

広報

須



坂

5
2018

特集 須坂オープンガーデン



小林さん夫婦(馬場町)が出迎える
風と光のオープンガーデン

須坂オープンガーデン

～花は人と人をつなげる～



バラと季節の花いっぱいの庭
(新田町)

須坂市では「花と緑のまちづくり事業」を推進しています。平成17年度に個人宅やお店の庭を一般に公開する「信州須坂オープンガーデン」が始まりました。初年度は20軒ほどだったオープンガーデンの参加者が徐々に増え、今年度は45軒になりました。今回は、オーナーが丹精込めてつくりあげた庭「オープンガーデン」を紹介します。

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

■オープンガーデンとは

オープンガーデンの始まりは、ガーデンニングの先進国であるイギリスで、慈善団体である全英庭園機構に登録された個人庭園をそれぞれの最も美しい時季に有料で公開し、その収益金を医療福祉基金などに充てられていたのが発端といわれています。表紙の色にちなんで通称「イエローストック」と呼ばれるガイドブックに、庭園が掲載され、人々はそれを見ながら選りすぐりの庭々を訪ねて歩いて楽しみます。

訪れる人と地域の人との交流を目的に始まった須坂市のオープンガーデンは和風・洋風を問わず季節ごとに個性豊かな庭園を鑑賞することができます。

何よりもオープンガーデンのオーナーと交流をおして「花と緑のある暮らし」に気軽に触れることができます。

交流をおして人々の思いが、それぞれの家へ、そしてまちへと広がります。

り、緑があふれる潤いのあるまちづくりにつながります。

■信州須坂オープンガーデンマップ

市内の個性あふれるすてきなお庭45軒を紹介した「信州須坂オープンガーデンマップ」(写真左)を市内に設置してあります。

設置場所 ▼まちづくり課(本庁舎3階) ▼商業観光課(須坂駅前ビルシルキー内) ▼中央公民館 ▼各地域公民館 ▼市内郵便局や金融機関など ※市ホームページからもダウンロードできます。





▲自然いっぱいの庭(村山町)

四季折々に心安らぐ、懐かしいお庭です。かしの木の垣根や春の藤、夏のサルスベリ、秋のもみじの紅葉は見事です。

■オープンガーデンを紹介

信州須坂オープンガーデンマップに紹介されているお庭は、オーナーが長い年月をかけて丹精込めて育てたものです。

また、標高1500mにある峰の原高原にもオープンガーデンがあり、山野草などを楽しむことができます。

今回は掲載されている一部を紹介します。実際にマップを手にとってオープンガーデンめぐりをしてみませんか。

詳細は、信州須坂オープンガーデンマップをご覧ください。



▲癒やしのひととき 手作りの庭(米子町)

毎年お庭の表情が変わります。シンプルなお庭の中にカラフルな草花たちとサボテンに元気をもらえるお庭です。



▲ロジャボリア(峰の原高原)

傾斜地に広がるナチュラルガーデンは季節を通して楽しませてくれます。7月上旬に咲くオールドローズの香りは庭中に広がります。

第17回善光寺花回廊ながの花フェスタ
須坂創成高校と協働で展示します。

期間 5月3日(木)～5日(土)
ところ 八十二銀行大門支店前の歩道(長野市)

コンテナガーデン・ハンギングバスケット
作品展の募集と展示

展示期間 5月25日(金)～27日(日)午前9時～午後5時
募集作品 ▼コンテナガーデンニングの部(高さ0.7m、幅1.5m以下) ▼ハンギングバスケットの部(高さ0.7m、幅0.7m以下)

申込期限 5月21日(月)

国道403号線の植栽ボランティア募集

とき 5月26日(土)午前6時～7時
集合場所 JANAがの井上支所
持ち物 ▼軍手 ▼帽子 ▼タオル ▼スコップ ▼移植ゴテなど

申込期限 5月16日(水)



▲ペンションガーデンストーリー(峰の原高原)

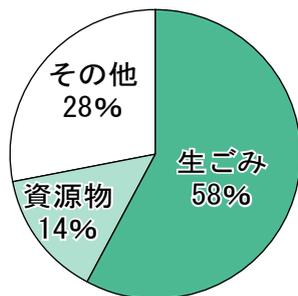
山野草を中心に標高1500mという高冷地の季節感ある花や葉など楽しむことができます。

「生ごみ出しません袋」を活用してごみを減らしましょう

現在、ごみの処理は、米子町の皆様のご理解・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)

■可燃ごみ展開検査結果の重量比(平成30年2月)



市の清掃センターは県内で最も古い焼却施設です。老朽化している焼却炉の負担を軽減するため、可燃ごみの減量は必要なことです。可燃ごみの展開検査を行うと、生ごみの割合は約6割を占めています(左円グラフ参照)。また、手つかずの食品(左写真)が、ごみとして数多く入っていました。資源物もごみとして出されているため、リサイクルに努めましょう。

「生ごみ出しません袋」とは

生ごみを堆肥化するなどの自家処理に取り組み、生ごみを可燃ごみとして出さないことを誓約していただいた世帯に、生ごみ以外の可燃ごみを入れる「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋(左写真)を無料で配布しています。この事業は、可燃ごみの減量や循環型社会の推進を図るために行っています。

「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋の申請

申請期間 5月7日(月)～9月28日(金)(土・日曜日、祝日を除く)
 申請場所 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)
 持ち物 はんこ
 袋の配布枚数 60枚(世帯の人数などは問いません)
 ※6月に申請すると50枚、以降、毎月10枚ずつ減ります。



袋の大きさ 15ℓ(指定袋の「小」と同じ)

注意事項

- ▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、生ごみ以外の可燃ごみ専用の袋です(食肉の骨・貝殻など堆肥化できないものは入れられません)。
- ▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋を使用している間は、原則、可燃ごみの指定袋は使用できません。
- ▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、他人に譲渡できません。
- ▼不正に使用したり、生ごみの自家処理を断念した場合は袋を返納していただきます。

須坂市清掃センターでの「可燃ごみ」の受け入れは平成31年2月28日に終了します

長野広域連合が長野市松岡に設置している「A焼却施設(仮称)」が、今年10月から試験焼却を開始します。

これに伴い、市内のごみステーションから収集した可燃ごみはA焼却施設に搬入されます。平成31年3月1日の本格運転を受けて、須坂市清掃センターでの「可燃ごみ」の受け入れは2月28日で終了となります。可燃ごみの直接持ち込み先は3月1日からA焼却施設になります。

A焼却施設での受入時間や処分費用などの詳細は決まり次第、『広報須坂』でお知らせします。
 ※不燃ごみは、引き続き須坂市清掃センターで受け入れます。

町並みクリーン&ウォーク作戦に参加しませんか

私たちの住む須坂を美しい町にするため、ウォーキングをしながら空き缶などのごみ拾いをしてみませんか。

とき 5月27日(日)午前8時30分～11時30分

※雨天中止の場合は、防災行政無線でお知らせします。

集合場所 市役所多目的広場
 持ち物 ▼軍手 ▼飲み物

放任園での病虫害の発生を防ぎましょう！！

問合せ 農林課 (☎026-248-9004)

ここ数年、放任園から発生した病虫害が、隣接する果樹園(リンゴ園)などに移り、果樹の被害が発生しています。特に、リンゴやモモに寄生するモモシンクイガ・カイガラムシ類、スモモやブルーシクイなどの被害が多く報告されています。

園主は適正な防除に努め、周辺園地に迷惑が掛からないようにしてください。なお、管理していない樹園地は、病虫害の発生源とならないように伐採などに努めてください。



▲スモモヒメシンクイの被害の様子

【防除のポイント】

▼農薬使用に当たっては必ず登録内容を確認して、適正に使用してください。
▼落下した果実は、虫が産卵している場合が多いため、土中に埋めるなどの処理をお願いします。

防除に関する問合せ

▼長野農業改良普及センター (☎026-234-9535)
▼J A ながの アグリサポート センター・営農センター (☎026-245-0153)

遊休農地

平成29年の農地パトロールにより確認した遊休農地は、平成28年よりも増加しています。遊休農地は病虫害や鳥害・獣害の発生要因になります。また、火災やごみの不法投棄の一因にもなりかねません。営農を続けることが難しい方は、地区の農業委員や農地利用最適化推進委員にご相談いただくか、貸したい農地や売りたい農地を農地バンクとして農林課に登録し、借りた方や買いたい方に紹介する制度をご利用ください。



▲農地パトロールの様子

観光情報

よなこだいばくふ ごみいけはふ
米子大瀑布と五味池破風高原自然園の冬季閉鎖解除のお知らせ

問合せ 商業観光課 (☎026-248-9005)

米子大瀑布

日本の滝百選に選ばれている米子大瀑布へ続く林道米子不動線の冬季閉鎖が解除になります。

開山期間 4月28日(土)～11月上旬(予定)



▲米子大瀑布…権現滝(左)と不動滝(右)の2条の総称です。

五味池破風高原自然園

でいる箇所もあります。登山靴などをご用意ください。
▼奇妙滝への登山道は、落石のため閉鎖しています。

五味池破風高原自然園へ続く県道五味池高原線の冬季閉鎖が解除になります。

開山期間 5月11日(金)午前10時～11月上旬(予定)

【お知らせ】

レンゲツツジが見頃を迎える6月に「信州須坂レンゲツツジin五味池」を開催します。関連イベントなどの詳細は「広報須坂」6月号に掲載します。



【お知らせ】
▼駐車場から不動滝までは徒歩約30分です。1周約2時間の周遊道があります。
▼5月中は、山道のところどころに残雪があり、ぬかるん

五味池破風高原自然園は、県内最大規模のレンゲツツジの群生地です。長野県の自然100選に選ばれています。

須坂市立博物館基本計画策定委員会の中間報告(提言)がありました

応募・問合せ 須坂市立博物館(☎026-245-0407)

「須坂市立博物館の今後のあり方」について須坂市立博物館基本計画策定委員会(委員15人)の中間報告がありました。

市教育委員会での審議・同意を経て検討した結果、中間報告を基本的に受け入れ、市方針として決定しました。

今後は、分散展示計画や活動計画など具体的な基本計画の策定を行います。

委員会の共通認識

須坂市立博物館基本計画策定委員会では、平成29年10月9日から委員会を4回開催しました。

委員会では、文化財や文化施設などの視察を行い、また、市民の方からの貴重な意見も踏まえて「須坂市の未来を考える中で博物館はどうあるべきか」との観点から論議を深めてきました。

そのなかで、委員全員が次の4つの共通認識を持つに至りました。

▼博物館は市民が郷土を愛し、誇りを持ち、文化レベルの向上に資する施設である。

▼博物館の重要な機能として、資料を収集・保管し、後世に適切に伝えていく役割がある。

▼博物館の役割・機能を満たしていれば、必ずしも大きな総合博物館は必要でない。

中間報告

4つの共通認識のもと、中間報告として次のとおり提言がありました。

▼従来の「博物館は一個の独立した建物である」という概念を変え、総合的で大きな博物館を作るのではなく、博物館機能を既存文化施設などへ分散化する。

▼市内の文化施設全体を見た際、須坂の多面的な姿が見えてくる「まるごと博物館」として機能していくように、各施設の特徴・テーマ・役割を差別化・明確化した上で、博物館資料を「分散展示」する。

▼「分散展示」にあたっては、各施設の展示内容などの情報提供、市民からの質問受付など、案内・照会機能を持つ施設を設置する。なお、この施設には、各施設の案内ができ、照会などに応じられる人材配置が不可欠である。

▼博物館は、市民の文化レベルを向上させ、市民が郷土を愛し、郷土に誇りを持つこと

に資する施設である。「分散展示」を有効に機能させることを含め、博物館に期待される諸活動(調査研究、資料の収集・保存・管理、展示、教育普及)を適切に行い、市民の学びに活用される博物館となるためには、適切な人材配置とさらなる人材育成が必要である。

▼博物館の重要な役割である資料の収集・保存・管理にあたっては、収蔵場所の確保ならびに保存環境の整備が不可欠である。須坂市文化財保存活用倉庫は、現状では十分な広さの収蔵場所と思われるが、貴重な資料を適切に後世に残し伝えるため、保存環境の向上が望まれる。

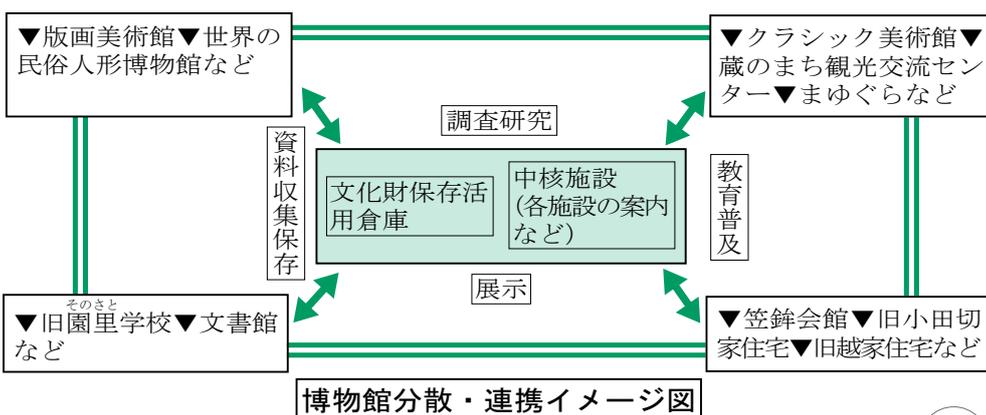
意見を募集します

博物館機能を既存文化施設などへ分散化する方法などに関して、ご意見をお寄せください。

提出いただいた意見を取りまとめ基本計画策定委員会へ提出します。

募集期限 5月31日(木)

提出方法 様式を問いませんが住所・氏名をご記入の上、郵送・FAX・メールで提出してください。詳細は、須坂市立博物館にお問い合わせ



提出先 〒382-0028 須坂市臥竜二丁目4番2号 南部地域公民館内 須坂市立博物館事務所
FAX 026-214-5548
Eメール s-hakubutsukan@city.suzaka.nagano.jp

～出会いのチャンスを200%生かす方法～

男と女のおもしろ心理学セミナー



※第3回セミナー終了後に交流パーティーも開催します

申込・問合せ 須坂市社会福祉協議会 (☎026-214-2994)

市では、結婚支援事業を須坂市社会福祉協議会に委託しています。

今年度も婚活指導の実績がある講師を招き、連続セミナーと交流パーティーを開催します。第1～3回の連続参加がおすすです。連続参加で結婚に近づきましょう。

連続セミナー等の内容

対象 男女ともに独身で25～45歳の方(男性に限り市内在住または市内で勤務する方を優先)

定員 男女各30人
※申込多数の場合は抽選になります(第1～3回の連続参加希望者を優先)。

参加費 ▼各講座：無料▼交流パーティー：男性2000円、女性1000円

申込方法 社会福祉協議会ホームページをご覧ください。必要事項を電話で連絡いただくか、プースカフェRのホームページからお申し込みください(QRコードから接続できます)。

申込期限 7月2日(月)



【第1回セミナー(男女別)】
とき 7月8日(日)

▼女性セミナー「ベストパートナーと確信できる出会いが必ずやってくるために」：午前10時～午後0時30分(スイーツ付き)

【第2回セミナー(男女別)】
とき 7月29日(日)

▼男性セミナー「新しい出会いのチャンスのために」：午後1時30分～4時
ところ 権堂イーストプラザ市民交流センター(長野市)
※セミナーの時間外に本城先生の無料個別カウンセリングを行います。電話で予約してください(男女各先着3人で1人10分)。

▼女性セミナー「愛を深める七つの秘訣」：午前10時～午後0時30分(スイーツ付き)
▼男性セミナー「愛を長続きさせる心の大切さ」：午後1時30分～4時

▼第一印象アップのためのフアッションセミナー(男性限定)：午後4時15分～5時15分
ところ 権堂イーストプラザ市民交流センター(長野市)

【第3回セミナー(男女合同)】
とき 8月26日(日)

▼セミナー「運命の人と出会い、結婚までたどり着くために」：午後1時～3時
▼交流パーティー：午後3時30分～7時

ところ ホテル国際21スカイラウンジ「ブルーランジェ」(16階)(長野市)

昨年度の連続セミナー&交流会参加者の感想

【男性】

▼セミナーに参加することで、自分の改善点がいろいろと見えてきた。

▼男女の脳の違いについて勉強になりました。

▼これまで相手に条件をつけて接してきたがために今に至っていると思った。自分を許し、人を許し大きな目で過

ごしていければと思います。

▼本当に楽しいセミナーでした。もう少し時間が長くても良かった。

【女性】

▼先生のお話がとても良かった。また先生のお話がお聞きしたいです。人間力をもっともっと高めたいです。

▼恋愛や婚活に役立つだけでなく、普段の仕事での人間関係にも生かせる内容で興味深かったです。

▼このような婚活パーティーへの参加は初めてでしたが、男女が一緒に学習した後にパーティをするにより打ち解けやすく、不安がなかった。楽しい時間を過ごすことができました。

本城式結婚・恋愛オリジナルプログラムワークショップ
毎月継続参加者の89%が結婚



講師 本城 稔さん
ほんじょう みのる
(株)IBP 総合研究所
代表取締役所長

1953年生まれ。アメリカ成人教育財団で結婚カウンセリングを学ぶ。

活動は▼結婚・恋愛心理カウンセラー▼イベント・パーティートータルプランナー▼精神・心理療法家▼心理カウンセラー▼ライフ・キャリアコンサルタントなど多岐にわたる。

NHK「難問解決!ご近所の底力!」ほか、フジテレビ、テレビ朝日などのマスコミに「日本一の成婚率の指導実績」として取り上げられ、全国で活躍中。

5月は消費者月間です

須坂市消費生活センター・ 特殊詐欺被害防止センターの紹介

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-248-9002)

消費者月間のテーマ
「ともに築こう 豊かな消費社会へ誰一人取り残さない」

「消費者保護基本法（改正後は消費者基本法）」が昭和43年5月に制定されたことから、5月が消費者月間として開催されています。

消費者月間を機に消費生活に関して考えてみませんか。市では「須坂市消費生活センター・特殊詐欺被害防止センター」を昨年4月に開設しました。

市民の皆さんが安全安心な生活を送れるよう、消費生活相談や各種情報発信をしています。ぜひご利用ください。

須坂市消費生活センター・ 特殊詐欺被害防止センター

【消費生活相談】

消費者と事業者のトラブルの相談に応じます。

また、詐欺の疑いがあるものもお気軽に相談ください。

受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時（祝日、12月29日～1月3日を除く）

対象 市内在住の方

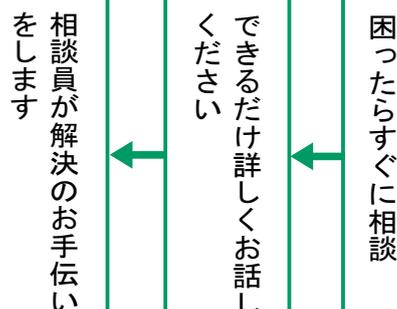
相談方法 電話または消費生活センター・特殊詐欺被害防



▲市民課内にある相談室

専用電話
☎026・213・7188

止センター窓口（市民課内・市役所本庁舎1階）でご相談ください。
※契約書など資料をできるだけ準備してください。
※相談員は解決のために一緒に考え、助言やあっせんを行います。また、秘密を厳守します。相談は無料です。



消費生活情報の発信

市では、幅広く消費生活情報を発信しています。窓口には各種資料を用意していますので、お気軽にお立ち寄りください。

【消費生活講座】

生活に関する知識を学べる講座です。年に2回開催しています。

5月23日(水)に開催します。詳しくは25ページをご覧ください。

【いきいきブログ「知って得するくらしの知恵」】

身近で役立つ情報を発信しています。

ています。

出前講座の実施

特殊詐欺被害対策の出前講座は毎回好評です。

その他、悪質商法対策やインターネットの注意点などくらしに関する内容に関してご希望に応じます。

申込方法

須坂市生涯学習「まちづくり出前講座」でお申込みください。詳細は生涯学習推進センター(☎026・214・6086)にお問い合わせください。

みんなの力で詐欺被害をゼロに！ 「詐欺を防ごうクチコミ大作戦」

須坂市内で、預金口座からお金を詐取される新手法の詐欺が発生しました。きっかけは電話からです。電話対策をしたり、家族や身近な人と詐欺の話をして、日頃から詐欺対策の意識を高めましょう。

▼在宅中でも留守番電話設定で詐欺電話を拒否

▼預貯金口座の内容は絶対に他人には話さない

※留守番電話の設定がわからない場合は市民課(☎026-248-9002)までご連絡ください。



認知症は早めの気づき、早めの治療が大切です

問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

認知症は、誰もがなり得る可能性があります。現在、65歳以上の4人に1人が認知症または認知症予備軍の軽度認知障がいの方といわれています。

認知症とは

「認知症」とはさまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶や判断力の障がいなどが起こり、社会生活や対人関係に支障が出る状態(およそ6カ月以上継続)をいいます。

認知症のような症状が出て、早めに治療すれば治る病気(慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症など)もあります。また、薬で進行を遅らせることができます。認知症(アルツハイマー型認知症など)もあります。認知症かかと心配になったら、早めにかかりつけ医などに相談することが大切です。

「もの忘れ相談日」を開設しています

なんだかもの忘れが気になる、置き忘れやしまい忘れが目立つようになったなど、気になることがあればもの忘れ相談日(原則毎月第4水曜日

に開設)をご活用ください。5月23日(水)に「もの忘れ相談日」を開設します。

本人やご家族の相談に、地域包括支援センター保健師や社会福祉士、作業療法士、介護支援専門員などが応じます。また、地域包括支援センターでは随時、相談を応じますのでお問い合わせください(相談無料・秘密厳守)。
※毎月、「各種無料相談」欄でお知らせします。

家族同士で話してみませんか

須坂市には認知症の方とその家族の会(通称「まゆの会」)があります。

毎月1回例会を開催し、認知症の方を介護されている仲間が、介護の悩みや体験を思いのままに話せる場です。

【5月総会・例会】
とき 5月11日(金)午後1時30分～3時30分
ところ 中央公民館

【認知症高齢者の家族の集い】
とき 6月8日(金)午後1時30分～3時30分

ところ 上高井郡役所(1階)
対象 認知症高齢者を介護している方 など
参加費 無料

福祉

「ひとり親家庭」の皆さんへ 新たな支援制度を紹介します

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

ひとり親家庭とは

配偶者のいない20歳未満の子どもを養育している家庭をいいます。

高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

市では、ひとり親家庭を対象に今年度から「高等学校卒業程度認定試験合格支援事業」を始めました。

この事業は、高等学校を卒業していない親や子に対して、高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)に合格するため(含む)を受講して修了した際に受講費用の2割を支給します。また、高等学校卒業程度認定試験に合格した場合には受講費用の4割が支給となります。

※利用条件があります。

その他の支援事業

▼自立支援教育訓練給付金(就業に向けて教育訓練講座を受講した場合、受講料の一部を支援)

▼高等職業訓練促進給付金(看護師などの資格を取得するために養成機関で修学する際的生活費の負担軽減)

▼母子父子寡婦福祉資金貸付金
▼福祉医療費給付金
▼児童扶養手当

▼就学援助
▼公営住宅の家賃減免 など
※支援事業ごとに利用条件が異なりますので、事前にお電話でご相談ください。

困ったことがありましたら、ひとりで悩まず、まずは福祉課にご相談ください。



須坂市の挑戦

平成29年度の 行財政改革の取り組み結果

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

第四次チャレンジプランの

4 つ の 柱

- ① 共創の推進
…共創の取り組みのさらなる推進
- ② 人財育成
…職員のパワーアップ、組織風土の改革推進
- ③ 財政の健全化
…健全財政の継続推進
- ④ 公有財産の適正管理
…長期的視点に立った市有財産の有効活用

① 共創の推進

▼須坂産の果物や野菜を活用したスムージーを開発し、市民の健康増進や飲食店などでの販売を促進：提供施設数2

市では、「最少の経費で最大の効果」をあげるため、行財政改革を進めています。平成28年度～30年度は「第四次行財政改革チャレンジプラン」として、市の行政運営や財政改革の指針、改革項目、目標、期限を明確にして取り組んでいます。

「4つの柱」に沿って実施した平成29年度の主な取り組みと結果を紹介します。



▲須坂健康スムージー

▼女性団体連絡協議会において、もったいない市やエコ探検隊、マイバック持参率調査などの事業の開催を支援

▼産業コーディネーターが主催している「須坂経営革新塾」

店舗から6店舗に増加

③ 財政の健全化

▼緊急消防援助隊設備整備費補助金などを活用し、ポンプ車および消防団積載車整備に伴う特定財源を確保

▼受益者負担の観点から平成

▼関東農政局長野県拠点による市職員向けの農政に関する説明会を開催

▼長野県産業立地・経営支援課主催による産業誘致担当職員スキルアップ研修会へ出席

② 人財育成



▲もったいない市

において、参加企業連携による新製品（ネギ圃場除草用カート）の試作開発を実施

▼安心して産み育てられる地域づくりの取り組みとして、3市町村と信州医療センターの担当者による交流会を開催

④ 公有財産の適正管理

28年度に定めた冷暖房費の徴収に関して、対象となる施設で徴収を開始

▼太陽光発電設備による経費削減および売電収入

収入の確保 ▼職員や市民の皆さんの創意工夫により、地方創生推進交付金や地域発元気づくり支援金、コミュニティ助成事業、地域活動助成事業などを活用し、約2億4700万円の収入を確保

支出の削減 ▼サマーレビューを中心とした事業の見直しと経常経費削減などにより、約5500万円を削減

※金額は決算前の額

▼技術情報センターにて、ニーズに合った講座を開催

▼新規就農者への支援として新規の作業場を確保

第四次チャレンジプランの詳細は、お問い合わせいただくか市ホームページ(<https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/item.php?id=5915108f1c15d>)をご覧ください。



市役所職員(上級・中級)募集



市民の皆さんとともに新たなプロジェクトを創造し実行していく、意欲と行動力のある方を募集します

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

募集職種・受験資格 下表のとおり

募集人員 各職種とも若干人

募集期間 5月1日(火)～31日(木)

受験手続 総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください(郵送可。31日(木)の消印有効)。

※行政(自己アピール枠)を受験希望する方はエントリーシートも提出してください。

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。郵送で請求する場合は、返信用封筒(A4サイズが入るものに120円切手を貼って)を同封してください。

試験の級	職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
上級	行政	昭和59年4月2日～平成9年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方	平成31年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
	行政(自己アピール枠)	昭和54年4月2日～平成9年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方 ※求める人材・経験の詳細は、受験案内を参照してください。	
	行政(作業療法士)	昭和59年4月2日以降に生まれた方	作業療法士免許を有し、病院・社会福祉施設などで、作業療法士としての実務経験を通算で5年以上(平成31年3月までに5年になる方を含む)有する方	通勤可能な方
	土木	平成元年4月2日～平成9年4月1日生まれの方	4年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有する方	平成31年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
中級	保育士	平成元年4月2日～平成11年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方、または平成31年3月末までに保育士資格を取得見込みの方で保育士登録申請予定の方	
中級	保育士(社会人枠)	昭和54年4月2日～平成元年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方で、保育実務経験を5年以上(平成31年3月までに5年になる方を含む)有する方	

一次試験

▼行政・行政(自己アピール枠)…6月24日(日)(筆記・適性検査・作文)

▼行政(作業療法士)…6月24日(日)(適性検査・作文)

▼土木・保育士・保育士(社会人枠)…7月22日(日)(筆記・適性検査・作文)

二次・三次試験…試験の合格者に通知(個別面接・集団討議)

その他 初級(▼一般事務▼身体障がい者一般事務)の募集は7月号でお知らせします。

気軽にできる！ 健康づくりを始めてみませんか

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

体重計にのろう

体重計にのることは、自分の身体や健康を意識する第一歩です。適正な体重を維持することは、メタボリックシンドロームや血圧、糖尿病予防に効果的です。

毎日体重計にのって記録ノートに記録していただく取り組みです。

保健師や管理栄養士が目標や成果など相談にのり、皆さんのサポーターとなつて応援します。

継続者には6カ月・12カ月・36カ月で表彰があります。

実践者(Aさん女性55歳)の取り組み



きつかけ
体重が増えて足が痛くなり、ウォーキングなど運動することが遠のいてしまいました。

このままではいけないと思い、保健センターへ相談に行きました。自分1人で管理するのは気持ちが悪くなつてしまったため、誰かにサポートしてもらいながら取り組んでいきたいと思いました。

気付くこと

「体重と生活の関係を知る」

▼夫と2人暮らしであるが、食事を4人分作っていた

▼お菓子や果物が家にあるとつい食べてしまう

継続すること
「目標を持ち、続ける」

▼毎日体重計にのって記録ノートに記録する

▼1カ月に体重を1kg減らす

相談すること

「アドバイスを受ける」

▼1カ月に1度の面談で生活を振り返る

▼体重が増減した原因を考える
▼食事や運動内容を確認する

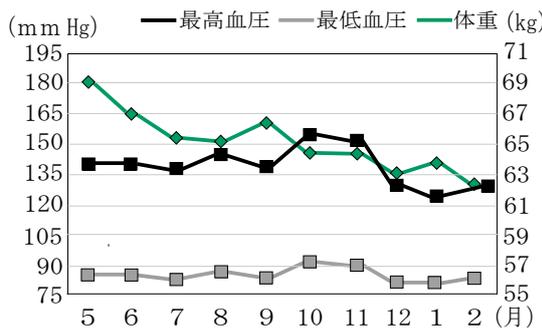
実践してみたの感想

面談では1カ月間どのように生活してきたのかを話しました。振り返ることで体重の変化の原因を考えるようになりました。

また、1カ月に1度の面談の日も楽しみになつていきます。これからも無理なく自分のペースで続けていきたいと思えます。



■ Aさんの体重と血圧の変化



記録ノートと須坂市健康カレンダーが市ホームページからダウンロードできますので、ご活用ください。



精神保健功労者表彰

「ときわ会」が 精神保健功労者表彰を受賞

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

精神保健功労者表彰

長野県精神保健福祉協議会が、地域社会において、精神保健福祉の発展向上に業績のあった個人や団体などを表彰しています。

「ときわ会」が精神保健功労者表彰を受賞

精神障がい者家族会「ときわ会」が、昨年12月に精神保健功労者表彰を受賞されました。



▲昨年12月に「ときわ会」が受賞された表彰状

精神障がい者家族会「ときわ会」とは

精神障がい者の幸福や精神障がいのある方の家族間の親睦や精神障がいに対する社会の偏見をなくし、医療や福祉などの改善と充実の促進を図ることを目的に、昭和56年に設立されました。

通所施設「ぶどうの家」「ピアハウス」、グループホーム「しばみや荘」開所の関与や運営に携わっていたこともあります。

現在の会員は27人です。毎月定例会を開催し、家族が悩みを共有し、体験を語り合ったり、講師を招いて学習をしています。この他にも福祉施設の見学や精神科医師、他市町村の家族会との交流など、家族や本人が元気に過ごせるような活動も行っています。

参加をご希望の方は保健センターへご連絡ください。

大切な命を守る 住宅用火災警報器



問合せ 消防本部予防課(☎026-245-4200)

住宅用火災警報器とは

火災で発生する煙を感知し、音や音声などの警報を発して火災の発生を知らせてくれる機器(左の写真は一例です)のことです。



▲住宅用火災警報器 (煙感知器)

設置を義務付けています

住宅火災による死亡者数は、逃げ遅れが半数近くを占めています(『平成29年版消防白書』から)。

市では、平成21年6月から

すべての住宅に住宅用火災警報器の設置を義務付けていますが、平成29年6月時点での市内の設置率は80%です。設置場所は次のとおりです。
 平屋建て ▼寝室
 二階建て ▼寝室 ▼階段上部

住宅用火災警報器の設置はお済みですか

住宅用火災警報器が設置されていれば、もしも火災が発生した場合に、逃げ遅れのリスクや住宅の損害拡大のリスクを軽減します(下の棒グラフ参照)。

また、住宅用火災警報器の無線式のもの、1カ所で火災を感知すると、全ての感知器の警報音が鳴るため効果的です。

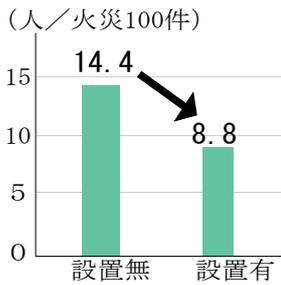
高齢の方や目や耳に障がいのある方には、音や光が出る補助装置の増設もあります。

点検をしましょう

住宅用火災警報器は、ボタンを押す、ひもを引くなどして作動を確認できます。定期的に警報音を確認しましょう。ほこりなどが付いていると、正常に動作しなかったり、誤作動を起こす恐れがあります。定期的な清掃を心がけましょう。

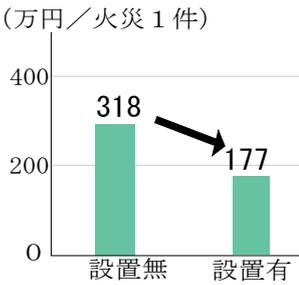
電池式住宅用火災警報器の電池の寿命はおおむね5年から10年です。本体も劣化しますので、電池切れの時は本体ごと取り替えましょう。

死者数



(平成26~28年統計 消防庁調べ)

損害額



(平成26~28年統計 消防庁調べ)

公益通報窓口を設置しています

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

公益通報とは

事業者の法令違反行為が生じていることを、不正の目的でなく、事業者内部・外部、行政機関に通報することをいいます。

通報者は、公益通報したことを理由に、事業者から解雇や派遣契約の解除など不利益な取り扱いを受けないように、法律で保護されています。

公益通報内容など

対象となる通報

事業者の法令違反 ※勤務先や労務提供先で、生じている(または、まさに生じている) (または、まさに生じている) (または、まさに生じている) (または、まさに生じている)

命や身体、財産その他の利益に関わる法律に違反する犯罪行為や、刑罰につながる行為のうち、須坂市が処分などの権限を有するもの

受付時間 月々金曜日午前8時30分〜午後5時15分(祝日、12月29日〜1月3日を除く)

【公益通報に必要な情報】
 できる限り次の事項を明らかにして通報していただきますようお願いいたします。

- ▼通報者の氏名
- ▼通報者の連絡先
- ▼法令違反をしている事業者(会社の名称や住所など)
- ▼法令に違反している行為(または法令に違反しようとしている行為)、どの法令に違反しているのか、または疑われるのか
- ▼法令違反行為を客観的に証明できる資料

通報できる方
 通報の対象となる事実に関係する事業者(に雇用されている労働者や派遣労働者など)

詳細は、お問い合わせください。



皆様のご意見をお寄せください

市長への手紙



問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

市では、市民の皆さんとの「共創」により、「一人ひとりが輝き、磨かれた『ほんもの』」の魅力あふれるまち「須坂」を築きたいと考えています。
毎日の暮らしの中でお気づきになったことなどのご意見をお寄せください。
頂いたご意見は市長が直接拝読し、今後の市政運営に生かしてまいります。

専用封筒を ご利用ください

今月の『広報須坂』に専用封筒をはさみ込んであります。この専用封筒は、切手を貼らずにご利用いただけます。市内の施設にも専用封筒を置いてありますので、ご利用ください。
専用封筒が置いてある施設
▼市役所▼中央公民館▼各地域公民館▼図書館▼旧上高井郡役所▼須坂駅前ビルシルキ12階▼創造の家▼博物館

専用封筒以外の方法による「市長への手紙」

はがきや封書、Eメール、市ホームページからご意見をお寄せください。

【郵送先】

〒382-8511

須坂市役所(住所不要)
須坂市長 三木正夫

【Eメールの宛先】

s-niji@city.suzaka.nagano.jp

【市ホームページから送る】

市ホームページの専用フォーム(<https://www.city.suzaka.nagano.jp/niji/>)からお送りください。

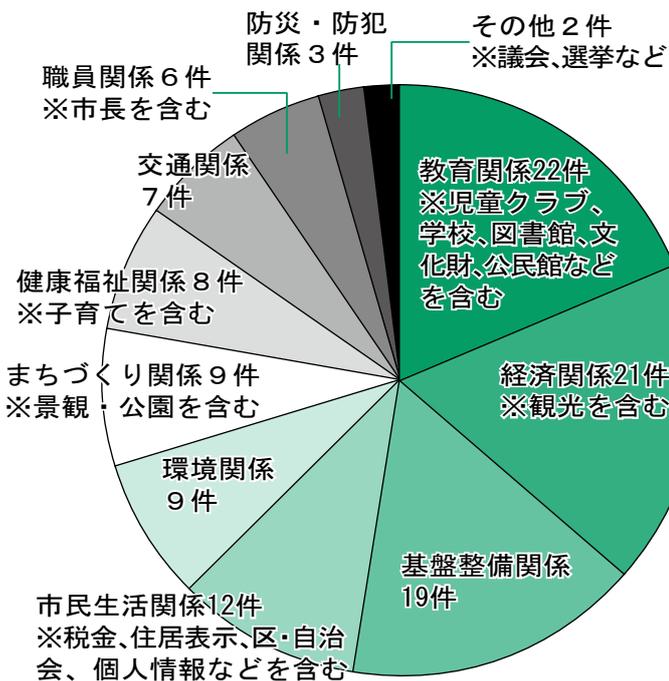
※入力したコメントは投稿したパソコン上には残りません。ご注意ください。



お願い

▼お返事は原則として10日以内に差し上げますが、内容によっては時間がかかる場合があります。また、お名前とご住所が記入されていない場合、お返事を差し上げることはできません。ご了承ください。
▼頂いたご意見とその回答を市ホームページや『広報須坂』で紹介させていただきます(お名前などを公表しません)。
▼ひぼう中傷はご遠慮ください。

平成29年度に頂いたご意見(総件数118件)



【ご意見と市の回答を紹介します】

ごみの野焼きについて

家庭から出たごみなどを簡易焼却炉やドラム缶で燃やしている方がいます。洗濯物を外に干していると臭いがついてしまい、ごみの野焼きをされた近隣住民は迷惑です。

【市の回答】

ごみの野焼きは法律で禁止されています。田畑でわらや剪定した枝の焼却、どんど焼きなどをの例外となる焼却でも「事前に消防署に届け出る」「風の強い日は野焼きをしない」「ごみを燃やさない」「すぐに消火できるように水などを用意し、現場から離れない」「人家が近くにある場合は、一言断ってから焼却する」など、条例などを守っていただくようお願いしています。

今年に入って、須坂市内で野焼きが原因で火災となった事例があります。野焼きをされる場合は、十分に注意して、周辺の方に迷惑とならないようお願いいたします。

平成29年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

■平成29年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況(単位:件数)

請求先	請求	処理状況				審査請求
		公開・開示・訂正等	一部公開・一部開示・一部訂正等	非公開・不開示・非訂正等	文書不存在	
公文書公開	58	19	15	7	16	0
内訳	市長	11	9	0	5	0
	教育委員会	6	6	7	11	0
	消防本部	2	0	0	0	0
個人情報開示	9	6	3	0	0	0
内訳	市長	6	2	0	0	0
	消防本部	1	0	0	0	0
個人情報訂正等	0	0	0	0	0	0

※公文書公開58件のうち、教育委員会へ請求された1件は請求取り下げ

公文書の公開請求を受け付けています

計画や会議録などを公開しています

市では、公文書の公開や個人情報の開示または訂正などの相談・請求を受け付けています。
平成29年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況は左表のとおりです。
請求方法など詳しくは、お問い合わせください。

市民の皆さんに公開している各種計画や会議録などは、情報コーナー(市役所本庁舎2階)でご覧いただけます。
情報コーナーの利用時間は、月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)の午前8時30分～午後5時15分です。



市長の

いきいき通信

マイナズ情報ですが!

「マイナズ情報ですが」と言って、市職員が報告に来ます。マイナズ情報とは仕事上のミスやトラブルです。職員から報告を受けると心配をしますが、少しうれしくもなります。それは、早く報告を受けることは、病気と同じで早期治療(対応)ができ、悪影響を最小限にすることができるとともに、職員との信頼関係があると感ずるからです。マイナズ情報をすぐに報告できる職員は、日頃の仕事がよくできます。マイナズ情報への対応を見ると、その職員の評価ができます。さらに、マイナズはピンチですが、「ピンチはチャンス」にもなりますし、原因を究明することが今後の業務遂行のヒントにもなります。

市内小学生の人權啓発の標語「困ったらいつも話すね 聞いてよね」(豊洲小学校児童)という作品があります。マイナズ情報の報告漏れや遅延は、部下にのみ責任があるのではなく、リーダーにも責任があると考えています。できるだけ早く報告する組織風土づくりを行っています。そのためには、故意または重大なる過失でない限り原則として職員に責任を問わない、最終責任は私が負うと日頃から言っています。また、報告をしつかり聞くように努めるとともに、感情的にならないように留意しています。さらに、心がけていることは、原則として議会に報告して、報道発表を行うことです。これは精神衛生上、プラスです。



▼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。登録はホームページから
<https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/melimga/>

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～4月に届いたお手紙から～



須坂はすてきな所

● 昨年の秋に須坂市に引越してきました。
生活を通し、人の優しさやお店の発見など今まで知らなかった須坂市の魅力を日々感じています。

(青木さん 40歳)

● すがすがしい新緑シーズンを迎える5月は、少しお散歩するだけで発見の毎日です。

春を探しに

● 先日、春を探しにフキノトウの群生地に行ってみたくて、立派な花を咲かせていました。山菜狩りのはずがお花見になりました。

(ペンネーム)

みの虫さん 63歳

● 今年の春は暖かく、桜の開

花も早かったですね。山菜の食べ頃も、例年より早いのでしうね。

オープンガーデン

● 毎年、写真の入れ替えを行う須坂オープンガーデンの冊子に楽しませてもらっています。温暖化が懸念される中、時季を知り咲く花たち。そんな小さな命を思う心を大切にしたいと思います。

(ペンネーム)

ローズさん 68歳

● 今月号の特集記事はいかがでしたか。花が見頃を迎えるお庭にお出かけください。

経験にないあったかさ

● 子どもが泣いていると隣のおばあちゃんが助けてくれました。隣の子も兄弟のように一緒にあやして遊んでくれました。

核家族で育った私にとって

は今まで経験にないあったかさを須坂に住んで実感しています。

(ペンネーム)

新米0歳ママ 37歳

● 人の温かさや住みやすさの共感が広がっていくことで、暮らしている人がふとした幸せや平和を実感し、みんなの誇りになるとうれしいです。

手作り体験

● 母が栽培した大豆をひいて

介護に臨む

● 3月に義母が吐血し、短時間でしたがり内視鏡による手術を3回受けました。一般病棟に移るまで1カ月程かかりましたが4月に退院しました。これから介護生活が始まります。私も高齢者になるので、どこまで自宅で出来るか分かりませんが、家族と協力し介護に臨みたいと思います。

(丸田さん 70歳)

● 情報ファイル24ページに介護に関する講座のご案内をしています。まずはお気軽にご参加ください。

動物園に行きたい

● 2歳の息子が、須坂市動物園の動物たちに会うのを楽しみにしています。特にウサギの「パンジーちゃん」に会いに行きたいそうです。

(ペンネーム)

パンジーさん 39歳

● ウサギの「パンジー」は大人気です。動物たちは春の出産シーズンを迎えるので、動物園では、かわいい赤ちゃんに会えるかもしれません。

手作り体験

● 母が栽培した大豆をひいて

手作りした「みそ」は優しい味

どの具材とも相性が良いです。また、先日市内で「そば打ち」「ウインナー作り」を体験したことで、「食」に対する考え方が変わり、料理が楽しみになりました。

(ペンネーム)

ワールさん 35歳

● 須坂市に暮らしていると、たくさんのおいしい食材や知恵が詰まったメニューが豊富にあります。おいしいみそを使って、健康長寿レシピにも挑戦してみてください。

春から頑張るぞ!

● 4月から息子2人を保育園に預けて仕事に復帰します。保育園でたくさんのお友達と色々なことを学んで欲しいです。

(ペンネーム)

くるみさん 30歳

● 春からの新生活はいかがでしょうか。私も子どもの成長が日々の励みです。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

① 湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

須坂温泉古城荘提供

② 須坂温泉入浴券(ペア) 5人

須坂市文化振興事業団提供

③ 世界の民俗人形博物館入館券(ペア) 5人

券(ペア)



わかるかな?

一問題 市内のオープンガーデンの数 ○軒 ヒント...2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 5月18日(金)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

● FAX 026・246・0750

● Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

●郵送

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

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～)
 - 9日(水) こいのぼりを作ろう
…みんなできわいこいのぼりを作りましょう。
 - 16日(水) 歯科指導
…歯みがきの仕方を覚えましょう。個別に相談もできます。(持ち物…歯ブラシ、コップ)
 - 23日(水) ニラせんべいを作ろう※
…親子でニラせんべいを作って食べましょう。(持ち物…エプロン、三角巾、空の弁当箱)

センターに遊びにくるお友達を紹介



ほしなまこと 保科蒼唯ちゃん
好きな食べ物…もめんどうふ

- ★子育て相談(11:00～)
 - 7日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
 - 21日(月) 管理栄養士による食育相談
- ★すくすく育児ランド①(10:00～)
 - 22日(火) 絵本の話 29日(火) 子育ての話
- ★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

- ★すくすくパパ①(10:30～)
 - 12日(土) 臥竜山であそぼう

▼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
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・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・祝日、年末年始を除く)
悩み無料ダイヤル
保健師がご相談に応じます。
☎0800-800-7223
午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日、年末年始を除く)

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	9日(水) 16:00～ 将棋教室① 23日(水) 16:00～ にらせんべい作り 30日(水) 16:00～ トランポリン教室①
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	9日(水) 10:30～ 手作りマグネット 16日(水) 11:00～ 鯉のぼり運動会 23日(水) 10:30～ にらせんべい作り 30日(水) 11:00～ 牛を見に行こう!
児童	9日(水) 15:30～ トランポリン教室① 10日(木) 14:30～ ドッチビーであそぼう 14日(月) 14:30～ にらせんべいを作ろう! 22日(火) 16:00～ とべひこうき!
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	16日(水) 11:00～ こいのぼりをつくろう 23日(水) 11:00～ おやつ作り(にらせんべい) 30日(水) 11:00～ お絵かき・新聞ビリビリ遊び!
児童	16日(水) 16:00～ トランポリン教室① 23日(水) 15:30～ おやつ作り(にらせんべい) 30日(水) 16:00～ ドッチビーで遊ぼう
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	16日(水) 10:45～ シャボン玉で遊ぼう 23日(水) 10:30～ 牛さんにあいこい!※ 30日(水) 11:00～ リズム遊び
児童	8日(火) 15:30～ トランポリン教室① 12日(土) 13:00～ センターまつり 16日(水) 16:00～ ドッチビーをやろう 23日(水) 16:00～ 認定会

2018. 4. 1現在()内前月比
人口……………50,963(-113)
男 ……………24,682(-45)
女 ……………26,281(-68)
世帯……………19,777(-2)

★災害情報

	3月	平成30年 1～3月	昨年 同期
火災	5	10	8
死者	1	3	1
傷者	1	1	0
救急出動	191	592	573
交通事故	14	38	26
急病	122	409	366
その他	55	145	181
救助	2	8	2
交通事故	2	6	1
その他	0	2	1

★交通事故

	3月	平成30年 1～3月	昨年 同期
件数	15	52	40
死者	0	0	0
傷者	16	59	44

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

Beautiful Name
ビューティフルネーム



つきあかりょうた 月岡 陵太 くん

(4歳4か月)

お父さん…克隆さん/お母さん…綾さん

家族のつながりを大切にしたいと願い、父の名前の漢字のへんと母のつくりを組み合わせて「陵太」という名前をプレゼントしました。

泣いたり怒ったりふざけたりと毎日大忙しだけど、時折、妹に優しいお兄ちゃんになる時もあるよね。

丘陵のように大きくて広い心を持って、たくましく育ててほしいと願っているよ。

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)

木

金

土

市外局番 (026)

憲法記念日

3

診 信州医療センター

薬 コスモファーマ高山、
芝宮前中島ファミリー
薬局

みどりの日

4

診 信州医療センター

薬 サンタグリーン、芝宮
前中島ファミリー薬局
イ クラシック美術館春の
大虫干し会 (~5日ま
で) (P22)

こどもの日

5

診 信州医療センター

薬 須坂あすなろ、芝宮前
中島ファミリー薬局

10

講 不登校・ひきこもりの
発達心理とカウンセリ
ング講座 (P24)

11

健 3か月児健康診査
(P26)

12

イ ・奥田神社「叡譜の杜」
桜まつり (P23)
・動物園「母の日」イベ
ント(~13日まで) (P22)
講 お父さんの育児講座
(P25)

17

講 高齢者健康教室 (P24)

18

健 2歳児健康相談 (P26)

19

24

講 もぐもぐ離乳食講座
(P26)

パ 井上地域公民館
(14:00~)

25

イ 旧小田切家住宅
「文化講縁会」 (P23)

健 1歳6か月児健康診
査 (P26)

26

31

納 軽自動車税、介護保
険料 (普通徴収)

1

2

■行政相談 ☎248-9002

とき 6月7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 12日(土)、6月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 23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 15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 6日(日)、20日(日)、6月3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 10日(木)、24日(木) 13:00~16:00
ところ すざか女性未来館
問合せ まいさぼ須坂(要予約)

■司法書士法律相談 ☎245-0031

とき 24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 9日(水)、16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(火) 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

2018年

5月

薬…日曜・祝日休日当番薬局

診…休日緊急診療室

納…税金などの納期限

相…各種相談

健…各種健康診査など

イ…イベント情報

講…各種講座・教室

パ…おでかけパソコン相談室

日

月

火

水

		1	2
		イ ゴールデンウィークだよワクワクふれあいフェア(～6日まで)(P22) パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～)	
6	7	8	9
診 信州医療センター 薬 須坂いせや、芝宮前中島ファミリー薬局	相 子育て相談(P17)	講 かみかみ離乳食講座(P26)	
13	14	15	16
母の日 診 信州医療センター 薬 スザカ岡田、芝宮前中島ファミリー薬局 イ 春の臥竜公園写生大会・動物園「母の日イベント」(P22)	健 1歳児健康相談(P26)	パ 豊丘地域公民館(14:00～)	
20	21	22	23
診 信州医療センター 薬 さくら、スズラン イ ゲートボール&ニュースポーツフェスティバル(P23)	相 子育て相談(P17)	講 ・介護教室(P24) ・さわやか貯筋教室(P24) 講 ・人権交流講座(P25)	講 消費生活講座「プロに学ぶ洗濯のコツ」(P25) パ 旭ヶ丘ふれあいプラザ(14:00～)
27	28	29	30
診 信州医療センター 薬 すみさか土屋、芝宮前中島ファミリー薬局 イ 町並みクリーン&ウォーク作戦(P4)		健 3歳児健康診査(P26)	

情報ファイル 5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 https://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

●工業統計調査へのご協力 のお願い

「製造業」に属するすべての事業所を対象に、6月1日現在で「平成30年工業統計調査」を実施します。

この調査は工業の実態を明らかにし、産業や中小企業政策の立案などの基礎資料として活用されます。5月中旬から統計調査員が訪問します。

調査書類が届きましたら、インターネットでの回答または紙の調査票でのご回答ください。
 問合せ 政策推進課
 (☎248・9017)

●水道メーター(量水器)の交換を行います

市では、計量法の規定により、有効期間(8年)が満了となるメーターの交換を市水道工事協同組合に委託して行います。該当する方へは、作業日などを「水道メーター交換について(お知らせ)」により市水道工事組合加盟業者から通知します。
 問合せ 営業課
 (☎248・9012)



●騒音・振動に関する規制 地域などの見直しに関して 縦覧を行っています

市では、騒音・振動に関して騒音規制法や振動規制法に基づき規制基準および規制地域、環境基本法に基づき環境基準および地域類型を指定し、規制などを行っています。

昨年度の須坂市環境審議会において、規制地域などの見直しに関する諮問・答申がなされましたので、縦覧を行っ

ています。

期間 平成31年3月31日(日)まで(土・日曜日、祝日を除く)と
 ところ ▼生活環境課(本庁舎1階)▼市情報コーナー(本庁舎2階)
 問合せ 生活環境課
 (☎248・9019)

●民生児童委員さんの交代 がありました

(敬称略)
 北旭ヶ丘町 富岡 靖門
 ※委員の任期は平成31年11月30日までです。
 問合せ 福祉課
 (☎248・9003)

●結婚に伴う住居費・引越 費を補助します。結婚新 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30年1月1日～31年3月15日までに入籍した世帯▼夫婦ともに婚姻日における年齢が34歳以下▼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。離職し、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30年1月1日～31年3月15日
 補助額 ①③の合算額(上限30万円)
 ※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)

●農業振興に関する補助金

【樹園地貸付事業補助金】

ながの農業協同組合が市内で実施するリンゴ用トレリスまたはブドウ棚などの果樹棚のリース事業に係る経費を補助します。

対象要件 新たに農地を借り受けるか農地を購入する方で▼55歳未満の方(ただし、55歳以上の者のうち県新規就農里親支援事業の研修終了後3年未満のものは対象)▼市の認定農業者・認定新規就農者・県新規就農里親支援事業の研修生
 補助額 事業費の2分の1以内
 ※予算に限りがあります。

広告欄

☎ 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

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

申込期間 5月10日(木)～25日(金)
申込・問合せ JAながのアグリサポートセンター・須高営農センター
 (☎24510153)

●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。
 と き 5月16日(水)午前11時頃
放送内容 「これは、Jアラートのテストです」
問合せ 総務課
 (☎2489000)

募 集

●信州須坂ハーフマラソンの参加者募集



「竜の里須坂健康マラソン」全国大会は、今年度からハーフマラソンを導入し、名称変更して開催します。ぜひご参加ください。
 と き 10月21日(日)
種目・参加費
 ▼ハーフマラソン 5000円…(高校生以上)
 ▼5km 3000円…(高校生以上)、2000円…(中学生)

▼3km 1000円…(小・中学生)
 ▼3kmファミリーラン 1組3500円…(18歳以上と小学生を含む3人以内)
 ▼6kmウォーキング 1000円…(中学生以上)、700円…(小学生)

▼サポートランナー 1000円…(未成年者を除く)
 ※サポートランナーは障がい者などを走行補助します。

申込方法 事務局窓口・インターネットで申し込み受付中

銀行での申し込みは、5月下旬に全戸配布する大会パンフレットに添付の申込書兼取扱

票に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込みください。

※参加料には別途手数料がかかります。

参加資格 健康な方(未成年は、保護者の同意が必要、ハーフマラソンは3時間以内で完

走できる方)
申込期限 8月31日(金)

問合せ 信州須坂ハーフマラソン実行委員会事務局(生涯

学習スポーツ課スポーツ振興係内)
 (☎2482020)

●松川霊園使用者募集

申込資格 市内に本籍または住所がある方

募集区画数 南区画▼3.3㎡：2区画▼4㎡：43区画▼6㎡：2区画
 ※募集する区画は、事前に市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

永代使用料 ▼3.3㎡：31万3000円▼4㎡：38万円▼6㎡：57万円

管理料 年間3000円(今年度分は申込時期による月割額となります)

【第1次募集】
受付日時 5月24日(木)午後1時～3時

【第2次募集】
受付期間 6月4日(月)～9月28日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

【募集を行いません】
 ※第1次募集ですべての区画の使用者が決定した場合は、募集を行いません。

※第2次募集は、申し込み順で使用者を決定します。

持ち物 ▼申込者の住民票抄

本1通(本籍表示があるもの)
 ▼はんこ

注意事項
 ▼1世帯1区画での募集です。
 ▼郵送、電話、FAX、Eメールによる申し込みは受け付けませんのでご了承ください。

申込・問合せ 生活環境課
 (☎2489019)

●「読書ちやれんじ」参加者募集中

子どもの読書活動を推進し、親子で読書を楽しめるよう支援する取り組みです。
【すざか子ども読書ちやれんじ】
 本を読んでコメントを書く

と、読んだ本の冊数によって名人・達人・殿堂と級があがっていきます。チャレンジしてみましよう。

対象 ▼市内在住の小学生

実施期間 平成31年2月15日(金)まで(募集は随時)

窓口 ▼学校▼図書館▼地域公民館 など

【すざか家族で読書ちやれんじ】
 読み聞かせた絵本の冊数でポイントを貯めます。親子で楽しく絵本に親しみましよう。

対象 市内在住で乳幼児のいる家族
実施期間 平成31年3月10日

(日)まで
窓口 ▼図書館▼生涯学習スポーツ課
問合せ 生涯学習スポーツ課
 (☎2489027)

●須坂市地域包括支援センター運営協議会委員の募集

介護予防教室などの事業、高齢者やその家族に対する相談・支援などを行う機関である地域包括支援センターの運営協議会委員を募集します。
募集人員 ▼40歳以上64歳未満の方：2人▼65歳以上の方：2人
任期 平成33年3月31日まで
申込資格 40歳以上の介護保険被保険者

選考方法 書類選考

受付期限 5月22日(火)

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎2454566)

●手作り作品出品者募集

趣味で作った作品を、笠鉾会館ドリームホールや世界の民俗人形博物館の売店で販売してみませんか。

問合せ ▼笠鉾会館ドリームホール(☎2467100)
 ▼世界の民俗人形博物館(☎2452340)

◎平成28年熊本地震災害義援金を平成31年3月31日(日)まで受け付けています。 問合せ 福祉課(☎2489003)

●人権学習用DVD上映会

とき 5月17日(木)午前9時
30分〜11時40分
ところ 人権交流センター
上映するDVD ▼「わっか
カフェへようこそ」：35分▼
「夫婦で差別と戦います」：
30分
問合せ 人権交流センター
(☎245-0909)

●県営住宅入居者募集

募集期間 5月8日(火)〜14日(月)
※詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ 長野県住宅供給公社県営住宅課
(☎227-2322)

●市の奨学生募集

対象 高校・高等専門学校・
大学に在学していて、次の要件をすべて満たす方
要件 ▼本人または本人と同一生計である方が市内に居住している方▼成績が優秀で健康な方▼経済的理由で修学が困難な方▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方
貸与月額 右下表参照
募集人員 若干人(年収・所

得の上限額があります)
受付期間 5月7日(月)〜31日(木)
申込・問合せ 学校教育課
(☎248-9010)

■貸与月額

大学生	国公立自宅通学	26,000円以内
	国公立自宅外通学	33,000円以内
	私立自宅通学	36,000円以内
	私立自宅外通学	50,000円以内
高等専門学校生		17,000円以内
高校生	公立	10,000円以内
	私立	21,000円以内

●スマイル・ママ・フェスタ in 須坂

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。
とき 6月2日(土)午前10時〜午後3時
ところ メセナホール
※内容など詳しくは、スマイルママフェスタin須坂ホームページ(QRコードから接続できます)をご覧ください。
問合せ 男女共同参画課
(☎248-9034)



●動物園イベント情報

【ゴールデンウィークだよ！ワクワクふれあいフェア】
期間 5月6日(日)まで
内容 ▼動物ガイド▼カピバラふれあい▼ポニーの乗馬▼シロフクロウと一緒に写真を撮ろう▼昭和の遊びコーナー、昭和の動物園の写真展示▼ヒツジの毛刈り(5月4日(金)、5日(土)のみ) など



【母の日のイベント】
とき ▼5月12日(土)▼13日(日)
※13日は「お母さん」の入園料が無料になります。
内容 「ロバのアイボンと一緒に郵便配達！〜お母さんにお手紙届けよう〜」
とき ▼5月12日(土)午前10時〜▼13日(日)午後2時45分〜
「お母さんへ♡ポニーに乗って『ありがとう』を伝えよう！」
とき ▼5月12日(土)午後1時30分〜▼13日(日)午後2時15分〜

●春の臥竜公園写生大会

とき 5月13日(日)午前9時〜午後2時
ところ 臥竜公園・動物園
受付・作品の提出
▼動物園正面入口：午前9時〜午後2時▼南園入口：午前

9時〜午後1時
対象 ▼幼稚園児・保育園児
▼小学生・中学生
参加費 無料(動物園入園料も無料。付き添いの方は有料)
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あり)。
問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎245-1770)

●旧小田切家住宅収蔵品展

期間 6月3日(日)まで
内容 未公開の収蔵品展示
入館料 500円(お茶・お菓子付き)
問合せ 旧小田切家住宅
(☎246-2220)

●クラシック美術館 春の大虫干し会

あわせ 裕着物・単衣着物約50点を美術館主屋に虫干しします。
とき ▼5月4日(金)▼5日(土)各日とも午前10時〜午後4時
【展示「花王、開く春」】
岡信孝画伯の代表作・牡丹や植物を描いた作品展です。
期間 6月13日(水)まで
ところ 須坂クラシック美術館

わたしはお寺での葬儀をえらびました



お寺で
おみおくり

24時間 365日 おてらでこくよう
☎0120-016-598

お寺でおみおくり 検索

〒380-0913 長野市川合新田字村西804-2

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)

入館料 300円(中学生以下無料・着物で来館の方2割引き)
問合せ 須坂クラシック美術館 (☎246-6474)

●文化講縁会(第7回)

とき 5月25日(金)午後1時30分〜午後4時
ところ 旧小田切家住宅
内容 古文書から知る小田切家の製糸業
講師 井上光由さん(須坂市文書館専門員)
入館料 1500円(入館料・お茶・お菓子を含む)
定員 20人
申込期限 5月22日(火)
申込・問合せ 旧小田切家住宅 (☎246-2220)

●第4回「姦譜」の杜桜まつり

須坂藩13代藩主・堀直虎がまとめた『姦譜』に描かれた桜を植栽した「姦譜の杜」で、今年も桜まつりを開催します。
とき 5月12日(土)午前11時〜午後8時
ところ 奥田神社



【主なイベントなど】

▼ふるまい茶(午前11時〜)
 ▼紙芝居(午前11時30分〜、午後1時〜、午後2時30分〜)

▼天明五閑太鼓(午後3時〜、午後4時30分〜)
 ▼常盤町神楽(午後5時〜)
 ▼狂言(午後5時30分〜、午後6時30分〜)
 ▼須坂藩「時の鐘」についてみよう(正午〜、午後2時〜、午後4時〜、午後6時〜)
 ▼抽選会・綿あめ・ポップコーン・屋台・須坂創成高校(くますぎクラブ・花販売)など
主催 姦譜の杜桜まつり実行委員会・奥田神社
問合せ 生涯学習スポーツ課 (☎248-9027)

●ゲートボール&ニユースポーツフェスティバル

とき 5月20日(日)午前8時30分〜正午
参加料 無料
【ニユースポーツ】
ところ 北部体育館
種目 ▼お手軽なボウリング▼変形ボールで行うバレー▼室内版カーリング▼ソフトディスクドッジボール▼パターゴルフ五目並べゲームほか
持ち物 室内運動靴
【ゲートボール】
ところ 北部運動広場
 2世代の部(60歳以上と60歳未満でチーム編成)と年齢無制限の部に分かれて行います。

●AC長野パルセイロ ホームゲーム情報

町対抗で楽しみながらの熱戦が繰り広げられます。
問合せ 生涯学習スポーツ課 (☎248-2020)

ところ 長野Uスタジアム(長野市)
【トップチーム】
 ▼第10節 ザスパクサツ群馬戦
とき 5月6日(日)午後1時キックオフ
【レディースチーム】
 ▼第4節 セレッソ大阪堺レディース戦
とき 5月3日(木)午後1時キックオフ
 ▼第8節 INAC神戸レオネッサ戦
とき 5月27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)

●蔵の町並みキャンパス作品展

市内に存在する蔵の町並みや古民家などの地域資源を学校の授業などに活かす「蔵の町並みキャンパス事業」で取り組んだ成果をご覧いただく

場として「蔵の町並みキャンパス作品展」を開催します。
期間 5月12日(土)〜6月3日(日)午前9時〜午後5時
ところ 旧上高井郡役所(1階)
展示内容
 ▼信州大学工学部建築学科3年生:「民家の再生」(「街区の再生」作品)▼長野工業高等専門学校5年生:「須坂の蔵の町並み景観に配慮した木造住宅の設計」作品「多世代が蔵の街で共存する集合住宅の設計」作品▼長野県短期大学多文化コミュニケーション学科日本語日本語日本文化専攻2年生:「ポストカード」作品
入館料 無料
問合せ まちづくり課 (☎248-9007)

●すざかこども食堂



とき 5月12日(土)午前11時30分〜
ところ 仁礼コミュニティセンター

参加費 ▼子ども(高校生まで):無料▼大人:200円
 ※メニューはカレーライスとおはぎです。食材を提供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)

広告欄

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

SANWA HOUSE

サンワハウス

家づくり

リフォーム

土地さがし

講座・教室

●不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座

子育てに関する講演と個別相談会を開催します。
とき 5月10日(木)午後4時～6時

ところ 中央公民館

講演・時間 ▼発達段階の理解(乳幼児期)：午後4時～5時
▼行動することの意味と効果：午後5時～6時

講師 飯田俊穂さん(NPO法人長野県子どもサポートセンター所長)
参加費 無料

※終了後、講師による個別相談会があります。希望する方は5月7日(月)までにお申し込みください。

申込・問合せ 学校教育課(☎248-9010)

●子育てセミナー「知っておきたい!5歳までの子育てのコツ」

子どもの健やかな成長や幼い頃からの性教育など、子育てのコツを学びましょう。
とき 6月2日(土)午前10時

30分～11時30分
ところ 須坂市文化会館メセナホール(2階会議室)

講師 白澤章子さん(川中島の保健室)

参加費 無料
定員 30人(申込順)



※託児があります(先着20人)。
申込・問合せ 保健センター(☎248-9023)

●甲種防火管理者資格取得講習会

とき ▼6月28日(木)午前9時～午後4時30分
▼6月29日(金)午前9時30分～午後5時

ところ 消防本部(3階)
受講料 ▼須高危険物・防火管理協会員：4000円
▼会員外：5000円

対象 事業所などで防火管理をする方で資格が無い方

定員 90人(申込順)

申込期間 5月28日(月)～6月8日(金)(土・日曜日を除く)

申込・問合せ 消防本部予防課(☎245-4200)

●高齢者健康教室公開講座

自宅で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、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 5月17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

参加費 無料(申込不要)
対象 市内在住65歳以上の方

持ち物 ▼飲み物▼タオル
動きやすい服装
問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●介護教室

介護や介護保険に関して一緒に学びましょう。
とき 5月22日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター(3階)
テーマ 「事例から介護保険の利用について考えよう」

参加費 無料
対象 ▼家族を介護している
▼介護に関心のある方など

申込期限 5月17日(木)

申込み・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●さわやか貯筋教室公開講座

「高齢期の口の健康づくり」と題し、公開講座を実施します。いつまでもおいしく食べ、いきいきと笑って過ごす秘けつを楽しんで学びましょう。

とき 5月22日(火)午前9時30分～11時30分

ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)

内容 ▼歯科衛生士の講話
とお口の体操▼転倒予防のための体操

参加費 無料(申込不要)
対象 市内在住の方

持ち物 ▼飲み物▼タオル
動きやすい服装
※お車でお越しの方は、ながでんパーキングをご利用ください。

問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●マタニティセミナー(全2回)

ところ 保健センター
対象 9月～10月出産予定の方とその家族

【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう(1回目)】

とき 5月31日(木)午前9時30分～11時20分

参加費 100円
持ち物 母子健康手帳

申込期限 5月25日(金)

※1回目のみ申し込みが必要
【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(2回目)】
とき 6月24日(日)午前9時

ここが知りたいこども園

マリアこども園の食育
マリアこども園の給食は、自然食ビュッフェ「みるまーま」を運営しているミールケアが担当し、園内にて調理しています。食育を考えた場合、ヨーグルト・お味噌などの発酵食品の摂取回数が増えればこども達にとって様々なメリットがあるので、当園では週に3日程度、園内にて発酵させたヨーグルトを給食の献立に追加しております。

○ヨーグルトがこども達にもたらすメリット○

- ヨーグルトを食べるメリットは、腸内のビフィズス菌を増殖させて腸内環境を整えます。また、こども達の免疫力の向上に役立ちます。
○こども達に大切な栄養素である、カルシウム、たんぱく質などがヨーグルトには身体に取り込みやすい形で多く含まれています。

Maria Kodomoen
マリアこども園



Tel 026-245-0012 www.mariakids.jp

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所(☎050-58338-2344)

広告欄

15分〜11時40分
持ち物 母子健康手帳
申込・問合せ 保健センター
(☎248-9023)

●消費生活講座「衣類をもっときれいに！プロに学ぶ洗濯のコツ」

洗うや干すなど洗濯の技術が向上する講座を開催します。梅雨時期の部屋干し対策や個別の相談にもお答えします。
とき 5月23日(水)午前10時30分〜正午

ところ 中央公民館
講師 近藤義之(有限会社 クリーニング黒岩代表取締役)
参加費 無料(申込不要)
問合せ 須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センター
(☎248-9002)

●初心者向け朗読奉仕員養成講座(全5回)

とき ▼6月5日(火)▼6月19日(火)▼7月3日(火)▼7月24日(火)▼8月7日(火)
各回とも午前10時〜正午
ところ 市立図書館研修室
講師 横川千鶴子さん(須坂あかりの会)
対象 継続して参加できる方
参加費 無料

定員 20人
申込期限 5月25日(金)
申込・問合せ 福祉課
(☎248-9003)

●子育て支援センター講座

【すくすく育児ランド(全5回)】
とき ▼5月22日(火)：絵本の話 ▼5月29日(火)：子育ての話 ▼6月5日(火)：骨密度測定 など ▼6月12日(火)：子どもの食事 ▼6月19日(火)：グループワークなど
各回とも午前10時〜正午

ところ 福祉会館
参加費 3000円
定員 親子25組
※初めての方を優先します。
申込期限 5月16日(水)
【お父さんの育児講座「すくすくパパ」】
とき 5月12日(土)午前10時30分〜正午

●うつ病の方の家族教室のお知らせ

とき 5月15日(火)午後1時30分〜3時30分
対象 うつ病の方の家族
受講料 無料

※参加ご希望の方は、保健センターにご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。お気軽にお問い合わせください。
申込・問合せ 保健センター
(☎248-9023)

●版画美術館の版画教室

数枚の板を使って多色木版を制作します。
とき ▼6月2日(土)・9日(土)午前10時〜正午 ▼6月16日(土)・23日(土)午後1時〜4時

講師 市川久雄さん(須坂版画集団)
参加費 2000円
対象 中学生以上
定員 10人(先着順)
申込開始 5月2日(水)
問合せ 須坂版画美術館
(☎248-6633)

●人権交流講座

とき 5月22日(火)午後7時〜8時15分
ところ 人権交流センター
講師 木藤博さん(長野県人権啓発センター)人権啓発相談員
講演 「今、人権を学ぶこと」
問合せ 人権交流センター
(☎245-0909)

リサイクル情報

《差し上げます》
▼釜戸(2口)▼紳士靴(24・5cm)▼介護用ベッド▼キャンブ用エアーマット▼レコード用棚
▼ついたて(夏用)▼ベビーカー
《譲ってください》
▼童謡歌DVD▼マタニティウェア▼豆炭コタツ▼小型耕運機

【差し上げます】の申込期限と抽選日】
申込期限 5月8日(火)
交渉順位抽選 5月10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。
申込・問合せ 市民課
(☎248-9002)

寄附募集



届出2件

【平成30年花火大会資金】

募集責任者 神林章(須坂市花火大会実行委員会)
募集金額の額 635万円
期間 5月1日(火)〜6月30日(土)
問合せ 市民課
(☎248-9002)

【第65回社会を明るくする運動募金】

募集責任者 竹前郷史(須坂地区保護司会会長)
募集金額の額 90万円

期間 5月1日(火)〜5月31日(木)
問合せ 市民課
(☎248-9002)

善意の窓口

《寄附》
▼須坂市旧小田切家住宅の収蔵品とするため(掛け軸3点)
：原八重子様▼障がい者福祉のため(現金)：須坂市ダンススポーツ協会様▼福祉のため(現金)：須坂創成高等学校くますぎクラブ様

●入居者募集

【市営住宅】

募集団地	間取り
○豊丘	7戸 3DKB
○境沢	3戸 3KB
○屋部	2戸 3DKB
○旭ヶ丘	1戸 2KY
○北旭ヶ丘	1戸 3LDK

【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 同居親族・所得など
※Y…浴槽あり B…浴槽なし

募集期間 5月1日(火)〜11日(金) 抽選日時 5月16日(水)午前9時
問合せ まちづくり課(☎248-9007)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……親子で話し合っ決めてよう、「子を守るケータイ・スマホ・ゲーム機の使い方」

日曜・祝日の当番薬局

5月3日(祝) コスモファーマ高山
 5月4日(祝) サンタグリーン
 5月5日(祝) 須坂あすなろ
 5月6日(日) 須坂いせや
 5月13日(日) スザカ岡田
 5月20日(日) さくら、スズラン
 5月27日(日) すみさか土屋
 6月3日(日) 大丸
 ※芝宮前中島ファミリー薬局は20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・12月29日～1月3日
 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
 5月31日(木)

軽自動車税……………全期
 介護保険料(普通徴収)…2期

- ◆納期限内の納付をお願いします。
- ◆便利な口座振替をご利用ください。
- ◆市税は、インターネットを通じてクレジットカードで納付できます。お問い合わせは税務課(☎248-9001)へ。

5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】

健診名	日	受付時間	対象者
3 か月児健康診査	11(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年1月1日～1月15日生 平成30年1月16日～1月31日生
	6/8(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年2月1日～2月15日生 平成30年2月16日～2月28日生
1歳児健康相談	14(月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年4月18日～5月7日生 平成29年5月8日～5月14日生
	6/19(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年5月15日～5月31日生 平成29年6月1日～6月19日生
1歳6か月児健康診査	25(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年10月21日～11月10日生 平成28年11月11日～11月22日生
2歳児健康相談	18(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年4月13日～4月25日生 平成28年4月26日～5月18日生
	6/12(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年5月19日～5月29日生 平成28年5月30日～6月11日生
3歳児健康診査	29(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成27年4月27日～5月13日生 平成27年5月14日～5月29日生
もぐもぐ離乳食講座	24(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ離乳食講座	8(火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成29年8月1日～8月15日生 平成29年8月16日～8月31日生
	6/14(木)	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

※持ち物は各戸に配布している健康カレンダーをご確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。
 ※乳幼児健康診査・相談は昨年度と受付時間が変わっています。

開始対象者	予防接種名	対象者
平成30年3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30年2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12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5月生	麻しん・風しん1期	生後12か月～24か月(2歳)の前日まで
	水痘(水ぼうそう)	生後12か月～36か月(3歳)の前日まで
平成27年5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5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5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)

【持ち物】対象予防接種の予診票、母子健康手帳、住所確認ができるもの【会場】各医療機関
 ※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)

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所(☎0550-5838-2344)



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

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

桜の基礎を学ぼう

南部地域公民館

3月14日(水)、南部地域公民館で開かれた講座に23人が集まりました。日本花の会「花と緑の研究所の西山正大さんと、臥竜公園桜守りの会会長の渡辺武さんを講師に迎えて、桜の話の聞きましました。

桜を知ろう

西山さんは「桜は特定の植物の名前ではなく、バラ科サクラ属に含まれる落葉広葉樹の総称です。日本には現在10種の野生の桜が自生しています。それに対し園芸品種(交配などによって作られた桜)は400種類以上あるといわれています」と話しました。また、「須坂で発見された桜の品種「園里黄桜」や「園里緑龍」も紹介されました。



▲開花した園里黄桜



▲桜の種類について話す西山さん

日本人と桜の関わり(要旨)

日本の紙幣には桜が印刷されています。

また、「芝桜」などサクラ属に属さないものに「桜」が付けられていることから、日本人は桜に親しみを持っていることが感じられます。

奈良時代に貴族を中心に花を觀賞する文化が出来たようです。このころは梅の花などを見ながら歌を詠んでいましたが、徐々に桜の歌を詠むようになってきました。現在のような花見が広まったのは江戸時代のころです。

さらにその時代は珍しい桜を収集する大名がいました。多くの桜が庭園内に植えられたことで、新たな品種が誕生しやすかったと考えられます。幕末には、須坂藩主の堀直虎公が「花譜」というものを描き写して「交譜」という桜の図鑑を作成したといわれています。ここには178品種もの桜が描かれています。

臥竜公園の桜

臥竜公園桜守りの会会長の渡辺さんは「臥竜公園には24種類もの桜が植えてあり、桜守りの会はその管理に関わっています。害虫防除をはじめ、木の手入れや肥料を撒くなどの管理をしています。特に肥料を発酵させるために半年近く時間をかけて準備をしています。また、桜の開花の時期にはガイドも行います。会員は10人程で、ボランティアで行っています」と活動を紹介されました。

参加者の感想

・桜について多くの知識を得られた。次に桜を見る時は違ったように見えると思う。
・とても分かりやすいお話でした。花見の時期が待ち遠しいです。



まだ春の霽困気を残しながらも、夏の気配が近づいてきました。この時期になると天気も安定し、

大型連休も含め外へ出かけることも増えてきます。そんな時に考えるのが服装です。半袖ではまだ肌寒いかな?かといつて何かを羽織ると暑くないだろうか、など。お出かけ前の大事な問題です▼近年、春から夏にかけてはラベンダーやライトブルーなどの淡い色やアースカラーという色が流行しているようです。アースカラーを直訳すると、名前のおり「地球色」です。自然に存在する色を表していて、特に木々の緑に近いグリーン系が人気だそうです。気温を気にしながら流行の色も取り入れようとすると、これはもう頭を抱えるしかありません▼結果、流行の色は気にしてみても「自分には似合うのだろうか?」と考えてしまったり、白や黒に落ち着いてしまったり。家族や友人からは「深く考えずにまずは持っていない色を一つ買ってみては?」と言われました。今年はファッションから始めて、さまざまな流行に関心を持ってみようかなと思います。

住み慣れた地域で安心して暮らす

公民館研究集会

3月3日(土)、公民分館長会と市公民館の共催で「公民館研究集会」を開催し、133人が参加しました。一般社団法人地域ケア総合研究所長の竹重俊文さんを講師に招き、在宅医療の今後についての講演と分散会を行いました。

支え合いの社会を

医療や福祉、介護の改革が行われている中、全国で病院が減少しつつあります。最寄りの病院まで車で1時間かかる地域もあるほどです。このような状況で、私たちはどう「安心・安全」な地域をつくるべきかが重要です。

今、全国では地域住民が集う場所として「サロン」が増えています。自分たちで役割を持ってつくりあげるのがサロンです。「誰かにしてもらおう」という概念を変えていく必要があります。ぜひサロンのよ



▲真剣に話す竹重さん

うな居場所をつくってみてください。地域によって特色があつて良いのです。それぞれの特色を出して欲しいと思います。

お互いに迷惑を掛けながらも支え合つていくという仕組みをつくり、医療や介護に依存することなく、お互いさまの社会(互助)ができる環境を須坂市にもつくりましょう。

各町での情報交換

分散会では、講演会の感想発表や情報交換を行いました。「公民分館活動では声なき声に耳を傾けることを心掛けている」、「役員の任期を2年としていたため継続性がある」、「近年、アパルトが増えているのでコミュニケーションの取り方を模索している」といった町ごとの事情を話し合いました。

また、地域の高齢化などにより人権問題学習会や文化祭運動会など行事の人集めに苦



▲情報交換している様子

労しているといった共通課題が出ると「私の町は人が集まりやすいように神社のお祭りや文化祭を同時に開催している」、「運動会の種目を減らし、よりゲーム性が高くなるように変更した」といった工夫などを紹介しました。

参加者の感想

講演会は身近な問題として聴講しました。自分で手をつけなければならぬ事項であるが、そのきっかけを見つけれられたと思います。他の公民分館の話が聞けて大変参考になりました。お互いに話す機会を持てたことが一番の収穫でした。

似ているようで違う? 中国と日本

異文化理解講座

3月24日(土)、すざか女性未来館で開催された異文化理解講座に13人が集まりました。講師に中国出身の杜金艶(トウキンエン)さんを招き、皮から作る水餃子の料理実習と中国の文化や習慣、中国語などを学習し、日本との相違を学びました。

家庭料理を味わう

杜さんの出身である中国北部で食べられている水餃子を教えていただきました。日本では焼餃子が多いですが、中国では水餃子が主流だそうです。皮の生地は強力粉と水のみでシンプルですが、麺棒を使い一枚一枚を丸く広げる作業が難しく、参加者は苦戦しながらも丁寧に作りあげました。



▲杜さん(中央)の調理の様子

皮がモチモチとした弾力のある餃子に仕上がりが、参加者も満足そうに試食しました。「中国ではニンニクを使いますか」といった質問に「あまり使いません。にらを使います」と杜さんが答えるなど雰囲気も良く、楽しめる実習になりました。

中国語と漢字のお話

料理実習後は、中国語や漢字の話を行いました。杜さんによる中国語の「おはようございます」、「こんにちは」などを聞き、実際に発音してみました。また、中国語のあいさつには共通して漢字の「好」が入ることなど、中国語の特徴を学びました。日本で使う熟語が、中国では意味が異なる事例を紹介しました。

参加者の感想

「手紙」は「トイレットペーパー」、「勉強」は「強制」を表します。中国では異なる意味となることを知り、参加者からは驚きの声が上がりました。餃子は具材をアレンジして家庭でも作ってみたい。中国のことをもっと知りたくなった。中国語の発音が難しいと思った。



須坂市中央公民館

聞く 市民学園 公開講演会

急増する特殊詐欺と悪質商法。どんなに注意をしても「イザ」と言える時に「絶対大丈夫」と言える自信、ありますか？消費者被害を未然に防ぐ「コツ」を学びます。

とき 5月19日(土)
午後2時～3時30分
ところ 中央公民館
ホール(3階)

①演題

「なぜ減らない特殊詐欺

―事例と予防策―

講師 近藤俊也さん
(須坂警察署)

生活安全課課長)

②演題

「知って撃退！悪質商法

～手口と対処法～

講師 市消費生活・特殊詐欺被害防止センター

消費生活相談員

入場料 無料

問合せ ☎245・1598

学ぶ

こども21すぎが未来大学 水生生物を採集し 育ててみよう！

水の少なくなったプールの中に入ってヤゴなどを採集し、育ててみませんか。 ※無料託児あります。事前の申し込みをお願いします。

とき 6月10日(日)
午前9時30分～

11時30分

ところ 須坂小学校プール

集合 中央公民館

講師 田中裕義さん
(昆虫愛好家)

参加費 50円(保険料)

※必要に応じて餌代

支払期限 5月25日(金)

持ち物 プラスチックケース

服装 たも網など

対象 汚れてもよい服装

定員 小学生以上の子ども

申込期限 30人

問合せ ☎245・1598

見る

大谷不動尊「お山登り」 ～里堂から 大谷不動奥の院へ～

「お山登り」は御本尊(分

身)を背負い、大笹街道沿いにある奥の院を目指して、厳かに行事を執り行います。 その伝統的な行事に参加します。

ただし、天候や道路事情などのため中止の場合は「米子不動寺奥之院、米子大瀑布、鉱山跡地などのトレッキング」へ変更します。

とき 5月15日(火)
午前8時15分～

午後2時30分

ところ 須坂小学校プール

集合 中央公民館

講師 篠塚久義さん

持ち物 おにぎり、飲み物

※ひんのべが提供されます。

参加費 600円

定員 20人

問合せ ☎245・1598



申込開始 5月7日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ ☎245・8118

日滝地域公民館

作る 高津キッチン 料理教室(第1回)

旬のホウレンソウを使って ラザニア料理を作ります。



▲ラザニアのイメージ

とき 5月15日(火)
午前9時30分～

午後1時

ところ 日滝地域公民館

講師 高津孝道さん

内容 乾燥のラザニアを使

って作ります

参加費 500円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、

フオーク(はし)、食器用ふきん

作る

パッチワーク講座 (全4回)

ティッシュボックスカバーを作ります。初心者も大歓迎です。

とき 6月5日(火)、19日(火)、

7月3日(火)、17日(火)

※各回とも午後1時30分～4時

講師 花澤典子さん

参加費 無料

※布、針、糸、キルト芯などの

購入希望者は別途実費必要

持ち物 先染め布

(110cm×30～40cm)、

色違いの端布3色

(30cm×30cm)、

定規、鉛筆(4B)

※お持ちの方

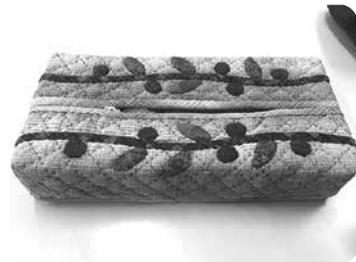
パッチワーク用針、

糸、キルト芯

定員 15人

申込期限 5月28日(月)

問合せ ☎248・1686



▲ティッシュボックスカバーのイメージ

南部地域公民館

見る 最近出土した須坂・小山遺跡群を県立歴史館で見よう

道路拡幅に伴い八幡前遺跡・土地開発により屋部下遺跡・園芸高校（現須坂創成高校）内遺跡から土器などが出土しました。発掘に携わった講師のお話を聞きながら遠い古代について考えてみませんか。



とき 5月22日(火) 午前8時40分～午後4時30分
集合 南部地域公民館 長野県立歴史館 (千曲市)
講師 真田氏歴史館 (上田市) 田中一穂さん (生涯学習スポーツ課学芸員)

参加費 900円 (入館料・保険代)

※昼食代は別途必要

持ち物 筆記用具

定員 20人

申込期間 5月7日(月)～17日(木)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎245・0273

豊丘地域公民館

見る 豊丘の民話切り絵 紙しばいの地めぐり 坊平探索

昨年、坊平の聖大寺跡といわれている辺りを探索したところ、4つの土台石らしき石が発見されました。今回は、さらに探索を進めます。新たな発見があるかもしれません。

とき 6月2日(土) 午前9時～午後0時30分

場所 坊平(五味池破風高原線から徒歩20分) 寺久保の観音堂

※市公用車にて移動

内容 現地での史跡探索と紙芝居の口演

参加費 250円 (おやき2個・保険料)



▲坊平からみた離山

持ち物 雨具・飲料

定員 先着20人

申込期限 5月29日(火)

※平日の午前8時30分～午後5時

共催 豊丘地域活性化連絡協議会

問合せ ☎245・9768

平成30年度使用許可申請書を提出してください。

まだ平成30年度使用許可申請書を提出されていない団体・サークルは、各施設の使用許可申請書に必要事項を記入のうえ、提出してください。 ※詳細は『広報須坂』平成30年3月号33ページをご確認ください。

文化芸術講座

須坂市文化芸術協会と中央公民館が連携して開催します。

伝統文化や芸能にふれてみませんか。お気軽にご参加ください。初心者の方も大歓迎です。

場所 中央公民館

講師 須坂市文化芸術協会 会員

問合せ ☎245・1598

※詳細は『広報須坂』平成30年4月号33ページをご覧ください。

触れよう 尺八(全12回)

とき 6月7日(木) 午後6時30分～8時

仲間づくり謡曲塾 (宝生流)(全8回)

とき 6月8日(金) 午後7時～8時30分

観世流 さわやか謡曲講座 (全8回)

とき 6月9日(土) 午後1時30分～3時30分

楽しい いけ花(池防)(全7回)

とき 6月16日(土) 午前10時～正午

茶席入門(石州流)(全6回)

とき 6月17日(日) 午前9時30分～11時30分

歌謡曲のやさしい日本舞踊 (花房流)(全8回)

とき 7月2日(月) 午後7時30分～8時45分

気軽に楽しむ日本舞踊 (藤間流)(全8回)

とき 7月6日(金) 午後7時30分～9時



▲昨年開催された日本舞踊(花房流)

すぎか女性未来館だより

No.110

【各講座について】

○申込の受付開始は、
毎月第1火曜日、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
にお願いします（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

家庭料理講座

おいしいお弁当づくり

栄養バランスや彩りを考え
たおかずを作ってお弁当箱に
つめます。見た目にもおし
いお弁当を作りましょう。

とき 5月25日(金)

ところ 午前10時～午後1時
すぎか女性未来館

内容 料理実習室（2階）
▽肉巻き照り焼き
などのおかず6品

講師 浜岡一美さん

参加費 1000円
（日本栄養士会
（材料代））

支払期限 5月18日(金)

持ち物

エプロン、三角巾、
食器用ふきん、
弁当箱1つ

定員

12人

※定員になり次第締め切ります。

問合せ ☎214・6041



資格取得講座

3級ファイナンシャル・ プランニング技能士

取得講座へ全8回

年金・金融資産・住宅購入・
老後の貯蓄など、日常生活に
とても役立つ知識が得られる
資格です。

講座終了後には検定を受け
ます。全員で合格を目指し
ましょう。
※検定についての詳細は下段
をご覧ください。



とき

6月20日・27日
7月4日・11日
18日・25日
8月1日・8日

※各回とも水曜日

ところ

すぎか女性未来館
大講習室（2階）

講師

株式会社ライフ
インターナショナル
塚口秀彦さん
鈴木明子さん

参加費

2000円
（テキスト代ほか）

※検定料（6000円）が別
途必要です。

※テキストは講座初日に配布
します。

支払期限 6月15日(金)

定員

12人

※定員になり次第締め切ります。
問合せ ☎214・6041

○検定について
平成30年度

3級ファイナンシャル・
プランニング技能検定

試験日

9月9日(日)
午前10時～
午後2時30分

会場

長野市内

※その他の詳細は分かり次第
お知らせします。

簡単！

手作りラー油 の作り方



3月24日(土)に行われた「異
文化理解講座」で紹介された
ラー油の作り方です。ぜひ、
お好みの辛さや具材で作って
みてはいかがでしょうか。

材料（広口瓶1個分）

- ・油：150ml
- ・唐辛子の粉：10g
- ・生落花生、生ごま、ネギの
みじん切りなど：適量

- ①中華なべに油を入れ熱する。
- ②唐辛子の粉、具材を入れて、
すばやくかき混ぜる。
- ③強火で3分間熱する。

おでかけパソコン教室

講座名	とき	定員・参加費	申込期限	ところ・問合せ
ゆっくりパソコン講座 ＜全7回＞	5月21日(月)～29日(火) ※土日を除く平日のみ 午前10時～正午	10人 500円	5月17日(木)まで ※5人以上で開講します	すぎか女性未来館 ☎214-6041
ゆっくりパソコン講座 ＜全5回＞	6月4日(月)～8日(金) 午後2時～4時	10人 500円	5月31日(木)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	井上地域公民館 ☎246-2488

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。

生 涯 学 習
推 進 セ ン タ ー
だ ン 習
よ ー り



No.219
スザンビー

まなび一号
「扇状地の里巡り」
参加者募集!

毎年好評の扇状地の里巡りです。小河原地区を中心に小原氏居館跡や福島正則の子息である忠勝氏ゆかりの寺などを巡ります。

また、昨年から開館した高津秀太郎美術館も見学します。ぜひご参加ください。



▲谷街道道標を見学する様子

とき 6月2日(出) 午前9時〜正午
参加費 350円
定員 20人

募集期間 5月15日(火)〜25日(金)
集合・解散 泉園幼稚園北の北側駐車場

コース —はバス、—は徒歩
弁天清水—小河原氏館・長者屋敷跡—大乘寺—小河原神社・久兵衛堰—等三角点—谷街道道標—(新田町公会堂—広円寺—左願寺遺跡：崖下の道(清水跡：本陣石垣跡))

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

生涯学習支援実践講座
生涯学習 (通信講座)
コーディネーター
新支援技法研修
受講生募集!

地域のさまざまな課題解決に応えるため、コーディネーター(物事が円滑に進むよう団体やサークルなどを繋いだ

り調整をしたりする役割)としての活動や、ファシリテーター(会議や進行などを中立の立場から促進や支援する役目)として活動するための知識を学びます。これからの生涯学習を担う重要な力を身につけられる研修ですので、生涯学習ボランティア活動をされている方や、これから地域や学校などでボランティア活動を始めたい方にもおすすめ。ぜひ一緒に学んでみませんか。

受講料

39500円

(ただし、修了者には予算の範囲内で1/2以内の額を補助します)

学習期間

平成30年8月〜11月 (4カ月間)

月1回のスクーリングを行います。受講生同士でテキスト学習や提出課題などの疑問を解決していきます。

対象

市内に在住し、講座修了後に生涯学習推進員などボランティアとして、まちづくりへの参加に意欲のある方

定員 5人

申込締切 7月20日(金)
生涯学習推進センター窓口

にある申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。
問合せ 生涯学習推進センター
☎ 214・6086
FAX 246・3906

生涯学習推進員が
取材しました

北信子供初心者囲碁教室

文部科学省が認定している「北信子供初心者囲碁教室」を取材するために、旭ヶ丘ふれあいプラザを訪問しました。取材に伺った日は、子ども17人、保護者5人、先生5人が、それぞれ碁盤に向かっています。



▲碁盤に向かう子どもたち

囲碁は、勝ち負けがありません。ちょうど、一人の子が負けたために少しすねてしまう場面がありました。先生は「負

けるから強くなれるんだよ」と、言葉をかけていました。代表の常長虎徹さんは「私たちは負けた時こそ自分を見つめ直し成長できるをモットーに、くじけずに立ち向かえるように励まし、支えるようにしています。囲碁は、年齢や性別、国籍など関係なく誰でも楽しめる頭脳ゲームです。ルールは簡単ですので、どなたでもご参加ください」と話してくださいました。

中野市から参加されている保護者の方は「子どものために、あの手この手と工夫してください、とてもありがたいです。こういう教室は他にはありません」と話していました。

子どもたちと囲碁に向き合った活動を15年以上しています。頭が下がる思いです。

活動日 毎週土曜日
会場 「旭ヶ丘ふれあいプラザ」 または「中央公民館」

参加費 無料

※参加は自由です。詳細はお問い合わせください。

問合せ

☎ 245・7947(常長)
☎ 245・5829(長谷部)
(生涯学習推進員会)
旭ヶ丘分会 東海林 記

図書館だより

開館時間 平日 午前9時～午後7時
土日祝 午前9時～午後5時
休館日 1・7・14・21・25・28日
6月4日
Tel 245・0784
Fax 245・4313

3月
来館者数 99,137人
貸出冊数 22,031冊

行事のご案内

【おはなしの会】

とき 毎週土曜午前11時
ところ 1階えほんコーナー
12日は大阪「三邑会」が出演します。本物の街頭紙芝居を見てみませんか？

【子どもの読書週間開催中】

期間 5月12日(土)まで
特集コーナー
「ジュニア科学道の本」

不思議。発明。冒険。未来。こどもの「知りたい」がいつぱいつまった本を展示し、貸し出しています。

▼『このあいだになにがあった？』：佐藤雅彦▼『考える練習をしよう』：マリリン・バーンズ▼『ホネホネたんけんたい』：アリス館▼『さんねんないきもの事典』：高橋書店▼『せいめいのれきし』：ページニア・リー・バートン▼『寿命図鑑』：いろは出版

文学講座

【大人が楽しむ国語教科書 古典編】(全5回)

国語の教科書をテキストに、楽しく古典文学を学び直しましょう。
とき ▼6月8日(金)▼22日(金)▼7月13日(金)▼27日(金)▼8月10日(金)
各回とも午前10時～正午
ところ 図書館西館(2階)
講師 田子修一さん
参加費 無料
定員 20人(申込順)
申込開始 5月8日(火)

新刊案内

いろいろなおもしろい絵本
ゆるゆるちでなんでやねん

しあわせの牛乳
読みだしたらとまらない中学入試の名作

自分で治す！腱鞘炎
お金で損しないシンプルな真実
ポリ袋で作ろう！餃子、めん、パンを
敗れども負けず

※このほかにも毎週多数の新刊が入ります。どうぞ図書館へおいでください。

えがしりゅみちこ
鈴木翼

佐藤慧
講談社

高林孝光
山崎元
萩野恭子
武内涼

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14回お題】「花・桜」
花・桜・花の名前・花をイメージする語句

■応募(投句)期限…5月11日(金)
優秀作は、須坂新聞紙上で発表し、図書館に掲示します。



▲ぶっくるー



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

博物館ボランティア会 会員大募集!

ウォークラリー in 臥竜公園

臥竜山探検2018



臥竜公園内のチェックポイントをまわりながらクイズにチャレンジ☆大人の方は初夏の臥竜山ウォーキングを自分のペースで楽しみましょう。

できるだけ2人以上のグループでお申し込みください。また、山歩きに適した服装でお出かけください。

とき 6月9日(土)午前9時～正午
ところ 博物館前集合(雨天中止)
参加費 50円(保険料)
持ち物 ▼帽子▼虫よけ▼水筒▼時計
定員 50人(申込順)
対象 どなたでも(小学4年生以下は保護者同伴)
申込期限 5月7日(月)～6月4日(月)



▲昨年のウォークラリーの様子

移転のお知らせ

博物館事務室は4月27日(金)から南部地域公民館1階に移転しました。
お気軽にお寄りください。

現在、高校生を含めて幅広い世代の方が活動しています。興味のある方は、どなたでも入会できますので博物館までお気軽にお問い合わせください。

また、今年度は、堀直虎没後150周年・明治150年記念事業(講演会・館外記念展示など)の企画・運営にも関わっていきます。

博物館ボランティア会は、博物館の長期休館中も臥竜公園さくらまつりでグッズ販売を行ったり、小学校の社会科見学や八丁鎧塚まつり、臥竜山たんけんウォークラリーなどの館外事業への協力、博物館周辺の落ち葉清掃などの環境整備活動も行っています。

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。

桜吹雪の中を歩く

桜めぐりウォーク

「信州須坂 桜めぐりウォーク」(市観光協会主催)が開催されました。市内外から20人が参加し、臥竜公園や大日向観音堂、普願寺などをめぐりました。

中野市から夫婦で参加した60代女性は「桜がとてもきれいでした。春先に咲いている花などを見ると、とても気持ちが和らぎます」と話していました。〔4月14日〕



みぎ、ひだり、みぎをみてしっかり確認

豊丘保育園で交通安全教室

豊丘保育園で交通安全教室が行われ、須坂警察署からチャイルドシートモデル園として認定を受けました。警察官からしっかりチャイルドシートをするように話がされると、園児は「はい」と大きな声で返事をしていました。また、ホール内で園児は左右をしっかり確認して、右手をあげて道路を横断する練習をしました。〔4月13日〕





地域おこし協力隊が活動報告

豊洲地域で活動する地域おこし協力隊の成田あゆみ隊員(写真の左から2番目)が、活動報告会を開催。

地域で採れたリンゴやブドウで作ったフルーツカレーやあんこを試食してもらいながら、地域の皆さんと活性化のアイデアなどを語り合いました。〔3月31日〕



初めての一輪車

南部児童センターで小学1年生を対象に一輪車教室を開催しました。

センターの先生から一輪車の乗り方を教えてもらい、小学1年生は補助棒に捕まりながらペダルを一生懸命こいでいました。「一輪車は楽しい、また練習したい」と話していました。〔4月10日〕



室内でのお花見おにぎり会

子育て支援センターでお花見おにぎり会を開催。あいにくの雨で、室内で行われましたが26人が参加しました。

市内から参加した30代の母親は「子どもはいつもよりおにぎりをたくさん食べています」と話していました。〔4月18日〕



今年で15年目

100匹のこいのぼりが泳ぐ

「百々川に魚がすめるように、子どもたちの健やかな成長と夢を育てること」を願って百々川に鯉を泳がそう実行委員の皆さんと地域の子どもたちがこいのぼり100匹を飾り付けました(飾り付けは5月6日まで)。

参加した小学5年生の女子児童は「家にこいのぼりがないので、みんなで飾って楽しかった」と話していました。〔4月14日〕



きれいになったよ

臥竜公園さくらまつりゴミ拾いたい!

臥竜公園さくらまつりゴミ拾いたい!を4月1、8、15、22日に開催し、延べ約200人の市民ボランティアが参加しました。臥竜公園さくらまつりを訪れる方が気持ちよく、きれいな臥竜公園を見てもらえるように行われる美化活動です。

4月1日に市内から参加した小学3年生の男子児童は「きれいになった臥竜公園をみんなに見てもらいたい」と話していました。〔4月1日〕



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 17

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ます。



郷土食☆笹寿司



調理時間約20分

1個分の成分

- エネルギー…87kcal
- たんぱく質…1.9g
- 脂質…1.7g
- 炭水化物…15.6g
- 塩分…0.3g

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

健康長寿レシピの豆知識

上杉謙信に贈った野戦食ともいわれている北信に伝わる郷土食です。笹にはビタミンKやクロロフィルなどが豊富に含まれており、抗菌・防腐・防臭作用があるといわれています。

【材料】(20枚分)

- 酢(合わせ酢用)…50cc
- 塩(合わせ酢用)…少々
- 砂糖(合わせ酢用)…大さじ2
- 米…2合
- 油…大さじ1
- みそ漬け…50g
- ぜんまい水煮…150g
- 砂糖…大さじ1
- かつお節…1パック
- くるみ…20g
- 卵…1個
- 紅しょうが…20g
- 桜でんぶ…20g
- 笹の葉…20枚

【作り方】

- ① 米は普通に炊き、熱いうちに合わせ酢と合わせて寿司飯を作る。
- ② みそ漬けや水気を切ったぜんまい、くるみをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、みそ漬け、ぜんまいを炒め、砂糖、かつお節を入れ、火を止めてくるみを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 卵は錦糸玉子にする。
- ⑤ 笹の葉をきれいに水洗いして、水気をふいておく。
- ⑥ 笹の葉に寿司飯をのせ、具(③や④、紅しょうが、桜でんぶ)を彩りよくのせる。

信州須坂の台所 レシピ動画 (第3弾)



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」



▼「広報須坂」を見やすくするため、カラーページを増やしました。そのため、少しページを入れ替えましたので、いつもの記事がいつものページにないかもしれません。そのときはページをめくってみてください。(岡田)

▼今月号より「広報須坂」を担当することになりました。多くの方の思いが詰まったものを作ることは責任重大です。今の自分が出来ることと、今後の学びをコツコツ積み上げながら様々な情報をお届けしていきたいと思えます。(小林)

▼今月号から「公民館だより」の担当になりました。市民の皆さんが「公民館に行ってみよう」と思えるような、楽しい内容を取り上げていきたいと思えます。取材の際には声をかけていただけただけならうれいです。(上原)

よもやまばなし