

佐久をもっと好きになる

広報佐久

特集
えがおさくこのまちで、

おまち
を
うら
な
い



電子書籍版

広報佐久は、スマートフォン等からもご覧いただけます。



P7 第4回佐久平ハーフマラソン
P11 人権男女共生フェスティバル開催のお知らせ
P14 10月はピンクリボン月間です
P23 地産地消推進の店
P25 公民館報さくし
P32 相談コーナー・データファイルほか

特集 えがおさくこのまちで、
おおきくならう

こども・子育て支援拠点施設 オープンから半年… みんなの「安心」と「笑顔」 がすくすく育っています！



こども・子育て支援
拠点施設のグランドオ
ープン（4月1日）か
ら約半年！

館内は連日、元気に
っぱい遊ぶこどもたち
の声と、温かく見守る
保護者の笑顔で賑わっ
ています。

当施設は、これまで
分散していた支援機能
を一箇所に集約し、誰
もが気軽に立ち寄れる
拠点として誕生しまし
た。こどもたちの健や
かな成長と、親たちの
ほっとひと息つける安
心感。日々、ここで育
まれている当施設の
「いま」と、佐久市が
目指す子育て支援の姿
をお届けします。



こども・子育て支援拠点施設

住 所：佐久市取出町455番地1

問合せ：1F こども家庭センター

0267-77-7492

2F 野沢つどいの広場

0267-77-7494

市ホームページ
紹介動画



行く前にチェック！

利用のQ&A

Q いつ開いているの？

A 開館時間は、1階・2階ど
ちらも午前9時～午後4時
までです。野沢つどいの広
場は、土日・祝日を予約制
で開館しています。

休館日は、こども家庭セン
ターが土日・祝日、毎月第
4木曜日・年末年始（12月
29日～1月3日）、野沢つど
いの広場が木曜日・年末
始です。

Q 野沢つどいの広場を利用す
るのにお金はかかる？

A 佐久市内にお住まいの方
は、無料でご利用いただけ
ます。市外にお住まいの方
は、1回につき大人300
円、こども100円です。
現金のご用意をお願いしま
す。

Q 野沢つどいの広場は、小学
生のお兄ちゃん・お姉ちゃ
んと一緒に遊べる？

A 小学生は、日曜日と祝日に
限り、保護者同伴で利用で
きます。

2F 野沢つどいの広場

ポイント
その1

ここに来ると、笑顔になれる！

成長に応じた種類豊富な遊具でこどもたちが伸び伸び遊べる空間です。館内には、専門スタッフ（子育て相談員・コーディネーター）が常駐しており、子育てのちょっとした悩みや不安も気軽に相談できるので安心です。

お孫さんの面倒を見るシニアの方
も是非ご利用ください。

ポイント
その2

パパママを応援！さくっと応援ごはん

施設をご利用の方に向けて、栄養士が考案した減塩＆栄養満点のできたてランチを1食390円で提供しています。予約は不要・食数限定のため、気になる方は、ぜひお早めにお越しください。
(週2～3回提供)



毎月の
こんだては
こちら



1F こども家庭センター

ポイント
その1

手続や健診だけの場所じゃない！

手続や健診だけでなく、妊娠期から子育ての不安や悩みも気軽に相談できます。保健師や助産師などの専門スタッフがいつでも寄り添う、頼れる窓口です。
パパも安心して立ち寄れます。



ポイント
その2

新しい出会いが生まれる！

市全域の乳幼児健診の場所が当施設に集約されたことで、同じ境遇や世代の保護者・こどもたちが集う場所になりました。悩みや喜びを分かち合い、新しいコミュニケーションの輪が広がっています。





小林さん

ママとこどもたちが以前来て楽しかったと聞き、初めて利用しました。空調が整っているのでもとても快適で、こどもたちもニコニコ

で、遊びたくて今もウズウズしています。遊具のほとんどが屋内にあるため、親の目線からも安全に安心して見守れるのが本当にありがたいですね。お気に入りには“でっかいコロコロするやつ”みたいです。

でっかいコロコロするやつ→



みんなの笑顔に
直接潜入！

野沢つどいの広場
ここがお気に入り！

週に2、3回と、とてもお世話になっています。

ここには、色々な種類の遊具があるので、こどもたちも飽きずにいきいきと遊んでいます。お兄ちゃんも妹も大好きなトランポリンで思い切り跳ねるのがお気に入り。帰ってからも『また行きたい！』と言うほど、大満足の様子でいつも楽しんでいます。



佐々木さん



トランポリン



ボールプール



ネット



神津さん

週に1、2回

利用しています。最初は、

（お子さんが）人見知りで泣きそうでしたが、通ううちにおしゃべりする姿や笑顔が増え、初めての同年代のお友達もできました！家でこどもと1対1だと煮詰まってしまうこともありますが、ここは良い気晴らしになります。

保育士さんが常駐しており、気軽に子育て相談ができるのも本当に心強いです。

月に1、2回利用して

います。広々とした空間で、家ではなかなかできない自由にダイナミックな遊びが

できて本当に楽しそうです！

お兄ちゃんは、2つの『うごきのあそび島』を行き来できるネットがお気に入り。弟はボールプールが大好き。思い切り楽しめるお気に入りの場所です。



井出さん



会員登録など
詳細はこちら



問合せ
佐久市ファミリー・サポート・センター事業事務局
電話：0267-77-7486
受付時間：月曜日～金曜日8：30～17：15
休館日：土日祝日・年末年始

どういう事業なの？
子育ての手助けをしてほしい人（利用会員）と子育てのお手伝いをしたい人（支援会員）とのマッチングを通じ、子育ての相互援助活動を行います。

利用会員



リフレッシュ目的の利用也大歓迎！

働いていなくても、美容院や買い物などのリフレッシュ目的でこどもを預けることができます。

事前の打ち合わせで、
顔の見える安心感！

初回利用前に必ず支援会員と顔を合わせ、相性や細かな要望を確認してから開始します。



「ありがとう」
をつなぐ
えがおさく
循環

支援会員



支援を通じて
こどもの成長を楽しめる！
こどもが成長する姿に触れることは、大きな喜びです。

送迎も立派なサポート！

預かりが不安な方でも、保育施設などへの送り迎えだけで大きな助けになります。



未経験・ブランクあり
でも大丈夫！

登録後の養成講習会で必要な知識を学べるため、安心して始められます。



保険加入で
万全のバックアップ！

活動中の万が一の事故に備え、センターが専用の保険に加入しており、保証体制も整っています。



利用会員のこえ(Kさん)

こどもが2人とも小さいので、いつも暖かく支援いただきすぐ助かっています。また、支援会員の方とのお話がすごく勉強になります。素敵なご縁で出会えてよかったです。



支援会員のこえ(Yさん)

最初は知らない大人だった私に笑顔向け、心を預けてくれるこどもたち。その健やかな成長を間近で見守れる時間が、大きな幸せです。



「ちょっと話を聞いて欲しい」「これってどうしたら？」そんな時こそ、この施設を思い出してください。いつでも頼って大丈夫！ここには、保健師や栄養士、社会福祉士など、子育ての味方になる専門スタッフが常駐しています。一人で抱え込まず、気軽に声を掛けください。お子さんとご家庭の笑顔が増えるよう、関係機関と連携しながら、誰もが安心して子育てを楽しめるように目指します！



職員の皆さん

「頼ること」は、
こどもと自分を、
大切にする一歩です。

こども・子育て
支援拠点施設

統括支援員からの
メッセージ



佐藤美奈子さん

北斗の拳のシュウにも会いに来てね！

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5回

男性にとつての
働き方の変化男性も『こうあるべき』から
少し自由になる

私たちはこれまで、無意識のうちに「男性は仕事を優先するもの」「家族を支えるために弱音を吐かず頑張るもの」と考えてきたところがあるかもしれません。

？ 無意識のうちに…？

- ・弱音を吐いてはいけない
- ・家庭より仕事を優先？
- ・育休は取りにくい？
- ・長時間働ける人が評価される

男性も、
『こうあるべき』に
縛られていませんか？

もちろん、仕事に責任を持ち、家族を大切にすることは、とても大切なことです。一方で、「男性だからこうあるべき」という思い込みが強くなりすぎると、本人が辛さを抱え込んでしまうことがあります。長時間働くことが当たり前になり、余裕を失ってしまふ。そうした状況は、男性自身の暮らしや働き方にも影響します。

男性の働き方が変わると
家庭も職場も変わる

男性が家庭や地域のことに
関わりやすくなることは、女

性の負担を減らすためだけでは
ありません。男性自身が、
自分の暮らしや家族との時間
を大切にしながら働くために
も必要なことです。

会話からアイデアが生まれる 職場と家庭へ



性別に関係なく、上司や同僚
と家庭（育児や介護）の事を
話せる雰囲気と
相談できる仕組みをつくる

生産性アップのアイデアや
休み方の工夫が生まれる

さまざまな立場の人が
働きやすく、成果の出せる
チームになる

『一人で頑張る』から、
『支え合って働く』へ

これからの働き方は、「男
性がもつと頑張る」という話
ではありません。

男性も女性も、それぞれが
家庭や仕事、地域の中で役割
を持ちながら、無理なく力を
発揮できる働き方を考えてい
くことが大切です。

「男性だから」「女性だから」と
役割を決めつけるのではなく、
「その人は何を大切にしてい
るのか」「どんな働き方
なら能力を発揮しやすいの
か」を話し合つこと。

有識者から
ひとこと

弘中 章氏
信州大学
学術研究院 教授

仕事のストレスで命を落とす
「過労死」が未だなくなりませ
ん。過労死の労災認定件数は、
女性よりも男性の方が多いと
されます。男性の自殺率は、女
性よりも高いというデータも
あります。こうした男女差の
背景には、「男性は仕事を優先
するもの」「男性は弱音を吐か
ず頑張るもの」という固定観
念が潜んでいるかもしれませ
ん。「男らしく働く」という意
識にとらわれることは、生き
にくさを助長する可能性があ
るといふことです。「男らし
さ」の呪縛から自由になって
男性の働き方を問い直すこと
は、「健やかに働くことのでき
る職場」を考える糸口になる
と思います。

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/>

無料

障害年金相談会

障害年金専門の社会保険労務士による

◆場所：野沢会館（事前予約制）

◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

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

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士依田謙二事務所
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

日本陸上競技連盟公認ロードレース

第4回 佐久平ハーフマラソン

2026
10/18

START
9:00



アクセス抜群！

スタート地点は北陸新幹線

「佐久平駅より」

徒歩**5分**

走っても楽しい！
走った後も楽しい！

ゲスト



増田 明美さん

- ・スポーツジャーナリスト
- ・大阪芸術大学教授



佐久市出身

小林アナさん

- ・サンミュージック
プロダクション所属
- ・「まほろば佐久」
ふるさと観光大使



佐久長聖高等学校駅伝部の皆さん

START 市民交流ひろば



FINISH 佐久平サンスクエア



佐久の地元グルメをはじめ多数ブースを出展！



※写真は、昨年度のもので
今年も出店するとは限りません。

市民交流ひろば
出店時間 8:00~14:30
ランナーや応援に来場された
皆さんへのおもてなしとして、
飲食・物販等のブース出展を
予定しております。
当日は、ぜひ応援や遊びにご
来場ください！

来場方法注意点

周辺道路では、交通規制のため混雑が見込まれます。佐久平駅より5分でお越しいただけますので、JR小海線など公共交通機関をご利用ください。
お車で越しの場合、市民交流ひろばおよび佐久平交流センター駐車場は、ご利用いただけませんので、周辺の有料駐車場をご利用ください。
また、近隣店舗等へは、絶対に車を止めないでください。



応援手旗を作って

みんなでランナーを応援しよう！

本紙9、10ページを切り取ってランナーを
応援する手旗を作ることができます！

大会ホームページ
二次元コード



問合せ：佐久平ハーフマラソン実行委員会（スポーツ課内） ☎ 62-4004

第4回

佐久平ハーフマラソン

2026 10.18(日)

9:00 スタート
12:10 頃 フィニッシュ予定

START 市民交流ひろば

FINISH 佐久平サンスクエア

交通規制のお知らせ ならびにご協力をお願い

10月18日(日)、第4回佐久平ハーフマラソン開催に伴い、以下の通り交通規制を実施します。
皆様のご理解とご協力をお願いします。一部、交通規制時間外でも、迂回路をご案内する場合がございます。



◎歩行者、自転車もランナー走行中は、コースを横断することができません。ご理解、ご協力をお願いいたします。
◎規制時間は、前後する場合があります。

問合せ 佐久平ハーフマラソン実行委員会 TEL.0267-62-4004 (受付時間/平日8:30~17:15)

【事務局】佐久市教育委員会スポーツ課 【主催】佐久市/佐久市教育委員会 【主管】佐久平ハーフマラソン実行委員会 【共催】東信地区陸上競技協会/佐久陸上競技協会



手旗を作ってランナーを応援しよう!

スタートやフィニッシュ地点、コース沿いで、
手旗を振って応援をお願いします。
皆さんの応援がランナーの力になります！
※手旗の作り方は、裏面を参考にしてください。

-----キーリートリー線-----

のりしろ



佐久平ハーフマラソン 手旗の作り方



キリトリ線

◎用意するもの

- はさみ、またはカッターナイフ
- のり、またはセロテープ
- 割りばし

◎作り方

- ①用紙を、キリトリ線から切り取ります。
- ②のりしろに、のりを付けて割りばしに巻き付けます。
- ③完成！



コ-スツツ
ニ次元コ-ド

「私たちは幸せになる ために生まれてきた」



パク キョンナム
講演 朴 慶南さん

作家・エッセイスト。鳥取県出身の在日コリアン2世。命の大切さと人間の尊厳をテーマに、だれもがその人らしく生きられる平和で平等な共生社会を目指して、心に届く分かりやすい言葉で、執筆、講演活動を行っている。

著書に「ポッカリ月が出ました」「私以上でもなく、私以下でもない私」「やさしさという強さ」「私たちは幸せになるために生まれてきた」「私たちの近代史」など多数。

入場無料

11月14日(土)

【開場】12:45～

【講演】13:30～15:00

【会場】佐久平交流センター ホール

〒385-0029 佐久市佐久平駅南 4-1

- 対象 佐久市民をはじめ、どなたでも
- 定員 400名(先着順・事前予約優先)
※定員に達していない場合のみ、当日受付あり
※手話通訳・要約筆記あり
※託児あり(未就学児 定員5名)

■申込期間

10月1日(木) 8:30～11月6日(金) 17:15

■申込方法

市公式LINE(イベント予約)または
人権同和課(☎62-3135)へ電話
(電話での受付は、平日8:30～17:15)



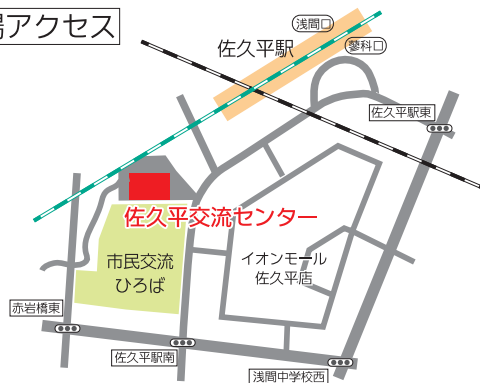
市公式LINE
二次元コード

主催：佐久市、佐久市教育委員会

共催：佐久市男女共生ネットワーク

佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会

会場アクセス



問合せ 人権同和課 ☎62-3135



処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…

萬寿堂薬局

佐久市臼田224

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142

開局時間 ●9:00～18:30 ●9:00～15:00(土曜のみ)

定休日 日曜日・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

65歳以上の方等を対象に インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン 予防接種費用を助成します

■定期接種対象者

接種当日に佐久市に住所を有し、次のいずれかに該当する方

- ・65歳以上の方
- ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級の交付を受けている方

■実施期間

10月1日(木)～令和9年1月31日(日) ※一部の医療機関では、実施期間が異なります。

■接種方法

市内もしくは長野県内の予防接種相互乗り入れ事業受入機関にて個別接種

※接種回数は、インフルエンザワクチン・新型コロナワクチンのどちらも実施期間中に1人1回です。(2回以上受けた接種は、助成の対象外)

市内医療機関で接種：①次ページの一覧表より希望する医療機関を選び、予約をする。

- ②本人確認ができるもの(マイナンバーカード等)を持ち、
予約した医療機関で接種を受ける。
※予診票は、各医療機関にあります。

市外医療機関で接種：①予防接種相互乗り入れ事業受入機関に予約をする。

- ②市外の医療機関には佐久市の予診票がないため、佐久市保健センター
または各支所で予診票を受け取る。

- ③本人確認ができるもの(マイナンバーカード等)と佐久市の予診票を持ち、
予約した医療機関で接種を受ける。

※佐久市発行の予診票がないと全額自己負担になります。

※長野県内予防接種相互乗り入れ事業実施医療機関は、長野県医師会ホームページの
一覧表をご確認ください。

※長野県内予防接種相互乗り入れ事業実施医療機関であれば、住民票のある市町村以外
でも接種が受けられます。ただし、佐久市発行の予診票の持参が必要です。



長野県医師会
ホームページ

■接種費用

インフルエンザワクチン 自己負担額 1,000円
新型コロナワクチン 自己負担額 4,000円

上記対象者のうち、下記に該当する方は **事前申請** により **自己負担が免除** になります。

自己負担 免除対象者 ※1	①65歳以上の方で、生活保護法の適用を受けている方 ②65歳以上の方で、令和8年度市県民税非課税世帯の方 ③60歳以上の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級の交付を受けている方	
申請期限	令和9年1月29日(金) (市役所閉庁日は除く)	
申請場所	佐久市保健センターまたは各支所健康福祉係窓口 (ホームページより電子申請可)	
必要書類	本人が申請する場合	代理人が申請する場合
	・自己負担免除申請書 ※2	・自己負担免除申請書 ※2 ※3
	・本人確認書類(マイナンバーカード等)	・接種者の本人確認書類(マイナンバーカード等)
	・身体障害者手帳(③に該当する方)	・接種者の身体障害者手帳(③に該当する方)
		・代理人の本人確認書類(マイナンバーカード等)

※1 ①～③のいずれかに該当する必要があります。 ※2 申請時に窓口でお渡しします。(市ホームページからもダウンロード可)

※3 高齢者施設用の申請書も市ホームページからダウンロード可

免除をご希望の方は、接種を受ける前に必ず申請を行ってください！ 接種後の還付はできません！

問合せ 佐久市保健センター(健康づくり推進課) ☎62-3527 臼田支所 健康福祉係 ☎82-3115
浅科支所 健康福祉係 ☎58-2089 望月支所 健康福祉係 ☎53-3111

【市内】高齢者インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン予防接種実施医療機関一覧表

接種の前に、医療機関に電話等で予約をしてください。

医療機関名 (五十音順)	インフル エンザ	新型コロナ ワクチン	所在地	電話番号	医療機関名 (五十音順)	インフル エンザ	新型コロナ ワクチン	所在地	電話番号
安紀内科クリニック	○	○	野沢	63-1201	しのはら消化器内科クリニック	○	○	瀬戸	63-1107
ACT内視鏡クリニック	○	○	佐久平駅北	66-7140	関口内科クリニック ※5	○	○	中込	63-5100
浅科診療所	○	○	塩名田	58-2100	相馬医院 ※6	○	○	野沢	62-0365
あさまコスモスクリニック	○	—	長土呂	66-7701	相馬北医院	○	—	野沢	62-1541
浅間総合病院 ※1	○	○	岩村田	67-2295	田尾内科	○	—	小田井	67-6611
雨宮病院	○	○	下小田切	82-5311	高橋医院	○	○	望月	53-2366
AYA 乳腺クリニック ※2	○	—	臼田	77-7565	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	○	○	長土呂	67-8733
岡田医院	○	○	協和	53-2123	田嶋クリニック	○	○	臼田	81-5151
荻原医院	○	○	岩村田	67-2051	たむらペインクリニック	○	○	臼田	82-3981
金澤病院	○	○	岩村田	67-2048	つかばらクリニック	○	—	塚原	64-1690
川西赤十字病院	○	○	望月	53-3011	つつみハートクリニック	○	○	臼田	82-0223
くろさわ病院 ※3	○	○	中込	64-1711	角田医院分院	○	○	岩村田	68-0550
こすも内科クリニック	○	—	平賀	88-7211	てらおかクリニック	○	○	甲	51-5222
小林内科クリニック	○	○	佐久平駅北	66-0500	都甲クリニック ※3	○	○	三塚	64-1050
小松耳鼻咽喉科クリニック	○	○	岩村田	66-6300	ながうら整形外科クリニック	○	○	小田井	67-8055
小山医院 ※3	○	○	野沢	62-2133	野澤医院	○	○	平賀	62-0272
こやまクリニック ※3	○	○	蓬田	58-2233	のざわ整形外科 ※4	○	—	岩村田	88-6025
坂戸クリニック ※3	○	○	中込	63-6323	はせがわ皮膚科クリニック	○	—	岩村田	78-3116
佐久心臓血管クリニック	○	○	岩村田	67-0022	フルタクリニック	○	○	中込	63-0202
佐久総合病院	○	○	臼田	82-3131	ほしまち診療所	○	○	臼田	88-8090
佐久平泌尿器科クリニック	○	○	岩村田	65-7700	増田医院	○	○	岩村田	66-0303
佐久平ファミリークリニック 内科・消化器科	○	○	岩村田	88-7200	まつざきクリニック	○	—	猿久保	66-6677
佐久平駅前メンタルクリニック	○	○	佐久平駅東	54-8022	三木クリニック	○	—	岩村田	77-7376
佐久平よつばクリニック	○	—	佐久平駅北	66-0428	水嶋クリニック	○	○	原	63-5353
佐久中央医院	○	○	中込	63-1001	みついクリニック	○	—	新子田	66-6806
佐久長土呂クリニック ※4	○	○	長土呂	68-7899	柳澤クリニック分院	○	○	佐久平駅北	78-3355
さくらこどもクリニック	○	—	佐久平駅北	78-3232	ゆずの木ホームクリニック	○	○	長土呂	050-1809-0731
しのはら形成・皮膚クリニック	○	—	岩村田	67-8825	わかば内科クリニック	○	○	中込	67-6655

※1 電話予約受付：平日 14:00～16:00 ※2 予約不要 ※3 同時接種不可 ※4 かかりつけ患者に限る

※5 12月26日(土) まで実施 ※6 新型コロナワクチンはかかりつけ患者に限る

よくある質問

Q 対象者には当てはまらないが、接種をしたい。どうすればよいのか？

A 任意接種（全額自己負担）となり、市の接種費用補助はありません。詳細は、各医療機関へお問い合わせください。

Q 新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種することができますか？ また、接種間隔を空ける必要はありますか？

A 新型コロナワクチンと他のワクチンとの同時接種は、医師が認めた場合に可能です。予約時に医療機関にご確認ください。また、他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。

Q 集団接種はありますか？

A 集団接種はありません。



10月はピンクリボン（乳がん啓発）月間です



～あなたとあなたの大切な人のために「乳がん検診」を受けましょう～

毎年10月は、「乳がん月間」として世界中で乳がんの啓発活動が行われています。ピンク色のリボンは、乳がんの早期発見・診断・治療の大切さを伝える世界共通のシンボルマークです。現在、日本人女性の9人に1人が乳がんになると言われていますが、乳がんは早期に発見すれば9割以上が治る病気です。しかし、40代～50代の働き盛り世代の「受診控え」が深刻な課題となっています。この現状を打破するため、佐久地域では病院・行政・企業が連携したプロジェクト「Saku Pink Ribbon Action 2026」を展開し、地域一体となって検診受診を呼びかけています。

1. 日曜特別検診、受診券、集団検診について

平日は忙しくて検診に行けない方のために、10月を中心に日曜日の特別検診を実施します。

■ 日曜特別検診の実施医療機関

- ・浅間総合病院：10月18日（日）
 - ・佐久総合病院：10月18日（日）
 - ・増田医院：11月3日（火・祝）
 - ・AYA乳腺クリニック：10月11日（日）・25日（日）
- ※お子様連れ受診の可否、日時等の詳細や予約方法については、各医療機関へ直接お問い合わせください。

■ 受診券について

- ・対象：市民の方で40歳以上の今年度偶数年齢になる女性（令和9年3月31日時点）
- ・再発行：受診券がお手元にない方は、健康づくり推進課（☎62-3196）へご連絡いただければ随時発行します。

■ 地域会場での集団検診について

集団検診を希望される方は、市公式 LINEからお申し込みいただけます。



集団検診LINE申込二次元コード

※なお、受診券対象外の方で検診希望の場合は、各医療機関へ直接お問い合わせください。

2. ピンクライトアップの実施について

「Saku Pink Ribbon Action 2026」に協同する医療機関などで、建物がLEDによりピンク色にライトアップされます。

この光には、「乳がん検診を忘れないで」というメッセージが込められています。

■ ライトアップ予定施設

- ・佐久総合病院佐久医療センター
- ・佐久総合病院本院
- ・浅間総合病院
- ・佐久総合病院小海分院
- ・増田医院
- ・AYA 乳腺クリニック
- ・こまつ乳腺クリニック（上田市）
- ・浅間南麓こもろ医療センター（小諸市）
- ・佐久市役所8階



問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196

浅間総合病院 市民公開講座のお知らせ

乳がん検診の重要性や検査の違いについて分かりやすく解説する講座を開催します。事前申込み不要、参加費は無料です。

■日時 10月1日（木）18:00～19:00

（※開始前の17:30より正面玄関にてピンクライトアップ点灯式を行います）

■場所 浅間総合病院 中央棟 4階 講堂

講演内容

1. 「乳がん検診を受けよう ～あなたとあなたの大切な人のために～」

講師：松本 涼子 医師（乳腺外科 地域医療部副部長）

2. 「マンモグラフィーと乳腺エコー、どう違う？」

講師：駒村 佳代子 技師（放射線科）井上 愛 技師（臨床検査科）



問合せ 浅間総合病院地域医療部地域医療室 ☎67-2295（内線：5150）



のうせきずいえきげんしょうしょう

「脳脊髄液減少症」を知っていますか？

脳脊髄液減少症とは

人間の脳と脊髄は、硬膜という膜の内側にあります。硬膜と脳・脊髄の間には透明な髄液があり、外部環境や衝撃から脳・脊髄を守る役割があります。

「脳脊髄液減少症」とは、事故や強い衝撃などが原因でこの硬膜に穴が開き、中の髄液が漏れ続けてしまう病気です。

主な原因

・ケガや衝撃

交通事故、尻もち、頭や背中・首の強打、スポーツによる衝撃など

・原因不明

明らかな原因が思い当たらない場合もあります。

受診について

主に脳神経外科や脳神経内科で診断・治療が行われています。

早めに専門の医療機関へご相談ください。



ホームページ
二次元コード



主な症状

・起立性頭痛

起き上がると髄液が減少して脳が下に引っ張られ、激しい頭痛が生じます。

横になると症状が軽減するのが特徴です。

・その他の症状

めまい、吐き気、ふらつき、^{けいふ}頸部から腰の痛み、耳鳴り、視力低下、手足のしびれ、脱力、^{けんたいかん}倦怠感、思考力・注意力低下など



問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

お知らせ

「化学物質過敏症」を知っていますか

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

- 「化学物質過敏症」は、洗剤、柔軟剤、アルコール消毒剤、芳香剤などに含まれる化学物質に体が反応することで、頭痛やめまいなど多岐にわたる症状が現れることがある病気です。
- 誰もが発症する可能性があり、一度発症すると少量を吸い込むだけで症状が出るようになります。最も有効な予防方法は、原因となる化学物質に近づかないこと、滞在時間を短くすること、化学物質の使用を控えることです。自分自身にとっては快適なものであっても、周りに困っている人がいます。皆さんのご理解ご配慮をお願いします。
- 頻度の高い症状
 - 頭痛、記憶・思考力低下、発熱、全身倦怠感、めまい、不安感、不眠、まぶしい、呼吸困難、喉頭痛、動悸、肩こり、筋肉痛、関節痛など
- 原因となる物質
 - 香水、香料（洗剤や柔軟剤、消臭芳香剤）、たばこ、農薬、殺虫剤、除草剤、新建材、ワックスなど
- あなたにもできること
 - 人が集まる場所では、香水や柔軟剤など香りの強いものは使用しない
 - 他人にたばこの煙を吸わせないように注意する
 - 庭木への薬剤散布や野焼きの際は、事前に近所にひと声かける





世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定めました。メンタルヘルスとは、「心の健康」を意味します。

近年、心の病気は増加しており、生涯を通じて5人に1人がかかると言われています。心の病気は、特別な人がかかるものではなく、ストレス等が積み重なることがきっかけとなって、誰でもかかる可能性があります。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまう等、人によって症状はさまざまです。

不安や悩みがある場合には、ひとりで抱え込まず、家族や友人等身近な人に相談しましょう。身近な人に相談しづらい場合や相談できる人が周りにいない場合は、相談窓口をご活用ください。

■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

■長野県精神保健福祉センター

☎026・266・0280

平日午前9時～午後4時30分

※祝日、年末年始を除く



県では、毎年10月15日～21日を「がんと向き合う週間」と定めています。

がんに関する意識を高め、その理解と関心を深めるとともに、がんの予防、早期発見、早期治療を推進し、安心して生活できる社会の実現を目的としています。今年度の重点テーマは「いつもの暮らしにがんへの意識を」です。

生涯のうちで、2人に1人はがんになるといわれています。がんに関する正しい知識を身につけ、がんの予防や早期発見に努めましょう。

■がんを防ぐ5つの習慣

- ①禁煙する
- ②節酒する
- ③バランスよく食べる
- ④体を動かす
- ⑤適正体重を維持する

検診項目	対象年齢 (令和9年3月31日時点)	自己負担額
大腸がん検診 (検便)	40歳以上	500円
胃がん検診 (X線)	40歳以上	1,500円
胃がん検診 (内視鏡)	偶数年齢を迎える 50歳以上	2,500円
肺がん検診 (X線)	40歳以上	200～500円
肺がん検診 (らせんCT)	40・45・50・55・ 60・65・70・75歳	2,000円
子宮頸がん検診 (細胞診)	偶数年齢を迎える 20歳以上の女性	1,000～ 1,200円
乳がん検診 (マンモグラフィ)	偶数年齢を迎える 40歳以上の女性	1,500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500～600円

佐久市健(検)診受診券を使ってお得に受診できます。実施医療機関など詳細は、市ホームページをご覧ください。



秋の狂犬病予防巡回注射を実施します。新たに犬を飼い始めた方は、予防注射と合わせて登録の手続きができますので、各会場までお越しください。すでに飼っている犬を登録している方は、4月にお送りしたハガキまたは窓口でお渡ししたハガキ(注射済票交付申請書)を必ず持参してください。

■実施日 10月10日(土)・17日(土)

※場所と時間の詳細は、市ホームページ(上記二次元コード)からご覧いただくか、直接環境政策課へお問い合わせください。

■料金

▽新たに犬を飼い始めた方 6600円

▽狂犬病予防注射のみの方 3600円

■対象 生後91日以上全ての犬

■注意事項

・ハガキを持参される方は、ハガキの下部に記載された同意欄を確認の上、○を付け、署名欄にサインをして持参してください。ハガキをお持ちでない方や当日忘れた方は、受付にお申し出ください。

・体調不良の場合や過去に受けた注射時に体調不良を起こしたことがある犬、暴れる犬や咬む犬、興奮しやすい犬は、動物病院で予防注射を受けさせていただきます。

「佐久地域定住自立圏」とは、佐久市が中心市となり、小諸市、東御市、北佐久郡、南佐久郡の町村と連携して、安心して暮らしを営むことができる定住圏を目指すもので、これまで、その取組内容を具体的に示す「佐久地域定住自立圏共生ビジョン」を三次にわたって策定し、各種取組を推進してきました。

今年度、令和9年度から5年間の計画期間とする「第四次佐久地域定住自立圏共生ビジョン」の策定を進めています。

つきましては、市民の皆さんから「第四次佐久地域定住自立圏共生ビジョン(案)」に対するご意見を募集します。

■募集期間 9月28日(月)～10月27日(火)

■意見の提出方法 郵送、電子メール、FAX、回答フォームの他、直接持参による(電話や口頭による意見の受付は行っておりません)。提出に当たっては、回答フォームからご入力いただくと便利です。

■ビジョン(案)の閲覧場所 市ホームページまたは市役所市民ホール、各支所・出張所の窓口等(上記の他、圏域市町村の窓口等でも閲覧が可能です)

圏域に居住・通勤・通学等されている皆さんからのご意見をお待ちしています。

ホームページ
二次元コード回答フォーム
二次元コード

佐久大学では、地域社会で活躍できる人材育成を目的に、総合型選抜(市町村制)を行っています。市の推薦者を決める佐久市選抜試験の受験者を募集します。

■募集学部・学科 人間福祉学部人間福祉学科

■出願期間 10月20日(火)～11月4日(水)

■選抜試験 11月20日(金)

■選抜試験会場 佐久市役所

■出願資格等

- ・市に住民登録をしている方、または市内の高等学校に通学している方
- ・次の項目のうち、いずれか一つに該当し、学校長等の推薦を受けた方

- ①高等学校(中等教育学校の後期課程を含む)を卒業した方、または令和9年3月卒業見込みの方

- ②通常の過程による12年の学校教育を修了した方、または令和9年3月修了見込みの方

- ・佐久大学を第1志望とし、入学を許可された場合、必ず入学する方

※本試験の受験を希望される方は、10月19日(月)までに佐久大学入試広報課(☎68・6680)へ申出を行う必要があります。

※受験案内などは、市ホームページからダウンロードできます。

「さくプリ」の利用期限は、10月31日(土)です

■問合せ 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) ☎0120-805-553



6月から8月にかけて、市民1人あたり7000円分の金額を入金し給付しました「さくプリ」は、10月31日(土)が利用期限となります。次のステップを参考に残高を残さず上手に使い切りましょう。

①カードが利用できるお店を調べる

全国のVisa加盟店(一部を除く)で幅広くご利用いただけます。市内の利用可能店舗は、特設ホームページまたはコールセンターからご確認ください。

②お買い物前にカード残高を確認する

お店のレジでは、残高確認ができず、レシートにも残高は印字されません。事前にスマートフォンでカード裏面の二次元コードを読み込むか、バニラVisa専用ダイヤル(057010771096)で残高を確認しましょう。

③現金等との併用払いで支払う

残高を残さず使い切るには、現金や他の決済手段(クレジットカード・バーコード決済等)との併用払いが最適です。事前に併用払いができるお店を特設ホームページ等で確認した上で、レジで支払う際「このカードで〇〇円支払って、足りない分は現金等で払います」とお伝えください。これで残高をきれいに使い切ることができます。

※本カードは、チャージ(入金)できません。残高を使い切った後は、はさみ等で裁断し、可燃ごみとして破棄してください。



今年のハロウィンジャンボ宝くじは、
1等・前後賞合わせて4億円

財政課 62・3032

・1等 2億円×12本
・前後賞各 1億円×24本
※発売総額360億円・12ユニットの場合

▽同時発売のハロウィンジャンボミニは、1等・前後賞合わせて4千万円

・1等 2千万円×50本
・前後賞各 1千万円×100本
※発売総額150億円・5ユニットの場合

▽発売期間 発売中、10月16日(金)
▽抽せん日 10月26日(月)

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により県内市町村に配分され、市の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。お買い求めの際は、長野県内の宝くじ売り場をご利用ください。



ホームページ
二次元コード



特定外来生物「クビアカツヤカミキリ」について

環境政策課 62・2917

サクラやモモ、ウメなどのバラ科を中心とした樹木を枯らす特定外来生物「クビアカツヤカミキリ」が、県内で初めて佐久市で確認されました。

幼虫が樹木の中を食い荒らすため、放置すると公園や街路樹のサクラ、果樹等の農作物への被害が懸念されています。被害の拡大を防ぐため、早期発見・早期駆除にご協力をお願いします。

■クビアカツヤカミキリの特徴

▽成虫 体長2.5～4cm程度。体全体はツヤのある黒色で、首元(胸部)だけ鮮やかな赤色をしています。

▽幼虫(フラス) 幹や根元に、木くずとフンが混ざった「うどん状」の排出物(フラス)が排出されます。

■クビアカツヤカミキリを見つけたら

成虫を見つけた場合は、被害拡大防止のため、殺虫剤や踏みつけなどにより駆除してください。

成虫やフラスを発見した場合は、発見場所、日時、樹種、写真(可能な範囲)等をご連絡ください。

※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

クラウドファンディング実施中「TNR活動応援プロジェクト」

環境政策課 62・2917

市では、「人と猫が共生できるまち」の実現に向けて、飼い主のいない猫の不妊去勢手術費に対して補助を行うとともに、TNR活動の促進を図る経費として活用するため、クラウドファンディングを実施します。ぜひ、このプロジェクトを応援いただきますようお願いいたします。

▽実施期間 10月2日(金)～12月30日(水)

▽寄附方法 左記二次元コードから申込み※インターネットが利用できない方は、環境政策課までご連絡ください。



ホームページ
二次元コード

気付けて、知らせて障がい者の虐待防止

福祉課 62・3147
または各支所健康福祉係

障がい者虐待の行為は、主に身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、放棄・放任、経済的虐待の5種類に分けられます。

障害者虐待防止法では、虐待に気づいた人は、通報の義務が定められており、障がい者の権利を守るためにも、虐待を防止することが非常に重要です。

障がい者への虐待が疑われる時には、福祉課または各支所健康福祉係までご連絡・ご相談ください。



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

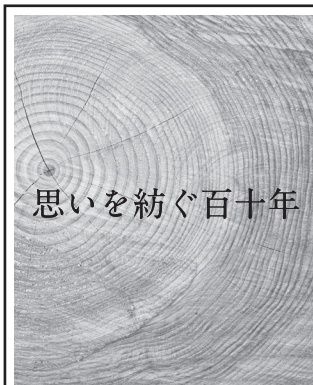
北陸信越運輸局長認証 自動車特定整備工場

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



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

佐久市社会資源ポータルサイト

さくぽた



福祉・医療・子育て情報等

各種相談窓口やサービスなど、日々のくらしに関わる情報をまとめて掲載しています。

問合せ 福祉課 ☎62-2919



光回線の電話勧誘トラブルに注意！

佐久市消費生活センター ☎62-7501

「料金が安くなる」と電話で契約変更を迫られ、意図しない契約や不要オプションを付けられるトラブルが増加しています。

▽アドバイス

- ・口頭で決めず、事前に書面を確認
- ・その場で承諾せず、必ず説明書面で条件を確認しましょう。
- ・「お客様番号」等は教えない
- 番号を伝えらる、勝手に手続を進められるおそれがあります。
- ・8日以内なら「初期契約解除」が可能
- 書面受領から8日以内であれば、契約を解除できます。



ホームページ
二次元コード

歯周病（義歯）検診の無料実施

健康づくり推進課 ☎63-3781

▽対象

- ・節目年齢の方（4月1日現在および受診時に市に住民登録があり、年度内に20・30・40・50・60・70歳になる方）
- ・市に住民登録がある妊娠中の方

▽受診期間

- ・節目年齢の方 受診券到着より2月末
- ・妊娠中の方 妊娠中（安定期の受診をおすすめします）

▽持ち物

受診券とマイナ保険証等の健康保険のわかるもの、妊娠中の方は、母子健康手帳と歯科健康診査質問票

▽受診方法

検診実施歯科医療機関に予約の上、受診してください。

※実施歯科医療機関は、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

骨髄バンクへ登録を

健康づくり推進課 ☎62-3527

10月は、「臓器移植普及推進月間」です。白血病等の血液の病気に対する有効な治療法である「骨髄移植」や「末梢血幹細胞移植」には、患者と白血球の型が適合する骨髄等ドナー（提供者）が不可欠です。1人でも多くの患者を救うため、ドナー登録にご協力をお願いします。

▽骨髄バンクドナー登録窓口（最寄り）

佐久保健福祉事務所（合同庁舎内）

☎63-3163

月々木（休日の前日を除く）
午前9時～午後4時（要予約）

AIによる自動電話応答の試験導入

情報政策課 ☎62-3923

市民の皆さんの利便性向上と窓口業務の効率化を目指し、AIが電話に自動で応答する「自動音声応答システム」を10月1日（木）から次の課直通番号へ試験的に導入します。典型的な問合せにAIが自動回答することで混雑緩和を図り、開庁時間外の電話応答も可能になります。

▽導入部署および導入予定時期

導入部署	導入予定時期
市民課 マイナンバーカード係 ☎77-7933	10月～令和9年3月
健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527	10月～12月
福祉課 障害福祉係 ☎62-3147	令和9年1月～2月
商工振興課 ☎62-3265	令和9年2月～3月
公園緑地課 ☎62-3424	令和9年3月

長野県最低賃金のお知らせ

長野労働局労働基準部賃金室

☎026-2223-0555

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月2日（金）から時間額1117円に改定されますので、ご確認ください。

就学援助費の入学前支給

学校教育課 ☎62-3478

令和9年度に小学校または中学校に入学する予定者の保護者を対象とした就学援助費を、令和9年1月末に支給します。

▽対象

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者

▽申請期限

11月13日（金）（必着）

▽申請書類

佐久市就学援助費受給認定申請書

▽申請方法

学校教育課へ持参または郵送で申請



ホームページ
二次元コード

松くい虫被害木の駆除にご協力を

耕地林務課

☎62-3242

市では、松くい虫被害の拡大を抑制するため、被害木の伐倒およびくん蒸処理を実施しています。

皆さんの周りで、枯れたアカマツが急に増えてきた場合には、松くい虫被害の可能性があるので、地元区長さんを通じて耕地林務課までご連絡をお願いします。

なお、倒木等により二次被害のおそれがあり早急な対応が必要な場合は、所有者の皆さんで対応をお願いします。

また、宅地や工場等の庭木、お墓や小屋、電線等の構造物があり、伐採作業が不可能な場合、市では駆除の対応はできません。



児童手当を受給している皆さんへ

児童手当の8月～9月分の振込日は

10月9日金

受給者は、通帳を記帳して入金を確認してください。

こども政策課 ☎62-3149または各支所市民係

住宅の耐震化と除却工事の補助制度

建築住宅課 ☎62・6637

市では、木造住宅の耐震補強工事、除却工事に対し、補助金を交付しています。

○耐震診断（無料）

▽対象 昭和56年5月31日以前に建てられた木造在来工法の住宅

○耐震補強工事（最大145万円、県上乗せ最大50万円）

○除却工事（最大97万8千円）

▽対象 いずれも市の無料耐震診断の結果、倒壊の可能性があるかと判定された木造住宅

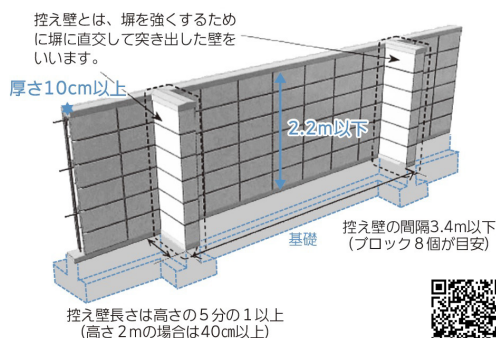
※工事を検討されている方は、まずは建築住宅課までご相談ください。



補助金



耐震診断



控え壁長さは高さの5分の1以上（高さ2mの場合は40cm以上）



ホームページ
二次元コード

※工事を検討されている方は、まずは建築住宅課までご相談ください。

撤去等を行う場合に、最大10万円の補助金を交付しています。

▽ブロック塀の撤去に対する補助制度があります

- ・安全性の確認できないブロック塀等の撤去等を行う場合に、最大10万円の補助金を交付しています。
- ・塀に傾きやひび割れがないか
- ・コンクリートの基礎があるか

基準を満たしていないブロック塀は、地震の際に倒壊のおそれがあります。

▽ブロック塀の安全点検をお願いします

- ・塀の高さが2.2m以下であるか
- ・塀の高さが1.2m以上の場合、塀の長さ3.4m以下ごとに控え壁があるか
- ・塀の厚さが10cm以上であるか（塀の高さが2m超2.2m以下の場合15cm以上）
- ・コンクリートの基礎があるか

ブロック塀の安全点検はお済みですか
建築住宅課 ☎62・6637

基準を満たしていないブロック塀は、

地震の際に倒壊のおそれがあります。

▽ブロック塀の安全点検をお願いします

このことから、左記日程で6本の列車が運休となります。

ご理解・ご協力をお願いします。

▽日時 10月13日（火）～15日（木）

午前9時頃～午後3時頃

▽運休列車

小海線「小淵沢～小海間」工事に伴う列車の運休について

東日本旅客鉄道(株) ☎050・2016・1600

鉄道の安全安定輸送を確保するため、昼間帯に保守工事を行います。

このことから、左記日程で6本の列車が運休となります。

ご理解・ご協力をお願いします。

▽日時 10月13日（火）～15日（木）

午前9時頃～午後3時頃

▽運休列車

【上り】				【下り】			
駅名	時間	駅名	時間	駅名	時間	駅名	時間
小海発	9:29	—	13:09	小淵沢発	10:07	12:02	13:37
松原湖発	9:35	—	13:15	甲斐小泉発	10:15	12:11	13:45
海尻発	9:39	—	13:20	甲斐大泉発	10:24	12:21	13:53
佐久海ノ口発	9:43	—	13:24	清里発	10:33	12:29	14:06
佐久広瀬発	9:50	—	13:31	野辺山発	10:41	—	14:15
信濃川上発	9:56	—	13:37	信濃川上発	10:51	—	14:25
野辺山発	10:07	12:46	13:53	佐久広瀬発	10:56	—	14:31
清里発	10:15	12:54	14:02	佐久海ノ口発	11:03	—	14:38
甲斐大泉発	10:23	13:02	14:10	海尻発	11:07	—	14:42
甲斐小泉発	10:29	13:09	14:17	松原湖発	11:12	—	14:47
小淵沢着	10:37	13:17	14:24	小海着	11:17	—	14:52

・療育手帳A1の方
※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。
※申請方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。



高齢者
訪問理美容



障害者
訪問理美容

シンポジウム 開催見送り

広報佐久9月号5ページ下段でお知らせしました「令和8年度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）開催予定）は、会員の中に、熊本県の自治体もあることから、今般の令和8年熊本地震の影響を考慮し、開催を見送ることとなりました。

なお、今後の開催等につきましては、改めてお知らせします。

環境政策課 ☎62-2917

高齢者等訪問理美容サービス事業の利用
高齢者福祉課 ☎62・3154
福祉課 ☎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。

▽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

- ・概ね65歳以上の要介護度3以上の方
- ・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）

・療育手帳A1の方

※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。

※申請方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。

小型除雪機等購入補助金

土木課 62・33002

市では、区やPTA等の団体の皆さんが行う生活道路や通学路等の公共施設の除雪に対し、小型除雪機等の購入費に対する補助制度を設けています。制度のご活用また、除雪へご協力をお願いします。

▽補助対象 区等が道路等の公共施設の除雪に使用するための小型除雪機および除雪板

▽補助金額 上限額30万円（小型除雪機および除雪板の購入に要する経費の2分の1以内）

※予算には上限があり、購入前に申請が必要です。



ホームページ
二次元コード

宝くじの助成金で整備した事例紹介

総務課 62・30002

令和8年度コミュニティ助成事業を活用し、紅雲台区が、公会場に整備する次の備品を整備しました。

▽主な整備備品 エアコン

コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの収益金を財源に一般財団法人自治総合センターが実施している助成事業です。

令和8年度地域活動助成事業を活用し、荒宿区が、公会場に配備する次の備品を整備しました。

▽主な整備備品 会議用テーブル、椅子、ホワイトボード

地域活動助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの収益金を財源に公益財団法人長野県市町村振興協会が実施している助成事業です。

10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります

小諸年金事務所 国民年金課

0267・22・1080

(自動音声案内 2↓2)

62・3093

国保医療課

子を養育する国民年金第1号被保険者（20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、無職の方等）について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付を免除される制度が10月から新たに始まります。

子を育てている方（実父母・養父母）は、申請することで、所得に係るなく国民年金保険料の納付が免除されます。

また、納付が免除された期間は、保険料を納付したものととして
老齢基礎年金の受給額に反映されます。



ホームページ
二次元コード

年金生活者支援給付金について

日本年金機構 給付金専用ダイヤル

0570・05・4092

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

新たに給付金の条件を満たす方については、日本年金機構から請求書が届きます。要件をご確認の上、ご提出ください。※詳細は、日本年金機構またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

募集



フオスターホーム（養育里親）の募集

うすだ里親支援センター

0268・28・1192

親の病気などさまざまな事情から親と一緒に暮らせない子どもを自分の家庭で預かり、成長に寄り添うフオスターホーム（養育里親）をご存じでしょうか。短期間の預かりでも、共働きの方でも、こどもがいても大丈夫です。具体的なご相談でなくてもお気軽にお問い合わせください。※詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

市営住宅入居募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター

78・5410

▽募集団地

花園団地、泉団地、中込団地、サングリモ中込団地、御馬寄団地、望月団地

▽申込期間

10月1日(木)～8日(木)（土・日曜日を除く）

▽申込場所

長野県住宅供給公社佐久管理センター（長野県白田庁舎3階）

▽入居指定日 11月1日(日)

※入居には、要件があります。

※サングリモ中込団地には

告知事項があります。

※詳細は、お問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

「地域おこし協力隊」令和9年度受入れ地域の再募集

企画課 62・3067

7月に募集を締め切りました「地域おこし協力隊」の受入れを希望する地域等の再募集を行います。

▽募集期限 11月2日(月)（必着）

※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

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	11月2日（月）
市税等	市県民税（第3期）
	国民健康保険税（第4期）
	介護保険料（第7期）
	後期高齢者医療保険料（第4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

・机10台、椅子20脚

鈴与マタイ株式会社様

・図書14冊

夢を叶える魔法の方法実行委員会様



さくさく知る! ~防災・健康・文化の知恵袋~

防災豆知識



危機管理課 ☎62-3008

台風ではどんなことに 気を付ければいいのか?

令和元年東日本台風は、市に甚大な被害をもたらしました。台風への備えで気を付けることはたくさんありますが、特に重要な3点をご紹介しますので、今一度、ご自身の備えを確認しましょう。

①正しい気象情報を入手

被害を未然に防ぐため、テレビやラジオで気象庁からの情報を確認しましょう。SNSで情報を収集する場合は、発信元を確認し、誤情報に注意しましょう。

②避難所の確認

自分の住んでいる場所が危険になる場合は、安全な避難先への避難が必要になります。高齢者等においては避難に時間がかかる場合がありますので、どのタイミングで、どこにどのように避難するのか、あらかじめ確認しておきましょう。

③非常用物品の準備

避難先で必要になるものは、ご自身で用意・準備することになっています。毛布や着替えのほか、薬やメガネなど、誰からも借りることができない物品の準備は、特に注意しましょう。

教えて!ドクター

子どもの健康に関するウソ・ホント

Q 子どもが発熱した時お風呂に入っても大丈夫?

答え 下記の条件をすべて満たすときは、入っても大丈夫

- ✓ 体調の良いときに
- ✓ ぬるめ
- ✓ 短時間で
- ✓ 見守りのもとで

見守りが必要な理由

- ・インフルエンザの場合には、特に注意しましょう。
- ・小学校低学年でもけいれんを起こしやすいです。
- ・入浴中のけいれんは、溺水につながります。

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!

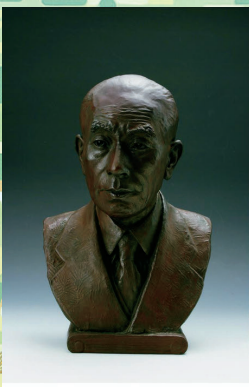
ダウンロードは
こちら



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~

「島崎藤村」
胸像



詩人、小説家、として
有名な島崎藤村。
主な作品に「破戒」「夜明け
前」「若菜集」「千曲川旅情
の歌」などがあります。



藤村と吾蔵の最初の出会いは、吾蔵が中学3年の時、小諸義塾に赴任してきた藤村の国語の講義を聞いた時とされており、その後も交流は続きました。
この胸像を制作するにあたって、写真撮影や採寸は1936年(昭和11年)にアメリカでされましたが、完成したのは吾蔵が帰国した後の1943年(昭和18年)で、藤村が72歳で没した後でした。小諸の藤村記念館にもこの作品と同じものか妻の葉より寄贈され展示されています。

※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 大西館長

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

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、
平成7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?



前月号の答え
岩村田商店街

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



La Santeカレーセット

提供メニューのこだわり

- ✓野菜・米は地元産を使用。
- ✓ターメリックライスを使用(プラス料金で十六穀米に変更可)
- ✓野菜の調理法や食べる順番など、食後の血糖値の上昇に配慮した工夫も。

店主の声

7年間にわたり、浅間総合病院内のレストランを営んだ経験が、現在の店づくりの原点です。コンセプトは、La Sante(健康)。
1日分の野菜が摂れるLa Santeカレーセットは、糖の吸収を抑えるためにご飯を1度冷ましたり、野菜を茹でず、あえて素揚げするなど栄養面にこだわった調理方法を採用。一方で、思いっきり食を楽しみたい日には、欲望を開放できるトッピングも充実。「栄養面での健康」はもちろん、思いっきり食べることで得る「心の健康」も大切にしています。

カフェ&カレー専門店 La Sante Curry & Coffee

【店舗情報】

岩村田2329-1
なんだ館E号
67-3021
休 不定休
ランチ 11:00~16:00 (L.O.15:00)
ディナー 18:00~21:00 (L.O.20:00)
P 有



詳しくは、
SNSを
チェック！



オーナー
のぐち ちえ
野口 知恵さん



このコーナーで紹介されているお店は、佐久ケーブルテレビの番組、佐久市公式YouTubeでも放送されます。映像ならではの空気感や動きをお楽しみください。



2026

佐久市観光大使
佐久市観光大使
佐久市観光大使

手話 コーナー

飲み物



- ①軽く丸めた右手を口に向けて傾けます。(コップを持って飲み物を飲む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

LED照明や 省エネ家電を取り入れよう



LED照明や省エネ家電などのエコグッズを生活の中に取り入れることで、光熱費が節約できたり、機能性の高さを通じて快適で便利な生活を送ることができます。

例えば、電球形LEDランプは、一般電球と比べ消費電力が約85%低く、寿命は約40倍です。冷蔵庫は、省エネ性能が年々進化しており、約12年前の製品と比べると、電気代が年間約1万1000円も節約できます。

市では、LED照明・冷蔵庫・エアコンの買替えに対して補助金を交付しています。補助金を活用して、環境にも家計にも優しい生活へ切り替えませんか。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917



福祉用具レンタル・販売 住宅改修



■佐久営業所
〒385-0021 長野県佐久市長土呂962-2
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

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



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	10月3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)	10月8日(木) 10:30	浅科図書館
おはなしの会	10月10日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会(対象:乳幼児)	10月15日(木) 10:30	中央図書館
ぽけおはなしの会	10月17日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	10月17日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	10月17日(土) 11:00	浅科図書館
おさむ爺さんが語る 佐久の風土と歴史ものがたり 「世界の国々から日本を見る」	10月17日(土) 13:30~15:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	10月24日(土) 11:00	望月図書館
雑誌リサイクル市	10月31日(土)・11月1日(日) ※雑誌なくなり次第終了	中央図書館・サン グリモ中込図書館 ・臼田図書館

秋の読書まつり

10月27日(火)~11月9日(月)は、全国読書週間です。「静かだけど、冒険中。」

<館内特設コーナー> 今年度上半期(4月~9月)貸出・予約ランキング発表、おすすめ本コーナー

<ミニ講座> 無料・申込不要

■演題「わくわく、どきどき 展覧会のできるまで」 ■日時 10月31日(土)13:30~15:00

■会場 中央図書館 視聴覚室 ■講師 竹村忠彦氏(佐久市立近代美術館館長)

<各図書館の企画展示> ■期間 10月27日(火)~11月8日(日)

<中央図書館>「中高生が作ったおすすめ本POP展」力作ぞろいのPOPを展示します。<臼田図書館>「芸術の秋コーナー」
芸術をテーマにした本を展示します。おすすめの本を教えてくださいのガチャガチャもあります!<浅科図書館>「秋、物語で旅し
てみませんか。」「カードにスタンプをあつめよう!」※スタンプがたまったら何かいいことあるかも?<望月図書館>「本をつ
くろう」ワークショップ ※日時 11月7日(土)13:00~15:00 ※内容 親子でオリジナル本をつくろう ※定員 10名程度



音読者養成講座受講生募集

音読に携わる音読ボランティアの育成を図るため、「音読者養成講座」を開講します。発声や発音、朗読の入門・基礎
を学べる内容です。ボランティアに意欲のある方のご応募をお待ちしています。

講座概要

■日程(全6回) ○前期 11月4日(水)・11日(水)・18日(水) ○後期 令和9年1月6日(水)・13日(水)・20日(水)

■時間 13:30~15:30 ■会場 中央図書館 視聴覚室 ■対象 音読ボランティアに意欲があり、全6回の日程全てを受講できる方■

講師 駒村則子氏 ■受講料 無料 ■定員 10名

お申込みについて

●申込期間 10月1日(水)~12日(月・祝) 9:30~18:00 ※10月5日(月)は、休館日のため受け付けておりません。

●申込方法 1.電話(中央図書館) 2.窓口(中央図書館) 3.市公式LINE

〔抽選について〕申込多数の場合は、抽選(くじ引き)にて受講者を決定します。■抽選日時 10月18日(日) 11:00~ ■抽選会場 中央図書館

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ー比田井天来・南谷を起点としてー

一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)、その息子で書家
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 開催中~11月3日(火・祝)
■休 館 日 10月5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)
■開館時間 9:30~17:00
■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

▼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。

▼美術館スタッフによる展覧会ガイド

- ・日時 10月17日(土)14:00~(1時間程度)
- ・料金 無料(要観覧券)

★印のイベントは、市公式LINEまたは電話で申込受付中

公民館報さくし
No.259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

～うたで結ぼう 市民の輪～ 佐久市民コーラスまつり報告



第48回佐久市民コーラスまつりが、9月6日(日)に開催されました。昨年と同数の22団体約430名の皆さんが、コスモホールのステージで日頃の成果を発揮されました。

開会行事の後、全員合唱「佐久・わが市」から歌でのつながりが始まります。「八ヶ岳 浅間……」。大ホールに響く一体感につられて、私も思わず全力で歌い出しました。が、すぐに咳込みました。発表予定の知り合いに、「急には歌えないわよ。筋肉は衰えるの」と諭されました。

発表順1番「佐久混声合唱団」の皆さんの発表が始まりました。「わたしがうたいたいのは かぜのようなうた」(組曲21世紀のヒーローより「うたいたい」)と2曲目が歌い始められると、それは会場の皆さんの気持ちそのままに、「うたおう 結ぼう」との一体感が満ち満ちてくるように感じました。発表グループは、曲目も人数も多彩でした。混声・男声・女声合唱の違いをはじめ構成される年代や人数などさまざまな編成でしたが、それぞれに工夫されたすばらしい発表でした。

素敵なたち姿で発表された先ほどの知り合いに言いました。「若々しい立ち姿でしたね。ソプラノもすばらしく響いていました」。「皆での練習は月2回だけだね、毎日発声練習はしているのよ。それに、腹筋背筋も鍛えているし。歌い続けたいから、若くいられるのよ」。発表された多くの年配の方も同じような努力をされ、発表に達成感を持たれているのだらうと学ばせて頂きました。開会式での岩間合唱連盟会長の挨拶のとおり、「歌で一つとなった」コーラスまつりでした。

(編集委員:伴野)

コラム
色えんぴつ

文化祭と共に48年



田口

岩田 征雄

毎年11月に開催される市民総合文化祭も今年で通算48回目を迎える。旧佐久市の時に26回、平成の大合併で臼田町、望月町、浅科村が加わり新佐久市となり22回。合わせて48回である。

第1回から協賛団体として「佐久郵趣会」の名で参画している当会は、昭和41年「魚介シリーズ」の佐久鯉発行の折、野沢局に事務局を置き発足した。全国からの押印依頼があり、その押印作業、返送等のお手伝いをした経緯がある。佐久郵趣会の会長を長く務められた平賀在住の山田獣医師のもと、例会、切手展の開催等々活動をしており、私は会発足から3年後の昭和44年、東京より帰郷後当会に入会。

昭和53年第1回の文化祭が総合体育館で開催された。広い会場の壁側には絵画、書道作品等が飾られ、中央に机を並べ、私共の切手もその机に並べ、ビニールで覆っただけの簡単なものであった。新佐久市になった段階で会長職を引き継ぎ、現在に至っている。

文化祭の会場も体育館、公民館、創練センター等で開催されたが、一昨年より駐車場、会場も完備された新野沢会館に定着。一千名の参加者、一千の作品が一堂に会し展示されることとなり、よかったと思う。

最後に末長くこの文化祭が続けられることを切に願う。

佐藤 採花 1844～1901（旧浅科村出身）

先人を知ること、ふるさとを知り、自分自身の生き方を深く考え、未来をつくっていくきっかけとなります。
 今回は、明治維新という大変革期に全国を巡り自己を磨き続けた遊歴女流俳人佐藤採花です。
 ※令和4年10月号に掲載した「佐久の先人シリーズ⑥」に加筆したものです。



「さえずりや野山も匂う雨の跡」と詠まれた句碑が、佐久市塩名田の信号機のそばの佐藤悦生様の敷地内に建立されている。幕末、明治を生き抜いた女流俳人、佐藤（蜂庵）採花の句碑である。採花は、本名佐藤たつの。天保15年（1844年）11月5日、塩名田に生まれ、幼少時代は江戸に出て、娘義太夫を演じながら父親と生活していたという。娘義太夫は映画という娯楽が普及する前は人気の大衆芸能で、この見目麗しい少女の語る悲しげな話に、皆聞きほれたものであったという。嘉永元年、5歳の時に江戸に出て、足かけ11年、娘義太夫として人気稼業に生きてきたのである。この経験は、少なからず次の目標となる俳諧を極めるもととなる、積極的で物おじしない性格を作り上げていったと思う。

15歳の時帰郷し、北大井村八幡（現小諸市）の俳匠小林葛古に入門し、その後、塩名田で寺子屋を開き、多くの門人を集め、句作の真髓から自己の生き方まで教えたという。再び江戸へ出た採花はのちに明治政府の俳諧教導職となる橘田春湖に入門し、そののち小森卓郎の内弟子となっている。やがて俳人池永大蟲と同居をはじめ、28歳の時「蜂庵」と号した。橘田春湖・小森卓郎共に俳人として大成した人物で、採花は実により師についたといえる。同居中の池永大蟲も当時相当名の知れた俳人であり、芭蕉研究に生涯をかけていた。採花は幕末から明治初年頃まで日本橋横山町板新道で大蟲と生活していたが、明治2年、大蟲がこの家をひきはらって向島、長命寺の芭蕉堂に移ったので、採花はこれを機に郷里の塩名田に帰った。

俳句の道を究めようと全国各地を巡り、多くの文人と交わることで、採花はますます剛毅な性格と開拓精神の旺盛さを培っていった。明治12年4月から5月にかけて秋田県の俳人、庄司喤風のもとに滞在、その後北海道に渡り、9月から小樽の俳人、対几方に滞在。明治13年には佐渡の本間斧剛方を訪問している。持ち前の豊かな感受性と全国を巡り自己を磨き続けた経験から、多くの作品を生み出している。明治8年『袖日記』、翌年『穂あかり』、九州の筑紫に赴くにあたり『こればかりは』を次々と世に出し、正月には『歳旦摺り』を発行し、以後、明治33年まで毎年発行した。

故郷も大切に思い、時々帰ってきた。各地へ移動するのに大変だった時代、乗り物を利用したり、自分の足でも歩き、目的地までたどりついたのだと思う。健脚であったと想像される。

採花は俳句を通じて、農村庶民文化に大きな足跡を残した。当時浅科地域では、女性を中心に俳句を作って楽しむ「俳史会」のクラブ活動が盛んに行われ、伝統・精神が脈々と受け継がれてきた。

女性の業俳が少ない時代に、俳諧の中で相応のポジションを占め、多くの人々に影響を与えた方が、すぐ近くの出身だということに誇りを感じ、これからも採花の作品を味わいたいと思う。

＜参考資料＞「佐久の先人二・佐藤採花」（佐久市教育委員会・佐藤治郎文責） 「女流俳人佐藤採花」（長野郷土研究会機関紙「長野」第238号2004の6 矢羽勝幸） 「女流俳人蜂庵採花」（有）スタジオディ 佐藤武利編）（元五郎兵衛記念館長 春原邦江）



歌碑（塩名田）



『女流俳人蜂庵採花』

〈採花 秋の俳句〉
 ・蜻蛉や風にも色の添うてふく
 ・澄々て野山も月の名残かな
 ・秋の夜とひとりおもふや雨の音

第22回 佐久市民総合文化祭開催のご案内

佐久市民総合文化祭は、佐久市にお住まいの方や市内で文化活動をしている方が、日頃の活動の成果である作品を発表する場です。今年も大勢の皆さんのご来場をお待ちしております。

- 開催日時 11月1日(日)～11月3日(火・祝) 午前9時～午後5時(3日は午後3時まで)
- 開催場所 佐久市生涯学習センター(野沢会館)
- 同時開催 佐久市障がい者福祉展、佐久市菊花展

展示部門

書道、篆刻、刻字、絵画、写真、華道、押し花、盆栽、水墨画、短歌、俳句、川柳、木彫、表装、工芸銅版、民芸、切り絵、陶芸、絵手紙、切手、茶道

お問合せ 中央公民館 ☎66-0551 FAX 66-0553



令和9年 佐久市 「二十歳のつどい」 のLINE申込について

参加される方は全員申込が必要です。式典当日にLINEで受付を行うため、必ず参加者本人がLINE申し込みをしてください。

◆開催概要 (詳細は市ホームページをご覧ください。)

開催日	令和9年1月3日(日) 受付開始 午前11時45分から
会場	長野県立武道館(佐久市猿久保165-1)
対象	平成18年(2006年)4月2日～平成19年(2007年)4月1日生まれの方

◆LINE申込について

＜申込期間＞ 令和8年10月1日(木)～11月30日(月)

＜申込方法＞

申込フォームから、案内に従って必要事項を入力してください。
(申込フォームは市ホームページからもアクセスできます。)



市ホームページ



申込フォーム

令和8年9月1日現在、佐久市に住民登録がある方には、10月上旬に案内ハガキをお送りします。

LINEアカウントをお持ちでない方は、下記連絡先までお電話ください。
生涯学習課 ☎0267-62-0671 (平日8:00～17:15)

詩 短詩型文学を楽しみましょう

薊・あざみ 取出町 原 志津子

そう言えば
花の中で一番好きなのは
「薊」だと
君は言っていたね

一年振りに車で迂回した
細い一本道の続くその先に待つ
君の家

今は空き家となった庭の片隅に
スクツと二本
薊が風に揺れていた

無数の小さな棘ゆえに
切り花にも花束にもなれないけれど
紅紫色のその花は

独立心と自尊心 そして何より
心を包み込む優しさに溢れている
君と同じ瞳をして

語り出したらきりの無い
軽い世間話でもしてみよう
たくさんの思い出は

薊の茎の白い棘
サラサラとザラザラと
胸の隙間に流れ込む

グッ・バイ！
薊の花に手を振って
ゆっくりと車を出せば
佐しさが

星のように満ちて来る
誰も知らない 誰も触れない
束の間の秋の夕暮れ

※令和7年度第21回短詩型文学祭作品集より
令和8年度の短詩型文学祭は令和9年2月6日(土)です。
作品応募締切は10月2日(金)です。

◎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。

■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) ※事前申込不要。お気軽に参加ください
	◎令和8年度3館連携事業 わがまちふるさと探検 ～公民館、美術館、図書館ってどんなところ?～	10月29日(木) 9:00~12:00 集合:中央公民館 (市民創練センター) 解散:中央図書館	中央公民館 ↓ 近代美術館 ↓ 中央図書館	3館館長、学芸員、 図書館司書	<参加費> 無料 <持ち物> 筆記用具・飲み物・図書館利用者カード(ある人) <定 員> 20名程度 ※申込受付期間 10月1日(木)~28日(木)
浅間公民館	◎クラフト教室(全3回) クラフトテーブルを使ってオシャレなカゴを作しましょう。 3回とも参加できる方お待ちしています!	①11月 5日(木) ②11月12日(木) ③11月19日(木) (時間)13:30~15:30	浅間会館 会議室1・2	クラフト講師 木内公子先生	<参加費> 1,000円程度(材料費) <持ち物> ハサミ・洗濯バサミ30個 <定 員> 18名 ※申込受付開始 10月14日(木)
	◎洋風クッキングⅡ メニュー:キッシュ・ポークソテー・ロールケーキ ご参加お待ちしております!	11月26日(木) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費> 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> 16名 ※ 申込受付開始 10月28日(木)
野沢公民館	◎佐久の歴史さんぽ 「小諸城址&富士見城址探訪」 穴城として知られる小諸城址と、その見張りの城として築城された富士見城址をセットで巡る歴史散策です	11月13日(金) 9:00~14:00	集合 生涯学習センター (野沢会館)	文化財事務所 学芸員 森泉かよ子先生	<参加費> 500円(入場料、保険料他) <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 10月14日(木)
	◎生涯学習体験講座② 「初めての俳句入門~五・七・五で楽しむ季節~」 何気ない毎日が、俳句でちょっと特別になります。季節を感じて、心を言葉にしてみませんか	11月17日(火) 10:00~11:30	生涯学習センター (野沢会館)	佐久市俳句連盟 会長 柳澤礼子先生	<参加費> 無料 <持ち物> 筆記用具 <定 員> 10名程度 ※申込受付開始 10月19日(月)
	◎発酵ワークショップ④ 「りんご万能だれ作り教室」 地元の省きや傷りんごで、無駄なくできる万能発酵調味料!焼き肉はもちろん炒め物の下味にも便利。特に唐揚げが絶品!一年間常温で保管できる熟成だれです	11月26日(木) 10:00~13:00	生涯学習センター (野沢会館) 料理講習室	食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費> 1,300円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・ふきん <定 員> 16名 ※申込受付開始 10月27日(火)
中込公民館	◎包丁の研ぎ方講座 切れ味よければ仕事もはかどる!正しい研ぎ方を学びましょう	11月 5日(木) 9:30~11:30	中込会館 創作室	包丁研ぎ講師 佐藤新一先生	<参加費> 無料 <持ち物> 包丁・砥石(中砥石#1000)・タオル2本・中砥石が入る洗面器 <定 員> 24名 ※申込受付開始 10月7日(木)
	◎ 歴史講座 逆賊の幕臣 小栗忠順 大河ドラマ化される「逆賊の幕臣 小栗忠順」について学びます	11月17日(火) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	佐久歴史の道案内 人の会 市川一夫先生	<参加費> 無料 <持ち物> 筆記用具・飲み物 <定 員> 30名 ※申込受付開始 10月19日(月)
	◎そば打ち体験講座 抽選 一人一鉢新そばを使ったそば打ちに挑戦してみませんか。打ったそばはお家で茹でてお楽しみください	11月19日(木) 9:30~12:00	信州蕎麦打ち研究会 そば打ち道場(中込)	信州蕎麦打ち研究会の皆さん	<参加費> 1,500円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・タオル2本(蕎麦打ち台拭き用)・持ち帰り用容器 <定 員> 12名 ※申込受付期間 10月19日(月)~21日(木)
	◎スマートフォン使い方講座(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	①11月25日(木) ②11月26日(木) (時間)9:30~11:30	中込会館 大会議室	スマホ教室講師 氷熊伸哉先生	<参加費> 無料 <持ち物> スマートフォン <定 員> 15名程度 ※申込受付開始 10月26日(月)
東公民館	◎思い出の歌を歌おう 思い出の歌、大好きな歌をみんなで歌いましょう	11月13日(金) 13:30~15:30	東会館 会議室1・2	歌唱指導 柳沢弘美先生	<参加費> 無料 ※申込受付開始 10月5日(月) ※当日参加もできます
	◎人権講座 身近な人権問題について、一緒に学びましょう	11月14日(土) 11:00~12:00	東会館 会議室1・2	人権同和教育推進員	<参加費> 無料 ※申込受付開始 10月23日(金) ※当日参加もできます
臼田公民館	◎第52回 ふるさと写生大会 文化の日、秋風に吹かれながら、稲荷山公園で写生を楽しんでみませんか。 <<日 時>> 11月3日(火) 9:00~12:00 ※雨天中止 <<受 付>> 8:30~9:00(稲荷山公園駐車場) <<持ち物>> 鉛筆・絵具・クレヨン・画板など ※画用紙は1人1枚当日受付でお渡しします。 <<作品展示期間・場所>> 11月5日(木)15:00~13日(金) 15:00 あいとびあ臼田エントランス ※申込受付締切日 10月26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
◎スマートフォン入門講座 (全4回) 基本操作について、なかなか聞けないことを聞いて学んでみませんか!	①11月 4日(※)②11月11日(※) ③11月18日(※)④11月25日(※) (時間) 9:30~11:30	あいとぴあ臼田 多目的室2	パソコン インストラクター 西原恭子先生	<参加費> 1,100円(テキスト代) <持ち物> スマートフォン(充電器) <定 員> 10名 ※申込受付開始 10月5日(月)
◎クリスマスリース講座 木製リースと紙皿リース作りに挑戦してみませんか!親子での参加も大歓迎です)	11月29日(日) 13:00~15:30	あいとぴあ臼田 工作室	元幼稚園 園長 木内孝雄先生	<参加費> 800円程度(材料費) <持ち物> 軍手・持ち帰り用の箱 <定 員> 20名 ※申込受付開始 10月26日(月)
◎星空観望会 (月) 秋の夜空と月を楽しみましょう! ※天候が悪い場合も開催します	11月19日(木) 19:30~21:00	あいとぴあ臼田 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 10月19日(月)
◎ステンドグラス講座 (全2回) ステンドグラスでクリスマスボックスを作ってみましょう!	①11月22日(日) ②12月 6日(日) (時間) 13:00~16:30	あいとぴあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費> 5,000円(材料費) <持ち物> ペニール手袋・汚れても良いタオル・軍手 <定 員> 15名 ※申込受付開始 10月19日(月)
◎人権講座 身近な人権について、あらためて考えてみませんか?	11月 7日(土) 13:30~14:30	浅科会館 会議室1・2	人権同和教育推進員	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 <定 員> 30名 ※申込受付開始10月7日(木) ※当日参加もできます
◎囲碁体験講座 囲碁をみんなで楽しみましょう! 初心者大歓迎!	11月21日(土) 9:30~11:30	浅科会館 会議室4・5	学習グループ 「浅科囲碁愛好会」 のみなさん	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 <定 員> 12名 ※申込受付開始 10月20日(火)
◎スマートフォン使い方講座I 基本的な操作方法から、カメラ・インターネット検索など、初級者向けの講座です。 お気軽にご参加ください。 質問タイムもあります	11月12日(木) 10:00~11:30	浅科会館 会議室1・2	スマホ教室講師 氷熊伸哉先生	<参加費> 無料 <持ち物> スマートフォン <定 員> 20名程度 ※ 申込受付開始10月13日(火)
◎笑顔が一番 ～しあわせクッキング～② メニュー:きのこのピラフ、エビチリ、ポテリオン	11月11日(木) 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 10月15日(木)
◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (第5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	10月14日(木) 13:30~15:00	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
◎めざせ!そば打ち名人講座(全3回) そば打ちの基本を反復練習し、本格的な年越しそばを目指します ※調理のみで、試食は行いません	①11月25日(木) ②12月 9日(木) ③12月23日(木) (時間) 9:30~12:00	観音峯活性化セ ンター	そば打ち指導 益子千恵美先生	<参加費> 1,000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 10月29日(木)
◎男子のキッチン (第5回) メニュー:おにぎらず、トンカツ、キャベツの甘酢漬	11月18日(木) 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 10月28日(木)

※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

北川区公民館長を務め2年目になりますが、様々な行事を行うことで、いろいろなことを経験しました。

自分は数年前から北川区にかかわり、たくさんの方々にお会いするようになりました。数ある会の席で皆、区の行事に対してとても一生懸命で感心しました。その中でも、各専門部の部長さん、そして部員の方々がとても立派でした。各役員が会議を通じて企画や準備を進めること、そして、いろいろな場面で参加者に対して配慮をしてくださり、本当にありがたく思っています。

スポーツ行事の中では、暑さ対策・けが防止を實行し、区の夏祭りや作品展では、楽しい企画を進めていただき、そして健康教室では、笑いヨガを企画して、成功させるための協力体制が築かれていたことに感謝しています。

「公民館のつよい」も展示発表、ステージ発表と盛大に盛り上がりとてもよかったです。いろいろとありがとうございました。

北川区公民館長
白田地域協議会

前会長 小澤 義親

イベント

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



イベント名	日 時	場 所	問合せ等
第38回小養祭 児童生徒の作品展示や製品販売、野菜販売、 太鼓クラブの発表など	10月3日(土) 9:10~13:00	小諸支援学校	小諸支援学校 ☎0267-22-6300
佐々木悦子版画展 昭和・平成・令和を超えて40年の木版画の世界	10月7日(水)~25日(日) 9:00~17:00(最終日15:00)	鎌倉彫記念館	鎌倉彫記念館 ☎82-7095
第22回佐久市児童生徒写生大会	10月11日(日) 8:45~15:00 雨天の場合、10月12日(月・祝)に順延	駒場公園・茨城牧場 長野支場	佐久市立近代美術館 ☎67-1055
スマホで土星を撮ろう! お手持ちのスマートフォンなどでお手軽に 土星を撮影	10月21日(水)~25日(日) 19:30~21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
オンライン就職説明会in SAKU 初のオンライン開催! ※要事前申込 対象：2027年卒、在学生、一般求職者	10月23日(金) 13:00~16:20	オンライン (各企業の 用意するミーティ ングルーム)	商工振興課 ☎62-3265
臼田文化センター閉館記念 川村清人コレクション展 昭和48年に故川村清人氏より寄贈された作品を 特別公開いたします。	10月中旬~3月 9:00~17:00 ※作品を入れ替えながら 3月まで展示します	臼田文化センター	臼田文化センター ☎82-3634
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	10月26日(月) 11:00~17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	10月26日(月) 10:00~21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」 ・佐久市民を対象に入浴料が割引になります ※他割引との併用不可	10月30日(金) 11:00~21:00 (最終受付20:30)	平尾温泉 みはらしの湯	平尾温泉みはらしの湯 ☎68-0261

第28回

中山道塩名田宿 宿場祭り

■日 時 10月11日(日)小雨決行 9:30~15:30 ※雨天の場合は、10月12日(月・祝)に順延
■会 場 塩名田お滝通り(旧中山道) ※イベント内容等詳細は、ホームページをご覧ください。
問合せ 中山道塩名田宿宿場祭り実行委員会事務局(浅科商工会内) ☎58-0220



第49回 平尾山もみじ祭り

秋色深まる平尾山公園一帯で「平尾山もみじ祭り」が開催されます。家族で一日のんびりと過ごしませんか?親子で楽しめるバラエティ豊かなイベントを用意し、皆さんのお越しをお待ちしています。

■日時 10月25日(日)10:00~15:00
■会場 佐久スキーガーデンパラダ
北パラダ(メイン会場)
■入場料 無料(有料イベントあり)
■イベント内容
・特設ステージイベント
・特設コーナー ほか

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。



問合せ 平尾山もみじ祭り
実行委員会 ☎62-3285

第38回 佐久市望月 駒の里草競馬大会

サラブレッド、ポニーや農耕馬などの馬が白熱したレースを繰り広げます。

■日 時 11月3日(火・祝)
9:00~15:30(予定)
■会 場 望月総合グラウンド
■入場料 無料
■イベント内容
・馬によるレース
・動物ふれあいコーナー
・地元特産物等の販売
・ティラノサウルスレース
・望月商工祭同時開催

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。



問合せ 望月支所経済建設環境係
☎53-3111

市内施設見学Bコース 参加者募集

施設見学による意見や感想をいただき、今後の市政推進に反映させることを目的として、施設見学を実施します。

■日 時 11月5日(木) 9:00~12:30
※8:55 市役所2階市民ホール集合
■見学先 こども・子育て支援拠点施設(4月開館)、
望月歴史民俗資料館、天来記念館(開館50周年)
■持ち物 筆記用具、飲料、雨具
■定 員 30名(申込先着順)
■申込方法 市公式LINE「イベント予約」または電話連絡
■申込期間 10月7日(水)~28日(水)
■その他 歩く機会が多いため、動きやすい
服装でお越しください。



問合せ 広報広聴課 ☎62-3075

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
ものづくり体験(参加費100円※材料費) みんなでアートの世界にふれてみよう。	10月6日(火) 13:30~15:00	あいとびあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
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。	10月21日(水) 15:00~17:00	あいとびあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
ヨガ教室 ヨガのポーズで心身ともにリラックスしましょう。	10月23日(金) 13:30~15:00	生涯学習センター 和室1・2
音楽を楽しむつどい 季節の音楽を楽しみましょう。	10月30日(金) 13:30~15:00	あいとびあ臼田 多目的3・4

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
佐久大学公開講座 2026 テーマ: おだやかな日々の作り方 ー心のケア: マインドフルネス体験ー 講師: 佐久大学教授 高松誠 氏	10月3日(土) 10:30~12:00	佐久大学 2号館 2300講堂	社会連携センター ☎77-7094 参加費: 無料 申込不要
家族介護者交流 「フライパン1つでOK! 秋の食材で 簡単料理!」 簡単に時間をかけない元気レシピを調理して みんなで食べましょう	10月7日(水) 10:00~11:30 ※9:30から受付	あいとぴあ臼田 調理室	臼田地域包括支援センター ☎81-5100 参加費: 無料 定員: 20名 持ち物: エプロン、三角巾
アルミ箔アートを楽しもう! アルミ箔を使って、簡単に楽しく版画作品を つくります	10月17日(土) 9:00~12:00	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費: 500円 (額代・材料費) 定員: 10名 (申込先着順) 申込期限: 10月14日(水)
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。	10月22日(木) 13:30~15:00	佐久平交流センター 第3会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費: 無料 定員: なし
第7回国際交流サロン 「多文化の食卓 インドネシア編」 外国の料理を作ったり食べたりしながら楽しく 交流をしましょう!	10月24日(土) 10:00~13:00	中込会館 料理講習室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費: 無料 定員: 24名 申込期間: 10月1日(木)~16日(金)
「入澤焼って知ってる?」 臼田小学校4年3組児童が、地元の入澤焼につ いて学んだことを、作品と共に発表します。	10月24日(土)~11月8日(日) 9:00~17:00	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費: 無料 定員: なし
自然観察会「カブトムシの幼虫観察会」	10月25日(日) 10:00~12:00	昆虫体験学習館 (平尾山公園)	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: 10月1日(木)~16日(金)
土づくり学習会のご案内 春の作付けに向けてご自身の畑の土の状態を 調べてみましょう。 お持ちいただいた土のEC (電気伝導度) とpH を測定し、その結果から土づくりや肥料の使い 方などをアドバイスします。	11月4日(水) 9:00~12:00	有機農業研究協議会 実験農場管理棟 (一財) 農村保健研 修センター西側	(一財) 農村保健研修センター ☎82-5800 参加費: 土壌1検体200円 (税込) 定員: ※1人2検体まで、20検体限定 (先着順)
アロマ教室 ~乾燥する季節のアロマケア~	11月5日(木) 9:30~11:30	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費: 1,000円 (材料費) 定員: 10名 申込期限: 11月2日(月)
令和8年度 佐久パソコン農業複式簿記セミナー	11月5日(木)、12日(木)、 19日(木)、26日(木) 12月3日(木)、10日(木) 13:30~16:30	ワークテラス佐久 2階カンファレン スルーム	佐久市営農業支援センター事務局 (農政課) ☎62-3203 参加費: 1,100円 (テキスト代) 定員: 20名 (申込先着順) 持ち物: ノートパソコン、筆記用具、計算機 申込期間: 10月1日(木)~27日(火)
森林セラピーと紅葉 「色づく森の中で癒しとリフレッシュ」	11月6日(金) 9:30~11:30	平尾の森 (南バラダ内)	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費: 無料 定員: 14名 (抽選) 申込期間: 10月2日(金)~16日(金)
マタニティフェスタ in 佐久 わらべうたマッサージ ~触れる・みつめる・語りかける~ 対象: 生後3か月のベビーから1歳頃までの親子	11月7日(土) 10:00~11:30	市民創練センター	浅間総合病院産婦人科病棟 ☎67-2295 (内線: 1600) 参加費: 無料 定員: 10組 (親子) 申込期間: 10月1日(木)~31日(土)
市民公開講座 災害時における「呼吸の備え」講座です! 多くの ご参加をお待ちしております!	11月7日(土) 13:30~15:00	中込会館3階 大会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費: 無料 定員: 80名 申込期限: 11月6日(金)
11月歴史講座 秋の歴史探訪~「中山道長久保宿 豎町・横町を巡る」~	11月14日(土) 13:00~16:30	(集合場所) 駒の里 ふれあいセンター	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費: 100円 (保険料分) 定員: 20名 (申込先着順) 申込期間: 10月21日(水)~11月1日(日)
ピン・ピン講座 内容: スロージョギング	11月26日(木) 10:00~11:30	あいとぴあ臼田 ホール	臼田支所 ☎82-3115 参加費: 無料 定員: 30名 申込期限: 11月19日(木)
うすだスタードーム 開館30周年記念講演会 講師: 縣 秀彦先生 (国立天文台准教授・天文情 報センター普及室長)	11月28日(土) 15:00~17:00	コスモホール 小ホール	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費: 無料 定員: 144名 (申込先着順) 申込期限: 11月27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
アーチェリー教室	11月7日(土)、14日(土)、28日(土) 全3回 9:30~11:30	勤労者体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間: 10月5日(月)~30日(金)
第20回佐久市小学生駅伝大会兼第 22回市町村対抗小学生駅伝大会佐 久市代表選手選考会	11月8日(日) 9:00~開会式	鈴与マタイスポーツ パーク陸上競技場 (佐久市総合運動公園)	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間: 10月2日(金)~19日(月)
ソフトボール (ピッチング) 教室	・基本コース 11月21日(土)、12月 5日(土)、1月16日(土) ・発展コース 11月28日(土)、12月 19日(土)、1月23日(土) 9:00~11:30	浅科多目的 屋内運動場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間: 10月2日(金)~30日(金)
はじめての野球教室	11月23日(月・祝)、29日(日) 13:00~15:00	浅科総合グラウンド (雨天時: 浅科多目 的屋内運動場)	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間: 10月2日(金)~11月6日(金)

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

10月16日(金) 午後1時30分～3時30分 浅科会館会議室5
10月21日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階市民ホール
10月28日(水) 午後1時30分～3時30分 臼田支所2階中会議室
※相談日の3日前(土・日除く)までに要電話予約

行政書士無料相談会

長野県行政書士会東信支部 ☎0268-25-8720

10月24日(土) 午前9時15分～午後0時15分
市民創健センター 多目的室3
内容 遺言、相続、離婚、成年後見、各種契約書、農地転用、各種許可・認可、会社設立、外国人ビザ・帰化等。
※秘密厳守、予約は不要です。

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎0267-77-7146

10月10日(土) 午前10時00分～3時 市民創健センター 大会議室
10月16日(金) 午後1時00分～3時 あいとびあひ田
※相談無料・予約不要
不動産・法人登記、不動産売買・贈与、相続、遺言、空き家、債務、悪徳商法被害、その他司法書士業務に関連する相談

相続・遺言に関する司法書士無料相談会

長野県司法書士会佐久支部 ☎67-2272

11月15日(日) 午前10時～午後3時 市民創健センター
※相談無料・事前予約制
申込期間：10月15日(水)から(定員到達次第終了)
申込先：長野県司法書士会佐久支部総務課
☎67-2272 (音声案内番号3を押してください。)

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) ※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 長野県司法書士会佐久支部 ☎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

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

鶏むね肉をやわらかくする方法は
いろいろありますが
#肝臓から脂肪を落とす最強鶏むねレシピで紹介した
「最強のひと手間」はこれ

- ① 鶏むね肉1枚300gに
牛乳 大さじ3
- ② 袋 or ボウルに入れて
水気がなくなるまでもみこむ
- ③ 小麦粉を軽くふって焼く



たったこれだけでチキンソテーもから揚げも
パサつきが激減します
鶏むね肉は、安い・高たんぱく・低脂質
でもパサつくから続かない
その弱点は「牛乳もみこみ」でかなり解決できます
脂肪肝対策は
続けるための努力ではなくおいしいから続く

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(休日窓口は要予約)〉

●休日窓口 10月25日(日)
午前8時30分～午後0時30分

●夜間窓口 月・木曜日(祝日の場合は翌日)
午後5時15分～6時30分

人口

総数	96,834人	(-6人)
男	47,652人	(+1人)
女	49,182人	(-7人)
世帯数	44,392世帯	(+26世帯)
〈9月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	8月の月間件数	令和8年1～8月の累計
人身事故	18件	142件
死亡	0人	2人
負傷	23人	171人
救急	467件	3,416件
火災	8件	51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



10月医療・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
10月 4日(日)	高橋医院	53-2366
	雨宮病院	82-5311
10月11日(日)	こすも内科クリニック	88-7211
	佐久平整形外科クリニック	66-7150
10月12日(月・祝)	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300
	おおくら皮膚科	65-9915
10月18日(日)	坂戸クリニック	63-6323
	佐久平みゆき眼科	68-5422
10月25日(日)	岡田医院	53-2123
	しのはら形成・皮膚クリニック	67-8825

時間：午前9時～午後5時

小児 佐久地域休日小児科急病診療センター

期 日	医療機関名	電話番号
10月 4日(日)	浅間総合病院	67-2295
10月11日(日)		
10月12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
10月 4日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
10月11日(日)		
10月12日(月・祝)		
10月18日(日)		
10月25日(日)		

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

佐久地域平日夜間急病診療センター

概 要	医療機関名	電話番号
【診療対象】 一般内科および小児科の初期救急患者 【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
10月13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

期 日	時 間	会 場
10月11日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～午後3時30分	イオンモール佐久平
10月16日(金)	午後1時30分～午後2時30分	佐久市役所望月支所
10月25日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～午後3時30分	イオンモール佐久平

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3527

2歳児歯っぴー教室（予約制）

期 日	会 場	電話番号
10月15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7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
10月 6日(火)	あいとぴあ臼田
10月10日(土)	佐久市保健センター
10月22日(木)	託児あり 駒の里ふれあいセンター

■ 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
10月19日(月)	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

乳がん検診・骨粗しょう症検診

※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	乳がん検診	骨粗しょう症検診	会 場
10月 2日(金)	○	○	駒の里ふれあいセンター
10月24日(土)	○	○	野沢会館
10月27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
10月 1日(木)	野沢	10月16日(金)	中佐都・望月
10月 5日(月)	岸野	10月19日(月)	小田井
10月 6日(火)	臼田	10月20日(火)	青沼
10月 7日(水)	佐久平・泉	10月21日(水)	佐久平・泉
10月 8日(木)	城山・あさしな	10月22日(木)	城山・あさしな
10月 9日(金)	岩村田	10月23日(金)	岩村田
10月13日(火)	東・切原	10月26日(月)	平根
10月14日(水)	高瀬・中込	10月27日(火)	東・田口
10月15日(木)	野沢	10月28日(水)	高瀬・中込

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
10月 1日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	10月17日(土)	野沢
10月 2日(金)	野沢・あさしな・うすだ	10月18日(日)	野沢
10月 3日(土)	野沢	10月19日(月)	野沢・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
10月 4日(日)	野沢	10月20日(火)	野沢・もちつき・中佐都
10月 5日(月)	野沢・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	10月21日(水)	野沢・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
10月 6日(火)	野沢・もちつき・中佐都	10月22日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
10月 7日(水)	野沢・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	10月23日(金)	野沢・あさしな・うすだ
10月 8日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	10月24日(土)	野沢
10月 9日(金)	野沢・あさしな・うすだ	10月25日(日)	野沢
10月10日(土)	野沢	10月26日(月)	野沢・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
10月11日(日)	野沢	10月27日(火)	野沢・もちつき・中佐都
10月12日(月・祝)	野沢	10月28日(水)	野沢・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都
10月13日(火)	野沢・もちつき・中佐都	10月29日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
10月14日(水)	野沢・あさしな・もちつき・うすだ・中佐都	10月30日(金)	野沢・あさしな・うすだ
10月15日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	10月31日(土)	野沢
10月16日(金)	野沢・あさしな・うすだ		

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 ず 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）

58回

思いをつなぐ。未来につなぐ。

じゅん!さく市

いち

2026.10/3(土) 10:00~16:30 4(日) 9:00~15:30

📍 駒場公園・長野県佐久創造館 佐久市立近代美術館 佐久市立中央図書館

佐久市役所駐車場から
無料シャトルバス運行!



昭和43年佐久市工業展から始まり今年で58回目。
佐久地域の食文化や地場産業に触れたり、
知ることができる楽しいイベント盛り沢山の2日間。
今年は「つなぐ」をテーマに市内100を超える商工業者が自
慢の商品やサービスであなたの来場をお待ちしております。
佐久の未来に期待を抱かせる県下最大級の
総合イベントに、ぜひご家族連れで
お出かけください。

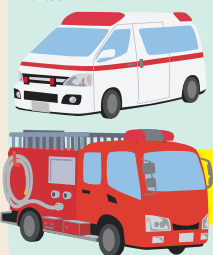


「トラックの日」 ふれあいフェスティバル 2026

皆さんの生活を支えるトラックを
もっと身近に感じていただけるイベントです。
ぜひ遊びに来てくださいね!

実際に動く大型トラックに乗ってみよう!

大型トラック乗車体験
はたらく車(消防車、救急車、
パトカー等)大集合!!
交通安全教室



その他 お楽しみエリア・フードコート
もあります

(公社)長野県トラック協会・佐久地区輸送協議会

2026 環境フェア in 佐久

「体験と学び」をテーマに「2026 環境フェア in 佐久」を
開催し、環境保全に関する取組を紹介します。
環境について学び、体験できる様々なイベント
やブースを用意しておりますので、皆様のご
来場をお待ちしております。



10/3(土)はアルクマも来場予定

佐久地域振興局環境・廃棄物対策課

国の史跡に指定!「香坂山遺跡」展示

- ・香坂山遺跡についてのパネル展示
- ・出土石器の複製石器に触れる展示
- ・学芸員の解説

佐久市教育委員会文化振興課(文化財事務所)



景品付

スマホを使ったスタンプラリー

会場内に設置された二次元コードを読み取り、
スタンプを5つ集めると、素敵な景品をプレゼント!!



佐久市の友好都市等の物産販売

静岡県静岡市や神奈川県茅ヶ崎市、秋田県能代市、
群馬県高崎市による物産販売を行います

削り節やちりめん干し、いぶりがっこ、梅干しなど各都市の特産
品が購入できます。ほかにも相模原市などの友好都市等(5市
2町)の特産品も販売します。普段は現地では買えない自慢
の逸品をぜひお買い求めください。



シズラ(静岡市)



片栗うどん(能代市)

茶ようかん(能代市)

佐久市商工振興課

能登半島地震復興支援「輪島朝市」

買って応援! 輪島での朝市再開を目指して!!

新鮮なまま加工した輪島の海産物や
干物の他、伝統工芸の輪島塗(漆器)
など、輪島の魅力を詰めこんだ商品
を販売します。

保冷バッグ・保冷剤を
ご持参ください



売り切れ
次第終了

輪島朝市のお母さんたちが作る干物



●フードドライブ募集 会場:創造館内 中央

家で余っている食品・飲み物など(賞味期限が11月中旬以降)がありましたら、
女性会ブースにお持ちください。生活困窮者支援団体等へ寄付をします。

※外国の食べ物や製造年月日の不明なものは不可。

●被災地域の復興支援募金にご協力ください。

佐久商工会議所女性会

写真は全てイメージです。

|主催| 佐久市・佐久商工会議所 |問合せ| 佐久商工会議所 TEL.0267-62-2520

|後援| 臼田町商工会/佐久市望月商工会/浅科商工会/(一社)佐久法人会/(一社)佐久法人会佐久支部

※自然災害等によりイベントが中止や変更になる場合がございます。

詳細はこちらから➡



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市民創縁センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)