

広報

須



坂

6
2018

特集 自分の命を守るための「自助」



井上小学校5年生による田植え
おいしいおいしいお米にな～れ♪

自助・共助・公助

じょ
じょ
らの命を守る
家族や地域を
ける

近年、地球温暖化に伴う気候変動などにより、大雨によるさまざまな災害が発生しています。また、地震も多く発生し、いつ自然災害が起きるか予期できなくなっています。

しかし、いつ起きるか分からない自然災害に備えるためには、一人ひとりの日頃からの防災意識が大切です。

今回は、自分の身を安全に守るために一人ひとりの防災意識付けである「自助」を中心に紹介します。

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

自助・共助・公助とは

災害時には、「自助・共助・公助」で取り組みましょうという言葉聞いたことがありますか。

災害時に最も大切なことは「自助」といわれています。

自助・共助・公助とは何か。実際に災害が発生した時に何をすべきなのでしょう。

自助とは、あなたやあなたの家族の命を守るために、あなたが取り組むべきことです。

あなたやあなたの家族は、あなたが守らなければ、誰が守るのかという考えです。

【主な取り組み】

- ▼食料、飲料水の備蓄
- ▼トイレットペーパー、常備薬などの日用品の備蓄

共助とは、災害時には、あなたとあなたの家族の安全を確保した後、近所や地域の方と助け合います。

【主な取り組み】

- ▼近所の助け合い
- ▼自主防災活動への参加
- ▼地域の防災訓練
- ▼高齢者や障がい者への支援 など

公助とは、市役所や消防、警察、自衛隊などによる公的な支援のことです。

【主な取り組み】

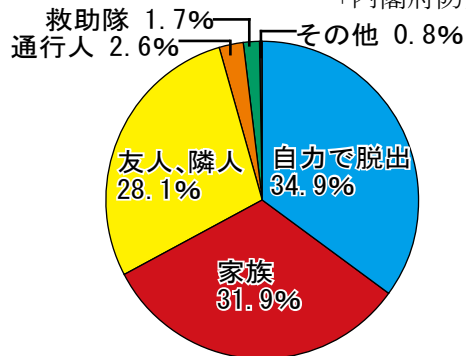
- ▼避難情報の伝達
- ▼避難所の設置
- ▼備蓄品の整備・管理
- ▼災害対応(人命救助、復旧・復興) など

公助の限界

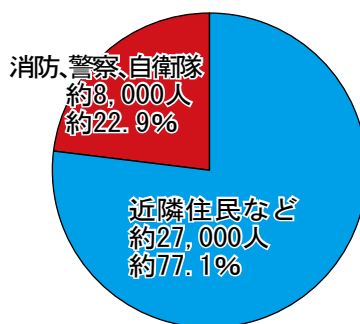
阪神・淡路大震災や東日本大震災のような大規模な災害時では、左の円グラフからも読み取れるとおり、公助による救出の割合は小さく「公助の限界」が明らかになりました。

□阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体

「内閣府防災情報のページ」から



□阪神・淡路大震災における救助の主体と救助者数



このように、大きな災害が教訓となつて、災害時には、自助・共助が重要となっています。

防災クイズ

クイズに挑戦してみましょう。

Q1 備蓄食料や飲料水は、最低何日分用意しておけばよいですか。

- ① 1日分
- ② 2日分
- ③ 3日分



Q2 あなたの家は昭和56年5月以前に建てられた木造住宅です。耐震性があるかどうか、どこから判断すればよいですか。

- ① 今まで住んでいて問題ないので判断する必要はない
- ② 耐震診断を受けてみないと分からない



Q3 災害が発生し、防災無線がなりました。次にあなたがとる行動はなんですか。

- ① 何もしない
- ② 自らの安全を確認する
- ③ テレビなどから情報を得る

Q4 子どもだけで家にいるときに大きな地震が発生しました。このとき、子どもは何をすればよいでしょうか。

- ① 同居している大人の親族を待つ
- ② 急いで避難所へ向かう
- ③ 近所の大人の言うことを聞く

Q5 災害時に、子どものストレスを減らすには、何を留意しておけばよいでしょうか。

- ① お金
- ② お気に入りのおもちゃや絵本
- ③ 安定剤

Q6 非常持出品を用意しました。保管に最適な場所はどこですか。

- ① 玄関
- ② 子ども部屋
- ③ 押し入れ



Q7 あなたの指定緊急避難場所と指定避難所はどこですか。



Q8 災害が発生しましたが、電話が混雑していて、家族と連絡が取れません。そんな時災害伝言ダイヤルを利用できます。番号は何番でしょうか。

- ① 026-245-1400
- ② 119
- ③ 171



Q9 家にいる時に大地震が発生しました。最初にとるべき正しい行動はなんでしょうか。

- ① ドアや窓を開ける
- ② ガスの元栓を閉める
- ③ 身の安全を守る



Q10 あなたは自宅にいます。避難勧告が発令されました。あなたがとるべき行動はなんでしょうか。

- ① 自宅に居続ける
- ② 指定された避難場所などへ避難行動を開始する
- ③ 非常持出品の用意など避難の準備を開始

クイズの答えは、4ページです。

Q1の答え ③

災害が発生してから3日間(72時間)は生存者の救出が最優先されます。支援物資の配給や援助が本格化するの、4日目以降です。そのため、あなたとあなたの家族分の食料や飲料水を最低3日分は用意しましょう。

Q2の答え ②

昭和56年6月1日に建築基準法が改正され、耐震基準が見直されました。昭和56年5月31日以前に建てられた木造住宅は、耐震診断を行ってください。詳細はまちづくり課(☎026・248・9007)にお問い合わせください。

Q3の答え ②

身の安全を確保することが最優先です。安全が確保されたら情報収集を行ってください。

Q4の答え ③

近所で知っている大人の言うことを聞いて行動しましょう。近所のつながりは大切です。普段からあいさつなどをして、近隣関係を良好に保つことが災害時に大きな共助になります。

Q5の答え ②

子どもの大好きなものが近くにあると心が落ち着きます。また、備蓄に好きなお菓子を入れておくのもおすすめです。

Q6の答え ①

すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。置いておく場所は家族で決めておきましょう。

Q7の答え 下表参照

あなたが住んでいる町や自治会で、避難場所が決まっています。必ず覚えておきましょう。

Q8の答え ③

「171」に電話すると、案内に従って録音や再生ができます。1回に保存できるのは30秒まで、保存期間は48時間です。

Q9の答え ③

左ページの地震発生時の行動のポイントを参照してください。

Q10の答え ②

左ページの避難情報時の行動のポイントを参照してください。

指定緊急避難場所・指定避難所

対象町(自治会)	指定緊急避難場所・指定避難所	千曲川洪水時の避難場所・避難所
穀町、上町、本上町	須坂小学校	【相森中学校】 南小河原町 小河原町 新田町 小島町 相之島町 北相之島町 豊島町 西町
上中町、中町、新町、常盤町	常盤中学校	
東横町、南横町、北横町、横町、立町、馬場町、須坂ハイランド町	森上小学校	
小山町、北原町、南原町、坂田町	小山小学校	
相森町、南小河原町、春木町、太子町	相森中学校	【井上小学校】 井上町 福島町 中島町 九反田町 幸高町 二睦町
高橋町、大谷町、本郷町	日滝小学校	
小島町、相之島町、新田町、小河原町、北相之島町、豊島町	豊洲小学校	
旭ヶ丘町、北旭ヶ丘町、高畑町、松川町、光ヶ丘ニュータウン	旭ヶ丘小学校	
塩川町、高梨町、村山町、八重森町、沼目町、五閑町、西町、田の神町	日野小学校	【墨坂中学校】 八重森町 沼目町 塩川町 高梨町 五閑町 村山町
井上町、福島町、中島町、九反田町、幸高町、二睦町	井上小学校	
上八町、下八町、野辺町、村石町、望岳台、明德町	高甫小学校	
境沢町、屋部町、八幡町、米持町	墨坂中学校	
仁礼町、亀倉町、米子町	仁礼小学校	
塩野町、夏端町、仁礼町の一部、亀倉町の一部、大日向町	東中学校	
峰の原高原	こもればいホール	
豊丘町、豊丘上町	豊丘小学校	

【指定緊急避難場所とは】

災害が発生した場合、または発生する恐れがある場合に、その危険から逃れるための避難場所

【指定避難所とは】

災害により家に戻れなくなった住民などが、一時的に滞在する施設



※一番身近な指定緊急避難場所に避難してください。家に戻れなくなった方は、指定避難所に避難してください。

■地震発生時の行動のポイント

地震発生

- 机の下などにもぐり、自分の身の安全を確保する。
- 火の始末をする。
- ドアや窓を開けて、出口を確保する。

1～2分

- 火元を確認し、出火していたら初期消火をする。
- 家族の安全を確認する。
- ガラスの破片などから足を守る。
- 非常持ち出し品を用意する。

3分

- 協力して応急救護を行う。
- お年寄りや体の不自由な方、けが人などに声を掛け、助け合う。
- 余震に注意する。

5分

- ラジオなどで正確な情報を確認する。
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する。
- 徒歩で避難場所に避難する。

5～10分

- 子どもをこども園や幼稚園、保育園、小・中学校に迎えに行くため、自宅を離れる場合は、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- 再度、出火防止を確認する。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。

■避難情報時の行動のポイント

避難準備・高齢者等避難開始

【高齢者、障がい者など】
速やかに指定された避難所などへの避難行動を開始してください。
【右記以外の者】
家族などへの連絡、非常持出品の用意など避難の準備を開始してください。

自主避難要請

区と市の協議に基づき、住民の皆さんは、区長の指示に従い避難してください。

避難勧告

避難行動ができる方は、指定された避難場所などへ避難行動を開始してください。

避難指示（緊急）

避難勧告などの発令後で、避難中の方は避難行動を直ちに完了してください。まだ、避難をしていない方は、直ちに避難行動に移るとともに、そのいとまがない場合は、生命を守る最低限の対応をしてください。

避難は、限られた時間内で判断しなければなりません。非常持出品など事前に準備しておきましょう。また、避難場所や避難経路を家族で話し合い、はぐれた時の連絡方法などを確認しておくことも大切です。

自分の命は自分で守る



総務課危機管理係
担当課長 飯塚俊樹

住み慣れた家庭や地域で、安心して暮らし続けることは、誰もが願うことです。

大規模地震や土砂災害などにより、一瞬にして安心した暮らしは一変してしまいます。

須坂市でも昭和56年8月に発生した土石流災害（56災害）がそうでした。

「危機」という言葉は「一瞬にして圧倒的な状況の変化が起きること」といわれております。

平穏な日々の暮らしの中でも、この「危機」への備えが重要であります。必要になる、その時のために備えておきましょう。

防災に強い地域へ

防災の基本は「自助」です。自

分の命は自分で守る。自分たちのまちは自分たちで守る。自分のことを守ることができれば、家族や友人、近所の方などを助けることができ、互いに助け合う「共助」につながります。

災害への備えや、いざ災害が起きたときに、公助ができることは限られています。救助される人ではなく、救助できる人が増えれば、防災に強い地域だといえるのではないのでしょうか。

大雨や台風などに注意

これから長雨が続く梅雨の季節に入ります。また、夏から秋にかけて台風やゲリラ豪雨などが発生しやすくなり、土砂災害や河川の増水被害などが懸念されます。

大雨や台風などの自然現象を防ぐことはできませんが、皆さんが防災意識を持ち、自分の地域を知り、いざという時に行動ができることで、ある程度の被害を未然に防ぐことが可能となります。

家族や友人と避難場所などの確認をし、災害への備えをしましょう。また、テレビやラジオなどの気象情報、市からの呼びかけに十分注意してください。

第3期須坂市食育推進基本計画 「須坂市 食で健やか計画」を策定しました

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

基本理念

人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる

3つの基本目標

- ①共に食べるとおいしい、楽しい(共食)
- ②食事をつくる力、選ぶ力をつける
- ③須坂の旬を大切に食べる

近年、社会経済の状況や生活の基盤である家族構成の変化、ライフサイクルや価値観の多様化などを背景に食習慣や「食」を取り巻く環境は大きく変化しています。

家族で一緒に食事をする時間の減少や食への感謝の気持ちの低下、食生活やマナーの変化などがあります。

市では、市民の皆さんとともに、食を通じて「命のつながり」や、「家族や仲間と食卓を囲むことの大切さ」、「須坂の食文化継承」を重点的に食育の推進を図ります。

第3期須坂市食育推進基本計画の概要

第3期須坂市食育推進基本計画では、市民一人ひとりが、人、食、地域(環境)のつながりを強め、生涯にわたり健康で充実した生活を送れる「生涯健康都市 須坂」の実現のために、家庭や学校、地域などが連携を図り、2018(平成30)年度から2023年度までの6年間を計画期間とし、総合的に食育を推進します。

また、基本理念を実現するために、重点的な取り組みの

柱として、左上の3項目を基本目標とします。

①共に食べるとおいしい、楽しい(共食)

【基本施策】

食を楽しむ心を育む(共食の推進)

【現状と課題】

大人が仕事や家事と一緒に食べられない、子どもの登園・登校のためなどの理由で、朝食を1人で食べる子どもの割合は、小学生では10・8%、中学生では34・6%です。特に中学生では平成24年度と比べると1.6ポイント増加しています(右下の表参照)。

家族が食卓を囲んで食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であります。家庭は子どもへの食育を推進していく大切な場であり、家族との共食を可能な限り推進していく必要があります。

【市民(家庭)の取り組み】

▼家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やしましょう。
▼家族と食卓を囲み楽しく会話をしながら食事をしましょう。

■食事を1人で食べる子どもの割合(朝食)

	2012年度 (平成24年度)	2017年度 (平成28年度)	目標値 2023年度
小学生	13%	10.8%	2017年度 から減少
中学生	33%	34.6%	

(平成28年度児童生徒の食に関する実態調査)

②食事をつくる力、選ぶ力をつける

【基本施策①】

栄養バランスのよい食生活の推進

【現状と課題】

毎日、1日2回以上主食、主菜、副菜を揃えている市民の割合は50・8%で、県と比べると高いです(左ページ始めの棒グラフ参照)。

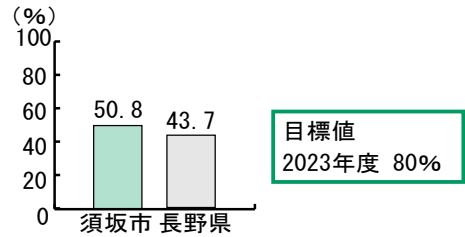
栄養バランスのよい食事とともに、野菜や果物を適量摂取できるよう、具体的な食べ方や調理方法の普及啓発が必要です。



▲食ですこやか親子でクッキングの様子

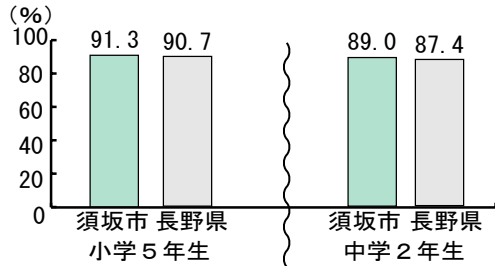
【市民(家庭)の取り組み】
▼主食、主菜、副菜、汁物を揃えてバランスのよい食事をしましょう。
▼一人ひとりにあった適切な量と質の食事を学びましょう。
▼よく噛んで味わって食べましょう。

■毎日、1日2回以上主食、主菜、副菜を揃えている保護者の割合(県との比較)



(平成29年度須坂市食生活アンケート)
(長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」)

■朝食を毎日食べる児童生徒の割合(県との比較)



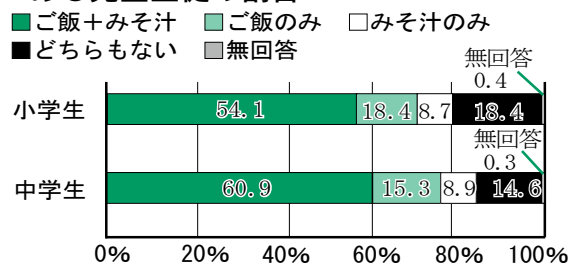
(平成28年度児童生徒の食に関する実態調査)

【基本施策②】
早ね早おき朝ごはんの推進

【現状と課題】
小学5年生と中学2年生の「毎日、朝食を食べる児童生徒の割合」を県と比べるといずれも高いです(左の棒グラフ参照)。
朝食を食べることは、健康的な生活リズムや生活習慣の確立につながることから、引き続き、早ね早おき朝ごはんの重要性を普及啓発することが必要です。

【市民(家庭)の取り組み】
▼生活リズムを整えましょう。(早ね、早おき、朝ごはん、歯磨きなど)

■家でご飯を炊き、みそ汁を作ったことがある児童生徒の割合



(平成29年度須坂市食生活アンケート)

【基本施策③】
食事を作る力を育む

【現状と課題】
家でご飯を炊き、みそ汁を作ったことがある小学生は54.1%、中学生は60.9%です(右の棒グラフ参照)。
子どもたちが生涯にわたり健康で過ごすための食生活を身に付けるには、子どもたち自身で食事を作る力をつけることが大切です。

【市民(家庭)の取り組み】
▼子どもと一緒に食材を準備し、料理をしましょう。

▼「いただきます」「ごちそうさまで」のあいさつをしましょう。

③須坂の旬を大切に食べる

【基本施策①】

▼食への感謝の気持ちを育む

【基本施策②】

▼食文化の継承への取り組みの推進

【基本施策③】

▼地産地消の推進

【市民(家庭)の取り組み】

▼食べ物、家族への感謝の気持ちを持ちましょう。

▼「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

▼食べ物を大切に食べましょう。

▼食事のマナー(箸の持ち方、配膳の場所、作法など)を伝えましょう。

▼郷土料理・伝統食を学び作りましょう。

▼家庭で旬のものを食べましょう。

第3期須坂市食育推進基本計画は、市ホームページからご覧いただけます。



食で健やか応援隊
養成講座(全3回)
参加者募集!

「食で健やか応援隊」とは、食を通じた健康づくりを支援する食育ボランティア団体です。

「食」に関することを学習し、市の食育事業や地域のイベントなどで子どもたちや子育て世代の方へ食育を伝える活動をしています。

とき ▼7月27日(金)午前9時30分～午後1時 ▼9月中に市の食育事業を見学 ▼11月9日(金)午前9時30分～正午

ところ 保健センター

内容 ▼市食育事業の概要 ▼朝食の大切さ(調理実習) ▼市の食育事業の見学など

受講料 300円(調理材料費)

募集条件 ▼食に関心がある方で、市が行う食育事業に協力できる方 ▼仲間同士で

食育講座を開催するなど意欲的に活動できる方 ▼養成

講座全3回を受講できる方

募集人員 20人

申込期限 6月29日(金)

申込・問合せ 健康づくり課

(026-248-9018)

健診を受けることが、自分の健康を守り 医療費・保険料負担の軽減にもつながります

問合せ ▼健康づくり課(☎026-248-9018)
▼保健センター(☎026-248-9023)

健康を守るために年1回の健診を

今月から40歳以上から74歳までの国民健康保険(以下、国保)加入の方と75歳以上の方を対象に、健診が始まります。健診を受けて、外からは見えない自分の血管や血液の状態などを確認しましょう。

健診を受けることが医療費などの負担軽減につながります

健康づくりに取り組む自治体へのインセンティブ制度として保険者努力支援制度が創設されました。受診率やメタボリックシンドローム(以下、メタボ)の改善状況などの評価指標の点数に応じて市区町村へ支援金が交付されます。評価指標(特定健診受診率などの)配点が平成28年度60点から30年度150点に変更され、重要視されています(表1)。須坂市は若い年代の受診率向上が課題です(表2)。メタボの改善や健康な人が増えます。また、支援金にも影響し国保財政や保険料負担の軽減にもつながりますので、ぜひ健診を受診しましょう。

【表2】平成28年度国民健康保険
特定健診受診状況

	40～64歳	65～74歳
対象者	3,354人	5,506人
受診者	1,190人	3,176人
受診率	35.5%	57.7%

出典：「国民健康保険団体連合会」

【表1】須坂市保険者努力支援制度

		平成28年度		平成30年度
		満点	須坂市	満点
評価 指数	特定健診受診率	60点	40点	150点
	特定保健指導実施率			
	メタボの減少率			

出典：「長野県健康福祉部」

慢性腎臓病の治療費の割合が増加

慢性腎臓病は、腎臓の働きを徐々に低下させ、腎臓だけでなく、脳卒中や心筋梗塞の危険因子になるなど全身に影響を及ぼします。

腎臓の働きは、高血圧や糖尿病、加齢に伴い低下していきます。日本では慢性腎臓病の方が1千万人を超えているといわれ、身近な病気となっています。

国保で慢性腎臓病の治療費の割合(表3)をみると、平成28年度は25年度より増加しており、県や国と比べても高くなっています。

脳血管疾患や心臓病を見ると増加はみられず、県や国と比べても低い値となっています。

お気軽にご相談ください

健診結果で病気を予防することが必要な場合には、生活改善や状況により、治療が大切になります。市民の皆さんが何をすれば病気を防ぐことができるのか、保健師や管理栄養士が、健診結果の見方や食事の内容などの相談に乗らせていただきます。ご希望の

方はお気軽に保健センターまでご相談ください。

【表3】総医療費に占める腎臓、脳、心臓疾患医療費の割合

	年度別	医療費	腎臓疾患 慢性腎不全	脳血管疾患 脳梗塞、 脳出血	心臓病 狭心症、 心筋梗塞
須坂市	平成25年度	39億9,000万円	6.0%	2.6%	1.9%
		39億6,000万円	6.5%	1.9%	1.5%
長野県	平成28年度	1,596億円	5.4%	2.4%	2.0%
国		9兆7,000万円	5.4%	2.2%	1.8%

出典：「国保データベースシステム」

今年度から70歳以上の受診料無料の要件を除外しました
40・50・60・70・80・90・100歳の節目年齢になる方(平成31年3月31日時点)は無料で受診できます。

胃がん検診を受けていますか？ ～胃がん内視鏡検診が始まります～

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

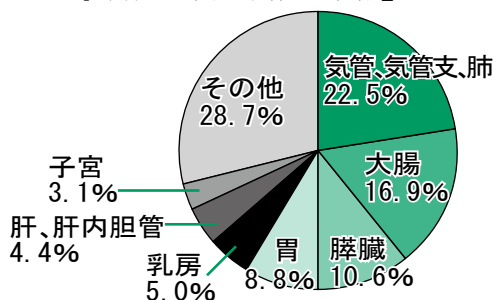
胃がん

胃がんは、罹患率（かかる人の割合）の高いがんの一つです。

須坂市のがん部位別の死亡率をみると、肺がんが22.5%、大腸がんが16.9%、膵臓がんが10.6%、胃がんが8.8%となっています（左の円グラフ参照）。

胃がんは検診によって早期発見・治療が可能になり、死亡率が減少傾向にあります。

■須坂市がん部位別死亡率
『平成27年度県衛生年報』から



胃がんの原因

胃がんは、遺伝的要因もありますが、生活習慣が発症に影響することがわかっています。特に、塩分の多い食生活や喫煙は胃がんのリスクを高

めます。

また、ピロリ菌の感染でも胃がんが発症するリスクが高まります。

早期発見が決め手

早期に発見して治療を行えば、高い確率で改善が可能といわれています。

しかし、がんにかかっても初期の場合はほとんど自覚症状がありません。症状が現れた頃には、がんがすでに進行して、治療が難しくなります。

定期的に検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。

今年度から胃がん内視鏡検診を始めます

内視鏡検診（胃カメラ検査）

市民健康づくり講座 「胃がんの現状と予防対策」

とき 7月14日(土)午前10時～11時30分
ところ 保健センター
講師 赤松泰次さん（長野県立信州医療センター副院長、日本消化器学会専門医）



参加費 無料
※申し込みは不要です。
問合せ 保健センター

健康ウォーカーズ募集中

ウォーキングは、誰でも気軽に始められる健康づくりに適した運動です。

日頃から取り組んでいる方を健康ウォーカーズに認定しています。

認定基準 30分以上のウォーキングを、週3回、1カ月以上継続されている方

▼記録用紙は健康づくり課・保健センターにあります。

※市ホームページからもダウンロードできます。

▼認定者には、認定証と健康応援グッズの進呈・メルマガにて健康づくりの情報の配信をしています。

血圧計を貸し出しています

血圧計を貸し出しています

保健センターでは、血圧計の貸し出しをしています。自分の血圧の状態を知り、健康づくりにお役立てください。

須坂市健康カレンダーをご活用ください

「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。

平成30年度 市・県民税のお知らせ



問合せ 税務課(8026・248・9001)

市・県民税とは

市・県民税は、日常生活に必要な行政サービスを市や県が提供するための財源となる大切な税金です。

平成30年度の市・県民税は平成30年1月1日に須坂市に住民登録があった方に課税します。1月2日以降に転入された方は、転入前の市区町村で課税されます。

税額の計算方法は

市・県民税は、平成29年1月～12月の所得をもとに計算します。

納税方法と納付場所

下表のとおり、納税方法によって、納付月などが決まっています。

納付書に記載されている金融機関やコンビニエンスストア、税務課(窓口2番・本庁舎1階)で納付できます。

納付書で納付する方は、インターネットを利用してクレジットカードで納めることもできます。

詳しくは、納付書の裏面をご覧ください。

普通徴収の納期限

第1期…7月2日(月)
第2期…8月31日(金)
第3期…10月31日(水)
第4期…平成31年
1月31日(木)

税金は、納期限までに納めましょう。



市・県民税の住宅ローン 控除額は通知書に記載

平成21年～29年に入居し、所得税の確定申告または給与

納税方法	納め方の詳細	納付回数	納税通知の方法
給与から差し引き (給与特別徴収)	給与から毎月差し引き (6月～2019年5月まで)	年12回	勤務先を通じて送付
年金から差し引き (年金特別徴収)	年金から毎回差し引き (4月～2019年2月まで)	年6回	自宅へ郵送 6月13日(水)発送予定
口座振替 (普通徴収)	指定登録口座から各納期限に引き落とし	年4回	
納付書 (普通徴収)	通知書同封の納付書で各納期限までに納付		

の年末調整で住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)を申告した方は、納税通知書をご確認ください。

市・県民税でも控除できる額がある場合は、通知書に控除額の記載があります。

まだ申告をしていない方は、今年度の市・県民税の納税通知書が手元に届く前に、税務署で確定申告し、本人控を税務課へお持ちください。

平成30年度所得課税証明書は、 6月8日から発行できます

発行場所 税務課(窓口2番)

※平日の午前8時30分～午後5時15分にお越しください。

手数料 1通300円

持ち物

▼本人確認ができる官公署が発行した写真付きの証明書(運転免許証など)

▼はんこ

※写真付きの証明書がない場合は、本人確認ができる書類を2点お持ちください。代理人の場合は、委任状と代理人の本人確認ができる証明が必要です。

ご注意ください

▼収入が年金所得のみで申告が不要だった方以外で、年末

給与所得者の納税方法は 給与差し引きが原則です

長野県と県内全77市町村は、給与所得者の市・県民税の納税方法を特別徴収に切り替えるように取り組んでいます。

お勤めの方にご準備いただくことはありませんが、これまで普通徴収だった方は、納税方法や納税通知の方法が変更となります。ご理解、ご協力をお願いします。

所得・課税証明書を夜間や 土・日曜日に受け取ることが できます

事前の電話予約で、時間外に市役所直室で受け取ることができます。

予約などの詳細は、税務課へお問い合わせください。

消防本部からのお知らせ



問合せ ▼消防本部予防課 (☎026-245-4200)
▼消防本部総務課 (☎026-245-4100)

危険物安全週間
6月3日(日)～9日(土)
平成30年度推進標語
「この一球 届け無事故へ
みんなの願い」

危険物の事故を未然に防ぐため、次のことに注意しましょう。

▼灯油など危険物施設や周辺の状況を定期的に点検する。また、器具や配管などの劣化、破損の有無を確認する。

▼灯油などをホームタンクから小分けするときは、その場を絶対に離れない。

▼灯油などの流出防止のため、ホームタンクに防油堤を設置する。

▼地震などによりホームタンクが容易に転倒しないよう、しっかりと固定する。

問合せ 消防本部予防課

**古い消火器の有料回収と
住宅用火災警報器の設置
相談**



とき 6月9日(土)
午前10時～正午
ところ 消防本部前庭

【古い消火器の有料回収】

回収費用 1本につき2千円程度

※古い消火器を回収するのは、

年に1回だけです。
【住宅用火災警報器の設置
相談】

住宅用火災警報器の設置は義務付けられています。まだ設置していない方は、ぜひご相談ください。

※詳細は『広報須坂』5月号13ページをご覧ください。

問合せ 消防本部予防課

消防団消防技術大会

とき 6月10日(日)午後1時～4時30分

ところ 須坂小学校グラウンド

種目 ▼小型ポンプ操法▼
消防ラッパ吹奏

【親子写生大会】

市民の安心・安全を守る消防団員が消防技術を競う姿や消防車・救急車の絵を描きま



▲昨年の消防団消防技術大会の様子

しょう。
※画用紙は主催者が用意します。

受付開始 午後0時30分
対象 ▼幼稚園・保育園児

▼小学生

問合せ 消防本部総務課

甲種防火管理者新規(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時までの2日間

ところ 消防本部3階(大会議室)

対象 事業所などで防火管理を担当する方で、防火管理者の資格が無い方

受講料 ▼須高危険物・防火管理協会員：4000円▼会員以外：5000円

申込期限 6月8日(金)(土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分)

定員 90人(申し込み順)

問合せ 消防本部予防課

安全で安心な登山を楽しむために

長野県登山安全条例の施行により、県内の指定山岳を登山する場合、県知事に対して

「登山計画書(届出)」の提出が義務付けられています。提出先

【FAXで提出】
県山岳高原観光課FAX 03-6862-5035

【インターネットの送信フォームから提出】
インターネットの送信フォーム (https://www.shinsei.ig-front.jp/nagano/uketsuke/dform.do?id=135968317627)に必要事項を記入し、登山計画書を添付して送信

【登山ポスト】
指定登山口付近にある「登山ポスト」へ投函

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ 須高地区山岳遭難防止対策協会(消防本部総務課内)

(☎026-245-4100)

県内の指定山岳は122カ所です。そのうち、須坂市にある指定山岳は、次の3山です。

▼根子岳
▼浦倉山
▼四阿山



6月4日～6月10日は

歯と口の健康週間

須高歯科医師会からのお知らせ



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

乳歯のむし歯でも治療が必要

「乳歯のむし歯はそのうち生えかわるから…」といった放置しておいても良いかなと考えてしまいませんか。次に生えかわる永久歯に影響が出る可能性があります。主な影響として次のようなものがあります。

【歯並び】

乳歯が重度のむし歯になり抜くことになると、隣の歯が移動してしまい、永久歯が生えるスペースが確保できなくなる場合があります。

【永久歯】

乳歯の下にある永久歯の形成に影響を及ぼすことがあります。

【顎の発達】

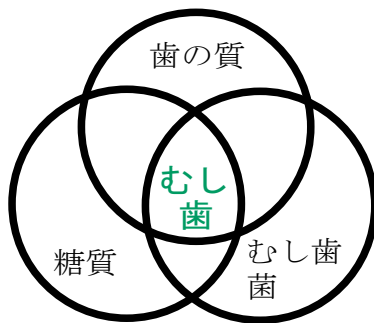
歯の痛みで十分にかめなくなったり、顎の発達が不十分になるなどの影響もあります。

むし歯予防のポイント

むし歯になる要素は、歯の質・糖質・むし歯菌の3つです。この3つの要素の重なる時間が長くなればなるほど、むし歯になりやすくなります。毎日の歯磨きも大切ですが、3つの要素が重ならないよう

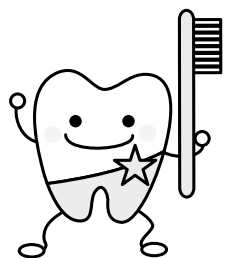
な環境を作ることがポイントです。

■むし歯が発生する要素



時間の経過

むし歯にならないよう毎日の歯磨きで、お口の中を清潔に保つこと、定期的に健診を受けること、むし歯になったら、きちんと治療することが大切です。乳歯から永久歯への生え変わりの時期の歯並びのチェックも大切です。



消費生活情報

突然の電話で契約完了も！相手先をきちんと確認しましょう

問合せ 須高市消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-248-9002)



対処のポイント

- ▼電気や電話料金が安くなるといった電話が突然かかってきて、よく分からないうちに契約していたというトラブルが発生しています。相手は大手電力会社や電話会社をかたり、関連会社だと強調し、悪質な営業活動を行います。次に掲げるのは実際にあった電話内容の事例です。
- ▼アナログ電話が使えなくなるのでデジタル電話への切り替え工事が必要。
- ▼電話番号を登録するだけで電話料金が安くなる。
- ▼電気料金プランの診断をしている。現在の電気料金や使用量を教えてほしい。
- ▼契約方式が変更となった。現在の契約を見直すると電気料金が安くなる。
- ▼必ず会社名や部署名、電話番号を確認しましょう。
- ▼固定電話が2024年にIP網に切り替えになるという発表がありました。切り替えの手続きや工事は不要です。
- ▼少しでもおかしいと思ったら契約中の会社のお客さまお問い合わせ窓口や須高市消費生活センター・特殊詐欺被害防止センターに相談しましょう。

「詐欺を防ごうクチコミ大作戦」にご協力を

詐欺のきっかけは電話から。電話対策をしたり、家族や身近な人で詐欺の話をし、みんなで詐欺対策の意識を高めましょう。

須高3病院で看護職員を募集しています



■県立信州医療センター

【平成31年度採用の看護師・助産師を募集しています】

第2回試験日 8月26日(日)

募集人員 30人程度

※人員は地方独立行政法人長野県立病院機構で募集しているため、県立信州医療センター以外の病院も含まれます。

募集期限 8月6日(月)

※募集期間中であつても応募者数が募集人員数に達した場合は、募集を締め切る場合があります。

※第1回試験日の充足状況により、第2回試験を行わない場合があります。なお、第1回試験日は6月16日(土)と17日(日)ですが、募集を締め切りました。

問合せ ▼県立信州医療センター看護部長佐藤(☎026-245-1650)(代表)

▼地方独立行政法人 長野県立病院機構 本部事務局

人事課 採用担当(☎0120-173-314)(採用専用フリーダイヤル)または(☎026-235-7156)(直通)

※詳しくは、機構ホームページ(<http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/>)をご覧ください。

【看護補助者の募集も行っています】

詳しくは、県立信州医療センター看護部長佐藤までお問い合わせください。

■新生病院

【平成31年度採用の看護師を募集しています】

試験は、第1次募集は7月、第2次募集は8月、第3次募集は9月、第4次募集は11月に行います。

※詳しくは、新生病院ホームページ(<http://www.newlife.or.jp>)をご覧ください。

問合せ 新生病院看護部長 酒井または人財部人事課(☎026-247-2033)(代表)

■轟病院

【随時、看護師(正職員、パートタイム)・看護補助者(正職員)を募集しています】

※パートタイムについては、希望される働き方に対応いたしますので、ご相談ください。

※詳しくは、轟病院ホームページ(<https://www.todo-roki-h.com>)をご覧ください。

問合せ 轟病院看護部長 五十嵐(☎026-245-0126)(代表)

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室(☎026-248-9101)

児童手当

6月分以降の児童手当を受けるには現況届が必要です

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受ける要件(児童の養育、生計同一関係など)を満たしているかどうかを確認するためのものです。

通知をご覧いただくかお問い合わせください。

■提出先と提出期間

【提出方法】

必要な書類が提出されない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなります。

持参 子ども課(窓口10番・東庁舎1階)へお持ちください。

郵送 〒382-8511 須坂市役所子ども課あて

■提出書類



▼現況届

▼受給者の健康保険証の写し

▼平成29年4月1日以降に転入・出生した児童のマイナンバーカード

▼支給対象の児童の住所が須坂市以外の市区町村にある場合は、その児童の属する世帯全員の住民票の謄本

※家庭の状況によって、その他の書類が必要になる場合があります。詳しくは送付する

■6月の児童手当支給日

6月は定期支払月です。口座振込による支給日は6月8日金です。

人権交流センターからの お知らせ



問合せ 人権交流センター(☎026-245-0909)

人権の総合相談窓口は 人権交流センターです

人権の相談内容は、複雑な課題が絡み合い、一つの部署では解決できない相談があります。

そのため、さまざまな人権侵害に関して、相談窓口がわからない場合もあります。

人権交流センターでは、指導員が相談の内容により、関係機関と連携し解決に向けて対応します。

相談は無料で秘密は守られます。

とき 月～金曜日午前9時～午後5時
※祝日、12月29日～1月3日を除く。

6月1日は「人権擁護委員の日」です

「人権擁護委員」は、法務大臣に委嘱され、人権を擁護し人権思想を広めるため、積極的に活動を行っています。

6月は須坂駅前ビルシルキーにて「人権・パネルの展示」や「よろずなんでも相談所」を開設します。

お気軽にご相談ください。
【人権・パネルの展示】
とき 6月1日(金)～15日(金)

※15日のみ午後2時まで
ところ 須坂駅前ビルシルキー(2階)

「よろずなんでも相談所」
よろずなんでも相談所は、18ページをご覧ください。

人権交流講座

とき 6月19日(火)午後7時～8時15分

ところ 人権交流センター
講演 「新しい3つの法律について」

講師 畠山信重さん(人権交流センター指導員)

参加費 無料

人権学習用DVD上映会

学習教材として貸し出し可能なDVDの上映会を行います。

とき 6月26日(火)午前9時30分～11時10分

ところ 人権交流センター
上映するDVD

▼「無関心ではない！障がい者の人権」：25分

▼「ケータイ・ネットここが心配」：23分

※他の作品の視聴を希望される方は、随時ご覧いただけます。

福祉

福祉会館・福祉ボランティアセンターをご利用ください

提出・問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

市では、障がい者の皆さんや福祉団体、福祉ボランティア活動をしている団体を支援するため、「福祉会館」と「福祉ボランティアセンター」を無料でご利用いただいています。

福祉会館

利用時間 午前9時～午後9時
※12月29日～1月3日は休館になります。

所在地 大字須坂1218番地(馬場町)

対象 ▼障がい者やその家族 ▼障がい者に対するボランティア活動をしている団体 ▼社会福祉をしている団体

申請方法 利用許可申請書に必要事項を記入して、福祉課(窓口8番・本庁舎1階)に提出し許可を受けてください。

問合せ 福祉会館

(☎026-246-8759)

福祉ボランティアセンター

利用時間 午前9時～午後10時
※12月29日～1月3日は休館になります。

所在地 大字須坂483番地1(春木町)

対象 市内を拠点として活動するボランティア団体および個人の方

申請方法 申請書に必要事項を記入して、須坂市社会福祉協議会に提出してください。

問合せ 須坂市社会福祉協議会(☎026-214-2994)



▲福祉ボランティアセンター

特定外来生物「オオキンケイギク」の駆除にご協力ください

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)



特定外来生物とは

「特定外来生物」とは、生態系などに被害を及ぼすものとして外来生物法により指定され、飼育や栽培・保管・運搬・販売・譲渡・輸入・野外に放つことなどを禁止されている生物のことです。

オオキンケイギクとは

5月から7月ころにかけて、黄色の花を咲かせるオオキンケイギク(写真左)は、花びらの先端を4〜5つに分け、直径5〜7cmの橙黄色の頭状花です。また、草丈は50〜70cm程度です。

オオキンケイギクは北米原産です。昔は緑化のため道路のり面などに植えられたり、ポット苗としても生産・流通されていました。しかし、あ

まりの強じんさのため一度定着すると、在来の野草を駆逐し、辺りの景観を一変させてしまします。

環境省では、平成18年にオオキンケイギクを「特定外来生物」に指定しました。

市内では、道端や河原などでよく見かけます。しかし、きれいな花だからといって、ご自宅のお庭や花壇に植えては絶対にいけません。駆除にご協力ください。

駆除のポイント

時期 花を咲かせているときが判別しやすく、5月上旬ころから駆除すると効果的です。満開になってしまうとたくさんの種が出来てしまします。

駆除方法 根こそぎ駆除してください。多年生のため、翌年も続けて抜き取ると効果的です。

処分方法 ご自宅の庭に生えているオオキンケイギクは、根から引き抜き、その場で広げないよう天日にさらし、枯死させた後、可燃ごみとしてごみ集積所へお出してください。ただし、自治会の活動などで大量に処分する場合は、生活環境課までご連絡ください。

市長の

いきいき通信

暮らし観光と緑の一鉢運動

須坂市を訪れた方が、「ふれあい館まゆぐら」で出されたお茶と漬物などのおもてなしに感銘されてお礼にフグを贈られたこと、銀座NAGANOで食生活改善推進員の人柄と振舞われた郷土食に感激されたこと、国際的経済活動をされていた財界人がオープンガーデンを訪れ、オーナーのおもてなしとオープンガーデンに感動されたという話を耳にしています。須坂市を訪れる方は、須坂市民に心の温かさを感じるとおっしゃっています。

須坂市観光協会では「暮らし観光」を目的とされています。「暮らし観光」とは、須坂ならではの風情、歴史、文化、生活に触れる観光のことです。この暮らし観光で重要になることは、須坂人の「温かさ」です。冒頭の事例は、いずれも須坂市の「暮らし」から生まれたおもてなしです。

このたび、須坂市観光協会と商店会などが中心となつて、商店街などを樹木で飾り、地域活性化のきっかけにしたいと「緑の一鉢運動」を自発的に始められました。

横町中央交差点広場に東山魁夷画伯の「馬車よゆつくり走れ!」の詩碑が設置されています。東山画伯は、同名のご著書で「素朴で謙虚で、自然との調和を考え、情緒と潤いを大切に、人間らしい生き方」と述べています。この考えは、「暮らし観光」と「緑の一鉢運動」の理念に通じるものがあります。

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



みんなの広場

お便り紹介コーナー

～5月に届いたお手紙から～



日々を楽しむ人生

『九十歳。何がめでたい(小学館)』という本が、昨年ベストセラーになりました。
私は、子育てが終わり、夫婦2人とも健康で生活しています。また、夫婦でマレットゴルフを楽しんでいます。
このような生活を送れることに感謝の気持ちでいっぱいです。

(久保田さん 72歳)

●夫婦ともに健康でいられることの素晴らしさ、日々の生活に感謝していることへの素晴らしさ、これからも健康で楽しく過ごしてください。

信州須坂ハーフマラソン

10月に行われる「信州須坂ハーフマラソン」に出場しよう。

うと考えています。

どんなコースで、沿道の応援がどのようになるのか、とても楽しみです。

日本各地からたくさんのランナーが参加されることを期待します。

(佐藤さん 54歳)

●佐藤さんも一緒に信州須坂ハーフマラソンを盛り上げるためにぜひ出場してください。また、市民の皆さんも沿道での声援などで大会と一緒に盛り上げましょう。

自然の変化が楽しみ

桜の開花宣言が例年よりも早い春の訪れとなりました。市内各地の桜は本当に美しかったです。

須坂での生活が1年目なので、これからの自然の変化が楽しみです。

(ペンネーム)

ボルドーさん 52歳

●須坂には、さくら名所100選の臥竜公園をはじめ、今年も見事な桜を咲かせました。須坂は自然が豊かですので、これからの四季を楽しんでください。

スポーツ吹き矢

スポーツ吹き矢を体験しました。

吹き矢的に当たった時の爽快感がいいですね。やってみると、奥の深いスポーツです。

腹式呼吸のため、継続することで腹筋が鍛えられ「お腹が引っ込む」といわれ、期待しています。

(ペンネーム)

がんばるぞーさん 67歳

●的に当たった時の爽快感や腹式呼吸でウエストが細くなる。そんなスポーツ吹き矢をやってみたくまりました。

臥竜公園写生大会

須坂動物園で写生大会がありました。写生大会は「母の日イベント」開催日だったので、私は無料で入園できました。子どもはキエリボウシインコの「タロウ」を描きました。

雨が降ってきましたが、雨をしのぐ場所が用意されていたため、最後まで描けて良かったです。

(小林さん 42歳)

●雨の中、最後まで描くことが出来て良かったですね。雨の中の写生大会大変だったと思いますが、忘れない思い出になったのではないのでしょうか。

健康寿命を延ばす

健康に関する講座に参加し

ようと思います。

長野県は健康寿命と平均寿命の差が大きいです。

健康寿命を延ばすために、日々努力をしたいと思います。

(丸田さん 70歳)

●丸田さんのお便りを読んで、長野県は健康寿命と平均寿命の差が大きいことを知りました。丸田さん、一緒に健康寿命を延ばしていきましょう。

草刈り

家の前の土手の雑草が例年より早く伸び放題です。草刈りも早めに始めようと思います。

(手塚さん 70歳)

●早めの草刈りは、作業効率が良いと思います。梅雨に入ると雑草はさらに伸びてしまいます。手塚さんを見習って草刈りをしないといけないですね。



※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

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

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

③サマーランド入場券(ペア) 5人

菅平グリーンゴルフ提供

④菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) 1人

⑤あなたの防災クイズの正解数は何問ですか?

⑥問題 3〜4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 6月18日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX 026・246・0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

子育て支援センターだより ※印は母親クラブ共催行事

★集まりの日(11:00～)

6日(水) サツマイモの苗を植えよう※
(持ち物…長靴、水筒)

13日(水) 乳幼児救急法

20日(水) すくすく子育て応援☆公立保育園長

27日(水) ブール開き

(持ち物…水着または、水あそび用パンツ、タオル)

★ミニ講座(11:00～)

25日(月) 赤ちゃんマッサージ

定員20人(要申込)、おおむね6か月児

★子育て相談(11:00～)

4日(月) 家庭児童相談員による子育て相談

18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～)

5日(火) 健康に関する話

12日(火) 子どもの栄養と食事の話

19日(火) グループワーク

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～18:00

★南部・東部・北部の児童センターも開放しています

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

▼水曜日は「集まりの日」です。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介



重藤咲羽ちゃん

好きな食べ物
…バナナ★すくすくパパ②
(10:30～福祉会館2階)
7月7日(土) 手作り
おもちゃを作ろう
(要申込)

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

「おひさま」

☎213・6400

午前8時30分～午後5時15分

(土・日曜・祝日、年末年始を除く)
悩み無料ダイヤル

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・日曜・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	6日(水) 16:00～ 将棋教室②
	13日(水) 16:00～ 卓球教室①
	20日(水) 16:00～ 卓球教室②
	27日(水) 16:00～ トランポリン教室②
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	6日(水) 11:00～ すくすく子育て応援☆公立保育園長
	13日(水) 10:30～ 簡単おやつ作り(ホットサンド)
	20日(水) 10:30～ うちわ作り
	27日(水) 11:00～ しゃぼん玉であそぼう！
児童	4日(月) 10:00～ 交通公園さんぽ
	13日(水) 16:00～ 囲碁教室①
	15日(金) 15:30～ 交通安全教室
	20日(水) 16:00～ 避難訓練
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	6日(水) 11:00～ すくすく子育て応援☆公立保育園長
	20日(水) 11:00～ しゃぼん玉であそぼう！
	27日(水) 11:00～ 乳幼児救急法
	6日(水) 16:00～ 避難訓練
児童	13日(水) 16:00～ おはなしの会
	20日(水) 16:00～ トランポリン教室②
	27日(水) 16:00～ 認定会
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	6日(水) 11:00～ すくすく子育て応援☆公立保育園長
	13日(水) 11:00～ ハンドマッサージでリラックス※
	20日(水) 11:00～ 乳幼児救急法
	27日(水) 11:00～ 誕生会(4～6月生まれ) 簡単ピザでおいおい※
児童	6日(水) 15:30～ ニラせんべいを作ろう
	13日(水) 16:00～ トランポリン教室②
	20日(水) 16:00～ 囲碁教室
	27日(水) 16:00～ ニュースポーツをやろう

2018.5.1現在()内前月比
人口……………50,946(-17)
男……………24,692(+10)
女……………26,254(-27)
世帯……………19,816(+39)

★災害情報

	4月	平成30年 1～4月	昨年 同期
火災	1	11	8
死者	0	3	1
傷者	0	1	0
救急出動	170	762	761
交通事故	13	51	31
急病	114	523	497
その他	43	188	233
救助	2	10	3
交通事故	2	8	2
その他	0	2	1

★交通事故

	4月	平成30年 1～4月	昨年 同期
件数	15	67	52
死者	0	0	0
傷者	18	77	57

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

市川 蒼 ちゃん

(1歳5か月)



お父さん…悠太郎さん／お母さん…未央さん

真冬のさなかに生まれたわが子に、冬の間に力を育み、
春になって蒼く芽吹く草木のように力強いひのびと育
って欲しいと願い、「蒼」と名付けました。

最近は階段に興味を持ち大笑いしながら登ったり下り
たりしています。

日々の成長がとても嬉しく、親になった喜びを感じて
います。

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

木

金

土

市外局番…(026)

		1	2	■行政相談 ☎248-9002 と き 6月7日(休) 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
7	8	9		■休日就業相談(要予約) ☎246-3501 と き 2日(土) 13:00～17:00 ところ ゆめわーく須坂 (須坂駅前ビルシルキー2階) ■もの忘れ相談日 ☎245-4566 と き 27日(水) 8:30～17:15 ところ 地域包括支援センター (市役所本庁舎2階) ■よろずなんでも相談 ☎245-0909 と き 15日(金) 10:00～15:00 ところ シルキーホール (須坂駅前ビルシルキー3階) 問合せ 人権交流センター
14	15	16		■結婚相談 ☎214-2994 と き 3日(日)、17日(日)、7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 14日(木)、28日(木) 13:00～16:00 ところ すざか女性未来館 問合せ まいさぼ須坂(要予約)
21	22	23		■司法書士法律相談 ☎245-0031 と き 28日(木) 13:00～15:00 ところ 須坂商工会議所 ■日本政策金融公庫特別相談会 相談希望がありましたらお問い合わせください。 ところ 須坂商工会議所 問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031) ■シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003 と き 13日(水)、20日(水) 13:30～ ※時間厳守 ところ シルバー人材センター
28	29	30		■不動産無料相談 ☎228-2130 と き 15日(金) 10:00～15:00 ところ 長野県不動産会館(長野市) 問合せ 県宅地建物取引業協会 長野支部 ■年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代表) と き 月曜日～金曜日、第2土曜日 ※事前予約が必要です。

2018年

6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…イベント情報など

講…各種講座・教室

パ…おでかけパソコン相談室

日	月	火	水
3 診 信州医療センター 薬 大丸、芝宮前中島ファミリー薬局	4 相 子育て相談(P17)	5	6
10 診 信州医療センター 薬 高梨土屋、芝宮前中島ファミリー薬局 イ 消防団技術大会・親子写生大会(P11)	11	12 健 2歳児健康相談(P26) パ 豊丘地域公民館(14:00~)	13
父の日 17 診 信州医療センター 薬 立町中央、山下	18 相 子育て相談(P17)	19 健 1歳児健康相談(P26) 講 人権交流講座(P14)	20
24 診 信州医療センター 薬 りぼん、芝宮前中島ファミリー薬局	25 講 介護教室(P25)	26 イ 人権DVD上映会(P14)	27

情報ファイル 6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

●国民健康保険の世帯主を変更できます

国民健康保険(国保)では、世帯主が国保に加入していても、世帯主が届け出の申請者や納税義務者になります。国保に加入していない世帯主を「**擬制世帯主**」(擬主)といいます。

【国保の世帯主とは】

国保では、擬主以外の国保

加入の方を「国保の世帯主」にすることができま

す。「国保の世帯主になると、

擬主に代わって届け出の申請者や納税義務者になります。

また、保険証などの通知は「国保の世帯主」あてにお送りします。

【国保の世帯主になるには】

「国保の世帯主」に変更が可能な方は、次の要件を満たす必要があります。

▼擬主の同意が得られる方

▼国保税の滞納がない方

▼国保税の納付や届け出が確実にできる方

問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●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日までに入籍する世帯▼

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します。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)

●水道巡回サービス

水道局では、水道週間(6月1日(金)～7日(木))にあわせて水道工事協同組合と共催で、ひとり暮らし高齢者宅を巡回し漏水調査などを行います。

とき 6月5日(火)午前8時

30分～午後5時

内容 ▼漏水調査▼給水器具の点検▼ネジの緩みの調整

▼パッキンの交換など簡単なものの無料修繕

対象 5月31日現在、80歳以上の偶数年齢でひとり暮らしの方

問合せ 上下水道課
(☎248・9013)



●狂犬病予防注射(集合注射)を実施します

本年度最後の集合注射を実施しますので、狂犬病予防注射がお済みでない方は必ず接種してください。雨天でも実施します。

とき 6月17日(日)

ところ ▼仁礼コミュニティセンター・くつろぎ荘：午前

10時30分～11時▼須坂市役所庁舎前駐車場：午前11時20分～正午

費用 ▼注射料：3500円(済票交付手数料550円を含む)

【登録手数料】

犬の登録が済んでいない方は登録の手続きができます。

費用 3000円

問合せ 生活環境課

(☎248・9019)

●肝炎ウイルス検診

実施期間 6月1日(金)～10月31日(水)

対象者 今年度40歳以上で肝炎検診未受診の方

申込方法 ▼市が行う特定健診・後期高齢者健診の対象とならない方は、健康づくり課

にお申し込みください。問診記録票を発行しますので、指

記

指

広告欄

SANWA HOUSE

サンワハウス

家づくり

リフォーム

土地さがし

サンワスタイル 検索

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

サンワハウスが提案する安心とハイクオリティの

リフォーム・新築

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

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!

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

定医療機関に持参し、受診してください。

※市が行う特定健診・後期高齢者健診を受診する方は健診と同時に往うため、申し込み不要です(健診時に申し出てください)。

検査料 1000円

※一定の年齢の方は無料で受診できます。対象者には5月に通知を送付しました。詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●サマーランドのオープン は6月30日(土)です

サマーランドは今年、オープン30周年を迎えます。

例年開催しているサマーランド祭りに加えて、記念イベントを開催します。

※30周年記念イベントの詳細は、『広報須坂』7月号に掲載します。



【開場式】

とき 6月30日(土)午前10時～
※水泳協会による式泳を行います。

※開場式終了後午後5時まで無料開放します。

【昼間の営業】

期間 6月30日(土)～9月2日(日)
営業時間 午前9時30分～午後5時

◎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。

後5時

【夜間の営業】

期間 ▼7月14日(土)～16日(月)▼7月21日(土)～8月16日(木)

営業時間 午後5時30分～8時

※7月14日(土)の夜間は無料開放します。

入場料 ▼一般：500円▼3歳～中学生：300円▼60歳以上：300円▼コース専用使用料1コース500円(1時間)

※夜間は一律300円

回数券(11回券) ▼一般：4千円▼3歳～中学生：3千円

▼60歳以上：3千円

指定管理者 シンコーススポーツ株式会社

問合せ ▼須高行政事務組合
(☎245・1173)▼サマーランド(オープン期間のみ)
246・0155)

●取引・証明に使用する「はかり」をお持ちの皆さまへ

農産物や食品をパック詰めしたり、学校などにおいて体重を測定するなど、取引・証明に「はかり」をお持ちの方は、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。

7月24日(火)～26日(木)に、中央公民館で検査を行います。

対象者には6月下旬に、はがきにてお知らせします。

地区別の日程などの詳細は、『広報須坂』7月号に掲載しますのでご確認ください。

問合せ ▼消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎248・9002)▼長野県検量検定所検定・検査課(☎0263・47・4006)

●多世帯同居・近居支援事業

住宅の改修・建築・購入費用の補助をします。

対象 市内に居住する直系親族と同居・近居するために市外から転入する方

補助額 上限50万円

交付条件 ▼市内の事業者による工事施工であること▼平成31年3月末までに入居 など

申請期間 12月28日(金)※先着順となります。申請を希望する方は、事前にご相談ください。

申請・問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

●Sコレ調査にご協力ください

市では、須坂(S)に関する皆さまのご意見を集める取り組みを行っています。須坂の

良いところ、悪いところ、好きなところなどお聞かせください。

※いただいた意見に対して個別に回答をしません。市で実施する計画作りに活用させていただきます。

実施期限 6月30日(土)

調査方法 市ホームページから意見をお寄せください。

問合せ 総務課
(☎248・9000)

●市民体育館の使用を再開します

市民体育館天井など改修工事が完了し、6月18日(月)から使用を再開します。工事期間中はご理解・ご協力いただきありがとうございます。

問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248・2020)

●市民農園利用者募集

市民農園で野菜や花などの栽培をしてみませんか。

申込資格 市内在住の方

農園の場所 ▼米子町▼本郷町▼小河原町▼田の神町など

利用料 年間3500円程度

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
(☎245・0153)

募集

●ふるさとCM大賞作品募集

「第18回ふるさとCM大賞NAGANO」(長野朝日放送主催)への出品作品を募集します。

内容 須坂市の特徴を表現した30秒の未発表CM作品※詳細は、お問い合わせください。

申込期限 6月29日(金)

作品提出期限 9月11日(火)

※作品は、須坂市でまとめた長野朝日放送へ提出します。

申込・問合せ 政策推進課
(☎248・9017)

●信州須坂ハーフマラソン 給水所を開設しませんか

10月21日(日)開催のマラソン大会で、ランナーが水分などを補給する給水所を会社やグループ(5人程度)で開設しませんか。

用具や機材などは事務局で用意します。詳しくは大会事務局までお問合せください。

申込・問合せ 信州須坂ハーフマラソン実行委員会(生涯学習スポーツ課スポーツ振興係内)
(☎248・2020)

●信州大学教育学部附属
長野小学校 平成31年度
入学志願者募集

資格 5月1日現在、指定
地域内(須坂・小山・森上・
日滝・日野小学校区)に保護
者と同居し、自力で通学でき
る学齢該当児童

募集人数 70人(男女各35人)

募集要項 6月14日(木)まで学
校事務室で配布します。

入学説明会 6月14日(木)午後
2時30分

願書受付 6月20日(水)〜22日(金)

申込・問合せ 信州大学教育
学部附属長野小学校
(☎251・3350)

●信州大学教育学部附属
長野中学校 平成31年度
入学生徒募集

資格 市内または長野市近
接市町村の小学校に在籍し、
徒歩や自転車、公共交通機関
を利用して、自力で1時間程
度で通学できる学齢該当児童

募集人数 200人

募集要項 6月7日(木)に学校
ホームページに掲載します(学
校事務室でも配布します)。

保護者学校見学・説明会
7月21日(土)午前8時50分

願書受付 10月1日(月)〜3日

●まだ加入できます！
長野県民交通災害共済

昨年度に長野県民交通災害
共済に加入していた方で3月
末までの継続申し込みを忘れ
てしまった方は、年度途中の
加入ができます。

また、新規加入も受け付け
ています。

加入対象 ▼市内在住者▼市
内在住者の被扶養者で、学生
など就学のため市外に居住し
ている方

会員期間 会費納入日の翌日
〜平成31年3月31日

会費 1人400円

加入方法 申込書に会費を添
えて市民課(窓口1・①番・
本庁舎1階)に提出してくだ
さい。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

●ファミリー・サポート・
センター提供会員募集

短時間の預かりや児童クラ
ブ・保育園・幼稚園・習い事

(水)午前9時30分〜3時30分(正
午〜午後1時30分を除く)
申込・問合せ 信州大学教育
学部附属長野中学校
(☎243・0633)

●まだ加入できます！
長野県民交通災害共済

昨年度に長野県民交通災害
共済に加入していた方で3月
末までの継続申し込みを忘れ
てしまった方は、年度途中の
加入ができます。

また、新規加入も受け付け
ています。

加入対象 ▼市内在住者▼市
内在住者の被扶養者で、学生
など就学のため市外に居住し
ている方

会員期間 会費納入日の翌日
〜平成31年3月31日

会費 1人400円

加入方法 申込書に会費を添
えて市民課(窓口1・①番・
本庁舎1階)に提出してくだ
さい。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

●ファミリー・サポート・
センター提供会員募集

短時間の預かりや児童クラ
ブ・保育園・幼稚園・習い事

の送迎など、子育て中の方を
応援していただける方を募集
しています。

提供会員になるために必要
なことは事前講習会で学べま
す。

【事前講習会】
とき・内容

①6月13日(水)午前11時〜正午
：消防署員による乳幼児救急法

②6月22日(金)午前11時〜正午
：市管理栄養士による乳幼児
の栄養と食事

③6月29日(金)午後1時30分〜
3時：信州医療センター小児
科医師による乳幼児の成長発達
とところ ▼①②：子育て支援
センター▼③：福祉会館

※託児があります(要予約)。

申込・問合せ ファミリー・
サポート・センター(子育て支援
センター内)(☎245・6588)

●須坂エクササイズ体操
ユニットメンバー募集

「須坂エクササイズ」は脳の
活性化や肩こり予防などに効
果のある体操です。

この須坂エクササイズを市
内外へ広める活動を体操ユニ
ットが行っています。

ご自身の健康増進や地域の
元気づくりのため、一緒に須
坂エクササイズを広めてくだ

さる方を募集します。

参加費 無料

募集条件 ▼6種類の須坂エ
クササイズを覚え、市内外のイ
ベントや高齢者の集まりなど
で紹介、教えていただける方

▼練習日に参加できる方

※年齢は不問です。

申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●須坂健康まつり実行委員会
新規構成団体募集

「第25回須坂健康まつり」(秋
に開催予定)の実行委員会の
新規構成団体を募集します。

応募要件

▼健康づくりに関わる活動を
している、活動拠点が市内に
あり、市民で構成される団体

▼健康まつりで、健康づくりに
関連するコーナーを開設し
たい(できる)団体

▼健康まつりで営利を目的に
しない団体

応募方法 健康づくり課(窓
口6番・本庁舎1階)にある
申込用紙に必要事項を記入し、
提出してください。

※申請用紙は市ホームページ
からもダウンロードできます。

応募期限 6月20日(水)

申込・問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

地域密着型 小規模特養 **そのさと** ～目指したのは特養でなく「長屋」です～

豊かな自然、ゆったりと流れる時間。檜の浴槽に浸れば心も身体もほぐれます。ここで豊かに暮らしていく。ご家族いつでも来ていただける開かれた場所として、ご本人に安心して過ごしていただける棲家として。

3棟全29床、個室の小規模特養です

〒382-0021 須坂市大字豊丘 2754-1 ☎026-214-9727 入居ご希望の方はお問い合わせください。介護(正社・パート)、ボランティアさん募集中

広告欄

● 須坂カッタカタまつり参加者募集

7月21日(土)に開催する第41回須坂カッタカタまつりの参加者を募集します。
小・中・高校生、一般の方でも参加できます。職場の仲間や友人と踊りに参加しませんか。

コンテストは踊り・仮装・山車デコレーション部門を実施します。

申込方法 商業観光課(須坂駅前ビルシルキー2階)にある申込書に記入し提出してください(FAXも可)。

※申請用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 6月22日(金)

申込・問合せ 商業観光課(☎248・9005 FAX 248・9041)

行事・催し

● レンゲツツジ in 五味池
〜百万株の群生地〜

百万株ともいわれる県内有数のレンゲツツジの群生地を見に行きませんか。

北アルプスや北信五岳、善光寺平の展望も壮観です。

期間 6月1日(金)〜30日(土)
ところ 五味池破風高原自然園

環境保護協力金 1人200円(中学生以下無料)

問合せ 市観光協会(☎215・2225)



● 福井敬一絵画展
「福井敬一の軌跡2」

須坂市にゆかりの深い画家・福井敬一の絵画展を開催します。

国画会が運営する日本最大級の公募展「国展」に出品された作品を中心に展示します。

とき 6月2日(土)〜9月30日(日)午前9時〜午後5時

ところ 須坂駅前ビルシルキー2階市民プラザ

入場料 無料

問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248・9027)

● 旧小田切家住宅イベント

【企画展】長野県ゆかりの工芸作家(人形)荒井慶子展

とき 6月8日(金)〜7月22日(日)

作家在館時間 ▼6月24日(日)7月7日(土)：ワークショップ

あり ▼7月15日(日)各日とも午後1時〜4時

入館料 500円(飲み物・お菓子付き)
【季節の箱膳体験】

とき 6月16日(土)午前11時30分〜午後2時

講師 食の匠

参加費 1500円(お土産付き) ※中学生以下、市内70歳以上の方は1200円

定員 20人
申込期限 6月11日(月)

【お茶席(石州流)】

とき 6月23日(土)午前10時〜午後3時

※6月から毎月、各流派のお茶席を開催します。

参加費 600円

【シルク入りオリジナル手ぬいせつけんづくり体験】

とき 6月30日(土)午前10時〜午後3時

講師 メエソープラボ

参加費 1000円(飲み物付き)

【オリジナルランチメニュー】海外で注目の重ね煮プレート

とき 6月26日(火)午前11時30分〜午後2時

メニュー ▼オーブンオムレツ ▼炊き込みご飯 ▼青菜の和え物 ▼おみそ汁 ▼コーヒール

料金 1500円

※メニューが終わり次第終了となります。

申込・問合せ 旧小田切家住宅(☎246・2220)

● 峰の高原プリンスオーブンテニストーナメント

2日間の食事付きでパーティーやプロによるテニスクリニックもあり、盛りだくさんの大会です。地元参加の方は、特別料金になります。

とき ▼6月9日(土)〜10日(日)

ところ 峰の高原テニスコート(リニューアルしたオムニコート)

種目 ▼男子ダブルス ▼女子ダブルス ▼混合ダブルス

参加費(市民特別料金)

▼2泊：一人1万5000円 ▼1泊：一人1万1000円

▼大会のみ：一人3500円

※詳細は峰の高原観光協会ホームページをご覧ください。

申込期限 6月7日(木)

申込・問合せ 大会事務局(ベシジョンホワイトイグル)

● 教科書展示会

小・中学校で使用している教科書を表示します。

期間 6月中旬〜7月初旬

※日時は決まり次第、県・市ホームページでお知らせします。

ところ 中央公民館
問合せ 北信教育事務所(☎234・9549)

広告欄

地元長野で20年! 派遣・正社員・アルバイト・パート お仕事有ります

お仕事情報

軽作業のお仕事

勤務地 須坂市
時給 1000円
時間 ①8:00~17:00 ②17:00~2:00
休日 土日

どちらか選択して下さい。

洗浄・成型のお仕事

勤務地 高山村
時給 1000円
時間 12:50~22:00
休日 土日



詳しくは右記にお問い合わせ下さい

株式会社ヒューネット21

TEL:0120-213-773

長野市中越1-5-12 Mail:haken@honet21.jp

honet21

検索

●認知症高齢者の家族のつらい

認知症の介護者同士、日頃の介護体験や感じたことなどを話し合ひましょう。

とき 6月8日(金)午後1時30分～3時30分

ところ 旧上高井郡役所(1階)

参加費 無料

対象 認知症高齢者の介護者
問合せ 地域包括支援センター
(☎245・4566)

●須坂東高等学校ウィンドアンサンブル

第41回定期演奏会

とき 6月9日(土)午後1時30分(午後1時開場)

ところ メセナホール(大ホール)

曲目 ▼2018年度全日本吹奏楽コンクール課題曲▼

ヒロイック・サガ▼宝島ほか

入場料 無料
問合せ 須坂東高等学校(清水)
(☎245・0331)

●AC長野パルセイロ

ホームゲーム情報

ところ 長野Uスタジアム(長野市)

【トップチーム】

▼第13節 ガイナーレ鳥取戦
とき 6月10日(日)午後1時キックオフ

【レディースチーム】

▼リーグカップ第7節 ノジマステラ神奈川相模原戦
とき 6月24日(日)午後5時キックオフ

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

●動物園イベント情報

【春の臥竜公園写生大会の入賞作品展】

とき 6月14日(木)～22日(金)
ところ 旧上高井郡役所(1階)

入場料 無料

【オウム・インコデー】

6月15日は、日本動物園水族館協会の「種保存会議」で定められた「オウム・インコデー」です。

動物園で飼育しているインコたちに会いに来てください。

とき 6月15日(金)～17日(日)
ところ ふれあいhaus横(青白テント特設会場)

内容

▼インコ大集合(終日)

▼オウム・インコデーについても詳しく知ろう(パネル展示)



▼ルリコンゴウインコと仲良くなる(パネル展示)

▼インコたちに応援メッセージ
▼オウムとインコのぬり絵コーナー

▼ルロちゃんのおやつタイム
午後2時～2時15分

▼キエリボウシインコのスポットガイド：午後3時15分～

▼「オウムとインコたちからの挑戦状!」○×クイズ(土日のみ)：午後0時25分～整理券配布、午後0時40分～クイズ開始

【父の日イベント】

とき ▼6月16日(土)▼17日(日)
※17日は「お父さん」の入園料が無料になります。

内容

▼父の日折り紙教室(お父さんにミニネクタイをプレゼント)(限定20人)：午後1時30分～2時30分

▼お父さん動物のぬり絵でメッセージカードを作ろう(終日)

問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎245・1770)

●須坂高等学校吹奏楽部

第39回定期演奏会

とき 6月24日(日)午後1時30分(午後1時開場)

ところ メセナホール(大ホール)

曲目 ▼木星▼となりのトトロ・ストーリーズほか

入場料 無料
問合せ 須坂高等学校(黒柳)
(☎245・0334)

●行政書士無料相談

とき 6月25日(月)午後1時30分～午後4時

ところ 須坂商工会議所

※相談無料・申込不要
問合せ 須坂商工会議所
(☎245・0031)

講座・教室

●読み聞かせ講演会

読み聞かせを通じて絵本の大切さを学びます。

とき 7月7日(土)午前10時～正午(開場午前9時30分)

ところ 旧上高井郡役所(2階)

講演 「絵本の力を活かそう!!読み聞かせに向く絵本とひとり読みに向く絵本」

講師 山浦美幸さん(おはなしざしきわらしの会主宰・上田女子短期大学非常勤講師)

参加費 無料(申し込み不要)

対象 ▼読み聞かせに興味のある大人の方▼幼稚園・保育園職員の方 など

●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「みるみるママ」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食回数が多くな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



広告欄

※託児はありません。
問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248・9027)

●うつ病の方の家族教室のお知らせ

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病
気や本人との関わりなど、家
族同士で話をしながら一緒に
学んでみませんか。

とき 6月14日(木)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)

●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。動物ふ
れあい体験もあります。

とき 6月7日(木)午後3時
30分～6時

ところ 中央公民館
動物ふれあい体験 午後3時

◎平成29年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品……つらいとき

30分～4時(予約不要)

講演・時間 ▼親子の絆
(愛着)の大切さについて…午
後4時～5時▼考えを変える
ことの意味と効果…午後5時
～6時

講師 飯田俊穂さん(NP
O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6月6日(水)までにお申し込
みください。

※託児もあります(要予約)。
申込・問合せ 学校教育課
(☎248・9010)

排泄ケアの基本的な知識か
ら、トイレ・ポータブルトイレ
を使った介助方法、またベッド
上でのおむつ交換の方法に関
して、一緒に学んでみませんか。
介護福祉施設に長年勤務し、
自身も在宅での介護経験を持
つ介護福祉士が排泄介助に関
して講義、実演します。

とき 6月25日(月)午後1時
30分～3時30分

ところ 長野県立信州医療セ
ンター(北棟4階講堂)

テーマ 「排泄介助について」
講師 小菅一恵さん(総合



福祉施設 須坂やすらぎの園
介護支援専門員・介護福祉士
参加費 無料

対象 ▼在宅で介護をしてい
る方▼介護に関心のある方など
申込期限 6月21日(木)

申込・問合せ 須坂やすらぎ
の園(☎246・6883)

●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ッ
スを学び、みんなで楽しく頭も
体も動かしましょう。

とき 6月21日(木)午前11時
～11時45分

ところ 保健センター(3階)
内容 体操・脳トレ
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)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼オルガン▼大正琴▼土鍋▼
圧力鍋▼パイプベッド▼ソフ
アー▼シングルベッド▼サー
フィンボード▼子ども用いす

▼回転ハンガーラック

きみの笑顔で がんばれる 日滝小6年

《譲ってください》

▼二段ベッド▼小型耕運機
《差し上げます》の申込期限
と抽選日

申込期限 6月12日(火)
交渉順位抽選 6月14日(木)午前

※リサイクル情報の登録は随
時受け付けています。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

寄附募集

届出1件

「ダメゼッタイ」国連支援
募金

募集責任者 山本英紀(ダメ
ゼッタイ)普及運動長野県実
行委員会委員長)

募集金品の額 10万円
期間 6月20日(水)～7月19日(木)

問合せ 市民課
(☎248・9002)

善意の窓口

《寄附》

▼博物館収蔵品充実のため(写
真乾板4点)：石田秀明様▼
博物館収蔵品充実のため(奥
田直恭書1点)：霜田敏朗様

▼井上小学校の学校設備充実
のため(現金)：国道403号

中山佳歩

●入居者募集

【市営住宅】

募集団地	間取り
○豊丘	7戸 3DKB
○境沢	4戸 3KB
○屋部	1戸 3DKB
○屋部	1戸 2DKY
○末広	1戸 1DKY

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	間取り
○末広603号	3LDKY
家賃	75,000円
敷金	家賃の3カ月分
要件	同居親族・所得など

※Y…浴槽あり B…浴槽なし

募集期間 6月1日(金)～11日(月) 抽選日時 6月14日(木)午前9時
問合せ まちづくり課(☎248・9007)

【お詫びと訂正】

平成30年5月号3ページに
掲載した「第17回善光寺花回
廊ながの花フェスタ」の中で、
学校名に誤りがありました。
正しくは、須坂創成高校で
す。お詫びし、訂正します。
問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

改良促進期成同盟会様▼福祉
のため(車いす)：須坂市民生
児童委員協議会様

日曜・祝日の当番薬局

6月3日(日) 大丸
6月10日(日) 高梨土屋
6月17日(日) 立町中央・山下
6月24日(日) りぼん
7月1日(日) パセリ
※芝宮前中島ファミリー薬局は
17日(第3日曜日)を除き、すべ
て営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

と き 日曜・祝日・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
7月2日(月)

市・県民税(普通徴収)…1期
介護保険料(普通徴収)…3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。

6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)

健診名	日	受付時間	対象者
3 か月 児 健康診査	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
	7/6 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年3月1日～3月15日生 平成30年3月16日～3月31日生
1 歳 児 健康相談	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	22 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年11月23日～11月30日生 平成28年12月1日～12月15日生
	7/20 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年12月16日～12月26日生 平成28年12月27日～平成29年1月20日生
2 歳 児 健康相談	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
	7/12 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年6月12日～6月30日生 平成28年7月1日～7月12日生
3 歳 児 健康診査	28 (木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成27年5月30日～6月18日生 平成27年6月19日～6月28日生
もぐもぐ 離乳食講座	21 (木)	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ 離乳食講座	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
	7/10 (火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成29年10月1日～10月15日生 平成29年10月16日～10月31日生

※持ち物は各戸に配布している「健康カレンダー」をご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。

【個別予防接種】

(会場:各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象者
平成30年4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3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30年1月生	B C G	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月～8か月の前日)
平成29年6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6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6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6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
※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】

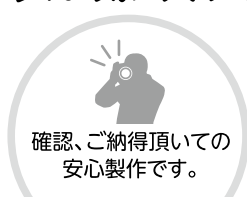
- ▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)
- ▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化は、生きる意欲と体力を育みます

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)



生前遺影・遺影作り替等、ご相談下さい。
今、お気に入りの写真ありますか？



写真のかつやま
Photo Studio Katsuyama
TEL026-245-0014
〒382-0081 長野県須坂市横町305番地

広告欄

公民館だより 須 坂

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

「気づく心」で人権を考える

人権教育リーダー研修会

4月20日(金)、人権同和教育課がメセナホールで研修会を開催し、各町の区長や公民分館長など221人が集まりました。講演では、北信教育事務所指導主事の小島豪さんから、身近な人権課題について話を聞きました。

あなたの人権感覚は

人や物を見る感覚について、小島さんは「人は、自身の心の負担を軽減するために、周囲の情報や先入観で物事を見てしまったり、わずかな情報で人を見てしまったりする本能があります。しかし、第一印象に頼り過ぎてしまうと、偏見や差別を引き起こす恐れがあります。自分の言動が偏見や差別に繋がらないか気づく心が大切です」と話されました。

私たちが抱える人権課題

長野県では、個別の人権課題が13種類あり、特に外国人への差別問題と同和問題を重点に取り組んでいます。



▲小島豪さん

外国人への差別問題では「ヘイトスピーチ解消法」の内容と、自治体の取り組みとして「ヘイトスピーチ」の恐れがある団体に公共施設の使用を禁止するなどの事例が紹介されました。

また、言葉の壁への対策として「易しい日本語」が表記されていることを教えた。例えば「避難場所」の案内標識には、図や英語表記のほか「逃げるところ」という言葉が併記されています。少し表現を変えることで、外国人にも分かりやすくなります。

同和問題では、平成28年に制定された「部落差別解消推進法」の説明がありました。この法律で「部落差別」という言葉が初めて明記され、改めて国民全体で解消に努めるべきと明言されました。小島さんは「インターネットの普及に伴い、同和地区などに関する不確かな情報が氾



▲聴講する参加者の様子

濫しています。同和問題を繰り返して学習し、正しい知識を得て差別をしない心を育てるということが大切です」と学習の必要性を訴えられました。

学習会で繋がりをつくる

最後に、地域の人権教育についてお話をいただきました。学習会の参加者が少ないという声に対し、小島さんは「参加者同士が話しやすい雰囲気づくりや、行事の同時開催など工夫している町もあります。大切なのは継続して学ぶこと、自分を見つめ直すことです。学習会は、自分の考えを伝えるほか、人の考えを受け止め、地域との繋がりを深める機会となります。人数にこだわらず、参加者を大切にした学習会を開催してほしい」とまとめられました。



昨今、AI(人工知能)を使っただざまな研究が行われています。AIとプロ棋士の将棋対決をはじめ、日本の未来をAIに聞かせるというテレビ番組や、会話をAIアシスタントも登場しています▼AIと聞く

と、私は手塚治虫の漫画『火の鳥』の未来編を思い出します。人類が自らの運命をコンピューターに委ねてしまった末路を、大変シビアに描いています。世界で初めてコンピューターブームが巻き起こった1967年の作品です▼現在のAIは、経験から学ぶことができ、人間のように柔軟に進化していくという点で、医療をはじめ各分野での活用が期待されます。その一方で、人間の理解の範囲を超えてしまふ暴走の心配もあると聞きます▼「火の鳥」の物語の最後では、火の鳥は、間違った方向へ進化しようとする人間に対し「人間は、どんな文明を進歩させて結局は自分自分の首をしめてしまう」と嘆いています▼現実のAIは、ぜひ夢と希望をもたらす、こころやさしい、ラララ、科学の子であってほしいと期待します。

大人のための漢字教室

豊洲地域公民館

4月12日(木)、豊洲地域公民館で「漢字教育サポーター」の資格を持つ公民館主事の北原真由美さんが講師となり漢字教室を開講しました。5人の方が参加されました。

漢字マニアの世界をやさしく

「漢字教育サポーター」とは、漢字検定1級または準1級に合格した後、日本漢字能力検定協会が主催する養成講座を修了すると得られる資格です。北原さんは、この資格を生かそうと「大人のための漢字教室」を開講しました。

北原さんは「漢字検定準1級以上に合格するには、普段見慣れない漢字も勉強しなければなりません。漢字マニアと呼ぶにふさわしい世界だと私は思います。参加者が楽しめるような工夫をすることで、一人でも多くの人が漢字に興味を持っていただければうれしいです」と話します。

この講座では、漢字の読み書きを行うのではなく、漢字の成り立ちや意味を考えたり、部首や読み方に注目したりすることで「難しい」イメージも、親しみが持てるように学習します。この日も参加者が

楽しめるように工夫されていました。

ゲーム感覚で学習

この日は「熟字訓」をテーマに学習しました。熟字訓は、2字以上の熟字を訓読みするもので「土筆」「桜桃」などがあります。野菜・果物といったグループをヒントにしながら、漢字の読みを当てることに挑戦しました。読みが2文字でも漢字は3文字の「山毛櫨」などが登場すると、参加者は「いったい誰が考えたの」と驚いていました。



▲漢字教室の様子

48種の熟字訓が紹介され、熟字訓を使ったビンゴゲームを行いました。紹介された熟字訓の読み方から好きなものを選んでオリジナルのビンゴカードを作り、北原さんが熟字訓が書かれたカードをランダムに引きます。参加者は読み方を思い出してビンゴゲームを楽しみました。



▲カードを引く北原さん

参加者から「学校では学習できないような熟語を楽しく学べました。もっと教えてほしい。また参加したいです」との感想がありました。毎月第2金曜日の午後1時30分、場所は豊洲地域公民館で開講しています。

出前講座をご利用ください

「楽しい漢字のおはなし」は、生涯学習まちづくり出前講座ナンバー6として登録されています。ぜひご利用ください。お申し込み、お問い合わせは生涯学習推進センターまで。

026・214・6086

はなれやま 里山を楽しもう！離山ハイキング

豊丘地域活性化連絡協議会

4月8日(日)、豊丘地域公民館で園里郷土資料館オープン1周年記念講演会を開催し、120人が集まりました。講師に長野県山岳遭難防止対策協会の丸山晴弘さんを迎え、楽しく登山をするためのお話を聞き、その後、講師と一緒に「離山」を登りました。

事前の計画が大切

日曜日は通常休館ですが、園里郷土資料館を特別に開放し、来館者は展示されている機具を見て「おじいさんが使っていたね。懐かしいね」と昔を懐かしんでいました。

講演では、丸山さんから山岳救助の経験を、ユーモアを交えてお話いただき「何日かけて登山をするのか、天候はどうか、装備はどうかなどの事前の計画が大切です。一つでも怠ると遭難する可能性があると思うしてほしい。また、登山はガイドも大切。豊富な知識と経験のあるガイドを選ぶことで、楽しい登山ができます」とまとめられました。

「離山」の山頂から豊丘を

この日は早朝から季節外れの雪が降り、足元に気をつけながら登りました。桜の開花には早いものの、芽を出しているフキノトウを見つけ「春が来ているね」と話し、時折、豊丘の里を見下ろしながら山頂を目指しました。



▲離山の展望台から北信五岳の説明をする丸山さん(写真中央の男性)

山頂で休憩を取り、豊丘地域活性化連絡協議会事務局長の小林道男さんによる紙芝居「ダムに沈んだ湯河原伝説」に参加者は耳を傾けました。参加した子どもたちは「また登りたい。今日とは違うところから登りたい。楽しかった」と話し、また、大人の参加者は「離山は以前から知っていたが初めて登った。登山道など整備がされ気持ちよく登れた」と話し、丸山さんも「地元の方々が整備し続けている、まなな里山の名山。愛着を持って、ぜひまた登ってほしい」と話していました。

お知らせ

須坂市中央公民館

学ぶ
こども21すぎか未来大学
せせらぎサイエンス

市内の河川にすむ水生生物を観察したり、水質を調べたりします。

上流と中流でどのような違いがあるのかを楽しく学んでみませんか。

※無料託児あります。事前にお申し込みください。

とき 7月22日(日)

午前8時30分～正午
鮎川、宇原川

受付 午前8時15分から
中央公民館ロビー

講師 酒巻裕三さん
(環境省 環境カウ
ンセラー)

参加費 50円(保険料)
川に入れる身支度

対象 市内在住の小学生以上
の子どもと保護者

定員 30人

申込期限 7月10日(火)

※定員になり次第締め切ります。
共催 市生活環境課
問合せ ☎245・1598

豊洲地域公民館

学ぶ
教養講座
大人のための漢字教室
(全6回)

「人という字は人と人が寄りかかりあつてできています」というのを聞いたことがありますか？実はそうではないのです。では「人」という字はどのようなにできたのでしょうか？そんな漢字の成り立ちを探ってみませんか。

とき 6月8日
7月13日
8月10日
9月14日
10月12日
11月9日

※各回とも第2金曜日

午後1時30分～3時

ところ 豊洲地域公民館

講師 北原真由美さん
(漢字教育サポーター)

参加費 無料

定員 15人程度

申込開始 6月1日(金)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎246・3232



井上地域公民館

学ぶ
2020オリンピックパラリンピックホストタウン事業
「水餃子作り」で
友好の芽を育てよう

水餃子作りを通して、中国の方とお話をし、お互いの文化を紹介し合い思いやることで、友好を育んでみませんか。

とき 6月21日(木)

午前10時～午後1時
井上地域公民館

内容 水餃子作り、昼食会

講師 須坂市日中友好協会
女性委員会

定員 10人

参加費 500円(材料費)
持ち物 エプロン、三角巾

申込開始 6月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎246・2488

とき 6月25日(月)

午前9時30分～11時

リズム体操で脳が長生き！
歌と曲を思い出し、体操で健康的な脳を作りましょう。

体験
音楽に合わせて体操
体も脳もイキイキ！

ところ 井上地域公民館

内容 音楽に合わせて体操
▼きよしのズンドコ節
▼おさるのかごや

講師 諏訪直人さん
(健康運動支援研究所)

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物、
運動のできる服装

申込開始 6月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎246・2488

日滝地域公民館

体験
水曜日の
シークレットサロン
(全4回)

何を学ぶかは来てからのお楽しみ。ミステリーツアーもあります。

とき ①6月13日
②7月25日
③9月19日
④10月17日

※各回とも水曜日

午後1時30分～
3時30分

※②は午前中集合(昼食あり)
※日程を変更する場合があります。

ところ 日滝地域公民館

日時 6月25日(月)
午前9時30分～11時

内容 学びとお茶会
※②市内でミステリーツアー

参加費 500円

※②は実費(2000円程度)

定員 10人

申込開始 6月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎248・1686

体験
スロージョギング講座
(全4回)

無理なくゆつくりとニコニコペースで走るスロージョギングの基礎を学びます。

とき 7月5日、12日、
19日、26日

※各回とも木曜日

午前9時～10時

ところ 日滝地域公民館

講師 松川敬子さん
(健康運動指導士)

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物、
運動靴

定員 20人

申込開始 6月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時



仁礼コミュニティセンター

訪ねる

大笹街道の
石仏を訪ねて

北信濃と江戸を結ぶ脇街道の大笹街道。そこに点在している68体の素朴な石仏が旅人の心を和ませていました。昔をしのびながら訪ねてみませんか。



とき 6月19日(火)

午前8時45分～
午後2時30分

集合 仁礼コミュニティセンター

※大谷不動黒門までバス

講師 目黒照久さん

参加費 1000円

(保険料ほか)

持ち物 昼食、飲み物、雨具、敷物、山歩きのできる服装

定員 18人

申込開始 6月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎245・8118

訪ねる

峰の高原オープン
ガーデン&ペンションでランチを楽しむ

丹精込めたイングリッシュガーデンやロックガーデンを巡りながら高原の散歩を楽しみませんか。ランチはもちろんペンションで！



▲昨年の様子

とき 7月3日(火)

午前8時45分～
午後3時30分

集合 仁礼コミュニティセンター

ところ 峰の高原オープン

※ペンションでランチ、ガーデンソイルの見学など

参加費 2500円

(ランチ代、保険料)

定員 18人

申込開始 6月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎245・8118

南部地域公民館

体験

2020オリンピックبارリ
ンピックホストタウン事業
心も養う太極拳

年齢や性別に関係なく楽しむことができる太極拳をしてみませんか。

とき 6月20日(水)

午前10時～11時30分
南部地域公民館
講堂(3階)

講師 山崎優子さん

(信州太極拳連盟 顧問)

定員 30人

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物

申込期限 6月13日(水)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎245・0273



▲昨年の様子

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
総合講座＜全8回＞	6月18日(月)～27日(水) 午前10時～正午 ※土・日曜日を除く	10人 500円	6月14日(木)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	日滝地域公民館 ☎248-1686
スマホ・タブレット講座 ＜全3回＞	6月27日(水)～29日(金) 午後2時～4時	10人 500円	6月21日(木)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783

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。

社会教育団体からのお知らせ

展示会

つぼみの会

和紙絵展覧会

「和紙絵」とは和紙を使って、風景や静物を描く技法のことです。和紙のやわらかさやあたたかさの魅力を感じてもらえそうです。皆さんのお越しをお待ちしています。



とき 6月7日(木)

18日(月)

午前9時～午後5時
(7日は午後2時から、
18日は午後4時まで)

ところ 中央公民館

ロビー(2階)

入場料 無料

問合せ ☎246・0225

(薄井)

すざか女性未来館だより

No. 111

【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分からです。
- 無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。
- 男性の参加も歓迎します。

- 支払期限の厳守にご協力ください。キャンセルや支払いが遅れる場合は、1週間前までに連絡をお願いします。
- 平日の午前8時30分～午後5時の受け付けとなります。

講座・催し

子育て応援講座 かわいい飾り巻き寿司 を作ってみよう

「巻き寿司アート」という言葉聞いたことはありますか？工夫を凝らしたかわいい断面の巻き寿司で、人気があります。一緒に作ってみませんか。

とき 6月25日(月)
午前10時～正午
ところ すざか女性未来館
料理実習室（2階）
講師 ふかりまりさん
(J S I A 飾り巻き
寿司マスタース
ストラクター)

内容 巻き寿司作り



参加費 (ひまわり・ペンギン)
1200円(材料代)
支払期限 6月19日(火)
持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん、持ち帰り用容器
定員 12人
申込期限 6月15日(金)
※定員になり次第締め切ります。
問合せ ☎ 214・6041

資格取得講座 履歴書に書けるPC講座 〈全8回〉

日商PC、データ活用3級の資格取得のための講座です。講座終了後に検定を受けます。皆さんで合格を目指しましょう！

9月に文書作成3級講座を開催予定です。詳細は8月号に掲載します。



とき 7月3日(火)、5日(木)、10日(火)、12日(木)、17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木)
ところ 市技術情報センター
講師 寺島広美さん
(NPO法人信州SOHO支援協議会)

参加費 5300円
(テキスト代ほか)
支払期限 6月22日(金)
※試験当日、検定料(5140円)が別途必要
定員 15人
申込期限 6月21日(木)
※定員になり次第締め切ります。
問合せ ☎ 214・6041

チョークアートを やってみよう！

オイルパステルを使って黒板に絵を描くチョークアートは、手描きならではの温かみのある絵に仕上がります。挑戦してみませんか。

とき 6月21日(木)
午前9時30分～正午
ところ すざか女性未来館
大講習室（2階）
講師 小泉和喜子さん
(モノークチョークアート協会認定講師)

参加者募集

須坂友の会主催 軽食とおやつ講習会

家庭で気軽に「手作りおやつ」を楽しみませんか。

とき 6月13日(水)
午前9時30分～午後1時
ところ すざか女性未来館
料理実習室（2階）
内容 ▽ポンデ・ケーキ
▽ヨーグルトムース
講師 須坂友の会の皆さん



▲パンはイメージです

参加費 1000円
※参加費は当日徴収します。
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
定員 16人
申込期限 6月8日(金)
※託児はご相談ください。
問合せ ☎ 246・6950
(北澤)



▲このようなウェルカムボードを作ります

生涯学習 推進センター だより



No.220

スザッピー

まなび一隊

「町並みスポット巡り」
地元観光スポットを見学し
参加者募集!

須坂市のおもだった観光スポットを見学します。地元のボランティアインストラクターの案内で歴史を学びながら巡ってみませんか。



▲製糸業が盛んだったころをしのばせる浮世小路

とき 6月30日(土)
午前9時～
午後0時30分
参加費 150円
定員 20人程度

募集期間 6月13日(水)～22日(金)

集合・解散 中央公民館ロビー

コース 全行程徒歩

(大門・寺町通り)：東山

魁夷碑：須坂クラシック美術館

館：ふれあい館まゆぐら：笠

鉾会館ドリムホール：芝宮

：旧小田切家住宅：(浮世小路)

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

報告 まなび一隊より 「そば切りと瞑想を 体験しました」

4月24日(火)に、今年度第1回目の「まなび一隊」を開催し10人が参加しました。インストラクターの荻原勇二さん、田中定勝さん、田所とみ枝さんの案内で、大口伊勢宮の分水口(大日向町)や郷倉(仁礼町)、萬龍寺(亀倉町)、大日如来道標(豊丘町)などを巡りました。

お昼は、そのさとホールでそば切りを体験しました。「上手に細く切れたね」、「きし麺みたいな太さもあるね」などと話しながら楽しい昼食会となりました。



▲そば切り体験の様子

昼食後は、弁天池のほとりにある樹齢250年のしだれ桜や園里黄桜などを見学しました。しだれ桜の見ごろは過ぎてしまいましたが、北アルプスを一望できる景色を堪能しました。

豊楽庵での「瞑想体験」では、静かな環境の中で安らぎのひとときを過ごしました。豊丘・仁礼地区について学びを深めた一日となりました。

参加者の感想

・インストラクターの方々が丁寧の説明してくれて良かった。
・身近な人から学べて親しみやすく伝わりました。

生涯学習推進員が 取材しました

関谷料理クラブ

数十年前に、私たちの区に仁礼会が設立され、各町に公会堂を建てていただきました。そこで詩吟や詩舞、書道、生け花、料理などの各クラブ活動が始まりました。

当初、関谷料理クラブは婦人会の中で活動し、食生活改善推進協議会の方にもお手伝いいただいていた。時が過ぎ、婦人会が無くなり、各町でのサークルも少なくなってきましたが、このクラブは30年以上続いています。



▲料理している様子

現在会員は10人で、毎月1回第3火曜日の午後7時から仁礼コミュニティセンターで活動しています。昼間はお勤

めの方やお孫さんの世話などで忙しいため、夜の時間帯の活動です。



▲試食も楽しみの一つです

郷土料理や季節の料理、身体に優しい料理などのレシピを考えるのは大変ですが、長年の経験で料理の腕前はバツチリ!!です。月1回のこの日が何よりも楽しみという仲間なので欠席も少なく、熱心に取り組んでいます。

「お弁当のおかずの良いね」、「家に帰ったらさつそく作ろう」、「孫が喜びそう」などとお話が弾み、本当に皆さん優しいお母さん、おばあちゃんです。家でも家族のため、一所懸命に料理をしている姿が目には浮かびます。

皆さん健康で長生きしましょうね。

(生涯学習推進員会
仁礼分会 中山記)

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	
4・11・18・25・29日	7月9日

4月	来館者数
	8,720人
	貸出冊数
	21,746冊

行事のご案内

【おはなしの会】

とき・出演

- ▼6月2日(土)…れんげ語りの会
- ▼6月9日(土)…キラキラぱくく
- ▼6月16日(土)…マスヤン一座
- ▼6月23日(土)…須坂あかりの会
- 各回とも午前11時～
- ところ 1階えほんコーナー

【書道作品展と特集】

全国で活躍中の書家、高島泉遙さん(須坂市在住)の作品を1階に展示し、「おとなの手習い」関連の本を特集します。

▼『楽しく学ぶ書道お手本万葉集』…古野辰哉▼『漢字書道入門』…高木聖雨▼『水彩で描く一日一花』…中村愛▼『てづくりお香教室』…松下恵子▼『小さな花の教科書』…佐々木じゅん(一)

【お詫びと訂正】

先月号掲載の3月来館者数に誤りがありました。正しくは9137人です。訂正してお詫びします。

長期休館のお知らせ

期間 6月29日(金)～7月9日(月)

蔵書点検と館内整備のため休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

6月15日(金)～28日(木)にご利用になると貸出期間が長くなりますので、ぜひご来館ください。

休館中は、近隣の公共施設(旧上高井郡役所・市民交流室1)を学習室としてご利用ください。

【休館中にできること】

▼本・雑誌の返却

※玄関脇の「図書返却口」をご利用ください。

【休館中にできないこと】

▼紙芝居、CD、DVDの返却

▼電話による本の問い合わせや貸し出し期間の延長

▼インターネット予約

新刊案内

おばあちゃんとおんなじ なかざわくみこ
じてんしゃがしゃがしゃ かさいまり

まかせて！母ちゃん!! くすのきしげのり
社会科見学！みんなの市役所 3階 汐文社

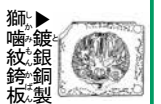
滝めぐり 信州十県境の名瀑120選 日野東
むらの困りごと解決隊 農山漁村文化協会

にゃん！
あさのあつこ

5時過ぎランチ
羽田圭介



▲ぶっくるー



須坂市立博物館 博物館だより

堀直虎没後150周年・明治150年記念事業

中央公民館「市民学園」公開講演会生涯学習推進センター「市民総合大学」公開必修講座

歴史文化講演会

「直虎・一茶・寛之丞」

くラジオ・ドラマ制作講座

堀直虎没後150周年・明治150年記念事業として、SBCラジオ「武田徹のつれづれ散歩道」などで人気のフリーパーソンナリティー・武田徹さんをお招きし、歴史上の人物やラジオドラマ制作談に関して講演していただきます。事前申し込み不要・入場無料です。

とき 6月16日(土)午後2時～4時

ところ 中央公民館(3階ホール)

講師 武田徹さん

【略歴】



昭和21年長野市生まれ。昭和44年に信越放送に入社。報道部を経て、プロデューサー・ディレクターとして、数々の番組を手がける。退社後(有)つれづれ遊学舎を設立し、テレビ、ラジオのキャスター・パーソナリティーとして、活躍中。

臥竜山探検2018

☆見えないけど「ある」自然観察会



臥竜山たんけん2018

「見えないけれど、あるんだよ。」私たちの周りには、あるけれど見えないものがたくさんあります。みんなで探してみませんか？

とき 7月7日(土)午前9時～正午(雨天中止)

集合場所 博物館前

持ち物 ▼水筒▼雨具▼50円(保険料)定員 20人

申込期間 6月11日(月)～7月2日(月)

文化財保存活用倉庫特別公開

とき 6月10日(日)午前10時～午後2時

ところ 文化財保存活用倉庫(旧富士通倉庫)

見学できるもの ▼市内最後の製糸業者が使っていた大型製糸機械▼市内で使用した映写機▼懐かしい映画ポスター など

学会員による製糸機械の説明会 ▼午前11時～11時30分▼午後1時30分～2時

問合せ 生涯学習スポーツ課

(0248・9027)

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。



クラシックな着物に魅了

春の大虫干し会

須坂クラシック美術館で、大正期から昭和期の着物約50点の虫干しを5月4、5日に公開しました。

中野市から訪れた女性は「今までに数えるくらいしか着物を着たことがありません。こんなにきれいな着物を見て着て、とてもうれしいです」と話していました。〔5月4日〕

多くの人でにぎわう

𪛗譜の杜桜まつり

須坂藩第13代藩主・堀直虎が序文を書いた桜の図𪛗『𪛗譜』に描かれている桜を植えた奥田神社で「第4回𪛗譜の杜桜まつり」が開催され、多くの人でにぎわいました。

茶席や紙芝居、須坂藩「時の鐘」の鐘つきなどさまざまが催しが行われました。

長野市から訪れた小学生4年女子は「とても楽しい」と話していました。〔5月12日〕





必要な人に必要な物を

今年も旧上高井郡役所でもったいない市(須坂市女性団体連絡協議会が主催)が開催され、450人が来場しました。

フードドライブに訪れた市内60代の女性は「すごく良い取り組みをしています。必要な方に食べてもらえれば」と話していました。〔4月28日〕



バルーンアートに大行列

須坂市動物園では、ゴールデンウィークに合わせて、バルーンアートを行いました。60人の子たちたちがお気に入りのバルーンをもらい、笑顔になりました。

飯山市から両親と訪れた女兒は「風船をもらえてうれしい」と話していました。〔5月3日〕



友だちと楽しくニュースポーツ

北部体育館と運動場でゲートボール&ニュースポーツフェスティバルを開催し、約400人が参加しました。

キャッチングザスティックに参加した市内の小学6年生は「リズムに乗って、友だちにスティックを渡せた。楽しかった」と話していました。〔5月20日〕



子どもが鯉のぼりに？

鯉のぼりうんどうかい

南部児童センターで鯉のぼりうんどうかいを開催し、33人の親子が参加しました。

風車を矢車にみたて、母親に抱きかかえられた子どもたちは鯉のぼりになりました。

市内から参加した40代の母親は「子どもと一緒にとても楽しい時間を過ごせることができて良かったです」と話していました。〔5月16日〕



県内で唯一の受賞

「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰

むらさきの会(村石町)は、花と緑の愛護に顕著な功績のあった団体などを表彰する第29回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞しました。邑守の里花の会は、平成16年から花壇などの整備をしています。尾川会長は「長年の努力と成果が認められ、区民全員の喜びです。これからも花いっぱいのもちづくりを合言葉に、花壇づくりなどに励みたいです」と話していました。〔5月2日〕



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 18

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 にらせんべい



調理時間約15分

1人分の成分

■エネルギー…139kcal	■たんぱく質…3.1g
■脂質…3.9g	■炭水化物…22.0g
■塩分…0.9g	

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

北信地方では小麦粉の生地を薄く焼いたものを「せんべい」と呼びます。昔から畑や庭の周りに、にらが生えていたので気軽に作られていました。

【材料】(4人分)

■にら…50g	■小麦粉…100g
■みそ…大さじ1と1/2	■砂糖…大さじ1/2
■水…100cc	■油…大さじ1

◆【作り方】◆

- ① にらを2cmぐらいに切る。



- ② 小麦粉、みそ、砂糖を水でよく練り合わせ、にらを加えて混ぜる。

- ③ フライパンを熱し油をひき、②を薄くのばして、両面を色よく焼く。



信州須坂の台所 レシピ動画 (第4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「かんちゃん」



▼井上小学校5年生の田植えの取材に行きました。子どもたちの泥まみれになりながら、元気に楽しく植えている姿に元気をもらいました。「カメラのお兄さん何歳?」と聞かれましたが、内緒と答えました。お兄さんと呼ばれて:(岡田)▼昨年植えたアジサイが成長し、花芽ができました。植えたアジサイは夏の終わりまで花芽がつき、秋まで花を咲かせる品種だそうです。アジサイは花の色が土壌の酸度で変わるため、何色の花が咲くのか楽しみです。(小林)▼展覧会を見に東京都の美術館へ行って来ました。普段須坂にいる時とはまた違った町の雰囲気と、絵画・彫刻・版画・写真といったさまざまな作品からパワーをもらって、自分自身の感性が磨かれた気がします。(上原)

よもやまばなし