平成28年９月１日　第847号　毎月１回１日発行

広報

すざか

2016
（平成28年）
9

●とっても甘いブルーベリー
（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「かんなちゃん」

健康長寿発信都市
須坂JAPAN
Suzaka

－今月号の主な内容－

P2　特集「須坂の魅力を再発見！農業の力！」
P8　バス共通ICカード市独自割引き
P10　ファミリー・サポート・センター
P12　地方創生応援税制の寄附募集
P14　第23回須坂健康まつり
P16　企業人権教育を推進しています
P18　９月９日は「救急の日」
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

須坂の魅力を再発見！農業の力！

須坂で生まれたフルーツ

須坂市は、地形も気候も果樹栽培に適しており、リンゴやブドウなど全国有数の果物産地としての地位を築いてきました。

一方、遊休農地や後継者問題など、さまざまな課題を抱えています。

今回の特集では、須坂市の農業を見つめ直します。

問合せ　農林課（☎026-248-9004）

【ナガノパープル】

【特徴】
県果樹試験場（須坂市小河原）生まれ。種がなく皮ごと食べられる大きな粒で、甘くて爽やか。須坂市は生産量日本一。

7月	8月	9月	10月	11月
		収穫期		

【ワッサー】

【特徴】
市内の農家で、山根白桃とネクタリン（水野）の自然交配で誕生。果肉がしっかりし、果汁で手が汚れず食べやすい。

7月	8月	9月	10月	11月
収穫期				

【シナノスイート】

【特徴】
県果樹試験場（須坂市小河原）生まれ。風味がよく、甘さが際立ち、果汁たっぷり。

7月	8月	9月	10月	11月
		収穫期		

【シナノゴールド】

【特徴】
県果樹試験場（須坂市小河原）生まれ。色が黄色く、適度な酸味と甘みのバランスが絶妙。

7月	8月	9月	10月	11月
			収穫期	

【秋映（あきばえ）】

【特徴】
赤色が濃く、しゃっきりとした歯ごえ。中野市生まれの品種だが、須坂市でも多く栽培されている。

7月	8月	9月	10月	11月
		収穫期		

須坂はフルーツハリウッド

【果樹生産力とシェア】

須坂市の農業生産額の83％を果樹が占めています（円グラフ参照）。

リンゴやブドウの栽培の歴史は長く、ほかに、モモやネクタリン、ナシ、プラム、プルーンなど、多種多様な品目が栽培されています。

特に、ブドウ（巨峰、ナガノパープル、シャインマスカット）やプルーンは、県内でトップクラスの生産量です。

■須坂市の種類別生産割合

2015農林課調べ

【須坂の果物を全国に発信】

須坂市やＪＡなどが協力して、生産量日本一のナガノパープルをはじめとする果物を全国に広める取り組みをしています。

▲東京都の大田市場でナガノパープルをトップセールスした様子（昨年９月）

昨年９月には、東京都の大田市場で、開催された「農産物フェア」に、三木正夫市長、旧ＪＡ須高牧良一代表理事組合長が参加しました。

会場には、日本を代表するパティシエで長野県農産物普及大使を務める鎧塚俊彦さんが応援に駆けつけ、会場を盛り上げていただきました。

このような取り組みは、多くの方に果物のおいしさや魅力を知らせる好機となってます。

特にナガノパープルは、年々評判を上げていて、須坂の農産物を発信する絶好の場となっています。

「フルーツハリウッドへの思い」

須坂市長　三木正夫

須高地域は、扇状地で昼夜の温度差が大きく、少雨地帯です。そのため全国でもまれな食味の良い果物産地です。

ＪＡながの須高ブロック（旧ＪＡ須高）では、同じように雨が少なく、映画の都になった米国のハリウッドになぞらえ、「フルーツハリウッド」を商標登録し、須高フルーツセンターで出荷されるリンゴやモモなどの果物のブランド名としています。

「果物王国」などの名称は、全国で多くの使用例があるので、「フルーツハリウッド」という名称は、独創的で素晴らしいアイデアだと私は思っています。

今年７月に須坂市を訪問されたベルギーの音楽院学長夫妻に、「須高地域は『フルーツハリウッド』といわれる果物産地である」と私が説明をしたところ、強い印象を持っておられました。

さて、「すこう　ぶどう祭り２０１６」が、９月18日(日)にＡコープ「アグリス」特設会場にて開催されます（７ページ参照）。

ここには、毎年、市内外から大勢のお客様においでいただいています。

多様な果物は、市の観光資源として、お土産品として、また、信州須坂ふるさと応援寄附金の返礼品としても、高い評価を得ています。

将来、この「フルーツハリウッド」という名称が、素晴らしい果物の代名詞になってほしいと願っています。

須坂市の農業が抱える課題

遊休農地を耕作地へ活用する取り組み

須坂市の面積1万4984ha（山林など含む）のうち、農地は2254ha（15・0％）です。

■須坂市の土地の利用

出典：農業経営基盤の強化促進に関する基本構想

全体の農地のうち、遊休農地は年々減少し、平成27年では農地の約4.9％（約110ha）でした。

■須坂市の遊休農地の割合

出典：農業経営基盤の強化促進に関する基本構想

遊休農地を活用してネギ園を営んでいる小林さんにお話を聞きました

私は、7年前にネギに魅せられて建築業から転職し、農業生産法人を設立して、ネギ栽培を始めました。

当時、農地を所有していなかったため、遊休農地を中心に畑を借りました。

遊休農地といっても、先祖代々引き継いで耕作してきた大切な土地です。昔はその農地で、家族を養ってきたという思いを考えれば、きれいな状態で大切に農地を使わせていただいています。

自己流のネギ栽培だったので、収穫量が少なく家族には迷惑をかけてしまいました。今は年間通して一定の収穫量が確保できるようになり、販売も安定してきました。

小林庄二さん（幸高町在住）

※「新幸福ネギ」は小林庄二さんの登録商標です。

私が出荷しているネギを「新幸福（しんこうふく）ネギ」と命名しました。幸高町と福島町にある畑で育てているため、それぞれの漢字の頭文字を用いました。

料理では、脇役になってしまうことが多いですが、私は、ネギを炭火で焼き、みそをつけて食べるのが一番おいしいと思います。

休みがほとんどありませんが、日本一のネギを目指し、また、収穫量を増やして、須坂の雇用にも繋げていきたいです。

遊休農地を活用したいと考えている方は、農林課へご相談ください。

遊休農地などに関する補助金をご活用ください

【遊休農地解消対策事業】

対象者　遊休農地のうち1年以上耕作していない農地を解消する方で▼利用権設定または所有権移転をする方▼3年以上、適正に耕作できる方

補助額　10aあたり8万円

対象となる経費　▼委託料▼使用料▼賃借料▼種苗購入費▼農薬購入費▼資材費▼燃料費▼土地改良に係る費用

【農地荒廃化防止事業補助金】

農地の荒廃化の防止を推進し、農業振興を図るため、今年度から新設した補助金です。

対象者　認定農業者でない方・認定新規就農者でない方・集落営農組織に属さない方で、対象作物(※)の農産物検査を受け、対象作物を販売する方

(※)大豆・そば・麦

補助額

▼大豆…1kgあたり160円

▼そば…1kgあたり200円

▼麦…1kgあたり70円

須坂の伝統野菜を守れ！

長野県内には、伝統野菜・地方品種と呼ばれる野菜が、現在75種類選定されています。

この数は全国的に見ても多く、中でも須坂市は八町きゅうり、沼目越瓜、村山早生ごぼうが信州伝統野菜として選定されています。

須坂市では、伝統野菜の伝承・復活の取り組みを支援しています。

【八町きゅうり】

黒岩留男さん（八町きゅうり研究会会長）

「八町きゅうり研究会」は平成17年に発足し、私は今年から会長に就きました。

平成21年に仕事を退職し、その後、八町きゅうりを育てようと思い会員になりました。

会では、毎年高甫小学校3・4年生に八町きゅうりの苗を渡し、育ててもらい収穫した八町きゅうりを学校給食センターで提供しています。

収穫時期は7月から9月頃までです。防除や肥料管理が大変で、毎年収穫量が変動します。また、曲がってしまったきゅうりは販売できないなど苦労が多いです。

現在会員は10名いますが、会員の高齢化が進んでいます。

会長になって間もないですが、研修などを通して、伝統野菜の大切さを再認識し、一人でも多くの方に会員になってもらい、後世に残していきたいです。

5月 6月 7月 8月 9月
収穫期

【特徴】
太くて短く、白色のイボがある。皮が非常に薄くみずみずしい。

【沼目越瓜】

田中邦顕さん（沼目越瓜の会会長）

平成26年に「沼目越瓜の会」を設立し、普及活動に取り組んでいます。会員は、現在9人です。

沼目越瓜は江戸時代から栽培されてきました。昭和に入ってから、主に種用として栽培していたと聞いています。

採算性が少ないことから、現在の栽培農家は2～3軒しかなく、後継者不足が課題です。

沼目越瓜は地域の宝だと思っています。この宝を後世に引き継ぐために、普及活動に取り組んでいきたいと思います。

5月 6月 7月 8月 9月
収穫期

【特徴】
果肉の色は淡緑色で、果肉が厚く柔らかい。粕漬けや浅漬けなど漬物に適している。

【村山早生ごぼう】

黒岩粂蔵さん（村山早生ごぼう生産組合代表）

平成19年に「村山早生ごぼう生産組合」を設立し、2代目の会長です。

設立当時の会員は6人でしたが、現在は14人です。仕事を退職して組合員になった方が増えたことが要因です。

父が村山早生ごぼうを栽培していたため、私も仕事を退職後、村山早生ごぼうの栽培を始めました。

収穫時は、手掘りをするため大変ですが、味がしっかりしみこんだ太煮を食べたときは最高です。

最近知名度が出てきたと感じます。

8月 9月 10月 11月 12月
収穫期

【特徴】
色が白くて香りが良い。食感が柔らかく、アクが少ない。須坂名物「みそすき丼」の具材として使われている。

農業後継者を育てます

農家の推移

須坂市の農業者は、専業農家の数は増えていますが、兼業農家が減っている状況です（棒グラフ参照）。

年齢別農業経営者

円グラフを見ると、農業経営者は、60歳以上が大半を占めていることから、元気な高齢者が農業を支えている状況がわかります。

また、農業経営者のうち「後継者がいない」と答えた農業者は半数以上でした。

農業を次世代に引き継いでいくためには、後継者を確保していく必要があります。

ここ数年は、須坂市の農業の魅力が見直され、UターンやIターンで農業を始める方も増加するなど、新しい兆しが出てきています。

■須坂市の農業者数　出典：2015農林業センサス

■後継者の有無
（右の年齢別農業経営者のうち）

出典：2015農林業センサス

■年齢別農業経営者数

出典：2015農林業センサス

新規就農者に話を聞きました

岩城光好さん（上八町在住）

私は、平成26年4月に川崎市から妻と息子と3人で移住し、今年の7月にもう一人息子が生まれました。

自社製品を販売していましたが、自分で作ったもので生計を立てたいと思い始めたことが転職のきっかけです。たまたま手に取った雑誌を見て、農業へ転職を決めました。須坂へ来たのは、説明してくれた担当者の印象が良かったためです。

新規就農制度を利用し、市内の里親の方からブドウの栽培の指導を受け、今年独立しました。

種なし巨峰とナガノパープル、シャインマスカットを栽培していますが、雨天などで粒割れが心配です。

友人などにブドウを贈り喜ばれるときが、とてもうれしいです。

農業を始めて一番うれしいことは、家族で過ごす時間が増えたことです。これからも家族で力を合わせて頑張っていきたいと思います。

中澤祐子さん（豊丘町在住）

私は生まれも育ちも須坂です。3年前に転職しました。会社勤めでデスクワークをしていましたが、太陽を浴びながら仕事をしたいと思い始めたのがきっかけです。

約40種類の無農薬野菜を栽培しています。毎年種から育てることが楽しく、収穫時は喜びを感じます。

不作など思ったとおりにいかないことがありますが、そこが農業の魅力の一つであるとも感じています。

知人を介して東京に販路が広がり、「野菜嫌いだった子どもが野菜を食べるようになった」、「スーパーで買う野菜とは違う」などの感想をもらうとすごくうれしいです。また、その消費者が私の畑にまで足を運んでくれたこともうれしかったです。

これからも販路を広げ、私の野菜ファンを増やしていきたいと思います。農業を目指す女性の方がいらっしゃいましたら一緒に頑張りましょう。

新規就農に関する補助金を活用して農業を始めよう

【新規就農者支援事業】

対象者　認定新規就農者（家業の農家を継承する方を除く）

補助額　▼機械・器具の購入…対象経費の50％以内で20万円を限度▼新規就農に必要なハウス、トレリス、果樹棚などの新設、修繕…対象経費の50％以内の額。ただし、10ａあたり20万円、50ａを限度とする。

【新農業創生活動事業】

対象者　３人以上の農業者で次のことを実施する方

▼伝統野菜の復活と栽培▼郷土食・伝統食の復活・普及▼農産物の加工▼地産地消▼販路の拡大

補助額　50％以内の額。ただし、単年度10万円を限度とし、補助金の対象期間は３年以内とする。

【新規就農研修給付金】

対象者　55歳未満の方で次の研修を受けられる方

▼家業の農業の継承を目的として受ける農業研修で、研修時間が年間でおおむね１２００時間以上▼新規就農里親研修▼農業大学校など県が認める機関での研修

補助額　月２万円（最長２年間）。ただし、青年就農給付金準備型を受給している方は月１万５千円。

農作業事故が多発しています ～地域みんなで進めよう　農作業安全確認～

９月１日㈭～10月31日㈪まで「秋の農作業安全確認運動」期間です。

県内の昨年１年間の農作業事故による死亡者数は13人で、今年は７月時点で13人の方が亡くなっています。

また、高齢者や機械の操作に不慣れな方による事故が増えています。

秋は、作業事故が多発する時季です。仲間同士で互いに声をかけあい安全な農作業を心がけましょう。

第13回うまいもん祭り

食を通じて「命」をいただくことの大切さや郷土食の良さを知っていただくイベントです。

当日は、「郷土食のふるまい」や「のり巻き作り体験」などを予定していますので、大勢のご参加をお待ちしています。

とき　11月３日㈭午前10時～午後３時

※詳細は『広報すざか』10月号でお知らせします。

▲昨年のうまいもん祭り（のり巻き作り体験）の様子

すこう　ぶどう祭り２０１６

須高産のおいしいブドウが、特別価格で販売されます。

とき　９月18日㈰午前９時～午後３時

ところ　Ａコープアグリス特設会場

※北部体育館東側駐車場が臨時駐車場です。路上駐車はご遠慮ください。

問合せ　ＪＡながの須高ブロック営農生活部（☎０２６-２４５-０１５３）

▲昨年のぶどう祭りの様子

ながの農業協同組合へ名称変更

須高農業協同組合とながの農業協同組合・ちくま農業協同組合・志賀高原農業協同組合・北信州みゆき農業協同組合の５組合は、９月１日から、「ながの農業協同組合」になります。

須坂市の健康長寿の秘訣（ひけつ）はここにもあります

【ブドウ・プルーン】

皮ごと食べられるブドウやプルーンなどには、ポリフェノールという物質が多く含まれます。

この物質には、動脈硬化や老化の原因といわれる活性酸素を除去する効果があるといわれています。

【リンゴ】

カリウムやカルシウム、マグネシウム、ビタミンＣが多く含まれています。

また、中性脂肪の上昇を抑制する効果があり、動脈硬化予防、高血圧予防にもつながります。

10月１日から

バス共通ＩＣカード KURURU IC card くるる の須坂市独自割引が始まります

問合せ　▼市民課（☎026-248-9002）▼「ＫＵＲＵＲＵ」に関すること…くるるカードセンター（☎026-232-0966）

すざか市民バスでは、平成27年10月31日から導入しているバス共通ＩＣカード「ＫＵＲＵＲＵ（くるる）」（以下、「ＫＵＲＵＲＵ」）の利用者を対象に「のりつぎ券」にかわる新たな割引き「すざか市民バスＫＵＲＵＲＵ昼割」を始めます。

割引きの概要

▼ＩＣカード利用時
▼昼間の時間帯（午前10時～午後４時）の利用で１乗車につき50円を運賃から割引き
▼小児用、障がい者用カードは１乗車につき30円（小児障がい者は20円）を割引き
※すざか市民バス限定です。

「すざか市民バスＫＵＲＵＲＵ昼割」導入の利点

▼昼間の時間帯（午前10時～午後４時）であれば、１回の乗車につき、運賃が自動的に割引きされます。これまで「のりつぎ券」割引の対象外だった利用者へのサービス拡大と利便性向上につながり、昼間の時間帯の利用促進となります。
▼「のりつぎ券」の廃止によりＩＣカードへの移行の促進と、運転手の負担が減り、安全性の向上につながります。

「ＫＵＲＵＲＵ」の概要

現金をチャージ（入金）して運賃の支払いができるＩＣカードです。
【簡単】バスの乗降時に機械にカードをタッチするだけで、運賃の支払いができます。
【便利】あらかじめチャージして使うので、小銭を用意する必要がありません。
【お得】「ＫＵＲＵＲＵ」で運賃を支払うと、利用金額に応じてポイントがたまります。

▲「KURURU」

「ＫＵＲＵＲＵ」が利用できるバス

▼すざか市民バス
▼長電バス（須坂屋島線・屋代須坂線のみ。山田温泉線は利用できません）
▼長野市内を走る路線バス（ぐるりん号、長電バス、アルピコ交通、市営バスなど）

カードの種類と価格

【カードの種類】
▼一般カード…記名式、無記名式
▼割引カード…小児用、障がい者用（身体・知的・精神）、小児障がい者用、障がい者介護者用
▼定期券…通勤・通学用

【販売価格】
▼一般カード・割引カード…１枚２千円（運賃１５００円＋預り金５００円）
▼定期券…定期運賃＋預り金５００円（あらかじめチャージしておくと、定期区間外の利用時も自動的に運賃が精算されます）。
※預り金はカード返却時にお返しします。

「ＫＵＲＵＲＵ」取扱窓口

▼須坂駅２階長電バス窓口…平日午前10時～午後７時（午後１時～２時は休憩のため窓口営業停止）
▼くるるカードセンター（トイーゴ２階）
▼長野バスターミナル
▼長野電鉄長野駅売店、権堂駅、信濃吉田駅　など

KURURU IC card くるる の利用方法

【バスに乗るとき】
乗車口にある読み取り機にカードを軽くタッチしてください（整理券を取る必要はありません）。

【バスから降りるとき】
運転席横の運賃箱に付いている読み取り機にカードを軽くタッチしてください（自動的に運賃が精算されます）。

【注意】１枚のカードで精算できるのは一人分の運賃のみです。詳細は「ＫＵＲＵＲＵ」ホームページ（http://www.ic-kururu.jp/）をご覧ください。

カードへのチャージ(入金)

残額が少なくなったカードは、千円単位で現金をチャージすることで繰り返し使えます(残額の上限は2万円)。

【チャージできる場所】

▼バス車内（停車中に乗務員に申し出てください）

▼「ＫＵＲＵＲＵ」取扱窓口

▼**チャージ機**…長野赤十字病院1階、ステーションビルＭＩＤＯＲＩ1階、トイーゴ1階　など（須坂市内にはありません）

ポイントも利用できます

▼基本ポイント…利用額の5％

▼水曜日(バスふれあいデー)…ポイント3倍

▼土・日曜日、祝日、年末年始、お盆期間…ポイント5倍

▼たまったポイントは「ＫＵＲＵＲＵ」取扱窓口で1ポイント1円として、千ポイント単位で還元でき、バスの運賃として利用できるようになります(2年間有効)。

※定期券は、定期区間外の利用時にポイントが付きます。

乗り継ぎ割引

「ＫＵＲＵＲＵ」を使って90分以内にバスを乗り継ぐと、乗り継ぎ後の運賃から自動的に50円（割引カードは20円または30円）が割引になります。

のりつぎ券の利用は10月31日(月)までです

これまでの「のりつぎ券」は、昨年のＩＣカードの導入にあわせ廃止の予定でしたが、ＩＣカードへの移行期間が必要との判断から延長してきました。

約1年が経過し、今回の独自割引きの開始に伴い、利用を終了させていただきます。

すざか乗合タクシーでは「おかえり券」にかわります

「のりつぎ券」の利用が終了となることから、すざか乗合タクシーでは、のりつぎ券にかわる「おかえり券」を発行します。

バスでの利用はできませんが、これまでどおりすざか乗合タクシーで利用できます。

すざか市民バスでの回数券の取扱いは終了します

使用期限　10月31日(月)

※長電バス山田温泉線と長電タクシーでは利用できます。

運転免許自主返納高齢者に「ＫＵＲＵＲＵ」の1,000円分チャージ券をプレゼント！！

70歳以上の高齢者で、運転免許を自主返納した須高交通安全協会の会員を対象に、「ＫＵＲＵＲＵ」1000円チャージ券を交付します(左図参照)。

これにより、高齢者の交通事故防止と公共交通機関の利用促進を図ります。

※「ＫＵＲＵＲＵ」をお持ちの方は、須坂駅でチャージするときにチャージ券と「ＫＵＲＵＲＵ」を渡してください。「ＫＵＲＵＲＵ」をお持ちでない方は、強制ではありませんが利用をご検討ください。

※チャージ券の交付は11月以降予定です。

■運転免許返納から「ＫＵＲＵＲＵ」へチャージするまでの流れ

①対象者

70歳以上の交通安全協会会員で、運転免許を自主返納した方

②返納場所

須坂警察署内の交通安全協会

③交付申請

必要書類

▼申請による運転免許の取消通知書▼交通安全協会会員証▼はんこ

当日記入書類

▼申請書

④チャージ券交付

交通安全協会から、チャージ券を交付

⑤チャージ

須坂駅でチャージ券を渡してチャージ

【注意事項】

▼交付申請は運転免許返納日から３カ月以内です。

▼チャージ券の有効は交付から３カ月です。
　３カ月以内にチャージしてください。

地域で子育てを助け合う

ファミリー・サポート・センター会員募集

特に、提供会員を募集しています

申込・問合せ　子育て支援センター（☎026-245-6588）

ファミリー・サポート・センターとは

育児の支援を受けたい方（依頼会員）と支援していただける方（提供会員）が、育児を助け合う会員組織です。

「子どもを少しの間だけ見てもらいたい」という方や「子どもが好きなので、子育てをしている人を応援したい」という方を募集しています。

依頼会員　市内に在住または勤務している方で、生後3か月～おおむね12歳までの子どもの保護者

提供会員　市内在住の心身ともに健康な方で、自宅などで子どもを預かることができる方や自家用車で送迎できる方

※提供会員の登録には、センターが行う事前講習を受講する必要があります。

※両方の会員を兼ねることもできます。

■会員登録数（8月15日現在）

区分	人数
依頼会員	326人
提供会員	67人
両方に登録	25人

保険の加入

万が一の事故などに備え、会員になると自動的にファミリー・サポート・センター補償保険に加入します。

保険料は市が負担します。

提供会員による支援内容

▼幼稚園・保育園・学校・児童クラブなどへの送迎や終了後の預かり

▼学校・PTA行事、通院などのときの預かり

▼病気の回復期にある子ども（病後児）の預かり　など

■支援の流れ

利用料金

利用のつど、依頼会員が提供会員に直接支払います。

金額は左の料金表のとおりです。2人以上の子どもを同時に預ける場合は、2人目から半額になります。

■料金表（料金は1時間あたりの金額）

区分	支援時間	料金
3歳未満の子ども、病後児	午前7時～午後7時	700円
	午前6時～7時 午後7時～10時	800円
3歳以上の子ども（病後児を除く）	午前7時～午後7時	600円
	午前6時～7時 午後7時～10時	700円

申込方法

子育て支援センター内のファミリー・サポート・センターに事前に申し込んでください。

受付時間　月～土曜日の午前10時～午後5時

よくある質問

Q 託児をしてもらう場所はどこですか。

A 提供会員や依頼会員の自宅、子育て支援センターなどです。

Q どんな人が預かってくれますか。

A 子育て中の方や子育て・託児ともに経験のある方で、講習を受講し、提供会員に登録した方です。

Q 当日の朝に依頼して預かってもらえますか。

A 依頼者がすでに依頼会員になっていて、都合のつく提供会員の方がいれば、預かることができます。

Q 保育園などに迎えに行ってもらった後、そのまま提供会員のお宅などで預かってもらうことはできますか。

A 家族の迎えがあるまで預かることができます。

Q 依頼する予定がなくても登録できますか。

A いつでも登録できます。急な依頼に備えて登録している方が多くいます。

９月10日～16日は自殺予防週間です

一人で悩まず、まずは相談してみませんか

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

守ろう大切ないのち

日本の年間自殺者数は、平成10年以降、連続して３万人を超える状態が続いていましたが、平成24年には15年ぶりに３万人を下回りました。

しかし、50歳～60歳代の男性の自殺者数が多い現状に加え、20歳～30歳代の若年層の自殺者数が増加しています。

９月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年９月10日からの一週間を自殺予防週間と設定されています。

この機会に自殺予防に関して考え、心や体の健康状態を見つめ直してみましょう。

自殺の背景

自殺の背景はさまざまで、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題など、複数の問題を抱えているといわれます。また、うつ病などの健康問題は大きな原因とされています。

まずは相談しましょう

「気分が沈む」、「２週間以上眠れない日が続く」、「食欲がない」などの症状がある場合は、一人で悩まず、医療機関や保健センターなどに相談しましょう。

周囲の方の対応

周囲の方の様子がいつもと違うと感じたら、「大丈夫？最近元気ない？」、「良かったら話してみて」と、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。そして「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける」、「早めに専門家に相談するよう促す」、「温かく寄り添いながら、じっくりと見守る」ことを心がけてみましょう。

不安な気持ちを話してみませんか

「眠れない」、「うつかな？」、「子育てしていてイライラする」など、こんなこと話してもいいのかなと悩まずに、まずは話してみませんか。

悩みや不安がある方は、次の電話相談をご利用ください。

あなたは決して一人ではありません。

※相談は匿名でも可能です。

相談先

【悩み無料ダイヤル】

☎０８００-８００-７２２３

受付時間　月～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前８時30分～午後５時15分

※相談・通話料無料

【長野いのちの電話】

☎０２６-２２３-４３４３

受付時間　午前11時～午後10時（年中無休）

※相談料無料

【よりそいホットライン】

☎０１２０-２７９-３３８

受付時間　24時間

※相談・通話料無料

相談窓口情報などを紹介する厚生労働省のサイト

【働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト　こころの耳】

心の健康度や疲労の蓄積度を診断するセルフチェックリストなどがあります。

（http://kokoro.mhlw.go.jp/）

【こころもメンテしよう】

若者を支えるメンタルヘルス情報サイトです。

こころのＳＯＳサインに気づいたときにどうすれば良いのかなど、対処法を紹介しています。

（http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/）

ひきこもりの理解を深めるための講座を開催します

ひきこもりは身近な問題でその原因はさまざまだといわれています。本人はもとより周囲の人も悩み、孤独を感じています。

ひきこもりの実態や対応などに関して学びませんか。

と　き　９月20日㈫
午後１時30分～３時

ところ　保健センター

講　演　「一緒にひきこもりについて考えよう」

講　師　県精神保健福祉センター職員

参加費　無料

※申し込み不要です。

～市外に本社があり、須坂市を応援していただける企業にご案内ください～

地方創生応援税制（企業版ふるさと納税）を活用した寄附を募集しています

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

今年４月に地方創生応援税制（企業版ふるさと納税）が創設されました。

地方公共団体が行う地方創生事業に対して、企業のみなさんに積極的な寄附を行なっていただくことが目的です。

市では、昨年に策定した「人口ビジョン、まち・ひと・しごと創生総合戦略」に掲げる取り組みをさらに推進させるため、この制度を活用し、企業のみなさんからの寄附を募集しています。

制度の概要

国が認定した市町村などの「地域再生計画」にある事業に対して企業が寄附を行なった場合に、寄附額の３割に相当する額が税額控除されます。

従来の損金算入による軽減効果（約３割）と合わせて寄附額の約６割の負担軽減を受けることができます（下図参照）。

寄附の対象になる要件

次のすべてに該当することが条件です。

▼寄附額は10万円以上

▼本社の所在が須坂市外にある（本社は地方税法における「主たる事務所又は事業所」を指します）

▼寄附の代償として経済的利益を伴わないこと

寄附を募集する事業

寄附を募集する具体的な事業は、市ホームページで公開しています。

※企業のみなさんのご意向に沿った事業の検討も行なっています。具体的な寄附対象が決まっていない場合でもご相談ください。

■租税措置のイメージ図

出典：地方創生応援税制（企業版ふるさと納税）活用の手引き（内閣府）

寄附額

損金算入による軽減効果	税額控除		企業負担
	２割（法人住民税＋法人税）	１割（法人事業税）	
約３割※（国税＋地方税）			約４割

※企業が地方公共団体に寄附する場合は、その全額が損金算入されるため、寄附額の約３割（法人実効税率）相当額の税の軽減効果があります。

■寄附を募集する地方創生に向けた取り組みの概要

【基本目標１】　須坂市にしごとをつくり、安心して働けるようにする

施策１…産業の競争力の強化および産業創出、創業支援	「健康長寿」をキーワードとした新たな商品の開発　など
施策２…就職支援および産業人材の育成と確保	雇用促進・早期就業支援事業　など

【基本目標２】　須坂市へ新しい人の流れを創る

施策１…健康長寿発信都市「須坂ＪＡＰＡＮ」の魅力発信	全国に向けた健康長寿発信都市「須坂ＪＡＰＡＮ」の魅力発信
施策２…須坂市への移住推進	移住・定住アドバイザーの設置　など
施策３…須坂市への誘客促進	たくさんの人が訪れるまちづくり　など

【基本目標３】　若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる

施策１…子育て支援の充実	妊娠・出産・育児の包括的な支援　など
施策２…子育てと仕事の両立支援	社員の子育て応援宣言の啓発　など
施策３…男女の出会いの場創出	男女の出会いの場創出　など

【基本目標４】　安心なくらしを守るとともに、地域と地域を連携する

施策１…健康長寿発信都市「須坂ＪＡＰＡＮ」創生プロジェクトの推進	健康長寿を目指せ！須坂エクササイズの普及　など
施策２…安心・安全なまちづくりの推進	多世帯・近居住まいへの支援　など
施策３…空き家、空地の適正管理、歴史的建造物の活用促進	空き家の適正管理　など
施策４…広域連携による機能の強化	連携中枢都市圏の機能充実

米子大瀑布をＰＲするペットボトル水「信州須坂の水」の販売店を募集しています

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

「信州須坂の水」とは

米子大瀑布の写真をパッケージに使用したペットボトル水（500ml）です。

根子岳・四阿山を源流にした原水を峰の原高原で緩速ろ過した水道水（塩素を取り除いています）です。

市では、国の名勝に指定される予定の米子瀑布群のＰＲの一環として、委託製造します。

「信州須坂の水」の栄養成分（100mlあたり）

▼エネルギー・タンパク質・脂質・炭水化物…0
▼ナトリウム…0・18mg（食塩相当量0・0004g）
▼カリウム…0・07mg
▼カルシウム…0・48mg
▼マグネシウム…0・09mg
▼pH値…7.7
▼硬度…16mg／L

▲「信州須坂の水」

「信州須坂の水」を販売しませんか

「信州須坂の水」を販売していただける店舗や施設などを募集します。

卸売価格など詳しくは、政策推進課（本庁舎2階）へお問い合わせください。

800箱（24本入り）の限定販売です。

販売店一覧

8月24日現在、「信州須坂の水」の販売を予定している店舗や施設は次のとおりです（順不同）。

▼池乃清泉亭▼金箱▼㈲カンパニー▼旧小田切家住宅▼菅平グリーンゴルフ▼（公社）須高広域シルバー人材センター▼須坂温泉古城荘▼須坂市技術情報センター▼須坂病院売店▼世界の民俗人形博物館▼セブン-イレブン須坂インター店▼セブン-イレブン須坂市役所前店▼セブン-イレブン須坂春木町店▼高野酒店▼タケヨシ農園滝の駅（米子大瀑布駐車場内）▼丸山酒店▼みすゞや▼湯っ蔵んど▼ローソン須坂墨坂南店

ＰＲにご協力ください

個人や団体、企業などで、会議など大勢が集まる機会に「信州須坂の水」をご活用ください。

また、市外からの来客があるときや市外への出張時には、手土産としてご活用いただき、米子大瀑布をＰＲしていただきますようご協力をお願いします。

「蔵水」は製造終了しました

市水道局は、平成20年度から委託製造してきた「蔵水」の製造を平成27年度をもって終了しました。

長い間「蔵水」をご利用いただいた方や販売していただいた取扱店のみなさんに感謝申し上げます。

問合せ　営業課（☎026-248-9012）

米子大瀑布の紅葉期休日マイカー規制のお願い

米子大瀑布の紅葉期の交通混雑対策のため、次の日はマイカー規制を行います。

とき　▼10月8日(土)▼9日(日)▼10日(月)▼15日(土)▼16日(日)

※シャトルバスの運行時間など詳しくは『広報すざか』10月号でお知らせします。

問合せ　商業観光課（☎026-248-9005）

米子大瀑布駐車場から滝までは、歩いて30分ほどかかります。

一部急傾斜ですべりやすいところがあるので、歩きやすい靴をご用意ください。

▲米子大瀑布はＮＨＫ大河ドラマ「真田丸」のオープニング映像のロケ地です

第23回須坂健康まつり

須坂病院祭と同時開催

テーマ「広げよう 健康の輪 こころもからだも元気に!」

と　き　９月24日㈯　午前９時～午後３時
ところ　▼須坂病院▼轟病院

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）
（主催…須坂健康まつり実行委員会）

今年も、いろいろな楽しい企画・催しを行います。
健康、医療、福祉を考える一日にしませんか。
みなさんのご来場をお待ちしています。

■須坂健康まつりとは

昭和62年に「健康づくり推進都市」を宣言した須坂市では、「自分の健康は自分でつくり守るための、健康づくりを実践する契機」として開催しています。

■須坂病院会場で行う企画・催し

コーナー（出展団体）	内　容
講演会（須高医師会）	「健康長寿は良い睡眠から」～睡眠と病気～講師：佐藤裕信さん（新生病院）…午後１時～１時50分
お口の健康（須高歯科医師会、在宅歯科衛生士会）	パネル展示、歯のクイズ
お薬相談（須高薬剤師会）	服用している薬に関する相談
ハイゼックスでおいしい非常食（社会福祉協議会）	ハイゼックス（包装食袋）を使って非常食を作ります
血糖、HbA1c 測定（県臨床検査技師会）	血糖やHbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）測定と結果説明
まちの保健室（県看護協会長野支部）	▼血圧・体重・体脂肪率・内臓脂肪率測定▼健康・育児・介護相談▼看護系進路相談
健康体操で元気にすごそう（保健補導員会）	須坂エクササイズ（健康体操）の体験と効果の紹介…午前９時20分～９時40分
けんちん汁の試食（食生活改善推進協議会）	野菜たっぷり！お腹すっきり！けんちん汁で健康長寿、物資販売
自分のからだを知ろう（ながでんスイミングスクール須坂）	▼姿勢測定による体のゆがみチェック▼脚の伸展力の測定▼健康アドバイス
知って実践！健康づくりのコツ（健康づくり課）	▼骨密度測定 ▼シオシオクイズ ▼市の事業紹介コーナー（体重計にのろう、尿中塩分測定　など） ▼健（検）診のお勧め ▼食育に関する展示 ▼須坂エクササイズＴシャツ販売

■轟病院で行う催し

コーナー	内容・その他
ちびっこドクター体験会	本物の医療機器を実際に使ってのドクター体験 ▼小学５年生～中学３年生対象▼定員30人（申込順） ▼申込期限９月16日㈮ ▼申し込みは轟病院へ（☎026-245-0126）
自分の体を知ってみよう	体脂肪率・基礎代謝量・ストレス検査　など
はつらつサロン	イスに座って軽い全身運動と脳トレでリフレッシュ
健康体操で元気にすごそう（保健補導員会）	須坂エクササイズ（健康体操）の体験と効果の紹介…午後１時30分～２時

ふわふわで遊ぼう

須坂病院前に大きなバルーン（アルクマのふわふわ）を設置します。

クイズラリーにご参加ください

全問解答者には記念品をプレゼントします。
※詳細は、両会場の受付で当日お問い合わせください。

※車でお越しの場合は、須坂病院と轟病院の駐車場のほか、市営駐車場も利用できます。

地域医療福祉ネットワークの窓

須高地域医療福祉を考える集い～在宅で看取りができる地域をめざして～

今年も集いを開催します。

誰しも住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けていきたいと望んでいます。どうしたらそんな地域になるのか、一緒に考えましょう。

とき 10月1日(土)午後1時～3時20分（開場午後0時30分）

ところ メセナホール（大ホール）

【寸劇】

「認知症を知ろう！」

出演 松代地区民生児童委員でつくる松代オレンジキャラバン

※認知症にまつわる内容をわかりやすく寸劇で紹介します。

【講演会】

「住み慣れた地域で最期まで～お互いさまで安心した地域づくり～」

講師 西村周三さん（医療経済研究機構所長）

※須高地域（須坂市・小布施町・高山村）の障がい福祉サービス事業所オリジナルグッズの販売や自立を支援する福祉用具の展示も行います。

▲寸劇の様子

▲西村周三さん

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室（☎026-248-9101）

須坂病院からのお知らせ

【新棟建設に関するお願い】

がんの早期発見・治療のための内視鏡センターや予防医療の充実を図るための健康管理センターの拡充などを目的に、新棟を建設します。

建設場所は、正面玄関前の身体障がい者用駐車場とピロティになり、来年7月のオープンを目指し工事を進めます。

身体障がい者用駐車場の第一駐車場への移設や正面玄関前ロータリーのバス乗入制限、工事に伴う騒音や振動などによりご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【ボランティア募集】

内容 ▼敷地内の草取りや花植え▼正面玄関の降車時の車いす移動介助

申込・問合せ 須坂病院経営企画課（☎026-245-1650）

イベント

動物園イベント情報

問合せ 臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

身近な生き物展

トカゲやカエルなどの身近な生き物を近くで見てみよう。

期間 ▼9月3日(土)～10月10日(月)

※期間中の休園日…▼9月5日(月)▼12日(月)▼20日(火)▼26日(月)▼10月3日(月)

ご長寿動物をお祝いしよう

期間 9月17日(土)～19日(月)

内容 ▼ご長寿動物にメッセージを書こう▼ポニーの上からありがとう▼おじいちゃん・おばあちゃんにメッセージカードを作ろう

※期間中、70歳以上の方と、一緒に来園された家族の入園料は無料です。

秋の臥竜公園写生大会

とき 9月11日(日)（雨天中止）

ところ 臥竜公園・動物園

受付・作品の提出

▼動物園正面入口…午前9時～午後2時

▼南園入口…午前9時～午後1時

対象 ▼幼稚園・保育園児▼小・中学生

※未就園児も参加できます

参加費 無料（動物園入園料も無料。付き添いの方は入園料が必要です）

その他 ▼画用紙の大きさは四つ切り（54cm×38cm）

▼応募作品は一人1点

▼画用紙や絵の具などは参加者が用意してください（当日は正面入口で業者販売があります）

詳細は動物園ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

企業人権教育を推進しています

問合せ　人権同和教育課（☎026-245-0909）

須坂市企業人権教育推進会議とは

部落差別をはじめあらゆる差別の解消を目指し、企業人権教育を促進することを目的として、昭和49年8月に設立された企業主の自主的組織です。

現在、市内の85の事業所が加入しています。

社会には、今もなお、部落差別やパワーハラスメント（パワハラ）やセクシャルハラスメント（セクハラ）など、さまざまな人権侵害が存在します。

企業では自らの社会的責任を果たす立場で、職場内の人権教育を一層推進し、人権が尊重される差別のない明るい職場づくりを進めています。

主な活動

【企業経営者人権教育研修会】

昨年の研修会では、ぷれジョブの取り組みに関しての話と、実際にぷれジョブを受け入れた企業にお話しいただきました。

また、研修会後にぷれジョブの受け入れ企業に登録された企業もありました。

※ぷれジョブとは、支援を必要とする子どもたちの職場体験です。

【企業人権教育指導者養成講座】

講座は年2回実施され、指導者としての人権教育の進め方や誰もが働きやすい職場づくりに関して学びます。

【会員企業の取り組みに対する支援】

▼視聴覚教材の紹介や貸し出し

▼会員企業が行う社内研修会へ講師の派遣

※講師の派遣は、謝礼や交通費はかかりません。また、「明るく楽しい職場にしたい」、「企業のイメージアップを図りたい」など、研修内容や時間に関しては、ご相談ください。

【情報提供】

▼各種研修会のお知らせ

▼啓発標語・ポスターや啓発資料の配布　など

新規会員募集

人権が尊重される働きやすい職場をつくるため、一緒に活動しませんか。

詳細はお気軽にお問い合わせください。

年会費　▼従業員数50人未満の企業…3000円▼従業員数50人～100人未満の企業…4000円▼従業員100人～千人未満の企業…6500円

▲昨年の企業経営者人権教育研修会でぷれジョブを紹介した様子

人権啓発DVD上映会「道～白磁の人～」

とき　9月21日(水)▼午後1～3時▼午後3時～5時▼午後6時30分～8時30分

ところ　人権交流センター

日本統治時代の朝鮮半島で植林事業に励み努め、民族間で争う中でも信念を貫いて生きた実在の青年・浅川巧を描いた作品です（約120分）。

人権教育講座

とき　9月29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　性同一性障害の現状と課題～当事者の生きにくさ～

講　師　長岡春奈さん（性同一性障害啓発講演家）

参加費　無料

人権同和学習会

とき　9月16日(金)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(☎026-248-0456)

小さな集い

交通事故や犯罪被害など、理不尽な出来事で家族を亡くされた方の集いです。

とき　10月23日(日)午後2時～4時

ところ　長野駅周辺（会場は申込時にご案内します）

内　容　遺族同士の語らいや分かち合い

参加費　200円程度

対　象　交通事故や犯罪被害など、理不尽な出来事で家族を亡くされた方（主に東北信地域の方）

申込期限　10月20日(木)

申込・問合せ　認定NPO法人長野犯罪被害者支援センター(☎026-233-7848)

パティシエ鎧塚俊彦さんのパウンドケーキ「八丁鎧塚」のレシピを公開

産業連携開発課（☎026-248-9033）

レシピを公開

平成27年２月に須坂市で開催した「信州須坂フルーツスイーツフェスタ」で、パティシエ鎧塚俊彦さんが２００本限定販売したパウンドケーキ「八丁鎧塚（はちょうがい）」のレシピを須坂市内の事業者（飲食店など・菓子店以外も可）のみなさんに公開します。

鎧塚さんが須坂市のために考案したレシピを大切に使い、このおいしさを日本中に広めていきましょう。

「八丁鎧塚」に込めた思い

鎧塚さんは、須坂市上八町にある八丁鎧塚古墳をご自分のルーツと思っています。

その思いをパウンドケーキに込め、考案しました。

パウンドケーキは、八丁鎧塚古墳の形をイメージし、須坂市産のみそとフルーツを使用しました。

パウンドケーキ「八丁鎧塚」を製造・販売

製造・販売したい事業者の方はご連絡ください。パウンドケーキ「八丁鎧塚」取り扱い８箇条に同意いただき、確約書をご提出いただいたうえでレシピをお渡しします。

▼個人の方は対象外です。レシピを他人に見せることを固く禁じます。

▼須坂市内の店舗での販売が原則ですが、須坂市内に本店を持つ事業者は、須坂市外の店舗やイベントなどで販売でき、他の小売業者や飲食業者などへ卸売りもできます。

▲断面

▲平成27年２月に鎧塚さんが販売したパウンドケーキ「八丁鎧塚」

金婚

金婚を迎えるみなさんおめでとうございます

問合せ　高齢者福祉課（☎026-248-9020）

今年、金婚を迎えるご夫妻で、市に申し出ていただいた方へ寿詞（じゅし）（祝い状）とお祝いの品を贈呈します。

対象者は次のとおりです（昭和42年に結婚されたご夫妻）。

※希望された方のみ掲載しています（敬称略）。

太子町　西原　誠・八重子
北横町　髙野一雄・秋美
坂田町　山岸茂雄・ひろ子
関野秀夫・幸江
北原町　神田　威・礼子
屋部町　齊藤隆司・治枝
八幡町　髙橋昭一・典子
長谷川壽・治枝
徳永剛吉・公子
境沢町　利根川清次・蓉児
高橋町　小林秋彦・能子
大谷町　堀内　博・みち子
北相之島町　三ツ井清・澄子
豊島町　中武武人・綾子
旭ヶ丘町　本藤文夫・アキ子
北旭ヶ丘町　光ヶ丘ニュータウン
石沢次男・慶子
廣田欣三・輝子
渋谷幹雄・惠美子
塩崎征夫・節子
宮下　博・百合子
永泉幹雄・邦子
豊岡重信・みよ子
横山久雄・安子
羽生田公一・操
綿貫久雄・武子
太田　稔・榮
川久保進司・勝子
山岸朝美・福井
湯本禎二・しげる
大日向計美・洋子
山岸邦行・久子
中山　健・紀伊子
田中堯敏・正子
小山孝二・カヅイ
鈴木勝夫・周子
上原一幸・久子
三浦　忍・ますみ
塩川町
高梨町
井上町
福島町
上八町
望岳台
仁礼町
亀倉町
夏端町
米子町
豊丘町

９月４日(日)～１０日(土)は救急医療週間です

９月９日は「救急の日」

申込・問合せ　消防本部警防課（☎026-245-4900）

心肺蘇生法が一部変更になりました

心肺蘇生法の国際的なガイドラインが改定され、市民が行う救急蘇生法の内容の一部が変更になりました。

【変更点】

倒れた人や意識がない人の心臓が止まっているかどうか判断に迷ったときは、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行いましょう。

※胸骨圧迫をたえまなく続けることの重要性がより強調されました。

胸骨圧迫

胸骨圧迫のコツは「強く・速く・たえまなく」です。

ＡＥＤ（自動体外式除細動器）が近くにあるときは、周りの人と協力して、すぐに持ってきてもらいましょう。

救急車が来るまで、少なくとも１分間に100回のリズムで押し続けましょう。

救急の日イベント

市では、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」を一日救急隊長に任命し、救急の啓発活動を行います。

とき　９月９日(金)午前９時～10時

ところ　須坂病院（１階エントランスホール）

内容　チラシの配布

定期普通救命講習会

とき　９月４日(日)午前９時～正午

ところ　消防本部（３階）

内容　▼心肺蘇生法（人工呼吸・胸骨圧迫心臓マッサージ）▼止血法▼ＡＥＤ

参加費　無料

定員　12人（申込順）

申込期限　９月３日(土)

▲心肺蘇生法の様子

消費生活情報

詐欺が急増しています!!
ニセ電話詐欺にご注意を

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

市内でも「詐欺と思われる電話がかかってきた」という報告が多数あり、ひとごとではありません。

手口や対策を知って詐欺にあわないように気をつけましょう。

詐欺の例

詐欺の手口の特徴を知っておきましょう。次のような手口が最近の一例です。

【マイナンバー詐欺】

マイナンバーが流出し、登録を抹消するには第三者から名義を貸してもらう必要があるとの内容の電話で、お金を要求される。

【落とし物詐欺】

「お金が入ったかばんを落としてしまった」と、息子を名乗る者から電話があり、お金を要求される。

【還付金詐欺】

「保険料の還付金がある」と市職員を名乗る者から電話があり、ＡＴＭで指示された口座にお金を振り込んでしまう。

詐欺にあわないために

▼留守番電話やナンバーディスプレイなどを活用しましょう。

▼合言葉や家族の緊急連絡先を決めましょう。

▼普段から特殊詐欺の話をしましょう。

▼怪しい電話はすぐに切りましょう。

支払う前にまず相談

【消費者ホットライン】

☎１８８（いやや）

【須坂警察署】

☎２４６-０１１０

臨時福祉給付金および障害・遺族年金受給者向け給付金を支給します

問合せ　福祉課（☎026-248-9003）

消費税率の引き上げによる影響が大きい所得の低い方や「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引き上げの恩恵が及びにくい低年金受給者を支援するため、臨時福祉給付金および障害・遺族年金受給者向け給付金を支給します。

対象者と思われる方には、申請書を８月中に郵送しました。

支給対象者と支給額

【臨時福祉給付金】

対　象　平成28年１月１日現在、市内に住民登録があった方で、平成28年度の市民税が課税されていない方

支給額　一人３千円（１回限り）

※市民税課税者の扶養になっている場合や生活保護受給者は支給されません。

【障害・遺族年金受給者向け給付金】

対　象　臨時福祉給付金の対象者のうち、平成28年５月分の障害基礎年金や遺族基礎年金などを受給している方で、高齢者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金を受給していない方

支給額　一人３万円（１回限り）

申請方法

①申請書に必要事項を記入し、振込先口座確認書類の写しなど必要書類を添付してください。

②申請書を返信用封筒に入れて郵送するか、直接、専用窓口へ提出してください。

※申請書受領後に審査を行い、支給要件を満たした方へ決定通知をお送りします。

期間内に申請してください

申請期間　９月１日㈭～11月30日㈬（消印有効）

※期間を過ぎると申請できませんのでご注意ください。

専用窓口と専用電話を開設

専用窓口　市役所301会議室（本庁舎３階）

窓口受付時間　午前８時30分～午後５時

専用電話番号　☎0570-783-027

電話受付時間　午前８時30分～午後５時

広報

『広報すざか合冊版』を販売しています

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

『広報すざか合冊版』とは

毎月発行している『広報すざか』を一冊にまとめた冊子です。

▲『広報すざか合冊版』

※過去の『広報すざか合冊版』も販売しています（左表参照）。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。

『広報すざか合冊版』第17集を販売しています

第17集は、平成26年１月号～平成27年12月号の『広報すざか』を一冊にした冊子です。第17集には、市制施行60周年の特集記事などを収録しています。

価　格　１９００円

販売場所　政策推進課（本庁舎２階）

	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。

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～８月に届いたお手紙から～

オリンピック

リオデジャネイロオリンピックが開幕しました。世界中のトップアスリートが技を競います。

どんな記録が生まれるのか、とても楽しみです。どの選手も厳しい練習の成果を発揮してほしいと思います。

（ペンネーム　夕顔さん　79歳）

●日本選手団は、金12個、銀8個、銅21個を獲得し、過去最高の獲得数でした。４年後は東京オリンピックです。さらに期待したいですね。

喜びでいっぱい

米子の奥の院から滝を巡るコースに参加しました。

少し不安でしたが、無事に巡ることができ、喜びでいっぱいになりました。

昔登った山のことを思い出し、夢中で登ることができました。

（ペンネーム　山がすき子さん　82歳）

●達成感はひとしおだったと思います。

感謝

毎年7月には、シルバー人材センターに庭木の剪定（せんてい）を依頼しています。

電話で希望日を伝え、仕事から帰宅すると、期待した以上の予想以上の庭になっています。

輝いているシルバーさんにいつも感謝です。

（佐藤さん　57歳）

●期待以上に仕上がった庭を見ると、うれしくなりますよね。

親子灯ろう教室

7月24日の親子灯ろう教室に参加しました。

子どもは、楽しそうに水彩絵の具を使って製作をしていました。

また、偶然にも、同じ会社に勤めていて退職された方と久しぶりに会い、お話ができてうれしかったです。

8月6日の灯ろう流しの夕べが楽しみです。

（小林さん　40歳）

●親子灯ろう教室へのご参加ありがとうございます。灯ろう流しの夕べの感想もお待ちしています。

高尾山

8月11日の「山の日」に東京都八王子市にある「高尾山」へ行ってきました。

天気が良く、さすが「山の日」。多くの人で混み合い、ゆっくりできなかったので、涼しくなったらもう一度行こうと決めています。

（ペンネーム　すず虫さん　70歳）

●季節が変われば、また違った景色が楽しめますね。

山の日

8月11日が「山の日」の祝日となり、とてもうれしく思います。

身近な山にも親しみを持って接していく良い機会だと思います。

これからもマナーを守って楽しく登山に取り組んでいきたいです。

（佐藤さん　53歳）

●マナーを守って登山をしましょう。

スズメ

玄関先でスズメが弱っていたため、水やエサをあげていると、一週間後には少しずつ歩き始めました。

その間、わが家にほかのスズメが来て、弱っていたスズメに声をかけているようでした。

人間と一緒で、鳥の世界も仲間を心配しているのだと思いました。

（ペンネーム　丸ナスさん　46歳）

●弱っていたスズメは元気になりましたか？丸ナスさんの優しさに、きっとスズメも感謝していますね。

※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

382-8511　切手
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

湯っ蔵んど提供
①湯っ蔵んど入浴券（ペア）……5人

須坂温泉古城荘提供
②須坂温泉入浴券（ペア）……5人

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

一問一題

9月24日(土)に開催します
第○回須坂健康まつり
ヒント…14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　9月16日(金)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

「KURURU」のお得な情報は、８～９ページをご覧ください。

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

須坂 結婚・子育てハッピー大使

こてつの須坂でハッピー

みなさんこんにちは。まだまだ暑い日が続いていますね。

ハッピー大使は、９月22日㈭に信州すざか農業小学校豊丘校の稲刈り、25日㈰にすざか子どもフェスティバルに参加します。

子どもフェスティバルは「子どもたちの手による子どもたちのイベント」とのこと。子どもなら誰でも無料で参加できるそうなので、一緒に子どもフェスティバルを楽しみましょう！

僕たちも子どもに返って楽しみます♪

子どもフェスティバルの詳細は26ページをご覧ください。

▲昨年のすざか子どもフェスティバルの様子

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）

９月は「スポーツの力で地域を元気に」を放送します。須坂市を拠点にＶリーグに挑戦するバレーボールチーム「長野☆ガロンズ」を紹介します。

【放送日】　▼９月12日㈪～16日㈮ 午前８時～、午前11時～、午後２時～、午後５時～、午後８時～▼９月17日㈯ 午後２時～、午後５時～、午後８時～▼９月18日㈰ 午前10時～、午後２時～、午後５時～、午後８時～

「“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

小池（こいけ）　朝陽（あさひ）　くん

（２歳６か月）

お父さん…洋介さん／お母さん…亜紀さん

朝日は一日の始まり。太陽のように周りの人たちを暖かに照らし、自分自身もキラキラ輝く存在であってほしいという願いを込めて、名付けました。

車や新幹線、電車が大好きで、最近では、自転車の練習やヒーローキャラクターも大好きです！

このまま元気で真っすぐに、情緒豊かに成長してほしいと願っています。

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）

◎テレビやラジオ、雑誌などで「須坂」が紹介される場合は、情報提供をお願いします。　http://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/event/housou.php

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。

4年ぶりの優勝
県ラッパ吹奏大会

小海町で開催された「第25回長野県消防ラッパ吹奏大会」で、須高地区代表の須坂市消防団が優勝しました。日頃の訓練の成果を発揮し、２年前に10連覇で途切れた雪辱を果たしました。

同時開催の「第58回長野県消防ポンプ操法大会」に出場した須高地区代表の須坂市消防団第８分団は、12位でした。〔７月31日〕

「山の日」を満喫
米子大瀑布ガイドウォーク

「山の日」制定を記念したイベント「米子大瀑布サマーハイキング」（市観光協会主催）が開催されました。

約40人の参加者は、地元ガイドの案内で、国の名勝に指定される予定の米子大瀑布の絶景を満喫しました。市内から参加した小学４年生女児は「山登りは大変だけど景色がきれい」と話していました。〔８月11日〕

▲米子大瀑布へ続く周遊道を歩く参加者

▲米子大瀑布を望みながらガイドの説明を聞く参加者

動物園で夏休みの自由研究

小学生が夏休みの自由研究を動物園で行いました。「ウサギとモルモットを比較しよう」というテーマに参加した長野市の小学５年生は「違いがたくさんあり勉強になりました」と話していました。〔７月30日〕

須坂のテコンドー親子

山岸康二さん（米持町・写真右）は、９月にイタリアで開催される第７回世界テコンドー大会に出場します。山岸さんの子、樹さん（14歳・写真左）は、８月に行われた全日本ジュニア大会で第３位になりました。〔８月15日〕

広報 すざか 表紙の写真から

とっても甘いブルーベリー

豊丘保育園の２歳～５歳の園児が、そのさとブルーベリー農園（豊丘町）で摘み取り体験を行いました。約25種類のブルーベリーが栽培されている農園で園児たちは、「こっちの木の方が甘い」などと言いながら笑顔で摘み取っていました。〔７月26日〕

夏の味覚を収穫

信州すざか農業小学校豊丘校

信州すざか農業小学校豊丘校で、ジャガイモとトウモロコシの収穫とソバの種まきを行いました。

春先に植えた１個の種イモが20～30個の大きなジャガイモに成長し大豊作。子どもたちは、農家先生や須坂園芸高校・須坂創成高校の生徒から指導を受けながら収獲しました。子どもたちは「農作業は大変だけど楽しい」と笑顔で話していました。〔７月30日〕

過去最多の850人が来場

第15回納涼邦楽コンサート

メセナホールで「納涼邦楽コンサート～音色に魅をよせて～」（実行委員会主催）が開催されました。

日頃、箏（こと）を練習する子どもたちの発表の場として、今回で15回目の開催となり、過去最多の総勢150人が和の音色を会場いっぱいに響かせました。

来場した50代の男性は「暑い夏に聴く和楽器の音色はとても心地良かった」と話していました。〔８月11日〕

情報ファイル9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

●秋の全国交通安全運動

期　間　9月21日(水)～30日(金)
「思いやり　乗せて信濃路　咲く笑顔」
▼道路を横断するときや交差点では、しっかり安全確認しましょう
▼夜間の外出時は反射材を着用し、運転手に自分の存在を知らせましょう
▼自転車も、夜間はライトを点灯し、安全運転に努めましょう
▼横断歩道に歩行者がいる時は必ず停車するなど、「思いやり運転」に努めましょう
▼シートベルト・チャイルドシートで守れる命を確実に守りましょう
問合せ　市民課（☎248-9002）

●国民健康保険の保険証を更新します

現在お使いの保険証の有効期限は9月30日(金)です。
10月1日以降は、新しい保険証を医療機関に提示してください。

【新しい保険証は郵送します】
発送日　9月13日(火)以降
【市役所窓口で受け取りをご希望の方へ】
郵送による交付に不都合がある方（長期不在など）は健康づくり課（窓口④番・本庁舎1階）で受け取ることができます。
※同一世帯の方に限り受け取れます。世帯全員分の保険証をお渡しします。
窓口交付期間　9月5日(月)～9日(金)
午前8時30分～午後5時15分
持ち物　▼受け取りに来る方の運転免許証または国民健康保険の保険証▼はんこ
※保険税の未納がある方は、納税相談とあわせて保険証をお渡しする場合があります。
問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●オータムジャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

市町村振興宝くじオータムジャンボ宝くじは県内の宝くじ売り場で購入しましょう。
※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。
販売期間　9月26日(月)～10月14日(金)
問合せ　財政課（☎248-9016）

●ふるさとCM大賞への作品提出期限は9月12日です

「第16回ふるさとCM大賞NAGANO」（長野朝日放送主催）へ出品予定の団体は提出前に必ずご連絡ください。
内　容　須坂市の特徴を表現した30秒の未発表CM作品
※作品の規格など詳細はお問い合わせください。
作品提出期限　9月12日(月)
※作品は、須坂市でまとめて長野朝日放送へ提出します。
申込・問合せ　政策推進課（☎248-9017）

●狩猟免許試験のお知らせ

イノシシなどによる農作物被害が増大しています。
わなや銃器を使用して鳥獣を捕獲する場合は、狩猟免許が必要です。
関心がある方は、狩猟免許試験を受験してください。
試験日　10月4日(火)
ところ　県長野合同庁舎
申込期間　9月5日(月)～16日(金)
申請書配布場所　▼農林課（本庁舎2階）▼長野地方事務所林務課（長野市）
※市では、受験手数料の全額補助および狩猟免許例題集の貸し出しを行なっています。
受験する方はお申し出ください。
問合せ　農林課（☎248-9004）

●鳥獣害防止用「爆音機」使用時のお願い

スズメやカラス、シカなど野生鳥獣による農作物被害防止のために使用される爆音機の爆発音は、例年、周辺住民から多くの苦情が寄せられて

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！
サンワスタイル　検索

SANWA HOUSE
サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし
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！
本社：須坂市仁礼1235-1　塩川オフィス：須坂市塩川503-12
0120-207-117
広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ（☎050-5838-2344）

います。
　爆音機を設置するときは、次のことに注意して使用していただくようお願いします。
▼住居から直線距離２００ｍ以内の位置で使用しない
▼日没から日の出までの間は使用しない（早朝もできるだけ使用しない）
▼できる限り、爆音機の間隔をあけて設定する
▼音量調整に配慮する
▼最小限、必要とする期間の使用とする
問合せ　農林課（☎２４８-９００４）

募集

●里親を募集します

　子どもたちが健やかに成長していくためには、家庭の温かい愛情が大切です。
　しかし、さまざまな事情から家庭で暮らすことができない子どもたちがいます。
　このような子どもたちを自らの家庭に迎え入れて育てる「里親」を随時募集しています。
【里親推進フォーラム開催】
と　き　10月7日㈮午後1時30分～3時30分
ところ　更埴文化会館(千曲市)
内　容　▼里親制度の説明▼里親さんの体験発表　など
申込期限　9月30日㈮
申込・問合せ　児童相談所広域支援センター（☎２３８-８０３０）

●五味池破風高原笹刈りボランティア募集

　市の花レンゲツツジの大群落で有名な五味池破風高原の、レンゲツツジ樹勢回復と自然環境の保護を目的に、ボランティアによる笹刈り作業を行います。
と　き　9月11日㈰午前9時～11時30分（作業は午前9時30分開始・小雨決行）
参加費　無料(事前申込不要)
※中止の場合は防災行政無線などでお知らせします。
ところ　五味池破風高原（現地集合）
持ち物　▼カマ▼手袋▼雨具▼飲み物▼個人所有のビーバーなど(燃料は事務局で用意)
問合せ　商業観光課（☎２４８-９００５）

●長野県計量モニター募集

　食料品などの内容量が正しく表記されているか調査を行い、計量制度へのご意見をいただける方を募集します。
※詳細はお問い合わせいただくか、県ホームページ(http://www.pref.nagano.lg.jp/keiryo/index.html)をご覧ください。
定　員　10人程度
委嘱期間　11月1日㈫～30日㈬
申込期限　9月30日㈮
申込・問合せ　県計量検定所（☎０２６３-４７-４００６）

●青年海外協力隊・シニア海外ボランティア募集

募集期間　9月30日㈮～11月4日㈮
【説明会】
と　き　10月1日㈯午後2時～4時
ところ　権堂イーストプラザコミュニティルーム1・2(長野市)
【一日体験入隊】
と　き　10月16日㈰午前10時～午後5時
ところ　JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(駒ケ根市)
※詳細はJICAホームページ(http://www.jica.go.jp/volunteer/seminar/koshinetsu/)をご覧いただくか、お問い合わせください。
申込・問合せ　JICA駒ヶ根(工藤)（☎０２６５-８２-６１５１）

●信州大学「地域戦略プロフェッショナル・ゼミ」受講生募集

開講期間　10月～平成29年3月
ところ　信州大学の各キャンパスほか
コース　▼中山間地域の未来学Ⅲ▼芸術文化の未来学Ⅲ▼環境共生の未来学Ⅲ
受講料　2万円
定　員　各コース30人
申込期限　9月5日㈪
※申込方法など詳細は信州大学地域総合戦略推進本部ホームページ(http://www.shinshu-u.ac.jp/institution/areas/)をご覧いただくか、お問い合わせください。
申込・問合せ　信州大学地域総合戦略推進本部（☎０２６３-３７-２０７５）

●絹の里・須坂で「絹婚式」参加者募集

　「恋人の聖地」須坂アートパークで、結婚12周年の「絹婚式」をお祝いしませんか。
と　き　9月22日㈭午前11時～正午
ところ　世界の民俗人形博物館前庭(須坂アートパーク内)
式の内容　▼愛のメッセージ交換▼記念写真撮影▼お楽しみ抽選会　など
参加費　無料
対　象　平成16年に結婚したご夫妻
定　員　12組（応募多数の場合は抽選）
申込期限　9月4日㈰
申込・問合せ　市観光協会（☎２１５-２２２５）

行事・催し

●不登校・ひきこもり講演会

　子育てに関する講演と個別相談会を開催します。どなたもお気軽にご参加ください。
と　き　9月25日㈰午後1時30分～3時30分
ところ　旧上高井郡役所
講　演　「多様化する不登校のタイプを考える～事例を紹介しながら～」
講　師　飯田俊穂さん（NPO法人長野県子どもサポートセンター医師）
参加費　無料
※講演会終了後、講師による個別相談会があります。希望する方は9月15日㈭までに申し込んでください。
申込・問合せ　学校教育課（☎２４８-９０１０）

◎平成28年熊本地震災害義援金を受け付けています。　実施期間　平成29年3月31日㈮まで　問合せ　福祉課（☎２４８-９００３）

●第13回すざか子どもフェスティバル

子どもたちが計画・運営する楽しいお祭りです。

とき　9月25日(日)午前9時30分～正午
ところ　北部体育館・北部運動広場
内容　▼フレンドパーク…だいこん鉄砲、やかんカーリング、ストラックアウトなど▼「昔あそび」体験教室…お手玉、折り紙、押し花など▼ロボットショー…ロボットの操縦体験
※上履きをお持ちください。小学生未満は、保護者同伴でお越しください。
問合せ　子ども課（☎248-9026）

●第32回信州矯正展

とき　10月1日(土)午前9時～午後3時30分
ところ　長野刑務所
内容　▼パネル展示▼刑務所作業製品の展示・販売▼受刑者の食事を再現した「プリズン弁当」・「刑務所カレー」販売▼刑務所探検ツアー▼天明五閑太鼓演奏▼マリアこども園マーチングバンド▼AC長野パルセイロじゃんけん大会▼屋台・模擬店　など
問合せ　長野刑務所（☎248-1114）

●不動産評価に関する無料相談会

とき　10月3日(月)午前10時～午後4時
ところ　市役所302会議室（本庁舎3階）
相談内容　不動産評価に関すること（売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借など）
※事前予約不要
問合せ　(一社)長野県不動産鑑定士協会（☎225-5228）

●長野一日合同行政相談所

とき　9月28日(水)午前10時～午後3時
ところ　トイーゴウエスト4階大学習室(長野市)
相談内容(無料)　▼役所の仕事に関する相談▼法律相談
※事前予約不要
問合せ　総務省長野行政評価事務所(☎235-5566)

●無料調停相談会

とき　9月11日(日)午前10時～午後5時
ところ　もんぜんぷら座3階(長野市)
相談内容　▼社会一般のトラブル（金銭・交通事故・土地建物・境界・損害賠償など）▼家庭内のトラブル（夫婦関係・遺産相続・親子問題・子どもの養育・親の扶養など）
※事前予約不要
問合せ　長野地裁総務課（☎403-2009）

●司法書士無料法律相談会

とき　10月1日(土)午前9時30分～正午
ところ　すざか女性未来館
相談内容　▼相続・贈与・売買に関する登記相談▼多重債務問題▼成年後見などに関する高齢者の財産管理　など
※事前予約不要
問合せ　県司法書士会長野支部(宮川)（☎266-0094）

●法務局休日相談所

とき　10月2日(日)午前10時～午後3時
※9月30日(金)までに予約してください。
ところ　長野地方法務局（長野市）
相談内容(無料)　▼土地・建物、会社などの登記手続き▼境界問題に関すること▼相続▼いじめ・虐待などの人権問題▼成年後見に関すること　など
※講演会「遺言と相続」を午前10時～11時に開催します（無料）。
予約・問合せ　長野地方法務局総務課（☎235-6611）

●法律・人権・調停・公証無料相談会

とき　10月5日(水)午前10時～午後4時
ところ　長野地方・家庭裁判所(長野市)
相談内容(無料)　▼金銭や土地に関する民事上の紛争▼離婚・相続・後見人選任など家庭内の問題▼遺言や契約などの公正証書▼差別やいじめなどの人権問題
※事前予約不要
問合せ　長野地方・家庭裁判所(☎403-2008)

●北信ブロック障害者就職面接会

障がいのある方で就職を希望する方を対象とする就職面接会です。約50社が参加します。

とき　10月5日(水)午前1時～午後5時

広告欄

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

しげた先生の親子体操教室

日時：10月8日土曜日10:00～11:30
場所：須坂市北部体育館

対象：2歳、3歳の子どもとその保護者
※親子1対1の対応を原則とします。
申込者以外（申込者の兄弟姉妹等）の参加はご遠慮ください。※託児所はございません。
参加希望の方はマリアこども園にご連絡ください。

二瓶茂太先生　プロフィール
2002 コスモスポーツクラブ入社
2010 同クラブ金沢支部 支部長
2012 同クラブ富山支部 支部長
2016 同クラブ長野支部 支部長

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

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ（☎050-5838-2344）

～4時
ところ　メルパルクNAGANO(長野市)
※事前申込不要・出入り自由
問合せ　ハローワーク須坂(☎248-8609)

●下水道ふれあいデー

9月10日の「下水道の日」にあわせイベントを開催します。
とき　9月10日(土)午前10時～午後3時(小雨決行)
ところ　クリーンピア千曲(長野市)
内容　▼下水道処理施設の見学▼パネル展示▼ステージ発表(午前10時～市消防団ラッパ隊出演)など
問合せ　県千曲川流域下水道事務所(☎283-4170)

●AC長野パルセイロ 9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21節ガンバ大阪U-23戦
とき　9月11日(日)午後5時キックオフ
▼第23節セレッソ大阪U-23戦
とき　9月25日(日)午後5時キックオフ
【レディースチーム】
第12節ジェフユナイテッド・市原千葉レディース戦
とき　9月10日(土)午後5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

●さわやか貯筋教室〈全12回〉

開催日時　10月～平成29年3月までの午前9時30分～11時30分
ところ
【シルキーホール】
原則第2・4火曜日
【人権交流センター】
原則第2・4木曜日
【老人福祉センターくつろぎ荘】
原則第2・4月曜日
各会場とも
内容　▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼筋力トレーニング▼バランストレーニング　など
参加費　1回150円

対象　市内在住の65歳以上の方
※平成28年4月～9月に開いた当教室の参加者は対象外です。
定員　30人(申込順)
申込期間　9月5日(月)～9月28日(水)
申込・問合せ　地域包括支援センター(☎245-4566)

●認知症高齢者の家族のつどい

とき　9月6日(火)午後1時30分～3時30分
ところ　すざか女性未来館講習室(中央公民館2階)
参加費　無料
対象　認知症高齢者の介護者
問合せ　地域包括支援センター(☎245-4566)

『広報すざか』7月号10ページに掲載したラウンドアバウトの自転車の通行方法に誤りがありました。
正しくは次のとおりです。
▼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。
お詫びし、訂正します。
問合せ　道路河川課(☎248-9006)

『広報すざか』7月号19ページに掲載したサマーランドの電話番号に誤りがありました。
正しくは☎026-246-0155です。
お詫びし、訂正します。
問合せ　政策推進課(☎248-9017)

9月の各種無料相談

■行政相談☎248-9002
とき　8日(木)　14:00～16:00
ところ　市役所相談室(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　3日(土)、10月1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　28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　20日(火)　10:00～12:00
ところ　人権交流センター
問合せ　人権同和政策課

■結婚相談☎214-2994
とき　4日(日)、18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　8日(木)、29日(木)　13:00～16:00
ところ　すざか女性未来館
問合せ　まいさぽ須坂(要予約)

■司法書士法律相談☎245-0031
とき　21日(水)　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　21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(木)　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

	7月	平成28年1~7月	昨年同期
火災	2	11	14
死者	0	0	0
傷者	0	2	11
救急出動	179	1224	1190
交通事故	16	86	62
急病	112	768	780
その他	51	370	348
救助	3	22	26
交通事故	2	10	14
その他	1	12	12

★交通事故

	7月	平成28年1~7月	昨年同期
件数	16	106	101
死者	0	1	0
傷者	18	127	115

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

●マタニティセミナー〈全3回〉

ところ　保健センター
対　象　平成29年1月～4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　10月4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　11月10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
申込期限　11月4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　11月27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)

●高齢者健康教室

と　き　9月15日(木)午前10時30分～11時45分
ところ　保健センター
内　容　▼介護予防に関する講話▼体操・脳トレ　など
参加費　無料
※事前申込不要
対　象　市内在住の65歳以上の方
持ち物　▼飲み物▼タオル▼動きやすい服装
問合せ　地域包括支援センター(☎245-4566)

●介護教室

と　き　9月23日(金)午後1時30分～3時30分
ところ　須坂病院(北棟4階)
テーマ　「介護者のストレスケア～家族心理学より～」
講　師　生井裕子さん（清泉女学院大学特任講師）
参加費　無料
対　象　家族を介護している方・介護に関心のある方
申込期限　9月16日(金)
申込・問合せ　長野広域連合須坂荘(☎242-5440)

●障害者生活訓練講座（料理教室）

と　き　▼10月19日(水)▼11月1日(火)▼11月16日(水)
各回とも午前10時～午後1時
ところ　保健センター
参加費　無料
対　象　▼身体障がい者▼知的障がい者▼精神障がい者
定　員　各回とも20人(申込順)
申込期限　10月6日(木)
申込・問合せ　福祉課(☎248-9003)

●うつ病の方の家族教室

うつ病の本人との関わりや支援、制度を学びます。

と　き　9月15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)

●お達者元気塾〈全12回〉

と　き　10月7日(金)～平成29年3月17日(金)の原則第1・3金曜日午後1時30分～3時
ところ　須坂温泉古城荘
内　容　▼温泉入浴健康法などの健康講話▼腰痛・膝痛予防体操▼ストレッチ・筋トレ体操▼音楽療法▼脳トレなど
参加費　無料
対　象　市内在住の後期高齢者医療保険加入者
※これまでに「お達者クラブ」・「お達者元気塾」・「お達者名人塾」に参加された方は対象外です。再参加者を対象とする「お達者名人塾」の募集は、『広報すざか』10月号でお知らせします。
定　員　30人(申込順)
申込方法　地域包括支援センター窓口(本庁舎2階)または、電話で申し込んでください。
申込期間　9月5日(月)～9月23日(金)
申込・問合せ　地域包括支援センター(☎245-4566)

リサイクル情報

《譲ります》
▼草刈り機(電動式)▼たき木(りんご)▼エンジンポンプ▼本棚

《差し上げます》
▼木製はしご▼フィットネス機具(脚)▼マッサージチェア▼レジスター▼漬物瓶(3ℓ)▼ジグソーパズル▼ジュニアシート▼耳式体温計▼骨盤ケアベルト(妊産婦用)▼ベビーカー(B型)▼ビニールプール▼座卓

《譲ってください》
▼古布(着物)▼物置

【《譲ります》《差し上げます》の申込期限と抽選日】

広告欄

大好評につき
広告掲載店様募集
須坂市を中心に中野市・小布施町・高山村・長野市(一部)の各世帯に直接ポスティング(配布)しています。
ビーフリー「長野版」発行部数23,600部
BE-FREE長野店
株式会社住まいのセンター 広告代理店事業部
〒382-0052 長野県須坂市大字塩川492-1
☎026-246-1559 FAX.026-246-5582
E-mail▶befree2012nagano@yahoo.co.jp
その他にも!!
ポスティング業務
・名刺・チラシ等
各種作成、印刷も
やっています!!
広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

◎平成27年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品……なくそう いじめをする 弱い心　常盤中学校2年 丸山泰己さん

善意の窓口

申込期限　9月6日(火)
抽選日　9月8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

《寄附》　（敬称略）
▼博物館収蔵品充実のため（レコード13点）…松田ゆう子▼博物館事業充実のため（昔の道具（かまどほか）17点）…恩田泰造▼児童生徒の郷土学習のため（冊子『河東土地改良区とは Q&A（広報誌）』121冊）…河東土地改良区▼小学校の図書充実のため（図鑑『原色日本の美術』全30巻）…阪牧吉次

許可2件
【平成28年度えびす講行事資金】
募集責任者　神林章（須坂商工会議所会頭）
募集金品の額　145万円
期間　9月1日(木)～10月14日(金)
【みつばち保育園新園建設支援募金】
募集責任者　永井冨寿子（社会福祉法人わらべ福祉会理事長）
募集金品の額　2千万円
期間　9月1日(木)～9月30日(金)
問合せ　市民課（☎248-9002）

●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	1戸	2DKY
○こくまち	1戸	3DKY
○こくまち	1戸	2DKY
○北旭ヶ丘	1戸	3LDKY

【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　9月1日(木)～9日(金)　抽選日時　9月14日(水)午前9時
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　9月14日(水)・28日(水)　午前9時～正午
こころの健康相談
とき　9月21日(水)　午前9時～正午
健康ミニチェック
とき　9月21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～）
2日(金)　プールじまい
7日(水)　親子でお楽しみ工作
28日(水)　管理栄養士によるおやつ作り（10:30～）

★子育て相談（11:00～）
5日(月)　家庭児童相談員による子育て相談
28日(水)　管理栄養士による食育相談

★ミニ講座（11:00～）
15日(木)　メセナの風…スターライツによるアカペラコンサートです。

★ピアママサロン（申込者のみ）
6日(火)、13日(火)、23日(金)、10月4日(火)
子育て中のお母さん同士で子育ての経験や思いを共有したり、自分を見つめ直す時間を持ちましょう。

センターに遊びにくるお友達を紹介

高橋明依（めい）ちゃん
好きな食べ物…イチゴ

★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の開放…月曜日～土曜日10:00～12:00（土曜日は午後も）。水曜日は「集まりの日」です。詳細は各児童センターへお問い合わせください。

問合せ　子育て支援センター（中央児童センター内）
☎/FAX245-6588

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	7日(水)	16:00～	ドッチビーで遊ぼう
	21日(水)	16:00～	トランポリン教室③
	28日(水)	16:00～	こねつけを作ろう
南部児童センター　屋部町　☎/FAX248-2330			
幼児・親子	7日(水)	10:30～	消防署見学
	14日(水)	10:30～	ブラーヴェミニコンサート
	23日(金)	10:30～	センターまつり
	28日(水)	10:30～	カレンダー作り・誕生会（7月～9月生まれ）
児童	2日(金)	16:00～	囲碁教室
	7日(水)	16:00～	センターまつり準備会
	23日(金)	10:30～	センターまつり
	27日(火)	16:00～	トランポリン教室③
東部児童センター　高橋町　☎/FAX246-0079			
幼児・親子	7日(水)	11:00～	誕生会（7月～9月生まれ）
	14日(水)	11:00～	小麦粉粘土であそぼう！
	29日(木)	10:30～	管理栄養士によるおやつ作り
児童	7日(水)	16:00～	マンカラ大会
	14日(水)	16:00～	避難訓練
	20日(火)	14:30～	おやつ作り
	28日(水)	16:00～	切り絵を楽しもう
北部児童センター　北旭ヶ丘町　☎/FAX248-8381			
幼児・親子	7日(水)	10:45～	シャボン玉であそぼう！
	14日(水)	10:30～	スクラップブッキング※
	21日(水)	10:45～	ニラせんべい作り
	28日(水)	10:45～	誕生会（8月～9月生まれ）
児童	7日(水)	16:00～	囲碁教室
	14日(水)	16:00～	交通安全教室
	23日(金)	10:00～	製作（プレゼント作り）
	28日(水)	16:00～	一輪車認定会

日曜・祝日の当番薬局

4日(日)　大丸
11日(日)　高梨土屋
18日(日)　山下・わかば
19日(祝)　りぼん
22日(祝)　パセリ
25日(日)　りんどう
10月2日(日)　須坂まい

※芝宮前中島ファミリー薬局は、18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
9/23(金)　17:15～19:00

日曜納税相談窓口
9/25(日)　9:00～16:00

※10月以降は廃止となります
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
9月30日(金)

国民健康保険税(普通徴収)…3期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…3期
介護保険料(普通徴収)……6期
下水道受益者負担金・分担金…2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。

9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	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
	10/7(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年6月1日～6月15日生 平成28年6月16日～6月30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	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
	10/18(火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年9月13日～9月23日生 平成27年9月24日～10月9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	16(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年2月13日～2月23日生 平成27年2月24日～3月10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	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
	10/13(木)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年9月4日～9月17日生 平成26年9月18日～9月30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	26(月)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成25年8月25日～9月5日生 平成25年9月6日～9月20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	29(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	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、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	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
	10/6(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成28年1月1日～1月15日生 平成28年1月16日～1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7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6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4月生	BCG	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月～8か月の前日)
平成27年9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9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 (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)

※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)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……がんばっている子どもの姿を、笑顔とことばで応援しよう

広告欄

法律事務所 MAIMEN
☎026-285-0941
弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。
離婚/相続/交通事故/債務整理
自己破産 / DV / 成年後見 / 消費者契約 / 不動産関係 / 労働問題 / 外国人問題 / 会社設立 / 事業承継 / 企業法務 / 刑事事件 / 少年事件など
長野県弁護士会所属 弁護士 藤原(ふじわら) 寛史(ひろふみ)
〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail：mail@maimen.jp　HP：http://maimen.jp/

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

公民館だより すざか

平成28年
No.653
9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

日頃の感謝を絵手紙で
豊丘こども夏のお楽しみ会

7月26日㈫、豊丘地域公民館が主催した講座に豊丘地域児童クラブの児童を中心に19人の子どもたちが参加し、生涯学習推進員の宮下芳一さんを講師に家族や日頃お世話になっている人のために絵手紙を描きました。

気持ちを込めた絵手紙を

宮下さんは「もらった人の事を考えて絵手紙を描いてみましょう。ハガキからはみ出すくらい大きくて元気な絵を描けば、相手にも必ずその元気が伝わるはずです」と話し、過去に宮下さんが作った作品や教員時代の教え子たちが作った作品を紹介しました。

▲宮下芳一さん

絵手紙を描いてみよう

絵手紙の中で最も大切な絵について宮下さんは「絵手紙の絵の塗り方は、普通の絵とは少し違います。水の含ませ方を調節してポンポンとたたくように色を塗っていきましょう」と説明しました。子どもたちは慣れない塗り方に戸惑いながらも実物のナスやトマト、スイカなどを見ながら一生懸命ハガキに描いていました。

▲ハガキいっぱいに大きな絵を描くのがコツ。うまくできるかな？

そして、絵手紙の作者を示すのに必要な落款印も作りました。宮下さん指導のもと、2㎝角に切った消しゴムに下書きを加えて自分の頭文字などの好きな字を、竹串を使って彫っていました。完成すると、子どもたちは大喜びで紙の空いたスペースなどに自分の落款印を押して、出来栄えを確認していました。

最後に、出す相手に向けたメッセージを記入しました。絵手紙が完成すると、子どもたちはお互いに自慢の作品を見せ合い、とても満足そうな様子でした。

講座を終えて

宮下さんは「最近ではわざわざ絵手紙を描かなくても、メールに写真を添付するなど、多くの選択肢が出てきました。しかし、絵手紙のように自分で描いてみるというのは、気持ちを伝える上ではとても大切な事です。せっかくの夏休みですから、今日覚えたことを生かし、日ごろお世話になっている人たちにも絵手紙を出してみてください」と話しました。

また、今回は児童クラブの子ども達が日頃お世話になっている旧園里学校にも、今までの感謝も込めて大きな絵手紙を作成し、同校の廊下に展示しました。

▲心を込めて作った絵手紙は、どれも渾身の出来です

がりゅう山

リオ五輪の「人類最速の男」が決まる陸上競技男子100mに注目していました。世界記録はジャマイカのウサイン・ボルト選手が2009年に出した9秒58です。この100mですが10秒00で走ると秒速10mとなり、時速36㎞となります。日本記録は伊東浩司選手が1998年に出したこの10秒00です▼男子100mの注目点はボルト選手の五輪三連覇が成るか。そしてなんといっても日本人選手初の9秒台が出るかということでしたが、ボルト選手は9秒81で三連覇を達成しました。しかし山縣亮太選手が10秒05の自己ベストを出したものの日本人選手の9秒台はなりませんでした。しかし、後日の400mリレーにおいては2位となり世界を驚愕させました▼このリオ五輪では、ドーピングによる出場禁止などの問題がありましたが、日本選手団は正々堂々と戦い、過去最多のメダルを獲得しました。4年後には東京五輪を控えており、平和の祭典として健全な開催を願うとともに、日本選手団をはじめ全ての選手の活躍を期待するところです。

夜の鮎川に淡い光

高甫地域公民館

7月8日㈮、高甫地域公民館にて、高甫地域づくり推進委員会の事業であるホタルの学習会と観察会を行いました。自然や風景保全を行う技術士である酒巻裕三さんを講師に迎え、75人が参加しました。

ホタルについて学ぼう！

酒巻さんは「ホタルと人の付き合いはとても長く、1200年ほど前には既にホタルのことについて書かれた書物が存在していました。

私がホタルを初めて見たのは高校生の時なのですが、その姿にとても感動したものです」と話しました。

その後酒巻さんの「ホタルは何を食べると思いますか」、「ホタルが住めるのはどんな水でしょうか」といった質問に、子どもたちは一生懸命考えながら解答し、ホタルについて学びました。

ホタルを見に行こう！

夜8時ごろ、鮎川の栃倉下橋で観察会を行いました。周辺にはたくさんのホタルが飛んでおり、子どもたちは近くを飛んでいるホタルを見つけると夢中で駆け寄り観察していました。

子どもたちはホタルを間近で見ることができてさらに興味が湧いた様子で、次々と酒巻さんに質問をしていました。

▲初めてのホタルに大興奮！聞きたいこともたくさんできたようです

子どもたちからの質問

Q．ホタルのオスは光でメスを誘うと聞いたのですが、光が強いほどメスをひきつけやすいのですか？

A．単純に光が強ければいいというわけではありませんが、光が強ければそれだけメスに見つけてもらいやすくなりますね。また光るのはメスも同じで、刺激を受けた時や敵を驚かせる目的で光ります。

子どもたちの感想

・初めて飛んでいるホタルを見ましたが、予想以上に光ってきれいだった。

・ホタルの光は線香花火みたいで、お腹を触ったらプニプニしていた。

仁礼コミュニティセンター

世界の昆虫標本大集合!!

8月3日㈬から6日㈯の間、仁礼コミュニティセンターで昆虫展が開催されました。小原定幸さん（旭ヶ丘町在住）が10歳の時から74年かけて集めた、外国の巨大なカブトムシをはじめとした甲虫類や、大きく美しい羽を持つ蝶の仲間が多数展示されました。

会場には3日間で400人以上もの人たちが訪れ、貴重な昆虫たちに見入っていました。

▲世界最大のカブトムシ「ヘラクレスオオカブト」に興味津々な子どもたち

シリーズ **わが町わが公民分館**

井上町　御祭礼

7月9日から13日までの5日間にわたり、井上町で御祭礼が行われ、約100人が参加しました。

御祭礼の起源

西暦869年に東北地方で大地震がおき、多くの被害が出ました。さらに同年に全国で疫病が大流行するなど、大変な年でした。そこで当時の天皇は牛頭天王（ごずてんのう）を祀り災厄の消滅を祈りました。そうして始まったのが御祭礼であり、以来毎年行われています。

お仮屋と天王おろし

町内の小坂神社にて祭事が行われ、宮司さんの祝詞により祭神である牛頭天王を神輿にお迎えしました。

そのまま牛頭天王が宿った神輿を引いて禍（わざわい）や疫病が入らないように町内を巡行しました。

道中、町の外に通じる場所の一つ一つで、祝詞と神楽保存会による獅子舞の悪魔祓いがされました。

巡行後、神輿は井上町公会堂に設置されたお仮屋に運ばれ、仮宮渡御祭（かりみやとぎょさい）が行われた後、町内の平穏無事を祈るために奉安されました。

▲正面の神輿に牛頭天王をお迎えします

▲当日はあいにくの雨でしたが「ワッショイ」のかけ声で元気に歩きました

地域の無病息災を願って

祭事を終えて、区長の一色修治さんは「子どもたちの声がこだまする素晴らしい祭りになりました。また、若者が中心になり自前の法被で神輿を担いで盛り上げていただき、大変嬉しく思います。住民の健康と町の活性化を願い、この伝統行事をこれからも続けていきたいと思います」と話しました。

お知らせ

須坂市中央公民館

聞く

市民学園 公開講演会

「進化はなぜ起こるのか？」ダーウィンの進化論など具体的な事例をあげ、その驚異のメカニズムについて、分かりやすくお話ししていただきます。

学園生以外の方もおでかけください。

とき 9月17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 「生物の謎と進化論を楽しむ」～姿・形からDNA～
講師 佐川峻さん（科学評論家）
入場料 無料
問合せ ☎245-1598

体験

青年バラエティー講座 ～自遊時感～
ルーシーダットン講座

ルーシーダットンは日本ではタイ式ヨガといわれ、ゆがんだ体の矯正や、健康維持のために役立つ健康法です。

ルーシーダットンで一緒に体の調子を整えませんか。

とき 9月23日(金) 午後7時15分～8時30分
ところ 中央公民館 ホール（3階）
講師 内田貴子さん
参加費 無料
持ち物 ヨガマット（お持ちの方）、飲み物、タオル
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 30人
申込 9月21日(水)まで
問合せ ☎245-1598

学ぶ

おでかけ健康教室in中央
須坂の健康 "食" 講座〈全2回〉

「生活習慣病」を予防する食事について講義や調理実習を通して学びます。

①講義「健康長寿 須坂の秘訣！」
とき 10月4日(火) 午前9時30分～11時30分
ところ すざか女性未来館 大講習室（2階）
内容 ・高血圧について ・バランスのとれた食事
講師 市保健師 市管理栄養士

②調理実習「生活習慣病を予防する食事を作ろう」
とき 10月17日(月) 午前10時～午後1時
ところ すざか女性未来館 料理実習室・大講習室（2階）
内容 ▽玉ねぎのスパイシースープ ▽サバ缶と豆腐のチャンプルー など
講師 市管理栄養士
参加費 300円／人（材料費）
持ち物 エプロン、三角巾、タオル、ふきん
定員 30人
申込 9月7日(水)～
問合せ ☎245-1598

井上地域公民館

学ぶ

ハーモニカ 初心者教室〈全5回〉

ハーモニカは、ちょっと難しい…と、お思いのあなた!! 講師から直接指導を受けて楽しく吹いてみませんか。

興味がある方、始めたいと思っている方もお気軽にお申込みください。

とき 9月23日(金) 次回から毎週金曜日 午後2時～3時
ところ 井上地域公民館
講師 太田秀雄さん
参加費 無料（資料は用意します）
持ち物 ハーモニカ（C調）、筆記用具
定員 6人
申込 9月5日(月)～
※平日の午前9時～午後5時
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ワード&エクセル講座 ＜全5回＞	9月26日(月)～30日(金) 午前10時～正午	10人 500円／人	9月5日(月)～ ※平日の午前9時～午後5時	南部地域公民館 ☎245-0273
②エクセル入門講座 ＜全5回＞	10月3日(月)～7日(金) 午後2時～4時	10人 500円／人		高甫地域公民館 ☎248-1925
③ワード&エクセル講座 ＜全5回＞	10月17日(月)～21日(金) 午後2時～4時	10人 500円／人	9月20日(火)～ ※平日の午前9時～午後5時	日野地域公民館 ☎246-2274

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。

豊洲地域公民館

学ぶ　おでかけ健康教室in豊洲　もりもり健康応援教室〈全5回〉

健康のために気軽に取り組めるウォーキングを学んだり、楽脳（脳活性化）フィットネスやコア体操で脳と体を鍛えます。さらに食事や健康について学べる盛りだくさんの教室です。

※ウォーキングは第2回と第3回です。ふるさと探訪絵地図（豊洲編）を片手に歩きます。

とき　9月30日
10月14日・28日
11月11日・25日
※各回とも金曜日
午後1時30分～3時30分

ところ　豊洲地域公民館

講師　三浦弘さん
（健康運動指導士）
市管理栄養士
市保健師

参加費　無料

持ち物　タオル、飲み物、運動のできる服装、運動靴

定員　30人

申込　9月7日(水)～

※平日の午前9時～午後5時

問合せ　☎246-3232

日滝地域公民館

見る　第34回　地域でつくる！日滝地域文化祭

今年の文化祭は、楽しく地域の皆さんとふれあい一緒に参加していただく文化祭を計画しました。

どうぞみなさん、ご一緒に家族でお出かけください。お待ちしています。

とき　10月1日(土)
午前10時～
午後9時

※公民館への入場は、午後8時30分まで

ところ　日滝地域公民館

テーマ　「盛り上がっていこう！地域でつくる文化祭」

展示内容　線彫り、書、水墨画、絵画、アレンジフラワーなど

舞台発表　ダンス、合唱、合奏など

※フリーマーケットも出店しています。

入場料　無料

問合せ　☎248-1686

学習団体・サークルの活動の会員募集や、発表会などのお知らせをする際には「公民館だより」をご利用ください。

掲載についての詳細は、中央公民館（☎245-1598）までお問い合わせください。

社会教育団体からのお知らせ

スタッフ募集　国際交流パーティー　ボランティアスタッフ募集

中央公民館にて11月5日(土)に「国際交流パーティー」を開催します。

パーティーをより円滑に進めるために、ボランティアスタッフを募集しています。

やってみたい方、興味を持たれた方もお気軽にご連絡ください。

▲一緒にパーティーを盛り上げませんか

申込　10月17日(月)まで

※参加者の募集は、10月より開始いたします。詳しくは、広報すざか10月号をご覧ください。

問合せ　☎080-5145-2759（水越）

展示　アート&クラフト展示会

絵画、版画、てん彫などの様々な作品を展示します。

みなさんのお越しをお待ちしています。

とき　9月17日(土)～30日(金)
午前9時～午後5時

ところ　須坂市民ギャラリー
臥竜公園（南部地域公民館内）

出展者　アート&クラフトスザカ

入場料　無料

問合せ　☎080-4672-0815（ペーター）

参加者募集　月見夜楽

あかりを消して、家族や仲間と満月の夜を女性ボーカルの歌声で、お過ごしください。

後半は、会場のみなさんで歌いましょう。

※開演前に「おかみさんショップ」による販売があります。

とき　9月17日(土)
午後6時～8時

ところ　旧上高井郡役所

出演　ぼーかるぐるーぷ音夢（ねむ）

参加費　無料

※小学生以下は、保護者同伴

主催　市連合婦人会

問合せ　☎090-2549-4533（篠塚）

すざか女性未来館だより

No.90

○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いします（**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

アロマ&ストレッチ講座〈全4回〉

アロマテラピーとストレッチで心も体もリフレッシュ！自分に合ったオイルの調合にも挑戦します。

とき 9月26日、10月3日・17日、24日
※各回とも月曜日
午前10時30分～11時30分
ところ 中央公民館ホール（3階）
講師 岡田袖未子（ゆずこ）さん
参加費 1800円／人（材料費など）
支払期限 9月16日(金)
持ち物 動きやすい服装、飲み物、バスタオル、フェイスタオル
※腕や足のマッサージを行いますので、腕や足を出せる服装でお願いします。
定員 10人
申込 9月5日(月)～
問合せ ☎214-6041

郷土食を作ろう！モチモチ手打ちうどん

うどんは昔から親しまれる家庭料理の1つです。家庭でも気軽に作れる手打ちうどんに挑戦してみませんか。

とき 9月27日(火)
午前10時～午後1時
ところ すざか女性未来館料理実習室（2階）
講師 みそと伝統食のみなさん
参加費 600円／人
支払期限 9月21日(水)
持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん
定員 20人
申込 9月5日(月)～
問合せ ☎214-6041

「美文字」レッスン〈全4回〉

ボールペンや筆ペンを使うとき、きれいな字が書けると嬉しいですよね。様々な場面で「美文字」を書くコツを学んでみませんか。

とき 9月29日、10月6日・13日、20日
※各回とも木曜日
午前10時～正午
ところ すざか女性未来館談話室（1階）
講師 吉池芳葉（ほうよう）さん
参加費 700円／人（筆記具、用紙代）
支払期限 9月21日(水)
定員 10人
※初めての方を優先します。定員になり次第締め切ります。
申込 9月5日(月)～
問合せ ☎214-6041

資格取得講座 履歴書に書けるPC講座〈全8回〉

日商PC、データ活用3級の資格取得のための講座です。参加者には、検定も受けていただきます。みなさんで3級の合格を目指しましょう。

とき 10月4日(火)、6日(木)・11日(火)、13日(木)・18日(火)、20日(木)・25日(火)、27日(木)
※各回とも午後7時から9時
ところ 市技術情報センター
講師 寺島広美さん
参加費 5300円／人（テキスト代ほか）
支払期限 9月27日(火)
※検定料（5140円）別途必要
定員 15人
申込 9月12日(月)～
問合せ ☎214-6041

夏休み親子向け講座

オリジナルカップを作りました！

8月4日(木)に、オリジナルカップ作り（ポーセラーツ）講座を実施しました。5組10人の参加者が集まり、講師の七宝焼サークル「すずらん」の皆さんと一緒にオリジナルカップ作りに挑戦しました。

参加者の感想

- シールがたくさんあって、好きなものを選んで貼るところが楽しかったです。
- 子どもが楽しそうにしていて良かった。作ったカップを是非使いたいと思います。

生涯学習推進センターだより

No199

スザッピー

9月～11月は『生涯学習推進期間』です！

生涯学習 わくわくスタンプラリー

須坂市では、市民の学習機会の充実と生涯学習のまちづくりを推進するため、イベントや講座が多く開催される9月～11月を「生涯学習推進期間」としています。この期間に、地域の文化祭、イベント、各種講座、スポーツ大会などに進んで参加してみましょう！

そこで、今年度は期間中に「生涯学習わくわくスタンプラリー」を実施します。

生涯学習わくわくスタンプラリーって？

生涯学習推進期間中【9月～11月】に、今月のとじ込み冊子「まなびーず情報（生涯学習推進期間特別号）」に掲載されている講座やイベントなどに参加して、スタンプラリー手形（※）にシールを集めます。

シールは1講座につき1枚を配布します。

5枚（5講座）に達した方にすてきな賞品を進呈します（抽選で35人）。

※スタンプラリー手形は「まなびーず情報」の冊子です。

▲生涯学習推進期間特別号

達成者へ進呈する賞

A賞
「長野☆ガロンズ観戦チケット」と「信濃グランセローズ観戦チケット」をペア10組

B賞
「AC長野パルセイロ観戦チケット」5名分（予定）

C賞
「須坂市動物園年間パスポート」と「須坂温泉入浴無料券2名分」を10組

D賞
「須坂市動物園年間パスポート」と「湯っ蔵んど入浴無料券2名分」を10組

スタンプラリーの進め方

①講座に参加しよう！
『まなびーず情報』に掲載されている講座やイベントに参加する

※一部、スタンプラリー対象外の講座（イベント）があります

②シールをもらおう！
講座（イベント）参加時に、会場でシールをもらう

※竜の里マラソン全国大会については「完走証・完歩証」を、メセナホール主催のコンサートについては「チケット半券」をシールの代用とします

③シールを貼ろう！
『まなびーず情報（生涯学習推進期間特別号）』冊子に記載されている参加した講座・イベント等の「スタンプラリー」欄にシールを貼る

④応募方法
シールを5枚（5講座）集めた方は、生涯学習推進センターへ希望賞品を電話でお申し込みください

対象期間
9月1日(木)～11月30日(水)

応募の締め切り
12月5日(月)

⑤抽選で35人に賞品を進呈します！
当選された方には、12月6日(火)以降、ご連絡します

※賞品引き換え時に、スタンプラリー手形をお持ちください

なお、当選された方全員に、須坂市立博物館利用ペア無料券と、須坂市民総合大学の学習記録帳「須坂人手形（すざかびとてがた）」を進呈します

申込・問合せ
生涯学習推進センター
☎214-6086

たくさんのご応募をお待ちしています。

まなびー号

初秋の大笹街道巡り

参加者募集

去る8月18日の豪雨により、旧大笹街道の道路が崩落し、不通となりました。そこで当初計画のコース変更をして大笹街道をさらに群馬県側まで広げ大笹宿まで、延長したいと計画しました。

須坂藩や松代藩が江戸時代参勤交代で通った「大笹街道」のことを新たに発見された史料にて皆で学んでいきたいと思います。バス・徒歩・レストランでの食事・オープンガーデンでの楽しい一日を過ごしてみませんか。

▲大笹関所跡

とき 9月17日(土) 午前9時～午後3時

参加費 1450円／人（昼食代1300円を含む）

定員 20人程度

募集期間 9月1日(木)～12日(月)

集合・解散 中央公民館

見学場所 （―バス…徒歩）仁礼宿―菅平高原入口―大明神沢―鳥居峠―田代湖―大笹関所跡―大笹宿本陣跡（問屋）―ストア―抜け道碑―時空の杜（昼食）―峰の原供養塔―オープンガーデン―菖蒲沢岩陰遺跡

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

笑顔と感謝で開催します

須坂市民総合大学

第4回 公開必修講座

参加者募集

創業300年の歴史ある蔵で「みそづくり」の仕込み体験をしませんか

江戸時代に創業し300年の歴史を誇る「塩屋醸造」で、みそについて学びませんか。みそができるまでの話と、みそ蔵・醤油蔵の見学をします。その後、米麹と大豆、塩を混ぜて容器に入れる「みそ仕込み体験」を行います。容器に入れた約3kgの手作りみそはお持ち帰りいただけます。

とき 9月24日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ ㈲塩屋醸造

講師 上原太郎さん 小林秀久さん（有限会社塩屋醸造）

定員 20人（先着順）

参加費 1500円／人（みそづくりの材料費）

申込み 9月23日(金)まで（定員になり次第締め切ります）

問合せ 生涯学習推進センター ☎214-6086

▲みそ蔵を見学する様子

生涯学習推進員より

「須坂発ッスル会」

「須坂発ッスル会」は、平成28年1月に須坂より地方創生を発していく願いを込めて発足しました。このたび「縁結びの神様になろうよー」という講座、つまり一組でも多くの結婚をまとめて、地域を活性化していく基を築こうと7月31日に講座を開催しました。

当日は、民生委員、社会福祉協議会の結婚相談員、生涯学習推進員など21人のみなさんが受講されました。

講座の内容は、30代後半以上の未婚者の縁を結んでいくことを目的に、縁結びの経験と実績をお持ちの上八町の山上正建さん以下二人の方に、経験と実績に基づいた講演をしていただき、その後、質疑応答及び懇談が行われました。

山上正建さんは「最初に結婚願望のある人が本当に結婚する意志があるか直接本人の確認を取ること。次に縁結びの神様（結婚推進員）は、願望者宅へ行ったり食事を一緒にしたりして、願望者との人間関係を醸成し、自分の子どものように思い、何としても縁を結んであげたいという気持ちを持てるようになるまでお付き合いをする。男性の願望者には、社会貢献（直接、人と向き合ってできるボランティア。例えば社会福祉施設訪問など）をして、人格を磨きあげてから女性の願望者との仲立ちをする。この場合において大切なことは、男性の願望者の人格が本当に磨かれているかであり、磨かれていれば不思議と縁がある女性が現われる。これは、本当に神様の世界である」と話されました。最後に、効果的な縁結びをしていくには、男性を担当する縁結びの神様と、女性を担当する神様の混合で、3人一組となってトライアングルを組み、そのうちの一人がまとめ役（ジャッジ）となって縁を結んでいくと良いと話されました。

懇談の中で、この縁結びの神様のトライアングルを地域公民館の区域ごとに作って活動していくことが必要であり、今後の課題となりました。

▲福沢双体道祖神（仁礼町）

（生涯学習推進員仁礼分会 篠塚 記）

▶ぶっくるー

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　5・12・20・26・30日・10月3日

Tel 245-0784
Fax 245-4313

7月
来館者数　9,056人
貸出冊数　19,680冊

行事のご案内

※すべて参加無料。事前申込不要。

おはなしの会

とき　毎週土曜日午前11時～
ところ　図書館(1階)

おはなしびっくり箱

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　▼紙芝居▼読み語り▼ペープサート　など
対象　幼児～小学校低学年

アラハン本特集

「アラハン」とは、「アラウンド・ハンドレッド」の略で、「百歳前後」の高齢者のことです。
いくつになってもはつらつと生きる方が書いた本を特集します。

【著書と作者】
『今日を限りに生きる。』…吉沢久子
『老いも病も受け入れよう』…瀬戸内寂聴
『ボロを旗として』…むのたけじ
『いのちの使い方』…日野原重明
『一〇三歳になってわかったこと』…篠田桃紅

不要になった本をご提供ください

10月30日(日)に開催する「ブックリサイクル市」で配布する本を集めています。
不要になった本がありましたら、カウンターへお持ちください。開館日はいつでも受け付けています。
※汚れた本、百科事典、教科書、マンガ本はご遠慮ください。

8月6日(土)に開催しました！ 夏休みこどものつどい「親子七夕まつり」

七夕かざり作りやシャボン玉、ヨーヨーつりなど、夏の遊びを楽しみました。

▲七夕かざり作りの様子

須坂図書館・須坂新聞社合同企画

「ほのぼの川柳 ほくしん流」作品募集

【第４回お題】
「祭(まつり・さい)」
または
「フェスティバル」
「カーニバル」

■応募(投句)方法
備えつけの用紙に記入し、館内の投句箱に入れてください。
一人いくつでも投句できます。
ジュニアの部(小学生以下)の投句もお待ちしています。

■応募(投句)期限…９月10日(土)
前回の優秀作品は、１階ロビーに掲示しています。

新刊案内

絵本
おたからパン　真珠まりこ
おばけマンション　鈴木翼
げたにばける　新美南吉
さよならママがおばけになっちゃった　のぶみ

児童
アリスのうさぎ　斉藤洋
もりモリさまの森　田島征三
よくわかる貿易　ＰＨＰ研究所
どうなっているの？だんめん図鑑　小学館

一般
伊勢志摩サミットの記録　伊勢新聞社
アマチュア落語に挑戦する本！　室岡ヨシミコ
キッザニア裏技ガイド　広済堂出版
絶景！世界の山小屋　グラフィック社
はじめてのイタリア野菜　藤目幸擴
ダイエット物語…ただし猫　新井素子
海の家族　石原慎太郎
治部の礎　吉川永青
西一番街ブラックバイト　石田衣良

信州須坂どこでも図書館紹介⑥

どこでも図書館

「ロッジ　やまぼうし」

※国道406号から約200mの場所にあります。

スポーツでにぎわう峰の原高原のロッジです。絵本や推理小説のほか、手塚治虫などのコミック本は２千冊以上あります。合宿の合間の宿泊客に、憩いの時間を提供しています。

電話番号　0268-74-1250
※宿泊客のみ利用できます。

須坂市立博物館

博物館だより

開館時間　午前9時～午後5時
休館日　5・12・20・23・26日・10月3日
Tel 245-0407
Fax 214-5548

入館料
高校生以上…100円
小中学生・市内在住70歳以上…無料

博物館・旧上高井郡役所・市誌編さん室・市立須坂図書館連携事業

第一回歴史文化講座
「真田信繁の虚像と実像」

毎年好評の竹内誠さん（東京都江戸東京博物館名誉館長）の講演会を今年も開催します。

とき　10月1日(土)　午後1時30分～3時
ところ　中央公民館（3階）
入場料　無料

▲竹内誠さん
（写真提供）東京都江戸東京博物館

【略歴】
昭和8年東京生まれ（父は須坂市福島町出身）。
専門は江戸文化史・近世都市史。
東京教育大学大学院博士課程修了後、信州大学助教授などを経て、現在は、東京学芸大学名誉教授、東京都江戸東京博物館名誉館長、徳川林政史研究所所長、日本博物館協会顧問、長野県立歴史館運営協議会会長などを務めている。

第47回須坂きのこ展関連イベント
現地学習会（きのこ狩り）

10月8日(土)～10日(月)に開催する「第47回須坂きのこ展」にあわせたイベントです。
きのこ狩り初心者の方も大歓迎です。

とき　10月3日(月)午前8時～午後3時30分
ところ　峰の原高原（県須坂青年の家）
※集合は博物館前
参加費　500円
持ち物　▼飲み物▼昼食▼ビニール袋▼軍手
定員　25人（申込順）
申込期間　9月14日(水)～28日(水)
※第47回須坂きのこ展の詳細は、10月号でお知らせします。

臥竜山たんけん
「ジョロウグモのかんさつ会」

ジョロウグモの特徴などを調べてみましょう。

とき　10月1日(土)午前9時～11時30分
※雨天中止
ところ　博物館周辺
参加費　50円（保険料）
持ち物　▼帽子▼虫よけ▼筆記用具
対象　原則的に小学3年生以上
定員　30人（申込順）
申込期間　9月9日(金)～29日(木)

《中世須坂の仏教美術調査資料から①》

沼目薬師堂
天部形立像・薬師如来座像

沼目薬師堂は、創建年代は不詳ですが、たびたびの盛衰を経て無住となった村持ちのお堂です。その前身は弘誓山福昌(正)寺（以下、福昌寺）といい、天台宗系の密教寺院でした。

奈良時代の僧・行基が創建したという伝承は、後世に付与されたものと考えられますが、薬師如来座像とともに焼け残った天部形立像の存在は、福昌寺が当地屈指の古刹であったことをうかがわせます。

【天部形立像】（写真・右）
寺伝で聖徳太子像と伝えられる仏像です。兜（かぶと）をかぶり甲冑（かっちゅう）を身に着けており、天部型の仏像であることがわかります。頭体を通して一木で彫成してあることから、平安時代あたりに制作されたと考えられます。
市内では、屈指の古仏といえます。

【薬師如来座像】（写真・左）
福昌寺本尊で、現在は沼目薬師堂に安置されています。これまで何回か学術調査され、その制作年代に対する見解は、鎌倉時代から徳川上期までと幅がありました。
昨年6月からの今回の調査では、耳の造作や彫眼技法、衣摺（えしゅう）の表現などの作風から、室町時代の作とみるのが適当と判断されました。

▲薬師如来座像

▲天部形立像

【無料入館券】　※複製使用禁止
小池千枝コレクション 世界の民俗人形博物館 Chie Koike THE WORLD FOLK DOLL MUSEUM
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」
無効
世界の民俗人形博物館は、小池千枝名誉館長（須坂市出身・元文部省教育研究所名誉学芸員）からご寄贈いただいた世界の民俗人形を展示しています。
多くの教え子の中から代表的なファッションデザイナーの作品もあわせて展示します。
有効期間　平成28年9月3日～平成28年11月29日

－心に残る、残しておきたい須坂の風景－

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。

88 仙人岩

仁礼の仙仁山の水無沢を登った高い尾根にある大きな岩が、「仙人岩（せんにんいわ）」と呼ばれています。

「昔、仙人がこの岩の上で修業をした」など、諸説の言い伝えがあります。

「ひときわ目を引くこの大岩に神秘の空気を感じます。さまざまな伝説や言い伝えを聞くと、感慨深いものがあります」との推薦がありました。

89 仙仁温泉 岩の湯

森の中の木立ちに溶け込むようにたたずむ一軒宿です。

野趣豊かで幽玄神秘な大洞窟風呂は、誰でもゆっくりと湯あみを楽しめます。

自然の風に吹かれながら思い思いの時間を過ごせる、人気の宿です。

「川中島の合戦で傷ついた武士たちが、心身を癒やした温泉が引き継がれていることをうれしく思います」との推薦がありました。

90 熊野神社のエノキ

熊野神社のエノキは、高さ約22ｍ、幹回り約４ｍの大木で、須坂市指定天然記念物です。

エノキは、関東から南に多く分布しています。分布の北限に近い須坂ではエノキ自体が珍しく、この木が最も大きなものとして知られています。

「子どもの頃、このエノキの周りでよく鬼ごっこなどをしました。後に、市の天然記念物になったと聞いて、懐かしさがひとしおです」との推薦が県外在住の方からありました。

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、下記のとおり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。

2016. 8. 1現在（　）内前月比

人口	51,433	(−27)
男	24,887	(−16)
女	26,546	(−11)
世帯	19,592	(− 4)

広報 すざか

発行日　平成28年９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）

『広報すざか』を閲覧できるスマートフォンアプリ「ｉ広報紙」は、９月中旬から名称が「マチイロ」に変わります。詳しくは『広報すざか』10月号でお知らせします。

信州須坂の観光情報アプリ
須坂まちウォーク
スマートフォンアプリ
アップストアーまたは
グーグルプレイで
須坂まちウォーク 検索
App Store　Google play
スマートフォンでＱＲコードにアクセスして、専用アプリをインストールしてください。

※「よもやまばなし」は休みます。

★無料入館券をご利用ください。

【無料入館券】　※複製使用禁止

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」

期　間　平成28年11月29日(火)まで
時　間　午前[illegible]後５時
会　場　世界[illegible]形博物館（[illegible]5-2340）
休館日　水曜[illegible]３日(水)は開[illegible]
※中学生以下は無料（[illegible]）。

無効

☆本券１枚で上記展示期間中１名入館できます。
☆本券の払い戻しや再発行はできません。

有効期間　平成28年９月３日～平成28年11月29日