

佐久をもっと好きになる

広報佐久

特集

知るほどに誇らしい、
佐久の水資源

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。



令和8年熊本地震災害義援金

被災地の1日も早い復旧・復興のために
皆さんの温かいご支援をお願いいたします。

設置場所

7月28日に発生した熊本地震の被災者を
支援するため、募金箱を設置しました。

市役所（本庁・各支所）および市内公共施設
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて
被災地の生活支援に役立てられます。

ホームページ
二次元コード

問合せ 福祉課 ☎62-2919



- P8 実施計画（令和9年度～令和11年度）意見募集
- P10 糸洲の壕（ウツカーガマ）佐久公演
- P13 令和9年度保育所等の新規入所案内
- P21 地産地消推進の店
- P23 公民館報さくし
- P30 相談コーナー・データファイルほか

特集

知るほどに誇らしい、 佐久の水資源

写真：五斗水水源地（佐久市）

毎日、当たり前のように使っている「佐久の水」。
その水が持つ「個性」や「価値」について、考えたことはありますか——？

ほぼ100%が湧水・地下水という全国的にも恵まれた佐久市の水資源。
本特集では、そんな知るほどに誇りしくなる「佐久の水」の魅力に迫ります。

て局長！

教 え 軟水と硬水の違い

佐久市は、八ヶ岳水系と蓼科水系の「軟水」と、浅間山水系の「硬水」という2つの水質が存在する、全国的にも稀有な環境を有しています。

主に「軟水」を扱う佐久水道企業団、「硬水」を扱う浅麓水道企業団の両局長に、それぞれの水の特徴についてお話を伺いました。

まろやかな「軟水」、ガツンと響く「硬水」

佐久水道企業団が届ける「軟水」は、やわらかな水質で、角がなく、口に含んだ時にすっと体に染み渡りようなまろやかさと優しさが特徴です。日本の水道水源は、ほとんどが軟水なので、日々の暮らしにすっと馴染みます。

一方、浅麓水道企業団の主要水源である新滝水源の水は、「硬水」です。日本の水道水源における「硬水」の割合は、2割にも満たないため、大変珍しい水質といえます。浅間山の火山活動によってミネラル分が豊富に溶け込んでおり、しつかりとした飲み応えとコクを感じられます。

蟹澤局長

「八ヶ岳水系の軟水は、口に含んだときに優しくトロロンとした感覚を味わっていただけます。馴染み深く、毎日飲みたくなるような水です。」

佐久水道企業団
イメージキャラクター
はたまろ



佐久水道企業団
蟹澤局長

先人が浅科に拓いた命の水 ～五郎兵衛用水の叡智～

今から約400年前（1626年）、深刻な水不足に悩む浅科のため、^{たてしなさんく}蓼科山麓から約20kmの水路を拓いた市川五郎兵衛。冷たい山水を太陽の光で温めるためあえて遠回りさせる工夫や、手掘りの穴など先人の知恵が詰まっています。

この高い土木技術と歴史的価値が認められ、平成30年には「世界かんがい施設遺産」に登録されました。

五郎兵衛用水が育んだ「五郎兵衛米」は、粘りと甘みが強く、粒がしっかりした希少なブランド米で、冷めても美味しいのが特徴です。高級料亭でも扱われるほどの品質で、市内外から愛され続けています。



依田局長

「浅間山のもたらす硬水
は、ガツンとした存在感と
豊富なミネラルが魅力で
す。ひとつの市内でこれほ
ど個性の違う水を楽しめる
のは、佐久なうではの贅沢
です。」

同じ水でも活用する料理で
全然違う！

これらの2つの水質は、料理や用途によってそれぞれ
の魅力を発揮します。

素材の味や香りを邪魔しない「軟水」は、お米をふっく
うと炊き上げたり、昆布や鰹節の繊細な和風出汁をとった
りするのに向いています。日本酒造りにおいても、ゆるや
かに発酵が進むため、まろやかでふくやかな味わいに仕上
がります。

対して、カルシウムを多く含む「硬水」は、お肉のタン
パク質と結合して臭みを抑え、アクをしつかり出してくれ
るため、ポトフやシチューなどの煮込み料理で真価を發揮

します。ま
た、コーヒー
や紅茶に使用
すると苦味や
雑味が抑えら
れ、芳醇な香
りとコクが引
き立ちます。

写真：新滝水源
(軽井沢町)

よだ
依田 浅麓水道企業団局長





大手旅行会社勤務や地域おこし協力隊を経て、「佐久が誇る水と酒文化の魅力をも、宿泊滞在、特別な体験を通して深く伝えたい」と「KURABITO STAY」を立ち上げた代表の田澤麻里香さん。国内外から訪れる多くのゲストと接する中で実感するのは、佐久

で暮らす私たちが日常として受け止めている「水」が、実は世界から見れば計り知れない価値を持っているということなんです。世界の目線が気づかせてくれる佐久の水の清さ、そして水が育む地域の未来について、田澤さんにお話を伺いました。

「佐久の当たり前は、世界から見たら

奇跡のような『宝物』なんです」



株式会社 KURABITO STAY

代表取締役 田澤 麻里香さん

酒蔵ホテル®
KURABITO STAY
ってどんなところ？

佐久市田田にある創業330年以上の老舗酒蔵「橘倉酒造」の敷地内に開業した、世界初の酒蔵体験型宿泊施設。かつて蔵人が実際に寝泊まりしていた築100年の建物（広敷）をモダンに再生した趣ある空間で、蔵人さながらの本格的な酒造り体験や宿泊、地産地消の食、地域の人々との交流を通じ、佐久が誇る清らかな水と豊かな発酵・酒文化の魅力を国内外へ多角的に発信する地域密着型の酒蔵ホテルです。



詳細はこちら





世界が感動する佐久の水

Q 佐久の水と酒造りの関係や、水質の面白さについて教えてください。

A 佐久地域に13ある酒蔵は、それぞれ固有の井戸水や水道水を使い分けて酒を醸しています。例えば、私共がパートナーを組む橘倉酒造の井戸水（軟水）は非常にまろやかで、軽井沢にある高級リゾートの和食料理長が、出汁をとるためにわざわざ汲みに来られるほどの名水です。さうに面白いのは、他の酒蔵の中に深さの違う井戸がいくつもあり、浅い井戸の硬水と深い井戸の軟水を、造るお酒の目的に応じて使い分けている蔵が存在することです。ひとつの地域でこれほど多彩な水質を楽しめる環境は、全国的にも珍しいです。

Q KURABITO STAYに訪れる市外・海外のゲストは、佐久の水にどんな反応をされますか？

A 皆さん感動されます！東京からの宿泊客の方は『髪がサラサラになった』と驚かれますが、その理由は、お水そのものが良いからなんです。乾燥地域から来た外国人ゲストは、街中を流れる豊かな水路やお米を豪快に水で洗う光景を見て『まるで石油が湧き出ているかのような贅沢だ！』と驚かれます。コンビニで

ペットボトルを買い、中身を捨てて井戸水を詰めて帰るお客様もいるほどです。

Q 水と日本の食文化には、どのような繋がりがあるのでしょうか？

A 佐久地域が酒蔵がひしめく『酒の街』であることも、この豊かで清らかな水と、酒米を育む恵まれた風土があつてこそです。日本酒はもちろん、お味噌や醤油といった醸造文化、さうには、佐久鯉などの郷土食に至るまで、佐久の誇る食文化は全て『水』という命の恵みの上に成り立っています。水は、単なる飲料を超えて、この地域で人々が育んできた歴史や暮らしそのものを形作っているのです。

Q 水を通じて、佐久市民の皆さんへ伝えたい想いを教えてください。

A 私は『1時間滞在する観光客100人より、1000時間滞在して佐久を心から愛するファンになってくれる1人』を少しでも多く増やしたいと強く願っています。訪れたファンが佐久の水に感動する姿を通じて、地元に着うす市民の皆さんも自らの街と『水』に誇りを感じていただけたら、これ以上嬉しいことはありません。

水資源保全全国自治体連絡会 シンポジウム in Saku

10月1日(木)
13:30~

入場無料

軽井沢大賀ホール (北佐久郡軽井沢町軽井沢東28-4)

私たちの暮らしや産業、そして豊かな食文化を支える貴重な水資源。その大切さを改めて考え、未来へと守りつなぐための全国シンポジウムが、佐久地域内で開催されます。※会場は、軽井沢大賀ホール
本特集でインタビューにご協力いただいた、KURABITO STAY代表の田澤麻里香さんも講演者として登壇されます。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にお越しください。



詳細はこちら

問合せ
環境政策課
☎62-2917



佐久市から これからの働き方を考える

ジェンダーギャップのその先へ

商工振興課 ☎62-3265

第4回

職場の中の『思い込み』

私たちは普段、無意識のうちに「きつとこうだろう」と考えていることがあります。こうした思い込みを「アンコンシャスバイアス」といいます。特別な人だけにあるものではなく、誰もがこれまでの経験や環境の中で、自然に持っているものです。

【あなたも思い込んでいるかも？】

- 「女性はやさしい仕事が好き？」
- 「男性は家庭より仕事を優先するもの？」
- 「若い人は責任ある仕事を嫌がる？」
- 「長時間労働できる人が出世するもの？」



このような考え方も、その一つかもしれません。しかし、問題は思い込みがあることではなく、気づかないまま相手の役割や可能性を決めつけてしまうことです。本人の考えを聞く前に判断してしまうと、その人が持つ能

力や意欲が見えにくくなり、職場の可能性も狭めてしまうことがあります。

話してみると、
見えてくること

例えば、「子育て中だから大きな仕事は難しいだろう」と周りが思ってしまうことがあります。けれど、本人は「時間に限りがあるからこそ、効率よく進める工夫ができる」「チームで相談しながらなら挑戦したい」と考えているかもしれません。

また、「若い人は責任を持ちたがらない」と思っているも、本人に話してみると、「目的が分かればやってみたい」「相談できる環境があれば挑戦したい」という前向きな声が出てくることもあります。

思い込みだけで決めつけず、対話してみること、その人の得意なことや、能力を発揮しやすい形が見えてきます。性別や年齢にとらわれず、一人ひとりの意欲や能力を見つめること。それは、働く人のやりがいが高めるだけでなく、職場の新しい工夫や成長にもつながります。

一人ひとりが「自分の能力を見てもらっている」と感じ

られる職場は、安心して意見を出しやすく、挑戦もしやすい場所になっていきます。思い込みのまま立ち止まらず、少し話してみることで新しい発見が生まれ、その積み重ねが、誰もが能力を発揮できる職場づくりにつながります。

有識者から
ひとこと

小澤 吉則氏
(一財)長野経済研究所
理事・調査部長

人手不足を乗り越えている企業を取材すると、共通していたのは、社員を「企業の財産」として捉え、その可能性を信じていることです。「若いから」「子育て中だから」「年齢が高いから」「文系だから」「理系だから」などに起因した無意識の思い込みが、人の能力や意欲を見えにくくしてしまうことがあります。

こうしたアンコンシャスバイアスは、誰もが持つものです。大切なのは、時々立ち止まって自分の「思い込み」を問い直すことです。そして、属性や先入観で判断するのではなく、「その人自身」を見ることです。その積み重ねが、多様な人材が活躍できる職場づくりにつながり、人手不足時代を乗り越える力になっていくのではないのでしょうか。

CHÂTERAISÉ GROUP



営業時間

5月～10月 / 平日9:30～17:30・土日9:00～18:00

シャトレーゼ ヤツドキテラス小海

長野県南佐久郡小海町豊里5009-1 TEL0267-78-3836

中部横断自動車道
八千穂高原IC
より23分

美しいガーデンで
シャトレーゼのスイーツを
お楽しみください

営業時間/10:00～16:30

CHÂTERAISÉ

GARDEN TERRACE Saku

佐久市根岸3870-1 TEL0267-88-7761



WEBSITE

認知症を知る。共に生きる。



認知症について、国により「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月に施行されています。その中で、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

また、令和6年12月に閣議決定された「認知症施策推進基本計画」の中では、「新しい認知症観」を普及させていくことが示されました。

高齢化が進んでいる佐久市でも、認知症は身近なものとなっています。この機会に認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族が暮らしやすい環境づくりを心掛けていきましょう。

認知症とは？

様々な原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症の症状

は様々です。

記憶障害（物忘れ）

- 数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- 経験したことを忘れる

見当識障害

- 時間や季節が分からなくなる
- 周囲の人との関係が分からなくなる

理解力・判断力の低下

- 状況や説明が理解できなくなる

実行機能障害

- 今までできていた仕事や家事、趣味の段取りが悪くなり、時間がかかるようになる

行動・心理症状

- 本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係が影響して、強い不安、うつ状態、幻覚、妄想、道に迷うなどの『行動・心理症状』が現れるようになる

新しい認知症観

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとながらながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方

脳を活性化するために大切なこと

● 社会参加をする

地区の集まりやボランティアなどに参加することで、人との交流が増え、自立と尊厳ある暮らしの継続につながります。

● 趣味を続ける

囲碁や将棋、園芸、旅行など、好きなことを続け、楽しく脳を刺激しましょう。

● 生活習慣を見直す

バランスの良い食事や定期的な運動を心掛けましょう。

● 心配なことがあれば、

認知症地域支援推進員へご相談を

高齢者福祉課には、認知症の人やそのご家族をサポートする「認知症地域支援推進員」がいます。専門的な知識や経験を有した保健師や看護師が推進員になり相談に応じています。

高齢者福祉課での事業

問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

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などが集まって、悩みを分かち合ったり、情報交換できたりする座談会です。



- ・日時 10月22日(木) 13:30～15:00
- ・会場 佐久平交流センター 第3会議室
- ・参加費 無料 ※申込不要

認知症講演会

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、認知症について学び、認知症に対する理解を深めることを目的に講演会を開催します。



- ・日時 9月29日(火) 13:30～15:30
- ・会場 コスモホール 小ホール
- ・内容 映画「オレンジ・ランブ」の上映会
若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語。
- ・参加費 無料 ・定員 先着100名
- ・申込方法 市LINE公式アカウントまたは高齢者福祉課へ電話で申し込み
- ・申込期限 9月15日(火)



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。

- ・日時 10月28日(水) 9:30～11:30
- ・会場 生涯学習センター 大会議室
- ・申込方法 市LINE公式アカウントまたは高齢者福祉課へ電話で申し込み
- ・申込期限 10月21日(水)

認知症サポーターステップアップ講座

認知症についての理解をより深め、地域での支援活動に活かせるよう「認知症サポーターステップアップ講座」を開催します。



- ・日時 11月26日(木) 13:30～15:00
- ・会場 市民創生センター 大会議室
- ・参加費 無料 ・定員 先着 50名
- ・対象者 ①②の両方を満たす方
①認知症サポーター養成講座を受講済みの方
②佐久市に在住・在学・在勤しており、地域で高齢者や認知症に関する支援活動を実施している方や関心のある方
- ・申込方法 市LINE公式アカウントまたは高齢者福祉課へ電話で申し込み
- ・申込期限 11月16日(月)



実施計画 市民意見募集

(令和9年度～令和11年度)

市では、徹底した情報公開による市民協働・市民参加型の行政運営を推進するため、本年度策定する実施計画（令和9年度～令和11年度）を決定する前の段階で、事業化の是非等についてのご意見を市民の皆さんから募集します。**なお、事業の内容、事業費等はあくまでも現時点の検討ベースのものです。**

意見の提出方法

指定の様式はありませんので、任意の様式に事業番号・事業名と意見・提言のほか、氏名、住所、電話番号をご記入いただき、次のいずれかの方法により提出してください。

※提出にあたっては、下記の回答フォーム（二次元コード）からご入力いただくと便利です。

●郵送 〒385-8501 佐久市中込3056番地 佐久市役所 企画課宛

●電子メール kikaku@city.saku.nagano.jp

●回答フォーム

●ファックス 63-3313

●持参 市役所本庁企画課、各支所総務税務係の窓口

※電話および口頭でご意見をいただくことはできません。



回答フォーム

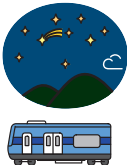
■意見の募集期間 8月26日（水）～9月16日（水）

※お寄せいただいたご意見の集計結果・回答などは、広報12月号と市ホームページに掲載します。

■問合せ 企画課 ☎62-3067

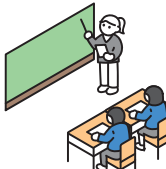
事業番号	1			
事業名	事業系ごみ処理手数料改定事業		担当課	生活環境課
事業の内容	事業所からの一般廃棄物については、ごみ処理手数料を徴収し、佐久平クリーンセンターで焼却処分をしていますが、物価高騰による維持管理等の経費の増加や、ごみ袋製造原価の高騰により、処理経費に見合った手数料が徴収できていない状況です。 そこで、事業系ごみ処理手数料について値上げを検討し、焼却施設の維持管理費、ごみ袋製造原価を含めた適正な手数料に改定を行います。			
事業の効果	ごみ処理手数料の改定により、ごみ処理に関する費用負担の公平性確保を図ります。			
事業年度	令和9年度～令和13年度	総事業費	584,800千円※	(うちR9～11年度) (338,400千円)

※総事業費は、事業系ごみに対する処理経費の当該期間合計であり、本事業はごみ処理経費の高騰に対応したごみ処理手数料の見直しを行うものです。

事業番号	2			
事業名	信州デスティネーションキャンペーン SAKU-TOURISM700（サクトゥリズム 700）事業		担当課	観光課
事業の内容	本市の観光は、充実した高速交通網によるアクセスの良さから、北信濃や軽井沢などの有名観光地への「通過点」になりやすく、滞在時間の短さが課題となっています。 そこで、信州デスティネーションキャンペーンを契機として、「標高700mが育む旅」をテーマに、星空観望ナイトバスツアーなどの夜間・体験型コンテンツを造成し、滞在時間の延長を図ります。また、首都圏等での商談会や観光列車「HIGH RAIL 1375」を活用したPR、広域自治体やJRとの連携による効果的な誘客に取り組みます。			
事業の効果	夜間・体験型コンテンツの造成により、滞在時間の延長を図ります。また、観光列車等でのPRによる特産品の売上げ増加や、広域連携による新たな客層の誘客、持続的なリピーターの獲得につなげます。			
事業年度	令和9年度～令和10年度	総事業費	10,407千円	(うちR9～11年度) (10,407千円)

事業番号	3		
事業名	SAKU-AGRI 700（サクアグリ 700） ～農産物ブランド産地化計画～事業		担当課 農政課
事業の内容	本市の晴天率の高さや標高の高さ（約700m）による寒暖差が大きいといった気候の優位性から品質の高い農産物を産出していますが、その価値や強みが十分に実証・可視化されておらず、ブランドとしての確立が課題となっています。 そこで、本市の恵まれた気候がもたらす佐久産農作物の価値を実証・確認し、プレミアムブランドとしての確立を図ります。あわせて、この冷涼な気候を生かした新たな農作物の栽培について検討するとともに、農業フェア等を通じたファンの獲得やブランド農産物のPRに取り組みます。		
事業の効果	佐久産農作物のブランド化により単価向上と農家所得の向上を図るとともに、標高約700mの冷涼な気候を生かした新たな産地の形成や、フェア等を通じたPRにより関係人口やふるさと納税の拡大、移住者や若者等の就農促進につなげます。		
事業年度	令和9年度～令和11年度	総事業費 8,515千円	

事業番号	4			
事業名	市有施設樹木調査事業		担当課	公園緑地課
事業の内容	公園内に植樹された樹木の老齢化に加え、近年の気候変動に伴う大型台風の襲来や集中豪雨の頻発化により、突発的な倒木事故が全国で社会問題となっています。 市民の方が利用する市有施設のうち、まずは、公園内における危険木の早期発見、対策を図るため、市内にある都市公園等の樹木を樹木医等による診断を行い、安心・安全に利用できる公園環境の確保に繋がります。 なお、今後、他の市有施設においても実施を検討します。			
事業の効果	倒木のおそれがある樹木を調査に基づき特定し、倒木や落枝による事故が発生する前に伐採や剪定といった対策を講じることができます。また、優先度を一定程度明確にすることができ、限られた予算の中で効果的な樹木管理を行うことができます。			
事業年度	令和9年度～	総事業費	5,200千円～	(うちR9～11年度) (5,200千円 (R9))

事業番号	5			
事業名	就学アセスメント専門職員配置事業		担当課	学校教育課
事業の内容	市における特別支援学級および入級児童生徒は、毎年増加しており、全児童生徒数に占める特別支援学級に入級する児童生徒数の割合も、全国と比較して高い割合となっていて、課題となっています。 市では、発達検査のできる職員を一人配置していますが、特別支援学級に入級する児童生徒数の増加に伴い、発達検査や相談のニーズが増加しており、一人では対応しきれない状況にあります。 そこで、発達検査ができる資格を有し、かつ、アセスメント（見立て）が出来る職員を1名配置します。			
事業の効果	一人ひとりの特性に沿った教育ニーズに応じ、早期に適切な学びの場で支援の充実を図ります。また、専門的な知見に基づく指導、助言により、学校現場の教員の負担軽減を図ります。			
事業年度	令和9年度～令和13年度	総事業費	15,515千円	(うちR9～11年度) (9,309千円)





第十八廻公演

太平洋戦争末期の沖縄。

長野県佐久市出身の陸軍軍医・小池勇助が指揮する「ふじ学徒隊」は、糸洲の壕（ウツカーガマ）で看護活動に当たっていた。「最後の一人まで戦え」と言いおいて沖縄戦総司令官が自決。しかし、小池隊長は彼女たちに言う。「死んではならぬ。君たちにはつとめがある。」

東京で演劇活動を続ける「風雷紡」が、小池軍医の歩みと、その教えを胸に残ることを選んだ人々の姿を舞台化。小池軍医の故郷である佐久市にて上演します。

11月22日(日) 昼の部 13:00開演
夜の部 18:00開演

佐久平交流センター (入場無料)

※全席自由席です。 ※開場は開演の30分前です。 ※公演時間：約2時間
※発熱や咳・咽頭痛などの症状がある方、体調に不安がある方は、ご来場をお控えください。

キャスト

祥野 獣一(風雷紡)
吉水 雪乃(風雷紡/コマイぬ)
山村 鉄平(風雷紡)
のねもとのりか(風雷紡)

下平 久美子(テアトルRUIプロダクション)
秋月 はる華
生粋 万鈴(ハグハグ共和国)

木村 未来(空想実現集団TOY's BOX)
遠藤 愛希
なかがわあつこ
小野 聖佳
羽田 香伶
桃川 あすみ
田中 ひとみ
浅川 莊子
彩野

高橋 亮次
杉浦 直(Teamかわのじ)
北川 サトシ
齊藤 圭祐(ポポポ)
川島 拓矢(テアトルRUIプロダクション)
平野 雄介
村田 佑輔
しますえ茶髪

脚本・演出:吉水 恭子(風雷紡)
舞台監督:吉田 慎一(Y's Factory)/美術:阿部 一郎
照明:大塚 之英(大塚組)/音響:筑 良太/楽曲提供:坂本 弘道
衣装:久保田 早織/写真撮影:関村 良/沖縄ことば監修指導:今 科子
歌唱指導:浅川 莊子/長刀振付:彩野
映像:小崎 愛美理(演劇ユニット鶴的/フロアトロジー)
宣伝美術:吉水 彩乃(風雷紡)/制作:風雷紡

鑑賞方法 ※要・入場整理券またはオンライン予約

●入場整理券

8月15日(土) 9:00~下記にて整理券配布開始

- ・佐久市役所南棟3階文化振興課(土日祝日休)
〒385-8501 佐久市中込3056 ☎62-5535
- ・佐久市佐久平交流センター(第1・第3水曜休)
〒385-0029 佐久市佐久平駅南4-1 ☎67-7451
- ・佐久市コスモホール(月曜休)
〒384-0303 佐久市下小田切124-1 ☎82-3962

●オンライン整理券

市公式LINEからも整理券の申込みが出来ます。
市公式LINE 二次元コード→



ワークショップ

11月23日(月・祝) 『演劇ワークショップ~出演者と一緒にあのシーンをやってみよう~』

- ・開催時間 13:00~16:00
- ・対象年齢 ひらがなが読めれば何歳でも可
- ・内容 演出家や出演者による演技や歌の実践講習。上演台本を使つての発表。
- ・募集人数 上限100人(※申込多数の場合は、抽選となります。)
- ・参加費 無料
- ・申込期限 11月15日(日) ワークショップ参加申込み二次元コード→



問合せ 文化振興課 ☎62-5535

お得な

補助金

買うなら
今!

**先着順！
期間限定！**

その「エコロがけ」が、未来のタネになる。
家計にうれしい、一石二鳥の省エネで、みんなの暮らしに、笑顔さく
※本事業は、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。



高効率給湯機器

(エコキュート・エコジョーズ・エコフィール・ハイブリッド給湯器)

補助率：1/5 または 1/3
(上限：6万円～24万円 ※対象機器による)



従来の給湯器と比較してエネルギー消費量を約13%から約45%削減！
年間光熱費は、約16,000円～99,000円オトク！
※対象機種によって異なります。



PHEV (プラグインハイブリッド自動車)

購入費：国の補助金の1/2以内 (上限20万円)

普通充電設備 設置費：1/2以内 (上限15万円)

V2H充放電設備 設置費：定額10万円



おうち全体の電気代まで節約！
V2H充放電設備を使って自宅と車をつなぐと、PHEVのバッテリーに貯めた電気を「家庭の電力」として使えます。さらには、停電等の災害への備えに！
ガソリン価格の高騰に振り回されない、賢いカーライフを始めませんか？



宅配ボックス

購入費：1/3 または 1/2
(上限1万円 または 1万5千円)



宅配便による再配達を減らしCO₂排出量を削減！
外出中や在宅中でも時間を気にせず確実に荷物を受け取れ、再配達の手間が省けるだけでなく非対面での受け取りにより防犯性やプライバシーも守られます。まさに一石二鳥！

申請期限 令和9年2月26日(金)必着

※予算の上限に達し次第、期限前でも受付を終了する場合があります。

※交付要件は、補助金ごとに異なります。

※7月3日以降購入分 (PHEV/普通充電設備/V2H充放電設備は7月3日以降に国から交付決定があったもの) が対象になります。

※詳細は、各補助金の市ホームページをご覧ください。環境政策課までお問い合わせください。

問合せ 環境政策課 ☎62-2917





後期ほねぶと健康クラブ 参加者募集

高齢者の皆さんが元気でいきいきとした生活を送れることを目的に、介護予防教室を実施します。皆さんで楽しく、正しい運動方法を学んでみませんか。

対象者 市内にお住まいの 65 歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
(主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください)

申込期間

- ① 9月1日(火)～9月4日(金) 今年度、前期の教室に申込みされていない方のみ
- ② 9月7日(月)～9月11日(金) どなたでも申込可能

※土日を除く上記期間、申込みは、①と②の2段階で実施します。

※定員になり次第、募集を締め切らせていただくことがあります。

※複数会場の申込みの場合、単一会場の申込者が優先されます。

内容 健康チェック・転倒予防体操等 90 分の運動【月1回、全6回シリーズ】

※第2回目以降の日程等は、各教室の申込先までお問い合わせください。

参加費 1,000 円 (保険料・資料代として初回参加時にいただきます)

定員 各教室 30 名程度

会場・日程・申込先

送迎はありません

市ホームページ ほねぶと健康クラブ 二次元
コード (日程等、こちらでも確認できます)



会場名	初回日時	申込先	受付時間
浅間会館教室	10月16日(金) 14:00～	金澤病院 ☎67-2048	8:30～
シルバーランドみつゐ教室	10月27日(火) 10:00～	シルバーランドみつゐ ☎66-6800	8:30～
あいとぴあ臼田教室①	10月15日(木) 10:00～	佐久総合病院 健康管理部 ☎090-8813-7072 (申込用) ☎82-2677 (問合せ用)	9:00～
あいとぴあ臼田教室②	10月15日(木) 14:00～		
シルバーランドきしの教室	10月 9日(金) 10:00～	NPO 法人 佐久平総合リハビリセンター 健康運動施設サニタス ☎74-0690	9:00～
中込会館教室	10月14日(水) 10:00～		
佐久平交流センター教室	10月15日(木) 13:30～		
あいとぴあ臼田教室③	10月26日(月) 14:00～		
野沢会館教室②	10月27日(火) 10:00～		
野沢会館教室①	10月27日(火) 14:00～	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎070-4315-1070	8:30～
春日交流センター教室	10月 1日(木) 10:00～		
浅科会館教室	10月13日(火) 10:00～		
望月総合支援センター教室	10月21日(水) 10:00～		

※参加者の募集に併せて、教室のお手伝いをしていただけるボランティアの方も募集しています。

ご協力いただける方、ご興味のある方のご連絡をお待ちしています。

問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157 または各支所健康福祉係

令和9年度 保育所等の新規入所案内

令和9年度公立・私立保育所、認定こども園、小規模保育事業所（以下、「保育所等」という）の新規入所申込みを受け付けます。「令和9年度保育所等入所のご案内」をご確認いただき、インターネットまたは受付会場でお申し込みください。

「令和9年度保育所等入所のご案内」および「新規入所申込みに必要な書類」は、市内保育所等、こども政策課、こども・子育て支援拠点施設2階つどいの広場、または各支所健康福祉係で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

新規入所申込みについて

入所申込みは、令和9年4月1日からの入所希望だけではなく、年度途中からの入所希望（出生予定のお子さんの利用、育児休業明けの利用、産前産後期間の利用等）も含まれます。
入所の調整は、お仕事や各ご家庭の事情等、保育の必要性が高い方より行います。



「令和9年度保育所等入所のご案内」等
詳細はこちら

インターネットによる申込み

事前に「令和9年度保育所等入所のご案内」を確認いただき、「新規入所申込みに必要な書類」を準備の上、右記二次元コードからお申し込みください。



マイナポータル
二次元コード

受付期間

10月1日(木) 8:30 ~ 30日(金) 17:15

※市内保育所等を希望する場合のみご利用いただけます。（中込認定こども園の1号認定も対象外）

受付会場での申込み

第1希望の保育所等の受付日に、「新規入所申込みに必要な書類」を持参の上、お越しください。

受付会場

市役所8階 大会議室（以下の保育所等は、受付会場ではありません。）

日時	10月9日(金)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
9:00 ~ 11:30	もちづき保育園 あさしな保育園 浅科幼稚園	中佐都保育園 切原保育園 田口保育園 青沼保育園	信学会佐久幼稚園 信学会佐久南幼稚園 スクールインザイル保育園	大沢保育園 岩村田北保育園 おひさまの森	泉保育園 聖愛保育園 岸野保育園 ねねいふたば
13:30 ~ 16:00	平根保育園 臼田保育園 里曲保育園 佳里保育園	小雀保育園 ひかりの子 新設園(※2)	ISN 佐久切原キヤパス 岩村田保育園 ひまわり保育園	城山保育園 東保育園 高瀬保育園	中込認定こども園 (※1) 野沢保育園

上記の日程で都合がつかない場合や、他市町村への広域入所を希望する場合は、以下の日程で受け付けます。

10月19日(月) ~ 30日(金) ※土日を除く 8:30 ~ 17:15（受付場所：こども政策課窓口）

※1 中込認定こども園の1号認定（幼稚園部分）についても10月16日(金)の受付となります。

※2 現在、令和9年4月を目指し、新たに0歳~2歳が入所できる小規模保育事業所の整備（1カ所）が進められています。
詳細は、市ホームページ等でお知らせします。

・受付期間内であれば、上記に関わらず郵送でも提出いただけます。（10月30日(金)必着）
保護者（申請者）のマイナンバー証明の写しをご提出ください。

問合せ こども政策課 ☎62-3149

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

お知らせ 結核・肺がん検診を受けましょう

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



結核は、今でも年間1500人程が命を落としている日本の主要な感染症です。令和6年は、全国で1万51人の方が新たに発病しています。

■結核・肺がん検診の受診を

感染症法により65歳以上の方は、結核予防のため年に1回胸部X線検査を受ける義務があります。ご自身の健康のために、検診を受診しましょう。

▽結核健診料金 65歳以上 無料

▽肺がん検診料金 40歳以上 4000円

※結核健診含む 65歳以上 2000円

■日時・会場

9月8日(火)

会場	時間
生涯学習センター (野沢会館)	9:30~10:30
浅科保健センター	11:00~11:30
御鹿の郷 地域ふれあいセンター	13:30~14:00
駒の里 ふれあいセンター	14:30~15:30

10月29日(木)

会場	時間
臼田保健センター (あいとぴあ臼田)	10:00~11:10
浅間会館	13:00~14:00
佐久市保健センター	14:20~15:30

■結核を予防するために

生後1歳までにBCG予防接種を受けることで、結核の発症や重篤な髄膜炎等のリスクを減らすことができます。

また、日常生活では、換気、手洗い、手指消毒、マスクの着用等、基本的な感染症対策が有効です。

こうした対策に加えて、バランスの取れた食生活、適度な運動、十分な休養に心掛けましょう。また、咳や痰が続く場合は、早期発見のため、早めに医療機関を受診しましょう。

お知らせ 帯状疱疹の定期接種はお済みですか

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527



次の方は、帯状疱疹定期接種の対象です。

■対象者

①令和8年度に次の年齢になる方

年齢	生年月日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生

②60歳～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

■接種期限 令和9年3月31日(木)

※組換えワクチンを接種される場合、標準的には、2か月の間隔で2回の接種が必要のため、令和9年1月31日(日)までに1回目を接種してください。なお、接種期限を長期にわたる疾患等のため逸らした際は、健康づくり推進課までお問合せください。

■自己負担額

生ワクチン2000円、組換えワクチン6000円/回(2回で1万2000円)

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

お知らせ 自殺予防週間・ゲートキーパー養成研修会のお知らせ

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、国は、9月10日～16日の一週間を「自殺予防週間」としています。

悩みを抱えている人のサインに気づき、それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことが、自殺予防につながります。あなたの大切な人の命を守るためにゲートキーパーになりませんか？

■自殺予防ゲートキーパー養成研修会

(佐久地域定住自立圏形成協定)

▽日程 初級編 10月27日(火)

中級編 12月1日(火)

▽時間 両日 午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創健センター

▽参加費 無料

▽定員 90名

▽申込方法 市公式LINEのイベント

予約または健康づくり推進課へ電話

▽申込期限 10月9日(金)



研修会
詳細はこちら



申込はこちら

■相談機関もご利用ください

▽心のほっとライン・佐久

☎0120・07・5560

平日午前9時～午後4時

※祝日、年末年始を除く

▽よりそいホットライン(24時間対応)

☎0120・279・338

お知らせ

引っ越し手順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に関する行政手続きができます。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と市役所への来庁が原則不要です。ぜひ、便利な引っ越し手順オンラインサービスをご利用ください。
- 準備するもの
- ・引っ越しする方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）
 - ・マイナンバーカード読取に対応したスマートフォン（または、パソコン・ICカードリーダーライター）
 - ・日中に連絡の取れる電話番号
- 手順方法
- 1 マイポータルアプリ（またはサイト）を開く
 - 2 ホーム画面の「引っ越し」を選択
 - 3 案内に従って操作する
- ※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

第4回まるごとつながるフェスタ佐久平開催！

■問合せ 観光課 ☎62-3285



※詳細は、市ホームページをご覧ください。



- 今年もたくさんさんのブースが出店します。ゆるキャラ達も大集合！ぜひお出掛けください。
- 日時 9月12日(土)、13日(日)
各日午前10時～午後4時
- 場所 佐久平駅周辺（佐久平駅、市民交流ひろば、イオンモール佐久平、ミレニアムパーク）
- 交通規制のお知らせ
- 会場周辺では、各日午前9時から午後5時頃まで交通規制が実施されます。ご不便をお掛けしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。
- ▽交通規制区域 交流センターの先からデニーズまでの道路と、市民交流ひろば側からイオンに進入する道路

お知らせ

佐久市初！ネーミングライツ・パートナー決定

■問合せ 企画課 ☎62-3067



鈴与マタイスポーツパーク



- この度、市で初めてとなるネーミングライツ導入施設として、佐久総合運動公園のパートナー企業が「鈴与マタイ株式会社」に決定し、協定を締結しました。
- 協定の概要
- ▽愛称 鈴与マタイスポーツパーク
 - ▽ネーミングライツ・パートナー 鈴与マタイ株式会社
 - ▽対象施設 佐久総合運動公園（野球場、陸上競技場、マレットゴルフ場、クロスカントリーコース）
 - ▽愛称の使用期間 9月1日～令和18年8月31日（10年間）
 - ▽ネーミングライツ料 年額120万円
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※内容は、どの会場も同じです。
お住まいの地区に関係なく、
お気軽にお越しください。



ホームページ
二次元コード

	日時	会場
第1回	9月26日(土) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2
第2回	9月28日(月) 18:30~20:00	生涯学習センター 大会議室2
第3回	9月29日(火) 18:30~20:00	浅科会館 会議室1・2
第4回	9月30日(水) 18:30~20:00	駒の里ふれあい センターホール
第5回	10月1日(木) 18:30~20:00	あいとびあ白田 ホール

■住民説明会

※電話や口頭による意見提出は、お受けできません。



ホームページ
二次元コード

▼提出方法
任意の様式により、意見のほか氏名、住所、電話番号を記入の上、郵送、メール(kikaku@city.saku.nagano.jp)、FAX(63・3313)、ながの電子申請サービス、持参のいずれかで企画課へ提出してください。

▼提出方法

企画課・各支所総務税務係窓口

▼閲覧場所 市ホームページ、市役所市民ホール(行政資料閲覧コーナー)、

▼募集期間 9月5日(土)~10月5日(月)

▼素案に対する意見募集

よび住民説明会を開催します。

第三次佐久市総合計画・第三次国土利用計画(佐久市計画)に係る意見募集および住民説明会を開催します。

第三次佐久市総合計画・第三次国土利用計画(佐久市計画)に係る意見募集および住民説明会を開催します。



佐久市出身で、漫画「北斗の拳」の原作者である武論尊氏からの寄附金を原資に創設された「佐久市SAKUCOSモス育英基金奨学金」の申請を受け付けます。

この奨学金は、経済的理由により大学進学が困難な方へ支給される給付型の奨学金です。

▼制度概要

▼給付額

1人あたり年額100万円を4年を限度として給付します。

▼給付方法

口座振込で、前期と後期の年2回に分け、50万円ずつ給付します。

▼給付要件

申請日以前6か月間、市内に住所を有し、かつ、在住していることをはじめとして、所得、成績、市税等の納税状況等の要件があります。

※定員未満の場合、子3人以上世帯は、所得要件なし

■スケジュール

11月30日(月)までに学校教育課へ申請書類を提出

12月中に審査を行い、結果を通知

令和9年4月に在学証明書等の必要書類を提出していただき決定

採用予定者数 10名



■農地を農地以外で使用する場合には、農地転用の許可が必要です

農地は、一度農地以外にすると元に戻すことが困難なことから、優良な農地の確保と土地の合理的な利用のため、適正な農地転用が行われるように一定の制限が設けられています。

このため、農地を宅地や駐車場等として利用する場合や、一時的に資材置場や仮設事務所等で利用する場合、農地転用の許可が必要です。

また、農地に農業用施設を建設する場合にも届出、あるいは許可が必要になる場合もあります。

■許可を受けずに転用したら
農地転用の許可を受けずに無断で転用をすると、農地法違反となり、工事の中止や原状回復命令が出される場合があります。

また、罰則の適用もあり、違反転用または違反転用の原状回復違反の場合、3年以下の懲役または300万円以下の罰金(法人の場合1億円以下の罰金)を科されることもあります。

■農地転用の計画がある場合には
農地転用は、場所や状況により転用が認められない場合があります。転用の計画がある場合は、事前に農業委員会へご相談ください。

農地転用は、場所や状況により転用が認められない場合があります。転用の計画がある場合は、事前に農業委員会へご相談ください。



お知らせ

廃棄物の野焼きは法律で禁止されています

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

家庭ごみの野外焼却は、法令に適合した焼却炉を用いる場合を除いて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、周辺に与える影響が軽微な野外焼却のうち、次の焼却は例外的に認められています。

- ・どんと焼き等、風俗慣習上または宗教上の行事を行うための焼却
- ・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

ただし、このような場合であっても、近隣の住宅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、風向きや時間帯など周辺の方への十分な配慮をお願いします。



ホームページ
二次元コード

下水汚泥を利用した堆肥の販売

下水道課 63・0101

▽日時 9月12日(土) 午前9時～正午

▽会場 佐久市下水道管理センター

▽価格 1袋15kg入100円(税込)

※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

佐久高原コスモス街道が見頃を迎えます！

■見頃 9月上旬～下旬
■場所 国道254号線沿い(内山地区)
■農産物直売所
9月6日(日)～23日(水・祝) 9:00～15:00
※天候等の理由により、販売を行わない日もあります。
問合せ 観光課 62-3285

不法投棄は犯罪です！

生活環境課 62・3094

ごみの不法投棄は、個人の場合5年以下の拘禁刑もしくは、1000万円以下の罰金または両方という重い罰則が科せられる犯罪行為です。河川、用水路、私有地や道路への不法投棄は、付近に住む人々の生活環境を害し、環境保全の妨げとなります。不法投棄は、絶対に行わないでください。

市では、私道、私有地に不法投棄されたごみを撤去できません。行為者が不明の場合は、土地の所有者または管理者自らが処分しなければなりません。土地を所有する皆さんは、ご自身の土地の適正な管理を心掛けましょう。

道路に張り出した樹木等の伐採のお願い

土木課 62・3298

民有地から樹木の枝や幹が道路や歩道にはみ出している場合、歩行者や車両の安全な通行に支障をきたすおそれがあります。このため、土地所有者の皆さんには、日頃から樹木の伐採や剪定など、適切な管理をお願いします。

また、民有地から道路や歩道にはみ出した樹木などが原因で事故や被害が発生した場合には、樹木の所有者が、損害賠償などの責任を問われることがあります。重大な事故を未然に防ぐためにも、適切な管理にご協力をお願いします。



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

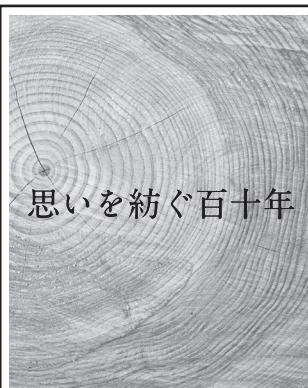
TEL.0267(23)4498

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



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

農振農用地の除外等受付

農政課 62・3203

農振農用地を住宅等に使う場合、農地転用の前に除外や用途変更が必要です。

▽受付期間 9月1日(火)・15日(火) (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。



ホームページ
二次元コード

秋の農作業の注意点

農政課 62・3203

- ・トラクターに乗る際は、ヘルメットとシートベルトを着用し、安全フレームを使用しましょう。
- ・農業機械の動く部位に触れる際は、必ずエンジンを止めましょう。
- ・農作業を行う前に、家族や仲間作業場所や帰宅時間を伝えていきましょう。
- ・定期的に休憩をとっていきましょう。
- ・不必要な野焼きはやめ、実施せざるを得ない場合は、風向きに注意しましょう。
- ・熱中症に注意しましょう。
- ・農業機械の泥を道路に落とさないようにしましょう。万が一、泥が落ちてしまった場合は、速やかに清掃しましょう。

さくプリの受け取りについて

佐久市暮らし応援プリペイドカード給付事業コールセンター(商工振興課)
62・805・5533

市は、物価高騰に伴う家計負担軽減のため、市民1人あたり7000円分のプリペイドカードを給付しています。ご不在等の理由により配達できなかったプリペイドカードは、9月7日(月)まで郵便局にて保管されています。期限を過ぎますと、本事業の受託事業者のもとへ返送されてしまい、お受取に時間がかかる場合があります。不在通知書をご確認の上、お早めに再配達、郵便局窓口での受取手続をお願いします。なお、プリペイドカードの利用期限は、10月31日(土)までです。期限を過ぎた場合は、利用できなくなりま



ホームページ
二次元コード

高額療養費制度の見直しについて

国保医療課 62・3164 (国保)
62・2915 (後期)

医療費の負担を軽減する「高額療養費制度」の内容が令和8年8月より一部変更されました。月額の自己負担限度額を見直すとともに、年間の負担総額には上限が新設されました。これにより、長期にわたり治療を続ける方の負担が一部軽減されるようになります。詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。国保医療課までお問い合わせください。



厚生労働省
ホームページ
二次元コード

緑の募金への協力ありがとうございました

耕地林務課 62・3242

令和8年度の「緑の募金」は、市民の皆さまのご協力により351万8701円の募金をいただきました。市では、募金の配分金を活用し、身近な地域の緑化事業等を推進してまいります。多くの市民の皆さんにご協力をいただき、ありがとうございました。

高齢者見守り支援サービス

(GPS端末補助) 事業補助金

高齢者福祉課 62・3154

認知症等により、行方不明になるおそれのある高齢者の安全や、その親族等の経済的負担軽減のため、位置情報探査システム(GPS)の購入および利用料金の一部を助成します。

▽対象者 認知症と診断されている等の方を在宅で介護している方。なお、介護者、被介護者がともに市内に住所を有し、市税等の滞納がないこと。

▽補助内容

- ①機器購入費用の2分の1以内 (上限2万5000円)
 - ②月額基本料金の2分の1以内 (上限月額2000円、上限月数12ヶ月)
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。さくステ、高齢者福祉課へお問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

副業サポート・投資の借金トラブルに注意!

佐久市消費生活センター 62・7501

「副業サポート」や「投資」で稼げるとうたうトラブルが後を絶ちません。「すぐに元が取れる」と複数の貸金業者から次々と借金をさせ、高額な契約を結ばせる悪質な手口が目立っています。

▽アドバイス

- ・「簡単に稼げる」うまい話はない。まず詐欺を疑いましょう。
- ・「後で返せる」と言われても指示された借金は拒否しましょう。
- ・一度借りてしまうと、後から取り戻せません。

・免許証の画像送信や、遠隔操作アプリの導入は厳禁です。個人情報等を悪用されるおそれがあります。



ホームページ
二次元コード

佐久市防災アプリ

さくステ

saku station

防災行政無線の情報がスマホに届く!
防災マップや雨量などもチェック!
fmさくだいらが聴ける! 生活お役立ち情報も!

さくステで安心をその手に!

Free!

今すぐダウンロード

お持ちのスマートフォンでご利用いただけます。

募集



ハウスを利用した冬野菜づくり利用者募集

佐久市有機農業研究協議会 事務局 (一財)
農村保健研修センター ☎82・5800

ビニールハウス(無加温)で冬野菜づくりを始めてみませんか?

初めての方でも安心。土に触れ、身体を動かすことで、健康づくりにもつながります!

▽活動期間 10月中旬から3月末まで

▽場所 佐久市有機農業研究協議会

実験農場管理棟横 ビニールハウス

▽使用料 1区画 3000円(税込)

▽内容 農業用ハウスでの葉物野菜の栽培

▽募集区画 12区画(二戸 一区画)

▽申込方法 (一財)農村保健研修セン

ター窓口にて利用上の規則を確認の上、所定の用紙に必要事項をご記入ください。

※応募多数の場合は抽選

▽申込期間 9月7日(月)～17日(木)

平日午前9時～午後5時

※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



ホストファミリーの募集(モンゴル国)

生涯学習課

☎62・0671

佐久市の姉妹都市であるモンゴル国スバートル区の子ども達が、交流のために佐久市を訪れます。モンゴル国スバートル区の子ども達に日本の日常生活を体験していただくため、ボランティアとしてホームステイを受け入れていただける家庭を募集します。

▽実施日 11月3日(火祝)～8日(日)

のうち4泊程度(主に夕食・宿泊・朝食を一緒に過ごしていただきます。日中は市内見学や体験活動をしています)

※モンゴル国からの研修生8名を1家庭に1～2名受け入れていただきます。

▽申込方法 応募用紙を郵送、メール

(syogaikakusy@city.sakunagano.jp)、

ながの電子申請サービス、持参のいずれかで生涯学習課へ提出

※応募用紙は、市ホームページに掲載

▽申込期限 9月16日(水)

※応募者多数の場合は、ご希望に添えない場合もございますのでご承知おきください。

▽申込方法 応募用紙を郵送、メール

(syogaikakusy@city.sakunagano.jp)、

ながの電子申請サービス、持参のいずれかで生涯学習課へ提出

※応募用紙は、市ホームページに掲載

▽申込期限 9月16日(水)



ホームページ
二次元コード

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、大規模な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に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。

詳細は、市ホームページをご覧ください。
※8月1日現在で64件の井戸が登録済み



ホームページ
二次元コード

指定管理者の募集

企画課

☎62・3067

令和9年4月1日から「指定管理者」となる候補者を募集します。

▽指定管理者制度について

「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る制度で、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。

▽募集予定施設

野沢共同作業センター、佐久市子ども未来館、ヘルシータラス佐久南、野沢多目的広場、佐久平交流センター、社会体育施設41施設等、佐久総合運動公園、駒場公園

※詳細は、市ホームページをご覧ください(掲載は9月初旬頃を予定しています)。



ホームページ
二次元コード



今月の納付

●期限内の納付をお願いします。
収税課収税係

納期限	9月30日(水)
市税等	固定資産税・都市計画税(第3期)
	国民健康保険税(第3期)
	介護保険料(第6期)
	後期高齢者医療保険料(第3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。

寄附

▽市へ

・冷風機6台

株式会社佐々木工業様

令和8年熊本地震被災地への佐久市の支援について

「活力ある地方を創る首長の会」からの要請を受け、熊本県八代市へ下記の支援物資の提供をしました。災害時における協定に基づき、(公社)長野県トラック協会佐久地区輸送協議会に物資輸送を行っていただきました。支援物資は、7月31日(金)に佐久市を出発し、8月2日(日)に八代市に到着しました。

ペットボトル飲料水 500ml: 8,700本
350ml: 2,000本
おとな用おむつ 312個
子ども用おむつ 718個
生理用品 768個





さくさく知る! ~防災・健康・文化の知恵袋~

防災豆知識



9月1日防災の日ってなに?

9月1日は、大正12年に関東大震災が発生した日です。また、台風シーズンを迎える時期でもあり、戦後最大の被害を受けた昭和34年9月26日の伊勢湾台風をきっかけに、地震や風水害等に対する心構えなどを育成するため、防災の日が創設されました。この日を中心に、防災訓練を実施する地域も多いのではないのでしょうか。災害への備えは、常日頃から行う必要がありますので、この機会に、備蓄品の確認や災害情報の入手方法、避難先の検討など、防災について確認してみましょう。



危機管理課 ☎62-3008

教えて!ドクター

子どもの健康に関するウソ・ホント

Q 帰宅後に赤ちゃんの足の裏を洗うと感染予防に効果がある?

答え **✗** 石けんでの手洗いを徹底しましょう

- ✓ 多くの感染症は、ウイルスのついた「手」を介して、口や鼻を触ることで体内に侵入します。
- ✓ 足の裏を洗うことによる感染予防効果を示す明確な根拠は、乏しいです。

帰宅後のルーティン

- ・手洗いは必須
- ・足の裏は、清潔さや快適さのために必要に応じてのケアでOK

監修:佐久医師会 教えて!ドクタープロジェクト

教えて!ドクター
子どもに関わる全ての方へ
教えて!ドクターアプリを
ぜひダウンロードしてください!
新米保護者だけでなく
子育ての先輩達にも!

ダウンロードは
こちら



のぞいてみよう! デジタルミュージアム

~今月のクローズアップ~

佐久市 デジタルミュージアム
Saku City Digital Museum

「野口英世博士」胸像



黄熱病の研究で著名な野口英世博士。2人の出会いは1921(大正10)年、吾蔵がニューヨークの行きつけの日本料理屋でひとりで酒を飲んでいたら、隣の席で飲んでいた野口英世から「一緒に飲まないか」と声をかけられたと言われています。



川村吾蔵記念館 大西館長

吾蔵はその生い立ちや性格から英世博士を大変尊敬しており、日本人クラブと一緒に墓を指すなど親しく付き合っていました。この胸像は、吾蔵記念館だけでなく福島県の猪苗代湖畔にある「野口英世記念館」にも寄贈され常設展示されています。また、金色に着色した胸像が、妻の菜によって地元の佐久総合病院にも寄贈され、管理棟に保管されています。

※今月の作品は右記二次元コードからご覧いただけます。



川村吾蔵記念館 ☎81-5353
休館日毎週月曜日と火曜日(祝日にあたる場合は開館)

佐久市デジタルフォトギャラリー連携企画

あの日の佐久へ、 時を超えて逢いにいく

市の歩みを写真で振り返る「今昔クイズ」!
左の写真は、昭和41年頃に撮影された、ある場所の風景です。
さて、ここは現在のどこでしょう?

『懐かしい!』
と思った方は、ぜひご家族やお子さんに当時の思い出を話してみてくださいね。

気になる正解は、来月号の広報紙、
または市公式 Instagram をチェック!



市公式 Instagram
はこちら



デジタルフォトギャラリー
はこちら

問合せ 広報広聴課 ☎62-3075

佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

猪料理 やまおく



焼肉（イノブタ・牛）
季節の一品料理3品
サラダ・うどん・餅

店主おすすめ! 竹コース



イノブタ鍋

✓出汁には
信州みそを使用
✓野菜は地元産を使用



【夏季限定】
佐久の田園を一望できる
ガーデン席♪

猪豚焼肉は豚の油の甘みと
猪のジビエつばい歯ごたえが合わり
味わい深い

信州みそベースの
秘伝のピリ辛だれを使用した出汁が
味噌のまろやかさと合わり絶品



スタッフ
きたさわ あおい
北澤 葵さん

店主
おあさ やすのり
青木 靖典さん

スタッフ
ふじまき ゆな
藤巻 弓奈さん

店主の声

当店は半世紀以上の歴史があり
囲炉裏を使った炭火で鍋を沸かしたり
お肉を焼いたりできる珍しいお店です
ロケーションや雰囲気も楽しめるのが
このお店の大きな魅力のひとつ
名物の猪、豚・牛・猪豚料理まで
様々な肉料理を味わえます
ぜひ一度来店ください♪

店舗情報

📍 新子田1882-10

☎ 68-0676

🕒 12:00~14:00
17:00~22:00

📅 月曜日

🅑 有/35台



詳しくは
ホームページを
チェック!

手話 コーナー

スマートフォン



- ①左手を開いて手のひらを上に向けます。
- ②右手の人差指を2回くらい右前方にスライドさせます。
スマートフォンを操作する様子を表しています。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

荷物を1回で受け取ろう



近年、宅配便の取扱い個数は急増しています。一方で再配達による宅配トラックからのCO2排出量の増加や、ドライバー不足・長時間労働などが問題になっています。

再配達を減らすため、受取方法を見直し、便利な「宅配ボックス」を設置してみませんか。

市では宅配ボックス設置者への補助金を交付しています。

不在時でも荷物が受け取れるうえに、環境や配達員にも優しい取組を、ぜひ始めてみませんか。

詳細は、11 ページをご覧ください。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

のぞみグループの自立型施設

佐久市 根岸

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア
本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(ペット同居可/日帰り温泉施設併設)

●透析の方も可

小諸市 和田

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコート のぞみ
全てが徒歩圏内に揃う
街に住まう

ツルヤみかげ店様隣り
(ペット同居可)

●60歳以上の方

【問】のぞみグループ本部

☎0267-22-9274

小諸市和田 841-7

<https://www.nozomi-g.co.jp/>



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

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	9月5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)	9月9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)	9月11日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	9月12日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象: 乳幼児)	9月17日(木) 10:30	中央図書館
ぽっけおはなしの会	9月19日(土) 10:30	中央図書館
おさむ爺さんが語る 佐久の風土と歴史ものがたり 「若月先生と佐久地域の文化の向上」	9月19日(土) 13:30~15:00	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	9月19日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	9月19日(土) 11:00	浅科図書館
ものがたりふれあいトーク	9月26日(土) 11:00	望月図書館

【初めての方向け】スマートフォンで 図書館をもっと便利に使う講座

お持ちのスマホを使って、読みたい本をその場で検索・予約したり、話題の「オーディオブック」を体験したりしてみませんか? 「難しそう…」と思っている方も安心してご参加ください!

■開催日時 9月13日(日) (※各回1時間・全3回)

①10:00~11:00 ②13:00~14:00 ③15:00~16:00

■講座内容 ○スマホでの「本の検索」と「予約手続き」

○新サービス「オーディオブック」の紹介・体験

■対象 市内在住、または市内在勤、在学の方

■定員 各回5名程度 (先着順)

■持ち物・事前準備 1.スマートフォン 2.利用者カード (※ご注意 図書館の利用者登録がまだお済でない方は、事前に登録をいただき、当日「利用者カード」をお持ちください。)

■申込期間 9月1日(火)~9月12日(土)

■申込先 中央図書館のカウンターでお申し込みいただくか、電話でお申し込みください。

■問合せ 中央図書館 (申込窓口) ☎67-2111



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

【企画展】書とはいかなる芸術か—比田井天来・南谷を起点として—

—書とはいかなる芸術か—

この命題については、今日に至るまで多くの人々によって様々な意見が述べられ、また議論されてきました。長野県北佐久郡片倉村 (現佐久市) 出身の書家・比田井天来 (1872-1939)、その息子が書家の比田井南谷 (1912-1999) もそれぞれの掲げる理念をもとに多くの作品を世に生み出し、書道界に大きな影響を与えました。本展覧会では、天来や南谷の作品、天来や南谷の書学の根幹となった書学院伝来の碑法帖、そして南谷と同時代に活躍した長谷川三郎やジョアン・ミロなどの前衛美術家の作品を通して、「書」の本質について再考します。

■会 期 9月12日(土)~11月3日(火・祝)

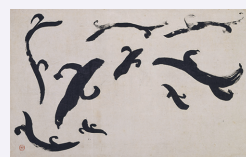
■休 館 日 9月14日(日)・24日(木)・28日(日)・10月5日(日)・
13日(火)・19日(月)・26日(日)

■開館時間 9:30~17:00 ※9月12日(土)は10:15開館

■観 覧 料 ・一般個人600円・一般団体500円

・学生個人410円・学生団体310円

※18歳未満・高校生 観覧無料



比田井南谷《心線作品第一 電のヴァリエーション》
1945年 千葉市美術館蔵

会期中のイベント

▼開館記念無料開放

・期 日 9月12日(土)

▼開会記念 スペシャルギャラリートーク

・日 時 9月12日(土) 10:15~11:10

・講 師 比田井和子氏 (株式会社天来書院取締役会長)

・料 金 無料

・内 容 比田井南谷の長女である比田井和子氏に
展示作品の解説をしていただきます。

▼座談会「書とはいかなる芸術か」★

・日 時 11月3日(火・祝) 13:00~14:30

・講 師 笠嶋忠幸氏 (出光美術館学芸部長・上席学芸員)
比田井和子氏 (株式会社天来書院取締役会長)

・料 金 無料 ・定員 50名

・場 所 佐久市立近代美術館視聴覚室

・内 容 本展覧会のテーマである「書とはいかなる
芸術か」について、お話しいただきます。

★印のイベントは、9月1日(火) 9:00から市公式LINEまたは電話で申込受付を開始します。

▼美術館スタッフによる 展覧会ガイド

・日 時 9月27日(日)・
10月17日(土)

14:00~
(1時間程度)

・料 金 無料 (要観覧券)

第41回 佐久平の美術展 作品募集

以下のとおり出品作品を公募します

■応募資格

- ・佐久地域に関心がある方
- ・平成23年4月1日以前に生まれた方
(高校生以上の方)
- ・直接搬入に対応できる方

■募集作品

- ・平面部門 (日本画・油彩・水彩・パステル・版画等)
※書・写真は出品できません。
- ・立体造形部門 (彫刻・工芸等)

■作品搬入・受付日程

12月4日(金)・12月5日(土) 10:00~12:00/13:00~17:00

■搬入場所 近代美術館

■応募手数料

各部門1点3,000円 (令和9年4月1日時点で19歳以下の方は1,000円)

■審査員 内田あぐり (日本画家)、室井公美子 (画家)、瀧本光國 (彫刻家)

※令和9年1月、入賞・入選作品による展覧会を開催します。

※詳細は、近代美術館で配布する募集要項をご覧ください。

公民館報さくし

No.258

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

男のたまり場「おやじの会」へ来たらいいべ！

市内7ヶ所の地域館で、文化や芸術などの学習活動しているグループが全部で205団体あります。その中で当臼田公民館を活動拠点としている「佐久おやじの会」(以下「おやじの会」)を紹介します。

「おやじの会」は、平成24年4月に結成され、今年で14年目を迎えた公民館学習グループです。グループの学習目的は、「会員相互の親睦と学習活動や地域社会との交流を行い、楽しく心豊かな人生を過ごすことです。それと同時に公民館の社会教育活動に参加、協力に努める」です。会員は、地元臼田地区に限らず市内から大勢集い、現在は総勢22人で毎月1回テーマを定めた野外活動の他、季節に応じた蕎麦打ちや句会など多種多様の取り組みをしています。

このグループの一番の特色は、何といっても会の名前のとおり全員が“おやじ”で、男のたまり場になっていることです。これは、他の学習グループは女性が大半を占める中で、唯一男性だけの憩いの場となっています。定例活動の合間には積極的に講座のお手伝いや、ボランティアで公民館の展示パネル等の保守修繕を長年請け負うなど、公民館としても大変ありがたく頼りになる存在です。退職して時間に余裕が出来て、地域社会交流や公民館活動に関心のある“おやじ達”、是非、男のたまり場「おやじの会」へ来たらいいべ！

まずは下記までお問い合わせください。

(臼田公民館 館長 新海)

[問合せ 臼田公民館 ☎82-2106]



小学生親子と飯ごう炊さん



飯ごう炊さんの後はレクリエーション



そば打ち体験講座で講師を務める

身近にありながら実はあまり知られていない長野支場の仕事を知っていたら、これからは皆様にとって親しみある場所であれたら幸いです。

敷地の一部は一般の方も入ることができ、「ふれあい広場」には桜並木や山羊との触れ合いを楽しみに幅広い年齢層の方が訪れます。また、場内のカラマツ並木は「ランニンググロウド」となっており、散歩やジョギングをする方も多くいらつしやいます。

①家畜のエサとなる優良な飼料作物種子(牧草のタネ)の生産
②飼料作物種子の国際的な品種証明に必要な各種検定
③山羊の飼養者などの育種改良を支援するため、優良な山羊の生体や精液の配布、飼養管理技術の指導

などに取り組んでいます。

私は新子田にある「独立行政法人家畜改良センター茨城牧場長野支場」に勤務しています。明治39(1906)年に国立長野種馬所として設立されたのがこの施設の始まりで、当時は軍馬の改良、増殖を行っていました。太平洋戦争後の昭和21(1946)年には長野種畜牧場と改称し、山羊やウサギの改良増殖業務、乳用牛の系統繁殖業務、飼料作物原種子の生産業務を開始しました。

コラム
色えんぴつ

新子田
榎原正勝
まさかつ

あまり知られていない長野支場の仕事



ふれあい あれこれ

和の世界へようこそ！ 東公民館

東公民館では令和8年度のキャッチフレーズを「和の世界へようこそ」と掲げています。これは、和の文化になかなか接することがない現代において、多くの方々に和の文化に触れてほしいという青木館長の願いからこのようになったそうです。このキャッチフレーズに沿った講座は「華道教室」「茶道教室」「書道教室」「笑い文字教室」「そば打ち教室」など館内で行う講座の他にも、「写経体験教室」「地域の神社やお寺を学ぶ」等館外で行う講座もあります。昨年度開催した25講座のうち、和に関連した講座は9講座ありました。大人だけでなく子ども達もその対象になっています。



赤レンガ風のおしゃれな外観

6月16日に佐久市立東小学校の4年生が総合的な学習の時間の一環として東公民館で体験学習を行いました。キャッチフレーズを具現化するよう、体験学習の内容は「墨絵」「箏」「囲碁」「古着のリフォーム」で、子ども達は希望した体験教室で学習を行いました。講師は普段公民館講座を受講されている方々です。講師の方々は孫に接するかのように、優しく、温かく、丁寧に教えていました。「リフォーム」に参加していた子どもが作品を完成させた後、「難しかったけど、丁寧に教えてくれたし、とても楽しかった」といった感想を述べていました。どの講座でも子どもたちは目を輝かせて取り組んでいましたし、講師の方々の温かなまなざしが印象的でした。「終わりの会」では子ども達から講師の方々へ「ソーラン節」の踊りの披露がありました。

東公民館では和の世界以外にも「燻製教室」や「佐久郡八十八カ所巡礼」等、魅力ある講座が予定されています。公民館報の「おさそいカレンダー」や市のホームページで自分の気に入った講座を見つけて参加されてはいかがでしょうか。

(編集委員：佐々木)

[問合せ 東公民館 ☎67-2545]



法禅寺にて写経体験教室



小学生の体験学習（箏）



小学生の体験教室（碁碁）

詩

短詩型文学を楽しみましょう

小さな位牌

大沢 吉岡 千佳子

父の十七回忌と母の十三回忌が重なったので
まとめて一緒にやることになった
方丈さんと打ち合わせを始めた
「ところで、お位牌は？」
「あつ、忘れました！」
夫は大あわてで家にとんで帰った

「すいませんが、両親の隣に三才で死んだ
私の姉の位牌があつたのでこれも一緒に
お願いします」

「いいですよ」

昭和十八年八月二十七日 行年四才

吉岡郷子さんです

方丈さんは快く承知し

小さな位牌を真ん中にして 並べて下さった

「徹さん よく気がついてくれましたね

郷子ちゃんもお父さんお母さんも

どんなにか喜んでいるでしょうに……」

私は夫に心から感謝した

三才四カ月で疫病で死んだという郷子ちゃん
戦時中で薬もなく

「おみず おみず」と欲しがったという

可愛い盛りの女の子を亡くした

両親の悲しみはいかばかりであつたろう

その悲しみの深さゆえ

最晩年になるまで郷子ちゃんのことを

話題にすることはほとんどなかった

父は九十六才母は九十五才で天寿を全うし

浅間山を正面に眺めるお墓の中で

三人で楽しくくらししているに違いない

私は仏壇の郷子ちゃんのお位牌を

愛おしく撫でて語りかけ涙している

郷子ちゃんのことを思い出せてよかった!!

浅科・八幡宿の「八幡神社」

行ってみよう!やってみよう!を紹介します



中山道に面した神社の石段を上ると、立派な随神門に迎えられます。この社の創建は古く、9世紀半ば。御牧原台地周辺の「望月の牧」とつながりがあります。国の重要文化財となっている「高良社」は室町時代の建築様式を伝えていて、古風で趣深い社です。

さらに、長野県最古とされる「算額」が奉納されていることでも有名です。算額は、日本独自に発展した数学である「和算」の問題を解いた額です。江戸時代、佐久の田舎にも和算を研究する人々がいたことが興味深いですね。社務所の前にレプリカを掲げてありますのでご覧ください。

八幡神社の例祭には大勢の人が集まります。年末年始はもちろん、春・秋のお祭りは昔も今も地区の人々の楽しみです。春は4月15日、秋は9月15日。前夜の宵宮には露店が並んで、子どもも大人も大賑わい。昔ながらの里のお祭りの風情を楽しみに出掛けてみてはいかがでしょうか。(編集委員 松澤)



随神門



高良社



算額

【問合せ：氏子総代長・小林哲男さん 080 - 7791 - 4005】

令和9年佐久市二十歳のつどい 謝辞・意見発表者を募集します!

令和9年1月3日(日)開催予定の、令和9年佐久市二十歳のつどいにおいて、謝辞・意見発表をしていただけの方を募集します。(謝辞1名、意見発表2名) ※希望者多数の場合抽選

・応募方法等 10月30日(金) 17:00 までに、生涯学習課あてに電話 (0267-62-0671) またはメール (syogaigakusyu@city.saku.nagano.jp) にて、ご連絡ください。

・対象者 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
式典の詳細・申込方法等については、公民館報10月号・佐久市HP(随時更新)にてご案内します。

公民館の予約抽選について

公民館における令和9年4月～9月利用分の予約申し込みを受け付けます。
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：10月2日(金)～8日(木) 結果通知日：10月16日(金)
第2次申込	申込期間：10月16日(金)～23日(金) 結果通知日：11月9日(月)



また、オンライン抽選につきましては、下記のとおり入力支援会を行いますので、希望される方はご参加ください。

会場	市民創錬センター		
開催日	10月5日(月)	10月6日(火)	10月8日(木)
時間	14～16時	10～12時	10～12時

◎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。

■中央公民館 ☎66 - 0551 ■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
中央公民館	◎市民公開講座(創練の森市民大学・大学院 政治経済講座) 第一線で活躍中の講師から「国際情勢の展望と、地方の暮らしへの影響」について話をお聞きして学びましょう。どなたでも参加できます	10月3日(土) 10:00~12:00	市民創練センター 大会議室	テレビ東京 WBSキャスター 豊島晋作先生	<参加費> 無料 <定 員> 200名程度(市民大学受講者含む) ※申込不要。お気軽にご参加ください
浅間公民館	◎スマートフォン使い方講座Ⅰ(全2回) 基本的な操作方法から、カメラ・インターネット検索など、初心者向けの講座です。お気軽にご参加ください	①10月 8日(木) ②10月15日(木) (時間)10:00~11:30	浅間会館 会議室3・4	スマホ指導員 白鳥美由紀先生	<参加費> 無料 <持ち物> スマートフォン(お持ちでない方には貸します) <定 員> 10名程度 ※ 申込受付開始 9月16日(木)
浅間公民館	◎親子あそび&リトミックⅢ 今年度3回目の開催です。 音楽教育「リトミック」を使い、歌って動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう!	10月22日(木) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導員 こうづきょうこ先生 関 桂子先生	<参加費> 100円程度(材料費) <持ち物> 動きやすい服装・飲み物 <定 員> 20組 ※ 申込受付開始 9月25日(金)
野沢公民館	◎ふるさと歴史講座「前山城跡探訪」 空堀や土塁、曲輪が残り、戦国時代の様子が体験できる前山城跡で、ふるさとの歴史を学びます。尾根歩きを支度でご参加ください	10月9日(金) 9:30~11:30	生涯学習センター (野沢会館) 集合	文化財事務所 学芸員 森泉かよ子先生	<参加費> 100円 <持ち物> 筆記用具・飲み物・帽子・歩きやすい靴 <定 員> 20名程度 ※申込受付開始 9月11日(金)
野沢公民館	◎生涯学習体験講座① シニアのための「ゆっくり楽しむ山歩き入門講話」 日本百名山を踏破した講師のエピソードなど画像を交えながら山の魅力をお伝えします	10月16日(金)13:30~15:00	生涯学習センター (野沢会館)	中央公民館 館長 柳澤礼子先生	<参加費> 無料 <定 員> 20名程度 ※申込受付開始 9月17日(木)
中込公民館	◎佐久の歴史講座 新旧佐久甲州道を歩く 中込→北中込→中込橋場 2時間程度歩きます(雨天の場合は講義)	10月22日(木) 9:15~11:30	中込会館 大会議室集合	佐久歴史の道 案内人の会 市川一夫 先生	<参加費> 200円(保険代等) <持ち物> 筆記用具・飲み物・雨具 <定 員> 20名程度 ※申込受付開始 9月18日(金)
中込公民館	◎高原鉄道小海線の魅力「ぶらり旅」 小海線をこよなく愛する茂木先生をお迎えし、実際に小海線に乗って野辺山駅まで行き、そこからJR最高地点や宇宙電波観測所など約6キロを歩く周辺の散策	10月28日(木) 8:15~16:00	中込会館 JR中込駅 他	元FMさくだいら パーソナリティ 【Mo鉄ちゃん】 こと 茂木二剛 先生 協力 JR東日本長野事業本部中込駅	<参加費> 200円(切符代別途実費) <持ち物> 筆記用具・昼食・飲み物 <定員> 25名程度 ※申込受付開始 9月29日(火)
東公民館	◎初めての茶道教室(秋) 深まる秋を感じながら、お茶を味わってみませんか	10月22日(木) 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(お茶・菓子代) <持ち物> 白い靴下 <定 員> 10名程度 ※申込受付開始 9月25日(金)
東公民館	◎手芸教室(全3回) おしゃれで便利な籠を、楽しみながら編んでみましょう	①10月14日(木) ②10月21日(木) ③10月28日(木) (時間) 9:30~12:00	東会館 食育室兼会議室	手芸講師 小宮山花子先生	<参加費> 1,200円程度(材料費) <持ち物> はさみ・ボンド 洗濯バサミ・メジャー <定 員> 12名程度 ※申込受付開始 9月16日(木)
臼田公民館	◎星空観望会(秋) 秋の星空を楽しみましょう! ※天候が悪くても開催します	10月8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名 ※申込受付開始 9月7日(月)
臼田公民館	◎パステル画講座 パステル画の基本を学び、描くことを楽しみながら、作品を作りましょう	10月11日(金) 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・作品を持ち帰る袋 <定 員> 10名 ※ 申込受付開始 9月14日(月)
臼田公民館	◎親子あそび&リトミック教室 音楽教育「リトミック」を使い、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう!	10月18日(金) ①9:30~10:20 あんよ期~3歳まで ②10:30~11:20 3ヶ月~たっち期まで	あいとびあ 臼田 交流室1.2.3	音楽講師 こうづきょうこ先生	<参加費> 無料 <持ち物> 動きやすい服装・飲み物 <定 員> 各10組 ※申込受付開始 9月18日(金)
臼田公民館	◎ふるさと学習 「龍岡城建設の真相を探る」 講師の話聞き、史跡を散策して歴史を学びましょう!	10月26日(月) 9:30~12:00	国史跡龍岡城跡 跡ガイダンスセンター(五稜郭 であいの館)	国史跡龍岡城跡ガイ ダンスセンター 職員 上原美次先生	<参加費> 無料 <持ち物> 筆記用具・歩きやすい服装 と靴・飲み物・雨具 <定 員> 24名 ※申込受付開始 9月28日(月)

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■臼田公民館 ☎82 - 2106 ■浅科公民館 ☎58 - 3957 ■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
臼田公民館	【子ども公民館】 ◎ 子ども小満太鼓教室 郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。練習を重ねて、3月の臼田公民館のつどいで発表します	①10月10日(土)②10月17日(土) ③11月7日(土)④11月21日(土) ⑤12月5日(土)⑥12月19日(土) ⑦1月9日(土) ⑧1月23日(土) ⑨2月13日(土)⑩2月27日(土) (時間) 14:00~15:30	あいとびあ臼田ホール	臼田小満太鼓愛好会の皆さん	<参加費> 無料 <持ち物> 上履き・タオル・飲み物 <定 員> 20名程度 <対 象> 小学2年生から6年生 ※佐久市公式LINEで申込受付中 9月18日(金)まで
	◎暮らしを彩るハーブ教室 食べておいしく、使ってうれしい身近なハーブ活用術を学びましょう	10月8日(木) 13:00~16:00	浅科会館 料理講習室・食育室	学習グループ「サークルミモザ」の皆さん	<参加費> 700円程度 <持ち物> エプロン・三角巾・飲み物・ハンドタオル <定 員> 12名 ※申込受付開始 9月8日(火)
浅科公民館	◎美術館巡り教室 美術館で静かに絵を鑑賞し、感じたことを語り合い、美術館を楽しみませんか?浅科公民館からバスで移動します	10月22日(木) 9:30~15:30	小山敬三美術館 佐久市近代美術館 しなの山林美術館	佐久市近代美術館 友の会会長 田中好文先生	<参加費> 100円(保険代) <持ち物> 飲み物・美術館入館料 (200円と520円) <定 員> 16名 ※申込受付開始 9月24日(木)
望月公民館	◎歴史講座 「蓼科山の火山活動跡を訪ねて」 蓼科山の歴史について学び、自分の住む地域の成り立ちを再発見しましょう	9月13日(日) 14:00~16:00 学習講座 ※10月4日(日)に現地調査を行います	駒の里ふれあいセンター集合	岩村田高等学校 寺尾真純先生	<参加費> 無料 <持ち物> 筆記用具・飲み物 <定 員> 10名程度 ※申込受付開始9月9日(火)
	◎家族の笑顔が一番 しあわせクッキング (第1回) メニュー:レンコンご飯、野菜の豚肉巻き、ブルーベリーのレアチーズ	10月7日(水) 9:30~12:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費> 800円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定 員> 8名 ※申込受付開始9月16日(水)
	◎男子のキッチン (第4回) 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみづくりに挑戦します。家族やお友達に美味しい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう。 メニュー:ジャガイモのニョッキ、餃子、春雨スープ	10月21日(水) 9:30~12:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費> 800円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾 持ち帰り用容器 <定 員> 8名 ※申込受付開始9月30日(水)
	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (第4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	9月16日(水) 13:30~	駒の里ふれあいセンター ホール	合唱指導 小林美智子先生	<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。

瀬 音

私は、令和7年度より西地区公民館長と東地域協議会長を務めています。区公民館祭に参加したときに、展示作品のすばらしさを目にしました。また、舞台発表も団体ごとに工夫されていたのを覚えています。コロナ禍があり、区の公民館祭の様子もだいぶ変わってきました。発表は、展示中心になり、昼食の提供もなくなっていました。二年前より昼食のお煮かけうどんの提供が復活しました。当日は、多くの皆さんに公民館にお越しいただくことができました。うどんを食べながら会話を楽しむ姿を目にして、改めて地域の公民館活動の大切さを実感しました。

「東地域館のつどい」では、各グループ発表がありました。発表を見てみると、私自身心の中が温かい気持ちで満たされました。私の母も生前、地域の同好の仲間と日本舞踊を習い、発表していました。楽しそうに活動していた姿が思い出されます。公民館活動は人生に潤いを与えてくれると思います。ひとりでも多くの仲間と楽しみを分かち合いたしましょう。

西地区公民館長
東地域公民館連絡協議会

会長 小平 恵一



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
フランス刺しゅうグループ展	9月2日(水)~23日(水・祝) 9:00~16:30(最終日は15:00まで)	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 入場無料ですが、整理券が必要です。 ※整理券は佐久平交流センターにて配布中	9月7日(月) 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
中秋の名月観望会 望遠鏡などによる名月鑑賞、お月見の話	9月25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
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	9月25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	9月26日(土) 11:00~19:30 (最終受付19:00)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	9月26日(土) 10:00~21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
重要文化財・国史跡「旧中込学校」無料公開 通常非公開の太鼓楼も公開します	9月26日(土) 9:00~17:00 (最終入館16:30)	旧中込学校	文化財事務所 ☎63-5321 旧中込学校 ☎62-7845
第58回「ぞっこん!さく市」 100を超えるお店が集う、秋の地域総合イベント	10月3日(土)~4日(日)	駒場公園・佐久創造館	佐久商工会議所 ☎62-2520

うすだスタードーム 30周年記念イベント

うすだスタードームは今年、開館30周年を迎えます。
これを記念し、『星のまち佐久』の美しい星空を
広く知っていただくイベントを行います。

記念ペアチケット

3種類(おりひめ・ひこぼし、お月見、クリスマス)のペアチケット
(500円)を8月以降順次販売。

佐久発! 宇宙バスツアー

- 日時 10月3日(土)
- 内容 美笹深宇宙探査用地上局とうすだスタードームを巡るバスツアー
- 定員 30名
- 申込方法 LINE申込み
- 申込期間 9月2日(水)~ 9月23日(水・祝)
- 参加費 一般520円・小中学生260円(スタードーム入館料)

記念講演会

- 日時 11月28日(土)15:00~17:00
- 会場 コスモホール 小ホール
- 講師 縣 彦彦 先生(国立天文台天文情報センター普及室長)

開館記念日 無料開放 11月28日(土)・29日(日)

休館日 月曜・火曜(祝日の場合は開館)、祝日の翌日
問合せ うすだスタードーム ☎82-0200

パラダde 恋活

9月13日(日)・10月12日(月・祝)
会場 佐久平ハイウェイオアシス
パラダ【雨天決行】

- 参加費 男性9,000円 女性3,000円 ※当日現金払いのみ
- 持ち物 本人確認書類(免許証またはマイナンバーカード)
- 募集人数 各日・各回男女各12名限定(20~45歳)
※最小催行人数3対3
- 参加条件 佐久市在住・在勤、または将来市内への移住に興味を持つ方を優先します。

※申込人数が多い場合は、抽選となります。
抽選結果は10日前までに、メールにてお知らせいたします。
※やむを得ずイベントを中止させていただく場合は、
3日前までにご連絡させていただきます。

第1部 10:00~14:00 ▷参加対象 30歳~45歳
ご縁を繋ぎ未来を育む大人の恋活
自然豊かな高原で、価値観の合うお相手探しのお手伝い!

第2部 15:00~19:00 ▷参加対象 20歳~35歳
友達から始める新たな出逢いの恋活
気軽にイベントを楽しみながら素敵な出逢いを見つけましょう!

(問合せ 佐久ブライダル協議会事務局 ☎67-6000)

申込みはこちら

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
ピアノのつどい 仲間と楽しく体を動かしましょう。	9月15日(火)13:30~14:30	佐久市総合体育館 小体育室
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。	9月16日(水) 15:00~17:00	あいとびあ田 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 弦楽器の演奏を楽しみましょう。	9月17日(木) 13:30~15:00	生涯学習センター 音楽室 1
研修旅行 参加方法等、必ずホームページをご確認ください。※ 参加費:3,000円 申込期間:9月14日(日)~9月18日(金) 9:00~17:00	10月2日(金) 8:30出発~16:30頃到着予定	長野県立美術館 善光寺散策 ランチバイキング
ものづくり体験 鉛筆で自分の顔を描いてみよう。	10月6日(火) 13:30~15:00	あいとびあ田 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
人権同和教育講座(野沢地域) ①同和問題について ②満蒙開拓の歴史について	①9月3日(木) ②9月10日(木) 18:30~20:00	生涯学習センター (野沢会館) 会議室1・2	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料
家族介護者交流会 自分の体を知ろう!フレイル予防講座 簡単測定会で自分の体を知るきっかけをつくってみませんか	9月5日(土) 13:30~15:00	生涯学習センター (野沢会館) 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
エンジョイ佐久大学Ⅱ ~心も体もリフレッシュ~ クイズや運動を通して健康について知ろう	9月5日(土) 9:30~12:00	佐久大学 6号館・体育館	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：40名(申込先着順) 申込期限：9月3日(木)
第2回星座教室「天の川と夏の星座を みつけよう!」 夏の星座と天の川のみつけ方、夏の天体観望	9月11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：30名(申込先着順) 申込期限：9月10日(木)
タイの屋台に行こう! タイの屋台を体験!タイの料理や遊びを通してタイ を楽しむ!	9月13日(日) 11:00~14:00	中込会館 大会議室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：80名(申込先着順) 申込期限：9月10日(木)
人権同和教育講座(望月地域) ①同和問題について ②満蒙開拓の歴史について	①9月17日(木) ②9月25日(金) 18:30~20:00	駒の里ふれあいセ ンター 会議室	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料
自然観察会「秋の植物観察会」	9月26日(土) 9:00~11:00	鼻顔稲荷神社周辺 ・ヒカリゴケ	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：9月1日(火)~16日(水)
人権啓発講演会「差別と人権」 ~相談(部落問題)からみえてきたもの~ 講師 NPO法人 人権センターながの事務局長 高橋典男氏	9月30日(水) 13:30~15:00	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 浅科人権文化センター ☎58-2039 望月人権文化センター ☎51-1135
人権同和教育講座(浅間地域) ①同和問題について ②満蒙開拓の歴史について	①10月1日(木) ②10月8日(木) 18:30~20:00	浅間会館 会議室1・2	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料
ピン・ピン講座 軽スポーツを楽しもう! (プロラフ・スクエア・ボッチャ・ラダーゲッター)	10月2日(金) 10:00~11:30 (受付9:30)	佐久市総合体育館 大体育室	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費：無料 定員：30名(定員に達し次第終了) 申込期限：9月29日(火)
植栽講座 ガーデニングについて講座を開催します。	10月3日(土) 13:30~15:30	佐久平交流センター 第5会議室	公園緑地課 ☎62-3424 参加費：無料 定員：150名(申込先着順)
令和8年度生活習慣病予防講演会 内容 「心血管病を予防しよう!~本当に怖い高 血圧~」	10月6日(火) 13:30~15:00 (受付13:00~)	市民創練センター 大会議室	健康づくり推進課 または各支所健康福祉係 ☎62-3189 参加費：無料 定員：100名 申込期限：9月29日(火)
家庭で作れる!エストニアスイーツ教室 おうちでも再現できるエストニアのスイーツを作 りましょう。	10月10日(土) 13:30~16:30	市民創練センター 料理講習室、 食育室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：500円 定員：20名(申込先着順) 申込期間：9月1日(火)~30日(水)
森林セラピーとストレッチ 「森とこころのストレッチ」	10月17日(土) 9:30~11:30	平尾の森 (南パラダ内)	健康づくり推進課 ☎62-6524 参加費：無料 定員：14名(抽選) 申込期間：9月11日(金)~25日(金)
10月歴史講座 初期の中山道望月宿(戌の満水前)を 歩く~鹿曲川右岸と大応院~ 駐車場は、市望月支所立体駐車場をご利用くだ さい。	10月17日(土) 13:20~15:30	(集合場所) 望月歴史民俗資料 館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：260円(入館料(団体扱い)) 定員：20名(申込先着順) 申込期間：9月16日(水)~10月4日(日)
看護の資格を活かそう! 潜在看護師復帰支援研修会 対象:看護資格を持っている方で臨床から離れて いる方、施設等に勤務して病院での医療に興味 がある方	10月20日(火)・21日(水) 10:00~16:00	浅間総合病院 南棟3階 多目的室他	浅間総合病院看護部 ☎67-2295 内線5356 参加費：無料 ※無料託児有 定員：12名 申込期限：10月9日(金)

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
太極拳&ストレッチ教室	9月26日(土)~11月7日(土) ※10月10日(土)、31日(土)を除く 毎週(土)全5回 19:00~20:30	生涯学習センター (野沢会館)	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期限：9月18日(金)
レスリング教室	10月3日(土)、10日(土)、17日(土) 毎週(土)全3回 14:00~15:30	佐久市総合体育館 幼児体育室	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：9月2日(水)~28日(月)
スポーツクライミング(一般)教室	10月13日(火)~11月10日(火) 毎週(火)全5回 19:00~20:30	Saku Rock Climbing School	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：9月1日(火)~29日(火)
女性のための筋トレダイエット教室	10月14日(水)~12月2日(水) 毎週(水)全5回 19:15~20:15 初回のみ 19:15~20:30	佐久市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：9月7日(月)~10月2日(金)
軽スポーツ教室	10月26日(月)~12月7日(月) 毎週(月)全6回 10:00~11:30	佐久市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：9月15日(火)~10月20日(火)
第22回 佐久市小学生ドッジボール大会	11月21日(土) 競技開始 8:30~	佐久市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：9月15日(火)~10月16日(金)



相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

9月15日(火) 午後1時30分～3時30分 浅科会館会議室5
9月16日(水) 午後1時30分～3時30分 臼田支所2階中会議室
9月17日(木) 午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室
10月7日(火) 午後1時30分～3時30分 生涯学習センター多目的室2
※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

☎77-7146

9月26日(土) 午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール
※相談無料・予約不要

生活・就労相談(まいさぼ佐久市)

まいさぼ佐久市 ☎88-6511

平日 午前8時30分～午後5時15分
あいとぴあ臼田(相談無料) ※要電話予約

子育てなんでも相談

子育て相談室 ☎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

9月15日(火) 午後1時～午後4時 佐久合同庁舎会議室
※9月10日(木)までに要電話予約・相談無料
※建築士、宅地建物取引士等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

筋肉が少ない方に
「もっとタンパク質を」と伝えと、
多くの方が間違った方法で=糖質の多い飲み物食べ物で
脂肪を増やしてしまいます。

×NG3選

- ①甘いプロテインを毎食飲む
- ②甘いプロテインバーを食べる
- ③牛乳を毎食飲む



✓おすすめは

- ①1食20g以上
- ②動物性・植物性をバランスよく
- ③糖質は少な目に



#脂肪燃焼スープはこの黄金比を満たすように
作りました。
“タンパク質で太らない方法”を、今日から実践を。

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 9月27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	96,840人	-26(人)
男	47,651人	-5(人)
女	49,189人	-21(人)
世帯数	44,366世帯	+13(世帯)
〈8月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	7月の月間件数	令和8年1～7月の累計
人身事故	21件	124件
死亡	1人	2人
負傷	23人	148人
救急	437件	2,949件
火災	4件	43件

データファイル

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9時～午後4時



9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
9月 6日(日)	荻原医院 AYA乳腺クリニック	67-2051 77-7565
9月13日(日)	ほしまち診療所 佐久平エンゼルクリニック	88-8090 67-5816
9月20日(日)	佐久心臓血管圧クリニック いまいレディースクリニック	67-0022 66-7050
9月21日(月・祝)	三木クリニック おおくら皮膚科	77-7376 65-9915
9月22日(火・祝)	小林内科クリニック 斎藤産婦人科医院	66-0500 62-0823
9月23日(水・祝)	あさまコスモスクリニック 佐久平こころのクリニック	66-7701 68-8556
9月27日(日)	柳澤クリニック分院 くろさわ病院	78-3355 64-1711

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
9月 6日(日)	9月22日(火・祝)	浅間総合病院 67-2295
9月13日(日)	9月23日(水・祝)	
9月20日(日)	9月27日(日)	
9月21日(月・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

休日救急歯科診療所（予約制）

期 日	医療機関名	電話番号
9月 6日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
9月13日(日)		
9月20日(日)		
9月21日(月・祝)		
9月22日(火・祝)		
9月23日(水・祝)		
9月27日(日)		

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

佐久地域平日夜間急病診療センター

概 要	医療機関名	電話番号
【診療対象】 一般内科および小児科の初期救急患者 【診療日】 平日（土日・祝日・年末年始（12/29-1/3）を除く）	浅間総合病院	090-8589-7635 午後6時から電話での相談を行います。

【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

お口の相談日

期 日	会 場	電話番号
9月14日(日)	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
9月27日(日)	午前9時30分～正午	イオンモール佐久平
9月28日(日)	午後1時30分～3時30分	

■ 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
9月17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6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）

地域集団健診

※詳細は、令和8年度佐久市健（検）診ガイドをご覧ください。

日 程	会 場
9月 4日(金)	浅間会館
9月 9日(木)	託児あり 市民創健センター
9月11日(金)	託児あり 浅科保健センター
9月14日(日)	浅間会館
9月15日(火)	あいとぴあ臼田

■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

子宮頸がん検診

※詳細は、令和8年度佐久市健（検）診ガイドをご覧ください。

日 程	会 場
9月10日(木)	託児あり あいとぴあ臼田
9月25日(金)	託児あり 佐久市保健センター

■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

乳がん検診・骨粗しょう検診

※詳細は、令和8年度佐久市健（検）診ガイドをご覧ください。

日 程	会 場	日 程	会 場
9月17日(木)	浅科保健センター	9月28日(日)	あいとぴあ臼田

■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

子育てサロン（児童館）

■ 問合せ：こども政策課 ☎62-3149

期 日	会 場	期 日	会 場
9月 1日(火)	臼田	9月14日(日)	平根
9月 2日(水)	佐久平・泉	9月15日(火)	青沼
9月 3日(木)	野沢	9月16日(水)	佐久平・泉
9月 4日(金)	中佐都・望月	9月17日(木)	野沢
9月 7日(月)	岸野・小田井	9月18日(金)	中佐都・望月
9月 8日(火)	東・切原	9月24日(木)	城山・あさしな
9月 9日(水)	高瀬・中込	9月25日(金)	岩村田
9月10日(木)	城山・あさしな	9月28日(日)	平根
9月11日(金)	岩村田		

時間：午前9時30分～11時30分

つどいの広場

■ 問合せ：こども政策課 ☎62-3149

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



チケットは
9月1日(火)
販売開始

コイトラ

～セイレーンの歌声～

2026年

11月7日(土) 18:30 開演

11月8日(日) 10:30 開演
14:30 開演 ※開場は、開演30分前となります。

会場 / 佐久市コスモホール大ホール

あらすじ

19世紀半ば。歌と尊厳を奪われた支配下のエストニア。
孤独な少女コイトラは、沈んだ胸の内に「怪物」と恐れられる歌声を隠していた。
そこへ現れる帰国した青年アレク。
彼は、自分の命を救った怪物の歌い手「セイレーン」を探し求める。
支配者の弾圧。魔女の陰謀。
過酷な試練を乗り越え、閉ざされた彼女の心に光が灯るとき、
その歌は魔法となって、分断された人々を一つに結びつけていく・・・
暴力ではなく歌で自由を勝ち取った国エストニアの、覚醒と夜明けの幻想歌劇。



生演奏ミュージカル!

このミュージカルは史実を基にしたフィクション作品です。

チケット



ホームページ



Instagram



プロへの扉が佐久市で開く!

『武論尊100時間漫画塾』

第9期生募集!

募集期間 9月1日(火) ~ 令和9年1月12日(火) 必着

活躍中の卒塾生!!

暁月優さん
秋野ハロさん
朝海ハヤトさん
角野レオさん
小町さんぺいさん
今條真理之さん
サイとウマおさん

satomiさん
彩naTsuさん
時田鈴さん
中村環さん
西山暁之亮さん
華代さん
原鉄平さん

古澤たいちさん
松本文伶さん
三国史明さん
みやけりくさん
むかいまうさん

■事務局 生涯学習課 ☎62-0671
■問合せ 株式会社銀杏社
「武論尊100時間漫画塾」係
☎03-3942-0260
メール: info@manga-gai.net

公式Xアカウント
@100hmanagajuku



ホームページ
二次元コード

第9期生 9月1日募集開始!!

受講料無料!!

プロへの扉が佐久市で開く!!

2027年4月9期卒業!!

第9期生を募集します!

武論尊 100時間漫画塾

主な講師 武論尊 塾長 (武論尊「北斗の拳」・「ドールマン」等、など)
名義: フロントムンダイン「サンクチュアリ」など

青木幸子 青山剛昌 あだち充 雨瀬シオリ 庵野秀明 池上遼一
石塚真一 魚乃目三太 大河原通 かわのいちろう 黄瀬和哉
クロマツテツロウ 葉田良家 コージイ城倉 森高夕彦 次原隆二
長崎尚志 夏原武 藤川よつ葉 真鍋皇平 美樹本晴彦 三田紀房
むとうひろし LINK ロドリゲス井之介 渡辺道明

新入生歓迎!!

2026年9月1日 ~
2027年1月12日

募集期間

募集要項: 武論尊塾生としてのプロとして通用する技術や知識を無料で学べる最高のチャンス!!

募集: 03-3942-0260

〒385-0011 佐久市中央公民館 (〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創生センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)

「北斗の拳」・「武論尊」・原哲夫/コアミックス1983



資源保護のため
植物性インキ/再生紙を
使用しています。

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込3056) TEL 62-2111 (代表)
編集/企画部広報広聴課 (TEL 62-3075)
佐久市中央公民館 (〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創生センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)