

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

ライフ



広報佐久
平成30年4月



保存版

交通安全情報、平成30年度 講座日程、メニュー表
介護保険・国民健康保険・後期高齢者医療保険

- ・交通安全情報…………… P 2
- ・ほねぶと健康クラブ、はつらつ水中ウォーク、
はつらつ音楽サロン 参加者募集…………… P 4
- ・移動図書館「草笛号」巡回…………… P 6
- ・介護保険、国民健康保険、後期高齢者医療保険…………… P 8
- ・出前講座「まちづくり講座」…………… P 12

交通安全情報

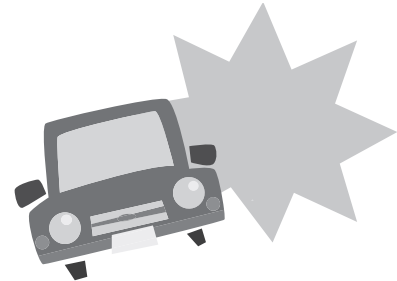
■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

飲酒運転による交通死亡事故発生!!

2月22日午後3時40分頃、飲酒運転による交通死亡事故が発生してしまいました。発生場所は春日の県道で見通しの良い直線道路です。

この事故で小学校2年生の尊い命が失われました。

「飲酒運転は凶悪犯罪です」



飲酒運転の根絶

- 飲酒運転は重大事故の原因となり、被害者の人生を奪うとても**悪質で危険な「犯罪」**です。
- 飲酒運転は、自分の人生ばかりか**家族の暮らしまでも台無し**にします。

ポイント

- 職場・地域・家族、みんなが協力して、**飲酒運転を「しない」、「させない」**を徹底しましょう。
- 飲酒運転した人だけでなく「酒を提供した人」、「車を提供した人」、「同乗した人」も**厳しい処罰の対象**です。



ハンドルキーパー運動を推進しましょう

ハンドルキーパーとは、お酒を飲まないで、飲酒した仲間を自宅まで送り届ける人のことです。

子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

- 交通死亡事故79件中、30件が歩行者（被害）事故です。
- 歩行者の交通事故死者のうち6割は道路を横断中でした。

※交通事故統計は、H29年中の長野県下の数値。

ポイント

- 夜間は**走行用（上向き）ライト**を活用して、歩行者等の早期発見に努めましょう。
- 歩行者の皆さんは、道路を横断する時は**安全確認をしっかりと**しましょう。
- 夜間の外出時は、**明るい色の服装と反射材、自発光材等**を活用しましょう。



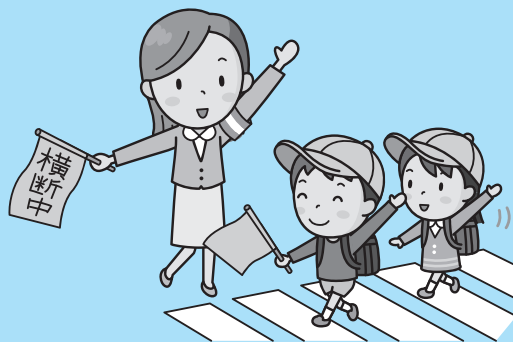
保護者の皆さんへ

小学校入学後のお子さんの取り巻く環境は保育園、幼稚園の時とは一変します。通学では車の往來のある一般道路や歩道を歩かなければなりません。

例年、全国的に歩行中の交通事故は7歳（小学校1年・2年）で多発していることから、佐久市では「Risky7（リスキーセブン）」として交通安全指導を発信しています。

お子さんの交通事故を防ぐために「自分で安全確認する力を育む」必要があります。

例えば一緒に通学路を歩いたり、ご家庭で「通学路」「家の周り」など道路で気を付けなければいけない場所の確認や知らない道路で気を付けることなどを話し合ってみましょう。



心と時間に余裕を持った「スロードライブ」をしましょう

ハンドルを握るドライバーの皆さん。あなたの行動で防げる事故があります。

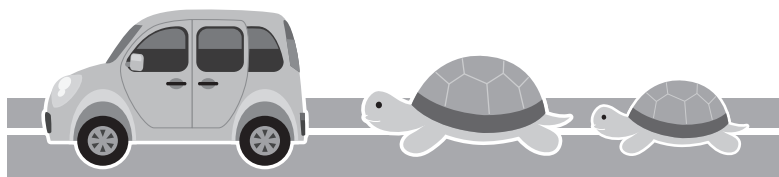
今走っている車の速度を半分にすれば、未来を作る子ども達の顔がよく見れますし、ご年配の方たちに敬意を払うことができます。

また、他の車の動きもよく見ることができます。

市で呼びかけている「**スロードライブ**」を実践していただければ、大抵の交通事故を防ぐことができますし、命に係わるような重大事故に発展することもあります。

道路は人や車が交わる場所です。運転される方は「道路には必ず危険は存在する」と思いながらハンドルを握り、危険を回避するためには車の速度を落として走る「スロードライブ」が最も大切なことです。

スロードライブで 佐久 えがお

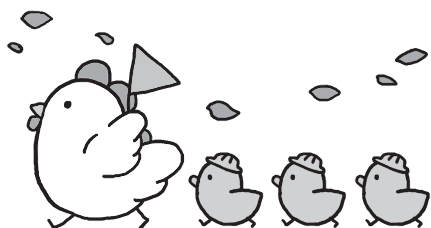


平成30年 春の全国交通安全運動

4月6日(金)～4月15日(日)

長野県交通安全スローガン

思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔



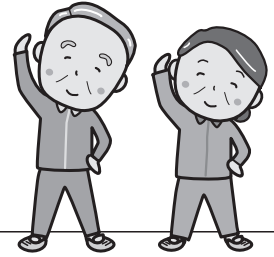
ほねぶと健康クラブ・はつらつ水中ウォーク 参加者募集

高齢者の皆さんが元気でいきいきとした生活を送れることを目的に、介護予防教室を実施しています。皆で楽しく、正しい運動の方法を学んでみませんか。

■対象者 市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
(主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください)

■受付期間 4月2日(月)～11日(水)

※第2回目以降の日程は、各教室の申込先までお問い合わせください。



ほねぶと健康クラブ（転倒骨折予防事業） ※送迎はありません

■内 容 健康チェック・転倒予防体操 等 90分の運動【月1回、全6回シリーズ】

■参加費 600円（保険料・資料代含む）

■定 員 各会場 30名程度（先着順）

教室名(会場)	会 場	第1回日程・開始時間	申 込 先
岩村田教室	浅間会館	4月20日(金) 午後2時～	金澤病院 ☎67-2048 (受付：午前8時30分～)
東教室	シルバーランドみつい	4月24日(火) 午前10時～	シルバーランドみつい ☎66-6800 (受付：午前8時30分～)
中込教室	中込会館(※1)	4月13日(金) 午前10時～	ケイジン健康運動センター ☎64-1707 (受付：午前10時～)
野沢教室①コース	野沢会館	4月 6日(金) 午前10時～	
野沢教室②コース		4月27日(金) 午前10時～	
佐久中部教室	シルバーランドきしの	4月20日(金) 午前10時～	
臼田教室午前の部	あいとぴあ臼田	4月26日(木) 午前10時～	佐久総合病院 地域健康管理科 ☎82-2677 (受付：午前8時30分～)
臼田教室午後の部		4月26日(木) 午後2時～	
浅科教室	交流文化館浅科(※1)	4月18日(水) 午後1時30分～	佐久市浅科支所 ☎58-2078 (受付：午前8時30分～)
望月教室	望月総合支援センター	4月18日(水) 午前10時～	ケイジン望月在宅サービスセンター ☎77-7021 (受付：午前8時30分～)
春日教室	春日交流センター	4月16日(月) 午前9時30分～	佐久市望月支所 ☎53-3111 (受付：午前8時30分～)

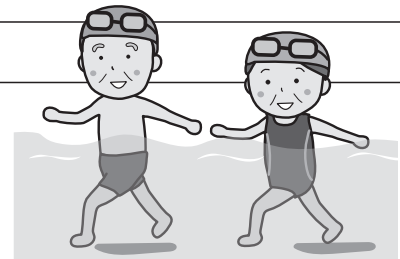
(※1) 今年度より会場が変更となります。

はつらつ水中ウォーク ※送迎はありません

■内 容 健康チェック・水中ウォーキング・レク 等
90分の運動【月2回程度 全12回シリーズ】

■参加費 毎回1,000円（プール使用料含む）

■定 員 各会場 20名程度（先着順）



会 場	初回日程・開始時間	申 込 先
駒場公園プール	4月6日(金) 午後3時～ (7、8月はお休み)	ケイジン健康運動センター ☎64-1707 (受付：午前10時～)

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157 または 各支所高齢者児童福祉係

はつらつ音楽サロン 参加者募集

大きな声を出して歌い、楽器を演奏することで脳が刺激され、認知症の予防に効果があります。

認知症を予防しながら、こころや身体の疲れを癒し、余裕を持って、はつらつと過ごしていただくことを目的に『はつらつ音楽サロン』を開催します。

専門的な合唱や合奏ではありませんので、お気軽にお申し込みください。

- 対象者 市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
(介助が必要な方でも付き添いの方がいれば参加可能です)

送迎はありません

■会場・日程

会場	野沢会館	中込会館 (※1)	シルバーランドみつい	あいとぴあ白田	交流文化館浅科
講師	高橋喜久子	原 晴子		白田 隆子	
	小平 幸子	小須田美喜		相澤美名子	
第1回	5月21日(月)	5月25日(金)	5月15日(火)	5月10日(木)	5月9日(水)
第2回	6月18日(月)	6月22日(金)	6月19日(火)	6月14日(木)	6月13日(水)
第3回	7月23日(月)	7月20日(金)	7月17日(火)	7月12日(木)	7月11日(水)
第4回	8月20日(月)	8月24日(金)	8月21日(火)	8月9日(木)	8月8日(水)
第5回	9月25日(火)	9月28日(金)	9月18日(火)	9月13日(木)	9月12日(水)
第6回	10月22日(月)	10月26日(金)	10月16日(火)	10月11日(木)	10月10日(水)
第7回	11月19日(月)	11月16日(金)	11月20日(火)	11月8日(木)	11月14日(水)
第8回	12月17日(月)	12月21日(金)	12月18日(火)	12月13日(木)	12月12日(水)

(※1) 今年度より会場が変更となります。

- 時間 午後1時30分～3時

※シルバーランドみつい会場のみ午後2時～3時30分

- 内容 唱歌や童謡などの合唱・合奏

- 参加費 無料

- 定員 各会場100名 ※シルバーランドみつい会場のみ60名

- 受付日時 4月11日(水)～随時受付(平日 午前8時30分～午後5時15分)

※参加を希望される方は電話にて、希望会場の担当窓口までお申し込みください。

■申込先

会場	担当窓口
野沢会館	高齢者福祉課 ☎62-3157
中込会館	
シルバーランドみつい	
あいとぴあ白田	白田支所高齢者児童福祉係 ☎82-3124
交流文化館浅科	浅科支所高齢者児童福祉係 ☎58-2078

※参加申込をされた方には、後日詳細を文書にてお知らせします。



■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

平成30年度より、車輛を更新し、新しい草笛号で巡回します。多くの皆様のご利用をお待ちしています。



- ①5月の連休・蔵書点検（6月上旬）・お盆・年末・年始を除いて、原則として3週間に1度巡回しています。
- ②貸出は1人10冊までです。
- ③本を返す日は、次の巡回日同時刻です。中央、サングリモ、臼田、浅科、望月図書館へも返却できます。
- ④暴風や豪雨などのときは巡回を中止する場合があります。
- ⑤ご希望や、ご不明な点がございましたら、佐久市立中央図書館へご連絡ください。

- （ ）内の時間は駐車時間です。
- 希望図書がありましたらお気軽にお申し込みください。
- 移動図書館利用の方のみ、電話予約ができます。

■問合せ 中央図書館 ☎67-2111



4	5	6	7	8	9	10
浅間会館南側 佐久ホテル (11:15) } (11:35)	荒宿 湯川職員住宅 (11:40) } (11:50)	長土呂 ねむの木公園 (13:40) } (13:55)	岩村田北 雇用促進住宅 (14:05) } (14:20)	小田井下宿 公民館 (14:30) } (14:45)	紅雲台 公会場 (15:00) } (15:15)	大和町 集会所 (15:25) } (15:35)
東地 防災庫前 (11:25) } (11:35)	東会館 (13:40) } (13:50)	駒込 公民館 (14:00) } (14:15)	志賀上宿 ポスト前バス停 (14:25) } (14:40)	瀬戸 公民館 (14:50) } (15:00)	西耕地 セブンハイツ西側 (15:05) } (15:15)	樋村 樋村団地 (15:20) } (15:30)
大塚団地 公園前 (11:05) } (11:20)	根々井 中佐都橋付近 (11:25) } (11:40)	今井 公民館 (13:45) } (14:00)	白山 公民館 (14:05) } (14:25)	南岩尾 公会場 (14:35) } (14:50)	北岩尾 高瀬橋付近 (14:55) } (15:10)	下塚原 下塚原公会場 (15:20) } (15:30)
松井 (有)北沢塗装前 (11:10) } (11:25)	旧中込会館東 (株)関製作所入口 (11:35) } (11:50)	平賀中宿 佐久城山小学校入口 (13:45) } (14:00)	平賀 アヴェニュー佐久平 (14:10) } (14:30)	太田部 公会場 (14:40) } (14:50)	三家 佐久職員宿舎 (15:00) } (15:10)	佐太夫町 雇用促進住宅 (15:15) } (15:30)
大沢 大沢保育園 (10:55) } (11:15)	大沢新田 バス停 (11:25) } (11:35)	跡部 老人憩いの家 (13:45) } (14:00)	中小屋 城山公園 (14:10) } (14:30)	原 公会場 (14:35) } (14:45)	橋場 中込第一保育園 (14:55) } (15:10)	旧中込学校 第2駐車場 (15:20) } (15:30)
泉野 集会場前 (11:00) } (11:10)	三塚 北斗荘前 (11:15) } (11:30)	下県 下県東バス停 (13:45) } (14:00)	平井 公民館 (14:10) } (14:25)	日向 公民館 (14:35) } (14:50)	下平 伊坂建設(株)前 (15:00) } (15:10)	泉 泉保育園 (15:20) } (15:35)
3 臼田地区 うすだ健康館 (11:20) } (11:40)	4 望月地区 御鹿の郷地域ふれあいセンター (13:25) } (13:45)		5 望月地区 中居創作館 (14:10) } (14:30)		6 浅科地区 浅科公民館 (14:55) } (15:15)	



移動図書館

草笛号

巡回のお知らせ

平成30年4月～平成31年3月



今まで活躍してきた草笛号

コース番号	巡回日	ステーション番号	1	2	3	
1	4月 4日(水) 4月25日(水) 5月23日(水) 6月27日(水)		稲荷町 旧保育園北側 (10:00) } (10:15)	一本柳 区民会館 (10:25) } (10:40)	岩村田相生町 若宮児童公園 (10:50) } (11:05)	
	7月18日(水) 8月 8日(水) 9月 5日(水) 9月26日(水)					
	10月17日(水) 11月 7日(水) 11月28日(水) 12月19日(水)					
	1月16日(水) 2月 6日(水) 2月27日(水)					
2	4月 6日(金) 4月27日(金) 5月25日(金) 6月22日(金)		上平尾 平根保育園 (10:00) } (10:15)	花園町 花園団地 (10:25) } (10:40)	新子田 世代交流館 (10:50) } (11:10)	
	7月13日(金) 8月 3日(金) 8月24日(金) 9月14日(金)					
	10月 5日(金) 10月26日(金) 11月16日(金) 12月14日(金)					
	1月18日(金) 2月 8日(金) 3月 1日(金)					
3	4月11日(水) 5月 9日(水) 5月30日(水) 7月 4日(水)		鳴瀬 高瀬保育園 (10:00) } (10:15)	赤岩 公会場 (10:25) } (10:40)	塚原 中佐都ライスセンター (10:45) } (11:00)	
	7月25日(水) 8月22日(水) 9月12日(水) 10月 3日(水)					
	10月24日(水) 11月14日(水) 12月 5日(水) 12月26日(水)					
	1月23日(水) 2月13日(水) 3月 6日(水)					
4	4月13日(金) 5月11日(金) 6月 1日(金) 6月29日(金)		黒田 岩井甫氏宅入口 (10:00) } (10:15)	苦水 元コスモスマート (10:25) } (10:35)	町 内山集会場西 (10:45) } (11:00)	
	7月20日(金) 8月10日(金) 8月31日(金) 9月21日(金)					
	10月12日(金) 11月 2日(金) 11月30日(金) 12月21日(金)					
	1月25日(金) 2月15日(金) 3月 8日(金)					
5	4月18日(水) 5月16日(水) 6月20日(水) 7月11日(水)		高柳 公会場 (9:45) } (9:55)	鍛冶屋 いちかわや前 (10:00) } (10:20)	取出町 百番観音堂 (10:30) } (10:45)	
	8月 1日(水) 8月29日(水) 9月19日(水) 10月10日(水)					
	10月31日(水) 11月21日(水) 12月12日(水) 1月 9日(水)					
	1月30日(水) 2月20日(水) 3月13日(水)					
6	4月20日(金) 5月18日(金) 6月15日(金) 7月 6日(金)		桜井 消防詰所前 (9:45) } (10:00)	弥生が丘 弥生が丘団地 (10:10) } (10:25)	泉団地 遊園地前 (10:35) } (10:55)	
	7月27日(金) 8月17日(金) 9月 7日(金) 9月28日(金)					
	10月19日(金) 11月 9日(金) 12月 7日(金) 1月11日(金)					
	2月 1日(金) 2月22日(金) 3月15日(金)					
7	4月 5日(木) 4月26日(木) 5月24日(木) 6月28日(木)		1 白田地区 あいとぴあ白田 (10:00) } (10:30)		2 白田地区 入澤消防センター (10:45) } (11:05)	
	7月19日(木) 8月 9日(木) 9月 6日(木) 9月27日(木)					
	10月18日(木) 11月 8日(木) 11月29日(木) 12月20日(木)					
	1月17日(木) 2月 7日(木) 2月28日(木)					

佐久市老人福祉計画・ 第7期介護保険事業計画を策定しました

※詳細は、市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

■計画の概要

この計画は、平成30年度から平成32年度までの佐久市の高齢者福祉施策の基本的な方針を定めたものです。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年を見据え、介護需要やそのために必要な保険料水準などを推計し、段階的に介護サービスの充実・高齢者を支える地域づくりを進める地域包括ケアシステムを深化・推進していく計画として策定しています。

■平成30年度の介護保険料について

65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料は、下記のとおりとなりました。平成29年度と変更ありません。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

所得段階	対 象 者	保険料（年額）
第1段階	生活保護を受けている人	30,500円
	本人および世帯全員が市民税非課税で 老齢福祉年金を受けている人	
	本人および世帯全員が市民税非課税で 本人の年金収入額+その他の合計所得金額が80万円以下の人	
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で 本人の年金収入額+その他の合計所得金額が80万円を超え、 120万円以下の人	50,800円
第3段階	本人および世帯全員が市民税非課税で 本人の年金収入額+その他の合計所得金額が120万円を超える人	50,800円
第4段階	本人が市民税非課税(世帯内に課税者がいる)で 本人の年金収入額+その他の合計所得金額が80万円以下の人	59,600円
第5段階	本人が市民税非課税(世帯内に課税者がいる)で 本人の年金収入額+その他の合計所得金額が80万円を超える人	67,800円
第6段階	本人が市民税課税で合計所得金額が125万円未満の人	84,700円
第7段階	本人が市民税課税で合計所得金額が 125万円以上200万円未満の人	91,500円
第8段階	本人が市民税課税で合計所得金額が 200万円以上400万円未満の人	101,700円
第9段階	本人が市民税課税で合計所得金額が400万円以上の人	118,600円

※この表の「年金収入額」には、税法上非課税の対象となる年金（障害年金や遺族年金）は含まれません。

※平成30年4月より、「合計取得金額から長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を控除」および「公的年金等に係る雑所得を控除（第1～5段階の方のみ）」した金額を用います。

介護保険の状況をお知らせします

市の介護保険の要介護（要支援）認定者の状況および介護給付費の推移についてお知らせします。

第1号被保険者（65歳以上）の 要介護（要支援）認定者数

平成29年9月末の第1号被保険者の要介護（要支援）認定者数は、4,587人で、うち男性1,332人、女性3,255人となっています。また、年齢別の認定者数は、男女とも80歳以上が多く、女性の認定者数は年齢とともに増加しています【図1】。

第1号被保険者（65歳以上）の 要介護（要支援）認定者数割合

認定者の割合は、男女とも要支援1から要介護2までの軽度の認定者が半数以上を占め、要介護1の認定者の割合が最も高くなっています【図2】。また、男性は75歳から84歳の方、女性は90歳以上の方の重度の認定者（要介護3から要介護5）の割合が最も高く、年齢とともに重度化する傾向があります。

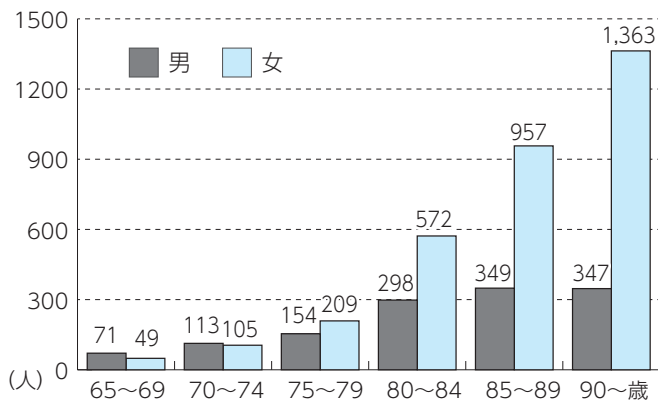
また、年齢別でみると75歳から84歳における女性の軽度の認定者（要支援1から要介護2）の割合が66.8パーセント、90歳以上においては、女性の重度の認定者（要介護3から要介護5）の割合が49.2パーセントと、男性に比べ女性の割合が高くなっています。

介護給付費の推移

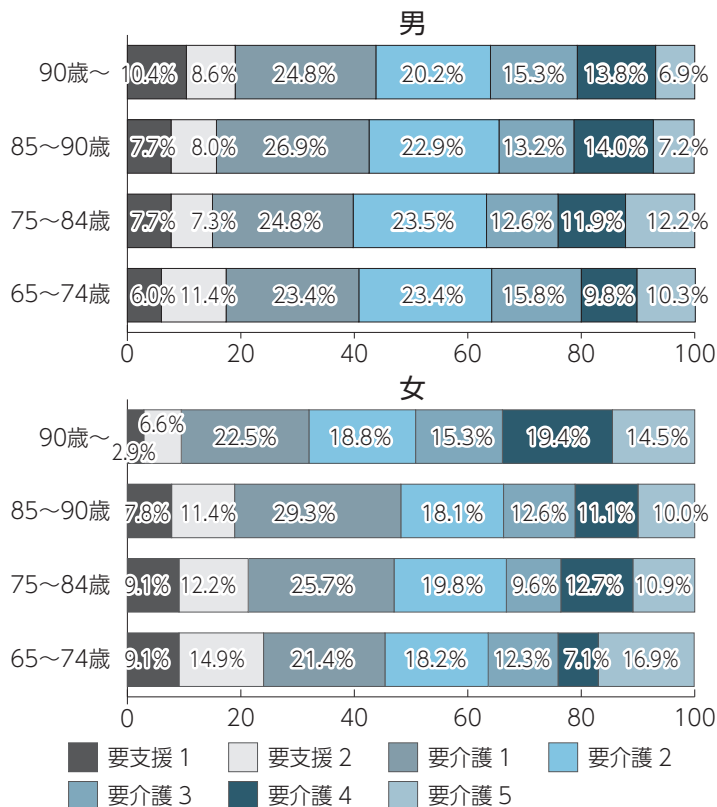
平成25年度の給付費83億5千万円から平成26年度の給付費は84億8千万円と1.5パーセントの増加でした。平成27年度は国の介護報酬改定により給付費は84億円と前年度より0.9%の減額となりました。

また、平成28年度は介護予防・日常生活支援総合事業の実施により、介護サービス給付費は83億4千万円と前年度と比べ0.8%の減額となり、介護予防・日常生活支援総合事業費として約9千8百万円を新たに給付しました【図3】。今後、高齢者数の増加にともなう認定者数の増加が見込まれ、それとともに介護給付費の増加が見込まれます。高齢になっても住み慣れた我が家・我が街で自立した生活を送るために、介護予防活動に、より積極的に取り組みましょう。

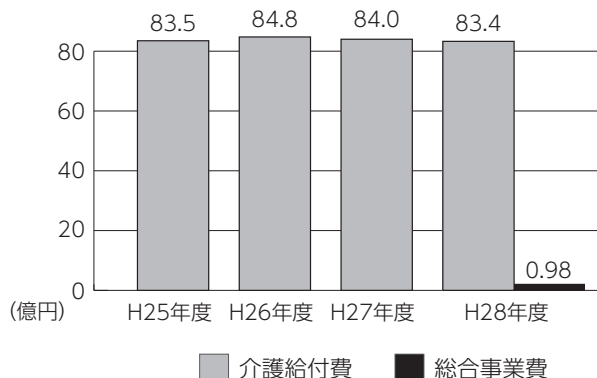
【図1】 第1号被保険者年齢別要介護（要支援）認定者数



【図2】 第1号被保険者年齢別要介護（要支援）認定者数割合



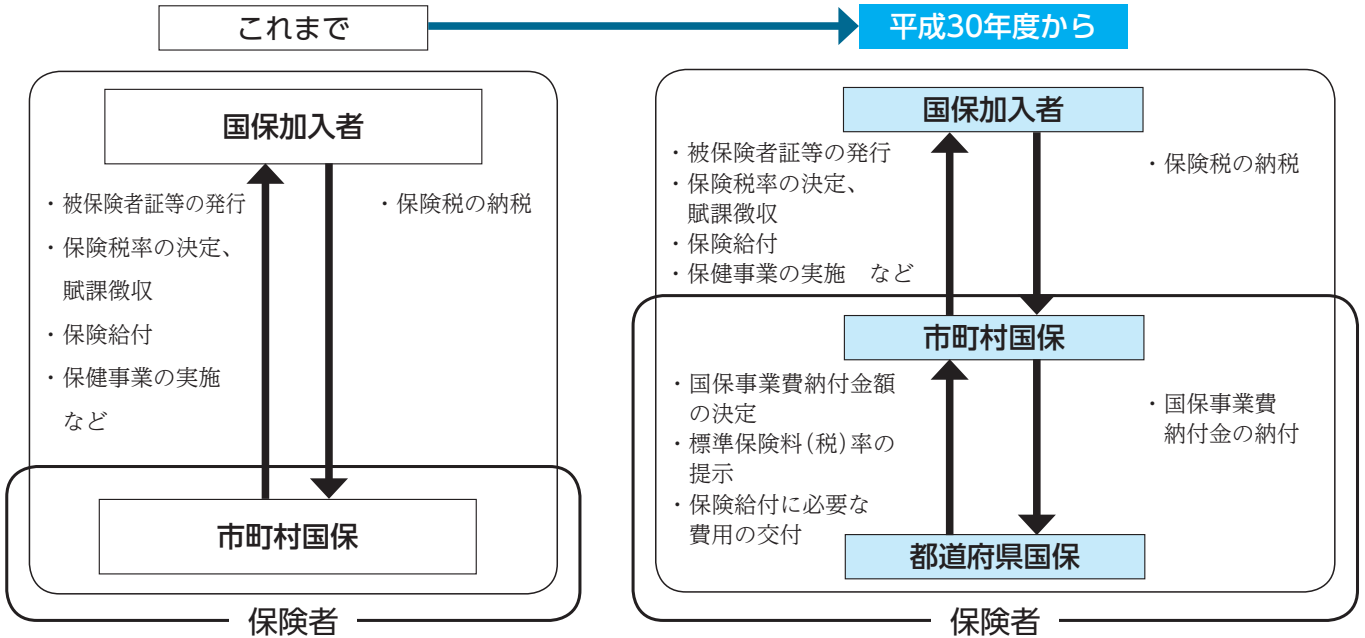
【図3】 介護給付費推移



4月から都道府県と市町村が 一体となって国民健康保険を運営します

これまで国民健康保険（国保）の運営は市町村で行っていましたが、4月からは都道府県も市町村とともに国保保険者となり、都道府県は、財政運営の責任を担うことになります。

市町村は、引き続き国保加入者の各種申請や届出、保険税の徴収などを行います。



これまで、市町村国保それぞれが、国保加入者の保険給付費を支払うため保険税を賦課していました。平成30年度からは、都道府県が、都道府県内全体の保険給付費等の支払いを行うため、佐久市を含め市町村国保から国保事業費納付金を徴収します。市町村国保は、主にこの納付金を納めるため、保険税を賦課することになります。

■国保加入者の皆さんへの影響は？

同一都道府県内での転居の場合、高額療養費の多数回該当を通算します！

4月からは、県内の他市町村へ転居した場合でも資格は継続します（保険証は、転居後の市町村で改めて交付となります）。

これに伴い、過去12か月以内に高額療養費の支給が4回以上ある場合に自己負担限度額を引き下げる制度（多数回該当）について、県内の他市町村への転居で、転居後も同じ世帯であることが認められるときは、転居前の支給も通算して回数に含め、これにより、該当者の負担を軽減します。

(例)

		6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
長野県	佐久市	1回目	2回目	3回目				
	A市				1回目	2回目	3回目	4回目
		↑ A市へ転居			↑ ここから該当			
		↓						
平成30年4月から		6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
長野県	佐久市	1回目	2回目	3回目				
	A市				4回目	5回目	6回目	7回目
		↑ A市へ転居			↑ ここから該当			

同一都道府県内での転居の場合、 転居した月は高額療養費の限度額を2分の1ずつとします！

4月からは、県内の他市町村へ転居した月は、高額療養費の限度額を異動前と異動後で2分の1ずつとします（転居後も同じ世帯であることが認められた場合に限る）。これにより転居した月の自己負担額が2倍になることがなくなり、該当者の負担を軽減します。

（例）佐久市から県内A市へ同じ月内に転居した場合

これまで			➡	平成30年4月から		
長野県	佐久市	限度額		長野県	佐久市	限度額の1/2
	A市	限度額		A市	限度額の1/2	

■その他

- ・保険証は、平成30年10月の一斉更新の際に新様式となります。それまでは、既存の保険証をお使いください。高齢者受給者証、限度額適用認定証も有効期限が切れるまで、既存のものをお使いください。
- ・平成30年度は、平成29年度の国民健康保険税の税率等を据え置きます。

後期高齢者医療保険

平成30・31年度の 後期高齢者医療保険料率について

後期高齢者医療保険の保険料率は、長野県後期高齢者医療広域連合において、2年に1度見直しています。

平成30・31年度の保険料率は、平成28・29年度と同じで据え置かれます。

均等割額は40,907円、所得割率は8.3%です。

平成28・29年度の保険料率		➡	平成30・31年度の保険料率	
均等割額	40,907円		均等割額	40,907円（据え置き）
所得割率	8.3%		所得割率	8.3%（据え置き）

【保険料の計算について】

保険料は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で、前年中の総所得金額等の状況に応じて個人単位で計算します。世帯の所得の状況に応じて保険料が軽減される場合があります（申請手続きは不要です）。各年度の保険料額は7月中旬頃に郵送でお知らせします。

平成30年度の税制改正で、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料ともに軽減判定所得基準の拡大、賦課限度額の引き上げなどが予定されています。詳細については、市広報紙「サクラライフ」7月号別冊でお知らせします。

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164（国民健康保険）・☎62-2915（後期高齢者医療保険）

出前講座

お気軽に
ご利用ください

市では、市職員が皆さんのもとへ出向いて、お話をさせていただきます。ただ出前講座「まちづくり講座」を実施しています。

この講座は、市が実施している事業を中心に、様々な講座メニューを用意しています。

講座メニューの一覧表から、皆さんが知りたい内容や聞きたい内容を選んでお申し込みください。

担当課の市職員が皆さんの会場へ出向いて、わかりやすくお話しします。

まちづくり講座

お申込みの方法と開催までの手順

講座の計画

原則として10名以上が集まって開催される区、公民館、長寿会、女性団体、育成会、各種サークルの集まりなどで、メニューの一覧表からご希望の講座をお選びください。

申込み

開催希望日の2週間前までに、講座の担当課（メニュー一覧表の「申込先」）にお申し込みください。電話でも可能ですが、後日申込書を提出していただきます。

調整と連絡

お申し込みいただいた後、講座の担当課が開催日時や内容のほか、講師として派遣する職員等について調整します。結果は受講者側の代表者に連絡します。

講座の開催

市役所の講座の担当課職員が皆さんの会場へ出向いて講座のお話をします。

開催日時・会場・講師料等

- 土・日曜日、祝日、年末年始を除く平日の午前9時から午後9時までの間で職員を派遣します。土・日曜日、祝日をご希望の方はご相談ください。
- 会場は市内の公会場などとし、個人の住宅はご遠慮ください。なお、会場の確保は受講者側でお願いします。
- 講師料は、無料です。ただし、会場使用料等は受講者側で負担ください。
- 講座によっては、受講者に現地まで出向いていただく講座があります。入館料等実費をいただく場合がありますのでご了承ください。詳細は、講座の担当課までお問い合わせください。

お願い

- 担当課の業務や講師となる職員の日程などの都合により、開催日時などご希望に沿えない場合がありますのでご了承ください。
- 政治、宗教、営利等を目的とした講座や、出前講座の目的に反する場合は派遣できません。
- 講座は主に市の業務の説明になりますので、質問や建設的な意見交換はお受けしませんが、苦情等を言う場ではありません。ご理解とご協力をお願いします。
- ◆ 個々の講座への問合せ・申込講座の担当課（メニュー一覧表の「申込先」）までお願いします。
- ◆ 講座全般に関する問合せ
広報情報課

☎ 62-3075

平成30年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー一覧表

No.	講座名	内容	おすすめ対象者	時間	講師	申込先
1	地域の防災・減災について	・災害による被害を少なくする（減災）ためには何をしたら良いか、地域の皆さんと一緒に考えてみましょう	どなたでも	45分～	危機管理課職員	危機管理課 危機管理係 ☎62-3008
2	佐久市の財政について	・各種指標から見る佐久市の財政状況の説明 ・平成30年度当初予算の概要説明	どなたでも	60分	財政課職員	財政課財政係 ☎62-3032
3	佐久市の総合計画について	・第二次佐久市総合計画の内容紹介と説明	どなたでも	30分	企画課職員	企画課企画調整係 ☎62-3067
4	地方創生の実現に向けた市の取り組みについて	・地方創生の実現に向けた、佐久市の人口ビジョンおよび総合戦略における方針と今後の取り組みについて	どなたでも	30分		
5	事務事業評価について	・事務事業評価シートの見方	どなたでも	20分		
6	公共施設等の総合的かつ計画的な管理について	・公共施設の現状と今後のあり方について ・「公共施設等総合管理計画」の説明	どなたでも	40分	企画課 公共施設適正化推進係 ☎62-3067	
7	豊かな地域づくりは市民活動から	・地域課題の発掘と解決（市民活動を始める） （市民活動でつながる） （市民活動を広める） ・市民活動サポートセンターの役割	どなたでも	30分		広報情報課職員 市民活動サポートセンター職員
8	市民活動サポートセンターは何をすところ	・市民活動サポートセンターの利用方法 ・市民活動サポートセンターの役割	どなたでも	30分		
9	みんなでやろう「協働のまちづくり」	・「協働」ってなに？ ・「協働のまちづくり計画」概要 ・市民活動サポートセンター ・まちづくり活動支援金 ・協働の事例	どなたでも	40分	広報情報課職員	広報情報課 市民活動係 ☎62-3075
10	戸籍や住民票について	・出生から死亡までの戸籍について ・住民票について ・証明書コンビニ交付サービスについて	どなたでも	45分	市民課職員	市民課市民戸籍係 ☎62-3087
11	人権尊重社会について	・人権尊重社会と共生のまちづくり	どなたでも	60分～90分	人権同和教育推進員	人権同和課 人権教育男女共生係 ☎62-3135
12	男女共同参画社会づくり	・男女共同参画プランの概要	どなたでも	20分	人権同和課職員	
13	健康講座Ⅰ	・メタボリックシンドロームとは？ ・メタボリックシンドロームの予防 ・血管を大切にしよう！ ・高血糖予防 ・慢性腎臓病（CKD）予防 等	どなたでも	45分	健康づくり推進課 保健師	
14	健康講座Ⅱ	・バランスのよい食事とは？ ・1日の必要カロリーを知ろう！ ・なぜ体重が増えるのか？ 等	どなたでも	45分	健康づくり推進課 管理栄養士・栄養士	
15	健康講座Ⅲ	・心の健康を守る ・自死の実態 ・気づき、声かけ、聴いて、見守って防ぐ自死	高校生以上	30分	健康づくり推進課 保健師	健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189
16	お子さんのための健康講座Ⅰ	・生活リズムって大切だよ！ ・寝る子は育つとは本当のこと？ ・どうしたら早寝早起きができるの？ 等	子育てに関わる方々	30分		
17	お子さんのための健康講座Ⅱ	・離乳食のひと工夫！ ・なんでも食べられる子に育てよう！ ・子どもの食事のひと工夫！ 等	子育てに関わる方々	45分	健康づくり推進課 管理栄養士・栄養士	
18	ぴんころ栄養講座	・ぴんころ御膳とは？ ・低カロリー・減塩メニューの紹介、調理実習、試食 等	どなたでも	45分		
19	地域医療を守るために～上手な医療機関へのかかり方～	・医療機関の役割分担と医療連携（かかりつけ医を持ちましょう）	どなたでも	40分	健康づくり推進課 職員	健康づくり推進課 保健医療政策係 ☎62-3524
20	森林セラピーの癒し効果	・佐久市の森林セラピー基地について ・佐久市の森林セラピー事業について ・森林セラピーの効果	どなたでも	30分		
21	歯周病について	・歯周病とは ・歯周病と全身疾患との関係 ・予防法	成人～高齢者	30分	健康づくり推進課 歯科衛生士	健康づくり推進課 口腔歯科保健係 （サンプルモ中込内） ☎63-3781
22	口腔機能向上について	・お口の機能の低下について ・お口の体操の紹介 ・誤嚥性肺炎、窒息予防について	高齢者	40分		
23	子どもの口の健康について	・子どもの歯の特徴 ・むし歯予防について ・よく噛むことの大切さ 等	幼児とその保護者	20分～40分		

平成30年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー一覧表 (続き)

No.	講座名	内容	おすすめ対象者	時間	講師	申込先
24	予防接種について	・予防接種とは ・予防接種の種類と受け方について	どなたでも	30分	健康づくり推進課 職員	健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527
25	健(検)診について	・特定健康診査 ・各種がん検診	成人～ 高齢者	30分		健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196
26	国民健康保険について	・国民健康保険制度について ・ジェネリック医薬品の利用について	どなたでも	30分	国民健康保険課職員	国民健康保険課 国民健康保険係 ☎62-3164
27	後期高齢者医療制度について	・後期高齢者医療制度のしくみ	どなたでも	20分		国民健康保険課 医療給付係 ☎62-2915
28	福祉医療費給付金制度について	・福祉医療費給付金制度のしくみ	どなたでも	20分		
29	COOL CHOICE (賢い選択) で STOP! 地球温暖化	・地球温暖化の現状は？ ・COOL CHOICE (賢い選択) とは？ ・環境にやさしい再生可能エネルギー導入の紹介 ・温暖化対策のための具体的な取組みの紹介	どなたでも	30分	環境政策課職員 または長野県地球温暖化 防止活動推進員	環境政策課 環境政策係 ☎62-2917
30	佐久市の環境について	・第二次佐久市環境基本計画の内容紹介 ・生物多様性についての紹介 ・実施した緑の環境調査の調査結果 や身近に生息する生き物の紹介	どなたでも	30分 ～40分	環境政策課職員	環境政策課 環境保全係 ☎62-2917
31	佐久市の特定外来生物 (植物)	・特定外来生物 (植物) とは ・分布状況と駆除方法について	どなたでも	30分		
32	佐久市の水資源保全の取組み	・水資源の現状について ・取組み経過について	どなたでも	30分	環境政策課職員 および 動物愛護センター職員	環境政策課 環境保全係 ☎62-2917
33	ペット (犬・猫) の適正な飼い方	・これからペット (犬・猫) を飼う方へ ・ペット (犬・猫) の飼い主の方へ ・災害に対する備え	どなたでも	40分	環境政策課職員 および 動物愛護センター職員	生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094
34	ごみの分別について	・ごみの分別について	どなたでも	40分	生活環境課職員	生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094
35	交通安全について	・歩行者、自転車、高齢者等の交通 事故防止、交通安全	どなたでも	40分	生活環境課職員 佐久市交通指導員 または 長野県交通安全教育 支援センター指導員	生活環境課 生活公共交通係 ☎62-3094
36	悪質商法等被害防止について	・悪質商法等被害防止方策	どなたでも	40分	生活環境課職員	生活環境課 生活公共交通係 ☎62-3094
37	バス・デマンドタクシーの 利用について	・市内のバス・デマンドタクシーの 利用方法等について紹介	どなたでも	30分		
38	佐久市の下水道	・下水道の役割と水洗化 ・下水道の建設 ・下水道の維持管理 ・下水道の経営	どなたでも	60分	下水道課職員	下水道課 経営管理係 ☎63-0101
39	新クリーンセンターの整備について	・新クリーンセンター整備の概要と 進捗状況について	どなたでも	30分	新クリーンセンター 整備推進室職員 佐久市・北佐久郡 環境施設組合職員	新クリーンセンター 整備推進室 ☎62-3924
40	幼児期に大切にしたいこと	・人との信頼関係の芽生え ・あそびは学びの芽生え ・子どもの心を育てるには	子育て家庭 保護者	40分	子育て支援課職員	子育て支援課 子育て支援係 ☎62-3149
41	子育てについて	・子育ては親育て	子育て家庭 保護者	30分		
42	幼児の食事について	・幼児期から楽しく食べる力を育てる ・親子のかかわり合い、食事のリズ ムを育てる	子育て家庭 保護者	30分		
43	介護予防のための運動	・気軽にできる健康体操 (ストレッチ・筋力強化)	高齢者	60分	高齢者福祉課 理学療法士	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
44	達者がいちばん栄養講座	・高齢期に必要な10食品群とは？ ・塩分濃度を測ってみましょう ・ぴんころ長寿いろはカルタ	高齢者	60分	高齢者福祉課 栄養士	
45	認知症の正しい知識	・高齢期をいきいきと自分らしく過 ごすために、認知症を理解し予防 しよう	どなたでも	40分	高齢者福祉課 認知症地域支援推進員 保健師 社会福祉士	
46	認知症サポーター養成講座	・認知症の方や家族が安心して暮ら せるよう、地域で支えよう	どなたでも (医療・介護 事業所の方は 対象外)	90分	高齢者福祉課 保健師 社会福祉士	
47	若い支度講座	・自分や家族の「若い」への心構え ～人生の最後に向けて、知ってお くこと、準備しておくこと～	どなたでも	40分 ～60分	高齢者福祉課 保健師 社会福祉士	

平成30年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー一覧表 (続き)

No.	講座名	内容	おすすめ対象者	時間	講師	申込先
48	知的障がい者の支援について	・知的障がい者支援と権利擁護	どなたでも	20分	臼田学園職員	障害者支援施設 臼田学園総務係 ☎82-2407
49	移住促進の取組について	・佐久市空き家バンクの制度紹介 (空き家を貸したい、売りたいときは) ・移住・定住促進施策の説明 (移住体験住宅、移住促進サポートプラン、長野県・JR東日本との移住促進連携事業ほか)	どなたでも	20分	移住交流推進課職員	移住交流推進課 移住推進係 ☎62-4139
50	佐久市の人口を減らさない方法について一緒に考える時間	・移住を促進して市民の生活環境を守ること(人口を維持しないと不便な生活になる、移住者はこんな悩みを持っている等) ・空き家バンクとは…すぐに住める空き家の移住者向け売却・賃貸の制度、空き家問題解決策の一つ	どなたでも	20分		
51	友好都市との交流について	・姉妹都市、友好都市、ゆかりのまち、交流都市との交流の状況	どなたでも	15分		
52	観光スポットについて	・観光パンフレット掲載の観光スポットを紹介	どなたでも	30分	観光課職員	観光課観光振興係 ☎62-3285
53	高速交通ネットワーク	・佐久市の高速交通ネットワークの状況について ・中部横断自動車道について ・北陸新幹線について ・松本・佐久地域高規格道路について	どなたでも	30分	道路建設課職員	道路建設課 高速交通係 ☎62-3439
54	みらいに向けたまちづくりのために	・都市計画制度の概要について	どなたでも	30分	都市計画課職員	都市計画課 まちづくり推進係 ☎62-3404
55	土地区画整理について	・土地区画整理について	どなたでも	30分	都市開発室職員	都市開発室 区画整理係 ☎62-3307
56	地域の緑化事業について	・事業の概要、地域の取り組み	どなたでも	20分	公園緑地課職員	公園緑地課 公園管理係 ☎62-3424
57	住宅等の耐震化について	・建物の耐震化の必要性 ・耐震診断と耐震改修工事について	どなたでも	20分	建築住宅課職員	建築住宅課建築係 ☎62-6637
58	景観を保全、創出するための取り組みについて	・佐久市景観条例、景観計画の概要について ・長野県屋外広告物条例の概要について	どなたでも	30分		
59	空き家について考える	・増え続ける空き家をどうするか？ ・すぐに住める優良家屋から、倒壊の危険がある家屋まで、空き家の現状から今後について一緒に考えましょう	どなたでも	60分	建築住宅課職員 移住交流推進課職員	建築住宅課住宅係 ☎62-3430 移住交流推進課 移住推進係 ☎62-4139
60	議会の仕組みと役割	・議会の仕組みと役割を説明 ※説明後、議会棟の見学可	どなたでも	15分	議会事務局職員	議会事務局 総務係 ☎62-3495
61	教育相談室から見た子ども理解	・不登校等について ・発達障害等について	小中学生の保護者	40分	学校教育課職員 スクールメンタル アドバイザー 就学支援委員会専門員	学校教育課 学務係 ☎62-3478
62	学校給食衛生管理の基準について	・食中毒を防止するための施設・設備、調理員、食材、調理工程、衛生検査等の基準について	どなたでも	40分	学校給食課職員	学校給食課 ☎62-3493
63	青少年健全育成活動Ⅰ	・子どもたちがネットトラブルに巻き込まれないための知識と対処方法	小中学生およびその保護者	40分	佐久市少年センター 専門補導委員	生涯学習課 青少年係 ☎62-0671
64	青少年健全育成活動Ⅱ	・薬物乱用の危険性の啓発	中学生およびその保護者	30分		
65	川村吾蔵記念館講座	・牛の吾蔵として有名な彫塑家川村吾蔵とその作品の紹介	どなたでも	30分	川村吾蔵記念館職員	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
66	天来記念館講座	・「現代書道の父」と言われる、比田井天来とその門流書家の作品を紹介	どなたでも	30分	天来記念館職員	天来記念館 ☎53-4158

平成30年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー一覧表 (続き)

No.	講座名	内容	おすすめ対象者	時間	講師	申込先
67	望月歴史民俗資料館講座	・郷土の歴史、文化の紹介	どなたでも	60分	望月歴史民俗資料館職員	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112
68	五郎兵衛記念館講座	・市川五郎兵衛の時代と佐久の新田開発 ・古文書から辿る佐久の祖先たちの 痛みな生き方	どなたでも	20分 ～60分	五郎兵衛記念館職員	五郎兵衛記念館 ☎58-3118
69	佐久の星空と公開天文台の仕事	・佐久の星空と公開天文台施設の紹介	どなたでも	40分 ～60分	天体観測施設 うすだスタードーム	天体観測施設 うすだスタードーム ☎82-0200
70	歴史講座 (佐久の歴史)	・佐久市内における発掘調査の成果	どなたでも	60分	文化振興課職員	文化振興課 文化財調査係 ☎63-5321
71	2020東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた佐久市の取組みについて	・エストニア共和国について ・事前合宿誘致について ・ホストタウン交流事業について	どなたでも	45分	体育課職員	体育課 体育振興係 ☎62-2020
72	体力テスト	・自身の体力・運動能力の現状把握や 運動を始めるきっかけづくりに……	どなたでも	60分 ～90分		
73	ニューススポーツ体験	・ニューススポーツの紹介 ・ニューススポーツの体験	どなたでも	60分		
74	楽しい図書館の活用	・図書館利用案内	どなたでも	20分	各図書館職員	中央図書館 図書館係 ☎67-2111 (中央) ☎82-3932 (臼田) ☎58-4321 (浅科) ☎53-0230 (望月)
75	読み聞かせ (子ども向け)	・絵本の読み聞かせ ・パネルシアター 等	子どもと その保護者	30分		
76	読み聞かせについて	・読み聞かせについての講習	どなたでも	30分		
77	私たちの暮らしの中の選挙	・選挙制度について	どなたでも	30分	選挙管理委員会 事務局職員	選挙管理委員会事務局 選挙係 ☎62-3502
78	選挙出前授業・模擬投票	・選挙制度について ・模擬投票	小学生～	50分 ～90分		
79	農業委員会について	・農業委員会の設置目的と組織、 役割、活動内容	大人	30分	農業委員会事務局	農業委員会事務局 農地係 ☎62-3518
80	農地を守ろう	・農地法3条・4条・5条の概要説明	大人	30分		
81	尿もれ予防	・体操で尿漏れを解決し、 毎日を爽やかに	どなたでも	45分	浅間総合病院 看護部 医療技術部等職員 ☆申し込みは 講座開催日の 2ヶ月前までに お願いします。	浅間総合病院 地域医療室 ☎67-2295 (内2104)
82	バランスのいい食事とは	・1日に何をどの位食べたらいいの？	どなたでも	60分		
83	口腔ケア	・きれいなお口で元気な毎日を	どなたでも	45分		
84	ながいき呼吸体操	・運動不足による息切れを 予防しましょう	どなたでも	30分		
85	家庭での感染予防	・ばい菌から身を守るには	どなたでも	45分		
86	こどものかかりやすい感染症	・その感染症の対応は	どなたでも	45分		
87	脳卒中ってなに？	・口から食べ続けるために	どなたでも	45分		
88	新国民病!? ロコモティブシンドロームについて	・筋肉や骨・関節など“運動器”の 機能が衰えていく生活習慣病の対 処方法は！	どなたでも	45分		
89	生活習慣病について	・メタボリックシンドロームについて	どなたでも	45分		
90	自分や家族の最期を考える	・どのように最期を迎えたいか、 どのように最期を支えたいか考える	どなたでも	45分		
91	知ってためになる糖尿病	・糖尿病にならないために	どなたでも	45分	浅間総合病院 居宅介護支援事業所 介護支援専門員	浅間総合病院 在宅支援室 ☎67-2295 (内5200)
92	介護保険サービスを利用するには	・介護保険サービスの利用の仕方 申請からサービス利用まで	どなたでも	45分		
93	訪問看護をご存知ですか？ 「わが家で暮らしたい」を支えます	・訪問看護ってな～に？ 申し込みから開始までの流れ サービスの内容・特色	どなたでも	30分		
94	転ばぬ先の介護予防 ～いつまでもいきいきと健康に 過ごすには～	・地域包括支援センターの役割 ・介護予防と介護保険について	どなたでも	30分	佐久中部地域包括 支援センター職員	