

佐久をもっと好きになる

広報佐久



特集

やりたかったことは
今やれることに変えられる
「わたしたちの月3万円ビジネス」

撮影地：野沢多目的広場

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。



- P9 令和8年度佐久市職員採用試験
- P10 第4回佐久平ハーフマラソン
- P23 地産地消推進の店
- P25 公民館報さくし
- P32 相談コーナー・データファイルほか

今やれることに変えられる

3ビズです。

(わたしたちの月3万円ビジネス)

自分と社会を幸せにする
「わたしたちの月3万円ビジネス」

結婚や出産、子育て、介護など目まぐるしく変化する女性のライフステージ。それに伴って、時間や場所の制約が増えて、地域や社会とのつながりが少し遠くなってしまおう…そのように感じている女性は多いのではないだろうか。

佐久市では、そんなライフステージの変化の中でも「自分の得意なことを活かして地域に貢献したい」「誰かと関わりたい」と願う女性を応援するため、「わたしたちの月3万円ビジネス」(以後、「3ビズ」という)を進めています。

3ビズとは、「ガツガツと稼ぐ起業」ではなく、「仲間と楽しみながら、自分サイズの幸せを見つける」をテーマに、小さなビジネスにチャレンジする事業です。従来の「起業・創業」という形にとらわれず、「楽しんで、無理なく月3万円を稼ぐ」という新しい働き方を提案しています。6月～11月の間に全6回の講座を行い、1～5回目までは、同期の仲間と、楽しみながらビジネスを進めるにあたっての基礎的な知識を学び、最終回である第6回講座では、新たなライフスタイルづくりの第一歩として、地域のイベントに参加し、講座の卒業生とともに自分のお店(サービズ)を構えます。

これまでの講座の様子は、市ホームページに公開中!



参加しようかな...でも、勇気が出ない...そんな方にこそおすすめ!!

無料体験ワークショップのお知らせ

日時 5月21日(木) 10:00~12:30

場所 野沢多目的広場 (佐久市取出町480-1)

定員 50名

申込方法

市公式LINE「イベント予約」から申込み

※右記二次元コードからもお申し込みいただけます。



申込期限

5月19日(火)

問合せ

商工振興課 電話62-3265

参加者と卒業生同士で交流を深めながら、3ビズという場所がどんな雰囲気なのかを感じることができます! 堅苦しいことは一切しません! まずは、お気軽にお申し込みください。

商工振興課 名倉さん



やりたかったことは

それが、



講座で得た仲間と

卒業後も続くコミュニティ

3ビズ最大の特徴は、講座が終わっても同期や卒業生と集い、自分のビジネスを続けられる点にあります。地域でマルシェを開催したり、イベントでの出店を行うなど、各々が自分のペースで小さなビジネスを継続していきます。6月には、3期生の卒業生が中心となり、子ども向けのマルシェを開催するそうです。このように、企画から実践までを自主的に行っているのは、3ビズの満足度の現れかもしれませんね。また、講座で得た仲間と関わり合えるこの場所は、卒業生や受講生にとって大切なコミュニケーションの場にもなっています。

そんな3ビズを経て、彼女たちの毎日はどう変わったのか。次ページでは、3名の卒業生にインタビューを行い、そのリアルな声を聞くことができました。

3ビズ(4期)の主な流れ

無料体験ワークショップ(任意)

申込み(期限：6月4日(木))

連続講座を受講

- 第1回 6月18日(木)10:00~17:00
- 第2回 7月9日(木) 10:30~15:30
- 第3回 7月30日(木)10:30~15:30
- 第4回 8月27日(木)10:30~15:30
- 第5回 9月24日(木)10:30~15:30

地域のイベント

「OSHIGOTO MARKET in佐久」で
ビジネスデビュー！！

第6回 11月15日(日)

子育て世代でも安心の
全講座で無料託児あり！

※気になることは、無料体験ワークショップでご相談ください。

「OSHIGOTO MARKET in佐久」での様子



まずは言ってみる！ 温かく否定のない空間

講座の中で、受講者同士がお互いのビジネスに対して、感じたことやアイデアを自由に発言し合う時間がありました。そこには、「相手の意見を否定しない」という心理的安全性のルールがあったおかげで、どんな小さなことでも「まずは言ってみよう」と思える、温かい空間が生まれていました。この「何を言っても受け止めてもらえる」という安心感があったからこそ、枠にとらわれない自由な発想でアイデアを広げることができ、失敗や変化を恐れずに一歩踏み出す勇気をもらえました！



ゆかりさん
(高地 由佳理さん)
ヨガ教室



あきちちゃん
(小泉 秋子さん)
米粉クッキー店

移住者でも安心 かけがえのない 仲間ができます！

私は、東京都から移住してきたので、ゼロからの人間関係の構築に不安がありました。そんな中で、地元の方とたくさん関わるこの3ビズは、佐久のことを知る上でもとても貴重な機会でした。そして、ビジネスという共通の目標があるからこそ、佐久市民という枠を超えた仲間ができました。移住者はもちろんですが、「誰かと関わりたい」と思っている方にも是非おすすめです！

心強い伴走体制と仲間の輪

インタビューを行った3名の卒業生が口を揃えて語るのは、受講料以上の価値がある「一生モノの経験」を得られたという高い満足度。卒業後も主体的にマルシェを企画・運営するほどの意欲が育まれているのは、この講座が、単なる学びの場でなく、互いの挑戦を応援しあえる豊かなコミュニティである証といえるでしょう。

3ビズでは、全回で無料託児があったり、事情に合わせて都度相談に乗ったりと、手厚いフォロー体制が整っています。また、講師陣が一人ひとりの思いに真摯に寄り添ってくれるため、仕事や育児で忙しい日々の中でも、自分のペースで学びを深めることができます。

日常に「モヤモヤ」を抱えている人や新しい自分に出会いたい人にとって5月に開催される無料体験ワークショップは、3ビズの空気感を肌で感じる絶好の機会です。今の「モヤモヤ」を、未来の「ワクワク」へ。佐久で暮らす女性たちの新しい挑戦を、佐久市は、全力で応援しています。



3

ビズ 期卒業生 名に聞く！



受講して良かったこと

3選

受講料以上の**宝物!**

一歩踏み出した先で見つけた、輝く自分



キャンベルさん
(山尾 直美さん)
刺しゅうアクセサリー店

受講前は、家事や育児に追われる日々の中で、社会とのつながりが薄くなっていくことに「モヤモヤ」を感じていました。でも、勇気を出して一歩踏み出したことで、「得意」や「好き」を形にする楽しさを思い出せました。ここは、単なる起業講座ではなく、「自分らしさ」を見つけられる場所でもありました。3ビズを通じて、今の自分が好きだと言える自信を手に入れることができました！

3ビズ担任から
読者の皆さんへ

合同会社chioko
今野 由香里さん(左)
綿引 遥可さん(右)



佐久での3ビズも4年目！自分らしく「やりたい」を形にすることで、自分も周りも、そして地域での暮らしも豊かになっていく。そんな心地よい循環を信じて開催しています。講座には、顔を合わせるからこそ生まれる熱量や温かなつながりがあります。1～3期の心強い3ビズ卒業生とともに、皆さんにお会いできることを楽しみにしています！



集落支援員活動報告

～1年目の活動を終えて～

集落支援員は、地域の現状と課題の洗い出しや、地域のあり方に関する話し合いを行い、地域の課題解決および活性化を図る活動を行っています。

今回は、令和7年4月から活動を行っている、2名の集落支援員の活動を紹介します。



ひなた かいと
日向 海翔

〈活動地域〉望月・浅科地域

〈活動内容〉新たな特産品の開発支援および
販路拡大とプロモーション活動

▼自己紹介

私は、望月・浅科地域の集落支援員、日向海翔です。事業者訪問や物産展への参加を通じ、地域の現状把握と振興に尽力しています。

現在は深刻な鳥獣被害対策や、特産品同士のコラボによる新商品開発に取り組み、望月・浅科地域の魅力向上に邁進しています。

▼1年目の活動

地域の現状把握と産業振興をミッションに、年間約50件の事業所を新規訪問し、合計150回におよぶ対話を通じて農家さんや事業者の皆さんの生の声を聞いてきました。

また、物産振興会に同行させていただき県内外12カ所のイベントに参加し、佐久市の魅力を発信しました。

活動を通じ、りんごや地酒の質の高さが評価される一方で、「佐久市」としてのブランド認知にはまだ伸びしろがあることも実感しました。

また、深刻な鹿や猿による鳥獣被害という課題に対しても、現場でのヒアリングを基に対策案の構築を進めています。

▼2年目以降の活動

次年度の活動については、自慢のりんごや五郎兵衛米などの地域資源を、他地域の特産品と掛け合わせた「コラボ新商品」の開発に挑戦。既存の魅力を活かし、望月・浅科地域のブランド力を全国へ発信していきます。

また、深刻な鹿や猿の鳥獣被害に対し、現場の声を基に効果的な対策を整理・共有し、補助金活用や防護柵設置など農家さんの負担を減らす対策案を構築します。



【集落支援員】活動希望地域募集

地域の課題解決を図るため、地域の現状や実情を把握している集落支援員による活動を希望する地域等を募集します。

▽募集対象

地域の課題解決および活性化を図るため、集落支援員による活動を希望する地域等（地域の活性化に取り組む区や地域団体など）

※集落支援員候補者（地域の実情に詳しく、集落対策の推進に関してノウハウを有する方で、地域等が推薦する方）をセットでお申し込みしてください。

※人口集中地区を集落支援員の活動地域とすることはできません。

▽申込方法 企画課または各支所に相談のうえ、必要事項を記入した要望書、支援員の活動内容等に関する資料等を企画課へ提出

▽申込期限 9月30日(水)【必着】

▽活動事例

・活動地域 臼田地域

・活動内容 プルーンの耕作放棄地の予防とブランディング

・活動地域 望月・浅科地域

・活動内容 新たな特産品の開発支援および販路拡大とプロモーション活動

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合せ
企画課 ☎62-3067





うらの まこと
浦野 真理

〈活動地域〉 臼田地域・切原地区

〈活動内容〉 プルーンの耕作放棄地の予防とブランディング

▼自己紹介

埼玉県出身。2023年に佐久市へ移住しました。

二人の子を持つ研究者で、以前は大学、メーカー、AI 開発企業で働いていましたが、現在は独立し、企業や学校向けに研修や講義をしています。

趣味は読書、映画鑑賞、信州ブレイブウォリアーズの応援です（好きな選手は生原選手）。

▼1年目の活動

私が担当する臼田地域・切原地区は、特産のプルーンやりんごの栽培地ですが、作り手の高齢化や後継者不足、鳥獣被害などの課題を抱えている地域でもあります。

活動1年目で感じたのは、課題ばかりではないということです。

9月と10月に同行した相模原での出張販売会では、開始前から300人ほどの長蛇の列ができ、臼田のプルーンやりんごを楽しみに待つ多くのファンの姿があり、いずれも2時間で完売しました。

着任直後に参加した2泊3日の初任者研修では、「課題探しをするな」「成果を急ぐな」「関係構築に最も時間を使え」という教えを私は胸に刻みました。

農家の皆さんと共に訪れた相模原での経験は、その教えを体感する良い機会でした。

臼田のプルーンの魅力と、それを心待ちにする多くの人がいることを実感し、こうしたポジティブな経験を大切にしながら、農家と地域住民、移住者との接点づくりのための企画やイベントの開催にも取り組みました。

▼2年目以降の活動

佐久（そして佐久穂）のプルーンは、国内でも産地が限られ、他に大きなライバル地域のない果物だと感じます。

もっと多くの人に知ってもらいたい魅力を持つ「佐久の宝」であり、その価値を高める余地が大いにあると考えています。

2年目以降は、生プルーンのおいしさを知ってもらいたい機会として、都内のマルシェへの出品を予定しており、大手百貨店のバイヤーとの商談も始めています。

作り手のこだわりや地域の物語を丁寧に伝え、その価値にふさわしい価格で届けるための販路づくりに取り組みしていきます。

また、イベントにも力を入れていきます。

2月に若手果樹農家を招いて開催したイベントでは、多くの参加者が気候変動の影響に関心を寄せていました。

私自身も学生時代から環境問題や気候変動に関心をもち続けています。

日々自然と向き合う農家の経験や感覚と、市民の関心が交わり、共に語り合う場を通じて、これからのプルーンづくりを一緒に考えていきたいと思っています。



「地域おこし協力隊」令和9年度受入れ地域募集

新たな視点と発想によって地域等が抱える課題の解決を図るため、地域外の人材である「地域おこし協力隊」を受入れ、地域力の維持、強化、活性化を目指したい地域等を募集します。

▽募集対象

地域の課題解決および活性化を図るため、地域おこし協力隊による活動を希望する地域等（地域の活性化に取り組む区や地域団体など）

▽応募方法

企画課または各支所に相談のうえ、必要事項を記入した要望書、隊員の活動内容等に関する資料等を企画課へ提出

▽募集期限

7月10日(金)【必着】

▽受入れ事例

- ・受入れ地域 臼田地域
 - ・活動内容 地域コミュニティの維持および空き家・空き店舗の活用をとおして、移住者と地域をつなぐ仕組みづくり
 - ・受入れ地域 望月地域
 - ・活動内容 中山間地における荒廃農地発生防止のための農業従事とその仕組みづくり
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合せ
企画課 ☎62-3067



令和7年度 佐久市表彰式



令和8年3月9日 市民創錬センターにて挙行

令和7年度 佐久市 表彰式

市では、例年3月9日の「佐久市民の日」記念事業として、市政の振興や公共の福祉増進に多大な貢献をされた方々を称える「佐久市表彰式」を執り行っています。

本年度は、地方自治の発展や防犯活動、観光振興、自然保護、人権擁護へのご貢献をはじめ、商工業の振興や卓越した技能による産業発展に寄与された皆様、また多額の寄附を賜った皆様が受賞されました。さらに、小学校の環境整備に献身的に取り組まれた功績や、将来にわたる安心な暮らしを支える地域医療の再構築に多大な貢献をいただいた功績など、幅広い分野で市政を支えてくださった方々が表彰されました。

皆様の永年にわたる輝かしいご功績に対し、心より敬意と感謝を表します。

市長表彰

地方自治

中條 壽一様
(佐久市議会議員)

市川 稔宣様
(佐久市議会議員)

神津 正様
(佐久市議会議員)

柳澤 潔様
(佐久市議会議員)

三石 義文様
(佐久市議会議員)

吉川 友子様
(佐久市議会議員)

篠原 勤様
(佐久市議会議員)

土屋 俊重様
(佐久市議会議員)

小金沢 昭秀様
(佐久市議会議員)

防犯活動

西沢 賢様
(佐久市防犯指導員)

観光活動

田原 實夫様
(佐久市観光協会副会長)

自然保護活動

前田建設工業株式会社様

人権活動

金森 輝雄様
(佐久市人権同和教育推進員)

小林 忠三様
(佐久市人権同和教育推進員)

井出 静男様
(佐久市人権同和教育推進員)

商工活動

小林 俊司様
(佐久市商工会議所議員)

佐藤 修様
(佐久市商工会議所議員)

技能功勞

佐々木 孝様
(製菓技術士)

小野澤 清様
(建具工)

感謝状

高額寄付

和田 泰治様

岸野小学校の環境整備

の取組をした功績

親芋の会様

地域医療の再構築に

貢献した功績

若林 甫汎様

盛岡 正博様

藤原 忠彦様

笑顔さく佐久市で、一緒に働こう！



令和8年度佐久市職員採用試験

▶ 試験区分および採用予定人数

令和8年10月採用

- ①上級行政C（社会人経験者）
10名程度
- ②上級行政D（デジタル）
- ③上級土木B（社会人経験者）
- ④上級建築（社会人経験者）
各若干名

令和9年4月採用

- ①上級行政A
- ②上級行政B（移住定住）
- ③上級行政C（社会人経験者）
- ④上級行政D（デジタル）
計30名程度
- ⑤上級土木A
- ⑥上級土木B（社会人経験者）
- ⑦上級建築
各若干名
- ⑧中級保育士A
- ⑨中級保育士B（移住定住）
計5名程度

▶ 試験日（第一次）

6月8日（月）～21日（日）のうち、受験者が選択する日

▶ 試験会場（第一次）

全国に設置されたテストセンターのうち、受験者が選択する会場

▶ エントリーについて

期間 5月14日（木）～6月3日（水）

方法 自治体専用求人サイト「パブリックコネクト」
（右記二次元コード）から申込み

申込みはこちら

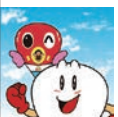


第一次試験は、公務員試験
対策不要の試験です！
社会人経験者にも受験しや
すい内容となっています。

※令和8年10月採用と令和9年4月採用は、併願できません。

※その他の職種の募集や試験に関する詳細は、5月上旬頃公開の市ホームページをご覧ください。

問合せ：人財課 ☎62-3019



第4回

日本陸上競技連盟公認ロードレース

佐久平 ハーフマラソン

SAKUDAIRA HALF MARATHON 2026



アクセス抜群!

スタート地点は北陸新幹線

「佐久平駅より」

徒歩5分



大会ホームページ
はこちら



スポーツ振興くじ助成事業

10月18日 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15日(金)12:00
~29日(金)12:00まで

一般受付 5月29日(金)12:00
~8月3日(月)11:59まで

※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。



走っても楽しい
走った後も楽しい!

ハーフマラソンの部

5kmの部

1マイル(1.609344km)の部

ゲスト GUEST

増田 明美 さん

- ・スポーツジャーナリスト
- ・大阪芸術大学教授



佐久市出身

小林 アナ さん

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



佐久長聖高等学校駅伝部の皆さん

交通規制のお知らせならびに
ご協力をお願い

交通規制予定日時

10月18日(日)8:30~12:10(予定)

- ・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。

ご好評いただき

北斗の拳 コラボ記念品



右記イラスト「ジャギ」を使用した
佐久平ハーフマラソンオリジナルデザイン
のフィニッシュタオルを参加者全員
に贈呈!
また、参加ランナー希望者へオリジナル
記念Tシャツを販売!



©武蔵野・原浩元/コアミックス1988

問合せ

大会に関すること：佐久平ハーフマラソン実行委員会（スポーツ課内）☎62-4004
エントリーに関すること：佐久市スポーツ協会（佐久市総合体育館内）☎62-2020



佐久平ハーフマラソン

種目・参加料

種目	ハーフマラソンの部 (21.0975km)	5 kmの部 (5km)	1マイルの部 (1.609344km)
参加資格	高校生以上	中学生以上	①小学生 ②中学生 ③ファミリー部門 ※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	9:00	9:20	9:10
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	中学生
	40歳～49歳以下	40歳～49歳以下	ファミリー
	50歳～59歳以下	50歳～59歳以下	-
	60歳～69歳以下	60歳～69歳以下	-
	70歳以上	70歳以上	-
参加料	7500円	4000円 (高校生以下：3000円)	2000円 (ファミリー部門：3500円)
定員	2800名	700名	500名 ※ファミリー部門は2名分でカウント

ランナー申込期間

5月29日(金) 12:00～8月3日(月)

佐久市民限定 優先エントリー期間

5月15日(金) 12:00～5月29日(金) 12:00

※申込み状況により、早期終了または延期を行う場合があります



ランナー申込方法

① インターネット申込み

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 窓口申込み (5 km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。



エントリーはこちら

佐久市総合体育館	佐久市中込2939	☎ 6 2 - 2 0 2 0	受付 8:30～19:00 (平日)
白田体育センター	佐久市下越284	☎ 8 2 - 4 7 7 7	
浅科多目的屋内運動場	佐久市塩名田1155-1	☎ 5 8 - 0 4 4 4	受付 8:30～17:15 (平日)
望月総合体育館	佐久市望月1630-2	☎ 5 3 - 6 0 6 0	

※ 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募集

佐久平ハーフマラソンの運営をサポートするボランティアスタッフを募集します。

- ① 給水所でのドリンクや給食などの提供
- ② フィニッシュ地点での給水提供やタオル掛けのおもてなし

・ 申込期限：9月4日 (金)

★参加特典：第4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贈呈



申込みはこちら





ARIKAMO

が開催されます!

昨年度も大学生等に大反響! 「自分らしい働き方」を見つける5日間

「地域で学び、地域で働く未来を考える」
——佐久市の地域一体型インターンシップ
「ARIKAMO (主催: 佐久産業支援センター)」が、
本年度も実施されます。

令和7年度は、**夏休み期間の9月初旬に開催**。

関東・関西を含む全国の大学・専門学校から多くの申込みがあり、
キャンセル待ちが発生するほど注目を集めました。

参加した学生18名は、キャリア研修の受講や
市内企業・市役所の現場で「働くリアル」を体験。

単なる見学に留まらず、社員と共に課題を考える「共創」の場を通じて、
地域の魅力と自身のキャリアを深く見つめ直す
時間を過ごしました。



市民の皆さんへ

「こんなインターンシップあるよ!」 とぜひお伝えください。

市民の皆さまの身近な学生さんへのお声掛けが、
地域と若者をつなぐ大きな一歩になります。
ぜひ応援をお願いいたします!

今後の詳しい情報は、ホームページをご確認ください。



第3回 参加企業等 (予定)

- ナビオ (株)
- (株) 竹花組
- (株) シナノ
- (株) パスカル
- 吉田工業 (株)
- 佐久市役所

補助金による参加費サポートも!

インターンシップ参加者には、期間中の宿泊費や交通費を佐久市の補助金によりサポートしています。

学生さん、親御さん、大学関係者様からの
お問い合わせも随時受け付けております。

都会で働く? 地元で働く?

ここで働くって、アリかも ARIKAMÖ

地域×企業×学生=地方創生インターン



学生向け

インターンシップ事業

各企業等での
インターンシップ
(半日)

昨年度はどんなことをしたの?



- 三葉産業(株)** 最新レーザー加工機の見学と、CADでの設計図面作成に挑戦
- ナビオ(株)** 高周波加熱の実験・体験に加え、「技術を子供に伝える」資料作りワーク
- (株) 竹花組** 軽井沢のインフラ整備現場を見学。若手社員との交流で建設業の魅力を実感
- (株) シナノ** 100年の歴史を持つボール製造現場を見学し、若者向け普及策を考案
- 長野吉田工業(株)** 自動化された容器製造現場を見学し、企業の魅力を表すコピーを作成
- (株) アルシア慧央グループ** 自然と調和した本社工場を見学。Z世代の視点で新製品を提案
- 佐久市役所** 若者の定着策を立案し行政の役割を考察。市長とのランチ交流会も実施

キャンプ
(集合研修)

自己分析で「就活の軸」を定める**オープニング研修**と、
体験を言語化して未来へ繋げる**リフレクション研修**を実施しました。

学生の声



「自己分析で自分の「就活の軸」が明確になり、
自信を持って就活に進めそうです。」
「製造業や建設業へのイメージが良い意味で覆された。
アットホームで熱意ある社風に感動しました。」
「文系でも製造業で活躍できる場があると知り、視野が大きく広がりました。」
「市長や社長と直接話せる機会は、他では得られない貴重な経験でした。」

参加者の声
学生満足度 100%!
「佐久で働く」が
選択肢に入った夏



佐久市地域産業ブランディング支援事業補助金活用事業

5月1日(金)より

エントリー開始!



申込方法
ホームページから
エントリーして
ください。

参加対象者

佐久市の企業、団体への就職に
興味がある大学生・専門学校生等

実施予定

8月31日(月)～9月2日(水)
の2泊3日で実施予定です。

学生さんの夏休み期間中に実施し、
より多くの学生にこの機会を届けたいと考えています。

第3回は**5月1日(金)**より受付開始!





未来を担う子どもたちへ 各種体験プログラムの参加者募集



中学生海外研修



次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、姉妹都市への海外研修を実施します。

- エストニア共和国サク市
研修期間 8月4日(火)～8月11日(火)の8日間
参加費用 25万円(予定)
研修内容 現地学生との交流・ホームステイ・エストニア国内見学(予定)
- モンゴル国ウランバートル市スフバートル区
研修期間 8月4日(火)～8月11日(火)の8日間
参加費用 10万円(予定)
研修内容 遊牧民のゲルへの宿泊・ホームステイ・現地学生との交流・乗馬体験(予定)

募集人数 それぞれ8名程度
申込方法 申込書と課題作文を学校担任へ提出
申込期限 5月7日(木)



銀河連邦子ども留学交流



銀河連邦共和国の代表児童が集まり、体験交流などを通じて友情の輪を広げ、各共和国への理解を深めます。

- 開催期間 7月28日(火)～30日(木)の2泊3日
- 開催場所 キモツキ共和国(鹿児島県肝付町)
- 参加費 1万9000円(予定)
- 対象者 市内在住の小学5年生
- 募集人数 4名
- 開催内容 歓迎セレプション、施設見学など(予定)
- 申込方法 市公式LINEから申込み
- 申込期限 5月13日(水)

※銀河連邦共和国は、JAXAの関連施設をきっかけに、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5市2町で構成されています。



ジュニアリーダー研修



多彩な体験活動により、「自分で考え行動する力」を持った人間性豊かな子どもの育成を目指します。

- 開催期間 6月～12月の週末 全12回
- 開催場所 市民創練センター ほか
- 参加費 5000円(予定)
- 募集人数等 市内在住の小学5・6年生 30名程度
- 研修内容 野外活動、体験学習など(予定)
- 申込方法 市公式LINEから申込み
- 申込期限 5月13日(水)

ボランティアスタッフ募集

運営をサポートする中学生、高校生、大学生の学生ボランティアスタッフも募集します。



English Camp イングリッシュキャンプ



自然活動を通して、外国人講師と英語でのコミュニケーションをとり、英語の楽しさや学習意欲を育てます。

- 開催期間 7月31日(金)～8月2日(日) 2泊3日
※開催前に事前研修(2回程度)あり
- 開催場所 長野県望月少年自然の家
- 参加費 8000円(予定)
- 募集人数等 市内在住の小学5・6年生 30名程度
- 実施内容 イングリッシュゲーム、外国人講師との交流会、英語でランチ作りなど(予定)
- 申込方法 市公式LINEから申込み
- 申込期限 5月13日(水)

ボランティアスタッフ募集

運営をサポートする高校生、大学生の学生ボランティアスタッフも募集します。



※各事業の申込書は、学校や生涯学習課で配布または市ホームページで入手できます。

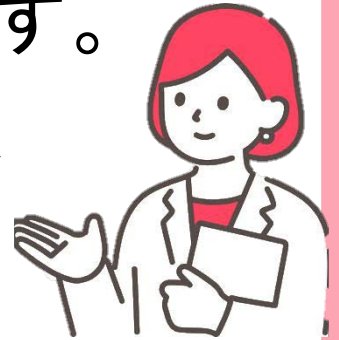
問合せ：生涯学習課 ☎62-0671

最近、ご自身の体とゆっくり向き合う時期はありましたか？

今年度の健診が始まります。

5月中旬にかけて「佐久市健（検）診受診券」を送付いたします。
この機会にぜひ、健診をご受診ください。

健診情報の
詳細はこちら↓



- ①佐久市国民健康保険に加入している方
 - ②後期高齢者医療保険に加入している方
- 上記以外の方は、受診券の発送方法が事前申込制に変更となりました。
受診券を希望される方は、健康づくり推進課までご連絡ください。

★健康診査の申込み かんたん3ステップ

①受診券を準備

- 健診をお得に受診するために、受診券が必要です。



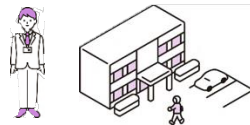
- 5月中旬頃までに順次発送予定です。

②受診方法を決める

- 医療機関で受診する（個別健診）



- 保健センターや地区会館で受診する（地域集団健診）



③予約を取る

- 医療機関へ連絡



- QRコードまたは郵送で申込み



※詳細はお手元に届く受診券同封書類をご確認ください。

★人間ドック等の補助金を希望する場合

対象者

- ①佐久市国民健康保険に加入している方
 - ②後期高齢者医療保険に加入している方
- ※同年度内に佐久市が実施する個別健診・地域集団健診を既
に受けている方は対象外

地域集団健診の
申込みはこちら
→



補助内容

種類	補助金額
日帰り人間ドック	1万5000円を補助
1泊2日人間ドック	2万5000円を補助
脳ドック（国保の方のみ）	1万5000円を補助



わずかな段差で
転んで骨折…



骨密度の計測をしてみませんか。

- 今年度（40・45・50・55・60・65・70歳）になる方は、骨密度の検査を500円で受診可能です。

詳細は、ページ上部の二次元コードから。

※脳ドックは、国民健康保険に加入されている40歳から74歳までの方が対象になり、特定健診を実費で受けていただくことが条件になります。

問合せ

健康診査の受診方法について・・・健康づくり推進課 健診推進係 ☎ 62-3196
健診結果の見方・健康相談について・・・健康づくり推進課 健康増進係 ☎ 62-3189
人間ドック等補助金に関すること・・・国保医療課（国保）国保年金係 ☎ 62-3164
（後期）医療給付係 ☎ 62-2915

お知らせ 戸籍に振り仮名が記載されます

■問合せ 市民課 ☎62-3087



戸籍法の改正により、戸籍に氏名の振り仮名が記載されることとなります。市では、令和7年8月に振り仮名の通知（はがき）を発送しました。

■届出が不要な場合

通知に記載された振り仮名が正しい場合は、届出は不要です。この場合、令和8年10月以降に、その振り仮名が戸籍に記載されます。

■届出が必要な場合

通知に記載された振り仮名が、日常使用しているものと異なる場合は、令和8年5月26日(火)までに届出が必要です。

通知（はがき）の内容を必ずご確認ください。届出を行ってください。

■届出をすることができる方

▽氏（姓）の振り仮名の届出人

戸籍の筆頭者が届出人となります。筆頭者が死亡している場合は、その配偶者、配偶者も死亡や離婚等により除籍されている場合は、その子が届出人となります。

▽名の振り仮名の届出人

戸籍に記載されている本人がそれぞれ届出人となります。15歳未満の場合は、原則として親権者等の法定代理人が届出人となります。

■届出方法

▽マイナポータルによる届出

届書等を市民課または各支所市民係へ届出

▽市民課へ郵送による届出

お知らせ 春の狂犬病予防巡回注射の実施

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



春の狂犬病予防巡回注射を実施します。新たに犬を飼い始めた方は、予防注射と合わせて登録の手続きができますので、各会場までお越しください。すでに飼い犬を登録している方は、4月にお送りしたはがき（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(金)～24日(日)

■会場 巡回各会場

※場所と時間の詳細は、はがき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…6600円

▽狂犬病予防注射のみの方…3600円

■対象 生後91日以上の全ての犬

■注意事項

▽はがきの下部に記載された同意欄を認の上、○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受けた注射時に体調不良を起こしたことがある犬、暴れる犬や咬む犬、興奮しやすい犬は、動物病院で予防注射を受けさせていただきます。

お知らせ 東（第1・第2）水源を水資源保全地域に指定

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



県では、水資源が県民共有の貴重な財産であり、公共性が高いことから、将来にわたって豊かな水資源の恵みを受受できるよう「長野県豊かな水資源の保全に関する条例」に基づき、水資源の保全のために必要があると認められる区域を「水資源保全地域」として指定しています。

この度、佐久市志賀の東（第1・第2）水源とその集水区域が、水資源保全地域として指定されました。市内の指定は、8か所目となります。

水資源保全地域において、土地取引等を行おうとする場合、契約締結の3カ月前までに届出が必要となります。県は、土地の取引等によって水資源の保全に支障が生じるおそれがあると認められる場合、所有者に対して助言や勧告等を行うことができます。



お知らせ 明日は何ごみ？LINEでお知らせサービス

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094



市公式LINEでごみの分別を検索できます。

■検索手順・市公式LINEのお友達登録
↓市公式LINEのトーク画面を開く
↓「家庭ごみ」↓「家庭ごみ分別辞典（LINEで調べる）」↓左下のキーボードアイコンから品目を入力し、簡単に検索できます！



お知らせ 暮らし応援プリペイドカード(さくプリ)を給付します

■問合せ 給付事業コールセンター ☎0120-805-553 (担当：商工振興課)



市は、食料品等の物価高騰が長期化する中、市民の皆さんの家計負担を軽減するため、国の重点支援地方交付金を活用し、1人あたり7000円相当のプリペイドカード(バナラVisaギフトカード)を給付します。

■概要

▽給付内容

1人あたり7000円分の金額が入金されたプリペイドカード(1人につき1枚)

▽給付対象者

令和8年4月1日現在において市の住民基本台帳に記録されている方

▽給付時期

6月中旬～8月末までの間に順次郵送予定

給付に先立ち、4月下旬に給付対象となる世帯主様宛に本事業の概要等を記載したお知らせがきをお送りいたします。お知らせがきが届かない場合は、コールセンターへご連絡ください。

【市内事業者様へ】

本事業のプリペイドカードが利用できる店舗は、Visaカードが利用できる店舗が基本となります。(二部例外あり)

本事業に係る特設サイト内に、本事業のプリペイドカードが利用できる市内店舗情報を掲載します。

掲載を希望する店舗は、特設ホームページからご登録いただくか、コールセンターへご連絡ください。

お知らせ 老朽危険空家等除却・空家等除却跡地利活用補助金

■問合せ 建築住宅課 ☎62-3430



老朽危険空家等の取壊しや、空家等の除却跡地に住宅などを建てる費用の一部を補助します。

■概要

①老朽危険空家等除却補助金

市の事前審査で老朽危険空家等と判定された空家等を取り壊す費用の一部を補助します。

②空家等除却跡地利活用補助金

空家等を取り壊した跡地に、1年以内に住宅や店舗を建てる費用の一部を補助します。

■補助金額

補助限度額 50万円

■対象者個人に限りません

▽所有権等がある方

▽市税を滞納していない方 など

■その他

代理受領制度(補助金を市から工事業者に直接支払う制度)が利用可能です。

■注意事項

補助対象工事は、交付決定後に着手するものに限り、工事契約後や工事完了後のものは補助対象外です。

※詳細は、市ホームページまたは建築住宅課へお問い合わせください。



お知らせ

天来記念館開館50周年記念事業

「書のまち佐久」ここに「宝」あり

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158



現代書道の父・比田井天来とその妻・小琴を顕彰して建てられた天来記念館も50周年を迎えました。これを記念し、更に「書のまち佐久」を指して特別展示・イベントを行います。

【特別展示】

■会期 6月～12月

■会場 天来記念館

■テーマ

「書のまち佐久」ここに「宝」あり

■内容 比田井天来・小琴のなかなか見られない貴重な作品を展示します。

また、書家・金子大蔵氏（創玄書道会）と「書のまち佐久」の子どもたちが共同制作した大作を展示します。

天来先生の書への思いはしっかりと受け継がれていきます。

【イベント】

■期日 6月20日(土)

第1部午後1時30分～午後3時

第2部午後3時30分～午後5時

■会場 駒の里ふれあいセンター

(天来記念館となり)

■テーマ

「書のまち佐久」の子どもたちと

■内容 講師に金子大蔵氏を迎え最後に共同制作。どんな作品が完成するか乞うご期待！

募集

長野県知事選挙 期日前投票所の立会人募集

■問合せ 選挙管理委員会 ☎62-3502

長野県知事選挙の期日前投票所投票立会人を募集します。

■期間 7月24日(金)～8月8日(土)のうち

週3日程度(午前8時30分～午後8時)

■場所 市役所および各支所、野沢会館、

イオンモール佐久平、馬坂特農館(場所については、選挙管理委員会で決定

します)

■報酬 1日あたり1万9000円

■定員 50名程度

※市内に住所を有し、選挙権を有する満

18歳以上の方

■申込方法

申込書(市ホームページ、選挙管理委員会事務局にて入手可)を選挙管理委員会事務局へ提出(郵送可)

■申込期間

5月1日(金)～29日(金)(郵送は29日必着)

午前8時30分～午後5時15分(土・日

曜日、祝日を除く)

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。詳細は、後日通知します。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

※募集人員を超えた場合は、抽選を行います。

募集

長野県知事選挙 期日前投票所の受付事務募集

■問合せ 選挙管理委員会 ☎62-3502

長野県知事選挙の期日前投票所受付事務を募集します。

■期間 7月24日(金)～8月8日(土)のうち

週5日以内

①5時間(午前8時30分～午後2時30

分※休憩1時間含む)

②6時間(午後2時～8時)

■場所 市役所および各支所、野沢会館、

イオンモール佐久平(複数箇所の勤務

をお願いする場合があります)

■報酬 時給1228円～1296円

■内容 期日前投票所での受付事務

■定員 40名程度

■申込方法

申込書(市ホームページ、選挙管理委員会事務局にて入手可)を選挙管理委員会事務局へ提出(郵送可)

■申込期間 5月1日(金)～29日(金)(郵送

は29日必着)

午前8時30分～午後5時15分(土・日

曜日、祝日を除く)

■選考方法 書類審査

※会計年度任用職員としての採用となりますので、地方公務員法に規定する職務が適用されます。

※会計年度任用職員としての採用となりますので、地方公務員法に規定する職務が適用されます。

※会計年度任用職員としての採用となりますので、地方公務員法に規定する職務が適用されます。

※会計年度任用職員としての採用となりますので、地方公務員法に規定する職務が適用されます。

※会計年度任用職員としての採用となりますので、地方公務員法に規定する職務が適用されます。

※会計年度任用職員としての採用となりますので、地方公務員法に規定する職務が適用されます。

※会計年度任用職員としての採用となりますので、地方公務員法に規定する職務が適用されます。

※会計年度任用職員としての採用となりますので、地方公務員法に規定する職務が適用されます。

※会計年度任用職員としての採用となりますので、地方公務員法に規定する職務が適用されます。



軽自動車税（種別割）の減免制度
 税務課
 または各支所総務税務係 ☎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、手続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 6月1日(月)

▽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。

※申請時の持ち物など詳細は、市ホームページをご覧ください。

ムページをご覧ください。

民生委員・児童委員の日、活動強化週間
 福祉課
 または各支所健康福祉係 ☎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、「活動強化週間」として、5月12日(火)～5月18日(月)までの1週間は、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・児童委員に聞

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
二次元コード

佐久市まちづくり活動支援金（駒の里過疎対策プロジェクト支援金）2次募集

望月支所総務税務係 ☎53・3111

望月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ます。

▽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(木)～28日(木)

※申込書類の提出や相談の際は、事前にお電話の上、来庁してください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

農地の適正管理および農作業労賃について
 農業委員会 ☎62・3518

適正な管理が行われていない農地は、火災や病害虫の発生、有害鳥獣の潜入、不法投棄の発生場所となることが多く、周辺に悪影響を及ぼします。

耕うんおよび草刈りを行うなど、農地の適正な管理をお願いします。

また、標準的な農作業労賃・機械作業料金および農地の賃借料を市ホームページに掲載していますので

ご覧ください。



ホームページ
二次元コード

「令和8年経済センサス活動調査」実施について

情報政策課 ☎78・5811

総務省と経済産業省は、6月1日現在で、「令和8年経済センサス活動調査」を実施します。この調査は、国内全ての産業分野における事業所・企業の経済活動の状況を全国的・地域別に明らかにすることを目的としており、国が行う調査の中でも特に重要かつ大規模な統計調査です。

本調査では、インターネットによる回答を推奨しています。

インターネット回答は、安心のセキュリティ、ご都合に合わせていつでも回答できるなど、お客様のメリットがあります。ぜひご利用ください。

▽調査基準日…6月1日(月)

▽調査対象…全ての事業所・企業

▽調査方法…調査票は、県知事が任命した調査員がお伺いして直接配布するか、国が郵送します。

▽回答期限…6月8日(月)

▽回答方法…調査員が事業所を訪問して行う調査では、インターネット回答または紙の調査票を調査員に提出する方法となります。国が郵送にて行う調査では、インターネット回答となります。

調査へのご理解・ご回答をお願いします。



ホームページ
二次元コード

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。

1階 学童保育スペース

シーズンスクール・1日だけのスポット会員も

あります

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

**のぞみkids
after school**

佐久市長土呂1199-1

☎0267-68-1155

(担当:木内)

メール

nozomikids@nozomi-g.co.jp

https://nozomikids.com/

詳しくはこちら



定期的にあわくイベント開催中!!

ガーデンピクニックフェスタ

NPO法人さくのわ花物語

☎668・5610

▽日時 5月24日(日)10時～16時

▽会場 市民交流ひろば

▽内容 ガーデンめぐり・花苗販売・花

とみどりをえがく写生会・などをときあかせスタンプラリー・フリマ・キッ
チンカーキャンピングカー・地元パ
フォーマーのステージ

歯周病(義歯) 検診の無料実施

健康づくり推進課 ☎63・3781

▽対象

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

・市に住民登録がある妊娠中の方

▽日時

・節目年齢の方…受診券到着し令和9年
2月末
・妊娠中の方…妊娠中(安定期の受診を
お勧めします)

▽持ち物

・受診券とマイナ保険証等の健康保険の
分かるもの、妊娠中の方は、母子健康
手帳

▽受診方法

・検診実施歯科医療機関に予約の上受診
してください

※実施歯科医療機関は、

市ホームページを

ご覧ください。



ホームページ
二次元コード

特定外来生物(植物)の駆除にご協力を

環境政策課

☎62・2917

市の広範囲で、特定外来生物(植物)の「アレチウリ」、「オオキンケイギク」、「オオハンゴンソウ」、「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います。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、その地域に住む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
二次元コード

「緑の環境調査」佐久市生きもののさがし」の投稿募集

環境政策課

☎62・2917

市では市内の自然環境の状態を把握するため、「緑の環境調査」を実施しています。市民の皆さんに、市内に生息する様々な生き物を見つけていただき、その見つけた生き物の種類、数、見つけた日付や場所について報告いただく調査になります。市内で見つけた生き物を電話、メール、市公式LINEなどで報告・投稿をお願いします。



ホームページ
二次元コード

白田駅窓口をご利用ください

白田支所

経済建設環境係

☎82・3113

市では、JR小海線白田駅の「みどりの窓口」の営業終了に伴い、令和6年4月から「乗車券等販売窓口」をJR東日本から受託しています。

白田駅の利用促進のため、定期券や新幹線切符などを購入する際には、窓口をご利用ください。

▽駅窓口開設日時

毎週土・日曜(年末年始、7月12日(日)を除く)

午前10時～11時45分および午後0時35分～3時

※お支払いは、現金のみとなります。

5月は消費者月間です

佐久市消費生活センター

☎62・7501

ネット広告にはAIの分析という「見えない仕組み」があります。便利な反面、情報が偏るリスクも。AI時代の消費者力を高め、賢く生きる力身につけましょう。

・仕組みを知る…広告の裏側を想像する
・納得して選ぶ…広い視野で比較する
・未来へつなぐ…賢い選択が「エシカル消費」に

デジタルを正しく使い、安心・安全な消費生活を送りましょう。



ホームページ
二次元コード

生ごみ処理機等購入費の補助金

生活環境課

☎62・3094

生ごみ処理機・生ごみ処理容器を購入された方を対象に、補助金を交付しています。補助金の交付決定から6年を経過し、新たに購入された場合も対象となります。生ごみを堆肥化することで可燃ごみを減らしましょう。

▽申請方法

・申請書類等を生活環境課または各支所
経済建設環境係へ提出

・ながの電子サービスにより申請
※補助金額・申請書類は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

長野いのちの電話公開講座

長野いのちの電話 ☎026・225・1000

相談員養成講座の8回の講義を無料で公開しています。

▽日程 5月30日(土)～8月8日(土)(原則

第1・2・4土曜日)

▽会場 長野会場、松本会場、オンライン配信

▽テーマ 「長野いのちの電話とは」

「統合失調」「若者のストレス」「性的少数者」「発達障がい」「エンパワメント」「死生観」「貧困と自殺」等
※詳細は、長野いのちの電話ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

赤米対策～浅水代かきのススメ

農政課 ☎62・3203

水田で発生している雑草イネ（赤米）には、水田除草剤は効果的であるものの除草剤だけで根絶することは難しく、抜き取りは非常に労力がかかるという課題があります。そこでおすすめしたいのが浅水代かきです。入水後数日して土が十分湿ったら、代かき当日の早朝から落水し、代かきを始める時点でトラクターの轍や足つぼに水が残る程度の極浅水にします。代かき作業は、ドライブハローを付けたトラクターで行い、同じ場所を2回は通るように丁寧に行います。出芽しかけた雑草イネやノビエを土に練り込むことで9割以上の個体を死滅させることができます。お金のかからない浅水代かきで効率良く草退治を試みませんか。



春～夏の農作業の注意点

農政課 ☎62・3203

- ・熱中症に注意しましょう。
- ・定期的に休憩を取りましょう。
- ・農作業を行う前に、家族や仲間作業場所や帰宅時間を伝えて行きましょう。
- ・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。
- ・農業機械の泥を道路に落とさないようにしましょう。
- ・ unnecessaryな野焼きはやめ、実施せざるを得ない場合は、風向きに注意しましょう。

佐久あすなろの会

佐久保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎63・3164

あすなろの会（自死遺族交流会）は、同じような経験をされた方々が集まり、気持ちや語り、聴き合い、分かち合う場です。無理に話をしなくても、他の方のお話を聴くだけの参加でも構いません。まずはお電話でご相談ください。

▽日時 6月5日(金)

午後1時30分～午後3時30分

▽会場 市内（申込時に詳しくご案内します）

▽申込方法 右記連絡先へ電話で申込み

古文書の管理方法を確認しましょう

文化振興課（文化財事務所） ☎63・5321

古文書は、かけがえのない地域の財産です。古文書が残っているということは、そこに人々の生活があったことの証です。古文書が失われてしまうと、これまで地域で築き上げてきた文化や歴史を消し去ってしまうこととなります。ご自宅で古文書を所蔵されている方は、改めて管理方法の確認をお願いします。管理方法について不明な点がありましたら、文化財事務所へお問い合わせください。

埋蔵文化財包蔵地内での工事には届出が必要ですよ

文化振興課（文化財事務所） ☎63・5321

市内で土木・建築・解体等の工事を行う場合、計画地が埋蔵文化財包蔵地（遺跡）内か確認してください。

計画地が遺跡内の場合、工事着手60日前までに文化財保護法に基づく届出が必要です。過去に発掘調査を実施した土地の場合も届出が必要です。また、遺跡外の工事でも埋蔵文化財が見された場合には、届出が必要です。確認方法など詳細は、文化財事務所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。

※届出に必要な様式は、市ホームページからダウンロードできます。



ホームページ
二次元コード

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 検索

福祉用具レンタル・販売 住宅改修

エフビー介護サービス株式会社

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

特良質な土づくり堆肥をご利用ください
佐久市堆肥製産センター ☎8280064
臼田支所 ☎8213113

▽場所 佐久市堆肥製産センター
▽営業時間 午前8時30分～午後5時
(※日曜日、年末年始を除く)

▽料金 1kg当たり7円

▽同センター窓口で計量後お支払い

※土曜日は、現金の取り扱いをしていないため、後日、郵送する納入通知書によりお支払いください。

▽持ち物 堆肥を入れる袋(容器)

※車の荷台で運搬する際は、飛散防止策として、ブルーシートと紐等もご用意ください。

▽使用目安
10aあたり1.5t



ホームページ
二次元コード

佐久市中小企業エネルギーコスト削減
助成金

商工振興課 ☎62・3265

原油価格や原材料費高騰の影響を受ける市内中小事業者等を支援するため、エネルギーコストの削減、収益構造の改善等を目的とした省エネルギー性能の高い機器および設備の更新に要する経費に対し、助成金を交付します。

▽受付開始日 5月26日(火)

※予算に達し次第、受付を終了します。

※詳細は、広報佐久5月号別冊および

市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

募集



佐久こころのミュージカル出演者
・スタッフ募集

佐久こころのミュージカル製作委員会
☎82・3962

エストニアのサク市を舞台にした市民参加型ミュージカル!ひとつの舞台を一緒に創り上げましょう。

▽基礎ワークショップ(参加自由)

歌唱..5月31日(日)、6月21日(日)、7月5日(日)(予定)

バレエ・体の使い方..6月7日(日)

ダンス..7月19日(日)(予定)

▽配役決めオーディション

7月12日(日)午前10時

▽本番 11月7日(土)・8日(日)(3回公演)

演) コスモホール

▽参加費 一般 5000円

中学生以下 3000円

ワークショップは自由参加で、初めての人も歓迎。稽古は、秋に向けて本格的にスタートします。市民が主役となる温かい舞台を目指します。申込方法など詳細は、ホームページをご確認ください。



ホームページ
二次元コード

寄附



▽市へ

・デザイン軍手

信州大学繊維学部

ハナサカ軍手プロジェクト様

・交通安全啓発冊子757冊

佐久交通安全協会様

・現金19万2340円 東京佐久会様



防災豆知識



避難所ってなに?

危機管理課 ☎62-3008

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。一般的には、公民館や小中学校の体育館をイメージされると思いますが、新型コロナウイルス感染症拡大を受けて、分散避難の取組が進み、旅館・ホテルへの避難や親戚・知人宅への避難、といった形態が推奨されるなど、「避難所」の在り方が変化しています。首都圏などでは、首都直下地震による大規模な災害を予想し、「在宅避難」を推奨している自治体もあります。市では、合計45箇所の指定避難所を指定していますが、自宅から最も近い避難所への避難経路に危険があり、自宅が被災する危険が無い時には、「在宅避難」が推奨される場合もあります。日頃から、地域の危険を知っておき、「危険な状況(難)を避けるための場所はどこか?」を確認しておきましょう。

●期限内の納付をお願いします。
収税課収税係

納期限	6月1日(月)
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。
なお、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。

今月の納付

佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

ポモドーロ



フレッシュトマトソースと
モッツアレラチーズのタリオリーニ

佐久市産のトマト、
生パスタには佐久市産の
小麦粉・卵を使用。
トマトのうまみが溶け出し
タリオリーニの細麺と
よく絡む美味しさ!



佐久市産小麦粉を使用した生パスタ

イタリアで修業を積んだ
オーナーシェフによる
本場仕込みのピッツアや
パスタを提供しています。
女性でも入りやすい一人席、
グループで利用できるゆったり
ソファ席も用意されています。

店主インタビュー

◆お店のコンセプトは？
「トラットリア」は、イタリア
語で大衆食堂、本格的なイタリア
料理を大衆食堂のように気軽に
味わえる場所になりたいと思っ
ています。
◆なぜ地産地消にこだわるの？
イタリアの気候に類似した佐久
で採れる野菜が本当に美味しく
イタリア料理にもよく合いま
す。ぜひ多くの方に召し上がっ
て頂きたいです。



あらい ますひろ
新井 亘さん

トラットリア・シン

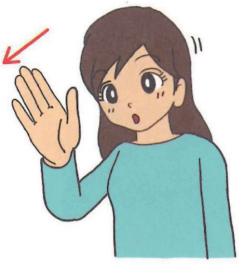
店前の「ロブスター」が目印！
本格イタリアンが楽しめます♪



📍 佐久市中込2471-1
JR滑津駅から徒歩5分
🕒 11:30~14:00
17:30~21:00
📞 0267-63-1110
📅 月曜、火曜
📄 休

手話 コーナー

お願いします



顔の前に片手を立て、少し頭を
下げながら、その手を前方へ出し
ます。
口の動きや表情にも「お願いし
ます」の気持ちを込めましょう。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

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策です。ポイントを押さえて暑い季節を快適に過
ごしましょう。

- ・清涼感のある色使い、薄手の素材などで、快適に過ごせる軽装で爽やかに
- ・OA機器や照明などからの放熱も冷房効率に影響するため、使わない機器の電源はオフにする
- ・ブラインドや断熱シートを活用して室温の上昇を防ぐ
- ・うちわや扇子、冷感グッズなどを使用して体感温度を下げる



問合せ：環境政策課 ☎62-2917



CHÂTERAISE GROUP
八ヶ岳の裾野に佇む
シャトレー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

シャトレーゼ ヤツドキテラス小海

中部横断自動車道
八千穂高原ICより23分

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



CHÂTERAISE GROUP
美しいガーデンで
シャトレーゼのスイーツを
お楽しみください

中部横断自動車道
佐久南ICより5分

営業時間/10:00~16:30
※ランチご利用の方優待料金あり

CHÂTERAISE GARDEN TERRACE Saku
佐久市根岸3870-1 TEL0267-88-7761

図書館 からの お知らせ

問合せ：

中央図書館 ☎67-2111

サングリモ中込図書館

☎63-3793

臼田図書館 ☎82-3932

浅科図書館 ☎58-4321

望月図書館 ☎53-0230



図書館
ホームページ



図書館イベント

申込み・参加費不要

イベント名	日時	場所
耳で聞く昔ばなしのおへや	5月2日(土) 10:00	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	5月8日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	5月9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13日(水) 10:30	臼田図書館
ぼっけおはなしの会	5月16日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	5月16日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	5月16日(土) 11:00	浅科図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象：乳幼児)	5月21日(木) 10:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	5月23日(土) 11:00	望月図書館

「特別整理期間」による休館のお知らせ 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 5月25日(月)～6月4日(木)

臼田・浅科・望月図書館 6月8日(月)～18日(木)

蔵書点検では、図書館が所蔵している約46万点の本や雑誌、CD、DVDなどを所蔵データと合わせて1点ずつ点検します。

また、本の配置を変更するなど、使いやすい図書館にするための作業を行います。

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。

美術館 からの お知らせ

◆問合せ

近代美術館

☎67-1055

美術館

ホームページ



コレクション展「暮らしとともに」-美術館でみつける日々のうつりかわり

佐久市立近代美術館のコレクションの中から、「暮らし」に関連した作品を紹介します。

- 会 期 5月30日(土)～6月28日(日)
- 休 館 日 月曜日、祝日の翌日
- 開館時間 9:30～17:00
- 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



森田沙伊《庭前小景》

会期中のイベント

▼開館記念日 無料開放 ・日 時 5月30日(土)

▼ワークショップ

「布に模様を描く 暮らしのハンカチづくり」【要申込】

- ・日 時 6月13日(土) 10:00～12:00
- ・参加費 500円(材料費等)
- ・対 象 子どもから大人まで(小学生は保護者同伴可)
- ・定 員 10人
- ・講 師 豊田陽子(染色家)
- ・内 容 布用顔料でスタンプや筆を使い、暮らしの中で使える布をつくります。

▼「展覧会ガイド」学芸員による作品解説*

- ・日 時 5月30日(土)、6月27日(土) 14:00～

▼「絵を見ておはなし 鑑賞ツアー」【要申込】*

- ・日 時 6月6日(土)、6月20日(土)
- ・内 容
こどもの会 対象：小学生以下とその保護者
10:00～(50分程度) 定員：5組ほど
大人の会 対象：中学生から大人まで
14:00～(50分程度) 定員：5人ほど

▼その他

- ・*印のイベントは、観覧料のみで参加いただけます。
- ・【要申込】のイベントは、5月1日(金) 9:00から市公式LINEおよび☎67-1055で申込受付を行います(先着順)。詳細は、美術館ホームページをご覧ください。

コレクション展「動物たち大集合！-美術の中に息づくいきもの-」

動物をモチーフとした作品には、写実的に表現したもの、作家が動物に対する感情を投影して制作したものなど様々あります。本展覧会では、当館のコレクションから、動物をモチーフとした作品を紹介します。

- 同時開催 コレクション展Ⅱ 特集：平山郁夫
コレクション展Ⅲ 新・収蔵品展-令和6年度収蔵-
- 会 期 開催中～5月6日(水・振休)

▼展覧会ガイド 5月4日(月・祝) 14:00～

公民館報さくし

No.254

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

公民館で会いましょう！② ～中央公民館ってどんなところ？～

中央公民館には、館長はじめ主事が7名います。コーラスまつりや総合文化祭、短詩型文学祭など、市全体のイベントを開催したり、7地域館を含む公民館施設の管理をしたり、地域公民館連絡協議会の業務に取り組んだりしています。

中央公民館長は、市内7つの地域館を統括し地域に根ざした活動を展開できるよう、広域的な視点で運営を支えています。柔軟な市民の発想と行政の確かな運営を繋ぎ、教養の向上や健康増進、魅力ある地域づくりにつながるよう、関係機関と連携しながら日々奮闘しています。



中央公民館長は、年2回開催している区公民館長の研修会で、講師を務めることもあります



区公民館長の研修は、日頃の悩みや自分たちの活動の様子を紹介しあう、良い機会となっています



利用者の方に気持ちよく利用していただくため、施設の庭の手入れ等を定期的に行っています

公民館活動を始めたい方、お住まいの近くにある区公民館の活動を進めていく上で不安に思うことなどがあられる方はお気軽にご相談ください。【問合せ】 中央公民館 ☎66-0551 (中央公民館 主事 大塚)

コラム 色えんぴつ



野沢地区
木内陽詩 ひなた

最後の高校生活に向けて

高校生活もいよいよ最後の一年となりました。この二年間で多くの経験をし、大きく成長することができました。その中でも特に印象に残っているのは班活動です。

私はバスケットボール班に所属しています。自分たちの代になりました。班長としてチームを引っ張る立場になりました。しかし、思うようにチームをまとめることができず、悩み苦しむ時期もありました。それでも仲間と目標に向かい、日々切磋琢磨しながら最後の大会に向けて練習に励んでいます。この大会は、小学生の頃からバスケットボールを続けてきた自分にとって、集大成となる大切な大会です。これまで支えてくださった方々への感謝を忘れず、全力で挑めるよう一日一日を大切にしていきたいです。

また、最後の一年は受験生としての一年でもあります。自分の進路実現に向け、班活動と両立しながら勉強にも力を入れていきたいと思っています。

人生で一度きりの高校生活を楽しむ気持ちも忘れず、班活動も受験も全力で駆け抜け、より成長した姿でいられるように頑張りたいです。



公民館で会いましょう！③ ～7つの地域公民館～

どの館も特色ある活動を展開しています

親子で集まれ!!
浅間公民館



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



ホールで会いましょう!!
望月公民館

佐久市中央公民館



(市民創練センター内)
猿久保165-1
☎ 66-0551

野沢公民館
(生涯学習センター内)
取出町183
☎ 62-0116



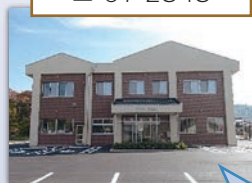
浅科公民館
(浅科支所複合施設内)
甲1359-3
☎ 58-3957



芸術に触れよう😊
浅科公民館

一人でも立ち寄れる
マルチな世界
生涯学習センター・
野沢公民館

東公民館
(東会館内)
志賀6059-1
☎ 67-2545



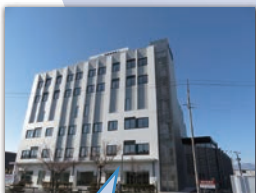
臼田公民館
(あいとぴあ臼田内)
下越16-5
☎ 82-2106



心も体も
リフレッシュ!!
臼田公民館

健康づくりをご一緒に
中込公民館

中込公民館
(中込会館内)
中込1-17-8
☎ 62-0504



和の世界へようこそ
東公民館

※黒澤病院と併設となっています

※お住まいの住所に関係なく、どの公民館も利用できます



その「えらさ」に隠れたSOS

5月は「春のこどもまんなか月間」。すべての子どもの幸せを見直す月です。
しかし今、本来は大人が担うべき家事や家族の世話を日常的に行い、学習や睡眠、友人との交流といった「子どもとしての当たり前」の時間が削られている子ども・若者たち、いわゆる「ヤングケアラー」の存在が注目されています。

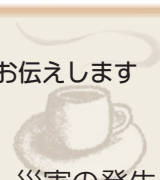
今年1月、テレビ番組をきっかけにSNS等でもこの問題が大きく取り上げられました。家事や介護の手伝いは、一見すると「家族思いの美德」と捉えられがちであり、子ども自身も家族のために、と思っただけの行動かもしれない。しかし、度を越えた負担によって子ども自身の未来が奪われているとしたら、それは見過ごせない権利の問題です。

「えらいね」「よく手伝っているね」という称賛は、時として安易なほめ言葉として子どもをさらに追い詰め、状況を固定化させてしまう「呪いの言葉」にもなりえます。褒められることで「もっと頑張らなければ」と、ますます周囲に助けを求められなくなるからです。彼らが発する「助けて」のサインはとも小さく、見えにくいものです。本当に必要なのは褒め言葉ではなく、肩の荷を一緒に背負ってくれる大人のサポートかもしれません。

もし身近で、日常的に買い物を持っていたり、きょうだいの世話を一人で行っていたりしている子どもがいたら、それは「しっかりした子」ではなく「助けを必要としている子」かもしれない、と見直してみてください。

子どもたちが未来をあきらめず、安心して「子ども」でいられる市へ。まずは、私たちの身近にいるかもしれない「ヤングケアラー」の存在を認識することからはじめてみませんか。

※お問合せ等は人権和課まで (☎62-3115)



「防災を日常に」

みなさんが公民館活動の時に利用する市民創錬センターや浅間会館などの施設の中には、災害の発生時に「指定緊急避難場所」とされているところがあります。

「指定緊急避難場所」とはよく聞く「避難所」と何が違うのでしょうか?

「指定緊急避難場所」はいざという時、災害の危機から緊急的に避難して、身の安全を守るための場所や施設のことをいいます。水害が予想される時などは事前に開設されたり、大地震のときなどは発災直後に一時的に身を寄せる場所になったりします。

避難所は正式には「指定避難所」と言い、避難が長期にわたるときに、小学校などが指定されます。パーティションや簡易ベッドが設置されしばらくの間生活ができるように整備されます。報道等で見かける光景です。

私たちが普段の生活の中で利用する公園や運動場、公会所などの中には、様々な防災の機能をもった施設があります。

例えば、市民交流広場の地面の下には災害応急対策用貯水槽があり災害時に使えるきれいな水が流れています。また、道の駅には普段はベンチですが、災害時には座板を外して炊き出し炉(かまど)として活用できるかまどベンチがあります。

避難場所・避難所になる施設には、防災食や毛布等が備蓄されていたり、緊急時に下水道に直結して使える「マンホールトイレ」が屋外に設置されていたりします。

公民館活動で施設を使うときや散歩のときなどに、その施設にどんな機能があるかぜひ確認してみてください。

車ではなく歩いて施設まで行って安全な避難経路を確認したり、施設の外にあるマンホールトイレの場所を探してみたりしましょう。また、公民館などの施設が防災マップ上ではどんな災害危険性を指摘されているかを知っておくことなどは、気構えなく取り組める防災活動です。

災害への備えは特別なことではなく、日常生活のあらゆるシーンで意識することが、いざという時の心の備えになります。

(編集委員・防災士:半田)



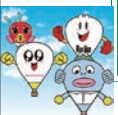
私たちが取材に伺います! ~令和8年度公民館報編集委員の紹介~



(写真左から)

金子修一・半田かつ江(浅間地域)、江村康子・伴野 健(野沢地域)、木内美穂・川上幸男(中込地域)、佐藤文一(東地域)、佐々木哲也・高橋あや(臼田地域)、松澤弘子(浅科地域)、窪田光男(望月地域)

【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

	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回目の講座です。今年度初参加の方が優先となります	①6月11日(木) ②6月25日(木) ③7月 9日(木) ④7月23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13日(木)～ 5月20日(木)
	◎伝えたい佐久の味Ⅰ  ～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18日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	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 <定員>16名 ※申込受付期間 5月27日(木)～ 5月29日(金)
野沢公民館	◎発酵ワークショップ (第1回) 玉ねぎ旨塩糰 新玉ねぎで糰と合わせて手作りコンソメを 作ろう。和洋中何でも使えるうま味調味料 です	5月27日(木) 10:00～13:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 料理講習室・食 育室	食マム倶楽部代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>1,500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・ふきん・ 持ち帰り用容器 <定員>16名 ※申込受付開始 5月8日(金)
	◎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19日(金) 9:30～12:00	現地集合 薬草の里 [榛名平公園] (のぞみサピア隣)	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20日(木)
	◎初めてのスマホ写真&動画教室 ～写真をきれいに撮る方法や動画の 編集を学ぶ～ (全3回) スマホカメラの写真、動画撮影の基本を身 に付けて、日常や外出時の楽しみを広げ、 家族、友人との交流を深めましょう	①6月4日(木) ②6月11日(木) ③6月18日(木) (時間) 10:00～11:30	生涯学習センタ ー(野沢会館) 視聴覚室	スマホ講師	<参加費>無料 <持ち物>アンドロイドスマホ <定員>15名 ※アンドロイドスマホのみ対象となります ※申込受付開始 5月11日(月)
中込公民館	【子ども公民館(保護者同伴)】  ◎親子パン教室 親子でパン作り体験をしてみませんか? 今回は、美味しい「マイパン」づくりに挑戦 します!	6月14日(日) 9:30～12:00 	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>1人400円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 <定員>小・中学生の親子6組(12名程度) ※申込受付期間 5月14日(木)～ 5月20日(木)
	◎高原鉄道小海線の魅力 Mo鉄ちゃんトレインの運行など、小海線 をこよなく愛する茂木先生の講演と、鉄道 車両の見学などを行います	6月24日(木) 10:00～12:00	中込会館 JR中込駅	元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>20名程度 ※申込受付開始 5月25日(月)
東公民館	◎ リラックスヨガ教室 (全4回) 心身ともに、リラックスヨガで気持ち良く ととのえましょう	①6月1日(月) ②6月8日(月) ③6月15日(月) ④6月22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 荻原貴子先生	<参加費> 無料 <持ち物>ヨガマット・運動のできる服 装・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11日(月)
	◎ 季節の彩りクッキング① 食卓を彩るおしゃれな料理を作りましょう メニュー:トマト味のペンネ 白身魚のクリーム煮 レモン風味のケーキ	6月24日(木) 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 <定員>12名程度 ※申込受付開始 5月25日(月)



◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日時	場所	講師指導者	費用・持ち物等
臼田公民館	◎親子あそび&リトミック教室 音楽教育「リトミック」を使い、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう！	6月14日(日) (時間) ①9:30~10:20 あんよ期~3歳まで ②10:30~11:20 3ヶ月~たっち期まで	あいとぴあ 臼田 交流室1.2.3	音楽講師 こうづきようこ先生	<参加費>無料 <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定員>各10組 ※申込受付開始 5月14日(日)
	◎炭酸まんじゅう教室 昔ながらの炭酸まんじゅうを作ります。佐久地方で昔から愛されている味をご家庭でも！	6月10日(水) 9:30~11:30	浅科会館 料理講習室 ・育食室	学習グループ 「きまmanaクラフト 倶楽部」の皆さん	<参加費>500円(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7日(木)
浅科公民館	◎切り絵教室(全2回) お手本を使って切り絵の風景画等を作ってみましょう	①6月16日(火) ②6月23日(火) (時間) 9:30~11:30	浅科会館 会議室1.2	切り絵作家 竹内芳枝先生	<参加費>300円程度(材料費) <持ち物>デザインカッター・カッター板 <定員>10名 ※申込受付開始 5月13日(水)
	◎初心者茶道教室(全3回) お茶の作法について学び、お茶席で季節を感じましょう	①6月18日(木) ②6月25日(木) ③7月2日(木) (時間) 13:30~15:30	浅科会館 和室1.2	学習グループ 「茶道教室」 小平克美先生	<参加費>600円程度/回(お抹茶代等) <持ち物>白いソックス・扇子 <定員>10名 ※申込受付開始 5月18日(月)
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(金) 9:00~15:00 ②6月10日(水) 9:00~12:00	①撮影会：八千穂高原を予定 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(プリント代等) <持ち物>デジタルカメラ・野外活動に適した服装・飲み物・昼食 <定員>10名 ※申込受付開始 5月8日(金)
	◎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。家族やお友達に美味しい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう メニュー：新しょうがのご飯・鯖のみそ煮風・夏野菜の浅づけ	6月3日(水) 9:30~12:00	駒の里ふれあいセンター 講習会	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定員>8名(男性優先) ※申込受付開始 5月13日(水)

※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

「公民館長として」

コロナ禍が始まった頃、子育てが一段落したことと、区の役員が相次いで体調不良で大きく欠員が出て区長が大変ご苦労されていたことから軽い気持ちで引き受けた役職でした。コロナではほとんどの活動が中止となり区の活動自体が縮小され、公民館利用者も無く、空き家状態でした。コロナが明けても今までの活気は戻らない状態ですが、皆で集う、人と関わる、このことの大切さを再認識できたのは怪我の功名でしょうか。

そこで現状を打破すべく社協とタイアップして「いきいきサロン」の活動を再開し、世話人として皆さんといるんな所へ行ったり、公民館で食事をしたりして楽しんでます。会員数も年々増加しつつあり、いつも皆さんに元気をもらっています。区の行事としても区民同士の交流の場として親睦企画を始めました。いきいきサロンやPTAの皆さんにもご参加いただき、昨年は公民館にもぎわいを取り戻しました。

公民館長として、公民館が利用しやすく、区民の交流の場、集いの場となるようこれからも楽しみながら活動していこうと思えます。

地域公民館連絡協議会
野沢地域協議会(田町区公民館長)

会長 重田 みどり

イベント

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



イベント名	日時	場所	問合せ等
企画展「辿り着いた写真展」 昭和の1ページを飾った、佐久平の蒸気機関車 ・野球選手をモノクロで捉えた写真展です。	5月1日(金)～24日(日) 9:00～17:00 (休館日：月・火 ※祝日の場合は開館)	鎌倉彫記念館	鎌倉彫記念館 ☎82-7095
龍岡城跡お台所の一般公開	5月3日(日・祝)～6日(水・振休) 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	5月3日(日・祝)～6日(水・振休) 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(火・祝) 19:30～21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
ほっとたいむコンサート ～弦楽カルテット～ 入場料 無料 (整理券が必要)	5月25日(月) 13:30～14:30	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 ・温泉巡りスタンプカードのポイントが3倍	5月26日(火) 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(火) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」 ・佐久市民を対象に入浴料が割引になります。 ※他割引との併用不可	5月29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

国史跡龍岡城跡 ガイダンスセンターオープン

国史跡龍岡城跡の大手橋前に「佐久市国史跡龍岡城跡ガイダンスセンター(愛称：五稜郭であいの館)」がオープンします。

ガイダンスシアターも導入し、龍岡城跡のことがとても分かりやすくなりました。



- オープン日 4月29日(水・祝)
 - 開館時間 9:00～17:00
※4月29日(水・祝)は、11:00開始のオープニングセレモニー終了後～17:00
 - 入場料 無料
 - 休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)
- ※詳細は、市ホームページをご確認ください。



問合せ：文化振興課(文化財事務所) ☎63-5321

臼田小満祭

- 日時 5月17日(日) 9:00～18:00
 - メイン会場 佐久市臼田支所駐車場
 - 露店 出店数約200店
 - イベント内容
 - ・ステージショー(小満太鼓、ダンス、演奏、アンパンマンショーなど)
 - ・街頭パレード
 - ・工業展、病院祭 ほか
- ※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。



問合せ：臼田小満祭実行委員会
(臼田支所経済建設環境係内)
☎82-3113

今年の春は静岡へ! 新茶シーズンの「お茶ツーリズム」

新緑まぶしい5月、日本有数のお茶のまち・静岡市では待ちに待った新茶シーズンが到来します。茶農家が丹精込めて育てた茶畑でのテラスや古民家などで楽しむお茶の飲み比べ体験、茶の生産現場の視察などふだんはなかなか味わえない「本場のお茶体験」が盛りだくさん。

茶畑一面に広がる鮮やかな緑の絶景も、この季節ならではの魅力です。お茶の奥深い世界をぜひ五感で楽しんでみませんか?

※要予約
詳細は、ホームページをご覧ください。



問合せ：静岡市観光国際課
☎054-221-1454

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
気功教室 ゆったりとした動きで緊張をほぐし、心身ともにリラックスしましょう。	5月12日(火) 13:30～14:30	あいとぴあ臼田 交流室1
おしゃべり交流会 若い世代を対象に、お互いの困りごとを話したり、ゲームで交流しましょう。	5月20日(水) 15:00～17:00	あいとぴあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
音楽を楽しむつどい 季節の音楽を楽しみましょう。	5月29日(金) 13:30～15:00	佐久市市民創練センター 音楽室1

講座・教室

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



講座名	日時	場所	問合せ等
第1回星座教室 北斗七星と春の星座をみつけよう!	5月15日(金) 19:30~21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費：一般520円、小中学生260円(入館料) 定員：30名(予約先着順)
特定外来生物(植物)駆除講習会 (座学講義、実地形式の駆除作業)	5月15日(金)~10月31日(土) (開催対応機関)	講習会を希望する区 や団体等との調整に より決定	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：募集期間内で3団体まで 募集期間：5月1日(金)~9月30日(火)
カモミール刈り取り体験会	5月21日(木) 10:00~11:30	佐久市新田目導入試 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)	佐久市営農支援センター(農政課内) ☎62-3203 参加費：無料 定員：20名 申込期限：5月12日(火)
家族介護者交流会 テーマ：ポールウォーキングで 心も身体もリフレッシュ	5月23日(土) 10:00~11:30	佐久市駒の里ふれあ いセンター(集合場 所)	浅科・望月地域包括支援センター ☎53-8801 参加費：無料 定員：20名(電話で要予約)
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30日(土) 9:30~11:30	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：14名(抽選) 募集期間：5月8日(金)
ろくろを使って入澤焼に挑戦! (4回講座、原則4回連続受講)	①5月30日(土) 9:00~16:00 ②5月31日(日) 9:00~12:00 (予定) ③6月13日(日) 9:00~11:30 ④6月27日(土) 9:00~11:30	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費：2000円 定員：10名程度 申込期間：4月29日(水・祝)から定員になり次第終了
森林セラピーとヨガ (森のヨガでリフレッシュ)	6月13日(土) 9:30~11:30	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：14名(抽選) 募集期間：5月8日(金)~5月22日(金)
さく・さく食育応援隊養成講座	6月18日(木)・7月9日(木)・ 8月7日(金)・9月3日(木)・ 10月14日(水)9:30~12:00	佐久市保健センター ほか	健康づくり推進課 ☎62-3189 定員：20名(先着) 申込期間：5月1日(金)~29日(金)
前結び着付け教室	6月~10月 第2・4火曜日 13:00~16:00	佐久市中央隣保館	佐久市中央隣保館 ☎62-0991 参加費：テキスト代3,850円及び必要小物、着付けに 必要なもの実費購入の場合あり 定員：8名(先着) 申込期間：5月13日(火)9:00~定員になり次第終了
コーラス教室	6月~11月 第2・4火曜日 (ただし9月~11月は第4火曜日のみ) 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：歌集実費 定員：25名(先着) 申込期間：5月11日(日)9:00~定員になり次第終了
初級パソコン教室 (WindowsのWord、Excel限定) Windowsノートパソコン持参(※Excel・ Word搭載に限る。前半Word、後半Excel)	6月~11月 第1・3火曜日 13:00~16:00	佐久市中央隣保館	佐久市中央隣保館 ☎62-0991 参加費：テキスト代500円 定員：12名(先着) 申込期間：5月12日(火)9:00~定員になり次第終了
大人のピアノ教室 キーボード持参	6月~11月 第2金曜日 (ただし9月~11月は第2・4金曜日 に開催)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：テキスト代実費 定員：20名(先着) 申込期間：5月12日(火)9:00~定員になり次第終了
ヨガ教室 ヨガマット持参	6月~1月 第1・3木曜日 13:30~14:45	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：受講料5,000円 定員：25名(抽選) 申込期間：5月7日(日)8:00~5月15日(金)17時15分
初心者健康麻雀教室	6月~1月 第1・3火曜日 13:30~16:30	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 定員：12名(先着) 申込期間：5月8日(金)9:00~定員になり次第終了
手芸教室	7月~10月 第1・3木曜日 13:00~16:00	佐久市中央隣保館	佐久市中央隣保館 ☎62-0991 参加費：材料費等実費 定員：10名(先着) 申込期間：5月18日(日)9:00~定員になり次第終了

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、ホームページをご覧ください。

講座名	日時	場所	問合せ等
弓道(臼田)教室 初心者を対象とした弓道教室	6月6日(土)~8月8日(土) 毎週土曜 全10回 14:00~16:00	臼田弓道場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：5月7日(日)~29日(金)
バドミントン教室 初心者を対象としたバドミントン教室	6月3日(水)~8月5日(水) 毎週水曜 全10回 19:15~21:00	佐久市総合体育館 小体育室	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：5月7日(日)~27日(水)
第22回佐久市 少年少女サッカーフェスティバル	6月13日(土)予備日14日(日)	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7日(日)~28日(水)
第22回佐久市 ママさんバレーボール大会	7月5日(日) 競技開始8:00~	佐久市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：5月7日(日)~6月2日(火)



自動車ガラスでお困りですか?

**自動車ガラスの交換・リペアなら
安心の専門店へご相談ください**

国産・外車
観光バスまで

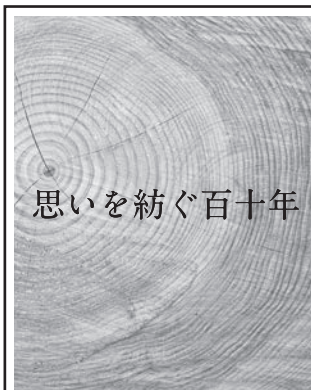
北陸信越運輸局長認証 自動車特定整備工場

自動車ガラス・特殊ガラス交換修理専門店



株式会社 小池自動車ガラス店

小諸店 長野県小諸市市877-9 TEL.0267(23)4498
上田店 長野県上田市古里711-7 TEL.0268(23)9191
佐久店 長野県佐久市取出町200-12 TEL.0267(63)7722



暮らし創造企業



ミヤモリグループ
https://miyamori-g.co.jp/



木材・建材・住宅設備販売
ミヤモリ株式会社



いい笑顔はいい住まいから
ミヤモリ不動産株式会社



上下水道設備工事・水廻り設備工事、浄化槽設備工事
ミヤモリ株式会社 サクスイ



新築・リノベーションの設計施工
コージーホーム株式会社

ミヤモリ不動産 佐久市岩村田751 TEL 0267-68-2001

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

5月15日(金) 午後1時30分～3時30分 浅科会館会議室5
 5月21日(木) 午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室
 5月27日(水) 午後1時30分～3時30分 臼田支所2階中会議室
 ※相談日の3日前(土・日除く)までに要電話予約

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎0267-77-7146

5月23日(土) 午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール
 ※相談無料・予約不要

生活・就労相談(まいさぼ佐久市)

まいさぼ佐久市 ☎88-6511

平日 午前8時30分～午後5時15分 あいとびあ臼田
 ※相談無料・要電話予約

子育てなんでも相談

子育て相談室 ☎77-7494

午前9時～午後4時(木曜休館)
 こども・子育て支援拠点施設2階 野沢つどいの広場内

家庭児童相談

家庭児童相談室 ☎62-3149 または各児童館

平日 午前9時～午後4時 市役所2階家庭児童相談室
 平日 午後1時～4時 各児童館

教育相談

教育相談室 ☎62-2918

平日 午前8時30分～午後6時 市役所南棟3階教育相談室

人権なんでも相談所

長野地方事務局佐久支局 ☎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(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
 ※5月12日(火)までに要電話予約・相談無料
 ※建築士、宅地建物取引士等が相談に対応いたします。

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



脂肪肝といわれたら、ただ痩せるだけじゃ足りない
 ゆっくり「増やしたい」5つのもの



@ogatas0520

- ① 筋肉
筋肉は第二の肝臓。糖を蓄え、脂肪を燃やす
- ② 食物繊維
腸のゴミを吸着して流す。肝臓への負担が減る
- ③ 発酵食品
腸は肝臓の上流。腸が整えば、肝臓も整う
- ④ 睡眠
眠りは全臓器のゴールデンタイム。肝臓も夜に生まれ変わる
- ⑤ 未来への希望
「治したい」と思うその気持ちが、いちばん強い薬になる



#脂肪肝改善 #肝臓は沈黙の臓器 #今が変わるチャンス

公式SNSで行政情報等を発信しています!



市民課 休日・夜間窓口

〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付(要予約)〉

- 休日窓口 5月24日(日)
午前8時30分～午後0時30分
- 夜間窓口 月・木曜日(祝日の場合は翌日)
午後5時15分～6時30分

人口

総数	96,840人 (-120人)
男	47,680人 (-67人)
女	49,160人 (-53人)
世帯数	44,193世帯 (+140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8年1～3月の累計
人身事故	21件	50件
死亡	0人	0人
負傷	25人	65人
救急	418件	1,293件
火災	17件	27件

データファイル

浅間総合病院 医師募集

詳細は、浅間総合病院ホームページをご覧ください

電話でお金詐欺被害急増

市職員や警察官などを装った「電話でお金詐欺」にご注意ください!

心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします

心のほっとライン・佐久

お悩み相談 ところがホッ

☎0120-07-5560

■相談日時
月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後4時

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(日・祝)	金澤病院	67-2048
	博愛こばやし眼科佐久平駅前院	78-3936
5月4日(月・祝)	川西赤十字病院	53-3011
	みさと皮ふ科クリニック	78-3132
5月5日(火・祝)	荻原医院	53-2123
	雨宮病院	82-5311
5月6日(水・振休)	岡田医院	66-0500
	くろさわ病院	64-1711
5月10日(日)	あさまコスモクリニック	66-7701
	斎藤産婦人科医院	62-0823
5月17日(日)	こすも内科クリニック	88-7211
	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
5月24日(日)	小林内科クリニック	66-0500
	佐久平こころのクリニック	68-8556
5月31日(日)	佐久長土呂クリニック	68-7899
	佐久平整形外科クリニック	66-7150

時間：午前9時～午後5時

👁️ 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(日・祝)	浅間総合病院	67-2295
5月4日(月・祝)		
5月5日(火・祝)		
5月6日(水・振休)		
5月10日(日)		
5月17日(日)		
5月24日(日)	5月31日(日)	

【受付時間】 午前8時30分～正午
 【診療時間】 正午までに受付した患者さんの診療が終わるまで

🦷 休日救急歯科診療所 (予約制)

期 日	医療機関名	電話番号
5月 3日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
5月 4日(月)		
5月 5日(火)		
5月 6日(水)		
5月10日(日)		
5月17日(日)		
5月24日(日)	5月31日(日)	

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

🏠 佐久地域平日夜間急病診療センター

概 要	医療機関名	電話番号
【診療対象】 一般内科および小児科の初期救急患者 【診療日】 平日(土日・祝日・年末年始(12/29-1/3)を除く)	浅間 総合病院	090-8589-7635 (センター専用)

【受付時間】 午後7時～9時(電話相談：午後6時～)
 【診療時間】 午後9時までに受付した患者さんの診療が終わるまで
 ※要事前連絡

🗨️ お口の相談日 (予約制)

期 日	会 場	電話番号
5月18日(月)	口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)	63-3781

時間：午前9時30分～正午(一人30分程度)
 定員：5組(先着順) ※LINE申込可

👶 2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期 日	会 場	電話番号
5月21日(木)	口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)	63-3781

時間：午前9時～11時(時間は予約時に確認)
 対象：令和6年2月生まれのお子さんと保護者
 定員：36組(先着順)
 内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布(希望者のみ)
 *LINE申込可



🩸 献血

期 日	時 間	会 場
5月24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(火)	午前9時30分～11時30分	長野県佐久合同庁舎
	午後1時～2時	

■ 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(金)	中佐都・望月	5月19日(火)	青沼
5月 7日(木)	野沢	5月20日(水)	佐久平・泉
5月 8日(金)	岩村田	5月21日(木)	野沢
5月11日(月)	岸野・平根	5月22日(金)	岩村田
5月12日(火)	東・切原	5月25日(月)	平根
5月13日(水)	高瀬・中込	5月26日(火)	東・田口
5月14日(木)	城山・あさしな	5月27日(水)	高瀬・中込
5月15日(金)	中佐都・望月	5月28日(木)	城山・あさしな
5月18日(月)	小田井		

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

時間：野 沢 → こども・子育て支援拠点施設内(午前9時～午後4時)
 あさしな → あさしな保育園内(午前9時～午後2時)
 もちつき → もちつき保育園内(午前9時～午後2時)
 うすだ → うすだ健康館内(午前9時～午後2時)
 中佐都 → 中佐都児童館内(午前9時～正午)
 ■ 問合せ：こども政策課 ☎62-3149

急な病気でケガ等で迷ったときは「こども：026-231-1818」「おとな：026-231-3021」
 相談無料 ※ダイヤル回線・IP電話から
 毎日19時から翌8時まで #8000
 概ね15歳未満
 19時から翌8時まで(土・日・祝日は朝8時から) #7119
 概ね15歳以上

佐久市文化振興基金活用事業

第9回 児童・青少年のための舞台芸術フェスティバル

文芸春秋
Agency for Cultural Affairs, Government of Japan

kids
キッズ・サーキット in 佐久
circuit
in Saku 2026

ボランティア募集中!

3日間有効
パスポート

5/3日(日)先行販売
パルーンフェス会場にて

5/15日(金)より
一般販売開始!!
プレイガイドにて 6/15日(金)まで

7/31(金) 8/1(土) 2(日)

3日間で全24公演!!
完全予約制・全席指定

関連イベントも
いろいろ実施予定!!
最新の詳しい情報は
公式ホームページをチェック!

子ども・大人 ひとり2,000円 | 佐久市の子ども限定 ひとり1,500円 | オールマイティな所有権限定 ひとり1,000円 | 5/30日(金)より鑑賞予約開始

お問い合わせ (キッズ・サーキット in 佐久) 実行委員会 事務局 TEL 0267-82-3962 <https://kids-saku.jp/>
〒384-0303 長野県佐久市下小田切124-1 (コスモホール内) 電話受付時間 9:00~17:00 (月曜日はお休み) FAX 0267-82-3986 Eメール saku-cosmohall@sas.janis.or.jp
主催: (キッズ・サーキット in 佐久) 実行委員会 / 佐久市 / 佐久市教育委員会 / (一財) 佐久市文化事業団 共催: 日本児童・青少年演劇創団協同組合 / 毎日新聞社

お申込みページ Facebook

マンションやアパートなどの集合住宅にお住まいの方へ 部屋番号の登録はお済みですか？

部屋番号が未登録だとどうなるの？

選挙の投票所入場券や給付金のお知らせなどの公的な書類が「宛先不明」で返送され、手元に届かないおそれがあります。

登録状況をどうやって確認するの？

マイナンバーカードや、市が発行した証明（資格確認書など）の住所欄に部屋番号が記載されているかで確認することができます。

登録の手続きはどうやるの？

市民課または各支所市民係窓口で行います。お越しいただく際は、運転免許証、マイナンバーカードなどの本人確認書類、世帯全員分のマイナンバーカードをご持参ください。
※マイナンバーカードの4桁の暗証番号もお忘れなく

詳細は、市ホームページをご覧ください。



問合せ：総務課 ☎62-3002 市民課 ☎62-3087



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)