

こども・子育て分野 市民活動紹介展

主催

佐久市市民活動サポートセンター



2026年3月29日(日)

こども・子育て支援分野 市民活動紹介展について

佐久市のこども・子育て支援拠点施設オープンに伴い、こども・子育て支援分野で活躍される「市民活動紹介展」を企画しました。

行政だけでなく市民活動団体とも連携しながら、佐久市がより子育てがしやすいまちになるような取り組みが進む一助になれば幸いです。

それぞれのポスターには活動の紹介や連絡先等が載せてあります。

ご関心のある団体とつながる機会にしていただければと思います。

今回は申込みいただいた団体分のみ展示していますが、他にも佐久地域で活動する団体は多くあります。情報を知りたい方はお気軽にセンターまでお問合せください。

佐久市市民活動サポートセンター



あなたの“やってみたい”を応援します！

市民活動サポートセンター ってどんなところ？

市民活動とは？

市民が自主的に取り組む活動のことです。
たとえば、地域の子どもや高齢者の居場所
づくり、環境美化、サークル活動など…
佐久市に登録された市民活動団体は
現在 **267** 団体あります。



さくさぽは市民活動の総合相談窓口です

市民活動サポートセンター（さくさぽ）では、市民活動、地域の取組み、
様々な関係者が共通の目的実現と一緒に取り組む“協働”についてのご相談を
幅広くお受けします。専門性のあるスタッフが解決に向けて一緒に考えます。
これから活動を始めたい方も歓迎です。ぜひお気軽にご相談ください！

たとえば、こんな相談ができます

地域の取組みについて

地域の困りごと…
解決に向けて
どんなことができる？

他の地域での取組み
事例を知りたい！



連携・協働について

活動に協力してくれる
人や団体はいる？

どうやって
参加者を集める？



市民活動について

地域をよくする活動を
始めてみたい！

どんな活動があるのか
情報を知りたい

イベントチラシの
作り方のコツは？

この他にも、市民活動や地域課題に関するご相談であればどんなご相談でもかまいません。
ご相談の際は、電話・メール・ホームページ問合せフォームのいずれかで事前予約をお願いします。

問合せ：佐久市市民活動サポートセンター
佐久市取出町183 生涯学習センター（野沢会館）内
開館：9～20時 休館日：月曜(月曜が祝日の場合は翌日)・年末年始
電話/FAX：0267-64-6362 Email：sakusapo@sakunet.ne.jp



ホームページ



公式LINE

1. このみんな月1ママ会

活動地域：佐久広域



〈活動紹介〉

【長野でいちばん、ゆるーく話せるママの会】

軽井沢・御代田・佐久・小諸にて【月1ママ会】を開催しています。佐久市や周辺地域の親子向けに、撮影会やワークショップなど、子供と一緒に楽しめるイベントを行います♪親子で楽しめる【体験】と【きっかけ】を通じて、親子の【思い出】を増やしていきます！毎月即満員になる人気のママ会。2年以上継続して行っています。

活動日：月に1度平日の10:00~13:00不定期（予約は毎月第2火曜日）

主な対象者：未就学児, 子育て中の親（未就学児, 子育て中の親）

代表者：このみんな（黒岩このみ）

ホームページ：<https://konominphoto.com>

Instagram：konomin.photo2



HP



Instagram

2. NPO法人チャイルドライン佐久

活動地域：日本全国



〈活動紹介〉

チャイルドラインは、子ども（18歳まで）なら誰でもかけていい「子ども専用の電話」です。困っているとき、悩んでいるとき、うれしいとき、なんでも話していい電話です。・なまえはいわなくていいよ・ヒミツはぜったいにまもるよ・いやになったらいつでもきっていいよ・どんなことでもいっしょにかんがえるよあなたの気持ちに寄り添い、いっしょに考えていきます。あなたの話を聞かせてください。

活動日：毎日16時～21時（12月29日～1月3日は休止）

主な対象者：18歳までの子ども

代表者：理事長 小林 智治

電話：070-4189-0155

フリーダイヤル：0120-99-7777

ホームページ：<https://sites.google.com/view/clsaku>



HP

3. 手作りおもちゃ楽しみ隊

活動地域：佐久広域



〈活動紹介〉

要望に応じて各所に出向き、身近な材料を用いて簡単なおもちゃを作る活動をしています。

また年に数回は少し踏みこんだ材料を用いてイベントの開催を企画実施しております。

活動日：不定期（要望に応じて各所に出向きます）

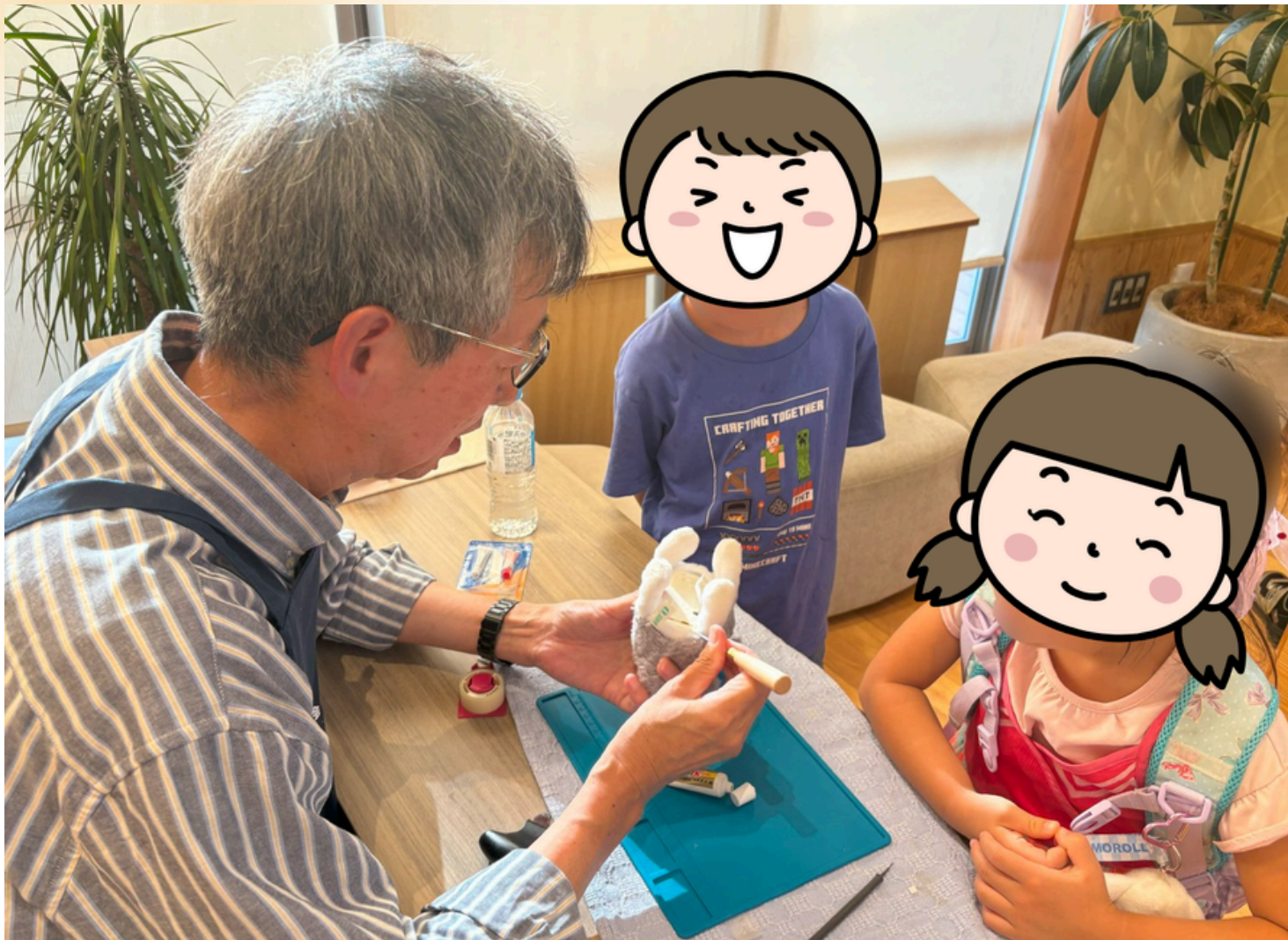
主な対象者：子どもからご両親、そして学生やお年寄りまで対象に合わせた企画で活動をしております。

代表者：小林 恵理子

連絡先：Tel 090-9667-6262

4. おもちゃ病院佐久 野沢診療所

活動地域：佐久市内全域



〈活動紹介〉

こわれてしまった大切なおもちゃをおもちゃドクターが無償で修理を行うボランティアグループです。愛着あるおもちゃがまた元気に動くようになるとお子さんたちが笑顔になりとても喜んでくれます。修理にかかわる私たちも技術や経験を活かして修理すること自体を楽しんでいます。そして、わずかでも地域貢献できればうれしいです。おもちゃを直してもらいたいお子さんやそのご家族の方、お気軽にご来院ください。予約も不要です。

活動日：不定期（原則として毎月1回 第4土曜日）

主な対象者：未就学児, 小学生, 中高生, 子育て中の親, どなたでも（上記の対象者はボランティアメンバーではなく、来院者のことです）

メール：toyhospitalsaku@nkobax.com

ホームページ：https://toyhospital.nkobax.com/



HP

5. とことこの会

活動地域：佐久広域



〈活動紹介〉

発達に特性を持つ子供の保護者の会です

「この子とどう関わればいいのか？」

「福祉や学校との連携について知りたい」

といった疑問を専門家から学ぶ講演会・勉強会と、日頃の本音を話し合える座談会を2ヶ月に1度程度開催しています

親だからこそ感じる、普段の生活での迷いや不安、言葉にならない感情などを吐き出し、同じ立場の仲間と想いを共有し合うことで『支える側の心の安定』を保てる居場所でありたいと活動しています

活動日：不定期

主な対象者：子育て中の親（発達に特性を持つ子どもの保護者が対象ではありますが、家族以外にも支援する側の福祉施設・学校教育関係者などの方々もご参加可能です）

メール：tokotonokai@gmail.com

Instagram：tokotonokai

ホームページ：https://resonance-harmony.com/tokotoko/



HP



Instagram

6. フリースクール佐久

活動地域：佐久広域



〈活動紹介〉

フリースクール佐久は、小学1年生から中学3年生までの不登校の子どもたちが安心していられる場所として、教職員、不登校の子どもたちと保護者、地域の方々が協力して1995年に始められました。子どもたちは、ゆったりとした時間の中で自由に過ごし、自分を見つめ、不登校の仲間・先輩たちやスタッフと語り合い、人間関係をきずき、心をいやします。中学を終えた子どもたちのほとんどは高校へ進学します。

活動日：月曜日から金曜日 12:30~16:30

主な対象者：小学生, 中学生（不登校、不登校傾向の子ども）

代表者：原治夫

電話：0267-67-8986

メール：h-haru05@ab.auone-net.jp

ホームページ：<https://www.cheerful-nagano.com/tonaring/>



HP

7. グランマ佐久平

活動地域：佐久市内全域



〈活動紹介〉

佐久市常田の古民家を拠点に活動する「グランマ佐久平」は、食・農業・芸術文化を通じて地域をつなぐ小さな団体です。地域の才能発掘や移住者と住民の交流を目的に、発酵食品のWS、茶道、写真展など大人も子どもも楽しめる催しを開催。古民家で活動したい方も募集中。詳しくはInstagram「グランマ佐久平」へ。

活動日：不定期

主な対象者：どなたでも（こどもからお年寄りまで、移住者から地元住民まで、幅広く対象としています。）

メール：grandma39@googlegroups.com

Instagram：_grandma_39



Instagram

8. 子どもと家族の応援隊 エール

活動地域：佐久広域



〈活動紹介〉

長年佐久地域で活動してきた助産師・看護師等専門職の会社です。ママと赤ちゃん、お子さん、家族皆さんが自分らしく毎日楽しく暮らせるように支援しています。親子向けの教室の企画運営、産後ケア事業（通所型、訪問型）、訪問看護、若よもぎ蒸しなど各種事業を行っています

活動日：不定期

主な対象者：未就学児, 小学生, 中高生, 子育て中の親, どなたでも（妊娠中から産後の女性はもちろん、男女問わず赤ちゃんから高齢者まで各事業でカバーされています）

電話：0267-88-8345

メール：aile_saku@2nd-moo.com

ホームページ：<http://aile.2nd-moon.com>

Instagram：aile_saku



HP



Instagram

9. happiness mama motto

活動地域：佐久市内全域



〈活動紹介〉

家庭での子育ての際に誰か人の手が欲しいとき、ママも時間が欲しいとき、頼る人がなかなかいないときなどに駆けつけてサポートする活動をしています。たくさんのママたちに喜ばれています。子どもの見守りをはじめ、家事のことやママの相談事もお聞きしています。これからも佐久市の子育てママたちの応援隊としても活動していきます。

活動日：7時から20時まで

主な対象者：未就学児, 小学生, 子育て中の親, どなたでも, 障がいのある方, 年配の方なども対応可能 (ワンオペで困ってる方・移住されて頼る所がなく困ってる方・子どもが障がいなどがありかかりきりで家事ができない方などもサポートします。)

代表者：篠原 澄江

電話：090-9667-6262

メール：sumi.1526.h04@gmail.com

Instagram：hapimamasumie.s



Instagram

10. Apo' ohana

活動地域：佐久市内全域



〈活動紹介〉

Apo'ohanaアポオハナは、佐久児童相談所管内の里親の集まりです。Apoアポはハワイ語で「輪・環」、ohanaオハナは「家族」日本の家族よりも意味は広く、里子と里親が寄り添いながらつながる仲間です。里親は、家庭で子供を看ることが難しい期間、里親家庭に迎え入れて養育し、子どもも実親さんも幸せでいられるお手伝いをしています。子ども・地域の家庭の力になりたい方、一緒に里親になってみませんか？

活動日：不定期

主な対象者：未就学児, 小学生, 中高生

メール：apooohana39@gmail.com

11. ヒッポファミリークラブ

活動地域：佐久広域



〈活動紹介〉

ヒッポファミリークラブでは、多世代の仲間と、ことばが聞こえてくる環境をつくって「多言語の音に浸る」、ゲームやお話を真似っこして「多世代で集まる～つながる」、「ホームステイ」といった活動を通していろんなことばを勉強しないで楽しく身につけ、「ことばの自然」について実践・研究しています。「多言語」とは、多様なものを受け入れ自分の世界を広げていくこと。どんな国や地域やことばにも人にも開かれた心を育てます。

活動日：

- ・火曜日 10:00~12:00 佐久平交流センター
- ・水曜日 18:30~20:30 野沢会館
- ・金曜日 19:00~20:30 佐久平交流センター

主な対象者：どなたでも

メール：lexhippo.saku.norah@gmail.com

ホームページ：https://www.lexhippo.gr.jp/



HP

12. 子育てサークル おひさま会

活動地域：佐久市内全域



〈活動紹介〉

1987年に設立された0歳から小学低学年の子どもと保護者の団体です。佐久市福祉総合センター内での自由あそびを主としています。子どもたちは広い室内でのびのびとお友達と遊び、保護者はおしゃべりや情報交換、とアットホームな空間でゆる〜く活動しています。会費等はありません！見学のみも大歓迎！移住者も多く在籍中です✿お気軽に遊びに来て下さい♪お問い合わせはLINEやXまで

活動日：毎週火曜日10:00-12:00 毎週木曜日15:30-17:00

主な対象者：未就学児, 小学生, 子育て中の親

メール：ohisamakai2018@yahoo.co.jp

連絡先：



13. おかつつあん会

活動地域：佐久市内全域



〈活動紹介〉

「おかつつあん会」とは、佐久市で活動している産後ドゥーラのふたりが運営する地域の繋がり場です。佐久市内で月に1回開催しています。日々、子育てを頑張るママ達が、ゆっくりお茶しておしゃべりして、ホッとできるそんな居場所を目指しています。

活動日：月1回 10:30-14:30

主な対象者：未就学児, 子育て中の親

メール：saku.chihiro.doula@gmail.com

公式LINE：460eopah

Instagram：doula_chihiro39



Instagram

14. ココカラLABO

活動地域：佐久市内全域

ココカラLABOは
ここから始まる場所
繋がる場所

ひとりじゃない
ママのためのおしゃべり広場
～まずは自分を大切に～

♥ベビーマッサージ
♥手遊び♥よみきかせ
♥簡単工作♥簡単ヨガ
♥外遊び♥コラボ企画
♥おしゃべり会
♥ママランチ etc.



野沢多目的広場
月2回
9:30～15:00
ご都合の時間に参加ください
日程はInstagramより
ご確認ください



@COCOKARALABO2025

ベビーマッサージenN
岩間有紀
浅岡のハンドセラピー
浅岡みゆき

〈活動紹介〉

子育て中の方を対象に、ベビーマッサージやワークショップを通して親子のふれあいを深め、心身をリフレッシュしたり、日々の不安や孤立感の軽減や、安心して気軽に立ち寄り、悩みや喜びを共有できる交流の場として、地域のつながりを育む居場所づくりをしています。

活動日：月2回水曜日に野沢多目的広場にて活動しています

主な対象者：未就学児, 子育て中の親, どなたでも

代表者：浅岡 みゆき

Instagram：cocokaralabo2025



Instagram

15. こどもメガホン

活動地域：佐久広域

紙芝居・すごろく・カードで学ぶ
子どもの権利ワークショップ



フードロスを活用したこども食堂
「ふるふいるダイニング」



人と地域をゆるやかにつなげる
「コミュニティディナー」



子育て中のサードプレイス
昼間のスナック「スナック愛」



ロスをゼロに！「ゼロゼロ大作戦!!」



オマモリカード配布中



〈活動紹介〉

子どもの声をヒントに、おとなもこどもも健やかに育ちあえる場を、日々の暮らしの中につくる市民団体です。立場や世代を超えてフラットに語り合い、小さな声から暮らしが楽しくなるアイデアを生みだします。子どもの権利が暮らしのあたりまえになることを目指し、地域から一歩ずつ実践しています。

活動日：不定期

主な対象者：どなたでも（地域での子育てに関心のある方ならどなたでもご参加いただけます）

代表者：西井 愛

メール：kodomo.megahon.ai@gmail.com

ホームページ：<https://kodomo-megahon.com>

Instagram：[kodomo.megahon.saku](https://www.instagram.com/kodomo.megahon.saku)



HP Instagram

16. つくらぼ佐久

活動地域：佐久市内全域



〈活動紹介〉

つくらぼは、工作やクッキングなど「つくる」体験を通して、子どもたちの「やってみたい！」を大切にする小さな居場所です。学校が少し苦手な子も、ありのままで安心して過ごせます。子どもたちの小さな挑戦や成長を記録しながら、家庭・学校・地域をゆるやかにつなぐ場を目指しています。子どもは安心できる場所で育ちます。

活動日：不定期

主な対象者：小学生, 中高生, 子育て中の親

代表者：小林 尚美

メール：1230asamabiyori@gmail.com

17. こどもまんなか夢みる 学校プロジェクト

活動地域：佐久広域, 佐久市内全域



〈活動紹介〉

2022年に佐久地域の子どもに関わるメンバーが立ち上げた団体です。年に数回、教育や子育てに関する講演会や映画上映会、座談会、学校視察などを行っています。「こどもまんなか」の視点で時代に合った学びを探究し、「子どもたちが夢中になれる環境づくり」を目指して活動中です。

活動日：不定期

主な対象者：未就学児, 小学生, 中高生, 子育て中の親, どなたでも, 教育関係者

代表者：佐藤 恵

メール：kodomomannaka.pj@gmail.com

ホームページ：<https://yumepro-saku.jp/>



HP

18. さくまる未来会議 トランジションタウン佐久

活動地域：佐久広域



〈活動紹介〉

「さくまる未来会議」は、佐久エリアの持続可能な未来を市民同士の対話から描いていく任意団体です。気候変動、エネルギー、食と農、人権、平和、地域経済など、暮らしに関わる幅広いテーマを扱いながら、「誰かに任せる未来」ではなく「自分たちで考え、選び、つくる未来」を目指して活動しています。私たちは立場や世代の違いを越えて、安心して語り合える場づくりを大切にしています。

活動日：年に3回の「つながるつどい」開催ほか不定期で活動
主な対象者：どなたでも（特別な知識や経験は必要ありません。
「少し気になる」という気持ちがあれば十分です。）

メール：tt.sakumaru@gmail.com

ホームページ：

<https://sites.google.com/view/ttsakumaru/home>



HP



Instagram

19. 不登校は不幸じゃない in長野県佐久市

活動地域：佐久広域, 佐久市内全域



〈活動紹介〉

2018年8月、「不登校は不幸じゃない」というイベントに木内と大越が参加し、長野県佐久市で活動を始めました。旅館野澤館を中心に、コロナの時期はオンラインも使い、学校が辛い子どもや保護者の話を参加者さんみんなでシェアしています。不登校は、自分自身をゆっくり見つめてみる貴重な時間と捉えています。

活動日：3ヶ月に一度ほど（日曜日13時～15時）

※Instagram、Facebook、Peatixなどで告知。

主な対象者：未就学児, 小学生, 中高生, 子育て中の親（学校が辛いお子さんやその保護者。および、過去に不登校の経験がある人など。）

代表者：木内悠太, 大越要

連絡先：Tel 080-6938-5781

メール：yu.takch@gmail.com



Instagram：futofukosaku

20. 家庭倫理の会 佐久平

活動地域：佐久広域, 上田市



〈活動紹介〉

実行によって直ちに正しさが証明できる生活法則である純粹倫理を基底に和やかな家庭づくりを推進し、共尊共生の精神に則った生き方をめざす人々の輪を拡げて、地域社会の発展と美しく平和な世界づくりに貢献する団体。

活動日：佐久平支部:水曜、金曜、日曜の朝5時～

上田支部:日曜の朝5時～

主な対象者：どなたでも

代表者：工藤 優太

電話：080-5140-3383

メール：yuta_pt_0320@yahoo.co.jp

ホームページ：<https://www.rinri-jpn.or.jp/katei/>



HP



Instagram

21. おもがえっこ

活動地域：佐久広域



〈活動紹介〉

みんなの好き、やりたいを持ち寄って、子どもも大人ものびのびと過ごしています。学校が苦手なお子さんや、時間の決められた場が苦手な子どもたちも、自分のペースで来られる場所です。親子で参加していただき、大人ものんびりリフレッシュできます。小さなお子さん連れの方や、大人の方のみの参加も可能です。“大星クラス”というフリースクール部門の子ども達と一緒に活動しています。

活動日：月、火、木、金。10:00～15:00

主な対象者：どなたでも

メール：omogaekko22@gmail.com

ホームページ：https://omogaekko.wordpress.com



HP

22. ザ・フレンズ

活動地域：浅間地区



〈活動紹介〉

対面で朗読音読をするグループです。コロナ禍前は施設等にボランティアで行っていました。現在は中央図書館で大人向け朗読会、商業施設で未就学児向けに読み聞かせを行っています。

活動日：第1水曜：メンバーの学習会、第4水曜：図書館での朗読会、第4金曜：読み聞かせ

（希望する団体や施設があればできる限りボランティアとして朗読や音読を行いにうかがいます。）

主な対象者：未就学児、どなたでも