

広報

須



坂

3
2018

特集 須坂の桜を楽しもう

お雛様なりきり体験



須坂の桜を楽しもう



竜ヶ池の「花筏」
はないかた

須坂市には、さくら名所100選に選ばれている臥竜公園をはじめ、須坂市天然記念物に指定されている樹齢何百年の桜が何本もあります。また、市内の小学校や中学校にも桜が植えられ、4月になると桜は花を咲かせます。桜は昔から花見としても楽しまれています。今回は須坂市にある桜を紹介します。

問合せ 市観光協会(☎026-215-2225)

■ 臥竜公園の桜



渡辺武さん(田の神町)
臥竜公園桜守りの会会長

私たち臥竜公園桜守りの会は、平成14年に設立し、臥竜公園の桜の害虫防除や肥料やり、桜のガイドなどをボランティアで行っています。

臥竜公園は、日比谷公園や明治神宮の設計でも知られ、「公園の父」と讃えられる本多静六博士の設計により生まれた公園です。

さくら名所100選のほかに「日本の名松100選」にも選ばれている全国に誇れる公園です。

臥竜公園の桜は、20品種以上約600本あります。また、竜ヶ池の周辺には約160本あります。

昨年亡くなった前会長の羽生田郁雄さんが発見した園里黄桜(※)や園里緑



▲ 臥竜公園の夜桜

龍も臥竜公園で見ることが出来ます。ライトアップされるさくらまつりの時期には、夜桜が湖面に映え、とても美しく彩ります。



(※)園里黄桜(写真下)は、東京の上野公園、大阪造幣局桜の通り抜けにも植えられています。

豊丘の五大桜

豊丘には、「豊丘の五大桜」と呼ばれる推定樹齢250年以上の桜があります。そのほとんどは、須坂市指定天然記念物に指定されています。



▲大日向観音堂のしだれ桜

推定樹齢250年のしだれ桜。平成29年1月に東側の桜が根元から折れてしまい、現在は1本になってしまったが、見事な花を咲かせます。



ほらいり ▲洞入観音堂の桜

推定樹齢250年のしだれ桜。この辺りは墓地となっており、墓地の尾根の上にきれいな花を咲かせます。



ちょうみょうじ ▲長妙寺の桜

樹齢400年を超える桜樹の風格を山門2階から眺められます。裏山を背に本堂と桜が見事な調和を見せます。



▲弁天さんのしだれ桜

標高730m、市街地を見下ろす景勝地にある推定樹齢250年のしだれ桜。見事な花を咲かせます。



▲延命地藏堂の桜

推定樹齢430年のエドヒガン。市内最古最大級の銘木、古木の風格と母木のやさしさを漂わせる姿は見事です。

【さくらマップを紹介】

市内には、あまり知られていない桜の名所や名木があります。さくらマップ(商業観光課発行)の中から2カ所の名所を取り上げます。このほかにも、村山権現さんの染井吉野や井上氏大城小城の山桜、坂田・鎌田山遊歩道の染井吉野、仁礼国道406号鮎川堤防の染井吉野など見どころ満載です。

【普願寺の染井吉野】



南原町にある普願寺の山門が、満開の桜に埋まり、黒塗りの重厚な鐘楼や本堂と桜の淡いかなさのコントラストが美しいです。

【高頭寺のエドヒガン】



仁礼の国道406号を少し入ったところに高頭寺があります。境内にあるエドヒガンは、推定樹齡500年とされ、須坂市指定天然記念物に指定されています。古刹の歴史を物語る樹として貴重で、きれいな花を咲かせます。

さくらマップの配布場所

- ▼市役所
- ▼商業観光課
- ▼市観光協会 など
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。下記QRコードからもアクセスできます。



須坂市の主なさくら名所・名木

1 村山権現さんのソメイヨシノ	16 須坂温泉のソメイヨシノ
2 相之島グラウンド・堤防の桜	17 永楽荘の桜(品種不詳)
3 小島大神の桜	18 蓮生寺のシダレザクラ
4 浄運寺のシダレザクラ	19 須坂市立南原野公会堂のソメイヨシノ
5 井上氏大城小城のヤマザクラ	20 大日向観音堂のしだれ桜
6 大原院のシダレザクラ	21 命命地蔵堂の桜
7 廣正寺のエドヒガン	22 井上さんのしだれ桜
8 光原寺のニエシダレ	23 東照寺のシダレザクラ
9 八町浄水場のソメイヨシノ	24 永手神社のシダレザクラ
10 泉台交差点のソメイヨシノ	25 須坂市立南原野のソメイヨシノ
11 春野のソメイヨシノ	26 高瀬寺の桜
12 興田町のヤマエシダレ	27 龍泉寺の桜
13 坂田浄水場のソメイヨシノ	28 高瀬寺のシダレザクラ
14 菅野のソメイヨシノ	29 金剛山のシダレザクラ
15 長野井跡所・六角堂のソメイヨシノ	30 仁礼国道406号鮎川堤防のソメイヨシノ
18 須坂神社(堂宮)のソメイヨシノ	31 高瀬寺のソメイヨシノ
19 坂田・鎌田山遊歩道のソメイヨシノ	32 高瀬寺の桜

★の桜は須坂市指定天然記念物
●の桜は弘道公園の桜より遠く見えます。
※大日向観音堂のしだれ桜は、2017年1月の調査より2本のうち1本が倒木しました。
問い合わせ先 須坂市観光協会 TEL.026-215-2225

須坂市の桜の開花時期

4月	臥龍庵(観音寺)★須坂市指定天然記念物
5月	さくら(南)
6月	レンゲツツジ(五味池・碓氷高原) 桜の花(堀島町千曲川(河川敷))
7月	カンナ(碓氷須坂野原坂インター〜くども街道)10月中旬まで
9月	リンドウ(五味池・碓氷高原) アツカガ・サルビ(碓氷須坂野原坂インター)10月下旬まで
10月	赤木本堂前の紅葉 五味池・碓氷高原の紅葉 須坂大花展(弘道公園)
11月	臥龍庵の紅葉

須坂市指定天然記念物

- モデリコース (全長約3200m) 須坂市指定天然記念物
- モデリコース (全長約3500m) 須坂市指定天然記念物
- 鮎川付近ウォーキングコース (全長約5000m) 須坂市指定天然記念物
- 湯っ蔵んど付近ウォーキングコース (全長約4000m) 須坂市指定天然記念物

▲さくらマップ

桜で地域を活性化

奥田神社を須坂の第2の桜の園に



田中宏和さん(穀町)
奥田神社氏子総代

私が奥田神社の総代に就任した当時、須坂市民の方が奥田神社を知らなく、お参りに来られる方もほとんどいませんでした。多くの方に奥田神社を知っていただきたい。そのためには、奥田神社の神様として祀られている須坂藩13代藩主「堀直虎公」が編さんした桜の図鑑『叢譜』の桜を活かして、須坂に新しい桜の園を作ろうと総代仲間と決定し、茨城県にある日本花の会に相談しました。

染井吉野より少し遅く咲く珍しい叢譜の桜8種類を植栽しました。この8種は桐谷楊貴妃、塩竈、鶴櫻、白妙、一葉、有明、鬱金櫻です。臥竜公園の染井吉野より少し遅く花を咲かせますので、須坂で2度桜を楽しんでいただけます。

平成27年から奥田神社で「叢譜の杜 直虎さくら祭」を開催し、今年で4回目を迎えます。



▲奥田神社の直虎桜の園完成イメージ図

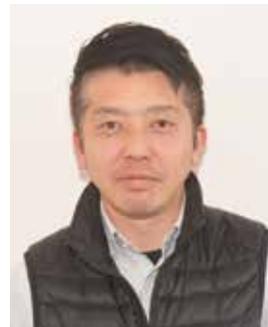
将来的には、奥田神社から鎌田山まで叢譜の桜を植樹し、堀直虎公の描いた桜の山や桜並木にして、物語性のある第2の須坂の桜の園を目指していきます。

4月下旬から咲き出しますので、ぜひ奥田神社に珍しい桜を見に来てください。



▲以前に奥田神社で開花した鶴櫻

豊丘地域の離山



森山誠一さん
(相森町)

臥竜山の夫婦山「離山」

私は、2年前に須坂青年会議所の社会開発委員に属していた時に、離山に桜を植樹する事業を行いました。私は豊丘で生まれ育ちました。慣れ親しんだ離山を「もう一つの臥竜山」として人を呼び入れたい。その



▲離山に桜を植樹した様子
(平成28年5月)

ためには、臥竜山の夫婦山である離山に桜を植樹して、桜の季節に臥竜公園を訪れるたくさんの人たちに離山を知ってもらおう。そうすることで地域を活性化できたらとの思いで事業を始めました。

事業に際して、地元の方に協力を得て、平成28年5月に36本の桜を植樹することができました。



坂田袈佐春さん
(豊丘町)
離山を守る会会長

「離山」を知ってもらいたい

私たちが住んでいる豊丘地区を活性化させる目的で豊丘地域活性化連絡協議会があります。その下部組織として、平成28年に離山を守る会を立ち上げました。

活動は、一昨年に植樹した桜の管理のほかに、春から秋にかけて楽しめるように、アジサイやツツジ、モミジやカエデなどを植栽しています。また、登山道の整備など安全対策も行っています。

離山の頂上には、夫婦竜の伝説の紙芝居パネルも展示していますので、ぜひお越しください。

軽自動車の廃車手続きをお忘れなく

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

車両の種類	手続き場所
原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車	市役所税務課 ☎026-248-9001
軽二輪(125cc超250cc以下)	軽自動車協会 ☎026-243-1967
二輪小型(250cc超)普通車	長野運輸支局 ☎050-5540-2042 (自動音声)
軽四輪(乗用・貨物)	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1854

軽自動車やバイクを手放した方は3月中に手続きしてください

軽自動車税は、毎年4月1日時点で軽自動車(原動機付自転車・小型特殊自動車を含む)の所有者に課税されます。軽自動車やバイクを廃棄、売却、譲渡したら、廃車や名義変更などの手続きを必ずしてください。

スクラップにするだけでは納税義務は消滅しません。必ずナンバープレートを返却して廃車手続きをしてください。手続き場所は、軽自動車の

種類によって異なります(左上の表参照)。ご注意ください。また、普通車も同様です。手続きが必要な方はお忘れなようにお願いします。

「4月1日より前に譲渡したのに納税通知書が届いた」などの名義変更手続きのトラブルが年々増加しています。他人に手続きを依頼した場合は、手続きが完了したか、必ず確認しましょう。※廃車の手続きの詳細は、販売店か税務課へお問い合わせください。



軽自動車税の月割納付はありません

軽自動車税は月割での納付制度はありません。年の途中で廃車手続きをした場合でも、月割で税金を還付することはありません。

また、軽自動車税額は下表のとおりです。納期は5月1日(火)〜31日(木)です。納期限内の納付をお願いします。

三輪と四輪の軽自動車の税額

車両の種類	税額			
	平成27年3月31日までの登録車	平成27年4月1日以降の登録車	新規登録後13年超の登録車	
三輪	3,100円	3,900円	4,600円	
四輪乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
	営業用	5,500円	6,900円	8,200円
四輪貨物	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
	営業用	3,000円	3,800円	4,500円

原動機付自転車などの税額

車両の種類	税額	
原動機付自転車 	90cc以下	2,000円
	90cc超〜125cc以下	2,400円
	ミニカー(50cc以下)	3,700円
軽二輪(125cc超〜250cc以下)	3,600円	
雪上車	3,600円	
二輪の小型自動車(250cc超)	6,000円	
小型特殊自動車	農耕作業用	2,400円
	その他(フォークリフトなど)	5,900円

※三輪と四輪の軽自動車で、排出ガス性能および燃費性能の優れた環境負荷の小さい車両は、「グリーン化特例」が適用されます。適用条件や税額など詳細は、税務課へお問い合わせください。



引っ越しなどで多量のごみが出たときの処理方法

現在、ごみの処理は、米子町の皆さんのご理解・ご協力によって、清掃センターで行っています。

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

種類	搬入場所	搬入時間	処理費用
▼可燃ごみ ▼不燃ごみ ▼粗大ごみ ▼蛍光管	清掃センター (☎026-246-9000) (大字米子1218-4)	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前8時40分～午後4時30分 ※3月21日(水)と24日(土)の午前8時40分～正午は搬入できませんが、24日は事業系ごみを受け入れません。	有料 …10kgごとに150円(消費税別) ※指定袋を使っても無料になりません。 ※蛍光管は無料。
▼缶類 ▼古紙類	(株)ミノル産業リサイクルセンター(☎026-246-0153) (株)タケモト(☎026-248-8112)	月～土曜日 午前8時～正午 午後1時～5時 ※土曜日は休みの場合があります。事前にお問い合わせください。	無料 ※古紙は紙ひもで縛るなど、それぞれの出し方は、ごみステーションへの出し方と同じです。
▼缶類 ▼古紙類 ▼ペットボトル ▼ビン類 ▼蛍光管	エコサポートすぎか(大字須坂812-2) (旧上高井郡役所敷地内) 日野地域公民館(大字塩川168-1)	毎週土・日曜日 午前9時30分～11時30分 毎週火・木曜日 午前9時～11時	有料 …品目により家電リサイクル料金と収集運搬料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。
▼テレビ ▼エアコン ▼冷蔵庫 ▼冷凍庫 ▼洗濯機 ▼衣類乾燥機	方法①…製品を購入した店や買い替えた店に相談してください。 方法②…市役所前拠点回収に出してください。 とき 3月17日(土)午前9時～正午 ところ 市役所前駐車場		

引っ越しや大掃除で出た多量のごみは、町のごみステーションには出さず、種類ごとに左表の搬入場所に出すか、市の許可を受けた業者(下表参照)に運搬を依頼してください。※プラスチック製容器包装は、通常の収集で出してください。

市内の一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧(2月17日現在)

※3月末で許可が切れる場合があります。

事業所名	住所	電話番号	一時多量	特定家電	事業系
(公社)須高広域シルバー人材センター	大字須坂1218	026-246-2003	○		○
田幸誠一(リセット)	墨坂1-9-1	090-8962-8311 026-245-2568	○		○
(有)トラスト	大字幸高313	026-248-1984	○	○	○
(株)環境クリエーション	墨坂南1-20-3	026-245-9400	○	○	○
(株)ミノル産業	大字米持236	026-245-0533	○		○
(株)タケモト	大字小河原971-4	026-248-8111	○	○	○
(有)ダストクリーンツカサ	大字亀倉179-12	026-219-6026	○	○	○
宮本幸一(ヒューマンランド)	大字塩川526-1	026-248-7190			○
(株)ウチダ創業	墨坂南2-7-11	026-217-0420	○	○	○
(有)中村電音	大字須坂1574-36	026-245-4516	○		○

※左表の「一時多量」は家庭から出る多量ごみ、「特定家電」はテレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機、「事業系」は事業者が排出する産業廃棄物以外の廃棄物のことです。○がついている業者に依頼してください(有料)。※市外の業者や最新の許可業者は、市ホームページでご覧いただくか、生活環境課へお問い合わせください。

ひきこもりで悩んでいませんか

問合せ ▼福祉課(☎026-248-9003)
▼保健センター(☎026-248-9023)

ひきこもりとは、学校への登校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6カ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態です。
他者と直接的な交流を持たない外出(買い物・ドライブ)は可能なこともあります。

どうして「ひきこもり」になるのでしょうか

ひきこもりは一つの原因で起こっているわけではありません。本人はさまざまなかとで悩んでいます。特定の精神疾患や発達障がいがあるひきこもりの背景にある場合もあります。

家族の方は、ひきこもりの原因が自分の関わり方にあるのではないかと悩んでいる方もいらっしゃるが、「育て方」や「しつけ」にのみ原因があるわけではありません。

一人で抱え込まずに話してみませんか

ひきこもっている本人自身が相談することは難しい場合があります。まずは家族の方が相談してみてください。相談窓口は下記を参照ください。

ひきこもりの相談機関・場所	主な相談内容	連絡先
須崎市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(須坂ショッピングセンター内)	仕事に就けない、家庭や心身の問題などに関する事	026-248-9977
保健センター	こころやからだの悩みに関する事	026-248-9023
子ども課	18歳までのお子さんに関する事	026-248-9026
教育相談室(学校教育課)	不登校など学校生活に関する事	026-248-0001
地域包括支援センター(高齢者福祉課)	高齢者に関する事	026-245-4566
長野県ひきこもり支援センター(長野県精神保健福祉センター)	ひきこもりに関する事	026-227-1810

※各相談窓口の受付時間:月曜日～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)午前8時30分～午後5時15分



生活にお困りの方は「まいさぼ須坂」へご相談ください

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

相談窓口「まいさぼ須坂」

市では、平成27年4月に総合的な相談窓口として須崎市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(以下「まいさぼ須坂」)を開設(市社会福祉協議会に事業委託)しました。

「まいさぼ須坂」では、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、相談者が抱えている課題を一緒に整理して、一人ひとりの状況に合わせ、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行っています。

お気軽にご相談ください

生活保護を受給していない方で、生活にお困りの方はどなたでも相談できます。年齢に制限はありません。

「長く失業している」「ひきこもりで悩んでいる」「働いた経験がなく不安」など、生活

の問題を抱えている方はお気軽にご相談ください。

「まいさぼ須坂」では、相談される方の気持ちをしつかりとお聞きし、問題の整理を一緒にしながら、暮らしと就労に関わる相談を広く受け止めていきます。

まいさぼ須坂の情報

相談できる時間 月曜日～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)午前9時～午後5時

相談料 無料

※相談は原則予約制です。希望する方はご連絡ください。
所在地 須崎市大字須坂344-1-60(須坂ショッピングセンター内)

☎026-248-9977
☎026-214-9883
Eメール maisapop@suzaka-shakyo.jp

3月は自殺対策強化月間です ～最近よく眠れていますか～



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

3月は自殺対策強化月間

3月は、進学や転勤など環境の変化や年度末の忙しさから、ストレスが多くかかります。そのため、ストレスや疲れを感じるこの時期は自殺者数が年間で最も多くなる傾向があります。

自殺に追い込まれる原因

自殺は、うつ病など健康問題が原因で起こることが多いとされています。

しかし、実際は、生活が苦しい、仕事や家庭でうまくいかない、借金や人間関係で悩んでいる、などさまざまなストレスが重なり、自殺に追い込まれるといわれています。

睡眠とストレスの関係

市では、国民健康保険の特定健康診査を受けた方のうち、4人に1人が睡眠が取れていないと感じています。

睡眠の質を低下させている原因のトップは「ストレス」といわれています。

寝ても疲れが取れない、眠れないなどは、心身が発している不調のサインです。

質のよい睡眠を取るには

▼眠る前はカフェイン・喫煙・スマートフォンやテレビなどの刺激物を避けて、リラックスマししましょう。

▼毎日、同じ時刻に起床するように心がけましょう。

▼早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じます。

▼光をうまく利用しましょう。朝は日光を取り入れ、体内時計をスイッチオンにします。

▼夜は照明を明るくしすぎないようにしましょう。

▼3度の食事と規則的な運動習慣を心がけましょう。

朝食は心身の目覚めに重要です。また、夕食は軽めにし、運動習慣は熟睡を促進します。

▼昼寝をするなら午後3時前の20～30分間がお勧めです。

長い昼寝や夕方以降の昼寝はかえって逆効果です。

▼寝酒は不眠のもとといわれており、眠りを浅くするので注意しましょう。

▼十分眠っても日中眠気があり、日常生活に支障を来たすようなならなら専門医を受診しましょう。また、車の運転にも注意しましょう。

【眠れていないかも…と思っ
たら】

日々の生活の中でストレスをためていないか、良く眠れているか、振り返ってみましょう。もし眠れていないようであれば、専門の医療機関に相談してみましょう。

また、家族や職場などの身近な人で、疲れていそうな人はいませんか。もし身近にいましたら、「最近良く眠れている？」など声をかけてみましょう。

相談機関



悩みを相談してみませんか。

◆講演会

『健やかな睡眠のために～眠れない／眠い原因を考える、そして対処する～』

とき 3月8日(木)午後2時～3時30分(午後1時30分～受付・開場)

ところ 長野市芸術館リサイクルホール(長野市)

講師 三島和夫さん(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理研究部部長)
※参加費無料、申込み要。

申込み・問合せ 長野県保健福祉事務所健康づくり支援課

☎026-225-9045

【司法書士と精神保健福祉士による「こころのちと法律の無料電話相談会」その悩み、ひとりで抱え込まないで!】
(通話無料)
とき 3月25日(日)午前10時～午後4時
☎0120-448-788
(当日のみの専用番号)

【悩み無料ダイヤル】(通話無料)
受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日、12月29日～1月3日を除く)
☎0800-800-7223

【保健センター】
受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日、12月29日～1月3日を除く)
☎026-248-9023

国民年金保険料の納付額変更と 学生納付特例のお知らせ

問合せ ▼長野北年金事務所(☎026-244-4100)
▼健康づくり課(☎026-248-9018)

**4月から国民年金保険料
が変更になります**

▼変更前：1万6490円
▼変更後：1万6340円

■新しい国民年金保険料納付額一覧

支払方法	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
通常支払(現金)	16,340円	98,040円	196,080円	393,000円
前納	現金支払 [割引額]	97,240円 [800円]	192,600円 [3,480円]	378,580円 [14,420円]
	口座振替 [割引額]	16,290円 [50円]	96,930円 [1,110円]	191,970円 [4,110円]

■学生納付特例制度

20歳から国民年金保険料の納付が義務づけられます。学生の皆さんには、在学期間の保険料を社会人になってから納付できる「学生納付特例制度」があります。保険料の納付が困難な場合は、必

ず申請しましょう。納付特例期間は将来の年金額には反映されませんが、10年以内に納めることで年金額を確保できます。
※2年を過ぎると加算金がつきます。ご注意ください。

申請期間

▼平成30年度分(平成30年4月～平成31年3月)：4月2日(月)から受け付けを開始します。
▼経過年度分：申請する月から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。
対象 20歳以上、大学院・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校(夜間・定時制課程や通信課程も含む)に在学し、本人の前年所得が基準額以下の方
持ち物 学生証(写しの場合には有効期限がわかるもの)、または在学証明書(申請年度の4月以降に発行されたもの)
申請場所 健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)
※申請は、毎年度必要です。平成29年度に特例制度を受けた方で、引き続き平成30年度も在学予定の方には、4月上旬に日本年金機構から申請用のハガキが届きます。必要事項を記入し、ポストに投函することで、平成30年度の申請ができます。

国民健康保険

国民健康保険に加入している 学生の皆さんへ

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

国民健康保険の保険証は、お住まいの市区町村が発行するものですが、修学のため親元を離れ市外へ転出する方には、特例により、須坂市が保険証を発行します。

次の項目に該当する方は、健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)で手続きをしてください。

【修学のために親元を離れ市外へ転出する方】

須坂市の国民健康保険を継続させる手続きが必要です。
持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼学生証または在学証明書(写しでも可)

【住所が市外にあり、届出済みの修学期限を過ぎても修学を続ける方】

届出済みの修学期限が保険証の有効期限ですので、再度、届出が必要になります。

持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼学生証または在学証明書(写しでも可)

【卒業して就職する方】

就職して職場の健康保険に加入する方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。
持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼職場の健康保険の保険証(写しでも可)

【卒業して職場の健康保険に加入しない方】

須坂市の国民健康保険を脱退する手続きを行い、居住地の市区町村の国民健康保険に加入してください。
持ち物 国民健康保険被保険者証

詳しくは、お気軽にお問い合わせください。



転入や転出の手続きをお忘れなく



春は入学や就職などの季節です。転入や転出などをする方は、下表を確認の上、市民課(窓口1番)で手続きをお願いします。

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

種類	届出期限	持ち物
転入届	市外から須坂市に引っ越してきた日から14日以内	▶ はんこ ▶ 転出証明書(前住所地で発行) ▶ 通知カードまたは個人番号カード(全員分) ▶ 住民基本台帳カード(所有者全員) ▶ 年金手帳(第1号被保険者) ▶ 介護保険受給資格証明書(前住所地で発行された方)
転出届	市外に引っ越しをする日まで	▶ はんこ ▶ 国民健康保険証(加入者) ▶ 印鑑登録証(登録者) ▶ 福祉医療費受給者証(受給者) ▶ 介護保険被保険者証(65歳以上または受給者) ▶ 後期高齢者医療保険証(75歳以上または受給者)
転居届	市内で新しい住所に住んでから14日以内	▶ はんこ ▶ 国民健康保険証(加入者) ▶ 通知カードまたは個人番号カード(全員分) ▶ 住民基本台帳カード(所有者全員) ▶ 福祉医療費受給者証(受給者) ▶ 介護保険被保険者証(65歳以上または受給者) ▶ 後期高齢者医療保険証(75歳以上または受給者)

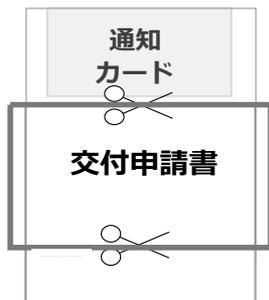
注意事項
住所の異動手続きには本人確認が必要です。身分を証明するものを提示してください。身分を証明するもの ▼ 運転免許証 ▼ 個人番号カード ▼ パスポート ▼ 写真付き住民基本台帳カード など

外国人の方や障がいのある方は、左表以外にも持ち物が必要になる場合があります。詳しくは事前にお問い合わせください。
※個人番号カードや住民基本台帳カードはパスワード(数字4ケタ)の入力が必要になります。

■ 3月24日(土)・25日(日)の午前8時30分から正午まで、市民課窓口を開きます

手続き内容 ▼ 転入・転出・転居届の受付 ▼ 各種戸籍届出 ▼ 住民票や印鑑登録証明書などの証明書交付 ▼ 印鑑登録 ▼ 個人番号カードの交付手続きなど
※手続きの内容によっては、後日ご来庁いただく場合があります。

※引っ越しなどをした場合は、この交付申請書は使えません。市民課で新しい申請書をお受け取りください。
②約1カ月後に、市からご自宅にはがきが届きます。
③必要な持ち物をお持ちの上、ご本人が市民課でカードをお受け取りください。



①通知カードについている交付申請書に署名の上、顔写真を貼って郵送してください。
※証明用写真機やスマートフォンで写真を撮影し、そのままオンラインで申請することもできます。

申請方法

マイナンバーカードをつくってみませんか
マイナンバーカードは公的な身分証明書として、年金や税などの手続きでマイナンバーを求められた時に提示したりと便利なカードです。初回は無料で取得できます。

問合せ 総務省(マイナンバーフリーダイヤル)
☎0120-95-0178
受付時間 ▼ 月～金曜日：午前9時30分～午後8時 ▼ 土・日曜日、祝日：午前9時30分～午後5時30分
※12月29日～1月3日を除く



▲裏面



▲表面

～楽しいイベント盛りだくさん！～

動物園・臥竜公園イベント情報

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

春の動物園まつり

とき ▼3月17日(土)▼18日(日)
 ところ 須坂市動物園

内容
 ▼須坂市動物園代表動物選挙2018(動物たちの選挙パレード：午前11時45分～、立会演説会：午後0時30分～)
 ▼カピバラ温泉(▼午前11時～11時30分▼午後2時～2時30分)
 ▼ポニー乗馬体験(午後1時30分～2時)
 ▼各種工作教室
 ▼動物へのエサやり体験
 ▼綿あめの無料配布 など

臥竜公園さくらまつり ゴミ拾いたい！

さくらまつりに訪れる方に気持ち良く桜を見ていただくため、さくらまつり期間中に竜ヶ池周辺のごみ拾いをしませんか。

参加者は当日に限り、動物園に無料で入れます。
 とき ▼4月1日(日)▼8日(日)▼15日(日)▼22日(日)
 ※1日のみ開会式があります。
 受付 午前7時45分～8時(受け付け終了後、各自のペースでごみ拾いを行ってください)

受付場所 臥竜公園管理事務所横(動物園正面口)
 持ち物 ▼軍手▼ごみ入れ用のビニール袋(2枚) など



▲昨年のごみ拾いの様子

竜ヶ池 池開き式

とき 4月4日(水)
 午前11時～

ところ 竜ヶ池遊船所前
 ※池開き式(安全祈願)終了後、午後4時45分までボートを無料開放します。

動物園からのお知らせ

月曜日は休園日ですが、3月26日(月)は特別に開園します。

営業時間は通常どおり、午前9時～午後4時45分(入園は午後4時まで)です。

須坂市動物園代表動物選挙2018

～動物園の顔となる動物を決めよう！～

投票日 ▼3月17日(土)▼18日(日) 期日前投票日 3月10日(土)～16日(金)

投票場所 ▼交流施設ふれんZOO1階▼南園休憩所▼本園・南園券売所

開票 3月18日(日)午後5時～ 当選証書授与式 3月20日(火)午前11時30分～

※投票用紙は一人一枚券売窓口で配布します。

①

③

⑤

⑦

⑨

⑪

②

④

⑥

⑧

⑩

⑫

多くの皆さんの投票をお待ちしています。



3月18日(日)に中心市街地で さまざまなイベントが開催されます

【略図】



さまざまなイベントが開催されます。ご家族・ご友人などとお気軽にお越しください。

① 市道銀座通り線

【信州須坂 蔵のまち春まつり 2018】

時間 午前10時〜午後3時
内容

- ▼飲食出店
- ▼フリーマーケット
- ▼バンド演奏
- ▼軽食・飲料のふるまい
- ▼青龍みこし
- ▼神奈川県三浦市や宮城県塩竈市の物産販売
- ▼市消防団音楽隊による吹奏とパレード
- ▼須坂高校・須坂東高校ダンス部によるダンス披露
- ▼高校生によるじゃんけん大会
- ▼ご当地ヒーロー&キヤラク



▲昨年の市道銀座通り線の春まつりの様子

▼タラの登場
▼市内文化団体によるパフォーマンス
▼信州プロレスなど多くのイベントを予定
※「信州須坂 蔵のまち春まつり2018」に関する詳細は、お問合せください。
問合せ 実行委員会事務局蔵のまち観光交流センター内
(☎026・248・6867)

▼内容 香り袋体験
【和々ショップまつり②】
時間 午前10時〜午後4時

③ 須坂クラシック美術館 (入館無料)

※参加費は別途かかります。
問合せ 旧小田切家住宅
(☎026・246・2220)

▼和菓子づくり体験
▼和スイーツ祭り(カフェKOH) など

▼組子細工体験
【和々ショップまつり①】
時間 午前10時〜午後4時

② 旧小田切家住宅 (入館無料)



▲昨年の青龍みこしの様子



▲昨年の仁礼町少年神楽の会 お囃子の演奏の様子

▼和菓子づくり体験
▼和スイーツ祭り(カフェKOH) など
※参加費は別途かかります。
問合せ 旧小田切家住宅
(☎026・246・2220)

▼組子細工体験
▼和菓子づくり体験
▼和スイーツ祭り(カフェKOH) など
※参加費は別途かかります。
問合せ 旧小田切家住宅
(☎026・246・2220)

▼和菓子づくり体験
▼和スイーツ祭り(カフェKOH) など
※参加費は別途かかります。
問合せ 旧小田切家住宅
(☎026・246・2220)

④ 笠鉾会館ドリームホール (年中入館無料)

【須坂伝統芸能フェスティバル】
午前の部(午前11時〜正午)
出演 ▼日本舞踊:花柳葉緑社中 ▼お囃子と神楽:仁礼町少年神楽の会
午後の部(午後1時〜2時30分)
出演 ▼屋部町こども神楽教室 ▼屋部町神楽保存会
問合せ 笠鉾会館ドリームホール
(☎026・246・7100)

▼きもの模様の絵葉書体験
▼くるみボタンの髪飾り作り
▼和紙のブックカバー作り
▼季節の文香作り
料金 各500円
問合せ 須坂クラシック美術館
(☎026・246・6474)

リビング・ウィルをお配りしています

須高地域医療福祉推進協議会では、住民の皆さんが「元気なときから自分がどんな最期を望むのかを考え、家族と話し合い、終末期医療・ケアに関する意思表明ができること」を目的に、リビング・ウィル（生前の意思表明）の文化を育む取り組みをしています。

リビング・ウィルとは

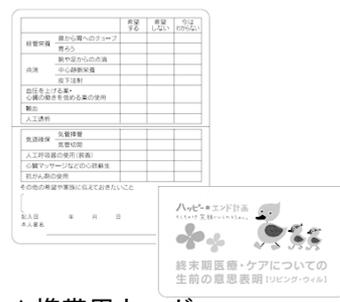
元気な時から自分の延命治療の希望などを考え、家族と話し合い、書き記しておく生前の意思表明です。突然の病気・事故などで本人が意思表示できなくなり、回復が見込めず最期が近づいてしまった時にも、家族などに本人の希望を伝えることができます。

自分の最期を考え、家族などと話し合うきっかけ

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室 ☎026-248-9101



▲冊子(A4サイズより少し大きくA4資料が挟めます)



▲携帯用カード

※平成30年1月に経管栄養、

人工呼吸器の使用などの「延命治療について希望すること」の項目などを増やした改訂版を発行しました。

書き方・配布場所など

- ◇法的な規制はありません。
- ◇何回も書き換えることができます（気持ち揺れるのは当然です）。
- ◇定期的に見直してみてください。
- ◇書き記したら、ご家族と話し合い、保管場所を伝えておきましょう。
- ◇携帯用カードもついています。
- ◇配布場所
 - ▼須高地域の医療機関
 - ▼訪問看護事業所
 - ▼地域包括支援センター
 - ▼地域医療福祉ネットワーク推進室 など
 - ※市ホームページからダウンロードすることもできます。



イベント

信州須坂

「わくわく」おひなめぐり

開催期間 3月1日(木)～4月3日(火)

問合せ ▼市観光協会 ☎026-215-2225
▼歳のまち観光交流センター ☎026-248-6867

開催期間	イベント名・内容など	開催場所
開催中～ 4月15日(日) 午前9時～午後5時 ※須坂版画美術館は5月6日(日)まで	三十段飾り千体の雛祭り  ※2館共通入館料500円・中学生以下無料	▼世界の民俗人形博物館 ▼須坂版画美術館 ▼歴史的建物園
開催中～ 4月23日(月) 午前9時～午後5時	十四段の雛飾り ※入場無料 	笠鉾会館ドリームホール
3月1日(木)～4月3日(火) ※時間・定休日は店舗により異なります	信州須坂「わくわく」おひなめぐり ▼ひな人形の展示 ▼期間中「わくわくスタンプラリー」開催	市内参加76店舗・施設
3月4日(日) 午後1時～3時	着物でファッションショー ※見学無料	笠鉾会館ドリームホール

須坂リーダーズクラブ (SLC) 入会者募集



問合せ 子ども課 (☎026-248-9026)

須坂リーダーズクラブとは

須坂市の子ども会活動の活性化と、将来にわたって地域で活躍するリーダーを育成することを目的に、中学生から20代半ばの青少年が活動しています。

中学生と高校生を「ジュニアリーダー」、大学生や社会人(25歳くらいまで)を「シニアリーダー」と呼びます。

2月15日現在、17人が所属しています。違う学校や学年の仲間たちと交流を深め、活動をとおして子ども会活動を盛り上げています。

活動内容

▼町別子ども会会長を対象にした「子ども会会長会」の運営補助

▼各町子ども会行事への協力(レクリエーション紹介など)

▼「すぎか子どもフェスティバル」の運営補助

▼三浦市親善交流事業の引率・運営補助

▼リーダーを目指す小学4年生から6年生を対象にした「リーダー養成研修会」の運営補助など

入会のしかた

子ども課(窓口10番・東庁舎1階)にある「入会届」に必要事項を記入し、提出してください。

入会は随時受け付けています。

※中学生以上の方が対象です。
※入会の前にクラブ活動の見学もできます。

SLCメンバーの声

- ▼レクリエーションを覚えて、小学生と遊びながら学べるのがとても楽しい。
- ▼人前に立つのが苦手だったけど、活動しているうちに、みんなの前で話したり、意見をまとめることができるようになった。
- ▼学校や学年の枠をこえて、たくさんの友だちができた。
- ▼入会するときには不安だったけど、みんながとても優しく、今は入会して良かったと思う。
- ▼日々の学校生活の中でも、発言やリーダーシップをとることができるようになって、自分に自信がついた。
- ▼子どもと関わる仕事に就きたくて入会し、各町の子ども会行事に協力させていただいて、将来のためになっていると思う。

善行賞

善行賞を受賞された皆さん おめでとうございませう

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たりしている児童青少年に賞を与え褒めることで、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▼挨拶賞などがあります。

今までに67件の団体・個人が受賞されました。

平成29年度下半期の奉仕賞受賞者は2団体

▼受賞者①
大日方颯真さん
大日方惺哉さん



▼受賞者②
北原町校友会の皆さん



受賞理由 小さい頃から慣れ親しんだ臥竜公園に感謝の気持ちを込め、多年にわたり、臥竜公園・竜ヶ池の周りの落ち葉掃きを続けています。

※善い行いをしている児童・生徒がいまいたら、地域や小・中・高校にいる児童青少年育成委員にご紹介ください。

受賞理由 平成28年から2年間、兄弟で光ヶ丘ニュータウン集会所前の花の水やりを行い、きれいな花を咲かせました。



エコパーク

一般廃棄物最終処分場

施設の概要について

問合せ エコパーク推進課(☎026-248-9068)

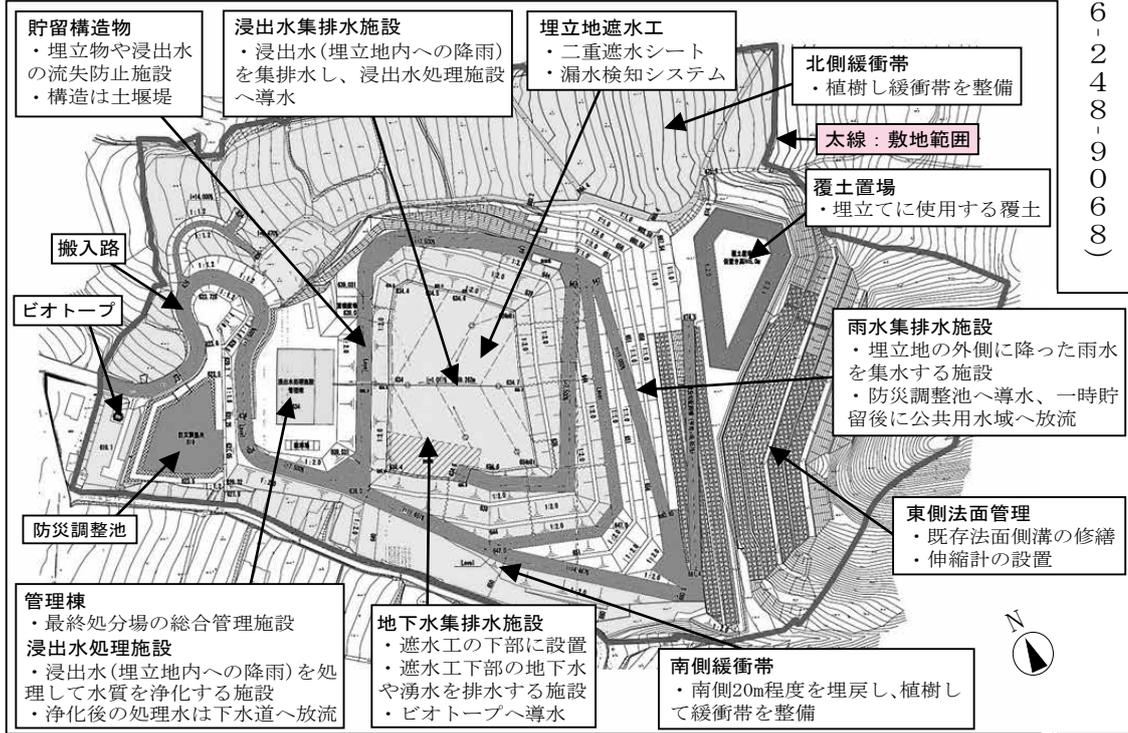
長野広域連合のごみ処理広域化基本計画に基づき進めている大字亀倉宇栗毛・左方ほか(仁礼町・旧土取場)を建設地とした一般廃棄物最終処分場の実施設計が完了し、施設配置計画が確定しましたので、施設の概要をお知らせします。

施設の概要

配置計画	下図参照
敷地面積	約10・6 ha
埋立面積	約1万6700㎡
埋立容量	約8万5000㎡
埋立期間	15年間
【浸出水処理施設】	
処理能力	60m ³ /日
調整槽容量	30000m ³
下水道放流	

地域の皆さんが、将来に渡って安心して暮らせる、安全な施設として、平成32年度中の稼働を目指します。

長野広域連合一般廃棄物最終処分場 計画平面図



現在、ごみの処理は、米子町の皆さんのご理解・ご協力によって、清掃センターで行っています。

募集

シルバー人材センターに入会してみませんか

毎月第3水曜日入会説明会を開催中!!

申込・問合せ シルバー人材センター(☎026-246-2003)

60歳以上の方がシルバー人材センターに登録をして、今までに培った技能や経験などを生かして就業などをします。須坂市の会員数は平成30年1月末日現在で、570人です。また、近年では、ボランティア活動や地域交流事業など「地域貢献」を目指した活動もしています。

- 援センターなど親子と世代間交流 など
- 【趣味の集まり】
- ▼マレットゴルフ▼手芸▼合唱▼表装 など
- 【独自事業】
- 「村山早生(ごぼう)や「里芋」などの野菜の栽培・販売

対象 須高地域(須坂市・小布施町・高山村) 在住の60歳以上で、事業に賛同いただける方

活動内容

- 【高齢者の就業の機会の確保】
- ▼農作業▼植木の剪定▼除草作業▼清掃作業▼施設管理▼表具・表装作業 など
- 【地域交流事業】
- ▼シルバー農園を活用した収穫体験・公開講座▼子育て支

シルバー人材センター会員作品展とバザー

とき ▼3月17日(土)▼18日(日)
両日とも午前10時～午後3時
ところ 福社会館(馬場町)
内容 ▼会員の作品展(一部販売)
▼バザー(日用品・花・おやきなど)▼喫茶コーナー(すいとん・綿あめなど) ▼包丁研ぎ



新生活をはじめめる若者へ 若者に多い消費者トラブル事例

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-248-9002)

新生活を始める3月。進学や就職で親元を離れた若者が消費者トラブルに陥ることも少なくありません。今回は若い方に多い2つのトラブル事例を紹介します。

■ アポイントメントセールス

エステが無料で体験できるという広告をインターネットで見つけて、店に向いた。施術後、いろいろと説明をされ高額な契約をさせられた。

■ 「アドバイス」

▼本来の目的と違う契約をすすめられてもその場で安易に契約しない。

▼「お得」「無料」なものには必ず理由があります。うまい話をすぐに信用せずによく考えて行動しましょう。

■ マルチ商法トラブル

大学の友人に「入れば人脈が広げられる組織がある」と誘われて、組織の人に会ったところ「加入して仲間を増やせば将来につながる」と勧誘され興味を持った。

加入するには50万円の資産運用ソフトを購入する必要があると言われたが「お金がない」と言ったところ消費者金

融をすすめられ、借金して支払った。

■ 「アドバイス」

▼他人に紹介し、商品購入につながればマージンが得られるといったマルチ商法的手法が特徴です。

▼友人からの誘いでも必要のないものはきっぱりと断りましょう。

▼安易な借金は多重債務に陥る危険性があります。注意しましょう。

消費者ホットライン ☎188

消費者ホットラインはお近くの消費生活センターにつながる電話番号です。

消費生活センターでは消費者と事業者との間のトラブルについて相談を受け付けています。専門の相談員が助言、あっせん、情報提供などを行い、解決のためのお手伝いをします。相談無料、秘密厳守。お気軽にご相談ください。

市長の

いきいき 通信

実践家の気概と誇り 隠れたチャンピオン



各種会合で市内の若い事業家と話すことが楽しみです。現代の若者に関して、社会性の未熟や自己中心、消極的などと評するむきもありますが、全国放送テレビ番組のディレクターが感心していたように、須坂市の若い事業家は、他人に頼らず自立心が高いです。

市内には家業承継事業家が多くいます。私は、会合で事業を承継した親または引き継いだ子どもとお話をし、ご両親がご自身の仕事に誇りを持っている、苦労をしても愚痴をこぼさない、夫婦仲が良い、ご先祖を大切にされている、自慢をしない方が多いと感じます。

また、若手事業家はマイナス思考の発言がないこと、さまざまな職種があるので異業種での新製品を楽しんで開発していること、若手と年配者との意見交換が盛んであること、学ぶことに熱心であること、自利利他の気持ちがあり広く考えていることが業績に結びついていること、税金を払うことを前向きに考えていることなどを感じます。

事業家一人ひとりが実践者の気概と誇りを持ち、その生き方にドラマを感じます。

ある講演会後の懇親会に参加された講師が「仕事に関して真剣に話題とする懇親会は珍しい。出席していただけますが嬉しい」とおっしゃっていました。出席していただく派手ではありませんが、各業界では認知されている「隠れたチャンピオン」が多い須坂市です。

▼市長のメールアドレス「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
<https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/melimga/>

お便り紹介コーナー

～ 2月に届いたお手紙から～



ら食が始まり、とても感動しました。

● 自然の摂理は神秘的です。とても寒かったですが、心が熱くなりました。

（竹前さん 63歳）

● 私も観察しましたが、感動しました。今年も、7月にも皆既月食があるそうですよ。

娘

娘が4年生の大学を終えてこの3月に帰ってきます。

● 長かったような、短かったような…。また家族皆で生活することになります。

娘には、人に迷惑をかけず、病気をせず、皆から好かれる女性らしいやさしい気持ちで生きてほしいと、親バカの願いです。

（ペンネーム）

親バカさん 47歳

● いくつになっても親が子を思う気持ちは変わりませんね。ご息の新たな門出に幸多かれと、お祈り申し上げます。

だまされないで

先日、息子の名前を語った電話があり「携帯を変えたので番号をメモしてほしい」…と。声がおかしかったので理由を聞いたら「風邪をひいた」このこと。「すぐに医者に行

きなさい」と言って電話を切りましたが不審に思い、翌朝息子に電話をしたら「風邪もひいていないし電話もしていない」と言われ、詐欺電話だと気づきました。

なぜ息子の名前を知られていたのか。このようなことは他人事だと思っていたので大変驚きました。皆さんも注意してください。

（ペンネーム）

● 貴重な情報をありがとうございます。須坂市内にも詐欺と疑われる電話がかかってきています。他人事だと思わずに少しでも不審に感じたなら特殊詐欺被害防止センター（☎213-7188）へご相談ください。

（ペンネーム）

大福もちさん 72歳

ほっとする話

先日、ある集会で参加者の方から心温まる話があり、思わず笑ってしまいました。その内容は次のとおりです。

「うちの父ちゃんがこの間、『オイ、須坂市動物園で温泉出たっていうから、ちよつと行ってみねえか』って言ったんです。」

「ごつやうカピバラ温泉」のことを「温泉が沸き出た」と早くちりしたらいいです。この

世知辛い世の中、久しぶりにほっとしたひと時でした。

（伝田さん 70歳）

● 心温まる早とちりですね。小さいお子さんから高齢の方まで大人気のカピバラ温泉。4月22日(日)までやっていますので、ぜひ行ってみてください。

信州須坂ハーフマラソン

ハーフマラソン導入を機に、ランニングを始めようかと思えます。

● 鎌田トンネル周辺の坂はキツそうだけど、記念大会に参加して思い出したいです。

（川嶋さん 52歳）

● 今年は第30回の記念大会であり、ハーフマラソン導入の1回目となる「信州須坂ハーフマラソン」。ぜひ、完走を目指してください。



※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

湯つ蔵んど提供

① 湯つ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

榎古城荘提供

② 須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

須坂市文化振興事業団提供

③ 世界の民俗人形博物館・須坂版画美術館入館券(ペア)……5人

3月1日(木)～4月3日(火)開催

一問題 信州須坂

「○○○○」おひなめぐり

コンテンツ：14ページ

● 応募方法

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

※いただいたご意見は紙面で紹介いたします。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 3月15日(木)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

● FAX 026・246・0750

● Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

● 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

◎三木市長がFMせんこうじ(76.5FM)の番組「健康長寿発信都市須坂JAPANから」に出演します。放送日時 3月7日(水)午後0時15分〜0時45分

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~)

7日(水) こねつけを作ろう…小麦粉とご飯を混ぜてこねつけを作ります。持ち物:エプロン、三角巾、水筒(水またはお茶)

14日(水) **大きくなったね会**※…皆で今年1年の子ども達の成長を喜びましょう。

★ミニ講座 26日(月)(11:00~)

バイオリンコンサート

バイオリンの音色に癒やされてみませんか?

★中高生と赤ちゃんのふれあい交流

22日(木)(10:30~正午)…事前講習を受けた中高生と赤ちゃんが交流します。詳しくは、お問い合わせください。

★子育て相談(11:00~)

※今月は、家庭児童相談員による子育て相談、管理栄養士による食育相談はありません

★子育て支援センターの開放…月曜日~土曜日10:00~17:00

★南部・東部・北部の児童センターの開放…月曜日~土曜日10:00~12:00(土曜日は午後も)。水曜日は「集まりの日」です。

詳細は各児童センターへお問い合わせください。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介



わたなべたいせい 渡部大誠くん
好きな食べ物…オムライス

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	14日(水) 15:45~ 進級・卒業おめでとうの会 26日(月) 11:00~ バイオリンコンサート
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	7日(水) 10:30~ ブラーヴェミニコンサート・誕生会 14日(水) 10:30~ お別れとん汁会・おもちゃ清掃
児童	15日(木) 16:00~ 認定会 19日(月) 10:00~ 映画を見に行こう! 22日(木) 10:00~ 春のさんぽ 26日(月) 10:00~ おまっちゃんを楽しもう!
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	7日(水) 10:30~ 思い出グッズ作り・おもちゃ清掃※ 10日(土) 10:30~ いろいろな遊びと駄菓子屋さん(中央地域づくり推進委員会 共催) 14日(水) 10:30~ エレクトーンコンサート~ブラーヴェ~&お別れとん汁会※
児童	5日(月)~9日(金) 16:00~ 認定ウィーク 10日(土) 10:30~ いろいろな遊びと駄菓子屋さん(中央地域づくり推進委員会 共催) 20日(火) 10:00~ ギター・マウスオルガンコンサート 23日(金) 10:00~ すいとんづくり
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	7日(水) 11:00~ キレイキレイしましょ 14日(水) 10:30~ 大きくなったね会※
児童	7日(水) 16:00~ 一緒にうたおう♪ 14日(水) 16:00~ お楽しみ会 28日(水) 14:00~ おやつ作り(おにぎり)

各種健康相談

保健センター健康相談

身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

☎ 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〕

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)

3月は「もう飲んだ?信州須坂フルーツエール」を放送します。ぜひご覧ください。

【放送日】 ▼3月12日(月)~16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~
▼3月17日(土)…午後2時~、午後5時~、午後8時~、午後11時~
▼18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



きたほり ゆうだい 北堀 雄大くん

(2歳0か月)

お父さん…雄介さん/お母さん…佐代子さん

雄大な心を持ち、心身ともに健やかに大きく羽ばたいて欲しいという願いを込めて、名付けました。

最近では少しずつおしゃべりも上手になり、周りが驚く事も!!歌やダンスが大好きで、いつも家族を楽しませてくれる、わが家のアイドルです。

これからもとびきりの笑顔を見せたいね。

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。

氷の壁に挑戦

峰の原高原でアイスクライミング

普段あまり体験できないウインタースポーツを楽しむイベントを峰の原高原で開催。高さ10mの氷の壁を登るアイスクライミングは、ほとんどの参加者が初めての挑戦で、インストラクターに指導を受けながら氷の壁を登っていました。

30代の女性は「氷を登る感触が気持ち良かったです」と話していました。〔2月4日〕



須坂産の食材で恵方巻き

地産地消と行事食を学ぶ

須坂恵方巻き教室実行委員会が仁礼小学校で「恵方巻き教室」を開催しました。

児童は、八町きゅうりや村山^{むらやま}早生ごぼうなど、7種類の須坂産食材を使用した恵方巻きを作り、今年の恵方「南南東」を向き丸かじりしました。

児童たちは「とってもおいしくできた」などと話していました。〔2月2日〕





蔵の町並みキャンパス成果発表会

蔵の町並みキャンパス成果発表会が須坂駅前ビルシルキーで行われ、大学、短期大学、高等専門学校の5学校が発表しました。須坂市出身の長野県短期大学1年生は「須坂の良さを発信していきたい」と話していました。〔2月3日〕



男女共同参画いきいきフォーラム

中央公民館でいきいきフォーラムを開催し、250人の市民が参加しました。内山次郎さん(フリージャーナリスト)を講師に招き、出席者にも意見を聞いて男女共同参画を学びました。参加した70歳男性は「とても勉強になりました」と話していました。〔2月3日〕



立志式

墨坂中学校で第49回立志式が行われました。2学年の代表生徒は「今の自分に満足せず、更なる高みを求めたい」と発表し、また、立志式に参加した保護者は「この立志式が将来を考える良いきっかけになってもらいたい」と話していました。〔2月13日〕



ITを使った健康増進

日曜須坂の健康応援教室

健康長寿発信都市「須坂JAPAN」創生プロジェクトの一環で行っている「日曜須坂の健康応援教室」。この日の内容は「ITを使ったスロージョギング」です。1秒間に3歩の速さで音が出る器具を使い、そのペースに合わせて走るというもので、参加者は「思ったよりも運動量があり、健康に良いと感じた」と話していました。〔2月19日〕



全国大会出場報告

相森中学校家庭科部

全国中学生創造ものづくり教育フェア「あなたのためのお弁当」コンクールに出場(8年連続)した相森中学校家庭科部が市長と教育長に報告しました。メニューは生徒たちが考案。カロリーが気になる教頭先生のために、低カロリーでボリュームがあるお弁当に仕上げました。

リーダーの涌井真穂さん(写真中央)は「全国の舞台上で練習してきた成果を出せてとても良い経験になった」と話しました。〔2月5日〕

情報ファイル 3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

●平成30年度の固定資産税課税台帳の縦覧を行います

平成30年度固定資産税・都市計画税の課税にあたり、市が課税している土地・家屋の評価額などを記載した帳簿の縦覧を行います。

縦覧できる方 固定資産税の納税義務者本人(共有者含む)または本人の委任を受けた代理人(同居の家族や納税管理

人は、本人と同様に縦覧できます)

縦覧期間 4月2日(月)～5月1日(火)

縦覧場所 税務課資産税係 固定資産課税台帳の閲覧

固定資産課税台帳(名寄帳)に記載してある自己資産は、通年閲覧できます。

なお、縦覧期間中は名寄帳の閲覧および写しの交付手数料は無料です。

持ち物 ▼はんこ▼本人確認書類(運転免許証など)

問合せ 税務課 (☎248-9001)

●結婚に伴う住居費・引越費を補助します。新婚生活支援事業補助金

対象 次の要件をすべて満たす世帯

▼平成29年4月1日～30年3月31日に入籍した世帯▼夫婦の合計所得が340万円未満の世帯(貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。離婚し、申請時に無職の方は所得なしで算出します)▼夫婦ともに須坂市に住所がある▼

対象の住居が須坂市にある

※このほかにも要件があります。

対象費用 ①新居の購入費②

新居の家賃(敷金や礼金、共益費なども含む) ③引越業者や運送業者に支払った引越費用

※費用の対象期間は、平成29年4月1日～30年3月31日

補助額 ①～③の合算額(上限24万円)

※申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

申込・問合せ 政策推進課 (☎248-9017)

●市立小・中・須坂支援学校の卒業式と入学式

【卒業式】

小学校 3月17日(土)午前

中学校 3月15日(木)午前

須坂支援学校 3月14日(水)午前

【入学式】

小学校 4月5日(木)午前

中学校 4月5日(木)午後

須坂支援学校 4月6日(金)午前

問合せ 学校教育課 (☎248-9010)

●「家族で読書ちゃんじ(幼児版)」のポイントカードを提出してください

平成29年度貯めたポイントカードに必要事項を記入し、提出された家族に、賞状を発行します。

提出期限 3月16日(金)

提出場所 ▼図書館▼生涯学習スポーツ課

提出物 3月10日(土)までに貯めたポイントカード全部

提出・問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248-9027)

●就学援助制度をご利用ください

経済的な理由により就学が困難なお子さんのいる世帯を対象に、学用品や学校給食費などを援助します。

対象 市内に住所を有し、小・中学生がいて、次のいずれかに該当する世帯

▼生活保護がこの一年以内に廃止または停止した世帯

▼平成30年度市民税が非課税の世帯

▼児童扶養手当を受給している世帯

▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受けている世帯

▼保護者が事故や病気、収入が不安定などの理由で所得が低く、生活が困難な世帯(所得制限があります)

※所得の申告をしていないと給付認定ができません。

申請方法 通学している小・中学校または、学校教育課でお渡しする申請書に必要事項を記入し、通学する小・中学

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-58338-2344)



法律事務所
MAIMEN

☎ **026-285-0941**

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。

離婚/相続/交通事故/債務整理

自己破産 / DV / 成年後見 / 消費者契約 / 不動産関係 / 労働問題 / 外国人問題 / 会社設立 / 事業承継 / 企業法務 / 刑事事件 / 少年事件 など

長野県弁護士会所属 弁護士 藤原 寛史 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 H P : http://maimen.jp

校または学校教育課（東庁舎1階）へ提出

※新規の方は、申請時に個人番号が必要になります。学校教育課へ申請してください。

申請期間 3月19日(月)～4月13日(金)

申請・問合せ 学校教育課 (0248-9010)

●不妊治療費と不育症治療費の助成申請は4月2日まで

【不妊治療費の助成】

対象 ▼市内に住所があり、法律上の婚姻をしている夫婦

▼医療保険加入者で、市税を滞納していない方

※県の「不妊に悩む方への特定治療支援事業」に該当する方は対象外です。

助成限度額 平成29年4月～平成30年3月に不妊治療にかかった保険適用外の医療費の2分の1以内の額（1夫婦につき年間10万円・通算5年間まで）

【不育症治療費の助成】

対象 ▼市内に住所があり、法律上の婚姻をしている夫婦

▼医療保険加入者で、市税を滞納していない方

※県の「不育症治療支援事業」に該当する場合は、長野県の助成を受けた残りの医療費を

対象にします。

助成限度額 平成29年4月から不育症治療費の自己負担額の2分の1以内の額（5万円・通算5回まで）

不妊・不育症治療費共通事項申請期限 4月2日(月)（不育症治療は、治療が終了した年度に申請してください）

※申請予定の方は3月16日(金)までに、一度お問い合わせください。

申請・問合せ 健康づくり課 (0248-9018)

●新しい「多子世帯応援プログラムパスポート」を郵送します

ながの子育て家庭優待プログラム事業「多子世帯応援プログラムパスポート」は、現在発行しているカードの有効期限が3月31日(土)で満了になります。

新しいカードは、3月末までに、該当世帯の世帯主あてに郵送します。

対象 18歳未満の子ども(18歳に達する年度の3月末まで)が3人以上いる世帯

※3月中にパスポートカードが届かない世帯の方は、子ども課へご連絡ください。配布枚数 1世帯2枚(子ども)

もの人数に関わりなく一律) 問合せ 子ども課 (0248-9026)

●春のお彼岸で霊園にお越しの方へ「駐車場案内」

路上駐車は周辺住民の方の迷惑になりますので、ご遠慮ください。

【坂田霊園】

3月17日(土)～25日(日)は、臨時駐車場をご利用ください。

臨時駐車場の開放日時

▼坂田浄水場敷地：3月21日(水)午前9時～午後4時30分

▼坂田浄水場北側空き地：3月17日(土)～25日(日)終日

※霊園内の駐車場は障がい者の方などが優先です。

【松川・高梨霊園】 霊園の駐車場をご利用ください。

問合せ 生活環境課 (0248-9019)

●平成30年度の在宅福祉利用券申請手続き

市では、在宅で介護を必要とする方の福祉の向上と、その世帯の経済的負担の軽減を図るため、在宅福祉利用券を給付しています。対象 ▼要介護認定者(要)

介護3以上の方※要介護2の認定を受けた方が対象になる場合もあります) ▼重度心身障害児(者)

利用券の種類 ▼おむつ購入利用券 ▼理容・美容利用券 ▼タクシー乗車利用券 ▼寝具ク

リーニング利用券 ※寝具クリーニング利用券は要介護認定者のみ

申請・給付方法 ▼地区の民生児童委員さんに申請書の取りまとめと利用券の配布をしていただきます(一部、郵送する場合もあります) ▼年度途中から対象となる方は、随時申請を受け付けます

申請・問合せ ▼要介護認定者に関すること：高齢者福祉課(0248-9020) ▼重度心身障害児(者)に関すること：福祉課(0248-9003)

●勤労者生活資金融資制度をご利用ください

市では、勤労者の生活安定と福祉の向上を目的に、必要とする資金を長野県労働金庫と協同して、融資あつせんしています。

融資上限額 200万円

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。長野県労働金庫にお問い合わせください。

対象 市内に一年以上居住し、組織事業所に働く勤労者および市勤労者互助会会員・須高地区暮らしサポーター会員で、市税に帯納がない方 ※この融資を受けると、年1%の利子補給を受けられます。県内市町村で唯一、須坂市だけの制度です。

●果樹園の管理の徹底をお願いします

「モモシンクイガ」「スモヒメシンクイ」などによる病害虫被害が、リンゴ、ブルーベリーなどの果樹園で問題になって

います。被害防止のため、農薬散布や被害果の適切な処理を行ってください。また、管理をしない「放任園」は、病害虫被害を助長します。

なお、農地を紹介する「農地バンク」制度がありますのでご利用ください。

問合せ 技術指導：▼JANAの須高営農センター(0245-0153) ▼長野農業改良普及センター(0234-9536) 農地バンク：市農林課(0248-9004)

●地域集い場創造事業補助金を活用しませんか

地域の公会堂や集会所、空き家などを「集い場」として、一週間に3日以上開所し、介護予防や介護者の支援事業、高齢者などの皆さんが楽しく時間を過ごすことができる場所を開設する団体などに補助金を交付します。

●対象経費 初年度に係る経費のみ
●土地および建物などの賃借料
●施設使用料
●建物などの改修費
●備品購入費
●消耗品費

●補助額 対象経費の合計額に3分の2を乗じて得た額(上限30万円)

●交付対象者 5人以上で構成する団体など
●営利を目的としない団体など
●団体などの代表者は市内に住所を有し、引き続き1年以上居住している方
●市税を滞納していない方
●宗教的または政治的な目的を有しない団体
●暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に規定する暴力団員または暴力団もしくは暴力団員と密接な関係を有しない者

問合せ 高齢者福祉課 (0248-9020)

募集

●農業サポーター募集

須崎市農業サポートセンターでは、農家の繁忙期に農作業をしていただける方を募集しています。

●作業内容
●リンゴ：摘果、葉摘み、収穫など
●ブドウ：房切り、摘粒など
●その他の果樹、野菜の栽培に関する作業
●リンゴとブドウの作業は、初心者を対象にした講習会を開催する予定です。

●報酬単価 県最低賃金(時給795円)以上
●求人者とサポーターの両方で決定

【説明会を開催します】

参加を希望する方は、事前に農林課までご連絡ください。
とき 3月16日(金)午後2時～3時
ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)
申込・問合せ 農林課 (0248-9004)



●地域林政アドバイザー募集

地域林政支援活動をしていただく林政アドバイザーを募集します。

●職務内容
●森林整備計画作成業務
●伐採・造林の指導・助言など、林務行政全般
●募集人員 1人

●必要な経験など 次のいずれかに該当する林務行政経験者で、林業の振興に熱意を持ち、行動力のある方
●森林総合監理士登録者または林業普及指導員資格試験合格者
●技術士(森林部門)
●林業技士
●認定森林施業プランナー
●試験方法
●書類審査
●面接試験

●試験日は申込者に後日通知します。

●申込方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、農林課(本庁舎2階)に持参または郵送で提出

●受付期間 3月1日(木)～15日(木)
●申込・問合せ 農林課 (0248-9004)

〒382-8511 須崎市大字須坂1528-1

●信州すざか農業小学校豊丘校入校児童募集

豊丘地区の自然の中で、親子で一緒に農作業や伝統文化を体験しませんか。子ども同士や家族、地域の方とふれあう中で感謝の心や協力する心などを育みましょう。

●活動期間 4月～平成31年1月(17回程度)
●※原則土・日曜日、祝日の半日

●ところ そのさとホール(豊丘上町)とその周辺の農地
●活動内容
●野菜の植え付け・収穫
●田植え・稲刈り・脱穀
●そば打ち
●もちつき など
●参加費 4千円(市内在住の子ども一人あたり)

●※材料費・保険料含む
●対象 小学生とその家族

●※毎回、親子(家族)と一緒に作業ができる方
●定員 親子40組
●※未経験者優先。申し込み多数の場合は抽選。

●申込方法 子ども課(窓口10番・東庁舎1階)にある申込書に記入し提出してください

●申込期限 4月6日(金)
●※詳しくはお問い合わせください。

●申込・問合せ 子ども課 (0248-9026)

●不法投棄監視パトロール員(ボランティア)募集

●対象 地域の環境美化に関心がある方
●募集人数 30人程度
●主な活動内容 「須崎市を清潔で美しくする条例」に基づき、ごみの不法投棄(ポイ捨て)

広告欄

Advertisement for SANWA HOUSE featuring 'リフォーム・新築' (Renovation/Construction) services. Includes contact information for Sanwa System and a phone number 0120-207-117.

3月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002**
 と き 4月5日(木) 14:00~16:00
 ところ 市役所相談室(本庁舎2階)
 問合せ 市民課(要予約)
- 子ども課相談室 ☎248-9026**
 (子育て相談、家庭生活など)
 と き 月曜日~金曜日 8:30~17:15
 ところ 子ども課
- 教育相談室 ☎248-0001**
 と き 月曜日~金曜日 8:30~17:15
 ところ 学校教育課
- 休日就業相談(要予約) ☎246-3501**
 と き 3日(土)、4月7日(土)
 13:00~17:00
 ところ ゆめわーく須坂
 (須坂駅前ビルシルキー2階)
- もの忘れ相談日 ☎245-4566**
 と き 28日(水) 8:30~17:15
 ところ 地域包括支援センター(市役所本庁舎2階)
- よろずなんでも相談 ☎245-0909**
 と き 20日(火) 10:00~12:00
 ところ 人権交流センター
 問合せ 人権同和政策課
- 結婚相談 ☎214-2994**
 と き 18日(日)、4月1日(日)
 9:00~12:00
 ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士^の無料法律相談 ☎248-9977**
 と き 8日(木)、22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 22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 14日(水) 13:30~※時間厳守
 ところ シルバー人材センター
- 不動産無料相談 ☎228-2130**
 と き 15日(木) 10:00~15:00
 ところ 長野県不動産会館(長野市)
 問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代)**
 と き 月曜日~金曜日、第2土曜日
 ※時間や場所など詳細はお問い合わせください。

★災害情報

	1月	平成30年 1月	昨年 同期
火災	2	2	2
死者	0	0	0
死傷者	0	0	2
救急出動	220	220	223
交通事故	11	11	9
急病	162	162	142
その他	47	47	72
救助	1	1	2
交通事故	1	1	1
その他	0	0	1

★交通事故

	1月	平成30年 累計	昨年 同期
件数	18	18	12
死者	0	0	0
傷者	19	19	14

ストップ

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

受付期間 3月1日(木)~5月1日(火)

●自衛官募集

Eメール s-seikatsukanryo@ity.suzaka.nagano.jp

ママたちの手による、親子で楽しみ交流できるイベントを開催します。イベント内で行うママ・マーケットなど各ブースの出展者を募集します。

一人暮らし高齢者や高齢者世帯の方などを対象に、週2回、皆さんでお話をしたり、ものづくりや体操、お出かけなど、さまざまな介護予防活動をしながらか楽しく過ごしていきます。一緒に活動する会員を募集します。

●不要な毛糸を募集

毛糸の編み物を自治体や施設などに寄附するボランティア活動を行っています。ご家庭で不要になった毛糸があり

問い合わせ すざかこども食堂実行委員会(斎藤) ☎090-4460-2919

●スマイル・ママ・フェスタ in 須坂 出展者募集

【幹部候補生】
受験資格 ▼大卒(見込み含む)で22~25歳の方▼大学院卒の修士課程修了者(見込み含む)で20歳~27歳の方
【一般曹候補生】
受験資格 18歳~26歳の方
申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

●須坂市一般介護予防事業 「すざかふれあい広場」会員募集

午後3時
ところ メセナホール
※内容など詳しくは、実行委員会ブログ(QRコード)から接続できます(を)ご覧ください。
申込・問合せ 男女共同参画課 ☎248-9034

●すざかこども食堂

とき 毎週火・水曜日午前9時~正午
ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ(送迎はありません)
内容 ▼健康チェック▼健康相談▼介護予防体操▼脳トレ▼歌▼世代間交流▼趣味活動 など
対象 65歳以上の方
対 象 1回200円(その他実費あり)
募集人数 若干人
申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783

行事・催し

●すざかこども食堂

とき 3月10日(土)午前11時30分~

ところ 豊丘地域公民館
参加費 ▼子ども(高校生まで)：無料▼大人：200円
※メニューは鳥しめじごはん
と野菜たつぷりおみそ汁です。
食材を提供いただける方は、ご連絡ください。

ましたらご連絡ください。
問合せ 信越花俱樂部事務局(伊藤) ☎245-1951

● **インターナショナルオー
プンデータデイ 2018**
in 須坂

世界同日開催されるイベントです。今年の須坂会場では、ICTを活用した健康ウォーキングやフォトコンテスト、ワークシヨップなど、盛りだくさんのプログラムをご用意しています。

とき 3月3日(土)午前10時～午後4時

ところ 臥竜山公会堂

参加費 無料(途中入退室可)

※ワークシヨップ優秀者には表彰もあります。

対象 どなたでも(申し込み不要)

問合せ 政策推進課
(☎248-9017)

● **AC長野パルセイロ
ホームゲーム情報**

AC長野パルセイロの2018年シーズンが開幕しました。皆さんのご声援をお願いします。

ところ 長野Uスタジアム(長野市)

【トップチーム】

第3節 FC東京U-23戦

とき 3月21日(水)午後2時キックオフ

【レディース】

第2節 日テレ・ベレーザ戦

とき 3月25日(日)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)

● **古城荘 落語会**

お風呂と笑いでゆったりとしたひとときをお過ごしください。

とき 3月22日(木)午後1時30分

ところ 須坂温泉古城荘

出演 桂米福さん

料金 無料(入館料500円は必要・回数券の利用可能)

※落語会特製弁当(1200円)は事前予約が必要です。

問合せ 須坂温泉古城荘
(☎245-1460)

● **信州須坂フルーツエール
商談会**

須坂生まれの「信州須坂フルーツエール」(発泡酒)の瓶詰商品の販売に向け、飲食店や温泉・宿泊施設の方など(一般の方も参加可)を対象に商談会を開催します。当日は、試飲もできますので、ぜひご参加ください。

とき 3月12日(月)午後2時～4時(受付は午後1時30分)

ところ シルキーホール(須坂駅前ビルシルキー3階)

参加費 無料

申込方法 市ホームページから申込書をダウンロードして、FAXまたは電子メールで申し込んでください。

申込先 須高ケーブルテレビ(株)
(FAX)246-1683 / Eメール info@stvneto.co.jp)

主催 信州須坂フルーツエール酒協議会(産業連携開発課内)

問合せ (一財)長野経済研究所(玉木・折井)
(☎224-0504)

講座・教室

● **人権問題学習会**

とき 3月11日(日)午後2時～3時30分

ところ 本郷人権ふれあいセンター

演題 差別は見のがさない許さない学びに

講師 浅沼彌吉さん(元人権同和教育課指導員)

参加費 無料

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

● **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。病気の本人との関わりなど、家族同士で話をしながら一緒に学んでみませんか。

とき 3月8日(木)午後1時30分～3時30分

参加費 無料

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

申込・問合せ 保健センター
(☎248-9023)

● **ガーデニングづくり講習会**

「ガーデンスイール流・須坂の里庭」

ガーデニングの知識や空間デザインをいかした庭造りを目指しませんか。

とき 4月～11月(8月は休み)の第1火曜日午前10時～11時30分

※日程は、変更になる場合があります。

ところ ガーデンスイール(野辺町)

講師 ▼片岡邦子さん ▼田口勇さん(ガーデンプランナー)

ここが知りたいこども園

Vol.3

Q:インフルエンザなどの感染症が気になる季節ですがこども園ではどのような対策をされているのですか?
A:認定こども園 マリアこども園では、全年齢の保育室・トイレに加湿器を設置しインフルエンザ・ノロウイルスに効果がある次亜塩素酸水にて加湿もおこなっております。また、各お部屋にある水道にてこどもたちが、手洗い、うがいをおこない感染予防に努めています。

Q:冬季は、保育料の他に暖房費の徴収はあるのですか?
A:マリアこども園では、暖房費の徴収はおこなっておりません。冬季の暖房は、全年齢の保育室には、床暖房設備を設置していますので足元からポカポカです。また、全てのお部屋にルームエアコンを導入していますので、お部屋内で灯油ストーブなどを燃焼することはありませんので、安心です。

Q:こども園では安全対策をどのようにおこなっているのですか?
A:マリアこども園では、毎月、月によって避難訓練・防災訓練・災害時引き渡し訓練・防犯訓練を実施しております。また、急な災害のための非常用物品(水・食料・発電機等)の備蓄をしております。防犯対策としては、オートロック扉の設置・保育時間内の施錠・防犯監視カメラ設置をしております。

Maria 認定こども園
Kodomoen マリアこども園
須坂市春木町 1092
Tel 026-245-0012
www.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)

参加費 1回800円
対象 年間を通して参加できる方
定員 10人程度(申込順)
申込開始 3月1日(木)
申込・問合せ まちづくり課
 (☎248-9007)

●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 4月13日(金)～9月の原則第2・4金曜日午後1時30分～3時(1回目のみ午後1時15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。再参加者を対象とする
「お達者名人塾」は、「広報須坂」4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 3月5日(月)～20日(火)(土・日曜日を除く)
申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

『広報須坂』が最優秀賞を受賞しました

長野県広報協会が主催する「平成29年度県市町村広報コンクール」で、『広報須坂』平成29年9月号の表紙写真(下の写真)が「一枚写真部門」で最優秀賞を受賞しました。

また、「広報映像部門」では市の広報番組「共創 皆でつくろう元氣な須坂人にも動物にも優しいまちづくり～犬と共に生きる～」(須高ケーブルテレビ制作)が最優秀賞を受賞しました。



これからも皆さんにわかりやすく有益な広報となるよう、努力していきます。
問合せ 政策推進課
 (☎248-9017)

●さわやか貯筋教室

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。
とき 4月～9月
 午前9時30分～11時30分
【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
各会場共通事項
内容 ▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼筋力トレーニング▼バランストレーニング など
参加費 1回150円
対象 市内に住民票を有する65歳以上の方(平成29年10月～平成30年3月に参加した方を除く)
定員 各会場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。
 ※電話での申し込みもできます。
申込期間 3月7日(水)～23日(金)
申込・問合せ 祝日を除く
 (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)



●高齢者健康教室 公開講座

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、みんなで楽しく脳も体も動かしましょう。
とき 3月13日(火)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
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
 ※事前申し込みは不要です。
問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

リサイクル情報

《差し上げます》
 ▼幼児用自転車(12インチ)▼マットレス
 《譲ってください》
 ▼豆炭こたつ▼ベビーベッド▼マタニティウェア▼ベビー服▼童謡唱歌DVD
 《差し上げます》の申込期限と抽選日
申込期限 3月6日(火)
交渉順位抽選 3月8日(木)午前
 ※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、

善意の窓口

掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
申込・問合せ 市民課
 (☎248-9002)

《寄附》
 ▼児童の交通事故防止のため(ランドセルカバー)440枚・登校班長旗(80本)：須高交通安全協会様

●入居者募集

【市営住宅】			【特定公共賃貸住宅】		
募集団地	間取り		募集団地	間取り	
○豊丘	6戸	3DKB	○末広603号	3LDKY	
○境沢	3戸	3KB	家賃	75,000円	
○屋部	2戸	3DKB	敷金	家賃の3カ月分	
○屋部	1戸	3DKY	要件	同居親族・所得など	
○屋部	1戸	2DKY			※Y…浴槽あり B…浴槽なし
募集期間 3月1日(木)～9日(金)			抽選日時 3月14日(水)午前9時		
問合せ まちづくり課(☎248-9007)					

◎平成29年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品

…困ったらいつも話すね

聞いてよね 豊洲小5年 伊藤雪菜さん

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……次の一步は自立への第一歩。木陰から見守ることも家族の役割です

3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	9(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成29年11月1日~11月15日生 平成29年11月16日~11月30日生
	4/6(金)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成29年12月1日~12月15日生 平成29年12月16日~12月31日生
1歳児健康相談	16(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成29年2月16日~2月28日生 平成29年3月1日~3月15日生
	4/17(火)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成29年3月16日~3月31日生 平成29年4月1日~4月17日生
1歳6か月児健康診査	23(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年8月20日~9月3日生 平成28年9月4日~9月23日生
2歳児健康相談	13(火)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年2月16日~2月29日生 平成28年3月1日~3月13日生
	4/12(木)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成28年3月14日~3月24日生 平成28年3月25日~4月12日生
3歳児健康診査	26(月)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年2月21日~3月6日生 平成27年3月7日~3月25日生
もぐもぐ離乳食講座	20(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成29年9月1日~9月15日生 平成29年9月16日~9月30日生
かみかみ離乳食講座	6(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	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

※持ち物は、「健康カレンダー」をご覧くださいか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30年1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12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10月生	BCG	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月~8か月の前日)
平成29年3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27年3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)
平成21年3月生	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19年3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)

日曜・祝日の当番薬局

- 4日(日) モリキ須坂墨坂
 - 11日(日) クスリのアオキ旭ヶ丘
 - 18日(日) オリジン・モリキ小布施
 - 21日(祝) まつの木
 - 25日(日) アキヤマ
 - 4月1日(日) アイリス
- ※芝宮前中島ファミリー薬局は18日(第3日曜日)を除き、すべて営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜・祝日・年末年始
9:00~12:00、13:00~17:00
ところ 県立信州医療センター
問合せ ☎245-1650

※休日緊急診療室は、須高医師会、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
4月2日(月)

- 国民健康保険税(普通徴収)…9期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…9期
- 介護保険料(普通徴収)…12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。

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎0550-583334)

お墓のご相談会がはじまります
3月10日(土)11日(日) 午前10時から午後5時

ひとまわりすると「お墓づくりのすべて」がわかります。

やすらぎ「お墓」のやすらぎあん

長野川合新田店までのご案内
文化学園長野 中野・信州学院 至須坂/飯山
NHK 高岡線 母袋
八十二線行 至千田
TSUTAYA様 至長野大橋
長野川合新田店/長野市川合新田 804-2

中野店までのご案内
イオン中野店 至山ノ内/赤尾 中野市
新井 至コープ/飯塚
やすらぎ「お墓」のやすらぎあん 至じい様
新井大進下 至マダ電機様
七瀬 至ユニク様
至信州中野材料店 至中野市新井大進下 417-2

お墓のこと、墓地のこと、まずはお電話ください。 ながの農業協同組合指定店
やすらぎあん 株式会社
www.yasuragian.co.jp

0120-782-778

広告欄

公民館だより 須^す坂^が

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

今年の目標の「文字を描こう！」

豊丘地域公民館 こども冬のお楽しみ会

1月5日(金)、豊丘地域公民館で豊丘小学校の児童を対象に開催された講座に13人が集まり、今年の目標を立てるとともに映画鑑賞やおぞうに会を楽しみました。

頑張りたいことは何か？

お楽しみ会の最初は「今年の目標の「文字を描こう！」です。1年の目標を設定し、その目標に向かって努力することの大切さを感じて欲しいとの思いで豊丘地域公民館が企画をしました。

今年の目標や頑張りたいことを表す「文字」をB4サイズの紙に絵の具やマジック、切った色紙を貼り付けるなどをして自由に描きます。豊丘地域公民館長が「今頑張っていることはありますか？」と聞



▲「この色がいいね」友達と話合います

いかけますが、子どもたちはなかなか目標が見つからない様子。しばらくすると「サッカーを頑張りたいから『サ』にする」、「友達を大切にしたいから『友』の字を書きたい」とそれぞれに決めました。

映画鑑賞&おぞうに会

その後、映画鑑賞では「鉄腕アトム」を上映し、最近話題となっているAI（人工知能）ロボットの先駆けともいえる作品だけあって、子どもたちは興味津々で見入っていました。

描き始めると楽しくなってきた子どもたちは、友達同士で見せ合いながら「たくさん色を使って派手にしたい」、「もっとお花を入れて可愛く

最後はおぞうに会です。各自で持ち寄った餅を焼いている間に、一人ひとり最初に描いた「文字」を見せながらその字を選んだ理由や工夫したところなどを発表しました。



▲身を乗り出し、餅が焼けるのを待ちます

子どもたちは「目標が決まり、1年間頑張ろうと思った」、「文字を自由に表現できて楽しかった」などの感想を話していました。

館長から一言

参加した児童のみなさんは自分だけの表現で明るく自由に描いてくれました。ぜひ、自分で決めた「文字」を目標にして1年間頑張つてほしいと思います。子どもたちの楽しそうな姿を見ることができました。



▲各自、目標の「文字」を描き上げました

がりがや山

「春よこい 早くこい」例年はない寒さが続き、体調も考慮すると、つい春が恋しくなる。春夏秋冬

冬を味わい、体験できることは、日本に生まれた幸せと思っている。四季おりおりの風景やもたらす恩恵は多大なものがある▼寒いところへ出ていくことが好きでない私にとって、冬の恵みは何と私にも野菜、果実、魚介類である。これらは寒さから身を守るため脂肪や甘味を蓄え非常においしくなる。外が寒いからこそ温かいものがより美味しく感じるのが冬である。こたつに入ってみかんを食べ、猫が丸くなっていれば心温まる日本の風景。だから冬も良い▼立春からひと月が経とうとしており、春の気配は日一日と濃くなつてきている。木の芽は吹き、葉は目に見えて青みを増し、木々の香りが漂い、小鳥のさえずりが気持ちよく聞こえてくる。人々の服装にも春めいた色彩が目立ち始め、季節は待ちにまつた春。この後も、春は確実に前進していくだろう。何となく冬が背中から声をかけても春の心地に心は弾んで、もうじき桜が咲く。楽しみである。

須坂市民学園 平成30年度 新入生を募集しています！

須坂市中央公民館、成人向け講座の一つ「須坂市民学園」では、来年度の新入生を募集しています。活動内容や学園の様子を紹介いたします。奮ってお申し込みください。

どんな活動をするの？

月に1回登園して学級活動を行います。学級の決め事などを話し合うほか、テーマを決めての学習会や館外学習も年2回行います。また、年間7回「公開講演会」を開催しており、様々な分野の専門家などをお呼びし、学びの場を広げます。

楽しい学園生活

年に数回、講演会や学習会とは違う特別な行事もあります。学級の枠を超えて、7月は「カタタカタまつり」に参加



▲学園祭では各クラブや学級ごとの発表があります（太極拳クラブ）

日時や場所の選定はもちろん、巡る箇所も自分たちで決めるので、意見を出し合い計画を立てる楽しさがあります。



▲仲間といっしょに楽しい学園生活をおくりませんか？

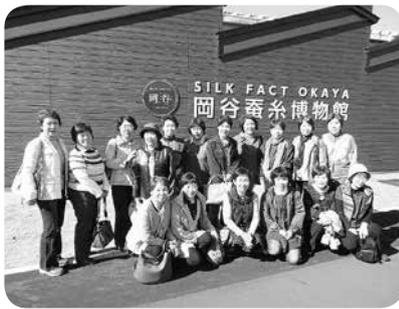
加し、11月には活動の成果を発表する「学園祭」、年間を通して自分の好きなことに没頭できる「クラブ活動」があります。

さらに小中学校の社会科見学のよう「館外学習会」があり、学級ごとに県内の施設や企業、名所旧跡を見学して見聞を広めます。29年度は市内外の企業の工場見学や、長野地方裁判所、陸上自衛隊松本駐屯地の訪問などをしてきました。

5年間を振り返って

5年前、縁あって仲間になった人たちと多岐にわたり精進し学び得た感動が、私たちを心身ともに若返らせ、今では皆一段と輝いて見えます。

多方面に向き得た知識も両手に抱えきれない程の心の肥やしになりました。教え導いていただいた方々に感謝申し上げます。（平成29年度卒業生）



▲館外学習会での1枚

みなさんも、市民学園に入っ、新たな仲間と出あい、須坂について学びあい、ふるさとに誇りを持って語りあいませんか。

市外在住の方、市民学園を卒業して一年以上経過した方の入学も可能となりました。詳しくは須坂市中央公民館までお問い合わせください。
☎026・245・1598

映画で「平和」の大切さを伝える

須坂市民学園 公開講演会

1月20日(土)、須坂市民学園公開講演会に約100人が来場しました。
講師に映画監督の宮尾哲雄さん（高畑町）を迎えて「戦争体験を伝える 映画製作の裏表」と題し映画「原田要 平和への祈り 元ゼロ戦パイロットの100年」の製作過程について聞きました（以下、要旨）。

製作のきっかけ

映画製作のきっかけは、平成26年に開催された原田さんの講演を聴いたことでした。当時98歳ながら、二時間ものあいだ立ったまま講演をする姿と気迫に圧倒されました。誠実で温かな性格に魅了され「原田さんの体験を記録しよう」と、自宅に通いインタビューを重ねました。

その後は、この事実を映像にしようとの思いから映画製作に発展していきました。私が伝えたかったことは、製作をするなかで原田さんに教えていただいた『みんな平等に尊い』『みんな同じように生きる権利と価値がある』

ということでした。

みなさんにとってこの映画が、過去の戦争の歴史から「戦争と平和」について現代と照らし合わせながら考え、そして未来を冷静に判断するうえで参考になれば、作った意味があると思っています。

真実を伝える

映画の反響を聞いて、戦争への不安や関心の高まりを感じ、改めて報道の役割や使命について考えました。

報道は真実を伝えなければなりません。現在の社会は様々な情報にあふれています。みなさんも「メディア・リテラシー（情報をうのみにせず自ら判断する視点）」を大切にしてください。

参加者の感想

- 戦争体験を後世に伝えていくことの大切さが分かった。
- ぜひ映画を見てみたい。
- 原田さんの祈りが伝わってきた。自分の出来ることを考えたい。



▲原田さんとのエピソードを話す宮尾さん



須坂市中央公民館

学ぶ 須坂市民学園 新入生募集

新しい仲間と出会い、楽しい学園生活を送りましょう。
(活動の詳細は、右ページをご覧ください。)

とき 平成30年4月
平成31年3月

(下記参照)

入学金 年3600円/人
※学級・クラブ活動は別途費用が必要で
対象 20歳以上の方ならどなたでも申し込みできます。

申込締切 4月10日(火)

※中央公民館の窓口にある入学申込書に記入し、負担金を添えて申し込みください。
※電話・ファクシミリ・Eメールでも申し込みます。

問合せ ☎ 245・1598

FAX 246・3906

Eメール s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp

平成30年度 須坂市民学園の日程

月	日	内 容
4月	14日(土)	半日日程 入学式
5月	19日(土)	半日日程 自治会総会 公開講演会
6月	16日(土)	一日日程 学級別学習会 公開講演会
7月	中	一日日程 館外学習会
7月	21日(土)	夕方から カッタカタまつりに参加
8月	(土)	半日日程 公開講演会 ※長野県知事選挙の日程と調整
9月	15日(土)	一日日程 学級別学習会 公開講演会
10月	中	一日日程 館外学習会
11月	17日(土)	一日日程 学園祭
12月	15日(土)	半日日程 公開講演会
1月	19日(土)	一日日程 学級別学習会 公開講演会
2月	16日(土)	半日日程 公開講演会
3月	16日(土)	半日日程 自治会総会 卒業式

南部地域公民館

学ぶ さくらの基礎知識を学ぼう

さくらの季節を前に、臥竜公園のさくらをはじめ全国各地の紹介や特徴、生育環境を学びます。

とき 3月14日(水)

午後1時30分〜3時

ところ 南部地域公民館

講堂(3階)



▲臥竜公園の桜

講師 西山正太さん
(公益財団法人 日本花の会 樹木医)

参加費 無料

※事前の申し込みは不要です。
問合せ ☎ 245・0273

仁礼コミュニティセンター

体験 オリジナルパリンピッククホストタウン事業 本場中国の味を楽しむ 中国の庶民の生活を知ろう

本場中国の餃子をつくり、食べながら、中国の生活の様子をお聞きします。男性大歓迎です。



とき 3月21日(水・祝)

午前10時〜

午後0時30分

仁礼コミュニティセンター 調理室

講師 佐藤暁徴さん
(中国浙江省出身)

参加費 800円/人

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

定員 16人

申込 3月5日(月)〜

※平日の午前8時30分〜午後5時
問合せ ☎ 245・8118

公民館だより合冊版を頒布しています

第5集 一冊1100円

平成7年9月号〜平成15年12月号(401〜500号)の合冊版です。

第6集 一冊1000円

平成16年1月号〜平成18年4月号(501〜528号)の合冊版です。

懐かしい記事が満載です。ご家庭に一冊いかがですか。
問合せ ☎ 245・1598

社会教育団体からのお知らせ

公開講演会

須高文化交流会

「めざせ！ピンピンコロリ」
「健康寿命を延ばそう」

須坂市・小布施町・高山村の文化芸術協会が合同で講演会を開催します。三大疾病予防のお話もあります。ぜひ、ご参加ください。

とき 3月10日(出)

午後2時～3時30分

ところ 中央公民館

ホール(3階)

講師 須藤恭弘さん

(長野県立信州医療センター
健康管理センター長)

入場料 無料

主催 須坂市文化芸術協会

問合せ ☎245・1380
(花房)

ロビーコンサート

ハーモニークコスモス

ハーモニカの美しい音色は魅力的です。アンサンブルや独奏により「白い恋人達」、「いい日旅立ち」、「ふるさと」など15曲を演奏します。ぜひ、お出かけください。

とき 3月14日(水)

正午～午後1時



▲絵伝に合わせて太子祭も開催されます

ところ 中央公民館
1階ロビー

問合せ ☎245・0416
(勝山)

展示・お祭

須坂市指定有形文化財

「聖徳太子絵伝」

須坂市指定有形文化財に指定されている、牧 方丘 画伯作の「聖徳太子絵伝」六幅が太子堂内で、両日のみ公開されます。

なお、時間帯によっては入堂できない場合があります。

とき 3月21日(水・祝)

正午～午後6時

22日(木)

午前9時～午後3時

ところ 太子堂(太子町)

入場料 無料

主催 太子町区

問合せ ☎245・6798
(関谷)

公開講演会・参加者募集

園里郷土資料館

オープン1周年記念講演会

公開講演会と里山(離山)ハイキングを開催します。高さ100mの頂上でおやきを食べながら紙芝居もお楽しみください。



▲竜伝説が今に伝わる「離山」

とき 4月8日(日)

園里郷土資料館自由見学

午前9時～

午前10時～

11時20分

ハイキング

午前11時30分～

午後1時

ところ

講演会 豊丘地域公民館

ハイキング 里山(離山)

演題 「里山を楽しむ」

講師 丸山晴弘さん

(長野県山岳総合センター講師)

参加費 3000円/人

※講演会は無料です。

定員 30人

申込 4月3日(火)まで

※平日の午前8時30分～午後5時

主催 豊丘地域活性化連絡協議会

問合せ ☎245・9768
(豊丘地域公民館)

展示

須坂市民ギャラリー 臥竜公園

写真展「風景写真」

見る人の心を和ませてくれる、風景や山、生き物たちの写真を展示します。

とき

第1部「日本各地の風景と生き物たち」

4月4日(水)～10日(火)

午前10時～午後5時

第2部「風景写真」

4月12日(木)～25日(水)

午前10時～午後5時

※各部最終日は午後4時まで

ところ 須坂市民ギャラリー 臥竜公園(南部地域公民館)

出展者

第1部 写真愛好家

第2部 日本風景写真協会長野支部

入場料 無料

問合せ ☎090・2240・0098(櫛引)

参加者募集

第18回 須坂市民茶会

須坂市茶道協会の裏千家・表千家・江戸千家・石州流による、さくらまつり協賛茶会を開催します。お誘いあわせてお出かけください。

とき 4月8日(日)

受付 午前9時30分～

午後2時30分

茶席 午前10時～午後3時

ところ 臥竜山公会堂

参加費 前売り券(3席) 1500円

当日券(3席) 1800円

問合せ ☎246・9483
(北原)



参加者募集

もう一度「歴史教室」

昨年12月、旧上高井郡役所において歴史文化講座「中世の寺社と集落」を講義された、酒井健次(須坂東高等学校教諭)さんを迎えて歴史教室(3年間)を開講します。

とき 4月21日(土)

午後2時～4時

※毎月1回 第3土曜日

ところ 人権交流センター

会費 3000円/年

8300円(教科書代)

問合せ ☎245・8500
(富田)

生涯学習
推進センター
だん
より
りー

生涯学習市内見学まなびー号(隊)
インストラクター体験をふりかえって

No.217
スガッピー

まちづくりの1環として

まなびー号を考える

運営委員 田中 定勝

はじめに、昨年度の反省から平成29年度のコース選定にあたり、子どもの参加が少ないので若い層の参加をめざそうと考えました。まずは、学校職員の先生方を対象にしたまなびー号を新設しました。



▲墨坂神社(芝宮)の由来や歴史を説明

今回、新たな試みとして、課題解決型の学習形態で行いました。最初は難しいと不安に感じていましたが、先生方に納得していただいたことで説明のしがいがあることが分かりました。

相森中学校1学年との学習会では、生徒たちは朝から祇園祭に参加し、神主さんのお祓いを受けてから自らがインストラクターとなり、友達を「お宝探し」に案内しました。「中学生にできるのかな」と最初は思っていました。しかし、しっかりとした案内に共感・感激しました。生徒たちからたくさんのお礼状をいただき「私の宝物」になりました。

小学校6学年の教職員研修会の「やさしい須坂の歴史」では20人の先生方を前にして案内できたことで、この上なく充実した日々を過ごすことができました。将来を担う子

どもたちに、今後学校で「須坂の歴史」を教えていただけると思うと、やりがいを感じます。それだけ、今後に対する期待が大きいということも分かっていただけたものと思います。



▲寿泉院にある「豊太閻護持佛碑」の前で案内するインストラクター

私たちインストラクターは「まちづくり」の一翼を担うとともに、若い人達にも文化伝承をしていかなければなりません。まちづくりは、まちの住民、みんなで取り組んで盛り上げたいと思っています。市民自らが進んで学びに参加し「よりよいまち」をつくりあげていくものだと思います。みなさん自身も中学生のように、インストラクターとなって参加してほしいと思っています。

まなびー号
インストラクターの魅力

運営委員 荻原 勇二

インストラクターに興味を抱いたのは退職してからです。半世紀くらい住んでいても地元の歴史はほとんど知りませんでした。「温故知新」の例えのように身近なところから興味を持ちました。

まず、廃仏毀釈以前は寺跡であり小学校の職員室として使用されたと伝えられる八重森町公会堂。ここに安置されていた仏像は、今は新潟県の見附市の浄覚寺に安置され、本堂も落慶されて大切に守られているという話を知りました。戦国時代に戦火に追われ、上杉側に頼っていたものと思われまます。その先は米子出身の竹前権兵衛・小八郎兄弟の紫雲寺開拓(新発田市)もあり、郷土の偉人の功績に興味を湧きました。また、地元の日野小学校の校歌が当時の教頭先生によって、児童文学者坪田譲治へ作詞を依頼してできたものであることを知りました。

歴史には時代とともに新しい発見が生まれます。地元の有識者の協力や援助をいただき、逸話やエピソードを取り

入れ、内容も充実させて案内することが出来ます。案内に熱中するあまり、進行が遅れないように配慮しています。

まなびー号の見学コースは見どころがたくさんあります。米国のハーバード大学のハウエル准教授が、堀直虎を取り上げ、大河ドラマの主人公「直虎」と同じ名前ということもありブームになりました。小大名でも須坂藩は功績を残し、その名残の神社や仏閣も多くあります。「米子瀑布群」が国の名勝指定となり、大正・昭和と製糸で栄えた町並みにはウォーキング客も大勢訪れています。

ボランティア・インストラクターによる地元の方の案内で詳しく説明が聞けますので、みなさんの参加をお待ちしています。



▲八重森町公会堂にて

市内見学まなび一号(隊)

インストラクター

募集!

平成29年度の市内見学まなび一号(隊)は、新規コースを含む5コースを開催しました。インストラクターの活動は、市民の皆様にも「須坂のよさ」を再発見していただき、文化財の保護や維持活動に寄与し「ボランティア活動」をとおりしてまちづくりや地域づくりにも貢献しています。また、観光ガイドと異なった内容や独自の表現法など、一人ひとりに合わせた説明の仕方工夫し「楽しくやりがいのあるインストラクター」を目指しています。先輩たちがやさしくサポートしてくれますので、興味のある方はぜひやってみませんか。

応募内容

受付・相談も行います

3月～4月上旬

※事前にお電話ください

資格は問いません

須坂市の「お宝発見」に興味があつて意欲のある方ならどなたでもできます。

活動内容

市内見学のまなび一号(隊)

まなび一号「新たな企画」を計画 参加者のみなさんご期待ください

平成30年度のまなび一号(隊)が一新します!

① <<4月>>

そば切り体験(お昼)+瞑想(座禅)体験
従来のそば切り体験に座禅体験を入れます。正座や座禅が組めない人も、リラックス瞑想体験をとおして、何かをつかみとってほしいと思います。

② <<5月>>

こどもの日特集、小・中・高校生対象のまなび一隊を実施します。小学生の小さなお子様も参加できるよう親子参加も可能。わかりやすい社会科教科書の登場人物を地元須坂市街地をとおして追求します。

③ <<6月>>

地元観光スポットをゆっくりと見学いただくために、須坂市街地の一部に焦点をあてます。

④ <<9月>>

歴史の道探訪。大笹街道や大笹宿など参勤交代の実際を資料や体験をとおして学んでいただきたい。

⑤ <<10月>>

高甫地域のまなび一号の実施。今まで実施のなかった高甫地域の「お宝探し」をします。今回で須坂市内の全地域を実施してきることになります。

⑥ <<11月>>

須坂産のfruitを使った製造工場見学。フルーツ発泡酒やワインの試飲も可能です(有料)。

※日程などの詳細は4月以降発行の「センターだより」または、市ホームページをご覧ください。



▲インストラクターの親しみやすい案内が好評です

案内役を無理のないように実施します(年に1回から)。
募集人員 若干名
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

米持町

「ひまわりクラブ」

ひまわりクラブは、現在女性11人で活動しています。平成27年12月に発足し、名前を決める時は「冬なのにひまわりなんて」と思ったそうだが「明るく元気があつていいね」と付けたそうです。まだ日が浅いクラブですが、その情熱は素晴らしいものがあります。

活動内容は、まず、音楽に合わせて須坂エクササイズのダンスで体を動かし、その後「竹リナ(ユカリナに似た楽器)」を全員で練習します。この竹リナは、会員の人脈や経験から色々手を尽くし、独自の練習をしています。練習したダンスや竹リナの成果を、年1回の米持町文化祭で発表することを目標に活動しています。

この会は、町の行事の活気がなくなってきたことを聞いた代表の清水やよいさんが「それなら自分たちで応援して行こう!」と立ち上げた。その理由は、まず、音楽に合わせ、胸を打たれました。平均年齢70歳のおばさんパワーで「町を明るく、楽しく、元気よく」。今年はさらにオカリナの楽器も取り入れて練習し、近隣のデイサービスで自分たちのパフォーマンスを見てもらうなど、活動の範囲を広げたいと思っているそうです。



▲竹リナの練習を重ね文化祭で発表しました

月2回の木曜日、午後1時30分から4時まで米持町公会堂で活動しています。女性に限らず、男性の参加もお待ちしております。

問合せ

☎248・5347

(代表 清水)

(生涯学習推進員会)

井上分会 岩井 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
5月12・19・26・30日・4月2日

1月
来館者数 9,261人
貸出冊数 23,021冊

行事のご案内

おとなのための朗読会 春

地域で活躍する4組の朗読ボランティアと、「やさしい朗読講座」講師の今井理恵子さん(日本朗読検定協会シニアプロフェッサー)が朗読します。

とき 3月17日(土)
午後1時～3時30分

ところ 旧上高井郡役所多目的ホール(2階)

出演 ▼山岸淳子さん ▼寺



坂美代子さん ▼久保田好江さん ▼須坂りんどうの会 ▼今井理恵子さん

内容 ▼『小さい金の針』：安房直子 ▼『梅の蕾』：吉村昭 ▼『平家物語』より『名馬井上黒』 ▼『じゃがいも畑』：カレン・ヘス ▼『手紙〜親愛なる子供たちへ〜』 ▼『杜子春』：芥川龍之介

参加費 無料(申し込み不要)

特集「癒やしの本」

3月は自殺対策強化月間で、健康づくり課とのタイアップで、心癒やされる本を集めました。

▼『世界のひつじめぐり』：本出ますみ ▼『しばいぬ』：岩合光昭 ▼『にゃんハウス』：伴田良輔 ▼『郷土菓子』：平凡社 ▼『愛のへんないきもの』：早川いくを ▼『おさんぽきのこ』：石塚倉二 ▼『はつみみ植物園』：西島清順

今月の小説特集

「ちょっと不思議な物語」

ロビーで展示・貸出し中です。

▼『図書館の魔女』：高田大介 ▼『はるか遠く彼方の君へ』：安澄加奈 ▼『僕僕先生』：仁木英之 ▼『人柱はミイラと出会った』：石持浅海 ▼『偉大なる、しゅららぼん』：万城目学 ▼『しゃばけ』：畠中恵 ▼『カミカゼ』：永瀬隼介 ▼『ゲド戦記』：ル・グウィン

新しいDVDのご案内

貸出しは1週間(1人3枚まで)です。

- ◆新・映像の世紀(全6巻)
- ◇狂気の戦場ペリリュー 忘れられた島の記憶
- ◆村山斉の宇宙をめぐる大冒険
- ◇京都人の密かな愉しみ
- ◆瀬戸内寂聴 一期一会(全3巻)
- ◇NHK大河ドラマ「真田丸」総集編(全2巻)
- ◆今さら誰にも聞けないスマホ&タブレット
- ◇日本の国産航空機(全2巻)
- ◆日本の野鳥鳴き声映像図鑑
- ◇テレビ体操ワンポイントレッスン
- ◆ドキュメンタリー「100万回生きたねこ」
- ◇いぬキュン 癒しのわんこシアター
- ◆もったいないばあさんと考えよう世界のこと
- ◇奇跡のパンダファミリー 愛と涙の子育て物語
- ◆まんが世界昔話(全4巻)

新刊案内

絵本

きらわれもののこがらしぼうや
ともだちのやくそく
マララのまほうのえんぴつ
あいいうえどうぶつえん

中川ひろたか
マララ・ユスフザイ
小林純一
仁科幸子

児童

こども日本の歴史
ビジュアル大相撲図鑑 決定版
すてきな3K
真夜中の電話 謎解き物語

齋藤孝
汐文社
いとうみく
赤川次郎

一般

読むパンダ
奨学金借りるとき返すときに読む本
戦国武将茶人 ビジュアル版
シニアのひざの痛み
初めて作るかわいい練りきり和菓子
護られなかった者たちへ
九十八歳になった私
僕と彼女の左手

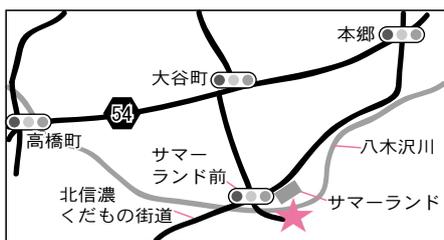
黒柳徹子
柴田武男
宮常出版社
NHK出版
川嶋紀子
中山七里
橋本治
辻堂ゆめ

信州須坂どこでも図書館紹介②



「須坂温泉 古城荘」

「須坂市民デー」やランチタイムサービスが始まり、親しみやすくなった古城荘。入浴やお食事のあとに、開放的なラウンジで美しい庭園を眺めながら、ゆったりと本が読めます。



開館時間 午前6時～午後9時
電話番号 245-1460



須坂市立博物館
博物館だより

平成30年1月15日から長期休館しております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
Tel 245・0407 Fax 214・5548

博物館の長期休館中は、所蔵品の整理・台帳化および調査研究活動や館外事業（八丁鎧塚まつり、須坂きのこ展、臥竜山たんけん）などを行ってまいります。所蔵品の整理作業を進める中で、貴重な資料を今月から紹介してまいります。

博物館の資料紹介①

最後の紙芝居絵元
塩崎源一郎氏の紙芝居



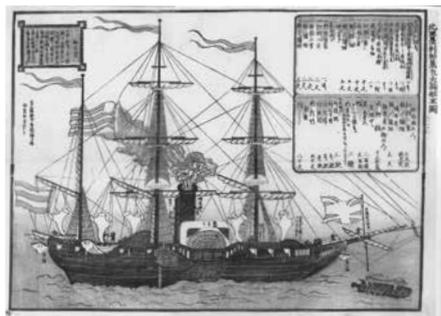
▲塩崎源一郎氏から須坂市に寄贈された紙芝居

塩崎源一郎氏は、明治45（1912）年6月21日、現在の須坂市九反田で生まれました。昭和14（1939）年から大阪府西成区で紙芝居師として活躍。戦後の昭和22（1947）年に「日本が再起するため、子どもたちに視野の広い人間になって欲しい」という思いから、紙芝居絵元「三邑会」を設立しました。絵元は、紙芝居を企画し、画家に絵を描かせ、できた紙芝居を貸し出す仕事で、塩崎氏の下には、手塚治虫と長編漫画「新宝島」を共同制作した酒井七馬や関西を中心に活躍した小寺嶋甫ら多くの才能豊かな画家が集まりました。街頭紙芝居の人気は、昭和30年代のテレビの普及により下火になりましたが、塩崎氏は紙芝居の灯を守り続け、平成7年には自宅を改装し「紙芝居博物館」を開館。平成12年に亡くなるまで活動を続けました。昭和54年、塩崎氏の「ふるさとに作品を寄贈して役立てて欲しい」との強い思いから、『山中鹿之助』ほか多数の紙芝居原画が須坂市に寄贈されました。塩崎氏は生まれ故郷の須坂を生涯愛し、「須坂の地でいつか街頭紙芝居がやりたい」が口ぐせだったといわれています。



異国船来航を伝える
かわら版

須坂市所蔵の坂本家文書の中に、異国船来航を伝えるかわら版とそれに対抗して幕府側が備えた江戸湾警護のかわら版が7点あります。そのうちの2点が左にあげたものです。右は「北亜墨利加蒸気火輪船正図」、左は「力士力競」です。



▲「北亜墨利加蒸気火輪船正図」
(須坂市所蔵 坂本家文書)



▲「力士力競」
(須坂市所蔵 坂本家文書)

「北亜墨利加蒸気火輪船正図」に描かれた船の名前はわかりませんが、船の構造について、「煙出し・水出し・風袋白木綿ロヲ引き」といった説明がついています。また右上には、幕府から「アメリカ国主（大統領）」や「通弁官（通訳）」などに贈られた品々が書き上げられ、左上には船の大きさと「夷人生形勢高ク色白ク 鼻高毛赤眼中浅黄色」というアメリカ人の容貌の説明がついています。「力士力競」は、米俵ひとつ持ち上げられない弱々しいアメリカ兵とは対照的に、一人で2俵も3俵も米俵を持ち上げている力士を描いています。異国船の脅威にびくともしないという日本人の心意気を表現したかったのでしょうか。



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 15

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、毎月おすすめ料理を紹介しします。



【郷土食】やしょうま



※ゆかりを混ぜたもの

この時の形が馬の背中に似ているので「やせうま」、これがなまって「やしょうま」となったといわれています。また、お釈迦様のご臨終の時、弟子の「やしよ」が好物の団子を作ったところ「やしよ、うまかった」とおっしゃったことから「やしょうま」という説もあります。

レシピの動画、始めました！



このレシピの動画（1分程度）をYouTubeでご覧いただけます。左のQRコードからアクセスできます。

健康長寿レシピの豆知識

3月15日(2月15日)は、お釈迦様の亡くなった日「涅槃(ねはん)絵」です。この日に米の粉で作った細長いお団子「やしょうま」を作ってお供えします。

【材料】(4人分)

- 米の粉…1kg
- 砂糖…55g
- 塩…大さじ1(18g)
- 熱湯…700~750g
- 酒(手水)…100cc

【作り方】

- ① 米の粉、砂糖、塩をよく混ぜ、熱湯を少しずつ入れ湿らせる。
- ② 耳たぶくらいの硬さにこね、片手でちぎりながら、蒸気の上がった蒸し器で20分蒸かす(蒸し布巾を敷く)。
- ③ 蒸し布巾で包んだまま、水をはったボウルに入れて冷やして水気を切り、違うボウルに移す。
- ④ 酒を手水にとりながら、力を入れてしっかりとこねる(酒を加えることでツヤが出る)。
- ⑤ お好みでゆかり、ごまなどを混ぜ入れ、棒状にまとめ1cm位の厚さに切る。色付けをして組み立てて模様にしてもキレイです。

よもやまばなし

▼「信州須坂の台所」で紹介するレシピの動画を作りました(上記参照)。ぜひご覧ください。改良点はたくさんあると思いますが、これから毎回頭けていければと思っています。皆さんのご意見やご感想をお待ちしております。(岡田)

▼上記のレシピを多くの人に活用いただきたくて、動画を制作しました。初めてのことで、思い通りにならないこともたくさんありましたが、何とか形になりました。これからの目標は「目指せ！ユーチューバー」です。(佐藤)

▼レジで並んだ時、買い忘れに気づきました。ひとこと言って取りに戻ろうとすると、店員さんから「荷物をお預かりしますよ」との提案が。とてもありがたく、自分もとっさにこんなことが言えるようになりたいと思いました。(浦野)

2018.2.1現在()内前月比
人口……………51,118(-14)
男……………24,745(-7)
女……………26,373(-7)
世帯……………19,786(+17)



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」

