

すざか

広報

2016
(平成28年)

10



●小池千枝さんの教え子も出品
(詳細は21ページ)

※写真はコシノヒロコさんと作品



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」



－今月号の主な内容－

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| P2 平成27年度決算状況の報告 | P14 須坂市ドッグラン |
| P4 国民健康保険・後期高齢者医療決算 | P16 11月3日(休)のイベント |
| P6 介護保険事業の運営状況 | P18 みんなの広場(お便り紹介・クイズなど) |
| P8 平成27年度決算審査意見書要旨 | P20 まちの出来事 |
| P10 保育園などの入園受付 | P22 情報ファイル |
| P12 ご存じですか？行政相談 | P31 公民館だより |

決算状況の報告

問合せ 財政課(8026-248-9016)

歳入と歳出による経済活動全般を財政といいます。

市税や国からの地方交付税のほか、借入金にあたる市債などによって、福祉や教育などの公共サービスを提供したり道路や保育園などの公共施設を整備しています。

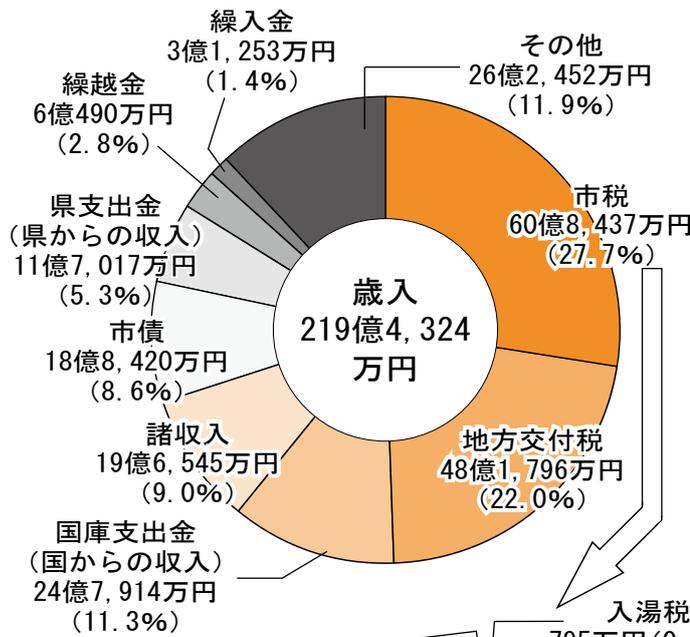
平成27年度の決算状況をお知らせします。

※決算の詳細は市ホームページ「財政課」見てみよう須坂市の財政」(http://www.city.suzaka.nagano.jp/gyousei/zaisei/zaiseikouhou/)をご覧ください。

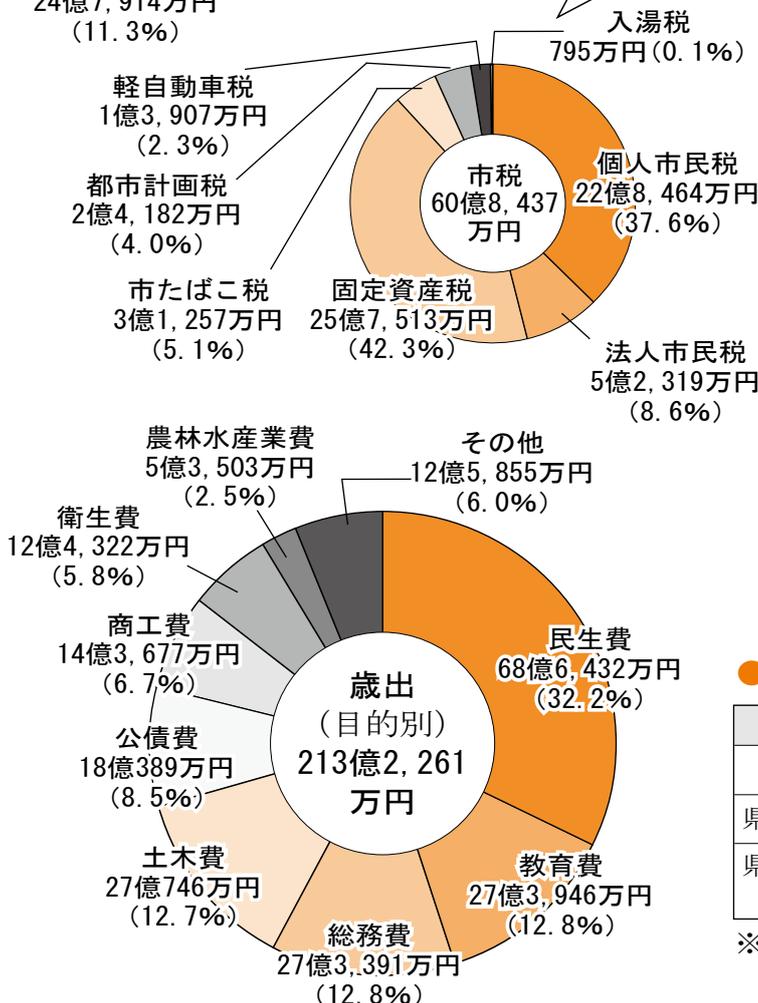
一般会計

平成27年度決算の総額は、歳入が219億4324万円、歳出が213億2261万円でした。平成28年度へ繰り越した事業に充てる財源を除いた実質収支は5億4837万円の黒字になりました。

歳入の内訳



歳出の内訳



歳入の総額は前年度比で6.5%、15億1931万円の減となりました。

市税は、法人市民税や固定資産税の減などにより、前年

歳出の総額は前年度比で6.7%、15億3504万円の減とな

なりました。

歳出を目的別で見ると、社会福祉に充てる「民生費」が最も多く、全体の32.2%を占めています(左のグラフ参照)。

一方、歳出を性質別で見ると、最も多いのは扶助費(36億8091万円)で、生活保護費の増などにより1518万円の増となりました。

次いで多かったのは人件費(36億5038万円)で、退職職員の減などにより前年度比2.1%、7721万円の減となりました。

度比0.4%、2540万円の減となりました。県支出金は、前年度比19.9%、2億9126万円の減となりました。

また、その他のうち、地方消費税交付金は、消費税率の改定に伴い地方消費税率が引き上げられた後の額となったため、前年度比65.1%、4億57万円の増となりました。

なりました。

歳出を目的別で見ると、社会福祉に充てる「民生費」が最も多く、全体の32.2%を占めています(左のグラフ参照)。

一方、歳出を性質別で見ると、最も多いのは扶助費(36億8091万円)で、生活保護費の増などにより1518万円の増となりました。

次いで多かったのは人件費(36億5038万円)で、退職職員の減などにより前年度比2.1%、7721万円の減となりました。

●市民一人あたりの額

	市税(収入)	基金現在高	市債現在高
須坂市	118,095円	114,638円	334,998円
県内19市平均	132,879円	157,588円	455,205円
県内19市中の順位	多いほうから18番目	多いほうから13番目	少ないほうから1番目

※「基金」は市の預金。「市債」は市の借入金。

平成27年度の主な事業

●市民一人あたりの歳出額

	一人あたり(円)
民生費	133,233
土木費	52,551
総務費	53,064
教育費	53,172
公債費	35,013
衛生費	24,130
商工費	27,887
農林水産業費	10,385
その他	24,428
合計	413,863

※平成28年3月31日現在の人口(51,521人)で算出

- ▼【民生費】豊丘保育園の全面改築
- ▼生活困窮者自立支援の充実
- ▼【教育費】学校問題解決支援チームの支援充実
- ▼旧小田切家住宅の整備
- ▼【衛生費】健康長寿発信都市「須坂JAPAN」創生プロジェクトの開始
- ▼須坂エクササイズの普及
- ▼【総務費】個人番号カードの交付
- ▼空き家バンクの充実・移住体験ツアーの実施
- ▼【商工費】信州須坂プロモーション事業
- ▼須坂市ガイドブック発行
- ▼【土木費】動物園避難所の設置
- ▼【農林水産業費】新規就農者支援の充実



■水道事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	13億1,152万円	10億6,504万円
資本的収支	8,045万円	7億9,905万円

■下水道事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	21億7,432万円	18億4,173万円
資本的収支	9億216万円	15億9,453万円

■宅地造成事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	1,378万円	1,928万円
資本的収支	0円	113万円

企業会計

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	67億7,156万円	66億2,837万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	846万円	826万円
介護保険	40億8,074万円	39億4,719万円
後期高齢者医療	5億4,823万円	5億4,540万円

特別会計



●須坂市財政のチェック

須坂市の財政がどんな状態にあるのか判断するために、須坂市の年間の収支や負債の状況などを「実質赤字比率」、「連結実質赤字比率」、「実質公債費比率」、「将来負担比率」の4つの視点で算出しています。

これらの比率のうちいずれかが「早期健全化基準」以上の場合は、健全化計画をつくり、自主的な財政健全化に取り組むこととなります。さらに「財政再生基準」以上の場合は、国の指導や監督を受けながら確実な再生に取り組むこととなり、お金の使い方が制約されます。

内容	早期健全化基準 (イエローカード)	財政再生基準 (レッドカード)	平成26年度決算	平成27年度決算
実質赤字比率……一般会計を中心とした赤字の割合	13.06%	20.00%	赤字なし	赤字なし
連結実質赤字比率…一般会計、特別会計、企業会計を合計した赤字の割合	18.06%	30.00%	赤字なし	赤字なし
実質公債費比率……年間の借金返済額の割合	25.0%	35.0%	7.9%	7.9%
将来負担比率……将来負担を見込まれる負債の割合	350.0%		38.7%	38.5%

■須坂市は健全な財政状態

上表のとおり、須坂市は、どの比率も基準を大きく下回っているので健全な財政といえます。しかし、市民一人あたりの市税収入は県内19市の中で18番目と厳しい状況は続いています。今後も行財政改革などに取り組み、必要な事業を優先順位により積極的に実施しながら、財政運営を行なっていきます。

国民健康保険と後期高齢者医療の決算状況

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

■国民健康保険

万が一の病気やけがなどに備え、地域に住む加入者のみなさんが国民健康保険税を負担し医療費に充てる相互扶助制度です。

職場の健康保険(被用者保険)や後期高齢者医療制度などで医療を受けている方を除くすべての方が加入し「国民皆保険制度の要」といわれます。

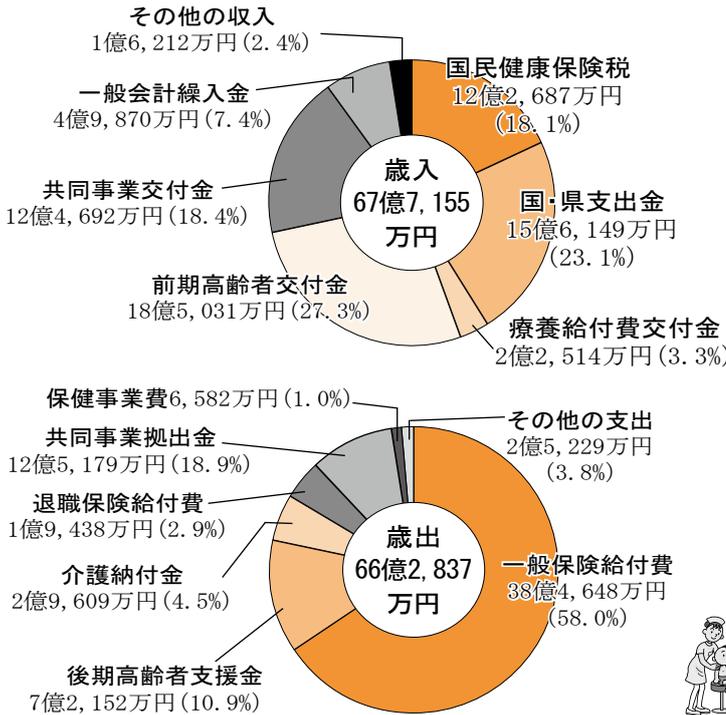
平成27年度、単年度収支の赤字を補てんしていた基金が底を突いたため国民健康保険税を平成16年度以来11年ぶりに引き上げを行い国民健康保険財政の運営を行いました。

■後期高齢者医療

75歳以上(一定の障がいのある65歳以上)の方は、平成20年度から後期高齢者医療制度に加入し、医療を受けています。

この制度では、後期高齢者医療(特別会計)を受け、医療費に充てるため、加入するみなさんから保険料を徴収し、広域連合へ納付しています。

●国民健康保険事業特別会計の決算状況



歳入の内訳

歳入総額は約67億7,155万円で、前年度に比べて17.9%、10億2,688万円増加しました。

主なものは▼被保険者が納める国民健康保険税▼国および県からの支出金▼被用者保険からの交付金です。

前期高齢者交付金は、1億9,583万円、共同事業交付金は、6億8,567万円増加しました。

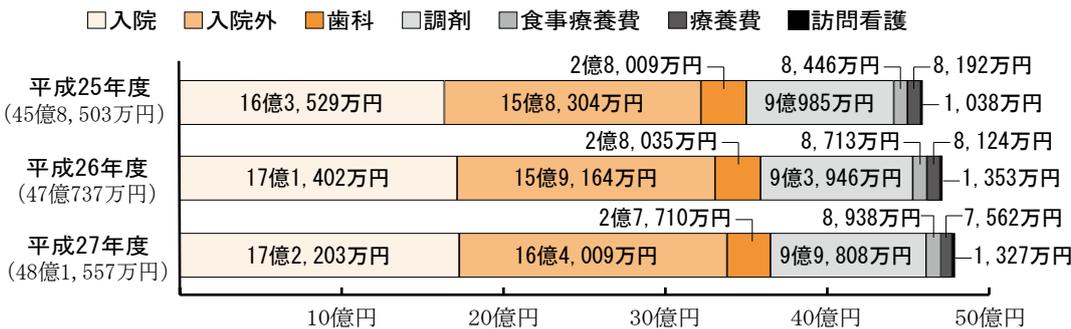
国民健康保険(特別会計)

国民健康保険税は、税率を改定したことで2億7,34万円増加しました。

一般会計繰入金では、財政支援強化を目的とした制度改正による法定繰り入れが、2億3,066万円増加。また、法定外繰り入れとして、保険料改定に伴い、低所得者の急激な負担増加の緩和を目的とした、市独自減免を創設し、6,868万円を繰り入れされました。



●国民健康保険費用額の推移



歳出の内訳

歳出総額は約66億2,837万円で、前年度に比べて18.1%、1億1,773万円増加しました。

主なものは▼病院などに支払う医療費や高額療養費▼出産育児一時金などで支出総額の61%を占めています。

また、▼高額な医療費を県内市町村で支え合う共同事業拠出金▼後期高齢者医療制度への支援金▼40歳から64歳までの介護保険料にあたる介護納付金▼基金積立金▼保健事業費などです。

国民健康保険の運営状況

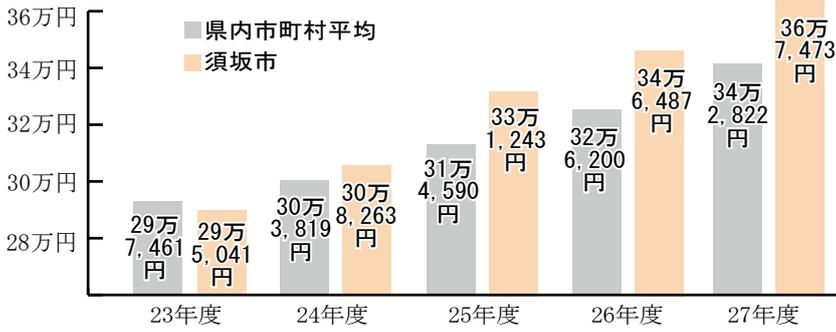
平成27年度末現在の被保険者(加入者)数は1万2,810人で、前年度末より4,344人減少しています。

原因は、75歳を迎えると後期高齢者医療制度へ移行になることや市全体の人口が減少していることなどが挙げられます。

また、医療技術の高度化や高齢者の増加などから、医療費の増加は続いています。

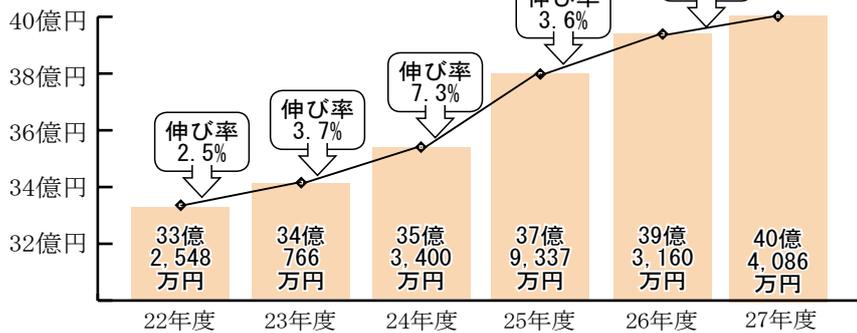
収支差引額から、基金繰入(取崩)金・前年度繰越金・基金積立金を差し引いた単年度収支差は、平成20年度から赤字が続いていましたが、国民健康保険税の改定や前期高齢者交付金、一般会計繰入金などの増加により、危機的な状況は回避できました。

●一人あたりの医療費



一人あたりの医療費が増加
医療費や高額療養費を含む保険給付費は40億4086万円。前年度比2.8%、1億926万円増加で、過去3年間に比べ、伸び率は鈍化しました。被保険者数は減少しても医療費の増加は続いています。県内19市中、一人あたり医療費は高い方から5番目、県内77市町村中では17番目と前年と同様でした。しかし、県内

●国民健康保険給付費の推移



安定財政のための基金
国民健康保険を健全に運営するのために基金を設置しています。市町村平均額より2万4651万円高く、その差はさらに開きました。脳梗塞や心臓疾患などの循環器系疾患、人工透析を必要とする慢性腎不全などの生活習慣病を起因とする場合が多い疾患やがんなどの悪性新生物の増加が顕著です。

【医療費適正化のためのお願い】

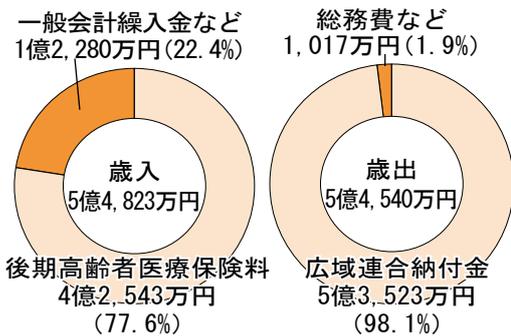
- ▼特定健診を受診しましょう。
- ▼特定健康指導を受けて生活習慣を見直しましょう。
- ▼かかりつけ医をもちましょう。
- ▼薬局などでは、お薬手帳を提示しましょう。
- ▼ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう。



増大する保険給付費など、今後も予期せぬ支出増や収入減に対応するため、国民健康保険財政基盤安定化のために活用していきます。

平成26年度末の残高は67万円と危機的状況でした。しかし、平成27年度に国などからの財政支援や保険税率を改定したことなどにより、約1億5892万円を積み立て、平成27年度末で約1億5959万円を保有することができました。

●後期高齢者医療特別会計の決算状況



保険証の郵送や保険料の徴収事務などの総務費、長野県後期高齢者医療広域連合へ徴収した保険料の納付金があります。ほかに、一般会計予算から後期高齢者医療費の市負担分として広域連合へ療養給付費負担金4億3325万円、広域連合の運営費として広域連合負担金1588万円をそれぞれ

歳入の内訳

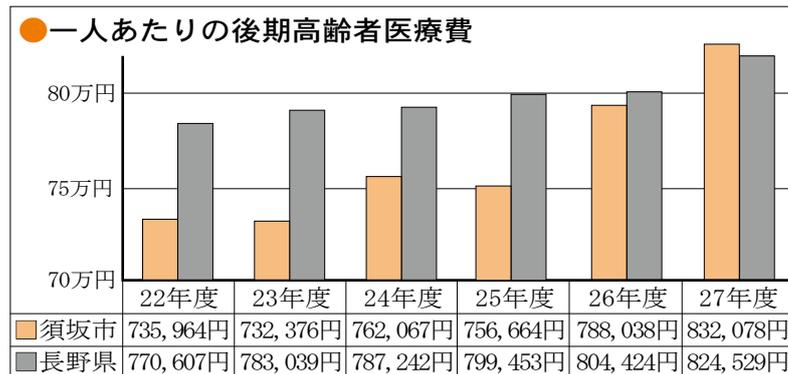
被保険者が納める保険料と、保険料の軽減分および事務費に対する一般会計からの繰入金が多なものです。

歳出の内訳

それぞれ支出しました。

後期高齢者医療（特別会計）

●一人あたりの後期高齢者医療費



後期高齢者医療費の状況
平成27年度の被保険者数は、前年度比150人増の7615人(年間平均)でした。一人あたりの医療費は83万2078円(県内19市中11位)で、前年度比5.8%、4万4040円増加し、制度開始以来、はじめて県平均を上回りました。

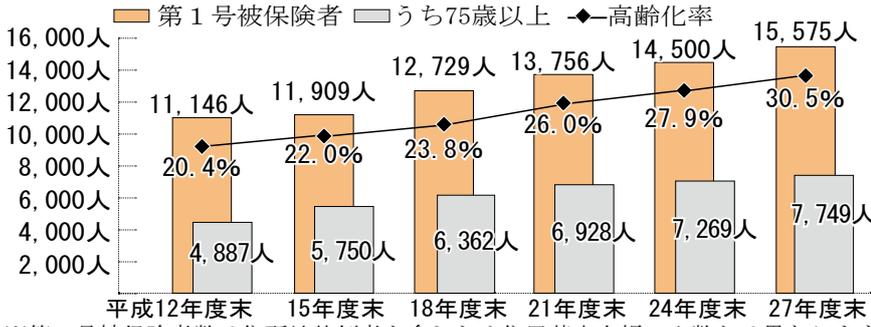
介護保険事業の運営状況



◀高齢者の生活を見守るイメージキャラクター

問合せ 高齢者福祉課 (☎026-248-9020)

●第1号被保険者(65歳以上)数の推移



※第1号被保険者数は住所地特例者を含むため住民基本台帳の人数とは異なります。

介護サービス希望する被保険者が介護が必要な状態にあるか、また、どの程度必要かを判定する「要介護認定」は、心身の状況によって「要支援1」から「要介護5」までの7段階に分けて行われます。須坂市の認定者数は増加傾向にありますが、高齢者数も増加しているため、認定出現率(第1号被保険者に対する要介護・要支援認定者の割合)は、横ばい傾向になっています。

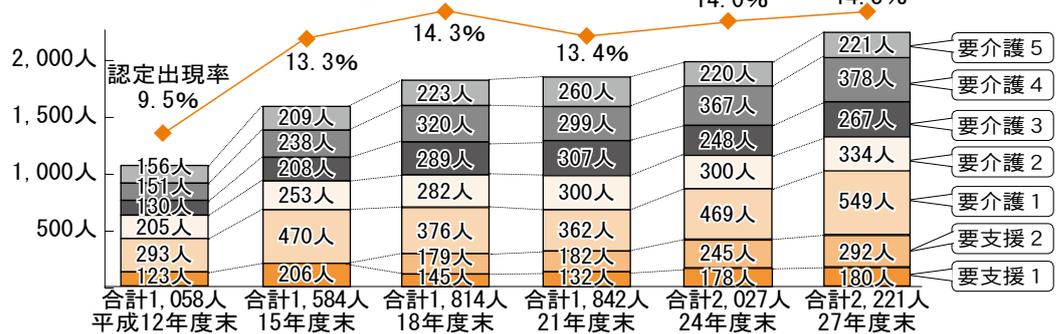
■要介護(要支援)認定者は制度開始時の約2倍

64歳で医療保険に加入の方に分けられています。須坂市の平成27年度の第1号被保険者数は、介護保険制度が開始された平成12年度の約1.4倍(39.7%増)の、1万5575人になりました。また、高齢化率(全人口に対する65歳以上の方の割合)も10・1ポイント上昇の30・5%となり、高齢化が進んでいます。

■第1号被保険者数は制度開始時の約1.4倍

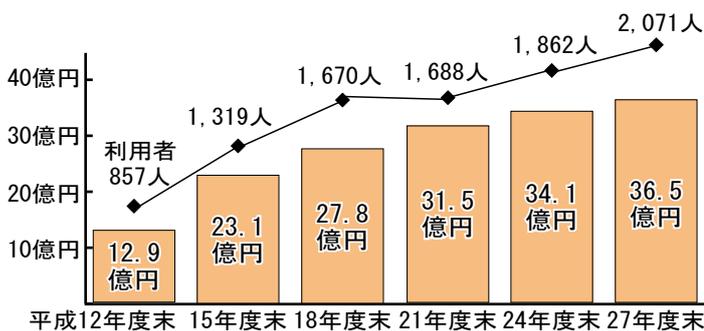
介護保険は、介護が必要になっても、住み慣れた地域でその人らしく安心して生活できるように、介護が必要な人とその家族を社会全体で支えていくための社会保険制度です。介護保険制度の開始から16年が経過しました。これまでの主な実施状況をお知らせします。

●要介護(要支援)認定者数と認定出現率の推移



なお、須坂市の認定出現率は、全国や長野県の平均よりも低く、県内の19市の中で、最も低いという特徴があります。

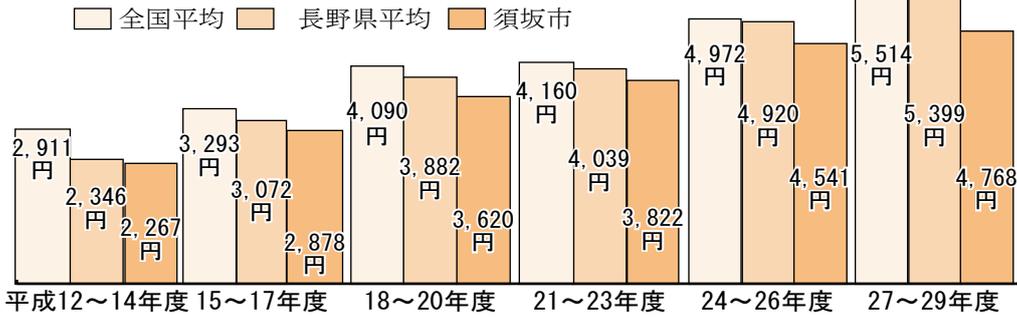
●介護サービス利用者と介護保険給付費の推移



平成27年度の介護サービスの利用者数は2071人で、平成12年度の約2.4倍に増加しています。保険給付費とは、介護サービスにかかる費用のうち、利用者本人が負担するサービス利用料(1割または2割)を除いた経費のことです。保険給付費は年々増加していて、平成12年度の12億9千万円と平成27年度の36億5千万円を比較すると、15年間で約2.8倍に増加しました。

■介護保険給付費は制度開始時の約2.8倍

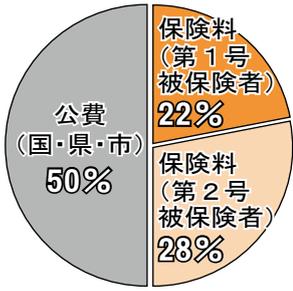
●介護保険料(基準月額)の推移



介護保険の財源は、公費、22%が第1号被保険者の保険料、28%が第2号被保険者の保険料です。
平成27年度から平成29年度の介護保険料の基準額は、月

介護保険料の基準額は県内19市の中で最も低い

●介護保険の財源



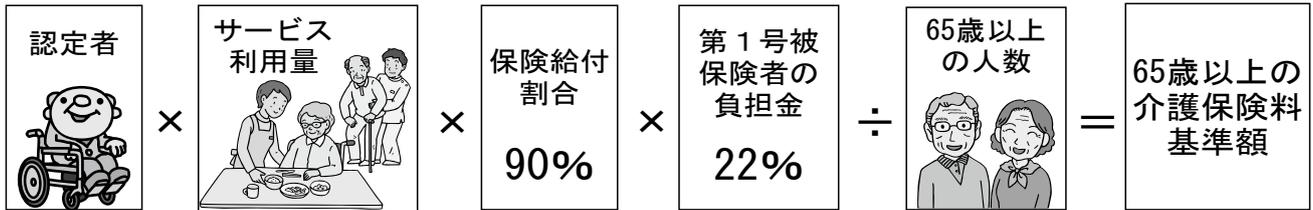
介護予防事業をはじめ、各種サービスの充実に努めていきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

介護保険は3年ごとに見直します。
須坂市の高齢化率は全国平均より高いものの、長野県平均と同程度です。
一方、認定出現率は全国や長野県平均に比べて約3ポイント以上低く「元気な高齢者が多い」という特徴があります。
しかし、長期的な予想では、後期高齢者の増加に伴い、介護を必要とする要介護・要支援認定者も増加し、介護サービス利用者の増加が見込まれます。

須坂市の介護保険運営の今後の見込み

額4768円です。須坂市は認定出現率が低いことから、全国や長野県平均よりも低い金額で設定できました。

●介護保険料基準額の設定の考え方



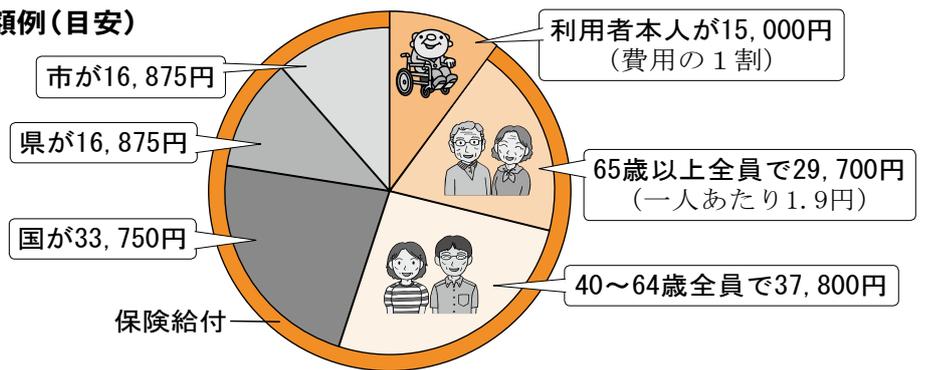
「要介護認定者が何人なのか」、「サービスをどのくらい使うか」で保険料が変わってきます。

【参考】介護サービス費用の負担金額例(目安)

●一人の要介護認定者(利用者負担1割)が月15万円分(※)のサービスを利用した場合



(※)須坂市の平均的な金額は16万円です。



介護保険料の納め忘れにご注意ください

特別な理由もなく保険料を滞納し、納付相談にも応じていない場合は、次のような措置がとられることがあります。

【1年以上滞納】支払方法の変更

介護サービスの利用者負担が1割(または2割)から10割(全額負担)になり、9割(または8割)分は、手続き後に払い戻されます(償還払い)。

【1年6カ月以上滞納】

償還払いの差し止め
償還払いが一時差し止められます。保険料の滞納が続く場合は、差し止められた額を滞納分の保険料として充てられます。

【2年以上滞納】

↓利用者負担の引き上げ
保険料未納期間に応じて、利用者負担が1割(または2割)から3割に引き上げられたり、高額介護サービス費が受けられなくなります。保険料(滞納分)をさかのぼって納めることもできなくなります。

■納付に困ったときは

災害などの特別な事情や一定の条件に該当する生活困窮者に対しては、保険料の徴収猶予や減免措置ができる場合があります。詳しくは高齢者福祉課(窓口⑨番・市役所本庁舎1階)へご相談ください。

平成27年度決算審査 意見書の要旨

問合せ 監査委員事務局(☎026-248-9022)

決算審査とは

地方自治法に基づき、市の決算が正しく行われているかや市長から審査に付される決算書とその他関係諸表などに基づいて計数を確認し、予算の執行と会計処理が適正で効率的に行われているかを監査委員が審査します。

また、特定の目的のために設置・運用されている基金についても、適正に運用されているか審査します。

財政の健全化判断比率等審査とは

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、前年度の決算数値等から算定された健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)と公営企業の資金不足比率を監査委員が審査します。

平成27年度決算審査報告

7月13日から8月2日まで、の間、鰐川晴夫代表監査委員と岩田修二監査委員が、平成27年度須坂市一般会計・特別会計歳入歳出決算・公営企業会計決算等および財政健全化

判断比率等に対する審査を行い、一部について意見を付し、8月22日に市長に意見書を提出しました。

審査意見書の詳細は、監査委員事務局(市役所本庁舎3階)や市ホームページでご覧いただけます。



各会計決算の審査結果は適正

▼一般・特別会計、企業会計にかかる歳入歳出決算と附属書類▼基金の運用状況を示す書類▼健全化判断比率とその算定の基礎となる事項を記載した書類を審査しました。いずれも関係法令に準拠して作成され、正確であり、予算の執行は適正でした。また、健全化判断比率と資金不足比率は基準を下回っており、財政運営上の問題はな

監査委員の意見(抜粋)

一般会計・特別会計

【歳入】

▼市税等の収納対策について
市税等の収入未済額は、市

税も国民健康保険税も前年度より縮減し、収納率もそれぞれ向上しています。

これは、市税等滞納整理推進本部を中心とする関係部課の新規滞納者を発生させない取り組みなどの成果とみることでできます。

収入の確保は市の事業を行う基礎となるものであり、納税者や受益者の公平性を確保する面からも重要です。

今後、滞納整理チャレンジプランや第五次須坂市総合計画における目標数値を達成されるよう、市税および住宅使用料などの債権の収入未済額の縮減や徴収率の向上に努めてください。

▼不納欠損処分について

今後、市税をはじめ処分を行うおとする市の債権について十分に調査などを行い、関係法令や須坂市債権管理条例に基づき、適切かつ公平性を確保し、実施してください。

【歳出】

各種団体への負担金・補助金・交付金に関しては、交付先団体の一部の活動実態や支出内容などに不明確な部分が見られました。

引き続き交付先団体の活動実態や支出内容などを把握し、

精査するよう要望します。また、情勢の変化などをふまへ、負担金・補助金・交付金の目的などの見直しを検討してください。

【国民健康保険特別会計】

▼国民健康保険運営協議会において、将来の財政運営を見直しが検討され、平成27年度から保険税率の引き上げが行われたことにより一定の基金が補われました。

今後経費の節減に努め、安定した健全財政が図られるよう一層努めてください。

▼各種健(検)診については、目標設定をするなど受診率向上に工夫、努力されています。

健(検)診の受診率の向上は、後期高齢者医療制度への財政負担の軽減や被保険者の健康維持増進にもつながるものでもあるため、保健予防活動の推進に一層努めてください。

【繰越額(金)および基金】

平成27年度の繰越額を前年度と比較すると、一般会計と国民健康保険特別会計では増となっており、介護保険特別会計は減となっています。

他方では、一般会計の基金は増加し、特別会計の国民健

康保険基金と介護給付費準備基金も増加しています。

両会計とも、給付の推測に困難性が高いことなどを認めますが、より適切な財政運営が必要と考えます。

今後とも予算の適正な管理と効率的な運用に努めてください。

■水道事業会計

▼財務分析数値は、総収支比率と営業収支比率が前年度より低くなっています。

また、給水収益に占める職員給与費の割合も前年度より大きくなっているため、一層の経営の効率化に引き続き努めてください。

また、有収水量1m³あたりの供給単価と給水原価の差額は昨年より小さくなり、総給水量に対する有収率は上昇しましたが、今後も配水施設の有効利用に努めるなど、一層の効率化に努めてください。

将来の人口減少を考慮すると一層の経営努力が必要です。

▼資金不足比率は、流動資産が流動負債に比べて大きいことなどから、資金不足がたまたちに発生する状況ではないと思われま

す。しかし、資金不足比率の発

生は、須坂市の連結赤字比率の悪化につながることから、特に注意を払ってください。

■下水道事業会計

経営分析では、固定比率と負債比率が前年度と比較すると低くなっていますが、依然として高い比率となっています。

この数値は今後も高い率で推移することから、経営は厳しい状況にあるといわざるを得ません。

事業の効率的な運営と経営の一層の健全化に努めてください。

■宅地造成事業会計

資金不足比率は現時点では発生していませんが、所有土地の帳簿価格を時価評価額に変更したため一時的に損失が生じ、財政状況への影響が懸念されます。

今後とも安定した経営を行なっていくためにも、既存の宅地売却完了後を見据え、宅地造成事業会計の今後のあり方を引き続き検討してください。



■財政健全化について

財政力指数は平成21年度から3年連続で低下。平成25年度から上昇に転じ、平成27年度も前年度より上昇していますが、目標数値の0・600との差は依然として大きい状況です。

これは、経済情勢や国の積極的な補正予算の影響もあると思われま

す。経常収支比率は前年度より上昇しています。

財政の健全化判断比率のうち、実質公債費比率は前年度と同率で、将来負担比率は前年度よりも下がり、引き続き健全財政を堅持しています。

審査結果のとおり、財政運営上は問題ありません。

しかし、平成22年度につくった第五次須坂市総合計画で、長期的展望にたった財政運営として、財政力指数や経常収支比率、市税の徴収率などに目標値が設定されています。

財政の健全化判断比率のうち、実質公債費比率と将来負担比率は、公債費や地方交付税の動向に影響されると思われま

すが、第五次須坂市総合計画で設定された目標数値の達成のためにも、配慮した財政運営を図ってください。

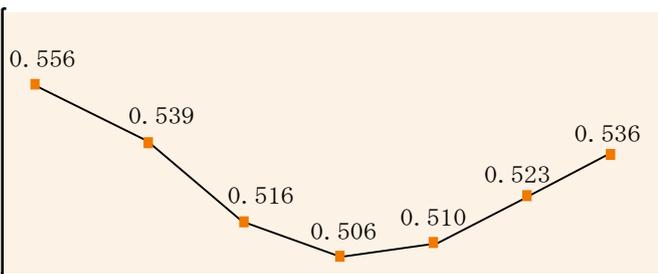


■平成21年度～27年度決算状況指数の推移

【財政力指数】

須坂市の財政力の強弱を表すもので、毎年必要なお金をどのくらい自力で調達できるかを示したものです。

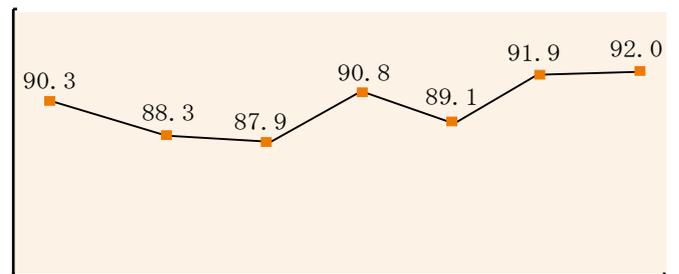
1に近い(1を超える)ほど、毎年必要なお金を自力で調達できています。



【経常収支比率】

お金の使い道の自由度を表すもので、毎年必要なお金に対して須坂市が毎年得ることのできる収入がどのくらい必要なのかを示したものです。

数値が高いほど、自由に使えるお金が少ないということになります。



平成21年度 22年度 23年度 24年度 25年度 26年度 27年度

平成21年度 22年度 23年度 24年度 25年度 26年度 27年度

平成29年度

保育園・認定こども園・私立幼稚園の入園受付のお知らせ



問合せ 各園または子ども課(☎026-248-9026)

保育園・

認定こども園

入園手続き

各保育園・認定こども園にある申込書類に記入し、入園受付日(左ページ参照)に受付場所へ提出してください。

保育園の申込書類は、10月12日(水)から各園で受け取るようになります。

※詳細は市ホームページ (<http://www.city.suzaka.naganano.jp/ikujinuyouji/enjibosyu/>) でもご覧いただけます。

※下のQRコードからも接続できます。



支給認定申請が必要です

保育園や認定こども園を利用するためには、「保育認定」(保育園)または「教育標準時間認定」(幼稚園)を受ける必要があります。

入園手続き書類とあわせて「支給認定」申請書を入園受付日に提出してください。

各園の利用定員を超える申し込みがあった場合は、子ども課が利用調整を行います。
※必ずしも第1希望の園に入園できるとは限りません。ご了承のうえお申し込みください。



入園対象者

入園の申し込みができる方は、市内に住所があり、保育認定または教育標準時間認定を受けた児童です。

保育認定を受けるには、「保育が必要な事由」に該当する必要があります。

▼就労(月80時間以上)している
▼妊娠・出産
▼疾病・障がいがある
▼家族の介護・看護が必要
▼3歳未満児の保育 など

入園相談

転入予定者や産休・育児休業明けなどで、年度途中からの入園を希望する場合は、子ども課へご相談ください。

保育料

児童の年齢や保護者の市民税所得割額などで決定します。

注意事項

▼保育認定を受けると、保護者の就労時間などによって保育時間が、①保育標準時間(11時間保育)か②保育短時間(8時間保育)のどちらかに区分されます。

①も②も、それぞれ延長保育を利用することができます。

▼各園の延長保育の時間は変更になる場合があります。

▼入園の申し込みをするときは、入園するお子さんと一緒にお越しください。

▼都合が悪くて入園受付日に申し込みができない場合は、第1希望の園に事前に連絡をしたうえで、入園受付日から11月11日(金)の間に申し込んでください。

▼マリアこども園で教育を受けることを希望する場合は、教育標準時間認定を申請してください(教育利用申請は10月3日(月)からできます)。

また、「保育が必要な事由」に該当し、保育利用を希望する場合は、支給認定を申請してください。

みつばち保育園(建設中)が開園

平成29年4月に新園舎が開

園する予定です。

私立幼稚園

入園手続き方法

各園とも入園手続きが始まっています。

詳細は各園に直接お問い合わせください。

※市ホームページ (<http://www.city.suzaka.naganano.jp/ikujinuyouji/youchien/>) に、一部の幼稚園ホームページへのリンクがあります。ご覧ください。

※下のQRコードからも接続できます。



入園料・保育料

園によって異なります。

私立幼稚園就園奨励費補助金制度

各家庭の課税状況により、入園料と保育料が軽減される制度(私立幼稚園就園奨励費補助金)があります。

詳細は子ども課へお問い合わせください。

■保育園(公立・私立)

保育園名(所在地)		入所可能定員 ■ 3歳以上児 ▼ 3歳未満児	開園時間 (延長時間含む)	受け入れ 年齢	電話番号 (市外局番026)	入園受付 日時・場所
私立	上高井(本上町)	■ 1人 ▼ 5人	7:30~19:00	産休明け	245-1041	日時 11月4日(金) 午後2時~ 4時30分 場所 各保育園
	豊洲(小河原町)	■ 13人 ▼ 12人	7:30~18:30	産休明け	245-2154	
	みつばち(馬場町)	■ 7人 ▼ 15人	7:00~19:00	産休明け	246-2110	
	さかた山風の子 (坂田町)	■ 5人 ▼ 15人	7:00~19:00	産休明け	248-8920	
	やすらぎ(本郷町)	■ 0人 ▼ 12人	7:00~19:00	4か月~ 2歳児	247-0160	日時 11月4日(金) 午前9時~ 11時30分 場所 やすらぎ保 育園
公立	須坂東部(高橋町)	■ 15人 ▼ 24人	7:30~19:00	6か月~	245-0645	日時 11月1日(火) 午前9時~ 11時30分 場所 市役所305 会議室(本 庁舎3階)
	須坂(東横町)	■ 29人 ▼ 15人	7:30~18:30	6か月~	245-1841	
	日野(塩川町)	■ 20人 ▼ 24人	7:30~19:00	6か月~	245-4094	
	井上(幸高町)	■ 19人 ▼ 18人	7:30~18:30	6か月~	245-0485	
	高甫(野辺町)	■ 8人 ▼ 12人	7:30~18:30	6か月~	245-4154	日時 11月1日(火) 午後2時~ 4時30分 場所 市役所305 会議室(本 庁舎3階)
	北旭ヶ丘(北旭ヶ丘町)	■ 10人 ▼ 15人	7:30~18:30	6か月~	245-4041	
	須坂千曲(中島町)	■ 9人 ▼ 14人	7:30~18:30	6か月~	245-1665	
	豊丘(豊丘上町)	■ 23人 ▼ 9人	7:30~18:30	6か月~	248-2118	
	相之島(相之島町)	■ 8人 ▼ 14人	7:30~19:00	6か月~	246-0975	
仁礼(仁礼町)	■ 24人 ▼ 11人	7:30~18:30	6か月~	248-2192		

■認定こども園…マリアこども園(春木町・私立)

区分	入所可能定員 ■ 3歳以上児 ▼ 3歳未満児	開園時間 (延長時間含む)	受け入れ 年齢	送迎 バス	電話番号 (市外局番026)	入園受付日時 ※受付場所は、マ リアこども園
保育認定 (保育利用)	■ 22人 ▼ 16人	7:30~18:30	6か月~	無	245-0012	11月1日(火) 午前9時~11時30分
教育標準時間認定 (教育利用)	■ 22人 ▼ 0人		3歳児~	有		10月3日(月)~

■幼稚園(私立のみ)

幼稚園名(所在地)	定員	保育時間	延長時間	送迎バス	電話番号 (市外局番026)
豊(東横町)	210人	8:30~15:30 (冬季は15:00まで)	7:50~8:30 降園~17:30	有	245-0316
泉園(常盤町)	80人	8:30~15:30 (通年、同じ時間)	なし	有	245-1007
須坂双葉(屋部町)	120人	8:30~15:30 (冬季は15:00まで)	8:00~8:30 降園~17:30	有	245-2753

※旭ヶ丘幼稚園は、平成28年度末で閉園します。



ご存じですか？行政相談

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

行政相談とは

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、役所(国・県・市)の仕事に対する苦情や要望、相談事を公平・中立の立場からお聴きする相談窓口です。

相談事の内容を関係機関に伝え、その解決や実現を促進します。

こんなときに ご相談ください



- ▼医療保険・年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など、幅広い行政分野の苦情や要望、相談事がある
- ▼苦情を申し出たが、その説明や処理に納得できない
- ▼どこに相談したらよいかわからない
- ▼行政職員が顔見知りのため相談しにくい など

行政相談委員

- ▼返町惇さん(相森町)
- ▼岩下智子さん(新田町)

定例行政相談日

相談は無料で、秘密は厳守します。

とき 毎月第2木曜日の午後2時～4時(10月を除く)
ところ 市役所相談室(本庁舎2階)
※相談日は、『広報すざか』で毎月お知らせしています(今月は27ページに掲載)。

一日行政相談所を開設

10月1日は「法の日」、10月17日～23日は「行政相談週間」です。それに合わせ、市では行政相談所を特別に開設し、行政相談委員が相談に応じます。当日は、あわせて消費生活相談も受け付けます。

とき 10月8日(土)午前9時30分～正午

ところ 中央公民館(2階)
相談内容 ▼行政への意見や要望 ▼手続きなどの行政サービス ▼悪質商法によるトラブル ▼多重債務 など

総務省の行政相談

【電話相談(行政苦情110番)】
☎0570-090110
受付時間 午前8時30分～午後5時(平日のみ)
【インターネット相談】
URL http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan.html

善行賞

善行賞を受賞されたみなさん おめでとーございませう

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

善行賞とは

須坂市児童青少年育成委員会が平成18年度に制定した賞です。

社会のために活動したり自己啓発に努めている児童青少年を表彰し褒めることで、家庭や地域での対話とふれあいの場を増やし、さらなる健全育成を推進することが目的です。

善行賞には▼奉仕賞▼親切賞▼学芸賞▼努力賞▼挨拶賞などがあり、年2回の表彰を行なっています。

平成28年度最初の受賞者

- 【奉仕賞】 ▼坂田町子ども会 ▼南原町子ども会 ▼北原町子ども会 ▼小山町子ども会 ▼屋部町子ども会 ▼境沢町子ども会 ▼八幡町子ども会 ▼小山小学校2年東組・西組 ▼森上小



▲「灯籠流しの夕べ」で行われた善行賞の表彰式の様子(8月6日)

学校3年智組・仁組
受賞理由 南部地域のシンボルである臥竜公園の竜ヶ池で、昭和20年頃まで行なっていた「竜ヶ池灯籠流し」を南部地域づくり推進委員会が「灯籠流しの夕べ」として復活させてから今年で12回目です。
灯籠は毎年、構成する地区と小学校の子どもたちが中心に制作しています。

これにより、地域間や世代間の交流と地域の夏の風物詩・伝統行事として受け継がれ、地域づくりに貢献しています。

竜の里須坂健康マラソン全国 大会中の交通規制のお知らせ

10月16日(日) 混雑予想：午前8時～午後1時頃

交通規制

県民須坂運動広場周辺の混雑が予想されます。混雑回避のため、できるだけ乗り合わせてご来場ください。大会中の安全確保のため、ご協力をお願いします。
問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎026-248-2020

大会参加者へのご声援 をお願いします

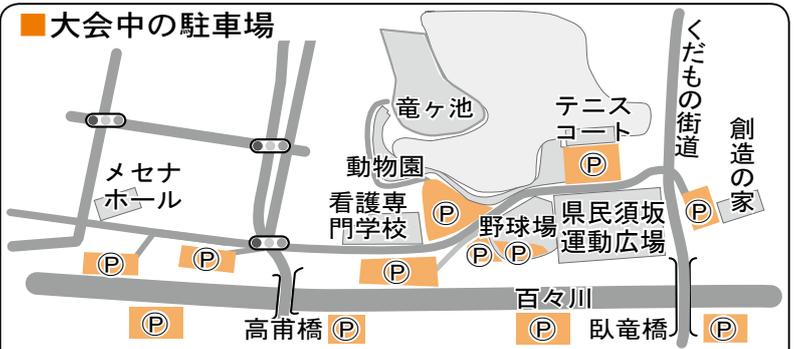
大会中は沿道からの温かいご声援をお願いします。

会場へお越しください

スタート・ゴール会場の県

民須坂運動広場では、市内外から有名飲食店など数多くの出店があります。どなたでもご来場いただけます。一緒に大会を盛り上げましょう!!
※車で来場する方は、誘導員の指示に従って駐車してください。

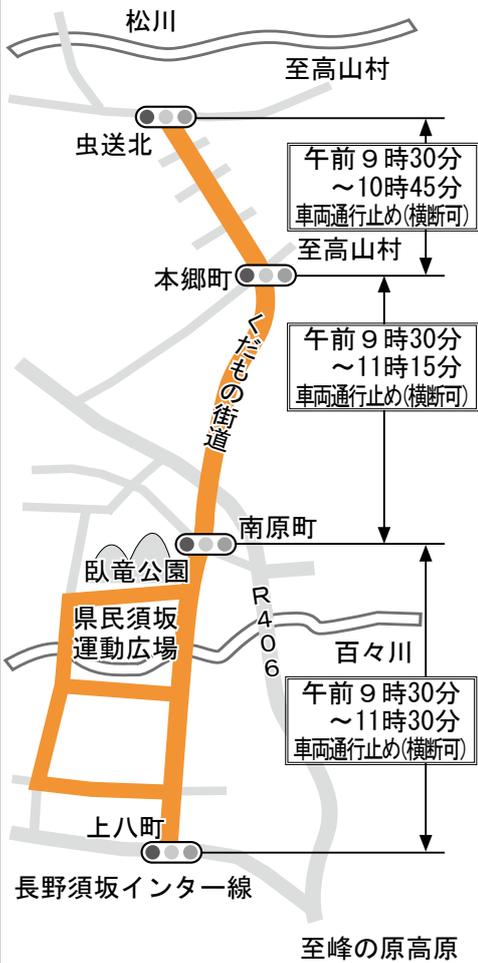
大会中の駐車場



※詳細は市ホームページをご覧ください。

交通規制のお知らせ

10月16日(日)午前9時35分スタート(県民須坂運動広場)



の区間は、午前9時30分から11時30分までの間で車両通行止めになります。ランナーがいない時は道路を横断できますが、必ず係員の指示に従ってください。

観光

米子大瀑布駐車場協力金のお願い

問合せ 商業観光課 ☎026-248-9005

紅葉期間の米子大瀑布駐車場の混雑整理と環境整備のため、駐車場利用時は協力金の負担をお願いします(タクシーと二輪車は除く)。

とき ▼10月11日(火)～14日(金) ▼10月17日(月)～30日(日) 午前7時～午後3時

協力金 500円(1台)

【米子大瀑布の休日マイカー規制とシャトル便(バス)運行のお知らせ】
交通混雑対策のため、紅葉期にマイカー規制(タクシー)

と二輪車は除く)を実施します。

「米子大瀑布ハイキング」 参加者募集

とき 10月15日(土)

午前9時30分～午後2時45分
集合場所 湯っ蔵んど

歩程 3km
参加費 2千円(おやき・旬の果物、シャトルバス運賃含む)

定員 40人(申込順)
申込期限 10月14日(金)

申込・問合せ 市観光協会
(☎026-215-2225)

米子大瀑布シャトル便の時刻表

湯っ蔵んど発(上り)	米子大瀑布発(下り)
始発 7:30	始発 9:20
約30分おきに運行	約30分おきに運行
最終 13:30	最終 16:00

※乗車時間は約50分です。

予防接種

予防接種のお知らせ

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)



高齢者インフルエンザ 定期予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種は、予防接種法に基づく予防接種です。ただし、法的義務はありませんので、接種を希望する場合のみ接種して

ください。

実施場所 ▼須坂市・小布施町・高山村の医療機関 ▼県内の協力医療機関

※対応していない医療機関があります。接種を希望する方は、事前に医療機関に確認し予約してください。須坂市・

子どものB型肝炎予防接種が 定期接種になります

今まで希望者が自己負担で接種していたB型肝炎ワクチンが、10月1日から定期の予防接種になりました。

※B型肝炎とは、B型肝炎ウイルスの感染により起こる肝臓の病気です。ワクチンを接種することで、体の中にB型肝炎ウイルスへの抵抗力(免疫)ができます。

【対象者】

平成28年4月1日以後に生まれた0歳児

※対象者には、個別にお知らせします。

【接種回数】

1歳の誕生日の前日までに3回

【注意事項】

▼母子感染予防のため、B型肝炎ワクチンの接種を受けている方は対象外です。

▼任意接種として予防接種を受けたことがある方は、すでに接種した回数を接種回数に含めて数えます。



小布施町・高山村以外で接種する方は事前に健康づくり課(窓口⑥番・本庁舎1階)まで、予診票を受け取りに来てください。

接種期間 10月1日(土)～平成29年1月31日(火)

自己負担 1200円(一人1回限り)

対象 ▼接種日に65歳以上の方 ▼接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級相当の方

子どものインフルエンザ 予防接種

子どものインフルエンザ予防接種費用を一部助成します。

対象 生後6か月～15歳(中学3年生)まで

※通知と予診票は、市内の学校に通学している児童・生徒には学校から配布しました。市外の学校に通学している児童・生徒と未就学児には、郵送しました。内容をご確認のうえ、希望する方は接種してください。

接種期間 10月1日(土)～平成29年1月31日(火)

助成金額 1200円(1接種につき)

地域医療福祉ネットワークの窓

「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持ちましょう！



かかりつけ医とは

かかりつけ薬局とは

日頃から患者の体質や病歴、健康状態を把握し、診療行為のほか健康管理上のアドバイスなどもする身近な医師のことです。

薬の使い方や疑問に答え、患者のよき相談相手となる身近な薬局のことです。

【かかりつけ医を持つ利点】
▼病院に比べて待ち時間が短く、受診の手続きも簡単でじっくり診察してもらえる。
▼病院では予約が必要な検査もすぐに行えることが多い。
▼入院や高度な検査が必要な場合などに適切な病院や診療の紹介・指示を受けられる。

【かかりつけ薬局を持ち、利用する薬局を一つにする利点】
▼さまざまな医師から同時に処方箋が出た時などに薬の飲み合わせや重複がないかを確認し、わかりやすく説明を受けられる。
▼「お薬手帳」で確認した薬の重複を医療機関へ連絡して減らすことや飲み残しの薬の確認・引き取りをしてもらえる。

▼家族の病状・病歴・健康状態を把握しているのので、いざという時の対応が円滑。
▼食事や運動など、日常の健康アドバイスを受けられる。



※「お薬手帳」を持参することや6カ月以内に同じ薬局を利用していることなど、一定の条件を満たすと薬代が節約できる場合があります。調剤を依頼する薬局へご相談ください。普段から「お薬手帳」を忘れずに持ち歩きましょう。

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室

(☎026-248-9101)

11月3日(木)に中心市街地で さまざまなイベントが開催されます

問合せ 各イベントの問い合わせ先



(※)須坂クラシック美術館では、着物で町歩きや秋の虫干し会を開催します。時間など詳細は、お問い合わせください。
 問合せ 須坂クラシック美術館
 (☎026-246-6474)



①市道銀座通り線会場

【蔵のまち須坂 銀座通り うまいもん市2016】
 時間 午前10時〜午後3時
 内容 ▼飲食出店▼フリーマーケット▼キノコ汁ふるまい など
 ■出店者募集
 出店場所 市道銀座通り線(歩行者天国)
 出店区画 1区画横2m×奥行2m程度
 出店料金 1区画2千円
 申込期限 10月21日(金)
 申込・問合せ 蔵のまち須坂銀座通り秋まつり実行委員会事務局(蔵のまち観光交流センター内)
 (☎026-248-6867)

②旧小田切家住宅会場 (入館無料)

【it。縁市〜旧小田切家住宅クラフトフェア〜】
 時間 午前10時〜午後4時
 内容 糸・布・織物など「糸」にちなんだクラフトフェア
 問合せ 旧小田切家住宅
 (☎026-246-2220)

【「食」をまなぶ消費生活講座】
 時間 ▼午前10時15分〜11時30分▼午後1時15分〜2時30分
 テーマ 「食」を楽しむ〜食品選びのポイント〜
 講師 岩佐透さん(生活協同組合連合会コープネット事業連合商品政策・食育推進)

【「うまいもん祭り〜食べて! 知って! 伝えよう! 須坂のうまいもん〜 体験編】
 時間 詳細は、チラシ・ホームページでお知らせします。
 内容(予定) ▼箱膳体験▼のり巻き教室▼郷土食のふるま
 ※例年、市役所防災広場で行なっていました。今年、会場を変更しました。農産物や加工品の販売は、市道銀座通り線会場(①)で行います。
 申込・問合せ 農林課
 (☎026-248-9004)

③墨坂神社芝宮参道会場

【ジュニアエコノミーカレッジ inすざか】
 芝宮神社を中心に開催される「えびす講」にあわせて、小

学5・6年生が仮想の会社を設立し、自分たちで考えた商品を販売します。
 時間 午前10時
 問合せ 須坂商工会議所青年部事務局
 (☎026-245-0031)

④笠鉾会館ドリームホール会場(入館無料)

【いにしへの祇園祭】
 かつて祇園祭では屋台の上で踊りが盛んに踊られ町の活気を盛り上げていました。
 展示してある屋台の上で、お囃子の演奏や日本舞踊を行います。
 時間 ▼午前11時〜▼午後1時30分
 問合せ 笠鉾会館ドリームホール
 (☎026-246-7100)



▲お囃子の演奏の様子

10月は「ごみ減量強化月間」 ごみにする前にひと工夫！

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

ごみ処理に高額な費用がかかっています

Q 平成27年度に、ごみや資源物を処理するためにかけた金額は？

A 約4億3千万円です。

Q 市民一人あたりにすると？

A 約8300円です。

Q ごみ1袋あたり(5kgとして)の処理にかかる金額は？

A 約1555円です。そのうち、ごみ運搬費用は45円です。

**「3R」
ごみ減量のキーワード**

ごみは運搬や処理にお金がかかります。3Rは、ごみを減らすうえで、大切な3つの取り組みです。

家庭でできることを実践してごみを減らしましょう！

▼「リデュース(発生抑制)」
レジ袋をもらわない

平成30年度稼働予定の長野広域連合の焼却施設・埋立施設では、ごみの搬入量(重さ)により負担金を支払うこととなります。ごみが軽くなると須坂市の負担が減ります。



▼買物前に冷蔵庫を確認し、必要な物だけを買う

▼生ごみを捨てる前に、水をよく切る

▼「リユース(再利用)」

▼マイボトルやマイカップを使用する

▼フリーマーケットやリサイクルショップを活用する

▼「リサイクル(再生利用)」

▼資源物を分別する

▼着れなくなった洋服をマイバッグやぞうきんに作り変える

▼生ごみを堆肥化する

乳白色の瓶は「不燃ごみ」です

乳白色の瓶が「その他の色の瓶」として出されています。乳白色の瓶は陶磁器でできており、ガラス瓶ではありません。「不燃ごみ」としてお出しください。

※乳白色の瓶は主に、軟こうや焼酎の容器に使われています。

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

市長の

いきいき 通信

もう一度会いたい人に

あるスポーツ関係の監督から「どんな人になりたい？」と問われ、私は「誠実な人」と答えました。するとその方は「私はもう一度会ってみたいと思われたい人になりたい」とおっしゃいました。

小池千枝コレクション世界の民俗人形博物館で、11月29日(火)まで開催中の特別展「小池千枝の軌跡〜100年の情熱」の内覧会が開催されました。コシノヒロコ様、コシノジュンコ様、高田賢三様をはじめ世界的に有名デザイナーが出席されました。とても謙虚なみなさんで、お互いを尊敬しあっていると感じました。そのみなさんから、須坂市の文化や景観、果物、郷土料理などに対するお褒めの言葉をいただきました。

また、信州の伝統野菜である須坂の村山早生(むらやまわせ)ごぼうの味噌漬けを自分で漬けて、要人に差し上げている県外出身の方がいらっしやいます。その方と要人との懇談に同席させていただいたとき、信頼関係に基づいた人と人のお付き合いであると感じました。この方は須坂市とは利害関係はありませんが、須坂市のためにご尽力をいただいています。

私は、人生の大きな喜びは、有名無名を問わず、「もう一度会いたい人」と思える人に会えることだと思います。自分自身も、「もう一度会いたい人」と思われる人になるように成長しなければと考えています。

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



みんなの広場

お便り紹介コーナー

～9月に届いたお手紙から～



には自信がありました。しかし、思ってもいない大病を患った経験から、健康がどれだけ大事なことがわかりました。

週三〜四日は、運動と、フランスの良い食生活をいつも考えて生活しています。(ペンネーム)

健康大事さん 60歳
●病気になる前、健康でいられることのありがたみがわかりますよ。

健康が一番!!

早いもので、来年で70歳になります。ペンションを40年ちかくやっており、あつという間の日々でした。

これまでやってこられたのも、ゴルフやスキー、テニスと、健康のために体力づくりに励んでいたたまものだと思います。(市川さん 69歳)

●サツカーもできるテニスコートやスキー場などがある峰の高原原ではさまざまなおスポーツが楽しめますね。これからも「健康が一番!!」でペンションを経営し続けてください。

●小さな苗が大きく育ち、日差しを遮るグリーンカーテンとして大活躍したんですね。

健康

若いときは、仕事、仕事で働きづめの生活でしたが、元気が取り柄だったので、健康

数々。鍛錬された努力のたまものですね。何度も鳥肌が立ち、勝利の涙にもらい泣きし、悔し涙に震えました。

東京五輪はぜひ生で観戦したいと張り切っている私です。(ペンネーム)

●選手の懸命な姿に感動したというお便りが他にも届いています。4年後の東京五輪も、全力で応援していきますよ。

紅葉の頃にも行きたい

三姉妹(60代・70代)で、米子大瀑布に行ってきました。石がゴロゴロで歩きにくい所もありましたが、滝の美しさで疲れがとびました。

紅葉の頃にも行きたいと思っています。(小林さん 66歳)

●紅葉の米子大瀑布でも楽しい思い出ができると思いますね。今月はシャトルバスを運行します(13ページ参照)。

80の手習い

ハーモニカ教室に誘われ、入ってみました。譜面も読めず、難しく、やめようかと何度も思いました。

でも、県の大会を見てすごく感動したので、みなさんの

足を引っ張ることになるかもしれないけれど、もつとやってみたいという気になります。(ペンネーム)

●頑張った練習した成果をいっつかみなさんに披露してくださいね。

秋の気配

暑くてやりきれないと思っていたのに、朝の涼しさが「半そでではどうなのか」という感じで、一日の衣服の調節が難しくなってきました。確実に秋の気配です。

食欲の秋…。体重に注意したい時季になりました。(早川さん 35歳)

●私も「食欲の秋」になりそうですが、「運動の秋」「読書の秋」に挑戦したいところです。

※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。



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



①問題 11月6日(日)開催
須坂市ドッグランイベント
わん○○ランドinすざか
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、とつ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 10月14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

●郵送

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

蔵の町の
さくらちゃん
102



マイバッグを持参し、ごみ減量に努めましょう。詳細は17ページをご覧ください。
問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

須坂 結婚・子育てハッピー大使

さくらの

須坂で
ハッピー



須坂 結婚・子育てハッピー大使のこてつです。ハッピー大使の活動がスタートして、約6カ月がたちました。

市内の保育園や子育て支援センターを訪問したり、子育てワークショップに参加させていただき、お父さんやお母さん、子どもたちと触れ合う中で、須坂市は子育てしやすい環境であることを実感しました。

これからも、みなさんと一緒になって、子育て支援のお手伝いをさせていただければと思います。

10月21日(金)に子育て世代支援健康教室「女性のためのALL IN ONE教室」(28ページ参照)に参加します。僕たちは男性ですが、須坂の子育て世代の女性がどんなことを学ぶのか、一緒に学びたいと思います!

僕たちのブログ(<http://blog.suzaka.jp/kotetsu>)を見てください。



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「子どもたちとともに～須坂リーダーズクラブの活動～」を11月14日(月)から放送する予定です。詳細は11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

たかはし かねん ちゃん
高橋 果恋 ちゃん

(3歳6か月)



お父さん…功さん/お母さん…久美子さん

果恋という名前は、実り多い人生に、そして周りから愛される人になってほしいという願いを込めて、名付けました。

最近は、一人でできることが多くなりました。幼稚園では、お友だちとクタクタになるまで元気に遊んでいます。

これからもすくすくと大きくなり、思いやりのある人に育ってほしいと思います。

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

まちの出来事

地域の行事や市政など、まちの
さまざまな話題をお伝えします。



サッカー楽しい！ 保育園でサッカー教室

須坂千曲保育園で「巡回キッズサッカー教室」が開かれました。

この教室は、須坂市サッカー協会が市内の保育園・幼稚園で開催しています。

園児たちは、コーチからボールの蹴り方などを楽しみながら教わりました。

年長の女の子は「ボールを追いかけるのが楽しい」と話していました。〔9月7日〕

みんなで防災意識を高めよう 総合防災訓練

仁礼小学校で総合防災訓練を実施し、応急救護や地震体験などの訓練に約700人が参加しました。

総合防災訓練にあわせ、仁礼町は独自に住民の避難訓練を実施しました。

訓練に参加した方は「今年は56災害から35年の節目。地域の危険箇所を知ることなど、日頃の防災意識が大切だと感じた」と話していました。〔8月28日〕



▲災害時の危険箇所などを確認しながら避難訓練をする仁礼町住民



▲応急救護訓練で心肺蘇生法を学ぶ参加者



要望書を市長と市議会議長に提出

インター周辺に計画されている大型商業施設の建設実現の要望書を旭ヶ丘地区の区長会が8月29日に（上の写真）、須高歯科医師会が9月9日にそれぞれ提出しました。

※「須坂市が大型商業施設の建設をあきらめた」という噂は間違いです。



中国国家観光局の首席代表が来須

中国国家観光局駐日本代表処の羅玉泉首席代表（写真右）がヤマホンそりまち農園（相森町）でぶどう狩りを楽しみました。羅首席代表は、「シャインマスカットは美しく、とてもおいしい」と話していました。〔8月30日〕



▲高木とくさん



▲中村典雄さん

**いつまでもお元気で
市内の男女最高齢者を表彰**

市では、毎年敬老の日にあわせて、市内在住の男女の最高齢者を表彰しています。

女性では2年連続で高木とくさん（107歳・北横町）が、男性では中村典雄さん（105歳・小山町）が最高齢者です。

中村さんの長男の衛司さんは「父は何でもよく食べ、俳句など趣味が多く、好奇心が旺盛だったのが長寿につながったのでは」と話していました。〔9月10日〕



**机の下に素早く避難
地震を想定した避難訓練**

地震を想定した避難訓練が東部児童センターで行われました。

地震があったという放送が流れると、児童は机の下など安全な場所に素早く避難。「おさない。はしらない。しゃべらない。もどらない。」を実践しました。

訓練に参加した小学1年生の女兒は「しっかりできた」と話していました。〔9月14日〕

すざか 表紙の
写真から

小池千枝さんの教え子も出品

世界の民俗人形博物館では特別展「小池千枝の軌跡～100年の情熱」を11月29日（火）まで開催中。

小池千枝さんが教えたデザイナーも作品を出品しており、内覧会には、コシノヒロコさん、コシノジュンコさん、高田賢三さんらが集いました。〔9月2日〕

情報ファイル 10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

● **社会資本整備総合交付金
事業の「事後評価原案」を
公表します**

平成23年度から事業を進め
ている社会資本整備総合交付
金事業の評価をまとめた「事
後評価原案」を公表します。
みなさんのご意見をお寄せ
ください。
公表期間 10月17日(月)～31日

(月) 閲覧場所 ▼まちづくり課(市役所本庁舎3階) ▼市ホームページ
問合せ まちづくり課
(☎248-9007)

● **全国地域安全運動「みんなできくくく安心の街」**

期 間 10月11日(火)～20日(木)
 【防犯対策の基本はカギ掛け】
 外出するときは、鍵をしっ
 かりかけてから、でかけま
 よう。

【特殊詐欺に注意!】
 あやしい話やおかしい話、
 不審電話があった場合は、一
 人で判断せず、すぐに家族や
 警察に相談しましょう。
 問合せ 市民課
(☎248-9002)

● **来年度の地域児童クラブ
登録手続きが始まります**

対 象 市内在住で、小学校・
須坂支援学校に通学する1年
生～6年生の留守家庭児童
提出書類 ▼地域児童クラブ
登録申請書▼就労証明書(同
居の家族で就労している方全
員分)▼延長登録申請書 など
※提出書類は10月17日(月)から
各児童クラブと学校教育課で

お渡しします。
 申込期限 11月30日(水)
 ※新1年生は、各小学校の来
 入児童健康診断にあわせて説明
 会を開催します。それ以降に
 申し込んでください。
 ※日野地域児童クラブの新1
 年生の申込期限は、12月16日
 (金)です。
 申込先 各児童クラブまたは
 学校教育課(窓口⑩番・東庁
 舎1階)
 問合せ 学校教育課
(☎248-9010)

● **そばの収穫作業を
支援します**

市農業再生協議会が汎用型
コンバインを使って、そばの
収穫作業をお手伝いします。
 利用料 3000円(10ア
 ールあたり・オペレーター付き)
 ※収納袋やコンバインの運搬
 経費は、申請者の負担になり
 ます。
 対 象 市内の農地
 問合せ 農林課
(☎248-9004)



● **ごみの野焼きは禁止され
ています**

ごみを野外焼却すると、悪
 臭や煙などで周辺の方々に迷

惑となり、有害物質の発生に
 より、場合によっては自身の
 健康にも影響が出てきます。
 野外焼却は例外を除いて法
 律により禁止されており、違
 反すると、5年以下の懲役か
 1千万円以下の罰金、または
 両方が科せられます。
 例外として焼却する場合は、
 周辺の迷惑にならないよう、
 風向き・強さ・時間帯などの
 配慮をお願いします。また、
 事前に消防署へ届け出てくだ
 さい(電話でも可)。

例外となるもの

▼どんど焼きなどの地域行事
 ▼農林業を営むためのもの
 ▼落ち葉たきなど、やむを得
 ないもの
 問合せ ▼生活環境課(☎2
 48-9019) ▼消防署(☎
 245-0119)

● **肺がんCT検診の申し込
みを受け付けています**

日時指定の完全予約制のた
 め待ち時間も少ない検診です。
 検診を希望する方で、申し込
 みをしていない方は、随時受
 け付けています。
 検診日 平成29年1月10日(火)
 ～3月6日(月)の全18回
 ※日程は健康カレンダーをご
 覧いただくか、お問い合わせ

SANWA HOUSE

リフォーム・新築

床・壁の張替からお家の大改装・新築まで
 どんなことでも、あなたのお家にピッタリのプランを提案します!

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 **サンワシステム**

まずは
お問合せ
ください!

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

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(株)サンワシステム(☎050-5838-2344)

ください。

ところ 保健センター

対象 40歳以上で、平成29年3月31日までに偶数年齢になる方

受診料 2000円

申込方法 電話で申し込んでください。

※申し込みをした方には、受診券を郵送します。日時が指定されていますので、変更を希望する場合は必ずご連絡ください。

申込・問合せ 健康づくり課 (☎248-9018)

●介護している方へ 慰労金を支給します

対象 平成28年8月1日現在、市内在住で、平成27年8月1日から28年7月31日に3カ月以上被介護者※と同居して介護している方▼別居している被介護者をその自宅で3カ月以上介護していて、同居に準じるものとして認められる方(入院・施設入所期間を除きます)

※被介護者とは：▼要介護認定者(要介護3以上)▼重度心身障害児(者)

申請方法・支給時期

▼要介護認定者(要介護3以上) 地区の民生児童委員さんに

申請書を取りまとめていただき、12月に支給します。

▼重度心身障害児(者)

すでに慰労金を受給している方は、地区の民生児童委員さんに申請書を取りまとめていただき、12月に支給します。

今年度から初めて該当する方へは、申請書を郵送します。

10月27日(木)までに福祉課(窓口⑧番・本庁舎1階)へ申請してください。

問合せ ▼要介護認定者(要介護3以上)に関すること：高齢者福祉課(☎248-9020)

▼重度心身障害児(者)に関すること：福祉課(☎248-9003)

●防災ヘリコプターとの訓練のお知らせ

消防本部では、山間地の事故や急病の方に対応できるよう、県消防防災ヘリコプター「アルプス」と連携した訓練を行います。

訓練中は、遊歩道上で発煙筒をたくので、火災の煙と間違えないようお願いいたします。

また、ヘリコプターが坂田山共生の森の上空を飛行し、高甫橋下流の百々川緑地にヘリコプターが離着陸します。

離着陸時は、強い風が発生します。

ますので、歩行中の方は隊員の誘導に従ってください。

とき 10月31日(月)午前9時～正午(予備日は11月8日(火))

問合せ 消防本部警防課 (☎245-4900)

●地域づくり市民会議の資料を公開しています

区長会の協力により、7月～8月に地域づくり市民会議を開催しました。

当日、各会場で配布した資料は、情報コーナー(市役所本庁舎2階)と市ホームページ(<http://www.city.suzaka.nagano.jp/gyousei/seisaku/shiminkaiji/>)でご覧いただけます。

問合せ 政策推進課 (☎248-9017)

●「日」塩分をどのくらいとっているか調べましょう

塩分のとりすぎは高血圧につながる要因の一つです。

まずは自分の塩分摂取量を知り、生活を見直してみましよう。

受付期間 10月3日(月)～平成29年1月31日(火)

方法 保健センターで必要な物品を受け取り、尿をとつ

て保健センターへ提出してください。

※結果は後日、お知らせします。

検査料 無料

申込・問合せ 保健センター (☎248-9023)

●「i広報紙」名称変更

『広報すざか』をスマートフォンなどで読むことができるアプリ「i広報紙」の名称が「マチイロ」に変わりました。

今まで使用していた方は、そのまま引き続きサービスを受けられます。

使用していない方は、下のQRコードから登録してください。



問合せ 政策推進課 (☎248-9017)

●「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」にエントリーしています。

ゆるキャラグランプリのホームページ(<http://www.yuru.jp/vote/>)を1日1回投票できます。

問合せ 福祉課(☎248-9003)

投票期間 10月24日(月)午後6時まで

【長野県ご当地キャラ総選挙2016】

結果は、2位でした。多くのみなさんに投票していただきありがとうございました。

問合せ まちづくり課 (☎248-9007)



▲かなちゃん

●長野都市圏パースントリツ調査を行います

長野都市圏総合都市交通計画協議会では、長野都市圏(須坂市を含む5市3町)にお住まいの方約4万5千世帯を対象に、パースントリツ調査(人の動きに関する交通実態調査)を10月～11月に行います。

将来のまちづくりや交通計画などに役立てるための調査です。ご協力をよろしくお願ひします。

問合せ 長野都市圏総合都市交通計画協議会 (☎0120-175-152)

●宝くじの助成金で公会堂
備品を整備しました

市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金が財源の(公財)長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用して、高畑町区にエアコン、長机、ローチェア、FF式温風機、書庫、テントなどが整備されました(9月1日)。
問合せ 市民課
(☎248-9002)



▲テント



▲エアコン、長机、ローチェア、FF式温風機、書庫

募 集

●フルーツ発泡酒製造などの受託事業者募集

新たな産業の創出・新規雇用の創出を図るため、須坂産の果実(果汁)を使用したフルーツ発泡酒製造などの受託事業者を募集します。

内 容 ▼フルーツ発泡酒製造に関するマーケティング調査・コンサルティング業務委託
▼フルーツ発泡酒製造に関する業務委託
※それぞれの受託事業者を募集します。

申込方法 産業連携開発課窓口(須坂駅前ビルシルキー2階)にある仕様書で申込資格条件を確認し、申し込んでください。

※仕様書など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 10月11日(火)午後5時(必着)
申込・問合せ 産業連携開発課(☎248-9033)

●すざか子ども読書ちゃんねる
んじコメントカード募集

「うまく書けた!」、「誰かに紹介したい!」という思いが

つまったコメントカードを募集します。応募されたコメントカードを選考し、市ホームページや図書館で本の帯にして紹介します。
募集期間 10月27日(木)~11月9日(木)

応募方法 市内の小・中学校と市図書館で配布する応募用紙に記入し、校内にある応募箱に入れてください。市外の小・中学校に通学している方はお問い合わせください。
問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248-9027)

●オリジナル年賀はがき
図柄募集

市を宣伝する絵画や版画、イラストなどを入れた年賀はがきの図柄を募集します。
採用された図柄は、年賀状用の素材として、市ホームページから無料でダウンロードできるようにします。

規 格 A4サイズ程度
募集期限 11月11日(金)
応募・問合せ 商業観光課
(☎248-9005)

●ニュースポーツ大会
参加者募集

と き 11月27日(日)午前8時

10分開会
ところ 北部体育館
種 目 ワンバウンドふらばるバレー
参加条件 中学生以上で▼メンバーの8割が市内在住または勤務している方で編成されたチーム▼レディースの部・男女混合の部とも1チーム5~10人
参加費 1チーム2000円
申込期限 11月4日(金)
申込・問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248-2020)

●ハンセン病療養所訪問
交流事業の参加者募集

と き 10月26日(水)午前11時~午後3時
集合時間 午前7時40分
集合場所 JR篠ノ井駅前(貸切バス移動)
訪問先 国立療養所多磨全生園・国立ハンセン病資料館(東京都東村山市)

参加費 無料
※昼食は各自
対 象 ▼県内在住・在勤・在学の方
定 員 40人程度(申込順)
申込方法 氏名、年齢、住所、連絡先、バスの乗降地、参加回数などを記入し、FAXかE

メールで申し込んでください。
申込期限 10月7日(金)(必着)
申込・問合せ 県人権・男女共同参画課
(☎2335-7106 FAX2335-7389)
Eメール n-jinken@pref.nagano.lg.jp

●堀直虎没後150年祭
記念公演「Straight Tiger」のキャ
ストとスタッフ募集

平成29年4月29日(土)・30日(日)に行われる須坂藩13代藩主堀直虎没後150年祭記念公演「Straight Tiger」直虎のキャストとスタッフを募集します。

対 象 ▼小学生以上▼ボランティアとして参加できる方など
申込期限 11月22日(火)
申込・問合せ NPO法人劇空間夢幻工房
(☎284-6430)

●2016オリピックデー
ラン長野大会参加者募集

と き 11月3日(木)午前8時30分~午後1時
ところ 長野オリンピックスタジアム(長野市)

種目 ▼3kmのジョギング
 ▼5kmのジョギング ▼3kmのウォーキング
参加費 ▼大人：1500円 ▼中・高校生：500円 ▼小学生以下：無料
定員 1000人(申込順)
申込方法 ▼長野放送ホームページ(<http://www.nbs-tv.co.jp/>)から申し込み ▼大会パンフレットにある参加申込書をFAXまたは郵送してください。
申込期限 10月25日(火)
申込・問合せ 大会受付デスク(長野放送事業部)
 (☎227-3000) 

●すざか婚活パーティー参加者募集

ゲストに須坂 結婚・子育てハッピー大使「こつ」を迎え、食事やお見合い形式のカップリングパーティーを行います。
とき 11月27日(日)午後2時30分～6時
ところ 須坂迎賓館
参加費 ▼男性：4千円 ▼女性：2千円
対象 ▼男性：独身の25歳～55歳で市内在住または市内に勤務・近隣商工会議所青年部会員の方 ▼女性：独身で25歳～50歳の方

定員 男女各30人(先着順)
申込方法 ▼氏名 ▼性別 ▼年齢 ▼住所 ▼勤務先を明記し、Eメールで申し込んでください。
申込期間 10月1日(土)～11月10日(木)
申込・問合せ 須坂商工会議所青年部事務局
 (☎245-0031)
Eメール kokatsus@suzaaka.or.jp
旧小田切家住宅の事業企画を募集
 市内の市民活動団体や自主活動グループのみなさんが取り組んでいる文化活動で、当館と協同して、来館者に「おもてなし」を提案してみませんか。
 ※例えば、季節の伝統行事やお茶会など
問合せ 旧小田切家住宅
 (☎246-2220)

●須坂病院の新しい名称を募集しています

平成29年7月オープンに向けて、新病棟の建設などを行なっています。
 それにあわせて、新しい名称を募集します。
応募資格 県内在住の方

応募方法 病院の新名称と名称の理由、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業、学校名と学年)を記入し ▼はがき ▼Eメールで応募してください。
募集期限 10月14日(金)
応募・問合せ 須坂病院経営企画課
 (☎246-5511)
 〒382-0091 須坂市大字須坂1332 長野県立須坂病院経営企画課
Eメール suzaka-kohbo@pref-nagano-hosp.jp

行事・催し

●多重債務者無料相談会

借金に関するトラブルで悩んでいませんか。弁護士や司法書士による無料相談会が開催されます。
借金問題は、きちんとした手続きをとれば必ず解決できますので、この機会にぜひご相談ください。
とき 10月6日(木)正午～午後7時
ところ 北信消費生活センター(長野市)
申込方法 前日までに電話で予約してください。

借金に関するトラブルで悩んでいませんか。弁護士や司法書士による無料相談会が開催されます。
借金問題は、きちんとした手続きをとれば必ず解決できますので、この機会にぜひご相談ください。
とき 10月6日(木)正午～午後7時
ところ 北信消費生活センター(長野市)
申込方法 前日までに電話で予約してください。

●障がい者マレットゴルフ大会

とき 10月24日(月)午後1時～
ところ 百々川緑地(臥竜コース)
参加費 無料
対象 ▼市内在住または市内勤務で身体・知的・精神障がい者 ▼須坂市身障協会会員
申込期限 10月13日(木)
申込・問合せ 身体障害者福祉協会(☎248-8887)
 ※火・木曜日にご連絡ください。

●児童・生徒作品展

「あゆみ展」「学芸展」
とき ▼10月29日(土)午前10時～午後5時 ▼30日(日)午前10時～午後4時
ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
【あゆみ展】
 須坂市・小布施町・高山村の特別支援学級や須坂支援学校で学ぶ児童・生徒の作品展や手作り製品の販売を行います。
 ※手作り製品の販売は30日(日)

※受付時間は平日午前8時30分～午後5時
予約・問合せ 北信消費生活センター
 (☎223-6777)

●子どもと本と出合いをこむぐ

とき 11月8日(火)午前10時～正午
ところ 旧上高井郡役所(2階)
講師 ▼越高令子さん(本と子どもの発達を考える会会長) ▼谷口和恵さん
参加費 無料
対象 読み聞かせに興味のある大人の方
 ※申込不要
問合せ 生涯学習スポーツ課
 (☎248-9027)

●選挙人名簿 定時登録者数 (9月2日現在)

男	20,551人(+491人)
女	22,296人(+453人)
計	42,847人(+944人)

※()は、平成28年6月2日との比較

●第25回全国消防操法大会

とき 10月14日(金)午前9時〜午後4時30分
ところ 長野オリンピックスタジアム(長野市)
入場料 無料
※開会式・閉会式と表彰式で、須坂市消防団音楽隊が演奏し、県大会優勝の須坂市消防団ラッパ隊がアトラクションで吹奏します。
問合せ 消防本部総務課 (0245-4100)

●第29回信州須坂大菊花展

期間 10月22日(土)〜11月8日(火)
ところ 臥竜公園(特設会場)
【花柳葉緑社中による日本舞踊の披露】
とき 10月29日(土)午後1時〜
ところ 菊花展菊庭園前
【昇龍太鼓】
とき 10月29日(土)午後2時〜
ところ 池乃清泉亭前
問合せ 商業観光課 (0248-9005)

●ふれあい広場フードドライブ

食品ロスを削減し、食べ物に困っている方を支援するため、ご家庭で余っている食品



を持ち寄る「フードドライブ」を開催します。
とき 10月15日(土)午前10時〜午後2時
ところ メセナホール前庭(ふれあい広場)

対象 ▼缶詰▼レトルト食品▼乾麺▼お米(古米も含む)など
注意事項 ▼常温保存できるもの▼賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの▼未開封・包装や外包装が破損していないもの▼生鮮食品以外のものをお持ちください。
問合せ 福祉課 (0248-9003)

●総合リハビリテーションセンター祭

とき 10月29日(土)午前10時〜午後3時
ところ 県立総合リハビリテーションセンター(長野市)
内容 ▼講演会▼バザー▼出店▼体験コーナー など
問合せ 県立総合リハビリテーションセンター (0296-3953)

●メセナ・ゴスペルクワイア LIVE2016

とき 10月23日(日)午後2時

開演(午後1時30分開場)
ところ メセナホール(小ホール)
演奏曲 ▼アメイジング・グレイス▼ジーザス・ザ・セイム ほか
入場料 ▼一般:1000円
▼中学生以下:無料(要整理券)
問合せ メセナホール (0245-1800)

●「八丁鎧塚」スイーツフェスタ

パティシエの鎧塚俊彦さんが考案した。パウンドケーキ「八丁鎧塚」のレシピ公開を記念したイベントです。
各出店者が作った「八丁鎧塚」や自慢の菓子・スイーツを販売します。
とき 10月22日(土)午前10時〜午後3時
ところ 湯つ蔵んど
問合せ 湯つ蔵んど (0248-6868)

●動物園イベント情報

【秋の動物園まつり】
期間 10月8日(土)〜10日(月)
午前9時〜午後4時45分
内容 ▼動物パレード:午前11時〜▼ポニー乗馬▼カピバラふれあい▼ふかしイモの

無料配布▼世界の昆虫標本大集合 など
【ハロウィンZOO】
仮装した方はどなたでも無料で入園できます。みんなで仮装して楽しい思い出をつくりましょう!

期間 10月28日(金)〜30日(日)
午前9時〜午後4時45分
【ハロウィンZOO大仮装大会】
とき ▼10月29日(土)▼30日(日)各日とも午後1時〜
ところ 本園イベント広場
※カメラをご用意ください。
【木の実のクラフトづくり】
とき 10月30日(日)▼午前10時30分〜正午▼午後2時〜3時30分
ところ ふれあいほうす横
参加費 100円
【秋の臥竜公園写生大会入賞作品展】
期間 10月15日(土)〜23日(日)
午前9時〜午後10時
ところ 旧上高井郡役所(1階)
入場料 無料
問合せ 臥竜公園管理事務所 (0245-1770)

●メセナホール開館25年記念演奏会「佐野成宏とメセナ祝典合唱団」

とき 11月3日(木)午後2時



広告欄

「プロダンサーになりたい!」を全力でサポートします!

この春、当校プロフェッショナル養成コースの中学3年生が、宝塚音楽学校104期生に合格いたしました。
ご春、当校プロフェッショナル養成コースの中学3年生が、宝塚音楽学校104期生に合格いたしました。
当校からはこれまでも多くのタカラジェンヌ・テーマパークダンサー・ミュージカル俳優が出ています。あなたも夢に向けて私たちと一歩を踏み出してみませんか? まずは無料でご相談ください。あなたの「何をどうすればいいの?」に専門家が答えします。
芸能進路相談会(限定7組)
アドバイザー: 瀬川ナミ
振付家: プロダンサー、ディズニー、宝塚を始めプロ養成の実績多数。
10/2@ 17:00/18:00 10/11@ 19:00/20:00 10/15@ 13:00/18:40/19:30
●場所/セガワバレエ工芸野スタジオ ●対象年齢/小学3年生〜高校3年生
※1組様40分の個別相談です。※保護者の方といらしてください。※ご希望の方はプロ養成コースのレッスン見学(土)15:00〜16:40もできます。
お申し込みはメールまたはファックスにて、右記内容をお知らせください。1.お名前 2.ご住所 3.携帯電話番号 4.相談希望日時
⇒お申し込み確認後、順番に電話にてご連絡させていただきます。相談日時のご確認をもって予約完了となります。
TEL (026)263-7334
セガワバレエアカデミー 瀬川ナミ★ジャズダンスカンパニー
長野市吉田1-3-20 信濃吉田駅下車4分 ※P完備
[HP]http://segawa-b.com/ [mail] info@segawa-b.com

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(050-58338-2344)

子育て世代支援健康教室
女性のためのALL IN ONE
健康教室 全3回

とき ▼10月21日(金)▼11月4日(金)▼11日(金)各回とも午前10時～11時45分
ところ 保健センター
内容 ▼女性ホルモンと将来の健康づくり▼女性に多い不調に合わせた運動▼知っておきたい女性に大切な栄養素
参加費 無料(託児も無料)
対象 市内在住で子育て世代の方
定員 30人
※初めて参加する方を優先します。
申込開始 10月11日(火)
申込・問合せ 保健センター
(☎248-9023)

●技術情報センター講座

ところ 技術情報センター
【フリースクール】
とき ▼10月11日(火)▼13日(木)各回とも午前10時～正午
参加費 500円
【ビジネスエクセル2期】(全3回)
とき 10月11日(火)▼13日(木)▼19日(水)各回とも午後1時～3時
参加費 1500円(テキスト)

ト代600円は別)
【ビジネスワード2期】(全3回)
とき 10月18日(火)▼20日(木)▼22日(土)各回とも午後1時～3時
参加費 1500円(テキストト代600円は別)
問合せ 技術情報センター
(☎251-2255)

●女性の働きやすい環境づくりを一緒に考えてみましょう

とき 10月22日(土)午後2時～4時
ところ 旧上高井郡役所(2階)
参加費 無料
※どなたでも参加できます
問合せ 県共同参画をめざす会須高支部
(☎245-8129)

●消防署から講習会のお知らせ

ところ 消防本部(3階)
【定期普通救急講習】
とき 11月13日(日)午前9時～正午
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 11月12日(土)
【応急手当普及員講習会】(全3回)
とき ▼11月12日(土)▼19日(土)▼20日(日)各回とも午前8時30分～午後5時30分
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(テキストト代)
対象 3日間受講できる方
定員 5人(申込順)
申込・問合せ 消防署
(☎245-9100)



▲心肺蘇生法の様子

●介護教室

とき 10月7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 高齢者に多い眼科疾患について
講師 山田哲也さん(須坂病院眼科部長)
参加費 無料
対象 ▼身近に高齢者がいる方▼介護している方▼介護

に関心のある方
申込・問合せ 須坂病院地域連携室(☎242-1650)

『広報すぎか』9月号2ページに掲載した秋映の特徴と3ページに掲載したタイトルに誤りがありました。
正しくは次のとおりです。
▼赤色が濃く、しゃっきりとした歯ごたえ。中野市生まれの品種で、須坂市でも多く栽培されている。
▼果樹生産力とシエア
お詫びし、訂正します。
問合せ 農林課
(☎248-9004)

『広報すぎか』9月号27ページに掲載した行政相談の日時に誤りがありました。
正しくは8日(木)です。
お詫びし、訂正します。
問合せ 政策推進課
(☎248-9017)

リサイクル情報

《譲ります》
▼座椅子▼女性用ゴルフセット(練習用4本・ラウンド用7本)▼ついたて(藤)▼エアロバイク
《差し上げます》
▼着物▼電池式センサーライ

マリアこども園ハロウィンパーティーのお知らせ

日時：10月28日(金)曜日 10:00～11:30 場所：マリアこども園



10月28日(金)はマリアこども園にてハロウィンパーティーを行います。こども達が様々な仮装をしてハロウィンにちなんだ楽しいゲームをする予定です。来入見の皆様にもマリアこども園の雰囲気を楽しんでいただけます。
ご来園の際はお子様の上履きをお持ちいただけますようお願い致します。また、お車でお越しの際は、園庭を駐車場としてご利用ください。



Maria
Kodomoen
マリアこども園

認定こども園
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)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

ト▼Wベッド▼座卓▼鏡台▼
ガラス板(座卓用)▼げた(男
性用)▼アルミ温室▼木製す
べり台

《譲ってください》

▼物置

【譲ります】《差し上げます》

の申込期限と抽選日】

申込期限 10月11日(火)

抽選日 10月13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)

善意の窓口

《寄附》

(敬称略)

▼市政のため(気化式加湿涼
風機3台)：信越空調(株)

寄附募集

許可1件

【平成28年度障害児者愛の募
金】

募集責任者 黒岩恵利子(須
坂市はげみ会)

募集金額の額 99万円

期間 10月1日(土)～10月31

◎平成27年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品

…いじめ見て見逃さないで

すぐ相談 相森中学校2年 吉谷麻里さん

日(月)

届出1件

【平成28年度複十字シール募
金】

募集責任者 篠塚みち子(須
坂市結核予防婦人会会長)

募集金額の額 45万円

期間 10月1日(土)～10月31

問合せ 市民課

(☎248-9002)

入居者募集

【市営住宅】

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	戸数	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

募集団地	戸数	間取り
○末広603号	3	LDKY

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 10月3日(月)～12日(水) 抽選日時 10月17日(月)午前9時

問合せ まちづくり課(☎248-9007)

児童センターで遊ぼう!

※印は母親クラブ共催行事

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010/FAX245-6588	
児童	5日(水) 16:00～ 卓球にチャレンジ 12日(水) 16:00～ お抹茶会 19日(水) 16:00～ ハロウィン工作
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	5日(水) 10:30～ 管理栄養士によるおやつ作り 12日(水) 10:30～ スクラップブック作り 19日(水) 10:30～ ハロウィン運動会 26日(水) 10:30～ カレンダー作り
児童	13日(木) 16:00～ 認定会(一輪車・トランポリン) 18日(火) 10:00～ 屋部町長生会と交流会 (ひんのべ作り) 26日(水) 16:00～ バイオリンコンサート 28日(金) 15:30～ おたのしみ会
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	5日(水) 16:00～ ニュースポーツを楽しもう 12日(水) 16:00～ トランポリン教室③ 18日(火) 10:00～ 臥竜公園ハイキング 26日(水) 16:00～ 中学生交流
児童	5日(水) 11:00～ 消防署見学※ 12日(水) 11:00～ おさんぽに行こう(臥竜公園) 19日(水) 11:00～ ハロウィンであそぼう 26日(水) 11:00～ ミニ運動会※
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	4日(火) 10:45～ 管理栄養士によるおやつ作り 12日(水) 10:45～ 新聞ビリビリ 19日(水) 10:45～ ハロウィン製作 26日(水) 10:30～ ハロウィンパーティー※
児童	5日(水) 16:00～ トランポリン教室 12日(水) 14:30～ 「昔を語る会」おはなし会 18日(火) 10:00～ 敬老交流会 26日(水) 16:00～ 一輪車認定会

保健センター健康相談

子どもの何でも相談
とき 10月12日(水)・26日(水)
午前9時～正午

こころの健康相談
とき 10月19日(水)
午前9時～正午

健康ミニチェック
とき 10月19日(水)
午後9時～正午

とき 10月19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・祝・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～)

5日(水) リトミック遊びをしよう
…ピアノの音に合わせて、跳んだり走ったりしましょう。

12日(水) 歯科指導
(持ち物…歯ブラシ、コップ、タオル)

26日(水) 運動会
…みんなで走ったり、簡単なゲームを楽しみましょう。

★子育て相談(11:00～)

3日(月) 家庭児童相談員による子育て相談

17日(月) 管理栄養士による食育相談

★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)

☎/FAX 245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介



岡宮 崇真くん
好きな食べ物…パン

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……家族で読書、小さな子には読み聞かせ。豊かな時間が流れます

日曜・祝日の当番薬局

2日(日) 須坂まい
 9日(日) クスリのアオキ墨坂
 10日(祝) アイリス
 16日(日) アキヤマ、オリジン
 23日(日) オオクマ
 30日(日) 小布施
 11月3日(祝) かおり
 ※芝宮前中島ファミリー薬局は、16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。

税金などの納期限

納期限・口座振替日
 10月31日(月)

市・県民税(普通徴収)……3期
 国民健康保険税(普通徴収)…4期
 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…4期
 介護保険料(普通徴収)……7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。
 ※夜間・日曜納税相談窓口は9月をもって終了しました。

10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	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
	11/11(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年7月1日~7月15日生 平成28年7月16日~7月31日生

持ち物…おむつ、バスタオル、3か月児健康診査票

1歳児健康相談	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
	11/17(木)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年10月10日~10月27日生 平成27年10月28日~11月8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	21(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年3月11日~3月26日生 平成27年3月27日~4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

2歳児健康相談	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
	11/14(月)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成26年10月1日~10月13日生 平成26年10月14日~11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)

3歳児健康診査	28(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成25年9月21日~9月28日生 平成25年9月29日~10月17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	25(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	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
-----------	-------	----------------------------	---------------------------------------

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(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
	11/8(火)	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、もぐもぐ離乳食講座の資料

【個別予防接種】(会場:各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象者
平成28年4月生~8月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月~9か月の前日)
平成28年8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7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5月生	B C G	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10月生	麻疹・風しん1期	生後12か月~24か月(2歳)の前日まで
	水痘(水ぼうそう)	生後12か月~36か月(3歳)の前日まで
平成25年10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)

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所(☎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.654

10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

夏休み親子七夕まつり

キラキラ輝く子どもたちが集まる

8月6日(土)、今年初めての試みとなる、地域づくり須坂未来塾・市立須坂図書館・須坂市社会福祉協議会が共催したイベントが行われました。須坂図書館西側の旧職業訓練校に親子など86人が集まり、七夕の飾り作りや、縁日での買い物などを楽しみました。

地域づくり須坂未来塾とは

須坂市の未来を見つめ、子どもと大人が共生することを目的とした市民で構成された団体です。事務局は中央公民館に置いており、さまざまな事業を行っています。

七夕の祭りを楽しむ

はじめに文平玲子市立須坂図書館長が「七夕さまはお星さまのお祭りです。ここにキラキラ輝く須坂の子どもたちがたくさん集まってくれたように今日のお祭りも未来塾、社会福祉協議会、そして図書館という3つの星が集まって実現しました。今日はゆつくと



▲未来塾や図書館のスタッフがといっしょに飾りを作りました

り楽しんでいってくださいね」とあいさつしました。

つづいて図書館スタッフが、七夕の起源となった「織姫と彦星」の物語をパネルシアターで上演しました。

次に七夕飾り作りが行われ、参加者はスタッフの指導のもと、綱飾りなど5種類の飾り作り挑戦しました。子どもたちは、親や近くのスタッフに見てもらいながら一生懸命に飾りを作り、完成すると「見て、きれいにできましたよ!」と喜んでいました。

子ども縁日とかるた大会

社会福祉協議会とワークハウスわらしべのみなさんによる縁日が開かれ、かき氷などのお店が並びました。輪投げやシャボン玉の体験もあり、子どもたちは思い思いの場所に行き、楽しんでいました。サマーチャレンジボランテニアのみなさんも活躍しました。



▲「はい!」と元気に絵札を取ります

子ども読書支援研究会の協力で「すざかしどうぶつえんかるた大会」も行われました。子どもたちは飛びつくように絵札を取り、その枚数を競っていました。

願いがこもった短冊たち

会場には未来塾が用意した大きな笹が5本設置され、飾りつけが行われました。

市内から寄せられた短冊には「家族みんなが元気でいられますように」、「色々な人と友達になれるように」などの願いが書かれていました。笹は、須坂市中央公民館、須坂市役所、須坂病院、観光交流センターに飾られました。



▲大きな笹は、訪れた人達を楽しませました

がりがや山

今年6月17日に国の文化審議会から文部科学大臣に答申された米子瀑布群は十数条の滝のことを指し、官報告示後に「国の名勝」に指定される予定である。県内6件目、滝では県内初となるらしい▼そこで先日、その滝の内の二つである権現滝・不動滝を見に、米子大瀑布へ出向いた。マイカーで向かう途中、野生動物に遭遇し、動かずじつとこちらを見ている姿は、歓迎してくれているようにも思えた。猛暑であったが滝へ向かう道中は涼しく、心地良い気分させてくれた。そして滝に到着し、雄大さに圧倒された。普段忙しい生活に追い立てられがちだが、滝の音、自然景観など五感を働かせると、新しい見方、普段気がつかないことを気づかせてくれる、そんなことを体感したひと時であった。日本の滝百選のひとつである米子大瀑布をはじめ、ふるさと信州風景百選に選定されている坂田山共生の森など、須坂には美しい名所がある▼これから紅葉シーズン。皆さんもどこか気分転換に出かけてみてはいかがだろうか。新しい発見があるかもしれません。

今年6月17日に国の文化審議会から文部科学大臣に答申された米子瀑布群は十数条の滝のことを指し、官報告示後に「国の名勝」に指定される予定である。県内6件目、滝では県内初となるらしい▼そこで先日、その滝の内の二つである権現滝・不動滝を見に、米子大瀑布へ出向いた。マイカーで向かう途中、野生動物に遭遇し、動かずじつとこちらを見ている姿は、歓迎してくれているようにも思えた。猛暑であったが滝へ向かう道中は涼しく、心地良い気分させてくれた。そして滝に到着し、雄大さに圧倒された。普段忙しい生活に追い立てられがちだが、滝の音、自然景観など五感を働かせると、新しい見方、普段気がつかないことを気づかせてくれる、そんなことを体感したひと時であった。日本の滝百選のひとつである米子大瀑布をはじめ、ふるさと信州風景百選に選定されている坂田山共生の森など、須坂には美しい名所がある▼これから紅葉シーズン。皆さんもどこか気分転換に出かけてみてはいかがだろうか。新しい発見があるかもしれません。

いづもフェス in ひたき

日滝地域公民館

8月5日(金)、日滝地域公民館に延べ195人の子どもたちが集まり、映画の上映会や須坂市動物園の「ふれあい動物園」、地域づくり須坂未来塾によるバルーンアート、安野悦子さんを講師に招いての「スイーツデコ」を楽しみました。

動物たちとのふれあい



▲はるとくんはとってもやわらかく、触れた子ども達も大喜び!

日滝地域公民館のホールに須坂市動物園からモルモットとウサギ、羊のはるとくんが遊びに来ました。かわいい動物たちに子どもたちは大喜びで「ふわふわしてる」、「かわいい」とモルモットを抱いたり撫でたりしてふれあいました。はるとくんにエサを差し出すと美味しそうに食べ、子どもたちはその様子を見て楽しみました。



▲未来塾のみなさんに作り方を教わり、バルーンアートをしました

スイーツデコ

講師の安野さん指導のもとマカロンの形をしたキーホルダーを作りました。まず、紙粘土をピンクや水色の絵の具で色付けし、ベースとなるマカロンの形を作っていきます。安野さんは「本物のマカロンを作っている気持ちで」とアドバイスをし、子どもたちは試行錯誤していました。完成した作品を子どもたちは「本物みたい!」、「美味しそう」と喜び、見せ合いました。



▶本物のようにおもしろそうな「マカロンのキーホルダー」ができました

子ども達の感想

- ・難しかったけれど楽しかった。
- ・スイーツデコは糊を使ったクリームの部分が難しかったけれど、可愛く作れて良かった。
- ・とても楽しかったのでまた日滝地域公民館に行きたいです。

中央公民館

星空観望会

8月20日(土)、須坂市北部体育館にて「すぎか天文部」と「名古屋大学 安田・遠藤研究室」のみなさんを講師に迎えて星空の観望会を行いました。

まず、室内で今の時期はどんな星が見えるのか、どんな星座があるのかをタブレットなどを使って学びました。次に外に出た観望会では、望遠鏡を使用して土星や火星などの惑星を観察しました。さそり座などの星座も見ることができ、参加した子どもたちは「きれいな星が多く見えた」、「他の季節の星空も見たい」と満足そうに話していました。



▲当日は晴天で、肉眼でも星がよく見えました

シリーズ わが町わが公民分館 豊丘町 灰野神社風除け祭り

8月31日(水)、豊丘町で祭事が行われ、役員をはじめ約20人が集まりました。

風除けの祭事

「風除け祭り」は、別名「風鎮祭」ともいわれ、風を鎮め、五穀豊穡を願う祭りです。豊丘町で長く続いている伝統行事の一つです。灰野神社の正面に座り、全員で祈りを捧げます。二礼二拍手一礼の動きで行い、役員総出で町の安全を祈願しました。



▲祭壇に向かい、祈りをささげます

毎年行われる祭事について総代長の宮崎哲さんは「昭和元年から続く、この歴史ある祭事・祭典を大事にしていきたいと思う。また今後も継続・継承していく覚悟であり、大変身が引き締まる思いです」と話しました。



旭ヶ丘ふれあいプラザ

学ぶ

iPadを使った
脳若トレーニング
〈全6回〉

記憶力トレーニングから、昔の記憶で仲間との会話も弾むイキイキ・ワクワクの講座です。トレーナーがiPadの使い方からやさしく楽しく教えます。

とき 10月12日(水)・26日(水)
11月1日(火)・15日(火)
29日(火)

12月7日(水)

※各回とも

午前10時〜
11時30分

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
講師 丸田好美さん
(脳若トレーニング
トレーナー)

参加費 1回500円/人
定員 12人

対象者 市内在住の65歳
以上の方

申込 10月11日(火)まで

※平日の午前9時〜午後5時
問合せ ☎246・3783

見る

第39回旭ヶ丘地域 合同文化祭

地域の方が日ごろの生涯学習活動の成果を発表します。また旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトが開催するふれあい市もあります。

【ふれあい市】

とき 10月22日(土)
午前9時〜

【作品展示】

とき 10月22日(土)
午前9時30分〜
午後8時
10月23日(日)
午前9時〜正午

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ

【舞台発表】

とき 10月22日(土)
午後3時〜5時

ところ 旭ヶ丘町公会堂

共催 旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト

問合せ ☎246・3783

学ぶ

すらすら書ける エンディングノート講座

エンディングノートを書き始めてみたものの、考えが進まずそのままになっていることってありませんか？簡単な

質問に答えるだけで最後まで書くことができます。

とき 11月7日・14日
21日・28日

※各回とも月曜日

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
旭ヶ丘ふれあいプラザ
指導員

参加費 1000円/人
(マンダラエンディングノート代)

持ち物 筆記用具

定員 20人

対象 60歳以上の方

申込 10月28日(金)まで

※平日の午前9時〜午後5時
問合せ ☎246・3783

井上地域公民館

体験

松代焼 陶芸教室

自分だけの器を作ってみませんか。

とき 10月19日(水)
午後2時〜4時

ところ 井上地域公民館

講師 東山託也さん
湯のみ、ご飯茶碗、
コーヒーカーップなど

参加費 1500円/人
(材料代)

持ち物 エプロン

定員 25人

申込 10月5日(水)〜

※平日の午前9時〜午後5時
問合せ ☎246・2488

学ぶ

おでかけ健康教室in井上 お口と体の健康

〈全3回〉

歯とお口、運動、栄養と健康について、いつまでも若々しく元気に暮らすためのコツを学びましょう。

①歯とお口の健康に関する講話

とき 11月16日(水)

講師 市歯科衛生士
市保健師

持ち物 歯ブラシ、タオル、
手鏡、コップ

②運動講座(ロコモ予防で若返り)

とき 11月30日(水)

講師 諏訪直人さん
(健康運動指導士)

持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装

③栄養講座

とき 12月13日(火)

講師 市管理栄養士
※各回とも午後1時30分〜
3時30分

仁礼コミュニティセンター

見る

仁礼ブロック文化祭

地域のみなさんの力作や熱演をお楽しみください。また、地元物産販売や、くつろぎ荘のお風呂を無料開放します。ぜひご利用ください。

【作品展示】

とき 10月29日(土)
午前9時〜
午後4時30分

10月30日(日)
午前9時〜正午

【舞台発表】

とき 10月29日(土)
午後0時30分〜4時

【地元物産販売】

とき 10月29日(土)
午前9時〜
午後4時

【お風呂開放】

とき 10月29日(土)
午前9時30分〜
午後4時

ところ 仁礼コミュニティセンター・くつろぎ荘
問合せ ☎245・8118

豊洲地域公民館

学ぶ 教養講座 「憲法とは何か」

日本国憲法公布から今年で70年。戦後とともに歩んできた憲法の歴史、法律や政治との関係を学びます。また、講演後は会場からの質問に答え、憲法について学習を深めます。

とき 10月18日(火) 午後6時30分～9時

ところ 豊洲地域公民館

講師 成澤孝人さん (信州大学学術研究院教授)

入場料 無料

問合せ ☎246・3232

見る 第21回とよす文化祭

地域の方が、日頃の生涯学習活動の成果を発表します。また、豊洲地域づくり推進委員が事業として育てているカシスの試食会も同時開催します。

【作品展示】

とき 11月6日(日) 午前9時～午後4時

ところ 豊洲地域公民館および豊洲児童クラブ
内容 書、水墨画、俳句、手芸、絵手紙など
【舞台発表】
とき 11月6日(日) 午後0時30分～3時30分

ところ 豊洲地域公民館
内容 日本舞踊、構成吟、謡曲、ハーモニカなど
入場料 無料
問合せ ☎246・3232

日滝地域公民館

体験 ラッピングで楽しむ アレンジフラワー教室

生活の中にオシャレにお花を飾ってはいかがですか！みなさんと楽しく交流しながら作りましょう。

とき 10月21日・11月18日 12月16日

※各回とも金曜日

午後1時30分～3時

ところ 日滝地域公民館

講師 安野悦子さん

参加費 1回1100円/人

※12月16日のみ

2000円/人

持ち物 花ばさみ、筆記用具

南部地域公民館

学ぶ

南部地域公民館歴史講座 満蒙開拓平和記念館と かんてんばば ミュージアム学習会

臥竜公園に「満州珠山開拓慰霊碑」があります。開拓の史実の証し、同胞の霊を慰め、平和を祈願するものです。下伊那郡阿智村にある「満蒙開拓平和記念館」で当時の暮らしや背景を学習します。かんてんばばミュージアムでは、山野草展や野村陽子植物細密画館を見学します。

とき 11月14日(月) 午前8時～午後5時

集合 南部地域公民館前

参加費 800円/人 (入館料・保険料)

※昼食代は含みません

定員 20人

申込 10月5日(水)～20日(木)まで

※平日の午前9時～午後5時

問合せ ☎245・0273

第54回市民文化祭

須坂市文化芸術協会会員が日ごろの精進の成果を発表します。お誘いあわせてお出かけください。

入場料 無料

問合せ ☎090・8329・6192(南澤)

【音楽祭】

邦楽(箏、三弦、尺八)、ハーモニカ、民謡三味線、昔語り、須坂弓道会等の多彩な発表をします。

とき 10月10日(月)・(祝) 午後1時～4時30分

ところ メセナホール

小ホール

【謡曲会】

日本最古の伝統芸能である、観世・宝生両派による伝統継承の発表です。

とき 10月23日(日) 午後0時30分～5時30分

ところ 中央公民館

ホール(3階)

【茶席】

江戸千家による茶席です。

とき 10月23日(日) 午前10時～午後3時

ところ 中央公民館 教養室

【展示会】

生花、フラワーアレンジメント、絵画、レカンフラワー、絵手紙、版画、手芸、盆栽、書、押花、油絵、水墨画などの作品を展示します。

とき 10月29日(土) 午前10時～午後5時

30日(日)

【芸能祭】

バレエ、舞踊、詩吟、吟剣詩舞、木遣、フラダンスなどの多彩な芸能発表です。

とき 10月30日(日) 午前10時30分～午後4時30分

ところ メセナホール

大ホール

会員募集

GIVE (英会話)

イギリス、オーストラリア出身の先生と、簡単に使える英会話を楽しく学びませんか。初心者大歓迎です！

とき 毎月第2・4土曜日 午後2時～4時

ところ 中央公民館

会費 月2000円/人

問合せ ☎246・2864 (最上)

社会教育団体からのお知らせ

すぎか女性未来館だより

No.91

○講座に無料託児あります
(事前の申し込みが必要です)

○講座には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

手芸講座

ちりめん素材で

「とり」のつるし飾り

〈全3回〉

ちりめん素材の布を使った「とり」などのひな細工を作って、つなげて、つるし飾りにしてみましよう。

とき 10月23日・30日
11月6日

※いずれも日曜日、

午前10時～正午

ところ すぎか女性未来館
大講習室(2階)

講師 須坂ひな細工の会の
みなさん

参加費 1600円/人

支払期限 10月19日(水)

持ち物 裁縫道具
(待ち針、糸切りば

さみを含む)

申込 15人
10月5日(水)～

問合せ ☎214・6041



▲中央の「とり」の飾りをメインに挑戦します!

社会教育団体からの

お知らせ

参加者募集

国際交流パーティー

国籍や文化の違いにとらわれず、外国の方と日本語で楽しく交流しましょう。
スタッフも募集しています。

とき 11月5日(土)
午後6時～8時

ところ 中央公民館
ホール(3階)

参加費 前売り券 4000円
当日券 5000円
小学生 3000円

※小学生未満は無料です。

持ち物 はし、皿、コップ

※母国料理を1品お持ちください。

問合せ ☎080・5145
・2759(水越)

好評開講中の講座について

報告します!

創作洋食料理教室

9月7日(水)に創作洋食料理教室(全4回)が開講しました。第1回テーマは「魚をさばいて調理しよう」で、メニューは『海の幸の取り合わせのアメリカン』でした。

魚はイシモチを使用し、3枚おろしに挑戦しました。アラで出汁をとってソースに使用するなど、家庭ではなかなか挑戦できない作り方に、参加者も満足した様子でした。



▲身と骨をきれいに分けられるでしょうか…?

講師の山岸啓佐義さんから「魚をおろすことは、数をこなすことで上達しますので、ぜひ家でも挑戦してみてください」とアドバイスをいただきました。



▲アメリカンソースも鮮やかなオレンジ色に!

参加者の感想

・3枚おろしは慣れないと難しいなと思いました。
・ソースを家庭で他の料理に応用してみたいです。

おでかけパソコン教室

講座名	とき	ところ・問合せ
①ゆっくりパソコン講座 <全8回>	10月24日(月)～11月2日(水) 午後2時～4時 (土・日曜日を除く)	すぎか女性未来館 大講習室(2階) ☎214・6041
②ワード入門講座 <全5回>	11月7日(月)～11日(金) 午前10時～正午	
③エクセル入門講座 <全5回>	11月14日(月)～18日(金) 午前10時～正午	
④ワード入門講座 <全5回>	11月7日(月)～11日(金) 午後2時～4時	日滝地域公民館 ☎248・1686
⑤エクセル入門講座 <全5回>	11月24日(木)～25日(金)、28日(月)～30日(水) 午前10時～正午	

①～⑤とも ▼講師…NPO法人信州SOHO支援協議会 ▼募集開始…10月11日(火)～※平日の午前9時～午後5時
▼参加費…500円/人 ▼定員…10人 ※パソコンは主催者が用意します。※参加費は講座初日に徴収します。

生涯学習 推進センター
だんじり
よた
りー
No.200
スガッピー



笑顔と感謝で開催します

須坂市民総合大学

健康長寿講演会

**須坂エクササイズとのコラボ企画
こころ元気エクササイズ**

私たちは生活していく上で様々なストレスに直面します。仕事が終わって家に帰ると「疲れた」とつぶやいてしまうことありますよね。気分がないうちにストレスを溜め込んでしまいます。

忙しい毎日の中、気持ちをコントロールするのは難しいことです。「ストレスを溜めないためには？」「心を健康にするには？」「どうしたらいいのでしょうか。」

この講演会は、須坂市保健指導員会が共催します。「自分の健康は自分でつくり守る」という活動が、今日、健康長寿発信都市須坂市の柱となっています。

講演会の講師は、元ロンドン五輪卓球女子団体銀メダリスト平野早矢香選手のメンタ

ルトトレーナーとしての実績を持つ、加藤史子さんをお迎えします。

オープニングは、身体の健康をテーマに須坂エクササイズの健康体操でリフレッシュ。爽やかな気分で、心の健康をテーマにした講演会を行います。



▲メンタルトレーニングをする加藤史子さん

とき

10月29日(土)
午後1時30分
～3時30分

ところ

旧上高井郡役所
加藤史子さん
(メンタルトレーナー)

参加費

無料

問合せ

生涯学習推進センター
☎214・6086

**平和学習講演会を開催
かななちゃんが笑顔と幸せを
運んでくれました**

7月31日(日)に、カンナ・プロジェクト 橋凜保さんの平和学習講演会を開催し、60人の参加者が集いました。



▲かななスマイルで会場は笑顔に包まれました

オープニングは、かななちゃんが登壇し会場は和やかな雰囲気になりました。

カンナ・プロジェクト

原爆投下から1か月、爆心地から820メートルの地点に奇跡の花「カンナ」は咲きました。生きる勇気をくれたのに、59年も忘れられていたカンナに「花にも恩を忘れない。この事実を伝えなくては」と、橘さんは2004年からカンナ・プロジェクト活動を始めました。

中南米が原産地のカンナを、雪の降る広島に植栽したいと思っていたとき、仁礼町の田

辺花卉園、故田辺雅夫さんとの奇跡の出会いがありました。田辺さんは、橘さんの活動に感銘し80株のカンナの球根を提供しました。これが、カンナ・プロジェクトとカンナリレーの出发点です。

活動を通じて

橘さんは「人の出会いは不思議です。不思議と何かが起こり、結び付けてくれると、この活動を通して感じていきます。そして、人の出会いも物事の出会いも突然やってくる。偶然や奇跡は必ず起こる。それをつないでいくことです。過去はなくなりませんが、それを引きずらないこと。過去の積み上げで何が大事な気づく事ができます。今できることを精一杯やりましょう」と話しました。

平和を願って

つづいて橘さんは「カンナ・プロジェクトは、お互いの想いを馳せ合う(相手をおもいやる。心に想うものは必ずかなえられる)ことで、平和を願ってつなぐリレーであり、カンナリレーはカンナの球根をバトンにしてつなぐリレーです。活動の根っこにあるのは、孔子の論語に出てく

る「恕(じよ)(ゆるす)」の精神です。「心」と「思いやり」と「優しさ」です。

「己の欲せざるところ人に施す事なかれ」と、相手を理解し、受け止めること、認めること、相手の身になること。「仁」と「礼」の町、須坂市仁礼町で「恕」と出会いました。これもご縁です。

また、何に命を使うかと聞かれたとき、私はこの活動が自分の使命と感じました。志とは違います」と話しました。目頭熱く講演される橘さんの姿に優しさが伝わり、言葉に表せない感動をいただきました。



▲平和への願いを熱く語る橘さん

参加者のみなさんからは「カンナを通して相手を思いやること、想いを馳せる大切さを教えていただきました」「怒、相手の身になる、志、使命、命の使い方、つなぐ、つむぐ、想いを馳せ合うという大切な事を沢山気づかせていただきました」など、心温まる感想をいただきました。

まなび一号(隊)
須坂のお宝発見
歴史的景観めぐり
参加者募集

**まちなか散策コースで
 新たな発見をしよう**

須坂の代表的な神社である奥田神社やかつての町並み・時鐘や浮世小路など、昨年とは異なるコースで昔の須坂藩の陣屋や町並みの様子を想像したり、明治から養蚕業で栄えた昔の須坂の町並みに思いを馳せたりしてみませんか。また「須坂の小京都」風と言われる普願寺周辺の石畳や寺院の数々、須坂の代表的な「ぼたもち石」もみられます。秋の須坂の小京都であらたな発見をしましょう。



▲元徳寺ご住職さんのお話を聞く(昨年の様子)

とき 10月15日(土)
 午前9時〜正午

定員 20人程
参加費 300円/人
集合解散 中央公民館
コース (全て徒歩)
 中央公民館：(しらふじ・蝶の民俗館・西田屋・山下菓園)：中町の辻：新町：時鐘跡：浮世小路：旧郡役所：奥田神社：寿泉院：(元田中製糸迎賓館)：田中本家：普願寺：元徳寺：円光寺：中央公民館

()内は外観説明のみ
案内役 インストラクター
募集期間 10月3日(月)〜11日(火)
申込・問合せ 生涯学習推進センター
 ☎ 214・6086

**須田氏の里巡りコース
 を満喫しよう**

須坂の須田氏は、大岩須田氏と小山須田氏に別れます。今回は大岩須田氏にゆかりのある本郷地区の史跡めぐりです。本郷地区は須坂の代表的な祇園発祥の地でもあります。また、古代からの大塚古墳は、代表的横穴式古墳で追葬可能な古墳です。そして庚申信仰や道教思想などに関連した建造物、史跡、碑など歴史的価値の高いものがたくさん見られます。最初に、市立博物館で出土



▲蓮生寺 鐘楼門の前で聞き入る(昨年の様子)

品を観てから現地学習をいたします。今まで拝観できなかった数々の寺院とその概要の話聞くことができます。きっと今までにない新たな発見ができるでしょう。
 とき 11月5日(土)
 午前9時〜正午

定員 20人程
参加費 350円/人
集合解散 中央公民館
巡回方法 バスと徒歩
コース (―はバス：は徒歩) 中央公民館―博物館―唐沢道祖神：橋場遺跡―十王堂(高札場)：下の天王：普願寺跡：大門の道祖神：蓮生寺：上臈屋敷跡：上の天王：満龍寺―大塚古墳―中央公民館
案内役 インストラクター
募集期間 10月18日(火)〜27日(木)
申込・問合せ 生涯学習推進センター
 ☎ 214・6086

生涯学習推進員より

**女子バレーボールチーム
 「亀倉」**

町の組対抗卓球大会の時に「バレーボールもしたいね」と集まった人たちが、昭和54年に「亀倉バレー」として須坂市ママさんバレーボール連盟に加入して今年で38年になりました。

若いときは、週1回の練習が待ち遠しくて、楽しくて！今は、若い仲間に支えられ、春季リーグ戦、生沼杯、須坂市長杯争奪秋季大会などに向けて、コーチの熱意に負けぬよう精いっぱい練習しています。



▲得点が決まり、仲間と喜び合う様子

試合では、今ひとつ実力を発揮できずに悔しい思いをしています。バレーボールの基本は「カバリングの心」。秋季大会は心を一つに頑張ろう！



▲秋季大会へ向け、練習にも熱が入ります

全国でも須坂でも、80歳以上の方が、元気に活躍されています。身体の動く限り生涯バレーを目標に、チームで和気あいあいと楽しく続けられることを願っています。

練習は、毎週火曜日の午後7時30分〜9時30分に東中学校体育館で行っています。現在、会員募集中です。どなたでも興味のある方、お待ちしています。

問合せ ☎ 246・8353 (新野)
 (生涯学習推進員仁礼分会 新野 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
3・11・17・24・28・31日

8月
来館者数 12,571人
貸出冊数 22,941冊

「いざ、読書」すざか図書館まつり！

すざか図書館まつりを開催します。今年のテーマは「いざ、読書。」楽しい企画がいっぱいです。

とき 10月27日(木)～11月9日(水)
※すべて無料・事前申込不要



▲読書週間ポスター

国名勝指定答申記念 【信州大学出前講座】

米子瀑布群の滝や岸壁がどのようにつくられてきたか、地質学的視点から映像を交えてわかりやすくお話しいただきます。

とき 11月3日(木)
午後2時30分～4時

ところ 旧上高井郡役所

講演 「地形と地質が語る米子瀑布群の生い立ち」

講師 竹下欣宏さん(信州大学教育学部准教授・米子瀑布群学術調査委員)

※生涯学習わくわくスタンプラリー対象講座です。

【ブックリサイクル市】

▼本の受け入れ
ご家庭に不要な本があまりしたらお持ちください。

とき 10月29日(土)
午後1時～3時

ところ 剣道場

※汚れのある本・雑誌・学習参考書・百科事典・漫画本は対象外です。

▼本の配布(無料)

提供された本や除籍した本を一人20冊まで配布します。

※絵本は一人3冊まで

とき 10月30日(日)
午前9時～午後1時

ところ 剣道場
※昨年と開催時間が異なります。

【おたのしみ会】

大型絵本の読み聞かせやパネルシアターなどを行います。

とき 11月5日(土)
午前11時～

ところ えほんコーナー

出演 ハッピーおはなしとどげ隊
対象 幼児～小学校低学年

【おとなのための朗読会】

秋にぴったりの物語を楽しめるおとなの朗読会です。

とき 11月5日(土)
午後1時～

ところ 講習室(2階)

出演 おはなしボランティアのみなさん

著書と作者 ▼『満月をまつて』：レイ ▼『枕草子REMIX』：酒井順子 ▼『空を持ちあげよう！』：マクドナルド ▼『魔法の指輪』：レアンダ

▼『薔問答』：山本周五郎 ▼『ピロッドのうさぎ』：ビアン

コ ▼『寒椿』：澤田ふじ子

※生涯学習わくわくスタンプラリー対象講座です。

新刊案内

夏のあらしとムーミンとロール
わかるわるイッサイ
風雲しようが丸
ママのスマホになりたい

トーベ・ヤンソン
佐々木マキ
川端誠
のぶみ

ずかん さなぎ
日本の伝統野菜
ゆず先生は忘れない
ハルトカナ

鈴木知之
岩崎書店
白矢三恵
ひこ田中

住宅ローンがよくわかる本
クレーム応対の教科書
ローカル鉄道という希望
絶対、運が良くなる旅行風水
天国ポスト
予約のとれない料理教室レシピ
ホームズ四世
月兎耳の家

石橋知也
西村宏子
田中輝美
李家幽竹
寺井広樹
水島弘史
新堂冬樹
稲葉真弓

信州須坂どこでも図書館紹介⑦



「栴屋本藤醸造舗」

明治創業の老舗のみそ屋さんです。土・日・祝日はカフェも営業。北信五岳を眺めながら、みそや栴を使ったランチが楽しめます。アンティークな雰囲気店内に、料理の本を中心にジブリの本やポスターを多数展示しています。



開館時間 午前9時～午後6時
電話番号 026-245-0456



博物館だより

須坂市立博物館

開館時間
休館日

午前9時～午後5時
3・11・17・24・31日・11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

第47回須坂きのこ展

きのこの実物と写真の展示会を開催します。期間中、きのこの食毒判定も随時受け付けます。
とき 10月8日(土)～10日(月)午前9時～午後4時30分(最終日は午後4時まで)
ところ 創造の家(1階軽運動室)

【講演会】

とき 10月9日(日)午後1時30分～3時
ところ 創造の家(2階音楽室)
演題 ▼きのこ中毒の防止について▼野生きのこについて
※きのこ展・講演会ともに入場無料です。



▲昨年の須坂きのこ展の様子



「臥竜山たんけん」2016 臥竜山の岩石

臥竜山の地質に関して学びましょう。
とき 11月12日(土)午前9時～11時30分
ところ 臥竜公園内
参加費 50円(保険料)
持ち物 ▼帽子▼水筒▼磁石▼軍手
対象 原則的に小学3年生以上
申込期間 10月18日(火)～11月9日(水)

第7回八丁鎧塚まつり

東日本最古・最大級の積石塚古墳「八丁鎧塚古墳」を楽しみながら学びましょう。

※雨天中止。小雨決行。

とき 10月22日(土)午前9時～午後1時
ところ 八丁鎧塚古墳公園

内容 ▼我龍神スザカイザー▼村石町獅子舞▼天明五閑太鼓▼紙芝居口演▼常盤中学校吹奏楽部▼中村仁バンド▼俳句の吟行▼地元特産品販売▼ワークシヨップ(勾玉づくり・スタンプラリー) ほか
※チラシを隣組回覧しています。内容の詳細や時間、駐車場の場所、シャトルバスの運行時間などは、チラシをご覧ください。



▲昨年の八丁鎧塚まつりの様子

市誌編さん

《中世須坂の仏教美術調査資料から②》
神仏習合と山岳修験



中世の山岳修験の影響下では、信仰を集めた霊峰に妙徳山・四阿山・奇妙山の三山があります。その麓に源流をもつ寺社などは、当地の山岳仏教のありようをよく伝えていきます。ことに但唱ら木喰行者の故地が点在することは、近世初頭の事例とはいえ、興味深いです。

また、大谷不動尊奥の院とその別当寺にあたる高頭寺にもそれぞれに本尊として等身大の不動明王像が祭られており、仁礼地区という狭い区域に、霊峰を巡った聖や行者たちの二つの拠点があったことは、注視しておきたいことがらです。

【米子不動尊本坊米子瀧山不動寺不動明王立像(市指定有形文化財)】
「米子のお不動さん」と親しまれ信仰を集めているのは瀧山不動寺秘仏本尊です。もとは、米子大瀑布脇の奥之院に安置されていた像で、里堂創設以後近年まで里堂と奥之院を上り下りしていました。保存状態は良好で、制作当初の様子をよく伝えていきます。

この不動明王像は、いわゆる一九観に基づくものです。その像容は憤怒相が著しく、肉身は筋肉怒張して写実性に富み、裾は顔料を用いて彩色し、金地で龍と花円紋をあしらっています。均整のとれた丹精な像容から、像を手がけた工房の手慣れた技量うかがえます。



▲瀧山不動寺 不動明王立像

【市民無料入浴券】 ※複製使用禁止

対象施設
ふれあい健康センター 湯っ蔵んど
営業時間 6:00～22:00 ☎26-245-6868
無効
須坂温泉 古城荘
営業時間 6:00～21:00 ☎026-245-1460
☆この券1枚でどちらかの施設に1名入浴できます。

有効期間 2016年10月1日～2017年3月31日

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。



92 湯つ蔵んど

湯つ蔵んどは、北信五岳と須坂市・長野市の夜景が一望できる県内最大級の日帰り天然温泉施設です。お食事処のメニューが豊富で、焼き立てパンやスイーツなども充実し、家族でゆったりと楽しむことができます。

「休みの日には、湯つ蔵んどに行つて、サウナで汗をかき、温泉につかると、ストレスが洗い流される気がします」との推薦がありました。



91 須坂温泉古城荘

須坂温泉は、自然に包まれた山の懐(大谷町)にあります。35室すべてが和室で、日本の風情を感じながら、ゆったりと温泉旅が楽しめます。お湯は弱アルカリ単純泉で、リウマチや神経痛などの効能が期待できます。

「昔から須坂の奥座敷として親しまれてきた古城荘。日帰りも楽しめる須坂を代表する温泉で大好きです」との推薦がありました。



「地元で採れたブドウが、日本に誇るワインになっているのはとてもうれしい。須坂でもワインのある食文化が定着してほしいです」との推薦がありました。



93 楠わいなりー

須坂市は扇状地で、果樹栽培に適しています。中でも日滝原の水はけが良く良質なワインブドウが採れます。楠わいなりーのワインは、ここで栽培したワインブドウからつくられています。各種の賞を受賞するなど、その品質には定評があります。

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. 9. 1現在()内前月比
人口……………51, 419(-14)
男 ……………24, 887(0)
女 ……………26, 532(-14)
世帯……………19, 602(+10)

広報

すぎか

発行日 平成28年10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「マチイロ」でもご覧いただけます。

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

アップストアまたは
グーグルプレイで

須坂まちウォーク 検索



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。

★無料入浴券をご利用ください。

【市民無料入浴券】 ※複製使用禁止

お住まいの地区に○をしてください(小学校通学区)

小山・須坂・森上・日滝・豊洲・日野・井上・
高甫・旭ヶ丘・仁礼・豊長・峰の原高原

信州・須坂温泉 信州須坂 関谷温泉



☆この券1枚でどちらかの施設に1名入浴できます。
☆本券の払い戻しや再発行はできません。

有効期間 2016年10月1日～2017年3月31日

参加者
募集

平成28年度

広報 **すぎか**
10月号 号外

お達者名人塾

【とき】

10月28日(金)～平成29年3月24日(金)
原則第2・4金曜日(全10回)
午後1時30分～3時

参加者は、無料で
入浴できるなどの
特典があります。

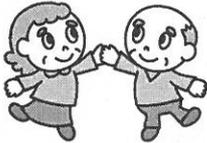
【ところ】

須坂温泉古城荘



【内容】

- ▼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



【講師】

- ▼健康運動指導士
- ▼介護予防運動指導員
- ▼音楽療法士

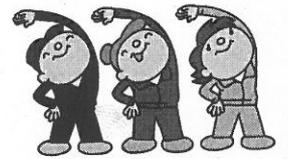


【対象者】

市内在住の後期高齢者医療保険加入者で、
これまでに「お達者クラブ」か「お達者元気塾」
に参加したことがある方
※平成28年4月～9月の「お達者元気塾」や「お
達者名人塾」の参加者は、参加できません。

【定員】

30人(申込多数の場合は抽選)
※参加当選者へは、案内
はがきをお送りします。



【申込方法】

地域包括支援センターの窓口または電話でお申し込みください。

※須坂温泉古城荘では、申込・問い合わせは受け付けていません。

【申込期間】10月3日(月)～10月17日(月)

【申込時間】平日午前9時～午後5時

※申込者の定員を超えた場合は抽選になります。



参加費は
無料です。

【申込・問合せ】

地域包括支援センター(市役所本庁舎2階) / ☎026-245-4566

この内容は、広報すぎか10月号でお知らせする予定でしたが掲載できなかったため、号外として発行しました。



腰痛体操編

～いすに腰掛けて行う体操～

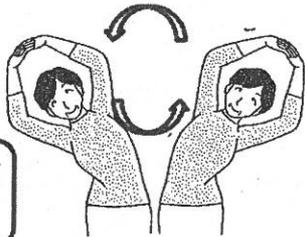


体操前の注意点

- ・運動中、呼吸は止めないように数を数えましょう。
- ・回数はあくまで目安です。次の日に痛みが残る場合は頑張りすぎです。毎日続けて行うことが大切なのでご自分のペースで始めてみて下さい。

1 バンザイ (左右10回)

- ① 椅子に座るか、立ち姿勢で行います。
- ② 両手を胸の前で組み上に上げます。
- ③ 5秒かけて左右に曲げ5秒かけて戻します。



徐々に深く曲げていきましょう。

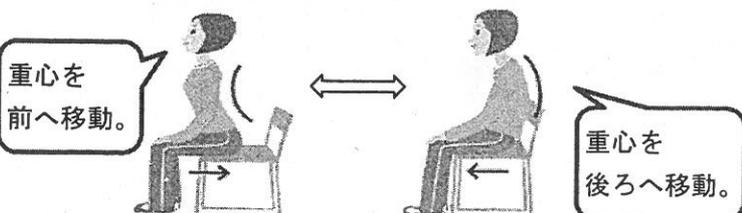
2 前屈 (10回)

- ① 椅子に座るか、立ち姿勢で行います。
- ② 息を吐きながら、体を5秒かけてゆっくり前にたおします。
- ③ 5秒かけて戻します。



3 骨盤前後屈 (10回)

- ① 椅子に座り、手を広げて骨盤をつかみます。
- ② 骨盤を後ろへ倒します。
- ③ 骨盤を前に押し出し立てます。



4 体ひねり (左右10回)

- ① 椅子に座ります。
- ② 片手で背もたれに手を引っかけます。
- ③ 背もたれに引っかけた手と同じ方向に体をひねり5秒保ちます。
- ④ 左右行います。



骨盤は正面を向けたまま、体をひねります。

5 アキレス腱伸ばし

(左右10回)

- ① 椅子に浅めに座り、片足を伸ばします。
- ② 足の付け根に手を添えて、体を倒します。
- ③ ふくらはぎの後ろが伸びたところで5秒保ちます。
- ④ ゆっくり体を起こします。



できる方はつま先を自分のほうへ向けましょう。

6 深呼吸

- ① ゆっくり2～3回行います。

おつかれ
さまでした!

