

令和8年度 出前講座「まちづくり講座」メニュー

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 (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	・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
8	市民活動サポートセンターは何をすところ	・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 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	60分	健康づくり推進課 管理栄養士・栄養士	
18	びんころ栄養講座	・びんころ食とは ・び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 保健師	
19	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	

20	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	健康づくり推進課職員		
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	
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			小児科医師
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		国保医療課職員	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	環境政策課職員	環境政策課 環境保全係 ☎62-2917	
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			
37	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	環境政策課職員 および 動物愛護センター職員		
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			

41	デマンドワゴンさくつとの利用について	・デマンドワゴンさくつとの利用方法 ・運転免許返納時の特典紹介	どなたでも	30分		生活環境課 生活公共交通係 ☎62-3094
42	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 交通安全対策推進者	
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 ・災害時支援用パンダナについて	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	子ども政策課職員 子ども特別対策推進員	
46	子どもまんなか社会について	・「子どもまんなか社会」とは？ ・子どもの権利について ・子ども・若者の意見の尊重について ・佐久市子ども計画について	どなたでも	30分	子ども政策課職員	
47	子どもの権利について	子どもの権利条約や佐久市子どもの権利条例などを題材に、子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	子ども政策課職員 (子どもの権利関係課職員)	子ども政策課 子ども政策係 ☎62-3149
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	子ども政策課職員	子ども政策課 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	子ども家庭支援課 保健師	子ども家庭支援課 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	子ども家庭支援課 管理栄養士・栄養士	
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	子ども家庭支援課職員	子ども家庭支援課 子ども家庭事業係 ☎77-7492
52	子どもの発達について	子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	子ども家庭支援課職員 (公認心理師等)	子ども家庭支援課 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	・び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	30～60分		
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	30～60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		
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	白田学園職員	障害者支援施設 白田学園総務係 ☎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
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白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 ☆対象者に応じ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		
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(白田) ☎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		
87	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	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	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	近代美術館職員	
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か月前までをお願いします。
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、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。
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	