

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

LI
FE
ライフ

別冊

広報佐久
令和2年4月



保存版

令和2年度 講座日程、メニュー表

- ・ほねぶと健康クラブ参加者募集 P2
- ・はつらつ音楽サロン参加者募集 P3
- ・移動図書館「草笛号」巡回 P4
- ・出前講座「まちづくり講座」 P6

大切に保管してください

ほねぶと健康クラブ 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。)

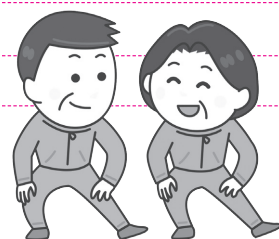
■ **受付期間** ①4月1日(水)～3日(金)：昨年度、後期に申込をされていない方のみ
②4月6日(月)～8日(水)：どなたでも申込可能
※定員になり次第、募集を締め切らせていただくことがあります。
※第2回目以降の日程は、各教室の申込先までお問い合わせください。

■ **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** 1,000円(保険料・資料代)

■ **定員** 各教室30名程度

送迎はありません



教室名	会場	初回日程・開始時間	申込先
岩村田教室	浅間会館	4月17日(金)午後2時～	金澤病院 ☎67-2048 (受付は午前8時30分～)
東教室	シルバーランドみつい	4月28日(火)午前10時～	シルバーランドみつい ☎66-6800 (受付は午前8時30分～)
浅間教室	佐久平交流センター	4月22日(水)午後1時30分～	NPO法人 佐久平総合リハビリセンター ☎74-0690 (受付は午前9時～午後5時)
中込教室	シルバーサロン (サングリモ中込内)	4月10日(金)午後1時30分～	
佐久中部教室	シルバーランドきしの	4月24日(金)午前10時～	
野沢教室①	野沢会館	4月10日(金)午前10時～	NPO法人 佐久平総合リハビリセンター 健康運動施設サニタス ☎080-9170-9684 (受付は午前9時～午後5時)
野沢教室②		4月23日(木)午前10時～	
臼田教室	あいとぴあ臼田	4月9日(木)午後1時30分～	佐久総合病院 地域健康管理科 ☎82-2677 (受付は午前9時～)
臼田教室 午前の部	あいとぴあ臼田	4月16日(木)午前10時～	
臼田教室 午後の部		4月16日(木)午後2時～	
浅科教室	交流文化館浅科	4月21日(火)午前10時～	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎53-8108 (受付は午前8時30分～)
望月教室	望月総合支援センター	4月15日(水)午前10時～	
春日教室	春日交流センター	4月13日(月)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右脳が刺激され、認知症予防になります。
また、こころや身体の疲れを癒し、はつらつとす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)

■定員 各会場100名 (シルバーランドみついで会場は60名)

■会場・日程

送迎はありません



会場	野沢会館	中込会館	シルバーランド みついで	浅間会館	交流文化館 浅科	あいとぴあ 臼田
講師	高橋 喜久子	原 晴 子			臼田 隆子	石川 和美
	小平 幸子	小須田 美喜			相澤 美名子	相澤 美名子
第1回	5月18日(月)	5月22日(金)	5月19日(火)	5月25日(月)	5月13日(水)	5月14日(木)
第2回	6月15日(月)	6月26日(金)	6月16日(火)	6月22日(月)	6月10日(水)	6月11日(木)
第3回	7月13日(月)	7月17日(金)	7月21日(火)	7月20日(月)	7月8日(水)	7月9日(木)
第4回	8月17日(月)	8月28日(金)	8月18日(火)	8月24日(月)	8月5日(水)	8月6日(木)
第5回	9月16日(水)	9月25日(金)	9月15日(火)	9月28日(月)	9月9日(水)	9月10日(木)
第6回	10月19日(月)	10月23日(金)	10月20日(火)	10月26日(月)	10月14日(水)	10月8日(木)
第7回	11月16日(月)	11月27日(金)	11月17日(火)	11月30日(月)	11月11日(水)	11月12日(木)
第8回	12月14日(月)	12月18日(金)	12月15日(火)	12月21日(月)	12月9日(水)	12月10日(木)

■時間 午後1時30分～3時 ※シルバーランドみついで会場のみ：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

■申込 4月8日(水)～随時 (受付時間：平日 午前8時30分～午後5時15分)

※参加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。

なお、定員になり次第締め切らせていただきます。

■申込先

会場	申込先
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	
浅 間 会 館	臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124
あ い と ぴ あ 臼 田	
交 流 文 化 館 浅 科	浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078

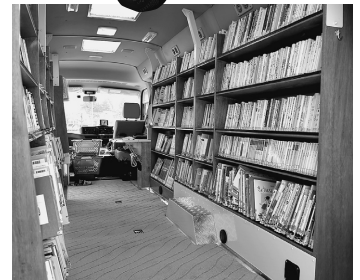
※参加の決定をされた方には、後日詳細を文書にてお知らせします。

巡回のお知らせ



ご利用の手引き

- ① 5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、中央図書館へご連絡ください。



	4	5	6	7	8	9	10
	稲荷町 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	志賀上宿 ポスト前バス停 13:55 } 14:10	駒込 公民館 14:20 } 14:35	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	平賀新町 (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
	5 大沢新田 バス停 11:25 } 11:35	6 平賀下宿 ひらか愛の郷 13:15 } 13:30	7 跡部 老人憩の家 13:45 } 14:00	8 中小屋 城山公園 14:10 } 14:30	9 原 公会場 14:35 } 14:45	10 橋場 中込第一保育園 14:55 } 15:10	11 旧中学校 第2駐車場 15:20 } 15:30
	5 三塚 北斗荘前 11:15 } 11:30	6 下県南 結の里千曲 13:15 } 13:35	7 下県 下県東バス停 13:45 } 14:00	8 平井 公民館 14:10 } 14:25	9 日向 公民館 14:35 } 14:50	10 下平 伊坂建設(株)前 15:00 } 15:10	11 泉 泉保育園 15:20 } 15:35
	3 入沢 入沢消防センター 10:45 } 11:05	4 臼田 うすだ健康館 11:20 } 11:40	5 御馬寄 浅科保育園 13:20 } 13:40	6 春日 御鹿の郷地域 ふれあいセンター 14:00 } 14:15	7 布施 中居創作館 14:35 } 14:50	8 塩名田 浅科公民館 15:10 } 15:25	

移動図書館<草笛号>



- ◎ 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



令和2年4月～令和3年3月

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

出前講座

まちづくり講座

お気軽に
ご利用ください

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出前講座「まちづくり講座」を実施します。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。担当課の職員等が皆さんの会場へ出向いて、分かりやすくお話しします。

申込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、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

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

担当課の職員が皆さんの会場へ出向いてお話しします。

開催日時・会場・講師料等

- 土日祝日、年末年始を除く平日の午前9時から午後5時までの間で職員を派遣します。土日祝日および平日の時間外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ご負担ください。
- 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すが、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 広報広聴課 ☎62-3075

令和2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	これからの佐久市	・佐久市の現状と今後の動向について	どなたでも	60分	市長	秘書課秘書係 ☎62-2111 (内線416)
2	地域の防災・減災について	・4助(自助、共助、公助、近助)について ・事前の備えについて ・災害時の避難行動等について	どなたでも	45分 (相談)	危機管理課職員	危機管理課 危機管理係 ☎62-3008
3	佐久市の財政について	・佐久市の財政状況の説明	どなたでも	30分	財政課職員	財政課財政係 ☎62-3032
4	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
5	地方創生の実現に向けた市の取組について	・地方創生の実現に向けた、佐久市の人口ビジョンおよび第2期総合戦略の内容紹介と説明	どなたでも	30分		
6	事務事業評価について	・効率的・効果的な行政経営に向けた内部評価システムの説明	どなたでも	30分		
7	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の説明 ・「公共施設等総合管理計画」の説明	どなたでも	40分		
8	市民活動サポートセンターは何ををするところ	・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	広報広聴課職員 市民活動サポートセンター職員	広報広聴課 広聴市民活動係 ☎62-3075
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について ・まちづくり活動支援金について ・協働の事例	どなたでも	40分		
10	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・J R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
11	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	20分		移住交流推進課 交流推進係 ☎62-3283
12	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
13	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 人権同和課職員	人権同和課 人権教育男女共生係 ☎62-3135
14	男女共同参画社会づくり	・性別に関わりなく「自分らしく」生きるために	どなたでも	30分		
15	健康講座Ⅰ	・メタボリックシンドローム ・高血糖予防 ・慢性腎臓病(CKD)予防 ・肥満解消 ・バランスの良い食事 等	どなたでも	45分	健康づくり推進課 保健師・栄養士	健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189
16	健康講座Ⅱ	・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	
17	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		
18	お子さんのための健康講座Ⅱ	・こどもの栄養 ・離乳食のひと工夫 ・幼児食のひと工夫 ・親子で作れる簡単おやつ 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	
19	ぴんころ栄養講座	・ぴんころ食とは ・ぴんころ食の調理実習、試食等	どなたでも	45分	健康づくり推進課 保健師	
20	佐久市保健補導員について	・保健補導員の歴史 ・活動内容について 等	どなたでも	30分		
21	健(検)診について	・特定健康診査 ・各種がん検診等	成人~高齢者	30分	健康づくり推進課 職員	健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

令和2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
22	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 (サンプリモ中込内) ☎63-3781
23	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		
24	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		
25	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
26	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 保健医療政策係 ☎62-3524
27	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		国保医療課国保年金係 ☎62-3164
28	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	国保医療課職員	国保医療課 医療給付係 ☎62-2915
29	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		
30	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		
31	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
32	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 生息する生きものの紹介	どなたでも	30分 ～40分	環境政策課職員	
33	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	環境政策課 環境保全係 ☎62-2917	
34	佐久市の水資源保全の取組	・水資源の現状について ・取組経過について	どなたでも	30分	生活環境課職員 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
35	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	どなたでも	40分		
36	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		
37	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	30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
38	特殊詐欺・悪質商法被害防 止について	・特殊詐欺・悪質商法被害防止方策	どなたでも	30分	生活環境課職員	
39	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		
40	佐久市の生活排水	・下水道について ・合併処理浄化槽について	どなたでも	20分 ～40分	下水道課職員	下水道課経営管理係 ☎63-0101
41	佐久平クリーンセンターの 整備について	・佐久平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
42	外見で分かりにくい 障がいの理解について	・佐久市手話言語条例について ・ヘルプマークについて ・災害時支援用バンダナについて	どなたでも	30分	福祉課職員	福祉課 障害福祉係 ☎62-3147
43	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
44	子育てについて	・子育ては親育て	子育て家庭 保護者	30分		
45	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		

令和2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
46	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
47	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 ・び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	
48	認知症予防講話	・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 ～60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	
49	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・介護事業所は対象外)	60分 ～90分		
50	老い支度講座	・自分や家族の「老い」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	高齢者福祉課 介護保険事業係 ☎62-3154
51	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
52	佐久市の伝統行事と各種イベントについて	・各地域で古くから行われている伝統行事と各種イベントの紹介	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	まちづくりについて	・都市計画制度の概要について ・都市計画マスタープランの概要について ・立地適正化計画の概要について	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	都市開発室開発推進係 ☎62-3307
56	地域の緑化事業について	・事業の概要、地域の取組	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、ブロック塀等のとうかい対策について	・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 または県職員	建築住宅課 建築係 ☎62-6637
58	景観を保全、創出するための取組について	・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	建築住宅課職員	建築住宅課住宅係 ☎62-3430 移住交流推進課 移住推進係 ☎62-4139
59	空き家について考える	・増え続ける空き家家をどうするか？ ・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	どなたでも	15分 ～30分	市議会議員 (広報広聴特別委員会所属議員)	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	学校給食について ※施設見学可能	・学校給食の目標 ・学校給食ができるまで ・アレルギー対応食の提供	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	・子どもたちがスマホ等でネットトラブルに巻き込まれないための基礎知識	保護者	30分	少年センター専門 補導委員 生涯学習課職員	生涯学習課青少年係 ☎62-0671
64	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	50分	川村吾蔵記念館 職員	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
65	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
66	五郎兵衛記念館講座	・世界が認めた先人の偉業「世界かんがい施設遺産 五郎兵衛用水」 ・日本有数、収蔵68,000点の古文書の語る佐久平の文化と歴史	どなたでも	30分 ～60分	五郎兵衛記念館 職員	五郎兵衛記念館 ☎58-3118
67	佐久の星空と宇宙との関わり	・佐久の星空紹介 ・佐久と宇宙との関わり	どなたでも	40分 ～60分	天体観測施設職員	天体観測施設 うすだスタードーム ☎82-0200
68	歴史講座（佐久の歴史）	・佐久市内における発掘調査の成果や地域の歴史等	どなたでも	60分	文化振興課職員	文化振興課文化財事務所 ☎63-5321

令和2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		
69	コスモホールの特徴と利用について	・多目的に使えるコスモホールの施設紹介	どなたでも	20分	文化事業団職員	文化事業団 ☎82-3962		
70	交流文化館浅科の特徴と利用について	・多目的に使える交流文化館浅科の施設紹介	どなたでも	20分				
71	鎌倉彫記念館講座	・鎌倉彫伝統工芸土、木内翠岳とその作品の紹介	どなたでも	20分				
72	東京2020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について	・エストニア共和国について ・事前合宿について ・ホストタウン交流事業について	どなたでも	30分	スポーツ課職員	スポーツ課 スポーツ推進係 ☎62-2020		
73	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	スポーツ課職員 スポーツ推進委員			
74	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				
75	様々な図書館の活用法	・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)		
76	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				
77	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				
78	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		
79	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				
80	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	20分	農業委員会事務局 職員	農業委員会事務局 農地係 ☎62-3518		
81	農地を守ろう	・農地法3条・4条・5条の概要説明	大人	30分				
82	ヨガで健やかな身体づくり	・ヨガって何？ ・呼吸に合わせて身体を動かすとは ・ヨガをして体も心もポカポカにしよう	どなたでも	45分	浅間総合病院 看護部 医療技術部等職員	浅間総合病院 地域医療室 ☎67-2295 (内2104) ☆申し込みは講座開催日の2か月前までお願いします。		
83	医食同源	・飽食の時代の栄養不良	どなたでも	60分				
84	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				
85	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				
86	受けよう検診・守ろう健康	・健康診断の効果的な受け方と生活改善について	どなたでも	45分				
87	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				
88	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				
89	尿漏れ予防・腹圧性尿失禁	・体操で尿漏れを解決し、毎日を爽やかに	どなたでも	45分				
90	過活動性膀胱ってなに？	・その症状、もしかして過活動性膀胱？	どなたでも	45分				
91	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	45分				
92	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				
93	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は？ 申請からサービスの利用まで	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) ☆申し込みは講座開催日の2か月前までお願いします。
94	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	・訪問看護ってなあに？ 申し込みから利用までの流れ サービスの内容と特色	どなたでも	30分			浅間総合病院 訪問看護ステーション あさま看護師	
95	転ばぬ先の介護予防 ～いつまでもいきいきと健康に暮らすには～	・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			野沢地域包括支援センター職員	