的な事業を応援する支援金です。令和8年度の支援金の説明会を開催しますので、活用を検討されている団体は、ご参加ください。

▽日時

- ・12月12日(金)午後6時～7時
- ・12月13日(土)午前10時～11時

▽場所 市役所8階大会議室

▽申込方法

LINE、広報広聴課へメール (kotohoko-tyo@city.sakunagano.jp) または電話で希望の日時など必要事項を連絡

▽申込期限 12月8日(月)

※説明会終了後、申請に関する個別相談会(希望者のみ)を開催します。希望される団体は、申込時にお知らせください。

重層的支援体制整備事業実施計画  
(骨子案) 意見募集

福祉課 ☎62・2919

▽意見提出期限 12月26日(金)

▽閲覧場所 市ホームページ、市役所の市民ホールなど

▽提出方法 任意の様式に、意見のほか、氏名、住所、電話番号を記入し、ながの電子申請やメールなどで提出

※電話や口頭での意見提出はできません。

信州佐久市観光フォトコンテスト  
2025応募作品募集

佐久市観光協会(観光課内) ☎62・3285

市の観光地、祭り、イベント、自然の美しさ等をテーマとした作品を募集しています。

審査基準は、「作品の芸術性」はもとより「観光素材として価値のある作品」に重点を置いたものです。

※「佐久バルーンフェスティバル2025」をテーマとする作品は、本コンテストでは審査対象外

▽募集期間 11月28日(金)～12月19日(金)

▽賞

・佐久市観光協会会長賞(最優秀賞)

- ・優秀賞 1点 賞状、賞金 5万円
- ・準優秀賞 3点 賞状、賞金 2万円
- ・他各種賞あり 10点 賞状、賞金 3千円



信州佐久市観光フォトコンテスト2024  
最優秀賞「静謐」奥原静男様



ホームページ  
二次元コード

防災豆知識



外出ついでにできる防災とは?

周りの危険な場所を知っていますか。外出ついでに、家の周りに危険がないか確認してみてください。

崩れそうなブロック塀、倒壊しそうな空き家など、いつもの道に危険な場所はありますか。

散歩などで出かける際には、防災目線でいつもの道を確認してみてください。

確認することで、災害時には危険を減らすことができます。

危機管理課 ☎0267-62-3008



●期限内の納付をお願いします。

納期限	1月5日(月)
市税等	市県民税(第4期)
	国民健康保険税(第6期)
	介護保険料(第9期)
	後期高齢者医療保険料(第6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

- ・プロジェクト2台、ジェットヒーター3台、ワイヤレスアンプ2台、デジタルカメラ8台
- ・日精エー・エス・ビー機械株式会社様
- ・現金62万3395円
- ・明治安田生命保険相互会社 長野支社様
- ・もみじ120本

佐久市三分 岩松園様

- ・デュポンタイケム化学防護服
- ・(L:10着、XL:9着)、
- ・バリアーマン防護服
- ・(L:75着、LL:50着)

- ・TDK(株)浅間テクノ工場様
- ・図書カード(5万円分) 浅科交友会様
- ・現金2000円 佐久の鯉太郎様



# 佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

坂城町 下條 優斗さん



## とんちき麺の

「とんちき雷電拉麺」と「安養寺味噌餃子」  
学生時代よく行っていたフードコートに当時は無かった美味しそうなラーメン店を発見！佐久の名産「安養寺味噌」の深いコクが食欲を何倍にも膨れ上がらせます。

## 今が旬！佐久鯉



佐久の「お年取り」(年越し)に欠かせない、ハレの日のご馳走「佐久鯉」。千曲川の清冽な水が育んだその身は、泥臭さが無く、上品な甘みが特徴。この地の食文化を今に伝える伝統の食材です。

小諸市 天然パーマさん



## 和泉屋菓子店 ツルヤ佐久中央店の「豆塩大福」

仕事終わりの自分へのご褒美によく食べます。あっさりとしながらも疲弊した脳に染み渡る甘み、そしてほんのりと効いた塩気が病みつき必至で、何歳になっても飽きる気しません。

## 今月号のお店の情報

- とんちき麺  
佐久市佐久平駅南11-10  
イオンモール佐久平フードコート内 ☎88-8850  
営業=10:00~20:30  
休み=無し
- 和泉屋菓子店 ツルヤ佐久中央店  
佐久市中込3020-1 ☎54-7118  
営業=9:30~20:00 (日曜9:00~)  
休み=不定休 (定休日は、スーパーツルヤに準じます)

オスシ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。

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。



2025

佐久市農工商連携地産地消推進協議会

## 手話コーナー

## 雪(が降る)



両手2指の輪をひらひらさせながら上から下へおろします。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

## 電気も省エネ 断熱住宅



住まいの窓や壁等を、熱を伝えづらいものにする「断熱住宅」にすることで、室内外への熱の出入りを抑え、夏は涼しく、冬は暖かい快適な室内環境となります。これにより、冷暖房の使用量を抑え、CO<sup>2</sup>排出量や光熱費を削減することができます。

また、部屋間の寒暖差が小さくなることで、入浴の際のヒートショックを予防するなど健康面でも大きなメリットがあります。

住宅を建てたり、リフォームしたりする際には、断熱性能について考えてみてはいかがでしょうか。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917



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

タクシーは

**0120-62-1010**

🛒 買い物

🏥 通院

ジャンボタクシー  
もごさいます！  
(予約制)

**佐久千曲ハイヤー** 千曲バス株式会社

乗務員募集中!

# 公民館報さくし

No.249

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

## 市民総合文化祭が開催されました！



令和7年11月1日から3日、市生涯学習センターにて第21回佐久市民総合文化祭が開催され1500人を超える市民の皆さんが来場しました。

早く取材をしなければと焦る気持ちのまま会場に着くと、まずはお茶をどうぞと勧められ、和室の茶道会場へ。お抹茶とお饅頭をいただきながら床間の掛け軸と活けられたお花を拝見すると、心がずっと整い自然と気持ちが鑑賞に向かいました。

2階建ての広い会場に展示された約820点の作品を見ていると、細かな造形作品あり、大作ありで、完成までの長い時間を思い気が遠くなると同時に、一心不乱に物を創る時間を持つことがたいへん羨ましく感じられました。目の前の作品と向き合う時間は、自分と向き合い、心を整える時間なんだろうなと思い至り、会場に来て最初に心を静めるお茶を勧められた理由がよく分かりました。

会場内の作品の数と市民の熱気に包まれながら、これからは自分と向き合う時間をきちんと作っていこうと決心した秋の一日でした。  
(編集委員：半田)

### コラム 色えんぴつ



日々の暮らしで  
感じたこと

浅科  
岳藤 一宏  
たけふじ  
かずひろ

仕事の都合で首都圏から引越越し(カッコつける)と移住)して6年経ちました。新鮮な野菜や温泉などを楽しみつつ、ここでは地元の方が気付かないだろう、ちょっとした言葉や習慣の自分との「違い」を書きたいと思います。

「ずく」など超有名な方言もありますが、例えば「ワッコ」(これはまあ輪っかだと理解)。「おじゃんぼん」(これは全く分からなかったですね、お葬式。なぜ開始予定時間の30分前にはすでに始まっているのでしょうか)。「ほとぼし」として(直観的に干すんですか?)と思うけど逆の意味になりそうですね。水に浸けておく、らしい)。

発音では、「1時間目」(みなさんならどう読みます?)は、「いちじかんめ」で、「か」が強調されています。あと、「半袖」は「はんそで」って、「は」を強く読みますが、なんで「長袖」は「ながそで」って読むのでしょうかね、笑。

こちらでは水道水は普通にそのまま飲みますが(だからかご飯が美味しい)、多くの土地では相当喉が渇かないと飲むのは厳しい。なんでもない雲が驚くほど美しいです。夏場は遠くの稲妻をずっと見てしまいますし、冬の朝霧は、小さい頃見たことなかったです。逆に埃っぽいところが多い、全天を覆う夕焼けは見たこと無い方が多いかもしれませんね。

# ふれあい あれこれ

## 地域公民館の活躍！ ～中込地区～

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の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）モデル地区館となった中込地区の平賀下宿地域公民館の活動を紹介します。江戸五街道の一つ中山道は名前の通り「山間を通る道路」という意味を持ちます。中山道の中でも追分宿は江戸から数えて二十番目の宿場町であり、北國街道との分岐点でもあります。この中山道の脇街道として栄えた内山街道（地域により色々な名前と呼ばれています。）から現在の佐久市の中心部に続く旧254号線沿いに栄えたのが平賀下宿となります。

では、平賀下宿の歩んできた道のりと現在の様子などを、平賀下宿公民館長である小須田健吉氏（けんきち）の話を交えながら紹介したいと思います。

先に述べたモデル事業として現在の行事等を取りまとめた『平賀下宿歳時記』（以下「歳時記」という。）を作ったのが小須田館長です。当時歳時記をまとめるのに、資料が少なく大半を地域住民の皆さんからの聞き取りに負うこととなり苦労したそうです。そのため完成は住民の皆さんの協力の賜物であるとのことでした。

今回この歳時記を中心に紹介を進めていきたいと思います。まず脇街道を簡単に説明しますと、日本橋を起点に本庄から高崎を通り碓氷峠を越えて追分に出る道が中山道ですが、本庄から富岡、下仁田を通り内山峠を超えて佐久に至る内山街道（碓氷峠を通る中山道に比べ比較的楽に通れるということから姫街道或いは上州姫街道とも呼ばれる）を指します。この街道では佐久方面から上州には米、酒、上州からは葱、コンニャク、麻、竹細工などが運搬されていたそうです。



“上州姫街道”  
(歳時記より)



大人と一緒に餅つき初体験

さて歳時記から私が気になった平賀下宿区の行事を紹介します。お正月元旦の新年会は定番ですが、私としては二日に行われる「獅子舞」です。茨城県出身である私は地域行事として獅子舞があることを知りませんでした。以前は各家を回った時代もあったそうですが、舞う子ども達の減少もあり数か所の空き地で舞うことになりましたが現在も引き継がれていることが素晴らしいと思います。またこの時期一番の人気行事として「どんど焼き」があります。人気の理由として挙げられるのは、お焚き上げ後の青空レストランで作るとん汁とお餅でしょうか？とん汁は釜と竈（へっ

つい）で、お餅も昔ながらの臼と杵でつくそうです。コロナ禍のため令和6年に飲食を伴う行事としては4年振りに再開されたとのことでした。

4月の「お花見会」では「近場の保養施設で温泉に入って宴会をして一日マッタリ」らしいです。宴会は平賀下宿定番の踊りで終宴するとも。

8月・9月には平賀15地区の交流と親睦を目的とした公民館主催のスポーツ大会「平賀地区公民館体育大会」を開催。ソフトボールとママさんバレーボールの熱戦が繰り広げられ、9月の「敬老会」では余興が主役となり、コカリナ演奏、フラダンス等からジェスチャーゲームまで幅広い演目がお披露目されるなど、他にも沢山の行事が行われているようです。

歴史を振り返りますと、宿場町として栄えたこの地区も1965年（昭和40年）頃より道路拡張工事が始まり舗装道路となり街並みは一変、トラック街道などと呼ばれるほど交通量が増加しました。小須田館長より平賀下宿地区の現在や将来の展望などについてお聞きしました。

「2005年平賀バイパスの開通によりダンプ等の騒音と交通事故への恐怖心から解放され静けさを取り戻しました。転入者も増加してきています。これにより町の中心部は街道沿いから南地区に移動しています。これからも町の外形は変わりますが公民館行事として伝統行事を継続しながら活発に行って参りたいと思っています。」



毎試合白熱したプレーが続出

【問合せ：中込公民館 ☎62-0504】

行ってみよう！ やってみよう！



## 碁を打ってみませんか

昨年に引き続き、9月13・14日の両日、浅科公民館を会場に「碁さくさくゼミナー」が開催されました。佐久市出身の柳澤理志六段をはじめ、以前NHKの碁講座で柳澤六段とコンビを組んでいた徐文燕二段、他にも森智咲二段、北澤昌章二段、杉田俊太朗長野県アマ三冠など実力派の棋士を講師

にお迎えして、講座や指導碁、自由対局、入門講座などが行われました。初心者からベテランまで県内外から多くの皆さんの参加があり、大盛況のうちに終わりました。

このような会が開催できるのは、碁の文化が浅科地区に根付いているからではないか。そんなことを思いながら、浅科公民館の学習グループである浅科碁愛好会を訪ねました。浅科碁愛好会は、浅科公民館で毎週火曜日と木曜日の午後1時から5時まで活動しています。会員は現在29名。活動時間が平日の昼間ということもあって、会員の多くは60代以上の男性ですが、中には若い女性会員もいるそうです。

私が取材に伺ったときには15名ほどの方が真剣に、そして楽しそうに対局されていました。初心者の方に伺ってみると、「今年始めたんだけど、石の打ち方など優しく教えてもらえるから、楽しんで活動しています」と嬉しそうに話してくれました。対局しながらいろいろな方と知り合いになれるのも楽しみの一つようです。みんなで集まって碁をすることで「気分転換になる」「寿命が延びるような気がする」ということでした。

この愛好会の代表である小松聖三さんによれば、碁でつく力は集中力、思考力、決断力、忍耐力、判断力なのだそうです。小松さんは30歳の頃、日本棋院二段免状を取得し、ここ10年以上会の代表を務めています。小学校の時に父親が近所の人と碁を打っているのを見たり、2人のお兄さんに相手になってもらったりするなど、碁を打つ環境に恵まれていたことが、自分を碁の道に誘ってくれたと小松さんはおっしゃいます。だから、地域の子どもたちにも碁に触れる機会を多く作ってあげたいと常々思っていたそうです。

浅科碁愛好会の特徴は、自分たちが楽しむだけでなく、碁のすそ野を広げるための活動も積極的に行っている点です。年の初めには親子を対象にした碁教室が行われます。今年も5組ほど見えて、熱心に碁について学んでいったそうです。毎年2月に行われる公民館のつどいでも、碁のコーナーを設けて、碁講座を行っています。また、小学校のクラブ活動でも年に3回、愛好会のメンバー3名が指導者として伺ったり、中学校の世代間交流事業に招かれたりすることもあるということです。

今回の取材の中で、皆さんが使っている碁盤の裏に「昭和五十五年一月 贈呈 小山育三」と書かれたものが何面かあることに気づきました。小山クリニックの先代の院長さんです。この頃から碁の普及に力を入れていた方がいたのだと驚くと同時に、浅科に碁が根付いている理由の一つがわかったような気がしました。

1月の最終日曜日には、浅科公民館主催の世代間交流学級「碁大会」が毎年行われます。小学生からお年寄りまで、多くの皆さんが参加され対戦を楽しんでいます。本年度も令和8年1月25日(日)に開催されますので、初心者も腕に覚えのある方も、ぜひ多くの皆さんご参加ください。詳しくは、この「公民館報さくし」のおさそいカレンダー25ページをご覧ください。

(編集委員：井出)

【問合せ：浅科公民館 ☎58-3957】



◎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	◎書初め教室 お正月の伝統行事「書初め」で、新年の抱負や目標を書きましょう	1月 5日(月) 9:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	書道講師 原野節子先生	<参加費>無料 <持ち物>書初め用の太筆と下敷き・用紙・お手本・書道道具・新聞紙 <定 員>12名 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込受付開始 12月10日(火) 8:30
	◎ ママ・パパ・子どもの3B体操 (全3回) 寒い季節でも、親子と一緒に楽しく運動をしましょう	① 1月16日(金) ② 1月23日(金) ③ 1月30日(金) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	日本3B体操協会 公認指導者 佐藤美穂先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる格好・汗拭きタオル・飲み物 <定 員>15組程度 ※申込受付開始 12月17日(火) 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(月) 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 ※申込受付中
	◎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 ※申込受付中
	◎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(火) 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 ※申込受付中
	◎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 ※申込受付中
中込公民館	◎ 親子書初め教室 書初めは公民館に集まってみんなで楽しく！	1月 5日(月) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	学習グループ 「佐久書道会」 「白樺書道会」 の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>書初めの太筆と下敷き・用紙・ お手本・書道道具・新聞紙 <定 員>20名程度 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込受付開始 12月5日(金) 8:30
	◎やさしいヨガ (全2回) やさしいヨガで心も身体もリフレッシュしましょう！	① 1月15日(木) ② 2月12日(木) (時間) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	ヨガ講師 金澤優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・飲み物 <定 員>30名程度 (大人のみ) ※申込受付開始 12月16日(火) 8:30
	◎家庭で本格中華 プロの料理人に家庭でも簡単においしくできる中華料理のコツを教わります。ばらばらチャーハンと麻婆豆腐を作ります	1月22日(木) 10:00~12:00	中込会館 料理講習室	中華照龍 中村照久先生	<参加費>1000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・マスク・ ごはん・持ち帰り用容器 <定 員>10名 ※申込受付開始 12月24日(火) 8:30
東公民館	◎書初め教室 新しい年に願いを込めて・・・ みんなで楽しく書いてみよう	1月 5日(月) 9:30~11:30	東会館 会議室1・2	天来記念館 館長 木内恵理子先生	<参加費>無料 <持ち物>書道道具・書初め用の紙・お手本 <定 員>10名程度 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込受付開始 12月5日(金) 8:30
	◎囲碁教室 囲碁で脳トレはいかがが。 初めてのの方は基礎から学べます	1月20日(火) 9:00~12:00	東会館 食育室兼会議室	学習グループ 「囲碁同好会」 の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>なし <定 員>5名程度 ※申込受付開始 12月19日(金) 8:30
臼田公民館	◎書初展作品募集 第61回 (令和8年) 臼田地区書初展の作品を次のとおり募集します 課題 未就学児 [もち] 小1 [もち] 小2 [ひので] 小3 [つよい心] 小4 [生きる力] 小5 [正月の朝] 小6 [強い信念] 中1 [不言実行] 中2 [生命の尊厳] 中3 [澄心静慮] 高校生・一般は自由 ※この他学校の授業での課題も対象とします。 用紙 半切 (35cm×136cm) 1人1点。小学生・未就学児は24cm×100cmでもよい。高校生・一般は裏打ちをし、中学生以下は仮巻きをつける。 応募 令和8年1月20日 (火) までに臼田公民館へ提出をお願いします。 展示 令和8年1月27日 (火) ~令和8年2月2日 (月) (あいとびあ臼田ホール) 9:00~17:00 (27日は13:00から・2日は15:00まで)				

◎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

講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
◎スタンドグラス講座 (全2回)  ～内裏雛を作ろう!～ ひな祭りに飾ってみましょう	① 1月17日(木)② 2月 1日(月) いずれも13:00～16:30	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>5,000円 (材料費) <持ち物>ビニール手袋・汚れても良い タオル・軍手 <定員>15名 ※申込受付期間 12月15日(月)8:30～ 12月23日(火)17:15
◎星空観望会 (冬) 冬は星空がきれいに見える季節です! 季節の星空を楽しみませんか ※天候が悪い場合も開催します	1月21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 <持ち物>防寒着 <定員>10人程度 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付開始 12月22日(月) 8:30
◎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	1月25日(月) 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 <定員>10人 ※申込受付開始 12月22日(月) 8:30
◎星空観望会 (月) 今回は、月の観察です 夜空を一緒に楽しみましょう! ※天候が悪い場合も開催します	1月28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 <持ち物>防寒着 <定員>10人程度 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付開始 12月22日(月) 8:30
◎姿勢改善ヨガ教室Ⅲ (全3回) 全身の筋膜をほぐして、姿勢改善エクササ イズに挑戦しましょう ※今年度3回目の開催です。初参加の方を 優先といたします	① 1月15日(木)② 1月29日(木) ③ 2月 5日(木) (時間) 10:00～11:30	浅科会館 会議室1・2	全米ヨガアライア ンス協会認定教師 山浦佳子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・ヨガマッ ト・飲み物 <定員>30名 ※申込受付期間 12月10日(木) 8:30～ 12月17日(木) 17:15
◎飾り巻き寿司教室 切ってびっくり!?飾り巻き寿司に挑戦し ましょう ～春バージョン～	1月28日(木) 13:30～16:00	浅科会館 料理講習室 食育室	飾り巻き寿司 インストラクター 菊原訓子先生	<参加費>1,000円 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・ふきん・ 巻きす・ラップ・開いた牛乳パック (まな板代わり)・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 12月17日(木) 8:30
◎囲碁大会 日頃の成果を発揮して、上位を目指して頑 張ろう!	1月25日(日) 受付 9:00～9:20 大会開始 9:30～17:00	浅科会館 会議室1・2	学習グループ 「浅科囲碁愛好会」 の皆さん	<参加費>大人500円、小・中・高校生無料 <持ち物>飲み物・昼食 <定員>30名 ※申込受付期間 12月12日(金) 8:30～ 1月9日(金) 17:15

※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

「雨の日に思う」

ある雨の日、公民館  
で活発に運動する皆様  
を見て、ふと、昔なら  
「晴耕雨読」、今は「晴  
運雨動」かな。晴れの  
日は運動、雨の日も体を動かす。

これは、心身の健康を第一に日  
々を大切に過ごされている証か  
な。この頃は「毎日コツコツ貯  
筋」という健康用語を聞きます  
そうだよな、筋肉を鍛えな  
きゃと自分に言い聞かせる。

日々の公民館活動からは、「継  
続は力なり」「石の上にも三年」  
など努力と継続の素晴らしさを  
感じていますが、今の時代には、  
これらの諺(ことわざ)を座右の銘とするよ  
うな人は多くはないかな。

また、「夢のある者は希望が  
ある」「希望のある者は目標が  
ある」「目標のある者は計画が  
ある」など、夢、希望、目標、  
計画、行動、実績、反省、進歩  
などは何と前向きな言葉でしょ  
う、元氣になります。こんなこ  
とを考えながら、公民館の合言  
葉「つどう」「むすぶ」「まな  
ぶ」の次は何だろうと、ふと、  
思いました。「えがお」、「えが  
お」がいいなと自分に納得。雨  
の日に、ふと、思い考えたこの  
瞬間は清々しい時間でした。皆  
さんも雨の日に、ふと、健康や  
努力について考えてみませんか。

中込公民館 館長 小平 学

# 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
ブック☆ブックお話の会クリスマス	12月 6日(土) 11:00	臼田図書館
クリスマスちいさい子のおはなし会(対象:乳幼児)	12月11日(木) 10:30	浅科図書館
おはなしの会クリスマススペシャル	12月13日(土) 10:30	中央図書館
おはなし会クリスマススペシャル	12月13日(土) 10:30	臼田図書館
クリスマスものがたりふれあいトーク	12月13日(土) 11:00	望月図書館
クリスマスのおはなし会	12月13日(土) 11:00	浅科図書館
赤ちゃんのおはなし会クリスマススペシャル(対象:乳幼児)	12月18日(木) 10:30	中央図書館
ぼっけおはなしの会クリスマススペシャル	12月20日(土) 10:30	中央図書館
図書館ミニ講座 おさむ爺さんが語る 佐久の地理と歴史ものがたり 内容「佐久で生まれた櫻山工業」	12月20日(土) 13:30~15:00	中央図書館

## 図書館システム 更新等に伴う全 館休館と移動図 書館車「草笛号」 の運休のお知らせ

- 中央図書館 休館期間 12月22日(月)~令和8年1月10日(土)
  - 臼田、浅科、望月図書館 休館期間 12月15日(月)~令和8年1月10日(土)
  - サングリモ中込図書館 休館期間 令和8年1月9日(金)まで
  - 移動図書館車「草笛号」巡回コース別運休日
    - ・1コース:12月24日(水) ・2コース:12月26日(金)
    - ・3コース:令和8年1月7日(水) ・4コース:令和8年1月9日(金)
- ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

図書の返却  
は、各図書  
館の返却ホ  
ックスでお  
受けします。

# 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

「佐久平の美術展」は、佐久地域に関心のある方を対象とした、美術作品の公募展です。審査によって選ばれた入選・入賞作品を展示します。

- 作品搬入 12月6日(土)、7日(日)
- 会期 令和8年1月4日(日)~1月25日(日)
- 開館時間 午前9時30分~午後5時 ※最終日は、午後4時30分まで
- 休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月) ■観覧料 無料
- 同時開催
- 佐久平の美術展 第39回受賞者展

## 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  
参加費:無料 定員:50名

☎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
「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	12月19日(金) 13:30~15:00	生涯学習センター 和室1・2
「健康体操教室・フラダンス」 音楽に合わせてゆったりと身体を動かしましょう	1月 8日(木) 13:30~14:30	あいとぴあ臼田 多目的室3・4

## 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59回佐久市スケート大会	令和8年1月11日(日) 13:00~競技開始	松原湖スケート センター	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:12月1日(月)~19日(金)
少年少女スキー教室	令和8年1月18日(日)、25 日(日)、2月1日(日)全3回 9:00~11:30	スキーガーデンパダ (北パラダ)	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:12月2日(火)~25日(木)
目指せ美ボディ!エクササイズ教室	令和8年1月19日(月)、26 日(月)、2月2日(月)、9日(月)、 16日(月)全5回 14:00~16:00	佐久市総合体育館 トレーニング室	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:12月2日(火)~令和8年1月13日(日)
第4回佐久市長距離記録会	令和8年3月7日(土) 10:00~14:00	佐久総合運動公園 陸上競技場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:12月15日(月)~令和8年1月30日(金)



## 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
「国際交流フェスティバルin Winter」 ミャンマーや韓国など、世界の色々な遊びや文化体験を楽しみながら、いろいろな人と交流してみましょう！申し込みは、不要です。	12月14日(日) 10:30~12:30	佐久平交流センター 第5会議室	移住交流推進課 ☎62-3283
川村吾蔵記念館友の会展 友の会員の絵画、版画、写真、俳句、彫刻等の作品を約30点ほど展示します。	12月20日(土)~1月18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
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	12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	12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

## 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
郷土史講座 「真珠湾攻撃の日に、戦争について考える」 ~戦争紙芝居と語り~	12月7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 電話で要予約
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。	12月12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
家族介護者交流会 テーマ：ミュージックベルで心と体のリフレッシュ♪	12月20日(土) 13:30~15:00	佐久平交流センター 2階 第5会議室	佐久平・浅間地域包括支援センター ☎88-6281 参加費：無料 定員：20名 電話で要予約
【歴史講演】 「ウソッ! 江戸にラクダがやってきた」 ~文政7年 中山道岩村田宿を通る~ 講師：長野県立歴史館 村石正行氏	12月20日(土) 13:30~15:00	望月駒の里 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
チョークアート講習会 「素敵に願いを込めて ~クリスマスキャンドルを描こう」	12月21日(日) 10:00~12:00	臼田文化センター	臼田文化センター ☎82-3634 参加費：1200円 定員：10名 申込期限：お問い合わせください
正月の生け花教室	12月25日(木) 13:30~15:30	佐久市中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費：3000円(花代) 定員：15名 申込期限：12月18日(日) 持ち物：花器(大きめのもの)、剣山、ハサミ、新聞紙、上履き
令和7年度慢性腎臓病(CKD)予防講演会 腎臓と健康JINZO8040! 一めざせ! 80歳で腎臓の動き40%! -	令和8年1月20日(火) 14:00~15:30	浅科会館 大会議室	健康づくり推進課 ☎62-3189

## 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 10名程度 ■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 ■講座時間 1時間
- 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	開始時間	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	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	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	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(月)	浅科会館 会議室1・2	11:00	スマホで災害に備えよう!	7
		13:30	お友達と家族と、いつでもどこでもお話をしよう!	2
		15:00	気になることをスマホで調べてみよう!	4
2026年 1月8日(木)	駒の里ふれあい センター 2階会議室	11:00	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	気になることをスマホで調べてみよう!	4
		15:00	スマホで災害に備えよう!	7
1月19日(月)	あいとぴあ臼田 多目的室1	11:00	お友達と家族と、いつでもどこでもお話をしよう!	2
		13:30	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	ゴミの分別方法や収集日を忘れてしまうことありませんか?	6

問合せ：情報政策課 ☎62-3923

# 相談コーナー

## 行政相談

総務課 ☎62-3002

12月17日(木) 午後1時30分～3時30分 市役所2階市民ホール  
※12月12日(金)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

12月19日(金) 午後1時～3時 浅科支所  
※相談無料・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

## 人権擁護委員による特設相談

長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

12月7日(日) 午前10時～午後3時 浅間会館 (相談無料)

## 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

12月15日(月) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室  
※12月10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

甘い飲み物やスイーツで果糖をとると「冬眠スイッチ」が入ります。

果糖は筋肉で使えず、肝臓だけで代謝されます。たくさん摂ると、

- ①肝臓のエネルギーが急減
- ②尿酸が脂肪燃焼をストップ
- ③代謝が落ち、脂肪をためこむ体に
- ④レプチンも効かず、満腹感がなくなる

これは冬眠前のクマと同じしくみ。

でも、あなたは冬眠しませんよね?

やめるべきは「果物」じゃない。「液体の砂糖」です。甘い飲み物をゼロにする。それが肝臓を救う、最初の一步。

#脂肪肝 #果糖 #肥満の科学 #加糖飲料 #サバイバルスイッチ

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 12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

## 人口

総数	97,177人	(-64人)
男	47,852人	(-16人)
女	49,325人	(-48人)
世帯数	44,131世帯	(-39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	27件	214件
死亡	0人	1人
負傷	38人	269人
救急	445件	4,575件
火災	2件	49件

## 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 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



## 処方され、飲み残した薬はありますか?

残薬は、本人になら再利用できることがあります。お薬手帳を活用して、今どんな薬を飲んでるかを医師・薬剤師に相談してみましょう。



データファイル

# 12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
12月7日(日)	角田医院分院	68-0550
	AYA乳腺クリニック	77-7565
12月14日(日)	ほしまち診療所	88-8090
	いまいレディースクリニック	66-7050
12月21日(日)	柳澤クリニック分院	78-3355
	おおくら皮フ科	65-9915
12月28日(日)	あさまコスモクリニック	66-7701
	斎藤産婦人科医院	62-0823
12月31日(水)	雨宮病院	82-5311

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
12月7日(日)	浅間総合病院	67-2295
12月14日(日)		
12月21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
12月7日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
12月14日(日)		
12月21日(日)		

【受付時間】 午前8時30分～午後2時  
 【診療時間】 午前9時～正午/午後1時～3時

## 佐久地域平日夜間急病診療センター

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

【受付時間】 午後7時～9時(電話相談：午後6時～)  
 【診療時間】 午後9時までに受付した患者さんの診療が終わるまで  
 ※要事前連絡

## 2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期日	会場	電話番号
12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9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
12月2日(火)	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時	長野県佐久合同庁舎
12月24日(水)	午前9時30分～正午	佐久市保健センター
12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

## 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。

期日	会場
12月9日(火)	市民創健センター

■問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3196

## 乳がん検診 骨粗しょう症検診

※詳細については、令和7年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

期日	乳がん検診	骨粗しょう症検診	会場
12月2日(火)	○	—	浅科保健センター
12月12日(金)	○	○	あいとびあ白田
12月16日(火)	○	—	佐久市保健センター

■問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3196

## 佐久市歯周病(義歯)検診

■問合せ：健康づくり推進課 口腔歯科保健係 ☎63-3781

概要	検診場所
【対象者】 ①4月1日現在および受診時に佐久市に住民登録があり、令和7年度に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳に達する方 ②佐久市に住民登録がある妊娠中の方 【検診期間】 ①令和8年2月末日までに1回(無料) ②妊娠中に1回(無料)	実施歯科医療機関 (市ホームページ等でご確認ください) ※要予約 

## 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
12月1日(日)	岸野	12月15日(日)	小田井
12月2日(火)	東・白田	12月16日(火)	東・青沼
12月3日(水)	佐久平・泉	12月17日(水)	佐久平・泉
12月4日(木)	中込	12月18日(木)	中込
12月5日(金)	中佐都・望月	12月19日(金)	中佐都・望月
12月8日(日)	平根	12月22日(日)	平根
12月9日(火)	切原	12月23日(火)	田口
12月10日(水)	高瀬・野沢	12月24日(水)	高瀬・野沢
12月11日(木)	城山・あさしな	12月25日(木)	城山
12月12日(金)	岩村田	12月26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
12月1日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	12月10日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	12月19日(金)	平賀・あさしな・うすだ
12月2日(火)	平賀・もちつき・中佐都	12月11日(木)	平賀・もちつき・中佐都	12月20日(土)	平賀
12月3日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	12月12日(金)	平賀・あさしな・うすだ	12月22日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
12月4日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	12月13日(土)	平賀	12月23日(火)	平賀・もちつき・中佐都
12月5日(金)	平賀・あさしな・うすだ	12月15日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	12月24日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
12月6日(土)	平賀	12月16日(火)	平賀・もちつき・中佐都	12月25日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
12月8日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	12月17日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	12月26日(金)	平賀・あさしな・うすだ
12月9日(火)	平賀・もちつき・中佐都	12月18日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	12月27日(土)	平賀

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)

相談無料  
 おたのねコール  
 平日：19時から翌8時まで  
 休日：8時から翌8時まで(土日祝日及び年末年始(12/29～1/3))  
 受付時間  
 緊急通報やケガ等で迷ったときには  
 8000  
 15歳未満  
 7119  
 15歳以上  
 ねとな

# 明治8年の建築から150年 今もなお守り続けられる学<sup>まな</sup>び舎<sup>や</sup> —重要文化財 旧中込学校校舎—



## 旧中込学校竣工150周年記念式典

<b>日時</b>	12月20日(土) 午後1時～ (受付：午後0時30分～)
<b>会場</b>	中込会館 (佐久市中込1-17-8) ※駐車場に限りがあるため、公共交通機関の利用にご協力ください。
<b>内容</b>	オープニングアトラクション (中込小学校金管バンド) 式典 ステージ発表 (中込中学校生徒による学習の成果発表) 記念講演 (信州大学 工学部 建築学科 梅干野成央 准教授)
<b>定員</b>	先着150名 (事前申込不要) ★当日参加された方には旧中込学校の紹介漫画をプレゼント! ★当日、旧中込学校は無料公開! (通常非公開の太鼓楼も公開)

主催：佐久市・佐久市教育委員会・旧中込学校竣工150周年記念事業実行委員会  
事務局：佐久市教育委員会 文化振興課 (文化財事務所) 【電話0267-63-5321】



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市民創縁センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)