

広報

すざか

2016
(平成28年)

6

●新緑の米子大瀑布へ
(詳細は23ページ)



須坂市花と緑のまちづくり事業マスコットキャラクター「かなちゃん」

健康長寿発信都市



須坂JAPAN
Suzaka

－ 今月号の主な内容 －

- P2 特集「大雨による災害に備えて」
- P8 市・県民税のお知らせ
- P10 医療機関で特定健診・後期高齢者健診を受けられます
- P12 家族や友人などと楽しく食事を
- P14 消防団員募集

- P16 観光ウォーキングなどのイベント
- P18 埋蔵文化財整理室の特別公開
- P20 みんなの広場(お便り紹介・クイズなど)
- P22 まちの出来事
- P24 情報ファイル
- P31 公民館だより

特集

大雨による災害に備えて ～6月は土砂災害防止月間～



大雨による千曲川(村山橋付近)^{はんらん}氾濫時の写真(平成18年7月)

土砂災害の種類

土砂災害には、種類によってそれぞれの前ぶれ現象があります。前ぶれ現象を覚えておき、早めに避難しましょう。

【がけ崩れ】

雨水がしみ込んで、やわらかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。日本で最も多い土砂災害で、人家の近くでも突然起こるため、逃げ遅れて犠牲となる人も多い災害です。

前ぶれ現象

- ▼がけからの水が濁る
- ▼地下水やわき水が止まる
- ▼斜面のひび割れ・変形がある
- ▼小石が落ちてくる
- ▼がけから音がする など

【土石流】

長雨や集中豪雨などで、山腹や溪流の石や土砂が一気に下流へ押し流されます。強大な威力と圧倒的なスピードで、

近年、地球温暖化に伴う気候変動などにより、大雨によるさまざまな災害が発生しています。特にこれからの時季は、梅雨前線や台風、ゲリラ豪雨など、大雨による災害の発生が懸念されます。

6月は、土砂災害防止月間です。この機会に、いざというときの行動や日頃の備えなどを考えましょう。

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

進行方向にあるものをのみ込み、壊滅させていきます。

前ぶれ現象

- ▼山鳴りがする
- ▼雨が降り続いているのに川の水位が下がる
- ▼川の流れが濁り、流木がまざり始める
- ▼腐った土の臭いがする
- ▼木の裂ける音や大きな石が流れる音が聞こえる など

【地すべり】

ぜい弱な地質の土地に豪雨が降り、緩くなった斜面の一部が、地下の影響と重力でゆっくり下方へ移動する現象。

発生すると、家屋や道路など広範囲に被害を与えます。

前ぶれ現象

- ▼地面にひび割れができる
- ▼井戸や沢の水が濁る
- ▼家や樹木、電柱などが傾く
- ▼がけや斜面から水が吹き出す
- ▼風がない時に、木の枝先がこすれ合う音がする など



▲「56災害」の現場の写真

【56災害】

昭和56年8月23日、台風15号により、須坂市では土石流災害が発生し、10人もの尊い命が奪われました。

家屋全壊42戸、床上浸水218戸、床下浸水583戸、被害総額91億円の甚大な被害を受けました。

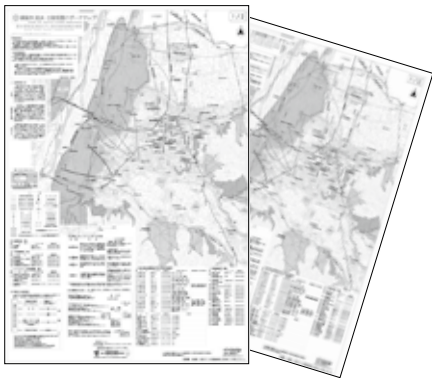
命を守るための 3つの心得

① ハザードマップで 危険箇所を確認する

ハザードマップとは、浸水被害や土砂災害が発生する危険のある場所を示した地図のことです。
住んでいる地域の危険箇所を確認しましょう。

「須坂市洪水・土砂災害ハザードマップ」は、市ホームページ(<http://www.city.suzaka.nagano.jp/sei-katsu/bousai/map/>)からダウンロードできます。

また、各町公会堂・地域公民館などにもあります。地域みなさんで確認しましょう。
※今年の2月～3月に全戸配付した『須坂市くらしの便利帳』(42～45ページ)にも掲載しています。



▲須坂市洪水・土砂災害
ハザードマップ

② 気象情報などを 日頃から確認する

災害に関する情報には、気象庁による気象情報(警報)と、市区町村による避難情報があります。

【気象庁の気象情報(警報)】

大雨警報：大雨による重大な災害が発生するおそれがあると予想された場合に発表

大雨特別警報：数十年に一度の降雨量となる大雨が予想された場合に発表

洪水警報：大雨・長雨・雪解けなどにより、河川の氾濫や堤防決壊など重大災害が予想される場合に発表

【市区町村による避難情報】

避難準備情報：▼人的被害発生の可能性が高まった状況▼避難をするのに時間がかかる要配慮者(高齢者、障がい者、乳幼児など避難が困難な方)は避難を始めなければならない状況
避難準備情報が発表されたときの行動

▼避難の準備を始める

▼要配慮者の方は避難を始める

避難勧告：▼人的被害発生の可能性が明らかに高まった状況▼通常の避難ができる方も避難を始めなければならない状況

避難勧告が発表されたときの行動

▼落ち着いて避難を始める

▼土砂災害警戒区域や浸水想定区域の方は、立ち退き避難が原則

避難指示：▼人的被害が発生する可能性が非常に高まっている状況▼人的被害が発生した状況
避難指示が発表されたときの行動
▼ただちに避難を完了する
▼避難をする時間的余裕がない場合は、命を守る行動をとる
※避難場所は6ページをご覧ください。

③ 豪雨になる前に 早めに避難する

【危険を感じたらすぐに逃げる】

猛烈な大雨のときは、防災行政無線や屋外スピーカーによる避難情報聞き取れない場合があります。

また、突然の大雨で避難情報が遅れることもあります。

危険を感じたら、自分で判断してすぐに逃げてください。

【水平避難と垂直避難】

夜間で見通しが悪いなど、避難所への移動(水平移動)が危険でできない場合は、自宅や近隣建物の高い階へ移動(垂直移動)し、救助を待つことが安全な場合もあります。

【避難したら戻らない】

安全が確認されるまで、避難場所から自宅に戻ることは避けましょう。安全が確認される前に持ち出し品や大事なものなどを取りに帰るのは危険です。

避難するときの注意点

避難が必要なときは、次のことに注意しましょう。

隣近所に声をかけて 複数で避難しましょう

一人で避難すると、事故に遭ったとき非常に危険です。

隣近所に声をかけ、複数で避難しましょう。

また、日頃から隣近所とコミュニケーションを図り、町の行事や自主防災会の活動に積極的に取り組みましょう。



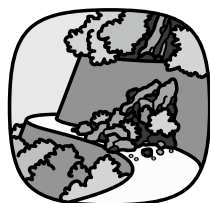
要配慮者の避難に協力 しましょう

要配慮者（高齢者や障がい者、乳幼児など避難が困難な方）が早めに避難できるよう、近所のみなさんは、避難に協力しましょう。

特に、高齢者や病気の人たちには、日頃からの気配りが必要です。



危険な場所は避けて避難 しましょう



がけや堤防などを通るのは危険です。

遠回りでも、より安全な道を選びましょう。

2階への避難が安全な 場合もあります

浸水時や夜間などは、避難場所へ移動（水平避難）することがかえって危険な場合があります。

災害が切迫した状況では、自宅の2階や近くのより安全な建物の高い階などへ避難（垂直避難）しましょう。



洪水時の避難方法

足元に注意しながら速やかに避難します。

【避難のポイント】

①ブレイカーを落とす

漏電による火災を防止するため、ブレイカーは必ず落としてから避難します。

②安全な服装で

ヘルメットをかぶり、頭を保護します。ひもで締められる運動靴を履いて避難します。

③ロープでつながる

はぐれないように、お互いの体をロープで結んで避難します。特に、子どもからは目を離さないようにします。

④歩ける深さ

水深が50cmを上回る（膝上まで）場所での避難は危険です。流れが速いと20cm程度でも歩けないことがあります。無理せず高所で救助を待ちましょう。

⑤足元に注意

長い棒をつえがわりにして、水中の安全を確認しながら歩きましょう。

⑥子どもや高齢者を救護

高齢者や病人などは背負って避難させます。幼児は、浮き袋やベビーバスなどを利用して安全を確保しましょう。

熊本地震により
熊本県内から須坂市に避難
しているみなさんへ

平成28年熊本地震により須坂市内に避難している方は、避難前に住んでいた市町村（住民票のある避難元市町村）へ、次のことを電話で連絡してください。

▼氏名（通称が住民票に記載されている外国人は氏名・通称）

▼避難元の住所

▼避難先の所在地と連絡先（電話番号）

※同一世帯員とともに避難している場合は、その方の情報も一緒にお知らせください。避難前に住んでいた市町村の電話番号がわからない方は、総務課（☎026・248・9000）へお問い合わせください。

緊急地震速報の訓練放送 （全国一斉）が流れます

とき 6月23日（木）午前10時15分ごろ

全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて緊急地震速報として、防災行政無線から訓練放送が流れます。

わずかな時間で、できる限り安全な場所に避難し身を守る訓練をしましょう。

チェックリストで 日頃からの備えを！

下のチェックリストを活用して、いざというときの備えをしておきましょう。

■非常持ち出し品とは

避難しなければならないときに最初に持ち出すものです。リュックサックなどに入れ、できるだけコンパクトにまとめておきましょう。

■非常備蓄品とは

数日間を生活するためのものです。一人最低3日分、できれば一週間分は用意しましょう。

■いつ準備すれば良い？

日頃からの準備が大切ですが、自分や家族の誕生日、記念日などに準備することで、食品の賞味期限切れなどによる入れ替え時期を覚えやすくなります。

■どこに置いておけば良い？

取り出しにくい場所は避け、すぐ

に持ち出しができる場所に置いておきましょう。

■家族全員で確認を

いざというときに、家族全員が自宅にいるとは限りません。非常持ち出し品を置く場所は、家族全員で確認しておき、誰でも持ち出せるようにしておきましょう。

■身の周りの物で代用できます

毛布は、担架の代わりに使うことができます。新聞紙やビニール袋は、敷物や入れ物などとして使うことができます。かさばるので、たくさん用意する必要はありませんが、少量でも用意しておくくと便利です。

■非常食の準備にひと工夫を

高齢者や子ども、アレルギー体質の方は、配給食を食べられない場合があります。世帯の家族構成にあわせた非常食の準備をしておきましょう。



切り離してご活用ください

非常備蓄品(一人分)チェックリスト

※一人最低3日分、できれば一週間分は用意しましょう。

□飲料水…9ℓ(3ℓ×3日分)

□ご飯(アルファ米)…4～5食分

□ビスケット…1～2箱

□板チョコ…2～3枚

□乾パン1～2缶

□缶詰…2～3缶

□下着…2～3組

□衣類(セーター、フリースなどの防寒着)



【水の確保】

水は、一人あたり一日3ℓの飲料水が必要といわれています。また、水は飲むだけでなく「洗う」、「火を消す」、「トイレで流す」など、いろいろな場面で使います。

非常持ち出し品チェックリスト

□飲料水

□非常食(缶詰、ビスケットなど)

□衣類

□毛布

□厚手の手袋

□ヘルメット

□携帯用ラジオ

□懐中電灯

□予備電池

□携帯電話・充電器

□マッチまたはライター

□育児用品(粉ミルクなど)

□救急薬品

□常備薬

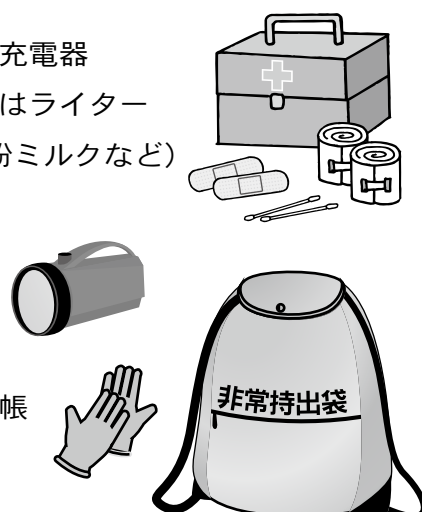
□保険証

□お薬手帳

□母子健康手帳

□生理用品

□貴重品など



シミュレーション

大雨による災害を想定して 避難していただきました

災害から身を守るために、私たちはどのような行動をとるべきでしょうか。いざというときに適切な行動ができるかどうか、日頃からの準備が大切です。そこで、市民の方にご協力いただき、自宅から指定緊急避難場所までの避難をシミュレーションしていただきました（7ページ参照）。

今回ご協力いただいた方



▲仁礼町区長
青木孝雄さん

シミュレーションを前に

仁礼町は、昭和56年に発生した「56災害」（3ページ参照）の被災地の一つです。

今年は、56災害が発生してから35年の節目の年です。年月の経過とともに災害の教訓を忘れてしまいがちですが、今回のシミュレーションに参加することで、いざというときの行動や日頃しておくべき準備などの確認をしたいと思います。また、区長という立場は、区民の

みなさんとの協力や連携、行政などとの連絡をとるなどの役割もあります。この機会に気付いたことなどを地域にも生かしていきたいと思っています。



▲「56災害」の現場の写真

切り離してご活用ください

指定緊急避難場所・指定避難所

対象町(自治会)	避難場所・避難所	千曲川洪水時の避難場所・避難所
穀町、上町、本上町	須坂小学校	※千曲川の洪水時は、下記のとおり避難場所が変わる町があります。
上中町、中町、新町、常盤町	常盤中学校	
東横町、南横町、北横町、横町、立町、馬場町、須坂ハイランド町	森上小学校	
小山町、北原町、南原町、坂田町	小山小学校	
相森町、南小河原町、春木町、太子町	相森中学校	
高橋町、大谷町、本郷町	日滝小学校	【相森中学校】 小河原町 新田町 小島町 相之島町 北相之島町 豊島町 西町
小島町、相之島町、新田町、小河原町、北相之島町、豊島町	豊洲小学校	
旭ヶ丘町、北旭ヶ丘町、高畑町、松川町、光ヶ丘ニュータウン	旭ヶ丘小学校	
塩川町、高梨町、村山町、八重森町、沼目町、五閑町、西町、田の神町	日野小学校	
井上町、福島町、中島町、九反田町、幸高町、二睦町	井上小学校	
上八町、下八町、野辺町、村石町、望岳台、明德町	高甫小学校	【墨坂中学校】 八重森町 沼目町 塩川町 高梨町 五閑町 村山町
境沢町、屋部町、八幡町、米持町	墨坂中学校	
仁礼町、亀倉町、米子町	仁礼小学校	
塩野町、夏端町、仁礼町の一部、亀倉町の一部、大日向町	東中学校	
峰の原高原	こもればいホール	
豊丘町、豊丘上町	豊丘小学校	

【指定緊急避難場所とは】

災害が発生した場合、または発生する恐れがある場合に、その危険から逃れるための避難場所

【指定避難所とは】

災害により家に戻れなくなった住民などが、一時的に滞在する施設

※指定避難(場)所がわからない方はお気軽に総務課へお問い合わせください。



※一番身近な指定緊急避難場所に避難してください。家に戻れなくなった方は、指定避難所に避難してください。

シミュレーション①

【想定】：気象台から「大雨による気象情報」が発表されました。

行動①



「洪水・土砂災害ハザードマップ」で危険箇所を確認する。

日頃から「洪水・土砂災害ハザードマップ」(3ページ参照)で、家族と地域の危険箇所を確認しておきましょう。



ワンポイント情報

行動②



テレビやラジオ、携帯電話のメールなどで情報を収集する。

市では防災・防犯の情報をお知らせする「防災犯メール」を配信しています。QRコードから登録をしてください。



シミュレーション②

【想定】：須坂市から避難準備情報が発表されました。

行動③



避難準備開始。非常持ち出し品袋やヘルメット、懐中電灯、携帯ラジオなどを準備する。

非常時の持ち出し品をすぐに出せる場所に準備しておきましょう。
※5ページのチェックリストをご活用ください。



ワンポイント情報

行動④



持ち出し品をリュックサックに入れ、雨具を着用する。

避難時に両手が使えないよう、荷物をリュックサックなどに入れて背負い、傘は使わずに雨具を着用しましょう。



ワンポイント情報

シミュレーション③

【想定】：須坂市から避難勧告が発表されました。

行動⑤



避難開始。安全な道を選び、避難場所へ歩いて移動する。途中、水があふれやすい箇所などを確認しておく。

日頃から、安全に避難場所まで行ける道順や距離、到着時間を確認しておきましょう。
避難時は、隣近所の方に声をかけをして複数で避難しましょう。また、避難することが困難な方を見かけたら、必要に応じて手助けをしてください。



ワンポイント情報

行動⑥



避難場所に到着。自宅から歩いて約8分かかりました。

住んでいる地域の避難場所を確認し、自分がどこに避難すれば良いか確認しておきましょう(6ページ参照)。

シミュレーションをいくつかやりましょう。



【避難準備】

非常時の持ち出し品は、5ページにあるもののほか、インスタント食品やガスコンロなども準備してあります。しかし、ヘルメットは一つしかなく、家族全員分の準備が必要だと気付きました。

【避難経路】

いつも歩いている避難場所までの道は、道路に水があふれていると考えると、歩道と車道の段差に気を付けなければと感じました。

また、夜間などは、無理に避難せず状況に応じて家にいるほうが安全な場合もあると感じました。

【町全体のこと】

56災害が発生してから35年の節目を迎える今年、仁礼町区では、東中学校区で行われる「須坂市総合防災訓練」にあわせて、区民の避難訓練を計画しています。

避難場所までの道順や危険箇所などは、一人ひとり違います。

今回の経験で、「実際にやってみたら気付いた」ということを区民のみなさんにも伝えたいです。

そして、お互いに気付いた情報を共有し、いざというときに区全体で協力体制をとることができれば、地域の防災力が向上すると感じました。

平成28年度 市・県民税のお知らせ

問合せ 税務課(☎026-248-9001)



市・県民税とは

市・県民税は、日常生活に必要な行政サービスを市や県が提供するための財源となる大切な税金です。

平成28年度の市・県民税は平成28年1月1日に須坂市に住民登録があった方に課税します。1月2日以降に転入された方は、転入前の市区町村で課税されます。

1月2日以降に亡くなられた方の納付義務は消滅しないので、相続人が納めてください。

税額の計算方法は

市・県民税は、平成27年1月～12月の所得をもとに計算します。

納税方法は

下表のとおり、納税方法によって、納付月などがそれぞれ決まっています。

納付場所は

納付書に記載されている金融機関やコンビニエンスストア、税務課(窓口②番・市役所本庁舎1階)で納付できます。

納付書で納付する方は、インターネットを利用して、クレジットカードで納めることができます。詳しくは納付書の裏面をご覧ください。

市・県民税の住宅ローン 控除額は通知書に記載

平成11年～18年または平成21年～27年に入居し、所得税

納税方法	納め方の詳細	納付回数	納税通知の方法
給与から差し引き (給与特別徴収)	給与から毎月差し引き (6月～平成29年5月まで)	年12回	勤務先を通じて送付
年金から差し引き (年金特別徴収)	年金から毎回差し引き (4月～平成29年2月まで)	年6回	自宅へ郵送 6月15日(水)発送予定
口座振替 (普通徴収)	指定登録口座から各納期限に引き落とし(納期は、上の普通徴収の納期限参照)	年4回	
納付書 (普通徴収)	通知書同封の納付書で各納期限までに納付(納期は、上の普通徴収の納期限参照)		

の確定申告または給与の年末調整で住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の申告をした方は納税通知書をご確認ください。

まだ申告をしていない方は、今年度の市・県民税の納税通知書が手元に届く前に税務署で確定申告してください。

市・県民税でも控除できる額がある場合は、納税通知書に控除額の記載があります。※納税通知書が手元に届く時期は、上表の「納税通知の方法」を参照してください。

控除額の記載欄

▼給与特別徴収の方：納税通知書の「税額控除額⑤」欄
▼年金特別徴収・普通徴収の方：明細の「住宅借入金等特別控除額」欄

事業者のみさんへ

長野県と県内全77市町村は、平成30年度から原則すべての事業者を特別徴収義務者に指定し、特別徴収を行なっています。たく取り組みを実施します。アルバイトやパートなどを含むすべての従業員が特別徴収の対象です。

現在、特別徴収を行なっていない事業者は、特別徴収の実施準備をお願いします。

平成28年度所得証明 書のお知らせ

平成28年度(平成27年分)の所得証明書は、6月10日(金)から発行できます。

発行場所 税務課(窓口②番・市役所本庁舎1階)

※平日の午前8時30分～午後5時15分にお越しください。

手数料 1通300円

持ち物 本人確認ができる官公署が発行した写真付きの証明書(運転免許証など)

※写真付きの証明書がない場合は、証明するものを2点お持ちください。代理人の場合は、委任状と代理人の本人確認ができる証明書が必要です。

注意

▼収入が年金所得のみで申告が不要だった方以外で、年末調整や確定申告、市・県民税の申告をしていない方の所得証明書は発行できません(申告後に発行できます)。

▼年末調整や確定申告、市・県民税の申告をした方のうち、他に申告すべき所得があると判断される方の所得証明書は発行できないことがあります。※詳しくは税務課へお問い合わせください。

クールチョイス(クールビズ)で夏の快適、楽しくつくりませんか



問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

■クールチョイス(賢い選択)の取り組み例

クールファッション …軽装で涼しく	▼ポロシャツなどの着用 ▼うちわや日傘の活用
クールワーク …効率的な働き方へ	▼勤務時間を朝方に移行する ▼残業をしない ▼長期の夏休みをとる
クールハウス …設備や機器を利用して快適に	▼窓の遮熱シートなどの活用 ▼すだれ、よしずやグリーンカーテンを設置する ▼こまめな室温確認をする(熱中症予防にもなります)
クールアイデア …ちょっとしたアイデアで涼をとる	▼朝や夕方に打ち水をする ▼体内から冷やしてくれる食べ物(キュウリなど)を食べる ▼冷却ジェルシートや氷のうなどの活用
クールシェア …みんなで涼しいところに集まろう	▼家族は一つの部屋で過ごす ▼自然が多く涼しい場所で過ごす ▼公共施設にでかける ▼レストランなどにでかける

クールチョイス(クールビズ)で温暖化対策を

国では、温室効果ガス削減のための国民運動として「クールチョイス(賢い選択)」を推進しています。
クールチョイスとは、従来の「クールビズ」の他に、さらなる軽装や効率的な働き方、生活様式の変革などを温暖化対策の一つとして選択していくことです。
これからの温暖化対策では、賢い省エネアイデアで次世代の暮らし方を選んでいくことが求められています。

取り組みのポイント

暑い夏を快適に過ごすために、通気性や吸水性の良い服を着たり、過ごし方の工夫を心がけることが大切です。
左表を参考に、職場や家庭でもさまざまな工夫を楽しみながら、場面に合ったクールチョイスを実践しましょう。

涼しい場所をみんなで共有(シェア)するのもクールチョイスの一つです。
家族で一つの部屋で過ごしたり、涼しいところへでかけることで、絆も深められます。

児童手当

6月分以降の児童手当を受けるには現況届が必要です

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受ける要件(児童の面倒や養育、生計同一関係など)を満たしているかどうかを確認するためのものです。

必要な書類が提出されない場合は、6月分以降の児童手当が受けられなくなります。

提出書類



- ▼現況届
- ▼受給者の健康保険証の写し
- ▼受給者の個人番号(詳しくは5月末に郵送した通知をご覧ください)
- ▼平成28年1月1日に須坂市に住所がなかった方は、前住所の市区町村が発行する平成28年度の平成27年分の所得・扶養・控除額の記載がある証明書
- ▼支給対象の児童の住所が須坂市以外の市町村にある場合

提出先と提出期間

は、その児童の属する世帯全員の住民票(謄本)
※家庭の状況によって、その他の書類が必要になる場合があります。

子ども課(窓口⑩番・東庁舎1階)に直接お持ちください。
仕事の都合などでお持ちいただくことが困難な場合は、郵送(〒382-8511須坂市役所子ども課あて)で提出することもできます。封筒と切手は各自でご用意ください。
※記入漏れや添付書類の不備などがあると手続きが遅れることがあります。郵送で提出する方は特にご注意ください。
【提出期間】6月1日(水)～30日(木)

6月は児童手当の定期支払月です。指定の口座に6月10日(金)に振り込みます。

6月1日(水)～10月31日(月)

医療機関で特定健診・後期高齢者
健診を受けられます

問合せ ▼健康づくり課(☎026-248-9018)

▼保健センター(☎026-248-9023)

年に一度は健診を受けましょう

40歳～74歳の国民健康保険(以下、国保)に加入している方と75歳以上の方を対象にした健診が始まりました。

健診は自分の生活習慣を見直すきっかけになります。

健康でいることは自分や家族のためだけでなく、医療費や介護サービス費用の軽減にもつながります。

年に一度は健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

国保に加入している40歳～74歳の方と75歳以上のみなさんへ

医療機関で特定健診・後期高齢者健診を受診するみなさんには、5月下旬に受診券を送付しました。

10月～来年1月に地域公民館などで行う集団健診に申し込んだ方には、健診の約1カ月前に受診券を送付します。社会保険などに加入している方は、それぞれの医療保険者に健診の詳細をご確認ください。



表① 平成26年度特定健診受診状況

(出典:国民健康保険データベースシステム)

年代・性別	対象者	受診者	受診割合
男性	40～59歳	1,379人	21%
	60～74歳	3,456人	47%
	合計	4,835人	40%
女性	40～59歳	1,351人	28%
	60～74歳	3,968人	56%
	合計	5,319人	49%

表② 須坂市のメタボリックシンドローム(メタボ)該当者の割合

(出典:平成26年度特定健診受診状況)

	メタボ該当	順位	メタボ予備軍	順位
男性	25.2%	9位	18.4%	1位
女性	9.7%	5位	6.2%	2位
全体	16.7%	7位	11.4%	2位

※順位…県内19市順位(順位が高いほどメタボ・メタボ予備軍の人数が多い)

表③ 国民健康保険一人あたり医療費の変化

(出典:国民健康保険団体連合会速報値資料)

	平成26年度	平成27年度	増加額
須坂市	34万6,487円	36万7,473円	2万986円
県平均	32万6,200円	34万2,822円	1万6,622円

若い人ほど低い受診率

国保加入者の特定健診受診状況の特徴として、男女共に40歳～59歳の世代の受診率が低いことがわかります(表①参照)。

また、男性は全体で40%と低い受診率で、男女あわせても半数の方は健診を受けていないことがわかります。

メタボが多い須坂市

「メタボリックシンドローム(通称メタボ)とは、BMI(身長と体重から計算される体格を表す指数)またはおなか周りが基準値を超えていて、高血糖・高血圧・脂質代謝異常

常を持ち合わせた状態のことです。

通常、この状態では自覚症状が無く、放置すると脳血管疾患や心臓病、腎臓病などになる危険性が高まります。

須坂市の特定健診の結果を見ると、メタボの女性の割合は9.7%で、県内19市の中で5位でした。また、メタボの一步手前の「予備軍」は、男女ともに上位に位置しています(表②参照)。

増加する医療費

病気が重くなると入院が必要になります。その結果、医療費が増えます。

須坂市では、平成27年度の国保一人あたりの医療費が平成26年度と比べて約2万円増加し、県平均よりも高くなっています(表③参照)。

お気軽にご相談ください

健診結果から「生活習慣病の発症や重い病気の予防が必須」と診断された場合には、生活改善が大切になります。市では、みなさんが、自身の健康を守るように、保健師や管理栄養士が生活改善のお手伝いをしています。健診結果の見方や食事内容など、お気軽に保健センターへご相談ください。

歯の健康

6月4日(土)～6月10日(金)は歯と口の健康週間

ドライマウスを予防 しましょう

須高歯科医師会からの
お知らせ



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

ドライマウスとは

唾液が出にくくなって、口
の中が乾いた状態をいいます。

この状態になると、パンや
ビスケットなど、乾いた食品
が食べにくいだけでなく、飲
み込みにくい、話がしづらい、
味覚がおかしいなどの症状が
現われます。

また、むし歯や歯周病が進
行し、舌・口角・唇がひび割
れて痛くなるなどの支障が出

てきます。

特に高齢者の成人女性に多
く、現在その人数は800万
人と推定されています。

ドライマウスの原因

利尿剤・鎮痛剤・抗生剤な
どの長期服用により、唾液の
分泌が減ることが原因です。

また、緊張やストレス、老
化とそれに伴う筋力低下など
も原因になります。

平成28年度長野県後期高 齢者医療広域連合歯科健 診のお知らせ

期 間	7月1日(金)～11月30 日(水)
と ころ	県歯科医師会所属の 歯科医院
対 象	昭和15年4月1日～ 昭和16年3月31日生 まれの被保険者 ※対象者には、広域 連合から6月下旬に 案内状が郵送されま す。
健診料	無料(治療や精密検 査が必要な場合は自 己負担となります)
問合せ	県後期高齢者医療広 域連合事務局給付課 (☎026-229-5320)

対処方法

口の中を潤したり水分補給
をしましょう。

保湿性の洗口液を使用した
り、加湿器での保湿やマスク
の着用も効果があります。

また、普段からよく飲んで
食事をすることも大切です。
かむことで唾液の分泌が促さ
れ、安静時の唾液の量も増え
ます。

唾液腺を刺激するマッサー
ジ(左図参照)や口の運動を行
うことも効果があります。



両手の親指を
そろえ、あごの
真下から手をつ
きあげるように
ゆっくりと10回
押す。



親指をあごの骨
の内側のやわらか
い部分にあて、耳
の下からあごの下
までの5カ所を5
回ずつ押す。



人差し指から小
指までの4本の指
をあごのあたりを
奥歯の前へ向かっ
て10回まわす。

地域医療福祉ネットワークの窓

須坂病院からのお知らせ

新任医師の紹介

(敬称略)

4月から、3人の医師が
着任しました。

【呼吸器・感染症内科】

濱峰幸(医長)

【循環器内科】

原田美貴子(医長)

【消化器内科】

倉石康弘(医師)

健康管理センター からのお知らせ

平成28年度人間ドックの
予約を受け付けています。
5月から、次のオプショ
ン検査を始めました。
▼甲狀腺超音波検査▼動脈
硬化検査(頸動脈超音波検査)
※詳細は健康管理センタ
ーホームページをご覧いた
だくかお問い合わせください。
予約・問合せ 健康管理セ
ンター(☎026-248-
5544)



▲新棟完成予想図

新棟建設に関する お願い

内視鏡センターや人間ド
ックの受け入れ枠の拡充な
どのため、来年7月のオー
プンを目指して病院正面玄
関前に新棟を建設します。
今年7月から建設工事を
開始するため、駐車スペー
スが少なくなるとともに、
騒音・振動などでもご迷惑
をおかけしますがご理解・
ご協力をお願いします。

問合せ

地域医療福祉ネットワーク推進室
(☎026-248-9101)

住所 須坂市大字須坂1391

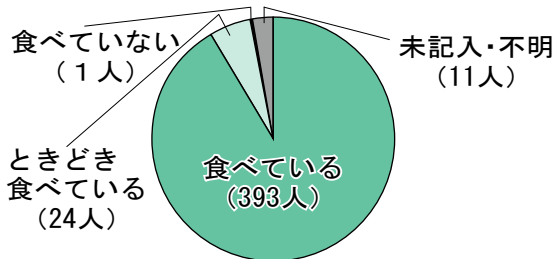
6 月は食育月間です

家族や友人などと楽しく食事しましょう

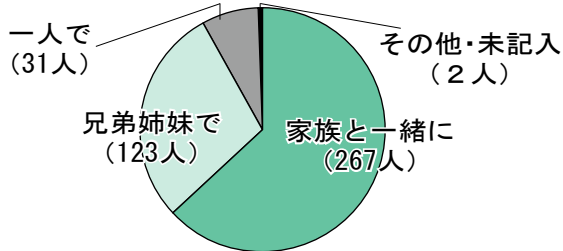
問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

■朝ごはんに関するアンケート結果 (平成27年「食ですこやか親子でクッキング」アンケート結果より)

朝ごはんを毎朝食べていますか？
(小学3年生児童429人回答)



お子さんは、朝ごはんを誰と食べますか？
(小学3年生児童の保護者423人回答)



食育を推進しています

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、日頃の食生活を見直し、家族や友人などと楽しく食卓を囲んでみませんか。

市では、食育推進計画「須坂食で健やか計画」を策定し、学校や地域などと連携して食育を推進しています。

計画では、「共に食べるとおいしい、楽しい」を目標として、朝ごはんを毎朝食べる市民の割合を100%にすること、食事を一人で食べる子どもを減らすことを目指しています。

共に食べる

「共食」のすすめ

核家族化やライフスタイルの変化によって、家族そろって食事することが難しくなってきたといわれています。家族や友人などと会話を楽しみながらゆっくり食べる「共食」は、心もからだも元気にしてくれます。

【「共食」の利点】

▼食事を通じてコミュニケーションをとることで、家族や友人の健康状態や小さな変化に気付きやすくなる
▼「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつやはしの持ち方など、マナーを教えることも

らえる

▼食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちがある
▼家庭の味や季節ごとの行事食、地元に伝わる郷土食が継承される

朝ごはんを食べる利点

朝ごはんを食べることで、次の3つのスイッチが入り、元気な一日のスタートがきれます。

【あたま(脳)のスイッチ】

脳は、眠っている間にも常に活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんは脳のエネルギー補給源です。

【からだのスイッチ】

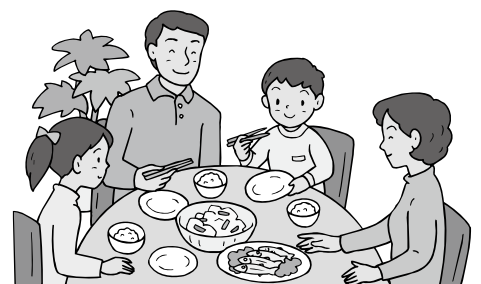
朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、からだや脳も活動を始めます。

【腸のスイッチ】

朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ると、胃から大腸に信号が送られて、直腸は便を送り出そうと動きだします。

理想的な朝ごはん

3つのスイッチが入り、元気な一日をスタートさせるためには、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスの良い朝ごはんが理想です。



【主食】

▼ごはん ▼パン ▼麺類など

【主菜】

▼肉 ▼魚 ▼卵 ▼大豆製品など
のおかず

【副菜】

▼野菜 ▼海藻 ▼きのこ類など
のおかず

【汁物】

▼味噌汁 ▼スープ など

朝ごはんを食べていないみなさんへ

朝ごはんを食べる習慣がない人は、おにぎりやパン、牛乳、果物を食べることから始めてみましょう。

食べる習慣がついてきたら、主菜をプラスする、副菜をプラスするなど、徐々にできることをしていきましょう。

妊娠・子育てなんでも相談 「おひさま」をご利用ください

申込・問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」とは

市では、すべての赤ちゃんが健やかに育ち、安心して子育てができるようなサポートを目指して、妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」を設置しました。

この相談窓口では、妊娠や育児に関するさまざまな相談を気軽に、ワンストップで相談できます。



相談内容と例

妊娠届出時に、妊娠中の方と面談します。

体調や生活、家族の支援状況をお聞きし、悩みなどの相談を受けます。

また、妊娠・出産・育児のことや入園、ファミリーサポート(託児)の紹介など、一人ひとりの状況に合わせて、相談にのります。
継続して相談の希望がある

方には、保健師や助産師が訪問します。

相談の例

▼つわりがつらく、育児が大変

▼赤ちゃん返りが心配

▼つわりで食欲がないときの胎児の栄養が心配

▼実家が遠く、出産後に病気になるたときが心配

▼赤ちゃんが泣き止まないのは自分のせいかと不安

▼ママ友をつくりたい

▼母乳が足りているか心配

▼予防接種の受け方を教えてほしい

▼離乳食のアドバイスをしてほしい

▼小さな子どもと遊べる場所を知りたい

▼周りの子どもと比べて発達が遅い気がする

▼しつけをどのようにしたら良いのかわからない

▼これから学校に上がるけど、うちの子は大丈夫かな など

相談窓口

とき 平日の午前8時30分〜午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

ところ

▼保健センター
▼健康づくり課(窓口⑥番・

本庁舎1階)
▼子ども課(窓口⑩番・東庁舎1階)

相談方法

▼相談窓口で相談

▼電話で相談
保健センター

(☎026-248-9023)
健康づくり課

(☎026-248-9018)
子ども課

(☎026-248-9026)
▼メールで相談

kosodate@city.suzaka.nagano.jp



須坂 妊娠・子育てワークショップ

須坂 妊娠・子育てワークショップに参加ください。「須坂 結婚・子育てハッピー大使」のこてつも来ます。
とき 7月3日(日)午前10時

〔正午(午前9時30分〜受付)ところ 保健センター〕
※参加費無料。託児あります。

【第1部】おしゃべり広場

須坂病院の石井小児科医師も参加します。ベテランママさんの体験談も聞いてみましょう。

時間 午前10時〜

内容 ▼子育ての悩みや希望を自由に楽しく話せるワークショップ

【第2部】

遊び・体験・相談なんでもスペース

時間 第1部終了後〜正午

①保健センターが丸ごと遊びのスペースに！ボールプールやトンネル、トランポリンで遊ぶ

▼すくすくパパ講座の手作りおもちゃ作り▼保育園の入園相談▼手作りおやつ試食

※事前申込不要

②親子で楽しく運動遊び(柳沢運動プログラム体験)

対象 3歳〜7歳の子どもと保護者で第1部から参加できる方

定員 20組(申込順)

申込開始 6月6日(月)

申込・問合せ 保健センター
(☎026-248-9023)



消防団員募集

申込・問合せ 消防本部総務課 (☎026-245-4100)

全国で台風やゲリラ豪雨による風水害、地震などの大規模災害が多発しています。

そのような状況下で、地域に密着した防災組織の要である消防団の必要性は年々高まっています。

しかし、全国的に団員数が減少し、須坂市でも団員の確保に苦慮しています。

消防団とは

消防組織法に基づき市区町村に設置され、消防署と連携しながら活動する消防機関です。

消防団員の身分は非常勤の特別職の地方公務員になります。

消防団員は「自分たちの地域は自分たちで守る」という精神に基づき、地域住民の安全と安心を守る重要な役割を担っています。

消防団の3つの特性

【地域密着性】

区域内に居住・勤務していることから、地域の人々や事情に通じている

【要員動員力】

多数の団員の動員が可能

【即時対応力】

区域内に居住・勤務してい

ることから、災害時にすぐに対応できる

消防団の活動

【火災発生時の主な活動】

▼消火活動

▼残火処理

【地震や風水害などの大規模災害時の主な活動】

▼救助・救出活動

▼警戒巡視

▼避難誘導

▼災害防ぎょ活動

▼行方不明者の捜索 など

【平常時の主な活動】

▼消火訓練や水防訓練

▼応急手当の普及指導

▼住宅への防火指導

▼特別警戒

▼広報活動 など

消防団に入りませんか

地域の安全と安心を守るために、あなたの力が必要です。

会社員や自営業など、職業や性別を問わず入団できます。

入団資格 ▼18歳以上の男女

▼心身ともに健康な方▼市内在住または勤務している方

申込方法 電話やメール(susaka@city.suzaka.nagano.jp)

で消防本部総務課、または知り合いの消防団員まで

現役消防団員に消防団の魅力や思いを聞きました

【仲間・感謝】



高野洋光さん
第3分団1部長
(立町)

入団して12年目になります。入団した頃は先輩の背中を見て行動してきましたが、部長になって3年目の今年は、先輩から引き継いだ伝統を後輩にも引き継いでもらえような役割を担っていきたいと思っています。

消防団に入って良かったことは、仲間に巡り合えたことです。先輩たちから仲間の大切さを教わり実感しています。また、活動をとおして、団員や消防団活動を理解している家族に、今まで以上に感謝の気持ちを持つことができました。さらに、消防団員は須坂市動物園に無料で入園できるなどのメリットもあり、家族でかけることがあります。そして、これだけは胸を張って言えます。「消防団に入って良かった」と。



山岸昂太さん
第3分団2部
(馬場町)

「2年目の抱負と仲間づくり」

入団して2年目になります。入団のきっかけは、先輩に声をかけてもらったからです。年齢も職種も違う先輩に良くしてもらい、1年目から積極的に消防団活動に参加できました。2年目の今年は、消防技術

大会に小型ポンプ操法の選手として出場します。第3分団は昨年は優勝しました。先輩方の指導の元、精いっぱい頑張りたいと思います。また、仕事は自営業ですが、消防団に入っていることで声をかけてもらうことが多くなりました。ささいなことですが、声をかけてもらうことがうれしいです。所属する分団では一番年下なので、20代の仲間が増えるとうれしいです。消防団員募集中です。

消防本部からのお知らせ

問合せ ▼消防本部予防課(☎026-245-4200)
▼消防本部総務課(☎026-245-4100)



▲昨年の有料回収で回収された消火器

**古い消火器の有料回収と
住宅用火災警報器の設置
相談**



とき 6月11日(土)
午前10時～正午
ところ 消防本部前庭

【古い消火器の有料回収】

回収費用 1本につき2千円程度

※古い消火器を回収するのは、年に1回だけです。

【住宅用火災警報器の設置相談】

住宅用火災警報器の設置は義務です。

まだ設置していない方は、ぜひご相談ください。

※詳細は『広報すざか』5月号13ページをご覧ください。

問合せ 消防本部予防課

**危険物安全週間
6月5日(日)～11日(土)
「危険物 決める無事故の
ストライク」**

危険物の事故を未然に防ぐため、次のことに注意しましょう。

▼灯油など危険物施設や周辺の状況を定期的に点検する。

▼器具や配管などの劣化、破損の有無を確認する。

▼灯油などをホームタンクから小分けするときは、その場を絶対に離れない。

▼灯油などの流出防止のため、ホームタンクに防油堤を設置する。

▼地震発生時でもホームタンクが容易に転倒しないよう、しっかり固定する。

問合せ 消防本部予防課

消防団消防技術大会

とき 6月12日(日)午後1時

ところ 須坂小学校グラウンド

種目 ▼小型ポンプ操作
▼消防ラッパ吹奏

【親子写生大会】

市民の安心・安全を守る消防団員が消防技術を競う姿や消防車・救急車の絵を描きま

しよう。
※画用紙は主催者が用意します。

受付開始 午後0時30分
対象 ▼幼稚園・保育園児

▼小学生
問合せ 消防本部総務課



▲昨年の消防団消防技術大会の様子

安全で安心な登山を楽しむために

長野県登山安全条例の施行により、7月1日から、県内の指定山岳を登山するときに県知事に対して「登山計画書(届出)」を提出することが義務付けられます。

専用の用紙に記入し、県山岳高原観光課または県地方事務所に提出してください。

※専用の用紙は県ホームページ(<http://www.pref.nagan>)

o.1g.jp/police/sangaku/kei
laku/youshiki/youshiki.html)
からダウンロードできます。
提出先

【FAXで提出】
県山岳高原観光課 FAX 03-6
862-5041

【インターネットの送信フォームから提出】

インターネットの送信フォーム (<https://www.shinsei.>

elg-front.jp/nagano/uketsu
ke/dform.do?id=135968317

6274)に必要な事項を記入し、登山計画書を添付して送信

【登山ポスト】
指定登山口付近にある「登山

ポスト」へ投函
※詳しくはお問い合わせくだ

さい。
問合せ 須高地区山岳遭難防

止対策協会(消防本部総務課内)
(☎026-245-4100)

県内の指定山岳は122カ所です。そのうち、須坂市にある指定山岳は、次の3山です。

- ▼根子岳
- ▼浦倉山
- ▼四阿山



観光ウォーキングなどの イベント情報

申込・問合せ 市観光協会 (☎026-215-2225)

レンゲツツジin五味池 〜百万株の群生地〜

百万株ともいわれる県内有数のレンゲツツジの群生地を見に行きませんか。

期間 6月4日(土)〜19日(日)
ところ 五味池破風高原自然園
環境保護協力金 一人200円(中学生以下無料)



▲五味池破風高原自然園は上信越高原国立公園の一部です

五味池破風高原ハイキング レンゲツツジ&ワラビ狩り

とき 6月12日(日)午前9時〜正午
歩程 約3.5km: ▼ふれあい公園 ▼大池(レンゲツツジの大群落とワラビ狩り)
※集合・解散は五味池破風高原第一駐車場。雨天決行。
参加費 千円(環境保護協力金含む)
※おやきが付きませんが昼食・飲み物などをお持ちください。

定員 30人(申込順)
申込期限 6月9日(木)

須坂オーブンガーデン ウォーク

地元ガイドの案内で、愛情たっぷりのすてきなお庭めぐりをしませんか。

とき 6月10日(金)・11日(土) 午前9時〜午後2時
歩程 約6km: 主に市内西部地区の自宅を見学

※集合・解散は村山駅前。市内の飲食店で昼食をとります。両日とも同じコースをめぐる予定です。雨天決行。

参加費 2千円(昼食代・ポット苗付き)
定員 各20人(申込順)
申込期限 6月8日(水)

峰の原高原 フラワーウォーク

ベニバナイチヤクソウの群生地とオーブンガーデンをガイドの案内でめぐりませんか。
とき 6月19日(日)午前9時〜午後1時
歩程 約4km: ▼ベニバナイチヤクソウ群生地 ▼ペンションオーブンガーデン(3軒程度) ▼高原食堂(昼食)
※集合はこもれびホール(旧

峰の原高原集会所)。昼食後、解散になります。小雨決行。
参加費 2千円(昼食代含む)
定員 20人(申込順)

申込期限 6月16日(木)
共催 峰の原高原観光協会



▲ベニバナイチヤクソウ

信州山の日 日本百名山・四阿山と 花の百名山・根子岳

高山植物を鑑賞しながら、ガイドの案内で登ります。

とき 7月24日(日)午前5時〜午後1時30分
※集合・解散はこもれびホール(旧峰の原高原集会所)。

歩程 約9km: ▼菅平登山口 ▼四阿山 ▼根子岳山頂 ▼小根子岳 ▼ザレ岩 ▼避難小屋 ▼菅平登山口
参加費 3500円(おやつ付き)
※昼食・飲み物などをお持ちください。

対象 70歳以下で体力に自信がある方
定員 20人(申込順)
申込期限 7月21日(木)
共催 峰の原高原観光協会

須坂カッタカタまつり 参加者募集

7月16日(土)に開催する「第39回須坂カッタカタまつり」。「踊りの祭典」と「おまつり広場」の参加者を募集中です。
申込期限 6月17日(金)
※申込書は商業観光課(須坂駅前ビルシルキー2階)にあります。市ホームページからダウンロードできます。

【踊りの祭典】

職場の仲間や友人と参加してみませんか。踊り部門と仮装部門、山車デコレーション部門のコンテストがあります。
申込・問合せ 商業観光課
(☎026-248-9005)
(FAX) 026-248-9041



▲昨年の様子

【おまつり広場】

ダンスパフォーマンスの発表者を募集中です(フリーマーケットの募集は終了しました)。

申込・問合せ 須坂新聞(株)
(☎026-245-5320)

～楽しいイベント盛りだくさん！～ 動物園イベント情報

詳しくは動物園ホームページをご覧ください。
お問い合わせください。



問合せ 臥竜公園管理事務所 (☎026-245-1770)

オウム・インコデー

6月15日は、日本動物園水族館協会の種保存会議で定めた「オウム・インコデー」です。動物園で飼育しているインコたちに会いに来てください。

とき 6月11日(土)・12日(日)・15日(水)

ところ ふれあいほうす横

内容 ▼インコ大集合▼ルリコンゴウインコのバッジを作ろう▼ルリコンゴウインコとおしゃべり▼セキセイインコクイズ など

父の日イベント



とき 6月18日(土)・19日(日)

※19日(日)は「お父さん」の入園料が無料です。

ところ 動物園

定員 各回とも20組(先着順)

※両イベントとも開始30分前に整理券を配布します。

【ヤギさんゆうびん】

「ありがとう」の手紙をヤギと一緒に「お父さん」に届けましょう。

時間 午前11時～11時30分、午後3時～3時30分

【ポニーの上から「ありがとう」お父さんに「ありがとう」と

声に出して伝えましょう。
時間 午後1時30分

家畜動物たちを学ぼう ～見て、ふれて、楽しく学ぼう～

家畜種の必要性や生態・歴史などを学び、えさやり体験などをおしてふれあいましよう。

とき 6月25日(土)・26日(日)

ところ 動物園南園

内容 ▼南園ガイドツアー ▼家畜動物の展覧会 ▼ポニーの乗馬

春の臥竜公園写生大会の入賞作品展

とき 6月9日(木)～17日(金)
午前9時～午後10時
ところ 旧上高井郡役所(1階)
入場料 無料



消費生活情報

「クーリング・オフ」って何？

問合せ 市民課 (☎026-248-9002)

クーリング・オフとは

商品購入などの契約をした消費者が、一定期間内であれば無条件で契約を解除することができるとする特別な制度です。

クーリング・オフをすることで、支払った代金は全額返金され、違約金などは請求されません。また、商品の返品などの引き取りにかかる費用は、販売会社の負担になります。※自分から店舗に出向いたり、通信販売で購入したものは対象になりません。また、対象外になる商品もあります。

クーリング・オフの方法

クーリング・オフの通知は必ず書面で行なってください。契約解除の意思をはきなどに記入して控えをとり、「特定記録郵便」または「簡易書留」などの記録が残る方法で販売会社へ送ってください。

クーリング・オフの対象と期間

対象になる販売方法	期間
訪問販売	8日間
電話勧誘販売	
特定継続的役務提供(語学教室など)	
訪問購入(買い取り)	
連鎖販売取引(マルチ商法)	20日間
業務提供誘引販売取引(内職など)	

クーリング・オフに関する相談は、市民課「消費者相談窓口」でも応じています。お気軽にご連絡ください。



須坂の出土品を見よう！

埋蔵文化財整理室の特別公開

問合せ ▼生涯学習スポーツ課 (☎026-248-9027)

▼埋蔵文化財整理室 (☎026-274-5829)

埋蔵文化財整理室とは

市内各地の発掘調査で出土した土器や石器などの出土品を整理・保管する場所です。平成21年度～平成27年度の出土品は、復元したもののだけでも約150点あります。



▲屋部下遺跡から出土した土器

埋蔵文化財整理室を特別公開します

発掘調査出土品の見学のほか、本物の土器などにさわることができます。

とき 6月5日(日)午前10時

～午後3時

ところ 埋蔵文化財整理室(旧夏端保育園)

※約50台駐車できます。

見学できる主なもの

▼石小屋洞穴遺跡(仁礼)から出土した石器

▼井上・小河原地域から出土した土器など

▼八丁鎧塚や米持天神1号墳から出土した埴輪

▼赤畑古墳(坂田)から出土した鉄刀

▼出土品発掘後の整理作業(水洗いなど)

学芸員による説明と体験

学芸員や作業員が、出土品や発掘調査の作業の様子などを随時説明します。

また、土器の水洗いや縄文土器の模様つけなどの体験もできます。

※事前申込不要



展示

福井敬一常設展

問合せ 生涯学習スポーツ課(☎026-248-9027)

テーマ

「花はかなさのむこう側」

晩年に制作した、花が題材の作品9点を展示しています。色鮮やかに表現された花々をぜひご覧ください。

期間 11月27日(日)まで

午前9時～午後5時

ところ 須坂駅前ビルシルキ

ー(2階)

福井敬一と須坂市

福井敬一は、明治44(1911)年に台湾(台北)で生まれました。

帝国美術学校卒業後、油彩画を中心に制作活動を行い、国内の代表的な美術団体であ



▲福井敬一

展示作品「バラ」(平成2年制作)



る「国画会」の会員として、美術界をリードしてきました。

昭和28(1953)年に「上高井美術同好会」の講師となり、以来37年間にわたり毎年須坂市を訪れ、地域の美術指導にあたってきました。

指導の傍ら、須坂市近郊の風物を題材にした作品を多く制作し、メセナホルルの緞帳

「破風高原」の下絵を制作したことも知られています。

平成15(2003)年、死去。

その前年、自身の希望により600余点の作品を須坂市に寄贈しました。

ごみ処理



エコパーク 一般廃棄物最終処分場 ごみ処理広域化基本計画の 事業の進ちよく状況

問合せ エコパーク推進課(☎026・248・9068)

長野広域連合が進めている
ごみ処理広域化基本計画に基
づく各施設の事業の進ちよく
状況をお知らせします。

3施設とも平成30年度中の
稼働開始を目標にしています。

A 焼却施設(長野市)

▼平成17年、建設候補地とし
て、長野市松岡二丁目(サン
マリーナながのおよびその周
辺部)を選定しました。
▼平成25年1月、地元の大豆
島地区住民自治協議会から建
設の基本同意を得ました。
▼現在は、施設の整備運営事
業者が決定し、5月からは準
備工事を行なっています。

B 焼却施設(千曲市)

▼平成21年、建設候補地とし
て、千曲市屋代地区(大字屋
代字中島)を選定しました。
▼平成28年3月、屋代第5区か

長野地域のごみ処理施設の現在と整備計画

現在 焼却施設	計画 焼却施設
長野市清掃センター(※1、※2) 稼働開始…昭和57年 処理能力…450 t/日	長野広域連合A焼却施設 予定地…長野市松岡二丁目 処理方式…ストーカ式 焼却+灰溶融 処理能力…405 t/日
須坂市清掃センター(※3、※4) 稼働開始…昭和54年 処理能力…50 t/日	長野広域連合B焼却施設 候補地…千曲市大字屋代字中島 処理方式…検討中 処理能力…100 t/日
葛尾組合焼却施設(※5、※6) 稼働開始…昭和54年 処理能力…80 t/日	
北部衛生クリーンセンター(※7、※8) 稼働開始…平成9年 処理能力…30 t/日	
最終処分場	最終処分場
民間委託(8市町村) ※1…長野市 ※2…小川村 ※3…須坂市 ※4…高山村 ※5…千曲市 ※6…坂城町 ※7…信濃町 ※8…飯綱町	長野広域連合最終処分場 予定地…須坂市大字亀倉字栗毛・左方ほか 型式…オープン型 埋立容量…最大16万m ³ 埋立期間…15年間

▼平成21年、建設候補地とし

最終処分場(須坂市)

▼平成21年、建設候補地とし

ら建設の基本同意を得ました。
▼現在は、屋代第6区から建
設の基本同意を得られるよう
協議が進められています。

▼昨年12月に地元仁礼町区と
締結した建設に関する基本協
定などの事項をふまえ、現在
は、基本設計を進める中で、
施設配置や必要な敷地範囲の
検討を行なっています。

現在、ごみの処理は、米
子町のみなさんのご理解・
ご協力によって、清掃セン
ターで処理しています。

て、須坂市大字亀倉字栗毛・
左方ほか(仁礼町・旧土取場)
を選定しました。

▼平成27年10月、地元の仁礼
町区から建設の基本同意を得
ました。

市長の

いきいき 通信



あいさつは生活習慣

須坂市保健補導員会が「平成28年春の緑綬褒章」を受
章しました。

昭和33年の設立当初から、減塩運動や健康体操の普
及など、広く市民の健康づくりに取り組んできたこと
が評価されました。長年の活動は「生活習慣病」の予防
に大きな効果を上げており、須坂市の介護認定率・介
護保険料は県内19市の中で一番低くなっています。

さて、須坂市では「笑顔とあいさつの日本一の市役
所づくり」を目指しており、今年4月に新規採用職員の新
鮮な感覚を生かした「あいさつ課」を設置しました。
あいさつができる「健康体」の人は周りを爽やかにし
ます。一方、あいさつができない「生活習慣病」の人が
いると、職場や地域に伝染し、周囲を不愉快にします。
「あいさつは家庭から」といわれ、子どもの頃から「生
活習慣」とすることが大切です。しかし中には、あい
さつがしつかりできない「生活習慣病」の家庭があるた
め、職場での教育(治療)が必要となってきました。
あいさつは、コミュニケーションの入り口です。
あいさつを交わすことは円滑な人間関係の構築につ
ながり、自己も他人も幸福になります。
私は、「あいさつ」を「あかるく・いつも・さきに・
つづけて」と思い、実行しています。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週木曜日に
お届けします。登録は市ホームページから
<http://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/melimga/>

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～ 5 月に届いたお手紙から～



秋までの戦い

陽気が良くなりうれしい時季です。

畑の作物は元気に育っていますが、負けじと雑草もすごい勢いです。

秋まで戦いが続きます。

(穂刈さん 55歳)

●数日間草取りをしないと、本当に雑草だらけになってしまいますね。秋までがんばってください。

同級会

先日高校の同級会を開催しました。

連絡の取れた約半数の20人が集い、楽しくおしゃべりをしました。

とにかく元気で年を取りた

いとみんなが思い、次回は80歳で会いましょうと解散しました。

(中嶋さん 78歳)

●約半数の20人集まったことが、何よりもすごいです。また、仲の良さもうかがえます。2年後と言わず、毎年開催するのも良さそうですね。

備えあれば憂いなし

九州地方での地震の被災者のみなさんにお見舞い申し上げます。

テントなどで避難生活を送っていることをニュースで知り、自宅にあったテントなどを何年かぶりに出してみました。

「備えあれば憂いなし」で、いつでも使えるように手入れをしておきたいと思います。

(佐藤さん 52歳)

●被災されたみなさんにはお見舞い申し上げます。耐震の無い建物に住んでいると、いくら災害に備えた準備をしても、崩れてしまえばどうしようもないことを知りました。

5月号の広報すざかを見て

私は、花粉症対策として減量と十分な睡眠、ストレスと上手に付き合うこと、手作りの食事などを心がけたこと

で、多少の鼻水程度の症状まで改善しました。

不摂生を改めることで、憂鬱な春を楽しめるまでになりました。

(ペンネーム ウールさん 25歳)

●貴重なアドバイスありがとうございます。花粉症の方は本日から実行してはいかがでしょう。

米寿の祝いを4世代で

88回目の誕生日祝いのサプライズで、県外に住んでいる子や孫、ひ孫らが一堂に集まりました。

突然のことで、うれしく涙があふれ出ましたが、花束・デジタルカメラなどたくさんプレゼントや食事会まで開催してもらいました。

寿命が延びたかな？

(ペンネーム 辰ちゃん 88歳)

●男性の平均寿命を上回っている辰ちゃんさんの長生きの秘訣をぜひ教えてください。次は卒寿のお祝いですね。



ゴールデンウィーク

ゴールデンウィークに、大学生の孫が帰ってきました。家族でバーベキューをしたり、黒部ダムへ行ったりし、楽しみにしていたゴールデンウィークはあつという間に過ぎてしまいました。

●次回の休みまで、楽しみはおあずけです。

(ペンネーム あじさいさん 69歳)

●楽しい時間は、本当にあつという間に過ぎてしまいますね。

今年は早い

今年の桜は、早く咲き、散りも早く短命でした。山菜も早く、ごごみを探っておいくいただきました。

(山田さん 67歳)

●ごごみおいしいですね。自然の恵みに感謝ですね。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

切手	382-8511
須坂市役所 政策推進課 「みんなの広場」係行	
住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見	

市報クイズ

■今月のプレゼント
湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人
須坂温泉古城荘提供

③サマーランド入場券(ペア) ……5人
須高行政事務組合提供 7月2日開場予定

④菅平グリーンゴルフ ……2人
菅平グリーンゴルフ提供
平日プレー券(ペア) ……2人

⑤6月は食育月間です

一問題 毎月19日は〇〇の日です

ヒント…12ページ

●応募方法

クイズの答えと、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とつておきの話や日頃感じていることなど、何か一言ご意見を必ず書き添えて、左のあて先へお送りください。(FAX・Eメール可)。

※いただいたご意見は紙面で紹介します。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切 6月16日(木)必着

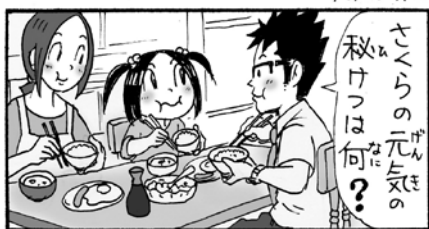
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX 026・246・0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

蔵の町のさくらちゃん

98



早寝・早起きをして、家族みんなで朝ごはんを食べましょう。
問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

須坂 結婚・子育てハッピー大使

こまわめ

須坂でハッピー



4月20日(水)に子育て支援センターのお花見会に参加して、センターに来た子どもたちに絵本を読んだり、お庭で一緒におにぎりを食べたりしました。



▲絵本の読み聞かせ(4月20日)

子どもは、同じ目線で向き合うと喜んでくれて、素直でかわいいなあと感じました。これからの活動も楽しみです!(北村・写真左)

普段あまり子どもとふれあう機会が無いので、単純に子どもの反応っておもしろいなあと感じました。子育ては大変そうだけど楽しいものなのかなとママさんたちから学びました。(河合・写真右)

次は7月3日(日)の妊娠・子育てワークショップ(13ページ参照)に参加します!一緒に楽しみましょう。

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

広報テレビ番組

「“共創”皆でつくろう元気なすざか」
(須高ケーブルテレビ)

市が市民のみなさんとともにやっている事業の紹介や地域で活動している方の紹介、各町の自慢や特徴などを紹介する番組です。

今回は「須坂の宝を全国、そして世界へ発信」を7月11日(月)から放送する予定です。詳細は7月号でお知らせします。お楽しみに♪

「“共創”皆でつくろう元気なすざか」の過去の放送分は、市ホームページ「すざか映像館」でご覧いただけます。

また、平成25年度～平成27年度の放送分(DVD)は、図書館で貸し出しています。



Beautiful Name ビューティフルネーム

すずき いろは ちゃん
鈴木 彩華 ちゃん

(4歳1か月)



お父さん…賢紀さん／お母さん…麻貴さん

生まれた時にちょうど桜やスマレが咲き始め、とてもきれいだったので、春らしく華やかな名前にしようと思いました。また、「いろは」という音の響きも気に入ったので、「彩華」と名付けました。

負けず嫌いでケンカすることもあります。よく弟のお世話をしてくれます。最近はお花摘みやプリンセスのぬり絵、歌が好きで、よく自作の歌を歌っています。

このコーナーに登場してくれるお子さんを募集しています。掲載を希望される方はお気軽に政策推進課へ(☎026-248-9017)

まちの出来事

地域の行事や市政など、まちの
さまざまな話題をお伝えします。

お母さんいつもありがとう

動物園で「母の日」イベント

5月8日の「母の日」にあわせ、ポニーに乗って感謝を伝えるイベントを動物園で行いました。

子どもたちは、「いつもありがとう」と照れながら日頃の感謝を伝えました。

感謝の言葉を聞いたお母さんたちは、「子どもたちのために頑張るぞ」と笑顔で応えていました。
〔5月8日〕

「^{じゃくふ} 𦵏譜^{もり}の杜桜まつり」

堀直虎の没後150年を前に2回目の開催

須坂藩第13代藩主・堀直虎が序文を書いた桜の図譜『𦵏譜』に描かれた桜を植えた奥田神社で「第2回𦵏譜の杜桜まつり」を開催。

鬼島太鼓の演奏や鐘つき体験、野だてなど、さまざまなイベントが行われました。

鬼島太鼓の演奏を見た20代男性は「小学生とは思えない迫力に魅了され、興奮しました」と話していました。
〔5月14日〕



▲須坂藩「時の鐘」の鐘つき体験をする参加者
◀鬼島太鼓の演奏



市保健補導員会が緑綬褒章を受章

市民の健康づくりのために長年ボランティア活動に取り組んできたことなどが評価され、受章。29期会長を務めた内山久美子さん(写真)は、「携わったすべての方のおかげです」と話していました。〔5月16日〕



蔵の町が着物の町に

善光寺周辺と須坂市内で、着物をテーマにしたイベント「信州着物デー」が開かれました。須坂クラシック美術館の着物の虫干しやフリーマーケットなどには、着物を着た方が大勢訪れました。〔5月4日〕



須坂市の3会場で熱戦 県聴覚障害者スポーツ大会

「第65回長野県聴覚障害者スポーツ大会」(県聴覚障害者協会主催)が北部グラウンド・北部運動場・永楽荘屋内ゲートボール場「ふれあい」で開催されました。

卓球、グラウンドゴルフ、ゲートボール、野球、バレーボールの5つの競技に97人(須坂市からは11人)が参加。選手たちは、スポーツをとおして交流と親睦を深めました。〔5月15日〕



力を合わせて美化活動 本郷ため池泥や土など除去作業

本郷ため池の底にたまった、アシなどの根が混じった泥や土を除去する作業に本郷町区民160人以上が参加しました。

参加者は、砂まみれになりながら約60トンを除去。作業終了後、区長の合図でみんなで万歳しました。

小学6年生男児は「疲れたけど楽しかった」と話していました。〔5月3日〕

すざか 表紙の 写真から

新緑の米子大瀑布へ

市観光協会が開いた「米子大瀑布ガイドウォーク」に参加した約30人は、観光ガイドから地形や歴史、山野草などの説明を聞きながらウォーキングを楽しみました。長野市の50代男性は「滝がすごい迫力で感動しました」と話していました。〔5月14日〕

情報ファイル 6月

須坂市役所 代表 ☎245-1400
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
 ホームページ http://www.city.suzaka.nagano.jp/
 市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分
 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

お知らせ

●6月1日は「人権擁護委員の日」です

「人権擁護委員」は、法務大臣から委嘱され、人権を擁護し人権思想を広めるための活動を行なっています。

また、パネル展示やよろずなんでも相談(27ページ参照)も開設しています。

【人権啓発パネルの展示】
 と き 6月1日(水)～17日(金)

ところ 須坂駅前ビルシルキ
 1(2階)
 問合せ 人権同和政策課
 (☎245・0909)

●肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは血液検査でしかわかりません。

一生のうちに一度は検診を受けましょう。

実施期間 6月1日(水)～10月31日(月)

対象者 ▼昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれの方
 ▼今年度41歳以上で肝炎検診未受診の方

申込方法 ▼市が行う特定健診・後期高齢者健診の対象にならない方は健康づくり課にお申し込みください。検診問診記録票を発行しますので、指定医療機関に持参し、受診してください。▼市が行う特定健診・後期高齢者健診を受診する方は申し込み不要です。(健診時に申し出てください)。

検査料 千円

※一定の年齢の方は無料で受診できます。対象者には5月に通知を送付しました。詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ 健康づくり課
 (☎248・9018)

●結婚50年を迎えるみなさんへ祝い状を贈ります

今年、金婚を迎えるみなさんへ、寿詞(祝い状)とお祝いの品を贈呈します。

対象の方は、高齢者福祉課へお申し込みください。

また、『広報すざか』9月号に対象者の名前を掲載する予定です。掲載を希望しない方は申し込み時にお知らせください。

対象 市内在住で昭和42年1月1日～12月31日に結婚したご夫妻

申込方法 高齢者福祉課(窓口⑨番・市役所本庁舎1階)にお越しいただくか、電話で申し込んでください。

期間 6月1日(水)～7月15日(金)の午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日は除く)

共催 須坂市シニアクラブ連合会

申込・問合せ 高齢者福祉課
 (☎248・9020)

●日本の遠自選「米子大瀑布」の上に城はありません

米子大瀑布は、NHK大河ドラマ『真田丸』のオープニングに登場し、その映像から米子大瀑布に城があると誤解される方がいます。

映像はCG合成により作られたもので、現地に城はありません。

問合せ 商業観光課
 (☎248・9005)

●水道メーター(量水器)の交換を行います

市では、計量法の規定により、有効期間(8年)が満了となるメーターの交換を水道工事協同組合に委託して行います。

作業日などは、「水道メーター交換について(お知らせ)」を水道工事協同組合加盟業者が通知します。

問合せ 営業課
 (☎248・9012)

●水道巡回サービス

水道局では、水道週間(6月1日(水)～7日(火))にあわせて、水道工事協同組合と共催でひとり暮らし高齢者宅を巡回し、漏水調査などを行います。

と き 6月3日(金)午前8時30分～午後5時

内容 ▼漏水調査▼給水器具の点検▼ネジの緩みの調整▼パッキンの交換など簡単なものの無料修繕



広告欄

SANWA HOUSE
 サンワハウス
 家づくり
 リフォーム
 土地さがし

サンワスタイル 検索

 0120-207-117

SANWA HOUSE サンワハウスが提案する安心とハイクオリティの
リフォーム・新築
 床・壁の張替からお家の大改装・新築まで
 どんなことでも、あなたのお家にピッタリのプランを提案します！
 総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業
株式会社 サンワシステム
 まずは
 お問合せ
 ください！

対象 5月31日現在、80歳以上の偶数年齢でひとり暮らしの方

【河川清掃】

6月1日(水)に水道局職員・須坂建設事務所職員による水道水源(灰野川)の河川清掃を行います。

問合せ ▼営業課(☎248・9012)▼上下水道課(☎248・9013)

●サマーランドのオープンは7月2日(土)です

【開場式】

とき 7月2日(土)午前10時～
(水泳協会による式泳あり)
※開場式終了後午後5時まで無料開放します。

【昼間の営業】

期間 7月3日(日)～9月4日(日)

営業時間 午前9時30分～午後5時

【夜間の営業】

期間 ▼7月16日(土)～18日(月)▼7月21日(木)～8月16日(火)

営業時間 午後5時30分～午後8時

※7月16日(土)の夜間は無料開放します。

入場料 ▼一般：500円▼3歳～中学生：300円▼60歳以上：300円

◎平成28年熊本地震災害義援金を受け付けています。

※夜間は一律300円
コース専用使用料 500円
(1コース・1時間)

回数券(11回券) ▼一般：4千円▼3歳～中学生：3千円

▼60歳以上：3千円
指定管理者 シンコースポーツ(株)

問合せ 須高行政事務組合(☎245・1173)
※営業期間中はサマーランド(☎246・0155)



募 集

●自衛官候補生募集

自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念する採用制度です。

自衛官候補生として所要の教育を経て3カ月後に2等陸海・空士(任期制自衛官)に任官します。

申込資格 18歳以上27歳未満の男子

受付期間 6月1日(水)～7月1日(金)

試験日 7月16日(土)～18日(月)のうち指定する1日

申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所(☎235・6026)

●三浦市親善交流(小・中学生)の宿泊受け入れ家庭募集

神奈川県三浦市(須坂市の姉妹都市)から来る小・中学生の、宿泊受け入れに協力していただける家庭を募集します。

とき 8月6日(土)午後1時30分～7日(日)午前9時(予定)

対象 市内在住で三浦市の小・中学生(2～3人)を受け入れていただけるご家庭(小・中学生が在学していなくても可)

募集数 5軒程度

申込期限 6月17日(金)

申込・問合せ 子ども課(☎248・9026)

●須坂エクササイズ体操ユニットメンバー募集

「須坂エクササイズ」は、認知症予防に効果があり、全国から注目されています。

この「須坂エクササイズ」を市内外へ広める活動を体操ユニットが行なっています。

地域の元気づくりのために、体操ユニットメンバーとして一緒に活動しませんか。

参加費 無料

申込条件 ▼6種類の須坂エクササイズを覚え、市内外の

イベントや高齢者の集まりなどで紹介、教えていただける方(年齢不問)▼毎月の練習日に参加できる方

※詳しくは、保健センターにお問い合わせください。

申込・問合せ 保健センター(☎248・9023)

●信州大学教育学部附属長野小学校 平成29年度入学志願者募集

資格 5月1日現在、指定地域内(須坂・小山・森上・日滝・日野小学校区)に保護者と同居し、自力で通学できる学齢該当児童

募集人数 70人(男女各35人)

募集要項 6月8日(木)～16日(木)に学校事務室で配付します。

入学説明会 6月16日(木)午後2時30分

※必ず出席してください。
願書受付 6月28日(火)～30日(木)

申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野小学校(☎251・3350)

●信州大学教育学部附属長野中学校 平成29年度入学生徒募集

資格 市内または長野市近

接市町村の小学校に在籍し、徒歩や自転車、公共交通機関を利用して、自力で1時間程度で通学できる学齢該当児童

募集人数 200人

募集要項 6月8日(水)に学校ホームページに掲載します(学校事務室でも配付できます)。

保護者学校見学・説明会 7月23日(土)午前8時50分

※願書を配布します。必ず出席してください。
願書受付 9月14日(水)～16日(金)午前9時30分～午後3時30分(正午～午後1時30分は除く)

申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野中学校(☎243・0633)

行事・催し

●コンテナガーデン・ハンギングバスケット作品展

市民のみなさんがつくったコンテナガーデンやハンギングバスケットを展示します。

とき 6月17日(金)～23日(木)

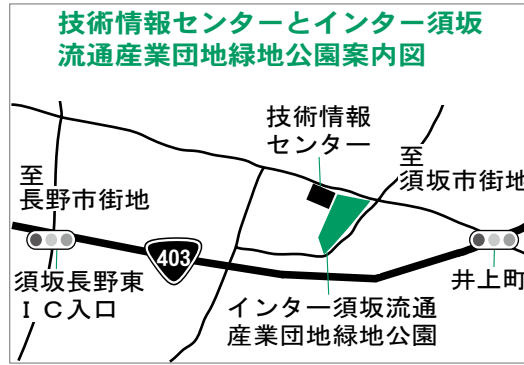
午前9時30分～午後5時
※6月15日(水)まで作品募集中

入場料 無料

問合せ まちづくり課(☎248・9007)

●情報フェスタ2016

とき 6月12日(日)午前10時
午後3時
ところ 技術情報センター周
辺(左の案内図参照)
内容 ▼パソコン体験・相
談▼パネル展示・説明会▼ミ
ニ産業フェア など
入場料 無料
問合せ 技術情報センター
(☎251・2255)



●須坂駅前
さわやかクリーン作戦

須坂駅前を安心して気持ち
良く利用できるよう、駅前広
場と駅周辺の清掃・整備活動
をします(雨天決行)。
とき 6月5日(日)午前8時

30分(1時間程度)
ところ 須坂駅前広場と周辺
集合 イオン須坂店前広場
持ち物 ▼軍手▼ごみ袋▼雨
具▼各自必要なもの
問合せ 産業連携開発課
(☎248・9033)

●須坂かるた原画展

須坂市の名所や旧跡などを
紹介している「須坂かるた」の
原画展を開催します。
期間 6月15日(水)～7月6
日(木)



ところ 笠鉾会館ドリーム
ホール
入場料 無料
問合せ 笠鉾会館ドリーム
ホール(☎246・7100)

●小・中学校で使用している
教科書の展示会

期間 6月22日(水)～7月6
日(水)午前9時～午後10時
ところ 中央公民館(1階ロ
ビー)

問合せ 北信教育事務所
(☎234・9549)

●北信地域合同就職面接会

北信地域の企業約120社
が参加する就職面接会です。

とき 6月13日(月)午後1時
～4時30分
ところ メルパルク長野(長
野市)
※事前申込不要・出入り自由
対象 大学・短大・専修学
校などを平成29年3月に卒業
する予定の方または卒業後3
年以内の方
問合せ ハローワーク須坂
(☎248・8609)

●公共職業訓練受講生募集
と見学説明会

【公共職業訓練】
訓練期間 8月2日(火)～平成
29年1月27日(金)
ところ ポリテクセンター長
野(長野市)

参加費 無料(テキスト代別)
対象 雇用保険の受給資格
者で▼受講開始日に所定給付
日数の残日数が一定以上ある
方▼ハローワークに求職の申
し込みをしている方
定員 ▼CAD・ものづく
りサポート科(女性対象コー
ス)：10人▼製造ラインメン
テナンス科：20人
申込期限 6月27日(月)
※ハローワーク須坂に申し込
んでください。

【公共職業訓練見学説明会】
とき 6月23日(木)午前10時

～正午
ところ ポリテクセンター長
野(長野市)
問合せ ポリテクセンター長
野(☎243・7856)

●人権学習用DVD上映会

学習教材として貸し出し可
能なDVDの上映会を行いま
す。
とき 6月21日(火)午後1時
30分～3時30分

ところ 人権交流センター
上映するDVD ▼すべての
人々の幸せを願って(35分)
▼あなたがあなたらしく生き
るために(30分)
問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

●くらしと健康相談会

失業や低収入、クレジット
カードによる多重債務、事業
の失敗などから借金や家庭内
の問題などを相談してみませ
んか。
とき 6月、9月、12月、平
成29年3月の毎週火曜日午前
10時～午後3時30分

ところ 長野保健福祉事務所
(長野市)
内容 弁護士、保健師によ
る個別相談(予約制)

広告欄

長野市内の教室
受講生も募集中!

- 稲田教室
- 若穂綿内教室
- 篠ノ井教室
- 稲葉教室
- 若槻教室

COCO塾ジュニア

ホームインストラクター募集中!

COCO塾のフランチャイズシステムを利用して、ご自宅で子どもたちに
英語を教えてみませんか?まずは資料をご請求ください。

(資料請求番号:C88F)

こちらからもお問い合わせできます▶



COCO塾インフォメーションセンター長野

☎026-228-0924

月～金:
10:00～17:00

〒380-0824 長野市南石堂町1277-2長栄第2ビル6F

土日祝は
こちらへ ☎0120-615-212



広告の問い合わせは(株)ホープ長野営
業所へ(☎050・5838・2344)

6月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002
と き 9日(木) 14:00～16:00
ところ 市役所201会議室(本庁舎2階)
問合せ 市民課(要予約)
- 子ども課相談室 ☎248-9026
(子育て相談、家庭生活など)
と き 月曜日～金曜日 8:30～17:15
ところ 子ども課
- 教育相談室 ☎248-0001
と き 月曜日～金曜日 8:30～17:15
ところ 学校教育課
- 休日就業相談(要予約) ☎246-3501
と き 4日(土)、7月2日(土)
13:00～17:00
ところ ゆめわーく須坂
(須坂駅前ビルシルキー2階)
- もの忘れ相談日 ☎245-4566
と き 22日(水) 8:30～17:15
ところ 地域包括支援センター(市役所本庁舎2階)
- よろずなんでも相談 ☎245-0909
と き 17日(金) 10:00～15:00
ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
問合せ 人権同和政策課
- 結婚相談 ☎214-2994
と き 5日(日)、19日(日)、7月3日(日)
9:00～12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士の無料法律相談 ☎248-9977
と き 9日(木)、23日(木) 13:00～16:00
ところ すざか女性未来館
問合せ まいさば須坂(要予約)
- 司法書士法律相談 ☎245-0031
と き 23日(木) 13:00～15:00
ところ 須坂商工会議所
- 日本政策金融公庫特別相談会
相談希望がありましたらお問い合わせください。
ところ 須坂商工会議所
問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)
- シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003
と き 15日(水) 13:30～※時間厳守
ところ シルバー人材センター
- 不動産無料相談 ☎228-2130
と き 15日(水) 10:00～15:00
ところ 長野県不動産会館(長野市)
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代)
と き 月曜日～金曜日、第2土曜日
※時間や場所など詳細はお問い合わせください。

★災害情報

	4月	平成28年 1～4月	昨年 同期
火災	3	7	11
死者	0	0	0
傷者	0	2	9
救急出動	144	720	698
交通事故	11	38	38
急病	79	459	461
その他	54	223	199
救助	1	7	14
交通事故	0	2	6
その他	1	5	8

★交通事故

	4月	平成28年 1～4月	昨年 同期
件数	16	57	62
死者	1	1	0
傷者	18	68	71

ストップ

◎火災・救急・救助は
局番なしの119
◎火災などの問合せは
消防情報ダイヤル
☎245-1119

相談料 無料

申込期限 相談日の前週の金

曜日の正午

申込・問合せ 長野保健福祉
事務所健康づくり支援課
(☎225・9039)

●AC長野パルセイロ

6月のホームゲーム情報

ところ 南長野運動公園総合
球技場(長野市)

【トップチーム】

▼第12節FC琉球戦

と き 6月12日(日)
午後1時キックオフ

▼第14節SC相模原戦

と き 6月26日(日)
午後1時キックオフ

【レディースチーム】

▼第2節アルビレックス新潟

レディース戦

と き 6月11日(土)
午後1時キックオフ

▼第4節岡山湯郷Bee戦

と き 6月25日(土)
午後1時キックオフ問合せ パルセイロ・コミュニ
ケーションセンター
(☎080・1269・6464)

講座・教室

●認知症高齢者の家族の集い

認知症高齢者の介護者同士、
日頃の介護体験や感じたこと
などを話し合い、交流を深め
ましょう。と き 6月7日(火)午後1時
30分～3時30分

ところ すざか女性未来館

大講習室(中央公民館2階)

対象 認知症高齢者を介護
している方問合せ 地域包括支援センタ
ー(☎245・4566)

●高齢者健康教室

介護予防に関する講話と作
業療法士による転倒予防のた
めの体操やストレッチなどの
実技を行います。と き ▼6月16日(木)▼7月
21日(木)▼8月18日(木)▼9月15
日(木)▼10月20日(木)※各回とも午前10時30分～11
時45分

ところ 保健センター

内容 ▼介護予防を心がけ
た生活に関する講話▼体操・

ストレッチ

ところ 保健センター

内容 ▼介護予防を心がけ
た生活に関する講話▼体操・

ストレッチ

ところ 保健センター

内容 ▼介護予防を心がけ
た生活に関する講話▼体操・

ストレッチ

ところ 保健センター

内容 ▼介護予防を心がけ
た生活に関する講話▼体操・

ストレッチ▼脳トレ▼血圧測

定(希望者)など

参加費 無料

持ち物 ▼飲み物(水分補給用)

▼タオル▼動きやすい服装

対象 市内在住で65歳以上
の方(事前申込不要)問合せ 地域包括支援センタ
ー(☎245・4566)

●第2回「ふるさと・内山塾」

と き 7月9日(土)午後1時
30分～4時30分ところ シルキーホール(須
坂駅前ビル3階)

講師 内山節さん(哲学者)

演題 「現代社会を生きる
混沌の時代…何が起きても
不思議ではない時代を迎えて」

ところ 須坂商工会議所

問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)

ところ 須坂商工会議所

問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)

ところ 須坂商工会議所

問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)

ところ 須坂商工会議所

問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)

チケット 前売り千円

(平安堂須坂店・長野店で販売)

定員 100人

※交流会もあります(会費別
途2千円)

主催 ▼NPO・999読

書井戸端会議▼NPO法人ふ

おらむ集団999

問合せ 「ふるさと・内山塾」
事務局(長谷部)

(☎248・1676)

ところ 二睦学習センター

講師 篠塚勉さん

参加費 無料

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248・0456)

●部落問題講座

と き 6月23日(木)午後7時
30分～9時

ところ 二睦学習センター

講師 篠塚勉さん

参加費 無料

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248・0456)

● マタニティセミナー
〈全3回〉

ところ 保健センター

対象 9月～12月に出産予定の方とその家族

【母乳育児について学ぼう！
今からできるおっぱいケア】

とき 6月14日(火)午後1時

30分～3時30分

持ち物 母子健康手帳

【ママと赤ちゃんの食事について考えるマタニティクッキング】

とき 7月7日(木)午前9時

30分～午後0時30分

参加費 300円

持ち物 ▼母子健康手帳▼エプロン▼三角巾▼タオル▼飲み物

申込期限 7月1日(金)

【親になるってどんなこと？
新しい家族を迎えるための
子育て講座】

とき 7月24日(日)午前9時

15分～11時45分

持ち物 母子健康手帳

申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

● うつ病の方の家族教室

とき 6月9日(木)午後1時

30分～3時30分

参加費 無料

対象 うつ病の方の家族

※参加を希望する方は保健センターへご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。

申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

● 人権交流講座

とき 6月23日(木)午後7時

～8時30分

ところ 人権交流センター

講演 「犯罪被害者の人権」

講師 中島敏徳さん(NPO法人犯罪被害者支援センター事務局長代理)

参加費 無料

問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

● 介護教室

ところ 須坂病院(北棟4階講堂)

【知っておきたい認知症の方との接し方】

とき 6月30日(木)午後1時

30分～3時

講師 小池富士子さん(グリーンアルム福祉会介護老人保健施設副管理者、認知症ケア上級専門士)

参加費 無料
対象 ▼家族を介護している方

る方▼介護に関心のある方

申込期限 6月27日(月)
申込・問合せ グリーン在宅介護支援センター
(☎215・2662)

【糖尿病と食事】

とき 7月1日(金)午後1時

30分～3時30分

講師 ▼小林永幸さん(須坂病院内科医師)▼千脇洋子さん(須坂病院糖尿病看護認定看護師)▼中村優子さん(須坂病院管理栄養士)

参加費 無料

対象 ▼血糖コントロールが必要な高齢者の家族▼糖尿病の方▼テーマに関心のある方

申込期限 6月24日(金)

申込・問合せ 須坂病院地域医療連携室
(☎245・1650)

● 版画教室

【ベニヤ板のリトグラフ教室】

水と油の反発作用を利用した、凹凸のない版画の技法です。

とき 7月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後4時

ところ 須坂版画美術館

講師 松川幸寛さん
参加費 2400円(入館料含む)
対象 中学生以上

定員 7人(申込順)
申込開始 6月2日(木)

【エッチング体験】

薬品で銅板を腐食させてプレス機で刷る技法で、繊細な表現に挑戦できます。

とき 7月9日(土)・10日(日) 午前10時～午後4時

ところ 須坂版画美術館

講師 北野敏美さん
参加費 2100円(入館料含む)

対象 中学生以上

定員 10人(申込順)
申込開始 6月9日(木)
申込・問合せ 須坂版画美術館
(☎248・6633)

リサイクル情報

《譲ります》

▼ホットプレート▼ベビーバス▼タイヤチェーン(プラスチック製)▼フィットネス器具(ウエストシェイプ・腹筋マシーン)▼アルミホイール(15インチ・タイヤ付)▼スペアタイヤ▼本棚

《差し上げます》

▼鏡台▼掛け布団▼シュレッダー(手動)▼大用紙おむつ(L・LL)▼座卓▼卓上キーボード

《譲ってください》

▼ロックミシン▼将棋の駒▼

広告欄

「勉強しなさい！」ってもう言いたくない!!
そんなお母様へ

★初めての方★
1回60分3,500円
→3回まで無料

やる気upの
キッカケに!

勉強のやり方 体験講座

個別指導塾 まっぐく
Since 1996

0120-25-1915
受付13時～21時半 日曜休

「広報すざかを見て」とお電話ください

須坂教室
〒387-0001 須坂市
シルキーエビル2F

広告すざか
限定特典

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050・5838・2344)

(株)創拓社出版 個別指導塾の経営/家庭教師派遣/一般書の出版 小中学・高校学習書の制作・販売 プライバシーポリシー <http://www.matsugaku.jp>

▼将棋の盤▼PCエンジン
2段ベッド▼ドットプリンター
▼トランポリン▼須坂音頭の
テープ・CDなど▼小型耕耘
機用土寄せ器

【譲ります】《差し上げます》
の申込期限と抽選日

申込期限 6月7日(火)

交渉権(交渉順位)の抽選日

6月9日(木)午前

※リサイクル情報の登録は随
時受け付けています。また、
掲載されている物品は、情報
提供者の事情により取り消し
になる場合があります。

申込・問合せ 市民課

(☎248-9002)

寄附募集

届出2件

【ダメゼッタイ。】国連支援

募金

募集責任者 山本英紀(ダメ。
ゼッタイ。普及運動長野県実
行委員会委員長)

募集金品の額 10万円

期間 6月20日(月)～7月19
日(火)

【熊本地震災害義援金募金】

募集責任者 神林章(須坂商
工会議所会頭)

募集金品の額 49万9千円

期間 5月26日(木)～6月25

◎平成27年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品

顔上げて 自分の気持ちを伝えよう

森上小学校6年 羽生田晴暉さん

子育て支援センターだより

日(土)
問合せ 市民課
(☎248-9002)

善意の窓口

《寄附》 (敬称略)

▼福祉のため(現金：須坂商
業高等学校・須坂創成高等学
校くますぎクラブ▼日滝地域
公民館発展のため(書1点)：

日滝地域公民館等建替え検討会

募集期間 6月1日(水)～9日(木)

抽選日時 6月14日(火)午前9時

申込・問合せ まちづくり課(☎248-9007)

児童センターで遊ぼう！

※印は母親クラブ共催行事

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010/☎245-6588

児童	7日(火) 16:00～	将棋教室②
	15日(水) 16:00～	ドッジビーで遊ぼう
	29日(水) 16:00～	トランポリン教室②

南部児童センター 屋部町 ☎/☎248-2330

幼児・親子	8日(水) 10:30～	しゃぼん玉で遊ぼう！
	15日(水) 10:30～	園長育児講座
	22日(水) 10:30～	簡単おやつ作り (餃子の皮でピザ作り)
	29日(水) 10:30～	誕生会(4月～6月生まれ) カレンダー作り

児童	6日(月) 10:00～	ドッジビー大会
	17日(金) 15:30～	囲碁教室
	29日(水) 16:00～	スマイルボーリングで遊ぼう！

東部児童センター 高橋町 ☎/☎246-0079

幼児・親子	8日(水) 10:45～	ハイウェイオアシスへ行こう※
	22日(水) 10:45～	シャボン玉あそび・園長育児講座
	29日(水) 11:00～	誕生会(4月～6月生まれ)

児童	1日(水) 16:00～	ゲームであそぼう
	8日(水) 16:00～	ドッジビー大会
	22日(水) 16:00～	トランポリン教室②
	29日(水) 16:00～	認定会

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/☎248-8381

幼児・親子	8日(水) 10:30～	消防署見学※
	15日(水) 11:30～	リズムあそび
	22日(水) 10:30～	シャボン玉あそび・園長育児講座
	29日(水) 10:45～	おやつ作り

児童	1日(水) 16:00～	囲碁教室
	15日(水) 15:30～	トランポリン教室
	24日(金) 16:00～	一輪車認定会

入居者募集

【市営住宅】

募集団地	間取り
○豊丘	7戸 3DKB
○境沢	2戸 3KB
○屋部	1戸 3DKB
○末広	1戸 1DKY
○こくまち	1戸 3DKY

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	間取り
○末広603号	3LDKY
家賃	75,000円
敷金	家賃の3カ月分
要件	同居親族・所得など
※Y…浴槽あり B…浴槽なし	

募集期間 6月1日(水)～9日(木) 抽選日時 6月14日(火)午前9時

申込・問合せ まちづくり課(☎248-9007)

保健センター健康相談

子どもの何でも相談
とき 6月8日(水)・22日(水)
午前9時～正午

こころの健康相談
とき 6月15日(水)
午前9時～正午

健康ミニチェック
とき 6月15日(水)
午後1時～4時

問合せ 保健センター
(☎248-9023)

悩み無料ダイヤル

☎0800-800-7223
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

子育て支援センターだより

★集まりの日(11:00～)

8日(水) さつま芋の苗植えをしよう
22日(水) 園長育児講座
29日(水) プール開き

★ミニ講座(11:00～)

3日(金) 太極拳
27日(月) 赤ちゃんマッサージ
定員20人(要申込)、6か月児

★子育て相談(11:00～)

6日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
20日(月) 管理栄養士による食育相談

★すくすく育児ランド①(11:00～)

7日(火) ママの健康を見直そう
14日(火) 元気もりもりおいしいご飯のすすめ方
21日(火) みんなでワイワイ話そうよ

★すくすくパパ②(午前9:30～12:00、保健センター)

7月3日(日) 子育てワークショップで遊ぼう

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～18:00

★南部・東部・北部の児童センターも開放しています。

▼月曜日～金曜日10:00～12:00▼土曜日は午後とも利用できません。詳しくは各児童センターへお問い合わせください。

▼水曜日は「集まりの日」です。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/☎245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介



さいとういろは
齋藤彩羽ちゃん
好きな食べ物
…パン

日曜・祝日の当番薬局

5日(日) まい
12日(日) アイリス
19日(日) アキヤマ、蔵の町
26日(日) オオクマ
7月3日(日) 小布施
※芝宮前中島ファミリー薬局は、
19日(第3日曜日)を除き、すべて
営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜・祝日・年末年始
9:00～12:00、13:00～17:00
ところ 県立須坂病院
問合せ ☎245-1650

※休日緊急診療室は、須高医師会、
須坂病院、須高行政事務組
合が共同で運営しています。

夜間・日曜納税相談窓口

夜間納税相談窓口
6/24(金) 17:15～19:00

日曜納税相談窓口
6/26(日) 9:00～16:00

ところ 税務課(窓口②番)
問合せ ☎248-9001

税金などの納期限

納期限・口座振替日
6月30日(木)

市・県民税……………1期
介護保険料(普通徴収)…3期

◆納期限内の納付をお願いします。
◆便利な口座振替をご利用ください。
◆市税は、インターネットを通じて
クレジットカードで納付できます。
お問い合わせは税務課へ。

6月の乳幼児健康診査・相談・講座・予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】(会場:保健センター、持ち物:母子健康手帳)

健診名	日	受付時間	対象者
3 か月児 健康診査	10 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年2月1日～2月15日生 平成28年2月16日～2月29日生
	7/8 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年3月1日～3月15日生 平成28年3月16日～3月31日生

持ち物…おむつ、バスタオル、3か月児健康診査票

1 歳児 健康相談	20 (月)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年5月25日～6月8日生 平成27年6月9日～6月20日生
--------------	-----------	----------------------------	--------------------------------------

持ち物…おむつ、歯ブラシ、1歳児健康相談票

1歳6か月児 健康診査	24 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年11月25日～12月9日生 平成26年12月10日～12月24日生
----------------	-----------	----------------------------	---

持ち物…おむつ、歯ブラシ、1歳6か月児健康診査票

2 歳児 健康相談	16 (木)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年5月17日～5月26日生 平成26年5月27日～6月10日生
	7/12 (火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年6月11日～6月30日生 平成26年7月1日～7月12日生

持ち物…歯ブラシ、2歳児健康相談票、2歳児健康相談(おたずね)

3 歳児 健康診査	28 (火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成25年5月28日～6月9日生 平成25年6月10日～6月27日生
--------------	-----------	----------------------------	---------------------------------------

持ち物…歯ブラシ、尿、目と耳に関するアンケート、3歳児健康診査票、おたずね

もぐもぐ 離乳食講座	23 (木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成27年12月1日～12月15日生 平成27年12月16日～12月31日生
---------------	-----------	----------------------------	---

持ち物…おむつ、おしぼり、らくらく離乳食ガイドブック、離乳食講座おたずね

かみかみ 離乳食講座	7 (火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成27年9月1日～9月15日生 平成27年9月16日～9月30日生
	7/5 (火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成27年10月1日～10月15日生 平成27年10月16日～10月31日生

持ち物…おむつ、おしぼり、らくらく離乳食ガイドブック、離乳食講座おたずね、
もぐもぐ離乳食講座の資料

【個別予防接種】(会場:各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象者
平成28年4月生	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月(5歳)の前日まで
平成28年3月生	四種混合1期初回	生後3か月～90か月(7歳半)の前日まで
平成28年1月生	B C G	生後12か月(1歳)の前日まで
平成27年6月生	麻疹・風しん1期	生後12か月～24か月(2歳)の前日まで
	水痘(水ぼうそう)	生後12か月～36か月(3歳)の前日まで

※個別通知はしません。各戸に配付した「健康カレンダー」をご覧のうえ、医療機関で受けてください。

【問合せ】

▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)

▼個別予防接種…健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

マリアキッズ 体験保育「小麦粉ねんどで遊ぼう」

6月21日火曜日10:00～11:30 参加費無料

マリアキッズは園生活の楽しさを知ってもらうための保育体験教室です。
楽しい「制作活動」や「活動体験」などの保育をおこないます。

Maria
Kodomoen

Smile Confidence Relation
すべてのこどもに“笑顔”と“自信”と“つながり”を

認定こども園 マリアこども園

須坂市春木町1092 TEL 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

マリア カフェ
火曜日・木曜日
10:00AM～2:00PM

マリアこども園2F 参加料500円

昨年度多くの皆様にご参加頂
いたマリアカフェ。子育てサー
クル活動の場としてご利用く
ださい。カフェには、美味し
いカフェラテ、焼きたてパン
が皆さんをお待ちしています。

公民館だより

すざか

平成 28 年

No.650

6 月 1 日発行

発行・編集 須坂市中央公民館
〒382-0013

須坂市大字須坂 7 4 7 番地イ

TEL 026-245-1598

FAX 026-246-3906

E-mail : s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp

相手を理解する大切さ

人権教育リーダー研修会

人権同和教育課が、4月21日(木)にメセナホールで研修会を開催し、各町の区長や公民分館長など、244人が集まり、北信教育事務所生涯学習課指導主事の中村新治さんから人権についての話を聞きました。

アイスブレイクで緊張をほぐす

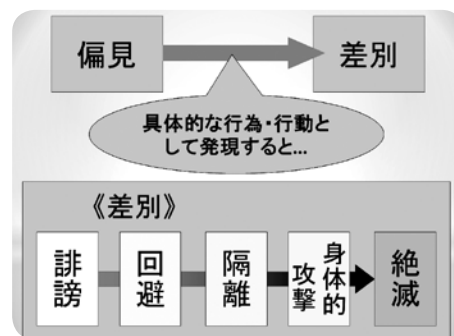
初対面の人同士がその緊張をほぐすために行うアイスブレイクで、中村さんはいくつかのゲームを通して参加者の緊張をほぐしていきましました。そして、会場が和やかな雰囲気になったところで講演が始まりました。

心のしくみの危険性

中村さんは「人は初対面の相手に対し、見た目や話し方などからどんな人なのかを推測します。これは、心の負担を減らせるようにするためのしくみなのですが、場合によってはこれが偏見につながってしまふことがあります。そして偏見が差別へと変わり、



▲中村新治さん



▲当日のパワーポイントより抜粋

それがさらにエスカレートすることを取り返しのかないことになってしまふ場合があります」と説明しました。

考え方の違いを理解しよう

講演の中で、考え方の違いについてのワークショップを行いました。お金、家などの物や、休暇や遊びの機会といった生きていく環境が書いてある表の中から、自分にとって必要なものを選ぶワークショップでは、参加者は自分の選んだ物に対して「やはり大



▲参加者からはさまざまな意見がでました

切なのは衣食住だろう」や「携帯電話より大切なものがある」と発言し、個々の立場や考え方の違いから多くの意見がでました。その後、中村さんが「考え方は人それぞれです。そのため、その考えを異質なものとしてではなく、多様性としてとらえることが大切です」と話しました。

参加者の感想

・差別や偏見など人権に関する課題はまだ多いように感じる。学習会などの活動を通して少しでも良くしていけるように町一丸となって頑張りたい。
・他人の頭の中は分からないので、考え方の違いを実感することは難しい。そのため、話すなどして少しでも相手に歩み寄り、相手を理解しようという気持ちが大切だと思った。



公民館長に採用となり、約五十年ぶりの新人研修へ参加。中でもビジネスマナー講義は、当時とほぼ同じ内容で、先人の偉大さに感動と感銘を覚えた。講義の中で「市役所は、利用者が目的の部署へ入りやすいという利点と、職場の雰囲気が見て取られてしまう欠点の両局面がある」というのがとても印象に残った▼現在市が取り組んでいる「明るい挨拶、分かり易く安心丁寧な対応」は素晴らしい取組みだと思う。そして、その活動成果が市民に問われる最前線は、各部課係の「雰囲気づくり」と「スライ

ツチの切り替え」であり、この二点の対応方法が最重要であると考え▼私が今後取り組んでいきたい項目として①なぜ取り組むのかを考え、目的と問題点を確認し、共有する②取組を改善の際は、自らを変えることで見本となる③目的を共有し仲間意識を深める④雰囲気や平常化するため、呼称を「○○さん」で統一する⑤安心丁寧な応対をし、チーム・胸ポケット付けを統一する▼まずは、行動を起こすことが大切である。答えは、常に相手を持っているのだから。

切り絵紙芝居の地を巡ろう

豊丘地域公民館

4月23日(土)、豊丘地域公民館が主催した講座に14人が参加しました。ガイドは豊丘に詳しい小林道男さんで、紙芝居の語り手は小学校の読み聞かせでも活躍する宮本良子さんでした。桜の花びらが舞う中、お二人と共に紙芝居に出てくる史跡などを巡りました。

民話発祥の地を目指して

豊丘には古くから多くの民話が残っています。今回の講座では「牛こぶち伝説」、「離山伝説」、「寺久保の観音さま」、「たぬきのおんがえし」の4つの民話の舞台となった史跡を目指しました。そして、徒歩で豊丘を巡ったのですが、そこにはたくさんさんの冒険が待っていました。

豊丘の地を冒険!

ガイドの小林道男さんを先



▲山道を歩き、離山（はなれやま）にある「蛇の口」を目指します



▲急な斜面をロープで下り、伝説の「牛こぶち」にたどりつきました

頭に、集落の中や、畑の脇の坂道を歩きました。しかし歩みにくい所も多く、平坦な道のりではありませんでした。足場の悪い山道や手すりがない急な斜面をロープで下る場面もありましたが、参加者はお互いに手を貸し、助け合いながら乗りこえていきました。また、寺久保や弁天さんのしだれ桜など、あちこちできれいな桜を観ることができ、参加者は歩きながら豊丘の美しい景色を楽しみました。



▲満開の桜の中「たぬきのおんがえし」の紙芝居を聞く参加者

紙芝居を楽しむ

現地では、宮本良子さんによる紙芝居の読み聞かせがありました。物語の発祥である実際の場所でも聞くのはもちろん、宮本さんの感情のこもった読み方も相まって、参加者は物語の世界に引き込まれていました。

参加者の感想

- ・なかなか大変な道のりだったが、その分着いた時の達成感も大きく、他の参加者とも感動を分かち合うことができてよかった。
- ・普段はなかなか歩かないようなところを歩いて楽しかった。
- ・単に紙芝居を聞くだけでなく、実際にその場所に行くことができて、とても感慨深い気持ちになった。こういった講座はぜひまた企画して欲しい。



▲御幣(ごへい)を持ち、悪魔を払う獅子の様子

新館お披露目会
お披露目会実行委員長の樋口義則さんが「新館が完成しましたがこれで終わりではなく、これからみなさんの力で日滝の色に染めていきましよう」と話しました。その後、来賓の方のお祝いの言葉と、新任の伊藤範子館長によるあいさつと施設案内がありました。

(祝)日滝地域公民館完成

新館お披露目会

旧日滝地域公民館の建物は、昭和56年3月に建設されて以降、35年間、日滝地域の人々の拠りどころとして親しまれてきました。その建物が今年3月に新しくなり、記念のお披露目会が4月28日(木)と29日(金)に開かれ、2日間で多数の地域の方々が訪れました。



▲多くの人達が訪れました

伝統の獅子舞

本郷、相森、大谷の3町が、悪魔払いの獅子舞を披露しました。全て同じではなく町ごとに特徴があり、舞手の所作に違いがありました。獅子は笛太鼓に合わせて東西南北と動き回り、悪魔を払っていました。

参加者の感想

- ・新しい建物は設備が前以上に整っていてこれから使うのがとても楽しみ。
- ・駐車場が広くなり、とても利用しやすくなったのが嬉しい。普段からあまり利用する方ではなかったが、これを機に活動の場としていきたい。
- ・獅子舞は新しい公民館の出發としてピッタリで、とても縁起が良いと思った。

お知らせ

須坂市中央公民館

聞く
市民学園
公開講演会

日常生活の中で自分らしく
生きることにについて、お話を
お聞きします。

とき 6月18日(土)

午後2時～3時30分

ところ 中央公民館

ホール(3階)

演題 「主人公」

「自分らしく生きる」

講師 高津ドロテーさん

(豊楽庵 庵主)

入場料 無料

問合せ ☎ 245・1598

学ぶ

青年バラエティー講座
「自遊時感」
ラベンダーの香り
のふわふわマスコ
ットを作ろう

羊毛フェル
トで、猿のマ
スコットを作
り、癒されて
みませんか。



とき 6月27日(月)
午後7時15分～9時

ところ 須ざか女性未来館
講習室(2階)

講師 日台美知代さん

(アロマコーディネーター)

参加費 600円/人

対象 18歳～39歳で、市内
に在住または勤務し
ている方

定員 10人

申込 6月23日(木)まで

※平日の午前9時～午後5時
問合せ ☎ 245・1598

学ぶ

こども21すざか未来大学
せせらぎサイエンス

市内の河川にすむ水生生物
を観察したり、水質を調べた
りします。

上流、中流でどのような違
いがあるのか、楽しく学んで
みませんか。

とき 7月23日(土)

午前8時30分～正午

ところ 鮎川、宇原川

集合 午前8時15分

中央公民館

講師 宮入英治さん

(自然観察インストラクター)

参加費 50円/人

対象 川に入れる身支度
市内在住の6歳以上
の子どもと保護者

定員 30人
申込 7月12日(火)まで
※平日の午前9時～午後5時
共催 市生活環境課
問合せ ☎ 245・1598

旭ヶ丘ふれあいプラザ

第3回

学ぶ
ふれあい川まつり
「地域の次世代に
つなぐ宝の子供達」

松川河川敷を会場に、隔年
で開催されている「ふれあい
川まつり」が行われます。

第1部としてウォークラ
リー(先着130名)、第2

部としてふれあい市やおいし
い広場など楽しいイベントが
開催されます。皆さんのお越
しをお待ちしています。

とき 6月5日(日)

午前9時～正午

第1部 ウォークラリー

受付 午前9時～

出発 午前9時40分

第2部 ふれあい市など

開始 午前10時20分～正午

ところ 松川河川敷(松川橋付近)

主催 地域づくり推進プロ
ジェクト

松川河川愛護会

旭ヶ丘ふれあいプラザ
問合せ ☎ 246・3783

こども21すざか未来大学

「北信濃ふれあいウォーク」
ボランティア大募集!

ボランティアスタッフを募集します。参加者の皆さんと一緒に楽しい思い出を作りませんか?ぜひともお力をお貸しください。

次の①、②のボランティアスタッフを募集します。

①ウォーキングスタッフ … 参加者の安全確保のため、約20kmの道のりを一緒に歩きます。

②救護スタッフ … 看護師・保健師の資格をお持ちの方、参加者の
けがの手当て等をお願いします。

申込 7月22日(金) 午後5時まで

※参加者の募集は7月から開始します。

詳しくは「広報すざか7月号」をご覧ください。

問合せ ☎ 245・1598



パソコン等技術講座

講 座 名	と き	定員・参加費	申 込	ところ・問合せ
①ゆっくりパソコン講座 ＜全5回＞	6月13日(月)～17日(金) 午前10時～正午	10人 500円/人	6月6日(月)～ ※平日の午前9時～午後5時	豊洲地域公民館 ☎246-3232
②パソコン相談室	6月14日(火) 午後2時～4時	なし 無料	なし	中央公民館 ☎245-1598
③iPad入門講座 ＜全2回＞	6月16日(木)～17日(金) 午後2時～4時	10人 500円/人	6月6日(月)～ ※平日の午前9時～午後5時	日滝地域公民館 ☎248-1686
④パソコン総合講座 ＜全10回＞	6月20日(月)～24日(金) 27日(月)～7月1日(金) 午前10時～正午	10人 500円/人	6月6日(月)～ ※平日の午前9時～午後5時	中央公民館 ☎245-1598
⑤デジカメ写真整理術講座 ＜全3回＞	6月20日(月)～22日(水) 午後2時～4時	10人 500円/人	6月1日(水)～ ※平日の午前9時～午後5時	井上地域公民館 ☎246-2488
⑥パソコン相談室 ＜毎月1回＞	6月23日(木) 午後2時～4時	なし 無料	なし	豊丘地域公民館 ☎245-9768
⑦パソコン相談室	6月24日(金) 午後2時～4時	なし 無料	なし	日滝地域公民館 ☎248-1686
⑧デジカメ写真整理術講座 ＜全4回＞	6月27日(月)～30日(木) 午後2時～4時	10人 500円/人	6月6日(月)～ ※平日の午前9時～午後5時	旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-2274
⑨パソコン相談室 ＜毎月1回＞	7月1日(金) 午後2時～4時	なし 無料	なし	仁礼コミュニティセンター ☎245-8118
⑩ワード入門講座 ＜全5回＞	7月4日(月)～8日(金) 午後2時～4時	10人 500円/人	6月6日(月)～ ※平日の午前9時～午後5時	旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-2274
⑪パソコン相談室 ＜毎月1回＞	7月7日(木) 午前10時～正午	なし 無料	なし	高甫地域公民館 ☎248-1925
⑫エクセル入門講座 ＜2日半＞	7月19日(火)～21日(木) 午前10時～正午 午後1時～3時 ※21日は午前のみです。	10人 500円/人	6月6日(月)～ ※平日の午前9時～午後5時	仁礼コミュニティセンター ☎245-8118

①～⑫とも 講 師 NPO法人信州SOHO支援協議会 ※パソコンは主催者が用意します。

②・⑥・⑦・⑨・⑪とも パソコンの持込可

※パソコン相談室の以後の日程につきましては、各地域公民館へお問合せ下さい。

社会教育団体からのお知らせ

参加者募集

文化芸術講座

文化芸術講座（謡曲・箏・ハルモニカ・日本舞踊・消防木遣り・いけ花・短歌）の受講者を募集しています。詳しくは広報すざか5月号33ページをご覧ください。

問合せ ☎245-1598

期 間 6月25日(土)～7月2日(土)

実 演 ※初日は正午より、最終日は午後4時まで
6月26日(日) 午前10時～11時
2回目 午後2時～3時

と ころ 須坂市民ギャラリー
臥竜公園

問 合 せ ☎245-2748 (唐澤)

展 示

**創立20周年記念
第40回須坂版画集団展**

須坂版画集団は平成8年に版画愛好家により結成しました。活動成果である展覧会を開催しますので、みなさんお越しください。

併せて、木版摺りの実演も行いますので、ぜひご覧ください。

すざか女性未来館だより

No.87

講座・催し

○各講座に無料託児あります
(事前の申し込みが必要です)
○各講座はすべて、筆記用具を持参してください。
○参加費をいただく講座でキヤンセルや欠席をされる場合は、1週間前までに連絡をお願いします。
○受付は平日の午前9時〜午後5時までです。

長野県生涯学習推進センター

移動講座 講演会

「親子の絆を育む」 「コミュニケーション」



「聴き上手になろう！伝え上手になろう！」がテーマの、毎年たいへん好評をいただいている講演会です。お誘いあわせのうえご参加ください。

とき 6月29日(水)

午後2時から

ところ

中央公民館
ホール(3階)

講師

山口順子さん

(国際コーチ連盟認定プロフェッショナルコーチ)

入場料

無料

対象

どなたでも

問合せ

☎214・6041

共催

県生涯学習推進センター

※無料託児をご希望の方は、6月17日(金)までにご連絡をお願いします。

「前ファスナーの スモックエプロン」

を作ろう！〈全3回〉

スモックエプロンは、袖口までカバーでき、着物の上からでも着用できる便利なエプロンです。今回は、生地から選んで自分好みの「前ファスナーのスモックエプロン」を作ってみませんか。

とき

7月12日・19日・26日

※各回とも火曜日

午前9時30分〜正午

ところ

中央公民館
ホール(3階)

講師

須坂友の会のみなさん

参加費

1500円/人

定員 10人

持ち物 裁縫道具(ルレット含む)、布(幅110cm×200cm)、オーブンファスナー(60cm)、ミシン(持参できる方)

申込

6月8日(水)〜

問合せ

☎214・6041

※製作するなかで、作品を持ち帰って進めていただくこともありますのでご了承ください。詳細はお気軽にお問合せください。



▲着やすく可愛いスモックエプロン

郷土食を作ろう！ おやきづくり講座

おやきづくり講座

長野県民のソウルフード、お盆やお彼岸にも欠かせないおやきを作りましょう。

初心者はもちろん、男性も大歓迎です。この機会に作り方をマスターしませんか。

とき

7月25日(月)

午前10時〜午後1時

すざか女性未来館の使用団体の紹介

須坂ひな細工の会

私たちは古布やちりめんなどの素材を使って作品づくりをします。つるし細工のほか、オリジナルの作品も製作しています。

お互いの作品を持ち寄って、作るときに苦労したことや工夫したところなどを共有しています。仲間とおしゃべりをしながら、楽しく充実したひと時を過ごしています。

問合せ ☎245-0936 (酒井)



▲1つ1つが会員の心のこもった力作です

ところ	すざか女性未来館
内容	料理実習室(2階) なす他2品
講師	市食生活改善推進協議会のみなさん
参加費	500円/人
持ち物	エプロン、三角巾、食器用ふきん
定員	24人
申込	6月13日(月)〜
問合せ	☎214・6041



▲「おいしく形もよい」おやきを作るコツを教えます



笑顔と感謝で開催します 須坂市民総合大学

第1回 公開必修講座

参加者募集

なぜあいさつは大切なのか？

～須坂市あいさつ課の取り組み～

須坂市は今年度からあいさつ課を新設しました(正式な組織ではなく、研修の一環です)。笑顔とあいさつは、皆様への温かい印象を与える対応として大切です。あいさつ課職員に新規職員を任命し、他の職員とともに研修を積みしていきます。須坂市はこうした取り組みから「日本一の笑顔とあいさつの市役所」を目指しています。



この講座は、始めに須坂市の現状における課題、問題点などを市職員が説明します。

これを受けてあいさつ課の研修講師の酒井商会様より「なぜあいさつは大切なのか」の講演をいただきます。あいさつ課職員も参加して研修を実践します。参加者もあいさつ課職員とあいさつの大切さを共有し実践しながら学びます。企業や、団体、事業者、学校などにも役に立つ講座です。先着順ですのでお早めにお申込みください。

とき 6月25日(土)

午前10時～正午
旧上高井郡役所

講師 酒井志郎さん

青木圭吾さん
(株式会社酒井商会
寺沢隆宏さん
(市総務課))

定員 50人

申込み 6月23日(木)まで

問合せ 生涯学習推進センター
☎ 214・6086

受講生募集

文部科学省認定社会通信教育

生涯学習指導者養成講座

一緒に“楽しみながら”チャレンジしてみませんか

よりよいまちづくり・地域づくりのために地域や学校、各種団体で生涯学習指導者・支援者・生涯学習ボランティアとして活躍していただけるよう、生涯学習に関する基礎的な知識などを習得するための講座です。

地域社会の「絆」や「コミュニティの重要性」が再認識されている現在、生涯学習の意義や地域社会のボランティア活動のあり方について学んでみませんか。

講座修了者は「須坂市生涯学習推進員」として、指導者・支援者・生涯学習ボランティアとしての活動の場があります。



▶平成27年度養成講座の修了生。これから須坂市生涯学習推進員の仲間として一緒に活動していただきます。(右から、山上久子さん・宮下芳一さん・田中定勝さん・山上正建さん)

受講料

48500円/人

(ただし、修了者には予算の範囲内で1/2以内の金額を補助します)

学習期間

平成28年8月～平成29年1月
(6カ月間)

月1回のスクーリングを行い、受講生どうしでテキスト学習や報告課題などの疑問を解決していきます。

対象

市内に在住し、講座終了後に、生涯学習ボランティア(生涯学習推進員)として活動する意欲のある方

定員 若干名

その他

講座修了者には修了証書が授与され、特に成績優秀者には文部科学大臣賞が授与されます。また、申請手続きにより「生涯学習2級インストラクター」の認定証の交付を受けることもできます。

(申請料 12000円)

申込方法

6月24日(金)までに、生涯学習推進センターに備え付けの申込用紙に記入し、申込みをしてください。

問合せ 生涯学習推進センター

☎ 214・6086

まなび一号・隊
歩いて発見

「ふるさと須坂」の よいまちづくり

「米子大瀑布と鉱山跡巡り」 で良さを満喫しよう

参加者募集



▲米子大瀑布（権現滝と不動滝）

「真田丸」のオープニングにも出ていた米子大瀑布は、本年度新企画第1弾の見どころです。初夏の米子大瀑布と米子鉱山跡を観て昔を偲びませんか。（※当初の計画よりも時間延長しました。）

とき 6月18日（土）

午前9時～

午後3時30分予定

定員

14人限定

参加費

350円／人

集合

中央公民館ロビー

交通手段 公用車2台

持ち物 昼食・飲み物等

募集期間 6月3日（金）～10日（金）

コース

中央公民館―亀倉白山社―米子瀧山不動寺（里堂）―米子駐車場：米子不動奥之院：記念写真ポイント：米子硫黄鉱山跡地：米子駐車場―中央公民館（―はバス：は徒歩）

案内役 インストラクター

申込・問合せ

生涯学習推進センター

☎ 214・6086

「夜の町なか歩き」

参加者募集

夜の「須坂のまち」を散策し、須坂の良さを再発見しませんか？



▲蝶の民俗館（今井家）蔵入口

とき

7月1日（金）

午後7時～9時

定員

20人程

参加費

150円／人

集合

中央公民館ロビー

募集期間 6月16日（木）～23日（木）

コース

中央公民館：松屋：信陽銀行跡：住吉屋：東山魁夷碑：クラシック美術館：越家：観光交流センター：牧家：まゆぐら：笠鉾会館：中町の辻：小布施家・山下家・西田屋：蝶の民俗館：しらふじ：遠藤酒造：中央公民館（移動手段すべて徒歩）

案内役 インストラクター

申込・問合せ

生涯学習推進センター

☎ 214・6086

仁礼ヨガサークル 座禅会

仁礼ヨガサークルでは、毎年新緑の頃、豊丘の「豊楽庵」で座禅会を開催しています。

とき

6月24日（金）

午前10時～正午

ところ

豊楽庵（場所が分からない方は、午前9時30分までに、仁礼コミュニティセンター駐車場に集合）

講師

高津ドロテーさん

参加費

500円／人

申込

6月10日（金）まで

問合せ

☎ 248・0344（池田）

生涯学習推進員が 取材しました

コーラス「桐のはな」

童謡唱歌が、なによりも大好きという仲間が集まり発足しました。コーラス『桐のはな』は、井上地域の女性39人で構成されたコーラスグループです。



▲講師の丁寧な指導で楽しく練習する様子

8人の自己紹介後「こんにちは」の発声練習から始まり、春にふさわしい『花』を合唱しました。また、その日（4月13日）は、高野辰之生誕140周年にあたるということで『おぼろ月夜』を歌い、1時間半の練習時間があつという間に過ぎました。

講師は、「ひとつひとつの歌詞を大切にして気持ちよく歌うこと。歳を重ねると物忘れが多くなりますが、昔口ずさんだ歌は、いつまでも心に残り忘れないようです。歌は大事ですね」と、にこやかに話されました。



▲いきいきと歌う会員みなさん

楽しみなながら歌うことをモットーにしているみなさんは、毎月1回、第2水曜日の練習が待ち遠しいそうです。活動の歴史は古く、昨年の7月から、高橋町出身の小山敬子さんを講師にお迎えし、季節に合った歌、うたいたい歌、新しい歌などを仲間のみなさんと楽しく歌うことで気分も爽やかに、日ごろのストレス解消にもなっているとのこと。

取材に伺った日は、新会員

久しぶりにみなさんと一緒に参加させていただき、歌はだれもがすぐにできる生涯学習であり、心身ともに若返るなによりもすぐれた健康薬であると改めて気づかせていただきました。

（生涯学習推進員井上分会
山岸（芳） 師岡 記）



図書館だより

開館時間	
平日	午前9時～午後7時
土日祝	午前9時～午後5時
休館日	
6・13・20・24・27・28日	7月6日
休館日	
6・13・20・24・27・28日	7月6日

4月	来館者数
	8,935人
	貸出冊数
	20,720冊

休館のお知らせ

6月28日(火)～7月6日(水)
一年に一度の蔵書点検と館内整備のため休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【休館中にできること】

▼本・雑誌の返却
※玄関脇の「図書返却口」をご利用ください。

【休館中にできないこと】

▼インターネット予約
▼紙芝居・CD・DVDの返却
▼本に関する電話での問い合わせや貸し出し期間の延長

行事のご案内

※休館に伴い、6月14日(火)から、貸し出し期間を通常より一週間長くします。ゆっくりお楽しみください。

※すべて無料です

おはなしの会

とき 毎週土曜日午前11時
ところ えほんコーナー(1階)

文学講座

「大人が楽しむ国語教科書」

とき 8日(水)
午前10時～正午

※申し込みは締め切りました。

手品にびっくり!!

こどもの読書週間(4月23日(土)～5月12日(木))の5月7日(土)に「おたのしみ会」を開催しました。

絵本の読み聞かせに続いて登場した^{けんけん}さん^{けんけん}の手品に、子どもたちも大喜びでした。



わらべうた遊びと絵本講座

とき ▼2日(木)▼9日(木)
午前10時30分～11時40分

ところ えほんコーナー(1階)・講習室(2階)

※申し込みは締め切りました
が、前半30分のブックトークは参加できます。

新しい雑誌の紹介

やさしいの時間 NHK出版
歴史街道 PHP研究所

法律など調べものにデータベースを利用ください

ロビーの専用パソコンで、法律に関する情報検索と印刷(二枚10円)ができるようになりました。

検索・印刷できる内容

▼現行法
▼現行法履歴
▼法律判例文献
▼金額算定データベース
※データベース導入に伴い、書籍版の『現行法規総覧』と『裁判にみる金額算定事例集』を



除籍しました。

新刊案内

絵本

このあとどうしちやおう
妖怪バス旅行
わんぱくだんのでてるてるぼうず
バンブルアーディ

ヨシタケシンスケ
広瀬克也
ゆきのゆみこ
モーリス・センダック

児童

共生する生き物たち
雨の日のせんとくやさん
らくごでことわざ笑辞典
シナモンのおやすみ日記

PHP研究所
にしなさちこ
斉藤洋
小手鞠るい

一般

緊急解説マイナス金利
見る聞くわかる野鳥界
PTA90事例
信濃の戦国武将たち
手紙を書いてマスコミにPRする方法
働きたかNext選ぶのはあなた
かわいい鳥の立体切り紙

清水功哉
石塚徹
日本PTA全国協議会
笹本正治
坂本宗之祐
日本経済新聞社
やまもとえみこ

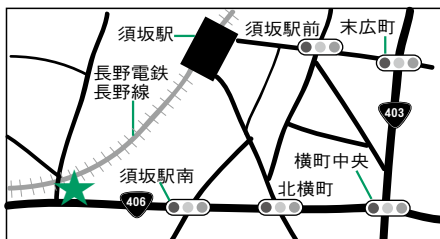
信州須坂どこでも図書館紹介③



どこでも図書館

(有)丸和自動車整備工場

車の整備や相談の待ち時間に、気軽に本が楽しめる「まちのくるまやさん」。絵本もありますので、子ども連れの方もご利用ください。



開館時間 午前8時～午後6時
休館日 日曜日、祝日、第2・3土曜日
電話番号 026-245-0214



博物館だより

須坂市立博物館

開館時間
休館日

午前9時～午後5時
6・13・20・27日・7月4日
Tel 245・0407
Fax 214・5548

入館料(特集展中)
高校生以上…200円
小中学生・市内在住70歳以上…無料

須坂市立博物館開館50周年記念特集展

印籠・根付

ニッポンが世界に誇る
ものづくりのルーツ

期間 6月11日(土)～8月21日(日)

当館所蔵の印籠・根付などを展示します。

日本のものづくりのルーツともいえる江戸の技と粋をお楽しみください。

※田中本家博物館の

「高田宮家コレクション」

根付・手のひらの小宇宙」と同時開催です。



▲象牙製の根付「狐と女」

特集展関連イベント

※事前申込不要

■根付スポット解説

「根付って何？細部を見てみよう」

とき 6月12日(日)午前11時～
内容 6方向から撮影した根付の写真をスクリーンに拡大し、細部を学芸員が解説します。

■ギャラリートーク

とき 7月3日(日)午前11時～
内容 展示品を学芸員が解説します。

祇園祭限定展示

「牛頭天王御祭礼祭祀具」

期間 6月25日(土)～7月31日(日)

祇園祭の祭神である牛頭天王は、疫病を防ぐ神として信仰されています。写真の祭祀具は、祇園祭で繰り出される芝宮の牛頭天王のみこしの原型といわれています。

須坂の夏祭りにさがけて期間限定展示します。



▲牛頭天王御祭礼祭祀具(個人蔵)
高さ…約50cm 幅…約20cm



「臥竜山たんけん2016」 「万華鏡をつくらう」

ペットボトルに葉っぱや木の実を入れてオリジナルの万華鏡をつくりまわす。

とき 7月2日(土)午前9時～11時30分

集合 博物館前

参加費 50円(保険料)

持ち物 ▼帽子 ▼水筒 ▼はさみ

定員 20人(申込順)

申込期間 6月7日(火)～26日(日)

市誌編さん



《近現代の史料から⑪》
昭和12年 防空演習

戦局の拡大長期化に伴い、長野県では昭和12(1937)年8月に防空演習が始まりました。

須坂町も他の市町村とともに、県および地区(松本50連隊)の統制下に入って、須坂町防護団として参加しました。

須坂町防護団規約には「本団は防護準備ならびに訓練を行い、非常事態に際し関係各官公衛ならびに公益に関する営造物の防護および一般民衆の生命財産の保護をなすとともに、隣接防護団と協力し、統制ある防護にあたるをもつて目的」とあります。

そのため、須坂町では『町報』(8月1日号)に「警報と灯火管制」の記事を載せ、事前に訓練の徹底を図りました。

8月17日の予行演習には、消防組員、在郷軍人、青年会員、女子青年団員、青年学校生徒、商業学校機関銃隊(写真)など総勢約800人が参加しました。特に、女子青年団員の真っ白なエプロン姿の配給班活動が目立ったとあります。

18日・19日の本演習に関しては『町報』(9月1日号)に次のように掲載されました。「情況、警報、相次いで来たる、ラジオで刻々情報が入る、待機していた本部電令は間髪を容れず四方に飛ぶ、電話のベルは次々と鳴り渡っていく、たちまちにして本部は戦場の様な光景に変わる、情報部は全能力を挙げての活動である(後略)「本演習の収穫は少なからざるものがあつた」。

町報では高い評価ですが、実情は、信濃毎日新聞の主筆・桐生悠々の「日本国内が空襲されるという事は、とりもなおさず敵国に制空権を握られたということであり、敗戦は明らか」の言葉どおりだったといえるでしょう。



▲鎌田山での商業学校機関銃隊による対空陣

【お詫びと訂正】

5月号の「市誌編さん室の窓」8行目の「毎年3000人」は誤りでした。正しくは「毎朝3000人」です。お詫びし訂正します。

私が選ぶ 須坂百景

平成25年に須高ケーブルテレビ株式会社が開局25周年を記念して企画(須坂市共催)した「私が選ぶ須坂百景」で選ばれた、須坂の宝を紹介します。



「見ている私たちの気持ちわかってるのかのように、おどけたポーズをとったりと、まさに、須坂市動物園のスーパースターでした」との推薦がありました。現在、南園に名誉園長ハッチ像があります。

須坂市動物園の入園者数を大幅に増加させたのは、アカカンガルールのハッチです。サンドバッグで遊ぶ様子が全国放送のテレビ番組で放映され、日本人気者となりました。

80 アカカンガルール・ハッチと須坂市動物園



「子どもたちのお散歩コースに最適です。動物と身近にふれあうことができ、地域になくてはならない存在です」との推薦がありました。

臥竜公園内に昭和37年10月1日に開園した、市民の憩いの場です。春・秋の写生大会を始め、夏はサタデー・ナイト・ズー、冬はカピバラ温泉と、四季をとおしてさまざまなイベントが行われます。

79 須坂市動物園

須坂まちウォーク QRコード



須坂市民の生活を80年以上にわたって支えてきた旧村山橋の歴史・文化価値を残そうとつくられたのが『村山橋メモリアルパーク』です。平成23年12月に整備され、旧村山橋の親柱やトラス部材、レールなどが残され、当時の面影を懐かしむことができます。「車と電車が併走する旧村山橋が大好きでした。車止めとして使われている昔の鉄道レールなどが、ファンにはたまりません」との推薦がありました。

81 村山橋メモリアルパーク

協力…須高ケーブルテレビ株式会社

「須坂百景」の映像は、スマートフォンアプリ「須坂まちウォーク」でご覧いただけます。まずは、スマートフォンに専用アプリをインストールし、トップ画面から「私が選ぶ須坂百景」を選択。ジャンル別に分かれていますので、見たいものを選んで百景の映像をお楽しみください。DVDは図書館や市内各公民館でも貸し出しています。



よもやまばなし

▼取材で本郷ため池に行きました。写真を撮るため、軍手など持っていきませんでした。写真を撮っているうちに、一生懸命作業しているみなさんを見て、作業しなればとの思いに駆られ、素手で作業をしました。(岡田)

▼取材で米子大瀑布に行ってきました。駐車場から滝までの道中、ニリンソウやリンドウなどの植物を見ることができました。また、不動滝の付近ではカモシカにも遭遇。滝の上に城はありませんが、雄大な自然がありました。(佐藤)

▼先日、人権学習会に出席しました。意見交換をした際、一人ひとり違った視点で参考になりました。自分の考えを持ち、じっくり考えてみるのでもいいですが、他人の考えを聞き、刺激を受けるのもまた大切だと思います。(浦野)

2016. 5. 1現在()内前月比
人口……………51, 471(ー 50)
男 ……………24, 898(ー 19)
女 ……………26, 573(ー 31)
世帯……………19, 565(+ 30)

広報

すざか

発行日 平成28年 6 月 1 日
発行/編集 須坂市役所/総務部政策推進課
☎026-245-1400(代表) ☎026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL <http://www.city.suzaka.nagano.jp>
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
印刷 株式会社オフセット

印刷部数19,600部(印刷経費 1部あたり約33円)

再生紙を使用しています。
大豆油インクを使用しています。