

佐久をもっと好きになる

久佐報広



保存版

- 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
- お達者応援団育成塾 受講生募集・・・P 6
- 脳健康測定・脳いきいき健康教室・・・P 8
- 出前講座「まちづくり講座」・・・P 9



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（5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。
- 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 ご希望やご不明な点がありましたら、佐久市立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 (13:10) ~ (13:30)	7 長土呂 ねむの木公園 (13:40) ~ (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)
	4 東地 防災庫前 (11:25) ~ (11:35)	5 志賀 東会館 (13:40) ~ (13:50)	6 志賀上宿 ポスト前バス停 (13:55) ~ (14:05)	7 駒込 公民館 (14:15) ~ (14:30)	8 瀬戸 公民館 (14:50) ~ (15:00)	9 西耕地 セブンハイツ西側 (15:05) ~ (15:15)	10 樋村 樋村団地 (15:20) ~ (15:30)
	4 根々井 大塚団地 (11:10) ~ (11:20)	5 根々井 公会場駐車場 (11:25) ~ (11:40)	6 今井 公民館 (13:45) ~ (14:00)	7 白山 公民館 (14:05) ~ (14:25)	8 南岩尾 公会場北側 (14:35) ~ (14:50)	9 北岩尾 高瀬橋付近 (14:55) ~ (15:10)	10 下塚原 公会場 (15:20) ~ (15:30)
	4 松井 (有)北沢塗装前 (11:10) ~ (11:20)	5 平賀新町 (株)関製作所入口 (11:30) ~ (11:45)	6 平賀 アヴェニュー佐久平 (13:30) ~ (13:50)	7 平賀下宿 ひらか愛の郷 (14:00) ~ (14:20)	8 太田部 公会場 (14:30) ~ (14:45)	9 旧中込学校 第2駐車場 (15:00) ~ (15:15)	10 佐太夫町 旧雇用促進住宅 (15:20) ~ (15:30)
	4 大沢 大沢保育園 (11:00) ~ (11:15)	5 大沢新田 バス停 (11:25) ~ (11:35)	6 跡部 老人憩の家 (13:35) ~ (13:45)	7 野沢本町 のざわ愛の郷 (13:55) ~ (14:15)	8 中小屋 城山公園 (14:20) ~ (14:35)	9 原 公会場 (14:40) ~ (14:50)	10 橋場 中込第一保育園 (14:55) ~ (15:10)
	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 ☎ 67-2111



令和8年4月～令和9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15日(水)	5月20日(水)	6月17日(水)	7月 8日(水)	1 稲荷町 旧保育園北側	2 一本柳 区民会館	3 岩村相生町 若宮児童公園	4 稲荷町 佐久ホテル
	8月 5日(水)	8月26日(水)	9月16日(水)	10月 7日(水)	(10:00)	(10:25)	(10:50)	(11:15)
	10月28日(水)	11月18日(水)	12月 9日(水)	1月 6日(水)	(10:15)	(10:40)	(11:05)	(11:35)
	1月27日(水)	2月17日(水)	3月17日(水)					
2	4月10日(金)	5月 8日(金)	6月12日(金)	7月 3日(金)	1 上平尾 平根保育園	2 花園町 花園団地	3 新子田 世代交流館	
	7月24日(金)	8月21日(金)	9月11日(金)	10月 2日(金)	(10:00)	(10:25)	(10:50)	
	10月23日(金)	11月13日(金)	12月 4日(金)	12月25日(金)	(10:15)	(10:40)	(11:10)	
	1月22日(金)	2月12日(金)	3月 5日(金)					
3	4月 2日(木)	4月23日(木)	5月14日(木)	6月11日(木)	1 鳴瀬 高瀬保育園	2 赤岩 公会場	3 塚原 中佐都 ライスセンター	
	7月 2日(木)	7月30日(木)	8月27日(木)	9月17日(木)	(9:55)	(10:25)	(10:45)	
	10月15日(木)	11月12日(木)	12月10日(木)	1月 7日(木)	(10:10)	(10:40)	(11:05)	
	1月28日(木)	2月18日(木)	3月11日(木)					
4	4月17日(金)	5月15日(金)	6月19日(金)	7月10日(金)	1 黒田 岩井甫氏宅入口	2 苦水 元コスモスマート	3 町 内山集会場西	
	7月31日(金)	8月28日(金)	9月18日(金)	10月 9日(金)	(10:00)	(10:25)	(10:45)	
	10月30日(金)	11月20日(金)	12月11日(金)	1月 8日(金)	(10:15)	(10:35)	(11:00)	
	1月29日(金)	2月19日(金)	3月12日(金)					
5	4月 8日(水)	5月13日(水)	6月10日(水)	7月 1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	
	7月29日(水)	8月19日(水)	9月 9日(水)	9月30日(水)	(9:45)	(10:00)	(10:30)	
	10月21日(水)	11月11日(水)	12月 2日(水)	12月23日(水)	(9:55)	(10:20)	(10:50)	
	1月20日(水)	2月10日(水)	3月10日(水)					
6	4月24日(金)	5月22日(金)	6月26日(金)	7月17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
	8月 7日(金)	9月 4日(金)	9月25日(金)	10月16日(金)	(9:45)	(10:10)	(10:35)	(11:00)
	11月 6日(金)	11月27日(金)	12月18日(金)	1月15日(金)	(10:00)	(10:25)	(10:55)	(11:10)
	2月 5日(金)	2月26日(金)	3月19日(金)					
7	4月 9日(木)	4月30日(木)	5月21日(木)	6月18日(木)	1 田口 うすだ愛の郷	2 下越 あいとぴあ白田	3 入沢 入澤消防センター	
	7月 9日(木)	8月 6日(木)	9月 3日(木)	10月 1日(木)	(9:35)	(10:00)	(10:30)	
	10月29日(木)	11月19日(木)	12月17日(木)	1月14日(木)	(9:50)	(10:15)	(10:45)	
	2月 4日(木)	2月25日(木)	3月18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(水)～3日(金)：昨年度、後期の教室に申込されていない方のみ
②4月6日(月)～10日(金)：どなたでも申し込み可能
※土日を除く上記期間、申込は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 1000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

詳細はこちら

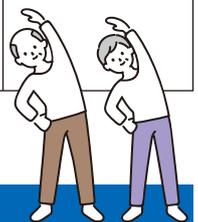


送迎はありません

会場・日程

教室・会場名	初回日程・開始時間	申込先	受付時間
浅間会館教室	4月17日(金) 14:00～	金澤病院 ☎67-2048	8:30～
シルバーランドみついで教室	4月28日(火) 10:00～	シルバーランドみついで ☎66-6800	8:30～
あいとぴあ臼田教室①	4月16日(木) 10:00～	佐久総合病院 健康管理部 ☎090-8813-7072 (申込用) ☎82-2677 (問合せ用)	9:00～
あいとぴあ臼田教室②	4月16日(木) 14:00～		
佐久平交流センター教室	4月16日(木) 13:30～	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 ☎74-0690	9:00～
中込会館教室	4月 8日(水) 10:00～		
シルバーランドきしの教室	4月10日(金) 10:00～		
野沢会館教室①	4月28日(火) 14:00～		
野沢会館教室②	4月28日(火) 10:00～		
あいとぴあ臼田教室③	4月27日(月) 14:00～	望月悠玄福祉会 (結いの家) ☎070-4315-1070	8:30～
浅科会館教室	4月14日(火) 10:00～		
望月総合支援センター教室	4月15日(水) 10:00～		
春日交流センター教室	4月16日(木) 10:00～		

※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 高齢者支援係 ☎62-3157 各支所健康福祉係

♪はつらつ音楽サロン 参加者募集♪

大きな声で歌ったり、楽器を演奏したりすることは、右脳を刺激し脳の活性化につながります。

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	市民創練 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	原 晴子	高橋 喜久子	原 晴子	石川 和美	
	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18日(月)	5月22日(金)	5月25日(月)	5月12日(火)	5月14日(木)
	第2回	6月15日(月)	6月26日(金)	6月22日(月)	6月16日(火)	6月11日(木)
	第3回	7月29日(水)	7月24日(金)	7月28日(火)	7月21日(火)	7月 9日(木)
	第4回	8月17日(月)	8月28日(金)	8月 7日(金)	8月18日(火)	8月 6日(木)
	第5回	9月14日(月)	9月25日(金)	9月28日(月)	9月15日(火)	9月 3日(木)
	第6回	10月19日(月)	10月23日(金)	10月26日(月)	10月13日(火)	10月 8日(木)
	第7回	11月16日(月)	11月27日(金)	11月30日(月)	11月17日(火)	11月 5日(木)
	第8回	12月14日(月)	12月25日(金)	12月21日(月)	12月15日(火)	12月 4日(金)

時間 13:30~15:00

内容 唱歌や童謡などの合唱等

参加費 無料

受付日時 4月7日(火)より受付開始 (受付時間: 平日 8:30~17:15)

※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
または佐久市公式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申込みはこちらから



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)	佐久市役所 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157 (直通)
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 健康福祉係 ☎82-3124 (直通)
交流文化館浅科	浅科支所 健康福祉係 ☎58-2078 (直通)

※お申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。

令和8年度

お達者応援団育成塾 受講生募集!

「お達者応援団育成塾」って??

いつまでも住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らしていくためには、自身の健康維持など介護予防への取り組みや、助け合い・支え合いなど地域のつながりが大切です。みなさんも「お達者応援団育成塾」に参加し、自分のため、家族のため、地域のためにできることを一緒に考えませんか。

こんな方におすすめです!

- ★元気に暮らすために自分の「介護予防」に取り組みたい
- ★身近な通いの場を知りたい
- ★自分の特技や好きなこと（音楽、踊り、運動、料理、作品作りなど）を地域で活かして活動したい
- ★多世代で支え合う地域づくりについて考えたい



開催概要

- 定員**：約100名
回数：6～12月 全8回
※詳しい日程は、次ページをご覧ください。
- 場所**：佐久市民創錬センター
※会場までの送迎はありませんのでご了承ください。

講義内容

- 介護予防に必要な栄養・運動等の講義
- 歌などのレクリエーションの体験
- 地域での活動に向けた講義・意見交換など



参加者の声

仲間づくりの
きっかけになった!

ユーモアたっぷり!
つながることの大切さが
分かった



知らないことを学べた
地域の人にも教えたい

佐久市公式
LINE
友だち追加は
こちら!



【申込み・問合せ】 佐久市役所 高齢者福祉課高齢者支援係 ☎62-3157

※お電話または佐久市公式LINE「イベント予約」よりお申し込みください。

令和8年度 お達者応援団育成塾 年間計画表

※日時や内容など変更する場合があります。

令和8年1月時点

送迎はありません

	日 時	内 容	講 師
1	6月18日(木) 13:30~15:30	◆開講式 お互いに支え合う地域づくり 通いの場づくり実践報告(住民B)	理学療法士 中村 崇 出で鯉サポーター
2	7月22日(水) 13:30~15:30	佐久市でできる豊かな暮らし 地域包括支援センターの紹介 通いの場づくり実践報告(地区サロン)	高齢者福祉課 地域包括支援センター お達者応援団修了生
3	8月20日(木) 13:30~15:30	運動の大切さとポイント 口腔機能向上 ~お口の健康は元気のもと!~ 高齢期の栄養 ~おいしく食べていきいきと~	市 理学療法士 市 歯科衛生士 市 管理栄養士
4	9月3日(木) 13:30~15:30	身近な通いの場へ参加してみよう 地域活動について(実践研修の紹介)	県長寿社会開発センター 佐久市社会福祉協議会 地域包括支援センター 高齢者福祉課 等
5	10月15日(木) 13:30~15:30	身近なものを使ってできる運動の紹介	理学療法士 中村 崇 出で鯉サポーター
6	11月12日(木) 13:30~15:30	参加しやすいレクリエーションの方法 音楽を取り入れたレクリエーション	お達者応援団修了生
7	12月10日(木) 13:30~15:30	~まとめとこれからできること~ 地域活動への参加報告、講評 ◆閉講式	理学療法士 中村 崇 佐久市社会福祉協議会 地域包括支援センター
8	10~11月頃	実践研修 地域活動へ参加してみよう! 身近な場所を利用した地域活動に参加する中で自分のため、地域の ためにできることを考えます。 第4回の講義内で研修先一覧についてお伝えします。	

※講義4回以上かつ実践研修1回以上受講された方には修了証をお渡しします。

令和8年度 脳活性化教室 参加者募集

脳の健康度測定

認知症に関する認知機能・運動機能を確認することができます。
ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、脳の活性化を始めてみませんか？



■対象者 65歳以上で介護保険の認定及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)	市民創練センター
日程	5月12日(火)	7月7日(火)	10月1日(木)

■時間 10:00~11:30 (受付:9:40~)

■内容 認知症に関する講話、ファイブ・コグテスト

■定員 各会場40名(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 補聴器・眼鏡(必要な方)、飲み物、筆記用具

■申込方法 4月13日(月)から電話、または佐久市公式LINEにてお申し込みください。

LINE申込み



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。
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及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)	市民創練センター
1回目	6月10日(水)	8月5日(水)	11月25日(水)
2回目	7月2日(木)	9月10日(木)	12月17日(木)

■時間 10:00~11:30 (受付:9:40~)

■内容 第1回目: 認知症に関する講話、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(脳の活性を促す軽い運動)

■定員 各会場40名(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、筆記用具など

■申込方法 4月13日(月)から電話、または佐久市公式LINEにてお申し込みください。

LINE申込み



【申込・問合せ】 佐久市役所 高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157 (直通)

出前講座 まちづくり講座

活用して
みませんか？

市職員が皆さんのもとへ出向いて、お話しする出前講座「まちづくり講座」は、市が実施している事業を中心に、様々な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。

申込から開催までの流れ

講座の
計画

メニューの一覧表から講座を選択
(受講対象者：10名以上の団体)

事前相談

電話またはLINEで各講座の申込先へ相談
(希望日1か月前まで) ※講座によっては2か月前

調整と
連絡

担当者が調整のうえ、
開催の可否を団体へ連絡

申込書
提出

申込書を提出
(開催予定日2週間前まで)

講座開催

開催にあたってのお願い

- 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や、講師や担当課の業務の都合により、ご希望に沿えない場合がありますので、ご了承ください。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

LINEからの申込みはこちら

右のQRコードもしくは
佐久市LINE公式アカウントの
「LINE支所」→「募集」から
お申し込みください



事前相談の前にチェック

- 受講者は佐久市民10名以上の団体ですか
(個人での申込みはできません)
- 会場の確保はできていますか
(会場使用料等は、受講者側の負担です)
- 今年度すでに同じ講座を受講していませんか
(1講座につき、同一団体からの申込みは原則、年度内1回までです)

問合せ

【各講座についての問合せ・申込み】メニュー一覧表の「申込先」まで
【講座全般に関する問合せ】広報広聴課 ☎62-3075

令和8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	<ul style="list-style-type: none"> 地域の災害リスクを知ろう (台風、地震、噴火等、地域や要望に合わせて) 事前の心構えについて 災害時の避難行動について 家庭での備蓄品 (食料等) や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	<ul style="list-style-type: none"> 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	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
8	市民活動サポートセンターは何をすするところ	<ul style="list-style-type: none"> 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		移住交流推進課 交流推進係職員
9	みんなでやろう「協働のまちづくり」	<ul style="list-style-type: none"> 「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	移住交流推進課 移住推進係職員	
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	市民課職員	市民課 市民戸籍係 ☎62-3087
11	移住促進の取組について	<ul style="list-style-type: none"> 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		人権同和 教育推進員 人権同和課職員
12	戸籍や住民票について	<ul style="list-style-type: none"> 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	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
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		
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	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
15	健康講座Ⅰ	<ul style="list-style-type: none"> 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		
16	健康講座Ⅱ	<ul style="list-style-type: none"> 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	健康づくり推進課 健康増進係 ☎62-3189
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)	<ul style="list-style-type: none"> 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	60分		
18	ぴんころ栄養講座	<ul style="list-style-type: none"> 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 保健師
19	佐久市保健補導員会について	<ul style="list-style-type: none"> 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		
20	歩行計測+歩き方改善講座	<ul style="list-style-type: none"> 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	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
21	健 (検) 診について	<ul style="list-style-type: none"> 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	

令和8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
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 等	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
23	口腔機能向上について	・オーラルフレイルについて ・口腔体操の紹介 ・誤嚥性肺炎、窒息予防について	どなたでも	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 ・噛むことの大切さ 等	子育てに 関わる方々	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		
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	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		
30	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
31	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
32	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		
33	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
34	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		
35	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		
36	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	環境政策課 環境保全係 ☎62-2917
37	NEW 災害時のペット 同行避難について	・事前の準備について ・災害時の避難行動について	どなたでも	30分		
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	20分		
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	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 生活公共交通係 ☎62-3094
41	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		
42	NEW 交通安全講座	交通事故発生状況と事故防止対策	どなたでも	20分	生活環境課職員 交通安全対策識者	
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	こども政策課職員 子ども特別対策 推進員	こども政策課 こども政策係 ☎62-3149

令和8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
46	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	こども政策課職員	こども政策課 こども政策係 ☎62-3149
47	NEW こどもの権利について	こどもの権利条約や佐久市こどもの権利条例などを題材に、こどもの権利についてわかりやすく学びます	どなたでも	30分	こども政策課職員 (こどもの権利関係課職員)	
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	こども政策課職員	こども政策課 保育係 ☎62-3149
49	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	こども家庭支援課 保健師	こども家庭支援課 母子保健係 ☎77-7492
50	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	こども家庭支援課 管理栄養士・栄養士	こども家庭支援課 こども家庭事業係 ☎77-7492
51	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	こども家庭支援課 職員	
52	NEW こどもの発達について	こどもの発達や生活面において心掛けてほしいポイントについて、公認心理師等の専門職からお伝えします。	どなたでも	30分	こども家庭支援課 職員 (公認心理師等)	こども家庭支援課 相談支援係 ☎77-7492
53	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	
54	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	
55	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	高齢者福祉課 栄養士	
56	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	高齢者福祉課 高齢者支援係 ☎62-3157
57	認知症講話	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	
58	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		
59	ACP(人生のこころづもり)講座	・ACP(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	
60	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	
61	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 (※開催は閉園まで)
62	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
63	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
64	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
65	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

令和8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
66	都市計画について	・都市計画制度の概要について ・都市計画道路の概要について ・土地区画整理の概要について 等	どなたでも	30分	都市計画課職員	都市計画課 都市計画係 ☎62-3404
67	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
68	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	
69	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
70	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	議会事務局 総務係 ☎62-3495
71	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
72	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
73	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
74	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
75	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
76	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 ☆対象者に合わせた説明をいたします。
77	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。
78	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。
79	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
80	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
81	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。
82	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。
83	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		
84	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)
85	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名以下)	30分		
86	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		



No.	講座名	内容	おすすめ対象者	時間	講師	申込先
87	NEW 佐久市立 近代美術館講座① 「近代美術館ってどんなところ？」	・近代美術館について ・佐久の先人 油井一二について ・コレクションについて	どなたでも	60分	近代美術館長	近代美術館 美術館係 ☎67-1055
88	NEW 佐久市立 近代美術館講座② 「佐久地域ゆかりの作家について知ろう！」	佐久地域ゆかりの作家について	どなたでも	60～120分		
89	NEW 佐久市立 近代美術館講座③ 「色・形・構図の基本を学ぼう！」	美術の基本を体験しながら学びます	どなたでも	60～120分		
90	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
91	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		
92	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
93	農地を守ろう	農地法3条・4条・5条の概要説明	大人	30分		
94	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 *ヨガマットやお尻の下に敷くクッションがある方はご持参ください	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 総務課 ☎67-2295 (内線2422) ☆申し込みは講座開催日の2か月前までにお願いします。
95	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		
96	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		
97	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		
98	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		
99	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		
100	尿漏れとフェムケア	・最近の尿漏れ対策 ・女性特有の症状への対策	女性	45分		
101	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		
102	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		
103	認知症を知ろう	認知症を正しく知ることで、理解を深めてみませんか	どなたでも	45分		
104	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 (内線5200) ☆申し込みは講座開催日の2か月前までにお願いします。
105	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	
106	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	