

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 **2**
No.275

KOHO SAKU



「特集」さくいろめぐり 丹色
福を授かる、
佐久の冬の一
稲荷神社の初午祭

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。



P7 教育委員会だより
P10 バルーンフェスティバル2026各種募集
P17 公民館報さくし
P22 地産地消推進の店
P26 相談コーナー・データファイル ほか



特集

さくいろめぐり 丹色

福を授かる、佐久の冬の一日 稲荷神社の初午祭

信州随一の初午祭 鼻顔稲荷神社

ユニークな社名と
450年の由緒

稲荷神社特有のいくつも連なる鳥居。初午祭が行われる2月は、鮮やかな丹色の鳥居が、より輝いて見える季節です。初午祭で有名な「鼻顔稲荷神社」。地元では、当たり前のように呼ばれている名称ですが、初めてその漢字を見た人であれば、「鼻顔」を「はなづら」と読むのは難しいのではないでしょう。か。「鼻顔」という名の由来は、かつての地名で、江戸時代のこの辺りの呼び名だったそうです。

鼻顔稲荷神社は、450年ほど前の永禄年間（1558年～1570年）に京都の伏見稲荷大社から勧請されたと伝えられています。祭神は、「宇迦之御魂命」。この神は、農業の神の中でも米作りの神といわれていることから、豊作祈願、五穀豊穡などが御神徳とされています。時代の変化とともに産業が商業や工業へ広がると、神様へ



の願いも多様化しました。今では商売
繁盛や健康長寿、交通安全、進学成就
など、多彩な御利益を授けてくれる神
様として親しまれています。

地域で愛され、守られる神社

前述の伏見稻荷(京都)と、豊川稻荷
(愛知)、笠間稻荷(茨城)、祐徳稻荷(佐
賀)に鼻顔稻荷を加えて、日本五大稻
荷と呼ばれています。本殿は、京都の
清水寺を彷彿とさせる懸崖造りが特
徴です。その趣から、歴史を感じる建
物ですが、建造された年代は不明で
す。

鼻顔稻荷神社は、2015年に竜巻
で屋根が吹き飛ば被害に遭いました
が、県内外から多くの寄付金が集ま
り、修復されました。

かつて、鼻顔稻荷神社の前を流れる
湯川では、ボート遊びができたり、
祇園祭のお水渡しが行われたりする
など、多くの人に思い出深い場所とし
て刻まれていたようです。そういった大
切な場所のためにと、修復のためのお
金が寄せられたのです。



冬の風物詩を存分に楽しむ

かつての鼻顔稲荷神社の初午祭は、2月最初の「午の日」に行われていたが、なるべく多くの人に参拝してほしいとの思いや、運営で携わる人にとっても参加しやすいということから、2011年より、2月11日の建国記念日に行われるようになりました。初午祭当日は、市内外から8000人以上の参拝客が訪れ、境内から参道には、だるま市や福飴、福餅などの縁起物や露店が並び、にぎわいを見せます。佐久の冬の風物詩として楽しみにしている人も多いことでしょう。

稲荷神社の参拝では、神の使いであるキツネへ油揚げをお供える風習があります。多くの参拝者が油揚げをお供えして、参拝をしています。鼻顔稲荷神社では、本殿を参拝後、順路に従って進んでいくと、本殿の裏手に旧本殿があります。現在の本殿ができる前に造られたもので、「裏お稲荷さん」とも呼ばれています。石垣の中に組み込まれるように鎮座する様子は、古くからの信仰を感じられ、荘厳な雰囲気

が漂います。

夕方からは、祭りのクライマックス「奉焼祭」。役目を終えた古い^{のり}だるまが積み上げられ、宮司が祝詞をあげ、火が付けられると、だるまは、勢いよく燃え上がりります。福寿を守ってくれただるまに感謝をしながら、今年の無事と幸せを願います。



奉焼祭で勢いよくだるまが燃え上がる様子は圧巻

もう一つの初午祭 臼田稲荷神社

132本の鳥居をくぐり抜けて

初午祭は、鼻顔稲荷神社だけではなくありません。初午祭は本来、「稲荷神社」のお祭りですが、全国各地の稲荷神社で行われています。祭神である「倉稲魂命」※が、伏見稲荷の山に降臨した日が、初午の日だったことから、稲荷神社にとって重要なお祭りになっています。

臼田稲荷神社は、社伝によると、正暦3年(992年)、京都の伏見神社より勧請されたといわれています。岩村田の鼻顔稲荷神社より、ずっと前のことです。

本殿へは、参道の入り口からまっすぐ上に伸びる階段を上っていきます。この階段に沿って、いくつもの鳥居が立ち並んでおり、大きめの一の鳥居、石造りの二の鳥居を除いた鳥居の数は、130本もあります。丹色の鳥居が真っ直ぐに連なり、参拝者を本殿へと誘います。

130本の鳥居は、意外にも新しく、



1998年(平成10年)に、臼田町商工会、臼田町観光協会、臼田町氏子総代会が、臼田地域の地域振興のための共同事業として設置しました。今では、すっかりおなじみの景色となり、ずっとそこにあつたかのような佇まいを見えています。

ここにもあった懸崖造り

鳥居の階段の途中で見えるのが、神楽殿。これは、鼻顔稲荷神社の社殿と同じような懸崖造りになっています。



懸崖造りの神楽殿と連なる鳥居がつくり出す丹色の景色



本殿



剣払い



神楽殿からは、眼下の千曲川とその先にそびえる浅間山の絶景が楽しめます。

残念ながら、いつの時代に建てられたものかは分かっていないそうです。毎年行われる小満祭では、この神楽殿で神楽が奉納されます。

「初午祭と小満祭は、稲荷神社にとって大切な祭り。鼻顔稲荷神社は初午祭、臼田稲荷神社は小満祭と、それぞれが代名詞といえるようなお祭りとなっています」と宮司の伴野健一さんは話します。

臼田稲荷神社の初午祭は、毎年2月の第1日曜日の午前9時〜午後1時30分に行われます。今年は、2月1日で、この日はちょうど初午の日にあたります。当日は、参拝者に甘茶やお神酒

の接待があるほか、小ダルマと「剣払い」、福飴の無料配布、御朱印の頒布（500円）があります。

「剣払い」は、悪いものを祓い、家の中に入らないように玄関先や神棚に飾るもので、初午祭でこれを配布するのは、臼田稲荷神社ならではのことです。

鼻顔稲荷神社と臼田稲荷神社の2つの初午祭。幸い、この2つの初午祭は、開催日が重なりません。それぞれの違いを楽しんでみてはいかがでしょうか。

※臼田稲荷神社では「倉稲魂命」、鼻顔稲荷神社では「宇迦之御魂命」と記していますが、「つかのみたまのみこと」の読みは同じで、同じ神様のことです。



参加無料
申込み不要

第100回 浅間総合病院 市民公開講座 (健康ネットワーク21)

浅間総合病院では、健康に関する様々なテーマについて、地域の皆さんと共に考え、語り合う集まりとして市民公開講座「健康ネットワーク21」を定期開催しています。

浅間総合病院の市民公開講座は、今回で100回目を迎えます。この大きな節目を記念し、講師に柳田清二佐久市長をお迎えします。

市長の視点から語られる貴重なお話を聞ける絶好の機会です。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。



日時：2月24日(火) 18:30～19:30

場所：浅間総合病院中央棟4階講堂

来院される方へ

不織布マスクの着用をお願いします。

浅間総合病院 地域医療室 ☎67-2295 (内線5150)



二代目佐久市長

神津武士氏逝去

旧佐久市第二代市長の神津武士氏が去る
12月17日、逝去されました。
謹んでお悔やみ申し上げます。



「あらゆる価値基準を市民に置く」行政哲学の実践

神津武士氏は、昭和44年4月から7年8か月にわたり佐久市議会議員を務めたのち、昭和52年4月に佐久市長に初当選。以来、連続3期12年の長きにわたり市長を務められ、佐久市の発展に情熱を捧げられました。

「あらゆる価値基準を市民に置く」という確固たる行政哲学のもと、それまでの赤字財政から黒字財政への転換を成し遂げ、健全な行政運営の基盤を築かれました。また、ごみ焼却施設クリーンセンターや、うな沢最終処分場など、市民生活を支える都市基盤の整備にも尽力され、その功績は枚挙にいとまがありません。

悲願の北陸新幹線「佐久駅」ルート実現と大学誘致へ奔走

氏の功績の中でも特筆すべきは、高速交通網整備への多大なる貢献です。北陸新幹線については、国等の関係機関へ精力的に陳情を行うとともに、昭和63年には「佐久駅ルート実現」に向けて、総合体育館に1万人を集めた市民総決起集会を開催するなど、市民一丸となった運動の先頭に立ち、現在の佐久駅実現への道を切り拓かれました。

また、「佐久平に大学を」という地域の願いを叶えるため、高等教育機関の誘致にも東奔西走されました。地域への経済波及効果や、市外へ進学する子供を持つ保護者の負担軽減を目指し、昭和63年4月の信州短期大学開学に多大なご尽力をされました。

神津氏が全身全霊を挙げて佐久市に捧げ尽くされた生前のご偉業に対し、深く敬意を表し、ご冥福をお祈りいたします。



聖地・都大路を力走

地域の期待を背に、全力を尽くす

物語は再び

ここから

昨年12月21日に開催された第76回全国高等学校駅伝競走大会で、佐久長聖高校は10位という結果を収めました。

3連覇という重圧がかかる中、選手たちは苦しい展開にも屈することなく、一人ひとりが執念の走りを見せました。

次々と前の走者を追い上げる最後まで諦めない走りは、多くの市民に感動を与えてくれました。



競技終了後の報告会

- | | |
|----|---------|
| 1区 | 酒井 崇史選手 |
| 2区 | 佐藤 広崇選手 |
| 3区 | 小海 楽空選手 |
| 4区 | 赤坂 直人選手 |
| 5区 | 斎藤 晴樹選手 |
| 6区 | 小室 快斗選手 |
| 7区 | 林 和輝選手 |

教育委員会だより

佐久市の小中学校の取組や教育委員会の情報を定期的にお伝えします。

Pickup 1 佐久市 Wonder Project

「ふるさと探究」で地域の魅力発見！ 野沢中学校

野沢中学校では、地域の専門家や働く方々から学ぶ「ふるさと探究」を実施しました。生徒達は、商業施設での職場体験や、地域の伝統文化（例：踊り念仏など）の学習を通じ、教科書だけでは得られない地域社会のリアルな姿を学びました。

特に「踊り念仏」の学習では、保存会の方々との交流を通じて文化の魅力に触れる一方、担い手不足という課題にも直面。生徒自ら「文化をどう継承すべきか」という新たな問いを見出す姿も見られました。発表会では、お世話になった地域の方々にその成果を堂々と伝え、主体的な学びを深めることができました。

学校外での多様な出会いこそ、子ども達の成長につながる「探究的な学び」の鍵です。Wonder Projectで学び、力をつけた子ども達が、将来「佐久市に住みたい」と思ってくれることが、私達にとって何より嬉しい成果です。地域の皆様には、今後とも継続的なお力添えをお願いします。



みんなで支える"もちっこ"の学び 望月小学校

望月小学校では、コミュニティスクール「もちっこ応援団」と連携し、地域ぐるみで子ども達の学びを支えています。地域の専門家である応援団の皆様は、稲作や書道、登山、読み聞かせなど、日常の多様な活動に携わってくれる身近な存在です。

書道の学習では、上達を願う子ども達が「朱書きで教えてください」「ここはどんな風に書いたらいいですか？」と、自ら講師に助言を求める姿が見られました。また、染色家を招いた藍染め体験では、「絞り」の工程を工夫して自分だけの音楽袋を制作し、専門家との交流を通して伝統文化の魅力を肌で感じる事ができました。

こうした活動は、子どもの学びを深めるだけでなく、地域の方々にとっても生きがいとなる魅力的な交流の場です。地域の題材や専門家との関わりは、探究的な学びを支え、郷土への愛着を育む大切な鍵となります。

これからも子ども達の学びを支え、地域に根ざした学びを大切に歩んでいきます。



Pickup 2 部活動の地域展開に取り組んでいます

市教育委員会では、令和5年度から協議会を立ち上げ、中学校の部活動を地域クラブ活動へ移行するための協議・検討を続けています。休日の部活動については、令和8年度の夏期を目安に地域クラブ活動へ移行し、また、平日の部活動については、令和10年度における移行を目標に、取組を進めています。

令和6年度からは、剣道・バレーボール・ソフトテニスなどで合同練習を続けており、現在は、受け皿となる地域クラブの認定制度の整備など本格的な移行に向けた準備を行っています。

今後、学校・関係団体・地域の皆様と連携し、子ども達がやりたい競技や活動が続けられるよう地域全体で支えていく仕組みづくりに取り組んでいます。

佐久市地域クラブ指導者人材バンク 募集中！

問合せ
スポーツ課 ☎62-4004 文化振興課 ☎62-5535

詳しくは
こちら⇒



佐久市教育委員会事務局

子ども・子育て支援金制度が開始します



「子ども・子育て支援金制度」って何？

- ・「子ども・子育て支援金制度」は、全世代や企業の皆様から**支援金を拠出**いただき、それによる**子育て世帯に対する給付の拡充**を通じて、**こどもや子育て世帯を社会全体で応援**する仕組みです。
- ・支援金は児童手当の拡充など6つの事業に充てられます。

※支援金が充てられる給付は法定されているため、国会での審議や法改正なしに使い途を増やすことはできません。



なぜ独身者や高齢者も負担する必要があるの？

- ・子育て支援は、こどもたちが健やかに成長していくためのものであり、そのこどもたちは将来おとなになりこの社会を支える担い手となるため、**子育て支援は全ての方にとってメリット**があります。
- ・そのため、独身者や高齢者も含む**全世代や企業の皆様から拠出いただく**こととしております。



いつから始まるの？

支援金は**令和8年4月分**から医療保険料とあわせて拠出いただきますが、実際に徴収が開始する時期は加入する医療保険によって異なります。

※被用者保険に加入している方は給与所得から、年金を受給されている方は年金額から天引きとなります。



支援金額はどのくらいになるの？

支援金額は**加入する医療保険制度や所得に応じて異なりますが**、全ての医療保険制度の加入者で平均すると、

令和10年度で月額 **450円**（令和8年度は250円）と試算しています。

詳しくは、「子ども・子育て支援金に関する試算」をご参照ください

※支援金制度の導入に当たっては、社会保障分野の歳出改革等をあわせて行うこととしており、国民の皆様にご負担を求めることのない仕組みとしています。



こども家庭庁HP



児童手当の拡充

- 所得によらず、支給の対象となります。
- 支給期間を高校生年代まで延長します。
- 第3子以降はより手厚く、一人当たり月3万円に大幅増額します。
- 4か月に1回から、2か月に1回の支給になります。

960万円未満	児童手当(月額)	
	支給対象	児童手当(月額)
所得制限なし	0歳～3歳未満	1.5万円
	3歳～小学生	1万円
	中学生	1万円
所得制限なし	0歳～3歳未満	1.5万円
	3歳～小学生	1万円
	中学生	1万円
	高校生	1万円

※令和6年10月分から拡充

妊婦のための支援給付

「伴走型相談支援」の面談と合わせて、
・妊娠届出時に5万円
・妊娠後期以降に妊娠している
こどもの数×5万円
を支給します。



※令和7年度から制度化

出生後休業支援給付

「出生後休業支援給付」を創設し、
子の出生直後の一定期間内に
両親ともに14日以上の子育て休業を取った場合、
最大28日間、手取りの10割相当を支給します。



※令和7年度から実施

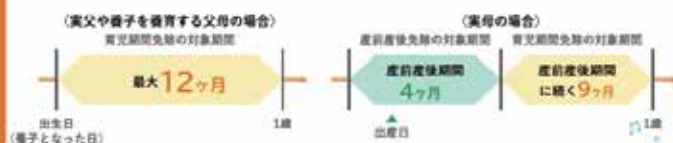
育児時短就業給付

「育児時短就業給付」を創設し、
こどもが2歳未満の期間に、時短勤務を選択した場合に、
時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。

※令和7年度から実施

育児期間中の国民年金保険料免除

国民年金の第1号被保険者の方を対象に、
育児期間中の国民年金保険料免除措置を創設します。



※令和8年10月から実施

こども誰でも通園制度

「こども誰でも通園制度」は、
保育所等に通っていない0歳6カ月から
満3歳未満のこどもが
時間単位等で柔軟に利用できる制度です。
(こども1人当たり10時間/月)

※令和7年度は希望自治体、令和8年度より全国実施



子ども・子育て支援金制度についての詳細は、こども家庭庁ホームページをご覧ください。
徴収開始時期等につきましては、各医療保険者へお問い合わせください。

こども家庭庁HP



国民健康保険税について



後期高齢者医療保険料について



佐久市役所 国保医療課 国保年金係
☎62-3164

佐久市役所 国保医療課 医療給付係
☎62-2915



佐久バルーンフェスティバル2026 各種募集

開催日: 5月3日(日・祝)～5日(火・祝)

開催場所: 千曲川スポーツ交流広場

イベントと一緒に盛り上げていただける皆さんを募集します！
市ホームページの詳細をご確認のうえ、お申し込みください。
皆さんの申込みをお待ちしております。



詳細、申込みは
こちら

協賛金のお願い

「子どもたちに感動を！」をコンセプトに、笑顔と感動が生まれる大会を目指して開催しますので、皆さんのご協力をよろしくお願いします。

申込期限：2月27日（金）



出店者の募集

佐久バルーンフェスティバルと一緒に盛り上げてくださる出店者を募集します。

キッチンカーの出店も募集中！

申込期限：2月19日（木）



ボランティアの募集

佐久バルーンフェスティバルの運営をサポートしてくださるボランティアスタッフを募集します。
高校生や、大学生の皆さんのご参加も大歓迎！

申込期限：4月3日（金）



協賛イベントの募集

佐久バルーンフェスティバルの開催に合わせて市内でイベント等を行う事業者等を募集します。バルーンのみちとして佐久市全体を盛り上げましょう！

申込期限：4月3日（金）



問合せ：佐久バルーンフェスティバル組織委員会 ☎62-3285

第64回佐久鯉まつり「泣き相撲大会」参加者募集

名産『佐久鯉』の振興と、子どもたちの健やかな成長を願い、泣き相撲大会を開催します。

日時 5月5日(火・祝) 11:30(予定)
会場 千曲川スポーツ交流広場メインステージ
参加費 無料
参加資格 令和6年11月6日～令和7年11月5日生まれの赤ちゃん
※首がすわっていること
定員 20名(申込み多数の場合は抽選)
※抽選結果は、メールにて通知
申込方法 Googleフォームから申込み
申込期限 2月27日(金)



申込は
こちら



問合せ：佐久鯉まつり実行委員会事務局 ☎62-3285

お知らせ

引っ越し手続オンラインサービスのご案内

■問合せ 市民課 ☎62-3087



- オンラインで引っ越し手続ができます。特に、市外へ引っ越しする場合に必要な「転出届」をオンラインで提出する場合、市役所への来庁が原則不要です。ぜひ、便利な引っ越し手続オンラインサービスをご利用ください。
- ▽手続に必要なもの
- 引っ越しする人のマイナンバーカード・マイナンバーカードのパスワード（署名用電子証明書・英数字6、16ケタ・利用者証明用電子証明書・数字4ケタ）・電話番号
- ▽手続方法
- 1 マイナポータルアプリ（またはサイト）を開く
 - 2 ホーム▽住まい▽引っ越し を選択
 - 3 案内にしたがって操作する
- ※サービスの詳しい利用方法は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

高額医療・介護合算療養費の申請手続をお忘れなく

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164 (国保) ☎62-2915 (後期) 高齢者福祉課 ☎62-3154

自己負担限度額一覧表

国民健康保険 (70歳未満の世帯)		国民健康保険 (70～74歳の世帯) および後期高齢者医療保険	
旧ただし書所得※3 901万円超	212万円	課税所得 690万円以上	212万円
旧ただし書所得 600万円超901万円以下	141万円	課税所得 380万円以上690万円未満	141万円
旧ただし書所得 210万円超600万円以下	67万円	課税所得 145万円以上380万円未満	67万円
旧ただし書所得 210万円以下	60万円	一般 課税所得145万円未満	56万円
住民税非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ	31万円
		低所得者Ⅰ	19万円※2

※1 医療保険の種類が異なる世帯員とは合算できません。
※2 介護サービス利用者が複数いる世帯は限度額が31万円になります。
※3 旧ただし書所得とは、総所得金額などの合計から基礎控除（43万円）を除いた額です。



国保



後期

1年間（令和6年8月1日～令和7年7月31日）の医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合で、各医療保険と介護保険の年間の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、申請により超えた分が支給されます。

■申請手続

支給対象となる見込みの方には2月下旬以降に通知します。なお、福祉医療を受給されている方が、この合算制度による支給を受けた場合、すでに支給済みの福祉医療費給付金を返還していただく場合がありますのでご注意ください。

■限度額

医療・介護を合算した自己負担額の限度額は、所得や年齢、医療保険の種類により世帯ごとに区分が異なります。（※1）

お知らせ

市・県民税の申告相談が始まります

■問合せ 税務課 ☎62-3040または各支所総務税務係



ホームページ
二次元コード



広報佐久
1月号別冊

市・県民税の申告内容は、課税資料のほか、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料、公営住宅の家賃算定などの基礎資料として使われます。申告をしないと、保険税・料等の算定に影響が出る場合があります。

また、所得証明書等の発行のため、申告が必要な場合があります。

申告は、3月16日(月)までにお願ひします。

■開催期間 2月16日(月)～3月16日(月)
(土日・祝日を除く)

■受付時間

▽午前の部
午前8時30分～午前11時30分

▽午後の部
午後1時～午後3時30分

※朝の時間帯は、大変混雑しますので、時間に余裕をもってご来場ください。

○郵送・電子申告をご利用ください

申告会場は、大変混雑が予想されます。郵送での申告や、eLTAX（市・県民税）、eTAX（所得税）での申告をぜひご利用ください。

※申告相談の詳しい内容、相談会場については、広報佐久1月号別冊をご覧ください。

募集

看護師・社会福祉士等を目指す学生を支援します

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478 健康づくり推進課 ☎62-3524 福祉課 ☎62-2919

看護師、社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士を目指し、令和8年4月に大学、専門学校等の養成施設（通信制・通信教育は除く）へ進学予定または在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、修学を支援します。

■募集人員 看護師が20名以内で、社会福祉士等が10名以内

■対象

市内に親元（実家）がある学生または佐久市に転入し、下宿先等から通学している学生

※所得、成績、市税等の納入状況等の貸与要件有

■貸与月額（無利子）

国公立3万円以内、私立6万円以内

■償還（返済）期間

卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還

■償還（返済）免除制度

卒業後、貸与を受けた2倍の期間を佐久市内で居住し、看護師等として佐久市指定の医療機関等で就業するなど一定の要件を満たした場合は、償還を全額免除

■申込方法

学校教育課へ関係書類を添えて申込み（郵送不可）

※申請書類等は、市ホームページに掲載
■申込期限 4月30日（木）午後5時15分



看護師



社会福祉士

募集

保育士を目指す学生を支援します

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478 子育て支援課 ☎62-3149

保育士を目指し、令和8年4月に都道府県が指定する保育士養成施設（通信制・通信教育は除く）へ進学予定または在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、修学を支援します。

■募集人員 10名以内

■対象

市内に親元（実家）がある学生または佐久市に転入し、下宿先等から通学している学生

※所得、成績、市税等の納入状況等の貸与要件有

■貸与月額（無利子）

国公立3万円以内、私立4万円以内

■償還（返済）期間

卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還

■償還（返済）免除制度

卒業後、貸与を受けた2倍の期間を佐久市内で居住し、かつ、佐久市指定の保育施設で保育士として就業した場合は、奨学金の償還を全額免除

■申込方法

学校教育課へ関係書類を添えて申込み（郵送不可）

※申請書類等は、市ホームページに掲載
■申込期限 4月30日（木）午後5時15分



募集

大学、短大等へ進学を目指す学生を支援します

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478

令和8年4月に高校、大学、短大、専門学校（通信制・通信教育を除く）等へ進学予定、または現在在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、修学を支援します。

■対象

市内に親元（実家）がある学生等
※所得、成績、市税等の納入状況等の貸与要件有

■貸与月額（無利子）

1、4万円

■償還（返済）期間

卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還

■償還（返済）免除制度

卒業後、貸与を受けた2倍の期間を佐久市内で居住し、かつ、市内外を問わず就業した場合は、貸与額の3分の1以内を免除

加えて、就業先が佐久市内に本社または本店のある企業等であって、かつ、正規雇用として就業した場合は、免除割合を6分1以内で上乘せし、最大で2分の1以内を免除

■申込方法

学校教育課へ関係書類を添えて申込み（郵送不可）

※申請書類等は、市ホームページに掲載
■申込期限 4月30日（木）午後5時15分



※上記3件の奨学金は、令和8年度佐久市一般会計当初予算の議決が前提です。

募集

佐久市無居住家屋等対策協議会公募委員の募集

■問合せ 建築住宅課 ☎62-3430



■業務内容

無居住家屋等の抑制および対策に関する事項の協議

■任期

■募集人員

2名（委員総数16名以内）

■必要書類

佐久市無居住家屋等対策協議会公募委員申込書、履歴書、市税等滞納の確認に係る承諾書

※必要書類は、建築住宅課窓口で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込方法

必要書類を郵送、メール（kenchiku@city.saku.nagano.jp）、持参のいずれかにより、建築住宅課へ提出

■申込期限

2月27日（金）午後5時15分

※郵送の場合は2月27日（金）必着

※申込資格等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

※申込者が2名を超えた場合、会全体の男女比の均衡を考慮して選考します。
※申込者が募集人員に満たない場合、再募集は行いません。

募集

地域緑化事業参加団体募集

■問合せ 公園緑地課 ☎62-3424



■地域緑化事業とは

市民の皆さんに、身近な公園や市道の植樹帯等の公共施設や公益施設を緑化していただくために、必要な花苗等を支給する事業です。

■支給対象

市民、事業者、行政区、PTA、その他の地域団体など

■支給対象となる場所や施設

▽公共施設

市が設置または管理する道路、河川、公園、緑地、公営住宅、学校、保育所、庁舎など

▽公益施設

地域団体が設置または管理する集合施設、運動広場など

※一般の方が入ることができない施設や特定の方しか見ることができない場所是对象外です。

■支給対象物品

支給対象物品リストに掲載している物品（市ホームページに掲載）

■申込方法

支給対象物品リストから緑化に必要な物品を選び、申請書を公園緑地課へ提出
※申請書は、公園緑地課窓口で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込期限

2月2日（月）～4月30日（木）
※支給を希望する時期によって締切りが異なります。

お知らせ

中部横断自動車に関する縦覧および説明会

■問合せ 長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7298 佐久建設事務所整備課 ☎82-8272

中部横断自動車道（長坂～八千穂）に関する環境影響評価準備書および都市計画の変更案を縦覧し、準備書の内容について説明会を開催します。

■縦覧場所（市内会場のみ）

・長野県佐久建設事務所整備課

・佐久市役所建設部道路建設課

■縦覧期間

2月2日（月）～3月2日（月）
午前8時30分～午後5時15分
（土日・祝日を除く）

■意見書の提出

▽対象

・環境影響評価準備書・環境の見地からの意見を有する人

・都市計画案・地域の住民、利害関係を有する人

▽提出期間

2月2日（月）～3月16日（月）（必着）

▽提出先

・右記縦覧場所（準備書に対する意見書はメールまたはFAXでも提出可能）
メールアドレス：ikensyo-tce@pref.nagano.lg.jp

FAX：0267827400

■説明会（市内会場のみ）

▽日時 2月17日（火）午後7時～

▽場所 コスモホール 小ホール

※市外の縦覧場所など詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード





**防災行政無線を用いたJアラート
による全国一斉情報伝達試験**
危機管理課
☎62・3008

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

▽日時 2月6日(金) 午前11時頃
▽試験内容 Jアラートのテスト放送

2月休日窓口実施日変更のお知らせ
市民課
☎62・3087

毎月第4日曜日に実施している市民課休日窓口について、2月22日(日)は、マイナンバーのシステムおよび戸籍システムのメンテナンスのため、15日(日)に振り替えて実施します。

▽窓口開設日時
2月15日(日)
午前8時30分～午後0時30分

児童手当受給者の方へ
子育て支援課
☎62・3149

12月から1月分の児童手当を2月10日(火)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。

戦没者追悼式
福祉課
☎62・2919

市出身の戦没者を追悼し、平和への願いを新たにするため、市が戦没者追悼式を開催します。

▽日時 2月11日(水) 午前10時

▽会場 コスモホール(小ホール)

▽対象 市民(年齢不問)

▽注意事項

- ・ 献花用のお花をご持参ください。
 - ・ 平服でご参列ください。
- ※この式典は、宗教的儀式を伴いません。

令和7年度水道水の「有機フッ素化合物」検査結果
佐久水道企業団
☎62・1290

有機フッ素化合物(PFAS)は、過去に界面活性剤や泡消火薬剤など幅広い工業分野で使用されてきましたが、その残留性、蓄積性から使用規制が進んでいます。

令和8年4月から、水道水中のPFASのうちPFOSおよびPFOAは、水道法で検査と基準の遵守の義務が定められた「水質基準」に加わります。

▽佐久水道企業団の水道水検査結果

佐久水道企業団が実施する定期的な水道水の水質検査では、PFOSおよびPFOAは検出されておらず、安全性に問題がないことを確認しています。

※水質検査結果の詳細は、佐久水道企業団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

代金引換配達を利用したネット通販トラブルにご注意!

消費者生活センター ☎62・7501

代金引換は、商品が届く前に支払う不安がなく、クレジットカード情報不要で決済できるメリットがありますが、偽物・粗悪品が届くトラブルが増えています。届いた商品が広告と異なっても、販売元と連絡が取れないケースが多く、この場合、返品や補償を求めることは難しく、解決が困難になるケースが目立ちます。

▽アドバイス

- ・ 注文前に、販売サイトの住所、連絡先を必ず確認しましょう。
- ・ 大幅な値引きなど、少しでも怪しい点があれば注文しないことが大切です。
- ・ 「代金引換だから安心」と過信せず、リスクを理解して利用しましょう。



ホームページ
二次元コード

家畜の定期報告について

長野県佐久家畜保健衛生所
☎62・4123

ヤギ、ブタ(ミニブタ含む)、ウマ、ウシ、アイガモ、ニワトリなどの動物を飼育している方は、法律により1頭(1羽)から報告が義務付けられていますので、2月1日現在の飼養頭羽数の情報等を佐久家畜保健衛生所にご連絡ください。

また、飼養衛生ポータルによる電子申請も可能です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

▽報告期限 2月15日(日)



ホームページ
二次元コード

のぞみグループの自立型施設

佐久市 根岸

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア

本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(ペット同居可/日帰り温泉施設併設)

●透析の方も可

小諸市 和田

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う
街に住まう

ツルヤみかけ店様隣り
(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/>

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

ミヤモリ不動産 佐久市岩村田751 TEL 0267-68-2001

思いを紡ぐ百十年

有害自動販売機の設置防止

生涯学習課 62・0671
佐久地域振興局総務管理課 63・3131

有害自動販売機の設置防止に、ご理解ご協力をお願いします。「3ない運動(設置させない・利用しない・放置しない)」を推進しましょう。

▽有害自動販売機とは 露骨な性描写の雑誌・ポルノコミック誌などを販売する自動販売機です。一度設置されると撤去には大変な労力を要します。

▽有害自動販売機の有害性 青少年の不良行為を誘発し、健全育成に支障をきたすほか、地域の景観を損ないます。

募集



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

自衛官候補生

▽資格 18歳以上33歳未満の男女

▽申込期限 2月18日(水)

▽試験日

・学科試験(Web) 2月25日(水)・26日(木)
・口述、身体検査 2月28日(土)

※資格等は、条件により異なります。詳細は、自衛官募集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年度長野県シニア大学 佐久学部学生の募集

佐久保健福祉事務所福祉課 63・3141
高齢者福祉課 62・3154
または各支所高齢者児童福祉係

幅広い分野の学習を通して、自分づくりや仲間づくり、地域活動を行います。

▽学習期間 2年間(年15回×4時間)

▽授業料等 年額1万2000円

別途教材費や自治会費等の負担あり

▽入学資格 50歳以上の県内在住の方

▽学習内容 教養講座、趣味・健康・交流講座、地域づくり講座

▽募集人数 80名

▽申込方法 願書を佐久保健福祉事務所福祉課または市役所高齢者福祉課・各支所高齢者児童福祉係へ持参または郵送で提出

※願書は、申込窓口で配布

※申込時に住所・氏名記入の返信用の長形3号封筒(110円切手 貼付)を提出

▽申込期間 2月2日(月)～3月31日(火)



市民農園利用者募集

農政課 62・3203

市民の方が自然と触れ合う機会を増やすため、農地の貸出しを紹介します。

▽募集区画 稲荷町など計39区画

▽利用料金 年額2000円

▽申込方法 借受申込書を農政課へ提出

▽申込期間 2月2日(月)～16日(月)

※詳細は、市ホームページまたは農政課へお問い合わせください。

※応募者多数の場合は抽選



ホームページ
二次元コード

学校給食応援団募集

農政課 62・3203

▽学校給食応援団の概要

「学校給食応援団」とは、各地区で活動し、それぞれが各給食センターへ農産物を納品している団体です。

▽募集要件

・各給食センターの農産物の品質・数量などの規定を守り、納品できる方

・子どもたちが口にできるものであることを理解し、安全・安心な農産物を提供できる方

※入団希望の方や、応援団の詳細は、農政課へお問い合わせください。

※入団希望の方や、応援団の詳細は、農政課へお問い合わせください。

※入団希望の方や、応援団の詳細は、農政課へお問い合わせください。

※入団希望の方や、応援団の詳細は、農政課へお問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

ことぶきの家 総合相談室

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



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸内)

開設



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 長野県佐久市取出町200-12 TEL.0267(63)7722

市営住宅 入居募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター

☎ 78・5410

▽募集団地 花園団地、泉団地、中込団地、下越団地、御馬寄団地

▽申込期間

2月2日(月)～9日(月) (土日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

▽申込場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

▽入居指定日 3月1日(日)

※市内の県営住宅も入居者を募集します。
詳細は、お問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

市の広報に関する意見募集

広報広聴課

☎ 62・3075

現在、市が行う情報配信について、皆さんがどのように感じているかを調査するため、アンケートを実施します。今後の広報編集の参考とさせていただきますので、率直なご意見をお寄せください。アンケート結果は、3月中旬頃、市ホームページへ掲載します。

▽回答方法

・左記二次元コードを読み取り、回答
・市公式X、Facebook、LINE
Eに1月26日(月)午後6時に配信するリンクから回答

▽回答受付期間

1月26日(月)～3月1日(日)



ホームページ
二次元コード

防災豆知識



大雪による災害の備えとは？

市では、平成26年2月に、大雪による災害に見舞われました。100年に1度と言われる程の記録的な大雪となり、交通網の麻痺による物流の寸断、パイプハウス損壊など農業施設への被害などが発生しました。

雪害に特化した備えとして、スコップや長靴などの除雪用具の用意、ビニールハウスなどの農業用施設の耐雪化を心掛けましょう。また、物流の寸断により、車のガソリンが入手にくくなる可能性があることから、半分以下にならないようにこまめに給油をしておく安心です。

大雪が予想される際には、気象庁等から発表される情報をよく収集いただき、不要不急の外出を控えましょう。路面が凍結しやすい夜間や早朝、日中の温かい時間は屋根等からの落雪が発生しやすくなることから、特に注意が必要です。

●期限内の納付をお願いします。

納期限	3月2日(月)
市税等	国民健康保険税(第8期)
	介護保険料(第11期)
	後期高齢者医療保険料(第8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

▽市へ

- ・日本画3点 並木 功様
- ・現金20000円 佐久の鯉太郎様
- ・絵画1点 井出 宏様
- ・現金27万8979円

佐久平駅南土地区画整理組合様

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税で寄附いただき、ありがとうございます。寄附者名は、市ホームページに掲載しています。



ホームページ
二次元コード



エフビー介護サービス 検索



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

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。

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

福祉用具レンタル・販売 住宅改修



エ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

公民館報さくし

No.251

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

令和8年佐久市二十歳のつどいを開催しました！

1月3日(土)に「令和8年佐久市二十歳のつどい」が長野県立武道館で開催され、二十歳を迎える若者703名の出席がありました。

式典では二十歳の代表者が、周囲の人々への感謝、社会人になるための決意や社会に出て感じている不安・期待などを力強く語りました。

今年の記念講演では『天文学物理学者BossB』として、YouTubeなどのSNSでも活躍されている、信州大学学術研究院(工学系)准教授 藤田あき美氏から「間違えることの大切さ」をテーマに講演があり、これから社会と向き合う二十歳の若者に、温かく心強いエールを送っていただきました。



今年(令和8年)は戦後80年。世界の各地で悲惨な戦争が続いている。一日も早い終わりを祈っている。歌うときは「反戦」の二文字が脳裏に浮かぶ。「第九」に込められた思いを胸に、家族の健康はもちろん自身の体も労りながら全ての人達の平和と幸せを願い、歌のある人生を歩んでいきたい。

昨年9月に入ったある日、突然食欲がなくなり全然食べられなくなった。全身がだるく、体の隅々の細胞が「休め」と警鐘を鳴らしている。自分なりに大事をとってみたが、いっこうに良くならない。家族に甘え、御身大切に十日以上過ごした。季節に秋風を感じた頃、ようやく食欲も出てきた。良かった。歌も歌えると思った。

歌との出会いは物心ついた頃。母は貧しさの中で黄色い声でいつも歌を口ずさんでいた。学校の先生も勉強の合間にクラスの皆を里山に連れ出し歌わせてくれた。幼い頃のそれらの思い出は、人生を楽しく生きる土台となっている。

昨年12月に開かれた「コスモホール佐久九演奏会」に今回も参加することができた。私が初めて「第九」に挑戦したのは、新佐久市が誕生した年で、かれこれ20年になる。コロナ禍の時も台風19号の時も、歌や仲間のお蔭で乗り越えられた。

コラム
色えんぴつ

「歌のある人生」

田口中町
森山 すみ江

ふれあい あれこれ

～地域公民館の活躍 望月地区～

地域とともに ～本牧公民館75周年！～



佐久市望月地区の本牧地区公民館（本牧地区16地域公民館が所属）は、昭和25年に発足して以来75周年となり、これを記念して10月26日(日)に「地域感謝の集い」を開催しました。

第1部は次代を担う子どもたちの「もちづき子ども太鼓『駒』」と「ひまわりクラブ」のダンスで幕が開き、望月人権文化センターの情感豊かなコーラスと望月小唄保存会が華を添え、最後は地元民謡歌手大森睦男さんの声量に聞きほれて終了。

第2部は来賓祝辞と公民館の隆盛を祈念しての「樽開き」で始まり、地元商店・商工会の協力を頂いた「お食事券」「お買い物券」の大抽選会。次こそ自分か？と大賑わいでした。会場ロビーでは茶席も用意され、久しぶりに会う友達との語らいにと、歴史を感じるひと時でした。

75年続いた、住民の地域への思いを形にするべく、これからも地域とともに歩む公民館でありたいと思っています。

(編集委員長・本牧地区公民館長：窪田)



人権シリーズ

「Women's Day」 、国際女性デー、

3月8日は、女性の権利と世界平和を考える「国際女性デー (International Women's Day)」です。この日は、1975年に国連によって定められた国際的な記念日で、女性の社会参加や、性別に関係なく誰もが自分らしく生きられる平等な社会の実現を考える日とされています。イタリアでは「ミモザの日」としても知られており、男性から女性へ感謝や敬意を込めてミモザの花を贈る習慣があります。国際女性デーは、私たち一人ひとりが、男女格差の現状を知り、性別にかかわらず誰もが個性と能力を十分に発揮できる地域社会について考える良い機会です。

みなさんはジェンダーギャップ指数を知っていますか？これは、世界経済フォーラムが発表する経済、教育、健康、政治などでの男女格差を数値化した指数です。2025年の日本の順位は148カ国中118位と、極めて低い順位にとどまっています。特に政治や経済の分野で女性の参画が遅れていることが、この結果に繋がっています。小さな意識の積み重ねが、より住みやすい佐久市、そしてより良い社会へと繋がります。

なお、佐久市役所2階市民ホールで3月5日(木)から3月9日(月)まで、国際女性デーに関する展示を行う予定です。ぜひご覧ください。

※お問合せ等は人権同和課まで

☎ 62-33135

※身近な「行ってみよう!」「やってみよう!」をお伝えします



金龍寺の境内

～開かれた金龍寺と投扇興～

皆さん、佐久市相浜地区にある曹洞宗禅寺の「倉瀬山金龍寺」をご存知でしょうか？金龍寺は、戦国時代に信濃の平定に活躍した依田信蕃を供養するために、寛永十年（1632）に小諸城主松平憲良公によって開基されました。

私は、家族が体調を整えるために散歩を日課としていた6年前に、同伴して初めて訪れました。

参道に並ぶ「西国三十三番観音」。一体一体の石に刻まれたお顔やお姿に手を合わせ、感謝をお伝えしながら境内に進み、樹齢400年という枝垂れ桜を見上げながら本堂へ。

厳かな空気が漂う空間の正面の中央には釈迦如来像、左右には依田家の菩提寺がある戸隠から運ばれて来たという観音様と普賢菩薩が。ここでまたあらためて手を合わせると、とても心が落ち着きます。

26代櫻井俊文住職にお話を伺うと「コロナ禍を経て、お寺に見える方が少なくなって、とても寂しい状況です。以前のように地域の中でお寺が少しでも身近に感じられるように、お寺を使っていただこうと考え、檀家の方にお話ししたところ、新聞記事にあった投扇興をやったらどうかと提案され、ちょうど1年前から始めました」とのこと。

月に一回日曜日の午後に、佐久市在住の丸山雄一郎氏を講師にお迎えして庫裡で実施。毎回十数名の方が参加して真剣にかつ和気あいあいとした雰囲気で行っています。（右写真）

住職さんは「檀家とは関係なくどなたでも参加してほしい」と願っています。

【問合せ】金龍寺：佐久市伴野2870 ☎ 63-8681

（編集委員：丸野）



投扇興の様子

令和8年度 通信俳句講座の会員を募集します！

季節の移り変わりが美しい佐久。各々の表現で俳句を詠み、通信講座として活動しています。日々のお仕事や学業で忙しい方も大歓迎！日常生活を詠んだ俳句と一緒に楽しみませんか。

- 月末までにハガキ一枚に自作の俳句3句を記入して中央公民館までお送りください。
- 選者の選評を添え句集にまとめ、翌月郵送します。
- 句会等にお出かけいただく必要はありません。
- 年会費 2千円



入会をご希望の方は下記までお申込みください。年間をとおして受付しています。

【申込・問合せ】中央公民館 〒385-0011 佐久市猿久保165-1

☎66-0551 Fax66-0553

◎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 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎家庭菜園教室（全7回） 土づくりからはじめ、植付け、収穫など、 一年を通して野菜作りについて学習します	① 3月12日(木) ② 4月 9日(木) ③ 5月14日(木) ④ 6月 1日(月) ⑤ 7月 2日(木) ⑥ 8月20日(木) ⑦ 9月10日(木) (時間) 9:30～11:30	浅間会館 会議室1・2	佐久浅間農協農地 コーディネーター	<参加費>初回のみ 300円(資料代) <持ち物>筆記用具 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 2月18日(木) 8:30
	◎人権講座 人権について、あらためて考えてみませんか？	2月14日(土) 13:30～14:30	浅間会館 会議室1・2	人権同和教育推進員	<参加費>無料 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください
中込公民館	◎コーヒーのおいしい入れ方講座 抽選 おいしいコーヒーで癒しのひとときを！ ドリップのおいしい入れ方のコツを学びます	3月 6日(金) 10:00～11:30	中込会館 創作室	キッチンファーム 代表 神津克彦先生	<参加費>500円 (材料費) <持ち物>エプロン <定 員>15名 ※申込受付期間 2月9日(月) 8:30～ 2月12日(木) 17:15
	◎なつかしの歌こころの歌 (春) 昔懐かしい歌思い出の歌をみんなで歌いましょう。春の歌集を使います	3月19日(木) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円 <持ち物>飲み物・春の歌集 (ピンク色) <定 員>50名程度 ※申込受付開始 2月12日(木) 8:30
東公民館	◎きのご栽培教室 しいたけなどの原木栽培の方法を学び駒打ちをします	3月 6日(金) 9:30～11:30	東会館 創作室・駐輪場	佐久森林組合職員	<参加費>2,000円程度 (材料費) <持ち物>作業のできる服装・軍手・雨天の場合は雨合羽など <定 員>12名程度 ※申込受付開始 2月6日(金) 8:30
	◎笑い文字教室 心がほっこりする笑い文字 手書きの優しさ、暖かさを感じよう！	3月11日(木) 10:00～11:30	東会館 会議室1・2	笑い文字普及協会 上級講師 須江徳子先生	<参加費>1,000 円程度 (材料費) <持ち物>筆記用具 <定 員>12名程度 ※申込受付開始 2月10日(火) 8:30
臼田公民館	◎星空観望会 (春) 春の星空を楽しみませんか！ ※天候が悪い場合も開催します	3月11日(木) 19:30～21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタードーム 職員	<参加費>無料 <定 員>10人程度 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付開始 2月13日(金) 8:30
浅科公民館	◎おやこDE料理教室 親子で一緒に手作り料理づくりに挑戦してみませんか (オムライス、シーザーサラダ、マフィン)	3月18日(木) 9:30～13:00	浅科会館 料理講習室・ 食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>1名につき700円 (材料費) <持ち物>マスク・エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>12名程度 ※申込受付開始 2月19日(木) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (第9回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！ 大勢の皆さんの参加をお待ちしております	3月11日(木) 13:30～15:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください

※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。

令和7年度公民館の「つどい」のお知らせ

公民館活動の1年間の成果を発表する「つどい」を開催します。

市民の皆さんの参加で「つどい」を盛り上げましょう！※開催の詳細は市のホームページをご覧ください。

公民館	場 所	月 日 (曜)	展示時間	展示内容等	
浅間	浅間会館	2月14日 (土)	13:00～16:00	作品展示発表	学習グループや地域公民館で活動している皆さんによる作品の展示発表です。 俳句・書道・パステル画・古文書解読文・チョークアート・竹細工・碑文彫刻・活動報告 など
			13:00～16:00 13:30～14:30	体験コーナー (囲碁) 人権講座	
		2月15日 (日)	9:30～14:30 10:00～14:00	作品展示発表 体験コーナー (パステル画)	
9:45～14:30	舞台発表		学習グループや地域公民館で活動している皆さんによる舞台発表です。 コーラス・フラダンス・マンドリン・ハーモニカ・大正琴・舞踊・銭太鼓・太極拳 など 保育園・小学校による特別出演もあります。		
野沢	生涯学習 センター (野沢会館)	3月7日 (土)	13:00～16:00 13:00～16:00	作品展示発表 チャリティバザー	野沢公民館学習グループ及び野沢地域公民館で活動しているグループの皆さんによる作品展です。 短歌・俳句・詩・川柳・絵画・水墨画・絵手紙 写真・陶芸・木彫・銅板・篆刻・革細工・籐細工 洋裁・手芸・園芸・フラワーアレンジメント・浮世絵 など その他活動報告
			13:00～15:30	体験コーナー (陶芸・銅板等)	
		3月8日 (日)	9:00～15:00 9:00～15:00 9:30～14:00	作品展示発表 チャリティバザー 体験コーナー (陶芸・銅板等)	
			9:00～16:00	舞台発表	野沢公民館学習グループ及び野沢地域公民館で活動しているグループの皆さんによる舞台発表です。 合唱・合奏・ギター・マンドリン・ジャズ・詩吟・大正琴・コカリナ・銭太鼓・体操・剣舞・太極拳・マジック・ダンス・舞踊 など
中込	中込会館	【作品展示】会場 中込会館ギャラリースペース 前期：1月23日 (金)～2月3日 (火) ヨガ、野草、俳句、文化財、写真 中期：2月4日 (水)～2月15日 (日) 裂き織、切り絵、洋裁、書道、表装、銅板 後期：2月16日 (月)～2月26日 (木) 絵手紙、銅板、書道、歴史、着物リフォーム			【体験会・公開講座等】※事前申込が必要な教室もあります。お問合せ下さい 1月23日 (金) 英会話体験会 2月 3日 (火) ヨガ体験会 2月 3日 (火)、17日 (火) 銅板製作体験会 2月 4日 (水) 切り絵体験会 2月 6日 (金) 洋裁作品・活動見学会 2月 9日 (月) 裂き織体験・見学会 2月18日 (水) 着物リメイク作品見学会 2月19日 (木) 佐久歴史の道案内人の会公開学習会
		2月22日 (日)	10:00～15:00	【ステージ発表】 小学生や学習グループ、地域グループによる、金管バンド・フラダンス・合唱・太鼓・ダンス・大正琴 など	
臼田	あいとびあ臼田	3月1日 (日)	9:00～13:00	【ステージ発表】 学習グループによるコーラス・舞踊・三味線・フラダンス・詩吟 など 太鼓 (子ども小満太鼓) ・吹奏楽 (臼田中学校吹奏楽部)	
		3月7日 (土) 3月8日 (日)	9:00～16:00 9:00～15:00	【展示発表】 書道・俳句・短歌・生け花・パッチワーク・陶芸・絵手紙・木彫 など	
浅科	交流文化館浅科	2月28日 (土)	9:00～17:00 13:30～15:00	総合文化展 絵手紙・陶芸・写真・籐細工・手芸・絵画 など 体験コーナー どら焼づくり・囲碁・小物づくり・織物・絵手紙 など	
			9:00～15:00 9:00～15:00 10:00～14:00	総合文化展 絵手紙・陶芸・写真・籐細工・手芸・絵画 など 芸能文化祭 舞踊・フラダンス・ダンス・楽器演奏 など チャリティーバザー (陶芸) ・呈茶席 (抹茶サービス)	

※東・望月の「公民館のつどい」は令和7年11月15日(土)・16日(日)に好評のうちに終了しました。

瀬音

野沢公民館は新しく出来た生涯学習センターの中にあります。この施設の特徴は、90席ある学習室や誰でも利用できる「つどいの広場」があることで、他の公民館より比較的多くの中高生の利用があります。また、少人数でも利用できる部屋もあり、勉強や楽器練習など空いていれば、当日でも気軽にご利用いただけます。

生涯学習の目的はより豊かな人生を送ることであり、自分に合ったものを選択することが大切です。そこで、野沢公民館では多岐にわたる22の講座を開いています。「家庭菜園」「100歳まで歩く筋肉づくり」「発酵ワークショップ」「佐久の歴史散歩」などです。

来年度は、手軽に学ぶ生涯学習として、新規講座も予定しています。ひとつは、様々な分野から入門編を体験し自分に合った分野を見つけ、新しい発見を楽しむ「生涯学習体験講座」です。もうひとつは、スマホカメラの写真、動画撮影の基本を身に付け日常や外出時の楽しみを広げて家族・友人との交流を深める「初めてのスマホ写真＆動画教室」です。

あなたもぜひ挑戦してみませんか？お待ちしています。

野沢公民館 館長 浅川 博



佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

荒宿 江川 凛香ちゃん



ココペーカリーの 「りんごカスター」と 「はちみつとクリームチーズ」

本物のりんごみないな見た目の可愛いパンと、蜂蜜とクリームチーズが相性抜群のパンを選びました！お店に並んでいる他のパンも全部美味しそうです！

田口 菊池 優斗さん



お菓子工房 ル・ポミエの 「焼きショコラ」

濃厚チョコの上に、香ばしいウルミと軽やかな甘さのクリームが乗っています。口の中で甘〜い交響曲（シンフォニー）が鳴り響き、拍手喝采、アンコール必至の美味しさです。

今月号のお店の情報

- ココペーカリー
佐久市前山137-1 ☎88-6858
営業＝9：00～18：30（売り切れ次第終了）
休み＝火曜、水曜
- お菓子工房 ル・ポミエ
長野県佐久市岩村田1356-3 ☎67-0797
営業＝9：30～19：00
休み＝火曜、毎月不定期で2回の月曜

今が旬！チヂミホウレンソウ

極寒の佐久で冷気にあたり、地面に張り付くように葉を縮めたチヂミホウレンソウ。凍らないよう自ら



糖度を高めるため、驚くほど甘く肉厚に育ちます。お浸しやソテーで濃厚な旨みが広がる、厳しい冬だけが作り出せる今だけの極上の美味しさです。

手話 コーナー

熱 (がある)



右手の親指と人さし指を左胸脇につけ、人さし指を上へ上げながら立てます。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

サステナブル(持続可能)な ファッションを



ファッション産業は、大量生産・大量消費、大量廃棄により、製造にかかる資源やエネルギー使用の増加、ライフサイクルの短命化などから環境負荷が非常に大きい産業と指摘され、国際的な課題となっています。衣服の背景をしっかりと見つめ、消費者として何ができるかを考えてみましょう。

▽サステナブルファッションの取組

- ・ 本当に必要ななど、長い目で見て価値のある服を選ぶ
- ・ 適切なケアをしたり、リペアするなどの工夫で、1着の服を長く着る
- ・ 服のシェアリングサービスや古着で何度でも楽しむ



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

無料 障害年金相談会

障害年金専門の社会保険労務士による

- ◆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. 0267-68-7367
岸澤社会保険労務士事務所
西澤社会保険労務士事務所 佐久市鳴瀬 1804-2

思いを紡ぐ百十年

暮らし創造企業



ミヤモリグループ
<https://miyamori-g.co.jp/>



木材・建材・住宅設備販売
ミヤモリ株式会社



いい笑顔はいい住まいから
ミヤモリ不動産株式会社



上下水道設備工事・水廻り設備工事・浄化槽設備工事
ミヤモリ株式会社 サクスイ



新築・リノベーションの設計施工
コーギーホーム株式会社。

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

サングリモ中込図書館

☎63-3793

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
ザ・フレンズ朗読会	2月11日(水) 11:00	中央図書館
ちいさい子のおはなし会(対象：乳幼児)	2月12日(木) 10:30	浅科図書館
おはなしの会	2月14日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会(対象：乳幼児)	2月19日(木) 10:30	中央図書館
ぽっけおはなしの会	2月21日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	2月21日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	2月21日(土) 11:00	浅科図書館
ものがたりふれあいトーク	2月28日(土) 11:00	望月図書館

<県内初>佐久市立図書館の新サービスが始まりました！

佐久市立図書館では、令和8年1月より、新しい読書スタイルとしてオーディオブックの貸し出しを開始しました！これはスマートフォンやパソコンなどで本の内容を音声で聴くことができるサービスです。

■オーディオブックで変わる読書体験

- ・約8000タイトルの豊富なラインナップ
名作や時代小説など、幅広いジャンルをご用意しています。

- ・24時間いつでも

図書館に行き借りたり返したりする手間がなく、場所を選ばず読書を楽しめます。

■ご利用いただける方 佐久市に住所がある方、または佐久市内に在勤在学の方

詳細は、図書館ホームページをご覧ください。



美術館 からの お知らせ

問合せ：

近代美術館

☎67-1055



美術館
ホームページ

第21回 佐久市児童生徒美術展 日向裕・綾 美術コンクール

市内の小中学生から応募された作品のうち、審査で選ばれた約200点を展示します。子どもたちの力作をご覧ください。

▽会 期 2月7日(土)～23日(月・祝)

▽開館時間 9:30～17:00

▽休 館 日 9日(月)、12日(木)、16日(月)

▽観 覧 料 無料

▽イベント・審査員3人によるギャラリートーク
日時：2月14日(土) 11:10～11:50

▽同時開催・第21回佐久市児童生徒写生大会作品展

・佐久市立近代美術館友の会会員展(会期：2月15日(日)～22日(日))

※全て観覧無料

佐久平女性大学公開講座の開催について

■日 時 2月28日(土) 13:30～15:30

■会 場 市民創練センター (参加費無料)

■内 容 ○特別講演・一般財団法人日本笑顔プロジェクト代表 林映寿氏
演題 「実現する力～平時を楽しみ有事に備える～」
○トークセッション・林氏と重機資格を取得した本学卒業生4名
○佐久平女性大学の紹介、体験セッション ほか

■定 員 60名程度 無料託児あり(未就学児、要予約) ※子ども連れの参加も可能

■申込方法 ながの電子申請または人権同和課へ電話で申し込み
(電話受付：平日 8:30から17:15まで)

■申込期間 1月29日(木)～2月20日(金)

【第5期生を募集しています】

募集期間 3月12日(木)まで ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合せ 佐久平女性大学事務局(人権同和課) ☎62-3135

【林氏プロフィール】

小布施を拠点に、災害支援や地域活性化を担う。重機等を操り、命と地域を守るその活動は、全国的な注目を集めています。またスラックラインワールドカップを小布施町で3回開催するなど「行動と笑顔」で社会を動かす林氏の熱いメッセージは、本学開講当時から学生たちに「自分も何かできる」という大きな勇気を与えています。



公開講座
二次元コード

イベント

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



イベント名	日 時	場 所	問合せ等
第十六回 天来記念館書き初め展 佐久市内小学3年生から中学3年生までの書き初め作品を展示します。	2月4日(水)～11日(水) 9:00～17:00	天来記念館1階および 駒の里ふれあいセンター	天来記念館 ☎53-4158
企画展「野良猫・飼い猫・迷い猫展」	2月6日(金)～26日(水) 9:00～17:00	鎌倉彫記念館	鎌倉彫記念館 ☎82-7095
ほっとたいむコンサート	2月12日(木) 13:30～14:30	佐久平交流センター ホール	佐久平交流センター ☎67-7451
冬の星空観望会	2月14日(土) 19:30～21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
企画展 「郷土のひな人形展」～春をこほぐ～ 御本陣・脳本陣のひな人形のほか春をこほぐ 「向島花見之図」、花見道具などを特別展示	2月18日(水)～3月8日(日) 9:00～17:00	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112
2026新春寄席 出演：立川談慶、松村邦洋ほか 入場料：前売3,500円(当日500円増)	2月22日(日) 14:00～16:00	コスモホール	コスモホール ☎82-3962
毎月26日「風呂の日」サービス ・入浴料50円引き ※他割引券との併用不可 ・温泉巡りスタンプカードのポイントが3倍	2月26日(木) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	2月26日(木) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」 佐久市民を対象に入浴料が割引になります。 ※他割引との併用不可	2月27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
第十三回 地元高校書道部作品展 佐久地域の高校書道部の今年一年の活動の成果 をご覧ください。	3月1日(日)～8日(日) 9:00～17:00 まごうかい 臨書展揮毫会風景上映14:00～	天来記念館1階	天来記念館 ☎53-4158

スポーツ大会・教室

スポーツ教室の参加対象は、初心者です。詳細は、ホームページをご覧ください。

講座名	日 時	場 所	問合せ等
第21回佐久市スキー大会	3月1日(日) 9:15～競技開始	佐久スキーガーデン パラダ 北パラダ	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：1月6日(火)～2月12日(木)

第57回 佐久市強歩大会

佐久の文化である「第57回佐久市強歩大会」が開催されます。

山梨県韮崎市から佐久市総合体育館までの78kmです。

体力・気力の限界に挑戦してみませんか？

■日 時 4月18日(土)～19日(日)
18日(土) 21:00 韮崎小学校スタート

■会 場 山梨県韮崎市～佐久市総合体育館

■参 加 費 1万円

■申込期間 2月3日(火)～27日(金)

■定 員 1000名(先着)

■イベント内容 山梨県韮崎市から佐久市総合体育館の78kmを夜通し歩く大会です。

※詳細は、佐久市スポーツ協会ホームページをご覧ください。

■問合せ 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123



障害者自立生活支援センター講座

問合せ：障害者自立生活支援センター

☎88-6561
FAX88-6562



参加対象は、障がいのある方です。必ず事前に電話、FAXまたは窓口でお申し込みください。

イベント名	日 時	場 所
「ピアのつどい」 楽しく身体を動かしてリフレッシュしましょう。	2月13日(金) 13:30～14:30	あいとびあ臼田 ホール
「おしゃべり交流会」 若い世代を対象に、お互いの困りごとを話したり、ゲームで交流しましょう。	2月18日(水) 14:00～16:00	あいとびあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
「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。	2月20日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター 和室1・2
「ものづくり体験」 水彩絵具で花を描きましょう。参加費：100円(材料費)	3月3日(火) 13:30～15:00	あいとびあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース

講座・教室

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



講座名	日 時	場 所	問合せ等
天体写真教室 第1回 星座の写真を撮ろう 第2回 星雲の写真を撮ろう 第3回 星と風景の写真を撮ろう 第4回 月面の写真を撮ろう	第1回 2月6日(金) 第2回 2月13日(金) 第3回 2月20日(金) 第4回 2月27日(金) 19:30~21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費：一般520円、小中学生260円(入館料) 定員：各回20名 申込期限：各回前日まで
「デザイン展」 ~佐久平総合技術高校・ 臼田キャンパス生徒作品展~	2月7日(土)~23日(月) 午前9時~午後5時 (最終入館4時30分)	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
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。	2月10日(火) 13:30~15:00	佐久平交流センター 第3会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
郷土史講座 甲州道佐久往還の道筋を見る ~古地図から読み解く~	展示：2月14日(土)~3月5日(木) 解説会：2月14日(土)、15日(日)、 20日(金)~23日(月) 10:00~、14:00~	臼田文化センター	臼田文化センター ☎82-3634 定員：10名
国際交流サロン「和太鼓を体験しよう！」 臼田小満太鼓愛好会の皆さんと、和太鼓を体験 します。今年度最後の国際交流サロンです。 どなたでもお気軽にご参加ください！	2月21日(土) 9:30~12:00	あいとぴあ臼田 ホール	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：30名 申込期限：2月16日(月)
家族介護者交流会 テーマ：お口の健康~健康寿命は口腔内から	2月26日(木) 13:30~15:00	中込会館 大会議室	中込地域包括支援センター ☎64-1751 参加費：無料 定員：20名 申込期限：なし(電話で要予約)
郷土の作家展「相沢寺仏面展」 一臼田に伝わる「お面さん」41面の 有形文化財一	2月28日(土)~3月22日(日) 午前9時~午後5時 (最終入館4時30分)	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
わな猟捕獲技術講習会 ※この講習会の受講では、狩猟免許は取得でき ません。	3月7日(土) 13:30~16:00	佐久平国際射撃場	佐久地域振興局 林務課 ☎63-3152 参加費：無料 申込期限：2月25日(水)
野菜栽培講習会 農産物直売所へ野菜を出荷する農業者を育成す るための講習会です。	4月~翌年2月頃(全 10回開催) (金曜日開催)	新品目導入試験ほ場 (跡部) ほか	佐久市営農支援センター(農政課内) ☎62-3203 対象：全日程受講できる方 参加費：無料 定員：12名(定員超過の場合は抽選) 申込期間：2月2日(月)~2月27日(金)
果樹・花き栽培アシスタント講習会 農家のお手伝いとして働きたい方に向けた、作業に 必要な知識・技術を習得するための講習会です。	4月~翌年1月頃 (10回程度)	市内農家のほ場	農政課 ☎62-3203 対象：全日程受講できる方、 農家さんへの個人情報提供に同意できる方 申込期限：3月6日(金) ※申込が少数の場合、中止となる可能性があります。

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、貸出用の機器も用意しています。

- 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	開始時刻	講座名	講座番号
2月 2日(月)	創錬センター 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	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 9日(月)	浅間会館 会議室3・4	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	気になることをスマホで調べてみよう！	4
		15:00	佐久市からのお知らせや広報誌がスマホに届く？	5
2月17日(火)	野沢会館 視聴覚室	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	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

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

2月18日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階市民ホール
※2月13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

2月20日(金) 午後1時～3時 望月支所
※相談無料・予約不要

司法書士による相続登記無料相談 「相続登記はお済みですか月間」

長野県司法書士会 ☎026-232-7492

2月2日(月)～27日(金) 午前9時～午後4時まで(土日祝を除く)
県内各司法書士事務所
予約 相談する司法書士事務所にお問い合わせください(相談無料)

行政書士無料相談

長野県行政書士会東信支部 ☎0267-41-6013

2月21日(土) 午前9時15分～午後0時15分
※秘密厳守・予約不要

生活・就労相談(まいさぼ佐久市) まいさぼ佐久市 ☎88-6511

平日 午前8時30分～午後5時15分 あいとびあ田田
※相談無料・要電話予約

女性に関する相談窓口 (市) 福祉課 ☎62-2919 (県) 女性相談支援センター ☎026-235-5710

平日 午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

子育てなんでも相談

旧平賀保育園つどいの広場内 ☎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)

家庭児童相談

子育て支援課内家庭児童相談室 ☎62-3149 または各児童館

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

教育相談

教育相談室 ☎62-2918

平日 午前8時30分～午後6時 市役所南棟3階教育相談室

人権なんでも相談所 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

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

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

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

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

2月13日(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※2月10日(火)までに要電話予約・相談無料
※建築士、宅地建物取引士が相談に対応いたします。

**電話でお金詐欺
被害急増**



市職員や警察官などを装った
「電話でお金詐欺」に
ご注意ください!

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



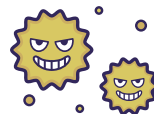
肝臓専門医の尾形哲先生が、
X(旧Twitter)で投稿している肝臓に
関する記事を毎月紹介しています。



@ogatas0520

「食事を減らすと免疫が落ちる？」
いいえ、内容次第でむしろ上がります。

- ✓加糖飲料をやめる
- ✓お酒をやめる(ムリなら減らす)
- ✓米・パン・麺・間食を減らす
- ✗肉・魚・大豆などのタンパク質を減らす
- ✗食事と一緒に活動量まで減らす
- ✗朝・昼を抜く



肝臓には全身の80%以上のマクロファージ(自然免疫の要)がいます。脂肪化すると働きが鈍る。肝臓から脂肪を落とす食事こそ、免疫力を復活させる最短ルート。

インフル・コロナ・風邪を肝臓からブロック!

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 2月15日(日)
午前8時30分～午後0時30分
※第4日曜日の開設ではないためご注意ください
- 夜間窓口 月・木曜日(祝日の場合は翌日)
午後5時15分～6時30分



データファイル

人口

総数	97,047人	(-73人)
男	47,753人	(-59人)
女	49,294人	(-14人)
世帯数	44,061世帯	(-47世帯)
〈12月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	11月の月間件数	令和7年1月～11月の累計
人身事故	25件	263件
死亡	0人	1人
負傷	31人	332人
救急	484件	5,533件
火災	1件	55件

2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
2月 1日(日)	こすも内科クリニック	88-7211
	佐久平整形外科クリニック	66-7150
2月 8日(日)	坂戸クリニック	63-6323
	佐久平みゆき眼科	68-5422
2月11日(水)	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300
	くろさわ病院	64-1711
2月15日(日)	高橋医院	53-2366
	中澤眼科クリニック	62-0157
2月22日(日)	小林内科クリニック	66-0500
	たむらペインクリニック	82-3981
2月23日(月)	佐久長士呂クリニック	68-7899
	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825

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
2月 1日(日)	2月 8日(日)	浅間総合病院 67-2295
2月11日(水)	2月15日(日)	
2月22日(日)	2月23日(月)	

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

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

休日救急歯科診療所(予約制)

期 日	医療機関名	電話番号
2月 1日(日)	2月 8日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)
2月11日(水)	2月15日(日)	
2月22日(日)	2月23日(月)	

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

献血

期 日	時 間	会 場
2月22日(日)	9:30～12:00 13:30～15:30	イオンモール佐久平

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3527

2歳児歯っぴー教室(予約制)

期 日	会 場	電話番号
2月19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11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)



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】 ①2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)

期 日	会 場	期 日	会 場
2月 2日(月)	岸野・平根	2月16日(月)	平根
2月 3日(火)	東・臼田	2月17日(火)	東・青沼
2月 4日(水)	佐久平・泉	2月18日(水)	佐久平・泉
2月 5日(木)	中込	2月19日(木)	中込
2月 6日(金)	中佐都・望月	2月20日(金)	中佐都・望月
2月 9日(月)	小田井	2月24日(火)	田口
2月10日(火)	切原	2月25日(水)	高瀬・野沢
2月12日(木)	城山・あさしな	2月26日(木)	城山・あさしな
2月13日(金)	岩村田	2月27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

期 日	会 場	期 日	会 場
2月 2日(月)	平賀・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	2月16日(月)	平賀・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
2月 3日(火)	平賀・もちづき・中佐都	2月17日(火)	平賀・もちづき・中佐都
2月 4日(水)	平賀・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	2月18日(水)	平賀・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
2月 5日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	2月19日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
2月 6日(金)	平賀・あさしな・うすだ	2月20日(金)	平賀・あさしな・うすだ
2月 7日(土)	平賀	2月21日(土)	平賀
2月 9日(月)	平賀・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	2月24日(火)	平賀・もちづき・中佐都
2月10日(火)	平賀・もちづき・中佐都	2月25日(水)	平賀・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
2月12日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	2月26日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
2月13日(金)	平賀・あさしな・うすだ	2月27日(金)	平賀・あさしな・うすだ
2月14日(土)	平賀	2月28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)

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

令和10年（2028年） 第82回国民スポーツ大会 信州やまなみ国スポ 競技会会期が決定しました！



行こう。それぞれの頂へ。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

信州やまなみ国スポ・全障スポ

令和7年12月11日に開催された公益財団法人日本スポーツ協会第3回国民スポーツ大会委員会において、第82回国民スポーツ大会「信州やまなみ国スポ」の競技会会期が決定しました。

それに伴い、佐久市で開催される正式競技（空手道、柔道、アーチェリー、軟式野球）および公開競技（武術太極拳）の競技会会期が決定しました。

佐久市では第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会で合計7競技を実施します。

競技名	種別	競技会場	競技日数	競技日程
信州やまなみ国スポ 正式競技（4競技）				
空手道	少年男子、少年女子 成年男子、成年女子	長野県立武道館	3	10月2日(月)～4日(水)
柔道	女子	長野県立武道館	2	10月8日(日)～9日(月)
	成年男子		1	10月9日(月)
	少年男子		1	10月10日(火)
アーチェリー	少年男子、少年女子 成年男子、成年女子	佐久総合運動公園 陸上競技場	3	10月1日(日)～3日(火)
軟式野球※	成年男子	佐久総合運動公園 野球場	1	10月7日(土)
信州やまなみ国スポ 公開競技（1競技）				
武術太極拳	少年男子、少年女子 成年男子、成年女子 シニア男子、シニア女子	長野県立武道館	2	8月26日(土)～27日(日)
信州やまなみ国スポ デモンストレーションスポーツ（1競技）				
少林寺拳法	—	長野県立武道館	調整中	調整中
信州やまなみ全障スポ 正式競技（1競技）				
アーチェリー	身体障がい	佐久総合運動公園 陸上競技場	調整中	調整中

※軟式野球は佐久市、松本市、上田市、諏訪市、茅野市の5市共催。10月7日(土)から10月10日(火)の合計4日間のうち、佐久市は10月7日(土)が競技日となります。

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

※国民体育大会（国体）は令和6年より国民スポーツ大会（国スポ）に名称変更されました。

問合せ：国スポ・全障スポ推進室 ☎62-4004



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)