平成30年7月1日（毎月1回1日発行）第869号

広報 須坂（すざか） 7

2018

須坂動物園父の日イベントで
お父さんありがとう

ハッテンゴ
8.5は長野県知事選挙
ハッテンゴ
ハッテンゴ
長野県知事選挙
長野県知事選挙
投票箱
8.5は長野県知事選挙

合言葉は「ハッテンゴ」!!
8月5日(日)は、
長野県知事選挙の投票日です!!

【投票所入場券】
◎投票所などを記載した投票所入場券を７月17日㈫に発送する予定です。
※入場券を紛失した場合なども入場できますが、投票所で運転免許証やマイナンバーカードで本人確認をしますので、ご協力をお願いします。

【期日前投票】
期　間　７月20日㈮～８月４日㈯午前８時30分～午後８時
ところ　須坂市役所305会議室(本庁舎３階)

★投票などについての詳細を記載した「選挙のお知らせ」を、７月中旬に各区長(自治会長)さんを通じ市民の皆さんにお届けする予定です。
★選挙公報については、長野県選挙管理委員会から７月24日㈫に配送されますので、できるだけ早く区長さんを通じて、市民の皆さんにお届けする予定です。

今回の選挙から投票所入場券が変わります。

期日前投票用「投票宣誓書」の記入欄を追加しましたので、事前にご記入の上、期日前投票所にお越しください。

長野県知事選挙投票所入場券

投票日時	平成３０年８月５日　午前　時～午後　時まで
投票区	第　　投票区　投票所
名簿番号	氏名

ココが追加されました

■左記のQRコードであなたの投票所の周辺地図が検索できます。

期日前投票宣誓書　※投票所で当日投票される方は記入不要です。
私は、投票日当日、下記の事由に該当する見込みであることを誓います。
須坂市選挙管理委員会委員長　あて　　平成　年　月　日

住所	須坂市		
氏名		生年月日	明・大・昭・平　年　月　日
事由	※該当する番号を○で囲んでください	3	病気・出産など歩行困難
	1　仕事・学業など	5	他市区町村に住所移転
	2　外出・旅行・滞在など	6	天災・悪天候で投票困難

【記入上のご注意】

◎必ずご自身でご記入ください。
◎記入欄が小さくご記入が難しい場合は、「選挙のお知らせ」裏面の宣誓書に記入して、期日前投票所にお持ちください。

問合せ　選挙管理委員会事務局(☎026-248-9022)

生ごみを堆肥化しましょう

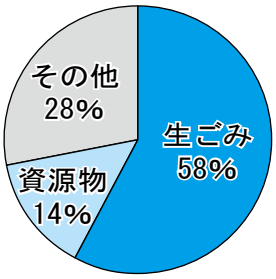
◀可燃ごみ30袋に入っていた生ごみ

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

家庭から出る可燃ごみの６割近く（重量比）は生ごみです（円グラフ参照）。

生ごみを減らせば可燃ごみが減り、ごみ袋の節約や古くなっている清掃センターの負担を減らすことにもつながります。

■可燃ごみの内訳
（平成30年２月調べ）



堆肥化は簡単にできます

エコサポートすざか（旧上高井郡役所敷地内）と生活環境課（窓口７番・本庁舎１階）では、みかん箱ほどの大きさのダンボール箱で簡単にできる生ごみ堆肥化キットを１袋１００円で販売しています。

１袋で３カ月ほど使うことができ、できた堆肥は家庭菜園などに使えます。

堆肥化したものをご家庭で使わない場合は、エコサポートすざかまたは生活環境課で引き取ります。ダンボール箱に入れてお持ちください。

下記ＱＲコードから生ごみ堆肥化の動画が見れます。

▲生ごみ堆肥化の様子

補助金を交付しています

市では、電動生ごみ処理機や生ごみ堆肥化容器などを購入する場合に補助金を交付しています（左表参照）。

■生ごみ処理機などの助成

内容	補助額	申請条件
電動（手動）生ごみ処理機	購入額の２分の１（上限３万円）	７年に１度申請可能
生ごみ堆肥化処理容器（コンポストなど）	購入額の２分の１（上限５千円）	１世帯につき、年２台まで申請可能

※それぞれ予算の範囲内での補助となります。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

「生ごみ出しません袋」配布中です!!

「生ごみを出さない」と宣言し、生ごみの自家処理を実施している世帯を対象に、生ごみ以外の可燃ごみ専用のごみ袋（生ごみ出しません袋・左の写真）を配布しています。

７月中に申請した世帯には40枚配布となります。これを機に生ごみを出さないよう意識してみませんか。

ごみの排出量の目標値

平成29年度の可燃ごみの排出量は１万５１８ｔで、一人あたり２０５・４kgのごみを出していることになります。

市では、２０２０年度の可燃ごみ排出量の目標値を一人あたり１９７kgと設定しています。現在よりも一年間で８.４kgの減量が必要です。

日頃から分別や水切りなどを意識し、ごみの減量にご協力ください。

可燃ごみの受け入れ先は、平成31年３月１日から「長野広域連合（仮称）Ａ焼却施設」になります

可燃ごみ処理の広域化に伴い、一般家庭から出る「可燃ごみ」は、市民の方が直接、焼却施設に持ち込む場合、現在は須坂市清掃センター（須坂市大字米子）で受け入れていますが、**平成31年３月１日から「（仮称）Ａ焼却施設」（長野市松岡）**が受け入れ先になります。

ごみ集積所（ごみステーション）へのごみの出し方は変更ありません。

「（仮称）Ａ焼却施設」の受入時間や処理料金など、詳細が決まり次第、『広報須坂』でお知らせします。

「不燃ごみ」は今までと同様、須坂市清掃センターで受け入れます。

～第20回記念～
信州岩波講座2018

問合せ　信州岩波講座実行委員会事務局（メセナホール内）
（☎026-245-1800）

テーマ　「今、くにのかたちは―歴史と向き合う」
ところ　メセナホール（大ホール）
聴講券（高校生以下は無料）
▼前売券…１０００円
▼当日券…１２００円
※学生は５００円
▼３講座つづり券…２５００円（前売りのみ）
※高校生編には使えません。
聴講券の販売場所（市内）
▼メセナホール▼生涯学習スポーツ課▼中央公民館▼市観光協会▼平安堂須坂店▼ニシザワ書店▼須坂新聞社▼須高ケーブルテレビ㈱

【講座Ⅰ　くにのかたち】
とき　９月８日㈯午後１時30分～３時20分
▼**講演**　「日本の国是と未来の姿」
講師　丹羽宇一郎さん（元中国大使）

【講座Ⅱ　憲法】
とき　９月15日㈯午後１時30分～５時
▼**講演**　「『戦後日本』を『保守』することの意味」
講師　樋口陽一さん（元東京大学教授）
▼**講演**　「死者の立憲主義」
講師　中島岳志さん（東京工業大学教授）
▼**対談**　樋口さんと中島さん

【講座Ⅲ　学ぶ】
とき　９月23日㈰午後１時30分～５時
▼**講演**　「生きることと学ぶこと―個人の尊厳から考える」
講師　前川喜平さん（元文部科学省事務次官）
▼**講演**　「学びが世界を変えていく―日豪往復で見えたこと」
講師　小島慶子さん（エッセイスト）
▼**対談**　前川さんと小島さん
※各講座では、講師のサイン会があります。

【第18回信州岩波講座・高校生編】
聴講券（高校生以下無料。ただし入場整理券が必要です）
▼前売券…１０００円
▼当日券…１２００円
※聴講券の販売場所は上記
※高校生以下の入場整理券は、市内高等学校の運営委員会またはメセナホールにお問い合わせください。
とき　８月25日㈯午後１時30分～３時30分
▼**講演**　「本は友だち―少年の日々、読書の日々―」
講師　夏川草介さん（医師・小説家）

学校のお宝紹介
～相森中学校編～

市内の小・中学校にあるお宝を紹介していきます。
今回は、相森中学校に行ってきました。

壮心不已（そうしんやまず）

相森中学校の正門を入ってすぐ左に、創立30周年記念の石碑が建っています。その中央の黒い石に刻まれた「壮心不已」（写真左）は、相森中学校の校訓として代々大切にされている言葉です。

この言葉は、相森中学校の第７代校長の北村堯（たかし）先生がよく「老いた駿馬（しゅんば）は厩（うまや）につながれていても、なお志は千里の彼方（かなた）を馳（は）せる。相森中学校の生徒にも同じように、志を高く持っていつも壮心（意気盛んな心）を抱き続けよう」と説かれた言葉です。

文字は、信州が生んだ著名な書家である上条信山先生の書です。体育館にも書が掲額されています。

一昨年、相森中学校は創立70周年を迎えました。これからも「壮心不已」の志を大切にしてほしいと思います。

▲相森中学校校舎

国民健康保険高額療養費制度 70～74歳の方の自己負担限度額が８月診療分から変更

申請・問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

高額療養費制度とは

同じ月内に支払った医療費の自己負担額が、限度額（左下の表参照）を超えた場合、申請して認定されると限度額を超えた額が高額療養費として国民健康保険から支給される制度です。

申請は健康づくり課へ

高額療養費の対象になる場合は、受診した月の約３カ月後に申請書が手元に届きます。

その申請書に必要事項を記入し、医療機関が発行した領収書の原本を持って、健康づくり課（窓口４番・本庁舎１階）で申請してください（領収書はお返しします）。

※確定申告で医療費控除の申告をする場合は、確定申告をする前に高額療養費の申請をしてください。

高額な医療費がかかる場合

入院や高額な外来受診など、一つの医療機関で自己負担限度額以上の医療費がかかる場合、70～74歳の方は高齢受給者証を提示することで、窓口の支払いは限度額までとなります。ただし、市民税非課税世帯（低所得Ⅰ・Ⅱ）の方は、限度額適用・標準負担額減額認定証の提示も必要になります。あらかじめ健康づくり課に申請し、交付を受けてください。

※８月以降、現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの方は、限度額適用認定証の提示が必要になります。

※国民健康保険税を滞納している世帯の方には認定証を交付できない場合があります。

７月までの自己負担限度額（月額）

所得区分	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
現役並み所得者	57,600円	80,100円＋（医療費－267,000円）×１％（※1）
一般	14,000円（※2）	57,600円（※1）
低所得者Ⅱ	8,000円（※2）	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円（※2）	15,000円

８月からの自己負担限度額（月額）

所得区分		外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
現役並み所得者	Ⅲ（課税所得690万円以上）	252,600円＋医療費が84万２千円を超えた場合は、その超えた額の１％を加算（※3）	
	Ⅱ（課税所得380万円以上）	167,400円＋医療費が55万８千円を超えた場合は、その超えた額の１％を加算（※4）	
	Ⅰ（課税所得145万円以上）	80,100円＋医療費が26万７千円を超えた場合は、その超えた額の１％を加算（※5）	
一般（課税所得145万円未満など）		18,000円（※2）	57,600円（※1）
住民税非課税世帯など	低所得者Ⅱ	8,000円（※2）	24,600円
	低所得者Ⅰ（年金収入80万円以下など）	8,000円（※2）	15,000円

（※1）　過去12カ月間に外来＋入院の限度額を超えた高額療養費の支給が４回以上あった場合（多数回数）は、４回目以降は44,400円です。
（※2）　８月～翌年７月の年間限度額（一般、低所得者Ⅰ・Ⅱだった月の外来の合計限度額）は144,000円です。
（※3）　過去12カ月間に限度額を超えた高額療養費の支給が４回以上あった場合（多数回該当）は、４回目以降は140,100円です。
（※4）　過去12カ月間に限度額を超えた高額療養費の支給が４回以上あった場合（多数回該当）は、４回目以降は93,000円です。
（※5）　過去12カ月間に限度額を超えた高額療養費の支給が４回以上あった場合（多数回該当）は、４回目以降は44,400円です。

国民健康保険

8月1日に国民健康保険の各種受給者証を更新します

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

高齢受給者証

8月1日からお使いいただく新しい受給者証を対象者へ7月下旬にお送りします。

対　象　昭和18年8月2日から昭和23年8月1日生まれの国民健康保険加入者

自己負担割合　医療機関の窓口で支払う自己負担の割合は次のとおりです（高齢受給者証にも記載してあります）。

①昭和19年4月1日以前に生まれた方…1割負担

②昭和19年4月2日以降に生まれた方…2割負担

③①②の方のうち現役並みの所得がある方…3割負担

注意事項

▼高齢受給者証が手元に届いたら、住所・氏名・自己負担割合などの内容を確認してください。

▼8月1日以降、医療機関の窓口へ保険証と一緒に提示してください。

▼有効期限が切れた高齢受給者証は、必ず破棄するか、健康づくり課（窓口4番・本庁舎1階）へ返却してください。

「限度額適用認定証」と、「限度額適用・標準負担額減額認定証」（70歳未満の方）

高額な外来診療の受診や入院をするときに事前にこれら認定証を医療機関の窓口に提示すると、医療費の支払いが自己負担限度額までで済みます。

また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を入院時に提示すると、食事代が減額されます。

次に該当する方で必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

対　象

▼限度額適用認定証…70歳未満で市民税課税世帯の方

▼限度額適用・標準負担額減額認定証…市民税非課税世帯の方

※国民健康保険税を滞納している世帯の方には交付できない場合があります。

注意事項

▼各認定証は、事前に申請し、交付を受けてください。

▼すでに認定証の交付を受けている方で有効期限後も希望する方は8月1日以降に再申請が必要です。

▼申請時は、世帯主のはんこをお持ちください。

特定疾病療養受療証

人工透析（じん）が必要な方（慢性腎不全）や血友病、血液製剤に起因するHIV感染症の方が「特定疾病療養受療証」を医療機関の窓口に提示すると、自己負担額が医療機関ごとや入院・外来ごとに1カ月1万円（人工透析が必要な70歳未満の上位所得者(※)は2万円）になります。

必要な方は健康づくり課へ申請してください（すでに交付を受けている方は申請不要です）。

(※)上位所得者とは…同一世帯のすべての国民健康保険被保険者の基礎控除後の合計所得額が600万円を超える方

福祉医療

福祉医療費給付金制度の受給者証を更新します

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

受給者証の更新

8月1日からお使いいただく新しい受給者証を7月下旬にお送りします。

申請が必要な方には申請書をお送りしますので、健康づくり課（窓口5番・本庁舎1階）へ申請してください。

※今回、自立支援医療（精神通院）対象者の受給者証の更新はありません。

更新の対象者

▼身体障害者手帳1～3級所有者

▼療育手帳A1～B1所有者

▼国民年金1級10号該当者

▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者

▼身体障害者手帳4級該当者で所得税非課税世帯の方

▼特別児童扶養手当1・2級該当児童

▼母子・父子家庭など（18歳未満の子を扶養している方とその子）

※更新の対象者のうち、中学3年生までのお子さんは、現物給付方式（8ページ参照）の受給者証に切り替わります。

【次の方は更新できません】

▼所得が限度額を超えている方

▼世帯で所得の申告をしていない方

▼転入などにより所得の確認ができない方

※更新できない方には、別途通知します。

福祉医療費給付金制度は、中学3年生までの子どもやひとり親家庭の方、障がいをお持ちの方などを対象に医療費の一部を助成する制度です。

中学３年生までの子ども医療費の給付方式が、８月から変わります

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

福祉医療費給付制度はこれまで、病院などの窓口で保険診療の一部負担金を支払った後に市から給付していましたが、８月診療分から、中学３年生までの方は窓口で５００円（最大）支払うことで医療を受けることができるようになります（高校生以上の方は引き続き同じ給付方式です）。

新しい給付方式で対象となる医療費

長野県内の医科・歯科・調剤・訪問看護料です。

ただし、窓口で受給者証を提示する必要があります。

※薬局では、処方箋を発行する病院ごとに最大５００円のお支払いをお願いします。

※入院の場合は、５００円と食事代の半額が窓口負担額となります。

※柔道整復師の施術療養費は、引き続き現在と同じ方式です。

給付申請をしてください

次の場合は、いったん病院などの窓口で医療保険の自己負担額をお支払いただき、領収書などにより健康づくり課（窓口５番・本庁舎１階）へ給付申請をしてください。

▼受給者証を提示しなかった場合

▼長野県外の病院や薬局などを利用した場合

▼病院・薬局で新しい給付方式に対応できなかった場合

▼スポーツ共済の対象となる可能性がある場合

※スポーツ共済の対象となる場合（学校でケガの場合など）には福祉医療を利用せず、スポーツ共済の手続きをしてください。スポーツ共済の対象にならなかった場合には、領収書などを持って健康づくり課窓口で支給申請をしてください。

新しい受給者証を７月中に郵送します

７月中に、市から中学３年生までの方に、新しい受給者証（あじさい色（薄い水色）左上に現物と記載あり・左写真）を郵送します。

中学３年生までの方は、現在お使いの受給者証の有効期限が８月以降であっても、使用できなくなりますので、ご注意ください。

また、現在ご使用の受給者証を８月に破棄してください。

※健康づくり課でも回収していますので、窓口までお持ちください。

新しい受給者証が７月末までに届かない場合やご不明な点は、健康づくり課までお問い合わせください。

（例）医療費 10,000 円　未就学児（保険診療自己負担２割⇒ 2,000 円）の場合

７月まで　現在の給付方式（償還払い方式）

1,500円給付
２～３カ月後

受給者 ← 市

窓口支払い
2,000円

医療を提供

病院・薬局

８月から　新しい給付方式（現物支給方式）

受給者

窓口支払い
500円

医療を提供

病院・薬局 ← 市

1,500円支払い

～市からのお願い～

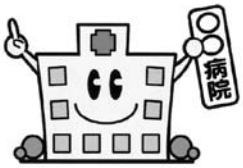
福祉医療費の自己負担金は、医療機関の事務手数料ではありません。ともに制度を支え合う一員として給付制度を継続していくために受給者の皆さんにご負担をお願いするものです。

受診の際は、必ず医療機関や薬局などに受給者証を提示してください。

須坂市外へ転出など受給資格を喪失したときは速やかに受給者証を健康づくり課に返却してください。

ご理解ご協力をお願いします。

後期高齢者医療制度の保険料と保険証などの更新のお知らせ



問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

平成30年度の保険料額を通知します

7月中旬に、平成30年度の保険料額の決定通知書などをお送りします。

▲この封筒（緑色）でお送りします。お手元に届いたら必ず内容を確認してください。

封筒の中身は…
▼年金からの天引き（特別徴収）の方…決定通知書・特別徴収開始通知書
▼現金納付または口座振替（普通徴収）の方…決定通知書・納入通知書

【保険料納付の注意事項】
▼現金納付の方には納入通知書（平成30年度分・複数枚）を同封します。各納期限内に納付してください。口座振替を希望する方は口座振替依頼書を提出してください。
▼10月から新たに特別徴収になる方は、9月までは普通徴収で保険料を納付してください。
▼年金からの天引きを口座振替に変更することができます。希望する方は健康づくり課（窓口5番・本庁舎1階）で手続きをしてください。

後期高齢者医療被保険者証の更新のお知らせ

8月1日からお使いいただく新しい保険証（黄色）を7月下旬にお送りします。現在お使いの保険証（橙色）は8月以降に処分してください。

医療費の自己負担割合は、平成29年中の収入や所得に基づいて判定します。

【負担割合が3割になる方】
市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方と、その同一世帯の被保険者の方

【負担割合が1割になる方】
▼被保険者が2人以上の世帯で、収入合計額が520万円未満の方
▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円未満の方
▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円以上だが、同一世帯の70～74歳の方を含めた収入合計額が520万円未満の方
※該当する方は、健康づくり課へ必ず申請してください（該当する方には6月に通知をお送りしました）。

▲送付用封筒（上・黄色）と保険証（下・黄色）

限度額適用・標準負担額減額認定証

市民税非課税世帯または現役並み所得の一部の方が高額な外来診療の受診や入院をしたときに、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をそれぞれの医療機関の窓口で提示すると、医療費などの支払いが自己負担限度額までで済みます。

必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

持ち物　▼保険証▼はんこ▼個人番号の確認できるもの

有効期間　毎年8月1日～翌年の7月31日

※すでに交付を受けていて、引き続き対象になる方には、7月下旬に新しい認定証をお送りします。

※限度額などは区分によって異なります。

▼区分Ⅰ…同一世帯の全員が市民税非課税で、かつ、一定の基準に該当する場合（年金受給額が80万円以下など）
▼区分Ⅱ…同一世帯の全員が市民税非課税の方
▼現役並み所得者…自己負担割合が3割になる方のうち一部の方

▲限度額適用・標準負担額減額認定証（水色）

65歳以上で障がいのある方へ

65歳以上で次に該当する方は、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。

希望する方は、健康づくり課へ申請してください。

※申請した日以降に、この制度に加入します。それまで加入していた健康保険は、重複加入となるため、脱退となります。

対　象　▼国民年金などの障害年金1・2級該当者▼身体障害者手帳1～3級と4級の一部の所有者▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者▼療育手帳A1・A2所有者

国民年金保険料の免除制度などのお知らせ

申込・問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

国民年金保険料が免除になる方（※1）

【届け出ると免除になる方】

▼生活保護法による生活扶助を受けている方

▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方　など

【申請して認められると、免除になる方】

▼前年の所得が一定額以下の方（申請者、配偶者や世帯主の所得などにより判定します）

▼障がい者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の方

▼生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方

▼天災や失業などにより保険料を納めることが困難な方

※免除には、全額免除と一部免除があります（下表参照）。

免除の届け出・申請窓口

受付窓口　健康づくり課（窓口4番・本庁舎1階）

受付開始　7月2日(月)

（承認期間は7月～翌年6月）

※申請月から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

納付猶予（※2）

50歳未満の方で、申請者本人と配偶者の所得が一定以下で、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請することで保険料の支払いを猶予することができます。

免除や納付猶予制度の届出・申請手続きの注意点

▼免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。

▼退職や失業などを理由に免除申請（特例免除）する場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。

▼特例免除以外の方で、全額免除・納付猶予に該当し、継続申請をしている場合は、毎年申請する必要はありません。

免除・納付猶予期間の保険料は10年以内に納付を

国民年金保険料の免除や納付猶予の申請をした方は、10年以内に限り納付（追納）できます。

免除・納付猶予の申請をしていない方のための後納制度

後納制度とは、国民年金保険料の免除や納付猶予の申請をしていない方でも、過去5年分までさかのぼって納付できる平成30年9月までの時限制度です。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間の不足が解消されて年金受給資格を得られる場合があります。

免除の種類	所得金額の目安（この金額未満の方が対象）	納付する保険料	免除される保険料	老後の年金額を計算するときは
全額免除	（扶養親族等の数＋1）×35万円＋22万円	0円	16,340円	保険料納付済期間の2分の1として計算
4分の3免除	78万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額など	4,090円	12,250円	保険料納付済期間の8分の5として計算
半額免除	118万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額など	8,170円	8,170円	保険料納付済期間の8分の6として計算
4分の1免除	158万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額など	12,260円	4,080円	保険料納付済期間の8分の7として計算

■用語説明

（※1）免除

国民年金保険料の全部または一部が免除される（支払いの義務を免れる）制度です。

保険料を全額納付した時に比べて将来受け取る年金額は少なくなりますが、免除の承認を受けた期間分を追納することで、将来の年金額を増やすことができます。一部免除が承認された期間に必要な国民年金保険料を納付しない場合は、未納期間（受給資格期間として計算できない期間）となります。

（※2）納付猶予

国民年金保険料の納付義務が猶予される（支払いを先送りにする）、2025年6月までの時限制度です。

年金の受給資格期間として計算できますが、将来受け取る年金額の計算には反映されません。

追納することで将来の年金額を増やすことができます。

●学生は、免除や納付猶予の制度は利用できませんが、「学生納付特例制度」が利用できます。

詳しくは、お問い合わせください。

クールチョイスで夏を快適に

COOL CHOICE 未来のために、いま選ぼう。

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

クールチョイスで温暖化対策を

国では、温室効果ガス削減のため、国民運動として「クールチョイス」を推進しています。

クールチョイスとは、従来の「クールビズ」の他に、さらなる軽装や効率的な働き方、生活様式の変革などを温暖化対策の一つとして選択していくことです。

これからの温暖化対策は、賢い省エネアイデアで次世代の暮らし方を選んでいくことが求められています。

取り組みのポイント

暑い夏を快適に過ごすために、通気性や吸水性の良い服を着たり、過ごし方の工夫を心がけることが大切です。

左表を参考に、職場や家庭でもさまざまな工夫を楽しみながら、場面にあったクールチョイスを実践しましょう。

▲長野県のさわやか信州省エネキャラクター「エネ丸」

●クールチョイスの取り組み例

クールファッション…軽装で涼しく	▼ポロシャツなどを着用 ▼うちわや扇子の活用
クールワーク…効率的な働き方へ	▼勤務時間を朝方に移行 ▼残業をしない ▼長期の夏休みをとる
クールハウス…設備や機器を利用して快適に	▼すだれやよしず、グリーンカーテンを設置 ▼窓の遮熱シートなどの活用 ▼こまめな室温確認で熱中症予防も
クールアイデア…ちょっとしたアイデアで涼をとる	▼朝や夕方の打ち水 ▼体内から冷やしてくれる食べ物（キュウリなど）を食べる ▼冷却ジェルシートや氷のうなどの冷却グッズを活用
クールシェア…みんなで涼しいところに集まろう	▼家族で一つの部屋に ▼自然が多く涼しい場所で過ごす ▼公共施設を活用する ▼レストランなどを活用する

熱中症予防

熱中症に注意しましょう

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

今夏の長期予報（日本気象協会発表）では、気温は平年より高い予報です。

正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで熱中症を防ぐことができます。

熱中症の症状

次の症状が出たら、熱中症の危険性があります。

軽度
- ▼めまい・立ちくらみ
- ▼手足のしびれ
- ▼こむら返り

中度
- ▼頭痛
- ▼吐き気・嘔吐（おうと）
- ▼体がだるい（倦怠（けんたい）感）・虚脱感

重度
- ▼意識がない
- ▼会話したときの返事がおかしい
- ▼全身のけいれん
- ▼体が熱い

熱中症が疑われる人への対処法

- ▼涼しい場所へ移動する
- ▼体を冷やす
- ▼水分を補給する

※自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症を予防するための5つのポイント

- ▼部屋の温度をこまめに確認し、28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ▼喉が渇かなくても、こまめに水分や塩分の補給をしましょう。
- ▼十分な睡眠と、バランスの良い食事をとりましょう。
- ▼外出時は、体をしめつけない涼しい服装をし、日よけ対策もしましょう。
- ▼運動（作業）時は、こまめに休憩や水分補給をしましょう。

イベント

第41回須坂カッタカタまつり

問合せ　▼踊りの祭典・竜みこし…商業観光課（☎026-248-9005）▼フリーマーケット・ダンス・ステージパフォーマンス…須坂新聞社（☎026-245-5320）

とき　7月21日(土)

ところ　▼おまつり広場…下図の■の場所▼踊りゾーン…下図の□の場所

イベント内容　左表のとおり

※踊りの祭典中、踊り・仮装・山車（だし）デコレーションのコンテストを行います。

【トイレ】

公衆用トイレ　▼芝宮▼須坂ショッピングセンター内▼市営駐車場内（仮設）▼ローソン東横町店駐車場内（仮設）▼デイサービスセンターすえひろ前（仮設）

障がい者用トイレ　デイサービスセンターすえひろ内

【交通規制】

規制時間　午後3時～10時

規制区間　下図のとおり

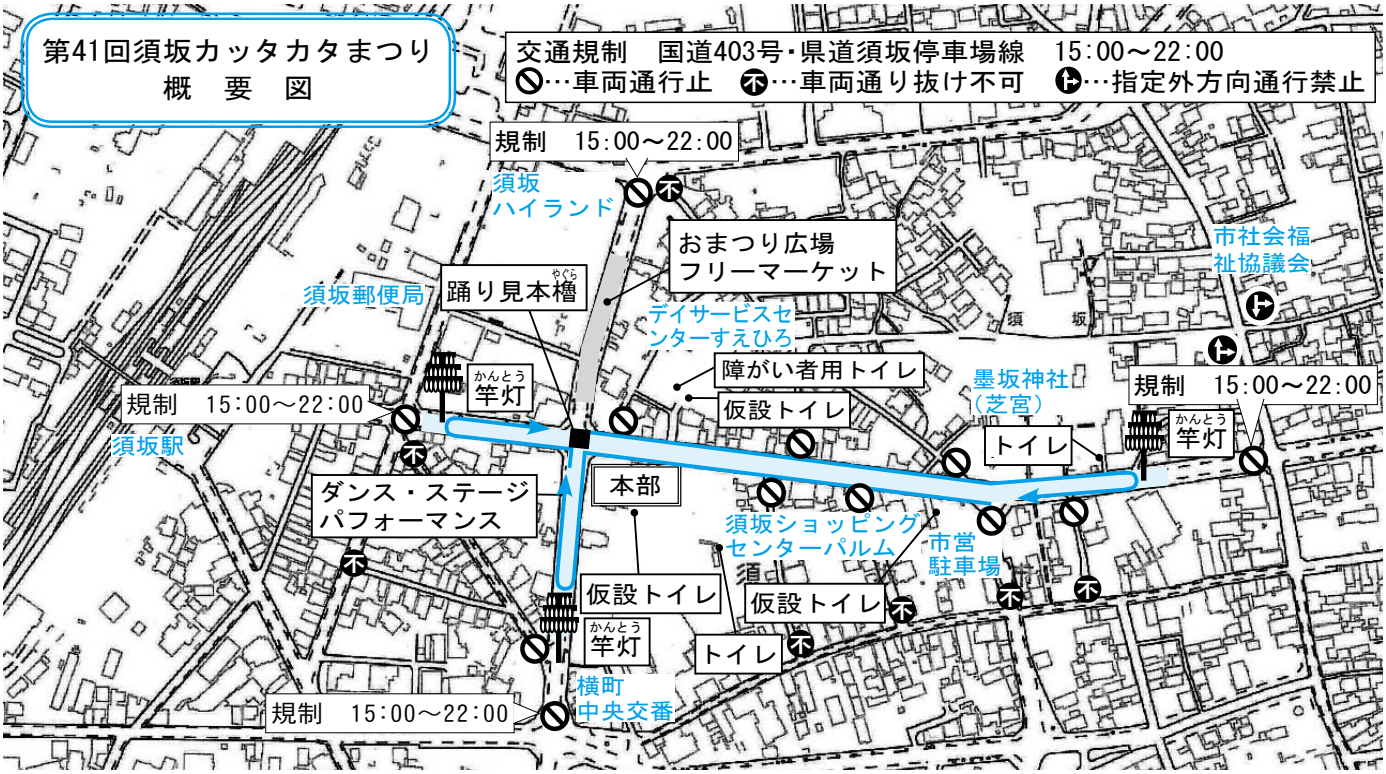
▼なるべく公共交通機関をご利用ください。

▼すざか市民バスと路線バスの「末広町」、「笠鉾会館」、「芝宮」の停留所は午後3時以降バスが停車しません。

▼車でお越しの方は市役所駐車場や信州医療センター第2駐車場などをご利用いただけます（近隣の商店の駐車場などには駐車しないでください）。

■当日のイベント内容

イベント	時間（予定）	会場
フリーマーケット	15:30～20:00	おまつり広場
ダンス・ステージパフォーマンス	15:20～17:15	ローソン東横町店前
踊りの祭典	18:00～20:25	踊りゾーン
竜みこし	19:00～19:30	踊りゾーン



■須坂祇園（ぎおん）祭

【天王（てんのう）おろし・笠鉾巡行】

とき　7月21日(土)　午前8時30分～

コース　芝宮－市街地－芝宮

【天王あげ・灯籠（とうろう）行列】

とき　7月25日(水)　午後8時～

コース　芝宮－市街地－芝宮

問合せ　笠鉾会館ドリームホール（☎026-246-7100）

■第31回須坂みんなの花火大会

とき　7月22日(日)　午後7時45分～

ところ　百々川緑地（河川敷）

問合せ　須坂商工会議所（☎026-245-0031）

小型無人機（ドローンなど）の使用自粛のお願い

参加者の安全確保やまつりの円滑な進行のため、ドローンなどの無線操作による飛行物の使用を自粛いただきますようご理解・ご協力をお願いします。

問合せ　商業観光課（☎026-248-9005）

一人ひとりの心がけが大切です

みんなで新生活運動を実行しましょう

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

新生活運動推進委員会では、明るく健康で住み良い社会を目指し、無駄な出費を抑え、合理的な生活のため、新生活運動（①～⑥）を進めています。

①結婚祝
▼華美な結婚式は控え、会費制にしましょう。
▼祝宴費用は会費内でまかないましょう。

②病気見舞
▼お見舞いは2千円以内にしましょう。
▼お礼は口頭または「新生活はがき」にしましょう。

③葬儀
▼香典は千円以内にしましょう。
▼お礼は口頭または「新生活はがき」にしましょう。
▼お焼香は平服でも失礼にはあたりません。

④環境美化
家の周りを整理して、花と緑で飾りましょう。

⑤始めよう、ごみを出さない暮らし方
▼過剰な包装を断わり、買い物袋を持参しましょう。
▼繰り返し使える物は何度も使い、使えなくなったら資源としてリサイクルしましょう。

⑥健康で明るいまちづくり
▼地域の奉仕活動や行事に、すすんで参加しましょう。
▼毎月第3日曜日の「家庭の日」には、家族のふれあいを深めましょう。
▼元気なあいさつで一日を始めましょう。

【注意事項】
▼①～③は近親者を除きます。
▼②③で使用する「お見舞い袋」、「香典袋」、「見舞返礼はがき」は、新生活運動推進委員会が印刷したものを1枚10円でお譲りしています。
取扱場所　▼市民課（窓口1番・本庁舎1階）…夜間、土・日曜日、祝日は、市役所宿直で取り扱っています▼中央公民館▼各地域公民館

■婦人会による衣裳の貸し出し一覧

種類	料金
男物式服	5,000円
喪服（夏・冬）	3,500円
留袖（帯付き）	8,000円
色留袖・訪問着	8,000円
お宮参り掛衣装（男女）	3,000円
男児七五三羽織はかま一式	3,500円

貸衣装の問合せ　中央公民館（☎026-245-1598）

イベント

動物園イベント情報

問合せ　臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

【夏休みの自由研究を動物園でしよう】
内容・開催日
▼「動物園の獣医さんの仕事を調べてみよう！」
とき　▼7月27日(金)▼28日(土)
▼「草食動物のウンチで紙を作ろう！」
とき　▼7月27日(金)▼28日(土)
▼「ポニーを観察して！触れて！学ぼう！」
とき　▼7月28日(土)▼29日(日)
▼「とりっこ村を探検！鳥の羽根を調べよう！」
とき　▼7月28日(土)▼29日(日)
対　象　小学3年生～6年生
参加費　無料（入園料は必要）
定　員　各5～10人（申込順）
申込期限　7月26日(木)

【土用丑の日イベント】
とき　▼7月20日(金)▼21日(土)▼8月1日(水)
内容・時間　▼「ペンギンプールにドジョウがやってくる」…午前11時～11時30分
定　員　30人（先着順）
▼「アライグマのドジョウすくい」…午後3時15分～3時30分

【ドリームナイト・アット・ザ・ズー】
とき　7月28日(土)午後5時～7時（雨天中止）
内　容　エサやり体験など
対　象　3～18歳の障がいのあるお子さんと家族
申込方法　須高地域総合支援センター（FAX214-0158）または臥竜公園管理事務所にある申込用紙に記入して提出
申込期限　7月6日(金)

【第7回臥竜公園フェスティバル】
とき　7月29日(日)午前9時～午後4時45分
内　容　▼はしご車に乗ってみよう▼世界の昆虫（蝶、カブト、クワガタなど）標本の販売▼親子エコ体験教室▼親子灯ろう作り教室▼紙芝居が来る！▼折り紙教室▼我竜神スザカイザーとのふれあい▼臥竜公園商店会の催し（かき氷250円など）▼Emilie♪エレクトーン演奏など
※各イベントの時間や定員など詳しくは、須坂市動物園ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

ワーク・ライフ・バランスの推進

働きやすい職場環境づくり

申込・問合せ　男女共同参画課（☎026-248-9034）

ワーク・ライフ・バランスとは

一人ひとりが、やりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域での生活でも、子育てや介護など人生の各段階に応じたいろいろな生き方を選択、実現できるようにすることです。

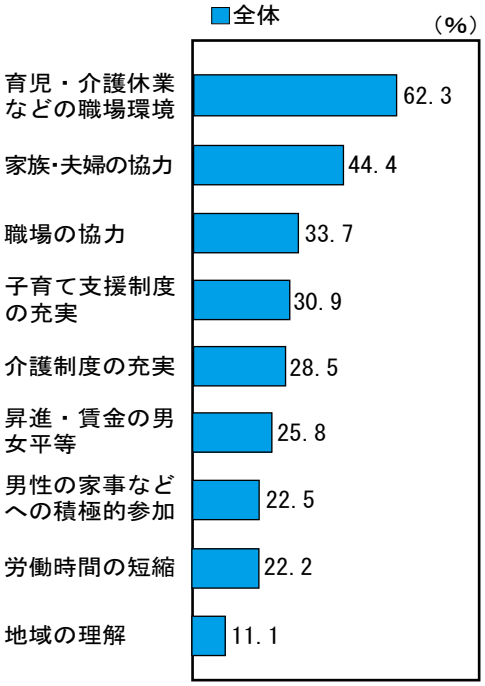
市民意識調査の結果

平成29年2月に実施した男女共同参画に関する市民意識調査では、「仕事と家庭を両立させるのに必要なこと」に関して尋ね、左記の結果になりました。

「育児・介護休業制度の利用促進など働きやすい職場環境の整備」「家族・夫婦の協力」「職場の協力」などが必要との回答が多くあります。

「男女共同参画に関する市民意識調査」の結果の詳細は、市ホームページをご覧ください。下記ＱＲコードからもアクセスできます。

【仕事と家庭を両立させていくために必要なことは？】（複数回答）



社会全体で理解と意識の向上を

須坂市では、平成30年3月に第五次須坂市男女共同参画計画を策定しました。仕事と家庭の両立と働きやすい職場環境づくりに向け、事業主や労働者、家族、地域など市全体における理解と意識の向上を図ります。

また、法・制度の周知や子育て・介護支援サービスの充実、市内事業所や関係機関と連携してワーク・ライフ・バランス推進研修会の開催などに取り組みます。

ワーク・ライフ・バランス推進研修会

働きやすい職場環境づくりに関して、働く人の立場から考えます。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

とき　7月26日(木)午後6時30分～8時

ところ　旧上高井郡役所（2階）

講演　「ワークライフバランスが必要な本当の理由、そして第一歩」

講師　福盛二郎さん（イーキュア株式会社取締役）

申込方法　氏名または団体名と人数を男女共同参画課に電話またはEメールでお申し込みください。

申込期限　7月19日(木)

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

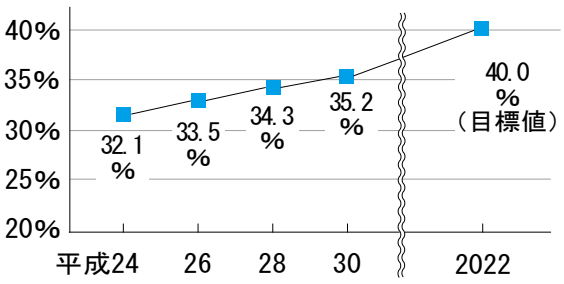
市の審議会・委員会などの女性の参画比率は35・2％

平成30年4月1日時点での審議会などの女性委員の割合は、35・2％でした（審議会などの数59、全委員数1023人、うち女性委員数360人）。

市では、多様な意見を市政に反映させるため、積極的に女性の参画を推進しています。徐々にではありますが、審議会・委員会などの女性の割合が高くなっています（左の折れ線グラフ参照）。

引き続き、市の公募委員や地域の役員などとして、積極的に参加しましょう。

■市の審議会・委員会などの女性比率
（各年度とも４月１日現在）



平成29年度
予算執行状況

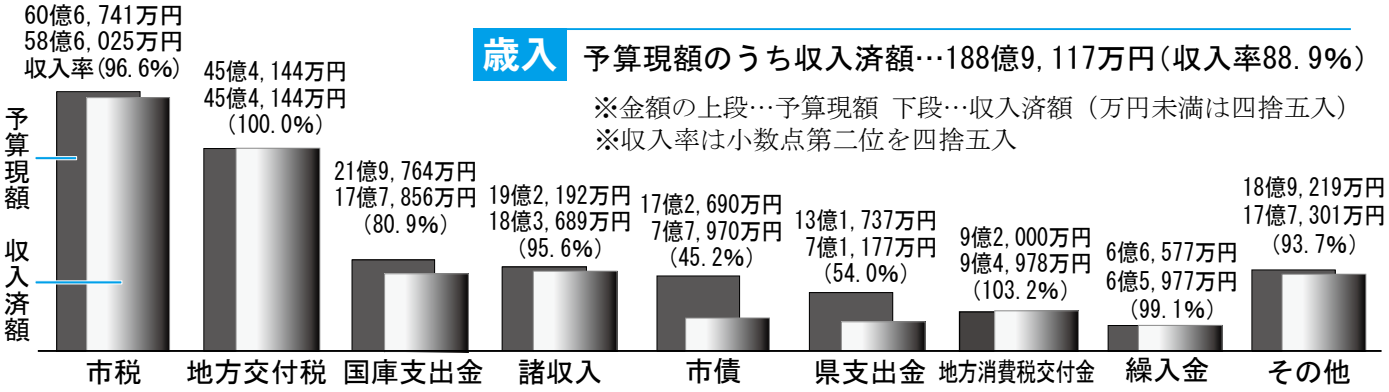
市の予算や収入・支出の状況を年２回公表しています。
今回は、平成29年度予算の各会計の歳入（収入）と歳出（支出）の執行状況（平成30年３月31日現在）をお知らせします。
※現金の未収や未払いを整理する期間（４月１日～５月31日）があるので、決算の数値とは異なります。

問合せ　財政課（☎026-248-9016）

【一般会計】…予算現額 212億5,064万円

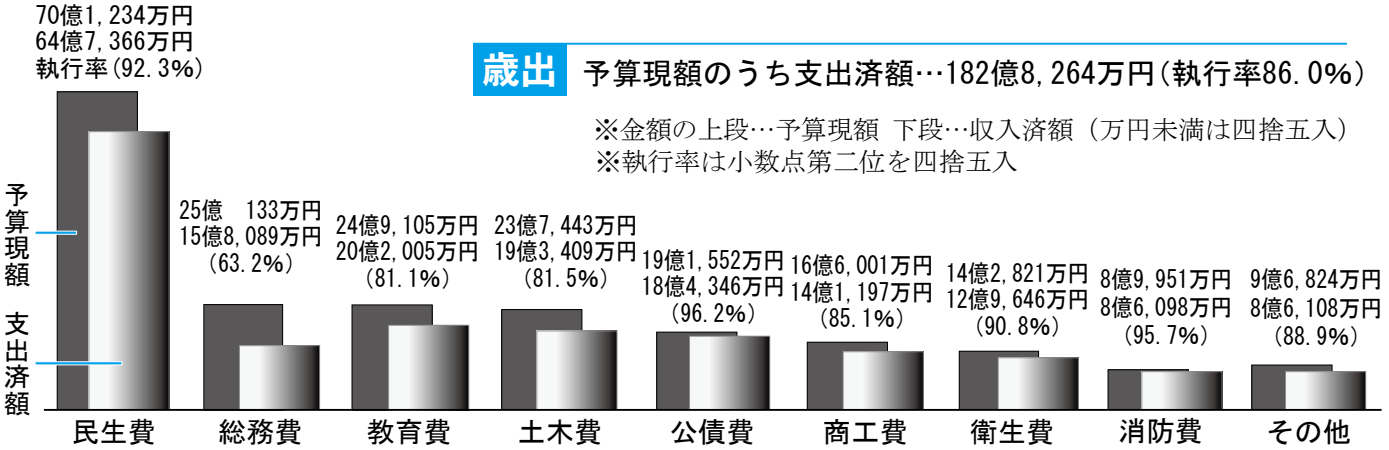
歳入　予算現額のうち収入済額…188億9,117万円（収入率88.9%）

※金額の上段…予算現額　下段…収入済額（万円未満は四捨五入）
※収入率は小数点第二位を四捨五入



歳出　予算現額のうち支出済額…182億8,264万円（執行率86.0%）

※金額の上段…予算現額　下段…収入済額（万円未満は四捨五入）
※執行率は小数点第二位を四捨五入



【企業会計】

■水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	12億7,521万円	13億　219万円
	支出	12億4,072万円	10億7,096万円
資本的収支	収入	9,201万円	9,201万円
	支出	7億3,357万円	6億8,300万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	20億9,322万円	21億4,827万円
	支出	18億6,700万円	17億8,415万円
資本的収支	収入	10億3,193万円	9億7,557万円
	支出	17億3,517万円	16億8,567万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	158万円	159万円
	支出	339万円	205万円
資本的収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	65億2,175万円	57億3,556万円	58億4,830万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	865万円	865万円	817万円
介護保険	42億9,690万円	42億1,637万円	38億6,420万円
後期高齢者医療	6億　884万円	5億9,524万円	5億9,160万円

【用語解説】

▼収益的収支とは
…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収支とは
…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの

地域医療福祉ネットワークの窓

在宅医療・介護への須高医師会の取り組み

高度成長期は、人口構成が若く、病気になっても入院すれば、完治して社会復帰できると思われていた時代でした。

しかし、超高齢社会となり、老化をベースにした複数の病気をかかえ、どこからが病気で、どこからが老化なのか判断することが難しい時代となりました。

高齢者が入院して、環境の変化により、せん妄や廃用症候群（肺炎はよくなったが、寝たきりになったなど）を発症してかえって悪くなることがあります。なんでもかんでも入院すればよいというわけには、いかなくなってきました。

そのため、各市町村では、住み慣れた地域で（たとえ自宅ではなくても、身近な施設を利用し）自分らしい暮らしを最期まで続けられるよう、それぞれの地域の実情を踏まえながら、医療・介護・予防・住まい・生活支援を包括的に確保していこうと「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。

医師会では、在宅での看取り援助を含め、高齢化に最適化した医療を提供するために「かかりつけによる在宅医療の提供」を目指しています。

地域の中核となる病院やかかりつけ医の機能を持つ診療所、訪問看護、介護施設などが水平に連携した「地域完結型の医療体制」をつくり上げるべく、医師同士の連携や医療と介護に関する多職種の連携の確保、病院のバックアップ体制の構築、市民への啓発などの取り組みを行っています。

しかし、地域包括ケアシステムは、まちづくりであり、主体は、地域住民自身にあります。

自分でどんな高齢期の生き方をしたいのか、できる限り自立を維持する努力をするとともに、地域での見守りや助け合いの体制づくりが重要です。

今後ますます財政的に厳しくなっていく中、行政ができることは限りがあります。厳しい言い方ですが、行政が何かをやってくれると思って、自分から何もしなければ、結局は、何も始まらないかもしれません。

第五次須坂市総合計画の基本目標に「みんなが助け合い、健康に暮らせるまちづくり」とあるように、みんなが助け合って、より良い地域づくりに医師会としても貢献していきたいと考えております。

須高医師会会長　下鳥　正博

問合せ　地域医療福祉ネットワーク推進室（☎026-248-9101）

地域づくり市民会議

地域づくりを市長と語り合いましょう

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

より良い地域にするため、みんなで語り合いましょう。

事前の申し込みは不要です。どなたでも参加できます。

とき・ところ　左表参照

開催時間　すべて午後7時～9時（予定）

会議事項　▼今後の地域づくりへの提案▼平成30年度の主な事業　など

■開催日程・会場など

地区（ブロック）	とき	ところ
日野（第８ブロック）	７月６日㈮	日野地域公民館（別館）
峰の原高原（第11ブロック）	７月17日㈫	こもれびホール
南部（第４ブロック）	７月25日㈬	南部地域公民館
高甫（第10ブロック）	７月27日㈮	高甫地域公民館
上部・東部（第１・２ブロック）	８月２日㈭	中央公民館（３階）
旭ケ丘（第７ブロック）	８月３日㈮	旭ヶ丘ふれあいプラザ
西部（第３ブロック）	８月７日㈫	横町公会堂
日滝（第５ブロック）	８月９日㈭	日滝地域公民館
豊洲（第６ブロック）	８月20日㈪	豊洲地域公民館
豊丘（第12ブロック）	８月21日㈫	豊丘地域公民館
井上（第９ブロック）	８月22日㈬	井上地域公民館
仁礼（第11ブロック）	８月24日㈮	仁礼コミュニティセンター

市役所職員（初級）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　７月２日㈪～20日㈮
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。20日㈮の消印有効）。
※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。

職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
一般事務	平成４年４月２日～平成13年４月１日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方（４年制大学卒業者・卒業見込み者を除く）	平成31年４月１日現在で須坂市に住民登録がある方
身体障がい者一般事務	昭和53年４月２日～平成13年４月１日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方で、次の要件をすべて満たす方 ▼すでに身体障害者手帳の交付を受けており、障がいの程度が１級～６級の方 ▼自力通勤ができ、介助者なしに職務を遂行できる方 ▼採用試験で、活字印刷文による出題に対応できる方	通勤可能な方

試験日　▼**一次試験**（筆記・適性検査・作文）…９月２日㈰
▼**二次・三次試験**（個別面接・集団討議）…一次・二次試験の合格者に通知

市長のいきいき通信

オール須坂

須坂温泉古城荘の経営改善に関して、市内の競合業種である経営者の方は「オール須坂で支援しなければいけませんね」と、また「須坂温泉古城荘の経営が変わり、以前より料理が良くなったと私の会社の社員が言っていました。お互いに切磋琢磨ですね。私どもも頑張ります」とおっしゃいました。

また、長野県を代表する有名温泉地の経営破綻したホテルを再建したお２人の経営者に、おのおのの経営が順調ですねとお話しすると、お２人とも「温泉地全体がよくならなければならない」とおっしゃいました。

須坂市では、平成25年度から29年度の５年間で、24人の方が新規に就農されました。非農家の新規就農者が多かったです。これは、果樹試験場や農業改良普及センター、ＪＡながの、市役所などの機関が支援していることもありますが、地元農家の方が親切に助言や指導などを行っていることも大きな要因と考えます。新規就農者が増えることは、ライバルが増えることではなく、「フルーツハリウッド須坂」という果樹産地のブランド力アップにつながります。前述のお２人の経営者と新規就農者は「よそ者」ですが、人と地域への強い思いがあります。「よそ者」が地域に入ることで、触媒の役目を果たし、地域が活性化されます。

「人、もの、金、情報」の内部資源と外部資源を融合させて「オール須坂」で地域づくりをしていきましょう。

▼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/melmaga/

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～６月に届いたお手紙から～

『広報須坂』６月号特集を読んで

『広報須坂』６月号の特集「自分の命を守るための『自助』」の内容が、とても興味深く役に立ちました。

日頃から「自助」を意識して生活していきたいです。

（佐藤さん　54歳）

●６月の特集は「自助」を伝えたかったので、佐藤さんにそのように思っていただいてとてもうれしいです。これからも広報紙づくり頑張ります。

米子大瀑布

５月に米子大瀑布に行きました。

10年程前は滝を遠くから見ただけでしたが、今回は整備された周遊道を歩き、滝を肌で感じることができました。

駐車場から不動滝の真下、米子不動尊奥之院、鉱山跡地を巡るコースはとても良かったです。帰りに米子瀧山不動寺もお参りしてきました。

須坂市の自慢の場所ですので、多くの方に知っていただきたいです。

（山田さん　69歳）

●米子大瀑布は日本の滝百選や国の名勝指定である米子瀑布群の一部でもあります。山田さんも知人などにＰＲをお願いします。

同級会でひ孫？

23回目の同級会に行き、43人が出席しました。

友人たちと話していると、出席者の１人が「ひ孫が３人いる」と話し、ビックリしました。

私もいつの日かひ孫に会えるのでしょうか。

元気に長生きして会えるようにしたいです。

（ペンネーム　竹の子さん　71歳）

●同級会で43人の出席すごいですね。竹の子さん、元気に過ごしていれば、ひ孫に出会える日がきっと来ますよ。

山頂から見た景色

須坂へ移り住んで45年目の春、初めて「臥竜山」に登りました。

私にとって頂上から見た景色は、とても素晴らしく「槍ケ岳」に登ったかのような感動を味わいました。

一緒に登った友人に感謝し、次は「離山（はなれやま）」に挑戦です。

（小林さん　75歳）

●頂上から見える景色は素晴らしいですね。離山と臥竜山は夫婦山といわれています。離山に登った感想もぜひ教えてください。

お琴教室

子どもが学校からもらってきたお便りに、３カ月間のお琴教室がありました。

短期間なら出来るかと思い、子どもに聞いたら、参加すると言ったので、教室に参加しました。

同じクラスの子や、同じ保育園だった子に久し振りに会えて、お琴以外の触れ合いがあり、参加して良かったと思いました。

（小林さん　42歳）

●お琴教室に参加して、同級生や久し振りの再会があり、お子さんはお琴教室よろこんで参加していますよね。３カ月はあっという間に過ぎてしまいそうですね。

協力し合える近所付き合い

須坂は各町の清掃やお祭りなど盛り上げて行っており、ご近所付き合いも多くとても良いと思います。

災害時でもきっと協力し合えると思います。

（清水さん　30歳）

●清水さんのいうとおり、日頃から近所付き合いをしていれば、災害時には協力し合えます。

今日も仕事だ

夜明けが早くなり、うれしいです。窓を開け、カーテン越しの涼風が心地よい。

でも、今日も仕事だ。頑張るぞ。そんな今日この頃です。

（竹前さん　64歳）

●夜明けが早くなりましたね。でも今日も仕事。竹前さん一緒に頑張りましょう。

※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

382-8511
須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行
切手

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

湯っ蔵んど提供
①湯っ蔵んど入浴券（ペア）……５人

須坂温泉古城荘提供
②須坂温泉入浴券（ペア）……５人

須高行政事務組合提供
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

―問題―

長野県知事選挙の投票日は？

８月○日

２～３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　７月18日(水)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

◎テレビやラジオ、雑誌などで「須坂」が紹介される場合は、情報提供をお願いします。　政策推進課（☎２４８-９０１７）

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～）
４日㈬　七夕飾り　シルバー交流※…シルバー会員さんと一緒に七夕飾りを作りましょう。
11日㈬　バランスせんべい作り（持ち物…エプロン、三角巾、空の弁当箱、フォーク）
25日㈬　夏祭り※…金魚すくい、ボンボンつりなどで遊びましょう。
★子育て相談（11:00～）
２日㈪　家庭児童相談員による子育て相談
17日㈫　管理栄養士による食育相談
★すくすくパパ②（10:30～）
７日㈯　紙コップで動くおもちゃを作って遊ぼう！
★ミニ講座　19日㈭（11:00～）　キラキラぱーく　歌遊び
★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）
☎/FAX２４５-６５８８
小学校の夏休み期間中、南部・東部・北部児童センターは、登録児童が終日利用しています。
詳細は各児童センターへお問い合わせください。

センターに遊びにくるお友達を紹介

中澤佑太朗（なかざわゆうたろう）くん
好きな食べ物…納豆

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	４日㈬ 16:00～	七夕飾りとおやつ作り
	11日㈬ 16:00～	卓球教室③
	31日㈫ 15:00～	将棋教室③
南部児童センター	屋部町	☎/FAX248-2330
幼児・親子	４日㈬ 11:00～	乳幼児救急法
	11日㈬ 11:00～	ゼリーつかみ取りあそび
	18日㈬ 10:30～	カラフルそうめん作り
	25日㈬ 10:30～	ふうりん作り
児童	４日㈬ 15:30～	トランポリン教室②
	11日㈬ 16:00～	平面キューブ作り
	19日㈭ 16:00～	認定会（トランポリン・一輪車）
	31日㈫ 10:00～	映画会に行こう！
東部児童センター	高橋町	☎/FAX246-0079
幼児・親子	４日㈬ 11:00～	誕生会＆カレーパーティー
	11日㈬ 11:00～	ヨガでリフレッシュin北部児童センター
	18日㈬ 11:00～	牛さん見学
児童	４日㈬ 14:30～	おやつ作り（おにぎり）
	11日㈬ 16:00～	マンカラであそぼう
	18日㈬ 16:00～	交通安全教室
	25日㈬ 16:00～	認定会（トランポリン・一輪車）
北部児童センター	北旭ケ丘町	☎/FAX248-8381
幼児・親子	４日㈬ 11:00～	消防署見学※
	11日㈬ 11:00～	ヨガでリフレッシュ※
	17日㈫ 10:30～	夏さわやかクッキング※
	26日㈭ 10:00～	バイオリンコンサート
児童	11日㈬ 16:00～	認定会（トランポリン・一輪車）
	26日㈭ 10:00～	バイオリンコンサート
	27日㈮ 10:00～	カレー作り
	31日㈫ 10:00～	夏休み工作

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）

2018. 6. 1現在（　）内前月比

人口	50,947	(+ 1)
男	24,699	(+ 7)
女	26,248	(− 6)
世帯	19,836	(+ 20)

★災害情報

	５月	平成30年1～5月	昨年同期
火災	1	12	9
死者	0	3	1
傷者	0	1	0
救急出動	186	948	938
交通事故	10	61	44
急病	112	635	604
その他	64	252	290
救助	4	14	3
交通事故	0	8	2
その他	4	6	1

★交通事故

	５月	平成30年1～5月	昨年同期
件数	6	73	63
死者	0	0	0
傷者	7	84	70

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

山﨑（やまざき） 優真（ゆうま） くん
（９か月）

お父さん…幸司さん／お母さん…のぞみさん

人の痛みが分かる優しい子に、素直で真っすぐに育ってほしいと願いを込めて名付けました。
風にそよぐものと影法師が大好きで、散歩に出かけると飽きずにずっと見ています。これからたくさんの景色やものを見て、色んなことに興味を持ち、生き生きと成長してほしいです。

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）

メモ

木	金	土
5	6 健 ３か月児健康診査（P28） 会 地域づくり市民会議 日野地区（P16）	7 講 歴史文化講座（P35）
12 健 ２歳児健康相談（P28） 講 不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座（P26） 講 旧越家「ふれあい講座」（P27）	13	14 イ 信州須坂町並み魅力再発見フォーラム・シンポジウム（P25）
19 講 もぐもぐ離乳食講座（P28） 講 高齢者健康教室（P27） 講 介護教室（P27）	20 健 １歳６か月児健康診査（P28） イ 動物園「土用丑の日」イベント（～21日）（P13）	21 イ 第41回須坂カッタカタまつり（P12） イ 須坂祇園祭「天王おろし・笠鉾巡行」（～25日）（P12） イ サマーランド30周記念スタンプラリー（P25）
26 講 ワーク・ライフ・バランス推進研修会（P14）	27 パ 日滝地域公民館（14:00～） イ 豊丘ダムライトアップ（～29日まで）（P26） 会 地域づくり市民会議 高甫地区（P16）	28 イ 動物園「ドリームナイト・アット・ザ・ズー」（P13）
2 講 かみかみ離乳食講座（P28） 会 地域づくり市民会議 上部・東部地区（P16）	3 健 ３か月児健康診査（P28） 会 地域づくり市民会議 旭ケ丘地区（P16）	4 イ サマーランド30周記念スタンプラリー（P25） イ 夏休みこどものつどい 親子七夕まつり（P35）

市外局番…（026）

■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

■空き家バンク活用相談☎248-9017
と　き　月曜日～金曜日 9:00～17:00
ところ　政策推進課（本庁舎２階）
問合せ　政策推進課（要予約）

■休日就業相談（要予約）☎246-3501
と　き　７日(土) 13:00～17:00
ところ　ゆめわーく須坂
（須坂駅前ビルシルキー２階）

■よろずなんでも相談☎245-0909
と　き　17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

■もの忘れ相談日☎245-4566
と　き　25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）

■行政相談☎248-9002
と　き　８月２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）

■結婚相談☎214-2994
と　き　１日(日)、15日(日)、８月５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　12日(木)、26日(木) 13:00～16:00
ところ　すざか女性未来館
問合せ　まいさぽ須坂（要予約）

■司法書士法律相談☎245-0031
と　き　26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　11日(水)、18日(水) 13:30～
ところ　シルバー人材センター

■不動産無料相談☎228-2130
と　き　17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

■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。

このページを抜き取ってご利用いただけます

2018年 7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…イベントなど
講…各種講座・教室など
パ…おでかけパソコン相談室
会…地域づくり市民会議

日	月	火	水	
1 診 信州医療センター 薬 パセリ、芝宮前中島ファミリー薬局	2 パ 仁礼コミュニティーセンター(10:00～) 相 子育て相談(P19)	3	4	
8 診 信州医療センター 薬 りんどう、芝宮前中島ファミリー薬局	9	10 講 かみかみ離乳食講座(P28)	11	
15 診 信州医療センター 薬 わかば、須坂まい	海の日 16 診 信州医療センター 薬 クスリのアオキ墨坂、芝宮前中島ファミリー薬局	17 パ 豊丘地域公民館(14:00～) 相 子育て相談(P19) 講 人権交流講座(P27) 会 地域づくり市民会議 峰の原高原地区(P16)	18	
22 診 信州医療センター 薬 モリキ須坂墨坂、芝宮前中島ファミリー薬局 イ 須坂みんなの花火大会(P12)	23 パ 井上地域公民館(14:00～) イ 人権DVD上映会(P26)	24 健 1歳児健康相談(P28) 講 さわやか貯筋教室(P27)	25 講 人権問題学習会(P27) 会 地域づくり市民会議 南部地区(P16) イ 須坂祇園祭「天王あげ・灯籠行列」(P12) イ すこやかふれあい広場のつどい(P25)	
29 診 信州医療センター 薬 クスリのアオキ旭ケ丘、芝宮前中島ファミリー薬局 イ 豊丘ダムまつり(P26) イ 臥竜公園フェスティバル(P13)	30 健 3歳児健康診査(P28)	31 納 ・固定資産税・都市計画税 ・国民健康保険税(普通徴収) ・後期高齢者医療保険料(普通徴収) ・介護保険料(普通徴収) ・下水道受益者負担金・分担金(P28)	1 イ 動物園「土用丑の日」イベント(P13)	

情報ファイル7月

須坂市役所　代表☎245-1400
〒382-8511　須坂市大字須坂1528-1
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
ホームページ http://www.city.suzaka.nagano.jp/
市役所の業務時間　平日の午前8時30分～午後5時15分
（土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く）

お知らせ

●児童扶養手当の「現況届」と特別児童扶養手当の「所得状況届」の手続きが8月から始まります

すでに受給している方（支給停止者も含む）へ8月に「現況届」または「所得状況届」を送付します。

昨年度、所得制限により申請していない方は、平成29年中の所得を確認し、7月中に申請してください。

※制限所得額など詳細は、お問い合わせください。

【児童扶養手当の対象】
18歳までの子どもを養育している母子・父子家庭など

【特別児童扶養手当の対象】
精神・知的・身体に障がい（内部障がいを含む）のある児童（20歳未満）を監護する父母など

申請・問合せ　子ども課（☎248-9026）

●高山蝶の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶（ミヤマモンキチョウ、ベニヒカゲ）が峰の原高原や五味池破風高原に生息しています。

市では、パトロールや保護活動をしていますが、悪質な捕獲が後を絶ちません。

これらの高山蝶を捕獲することは、禁止されています。

貴重な高山蝶の保護にご協力をお願いします。

問合せ　生涯学習スポーツ課（☎248-9027）

●がん検診無料クーポン券で受診しましょう

国の事業として、クーポン券により子宮頸がん検診と乳がん検診を無料で受けることができます。

対象者には7月中旬にクーポン券をお送りしますので、この機会にがん検診を受診しましょう。

対象　▼子宮頸がん…20歳の方▼乳がん…40歳の方

※平成30年4月1日現在年齢

受診期間　8月1日(水)～平成31年1月31日(木)

※乳がん検診の検査方法はマンモグラフィになります。予約が必要な医療機関もあるので、事前に医療機関へお問い合わせください。

問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●緊急地震速報の全国的な訓練

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　7月5日(木)午前10時

問合せ　総務課（☎248-9000）

●サマージャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

市町村振興宝くじのサマージャンボ宝くじは、県内の宝くじ売り場で購入しましょう。

※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。

販売期間　7月9日(月)～8月3日(金)

問合せ　財政課（☎248-9016）

●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　①～③の合算額（上限30万円）

広告欄

法律事務所 MAIMEN
☎026-285-0941
弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。
離婚/相続/交通事故/債務整理
自己破産 / DV / 成年後見 / 消費者契約 / 不動産関係 / 労働問題 / 外国人問題 / 会社設立 / 事業承継 / 企業法務 / 刑事事件 / 少年事件など
長野県弁護士会所属　弁護士 藤原 寛史（ふじわら ひろふみ）　弁護士 北村 純子（きたむら じゅんこ）
〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail : mail@maimen.jp　HP : http://maimen.jp

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ（☎050-5838-2344）

※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）

●児童虐待の注意信号を感じたら、迷わず相談を

子どもを虐待から救うだけでなく、保護者や家庭への支援にもつながります。

【児童虐待の注意信号】
▼子どもがいるはずなのに、姿を見かけることがない。
▼大声で怒鳴る声や子どもの泣き声、物を投げるなどの音がする。
▼子どもの衣服が汚れているなど不衛生なことがよくある。
▼子どもが顔や体にあざをよく作っている。
▼小さい子どもを家に置いたまま外出している。
▼子どもの養育に関して拒否的・無関心である。

【相談にあたって】
▼虐待でなかったとしても、通報者に責任はありません。
▼通報者の秘密は守られます。
▼匿名でも受け付けます。

連絡先　▼児童相談所全国共通3桁ダイヤル（☎189）…24時間対応
▼子ども課（☎248-9026）…市役所の業務時間内

●夏の交通安全やまびこ運動

期　間　7月22日(日)～31日(火)
「思いやり　乗せて信濃路　咲く笑顔」

自転車は手軽な乗り物ですが、誤った走行は重大事故につながります。傘を差して運転したり、携帯電話・スマートフォンを使用しながら運転するのはやめましょう。

また、万が一に備えて自転車保険に加入しましょう。

問合せ　市民課（☎248-9002）

●はかりの定期検査

取引や証明などに使用する「はかり（計量器）」は、計量法の規定で2年に1回、検査を受けなければなりません。

検査を受けずに取引や証明行為に使用し続けると、計量法違反になりますので、必ず受検してください。

ところ　中央公民館
対　象　▼商品売買▼農産物の出荷▼体重など証明用の計量▼医薬品の調剤の計量など
持ち物　▼はかり（おもり、分銅も含む）
※対象者には7月10日(火)までにはがきでお知らせします。
検査手数料　はかりの種類で異なります。詳細は県計量検定所（☎0263-47-4006）へご確認ください。
問合せ　市民課（☎248-9002）

実施日	時間	対象地区
7月24日(火)	10:30～12:00	上部、日滝、仁礼
	13:00～15:30	日野、南部、旭ケ丘
7月25日(水)	10:30～12:00	西部
	13:00～15:30	西部、豊洲
7月26日(木)	10:30～12:00	東部、高甫
	13:00～15:30	井上、豊丘

※地区の指定日時に都合が合わない場合はほかの検査時間に受けてください。

●市内小・中学校、須坂支援学校のお盆期間中の閉庁と夜間・休日の留守番電話

市内小・中学校、須坂支援学校では、教職員の働き方改革の一環として、本年度から次のとおり取り組んでいきます。ご理解ご協力をお願いします。

【学校閉庁日】
期　間　8月13日(月)～16日(木)
※閉庁期間中の緊急時連絡先は、市教育委員会事務局学校教育課（☎248-9010）になります。

【夜間・休日の留守番電話】
開　始　夏休み初日
※2学期末までを試行期間とし、3学期から本格運用する予定です。
※緊急時連絡先は、市役所（☎245-1400）になります。
問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●8月から負担割合証の判定要件が変更になります

介護保険制度改正に伴い、利用者負担割合の判定要件が変更になります。

これまで2割負担で、特に所得の高い方は、負担割合が3割に変更になります。ただし、月額負担の上限は4万4400円です。

詳しくは、お問い合わせください。

問合せ　高齢者福祉課（☎248-9020）

●車いすなどの使用者が受診できる結核健康診断

移動に車いすやストレッチャーを使用している方で、通常の結核健診を受診することが困難な方のために、リフト付検診車で健診を行います。

とき・ところ　下表参照
対　象　65歳以上の方
申込場所　▼デイサービスセンター利用者はデイサービスセンターへ▼それ以外の方は健康づくり課（窓口6番・本庁舎1階）へ
申込期限　7月25日(水)
申込・問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

実施日	時間	実施場所	所在地
8月6日(月)～10日(金)	9:30～10:00	グリーンデイサービスセンター	仁礼町
	10:20～10:50	デイサービスセンターがりゅうの里	野辺町
	13:00～13:30	デイサービスセンターすえひろ	馬場町
	13:40～14:10	ナーシングホーム療養デイサービスすざか	北横町
	14:30～15:30	ケアネットデイサービスセンター長野第一	高梨町
8月20日(月)～24日(金)	13:00～13:40	デイサービスセンターことぶき・ぬくもり園	村石町
	14:00～15:00	デイサービスセンター須坂やすらぎの園	本郷町

※会場までの送迎は各自で手配をお願いします。今年度、医療機関などで胸部レントゲンを実施、または実施予定の方は対象外です。

◎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（☎248-9003）

募集

●人権教育啓発標語を募集

募集期間　7月2日(月)～8月31日(金)
応募資格　▼市内在住または市内出身の高校生以上の方▼市内に勤務・通学している方
留意事項　▼応募は一人1点
▼「五・七・五」の俳句形式
応募用紙　▼人権交流センター、中央公民館、各地域公民館などに用意▼市ホームページからダウンロードできます
提出先・問合せ　人権同和教育課(☎245-0909 FAX 245-1045)
〒382-0094
須坂市大字小山1264-4
(人権交流センター内)
Eメール　s-jinkendowakyoiku@city.suzaka.nagano.jp

●米子大瀑布草刈りボランティア募集

国指定名勝・米子瀑布群の一部である米子大瀑布の自然環境保護と整備を目的に、ボランティアによる草刈り作業を行います。
とき　7月8日(日)午前8時集合(作業時間は9時～正午頃)
※雨天中止時は16日(月)に順延
ところ　米子農村公園集合(米子大瀑布鉱山跡地で作業)
持ち物　▼手袋▼雨具▼飲み物▼草刈機ビーバー(燃料は支給します)
申込期限　7月4日(水)
申込・問合せ　商業観光課(☎248-9005)

●県営住宅入居者募集

募集期間　7月3日(火)～9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)

●学校給食センター運営委員募集

応募資格　市内在住の20歳以上の方で、次の要件を満たす方▼市の審議会などの委員になっていない方▼市税などを滞納していない方
申込方法　住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・申込理由(400字以内)を記入し、提出してください。
※様式は自由です。郵送(7月17日(火)消印有効)やEメールでも提出できます。
申込期間　7月9日(月)～17日(火)
提出・問合せ　学校給食センター(☎246-2104)
〒382-8505
須坂市大字野辺1386-5
Eメール　s-kyusyo@city.suzaka.nagano.jp

●バスタオルを募集

災害時に避難所で愛護動物の寒さ対策などに使用できるバスタオルを募集します。使用の有無は問いません。洗濯してあるものに限ります。
とき　▼7月17日(火)▼18日(水)午前8時30分～午後5時15分
ところ　生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)
問合せ　生活環境課(☎248-9019)

●ECO(エコ)探検隊参加者募集

夏休みの自由研究の課題として、エコ(環境を守ること)はいかがですか。
とき　①8月8日(水)②8月9日(木)各回とも午前9時30分～正午
ところ　旧上高井郡役所
内容　①楽しく学ぼう「ごみの分別」②電気やガスを使わないピザ作り体験など
参加費　無料
対象　小学3～6年生
定員　各25人(申込順)
申込期限　7月27日(金)
申込・問合せ　▼生活環境課(☎248-9019)▼男女共同参画課(☎248-9034)

●信州須坂ハーフマラソンボランティア募集

とき　10月21日(日)
内容　▼給水所の準備、運営▼会場案内　など
※大会オリジナルグッズを差し上げます。
申込方法　申込書に必要事項を記入し、事務局へご提出ください。申込書は事務局窓口のほか、ホームページからダウンロードできます。
申込期限　8月31日(金)
提出・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)(☎248-2020)

●「家庭の日」作文・ポスター募集

募集期間　8月20日(月)～31日(金)
応募資格　市内在住の小・中学生
作品規定　▼作文…400字詰原稿用紙4枚以内▼ポスター…B3(四つ切り)画用紙を使用し、「家庭の日」と「毎月第3日曜日」を入れる。

広告欄

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！
サンワスタイル 検索

SANWA HOUSE
サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし
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
広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

提出先　在籍する小・中学校へ提出してください。
※市外の学校在籍者は子ども課(窓口10番・東庁舎1階)へ。
問合せ　子ども課
(☎248-9026)

行事・催し

●すざかこども食堂

とき　7月14日(土)午前11時30分～
ところ　豊洲地域公民館
参加費　▼子ども(高校生まで)…無料▼大人…200円
※メニューは七夕そうめんとたけのこごはんです。
問合せ　すざかこども食堂実行委員会(斎藤)
(☎090-4460-2919)

●バスーCカード利用促進イベント

すざか市民バスに乗って、地元の施設を見学します。
とき　▼7月14日(土)▼18日(水)各回とも午前9時～午後2時
参加費　1500円～3000円
※申込時にご確認ください。
定員　15人
申込期限　7月10日(火)
共催　▼そのさとブルーベリー農園▼旧小田切家住宅▼須坂煎餅堂▼㈱フローリストはなこま
申込・問合せ　市民課
(☎248-9002)

●第4回「ふるさと・内山塾」

とき　7月7日(土)午後1時30分～4時30分
ところ　シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
講師　内山節さん(哲学者)
演題　「教育を問い直す」
チケット　前売り1000円(平安堂須坂店で販売)
※高校生以下無料。交流会もあります(会費別途2000円)。
主催　▼NPO・999読書井戸端会議▼NPO法人ふおらむ集団999
問合せ　「ふるさと・内山塾」事務局(長谷部)
(☎248-1676)

●信州須坂の町並み魅力再発見フォーラム

とき　7月14日(土)
【町並み散策】
町並みや建物を巡り、専門家から建築としての魅力をご案内いただきます。
時間　午前10時～11時30分
ところ　旧上高井郡役所を出発～旧小田切家住宅
参加費　300円(お茶代・保険代)
定員　30人(申込順)
申込期限　7月10日(火)
【シンポジウム】
西村幸夫教授による基調講演後、町並みに関するパネルディスカッションを行います。
とき　午後1時30分～3時30分
ところ　中央公民館(3階)
参加費　無料(申込不要)
申込・問合せ　生涯学習スポーツ課(☎248-9027)

●サマーランド30周年記念スタンプラリー

サマーランドオープン30周年を記念し、須高地区の観光施設を巡るスタンプラリーを開催します。
とき　▼7月21日(土)▼8月4日(土)
内容　サマーランドで配布する台紙に、須高地区の4施設で記念スタンプを集め、8月16日(月)午後8時までにサマーランドに提出された方に記念品などを進呈します。
※台紙は一人1枚です。
参加施設　▼須坂市動物園▼田中本家博物館▼須坂アートパーク▼笠鉾会館ドリームホール▼須坂温泉古城荘　など
問合せ　▼須高行政事務組合(☎245-1173)▼サマーランド(☎246-0155)

●すこやかふれあい広場のつどい

一般介護予防事業の公開報告会です。
とき　7月25日(水)午前9時30分～11時40分
ところ　旭ケ丘ふれあいプラザ
内容　▼平成29年度の事業報告▼プロギタリスト鈴木之博さんによるミニ演奏会
参加費　無料
問合せ　旭ケ丘ふれあいプラザ
(☎246-3783)

●第29回ふれあいコンサート

子どもから大人まで楽しめる人気のコンサートです。
今年は、航空自衛隊航空中央音楽隊が演奏します。
とき　7月27日(金)午後6時30分～(午後5時30分開場)
ところ　メセナホール(大ホール)
入場料　無料
問合せ　▼自衛隊長野地方協力本部(☎233-2108)▼須坂商工会議所(☎245-0031)

広告欄

マリアこども園　体験入園　参加費無料

体験入園①しげた先生とプールあそび体験
日　時：8月8日水曜日 10:00～11:30
場　所：認定こども園 マリアこども園
持ち物：お子様の水着・タオル・上履き
お家の方も濡れても大丈夫な格好をお願いいたします。

体験入園②
いくみ先生とリトミックあそび体験
日　時：8月9日木曜日 10:00～11:30
場　所：認定こども園 マリアこども園
持ち物：上履き

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

●選挙人名簿定時登録者数

〈６月１日現在〉

男	20,495人	(−11人)
女	22,181人	(−58人)
計	42,676人	(−69人)

※(　)は、平成30年３月１日との比較

●人権学習用ＤＶＤ上映会

とき　７月23日(月)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　▼「フェアな会社で働きたい～」…25分▼「新ちゃんが泣いた～」…36分
問合せ　人権交流センター(☎２４５-０９０９)

●落語・土笛・紙芝居　お腹の底から笑って故郷を聞いて楽しもう

とき　７月29日(日)午後１時30分～３時30分
ところ　シルキホール（須坂駅前ビル３階）
出演　▼飲々亭冷奴さん▼▼土笛の会の皆さん▼信州須坂紙芝居のさとプロジェクト
入場料　無料(駐車場も無料)
問合せ　退職公務員連盟須高支部(浅井)(☎２４８-６８４８)

●豊丘ダムまつり

とき　７月29日(日)午前10時～午後２時(雨天決行)
ところ　豊丘ダム
内容　ダム探検など

【豊丘ダムの夜間ライトアップ】
期間　７月27日(金)～29日(日)午後７時～10時
問合せ　▼須坂建設事務所(☎２４５-１６７１)▼道路河川課(☎２４８-９００６)

●おやこ遊学ｉｎ信州須坂

須坂市にある健康づくりや郷土食、旬の農産物の収穫など、親子で須坂の宝を体験し、遊びながら学ぶツアーを実施します。

【峰の原高原宿泊コース】
とき　７月28日(土)～29日(日)
受付　午後12時30分～
集合場所　峰の原高原「時空(そら)の杜(もり)」
内容　▼親子アート作り▼星空観察▼豊丘ダムまつり体験▼そば打ち体験　など
参加費　親子一組３０００円
※一人追加ごと５５００円
定員　親子10組
申込期限　７月13日(金)
※一部を除き自家用車で移動

【日帰りバスツアーコース】
とき　８月３日(金)
集合場所・時間　▼ＪＲ長野駅…９時▼須坂駅…９時30分▼須坂温泉…９時50分
内容　▼離山散策▼そば打ち体験▼ブルーベリージャム作り▼箱膳体験　など
参加費　親子一組１０８００円
※一人追加ごと５４００円
定員　40人
申込期限　７月20日(金)
※各ツアーは旅行会社へお申込みいただきます。
問合せ　健康づくり課(☎２４８-９０１８)

●破風高原の大自然と高山蝶ベニヒカゲに会おう

五味池破風高原で、講師による山野草の話や高山蝶ベニヒカゲの観察をしながら山歩きを楽しみます。バーベキューもあります(希望者のみ)。

とき　８月12日(日)午前10時～午後１時(雨天中止)
集合　五味池破風高原第二駐車場
講師　▼永田栄一さん▼高山蝶パトロール員
参加費　▼小・中学生１００円▼高校生以上３００円
※バーベキューに参加する方は別途１０００円（中学生以下は無料）。
対象　片道１時間の山道を歩ける方(概ね小学３年生以上・中学生以下は保護者同伴)
定員　30人(申込順)
申込期間　７月９日(月)～８月６日(月)
申込・問合せ　生涯学習スポーツ課(☎２４８-９０２７)

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

とき　７月12日(木)
ところ　中央公民館
動物ふれあい体験　午後３時30分～４時(予約不要)
講演・時間　▼発達段階の理解(学童期)…午後４時～５時▼いろんな見方を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７月６日(金)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)

広告欄

7月26日(木)～8月20日(月)　広告
午前10時～午後7時 ※入場は閉場30分前まで　※最終日は午後5時閉場
ながの東急百貨店 別館シェルシェ5階ホール

入場料	大人(中学生以上)	子供(3歳～小学生)
2歳以下は無料	当日券 800円	当日券 600円
	前売券 700円	前売券 500円

※前売券の販売は7月25日(水)まで
主催／SBC信越放送、ながの東急百貨店
企画／株式会社 ティ・シー・シー
※動物は一部イメージです。※動物の体調により展示内容・イベントの時間・内容が変更になる場合がございます。※会場内が大変混雑した場合、入場を一旦制限することがあります。
【動物取扱業登録証】氏名・住所／株式会社 白鳥どうぶつ園・代表取締役 松村 美智子・香川県東かがわ市松原2111、事業所の名称／白いどうぶつ園、事業所の所在地／長野市南千歳1-1-1、動物取扱業の種別／展示、動物取扱業登録番号／長野市第185001号、登録年月日／平成30年4月6日、有効期限の末日／平成35年4月5日、動物取扱責任者／松村 智樹

【前売券プレイガイド】
●ながの東急百貨店
●セブン-イレブン(セブンコード:065-809)
●しなの鉄道(上田、坂城、戸倉、千曲、屋代、屋代高校前、北長野、三才、豊野、牟礼及び黒姫の各駅 ※窓口営業時間内で発売)

hug everyone.
ながの東急百貨店
TOKYU

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

●旧越家「ふれあい講座」

国の登録有形文化財「旧越家住宅」の活用を図るため、旧越家ふれあいクラブと共催により「ふれあい講座」を開催します。

とき　7月12日(木)午後7時30分～9時
ところ　旧越家住宅（山丸一番館）
講演　「須坂のご祭礼 今・昔」
講師　▼金田勝良さん（話し手）（春木町史談会）▼小林謙三さん（聞き手）（春木町史談会）
持ち物　下足入れ（ビニール袋など）
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

とき　7月10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。お気軽にお問い合せください。
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

●高齢者健康教室公開講座

とき　7月19日(木)午前11時～11時45分
ところ　保健センター（3階）
内容　▼体操▼脳トレ　など
参加費　無料（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）

●人権交流講座

とき　7月17日(火)午後7時～8時15分
ところ　人権交流センター
参加費　無料
講演　「保護司の仕事と保釈中の人の人権」
講師　増澤秀誉さん（保護司）
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●介護教室

とき　7月19日(木)午後2時～3時30分
ところ　中央公民館3階ホール
テーマ　「認知症の介護を考えよう」
講師　▼長峯清英さん（スザカ診療内科クリニック院長）▼山岸明広さん（県立信州医療センター認知症看護認定看護師）
参加費　無料
対象　▼認知症に関心のある方▼家族を介護している方▼介護に関心のある方
申込期限　7月13日(金)
申込・問合せ　県立信州医療センター地域医療福祉連携室（☎245-1650）

●さわやか貯筋教室公開講座

とき　7月24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　▼管理栄養士の講話▼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）

●人権問題学習会

とき　7月25日(水)午後7時30分～9時
ところ　二睦学習センター
講演　「水平社宣言について」
講師　篠塚勉さん
参加費　無料
問合せ　部落解放同盟須坂市協議会（☎248-0456）

寄附募集

届出1件
【高仁神社夏祭り寄附】
募集責任者　塩野榮一（仁礼町神楽奉納の会会長）
募集金品の額　49万円
期間　6月17日(日)～7月22日(日)
問合せ　市民課（☎248-9002）

リサイクル情報

《差し上げます》
▼ピアノ（移動は実費）▼西欧文化百科辞典（全26巻）▼大百科辞典（全28巻）▼ベビーベッド▼洋ダンス▼介護用電動ベッド▼レコード用棚▼ついたて（夏用）▼紳士靴（24・5㎝）
《譲ってください》
▼花切りはさみ▼小型耕運機▼電動ミシン
【《差し上げます》の申込期限と抽選日】
申込期限　7月10日(火)
交渉順位抽選　7月12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）

善意の窓口

《寄附》
▼福祉の充実のため（現金）…すざかビデオリポーター様▼文書館の図書として市民の利用に供するため（『日本思想体系』全67巻ほか）…丸山文雄様

●入居者募集

【市営住宅】

募集団地		間取り
○豊　丘	8戸	3DKB
○境　沢	4戸	3KB
○屋　部	1戸	3DKB
○屋　部	1戸	2DKY
○旭ケ丘	1戸	2KY

【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　7月2日(月)～10日(火)　**抽選日時**　7月13日(金)午前9時
問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

◎平成29年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品……ほっとする　みんなが笑顔で　あることが　常盤中1年　近藤陽斗

日曜・祝日の当番薬局

7月1日(日)　パセリ
7月8日(日)　りんどう
7月15日(日)　わかば・須坂まい
7月16日(祝)　クスリのアオキ墨坂
7月22日(日)　モリキ須坂墨坂
7月29日(日)　クスリのアオキ旭ケ丘
8月5日(日)　モリキ小布施

※芝宮前中島ファミリー薬局は15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31日(火)

固定資産税・都市計画税…２期
国民健康保険税（普通徴収）…１期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…１期
介護保険料（普通徴収）……４期
下水道受益者負担金・分担金…１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。

７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	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
	8／3（金）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年４月１日～４月15日生 平成30年４月16日～４月30日生
１歳児健康相談	24（火）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年６月20日～７月５日生 平成29年７月６日～７月22日生
	8/20（月）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年７月23日～８月２日生 平成29年８月３日～８月17日生
1歳6か月児健康診査	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（木）	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
	8/10（金）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年７月13日～７月31日生 平成28年８月１日～８月10日生
３歳児健康診査	30（月）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成27年６月29日～７月14日生 平成27年７月15日～７月30日生
もぐもぐ離乳食講座	19（木）	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ離乳食講座	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
	8／2（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

※持ち物は各戸に配布している「健康カレンダー」をご覧いただくか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５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４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２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７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	生後12か月～36か月（３歳）の前日まで
平成27年７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７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７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」……子どもにとって家庭は安心の基地。家族で一緒に過ごしましょう

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ（☎050-5838-2344）

広告欄

平成30年7月1日発行

No.675

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

命の学習
～イワナの飼育から放流に至るまで～
高甫地域づくり推進委員会

5月8日㈫、高甫小学校4年生28人が、卵から大切に育てふ化させたイワナの稚魚を、鮎川の下八町上橋下付近の岸で放流しました。

「命」を学ぶ

高甫小学校が、昨年、千曲川漁業協同組合より「鮎川に魚を放流する事業（命の学習）を学校の授業で取り組んでみませんか」とお話をいただきました。小学校が推進委員会に相談したところ、推進委員会が賛同し、協力することになり、児童は卵から育てることに挑戦しました。

漁業協同組合からイワナの魚卵200個を譲り受け、児童は3～4人の班編成で、毎日の水温管理やエサやりに取り組みました。また、観察日誌をつけ、ふ化から稚魚になるまでの成長を見守りました。

難しかったことは、水質管理と水温を13～15度に保たせることです。イワナは水温15度以下の冷たい渓流にすんでいるため、水温が冷たすぎても温かすぎても成長できないため、一番気を使いました。その成果もあり約170匹をふ化させることができました。

▲イワナを観察している様子

思いを込めて放流

事前に推進委員が、放流場所の除草整備を行いました。

当日、漁業協同組合の戸谷さんからも支援をいただき、稚魚になるまで大切に育ててきた46匹を、推進委員や先生方に見守られるなか、児童が放流しました。

児童は「成長していく様子を観察できたのはとてもうれしかった」「放流するのはとても寂しいけれど元気に成長してほしい」と思いを込めて放流しました。

放流後、上流に向かって泳ぐイワナを見つけると「元気に泳いでいる！」と声を上げ、感動していました。また「カニがいる。かわいいね」と捕まえ見せ合ったり、推進委員と一緒に草笛を作って吹いてみたりと、自然の中での遊びを楽しんでいました。

黒岩校長は「イワナが大きく強く成長してほしい」と話し、宮川推進委員会会長は「この事業は、今後も小学校と連携して続けていきたい」と話していました。

▲放流している様子

がりゃう山

寒い冬が過ぎ暖かい春が来て暑い夏。草花や木々も毎日変化している中、ここ何年か何気なく平凡で普通に家族と過ごしてきた自分がいる。人生の折り返し地点をとっくに過ぎてしまった自分は、どんなに幸せな毎日を過ごしているのだろうと月日の中で感じ、感謝している▼平凡・普通ということがどれだけ大切か。家族が病気や介護、子どものことなどいろいろな事情・出来事で悩み生活している人もいる。私も今思うと、親の介護や自分の病気、子どものことなどで人生の岐路に立たされた時が何度となくあった。思いのままにならず、悔しい思いをしたことや他人をうらやましく思うこともあったが、今では遠い昔のように感じている。月日が経ったせいなのか？健康でいる家族がいるからなのか？いやいや、まだまだこの先辛いこと悲しいこと我慢しなくてはいけないことが山ほどあると思う▼今、私が心がけていることは、毎日「笑う門には福来る」楽しく笑顔で、平凡な日々に感謝を忘れずに過ごし上手に年を重ねていきたいと思う今日この頃です。

特殊詐欺を防ぐために

市民学園　公開講演会

5月19日㈯、中央公民館で市民学園公開講演会を開催し、68人の方が参加されました。特殊詐欺や悪質商法の被害に遭わないために、2人の講師からお話を聞きました。

「なぜ減らない特殊詐欺 ・事例と予防策・」

須坂警察署　生活安全課　近藤俊也課長

はじめに、近藤さんは須高管内の特殊詐欺被害の数字を示しました。

【特殊詐欺被害件数】

平成29年…13件

平成30年（4月末現在）…8件

今年は4カ月間で8件です。このペースでいくと、昨年を上回る件数となってしまうため、皆さんに特殊詐欺を知っていただき、被害に遭わないようにしていただきたいと思います。

詐欺から財産を守るために

特殊詐欺の三大手口は「オレオレ詐欺」、「架空請求詐欺」、「還付金詐欺」です。

近藤さんは「これらの手口に共通して言えることは、犯人は最初に電話でだまそうとします。電話に出ないことが一番の予防策です」と話され、特殊詐欺の種類や手口を覚えるためのスローガン『すこうのちから』を紹介されました。

「すこうの」は詐欺の種類や手口を、「ちから」は対策を表しています（左参照）。

講演の終わりには「被害に遭わないためにどうするか、ぜひ家族や友人と一緒に考えてみてほしい。そして『すこうのちから』を広めてほしい」と呼びかけがありました。

電話対策

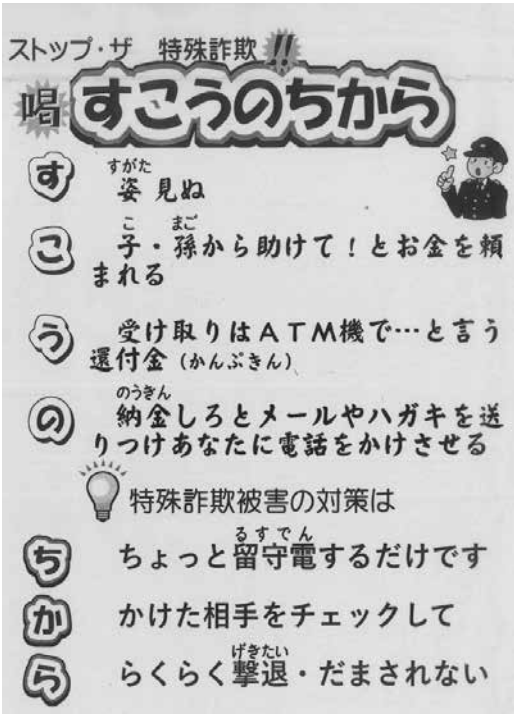
①自宅にいても留守番電話に設定しておく

②相手の電話番号を確認する。知らない番号からの電話には出ない

③非通知電話は受信拒否

④迷惑電話撃退機能付きの電話機器にする

■すこうのちから



「知って撃退！悪質商法 ～手口と対処法～」

市消費生活・特殊詐欺被害防止センター　坂田亜弥相談員

消費生活とは

私たちは、生活していく上で食べ物や洋服、テレビ、各種サービスなどを購入します。お金を払って物を購入することを消費生活といいます。

悪質商法を撃退

商品の購入や契約の際にトラブルが起こってしまうことがあります。特に電話による強引な悪質商法については、知らない番号からかかってきたら、電話に出ないことでトラブルを避けることができます。もし電話に出てしまったら「二度とかけないでください」などはっきり断ることが大切ですと、坂田さんは参加者に訴えました。

また、万が一、電話や訪問販売など特定の取引形態で契約してしまった場合の対処法として「クーリング・オフ」制度が紹介されました。この制度は一定期間内であれば無条件に契約を解消できます。クーリング・オフができる取引と期間は次のとおりです。

・訪問販売…8日間
・電話勧誘販売…8日間
・特定継続的役務提供（エステ、結婚相手紹介サービスなど）…8日間
・連鎖販売取引（マルチ商法など）…20日間
・業務提供誘引販売取引（内職商法など）…20日間
・訪問購入…8日間

最後に、坂田さんは「困ったことがありましたら、一人で悩まず、すぐに市消費生活・特殊詐欺被害防止センター（☎026-213-7188）（土・日、祝日を除く午前8時30分～午後5時）や家族、友人などに相談しましょう」と呼びかけました。

参加者の感想

・身近な問題で考えさせられた。だまされない自信はあるけど不安。

・被害に遭わないように、自分や周りの意識を高めて、犯人を諦めさせたい。

お知らせ

須坂市中央公民館

見る

こども21すざか未来大学 星空観望会

夏の星座を探し、望遠鏡を使って、月・土星・木星・火星などを観察してみましょう！

▲大きな望遠鏡で観察します

とき 7月27日(金) 午後7時～9時
ところ 豊洲地域公民館
講師 すざか天文部、名古屋大学安田・遠藤研究室
参加費 無料
定員 20人（中学生以下は保護者同伴）
申込期限 7月13日(金)
問合せ ☎245-1598

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 〈映画会〉満蒙開拓団の真実を知ろう

国策で実行された満蒙（まんもう）開拓団は、突然のソ連（現在のロシア）参戦で死の逃避行を余儀なくされ、多くの犠牲をだしました。

昭和20年5月に満州に渡り、シベリア抑留を経て帰国。民間人でありながら生涯を残留孤児の肉親探しに捧げた、残留孤児の父といわれた山本慈昭さんをモデルにした感動の映画です。

▲映画「望郷の鐘」原作本

とき 7月20日(金) 午後7時～9時
ところ 井上地域公民館
内容 映画会「望郷の鐘」満蒙開拓団の落日
参加費 無料
協賛 須坂市日中友好協会
問合せ ☎246-2488

日野地域公民館

体験

盆花アレンジメント講習会

お盆の定番の花を使って、いつもと違う飾り花をつくってみませんか。

とき 8月10日(金) 午後2時～4時
ところ 日野地域公民館
講師 古平静子さん
参加費 1700円（お花・材料代）
定員 10人
申込開始 7月10日(火)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ ☎246-2274

平成31年 須坂市成人式

とき 平成31年1月13日(日) 午後2時～4時（予定）
ところ メセナホール
対象 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方
※12月に案内状を対象者にお送りします。

成人式スタッフ募集！

平成31年成人式の企画・運営を行う、新成人のスタッフを募集します。自らの手で、思い出に残る成人式をつくりあげませんか。

定員 15人程度
申込期限 7月20日(金)
問合せ 中央公民館 ☎245－1598

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
①はじめてのＬＩＮＥ講座	7月20日(金) 午前10時～正午	10人 500円	7月19日(木)	中央公民館 ☎245－1598
②ワード入門講座＜全5回＞	7月30日(月)～8月3日(金) 午前10時～正午		7月26日(木)	
③エクセル入門講座＜全5回＞	8月6日(月)～10日(金) 午前10時～正午		8月2日(木)	

講師 ＮＰＯ法人信州ＳＯＨＯ支援協議会　①②③とも、iPadやパソコンなどは主催者が用意します。

夏休みこども学習室

中央公民館・旧上高井郡役所および各地域公民館の一室を涼しい学習の場として開放します。

◆市内在住の小・中学生

期　間　７月21日(土)～８月26日(日)
午前９時～午後５時
(地域公民館は土･日･祝日を除く)

ところ　中央公民館・各地域公民館

◆市内在住または市内の高校に通学している高校生

期　間　７月26日(木)～８月26日(日)
午前９時～午後７時

ところ　旧上高井郡役所

※講座などで使えない場合があります。
※使用前に事務室で受け付けをして、使用できる部屋や時間などを確認してください。

問合せ○中央公民館・各地域公民館
○旧上高井郡役所
☎２４５－５５５９

夏休み親子映画会のお知らせ

夏休みにあわせて映画会を開催します。映画をとおして親子で学び、ふれあいを深めましょう。
※内容は各地域公民館にお問い合わせください。

と　き	ところ	問合せ
７月26日(木) 午前10時～正午	井上地域公民館	☎２４６－２４８８
７月27日(金) 午前10時～正午	仁礼コミュニティセンター	☎２４５－８１１８
７月31日(火) 午前10時～正午	南部地域公民館	☎２４５－０２７３
８月１日(水) 午後１時30分～３時30分	豊洲地域公民館	☎２４６－３２３２
８月２日(木) 午前９時～10時 午後１時30分～３時	高甫地域公民館	☎２４８－１９２５
８月３日(金) 午前９時30分～11時30分	日滝地域公民館	☎２４８－１６８６
８月７日(火) 午前９時30分～11時 午後１時30分～３時	豊丘地域公民館	☎２４５－９７６８
８月８日(水) 午前10時～正午 午後１時～２時	日野地域公民館	☎２４６－２２７４
８月９日(木) 午前10時～11時30分 ８月10日(金) 午前10時～11時30分	中央公民館	☎２４５－１５９８

社会教育団体からのお知らせ

会員募集　GIVE（英会話）

（グループ・オブ・インタープリター・ボランティアズ・イン・イングリッシュ）

先生はイギリス、オーストリア出身の気さくな方々です。仲間とフォローし合いながら楽しく英会話を学びませんか？初心者大歓迎です！

とき　毎月第２・４土曜日
午後２時～４時
ところ　中央公民館
会　費　月２５００円／人
問合せ　☎２４８－８１７８
（代表　柳澤）

参加者募集　すざかのこども七夕まつり

願いを込めて七夕飾りを作りましょう。できた飾りは、中央公民館や須坂市役所、観光交流センター、信州医療センター１階に飾る予定です。

▲昨年の様子

とき　７月29日(日)
午前９時～正午
ところ　中央公民館
参加費　50円
持ち物　ハサミ
定　員　１００人程度
申込期限　７月18日(水)
主　催　地域づくり須坂未来塾
問合せ　☎２４５－１５９８

展示　写真展「山」

山に親しみ、山の恩恵に感謝して撮影した山の写真を展示します。

▲昨年の様子

とき　８月２日(木)～10日(金)
午前10時～午後５時
最終日は午後４時まで
ところ　須坂市民ギャラリー臥竜公園（南部地域公民館）
入場料　無料
問合せ　☎０９０－２２４０－００９８（櫛引）

すざか女性未来館だより

No. 112

【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）。
○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

郷土食を作ろう！おやきづくり講座

お盆やお彼岸に欠かせない郷土食のおやきを作ってみませんか。
男性ももちろん、初心者や経験者も大歓迎です。

▲おやきはイメージです

とき 7月23日(月) 午前10時～午後1時
ところ すざか女性未来館料理実習室（2階）
内容 かぼちゃあんズッキーニチーズ
講師 市食生活改善推進協議会の皆さん
参加費 500円（材料費）
支払期限 7月17日(火)
持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん
定員 20人
申込期限 7月17日(火)
問合せ ☎214-6041

苔玉をつくろう！

市内で採れる素材を使ってインテリアにもなる「苔玉（こけだま）」を作ってみませんか？
須坂創成高等学校の生徒の皆さんに教えていただきます。

とき 8月7日(火)
①午前10時～11時
②午後1時～2時
※お好きな時間にご参加ください。
ところ すざか女性未来館大講習室（2階）
講師 須坂創成高等学校環境造園科生徒
参加費 苔玉1つにつき500円
持ち物 小鉢
支払期限 7月31日(火)
定員 各回10人
申込期限 7月26日(木)
問合せ ☎214-6041

▲苔玉はイメージです

見た目にもきれいなおいしいお弁当ができました！

5月25日(金)、すざか女性未来館料理実習室で、講師に浜岡一美さんを迎えて、「おいしいお弁当づくり講座」を開催し、5人の方が参加しました。

【献立】
○肉巻き照り焼き
○チーズピカタ
○キッシュ風オムレツ
○ピーマンのツナ炒め
○かぼちゃのおかか和え
○きのこのサッと煮

▲おいしいお弁当ができました

〈参加者の声〉
○簡単に作れてアレンジもできるので勉強になりました。
○時短レシピをたくさん教えていただけたので、これからのお弁当作りに生かしたい。

長野県知事選挙に伴う施設利用について

8月5日(日)に予定されている長野県知事選挙で、投票所として使用するため、次の施設の一部が使用できません。また、選挙当日は全館使用できません。ご理解・ご協力をお願いします。

◎中央公民館（西館を除く）・すざか女性未来館
期　日　8月3日(金)午後～6日(月)

◎旭ケ丘ふれあいプラザ
期　日　8月3日(金)～5日(日)

生涯学習推進センターだより

No221

スザッピー

～私たちが探す、地域のすばらしさ、魅力再発見～ スザッピーが歩む まちづくり探検隊募集（全4講座）

郷土に住むことの「良さ」や「課題」は人それぞれです。子どもや若者、高齢者の価値観と考え方は時として異なる場合があります。そうした考え方の違いをお互いに理解して話し合い、より良い「まちづくり」を進めるために、あなたの考えや意見を必要としています。

今「まちづくり実践講座」では、子どもや若者、そして高齢者まで幅広く参加者を募集しています。

講師から多くの助言をいただきながら、参加者みんなで「スザッピー探検隊」として、行政サービスからの視点ではなく、住民主体の「まちづくり」について考えます。

あなたも参加してみませんか。

スザッピー探検隊Ⅰ「お宝さがし」

まずは地元を見直すことから始めて、実際にまちを探検します。探検後は「お宝マップ」にまとめ、課題をみつけます。

とき 9月9日(日) 午前9時30分～午後3時30分

ところ 中央公民館および須坂市内

スザッピー探検隊Ⅱ

とき 10月14日(日) 午後1時30分～4時

スザッピー探検隊Ⅲ

とき 10月28日(日) 午前9時30分～午後2時

スザッピー探検隊Ⅳ

とき 11月24日(土) 午前10時～正午

講師 蜂屋大八さん（金沢大学地域連携推進センター准教授）

対象 小学校高学以上

定員 約60人

参加費 無料

申込期限 7月31日(火)

申込・問合せ 生涯学習推進センター ☎214-6086

※Ⅱ～Ⅳの詳細は、今後のセンターだよりでお知らせします。

※この講座は、須坂市民総合大学必修講座です。

▲昨年のまち歩きの様子

夏休み こども寺子塾

～竹の水テッポウづくり～

竹を使った水テッポウを作って遊びましょう！

とき 8月4日(土) 午前9時～11時

ところ 中央公民館前庭

講師 寺子塾の皆さん

定員 25人（先着順）

参加費 100円（材料費・保険料）

※事前申し込みは不要です。

共催 中央地域づくり推進委員会第2部会

問合せ 生涯学習推進センター ☎214-6086

生涯学習推進員が取材しました

♪高甫ハーモニカグループ♪

高甫ハーモニカグループは、高甫地域のハーモニカが好きな方が集まって発足し、今年で15年目になります。現在、会員11人で、当初からの会員は2人います。高齢などのため入れ替わりはありますが、皆さんの情熱は変わりません。

昨年から村石町の勝山延洋さんがグループを指導し、毎月第2・4木曜日に1時間練習しています。

取材の日は、半音奏法の練習から始まりました。二つのハーモニカを重ねて、上下に吹いたり吸ったりと難しそうです。その後は「忘れな草をあなたに」という曲を練習していました。伴奏用とメロディー用など、大きさや音色が違うハーモニカを1人で何本も持ち、各パートで持ち換えて吹いていました。毎年8月に長野市の若里ホールで開催される発表会に向けて練習に熱が入っていました。

勝山さんは入るタイミングや間の取り方など伝えながら、「今のうちにたくさん間違えてください。そうすれば覚えますよ」とにこにこ顔で指導されていました。曲が終わると「なからいいですね」と勝山さん。皆さんも幸せそうな笑顔になり本当に和気あいあいで楽しそうです。

ハーモニカの音色がとても心地よく、懐かしい曲にうっとりしてしまい、優しい気持ちになれました。

今後の目標をお聞きしたところ「小学校のクラブ活動や施設へのボランティア活動に力を入れていきたい」と話されていました。

皆さんのパワーには驚かされました。

（生涯学習推進員会 高甫分会 竹前 記）

▲熱心に練習している様子

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・9・17・23・27・30日

Tel 245-0784
Fax 245-4313

5月
来館者数　8,743人
貸出冊数　21,547冊

10日(火)から開館します

先月から休館し、蔵書点検と館内改修を行いました。ご不便をおかけしました。皆さんのご来館をお待ちしています。

【休館前との変更点】

◆2階に飲食ができる休憩室を新設しました。

◆東洋文庫を美術室から郷土資料室に移しました。

◆大型絵本が置いてある「おはなしボランティアの部屋」を2階から1階に移転しました。

読書感想文を書こう！

ロビーに長野県(1類)と全国(2類)の読書感想文コンクールの課題図書を展示し、貸し出します。課題図書の一覧表を配布していますのでご利用ください。

※大勢の方にご利用いただくため、貸し出しは一人1冊です。必ず2週間以内にご返却ください。

行事のご案内

夏休みこどものつどい 親子七夕まつり

とき　8月4日(土)午前10時30分～正午

ところ　旧上高井郡役所(2階)

内容　▼パネルシアター▼七夕飾りづくり▼てじな

※作った飾りを付けた「ミニ笹」を持ち帰れます。

参加費　無料(申込不要)

持ち物　はさみ

対象　幼児～小学生と保護者

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15回お題】「国・世界」

ワールド・カントリー・日本・アメリカ・信濃など

■応募(投句)期限…7月10日(火)

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

新刊案内

絵本

からだをうごかすえほん　のぶみ

たなばたのねがいごと　村中李衣

児童

君たちは夢をどうかなえるか　松本零士

恋する5ページ名作　百瀬しのぶ

一般

薬草のちから　新田理恵

「おもしろ」授業で法律や経済を学ぶ　熊田亘

婚活食堂　山口恵以子

福家警部補の考察　大倉崇裕

博物館だより

須坂市立博物館

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

▶鍍銀銅製獅噛紋鍔板

旧上高井郡役所・須坂市文書館・市立須坂図書館・須坂市立博物館連携事業

歴史文化講座

「西郷隆盛　因縁ばなし」

歴史文化講座ではおなじみの竹内誠さん(写真左)の講演会を今年も開催します。入場は無料です。皆さんのお越しをお待ちしています。

とき　7月7日(土)午後2時～4時(予定)

ところ　中央公民館(3階ホール)

【略歴】

昭和8年東京生まれ父は、現在の須坂市福島町出身)。

江戸文化史・近世都市史が専門で、東京教育大学大学院博士課程修了後、信州大学助教授などを経て、現在は、東京学芸大学名誉教授、徳川林政史研究所所長、日本博物館協会顧問、東京都江戸東京博物館名誉館長などを勤めています。多くの著書を執筆し、NHK大河ドラマ・金曜時代劇などの時代考証を担当されました。

臥竜山探検2018 臥竜山たんけん2018 今年も夏を楽しもう！

☆みんなで！昆虫採集

坂田山「ふれあい空間の森」で講座を開催します。集合場所は申込時にご確認ください。

とき　7月28日(土)午前9時～正午

※雨天決行します。

持ち物　▼50円(保険料)▼虫捕り網▼虫よけ▼水筒▼カメラ

申込期間　7月2日(月)～23日(月)

☆臥竜山のセミ

とき　8月11日(土)

※雨天の場合は中止します。

【昼の部…ぬけがら調べ】

時間　午前9時～正午

【夜の部…羽化の観察】

時間　午後7時～9時

※保護者同伴

持ち物　▼50円(保険料)▼虫よけ▼水筒▼カメラ

集合場所　博物館前

申込期間　7月9日(月)～8月6日(月)

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。

食の在り方考えさせられる
箱膳を体験する

旧小田切家住宅で、季節の箱膳体験が開催され、県内外から20人が参加しました。

須坂の食文化を伝える「食の匠（たくみ）」の方が、箱膳料理を説明しました。

市内から参加した女性は「食に感謝すること。また、旬の食材には身体の調子を整えるなど意味がある。考えさせられました」と話していました。〔６月16日〕

訓練の成果を出し切る
消防技術大会

第40回消防技術大会が須坂小学校・常盤中学校グラウンドで開催されました。

小型ポンプ操法とラッパ吹奏の２種目が行われ、小型ポンプ操法では第８分団が、ラッパ吹奏では第１分団が、それぞれ優勝しました。優勝した第１分団のラッパ隊員は「訓練の成果を出すことができた。とてもうれしい」と話していました。〔６月10日〕

▲小型ポンプ操法で優勝した第８分団
◀ラッパ吹奏で優勝した第１分団

ママ・パパ・子どもで大にぎわい

今年もメセナホールでスマイル・ママ・フェスタin須坂が開催され、約1,400人が来場しました。

小平汐里実行委員会長は「開会前からたくさんの方が待ってくださり、また、予想以上の来場であったため、とてもうれしい」と話していました。〔６月２日〕

モノづくりを体験

情報フェスタ2018が市技術情報センターで開催され、子どもプログラミング教室やレーザー加工ワークショップなどが行われました。レーザー加工ワークショップに参加した市内の小学３年生は「パーツを組み合わせてつくるのが楽しい」と話していました。〔６月10日〕

オウムってすごい

須坂動物園で、６月15日～17日にオウム・インコデーの催しを開催しました。

オウムのルロちゃんのおやつタイムを見た、中野市から訪れた５歳の女の子は「皮など食べない。上手に食べてすごい」と話していました。〔６月15日〕

おおきくな～れ

サツマイモの苗植え

子育て支援センターでサツマイモの苗を植えようを開催しました。

子どもはお気に入りのシャベルを持って、お母さんと一緒に、苗を植え水やりをしました。

市内から参加した母親は「子どもと土いじりをすることがないので、貴重な体験になりました」と話していました。〔６月８日〕

レンゲツツジを満喫

五味池破風高原ハイキング

須坂市観光協会主催で「五味池破風高原ハイキング　レンゲツツジ＆ワラビ狩り」が開催され、市内外から15人が参加しました。

長野市から参加した70歳女性は「五味池破風高原に行ってみたいと思って申し込みました。レンゲツツジが満開で見ごたえがありました。また来たいです」と話していました。〔６月９日〕

広報 須坂
発行日 平成30年7月1日
発行/編集 須坂市役所/総務部政策推進課

☎026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

印刷 株式会社オフセット
印刷部数19,600部(印刷経費1部あたり約38円)

健康長寿は食事から
健康長寿レシピ

「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 19

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。

即席漬け

調理時間約15分

健康長寿レシピのワンポイント

みょうがや大葉、ごま油の香りや風味を使うことで塩分控えめの即席漬けに仕上がります。

【材料】(４人分)

- ■きゅうり…中２本
- ■きゃべつ…50g
- ■みょうが…２個
- ■大葉…４枚
- ■塩…ひとつまみ
- ■しょうゆ…小さじ１
- ■酢…小さじ２
- ■ごま油…小さじ２
- ■すりごま・七味唐辛子・きざみのり…お好みの量

【作り方】

① きゅうりは斜めの半月切りで、なるべく薄めに切る。

② きゃべつとみょうがを千切りにする。

③ ①、②をボウルに入れて、塩をひとつまみ入れ、もんで、重しをして５分程度置く。

④ 大葉を千切りにする。

⑤ しょうゆや酢、ごま油を混ぜ合わせておく。

⑥ ③の水気をよく切って、④と⑤を混ぜ合わせる。

⑦ お好みで、すりごまや七味唐辛子、きざみのりを合わせても、風味があっておいしくいただけます。

１個分の成分

- ■エネルギー…32kcal
- ■たんぱく質…1.2g
- ■脂質…2.1g
- ■塩分…0.5g
- ■野菜量…70g

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

信州須坂の台所 レシピ動画 (第５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」

健康長寿発信都市
須坂JAPAN
Suzaka

よもやまばなし

▼４年に一度開催されるサッカーのワールドカップ。先日のコロンビア戦では４年前の雪辱を果たし見事に勝利。私は日本代表のユニフォームを着て、声を出して応援。勝利と子どもが起きなかったことにほっとしました。（岡田）

▼深緑がまぶしい季節です。帰路の途中で、緑地公園や臥竜公園に立ち寄り、静かな空気や自然に触れ帰宅しています。初夏を感じる風は心地よく心が軽くなります。明日への英気も養えるリフレッシュの時間です。（小林）

▼中央公民館で、特殊詐欺や悪質商法の予防策についての講演会を開催しました。詐欺の手口を知っていても、だまされない自信があっても予防が大切です。お聞きした対策などは30ページに掲載しています。…宣伝です。（上原）