

佐久をもっと好きになる

広報佐久

祝・友好都市提携
アロハなまち「茅ヶ崎」



電書籍版

広報佐久は、スマートフォン等からもご覧いただけます。



写真：「茅ヶ崎サザン」から見える「えぼし岩」

P5 日本海も太平洋も遊び尽くそう！

佐久市民限定のお得な「海遊び」のご案内

P9 佐久市暮らし応援プリペイドカード（さくプリ）を給付します

P14 教育委員会だより

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

去る4月18日、佐久市と神奈川県茅ヶ崎市は、「友好都市」になりました。

日本一海から遠い地点を有する「高原都市」と、湘南の海を象徴する「海岸都市」。対照的な観光資源を持つ两市は、これまで10年以上にわたり防災や青少年交流の実績を積み重ね、今回の提携に至りました。今後は、行政間のみならず、「市民と市民」が直接つながる多角的・包括的な交流を通じて、两市の豊かな未来を共に創造していきます。



交流の第一歩!

茅ヶ崎の空に熱気球が舞う

提携を記念した最初の交流として、茅ヶ崎市にて「熱気球の係留体験イベント」を開催しました。海辺の街・茅ヶ崎で、佐久市が誇る熱気球が力強く立ち上がる姿は、多くの市民の注目を集めました。初めて間近で見る熱気球に、茅ヶ崎の皆さんも興味津々。「パルーンの街・佐久」の魅力を、海風に乘せてしっかりと届けました。



©武論尊・原哲夫/コアミックス1983



茅ヶ崎市内の国道/34号線から望む富士山

これからの展望は?

今後は、「道の駅へルシーテラス佐久南」と、茅ヶ崎市で昨年7月にオープンしたばかりの「道の駅 湘南ちがさき」を拠点とした産地間交流がスタートします。お互いの特産品を販売し合う常設コーナーの設置など、日常の買い物の中で两市の魅力を身近に感じられる機会を増やしていきます。また、新しい試みとして、次世代を担う子どもたちの交流も計画しています。佐久市の誇る安養寺味噌やプルーシなどの特産品を、食を通じて茅ヶ崎の子どもたちに紹介する活動など、離れた街の文化を学び合う学びの場を検討しています。

湘南の海までは、意外とすぐそこ

茅ヶ崎市までは、地図で見ると遠く感じられるかもしれませんが、実は圏央道の全線開通によりグッと身近になりました。車なら佐久南ICから圏央道経由で約3時間。都心の混雑を避け、一本の道でスムーズに海までたどり着けます。また、新幹線でも上野駅や東京駅から湘南新宿ライン・東海道線に乗り継いで約2時間半。週末に思い立ったらずにすぐに行ける、私たちの「海のホームタウン」へ、友好都市の潮風を感じてみませんか?



憧れの
湘南ライフ

茅ヶ崎 を知ろう!

茅ヶ崎のシンボル
「茅ヶ崎サザンC」

茅ヶ崎ってどんなところ？

神奈川県中南部の茅ヶ崎市は、海と山が隣接する活気あふれる海岸都市。その広さは、東西に約6.7km、南北に約6.8km。坂道が少ない平坦な地形で、自転車で端から端まで巡れるほど、人々の生活圏がぎゅっと凝縮されています。

そんな茅ヶ崎を語る上で欠かせないのが、ハワイ・ホノルル市・郡との深い絆です。2014年に姉妹都市協定を結んで以来、茅ヶ崎市役所では、クールビズとしてアロハシャツでの勤務が採用されるなど、「アロハスピリット」を街のアイデンティティとして大切に育んできました。

海外の情報誌で「世界のベスト・スモールシティ25選」に選ばれたこともあるその魅力は、ゆったりとした時間とフレンドリーな市民性。移住者も温かく迎え入れる文化があり、街の至る所でアロハの雰囲気を感じることが出来ます。また、多くの著名人に愛された文化の香る街としても知られています。



アロハシャツで勤務する茅ヶ崎市職員の皆さん

茅ヶ崎の4大まつり

← 大岡越前祭 (4月)

茅ヶ崎ゆかりの名奉行をしのぶ春の祭典。大岡越前浄見寺地元まつりやパレードが街を彩り、江戸時代のような賑わいに包まれます。湘南の歴史と伝統を肌で感じられる、活気あふれる行事です。

湘南祭 (5月) →

「湘南の夏」の始まりを告げる、サザンビーチでの一大祭典。ビーチスポーツ大会や音楽ライブ、マーケットが開催され、活気あふれる茅ヶ崎のライフスタイルを体感できます。

← 浜降祭 (7月)

海の目の早朝、40基の神輿が砂浜に集い、次々と海へ入る「みそぎ」が行われる勇壮な祭礼。朝日に照らされる神輿と荒波が織りなす光景は、茅ヶ崎の夏の象徴。その迫力をぜひ間近でご覧ください。

サザンビーチちがさき花火大会 (8月) →

サザンビーチを舞台に、海面で花開く水中花火が夜空を彩る夏の風物詩。えびし岩のシルエットと共に打ち上がる大輪の光は情緒たっぷり。海の街ならではのいたくな景色は、夏の思い出づくりにぴったりです。

茅ヶ崎市の職員が教える浜辺の穴場スポット



撮影地：茅ヶ崎市役所前の「ALOHA」モニュメント
 (左)秘書課 齊藤さん、(中)広報シテイプロモーション課 前田さん、(右)総合政策課 金子さん

穴場その1

ヘッドランドビーチ

海へ突き出たT字型の人工岬で、地元では「Tバー」と呼ばれています。先端に立てば、正面にえぼし岩、右に富士山、左に江の島と、湘南のシンボルを一望できるぜいたくなパノラマが広がります。釣り人たちとの何気ない会話も楽しみつつ、どこまでも続く水平線を眺めて、日頃の疲れを潮風に預けてみませんか。職員一押しの絶景散歩コースです。

汐見台のウッドデッキ

サイクリングロード沿いにある、知る人ぞ知る展望デッキです。少し高い位置から海を見渡せるため、視界を遮るものもなく水平線を一望できます。特に太陽が海に沈む「マジックアワー」の空の色彩は、山国では味わえないドラマチックな美しさ。ベンチに座って海と静かに対話する時間は、私たち山育ちにとって至福のひとつときでは。

穴場その2



湘南初の道の駅です。「海のきらめき」をイメージした雁柵をイメージした木ルーバー、アロハシャツ姿のピクトらしさを感じられるデザインになっています。地元店のアイスクリームショップでは、濃厚な「湘南ちがけ」のフレーバーをご用意。また、普段は、予約困難な本格オートで気軽に堪能できるのもここならではのです。と共にリラックスした時をお過ごしください。来るのを楽しみに待っています。

住所

神奈川県茅ヶ崎市柳島1546-1

営業時間

9:00~18:00

※店舗により異なる

定休日

第2水曜日

※祝日の場合、翌営業日



←詳細はこちら



海から一番遠い
佐久市民
注目！！

日本海も太平洋も遊び尽くそう！

佐久市民限定のお得な「海遊び」のご案内

神奈川県茅ヶ崎市

レンタサイクル無料貸出し



ちがさき柳島キャンプ場

「自転車のまち」茅ヶ崎を
風を切って楽しみませんか？
海沿いのサイクリングは、最高に爽快です。

特典利用方法

佐久市民であることを証明できるもの
(運転免許証など)の提示



ホーム
ページ



施設利用料金500円引き



サザンビーチちがさき
海の家

山国では味わえない開放感と、穏やかな波音
に包まれて、最高の夏を過ごしませんか？

特典利用方法

佐久市民であることを証明できるもの
(運転免許証など)の提示および
公式Instagramのフォロー

Instagram



ホーム
ページ



新潟県
上越市

毎年恒例

佐久市海の家

新潟県の谷浜海水浴場をお得に楽しんでみませんか？

詳細は
こちら



開設期間：6月1日(月)～11月13日(金)

場所：いそや旅館(新潟県上越市大字長浜191)

特別料金：大人(中学生以上)6,800円、子ども(小学生以上)6,600円、未就学児(2歳以上)1,700円
※1泊2食付(未就学児は、入館料のみの金額)

利用方法：いそや旅館に電話予約後、インターネットまたはスポーツ課窓口で申請

問合せ：スポーツ課☎62-4004、いそや旅館☎025-546-2136

ここも見逃せない！
道の駅湘南ちがさき

当道の駅は、昨年7月にオープンした
行のガラスファサードや「海辺の木
グラムなど、館内の随所で「茅ヶ崎
自慢のグルメも目白押しで、
さきMILK」を使ったここだ
フレンチの味をフードコ
茅ヶ崎のアロハな雰囲気
皆さんの笑顔にお会い出

支配人
澤本 勇二さん

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 私たちの健康は私たちの手で ～広がる食育ボランティアの輪～

毎年6月は、『食育月間』です。私たちの心と体を作る『食』は、暮らしの真ん中にあります。食育ボランティアの皆さんの活動は、まさに『未来へつなぐ心豊かな暮らし』の架け橋です。ぜひ、あなたもその輪に加わってみませんか？

郷土料理講習会



おやこの食育教室

食育ボランティア 「食生活改善推進員」って どんな人？

佐久市食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で活動する食育ボランティア団体です。

食生活改善推進員（通称：食改さん）は、全国組織を母体としており、全国に仲間がいます。

市が開催する養成講座を修了した方が会員となり、おやこの食育教室や郷土料理の継承、健康に配慮した「ぴんころ食」の普及など、世代に合わせた活動を行っています。

市内7地区（浅間・東岸野／中込／野沢／白田／浅科／望月）に支部があり、現在の会員数は94名で、男性会員も活躍中です。

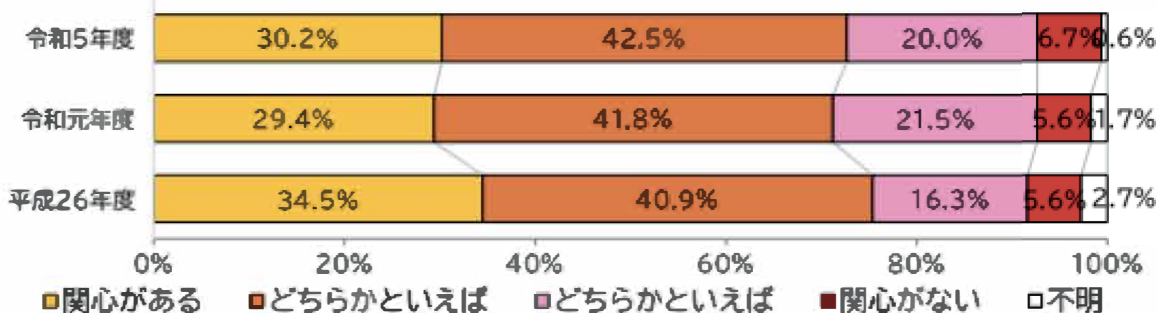


突撃インタビュー!! ボランティアさんの「やりがい」の声

食改は、元々家事に忙しい主婦の皆さんを支えるため、車を走らせて地域を回ったことから始まりました。時代を経て組織は大きくなり、現在は、市内7つの地区で、郷土食の講習や地産地消の取組など、多様な活動を行っています。月に一度の定例会は、単なる学びの場ではありません。仲間とふれあい、楽しくおしゃべりすることで、心身の健康や認知症予防にもつながっています。私たちと一緒に、食育を通して地域を盛り上げませんか？食改はいつでもあなたを歓迎します。

数字で見る、佐久市の「食」のイマ

食育に関心がある人の割合



出典：第3次佐久市健康づくり21計画

令和5年度の調査では、「食育に関心がある人の割合」が、令和元年度より増加しているものの、平成26年度と比較すると減少しています。

食育は、一生を健康で豊かに生きていくための「選ぶ力」を身につける大切な取組です。子どもから大人まで、食材の栄養を知り、日々の食事を意識することは、未来の自分への確かな投資となります。こうした食育を地域に広める「食改さん」の活動は極めて重要ですが、現在、その人数は減少傾向にあります。



あなたも「食改さん」になりませんか？

市が主催する養成講座を受講することで、誰でも食改さんになれます。今年度の養成講座募集記事は、広報佐久5月号や市ホームページに掲載しています。

「料理が好き！」「地域のために活動したい！」「健康の知識を深めたい！」

そんな方をお待ちしています！

詳細はこちら



問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3189



今日の夕飯にプラス一品！

佐久市公式YouTubeチャンネル

SAKUっとkitchen



豆腐と和えて白和えにアレンジ♪もう1品欲しいなという時にすぐできる！

野沢菜漬けの白和え



材料(1人分)

- 野沢菜漬け 40g
- 木綿豆腐 50g
- いりごま 適量

作り方

- ① 木綿豆腐の水気を軽く切り、よくすり潰す。
- ② 野沢菜漬けをさっと洗い、水気をよく絞る。
- ③ ②を一口大に切り、①と和える。
- ④ 器に盛り、いりごまを散らして完成！



佐久市から これからの働き方を考える

ジェンダーギャップのその先へ

第1回

「ジェンダーギャップ」 ってなんだろう？

近年、「ジェンダーギャップ」という言葉を耳にする機会が増えました。

一方で、「女性を優遇する話なのでは？」と感じる方もいるかもしれません。

しかし、この連載で考えていきたいのは、女性だけの問題ではなく、これから働き方そのものについてです。

社会は今、大きく変化しています。共働き家庭が増え、子育てや介護と仕事を両立する人も多くなりました。企業では、人材不足が課題となり、若い世代は、「自分らしく働ける環境」を重視する傾向も強くなっています。

こうした変化の中で、これまで当たり前だった働き方を見直し、誰もが力を発揮できる環境をつくることは、企業や地域にとって大切なテーマになっています。

なぜ今 ジェンダーギャップ？

社会の変化

- ・ 共働きの増加
- ・ 少子化
- ・ 人材不足

家庭の変化

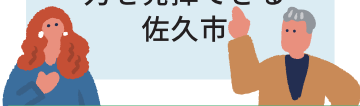
- ・ 夫婦で働く家庭
- ・ 育児と仕事の両立
- ・ 介護と仕事

職場の変化

- ・ 働き方改革
- ・ 人材確保
- ・ キャリア多様化

働き方アップデート

男女ともに
力を発揮できる
佐久市



立場の違いから 生まれる「すれ違い」

佐久市では昨年度、市内企業にご協力いただき、働き方に関するアンケートやワークショップを行いました。

そこで見えてきたのは、働き方の課題は誰かが悪いという問題ではないということでした。

むしろ、立場の違いから生まれる「すれ違い」があることが分かってきました。

多くの経営者は、「社員が働きやすい会社になりたい」と考えています。一方で、現場からは、「仕事が忙しく変化を感じにくい」「これ以上頑張る余裕がない」といった声も聞かれました。

これは、会社への不満というより、日々の仕事に真剣に向き合う中で生まれる、忙しさと責任感に伴う戸惑いとも言えるかもしれません。立場が違えば、見えている景色も少しずつ違います。だからこそ大切なのは、誰かを責

めることではなく、お互いの立場を知り、対話を重ねていくことです。働き方は、職場だけでなく、家庭にも関わるものです。この連載では、企業の取組や働く人の声を紹介しながら、これからの働き方を皆さんと一緒に考えていきます。

― 職場でも、家庭でも。自分たちらしい働き方や暮らし方について、少し立ち止まって考えて、話し合ってみませんか。

専門家の 視点



小安美和さん
株式会社 Will Lab

日本のジェンダーギャップ指数は、2025年に148カ国中118位。「家事は女性」「稼ぎは男性」―そうした固定観念が、長年にわたって一人ひとりの可能性を狭めてきました。職場では、管理職の女性割合13.1%、賃金は男性の約76.6%（厚労省調査）。政治でも市区議会議員は全国平均20.3%（内閣府・2024年）。数字は、意識が社会の仕組みに深く残っていることを示しています。市では、2025年4月の市議選で女性議員が29.2%になっています。変化はすでに始まっています。職場でも家庭でも、この地域から一緒にアップデートしていきましょう。

※ジェンダーギャップ指数：世界経済フォーラムが経済、政治・教育・健康の4分野における男女格差を数値化したもの。

のぞみグループの自立型施設

佐久市 視察

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア 本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(ペット同居可/日帰り温泉施設併設)

● 透析の方も可

小諸市 和田

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコート のぞみ

全てが徒歩圏内に揃う
街に住まう

(ツルヤみかけ店様隣り)
(ペット同居可)

● 60歳以上の方

[問] のぞみグループ本部 **0267-22-9274**

小諸市和田 841-7 <https://www.nozomi-g.co.jp/>

無料 障害年金相談会

障害年金専門の社会保険労務士による

◆ 場所：野沢会館 (事前予約制)
◆ 日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

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

※ 受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士 依田謙二事務所
芹澤社会保険労務士事務所
西澤社会保険労務士事務所

Tel. 0267-68-7367
佐久市鳴瀬 1804-2

佐久市暮らし応援プリペイドカード（さくプリ）を給付します

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7,000円相当のプリペイドカード（バニラVisaギフトカード）を給付します。

バニラVisaギフトカードは、多くのスーパー、コンビニ、飲食店等のVisa加盟店で使用できる使い切り型のプリペイドカードです。



給付概要

給付内容	7,000円分の金額が入金されたプリペイドカード
給付対象者	2026年4月1日現在において佐久市の住民基本台帳に記録されている方
給付方法	世帯人員分（1人につき1枚）をまとめて、世帯主様宛に郵送（申請不要）
給付時期	住民基本台帳の住所へ6月中旬から8月末までの間にゆうパックにて順次郵送予定 ※不在等によりお受取りできなかった場合は、不在通知書が投函されますので、不在通知書の案内のとおり郵便局窓口でのお受取りや再配達の手続きをお願いします。
利用期限	受取日から10月31日（土）まで

プリペイドカードが8月末までに届かない場合は、コールセンターへご連絡ください。

プリペイドカードの利用方法等につきましては、同封される通知およびご利用案内または下記特設ホームページをご覧ください。

利用者向け説明会

プリペイドカードの利用方法や利用可能店舗の検索方法など利用者の皆さんを対象とした説明会（個別相談会）を、右記のとおり開催します。

時間 9:00～17:00

※イオンモールのみ
10:00～17:00

※事前申込不要
出入り自由

日程	会場	
6月15日(月)	浅科会館	会議室3
6月16日(火)	駒の里ふれあいセンター	会議室
6月17日(水)	中込会館	会議室4
6月18日(木)	浅間会館	音楽室1
6月19日(金)	イオンモール佐久平	2階 はんこ・印刷の大谷様 向かいの特設会場
6月20日(土)		
6月21日(日)		
6月22日(月)	あいとぴあ臼田	多目的室3・4
6月23日(火)	生涯学習センター	視聴覚室
6月24日(水)	東会館	小会議室

市内事業者様へ

特設ホームページへプリペイドカードの利用可能店舗の情報を掲載するため、市内のVisa加盟店で、磁気式カードに対応した決済端末があり、バニラVisaギフトカードが使用できる市内店舗の情報を募集しています。ぜひ店舗情報をご登録いただき、誘客や売上げ向上の機会としてお役立てください。

ご希望の場合には、利用可能店舗であることをお知らせする店頭掲示ポスターをお送りしますのでご活用ください。

また、現金やポイント等との併用決済や、プリペイドカードの利用に不慣れな方へのレジ決済のサポートにご協力をお願いします。

情報の掲載およびポスター配布の希望は、下記特設ホームページ「利用可能店舗」ページ内の受付フォームからご登録ください。

コールセンター ☎0120-805-553
受付時間 8:30～17:15
対応期間 11月30日(月)まで(土日祝日含む)
特設ホームページ <https://saku-pre2026.jp/>



6月は、土砂災害防止月間です。

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害のほとんどは、長雨や大雨が引き金となって発生しています。

土砂災害のおそれのある区域は、各家庭に配布している「佐久市防災マップ」※で確認できますので、土砂災害に備え、家のまわりの危険箇所を確認したり、自宅の裏山を見たりして、安全な避難先や避難路を家族と話し合ってください。

長雨・大雨などの際に、以下のような前兆現象を発見したときは、ためらわずに避難しましょう。

※お手元に「佐久市防災マップ」がない方は、佐久市役所本庁、お近くの支所で配布している他、市ホームページからもご確認いただけます。

土砂災害の前触れ(前兆現象)として、どんなことが起きるの？

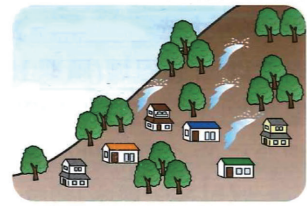
地すべりの前兆現象



① 沢や井戸の水がにごる

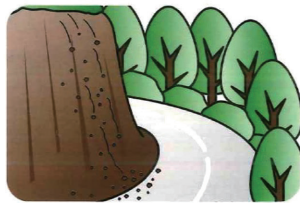


② 地割れができる



③ 斜面から水が噴き出す

がけ崩れの前兆現象



① がけから小石がパラパラと落ちてくる



② がけから水が湧き出ている

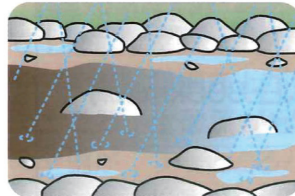


③ がけに割れ目が見える

土石流の前兆現象



① 川の流れがにごり、流木が混じり始める



② 雨は降り続けているのに川の水位が下がる



③ 山鳴りがする

また、早めの避難を行えるよう、大雨注意報や大雨警報などの防災情報や気象情報に注意し、災害に備えてください。防災情報・気象情報は、テレビ、ラジオ、防災無線の他、下記の情報発信サービスなどからも入手することができます。

佐久市情報配信サービス『さくステ・さくネット』

● 『さくステ』では、スマホから防災行政無線の内容を聞くことができます。

登録手順



- 1) 二次元コードを読み取り公式ページ内のリンクから、AppStore、GooglePlayに移動
- 2) アプリをインストール
- 3) アプリを起動
- 4) 『情報を見る』をタップ

● 『さくネット』では、電話・FAXでも防災行政無線で流した情報や、気象警報・注意報などの情報発信を行っています。

登録手順

申込用紙に記入し、市役所、各支所または出張所へご提出ください。

長野県河川砂防情報ステーション

ホームページから気象警報・注意報を見ることができます。また、メール受信登録も可能です。



令和8年5月29日(金)から防災気象情報の名称が変わります

気象庁が発表する警報・注意報の名称に、レベル1～5が付記されます。住民がとるべき行動の5段階の警戒レベル相当の情報として位置づけられるため、避難行動の目安になりやすくなります。

《新しい防災気象情報》

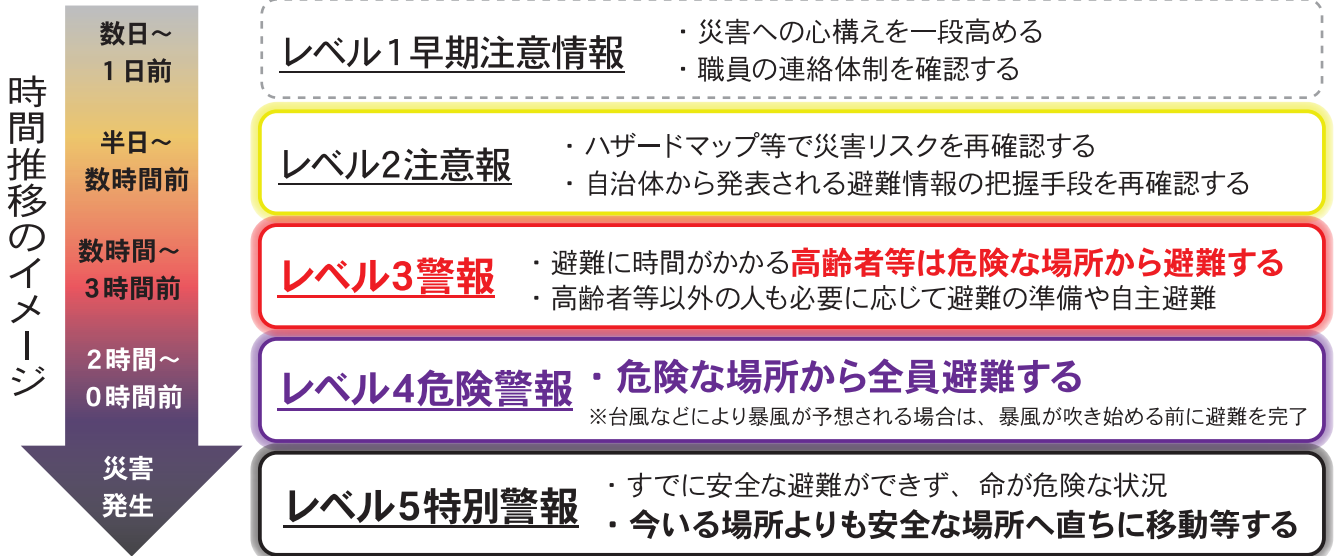
河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水
レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
----- <警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難!> -----			
レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
レベル2 氾濫注意警報	レベル2 大雨注意警報	レベル2 土砂災害注意警報	レベル2 高潮注意警報
早期注意情報			

《避難情報》

警戒レベル	警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
----- <警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難!> -----			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	ひなんしじ 避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を 確認する	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

出典：気象庁・内閣府

避難のタイミングは、レベルで判断。
災害が起きる前に何をすべきか、時系列でチェックしてみましょう!



【注意】

防災気象情報は、市が発令する避難情報（警戒レベル）の参考情報として扱います。防災気象情報において「レベル3」が発令されても直ちに「警戒レベル3 高齢者等避難」が発令されるわけではありません。市は、防災気象情報を元に、河川の水位などの状況を総合的に判断して、避難情報を発令します。市が発令する避難情報に関しては、防災行政無線等で発信する市からの情報をご確認ください。

災害時における市民の皆さんへの情報伝達手段

防災行政無線のほか、無料テレホンサービスでの確認、スマートフォンアプリやLINEなど様々な手段で情報を発信します。

LINEでは、市政情報の配信もおこなっておりますので、ぜひ日頃からお利用ください。



市の防災・災害の
情報発信について



気象庁の情報を
知りたい方はこちら



内閣府による避難情報
ガイドラインを知りたい
方はこちら

中学校の休日の部活動が **地域展開（地域移行）** されます!!

部活動の地域展開（地域移行）について

上手になりたい、強くなりたい、勝ちたい、楽しみたい、友と活動したい…。こんな思いの下、練習や制作に日々取り組んでいる中学校の部活動が、これから大きく変わっていきます。

今、中学校の部活動は、少子化の進展や学校の働き方改革の必要などから、全国的にこれまでと同様の体制で運営することが難しくなっており、学校や地域によっては存続も厳しい状況にあります。

そのような中で、国が先導して中学校部活動の地域展開（中学生の活動を、学校を含めた地域全体で支える仕組み）が進められています。

佐久市の方針

佐久市でも、地域と学校の連携の下、中学生が希望するスポーツ・文化芸術活動に継続して親しむことができる体制整備を進めています。

具体的には、まず休日の部活動について、本年度の夏休み明けから、順次地域主体で活動する「地域クラブ活動」に移行します。

また、平日の部活動も令和10年度の夏休み明けを目途に、「地域クラブ活動」への移行を目指し、課題解消に向けた取組を並行して進めていきます。



佐久市認定地域クラブについて

生徒達の自己肯定感、責任感、連帯感の育成や、好ましい人間関係の構築など、これまで学校部活動で培ってきたものが、引き続き地域社会の中でも実現出来ることが大切と考えています。

そこで、以下の条件を満たす地域クラブの活動を「佐久市認定地域クラブ活動」として認定し、運営面などのサポートを行っていきます。

佐久市認定 地域クラブ活動の運営指針

- ① 学校部活動の自主性・社会性を引き継ぎ、地域で多様な活動ができるような機会を設けること。
- ② 休養日と活動時間を適切に設定し、健康的な生活を維持できる活動とすること。
- ③ 保護者に会費負担（指導者謝金等クラブ運営費に充てられます）をお願いしますが、ご家庭の負担として参加しやすいよう、佐久市認定地域クラブでは、会費を一人月額1,000円とすること。
- ④ 専門知識と教育的配慮を兼ね備えた指導者を配置すること。（研修等の受講を義務とします）
- ⑤ 事故防止や保険加入など、安全に活動できる体制を整えること。
- ⑥ 組織としての責任の所在を明確にし、透明性の高い運営を行うこと。
- ⑦ 生徒の状況共有や施設利用について、学校と密に連携、協力すること。

市では、認定地域クラブ活動の指導者や運営に携わってくださる方を募集しています。

また、認定の有無に限らず、中学生の子どもたちが「休日に活動できる場所」をお知らせするため、地域の活動団体等の情報も募っています。皆様のご協力をお願いします。

◆参考：「学校部活動」と「地域クラブ活動」の違い

ポイント	これまで（学校部活動）	これから（地域クラブ活動）
教えてくれる人	学校の先生、外部の指導者	地域の専門者 (学校の先生が地域クラブ指導者となることもあります)
一緒に活動する仲間	同じ学校の友達	他校を含めた地域の仲間
活動する場所	自分が通う学校	学校施設や地域の公共施設
費用負担	部費（実費）	会費（謝金、保険料等）

問合せ

運動系部活に関すること：スポーツ課 ☎62-4004
文科系部活に関すること：文化振興課 ☎62-5535

令和8年度 子育て支援員等研修 受講生募集

子育て支援員等研修とは？

佐久市では、子育て支援の業務に関心はあるものの資格を持っていない方（非専門人材）の活躍の場を広げるため、子育て支援員等研修を実施します。

～子育て支援員研修～

保育士などの資格がない方でも、子育て支援の仕事に就くことができるように国が創設した研修制度です。

この研修を修了し、「子育て支援員」になると、児童館や保育所等における保育の補助などの子育て支援施設などで働くことができます。

また、既に保育士などの資格を持っている方でも、スキルアップを目的として受講できます。

【佐久市の研修の構成】

- ①地域保育コース
(地域型保育事業、一時預かり事業)
- ②地域子育て支援コース
(地域子育て支援拠点事業、利用者支援事業基本型)

注：利用者支援事業基本型の受講は、相談等の実務経験が1年以上必要です。

～子育て・まちづくり支援サポーター養成講座～

子育て支援員研修より受講時間が短く、より気軽に子育てに関する知識を学びたい方に向けて市独自で用意した講座です。

子育てに関する仕事をしてみたいけど、何から始めたらいいかわからないという方は、「子育て・まちづくり支援サポーター養成講座」から始めてみませんか。

☆申込みにあたって注意事項☆

- 定員を超える応募があった場合は、抽選となります。
- 本研修の受講により、就職等を保障するものではありません。
- 原則として、下記の全日程で受講していただきます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

【研修期間】

令和8年8月26日(水)～令和9年1月29日(金)

【子育て支援員研修】

対面研修50時間、実習4日、動画研修10時間(予定)
※期間のうち20日間程度

【子育て・まちづくり支援サポーター養成講座】

対面研修25時間、実習1日、動画研修8時間(予定)
※研修期間のうち12日間程度



○受講対象者

佐久市内の子育て支援のお仕事に興味のある方で下記の①②いずれかに該当する方

- ① 佐久市に住所を有する方
- ② 保育園・児童館など、佐久市内の子育て支援に関する事業所に在勤している方
(在勤予定も含む)

○定員

子育て支援員研修 10名

子育て・まちづくりサポーター養成講座 20名

○費用

受講料：無料

テキスト代、現場実習の給食費等：3,000円程度

○申込期間

6月1日(月)～30日(火)

○申込方法

・受講申込書の提出 (FAX・郵送可)
(申込書は、佐久市役所こども政策課窓口
またはホームページから取得可能です。)

・市公式LINEでの申込み

「イベント予約・グループ→イベント予約
→予約・キャンセル待ちに進む→選択
→子育て支援員研修/子育て・まちづくり
支援サポーター養成講座申込み」で申込み
をしてください。



ホームページ



公式LINE

問合せ

こども政策課 ☎62-3149 (直通)
FAX:0267-62-2172

教育委員会だより

佐久市の小中学校の取組や教育委員会の情報をお伝えします。

Pickup 1 佐久市 Wonder Project

地域で見つける「探究的な学び」の鍵 浅科中学校

浅科中学校区では、「地域を愛し自らの学びに誇りを持つ探究的な学び」を実践しています。地域を学びの場として、地域の課題や魅力にトコトン向き合う活動を展開しました。

生徒の具体的な活動では、「浅科かぼちゃ」をテーマに、自ら種をまき、収穫したかぼちゃでスイーツやコロッケを開発。地域の道の駅と協力して販売イベントを開催し、特産品のPRに挑戦する姿がありました。また、コロナ禍で休止していた天体観測会を復活させようと、地域の専門家に相談したり、施設の歴史を調べたりして、再開に向けた具体的な計画を練る姿が見られました。

活動を通じて、農業の高齢化や施設の維持管理といった地域の現実に直面しながらも、「自分たちに何ができるか」という問いを自ら立て、主体的に解決策を探る姿がみられました。

地域の皆様との出会いが、子どもたちの学びを「自分事」へと変える鍵となります。ぜひ今後とも子ども達の学びへのサポートをお願いします。

オリジナルの商品を販売する様子



浅科中学校に設置されている天体望遠鏡について調査する様子



選べるチャレンジ教室 通称”えらチャレ”



中込チャレンジ教室
(サングリモ中込)



浅科チャレンジ教室
(浅科保健センター内)



7月にリニューアルオープン

7月1日、チャレンジ教室は旧浅科公民館から移転・拡充します。サングリモ中込内に「中込チャレンジ教室」として移転、浅科保健センター内に「浅科チャレンジ教室」を増室します。

チャレンジ教室は、登校に不安があるお子さんや、安心して過ごすことのできる場が必要なお子さんが学習したり、自分の興味のあることにチャレンジしたりすることができる場です。佐久市内に居住するお子さんであれば誰でも利用することができます。チャレンジ教室の相談、見学等は随時受け付けております。詳細は学校教育課までお問合せください。

(学校教育課 ☎62-3478)

Pickup 2 国史跡龍岡城跡ガイダンスセンター

リニューアルオープン

国史跡龍岡城跡ガイダンスセンター（五稜郭であいの館）では既存建物の整備を行い、今回新たに展示室を設けて、4月29日にリニューアルオープンしました。

新しい展示室ではガイダンスシアターが設置され、空撮動画やアニメーションを用いながら、子どもたちにとっても親しみやすい内容になっています。

壁面パネル展示では、龍岡城の築城の歴史や、廃城後の龍岡城跡の歴史、近年の史跡整備事業、また築城主の松平乗謨（大給恒）の功績などについても紹介されています。

今回のリニューアルにより、市民の皆様が郷土の歴史や佐久の先人である築城主・松平乗謨（大給恒）について学び、また地域への誇りや愛着を醸成できる施設となりましたので、ぜひご家族でご来館ください。



文化振興課（文化財事務所） ☎63-5321
国史跡龍岡城跡ガイダンスセンター ☎82-0230
開館時間：4月～11月 午前9時～午後5時
12月～3月 午前9時～午後4時
休館日：毎週月曜日、祝日の翌日、年末年始
入館料：無料

佐久市教育委員会事務局

お知らせ 地域集団健診のお知らせ

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



今年の地域集団健診は、7会場で全24日間行います。定員数が決まっていますので、希望される方は、早めにお申し込みください。

■基本7項目がお得に受診できます。

対象年齢	自己負担額
35歳	無料
36歳～39歳	1,000円
40歳～74歳 佐久市国民健康保険 加入者	無料
75歳以上	無料
基本7項目(1万円相当)	
身体測定 血圧測定 血液検査 検尿 心電図検査 問診 診察	

※年齢は、年度年齢
(令和9年3月31日時点の年齢)

■申込方法(①、②のどちらか)

①佐久市健(検)診受診券(もも色)に同封されている申込書を記入し、市へ送付

②携帯電話やスマートフォンから二次元コードで申込み

※詳細は、受診券に同封の案内文をご覧ください。

■注意事項

・健診実施の日程と会場は、受診券に同封の案内文または市ホームページから「健(検)診ガイド」をご覧ください。
ご自身の健康状態を把握し、疾病の早期発見・早期治療、重症化予防のため、年に1回は、健診を受けましょう。

お知らせ 防災アプリ「さくステ」で安心をその手に

■問合せ 広報広聴課 ☎62-3075



「窓を閉めていると防災行政無線が聞こえにくい」「放送を聴き逃がしてしまった」という経験はありませんか？佐久市の公式防災アプリ「さくステ」なら、そんなお悩みを解消できます。

■主な機能とメリット

▽文字と音声で届く

防災行政無線の放送内容がスマホに届き、文字で読めるほか、録音された音声も再生可能です。移動中や家の中でも聞き逃しません。

▽何度でも見返せる

過去の放送履歴が残るため、内容を落ち着いて再確認できます。

▽FMさくステを聴ける

アプリ内で放送を聴くことができ、日常の情報収集にも役立ちます。

▽暮らしに便利な機能

ごみカレンダーの確認など、防災以外にも役立つメニューを備えています。ご自身と大切なご家族を守るため、ぜひこの機会にインストールと通知設定をお願いします。
※詳細は、右上の二次元コードをご覧ください



募集 男女共同参画推進事業者募集について

■問合せ 人権同和課 ☎62-3135



多様な働き方、暮らし方ができるような取組など、積極的に男女共同参画を推進している事業者を募集します。

また、この取組を表彰し、広く紹介する予定です。

■対象事業者

事業活動を行う個人、法人、非営利団体、自治会、区、PTA等各種団体

■対象となる取組

▽女性の能力活用や職域拡大に係る取組
▽家庭生活と仕事その他の活動との両立(ワーク・ライフ・バランスの推進)などを支援するための取組
▽男女が共同して参画することができる環境づくりの取組など

■応募方法

応募用紙を人権同和課へ提出(応募用紙は、人権同和課窓口で配布またはホームページに掲載)

■応募期間

6月1日(月)～7月31日(金)

■表彰

審査のうえ決定

■取組事例

▽育児・介護のための短時間勤務等、柔軟な働き方ができる体制を整備
▽区役員に女性を登用し、女性の意見を運営に反映

■令和7年度表彰事業者

小林建設工業株式会社、株式会社エンプラ

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

こども・子育て支援拠点施設における「さくっと応援ごはん」

■問合せ こども家庭支援課 ☎77-7492



- 日時 火、水、金(週2、3回)
午前11時30分～午後1時
 - 場所 こども・子育て支援拠点施設
2階食育エリア
 - 価格 390円(税込)
 - 対象 こども・子育て支援拠点施設を
利用の保護者とお子さん
- 毎日休みなく続く家事や育児の中で、「たまには誰かが作ったご飯を、ゆっくり気兼ねなく食べたい」と思う瞬間はありませんか?そんな保護者の皆さんに、お手頃価格で栄養バランスのとれた食事を楽しんでいただけるよう「さくっと応援ごはん」の提供を開始しました。
- こども・子育て支援拠点施設の調理室から、栄養士が作成した献立のできたてごはんをお届けします。予約不要で食数限定販売のため、お早めに!

お知らせ

【令和9年4月採用】佐久市職員採用試験(浅間総合病院)

■問合せ 浅間総合病院総務課 ☎67-2295



- 試験区分及び採用予定人員
 - ①看護師(新卒) 若干名
 - ②看護師(経験者) 若干名
 - ③視能訓練士 若干名
 - ④診療情報管理士 若干名
 - ⑤情報技術職員 若干名
- 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時
- 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
- エントリー期限
6月3日(水)
- エントリー方法
自治体専用求人サイト「パブリックコネクト」(右上二次元コード)から、パソコン・スマートフォン等によりお申し込みください。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

募集

第4回佐久平ハーフマラソン参加者募集

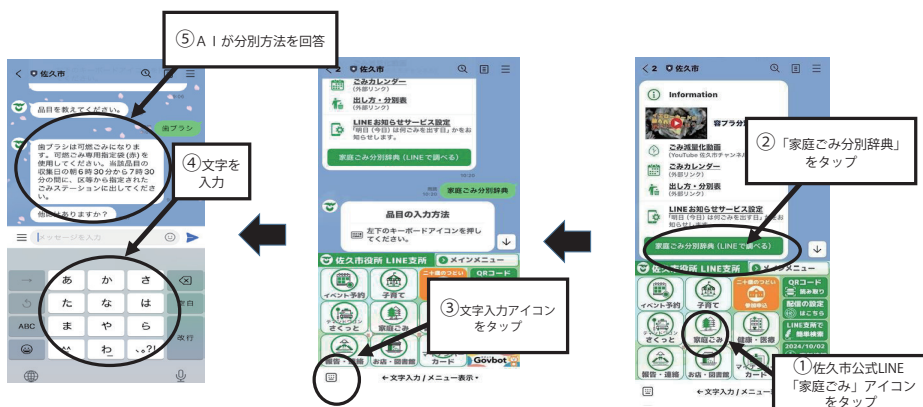
■問合せ 大会に関すること:スポーツ課 ☎62-4004 エントリーに関すること:佐久市スポーツ協会 ☎62-2020



- 大会概要
第4回佐久平ハーフマラソン参加ランナーを募集します。
10月18日(日) 午前9時スタート
3種目(ハーフマラソンの部、5kmの部、1マイルの部)
 - 申込期限 8月3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。
 - 申込方法 ①、②のどちらか)
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のご利用は、会員登録が必要です。また、別途エントリー手数料がかかります。
②窓口申込み(5kmの部・1マイルの部のみ)申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて左記窓口へお申し込みください。
・佐久市総合体育館
・白田体育センター
・浅科多目的屋内運動場
・望月総合体育館
- ※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。
※詳細は、佐久平ハーフマラソンホームページをご覧ください。

お知らせ LINEによるごみ分別機能のご案内

■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を友だち登録↓
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 【学生向け補助制度】インターンシップ補助金のご案内

■問合せ 商工振興課 ☎62-3265



STEP
01

佐久市の企業でインターンシップ



STEP
02

補助金交付申請書等※を市に提出

※交付申請書の添付書類として実施報告書、学生証、領収書等が必要となります。実績報告書には、教育機関・事業所のコメント等が必要です。



STEP
03

補助金交付決定・支払い



市では、インターンシップ（就業体験）を通して市内の企業・産業を知ってもらうため、市内事業所のインターンシップに参加した大学生等に、必要な交通費や宿泊費を助成します。

事前申請等は不要です。インターンシップ後に必要書類を揃えて提出してください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ 【企業向け補助制度】産業立地応援プランのご案内

■問合せ 商工振興課 ☎62-3265



市では、企業の立地促進、市内産業の振興および発展に寄与することを目的に、補助制度である産業立地応援プランを設け、企業に対し支援をしています。

工場（土地・建物）の新設・増設や設備の更新、テレワーク施設（サテライトオフィス等）の設置等の計画がある場合は、お気軽にご相談ください。

■対象業種

製造業、情報通信業、卸売業、道路貨物運送業、倉庫業、こん包業、自然科学研究所、コールセンター業

※テレワーク施設設置等に対する補助の業種制限はありません。

■補助内容

事業計画により、補助内容が異なりますので、市ホームページをご覧ください。か、商工振興課までご相談ください。

■申請の流れ

事業着手前の申請が必須となりますので、計画段階でまずは市ホームページをご覧ください。その後、商工振興課までご相談ください。

お知らせ

無接道敷地に建つ空家等の除却費用の一部補助について

■問合せ 建築住宅課 ☎62-3430



■概要

▽無接道敷地空家等除却事業補助金
道路に接していない敷地とそこに建つ空家等を隣接者が取得・除却し、跡地を自己の敷地として一体的に利用する場合に、取得した空家等の解体費用の4分の1を補助します。

■補助上限額
50万円

■対象者(個人に限ります)
道路に接していない敷地に建つ空家等の隣接地所有者

■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、市ホームページをご覧ください。

■その他

▽危険な空家等の除却や、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する「老朽危険空家等除却・空家等除却跡地活用補助金」等の制度もあります。

▽詳細は、市ホームページまたは建築住宅課までお問い合わせください。



お知らせ

野生鳥獣に対する注意喚起

■問合せ 耕地林務課 ☎62-3242

野生鳥獣による被害を防ぐための備えや出会ってしまった場合の対応をお知らせします。

■クマに出会わないために(事前の備え)

▽音で存在を知らせる 鈴やラジオなどを携帯し、自分の存在を周囲に知らせましょう。

▽情報マップの活用 「長野県ツキノワグマ情報マップ」等で最新の出没状況を確認してください。

▽出没しやすい場所を避ける 出没情報がある場所には近づかないでください。

■野生鳥獣を寄せ付けないために

▽餌付けをしない 人里への侵入を助長するため、野生鳥獣に食べ物を与えるのはやめましょう。

▽生ごみの管理 野外に放置せず、収集日に合わせて出してください。

▽農作物の適切な処理 未収穫の果実などは鳥獣を引き寄せるため、放置せず適切に処分してください。

■もし出会ってしまったら(刺激しない対応)

万が一遭遇した際は、落ち着いて行動することが大切です。

▽サルに出会った場合

目を合わせず、刺激(威嚇)しないでください。背中を見せずにゆっくり離れましょう。

▽クマに出会った場合

目を離さずにゆっくり後退してください。走って逃げたり大声を出したりしないでください。

▽イノシシに出会った場合

近づいたり追い払おうとせず、ゆっくりとその場を離れてください。

お知らせ

第8期農業委員および農地利用最適化推進委員の決定

■問合せ 農業委員会 ☎62-3518

任期は、令和8年5月20日から令和11年5月19日までの3年間です。

望月・浅科地区					白田地区			野沢・中込地区					浅間・東地区				農業委員						
上野	市川	小松	小山	松澤	篠原	井出	大塚	小林	田中	市川	重田	桜井	白田	市川	河西	登久弥		小林	磯貝	青森	棚澤	小林	佐藤
茂利	隆幸	博文	陽市	弘子	一宏	英昭	悠	敬典	真理	覚	榮實	秀子	秀樹	哲央	敏雄	秀樹	進一	静枝	松孝	利彦	朗		
望月・浅科地区					白田地区			野沢・中込地区					浅間・東地区				農地利用最適化推進委員						
竹花	飯島	飯嶋	南波	井出	井出	平林	秦	依田	水間	関口	加藤	木内	木内	山浦	篠原	工藤		浅沼	柳澤	荻原	中澤	櫻山	
裕志	正徳	光俊	正弘	昌幸	浩司	昌一	久昭	政志	重徳	邦彦	和紀	義春	重光	秀明	善行	光浩	基平	清重	征男	貴志			

任期満了に伴い、第8期農業委員及び農地利用最適化推進委員が決まりました。



熱中症を予防しましょう！

健康づくり推進課 62・3527

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、身体が暑さに慣れていない時には注意が必要です。

熱中症警戒アラートなどは、環境省の熱中症予情報サイトを確認できます。



ホームページ
二次元コード

○ 熱中症の予防法	○ 熱中症かな?と思ったら…
① こまめに水分を補給しましょう。	①風通しの良い日陰や涼しい場所に避難しましょう。
② 外出時には、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。	②衣類の締め付けを緩めて、身体を冷やしましょう。
③ クーラー・扇風機・すだれなどで、室温を調節しましょう。	③スポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給しましょう。
④ 吸水性や通気性の良い衣類を選びましょう。	※自力で水分摂取ができない、または症状が改善しない場合には、救急車を呼ぶか医療機関を受診しましょう。
⑤ 無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。	



一人ひとりが周囲の人にも気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう！

食中毒を防止しましょう！

健康づくり推進課 62・3527

梅雨から夏の時期は、気候が暖かく湿度が多いため、細菌の繁殖が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則である、「つけない、増やさない、やっつける」を守って食中毒を防止しましょう。

▽食中毒予防のポイント

- ・調理器具は、こまめに洗いましょ
- ・肉や魚は、中心部まで十分に加熱しましょう
- ・食品は、冷蔵庫に入れて保存し、早めに食べましょう

医療機関等への物価高騰対策交付金

健康づくり推進課 62・3524

市内の医療機関等を対象に物価高騰対策交付金を支給します。

▽交付内容

《病院・医科診療所(有床)》10万円+(2万円×許可病床数)

《医科診療所(無床)、歯科診療所、助産所、薬局》6万円

《施術所、歯科技工所》2万円

▽申請期限 9月30日(水)

▽特記事項

申請にあたっては、長野県が令和8年度に実施する「社会福祉施設等価格高騰対策支援金」の支給決定を受けている必要があります。



ホームページ
二次元コード

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 6月3日(水) 午前11時頃

▽試験内容 Jアラートのテスト放送

防災行政無線を用いたJアラートによる緊急地震速報訓練

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)」による全国一斉緊急地震速報訓練を行います。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 6月17日(水) 午前10時頃

▽訓練内容 大地震を想定した放送

暮らし創造企業

ミヤモリグループ
https://miyamori-g.co.jp/

木材・建材・住宅設備販売
ミヤモリ株式会社

いい笑顔はいい住まいから
ミヤモリ不動産株式会社

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

新築・リノベーションの設計施工
コージ-ホーム株式会社

ミヤモリ不動産 佐久市岩村田751 TEL 0267-68-2001

思いを紡ぐ百十年

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

病害虫防除のお願い

農政課 ☎62・3203または各支所

気温の上昇に伴って庭木や農作物の病気が、害虫の発生が多くなります。病気が、害虫が発生したら所有者または管理者が駆除してください。

防除方法は、農業農村支援センターやJ A、農薬販売店にお問い合わせください。

ご自身で防除できない場合は、防除業や造園業など防除を行うことができる事業者へご相談ください。

区でアメリカシロヒトリなどの共同防除を行う場合は、動力噴霧器を貸し出していますので、ご相談ください。

犬のフンは持ち帰りましょう！

環境政策課 ☎62・2917

犬の散歩中にフンを片付けずにそのまま放置する飼い主がいるとの苦情が寄せられています。散歩をするときは、フンを回収するための用具を携帯し、必ず持ち帰りましょう。

飼い犬のフンを放置した場合は、佐久市ポイ捨て等防止および環境美化に関する条例第9条第2項および第22条の規定により、20万円以下の罰金に処せられることがあります。犬を飼育するときは、人と犬とがお互いに快適に暮らせるよう、マナーを守りましょう。



ホームページ
二次元コード

小海線「小淵沢～小海間」工事に伴う列車の運休について

東日本旅客鉄道(株) ☎050・20161600

鉄道の安全安定輸送を確保するため、昼間帯に保守工事を行います。

このことから、左記日程で6本の列車が運休となります。

ご理解・ご協力をお願いします。

▽期日 6月16日(火)～18日(木)

午前9時頃～午後3時頃

▽運休列車

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

計量器定期検査のお知らせ

生活環境課 ☎62・3094

取引や証明等に使用している「はかり」は、計量法の規定により、2年ごとに長野県知事の検査を受けなければなりません。今年度は、白田地域を除く市内を対象として左記日程で検査を実施しますので、該当する事業者は、必ず検査を受けてください。

日程	時間	区域	会場
7月1日(木)	10:30～12:00	岩村田・小田井・長土呂地区	佐久市岩村田北1丁目27番地2 岩村田農協集出荷場
	13:00～15:00		
7月2日(木)	10:30～12:00	岸野・桜井・中佐都・高瀬地区	佐久市塩名田570番地 浅科保健センター
	13:00～15:00		
7月3日(金)	10:30～12:00	中込・平賀・内山地区	佐久市平賀2954番地 佐久浅間農業協同組合 平賀ライスセンター
	13:00～15:00		
7月6日(月)	10:30～12:00	野沢地区	佐久市三塚100番地 佐久浅間農業協同組合 野沢ライスセンター (さく南部営農センター内)
	13:00～15:00	大沢・前山地区	
7月7日(火)	10:30～12:00	望月地区	佐久市望月303番地 駒の里ふれあいセンター
	13:00～15:00		

持参品

はかり(おもひ・分銅等付属品一式)、検査手数料(種類により1台、250円～2,300円)
※上記検査に代わり計量士による検査を行った場合、計量器を使用していない場合または廃業等により検査対象外の場合は、生活環境課までご連絡ください。



ホームページ
二次元コード

人権擁護委員の日

佐久人権擁護委員協議会 (法務局佐久支局内) ☎67・2272

毎年6月1日は、人権擁護委員法の施行日にちなみ、「人権擁護委員の日」と定められています。

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱され、人権相談を受けるとともに、人権の大切さに関する啓発活動等に努めています。

この「人権擁護委員の日」に合わせた活動として、次のおり特設相談所が開設されますので、ご相談ください。

▽日時 6月7日(日)午前10時～午後3時

▽会場 浅間会館

▽相談料 無料

児童手当を受給している皆さんへ

こども政策課 ☎62・3149 または各支所

4月～5月分の児童手当を6月10日(水)に指定口座に振り込みます。受給者は、通帳を記帳して入金を確認してください。



佐久市の美術品や歴史資料を高精細画像や3Dで紹介しています



佐久市デジタルミュージアム
Saku City Digital Museum <https://saku-digitalmuseum.jp/>

佐久市デジタルミュージアム
文化振興課
☎62・5535

市の美術館等観覧施設および収蔵する美術品・歴史資料等の認知・関心を高めるために、ウェブサイトで鑑賞できるサイト「佐久市デジタルミュージアム」を開設しました。

サイトでは、収蔵品をカテゴリで検索できる他、VR展示室・企画展等のイベント情報やキッズ向けイベントの掲載ページもありますので、ぜひ一度ご覧ください。

高額な一括前払いの契約は慎重に
佐久市消費生活センター ☎62・7501

エステ、美容医療、語学教室、学習塾などの継続的なサービスでは、事業者の倒産により「返金されない」といったトラブルが発生しています。高額契約は、以下の点を確認し、慎重に判断しましょう。

▽アドバイス

- ・「前受金保全措置」の確認
倒産時の返金を保証する仕組みです。契約書での有無を必ずチェック。
- ・支払方法の検討
一括払を避け、「都度払」や「月払」ができないか検討を。
・クレジット分割の活用
分割払なら、倒産後に以降の支払を停止できる場合があります。



精神障がい者家族会 会員募集
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など、お気軽にご連絡ください。

都市計画審議会委員の募集
都市計画課 ☎62・3404

▽業務内容 市長の諮問等に応じ、都市計画に関する事項の審議

▽任期 選任の日から2年間

▽募集人員 2名（委員総数15名以内）

▽必要書類 都市計画審議会公募委員申込書（様式は、都市計画課窓口または市ホームページで入手可）

▽申込方法 必要書類を郵送、メール（toshikei@city.saku.nagano.jp）、持参のいずれかにより都市計画課へ提出

▽申込期限 6月19日（金）午後5時15分

※郵送の場合は、6月19日（金）必着とします。

※申込資格等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

※申込者が2名を超えた場合、審議会全体の男女比の均衡を考慮して選考します。

※申込者が募集人員に満たない場合、再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。

※再募集は行いません。



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悩みなど、お気軽にご相談ください。



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

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 花園団地、泉団地、中込団地、サングリモ中込団地、御馬寄団地、望月団地

▽受付期間 6月1日(月)～8日(月)（土日を除く）

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター（長野県白田庁舎3階）

▽入居指定日 7月1日(水)

※佐久地区の県営住宅も入居者募集します。詳細は、お問い合わせください。

お問い合わせください。



長野県住宅供給公社
ホームページ

第三次佐久市総合計画骨子案および第三次国土利用計画（佐久市計画）基本構想骨子案への意見募集

企画課

☎62・3067

▽募集期間 6月1日(月)～30日(火)

▽閲覧場所 市ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、企画課・各支所総務事務係窓口

▽提出方法

任意の様式により、意見のほか、氏名、住所、電話番号を記入の上、郵送、メール（kikaku@city.saku.nagano.jp）FAX（63・3313）、ながの電子申請サービス、持参のいずれかで企画課へ提出してください。

※電話や口頭による意見提出は、お受けできません。



ホームページ
二次元コード

ネーミングライツパートナー募集

企画課

☎62・3067

ネーミングライツ（命名権）とは、公施設などの名称に、企業名や商品名などを冠した愛称を付与することのできる権利です。民間企業等とのパートナーシップにより新たな財源の確保および地域経済の活性化を図ることを目的としてネーミングライツパートナーを募集します。

▽募集対象施設 市の所有施設（市庁舎・市立小中学校・保育所等は除く）。

▽提案方法 事前に協議・相談の上、書類を提出していただきます。

▽提案募集期間 随時募集しています。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

コスモホール佐久第九合唱団員募集

コスモホール

☎82・3962

さあ、一緒に。初心者向けの特別練習もあります。練習風景の事前見学も可能です。

▽発会式 7月17日(金) 午後7時30分

▽練習日 毎週金曜日 午後7時30分

▽公演日 12月6日(日) 午後2時

▽参加費 一般 5000円

高校生以下 1000円

※詳細は、公式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

防災豆知識



避難所に行った方がいいものってなに？

危機管理課 ☎62-3008

避難所に行かなければならない状況は、いつ何時訪れるかわかりません。避難所となる小中学校の体育館などは、宿泊施設のような設備が整っているわけではないため、快適な生活を送ることは難しいのが現状です。また、備蓄品にも限りがあるため、大規模災害の際には避難者全員に毛布などが配布できない場合もあります。着の身着のまま避難所に向かう、ということではなく、避難所生活に必要なものはあらかじめ準備しておき、いざというときはそれを持って避難所に向かいましょう。1泊のキャンプを行うために必要なものは？ということを考えると装備品をイメージしやすいかもしれません。また、ご自身しか使用しないメガネや薬などは、確実に持参するようにしましょう。

●期限内の納付をお願いします。
収税課収税係

納期限	6月30日（火）
市税等	市県民税（第1期）
	介護保険料（第3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。



▽市へ

・現金50万円

・佐久コスモスロータリークラブ様

・三石勝五郎関係文書一式

三石成子様



佐久市地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

手打ち処 ともせん

📍 佐久市白田258

🕒 11:00~21:00

🗨 休 第2・4水曜日

☎ 82-0281



店舗情報

最初は、メニューの多い「何でも屋」だった当店。しかし、お客様の「そばが旨い!」という温かい声に背中を押され、そばメインの店へ。名物「浅間おろしそば」は、地元産大根をたっぷりと乗せた、冠雪の浅間山をイメージした一品。長年愛されてきた「地産地消」の味を、ぜひご賞味ください。

そばの楽しみ方を
お客様一人一人へお伝えしています

店主 けさほる
友野 今朝治さん

創業40年。地元でお客様とともに育んだ「そばの味」

浅間おろしそば

大根の千切り・大根おろし
山菜・海苔など具材たっぷり!

大根おろしは、
新雪の浅間山をイメージ

地元産そば粉
地元産野菜を使用

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



手話 コーナー

雨



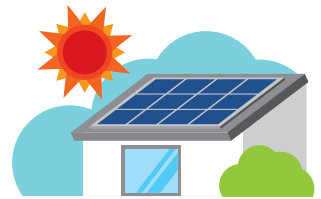
①両手の手のひらを下に向けた状態で同時に2回下ろします。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

太陽光発電などの 再生可能エネルギーを 取り入れよう



再生可能エネルギーは、温室効果ガスの排出を大幅に抑えることができるため、地球温暖化防止に大きな効果があります。自宅で電気を「つくる」生活は、地球にやさしいだけでなく、高騰する電気料金の削減にもつながり、家計に大きなメリットがあります。また、蓄電池をあわせて活用することで、停電時でも電気が使えするため、住まいの防災力向上にもつながります。市では、太陽光発電システムや蓄電池の設置に対する補助金制度を設けています。環境にも、家計にも、災害にも強いライフスタイルを目指して、この機会に導入を検討してみませんか。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

佐久市
Saku city
Archive of our hometown

歴史の断片を、デジタルで

現代までの佐久市の歩みをご覧いただけます。

佐久市デジタル フォトギャラリー

閲覧・保存・2次利用
全て無料でご利用いただけます。
問合せ：広報広聴課 ☎62-4075

登録不要！
今すぐ見られる

あの頃の佐久に逢いに行こう

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
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	6月4日(木) 10:30	浅科図書館
耳で聞く昔ばなしのおへや	6月6日(土) 10:00	中央図書館
おはなしの会	6月13日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象：乳幼児)	6月18日(木) 10:30	中央図書館
ぽっけおはなしの会	6月20日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	6月20日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	6月20日(土) 11:00	浅科図書館
ものがたりふれあいトーク	6月27日(土) 11:00	望月図書館

電子書籍を無料で利用できます

●「デジとしょ信州(市町村と県による協働電子図書館)」

実用書や児童書、英語の本など幅広い分野の本があります。また、何人でも同時に読める「同時アクセスモデル」の本や、音声を聞ける本もあります。1回に2冊、7日間借りることができます。市民の皆さんは、市内のいずれかの図書館で登録してください。



●「KinoDen(キノデン)」

県立長野図書館が紀伊国屋書店と契約している電子書籍サービスです。学術書が多く、「デジとしょ信州」とは違うラインナップです。借りるのではなく、その都度閲覧する方法です。県立長野図書館の利用カードが必要です。(利用カードは、電子申請や郵送でも入手できます)

※「KinoDen」利用の詳細についてのお問い合わせは、
 県立長野図書館(☎026-228-4921)へお願いします。

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
- 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



桜井寛《二つのフライパン》

会期中のイベント

▼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」【要申込み】

- ・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も可)
- ・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。
 ハンドタオル、エプロン等をご持参の上、汚れてもいい服装でお越しください。

▼「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)

▼「絵を見ておはなし 鑑賞ツアー」【要申込み】＊

- ・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：各回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：各回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。
- ・【要申込み】のイベントは、市公式LINEおよび☎67-1055で申込み受付中です(先着順)。定員に達し次第、受付を終了します。詳細は、美術館ホームページをご覧ください。美術館へお問い合わせください。

公民館で会いましょう！④

～学習グループに入って人生を楽しもう！～



これから何かを始めたい、趣味を見つけたい、そんな時は公民館学習グループがお勧めです。身体を動かす活動をはじめ、音楽、芸術、料理など様々なジャンルのグループが市の地域館で活動しています。活動日時や場所も様々ですので、自分のご希望にあった学習グループを探することができます。また、自分達で新たにグループを立ち上げたい！という方も、お気軽にご相談ください。



R8.4.1現在**205**グループ

- ・100を超えるジャンル
- ・7つの地域館いずれかに所属し、定期的に活動

↑「市民総合文化祭」や「つどい」などでも発表しています。

学習グループに参加するためには？

まずは情報収集！

- ・活動を希望する地域館に問合せ
- ・市HPのグループ一覧を見る
- ・公民館で配布しているグループ一覧の冊子を手に入れる

市公民館から紹介・仲介

活動を体験・参加してみる！

活動日などの情報を教えてもらい、実際に体験・参加してみましよう！代表者等から詳しい話を聞いて加入を検討してみてください！

詳しくは、中央公民館と7地域館に配置されている学習グループ一覧の冊子をご覧ください。佐久市のホームページでもご覧いただけます。
(中央公民館 主事 大塚)

コラム 色えんぴつ



白田 井出 節夫

『46歳からの日本書道』を上梓

近頃の山歩きのお気に入りは池の平湿原から三方ヶ峰だ。湿原は「天空のお花畑」と呼ばれ高山植物の宝庫である。六月の今頃からたくさんの草花が咲きほこる。湿原の木道を渡りきると山道に入り、林間の歩道が続く。息が切れる間もなく視界が開け、素晴らしい山並みが目の前に現れる。この壮大なパノラマに行き会いたくてここに来るのだ。この時期、砂礫地の広がる山肌にコマクサの群生を見ることが出来る。淡紅色の花は高山植物の女王と呼ばれているが、姿は可憐で魅力的な花である。

三方ヶ峰の標高は二千メートルある。手ごろな岩に腰掛け、ガスバーナーの羽根を広げる。山登りを始めた頃に買ったのだから三十年選手だ。湯を沸かしながら目の前に広がる山々の回想に耽る。北アルプスの多くは妻とふたり連れだった。鹿島槍ヶ岳の冷池山荘から見たご来光が山に魅せられた始まりだった。涸沢から奥穂へのザイテングラード、槍の穂先の垂直の鉄の梯子、テントを背負っての白馬岳など。思い出深い山々を眺めているとあの感動が蘇る。

帰り道、砂礫地の群生の中に一株だけ真っ白な花を咲かせたコマクサがあった。今年も会いに行こう。

ふれあい あれこれ

健康づくりを一緒に！ 中込公民館

中込公民館では令和8年度の運営方針を「健康づくりを一緒に」としています。この言葉からも公民館の大きな柱が見えてくると思います。公民館が、「くろさわ病院」との複合施設となっていることから、ボディメイク講座をはじめ4つの健康講座が計画（実施回数延べ12回）されています。これはくろさわ病院と同じ建物内にあるメリットを生かしているためです。

私が気になった講座に「高原鉄道小海線の魅力」があります。6月・10月の2回開催で、講師を元FMさくだいらパーソナリティの「Mo鉄ちゃん」にお願いし、小海線の魅力を再発見。10月には小海線に乘車し野辺山駅周辺の散策をします。公民館と中込駅を中心とした人々の繋がりや歴史の再発見、ひいては地域の活性化にもつながりそうです。

小平館長さんはモットーとして①利用者の皆様が活動しやすい館と感じて頂けること、②地区公民館長等の皆様が相談しやすい環境づくりに心がけること、の二つをあげてくれました。また館長として気を付けていることとして、特に「相談しやすい公民館」をあげてくれました。「悩み事でも心配事でもいいんです。公民館に気軽に来て話してくれば」と力強く話してくれました。なお、「車で来館する方が大半ですが、駐車スペースは立体駐車場に十分確保されています」とのことです。

中込公民館では今年も多くの学級・講座が計画されています。この公民館報「おさそいカレンダー」や市のホームページなどで探してみてください。自分に合った教室や講座が見つかるといいですね。(編集委員:川上)



中込駅前、くろさわ病院の2Fに公民館があります



くろさわ病院と連携した健康講座



講座「高原鉄道小海線の魅力」



小平館長「お気軽におこしください」

詩

短詩型文学を楽しみましょう

ハーブティーを入れる

岩村田 おぎはらしゅんこ

今日の彼女はとても疲れた顔
庭に出て花壇のハーブを摘む

カモミールと蓬よもぎを中心に
レモンバーム・ミント・バジル
オレガノ・バーベナなど少々
ポットに熱湯を注ぎポットカバーをする

三分のタイマー
待つ時間はそわそわと落ち着かない

温めたカップに少し黄緑がかった
黄金色のハーブティー
仕上げにオレンジの蜂蜜をほんの少し

生の葉はとても香りが高く
一杯に広がる瑞々しさに包まれる

香りを静かに吸い込んでから
ハーブティーを飲んだ
彼女はやわらかな笑みになっていた
私も一緒に笑みになった



※令和7年度第21回短詩型文学祭作品集より カットは臼田の大工原昌子さん
令和8年度の短詩型文学祭は令和9年2月6日(土)開催予定です。短歌、俳句、川柳、詩の作品を募集します。(詳細は8月号) 今から作品作りに挑戦しましょう!!

◎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
 ■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
浅間公民館	◎親子あそび&リトミックI 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!	7月16日(木) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導員 こうづきようこ先生 関 桂子先生	<参加費> 100円程度(材料費) <持ち物> 動きやすい服装・飲み物 <定員> 20組 ※申込受付開始 6月17日(木)
野沢公民館	◎発酵ワークショップ② 酵素ドリンク(梅)作り教室 感染症予防、免疫力アップ、冷え性対策など体調を整える酵素ドリンクを作りましょう!夏の家族の健康に、ぜひ!	7月9日(木) 10:00~13:00	生涯学習センター(野沢会館) 料理講習室	食ママ倶楽部代表 栄養士 高地清美先生	<参加費> 2,000円(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・4ℓの広口ビン <定員> 16名 ※申込受付開始 6月9日(火)
	◎楽しく歌おう(夏) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう!	7月14日(火) 13:30~15:30	生涯学習センター(野沢会館) 大会議室1・2	歌唱指導 上野ひとみ先生他 伴奏 大井清子先生	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 ※事前申込は不要です。気軽にご参加ください
	◎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 ※申込受付中
中込公民館	◎なつかしの歌・こころの歌(夏) 昔懐かしい歌、思い出の歌などをみんなで歌いましょう。夏の歌集を使います	7月2日(木) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費> 歌集のない方は100円(歌集代) <持ち物> 飲み物・夏の歌集(緑色) <定員> 40名程度 ※申込開始 6月3日(木)
臼田公民館	◎高山植物ウォッチング  高山植物との出会いを求めて散策へ出かけてみましょう!	7月22日(木) 7:00~16:00	湯の丸高原 (池の平湿原)	長野県自然観察 指導員 井出良二先生	<参加費> 500円程度(保険料等) <持ち物> 歩きやすい服装と靴・昼食・飲み物・雨具 <定員> 20名 ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付期間 6月15日(月)~6月19日(金)
浅科公民館	◎託児付き料理教室 小さいお子さん連れでも参加できるよう保育士さんによる託児付です メニュー:ピザ・スコッチエッグ・プリン	7月9日(木) 9:20~11:30	浅科会館 料理講習室・食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費> 800円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り容器・託児を利用される方はお子さんに必要な物(おやつ、バスタオルなど) <定員> 12名 ※申込受付開始 6月9日(火)
	◎浅科音頭教室 浅科音頭を練習して、どんどん祭りに踊ろう!	①7月31日(金) 18:00~19:00 ②8月5日(木) 19:00~20:00	浅科会館 会議室1・2	学習グループ 「浅科民謡レク クラブ」の皆さん	<参加費> なし <持ち物> 飲み物・動きやすい服装・運動靴 ※事前申し込みは不要です。気軽にご参加ください
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第1回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適!大勢の皆さんの参加をお待ちしております	6月17日(木) 13:30~15:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 ※事前申し込みは不要です。気軽にご参加ください
	◎男子のキッチン② 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:チキンライス・スティックフライ・なすのあえもの	7月1日(木) 9:30~12:00	駒の里ふれあい センター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費> 800円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員> 8名(男性優先) ※申込受付開始 6月10日(木)

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

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

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

また、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。

「子ども公民館」はLINEから申込ができるようになりました。申込は24時間いつでもできて便利なLINEから！

◎ 申込方法 ~「佐久市」と検索し、佐久市公式LINEをお友達追加してお申し込みください~

① 佐久市公式LINE → トーク画面のメニュー → イベント予約 → 希望の講座を選択！

② 右のQRコードをLINEアプリのQRコードリーダーから読み取り → 希望の講座を選択！

※ご不明点は各担当地区館へお問合せください。

LINE申込可



	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	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎ おやこDEおやつをつくろう！ 親子で一緒におやつ作りに挑戦してみよう！	①7月29日(※) 13:30~16:00 ②7月30日(※) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	料理研究家 藤田美保先生	<参加費> 1人500円程度 <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・子どもの上履き <定員> 各8組 ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎ おやこDEピザをつくろう！ 親子で一緒にピザ作りに挑戦してみよう！	①8月 5日(※) 13:30~16:00 ②8月 6日(※) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	料理研究家 藤田美保先生	<参加費> 1人500円程度 <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・子どもの上履き <定員> 各8組 ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
野沢公民館	【子ども公民館(低学年は保護者等同伴)】 ◎何ができるかな？ 楽しい陶芸教室全(2回) さてさて何ができるかな？世界に一つだけの作品を作ろう！	7月12日(日) 成形 9:30~11:30 13:00~15:00 8月 9日(日) 色付け 9:30~11:30 13:00~15:00	生涯学習センター(野沢会館) 創作室	学習グループ 「陶遊会」講師 佐藤山章彦先生	<参加費> 1人700円程度(材料費) <持ち物> 飲み物・汚れてもよい服装・古いタオル <定員> 午前・午後 各15組 30名程度 ※申込受付期間 6月5日(金)~6月12日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子でおいしいパンづくり パンづくりを習って、お家でも挑戦しよう！ ※調理のみです。作ったパンはお家で食べましょう	7月31日(金)9:30~13:00	生涯学習センター(野沢会館) 料理講習室	学習グループ 「パン工房」の皆さん	<参加費> 1人400円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・子どもの上履き・持ち帰り用容器 <定員> 8組16名程度 ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
中込公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎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、クリームパンやマイパンなどのパンをつくりまします！	7月27日(月) 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> 6組(12名程度) ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎トレジャーハンター！2000万年前の佐久を探そう！ ①【川で宝石を探そう！】古代の地層を学びながら、鉱石探しをしてみませんか？オパール、ガーネット、トルマリンなどの原石が見つかるかも！	7月29日(※) 8:00~11:00	中込会館集合 臼田地区	学芸員 羽毛田卓也先生	<参加費> 1人200円程度(保険料等) <持ち物> 帽子・軍手・タオル・飲み物等 <定員> 10組(20名程度) ※申込受付期間6月30日(火)~7月3日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子木工教室 板を使って、楽しく自分専用のラックを製作してみよう！	8月 4日(火) 9:00~12:00	中込会館 創作室	二級建築士 吉澤和彦先生	<参加費> 1人2,000円程度(材料費) <持ち物> 軍手・タオル・プラスチックドライバー・飲み物等 <定員> 10組(20名程度) ※申込受付期間6月30日(火)~7月3日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎トレジャーハンター！2000万年前の佐久を探そう！ ②【さがしてみよう海の化石！】 古代の地層を学びながら、山の中で海の化石をさがしてみませんか？	8月 7日(金) 9:00~12:00	中込会館集合 内山地区	郷土地質研究者 渡辺正喜先生	<参加費> 1人800円程度(ゴーグル、保険料) <持ち物> 帽子・ハンマー・軍手・タオル・飲み物等 <定員> 10組(20名程度) ※申込受付期間6月30日(火)~7月3日(金)
東公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎キッズヘアアレンジ教室 お子さんの髪を可愛くアレンジしてみませんか？	①7月18日(土) ②7月25日(土) (時間)10:00~11:30	東会館 会議室1・2	美容師 熊谷亜希子先生	<参加費> 1人500円程度(材料費) <持ち物> ブラシ・ピン・鏡・タオル・ゴム・ヘアスプレー・ヘアアイロン(お持ちの方) <定員> 各回6組(12名程度) ※申込受付期間 6月18日(木)~6月24日(火)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎スライム&スノードームづくり おしゃれなスノードームを手作りしてみよう！ スライムもやるよ!!	7月28日(火) 9:30~11:30	東会館 会議室1・2	生涯学習課 職員	<参加費> 1人500円程度(材料費) <持ち物> なし <定員> 20組(50名程度) ※申込受付期間 6月29日(月)~7月6日(月)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子陶芸教室 全2回 自分だけの焼き物作りにチャレンジしてみよう！	①7月27日(月)成形 ②8月10日(月)色付け (時間)9:30~11:30	東会館 ①会議室1・2 ②創作室	陶芸家 城田 領先生	<参加費> 1人600円程度(材料費) <持ち物> 汚れてもよい服装・タオル <定員> 12組(24名程度) ※申込受付期間 6月5日(金)~6月12日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎わくわく！夏休み料理教室 みんなで楽しく美味しいパン作りに挑戦してみよう！	8月11日(火) 9:30~12:00	創練センター 料理講習室・ 食育室	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・持ち帰り用の容器 <定員> 8組(16名程度) ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)

	講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
白田公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子パステル画教室 親子でパステル画の基礎を学ぼう!	抽選 7月18日(土) ① 9:00~11:30 ②13:30~16:00 ※2回とも内容は同じです	あいとびあ白田 多目的室3・4	制作指導 小山さち子先生	<参加費> 700円程度(材料費) <対 象> 小学生以上と保護者 ※作品づくりは子どものみです <定 員> 各10名 ※①か②のどちらかになります ※申込受付期間 6月12日(金)~6月19日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎子ども陶芸教室(全2回) 親子でオリジナル作品を作ってみよう!	抽選 7月20日(月・祝) 8月 7日(金) (時間) 9:30~11:30 ※2日ともご参加ください	あいとびあ白田 工作室	学習グループ 「ゆびのあとの会」 の皆さん	<参加費> 800円程度(材料費) <対 象> 小学生以上と保護者 <持ち物> 汚れても良い服装 ※作品づくりは子どものみです <定 員> 15名 ※申込受付期間 6月5日(金)~6月12日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎飯ごう炊さんと星の教室 飯ごうでご飯を炊いてみよう! 星の観察とお楽しみが盛りだくさん!	抽選 7月25日(土) 15:00~20:00	うすだスタード ーム	学習グループ 「佐久おやじの会」 の皆さん うすだスタード ーム職員	<参加費> 800円程度(花火代等) (保護者は200円程度) <持ち物> 飯ごう(お持ちの方)・お米・ おかず等 <対 象> 子どもと保護者 <定 員> 9組(25名程度) ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子おやつ作り教室 親子で楽しくおやつを作ろう!	抽選 ①8月 2日(日) 13:00~15:30 ②8月 3日(月) 9:30~12:00 ※2回とも内容は同じです	市民創練センタ ー	料理研究家 藤田美保先生	<参加費> 1人500円程度(材料費) <対 象> 小学生以上と保護者 <定 員> 各8組(20名程度) ※①か②のどちらかになります ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)
浅科公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎みんなで楽しむ陶芸教室(全2回) 出来上がりの感動を一緒にわかちあいましょ う。作品は自由です。子どもは保護者と一緒 に。大人のみ参加もできます	①7月 4日(土) 成形 ②7月25日(土) 色付け (時間) 9:30~11:30	浅科会館 会議室1・2	学習グループ 「陶友会」の皆さん	<参加費> 1組800円程度(材料費) <持ち物> エプロン・粘土を包む布 (古いタオルか手ぬぐい) <定 員> 15組(30名程度) ※作品引渡し8月7日(金) ※申込受付期間 6月8日(月)~6月12日(金)
望月公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子おやつ作り教室 夏休みの思い出に親子でチャレンジしてみよう	抽選 ①7月25日(土) ②8月 8日(土) (時間) 9:30~12:00 参加は①か②のどちらかです	望月総合支援セ ンター	食生活改善普及員 ほか	<参加費> 1人400円程度 <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器・子どもの上履き <定 員> 各8組 ※詳細は参加者に後日お知らせします ※申込受付期間 6月19日(金)~6月26日(金)

月～第48回佐久市民コーラスまつり参加者募集～

佐久市内で合唱を楽しんでいる皆さんが一堂に会し、日頃の練習の成果を披露しあって、お互いの交流を深めようとするものです。

歌って聴いて楽しく盛大なものとなるよう、大勢の皆さんの申込みをお待ちしております。

- 日 時 9月6日(日) ●参加費 1グループ 2,000円(児童・生徒主体の団体は無料)
- 場 所 佐久市コスモホール ●申込期間 6月1日(月)～6月30日(火)

※申込用紙は、中央公民館(市民創練センター内)または各地域館の窓口でお受け取りください。

【問合せ・申込先】 中央公民館 ☎ 66-0551 Fax 66-0553

瀬 音

様々な公民館活動を通してたくさん経験させてい
ただきました。
モデル地域館事業では
矢嶋地区として「宝泉寺の
歴史」についての講座を開
催しました。区民や檀家、当時は
住職も詳細は分からなかった歴史
ではありましたが、住職本人が近
隣のお寺を廻りお話を聞き、徐々
に宝泉寺の歴史についても調査を
していただきました。その尽力
のおかげで今回お話をうかがう事
ができました。これはこの地区に
とって今後の貴重な資料と財産に
なるものだと思います。

「浅科地区公民館のつどい」では
総合文化展(展示)として様々な
学習グループによる素晴らしい発
表がありました。芸能文化祭(ス
テージ発表)においては始まるまで
の緊張・発表中の集中・終わった時
の解放感など様々な表情を見るこ
とができ、特に終わった時の表情や
仲間たちとの喜びが印象的でした。
人は何歳になっても何かに情
熱を持って取り組んでいる瞬間が一
番輝いて見え、その表情が一番素敵
だと思えます。実行委員の皆様や
学習グループの皆様のおかげで素
晴らしい「つどい」になり感謝して
おります。1年を振り返り私自身
も大変勉強になりました。地域の
特徴を生かした活動を今後も長く
続けてもらいたいと思います。

浅科地区協議会

前会長 坂戸 基

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「森角正基 革工芸作品の世界」 革職人の趣味から制作した50点程の作品を展示いたします	6月3日(水)～28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
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	6月26日(金) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
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	6月26日(金) 10:00～21:00 (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
市内施設見学 Aコース ～佐久総合運動公園・五稜郭であいの館・こども子育て支援拠点施設～	7月1日(水) 9:00～12:20 (受付8:40～8:55)	集合場所：市役所2階 市民ホール	広報広聴課 ☎62-3075 申込期間：6月8日(月)～ (定員に達し次第終了)

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

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「書のまち佐久」を目指して、特別展示・イベントを行います。

特別展示

会期 6月6日(土)～12月20日(日)
会場 天来記念館
テーマ 「書のまち佐久」ここに「宝」あり

展示内容 天来・小琴の初期の作品から晩年の作品まで、絹大判色紙など貴重な作品を展示。また、書家・金子大蔵氏(毎日書道会評議員)と市の子どもたちとの共同制作の大作も展示。



イベント 日本有数の書家、金子大蔵先生。その一筆を間近で見られる、奇跡のようなひとときです。

期日 6月20日(土) 第1部10:00～11:30 第2部13:30～15:00
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
定員 40名(第1部20名・第2部20名)
対象 市内の小学生・中学生・高校生
申込方法 天来記念館へ電話で申込み
申込期間 6月3日(水)～(定員になり次第、受付終了)

内容 ・金子大蔵先生の講演・揮毫
・夏の必需品である「うちわ」に参加者が好きな言葉などを書き、世界にひとつの「オリジナルうちわ」を作成。
・参加者全員で、巨大な作品を共同制作!

問合せ：天来記念館 ☎53-4158

休館日：月曜・火曜(祝日の場合は開館)、祝日の翌日

駿河湾・清水港海洋体験・研修ツアー2026

～佐久⇄静岡 中部横断自動車道でつながる交流～

佐久市の友好都市である静岡市の「海のみらい静岡友の会」では、未来を担う青少年に、海や自然に親しみながら海洋・地球科学への知識や重要性を普及・啓発するとともに、将来における海洋文化を担う人材育成を図っています。今回、佐久市の児童向けの「海洋体験ツアー」を実施します。

期日 8月8日(土)～9日(日)(1泊2日)
場所 静岡県清水港(7:15佐久合同庁舎集合、7:30出発)
内容 望星丸洋上研修、地引網体験、ミズウオ解剖など
参加費 5,000円
定員 70名
対象 小学校4・5・6年生で、140cm以上の児童(望星丸乗船規定のため)
申込期間 6月10日(水)～6月24日(水)
申込方法 右記二次元コードから申込み



申込みは
こちら



問合せ：静岡商工会議所(海のみらい静岡友の会) ☎054-353-3401(平日9:00～17:00)



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

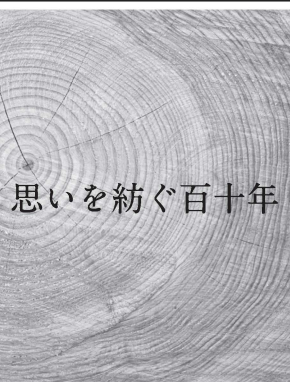
北陸信越運輸局長認証 自動車特定整備工場

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

コーポレーション株式会社

ミヤモリ不動産 佐久市岩村田751 TEL.0267-68-2001

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
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。	6月17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
料理教室 楽しみながらおいしい料理を作りましょう。 ※参加費：600円(材料費)	6月18日(木) 13:30～14:30	あいとぴあ臼田 調理室
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。	6月23日(火) 15:30～17:00	生涯学習センター 和室1・2
ものづくり体験 鉛筆画でトリックアートに挑戦してみましょう。	6月30日(火) 13:30～15:00	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。	7月3日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター 多目的室4

講座・教室

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



講座名	日時	場所	問合せ等
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。	6月23日(火) 13:30～15:00	佐久平交流センター 第3会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：なし 申込不要
家族介護者交流会 テーマ：5歳若返る！ハッピー美容講座 ～肌のぬくもりと明るい表情を取り戻す～	6月25日(木) 13:30～15:00	佐久平交流センター 第5会議室	佐久平・浅間地域包括支援センター ☎88-6281 参加費：無料 定員：20名
国際交流サロン「日本の踊り」 簡単な日本舞踊を体験しながら交流しましょう。 最後には1曲披露してみます。	6月27日(土) 10:00～12:00	中込会館 大会議室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：35名 申込期間：6月1日(月)～22日(月)
【歴史講座】 滋野一族 ～望月氏の歩み～ 講師：寺島隆史 氏	6月27日(土) 13:30～15:00	駒の里ふれあいセンター 2階会議室	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 休館日：月・火曜日 ＊祝日の場合は開館 参加費：無料 定員：30名(申込順)
森林セラピーとコーヒー (森林とコーヒーの香りでリラックス)	7月10日(金) 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) 申込期間：6月5日(金)～6月19日(金)
認知症サポーター養成講座 認知症を正しく理解し認知症の方やその家族を応援する認知症サポーターの養成講座です。	7月14日(火) 13:30～15:30	市民創健センター 大会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：80名(定員に達し次第終了) 申込期限：7月7日(火)
森林セラピーとヨガ (森のヨガでリフレッシュ)	7月24日(金) 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) 申込期間：6月19日(金)～7月3日(金)

スポーツ大会・教室

スポーツ教室の参加対象は、初心者です。詳細は、ホームページをご覧ください。

講座名	日時	場所	問合せ等
親子<乳幼児>水遊び教室	6月25日(木)～7月16日(木) 10:30～11:15	駒場公園屋内プール	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月2日(火)～6月17日(水)
スポーツクライミング教室 初心者を対象としたスポーツクライミング教室	7月7日(火) 18:00～19:30	Saku Rock Climbing School	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月2日(火)～30日(火)
第22回佐久市民祭ソフトボール大会	7月12日(日) 8:00競技開始	千曲川スポーツ交流広場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月2日(火)～26日(金)
第21回佐久市少年野球大会	7月18日(土)～19日(日) 予備日7月25日(土)～26日(日)	千曲川スポーツ交流広場他	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月2日(火)～18日(木)
第21回佐久市少年少女3X3大会	7月18日(土)	佐久市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月2日(火)～18日(木)
第17回abn佐久市 ジュニアゴルフ大会	7月28日(火)	サニーカントリークラブ	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：abn長野朝日放送ホームページをご覧ください。
佐久駒場公園水中ウォーキング教室 ①はじめよう水中ウォーキング(45分) ②脂肪燃焼水中ウォーキング(60分)	毎週火曜・木曜(祝日・休館日除く) ①13:30～ ②14:30～	駒場公園屋内プール	駒場公園管理事務所 ☎68-1399 申込方法 窓口・電話にて受付中



相談コーナー

行政相談 総務課 ☎62-3002

6月17日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階市民ホール
 7月8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

6月19日(金) 午後1時00分～3時 生涯学習センター
 ※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

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

6月15日(月)午後1時～午後4時 佐久合同庁舎会議室
 ※6月10日(水)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

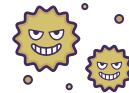


肝臓専門医の尾形哲先生が、X(旧Twitter)で投稿している肝臓に関する記事を毎月紹介しています。



@ogatas0520

ご存知でしたか?



同じ砂糖水でも、カフェイン入り加糖飲料はより危険です砂糖入りコーヒー、エナジードリンク、栄養ドリンクは、血糖値を上げる糖に、耐糖能を乱しやすいカフェインが重なる飲み物

その結果、血糖値スパイク→インスリン過剰→中性脂肪合成→脂肪肝・血管障害へ

“眠気対策”のつもりが、肝臓には残業、血管には追い打ちです
 脂肪肝・境界型糖尿病の方は今日からやめましょう

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 6月28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	96,862人 (+22人)
男	47,663人 (-17人)
女	49,199人 (+39人)
世帯数	44,270世帯 (+77世帯)
〈5月1日現在〉 (増減は前月比)	

交通事故・救急火災

	4月の月間件数	令和8年1～4月の累計
人身事故	17件	67件
死亡	0人	0人
負傷	22人	87人
救急	399件	1,692件
火災	3件	30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



6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
6月7日(日)	坂戸クリニック	63-6323
	佐久平透析クリニック	65-7700
6月14日(日)	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300
	佐久平みゆき眼科	68-5422
6月21日(日)	しのはら消化器内科クリニック	63-1107
	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825
6月28日(日)	安紀内科クリニック	63-1201
	たむらペインクリニック	82-3981

時間：午前9時～午後5時

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3524

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
6月7日(日)	浅間総合病院	67-2295
6月14日(日)		
6月21日(日)		
6月28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

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3524

休日救急歯科診療所 (予約制)

期日	医療機関名	電話番号
6月7日(日)	休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	63-3783
6月14日(日)		
6月21日(日)		
6月28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

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎63-3781

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	浅間総合病院	090-8589-7635 (センター専用)
【診療日】 平日(土日・祝日・年末年始(12/29-1/3)を除く)		

【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

2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期日	会場	電話番号
6月18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3月生まれのお子さんと保護者

定員：36組(先着順) ※LINE申込可

内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布(希望者のみ)



献血 献血

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3527

期日	時間	会場
6月21日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～午後3時	イオンモール佐久平
6月24日(水)	午前9時30分～正午	佐久市保健センター
6月28日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～午後3時	イオンモール佐久平

地域集団健診

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3196

日程	会場
6月22日(月)	市民創練センター
6月26日(金)	あいとぴあ白田
6月30日(火)	野沢会館(託児あり)

お口の相談日 (予約制)

期日	会場	電話番号
6月19日(金)	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



子育てサロン (児童館)

期日	会場	期日	会場
6月2日(火)	白田	6月16日(火)	青沼
6月3日(水)	佐久平・泉	6月17日(水)	佐久平・泉
6月4日(木)	野沢	6月18日(木)	野沢
6月5日(金)	中佐都・望月	6月19日(金)	中佐都・望月
6月8日(月)	岸野・平根	6月22日(月)	平根
6月9日(火)	東・切原	6月23日(火)	東・田口
6月10日(水)	高瀬・中込	6月24日(水)	高瀬・中込
6月11日(木)	城山・あさしな	6月25日(木)	城山・あさしな
6月12日(金)	岩村田	6月26日(金)	岩村田
6月15日(月)	小田井		

時間：午前9時30分～11時30分 ■ 問合せ：子ども政策課 ☎62-3149

つどいの広場

■ 問合せ：子ども政策課 ☎62-3149

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

時間：野 沢 → 子ども・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)

急な病気やケガ等で迷ったときには
相談無料
おたねこ
 平日：19時から翌8時まで
 休日：8時から翌8時まで



#8000
 概ね15歳未満
 112も



#7119
 概ね15歳以上
 ねとね



