

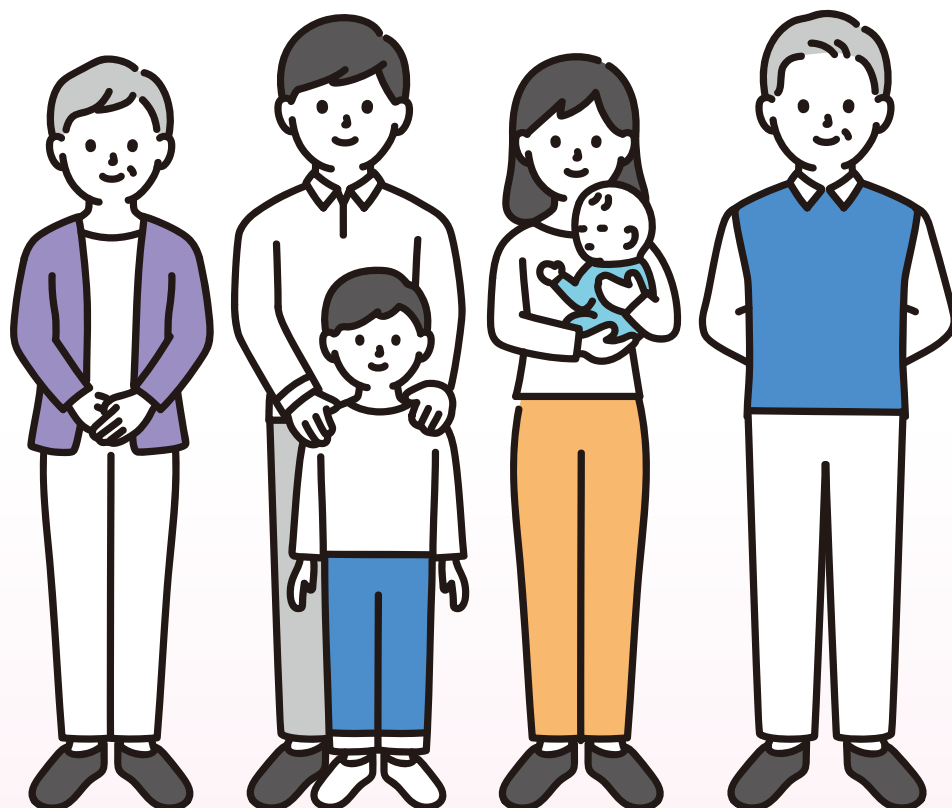
佐久をもっと好きになる

佐久 報 広



- 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

保存版



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（9月下旬）・お盆・年末・年始・年度末を除いて、原則として3週間ごとに巡回しています。
- ② 貸出は1人10冊までです。
- ③ 移動図書館利用の方のみ、電話での予約ができます。
- ④ インターネットによる予約も可能です。（ただし事前に申込みが必要です。）
- ⑤ 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。
- ⑥ 天候の状況により、巡回を中止する場合があります。
- ⑦ 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
5 荒宿 湯川職員住宅 〔11:40〕 ? 〔11:50〕	6 長土呂 フェリーチェ・ヴィータ 〔13:15〕 ? 〔13:35〕	7 長土呂 ねむの木公園 〔13:45〕 ? 〔14:05〕	8 岩村田北 雇用促進住宅 〔14:15〕 ? 〔14:25〕	9 小田井下宿 公民館 〔14:35〕 ? 〔14:45〕	10 紅雲台 公会場 〔15:00〕 ? 〔15:15〕	11 大和町 集会所 〔15:25〕 ? 〔15:35〕
東地 防災庫前 〔11:25〕 ? 〔11:35〕	志賀 東会館 〔13:40〕 ? 〔13:50〕	志賀上宿 ポスト前バス停 〔13:55〕 ? 〔14:05〕	駒込 公民館 〔14:15〕 ? 〔14:30〕	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〕
根々井 大塚団地 〔11:05〕 ? 〔11:20〕	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 公会場北側 〔14:35〕 ? 〔14:50〕	北岩尾 高瀬橋付近 〔14:55〕 ? 〔15:10〕	下塚原 公会場 〔15:20〕 ? 〔15:30〕
松井 (有)北沢塗装前 〔11:10〕 ? 〔11:20〕	平賀新町 (株)関製作所入口 〔11:30〕 ? 〔11:40〕	平賀 アヴェニュー佐久平 〔13:30〕 ? 〔13:50〕	平賀下宿 ひらか愛の郷 〔14:00〕 ? 〔14:20〕	太田部 公会場 〔14:30〕 ? 〔14:45〕	旧中込学校 第2駐車場 〔15:00〕 ? 〔15:15〕	佐太夫町 旧雇用促進住宅 〔15:20〕 ? 〔15:30〕
大沢 大沢保育園 〔11:00〕 ? 〔11:15〕	大沢新田 バス停 〔11:25〕 ? 〔11:35〕	跡部 老人憩の家 〔13:35〕 ? 〔13:45〕	野沢本町 のざわ愛の郷 〔13:55〕 ? 〔14:15〕	中小屋 城山公園 〔14:20〕 ? 〔14:35〕	原 公会場 〔14:40〕 ? 〔14:50〕	橋場 中込第一保育園 〔14:55〕 ? 〔15:15〕
5 三塚 北斗荘前 〔11:15〕 ? 〔11:30〕	6 下県西 結の里千曲 〔13:15〕 ? 〔13:35〕	7 下県 下県東停留所 〔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 あさしな保育園 〔13:20〕 ? 〔13:35〕	7 春日 御鹿の郷地域 ふれあいセンター 〔13:55〕 ? 〔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。

■ 問合せ 中央図書館 ☎ 6 7 - 2 1 1 1



令和7年4月～令和8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16日(水)	5月14日(水)	6月 4日(水)	6月25日(水)	1 稲荷町	2 一本柳	3 岩村相生町	4 稲荷町							
	7月16日(水)	8月20日(水)	9月10日(水)	10月15日(水)	旧保育園北側	区民会館	若宮児童公園	佐久ホテル							
	11月 5日(水)	12月 3日(水)	12月24日(水)	1月21日(水)	$\begin{pmatrix} 10:00 \\ \vdots \\ 10:15 \end{pmatrix}$	$\begin{pmatrix} 10:25 \\ \vdots \\ 10:40 \end{pmatrix}$	$\begin{pmatrix} 10:50 \\ \vdots \\ 11:05 \end{pmatrix}$	$\begin{pmatrix} 11:15 \\ \vdots \\ 11:35 \end{pmatrix}$							
	2月11日(水)	3月 4日(水)	3月25日(水)												
2	4月 4日(金)	4月25日(金)	5月16日(金)	6月 6日(金)	上平尾	花園町	新子田								
	6月27日(金)	7月18日(金)	8月22日(金)	9月12日(金)	平根保育園	花園団地	世代交流館								
	10月17日(金)	11月14日(金)	12月 5日(金)	12月26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23日(金)	2月13日(金)	3月 6日(金)												
3	4月 2日(水)	4月23日(水)	5月21日(水)	6月11日(水)	鳴瀬	赤岩	塚原								
	7月 2日(水)	7月30日(水)	8月27日(水)	10月 1日(水)	高瀬保育園	公会場	中佐都 ライスセンター								
	10月22日(水)	11月12日(水)	12月10日(水)	1月 7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28日(水)	2月18日(水)	3月11日(水)												
4	4月11日(金)	5月 2日(金)	5月23日(金)	6月13日(金)	黒田	苦水	町								
	7月 4日(金)	7月25日(金)	8月29日(金)	10月 3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31日(金)	11月21日(金)	12月12日(金)	1月 9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30日(金)	2月20日(金)	3月13日(金)												
5	4月 9日(水)	4月30日(水)	5月28日(水)	6月18日(水)	高柳	鍛冶屋	取出町								
	7月 9日(水)	8月 6日(水)	9月 3日(水)	10月 8日(水)	公会場	いちかわや前	百番観音堂								
	10月29日(水)	11月19日(水)	12月17日(水)	1月14日(水)	$\begin{pmatrix} 9:45 \\ \vdots \\ 9:55 \end{pmatrix}$	$\begin{pmatrix} 10:00 \\ \vdots \\ 10:20 \end{pmatrix}$	$\begin{pmatrix} 10:30 \\ \vdots \\ 10:50 \end{pmatrix}$								
	2月 4日(水)	2月25日(水)	3月18日(水)												
6	4月18日(金)	5月 9日(金)	5月30日(金)	6月20日(金)	1 桜井	2 弥生が丘	3 泉団地	4 泉野							
	7月11日(金)	8月 8日(金)	9月 5日(金)	10月10日(金)	消防詰所前	弥生が丘団地	遊園地前	集会場前							
	11月 7日(金)	11月28日(金)	12月19日(金)	1月16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 6日(金)	2月27日(金)	3月20日(金)												
7	4月10日(木)	5月 8日(木)	5月29日(木)	6月19日(木)	1 田口	2 下越	3 入沢								
	7月10日(木)	7月31日(木)	8月21日(木)	9月11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 9日(木)	11月 6日(木)	11月27日(木)	12月18日(木)	$\begin{pmatrix} 9:35 \\ \vdots \\ 9:50 \end{pmatrix}$	$\begin{pmatrix} 10:00 \\ \vdots \\ 10:15 \end{pmatrix}$	$\begin{pmatrix} 10:30 \\ \vdots \\ 10:45 \end{pmatrix}$								
	1月15日(木)	2月12日(木)	3月12日(木)												

前期

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1日(火)～3日(木)：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4日(金)～10日(木)：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18日(金)午後2時～	金澤病院 ☎67-2048
シルバーランドみつゐ教室	4月22日(火)午前10時～	シルバーランドみつゐ ☎66-6800
あいとぴあ臼田教室①	4月17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17日(木)午後2時～	
佐久平交流センター教室	4月10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
中込会館教室	4月16日(水)午前10時～	
シルバーランドきしの教室	4月18日(金)午前10時～	
野沢会館教室①	4月15日(火)午後2時～	
野沢会館教室②	4月23日(水)午前10時～	
あいとぴあ臼田教室③	4月21日(月)午後2時～	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎070-4315-1070
浅科会館教室	4月15日(火)午前10時～	
望月総合支援センター教室	4月16日(水)午前10時～	
春日交流センター教室	4月17日(木)午前10時～	

※参加者の募集に併せて、教室のお手伝いをしていただけるボランティアの方も募集しています。
ご協力いただける方、ご興味のある方のご連絡をお待ちしています。

■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		70名	50名	50名	80名	80名	80名
講 師		高橋 喜久子先生	原 晴子先生	高橋 喜久子先生	原 晴子先生	石川 和美先生	
		小平 幸子先生	相澤 美名子先生	木内 愛菜先生	相澤 美名子先生		
日 程	第1回	5月19日(月)	5月23日(金)	5月26日(月)	5月13日(火)	5月15日(木)	5月14日(水)
	第2回	6月16日(月)	6月27日(金)	6月23日(月)	6月17日(火)	6月12日(木)	6月11日(水)
	第3回	7月14日(月)	7月25日(金)	7月28日(月)	7月15日(火)	7月10日(木)	7月 9日(水)
	第4回	8月18日(月)	8月22日(金)	8月25日(月)	8月19日(火)	8月 6日(木)	8月20日(水)
	第5回	9月 8日(月)	9月26日(金)	9月22日(月)	9月16日(火)	9月11日(木)	9月10日(水)
	第6回	10月20日(月)	10月24日(金)	10月27日(月)	10月21日(火)	10月 9日(木)	10月 8日(水)
	第7回	11月17日(月)	11月21日(金)	11月10日(月)	11月18日(火)	11月11日(火)	11月12日(水)
	第8回	12月15日(月)	12月26日(金)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月 4日(木)	12月10日(水)

■時 間 午後1時30分～3時00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8日(火)～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でお申し込みください。**定員になり次第、募集を締め
切らせていただきます。**

※感染対策のため、不織布マスクの着用をお願いする場合があります。
ご了承ください。

LINE申込はこちら



■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 錬 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

全て
参加費は
無料です！

●脳の健康度測定

認知症に関連する認知機能・運動機能を確認することが出来ます。
ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を始めてみませんか？



■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 各会場40名（先着順）

■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(木)	7月9日(水)	10月2日(木)

■時 間 午前10時～11時30分（受付：午前9時40分～）

■内 容 認知症に関する講話、ファイブ・コグテスト

■持 ち 物 補聴器・眼鏡（必要な方）、飲み物、筆記用具



●脳いきいき健康教室

認知症予防について学び、楽しみながら、脳にたくさんの刺激を与えましょう。



■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 各会場40名（先着順）

■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4日(水)	8月7日(木)	11月6日(木)
第2回目	7月2日(水)	9月3日(水)	12月2日(火)

■時 間 午前10時～11時30分（受付：午前9時40分～）

■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
第2回目：運動・栄養・口腔についての講話、コグニサイズ

■持 ち 物 飲み物、筆記用具など



【申込方法】

申込開始：4月14日（月）
電話または佐久市公式LINEより
お申し込み下さい。

LINE申込は
こちら↓



【問合せ】

佐久市役所 高齢者福祉課
☎62-3157（直通）

■申込・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からの申込はこちら

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。



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。ご理解とご協力をお願いします。
- 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、各種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

令和7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 (相談)	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 ・ 備蓄資機材について	どなたでも	60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佐久市デジタル田園都市国家構想総合戦略の内容紹介と説明	どなたでも	30分		企画課 行政改革係 ☎62-3067		
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			企画課 公共施設適正化推進係 ☎62-3067	
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 ・ 普段からできるセルフケア ・ 周りの人にできること	高校生以上	30分	健康づくり推進課 保健師			
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				
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			

令和7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
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	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
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	・口腔機能の低下について ・口腔体操の紹介 ・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	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	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	
32	国民健康保険について	・国民健康保険制度について ・国民健康保険税について ・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
33	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
34	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		
35	地球温暖化について	・地球温暖化の現状は？ ・デコ活とは？ ・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
36	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	環境政策課職員	
37	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		
38	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		
39	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	20分	環境政策課職員および 動物愛護センター職員	
40	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

令和7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
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	生活環境課 生活公共交通係 ☎62-3094
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 ・信州あいサポート運動について ・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 ～60分	福祉課職員	福祉課 障害福祉係 ☎62-3147
45	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	子育て支援課 子育て支援係 ☎62-3149
46	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	
47	 こどもまんなか社会について	・「こどもまんなか社会」とは？ ・こどもの権利について ・こども・若者の意見の尊重について ・佐久市こども計画について	どなたでも	30分		
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 （運動、栄養、口腔機能、社会参加）	高齢者	30分 ～60分	高齢者福祉課 保健師 栄養士 理学療法士 歯科衛生士 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	A C P（人生のこころづもり）講座	・A C P（人生会議）とは ・人生の最期まで大切にしたいこと、どこで、誰と、どのように過ごしたいか「こころづもり」を考える	どなたでも	40分 ～60分	高齢者福祉課 保健師 等	
56	薬剤師講話	・お薬との上手な付き合い方のポイント ・正しい服用方法や飲み合わせについて	どなたでも	60分	薬剤師	
57	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
58	有害鳥獣対策について	・鳥獣被害の現状 ・鳥獣被害対策について ・今後の課題と対策	どなたでも	60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
59	 多面的機能支払交付金制度について	・地域の共同活動（水路の草刈り活動）などに対する補助金制度の紹介	既に多面的機能支払交付金に取り組んでいる方以外	30分	耕地林務課職員	耕地林務課 農村整備係 ☎62-3247
60	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7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
61	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
62	都市計画について	・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
63	都市計画道路について	・都市計画道路の概要について	どなたでも	20分	都市計画課職員	都市計画課 街路係 ☎62-3404
64	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	都市計画課職員	都市計画課 区画整理係 ☎62-3404
65	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
66	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	
67	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
68	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	30分 ～60分	佐久市議会 担当議員	議会議務局総務係 ☎62-3495
69	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 教育相談員 就学支援委員会専門員	学校教育課 学務係 ☎62-3478
70	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
71	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
72	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
73	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
74	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
75	天来記念館講座①	・「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 ★対象者に応じた説明 をいたします。
76	天来記念館講座②	・比田井天来の推奨した臨書について	どなたでも	60分	天来記念館職員	天来記念館 ☎53-4158 ★実技指導も可能です。
77	天来記念館講座③	・書き初め指導（臨書をふまえて）	小・中学生お よび指導者	60分～ 120分	天来記念館職員	天来記念館 ☎53-4158 ★実技中心の講座です。
78	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
79	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
80	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。

令和7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
81	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。
82	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		
83	図書館の様々な活用法	・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)
84	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		
85	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		
86	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
87	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		
88	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
89	農地を守ろう	・農地法3条・4条・5条の概要説明	大人	30分		
90	ヨガで健やかな身体づくり	・呼吸に合わせて身体を動かすとは ・ヨガを通して自分の身体にフォーカスしよう	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 医療相談係 ☎67-2295 ★申し込みは講座開催日の2か月前までをお願いします。
91	食事からのフレイル予防	・フレイルを予防する食事の摂り方	どなたでも	45分		
92	家庭でできる感染対策について	・季節に流行する感染症について予防方法と対策	どなたでも	45分		
93	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		
94	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		
95	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		
96	糖尿病の事を知ろう	・ずく出して糖尿病予防	どなたでも	45分		
97	尿漏れ予防	・体操で尿漏れを解決し、毎日を爽やかに	どなたでも	45分		
98	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		
99	いきいき呼吸体操	・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		
100	認知症を知ろう	・認知症を正しく知ること、理解を深めてみませんか	どなたでも	45分		
101	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。
102	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	
103	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	