

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE



広報佐久
令和3年4月



保存版

- 佐久市LINE公式アカウントを友だち登録しよう！ P 2
- 佐久市の新しい地域コミュニケーションシステムさくステ誕生！ P 3
- 地域包括支援センターをご利用ください P 4
- 佐久市老人福祉計画・第8期介護保険事業計画 を策定しました P 6
- 介護保険の状況をお知らせします P 7
- はつらつ音楽サロン参加者募集 P 8
- ほねぶと健康クラブ参加者募集 P 9
- 移動図書館「草笛号」巡回のお知らせ P 10
- 出前講座「まちづくり講座」 P 12

大切に保管してください

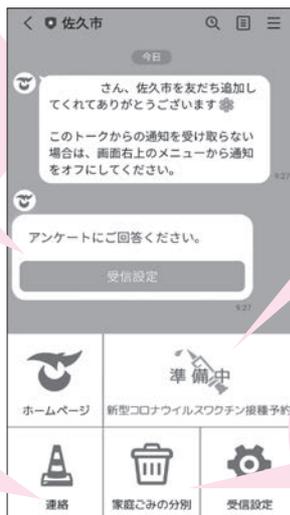
佐久市LINE公式アカウントを 友だち登録しよう！

佐久市の行政情報や、防災・防犯などの緊急情報を、
生活に身近なアプリケーション「LINE」で気軽に受け取れる
佐久市LINE公式アカウントを開設しました。

今後、機能や配信情報を追加していきますので、ぜひご登録ください！

市からのお知らせを 自動受信

※行政情報や防災行政無線で
流れた情報（一部を除く）など



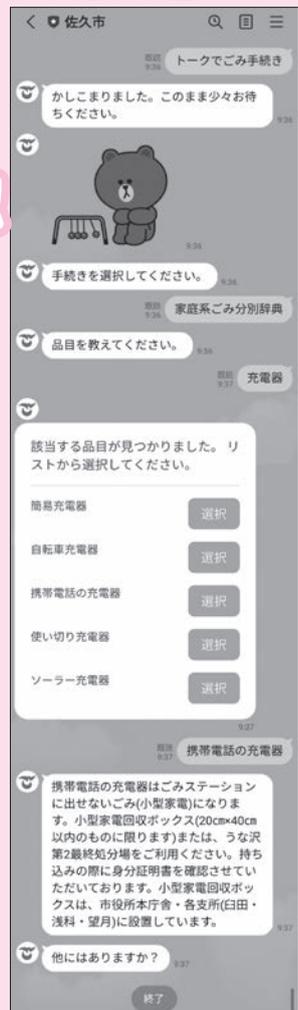
新型コロナウイルス ワクチン接種予約

(集団接種) ※現在準備中

道路のくぼみや 公園の危険箇所を 市へ連絡

トークで ごみの 分別確認

トークでごみ分別確認のイメージ



登録方法

- ①LINEアプリの友だち追加の検索から「@sakucity」と検索するかQRコードを読み込んで「追加」

佐久市公式アカウントQRコード



- ②年代、お住いの地域や欲しい情報を選択

- ③トーク画面下部の「リッチメニュー」から必要な機能を選択してご利用ください。

LINEについて

LINE株式会社が運営している、無料*でチャットや通話を行えるコミュニケーションツールです。利用するためには、スマートフォンやパソコンに専用のアプリ（アプリケーション）をインストールする必要があります。

※利用にあたっては、別途通信料がかかります。

佐久市の新しい地域コミュニケーションシステム



さくステ 誕生！

iPhone、Androidスマートフォン、従来型携帯電話（ガラケー）でも利用できます。

佐久市の**防災・行政情報**が「音声」「文字」で届くほか、**区・地域グループ**での日常のお知らせや情報共有から緊急時の連絡まで幅広くご利用いただける「新しいコミュニケーションツール」です。

区での連絡手段に！区内の放送が聞きやすく！区の見覧にも！

登録すると、区長さんから区民の方へのお知らせを**音声で伝える**ことができます。また、区（区長さん）からの情報を**音声で受け取る**ことができます。

【「さくステ」の主な機能】

- ✉ **メッセージ**：音声や文字でグループ内（区内）の登録されたメンバーへ情報発信が可能です。
- 📄 **掲示板**：グループ内での連絡や話題など、気軽に交流できます。
- 📅 **スケジュール**：グループの活動予定をメンバー間で共有できます。
- 🗳️ **アンケート**：区民の方やメンバーの方への調査が簡単に行えます。

防災行政無線！
もう聞き逃さない！

“防災行政無線”
の音声を
身近なケータイで！

登録すると、防災行政無線が流れた時にプッシュ通知でお知らせが届くほか、Android OS搭載端末なら戸別受信機のように自動で音声流れ出す“自動再生”も可能！※iOS搭載端末を除く

ガラケーでも！



各種情報の確認・
収集をカンタンに！

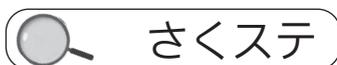
防災マップの確認や雨量情報、河川カメラの映像などの防災情報、ごみ分別早見表などの生活便利情報が確認できます。

自由にグループを
作成できます！

市民活動や公民館グループなど、任意のコミュニティでグループを作成することができ、メッセージのほか、掲示板や行事等の共有ができます。

利用方法 アプリストアやQRコードからダウンロードし、表示にしたがって登録してください。

<https://saku.mate.ne.jp>



※アプリの利用は無料ですが、通信料が別途かかります。

市外の方もご利用可能です。

■ 問合せ 広報広聴課 ☎62-3075

高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センターをご利用ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんやご家族、地域の方々などからの様々なご相談を受け付け、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー・生活支援コーディネーター等が中心となり、それぞれの専門性を生かし、連携しながら支援を行います。

地域包括支援センターってどんなところ？ どんな時に相談すればいいの？

私たちが
担当します!!

社会福祉士



保健師



生活支援
コーディネーター



主任
ケアマネジャー



なんでもご相談ください (総合相談)

- 困っていることをどこに相談すればいいかわからない
- 介護保険について聞きたい
- 物忘れが多くなってきた
- 離れて暮らす高齢の親のことが心配

みなさんの権利を守ります (権利擁護)

- 悪質な訪問販売の被害にあってしまった
- 物忘れが進み財産管理が心配だ
- 近所の高齢者がいつも怒鳴られているようで心配だ

自立した生活ができるよう支援します (介護予防ケアマネジメント)

- 足腰が弱ってきたので介護予防教室に参加したい
- 今の健康を維持したい
- 総合事業対象者、要支援1・2の方への支援を行います

様々な機関でみなさんを支えます (包括的・継続的ケアマネジメント)

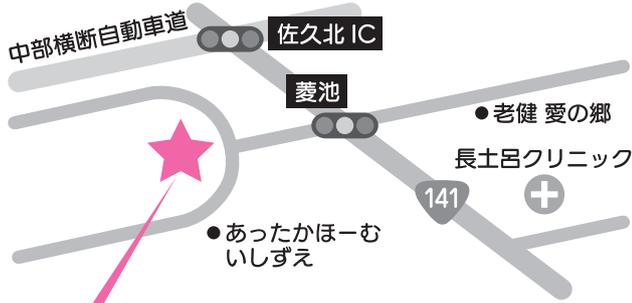
- 様々な職種や機関と連携し、暮らしやすい地域づくりを目指します
- ケアマネジャーの相談・支援を行います

支え合いの地域づくりを応援します

- 地域で集まれる場所を作りたい
- 支え合える地域づくりをしたい
- 社会資源ってどんなものがあるの？

自宅訪問による相談も
お受けいたします。
お気軽に
ご相談ください。

利用時間 午前8時30分～午後5時15分（土・日、祝日、年末年始を除く）



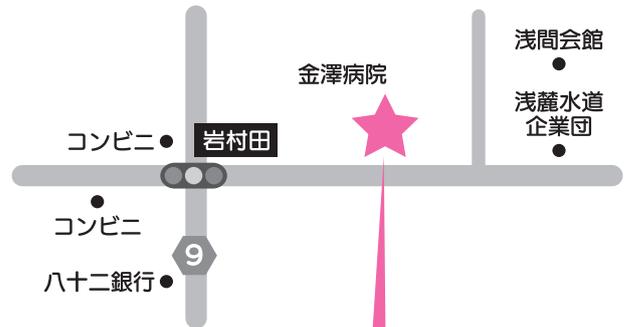
佐久平・浅間地域包括支援センター

担当地区 長土呂・小田井・平根・中佐都・高瀬

長土呂907-1
（小規模多機能あつたかほーむいしずえ北側）

TEL.88-6281

運営者：社会福祉法人 佐久平福祉会



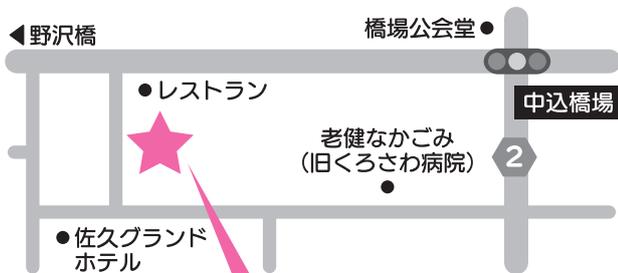
岩村田・東地域包括支援センター

担当地区 猿久保・岩村田・東

岩村田802-1（金澤病院南側）

TEL.67-6910

運営者：医療法人 三世会 金澤病院



中込地域包括支援センター

担当地区 中込・平賀・内山

中込3-15-8（サテライト老健なかごみ西側）

TEL.64-1751

運営者：社会医療法人 恵仁会



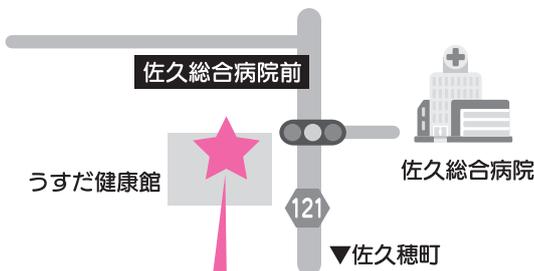
野沢地域包括支援センター

担当地区 大沢・野沢・桜井・岸野・前山

根岸113-1（シルバーランドきしの内）

TEL.63-8430

運営者：佐久市立国保浅間総合病院



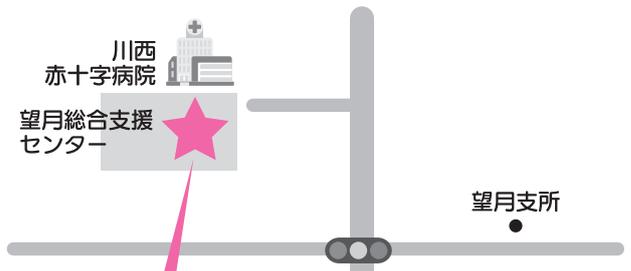
臼田地域包括支援センター

担当地区 臼田地域全域

臼田2175-1（臼田健康活動サポートセンター内）

TEL.81-5100

運営者：JA長野厚生連 佐久総合病院



浅科・望月地域包括支援センター

担当地区 浅科・望月地域全域

望月317-2（望月総合支援センター内）

TEL.53-8801

運営者：日本赤十字社 川西赤十字病院

■ 問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

佐久市老人福祉計画・第8期介護保険事業計画 を策定しました

■計画の概要

この計画は、令和3年度から令和5年度までの佐久市の高齢者施策の基本的な方針を定めたものです。団塊の世代全てが75歳以上の後期高齢者となる2025年（令和7年）、更に団塊ジュニア世代が65歳以上となり総人口・現役世代人口が減少し、介護ニーズの高い85歳以上の人口増加が見込まれる2040年（令和22年）の双方を念頭に、介護需要やそのために必要な保険料水準などを推計し、中長期的な視点に立って高齢者に関する施策を策定しています。

詳細は、ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

■令和3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。令和2年度と変更はありません。制度の健全な運営のため、保険料の納付にご協力ください。

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	20,300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（※1）＋その他の合計所得金額（※2）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	33,900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	47,400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

※1 年金収入額：障害年金や遺族年金等の非課税年金は含まれません。

※2 その他の合計所得金額：公的年金等に係る雑所得を控除した金額です。

合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除前の金額です。平成30年4月からは、「合計所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「合計所得金額から公的年金等に係る雑所得を控除（第1～5段階のみ）」した金額を用いています。

介護保険の状況をお知らせします

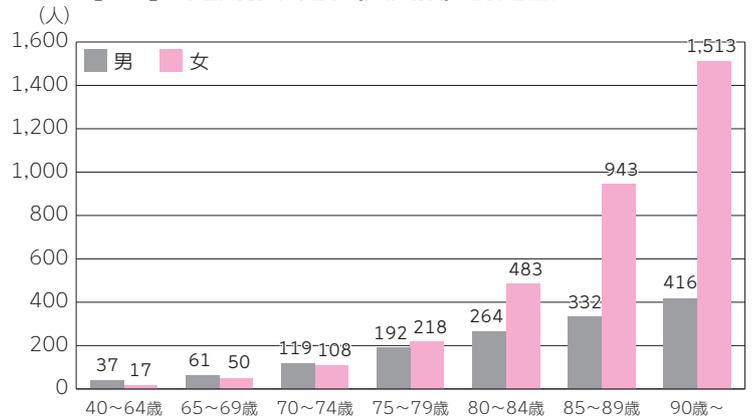
市の介護保険の要介護（要支援）認定者の状況および介護給付費の推移についてお知らせします。

要介護（要支援）認定者数

令和2年9月末の要介護（要支援）認定者数は、4,753人で、うち男性1,421人、女性3,332人となっています。

年齢別の認定者数では、80歳以上の女性の認定者数は男性と比べ、急激に増加しています。【図1】

【図1】年齢別要介護（要支援）認定者数

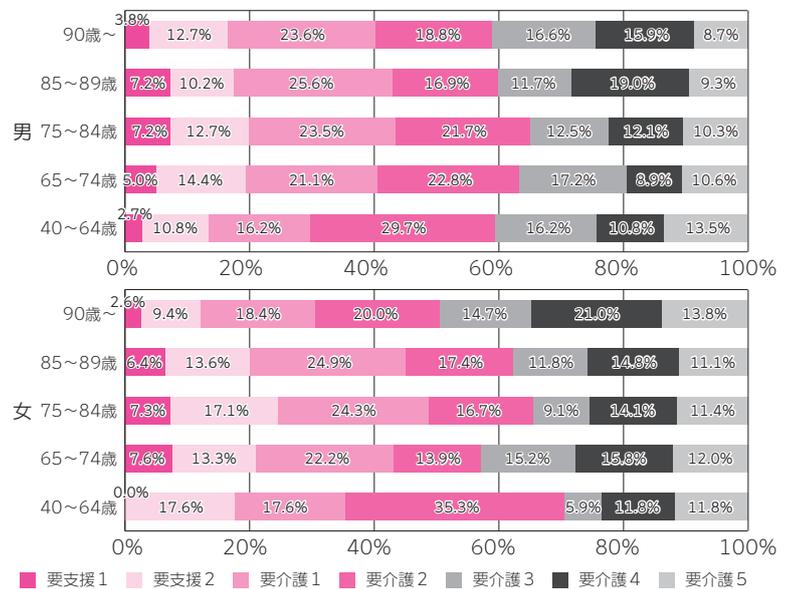


要介護（要支援）認定者数割合

認定者数の割合は、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ています。その中でも、多くの年代で、要介護1の認定者の割合が最も高くなっています。

また、男女とも90歳以上で重度（要介護3から要介護5）の認定者の割合が高くなっており、年齢とともに重度化する傾向にあります。【図2】

【図2】年齢別要介護（要支援）認定者数割合



介護給付費の推移

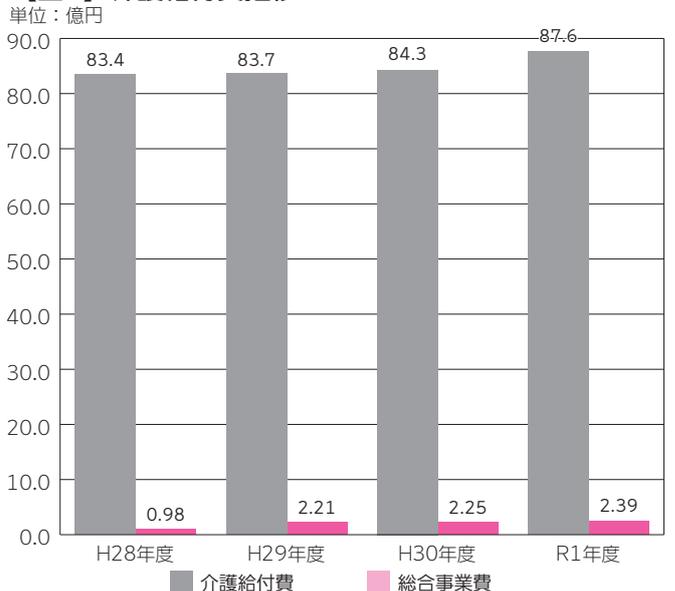
平成28年度の介護給付費は83億4千万円となっています。この年から介護予防・日常生活支援総合事業が実施され、新たに約1億円を給付しました。【図3】

平成28年度以降、介護給付費は増加を続け、令和元年度は87億6千万円となり、前年度比で3.9パーセントの増加となりました。

今後も高齢者数の増加とともに認定者数と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・地域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3】介護給付費推移



■ 問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154

♪はつらつ音楽サロン参加者募集♪

大きな声を出して歌うと、右脳が刺激され認知症予防になります。
また、心や身体の疲れを癒し、はつらつと過ごしていただくために『はつらつ音楽サロン』を開催します。専門的な合唱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。)



■会場・日程

送迎はありません

会場	野沢会館	中込会館	浅間会館	市民創練センター	あいとぴあ 臼田	交流文化館 浅科
講師	高橋 喜久子	原 晴子			石川 和美	臼田 隆子
	小平 幸子	小須田 美喜			相澤 美名子	
第1回	5月17日(月)	5月28日(金)	5月24日(月)	5月18日(火)	5月13日(木)	5月12日(水)
第2回	6月 7日(月)	6月25日(金)	6月28日(月)	6月18日(金)	6月10日(木)	6月 9日(水)
第3回	7月 5日(月)	7月29日(木)	7月26日(月)	7月15日(木)	7月 7日(水)	7月14日(水)
第4回	8月16日(月)	8月27日(金)	8月23日(月)	8月17日(火)	8月12日(木)	8月 4日(水)
第5回	9月 6日(月)	9月24日(金)	9月27日(月)	9月21日(火)	9月 9日(木)	9月 8日(水)
第6回	10月18日(月)	10月22日(金)	10月25日(月)	10月19日(火)	10月 7日(木)	10月13日(水)
第7回	11月15日(月)	11月26日(金)	11月22日(月)	11月16日(火)	11月11日(木)	11月10日(水)
第8回	12月20日(月)	12月24日(金)	12月13日(月)	12月21日(火)	12月 9日(木)	12月 8日(水)

■時間 第一部：午後1時～2時
第二部：午後2時30分～3時30分
※申し込みは第一部または第二部のどちらかになります。(各部定員50名)

■内容 唱歌や童謡などの合唱

■参加費 無料

■受付日時 4月7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、希望会場の申込先までお電話にてお申し込みください。各部定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。申し込み状況によっては、ご希望の時間帯に参加できない場合もあります。
※感染症対策のため、参加される際は必ずマスクの着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症拡大状況により教室を延期または中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■申込先

会場	担当窓口
野 沢 会 館	佐久市役所 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
中 込 会 館	
浅 間 会 館	
市 民 創 練 セ ン タ ー	
あ い と ぴ あ 臼 田	臼田支所 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

*申し込みをされた方には、後日文書にて教室の詳細をお知らせします。

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が送れることを目的に、介護予防教室を実施しています。皆さんで楽しく、正しい運動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(木)～9日(金)：昨年度、後期に申込をされていない方のみ

■会場・日程 ②4月5日(月)～9日(金)：どなたでも申込可能

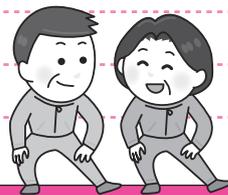
※2段階に分けて申込みを実施します。
※定員になり次第、募集を締め切らせていただくことがあります。
※第2回目以降の日程等は、各教室の申込先までお問い合わせください。

■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 千円(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・会場名	初回日程・開始時間	申 込 先
浅間会館教室	4月16日(金) 午後2時～	金澤病院 ☎67-2048 (受付は午前8時30分～)
佐久市市民創錬センター教室	4月20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～)
佐久平交流センター教室	4月28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)
シルバーサロン教室① (サングリモ中込内)	4月16日(金) 午後1時30分～	
岸野児童館教室	4月23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 ☎080-7689-3853 (受付は午前9時～午後5時)
中込会館教室※	4月15日(木) 午前10時～	
シルバーサロン教室②※ (サングリモ中込内)	4月16日(金) 午前10時～	佐久総合病院 健康管理部 ☎080-2055-2214 ☎090-2322-9744 (受付は9時～午後3時)
あいとびあ臼田教室①	4月20日(火) 午後1時30分～	
あいとびあ臼田教室② (午前の部) (午後の部)	4月15日(木) 午前10時～	
	4月15日(木) 午後2時～	
交流文化館浅科教室	4月20日(火) 午後1時30分～	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎53-8108 (受付は午前8時30分～)
望月総合支援センター教室	4月21日(水) 午前10時～	
春日交流センター教室	4月19日(月) 午前10時～	

※野沢地区の教室は、野沢会館建て替えの間、会場を中込地区へ変更して実施します。
(新型コロナウイルス感染症の状況によっては、期間中でも電話等での対応となる場合があります。)

■ 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

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・年度末を除いて、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 天候の状況によっては、巡回を中止する場合があります。
- ⑤ ご希望や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。

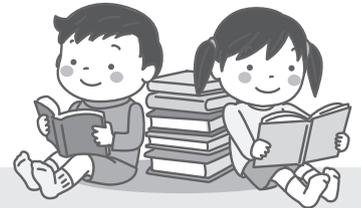


	4	5	6	7	8	9	10
	稲荷町 佐久ホテル (11:15) ~ (11:35)	荒宿 湯川職員住宅 (11:40) ~ (11:50)	長土呂 ねむの木公園 (13:40) ~ (13:55)	岩村田北 雇用促進住宅 (14:05) ~ (14:20)	小田井下宿 公民館 (14:30) ~ (14:45)	紅雲台 公会場 (15:00) ~ (15:15)	大和町 集会所 (15:25) ~ (15:35)
	東地 防災庫前 (11:25) ~ (11:35)	東会館 (13:40) ~ (13:50)	志賀上宿 ポスト前バス停 (13:55) ~ (14:10)	駒込 公民館 (14:20) ~ (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 旧中込学校 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 入澤消防センター (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 旧浅科公民館 (15:10) ~ (15:25)	

移動図書館 < 草笛号 >



- ◎ [] 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



令和3年4月～令和4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21日(水)	5月19日(水)	6月23日(水)	7月14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)	
	8月 4日(水)	8月25日(水)	9月15日(水)	10月 6日(水)				
	10月27日(水)	11月24日(水)	12月15日(水)	1月12日(水)				
	2月 2日(水)	2月23日(水)	3月16日(水)					
2	4月 9日(金)	4月30日(金)	5月21日(金)	6月18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 9日(金)	8月 6日(金)	9月 3日(金)	9月24日(金)				
	10月15日(金)	11月 5日(金)	11月26日(金)	12月17日(金)				
	1月14日(金)	2月 4日(金)	3月 4日(金)					
3	4月 7日(水)	4月28日(水)	5月26日(水)	6月30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21日(水)	8月11日(水)	9月 1日(水)	9月22日(水)				
	10月13日(水)	11月10日(水)	12月 1日(水)	12月22日(水)				
	1月19日(水)	2月 9日(水)	3月 2日(水)					
4	4月16日(金)	5月 7日(金)	5月28日(金)	6月25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16日(金)	8月20日(金)	9月10日(金)	10月 1日(金)				
	10月22日(金)	11月12日(金)	12月 3日(金)	12月24日(金)				
	1月21日(金)	2月18日(金)	3月11日(金)					
5	4月14日(水)	5月12日(水)	6月16日(水)	7月 7日(水)	1 高柳 公会場 (9:45) ? (9:55)	2 鍛冶屋 いちかわや前 (10:00) ? (10:20)	3 取出町 百番観音堂 (10:30) ? (10:45)	4 大沢 大沢保育園 (10:55) ? (11:15)
	7月28日(水)	8月18日(水)	9月 8日(水)	9月29日(水)				
	10月20日(水)	11月17日(水)	12月 8日(水)	1月 5日(水)				
	1月26日(水)	2月16日(水)	3月 9日(水)					
6	4月23日(金)	5月14日(金)	6月11日(金)	7月 2日(金)	1 桜井 消防詰所前 (9:45) ? (10:00)	2 弥生が丘 弥生が丘団地 (10:10) ? (10:25)	3 泉団地 遊園地前 (10:35) ? (10:55)	4 泉野 集会場前 (11:00) ? (11:10)
	7月30日(金)	8月27日(金)	9月17日(金)	10月 8日(金)				
	10月29日(金)	11月19日(金)	12月10日(金)	1月 7日(金)				
	1月28日(金)	2月25日(金)	3月18日(金)					
7	4月 8日(木)	5月13日(木)	6月17日(木)	7月 8日(木)	1 田口 うすだ愛の郷 (9:45) ? (10:00)	2 下越 あいとぴあ白田 (10:10) ? (10:30)		
	7月29日(木)	8月19日(木)	9月 9日(木)	9月30日(木)				
	10月21日(木)	11月11日(木)	12月 2日(木)	12月23日(木)				
	1月13日(木)	2月 3日(木)	2月24日(木)					

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。

※なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催のご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

申込方法と開催までの手順

講座の計画

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。参加人数に応じて、ゆとりのある会場の確保をお願いします。（会場収容人数の半数程度の参加人数）

申込

開催予定日の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、後日申込書と実施確認書（新型コロナウイルス感染症対策）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場合は、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（申込先）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添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受けませんが、苦情等をいう場ではありません。ご理解とご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症への対応について

○講座の計画にあたっては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対策を十分に講じていただきますようお願いいたします。

- | | |
|--------------------------|--|
| ●人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける。 | ●こまめに手洗い、手指消毒を行う。
（主催者は、部屋の入口に手指消毒液をご用意ください） |
| ●症状がなくてもマスクを着用する。 | ●主催者は、参加者名簿を作成する。
（後日、広報広聴課に名簿の提出をお願いすることがあります） |
| ●対面での着席をさける。 | |
| ●会場をこまめに換気する。（1時間に2回以上） | |

- 講座の申込時に「実施確認書」をご提出いただけます。
- 感染状況によっては、講座の開催をやむを得ず中止とする場合がありますのでご了承ください。

連絡先

- ◆個々の講座への問合せ・申込先 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3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	・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及び第2期総合戦略の内容紹介と説明	どなたでも	30分		
6	行政評価について	・効率的・効果的な行政経営に向けた行政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することで	・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	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 交流推進係職員	移住交流推進課 交流推進係 ☎62-3283
11	移住促進の取組について	・佐久市空き家バンク・お住まいオーダーの制度紹介(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 移住推進係職員	移住交流推進課 移住推進係 ☎62-4139
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・高脂血症予防 ・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(乳幼児)	・生活リズムについて ・ほめる子育て ・メディアとの上手な付き合い方 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	・食育について ・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 ・適塩みそ汁の試飲 ・家庭のみそ汁塩分濃度測定	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	・保健補導員会の歴史 ・活動内容について 等	どなたでも	30分	健康づくり推進課 保健師	
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3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 (サングリモ中込内) ☎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 看護師・保健師	健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527
26	感染症予防について	・生活の中でできる感染症予防対策について	どなたでも	30分	健康づくり推進課 看護師・保健師	
27	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	30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
28	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		
29	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	国保医療課国保年金係 ☎62-3164
30	後期高齢者医療制度について	・後期高齢者医療制度について	どなたでも	20分		国保医療課 医療給付係 ☎62-2915
31	福祉医療費給付金制度について	・福祉医療費給付金制度について	どなたでも	20分		
32	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
33	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	
34	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	
35	佐久市の水資源の取組	・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		
36	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	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
37	ごみの分別及び減量化 について	・ごみの分別及び減量化について	どなたでも	40分	生活環境課職員	
38	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
39	特殊詐欺・悪質商法被害 防止について	・特殊詐欺・悪質商法被害防止対策	どなたでも	30分	生活環境課職員	
40	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 ・免許返納時の特典紹介	どなたでも	30分	下水道課職員	下水道課排水計画係 ☎63-0101
41	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		
42	障がい者が安心して暮らせる まちづくりについて	・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	子育て力向上 教えて！ドクター	・子どもの病気に対する不安軽減	子育て家庭 保護者	60分	小児科医師	子育て支援課 子育て支援係 ☎62-3149
44	子育てで大切にしたいこと	・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	30分	子育て支援課職員 子ども特別対策推進員	
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	子育て支援課 職員	子育て支援課 保育係 ☎62-3149

令和3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 ・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	
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 ～人生の最期に向けて、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	佐久らしさを追求した観光 地域づくり	・佐久地域の観光資源の魅力 ・佐久市の実施している観光施策 ・佐久市観光の展望など	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・佐久連絡道路について	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	・土地区画整理の概要について	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	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
57	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	
58	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
59	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 ～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
60	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
61	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
62	青少年健全育成活動	・子ども達がスマホ等でトラブルに 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 (直通)
63	川村吾蔵記念館講座	・アメリカで「牛の吾蔵」として有名になった 臼田出身の川村吾蔵の生涯と作品の紹介	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
64	臼田文化センター講座	・大給恒と幕末の田野口藩について	小学校高学年～	40分 ～60分	臼田文化センター 職員	臼田文化センター ☎82-3634
65	望月歴史民俗資料館講座	・郷土の歴史と文化の紹介	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	天来記念館講座	・「現代書道の父」と言われる比田井 天来の紹介	どなたでも	30分 ～60分	天来記念館職員	天来記念館 ☎53-4158
67	五郎兵衛記念館講座	・五郎兵衛用水開発とその史跡の紹介 ・館収蔵の古文書が語る佐久平の歴史 と文化の紹介	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
68	佐久の星空と宇宙との関わり	・佐久の星空の紹介 ・佐久と宇宙との関わりについて	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

令和3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	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 ★申込時に内容等の打ち合わせをお願いします。
70	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
71	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		
72	鎌倉彫記念館講座	・鎌倉彫伝統工芸士、木内翠岳とその作品の紹介	どなたでも	20分		
73	体カテスト	・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	スポーツ課 スポーツ推進係 ☎62-4004
74	ニュースポーツ体験	・ニュースポーツの紹介 ・ニュースポーツの体験	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 在宅支援室 ☎67-2295 (内2104) ★申込みは講座開催日の2か月前までをお願いします。
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	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		
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	
94	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	