

佐久をもっと好きになる

# 広報佐久

## 信州佐久市観光 フォトコンテスト2025 入賞作品決まる

「特集」佐久色々

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和8年

**Saku LIFE 3**

No.276

KOHO SAKU



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 こども・子育て支援拠点施設グランドオープン
- P9 容器包装プラスチック(資源E・容プラ)の出し方
- P15 地産地消の店
- P17 公民館報さくし
- P24 相談コーナー・データファイル ほか

特集 **佐久色々**  
さくいろいろ

# 信州佐久市観光 フォトコンテスト2025 入賞作品決まる



1998年に始まり、今回で28回目を迎えた「信州佐久市観光フォトコンテスト」(以後、「観光フォトコンテスト」という)。佐久の魅力を発信する素材として、佐久市の観光PRに役立てられています。

2025年度も「自然・花」「文化・歴史」「祭り・行事」をテーマに、市内外から267点の応募作品がありました。1月中旬に、佐久市観光協会長をはじめ、市内のカメラ店主といった関係者が集まり、審査会が行われました。全作品を一堂に並べ、「観光素材として価値のある作品」を審査基準として厳正な審査が行われました。審査員は、作品についての意見を交わしながら、最優秀賞から、優秀賞、特別賞まで計38点の入賞作品を選びました。

入賞作品は、3月9日の佐久市役所市民ホールを皮切りに、JR佐久平駅プラザ佐久、道の駅ヘルシーテラス佐久南での展示を予定しています。

写真愛好家が切り取った佐久のさまざまな色(観光フォト)を楽しんでみませんか。



## 最高の一枚を求めて、 佐久を巡る

観光フォトコンテストとは別で開催される「佐久バルーンフェスティバルフォトコンテスト」では、すでに最優秀賞の受賞歴を持つ坂田瑞季さん。観光フォトコンテストで、初めての最優秀賞受賞となりました。坂田さんは、高校生の時から、写真に興味を持ち、10年以上に渡って観光フォトコンテストに応募を続ける実力者。現在、小諸市に住む坂田さんですが、もともと佐久市で育ち、佐久のさまざまな風景を撮り続けています。特に鉄道やバスなどの乗り物を愛し、それらと周囲の景色を組み合わせた写真を撮る得意としています。

受賞作品のタイトルは、「宿場を巡る」。夏に望月地域において開催される「榊祭り」を控え、提灯が掲げられた望月宿の中を行く路線バスを切り取った

最優秀賞受賞  
坂田瑞季さん

優秀賞「コスモスの空」小坂國建さん



優秀賞「盛夏」奥原静男さん





最優秀賞「宿場を巡る」坂田瑞季さん

一枚です。観光名所などを前面に押し出すというよりは、佐久の日常風景。そんな何気ないシーンから佐久の魅力を見出す視点が、審査員らの心に訴えかけ、高評価を得ました。今回は、この作品のほかにも檜山工業のイルミネーションや浅間山を背景にした小海線の計3点で応募した坂田さん。自身としても、一番意外な作品の受賞に驚きと喜びが入り混じりました。

「佐久は、写真を撮るのにとっても魅力的な場所です。春は桜の名所、夏は祭り、秋は紅葉、冬は寒さが作り出す氷柱など、四季折々の風景はもろろん、宿場町などの古い街並みやコスモタワーといった個性的な建造物もあり、被写体に事欠きません。観光フォトコンテストには、自分の撮った写真で佐久市の観光PRに少しでも貢献したいと思ひ、応募しています。まだ撮り切れていない被写体がたくさんあり、次のフォトコンテストに向けて考えるのが楽しみでなりません」と、坂田さん。写真を通じての、佐久観光の新たな魅力発見に意欲を見せてくれました。

次ページおよび本紙裏表紙にて、その他の受賞作を全て掲載しています。

優秀賞「豊穣の燈」今井今朝男さん





準優秀賞「夏の思い」  
大谷敦男さん



準優秀賞「駒の里疾走」  
島田秀雄さん



準優秀賞「雪降る三重塔」山極寛治さん



準優秀賞「稔の時」久住直子さん



準優秀賞「大往生への道」篠原孝哲さん

## 佐久市の魅力を発見する観光フォトコンテスト審査を終えて

日常の中に、  
観光としての魅力を知る



佐久市観光協会  
会長  
伊藤康弘さん

「観光」とは、「光を観る」と書きますが、光を切り取る写真は、まさに観光につながるアイテムです。写真を撮ること、その土地を好きになったり、訪れるきっかけになることも期待できます。

フォトコンテストの審査員は今回で3回目。表彰式では、受賞者と話をするのですが、皆さんこのフォトコンを楽しみにしてくれています。写真を撮ること、佐久の魅力を感じてもらえます。市内だけでなく、県外からわざわざ佐久市に来てくれた方から、「佐久って、いいところですね」と言ってもらえるのは、やはり嬉しいです。

「今回の最優秀作品は、今までにないものが選ばれたのではないのでしょうか。自然が美しいとか、いわゆる観光名所といった写真ではありませんでした。望月宿を通るバスの写真です。日常の風景であり、郷愁をそそるようなシーンでもあります。今の時代、観光という側面からみても、そういったところが求められているのかもしれない。」

フォトコンの審査員を務めるようになってから、実は私自身も佐久市内の写真を撮るようになりました。「こんないいところがあるんだ」と今まで知らなかった佐久の素晴らしい景色に出会うこともあります。同じ場所



準優秀賞「陽春」池田敦子さん



準優秀賞「まつりにかかる虹」嶋田亨さん



準優秀賞「Oh! シャンデリア」川上格さん



準優秀賞「惜春」野崎浩生さん



準優秀賞「豊年祈願」丸山良平さん



パラダ賞「稻荷山からの  
展望」池田正夫さん



週刊さくだいら賞  
「秋陽浴びて」奥原静男さん



ガーデンテラス佐久賞  
「秋の暮」西澤憲一さん

見て、撮って、佐久の  
魅力を探しましょう



審査員  
中込カメラ  
高橋修悦さん

今回の最優秀作品は、今まで  
にない視点での目新しさが、多  
くの審査員の評価を得ました。  
地元の人にとっては当たり前前  
の風景でも、市外から訪れた観光  
客には、とても新鮮に映り、心地  
良い風景に見えているのだと思  
います。そんな日常の中に、佐久  
の素晴らしさが潜んでいるかも  
しれず、観光名所に頼らない、こ  
れからの観光のヒントになってい

くのかもかもしれません。  
今は、スマートフォンの普及に  
より、誰もが気軽に写真を撮れ  
る時代です。撮った写真をSNS  
に投稿するなど、撮った写真を見  
てもらおう、ということが生まれ  
ています。SNSもよいので  
すが、フォトコンに参加して、こ  
ういった形で多くの人に見てもら  
うのも写真の楽しみ方の一つです。  
佐久のいろいろな景色、色を  
写真で切り取ってみてはいかが  
でしょうか。私たちの住んでいる  
佐久の素晴らしさを再認識する  
機会になるはずですよ。観光フォト  
コンテストを見て、そして、撮影  
して楽しんでみませんか。次は皆  
さんの番です。





子育てに「安心感」を!!  
**4月1日(水)**  
**GRAND OPEN**

# 佐久市こども・子育て支援拠点施設

## こども家庭センター



妊娠中から出産・子育て期まで切れ目のない相談支援体制により、子育てをサポート!

- ・保健師や栄養士、心理士などの専門家に気軽に相談できます。
- ・母子健康手帳の交付や出生に関する各種手続きも行えます。
- ・各種健診や教室を開催し、地域を越えた仲間づくりの場を提供します。



## 野沢つどいの広場



夢中で遊ぶ時間が、こどもの感性と創造力を育む!

- ・「しずかなあそび島」「うごきのあそび島」「あかちゃん島」の3つの島で、遊び方や年齢に合わせたのびのび安心して遊べます。
- ・専門スタッフ（子育て相談員・コーディネーター）が常駐。育児のふとした悩みも遊びの合間に気軽にお話いただけます。



## アクセスマップ



こども・子育て支援拠点施設内に「野沢児童館」が移転

土曜日・祝日だけでなく日曜日も開館します。



## 問合せ

子ども・子育て支援拠点施設  
 整備室

☎88-7727

# オープンイベント開催

～親子で楽しめる特別な一日♡～

3月29日(日) 7:00～15:00

場所

こども・子育て支援拠点施設  
野沢多目的広場



## わくわく拠点施設エリア

10:00～15:00

- ぴんぴんキラリ食<sup>※1</sup>の試食(300食限定)
- 謎解き☆ウォークラリー&開所記念!みんなでつなぐSNSでガチャが回せる!
- 野沢児童館(内覧・スライム作り)
- 野沢つどいの広場(内覧・遊び体験・思い出フォト)
- ファミリー・サポート・センター事業<sup>※2</sup>紹介と会員登録受付
- 地域の子育て支援団体の活動紹介

※1  
ぴんぴんキラリ食  
とは?



※2  
ファミリー・サポート・  
センター事業とは?



スライム作り(各30名)

- ①10:30～
- ②13:30～



## にこにこイベント

♪音で楽しもう

10:30～11:30

- 対象 未就学児とその保護者  
定員 親子15組  
講師 こうづきょうこ氏(リトミック講師)  
小山愛加氏(リトミック講師)
- 内容  
親子でスキンシップをはかりながら、音や歌に合わせて楽しく体を動かします♪

要  
申込み



申込みはこちら



教えて!ドクター出前講座

～子どもの健康に関するウソ・ホント～

13:30～15:00

要  
申込み



申込みはこちら



- 内容  
講習: SNSなどで話題になっている子どもの健康について小児科医が解説  
講習後: 人形を使っての心臓マッサージ体験
- 対象 0～6歳のお子様の保護者  
定員 15～20名程度 ※キッズスペースあり  
※お子様も一緒に参加できます!  
講師 坂本昌彦氏(佐久医療センター小児科医長)



## 野沢多目的広場エリア

バルーン係留・搭乗体験

7:00～

要  
申込み



申込みはこちら

- ・参加費無料
- ・事前予約制(定員60名)
- ・3月9日(月)10:00から予約開始  
※定員に達し次第予約終了
- ・小学生以下保護者同伴
- ・天候により遅延・中断・中止となることがあります。
- ・詳細は、上記二次元コードをご覧ください。



マルシェ(ワークショップ・物販)  
キッチンカー

10:00～15:00

ワークショップ内容

- ・こだわりの雑貨
- ・ごほうびスイーツ
- ・感性を刺激するアート

など



ちょっと  
一息

# 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

イベントを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上、お申し込みください。



詳細、申込みはこちら

## 協賛のお願い

イベントに対して、協賛いただける企業等を募集します。  
「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開催しますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

申込期限：3月31日（火）

## 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、大学生の皆さんの参加も大歓迎！  
※未成年の方は、保護者の同意が必要です。

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

### 「新生児出世健康祈願」の参加予約について

佐久鯉まつりで行う「新生児出世健康祈願」に参加された方には、記念のお札を配布します。  
参加を希望する方は、次のとおりお申し込みください。

日時 5月5日（火・祝）10：30（予定）  
会場 千曲川スポーツ交流広場メインステージ  
お札配布 新生児出世健康祈願終了後（11：30頃）に配布  
金額 お札1枚 1000円（当日現金にて支払い）  
対象 令和7年度中に生まれたお子さん  
申込方法 Googleフォームから申し込み  
申込期限 3月31日（火）



申込みはこちら



問合せ：佐久鯉まつり実行委員会事務局 ☎ 62-3285

わくわく×学び×安心  
**民間学童保育**  
年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

**1階 学童保育スペース**  
シーズンスクール・1日だけのスポット会員もあります

**2階 習い事スペース** のぞみkidsの習い事  
習い事だけでも通う事ができます  
●学研教室 ●英会話 ●プログラミング  
●そろばん ●ピアノ

**のぞみkids after school**  
佐久市長土呂1199-1  
☎0267-68-1155 (担当：木内)  
メール nozomikids@nozomi-g.co.jp  
https://nozomikids.com/

詳しくはこちら

定期的にわくわくイベント開催中!!

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

# 容器包装プラスチック（資源E・容プラ）の出し方

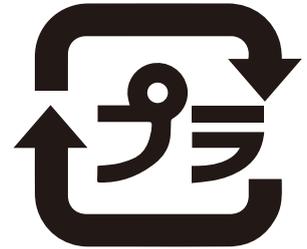
## 容器包装プラスチック（資源E・容プラ）とは

商品を入れたもの（容器）や包んだもの（包装）であり、中身の商品を取り出した後、不要となるプラスチック製のものです。商品のプラスチックは、対象外です。

### ～出し方の注意点～

- ・資源物専用指定袋（大・小）をご使用いただきお出しください。
- ・**汚れ**が取れるものは洗っていただくか、キッチンペーパー等で**汚れ**をふき取った後、乾かしてください。  
※**汚れ**が取れない物は「**可燃ごみ**」にお出しください。
- ・資源物の処理に支障が生じるため、**二重袋**にならないようレジ袋等に入れたまま出さないでください。

※小型の乳酸菌飲料の容器やウォーターサーバーの容器には「資源C・ペットボトル」に分類されるものがあります。必ずプラマークやペットマークを確認し分別してください。マークがない場合は、可燃ごみになります。



このマークが目印



## 容プラとして出せるもの

### カップ類



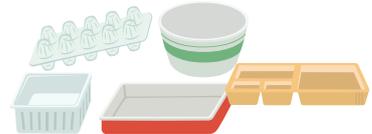
カップ麺、プリン、ヨーグルト、アイス、ゼリー、コーヒー用のミルク、シロップが入っていたプラスチック製のカップ等

### 袋類



パン・サンドイッチ、お菓子、冷凍食品、インスタント食品等が入っていたプラスチック製の袋容器、レジ袋、たばこのフィルム等

### パック・トレイ類



弁当、たまご、豆腐、みそ、果物、野菜、きのこ、肉、魚等が入っていたプラスチック製のパック・トレイ容器等

### ペットボトル等のふたラベル



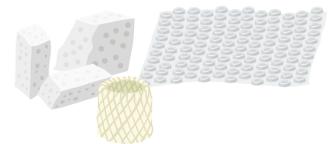
ジュース、お茶等のペットボトルについてのプラスチック製のふた、ラベル等

### ボトル類



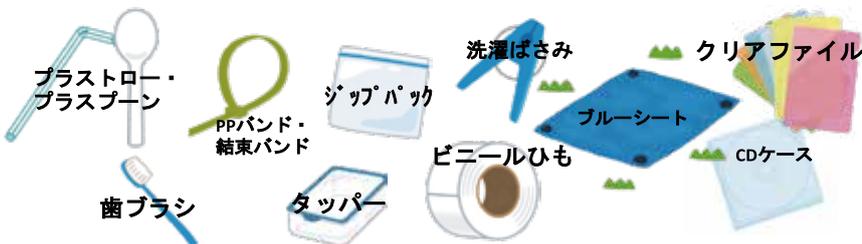
シャンプー・リンス、洗濯用洗剤、柔軟剤、漂白剤、台所用洗剤、お風呂用洗剤、ソース等のプラスチック製のボトル

### 緩衝材・ネット類



発泡スチロール、気泡緩衝材（プチプチ）、フルーツキャップ（果物等のネット）等

## NG 対象外のプラスチック類の例（容プラと間違えやすいもの）



プラマークがないプラスチック製品は【**可燃ごみ**】へ

ペットボトルの本体は【**資源C**】  
※ふた・ラベルは容プラです。

お知らせ

## 3月は自殺対策強化月間

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189



3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変化する時期で、年間で自殺者数が増える傾向にあります。

このことから、毎年3月を「自殺対策強化月間」に定め、国をあげて自殺予防の取組を強化しています。

自殺は、その多くが様々な要因によって精神的に追い込まれた末の死であり、誰にでも起こりうる危機と言えます。

気持ち落ち込む、生きづらさを感じるなどの悩みを抱えていたら、まずは誰かに打ち明けてみませんか。電話相談だけでなく、SNSでの相談もあります。

### ■「心のほつとライン」・佐久

☎0120・07・5560  
(月)～(金) (祝日・年末年始除く)  
午前8時30分～午後5時15分

### ■長野県精神保健福祉センター

☎026・266・0280  
(月)～(金) (祝日・年末年始除く)  
午前9時～午後4時30分

### ■よりそいホットライン (24時間対応)

☎0120・279・338

### ■SNS相談

LINE、チャットで相談可能

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

## 4月1日からRSウイルスワクチンの定期接種が始まります

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527



### ■対象者

妊娠28週から36週までの間にある佐久市に住所登録のある妊婦の方

### ■ワクチンの効果

妊婦中に予防接種をすることで、お母さんの体内で作られた抗体が赤ちゃんへ移行し、赤ちゃんのRSウイルスの発症や重症化を予防できます。

※定期接種の詳細は、市ホームページや広報4月号へ掲載する予定です。なお、対象者への通知も予定しています。

### ■RSウイルス感染症とは

RSウイルスの感染による呼吸器感染症をRSウイルス感染症といいます。年齢を問わず何度も感染を繰り返しますが、初回感染時には、より重症化しやすいといわれており、特に生後6か月以内に感染した場合には、細気管支炎や肺炎など重症化することがあります。生後1歳までに50%以上が、2歳までに100%の乳幼児が少なくとも一度は感染する、とされています。

RSウイルスは、飛沫や接触により感染します。こまめな手洗いやアルコールでの手指消毒を行うことが大切です。他にも、お子さんが日常的に触れるおもちゃや手すりなどは、アルコールなどでの消毒を心掛けましょう。

お知らせ

## 野焼きは法律で禁止されています

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094 環境政策課 ☎62-2917 または各支所経済建設環境係



ドラム缶やブロック囲い等の簡易焼却炉で家庭ごみを焼却している事例が見受けられます。このような行為は、法律で禁止されていますので絶対に行わないでください。

なお、周辺地域の生活環境に与える影響が軽微な野外焼却のうち、次に掲げる焼却は例外的に認められています。

- ・ 稲わら等、農林業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
- ・ たき火等、日常生活を営む上で通常行われる軽微な焼却

例外的に認められる場合であっても、「家の中に煙が入ってきて困る」「灰や臭いが洗濯物について困る」などの苦情が出るなど、周囲の住宅環境に影響を及ぼしている場合は、指導の対象となります。焼却するときは必要最小限にとどめ、風向きや時間帯、周囲の方に事前に声かけを行うなど、十分に注意をしてください。

火災警報発令中は、屋外での火の使用が禁止されています。違反した場合は、30万円以下の罰金や拘留に処することが消防法で定められています。

## 募集 企業間連携によるものづくりを支援します

■問合せ 商工振興課 ☎62-3265



市ものづくり支援事業補助金の補助対象事業を募集します。

■補助対象 共同開発を行う中小企業者で、次のいずれにも該当する事業者

- ・市内に事業所を有する事業者
- ・共同開発の主体となる事業者

■補助対象事業 市内に事業所を有する事業者の割合が半数以上を占める共同

開発事業（ただし、医療業、老人福祉または介護事業を営む事業者との共同

開発の場合、市内事業者の割合が半数未満でも対象）

■補助率 50%以内（上限500万円）

※医療業、老人福祉または介護事業を営む事業所との共同開発の場合は、限度額を100万円増額

■事前相談 補助金交付申請をする場合、必ず事前相談をしてください。

※事前相談がない場合、補助金交付申請はできませんので、ご注意ください。

▽事前相談方法 市ホームページを認の上、交付申請書を商工振興課窓口までご持参いただき、事前相談をしてください。

※交付申請書等は、市ホームページに掲載

▽事前相談期限 3月19日(木)

■補助金交付申請

▽申請方法 事前相談完了後、交付申請書等を商工振興課窓口へ提出（郵送可）

▽申請期限 4月10日(金)

※本補助金は、令和8年度予算成立により執行可能となります。

## 募集 市営住宅入居募集

■問合せ 長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78-5410



■市営住宅とは

国と市が協力して「公営住宅法」などの法律に基づき整備した住宅です。住まいにお困りで、所得が一定額以下の方に、安価な家賃で居住いただくことで、市民生活の安定と社会福祉の増進を目指しています。

■入居募集中の団地一覧

花園団地、泉団地、川原団地、宮川団地、御馬寄団地、望月団地など

※御馬寄団地は、リフォーム工事を実施済みです。

■入居条件

・同居親族があること

※60歳以上や障がい者など条例で定める方は、単身でも入居できる住宅があります。

・世帯の収入が法に定める額を超えていないこと

・持家がないこと、公営住宅等に入居していないこと

・市税等の滞納がないこと

・入居申込者及びその同居者が暴力団員ではないこと

■注意事項

・入居に当たり、家賃3か月分の敷金と連帯保証人1人（免除となる場合あり）が必要となります。

※入居募集中の団地や入居条件の詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

## 募集 天来記念館書道入門講座 令和8年度受講生募集

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158

これから書道を始めたい人、もう一度書道を習いたい人など、初心者を対象とした「書道入門講座」を開催します。比田井天来の流れをくむ二人の書家が講師を務め、書の基本をわかりやすく、丁寧に指導します。

■日時 毎月第2土曜日（全12回）  
午前10時～正午

■会場 駒の里ふれあいセンターなど

■受講料 年間1万8000円

■内容 講師の先生から月ごとに、楷書・行書・草書・ひらがな・漢字かな混じり文などの基礎から、年賀状・色紙などの応用的基礎までを学びます。

■対象 高校生以上

■講師

佐藤容齋氏（書宗院副理事長など）

師は桑原翠邦氏

手塚花遙氏（書宗院参与理事など）

師は桑原呂翁氏

■定員 20名程度

■申込方法 天来記念館へ電話でお申し込みください。

■申込開始日 3月1日(日)





**固定資産税の縦覧・閲覧**

78・3070  
または各支所総務課係

**令和8年度に係る土地価格・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧**

納税者は、自身の所有する土地や家屋の価格を他の土地や家屋と比較し、価格が適正かを確認できます。

**固定資産税課税台帳の閲覧**

納税義務者が、自身の所有する固定資産税（土地、家屋、償却資産）の価格や課税内容を確認できます。また、借地人等も使用・収益の対象部分について確認できます。

**期間および時間**

▽期間・縦覧 4月1日(水)～30日(木)

・ 縦覧 4月1日(水)以降

※土・日曜日、祝日を除く

▽時間 午前8時30分～午後5時15分

**場所** 税務課資産税係窓口

または各支所総務課係窓口

**手数料**

・ 縦覧 無料（コピーおよび写真撮影は不可）

・ 閲覧 300円（ただし縦覧期間中の閲覧は無料、課税台帳のコピーは1枚10円）



ホームページ  
二次元コード

**複十字シール運動（募金）へのお礼**

健康づくり推進課 62・3527

結核など胸部疾患予防の普及啓発活動等を支援するため、昨年実施した複十字シール運動では、多くの方に募金をいただき、ありがとうございました。

募金は、公益財団法人結核予防会を通じて、結核に対する予防意識の普及・啓発、結核や肺がんなどの呼吸器疾患の調査・研究および開発途上国への結核対策支援などに利用されます。

▽市内募金総額 18万5816円

**自転車の交通違反に「交通反則通告制度（青切符）」が導入されます**

生活環境課 62・3094

4月1日(水)から、16歳以上を対象として、自転車の交通違反に交通反則通告制度（青切符）が適用されます。対象となる主な違反行為は、ながらスマホ、信号無視、車道の右側通行、一時不停止ほか、100種類以上の違反行為が適用となります。自転車による安全な交通のためにも、自転車を運転する際には、交通ルールを守りましょう。なお、自転車の交通ルールをまとめた資料は、長野県警察のホームページでご覧いただけます。



ホームページ  
二次元コード

**家庭ごみ・資源物収集カレンダーを配布しました**

生活環境課 62・3094

ごみ収集カレンダーが届きましたら、対象地域をご確認ください。

分別表は、保存版（令和5年度配布）を引き続きお使いいただけます（市公式LINEまたは市ホームページからも閲覧可能）。新たに分別表が必要な方は、市役所本庁生活環境課（全地区分有り）または各支所経済建設環境係、各出張所（当該地区のみ）の窓口で受け取ることができます。なお、郵送による対応は行っておりません。

**据置型Wi-Fiルーターのトラブルにご注意！**

佐久市消費生活センター 62・7501

工事不要で手軽な据置型Wi-Fiですが、高齢者を中心に「無料のはずが解約時に高額請求」「不要な契約」といった相談が急増しています。「電波状況が悪い」「説明と実際の料金が違う」といったトラブルも多いため、安易な契約は禁物です。

**▽アドバイス**

自宅のネット環境やデータ使用量を事前に把握しておきましょう。月額料金、本体代、解約金などの総額を必ず確認してください。

キャンセルや解約をした場合は、早急に事業者へ申し出ましょう。



ホームページ  
二次元コード

**発達障害への知識と理解を深めましょう**

福祉課 62・3147

4月2日(木)は、「世界自閉症啓発デー」日本では、4月2日(木)～8日(木)を「発達障害啓発週間」としています。

発達障害は、コミュニケーションが苦手だったり、独特な感覚やこだわりを持つ等脳の機能の発達に関する障がいです。

発達障害について多くの人が理解することは、誰もが幸せに暮らすことのできる社会の実現につながります。4月2日(木)には、市民の皆さんに発達障害について考えるきっかけとしていただくため、市役所本庁舎8階を青色にライトアップします。



ホームページ  
二次元コード

**物価高対応子育て応援手当の支給**

子育て支援課 62・3149

物価高の影響を受ける子育て世帯に対し、物価高対応子育て応援手当を支給します。市から児童手当を受給している方を対象とし、申請が不要な方には、2月20日(金)以降、順次、児童手当支給口座に振込みをしています。

なお、佐久市に住民票のある佐久市職員を除く公務員、離婚（離婚調停中等も含む）、出生により1月以降に児童手当の申請を行う方は、申請が必要です。

※公務員の方は、3月19日(木)までに申請をお願いいたします。



ホームページ  
二次元コード

**農振農用地の除外等受付  
農政課**  
☎62・3203

▽受付期間 3月2日(月)～13日(金) (期間厳守)

▽提出書類 申出書、公図、土地登記事項証明書、現地案内図、利用計画図、土地改良区等の意見書、課税台帳の写し、候補地の検討結果一覧表、隣地同意書、確約書、地域計画変更申出書

※詳細は、農政課へお問い合わせください。

**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1か月となっておりますのでぜひご利用ください。

▽割引対象者 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。

▽利用期限 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。



ホームページ  
二次元コード

**電柱のガラスの巣による停電を防ぎましょう**

中部電力パワージェット株式会社  
危機管理課 ☎0120・984・5003  
☎62・3008

電柱に作られたガラスの巣の材料(枝や針金)が電気設備に触れると、停電の原因になります。停電を未然に防ぐため、巣を見つけた際はご連絡をお願いします。また、現地の写真をお送りいただけると迅速な対応が可能です。便利なチャット通報をぜひご利用ください。



チャット通報



ホームページ  
二次元コード



**募 集**  
フオスターホーム(養育里親)の募集

うすだ里親支援センター  
☎0268・28・1192

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

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

※詳細は、ホームページをご確認ください。



ホームページ  
二次元コード

**佐久市男女共同参画審議会委員の公募**

人権同和課 ☎62・3135

▽業務内容 男女共同参画社会の推進に関する事項の調査審議  
▽任期 委嘱の日から2年間  
▽募集人員 3名(総委員数15名以内)  
▽申込方法 必要書類を持参、郵送、メールのいずれかの方法で提出  
▽申込期限 3月27日(金)  
▽選考方法 申込者が募集人数を超えた場合、抽選を行います。  
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ  
二次元コード

**有機栽培農園利用者募集**

佐久市有機農業研究協議会  
(農村保健研修センター) ☎82・5800

▽使用期間 4月6日(月)～11月末  
▽場所 佐久市有機農業研究協議会実験農場内  
▽使用料 年間4000円  
▽募集区画 20区画(1区画約35平方メートル)  
▽申込期間 3月2日(月)～13日(金)の平日  
午前9時～午後5時  
▽申込方法 農村保健研修センター窓口でお申し込み  
※申込者多数の場合は抽選  
▽開園式 4月6日(月) 午前10時

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

お菓子屋さん「シャトレーゼ」が贈るスノーリゾート!

詳しくは  
WEBで

WEB SITE

お子様から大人まで楽しめるスキー場  
**春スキーも好調です!**

シャトレーゼスキーバレー 小海

南佐久郡小海町豊里 5907  
TEL.0267-93-2537

公園・道路の美化活動（アダプトシステム）参加者募集

公園緑地課  
土木課  
☎62・3424  
☎62・3298

市では、「アダプトシステム」により、市が管理する公園や道路の植栽の手入れ、清掃、除草などの環境美化活動にご協力いただける方を募集しています。

▽アダプトシステムとは

市と参加者がお互いの役割分担について協定を結び、公園や道路などの公共施設の「里親」となって、清掃や手入れを行うボランティア活動です。

▽申込期間 随時

▽申込方法  
担当課へお申し込みください。



公園



道路

スポーツ少年団募集

スポーツ少年団事務局  
(市スポーツ協会内) ☎88・6123

令和8年度のスポーツ少年団員を募集します。各団の募集内容は、市スポーツ協会のホームページをご覧ください。スポーツ少年団事務局にお問い合わせください。



ホームページ  
二次元コード

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

■一般曹候補生（定年まで勤務したい方に！）

▽資格 18歳以上33歳未満の者

▽申込期間 3月1日(日)～5月7日(木)

▽1次試験 5月16日(土)～24日(日)のうち

1日※オンライン試験

■自衛官候補生（継続か任期満了退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度！）

▽資格 18歳以上33歳未満の者

▽申込期間 通年

▽試験 受付時にお伝えします。

※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。か、自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所にお問い合わせください。



ホームページ  
二次元コード

寄附

▽市へ

・現金10万円 真如苑様

・ケーキ20個、ジュース2本

・現金2000円 有限会社丸忠食品様

・教室カーテン12枚、暗幕7枚 佐久の鯉太郎様

・文具5点 六川宏俊様

・佐久ライオンズクラブ様

防災豆知識



最新の「防災」とは？

危機管理課 ☎62-3008

「DX」という単語をよく聞くようになりましたが、防災現場でも、線状降水帯等の気象予測の積極的な発信やドローンによる災害孤立集落への物資輸送など、新技術を活用した災害対応力が日々向上しています。

市でも、デジタル技術を活用し、情報発信の多様化を図っています。以前は、防災行政無線での放送が主でしたが、聞き逃しなどの課題がありました。現在では、アプリから放送内容を再度聞けたり、メールにより放送内容を文章で閲覧できたりするようになりました。

技術が進歩しても、被害を最小限にするために最も重要なのは、今も昔も「自らの命は自らが守る」という意識です。様々な情報を積極的に確認し、万が一の際にも適切な行動がとれるよう心掛けましょう。

●期限内の納付をお願いします。  
収税課収税係

納期限	3月31日(火)
市税等	介護保険料 (第12期)
	後期高齢者医療保険料 (第9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



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 検索

福祉用具レンタル・販売 住宅改修

エフビー介護サービス株式会社

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

# 佐久市 地産地消推進の店

〜見て・知って・巡って・味わって〜

白田 大工原 一朗さん



## かいせん問屋ごうの「佐久鯉の唐揚げ」

佐久の清流が育んだ佐久鯉の唐揚げ。ホクホクの身が際立ち、日本酒と合わせたらもう最高!!

軽井沢のエリさん



## レストラン ブランカンの「コース料理のクレームブリュレ」

パリッとほろ苦いキャラメリゼを割ると幸せのカスタードが…上に乗った旬のイチゴの酸味とカスタードのコクが相性抜群です!

### 今月号のお店の情報

- かいせん問屋ごう  
佐久市佐久平駅東15-6 ☎88-5066  
営業=15:00~23:00  
休み=不定休
- レストラン ブランカン  
佐久市岩村田2339-7 ☎65-8883  
営業=ランチ11:30~14:00(土日祝15:00)  
ディナー=17:30~22:30(L021:30)  
休み=火曜

### 今が旬! ふきのとう

厳しく長い佐久の冬の終わりを感ぜさせる独特なほろ苦さとこの時期だけの爽やかな香りが魅力です。天ぷらにすれば外はサクッと、中は春の香りがふわりと広がります。



## 手話 コーナー



片方の手で人差し指と中指を立て数字の2を作り、もう片方の手で親指以外の指を立て数字の4を作ります。この状態で、両手を回すように動かします。この手話は、コンビニが24時間営業していることに由来しています。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

## 食品ロスを減らそう



食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことで、「もったいない」だけでなく、食料の生産や運搬、ごみ処理の過程などで温室効果ガスを過剰に発生させることにつながっています。

### ◎食品ロス削減のためにできること

- ・買い物の前に冷蔵庫などを確認し、食材を買いすぎないようにする
- ・外食の際は食べきれない量を注文し、それでも残ってしまった場合は、お店に確認して持ち帰る
- ・家庭で食品や贈答品が余ってしまう場合には、フードドライブなどへの寄付やおすそ分けを検討する



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

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



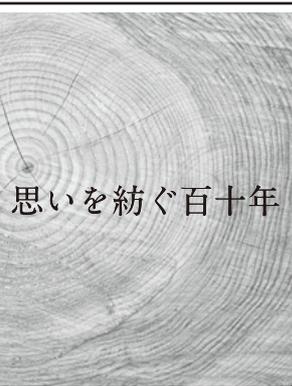
お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1  
(ことぶきの家 小諸内)

開設

ことぶきの家  
総合相談室



思いを紡ぐ百十年

暮らし創造企業



ミヤモリグループ  
<https://miyamori-g.co.jp/>



木材・建材・住宅設備販売  
ミヤモリ株式会社



いい笑顔はいい住まいから  
ミヤモリ不動産株式会社



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



新築・リノベーションの設計施工  
コージーホーム株式会社

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

## 図書館イベント

申込み・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)	3月11日(水) 10:30	臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	3月13日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	3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)	3月19日(木) 10:30	中央図書館
ぽっけおはなしの会	3月21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「木村熊二による小諸義塾の教育」	3月21日(土) 13:30～ 15:00	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	3月21日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	3月21日(土) 11:00	浅科図書館
ザ・フレンズ朗読会	3月25日(水) 11:00	中央図書館
英語絵本おはなし会	3月26日(木) 10:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	3月28日(土) 11:00	望月図書館

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

## 「利用者カード」がスマートフォンで表示可能になりました。

本を借りる際や学習席の利用に必要な「利用者カード」が、お手持ちのスマートフォンで表示できるようになりました。カードを持ち歩かなくても図書館をご利用いただけます。

### 利用方法

市立図書館ホームページにアクセス→「ログイン」→利用者カード番号・パスワードを入力→「利用者のページ」をタップ→バーコードが表示される

※図書館の利用者カードをお持ちでない方は、利用者カード交付の手続きが必要です。

詳細は、図書館ホームページ「利用案内」→「利用サービス」→「利用者登録」をご覧ください。



# 美術館 からの お知らせ

## コレクション展「動物たち大集合！－美術の中に息づくいきもの－」

動物をモチーフとした作品には、写實的に表現したもの、作家が動物に対する感情を投影して制作したものなど様々あります。

本展覧会では、当館のコレクションから、動物をモチーフとした作品を紹介します。

問合せ：近代美術館  
☎67-1055



美術館  
ホームページ



山口華楊《猿》

- 同時開催 コレクション展Ⅱ 特集：平山郁夫  
コレクション展Ⅲ 新・収蔵品展－令和6年度収蔵－
- 会 期 3月14日(土)～5月6日(水)
- 休 館 日 月曜日、祝日の翌日
- 開館時間 午前9時30分～午後5時
- 観 覧 料  
・一般 520円 (団体410円)  
・学生 410円 (団体310円)  
・18歳未満または高校生以下 無料

### ■会期中のイベント

#### ▽【佐久市民の日】記念 無料プレオープン

・日時 3月8日(日)

#### ▽【佐久市民の日】記念 無料開放

・日時 3月14日(土)、15日(日)

#### ▽ぬいぐるみお泊り会

- ・お預かり日 3月17日(火)～22日(日)
- ・お 迎 え 日 3月26日(木)～31日(火)
- ・対象・定員 0才～中学生の方のお持ちのぬいぐるみ10体  
(市公式LINEおよび電話(☎67-1055)で申込受付中(先着順))
- \*ぬいぐるみの大きさは最大寸10cm以上100cm以内とします。
- \*お子様が数日間ぬいぐるみと離れても問題ないか、あらかじめご確認ください。
- ・参加費 200円(写真プリント代等)
- ・内 容 お気に入りのぬいぐるみをお預かりし、展覧会を鑑賞し、館内を散策します。ぬいぐるみが美術館に滞在した様子を、写真にてお渡しいたします(後日郵送)。
- \*撮影した写真は、参加者間で共有するとともに、広報にて使用する可能性があります。

#### ▽ワークショップ「天然木でカラフルな魚の彫刻をつくろう」

- ・日時 3月29日(日) 午前9時30分～午後0時30分
- ・対象・定員 小学生・10名  
(2月10日(火)9時から市公式LINEおよび電話(0267-67-1055)で申込受付中(先着順))
- ・参加費 1,000円(材料費等)
- ・講師 櫻井かえで氏(彫刻家)
- ・内容 切り出された天然木をグルーガンでくっつけて、アクリル絵具で色を塗り、カラフルな魚の彫刻をつくります。

#### ▽ワークショップ「版画で動物たち大集合！」

- ・日時 4月26日(日) 午後2時～午後4時
- ・対象・定員 小学生以上・10名  
(2月10日(火)9時から市公式LINEおよび電話(0267-67-1055)で申込受付中(先着順))
- ・参加費 500円(材料費等)
- ・講師 田嶋健氏(版画家)
- ・内容 ペニヤ板を使った平版の水性摺りで、動物をモチーフとした版画を制作します。

#### ▽展覧会ガイド

- ・日時 3月28日(土)、5月4日(月・祝) 午後2時～

#### ▽クイズラリー

- ・展覧会を鑑賞しながら、クイズを解いてみましょう。ご参加いただいた先着200名の方に絵はがきをプレゼントします。

## 公民館報さくし

No.252

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

## はじめよう！「短詩型文学」



日本には、17音、31音の短い言葉で心情や情景を表現する、俳句・川柳・短歌や詩があり、市内でも小学生はじめ多くの人が学んでいます。

2月7日（土）、「第21回佐久市短詩型文学祭」が市民創練センターで開催され、一般の部461点、児童生徒の部693点の投稿がありました。その中から各部門の特選受賞者が発表され、賞状の授与が行われました。児童生徒の作品が多く投稿され、「短詩型文学」がしっかり継承されていると心強く感じました。

午後は「相馬遷子の生涯と俳句」と題した講演を、佐久市立国保浅間総合病院の仲 寒蟬（元司）先生からいただきました。医師という過酷な職業の傍ら俳人として活躍した相馬医院の相馬遷子（富雄）先生の句に魅せられた仲先生。患者や病気、時代の流れや風土に向き合いながら俳句を詠み続けた相馬先生の仕事や患者に対する目は自分と同じだった、とのお話に感銘を受けました。

「冬麗の微塵となりて去らんとす」（相馬遷子 辞世の句 句集「山河」より）

また、生業のほかに、俳句や短歌に親しむことは、今まで見ていた世界や景色が変わり、楽しくなること、心に触れたできごとを短い言葉で書き留めておき、推敲することで作品になることも教えていただきました。子供たちのように素直な気持ちで詠んでみようと思いました。（編集委員：鈴木）

コラム  
色えんぴつ

浅間地区 熊谷 柚祐

「音と仲間」  
感謝ついで

私が中学生生活で特に心に残っているのは、マーチングで全国大会に挑戦した3年間の経験です。中学1年生のときは先輩たちに支えられながら全国大会に出場できましたが、2年生では結果が届かず、とても悔しい思いをしました。このときの経験が私にとって大きな課題となり、「3年生では絶対に全国へ戻りたい」と強く思うようになりました。

3年生になってからは、歩きながらの演奏やフォーメーションの動き一つひとつに妥協せず、仲間と声を掛け合いながら練習を重ねました。苦しい日もありましたが、全員の音と動きが合っていくたびに自信が生まれ、全国をめざす気持ちはさらに強くなりました。そして迎えた本番。舞台上に立った瞬間、これまでの努力と仲間の思いが一つになり、会場に自分たちの音が広がっていききました。結果発表で「7番浅間中学校」と名前が呼ばれ全国大会出場が決まったとき、胸がいっぱいになりました。2年生で味わった悔しさが一気に吹き飛び、仲間と泣きながら喜んだあの瞬間は、今でも忘れられません。

この挑戦を通して、私は高校生になった今でもマーチングや音楽を続けています。仲間や支えてくれた人たちのおかげで、音楽は前よりもっと好きなものになりました。この3年間の経験に心から感謝しています。

# ふれあい あれこれ

## 地域公民館の活躍 ～上原地区～

新型コロナウイルスの影響を受け、伝統的に続いてきた行事の中断が多くの地域でみられました。令和5年5月に新型コロナウイルスは5類感染症に移行され、その影響は徐々に薄れてきましたが、一度途切れてしまった行事を従前のように行うことはなかなか難しく、復活のためにご苦労されている地域や地域公民館も多いかと思えます。

江戸中期に始まり250年以上の伝統を誇る「上原 鳥追い祭り」も例外ではなく、コロナ禍によって令和3年から3年間行うことができませんでした。しかし、鳥追い祭り保存会の皆さんの努力により、令和6年1月3日に鳥追い祭りは復活を遂げました。ここでは、鳥追い祭りの再開に向けて尽力された保存会と、それをサポートした地域公民館の活動について紹介します。



伝統芸能継承館（公会場）での練習風景

コロナ禍が明け、保存会の皆さんが鳥追い祭りを復活させようと動き出したとき、一番困ったのは子どもたちの祭りへの参加のことだったそうです。実際に祭りに参加した経験のある子どもたちは既に中学3年生。経験のない子どもたちにとって笛や太鼓、獅子舞の練習はゼロからのスタートでした。甘茶ひとつ淹れるにしても、中断があるとその継承は難しいことを実感したそうです。

上原地域公民館の佐藤秀彦館長は、「この伝統ある祭を保存会の皆さんとともに継承していくことも公民館にとっては大切な役割」と考え、保存会の皆さんの意向に

沿いながら令和6年の祭りに向け、地域公民館として4つの支援を行いました。一つ目は、10月から毎週土曜日の夜に実施する獅子舞、お囃子はやしの練習のサポート。具体的には、過去の模範演武資料DVDを複製して練習者に配布したり、練習者が使用する篠笛3本と太鼓用のバチを2組購入したりしました。二つ目は、祭り前日に行う準備作業に公民館として参加。三つめは、祭り当日に区内の小中学生にお祝い餅を購入して配布。四つ目は、祭り当日の獅子舞とお囃子を録画し、演武者と鳥追い祭り保存会に今回の記録として渡しました。保存会の柳澤日朗ひろう会長は、「餅の配布や不足している道具の購入、DVDによる模範演武の視聴など、公民館に助けてもらい本当に感謝している」と話してくれました。



練習の成果を披露した仕での獅子舞

令和6年の鳥追い祭りは、規模は縮小されたものの4年ぶりに実施することができました。そしてコロナ明け3回目になる今年の鳥追い祭りは、子どもたちを含め大勢の皆さんの参加で盛大に行われました。大御幣おおみけを先頭にのぼり幟ぼたが続き、子供たちの元気な道祖神の歌に合わせて、昨年までは飾ってあるだけだった宮屋台の巡行も行われました。

地域で大切にしてきた伝統行事を守るため、自分たちに何ができるのか考え協力していくことも地域公民館の大きな役割だということを今回の取材を通して強く感じました。

(取材協力者 鳥追い祭り保存会会長 柳澤日朗さん)  
( // 上原地域公民館館長 佐藤秀彦さん)

(編集委員 井出)



大御幣を先頭に元気よく歌いながら宮屋台巡行

# 令和8年度 創錬の森 市民大学・大学院 学生募集

65歳以上の市民の皆さんを対象とした「創錬の森 市民大学・大学院」（旧佐久市高齢者大学）を令和8年度も開講します。本学は概ね第1・3水曜日の午前9時から午後3時まで、講義や実技などの活動を行っています。班ごとの交流をとおり、仲間づくりをすることもできます。「どんなことをするの？」等といったご質問やお問合せもお待ちしています！大勢の皆様のご入学をお待ちしています！

- 申込日時 3月17日(火)～4月3日(金) 午前9時～午後5時  
※平日のみの受付となります。望月公民館は月曜日が休館です。
- 申込方法 「入学願書」に必要事項を記入し、市内いずれかの公民館に提出してください。  
(中央・浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月公民館)  
「入学願書」は3月17日(火)以降に、上記公民館で受け取れます。
- 定員 大学：150名程度 大学院：25名程度
- 入学資格 【大 学】市内に在住する満65歳以上（令和8年4月2日現在）の方  
【大学院】創錬の森 市民大学（旧高齢者大学）を修了した方 等  
※大学と大学院の併願は可能です。
- 開催日 大学 年間18回、大学院 年間13回の予定  
(講義は概ね水曜日・大学院はうち3回ほど火曜日の開催)
- 開催内容 【大 学】午前…講義（健康・医療、自然環境・防災、佐久地域の歴史・文学等）  
午後…創作実技（書道・俳句・盆栽（菊）・木彫・コーラス・絵手紙 など）  
変更の可能性あり  
【大学院】午前・午後をとおり、社会参加活動を積極的におこなうための学習を行います。  
【共 通】施設見学や芸術鑑賞の講座や、修了記念文集の作成、学生自治会の組織を予定
- 授業料 大学5000円、大学院2000円。開講式の日現金で納入をお願いします。
- その他 詳細は「入学願書」または佐久市ホームページ（3月中旬掲載）をご覧ください。  
以前の開講内容などの詳細をご覧になりたい方は中央公民館（電話66-0551）までお問い合わせの上、市民創錬センターへご来館ください。

## これから地域や学校、子ども会等のリーダーとして活躍を！

令和7年12月13日（土）に佐久市市民創錬センターで令和7年度佐久市ジュニアリーダー研修「結びの会」を開催しました。午前に行われた「SAKU Kids メディア safety」の研修ではメディア利用時の様々なトラブルについて話し合いました。午後はビンゴ大会や、チームで協力して行うマシュマロチャレンジゲームを行い、研修生達の歓声が響き渡りました。最後に研修生一人一人とボランティアスタッフ、職員がジュニアリーダー研修を振り返って感想を発表しました。研修生達が今後、子ども会等のリーダーとして活躍してくれることを職員一同、願っております。



日頃のメディア利用の実態について話し合いました。



マシュマロチャレンジではより高いタワーを目指しチームで協力しました。



研修生、ボランティアスタッフで記念撮影をしました。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう  
青少年

3月11日は「信州あいさつの日」、3月15日は「家庭の日」です。 青少年に関するご相談は少年センターへ  
TEL62-0671（市役所南棟3階）

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545  
 ■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	◎ストレッチ教室 I (全4回) ストレッチで自分の体と向き合い、健康について考えます	① 4月16日(木)② 4月23日(木) ③ 5月 7日(木)④ 5月21日(木) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>40名 ※申込受付開始 3月18日(木) 8:30
野沢公民館	◎家庭菜園教室 (全10回) 地産地消安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか	① 4月 6日(月)② 5月 7日(木) ③ 6月 3日(木)④ 7月 6日(月) ⑤ 7月16日(木)※圃場 ⑥ 8月 5日(木)⑦ 9月 3日(木) ⑧10月 8日(木)⑨11月 6日(金) ⑩令和9年3月11日(木) (時間) 9:30~11:30	生涯学習センター (野沢会館) 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円程度(資料代) <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>25名程度 ※申込受付開始 3月9日(月) 8:30
	◎楽しく歌おう(春) 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!	4月24日(金) 13:30~15:30	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	進行 上野ひとみ先生他 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください
中込公民館	◎ボディメイク講座~あなたの身体を整えましょう~ (全4回) 体幹を鍛える筋トレ・ストレッチ、脂肪燃焼プログラム、美姿勢トレーニング、ウォーキングなど、運動の体験をしてみませんか。男女問わず参加できます	① 4月10日(金)② 4月17日(金) ③ 5月 8日(金)④ 5月15日(金) (時間)10:00~11:15	中込会館 大会議室	ケイジン健康運動 センター、 くろさわ病院職員	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>30名 ※申込受付開始 3月11日(木) 8:30~
東公民館	◎家庭菜園教室 (全7回) 安心・安全な野菜が一番!!土づくりから収穫までの基礎を学びましょう	① 4月 7日(火)② 5月 1日(金) ③ 6月 2日(火)④ 7月 7日(火) ⑤ 8月 4日(火)⑥ 9月 1日(火) ⑦10月 6日(火) (時間) 9:30~11:30	東会館 会議室1・2  ②のみ 音楽室1・2	元 営農相談員 岩下武弘先生	<参加費>初回のみ300円程度(資料代) <持ち物>筆記用具 <定 員>16名程度 ※申込受付開始 3月6日(金) 8:30
臼田公民館	◎ステンドグラス講座(兜) 端午の節句に立てて飾れるステンドグラスの兜を作ってみませんか	4月19日(日) 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>2,500円程度(材料費) <持ち物>ビニール手袋・軍手・タオル <定 員>15人(先着順) ※申込受付開始 3月17日(火) 8:30
浅科公民館	◎姿勢改善ヨガ教室 I (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	① 4月 9日(木)② 4月16日(木) ③ 4月23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>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>30名 ※申込受付期間 3月19日(木) 8:30~ 3月25日(水)17:15
望月公民館	◎気軽にらくらくストレッチ教室 (前期 全4回) 気軽に楽しくストレッチ体操で心も体もリフレッシュ	① 4月24日(金)② 5月15日(金) ③ 5月22日(金)④ 6月 5日(金) (時間) 10:00~11:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 ※申込受付開始 4月2日(木) 8:30

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※申込受付は平日の8:30~17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。

※〈定員〉のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。

また、**抽選**のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。

※【全〇〇回】の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

# 公民館 令和8年度 佐久市 乳幼児学級 参加者募集

乳幼児学級は親子で講座に参加できる学級です。講師の先生の話の聞いたり、親子で体操したり様々な内容を親子で体験します。仲間づくりや、育児の情報交換の場にもなるよう、ふれあい遊び・季節を感じる外遊び・歌遊びなどを計画しております。子育ての楽しさを一緒に見つけましょう。

対象者：佐久市在住、申込の時点で1歳以上入園前のお子さんと保護者の方（祖父母等含む）

申込日時：令和8年2月10日（火）～4月15日（水）

申込方法：佐久市LINEアプリから

＜＜LINE→子育て→乳幼児学級→参加申込＞＞

参加費：無料（ただし材料費は参加者の負担となります）

開催回数：5月から2月までの間に13回（毎回10時～11時半の開催）

開催場所及び曜日（原則）：

*中央・浅科・望月教室	市民創錬センター・浅科会館	〔毎月第1・3木曜日〕
*浅間・東教室	浅間会館・東会館	〔毎月第1・3火曜日〕
*中込・野沢・臼田教室	中込会館・生涯学習センター	〔毎月第2・4木曜日〕

募集定員：各教室親子25組



## 令和7年度 親子で学習活動を通し、交流しながら楽しく学びました

### 講座の様子



●自然遊び●



●3B体操●



●運動会●



●親子遊び●



●仲間作り●



●遠足●



●食事づくり●

「公民館報さくし」は市民11名からなる編集委員により執筆・編集が行われています。今年度の「ふれあいあれこれ」は「地域公民館の活躍」と題し、コロナ禍の沈滞期から脱しつつある地域公民館（皆さんのお住まいの近くにある自治公民館）の活動の様子を7地区7回にわたり特集しました。

記事の中で、取材・執筆にあたった編集委員は次のような気づきがあったと述べています。「地域には、高齢化等の課題解決や地域文化の継承発展に貢献している人がいる」「伝統行事を守り、皆が顔を合わせられる機会を大切にしている」「公民館活動は地域の真ん中で人と人をつなげてくれている」等。そして次のような提言もしています。「地域公民館長同士、協力し合って事業を実施しよう」「事業の内容は館長自身の好きなことや学びたいことにしよう」「地域公民館は地域で大切にできた伝統行事を守るためにできることを考え、協力していこう」「地域公民館は住民にとって身近で集まりやすい施設。住民が元気でいきいき暮らせるよう、利用や活動をもっと広げていこう」等。

これらの声を市民の皆さんにしっかりと受け止めていただければ幸いです。

## 瀬音

中央公民館 館長 柳澤礼子

## 公民館の予約抽選について

公民館における令和8年10月～令和9年3月  
利用分の予約申込を受け付けます。  
希望が重複した場合は、抽選となります。



第1次申込	申込期間：4月3日(木)～10日(金) 結果通知日：4月16日(火)
第2次申込	申込期間：4月16日(木)～23日(木) 結果通知日：4月28日(火)

生涯学習課 ☎62-0671

## 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
家族介護者交流会 テーマ：軽スポーツボッチャを体験してみませんか	3月5日(木) 13:30～15:00	佐久市生涯学習センター 1階 大会議室1・2	野沢地域包括支援センター ☎63-8430 参加費：無料 定員：30名 申込期限：なし(電話で要予約)
臼田文化センター郷土史講座 佐久古楽合奏団演奏会	3月8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(要申込)
「蓄音機コンサート」 ～昭和を聴く、感じる～ 臨場感あふれる昭和音楽をお楽しみください!	3月8日(日) 13:30～14:30	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：無料
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。	3月11日(水) 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
臨書にチャレンジ 現代書道の父・比田井天来の推奨した古典の碑法帖を書いてみよう 子供から大人まで、どなたでも参加OK!	3月23日(月)、24日(火) 9:00～15:00 ひとコマ1時間 ひとコマ5人まで	天来記念館1階	天来記念館 ☎53-4158 参加費：無料 申込期限：事前に天来記念館まで
星空特別講座 「天文学者とお話しよう!」 世界最大級! 野辺山天文台のアンテナで見た宇宙 講師：野辺山天文台台長 西村淳先生	3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) 申込不要



## 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
空手道教室	4月16日(木)、23日(木)、 30日(木)、5月14日(木)、 21日(木)、28日(木) 全6回 18:00～19:30	長野県立武道館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：3月3日(火)～3月27日(金)
アーチェリー教室	4月4日(土)、11日(土)、25日(土) 全3回 9:30～11:30	浅科多目的屋内運動場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：3月3日(火)～3月27日(金)
心と身体を育むスポーツレクリエーション教室	4月21日(火)～令和9年3月 23日(火) 全23回 ・年少(3歳)～年長 18:00～19:00 ・小学生 19:00～20:15	佐久市総合体育館	雨宮病院リハビリテーション部 ☎080-1034-7330 申込みは、右記二次元コードから (最初に公式LINEアカウントを友達登録)
第22回佐久市壮年ソフトボール大会	5月17日(日) 9:30～試合開始	市内中学校 グラウンド他	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：3月3日(火)～3月19日(木)



# 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
<b>企画展</b> 「郷土のひな人形展」～春をことほぐ～ 御本陣・脇本陣のひな人形のほか「向島花見の図」、花見道具などを特別展示	開催中～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
<b>国史跡指定記念企画</b> 香坂山遺跡の石器展	開催中～3月19日(木) 9:00～17:00	佐久市文化財事務所 考古遺物展示室	佐久市文化財事務所 ☎63-5321
<b>郷土の作家展「相沢寺仏面展」</b> 一白田に伝わる「お面さん」41面の有形文化財― 常設展無料日：3月7日(木)、8日(金)、21日(木)、22日(金)	2月28日(土)～3月22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
<b>第十三回 地元高校書道部作品展</b> 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 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
<b>シニア大学佐久学部手芸部作品展vol.4</b> 令和7年度、手芸部生徒作品と講師柳沢真理子 氏の作品を展示します。	3月6日(金)～29日(日) 9:00～17:00	鎌倉彫記念館	鎌倉彫記念館 ☎82-7095
<b>「佐久市民の日」企画展</b> 江戸時代の島原普賢岳噴火の様子が九州から遠く 離れた佐久地方に、古文書と絵図に写されて 伝わっていました。その内容を紹介します。	3月8日(日)～15日(日) 9:00～17:00 (休館日：月・火)	五郎兵衛記念館	五郎兵衛記念館 ☎58-3118
<b>古文書を読む会</b> 初心者から経験者まで、一緒に古文書を学びます 講師：春原邦江氏（元五郎兵衛記念館長） 対象：高校生以上 参加費：資料代実費 定員：20名程度	毎月第2木曜日 10:00～11:30	五郎兵衛記念館	五郎兵衛記念館 ☎58-3118 申込期間：3月1日(日)～3月29日(日)
<b>2026就職ガイダンスin佐久平</b>	3月13日(金) 13:30～16:30 (受付13:00～)	佐久一萬里温泉ホテル	商工振興課 ☎62-3265
<b>毎月26日「風呂の日」サービス</b> ・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	3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
	3月26日(木) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
<b>平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」</b> 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	3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
<b>学習会</b> 土のPHとECを測りましょう	4月3日(金) 9:00～	実験農場管理棟	農村保健研修センター ☎82-5800

## 中込認定こども園完成見学会

令和6年12月から工事を進めてきた中込認定こども園が  
本年2月末に完成しました。

つきましては、完成した新施設をご覧いただく機会として、  
見学会を開催します。

事前予約は、必要ありません。皆様のご来場をお待ちしています。

▽開催日 3月22日(日)

▽受付時間 13:00～15:00

▽会場 中込認定こども園（中込一丁目10番地2）

▽注意事項 ※当日はスリッパと下足用ビニール袋をご持参ください。

※駐車場に限りがありますので、乗り合わせにご協力をお願いします。

問合せ：子育て支援課 ☎62-3149



## 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
「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	3月11日(水) 14:00～16:00	あいとぴあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
「音楽を楽しむつどい」 季節の曲を楽しみましょう	3月13日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター 音楽室1
「気功教室」 ゆったりとした動きで緊張をほぐし、心身ともにリラックスしましょう	3月25日(水) 13:30～14:30	あいとぴあ臼田 多目的室3・4

# 相談コーナー

## 行政相談

総務課 ☎62-3002

3月16日(月) 午後1時30分～3時30分 浅科支所  
 3月18日(水) 午後1時30分～3時30分 臼田支所 2階中会議室  
 3月19日(木) 午後1時30分～3時30分 望月支所 4階会議室  
 ※相談日の3日前(土・日除く)までに要電話予約

## 司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎0267-77-7146

3月28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 あいとびあ臼田  
 ※相談無料・要電話予約

## 子育てなんでも相談

☎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

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

長野地方事務局佐久支局 ☎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

3月13日(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室  
 ※3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。

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

## 🍬甘いもの依存症の治し方🍬

まずは3食をきちんととって、過度な空腹をつくらないこと

そのうえで——

- ①スポーツ・音楽など、甘いもの以外の快楽でドーパミン分泌
- ②散歩・サウナ・温泉などでストレス軽減&セロトニン安定化
- ③ナッツ・チーズ・サラダチキンなど代替おやつを常備



依存症治療の基本は「ハームリダクション」  
 甘いものを完全に断つのではなく、  
 まずは今食べている量を半分にするところから  
 はじめて下さい

#スマート外来

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 3月22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	97,015人	(-32人)
男	47,751人	(-1人)
女	49,263人	(-31人)
世帯数	44,061世帯	(±0世帯)
〈2月1日現在〉		(増減は前月比)

## 交通事故・救急火災

	1月の月間件数	
人身事故		14件
死亡		0人
負傷		16人
救急		461件
火災		5件

データファイル

浅間総合病院 医師募集

詳細は、浅間総合病院ホームページをご覧ください

**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

# 3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
3月 1日(日)	安紀内科クリニック	63-1201
	みらい・そだちクリニック	77-7660
3月 8日(日)	田嶋クリニック	81-5151
	はせがわ皮膚科クリニック	78-3116
3月15日(日)	都甲クリニック	64-1050
	増田医院	66-0303
3月20日(金・祝)	野澤医院	62-0272
	のざわ整形外科	88-6025
3月22日(日)	フルタクリニック	63-0202
	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
3月29日(日)	関口内科クリニック	63-5100
	ねむの木公園クリニック	67-8866

時間：午前9時～午後5時  
 ■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3524

## 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
3月 1日(日)	浅間総合病院	67-2295
3月 8日(日)		
3月15日(日)		
3月20日(金・祝)		
3月22日(日)		
3月29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  
 ■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3524

## 休日救急歯科診療所（予約制）

期日	医療機関名	電話番号
3月 1日(日)	休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	63-3783
3月 8日(日)		
3月15日(日)		
3月20日(金・祝)		
3月22日(日)		
3月29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  
 ■ 問合せ：健康づくり推進課 口腔歯科保健係 ☎63-3781

### ハンセン病元患者のご家族へ 厚生労働省

～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
- この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者ご家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
- 補償金額：180万円または130万円 ※一部同居等の要件あり

厚生労働省 補償金相談窓口 電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00～16:00(月曜日から金曜日、土日祝日、年末年始を除く。)

※本通知は、令和11年(2029年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚生労働省

## 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
3月12日(木)	口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)	63-3781

時間：午前9時～11時(時間は予約時に確認)  
 対象：令和5年12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)

## お口の相談日（予約制）

期日	会場	電話番号
3月10日(火)	口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)	63-3781

時間：午前9時30分～正午(一人30分程度)  
 定員：5組(先着順) ※LINE申込可

## 献血 献血

■ 問合せ：健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527

期日	時間	会場
3月21日(土)	9:30～12:00	イオンモール佐久平
	13:30～15:30	
3月22日(日)	9:30～12:00	イオンモール佐久平
	13:30～15:30	
3月27日(金)	13:00～16:00	佐久市保健センター

## 子育てサロン（児童館）

期日	会場	期日	会場
3月 2日(日)	岸野・小田井	3月 9日(日)	平根
3月 3日(火)	東・臼田	3月10日(火)	切原
3月 4日(水)	佐久平・泉	3月11日(水)	高瀬・野沢
3月 5日(木)	中込	3月12日(木)	城山・あさしな
3月 6日(金)	中佐都・望月	3月13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
3月 2日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	3月11日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	3月21日(土)	平賀
3月 3日(火)	平賀・もちつき・中佐都	3月12日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	3月23日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ
3月 4日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	3月13日(金)	平賀・あさしな・うすだ	3月24日(火)	平賀・もちつき
3月 5日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	3月14日(土)	平賀	3月25日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ
3月 6日(金)	平賀・あさしな・うすだ	3月16日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	3月26日(木)	もちつき・うすだ
3月 7日(土)	平賀	3月17日(火)	平賀・もちつき・中佐都	3月27日(金)	平賀・あさしな・うすだ
3月 9日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	3月18日(水)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ	3月28日(土)	平賀
3月10日(火)	平賀・もちつき・中佐都	3月19日(木)	もちつき・うすだ	3月30日(日)	平賀・あさしな・もちつき・うすだ
				3月31日(火)	平賀・もちつき

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)



# 佐久市観光フォトコンテスト2025 入賞作品



※最優秀賞、優秀賞、準優秀賞は、本紙2~5ページで紹介しています。

## 入選 (全15作品)



「踊りを舞う」 関谷昭子さん



「残春の華」 篠原道雄さん



「ハイレールが行く」 田中宏文さん



「望月の氷柱」 中里玲子さん



「天上界の夜明け」 山口敬一さん



「龍岡城五稜郭の秋」 深町基さん



「小さい万治見~つけた」 小林義巳さん



「春の彩り」 土屋征夫さん



「春の通り道」 新井比呂さん



「古刹彩る」 関隆夫さん



「祈りをこめて」 井出操さん



「秋の日差しの中で」 青木賢司さん



「陽春」 向井茂則さん



「天海を航る影」 高梨裕樹さん



「紅葉映える山門」 坂本美江子さん



## 特別賞 (全6作品)



「長野牧場」 磯貝厚子さん



「風塵」 向井茂則さん



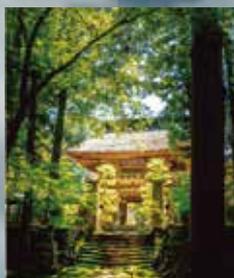
「輝く始発列車」 菊地英之さん



「祈り」 井出利松さん



「紅に染まって」 有井寿美男さん



「苔光る参道」 西澤唯帆さん



佐久市観光フォトコンテストで入賞した作品は、過去年度も含め佐久市観光協会ホームページよりご覧いただけます。

※リニューアル作業に伴い、一部コンテンツの公開をお待ちいただく場合がございます。



問合せ：佐久市観光協会（観光課内） ☎62-3285



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1.65番地1市民創縁センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)