

佐久をもっと好きになる

広報佐久

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和6年

Saku
LIFE No.254 **5**

KOHO SAKU

[特集]

想いを乗せて
舞い上がれ

- P7 佐久平ハーフマラソン
- P21 公民館報さくし
- P26 イベント・講座情報
- P29 佐久平女性大学卒業生コラム
- P30 相談コーナー・データファイルほか

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。



特集

想いを乗せて 舞い上がれ

佐久の空に色とりどりのバルーンが舞い上がる、
この季節の風物詩「佐久バルーンフェスティバル」。
そこには、大空に夢を描く人、
バルーンを通じて地域の活性に取り組む人、
イベントに参加する人、
それぞれにバルーンを楽しむ人たちがいます。



「はじめは気球の『気』の字すら知り
ませんでした」と話す佐久熱気球クラ
ブの須江哲洋さん。今や本格的に競
技としてのバルーンに関わり、日本各
地を転戦するパイロットです。パイ
ロットになったきっかけは、佐久バル
ーンフェスティバルのボランティア。
「空に浮く感覚は、他に例えられる
ものがありません。とにかく空の上が

例えようのない浮遊感



世界の空を夢見て

佐久熱気球クラブ
須江 哲洋さん(跡部)

楽しい。バルーンは、自分たちの手で
飛べることが最大の魅力です」と須江
さん。実は、須江さんは飛行機のパイ
ロットになりたいという夢を抱いたこ
とがありました。その夢は叶わなかつ
たものの、バルーンは自分たちの手で
容易に飛べることに衝撃を受けまし
た。早速、佐久熱気球クラブへの入会
を決め、熱気球操縦士のライセンスを
取得。以来、28年間、バルーンはかけ
がえのない存在になっています。

空から見る佐久

バルーンは田畑が休耕になる晩秋
から春にかけてがフライトできるシー
ズ。週末を中心に、仲間と楽しみな
がら飛んだり、スキルアップを目的と
した飛行訓練を行ったりしています。
バルーンは、上空2000mを超え
る高さまで上がります。米粒のように
小さくなった建物や、佐久にあるいく
つかのランドマークもしっかりと見え
ます。

「佐久の空は、空気が澄んでいてき
れい。晴天率が高いので、雲がない時



は、富士山から日本アルプスまで絶景が広がります」と須江さん。日常生活では味わうことができない別世界がそこにはあります。

日本各地の空で競い合う

回数を重ねれば重ねるほど、競技としてのバルーンにもめり込んでいきました。佐久をはじめ、佐賀、岩手、栃木などで行われるグランプリ戦に参加し、日本各地の空で熱戦を繰り広げてきました。バルーンの競技は、スピードを競うものではなく、目標の地

点にどれだけ正確にバルーンを持っていきけるかがポイントになります。

グランプリ戦では上位20位以内に位置し、さらなる飛躍を目指しています。夢は、世界選手権など大きな大会で優勝すること。世界の空を夢見て、チャレンジは続きます。

バルーンで自然を感じて

競技の一方で、バルーンの楽しさを多くの人に知ってほしいという思いや、佐久でバルーンの文化をさらに根付かせたいという思いから、佐久熱気

球クラブが中心となり、イベントなどの係留体験（ほいりん）や熱気球教室を開いて子どもたちにその魅力を伝えていきます。

「今の子どもたちは、外で遊ぶ機会が減っています。バルーンは、自然を感じられるスポーツ。自然の中に身を置いて空を飛ぶ、五感をフルに感じる乗り物で、バーチャルではない世界を感じるすることができます。この素晴らしさを体験してほしいです」と須江さん。佐久熱気球クラブに新しい仲間が加わることも期待しています。興味がある方は市観光課へご連絡を。



バルーンで、 佐久を笑顔にしたい

佐久熱気球クラブ
佐々木 岳史さん(原)

高所恐怖症を超越する絶景

佐久熱気球クラブの佐々木岳史さんは、バルーンの不思議な魅力のとりこになった一人です。佐々木さんは「観覧車すらだめでした」と話すほどの高所恐怖症。しかし、父が佐久熱気球クラブの発足メンバーだったこともあり、新たなパイロットとして声が掛けられました。佐久商工会議所青年部のメンバーとして活動していた佐々木さんは、青年部の仲間にも声を掛け、一緒にパイロットを目指しました。

「最初に空を飛んだ時の感動は、今

でも忘れられません。」高所恐怖症でビビってはいたものの、初めて雲の上まで上がった時、眼下には雲海が広がっていました。ガラスを隔てない状態で見る景色は、まさに別次元。怖いを通り越し、眼下に広がるすごい世界に魅了されてしまいました。

大きなバルーンは、一人で飛ばすことはできません。訓練飛行する早朝から仲間の協力を得ながら、ライセンスの取得ができたといいます。そんな仲間と飛ばすバルーンだからこそ、魅力が増しているのでしょう。

子どもたちの笑顔と 驚く顔が見たくて

パイロットとして空を飛ぶことの楽しさの一方で、佐々木さんにとってのバルーンの最大の魅力は、みんなを笑顔にできることだといいます。なかでも最も喜びを感じるのは係留体験。子どもたちを乗せバルーンがふわっと浮いた時の笑顔や驚く顔を見るのが、この上なく嬉しい瞬間です。

この楽しさを多くの人にも知ってほ



しいという思いが次第に強くなつてきました。「バルーンは、みんなが思っているよりも身近な乗り物。もっと身近に感じてほしいです」と、佐久バルーンフェスティバルだけに留まらず、熱気球教室を開いたり、各種イベントでの係留体験と魅力を伝える活動をしています。

3月まで佐久商工会議所青年部の会長として、地域の活性化や元気づくりに尽力してきたこともあり、みんなを巻き込んで大きな盛り上がりをつくることに、やりがいを感じてきました。多くの人が笑顔になるバルーンは、まさに最高のコンテンツと考えています。

「バルーンが盛んな佐賀は、地元企業もバルーンを持っています。佐久市内も企業を含め、地域を巻き込みながら佐久のバルーンを盛り上げていきたいです。バルーンがもっともっと身近なものになって、真の意味でバルーンのまちになっていたら素晴らしいなと思っています」と佐々木さんは話します。

佐久バルーンフェスティバル2024



5月3日(金・祝)~5月5日(日・祝) (会場) 千曲川スポーツ交流広場

	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
3日	●開会式	熱気球係留		イベント											
	競技飛行														
4日		熱気球係留		イベント											
	競技飛行														
5日		熱気球係留		イベント		●表彰式・閉会式									
	競技飛行														

※ 熱気球教室

熱気球係留体験 (予定)

佐久バルーンフェスティバル以外でも係留体験に参加できます!

(開催日) 7月28日(日)、8月25日(日)、9月28日(土)

(場所) 市民交流ひろば

(料金) 中学生以上2,000円・小学生500円(保護者要同伴)

未就学児は無料(保護者要同伴)

【オールマイティパスをお持ちの小学1年生は無料】

詳細は佐久市観光協会ホームページ、SNS等をご覧ください



公式HP



Instagram



X(旧Twitter)

問合せ: 佐久市観光協会 ☎62-3285

佐久市内初！

ラウンドアバウトを通過してみたの巻

こちら広報取材班

※広報取材班は、広報太郎と広報花子が便利な行政サービスを実践・実証して市民の皆さんにお知らせするコーナーです。

車で野沢南高校へ向かう広報太郎。
3月に完成したラウンドアバウト（環状交差点）
を通過することになった。

ラウンドアバウトは、信号機のない円形の交差点で、
車や自転車は時計回り（右回り）で進行する。

少し緊張しながら運転する広報太郎だが、以下の
ポイントに注意して適切に通行することができた。



①歩行者に注意を！



ラウンドアバウトに進入する時、
出る時は歩行者に注意しましょう。
付近には保育園、小学校、高校が
あり、多くの歩行者が横断します。

②交差点内の車両が優先



ラウンドアバウトの中を通行する
車両（自転車含む）が優先です。
交差点内の車両が通過してから、
ゆっくりと進入しましょう。

③左折で進入、左折で出る



進入時は、歩行者や他の車両に注意し、
徐行しながら左折します。
「時計回り」で通行し、出る時は左に
方向指示器を出しながら左折します。

ラウンドアバウトは、
進入時に減速すること
から大きな事故の発生
が減少し、信号の待ち
時間が解消される効果
があります。



都市計画課の山本さん

野沢地区に設置されました



広報太郎の進行ルートを上空から確認

※黄色い矢印が広報太郎のルートです。



⚠️ 右折(逆走)は禁止!

ラウンドアバウトの中心には何が!?

野沢のラウンドアバウトの中心部には佐久市の海外友好都市等の方角と距離が刻まれたプレートが設置されている。

エストニア共和国のサク市までは7,794キロ。広報太郎の計算では、小海線全線を49往復したのと同ほ同じ距離である。



市では「野沢地区暮らすまち構想」を策定し、野沢地区の特徴を生かした、「暮らしやすさをさらに高め、暮らしを始め、暮らしを続けていくまち」の実現を目指し、都市機能の再配置や再整備による魅力的なまちづくりに取り組んでいます。

現在、子育て支援拠点施設、多目的広場および周辺道路の整備を進めており、ラウンドアバウトも、野沢地区の暮らしを支える新たなランドマークとなります。

問合せ：都市計画課 ☎62-3404

10/20(日) 第2回 佐久平ハーフマラソン

佐久平駅周辺からスタートし、歴史ある宿場の町並み、浅間山やハヶ岳、北アルプスの山々、そしてのどかな田園風景など、色とりどりの風景を堪能できるコースです。



POINT! “信州佐久”を思う存分お楽しみください!



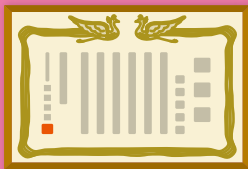
本大会のテーマは、「走っても楽しい、走った後も楽しい大会」です。ランナーの皆さんを応援する和太鼓演奏のほか、楽しんでいただける催し物を企画しています。また、メイン会場では、地元グルメを堪能いただけるよう、飲食・物販ブースの出店を予定しています。

POINT! 第1回から5回連続参加者へゴールドビブス贈呈



第1回大会から5年連続して「ハーフマラソンの部」にエントリーした皆さんに、感謝を込めて、背景色がゴールドに輝くアスリートビブスの贈呈を予定しています(第5回大会より贈呈予定)。皆さんから愛され、多くのランナーにゴールドビブスの獲得を目指してもらえるよう、魅力があり、息の長い大会を目指します。

POINT! 充実した表彰区分、最高齢賞も



ハーフマラソン、5km、1マイルの各種目の上位8位までの入賞者のほか、各種目の年代別、ファミリーの部の各上位8位までを男女別に表彰します。また、最も高齢の男女1名ずつに「最高齢賞」を表彰します。さらに完走者全員に記録証を発行します。

POINT! オリジナル記念タオル贈呈・Tシャツ販売



佐久市出身の漫画原作者「武論尊」さんが世に送り出した人気漫画「北斗の拳」とコラボしたオリジナル記念タオルを完走者に贈呈します。また、希望者にオリジナル記念Tシャツを販売します。
©武論尊・原哲夫/コアミックス1983

種目、参加料など

種目	ハーフマラソンの部	5 kmの部	1マイルの部 (1.60934km)
参加資格	高校生以上	中学生以上	①小学生 ②中学生 ③ファミリー (大会当日18歳以上の保護者と 年中以上の園児もしくは小 学生のペア※親子以外も可)
スタート時刻	午前9時00分	午前9時20分	午前9時10分
制限時間	3時間10分	45分	45分
部門	—	中学生	小学生1～3年
	高校生～29歳以下	高校生～29歳以下	小学生4～6年
	30歳～39歳以下	30歳～39歳以下	
	40歳～49歳以下	40歳～49歳以下	中学生
	50歳～59歳以下	50歳～59歳以下	
	60歳～69歳以下	60歳～69歳以下	ファミリー
70歳以上	70歳以上		
参加料	6,800円	3,500円 (高校生以下:2,500円)	1,500円 (ファミリー:3,000円)
定員	2,800名	700名	500名 ※ファミリーは2名分として 取り扱います。

申込期間

**5月31日(金)正午～
8月5日(月)午後11時59分**

**佐久市民限定 優先エントリー期間
5月17日(金)正午～5月31日(金)正午**

※申込状況により早期終了または延期を行う場合があります。



申込方法

①インターネット申込

大会ホームページからエントリーページ (RUNNET) にアクセスして、お申し込みください。
RUNNETのご利用には、事前に会員登録(無料)が必要です。
また、別途エントリー手数料がかかります。

②窓口申込 (5kmの部、1マイルの部のみ)

申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて下記の窓口へお申し込みください。

エントリーページ
QRコード



佐久市総合体育館	佐久市中込2939	☎ 62-2020	受付： 午前8時30分～午後7時 (平日)
臼田体育センター	佐久市下越284	☎ 82-4777	受付： 午前8時30分～午後5時15分 (平日)
浅科多目的屋内運動場	佐久市塩名田1155-1	☎ 58-0444	
望月総合体育館	佐久市望月1630-2	☎ 53-6060	

※申込書は各窓口で配布するほか、大会ホームページからダウンロードできます。

ボランティアスタッフを募集します！



活動予定日時	10月20日（日） 午前8時00分～午後0時30分 ※配置場所や係によって活動時間が前後します。
活動場所	佐久平サンスクエア、佐久平ハーフマラソンコース周辺
活動内容	給水地点でのランナーへのドリンク等の提供、フィニッシュ地点でのおもてなしなど
参加特典	第2回佐久平ハーフマラソン ボランティア参加記念マフラータオルを贈呈
応募条件	中学生以上で、10月4日（金）または10月6日（日）開催予定のいずれかのボランティア説明会にご参加可能な方（定員：500名）
申込期間	5月17日（金）～9月6日（金） ※申込状況により早期終了または延期を行う場合があります。
申込方法	<p>①インターネット申込 大会ホームページからボランティア申込ページにアクセスして、お申し込みください。</p> <p>②窓口・郵便・FAX申込 申込書に必要事項を記入し、窓口への持参、郵便またはFAXにて下記の申込先へご提出ください。</p>

ボランティア
申込ページ
QRコード



申込先	佐久市 総合体育館	〒385-0051 佐久市中込2939	FAX 88-6133	受付時間 午前8時30分～午後7時（平日）
-----	--------------	------------------------	----------------	--------------------------

交通規制のお知らせならびにご協力をお願い

第2回佐久平ハーフマラソンの開催に伴い、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。

交通規制予定日時

10月20日（日） 午前9時00分～午後0時10分頃

◎ランナーのコース通過に合わせ、規制の開始および解除を行いますので、規制時間は前後します。

◎詳細については、広報佐久10月号や大会ホームページでお知らせします。

持続可能な森林生態系を保全しよう 生物多様性保全活動検証事業



事業の目的と概要

生き物の一つひとつに豊かな個性があります。個性が多様な生物の世界のことを「生物多様性」と呼びます。

現在、市内の森林では植物の種類減少や、低木や草などの下層植生の低下が見られることから、植物の種類や下層植生の維持回復を図ることで、持続可能な森林生態系の保全および生物多様性の保全を目指し、「生物多様性保全活動検証事業」を実施しています。



令和5年度は、望月協和地区の森林内の現状を把握するため、地形や標高が異なる10箇所を調査地として設置し、生態学、野生動物、防災、有害鳥獣対策などの専門家や県の環境および林務関係職員による「生物多様性専門家会議」からの助言や提案を基に、植生変化の調査や植生回復に向けた実験をする「植生調査」と、野生鳥獣の生息状況を把握するための「動物調査」を実施しました。

調査実験の内容・結果

【植生調査】

調査地内に生息する植物に関する調査や4m四方の植生回復柵を設置し、柵の内側と外側で植物の生育に違いが生じるか調査しました。

ー結果ー

調査地内の森林は、カラマツやヒノキの人工林と、コナラやオニグルミなどの天然林で構成されており、山地帯を指標とする種群が確認できました。

植生調査と合わせ、植物への動物の影響を調査したところ、高木にはシカの角研ぎや樹皮剥ぎ、中低木やササ、草本にシカの食痕がありました。植生回復柵の内側と外側では、柵内の方が植物の成長が優位であり、柵があることでシカの食圧から植物を守ることができるといことがわかりました。



植生回復柵の設置による調査。シカの食圧がかからない柵内では植物が成長し、柵外との差が出る。



シカによる樹皮剥ぎ痕。樹皮が剥がされ木は枯れてしまう。

【動物調査】

センサーカメラによる画像分析や糞調査を行い、動物の種類や生息状況を調査しました。

また、夜間にライトを照らして動物を確認する「ライトセンサス」により哺乳類の種類や頭数を調査しました。

ー結果ー

センサーカメラには全10種類の哺乳類が撮影されました。

その中でもシカが一番多く撮影され、糞調査で確認された糞は全てシカのものでした。

調査地周辺の牧場において、夜間に実施したライトセンサスでは、最多で351頭のシカが目視で確認できました。



センサーカメラに映ったシカ。列を作り森林内の植物を食べている。



センサーカメラに映ったシカ。列を作り森林内の植物を食べている。

⚠️ 専門家会議の考察

調査結果から、調査地の森林内の植物は、シカの影響を受けていると推定されました。

森林下層植生衰退度の区分は、「長野県第一種特定鳥獣管理計画（第5期二ホンシカ管理）」で示されている森林下層植生衰退度3もしくは4と推定されました。この区分は、これ以上、下層植生が衰退していくと、土壌が露出し、森林の回復が難しくなる可能性があります。

事業の詳細は市ホームページをご覧ください。



今後の予定について

今後は、生物多様性保全のために植物の回復を目的とした植生回復柵を設置し、効果を確認していきます。動物調査ではセンサーカメラによりシカの行動を把握し、頭数をコントロールするためのデータとして使用し、長野県などの関係機関と連携を図りながら生物多様性の保全に向けた調査や対策などを進めます。



市では「生物多様性保全活動検証事業」について学ぶ出前講座も行っています。
【写真】浅科中学校出前講座



令和6年3月8日(金)市民創錬センターにて挙行

令和5年度 佐久市 表彰式

市では、例年3月9日 佐久市民の日記念事業として「佐久市表彰式」を執り行っています。

本年度は、財産区議員として永年にわたる地方自治への功勞をはじめ、中部横断自動車道の建設促進にご尽力を賜った女性団体の皆さん、高額の寄付を賜った皆さん、また、卓越した技能による産業発展や、地域環境の保全、伝統文化の継承に、それぞれ多大な貢献を賜った皆さんが受賞されました。

皆さんのご功績に対し、心より敬意と感謝を申し上げます。



佐久風保存会 春風会 様よりお借りした8帖風を式典会場に展示しました。

市長表彰

【地方自治】

財産区議会議員を20年以上務められた功績
柳澤 四郎 様 (佐久市協和財産区議員)

【女性団体活動】

女性団体役員を18年以上務められた功績

中村 美登里 様 (佐久女性みちの会役員)
相京 市子 様 (佐久女性みちの会役員)
市川 律子 様 (佐久女性みちの会役員)
木内 美穂子 様 (佐久女性みちの会役員)
大草 晴美 様 (佐久女性みちの会役員)

【高額寄附】

日精エー・エス・ビー機械株式会社様
六川 宏俊 様
坂川 卓志 様

【技能功勞】

佐藤 守英 様 (建築士)

感謝状

地域環境の保全の取組みをした功績
株式会社フジコーポレーション 様

佐久風の保存及び継承の取組みをした功績
佐久風保存会 春風会 様



素敵な笑顔を咲かすのも
私達の仕事です。

親切がモットーの

宅地建物取引業免許/長野県知事(7)第4151号

ミヤモリ不動産

佐久本店 ●営業時間/午前9:00~午後6:00 ☎ 0267-68-2001
佐久市岩村田751 info@miyamori-fudosan.com

<https://www.miyamori-fudosan.com/>

お知らせ 新佐久市誕生20周年記念事業ロゴマーク等の募集

■問合せ 新佐久市誕生20周年記念事業実行委員会（事務局 総務課） ☎62-3002



新佐久市誕生20周年記念事業で活用するロゴマークデザイン等を募集します。

■募集部門

▽ロゴマークデザイン

新佐久市誕生20周年を印象付け、親しみやすく、佐久市らしさを感じられるもの

▽キャッチフレーズ

佐久市への思いや未来へのイメージ等を原則10文字以内で端的に表現したもの

▽「長野県民手帳」カバーデザイン

新佐久市誕生20周年を印象付け、親しみやすく、佐久市らしさを感じられるもの

■応募方法

持参、郵送、ながの電子申請サービスのいずれかで総務課へ提出 ※各部門とも1人につき3作品まで

■募集期間

5月1日(水)～6月10日(月)

■賞(各部門3点)

最優秀賞1点【採用作品】
(商品券2万円分・賞状・記念品)
優秀賞2点
(商品券1万円分・賞状・記念品)

■審査・結果発表

応募された作品は、選考委員会で各3点を選考し、一般投票により、最優秀者を決定します。(一般投票の投票方法は広報佐久等で市民等の皆さんにお知らせします。)

■その他 募集要項の詳細は、市ホームページをご確認ください。

お知らせ 令和6年度農作業標準作業労賃および機械作業標準料金

■問合せ 農業委員会 ☎62-3518



この労賃・料金は標準として提示したものです。地区によって、圃場の条件や作業内容などが変わります。双方の話し合いで決定してください。

作業名	使用作業機名	金額(円)	備考	
一般作業(労賃)		950	1時間当たり	
耕起	整備田 ローター	9,100	10a当たり	
	普通田 ローター	9,700	10a当たり	
	水田 すき起こし	10,600	10a当たり	
	畑 ローター	9,100	10a当たり	
代播	整備田 ドライブハロー	9,100	10a当たり	
	普通田 ドライブハロー	9,800	10a当たり	
わら処理	カッター	6,600	1時間当たり	
	ミニロールペーラー	300	一束当たり(作業時間等により当事者間で料金の調整を行う)	
	畦切り	1,300	畦間避堀のみ100m当り	
	畦塗り	120	1m当たり	
草刈り(刈払い機等)	刈払機	1,600	1時間当たり(機械・燃料)	
	ハンマーナイフモア	8,000	刈刈作業者持ち	
水田薬剤散布	ミスト薬剤散布 作業補助者は受託者側	2,600	10a当たり	
	代掻きおよび田植え時に同時機械散布	1,300	10a当たり	
堆肥散布	マニアスプレッター	6,200	1台当たり 積込散布2トン	
田植	肥料散布	2,900	10a当たり(一品目当たり)	
	水田収穫作業	バインダー	12,600	10a当たり
		ハーベスター	11,300	10a当たり
		自脱コンバイン 結束料金含む	28,200	10a当たり(整形地田)
		自脱コンバイン(1俵)	2,820	運賃は別途(整形地田)
		自脱コンバイン(倒伏田)	5,500	両方で協議の上 10a当りの割増料金 28,200円以内 なら、倒伏状況、雑草等の管理状況、面積の大小により当事者間で割増料金の調整を行う。
自脱コンバイン(湿田)	5,500	湿田など著しく作業が困難な圃場割増料金 10a当り		
	稲運賃	5.5	玄米換算1kg当たり	
田植	整備田 田植え機	10,900	植付のみ 10a当たり	
	普通田 田植え機	11,400	植付のみ 10a当たり	
	10a未満の普通田 田植え機	15,100	植付のみ 10a当たり	
	普通田・整備田 側条施肥田植	2,200	割増料金 10a当たり	
水稲苗	稚苗(出芽苗)	693	1箱当たり	
	稚苗(植付け苗)	1,100	1箱当たり	
	中苗(出芽苗)	649	1箱当たり	
	中苗(植付け苗)	1,144	1箱当たり	
	苗運賃(植付け苗)	176	1箱当たり	

※上記料金等はすべて内税です。

お知らせ 毎年5月は消費者月間

■問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501



今年の統一テーマは「デジタル時代に求められる消費者力とは」です。デジタルサービスの仕組みやリスクを理解して「気づく・断る・相談する」力を向上させ、詐欺や悪質商法の被害にあわないようにしましょう。

■ネット上の広告やバナーに注意

インターネット上の記事やサイトには、広告やバナーが多く掲載されています。これらの中には、クリックすると全く無関係な有料サイトに誘導され、気づかぬうちに知らないサイトに登録してしまう悪質なものが存在します。

■被害を防ぐために

広告やバナーをクリックする前に、必ずURLやサイト運営者を確認しましょう。

不自然な日本語や誤字脱字が多いサイトは、利用を控えましょう。個人情報を入力や金銭の支払いを要求するサイトには、特に注意が必要です。トラブルにあわれた際は市消費生活センターに相談してください。



消費者庁 消費者ホットライン188
イメージキャラクター イヤヤン

お知らせ

狂犬病予防の巡回注射の実施

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917 または各支所経済建設環境係



5月8日(水)から狂犬病予防の巡回注射を実施します。

また、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せんので、実施会場までお越しください。

すでに飼い犬を登録している方は、4月にお送りしたハガキ(注射済票交付申請書)を当日必ず持参してください。

■期間 5月8日(水)～5月25日(土)

※場所と時間の詳細は、お送りしたハガキまたは市ホームページをご覧ください。

■料金

▽新たに犬を飼い始めた方 ↓ 6,600円

▽狂犬病予防注射のみの方 ↓ 3,600円

■対象 生後91日以上の方

■注意事項

▽ハガキの下部に記載された同意欄を確認のうえ、○を付け、署名欄にサインをして持参してください。

▽体調不良の場合や過去に注射後に異常を起こしたことがある犬または暴れる犬や咬む犬、興奮しやすい犬は、動物病院で予防注射を受けさせてください。

※動物愛護の観点から、ワクチン接種後、稀に発症するアナフィラキシーショックに対応するため、獣医師が救命措置をとれる体制を整えます。これに伴い

令和7年度より、実施会場を一部集約いたしますので、ご承知おきください。

お知らせ

令和6年度猫繁殖制限手術費補助金の交付

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



飼い主のいない猫の増加を防止し、市民の快適な生活環境の保持を図るため、飼い猫または飼い主のいない猫の不妊去勢手術費に対し補助金を交付します。

■飼い猫

▽対象 市内に居住し市税等の滞納がない方であり、自らが飼育する飼い猫に市内の動物病院で不妊去勢手術を受けた方

▽補助金額

去勢手術(オス) 上限3,000円/匹

不妊手術(メス) 上限5,000円/匹

■飼い主のいない猫

▽対象 市内に居住する個人または市内で活動する団体であり、飼い主のいない猫に市内の動物病院で不妊去勢手術を受けた方

▽補助金額

去勢手術(オス) 上限5,000円/匹

不妊手術(メス) 上限8,000円/匹

※ただし、不妊手術時に妊娠している場合で別途処置費用がかかるものにかぎり、上限1万円/匹

■申請方法

▽申請先 環境政策課または各支所経済建設環境係

▽申請受付 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)に受けた手術について令和7年3月31日(月)までに申請

※申請額が予算額に達した場合は受付終了

▽申請に必要なもの 申請書(獣医師の証明必要)、手術費の領収書の原本

お知らせ

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」

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



市では、飼い主のいない猫の糞尿被害等の問題を地域課題として解決していくため、ボランティア団体等が行うTNR活動(飼い主のいない猫を捕獲し、不妊去勢手術をして、元の場所に戻す活動)の促進を図り、不妊去勢手術費の一部を補助する事業を実施しております。

事業の財源には、「TNR活動応援プロジェクト」としてクラウドファンディングを活用し、令和5年度は593匹の猫の不妊去勢手術に対して補助金を交付することができました。

今年度も、飼い主のいない猫の過剰な繁殖による近隣被害を未然に防止するため、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に活用するため、クラウドファンディングを実施します。

引き続き、「人と猫が共生できるまち」を目指してまいりますので、皆さんの応援をお願いします。

■実施期間 4月19日(金)～7月19日(金)

■寄附方法 右上のQRコードのプロジェクトページから申込

※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。



お知らせ

無接道敷地に建つ空き家の解体費用補助

■問合せ 建築住宅課 ☎62-3430



市では、道路に接していない敷地に建つ空き家および土地を、隣接者が取得し、解体するときの費用の一部を補助します。

■対象空き家 道路に接しておらず再建築ができない敷地に建つ空き家

■対象者

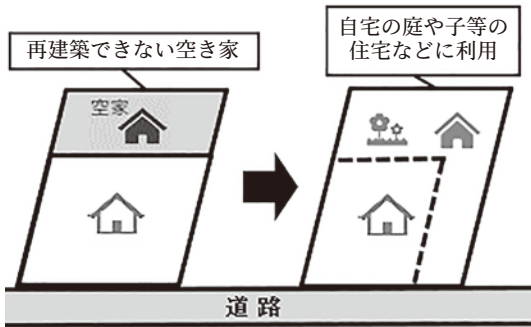
①対象空き家の隣接地の所有者であること

②対象空き家とその敷地を取得した後に解体すること

③解体後の跡地を自宅の庭や子どももの住宅を建てる敷地などに利用し、10年以上、所有および管理すること

■補助金の額 解体工事費の4分の1 (上限50万円)

※この他にも要件があります。詳細は建築住宅課へお問い合わせください。また、補助金の交付申請は、事業実施前に行ってください。



お知らせ

骨粗しょう症検診を受診しましょう

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



骨粗しょう症とは、骨量が減少し、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症検診で自分の骨量を知り、生活習慣の見直しをしてみませんか。

市では、地域集団健診や乳がん車検診に併せて骨粗しょう症検診を実施しております。5年に1度、骨粗しょう症検診を受診しましょう。

■対象者 令和7年3月31日時点で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性

※骨粗しょう症の治療を受けている方は、受診できません。

■検診料 500円

■申込方法 いずれかの方法でお申し込みください。

① 4月下旬から5月中旬にお送りする左久市健(検)診受診券(うすだいい色)に同封されている申込書を記入し、市へ返送する。

② 通知に掲載のQRコードから申し込む

※詳細は受診券に同封の案内をご覧ください。

※定員数が決まっていますので、ご希望の方は早めにお申し込みください。



お知らせ

アピアランスケアへの助成金の交付

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



市では、がんの治療を原因とする外見の変化を補完するための補整具の購入費に対し、予算の範囲内で、助成金を交付いたします。

■対象となる補整具

がん治療に伴う医療用補整具

・頭髪補整具(ウィッグ、装着用ネット、毛付き帽子)

・乳房補整具(補整パッド、補整下着、専用入浴着、人工乳房)

・その他の補整具(エピテーゼ(人工補整物))

※令和6年4月1日以降に購入した補整具等が対象。

■助成金の額 助成対象経費の2分の1 (上限2万円)

■申請方法

医療用補整具を購入後、申請書に必要書類を添えて、健康づくり推進課へ提出

※申請書は健康づくり推進課窓口のほか、市ホームページからも取得できます。

※詳細は市ホームページをご覧ください。か、健康づくり推進課までお問い合わせください。

※購入する補整具が助成対象になるか分からない場合は、補整具を購入する前に健康づくり推進課までご相談ください。

■申請期限

令和7年3月31日(月)



防災行政無線を用いたJアラートによる全国一斉情報伝達試験
危機管理課 ☎62・3008

大地震などの緊急時に、国から直接防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする「全国瞬時警報システム（Jアラート）」による全国一斉情報伝達試験を行います。当日は、防災行政無線から放送が流れますので、ご理解ください。

▽日時 5月22日(水)午前11時頃
▽試験内容 Jアラートのテスト放送

マイナ保険証のご利用を
国保医療課 ☎62・3164

マイナ保険証を使用すると、高額療養費の限度額を超える支払いが免除されたり、医療費が節約できたり、自己負担が低くなる等のメリットがあります。

国保医療課窓口では、マイナンバーカードの保険証利用登録を行っています。保険証利用の登録がお済みでない方はぜひご利用ください。（スマートフォンからの登録もできます）

▽持ち物 マイナンバーカード、数字4桁の暗証番号



ホームページ
QRコード

明日は何ぞみ？
LINEでお知らせサービス
生活環境課 ☎62・3094

ごみ収集カレンダーの収集日をLINE Eメッセージでお知らせします。
▽所要時間 1〜5分

▽手順・佐久市公式LINEをお友達登録↓佐久市公式LINEのトーク画面を開く↓「家庭ごみ」↓LINEお知らせサービス設定↓「新規設定」↓あとは、案内に沿って地域・ごみの種類・通知時間を選択するだけです。

※「分別方法はここを押して簡単検索」からごみの分別検索もできます。



ホームページ
QRコード

就職のご相談は、佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」へ
佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」（商工振興課内）求職者専用ダイヤル
☎0120・1511・3994

就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。

就職活動中の学生の方や、仕事をお探しの方、ご家族からの相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

▽対象 市内事業所へ就職を希望する方
▽求人 市内の事業所の求人



ホームページ
QRコード

佐久市こころのケア事業
健康づくり推進課 ☎62・3189

こころの病と向き合いながら生活されている方を対象に、デイケアを実施しています。デイケアでは、音楽療法や季節に合わせた活動を行っています。

一人で悩んでいる方、同じ悩みを持つ仲間と交流したい方等、お気軽にご連絡ください。

佐久市精神障がい者家族会
健康づくり推進課 ☎62・3189

こころの病を抱えた方やそのご家族の交流を目的とした、精神障がい者家族会（笑みの会）があります。

一人で悩んでいる方、当事者・家族同士でお話したい方等、お気軽にご連絡ください。

佐久あすなろの会
佐久保健福祉事務所 ☎63・3164
「あすなろの会の担当者」とお伝えください。

ご家族が自死で亡くなると、残された人は孤独になりがちです。同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語り、わかち合う場です。

▽日時 5月24日(金)

午後1時30分〜3時30分

▽会場 佐久市内

▽参加費 100円（お茶代等）

▽対象 ご家族（親、子ども、配偶者、兄弟姉妹等）を自死で亡くされた方。（予約制）

訪問歯科健診のご利用を
健康づくり推進課 ☎62・3781

在宅で療養されている方を対象に、歯科医師と歯科衛生士がご自宅に訪問し、健診を行います。

1年に1度、お口の健診を受けましょう。ご希望の方は、ご連絡ください。

▽対象者 在宅要介護者および40歳以上の身体に障がいがある方等で通院による歯科受診が困難な方

▽料金 無料

不動産取得税をご存じですか
長野県東信県税事務所（佐久合同庁舎内）
☎63・31338

不動産取得税は、不動産（土地・家屋）を取得したときに、取得した方に納めていただく税金（県税）です。

土地や家屋を購入された場合などは、所有権移転の登記月から概ね半年後に、納税通知書をお送りします。（住宅および住宅用土地については、軽減制度が適用される場合があります。）

住宅等を新築された場合は、通常、新築された翌年8月頃に納税通知書をお送りします。（特例控除によって、納税通知書が送付されない場合もあります。）

住宅用土地の軽減措置を受けるためには申請が必要です。ながの電子申請サービスによるオンライン申請も可能です。



ホームページ
QRコード

令和6年能登半島地震の被災者に対する雑損控除の特例措置

税務課 ☎62・3040

令和6年1月1日に発生した能登半島地震による雑損控除について、令和6年度の個人市民税・県民税に適用される特例措置が設けられました。該当される方は、令和6年度の納税通知書が届く前の本年5月中旬頃までに、この特例を受けようとする旨を記載した個人市民税・県民税の申告書を税務課へ提出してください。なお、この特例措置の適用を受けない場合は、通常どおり令和7年度の個人市民税・県民税において雑損控除の申告をすることが可能です。



ホームページ QRコード

軽自動車税(種別割)の減免制度

税務課 ☎62・3040

障害者手帳等をお持ちの方が所有する軽自動車または身体障がい者用の構造を有する軽自動車は、一定の要件にあてはまる場合、申請手続きをすることにより軽自動車税(種別割)の減免を受けることができます。

▽申請期限 5月31日(金)

▽申請先

税務課または各支所総務税務係

※出張所では申請を受けられません。

※申請時の持ち物等詳細は、税務課へお

問い合わせいただくか、

市ホームページをご覧ください。

ホームページ QRコード



民生委員・児童委員の日、活動強化週間

福祉課 ☎62・2919

▽民生委員・児童委員を市民の皆さんに知っていただくために
毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」となっています。

また、5月12日～5月18日の一週間は「活動強化週間」とし、民生委員・児童委員活動について知っていただくための期間となっています。

※民生委員・児童委員に関する詳細は、

市ホームページをご覧ください。

ホームページ QRコード



ホームページ QRコード

まいさぼ佐久市の利用を

生活就労支援センター まいさぼ佐久市 ☎88・6511

まいさぼ佐久市では、生活や仕事に課題を抱えて困窮されている方に対し、解決に向けたサポートを行っています。

失業・債務・病氣・ひきこもり等の様

々な生活の悩みを支援員が寄り添いながら課題の整理を行い、必要な支援を行います。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

▽受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

▽場所 あいとぴあ白田(下越16・5)

特別児童扶養手当をいじ存じですか

福祉課 ☎62・3147

障がいのある20歳未満の児童の福祉増進を目的として、児童を監護・養育している父母などへ支給されます。

▽手当額 1級 月額5万5350円
2級 月額3万6860円

※所得による支給制限があります

▽支給対象とならない例

・児童の住所が日本国内にない

・児童が児童福祉施設等に入所している

・児童が障害年金を受給している

▽申請書類 福祉課または各支所高齢者児童福祉係でお渡しします。



ホームページ QRコード

特別障害者手当・障害児福祉手当の受給者の皆さんへ

福祉課 ☎62・3147

令和6年2月から4月分の手当を5月10日(金)に指定口座へ振り込みます。

なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出てください。

・障害児福祉手当の受給者で、障害児入所施設等に入所した時

・特別障害者手当の受給者で、病院への入院・老人保健施設への入所が3ヶ月を超えた時

・障害者支援施設等に入所した時

・障がい程度が軽減した時

・住所を変更した時

・死亡した時

特別障害者手当 QRコード

障害児福祉手当 QRコード

特別障害者手当 QRコード

障害児福祉手当 QRコード

障害児福祉手当 QRコード

ことぶきの家 総合相談室

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

わくわく×学び×安心 民間学童保育

年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

のぞみkids after school

1階 学童保育スペース

【預かり時間】 学校のある平日..... 14:00~18:00
土・祝・休校日・長期休み(日・年末年始休み) 8:00~18:00
(7:00~8:00、18:00~19:00(延長あり・要予約))

佐久市長土呂1199-1 (佐久平浅間小近く)

☎0267-68-1155

(担当:木内)

2階 習い事スペース のぞみkidsの習い事

習い事だけでも通う事ができます ● 学研教室 ● 英会話 ● プログラミング ● そろばん ● ピアノ ● バイオリン ● 中学生ゼミ

メール nozomikids@nozomi-g.co.jp

https://nozomikids.com/

定期的にわくわくイベント開催中!!

春から夏の農作業の注意点
農政課

☎62・3203

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

佐久古太きゅうりを栽培してみま
せんか

佐久古太きゅうり保存会事務局
(農政課内) ☎62・3203

保存会では、「信州の伝統野菜」に登録されている佐久古太きゅうりの形質の継承と普及拡大に努めています。興味がある方、栽培してみたい方はぜひ保存会に入会してみませんか。なお、種の配布は会員に限らせていただいております。

▽入会の要件 市内の農地で佐久古太きゅうりを栽培される方

▽入会の方法 農政課窓口で申し込み

▽入会費・年会費 各1000円



ホームページ
QRコード

農業委員会の審議日程および農地の
適正管理
農業委員会

☎62・3518

▽審議日時

- ・5月31日(金) 午後1時30分
- ・6月28日(金) 午後1時30分
- ・7月31日(水) 午後1時30分
- ・8月30日(金) 午前9時
- ・9月30日(月) 午後1時30分
- ・10月31日(木) 午後1時30分
- ・11月29日(金) 午後1時30分
- ・12月24日(火) 午後1時30分
- ・1月31日(金) 午後1時30分
- ・2月28日(金) 午後1時30分
- ・3月28日(金) 午後1時30分

※農業委員会の議案による審議は、規則により公開しています。希望される方は事前にお問い合わせください。

▽農地法に基づく申請受付の締切日

毎月15日(15日が土・日・祝日の場合は直前の平日)

※今年度の12月のみ10日が締切日

▽農地の適正管理

遊休農地は、火災や病害虫の発生の原因になったり、有害鳥獣の潜入や不法投棄の場所となることが多く、周辺農地や近隣住民に悪影響を及ぼします。

耕うん、または草刈りを行うなど、農地の適正な管理をお願いします。

特定外来生物(植物)の駆除に
ご協力を
環境政策課

☎62・2917

▽特定外来生物とは・・・

もともとその地域に生息していなかった生物が、人間の活動によって他の地域から持ち込まれたものを、外来生物と言います。その中でも、地域の自然環境に大きな影響を与えたり、農作物に被害を与えたりするものを外来生物法により「特定外来生物」として指定しています。

▽外来生物被害予防三原則

外来生物の中には、繁殖力が強い種類があり、駆除するにはたくさんの労力や時間、費用がかかります。外来生物を「入れない・捨てない・拡げない」の三原則を守ることが重要です。

▽市民の皆さんへお願い

市内では、特定外来生物(植物)の「アレチウリ」、「オオキンケイギク」、「オオハングンソウ」、「オオカワヂシャ」が確認されています。

市でも特定外来生物(植物)の駆除に取り組んでおりますが、皆さんのご協力がなければ、駆除は困難な状況です。

地域の生物多様性を保全し、地域の自然環境を守るためには、その地域に住んでいる一人ひとりの特定外来生物への認識や自主的な駆除が重要です。ご協力をお願いします。



ホームページ
QRコード

必要なものを、必要な時に、
必要な期間だけ

品質と安全性を充たした安心な
商品をお届けいたします



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

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。

エフビー介護サービス株式会社

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



福祉用具レンタル・販売 住宅改修

募集



佐久市総合計画審議会委員の募集
企画課
☎62・3067

佐久市総合計画審議会は、本市のまちづくりの指針となる佐久市総合計画に関する事項についての審議等を行っています。市民の皆さんのご意見を市政の推進に生かすために、公募委員を募集します。

▽審議会の事務

総合計画に関する事項等の調査審議

▽申込資格

市内在住、在勤または在学中で年齢18歳以上の方等

▽任期

令和6年6月～2年間

▽募集人員

6名

▽申込期限

5月13日(月)午後5時15分(必着)

▽必要書類

佐久市総合計画審議会公募委員申込書(企画課窓口または市ホームページにありませ)

▽申込方法

必要書類を持参、郵送、メール(kikaku@city.saku.nagano.jp)、FAX(63・3313)のいずれかで企画課へ提出

▽選考方法

申込者が募集人数を超えた場合は抽選(会全体や公募委員数の男女比を考慮する場合があります)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

ホームページQRコード



特定外来生物(植物) 駆除講習会を開催しませんか

環境政策課
☎62・2917

市では地域の自然環境を守るため、市内で確認された特定外来生物(植物)の駆除に取り組んでいます。市内の広範囲に分布しており、市民の皆さんのご協力がなければ、駆除は困難な状況です。そこで、効果的な駆除方法等を知っていただくため、希望する区や団体向けの講習会開催の募集を行います。

▽募集期間

5月1日(水)～9月30日(月)

▽対象

講習を希望する区や団体等

▽講習内容

特定外来生物(植物)の実態や駆除方法等を学ぶ講義

▽申込方法

ながの電子申請サービスで申込



ホームページQRコード
(4月下旬に公開予定)

佐久市まちづくり活動支援金 2次募集

広報広聴課
☎62・3075

(佐久・白田・浅科地区対象)

望月支所総務課係 ☎53・3111

(望月地区対象)

地域の課題解決に向けて、市民の皆さんが自主的・主体的に行う公益的な活動に支援金を交付し、応援する制度です。

▽対象団体

市内に事務所および活動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体

▽交付額

交付対象経費の2分の1以内(上限100万円)

▽重点テーマ

重点テーマに該当する場合、交付対象経費の4分の3以内(上限150万円)

▽申込期間

5月7日(火)～28日(火)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

ホームページQRコード



ホームページQRコード

市営住宅入居者募集

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・城ヶ丘・泉・一本柳団地

▽受付期間

5月1日(水)～9日(木)

(土日・祝日を除く)

▽受付場所

長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

▽入居指定日

6月1日(土)



ホームページQRコード

令和7年4月入隊自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所
☎0268・22・5267

○自衛隊幹部候補生

▽大卒程度受験資格

①22歳以上26歳未満の者

②20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者(卒業見込み含む)

③22歳以上28歳未満で修士課程等の修了者(学位取得見込み含む)またはこれに相当する者

▽院卒者受験資格

20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者

▽受付期限

6月13日(木)



ホームページQRコード

中学生海外研修生の募集
生涯学習課 ☎62・0671

次世代を担う人材育成事業の一環として、市内の中学生を対象に海外研修を実施します。

■エストニア共和国

▽期間

7月29日(月)～8月5日(月)の8日間

▽参加負担金 24万7000円(予定)

▽募集人数 8名程度

▽内容 キャンプ場でエストニアサク市の子どもたちと交流・一般家庭でのホームステイ・エストニア国内見学(予定)

■モンゴル国

▽期間

7月30日(火)～8月6日(火)の8日間

▽参加負担金 10万1000円(予定)

▽募集人数 8名程度

▽内容 遊牧民のゲルや一般家庭でのホームステイ・スフバートル区の子どもたちとの交流会・キャンプ場でのゲル作りや乗馬体験(予定)

▽申込方法 5月7日(火)までに申込書に課題作文を添えて、担任の先生へ提出

(申込書は各中学校、生涯学習課および市ホームページにあります)

※申込資格等の詳細は市ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

銀河連邦子ども留学交流生の募集
生涯学習課 ☎62・0671

銀河連邦共和国(佐久市・神奈川県相模原市・秋田県能代市・岩手県大船渡市・鹿児島県肝付町・北海道大樹町・宮城県角田市)の代表児童が一堂に会し、教育・文化・体験交流を通して共和国の子どもたちが手をつなぎ、友情の輪を広げると共に、各共和国への理解を深めます。

今回は、サガミハラ共和国(神奈川県相模原市)で開催します。

▽期間 8月6日(火)～8日(木)泊3日

▽場所 サガミハラ共和国(神奈川県相模原市)

▽参加負担金 3000円(予定)

▽募集人数 4名(市内在住の小学5年生)

▽内容 歓迎レセプション・他の共和国との交流・相模原市内の施設見学・名刺交換会など(内容は変更となる場合があります)

▽申込方法 5月8日(水)までに申込書を担任の先生へ提出。(申込書は各小学校、生涯学習課および市ホームページにあります)

※詳細は市ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

※銀河連邦子ども留学交流生および中学生海外研修生の募集については、市内各学校でチラシを配布済です。

イングリッシュキャンプ参加者募集
生涯学習課 ☎62・0671

自然活動を通して、英語によるコミュニケーションの楽しさを感じ、「英語を学ぼう」という意欲を育てます。

■参加者募集

▽期間 7月29日(月)～31日(水)泊3日

※実施日の前に事前研修(2回程度)があります。

▽場所 長野県望月少年自然の家

▽参加負担金 8000円(予定)

▽募集人数 30名程度(市内在住の小学5・6年生)

▽内容 「望月少年自然の家」での外国人講師との英語を使った交流、自然体験やカヌー体験など(内容は変更となる場合があります)

▽申込方法 5月28日(火)までに申込書を担任の先生へ提出。(申込書は各小学校、生涯学習課および市ホームページにあります)

▽ボランティアスタッフ募集
イングリッシュキャンプの運営にあたり、高校生・大学生を対象にボランティアスタッフを募集します。

※各募集の詳細は市ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

佐久市ジュニアリーダー研修生の募集
生涯学習課 ☎62・0671

多彩な体験の機会を設け、「自分で考え行動する力」を持った人間性豊かな子どもを育成や、市内から研修生が集まって一緒に活動することにより、たくさんの友達をつくと共に、子ども会などのリーダーとなることを目指します。

■参加者募集

▽期間 7月～1月の土・日(原則)全12回

▽場所 主に市民創健センター

▽参加負担金 5000円(予定)

▽募集人数 30名程度(市内在住の小学5・6年生)

▽内容 郷土文化学習、その他体験学習など(内容は変更となる場合があります)

▽申込方法 5月28日(火)までに申込書を担任の先生へ提出(申込書は各小学校、生涯学習課および市ホームページにあります)

▽ボランティアスタッフ募集
研修の企画・運営に携わり、将来の指導者を目指す中学生・高校生・大学生の学生ボランティアスタッフを募集します。

※各募集の詳細は市ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

子ども創作舞台プロジェクト
IPPO参加者募集

佐久市文化事業団 ☎82・3962

プロのアーティストの指導のもと《キッズ・サーキットin佐久2024》の舞台発表に出演する子どもたちを募集します。

歌や踊りやお芝居大好きな少年少女、ぜひ応募ください。

■参加資格

▽対象 市内・近隣の児童・青少年（小学4年生～高校生）

▽定員 40名程度

▽参加料 無料

▽稽古期間 6月22日(土)～7月31日(水)の間で15日間程度（1日3時間を目安）

▽稽古場所 コスモホール小ホール 他

▽応募期限 6月9日(日)必着

※オーディションを6月15日(土)、16日(日)にコスモホール小ホールで行います。

※応募方法など詳しくは文化事業団またはコスモホールホームページをご覧ください。

■舞台発表について

▽公演作品 ミュージカル「おとぎの国のアリス」

▽総監修 奥村達夫（「キッズ・サーキットin佐久」総合プロデューサー）

▽公演日時 8月1日(木)

午後2時～6時

▽公演会場 コスモホール

大ホール



ホームページQRコード

第16回佐久こころのミュージカル
出演者&スタッフ大募集

佐久こころのミュージカル 制作委員会
佐久市文化事業団 ☎82・3962

あなたも市民参加型ミュージカルに出演してみませんか。練習や公演を通じて仲間を思いやり、自分を見つめ直すきっかけをくれる素敵な時間。市民の皆さん一人ひとりが主役です。

▽応募方法 応募用紙をコスモホール窓口または郵送で提出（応募用紙はホームページに掲載）

▽応募期限 5月31日(金)消印有効
※中学生以下は7月31日(水)まで

▽ワークショップ&オーディション

▽開催日 6月1日(土)・2日(日)、7月6日(土)・7日(日)、8月24日(土)・25日(日)

※中学生以下は8月24日(土)から参加

※都合がつかない場合は製作委員会に要相談

▽会場 コスモホール

■第16回佐久こころのミュージカル
若月俊一 佐久総合病院名誉総長物語・完結編『あぜ道に命のわだち』（仮）

▽日時 11月9日(土) 午後6時30分、11月10日(日) 午前10時～午後2時

▽会場 コスモホール大ホール

ホームページQRコード



ホームページQRコード

防災豆知識 Q & A

Q 避難所って何？

A 地震や台風が原因で災害が発生しそうな時に、危険な状況（難）を避けるための場所のことです。

避難所には次のような種類があります。

- ・「指定緊急避難場所」 災害時などに緊急的に安全を確保するための場所で市が開設します。
- ・「指定避難所」 安全を確保できることに加えて避難した人が一定期間滞在し、生活できる場所で市が開設します。
- ・「自主避難所」 災害時などに安全が確認できた場所（公民館）などで自主防災組織（区）が開設します。

この他に安全な場所に暮らす「親戚・知人宅」も避難先になりますので、予め相談しておくことも大切です。災害の種類などに応じて、どこが安全に避難できる場所か家族で話し合っておきましょう。



●期限内の納付をお願いします

納期限	5月31日（金）
市税等	軽自動車税（全期）
	介護保険料（第2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。
※旧年度に納め忘れの税金等がある場合は早急に納付してください。



■一般寄附（順不同）

▽市へ
現金2,000円

佐久の鯉太郎様

▽市内小学校へ
・デザイン軍手800双

▽臼田小学校へ
・ハナサカ軍手イプロジェクト様

・車椅子1台、プロジェクトアースタンド

2台

▽近代美術館へ
（株）平元商店様

・書8点、彫刻2点、工芸1点、油彩

1点

（株）美術年鑑社様

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税で寄附いただき、ありがとうございます。寄附者名はホームページに掲載しています。

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税で寄附いただき、ありがとうございます。寄附者名はホームページに掲載しています。

ふるさと納税



ふるさと納税



公民館報さくし

No.230

佐久市中央公民館
〒385-0011
佐久市猿久保 165-1 市民創錬センター内
Tel.0267-66-0551 Fax.0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

公民館へ行こう！① ～中央公民館ってどんなところ？～

佐久市には、「中央公民館」と7つの地区に「地区館」と呼ばれる公民館があります。これらは市の公民館で、お住いの住所に関係なく、どの公民館も利用できます。

「中央公民館」は市民創錬センター内にあり、市全体のイベントや佐久市地域公民館連絡協議会などの業務を担当しています。7つの「地区館」については22ページで紹介していますのでご覧ください。

中央公民館や地区館は市の公民館として、それぞれ各区にある自治公民館（地区公民館・地域公民館）の活動への支援をしています。様々な情報を持っていますので「どのように活動を進めたいのだろう…」 「他の公民館はどんな活動をしているのかな」 など、お気軽にご相談ください！



市民創錬センターには、予約して利用できる多目的室などの部屋の他、誰でも予約せずに無料で使用できる『集いの広場』があります。じっくり学習したり、「茶飲み話」をしたりできます。館内はインターネット環境が整っていますのでお仕事にもご利用いただけます。他のご利用者と譲り合ってください♪

市公民館は研修会等とおして、自治公民館の活動をサポートしています



※市公民館・自治公民館（地区公民館・地域公民館）について

- ◎佐久市公民館・・・8館（中央公民館、7地区館）
- ◎自治公民館・・・区民が自主的・自治的に組織して運営している公民館
 - 地域公民館・・・235館（概ね各区に設置されています）
 - 地区公民館・・・26館（地域公民館の集合体として設置されています）

コラム
色えんぴつ

心を共に

瀬戸 柳沢 真理子

1月1日、新しい年の始まりはだれもお節を囲み家族の健康と幸福を願う一日です。人々の心を凍らせる能登半島地震をだれが想像したでしょうか。震えが止まりませんでした。

翌朝からテレビで放映される惨状に、言葉もありませんでした。少しづつ支援が入っている様子を見て、何か、私にできることはないのかと毎日考えていました。でも、考えているだけでも何も浮かんで来ず、時間だけが過ぎていきました。

今年最初の手芸教室の前日、特に意味もなく巾着を作っていました。翌日、生徒さんたちと地震の話になり、そこで自分でも思っていないかかったことを口に出していました。「巾着を作った支援のために販売しましょう」と。もちろん皆、賛成してくれました。

それから1月28日の販売会まで、教室やシアターのメンバーで走り回りました。巾着を作る作業場所や販売場所の確保、市の協力を得て、新聞を見た方々の手作り品の寄付の受け入れ等、たくさんの方々の協力をいただき開催することができました。

売り場に立ったメンバーや買い物に来てくださいました皆様、お力添えを寄せ、想像以上の成果を市の福祉課を通して日本赤十字へそして能登へ届けることができました。

小さい力でも声を上げれば大きな力になることを今さらに学んだ「絆手作り会」でした。

公民館へ行こう！① ～7つの地区公民館～

まち街なかであり、使いやすい立地です。貸出の部屋や無料で使える学習室もとても人気があります。



浅間公民館
(浅間会館内)
岩村田543
67-2110

望月公民館
(駒の里ふれあいセンター内)
望月303
53-2548



ホールのある施設で、舞台や音楽などの演奏会・発表会に利用できます。その他の会議室等も利用できます。

野沢公民館
(生涯学習センター内)
取出町183
62-0116



中央公民館
(市民創練センター内)
猿久保165-1
66-0551



浅科公民館
(浅科支所複合施設内)
甲1359-3
58-3957



令和3年3月に開館しました。浅科支所等との複合施設となり、利便性が高まりました。

令和5年2月に開館しました。市民活動サポートセンターなどの施設と充実した学習室などを利用できます。

東公民館
(東会館内)
志賀6059-1
67-2545



臼田公民館
(あいとぴあ臼田内)
下越16-5
82-2106



写生大会や書初展など、臼田地区伝統のイベントを多数開催しています。

中込公民館
(中込会館内)
中込1-17-8
62-0504



中込駅前のくろさわ病院との併設となっています。商店街や駅が近いという立地条件を活かした講座を多数開催しています。

令和3年11月に開館しました。新しい施設でゆったりと使いやすい部屋が多数あります。

※お問合せ等は人権和課まで(☎62-3135)

「あけぼの」は市内の図書館にも置いてありますのでご覧ください。



このことは、長野県内の公立小学校で活用している人権教育副読本「あけぼの」小学生高学年用に「真新しい教科書」として掲載されています。

春になり、ピカピカのランドセルを背負い元気に登校する新一年生を見かけるとなんだか温かい気持ちになります。ランドセルの中には、筆記用具や教科書はもちろん、学校生活への期待や不安、将来への夢などたくさんのもものが詰まっているのではないかと想像します。

現在当たり前のように無償で配布されている教科書がなぜ無償なのか知っていますか。無償になる背景には、今から60年ほど前にすべての子どもたちが安心して学習してほしいという想いから『教科書無償』の運動を起こした被差別部落の人々の強い願いがありました。

当時、厳しい部落差別のために、安定した仕事に就けないことで収入が増えず、苦しい生活を余儀なくされた方々にとって教科書代は大きな負担でした。教科書を買えない家では兄や姉、知り合いの子からお古の教科書をもって使っていました。家庭の経済状況で教科書を持っていない子どもがいてはいけないと親たちが動き始めました。さらに、憲法の「義務教育は、これを無償とする」という一文に注目し、教科書無償運動を展開し、無償が実現しました。部落解放運動の成果は、より暮らしやすい社会の実現に繋がっています。



教科書に込められた願い

※身近な「行ってみよう!」「やってみよう!」をお伝えします



歴史の里 (五稜郭周辺)



日本に2つしかない星形の城跡、五稜郭の1つが佐久市田口にあります。城跡内に小学校があったことでも知られ、桜の名所としても県内外から観光に多くの人々が訪れています。その周辺には多くの見所があります。風薫る季節、散策に訪れてみてはいかがでしょうか。

であいの館

五稜郭（龍岡城）関連の資料が展示されており、「龍岡城五稜郭保存会」のみなさんが常駐しています。御城印が販売され、「続日本100名城」のスタンプも設置されています。また、展望台へ登る際の地図も置かれており、杖を借りることもできます。

五稜郭展望台

五稜郭の北側の山頂にあり、戦国時代の田口城跡の曲輪くるわなどが今でも見られます。見晴らしがよく、八ヶ岳やコスモタワーなどが一望でき、眼下には五稜郭の星形が俯瞰できます。急斜面のため、下調べをしてから登ることをおすすめします。また、北西方面の清川地区から登る車道（林道）もあります。

五稜郭公園

五稜郭の西側にあります。芝生広場は星形城郭がデザインされ、夏には遊水池で水遊びができます。遊具や四阿、ベンチ、トイレ、駐車場が整備されておりゆっくりと過ごせます。公園内には乳牛の彫刻等で有名な「川村吾蔵記念館」もあります。



御城印 (300円)



続日本100名城スタンプ

このほか、1 kmほどの範囲に「ますがた枳形跡」「こうさつば龍岡藩高札場」「だいいりょうざんぼんしょういん曹洞宗大梁山蕃松院」「新海三社神社」「御神木の櫓」があります。
(編集委員：高橋)

私たちが取材に伺います！～令和6年度公民館報編集委員の紹介～

人生100年時代、公民館活動で輝くあなたを取材させていただきます！

日々の楽しみやこだわりの生活、日常生活の問題意識などを市民の皆さんに発信しませんか？
コラム「色えんぴつ」への投稿をお待ちしています。

「ふれあいあれこれ」は次号から市内に214ある学習グループに視点を当てて取材します。「ほっとコーヒータイム」は地域の自然や歴史、市民活動等を取材します。ご協力ください！



(写真左から)加藤 伸・半田かつ江(浅間地区)、丸野久美子・伴野 健(野沢地区)、江原哲夫(中込地区)、窪田光男委員長(望月地区)、川上幸男(中込地区)、木内朋華(東地区)、佐々木哲也・高橋あや(臼田地区)、井出眞一(浅科地区)

【問合せ：公民館報さくし編集事務局 中央公民館 ☎66-0551】

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545

■臼田公民館 ☎82-2106

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎ ストレッチ教室Ⅱ (全4回) ～ご自身の体と健康のために～ 今年度2回目の募集です。今年度初参加の方が優先となります	①6月13日(木) ②6月27日(木) ③7月11日(木) ④7月25日(木) (時間) 10:00～11:30	浅間会館 会議室1・2	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>40名程度 ※申込受付期間 5月15日(火) 8:30～ 5月17日(木) 13:00
	◎伝えたい佐久の味Ⅰ 抽選 ～よもぎもち(草もち)～ 今年度の1回目はよもぎの草もちを作ります。ふるってご参加ください	6月20日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室	佐久市農村生活マ イスターの会の皆 さん	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器・飲み物 <定 員>16名 ※申込受付期間 5月22日(火) 8:30～ 5月24日(木) 17:15
野沢公民館	◎身近な薬草 いろいろな薬草・ハーブを知り、育て方を 学びます	6月21日(金) 9:30～12:00	現地集合 薬草の里 「榛名平公園」 (のぞみサンピ ア隣)	薬草研究会 中島三幸先生 上原君江先生	<参加費>200円程度(保険料) <持ち物>飲み物・雨具 <定 員>15名 ※申込受付開始 5月22日(火) 8:30
中込公民館	◎高原鉄道小海線の魅力 FMさくだいら「Mo鉄ちゃんの鉄分補給出 発進行」でおなじみ、小海線をこよなく愛 する茂木先生をお迎えし、講演と、車両見 学(HIGH RAIL1375)を行います	6月12日(火) 10:00～12:00	中込会館 JR中込駅 他	FMさくだいらパ ーソナリティ 「Mo鉄ちゃん」 茂木二剛先生 協力 JR東日本長野支社 小海線統括センタ ー	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 5月13日(月) 8:30
	◎子育てママのためのママケア・ベビ ーケア 子育て中のママさん、お子さんと一緒に心 身のケアを!	6月21日(金) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	セラピスト 半田 綾先生	<参加費>無料 <持ち物>バスタオル・赤ちゃんの水分 <定 員>7組(2～10カ月の赤ちゃん とそのお母さん) ※申込受付開始 5月21日(火) 8:30
東公民館	◎ リラックスヨガ教室 (全4回) 凝り固まった体を、リラクソスヨガで気持 ち良くほぐしましょう	①6月 3日(月) ②6月10日(月) ③6月17日(月) ④6月24日(月) (時間) 10:00～11:30	東会館 会議室1・2	ヨガ講師 臼田貴子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・五本指靴下・飲 み物・小さめのブランケット <定 員>20名程度 ※申込受付開始 5月1日(火) 8:30
	◎季節の彩りクッキング④ 食卓を彩る季節の料理を作りましょう メニュー:ピザ、季節のサラダ、 ヨーグルトのデザート	6月14日(金) 9:30～12:00	東会館 料理講習室	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・飲み物 <定 員>12名 ※申込受付開始 5月15日(火) 8:30
臼田公民館	◎ポタニカルアート(植物画)教室 (全6回) 初心者向けの教室です。植物画の基本を学 び、描くことを楽しみましょう	①6月13日(木) ②6月27日(木) ③7月11日(木) ④7月25日(木) ⑤8月 8日(木) ⑥8月22日(木) (時間) 18:30～20:30	あいとびあ臼田 工作室	水彩画制作指導 大工原昌子先生	<参加費>無料(絵具等別途材料費が必 要になる場合もあります) <持ち物>筆記用具・水彩画の道具・ス ケッチブック(B4程度) <定 員>15名程度 ※申込受付開始 5月8日(火) 8:30

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅科公民館	◎手作り炭酸まんじゅう教室 I たまご、牛乳を使わない炭酸まんじゅうを作ります	6月13日(木) 9:30~11:30	浅科会館 料理講習室・食 育室	学習グループ「き ままなクラフト俱 楽部」の皆さん	<参加費>500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物 ・持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 5月14日(火) 8:30
	◎自分再発見コーディネート講座 (全3回) 自分に似合う色を知ってコーディネートに 生かしましょう。メイクにも挑戦します	①6月29日(木)・似合う色を知る ②7月20日(木)・似合うファッシ ョンを学ぼう ③9月28日(木)・メイクも学んで 自分を再発見しよう (時間) 9:30~11:30	浅科会館 会議室1・2	トータルファッショ ンコンサルタント 大塚ゆき先生	<参加費>300円程度 (資料代等) <持ち物>鏡・飲み物 <定 員>16名程度 ※申込受付開始 5月30日(木) 8:30
望月公民館	◎趣味のデジカメ講座 (全2回) 風景や人物の撮影テクニック等を学びます。 新たな趣味として、仲間づくりに参加して みませんか?	①5月29日(木) 9:00~15:00 ②6月 7日(金) 9:00~12:00	①撮影会：小諸 城跡周辺 ②作品講評：駒 の里ふれあいセ ンター	写真館店主 諸山貴之先生	<参加費>1,100円 (プリント代) <持ち物>デジタルカメラ・野外活動に 適した服装・雨具・飲み物 <定 員>10名 ※申込受付開始 5月8日(木) 8:30
	◎浅間山の歴史と今を学ぶ (全3回) 本講座は「浅間山」の成り立ちや天明の大 噴火等についての講義と現地学習により、 様々な角度から「身近な活火山・浅間山」 を学びます。火山防災にも役立ちます	①6月 1日(木) 10:00~12:00 ・浅間山の成り立ち ②6月11日(火) 10:00~12:00 ・天明の大噴火等について ③7月 4日(木) 9:00~15:00 現地学習会 (噴火の痕跡を辿 る・気象庁旧軽井沢測候所施 設見学ほか)	①・②：駒の里 ふれあいセンタ ー ③佐久市内・御 代田町・軽井沢 町(気象庁施設) 市マイクロバス で移動	明治大黒曜石研究 センター客員研究 員 堤 隆先生 気象庁浅間山火山 防災連絡事務所 職員	<参加費>無料 (現地学習時の施設入場 料等は実費) <持ち物>筆記用具ほか <定 員>20名 ※申込受付開始 5月9日(木) 8:30
	◎男子のキッチン① 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみ づくりに挑戦します。家族やお友達におい しい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう メニュー：炊き込みご飯 韓国風チキン ほか	6月 5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・飲み物 <定 員>8名 ※申込受付開始 5月15日(木) 8:30

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※申込受付は平日の8:30~17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。

※〈定員〉のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。

また、**抽選**のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。

※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

瀬音

私は保育士として公民館講座の乳幼児学級に参加させてもらって20年以上になります。最初の頃は母親目線だった私も、今は孫を見ような気持ちです。

乳幼児学級に関わってきた長い間に、子育ての環境も大きく変わってきました。スマホが当り前の世の中になり、コロナによって人の関わりが制限され、親と子の狭い世界での子育てとなってきたことを感じ、本当に大変だと思っています。

昔も今も変わらないのは、一人だけでなく、まわりの方との関わり合いがあっただけで子育てができる、ということ。 「ママ友」と言いますが、同じ悩み、不安、喜びを共有できる仲間が必要です。一人で解決できないことも、話すことによって解決でき、気持ちも発散して楽になったりします。また、子どもにとっても、人と接する大切さや大勢の中での他人との関わり方を学ぶことができるでしょう。

子育て仲間との出会いの場としての乳幼児学級が、子育てのサポート役となればうれしく思います。一緒に子育てを楽しみましょう！
(中央公民館主催乳幼児学級
担当保育士 細萱智子)

イベント・講座情報

図書館 からの お知らせ

「特別整理期間」による休館のお知らせ

今年も蔵書点検のため、以下の期間、休館します。

中央・サングリモ中込図書館 6月4日(火)～6月13日(木)
 臼田・浅科・望月図書館 6月18日(火)～6月27日(木)

蔵書点検とは、図書館が所蔵している本や雑誌、CD、DVDなどを蔵書データと合わせて1点ずつ点検していく作業です。

佐久市立図書館には46万冊の本があるので、作業に時間がかかります。また、この期間に古い本を書庫に移動したり、使いやすくするために本の配置を変更したりします。

期間中はご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
子ども読書まつりおはなしの会	5月4日(土) 10:30	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	5月8日(水) 10:30	臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	5月10日(金) 10:30	望月図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	5月16日(木) 10:30	中央図書館
ぼっけおはなしの会	5月18日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	5月18日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	5月18日(土) 11:00	浅科図書館
ザ・フレンズ朗読会	5月22日(水) 11:00	中央図書館
佐久の先人を語る 川村吾蔵生誕140年記念企画 【アメリカで活躍した彫刻家 川村吾蔵】 講師:大西 孝一氏 定員:20名程度	5月18日(土) 13:30	中央図書館
語りのおもてなし	5月25日(土) 15:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	5月25日(土) 11:00	望月図書館

問合せ:
 中央図書館 ☎67-2111
 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

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
【料理教室】 調理実習で手順を学び暮らしに役立てよう	5月16日(木) 10:00～13:00	中込会館 料理講習室
【気功教室】心身の緊張をほぐして健康になろう	5月22日(水) 13:30～14:30	生涯学習センター 和室1・2
【ものづくり体験】昔懐かしいおまんじゅうを作ろう	6月7日(金) 13:30～15:00	中込会館 料理講習室



中部横断自動車道
八千穂高原ICより23分

CHÂTERAISÉ GROUP

八ヶ岳の裾野に佇む
シャトレゼバウムクーヘン工場
& ヤツドキテラス

バウムクーヘンの焼き上がりから
見えるカフェと、高原の風を感じるテラス
での寛ぎのひとときを

シャトレゼ ヤツドキテラス小海

営業時間/5月～10月 平日9:30～17:30
土休日9:00～18:00

長野県南佐久郡小海町豊里5009-1
TEL0267-78-3836



営業時間/10:00～16:30
入園料800円～
※ランチご利用の方便待料あり

CHÂTERAISÉ GARDEN TERRACE Saku 旧:風の丘しいある
佐久市根岸3870-1 TEL0267-88-7761

CHÂTERAISÉ GROUP

美しいイングリッシュガーデンで
シャトレゼの
スイーツをお楽しみください

中部横断自動車道
佐久南ICより5分



WEBSITE

イベント

イベント名	日時	場所	問合せ先
龍岡城跡お台所の一般公開のお知らせ	5月3日(金)～6日(月) 10:00～15:00	国史跡龍岡城跡	文化財事務所 ☎63-5321
市有形文化財「旧大沢小学校」 一般公開のお知らせ	5月3日(金)～6日(月) 10:00～16:00	旧大沢小学校	文化財事務所 ☎63-5321
こどもの日観望会	5月5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
企画展「笠原邦夫・内田直人 二人展」 水彩の風景画と、ポタニカルアート	5月10日(金)～26日(日) 9:00～16:30 休館日 月・火曜日	鎌倉彫記念館	文化事業団 (鎌倉彫記念館) ☎82-7095
佐久市立近代美術館 開館記念日無料開放	5月26日(日) 9:30～17:00	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055
市民交流ひろば ガーデンピクニックフェスタ 花とみどりをえがく写生会・謎を探せスタンプラリー ガーデンツアー・フリマ・花苗販売・ステージ	5月26日(日) 10:00～16:00	市民交流ひろば	NPO法人さくのわ花物語 ☎070-5595-1863
ほっとタイムコンサート	5月27日(月) 13:30～14:30 (開場13:00)	佐久平交流センター	佐久平交流センター ☎67-7451
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 ・3つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍	5月26日(日) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	5月26日(日) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
	5月26日(日) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	穂の香乃湯	穂の香乃湯 ☎58-0033
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	5月31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

5/19(日)

午前9時～午後6時

白田駅より中央交差点、歩いて座通りまで

■メイン会場
白田支所駐車場

■歩行者天国
白田駅～中央交差点、歩いて座通りまで

白田小満祭

■露店 出店数約200店 (各会場)

■イベント内容 (メイン会場)

- 小満太鼓の演奏
- アンパンマンショー
- ダンス披露
- バンド演奏 他

■各会場

- 里神楽・ふれあい動物園 (稲荷山)
- 病院祭 (佐久総合病院)
- 工業展 (白田館)
- 白田町商工会支部イベント (各商店街)
- 小満祭弓道大会 (白田弓道場)

■街頭パレード

- 白田中学校吹奏楽部
- 消防団ラッパ隊
- キツネの嫁入り道中
- 龍岡城五稜郭保存会

※開催内容は、変更となる場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。
くわ、小満祭実行委員会までお問い合わせください。

問合せ：白田小満祭実行委員会 (白田支所経済建設環境係) ☎82-3113

美術館コレクション展 現代書を拓く

近代美術館のコレクションの中から、現代的な書表現に注目して選んだ作品を紹介します。
前衛書や一字書、大字仮名、漢字仮名交じりの書など、近代以降に誕生した多彩な表現に触れてみてください。

■同時展示 特集展示「祈りと美術」

■会期 5月18日(土)～6月23日(日) 9:30～17:00

■休館日 月曜日 (祝日は開館)、祝日の翌日

■観覧料

- 一般520円 (団体410円)
- 学生410円 (団体310円)
- 18歳未満または高校生以下 無料

■会期中のイベント

▽展覧会ガイド (申込不要、観覧料必要)

- 日時 6月8日(土)、22日(土) 14:00～

▽書道ワークショップ

- 日時 6月15日(土) ①13:30～14:30 ②15:00～16:30

・参加費 各回500円

・対象 ①小中学生 (小学生は保護者同伴も可) ②高校生以上

・講師 石飛 博光氏 (書家)

・定員 各回10人程度

・申込方法 電話またはLINEで申込

問合せ：近代美術館 ☎67-1055

観覧無料 キッズ・サーキット in 佐久2024 イオンスタートセレモニー

キッズ・サーキット in 佐久 2024の開催にあわせて、イオンモール佐久平において、無料公演を行います。
自転車ピアノで二人だけのパレード演奏。さらに音楽とパフォーマンスとクラウンのコミカルいっぱいのショー・ステージです。
お子さまから大人までワクワクする夢の世界が繰り広げられます。是非お楽しみください。

■開催日時 6月1日(土) 第1部：11時00分～11時20分、第2部：13時00分～14時00分、
第3部：15時00分～15時20分

■公演内容 「走るピアノ＆オーバートーン」 (出演：クラウンカノン・潤)

■場所 イオンモール佐久平 セントラルコート (佐久平駅南11-10)

問合せ：文化振興課 ☎62-5535

講座・教室・スポーツ大会

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



イベント名	日時	場所	問合せ先等
絵をみておしゃべり鑑賞ツアー (こどもの回) 対象：小学生以下の方とその保護者	5月4日(土) 10:00~10:50	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055 参加費：無料(高校生を除く18歳以上は観覧券必要) 定員：5組程度 申込期限：5月2日(木)17:00
絵をみておしゃべり鑑賞ツアー (大人の回) 対象：中学生以上の方	5月4日(土) 14:00~14:50	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055 参加費：無料(高校生を除く18歳以上は観覧券必要) 定員：5名 申込期限：5月2日(木)17:00
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	5月10日(金) 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 申込不要
第1回星座教室「北斗七星と春の 星座を見つけよう！」	5月10日(金) 19:30~21:00	うすだ スタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費：うすだスタードーム 定員：30名(申込先着順) 申込期限：定員に達し次第終了
お口の相談日	5月13日(月) 9:30~正午	サングリモ中込 口腔歯科保健セ ンター	健康づくり推進課 ☎63-3781 参加費：無料 定員：5名(申込先着順) 申込期限：定員に達し次第終了
森林セラピーとパードウォッチング 「森の癒しと、さえずりの癒し」	5月24日(金) 9:00~11:30	平尾の森 (南パラダ内)	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：20名程度(抽選) 申込期間：5月1日(火)~10日(金)LINE申込と電話申込を併用
カモミールの刈り取り体験	5月29日(水) 10:00~11:30	佐久市新品目 導入試験ほ場 (国道141号線白 田~野沢バイパス 沿い「三塚入口」 交差点東側)	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：15名程度 申込期限：5月16日(木)17:00
森林セラピーとヨガ 「森のヨガで、リフレッシュ」	6月21日(金) 9:30~12:00	春日の森	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：20名程度(抽選) 申込期間：5月14日(火)~24日(金)LINE申込と電話申込を併用
さくさく食育応援隊養成講座 対象：食育に興味のある市民の方	6月11日(火)、7月3日 (水)、8月8日(木)、9月 30日(月)、10月24日(木) 9:30~12:00	保健センター他	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費：無料 定員：20名程度(申込先着順) 申込期限：5月17日(金)
和文化教室(前結び着付け等)	6月~10月 第2・4火曜日 13:00~16:00	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費：無料(テキスト代3850円 必要な装備実費) 定員：8名(申込先着順) 申込期間：5月1日(火)9:00~定員に達し次第終了
初級パソコン教室	6月~12月 第1・3火曜日 13:00~16:00	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費：無料(テキスト代500円) 定員：12名(申込先着順) 申込期間：5月8日(水)9:00~定員に達し次第終了
クラフト教室	7月~11月 第1・3木曜日 13:00~16:00	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費：無料(材料費実費) 定員：10名(申込先着順) 申込期間：5月15日(水)9:00~定員に達し次第終了
ヨーガ教室	6月~1月 第1・3木曜日 13:30~15:00	望月人権 文化センター	望月人権文化センター ☎51-1135 参加費：5000円 定員：25名(抽選) 申込期間：5月8日(水)8:30~8日(木)正午 持ち物：ヨガマット
コーラス教室	6月~11月 第1・2・4月曜日 13:30~15:30	望月人権 文化センター	望月人権文化センター ☎51-1135 参加費：無料(歌集実費) 定員：25名(申込先着順) 申込期間：5月8日(水)13:00~定員に達し次第終了
大人のピアノ教室 対象：バイエル程度弾ける方	6月~8月 第2・4金曜日 9月~3月 第2金曜日 9:00~12:00	望月人権 文化センター	望月人権文化センター ☎51-1135 参加費：無料(テキスト代実費) 定員：10名(申込先着順) 申込期間：5月8日(水)13:00~定員に達し次第終了 持ち物：キーボード
手芸教室	6月~3月 第2・4木曜日 13:00~16:00	望月人権 文化センター	望月人権文化センター ☎51-1135 参加費：無料(材料費実費) 定員：15名(申込先着順) 申込期間：5月8日(水)13:00~定員に達し次第終了
和文化教室(お茶)	不定期(年6回) 月2回×3時間	望月人権 文化センター	望月人権文化センター ☎51-1135 参加費：無料(和菓子・お茶代実費) 定員：10名(申込先着順) 申込期間：5月8日(水)13:00~定員に達し次第終了
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参照。			
弓道(白田)教室	6月1日(土)~8月3日(土) 14:00~16:00	白田弓道場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：5月2日(木)~24日(金)
ヨガ(夜間)教室	6月8日(土)~8月24日(土) 19:00~20:30	生涯学習センター	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：5月2日(木)~31日(金)
第20回佐久市 ママさんバレーボール大会	7月7日(日) 8:00試合開始	総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：5月2日(木)~6月5日(水)
第20回佐久市少年少女 サッカーフェスティバル (小学2~3年生対象) ※例年と参加対象が変更になりました	6月15日(土) 予備日6月16日(日) 2年生 10:00~12:00 3年生 13:00~15:00	佐久総合運動公園 陸上競技場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：5月2日(木)~31日(金)

人に伝えるということの大切さ

長谷川 香織

問合せ：人権同和課 ☎62-3135



佐久平女性大学の課題に「佐久市を元気にする方法を考え提案する」というものがありました。

課題を考えている間は、まずテーマ探しに悩み、発表するまでは「こんな提案で良いのか」と悩み、いざ、発表するときになると、沢山の人の前で自分の考えを話すことに苦手意識をもって私に「うまく伝えることが出来るのだろうか」という不安ばかりありませんでした。

しかし、女性大学での「ここは安心・安全の場」「うまくやるのが目的ではない」という教えや、仲間たちが温かく見守ってくれていたこと、内容について色々なアドバイスをもらえたこと、そして、なにより私の提案したことに對して「すごくいいね」と言ってくれる言葉が多かったことが、とても励みになりました。



卒業発表「大人の小学校」で大人を元気に！の提案をする私

卒業発表の内容も、みんなの意見を聞きながら当日まで何度も考え、修正をして発表の場に立ちました。

今までの私だったら、緊張してしまい、ほとんど覚えていないような状態で発表の場が終わってしまうのですが、その時は何度も練習をしたので、それまでで一番緊張せずに、聞いてくださっている皆さんの顔を見ながら発表することが出来ました。私にとっては、とても大きな一歩となりました。

この卒業発表後、私の発表に對して何人かの市民の方々から「やってみたい」「一緒にこんな事をしたら面白いのではないか」といったお話が学長に届いたと聞きました。

今までこんなに大勢の人に、自分の話を聞いてもらう経験が無かったので、私の考えた提案が何人もの人に伝わってそこから新しい何かが生まれる可能性がこんなにあったのだと驚きました。

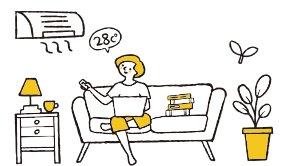
色々な人の考えや、意見を聞く事が出来る佐久平女性大学の場があったことで、自分だけでは発想し得ない考えが生まれて、新しい経験が出来たのだと思います。

女性大学を卒業した今では、なかなか同じ経験をする事は出来ないかもしれませんが、学んだことを生かして、とことん考えてみるということも忘れずに、自分の考えをしっかり持った女性になりたいと思います。

デコ活 暮らしの中のエコろがけ

クールビズに取り組もう

クールビズは、適切な温度での空調使用と各自の判断による快適で働きやすい軽装に取り組むことで、多様で柔軟な働き方にも資する省エネ・省CO2を図るものです。ポイントを押さえて暑い季節を快適に過ごしましょう。



- ・「適正な室温」の目安は28℃ですが、立地や空調設備の種類などの建物の状況、体調等を考慮しながら、エアコンの温度を柔軟に設定する
- ・照明等の電化製品からの放熱も冷房効率に影響するので、使わない機器の電源はOFFにする
- ・うちわや扇子を利用して体感温度を下げる

問合せ：環境政策課 ☎62-2917

手話 コーナー

ATM



親指と人差し指でカードの形を表しそのまま前方に動かします。(ATMの差し入れ口にカードを入れるしぐさを表しています)

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

相談コーナー

行政相談 総務課 ☎62-3002

5月15日(水) 午後1時30分～3時30分 浅科支所
 5月15日(水) 午後1時30分～3時30分 あいとびあ白田
 5月16日(木) 午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室

司法書士無料法律相談
 長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

5月25日(土) 午後1時～3時
 イオンモール佐久平イベントホール

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
 あいとびあ白田(相談無料)

子育て相談 子育て相談室 ☎63-3794

木曜・祝日を除く午前10時～午後3時30分
 ※日曜日は要電話予約(午前10時～午後1時)
 サングリモ中込2階 つどいの広場交流センター内

家庭児童相談
 家庭児童相談室(子育て支援課) ☎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
 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

毎週火・木曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時(相談無料)
 事前にお電話の上、お越しください。

消費生活相談 佐久市消費生活センター ☎62-7501
 または生活環境課 ☎62-3094

平日 午前8時30分～午後5時15分
 佐久市消費生活センター(市役所2階市民ホール内)
 (不在時は市役所3階生活環境課)

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会
 長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

5月15日(水) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
 ※5月10日(金)までに要電話予約・相談無料
 ※建築士、宅地建物取引士が相談に対応いたします。

浅間総合病院スマート外来担当医
 肝臓から脂肪を落とす!

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。



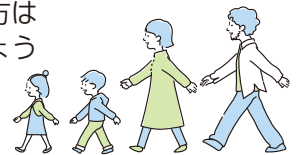
@ogatas0520

ストレスで減量できない方へおススメ
 #朝散歩
 起床後1時間以内に
 15分から30分散歩する

効果

- ①メンタル疾患が改善
- ②仕事のパフォーマンス向上
- ③睡眠が深くなる

起きてすぐ活動できない方は
 日向ぼっこから始めましょう



公式SNSで行政情報等を発信しています!



LINE



X (旧Twitter)



youtube

休日・夜間窓口 (各種証明書発行、マイナンバーカード交付(要予約))

- 休日窓口 5月26日(日) 午前8時30分～午後0時30分
 ・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
 ・市民課、税務課、収税課
- ・白田支所、浅科支所、望月支所は月曜日(祝日の場合は翌日)のみ

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8時30分～午後5時15分



処方され、飲み残した薬はありませんか?

残薬は、本人になら再利用できることがあります。
 お薬手帳を活用して、今どんな薬を飲んでるかを医師・薬剤師に相談してみましょう。



データファイル

人口

総数	97,451人 (-115人)	
男	47,963人 (-43人)	
女	49,488人 (-72人)	
世帯数	43,498世帯(+109世帯)	
	〈4月1日現在〉	(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	3月の月間件数	令和6年1月～3月の累計
人身事故	22件	48件
死亡	0人	0人
負傷	27人	62人
救急	448件	1,371件
火災	6件	12件

5月の医療・子育て情報

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。
 ※市外局番は0267です。
 ※詳細について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
5月 3日(金)	小林内科クリニック	66-0500
	くろさわ病院	64-1711
5月 4日(土)	こすも内科クリニック	88-7211
	雨宮病院	82-5311
5月 5日(日)	荻原医院	67-2051
	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
5月 6日(月)	岡田医院	53-2123
	たむらペインクリニック	82-3981
5月12日(日)	高橋医院	53-2366
	ねむの木公園クリニック	67-8866
5月19日(日)	安紀内科クリニック	63-1201
	中澤眼科クリニック	62-0157
5月26日(日)	田嶋クリニック	81-5151
	増田医院	66-0303

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
5月 3日(金)	浅間総合病院	67-2295
5月 4日(土)		
5月 5日(日)		
5月 6日(月)		
5月12日(日)		
5月19日(日)		
5月26日(日)		

【受付時間】 午前8時30分～正午
 【診察時間】 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
5月 3日(金)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
5月 4日(土)		
5月 5日(日)		
5月 6日(月)		
5月12日(日)		
5月19日(日)		
5月26日(日)		

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

令和6年度の健診が始まります

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3196

4月下旬から5月中旬にかけて、「令和6年度佐久市健（検）診受診券」（うすだいいい色）をお届けします。

受診券が届いたら早めに申し込みましょう。

■ 申込方法

・個別健診（医療機関での受診）

医療機関に直接予約

・地域集団健診・車検診

通知に同封の申込書または通知に掲載のQRコードから申込

※対象者や健診内容等の詳細は健康カレンダーをご覧ください

・1年に1度は健診を受けましょう

気が付かないうちに進行してしまう生活習慣病の早期発見・早期治療、重症化予防のために、健診は大切です。

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（センター専用）
【受付時間】 午後7時～9時（電話相談：午後6時～） 【診察時間】 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		

献血 献献血

期 日	時 間	会 場
5月12日(日)	午前9時30分～正午	イオンモール佐久平
	午後1時30分～3時30分	
5月26日(日)	午前9時30分～正午	イオンモール佐久平
	午後1時30分～3時30分	

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3527

子育てサロン（児童館）

期 日	会 場	期 日	会 場
5月 1日(水)	佐久平浅間・泉	5月16日(木)	中込
5月 2日(木)	中込	5月17日(金)	中佐都・望月
5月 7日(火)	切原	5月20日(月)	平根
5月 8日(水)	高瀬・野沢	5月21日(火)	臼田
5月 9日(木)	城山・あさしな	5月22日(水)	高瀬・野沢
5月10日(金)	岩村田	5月23日(木)	城山・あさしな
5月13日(月)	岸野・平根	5月24日(金)	岩村田
5月14日(火)	東・青沼	5月27日(月)	小田井
5月15日(水)	佐久平浅間・泉	5月28日(火)	田口

時間：午前9時30分～11時30分

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

つどいの広場

期 日	会 場	期 日	会 場
5月 1日(水)	中込・あさしな・もちつきうすだ・中佐都	5月18日(土)	中込
5月 2日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	5月20日(月)	中込・あさしな・もちつきうすだ・中佐都
5月 7日(火)	中込・もちつき・中佐都	5月21日(火)	中込・もちつき・中佐都
5月 8日(水)	中込・あさしな・もちつきうすだ・中佐都	5月22日(水)	中込・あさしな・もちつきうすだ・中佐都
5月 9日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	5月23日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
5月10日(金)	中込・あさしな・うすだ	5月24日(金)	中込・あさしな・うすだ
5月11日(土)	中込	5月25日(土)	中込
5月13日(月)	中込・あさしな・もちつきうすだ・中佐都	5月27日(月)	中込・あさしな・もちつきうすだ・中佐都
5月14日(火)	中込・もちつき・中佐都	5月28日(火)	中込・もちつき・中佐都
5月15日(水)	中込・あさしな・もちつきうすだ・中佐都	5月29日(水)	中込・あさしな・もちつきうすだ・中佐都
5月16日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	5月30日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
5月17日(金)	中込・あさしな・うすだ	5月31日(金)	中込・あさしな・うすだ

時間：中 込 → サングリモ中込内（午前9時～午後4時）
 あさしな → あさしな保育園内（午前9時～午後2時）
 もちつき → もちつき保育園内（午前9時～午後2時）
 うすだ → うすだ健康館内（午前9時～午後2時）
 中 佐 都 → 中佐都児童館内（午前9時～正午）

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

新佐久市誕生20周年記念



佐久平

ハーフマラソン

SAKUDAIRA HALF MARATHON 2024

2024 **10.20** SUN AM9:00 START
開催地 / 長野県佐久市 雨天決行

START 市民交流ひろば FINISH 佐久平サンスクエア

【佐久市民限定先行受付】5月17日(金) 正午開始

◎一般受付 / 5月31日(金) 正午開始 ◎申込期限 / 2024年8月5日(月)

※申込状況により早期終了または延期を行う場合があります。

ハーフマラソンの部

5kmの部

1マイル(1.6084km)の部

GUEST

浅科出身

萩谷 楓さん

東京2020オリンピック競技大会
陸上女子5000m日本代表選手



高見澤 勝さん

佐久長聖高等学校
駅伝部監督



1マイルの部先導ランナーとして出走予定!



佐久長聖高等学校
駅伝部の皆さん

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



詳しくは
7~9ページを
ご覧ください

大会HPは
こちら



スポーツプラス

スポーツ振興くじ助成事業

ご好評いただき
北斗の拳コラボ記念品第2弾

参加者全員にオリジナルフィニッシュシャツタオル贈呈
参加ランナー希望者へオリジナルTシャツ販売

©武論尊・原哲夫 / コアミックス1983



資源保護のため
植物性インキ / 再生紙を
使用しています。

発行 / 佐久市 (〒385-8501 長野県佐久市中込3056) TEL 62-2111 (代表)

編集 / 企画部広報広聴課 (TEL 62-3075)

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