

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

別冊

広報佐久
令和5年4月



- 移動図書館〈草笛号〉巡回のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 2
- ほねぶと健康クラブ参加者募集・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 4
- はつらつ音楽サロン参加者募集・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 5
- 認知症予防教室参加者募集・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 6
- 出前講座「まちづくり講座」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 7

大切に保管してください

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 根々井公会場駐車場 〔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〕 ? 〔11:45〕	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〕 ? 〔14:55〕	三家 佐久職員宿舍 〔15:05〕 ? 〔15:15〕	佐太夫町 雇用促進住宅 〔15:20〕 ? 〔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〕
	4 下小田切 臼田老人福祉センター 〔10:55〕 ? 〔11:10〕	5 臼田 うすだ健康館 〔11:20〕 ? 〔11:40〕	6 御馬寄 浅科保育園 〔13:20〕 ? 〔13:40〕	7 春日 御鹿の郷地域 ふれあいセンター 〔14:00〕 ? 〔14:15〕	8 布施 中居創作館 〔14:35〕 ? 〔14:50〕	9 塩名田 旧浅科公民館 〔15:10〕 ? 〔15:25〕	

移動図書館＜草笛号＞

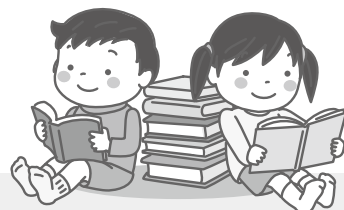


◎ [] 内の時間は駐車時間です。

◎ 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



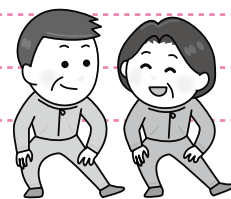
令和5年4月～令和6年3月

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

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3日(月)～12日(水)：昨年度、後期の教室に申し込みをされていない方のみ
②4月6日(木)～12日(水)：どなたでも申し込み可能
※土日を除く上記期間、申し込みは①と②の2段階で実施します。
※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。
- 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】
※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。
- 参加費 1,000円(保険料・資料代として初回参加時にいただきます。)
- 定 員 各教室30名程度



■会場・日程

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21日(金)午後2時～	金澤病院 ☎67-2048
市民創錬センター教室	4月25日(火)午前10時～	シルバーランドみつい ☎66-6800
シルバーサロン教室	4月12日(水)午前10時～	ケイジン健康運動センター ☎64-1707
野沢会館教室②	4月19日(水)午前10時～	☎090-8763-2478
あいとぴあ臼田教室①	4月20日(木)午前10時～	佐久総合病院 健康管理部 ☎090-8813-7072 (受付時間：午前9時～午後3時)
あいとぴあ臼田教室②	4月20日(木)午後2時～	
佐久平交流センター教室	4月20日(木)午後1時30分～	佐久平総合リハビリセンター 健康運動施設サニタス ☎74-0690
岸野農村環境改善センター教室	4月14日(金)午前10時～	
野沢会館教室①	4月25日(火)午後2時～	
あいとぴあ臼田教室③	4月17日(月)午後2時～	
浅科会館教室	4月11日(火)午前10時～	望月悠玄福祉会 ☎070-4315-1070
駒の里ふれあいセンター教室	4月19日(水)午前10時～	
春日交流センター教室	4月20日(木)午前10時～	

◎新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、電話による健康相談等に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

♪はつらつ音楽サロン 参加者募集♪

大きな声で歌ったり、楽器を演奏することは、右脳を刺激し認知症予防につながります。

そこで市では、音楽を通して日頃の疲れを癒し、日々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。)



■会場・定員・講師・日程

送迎はありません

会 場		生涯学習センター (野沢会館)	中込会館	浅間会館	市民創錬 センター	あいとぴあ臼田	交流文化館 浅科
定 員		50名	50名	74名	80名	80名	80名
講 師		高橋 喜久子	臼田 隆子	高橋 喜久子	石川 和美		臼田 隆子
		小平 幸子	相澤 美名子	木内 愛菜	相澤 美名子		
日 程	第1回	5月15日(月)	5月26日(金)	5月22日(月)	5月16日(火)	5月11日(木)	5月17日(水)
	第2回	6月19日(月)	6月23日(金)	6月26日(月)	6月20日(火)	6月 8日(木)	6月14日(水)
	第3回	7月19日(水)	7月28日(金)	7月24日(月)	7月18日(火)	7月13日(木)	7月12日(水)
	第4回	8月21日(月)	8月25日(金)	8月28日(月)	8月22日(火)	8月10日(木)	8月 9日(水)
	第5回	9月11日(月)	9月22日(金)	9月25日(月)	9月19日(火)	9月 5日(火)	9月13日(水)
	第6回	10月16日(月)	10月27日(金)	10月23日(月)	10月17日(火)	10月10日(火)	10月11日(水)
	第7回	11月20日(月)	11月24日(金)	11月27日(月)	11月21日(火)	11月 9日(木)	11月 8日(水)
	第8回	12月18日(月)	12月22日(金)	12月25日(月)	12月19日(火)	12月14日(木)	12月13日(水)

※今年度は「駒の里ふれあいセンター」から「交流文化館浅科」に会場が変更となります。

■時 間 午後1時30分～2時30分

■内 容 唱歌や童謡などの合唱等

■参 加 費 無料

■受付日時 4月5日(水)～受付開始(受付時間：平日 午前8時30分～午後5時15分)

※参加を希望される方は、希望会場の担当窓口(下表参照)まで電話、またはLINEトーク画面のイベント予約よりお申し込みください。(申込先着順)

※感染対策のため、必ず不織布マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、急きょ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。



LINE友だち
追加はこちら!

■申 込 先

お電話の場合は、希望される会場の担当窓口にご連絡ください。

会 場	担当窓口
生涯学習センター(野沢会館)	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、教室の詳細について後日通知文を送付します。

認知症予防教室 参加者募集

●脳の健康度測定

「ファイブ・コグテスト（一般高齢者用の集団式認知機能検査）」を用いて、自身の認知機能の状態について把握する教室です。



■対象者 65歳以上で介護保険の認定および認知症の診断や治療を受けていない方

会場・日程	会 場	あいとぴあ臼田	浅科会館 (浅科支所内)	市民創錬センター
	日 程	5月15日(月)	7月6日(木)	10月19日(木)

■時 間 午前10時～11時30分（受付：午前9時40分より）

■内 容 認知症とは、ファイブ・コグテスト

■定 員 一会場40名 （申込先着順）

■参加費 無料

■持ち物 補聴器・眼鏡（必要な方）、水分補給用の飲み物、筆記用具

■結 果 ファイブ・コグテストの結果は、後日郵送にてお返しします。

■申込方法 4月10日（月）から電話、またはLINEトーク画面のイベント予約よりお申し込みください。

■その他 不織布のマスクを着用の上、ご参加ください。

●脳いきいき健康教室

運動やレクリエーションを通して、脳の活性化を図ります。認知症予防について学び、たくさん笑って、たくさん動いて、脳を若返らせるポイントをお伝えします。

■対象者 65歳以上で介護保険の認定および認知症の診断や治療を受けていない方

会場・日程	会 場	あいとぴあ臼田	浅科会館 (浅科支所内)	市民創錬センター
	第1回目	6月5日(月)	8月3日(木)	11月16日(木)
	第2回目	7月4日(火)	9月5日(火)	12月13日(水)

■時 間 午前10時～11時30分（受付：午前9時40分より）

■内 容 第1回目：認知症予防講話、薬についての講話、コグニサイズ（脳の活性を促す軽い運動）
第2回目：運動・栄養・口腔についての講話、コグニサイズ（脳の活性を促す軽い運動）

■定 員 一会場40名 （申込先着順）

■参加費 無料

■持ち物 水分補給用の飲み物、筆記用具など

■申込方法 4月10日（月）から電話、またはLINEトーク画面のイベント予約よりお申し込みください。

■その他 不織布のマスクを着用の上、ご参加ください。



LINE友だち
追加はこちら！

■申し込み・問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

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く出前講座「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。

申込方法と開催までの手順

講座の 計画

区、公民館、育成会、各種団体、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。

事前相談

開催希望日の1か月前（講座によっては2か月前）までに、講座の担当課（メニュー一覧表の「申込先」）に日程等についてご相談ください。（電話またはLINE）

調整と 連絡

事前相談いただいた後、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、開催の可否について受講者側の代表者に連絡します。

申込書 の提出

開催予定日の2週間前までに、講座の担当課に申込書をご提出ください。

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。

LINE受付始めています

令和5年度より各講座の申し込みがLINEからもできるようになります。QRコードから申し込むか、または佐久市LINE公式アカウントの「LINE支所」→「募集」からも申し込みができます。

※LINE申し込みは、5月1日以降の開催希望について、4月1日から受付を開始しています。

まちづくり講座
QRコード



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。土日祝日や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。

お願い

- 担当課の業務や講師となる職員の日程の都合により、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受講や、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、苦情等をいう場ではありません。ご理解とご協力を願います。
- 市民向けの講座のため、受講者は佐久市民10名以上で構成する団体とさせていただきます。
- 一つの講座について、同一団体からの申込みは、原則、同一年度一回までとさせていただきます。
- 講座の内容に応じて、受講者側でレクリエーション保険の加入についてご検討ください。
- 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くようお願いします。

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。（電話またはLINE）
- ◆講座全般に関する問合せ 広報広聴課 ☎62-3075



佐久市LINE
公式アカウント
友だち追加

令和5年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー一覧表

すべての講座はLINEから申し込みできます→



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	・地域の災害リスクを知ろう ・事前の心構えについて ・災害時の避難行動について	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	公共施設の適正配置の推進について	・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？ ・「第二次佐久市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 ・移住・定住促進施策について	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	45分 ～60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・脂質異常症 ・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	・ストレスについて ・普段からできるヘルスケア ・周りの人にできること	高校生以上	30分		
17	守ろう大切ないのち 今日からあなたも ゲートキーパー （ゲートキーパー養成講座）	・ゲートキーパーとは ・自殺の現状 ・自殺とうつ病 ・自殺に傾いた人を支えるために	高校生以上	1時間		
18	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		

令和5年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー一覧表

すべての講座はLINEから申し込みできます➡



No.	講座名	内容	おすすめ対象者	時間	講師	申込先
19	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	健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189
20	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 等	どなたでも	45分		
21	佐久市保健補導員会について	・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	
22	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
23	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	どなたでも	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
24	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 ・オーラルフレイルについて	どなたでも	40分		
25	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	子育てに関わる方々	20分 ～40分		
26	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
27	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		
28	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
29	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		
30	NEW 歩行計測+歩き方改善講座	・歩行計測（1人3分程度） ・計測結果 ・歩き方改善運動 （10mまっすぐ歩ける室内会場が必要です。詳細は申込時にお問い合わせください。）	どなたでも	60分 ～90分		
31	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
32	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
33	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		
34	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
35	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	
36	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		
37	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	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
38	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		

令和5年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー一覧表

すべての講座はLINEから申し込みできます➡



No.	講座名	内容	おすすめ対象者	時間	講師	申込先
39	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	生活環境課 環境衛生係 ☎62-3094
40	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
41	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	
42	デマンドワゴンさくっとの利用について	・デマンドワゴンさくっとの利用方法 ・運転免許返納時の特典紹介	どなたでも	30分		
43	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 排水計画係 ☎63-0101
44	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
45	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
46	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	
47	NEW ヤングケアラーについて	・ヤングケアラーとは?	どなたでも	15分	子育て支援課職員	
48	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
49	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
50	達者がいちばん栄養講座	・ぴんころ長寿いろはカルタで楽しく栄養について学ぶ	高齢者	60分	高齢者福祉課 栄養士	
51	シニア世代のための 栄養講座	・高齢期を元気に過ごすための食生活のポイント ・1日に摂りたい食品の目安量 ・簡単にできる料理の紹介(試食、調理実習も可)	高齢者	30分 ～60分		
52	フレイル予防講話	・フレイルって何? ・フレイルを予防するためのポイント	高齢者	30分 ～60分	高齢者福祉課 保健師 栄養士 理学療法士 生活支援コーディネーター	
53	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、認知症を正しく理解し予防しよう	高齢者	30分 ～60分	高齢者福祉課 認知症地域支援 推進員 保健師	
54	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、認知症に対する正しい知識(症状、接し方等)を学び、地域で支えよう	どなたでも (医療・介護事業所は対象外)	90分		
55	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	
56	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
57	有害鳥獣対策について	・生態について ・被害の現状と防止対策について ・駆除の現状と対策について	どなたでも	30分	農政課職員 耕地林務課職員 県職員	耕地林務課林務係 ☎62-3242
58	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

令和5年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー一覧表

すべての講座はLINEから申し込みできます➡



No.	講座名	内容	おすすめ対象者	時間	講師	申込先
59	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
60	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
61	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 区画整理係 ☎62-3307
62	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
63	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	
64	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
65	議会の仕組みと役割	・議会の仕組みと役割を説明 ※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)	議会議務局総務係 ☎62-3495
66	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
67	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
68	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
69	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
70	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
71	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
72	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
73	五郎兵衛記念館講座	・五郎兵衛用水や市内の農業用水について、当館ホームページ「館長の豆知識」で紹介したテーマをより詳しく説明	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
74	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 ☎82-0200
75	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。
76	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
77	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		
78	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		

令和5年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー一覧表

すべての講座はLINEから申し込みできます→



No.	講座名	内容	おすすめ対象者	時間	講師	申込先
79	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	スポーツ課 スポーツ推進係 ☎62-4004 ☆申し込みは講座開催日の2か月前までをお願いします。
80	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		
81	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)
82	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		
83	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		
84	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
85	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		
86	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
87	農地を守ろう	・農地法3条・4条・5条の概要説明	大人	30分		
88	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か月前までをお願いします。
89	やってみようロカボ生活	・ロカボとは？ ・簡単に出来るロカボ食について	どなたでも	45分		
90	正しく知ろう新型コロナウィルス感染症について	・新型コロナと感染対策について	どなたでも	45分		
91	こどものかかりやすい感染症	・その感染症の対策は？	どなたでも	45分		
92	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		
93	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		
94	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		
95	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		
96	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		
97	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		
98	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か月前までをお願いします。
99	訪問看護をご存知ですか？ 「我が家で暮らしたい」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	
100	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	浅間総合病院 野沢地域包括支援センター職員	