

佐久をもっと好きになる

広報佐久



「特集」さくいろめぐり 花霞色
冬を越え、
今年もまた巡りくる。
龍岡城に宿る春の星

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 令和8年度から佐久市ではここが変わります
- P10 佐久バルーンフェスティバル2026
- P20 地産地消推進の店
- P21 公民館報さくし
- P28 相談コーナー・データファイル ほか

特集

さくらめぐり

はながすみ
花霞色

冬を越え、 今年もまた巡りくる。 龍岡城に宿る春の星

星形城郭を彩る
約170本の桜

佐久にも桜のシーズンが、もうすぐやってきます。佐久市内には、いくつもの桜の名所がありますが、龍岡城五稜郭たちあかじまごりまかぐの桜は、他では見られない大きな特徴を持っています。

龍岡城は、星形の城郭に沿って、昭和30年代から40年代にかけて植えられた約170本に及ぶソメイヨシノが咲き誇ります。1959年(昭和34年)には当時、皇太子だった上皇さまのご成婚記念としても植えられたことです。また、大手門付近などには、後に植えられたタカトココヒガンザクラ、ベニヤマザクラなどもあり、華やかさを増しています。

そんな龍岡城の桜の魅力を知り尽くすのは、「龍岡城五稜郭保存会」のメンバーの皆さん。地元だけでなく、市外の方を含め約80人が所属。同保存会は、昭和初期に設立されていますが、平成13年に「佐久市歴史の里五稜郭であいの館」がオープンしてからは、訪れた観光客におもてなしをするボランティアガイドを中心に活動しています。



展望台から見下ろす龍岡城の桜

保存会に聞く、 ここならではの景観美

保存会の方たちに、龍岡城の桜の魅力について聞くと「龍岡城の桜といえば、桜と一緒に映る石垣とお堀。石垣の角を入れながら見る桜がきれいです」と教えてくれました。

堀には、水草の河骨こしほねがあり、河骨の葉に落花した花びらが付くと、ちょうどハート型になり、珍しい光景を作り出します。桜が堀に映り込む景色、そして満開から落花が始まり、堀の水面を花びらが覆う花筏はないかたまで、期間中は、そのときどきの瞬間を楽しめます。

そして、この桜のもう一つの特筆すべき魅力は、展望台から俯瞰した星形城郭です。展望台は、龍岡城から歩いて30分ほどの場所にあり、ここにはかつて田口城がありました。ここからは、星形にかたどっている花霞を一望できるので、より印象的な景色になります。五稜郭の城郭に沿って並ぶ星形の桜を楽しめるのは、函館の五稜郭とここ龍岡城です。そんな光景を身近に楽しめるのは、佐久市民の特権かもしれませんね。



龍岡城五稜郭の知られざる歴史

「龍岡城」は、「城」という名はついていますが、てんしゅかく天守閣などを中心とした日本の城郭建築とは異なります。築城したのは、文久3年（1863年）に三河国奥殿から佐久領へ本拠地を移し、た田野のくちほんしゅ藩主となった松平乗謨。乗謨は、大名とはいえ、城主格ではない「陣屋格」のため、城を持つ資格はありませんでした。一方で、幕府の鎖国政策による軍備の立ち遅れを憂うれっていた乗謨は、防御に優れたフランスの城郭をモデルにして陣屋をつくったのです。

新時代への改革の精神を持っていた乗謨は、後に名前を大給恒おきひろやすと改め、日本赤十字社の創設に関わるなど新たな時代の先駆者としても知られている、佐久の偉人です。

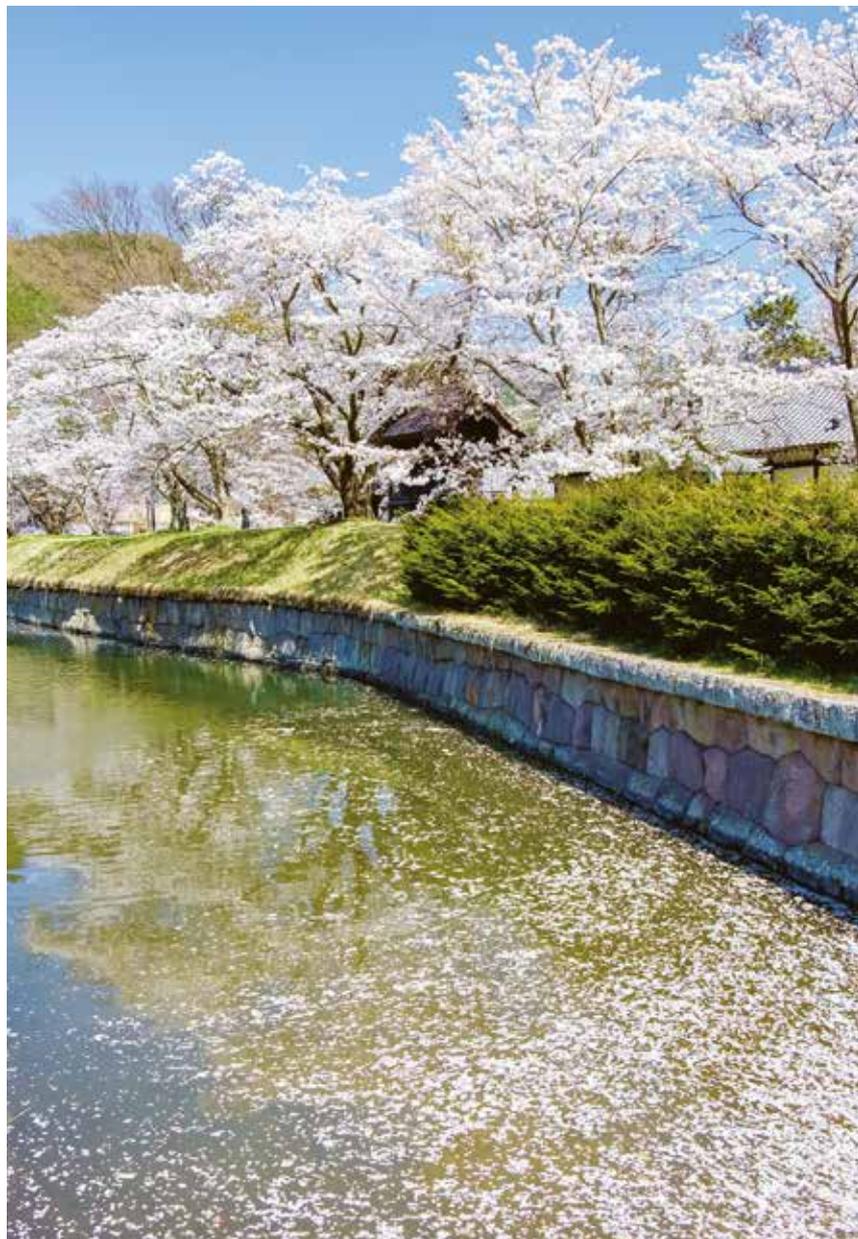
龍岡城は、江戸時代末期の慶応3年（1867年）に完成したものの、6年後の明治6年には、「はいじょうれい廃城令」によって、城の建物や門などは売却されました。現在、城内に唯一残る建物の「御台所」だ

けは、買い手がいないかったため、現在の場所に移築されましたが、今となっては、

貴重な文化財です。廃城後は、土塁どろいを崩し堀も埋められてしまいました。そんな中、昭和7年に龍岡城の保存会が設立され、堀や土塁を復元し、

同9年に国の史跡に指定されました。しかし、太平洋戦争時には、食糧不足で城郭内を畑に、堀を水田として利用したこともあったといえます。時代にほんろう翻弄された城だったのですね。

明治8年（1874年）には、城内に学校が置かれ、令和5年（2023年）3月に閉校になるまで、田口小学校として地域の子どもたちのかけがえのない場所でもありました。



「続日本100名城」に選定 「御城印」を求めて

現在、天守閣を持つ城はもちろん、わずかな遺構いしこうを残す山城まで、日本各地のお城が人気です。長野県内でも国宝の松本城や、真田氏の上田城など

「日本100名城」が有名ですが、龍岡城は、2017年、日本城郭協会から「続日本100名城」に選定されました。優れた文化財・史跡であることや、時代・地域の代表であることなどが評

価されました。

お城の御朱印ともいわれる「御城印」ごじょういんや、100名城、続100名城のスタンプリーが人気となり、全国各地からお城好きの人が訪れるようになりました。中には海外から訪れる人もいます。



御城印



「龍岡城五稜郭保存会」の思い



同保存会会長
鷺見和人さん

「五稜郭であいの館」では、龍岡城五稜郭保存会の皆さんが、訪れた人をもてなしたり、交流したりする場となっています。その面々からは、龍岡城への思いが伝わってきます。

「はふるさとの宝として、大切にしながら、次代につなげていきたいです。そして、可能な限り、築城当時の姿に復元してほしいです」と、在りし日の姿に思いを寄せています。売却されず取り壊されてしまった大手門は当時の設計図が残っており、将来的な復元に期待を寄せています。

また、同保存会ボランティア会副会長の西澤敬泰さんは「来長の大工原武市さんは「ここで生まれ育ち、この旧田口小学校にも通い、お堀ではスケートをした懐かしい場所。自分たちは当たり前の場所と思っていました。日本にたつた2つしかない五稜郭。特別なものなんだということ誇らしく、同時に多くの人に知ってもらいたいと思っています」と話し、同保存会事務局長のにしざわゆき子

の宝・龍岡城を守っています。そんな人たちの思いが、地域のガイドボランティアなど、地域皆さんで協力して活動を続けていきたいです。社交、交流の場として、絶やさぬように続けていきたいです」と、ガイドボランティアのやりがいを感じています。

保存会の皆さん



龍岡城跡ガイダンス施設リニューアルオープン

文化振興課文化財事務所 ☎63-5321

オープニングセレモニー

4月29日(水・祝) 11:00~

■開館時間:9:00~17:00

(4月29日は、オープニングセレモニー終了後~17:00)

■入館料:無料 ■休館日:毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日~1月3日)



国史跡龍岡城跡の大手橋前にある「佐久市歴史の里」が、「佐久市国史跡龍岡城跡ガイダンスセンター(愛称:五稜郭であいの館)」としてリニューアルオープンします。今回のリニューアルオープンに合わせ、建物を増築し、展示も一新しました。また、ガイダンスシアターも導入し、龍岡城跡のことをとても分かりやすく知れるようになりました。皆さん、お問い合わせのうえ、お出かけください。

令和8年度から佐久市ではここが変わります



市では、4月から各種制度や事業の内容などを変更します。
変更内容などの詳細は、担当課へお問い合わせください。



1 市役所の組織に関すること

制度や事業	ここが変わる	これまで	こう変わる
市役所の組織	再編	総務課 人事係	「人財課」を新設し、同課に「人事係」および「職員係」を設置して、人事業務の体制を再編
	再編	財政課 管財係	「総務課 管財係」として再編
	新設	—	「市民課」に「マイナンバーカード係」を新設し、マイナンバーカードの交付や更新等に係る業務を担当
	再編	福祉課 地域福祉係	「福祉課」に「福祉政策係」を新設し、「地域福祉係」と業務を分割
	新設	—	「中込第一保育園」および「中込第二保育園」を統合し、「中込認定こども園」を新設
	新設・再編	子ども・子育て支援拠点施設整備室 子育て支援課 福祉課 療育支援係 各支所 健康づくり推進係・ 高齢者児童福祉係	「こども・子育て支援拠点施設」開館に伴い、以下のとおり組織を再編 ・「子ども・子育て支援拠点施設整備室」を廃止 ・「子育て支援課」を「こども政策課」に、「子育て支援係」を「こども政策係」に再編 ・「こども家庭支援課」を新設し、同課に「こども家庭事業係」、「母子保健係」、「相談支援係」を設置 ・「福祉課 療育支援係」を廃止（「療育支援係」の業務は「福祉課 障害福祉係」および「こども家庭支援課 相談支援係」にそれぞれ統合） ・各支所の「健康づくり推進係」を廃止し、「高齢者児童福祉係」を「健康福祉係」に再編（「健康づくり推進係」の業務は「こども家庭支援課 母子保健係」および各支所の「健康福祉係」にそれぞれ統合）
	再編	都市計画課 まちづくり推進係・街路係・区画整理係	「都市計画課」を「都市計画係」および「都市整備係」の2係体制に再編
	再編	学校給食課 学校給食浅科センター事業係・学校給食望月センター事業係	「学校給食課 学校給食望月センター事業係」に統合
再編	浅間総合病院 診療部 大腸・肛門外科	「大腸・肛門外科」を「肛門外科」に変更	

担当課：総務課 ☎62-3019



2 暮らしに関すること

制度や事業	ここが変わる	これまで	こう変わる
(1) 路線バス	山手線（望月方面から佐久総合病院までの間を運行）の運行経路・時刻表の変更を伴う停留所の新設	「野沢バスセンター」⇒「佐久平総合技術高校白田キャンパス前」⇒「佐久総合病院」を経由し運行	<ul style="list-style-type: none"> 野沢多目的広場前に停留所を新設し、「野沢バスセンター」⇒「野沢多目的広場前」⇒「佐久平総合技術高校白田キャンパス前」⇒「佐久総合病院」を経由する経路へ変更 「佐久平総合技術高校白田キャンパス前」、「佐久総合病院」の各通過時刻が上下線で3分ずつ変更

2 暮らしに関すること (つづき)

制度や事業	ここが変わる	これまで	こう変わる
(2) 佐久市老朽危険空家等除却・空家等除却跡地利活用補助金	新規	—	①老朽危険空家等と判定された空家等を除却する費用の一部を補助 ②空家等の除却跡地に、1年以内に住宅や店舗を建設する費用の一部を補助
(3) 佐久市木造住宅耐震改修事業補助金	補助対象経費の拡充	耐震性がないと診断された木造住宅の耐震補強工事に対し費用の一部を補助	耐震性がないと診断された木造住宅の耐震補強工事または除却工事に対し費用の一部を補助
(4) 市営住宅	連帯保証人の免除要件	原則、連帯保証人1人が必要	原則、連帯保証人1人が必要 ※連帯保証人が見つからず、長野県社会福祉協議会の[入居保証・生活支援事業]を利用される方は連帯保証人を免除
	単身入居条件 (住宅規模)	床面積が55㎡以下の住戸に限る。	公募から一定期間にわたり入居希望者がいない住宅の一部は、規模にかかわらず単身入居可能 ※単身入居に当たっては別途条件あり
(5) チャレンジ教室 (不登校支援事業)	チャレンジ教室を1教室体制から2教室体制へ拡充	旧浅科会館 (塩名田1338) で開設	7月から ・「中込チャレンジ教室」をサングリモ中込 (中込一丁目19-2) に開設 ・「浅科チャレンジ教室」を浅科保健センター (塩名田570) に開設

担当課：(1) 生活環境課 ☎62-3094 (2)・(4) 建築住宅課 ☎62-3430
(3) 建築住宅課 ☎62-6637 (5) 学校教育課 ☎62-3478

3 税に関すること

制度や事業	ここが変わる	これまで	こう変わる
国民健康保険税	子ども・子育て支援納付金 (新設)	—	子ども・子育て支援納付金とは <u>制度の趣旨</u> 全世帯および企業からの拠出金により、社会全体で子ども・子育て世帯を応援する仕組み <u>主な用途</u> 児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など、多角的な支援の財源 <u>徴収の方法</u> 従来の医療保険制度の枠組みを活用。医療保険料 (税) と併せた一括での負担 所得割：0.20% 均等割：700円 ※均等割額 690円、18歳以上均等割額 10円 平等割：700円
	国民健康保険税の医療給付費分 (引下げ)	所得割：7.30% 均等割：2万800円 平等割：2万4400円	所得割：6.75% 均等割：2万100円 平等割：2万3700円
	賦課限度額 (引上げ)	医療給付費分：66万円	医療給付費分：67万円 ※後期高齢者支援金分・介護納付金分の変更はなく、子ども・子育て支援金分の3万円が追加され、賦課限度額は合計で113万円になります。
	軽減判定所得の基準額 (拡大)	≪5割軽減≫ 43万円 + (30万5000円 × ☆) + (10万円 × ★) 以下の世帯 ≪2割軽減≫ 43万円 + (56万円 × ☆) + (10万円 × ★) 以下の世帯	≪5割軽減≫ 43万円 + (31万円 × ☆) + (10万円 × ★) 以下の世帯 ≪2割軽減≫ 43万円 + (57万円 × ☆) + (10万円 × ★) 以下の世帯

担当課：国保医療課 ☎62-3164

☆…被保険者数と特定同一世帯所属者の合算数 ★…給与所得者等の数-1



4 保健・福祉・医療に関すること

制度や事業	ここが変わる	これまで	こう変わる
(1) 母子保健	乳幼児健診、各種教室、すこやか相談室、母子健康手帳の発行などの母子保健に関する事業	本庁健康づくり推進課・各支所健康づくり推進係・各保健センターにて実施	こども家庭センター（「こども・子育て支援拠点施設」内）1か所にて実施
	コウノトリ支援事業、妊婦支援給付金、妊婦一般健康診査等の県外受診償還払い申請窓口	本庁健康づくり推進課・各支所健康づくり推進係	こども・子育て支援拠点施設、本庁こども政策課、各支所健康福祉係にて実施
(2) 佐久市健（検）診受診券	発送方法	全ての対象者に受診券を発送	以下1～3のいずれかに該当し、佐久市健（検）診の受診を希望される方について、受診券の発送方法を事前申込制に変更（申込みされた方にのみ受診券を発送） 1 35歳から39歳の方 2 40歳から74歳で、佐久市国民健康保険加入者以外の方 3 20歳から34歳で偶数年齢女性の方
(3) 佐久市複合型公共施設サングリモ中込貸館	場所・名称	「サングリモ中込」内 1階「中込交流センター」	6月から 「サングリモ中込」内 2階「中込健康交流センター」

担当課：(1) 3月31日(火)まで 健康づくり推進課健康増進係 ☎62-3189
 4月1日(水)から こども家庭支援課 ☎77-7492
 (2) 健康づくり推進課健診推進係 ☎62-3196
 (3) 健康づくり推進課口腔歯科保健係 ☎63-3781



5 子育てに関すること

制度や事業	ここが変わる	これまで	こう変わる
(1) こども・子育て支援拠点施設	新設	—	「こども・子育て支援拠点施設」が開館（取出町455-1）
(2) こども家庭センター	新設	—	「こども・子育て支援拠点施設」内において母子保健と児童福祉の一体的な相談支援を実施
(3) つどいの広場	実施場所	旧平賀保育園内つどいの広場（平賀5038）	野沢つどいの広場（「こども・子育て支援拠点施設」内）
(4) 野沢児童館	場所	野沢児童館（原270-24）	野沢児童館（「こども・子育て支援拠点施設」内）
(5) 佐久市ファミリー・サポート・センター事業	こどもの預かり場所の追加	佐久市総合福祉センター・支援会員宅・利用会員宅	佐久市総合福祉センター・支援会員宅・利用会員宅に加え、一時預かり室（「こども・子育て支援拠点施設」内）で実施
(6) 幼保連携型認定こども園「中込認定こども園」	新設	中込第一保育園・中込第二保育園	「中込認定こども園」が開園（中込一丁目10-2）
(7) 児童虐待等（児童福祉）に関する相談	相談窓口	児童虐待（児童福祉）に関する相談を単独で実施 【相談窓口】佐久市役所子育て支援課子育て支援係（中込3056）	児童虐待（児童福祉）と母子保健に関する相談を一体的に以下の場所で実施 【相談窓口】「こども・子育て支援拠点施設」こども家庭支援課相談支援係

担当課：(1)・(2) 3月31日(火)まで 子ども・子育て支援拠点施設整備室 ☎88-7727
 4月1日(水)から こども家庭支援課 ☎77-7492
 (3)～(7) 3月31日(火)まで 子育て支援課 ☎62-3149
 4月1日(水)から (3)～(6) こども政策課 ☎62-3149
 (7) こども家庭支援課 ☎77-7492

令和8年度 佐久市
市税・介護保険料・後期高齢者医療保険料
納期（口座振替日）一覧表

納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。

月別	税目・保険料別納期限（口座振替日）					
	固定資産税 都市計画税	市県民税 (普通徴収)	軽自動車税 (種別割)	国民健康保険税 (普通徴収)	介護保険料 (普通徴収)	後期高齢者 医療保険料 (普通徴収)
4月	第1期 (30日)				第1期 (30日)	
5月			全期 (6月1日)		第2期 (6月1日)	
6月		第1期 (30日)			第3期 (30日)	
7月	第2期 (31日)			第1期 (31日)	第4期 (31日)	第1期 (31日)
8月		第2期 (31日)		第2期 (31日)	第5期 (31日)	第2期 (31日)
9月	第3期 (30日)			第3期 (30日)	第6期 (30日)	第3期 (30日)
10月		第3期 (11月2日)		第4期 (11月2日)	第7期 (11月2日)	第4期 (11月2日)
11月	第4期 (30日)			第5期 (30日)	第8期 (30日)	第5期 (30日)
12月		第4期 (28日)		第6期 (28日)	第9期 (28日)	第6期 (28日)
1月				第7期 (2月1日)	第10期 (2月1日)	第7期 (2月1日)
2月				第8期 (3月1日)	第11期 (3月1日)	第8期 (3月1日)
3月					第12期 (31日)	第9期 (31日)

- 上記のほか、現年度・過年度随時期分が課税される場合があります。
- 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。
- 納付に関するご相談は、随時お受けしていますので、お気軽にご相談ください。

〈問合せ〉 佐久市役所

収税課	☎62-3043 (直通)	収納全般、納税相談
税務課	☎62-3040 (直通)	市県民税、軽自動車税 (種別割)
	☎78-3070 (直通)	固定資産税・都市計画税
国保医療課	☎62-3164 (直通)	国民健康保険税
	☎62-2915 (直通)	後期高齢者医療保険料
高齢者福祉課	☎62-3154 (直通)	介護保険料



佐久バルーンフェスティバル2026

期間 5月3日(日・祝)～5日(火・祝)

会場 千曲川スポーツ交流広場



熱気球係留体験

事前予約制 4月6日(月) 8:00から予約開始

※体験料金は、当日現金支払いとなります。

※料金など詳細は、市ホームページに記載されている予約フォームをご覧ください。



ホームページ
二次元コード



熱気球競技

5月3日(日) ① 6:00から
② 15:00から
5月4日(月) ① 6:00から
② 15:00から
5月5日(火) 6:00から



熱気球教室 (予約不要・参加費無料)

5月3日(日) ① 11:00から
② 14:00から
5月4日(月) ① 11:00から
② 14:00から
5月5日(火) 11:00から



飲食等出店

開店は、全日 7:00から
5月3日(日) 17:00まで
5月4日(月) 19:30まで
5月5日(火) 13:00まで



各種体験ブース

木工教室、ぼろ織 ほか
※一部有料イベントもあります。
詳細は、市ホームページをご覧ください。



市内イベント情報

- ①フォトコンテスト バルーンフェスティバルの感動と美しさを写し撮って、コンテストに応募してみませんか
※応募期限6月1日(月) 17:00
- ②協賛イベント お得なキャンペーン割引など、市内各所の事業所等で実施されます。ぜひご利用ください!



当日の競技やイベントの状況を佐久市観光協会のSNSで発信します! フォローをお願いします。



スペシャルイベント

とにかく明るい安村

スペシャルステージ

5月3日(日) 13:00から

バルーンイリュージョン

5月4日(月) 19:00から

ステージイベント

- ・7限目のフルール ステージイベント(5月4日(月・祝) 14:30から)
 - ・佐久市出身の倉品翔さんが所属する「GOOD BYE APRIL」ライブ(5月4日(月・祝) 16:30から)
 - ・佐久市ゆかりのまち朝霞市よさこい鳴子踊りの華麗なる演舞
 - ・地元保育園、臼田中学校吹奏楽部、浅間中学校吹奏楽部によるステージ
 - ・信州プロレスバルーンフェスティバルマッチほか
- ※イベント司会は、昨年に引き続き、佐久市観光大使 小林アナ



佐久平駅および合同庁舎からの無料シャトルバスは、**事前予約制**となります。
当日予約も可能ですが、混雑が予想されますので、**事前のお申し込み**をお願いします。

(予約期間 4月6日(月) 8:00~5月1日(金) 17:15)

ホームページ
二次元コード



主催者からのお願い

- 当日は、天候等により競技やイベントが変更または中止となる場合があります。
- 駐車場は、限りがあります。公共交通機関や事前予約制無料シャトルバスの利用に、ご協力ください。
- 円滑な運営のため、会場周辺の道路において交通規制を行います。詳細は、右記二次元コードからご覧ください。
- 熱気球は、当日の風向きにより市内各地へ飛行し、着陸後に機体をたたむ作業を行います。ご観覧の際は、事故や渋滞の原因、交通の妨げとなる路上駐車はおやめください。
- バルーンを見ながらの移動は、大変危険です。周囲の車両や自転車など交通に十分注意して観戦しましょう。
- 観戦にあたっては、私有地に入らないようご注意ください。



ホームページ
二次元コード

問合せ：佐久バルーンフェスティバル組織委員会事務局（観光課内） ☎62-3285

第64回 佐久鯉まつり

日時 5月5日(火・祝)
会場 千曲川スポーツ交流広場

ステージイベント

- 9:00 開会式
- 9:30 佐久鯉太鼓演奏
- 10:00 佐久鯉拝領の儀
- 10:30 新生児出世健康祈願
- 11:30 泣き相撲大会

会場内イベント

- 7:00 佐久鯉振興ブース
(鯉の展示、子ども向けイベント等)
- 11:30 新生児出世健康祈願札の配布(神事終了後)



佐久鯉まつりスポーツ大会

4月下旬から、市内の各会場で佐久鯉まつりスポーツ大会が開催されます。

リトルシニア野球大会、ソフトテニス大会、^{あいきどう}合気道演武会、剣道大会、弓道大会、硬式テニス大会、マレットゴルフ大会

問合せ：佐久鯉まつり実行委員会事務局（観光課内） ☎62-3285

重要 集合住宅にお住まいの方へ 部屋番号の登録はお済みですか？

■問合せ 総務課 ☎62-3002 市民課 ☎62-3087 または各支所市民係



アパートやマンション、市営住宅などの集合住宅にお住まいで、住民票の住所に部屋番号の登録がない場合、市からの重要な郵便物が届かないケースが増えていきます。

■部屋番号が未登録だとどうなる？

選挙の投票所入場券や給付金のお知らせなどの公的な書類が「宛先不明」で返送され、手元に届かない恐れがあります。

■部屋番号の登録状況を確認する方法

マイナンバーカードや、市が発行した証明（資格確認書など）の住所欄に部屋番号が記載されているかご確認ください。

■部屋番号登録の手続方法

部屋番号の追加登録は、左記窓口で承ります。

■受付窓口

市民課または各支所市民係

■持ち物

- ・本人確認書類
- ・（運転免許証、マイナンバーカードなど）
- ・世帯全員分のマイナンバーカード（住所書き換えのため）

※マイナンバーカードの住所変更には、

4ケタの暗証番号（住民基本台帳用）

の入力が必要になります。

■手数料 無料

※詳細は、市ホームページをご確認ください。

お知らせ 令和8年度 市民意見公募（パブリックコメント）実施予定

■問合せ 広報広聴課 ☎62-3075



令和8年度実施予定 市民意見公募（パブリックコメント）

案件名	担当課
佐久市国土強靱化地域計画	危機管理課
佐久市総合計画	企画課
佐久市総合計画実施計画（令和9年度～令和11年度）	
佐久地域定住自立圏共生ビジョン	
佐久市教育大綱	
佐久市公共施設等総合管理計画・個別施設計画	広報広聴課
佐久市協働のまちづくり計画	
佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画	人権同和課
佐久市男女共同参画プラン	高齢者福祉課
佐久市老人福祉計画・介護保険事業計画	
佐久市農業振興ビジョン	農政課
佐久市健康長寿産業振興ビジョン	商工振興課
都市再生整備計画（野沢地区）	都市計画課
佐久平駅周辺再整備基本計画	
佐久市教育振興基本計画	学校教育課

パブリックコメントとは、市民の皆さんから意見を募集し、その意見を考慮して市の基本的な政策などの策定を行うものです。この手続の実施により、行政運営の透明性向上を図るほか、市民の皆さんの市政への参加機会の拡大を図り、公正で開かれた市政の実現を目指します。

令和8年度に実施予定のパブリックコメントは、次のとおりです。実施時には、個別に日程等の詳細を市広報紙やホームページ等でお知らせします。

なお、本表は、現時点での予定であり、今後、変更となる場合があります。

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せん

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

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!!

無料 障害年金専門の社会保険労務士による **障害年金相談会**

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

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

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士 依田謙二事務所
芹澤社会保険労務士事務所
西澤社会保険労務士事務所

Tel. 0267 68-7367
佐久市鳴瀬 1804-2

お知らせ

入札参加資格の随時申請（長野県共同受付）

■問合せ 契約課 ☎62-3084



申請者の負担軽減や審査事務の効率化を図るため、市が発注する入札（見積）参加申請は、長野県との共同受付となり、令和7年度より3年間の参加資格が付与されています。

市が発注する入札（見積）への参加を希望する方は、市が付与する入札参加資格を得る必要がありますので、まだ登録が済んでいない方は、入札参加資格申請システムによる電子申請により、随時申請をしてください。

また、すでに登録が済んでいる方で、登録内容に変更があった場合は、システムによる変更申請が必要ですので忘れずに申請してください。

■対象案件

物品の購入、製造、委託等の業務に係る契約

■申請方法

長野県市町村電子調達ポータルサイト
内入札参加資格申請システムによる電子申請

※市窓口での申請受付はありません。

※共同受付および電子申請等に関する詳細は、長野県ホームページをご覧ください。

お知らせ

福祉関連手当額の改定

■問合せ こども政策課 ☎62-3149 福祉課 ☎62-3147

左表の福祉関連手当額は、毎年の消費者物価指数の変動に応じて手当額を改定する物価スライド制となっています。

2025年の全国消費者物価指数の実績値が前年比プラス3.2%でしたので、手当額（月額）は次のとおり改定されます。

対象	手当		令和7年度 (令和7年4月~)	令和8年度 (令和8年4月~)	担当課
ひとり親 家庭等	児童扶養手当	全部支給	4万6690円	4万8050円	こども 政策課
		一部支給	4万6680円 ~1万1010円	4万8040円 ~1万1340円	
		第2子以降 加算	1万1030円 ~5520円	1万1350円 ~5680円	
障がい 関連	特別 児童扶養手当	1級	5万6800円	5万8450円	福祉課
		2級	3万7830円	3万8930円	
	特別障害者手当	2万9590円	3万450円		
	障害児福祉手当	1万6100円	1万6560円		



児童扶養手当



障がい者福祉

お知らせ

介護保険料通知の送付

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154または各支所健康福祉係



4月中旬に、4月1日時点で65歳以上の皆さんへ、令和8年度の介護保険料の通知をお送りします。

■特別徴収（年金天引きの方）

▽年金を年額18万円以上受給されている方が対象です。

▽対象者の方には、4月、6月、8月の年金から天引きさせていただく金額について、「特別徴収開始通知書」（ハガキ）をお送りします。

※ご自身で納付いただく必要はありません。

■普通徴収

▽特別徴収以外の方が対象です。

▽対象者の方には、1期（4月分）〜3期（6月分）の「納入通知書」（納付書）をお送りします。

※納付書で納付をお願いします。なお、別途お手続きいただくことで、口座振替での納付も可能です。

介護保険料は、介護予防が必要な方、および介護が必要になった方への保険給付等、介護保険制度の運営に用いられています。介護保険料の納付についてご理解いただきたいきますよう、よろしくお願ひします。

お知らせ

令和8年度以降に発送する督促状の督促手数料は徴収しません

■問合せ 収税課 ☎62-3043

市税等を納期限までに完納せず滞納している方に、督促状を発送しています。

これまででは、督促状1通につき1000円の督促手数料を徴収してきましたが、4月1日以降に発送する督促状の督促手数料は、徴収しません。

なお、督促状は、令和8年度以降も送付されます。督促状が届いたら必ず確認し、早急に納付してください。

■対象 市県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、その他市が徴収する税、使用料等

※既に発送した督促状および3月31日(火)までに発送する督促状は、4月1日(水)以降に納付する場合であっても、督促手数料を納付する必要があります。

※延滞金は、納付が遅れると納期限の翌日から納付の日までの期間に応じて加算されます。

※納期限後に納付した場合、行き違いで督促状が届くことがあります。

※督促状を発送した日から起算し10日を経過すると滞納処分(財産の差押え等)を受けることになります。納期限内に納付してください。事情があつて納付できない場合は、お早めにご相談ください。



募集

〈キッズ・サーキット in 佐久〉2026 ボランティアスタッフ募集

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

市では、7月31日(金)～8月2日(日)に開催する第9回児童・青少年のための舞台芸術フェスティバル(キッズ・サーキット in 佐久)2026の運営ボランティアを募集します。

■日時 7月31日(金)～8月2日(日)

■内容 ホールの受付、扉開閉、客席案内、場内誘導など

※詳細は、資料を事前配付する予定です。

■対象 高校生以上の方

※18歳未満の方は、保護者の承認が必要です。

■申込方法 市ホームページの申込フォームから申し込んでください。

■申込期限 6月12日(金)

■その他

▽主催者で保険に加入します。

▽交通費、食費などは、各自負担となります。

▽ボランティアの様子が広報用、記録用の写真や映像に映り込むことがあります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



募集

〈キッズ・サーキット in 佐久〉2026「パスポート等持参者特典」事業者募集

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

市では、第9回児童・青少年のための舞台芸術フェスティバル(キッズ・サーキット in 佐久)2026の開催に併せて実施する「パスポート等持参者特典事業」の協賛事業者を募集します。

■内容

キッズ・サーキットのパスポートやリフレットなどを持参した方に、市内店舗が特典(ドリンクサービス、割引、粗品進呈など)を提供するものです。一緒にイベントを盛り上げていただける事業者の申込みをお待ちしています。

■実施期間 7月17日(金)～8月16日(日)の間で実施可能な期間

※イベント開催予定期間中(7月31日(金)～8月2日(日))は、定休日を除き極力実施をお願いします。

■対象

市内に事業所を有する事業者など

■申込方法 市ホームページの申込フォームから申し込んでください。

■申込期限 5月29日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



市税のアプリ等での納付
収税課
☎62・3043

市税は、納付書に印字された二次元コード (eL-QR) を読み取ることにより、スマートフォンアプリやクレジットカードで納付できます。また、二次元コード (eL-QR) 対応可能な全国の金融機関でも納付できます。

▽対象 固定資産税・都市計画税、市県民税 (普通徴収)、軽自動車税、国民健康保険税 (普通徴収)

※詳細は、「地方税お支払いサイト」をご覧ください。



ホームページ
二次元コード

指定管理者の指定
企画課
☎62・3067

市の施設における4月1日からの「指定管理者」を指定しました。

▽指定管理者制度とは

「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体に委ねることができ、民間の力を活用し、市民サービスの向上等を図ることを目的としています。

※施設および指定管理者の一覧は、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

令和8年度带状疱疹ワクチン定期接種
健康づくり推進課
☎62・3527

市では、带状疱疹ワクチン (带状疱疹やその合併症を予防する効果) の定期接種を実施しています。

▽対象者

- ・令和8年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方
- ・60、64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳1級をお持ちの方

※65歳以上の対象者には4月に個別通知を送付しています。



ホームページ
二次元コード

令和8年度高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種

健康づくり推進課
☎62・3527

市では、高齢者肺炎球菌ワクチン (肺炎球菌による肺炎の重症度等のリスクを軽減させる効果) の定期接種を実施しています。

▽対象者

- ・接種当日に65歳の方
- ・60、64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能、およびヒト免疫不全ウイルスの疾病により、身体障害者手帳1級をお持ちの方

※65歳の対象者には、誕生月の翌月に通知を送付します。



ホームページ
二次元コード

子どもの予防接種

健康づくり推進課
☎62・3527

感染症の感染拡大を防ぐため、予防接種を実施しています。大切なお子さんを守るため、忘れずに受けましょう。

▽定期予防接種

五種混合、二種混合、麻しん・風しん混合、日本脳炎、BCG、子宮頸がん予防、小児用肺炎球菌、水痘、B型肝炎、ロタウイルス

※子宮頸がん予防ワクチンは、4月からシルガード9 (9価) のみになります。

▽任意予防接種 (費用の一部助成あり)
おたふくかぜ



定期予防接種



任意予防接種

RSウイルスワクチン定期接種開始

健康づくり推進課
☎62・3527

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した。

▽対象者

市に住所登録があり、妊娠28週0日、36週6日にある妊婦の方

▽使用するワクチン

アブリスボ筋注用 (母子免疫ワクチン)

▽接種回数・自己負担

妊娠ごとに1回、無料 (公費負担)

▽予診票の交付について

対象者へは、3月中旬に個別通知を送付しています。また、それ以降は、妊娠届を提出された際にお渡しします。



ホームページ
二次元コード

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

佐久市白田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 日曜日・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

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

国民年金保険料と学生納付特例制度
小諸年金事務所
☎0267・22・1080
(自動音声 案内 2↓2)
☎62・3093
国保医療課

▽国民年金保険料

令和8年度の国民年金保険料は、1万円920円です。保険料は、日本年金機構が送付する納付書により金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。申請により口座振替やクレジットカードでの納付も可能です。

▽学生納付特例制度

経済的な理由等で国民年金保険料を納めることが困難な学生は、申請により納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用できます。

※前年所得が一定額以下の学生が対象
(日本年金機構の審査により決定)

※申請方法など詳細は、日本年金機構ホームページ
をご覧ください。



ホームページ
二次元コード

**し尿等汲み取り料金改定のお知らせ
(望月地区を除く)**

佐久環境衛生組合 衛生課

☎77・7477

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(水)から、し尿等汲み取り料が改定になります。詳細は、佐久環境衛生組合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

ゴールデンウィーク中のし尿汲み取りについて

生活環境課

☎62・3094

ゴールデンウィーク前後のし尿汲み取りは混雑しますので、早めにお申し込みください。

▽ゴールデンウィーク中の営業日

4月30日(木)、5月1日(金)

▽申込先

佐久平環境整備事業協同組合

☎54・8111

※詳細は、佐久環境衛生組合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

要介護認定者介護用品の給付

高齢者福祉課
または各支所健康福祉係

☎62・3154

市では、在宅の要介護認定者を介護している方に介護用品を給付しています。

令和8年度の申請を4月1日(水)から受け付けます。

▽対象者 ①②③の全てに該当する方

①要介護1～5の高齢者を在宅で介護している方

②要介護高齢者および介護者が市内に住所を有する方

③要介護認定者および介護者双方の世帯全員が、市民税非課税である方

▽給付する介護用品 紙おむつ、尿とりパッド、防水シーツなど

▽給付限度額 要介護度や申請する月により異なります。



ホームページ
二次元コード

高齢者等訪問理美容サービスの利用

高齢者福祉課

☎62・3154
☎62・3147

または各支所健康福祉係

市では、理美容店に行くことが困難な高齢者や障がい者に対し、自宅での訪問理美容サービスを行っています。

▽内容 理美容業者が自宅訪問し、理美容を行い、出張経費1500円を市が負担します。

※理美容料金は、利用者負担です。

※利用回数は、年間で上限があります。

▽対象 市内在住の市民税非課税世帯に属する次のいずれかの方

①概ね65歳以上の要介護度3以上の方

②身体障害者手帳1級または視覚、下肢もしくは体幹の障害2級の方(準ずる方)

③療育手帳A1の方

▽申請方法 各担当課へ申請

・①の方

高齢者福祉課または各支所健康福祉係

・②③の方

福祉課または各支所健康福祉係



高齢者



障がい者



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



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

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。

エフビー介護サービス株式会社

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

福祉用具レンタル・販売 住宅改修



エフビー介護サービス 検索

長野県住宅供給公社佐久管理センターが移転します

長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78・5410

県営住宅や市営住宅の管理を行っている長野県住宅供給公社佐久管理センターが以下のとおり移転します。

▽移転場所 白田2015 長野県白田庁舎（旧佐久建設事務所）3階

▽電話番号 78・5410

※変更はありません。

▽業務開始日 4月27日（月）

▽受付時間 午前8時30分～午後5時15分（土日祝・年末年始を除く）



小中学校就学援助制度

学校教育課 ☎62・3478

就学援助とは、小中学校の教育に必要な費用の一部を援助する制度です。

▽対象者

子どもの住所が佐久市にあり、児童扶養手当を受給している、または世帯総所得が基準以下である等の要件を満たす方

▽申請方法

在籍する学校へ申請書を提出（申請書は、在籍する学校で取得）

▽受付期間 随時受け付けます。

※年度当初認定のための申請期限については、在籍する学校へお問い合わせください。



令和8年度佐久市芸術文化活動事業補助金について

文化振興課 ☎62・5535

市では、佐久市文化振興基金を活用し、次の事業に補助金を交付します。

▽対象事業（採択の審査あり）

・市民を対象として行われる芸術文化に関する事業

・市内で行われ、市民が鑑賞できる事業

▽補助対象者

市内に活動拠点を有し、市民が含まれる団体

▽補助額

・プランA 上限10万円
・プランB 上限30万円

▽申請期限（4月1日受付開始）

・プランA 令和9年2月26日（金）
・プランB 4月1日（水）～5月8日（金）

※申請方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。



新生活スタート後に気を付けたい消費者トラブル

佐久市消費生活センター ☎62・7501

新生活に慣れた頃、言葉巧みな勧誘が増えます。「自分は大丈夫」と思わず、被害を防ぎましょう。

▽アドバイス

訪問販売…急な訪問で契約を急かされても、不要なら「いりません」と断りましょう。契約後も、クーリング・オフ

ができる場合があります。

もうけ話…SNSの「簡単に稼げる」という話には要注意です。支払う前に、

家族や周囲に相談しましょう。

通信契約…「安くなる」と言われても別

会社かもしれません。勧誘してきた会社の名前を確認しましょう。



令和8年度慰霊巡拝の実施について

福祉課 ☎62・2919

厚生労働省では、旧主要戦域となった陸上や遺骨収集の望めない海上、抑留中死亡者の埋葬地において、慰霊・追悼を行うため、遺族を主体とした巡拝を予定しています。

令和8年度の巡拝は、8月から3月までの間に順次予定しています。日程、場所、申込締切日等の詳細は、福祉課にお問い合わせください。

※厚生労働省からの正式な実施通知により、日程等が変更となる場合があります。

児童手当を受給している皆さんへ
こども政策課
または各支所市民係
☎62・3149

2月分～3月分の児童手当を4月10日（金）に指定口座に振り込みます。受給者は通帳を記帳して入金を確認してください。



「災害時協力井戸」の募集

環境政策課 ☎62・2917

「災害時協力井戸」とは、災害が発生した場合に、不足が予想される洗濯やトイレ等を利用する生活用水を確保するため、井戸を所有する皆さんのご厚意により登録された井戸です。

災害時には、多くの水が必要になりますので、井戸をお持ちの皆さんの積極的な登録をお願いします。

※3月1日現在で63件の井戸が登録済み

▽新規で登録いただいた皆さん

（昨年3月～本年2月）
蓮華寺様、岩松初恵様、池田幸一様、日向秀明様、岡野静夫様、丸山楨太様、龍泉院様、井出喜平様、大井誉敬様

（登録順）



シニアクラブ入会のお誘い

佐久市シニアクラブ事務局 ☎67・2463
 臼田支所 ☎802・4332
 浅科支所 ☎58・0383

シニアクラブは、健康・友愛・奉仕を掲げ《伸ばそう健康寿命》《担おう地域を》を目標に活動する自主的な組織です。

▽生活を豊かにする楽しい活動

健康づくり・スポーツ交流・趣味・文化・芸能・各種学習講座の開催

▽地域を豊かにする社会活動

友愛訪問・ボランティア・世代間交流・

環境美化・伝統文化の継承

これらの活動を通じ「情報交換・共有」「孤独感の解消」「地域のつながり」の役割を担っています。

「佐久市地産地消推進の店」の募集

農政課 ☎62・3203

市内で生産された農林水産物を積極的に取り扱っているお店を募集します。

▽対象 市内において営業している直売所、飲食店、小売店、宿泊施設など

▽申請方法 申請書類を農政課へ提出

※予算の都合により、受付件数を制限する場合があります。

▽申請期限 4月30日(木)

※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

特産物産地産育成事業補助金の募集

農政課 ☎62・3203

りんご、もも、プルーン、日本すもも、ワイン用ぶどう、生食用ぶどうで、市が指定した品種の苗木を10本以上（りんごは50本以上）導入する際の経費に補助を行います。

▽補助率 苗木購入代金の3分の1以内

▽申請方法 苗木の購入前に交付申請書等の必要書類を農政課に提出

▽申請期間 4月1日(水)～12月28日(月)

※予算に達し次第締め切り

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

佐久市スポーツ推進審議会委員の募集

スポーツ課 ☎62・4004

▽委員の業務内容 スポーツの推進に関する重要事項について調査審議

▽委員任期 委嘱の日から2年間・募集人員 2名（委員総数10名以内）

▽必要書類 スポーツ推進審議会公募委員申込書

▽申込方法 必要書類を持参、郵送、メール (taiku@city.saku.nagano.jp)

のいずれかでスポーツ課へ提出

▽申込期限 4月17日(金) 午後5時15分

※申込資格など詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

防災豆知識



備蓄品は何日分用意しておけばいいの？ 危機管理課 ☎62-3008

災害時には、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまう可能性があります。そんな時に備えて、普段から、飲料水や保存のきく食糧などを備蓄しておきましょう。

備蓄品は、ひとり最低3日分の備えが必要で、1週間分の備えがあると安心、とされています。生命維持に欠かせない物品に絞ってみると、一般的な成人1日分の必要量は、【飲料水が3リットル、非常食が3食分、トイレが5回分】です。このほか、替えの衣類や持病の薬、洗面用具、冬場には使い捨てカイロなど暖を取る物などの季節による備蓄品も備えておくとう安心です。

いろいろあって何をどれだけ揃えていいかわからない!!という方は、まずは、今、家にあるもので何日過ごせるかを確認してみてもいいかわかりませんか。自分や家族に必要な分量がつかめれば、これを買って足しておけば3日は過ごせるなという備蓄量の目安が見えてくるはず。

●期限内の納付をお願いします。 収税課収税係

納期限	4月30日(木)
市税等	固定資産税・都市計画税(第1期)
	介護保険料(第1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。

なお、旧年度に納め忘れの税金等がある場合は早急に納付してください。



寄附

▽市へ

- ・絵本7冊 中佐都赤岩区様
- ・絵本14冊 中佐都育成会様
- ・図書17冊、ブックスタンド2台、
- ・アメニティーBコートE50mA4版
- ・現金31万7484円
- ・(二社)佐久法人会望月支部様
- ・浅科学校給食応援団様
- ・図書600部

佐久ライオンズクラブ様



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

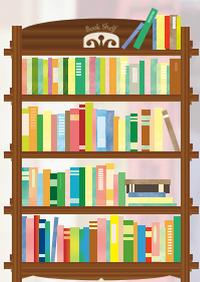
臼田図書館 ☎82-3932

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
耳で聞く昔ばなしのおへや	4月4日(土) 10:00	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	4月9日(木) 10:30	浅科図書館
おはなしの会	4月11日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象：乳幼児)	4月16日(木) 10:30	中央図書館
ぽっけおはなしの会	4月18日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	4月18日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	4月18日(土) 11:00	浅科図書館
ものがたりふれあいトーク	4月25日(土) 11:00	望月図書館

『4月23日は、子ども読書の日 4月23日～5月12日は、こどもの読書週間』

子ども達にもっと本を！との願いから1959年に「こどもの読書週間」がはじまりました。図書館では、4月23日(木)から5月12日(火)までの間、読み聞かせやイベントなどの楽しい行事をたくさん行います。

中央図書館 「めざせ、クイズマスター！」

ターゲットの本を探してクイズに挑戦しよう！

臼田図書館 「よんでビンゴ」

本を使ったビンゴゲーム。マスに書かれたことに関する本を読んでビンゴを完成させよう。ビンゴになったらプレゼントがもらえるよ。

浅科図書館 「ブックミッションに挑戦！！」

ガチャガチャを回し、カプセルの中の指示書に書いてあるジャンルの本を借りる。返却時に指示書にスタンプをもらいミッション終了

望月図書館 「本のさかなつり」

おりがみの魚をつって本を借りよう。知らない本と出合えるかも！釣った魚はプレゼント

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

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、写実的に表現したもの、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。

■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 9：30～17：00

■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



吉川かおり「planet」

■会期中のイベント

▽ワークショップ

日 時 4月26日(日) 14：00～16：00

対象・定員 小学生以上・10名

(佐久市LINE および電話 (☎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 ベ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 5月4日(月) 14：00～

▽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。

佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

中込 小金澤 飛湧さん



レストラン 竹とんぼの「ランチセットC」と「餃子」と「春巻き」
 一品だけ頼むつもりが、マスターのおすすめを聞いていたら全部食べたくなっちゃって、ご覧のとおり豪華すぎるランチになりました(笑) 地元食材づくしです！

今が旬！ヨモギ

佐久の厳しい冬を越え、春の日差しで芽吹くヨモギ。アクが少なくやわらかな新芽は、香りが非常に強く、色鮮やかです。草餅や天ぷらにすると、春の息吹を感じます。佐久地域で古くから親しまれている郷土の味です。



岩村田 後藤 正一さん
 後藤 奈美子さん



Aimer (エメ) の「チョコレート」

今年のホワイトデーのお返しは、エメのチョコで感謝を伝えました！喜んでくれてよかったです。少し分けてもらいましたが、美味すぎて妻の分も食べてしまうところでした(汗)

今月号のお店の情報

- レストラン 竹とんぼ
 佐久市八幡705 ☎51-5151
 営業=11:30~14:00、17:30~21:00
 休み=水曜
- Aimer (エメ)
 佐久市中込3458-1 ☎88-6548
 営業=10:00~12:30、13:00~18:30
 (日曜、火曜、祝日は18:00まで)
 休み=火曜、水曜 (不定休あり)

佐久市内で生産される農林水産物やその加工品を積極的に販売・活用し、市民の皆さんへ安全安心な市内産の良さを宣伝していただけるお店を「佐久市地産地消推進の店」として認定しています。

オススム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。



手話 コーナー

よろしく
 お願いします



- ① 握りこぶしを鼻に付けます。
- ② 顔の中央で、片手を立てたまま前方へ下げます。この時、「お願いします」という気持ちを表情にこめます。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

グリーンカーテンを作ってみよう

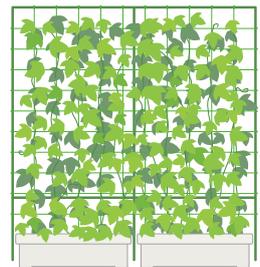


グリーンカーテンとは、ゴーヤやアサガオなどのつる性植物を窓の周りの壁などにカーテンのように生育させたものです。

直射日光を遮るだけでなく、窓の周辺の地面や壁からの放射熱を抑える効果があります。建物の中が涼しくなるため、冷房の使用頻度が減り、夏の節電効果が期待できます。

花を観賞したり果実を収穫したりする楽しみもありますので、自宅や会社などで挑戦してみてもいいかもしれません。

※初心者向けのグリーンカーテンの作り方講習会を開催します。詳細は、本紙26ページの講座・教室情報をご覧ください。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917



ROUTE日本海-太平洋パートナー都市 山梨県北杜市からのお知らせ 「一生に一度は見たい」が、すぐ近くに！ 日本最古の桜「山高神代桜」

佐久市から車で約90分。北杜市武川町の実相寺境内にそびえる「山高神代桜」は、樹齢2000年とも言われる日本最古・最大級のエドヒガンザクラです。日本三大桜の一つであり、国指定天然記念物の第1号。その神々しい姿は、一生に一度は見たい春の絶景です。開花に合わせて開催される「神代桜まつり」では、地元の特産品や屋台も並び、多くの人で賑わいます。最新の開花状況や周辺の観光情報は、北杜市公式Instagramをご確認ください。

開花時期：例年3月下旬～4月上旬 ※天候により変動
 場所：山梨県北杜市武川町山高2763

問合せ先：(一社)北杜市観光協会 0551-30-7866



北杜市公式Instagram

公民館報さくし

No.253

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

公民館で会いましょう！①

～市の公民館はいつでも・どこでも・だれでも利用できます～

公民館は、乳幼児から高齢者まで様々な年齢や立場の方が利用できます。

部屋を借りて利用することもできます。また無料で利用できるスペースで仕事をしたりお茶を飲みながら休憩したりすることもできます。

市の公民館では様々な方を対象にした企画がたくさんあります。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ので、ぜひご体験ください。まずは公民館へ来てみて、身近に感じていただければうれしいです。
(中央公民館 大塚)

市公民館では、乳幼児から大人まで様々な講座を開催しています。



男子のキッチン (望月公民館)



ベビーマッサージ教室 (中込公民館)



佐久大学の学生との交流 (野沢公民館)

<公民館の組織名称が変わります>

4月1日から公民館の名称が、下記のとおり変更されます。

- ①市直営の7地区館の名称が、7 (浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月) **地域館**となります。
- ②皆さんの地区等にある公民館を「地域公民館」から「各区等で運営する公民館 (**区公民館**)」と呼びます。
- ③7つの地区館に設置している地区協議会の名称が、7 (浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月) **地域協議会**となります。

※組織上の呼称を変更するもので、各地区等の公民館で独自に使用している呼称や看板などを一律に変更するものではありません。

コラム 色えんぴつ



野沢中学校の思い出

今岡
原 丈夫

待ちわびていた春が来ました。通学する中学生の姿を見ると、私が中学校へ通っていた遠い昔を思い出します。

私が野沢中へ入学したのは65年前。昭和36年4月のことでした。野沢地域をまとめて新野沢中学校が開校しました。3学年併せて27クラス。全生徒数1275名のマンモス中学でした。入学してすぐに私はもう圧倒されました。初めて聞くような、珍しい苗字が多い、そこから緊張が始まり、いよいよ中学生活の始まりでした。1学年は1階、上級生は2・3階の教室です。用もなく、2階、3階へは行けませんでした。上級生は体も大きくとてもまぶしく感じました。講堂はまだ使えず、集会は屋外で実施しました。校庭も未完成で、生徒たちと地域の方々が作業に汗を流しました。

入学してからは苦勞も多かったのですが、慣れてからは余裕もできました。楽しかったことは、クラスマッチ、夏の八ヶ岳登山、東京方面への修学旅行などです。勉強の苦勞もありましたが、とにかく充実した3年間を送ることができ、感謝しています。

私たちが卒業する3月に佐久高校が開校しました。高校進学を控えた生徒にとって非常にありがたいニュースでありました。

望月地域公民館

令和7年11月15日(土)・16日(日)に、駒の里ふれあいセンターにて「作品展・芸能祭」を開催しました。

作品展では様々なジャンルの手作り作品が多数展示され、中でも本牧公民館が取り組んだ写真展には、望月地区内の公民館の現在と昔の公民館の比較展示があり、多くの皆さんが足を止め、懐かしそうに鑑賞されていました。

芸能祭では、望月子ども太鼓の「駒」「若駒」や「ひまわりクラブ」(キッズダンス)といった15グループが日頃の練習の成果を発表、2日目は望月地区内外の皆さんによる「うたごえホール」の合唱発表を皮切りに開催され、2日間の「つどい」を盛り上げてくれました。

参加された皆さんからは「日ごろの成果を発表できてよかった」、また、来場された方からは「どの作品も力作ばかりで感心した」などの声が多数聞かれ、にぎやかな「つどい」となりました。

(望月公民館 主事：細萱)



中込地域公民館



「第44回 中込地区公民館のつどい」を中込会館で開催しました。1月23日(金)から2月26日(金)まで、3期に分けて35日間にわたって作品展示や期間中に体験会を実施しました。作品展示には、俳句、文化財探訪、写真、野草観察、ヨガ、裂き織り、切り絵、洋裁、書道、表装、銅板、絵手紙、着物リフォーム、佐久の歴史、油彩の16グループの作品が展示され、来館された方たちが足を止めて見入っていました。また、体験・見学会には、多くの方に来館いただき盛況でした。

さらに、2月22日(日)にはステージ発表が行われ、中込小の金管バンド、佐久城山小の児童とその仲間による手話、詩吟、鈴太鼓、フラダンス、大正琴、尺八、マジック、キッズダンス、リズム体操、コーラス、日本舞踊、創作劇、中込第一・第二保育園児のリズムと歌など、18グループ192人の皆様が日頃の練習の成果を披露し、延べ522人の多くの皆様にご観覧いただきました。

地域公民館長さんや学習グループの皆さんで構成する運営委員をはじめみんなで力を合わせ、感動のステージ発表となりました。

(中込公民館 主事：土屋)

浅科地域公民館

2月28日(土)・3月1日(日)の2日間、交流文化館浅科にて「浅科地区公民館のつどい 総合文化展・芸能文化祭」を開催しました。

会場では、公民館学習グループや地域公民館などで活動されている皆さんの作品展示やステージ発表が行われました。また、体験教室として、どら焼きづくりや小物づくり、囲碁、絵手紙、機織り、呈茶席での抹茶サービスなど、多くの方が思い思いに体験を楽しみました。

また、チャリティーバザーとして学習グループによる陶芸作品の販売も行われ、その売上金は社会福祉協議会を通じて寄付されます。

両日とも天候に恵まれ、盛況のうちに終わることができました。今後も浅科地域の大切な行事として継続していきたいと考えております。ご参加・ご来場いただいた皆様、誠にありがとうございました。

(浅科公民館 主事：堤)



第21回 佐久市短詩型文学祭 特選作品紹介

2月7日に第21回佐久市短詩型文学祭を開催しました。
ここでは「一般の部」で特選を受賞された作品を紹介します。

令和7年度 佐久市短詩型文学祭特選者【一般の部】

詩

とある夏

佐久市三河田 こばやし あきこ

梅雨も明けきららない水無月に
銀紙の表と裏をヒラヒラさせて朝が白む
足取り重く床を出る
ギロギロの太陽が迫り来る

重い空気を押し開けて
次々と開け放たれていく家中の窓
外のいきれは部屋のいきれと
入れ替わり中に淀んでいく
寸分変わらず夏は来た

じりじりと心の臓器へ
捕らえられてぐるぐる巻きに
締めあげられていく
長い拘禁生活の始まり
束の間の執行猶予と禁固の夏

深く息を吐いてゆつくりと拳をほどいた
夕飯は真昼の川岸の草むらの中
夏は只中
羽根は所々抜けて切れ切れに透けている

短歌

二歳児を追いかけ強くなる脈は
心臓ふたつふんの血液

小諸市 横堀 咲紀

君のある病室の灯を見上げつつ
人影のなき赤信号待つ

佐久市白田 井出 淑子

小さくも束ねてきれいな花が好き
ワンチームとなりオカリナを吹く
見てとばかり夏夕焼が騒いでる
私九十二才ふるさとに生く

北佐久郡御代田町 三嶋 道子

齊爪丁寧に切り整えて
祖母の爪切りした日の遙か

佐久市太田部 池田はつ子

夕暮れの川の光を背に受けて
不動のサギは凜と立ちたり

佐久市中込 櫻山 康子

朝のゴミステーション
崩れる書籍にビルマの豎琴終戦の日

佐久市新子田 大場 和晴

古文書の和紙に溢るる江戸びとの
込めし思いのくずし字なぞる

小諸市 鷹野美恵子

さくらさくら悲喜こもごもを花にのせ
医療センターは桜に埋もる

佐久市中込 土屋 隆子

命こそ美の正体と破れ羽で
散歩していたタテハが言った

佐久市野沢 高見澤美穂

俳句

新涼や小鮒煮詰めし醤油の香

佐久市鍛冶屋 市川ふみ子

自転車の若き介護士秋夕焼

佐久市長土呂 前田さち子

筋雲の繋ぐ山々夏の果

佐久市協和 木次 昌子

ハロウインかぼちゃ並べて品定め

佐久市布施 桜山かつ子

日焼せし医師のことばに力あり

佐久市望月 宮坂奈津子

四面より寄する稲の香鬱陶しい

佐久市三塚 西村 忠士

吾と魚の背骨は同じ冬銀河

佐久市平賀 柳澤 綺雲

鯛やバックミラーの小さき母

佐久市瀬戸 高見澤文恵

田仕舞やシャツに西日の匂ひかな

佐久市桜井 白田 文子

八月や遺影の父とシベリヤ記

佐久市前山 箕輪なつ江

川柳

順調に五感ほやけて喜寿となる

佐久市横和 岡村扶美子

吐き出してストレスなしの身が軽い

小諸市 桜井眞紗子

人生の重み刻んだシワとシミ

小諸市 井出 意作

暮れどきの平和な匂い秋刀魚焼く

小諸市 星野 直人

馳走とは婆の手形の塩むすび

佐久市下越 宮沢 俊幸

お茶の間が笑い転げる初節句

佐久市塚原 柳澤 智人

「児童・生徒の部」の特選作品は、佐久市ホームページや作品集に掲載しています。
作品集購入などのお問い合わせは佐久市中央公民館までご連絡ください。



◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

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

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106

	講座及び学習内容	日時	場所	講師指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎自然観察教室 石仏・岸壁の里山、関伽流山明泉寺観音堂までの林道を歩きながら、季節の植物や明泉寺の歴史などについて学びます	5月26日(火) 10:00~12:00	関伽流山明泉寺 (佐久市香坂) 現地集合	元自然保護レンジャー 佐藤文一先生	<参加費>100円(資料代・保険料等) <持ち物>飲み物・雨具・野外活動に適した服装・昼食(必要な方) <定員>10名 ※詳細は参加者に後日お知らせします ※申込受付開始 4月22日(火) 8:30
野沢公民館	◎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。気軽にご参加ください
	◎100歳まで歩く! 筋肉づくり  (全5回) 自分の体と向き合い、100歳まで歩ける筋肉づくりを学び実際に体操をします	① 5月15日(金) ② 5月22日(金) ③ 5月29日(金) ④ 6月 5日(金) ⑤ 6月12日(金) (時間) 13:00~14:45	生涯学習センター(野沢会館) 大会議室1・2	雨宮病院 理学療法士	<参加費>100円(資料代) <持ち物>飲み物・運動靴・タオル・運動ができる服装 <定員>30名 ※申込受付期間 4月15日(火) 8:30~ 4月17日(金) 17:15
中込公民館	◎人権同和研修 身近な人権について一緒に学びましょう 参加をお待ちしています	5月11日(月) 15:30~16:30	中込会館 大会議室	人権同和教育推進員	<参加費>無料 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
	◎親子ふれあい教室 カラーセラピー ~ぬりえを通じて自分の状態に気づきましょう~ (ママ向け講座) 「ママが満たされていれば子育ては満点👍」 色を通じて自分の状態に気づく、ママを整えるワークショップです	5月29日(金) 10:00~11:30	中込会館 会議室3 (和室)	数秘&カラー® 上級トレーナー 棚田賀奈子先生	<参加費>無料 <持ち物>色鉛筆 <定員>未就園児とママ8組 ※申込受付開始 4月30日(火) 8:30
東公民館	◎初めての茶道教室(春) 皆で楽しみながらお茶の作法を学び、五感を活性化しましょう	5月22日(金) 9:30~11:30	東会館 和室1・2	表千家茶道講師 保坂真千子先生	<参加費>800円程度(お菓子、お茶代等) <持ち物>白い靴下 <定員>10名程度 ※申込受付開始 4月20日(月) 8:30
	◎写経体験教室 一文字ずつ丁寧に…心が落ち着く写経を体験してみませんか	5月29日(金) 9:30~11:30	法禅寺(志賀) 現地集合	法禅寺住職 坂部深雅先生	<参加費>300円程度(写経代等) <定員>10名程度 ※申込受付開始 4月27日(月) 8:30
臼田公民館	◎パステル画講座 型を作り指でのばしながら塗るので、絵心がなくても大丈夫! 気軽に楽しんでみませんか?	5月24日(日) 13:30~16:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	パステル画制作指導 小山さち子先生	<参加費>700円程度(材料費) <持ち物>お手拭き <定員>10人 ※申込受付開始 4月22日(火) 8:30



◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■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
浅科公民館	◎簡単! くんせい講座 くんせいの方法や、くんせい料理について、実際に調理をして学びます	5月21日(木) 9:30~13:00	浅科会館 料理講習室 食育室	学習グループ 「くんせい同好会 スモーくん」 の皆さん	<参加費>500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定員>12名 ※申込受付開始 4月21日(火) 8:30
	◎中山道をめぐる歴史探訪講座 (全2回) 佐久地域の中山道の古跡をめぐり、浮世絵や古地図と今の風景を見比べて、地域の歴史と文化を学びましょう ※車両及び徒歩で移動します。行程など詳細は、参加者に後日お知らせします	① 5月28日(木) ②10月16日(金) (時間) 9:00~16:00	①八幡宿~芦田宿 ②長久保宿~和田峠	中山道69次資料館 館長 岸本 豊先生	<参加費>300円程度 (保険料等) <持ち物> 昼食・飲み物・動きやすい服装・運動靴・雨具 <定員>20名 ※申込受付開始 4月27日(月) 8:30
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をしましょう	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) 午前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>タオル・ヨガマット・飲み物 <定員>60名 ※申込受付開始 4月2日(木) 8:30
	◎趣味のデジカメ講座 (前2回) 風景や人物の撮影テクニック等を学びます。新たな趣味として、仲間づくりに参加してみませんか?	① 5月29日(金) 9:00~15:00 ② 6月10日(木) 9:00~12:00	①撮影会: 八千穂高原を予定 ②作品講評: 駒の里ふれあいセンター	写真館店主 諸山貴之先生	<参加費>1,100円 (初回のみプリント代) <持ち物>デジタルカメラ・野外活動に適した服装・昼食・飲み物 <定員>10名 ※申込受付開始 5月8日(金) 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。

瀬音

「昨年、娘が女の子を出産しました」

三年前の瀬音はこんなふう書き出ししました。今は孫も二人になり、相変わらず写真や

動画が頻繁に送られてきます。

この浅間地域はマンション建設や宅地造成等により若い子育て世代が増えている地域です。

このようことから、浅間公民館では「親子で集まれ!浅間公民館」をキャッチフレーズとして、「親子あそび&リトミック」と「ママ・パパ・子どもの3B体操」を行っています。この講座は、乳幼児を対象に子育て中のママ・パパが親子のふれあいと交流の場となるよう実施しているものです。「ここに来てよかった」などの声が聞かれ、私も時々孫と遊んでいる気持ちになつてしまうことがあります。

公民館は、趣味や生き甲斐、仲間との交流を求めて集う場であり、浅間公民館では「ストレッチ教室」「スマートフォン使い方教室」「伝えたい佐久の味」など多くの講座を行っています。おさそいカレンダーでお知らせしますのでご参加ください。浅間公民館でお待ちしております。

浅間公民館 館長 三石宗一

イベント

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



イベント名	日時	場所	問合せ等
企画展 藤堂聿 個展「弓と爪」 墨・胡粉・長野県産和紙内山紙を使い、モニターで心象を描き起こす作品群です。	4月8日(水)～24日(金) 9:00～17:00 (休館日:月・火 ※祝日の場合は開館)	鎌倉彫記念館	鎌倉彫記念館 ☎82-7095
企画展 「関所破りの桜 写真展」	4月11日(土)～19日(日) 9:00～17:00 (休館日:月・火 ※祝日の場合は開館)	五郎兵衛記念館 入館料:無料	五郎兵衛記念館 ☎58-3118
スマホで月を撮ろう!	4月22日(水)～26日(日) 19:30～21:00 (予約不要(雨天・曇天時中止))	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
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	4月24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
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	4月26日(日) 11:00～19:30 (最終受付19:00)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	4月26日(日) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
島崎藤村旧宅公開開始	4月29日(水)～11月3日(火)までの 土曜日・日曜日・祝日、GW、お盆の期間(毎月第2土曜日は休館) 10:00～15:00	島崎藤村旧宅 (真祥寺内)	文化振興課文化財事務所 ☎63-5321

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:私をいたわる癒しのリフレッシュ運動 地域包括支援センターでは介護者のリフレッシュと介護負担の軽減を目的に、介護者同士の交流会や介護に関する講座を開催しています。	4月18日(土) 10:00～11:30	うすだ健康館	臼田地域包括支援センター ☎81-5100
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。	4月22日(水) 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
【歴史講座】春の歴史探訪 ～芦田宿本陣・津金寺・笠取峠松並木を巡る～	4月25日(土) 13:00～16:00 集合:駒の里ふれあいセンター前 (市バス利用)	立科町芦田宿本陣 (見学)ほか	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 休館日:月・火曜日 ※祝日の場合は開館 参加費:100円 定員:20名(申込先着順) 申込期間:4月8日(水)～19日(日)
郷土史講座 ～平賀成頼(玄信・源信)の資料を見直す～	4月26日(日) 13:30～15:00	臼田文化センター	臼田文化センター ☎82-3634
令和8年度 水田フナ養殖技術講習会の受講生募集について 水田フナの養殖に関心があり、技術・知識を学び、出荷を考えている方を募集します。	4月下旬～9月下旬 (全7回、平日に実施)	生産者のほ場 ほか	農政課 ☎62-3203 申込期限:4月17日(金)17:00
【歴史体験教室】機織教室(前期) ～時は今、チャレンジの春。初心者大歓迎です～	5月～7月 第1・3金曜日 午前の部:10:00～12:00 午後の部:13:30～15:30	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 休館日:月・火曜日 ※祝日の場合は開館 参加費:200円+入館料 定員:各5名程度 申込期間:4月10日(金)～24日(金)
自然観察会 「山野草をさがしてみよう」	5月9日(土) 10:00～12:00	平賀神社	環境政策課 ☎62-2917 参加費:無料 定員:20名(申込先着順) 申込期間:4月8日(水)～28日(火)
自然観察会 「春の野鳥観察会」	5月16日(土) 8:00～10:30	旧美笹自然観察園	環境政策課 ☎62-2917 参加費:無料 定員:20名(申込先着順) 申込期間:4月8日(水)～5月7日(水)
初心者向け 「グリーンカーテンの作り方講習会」	5月16日(土) 10:00～12:00	佐久市役所 議会棟前	環境政策課 ☎62-2917 参加費:無料 定員:20名(申込先着順) 申込期間:4月9日(木)～5月7日(水)
ピン・ピン講座 ～ウォーキングから始める健康習慣～	5月22日(金) 10:00～12:00	創練センター	健康づくり推進課 ☎62-3189

佐久医師会主催 市民公開講座 第18回 糖尿病フォーラム in 佐久

テーマ:あなたは大丈夫?糖尿病と肥満の危険な関係

～はじめよう、体重管理。守ろう、あなたの健康と未来～

参加費
無料

4月25日(土) 佐久平交流センター

開場 13:00

開演まで共催団体の展示をご覧ください。

開演 14:00～ 講演開始

講演① 体重管理の最新治療とダイエットのコツなど
講演② 糖尿病を正しく知っていただくためにわかりやすく解説をします。

共催団体の展示を回るスタンプラリーでは、先着100名様にプレゼントあり
健康に関心がある多くの方のご参加をお待ちしています!!

問合せ:佐久医療センター糖尿病・内分泌内科 ☎62-8181 (代) 担当 荻原・篠崎

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。	4月8日(水) 15:00~17:00	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
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。	4月14日(火) 13:30~14:30	交流文化館浅科 視聴覚室
ピアのつどい 特殊詐欺の被害にあわないための対策を学びましょう。	4月22日(水) 15:30~17:00	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
陶芸教室 (全2回) 自分の陶芸作品を作りましょう。※参加費：500円 (材料費)	① 4月23日(木) ② 5月21日(木) 13:30~15:00	生涯学習センター 創作室

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、ホームページをご覧ください。

講座名	日時	場所	問合せ等
筋力トレーニング&ストレッチ教室	5月8日(金)~6月24日(水) 全10回 9:30~11:00	佐久市総合体育館 トレーニング室	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月6日(月)~28日(火)
マレットゴルフ教室	5月8日(金)~7月10日(金) 全10回 13:00~15:00	駒場公園 マレットゴルフ場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月2日(木)~30日(木)
ヨガ(昼)教室	5月14日(木)~9月24日(木) 全10回 10:00~11:30	東会館 会議室1・2	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月6日(月)~5月12日(火)
弓道(佐久)教室	5月15日(金)~7月17日(金) 全10回 19:00~21:00	駒場公園弓道場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月2日(木)~5月1日(金)
ヨガ(夜)教室	5月16日(土)~7月25日(土) ※7月18日(土)除く 全10回 19:00~20:30	生涯学習センター	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月2日(木)~5月8日(金)
ゴルフ教室	5月19日(火)~6月18日(木) 全10回 小学生19:30~20:15 中学生以上19:30~21:00	佐久平ゴルフ練習場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月2日(木)~5月1日(金)
卓球教室	5月22日(金)~7月10日(金) 毎週(金) 全8回 19:15~21:15	佐久市総合体育館 小体育室	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月2日(木)~5月15日(金)
もちぎき総合型スポーツクラブによる スポーツ教室(7教室)	詳細は、もちぎき総合型クラブのホームページ かもちぎき総合型クラブだより第54号(配布 は望月地区のみ)参照		佐久市スポーツ協会 (望月支部) ☎53-6060
健康美のための筋トレ&ストレッチ 教室	5月7日(木)~7月2日(木) 毎週(木) 全5回 19:15~20:15 (初回のみ20:30まで)	佐久市総合体育館 小体育室	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月2日(木)~23日(木)
第22回市民ゴルフ大会	5月31日(日) 8:30競技開始	サニーカントリー クラブ	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月2日(木)~5月8日(金)
子ども新体操教室	5月28日(木)・6月4日(木)・ 11日(木) 全3回 16:30~17:30	佐久市総合体育館 小体育室	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：4月6日(月)~5月21日(木)
第34回(令和8年度) 佐久地区障がい者スポーツ大会 競技：フライングディスク、ポッチャ	6月13日(土) 9:20~13:00	長野県立武道館 主道場	長野県佐久保健福祉事務所福祉課 (大会事務局) ☎63-3143 申込開始日：4月20日(月)





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



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

相談コーナー

行政相談 総務課 ☎62-3002

4月15日(水) 午後1時30分～3時30分
市役所2階市民ホール
※4月10日(金)までに要電話予約

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 あいとびあひ田
※相談無料

子育てなんでも相談 ☎77-7494

木曜を除く午前9時～午後4時
こども・子育て支援拠点施設2階 野沢つどいの広場内

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 長野県方法務局佐久支局 ☎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

4月15日(水) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※4月10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。

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

脂肪肝といわれたら、ただ痩せるだけじゃ足りない ゆっくり「増やしたい」5つのもの

- ① 筋肉
筋肉は第二の肝臓。糖を蓄え、脂肪を燃やす
- ② 食物繊維
腸のゴミを吸着して流す。肝臓への負担が減る
- ③ 発酵食品
腸は肝臓の上流。腸が整えば、肝臓も整う
- ④ 睡眠
眠りは全臓器のゴールデンタイム。肝臓も夜に生まれ変わる
- ⑤ 未来への希望
「治したい」と思うその気持ちが、いちばん強い薬になる



#脂肪肝改善 #肝臓は沈黙の臓器 #今が変わるチャンス

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 4月26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	96,960人	(-55人)
男	47,747人	(-5人)
女	49,213人	(-50人)
世帯数	44,053世帯	(-8世帯)
〈2月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	2月の月間件数	令和8年1月～2月の累計
人身事故	15件	29件
死亡	0人	0人
負傷	24人	40人
救急	414件	875件
火災	5件	10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) 9:00～16:00

4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
4月 5日(日)	わかば内科クリニック	67-6655
	佐久平よつばクリニック	66-0428
4月12日(日)	ほしまち診療所	88-8090
	ながうら整形外科クリニック	67-8055
4月19日(日)	角田医院分院	68-0550
	いまいレディースクリニック	66-7050
4月26日(日)	柳澤クリニック分院	78-3355
	おおくら皮フ科	65-9915
4月29日(水・祝)	しのはら消化器内科クリニック	63-1107
	AYA乳腺クリニック	77-7565

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
4月 5日(日)	浅間総合病院	67-2295
4月12日(日)		
4月19日(日)		
4月26日(日)		
4月29日(水・祝)		
4月29日(水・祝)		

【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
4月 5日(日)	休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	63-3783
4月12日(日)		
4月19日(日)		
4月26日(日)		
4月29日(水・祝)		
4月29日(水・祝)		

【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

佐久地域平日夜間急病診療センター

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

【受付時間】 午後7時～9時 (電話相談：午後6時～)

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

2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期 日	会 場	電話番号
4月16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6年1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
4月14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

期 日	時 間	会 場
4月26日(日)	9:30～12:00 13:30～15:30	イオンモール佐久平

■ 問合せ：健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527

子育てサロン (児童館)

期 日	期 日	期 日	期 日	会 場	会 場
4月10日(金)	岩村田	4月21日(火)	青沼		
4月13日(月)	岸野・平根	4月22日(水)	高瀬・中込		
4月14日(火)	東・切原	4月23日(木)	城山・あさしな		
4月15日(水)	佐久平・泉	4月24日(金)	岩村田		
4月16日(木)	野沢	4月27日(月)	平根		
4月17日(金)	中佐都・望月	4月28日(火)	東・田口		
4月20日(月)	小田井				

時間：午前9時30分～11時30分

■ 問合せ：こども政策課 ☎62-3149

つどいの広場

期 日	会 場	期 日	会 場
4月 1日(水)	野沢・あさしな・もちつき うすだ	4月16日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
4月 2日(木)	もちつき・うすだ	4月17日(金)	野沢・あさしな・うすだ
4月 3日(金)	野沢・あさしな・うすだ	4月18日(土)	野沢
4月 4日(土)	野沢	4月19日(日)	野沢
4月 5日(日)	野沢	4月20日(月)	野沢・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
4月 6日(月)	野沢・あさしな・もちつき うすだ	4月21日(火)	野沢・もちつき・中佐都
4月 7日(火)	野沢・もちつき	4月22日(水)	野沢・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
4月 8日(水)	野沢・あさしな・もちつき うすだ	4月23日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
4月 9日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	4月24日(金)	野沢・あさしな・うすだ
4月10日(金)	野沢・あさしな・うすだ	4月25日(土)	野沢
4月11日(土)	野沢	4月26日(日)	野沢
4月12日(日)	野沢	4月27日(月)	野沢・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
4月13日(月)	野沢・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	4月28日(火)	野沢・もちつき・中佐都
4月14日(火)	野沢・もちつき・中佐都	4月29日(水)	野沢
4月15日(水)	野沢・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	4月30日(木)	もちつき・うすだ・中佐都

時間：野 沢 → こども・子育て支援拠点施設内

(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)

■ 問合せ：こども政策課 ☎62-3149



相談無料
 急な病気やケガなどで迷ったときには
おたねこころ
 平日：19時から翌8時まで
 休日：8時から翌8時まで (土日祝日及び年末年始(12/29～1/3))
 受付時間
 #8000
 026-235-1818
 タイヤル回線・IP電話
 こども
 #7119
 026-231-3021
 タイヤル回線・IP電話
 ねね 15歳 未満
 ねね 15歳 以上
 ねと な



これまでの市内卒業生 **125名!**

※令和5年度~7年度実績

地元の応援企業からもバックアップ!

地域企業を中心に、現在16社が「Cosmosta+応援企業」に登録。卒業生の活躍を官民連携で応援しています。



詳細はコチラ!

卒業生の9割が就労を実現

※令和5年度、6年度実績



佐久市の講座で、デジタルキャリアへふみ出そう!

コスモスタプラス「Cosmosta+」は、子育てや介護などの理由で就労機会を失った方や、非正規雇用からのキャリアアップが難しかった方に向け、多様な働き方の実現を支援するプロジェクトです。開始から4年目を迎え、これまで多くの受講生がスキルを身につけ、新たなキャリアへと踏み出しました。

申込開始日 **4.1**※
申込期限/各開催日1週間前まで

説明会の申込はこちらのフォームから!

参加申込
受付中

4月1日(水)から

Cosmosta+ コスモスタプラス

令和
8年度

説明会開催

参加方法は **現地** **オンライン** を選択できます



第1回説明会

5.13 **水**

10:00-12:00
佐久平交流センター

第2回説明会

16 **土**

10:00-12:00
市民創縁センター

第3回説明会

21 **木**

10:00-12:00
佐久平交流センター

第4回説明会

24 **日**

10:00-12:00
市民創縁センター

※応募には事前説明会への参加が必要となります。
※応募方法の詳細は説明会でご案内いたします。

未経験からでも
スタートOK!

こんな方はぜひ
ご参加ください!

結婚や移住で
これからの働き方を考えている人

子育てや介護などで
柔軟な働き方を考えている人

ITスキルを基礎から身につけ
新たに就労したい人

●定員 50名程度(3コース合計) ●開講 8月予定 ●参加対象者 佐久市在住の方・佐久市へ移住予定の方

現地受講型講座

IT基礎スキルコース

無料 6か月 現地 ※一部、自宅受講可

受講場所: 佐久市役所望月支所 ほか

PCの基礎スキルを座学で学んだ後に、企業等から実際に依頼いただくIT業務に取り組みながら、チームでの仕事の仕方を実践的に学べるコースです。

身に付くスキル

- ExcelなどのITツールの活用スキル
- 基本的なITの基礎知識
- チームで仕事をするためのビジネススキル

・PC貸与あり ・託児施設利用も可能(1歳以上)

オンライン受講型講座

SAPコース

有料 4か月 オンライン+現地研修

企業の業務を支える統合基幹システム「SAP」の基本操作や業務知識、テスト手法を、実機を使って学び、IT分野の実務で役立つスキルを身につけます。

身に付くスキル

- IT基礎スキル
- ビジネス基礎スキル
- システムの基礎的な保守運用スキル

・コース受講の要件に合うPCをお持ちの方
・インターネット環境がある方
・Excelなどの表計算ソフトの利用経験がある方

オンライン受講型講座

WEBデザインコース

有料 6か月 オンライン+現地研修

最新のデザイン、コーディング、マーケティングなどWebデザインの基礎から応用までを網羅的に学べるオンライン中心のプログラムです。

身に付くスキル

- WEBデザインスキル
- コーディングスキル
- マーケティングなどのビジネス基礎スキル

・コース受講の要件に合うPCをお持ちの方
・インターネット環境がある方
・パソコンの基本操作・タイピングができる方

5月 説明会、申込み

6月 選考結果通知

8~1月 講座受講

2~3月 就職活動等

※3回程度全体交流会を予定しています。

デジタルキャリアをスタート!

Cosmosta+

問合せ

情報政策課

tel.62-3923

受講生体験談や受講の様子をCosmosta+ ホームページで配信しています!



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)