

すざか

広報

2016
(平成28年)

8



● ^{みこし} 竜神輿で熱気は最高潮！
(詳細は23ページ)

- 今月号の主な内容 -

- P2 特集「日本が誇る宝・米子瀑布群」
- P6 移住者のためにあなたの空き家を有効活用しませんか
- P8 希望があふれる平和な未来を
- P10 交差点ラウンドアバウト方式
- P12 糖尿病を予防・管理しましょう
- P14 新生活運動を実行しましょう
- P18 小池千枝の軌跡～100年の情熱
- 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



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「かんなちゃん」



～国の名勝に～ 日本が誇る宝・米子瀑布群



権現滝

黒滝

不動滝

市指定名勝で、日本の滝百選にも選ばれている米子大瀑布よなこだいばくふを含む米子瀑布群が、国指定名勝に指定されます。

米子大瀑布は、落差約80m余の二条の滝の総称です。NHK大河ドラマ「真田丸」のオープニング映像のロケ地にもなり、話題となっています。

これを機に、日本が誇る須坂の宝・米子瀑布群の価値や魅力を再認識しましょう。

問合せ ▼生涯学習スポーツ課(☎026-248-9027)

▼商業観光課(☎026-248-9005)

米子瀑布群とは

米子川の上流、標高約1600m付近の約1kmにわたる岩壁やその周辺部分に流れ落ちる十数条の滝の総称です。

米子大瀑布のほかにも、黒滝や大黒滝、奇妙滝など、降水量が多い時にのみ流れ落ちる滝が存在します。

国の名勝指定の経緯

市では、昭和47年3月に権現滝と不動滝を市指定名勝に指定しました。平成25年6月には、国の名勝を目指して「米子の瀑布群学術調査委員会」を設置し、専門的調査を行いました。

今年6月に開かれた国の文化審議

会文化財分科会で、文部科学大臣に答申され、「米子瀑布群」が国の名勝に指定される予定です。

古くから信仰の対象とされ、景勝地としての評価を付加しつつ現在までその姿を伝えていきます。

鑑賞上・学術上の価値を高く認められたものです。

指定されると、県内で6件目、滝では県内初となります。

国の名勝に指定されている滝は、「那智大滝」(和歌山県)や「華厳瀑布」(中宮祠湖(中禅寺湖)湖畔)(通称華厳の滝・栃木県)などがあります。



▲「米子の瀑布群学術調査委員会」の委員が現地調査している様子

米子大瀑布とは

標高約1500mに位置する米子大瀑布は、川の浸食などによってできたと考えられている直径4kmのカルデラ内にあります。

権現滝(落差約80m)は、水量が多く真つすぐな直瀑です。一方、不動滝(落差約85m)は、権現滝に比べて水量が少なく、霧状に流れ落ちます。この二条の滝は、日本有数の「夫婦滝」ともいわれています。

また、アサギマダラなどの長距離を移動する大型の蝶が生息し、さまざまな高山植物も見られます。手つかずの大自然が残る、秘境と呼ぶにふさわしい場所です。

奇妙山の石仏群

米子瀑布群を形成する奇妙山に、江戸時代初期の修行僧・但唱上人ゆ



▲奇妙山の石仏群

かりの「奇妙山遺跡」があります(市指定史跡)。

但唱上人は、奇妙山に12年間こもり、草の根や木の皮だけを食べる木食行をしながら、石仏・木仏を千体刻み、民衆の救済を願ったと伝えられています。

郷土の歴史・文化を認識するうえでも大変貴重な文化財です。
※8月1日現在、落石の危険があるため奇妙山石仏群へは行かれませ



▲近くから見た権現滝

入山する時の注意点

米子瀑布群には、一周1時間30分程度の周遊道があります。

休憩なども含めて最低2時間以上の余裕を持って入山してください。

【ルート】(4ページ参照)

駐車場↓米子不動尊奥之院↓不動滝
↓権現滝↓米子鉱山跡地↓あずまや
↓駐車場

【注意点】

- ▼一部急傾斜ですべりやすいところがあります。歩きやすい靴をご用意ください。とがった岩も多いので、底の厚い靴がお勧めです。
- ▼浮石やすべることなどによる転落にご注意ください。
- ▼山は気候の変化が急激です。雨の備えをしましょう。
- ▼標高が高く、急な登山道のため、体調が悪くなる方がいます。持病などがある方はご注意ください。



▲近くから見た不動滝



▲米子大瀑布の周遊道は舗装されていません

- ▼自然はみんなの財産です。ごみは必ず持ち帰りましょう。
- ▼クマなど野生動物の生息地です。鈴などを持参し、自分の存在を知らせましょう。
- ▼ペットを連れての入山はできません。
- ▼携帯電話は圏外のため、通話・通信ともできません。
- ▼米子大瀑布へのアクセス道路(林道米子不動線)は道幅が狭いので、気をつけて通行してください。
- ▼冬期間は閉鎖となります。

米子大瀑布周辺の見どころ

米子大瀑布周辺には、滝のほかにも見どころがたくさんあります。観光ガイドの竹前儀幸さんに見どころを聞きました。
※見どころの番号は下の周遊図の番号の場所にあります。

案内していただいた方



竹前儀幸さん(米子町)
須高広域シルバー人材センターのガイドクラブ員として、平成14年から米子大瀑布の案内をしています。

① 熊野権現橋

駐車場を出発してから一つ目の橋が熊野権現橋です。

橋が架かる米子川の水は、鉄分を含んだ酸性水のため、赤茶色の石が見られます。

② 炭焼き窯跡

大正初期から昭和40年代頃まで、米子の農家の方は、冬の副業として、この場所で炭を焼いていました。

その炭焼き窯の跡が残っています。
※第2休憩ポイントにもあります。

③ 雨宿り岩

その名のとおり、昔の人たちが雨宿りをしたといわれる巨岩です。

④ 第1休憩ポイント

200mごとにある休憩ポイントの一つ目です。

この場所からは、右上方に柱状節理の岩肌が見えます。

⑤ 奥万橋

平成13年の台風で橋が流されたため、新しく架け替えられました。橋を渡ると、道幅が狭くなります。

ここから先は高山植物を多数見ることが出来ます。特に、6月上旬からのニリンソウの群生は見事です。

⑥ 不動橋

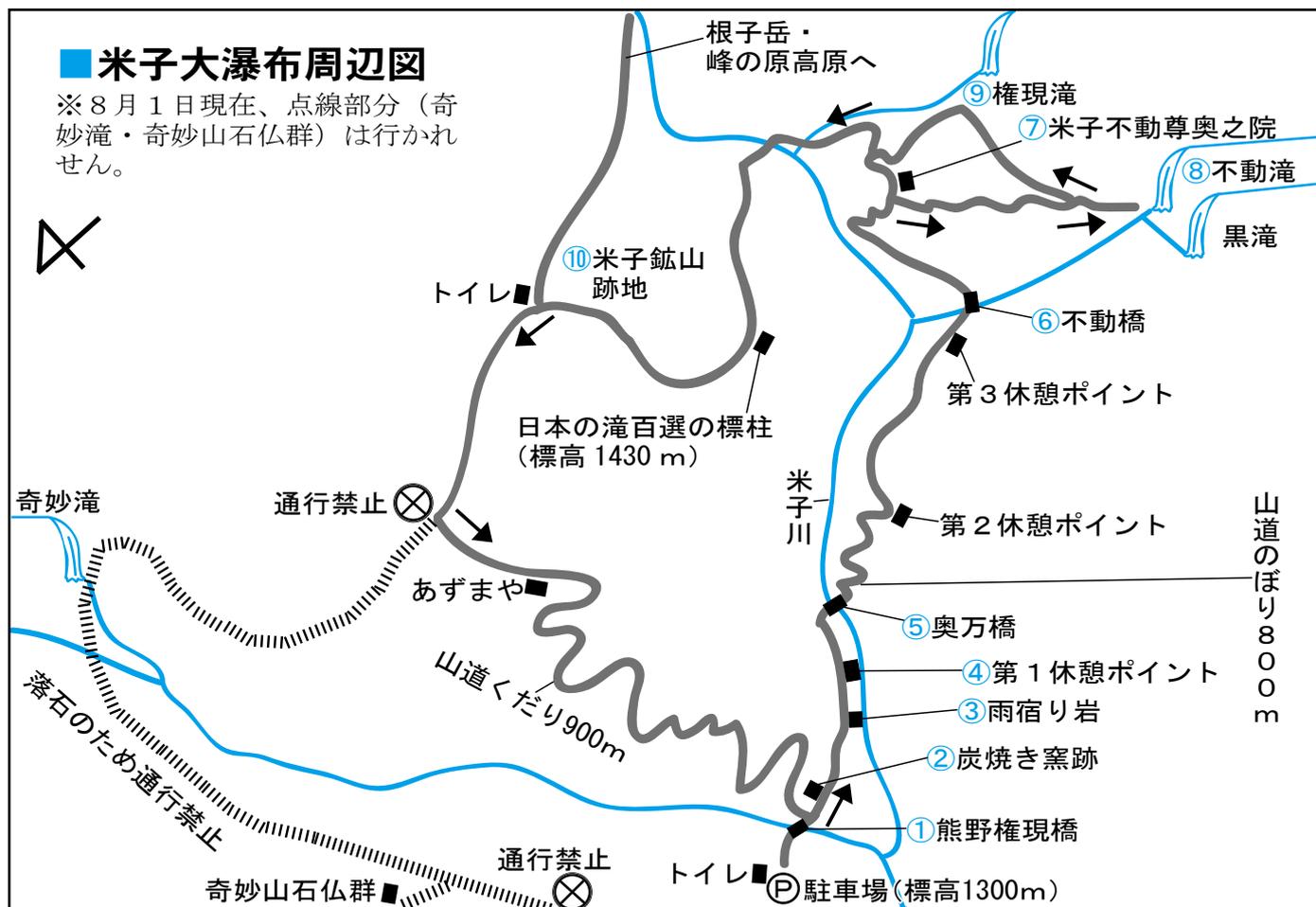
第3休憩ポイントを越えたところにある橋です。

この場所から、初めて不動滝を見ることが出来ます。

⑦ 米子不動尊奥之院

不動滝と権現滝の間に建立されています。

成田不動尊(千葉県)と菅谷不動尊(新潟県)とあわせて「日本三大不動尊」とも呼ばれています。





①熊野権現橋



②炭焼き窯跡



③雨宿り岩



④第1休憩ポイントから見える柱状節理の岩肌



⑤奥万橋



⑥不動橋



⑦米子不動尊奥之院

⑧不動滝(写真は3ページ)

根子岳の浸透水が流れ落ちる滝です。

古くから、修験者のみそぎの場としても知られています。

この場所では、マイナスイオンが、普段生活している場所の約30倍あるともいわれています。

⑨権現滝(写真は3ページ)

四阿山あやまきの沢水が流れ落ちる滝です。

この場所から見る滝と紅葉は絶景です。

⑩米子鉱山跡地

米子鉱山は、江戸時代から昭和48年までの間、硫黄やろう石などの採掘が行われた、国内屈指の生産量を誇る硫黄鉱山です。

戦前は軍事用の火薬となる硫黄の需要が高く、最盛期には月産1200tに達しました。

また、周辺には約1500人が暮



⑩昭和15年頃の米子鉱山(製錬所周辺)
※現在、建物はありません。

らし、診療所や学校、売店、共同浴場などがありました。
昭和の始めまで隆盛を誇った製糸業衰退の後は、須坂の産業が電子産業へと移行するまでの間、須坂の経済を支えた重要な産業の一つでした。

米子大瀑布にお越しください

ガイドとして、県外からのツアーの方を案内することが多いですが、須坂市出身で県外に住んでいる方が参加することがあります。

その方から「父が米子鉱山で働いていた時期がありました。初めて訪ねましたが、感動しました」、「生まれ育った須坂にすごい滝があると知っていました。初めて見て本当に素晴らしかった。須坂市出身であることを誇りに感じます」などの話を聞きました。

私も観光ガイドを始めるまでは、地元に住んでいながら米子大瀑布には数える程度しか行ったことがなく、その価値をよく知りませんでした。今では、この素晴らしい景観を守りながら、その価値をより多くの人に知ってもらい、後世に伝えていきたいと思っています。
米子大瀑布は、新緑から紅葉まで、大自然の移ろいを楽しめます。みなさん、ぜひ足を運んでください。

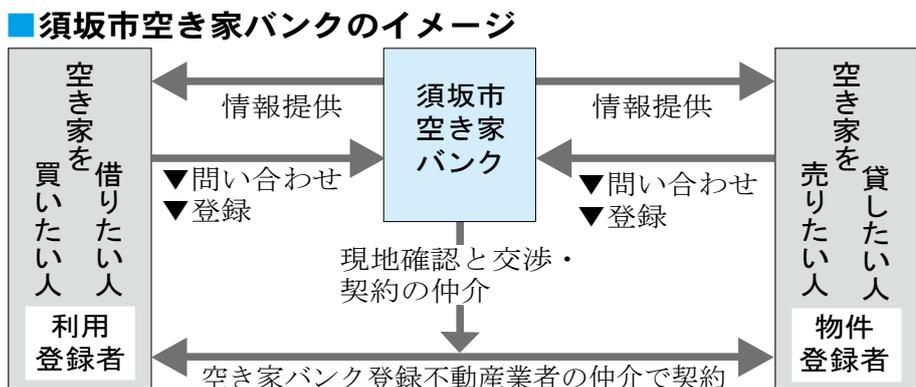
移住者のためにあなたの空き家を有効活用しませんか

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

空き家バンクで移住定住の支援

空き家バンクは、空き家を貸し出した・売りたい方と、空き家を借りたい・買いたいという方の双方の橋渡しを行う制度です。

市では、平成27年度から空き家バンクを展開し、移住定住の支援をしています。



7月1日現在、空き家の登録件数は31戸で、そのうち14戸が売買や賃貸で成約しています。

須坂市空き家バンクの特徴

【情報提供】

須坂市に移住を希望している方へ向けて、ホームページ(<http://www.city.suzaka.nagano.jp/kurasuzaka/index-live.php>)で空き家情報を提供しています。

【空き家見学会】

利用希望者に空き家を見ていただく見学会を月に2〜3回実施しています。今までに57人が参加しました。

【有効活用をアドバイス】

「空き家そのまま残すのか解体するか、賃貸や売買ができるのか」などでお悩みの場合はご連絡ください。空き家の有効な活用方法を一緒に考えます。

登録方法

まずは、お気軽にご連絡ください。担当者が向いてご意向を確認します。

その後、空き家バンク登録不動産業者と媒介契約を結び、空き家バンクへ登録します。

この1年空き家バンクを担当して



政策推進課
信州須坂移住支援
チーム
地域おこし協力隊
吉田博司

空き家を訪ね回りました

昨年の春から須坂市の空き家バンクを担当しています。市民のみなさんには、隣組

回覧や『広報すざか』を通じて、空き家の提供をお願いしてきました。

また、直接空き家を訪ね回り、数十軒の空き家の所有者の方とお話をしてきましたが、「そのままにしておきます」との返事で終わることがほとんどです。

空き家を放置すると

空き家を放置していただけない理由はそれぞれありますが、空き家のまま放置すると、家が荒れ放題となり、動物や虫の住みかになります。

また、庭などに生えている木の葉が落ち、風で広範囲に散らばったままになったり、木の実の落下による腐敗臭な

どで、近所迷惑にもなります。

須坂にも移住の波が

今、須坂市は、移住先の候補地として人気が出ています。空気の新鮮さ、自然の豊かさに加え、買い物にも便利なことなどが理由です。

関東の方を中心に毎日のように問い合わせがあります。移住する方には、まず住宅が必要ですが、このような需要に応えるべき空き家が、とても不足しています。

空き家をお持ちの方は、空き家をそのまま放置するのではなく、有効利用をお考えいただき、ご連絡ください。一番良い有効利用法をご提案させていただきます。

須坂市の人口減少を食い止めるために、移住定住のための空き家の提供のご協力をお願いします。

空き家バンク利用者の声

空き家バンクを利用して、市外から移住してきたみなさんに、須坂で暮らした感想をお聞きしました。

■自然豊かなところに憧れて

今年の2月に、東京都から妻と息子と3人で移住してきました。

移住した理由は、自然豊か
なところで暮らしたいという
思いがあったからです。

もともと、あん摩マッサ
ージ指圧師の仕事をしていて、
ちようど須坂で求人があり、
移住を決めました。

自然豊かな環境なので、子
どもがいきいきとよく遊んで
いるせいか、風邪をひきにく
くなりました。



清宮隆之さん(左)、隆之介くん(中央)
香織さん(右)(東京都から移住)…高
橋町在住

住まいは、須坂市の空き家

バンク担当の方に、築30年の物
件を紹介していただきました。
この家は、とてもきれいで
賃貸料が安く、気に入ってい
ます。

コンビニやスーパー、銀行
が近く、とても便利です。東
京から移住してきてあま
り

困ったことはありません。
地域の方に「この地域は高
齢者が多く、子どもたちの声
を聞くのはにぎやかでうれし
い。何か困ったことがあつた
ら言ってくださいね」と言っ
ていただき、助かっています。

■国際交流をライフワークに

私は、今年の4月に横浜市
から移住しました。

横浜市では高校の校長とし
て国際交流に力を入れていま
した。

現在は、東中学校で英語の
授業を教えるボランティアを
しています。



宮崎健さん(横浜市から移住)
…豊丘町在住

東中学校の教頭先生に「助
かっています」と言っていた
だけ、地域の役に立っている
のをうれしく思います。

住まいは、須坂市の空き家
バンク担当の方に、築60年の
物件を紹介していただきました。
古民家のたたずまいであり
ながら、台所や水まわりなど
がリフォームされていて、居
心地が良いです。

また、山が近くにあり毎日
景色が変化するので、見てい
て楽しいです。

以前は英語を教えていたと
いうこともあり、海外に行く
機会が多くありました。海外
です。

住まいは、須坂市の空き家
バンク担当の方に、築55年の
物件を紹介していただきました。
住み心地が良く、庭から見
える山の風景が大好きです。

町内の清掃活動をきっかけ
に、地域の方と知り合いにな
り、歓迎会を開いていただき
ました。「新しい風を吹かせて
くれて刺激になります」と地
域の方から言っていたとき、
感謝しています。

■須坂の居心地の良さ

私は、今年の5月に千葉県
から移住しました。

千葉県にいたときに趣味で
稲作をしていました。

農作物をつくる喜びを知り、
農家になりたいと考えるよう
になり、大好きなぶどう農家
になりたいと志したことが移
住の理由です。

現在は、新規就農制度を利
用し、ぶどう農家の研修生と
して栽培方法などを学んでい



▲東中学校で英語を教
える宮崎さん

は文化や風習など知らないこ
とばかりで、学ぶことが楽し
いです。

須坂でも似たようなときが
あります。

地域の方の畑を手伝ってい
るときに、地域の方があたり
まえのように話している農作
業の会話などを聞くだけでも
新鮮です。まるで海外に住ん
でいる感覚になります。



秋本啓さん(千葉県から移住)…亀倉町在住

希望があふれる 平和な未来をつくろう



▲原爆ドーム

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

黙とうに ご協力ください

昭和20年に広島と長崎に原爆が投下されてから71年が経過します。
今年も広島と長崎で、慰霊ならびに平和祈念の式典が舉行されます。

式典では、核戦争の悲惨さと核兵器の廃絶を強く訴える「平和宣言」が、広島市長と長崎市長から全世界に向けて行われます。また、原爆死没者のご冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、広島に原爆が投下された8月6日午前8時15分と、長崎に原爆が投下された8月9日午前11時2分に、平和の鐘を合図に1分間の黙とうが捧げられます。各家庭や職場などでも黙とうが捧げられますよう、ご協力をお願いします。

「生徒平和学習団」参加者の 作文を紹介します

須坂市生徒平和学習事業として、今年も市内4中学校の代表の生徒が「平和記念式典」に参列します。

昨年の「生徒平和学習団」に参加した墨坂中学校の生徒(当時)の感想文を紹介します。

「8月6日」

倉島 啓斗

8月6日、広島に原爆が落とされた日。僕はこの広島平和学習に参加して、この日について深く考えさせられました。

平和学習2日目、8月6日の朝、僕たちは平和記念公園にいました。平和記念式典に参列するためです。この式典の中で一番印象に残っているのは、原爆が落とされた時刻8時15分ちょうどに行われた1分間の黙とうです。この瞬間、会場に訪れた5万人以上の人々が黙とうをしていたと思うと、平和を願う人はこんなにも多いんだと嬉しく感じました。同時に、70年前のこの瞬間原爆が落とされ、それによつて10万人以上の人々が亡くなったと思うと、とても悲しく感じました。

また、この式典の中のことも代表による平和への誓いの中であつた「広島に育つ私たちこそ事実や被害者の思いを未来へとつないでいかなければならない」という心のこもつた一節をきき、この式典に参列している僕たちも他人事ではなく、日本の過去の事実

を伝えていく義務があることに気がきました。

続いて訪れた原爆ドームや広島平和記念資料館では、原爆の恐ろしさを身をもって感じました。原爆ドームを見て、原爆が落ちた時、ここで被爆し、亡くなつていった人たちは、何かを考える暇さえなく一瞬で亡くなつていったのかと考えると、胸が潰れる思いでした。

広島平和記念資料館では、多くの遺品が原爆の爆風や熱線、放射線のすさまじさを僕たちに語りかけてくれました。強い爆風によつて、8時15分で止まつてしまつた時計や折れ曲がつた鉄の扉、強い熱線によつて、石段に残つてしまつた人影や人間の皮膚に焼きついてしまつた着物の模様。それを見て僕は、原爆の恐ろしさをさらに知りました。

この資料館で見た白い壁に残つた黒い雨の跡は忘れられません。放射性物質を含むこの黒い雨もまた、多くの被害をもたらしました。

放射線による被害については、その後の被爆体験談からもかいまみることができました。あの8月6日、爆心地から1.6キロメートル地点で被爆した清水弘士さんは、当時の

ことを生々しく話してくださいました。爆発直後はまき上げられたちりなどで真つ暗で、川には飛び込んだ人たちの死体が浮いていたそうです。そんな中逃げた清水さんは、その後約10年間、原爆後遺症に悩まされたそうです。清水さんは「隠された被爆者はたくさんいる。太平洋戦争が終つて、私達被爆者の戦争はまだ終わらない。今、世界に1万5千発以上の核兵器がある。世の中を自分の目で見て考えてほしい。」と語りました。

戦後70年の今、広島に原爆が落とされた日付を正しく答えられた人は全国で30パーセントしかいなかったという報道を耳にします。僕たちができることはたくさんあるはずですよ。今回感じたことや広島に原爆が落とされた8月6日、長崎に落とされた9日、戦争が終わつた15日の日付を僕は忘れません。

(※原文のまま掲載)



▲昨年の「生徒平和学習団」

平成28年度須坂市一般会計補正予算 第一号(6月補正予算)が成立しました

～平成28年6月市議会定例会で可決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

補正予算額は5億9686万3千円で、予算累計額は、211億4686万3千円でした。

事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。
※補正したすべての内容を記載していないので、事業ごとの補正金額とは一致しない場合があります。

みんなが助け合い、健康に暮らせるまちづくり (健康・福祉)

【高齢者福祉施設整備事業】
＜1億7283万9千円＞

地域密着型特別養護老人ホームを整備する事業所を支援するため、補助金を計上します。
問合せ 高齢者福祉課
(☎026-248-9020)

子どもたちが未来に夢をもてるまちづくり (子育て・教育)

【学校給食センター施設整備事業】
＜6000万円＞

新学校給食センター建設に向けて、土壌分析、用地購入費などを計上します。
問合せ 学校給食センター
(☎026-248-2104)



みんなが主役のまちづくり(行政経営)

【広聴広報事業】
＜163万8千円＞

国の名勝に指定される米子大瀑布をPRするため、米子大瀑布の写真をラベルに使用した水道水ボトルウォーターを製造・販売します。
問合せ 政策推進課
(☎026-248-9017)

みんなの活力があふれるまちづくり(産業振興)

【農業後継者対策事業】
＜170万円＞

新規就農者支援のため、本郷地区の施設を貸し出し共同作業場として整備します。
【産地ブランド環境整備事業】
＜3億5214万5千円＞

▼JA須高が行う豊洲共撰所の選果機と冷蔵施設整備補助金を計上します。
▼シャインマスカットなどの販売期間の長期化を図る国の計画認定を受けた農業者のために、冷蔵庫整備の補助金を計上します。
問合せ 農林課
(☎026-248-9004)

みんなが快適に生活できるまちづくり (都市基盤整備)

【まちづくり推進事業】
＜500万円＞

製糸で栄えた須坂の歴史文化を伝え、町並みの景観上も重要な旧小田切家住宅の歴史・文化的価値などの調査を行います。つてきた最終報告書を作成します。
問合せ まちづくり課
(☎026-248-9007)



▲旧小田切家住宅(春木町)

豊かな自然あふれる地域環境を守り、安心して安全に暮らせるまちづくり (環境・安心安全)

【防災危機管理事業】
＜445万8千円＞

▼防災資機材を整備する区へ



の補助金を計上します。
▼4月に発生した熊本地震に支援物資として提供した災害用備蓄品を補充します。また、新たな備蓄品として、紙おむつ・生理用品を購入します。
▼市の洪水土砂災害ハザードマップのデータを更新・印刷して全戸配布したり、公共施設などに掲示します。
問合せ 総務課
(☎026-248-9000)

【防犯対策事業】 ＜100万円＞

区へ交付する防犯灯設置補助金の申請増加に対応するため、予算を増額します。
問合せ 市民課
(☎026-248-9002)

多様な文化を学び育て、交流する創造的なまちづくり(生涯学習・文化振興・スポーツなど)

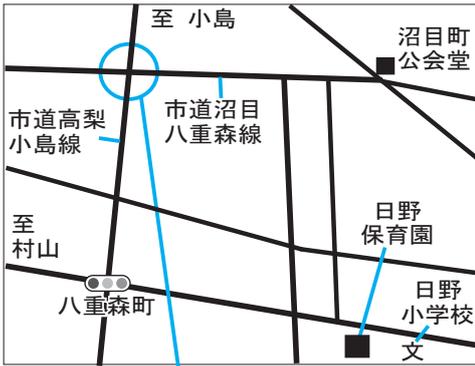
【博物館管理運営事業】
＜15万4千円＞

須坂藩第13代藩主・堀直虎が序文を書いた桜の図譜「文譜」の複製を常設展示するため、寄附金を活用して展示ケースを購入します。
問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎026-248-9027)

沼目地籍の交差点をラウンドアバウト方式に改良しました

問合せ 道路河川課 (☎026-248-9006)

■交差点の場所(略図)



改良した交差点の場所

改良した交差点の場所は、市道沼目八重森線と市道高梨小島線との交差点部周辺(略図参照)です。

この場所は、出会い頭の事故も多く、地元のみなさんから長年にわたり改善の要望があがっていました。

今年1月からラウンドアバウト方式への改良工事を開始し、6月29日に供用を開始しました。

ラウンドアバウトとは

交差点の中央に円形地帯(中央島)が設けられた円形交差点の一種です。

車両は、この中央島に沿った環状の道路(環道)を一方方向に通行し、それぞれの道路へ流出します。

環道を走行する車両に優先権があることが最大の特徴で、安心・安全かつ効率的で環境に優しい交差点です。

ラウンドアバウト方式の導入の効果

【安全性】

速度が抑制され、また、交差点が一つになることで、重大事故を抑制できます。

【円滑性】

交差点が一つになり、また、信号機を設置しないため、無駄な待ち時間がありません。

【環境性】

無駄な待ち時間がなく、ま



▲以前の交差点



▲改良した交差点

た、信号機の電力消費も不要なため、二酸化炭素(CO₂)の排出量が削減できます。

【経済性】

信号機の設置費や維持管理費が削減できます。

【自立性】

災害時や停電時にも影響が出ません。

ラウンドアバウト内の運転ルール

【自動車の通行方法】

▼ラウンドアバウト方式の交差点(環道)は時計回りの一方通行です。反対回り(逆走)やバック、駐停車はできません。

▼環道を走行している車が優先です。車が来ていれば通過するまで待ってください。車が来ていなければ、左折して

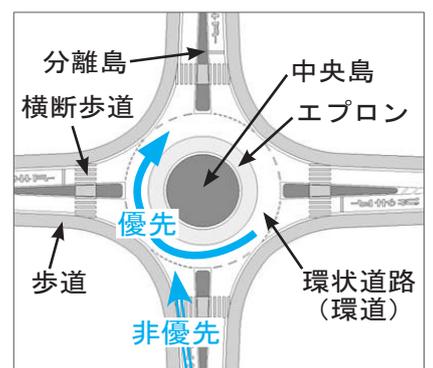
【自転車の通行方法】

▼自動車と同様に、環道へ入るときは速度を緩めて安全確認をしながら左折してください。

▼環道の外側(左側)を時計回りに走行してください。反対回り(逆走)はできません。

【歩行者・自転車を降りて歩く場合の通行方法】

▼歩道や横断歩道を通行してください。



ラウンドアバウトの通行のポイント

- ▼徐行して入る
- ▼環道優先
- ▼ウインカーを出して環道から出る(左折する)



消防本部からのお知らせ

申込・問合せ ▼消防本部警防課(☎026-245-4900) ▼消防署(☎026-245-0119)
▼消防本部総務課(☎026-245-4100)



▲竜ヶ池で消防団(5・6・7分団)が行なったボート訓練



▲豊丘ダムで消防本部が行なった水難救助訓練

水害に注意しましょう
近年、ゲリラ豪雨の影響などにより、短時間のうちに河川の水位の上昇などが発生しています。
このような事態に備え、消防本部では、水害・水難救助現場を想定した水難救助訓練を行なっています。
また、千曲川を管轄する消防団(5・6・7分団)は、平成24年から毎年、臥竜公園竜ヶ池でボート訓練を行なっています。
今の季節は海水浴など水辺

で遊ぶ機会が増えます。日頃から気象情報に注意しましょう。また、水辺で遊ぶ場合は、必要に応じてライフジャケットを着用しましょう。

応急手当普及員講習会(全3回)

問合せ 消防署

申込期限 9月2日(金)
申込・問合せ 消防署

参加費 無料
定員 12人(申込順)
内容 ▼1歳以上に対する心肺蘇生法(人工呼吸・胸骨圧迫心臓マッサージ) ▼AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法

期 間 8月17日(水)まで
毎日午前10時〜午後10時
ところ 湯つ蔵んど
問合せ 消防本部総務課

消防団消防技術大会 親子写生大会入賞作品展

※下のQRコードから、いざというときの救命処置を確認できます。(活用ください。)



▲人口呼吸の様子

申し込み 9月3日(土) 10日(日)
※各回とも午前8時30分〜午後5時30分
ところ 消防本部(3階)
内 容 ▼救命に必要な知識
▼指導要領▼筆記試験▼実技試験
参加費 3672円(テキスト代)
対 象 3日間受講できる方
定員 5人(申込順)
申込期限 8月20日(土)
申込・問合せ 消防署

【黙とうにご協力ください】
昭和56年の災害で亡くなられた方のご冥福を祈るため、8月23日(火)正午から1分間の黙とうをお願いします。

【黙とうにご協力ください】
昭和56年の災害で亡くなられた方のご冥福を祈るため、8月23日(火)正午から1分間の黙とうをお願いします。

56災害発生から35年の今年、仁礼町区では「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。



【須坂市総合防災訓練】
とき 8月28日(日)午前8時〜10時
※午前7時ごろ、防災行政無線で訓練の放送が入ります。
ところ 仁礼小学校
内 容 ▼初期消火▼煙体験▼水防訓練▼区民による避難訓練▼地震体験訓練 など

8月23日(火)は「市民防災の日」です

「市民防災の日」に、防災の取り組みを区や事業所で行なってください。また、市民のみなさんは、その取り組みに参加しましょう。

自分の血糖の状態を知って 糖尿病を予防・管理しましょう

問合せ ▼保健センター(☎026-248-9023)
▼健康づくり課(☎026-248-9018)

市民健康づくり講座

「健康な老後を迎えるための 血糖管理～糖尿病の予防と 治療～」

健康な老後を迎えるために、今のうちから糖尿病の予防や治療、管理を学びませんか。

糖尿病だけでなく、高血圧や脂質異常症など生活習慣病の話も聞けます。

とき 8月27日(土)
午前10時～11時30分

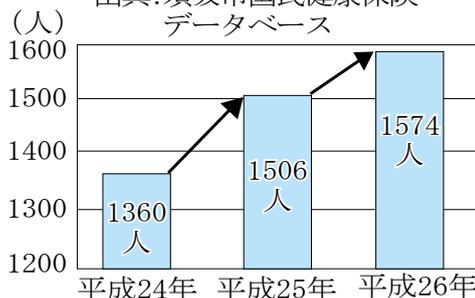
ところ 保健センター
講師 須藤恭弘さん(須坂病院
健康管理センター長)

参加費 無料
申込 不要



■糖尿病の治療人数の変化

出典:須坂市国民健康保険
データベース



**糖尿病の治療をしている
人が増えています**

須坂市の国民健康保険加入者の病気の治療状況を比較すると、平成24年と26年では糖尿病の治療をしている人が増えています(グラフ参照)。

■自分の状態を知りましょう

糖尿病は、血液中のブドウ糖が多い状態が長く続く病気です。自覚症状が少なく、初期では症状に気づかないことが多いです。

「のどが渇く」、「尿の回数や量が増えた」、「手足がしびれる」などの症状が出てきたときには、すでに糖尿病が進行

高血圧や脂質異常症など、ほかの生活習慣病と比べると、糖尿病が最も増加しています。また、糖尿病の方は、健康な方に比べて認知症になる危険性が約2倍あるといわれています。糖尿病を予防することは、認知症を予防することにもつながります。

自己症状が出る前に、まずは血液検査で自分の血糖の状態を知りましょう。過去1～2カ月の平均的な血糖の状態を表しているのがHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)です。HbA1cが高いというのは、血糖が多い状態が続いていることを意味しています。

■HbA1cが高い方は

HbA1cが6.5%以上になると、糖尿病の可能性が高くなります。6.5%以上の方は、医療機関を受診して医師に相談しましょう。

また、糖尿病は運動や食事との関連が深いため、薬による治療と運動や食事などの生活習慣の改善が重要です。HbA1cが高くない方も、予防のために生活習慣を見直してみましょう。

検査結果や生活習慣の改善など、お気軽に保健センターへご相談ください。

■特定健診・後期高齢者健診で調べられます

国民健康保険に加入している40歳以上の方は、6月から

◆◆◆◆糖尿病予防のための食事のポイント◆◆◆◆

果物は量を決めて食べましょう

果物は1日80kcalが適量です。

【80kcalの果物の目安】

- ▼バナナ・・・1本
- ▼りんごや梨・・・1/2個
- ▼巨峰・・・1/2房
- ▼みかん・・・小2個
- ▼桃や柿・・・中1個



野菜は食事の最初にたくさん食べましょう

野菜の目標摂取量は一日350g以上です。(一食に小鉢2皿、一日5～6皿が目安)野菜ではなく、キノコや海藻でも良いです。



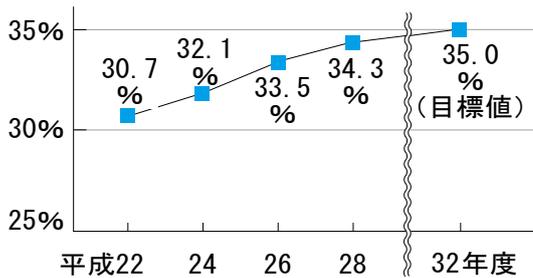
実施している特定健診・後期高齢者健診で、HbA1cを調べるができます。健診に関しては、健康づくり課(窓口⑥番・本庁舎1階)へお問い合わせください。

多様な意見を市政に反映するため 女性の参画を推進しています



問合せ 男女共同参画課 (☎026-248-9034)

■市の審議会・委員会などの女性比率
(各年度とも4月1日現在)



今年度(4月1日現在)の審議会などの女性委員の割合は、

市の審議会・委員会などの女性委員の比率は**34.3%**

「女だから」、「男だから」という理由で、やりたいことができなかつたり、生き方を決めつけられたりするとはありませんか。自分の意思でやりたいことができ、個性や能力を発揮し、充実した生活を誰かが送りたいものです。女性も男性もいきいきと暮らせる社会をつくるため、一人ひとりが考え、実際に行動していくことが大切です。

個性を発揮するために

34.3%でした(審議会などの数55、全委員数989人、うち女性委員数339人)。市では、多様な意見を市政に反映させるため、積極的に女性の参画を推進しています。委員を公募している審議会などもあります。公募委員や地域の役員などとして、積極的に参加しましょう。

男女共同参画推進講演会 にご参加ください

働き方の見直しやワーク・ライフ・バランスを考えます。
とき 8月23日(火)午後1時30分～3時30分
ところ メセナホール(小ホール)

【講演①】「多様なライフスタイルが実現できる信州をめざして」
講師 中島恵理さん(長野県副知事)

【講演②】「笑って考える家庭のこと、仕事のこと、未来のこと」
講師 瀬地山角さん(東京大学大学院総合文化研究科教授)

入場料 無料(事前申込不要)
※託児を希望する方は、8月17日(水)までに申し込んでください。

地域医療福祉ネットワークの窓

手洗いをしっかり行い、夏に多い感染症を予防しましょう

■夏に多い感染症

小さな子どもにも多く感染する病気として、手足口病やヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)などがあります。

これらの病気は、手や物についた細菌やウイルスが口や目の粘膜などに触れて感染します。



■予防方法

予防方法は、手洗いが有効です。

おむつ交換や鼻水などをふいたティッシュなどに触れた後には、必ず手を洗いましょう。

地域医療福祉ネットワーク推進室では、洗い残がないかを確認できる「手洗いチェッカー」を無料で貸し出しています。

保育園や学校、施設、地

域の研修会などで活用していただいています。



▲手洗いチェッカー

■感染症の発生状況がわかります

須高地域(須崎市・小布施町・高山村)では、保育園や幼稚園、認定こども園、小・中学校、高等学校、支援学校で、感染症で休んでいる人の情報を市ホームページに毎日掲載し、早期に予防対策をできるようにしています。

この情報は、市ホームページのトピックス◆【須高地域感染症情報】や須高ケーブルテレビの地域情報チャンネルで確認できます。

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室

(☎026-248-9101)

住所 須崎市大字須坂1391

一人ひとりの心がけが大切です

みんなで新生活運動を 実行しましょう



問合せ 市民課 (☎026-248-9002)

新生活運動推進委員会では、明るく健康で住み良い社会を目指し、無駄な出費を抑えた合理的な生活のため、新生活運動(①~⑥)を進めています。

①結婚祝

▼華やかな結婚式は控え、会費制にしましょう。

▼祝宴費用は会費内でまかないましょ。

②病氣見舞

▼お見舞いは二千円以内にし
ましょ。

▼お礼は口頭または「新生活
はがき」にしましょ。

③葬儀

▼香典は千円以内にしましょ。

▼お礼は口頭または「新生活
はがき」にしましょ。

④環境美化

▼お焼香は平服でも失礼には
あたりませ。

⑤始めよう、ごみをささない暮らし方

▼過剰な包装を断わり、買い
物袋を持参しましょ。

▼繰り返し使える物は何度も
使い、使えなくなったら資源
としてリサイクルしましょ。

⑥健康で明るいまちづくり

▼地域の奉仕活動や行事に、
すすんで参加しましょ。

▼毎月第3日曜日の「家庭の日」
に、家族のふれあいを深めま
しょ。

▼元気なあいさつで一日を始
めましょ。

【注意事項】

▼①~③は近親者を除きます。

▼②③で使用する「お見舞い
袋」、「香典袋」、「見舞返礼はが
き」は、新生活運動推進委員
会が印刷したものを1枚10円
でお譲りしています。

▼取扱場所 ▼市民課(窓口①
番・本庁舎1階)：夜間、土・日
曜日、祝日は、市役所直直で
取り扱います ▼中央公民館 ▼
各地域公民館

▼毎月第3日曜日の「家庭の日」
に、家族のふれあいを深めま
しょ。



■婦人会による衣裳の貸し出し一覧

| 種類 | 料金 |
|--------------|--------|
| 男物式服 | 5,000円 |
| 喪服(夏・冬) | 3,500円 |
| 留め袖(帯つき) | 8,000円 |
| 色留め袖・訪問着 | 8,000円 |
| お宮参り掛衣装(男女) | 3,000円 |
| 男児七五三羽織はかま一式 | 3,500円 |

衣裳の問合せ 中央公民館 (☎026-245-1598)

消費生活情報

「身に覚えのない請求が…」 架空請求にご注意を!

問合せ 市民課 (☎026-248-9002)

市民課内にある消費者相談
窓口(本庁舎1階)に、「利用し
た覚えのない請求が届いたが
どうしたらよいか」という、
架空請求に関する相談が多く
寄せられています。

請求の名目は、アダルト情
報番組の利用料が多く、請求
手段は、メールやはがき、封
書など、多様です。

■架空請求の例

▼有料サイトの利用料金が未
納です。支払いがない場合は
法的手続きをとります。

▼登録ありがとうございます。
利用料金をお支払いください。
解除したい場合は24時間以内
にお電話ください。

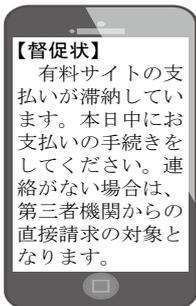
■対策ポイント

▼支払いのために、プリペ
イドカードを購入し番号を教え
てください。

▼「期日までに連絡するよう
に」などと書いてあっても、
絶対に連絡してはいけません。
業者からの請求が激しくなっ
た事例もあります。

▼「訴訟を起こす」、「弁護士対
応になる」など、不安をおおる
ようなことが書かれていても、
利用した覚えがなければ決し
て支払わず、無視しましょ。

▼他人から言われてプリペ
イドカードを購入したり、カー
ド番号などを伝えたりしない
でください。



▲架空請求のメ
ールの例



市外にお住まいで、須坂市を応援していただける方にご案内ください

「信州須坂ふるさと応援寄附金」を募集しています



問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

ふるさと応援寄附金とは

- ▼出身地・居住地に関わらず寄附していただけます。
- ▼寄附金はご指定の取り組みのために活用します。
- ▼1万円以上寄附した方に市の特産品などを進呈します。
- ▼寄附金額の2千円を超える部分が所得税と住民税から控除されます(上限あり)。

手続きの流れ



①寄附の申し込みと入金

- ▼クレジットカードで支払
- 市ホームページ (<http://www.city.suzaka.nagano.jp/gyousei/zaisei/furusato/okin/orei/>) から申し込みください。
- ▼ゆうちょ銀行での払込

政策推進課へお電話ください。専用の申込書と払込取扱票を郵送します。

②「受領証明書」「ワンストップ特例申請書」などが届く

③お礼(特産品など)が届く

④税金控除

※「ワンストップ特例申請」または確定申告をしてください。

【注意】自治体がふるさと寄附金を強要することはありません。ふるさと寄附金をかたつた詐欺行為にご注意ください。

■平成27年度にいただいた「信州須坂ふるさと応援寄附金」の内訳と活用事業

| いただいた寄附金の内訳 | | | 活用している主な内容(平成27年度予算に充当) ※事業費の一部に充てています | |
|----------------|-------|-------------|---|-----------|
| 活用を希望する取り組み | 件数 | 金額(円) | 事業内容 | 所管課 |
| 花と緑のまちづくり | 751 | 11,725,100 | ▼臥竜公園のさくら樹勢回復事業▼公園内整枝作業委託▼百々川緑地清掃業務委託▼花と緑のまちづくり事業 | まちづくり課 |
| 森林と水の保全活用 | 1,893 | 29,242,000 | ▼市有林維持管理▼遊歩道などの草刈払委託▼森林間伐補助▼里山整備支援 | 農林課 |
| | | | 水質検査の委託 | 生活環境課 |
| | | | 林道管理事業 | 道路河川課 |
| 文化の継承と活用 | 346 | 5,241,000 | 市誌編さん事業 | 生涯学習スポーツ課 |
| 子どもは宝プロジェクトの推進 | 2,600 | 44,820,503 | ▼市内保育園などでの英語指導助手ALTの委託▼農業小学校の運営▼すこやか相談事業 | 子ども課 |
| | | | ▼小学校の図書購入▼特別支援学校の備品購入▼児童クラブの建設・移設工事 | 学校教育課 |
| | | | ▼食ですこやか親子でクッキング▼乳幼児健診▼不妊・不育症治療費助成金 | 健康づくり課 |
| 市長におまかせ | 3,409 | 53,554,500 | 【27年度充当】クリスマスレクチャーin須坂開催負担金 | 政策推進課 |
| | | | 【27年度充当】動物園みんなの夢基金積立金 | まちづくり課 |
| | | | 学校給食センターの用地購入 | 学校教育課 |
| 合計 | 8,999 | 144,583,103 | | |

昨年度いただいた寄附金総額1億4,458万3,103円は、上表のとおり大切に活用しています。

減らそう食品ロス 「宴会たべきりキャンペーン」 重点期間中(9月まで)です



問合せ ▼生活環境課(☎026-248-9019)
▼県資源循環推進課(☎026-235-7181)

食品ロスとは



まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動」を行なっています。

その一環として、特に、宴会料理の食べ残しを出さないための呼びかけをする「宴会たべきりキャンペーン」を行なっています。

食べ残しのない宴会を

夏は宴会が増える時季です。幹事のみなさんは、左の呼びかけ例を参考に、宴会開始時やお開きの前に、食べきり

を呼びかけてください。

飲食店、宿泊施設、食料品販売関連事業者のみなさんへ

県では、食品ロス削減のための取り組みを行なっていただけのお店を協力店として認定しています。

心を入れて作った料理を残さず食べていただくために、協力店に登録しませんか。

詳しくは、県ホームページ(QRコードから接続できます)をご覧ください。

くか、県資源循環推進課へお問い合わせください。



国民の祝日

8月11日は「山の日」です

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

山の日とは

平成26年に制定され、平成28年に施行された国民の祝日です。

「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日として、毎年8月11日と定められました。

山は貴重な財産

長野県は山々に囲まれています。豊富な森林は、水や資源をもたらし、固有生物たちとの生態系を形成しています。また、山は、見る人に感動をもたらします。

山が与えてくれるさまざまな恵みは、私たちの生活になくしてはならない貴重な財産です。長野県の山や高原には、毎年約70万人を超える人が訪れています。みなさんも、山の日、地域の山にをかけてみてはいかがでしょうか。

山へ行くときの注意点

▼体調を崩しているときは無理をせず中止しましょう。

▼気温や天候の変化に対応できるように、雨具や防寒具、靴などの準備をしましょう。

▼登山スケジュールをしっかりと立て、入山前に登山計画書を提出しましょう。

※登山計画書の提出方法は、『広報すざか』6月号15ページをご覧ください。

山の日イベント



【米子大瀑布サマーハイキング】
とき 8月11日(木)午前10時
午後1時(集合は9時45分)

集合 米子大瀑布駐車場
参加費 千円(おやき・旬のおみやげ付き)

定員 40人

申込期限 8月10日(水)(申込順)
申込・問合せ 市観光協会
(☎026-215-2225)

町別人権問題学習会に参加しましょう

問合せ 人権交流センター(☎026-245-0909)

町別人権学習会の取り組み

市ではこれまで、同和問題をはじめあらゆる差別の解消に向け、人権教育に市民のみなさんとともに取り組んできました。

一人ひとりが理解を深め人権意識を養うため、区と公民分館主催の町別人権問題学習

会を年2回開催しています。

各町では、「新しい歴史観からの部落史」や「人権のまちづくりに向けたヒント」、「家庭の中の人権問題」などテーマを決め、工夫した内容で有意義な学習会を行なっています。
※開催日は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



▲東横町人権問題学習会 (学校の先生が映像で学校の様子を紹介)

学習会で、子どもたちの学校での取り組みを紹介

今年度から、学校における人権教育発表も学習会の一環として位置づけました。

子どもたちは「差別を見抜き、差別を許さず、差別に負けない、たくましく生きる力を育てる」を目標に、身近にあるさまざまな人権問題などを具体的に取り上げ、正しく理解を深め、人権尊重の見方や考え方を学習しています。

人権教育学習会

とき ▼8月4日(木)午後7時～8時15分 ▼8月30日(火)午前10時～11時15分
ところ 人権交流センター
講演 新しい部落史観から同和問題を考える
講師 山岸周一さん(市人権同和教育課指導員)
参加費 無料

人権教育講座

とき 8月25日(木)午後6時30分～8時15分
ところ メセナホール(大ホール)
講演 長野県の人権同和教育の再スタートにあたって
講師 江村智晴さん(県同和教育推進協議会事務局長)
参加費 無料

参加者の感想

▼学校の取り組みの紹介は、学校の様子がわかるので良い。
▼最近の差別事件の話聞きましたが、差別が減っているとは思えません。差別は現在も続いていると感じます。
▼いまだに差別があると聞き、意識改革が必要と感じました。

国民健康保険

国民健康保険に関するお知らせ

申込・問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

保険証を簡易書留で受け取ることができます

国民健康保険の保険証の更新は10月1日です。
新しい保険証は9月末までに普通郵便でお送りします。簡易書留で受け取りたい方は申し込んでください。

申込方法 ハガキ(または封書)に▼保険証番号▼住所▼世帯主の氏名▼電話番号▼保険証の簡易書留を希望する旨を明記し郵送してください。
※健康づくり課(窓口④番・本庁舎1階)で直接手続きもできます。

郵送先 〒382-8511 (住所不要)
須坂市役所健康づくり課

申込期限 8月31日(水)(必着)
注意事項 ▼電話での受け付けはできません▼簡易書留で受け取る手続きをすべしの方は、再度申し込む必要はありません▼簡易書留を受け取る時は、受領印が必要です

国民健康保険の加入・脱退の手続きはお済みですか



次の①②に該当する方は、健康づくり課(窓口④番・本庁舎1階)で国民健康保険の加入・脱退の手続きをしてください(同一世帯ならどなたでも手続きできます)。
①国民健康保険の被保険者で就職や扶養になるなどの理由により社会保険などに加入した方が
②退職して社会保険などの資格を喪失した方
持ち物 ▼身分を証明するもの(運転免許証など)
①に該当する方:▼社会保険などの保険証(写しでも可)▼国民健康保険の保険証
②に該当する方:健康保険資格喪失証明書
注意事項 ①に該当する方が国民健康保険からの脱退の手続きをしない場合、国民健康保険税と社会保険料を二重に支払う可能性があります。

世界の民俗人形博物館開館20年記念特別展

小池千枝の軌跡～100年の情熱

と き 9月3日(土)～11月29日(火)

問合せ 世界の民俗人形博物館(☎026-245-2340)



▲小池千枝名誉館長



▲イヴ・サン＝ローラン(左)、小池千枝(中央)、高田賢三(右)

小池千枝コレクションと世界の民俗人形博物館とは

須坂市出身の小池千枝さん(元文化服装学院名誉院長)から世界の民俗人形を多数ご寄贈いただいたことを機に、平成9年に開館しました。当館の名誉館長でもある小池千枝さんが収集した、世界100カ国以上・3000体あまりの民俗人形を所蔵・公開しています。

小池千枝さんの紹介

大正5(1916)年、須坂市で生まれました。須坂高等女学校(現須坂東高等学校)卒業後、上京し、文化裁縫女学校(現文化服装学院)研究科で学びました。卒業と同時に専任教員となり、長野市出身の小池正治さんと結婚しました。夫の戦死後、二人の娘は母

親にみてもらい、単身渡仏。最先端のファッションを学び立体裁断の技法を持ち帰りました。

帰国後は文化服装学院で、高田賢三、山本耀司、コシノヒロコ、コシノジュンコなどを育成し、日本のファッション界を世界的レベルに押し上げました。その実績から、「日本ファッション界のゴッドマザー」と呼ばれ、海外でも「マダム・コイケ」として知られています。

また、ファッション界にとどまらず、財界人や学者、芸術家などとの交流も多く、文化服装学院名誉院長退任後も各界と交流しました。また自宅で「小池塾」を開き、ファッションを通じたものの見方や考え方を指導し、多くの人材を育成しました。平成26年、98歳で死去しました。

小池千枝の軌跡 ～100年の情熱

今年、小池千枝名誉館長の生誕100周年を迎えるにあたり、特別展を開催します。小池千枝が歩んできた道のりや収集の原点となった民俗人形、出会った人々など、さまざまなテーマの展示をお楽しみください。

と き 9月3日(土)～11月29日(火)午前9時～午後5時
※水曜日休館(11月23日(水)は開館)
と ころ 世界の民俗人形博物館
入館料 500円(中学生以下無料)

展示内容

【民俗人形コレクションの原点】
コレクション第一号のエジプトの人形(右下の写真)のほか、小池千枝が見た民俗衣装のファッション性を渡航写真とともに紹介します。

【小池千枝と出会った人々】
パリを感じさせるアンティークドールやモードな人形を展示します。

また、パリ留学で出会った人々(イヴ・サン＝ローランなど)との交流など、単身渡仏した情熱をお伝えします。



▲コレクション第一号のエジプト人形

【小池千枝と出会った人々Ⅱ】
小池千枝の教え子などの作品を展示します。

▼高田賢三 ▼山本耀司 ▼コシノヒロコ ▼コシノジュンコ ▼津森千里 ▼丸山敬太 など
【小池千枝の原点・故郷】
母や家族の姿、ファッションに情熱を傾けた原点、小池千枝にとつての須坂をテーマに展示します。

【次世代へ】
小池千枝から、直接または間接的に影響を受けた表現者の作品を展示します。

【共に学び、共に育つ】
立体裁断の資料、授業で使った教材、文化服装学院関係の資料などを展示します。

特別展開催期間中、体験型講座などのイベントを開催します。詳しくは、世界の民俗人形博物館ホームページをご覧ください。



サマーランド イベント情報

営業時間 ▼昼間…午前9時30分～午後5時
▼夜間…午後5時30分～8時

入場料 ▼一般…500円
▼3歳～中学生・60歳以上…300円

問合せ サマーランド(☎026-246-0155)

サマーランド祭り! 水中宝さがし



幼児用プールにくじ(空き缶)を沈め、もぐって探すゲームです。

花火などの景品があります。

とき 8月6日(土)午前11時

～正午

参加費 無料(入場料別)

対象 小学4年生以下(親子での参加もできます)

※事前申し込みは不要です。

着衣水泳教室

とき 8月6日(土)午後1時～3時

内容 ▼着衣で歩く・泳ぐの実践▼水の事故から身を守る方法と技術の習得▼ペットボトルなど身近にある物を使った浮き方の実践

参加費 無料(入場料別)

対象 小学3年生以上(親子での参加もできます)

※事前申し込みは不要です。

救助デモンストラーション

とき 8月14日(日)午前11時30分～(休憩時間中)

内容 水中事故を想定した救助の実演

ジュニアシンクロ発表会

とき 8月14日(日)午後0時40分～(昼休憩時間中)

発表者 長野シンクロクラブ
※ジュニアシンクロ選手の発表です。

サンダルをお持ちください

日中は、場内のコンクリートが熱くなります。

右の写真のように、シートを敷く対策をしていますが、場内全体にシートを敷くことができません。

足の裏のやけどを防ぐために、サンダルをお持ちください。



※サマーランドの管理運営は、指定管理者のシンコースポーツ(株)が行なっています。

市長の

いきいき 通信



恩送り

お盆の行事は、わが国古来からの祖霊への信仰と、外来仏教の行事が融合して、現在の形になったといわれています。

お盆には、親戚縁者が集まり、先祖や親類など関係のある方のお墓参りに一緒に行きます。お墓参りをすると、父母をはじめめ亡くなった人への思い出とともに、感謝の思いが湧いてきます。さらに「親孝行したい時に親はなし」というように、十分な親孝行、恩返しをしなかったという自責の気持ちも強く持ちます。

私は、今までに大勢の方にお世話になってきました。とりわけ、市長就任以来、公私ともに多くの方にご支援、ご協力をいただきました。市内を回るたびに、各地域でお世話になった方が脳裏に浮かんでいきます。しかし、亡くなったりさまざまな事情で直接恩返しができない方が大勢いることが、いつも心に引っ掛かっています。

そのような中、「恩送り」という言葉を教えていただきました。それは、誰かから受けた恩を直接その人に返すのではなく、別の人に送ることでした。父母から受けた恩を子どもや孫に、さらに社会に返す。みなさんから受けた恩を社会に返せば良いのだと自分なりに納得しました。

▼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/meImaga/>

お便り紹介コーナー

～7月に届いたお手紙から～



米子瀑布群

私は、NHK大河ドラマ「真田丸」を第一回から見ている。

米子瀑布群が国の名勝に指定されると聞いて、群馬県出身の私ですが、とてもうれしく思います。

(ペンネーム

フルートさん 63歳)

●米子瀑布群が国の名勝になることは、須坂にとってとても誇らしいことです。米子瀑布群の詳細は2〜5ページをご覧ください。

須坂カッタカタまつり

20年以上前に職場の仲間約30人で、須坂カッタカタまつりにオレンジ色の法被で出場

し、たいへん盛り上がりました。懐かしい思い出です。

(中島さん 57歳)

●来年、須坂カッタカタまつりは40回を迎えます。来年はお仲間を誘って参加してみたいかがでしょうか。

須坂大好き

●嫁に来て3年目を迎えます。高校3年間須坂に通っていましたが、まさかこのまちで残りの人生を過ごすとは思いませんでした。

蔵のまち須坂！家族の中で誰よりも須坂のことが好きかもしれません。

好きな食べ物のみそすき丼。温泉は湯つ蔵んど。米子大瀑布の紅葉は待ちきれません。

(ペンネーム

おひでさん 39歳)
●これからも、おひでさんが好きな須坂の場所や食べ物などを教えてください。

ラベンダー香る

●花付きのラベンダーをもらったので、図書館で活用法を調べ、初挑戦で「ラベンダースティック」を20本作りました。

花はポプリとハーブティーに、茎と葉はラベンダー風呂に、余すところなくすべてを

使い切ることができ、満足です。

(滝沢さん 58歳)

●ラベンダーの香りや味を楽しみ、リラククスしたのではないのでしょうか。図書館のご利用ありがとうございます。

キジと自然

●わが家の前のぶどう畑で、毎日キジの鳴き声が聞こえます。

先日、目の前をキジが3羽通りました。その美しさかわいらしさにたいへん感激しました。

●国鳥であるキジが育つ須坂がますます好きになりました。自然を大切にしていきたいと思えます。

(小林さん 66歳)

●私も市内の農地でキジを見かけることがあります。野生のキジがいる須坂の自然は貴重ですよ。

アジサイ

●今年は、4株のアジサイの花が色も良くとれもきれいに咲き、幸せを感じます。

やはり剪定を適切に行うことが大切だと思います。何でも手をかけると必ず応えてくれることがわかりました。今後とも元気でいる間、手

をかけようと思います。

(ペンネーム

●手をかければ応えてくれる。来年も楽しみですね。

大好きな温泉

●幼き頃から母にいつも連れられ、銭湯や温泉に通っていたせいかな。今も大好きな温泉。疲れを癒やしに一週間に一度は市内外の温泉巡りしています。

●須坂に住んで本当に幸せです!!

(ペンネーム

●さくらんぼさん 42歳)
●温泉は、場所によって効能が違いますし、疲れも癒やしてくれます。温泉巡りはとても楽しいですよ。



※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

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

①湯つ蔵んど提供
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

菅平グリーンゴルフ提供

③菅平グリーンゴルフ
平日プレー券(ペア) ……1人

●国民の祝日

●問題 8月11日は○の日です
ヒント…16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、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言「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いたします。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 8月15日(月)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



架空請求詐欺にご注意ください。相談は、市民課へどうぞ(14ページ参照)。
問合せ 市民課(☎026-248-9002)

須坂 結婚・子育てハッピー大使

さ ま わ の

須坂で
ハッピー



7月3日(日)に開催された「須坂 妊娠・子育てワークショップ」に2人で参加しました。

<第1部>おしゃべり広場

妊娠や子育てのことを自由楽しく話していただくワークショップで、日頃の思いを語り合いました。



<第2部>遊び・体験・相談スペース

アルクマやかなちゃんも遊びに来てくれました♪ 子ども用品の再利用や手作りおもちゃ、入園相談など60組の親子の参加があり、とてもにぎやかでした。

一日をとおして、子どもだけでなく、お父さんやお母さんともお話ができ、とても良い時間となりました。

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進んで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「スポーツの力で地域を元気に～長野ガロンズ」を9月12日(月)から放送する予定です。詳細は9月号でお知らせします。

「“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

ことう そら
後藤 咲空 ちゃん

(3歳8か月)



お父さん…準弥さん／お母さん…里英さん

生まれた日は空がとてもきれいな日でした。空のように広い心・大きな心を持った豊かな人になってほしい。そして「咲」の字には「笑」という意味もあり、いつも笑顔で過ごして、周りの人も笑顔にできるようになすてきな人になってほしいと願い、名付けました。

最近は、弟の世話をしてくれるようになりうれしく思います。このまま元気にすくすくと育ててほしいです。

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。

野球って楽しい！

現役選手が子どもたちを指導

ルートインBCリーグの信濃グランセローズの4選手が指導する野球教室が豊丘小学校で開かれ、児童39人が参加しました。

選手たちは、ボールの投げ方や捕り方、打ち方などの基本を指導。バッティング練習をした児童たちは「バットにボールが当たる感触が楽しい」などと言いながら、笑顔で練習していました。〔7月13日〕



夏はプールで遊ぼう サマーランドオープン

県内で最も長い120mのスライダーがあるサマーランド。オープン初日のこの日、来場者は今年の初泳ぎを楽しみました。

市内の小学3年生女兒は「プールの水は冷たいけど、とても楽しい」と話していました。

営業は9月4日(日)まで(夜間営業は8月16日(火)まで)です。イベント情報は19ページをご覧ください。〔7月2日〕





個人戦と団体戦で銅メダル

中島拓哉さん(仁礼町)がスペインバルセロナで開催された障害者卓球の国際大会に初出場し、銅メダルを獲得しました。中島さんは「東京パラリンピックにも出場したい」と話していました。〔7月11日〕



須坂の新たな名所

旧小田切家住宅がオープン

市指定有形文化財の旧小田切家住宅(春木町・詳細は『広報すぎか』7月号2～5ページ参照)の復元修理工事が完了し、オープンしました。

記念式典には、地元の関係者や現在開催中の「笹本恒子写真展」にあわせ、笹本さんの関係者などが出席。テープカットや常盤町神楽保存会による神楽の奉納などでオープンを祝いました。〔7月15日〕



公共施設を修繕「住宅デー」

須高建設産業労働組合の建設職人が公共施設の修繕をボランティアで行いました。仁礼保育園では、ホールの窓枠に転落防止用の柵を設置。職人の方は「丈夫に作ったよ」と笑顔で園児と話していました。〔6月24日〕



訪日教育旅行団が訪問

森上小学校の児童と交流

中国^{しんせん}深圳市の訪日教育旅行団の児童とその保護者23人が森上小学校を訪れました。

全校での歓迎式典の後、旅行団の児童は6年生の図工の授業に参加。言葉が通じない中、墨絵でお互いの顔を描いて見せ合うなどして交流を図りました。

旅行団の団長は「日本の子どもたちは、かわいく、礼儀正しく、規律がある」と話していました。〔7月13日〕

広報 **すぎか** 表紙の
写真から

みこし 竜神輿で熱気は最高潮!

第39回須坂カッタカタまつりの踊りの祭典には、地域や学校、職場などの仲間で作成された53連が参加しました。

午後7時過ぎに「須坂竜神輿」(赤竜・青竜)が登場すると、祭りの熱気は最高潮。大勢の方が祭りを楽しみました。〔7月16日〕

情報ファイル 8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

夏の防犯運動

8月10日(水)～17日(水)

防犯対策は、一人ひとりが日頃から防犯意識を持って、犯罪を起させない環境をつくるのが大切です。

【自転車などの盗難対策】

▼自転車やバイクから離れるときは短時間でも必ず鍵をかける。
 ▼自宅の敷地内に置く場合も

鍵をかけておく。

【車上ねらい対策】

▼車内に物を置かない。
 ▼車から離れるときは窓を完全に閉め、鍵をかける。

【空き巣対策】

▼でかける前に必ず施錠の再確認をする。
 ▼敷地内の清掃や草木の剪定を行い、見通しの悪い場所を改善する。



問合せ 市民課
 (☎248-9002)

●ペレットストーブなどの設備導入費の一部を補助します

長野県産の木材の利用促進と温暖化防止対策の一環として、ペレットストーブなどの購入費用の一部を補助します。

対象 市内に居住する個人または事業所を有する事業者で、市税の滞納をしていない方

補助額 上限10万円

※補助金の予算額(10万円)に達ししだい締め切ります。申請がなかった場合は、12月中旬に受け付けを終了することがあります。

補助対象 ペレットストーブとペレットボイラーの購入費用交付条件 ▼長野県内に事業

所または代理店がある事業者から購入したもの▼県産材を利用したペレットを使用すること など
 ※購入を検討している方は事前に相談してください。交付決定前の事前着工は認められません。

問合せ 生活環境課
 (☎248-9019)

●多重債務や悪質な投資勧誘など長野財務事務所にご相談しましょう

無料相談を設置しています。一人で悩まずご相談ください。

【相談内容・電話番号】

▼投資勧誘の相談：(☎234-5125) ▼架空請求やサクラサイト：(☎234-5125) ▼借金返済の悩み：(☎234-2970)

問合せ先 長野財務事務所
 (☎234-5123)

●水稲共済加入者のみなさん被害にあったら届け出を

対象 自然災害や病害虫などにより、耕地ごとに、平年に比べて3割を超える減収が見込まれる方

提出方法 被害届(損害評価野帳)に必要事項を記入のう

え、提出してください(用紙は提出先にあります)。
 ※必ず収穫前に申し出てください。

提出先 ▼NOSA I北信市農林課▼JA須高各支所
 提出期限 9月5日(月)

※8月下旬から被害調査を行います。そのときに坪刈りをする場合があります。

問合せ NOSA I北信
 (☎219-2892)

●お盆中のお墓参りは渋滞緩和にご協力ください

【坂田霊園周辺】

8月13日(土)と16日(火)は交通規制を行います。車でお越しの方は、臨時駐車場(坂田浄水場など)をご利用ください。

※霊園内の駐車場は障がいのある方などが優先です。路上駐車は近隣の方の迷惑になりますので、ご遠慮ください。

臨時駐車場(坂田浄水場内のみ)の開放時間

▼13日：午前5時～午後7時
 ▼16日：午前9時～午後7時

【松川霊園周辺】

霊園西側の臨時駐車場や新霊園内の駐車場をご利用ください。

問合せ 生活環境課
 (☎248-9019)

広告欄

Continental Home
 コンチネンタルホーム長野

お問い合わせ 長野ショールーム
 長野市大字大豆島452-1

tel.026-251-1951

<http://www.continentalhome.jp>

コンチネンタルホーム 長野

営業時間 10時～18時
 定休日 水、第2・4木曜日



8/27(土)28(日) 10:00～17:00

場所 長野市川中島町原397番

完成見学会開催!

延床面積約35坪 5LDK

開閉式の間仕切りによって、広々空間にも個室にも変化するフレキシビリティの高いプランです。また、所要所に配置された収納により、家中いつもスッキリと片付いて忙しいママも大助かり!

子育てファミリー向け住宅



広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ(☎050-5833-2344)

●お盆中のごみなどの収集

【ごみの収集】

通常どおり行います。6月に全戸配布したごみカレンダーをご覧ください。

【エコサポートすざか】

8月13日(土)と14日(日)は休みます。

【し尿の収集】

8月13日(土)と16日(火)は営業しませんので、収集や電話による受け付けはできません。

問合せ

▼ごみのこと…生活環境課(☎248-9019)
▼し尿のこと…環境クリエイション(☎245-9400)

●「かなちゃん」に投票をお願いします

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」が「ゆるキャラグランプリ2016」・「長野県ご当地キャラ総選挙2016」に立候補しています。

どちらか一日1回投票できます。多くのみなさんの投票をお願いします。
【ゆるキャラグランプリ2016】
投票期限 10月24日(月)午後6時
投票方法 ゆるキャラグラン

●「長野県子どもを性被害から守るための条例」が公布・施行されました

この条例により、子どもを性被害から守るための取り組みに関して県などの責務などを明らかするとともに基本理念を定め、性被害の予防や性被害を受けた子どもの支援などに関する基本的施策、規則を定めるなどの取り組みを総合的に推進していきます。

次の規制項目にかかる規定は11月1日に施行します。

規制項目 ▼威迫等による性行為等の禁止▼深夜外出の制限(大人への罰則あり)
問合せ 県次世代サポート課(☎235-7210)

●松本⇄大阪便の就航

8月のみ、JALの「信州まつもと空港⇄大阪国際空港(伊丹)」便が運行します。

●母子父子家庭のみなさんへ「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。



▲かなちゃん

募 集

●第20回花のまちづくりコンクール作品募集

地域の花壇やフラワーロードなどの植栽に取り組んでい個人や団体のコンクールを実施します。

●放送大学10月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。
科学・文化・心理学・経営学など、さまざまな分野を幅広い世代の方が学んでいます。詳しくはお問い合わせください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

申込期間 9月1日(木)～23日(金)
申込・問合せ 福祉課(☎248-9003)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

申込期間 9月1日(木)～23日(金)
申込・問合せ 福祉課(☎248-9003)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

を決定し、賞状を授与します。
申込方法 まちづくり課(本庁舎3階)にある申込書に必要事項を記入し、写真(植え付け当時・中間管理の作業風景・花が満開の時)を添えてまちづくり課へ提出してください。

●「点字・声の広報」利用者募集

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。
申込期限 8月10日(水)(必着)
申込・問合せ まちづくり課(☎248-9007)

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●「点字・声の広報」利用者募集

視覚障がいのある方に、『広報すざか』の点字版、朗読CDをお配りしています。
ご家族などで希望される方がいましたら、ご連絡ください。

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月12日(土)午前5時
市役所集合、午後9時30分現地出発
ところ 東京ディズニーシー
参加費 ▼大人：9千円▼中学生・高校生：7千円▼4歳以下小学生：6千円(バス代、チケット代含む)

●竜の里須坂健康マラソン
全国大会ボランティア募集

とき 10月16日(日)午前8時
30分〜正午
内容 ▼給水所での手伝い
▼参加賞交付・会場整理の手
伝い など
※募集人数はすべて若干人
申込期限 9月2日(金)
※大会オリジナルグッズを差
し上げます。
申込・問合せ 生涯学習スポ
ーツ課
(☎248-2020)

●市民農園の利用者募集

市民農園で、野菜や花など
の農作物を栽培してみませ
んか。
ところ ▼米子町▼本郷町▼
小河原町▼田の神町 など
利用料 年間3500円(場
所によって異なります)
対象 市内在住の方
申込・問合せ JA須高農業
振興課(☎245-0153)

●自衛官募集



【航空学生】
受験資格 高校卒業(見込み
含む)以上21歳未満
受付期限 9月8日(木)

【一般曹候補生】

受験資格 18歳〜26歳の方
受付期限 9月8日(木)

【自衛官候補生】

受験資格 18歳〜26歳の方
受付期限 9月8日(木)
※自衛官候補生(男子)のみ年
間通じて受け付けします。

【防衛大学校学生】

受験資格 高校卒業(見込み
含む)以上21歳未満
受付期間 ▼推薦:9月5日
(月)〜8日(木)▼総合選抜:9月
5日(月)〜8日(木)▼一般(前期)
:9月5日(月)〜30日(金)

【防衛医科大学校医学科学生】

受験資格 高校卒業(見込み
含む)以上21歳未満
受付期間 9月5日(月)〜30日(金)

【防衛医科大学校看護学科学生】

受験資格 高校卒業(見込み
含む)以上21歳未満
受付期間 9月5日(月)〜30日(金)
※詳細は自衛官募集ホームペ
ージ(<http://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/>)を1覧
いただくか、お問い合わせく
ださい。

【防衛隊長野地

方協力本部長野地域事務所
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)

●北信地域合同就職面接会

北信地域の企業約100社

行事・催し

●サタデー・ナイト・ズー

本園のみ開園時間を午後8
時まで延長します。
普段は見ることができない
夜の動物たちの様子をお楽し
みください。
とき ▼8月6日(土)▼13日
(土)▼14日(日)▼20日(土)▼27日(土)
内容 ▼動物のガイド▼動
物とのふれあい など
入園料 ▼高校生以上200
円▼中学生以下70円(保護者
付き添いの未就学児は無料)
※南園からは入園できません。
問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎245-1770)

●信州大学市民開放授業
後期受講生募集

開講期間 9月下旬〜平成29
年1月下旬(10月18日(火)まで
は試験期間です)
ところ 信州大学の各キャン
パス
1 授業科目あたりの受講料
9400円(一部異なります)
申込方法 試験期間内に授業
を聴聴のうえ、各キャンパス
の受講窓口で申し込んでくだ
さい。
※詳細は信州大学市民開放授
業ホームページ(<http://www.shinshu-u.ac.jp/general/extension-courses/>)を1覧
いただくか、お問い合わせくだ
さい。

●岡本太郎の版画展と
関連イベント

【岡本太郎の版画展】
日本を代表する芸術家・岡
本太郎の版画作品を展示します。
とき 8月4日(木)〜9月27
日(火)午前9時〜午後5時(最
終入館は午後4時30分まで)
※水曜日、8月29日(月)、30日
(火)は休館日
ところ 須坂版画美術館
入館料 300円
※次の方は無料になります

広告欄

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

まずは
お問合せ
ください!

本社:須崎市仁礼1235-1 塩川オフィス:須崎市塩川503-12

☎0120-207-117

SANWA HOUSE サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5833-2344)

8月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002**
 と き 4日(木) 14:00~16:00
 と ち 市役所201会議室(本庁舎2階)
 問 合 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 ち 子ども課
- 教育相談室 ☎248-0001**
 と き 月曜日~金曜日 8:30~17:15
 と ち 学校教育課
- 休日就業相談(要予約) ☎246-3501**
 と き 6日(土)、9月3日(土)
 13:00~17:00
 と ち 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 31日(水) 8:30~17:15
 と ち 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 22日(月) 10:00~12:00
 と ち 人権交流センター
 問 合 人権同和政策課
- 結婚相談 ☎214-2994**
 と き 7日(日)、21日(日)、9月4日(日)
 9:00~12:00
 と ち 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士無料法律相談 ☎248-9977**
 と き 18日(木)、25日(木) 13:00~16:00
 と ち すざか女性未来館
 問 合 まいさば須坂(要予約)
- 司法書士法律相談 ☎245-0031**
 と き 25日(木) 13:00~15:00
 と ち 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 ち 須坂商工会議所
 問 合 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 24日(水) 13:30~※時間厳守
 と ち シルバー人材センター
- 不動産無料相談 ☎228-2130**
 と き 18日(木) 10:00~15:00
 と ち 長野県不動産会館(長野市)
 問 合 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

| | 6月 | | 平成28年 | 昨年 |
|------|------|------|-------|----|
| | 1~6月 | 1~6月 | 1~6月 | 同期 |
| 火災 | 1 | 9 | 13 | |
| 死者 | 0 | 0 | 0 | |
| 傷者 | 0 | 2 | 10 | |
| 救急出動 | 144 | 1045 | 1018 | |
| 交通事故 | 10 | 70 | 51 | |
| 急病 | 93 | 656 | 668 | |
| その他 | 41 | 319 | 299 | |
| 救助 | 6 | 19 | 19 | |
| 交通事故 | 3 | 8 | 9 | |
| その他 | 3 | 11 | 10 | |

★交通事故

| | 6月 | | 平成28年 | 昨年 |
|----|------|------|-------|----|
| | 1~6月 | 1~6月 | 1~6月 | 同期 |
| 件数 | 16 | 90 | 91 | |
| 死者 | 0 | 1 | 0 | |
| 傷者 | 21 | 109 | 103 | |

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

と き 8月12日(金)午後5時
 8時30分

●蔵の夕市お花市

参加費 1000円(入館料別途)
 定員 30人(申込順)
 申込期限 8月11日(木)
 申込・問合せ 須坂版画美術館(☎248-6633)

と き 8月11日(木)午後2時
 4時(午後1時30分開場)

●第15回納涼邦楽コンサート

と き 9月6日(火)~毎週火
 曜日午後1時30分~2時30分
 と ち 創造の家

●簡化24式太極拳室



講座・教室

と き 8月11日(木)午後2時
 4時(午後1時30分開場)
 と ち メセナホール(大ホール)
 問 合 長野県司法書士会(☎232-7492)

●「司法書士の日」

相続登記特別相談会

と き 8月1日(月)~5日(金)
 午前9時~午後4時
 と ち 市内の司法書士の各事務所
 相談料 無料
 ※事前電話予約が必要です。

●介護教室

と き 8月18日(木)午後2時
 30分
 と ち 保健センター
 演 題 高齢者のうつ病
 講 師 長峯清英さん(スザカ心療内科クリニック院長)
 対 象 ▼家族を介護している方

●高齢者健康教室

と き 8月16日(火)
 30分~11時45分
 と ち 保健センター
 内 容 ▼介護予防に関する講話▼体操 など
 参加費 無料
 対 象 市内在住の65歳以上の方(事前申込不要)
 持ち物 ▼飲み物▼タオル▼動きやすい服装
 問 合 地域包括支援センター(☎245-4566)

●「司法書士の日」

講 師 呉羽綾子さん
 参加費 無料
 申込期限 8月31日(木)
 申込・問合せ 須坂太極拳協会(☎248-3188)

ある方▼うつ病や介護に関心のある方
 参加費 無料
 申込期限 8月16日(火)
 申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●大人のための英会話・韓国語講座

とき ▼英会話：8月24日(水)午後7時30分～8時30分 ▼韓国語：8月24日(水)午後6時～7時
 ところ メセナホール
 参加費 ▼英会話：5千円(別途テキスト代千円) ▼韓国語：5千円(別途テキスト代2千円)
 定員 各15人(申込順)
 申込開始 8月1日(月)
 申込・問合せ 国際文化交流協会(☎090-6489-2803)

●朗読奉仕員養成講座
ステップアップコース
〈全6回〉

視覚障がい者にわかりやすい朗読の方法と実技を学び、朗読奉仕員として活動しませんか。今回は応用編のステップアップコースです。

とき ▼9月2日(金)▼16日(金)▼30日(金)▼10月14日(金)▼21日(金)▼28日(金)
 ※各回とも午後1時30分～3時30分
 ところ 図書館(研修室)
 内容 伝わる読み・耳に心地よい朗読とデイズー図書製

参加費 無料
 対象 朗読奉仕員養成講座の受講経験があり、継続して参加できる方
 定員 20人(申込順)
 申込期限 8月22日(月)
 申込・問合せ 福祉課(☎248-9003)

●ピアママサロン

子育て中のお母さん同士で子育てに関しての思いや経験

●『広報すぎか合冊版』第17集を販売しています

平成26年1月号～平成27年12月号の『広報すぎか』を一冊にした『広報すぎか合冊版』第17集を販売しています。第17集には、市制施行60周年の特集記事なども収録しています。

価格 1900円
 販売場所 政策推進課(本庁舎2階)

※過去の『広報すぎか合冊版』も販売しています(下表参照)。在庫がわずかしかないものもありますので、お早めにお買い求めください。

問合せ 政策推進課(☎248-9017)

| | 収録期間 | 価格(1冊) |
|----------|-----------------|--------|
| 第5集～8集 | 昭和58年1月～平成6年12月 | 1,000円 |
| 第9集～10集 | 平成7年1月～12年12月 | 1,100円 |
| 第12集～13集 | 平成16年1月～19年12月 | 1,100円 |
| 第14集～15集 | 平成20年1月～23年12月 | 1,400円 |
| 第16集～17集 | 平成24年1月～27年12月 | 1,900円 |

※第4集以前と第11集は在庫がありません。



善意の窓口

《寄附》(敬称略)
 ▼旧小田切家住宅改築落成のお祝い(現金・葡萄酒)：笹本恒子▼福島スポーツ広場散水用として(屋内消火栓用消防ホース)：三益消防機材株式会社▼須坂クラシック美術館の収蔵品とするため(着物1点)：難波治子▼小・中学校の図書充実のため(写真絵本『海のなかのぞいた』26冊、図鑑『世界で一番美しい海』のいきもの図鑑4冊)：塩野梨紗▼地元の児童生徒などの健全な発達と体育の向上のため(卓球台2台・卓球用防球フェンス4枚)：玉井淳一▼臥竜公園の桜保全活動のため(現金)：信濃毎日新聞社広告企画「わたしたちの桜ものがたり」未来に残そうわたしたちの宝物―協賛社一同

リサイクル情報

《譲ります》
 ▼アルミホイール(15インチ・タイヤつき)▼スペアタイヤ《差し上げます》
 ▼ダイニングテーブルセット
 ▼座卓▼ベビーカー▼チャイ

マリアこども園 子育て支援事業『マリアクラブ』のお知らせ 参加費無料
トイレトレーニングの進め方 日時：8月25日木曜日10:00～11:30
 場所：マリアこども園子育て支援室

「トイレトレーニングってどうやって進めればいいのか？」
 「トイレに誘っても、『行かない!』って拒むの」
 などなどトイレトレーニングの疑問にお答えします。
 お子さまがオムツを卒業し、もっと笑顔ママになれる方法をマリアこども園のマザーズパートナーが皆様の疑問にお答えします。



Maria
 Kodomoen
 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

広告欄

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所(☎050-5838-2344)

ルドシート(新生児)

《譲ってください》

▼着物などの古布(手芸用)▼
へら台(和裁道具)▼須坂音頭
のテープ・CDなど▼小型耕
運機用土寄せ器▼トランポリ
ン▼スーツケース

【《譲りませ》《差し上げませ》
の申込期限と抽選日】

申込期限 8月8日(月)

交渉権(交渉順位)の抽選日

8月10日(水)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1件

【複十字シール運動にかかわ
る郵送募金】

募集責任者 関隆教(結核予
防会長野県支部支部長)

募集金品の額 4万5千円

期間 8月1日(月)～12月10
日(土)

問合せ 市民課

(☎248-9002)



◎平成27年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品

●県営住宅統一募集

募集期間 8月22日(月)～
31日(水)(土・日曜日含む)

※詳細はお問い合わせく
ださい。

申込・問合せ 県住宅供
給公社県営住宅課

(☎227-2322)

●入居者募集

【市営住宅】

| 募集団地 | 間取り |
|-------|---------|
| ○豊丘 | 5戸 3DKB |
| ○境沢 | 2戸 3KB |
| ○屋部 | 1戸 3DKB |
| ○屋部 | 1戸 3DKY |
| ○屋部 | 3戸 2DKY |
| ○こくまち | 1戸 3DKY |
| ○こくまち | 1戸 2DKY |

募集期間 8月1日(月)～9日(火) 抽選日時 8月15日(月)午前9時
問合せ まちづくり課(☎248-9007)

【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

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/FAX245-6588 | |
|------------------------------------|--|
| 児童 | 4日(木) 15:00～ 絵手紙 9日(火)、10日(水) 15:00～ 夏休み工作 31日(水) 16:00～ 認定会 |
| 南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330 | |
| 幼児・親子 | 24日(水) 10:30～ カレンダー作り 31日(水) 10:30～ 牛を見に行こう! |
| 児童 | 3日(水) 10:00～ キッズ脳トレ 10日(水) 10:00～ キッズ脳トレ 24日(水) 15:30～ お楽しみ会 31日(水) 16:00～ 避難訓練(地震) |
| 東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079 | |
| 幼児・親子 | 24日(水) 11:00～ 絵の具であそぼう! 31日(水) 11:00～ 納涼おたのしみ会※ |
| 児童 | 4日(木) 14:30～ おばけやしき 10日(水) 10:00～ 映画館に行こう 19日(金) 10:00～ カレー作り 31日(水) 16:00～ 認定会 |
| 北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381 | |
| 幼児・親子 | 24日(水) 10:45～ 小麦粉粘土であそぼう 31日(水) 10:30～ チャオルで涼もう |
| 児童 | 3日(水) 10:00～ 夏休み工作 23日(火) 16:00～ 一輪車認定会 31日(水) 16:00～ 避難訓練 |

保健センター健康相談

子どもの何でも相談
とき 8月10日(水)・24日(水)
午前9時～正午

こころの健康相談
とき 8月17日(水)
午前9時～正午

健康ミニチェック
とき 8月17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 ※印は母親クラブ共催行事

- ★集まりの日(11:00～)
4日(木) らぴか…親子でパネルシアターを楽しみましょう。
24日(水) ペットボトル水族館を作ろう
 - ★ミニ講座(11:00～)
29日(月) M'Sポッシュコンサート
…歌とピアノ、クラリネットによるコンサートです。
 - ★8月の「家庭児童相談員による子育て相談」と「管理栄養士による食育相談」はお休みです。9月はそれぞれ行います。
 - ★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▼土曜日は午後も利用できます。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)
☎/FAX245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介



きくもなつむ 菊池夏向くん
好きな食べ物…パン

【児童センターの使用上の注意】

小学校の夏休み期間中、南部・東部・北部児童センターは、登録児童が終日利用しています。詳細は各児童センターへお問い合わせください。

須坂支援学校小学部6年 沓掛隆介さん

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……正しい躾は子どもへの大切な贈り物。間違いは怒鳴らずしっかりと叱りましょう

日曜・祝日の当番薬局

7日(日) 須坂あすなろ
 11日(祝) 須坂いせや
 14日(日) 小布施
 21日(日) スズラン・立町中央
 28日(日) すみさか土屋
 9月4日(日) 大丸
 ※芝宮前中島ファミリー薬局は、21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
 8/25(木)、26(金) 17:15~19:00

日曜納税相談窓口
 8/28(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
 8月31日(木)

市・県民税(普通徴収)……2期
 国民健康保険税(普通徴収)…2期
 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…2期
 介護保険料(普通徴収)…5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。

8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 | 5(金) | 13:00~13:30 13:30~14:00 | 平成28年4月1日~4月15日生 平成28年4月16日~4月30日生 |
| | 9/2(金) | 13:00~13:30 13:30~14:00 | 平成28年5月1日~5月15日生 平成28年5月16日~5月31日生 |

持ち物…おむつ、バスタオル、3か月児健康診査票

| 健診名 | 日 | 受付時間 | 対象者 |
|---------|---------|----------------------------|--|
| 1歳児健康相談 | 23(火) | 13:00~13:30 13:30~14:00 | 平成27年7月20日~8月2日生 平成27年8月3日~8月12日生 |
| | 9/13(火) | 13:00~13:30 13:30~14:00 | 平成27年8月13日~8月25日生 平成27年8月26日~9月12日生 |

持ち物…おむつ、歯ブラシ、1歳児健康相談票

| 健診名 | 日 | 受付時間 | 対象者 |
|------------|-------|----------------------------|--------------------------------------|
| 1歳6か月児健康診査 | 19(金) | 13:00~13:30 13:30~14:00 | 平成27年1月23日~2月3日生 平成27年2月4日~2月12日生 |

持ち物…おむつ、歯ブラシ、1歳6か月児健康診査票

| 健診名 | 日 | 受付時間 | 対象者 |
|---------|--------|----------------------------|---------------------------------------|
| 2歳児健康相談 | 8(月) | 13:00~13:30 13:30~14:00 | 平成26年7月13日~7月23日生 平成26年7月24日~8月8日生 |
| | 9/8(木) | 13:00~13:30 13:30~14:00 | 平成26年8月9日~8月19日生 平成26年8月20日~9月3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)

| 健診名 | 日 | 受付時間 | 対象者 |
|---------|-------|----------------------------|--|
| 3歳児健康診査 | 30(火) | 13:00~13:30 13:30~14:00 | 平成25年7月30日~8月13日生 平成25年8月14日~8月24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

| 健診名 | 日 | 受付時間 | 対象者 |
|-----------|-------|----------------------------|---------------------------------------|
| もぐもぐ離乳食講座 | 25(木) | 13:00~13:15 14:15~14:30 | 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 |

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

| 健診名 | 日 | 受付時間 | 対象者 |
|-----------|--------|----------------------------|---|
| かみかみ離乳食講座 | 4(木) | 13:00~13:15 14:15~14:30 | 平成27年11月1日~11月15日生 平成27年11月16日~11月30日生 |
| | 9/6(火) | 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、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6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5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3月生 | B C G | 生後12か月(1歳)の前日まで |
| 平成27年8月生 | 麻しん・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 |
| 平成25年8月生 | 日本脳炎1期初回 | 生後6か月~90か月(7歳半)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。

●麻しん・風しん第2期の予防接種はお早めに
 保育園・幼稚園の年長児相当の年齢のお子さんを対象に実施しています。接種期間は平成29年3月31日までですが、夏休みを利用して早めの接種をお勧めします。

【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)

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎0550-58338-2344)

おまかせください! 金箔が剥がれていませんか?汚れた部分の補修だから安い! 見積り無料!!

お仏壇の出張クリーニング

お仏壇を傷つけることなく、特殊洗浄で美しく蘇らせます!!

お気軽コース ¥30,000~

浄楽堂

●まずはお電話ください!
 ☎026-232-2814 [担当:和田]

長野市 浄楽堂 検索



感謝をこめて

町内で守られているお仏像を無料でお掃除致します。お気軽にご連絡ください。

広告欄

公民館だより

すざか

平成 28 年

No.652

8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747番地イ

TEL 026-245-1598

FAX 026-246-3906

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

「主人公」になるために

市民学園公開講演会

6月18日(土)、中央公民館が開いた講座に約100人が参加し、ドイツ出身で1982年に来日され、現在は豊楽庵庵主として活躍されている高津慧親ドローターさんから自分らしく生きるための話を聞きました。

自分らしく生きよう

ドローターさんは「自分らしく生きることは、禅宗でもとても大切な事とされています。自分らしく生きるには、まず自分を知ることから始まります。それにより、初めて自分らしく生きることにつながるのです。



▲高津慧親ドローターさん

自分らしく生きることを人生に当てはめると『自分の人生の主人公』という意味になります。誰かに操られるのではなく、自分の道は自分で決めて自分らしい姿で生きるのが主人公です。日本では近所や会社など、さまざまな所で世間の目を気にしている方が多い傾向にあります。それ



▲話に引き込まれる参加者

では主人公にはなれません。自分らしく生きるのは難しいことですが、楽しいことでもあります」と話しました。

力強く生きるために

ドローターさんは「人は誰でも良いことがあればそれがずっと続いて欲しいと思ってしまうものですが、それは不可能です。人生には波があって、上がったりに深い谷に落ちたりなど、必ず変化があります。そのため良いことが長く続くことはありませんが、悪



▶当日の使用写真より抜粋

いこともまた同様です。したがって、どんなに状況が悪くても、変わると分かっているならば耐えることができるのです」と話しました。

講演の中で、ドローターさんはプロジェクトを使って写真(右図)を紹介し「この写真はまさに私の言いたい『主人公』を的確に表しているものです。この木は少ない土で、切り立った崖に生え、何十年も雨や風に耐えている力強さを感じられます。このような強さは、誰もが持っているものなのだと思います。知っているほしいです」と話しました。

参加者の感想

・人は誰でも影と日向があり自分らしく人生を楽しむことが大切だと思った。
・自分が自分であることの大切さ、本当に関心しました。
・人生楽もあれば苦もある。そんな人生を楽しむために世の中に流されない生き方をしたいと思った。

がりがや山

須坂市は「坂」が付いているだけあって「坂のまち」である。少し「坂」について考えてみたいと思う▼坂とは「傾斜のついた場所や道」とある。斜面が平坦な傾斜地はないが、斜度何度から傾斜と云うのだろうか。90度は傾斜ではなく「壁」になってしまふ。人の感覚も様々だが、ビー玉を置いて転がれば「坂/斜」なのだろうか。また、坂には「上り坂」と「下り坂」がある。坂の中心ほど上を見れば「上り坂」、下を見れば「下り坂」。では上を見ながら後ろ向きにその坂を下ると何坂になるのだろうか。「下り坂」になるのだろうか。「下り坂」になるのだろうか。見た目と行動では呼び方が違ってくる。その主体が移動する方向によって坂は「上り坂」か「下り坂」に決まってくるのだろうか▼明治期須坂は地の利である坂を利用し、百々川から水をひき、水車を設置し、その動力で生糸を紡ぎ製糸業が隆盛を極めた▼近年は水はけの良い傾斜地を利用しリンゴなどの果樹栽培が盛んである。須坂の地の利である「坂」を活かした更なる様々な事業やイベントが組まれればおもしろい。

自分たちの町を守るために

第7ブロック4町 合同防災訓練

6月19日(日)、年に1回の合同の防災訓練と防災に備えた各種体験会が実施され、避難所である旭ヶ丘小学校のグラウンドに約750人が集まりました。

避難訓練

朝8時ごろ、第7ブロック4町に緊急避難放送がかかり、避難所の旭ヶ丘小学校グラウンドに子どもからお年寄りまで、多くの人たちが集まりました。

各区ごとに整列した後に開会式が行われ、主催者である区長会第7ブロック長の宮川忠久さんが「大きな災害になればなるほど、万が一の時に自分に出来る事を再認識することが重要になります。今回の訓練で地域全体で防災意識を高め、災害に強い町を作っていくきましょう」とあいさつ



▲あいさつする宮川忠久さん



▲多くの人達が集まりました

もしもの時に備えて

会場には防災に関する様々なコーナーが設けられ、AED(自動体外式除細動器)の使い方や車イスの正しい動かし方の講習の他、炊き出し訓練や煙の体験コーナーがありました。

実際に煙のコーナーを体験した参加者は「子どもが煙の



▲緊急時に備え、車イスの使い方を学びました

体験をして『楽しかった』と言っていました。実際に火事が起きたら恐らくそれどころではありませんが、煙の事を知ることができた今日の体験は決して無駄にはならないと思います」と話していました。

参加者の感想

・もしも災害が起きた時のため、定期的にこういう訓練をするのとても大切なことだと思ふ。

・本当に災害が起きたときはどうなるかわからないが、自分に出来る事を1つでも増やし、災害時の備えにしたいと思つた。

・多くの事を学べて良かった。万が一の時は今回覚えた事を生かし、困っている人の力になりたいです。

真田の里を巡って 井上地域公民館

6月22日(水)、井上地域公民館が主催した講座に23人が参加し、講師の堀内泰さんと共に上田市旧真田町で真田信繁(幸村)や真田家に関する史跡を巡りました。

真田家ゆかりの地

9か所もの史跡を巡り、行く先々で堀内さんがその史跡について分かりやすく説明をしました。

真田家まつわる様々な資料を見ることが出来る「真田氏歴史館」では、真田氏の家系や信繁の祖父に当たる真田幸隆の活躍などを「真田氏本城跡」では地形や周囲の城跡・館跡の他、「真田丸」の撮



▲武田晴信(若いころの信玄)が真田幸隆(信繁の祖父)に送った宛行状について説明する様子



▲信綱寺では5円玉を6枚並べた「六文銭」のお供えをしました

影などについて話しました。講座後、堀内さんは「たくさんの方に真田の里にお出でいただき、とても嬉しく思います。時間の関係もあり、十分に説明できなかった所もあったかと思ひますので、気になることがありましたら、ぜひご自分でも調べて欲しいと思います。そしてまた、真田の里にお越し下さい」と話しました。

参加者の感想

・実際の史跡を見られたのももちろん、先生からそれにまつわるお話も聞けたのでとても満足できた。

・これから「真田丸」を見るのがますます楽しみになった。

・分かりやすい説明に加えて先生のユーモアも交えたお話がとても面白く、忘れられない講座になった。



須坂市中央公民館

聞く 市民学園 公開講演会

フリーのカメラマンとしてベトナム戦争に従軍した経験を持ち、近年は普天間飛行場移転問題を取材されています。写真を基に平和の大切さについてお聞きします。学園生以外の方もおでかけください。

とき 8月20日(土)
午後2時〜3時30分
ところ 中央公民館

演題 「私が見た戦争」
〜沖縄出身カメラマンの視点〜

講師 石川文洋さん
(報道写真家)

入場料 無料
問合せ ☎245・1598

見る 8月の星空観望会

子ども21すぎか未来大学夏の星座についてお話しを

聞いてから、親子で星空を眺めてみませんか。雨天の場合もタブレットを使って星空の学習をします。

とき 8月20日(土)
午後6時30分〜
8時30分

集合 午後6時20分
北部体育館 会議室

講師 すぎか天文部/名古屋大学安田・遠藤研究室

参加費 無料

定員 50人(中学生以下は保護者同伴)

申込 8月16日(火)まで
問合せ ☎245・1598



学ぶ

青年バラエティー講座
〜自遊時感〜
自分にあっただ色で
魅力UP!

他人からの好感度を高めたり、自分の魅力を引き出すことのできる色の力について学んでみましょう。

とき 8月24日(水)
午後7時15分〜9時
ところ すぎか女性未来館
講習室(2階)

講師 八田オリエさん
(TCカラーセラピスト)

参加費 50円/人(材料費)

対象 18歳〜30歳代で、市内に在住または勤務している方

定員 15人

申込 8月22日(月)まで
問合せ ☎245・1598

学ぶ

やさしい
曲づくり教室
〈全8回〉

あなたの詩に曲を付けてみませんか。キーボードを使って講師がやさしく指導します。

とき 9月2日・9日・16日
23日・30日
10月7日・14日・21日

※各回とも金曜日
午前10時〜11時

ところ 中央公民館

講師 視聴覚室(2階)
北村知栄さん

参加費 無料
(音楽教室講師)

定員 10人

申込 8月26日(金)まで
問合せ ☎245・1598

南部地域公民館

見る 第12回 竜ヶ池 灯笼流しの夕べ

昭和20年代まで行われていた竜ヶ池灯笼流しが復活して12回目になります。思い思いの夢や願い、絵を書いた「灯笼」が水面に幻想的に映ります。

とき 8月8日(月)
午後6時30分〜8時

ところ 臥竜公園竜ヶ池
問合せ ☎245・0273

井上地域公民館

聞く 夏の講演会

あつと驚く認知症の新常識、予防や早期発見。また、その接し方について学びませんか。

とき 8月24日(水)
午後1時30分〜3時

ところ 井上地域公民館

演題 「楽しく笑顔で元気に過ごすために」

講師 小林澄子さん
(市保健師)

入場料 無料
問合せ ☎246・2488

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エクセル入門講座 〈全5回〉 | 9月5日(月)〜9日(金) 午後2時〜4時 | 10人 500円/人 | 8月15日(月)〜 ※平日の午前9時〜午後5時 | 豊洲地域公民館 ☎246-3232 |
| ②iPad入門講座 〈全2回〉 | 9月6日(火)〜7日(水) 午前10時〜正午 | 10人 500円/人 | 8月15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 |
| ③ゆっくりパソコン講座 〈全5回〉 | 9月12日(月)〜16日(金) 午後2時〜4時 | 10人 500円/人 | 8月15日(月)〜 ※平日の午前9時〜午後5時 | 井上地域公民館 ☎246-2488 |

①〜③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。

備品を貸し出しています

中央公民館には、社会教育団体への貸し出し用備品があります。ご活用ください。 **問合せ** 中央公民館 ☎245-1598

| | | | | | |
|---------|----------|-------|-----------|--------|----|
| 展示パネル | 暗幕 | スクリーン | DVD プレイヤー | 展示幕 | 白布 |
| プロジェクター | ポータブルアンプ | みどり幕 | スポットライト | ビデオデッキ | |

貸出作品（この他にも作品がありますのでお問合せください）

| 作品名 | 上映時間 | 作品名 | 上映時間 |
|-------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| Paper Cranes Story (1話) | 27分 (DVD) | ちいちゃんのかげおくり (1話) | 14分 (DVD) |
| ゆきちゃんのこんには (1話) | 19分 (DVD) | ASTRO BOY 鉄腕アトム (1話) | 24分 (DVD) |
| ポパイ (全4話) | 27分 (DVD) | トムとジェリー (全7話) | 49分 (DVD) |

旧上高井郡役所

見る

泉園幼稚園子ども作品展です。皆さんのお越しをお待ちしています。

泉園幼稚園子ども作品展
見て見てきた！
がいっぱい展

とき 8月11日(木)～17日(水)
午前9時～午後10時

ところ 旧上高井郡役所

問合せ ☎245・5559

日滝地域公民館

作る

夏野菜！ご家庭に沢山ありませんか？キュウリのピクルスを作ってみましょう。※事前に講師が作った、キュウリのピクルスを使いサンドイッチも作ります。

夏野菜のご家庭に沢山ありませんか？
キュウリのピクルスとサンドイッチ

とき 8月26日(金)
午前9時30分～正午

ところ 日滝地域公民館

講師 高津孝道さん

参加費 500円/人
(材料費含む)

持ち物 保存ビン2本(500cc用)、エプロン、

仁礼コミュニティセンター

学ぶ

仁礼の郷はかつて、松代真田家の領地でした。その真田家の発祥の地といわれる真田町の静かな里には、一族の歴史を偲ばせる遺構や山城が今も多く残されています。

「真田の里を訪ねて」
真田三代に出会う

とき 9月14日(水)
午前8時30分～午後4時

ところ 仁礼コミュニティセンター 玄関前

集合 午前8時15分

定員 19人

申込 8月15日(月)～

※平日の午前9時～午後5時

問合せ ☎245・8118

コース

真田氏歴史館―真田氏館跡―真田氏本城跡―長谷寺―山家神社―信綱寺など
※里山を1人で、30分以上歩けること

講師 堀内泰さん
『信州上田軍記』訳者真田町郷土史家

参加費 1000円/人
※入館料・保険料など

持ち物 昼食、飲み物、雨具、里山を歩ける支度

申込 8月15日(月)～

※平日の午前9時～午後5時

問合せ ☎245・8118

※平日の午前9時～午後5時
問合せ ☎246・2274

とき 9月8日(木)・29日(木)
午前9時30分～11時30分

ところ 日野地域公民館

講師 諏訪直人さん
(健康運動指導士)

参加費 無料
(健康運動指導士)

持ち物 ノルディックポール、動きやすい服装、運動靴、帽子、飲み物、タオル

平成29年 須崎市成人式



とき 平成29年1月8日(日)
午後2時～5時(予定)

ところ メセナホール

対象 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれで、本人または家族が市内在住の方
※12月に案内状を該当者にお送りします。

成人式スタッフ募集！

平成29年成人式の企画・運営を行う新成人のスタッフを募集します。一生に一度の成人式を、自らの手で思い出に残る時間にしませんか。

定員 20人程度
申込 8月25日(木)まで
問合せ 中央公民館 ☎245-1598

すぎか女性未来館だより

No.89

○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。

○参加費のお支払いは、支払期限までにお願ひします(平日の午前9時〜午後5時)。

○キャ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。
○男性の参加も歓迎します。

講座・催し

子育て応援講座

①親子料理教室
いっしょに料理を作って親子で楽しい時間を過ごしませんか。



とき 9月10日(土)
午前10時〜午後1時
ところ すぎか女性未来館
料理実習室(2階)

内容

▽揚げない酢豚
▽カラフル白玉ぜんざい
ほか3品

講師 市食生活改善推進協議会のみなさん

対象 小学生とその保護者

参加費 500円/人

支払期限 8月26日(金)まで
エプロン、三角巾、
食器用ふきん、上ばき(子どものみ)

定員 12家族

申込 8月8日(月)〜
問合せ ☎214・6041

②講演会

「三つ子の魂100まで」

子どもの褒め方・叱り方、親子がお互いを思いあう子育てについて考えてみませんか。

とき 9月14日(水)
午前10時〜11時30分

ところ すぎか女性未来館
大講習室(2階)

講師 平の会のみなさん

参加費 無料

定員 30人程度
申込 8月8日(月)〜
問合せ ☎214・6041

創作洋食料理教室

〈全4回〉

毎回違うテーマで、調理の基礎から技術を応用した料理まで学びます。自分の「得意料理」を見つけてみませんか。



①「魚をさばいて調理しよう」

とき 9月7日

②「お肉の美味しい調理法」

とき 9月21日

③「イタリアンを作ろう」

とき 10月5日

④「プチゴージャス料理
伊勢海老グラタンに挑戦」

とき 10月19日

※①〜④すべて水曜日
午前10時〜午後1時

ところ すぎか女性未来館
料理実習室(2階)

講師 山岸啓佐義さん
(長野県須坂調理師会)

参加費 4000円/人
支払期限 8月26日(金)まで
※欠席の場合の返金はできませんので、ご了承ください。
持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん
定員 16人
申込 8月5日(金)〜
問合せ ☎214・6041

参加者募集

須坂友の会主催
軽食とおやつ講習会

簡単に美味しく、気軽にできる「ふんわりマドレーヌ」など、手づくりのおやつを作ってみませんか。



▲今回作る内容の4品(左上から時計回り)

とき 9月20日(火)
午前9時30分〜午後1時

ところ すぎか女性未来館
料理実習室(2階)

内容 料理実習室(2階)
▽千草焼き
▽ふんわりマドレーヌ
▽くずまんじゅう
▽芋ようかん

講師 須坂友の会のみなさん

参加費 1000円/人

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

定員 20人

申込 8月31日(水)まで

※有料(2000円)の託児があります。ご利用の場合は、必ずご予約をお願いします。

問合せ ☎246・6950
(北澤)

☎246・0382
(井畑)

スモックエプロン講座を 開催しました!

スモックエプロン講座(全3回)が7月に開催されました。

参加者の感想

・講師の先生方に丁寧に教えていただいたので、楽しくできました。
・今回使った型紙を利用してまた自分でも作ってみたいと思います。



▲皆さん自分好みの生地で作っています

参加者と講師の須坂友の会のみなさんと和気あいあいと製作していました。

生涯学習 進修センター

だん **よ** **り**

No 198

スザンビー

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

あいさつの大切さを学びました

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～

6月25日(土)に、企業、警察関係者、市職員、あいさつ課職員、そして市民40人が集いあいさつの大切さを学びました。

須坂市は今年の4月からあいさつ課を設置しました(正式な組織ではなく、研修の一環です)。まずあいさつ課を立ち上げた目的について、市総務課寺沢隆宏さんが説明しました。



▲寺沢隆宏さん

あいさつによる明るい前向きな職場づくりや、あいさつ課の活動を通じた新規採用

員の会議での積極的な発言の様子などを分かりやすく説明し、参加者は熱心にペンをとっていました。



▲酒井志郎さん

これを受けての、株式会社酒井商會酒井志郎社長の講演です。

「人生成功者は『素直』+『謙虚』+『本気』です。人は何のために生まれてきたのでしょうか？そうです！「幸せになるため」です。人間の究極の4つの幸せは人に愛される、人に褒められる、人の役に立つ、人に必要とされる、その目的を達成するために具体的な努力をすればいい。人は無限大の可能性を持っています。

「ありがとう」が一番美しい

言葉です。「すみません」という言葉を「ありがとう」という言葉に変えてみましょう。世界が変わってきます」と伝えました。



▲あいさつの研修をする様子

参加者のみなさんから「あいさつは相手の存在を認めるということ。愛のあるあいさつを行いたい」「あいさつは相手を認め、謙虚さを表す行為ということがよく分かった」などの感想が寄せられました。

第3回公開必修講座

参加者募集

『笑って考える 家庭のひと、仕事のひと、未来のひと』

8月23日(火)

午後1時30分～3時30分

男女共同参画推進市民会議と共催で開催します。

詳しくは、本誌13Pをご覧ください。

問合せ 生涯学習推進センター

☎ 214-6086

報告します！

市内見学まなび一号

『米子大瀑布と』

鉱山跡巡りコース』

6月18日(土)に「米子大瀑布と鉱山跡巡りコース」を開催し、生涯学習インストラクターの田幸賢一さんと柴田正雄さんの案内のもと、14人が参加しました。

NHK大河ドラマ「真田丸」のオープニング撮影地としても注目される米子大瀑布ですが、前日に米子瀑布群が「国の名勝に指定される予定」という嬉しい報道があったばかりで、参加者はより一層楽しみに中央公民館を出発しました。

米子不動尊 本坊「米子滝山威徳院不動寺(里堂)」では、副住職の竹前敬史さんに本堂内のお話や、本尊不動明王にまつわるお話などをお聞きしました。

つぎに米子大瀑布駐車場に到着した一行は、まず最初の目的地「不動尊奥之院」を目指して歩き始めました。

現在奥之院には、6月14日のお山登りで、里堂から運ばれた本尊不動明王の御分身が安置されています。つづいて訪れた「不動滝」

「権現滝」では、マイナスイオンたっぷりの滝のしぶきが舞い上がるのを見学し、大自然を満喫しました。

米子鉱山跡では、かつては周辺に採鉱する人々の住宅や学校、売店などがあつたとの説明に、当時の繁栄ぶりをうかがい知ることができました。米子大瀑布を後にし、最後は塩野の六地藏を見学。この六地藏は、木喰修行僧「但唱上人」が、なだで削って作ったと言ひ伝えられています。一つひとつ丁寧に赤い前掛けが飾られたお地藏さんの優しい顔に、心が穏やかになるようでした。

参加者からは「父親が鉱山で亡くなって70年の日にあたり、お参りができて嬉しかったです。ありがとうございます」という報告の翌日に来られて、いい思い出になりました。などの感想がありました。



▲米子大瀑布の素晴らしい景色をバックに説明を受ける参加者

まなび一号(隊)参加者より

須坂のお宝発見!

須坂警察署 丸山 年男さん

私は、4年前から須坂市に勤務していて、須坂に大変興味を持つようになりました。そして、3年前ほどになりましたが、職場で須坂市の歴史についての紙芝居があり、その時の講師である佐藤政世さんの「須坂って素晴らしいところだ」という話が耳に残りました。

昨年、同僚から須坂市内を回る「生涯学習市内見学まなび一号」があると聞き、参加することにしました。最初に参加したのが、小河原地籍を巡るコースでした。「全国に15ヶ所しかない1等三角点が、こんな畑の中にあるなんて」と、見るもの聞くものすべてが初めてのことで驚きの連続



▲小河原地籍を巡る様子

でした。

その後、個人では見学できない場所や説明を受けないと分らない場所などを、各地ごとにインスタクターの方々に案内していただき、あつという間に1年が過ぎました。

そして、本年に入り1年前に回った場所や新しい場所を案内していただいています。あらためて須坂とは歴史や文化、自然が豊かな素晴らしいまちなんだと感じています。6月には「米子大瀑布と鉾山跡巡り」に参加しました。駐車場から歩き出して、途中での説明を受けながら進んで

いると、気づけば「米子不動尊奥之院」を回り「鉾山跡地」まで登っていました。そして、振り返ったときに目の前に広がる景色を見て「真田丸のオーブニングで使われた米子大瀑布。滝の上に城はないけれど、これほど雄大な景色は他には見られないな!」と感動し、楽しい1日を過ごすことができました。

私はこの感動を職場のみんなに知って欲しいと思い、職場内で「須高地区を知ろう」というクラブを立ち上げました。そして今後も職場の仲間と共に参加していこうと思います。

生涯学習実践団体からのお知らせ

『童心P』 会員募集

～ 生涯学習として居合道をやりませんか～

居合道をご存知でしょうか。ストレスの解消になり、心が浄化されるようです。

私は市内在住の主婦です。2年前に市報を見て入会しました。運動経験もゼロの初心者です。今までにいろいろな趣味をやってみましたが、なかなか続きませんでした。この会では自分に合ったペースで進められます。皆さんも始めてはいかがでしょうか。

まずは、見学に来てみてください。(会員E・Y)

| | |
|-----|---------------------------|
| とき | 毎週 日・月・水・金曜日 午前9時～午後1時 |
| ところ | 須坂市剣道場 |
| 会費 | 無料(施設使用料に年間2600円が必要) |
| その他 | 居合刀があればなお可 |
| 問合せ | ☎090-8587-8373 (高澤) |

生涯学習推進員が

取材しました

シルバーエアロビ

旭ヶ丘ふれあいプラザのホールから、軽やかなマーチの音楽が聴こえてきます。そっとホールの扉を開けると、みなさんが整然と列に並び、ステップを踏む靴音がホールいっぱい広がっていました。

先生のかげ声に合わせて、ステップが前後や左右などに変わり、その変化に合わせて腕の動きも変わります。まさに変幻自在です。

取材に伺った私たちも輪の中に入り一緒にやらせていただきました。足がもつれそうになったり、手と足が一緒になったりと、少し動いただけで額から汗が噴き出してきました。30分ほど動き続けた後、クールダウン(整理体操)をして休憩になりました。休憩中は、汗を拭いたり水分を補給したりしながら、談笑の輪が広がります。息が上がりに座り込んでいるのは、取材に伺った私たちだけでした。

これで終わりだと思っていたところ、先生から「さあ、みなさん輪になって。今日は

フオークダンスをしましう!」と声がかかりました。みなさんが男性役と女性役にわかれ、仲良く輪になりフオークダンスが始まりました。エアロビの後は、色々なことをして身体を動かすそうです。結成10周年を過ぎた「シルバーエアロビ」のモットーは「さらに若く美しく」とのこと。60代、80代のみなさんは本当に若々しくお綺麗です。講師の藤沢佳子先生の名指導で、自然に無理なくシェイプアップし「さらに若く美しく」なるのでしょうか。



▲軽やかなステップでハツラツと!

毎週金曜日午前9時30分、10時30分に活動しています。

現在、会員募集中です。

(生涯学習推進員旭ヶ丘分会

新崎・湯本 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 | 1・8・15・22・26・29日 | |
| | Fax 24513 | |
| | Tel 2450784 | |

| | |
|------|---------|
| 6月 | |
| 来館者数 | 8,600人 |
| 貸出冊数 | 19,544冊 |

行事のご案内

※すべて参加費無料、事前申し込み不要です。

おはなしの会

とき 毎週土曜日午前11時～

夏休みごどものついで

とき 8月6日(土)午前10時～30分

ところ 旧職業訓練校および

駐車場(図書館西側)
対象 幼児～小学校低学年

おはなしびっくりに箱

「おはなしの会」をはじめとするボランティアのみなさんの楽しい発表会です。

とき 9月4日(日)午前10時～

ところ 旧上高井郡役所2階

内容 ▼よみがたり▼人形劇▼大型紙芝居▼パネルシアターなど

対象 幼児～小学校低学年

信州岩波講座特別企画

第18回信州岩波講座にあわせて特設コーナーをつくりました。

講演者の著書や関連する本を展示し、貸し出しをいたします。どうぞご利用ください。

※信州岩波講座は各講座ともメセナホールで行われます。詳しくは「広報すぎか」7月号11ページをご覧ください。

講演者と著書

- 高橋源一郎さん(作家・明治学院大学国際学部教授)：『民主主義ってなんだ』、『おじさんは白馬に乗って』、『銀河鉄道の彼方に』
- 佐藤優さん(作家・元外務省主任分析官)：『国家の罫』、『組織の掟』、『自戒する帝国』
- 中野晃一さん(上智大学国際教養学部教授)：『集団的自衛権の何が問題か』
- 谷口真由美さん(大阪国際大学准教授・全日本おばちゃん党代表代行)：『日本国憲法』

夏休みは図書館へ!

小・中学生のみなさん、夏休みの宿題や自由研究で困ったときは本を活用しましょう。本は背表紙の「分類番号」で探せます。

【社会】

▼歴史…210番 ▼人物…289番 ▼地理の本…290～297番 ▼昔の人のくらし…383～386番

【理科】

▼天気に関する本…451番 ▼星・星座…440～443番 ▼植物…470番 ▼虫…486番

【図画工作など】

▼リサイクル工作・折り紙…750番 ▼手芸…594番 ▼料理…596番

【国語】

▼作文・ことば…810～816番

【その他】

▼図鑑・辞典…031番 ▼自由研究のヒント…375番
※本の探し方がわからないときは、職員にお尋ねください。

信州須坂どこでも図書館紹介⑤



「コワーキングスペース mottomachi」



一日千円で部屋が使用できたり、パソコンの相談にもものってくれる便利なスペース。パソコン関係の本やパラグライダーのライセンスを持つオーナーの趣味の雑誌などがあります。

開館時間 午前10時～午後6時
休館日 不定期
電話番号 026-214-9141

| 一般 | 児童 | 絵本 |
|--|---|--|
| 大災害の時代 貧困 子供の SOS 18歳からの政治入門 花火の事典 お気に入りを長く着る衣類のお手入れ 帰郷 許されようとは思いません | チビまじよチャミーとハートのくに 最後のゲーム 机の上の植物園 身近な物質のひみつ PHP研究所 おくやまひさし ホリー・ブラック 藤真知子 | ゆうだちのまち うさぎのニコラス ソーニヤのめんどり いちにちこんちゅう 杉田比呂美 リチャード・スキヤリー フィービー・ウォール ふくべあきひろ |

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。



「かつて、永六輔さんが『渡れない橋』として全国で紹介したこの太鼓橋。人ではなく、神様が渡る橋だと祖父が語っていたのを思い出します」との推薦がありました。

墨坂神社(芝宮)の境内には、ひょうたん型の池があり、その池には石造りの太鼓橋が架かっています。大きく盛り上がった橋は全国に数多くありますが、ここまで盛り上がった太鼓橋は珍しいそうです。

86

墨坂神社芝宮太鼓橋



※来迎念仏は、8月14日(日)に行われます。

千年以上も昔であると聞きました。獅子のこっけいな舞いとあわせて、本当に珍しい文化的な価値を感じます」との推薦がありました。

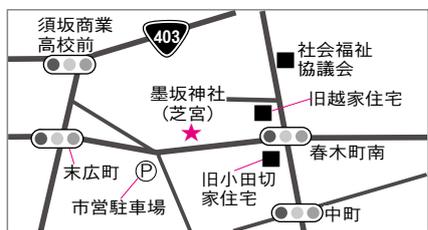
85

野辺の来迎念仏

野辺の来迎念仏は、「獅子念仏」とも呼ばれる県指定無形民俗文化財です。念仏の途中でシカを模した雌雄2頭の獅子が現れ念仏獅子舞を演じます。来迎念仏にあわせた獅子舞は全国的に珍しいといわれています。

「ここで読まれる和讃(叙事歌謡)は、千年以上も昔であると聞きました。獅子のこっけいな舞いとあわせて、本当に珍しい文化的な価値を感じます」との推薦がありました。

須坂まちウォーク QRコード



その後、代々の須坂藩主に崇敬され、厚く保護されてきました。「御射山祭をはじめ、えびす講やひな供養など、一年に何度も訪れています。心の休まる須坂市の拠り所という感じです」との推薦がありました。

墨坂神社(芝宮)の主神は墨坂大神で、奈良県の榛原地区から勧請したといわれています。また、建御名方命も祭られており、旧須坂町の中心的神社でもあります。創建年は不明ですが、平安時代の法令集である『延喜式』に墨坂神社の記載があります。

87

墨坂神社芝宮

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

▼取材でサマーランドに行きました。来場者の遊んでいる姿とても楽しそうでした。今年もプールや海に行きたいと思いました。8月11日は山の日。プールや海だけでなく、米子大瀑布へ行くのも良いなあと考えています。(岡田)

▼先日、家の近所でホテルを見つけてきました。淡い光りがとてもかわいらしく、気付くと、長い時間見入っていました。満足した気持ちで帰宅すると、体のあちこちが虫に刺されていることに気づき、残念な気持ちになりました。(佐藤)

▼今年もカッタカタまつりの踊りの連に参加しました。踊り中、向かいから来る連の講座で知り合っただ子どもたちやお世話になっていた町の方とお互いにあいさつし、嬉しい気持ちになりました。そうした人々との関係をこれからも大事にしたいと思います。(浦野)

| | |
|---------------------|--------------|
| 2016. 7. 1現在()内前月比 | |
| 人口 | 51,460(- 3) |
| 男 | 24,903(+ 3) |
| 女 | 26,557(- 6) |
| 世帯 | 19,596(+ 11) |

広報

すぎか

発行日 平成28年8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)

『広報すぎか』は、スマートフォンアプリ「i 広報紙」でもご覧いただけます。

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。