

佐久をもっと好きになる

# 広報佐久

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和8年

Saku LIFE 1

No.274



KOHO SAKU

希望の曙  
虚空蔵山から望む、  
光あふれる新年へ。  
「特集」さくいろめぐり 曙色  
あけぼの

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。



P2 新年のごあいさつ  
P14 会計年度任用職員募集  
P19 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

# 新

# 年

新年のごあいさつ



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。市民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、令和7年4月1日に新佐久市誕生20周年を迎え、各種記念事業、式典などを通じて、佐久市の魅力の再発見・再発信を行つてまいりました。今後、30周年、50周年の節目の節目を見据えるなかで、更なる発展を目指しスピード感をもつて進めてまいります。

6月には、新たな交流拠点となる「野沢多目的広場」がプレオープンいたしました。当広場は、地域の皆様の意見やアイデアを整備に活かすなど、地域とともにつくりあげてきた広場であります。子育て世代を中心に、利用しやすく、また、子ども達が親しみやすく、様々な気付きを体験できるようたくさんの方々を凝らしております。今年同

エリアに完成する「子ども・子育て支援拠点施設」と併せて、多くの皆様にご活用いただくとともに、愛される憩いの場となるよう努めてまいります。

9月には、「香坂山遺跡」が、「龍岡城跡」、「旧中込学校」に続く、佐久市では3か所目となる国史跡に指定されました。香坂山遺跡は、約3万6800年前の日本列島最古級の石刃石器群が検出されたことにより、現生人類の拡散ルートや日本列島への到達時期を示す、人類史上極めて重要な遺跡であることが判明しました。

10月には、佐久平駅南土地区画整理組合施工による土地区画整理事業が竣工し、20年越しの新たな市街地整備の総仕上げが完了しました。これは、地権者の皆様をはじめ関係者全ての長きにわたる

ご尽力の結晶であり、皆様と共に創るまちづくりの確かな成果であると心から感じております。

続きまして、本年取り組んでまいります施策について、公約として掲げました5項目の重点施策に即して主な進捗等について申し上げます。

1点目の「医療人材育成への支援」では、地域

医療に必要不可欠な医療人材（看護、介護、福祉）を安定的に育成・供給していくため、国の支援制度の対象から外れた佐久大学の学生の修学を支援するための交付金や、将来、看護師や介護福祉士等として市内の医療機関等に一定期間就業し、か

つ市内に居住する場合に償還を免除する新たな奨学金を創設いたしました。加えて、佐久総合病院看護専門学校・佐久大学や市内高校に出向き、私自身の体験も交えて佐久の地域医療やそれを支える医療人材の重要性について講話を行つてまいりました。今後につきましても、安定的な医療人材の育成および育成環境の整備に向けて着実に進めています。

2点目の「安心安全な子育て支援」では、こどもを預けたい人と預かりたい人とのマッチングを行い、相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター事業」を、昨年10月に開始いたしました。本年4月、野沢地区に開館する「子ども・子育て支援拠点施設」での支援施策と併せ、ハンド、ソフト両面から安心安全な子育て環境の充実に努めてまいります。

3点目の「地域経済の活性化」では、原油価格や物価の高騰、人手不足等の課題に向き合う中で、昨年11月、キャッシュレス決済によるポイント還元事業を実施し、消費喚起による中小事業者支援を行つてまいりました。

さらに、UIJターン就職の促進に向け、株式会社タイマーとの事業連携協定に基づき、専用アドバイスを活用した市外大学生等による市内事業所での有償仕事体験「Connect・SAKU」を実施しました。また、立教大学との事業連携協定に関する覚書に基づく学生インターナンシップや、地域ぐるみのインターナンシップ「ARIKAMO」を実施するなど、長期的な視点に立ち、市内企業の人手不足解消に向けた取組を着実に進めてまいりました。

このほか、地域の魅力を活かしたまちづくりをいたしまして、本年度は望月地域において空き店舗等の実態調査を実施しており、今後は創業促進の支援や特徴ある個店のネットワークづくりなど、地域の賑わいの創出に向け事業を展開してまいります。

4点目の「交流人口の創出」では、八ヶ岳周辺の観光振興などを通じた地域の活性化を目的とした「環八ヶ岳連携推進協議会」が、昨年8月21日、佐久市や茅野市など13の市町村により設立いたしました。

当市といたしましては、八ヶ岳地域の標高の高さによる「冷涼な気候」といった地理的特徴を活かした取組の研究を進めるとともに、新幹線駅がある当市の強みを活かし、この地域の交通のゲートウェイとしての役割を担うことにより、更なる交流人口の創出や地域の活性化を図つてまいりました。

5点目の「徹底した情報公開による市民参加型市政の実現」では、昨年の市総合防災訓練において、緊急時における正確かつ即時性の高い情報報を市民の皆様に発信し、早めの避難行動や減災を目的とした、災害対策本部の様子を生中継する情報公開訓練を実施しました。

今後は、この訓練の成果と課題などを踏まえ、防災体制と情報公開のさらなる強化を図つてまいります。

時代が大きく変化する中、改革を厭わない政治姿勢を持ち続け、社会情勢や地域経済を注視する中で、必要な対策を迅速かつ的確に実施してまいります。

結びにあたり、市民の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げるとともに、本年が皆様方にとりまして平穏な一年となりますよう心からご祈念し、年頭のごあいさつといたします。

佐久市長

柳田清二

# 謹

# 賀

新年のごあいさつ



謹んで新年のご祝詞を申し上げます。皆様には、お健やかに令和8年の新春をお迎えのこととご拝察申し上げます。

昨年佐久市では、幸い大きな災害の無い年となりましたが、友好都市である岩手県大船渡市では、2月末から4月初頭にかけ、鎮火まで1か月以上を要し人的被害まで生じた大規模な林野火災に見舞われ、また秋田県能代市では、9月に大雨による災害が発生し、多くの家屋等が被災しました。間近に四方を山で囲まれた佐久市に住む者として、また、令和元年東日本台風災害を経験した者として、改めて林野火災や豪雨災害の恐ろしさを感じたところです。

改めまして、これらの災害により、亡くなられた方のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された皆様にお見舞いを申し上げます。今年こそ安寧で希望に満ちた年となることを願つてやみません。

また昨年は、新佐久市が産声を上げてから20周年の節目の年であり、多くの市民の皆さんと共に20周年を祝った式典やイベントの数々により、大変印象深い年となりました。

次の20周年に向け、佐久市を更に住みやすく、全ての市民が誇りに思える街にしていきたいと心新たにいたしました。

さらに、4年を一任期とする私たち市議会におきましても節目の年であり、新市6期目の議員選挙の年でもありました。

全国的に地方議員のなり手不足が課題となり、令和3年の選挙では、ついに無投票を経験した佐久市議会ですが、4月に行われた選挙では、2名減じた定数24名に対し、30名が争う激戦となりました。その結果、9名が新たに加わり、平均年齢が3歳若返り、さらに過去最多となる7名の女性議員が誕生し、

大きく構成が変わりました。

さて、国内政治に目を向けてみると、日本初となる女性内閣総理大臣、財務大臣が誕生し、また、26年前から続いた自公連立が解消となり、新たに自維連立による政権が発足したことは、私たち地方議会にとつてもインパクトのある出来事でした。

外交、内政ともに課題山積の中、積極的な財政出動などにより、長引く円安、物価高等により疲弊した日本経済の立て直しや国民主活の向上にどのような結果をもたらすのか期待するところです。

一方、世界では、国際社会による支援や停戦への努力にもかかわらず、ロシアによるウクライナ侵略から4年が経とうとしています。

結びに、新しい年が市民の皆さんにとりまして、幸多き年となりますことを、心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

因した物価高騰、さらに長期間に渡る円安などにより、私たち市民生活への負担増が続いている。加えて人口減少と少子高齢化の進展、地域経済の変化、地球温暖化による自然災害リスクの増大、医療、福祉ニーズの多様化など、行政を取り巻く環境が大きく変化する中、地方自治体には、今までにも増して創意工夫とスピード感が求められています。

そのような状況下において、地方議会の役割は、単なる行政の監視にとどまらず、地域課題に対する積極的な提言と市民との双方向の対話を通じた街づくりへの関与が必要とされます。

市民の信頼に応え、市民の夢と希望を実現するため、そして住んでよかつた、これからも住み続けたいと誰もが感じられる佐久市を目指して、挑戦してまいりたいと思います。

その実績の中で、先の議会から引き継いだ財産を一層伸ばしつつ、合併20周年を迎えた佐久市の更なる飛躍のため、新たなメンバーとともに、時代に即した議会としての取組を進めてまいります。

佐久市議会議長

清水秀三郎

特集

さくいろめぐり

あけぼの 曙色

# 光あふれる新年へ。 虚空蔵山から望む、 希望の曙

登山口が「多福寺」。何とも響きのよ  
荒船山が見渡せます。

展望台からは、目の前に広がる佐久  
平、パノラマのように連なる浅間連峰、  
徒歩20分ほど登るだけですが、登り  
きつたその先には絶景が広がります。

ある虚空蔵山の山頂です。標高773.  
6m。麓にある登山口の「多福寺」から、  
して人気になりつつあるのが、根岸に

よく、日の出を見るのに絶好の場所が  
あります。ここ数年、日の出スポットと  
場所で…。佐久市内でも、見晴らしが  
よき、日の出を見るのに絶好の場所が

一年の始まりを告げる、初日の出。  
夜の闇が徐々に薄れ、シルエットとし  
て浮かび上がる山々の稜線から、太陽  
がその顔をのぞかせます。夜と朝が溶  
け合い、空が曙色に染まる壯麗なひと  
とき。

元旦、日本各地で日の出を待ちわび

た人たちから歓声が上ることでしょ  
う。この瞬間を何事もなく迎えられる  
幸運。誰もが、明るい未来を願わずに  
はいられないのではないでしょか。

曙色の「この空を、皆さんはどうして見  
るのでしょうか。自宅の庭、また小高い  
山、佐久市内でも、見晴らしがよき、日の出

い寺名。福を願い、初日の出を拝みに出かけませんか。もちろん、初日の出だけに限ったことではありません。凛と澄み切った冬の朝、日の出を見に出かけてみてはいかがでしょう。

## 「低さ」が魅力 佐久が誇る「日本百低山」

虚空蔵山は、地元では手軽に登れる里山として人気の高い山です。昨年、山岳雑誌で知られる「山と溪谷社」が選ぶ「日本百低山」に選定されました。長野県では虚空蔵山と、安曇野市の光城山の2つだけです。全国で「百のうち」の一つに選ばれたこと、また、首都圏から近いこともあり、県外からの登山者も増えています。

虚空蔵山という名の由来は一。文治二年(1186年)、西行法師が善光寺から布引の寺を参拝し、御牧ヶ原で宿泊したところ、夢に所持していた虚空蔵菩薩像が現れ、高日影山にわが像を安置せよ、というお告げがありました。それに従い、西行法師が虚空蔵菩薩をこの山に安置したことから、虚空蔵山と名付けられたといいます。



# 地域のシンボル、虚空蔵山

## 虚空蔵菩薩とは

登山口の一つが、麓にある多福寺。「山門」は、虚空山。文字通り、虚空蔵山とは深いつながりがある寺です。多福寺の開創も西行法師が虚空蔵山と名付けた年と同じ文治二年で、澄空和尚が創建したといわれています。江戸時代に火災に遭い、詳しい資料などは、焼失してしまいましたが、それ以前の詳細な歴史など分からなくなってしまったことが多いですが、多福寺住職の山崎哲人さんは、「虚空蔵菩薩の管理の寺として、多福寺ができたのではないでしょうか」と話しています。

虚空蔵は、宇宙のような無限の智慧と慈悲が詰まっている藏を意味し、虚空蔵菩薩は、人々の願いを叶えるために藏から取り出して、智慧や記憶力といった知識を与えてくれる、とされています。右手に剣、左手に如意宝珠を持っており、成績向上、芸能向上、商売繁盛の御利益があるといわれています。

失してしまいました。今は、そこに礎石跡が残っているだけです。では、虚空蔵菩薩は、今どき

武田信玄が佐久

地方を侵攻した際、虚空蔵山の前を通

ると、家臣の落馬事故が続いたため、信玄は虚空蔵菩薩像を多福寺に移した、と伝えられています。そのため、以後、虚空蔵堂には身代わり菩薩を置かれていたそうです。結果的には、火災を免れた虚空蔵菩薩像は、現在、多福寺の本堂に安置されています。多福寺の御本尊は、大日如来で、虚空蔵菩薩像は、通常、公開されていませんが、希望があれば拝観できます。



かつて山頂にあった虚空蔵堂

## 新四国八十八力所の写し靈場

虚空蔵山の大きな特徴となっているのが、お遍路で知られる四国八十八力所を模した「新四国八十八力所」の「写し靈場」となっていることです。江戸時代後期、澄泓和尚が、檀家と協力し、参道に八十八体の弘法大師の石仏を安置しました。そこには、お遍路で持ち帰った八十八力所の砂を納めてあり、四国まで行く余裕がなかつた当時、身近な場所で参拝する」ことがで



虚空蔵菩薩



多福寺住職  
山崎哲人さん

## 難を逃れた虚空蔵菩薩

かつて虚空蔵山の山頂には、虚空蔵菩薩を祭る虚空蔵堂が建っていました。しかし、昭和23年に火災で焼



虚空蔵山山頂から浅間連峰を望む

虚空蔵山は、地域の人たちに親しまれている山です。周辺の団体は、協力しあい、「虚空蔵山自然のみち管理委員会」を立ち上げ、地域の憩いの場として親しまれるための活動を行っています。遊歩道の草刈りなどをを行い、登山者が気持ちよく楽しめるよう管理を続けています。そんな心地よい環境や、平成29年に「道の駅ヘルシーテラス佐久南」がオープンしたことで、そちらを起点に登山をする人が増えています。

# 地域の宝を守る 「虚空蔵山自然のみち管理委員会」

表情豊かな弘法大師の石仏  
か残っています。戦国時代には、武田信玄の狼煙台がありました。周囲の見晴らしがよく、最適の場所だったことがうかがえます。



弘法大師の石仏は、表情豊かで、それぞれ違う表情が印象的です。

毎日登っている人が何人もいるようで、取材時、ぼく毎日登出しているところ地元の70代の女性に出来ました。「田舎から歩いて1時間程度。健康づくりに役立っています。10年近く登っていますが、毎日登っても飽きません」と話してくれました。

西行法師の伝説や戦国の歴史を秘め、今も地域の人々に愛され続ける虚空蔵山。低い山だからこそ味わえる、身近な自然と歴史の口マンがそこにはあります。



## 多福寺



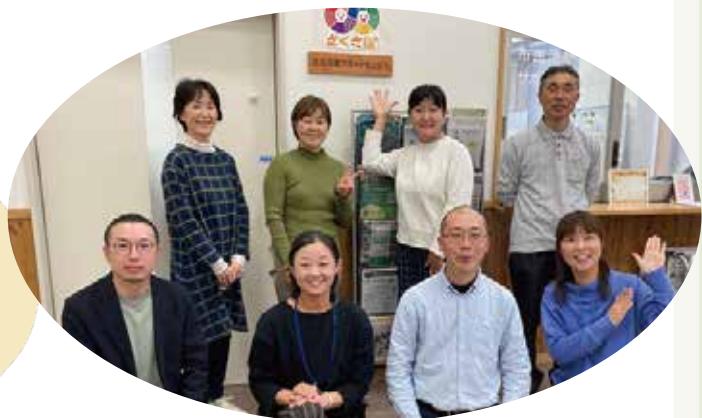
あなたの“やってみたい”を応援します！



# 市民活動サポートセンター ってどんなところ？

## 市民活動とは？

市民が自主的に取り組む活動のことです。例えば、地域の高齢者や子どもの居場所づくり、環境美化、サークル活動など…佐久市に登録された市民活動団体は現在 **265** 団体あります。



## さくさぽは、市民活動の総合相談窓口です

市民活動サポートセンター（さくさぽ）では、市民活動、地域の取組、さまざまな関係者が共通の目的実現に一緒に取り組む“協働”についてのご相談を幅広くお受けします。専門性のあるスタッフが解決に向けて一緒に考えます。これから活動を始めたい方も歓迎です。ぜひお気軽にご相談ください！

## 例えば、こんな相談ができます

### 地域の取組について

地域の困りごと…  
解決に向けて  
どんなことができる？

他の地域での取組事例  
を知りたい！



### 連携・協働について

活動に協力してくれる  
人や団体はいる？

どうやって  
参加者を集める？

### 市民活動について

地域をよくする活動を  
始めてみたい！

イベントチラシの  
作り方のコツは？



佐久市まちづくり活動支援金の申請  
についてのご相談もお伺いします！  
(詳細は、17ページをご覧ください)

この他にも、市民活動や地域課題に関するご相談であればどんなご相談でも構いません。ご相談の際は、電話・メール・ホームページ問合せフォームのいずれかで事前予約をお願いします。

問合せ：佐久市市民活動サポートセンター

佐久市取出町183 生涯学習センター（野沢会館）内

開館：9:00～20:00 休館日：月曜(月曜が祝日の場合は翌日)・年末年始

電話/FAX：0267-64-6362 Email：sakusapo@sakunet.ne.jp



ホームページ



公式LINE

# さくさぽの3つの役割

支える

市民活動団体向けに、運営に役立つ講座を開催しています。

また、活動や広報についての相談を伺って困りごとの解決に向け伴走支援をします。

<講座の例>

- ・市民活動講座、広報情報発信講座
- ・活動を続けるための仲間づくり など



つなぐ



市民活動団体や様々な機関同士の交流の場づくりをしています。

また、一緒に取り組む「協働」に向けたコーディネートを行います。

<交流会の例>

- ・区長さん役員さんおしゃべり会
- ・PTAおしゃべり会
- ・カフェさくさぽ など

広める

機関誌、ホームページ、SNSを通じて、市民活動や協働に関する情報を幅広く市民に向けて発信します。広めたい情報、取材して欲しい活動があればぜひお知らせください！



チラシ配架コーナー

まるキャン  
フェス！

出会う・つながる交流会&  
まるキャン報告会を同日開催！

佐久平地域まるごとキャンパス（通称まるキャン）は、地域の高校生や大学生等が、企業や団体が考案したプログラムに参加し、佐久地域のヒト・モノ・コトと繋がりチャレンジする学生応援プロジェクトです。1年間の活動報告会とともに、佐久地域で学生の挑戦を応援する企業や市民活動団体、学生の交流会を予定しています。学生たちが地域でどんな体験をしてどんなことを感じたのか、ぜひ生の声を聞きにきてください！

1月 31日(土)

13:00～15:00

会場：生涯学習センター  
(野沢会館) 大会議室

共催：佐久平地域まるごとキャンパス実行委員会  
／佐久市市民活動サポートセンター

地域の学生  
たちが企画準備  
しています！

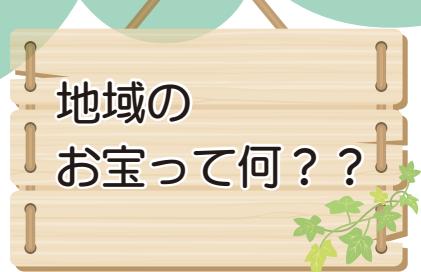
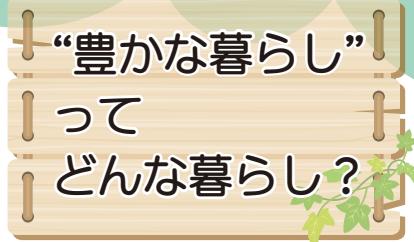


参加  
無料

要事前  
申込み

参加申込みは、電話  
またはホームページで  
受付中！

# 佐久市でできる 豊かな暮らし



~いくつになっても住み慣れた地域で  
安心した暮らしを送るために~

年齢を問わず、いくつになっても生きがいや役割を持ち、人とのつながりを持って暮らすことは、介護予防や認知症予防となり「豊かな暮らし」を生み出します。

市では、人と人とのつながりを「地域のお宝」と呼んでいます。

「〇〇サロン」「△△愛好会」などはもちろん、普段何気なく行っている名前のない「散歩グループ」や「お茶飲み」も立派な「地域のお宝」です。

今月号では、市内6か所にある「地域包括支援センター」と、共に見つけた「地域のお宝」の一部をご紹介します。

## 喫茶ながとろ

~お茶とおしゃべりで広がる地域の輪~

佐久平・浅間エリア  
佐久平・浅間包括 ☎88-6281



活動日時：毎月第1月曜日  
活動場所：長土呂区公会場  
参加費：100円

『地域の高齢者が気軽に出て来られる場所が欲しい』その思いに区長、民生児童委員、住民のボランティアが応える形で「喫茶ながとろ」が開かれています。区民なら誰でも参加可能。友人同士のお誘い合いで輪が広がり、今では、15～20名程度が参加されています。ふらっと気軽に立ち寄ってお茶とお菓子を頂きながら、同じテーブルの方と何気ない出来事をおしゃべりして穏やかな時間を過ごします。「皆さんの笑顔と元気にパワーをもらえる」と主催者も活動の楽しさを実感。1時間ほどおんびり和気あいあいと過ごした後、住民のご夫婦によるハーモニカ伴奏に合わせて皆で昔の歌を歌い、懐かしい思い出話を花を咲かせます。「外に出るきっかけが欲しい」「ちょっと顔が見たいな…」そんな思いが形になりました地域の高齢者の集まる場になっています。

## 「豊かな暮らし」を続けるために

市では、「豊かな暮らし」を生み出す地域住民の方々の助け合い・支え合いを支援する「お達者応援団育成塾」を開催しています。

いつまでも住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らし続けることができるよう、皆さんも「お達者応援団」として、自分のため、家族のため、地域のためにできることを一緒に考えてみませんか？申込み等については、次ページをご覧ください。

## 地域を巡るストレッチ体操 ～健康と笑顔が集う癒しの時間～

「ストレッチ体操」は、講師の木内さんが40歳の時に整体師の資格を取得して以来30数年も継続されています。木内さんは、一週間に15ヶ所の会場を回って、地元の権現堂をはじめ、中込地域では、瀬戸・平賀上宿・三家・石神地区で開催されており、その他、中込地域以外も含め開催しています。このストレッチ体操では、木内さんが一人ひとりの状態を丁寧に確認しながら個別にアドバイスをしてくれます。また、地域の皆さんが週1回定期的に集まるため、参加者同士で近況や農作業の進み具合、悩み事の相談等、様々な話が飛び交っています。参加者からは「楽しくて癒しの場所なので毎週楽しみにしている」という声が聞かれます。会場には、ストレッチに励む皆さん

の楽しそうな笑い声がいつも響き渡ります。

中込エリア  
中込包括 ☎64-1751



活動場所：佐久市内の公民館  
参加費：応相談

## 相浜モルック愛好会 ～頭と体と心の健康に～

相浜区で和気あいあいと活動しているのが「相浜モルック愛好会」です。発足のきっかけは、南牧村でモルックに取り組んでいた方からご指導を受けたこと。その後、3年前から鈴山さん宅のお庭（悪天候時や冬期は公民館）を拠点に毎月2回の定期開催を続けています。

モルックは、フィンランド発祥のスポーツで、頭も体も使うため、楽しみながらの健康づくりになり、認知症予防にも効果が期待できます。

そして、何よりの魅力は、皆で集まりわいわいと笑い合えること。毎回仲間同士でプレーを楽しみ心地よい交流の場が広がっています。

相浜モルック愛好会は、モルックを通じて地域の交流の輪が広がることを願い、誰でも参加を受け入れて活動を続けています。

野沢エリア  
野沢包括 ☎63-8430



活動日時：毎月第2・第4木曜日  
活動場所：鈴山様宅敷地内  
※悪天候時・冬期は相浜公民館  
参加費：無料

### 【問合せ】

高齢者福祉課  
佐久平・浅間地域包括支援センター  
岩村田・東地域包括支援センター  
中込地域包括支援センター  
野沢地域包括支援センター  
臼田地域包括支援センター  
浅科・望月地域包括支援センター

☎62-3157  
☎88-6281  
☎67-6910  
☎64-1751  
☎63-8430  
☎81-5100  
☎53-8801



“地域のお宝”的情報もお待ちしています！

## お達者応援団育成塾

【定員】 約100名  
【日程】 6月～12月 全8回  
（8回の内1回は実践研修）  
【会場】 市民創鍊センター  
【内容】 介護予防に必要な栄養・運動等の講義、地域での活動に向けた講義、歌などのレクリエーションの体験  
【申込み】 高齢者福祉課へ電話  
または市公式LINE  
「イベント予約」より  
申込み



LINE  
イベント予約

市公式LINE  
友だち追加はこちら！

友だち追加



# 佐久平女性大学 第5期生の募集



**在学期間** 1年間（令和8年4月～令和9年3月）

**大学概要** 講座回数：年10回程度（毎回6時間程度）※無料託児あり・昼食持参

開催会場：佐久市役所 ほか

学 費：無 料 ※ 視察研修費、交通費等の実費負担あり

講座内容：教養講座および実践講座

※クロームブック（貸与）を使用します。

※毎講座で課題の提出があります。

※卒業式では、学生主体による「卒業発表会」を開催します。

**主な講師**

ジャーナリスト 小宮山 洋子 氏

恵泉女学園大学 学長 大日向 雅美 氏

(株)ライフサカス CEO 西部 沙緒里 氏

(株)ヤッホーブルーイング 長岡 知之 氏

**募集概要**

定 員：20名程度（書類選考）

入学資格：市内に居住または通勤・通学する18歳から64歳までの女性（基準日：令和8年4月1日）

卒業要件：8割以上の出席、課題の提出（やむを得ず欠席する場合は、補講などの救済措置あり）

出願期間：1月19日(月)～3月12日(木)

出願方法：ながの電子申請または郵送、持参のいずれかで人権同和課へ申込み

※出願の詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 佐久平女性大学の特色



ホームページ  
二次元コード

生涯成長、生涯就業力\*を持った女性を育成するため“みつめる！まなぶ！つながる！いかす！”を合言葉に、独自の教養講座と実践講座による学生一人ひとりへのエンカレッジ教育に取り組みます。

※「生涯就業力」とは、生涯にわたって自分らしく生きる目標を忘れず、身近な大切な人、地域社会のため尽くして生き続ける力



重機操縦体験の様子（小布施にて）

## これまでの卒業生の声

- ◆目からウロコの講座と仲間との出会いがありました。ここに来たら、ワクワクがいっぱいです。
- ◆年代を問わず学び合い、自信と勇気を与えてくれる場所。
- ◆講座以外も、クロームブックなどで大学や仲間と繋がりが持てるので安心でした。
- ◆学長面談は、自分のことを考える時間。気づきや自分の気持ちを確認する時間となりました。話すこと、聞いてもらうことで分かることがあります。
- ◆託児がなければ受講を諦めていました。子ども達も毎回「きょうはじょせいたいがく」と楽しそうです。
- ◆自分にとって辛かった経験を生かし、同じ辛さを味わう人を1人でも少なくしたいという思いから起業しました。地域のために自分ができることは何かを見つけられました。

## 佐久平女性大学 公開講座のお知らせ

日時：2月28日（土）13：30～15：30／場所：市民創鍊センター 大会議室

一般財団法人 日本笑顔プロジェクト 代表 林映寿 氏 講演ほか

お気軽にご参加ください。お待ちしています。※事前申込制です。



詳細はこち

※佐久平女性大学は、市が行う男女共同参画社会の実現に向けた事業の名称です。学校教育法上の大学ではありません。

問合せ 佐久平女性大学事務局（人権同和課）☎62-3135

# 「デマンドワゴンさくっと」についてのお願い

「デマンドワゴンさくっと」の利用にあたって、皆さんに改めてお願ひしたい点をお知らせします。

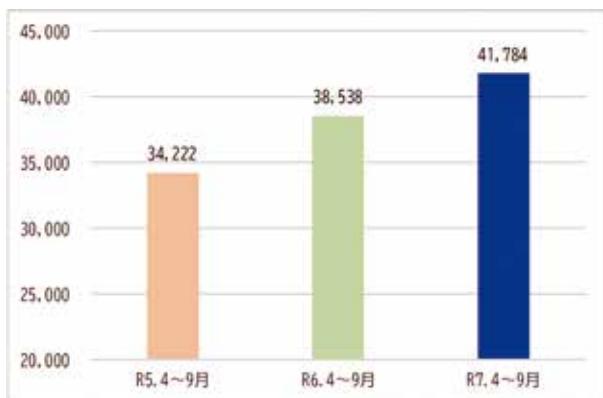


## 「デマンドワゴンさくっと」とは？

利用者の電話予約に応じて運行する“予約制乗合ワゴン”です。  
タクシーとは違い、乗り合いでの目的地の停留所まで運行します。

### 1. 1週間前に電話予約する

当日予約は取りづらくなっています！



現在、利用者数は、増加し続けています。  
混雑状況によっては、希望の時間に予約がとれません。早めの予約をお願いします。

皆さんがより快適に利用  
できるようご協力を  
お願いします。

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

### 2. 10分前に停留所で待つ

乗り合いが原則です！

乗り合いのため、到着時刻が10分程度前後する場合があります。

### 3. 荷物は、膝上および足元に 収まる大きさまで

個数は3個程度まで！

荷物が多く、他の座席や通路を使用するなど他の乗客の乗車の妨げになると判断した場合は、乗車をお断りさせていただきます。

### 4. 同乗者も予約が必要

運賃もかかります！

介護同伴者など同乗者がいる場合は、予約時に必ず申し出てください。

#### 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  
街に住まつ  
(ツルヤみかけ店様隣り)  
(ペット同居可)  
●60歳以上の方

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)

ことぶきの家  
総合相談室

開設

【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/>



笑顔で佐久市で一緒に働く

# 会計年度任用職員募集

現在募集している佐久市会計年度任用職員募集のお知らせです。  
佐久市役所等の職員として、地域社会へ貢献してみませんか？  
募集要件、報酬など詳細は、市ホームページをご覧ください。

| 募集職種<br>(問合せ先)                  | 募集人数  | 申込方法   | 申込期間<br>(期限)                    | 二次元<br>コード |
|---------------------------------|---|--|---------------------------------|------------|
| 一般事務補助<br>(総務課<br>62-3019)      | ①7時間パート 5名程度<br>②6時間パート 80名程度<br>③6時間パート(障がいのある方)<br>10名程度                        | 自治体専用求人サイト「パブリック<br>コネクト」(右記二次元コード)か<br>ら申込み<br>※パブリックコネクトによる申込み<br>が難しい場合は、ご連絡ください。 | 1月5日(月)<br>～<br>16日(金)          |            |
| 児童館<br>(子育て支援課<br>62-3149)      | ①児童館館長 19名程度<br>②児童館厚生員 19名程度<br>③児童館職員(代替勤務)<br>85名程度                            |  | 1月23日(金)<br>(必着)                |            |
| 子育てサロン<br>(子育て支援課<br>62-3149)   | 20名程度   | 申込書(履歴書)等を子育て支援課<br>へ持参または郵送で提出<br>※申込書は、市ホームページ(右記<br>二次元コード)に掲載                    | 1月23日(金)<br>(必着)                |            |
| 子ども家庭支援員<br>(子育て支援課<br>62-3149) | 週5日勤務 1名  |  | 1月14日(水)<br>～<br>23日(金)<br>(必着) |            |
| つどいの広場等<br>(子育て支援課<br>62-3149)  | ①つどいの広場 40名程度<br>②子育てコーディネーター<br>8名程度   |  | 1月23日(金)<br>(必着)                |            |
| 市立小中学校<br>(学校教育課<br>62-3478)    | ①特別支援教育支援員<br>70名程度<br>②学校用務員 20名程度<br>③学校司書 21名<br>④学校事務 10名程度<br>⑤医療的ケア看護職員 若干名 | 申込書(履歴書)等を学校教育課へ<br>持参または郵送で提出<br>※申込書は、市ホームページ(右記<br>二次元コード)に掲載                     | 1月5日(月)<br>～<br>16日(金)<br>(必着)  |            |

会計年度任用職員  
として働く2つのメリット

## 1 嬉しい「期末手当(ボーナス)」の支給

…一定の勤務条件を満たす場合、ボーナス(期末手当)が支給されます。

## 2 休暇制度がしっかり充実

…採用初年度から年次有給休暇が付与されるほか、夏季休暇や忌引休暇などの特別休暇  
も整備されており、安心して休みを取得できます。



## 市役所庁舎内食堂・売店業務委託事業者の募集

■問合せ 総務課 ☎62-3019

○食堂業務  
■業務委託期間

令和8年4月1日～令和13年3月31日

令和8年4月1日(水)（事業者が入れ替わる場合は、5月7日(木)）

■業務場所 市役所1階食堂

■対象

市内に本社または本店を有し、食堂（飲食店）業務が可能な法人または個人

■申込書等の交付 総務課人事係

■申込方法 申込書等を総務課人事係へ提出

■申込期限 1月14日(水)



食堂業務

○売店業務  
■業務委託期間

令和8年4月1日～令和13年3月31日

■業務開始予定期日

令和8年4月1日(水)（事業者が入れ替わる場合は、5月7日(木)）

■対象 市役所1階売店

市内に本社または本店を有し、売店業務が可能な法人または個人

■申込書等の交付 総務課人事係

■申込方法 申込書等を総務課人事係へ提出

■申込期限 1月14日(水)



売店業務

■業務開始予定期日

令和8年4月1日～令和13年3月31日

○食堂業務  
■業務委託期間

令和8年4月1日～令和13年3月31日

令和8年4月1日(木)～令和13年3月31日

3月9日「佐久市民の日」について  
市では、市と市民の皆さんと一緒にと  
つて佐久市の魅力を再発見し、ふるさと  
への愛着と誇りを持ち、市をさらに盛り  
上げていくため、3月9日を「佐久市民  
の日」として記念事業を実施しています。

■記念事業の内容

事業者や団体の皆さん、「佐久市民  
の日」にちなんだイベントやセールを開  
催するほか、公共施設の無料開放や割引  
などのサービスを実施します。

※詳細は、広報佐久3月号別冊・市ホー  
ムページ等でお知らせします。

■協賛事業の募集

「佐久市民の日」に賛同する皆さん  
主催する取組（イベント、セール、プレ  
ゼント等）であれば、応募いただけます。  
一緒に「佐久市民の日」を盛り上げませ  
んか。

▽実施期間 3月1日(日)～31日(火)の間で  
実施が可能な期間

▽申込方法 事業計画書を総務課総務係  
または各支所総務税務係へ提出

※詳細は、市ホームページをご覧ください。  
い。

## 帯状疱疹の定期接種はお済みですか？

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527

次の方は、帯状疱疹定期接種の対象で  
す。

▽対象者

①令和7年度に次の年齢になる方

| 年齢     | 生年月日                 |
|--------|----------------------|
| 65歳    | 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生 |
| 70歳    | 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生 |
| 75歳    | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生 |
| 80歳    | 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生 |
| 85歳    | 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生 |
| 90歳    | 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生 |
| 95歳    | 昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生   |
| 100歳   | 大正14年4月2日～大正15年4月1日生 |
| 101歳以上 | 大正14年4月1日生以前         |

※組換えワクチンを接種される場合、標  
準的には、2か月の間隔で2回の接種  
が必要なため、1月31日(土)までに1回  
目を接種してください。

▽接種期限 3月31日(火)

※組換えワクチンを接種される場合、標  
準的には、2か月の間隔で2回の接種  
が必要なため、1月31日(土)までに1回  
目を接種してください。

▽自己負担額

生ワクチン2000円、組換えワクチ  
ン6000円／回（2回で1万2000

円）  
※接種方法、実施医療機関などの詳細は、  
市ホームページまたは令和7年4月に  
対象者へ送付した通知をご覧ください。





## 侵入窃盗にご注意ください

総務課 ☎ 0262-3002

長野県警本部によると、令和7年1月から9月末までに、市内で空き巣などの侵入窃盗が13件発生しています。

空き巣犯人は、下見をして生活パターンを把握し、留守を狙つて侵入します。

空き巣等の被害に遭うと、大切な財産を失つてしまふだけでなく、犯行現場に居合わせることで、殺人や強盗といった凶悪事件に発展する危険性もあります。被害に遭わないために、家の戸締りを徹底しましょう。また、防犯カメラやセンサーなども効果的です。

不審な人や車を見かけたら、佐久警察署 ☎ 068-0110へ連絡してください。

**健（検）診の受診はお済みですか？**  
健康づくり推進課 ☎ 062-3196

自覚症状がないまま進行する生活習慣病は、日頃の生活に潜んでいます。ご自身の健康のために、まずは1年に1度の健康診断を受診しませんか。

▽佐久市の健（検）診受診券（緑色）はお手元にありますか？

受診券をお使いいただくと、基本7項目を無料または1000円で受診することができます。

▽受診券有効期限  
2月28日(土)



国民年金保険料の納付は、便利な口座振替やクレジットカード納付をご利用ください。まとめて前払い（前納）にすると、割引が適用されるので、大変お得です。ご希望の方は、年金事務所等でお申込みください。

小諸年金事務所 ☎ 0267-22-1080  
(自動音声案内 2→2)

▽前納の申込みはお早めに！  
令和8年度における2年前納、1年前納、6ヶ月前納の申込期限は、2月28日(土)です。

郵送による申込みの場合、郵便物の到着までに日数がかかりますので、お早めの投函をお願いします。

## ※注意事項

- ・金融機関の届出印や口座名義人氏名などに誤りがあると、手続が間に合わない場合がありますので、ご注意ください。
- ・保険料が一部免除された方は、口座振替やクレジットカード納付での前納制度は、ご利用いただけません。

くみ取り量の減少によるくみ取り箇所の散在化、人件費や車両維持にかかる物価の上昇による影響から、くみ取り事業の安定した継続による住民サービスを維持するため、4月1日(火)から、し尿くみ取り料金が改定になります。

佐久環境衛生組合 衛生課 ☎ 0777-7477

くみ取り量の減少によるくみ取り箇所の散在化、人件費や車両維持にかかる物価の上昇による影響から、くみ取り事業の安定した継続による住民サービスを維持するため、4月1日(火)から、し尿くみ取り料金が改定になります。

| 改定前<br>【令和8年3月31日まで】 |          |
|----------------------|----------|
| くみ取り料金               | 10㍑当たり   |
| 便槽・浄化槽               | 92.4円    |
| 別荘地の場合               | 121.0円   |
| 仮設トイレ                | 1回当たり    |
| 移動式トイレ               | 2,409円加算 |

| 改定後<br>【令和8年4月1日から】 |          |
|---------------------|----------|
| くみ取り料金              | 10㍑当たり   |
| 便槽・浄化槽              | 111.1円   |
| 別荘地の場合              | 145.2円   |
| 仮設型トイレ              | 1基当たり    |
| 移動式トイレ              | 2,640円加算 |



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**

佐久市臼田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・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

タクシーは  
**0120-62-1010**



買い物



通院

ジャンボタクシー  
もございます！  
(予約制)

**佐久千曲ハイヤー** 千曲バス株式会社

長野県佐久市原531-4 TEL.0267-62-1010

乗務員募集中！

**簡易包装にご理解・ご協力ください。**  
生活環境課 ☎ 62-3094

ごみの排出による環境負荷を低減する

ため、贈り物などの包装の簡略化を推進しています。簡易包装へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

また、包装に使われた雑がみ等は、資源として有効活用されるよう、適切に分別をお願いします。

**テレビショッピングでのトラブルにご注意!**

佐久市消費生活センター ☎ 62-7501

テレビショッピングに関するトラブルは、70歳以上の高齢者からの相談が全体の約8割弱を占めます。  
「マッサージ器の力が強く使用できない」といった使用感が自身に合わなかったとの相談や、「アクセサリーがテレビ広告から受けた印象よりも小さかった」等のイメージ違いに関する相談、「返品や解約ができない」などの他、「高齢の家族が次々と購入してしまう」といった家族からの相談もみられます。

△アドバイス

- ・テレビの情報だけではなく、電話口でも商品についてよく確認しましょう。
- ・返品、解約条件を確認しましょう。
- ・判断力が低下した高齢の家族が次々購入してしまう場合、事業者へ相談しましょう。



ホームページ  
二次元コード

**布施温泉の浅科地区住民限定割引について**  
観光課 ☎ 62-3285

穂の香乃湯の閉館に伴い、佐久市布施温泉で浅科地区住民の皆さんを対象とした日帰り入浴料の割引を行っています。期間が残り3カ月となっておりますので、ぜひご利用ください。

- △対象 浅科地区に住所のある方  
△割引料金

大人 200円割引  
小人 100円割引

※住所の記載された身分証明書の提示が必要となります。

△割引適用期限 3月31日(火)

※利用者多数の場合、早期に終了する場合があります。



**高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン定期接種の期限のお知らせ**  
健康づくり推進課 ☎ 62-35527

65歳以上の高齢者などを対象に、インフルエンザ・新型コロナワクチンの定期接種を実施しています。接種を希望される方は、期限までに接種をしてください。  
△接種期限 1月31日(土)

- ※自己負担額、接種方法などの詳細は、広報10月号または市ホームページをご覧ください。
- ※申込書類の提出や相談の際は、事前にお電話のうえ、来庁してください。
- ※詳細は、市ホームページに掲載します。



ホームページ  
二次元コード

**募 集**

**令和8年度佐久市まちづくり活動支援金活用事業の募集**  
広報広聴課 (佐久・臼田・浅科地区対象) ☎ 53-31111 (望月地区対象)

地域の課題解決に向けて、市民の皆さんが自主的・主体的に行う公益的な活動に支援金を交付します。

- △対象 市内に事務所および活動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体

△交付額 交付対象経費の2分の1以内、上限100万円

・重点テーマに該当する場合、交付対象経費の4分の3以内、上限150万円

※重点テーマは、後日、市ホームページに掲載します。

△申込期間 1月5日(月)～2月4日(水)

※申込書類の提出や相談の際は、事前に

お電話のうえ、来庁してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



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。



佐久営業所  
〒385-0021 長野県佐久市長土呂662-2  
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**

佐



# 佐久市 地産地消推進の店

見て・知つて・巡つて・味わつて

佐久市内で生産される農林水産物やその加工品を地市積で販売・活用し、市民の皆さんへ安全安心な商品を販売する店舗を「佐久安心商品を地市積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。



中込 久保さん、大井さん

## ケーキブティック ピータースの「レモンケーキ」

ピータースで人気のお菓子です！レモンの爽やかな酸味と、しっとり生地の絶妙なハーモニーが、贅沢なおやつタイムしてくれます！

### 今月号のお店の情報

- 麵匠 佐蔵 佐久店  
佐久市中込2991-1 ☎63-7274  
営業=11:30~14:30、17:30~21:00  
休み=火曜
- ケーキブティック ピータース  
佐久市中込1-14-8 ☎62-8646  
営業=9:30~18:30 (日曜のみ18:00まで)  
休み=月曜、火曜



小諸市 中澤健太郎さん

## 麵匠 佐蔵 佐久店の「焦がし味噌らうめん」

にんにくと玉ねぎを焦がしたパンチのある香りが、俺の食欲を強烈に刺激する…濃厚なスープに溶け込んだ深いコクとほろ苦さが絶妙。最後の一滴を飲み干すまで、意識が無かったです(笑)

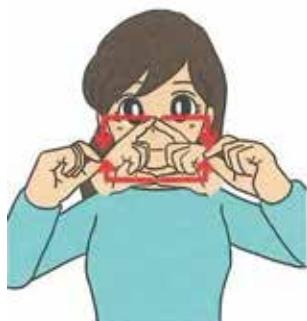
### 今が旬！日本酒



酒どころ佐久。秋に収穫された新米を使って仕込んだ「新酒」ができるのがこの時期です。フレッシュで香り高い新酒は、冬ならでは。市内11の蔵元が技術を磨き上げた酒は、伝統と革新が調和した奥深い味わいです。

## 手話コーナー

### マスク



両手2指で口の前でマスクの形を描きます。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

## 荷物を1回で受け取ろう



近年、通信販売の伸びとともに、宅配便の取扱い個数は、急増しています。一方で再配達による宅配トラックからのCO<sub>2</sub>排出量の増加や、ドライバー不足・長時間労働などが問題になっています。

再配達を減らすため、受取方法を見直してみませんか。

- ・自宅で受け取るときは、自分や家族が受け取れる日時を指定する
- ・置き配の指定や置き配バッグ等を設置する
- ・宅配事業者の営業所受取やコンビニ受取、宅配ロッカーを活用する



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  
上田店 長野県上田市古里711-7  
佐久店 長野県佐久市取出町200-12

TEL.0267(23)4498  
TEL.0268(23)9191  
TEL.0267(63)7722



思いを紡ぐ百十年



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



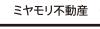
上下水道設備工事・水廻り設備工事、浄化槽設備工事

ミヤモリ株式会社 サクシイ



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



ミヤモリ不動産 佐久市岩村田751 TEL 0267-68-2001

# 図書館 からの お知らせ

問合せ :

中央図書館 ☎67-2111  
臼田図書館 ☎82-3932  
浅科図書館 ☎58-4321  
望月図書館 ☎53-0230

## 図書館イベント

申し込み・参加費不要

| イベント名               | 日 時            | 場 所   |
|---------------------|----------------|-------|
| ちいさい子のおはなし会（対象：乳幼児） | 1月14日(水) 10:30 | 臼田図書館 |
| 赤ちゃんのおはなし会（対象：乳幼児）  | 1月15日(木) 10:30 | 中央図書館 |
| ちいさい子のおはなし会（対象：乳幼児） | 1月16日(金) 10:30 | 望月図書館 |
| ぼっけおはなしの会           | 1月17日(土) 10:30 | 中央図書館 |
| ブック☆ブックお話の会         | 1月17日(土) 11:00 | 臼田図書館 |
| おはなし会               | 1月17日(土) 11:00 | 浅科図書館 |
| ものがたりふれあいトーク        | 1月24日(土) 11:00 | 望月図書館 |
| ザ・フレンズ朗読会           | 1月28日(水) 11:00 | 中央図書館 |
| 英語絵本おはなし会           | 1月29日(木) 10:30 | 中央図書館 |
| おはなしの会              | 1月31日(土) 10:30 | 中央図書館 |

## 図書館システム更新完了、 全館開館のお知らせ

新たにセルフ貸出機やオーディオブック、スマートフォンによる利用者カードの表示などの機能が利用できるようになりました。

- 中央図書館、臼田図書館、浅科図書館、望月図書館  
開館日時 1月11日(日) 9:30
- 移動図書館車「草笛号」  
運行再開日 1月14日(水)  
「草笛号」運行スケジュールは、図書館ホームページでご確認ください。

## サングリモ中込図書館 リニューアルオープン

サングリモ中込図書館は、複合施設「サングリモ中込」の改修工事に伴い、2階から1階へ移転します。

リニューアルオープン日時 1月10日(土) 10:00

ティーンズコーナーを常設しました。学生の皆さん、放課後、図書館に行ってみませんか。  
詳細は、図書館ホームページをご覧ください。

図書館  
ホームページ  
図書館ホームページ二次元コードは、  
1月11日(日)9:00から接続できます。



# 美術館 からの お知らせ

問合せ :

近代美術館 ☎67-1055



近代美術館  
ホームページ

昨年度展示風景

## 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。

- 会 期 1月4日(日)~1月25日(日)
- 開館時間 9:30~17:00 (1月25日は16:30まで)
- 休 館 日 1月5日(月)、13日(火)、19日(月)
- 観 覧 料 無料

### ○会期中のイベント

※申込不要

### ■授賞式・作品鑑賞会①

- ・日時 1月10日(土)
- ・講師 近藤昌美氏  
(画家。審査長。現在、東京造形大学造形学部美術学科教授)

### ■作品鑑賞会②

- ・日時 1月18日(日)
- ・講師 内田あぐり氏  
(日本画家。審査員。現在、武蔵野美術大学名誉教授)

○同時開催 佐久平の美術展 第39回受賞者展

## 第21回 佐久市児童生徒美術展 日向裕・綾美術コンクール個人応募部門 作品募集

市内の小中学生から作品を募集します。

▽対象作品 以下の①②に該当する作品

- ①市内の小中学校に通学しているまたは市内に居住する児童生徒が、授業以外（部活動可）で制作した作品
- ②主な制作時期が、令和7年4月1日以降の作品

▽申込期間 1月16日(金)~23日(金) 各日 9:30~17:00

※1月19日(月)は、休館日のため受付不可

▽搬入場所 近代美術館

▽参 加 料 無料

▽審 査 員・猪瀬昌延氏（信州大学教育学部准教授）・田嶋健氏（木版画家）  
・小山雅比古（佐久市立近代美術館長）

※2月7日(土)~23日(月・祝)、入賞・入選作品による展覧会を開催します。

※詳細は、近代美術館公式ホームページをご覧ください。



昨年度「近代美術館賞」作品  
高見澤悠人《サメのなかも》

## 公民館報さくし

No.250

2026  
令和8年

1月

佐久市中央公民館  
〒385-0011  
佐久市猿久保 165-1 市民創鍊センター内  
Tel.0267-66-0551 Fax.0267-66-0553  
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp創鍊の森 市民大学・大学院のお誘い  
～あなたも一緒に学びましょう～

中央公民館では、65歳以上の市民を対象に、5月から2月の間に、創鍊の森市民大学を年18回、大学院を年13回開催しています。今年度は、計129名の方が入学し、一緒に学んでいます。

大学では、午前中は講義を行い、午後は創作実技を行っています。

今年度も既に終盤となりましたが、様々な活動を行いました。

講義の内容は多岐にわたり、自然、政治、歴史、健康体操や音楽鑑賞、学長である市長講話もありました。市内施設見学も大学・大学院それぞれ2回実施しました。

大学の創作実技では、書道・木彫・絵手紙・コーラス・ダンス・盆栽（菊）・俳句の7つの実技班に分かれて活動をしています。創作実技で学んだことは、コーラスまつり、市民総合文化祭など様々な場所で発表しています。

来年度の申し込みは3月から始まります（3月号に掲載）。多くの仲間と出会い、生きがいづくりのきっかけとなる、創鍊の森市民大学・大学院へたくさんの皆様の入学をお待ちしています！

（中央公民館：大塚）



大学院講義「手話を学ぶ」



創作実技（書道）



市内施設見学（臼田宇宙空間観測所）

墨絵教室の先生はとてもやさしく、ていねいに指導してくれました。墨絵の世界に24年の歳月が過ぎました。応援してくれた群馬のお客様はとても大切なお友達です。また、子供の同級生の父母や近所の方々に感謝しておられます。墨絵教室の先生はとてもやさしく、ていねいに指導してくれました。墨絵の世界に24年の歳月が過ぎました。応援してくれた群馬のお客様はとても大切なお友達です。また、子供の同級生の父母や近所の方々に感謝しておられます。今は5か所の役員をして大変な思いもありますが、楽しんで過ごしております。中国の溪流とはいきませんが、佐久にはすばらしい浅間山、千曲川、荒船山等、たくさんの画材があります。これからも頑張って参りたいと思つております。

現在、公民館「墨絵教室」の生徒です。墨絵を初めに好きになったのは小学4年の書道の時間です。書道は、太くも細くも、また、かすれたりし、こんなに美しく書けるのかと思い、大好きになりました。次は、大人になり食堂で見た中国の溪流でした。とてもすばらしい絵でした。さらに年を重ね、墨からは久しく離れていたところでした。墨絵教室を自宅近くの東公民館で開いていると聞き、びっくり。すぐに申し込み、現在に至ります。

コラム  
色えんぴつ



志賀  
久保田 美津枝

墨絵と私

## 紙上講座

## 佐久の先人⑯ 神津港人 佐久の洋画のパイオニア

明治から昭和にかけて、日本の洋画壇で確かな足跡を残した画家、神津港人（1889~1978）。神津港人（本名：港人）は1889年（明治22年）長野県北佐久郡志賀村（現在の佐久市）に生まれました。雄大な浅間山を望む自然豊かな環境で、幼い頃から絵画に親しんだと言われています。旧制野沢中学校（現在の野沢北高等学校）在学中には、日本近代水彩画の先駆者である丸山晩霞に師事し、画家としての基礎を築きました。向学心に燃えた港人はその後上京し、1907年（明治40年）に東京美術学校（現在の東京藝術大学）西洋画科に入学。黒田清輝、和田英作といった日本洋画界の大家たちの指導を受け、その才能を開花させていきました。

1912年（明治45年）に同校を卒業後、1915年（大正4年）の第9回文部省美術展覧会（文展）で「電車」が初入選を果たし、1918年（大正7年）には「信濃路」が第12回の文展に2度目の入選を果たします。この作品は黒田清輝によって特選に推薦されるも受賞には至りませんでしたが、後に「自身の出世作は」と問われた港人は「敢えて言えば『信濃路』」と答えたそうです。

1920年（大正9年）には、農商務省の商業美術研修生として英国に渡ります。ロンドンのロイヤルアカデミースクール、パリのアカデミージュリアンで学び、本場の西洋美術に触れた経験は彼の作風にさらなる深みと奥行を与えることになりました。

帰国した1922年（大正11年）の第4回帝国美術院展覧会（帝展）に「夙」、1927年（昭和2年）の第8回帝展「百日紅」が入選しますが、1928年（昭和3年）には東京美術学校同期で彫刻家の斎藤素巣に誘われ、官展（文展・帝展）への出品を辞めて、「構造社」に参加し、絵画部の主任を務めました。その後も自ら「緑巷会」（後に「創芸協会」と改称）を主宰するなど、常に新しい表現の場を求めていました。また、1932年（昭和7年）にはロサンゼルスで行われた第10回オリンピック大会に日本初の芸術競技役員として渡米しました。

戦後は創芸協会を第一美術協会と対等合併させ、副委員長として同協会の発展に尽力しました。また、長野県展の審査員など郷土の美術文化振興にも係り、佐久の洋画界を牽引しました。

港人は1978年（昭和53年）に88歳でその生涯を閉じるまで描き続けることをやめませんでした。新しい流派が日本に次々と紹介された時代の潮流にのらず、写実志向を貫き豊かな色彩表現を展開し、佐久における洋画のパイオニアとして郷土の美術文化に確かな足跡を残しました。

なお、前出の渡欧前の代表作とも言える「信濃路」の陶板のレプリカが佐久合同庁舎のロビーに設置



信濃路の陶板レプリカ（佐々木撮影）

されており、港人の絵画は佐久市立東小学校と東中学校の校長室や野沢北高等学校の正面玄関に飾られたりしています。そして佐久市近代美術館には、寄託も含め50点以上の作品が収蔵されており、時々の企画に合わせて展示されます。

（監修：佐久市立近代美術館 編集委員：佐々木）

参考文献：『佐久の先人⑯』『洋画家神津港人の絵』神津琢自著

【問合せ：佐久市立近代美術館 ☎67-1055】

## 第21回 佐久市短詩型文学祭のご案内

市民の皆さんに、より一層短詩型文学（詩・短歌・俳句・川柳）に親しんでいただくため、文学祭を開催します。入場無料で、学習会ほか講演会もありますので、ご興味のある方はぜひご来場ください。

開催期日 令和8年2月7日（土曜）午前9時20分～午後4時00分

会場 市民創鍊センター

内容

- 午前9時20分～開会式及び一般の部受賞者表彰
- 午後1時00分～児童・生徒の部表彰式
- 午前10時頃～部門別学習会
- 午後2時頃～講演会

【問合せ：中央公民館 ☎66-0551】



神津港人『鏡に映った自像』  
(佐久市立近代美術館 提供)

## ほっとコーヒータイム⑯

※身近な「行ってみよう！」「やってみよう！」をお伝えします

### 公民館がお寺！？



皆さん佐久市平賀下宿公会場（公民館）をご存知でしょうか？公会場ですから現在も様々な行事の場として使われています。しかしこの場所が西光寺というお寺の土地の上に建っていることを知っている方は案外少ないのでしょうか？現在の公会場は昭和30年代にそれまであった西光寺を壊して建てられました。しかし土地そのものは西光寺所有のままでですから西光寺の境内をお借りして公会場が建っていることになります。

第16次モデル地域館事業として編纂された『平賀下宿歳時記』（以下「歳時記」という）には次のような内容が記載されています。

西光寺は、1844年（弘化元年）大林寺第13代青雲大志和尚により大林寺末寺（末派）として創建された曹洞宗のお寺です。その後西光寺2世の開祖悦音和尚が引き継がれ昭和の初めからは種月院ご住職が兼務され現在に至っています。

昭和30年代に国道254号線拡張のため、西光寺は取り壊されますが、区養蚕場兼寄合場を目的とした建物が建築されます。これをもって120年以上の歴史を持つ西光寺の姿は消えましたが、土地は西光寺所有であり、また西光寺の建物は無くなても阿弥陀如来立像は残されていますから、公会堂のステージ横にはご本尊として阿弥陀如来像は祀られています。従いましていわば西光寺と公会堂の二刀流がスタートして現在に繋がっていることになります。

西光寺としての催事は年に一度の法要のみとはなっていますが、2024年8月には座禅教室も開催されるなど関係は続いています。また西光寺ご住職の言葉として「今後は西光寺として何か区のお役に立てれば幸いと考えております」と結ばれています。（平賀下宿公会場 住所：佐久市平賀5424-1）

公会場が開館されている日には阿弥陀如来像が見られるかもしれません。

歳時記を編纂された平賀下宿公民館小須田健吉館長さんから次の言葉を頂いています。

「西光寺は区の西側に位置し、お寺と寄合場が融合した珍しいお寺です。今回歳時記の編集にあたり西光寺の歴史を探っていくと不明な点が多くあり大まかな歴史となっていました。皆さんには公会場は西光寺というお寺なんだということだけ認識してもらえば十分であると思います。不明な点は西光寺のミステリアスな部分として残していければ幸いです。」

公会場内には、本尊を始め多くの位牌も安置されています。佐久市内のパワースポットかもしれませんね。

（編集委員：川上）

【問合せ：中込公民館 ☎62-0504】

## 性被害から子どもの大切な心と体を守るために

### 【性被害に遭わないために】

- ・近年、中高生がSNSで知り合った相手から性被害を受けるケースが多発しています。SNSのメッセージ上では、優しい同年代の相手だと思っていても、実際は悪意のある大人だったこともあります。SNSで知り合った見ず知らずの相手を簡単に信用しない、直接会わないようにしましょう。
- ・メッセージで「自撮り画像」を送るように言われても、絶対に送らないようにしましょう。一度相手の言うことを聞いてしまうと、徐々に要求がエスカレートし、取り返しのつかないことになってしまいます。
- ・もし性被害に遭ってしまった場合は、周りの信頼できる大人に相談しましょう。

### 【保護者の責任】

- ・インターネットを安全に使うために子どもと一緒に家庭のルールを話し合い、フィルタリング（スマホ機能やアプリでネット利用を制限すること）を上手に活用しましょう。また、普段からなるべく多くの具体的な性被害の事例や手口を共有し、誰でも被害者にも加害者にもなってしまうかもしれないという危機感を持ちましょう。
- ・もし子どもから性被害を受けたと相談されたら、「相談してくれてありがとうございます」と伝え、子どもの気持ちに寄り添った対応をしましょう。

※長野県では、「子どもを性被害から守るための条例」を定めています。

詳細は長野県ホームページをご覧ください。



少年センターだより



伸びよう 伸びよう  
青少年

1月11日は「信州あいさつの日」・1月18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)

# 令和7年度 公民館運営協議会表彰

佐久市公民館運営協議会では、例年公民館活動にご貢献いただいた皆様を表彰しています。本年度は23名の皆さんに表彰を受けられました。長年にわたり地域公民館長や役員を務められた方、地域の公民館活動を盛り立てられている方、公民館学習グループや講座等の講師等として公民館活動にご尽力いただいた方などです。（敬称略）

| <氏名>                           | <公民館(活動拠点)> | <氏名>      | <公民館(活動拠点)> |
|--------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| <b>【公民館の委員・館長・役員等】</b>         |             |           |             |
| 金子 修一                          | 岩村田相生町（浅間）  | 小林 里子     | 中込          |
| 篠原 勇二                          | 旭ヶ丘（臼田）     | 金澤 優子     | 中込          |
| 土田 金次                          | 本牧（望月）      | 江元 悅子     | 中込          |
| <b>【公民館活動への協力者】</b>            |             |           |             |
| 前島 武夫                          | 原（野沢）       | 浅沼 智恵子    | 東           |
| 萩原 實                           | 平賀新町（中込）    | 加藤 勝登（春暉） | 臼田          |
| <b>【公民館講座・学習グループ等の講師・代表者等】</b> |             |           |             |
| 北沢 淳一                          | 浅間          | 青木 久雄     | 臼田          |
| 中島 あや子                         | 浅間          | 由井 正雪     | 臼田          |
| 上原 成弘                          | 原（野沢）       | 丸山 好子     | 浅科          |
| 下平 真弓                          | 野沢          | 丸山 文子     | 浅科          |
| 伊藤 あや                          | 野沢          | 吉澤 みづほ    | 浅科          |
| 柳澤 久子                          | 野沢          |           |             |
| 臼田 里加（西川 扇紫之）                  | 野沢          |           |             |
| 工藤 美智子                         | 中込          |           |             |



## 公民館

# おさそいカレンダー

◎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  |
|--------------|--|--|---------------------------|-------------------------------------|--|
| <b>浅間公民館</b> | ◎伝えたい佐久の味Ⅳ<br>～おやき～<br>今年度最後となる4回目は、おやきです。<br>ご自分で調理したおやきを食べてみませんか | 2月26日(木) 9:30～12:00  | 浅間会館<br>料理講習室・食育室         | 佐久市農村生活マ<br>イスターの会の皆<br>さん          | <参加費>500円程度（材料費）<br><持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器<br><定員>16名<br>※申込受付開始 1月28日(木) 8:30           |
| <b>野沢公民館</b> | ◎楽しく歌おう（冬）<br>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！                  | 2月10日(木) 13:30～15:30   | 生涯学習センター（野沢会館）<br>大会議室1・2 | 歌唱指導<br>上野ひとみ先生他<br>伴奏<br>大井清子先生    | <参加費>無料<br><持ち物>飲み物<br>※事前申込不要。気軽に参加ください   |
| <b>中込公民館</b> | ◎初心者茶道教室（全3回）<br>お茶の作法・流れ（お点前）を学びましょう                              | ① 2月12日(木) ② 2月26日(木)<br>③ 3月12日(木)<br>(時間) 13:30～15:30  | 生涯学習センター（野沢会館）<br>和室1・2   | 滝沢久江先生                              | <参加費>500円/1回（お抹茶代等）<br><持ち物>白いソックス・扇子<br><定員>10名<br>※申込受付開始 1月13日(木) 8:30              |
| <b>東公民館</b>  | ◎やさしいヨガ（全2回）<br>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)<br>(時間) 10:00～11:30  | 中込会館<br>大会議室              | ヨガ講師<br>金澤優子先生                      | <参加費>無料<br><持ち物>ヨガマット・飲み物<br><定員>30名程度（大人のみ）<br>※申込受付中                                 |
|              | ◎中込地区公民館のつどい   | 1月23日(金)から2月26日(木)までの期間中に前期、中期、後期の3期に分けて、中込公民館学習グループによる作品展示や体験会、2月22日(木)にはステージ発表を行いますので、体験されたりご観覧ください。 |                           |                                     |  |
|              | ◎エンジョイ！！健康ボウリング<br>(全4回)<br>寒さに負けず、楽しく体を動かそう！                      | ① 2月 5日(木) ② 2月12日(木)<br>③ 2月19日(木) ④ 2月26日(木)<br>(時間) 13:30～15:30                                     | 佐久<br>プラザボウル<br>(現地集合)    | ボウリング<br>インストラクター<br>佐藤容平氏<br>長岡正人氏 | <参加費>初回のみ2000円<br>(靴靴・保険料・ゲーム代込)<br><服装>運動のできる服装で<br><定員>20名程度<br>※申込受付開始 1月9日(金) 8:30 |



公民館

## おさそいカレンダー



◎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。

■東公民館☎67-2545 ■臼田公民館☎82-2106 ■浅科公民館☎58-3957 ■望月公民館☎53-2548

| 講座及び学習内容  |   | 日 時  | 場 所                     | 講師・指導者                      | 費用・持ち物等  |
|---|---|--|-------------------------|-----------------------------|--|
| 東公民館  | ◎季節の彩りクッキング②<br>食卓を彩るおしゃれな料理を作りましょう<br>メニュー：おひなさま寿司、ミートボール<br>苺のレアチーズケーキ  | 2月24日(火) 9:30~12:00  | 東会館<br>料理講習室            | 料理研究家<br>内田すみ江先生            | <参加費>800円程度 (材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器<br><定 員>12名程度<br>※申込受付開始 1月26日(月) 8:30               |
| ◎第61回（令和8年）臼田地区書初展 一力作ぞろいの作品展にぜひお出かけください                |   |  |                         |                             |  |
| 臼田公民館   | 展示期間 1月27日 (火) 午後1時~2月2日 (月) 午後3時<br>展示場所 あいとぴあ臼田 ホール<br>※作品を出品される方は、1月20日 (火) までに、臼田公民館へ提出をお願いします。<br>(課題等につきましては、12月号をご覧ください) |  |                         |                             |  |
| ◎筋トレ＆ストレッチ講座 (全4回)<br>首や肩のコリ・痛みを筋力やストレッチで<br>予防・軽減しましょう |   | ① 2月 5日(火) ② 2月12日(火)<br>③ 2月19日(火) ④ 2月26日(火)<br>(時間) 13:30~15:00 | あいとぴあ臼田<br>交流室          | 体操指導<br>中嶋洋子先生              | <参加費>無料<br><持ち物>ひざかけ (ある方はヨガマット)・飲み物・運動のできる服装<br><定 員>20名程度<br>※申込受付開始 1月7日(火) 8:30            |
| 浅科公民館   | ◎さわやか3B体操 (全3回)<br>ボール、ペル、ペルターという用具を使って、運動が苦手な方や初心者にもできる体操です。<br>気軽に、体に無理なく、楽しく体操ができます  | ① 2月17日(火) ② 3月 4日(火)<br>③ 3月11日(火)<br>(時間) 10:00~11:30            | 浅科会館<br>会議室1・2          | 日本3B体操協会<br>公認指導者<br>佐藤美穂先生 | <参加費>無料<br><持ち物>運動靴・運動のできる服装・<br>飲み物<br><定 員>20名<br>※申込受付開始 1月16日(金) 8:30                      |
| 望月公民館   | ◎生け花教室<br>初めての方でも大丈夫！花で心を癒してみませんか？<br>生け花で、一足早い春の訪れを感じて見ましょう<br>※浅科地区公民館のつどい会場での開催となります。  | 2月28日(土) 9:30~11:30  | 交流文化館<br>あさしな<br>ホワイエ   | 草月流師範<br>武重みち先生             | <参加費>2500円程度 (材料費)<br><持ち物>花はさみ・花器・剣山・持ち<br>帰り用袋・花を包む新聞紙等<br><定 員>10名<br>※申込受付開始 1月22日(木) 8:30 |
| 望月公民館   | ◎愛唱歌合唱講座うたごえホール<br>(第8回)<br>童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽し<br>く歌う講座です。心身のリフレッシュにも<br>最適！大勢の皆さんへのお待ちしております                                  | 2月18日(火) 13:30~15:00   | 駒の里ふれあい<br>センター<br>大ホール | 合唱指導<br>小林美智子先生             | <参加費>無料<br><持ち物>飲み物<br>※事前申込不要。気軽に参加ください   |

※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。

中込地区協議会前会長 岩井淳一

コロナ禍は、当たり前にできていた公民館活動を休止させました。5類移行後制限は解除となり、私の公民館活動は始まりました。

公民館活動とは何か、そこから考えました。が、先人たちが創り上げてきた過去の資料を見ても年間行事の計画づくりは進みません。役員全員で協議し、試行錯誤しながら計画を立て、年間行事が計画どおりに進み、一年目は終わりました。二年目は、中込地区公民館連絡協議会長の職に就き、地元区事、「公民館のつどい」の実行委員として様々な学習グループの皆様との話し合いを重ね行事を遂行してまいりました。活動期間中、「人が集う・人が学ぶ・人の結び」を感じ、これこそ公民館だ、協力しあえば何でもできると思ったことは幾度となくありました。よい仲間になりました。少子高齢化、地域による温度差等、様々な問題があり、公館の役割は大変であると思われた。2年間の公民館活動で度が楽しくあります。最後に公民館活動とは、「自分が地域活性化には欠かせない存在だと思います。」と私は考えています。

瀬音

## スマートフォン教室

問合せ：情報政策課 ☎62-3923

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、「佐久市のスマートフォン教室に参加したい」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 |
|----------|----------------------|-------|---------------------------------------|------|
| 1月8日(木)  | 駒の里ふれあいセンター<br>2階会議室 | 11:00 | まだ持っていない・使い始めた方向け！スマートフォンを触ってみよう      | 1    |
|          |                      | 13:30 | 気になることをスマートフォンで調べてみよう！                | 4    |
|          |                      | 15:00 | スマートフォンで災害に備えよう！                      | 7    |
| 1月19日(金) | あいとぴあ臼田<br>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！<br>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    |
| 2月2日(月)  | 創鍊センター<br>多目的室5      | 11:00 | まだ持っていない・使い始めた方向け！スマートフォンを触ってみよう      | 1    |
|          |                      | 13:30 | LINEで気軽にコミュニケーションしてみよう！<br>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    |

## 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                            |
|---|----------------------|--------------------------------|
| 「おしゃべり交流会」<br>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。 | 1月14日(木) 14:00～16:00 | あいとぴあ臼田 自立生活支援センター<br>オープンスペース |
| 「ヨガ教室」<br>ヨガのポーズで心身ともにリラックスしましょう。                 | 1月23日(金) 13:30～15:00 | 生涯学習センター<br>和室1・2              |
| 「料理教室」<br>楽しみながらおいしい料理を作りましょう。<br>※参加費500円（材料費）   | 2月5日(木) 10:00～13:00  | 生涯学習センター<br>料理講習室              |

## 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                                      |
|-------------------|--|-----------------------|---|
| 初めてのサッカー教室        | 2月7日、21日、3月7日(土)<br>全3回<br>10:00～11:30 | 佐久市総合体育館<br>小体育室      | 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123<br>申込期間：1月6日㈫～29日(木)   |
| 第21回佐久市スキーフェスティバル | 3月1日(日)<br>9:00競技開始                    | 佐久スキーガーデン<br>パラダ 北パラダ | 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123<br>申込期間：1月6日㈫～2月12日(木) |
| 第4回佐久市長距離記録会      | 3月7日(土)<br>10:00～14:00                 | 佐久総合運動公園<br>陸上競技場     | 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123<br>申込期間：1月30日(金)       |



ROUTE太平洋日本海パートナー 都市山梨県南アルプス市からのお知らせ

## 第24回 南アルプス 桃源郷マラソン大会 出場者募集！

- 日 程：3月29日(日) ※雨天決行
- 会 場：櫛形総合公園 日世南アルプススタジアム
- 申込期間：1月6日(火)～ 2月6日(金)
- 申込方法：電話（☎0570-039-846）または大会ホームページより申込み  
※定員を設けていますので、お早めにお申し込みください。
- 主 催：南アルプス市・南アルプス市教育委員会・(公財)南アルプス市スポーツ協会
- 主 管：南アルプス桃源郷マラソン大会実行委員会(市スポーツ協会内)



問合せ：実行委員会事務局 ☎055-236-8555



大会ホームページ

## 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）<br>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。               | 1月13日(火)<br>13:30～15:00               | 生涯学習センター<br>会議室1・2              | 高齢者福祉課 ☎62-3157<br>参加費：無料 申込不要   |
| 第4回星座教室<br>「木星と冬の星座を見つけよう！」  | 1月16日(金)<br>19:30～21:00               | うすだスタードーム                       | うすだスタードーム ☎82-0200<br>参加費：一般520円、中小学生260円（入館料）<br>定員：30名 電話申込先着順 申込期限：1月15日(木) |
| 国際交流サロン<br>「日本の文化体験～茶道と押し花～」   | 1月17日(土)<br>14:00～16:00               | 生涯学習センター<br>和室                  | 移住交流推進課 ☎62-3283<br>参加費：無料 定員：30名<br>申込期限：1月13日(火)                             |
| 臼田文化センター郷土史講座<br>甲州道佐久往還から小海線、中部横断道へ<br>講師：上原美次氏                             | 1月18日(日)<br>13:30～15:00               | 臼田文化センター                        | 臼田文化センター ☎82-3634<br>参加費：無料 定員：45名<br>要申込                                      |
| 家族介護者交流会<br>テーマ：タクティールケア   | 1月24日(土)<br>13:30～15:00               | 浅間会館<br>第1・2会議室                 | 岩村田・東地域包括支援センター ☎67-6910<br>参加費：無料 定員：20名<br>なし（電話で要予約）                        |
| 国際交流サロン<br>「Let's be Friends Language Exchange」<br>英語と日本語でいろいろな人と会話をしてみましょう！ | 1月25日(日)<br>12:00～14:00               | 浅間会館<br>会議室1・2                  | 移住交流推進課 ☎62-3283<br>参加費：無料 定員：30名<br>申込期限：1月19日(日)                             |
| 令和7年度第4回ピン・ピン講座<br>「軽スポーツを楽しもう！（モルック・スクエアボッチャーラーニング）」                        | 1月26日(月)<br>13:30～15:30<br>(受付13:00～) | 総合体育館<br>大体育室                   | 健康づくり推進課 ☎62-3189<br>定員：30名<br>定員に達し次第終了                                       |
| 「木彫りを楽しもう！」<br>スマートフォン立てまたは手鏡の裏に花などの浮き彫りを楽しめます。<br>※小学生は、保護者同伴               | 1月31日(土)<br>9:00～16:00                | 川村吾蔵記念館<br>多目的室                 | 川村吾蔵記念館 ☎81-5353<br>参加費：1,000円 定員：6名程度<br>申込期限：1月28日(木)<br>持ち物：昼食・筆記用具、彫刻刀     |
| 国際交流サロン「スキーに行こう！」<br>小学校3年生以上かつリフトに一人で乗れる方がご参加いただけます。                        | 2月15日(日)<br>8:30 集合<br>17:00頃 解散      | 集合：佐久平駅<br>浅間口<br>※バスでパラドに行きます。 | 移住交流推進課 ☎62-3283<br>参加費：各種レンタル代、リフト券代、昼食代がかかります。<br>定員：25名 申込期間：1月7日(火)～30日(金) |

### コンビニ交付体験講座

#### ～窓口より早い！近い！安い！ 証明書コンビニ交付サービスを知ろう～



住民票や印鑑登録証明書、戸籍謄本などの証明書をコンビニで取得できる「証明書コンビニ交付サービス」について、操作方法の実演も含めた体験講座を開催します。

窓口での取得よりもお得な「コンビニ交付」について、知って体験できるこの機会を、ぜひご利用ください。

- 日 時：1月21日(火) ①10:30～11:30 ②14:00～15:00
- 会 場：イオンモール2階イベントホール（フードコート・エレベーター横）
- 対 象：佐久市民
- 持 ち 物：マイナンバーカード（お持ちの方）
- 定 員：各回20名
- 申込方法：市公式LINEの「イベント予約」または  
佐久ケーブルテレビへ電話（☎63-4500）
- 申込期間：1月7日(火)～20日(火)



詳細は  
こちら

市公式LINE  
イベント予約

### 映画

#### 「ぼくが生きてる、ふたつの世界」 佐久市上映会



■日 時：1月31日(土)

①10:30～

②13:30～

※満席の際は、次回に

おりりいただきこともあります。

■会 場：コスモホール 大ホール

■前売券：一般・シニア・大学生1200円

前売券取扱所

コスモホール ☎82-3962

■当日券：一般・シニア1500円、  
大学生1300円、小中高生800円

問合せ：福祉課 ☎62-3147

## 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                      |
|--|--|------------------|---------------------------|
| 川村吾蔵記念館友の会展<br>友の会員の絵画・版画・写真・俳句・彫刻等の作品を30点ほど展示します。               | 開催中～1月18日(日)<br>9:00～17:00 (最終入館16:30)                         | 川村吾蔵記念館<br>多目的室  | 川村吾蔵記念館<br>☎81-5353       |
| 企画展<br>伴野家の蔵開き／木目込み人形展   | 1月8日(木)～29日(火)<br>9:00～16:30 (最終日15:30まで)<br>1月12日(月)は開館       | 鎌倉彫記念館           | 文化事業団（鎌倉彫記念館）<br>☎82-7095 |
| 佐久でスイーツな出逢い  | 1月12日(月)<br>22～35歳：13:00～(受付12:30～)<br>30～45歳：16:00～(受付15:30～) | 佐久平プラザ21<br>(銀杏) | 佐久プライダル協議会<br>☎67-6000    |
| 佐久長聖高校アイドルグループ<br>7限目のフルール凱旋コンサート<br>～信州の皆さんに恩返しをしたいんだ！～         | 1月12日(月)<br>15:00～16:00  | コスモホール<br>大ホール   | 文化事業団（コスモホール）<br>☎82-3962 |
| 毎月26日「風呂の日」サービス<br>・入浴料50円引き ※他割引券との併用不可<br>・温泉巡りスタンプカードのポイントが3倍 | 1月26日(月) 11:00～17:00<br>(最終受付16:15)                            | もちづき荘            | もちづき荘<br>☎52-2515         |
|  | 1月26日(月) 10:00～21:00<br>(最終受付20:30)                            | 布施温泉             | 布施温泉<br>☎53-0181          |
| 平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」<br>佐久市民を対象に入浴料が割引になります。<br>※他割引との併用不可        | 1月30日(金) 11:00～21:00<br>(最終受付20:30)                            | 平尾温泉<br>みはらしの湯   | 平尾温泉 みはらしの湯<br>☎68-0261   |

## 相談コーナー

### 行政相談

総務課 ☎62-3002

1月15日(木) 午後1時30分～3時30分 浅科支所  
1月15日(木) 午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室  
1月21日(木) 午後1時30分～3時30分 真田支所2階中会議室  
※相談の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

1月24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

### 土地家屋調査士無料相談会

長野県土地家屋調査士会佐久支部 ☎63-3914

1月24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

### 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

1月15日(木) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室  
※1月9日(金)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聞きします

心のほっとライン・佐久

お悩み相談 こころがホップ

☎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

肝臓から  
脂肪を  
落とす!

浅間総合病院スマート外来担当医

## 尾形 哲先生の X(旧Twitter) ポスト録



@ogatas0520

肝臓専門医の尾形哲先生が、  
X(旧Twitter)で投稿している肝臓に  
関する記事を毎月紹介しています。

「野菜ジュース＝野菜を飲む」は誤解です。

野菜や果物をそのまま食べると、水溶性＆不溶性  
の食物繊維と一緒に摂取できます。  
この繊維が果糖の吸収をゆるめ、肝臓への負担を  
やわらげてくれます。

でも――

100%ジュースでも、繊維は除去済み。

つまり「糖だけを一気飲み」状態。

脂肪肝を進める最短ルートです。



厚労省も注意喚起しています

#脂肪肝 #肝臓先生 #健康常識のアップデート

公式SNSで行政情報等を発信しています!



### 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 1月25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       | 97,120人  | (-57人)   |
| 男         | 47,812人  | (-40人)   |
| 女         | 49,308人  | (-17人)   |
| 世帯数       | 44,108世帯 | (-23世帯)  |
| <11月1日現在> |          | (増減は前月比) |

### 交通事故・救急火災

|      | 10月の月間件数 | 令和7年1月～10月の累計 |
|------|----------|---------------|
| 人身事故 | 23件      | 237件          |
| 死 亡  | 0人       | 1人            |
| 負 傷  | 31人      | 300人          |
| 救 急  | 474件     | 5,049件        |
| 火 災  | 5件       | 54件           |

データファイル

# 1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               |
|----------|------------------------------|--------------------|
| 1月 1日(木) | 金澤病院                         | 67-2048            |
| 1月 2日(金) | くろさわ病院                       | 64-1711            |
| 1月 3日(土) | 川西赤十字病院                      | 53-3011            |
| 1月 4日(日) | てらおかクリニック<br>たかみ耳鼻咽喉科クリニック   | 51-5222<br>67-8733 |
| 1月11日(日) | 佐久心臓血管クリニック<br>佐久平駅前博愛こばやし眼科 | 67-0022<br>78-3936 |
| 1月12日(月) | 三木クリニック<br>みさと皮フ科クリニック       | 77-7376<br>78-3132 |
| 1月18日(日) | 岡田医院<br>佐久平エンゼルクリニック         | 53-2123<br>67-5816 |
| 1月25日(日) | 荻原医院<br>佐久平こころのクリニック         | 67-2051<br>68-8556 |

時間：午前9時～午後5時

## 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 |
|----------|----------|------|
| 1月 1日(木) | 1月 2日(金) |      |
| 1月 3日(土) | 1月 4日(日) |      |
| 1月11日(日) | 1月12日(月) |      |
| 1月18日(日) | 1月25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 |
|----------|----------|------|
| 1月 1日(木) | 1月 2日(金) |      |
| 1月 3日(土) | 1月 4日(日) |      |
| 1月11日(日) | 1月12日(月) |      |
| 1月18日(日) | 1月25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 |
| 【診療日】平日(土日・祝日・年末年始(12/29-1/3)を除く) |        | (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

## 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<br>②佐久市に住民登録がある妊娠中の方<br>【検診期間】①2月末までに1回(無料)<br>②妊娠中に1回(無料) | 実施歯科医療機関<br>(市ホームページ等でご確認ください)<br>※要予約 |
|  | QRコード                                  |

## 2歳児歯っぴー教室(予約制)

| 期日       | 会場                        | 電話番号    |
|----------|---------------------------|---------|
| 1月22日(木) | 口腔歯科保健センター<br>(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10月生まれのお子さんと保護者



定員：36組(先着順) ※LINE申込可



内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布(希望者のみ)

## 献血

| 期日       | 時間                          | 会場                        |
|----------|-----------------------------|---------------------------|
| 1月10日(土) | 午前9時30分～正午<br>午後1時30分～4時    | イオンモール佐久平<br>(献血体験キャンペーン) |
| 1月11日(日) | 午前9時30分～正午<br>午後1時30分～4時    | イオンモール佐久平<br>(献血体験キャンペーン) |
| 1月12日(月) | 午前9時30分～正午<br>午後1時30分～4時    | イオンモール佐久平<br>(献血体験キャンペーン) |
| 1月25日(日) | 午前9時30分～正午<br>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

## 乳がん検診

## 骨粗しょう症検診

| 日程       | 乳がん検診 | 骨粗しょう症検診 | 会場        |
|----------|-------|----------|-----------|
| 1月10日(土) | ○     | ○        | 佐久市保健センター |
| 1月14日(木) | ○     |          | あいとぴあ臼田   |

■問合せ: 健康づくり推進課 健診推進係 62-3196

## 子育てサロン(児童館)

| 期日       | 会場      | 期日       | 会場      |
|----------|---------|----------|---------|
| 1月 8日(木) | 中込      | 1月21日(木) | 佐久平・泉   |
| 1月 9日(金) | 中佐都・望月  | 1月22日(木) | 中込      |
| 1月13日(火) | 切原      | 1月23日(金) | 中佐都・望月  |
| 1月14日(水) | 高瀬・野沢   | 1月26日(月) | 小田井     |
| 1月15日(木) | 城山・あさしな | 1月27日(火) | 田口      |
| 1月16日(金) | 岩村田     | 1月28日(水) | 高瀬・野沢   |
| 1月19日(月) | 岸野・平根   | 1月29日(木) | 城山・あさしな |
| 1月20日(火) | 東・青沼    | 1月30日(金) | 岩村田     |

時間：午前9時30分～11時30分

■問合せ: 子育て支援課 62-3149

## つどいの広場

■問合せ: 子育て支援課 62-3149

| 期日       | 会場                   | 期日       | 会場                   | 期日       | 会場                   |
|----------|----------------------|----------|----------------------|----------|----------------------|
| 1月 5日(火) | 平賀・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都 | 1月15日(木) | もちづき・うすだ・中佐都         | 1月24日(火) | 平賀                   |
| 1月 6日(水) | 平賀・もちづき・中佐都          | 1月16日(金) | 平賀・あさしな・うすだ          | 1月26日(木) | 平賀・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都 |
| 1月 7日(木) | 平賀・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都 | 1月17日(土) | 平賀                   | 1月27日(火) | 平賀・あさしな・もちづき・中佐都     |
| 1月 8日(金) | 平賀・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都 | 1月19日(日) | 平賀・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都 | 1月28日(水) | 平賀・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都 |
| 1月 9日(土) | 平賀・あさしな・うすだ          | 1月20日(火) | 平賀・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都 | 1月29日(木) | 平賀・あさしな・うすだ・中佐都      |
| 1月10日(日) | 平賀                   | 1月21日(金) | 平賀・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都 | 1月30日(金) | 平賀・あさしな・うすだ          |
| 1月13日(火) | 平賀・もちづき・中佐都          | 1月22日(木) | もちづき・うすだ・中佐都         |          |                      |
| 1月14日(水) | 平賀・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都 | 1月23日(金) | 平賀・あさしな・うすだ          | 1月31日(火) | 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)

もちづき→もちづき保育園内(午前9時～午後2時)

うすだ→うすだ健康館内(午前9時～午後2時)

中佐都→中佐都児童館内(午前9時～正午)

八  
令  
年  
和佐久市消防  
出初式

新春恒例、令和8年佐久市消防出初式を開催します。

消防団員が勇壮な分列行進や一斉放水を披露し、令和8年の無火災・無災害を誓います。

地域の安全を守る団員の雄姿を、ぜひご覧ください。

1月10日(土)

10:00～分列行進、車両パレード、初放水：佐久消防署

県道香坂中込線「佐久消防署」から「市総合体育館」の区間

10:45～式典：市総合体育館



## ■交通制限

右図の赤網掛け区間が通行止めとなります。

※県道香坂中込線は、片側1車線規制

(徐行にご協力ください)

## ■交通制限時間

9:50～10:30

## ■混雑予想区間

駒場公園入口交差点～市総合体育館前交差点

問合せ  
危機管理課  
☎64-4119

## 佐久市消防団音楽隊

## 第17回定期演奏会

今年度は、8名の新入隊員を迎えて、歴代最大の編成となった佐久市消防団音楽隊が定期演奏会を開催！

吹奏楽の名曲からポップスまで幅広いジャンルをここでしか聴けないサウンドでお届け。

防火・防災への熱い思いを込めた演奏をぜひお楽しみください。

1月25日(日)

開場13:00 開演14:00

佐久市コスモホール

※先着順でのご案内となりますので、満席の際には、入場をお断りする場合があります。



ラッパ隊による規律ある吹奏披露もあります。

指揮：内田満



## Program

◆「君の名は。」コレクション

◆マードックからの最後の手紙

◆ミュージカル「レ・ミゼラブル」より 他

詳細は  
こちら

←Instagramでは、日々の活動の様子などさまざまな情報をお配信しています。



←YouTubeでは、過去の定期演奏会、出演したイベントでの様子をお配信しています。

## お客様へのお願い

## ■駐車場について

コスモホールおよび周辺駐車場は、12:30から利用可能です。交通整理の都合上、12:30前からの駐車はできません。近隣の方のご迷惑にならないよう、時間厳守をお願いします。駐車台数に限りがありますので、できるだけ乗り合わせの上お越しitadakuか、公共交通機関の利用にご協力ください。

## ■開場時間について

開場予定の13:00前にホールおよびホワイエに入ることはできません。お並びitadaku際は、ロビーまたは正面玄関となりますので、ご承知おきください。

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市民創鍊センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)