



fmさくだいら
TIME TABLE

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 倉品翔「浪漫紀行」
- P10 佐久の伝説探訪
- P13 地域おこし協力隊紹介「小諸市」
- P14 地域おこし協力隊紹介「御代田町」
- P16 学ぼう作ろう食べよう発酵食
- P19 新番組紹介
- P20 番組表
- P22 アナウンサー・パーソナリティ紹介

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 / 湯澤かよここと
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9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
小岩井整形外科様となり



佐久平
もみの木薬局
中澤眼科クリニック様となり



佐久平
もみの木薬局
たなべ診療所様向かい



あさま薬局
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

ITのチカラでコミュニケーションを見える化する。



AI×人の力で進化する働き方
バスケルならではの
価値創造にチャレンジ!

新しい仲間
募集中

対話と創造
PASCAL



～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/>

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.

堀内組
総合建設業 株式会社

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



**確かな
かたちを
未来へ**

新卒・中途社員募集

株式会社 竹花組 佐久市望月30-1
TEL0267-53-2345




ARSOA

自然の力で、人は輝く

長野県佐久市から、真の美と健康をお届けします。



株式会社 アルソア 慧央グループ

www.arsoa.co.jp free call 0120-301-742 10:00～16:00(土・日・祝日を除く)
アルソア佐久ファクトリー 佐久市瀬戸553-7 佐久リサーチパーク

アルソア佐久ファクトリーは長野県SDGsパートナーです。



10月13日(月・祝)長野県立武道館から生放送!! 入場無料

第13回佐久平マーチングバンド発表会2025 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～	佐久市立浅間中学校	♪ プロローグ・ワン 大いなる約束の大地～チングス・ハーン 作品72
② 13:50～	上田市立塩田中学校	♪ アルセナール 3つのジャポニズムより『祭り』
③ 14:00～	佐久市立臼田中学校	♪ 祖母山の涙～志高湖の伝説～
④ 14:10～	上田市立丸子北中学校	♪ ムーラン・ルージュ・オープナー ワン・デイ・アイル・フライ・アウェイ ほか
⑤ 14:20～	東御市立東部中学校	♪ ディストーテッド ワン・デイ・モア
⑥ 14:30～	松本シティーマーチングバンド	♪ 夢 夜想曲より「祭」 ほか
休憩		
⑦ 14:40～	東京農業大学第二高等学校	♪ Inferno to heaven
⑧ 15:00～	高崎グリーンクレスト	♪ The first light
⑨ 15:10～	上田西高等学校	♪ 栄冠は君に輝く 星空のディスタンス ほか
⑩ 15:20～	上田染谷丘高等学校	♪ シンフォニア・ノビリッシマ ミュージカル「レ・ミゼラブル」より On My Ownほか
⑪ 15:30～	佐久長聖中学高等学校	♪ ビヨンド・ザ・ホライズン マイ・ハート・ウィル・ゴー・オン ほか

閉会式はございません

- ★ 曲目は予定です。当日までに変更となる場合があります。
- ★ 各団体のリハーサルもご覧いただけますが、2Fで感染対策を行ってお願いします。
- ★ 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。
- ★ 誘導の係はおりません。進行表を参考にご移動ください。
- ★ 撮影・録音することは構いませんが、ネット上にアップロードすることはご遠慮ください。



実況
生中継
情報!

fmさくだいら (FM放送・76.5MHz) 当日は12時から生中継!

●解説/西方 彰 先生・阿佐美 圭祐 先生

ラジオで迫力ある演奏もお楽しみください。

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!



佐久平 第13回 マーチングバンド 発表会

10月13日（祝）12時から
9校+2団体の計11団体の
発表会を生放送します。
参加する団体の情報をお手元に
放送をお楽しみください。

出場団体のご紹介



1 佐久市立浅間中学校

部員数 51名 指揮者 笠原 侑真さん ドラムメジャー 柏崎 のどかさん
曲 目 プロローグ・ワン 大なる約束の大地～チングス・ハーン作品72

皆さんこんにちは。浅間中学校吹奏楽部です。今年度は「響心動魄～全音・全身・全霊で～」をスローガンに活動しています。1音1音を大切にしながら息のあったパフォーマンスを部員一丸となって作り上げてきました。皆さんの心に響くよう心を込めてパフォーマンスします。幕開けを飾るオープニングに続き、アジアの民族的な香り高いサウンドをどうぞお楽しみください。



2 上田市立塩田中学校

部員数 44名 指揮者 坂川 伸二さん ドラムメジャー 鈴木 音和さん
曲 目 アルセナール 3つのジャポニズムより『祭り』

皆さんこんにちは
上田市立塩田中学校吹奏楽部は「奏思奏愛（そうし そうあい）～「1つの音に思いと愛をこめて～」の活動目標のもと日々練習を重ねてきました。私たちを支えてくださるすべての皆さんへの感謝の思いを音にのせ演奏・演技します。応援よろしくお願いします。



newest であり続けること



鈴与マタイ株式会社



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



3 佐久市立臼田中学校

部員数 16名 指揮者 三橋 鞠華さん
曲 目 祖母山の涙～志高湖の伝説～

皆さんこんにちは！
臼田中学校吹奏楽部です。
私たちは部目標「一心響音」を掲げ毎日活動しています。今大会のテーマタイトルは『翡翠谷の光』。深い霧の中から一筋の光を見つけ出し、仲間とともに歩み進む姿を音楽と動きで表現します。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。



4 上田市立丸子北中学校

部員数 24名 指揮者 堀口 理恵さん
曲 目 ムーランルージュ・オープナー ワン・デイ・アイル・フライング・アウェイ リズム・オブ・ザ・ナイト/ネイチャー・ボーイ

皆さんこんにちは
僕たちは、丸子北中学校吹奏楽部です。
僕たちが演奏する曲は、映画『ムーランルージュ』の中で演奏される曲をメドレー形式で発表します。その曲らしさを表現するために、繊細さや壮大さなどのイメージを膨らませて練習してきました。今日は、今まで練習してきた成果を出し切り、聴いてくださっている方の心に残るような演奏ができるように頑張ります。どうぞ、お聴きください。



5 東御市立東部中学校

部員数 48名 ドラムメジャー 石寄 優陽さん
曲 目 ディストーテッド ワン・デイ・モア

皆さんこんにちは。東御市立東部中学校吹奏楽部です。1998年からマーチング活動を始めて今年で27年目になりました。暑い中、時間の少ない中での練習は大変ですが、そろった喜びや音楽を動きでも表現できた時の感動を大切に、仲間と練習を重ねてきました。今日はご覧いただく皆様にマーチングの良さがお伝えできるよう頑張りたいと思います。どうぞご覧下さい。



6 松本シティーマーチングバンド

部員数 49名 指揮者 下形 和彦さん
曲 目 夢 夜想曲より「祭」 ベルガマスク組曲「月の光」 交響曲「春」 喜びの島

皆さんこんにちは。
6月にまつもと市民芸術館で開催しましたオリジナルコンサートに、大勢の皆さんにお越しいただきありがとうございました。
マーチングの可能性と楽しさを、ご来場の皆さんと味わえたことが私たちの一番の幸せです。
今日は今年取り組んでいるドビュッシーの名曲にのせて、「夢」をテーマにMCMBの世界を繰り広げます。どうぞお楽しみに！



7 東京農業大学第二高等学校 EMERALD KNIGHTS

部員数 140名 指揮者 樋口 一朗さん

曲 目 Inferno to heaven

皆さんこんにちは。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、今年も長野県の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 30名 指揮者 中里見 睦さん

曲 目 The first light

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のマーチングバンドです。2017年に結成され、今年で9年目を迎えました。

「Make one's smile ～マーチングの力で全ての人を笑顔にしよう～」をスローガンに掲げ、日々活動しています。本日も、皆様に笑顔と元気をお届けできるよう、心を込めて演奏いたします。どうぞお楽しみください。



9 上田西高等学校

部員数 41名 指揮者 萩原 敬士さん 宮坂 颯人さん

曲 目 栄冠は君に輝く 星空のディスタンス 狙いうち 勇者のキセキ 栄冠は君に輝く

今年のテーマは、「V.S. ～栄光を掴め～」と題し、野球をテーマに取り上げました。日頃から行っている応援をマーチングの舞台でも取り入れることができ、西吹らしくとても楽しく演奏演技をすることができています。今年の夏は、香川県で行われた「全国高等学校総合文化祭かがわ総文祭2025」に参加をし、実行委員会特別賞を受賞することができました。ご覧いただいている皆さんにも楽しんでいただけたら幸いです。



10 上田染谷丘高等学校

部員数 39名 ドラムメジャー 伊藤 絢音さん

曲 目 シンフォニア・ノビリッシマ ミュージカル「レ・ミゼラブル」より On My Own/The Final Battle/One Day More

皆さんこんにちは！

上田染谷丘吹奏楽班、略して「染吹」です！私たちは2年生17名、1年生21名の計38名で活動しています。より良いパフォーマンスを目指し、班員一丸となって今まで全力で頑張ってきました。

今年は力強く華やかな「シンフォニア・ノビリッシマ」と葛藤や繊細さを表現した「レ・ミゼラブル」を演奏します。曲の表現を生かした動きにぜひ注目してください！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 30名 指揮者 内堀 真緒さん ドラムメジャー 西田 莉子さん
曲 目 ビヨンド・ザ・ホライズン マイ・ハート・ウィル・ゴー・オン シー・オブ・ウィズダム〜知恵を持つ海〜

皆さん、こんにちは。佐久長聖中学・高等学校吹奏楽部です。私たちは30名で活動しています。今年のテーマは「Ride The Waves(波に乗れ)」です。

海の波のように美しく、儚く、時には激しく。一人ひとりの音や動きが重なり合い、大きな波を生み出す。そんな、表情豊かで心を揺さぶるパフォーマンスを目指して、全員で音や動きを磨いてきました。皆さんの心にも届くよう、魂を込めて演奏いたします。



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13回となる今回は、3連休最終日の10月13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。



クルマのいろんなこと、
私たちにすべてお任せ
ください。



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



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

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

2,500万円 45坪

ローンはお組めるのかなあ...

土・日・祝日も営業!

マイホームが欲しいと思ったら...

ローンプラザ佐久中央へ

佐久市中込3138-1 TEL.0267-63-2982 はちの8ちゃん®

八十二銀行

SNSを通して銀行のお得情報や地域の情報を発信中!!

長野銀行の公式SNS

LINE

友だち登録募集中です!

X

「フォロー」&「いいね」してね!

YouTube

長野銀行CMなどの動画を紹介!

長野銀行

<https://www.naganobank.co.jp/>

『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
©2019-2020 しんきん

上田信用金庫

けんしん BANK

Pocket

新アプリ登場!

詳しくはこちら▶

しらかばん

けんしん BANK

野沢支店 望月支店 岩村田支店

相馬医院 ●診療科／内科・小児科
院長 相馬智彦

跡部方面
前山方面
佐久大橋
野沢橋
千曲川
臼田方面

診療のご案内

- 診療時間／午前9:00～12:00
午後3:00～6:00
- 休診日／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

たむらペインクリニック
院長 田村 真
Makoto Tamura

麻酔・ペインクリニック科、内科

月	火	水	木	金	土	日
●	●	—	●	●	△	—

診療受付／午前8:30～12:00
午後13:30～17:00
△：午前受付のみ —：休診

0267-82-3981
〒384-0301
長野県佐久市臼田2292-1

当院

ハローアルソン

フィリピン医療ボランティア

「私の夢は15歳まで生きること」
こんな切ない夢を抱いている
スラムの子供達のために
歯ブラシ、タオル、石鹸を
集めています。

TEL 0267・32・3613 林歯科診療所 (御代田町)

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
入居者募集中 **TEL 0120-811-772** 介護職員募集中

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸内)



倉品 翔 (GOOD BYE APRIL)

1990年夏生まれ・長野県佐久市出身。ネオ・ニューミュージックバンド< GOOD BYE APRIL > のシンガー・ソングライター。とりわけチューリップや大瀧詠一などのニューミュージックを血肉にし、バンドでは2023年4月にニューミュージックの老舗レーベル・日本クラウン“PANAM”より、敬愛していたシティポップ・マエストロ林哲司氏によるプロデュース楽曲でメジャーデビューした。

個人の音楽的ルーツでは、Oasis等のUKロックや、Kings Of ConvenienceやJames Iha等のフォーキーな洋楽からの影響も受けている。幼少期に作曲を始めてから音楽の道を志し、中学生で湯川トーベン(子供ばんど)の前座を経験したことを機に音楽プロデューサー・加茂啓太郎氏に発掘され、高校時代にROCK IN JAPAN FESに出演した。ソロの制作では、自然豊かな土地で育まれた日本情緒が漂うオーセンティックなメロディと、スムーズな手触りのサウンドメイキングで、日常の癒しになるような音楽を主に宅録で制作している。他にも舞台、ラジオ、様々な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をしながら、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担当)等、多岐に渡り活躍の幅を広げている。

浪漫紀行 #2

残暑は続きますが、日毎少しずつ秋の気配が濃くなってきました。とりわけ地元佐久では、お盆が過ぎたあたりから急に風や空の色が秋の雰囲気になっていたのを覚えています。東京も台風やまとまった雨の後には、夜風に秋の訪れを感じることが多いです。そんな秋は芸術の秋ということで、今回は本職?音楽の分野で僕が「浪漫」を感じるアイテムについて書きたいと思います。

それはズバリ、「アナログ盤」です。ライブなどで遠征をすることも多く、旅先で空き時間があると時々その街のレコードショップにふらっと立ち寄って、そのときの気分でビビッと来たレコードを買ったりしています。そもそも僕が生まれた頃にはもうアナログ盤はCDに取って代われ、実家にもほぼなかった気がします。大人になって、自分が生まれる前の音楽(ニューミュージックやシティ・ポップ)にどっぷり浸かるようになってから、当時の作品をアナログ盤で聴きたいと思うよう

になり、プレーヤーやスピーカーを購入しました。近年ではアナログ盤はリバイバルし、海外ではCDの売り上げをアナログ盤が超えるという事象も起こったり。実際アナログ盤の音には、CDやサブスクで聴く音にはない奥行きや暖かみがあるし、ひと手間かけて再生するという点にも醍醐味がありますね。そんなアナログ盤に、僕が一番浪漫を感じた瞬間。それは、チューリップの「ぼくがつくった愛のうた」というLPを中古で買ったとき。



サインのメンバー構成的に、リリース当時のものではなさそう。気になります。

封を開けると、なんと中にメンバーのサイン色紙が入っていたのです!何かの特典かもしれませんが、現物だけでなく当時のサインまでもが時を超えて手元にやってくるとは。前の所有者は、どんな経緯でこのLPを(サインと共に)手に入れ、どんな経緯で手放すことになったのだろう...そんなことも想像しながら、時に思いがけない出会いのあるアナログ盤探しに溢れる浪漫を感じ、またどこかの街のレコード屋にふらっと立ち寄ることでしょう。



徳之島へ旅をした際に街のスーパーの中で売っていた斉藤由貴さんのLP。好きなアルバムです。



シャッターのことなら何でもお任せ

☎0120-684-441



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



詳しくはホームページをご覧ください

車のかかりつけ医

オートメカ・エフケイ

北陸信越運輸局指定工場 損害保険総代理店

車のこと、丸ごと引き受けます!

販売から、整備、保険までなんでもサポートします。

あんしん・安全のカーライフに笑顔をプラス!



オートメカ・エフケイは

「倉品 翔のREMEMBERS(火曜日19:00~)」を応援しています!



(株)オートメカ・エフケイ

〒385-0009 長野県佐久市小田井 332

営業時間: 8:30~17:30 定休日: 第2土曜、日曜、祝祭日

Tel.0267-66-1234



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

フシギな伝説 その三

『六道原の地蔵尊』

小諸市小原六道原に肩に槍の傷跡が残る身代わり地蔵がおられ、毎年7月23日に六道地蔵尊祭りが行われます。お地蔵様に頭痛の時は赤い頭巾をかぶせ、腹痛の時は赤い腹掛けをかけるとよくなる。できものに苦しむ時は粉をつけた炒り豆を上げて拝めば治り、体の具合が悪い所と同じ所にお白粉を塗り付けて祈願すれば不治の病まで治るといわれています。その身代わり地蔵を囲む六地蔵にはこんな言い伝えがあります。



昔、塩名田の村はずれにたいへん
心やさしい老夫婦が住んでいた。

ある年の暮れ、おじいさんが小諸へ
買物に出掛ける途中で六道原に差しかけると、大雪の中に寒そうに
並んでいる六地蔵が座っておった。おじいさんは「これは、これは
お地蔵様。この寒い日に野天にいて、さぞ寒かろう、お気の毒な。」
とつぶやいた。そして年越の支度のものは何も買わず、代わりに雪

よけの蓑笠を六組買ってきて、地蔵様におつけして家に帰った。

その夜遅くに、新しい蓑笠をつけた六人の僧侶がこの家を訪ねて来て「誠に申し訳ないが、寒くて困っている。何卒一夜の宿を貸してもらいたい。」と頼んだ。もとより慈悲深い老夫婦なので、何のためらいもなく「見られる通りの貧乏家で何のおもてなしも出来ないけれども、薪だけは沢山ありますから暖まってください。」と言って、快く泊めて差し上げた。

翌朝も早くから囲炉裏に沢山の薪をくべ、貧しいながらも心を込めたお茶のおもてなしをして朝食の支度にとりかかった。

ところが気がつくと六人の客はいつの間にか炉の中に転がり込み、真赤に焼けてしまっていたので、老夫婦はびっくりして大急ぎで水をかけて消すと黄金の地蔵様になっていたという。

また、大晦日の晩、老夫婦に蓑笠のお礼として米俵三俵と大きな鮭一匹を届けた笠地蔵も伝承されています。

【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。令和元年度から佐久市公民館市民ふれあい学級歴史講座「佐久三十三番観音札所」等の講師を務める。



『鳴石橋駒ノ爪』



鳴石橋駒ノ爪
(諸公民館前)

小諸市諸に伝わる七不思議の一つ『鳴石橋駒ノ爪』は、昔、殿様の愛馬が姫を恋慕って領内を駆け巡り、その駒の蹄跡が残る石橋とされています。

この哀話は民話「望月の駒」の元ではないかといわれています。

望月の殿様に一人の姫君が生まれ、生駒姫と名づけられ、この日、望月の牧にも月毛の駒が生まれた。姫と駒はすくすくと育ち、姫の美しさと駒の雄々しさは四方の評判になり、その後、駒と姫は恋慕うようになった。

ある年、殿様は馬屋に行って「おまえは畜生の身分でありながら我が大切な姫に恋するとは言語道断である。しかし、それ程に思うのならば仕方がない。おまえに姫をやろう。ただし、やすやすと与える訳にいかぬ。これから城の時の鐘が四つを打ったら出発し、九つまでの間に御牧内外を残らず三度廻って来たら姫をやろう。」と言った。

今まで馬屋に伏していた駒は一散に駆け出し、南の布施谷から矢島の裾を越えて駒寄、御馬寄より川を渡って下塚原から耳取、小原、小諸、西裏を通り、布下、鳥川原、羽毛山、塩川、長瀬を廻り、上八重原、藤沢、観音寺を過ぎ、あっという間に二度廻って来た。その早いこと電光石火のようでもう一廻りは簡単と思われた。

殿様は「最後の一周は御牧内の山々峰々をも細かに廻って来い。」と言い渡した。駒は必死に走った。遠見の侍が「只今早くも観音峯へ駆けて参りました。」と注進したので、まだ九つまでは時間があるのに殿様は九つの鐘をつかせた。鐘の鳴るのを聞いた駒はたちまち息が切れて天狗の岩屋から落ち、そのまま倒れて死んでしまった。



駒ノ爪(鳴石橋)

一部始終を聞いた姫は直ちに黒髪を切って尼法師になり、お堂を建てて昼夜念仏を唱え、駒の菩提を弔ったという。

恋慕う駒と姫に思いをはせながら駒ノ爪を見た後、駒の駆け廻った所を巡ってみませんか。



望月の駒(佐久市望月支所前)



【イラスト作画】 あんぽん
武論尊100時間漫画塾第1期生



フリーダイヤル
0120-500-753

ランジェ
Photo-Studio

あなたのお仕事探しを サポートします。

まずは
登録から。

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

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

TEL.0267-64-1189

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

事業協力

佐久商工会議所

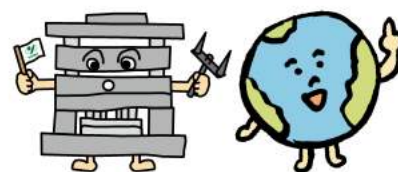
佐久の求人求職マッチングサイト「サクッとお仕事ナビ」運営中



最高の技術と
最新鋭のマシン導入で
地域貢献をして参ります

有限会社大原工業 佐久市甲 1633-1
TEL.0267-58-3181 FAX.0267-58-3669
E-mail: ohara.c@sweet.ocn.ne.jp

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/>

業務拡大につき、従業員募集



信頼される技術で明日を創る

**株式会社
カウベルエンジニアリング**

■本社/〒385-0021 佐久市長土呂 1739-1 TEL.0267-67-1511

創業79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。
当社であなた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)



佐久市工場団地事業協同組合 佐久市中込 3361 TEL0267-67-1808

50th
Anniversary

おかげさまで設立50周年

佐久市工場団地事業協同組合

- | | |
|-----------|-----------|
| (株) 新製作所 | (株) 共栄製作所 |
| (株) コウゼック | (株) さきがけ |
| (株) 佐々木工業 | (株) ステック |
| (有) 内藤工業所 | (有) 三石製作所 |





小諸市地域おこし協力隊

さとう

まよ

左藤 真世さん

●北海道帯広市出身

活動地域 小諸市内全域

活動内容 小諸市のファンクラブ制度のアップデート

担当課 小諸市役所 企画課 企画広報係

ピアニスト/デザイナー / この世で一番好きなものは焼きたも



こんにちは! 今年4月より小諸市役所企画課企画広報係に地域おこし協力隊として着任した、名前も苗字も調味料、左藤真世です。サトウのサは「左」で、誤植ではありません。

蒸し暑さと虫にめっぽう弱い食いしん坊。小諸の雄大な自然とカラッとした気候、風情ある街並み、地元の方の懐の深さに魅せられ、この春、25年住んだ東京練馬から移り住んできました。

モットーは「あるものとあるものを掛け合わせ、今までなかったものを生み出す」こと。

元クラシックのピアニストで、オペラの伴奏やアンサンブル、作編曲が専門の音楽家ですが、デザイナーとしてチラシやポスター、ロゴやwebページなどを制作したり、俳優/演出家/劇作家の夫と共に「オブンガク堂cafe」という芸術団体を主宰し、一風変わった音楽劇を全国へ届ける企画制作の仕事もしています。ちな



チケットは
こちらから

みに10/13には小諸でも初開催♪

私の協力隊としてのミッションは、小諸の価値と魅力を高めて広め、小諸へ通うコアなファンを全国に増やすこと。そのために今取り組んでいるのが、「小諸ふるさと市民」というファンクラブ制度のアップデート。

8年前に小諸を「もっと好きになってほしい」「訪れる人をもてなしたい」という想いから始まった制度でしたが、時代や社会の変化に伴い、もっと「こ

れから」に合わせた制度へと改革することに。

それは単に小諸へ観光に訪れる人を増やすだけでなく、「まちの困りごと」を少しでも助けられるような関係性の深いファンコミュニティを目指すという挑戦的なもの。

自分の強みと経験をフル活用しながら、「小諸ってたのしい!」と思えて、何度でも訪れたいようなワクワクする仕掛けと仕組みを創ろうと、計画進行中です! お楽しみに!



casa carina カーサ カリーナ

あこがれのナチュラルフレンチの家
白い塗り壁、アンティーク加工された天然木の柵、
テラコッタタイルなどかわいい雑貨が似合ううち

建築士とつくる
こだわりの木の家づくり

SEIKEN HOUSE
casa 指定工事店

本社 小諸市甲 549-2
軽井沢オフィス 軽井沢町長倉 1888-9

Tel.0267-22-6868



女性ファッション誌『リンネル』とコラボした住宅

casa liniere

リンネルと建てる
北欧のように暮らす“北欧の家”



御代田町地域おこし協力隊

まちなが きくよ
待永 喜久代さん

●千葉県船橋市出身

活動地域 町内全域

活動内容 移住定住促進／空き家バンク活用／
(浅間国際フォトフェスティバルのサポート)

担当課 産業経済課 地域振興係



2025年5月より、御代田町の地域おこし協力隊として活動しています。着任して4ヶ月とまだ日が浅いですが、まずは町を知るために町内各所へ足を運び先輩移住者や地域活動に励まれている方々にお話を伺っています。任期1年目は、御代田町がどのような町か、暮らしのイメージが湧くような情報を移住検討者に向けて発信したり、移住相談に対応していきたいと考えています。

御代田町に引っ越してくるまでは、東京都杉並区に暮らしIT系の企業で広報やマーケティング業務に従事していました。毎日電車で通勤し、夜は友人と近所の焼き鳥屋さんで一杯!という生活からは大きく変わりました。車社会なので気楽に飲みに行けないことや、家族や多くの友人と離れて暮らす寂しさはありますが、それでも御代田がとても気に入っており、毎日「ここに来てよかった」と思っています!



私が思う御代田町のいいところ／

1 豊かな自然環境

雄大な浅間山の麓に位置し、自然豊かで日当たりが良く静かな町。大型商業施設などはないので、道路が渋滞することはありません。

2 それでいて寂しすぎない

子育てファミリーの移住者も多く、個性的なお店やおしゃれなカフェなどもある。隣接する軽井沢、小諸、佐久といった賑やかな自治体が程よく近いです。

3 人がすばらしい

子どもたちは元気に挨拶し、地元出身の方は穏やかで寛容な印象。多彩な才能を持つアーティストや、新しいアイデアを形にできる移住者もいます。人がすばらしく、出会いが楽しい町だと思います!

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。



□雇用形態／契約社員 □勤務場所／佐久営業所
※詳細につきましては、お問い合わせください。

 **長野県交通警備隊**

●東信支社：小諸市大字柏木15-6 TEL.0267-31-6501



Fun to Drive!

運転するのが楽しくなるドライビングスクール




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

新幹線
佐久平駅から
車で10分



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 TEL0267-53-5522 FAX0267-53-5521

乗務員募集！ *詳しくはお問い合わせください



WEB SITE

衛生的な環境・空間を創出し 信州消毒 検索
お客様の住み暮らす地域社会に貢献します

ペストコントロール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・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...

◆感染症対策
◆文化財保護
◆建築物環境衛生管理

ご相談は ☎ 0120-648-171

◆建築物ねずみ昆虫等防除業 長野県56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



佐久市を中心に住宅基礎工事、型枠工事、外構工事など、心をこめて施工しています。

施工実績
ご覧いただけます

合同会社 パネルアートKUDOH




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

EXIE
House experts with excellent technology make

要望にあったクルマを探し出し
厳しい診断を経て納車します!

お客様のご希望車
オークション出品車
いち早くご提案!!

安心のカーサービス
BOSCH CAR SERVICE
Bosch Classic Car Service
認定中古車販売
車検・点検
コーティング

ご希望の車種
お気軽にお知らせ
ください!!

東信地区唯一のBCS JAPAN
認定中古車販売店

〒385-0023 長野県佐久市岩村田北1-8-3
TEL 0267-78-5355



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

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 ●

至佐久平 ●
至小海 ●

当社は
アモール
花の郷様 ●

千曲川
●
コイン
ランドリー様 ●




自然と共に
地域と共に

maruyama

株式会社丸山工務店

現場スタッフ募集中

佐久市/株式会社丸山工務店 検索



3分で準備できる防災行動

佐久市公式
スマホアプリ

さくステ 無料

佐久市の防災情報が音声や
文字で届く市民向けアプリです。

今すぐダウンロード

App Store
Google Play

検索 さくステ



学ぼう 作ろう 食べよう 発酵食

～信州の風土で育まれる発酵調味料～

①こんなにすごい、糀のちから！

食ママ倶楽部代表 高地 清美

糀の主な栄養素は、脳のエネルギー源となるブドウ糖（20%以上）、天然型吸収ビタミン群といわれるビタミンB1、B2、B6、パントテン酸、ピオチンなどです。体内で作ることができず食事からとらなければならないものですが、糀にはこれらが含まれており、健康を維持するために必要な自然食品であるといえます。

②ごまだし糀を作ってみよう

炒め物の味付けや和え物、スープなどの料理に使える
ごまだし糀を作ってみませんか。

だし糀は大部分・佐伯で
うまれた郷土料理です

【材料】（出来上がり1260g）／ 糀:350g 炒りゴマ:140g 赤味噌:35g 薄口醤油:700g 酒:35g

【作り方】

- ① フードプロセッサー又はすり鉢で、糀を細かくする（常温においてから作業するとつぶしやすい）
- ② 炒りゴマを軽く炒り、すり鉢で軽くつぶす
- ③ 赤味噌を油を軽くひいたアルミホイルに伸ばし、オーブントースターで焼きめをつける（風味づけに大事!）
- ④ 薄口醤油と酒を鍋に入れて火にかけ、アルコール分を飛ばす



⑤ 焼き味噌に、④を少しずつ加え、ぼたぼた垂れるくらいの硬さになるまでよく混ぜ合わせる。



⑥ ボウルに糀と炒りゴマ、⑤を入れよく混ぜ合わせる。



⑦ ⑥に、④を注ぎ、良く混ぜ合わせる。ペットボトルなどに入れて、冷蔵庫で保存。

1週間～10日ほどすると食べられる。
半年位を目安に食べきって下さい。

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〉
損害保険・生命保険 代理店

昭和商事株式会社

〈八十二銀行保険共同募集会社〉

佐久支社／佐久市中込 3170-1 小松屋プラザII

Tel.0267-63-0039

本社（長野市）・上田支社・松本営業部・諏訪支社

伊那支社・飯田支社・上越支社・首都圏支社

<http://www.newssc.co.jp>

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!!



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） 無休
TEL 0267・88・5066

FMさくだいらスタジオ目の前!／

佐久平駅 プラザ佐久1階 「さくまるキッチン」

2025年8月にオープンした
「さくまるキッチン」は、
曜日によってお店が入れ替わり、
いろいろなメニューを楽しめる
シェアキッチンです。

P 佐久平駅前 第1駐車場
（夢科口の立体駐車場）

2,000円以上お買い上げで2時間無料。当日の駐車券とレシートをプラザ佐久2階へお持ちください。

☎0267-68-7433 〈プラザ佐久〉



春日
温泉

源泉かけ流しの宿

国民宿舎「もちづき荘」

日帰り宴会も
承ります!!

[平 日] 1泊2食付 お一人様 10,700円～
[休前日] 1泊2食付 お一人様 11,800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／

夢科牛
すき焼き
プラン



写真はイメージです



☎0267-52-2515 佐久平駅浅間口から送迎あり（要予約）

③ごまだし糀の活用法

～混ぜるだけ、和えるだけ、炒めるだけで様々な料理に活用できます～

☆和えるだけ、炒めるだけで本格的な味わいに

- ・茹でたお肉の上にごまだし糀と豆乳を混ぜたものをかけて
バンバンジー風
- ・茹で野菜をごま酢和えに(ごまだし糀:食酢=1:1)
- ・焼うどん、野菜炒めの味つけに

ごまだし糀の焼きうどん(3人分)

- ① 肉、野菜を炒め、塩こしょうし、うどん(3玉)を入れて炒める。
- ② ごまだし糀 約大さじ3を入れ、醤油少々で味を調える。

☆混ぜるだけでスープにも

- ・豆乳にごまだし糀を混ぜて、ネギをトッピング。
冷製でも、温かいスープでも。(原液:豆乳 1:3~5)
- ・味噌汁やスープの出汁に(200ccにつき小さじ1)

☆のせるだけ、かけるだけ

- ・マグロのぶつ切りをごまだし糀、だし醤油、わさびで和えて
ご飯に乗せれば海鮮丼に。



④発酵食を学ぼう

発酵食は、健康を維持する自然食品です。積極的に日々の食事に取り入れてみませんか。

食ママ倶楽部は、栄養士、食育インストラクターなどの資格を持つ食ママと、子育て中のママ、地域のベテランママが集まり、地元産の農産物等を加工した菓子や、発酵調味料等の企画・開発・販売しています。雑穀のセミナーや料理教室、発酵食教室(3人以上)なども随時開催中です。

興味がある方は、下記の2次元コードからお問い合わせください。



☆だし糀は
食ママ倶楽部でも
販売しています。
ご活用ください



食ママ倶楽部

代表:高地清美(栄養士・調理師・

食育インストラクター)

TEL0267-41-6905

清水屋 信念のある酒蔵に
信念の酒あり

地方発送も承ります。

佐久平店

佐久市長土呂1-244
電話/0267-888-7830
定休日/水曜日
営業時間/十一時~十九時
E-mail: shop@seikwa-ya.jp

LIFE & BOOKS x COFFEE

エフエム佐久平 毎月第4金午前 10:10 ~
「良い珈琲と良い本が良い人生をつくる」
提供 695COFFEE 好評放送中!

695COFFEE 大阪屋書店
695coffee @oosakaya1901
佐久市岩村田 3589
0267-67-5454

695COFFEEの名前は、以前この土地が穴供後とよばれていた事に由来しています。
私共が扱うコーヒー豆は全てスペシャルティコーヒー豆でオーガーを頂いてからお客様の目の前で焙煎し、10分も掛からずにお客様の為だけの新鮮なコーヒー豆をお渡しいたします。
日替わりで様々なコーヒーをお楽しみ頂けるのとコーヒーによく合う自家製のスイーツもご用意しております。テイクアウトもご用意します。
また、店内にある本をご購入前にお席でご覧になって頂くことも出来ます。

日本一のアグリランドを目指して

JA佐久浅間

佐久浅間農業協同組合

長野県佐久市豊久保882番地
TEL.0267-68-1112 FAX.0267-67-0690

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

JA長野八ヶ岳

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

朝の情報番組



月—金 あさ 5:20-8:00

SBCテレビ6

マイちゃん。テレビ信州

ゆうがた Get! every. 月～金 ごく3時50分～7時放送
県内ニュースはごく6時15分～

あしたを彩る
～きょうを知って、あしたに向かう～
毎週月～金 夕方 5:33

毎週土 朝 9:30

観光協会
毎週日 午後 4:55

abn公式 Instagram
はじめました！
みんなフォローしてね
abn長野朝日放送

Creative Agency

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

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

税に強い経営者が次世代を支える！

法人会

お役立ちコラム⑩

Q 銀行から借入れをしていた父が死亡しました。支払わなければならないのでしょうか。

A 借金も相続の対象となりますので、支払わなければなりません。相続人が複数いる場合、銀行は相続人の中の任意の者に対して借金の全額を請求することができます。そのため、相続人間で誰が支払うかを決めても、銀行に対してはその取り決めを対抗できない場合があります。借金を引き継ぎたくない場合は、相続開始を知った時から3か月以内に家庭裁判所で相続放棄の手続きをする必要があります。

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

おすすめ！新番組＆コーナー

番組

パパパパーンラジオ（金曜日 18:30 ～ 19:00）



佐久市コスモホールのなおよマン館長がお送りする30分!コンセプトは「パパとこどものアートなお時間」。創造的な活動を行っている元気なパパたちをゲストに迎え、コスモホールのイベント情報とともに佐久地域の文化活動を盛り上げていきます!

〈佐久市文化事業団〉

小諸からボンバイエ（水曜日 19:00 ～ 19:30）



地域活性化を目的に毎年秋に行われるプロレスイベント「小諸ボンバイエ」の魅力や佐久・小諸地域で頑張っている多彩なゲストをお迎え、竹幸商店代表の竹内浩太さんが元気いっぱいにお届けします。

元気があれば何でもできる!～お楽しみはこれからだあ～

〈竹幸商店〉

コーナー

こどもの心の相談室～ cabaca ～ Presents
ココロのラジオ（第3月曜日 17:30 ～）



友人関係、いじめや勉強で悩んでいるお子さんはもちろん、我が子の心をもっと知りたいと思っている保護者の相談をお受けしています。誰に相談すればよいか分からない方、一人で抱え込まず臨床心理士・公認心理師の佐藤夏美さんにお話ししてみませんか? 「ゆっくり、じっくり、丁寧に」皆さんの話に耳を傾け、一緒に立ち止まって考えます。

〈こどもの心の相談室～ cabaca ～〉

ベルリネッタの風（第3水曜日 17:15 ～）



日本を代表する高原リゾート「軽井沢」。美しい軽井沢の自然に囲まれ、時を超えて愛され続ける優雅な空間をご提供する「ホテルベルリネッタ軽井沢」から様々な情報をたっぷりご紹介していきます。

リスナーだけの特典も!おでかけの参考にいかが?

〈ホテルベルリネッタ軽井沢〉

結婚式を人生の宝物にしよう（第4月曜日 17:30 ～）



人生で大きな節目となる「結婚」。佐久市の「ヴィーナスコート佐久平」はプライベートウェディングが楽しめる邸宅風の式場です。ここで挙式したカップルをスタジオにお招きし、エピソード等を伺います。

また、最新のブライダル情報もご紹介していきます。

〈ヴィーナスコート佐久平〉

VIVA!まなびば（第4水曜日 17:30 ～）



個別指導塾まなびば小諸荒町教室提供の第4水曜日のコーナー。苦手な学習単元に見える化してあなただけのカリキュラムを作成します。多くの生徒の成績アップをかなえてきた魔法の教材って? 勉強の仕方から受験指導までさまざまな情報をお届けしていきます。

〈個別指導塾まなびば小諸荒町教室〉

**あなたの思いを
真心こめて運ぶ田舎の運送屋さん**

一般貨物自動車
運送事業

貨物運送
取扱業

山将 有限会社
佐久市内山2120 電話0267-73-1700

グループ 有限会社YSカーゴ
会社 電話0267-73-1740

**ドライバー
事務員募集**

農産物直売所 ふるさと自慢館
お土産品販売

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の重点道の駅に選定

中部横断道 佐久南IC 下車1分

**健康長寿をテーマに
魅力いっぱいの道の駅**

ヘルシーテラス佐久南

〒385-0061
長野県佐久市伴野7-1
☎0267-78-3383

郷土料理レストラン 咲恋テラス

営業時間 9:00～16:00

軽食コーナー

望月高原ソフトクリーム
恋花カフェ
平賀味噌アイス
JAオリジナル「望月高原ソフトクリーム」が人気

[illegible]

アナウンサー パーソナリティ 紹介



佐藤真生
【Maki Sato】

担当番組

- ZERO Morning
(月)火(水)木 7:00~9:00



臼田遼
【Ryo Usuda】

担当番組

- Knock Knock Radio
(金) 16:00~18:30

パーソナリティ



鈴木カオリ 【Kaori Suzuki】

担当番組

- 気ままにClassics (月) 19:30~20:00
- ラジオコンシェルジュ (木) 11:00~13:00
- WEEKEND DISCOVERY (土)日 9:00~12:00



平木円香 【Madoka Hiraki】

担当番組

- おつかれさんでGO!あした (火) 16:00~18:30



山田真智子 【Machiko Yamada】

担当番組

- WEEKEND DISCOVERY (土)日 9:00~12:00



有銘琴絵 【Kotoe Arime】

担当番組

- おつかれさんでGO!あした (月) 16:00~18:30
- ラジオコンシェルジュ (火) 11:00~13:00



和田彩妃 【Saki Wada】

担当番組

- ラジオコンシェルジュ (月) 11:00~13:00
- おつかれさんでGO!あした (木) 16:00~18:30
- 気ままにオールディーズ (金) 15:00~16:00



丹羽令 【Rei Niwa】

担当番組

- ラジオコンシェルジュ (水) 11:00~13:00
- 佐久平 ONIWA RADIO (金) 10:00~13:00



平岡貴子 【Takako Hiraoka】

担当番組

- おつかれさんでGO!あした (水) 16:00~18:30
- アナトゥーユーReturns! (金) 9:00~10:00



西原恭子 【Kyoko Nishihara】

担当番組

- ZERO Morning (金) 7:00~8:55
- WEEKEND DISCOVERY (土)日 9:00~12:00

スマホやパソコンでラジオが聴ける!

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

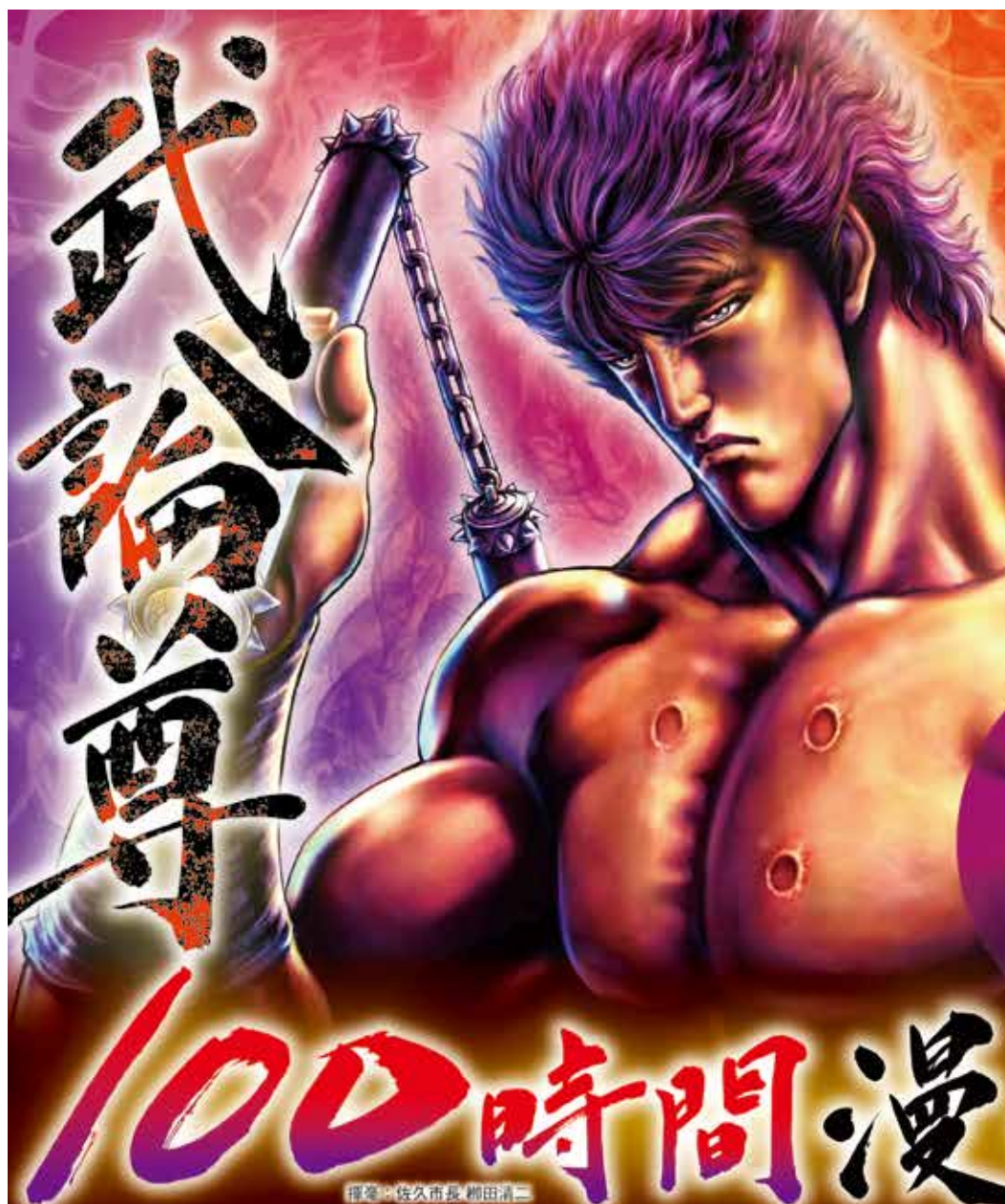
「ios版」または「Android版」
どちらかをクリックすると、
FM プラプラのアプリを
ダウンロードできます。



FM プラプラを
ダウンロードしたら、
「fm さいくだいら」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。



受講料無料!!

第8期生 9月1日 募集開始!

プロへの扉が佐久市で開く!!
2026年4月第8期開塾!!

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8!!

**第8期塾生を
募集します!**

100時間漫画塾

揮毫：佐久市長 柳田清二

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 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 業田良家先生
コージ城倉先生/森高タ次先生 ジャスミン・ギユ先生 次原隆二先生 夏原武先生 バコハジメ先生
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 宮崎かずしげ先生
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!

募集期間

2025年9月1日(月) ~

2026年1月13日(日)

活躍中の卒業生 晩月優さん 秋野ハロさん
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 影naTsuさん 時田鈴さん
中村環さん 西山暁之亮さん 華代さん 松本文怜さん
三国史明さん みやけりくさん むかいまうさん

さくまんが舎



充実の設備で開塾中!

「北斗の拳」の武論尊 原封え コアミックス 1983

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 録杏社「武論尊100時間漫画塾」係 電話: 03-3942-0260 メール: info@manga-gai.net

Xアカウント
@100hmanga/uku

佐久市
さくまんが舎
0267-62-0671





「便利な商品」を「安心価格」で

愛されて 145周年

広告有効期限

10/24金まで

物価高をぶっ飛ばせ!

島田秀平

メガネのナガタが応援します!

井上咲楽

復活 家計応援!

通常価格 メガネ一式 1.56非球面レンズ付 ~~¥5,800 (税抜) / ¥9,800 (税抜)~~ が

今だけ!

¥3,800

(税抜)

フレーム + 薄型非球面レンズ + ケース + 保証 税込¥4,180

●お一人様3本まで ●1.56非球面レンズ限定 ●遠近両用は除きます ●クーポン券など他の割引との併用はできません

同時開催

レンズ交換祭



他店様フレーム大歓迎! お持ちのメガネを お得にレンズ交換♪

乱視 遠視 近視

歪みの少ない 薄型非球面レンズ

遠近両用 中近・近々

今だけ!

¥4,800

～ 税込 ¥5,280

今だけ!

通常価格 ¥12,800 (税抜) が

¥9,800

～ 税込 ¥10,780

●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。●ナイロール/ツープイントフレームは硬度が高い¥8,800からのレンズが推奨となります。

佐久平店

TEL.68-4501

【木曜定休】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

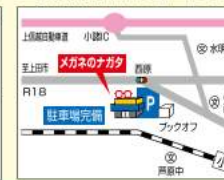
【水曜定休】午前10時～午後7時



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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

メガネ・補聴器・コンタクトレンズを通じて
クオリティオブライフの向上をお手伝いしています