



C O N T E N T S

- P3 佐久平マーチングバンド発表会 プログラム進行表
- P4-7 佐久平マーチングバンド発表会 出場団体・解説者紹介
- P9 GOOD BYE APRIL 倉品翔コラム「浪漫紀行」
- P10 佐久の伝説探訪
- P12 fmさくだいら 10 月改編 番組表
- P15 地域おこし協力隊紹介「小諸市」
- P19 VTuber かしこまりのおつまみレシピ
- P20 Program&Personality
- P21 新番組・新コーナー紹介
- P22 fmさくだいらからのお知らせ

fmさくだいら
TIME TABLE



毎週金曜日
19時～20時
エフエム佐久平

あさま・もみの木薬局グループプレゼンツ

「湯澤かよこ・高見澤一樹」

Life is beautiful

オーガニックソウルシンガー / 湯澤かよこ
ギタリスト / 高見澤一樹がお届けする夜の音楽番組。
番組スタートから10年目に突入！
心の栄養補給に二人のトークと音楽をお楽しみください。

保険調剤 ■ 処方せん受付 あさま・もみの木薬局グループ

あさま薬局
白田本店

小諸あさま薬局
小若井整形外科様となり

あさ甲
もみの木薬局
中津眼科クリニック様となり

あさ乙
もみの木薬局
たなべ診療所様向かい

店舗情報は
こちら！



全店舗 スマホ処方箋受付サービス / スマホ版お薬手帳サービス 各種クレジットカード・QRコード・電子マネーでの決済可



葦のようにしなやかに
対話を原点に
コミュニケーションツールを創造します

人間は
考える 葦である

効率 × 創造性
次世代型ワークスタイル
通年採用 実施中

対話と創造
PASCAL

リクルートサイト

オレンジャー
ラクーラ
アクレンジャー
NAVI GO

～地元企業で安心・安全な不動産取引～

中古住宅

売却物件
大募集

無料 早期 賃貸
査定 売却 貸家可

安心していい相談 正確査定と親身なご提案 貸家でも対応いたします

不動産部 建築部
株式会社 **高畑商会**

〒385-0051 佐久市中込1267-1
定休日:水曜日、日曜日
Tel 0267-63-4066
http://www.takahata-shoukai.com/

ERA REAL ESTATE JAPAN
長野県知事(9)第3522号 (公社)長野県宅地建物取引業協会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

エースホームの住まいは
長期優良住宅仕様・省令準耐火構造・オール電化住宅を
標準仕様として、「安心」「安全」に暮らせる
住まいづくりをお手伝いいたします

不動産・住宅営業部 ☎0267-82-2257
〒384-0301 長野県佐久市臼田80 建設業許可 長野県知事 第23892号
設計 堀内組一級建築士事務所

ACE HOME 佐久店
TO THE NEXT STANDARD.

総合建設業 株式会社 **堀内組**

空家・遊休地の有効活用をお手伝いいたします

www.horiuchigumi.co.jp 堀内組 検索

株式会社竹花組
建築/土木/住宅/建設資材・エネルギー

竹花組 インスタで
HP / 最新情報中 /

〒384-2202 長野県佐久市豊月30-1
TEL 0267-63-2345
http://www.takehanagumi.co.jp/

価値あるかたちを地域に。
確かなかたちを未来へ。

Mao Asada Yoshino Kimura

あなたの人生と
共に歩む。

ARSOA

Syn-Life

株式会社アルソア慧央グループ

0120-301-742 | arsoa.co.jp

10月12日(月・祝)長野県立武道館から生放送!!

入場無料

第14回佐久平マーチングバンド発表会2026 プログラム進行表



タイムテーブル	出場団体	曲 目
13:20~	開会式	
① 13:40~	佐久市立臼田中学校	♪ 乱世の神威 幸村
② 13:50~	上田市立丸子北中学校	♪ ウィー・ディダウト・スタート・ザ・ファイア ピアノマン ほか
③ 14:00~	東御市立東部中学校	♪ 「ザ サウンド オブ ミュージック」より プレオープナー ほか
④ 14:10~	上田市立塩田中学校	♪ 船乗りと海の歌(海の男たちの歌)
⑤ 14:20~	佐久市立浅間中学校	♪ オー・ソレ・ミオ 式典のための行進曲「栄光をたたえて」 ほか
⑥ 14:30~	松本シティーマーチングバンド	♪ エターナリー ハンガリー舞曲第5番 ティティナ ほか
休憩		
⑦ 14:50~	東京農業大学第二高等学校	♪ American Image
⑧ 15:00~	Takasaki Green Crest	♪ Fallen Angel
⑨ 15:10~	上田西高等学校	♪ ウィーアー ナルコ ザ・グレイテスト・ショー ほか
⑩ 15:20~	上田染谷丘高等学校	♪ 第3惑星のためのファンファーレ 組曲「惑星」より 木星
⑪ 15:30~	佐久長聖中学・高等学校	♪ フォスター・ファンファーレ コンパス・オブ・ユア・ハート ほか

- ★ 曲目は予定です。当日までに曲目が変更となる場合があります。
- ★ 進行状況により、発表時間が前後する場合があります。
- ★ 階段・通路は避難経路です。安全確保のため、立ち止まりや座り込みはできません。
- ★ 演奏前の声出し、客席からのかけ声はご遠慮ください。応援は拍手でお願いします。
- ★ 携帯電話・スマートフォン等は、音の出ない設定にしてください。
- ★ 客席からの撮影・録音は構いませんが、インターネットへのアップロードはご遠慮ください。
- ★ 通路でのビデオ撮影は、テレビ取材等、主催者の許可を受けた方を除き、ご遠慮ください。

閉会式はございません



佐久ケーブルテレビでも放送あり!
詳しくは佐久ケーブルテレビに
お問い合わせください

ラジオで迫力ある演奏をお楽しみください。

実況
生中継



fmさくだいら(FM放送・76.5MHz)
当日は13時20分から生中継!

◆ 解説/西方 彰 先生・阿佐美 圭祐 先生



スマホアプリ
「FM プラプラ」でも聴けます。

◀ FM プラプラを
今すぐインストール!

80th Be Newest
未来を動かす、あたらしさを。



鈴与マタイ株式会社

<https://www.newest.ne.jp/>



佐久平 マーチングバンド 発表会

第14回

出場団体のご紹介

1 佐久市立臼田中学校

部員数 18名 指揮者 三橋 鞠華さん
曲 目 乱世の神威 幸村

皆さんこんにちは！ 臼田中学校吹奏楽部です。
私達は部目標「圧倒」を掲げ活動しています。
テーマタイトルは「絶えぬ燈」。
ひとつの命とともに消えた炎。しかし、その生き様は
燈となり、人々の心に受け継がれていく。炎は消え
ても燈は消えない。その想いを胸に受け継いだ燈が
次の時代へと歩み進む姿を表現します。ご覧くださ
る皆様に希望と感動を届けられるよう、心を込めて
演奏します。



2 上田市立丸子北中学校

部員数 30名 指揮者 丸山 南さん
曲 目 ウィー・デッド・ドント・スタート・ザ・ファイア ピアノソナタ マイライフ オンリー・ザ・グッド・ザ・ダイ・ヤング 蘇蘭のまじで

皆さんこんにちは。
丸子北中学校吹奏楽部は、県大会での金賞を目標
にして、練習に取り組んできました。部活動としてマ
ーチングバンド大会に出場するのは今年度が最後にな
ります。そのためより一層ひたむきに、そして動きの
細部にこだわりをもって練習に取り組んできました。
ビリー・ジョエルの数々の名曲に合わせて演技をし
ます。ぜひご覧ください。



TDK In Everything,
Better

佐久市内事業所

千曲川テクノ工場
Chikumagawa Techno Factory

住所：長野県佐久市小田井 462-1
事業：二次電池事業、開発・試作、家庭用蓄電池

浅間テクノ工場
Asama Techno Factory

住所：長野県佐久市小田井 543
事業：磁気センサ製品の開発・製造



3 東御市立東部中学校

部員数 40名 指揮者 金井 弘さん

曲 目 「ザサウンドオブミュージック」よりプレオプナー オープナー ウェディング エスケープ

皆さんこんにちは。
東部中学校吹奏楽部です。マーチングに取り組んで28年目となりました。今年はサウンドオブミュージックを取り上げました。1930年代のオーストリアを舞台に、歌を愛する修道女見習マリアとトラップファミリーの物語です、映画化された時の音楽は皆様もどこかでお聞きになったことがあるかと思います。ドラマチックなストーリーが音と動きで表現できるように頑張ります。どうぞご覧ください。



4 上田市立塩田中学校

部員数 30名 指揮者 高野 恵里さん ドラムメジャー 鈴木 実和さん

曲 目 船乗りと海の歌(海の男たちの歌)

塩田中学校吹奏楽部です。
私たちは「愛奏結心～愛される部活、愛される音楽～」を目標に活動しています。
今年は限られた時間の中でも、工夫を重ねながら楽しく練習に取り組んでできました。
今日は、その成果を発揮できるように全員で心を合わせて頑張ります。



5 佐久市立浅間中学校

部員数 61名 指揮者 笠原 侑真さん ドラムメジャー 野口 夏希さん

曲 目 オー・ソレ・ミオ 式典のための行進曲「栄光をたたえて」 Morricone

皆さん、こんにちは。浅間中学校吹奏楽部です。私たちは「奏思奏愛～音に想いを、響きに色彩を～」を目標に、日々練習を積み重ねてきました。音楽を通して自分たちの想いを奏で、仲間やいつも支えてくださる方々への感謝と愛を音にのせる。今年はその想いを「愛」というテーマに込めました。情熱的な愛を描く「オー・ソレ・ミオ」。力強く前へと進む「栄光をたたえて」。そして、モリコーネが描いた壮大で美しい世界。それぞれの音楽に込められた想いを一人ひとりの心に重ね、仲間とともに、より高く、栄光へ向かって進みます。「AMORE—Verso la Gloria—」私たちの奏でる音、そして一つひとつの動きに込めた想いを、どうぞ最後までお楽しみください。



6 松本シティーマーチングバンド

部員数 52名 指揮者 下形 和彦さん

曲 目 エターナリー ハンガリー舞曲第5番 ティティナ スマイル グリーンランタンラグ

皆さん、こんにちは。
松本シティーマーチングバンドです。今年のショウのテーマは「The Sight of Love」チャップリンの名作「街の灯(City Lights)」をモチーフに、ショウを構成しました。物語の主人公は、光を失った一人の少女。そんな少女と出会い、彼女を想い続ける一人の青年。言葉や姿ではなく、心で互いを想い合う二人の物語を、チャップリンの音楽とともに描きます。少女にとって、世界を照らす光とは何なのか。そして、愛する人を見つめることとは何なのか。やがて、少女の目に光が差し込むとき、そこに見えるものとは——。私たちが描く、一つの愛の物語を、どうぞ最後までお楽しみください。



7 東京農業大学第二高等学校 EMERALD KNIGHTS

部員数 142名 指揮者 樋口 一朗さん

曲 目 American Image

東京農業大学第二高等学校吹奏楽部は昭和37年の開校と同時に創部されました。活動の中心は吹奏楽やマーチングの各種コンテスト参加です。演奏と演技を調和させることの難しさは日々の練習の中で強く感じていますが、一つ一つ乗り越えて、このように皆様の前で披露できる喜びは何よりも大きなものです。私たちのマーチングに対する熱い想いが会場の皆様に伝わるよう、力いっぱい演奏・演技させていただきます。



8 Takasaki Green Crest

部員数 40名 ドラムメジャー 中里見 睦さん

曲 目 Fallen Angel

皆さんこんにちは。私たちTakasaki Green Crestは、群馬県高崎市を中心に活動している一般マーチングバンドです。2017年に活動を開始し、今年で10周年という節目の年を迎えました。毎年この佐久平マーチングバンド発表会で演奏できることに、心より感謝しています。今年も皆さんへの感謝の気持ちを込めて、精一杯演奏演技をお届けします。どうぞ、最後までお楽しみください。



9 上田西高等学校

部員数 35名 指揮者 萩原 敬士さん

曲 目 ウィーアー ナルコ ザ・グレイテスト・ショー アメージング・グレース ディス・イズ・ミー

皆さんこんにちは！

私たち上田西高等学校吹奏楽部 GREEN TIGERSです。今年度の私たちのテーマは、「Impressed ～世代を超えた感動を～」と題し、ポップスからミュージカル、長年愛されている曲をメドレーにして演奏演技いたします。西吹らしさを表現できるよう頑張ります。



10 上田染谷丘高等学校

部員数 31名 指導者 高山 重哉さん ドラムメジャー 小山 遥香さん

曲 目 第3惑星のためのファンファーレ 組曲「惑星」より 木星

皆さんこんにちは！

上田染谷丘高校吹奏楽班、略して「染吹」です！私たちは、2年生20名、1年生11名の計31名で活動しています。今年は「惑星より木星」と「第三惑星のためのファンファーレ」を演奏します。惑星をテーマとする2曲の壮大な雰囲気表現できるよう、練習してきました。31人で作り上げたパフォーマンスをどうぞお楽しみください！



11 佐久長聖中学・高等学校

部員数 24名 指揮者 小向 宏明さん ドラムメジャー 柏崎 のどかさん
 曲 目 フォスター・ファンファーレ コンパス・オブ・ユア・ハート 「木星」快楽をもたらす者〜組曲「惑星」より

私たち佐久長聖高等学校吹奏楽部は3年生が引退した現在、24名で活動しています。
 8月から新体制になって「奏心響音」というスローガンを掲げ、演奏している仲間や、聴いている方々の“心”に“響”く演奏を目指して、練習に励んでいます。少人数ですが、音楽の素晴らしさをお届けできるように頑張ります。



佐久平マーチングバンド 発表会ヒストリー

第1回佐久平マーチングバンド発表会は、2013年10月19日(土)に行われました。秋は、参加する中学生・高校生の皆さんが長野県吹奏楽コンクールや中部日本吹奏楽コンクール長野県大会に臨んでおり、上位大会に進んでいる学校はその力を発揮するための、進めなかった学校は最後の発表の場として、毎年10月に開催してきました。

第14回となる今回は、3連休最終日の10月12日(月)に県立武道館で行います。参加は11団体が予定されています。

この発表会が始まったきっかけは、(株)エフエム佐久平15周年の記念事業を企画する際に「これまで放送したことがなかったものを取り上げたい」という思いからでした。佐久市には、県下最大級の「ぞっこん!さく市」という商工業者が集結するイベントがあり、そこで佐久市の臼田中学校と浅間中学校の吹奏楽部がマーチングバンドを披露していました。そのとき、実際になかなか見ることのなかったマーチングバンドに感動し、「取り組む人たちに応援したい、多くの人に届けたい」という思いを持ちました。以来、毎年10月に「佐久平マーチングバンド発表会」を開催しています。

過去には佐久市総合体育館、東御中央公園第1体育館などを会場とし、2020年は県立武道館で初開催。開館以来最大のイベントとして行いました。

コロナ禍以降は観客制限やインターネット配信など、さまざまな鑑賞方法を取り入れてきました。今回は観客制限なしでの開催予定です。もちろんラジオでも実況生中継!ぜひお楽しみください。

佐久平マーチングバンド発表会 放送解説者紹介



日本マーチングバンド協会 公認指導員 西方 彰先生

富山県富山市在住。
 平成5年日本マーチングバンド協会
 公認指導員ライセンス取得。
 全国各地から指導依頼を受け、訪問指導や大会審査員をしている。

日本マーチングバンド協会 公認指導員 阿佐美 圭祐先生

マーチングバンド作曲・編曲家。
 小学5年生でマーチングと出会い、中学3年生の時にマーチングバンド全国大会出場。
 青森から沖縄まで楽曲提供や指導に携わっている。



Marching Wear

長野トンボ株式会社 〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川1896-1
 TEL.0263-71-2411 FAX.0263-73-0884

【新潟県】 〒700-0985 岡山県岡山市北区厚生町2-2-9 TEL.086-232-0302 FAX.086-225-6775

クルマのいろんなこと、
 私たちにすべてお任せ
 ください。

自動車保険 車検・整備 飯金・修理 レッカー手配 自動車買取

FUJI carland

フジカーランド佐久
 佐久市岩村田北1-30-7 ☎0267-68-2211 ☎0120-223-506

誰もが自社ローンで
「車に乗れる」

債務整理・自己破産を
していても大丈夫！

詳しくはコチラ！

クレゼロオート
TEL.0267-67-0009
営業時間 / 10:00~19:00
定休日 / 火曜日・土曜日
〒385-0022
長野県佐久市岩村田 2574-1




Fun to Drive!
運転するのが楽しくなるドライビングスクール

新幹線
佐久平駅から
車で10分

大型・中型・準中型・普通・大型二輪・普通二輪免許 交通安全講習

軽井沢西ドライビングスクール
〒384-2104 長野県佐久市甲 1951-2
TEL.0267-58-2550 FAX.0267-58-2586





衛生的な環境・空間を創出し
お客様の住み暮らす地域社会に貢献します

信州消毒

pest control 業務全般請け負います!!

家屋害虫駆除
シロアリ・カメムシ・カマドウマ
スズメバチ etc...

害獣害鳥防除
ハクビシン・コウモリ・ドバト etc...

食品衛生管理
ネズミ・ゴキブリ・コバエ
HACCP対応・除菌・消臭 etc...

ご相談は ☎ **0120-648-171**

◆ 建築物ねずみ昆虫等防除業 長野県56ね第1号 ◆ (公社)日本しろあり対策協会 会員 長野県 第003号
◆ (公社)日本ペストコントロール協会 会員 第490-0号 ◆ (公財)文化財虫害害研究所 会員 第2号

信州消毒株式会社 [営業分室]
〒385-0051 長野県佐久市中込3443-1
TEL.0267-62-8100 FAX.0267-63-1467
URL <https://jns-ssinc.jp/> ✉ shindoku@jns-ssinc.jp



水廻り・お庭・住まいの困りごと
ご相談ください!

リフォーム工事
お任せください!

- 水廻り ●エアコン施工
- 施設メンテナンス ●浄化槽・燃料販売
- 薪ストーブ ●エクステリア

住まいのトラブル解決します
嶋屋住設株式会社
長野県知事許可(一般-28)第10081号 Shimaya Jyusetsu Co.,Ltd
南佐久郡佐久穂町大字宿岩 389

☎ **0267-86-2078**
FAX.0267-86-2722

Dr.Life
水廻り、お庭、住まいのリフォームで生活を快適に

カインズホーム 佐久町店様 ●
塩沢産業GS様 ●
当社
アモール 花の郷様 ●

至佐久平
千曲川
至小海



小諸市御影新田
楽しさとゆとりをデザインした
平屋モデルハウス誕生
「Mid Style」

「内」でもなく、「外」でもない
中間領域「ミッドエリア」が
暮らしに心地よいゆとりと
もうひとつの豊かさをもたらします

だから家づくりは面白い。
アイフルホーム佐久平店と一緒に

**2026年10月31日(土)
GRAND OPEN!**

※外観パースはイメージです

**LIXIL住宅研究所
アイフルホーム**

アイフルホーム佐久平店
TEL.0267-48-6117 小諸市和田217-8

営業時間/9:00~17:30
定休日/水曜日
長野県知事許可(特-4)第18714号





倉品 翔 (GOOD BYE APRIL)

1990 年夏生まれ、長野県佐久市出身。
TOKYO AOR バンド GOOD BYE APRIL のシンガー・
ソングライター。

チューリップや大瀧詠一などのニューミュージックをはじめ、
80's 洋楽 AOR やソウル、UK ロック、フォーキーなポップス
など幅広い音楽をルーツに持つ。
幼少期から作曲を始め、中学生の頃には湯川トーベン
(子供ばんど) の前座を経験。その後、音楽プロデューサー・
加茂啓太郎に見出され、高校時代には ROCK IN JAPAN
FESTIVAL に出演。

バンドでは 2023 年、日本クラウン「PANAM」より、シティ
ポップ・マエストロ 林哲司 プロデュース楽曲でメジャー
デビュー。

ソングライターとしての活動も幅広く、舞台音楽、他アーティスト
への楽曲提供やアレンジ、プロデュースワークのほか、ラジオ
パーソナリティや CM ナレーション (長谷川京子出演
「N organic Plenum」TV/WEB CM) など、多方面で活動
している。

浪漫紀行 #4

「海という遠い存在」

今年の夏はなんだかあっさり過ぎ去ってしま
いました。レコーディングにライブに忙しくして
いるうちに終わってしまった感がありますが、
それでも撮影で2回ほど湘南の海へ出掛ける
機会がありました。

佐久の皆さんには共感していただけるかも
しれませんが、海なし県育ちの僕にとって
「海」というのは完全なる非日常であり、憧れ
の対象であり、また畏怖の念を抱く対象でも
あります。人のいない波立つ海を目の前に
すると、吸い込まれそうな怖ささえ感じます。

僕のバンドGOOD BYE APRILの音楽性
は、AORやCity Popといったジャンルに括ら
れます。80年代当時のジャパニーズCity
Popの世界観は、海やリゾートといったワード
と密接にリンクしていて、リアルタイムに当時
を経験していない僕でも、曲を聴いていると
海辺の生活や景色が勝手に脳裏に浮かん
できます。



長野の自然に触れて育った僕の原風景には
もちろん高原の涼やかな風が吹いていて、
今でもその感覚が自分たちの音楽にも息づ
いていると思います。そんな僕がなぜ、City
Popという音楽性に強く惹かれ、そういった
世界観を自分たちの音楽に反映したいと
思うのか？

それはきっと、海辺の生活や景色が自分
にとってファンタジーで、憧れの対象だからだ
と思います。

そもそも僕が音楽に求めるのは、リアリティー
をまざまざと伝えることよりも、どちらかという

憧れや理想を形にすることです。だからこそ、
海のない場所で育った僕にとって遠い存在
である海辺の生活や景色が、音楽にしたい
対象になっているのでしょう。

撮影の際、海辺の街の軒先には当たり前
のようにサーフボードが立てかけてありました。
西陽が差して、そこにはゆったりとした時間が
流れているように感じました。未知の世界は
浪漫に溢れています。いつか憧れの海辺の
暮らしも経験し
てみたいと思う
一方、そのとき
はきっと音楽に
したい対象も
変わっている
んだろうなと想
像したりする、
2026年の夏
でした。



地域とつながり おかげさまで27周年

27th ANNIVERSARY

since1999

イオンモール佐久平

最新情報は
こちら

学研教室 ひとりひとりに最適な学習サポートと
面談対策で志望校合格へと導きます

開室17年
第一志望合格
100%の実績!

学研 佐久塚原教室

- 対象 小・中学生
- 住所 佐久市塚原317-10
- 指導者: 佐々木博子 (小中学校教員免許有)

TEL.090-5009-3165

学研佐久塚原教室は浅間中学校吹奏楽部を応援します

教室HPは
こちらから

シリーズ

佐久の伝説探訪



「サクノラジオ」を片手にフシギな伝説に
思いをはせながらあなたが住む佐久の地を歩きませんか

【案内役】

武者 泰雄

佐久市職員。
佐久地域の伝説や
歴史を探究する。

【協力】

けせらんぱさん



フシギな伝説 その七

『白蛇と九内』

佐久地域には県歌「信濃の国」に歌われている旭將軍木曾義仲やその家臣にまつわる伝説が残っています。

矢嶋には義仲四天王根井行親の子、八嶋（矢嶋）四郎行忠が城主といわれる矢嶋城、また、行忠の分骨を供養したという五輪塔が宝泉寺境内にあります。

また、平安時代久寿2年（1155年）、当時まだ2歳であった駒王丸、のちの義仲が大蔵館（埼玉県嵐山町）から大日向（佐久穂町）を通り、大河原峠（佐久市春日）を越えて木曾（木曽町）へ落ち延びたと伝えられています。その大日向にはこんな言い伝えがあります。

義仲に仕えた矢田義清の家臣、武者右エ門九内という若い武士が関守として大日向の都沢に館を建てて住んでいたという。



五輪塔（宝泉寺境内）

ある日、九内が近くの山中で狩りをした帰り道、一匹の白蛇が岩と石の間に挟まれ、もがき苦しんでいた。それを見た九内は、その岩を家来に命じて取り除いてやった。

その夜、眠っている九内を起こす者がいる。目をあけてみると、枕元に白拍子姿の女が座っていた。「私は今日、もう少しで命を落とすところを貴方に助けていただいた白蛇の化身です。明日の朝、誰にも見られないように洲の所へおいでくださいませ。」といい、消え失せた。

翌日の朝、九内が洲へ出掛けると、岩の上には龍宮から抜け出して来たような着物をつけた美女がいた。九内は招かれるままに岩におりて行き、そこで2人は次の満月の夜に結婚する約束をした。

婚礼の日の花嫁行列は美しく、洲から九内の館まで続いた。花嫁道具も素晴らしく、立派なものばかりであった。花嫁の土産は海のもので今も残っているという。

根々井の正法寺では、木曾義仲に最期まで仕えた根井行親を偲び、春のお彼岸に供養祭が行われています。夫の供養のために行親の妻が建てたという多層塔をお参りしてみませんか。



多層塔（正法寺境内）



我ら佐久の地に豊饒と立派な山が育ち、心を癒やします。七光を放つと、天空に七色の虹の雲を織成と映かせる。
山々大く、緑・水・空・土・風・光・熱・水・未来・未来に映かせる!!

夢・ビジョン・光を求めて

「花と緑と水と空気のふるさと佐久」の地に

株式会社 佐久協同

長野県佐久市桜井3番地 TEL.0267-62-0714

ふたごいけ
『双子池』

蓼科山の大河原峠から双子山を越えた所にある双子池にはこんな言い伝えがあります。

昔、切原の上小田切に13歳になる美少年がいた。
寺子屋では「双子池の主になる」といい、蛇の絵は描くが、ほかはさほど勉強をしなかった。

ある日、急に少年の姿が見えなくなった。
驚いた家の人は方々を探した末、もしやと思って双子池まで来みると、一足の雪駄が脱ぎ捨ててあった。
家の人が「頼むから姿を見せてくれ。」と願うと静かな水面が泡立って、池の中央に少年がにこやかな笑顔で現れ、間もなく消えた。再び願うと渋い顔をして姿を現した。3度目に願うと黒雲を巻き起こし、水を吹き上げながら、恐ろしい大蛇となつて現れた。少年は望み通りに双子池の主となった。
その後、家の人が願い事を手紙に書いて池に投げ入れると、何でも叶えてくれた。約束を間違えたときからは、願っても叶わなくなったという。



日照りで雨が欲しいときには、雄池の底にある龍神がうねった跡（ウミバラという黒い帯状の線）に小石をぶつけると龍神が怒り、雨を降らせると信じられていた。

以前、日照りが続いて困っているときには、湯原神社に酒を供え、祈願してから蓼科山に登り、双子池で雨乞いを行ったという。

ほかにも松原湖と諏訪湖の主である雄龍と雌龍が巡り会う所といわれています。

双子池から松原湖に移った龍が諏訪湖の龍をこの池で迎えるというロマンに想いをはせてみませんか。



穏やかな雌池

雌池と雄池という2つの池が並ぶ双子池にはこんな言い伝えもあります。

その昔、日照りに苦しむ村が双子池にすむ龍神の生贄としてある作男の一人娘を差し出すことを決めた。

代わりにその娘を愛する名主の息子が雄池に身を投げた。娘も後を追うが、間違えて雌池に身を投げてしまう。だが、2人の絆は強く、これ以後、2つの池は年に1度増水してつながるようになったという。

双子池は、夏の日龍神がこの池から水を上げて国中を潤すともいわれています。



サンショウウオが棲む雄池

【イラスト作画】あんぱん 武論尊 100 時間漫画塾第 1 期生

四季折々の風情を楽しめる
信州佐久 ふれあいの湯
「布施温泉」(日帰り温泉)

泉質 ナトリウム塩化物温泉
(低張性弱アルカリ性高温泉)

泉温 43.8度

春日温泉 源泉かけ流しの宿
国民宿舎「もちづき荘」

【平 日】1泊2食付 お一人様 11,000円～
【休前日】1泊2食付 お一人様 12,100円～

(別館トイレ付
1室2名様より
消費税込・入湯税込)

おすすめプラン

蓼科牛
すき焼き
プラン



イメージです



各種プランお問合せください

☎0267-53-0181

☎0267-52-2515 佐久平駅浅間口から送迎あり(要予約)

	月	火	水	木	金		土	日	
5	Morning Stream (「邦楽70年代」「邦楽80年代」)				ガルー社長のわんわんレイディオ 30 Morning Stream (「邦70」[「邦80」])	クラシックハラダイス! 45 健康向上委員会	森雅紀の目覚ましラジオ	佐久市からのお知らせ「総集編」 大切な人にありがとう「総集編」	
	55 MUSIC COMMUNICATION				55 MUSIC COMMUNICATION				30 MUSIC COMMUNICATION
6	Morning Community				Morning Community				KZOO ALOHA HOTLINE “Aloha Rainbow”
	24 さわやかラジオ体操				24 さわやかラジオ体操				55 さわやかラジオ体操
	55 MUSIC COMMUNICATION				55 MUSIC COMMUNICATION				シビルトーン♪～素敵な週末～
	佐久平 Good Luck Station ZERO Morning				(金) 西原恭子				シビルトーン♪～素敵な週末～
7	7:07 ZERO Morning ニュース(ウィンディック)	7:33 ZERO Morning 今日は何の日 (月)ハビコンサポート (火)はむらペンククリニック (水)三矢工業 (木)オートバックス/佐久浅間 (金)マイカーセンター・チカッツ	7:39 ZERO Morning スポーツ(長野吉田工業) 7:44 ゴールデンデイズ 青春の1曲 (ラッキー、リンダヘア)	7:50 さくまんが舎インフォメーション(さくまんが舎) 7:51 さくまんが放送局(さくまんが舎) 8:00 時報 月(ヤマウラ) 火(OST) ZERO Morning ニュース(バスカール)	8:03 ZERO Morning ウェザー(エムケーカシヤマ) 8:07 トラフィックインフォメーション 月(Novel 梅村サービス) (火)オートバックス/佐久浅間 (水)三矢工業 (金)勉強堂薬局)	8:10 佐久市からのお知らせ(佐久市) 8:35 プリードムコーナー (火)依田淑史司法書士・行政書士事務所 8:40 月 通話ひろみのsing song 佐久平(変野温泉常盤館) (水)元賀味く、ぶらり佐久(佐久商工会議所) (金)佐久医師会インフォメーション(佐久医師会)	9:10 SATURDAY 佐久平 TOPICS 9:20 北陸新幹線情報 9:33 土曜日 イベントを捕まえる!! 9:43 トラフィック&ウェザー(エムケーカシヤマ)	9:10 SUNDAY 佐久平 TOPICS 9:20 日曜当番医情報 佐久医師会(佐久歯科医師会)	
	7:20 第1回元氣!フタクガ佐久雑町(佐久華町観光協会) 7:30 大切な人にありがとう(高見沢メックス) 火(長野県消費公社) (水)博愛こばやし眼科 金(アメモック)	7:50 さくまんが舎インフォメーション(さくまんが舎) 7:51 さくまんが放送局(さくまんが舎) 8:00 時報 月(ヤマウラ) 火(OST) ZERO Morning ニュース(バスカール)	7:39 ZERO Morning スポーツ(長野吉田工業) 7:44 ゴールデンデイズ 青春の1曲 (ラッキー、リンダヘア)	7:50 さくまんが舎インフォメーション(さくまんが舎) 7:51 さくまんが放送局(さくまんが舎) 8:00 時報 月(ヤマウラ) 火(OST) ZERO Morning ニュース(バスカール)	8:03 ZERO Morning ウェザー(エムケーカシヤマ) 8:07 トラフィックインフォメーション 月(Novel 梅村サービス) (火)オートバックス/佐久浅間 (水)三矢工業 (金)勉強堂薬局)	8:10 佐久市からのお知らせ(佐久市) 8:35 プリードムコーナー (火)依田淑史司法書士・行政書士事務所 8:40 月 通話ひろみのsing song 佐久平(変野温泉常盤館) (水)元賀味く、ぶらり佐久(佐久商工会議所) (金)佐久医師会インフォメーション(佐久医師会)	9:10 SATURDAY 佐久平 TOPICS 9:20 北陸新幹線情報 9:33 土曜日 イベントを捕まえる!! 9:43 トラフィック&ウェザー(エムケーカシヤマ)	9:10 SUNDAY 佐久平 TOPICS 9:20 日曜当番医情報 佐久医師会(佐久歯科医師会)	
8	リメンバー・ミュージック(「邦楽90年代」「邦楽2000年代」)				アナトウ・リターンズ!				佐久平週末発見プログラムWEEKEND DISCOVERY
	55 防災インフォメーション				小川アナ (そばダイニング上仲屋) 9:10 アナトビ 9:30 7+7 DAM 9:45 アナ曲 9:53 早口言葉				山田真智子・西原恭子・鈴木カオリ
9	リメンバー・ミュージック(「邦楽90年代」「邦楽2000年代」)				リメンバー・ミュージック(「邦楽90年代」「邦楽2000年代」)				9:10 SATURDAY 佐久平 TOPICS 9:20 北陸新幹線情報 9:33 土曜日 イベントを捕まえる!! 9:43 トラフィック&ウェザー(エムケーカシヤマ)
	55 防災インフォメーション				55 防災インフォメーション				9:10 SATURDAY 佐久平 TOPICS 9:20 北陸新幹線情報 9:33 土曜日 イベントを捕まえる!! 9:43 トラフィック&ウェザー(エムケーカシヤマ)
10	イトーとスドーの 長めにモノ申し隊!				リメンバー・ミュージック(「邦楽90年代」「邦楽2000年代」)				9:33 おいでNANCY佐久平 9:43 トラフィック&ウェザー(エムケーカシヤマ)
	55 MUSIC COMMUNICATION				55 MUSIC COMMUNICATION				10:15 元賀味く、ぶらり佐久 10:25 トラフィック&ウェザー(エムケーカシヤマ)
11	DAYTIME Station ラジオコンシェルジュ				DAYTIME Station ラジオコンシェルジュ				11:00 第23インフララジオ ～結末は、誰も知らない。～(エグジ)
	55 MUSIC COMMUNICATION				55 MUSIC COMMUNICATION				11:30 CM(鳥忠堂) SUNDAY DISCOVERY 11:50 WEEKEND トラフィック 11:52 WEEKEND お天気 (エムケーカシヤマ)
12	リメンバー・ミュージック(「邦楽70年代」「邦楽80年代」)				リメンバー・ミュージック(「邦楽70年代」「邦楽80年代」)				11:30 CM(鳥忠堂) SUNDAY DISCOVERY 11:50 WEEKEND トラフィック 11:52 WEEKEND お天気 (エムケーカシヤマ)
	55 防災インフォメーション				55 防災インフォメーション				11:30 CM(鳥忠堂) SUNDAY DISCOVERY 11:50 WEEKEND トラフィック 11:52 WEEKEND お天気 (エムケーカシヤマ)
13	リメンバー・ミュージック(「邦楽70年代」「邦楽80年代」)				リメンバー・ミュージック(「邦楽70年代」「邦楽80年代」)				11:30 CM(鳥忠堂) SUNDAY DISCOVERY 11:50 WEEKEND トラフィック 11:52 WEEKEND お天気 (エムケーカシヤマ)
	55 防災インフォメーション				55 防災インフォメーション				11:30 CM(鳥忠堂) SUNDAY DISCOVERY 11:50 WEEKEND トラフィック 11:52 WEEKEND お天気 (エムケーカシヤマ)

14		30 リメンバー・ミュージック （「邦楽2000年代」「邦楽最新曲」）		14	25 快適生活ラジオショッピング 55 MUSIC COMMUNICATION	
15	アフターヌーンパラダイス 15:25 快適生活ラジオショッピング 15:55 防災インフォメーション			15	気ままにオールディーズ 原 拓男・和田彩妃 〈工藤住設工業〉〈ロジシ商会〉 〈イーステージ〉〈倉又工業〉	デジタル建設ジャーナル
16	YOU GATTA SOUND!!〜TWILIGHT STATION〜おつかれさんでGO!!あした (月) 川久保秀一・真木ひろか (火) 平松愛理・西達彦 (水) 松本英子・蒼山慶大 (木) 杉真理・山口真奈			16	週末エントランス Knock Knock Radio 白田 遼 16:25 ニュース〈セイコー企画〉 16:28 トラフィック 16:55 防災インフォメーション 17:05 第1・3 佐久平プラザ21 インフォメーション 〈佐久平プラザ21〉 第2 夕暮れRock魂〈ロック・サン〉 第4 明日香の雨色の話 17:20 元気歌くぶら佐久〈佐久商工会議所〉 17:30 大切な人にありがとう〈佐々木工業〉 17:37 ニュース〈豊田商会〉 17:40 ウェザー〈エムケー・カシヤマ〉 17:42 トラフィック〈丸信製作所〉 17:45 われらSAKUっ子音楽会〈長野吉田工業〉 17:57 ぐんが倉インフォメーション〈ぐんが倉〉 18:00 時報〈竹花組〉 18:06 佐久市からのお知らせ〈佐久市〉	JP TOP20 55 防災インフォメーション SATURDAY SUPER LEGEND JP TOP20 55 MUSIC COMMUNICATION 上野優子のキーノート・サロン 55 MUSIC COMMUNICATION 30 防災士研修センター presents “防災スイッチON!” 55 MUSIC COMMUNICATION 尾坂局長とたな一先生の 夢力ナ RADIO 〜夢の途〜
17				17	30 ハルハルバーンラジオ なおやマン 〈佐久市文化事業団〉	大石吾朗 Premium G
18				18	30 井上昌己の precious moment 55 防災インフォメーション	55 防災インフォメーション
19				19	大塚商会 Presents Kazuo Yoshida's BOSSAMANIA 30 金沢雅美 Asian Music Selection 55 MUSIC COMMUNICATION	E-LOUNGE MUSIC PLACE Radio STLogue 30 金沢雅美 Asian Music Selection
20				20	ラジオドラマニューエコノミックアニマルズ 塩味・ロブスター夫人 〈おふい〉 30 MUSIC COMMUNICATION	牧山純子サウンドマリーナ 気ままにオールディーズ 原 拓男・和田彩妃 〈工藤住設工業〉〈ロジシ商会〉 〈イー・ステージ〉〈倉又工業〉
21	TIME TRACKS [月&火] Jojo 大谷			21	Friday Night Fever エボシ・ランニング・クラブ 30 小林香織City Lights On the Breeze 55 防災インフォメーション	Challengers Labo 〜Sound Of Oasis〜/COOL SAKE 55 防災インフォメーション 日曜夜「雅」とは研究所 produced by Voicy 30 東京人 presents ハルハルバーン Bybe 物語
22	TIME TRACKS [水&木] Jojo 大谷			22	PACS presents 城之内ミサ Sustainable Joy 30 シゴデギキ〜そのシゴトができるまで〜 # サロプロ	55 MUSIC COMMUNICATION
23	Sound Grace 55 MUSIC COMMUNICATION THE53「くZEPPI」 30 カパセリ・チューン♪〜Anison Selection!〜			23	@ 本が読みたくなる、ラジオ 55 MUSIC COMMUNICATION ファンダム解体新書 30 wacのLIVE! LIVE! LIVE!	RADIO BOHEMIA あかねサステナブル 〜サマライジング Special〜 吉祥寺アンリミテッド 30 藤澤ノリマサのOUR SONG OUR STORY 美加的 Nice'n Easy Time あき直美の怒ってはいけないラジオ 30 ゲーム・BGM 夜話 花火の星 30 吉田メロディ&ステキな時間
24	Music Hot Flavor 真夜中の訪問者 30 徳島 LSC 純夏の Water side NOW! ダブルツッチーのなまら同窓会 30 5551163			24	コウセイラジオ〜break through the wall〜 伊豆のふるさと便り 30 あなたの Style Radio 渡辺俊美の INTER PLAY	音楽情報バラエティー リハラジ ユメルのモナリザラウンジ ワンアゲ!! 週刊メディアア通信
1				1	夜更中の訪問者 30 徳島 LSC 純夏の Water side NOW! ダブルツッチーのなまら同窓会 30 5551163	ユメルのモナリザラウンジ
2				2	インディーズ・アロー JAZZ VOCAL の夜 slow life, slow music	ビリー 諸川の ELVIS LIVES 美加的 Nice'n Easy Time あき直美の怒ってはいけないラジオ 30 ゲーム・BGM 夜話 Power Up More Nippon
3				3	インディーズ・アロー JAZZ VOCAL の夜 slow life, slow music	ビリー 諸川の ELVIS LIVES 美加的 Nice'n Easy Time あき直美の怒ってはいけないラジオ 30 ゲーム・BGM 夜話 Power Up More Nippon
4				4	インディーズ・アロー JAZZ VOCAL の夜 slow life, slow music	ビリー 諸川の ELVIS LIVES 美加的 Nice'n Easy Time あき直美の怒ってはいけないラジオ 30 ゲーム・BGM 夜話 Power Up More Nippon

ローンのご相談は
ローンプラザへ

3,000万円 45坪
住宅ローンは組めるのかなあ...

ローンプラザ佐久中央 TEL.0267-63-2982
佐久市中込3138-1

土・日・祝日もローンのご相談が可能です

八十二長野銀行
HNBK

けんしん **BANK**
Pocket

アプリが便利!
詳しくはこちら▶

QRコード

けんしん **BANK**

野沢支店 望月支店 岩村田支店

『地域密着』のしんきんは
頑張るあなたを
応援します。

がまぐちさんち
©2019-kankor!

上田信用金庫

**リスクソリューションで
未来を応援。**

保険のベストパートナー

<八十二長野銀行 保険共同募集代理店>

昭和保険サービス株式会社

佐久支社/佐久市中込 3170-1 小松屋プラザII
Tel.0267-63-0039
<https://www.newssc.co.jp>

相馬医院 ●診療科/内科・小児科
院長 相馬智彦

診療のご案内
●診療時間/午前9:00~12:00
午後3:00~6:00
●休日/木曜・土曜午後、
日曜、祝祭日
お盆期間(8/13~16)
年末年始(12/29~1/3)

〒385-0053
長野県佐久市野沢194-7
TEL.0267-62-0365

相馬医院

健やかに安心して暮らせる
“わが家”を目指して
有料老人ホーム

ことぶきの家

トータルサポート室
入居者募集 **TEL0120-811-772** 介護職員募集

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸)

安心と信頼で 繋がる笑顔

あなたの街の保険アドバイザー
アカハネ保険事務所

もしものとき おやくにたちます!
〈生命保険・損害保険のプロ代理店〉
保険の分からないことはお気軽にご相談ください

【本社】
〒385-0011 佐久市猿久保847-10
TEL 0267-68-2420(代) FAX 0267-68-4806
<http://akahanehoken.com>

【上田支店】
〒386-0015 上田市常入1-7-43 エトワール上田101号
TEL 0268-75-2421 FAX 0268-75-4806



小諸市地域おこし協力隊

はらしま のりみち

原島 教道さん

● 埼玉県秩父郡小鹿野町

活動地域 小諸市全域

活動内容 関係人口の創出

担当課 小諸市役所 企画課 企画広報係



はじめまして！今年4月から地域おこし協力隊として小諸市に着任した、原島教道（はらしま のりみち）です。埼玉県小鹿野町（おがのまち）出身で、現在は「筋トレ大好きチェロ弾く音楽家」として活動しています。これまでスポーツジムスタッフや、名前のおとり教員（音楽科ではなく社会科！）としても勤務したことがあり、少し変わった経歴を歩んできました。小諸へ来る前はラジオパーソナリティとして、埼玉・秩父地域の魅力をクラシック音

楽と秩父方言を交えながら発信していました。協力隊としてのミッションは「小諸へ何度も足を運びたい人を増やす」こと。音楽を通して人と人、人と地域をつなぎ、「音楽のまち・こもろ」の魅力を発信しながら、小諸ファンを広げる活動に取り組んでいます。

小諸市に移住して 感じること

まず驚いたのは、坂道の多さと浅間山から吹き降ろす風の強さ。まちなかを少し歩けば、もともとの代謝の良さも相まってすぐに汗をかき、洗濯物を干せば、取り込むころには物干し竿の端っこで一塊になっていることも（笑）。

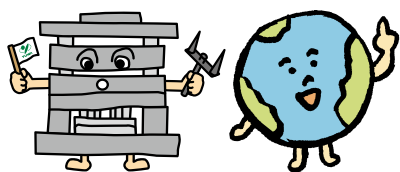
一方で、歩けば歩くほど面白いのが小諸のまち。大学で歴史学を学んでいたこともあり、懐古園（小諸城址）や江戸時代の名残を感じる旧北國街道、

宿場町の面影に触れるたび、「この土地の歴史をチェロの音とともに伝えられないだろうか」と考えるようになりました。図書館や古文書調査室で史料を読み、自分の足でまちを歩き、そこに暮らす人の話を聞く。そうして歴史を一つずつ紐解いていく時間は、タイムトラベラーになって謎解きや宝箱の中身を探すようで、とてもワクワクします。

コンサートをきっかけに小諸の歴史に触れ、「今度は自分の足で歩いてみたい」と思ってもらえたら嬉しいです。私自身もまだまだ小諸初心者。おすすめのお酒や食べ物、場所、そして「ぜひ会ってほしい！」という人がいたら、ぜひ教えてください。どうぞよろしく願いいたします。



精密な部品づくりで
世界とつながっています。



小さな私たち
大きな役割



〒384-0044 小諸市西原700-1 TEL.0267-25-8001 FAX 0267-25-8011

【海外】●中国／友華精密電子(吳江)有限公司 ●ベトナム／YUWA VIETNAM CO.,LTD
FUJIFILMFUJIFILM YUWA MEDICAL PRODUCTS VIETNAM COMPANY LIMITED

<http://www.yuwa-net.co.jp/>



重い
ぶつけた
うるさい

シャッターのことなら何でもお任せ

☎0120-684-441

詳しくはホームページ
をご覧ください



シャッターセンター株式会社



〒385-0025 佐久市塚原1579-7 TEL.0267-68-0441

●長野営業所

〒381-2206 長野市青木島町綱島633-1 新設リフォーム事業部1F



小諸市地域おこし協力隊

ほりば ももか 堀場 百華さん

こんにちは！ 2025年9月より、小諸市で地域おこし協力隊として活動しております。みんなからは「もか」と呼ばれています^^

●愛知県名古屋市出身

活動地域 小諸市全域
活動内容 移住定住促進 / 空き家バンク
担当課 小諸市役所 商工観光課



移住のきっかけは、 小諸で感じた 「人と繋がる温かさ」

社会人になった頃から「自然に近い場所で生活したい」という想いがあり、愛知県の知多半島や山梨県での生活を経て、小諸へたどり着きました。初めて一人で遊びに来た時、駅前の「NOVELS」に宿泊し、店主や周囲の方々と話す中でとんとん拍子に繋がりが。[この場所は楽しく暮らせそうだな]と漠然と感じたのを今でも覚えています。



市民目線で 小諸の魅力を伝える 「移住促進」の仕事

小諸へ来る前は飲食での接客業をしていたのですが、毎週魅力的なイベントが開催される小諸で「もっと深くまちに関わりたい」と協力隊へ応募しました。

現在は移住促進の担当として、移住相談や情報発信、農業体験を行っています。もともと人と接することが好きなので、行政の枠にとらわれず、移住検討者に近い目線で相談に乗れるよう心がけています。

私の趣味とおすすめの過ごし方

趣味は「飲み歩き」です。旅先やお店で、たまたま居合わせた方々とワイワイお話しする時間が何よりも大好きです。小諸は美味しいごはんやお酒を出すお店が多く、気軽にほろ酔いできるのも気に入りのポイント！小諸で見かけた際は、お気軽にお声がけください^^

日本橋と小諸を 繋ぐ活動や、 お酒を囲んだ出会いも

小諸での活動のほか、月に1度、東京・日本橋の「ソーシャルバー PORTO」で日替わり店長も務めています。最近では、2拠点生活を送る方や小諸に縁のある方が足を運んでくださる機会が増え、嬉しいご縁が広がっています。さらに、今年の春からは市内にある「カド」というお店で角打ちスタッフとしても立っています。



めざします 企業の繁栄と社会への貢献

一般社団法人 **佐久法人会**

佐久市支部

TEL0267-63-2887 / FAX0267-63-2680



マイちゃん。テレビ信州



ゆうがた Get! every.

月～金 ごご3時50分～7時放送
県内ニュースはごご6時15分～

朝の情報番組

THE TIME,

月～金 あさ 5:20-8:00

SBCテレビ6

abn 長野朝日放送

藤森慎吾 諏訪市出身



毎週日 午後 4:55

TVer 配信中!!

design power

AZ

Creative Agency

佐久市岩村田1180-10 TEL(0267)68-5500 FAX(0267)68-0614

株式会社 カウベル エンジニアリング



長野県佐久市から、世界へ価値を。

信頼される技術で 明日を創る

人々を大切にすること 真摯に応える風土 信頼と誠実を大切に 地域から世界へ

創業80年。匠の技が光る!
トラックをはじめ幅広い分野の
高性能シャフトを製造。
当社で貴方の技を磨きませんか!

従業員募集! いつでも見学OK!
MC・NCマシン 品質・生産管理等

株式会社丸信製作所

〒385-0062 長野県佐久市根岸3561
TEL.0267-62-5111 FAX.0267-62-0097
(総務課まで)

安心と安全の旅をお約束する



千曲バスグループ

東信観光バス株式会社

本社／長野県佐久市望月 1529-4 TEL.0267-53-5522 FAX.0267-53-5521

乗務員募集! ※詳しくはお問い合わせください

交通誘導警備員 募集



各種イベントでの
駐車場や工事現場等で、
車両・歩行者が
安全に通行できるよう
誘導します。

●施設警備 ●駐車場警備 ●交通・雑踏警備 ●列車見張
□雇用形態／契約社員 □勤務場所／長野県
※詳細につきましては、お問い合わせください。

長野県交通警備員 株式会社

Human Powerful Company

東信支社 長野県小諸市大字柏木 15-6
TEL.0267-31-6501 FAX.0267-31-6509

良い珈琲と
良い本が
良い人生をつくる

695 COFFEE

毎月
第4金曜日
10:10~
放送

出演
戸塚 章太さん
695COFFEEオーナー

長野県佐久市岩村田の書店併設カフェ「695COFFEE」から、
本と珈琲がもたらす豊かな時間をお届けします。

気取らず温かく、一杯に真心込めて

竹幸商店

TAKEKO SHOTEN INC. 小信 湯野



毎週水曜日夜7時から
「小諸からボンバイエ！お楽しみはこれからだぁ」放送中

清水屋 信念のある酒蔵に
信念の酒あり

佐久平店

地方発送も承ります。

佐久市長上呂124-4
電話/0267-88-7830
定休日/水曜日
営業時間/十一時~十九時
E-mail: shop@shimizuya.info

酒蔵
清水屋

全てのサービスはお客様の喜びのために
地域に密着し、お客様に喜んでいただけるお店を目指しています

川上店 小海店 安原店 東御店

お買い物でお得に
ポイントが貯まるカード会員様、随時募集しています。
その場ですぐに発行いたします！

特典例 お誕生日当日にご来店いただくと、
500円の割引券を進呈！

スーパーマーケット
NANA'S SUPERMARKET

川上店・安原店・東御店には
イートインスペースも併設
しています！
お気軽にご利用ください！

川上店・小海店・安原店・東御店/営業時間9:00~20:00

各種ご宴会ご予約承り中!!

20~30名・最大80名様のご宴会可。

★「2時間飲み放題付き宴会プラン有り」お部屋の時間制限無し！
★30台の無料駐車場あり。
★個室完備

忘新年会は
どうGO!GO!!

かいせん問屋
寿

佐久平駅東15-6 (佐久平駅より徒歩5分)
15時~23時(L.O 22時半) 不定休
*ランチは要予約をお願いします
TEL 0267-88-5066

標高1,300m
太陽に一番近い大地の自然の恵みと
ここにくらす人々の絆が産んだ
おいしさを食卓へ

25th ANNIVERSARY **JA長野八ヶ岳**

長野八ヶ岳 検索 URL: <https://www.ja-yatugatake.ijjan.or.jp>

子どもたちの
食の未来のために **国消国産** を進めよう!

夢聞くアグリブランド
JA佐久浅間の農産物



農産物直売所 ふるさと自慢館
お土産販売

健康長寿をテーマに
魅力いっぱい道の駅

郷土料理レストラン 咲恋テラス

営業時間 9:00~18:00

地域内外を結ぶゲートウェイ型道の駅
国の重点道の駅に選定

道の駅
ヘルシーテラス佐久南

望月高原ソフトクリーム
JAオリジナル「望月高原ソフトクリーム」が人気

385-0061
長野県佐久市伴野7-1
0267-78-3383



ほろ酔いVTuberかしこまりの 秋のおつまみレシピ!

みなさんこんにちは! 毎週火曜日 20:30から「VTuber かしこまりのなから一杯」というトーク番組をさせて頂いています!

ほろ酔いシンガーソングライターでVTuberのかしこまりです!

なんと! またしてもおつまみ紹介ページを任されました! こんな適当なレシピ一体誰が見てるって言うんだ!!!

今回は椎茸を使った超簡単おつまみと、それに合う軽井沢ビールのご紹介です! 🍁



ビールに合う!

旨味爆発! 簡単おつまみ!



★しいたけ編★

(Recipe 1)

焼きしいたけ

— マヨめんつゆ味、醤油チーズ味 —

- 椎茸をバックから出したらクッキングペーパーなどで汚れを軽く落とし、じくを切り落とす
- マヨめんつゆ、醤油チーズをのせてトースターやオーブンで焼く
- 椎茸から美味しそうな汁が出てきたら食べ頃



Point

じくは次の料理に使うよ! お好みでバターをのせなさい。キューブのバターがいいです。

分量? 知らん! のせるほど美味しい! 焼く時間? 知らん!

椎茸が美味しそうになっていく様子をビール飲みながら見るんだ! (7分くらいかな)

(Recipe 2)

椎茸のじくのアヒージョ風

- さっき捨てるか悩んだ椎茸のじくを、じくと石づきにわけ、石づきは捨てる
- タッパーなどにアルミホイルを沿わせて小鍋を作る
- さけるチーズみたいにじくを裂き小鍋に入れる
- オリーブオイルをたっぷりめに回しかけ、にんにくチューブをちゅっとする
- アルミホイルで蓋をして(重要)オーブンなどで焼き、火が通ったら塩胡椒で味を整える



Point

えのきやしめじ、ウィンナーやシーフードなどを入れたら更に美味しい! コンソメや粉チーズも合うよ! 油がアルミホイルを貫通してくるのでオープンの中受け皿必要! 100均でスケレット(鉄ミニフライパン)買ってもいいよね!

じくは火が通ったか判断しづらいので心配だったらしっかり目に火を通して! 火傷注意! (15分くらいかな)



しいたけに合う!

★軽井沢ビール★

ヤッホーブルーイングご提供

よなよなエール

クラフトビールの王道の味わいを追求したアメリカンペールエールアロマホップの香りと、やさしいモルトの甘みの特徴



有頂天エイリアンズ

トロピカルフルーツを思わせるホップ香と、濁りのあるビールならではのシルキーな口当たり



椎茸! よなよな! じく!
有頂天! 椎茸! よなよな!
はあこれ一生できるわね...
秋晴れの日には外にイスを出して、色づくアルプスを眺めて日向ぼっこしながら飲酒と椎茸。
なんて最高の休日...
あ! これ仕事だった!!! ありがとうございます!!!!

火曜日 20:30

「VTuber かしこまりのなから一杯」

よろしくね!
お酒3杯まではなから一杯! ...
ですよね?
乾杯!



地域と暮らしを支える

ENERGY / ENVIRONMENT / CARE

株式会社 大進 エネルギー事業、環境事業、介護事業

【本社】〒385-0052 長野県佐久市原 491

TEL 0267-62-0001 URL <https://www.daishin.jp>



あなたのお仕事探しをサポートします。

紹介先エリアは佐久全域!

社員登用の実績多数

充実したスタッフの養成

就職相談会開催

10月22日(木) 13時~16時

場所: いきいきワーク佐久

地元密着の人材派遣・職業紹介

有限会社いきいきワーク佐久

佐久市中込 2976-4 佐久商工会議所会館内

TEL.0267-64-1189

<https://www.sakucci.or.jp/ikiiki/>

事業協力

佐久商工会議所

まずは登録から





ZERO Morning

#zeroモニ

月-金 7:00~

まっさらな1日のスタート!

ニュースや天気、交通情報など佐久平の朝に元気をお届けする2時間の生放送です。起きる時間かな? 朝ごはんの時間かな? 通勤・通学の時間かな? ちょっと慌ただしい朝の時間、今日の話題や天気はここでチェック! あなたの1日のはじまりはゼロモニで!



月~木 佐藤真生



金 西原恭子



WEEKEND DISCOVERY

土日 9:00~

キャッチフレーズは「佐久平週末発見プログラム」

今週は誰が担当かな? 個性あふれるパーソナリティが交代で担当しています。週末や季節のイベント情報も満載の3時間!ここで聞いた情報をもとにお出かけしてみてもいいかな?

外出先からの情報やメッセージもお待ちしています!



山田真智子



西原恭子



鈴木カオリ



ラジオコンシェルジュ

月-木 11:00~

「お昼の佐久平は私たちにおまかせ」

ホッと一息つくお昼の時間に送る2時間の生放送。あなたの今日のお昼ごはんは何ですか? 家でゆっくり、職場で賑やかに、友人と楽しく! あなたのランチタイムのお供にラジコンはいかがでしょう?

今日もお昼の時間、佐久平のあなたをコンシェルジュ!



月 和田彩妃



火 有銘琴絵



水 丹羽令



木 鈴木カオリ

ONIWA RADIO

#オニワ

金 10:00~

佐久平は私のお庭! 金曜日の午前中からお昼にかけて、様々なジャンルの方のインタビューや生活に役立つ情報、懐かしい音楽など楽しさ満載の3時間! あなたの「私のお庭」も教えてね!



丹羽令

Knock Knock Radio

#佐久ノック

金 16:00~

土日まであと少し! 金曜日の夕方は「週末の扉をノックしよう!」をコンセプトに、様々な話題をみんなでシェアする2時間半。大好きな競馬の予想は番組エンディングで! (答え合わせは月曜に!)



白田遼

おつかれさんでGO!あした

#GOあした

月-木 16:00~

夕方の長寿番組! 2時間半の生放送でお送りします。各パーソナリティが選ぶテーマにあわせて、メッセージやリクエスト曲をご紹介! 学校や仕事帰りの時間、ONからOFFへと気持ちを切り替える時間に、あなたの気持ちを癒してくれるはず。

明日を元気に過ごすための合言葉「おつかれさんでGOあした!」



月 白田遼



火 平田香



水 平岡貴子



木 和田彩妃

司会・ナレーションお任せください!



式典司会やイベントMC、各種ナレーションなど承ります。

司会進行から音響演出までトータルにサポート!

プロの声と技術でイベントを成功に導きます。お気軽にお問い合わせください。



進化し続ける「世界基準の眠り」

シーリーマットレス



始めました!!

お家で寝て試して選べるので安心

ねむり間専科®

寝具館 佐久店

佐久インターネット内

TEL.0267-66-3550

『安全・迅速・快適なサービスの提供』

ドライバー
コールセンター
大募集

やる気があって丁寧に運転することが
できる方をお待ちしております。

PS代行
ドライビングサービスは
佐久市を中心とした
広域エリアにて運転代行
業務を行っています。

長野県下最大
の車台数を所持!



Driving Service
ピーエス代行

☎0267-78-3422

(求人担当: 柳沢)

新番組

コーナー



番組

株式会社東洋炭酸研究所 presents

サクッとTANSAN シュワッとラジオ

(毎週金曜日 13:30 ~ 14:00)

あなたの脳に、シュワッと弾ける30分!
FMヨコハマDJ「炭酸王子」と「小林アナ」が、炭酸まつわる身近な話題から、思わず誰かに話したくなる豆知識まで、軽快なトークと「刺激」強めでお送りします。
笑いあり、発見あり、リスナー参加あり!
炭酸について、ちょっと賢くなる30分。あなたと一緒に、番組をシュワッと泡立てて(盛り上げて)ください!

〈株式会社東洋炭酸研究所〉

石川峰生(炭酸王子)

株式会社東洋炭酸研究所代表取締役。超高濃度炭酸パック「ソーダスパフォーム」シリーズ、第三の口腔ケア「デンタルスパ」の開発者。FMヨコハマDJ。

小林アナ

佐久市出身。元地方局アナウンサー、現在サンミュージック所属のお笑い芸人。まほろば佐久ふるさと観光大使。ピンクリボンアドバイザー。特技はスクワットをしながらの早口言葉。



インプロラジオ ～結末は、誰も知らない。～

(第2・3日曜日 11:00 ~)

視覚情報があふれる現在だからこそ、「想像力」を全開にする体験を提供します!台本は一切なし。用意されるのは「設定」と「音」だけ。一発勝負のライブ・エンターテインメント! 予定調和を壊すことで生まれる、ラジオならではの「生っぽさ」を追求します。第2週は生放送、第3週は再放送です。

〈株式会社エクシエ〉



コーナー

キモノ・ダイアリー

～和の心、今の彩り～ (第3火曜日 17:30 ~)

5月
スタート



着こなすのはなかなか難しいと思われがちな着物ですが、季節の先取りと「日常の彩り」や普段着としての楽しさをご提案。
佐久市岩村田なかむら呉服店の女将・中村直子さんが和装の魅力を楽しくお伝えするコーナーです。
〈なかむら呉服店〉

山崎藍子の輝きの手帖

～ジュエリーストーリー～ (第3月曜日 17:30 ~)



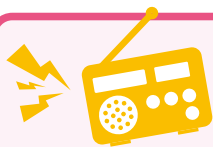
ジュエリーは単なる装飾品ではなく、身につける人の生き方や美意識を表すもの。ジュエリーデザイナー山崎藍子さんがハイジュエリーの品格、ファッションジュエリーの軽やかさ、そして伝統工芸を掛け合わせたジュエリーをご紹介します。また、ジュエリーマナーについても教えていただきます。
〈やなぎだ〉

地震・火災に強い、鉄筋コンクリート構造の家



株式会社エクシエ
TEL 0267-77-7229
住所 佐久市岩村田 3162-37 小林ビル 201





リスナーアンケートのお願い

／よりよい番組づくりのため／

皆さまの声をお聞かせください!

fmさくだいらでは、地域の皆さまにより役立つ番組・情報発信を行うため、ラジオの聴取状況や番組・SNSへのご意見をお伺いしています。

いただいた回答は、番組づくり、地域情報発信、今後の営業・企画提案の参考として活用します。ぜひご協力をお願いいたします。



アンケートは
こちらから

ご協力いただいた
皆さまの声が、
番組の力になります。



スマートフォンのカメラで
QRコードを読み取って
ご回答ください。



所要時間は約3分です

スマホやパソコンでラジオが聴ける!



パソコンからはfmさくだいらFM5.5が聴けます
こちらを読み取ると
右のページが開きます。



パソコンで聴く方法

「▶」をクリックすると、
すぐに聴取できます。

スマホで聴く方法

「ios版」または「Android版」
どちらかをクリックすると、
FMブラウザのアプリを
ダウンロードできます。



FMブラウザを
ダウンロードしたら、
「fmさくだいら」を選択!



※ダウンロードには通信費がかかります。※ラジオ放送を聴取する際のインターネット使用料、通信費は別途必要となります。

お役立ちコラム⑫



Q

父が死亡しました。借金があることが分かりました。相続しなければなりませんか。

A

自分に相続が開始したことを知ってから3か月以内に家庭裁判所で相続放棄の手続きを行えば、最初から相続人ではなくなるので相続しなくて済みます。ただし、相続人ではなくなりませんので、預金や不動産といったプラスの遺産も相続できなくなります。



依田淑史司法書士・行政書士事務所 TEL.0267-66-3567

佐久市佐久平駅南 15-3
永存第2ビル 2F



プロへの扉が佐久市で開く!!
2027年4月第9期開塾!!

受講料無料!!

第9期生 9月1日 募集開始!

漫画原作者・
武論尊塾長主催のもと、
プロとして通用する
技術や知識を、
無料で学べる漫画塾の
シーズン9!!

第9期塾生を
募集します!

100時間漫画塾

揮毫：佐久市長 柳田清三

主な講師実績 **武論尊 塾長** (武論尊『北斗の拳』『ドーベルマン刑事』など 史村翔『ファントム無頼』『サンクチュアリ』など)

青木幸子先生 青山剛昌先生 あだち充先生 雨瀬シオリ先生 庵野秀明先生 池上遼一先生
石塚真一先生 魚乃目三太先生 大河原遼先生 かわのいちろう先生 黄瀬和哉先生
クロマツテツロウ先生 業田良家先生 コージイ城倉先生 / 森高夕次先生 次原隆二先生
長崎尚志先生 夏原武先生 藤川よつ葉先生 真鍋昌平先生 美樹本晴彦先生 三田紀房先生
むとうひろし先生 LINK先生 ロドリゲス井之介先生 渡辺道明先生

現役・OB編集者も多数参加!

活躍中の卒業生 暁月優さん 秋野ハロさん

朝海ハヤトさん 角野レオさん 小町さんべいさん
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

「北斗の拳」©武論尊・原哲夫/コアミックス 1983

充実の設備で開塾中!

さくまんが舎



募集期間

2026年9月1日(火)～
2027年1月12日(火)

Xアカウント
@100hmangajuku

佐久市
ホームページ
QRコード



事務局 長野県佐久市教育委員会生涯学習課 電話:0267-62-0671

問い合わせ 株式会社 銀杏社「武論尊100時間漫画塾」係 電話:03-3234-6648 メール:info@manga-gai.net



「便利な商品」を「安心価格」で

メガネのナガタ

広告有効期限

11/27 金 まで

TVCM絶賛放映中!

レンズ交換祭

他社様メガネ大歓迎!

メガネのナガタアンバサダー
池田 美優 (みちよば)



レンズ交換が
お得なのは**今だけ!**
ナガタだけ!

お気に入りのメガネが **レンズ交換** で生まれ変わる!

歪みの少ない 薄型非球面レンズ

遠近両用・中近・近々レンズ

近視 遠視 乱視

通常価格 ~~¥8,800~~~ (税抜) が

現金特価 **¥5,800~** (税抜)
¥6,380 (税込)

近くも、遠くも
さらに快適!

通常価格 ~~¥14,800~~~ (税抜) が

現金特価 **¥9,800~** (税抜)
¥10,780 (税込)

●メガネの状態や素材などを確認させていただき、お受けできない場合もございます。●単焦点レンズはナイロール/ツーパーポイントフレームは硬度が高い¥10,800からのレンズが推奨となります。

全国最安値に挑戦!

ニコン補聴器

大人気!
売れてます!



NEF-10 軽中度用
MADE IN JAPAN

片耳 ~~¥29,800~~ が

片耳 期間限定 現金大特価!

即日
お渡し

¥19,980

非課税

安心の30日間返品保証!
返品保証は¥19,980(¥39,960)商品に限ります

両耳でも安心価格! **¥39,960**

非課税

モード選択

らくらく電池交換

ボリュームダイヤル

ハウリングキャンセラー

佐久平店

TEL.68-4501

【水曜定休】午前10時~午後7時



佐久インター店

TEL.68-6661

【水曜定休】午前10時~午後7時



佐久野沢店

TEL.62-0388

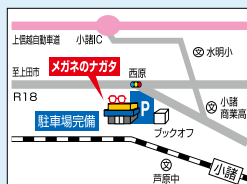
【水曜定休】午前10時~午後7時



小諸店

TEL.22-0288

【水曜定休】午前10時~午後7時



「便利な商品」を「安心価格」で
メガネのナガタ

県下店舗数 **No.1**
42店

※出典:長野日報

サノラジオ [2026年秋号]

fmさくだいら

発行/2026年10月1日
発行人/株式会社エフエム佐久平

●株式会社エフエム佐久平 所在地/長野県佐久市佐久平駅東1番地1
TEL.0267-65-8888 FAX.0267-65-8880 URL http://www.fmsakudaira.co.jp/

●デザイン/編集
株式会社アズ