






# くらしに役立つメニュー

～佐久市に暮らしたら どうなる？ こうなる！～

2023(令和 5)年 4 月版

※ここに記載のない施策もあります。また、予算の範囲内で実施している事業もありますのでご注意ください。

※ここに記載された情報は 2023 年 4 月 1 日時点のものです。

くらし	  	
事業名	内容	問合せ先
ガス	住宅の燃料としては、プロパンガスと都市ガスが使われています。特に中古住宅はプロパンガス使用が多く見受けられます。	直接事業者にお問い合わせください
ごみ	<p>「ごみの減量化と資源化」を基本的な考え方とし、分別収集を行っています。ゴミ袋は可燃ごみ、埋立ごみ、資源ごみの 3 種類の袋があり、スーパー等小売店で販売されています。ほか、小型家電リサイクルにも取り組んでいます。</p> <p>【分別カテゴリ】 可燃／埋め立て／古紙類（新聞紙・段ボール・古本等）／缶（アルミ・スチール）／布／紙パック／ペットボトル／雑びん（色ごと）／容器包装プラスチック ※臼田地区のみ 生ごみ も分別</p> <p>・佐久市 LINE 公式アカウントを友だち登録していただくと、LINE 上でごみの分別方法を検索することやごみの収集日の通知を受け取ることができます。</p>	生活環境課 0267-62-3094
佐久市生ごみ処理機等購入費補助金	生ごみ処理機、生ごみ処理容器の取得に係る費用に対し交付します。 ・生ごみ処理機：最高 3 万円 / ・生ごみ処理容器：最高 6 千円×2 台まで	
上水道	佐久市の水道水は、水源のほとんどが湧水と地下水です。 ※上水道事業と下水道事業は運営主体が異なります。また、一部地域において上水道事業の運営主体が異なります。	佐久水道企業団 0267-62-1290
下水道	公共下水道事業、農業集落排水事業等により下水道が整備されている地域のほか、合併処理浄化槽等で汚水を処理している地域があり、市内の水洗化率は 9 割を超えています。 ※上水道事業と下水道事業は運営主体が異なります。また、一部地域において下水道事業の運営主体が異なります。	下水道課 (下水道管理センター) 0267-63-0101
佐久市浄化槽設置整備事業補助金	公共下水道等などの集合排水処理施設が利用できない場所において、合併処理浄化槽設置に係る費用に対し補助金を交付します（金額は人槽による）。	
公共交通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ JR 北陸新幹線（長野経由）：東京～金沢間 1 日上下線各約 25 本（ほか運行日指定約 10 本） 停車</li> <li>・ JR 小海線：小諸～小海間 おおむね 1 時間に 1 本（区間限定あり）</li> <li>・ 路線バス：6 路線運行 路線により片道 1 日 1 本～5 本運行</li> <li>・ デマンドワゴンさくっと（予約制乗合）：市内全域運行、会員登録必須</li> </ul> <p>※身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を保有する方及びその介助者の方は、バスやデマンドワゴンさくっとの運賃が半額になります。</p> <p>※妊娠中や出産直後（出産月の翌月末まで）で福祉医療費受給者証を保有する方は、バスやデマンドワゴンさくっとの運賃が半額になります。</p> <p>※運転免許証を自主返納した方に、バス（久保通線を除く）やデマンドワゴンさくっとで使えるプリペイドカードを交付しています。</p>	バス・デマンドワゴンさくっとについて 生活環境課 0267-62-3094
佐久市住宅断熱性能向上リフォーム事業補助金	居住している住宅のサッシを 2 重サッシやペアガラスにする、断熱材を新たに設置するなどの費用に対し、最高 30 万円を交付します。	建築住宅課 0267-62-6637 0267-62-3430
佐久市木造住宅耐震診断事業	昭和 56 年 5 月 31 日以前に工着手された木造在来工法による 1 戸建ての住宅について、耐震診断を無料で行います。	
佐久市木造住宅耐震補強事業補助金	耐震性がないと判断された木造住宅の耐震補強工事等に係る費用に対し、最高 130 万円を交付します。	
ブロック塀等撤去事業補助金	安全性の確認できないブロック塀等を撤去、又は低く改修する工事の費用に対し、最高 10 万円を交付します。	

佐久市営住宅	佐久市内に住所がある、または勤務先があること等の条件があります。	
佐久市災害危険住宅移転事業補助金	土砂災害のおそれのある区域から住宅を移転する費用に対し、補助金を交付します。	
佐久市空き家再生等推進事業補助金	【空き家活用事業】空き家を地域活性化のため交流施設等に改修する事業の工事費に対し、最高 240 万円を交付します。 【空き家除却事業】危険な空き家を防災および防犯のために除却し、地域住民の交流の場等を整備する事業に対し、最高 240 万円を交付します。	
佐久市無接道敷地空家等除却事業補助金	道路に接していない敷地とそこに建つ空き家を取得した後、空き家を解体し、跡地を自己の敷地として一体的に利用する場合の解体費用に対し、最高 50 万円を交付します。	
信州健康ゼロエネ住宅助成金(長野県)	高い断熱性能を有し、地域資源（県産木材、伝統技能など）を活かした住宅の新築やリフォームをする際に補助金を交付します。 ・新築：基本額：50 万円（最大 200 万円に至るまでの条件加算あり） ・リフォーム（断熱部分改修）：工事費の 20%（最大 50 万円） ・リフォーム（大規模改修）：工事費の 20%（最大 100 万円）	長野県 佐久建設事務所 建築課 0267-63-3160
建築物の省エネ改修サポート制度	住宅の省エネ診断と改修の提案を含めた説明を、長野県に省エネ改修サポートアドバイザーとして登録された建築士が無料で行います。	長野県 ゼロカーボン推進室 026-235-7022
佐久市木質バイオマス熱利用設備導入事業補助金	ペレットストーブ、木質バイオマスボイラー等の設置に対し交付します。 ペレットストーブ：最高 15 万円／木質バイオマスボイラー：最高 100 万円	環境政策課 0267-62-2917
佐久市太陽光発電設備・蓄電システム導入補助金	太陽光発電設備の設置に係る費用に対し、新築(完成後一年未満の建物に設置する場合)は最高 10 万円、既築(完成後 1 年以上経過している建物に設置する場合)は最高 20 万円を交付します。 太陽光発電設備と共に蓄電システムを設置する場合、発電設備の補助金に加え最高 10 万円を交付します。	
佐久市電気自動車の購入促進事業補助金	電気自動車の購入に対し、最高 20 万円補助金を交付します。	
佐久市省エネ家電製品普及促進事業補助金	省エネ家電(LED 照明及び電気冷蔵庫)の買換えに対し、補助金を交付します。 LED 照明：最高 5 千円／電気冷蔵庫：最高 3 万円	
犯罪被害者等支援金 犯罪被害者等日常生活支援助成金	犯罪被害者等が受けた被害の早期回復や軽減、日常生活の再建を支援するため、相談支援を実施し、支援金等を支給します。	人権同和課 0267-62-3135

しごと	  	
事業名	内容	問合せ先
佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」	市内の事業所における求人情報をご提供し、就職相談・職業紹介を行います。経験豊かな2名の「就職支援員」がお手伝いします。Uターンを希望する学生等のご家族の方からの相談もお受けします。	商工振興課 専用フリーダイヤル 0120-151-394
佐久市インターンシップ事業補助金	大学・短期大学・専修学校に在学中の学生が、市内の登録事業所でインターンシップを行うにあたり要した経費について補助金を交付します。 【学生への補助】 ・公共交通機関利用経費：最高1万円 ・宿泊施設利用経費：1泊5千円×5泊限度	商工振興課 0267-62-3265
佐久市移住者雇用対策事業補助金	2014年4月1日以降に佐久市に移住した方を雇用した中小企業の事業主に対し、対象労働者1人につき15万円を交付します。	
佐久市勤労者生活資金等融資	労働組合のない市内事業所で働く佐久市勤労者互助会会員および長野県労働金庫互助会の会員労働組合にご加入の方に対し、保険金や慶弔金の給付・福利厚生事業を行います。	
佐久市商工業振興条例のうち工場等活用事業  ※このほかにも、様々な助成項目があります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・操業していない工場等を貸借し、新規常用雇用者を確保して新設等をする事業に対し、1か月あたり最高10万円・3年間を限度に補助します。</li> <li>・テレワーク施設の設置に要する費用の相当額（限度額150万円）を補助します。</li> <li>・賃借により、サテライトオフィスを開設する事業に対し、1か月あたり最高3万円・3年間を限度に補助します。</li> </ul>	
佐久市空き店舗対策事業補助金	中小企業者が市内の空き店舗等に开店する費用に対し、補助金を交付します。 ・空き店舗等の改修：最高100万円 ・空き店舗等の貸借：1か月あたり最高3万円（3年間限度）	
佐久市中小企業融資制度資金	中小企業者が事業経営に必要とする資金を調達する際に、金融機関を通じ融資を行います。	
新規就農者定着支援事業補助金	市内にて専業で就農した、または新規就農者のうち家業として農業経営を引き継いだ方に対し、安定した農業経営を図るために要する経費を交付します。 ※60歳未満で、国の助成制度の対象でない方に限ります。 ・新規就農者：最高100万円を3年間分割交付 ・農業後継者：最高50万円を3年間分割交付	農政課 0267-62-3203
「暮らしとしての農業」農家創出事業補助金	市民が農業に触れる機会を提供する事業を実施するグループ、法人、組合、個人等に対し、補助金を交付する。3年以上継続して実施することとし、3年間の事業費のうち年度ごとに20万円を限度とする。	
農地バンク	利用していない農地の情報を空き農地情報として登録、借りたい方とのマッチングを行います。	
農業研修生住宅	新規就農希望者等に、市が管理する専用住宅を月額10,000円で賃貸します。	
野菜栽培、果樹・花き栽培アシスタント講習会等の開催	種目やスキルにより、さまざまな講習会等があります。	

移住定住促進



事業名	内容	問合せ先
リモート市役所	自治体初!Slackを使った移住オンラインサロン 移住したい人、移住した人、元々住んでいる人、みんなで佐久市を語ろう♪	広報広聴課 0267-62-3075
Shijuly (シジュリー)	試住時の住居や市内での移動手段、飲食店情報のほか、一時預かり可能な保育サービス、子どもが遊べる公園など、試住に必要な様々な情報を見ることができるウェブサイトです。また、Shijuly から佐久市移住検討者滞在費補助金の申請もできます。	
佐久市移住検討者滞在費補助金	佐久市への移住や二地域居住を検討している人が、市内での仕事探しや住居探しの目的等で佐久市に滞在する際にかかる費用の一部を補助します。	移住交流推進課 0267-62-4139
佐久市空き家バンク	市内の戸建て空き家物件情報をご提供。 自らも移住者である「移住交流相談員」がご相談をお受けします。	
お住まいオーダー	佐久市発！市独自の画期的な「移住検討者向けお住まい探しサービス」です。移住希望者等からオーダー（注文）をもらい、不動産会社や個人所有者からの物件情報とのマッチングを図る制度です。	
佐久市 UIJ ターン就業・創業移住支援事業補助金	東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）・愛知県・大阪府からの移住者であって、次のいずれかの要件に該当する方に補助金を交付します。 ・単身世帯 60 万円／2 人以上の世帯 100 万円（18 歳未満の世帯員を帯同するときは、当該世帯員一人につき 100 万円を加算） ①長野県が運営するマッチングサイトに掲載している求人での就業者 ②内閣府地方創生推進室が実施する専門人材事業を利用しての就業者 ③移住前の業務を引き続き行うテレワーカー ④佐久市に通学、通勤、居住、ふるさと納税、二地域居住や週末暮らし、地域活動に参画した者であって、県が運営するマッチングサイト登録要件を満たす企業への就業者 ⑤長野県から創業支援金の交付決定を受けた方	
佐久市移住セミナー	主に東京圏において、年に数回、佐久市の様々な情報をお伝えするセミナーを開催しています。先輩移住者の体験談なども参考になるのでは？	
佐久市移住お試しツアー / 佐久市見学ミニツアー	お試しツアーは、テーマに応じて市内各所を見学・体験していただけます。 ミニツアーは、ご希望に応じて佐久市内をご案内します。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部内容を変更しております	
オンライン移住相談	電話やメールでの相談に加え、オンラインでの移住相談も行っております。 以下の日程で受け付けています。 毎週月曜日：午後 1 時から午後 5 時 ※Microsoft Teams を利用します ※完全予約制のため、ご希望の 1 週間前までに予約をしてください	
佐久クラインガルデン望月	土と農業に親しみながら佐久の暮らしを体験していただけます。 20 棟整備されており、使用料は 1 区画年間 398,000 円になります。 ※恒常的に人気のため、数十人の入居待機者の方々がおられます。	望月支所 経済建設環境係 0267-53-3111



事業名	内容	問合せ先
健康診断を受けましょう	基本7項目の健診料金が、35歳の市民の方、佐久市国民健康保険に加入されている40歳から74歳の方及び75歳以上の市民の方は無料！36歳から39歳の方は1,000円で受診できます。 公共施設等において集団健診や、各種がん検診、35歳以上の方を対象とした無料の歯周病（義歯）検診も行っています。 詳しくは毎年配布される「健康カレンダー」をご覧ください。	健康づくり推進課 0267-62-3196  歯周病検診関係 について（口腔歯科 保健センター） 0267-63-3781
佐久市癒しの森 森林セラピー基地	市内に2か所、血圧の低下やストレスホルモンの減少などの効果が実証された森（春日の森・平尾の森）が整備されています。	健康づくり推進課 0267-62-3524
妊婦健診・産婦健診 費用の助成	妊娠中の健診と産後2週間及び1か月健診の費用の助成が受けられます。	健康づくり推進課 0267-62-3189
妊婦歯科健診	妊娠中の方は市内実施歯科医院等で歯科健診を受診できます。（無料） 市内実施歯科医院等は、佐久市のホームページでご確認ください。	健康づくり推進課 口腔歯科保健セン ター 0267-63-3781
2歳児歯っぴー教室	定員制で毎月1回、2歳2か月・2歳3か月のお子さんと保護者の方を対象に、仕上げみがきの方法や上顎前歯のフッ素塗布（希望者）を実施しています。 対象の方にはご案内をお送りしています。	
訪問歯科相談	在宅で療養されている方などを対象に歯科衛生士が訪問します。お口の健康についてお困りごと、お悩みがありましたらご相談ください。	
訪問歯科健診	在宅要介護者及び概ね40歳以上の身体に障がいのある方等で通院が困難な方を対象に年1回、歯科医師による歯科健診を実施しています。詳しくは佐久市のホームページをご覧ください。	
心のほっとライン・佐久	心といのちの相談に対応するため、専用の電話相談窓口を開設しています。 不安なことがあったら、ご相談ください。 月曜から金曜（祝日・年末年始除く）8:30～17:15	健康づくり推進課 専用フリーダイヤル 0120-07-5560
母子保健法に基づく養育医 療の給付	出生時の体重が2,000g以下または身体の発育が未熟なまま出生した1歳未満の子どもで、指定養育医療機関での入院加療が必要な場合に給付します。	国保医療課 0267-62-2915
佐久市福祉医療費給付金	福祉医療費受給者証の提示により、1ヶ月1レセプト（診療報酬明細書）ごとに500円を超えた自己負担があった場合に給付金を支給します。 【受給対象者】 ・妊産婦 ・子ども ・障がい者 ・母子家庭等・父子家庭の方 （※年齢や所得制限など、様々な要件がありますので、詳細はお問い合わせください。）	
佐久市臼田健康活動サポー トセンター（うすだ健康館）	「つながりと健康」をテーマに、健康カフェや運動ルームなどが備えられています。多世代交流の場として講座やイベント等が開催されていますので、お気軽にご利用ください。	うすだ健康館 0267-81-5541
特別児童扶養手当	障がいのある20歳未満の在宅の児童の養育者に支給します。（所得制限あり）	福祉課 0267-62-3147
障害児福祉手当	重度の障がいのため、常に介護を必要とする20歳未満の在宅の重度障がい児に支給します。（所得制限あり）	
特別障害者手当	障がいの重複のため、常に介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障がい者に支給します。（継続して3か月以上入院していない者また所得制限あり）	
障害福祉サービス	障害者総合支援法や児童福祉法に基づく障害福祉サービスを、各事業所において実施します。 ・訪問系サービス 居宅介護、重度訪問介護、行動援護など	

	<p>・日中活動系サービス 生活介護、短期入所、就労移行支援、就労継続支援、児童発達支援、放課後等デイサービスなど</p>	
災害時支援用バンダナ	<p>視覚障がいや聴覚障がいのある方に、「災害時支援バンダナ」を配布します。このバンダナは、災害時に、周囲に障がいがあることを知らせ、援助や必要な配慮を受けやすくするためのものです。 また、手話のできる支援者へも配付します。</p>	
社会参加促進事業	<p>障がい等のある方が地域で生きがいを持って活動的に生活できるよう、講座や教室等を開催しております。 詳しくは佐久市ホームページでご確認ください。</p>	<p>障害者自立生活支援センター 0267-64-0212</p>
市民生活相談窓口事業	<p>様々な課題を抱える方の相談に対応するため、市民生活相談窓口を開設しています。 お気軽にご相談ください</p>	<p>福祉課 0267-62-2919</p>

子ども



事業名	内容	問合せ先
佐久市コウノトリ支援事業	保険診療適用外の不妊治療及び不育症治療、男性不妊治療を受けているご夫婦に対し、治療費合計の1/2（最高30万円）を交付します。	健康づくり推進課 0267-62-3189
産後ケア事業 （アウトリーチ型）	お子さんが1歳半頃になるまでの母子を対象として、助産師が自宅を訪問し、具体的な指導及び相談が受けられます。	
産後ケア事業 （ショートステイ型）	生後3～4か月未満の赤ちゃんとお母さんを対象として、原則7日間以内で施設（医療機関等）に宿泊しながら、助産師の指導や相談が受けられます。	
出産・子育て応援給付金	全ての妊婦や子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境整備のため、伴走型相談支援に併せた経済的支援として給付金を支給します。 【支給金額】 ・出産応援金：妊婦一人当たり5万円※妊娠届時に面談が必要です ・子育て応援金：お子様一人当たり5万円※赤ちゃん訪問時の面談が必要です	
ブックスタート事業	生後4ヶ月を迎えたお子さんに絵本を1冊プレゼント！	中央図書館 0267-67-2111
セカンドブック事業	3歳を迎えたお子さんに絵本を1冊プレゼント！	
読書通帳事業	図書館では借りた本の題名が記帳できる「読書通帳」がありますが、市内に住所のある中学生までのお子様は無料で交付を受けられます。	
子育てなんでも相談室 ～利用者支援事業～	妊娠中から子育て中まで、困ったことがあったらぜひご相談ください。 ※木曜・祝日・年末年始除く 午前10時～午後3時30分 ※日曜は要予約で 午前10時～午後1時	子育て支援課 専用電話 0267-63-3794
子育てサロン・つどいの広場 など	子育て中の保護者の皆さんの交流・情報交換・相談の場として、さまざまな場面をつくっています。	子育て支援課 0267-62-3149
佐久市病児保育・病後児保育	佐久市内または協定締結市町村（小諸市・軽井沢町・御代田町・立科町・佐久穂町・小海町・南相木村・南牧村）に居住する1歳から小学校就学前までの、病気の治療中または回復期にある児童の一時保育を受け入れています。 ・病児保育受入先：浅間総合病院 ・病後児保育受入先：岸野保育園	
保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育事業所	佐久市立保育園：15園 / 私立保育園：9園 / 私立認定こども園：1園 / 私立小規模保育事業所：2園 / 私立幼稚園：5園 ・乳児（ゼロ歳児）保育は、全保育園、認定こども園及び小規模保育所で、障がい児保育・一時保育・休日保育については、一部の保育園等で対応可能です。 ・公立保育園の全園と私立保育園の一部が「信州型自然保育（信州やまほいく）認定制度」による認定を受け、豊かな自然環境を積極的に取り入れた保育を進めています。	
保育料・通園費の減免・補助金	世帯の所得割課税額が基準額未満の世帯または第1子が保育所等に入園している世帯において、第2子の保育料が半額となります。第3子以降の児童は同時入所にかかわらず保育料が無料となります。 また、住居から最寄りの保育園までの距離がおおむね4キロメートル以上の場合において、通園に係る経費に対して補助金が交付されます。 ※私立幼稚園の満3歳以上の保育料は、月額25,700円まで無償となります。	
児童館	市内19か所、小学校の学区ごとに1ヶ所以上整備されています。利用対象は小学生で、児童館ごとに様々なプログラムが用意されています。5か所の児童館では、保護者同伴の就学前のお子さんにご利用いただける時間帯があります。	
放課後児童クラブ	保護者が中心になって運営する学童保育です。 ・ありんこクラブ：岩村田小学校および佐久平浅間小学校区域児童対象 ・ちびっこ元気クラブ：中込小学校区域児童対象	

ながの子育て家庭優待 パスポート	18 歳未満の子どもまたは妊婦がいる世帯に対し、全国で協賛している様々な公共施設や飲食店等で割引等サービスが受けられるパスを発行しています！ ※家族全員が使えます	
佐久市オールマイティパス	“全世界”の小学 1 年生を対象に、市内の公共施設や飲食店等を無料で、またはお得なサービスつきで利用できるパスを発行しています！※本人のみ有効	
母子及び父子並びに寡婦 福祉資金貸付事業 ※国の制度で、県が実施主体	配偶者がなく、20 歳未満の子どもを扶養している者に対し、資金の貸し付けを行います。修学資金や就学支度資金、技能習得資金、医療介護資金、生活資金等、内容により異なります。	
教えて！ドクター ～こどもの 病気とおうちケア～	初めての育児で、かつ 3 歳以下の子どもがいる家庭を想定し、冊子配布や Web・スマートフォンアプリを運営しています。突然起こる子どもの病気やけが等について、ホームケアや受診の目安等を掲載しています。(対象の子どもがいなくてもためになるという声も多数…) また、小児科医による保育園等での出前講座や、SNS による情報発信を実施しています。	
佐久市子ども未来館 sakumo	宇宙・地球・生命をテーマに、常設展示のほか特別企画展や、楽しくてためになるワークショップも多数開催！ドーム径 16 メートルのプラネタリウムには、2018 年度に新しく最新鋭の投映機を導入、800 万個の星で表現する天の川などがお楽しみいただけます。	佐久市子ども未来館 0267-67-2001
小学校・中学校	小学校は市立 14 校、中学校は市立 7 校・私立 1 校です。 学校給食は市内 5 か所のセンターで提供し、地産地消や食育なども積極的に取り組んでおり、「学校給食応援団」なども組織されています。 一部、スクールバス・スクールタクシーの運行をしている地域もあります。	学校教育課 0267-62-3478
佐久市要保護・準要保護児童 等援助（就学援助費）	経済的理由によって就学困難と認められる児童または生徒の保護者に対し、学用品費や校外活動費、学校給食費等に対する援助費を支給します。	
佐久市特別支援教育就学 奨励費	市立小・中学校の特別支援学級に就学する児童または生徒の保護者に対し、学用品費や校外活動費、学校給食費等に対する奨励費を支給します。	
大工原朝代記念基金就学等 支援金	親が死亡しているなど、要支援児童等を監護または養育している方に対し、小・中・高等学校等に入学する時や高等学校等を卒業する時に支援金を給付します。	
佐久市給付型奨学金 SAKUコスモス育英基金	経済的な理由で大学への進学が困難な学生に対し、年額 100 万円を 4 年間、毎年 10 名に奨学金を給付し、進学を支援します。 ※令和 19 年度までの大学進学者対象	
佐久市奨学基金奨学金 （貸与型）	経済的な理由で修学が困難な学生に対し、修学する学校の正規の在学期間内に限り奨学金を貸与し進学を支援します。さらに卒業後就職（業）し、市内に居住する方は貸与額の 1/3 以内で償還を免除できます（勤務地は市内に限らない）。 ・高校・高専・専門学校・短大・大学（通信制及び通信教育を除く） 月額 1 万円～4 万円	
佐久市保育士修学資金事業	経済的な理由で修学が困難な学生で保育士を目指している学生に対し、修学する学校の正規の在学期間内に限り修学資金を貸与し進学を支援します。さらに卒業後一定期間市内に居住し、市指定の保育施設等へ保育士として勤務した場合、貸与した修学資金の償還を全額免除できます。 ・専門学校・短大・大学（通信制及び通信教育を除く） 月額 3 万円～4 万円	
佐久市ジュニアリーダー 研修事業	さまざまな自然体験や社会体験のプログラムにより、自分で考え行動する力を持った人間性豊かな子供の育成を目指します。	生涯学習課 0267-62-0671
佐久市ふるさと創生人材 育成事業	佐久市の中学生がホームステイや交流会を通して他国の文化や生活習慣に触れ、国際的視野を広げることを目的に、姉妹都市提携しているエストニア共和国サク市を訪問します。	



<p>銀河連邦子ども留学交流事業</p>	<p>銀河連邦友好都市の各共和国の代表児童が一堂に会し、友情の輪を広げます。          ※銀河連邦共和国：昭和 62 年、宇宙科学研究所（現 JAXA 内 ISAS）の研究および観測施設のある市町村で建国された共和国。ユーモアとパロディにより共和国相互の理解と親善を深め宇宙平和の一翼を担うとともに、人々の笑顔にあふれたユートピアの創造を目指す。神奈川県相模原市・秋田県能代市・岩手県大船渡市・鹿児島県肝付町・北海道大樹町・宮城県角田市・佐久市が加盟。</p>	
<p>佐久市スポーツ少年団</p>	<p>市内には 14 種の種目でスポーツ少年団が結成されています。まずは見学や体験入団からも可能です。</p>	<p>佐久市スポーツ協会 0267-88-6123</p>

## 高齢者



事業名	内容	問合せ先																												
生活習慣病等重症化予防事業	生活習慣病の重症化による要介護状態への移行を予防するため、健診結果から主に高血圧・糖尿病の未治療の方及びコントロールが不良の方、低栄養の方、慢性腎臓病（CKD）の疑いのある方を対象に保健指導を実施します。	高齢者福祉課 高齢者支援係 0267-62-3157																												
フレイル予防教室	市内に住む75歳以上方を対象に、フレイルチェックやフレイル予防講話を行い、フレイル予防について普及啓発を行います。	各支所 高齢者児童福祉係																												
脳の健康度測定事業	65歳以上の方で介護保険の認定を及び認知症の診断や治療を受けていない方を対象に、脳の健康度を測定し認知症予防等に関する講話を行います。																													
脳いきいき健康教室	65歳以上の方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を対象に、コグニサイズ（脳の活性を促す軽い運動）の体験と認知症予防について学びます。	臼田支所 0267-82-3124																												
介護予防用品貸出事業	介護予防活動の推進のため、自動血圧計、体力測定器具、ぴんころ長寿いろはカルタ等の介護予防用品の貸出を行います。	浅科支所 0267-58-2078																												
75歳・80歳おたっしや訪問指導事業	75歳・80歳の介護保険サービスを利用していない方を対象に、医療専門職が自宅を訪問し、健康状態や生活状況の確認や介護予防に関する普及啓発、各種サービスの情報提供を行います。	望月支所 0267-53-3111																												
地域薬剤師活動事業	薬剤師による薬に関する各種相談や、地区サロン等で「正しい薬の飲み方」についての講話等を行います。																													
健康長寿体操推進事業	健康長寿体操の指導や、CD・DVDの貸出を行います。																													
はつらつ音楽サロン	音楽により右脳を刺激し、認知症を予防します。																													
ほねぶと健康クラブ	転ばない身体づくりのため、健康チェック・転倒予防運動を行います。																													
お出かけリハビリテーション	介護予防の普及のため、公民館等において、専門職等が運動指導や栄養指導、健康講話を行います。																													
お達者応援団育成塾	基礎講座とレベルアップ講座を設け、基礎講座では介護予防に役立つ知識を学び、レベルアップ講座では介護予防教室などを開催できる人材を育成します。																													
地域包括支援センター ※65歳以上の高齢者ご本人とご家族のための総合相談窓口です	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が連携し、相談に応じます。																													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>名称</th> <th>電話</th> <th>住所</th> <th>担当地区</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>佐久平・浅間 地域包括支援センター</td> <td>0267-88-6281</td> <td>長土呂 907-1 (小規模多機能あつたか ほーむいしずえ北側)</td> <td>長土呂・小田井・ 平根・中佐都・ 高瀬</td> </tr> <tr> <td>岩村田・東 地域包括支援センター</td> <td>0267-67-6910</td> <td>岩村田 802-1 (金澤病院南側)</td> <td>猿久保・岩村田・東</td> </tr> <tr> <td>中込 地域包括支援センター</td> <td>0267-64-1751</td> <td>中込 3-15-8 (サテライト 老健なかごみ西側)</td> <td>中込・平賀・内山</td> </tr> <tr> <td>野沢 地域包括支援センター</td> <td>0267-63-8430</td> <td>取出町 183 (野沢会館内)</td> <td>大沢・野沢・桜井・ 岸野・前山</td> </tr> <tr> <td>臼田 地域包括支援センター</td> <td>0267-81-5100</td> <td>臼田 2175-1 (臼田健康 活動サポートセンター内)</td> <td>臼田地域全域</td> </tr> <tr> <td>浅科・望月 地域包括支援センター</td> <td>0267-53-8801</td> <td>望月 317-2 (望月総合 支援センター内)</td> <td>浅科・望月地域 全域</td> </tr> </tbody> </table>	名称	電話	住所	担当地区	佐久平・浅間 地域包括支援センター	0267-88-6281	長土呂 907-1 (小規模多機能あつたか ほーむいしずえ北側)	長土呂・小田井・ 平根・中佐都・ 高瀬	岩村田・東 地域包括支援センター	0267-67-6910	岩村田 802-1 (金澤病院南側)	猿久保・岩村田・東	中込 地域包括支援センター	0267-64-1751	中込 3-15-8 (サテライト 老健なかごみ西側)	中込・平賀・内山	野沢 地域包括支援センター	0267-63-8430	取出町 183 (野沢会館内)	大沢・野沢・桜井・ 岸野・前山	臼田 地域包括支援センター	0267-81-5100	臼田 2175-1 (臼田健康 活動サポートセンター内)	臼田地域全域	浅科・望月 地域包括支援センター	0267-53-8801	望月 317-2 (望月総合 支援センター内)	浅科・望月地域 全域	
名称	電話	住所	担当地区																											
佐久平・浅間 地域包括支援センター	0267-88-6281	長土呂 907-1 (小規模多機能あつたか ほーむいしずえ北側)	長土呂・小田井・ 平根・中佐都・ 高瀬																											
岩村田・東 地域包括支援センター	0267-67-6910	岩村田 802-1 (金澤病院南側)	猿久保・岩村田・東																											
中込 地域包括支援センター	0267-64-1751	中込 3-15-8 (サテライト 老健なかごみ西側)	中込・平賀・内山																											
野沢 地域包括支援センター	0267-63-8430	取出町 183 (野沢会館内)	大沢・野沢・桜井・ 岸野・前山																											
臼田 地域包括支援センター	0267-81-5100	臼田 2175-1 (臼田健康 活動サポートセンター内)	臼田地域全域																											
浅科・望月 地域包括支援センター	0267-53-8801	望月 317-2 (望月総合 支援センター内)	浅科・望月地域 全域																											
認知症サポーター養成講座	認知症を理解し、認知症の方やご家族を地域で見守る人材育成のための講座を開催します。																													
オレンジカフェ座談会	若年性認知症を含めた認知症の方ご本人や、認知症の方を介護されているご家族・介護関係者を対象に、認知症の介護相談や介護者同士の情報交換の機会となる座談会を行います。																													
認知症地域支援推進員配	認知症の方が適切なサービスを受けられるよう支援する専門職員を配置し、医療・																													

置事業	介護関係者との連携を図り、認知症の方やご家族の支援を行います。	
家族介護者支援事業	要介護高齢者を在宅で介護しているご家族を対象に、介護者のリフレッシュのため、介護相談や介護者同士の交流を行います。	高齢者福祉課 高齢者支援係・各支所 高齢者児童福祉係
認知症初期集中支援推進事業	認知症の方またはその疑いがある方を対象に専門職が訪問し、病院受診やご家族へのサポートなど、初期の支援を集中的（概ね6か月間）に行います。	
介護予防・生活支援サービス事業	【通所型サービス】日常生活上の支援および機能訓練を行います。 【訪問型サービス】生活援助等を行います。 ともに要支援認定者と事業対象者が対象。	各地域包括支援センター

防災・消防・情報



事業名	内容	問合せ先
佐久市消防団	佐久市消防団は 23 の分団で組織され、約 1,600 名の団員が（うち約 40 名が女性）火災や水害・行方不明の方の搜索等、地域防災の要として活動しています。消防団を応援するため、市内の事業所や店舗等が「消防団応援事業所」として登録し、割引サービス等を行っています。	危機管理課 消防団係 （佐久消防署内） 0267-64-4119
佐久市防災マップ	佐久市全域のほか、浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月の地区ごとに、浸水想定区域（計画規模降雨：100 年確率）や土砂災害警戒区域、避難所等が掲載された防災マップです。	危機管理課 危機管理係 0267-62-3008
佐久市洪水ハザードマップ	佐久市内を流れる一級河川 30 河川が大雨（想定最大規模降雨：1,000 年確率）により氾濫した場合の浸水想定区域や危険箇所、避難所等を掲載し、河川流域毎に作成したハザードマップです。	消防団係 （佐久消防署内） 0267-64-4119
防災行政無線の運用	緊急情報や防災情報などを、防災行政無線でお伝えします。	
佐久市情報配信サービス「さくネット」	防災・防犯情報等を電話・ファックス・メール・スマートフォンアプリでお知らせします。	広報広聴課 0267-62-3075
佐久市地域コミュニケーションサービス「さくステ」	スマートフォンアプリで「さくネット」と同様の情報を受信できるほか、任意のグループを作成し、スケジュールや掲示板等の情報共有が可能です。	
佐久市公式 SNS	防災・防犯情報や市政情報をお知らせします。 公式アカウントを運用中の SNS：Twitter、Facebook、LINE	
佐久市公衆無線 LAN	防災拠点（避難場所・避難所・官公署）等 41 か所に Wi-fi が整備されています。接続用アプリ「Japan Connected-free Wi-Fi」で接続できます。	情報政策課 0267-62-3923
佐久ケーブルテレビ	佐久市内のニュースや議会中継、学校行事、防災・イベント情報など、身近で役に立つ情報や、インターネット接続サービス等を提供しています。	佐久ケーブルテレビ 0267-63-4500
FMさくだいら	サイマルラジオで世界とつながるコミュニティ FM。スマートフォンや PC でもお楽しみいただけます。	エフエム佐久平 0267-65-8888



事業名	内容	問合せ先
佐久市にある文化施設等	<p>【自然科学系】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・佐久市昆虫体験学習館 0267-68-1111</li> <li>・うすだスタードーム（佐久市天体観測施設）0267-82-0200</li> </ul> <p>【美術系】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・佐久市立近代美術館 0267-67-1055 / ・佐久市鎌倉彫記念館 0267-82-7095</li> <li>・佐久市川村吾蔵記念館 0267-81-5353 / ・佐久市立天来記念館 0267-53-4158</li> </ul> <p>【歴史系】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・佐久市立望月歴史民俗資料館 0267-54-2112</li> <li>・佐久市五郎兵衛記念館 0267-58-3118 / ・佐久市臼田文化センター 0267-82-3634</li> <li>・旧中込学校（重要文化財・国史跡） 0267-62-7845</li> <li>・龍岡城五稜郭（国史跡） 0267-63-5321（文化振興課 文化財事務所）</li> <li>・島崎藤村旧宅 0267-63-5321（文化振興課 文化財事務所）</li> <li>・文化振興課文化財事務所 考古遺物展示室 0267-63-5321</li> </ul> <p>【ホール・学習・市民会館等】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・佐久市コスモホール 0267-82-3962 / ・佐久市交流文化館浅科 0267-58-3304</li> <li>・佐久市佐久平交流センター 0267-67-7451</li> <li>・佐久市生涯学習センター（野沢会館） 0267-62-0665（管理人室）</li> <li>・長野県佐久創造館 0267-68-2811 ※県立の施設です</li> <li>・佐久市市民創練センター 0267-66-0551</li> <li>・佐久市浅間会館 0267-67-2110 / ・佐久市野沢会館 0267-62-0665（管理人室）</li> <li>・佐久市中込会館 0267-62-0504 / ・佐久市東会館 0267-67-2545</li> <li>・佐久市浅科会館 0267-58-3957 / ・佐久市駒の里ふれあいセンター 0267-53-2548</li> </ul>	
佐久市の図書館	<p>本の貸し借りだけでなく、佐久市や地域の情報を提供しています。何か知りたいことがありましたら遠慮なくお問い合わせください。</p> <p>中央図書館 0267-67-2111 / 臼田図書館 0267-82-3932 / 浅科図書館 0267-58-4321 望月図書館 0267-53-0230 / サングリモ中込図書館 0267-63-3793</p>	
公民館	<p>基幹となる中央公民館のほか、公設の7地区館があり、それぞれ多彩な講座を開催しているほか、さまざまな学習グループがあり、生涯学習活動や地域の人のつながりを支援しています。</p>	<p>生涯学習課 公民館係 (市民創練センター内)</p>
創練の森 市民大学・大学院	<p>大学： 65歳以上の方対象 大学院： 佐久市高齢者大学を修了された方対象 ともに1年間の講座で、多様な講座が開催されます。例年3月末より願書受付。</p>	<p>0267-66-0551</p>
佐久市生涯学習リーダーバンク	<p>生涯学習活動に対して、指導したり専門的な知識を伝達したりできる方を登録しています。もし、「グループでやりたいことがあるけれども指導者がいない」、という時にはお問い合わせください。</p>	<p>生涯学習課 0267-62-0671</p>
佐久市のスポーツ施設	<p>市内各地に体育館12か所、野球やサッカーなどができるグラウンド7か所、テニスコート5か所、ゲートボール場7か所、マレットゴルフ場7か所、ほか柔剣道場や弓道場などとともに、第2種公認陸上競技場を備えた佐久総合運動公園があります。このほか、公園施設の一部として駒場公園内に屋内・屋外プールを備えています。 民間で運営するゴルフ場やスポーツクラブ、クライミングジムなどもあります。</p>	<p>佐久市スポーツ協会 0267-88-6123 佐久総合運動公園 は陸上競技場管理室 0267-63-7101 駒場公園内施設は 駒場公園管理事務所 0267-68-1399</p>
佐久市スポーツ教室	<p>初心者向けのスポーツ教室を約30種開催しています（対象年齢制限あり）。まずはここから始めてみてはいかがでしょうか？</p>	<p>佐久市スポーツ協会 0267-88-6123</p>

その他



事業名	内容	問合せ先
区（自治会）	<p>佐久市には大きく「浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月」の地区があり、その地区は240の「区」に分かれています。</p> <p>「区」は、住民相互が協力・連携し、地域をより良くしようとする自立した住民自治組織です。様々な情報交換のほか、いざという時の助け合いのため、大切な仕組みです。※区費は各区によって異なります。</p> <p>【区の活動・取り組みの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみステーションの管理等地域環境保全活動、防犯・防災活動、福祉活動</li> <li>・地域のお祭りや子ども会、敬老会、運動会などの開催</li> <li>・市への要望書の提出や市広報紙「サクライフ」等の配布や回覧など</li> </ul>	<p>総務課 0267-62-3002</p>
生活改善	<p>昭和46年に結成された佐久地域2市2郡生活改善委員会により、生活の中の無駄を省き住みよい地域づくりをしようと申し合わせ事項を制定しました。</p> <p>【代表例】・香典は1,000円以内 / ・新盆見舞いに見舞金は持参しない</p>	<p>生涯学習課 公民館係 (市民創練センター内) 0267-66-0551</p>
定住外国人支援	<p>外国人市民およびご家族の生活を支援するため、外国出身職員を雇用しています。現在、タイ語・ポルトガル語・中国語に対応しています。</p>	<p>移住交流推進課 0267-62-3283</p>
佐久市市民活動サポートセンター	<p>「支える」「つなぐ」「広める」「はたらく」をキーワードに、市民活動に関する情報の収集・提供および発信・相談業務などを行い、市民活動を支援しています。</p>	<p>市民活動サポートセンター 0267-64-6362</p>
佐久シルバー人材センター	<p>60歳以上を対象に、高齢者の生きがい対策・就業対策として組織されています。草むしりや清掃などの業務から、包丁研ぎや剪定、大工仕事といった技能を要するものなど、様々な業務を請け負います。</p>	<p>佐久シルバー人材センター事務局 0267-62-1786</p>
オリジナル特製婚姻届	<p>佐久市オリジナルデザインの複写式特製婚姻届（1セット200円）を販売しています。1枚目は届出用、2枚目はお手元に残していただけます。</p>	<p>福祉課 0267-62-2919</p>

(作成)佐久市 企画部 移住交流推進課

TEL : 0267-62-4139

Mail : kouryu@city.saku.nagano.jp