

広報

すざか

2017
(平成29年)

9

●「山の日」に高山蝶^{ちやう}を観察
(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「須坂市の農業女子」 | P14 | ファミリー・サポート・センター |
| P6 | 平成28年度 市税徴収の現状 | P16 | 銀座NAGANOに職員派遣 |
| P8 | 保健補導員会60周年記念事業 | P18 | みんなの広場(お便り紹介・クイズなど) |
| P10 | 須坂駅前広場完成記念イベント | P20 | まちの出来事 |
| P12 | 守ろう大切な命 | P22 | 情報ファイル |
| | ～ひとりで悩まず相談しましょう～ | P29 | 公民館だより |

須坂市の農業女子



頑張る農業女子

須坂市は、地形や気候など果樹栽培に適しており、リンゴやブドウなどの全国有数の果樹産地です。
最近では、自然の中で働きたいという方が増え、野菜や果物作りなど農業の世界で働いたり、就農しようと考えている女性が増えています。また、嫁ぎ先が農家だったため、農業に従事する女性もいます。このような女性を「農業女子」といいます。
農業就労者の高齢化や後継者問題が深刻化している中、農業という仕事を選ぶ農業女子への期待は高まっています。
また、女性の視点を生かし、農業に新たな展開が生まれる可能性もあります。

今回は須坂市の農業女子を紹介します。
問合せ 農林課(☎026-248-9004)

全国の農業就労者数は、平成7年に414万人でしたが、年々減少し、平成27年には209万7千人まで減少しました。年齢別では、70歳以上が約47%、65歳以上69歳までが約31%、40代以下が約10%でした(農林水産省「農業センサス」、「農業構造動態調査」より)。
こうした状況を改善するため、国では新規就農者に対する給付金制度を創設しました。また、須坂市でも新規就農者支援制度を設けています。
新規就農者支援制度とは、農業の経験や知識がなくても、栽培指導、農地確保、資金支援、就農計画など、多面的に支援し、農業経営者を

志す意欲的な若い世代を応援するものです。

須坂市でこの制度を活用して新たに就農していきいきと活躍している農業女子がいます。

国では、平成25年に、農林水産省が女性の農業者を対象とした「農業女子プロジェクト(以下、農業女子PJ)」を立ち上げました。

農業女子PJは、「企業とコラボして新たな商品やサービスを生み出す」、「農業で活躍する女性の姿を広く情報発信し、社会での存在を高める」、「職業として農業を選択する若手女性の増加を図る」といった目的で活動をしています。

農業女子PJの方に聞く

洋梨を広めたい



田尻智子さん
高橋町在住

きっかけ

義父が約千㎡の畑でナスやキュウリ、トマト、白菜、野沢菜などの野菜を作っていました。3年前に亡くなってしまう、私が畑を引き継ぐことになりました。野菜と向き合っているうちに、農業を一生の仕事にしたいと考え夫に相談すると、賛成してもらいました。

洋梨との出会い

須坂市は果樹栽培が盛んなこともあり、果樹栽培もしたいと思っていました。昨年に貸していただけの果樹畑があるか相談したところ、すぐに洋梨の畑が見つかり、借りる決断をしました。



ですが、洋梨はあまり知られていません。私が育てているラ・フランスやル・レクチェの出荷量は長野県が全国第2位です。

私も恥ずかしながら洋梨を食べたことがあります。食べてみるととてもおいしいので、多くの方に食べていただき、おいしさを認識してもらいたいと思い、洋梨を作っ

ています。

農業女子PJの活動趣旨に賛同

果樹栽培は破棄する果物が多いと聞いていました。昨年洋梨栽培を通して、そのことを目のあたりにしました。

私はおいしい果物を余すところなく皆さんに味わっていただきたいと思っています。出荷困難な果物をドライフルーツやフルーツティーに加工し、生のフルーツとは違ったおいしさを皆さんにお届けしたいと思い、農業女子PJに参加しました。

私は加工にも力を入れていきたいと考えていた矢先、夫の知人を介して、加工品を販売してもらえるとこのろが見つかりました。

昨年の11月に会社を立ち上げました。手作業ではありますが、加工にも挑戦しています。

余すところなく皆さんにおいしい果物を届けたいと思っていました。ことができました。しかし、日々忙しく、農業女子PJの活動に参加できてい



加工へのこだわり

加工へのきつかけは、大切に育てた洋梨が出荷した洋梨と味は変わらないにも関わらず、大きさや生産現場で傷ついてしまったなど出荷できなく破棄してしまうことが悲しく思ったことです。

加工することで、果物は生まれ変わり、生産者にも喜ばれます。

また、私は加工するにもこだわりの味や香りをそのまま楽しんでいただくために、時間をかけて少しずつ水分を飛ばしながら乾燥をさせたり、無添加にもこだわっています。

私は農業を始めて間もないですが、協力してくださる仲間とともに、これからも農業女子としてがんばっていきます。



ないのが現状ですが、農業女子PJの活動趣旨に賛同して、洋梨を多くの皆さんに知っていただきたい、おいしさを広めていきたいです。

農業女子に聞く①

農家の手伝いから本業へ



山崎広子さん・長男の竜斗くん・孫の愛結ちゃん
夏端町で夫と子どもと孫の5人暮らし

やるからには妥協しない

夫婦ともに一つの仕事をしたいと考えていたとき、夫が農業に出会いました。毎日充実している夫を見て、私も農業をやりたいと考えるようになり、2人で農業を志すことに決めました。

須坂市で女性初の新規就農里親制度を利用しました。夫が手伝っていた農家の方に里親となっていたいただき、2年間の農業研修を受けました。ブルーシートなどの栽培技術を学びました。農作業の中でも、リングボックスを運ぶ時などは力が必要でしたが、女性だからできないと思われるのが嫌だったので、時間はかかりましたが、一生懸命、力作業をこなしました。



きました。

ブドウに魅せられた

私たち夫婦は、成長が目に見えるブドウに魅せられて、ブドウ一筋で農業をしていくことを決めました。夫と私はブドウが大好きです。ブドウ作りに出会えたことで、夫婦の絆を再確認でき、農家の仲間も増え、また、お互いの親族も私たちを安心して見つけてくれます。

農業は日焼けや泥臭いなど、女性にマイナスイメージを持たれやすいですが、実はそのようなことはありません。愛情を込めて子どもを育てるのと同じだと思っています。

ブドウ栽培に出会えて、身も心も充実した毎日を送っています。

農業女子に聞く②

お義母さんから引き継ぐにはまだまだ

代々の畑を守らなければ

夫と結婚をして、13年ほど前に須坂市に住み始めました。8年ほど前に、勤めていた事務職を辞め、双子を出産しました。

子育てをしながら、義母の畑の手伝いをする程度でしたが、義母が体調を崩したこと、義父が品種改良した丸田白桃を絶やしたくないと思うようになり、義母と共同で桃を、また今年からブドウ畑の一部を私が面倒をみていくことになりました。

私の夫は農業以外の仕事をしているため、私が農業をやると言ったとき、夫は喜んでくれました。夫には消毒や草刈りをお願いしています。

農業に向いている

私は学生時代にスポーツをしていました。汗をかくことや体を動



丸田明恵さん・長男の紘太くん・長女の千紘ちゃん・義母の磨佐代さん
下八町で義母と夫と子ども2人の5人暮らし

かすことが好きだったため、農作業はスポーツと共通し、達成感があります。

また、私が小さい頃に学校などから帰宅すると、いつも母が家におり、安心感がありました。農業は農繁期がありますが、幸い畑も自宅近くにあることから、自分が感じた安心感を自分の子にも感じてほしいと思っています。子どもたちは私の働いている姿を見て、掃除や食事の準備など自発的に手伝うようになりました。何だかうれしいです。

まだまだ農家の新米ですが義母と力を合わせておいしい果物を作っていければと思います。



インターンの方に聞く

田舎暮らしに憧れて



鈴木正子さん・長男の葵くん・二男の陽くん
小河原町で夫と子ども2人の4人暮らし

私には農業が子育てと似ていると思います。そんな畑は、私たちが家族をいきいきとさせてくれます。

私は農業が子育てと似ていると思います。愛情を注げば注ぐほど成果が出ます。農業に出会えたことにとても感謝しています。また、地域の方たちは私たち移住者を快く受け入れていただいています。

須坂市との出会い

私たちは須坂に来る前は、名古屋に住んでいました。私も夫も愛知県で生まれ育ちました。

夫が農業に関心を持っていたことや自然の中で子育てをしたいと常々夫婦で話し合っていたことから、旅行で何度か訪れたことのある長野県に移住を考えるようになりました。

そんな時、名古屋市で「新・農業人フェア」が開かれ、須坂市のブドウと須坂市の担当職員の印象が良かったことが移住の決め手となりました。

主に生食ブドウとワインブドウを作っています。

私は子育てをしながら農業をしています。畑は子どもたちの遊び場であり、夫婦の絆を深める場となっています。また、私はコッソコと農作業をすることが好きでよい気分転換

NJ北信

私は市内同業の方のお誘いでNJ（農業女子）北信に今年の4月から所属させていただいています。NJ北信では、直売にも力を入れており、私たちも、今年から販路拡大のため、NJ北信メンバーとともに、直売所で販売することが決まっています。

NJ北信メンバーとは、農業に関することなどを話し、とても良い刺激になっています。



長野県農村生活マイスターを取得した方に聞く

勉強が大切



神林成子さん
上八町で夫と2人暮らし

長野県農村生活マイスターとは、女性が農家の発展などを目指して、農家の振興などに取り組めます。また、地域の実践的リーダーとして活動することを目的として、農業に意欲的な女性農業者を長野県が認定する制度です。

ブドウ農家に

今から30年ほど前に、わが家では夫の両親が桃を主体に、ブドウ、リンゴを栽培していました。両親が高齢になり、夫が勤めていたため、私が農業を継ぎました。当時農村婦人学校が開催されており、たくさん勉強し、実践してきました。

平成6年に、主にブドウの栽培技術を身に付けたいという仲間十数人で高甫レイディスを結成しました。

この組織は今も活動を続けており、よりよいブドウを作るため、JAの技術員さんに来ていただいて学習会を開いたり、日々情報交換をしています。

また、先輩の勧めで、平成18年に長野県農村生活マイスターを取得しました。長野県農村生活マイスター

の目的の中に、地域のリーダーになるとありますが、私の力不足もありなかなか難しいことですが、私なりに努力したいと思っています。

農業とは

農業はある程度時間に融通が利きます。親の介護もできました。会社勤めとは違い、人間関係にも悩まず、精神的にも楽です。しかし、よいものを作るには、しっかりと勉強をする必要があります。

農業女子に期待すること

農業をやる人は毎年1年生といわれています。生涯勉強しなければなりません。

私も皆さんと一緒に勉強に励みたいと思います。

須坂市の収納率は県内19市中最下位

平成28年度 市税徴収の現状をお知らせします

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

■平成28年度 長野県19市徴収率(速報・須坂市まとめ)

順位	市税全体						固定資産税	
	現年度課税分・滞納繰越分		現年度課税分		滞納繰越分		滞納繰越分	
	市名	徴収率	市名	徴収率	市名	徴収率	市名	徴収率
1	飯田市	98.71%	飯田市	99.53%	飯田市	43.00%	飯田市	39.28%
2	飯山市	97.77%	飯山市	99.44%	駒ケ根市	32.71%	千曲市	31.09%
3	長野市	97.67%	諏訪市	99.38%	千曲市	32.56%	駒ケ根市	29.82%
4	駒ケ根市	97.32%	長野市	99.28%	岡谷市	31.37%	長野市	27.73%
5	諏訪市	97.31%	安曇野市	99.24%	諏訪市	29.89%	諏訪市	26.56%
6	岡谷市	97.23%	須坂市	99.19%	東御市	29.60%	上田市	26.20%
7	伊那市	97.01%	千曲市	99.17%	長野市	28.32%	松本市	25.96%
8	塩尻市	96.74%	駒ケ根市	99.14%	松本市	28.02%	東御市	25.37%
9	小諸市	96.42%	塩尻市	99.13%	上田市	26.94%	伊那市	24.81%
10	安曇野市	96.27%	岡谷市	99.11%	伊那市	26.90%	岡谷市	23.83%
11	千曲市	96.22%	伊那市	99.06%	佐久市	25.23%	小諸市	20.72%
12	東御市	96.00%	東御市	98.98%	塩尻市	25.06%	安曇野市	20.60%
13	松本市	95.88%	小諸市	98.90%	小諸市	23.65%	塩尻市	20.51%
14	茅野市	94.83%	松本市	98.89%	安曇野市	22.42%	佐久市	19.27%
15	上田市	94.43%	中野市	98.89%	飯山市	20.35%	飯山市	18.20%
16	佐久市	94.25%	大町市	98.85%	大町市	19.48%	大町市	15.06%
17	中野市	93.59%	上田市	98.56%	茅野市	15.79%	茅野市	13.46%
18	大町市	93.13%	佐久市	98.50%	中野市	15.47%	中野市	13.35%
19	須坂市	92.41%	茅野市	98.44%	須坂市	14.62%	須坂市	9.29%
平均	28年度	96.26%	28年度	99.04%	28年度	25.68%	28年度	22.40%
	27年度	95.49%	27年度	98.94%	27年度	28.03%	27年度	26.88%

須坂市の収納率は最下位

須坂市の市税(個人・法人市民税、固定資産税、軽自動車税など)の収納率は、現年度と滞納繰越分を合わせて92.41%と、県内19市中最下位です(左表参照)。1位の飯田市より6.3ポイント低く、隣の長野市(3位)より5.26ポイント低くなっています。

現年度課税分と滞納繰越分

平成28年度末の市債権(市)

市債権の滞納額合計は
8億2千万円

に分けて見てみると、現年度分は99.19%で、19市中6位。滞納繰越分は14.62%で、19市中19位。滞納繰越分の固定資産税は、9.29%と、19市中で一桁台の収納率は、須坂市だけです。

税・市営住宅使用料・上下水道使用料など)の滞納額は、8億2140万円で、平成29年度の消防費支出予算額の約8億8千万円に迫る金額です。全滞納額に占める割合は、市税が57.45%、国民健康保険税は32.26%を占め、市税・国民健康保険税合わせて89.72%、金額にして約7億3700万円です。

国民健康保険税は、削減目標達成
市税は、未達成



市税と国民健康保険税の滞納額は、平成23年度まで右肩上がりが増え続け、約12億円に上りました。

平成24年度から、市の全債権の削減を目指した「滞納整理対策チャレンジプラン」を策定し、市税・国民健康保険税も重点的に削減に取り組みました。しかし、平成24年度から5年間で5億円削減の目標には、約3700万円不足しました(左ページのグラフ参照)。

固定資産税滞納額は、
市税滞納額の約80%

固定資産税(都市計画税を含む)の滞納額は、約3億6000万円です。

滞納額が多い上位5件は、いずれも固定資産税が主で、約2億4千万円と、65%を占めています。

市税の滞納解消には、固定資産税の滞納解消、特に高額滞納の解消がますます大きな課題になっています。

■ 整理から処分へ

滞納整理は「お願い」から「処分」に移行します。

「処分」は、法に基づき行い、滞納されている方の「不動産」、「預金」、「動産」、「給与」、「生命保険」、「出資金」など、あらゆる財産を差し押さえます。

特に、固定資産をお持ちで市税などを滞納している方は、原則として、すべての不動産を差し押さえるの対象とします。

納税猶予期間は、原則1年間 分納はすべて見直し

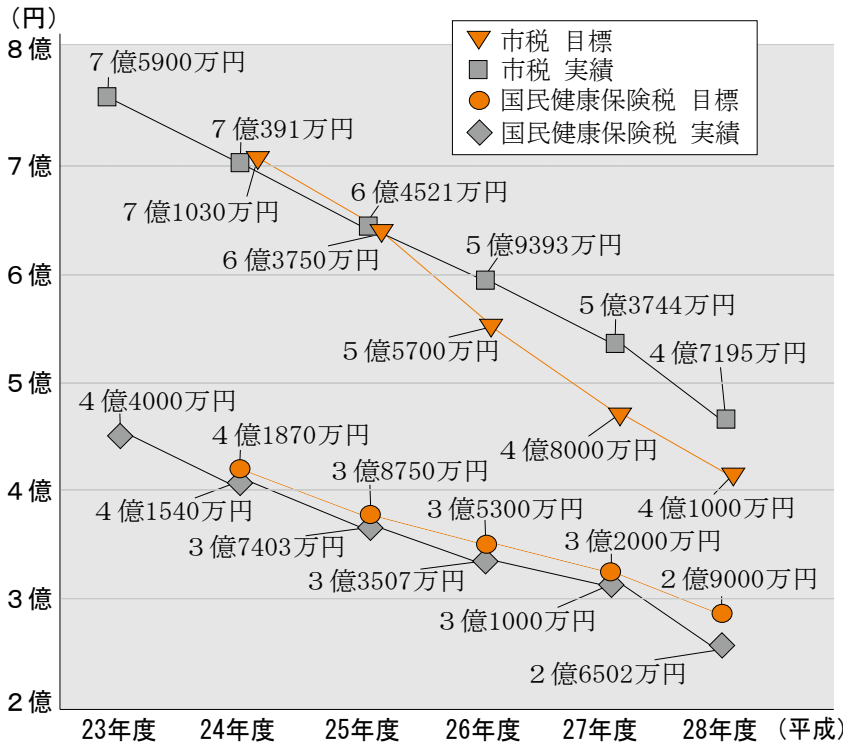


また、財産の有無を調査し、納税に役立てていただくために、動産の差し押さえにあつては搜索も実行します。

なお、搜索は、国税徴収法などの法に基づき、強制的に行うこともあります。

10万円の滞納がある方が、

■ 市税等滞納繰越額削減目標と実績



市税などを滞納している方の所得区分をみると、約7割

納税の完納に向け お手伝いします

滞納を解消するためには、収入と支出の状況を見える形にすることが大切です。

「納税できない」のであれば、それはなぜなのか。

「生活・財産状況調査票」を用意しています。預金通帳などの資料をご持参いただき、その原因を一緒に書き出して明らかにしましょう。

まず生活の見直しを

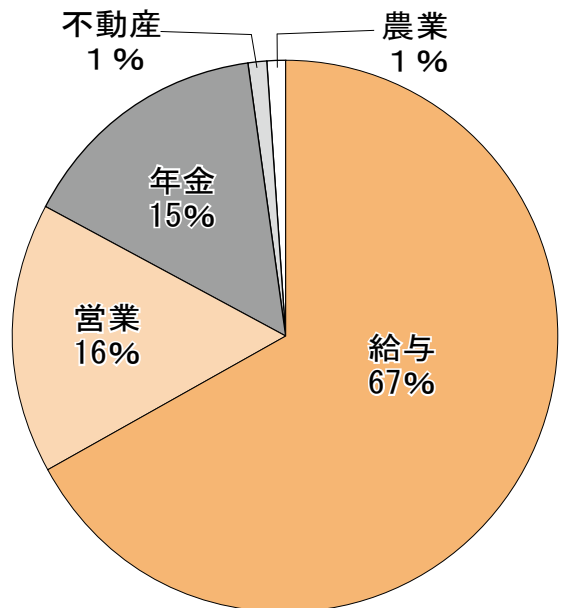
滞納を解消するためには、収入と支出の状況を見える形にすることが大切です。

「納税できない」のであれば、それはなぜなのか。

「生活・財産状況調査票」を用意しています。預金通帳などの資料をご持参いただき、その原因を一緒に書き出して明らかにしましょう。

現在分納中の方にも見直しをお願いします。

■ 滞納者の所得区分



が給与所得、次に営業、年金です(円グラフ参照)。

できる経費を確定申告していない方がいます。

また、納税できない理由が明らかな方では「納税意志が無い」、「低所得」、「借入過多」、「失業」の順で多く、「納税意志が無い」、「低所得」、「借入過多」を合わせて約55%となり半分以上を占めています。

「申告の見直し」、「完納に向けた計画の作成」、「生活改善のための支出の見直し」など、納税できる生活再建のためにできるだけ早めにご相談ください。

これらの方の中には、「確定申告をしていない」、「控除

は、さまざま相談窓口をご紹介します。

差し押さえを執行し
「公平公正な納税」を
徹底します

須坂市健康づくり推進都市宣言30周年 須坂市保健補導員会60周年記念事業を 開催します

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

須坂市健康づくり推進都市宣言30周年記念・須坂市保健補導員会60周年記念事業のお知らせ

とき 10月9日(月)午後0時30分～3時45分

ところ メセナホール(大ホール)

内容

▼記念式典

▼保健補導員による創作劇

▼須坂エクササイズ

▼記念講演

▼大ホールホワイエで、健康メニューの試食やパネル展示

▼保健補導員会の活動の歴史がわかる記念誌の購入予約の受け付け

問合せ 保健センター

【記念講演の詳細】

時間 午後2時10分～

演題 「三屋裕子の健康寺小屋」

講師 三屋裕子さん(スポーツプロデューサー・ロサンゼルスオリンピックバレーボール銅メダリスト)

【保健補導員会の活動の歴史がわかる記念誌の予約詳細】

価格 300円(1冊)

予約受付期限 12月22日(金)

予約先 保健センター

※保健補導員経験者は、30期保健補導員が配布する申込書

でお申し込みください。

須坂市保健補導員会

須坂市では、昭和62年に健康づくり推進都市宣言をし、市の健康課題に合わせた健康づくりを進めています。

市とともに市民の皆さんの健康づくりのための活動を行っている須坂市保健補導員会は、地域で健(検)診受診の声掛けや、食事や運動の大切さを伝えています。

60年にわたる活動

昭和33年に発足してから現在まで地域に密着した活動を継続しています。

任期2年の間に、健康に関する基本的な学習を重ね、学んだことを自ら実践し、家族や地域に伝える活動を続けています。

平成28年には、長年にわたって継続してきた活動が評価され、平成28年春の褒章「緑綬褒章」を受章しました。

そして、須坂市保健補導員会は今年で60周年を迎えます。

地域に健康づくりを広める活動

生活習慣病の予防として各種健(検)診の受診の呼びかけ

や、子育て中の親子を対象とした「子育て広場」、高齢者を対象とした「ふれあいサロン」の開催など多岐にわたっています。

減塩の学習では、具たくさんみそ汁の調理実習をします。皆さんに知っていただくために、町の文化祭やふれあいサロンなどで具たくさんみそ汁をすすめています。

須坂エクササイズ(健康体操を広める活動もしています)。



▲具たくさんみそ汁作り



▲須坂エクササイズ

保健補導員になった方に話を聞きました

【保健補導員になって変化したこと】

「松本しげ子さんの体験」保健補導員になり、月1回の学習会で自分の健診結果を見ながら、からだのしくみを学習しました。

「体重を減らして、健診結果を良くしたい」と保健補導員の仲間に宣言をしたことから私の減量の取り組みが始まりました。

私は食生活や調理が好きです。お茶飲みの時間にはおやつと一緒に食べています。取り組みを始めてからは、羊かんの量を半分にして翌日にまわす、みそ汁には化学だしを使わずに煮干しだしを使うなど、基本的なことですが、毎日継続しています。

4月から取り組み始め、体重は1カ月に1kgずつ減り、合計4kg減量しています。一緒に取り組んでいる保健補導員の仲間がいることも励みになっています。

今までも自分の健康に気を付けていましたが、保健補導員になり、無理なくできる健康づくりが続いています。



オレオレ詐欺や還付金詐欺といった特殊詐欺は、電話がきっかけとなっています。

電話機での対策が詐欺被害を防止する大変有効手段です。

皆さん、今日から電話機の対策をしましょう。

電話にひと工夫



【いつも留守番電話に設定しておく】

効果 犯人と通話すること
がなくなります。犯人が非常
に嫌がります。

▼在宅時も留守番電話に設定し、必要な電話には折り返しかけるようにしましょう。

▼空き巣が電話で在宅確認する場合があります。留守電メッセージは「詐欺の電話が多いので在宅中でも留守電にしています」といった内容がおすすめです。

【ナンバーディスプレイ】

効果 電話に出る前に相手の番号がわかります。

▼詐欺電話は非通知設定でかかってくることが多いです。
非通知に注意しましょう。

▼ナンバーディスプレイ対応の電話機で利用できます。詳しくはご利用の電話会社にお問い合わせください。

【詐欺対策機器の設置】

効果 自動的に詐欺電話を感知するものもあり、犯人と

通話する確率が減少します。
▼自動で相手に警告をしたり、録音をしたり迷惑電話を判定

▼外付けの機器や電話機に機能が付いているものなどがあります。詳しくは電話機販売店などにお問い合わせください。

大切なご家族を詐欺被害から守ってください

高齢な方の中には電話設定が苦手な方もいます。機器の設定や対策電話の設置を手伝うなど、ご家族の方にもご協力をお願いします。

このような言葉は
振り込め詐欺と疑って

- ▼携帯電話番号が変わった
- ▼キャッシュカードを預かる
- ▼医療費が戻ります
- ▼現金を同僚などが取りに行く
- ▼サイトの未納料金があります
- ▼ATMで手続きしてください

金婚

金婚を迎える皆さん
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、市にお申し込みいただいた皆さんへ寿詞(祝い状)とお祝いの品を贈呈します。

対象の方は次のとおりです
(昭和43年に結婚されたご夫妻)。
※お申し込み時に、同意いた
だいた方のみ掲載しています。

（敬称略）

上中町 中田隆雄・和子
春木町 宮本尚樹・蓉子
太子町 淺野恭一・千恵子
東横町 長岡善三郎・昭子
立町 小林駿一郎・和子
坂田町 金山利之・紋子
南原町 佐藤三雄・秀子
北原町 小川精一・千枝子
小山町 山川和夫・美津子
屋部町 丸山和平・米子
中村金雄・富子
青木賢二郎・廣子
高橋二郎・要子
小林 誠・松子
篠塚今朝儀・梅子

相森町 瀧沢清一・美枝子
高橋町 飯島吉雄・紀美子
大谷町 関口亜土・美智子
丸山 勇・久子
北相之島町

金井啓二・永子
 豊島町
 月岡澄男・好江
 旭ヶ丘町
 後藤航一・千代
 北旭ヶ丘町

塩川町	金田幸七・春枝
高梨町	小柳邦義・和子
田の神町	久保田友雄・光枝
井上町	齊藤博邦・みち子
中島町	清水勝美・澄子
明徳町	綿田虎男・愛
望岳台	久保田俊治・榮
亀倉町	中嶋昭二郎・政子
夏端町	横田信三・一子
	後藤孝・みな子
	山岸英夫・利子
	小林義治・緑



※この事業は、須坂市シニアクラブ連合会と共催です。

祝完成！！ 須坂駅前広場完成記念イベント

問合せ ▼須坂建設事務所整備課(☎026-245-4493) ▼まちづくり課(☎026-248-9007)



▲北側上空からのイメージ図



▲北側からのイメージ図

須坂駅前広場の再整備が完了しました

県と市では、長野電鉄とバスを利用する皆さんの安全性と利便性の向上を目的として須坂駅前広場を再整備しました。

工事期間中は、皆さんにご不便をおかけしました。また、皆様のご理解・ご協力により、無事工事が完了しました。ありがとうございます。

須坂駅前広場完成記念イベント

工事へのご協力のお礼と完成を記念してイベントを開催します。楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひ参加し

てください。

とき 9月10日(日)午前10時

午後3時

ところ 須坂駅前広場

内容

▼「須坂駅の歩み」資料の展示

▼クイズラリー

▼特産品販売

▼はたらく車の展示

▼軽音楽や消防団音楽隊、ラッパ隊による演奏

▼心肺蘇生法の体験 など

主催 駅前広場完成イベント実行委員会(▼須高ケーブルテレビ

株)▼須坂新聞(株)▼長野電鉄(株)

▼イオン須坂店▼須坂市社会福祉協議会▼シルキービル管

理組合▼(株)北條組▼須坂建設事務所▼須坂市▼須坂駅近隣

店舗)

地区計画

皆さんの意見をお聞かせください

地区計画(案)の公聴会を開催します

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1

地区計画とは

地区計画とは、住民の生活に結びついた地区を単位に、道路・公園などの配置や建築物に関する制限などに関して、地区の特性に応じて定めるまちづくりの計画です。

計画地の位置と閲覧

計画地の位置 ▼大字五閑字西沖の一部▼大字五閑字前田の一部▼大字八重森字大口の一部▼大字高梨字割目の一部
閲覧期間 9月6日(水)～20日(水)(土・日曜日、祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
閲覧場所 まちづくり課(本庁舎3階)

公聴会

どなたでも傍聴できます(希望者多数の場合は先着順)。
※公述人がいない場合は公聴

会を中止します(市ホームページでお知らせします)。

とき 10月4日(水)

午前10時～

ところ 須坂市役所305会議室(本庁舎3階)

公述の申し出をするには

閲覧場所にある公述申出書(市ホームページからもダウンロードできます)に記入し、

閲覧場所へお持ちいただくか、まちづくり課へ郵送してください。

※申し出の締め切りは9月27日(水)(必着)です。

公述の申し出ができる方は計画に係る地域住民や利害関係者などです。

公述の申し出をした方は、公聴会で公述(意見発表)していただきます。

申出者が多数または公述内容が不相当と認められるなどの場合は、公述時間の制限や公述を受け付けない場合があります。

男女共同参画

みんなでいきいきと暮らせる社会を

シリーズ② 区・自治会における意識調査結果から

問合せ 男女共同参画課(☎026-248-9034)

第四次すぎか男女共同参画計画に基づき、男女が共同で地域活動に参画し、活力ある明るく住みよいまちを目指して取り組みを進めています。

男女が社会の対等な構成員として、多様な能力を生かし、さまざまな視点や新たな発想を取り入れていくことが必要です。

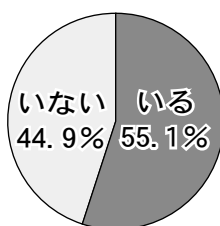
調査の内容

平成29年5月に、区長あてに区・自治会役員への女性の参画状況などの調査をしました。

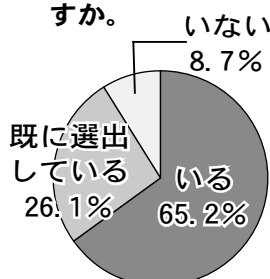
各区・自治会の実態や意見を、今後の事業や、第五次男女共同参画計画の策定に反映させていきます。

※区によって役員のとらえ方が違うため、この調査における役員とは、役職名を指定せず、「区・自治会の運営に関わる責任ある役職の人」としました。

Q あなたの区・自治会には、女性の役員がいますか。



Q 今後、女性役員の選出を考えていますか。



Q 女性役員選出にあたり支障はありますか。(複数回答有)

女性自身に役を受ける意識がない	47.8%
家族の同意が得られない	39.1%
役員が毎年改選で女性役員選出の意識が根付かない	31.9%
区民の理解を得るのが困難	4.3%
選挙権が世帯主にある	4.3%
その他	15.9%

Q 女性参画が必要と思う理由(複数回答有)

女性目線での意見が必要	82.4%
男女問わず、能力のある人を選出すべき	66.2%
高齢者、子ども、女性の立場に配慮した細かな対応	51.5%
男性だけでは役員の分担が困難	36.8%
区政が活性化する	20.6%
場が明るくなる	10.3%

「区・自治会における意識調査」の結果の詳細は市ホームページをご覧ください。

花と緑のまちづくり

須坂市花と緑のまちづくり事業マスコットキャラクター「かななちゃん」

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

「かななちゃん」に投票をお願いします

子どもとカンナの作品募集

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「かななちゃん」が「ゆるキャラランプリ2017」にエントリー(1048番)しています。

平和の尊さを国内外に伝える「カンナ・プロジェクト」協賛による、子どもとカンナをテーマとした作品を募集します。応募作品の中から各賞を贈呈しますので、ふるってご応募ください。

ゆるキャラランプリのホームページ(<http://www.yurupri.jp/vote/>)から一日1回投票できます。皆さんの投票をお願いします。昨年は1421体中323位でした。

投票期間 11月10日(金)午後6時まで
応募資格 園児以上
作品規格 A4サイズ
募集期限 9月28日(木)
応募問合せ 梨の木街道管理委員会(中島) (☎026-248-8722)



▲かななちゃん



▲カンナを植栽している橘凜保さんと子どもたち

9月10日～16日は自殺予防週間です

守ろう大切な命 ～ひとりで悩まず相談しましょう～



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

自殺の状況

長野県の自殺者数は、平成10年頃から急増し、年間500人前後で推移していました。平成21年から5年連続で減少し、500人を下回り、平成28年には393人と20年ぶりに400人を下回りました。しかし、自殺者数は減少しているとはいえ、長野県では毎日1人以上の方が自殺で亡くなっている状況です。

自殺の背景・動機

自殺の背景は、病気や障がいなどの健康問題、失業、職場や学校の人間関係、家庭問題などさまざまです。きっかけは一つの悩みでも、そこから次々と問題が生まれ、たくさんの悩みを抱え、追い込まれ自殺につながることもあります。

まずは相談しましょう

悩みに応じてさまざまな相談窓口があります。誰かに話をするだけで、気持ちになることがあります。相談は匿名でも可能です。ひとりで悩まず、まずは相談してみましょう。

市内・県の相談窓口

相談内容	相談機関・場所	相談日時	連絡先
健康相談 こころやからだの健康に関する相談	須坂市保健センター	月～金曜日 8:30～17:15	☎026-248-9023
法律相談 弁護士による無料の法律相談 ※予約制	まいさぼ須坂 (会場:すざか女性未来館)	第2・4木曜日 13:00～16:00	☎026-248-9977
生活就労相談および心配ごと相談 仕事に就けない、引きこもり、家庭や心身の問題など日常生活の悩み相談	まいさぼ須坂 (須坂ショッピングセンター内)	月～金曜日 9:00～17:00	
障がいに関する相談 身体、知的、精神など障がいのある方が地域で安心して暮らせるための相談	須高地域総合支援センター (須坂ショッピングセンター内)	月～金曜日 9:00～18:00	☎026-248-3750
就業相談 就業、転職、仕事に関する情報提供や悩み相談	須坂市就業支援センター 「ゆめわーく須坂」 (シルキービル2階)	月～金曜日 8:30～17:15 第1土曜日 13:00～17:15	☎026-246-3501
妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」 妊娠期から出産・子育て期にわたるまでの育児や不安などさまざまな悩み相談	▼保健センター ▼健康づくり課 ▼子ども課	月～金曜日 8:30～17:15	☎026-213-6400
女性相談 女性の家族関係、DVなどの相談	男女共同参画課	月～金曜日 8:30～17:15	☎026-248-9034
高齢者総合相談 高齢者の保健、福祉、介護、認知症、高齢者虐待などに関する相談	▼地域包括支援センター ▼高齢者福祉課	月～金曜日 8:30～17:15	☎026-245-4566 ☎026-248-9020
悩み無料ダイヤル こころやからだ、育児、お金などの日常生活のあらゆる悩みごとの相談	電話相談専用	月～金曜日 8:30～17:15	☎0800-800-7223
精神保健相談 精神科医師によるこころの悩み相談、精神科の病気に関する相談 ※予約制	長野保健福祉事務所 (会場:須坂市保健センター)	毎月第3木曜日 ▼15:30～ ▼16:30～	☎026-225-9039
くらしと健康の相談会 弁護士と保健師による無料相談 ※予約制	長野保健福祉事務所	▼9月5日▼12日▼19日▼26日 10:00～15:00	☎026-225-9039

※各相談窓口の受付時間などは、祝日・12月29日～1月3日を除きます。

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

問合せ ▼高齢者福祉課 (☎026-248-9020) ▼地域包括支援センター (☎026-245-4566)

平成6年に「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機構と共同で毎年9月21日を「アルツハイマーデー」と制定しました。

この機会に、認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して生活できるように認知症に関して理解を深めましょう。

公開講座

とき 9月30日(土)午後2時～4時

ところ 保健センター(3階) テーマ「他人事じやない。認知症と家族、介護のこと」

講師 長崎忠悦さん(ながさき医院院長)

参加費 無料

主催 須坂市認知症の人と家族の会「まゆの会」ほか

問合せ 地域包括支援センター

認知症対策・支援

市では、認知症に関する相談や支援事業を行っています。

【認知症や介護などに関する相談窓口】

- ▼地域包括支援センター
- ▼在宅介護支援センター 須坂やすらぎの園

(☎026-246-4600)

▼長野広域須坂連合須坂荘 (☎026-242-5440)

▼グリーン在宅介護支援センター

(☎026-215-2662)

【成年後見制度】

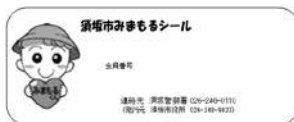
認知症などで判断能力が十分でない方を法律面などで保護・支援する制度です。

相談窓口 地域包括支援センター

【安心みまもるシール事業】

認知症による徘徊などで行方不明になった場合の早期発見と、保護された方の身元確認や親族の方への迅速な連絡を目的とした、アイロンシールや反射シールを配布しています。

問合せ 高齢者福祉課



【徘徊高齢者家族支援サービス事業】

認知症の高齢者を持つ家族のため、GPSと携帯電話の電波を併用した高精度の位置情報システムに加入する場合の初期費用と検索費用を補助しています。

問合せ 高齢者福祉課

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

日頃から患者の健康状態を把握し、診療のほか健康管理のアドバイスなど、身近な医師のことです。病院に比べて待ち時間が短く、受診の手続きも簡単で診察してもらえたり、病院では予約が必要な検査でもすぐにしてもらえたり、ことが多いなど、利点がたくさんあります。



かかりつけ薬局とは

薬の使い方や疑問に答え、よき相談相手となる身近な薬局のことです。

薬は病気やけがを治しますが、どんな薬でも決められた量やタイミングで飲むことが大切です。一度に飲み過ぎたり、タイミングを

外してしまうと副作用や中毒が現れてしまうことがまれにあります。

こんなとき、気軽に相談できるかかりつけ薬局を持つことで、「飲み残しの薬の確認・引き取り、重複している薬の有無、最適な組み合わせなどを教えてもらえる」、「飲みにくい薬を液剤にしてみたり、回数を減らしてみたり」などの利点がたくさんあります。

【かかりつけ薬局に行くときは必ずお薬手帳を持参しましょう】

薬剤師はお薬手帳を見て、これまでに処方された薬の記録などを確認します。

また、お薬手帳は災害時、救護所で医師が応急手当をする際や薬剤師が薬を選ぶ際などにも役に立ちます。

もしも災害が起これば避難する際はお薬手帳も忘れず携帯しましょう。



問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室

(☎026-248-9101)

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。

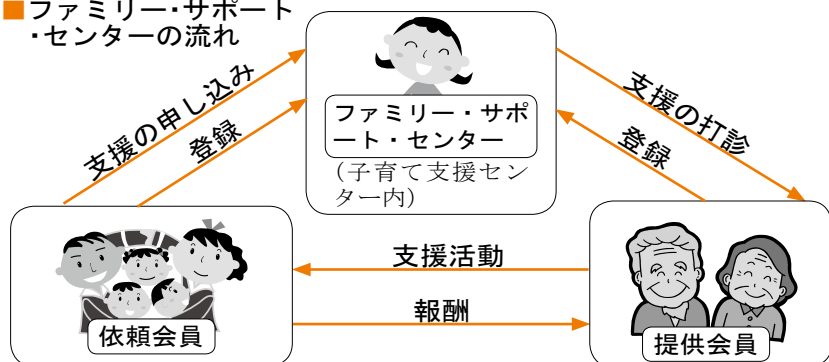
依頼会員 市内在住または勤務している方で、生後3か月～おおむね12歳までの子どもの保護者

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
※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。

こんなときに利用できます

- ▼幼稚園や保育園、認定こども園、児童クラブのお迎えを頼みたい
- ▼出産で入院している間、昼間だけみてほしい
- ▼小学生の子どもの学校行事に未就学の子どもを連れて行けない
- ▼週1回、習い事をしたいの子どもをみてほしい
- ▼1、2時間、美容院へ行ったりリフレッシュしたい

ファミリー・サポート・センターの流れ



会員登録数(8月1日現在)

区分	人数
依頼会員	376人
提供会員	70人
両方に登録	24人

▼体調が悪いので、子どもをみていてほしいなど

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

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。

利用料金

利用の都度、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。

提供会員になりませんか

短時間の預かりや児童クラブ・習い事の送迎など、子育て中の方を応援していただける提供会員が70人に対して依頼会員が376人です。

特に提供会員になってくださる方を募集しています。自分が都合のよい時だけの活動で結構です。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

【提供会員の方の声】

習い事へ毎週送っていく支援をしています。お子さんの成長を見ることが私の楽しみとなっています。
お子さんと時間を過ごすことで、私自身もお子さんからパワーをもらっています。

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(祝日、12月29日～1月3日を除く)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

9月3日(日)～9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)

目の前で倒れた人を
あなたの勇気ある行動で

突然の事故や病気などで大切な人が倒れたら・・・その時あなたはどうしますか？

救急車が到着までの数分間
が命に関わる大切な時間です。
迅速な119番通報や胸骨
圧迫などの救命処置を救急車
が到着するまで続けましょう。

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。

強く・速く・たえまなく



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。

※心肺蘇生法・AED(成人)の使用方法は、

市ホームページをご覧ください。か、下記QRコード



救急の日イベント

ードからもアクセスできます。

須坂駅前広場工事完成イベントに併せて、救急啓発活動を行います。

とき 9月10日(日)午前10時～午後2時

ところ 須坂駅前広場

内容 ▼車両展示▼心肺蘇生法・AED体験コーナー

定期普通救命講習会

とき ▼9月24日(日)▼11月19日(日)▼平成30年2月18日(日)

※各回とも午前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 10人(申込順)

申込期限 各開催日の前日



▲心肺蘇生法の様子

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

バッタやカエルなどの身近な生き物を近くで見よう。

期間 ▼9月2日(土)～10月9日(月)

※期間中の休園日：▼9月4日(月)▼11日(月)▼19日(火)▼25日(月)▼10月2日(月)

秋の臥竜公園写生大会

とき 9月10日(日)(雨天中止)

ところ 臥竜公園・動物園受け付け・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▼小学生▼中学生

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)

ご長寿動物をお祝いしよう

期間 9月16日(土)～18日(月)

内容 ▼ご長寿ペンギンと記念撮影会▼ご長寿アライグマにフルツケキのプレゼント▼ご長寿ポニーに野菜ケーキのプレゼント▼ご長寿動物にメッセージを書こう▼動物ぬりえでメッセージカード作り▼ご長寿動物写真展

※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。

※詳細は動物園ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。

信州首都圏総合活動拠点 銀座NAGANO～しあわせ信州シェアス ペース～に市職員を派遣しています



▲銀座NAGANOの外観

問合せ 銀座NAGANO (☎03-6274-6015)

信州と首都圏をつなぐ、総合活動拠点「銀座NAGANO」～しあわせ信州シェアスペース～に市職員・丸山貴世さんを派遣しています。

銀座NAGANO

銀座NAGANOは、信州の暮らしの中にある豊かさを首都圏でシェア（共有）し、コアな信州ファンを創造するため、県や市町村、企業が連携して活用する長野県の活動拠点として、平成26年10月に東京都中央区銀座にオープンしました。

1階にはショップ、2階にはイベントスペースと観光案内、4階にはコワーキングスペース＆移住交流・就職相談コーナーがあります。



▲春の関東甲信静観光展で須坂のPRをしている丸山さん(右)(平成29年1月)

主な業務内容

信州の健康なライフスタイルを提案したり、豊かな食文化を体験できるイベントの企画・運営やそれ以外の主催イベントの実施にあたって、事前打ち合わせから運営まで携わっています。

また、長野県東京事務所や首都圏にある八十二銀行の観光ディスプレイに展示を希望する市町村の調整、銀座柳まつり、春の関東甲信静観光展など銀座NAGANO外部での催事のサポートなども行っています。

銀座NAGANOで感じたこと

みそ作りやぶどう狩り体験、

▲須坂市主催のイベントの様子
(平成28年10月)

銀座NAGANOで須坂の魅力を発信しませんか

【「ショップスペース」に商品を出品するには】

ストーリー性や地域性、話題性を持つ、さまざまな商品のエントリーを受け付けています。登録商品エントリー会議などを経て、商品が選定されます。

問合せ (一社)長野県観光機構 物産振興部

☎ 026-234-7201

<http://www.nagano-tabi.net/sc/kyokai/teian.html>

【「イベントスペース」を利用するには】

信州のライフスタイルや食文化を発信・シェアするイベントが開催できます。

問合せ 長野県観光部 信州ブランド推進室

☎ 026-235-7249

http://www.pref.nagano.lg.jp/brand/sharespace_event.html

【「コワーキングスペース」を利用するには】

長野県と首都圏を元気にするビジネスを創出する場として活用できます。

問合せ 銀座NAGANO

<http://www.ginza-nagano.jp/about/coworkingspace/calendar>

※詳細はそれぞれのホームページをご覧ください。

郷土食など「須坂市らしさ」を紹介する中で、首都圏のお客様が須坂市の物産や暮らしに対して、とても良い印象を持っていると肌で感じています。

また、須坂市の朝ごはんのイベントに参加してください。お客様から「前の年も参加しましたが、また須坂のお母さんたち（食生活改善推進協議会やにこにこすざか食の皆

さん）に会えるのがうれしい」という言葉をいただき、私自身も大変うれしく思いました。

今後も引き続き、須坂市が誇る豊かな自然や農産物、歴史と文化が薫る蔵の町並みなどの豊富な地域資源と、須坂人の温かさを多くの皆様に発信できるよう力を尽くすとともに、東京で多くのことを吸収したいと思っています。

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86の事業所が加入しています。

昨年12月に、「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されました。この法律では、現在もなお部落差別が存在すると、国が明記しています。

また、社会には、パワーハラスメントやセクシャルハラスメントなど、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。

昨年の主な活動

【企業経営者人権教育研修会】
ワーク・ライフ・バランスへの取り組みを通して、人権が尊重される差別のない明るい職場づくりに関して考えました。

【企業人権教育指導者養成講座】
講座を2回行いました。1

回は障害者差別解消法と須坂支援学校を通して、障がい者に対する理解と認識を深め、もう1回は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を学びました。

【現地研修会】

須坂市人権のまちづくり推進会議と合同で、群馬県草津町の国立療養所栗生楽泉園でハンセン病への偏見と厳しい差別の実態を学びました。

企業内研修への支援

企業が行う社内研修会へ無料で講師を派遣しています。また、視聴覚教材やスクリーン、プロジェクトなどの貸し出しも行っています。お気軽にお問い合わせください。

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。

年会費

- ▼従業員数50人未満の企業：3000円
- ▼従業員数50人以上100人未満の企業：4000円
- ▼従業員100人以上1千人未満の企業：6500円

市長の

いきいき通信

個別最適全体不適



7月から8月に開催した地域づくり市民会議で、須坂市民一人当たりの市税収入が、長野県内19市中で18位であることを説明すると、「財政状況が厳しい」といつて委縮しないように」との励ましのお言葉をいただきました。私は、厳しい財政状況であっても、委縮することはありません。「家貧しくして孝子顕わる」ということわざがあるように、家が貧しいと子どもが親を助けます。同様に、市民と行政が共創で地域づくりをする組織風土を築くことができます。

厳しい財政状況は、かなり市民の方に理解されてきました。が、市民要望が、「我欲」ではなく、「自利利他」であってほしいと願っています。要望が「我欲」である場合には、要望する市民にとっては個別最適ですが、市民全体として最適でない場合があります。見識の高い市民は、常に市全体の最適化を考えていらつしやいます。本当に困っている個人としての市民への支援は、個別最適であり、また、憲法の基本である「個人の尊厳」を守ることですら全体最適でもあります。

行政で「お金がない」ということは、禁句とされていますが、お金がなければできないこともあります。まさに、「無い袖は振れぬ」です。家庭でも、決められた収入のなかで、お互いに協力しながら工夫して生活しています。これは行政も同じです。

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

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～ 8月に届いたお手紙から～



丸ナスのからし漬け

知り合いからたくさんナスをいただいたので、からし漬けに挑戦しました。

2週間ほどで食べられるとの事で、出来上がりが楽しみです。上手にできていると良いのですが…。

(ペンネーム)

サボテンさん 70歳

●そろそろ食べごろを迎えている頃でしょうか。出来上がりのお味の感想もお待ちしております。

平和の花カンナ

今年も暑い夏がやってきました。原爆にあいながらもわずか1カ月後に咲きだしたという力強い花カンナ。須坂の

町のあちこちに咲いていて、とても元気をもらいます。手入れをしている皆さんに感謝です。須坂の町が平和でありますように。

(ペンネーム)

パフエ好きのババさん 78歳

●私もカンナの花に元気をもたらしています。広島平和記念資料館に展示されていたカンナの花の写真パネルがメセナホールに展示されていますので、ぜひご覧ください。



▲カンナの花のパネル

マラソン

今年になり、長野マラソンと小布施見にマラソンを走りました。

10月はいよいよ第29回電の里須坂健康マラソン全国大会です！今から楽しみにしています。

(上條さん 27歳)

●マラソンは健康にも良いですよ。体調を整えて、爽やかに完走してください。

鈴虫

今年も近所の方から鈴虫をいただきました。

朝・夕、涼しげな音色に癒やされています。

鈴虫も一生懸命夏を楽しんでいるようです。

(片岡さん 78歳)

●自宅で鈴虫の音色を楽しむことは、夏の風物詩ですね。癒やしの音色を聴きながら、残暑を乗り切ってください。

須坂の水

神奈川県から帰省した子が、水道の蛇口をひねり「水が冷たい」と第一声。須坂の水はおいしいですね。

(ペンネーム)

かんちゃんさん 67歳

●普段は当たり前に飲んでいてありがたみを忘れがちですが、やはりおいしい須坂の水。須坂の誇りですね。

朝顔

夏休みに入り、昼間に孫が家に来ています。

学校から持ち帰った朝顔も持つてきていて、毎日水くれをしています。

違う小学校のお友達は朝顔の花が咲いていると話聞き、「休み中に咲くかな？」と思っていた翌日の朝、きれいな紫色の花が一輪咲いていました。

孫と一緒に「良かったね」と話しました。

(丸田さん 69歳)

●毎日水くれをしながら大切に育てたからこそ、花が咲いた時の喜びは格別ですよ。お孫さんとのすてきな思い出ですね。

大地の恵み

須坂市は、果物がいろいろと採れる産地で、とても大好きです。

特に、ワッサーは不思議な味で大好きです。

(ペンネーム)

花大好きさん 64歳

●須坂産の果物は、本当においしいですよ。これからの季節、特にブドウやリンゴなどの秋の味覚が待ち遠しいです。



※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。

郵送

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

市報クイズ

今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

菅平グリーンゴルフ提供

②菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

一問題一 後継者不足に光り
○業女子活躍中！
ヒント…2～5ページ

応募方法

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

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

●応募締切 9月15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

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～)

20日(水) 管理栄養士によるおやつ作り
…簡単でおいしいおやつの作り方を教
えていただきます。持ち物…エプロン、
三角巾、空弁当箱、水筒、フォーク、
スプーン

27日(水) 牛乳パックで電車を作ろう
…電車を作って線路に走らせましょう。

★子育て相談(11:00～)

4日(月) 家庭児童相談員による相談

20日(水) 管理栄養士による食育相談
(おやつ作り終了後)

★ミニ講座(11:00～)

7日(木) メセナの風vol.142 親子ふれあいコンサート
…ヨシザワコウタさんの迫力ある歌声をお楽しみください。

★ピアママサロン…▼5日(火)▼12日(火)▼19日(火)▼29日(金)(要申込)
子育て中のお母さん同士が子育てを共に考え、思いや経験を
共有しながら自分を見つめ直す時間を持ちましょう。

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～18:00

★南部・東部・北部の児童センターも開放しています。

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

▼水曜日は「集まりの日」です。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 245-6588

各種健康相談
保健センター健康相談
体やこころの健康相談・血
圧や体脂肪測定なども行っ
ています。
☎ 248-9023
午前9時～午後4時
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
妊娠・子育てなんでも相談
「おひさま」
☎ 213-6400
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
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)

センターに遊びに
くるお友達を紹介



いわもとあきひろ
岩本昇大くん

好きな食べ物
…カボチャ

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	6日(水) 16:00～	▼なすせんべいを作ろう ▼避難訓練
	20日(水) 16:00～	トランポリン教室③
	27日(水) 16:00～	認定会(一輪車)

南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330

幼児・親子	6日(水) 11:00～	牛を見に行こう！
	13日(水) 10:30～	オリジナル木製キーホルダー作り
	21日(木) 10:30～	管理栄養士によるおやつ作り
	27日(水) 10:30～	▼誕生会(7～9月)▼リズムあそび

児童	1日(金) 16:00～	囲碁教室
	6日(水) 16:00～	センターまつり準備会
	19日(火) 10:30～	センターまつり
	26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	6日(水) 11:00～	誕生会&カレンダー作り※
	22日(金) 10:30～	管理栄養士によるおやつ作り
	27日(水) 11:00～	手作りおもちゃを作ろう

児童	6日(水) 16:00～	避難訓練
	19日(火) 14:00～	おやつ作り
	27日(水) 16:00～	五目並べであそぼう

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381

幼児・親子	6日(水) 11:30～	チャオルの森で涼もう※
	20日(水) 10:30～	誕生会
	27日(水) 10:30～	管理栄養士によるおやつ作り

児童	6日(水) 16:00～	交通安全教室
	15日(金) 16:00～	認定会(一輪車・トランポリンほか)
	19日(火) 10:00～	製作(プレゼント作り)
	27日(水) 15:30～	子ども人権教室

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「オリンピックホストタウンの取り組み」を放送します。中国を相手国とする須坂市のホストタウンとしての活動などをご紹介します。

【放送日】 ▼9月11日(月)～15日(金)…
午前8時～、午前11時～、午後2時～、
午後5時～、午後8時～、午後11時～
▼9月16日(土)…午後2時～、午後5
時～、午後8時～、午後11時～▼17日(日)
…午後5時～、午後8時～、午後11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28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

たこう そうし
田幸 奏志くん

(3歳0か月)

お父さん…優一さん／お母さん…美希さん

「奏」は、優しく周囲を和ませる存在になってほしい、
「志」は、自分の考えをしっかりと持ってほしいという願
いを込めて、名付けました。

最近のお気に入りには新幹線！大好きすぎて寝るときも
一緒です。また、小学生のお姉ちゃんとは、いつも2人
で家の中を走り回っています。これからもきょうだい仲
良く、元気に成長してね。

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(☎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。

記念碑をきれいにしました

ハッチおじいちゃんのお墓参り

須坂市動物園名誉園長「ハッチ」の孫「イチッ」の誕生日にあわせて、ハッチ名誉園長の記念碑をブラシや布を使って丁寧に磨きました。清掃後は、ハッチのお墓にお花やお線香を手向け、冥福を祈りました。

神奈川県から参加した小学2年生の女子児童は「石碑がきれいになってうれしい」と話していました。
〔8月13日〕

自然の中で生きる力を育む

おやこ遊学 in 信州須坂

「健康長寿発信都市『須坂』JAPAN』創生プロジェクト」の一環で、市内外在住の親子を対象に、須坂の自然や農産物の収穫、郷土食体験などを通じ、遊びながら生きる力を学んでもらう「おやこ遊学 in 信州須坂」を開催しました。

参加者は「自然体験がたくさんできた。須坂の魅力が伝わりとても良かった」と話していました。
〔7月29日、30日〕



◀火起こし体験 ▲プルーンの収穫体験



地域から活発な意見

7月10日から8月30日までに市内12カ所で地域づくり市民会議を開催しました。

地域づくり市民会議は、地域の声を市政に反映するとともに、地域住民と市が共創により、活力と魅力ある明るい地域づくりを目的として、活発な意見交換ができました。〔8月8日〕



全国大会出場の女性消防隊壮行会

9月30日に秋田市で開催される「全国女性消防操法大会」に、県を代表して須坂市消防団の女性団員から女性消防隊を編成して出場します。指揮者を務める徳武洋子さんは、「須坂市らしく、明るくのびのびと訓練の成果を発揮したい」と話しています。〔8月19日〕



市道銀座通り線にぎわう

毎年8月12日開催のお花市

向かえ盆の前日に、市道銀座通り線でお花市が開催されました。

盆花を求める市民や帰省した家族連れなど多くの人でにぎわいました。また、沿道にはかき氷やS級グルメなど多くの出店が並び、花火なども楽しんでいました。

須坂市内のいところを訪れた千葉県の小学5年生児童は、「出店がたくさん出ていて、楽しい」と話していました。〔8月12日〕



母子保健制度充実のため

ジョイセフ視察団が須坂を視察

保健補導員活動をはじめとする須坂市の母子保健制度を学ぼうと、ガーナの行政職員など6人が視察に訪れました。視察団は、市職員から須坂市の事業説明を受けた後、子育て広場や乳幼児健診を視察。お母さんたちや保健補導員さんたちに話を聞くなど情報収集しました。視察団の一人は「須坂市を参考に母国の保健制度を充実させたい」と話していました。〔7月21日〕

すざか 表紙の 写真から

「山の日」に高山蝶ちようを観察

五味池破風高原に生息する高山蝶「ベニヒカゲ」の観察会を開催し、市内外から約20人が参加。

1時間ほどの山歩きの後、観察ポイントに到着した参加者は、優雅に舞うベニヒカゲの様子や高原散策を楽しむなど、貴重な自然と親しみました。〔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、12月29日～1月3日を除く)

お知らせ

●秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(木)～30日(土)
 「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

よう

▼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(土)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11日(月) (お届けまでに1～2週間程度かかる場合があります)

【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)で受け取ることが出来ます。

※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4日(月)～8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)

●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3日(火)
 試験場所 長野合同庁舎(長野市)とところ 長野合同庁舎(長野市)

申込期間 9月4日(月)～15日(金)
 申請書配布場所 ▼農林課(本庁舎2階) ▼長野地域振興局林務課(長野市)

※市では、受験手数料の全額補助を行っています。受験する方はお申し出ください。
 申込・問合せ 農林課
 (☎248・9004)

●そばの収穫作業を支援します

須坂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。

そばの収穫作業を希望される方は、お問い合わせください。後日、作業日の調整会を開催します。

申込期限 9月19日(火)
 利用料 コンバイン利用料10アル当たり3千円(オペレーター付)

その他 ▼収納袋は申請者が用意してください。

▼コンバインの運搬に必要なトラックは、申請者が用意してください。

▼作業対象は須坂市内の農地のみです。

申込・問合せ 須坂市農業再生協議会(農林課内)
 (☎248・9004)

●就業構造基本調査へのご協力をお願い

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることとを目的としており、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。

9月下旬から、無作為に選ばれた世帯に調査員が調査のお願いに伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご

広告の問い合わせは(株)サンワシステム 営業所へ(☎050-58338-2344)

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!

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

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

広告欄

回答をお願いいたします。
問合せ 政策推進課
(☎248・9017)

●米子大瀑布 紅葉期の休日マイカー規制と駐車場協力金依頼日のお知らせ

米子大瀑布の紅葉期の交通混雑対策のため、休日マイカー規制と駐車場協力金依頼を実施します。

マイカー規制日(予定) ▼10月14日(土)▼15日(日)▼21日(土)▼22日(日)(予備日)▼28日(土)▼29日(日)

駐車場協力金依頼日 ▼10月7日(土)▼8日(日)▼9日(月)▼10日(火)▼27日(金)の土・日曜日を除く日(マイカー規制を行わない場合)▼28日(土)▼29日(日)

駐車場協力金 1台500円(タクシーと二輪車は除く)

※シャトルバスの運行時間などの詳細は、10月号でお知らせします。

問合せ 商業観光課
(☎248・9005)

募 集

●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く「計量モニター」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 30人程度

調査期間 11月1日(水)～30日(木)

申込期限 9月29日(金)

申込・問合せ 長野県計量検定所(☎0263・47・4006)

●オリジナル健康スムージーコンテスト レシピ募集

市では、須坂産農産物などを活用し、健康を意識した「健康スムージー」の普及を図っています。

健康意識のさらなる向上を図るため、須坂産果物や野菜などを材料とするオリジナル健康スムージーのレシピを募集します。

応募条件 ▼個人団体問わず

どなたでも▼10月21日(土)の最終審査会への参加が可能な方

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、健康づくり課窓口6番・本庁舎1階へ提出してください。

※応募用紙は、健康づくり課にあるチラシの裏面にあります。

す。市ホームページからもダウンロードできます。

募集期間 9月8日(金)～29日(金)

表彰 最優秀賞ほか4作品に表彰および副賞

申込・問合せ 健康づくり課

(☎248・9018)

●須坂市嘱託職員(消費生活相談員)募集

採用予定人数 1人

必要資格 消費生活相談員資格(関連資格保有のみなし合格者、消費者相談の実務経験のある方を含む)

報酬 月額16万4700円、期末報酬ほか

※試験の方法や期日などは、申し込みをした方に、後日お知らせします。詳しくは、市ホームページの募集案内をご覧ください。

問合せ 総務課
(☎248・9000)

●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10日(日)午前9時～11時30分(作業は午前9時30分開始・小雨決行)

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▼個人所有のビバー

※中止の場合は、防災行政無線などでお知らせします。

問合せ 商業観光課
(☎248・9005)

●都市計画マスタープランの見直しをおこないます

須坂市のまちづくりの基本方針を示す「都市計画マスタープラン」の見直しを行うにあたり、市民の皆さんから意見を募集します。

※都市計画マスタープランの詳細は、市ホームページをご覧ください。

意見募集期限 9月29日(金)

問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

●長野広域連合職員募集

募集職種 ①介護職員②看護職員③事務職員(移住促進枠)受験資格 ▼①②…昭和33年

4月2日以降に生まれた方で①介護福祉士資格②看護師免許を有する方▼③…大卒以上で民間企業などで3年以上の職務経験を有する長野県外在住の方

申込期限 9月15日(金)

※詳しくは、長野広域連合ホームページ(http://www.area-nagano.jp/modules/contents/index.php?content_id=66)をご覧ください。

申込・問合せ 長野広域連合総務課(☎252・7030)

行事・催し

●下水道ふれあいデー

9月10日の「下水道の日」に合わせてイベントを開催します。

とき 9月9日(土)午前10時～午後3時(小雨決行)

ところ アクアパル千曲(長野市)

内容 ▼下水道処理施設の見学▼お楽しみイベント(スタンプラリー・遊びの広場など)問合せ 長野県千曲川流域下水道事務所(☎283・4170)



●第14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24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 ▼フレンズパーク：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)

●埋蔵文化財整理室を公開します

発掘調査出土品の見学のほか、本物の土器などに触れて見て、学ぶことができます。コーナーもあります。

とき 9月30日(土)午前10時～午後3時

ところ 埋蔵文化財整理室(旧夏端保育園)

※駐車スペースあります。

内容

【体験できるもの】

▼火起こし▼紙粘土に土器の模様つけ▼スマートフォンを使ったスタンプリリー▼土器の水洗いや復元 など

【見学できる主なもの】

▼石小屋洞穴遺跡(仁礼町)から出土した石器や土器▼小河原遺跡群(小河原町)から出土した土器▼三入道遺跡(上八町)から出土した土器 など

※学芸員が随時説明します。

入場料 無料(事前申込不要) 問合せ 生涯学習スポーツ課 (☎248・9027)

●堀直虎没後150年祭記念講演「浅田次郎」講演会

とき 11月5日(日)午後2時～(午後1時30分)セレモニーを行います

ところ メセナホール(大ホール)

演題 「幕末という時代」

講師 浅田次郎さん(作家)

入場料 全席自由 ▼前売り：1000円▼当日：1200円

チケット販売場所 ▼中央公民館▼生涯学習スポーツ課▼図書館▼博物館▼メセナホール▼市観光協会▼田中本家博物館▼ながの東急百貨店

問合せ 堀直虎没後150年祭実行委員会(奥田神社社務所) (☎245・1876)

●宝くじ文化公演「ポール・モーリア・リメンバー・コンサート」

とき 10月8日(日)午後2時～(会場は午後1時30分)

ところ メセナホール(大ホール)

出演 ジョン・ジャックジュスタフレ・グラランド・オーケストラ

曲目 ▼恋はみずいろ▼オリブの首飾り▼エーゲ海の真珠 など

入場料(全席指定) ▼一般：3000円▼高校生以下：1500円

※宝くじの助成事業により特別料金になっています。

チケット販売・問合せ メセナホール(☎245・1800)



●AC長野パルセイロ 9月のホームゲーム情報

ところ 長野Uスタジアム(長野市)

【トップチーム】

▼第21節ガイナレ鳥取戦

とき 9月3日(日)午後5時キックオフ

▼第22節SC相模原戦

とき 9月10日(日)午後5時キックオフ

▼第24節ガンバ大阪U-23戦
とき 9月24日(日)午後3時30分キックオフ

【レディースチーム】

▼第15節アルビレックス新潟レディース戦

とき 9月16日(土)午後4時キックオフ

▼第17節ノジマステラ神奈川相模原戦

とき 9月30日(土)午後1時キックオフ

問合せ パルセイロ・コミュニケーションセンター (☎080・1269・6464)

●人権啓発DVD上映会

とき 9月21日(木)午後1時30分～3時30分

ところ 人権交流センター

上映するDVD

▼「わたしたちが伝えたい、大切なこと」(25分)

▼「自尊尊重のコミュニケーションと職場の人権と相手の立場で考える」(23分)

問合せ 人権交流センター (☎245・0909)

●秋の子どもワークショップ

人形博物館で「自分だけの人形」を作ります。

とき 9月17日(日)午後1時

広告欄

応募要項

- ・資格 / 18歳以上(高校生不可)
- ・報酬 / 出来高制(配布単価×配布件数)
- ・作業日時 / 毎週 水～金曜の空いている時間を活用していただけます
- ・配布地区 / ご自宅周辺を担当(応相談)

■まずは説明会にご参加ください。
日程や持ち物については、お電話にてご確認ください。



※平日10～17時 受付留守態になった場合は、お名前とご連絡先をお知らせください。

長野市黒田1179-4 1F
(ヤングプラザ様向かい)

026-217-0986

チラシ配布員 募集中!

地域の皆さまへ、宅配メニューや各種チラシをポスティングでお届けします。元気で歩くのが好きなシルバー世代が活躍中。あなたも一緒に、チラシ配布員をやってみませんか?



季節を感じながら健康的な仕事を!

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050・5838・2334)

9月の各種無料相談

■行政相談 ☎248-9002

今回から偶数月の第一木曜日の開催に変更になりました。次回は10月5日(木)に開催します。

■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 2日(土) 13:00～17:00
ところ ゆめわーく須坂
(須坂駅前ビルシルキー 2階)

■もの忘れ相談日 ☎245-4566

と き 27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 19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 3日(日)、17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 14日(木)、28日(木) 13:00～16:00
ところ すざか女性未来館
問合せ まいさば須坂(要予約)

■司法書士法律相談 ☎245-0031

と き 28日(木) 13:00～15:00
ところ 須坂商工会議所

■日本政策金融公庫特別相談会

相談希望がありましたらお問い合わせください。

ところ 須坂商工会議所
問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)

■シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003

と き 20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(金) 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29年 1～7月	昨年 同期
火災	1	12	11
死者	0	1	0
傷者	0	0	2
救急出動	218	1329	1224
交通事故	19	85	86
急病	140	851	768
その他	59	393	370
救助	2	8	22
交通事故	2	5	10
その他	0	3	12

★交通事故

	7月	平成29年 1～7月	昨年 同期
件数	15	93	106
死者	0	0	0
傷者	21	108	128

スタッフ

◎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

30分～4時
ところ 世界の民俗人形博物館
参加費 500円
対象 小学生以上
定員 10人(申込順)
申込開始 9月3日(日)
申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245-2340)

●旧小田切家住宅のイベント
ところ 旧小田切家住宅
【秋のお茶席】
とき 9月23日(土)午前10時
午後3時
参加費 300円(入館料別途・申込不要)
協力 石州流
【文化講縁会】
とき 9月25日(月)午後1時30分～4時

講師 横田栄一さん(組子職人)
参加費 1500円(入館料込)
定員 20人(申込順)
申込期限 9月24日(日)
【臨時休館のお知らせ】
広報活動による取材対応のため臨時休館します。
ご理解・ご協力をよろしくお願いします。
とき ▼9月29日(金)▼30(土)
問合せ 旧小田切家住宅(☎246-2220)

●すざかこども食堂
とき 9月9日(土)
午前11時30分～
ところ 日野地域公民館(別館)
参加費 ▼子ども(高校生まで)

で)：無料▼大人：200円
※メニューはカレールイスです。
お手伝い、または材料を提供していただける方は、ご連絡ください。
問合せ すざかこども食堂実行委員会(斎藤)
(☎090-4460-2919)

●すざかこどもまつり
2017
須高地区(須坂市・小布施町・高山村)産のブドウを販売します。
※今年は、場所を変更して開催します。
とき 9月17日(日)午前9時
午後2時
ところ 北部体育館
※駐車場に限りがありますの

で「おいしい広場西側の臨時駐車場」をご利用ください。
なお、路上駐車や私有地への駐車は行わないでください。
問合せ JANAがの須高営農センター(☎245-0153)

●第28回ふれあいコンサート
子どもから大人までお楽しみいただける、毎年人気のコンサートです。
今年は、陸上自衛隊東部方面音楽隊が演奏します。
とき 10月2日(月)午後6時30分～(午後5時30分開場)
ところ メセナホール(大ホール)
入場料 無料
問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所(☎235-6026)

●法務局休日相談所
とき 10月1日(日)午前10時
午後3時
ところ 長野地方法務局(長野市)
相談内容(無料) ▼土地・建物の相続、抵当権の抹消などの登記 ▼会社・法人の設立、役員変更などの登記 ▼いじめ・虐待などの人権問題 など
※相談は予約優先
【講演会同時開催】(無料)
時間 午前10時～
演題 「終活と遺言・財産について、今、考えておくこと」
講師 公証人
定員 25人(申込順)
申込期限 9月29日(金)
予約・問合せ 長野地方法務局総務課(☎235-6611)

●司法書士無料法律相談会

とき 10月1日(日)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 長野県司法書士会
野支部(宮川)
(0266・0094)

●不動産評価に関する無料相談会

とき 10月2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
(0225・5228)

●竹の花器展

花器作家、木村高夫さん(本上町在住)の作品を展示します。
とき 9月1日(金)〜24日(日)
午前9時〜午後5時(最終日)

講座・教室

●うつ病の方の家族教室

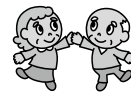
うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病
気や本人との関わり方など、
家族同士で話し、一緒に学び
ましょう。

とき 9月7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
(0248・9023)

●認知症高齢者の家族のつらい

認知症の介護者同士、日頃
の介護体験や感じた事などを
話し合い、交流しましょう。
とき 9月12日(火)午後1時

●高齢者健康教室



30分〜3時30分
ところ すざか女性未来館大
講習室(中央公民館2階)
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
(0245・4566)
自宅でも行える転倒予防の
体操や認知症予防に関するコ
ツを学び、みんなで楽しく体
も脳も動かしましょう。
とき 9月21日(木)午前11時
〜11時45分
ところ 保健センター(3階)
内容 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
(0245・4566)

●介護教室

知っているようで意外と知
らないことが多い「薬」のこ
とを薬剤師から学びましょう。
とき 9月22日(金)午後1時
30分〜3時30分
ところ 県立信州医療センタ
ー(北棟4階)

●人権教育講座

とき 9月28日(木)午後6時
30分〜8時15分
ところ メセナホール(小ホ
ール)
講演 障がい者の人権と精
神障がい当事者の立場から
講師 穂苅由香里さん(N
PO法人ポプラの会副会長)
参加費 無料
問合せ 人権同和教育課
(0245・0909)

●障害者生活訓練講座(料理教室)

家で作れる簡単メニューを
一緒に作りましょう。
とき ▼10月23日(月)▼11月
16日(木)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

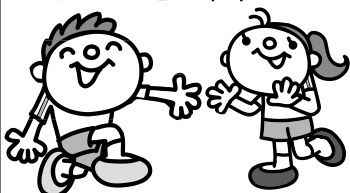
広告欄

マリアカフェ
毎週 火曜日・木曜日
はマリアこども園子育て
支援室マリアカフェ
をご利用ください。
10:00〜14:00 利用料 500円
9月26日・10月3日・5日・
10日・12日・31日はお休
みです。
見学随時受付中!!
事前に電話にてご予約ください
Maria Kodomoen

9月26日(火)
10:00〜11:30
マリアこども園ミニ運動会に参加してください!!
マリアこども園2Fホールで在園児とミニ運動会を楽しみます。

給食体験もおこないます!!

ミニ運動会、給食体験に参加希望の方は
事前にご連絡ください。



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

学校法人聖母マリア学園
マリアこども園ミニ運動会に参加してください!!
広告の問い合わせは(株)ホープ長野営
業所へ(050-5838-2344)

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(金)
申込・問合せ 福祉課
(☎248・9003)

●人権問題学習会

とき 9月29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(☎248・0456)

●さわやか貯筋教室(全12回)

健康で若々しい生活を送る
ために、みんなで楽しく身体
を動かしましょう。
開催日時 10月～平成30年3月
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▼バランスス
トレーニング など

参加費 1回150円

対象 市内に住所を有する

※65歳以上の方(平成29年4
月～9月に開催した「さわや
か貯筋教室」参加者は除く)

※須坂市に住民票を有し、須
坂市に住んでいる方

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)などに
あるチラシに必要事項を記入
し、直接またはFAXで提出
してください。

※電話での申し込みできません。

申込期間 9月5日(火)～27日

(水・土・日曜日、祝日を除く)

申込・問合せ 地域包括支援

センター(☎245・4566

FAX 248・1119)

●お達者元氣塾(全12回)

温泉施設を利用して、心と
身体の元気づくりをしません
か。参加者には無料入浴など
の特典があります。

とき 10月6日(金)～平成30

年3月の原則第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 1回300円

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」・
「お達者元氣塾」・「お達者名人
塾」に参加された方は対象外
です。なお、再参加者を対象
とする「お達者名人塾」を実施
します。詳細は、『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4日(月)～25日

(月・土・日曜日、祝日を除く)

申込・問合せ 地域包括支援

センター(☎245・4566)

センター(☎245・4566)

●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30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3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9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2日(木)

【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19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)

寄附募集

許可1件

【平成29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(金)～10月13

日(金)

問合せ 市民課

(☎248・9002)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼電動芝刈り機▼Wベッド▼

果実酒びん▼座卓▼押入れタ

ンス▼電子オルガン▼水槽(砂

利・浄化機つき)▼ベビーカー

(A・B兼用)

《譲ってください》

▼こども園制服(男児用)▼ミ
シン▼図鑑▼脱穀機

【《差し上げます》の申込期限
と抽選日】

申込期限 9月12日(火)

交渉順位抽選日 9月14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)

●入居者募集

【市営住宅】

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

【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(金)～11日(月) 抽選日時 9月14日(木)午前9時
問合せ まちづくり課(☎248・9007)

日曜・祝日の当番薬局

9月3日(日) すみさか土屋
 9月10日(日) スザカ岡田
 9月17日(日) 蔵の町・高梨土屋
 9月18日(祝) 芝宮前中島ファミリー
 9月23日(祝) 山下
 9月24日(祝) りぼん
 ※芝宮前中島ファミリー薬局は
 17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 県立信州医療センター
 問合せ ☎245-1650

※休日緊急診療室は、須高医師
 会、信州医療センター、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2日(月)

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

- ◆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(☎248-9001)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	8 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成29年5月1日～5月15日生 平成29年5月16日～5月31日生
	10/20 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成29年6月1日～6月15日生 平成29年6月16日～6月30日生
1 歳児 健康相談	14 (木)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年8月17日～8月31日生 平成28年9月1日～9月14日生
	10/17 (火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年9月15日～9月30日生 平成28年10月1日～10月8日生
1歳6か月児 健康診査	22 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年2月16日～2月26日生 平成28年2月27日～3月9日生
2 歳児 健康相談	12 (火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年8月8日～8月19日生 平成27年8月20日～9月7日生
	10/10 (火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年9月8日～9月19日生 平成27年9月20日～10月2日生
3 歳児 健康診査	25 (月)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年8月29日～9月11日生 平成26年9月12日～9月24日生
もぐもぐ 離乳食講座	28 (木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成29年3月1日～3月15日生 平成29年3月16日～3月31日生
かみかみ 離乳食講座	5 (火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成28年12月1日～12月15日生 平成28年12月16日～12月31日生
	10/12 (木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成29年1月1日～1月15日生 平成29年1月16日～1月31日生

持ち物は、「健康カレンダー」をご覧ください。健康づくり課母子支援係へお
 問い合わせください。

開始対象者	予防接種名	対象者
平成29年7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)
	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29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29年4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)
	麻しん・風しん1期	生後12か月～24か月(2歳)の前日まで
平成28年9月生	水痘(水ぼうそう)	生後12か月～36か月(3歳)の前日まで
平成26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)
	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成20年9月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

※生年月日によって対象年齢が異なります。詳しくは「健康カレンダー」をご
 確認ください。

【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)



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

ふじわら ひろふみ
 弁護士 藤原 寛史

きたむら じゅんこ
 弁護士 北村 純子

〒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

公民館だより

すざか

平成 29 年

No.665

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

子どもと大人で豆腐づくり

豊洲地域公民館 料理講座

7月26日(水)、豊洲地域公民館で料理講座が行われました。講師に市生活改善推進協議会の黒沢勝江さんと涌井美代さんを招き、地元豊洲で穫れた大豆を使って豆腐づくりをしました。

地元の大豆を使って

地元の農家の方から大豆と青大豆を提供いただき、二種類の豆腐を作りました。

この日は小学校が夏休み初日ということもあり、豊洲地域公民館に隣接する豊洲児童クラブの子どもたちも加わりしました。子どもと大人で交流しながら9人で豆腐づくりをしました。



▲今回は普通の大豆と合わせて、珍しい青大豆も使用しました

一から作る豆腐

はじめに、黒沢さんから豆腐づくりの工程の説明がありました。温度や時間を厳密に管理しなければならぬと聞

き、参加者に緊張感が漂います。

一晩水に浸して膨らんだ大豆を、ミキサーで液状にしてから鍋に入れ、火加減に気を付けながら煮込んでいきます。沸騰加減が分かりにくく、参加者はお互いの鍋を確認し合っていました。

火から鍋を下ろし、できた豆乳を「さらし」を使って絞ります。残った搾りカスはおからになります。



▲アツアツの豆乳は絞るのも大変です

搾り汁に「にがり」を加え、ガーゼを敷いた型に流し入れました。

最後はガーゼを豆腐からはがしますが、この時、気を付けてやらないと形が崩れてしまうので、参加者も慎重に行い、きれいにはがれるとホッとした様子で「上手くできました」と笑顔で話していました。



▲美味しそうな2種類の豆腐ができました

後日、豊洲地域公民館には参加者から「家族がとても喜んで食べてくれた」、「意外と簡単にできてびっくりです」といった声が寄せられました。講座を終えて、講師の黒沢さんと涌井さんは「大勢の皆様と大豆の良い香りのする豆腐を作り、私達も楽しい時間を過ごさせてもらいました。今回覚えてた豆腐はぜひ家でもやってみてほしいと思います」と話しました。

がりがや山

早稲田大学の宮口教授の「農山村の本質的価値と活性化に向けての移住者の役割」という講演を聞く機会があり、ついつい移住している須坂とオーバーラップして聞きました▼日本の農山村は、そのほとんどが山、川、田畑であり自給自足が成り立ちます。そのため他地域との交流の必要がなく、独自の文化、生活様式を築き上げてきました。これは農作物に恵まれる地域ほどその傾向が強くなります。一方ヨーロッパの農山村は酪農やぶどう、オリブ畑などの大生産地ではあるが、自足するための他食料が不足し、周囲の村から手に入れる必要があります。そして交流が必然的に生まれ、文化交流も盛んになりました▼このような地域の歴史的な背景があつて、全てが賄える日本の農山村は、他との交流が必要無く、必然的に排他的傾向が強くなってきた。▼長野県は、関東圏にも近く県外からの移住希望地として全国トップです。私の感覚では、排他的な印象はほとんどありません。素朴で住み良いこの地域に移住者が一層増えることを願っています。

・29・ 広報すざか 平成29年9月号

住民が繋がる「女性学級」

旭ヶ丘地域の女性学級を紹介

旭ヶ丘地域には旭ヶ丘町・北旭ヶ丘町の「旭ヶ丘女性学級」、松川町の「松川女性学級」、光ヶ丘ニュータウンの「光ヶ丘女性学級」の3つの女性学級があります。町の女性が集まって学習会などを行っています。それぞれの7月の活動の様子を紹介します。

女性学級とは

女性の社会参加や、家庭、地域が協力しあうことのできる社会を目指して、学習会や交流をすることで自己啓発や積極性の向上を図っています。昔は「婦人学級」として普及していました。

光ヶ丘女性学級

11日(火)、光ヶ丘ニュータウン集会所に会員8人が集まり手芸講座を開催しました。講師の山本千恵さんの指導のもとマスコットを作りました。キルトの縫い方でもある『たてまつり』で縫うのがコツで、会員同士で「どう?」



▲山本さん(左)のアドバイスを楽しく受けました

「難しいね」などと作品を見せあいながら作りました。手芸は苦手という会員も「一生懸命やりました。大変だったけれど可愛くできました」と話していました。

松川女性学級

18日(火)、松川町公会堂に会員8人が集まり、講師に市の小林澄子保健師を招き介護保険制度について学習しました。制度の仕組みや実際の利用方法などの解説があり、小林保健師は「介護保険の利用が少ない人は、自分はそれだけ健康ということなんだ」と前向きに捉えてみてください。介護を必要としている人のためになるのはもちろん、介護をする家族の負担を減らすことにも繋がる制度です」と紹介しました。

会員から「自分や家族が今後利用するために知っておくことができて良かった」との感想がありました。

旭ヶ丘女性学級

21日(金)、旭ヶ丘女性学級の会員12人が、グループホーム「サン・オアシス」(小河南町)でボランティア活動を行いました。



▲配布された資料を見ながら真剣に聞きました

はじめに女性学級の井上さんがハーモニカを演奏し、それに合わせて「たなばたさま」、「富士山」、「夏の思い出」を歌いました。

その後は、2つのグループに分かれて活動を行い、サン・オアシスで日常的に使う新聞紙の仕分けと、入居者と合同でのレクリエーションを行いました。雑談なども加わって楽しい会になりました。



▲レクリエーションでは、同じ部首を持つ漢字を書き出すゲームをしました

すざかマイ・ノートを活用しよう

中央公民館

7月5日(水)、市高齢者福祉課と中央公民館が共催したエンディングノート活用講座が開催され、会場の日滝地域公民館に参加者8人が集まりました。司法書士の保坂幸一さんを講師に招き、遺言書や相続についての話を聞きました。

すざかマイ・ノートとは

人生の最期のステージを、自分らしく迎えるために自身の人生を振り返り、思いや希望、残された人生で自分が何をしたいのかなどをまとめるために、須坂市独自で作りました。



▲1冊 300円です
うことができます

はじめに市高齢者福祉課の職員より、すざかマイ・ノートの使い方や書き方についての説明がありました。その後、保坂さんから相続や遺言書についての説明がありました。はじめに保坂さん

はホワイトボードに『63』と『29』を書き「何の数字だと思いませんか?これは須坂市の平成28年の人口統計に関わる数字で『63』は1か月の間で65歳になる人、『29』は出生人数を表しています。出生人数は減り、高齢者が増えている状態です」と須坂の現状について話した後、家系図の例を見せながら、配偶者への遺産の相続について話し、配分や条件について詳しく説明しました。



▲説明する保坂さん

保坂さんは遺言状の書き方について「その人の個性が出る書き方が良いと思います。私が今まで見てきた書き方もさまざまでした。また、近くの司法書士に見てもらうのも良い方法です」と話していました。

参加者の感想

・初めて聞きましたが、とても分かりやすい説明でした。
・家系図などを使った説明を聞き、後々役に立つと思いました。

お知らせ

須坂市中央公民館

学ぶ

青年バラエティー講座
「自遊時感」ピラティスを
楽しもう!体の歪みを整え、健康増進、
ダイエットにも効果のあるピ
ラティスを体験しませんか。

とき 9月22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
(日本ダイエット健康
協会プロフェッショ
ナルアドバイザー)

参加費

無料

対象

ヨガマット(お持ちの
方)、飲み物、タオル
20人
18歳～30歳代で市内
に在住または在学、
勤務している方

申込

9月20日(水)まで
☎245・1598

問合せ



高甫地域公民館

見る

温故知新
「懐かしの

高甫写真展覧会」

明治から昭和までの写真を
公開します。当時の小学校や旧役場、高
甫橋など、旧高甫村農村図書
館で保管されていた秘蔵写真
です。

とき

9月21日(木)～23日(土)
午前9時～午後4時

ところ

高甫地域公民館
☎248・1925

問合せ

日滝地域公民館

作る

中華料理講座

手軽に中華料理作りを楽し
みませんか。男女問わずお気
軽にご参加ください。

とき

9月26日(火)
午前9時30分～
午後1時

ところ

日滝地域公民館
かにシユウマイ

講師

あんかけ焼きそば
高津孝道さん参加費 600円/人
持ち物 エプロン、三角巾、
はし、食器用ふきん

定員

15人
(男性も大歓迎です)

申込

9月19日(火)まで
※平日の午前8時30分～
午後5時

問合せ

☎248・1686

見る

第35回

地域でつくる!
日滝地域文化祭楽しく地域のみなさんとふ
れあい、一緒に参加していた
だく文化祭を計画しました。

▲昨年の様子 (上:展示 下:発表)

とき

10月7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
入場料 無料現在、展示作品や舞台発表、
フリーマーケットなどを計画
中です。お気軽にお問い合わせ
ください。

問合せ

☎248・1686

旭ヶ丘ふれあいプラザ

学ぶ

Brainで遊ぶ

脳若トレーニング
〈全6回〉脳トレ体操やゲームなども
取り入れ、簡単・楽しく「脳」
を活性化できる講座です!

とき

10月4日、18日、
11月1日、15日、
11月29日、
12月6日

※各回とも水曜日

午前10時～
11時30分

ところ

旭ヶ丘ふれあいプラザ
多目的ホール

講師

丸田好美さん
(脳若トレーニング
トレーナー)

参加費

500円/回
筆記用具

定員

12人
市内在住の65歳以上
の方

対象

申込 9月27日(水)まで
※平日の午前8時30分～
午後5時

問合せ

☎246・3783

南部地域公民館

学ぶ

スポーツ吹矢教室
〈全4回〉精神力や集中力を高め、腹
式呼吸などの健康効果が期待
でき、ゲーム感覚で楽しめる
スポーツ吹矢の教室です。一
緒にやってみませんか。

とき

10月11日、25日
11月8日、22日

※各回とも水曜日

午前9時30分～
11時30分

ところ

南部地域公民館
講堂(3階)

講師

鷺沢正弘さん
大磯守昭さん
(共に、日本スポー
ツ吹矢協会会員)

参加費

1000円/人
(マウスピースや的など)

定員

20人

申込

9月7日(木)～
※平日の午前8時30分～
午後5時

問合せ

☎245・0273

南部地域公民館

体験

妙徳山

(標高1294m)

に登ろう!

登山をとおして、健康の増進と参加者の交流を深めます。

とき 10月13日(金)

午前9時～

午後3時20分

集合 南部地域公民館

ところ 妙徳山(八丁峠往復)

コース・総歩行時間

約5時間

講師 西脇隆さん

(ネイチャーガイド)

参加費 500円/人

(保険代など)

服装等 登山靴またはトレック

キングシューズ

定員 10人

※サークルなどでの参加はご遠慮ください。

申込 9月11日(月)～

20日(水)まで

※平日の午前8時30分～

午後5時

問合せ

☎ 245・0273



おでかけパソコン教室

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 ステップアップ講座 ＜全5回＞	9月11日(月)～12日(火) 午前10時～午後3時 13日(水) 午前10時～正午	10人 500円/人	9月8日(金)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	仁礼コミュニティセンター ☎ 245・8118
②デジカメ写真整理術 ＜全3回＞	9月19日(火)～21日(木) 午前10時～正午	10人 500円/人	9月1日(金)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	豊丘地域公民館 ☎ 245・9768
③パソコン初級総合講座 ＜全5回＞	9月25日(月)～29日(金) 午前10時～正午	10人 500円/人	9月4日(月)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	南部地域公民館 ☎ 245・0273
④パソコン相談室	9月26日(火) 10月10日(火) 午後2時～4時	なし 無料	不要	豊丘地域公民館 ☎ 245・9768
	10月2日(月) 午後6時～8時(夜間)			仁礼コミュニティセンター ☎ 245・8118
	10月3日(火) 午前10時～正午			高甫地域公民館 ☎ 248・1925

①～④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。

④はパソコンの持込可

社会教育団体からのお知らせ

講演会

須坂まちなか憲法9条の会 主催

3・11から6年
福島は今

東日本大震災が起きて今年で6年。復興は徐々に進んでいるようですが、まだまだ日常生活を取り戻せていないようです。現状をお聞きます。

とき 9月30日(土)

午後1時30分～4時

ところ 中央公民館

ホール(3階)

演題 子どもたちの健康、

農林漁業や日常生活

への放射能の影響は

講師 小出裕章さん

(元 京都大学原子

炉実験所助教)

参加費 500円/人

(学生は無料)

※事前申し込みは不要です。

問合せ ☎ 246・4140

(滝沢)

学習者募集

戸山流居合道 童心P
斬れる居合道を

学びませんか

居合道は真剣を用いて形を鍛錬し、よく制御された技で畳をも一刀両断する日本武道

です。

張り詰めた空気の中で、緊張感を味わってみませんか。



とき 日・月・水・金曜日

午前10時～正午

ところ 市剣道場

参加費 1000円/月

(施設利用費など)

※居合刀がなくても大丈夫です。

問合せ ☎ 246・1976

(高澤)

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11日(土)に「国際交流パーティー」を開催するため、準備などのボランティアスタッフを募集しています。

興味を持たれた方、お気軽にご連絡ください。

申込 10月16日(月)まで

問合せ ☎ 080・5145

・2759(水越)

すざか女性未来館だより

No.102

【各講座について】

- 申込受付開始は、午前8時30分です。
- 無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。
- 筆記用具を持参してください。
- 男性の参加も歓迎します。

- 参加費のお支払いは、おつりのないよう支払期限までにお願います（平日の午前8時30分～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。

講座・催し

昨年度好評につき開催！

子育てママのための マナーセミナー

今こそ家計を見直そう！お子様の教育資金のことや保険を活用した貯蓄法など、お金について学習してみませんか。

とき 9月22日(金)

午前10時～正午
中央公民館

ところ 視聴覚室（2階）
株式会社ライフイン
ターナショナル

講師 鈴木明子さん

定員 15人

参加費 無料
申込 9月15日(金)まで
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うれしいですね。様々な場面で「美文字」を書くコツを教えます。

とき 9月28日、
10月5日、12日

※すべて木曜日、
19日

午前10時～正午

ところ すざか女性未来館
大講習室（2階）

講師 吉池芳葉さん

参加費 700円/人

支払期限 9月21日(木)
※ボールペン、用紙などはこちらで用意します。
定員 10人

※初めての方を優先いたします。定員になり次第締め切ります。

申込 9月15日(金)まで
問合せ ☎ 214・6041

「なべ帽子」を作ろう

〈全2回〉

保温効果で煮物などを美味しくエコに調理できる「なべ帽子」。お好みの生地でマイなべ帽子を作りましょう。



▲片手なべにもピッタリ！使いやすい大きさです

とき 10月4日、11日

※すべて水曜日、
午前9時30分～正午

ところ 中央公民館
ホール（3階）

講師 須坂友の会のみなさん

参加費 1000円/人

支払期限 9月27日(水)
持ち物 普通地木綿（幅110cm×110cm）、裁縫道具、ミシン、ボタン

定員 15人
申込 9月22日(金)まで
問合せ ☎ 214・6041

自分の魅力を引き出そう！ ～ 若い人 集まれ！ ～

就職活動、結婚活動、または転勤など新しい環境や初対面の方とのコミュニケーションで心配される“第一印象”。あなたも自分の“第一印象”アップに向けて挑戦してみませんか。もちろん日常生活にも役立ちます！

とき 10月7日、14日、21日、28日
※すべて土曜日、午後7時～8時30分
ところ すざか女性未来館 大講習室（2階）
講師 高沢貴子さん（日本マナー・プロトコル協会認定講師）
西山美奈子さん（パーソナルカラーアナリスト）
参加費 無料
持ち物 筆記用具
定員 15人
対象 市内在住・在勤の18歳～30歳代までの方
申込 9月22日(金)まで
共催 須坂市中央公民館 青年バラエティー講座
問合せ ☎ 214・6041

全4回

就職活動
結婚活動を応援！



マナー講座（7日、21日）

【テーマ】

「人前に出るのが苦手なあなたへ」

講師：高沢貴子さん

カラー講座（14日、28日）

【テーマ】

「第一印象を良くする色、自分の思いを伝える色など、色を使って魅力アップ」

講師：西山美奈子さん

～ 学びが支えるまちづくり・人づくり ～

9月～11月は

『生涯学習推進期間』です！

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、イベントや講座等が多く開催される9月～11月を「生涯学習推進期間」としています。

この期間に、地域の文化祭やイベント、スポーツ大会などの各種行事に進んで参加してみましょう。



生涯学習推進期間は、市や市民のみなさんが主催するイベント・講座、地域・各団体の文化祭、スポーツ大会などを通して、生涯学習への理解と関心を深める期間です。

毎月発行の「広報すざか」のほか、今月と同じ込み冊子「まなびーず情報（生涯学習推進期間特別号）」に、9月～11月に開催される催しなどを掲載しましたのでご活用ください。

生涯学習推進センターでは、須坂市民総合大学公開必修講座「地域学・地元学講座」を3回シリーズで開催します。

生涯学習によるまちづくり・地域づくりの基礎となる地域学・地元学を学ぶ講座です。

ふるさと須坂の地域活性化を図るために一緒に学んで考えてみませんか。



須坂市民総合大学公開必修講座

参加者募集

地域学・

地元学講座

①基礎講座（理論編）

【地方創生における

地域学・地元学】

地域の資源を活用した生涯学習によるまちづくり・地域づくり活動の事例をお聞きしながら、地域学・地元学について学びます。

とき 9月3日(日)

午前10時～正午

ところ 中央公民館

ホール（3階）

参加費 無料

②実践講座Ⅰ（応用編）

【私たちの地域を知ろう

まちづくりワークショップ

（地域資源探索）

講師指導のもと、参加者が実際に『まち』を歩き、地域に埋もれている資源を探し出

すフィールドワークを行い「お宝マップ」を作ります。

とき 11月3日（金・祝）

午前9時30分～

午後4時30分

ところ

中央公民館

ホール（3階）

持ち物

昼食、飲み物、筆記用具、タオル、雨具

参加費

50円（保険料）

※準備の都合がありますので10月27日（金）までにお申し込みください

③実践講座Ⅱ（発展編）

【私たちの地域を知ろう

まちづくりワークショップ

（地域づくり実践）

実践講座Ⅰのフィールドワークによって発見された地域資源をまとめ、その活用と今後のまちづくりに生かしていく方法を考えるワークショップです。

とき 11月23日（木・祝）

午後1時30分～

午後4時30分

ところ

中央公民館

参加費

無料

※①～③とも

講師

蜂屋大八さん

（金沢大学地域連携推進センター・准教授）

※基礎講座は基礎理論の学習で、それを基にした応用編や発展編があり関連している講座です。その点を考慮していただき、できるだけ全講座の参加をお願いします。難しい場合は【実践講座Ⅰ】や【実践講座Ⅱ】のワークショップへの参加をお願いします。

主催

生涯学習推進センター

共催

生涯学習推進委員会

協力

市内見学まなびー号

募集期間

10月27日（金）まで

申込・問合せ

生涯学習推進センター

☎ 214-6086



まなびー号

参加者募集!

初秋の大笹街道巡り

須坂藩や松代藩が参勤交代で通った「大笹街道」を巡ります。「険阻な山道八里」と言われたかつての山越えの厳しい道のりに思いを馳せながら、バスと徒歩でたどってみませんか。峰の高原原での昼食も楽しみながら初秋の大笹街道を満喫しましょう。



▲大笹関所跡で話を聞く昨年の様子

須田氏の里巡り

須坂の須田氏は、大岩須田氏と小山須田氏に分かれますが、今回は大岩須田氏にゆかりのある本郷地区を巡ります。本郷地区は、須田氏の館があつたといわれる蓮生寺や、須田満国が建立したとされる満龍寺など、歴史的価値の高い史跡がたくさんあります。また、古代からの大塚古墳は代表的な横穴式古墳です。最初に、市立博物館で出土品を観てから現地を見学します。

とき

10月7日(土)
午前9時～正午

参加費

350円/人
20人程度

定員

20人程度

集合解散
須坂市民体育館南
広域防災広場

見学場所 (バス：徒歩)

大笹街道分岐点道標―(馬頭観世音碑・口留番所跡)―
(新問屋・下の問屋)―
菅平高原入口―大明神沢―
鳥居峠―大笹関所跡―大笹宿(本陣)―抜け道の碑―昼食(ペンションで)―峰の原供養塔―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

募集期間

9月11日(月)～
9月27日(水)
中央公民館ロビー

集合解散



▲蓮生寺の大杉の前で、住職の話を聞く昨年の様子

見学場所 (バス：徒歩)

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(石証文・山門・弁天社・不動堂・秋葉社)―上臈屋敷跡―上の天王―満龍寺―大塚古墳
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

生涯学習推進員が取材しました

東中学校学習支援ボランティア

東中学校2階のボランティア教室に入ると、黙々と赤ペンを走らせる3人の女性の姿が目に見え込んできました。

代表の金澤恭子さんは、第6期の生涯学習推進員です。昨年の東中学校のボランティア募集の内容が「求めているものとぴたり」という強い思いに動かされながらも「3、4カ月も迷った後に一人で校長室のドアの前に立ったときのドキドキ感は今も忘れられない」と話しておられました。活動内容は「新聞活用教育・コラムの読み書き」の支援です。生徒が視写した約600字の信濃毎日新聞の『斜面』のノートを添削してコメントを書く、という活動です。



▲生徒一人一人に向け丁寧にコメントを書く様子

会員は現在5人。毎週火曜日の10時から2時間を目安に活動しています。お話を聞いてみました。

「最近の生徒は、『声に出して読む』『自分の手で書く』ために机に向かうという時間が少なくなっているようです。緊張しながら参加しましたが、ノートを通して生徒のみなさんの気持ちの繋がりができ

てきて、やってよかったと思っています。」「色々な要素が含まれるコラム欄の読み書きに挑戦することは、学ぶ意欲が育つものになる大切な活動だと思っています。自分にできる不安でしたが、学校の空気に包まれながら生徒のみなさんの支援に関わる時間が持てるのはうれしいです」そう話して、ボランティアのみなさんは次の生徒のノートに熱心に赤ペンを走らせていました。校長先生は「生徒の力を伸ばす、その一点のために地域の皆様が学校に来てくださること、本当に感謝しています。今後、全校生徒がノートを提出するようになると現在のみなさんが大変になってしまっていると思います。もう少し支援の方々がいてくださると有り難いです。参加いただける方は、ぜひ学校にご連絡ください」と話しておられました。

支援の輪が広がることを強くお願いして報告とします。



(生涯学習推進委員会)

仁礼分会 宮下 記

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10回お題】 「休」

- ▼休暇 ▼夏休み
▼小休止 ▼土日
▼休憩 ▼祝日
▼ホリデー など

■応募(投句)期限
…9月10日(日)
優秀作品は、須坂新聞
紙上で発表し、図
書館1階ロビーに
掲示します。



▼【おすすりめ内容】
▼雑誌『現代農業』の過去30年
分の記事。
▼『農業技術事典』の農業技術
から農業経済、農政に関する



▲「ルール電子図書館」
簡単なキーワードを入力
するだけで、農業関係の情
報が得られます。

農業情報はおまかせ!

ロビーの検索パソコンに、
(一社)農山漁村文化協会の出
版物などを閲覧できる「ルー
ラル電子図書館」が入りました。



図書館だより

開館時間		平日		土日祝	
午前9時～午後7時		午前9時～午後5時		午前9時～午後5時	
休館日		4・11・19・25・29日・10月2日		4・11・19・25・29日・10月2日	

7月	来館者数	9,211人
	貸出冊数	20,544冊

「まちゼミ」図書館

期 間 9月28日(木)まで

「まちゼミ」は、須坂商工会
議所が主催する町中イベント
で、お店の人が、専門知識や
プロのコツを無料で教えてく
れます。

4回目の今年は、それぞれ
のお店で開催する無料のミニ

る用語検索。

▼病害虫や有害鳥獣の被害の
写真やイラストから、防除
のしかたを診断。

▼農産物直売所向けの栽培、
農産加工、販売のコツ。

※ご希望の方はカウンターに
お申し出ください。はじめての
方は職員がお手伝いします。

講習会が全64講座!当館でも
人気の講座を開催します。

【かんたんタブレット体験会】
とき 9月27日(水)
午前10時30分～正午

ところ 図書館西館(図書館
西側の建物)2階講習室

内 容 タブレットを操作し
て、電子書籍を読もう

講師 須高ケールテレビ
スタッフ

対象 はじめてタブレット
を操作する方

定 員 5人(申込順)

申込方法 図書館カウンター、
または電話で申し込んでくだ
さい。

申込開始 9月5日(火)

【「まちゼミ」関連図書コーナー】
ロビーにまちゼミに関連し
た本のコーナーを設けました。

健康、きれい:『背骨&
骨盤ゆがみを直せば若返る』

『痩せるエクササイズ』

『つくる:『焼きたて!おう
ちピザ』』『小さな盆栽づくり』

『まなぶ:『着物いろは』』
『デジタル上手になる』

『わかる!タブレットのすべて』

信州須坂どこでも図書館紹介⑩



どこでも図書館

「山下薬局」

元禄16(1703)年創業の薬屋さん。
須坂市内で唯一の漢方調剤店です。
店内には珍しい漢方薬や古い道具類
がずらりと並んでいます。調剤の待
合に薬膳茶を飲みながら本が読め、
心身ともにほっとできるお店です。



開館時間 午前9時～午後7時
休館日 日曜日・祝日
電話番号 245-0032

一般

何度でも作りたくなるお菓子の基本
地名の謎を解く
街の公共サインを点検する
樹のミュージアム
その食べ物、偽物です
歴史はバーで作られる
南風吹く
絢爛たる奔流

岩井三四二
森谷明子
鯨統一郎
ルイス・ブラックウェル
ラリー・オルムステッド
伊東ひとみ
大修館書店
荻田尚子

児童

サイエンスコナン元素の不思議
はっけん!NIPPON
もうひとつのWONDER
オレンジ色の不思議

R. J. パラシオ
青山剛昌
PHP研究所
齊藤洋

絵本

妖怪美術館
たいふうのひ
ぱんつさいこう!
お船がかえる日

ジャレッド・チャップマン
武田美穂
広瀬克也
小林豊

新刊案内



須坂市立博物館 博物館だより

開館時間
休館日

午前9時～午後5時
4・11・19・25日・10月2日
Tel 245・0407
Fax 214・5548

入館料(特別展中)
高校生以上…300円
小中学生・市内在住70歳以上…無料

堀直虎没後150年記念事業
博物館・中央公民館「市民学園」共催事業

歴史文化講演会Ⅰ

「將軍を叱った大名 堀直虎と

幕末維新の信州人たち」

とき 9月16日(土)午後2時～4時

ところ 中央公民館3階ホール

講師 江宮隆之さん(作家・『將軍慶喜を叱った男 堀直虎』著者)

※入場無料。どなたでも参加できます。

■講師略歴 1948年、山梨県生まれ。中央大学法学部卒業後、山梨日日新聞社に入社。記者として活躍後、論説委員長などを経て作家専業となる。1989年『経清記』で歴史文学賞、1995年『白磁の人』で



▲江宮隆之さん

中村星湖文学賞を受賞。以後も幅広いテーマで歴史小説や歴史ノンフィクションを書き続けている。近著に『明智光秀「誠」という生き方』(新人物文庫など)。

【お詫びと訂正】

『広報すざか』8月号の博物館だより「リユウキユウアサギマダラ」の写真を「アサギマダラ」と掲載しました。お詫びし、訂正します。

堀直虎没後150年記念事業
須坂市立博物館特別展

「須坂藩堀家14代」

期間 9月9日(土)～11月19日(日)

須坂藩は、江戸期約250年間にわたり藩主の転封・改易なく、堀家14代の藩主によって治められました。

本展では、須坂藩歴代藩主の關係資料をそれぞれご紹介し、その横顔を探るとともに、江戸初期の藩成立から明治維新の廃藩まで、須坂藩堀家の歴史を見つめます。この機会にぜひ、ご覧下さい。

【ギャラリートーク】

学芸員が展示の説明をします。

とき ▼9月24日(日)▼10月15日

(日) 両日とも午前11時～

ところ 博物館展示室



▲円錐形膏 (奥田神社蔵)



須坂藩の画人 関翠岳

江戸時代後期になると、地方から江戸へ遊学する子弟が増えてきます。そのために学問・文芸を志す上京者にむけて、江戸の著名な文人・学者の氏名や住所などを記した『人名録』が何種類も出版されました。

天保期に出版された江戸の『人名録』の中に、須坂藩関係者が4人出てきます。和歌の丸山舎人、画の山岸翠山・海沼文方・関翠岳の4人です。

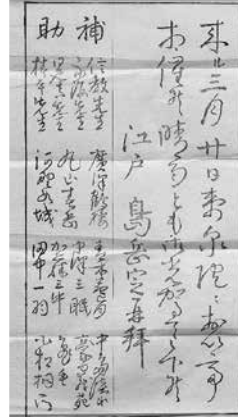
中でも関翠岳は『江戸現在広益諸家人名録』の天保7(1836)年版、同13(1842)年版に記載があり、嘉永2(1849)年の『現存雷名江戸文人寿命附』、嘉永3(1850)年の『江戸文人 藝園一覽』にも載っている有名人でした。

天保期の江戸では、書画会(書や絵画の展覧販売会を開くのが流行になっていました。書画会に否定的な立場にいた関翠岳も書画会を2回開いています。関翠岳の画の需要があったということがわかります。

関翠岳は、須坂藩江戸詰めの藩士・松田玄右衛門の第2子として生まれました。天保から嘉永2年までは須坂藩上屋敷のある南八丁堀に住み、嘉永3年からは江戸天神際の須坂藩下屋敷に住んでいることがわかっています。生涯を江戸で過ごしたと考えられますが、須坂の文人・趣味人たちは藩邸を通じてつながりがあったようです。

亡くなった後に親交のあった文人たちが呼びかけ、須坂(寿泉院・上町)で「翠岳先生追善」を催しています。

翠岳先生追善の通知



▲翠岳先生追善の通知 (山下徹家所蔵)

もし須坂藩にお抱え絵師がいたとしたら、関翠岳がその最有力候補としてあげられるかもしれません。

信州須坂の台所 9

レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に、須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」を掲載しています。
その中から、おすすめ料理を毎月ご紹介します。



①太陽の笑顔スムージー
②大地の輝きスムージー



健康長寿レシピのワンポイント

【①太陽の笑顔スムージー】…トマトとパプリカにはβカロテンがいっぱい！目や皮膚、粘膜の細胞を正常に保つ働きがあります。

【②大地の輝きスムージー】…独特の味を持つケールは、解毒・抗酸化・がん予防の効果が期待されている緑黄色野菜の王様です。

【材料】①太陽の笑顔スムージー（2人分）

- 桃またはネクタリン…100 g (1/2個)
 ■トマト…75 g (1/2個) ■赤パプリカ…25 g (1/4個)
 ■氷…適量 〈一人分〉…32kcal、果物・野菜…各50g

【材料】②大地の輝きスムージー（2人分）

- りんご…110 g (約1/3個) ■バナナ…40 g (2/3本)
■ケール…20 g ■水…30ml ■水…適量
〈一人分〉…50kcal、果物…75g、野菜…10g

【作り方】 調理時間約10分

1

材料は種を取り除き、一口大に切る。

2

すべての材料をミキサーにかける。

レシピの内容は、「クックパッド」須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」(<http://cookpad.com/kitchen/14040295>)をご覧ください。右のQRコードからもアクセスできます。



▲QRコード

須坂市の公式SNSや便利なスマートフォンアプリをご活用ください！



市公式
ホームページ



市公式ブログ



市公式
ツイッター



市公式
フェイスブック



イベント情報
カレンダー
(須坂市公認サイト)



「マチイロ」「マイ広報紙」
スマホやパソコンなどで
『広報すざか』を読めます

2017. 8. 1現在()内前月比
人口.....51, 253(- 3)
男24, 804(+ 8)
女26, 449(-11)
世帯.....19, 754(+13)

廣報

すぎか

発行日 平成29年9月1日
発行/編集 須坂市役所/総務部政策推進課
TEL026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒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34円)

▼「農業女子」を取材させていただきました。皆さんそれぞれに思いがあり農業をしていることを感じました。皆さんの共通点は、おいしいものを作りたいという強い思いです。これからも須坂市の農業を支えていってください。（岡田）

▼海水浴に高原散策、夏祭りに花火など、風物詩を満喫した今年の夏。これからの季節の楽しみは、なんといつでも「実りの秋」。特に、須坂産のおいしい果物を心待ちにしています。食べ過ぎに注意しながら秋を楽しみます。（佐藤）

▼先日、ふれあいプラザで空襲体験の話がありました。その内容は現在では考えられないようなことばかりで「こんなことが今起きたら」と思うとゾツとしました。そして「平和」というものの尊さを改めて実感しました。（浦野）

(浦野)

(佐藤)

よもやまばなし