

広報

須



坂

9
2018

特集

入園者数がまもなく600万人
家族と「どんな最期を迎えたいか」を話してみよう

仁礼の里泥んこソフトバレーボール大会
円陣組んでいざ出陣！！





入園者数がまもなく 600万人

須坂市動物園は、昭和37(1962)年10月1日に開園して、累計入園者数がまもなく600万人に達します(8月23日現在で599万4005人。あと5995人です)。

今回は須坂市動物園を紹介します。

問合せ 臥竜公園管理事務所
(026-245-1770)

入園者数の推移

昭和37年に開園してから、入園者数は増減を繰り返して、昭和44年以降はおおむね10万人前後を推移してきました。

昭和48年には、動物園正面入口に、D51・401機関車を設置し、翌年には累計入園者数は100万人を超えました。

昭和56年に動物園開園20周年を記念して、水族館を開設したことで、入園者数はそれまでの過去最高の14万7359人に達し、その翌年には200万人を超えましたが、その後の入園者数は減少していく一方でした。

平成6年に300万人に達成しましたが、入園者数は6万3787人まで減少しました。

平成11年には、地方紙に須坂市動物園縮小の記事が掲載され、職員が危機感を持ち始め、月刊『すざかしどうぶつえん』を発行したり、メールマガジン「OpenZOO」を発行したりと、さまざまな取り組みを始めました。

また、平成13年3月にアカカンガルーのハッチが来園しましたが、入園者数は伸びず、平成15年は6万3562人まで落ち込みました。

その後、ハッチがマスコミに取り上げられると、入園者数は増加に転じ、平成18年には過去最高の23万7663人を記録し、400万人を突破しました。また、ハッチが亡くなる平成21年までは20万人を超える入園者がありました。

ハッチが亡くなった翌年には、入園者数は減少しましたが、ハッチのお別れ会やハッチの記念碑建立のイベントを行い、今後はハッチだけに頼らない動物園のあり方を職員間で話し合いました。

その後、入園者数は、15万人前後を推移しています。

また、平成23年には500万人を突破し、翌年にはカピバラの華が来園しました。

平成27年には水族館が閉鎖し、水族館跡地に、休憩室を兼ねた避難所を造りました。

これからの動物園

職員が動物園の良い点、悪い点を話し合い、動物園の目指す姿を「ふれあい、いやされ、親しまれ、学びあう動物園」とし、そのキーワードを「笑顔」「癒やし」「ふれあい」「手作り」「体験・学習」の5つに決めました。

(社)日本動物園水族館協会では、動物園・水族館の社会的役割として、次の4つを掲げています。

▼命に触れる憩いの場（レクリエーション）

▼楽しく学ぶ教育・環境教育

▼動物を絶滅させない（種の保存）

▼動物のことを調べる（調査・研究）

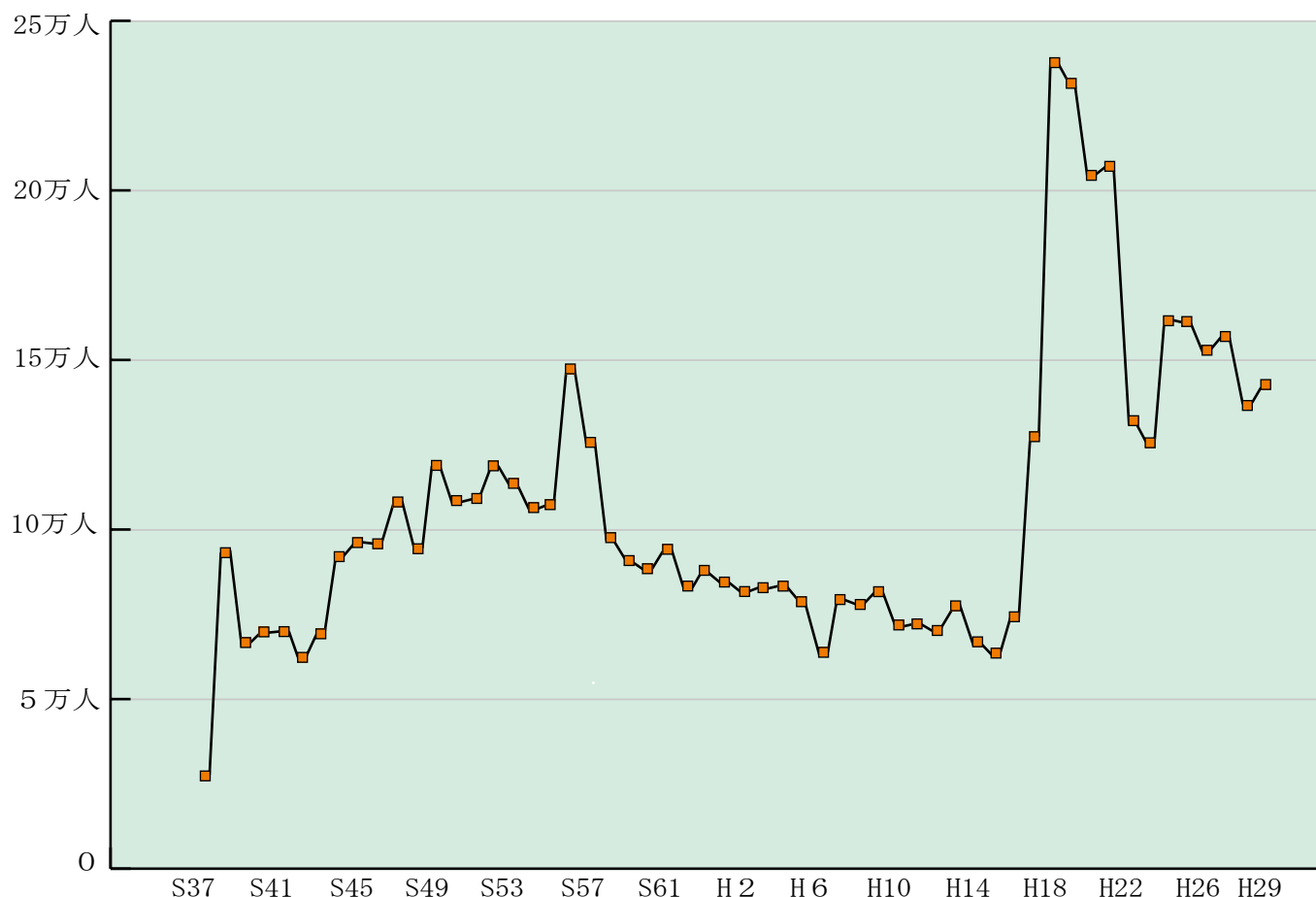
須坂市動物園は、(社)日本動物園水族館協会に加盟しており、特に、命に触れる憩いの場、楽しく学ぶ教育・環境教育に関して積極的に取り組んでいます。

動物園無料入園券をご利用ください

須坂市動物園開園55周年記念事業と入園者数が600万人を記念して、裏表紙に動物園無料入園券があります。

600万人目の方には、豪華景品が用意されています。多くの皆様のご来園をお待ちしています。

入園者数



動物を紹介

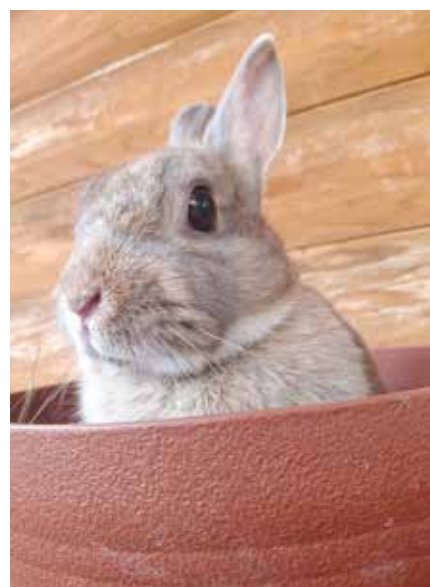
須坂市動物園には、51種265点の動物を飼育しています(7月31日現在)。
その中から、新たに仲間入りした動物や人気動物を紹介します。



シロフクロウのハク

年に4回、Twitter上で飼育員が撮影した写真のフォトコンテストを開催しています。昨年度シロフクロウのハクが見せてくれた奇跡のウィンク写真！

このツイートは7万以上の「いいね」をいただき、ハクが一躍有名になりました。



ウサギの「パンジー」

今年度の須坂市動物園代表動物です。

パンジーは、2014年4月生まれの子メスで、性格はとってもおとなしく、怖がりです。

優しい人が大好きで、特に、なでられることが大好きです。



トナカイ「ダリア」のお嫁さん

トナカイ「ダリア」のお嫁さんが、9月21日に、はるばる北海道から来ます。

9月22日～10月8日まで名前を募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。ぜひ会いに来てから、すてきな名前をつけてください。



カピバラ

『カピバラ温泉 華の湯』は11月1日から始まります。一家のんびりとお風呂に浸かります。



アカカンガルーの赤ちゃん

6月に仲間入りしたメスの「おりひめ」と「おとひめ」の袋の中には赤ちゃんがいます。



ワオキツネザルの赤ちゃん

5月15日に生まれました。

9月2日に名前が決定します。ぜひ会いに来てください。

動物園頑張っているね！

- ▼動物が好きで、動物園には10回以上来ています。職員の方が頑張っており、ときにはイベントで体を張っています。【松本市 20代女性】
- ▼職員の方が頑張っている印象を受けます。【須坂市 20代男性】
- ▼活気があり、明るい。子どもが来たりります。【高山村 40代女性】
- ▼昔はあまり人がいない、寂しい印象であつたが、ハッチが来てからだいぶ変わった。にぎやかになった。【高山村 50代男性】
- ▼動物園が大好き。【高山村 6歳女の子】
- ▼身近で親しみがある。大人でも楽しめる。【須坂市 40代男性】
- ▼毎回来ても楽しめる動物園です。【須坂市 10歳男の子】
- ▼身近で気軽に来れる。イベントなどの企画が盛りだくさんである。【須坂市 40代女性】
- ▼トラが大好き。また、カピバラがえさを食べているところや気持ちよく温泉に入っているところも大好き。【須坂市 8歳女の子】
- ▼通路を段差解消したり、スロープができたりと人に優しくなった。また、アットホームで、遊園地も魅力的です。【長野市 30代女性】
- ▼特にカピバラに楽しませてもらっています。イベントが多く、子どもが楽しめます。【長野市 30代男性】
- ▼カピバラのもぐもぐタイムが大好き。また、もふもふしているところがかわいい。【長野市 9歳女の子】
- ▼カピバラがご飯を食べているところが好き。【長野市 7歳女の子】
- ▼私は須坂市出身です。昔は暗いイメージであつたが、今は職員の方が頑張っている印象を受けます。【下呂市 40代男性】
- ▼動物との距離が近い。また、イベントが多く、職員の方が頑張っている。子どもが飽きない。【下呂市 40代女性】
- ▼広すぎず、子どもが疲れない適度な広さです。また、動物との距離が近いので、特にトラは迫力があります。【下呂市 40代女性】
- ▼脱走ペンギンが大好き。動物との距離が近くで、見ていて楽しい。【下呂市 11歳女の子】
- ▼トラが格好良い。動物園が大好き。【下呂市 8歳男の子】

イベント情報

◆身近な生き物展

と き 9月1日(土)～30日(日)
内 容 身近なバッタやカエルなどの生き物を近くで見よう。

◆秋の臥竜公園写生大会

と き 9月9日(日)午前9時～午後2時(雨天の場合は中止)
ところ 臥竜公園・須坂市動物園
受付・作品の提出

▼動物園正面入口…午前9時～午後2時

▼南園入口…午前9時～午後1時

対 象 ▼幼稚園・保育園児▼小学生▼中学生

参加費 無料(動物園入園料も無料。付き添いの方は有料)

◆ご長寿動物をお祝いしよう

と き 9月15日(土)～17日(月)
内 容 ▼ご長寿祝い賞状授与式▼ご長寿ペンギンと記念撮影会 など
※期間中、70歳以上の方と、一緒に来園された家族の入園料は無料になります。

◆秋の動物園まつり

と き 10月6日(土)～8日(月)午前9時～午後4時45分
内 容 ▼お楽しみ！動物パレード2018(午前11時～)▼動物の羽や毛を使った工作イベント
▼カピバラふれあいタイム▼ポニーの乗馬体験▼名古屋大学協働企画！須坂市動物園宝探しクイズラリー

※今年のお楽しみは一足早く飼育員がハロウィンの仮装をして動物パレードを盛り上げます。

※各イベントの詳細は、市ホームページをご覧ください。

家族と「どんな最期を迎えたいか」 を話し合ってみよう



もし、最期のときが近づき、話すことも書くこともできなくなつたとしたら、あなたなら、どうやって自分の意思や希望を家族に伝えますか。

今回の特集では「最期が近づいたときにどんな治療を受けたいか」、「どんな最期を迎えたいか」を、元気なときから家族と話し合つて書き残す「リビング・ウィル(生前の意思表明)」を紹介します。

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室(☎026-248-9101)

リビング・ウィルとは

自分が受ける終末期医療に関する希望と自分の最期に関して意思表示したものをいいます。

これまで多くの方は、最期のときにどうしてほしいのか希望を伝えていませんでした。特に終末期の治療に関して、家族や医療従事者は判断に困り苦悩することがしばしばありました。

もし、突然の事故や病気であなただけが意識をなくしてしまった場合、家族に延命治療の意思を伝えていないと、医療側から延命治療を続けるかどうか聞かれた家族は、判断に大変迷います。そのためにも、元気なときから、自分がどうしたいのかという意思を家族と話し合つて、書面に残しておくことが大切です。

どんな最期を迎えたいか

最期が近づいたときの治療は、ど

のようなものがあるのでしようか。いざ書こうと思つても、何を書いたら良いか分かりません。

「リビング・ウィル」には、経管栄養や点滴など9つの治療項目と、それに対する「希望する」「希望しない」「今はわからない」のチェック項目があり、裏面にはそれぞれの治療の説明も書かれています。

その他の欄には「家族に囲まれながら、住み慣れた自宅で看取してほしい」、「息子家族がそろりまでは延命治療をしてほしい」など希望を自由に書くこともできます。また、リビング・ウィルは何回でも書き直すことができます。

【配布場所】

▼須高地域の医療機関や保険薬局
▼訪問看護事業所
▼地域包括支援センター
▼地域医療福祉ネットワーク推進室など

下記QRからアクセスできます。



「リビング・ウィル」の取り組み



上沢修医師
須高地域医療福祉推進協議会第2専門委員
委員長、長野県立信州医療センター副院長

平成22(2010)年に、医療福祉介護行政が一体となって地域の課題に取り組むために須高地域医療福祉推進協議会が発足しました。

須高(須坂市・小布施町・高山村)地域は、昔から在宅で看取りをしようという取り組みが行われていましたので、共通認識を持つための一つとして「リビング・ウィル」を作成しました。

日本で「リビング・ウィル」と呼ばれるものが初めて登場したのは、日本尊厳死協会が平成18(2006)年に発行した「尊厳死の宣言書」になります。その後、日本医師会などがガイドラインを出し、平成27(2015)年に厚生労働省が出したガイドラインで「患者の意思決定を基本とし」という文言が入りました。

これにより法的な拘束力はありませんが、本人の意思が分かるときには、人生の最終段階の医療において医療従事者は、この「リビング・ウィル」を尊重するようになったのです。

リラクセスして書いてみましょう

昔は死に関して触れることはタブーとされてきましたが、昨今はガンの告知が行われるなど、考え方がだいぶ変わってきました。

書くことに抵抗がある方もいるかもしれませんが、「その時」は突然や

つてきてしまうことがありますし、いざ延命治療に関しての選択を迫られたとき、迷われるご家族も多いのが現状です。また、本人に希望があっても「まだ遠い先のことから」、「家族と話しにくい」などの理由でご家族に伝わらない場合があります。ポイントとは、元氣なうちにご家族と話し合い、書面として「リビング・ウィル」に書き記していただくことだと思います。構える必要はありません。法的拘束力はありませんので、リラックスして、そのときのお気持ち・希望を書いてください。

また、保険証などと一緒に保管できる携帯用カードも付いていますので、こちらにも同じように記載してください。



▲リビング・ウィルの表紙

「第8回須高地域医療福祉を考える集い」

在宅で看取りができる地域を目指して、今年も集いを開催します。入場無料・予約不要ですので、ぜひお越しください。

とき 9月22日(土)午後1時30分～4時15分
ところ メセナホール(小ホール)

内容

▼寸劇 『リビング・ウィルってなあに?』

出演 須高地域医療福祉推進協議会オリジナルメンバー

▼講演会 『いのち(生・逝)きかた』は自分で決める

～私たちが行うアドバンス・ケア・プランニング(ACP)～

※アドバンス・ケア・プランニングとは、将来起こり得る状態の変化に備えて、受けたい治療やケアを事前に繰り返し話し合うことです。

講師 金子稚子さん(終活ジャーナリスト)

講師の経歴 厚生労働省「人生の最終段階における医療の普及・啓発の在り方に関する検討会」構成員。日本テレビ「NEWS ZERO」などテレビ出演多数。著書『金子哲雄の妻の生き方夫を看取った500日』(小学館文庫、2014年)など



▼介護用福祉用具の展示

▼障がい福祉サービス事業所のグッズ販売

市民の声

リビング・ウィルを通して、私の延命治療を家族に伝えることができました。

【80代女性】

リビング・ウィルの存在を知って家族と延命治療に関して話し、自分の意思を伝えることで、少し安心した気持ちになりました。

【60代女性】

大切なことがリビング・ウィルに書かれています。もっと大勢の方に広まってほしいです。

【60代男性】



どのような最期を迎えたいかを記した「エンディングノート」(左の写真)も活用してください。

須坂市職員の不祥事に対し 謹んでお詫び申し上げます

平成30年7月12日夕方、当市まちづくり推進部道路河川課の職員が、警視庁練馬警察署管内において、大麻を所持していたとして、大麻取締法違反の容疑で現行犯逮捕されました。

7月23日、市が留置所にて当該職員に接見し、大麻所持の事実を確認したところ、当該職員は自身で使用するために所持していた事実を認め、8月2日、東京地方検察庁に大麻取締法違反の容疑で起訴されました。

何よりも法を順守すべき立場にある職員がこのような行為を行ったことは、決して許されることなく、国などの処分事例を参考に、8月6日付けで懲戒免職処分としました。

全体の奉仕者である公務員としての自覚の徹底と服務規律の保持、綱紀の粛正について、職員に対して強く指導してきたにも関わらず、このような不祥事を起こしたことは、市政を預かる最高責任者として、この事実を重く受け止め、市民の皆様の信頼を損ねたことに対し、心からお詫び申し上げます。

今回の事案を受け、改めて一人ひとりの職員が、勤務時間の内外を問わず、公務員としての自覚を持って行動し、信用失墜につながる行為を厳に慎むよう、あらゆる機会を通じて、一層の周知徹底を図ってまいります。

本当に申し訳ございませんでした。

須坂市長 三 木 正 夫

10月1日から バス共通ICカード KURURU が 須坂市内全域で利用できます



▲くるるホームページにアクセスできます

問合せ ▼市民課(☎026-248-9002)▼「KURURU」に関すること…くるるカードセンター(☎026-232-0966)

すざか市民バスでは、平成27年10月31日から導入しているバス共通ICカード「KURURU」(以下、「KURURU」)が、高山村で利用が開始されることにより、10月1日から須坂市内全域で利用できるようになります。

利用範囲が広がり、より便利になりますので、ぜひ利用してください。

「KURURU」の概要

現金をチャージ(入金)して運賃の支払いができるICカードです。

【簡単】バスの乗降時に機械にカードをタッチするだけで、運賃の支払いができます。

【便利】あらかじめチャージして使うので、小銭を用意する必要がありません。

【お得】「KURURU」で運賃を支払うと、利用金額に応じてポイントがたまります。

カードの種類と価格

【カードの種類】

▼一般カード：記名式、無記名式

▼割引カード：小児用、障がい者用(身体・知的・精神)、小児障がい者用、障がい者介護

者用

▼定期券：通勤・通学用

【販売価格】

▼一般カード・割引カード：1枚2千円(運賃1500円＋預り金500円)

▼定期券：定期運賃＋預り金500円(あらかじめチャージしておく、定期区間外の利用時も自動的に運賃が精算されます)。

※預り金はカード返却時にお返しします。

「KURURU」取扱窓口

▼須坂駅2階長電バス窓口：平日午前10時～午後7時(午後1時～2時は休憩のため窓口営業停止)

▼くるるカードセンター(トイゴ2階)

▼長野バスターミナル

▼長野電鉄長野駅売店、権堂駅、信濃吉田駅 など

カードへのチャージ

残額が少なくなったカードは、千円単位で現金をチャージすることで繰り返し使えます(残額の上限は2万円)。

【チャージできる場所】

▼バス車内(停車中に乗務員に申し出てください)

▼「KURURU」取扱窓口
▼チャージ機：長野赤十字病院1階、ステーションビルMIDORI1階 など

ポイントを利用できます

▼基本ポイント：利用額の5%

▼水曜日(バスふれあいデー)：ポイント3倍

▼土・日、祝日、年末年始、お盆期間：ポイント5倍

▼たまったポイントは「KURURU」取扱窓口で1ポイント1円として、千ポイント単位で還元でき、バスの運賃として利用できるようになります

割引の概要

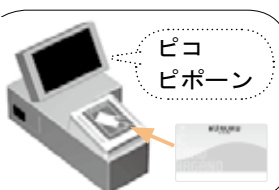
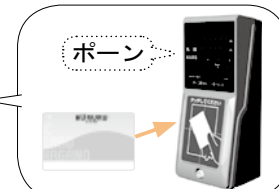
ます(2年間有効)。
※定期券は、定期区間外の利用時にポイントがつきます。

▼「KURURU」を使って90分以内にバスを乗り継ぐと、乗り継ぎ後の運賃から50円が割引になります。

▼「KURURU」を使って、午前10時～午後4時にバスを利用すると、1乗車につき50円が割引になります(すざか市民バス限定)。
※割引カードは20円または30円引き

KURURU の利用方法

簡単・便利なカード♪



【バスに乗るとき】

乗車口にある読み取り機にカードを軽くタッチしてください(整理券を取る必要はありません)。

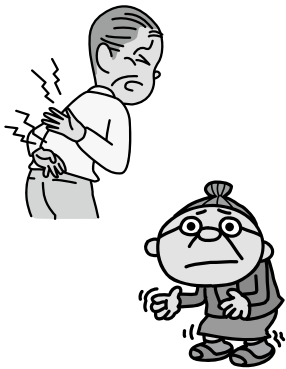
【バスから降りるとき】

運転席横の運賃箱に付いている読み取り機にカードを軽くタッチしてください(自動的に運賃が精算されます)。

【注意】1枚のカードで精算できるのは一人分の運賃のみです。詳細は「KURURU」ホームページをご覧ください。

フレイル予防で健康長寿を目指しましょう

問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)



フレイルとは

加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。

「衰弱」や「虚弱」と同じような意味合いですが、衰弱や虚弱といった言葉は回復の可能性を感じにくいため「フレイル」という新しい言葉が使われるようになりました。

心身の機能低下

フレイルの要因として、高血圧や糖尿病などの持病の悪化と、見たり・聞いたり・食べたり・動いたりする心身の機能低下がいわれています。体調が悪くなり外出の機会が減ると、身体活動量が低下して筋力や体力が低下します。そのため食欲がなくなり栄養状態が悪くなるので、体調が悪くなり、ますます引きこもるようになるといった悪循環が起きてしまいます。

フレイル予防のポイント

【活発な生活(社会参加)】

1日1回は外出しましょう。また、買い物や散歩、地域活動などにも参加しましょう。

【食生活(栄養)】

低栄養による「痩せ」に注意しましょう。バランスの良い食事をとることで、タンパク質不足にならないようにしましょう。

【口腔ケア】

口の中をきれいに保ち「飲み込む力」を維持できるようにしましょう。

【運動】

足腰の筋力の低下を防ぐために、こまめに動いたり、運動を行いましょう。

【持病などの重症化予防】

生活習慣病などの重症化を防ぐために、年に1回は健康診断を受けましょう。持病のある方はかかりつけ医への定期受診を欠かさないようにしましょう。

▼インフルエンザや、肺炎球菌の予防接種を受けることも大切です。

【適切な服薬】

正しい服薬のために、かかりつけ薬局を持ちましょう。

【禁煙、適正飲酒】

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

患)の予防のためにも禁煙をしましょう。高齢者は飲酒による転倒や入浴中の事故の危険を高めるため、適正飲酒を心がけましょう。

フレイル予防は、日ごろの生活習慣の改善で行うことができます。ご自身やご家族の生活がフレイルにつながっているなど心配なことがあります。したら、地域包括支援センターにご相談ください。

フレイル予防・健康長寿のための講座

【お達者元氣塾(全12回)】

温泉施設を利用した健康づくりのための講座です。参加者には無料入浴券などの特典があります。

とき 10月12日(金)〜平成31年3月の原則第2・4金曜日午後1時30分〜3時(1回目のみ午後1時15分〜3時)ところ 須坂温泉古城荘

内容 ▼温泉入浴健康法などの健康講話▼腰痛・膝痛予防体操▼ストレッチ・筋トレ体操▼音楽療法▼脳トレなど参加費 1回 300円

対象者 市内在住の後期高齢者医療保険加入者(これまでに『お達者クラブ』『お達者元氣塾』『お達者名人塾』に参加された方は対象外です。)

※再参加者を対象に『お達者名人塾』を実施します。詳細は『広報須坂』10月号でお知らせします。

定員 30人(申込順)

申込方法 地域包括支援センター窓口(本庁舎2階)または電話で申し込みください。

申込期間 9月6日(木)〜21日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

※定員に達し次第、申し込み終了とさせていただきます。※講座に参加される方には、お達者手帳(左の写真)を配布します。



申込・問合せ 地域包括支援センター

(☎026-245-4566)



9月10日～16日は自殺予防週間です

ゲートキーパーになりましょう

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

「誰も自殺に追い込まれることのない須坂市」を目指します

須坂市では平成30年度から5年を期間とした「第3期須坂市自殺予防対策計画」を策定しました。

身近な人が悩んでいる時に、あなたが勇気をもって声をかけて話を聴くことで、悩んでいる方は、気持ちさが少しでも楽になることがあります。

ゲートキーパーの役割

悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーといいます。

このゲートキーパーには大きく分けて4つの役割があります。

【気づき】

死別体験などの生活上の変化は、悩みの大きな要因になります。また、昇進や出産など一見他人には幸せそうに見えることでも、人によつては大きな悩みとなることもあります。

身近な人の「いつもと違うな」という様子に気づいたら、「どうしたの」「何か悩んでいるの」などと声をかけ、あなたが心配していることを伝えてみましょう。

【傾聴】

悩んでいる人の気持ちを尊重して、話を聴いてみましょう。誠実に、相手の感情を否定せずに対応しましょう。話を聴いたら「よく話してくれたね」「大変だったね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



【つなぎ】

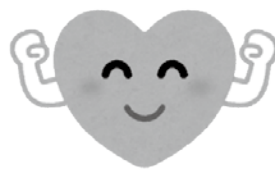
悩みを聴いて問題を抱えていそうな場合は、早めに病院などの専門家への相談をすすめましょう。

なかなか一人では行動できない場合があるため、一緒に相談窓口に行くなど、あなたができる範囲内で支援をしましょう。日頃から地域の相談窓口を知っておくとういでしょう。

【見守り】

日常生活では普段どおりに

あいさつや声をかけをしましょう。「身近に一緒に考えてくれる人がいる」と感じてもらえるように温かく寄り添いながら、じつくりと見守りましょう。



相談窓口

【法律相談、生活就労相談および心配ごと相談】

※法律相談は予約制です。

相談機関 まいさば須坂

(☎026-248-9977)

※月～金曜日の午前9時～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

※月～金曜日の午前9時～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

3日を除く)

【障がいに関する相談】

相談機関 須高地域総合支援センター

(☎026-248-3750)

※月～金曜日の午前9時～午後6時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

※月～金曜日の午前9時～午後6時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

※月～金曜日の午前9時～午後6時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

3日を除く)

【各種健康相談】

19ページをご覧ください。

出前講座

ゲートキーパーに関して、もっと詳しく知りたい方は、出前講座「今日からあなたもゲートキーパー」をご利用ください。

申込 生涯学習推進センター(中央公民館内)
(☎026-214-6086)

いのちの健康づくり講座

自殺の背景には、精神的な問題だけでなく過労や介護疲れ、孤立などのさまざまな社会的要因があることがわかっていきます。そのため、悩んでいる人に関わる多くの人が協力・連携して寄り添う必要があります。私たち一人ひとりがどのようなことができるのか、一緒に学びましょう。

とき 11月11日(日)午後1時30分～3時15分

ところ 保健センター

演題 生きる支援のいのち

講師 清水康之さん(特定

非営利活動法人 自殺対策支

援センター ライフリンク代

表)

※入場料無料、申し込み不要です。皆さんのご参加をお待ちしています。

地域で子育てを助け合う

ファミリー・サポート・センター 会員募集

特に、提供会員
を募集しています

申込・問合せ 子育て支援センター(☎026-245-6588)

ファミリー・サポート・センターとは

育児の支援を受けたい方(依頼会員)と支援していただける方(提供会員)が、育児を助け合う会員組織です。

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

提供会員 市内在住の心身ともに健康な方で、自宅などで子どもを預かることができる方や自家用車で送迎できる方
※提供会員の登録には、センターが行う事前講習を受講する必要があります。
※両方の会員を兼ねることもできます。

こんなときに利用できます

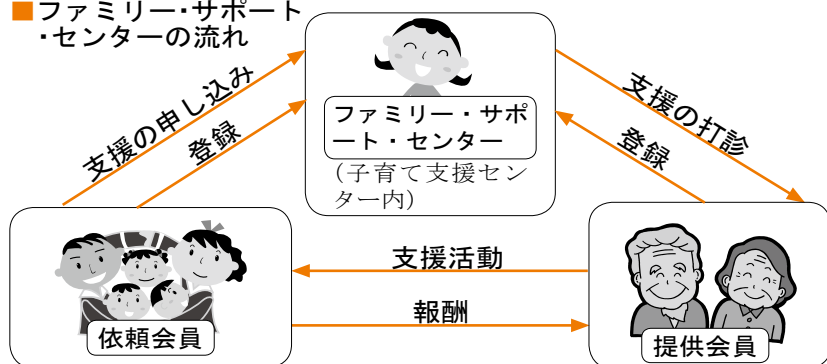
- ▼幼稚園や保育園、児童クラブなどへの迎えを頼みたい
- ▼出産で入院している間、昼間だけ子どもをみてほしい
- ▼小学生の子どもの学校行事に未就学の子どもを連れて行けないのでみてほしい
- ▼週1回、習い事をしたいので子どもをみてほしい
- ▼1・2時間、美容院へ行ったりリフレッシュしたい
- ▼体調が悪いので、子どもを

利用料金

利用の都度、依頼会員が提供会員に直接支払います。金額は左下の料金表のとおりです。2人以上の子どもを同時に預ける場合は、2人目から半額になります。
1回の利用時間が1時間に満たない場合でも、1時間の料金となります。

みてほしい など

ファミリー・サポート・センターの流れ



料金表 (料金は1時間あたりの金額)

区分	支援時間	料金
3歳未満の子ども、病後児	午前7時～午後7時	700円
	午前6時～7時 午後7時～10時	800円
3歳以上の子ども (病後児を除く)	午前7時～午後7時	600円
	午前6時～7時 午後7時～10時	700円

保険の加入

1時間を超えた場合の30分以下の利用料金は、1時間の料金に左記の料金の半額が加算、30分を超えた場合は、1時間の料金が加算になります。
交通費は、走行距離が10kmを超えた場合は、10kmごとに100円加算になります。公共交通機関を利用した場合は、かかった費用になります。

万が一の事故などに備え、会員になると自動的にファミリー・サポート・センター補

提供会員になりませんか

償保険に加入します。保険料は市が負担します。

短時間の預かりや児童クラブ・習い事の送迎など、子育て中の方を応援していただける提供会員が77人に対して依頼会員が410人です。また、依頼・提供の両方に登録している会員は31人です(8月1日現在)。

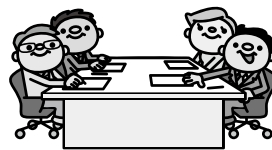
特に提供会員になってくださる方を募集しています。都合の良い時だけの活動で結構です。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
【提供会員の方の声】

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

申込方法

子育て支援センター内のファミリー・サポート・センターに事前に申し込んでください。
受付時間 月～土曜日の午前10時～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

企業人権教育を推進しています



問合せ 人権同和教育課 (☎026-245-0909)

須坂市企業人権教育推進会議とは

部落差別をはじめあらゆる差別の解消を目指し、企業人権教育を促進することを目的として、昭和49年8月に設立された企業主の自主的組織です。

現在、市内の85の事業所が加入しています。

平成28年12月に、「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されました。この法律では、現在もなお部落差別が存在すると、国が明記しています。

また、社会には、パワーハラスメントやセクシャルハラメントなど、さまざまな人権侵害が存在します。

企業では、自らの社会的責任を果たす立場で、職場内の人権教育を一層推進し、人権が尊重される差別のない明るい職場づくりを進めています。

昨年の主な活動

【企業経営者人権教育研修会】部落差別の解消の推進に関する法律」が成立した背景や新しい部落史観から同和問題を学びました。

【企業人権教育指導者養成講座】講座を2回行いました。1

回目は障がい者や不登校など多様な人々の働き方改革に関する取り組みを学び、もう1回は指導者としての人権教育の進め方や誰もが働きやすい職場づくりに関して学びました。

【現地研修会】

須坂市人権のまちづくり推進会議と合同で、善光寺で被差別民の歴史に関して学びました。

企業内研修への支援

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

新規会員募集

人権が尊重される働きやすい職場をつくるため、一緒に活動しませんか。

年会費

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

下水道

下水道をやさしく使いましょう

問合せ 上下水道課 (☎026-248-9013)

下水道に接続しましょう

下水道は、豊かな自然や美しい水、健康的で快適な生活環境を次世代に残すために重要で不可欠な施設です。

下水道に接続すると、トイレや台所などで使った水は、地下に埋められた下水道の管を通じて下水処理施設に集められます。

下水道に接続していないと、使われた水は側溝に流され、臭いや虫が発生する原因になり、近隣の方に迷惑をかけてしまいます。

須坂市の水洗化率は88・6%です。下水道に接続しましょう。

下水道の接続を考えている方へ

須坂市では、トイレをくみ取りから水洗に、新たに下水道に接続する方を対象に、融資あつせんを行っています。
※住宅の新築や改築（建て替

ルールを守りましょう

えは対象になりません。詳しくはお問い合わせください。

大量の食品くずや衣類などが流され、マンホールポンプなどの設備が停止する事態が発生しています。使用上のルールを守りましょう。

【使用上のルール】

- ▼水洗トイレには、トイレレップーパー以外の紙や生理用品などを流さない
- ▼ラードや食用廃油（天ぷら油など）、ガソリンやシンナー、石油などを流さない
- ▼割り箸や紙おむつ、ビニール製品などを流さない
- ▼台所や浴室などにある汚水ます（トラップます）や排水管をとぎ点検して、汚れを取り除きましょう
- ▼風呂場や洗面所など髪の毛を取り除く



市役所職員(上級・初級)および一般任期付職員(主任介護支援専門員)募集

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

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。

募集職種・受験資格 下表のとおり

募集人員 ▼上級・初級は若干人▼一般任期付職員は1人

募集期間 9月3日(月)～27日(木)

受験手続 総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください(郵送可。27日(木)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
上級 土木	平成元年4月2日～平成9年4月1日生まれの方	4年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有する方	平成31年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
初級 消防	平成5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 (救急救命士資格取得養成学校の卒業者なども受験可能)	平成31年4月1日現在で須坂市、小布施町、高山村のいずれかに住民登録がある方
一般任期付職員 (主任介護支援専門員)	年齢不問	都道府県が実施する主任介護支援専門員研修を修了した方	通勤可能な方

【上級・初級試験】

一次試験

土木・消防…10月21日(日)(筆記・適性検査・作文)

二次・三次試験…試験の合格者に通知(個別面接・集団討議・運動適性検査(消防))

【一般任期付職員】

職務内容 地域包括支援センターで地域包括支援事業全般

任用期間 2019(平成31)年4月1日～2022年3月31日(3年間)

※採用された日から最長5年を超えない範囲で任期を延長する場合があります。

選考内容(書類審査および個別面接)

▼書類審査…受験資格の有無、業務における専門知識や経験などに関して審査

▼個人面接…10月下旬を予定。詳細は別途通知します。

借金の返済でお悩みの方へ 債務整理をしましょう

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

多重債務とは

多重債務とは、複数の業者からお金を借りることをいいます。

多重債務に陥ると、誰かに相談しづらくなりますが、多重債務を解決する方法があります。債務整理の方法を正しく理解して、一日も早く生活を立て直ししましょう。

債務整理の方法

債務整理には、次の4つ方法があります。

【任意整理】 当事者間の話し合いで返済方法を和解します。弁護士や司法書士に手続きを依頼して、利息の再計算や支払い方法変更の交渉をしてもあります。

【特定調停】 裁判所が債権者と債務者の間に立って返済方法や金額を決め直します。

【個人版民事再生】 裁判所が認可した再生計画に基づき債務を返済します。

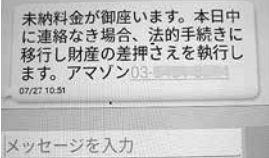
【自己破産】 裁判所に申し立て、債務の支払いを免責してもらいます。

債務整理の手続きと手順

債務整理の手続きを始める

「詐欺を防ごうクチコミ大作戦」にご協力を！

携帯に下記のようなメールが届いたら詐欺かもしれません。家族や身近な人と詐欺の話をし、みんなで詐欺対策の意識を高めましょう。



悩んでいる間にも利息が増えます。まずは相談をしてください。本人の希望を伺いながら、法律の専門家を紹介します。

まずは相談

宝くじ助成

宝くじ助成金により公会堂備品を整備

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源とする(公財)長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用して公会堂備品を整備しました。

● 太子町公会堂

太子町では、AED、アンプ、マイク、スピーカー、プロジェクター、スクリーン、ポスタープリンター、テント、会議テーブル、椅子、ポップコーン機、綿菓子機、ラミネーター、コピー黒板、プリンターなどの公会堂備品を整備しました。

(8月9日)

● 南横町公会堂

南横町では、複合機、エアコン、プロジェクター、スクリーン、レコーダー、アンプ、マイクなどのコミュニティ活動備品を整備しました。

(8月7日)



中小企業の設備投資を後押しします

問合せ 産業連携開発課 (☎026-248-9033)

須坂市は、市内の中小企業者の新たな設備投資を後押しするため、平成30年6月6日に施行された生産性向上特別措置法に基づき、「導入促進基本計画」を策定し、国の同意を受けました。

これに伴い、中小企業者が策定する「先端設備等導入計画」の申請の受付をしています。

「先端設備等導入計画」を策定し、市の認定を受けた中小企業者は、認定後に導入計画に基づき取得した新規設備に係る固定資産税が3年間ゼロになるなどの支援が受けられます。

先端設備等導入計画

「先端設備等導入計画」は中小企業者（中小企業等経営強化法第2条第1項）が、労働生産性を向上させるために策定する計画です。

3～5年間の計画期間内に①先端設備等（労働生産性の向上に必要な生産、販売活動などの用に直接供される機械装置、測定工具および検査工具、器具備品、建物附属設備、ソフトウェア※ただし、固定資産税の特例（ゼロ）の対象となる設備は一定の要件があります。

ます。）を導入して、②労働生産性を年平均3%以上向上させることを目的に策定します。

認定の申請を行う前に認定経営革新等支援機関（商工会議所、金融機関など）の事前確認が必要です。

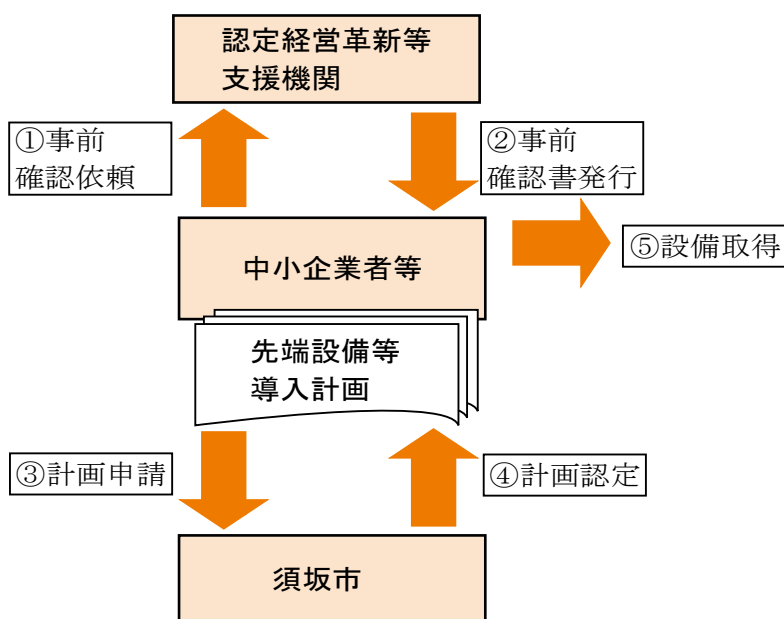
固定資産税（償却資産）の特例措置

中小企業者等（資本金が1

億円以下の法人、従業員数が千人以下の個人事業主）が、2021年3月31日の期間内に、市から認定を受けた「先端設備等導入計画」に基づき、一定の設備※を新規取得した場合、新規取得設備に係る固定資産の課税標準額が3年間ゼロに軽減されます。

※一定の設備とは、次の2つの要件で左下の表の設備になります。

「先端設備等導入計画」の申請から認定までの流れ



設備の種類	用途または細目	最低取得価額	販売開始時期
機械装置	すべて	160万円以上	10年以内
工具	測定工具および検査工具	30万円以上	5年以内
器具備品	すべて	30万円以上	6年以内
建物附属設備※	すべて	60万円以上	14年以内

※償却資産として課税されるものに限りです。

▼一定期間内に販売されたモデル（最新モデルである必要はありません。中古資産は対象外）

▼生産性の向上に資するものの指標（生産効率、エネルギー効率、精度など）が旧モデルと比較して年平均1%以上向上している設備

長野広域連合が建設している新しい焼却施設の名称が「ながの環境エネルギーセンター」に決定しました

問合せ 生活環境課 (026-248-9019)

10月17日から試験焼却を開始

長野広域連合が長野市松岡に建設している、今まで『広報須坂』などで「(仮称)A焼却施設」として広報していた焼却施設の名称が「ながの環境エネルギーセンター」に決まりました。

平成30年10月17日から試験焼却を開始し、平成31年3月1日から本稼働の予定です。

ごみの出し方に変更はありません

試験焼却の開始に伴い、市内のごみ集積所から収集した「可燃ごみ」は、「ながの環境エネルギーセンター」で焼却処理することになります。

ごみの出し方や出す時間に変更はありませんが、今までより可燃ごみの収集時間が遅くなる可能性があります。あらかじめご了承ください。

なお、市民の方が直接「可燃ごみ」を持ち込む場所は、平成31年2月末までは須坂市清掃センター、平成31年3月1日以降は「ながの環境エネルギーセンター」となります。「不燃ごみ」は、引き続き清掃センターで受け入れます。

長野広域連合一般廃棄物最終処分場の進捗状況

5月31日に開催された長野広域連合議会臨時会で、仁礼町に建設を予定している一般廃棄物最終処分場の工事に関して議決がなされ、次の事業者と工事請負契約が締結されました。

本体工事 戸田・守谷・北條・マツナガ特定建設工事共同企業体

水処理施設工事 共和化工・須坂土建・村山建設特定建設工事共同企業体

工事期間 2020年9月30日まで

また、6月下旬に地元において工事説明が行われ、8月8日には、工事請負業者主催による工事安全祈願祭が行われました(左の写真)。



市長のいきいき通信

峰の原高原の可能性

別荘を購入するために、県内各地の別荘地を回った方が「峰の原高原の別荘地が、一番整備されていた」と話されました。また、あるホテル経営者は、「花と緑に彩られた峰の原高原は、エントランスから風情がある」と話されました。これは、長野県企業局から別荘地事業を引き継いだ(二財)仁礼会の管理がしっかりとれていること、ペンションおよび別荘を所有されている方も責任感をもって管理していることが理由として考えられます。さらに12件のオープンガーデンのペンションが価値を高めています。

また、ペンションオーナーは、スポーツや料理、動植物など幅広い特技があります。

峰の原高原の魅力は、数多くあります。上信越国立公園であり、日本百名山の四阿山や花の百名山の根子岳がある。山野草など自然豊かである。クロスカントリーコースやゴルフ場、テニス場などのスポーツ施設が整っている。これらの環境を生かして9月だけでも、8日には「須坂米子大瀑布スカイレース」峰の原高原、12日には「須高ケールテレビ競争須坂市ゴルフ大会」、15日には「星空ミーティング2」が開催予定です。そして、峰の原高原スキー場は、新経営会社により、世界レベルのスノーボード施設「ハイクスケードパーク」を導入します。スキーもできますので、小学校のスキー教室も継続できます。峰の原高原は、今後、地区内および須坂市全域との連携を深めることにより、一層の発展が可能です。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえみメール」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

～8月に届いたお手紙から～



花火大会と結婚が同日

7月22日に結婚しました。この日は「須坂みんなの花火大会」で、結婚のお祝いしながら花火を楽しむことができました。

婚姻届けを出しに市役所へ行くと、宿直職員の方がすごく優しくしてほしかったです。毎年、花火を見るたびに、この日のことを思い出せそうで楽しみです。

(ペンネーム ぶくなつさん 28歳)

●ご結婚おめでとうございます。毎年須坂みんなの花火大会を見るたびに、結婚したときのことを思い出しますね。結婚記念日と花火大会が同日なんてロマンチックですね。

花火大会の後片付け

「須坂みんなの花火大会翌日の早朝に、百々川緑地公園を散歩しました。」

すると、ごみ拾いや会場本部の撤去作業などに大勢の方が参加されていました。その姿を見て頭が下がりました。

(ペンネーム 山さんさん 81歳)

●すてきな花火大会にするには、大勢の力が結集しています。作業された皆さん、お疲れさまでした。

部活を頑張る

夏休みに入り、部活があります。暑くて大変です。私のおばあちゃんは65歳です。ゴルフが好きでゴルフ場へ出かけます。おばあちゃんに負けじと、私も部活を頑張ります。

(ペンネーム カキ氷さん 12歳)

●今年は本当に暑いですね。熱中症にならずに、夏の部活を乗り切れましたか。カキ氷さんこれからも部活を頑張ってください。

なすびザ

毎月「信州須坂の台所」を楽しみにしています。

8月号で紹介された、なすびザを作りました。簡単でおいしくてとても好評でした。

(ペンネーム ゆめちゃんさん 69歳)

●感想ありがとうございます。これからも〇〇さんが厳選したレシピをお届けします。また、「信州須坂の台所」の動画もあります。興味のある方は見てください。

時間稼ぎ

サッカーを良く知りませんが、ワールドカップで時間稼ぎのために、パスを繰り返していたことにガッカリしました。最後まで全力で戦ってほしかったです。

(ペンネーム ふーたんさん 69歳)

●ふーたんさんと同じ気持ちで戦っていた選手がいたと思います。いろいろな要因が重なり、監督が指示をしたことです。結果だけを見ると、決勝トーナメントに行けました。いろいろな意見があつて良いと思います。

東京オリンピック



2020年の東京オリンピックまで2年をきりました。身近で各国のアスリートが見られることにワクワクしています。

います。

日本選手の活躍に期待するとともに、長野県からもオリンピック選手が多数輩出されることを楽しみにしています。

(佐藤さん 55歳)

●本当にワクワクしますね。県内から多くの選手が出場すれば、よりオリンピックが盛り上がりそうですね。須坂からも出てもらいたいですね。

息子が通った豊丘保育園

長男が豊丘保育園に通いました。本当に山の中の保育園で、『広報須坂』8月号の特集を見て懐かしくなりました。

(手塚さん 70歳)

●豊丘保育園は、昔と変わらず自然豊かな環境ですね。そのような環境で育った息子さんは自己肯定感を身につけていたと思います。また、広報須坂を見て、懐かしんでいただけとは、とても感慨深いです。ありがとうございます。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

郵送

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

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

菅平グリーンゴルフ提供

③菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

一問題一
須坂市動物園がまもなく達する累計入園者数は?
○万人
2ページ

●応募方法

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

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

●応募締切 9月18日(火)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～)

- 12日(水) さりま パネルシアター…さりまさんによる楽しいお話です。
- 26日(水) 管理栄養士によるおやつ作り…簡単に体にうれしいおやつ作りを教えてください。持ち物…エプロン、三角巾、空弁当箱、スプーン、水筒
管理栄養士による食育相談はおやつ作り終了後に行います。

センターに遊びにくるお友達を紹介

まつしまみつこうた
松島光汰くん
好きな食べ物…トマト

★子育て相談(11:00～)

3日(月) 家庭児童相談員による子育て相談

★ミニ講座(11:00～)

7日(金) メセナの風vol.152 かのんぷ♪「親子絆コンサート」…かのんぷさんのすてきな歌声をお楽しみください。

★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 ▼土曜日は午後にも利用できます。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

午前8時30分～午後5時15分
☎0800-8007223
(土・日・祝・祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分
☎2136400
(土・日・祝・祝日・年末年始を除く)

午前9時～午後4時
☎2489023
(土・日・祝・祝日・年末年始を除く)

妊娠・子育てなんでも相談
「おひさま」

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。

各種健康相談

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	12日(水) 16:00～ ドッジビーで遊ぼう 19日(水) 16:00～ トランポリン教室③ 26日(水) 16:00～ ジャガイモのチーズ焼きを作ろう
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	5日(水) 10:30～ 敬老の日のプレゼント作り 12日(水) 10:30～ 消防署見学 19日(水) 11:00～ 誕生会(4～9月)・キラキラパーク 27日(木) 10:30～ 管理栄養士によるおやつ作り
児童	5日(水) 16:00～ 避難訓練(防災) 18日(火) 10:00～ 須坂探検(旧小田切家住宅) 26日(水) 16:00～ 紙ひこうき遊び 27日(木) 16:00～ トランポリン教室③
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	5日(水) 11:00～ 消防署見学 12日(水) 11:00～ べたべたチョコキチョコキやってみよう 19日(水) 10:45～ 管理栄養士によるおやつ作り
児童	5日(水) 16:00～ 避難訓練(水害) 12日(水) 16:00～ マンカラ大会 19日(水) 16:00～ 工作 25日(火) 10:00～ 須坂探検(旧小田切家住宅)
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	5日(水) 10:30～ ハーバリウムを作ろう※ 12日(水) 10:30～ おおなしの会&誕生会(7～9月)※ 20日(木) 10:45～ 管理栄養士によるおやつ作り 26日(水) 10:30～ スズムシ風鈴を作ろう※
児童	5日(水) 16:00～ 交通安全教室 12日(水) 16:00～ 囲碁教室② 18日(火) 9:30～ 須坂探検(笠鉾会館) 26日(水) 16:00～ トランポリン教室③

2018. 8. 1現在()内前月比
人口……………50,942(- 2)
男 ……………24,709(+ 5)
女 ……………26,233(- 7)
世帯……………19,869(+ 28)

★災害情報

	7月	平成30年 1～7月	昨年 同期
火災	2	16	12
死者	1	4	1
傷者	0	1	0
救急出動	219	1349	1329
交通事故	14	86	85
急病	154	910	851
その他	51	353	393
救助	0	16	8
交通事故	0	10	5
その他	0	6	3

★交通事故

	7月	平成30年 1～7月	昨年 同期
件数	9	91	93
死者	0	1	0
傷者	9	102	108

ストッフ

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

Beautiful Name

ビューティフルネーム

げんだ みう
玄田 美羽 ちゃん

(1歳1か月)



お父さん…雄太さん／お母さん…美希さん

母親の名前の「美」の文字に、自分でやりたいことができる人生を送れるようにと「羽」を合わせて名付けました。最近、積み木やボール遊び、おまごなどいろいろな遊びができるようになり、毎日が楽しいこといっぱいのお美羽。

これからも自分のやりたいことをたくさん見つけて、たくさん笑って、元気に育ってほしいです。

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)

松川四季の道フェスティバル

と き 9月30日(日)午前9時30分～
午後1時30分
※ウォークラリー参加者は
午前8時30分より受付
問合せ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
☎246-3783

松川リバーサイドウォーク

と き 9月30日(日)午前9時30分～
集合 午前9時15分
参加費 1,000円
定員 40人
申込期限 9月28日(金)
申込・問合せ 市観光協会 ☎215-2225

木

金

土

- 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
- 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
- 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 1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 18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 26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)
- 結婚相談 ☎214-2994
と き 2日(日)、16日(日)
9:00～12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士¹の無料法律相談 ☎248-9977
と き 13日(木)、27日(木) 13:00～16:00
ところ すざか女性未来館
問合せ まいさば須坂(要予約)
- 司法書士法律相談 ☎245-0031
と き 27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 12日(水)、19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 18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。
- 不動産評価などの無料相談 ☎225-5228
と き 10月2日(火) 10:00～16:00
ところ 市役所302会議室(本庁舎3階)
問合せ (一社)長野県不動産鑑定士協会
- 司法書士無料法律相談 ☎266-0094
と き 10月3日(水) 9:30～12:00
ところ すざか女性未来館
問合せ 長野県司法書士会長野支部

1

イ 動物園「身近な生き物展」(～30日)(P5)

6

健 3か月児健康診査(P28)

パ 中央公民館(14:00～)

7

イ 「幕末・明治期の須坂」(～11月4日)(P35)

イ 救急の日イベント(P23)

8

13

講 うつ病の方の家族教室(P26)

講 不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座(P27)

14

講 認知症高齢者家族の集い(P26)

15

イ 動物園「ご長寿動物をお祝いしよう」(～17日)(P5)

20

健 1歳児健康相談(P28)

講 高齢者健康教室公開講座(P26)

21

講 もぐもぐ離乳食講座(P28)

講 人権教育講座(P27)

22

イ 博物館「アサギマダラのマーキング」(P35)

講 須高地域医療福祉を考える集い(P7)

27

健 1歳6か月児健康診査(P28)

28

イ 博物館「きのこ狩り」(P35)

29

4

講 かみかみ離乳食講座(P28)

5

健 3か月児健康診査(P28)

6

2018年

9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
2 診 信州医療センター 薬 小布施、芝宮前中島ファミリー薬局	3 パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～) 健 2歳児健康相談(P28)	4	5
9 診 信州医療センター 薬 かおり、芝宮前中島ファミリー薬局 イ 臥竜公園写生大会(P5) 講 信州医療センター市民公開講座(P26)	10 講 介護教室(P26)	11 講 かみかみ離乳食講座(P28)	12
16 診 信州医療センター 薬 蔵の町、グリーン	17 診 信州医療センター 薬 コスモス、芝宮前中島ファミリー薬局	18 パ 豊丘地域公民館(14:00～)	19 パ 日滝地域公民館(13:30～) イ 人権DVD上映会(P25)
23 診 信州医療センター 薬 コスモファーマ高山、芝宮前中島ファミリー薬局 イ すざか子どもフェスティバル(P25)	24 診 信州医療センター 薬 サンタグリーン、芝宮前中島ファミリー薬局 イ すこうぶどう祭り2018(P25)	25 健 3歳児健康診査(P28)	26 講 人権問題学習会(P27)
30 診 信州医療センター 薬 須坂あすなろ、芝宮前中島ファミリー薬局 「松川四季の道フェスティバル・松川リバーサイドウォーク」(P20右上参照)	1 納 国民健康保険税(普通徴収) 介護保険料(普通徴収)など(P28)	2 健 2歳児健康相談(P28) 講 青少年健全育成研修会(P27)	3

情報ファイル 9月

須坂市役所 代表 ☎245-1400
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
 ホームページ 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

●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 ①③の合算額(上限30万円)

申込・問合せ 政策推進課(☎248・9017)

●国民健康保険の保険証を10月1日に更新します

現在お使いの保険証の有効期限は9月30日(日)です。

10月1日以降は、新しい保険証を医療機関に提示してください。

【新しい保険証を郵送します】

発送日 9月10日(月)(お届けまでに1～2週間程度かかる場合があります)

【市役所窓口で受け取りを希望の方へ】

郵送による交付に不都合がある方(長期不在など)は健康づくり課(窓口4番・本庁舎1

階で受け取ることができます。※同一世帯の方に限り受け取れます。世帯全員分の保険証をお渡しします。

窓口交付期間 9月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時15分

持ち物 ▼受け取りに来る方の運転免許証または国民健康保険の保険証▼はんこ問合せ 健康づくり課(☎248・9018)

●狩猟免許試験のお知らせ

わなや銃器による鳥獣捕獲に必要な狩猟免許試験が、次の日程で行われます。

試験日 10月2日(火)

申込期間 9月3日(月)～14日(金)申請書配布場所 ▼農林課(本庁舎2階)▼長野地域振興局

※市では、受験手数料の全額補助を行っています。受験する方はお申し出ください。

申込・問合せ 農林課(☎248・9004)

●秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(金)～30日(日)「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

▼道路を横断するときや交差点では、しっかり安全確認しましょう

▼徒歩での夜間外出時は反射材を着用し、運転手に自分の存在を知らせましょう

▼自転車も、夜間はライトを点灯し、安全運転に努めましょう

▼横断歩道に歩行者がいる時は必ず停車するなど、「思いやり運転」に努めましょう

▼シートベルト・チャイルドシートで命を守りましょう

問合せ 市民課(☎248・9002)

●市民農園利用者募集

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ながの須高営農センター営農課(☎245・0153)

●住宅・土地統計調査にご協力ください

総務省統計局では、全国一斉に「平成30年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査は、住生活に関するさまざまな施策に役立てるため5年ごとに行っている大

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

ふじわら ひろふみ

藤原 寛史

弁護士

きたむら じゅんこ

北村 純子

〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2

E-mail : mail@maimen.jp

H P : http://maimen.jp

切な調査です。8月下旬から資料などを配布、9月中旬から無作為に抽出した市内の約2千世帯を統計調査員が訪問します。

統計調査員が調査票の記入をお願いに伺った際には、調査票へのご記入、またはインターネットでのご回答をお願いします。

問合せ 政策推進課
(0248・9017)

●フード乾燥機を利用ください

ドライフルーツや乾燥野菜用の350ℓ規模の乾燥機を設置しました。

利用料 ▼1日：400円▼半日：200円(延長の場合に限る)
設置場所 本郷町(須高広域農道沿い)

※詳細は、お問合せください。
申請・問合せ 農林課
(0248・9004)



●公証週間(10月1日～7日)

法務局と日本公証人連合会では、公証制度の利用を呼びかけています。

公証制度は、日常生活における法的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明

確にし安定させることを目的として、証書の作成などの方により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。

次のような事例では、公正証書の作成をお勧めします。

事例 ▼遺言 ▼お金の貸し借り ▼不動産の売買や貸し借り ▼離婚に伴う養育費や慰謝料などの支払い ▼任意後見契約

問合せ 長野公証役場
(0234・8585)

●果樹共済加入の皆さんへ

【被害にあったら届け出を】

自然災害などの被害で減収が見込まれる場合は、必ず収穫前にNOSAIにご連絡ください。後日、「果樹共済損害通知書」を送付しますので、損害状況を記入のうえ、提出してください。

※収穫途中または収穫後にご連絡いただいた場合、適正な損害評価ができず、共済金が支払われない場合があります。
提出・問合せ NOSAI長野 北信地域センター
(0219・2891)

●防災行政無線電話サービス

須坂市防災行政無線のスピーカーで、行政情報や、緊急

時防災情報を放送しています。季節や気象などの状況により聞こえにくいことがあります。

その際は「防災行政無線音声応答装置」(0462・0001)にダイヤルすると、放送内容を聞くことができますのでご利用ください。

※通話料は利用者の負担です。
【防災防犯メールのご活用を】

防災や防犯などの内容をお知らせするメールを配信しています。登録していない方は、ご登録ください。
問合せ 総務課
(0248・9000)



●9月9日は「救急の日」

9月9日(日)～15日(土)は救急医療週間です。

【人が倒れた際】

突然の事故や病気などで人が倒れた際は迅速な119番通報、胸骨圧迫などの救命処置を救急車が来るまで続けましょう。

胸骨圧迫のコツは「強く・速く・たえまなく」です。

近くにAED(自動体外式除細動器)のある場所では、周りの人に声をかけ、すぐに持ってきてもらいましょう。

【救急の日イベント】

とき 9月8日(土)午前10時～11時
ところ 須坂市動物園(南園)

内容 ▼車両展示 ▼心肺蘇生法体験コーナー など
問合せ 消防本部警防課
(0245・4900)

●そばの収穫作業を支援します

汎用型コンバインを使ってそばの収穫作業を希望される方はお申し込みください。後日、作業日の調整会を開催します。
申込期限 9月19日(水)

利用料 コンバイン利用料10アール当たり3千円(オペレーター付き)
その他

▼収納袋は申請者が用意 ▼コンバインの運搬に要する経費は、申請者負担 ▼作業対象は市内の農地 ▼機械だけの貸し出しは不可
申込・問合せ 須坂市農業再生協議会(農林課内)
(0248・9004)

●動物愛護に関する標語コンクールで銀賞受賞

日本動物園水族館協会主催「第43回動物愛護に関する標語コンクール」に須坂市動物

園から応募し、2点の作品が銀賞に選ばれ入賞しました。

【入賞作品】

▼ずかんでは わからなかった 毛のかたさ：荒木友美さん、荒木弥衣さん ▼もの言わぬ 君こそ 命の重さ知り：滝澤広世さん

問合せ 臥竜公園管理事務所
(0245・1770)

募集

●健康スミージーレシピコンテスト レシピ募集

応募条件 ▼個人団体問わずどなたでも ▼須坂産食材を主材料とするスミージーのレシピ開発可能な方 ▼10月20日(土)の最終審査会への参加が可能な方
応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)へ提出してください。

※応募用紙は、健康づくり課にあるチラシの裏面にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

募集期間 9月3日(月)～21日(金)
表彰 最優秀賞ほか4作品に表彰および副賞
申込・問合せ 健康づくり課
(0248・9018)

◎平成30年7月豪雨災害義援金を平成30年12月31日(月)まで受け付けています。問合せ 福祉課 (☎248・9003)

●絹の里・須坂で「絹婚式」参加者募集

結婚12周年の「絹婚式」をお祝いしませんか。

とき 9月23日(日)午前10時

ところ 世界の民俗人形博物館前庭(須坂アートパーク内)

式の内容 ▼愛のメッセージ交換▼記念品贈呈 など

参加費 11220円(夫婦1組・峰の原高原ペンション1泊2日宿泊費を含む)

対象 平成18年結婚のご夫婦

定員 12組

申込期限 9月12日(水)

※詳細はお問合せください。

申込・問合せ 市観光協会 (☎215・2225)

●五味池破風高原 笹刈りボランティア募集

五味池破風高原のレンゲツツジ樹勢回復と自然環境保護のため、笹刈り作業を行います。

とき 9月9日(日)午前9時

ところ 五味池破風高原

持ち物 ▼カマ▼手袋▼雨具▼飲み物▼草刈り機ビーパー

(燃料は事務局で用意)

申込期限 9月7日(金)正午

申込・問合せ 商業観光課 (☎248・9005)

●河東線記念公園作業 ボランティア参加者募集

とき 9月29日(土)午前10時

集合場所 サンジュニア本社前

作業内容 芝張りなど

持ち物 手袋

申込方法 まちづくり課まで電話でご連絡ください。

申込期限 9月21日(金)午後5時

申込・問合せ 河東線記念公園運営協議会(まちづくり課) (☎248・9007)

●第22回花のまちづくりコンクール参加者募集

花作り・花壇作りを行っている皆さんのご応募をお待ちしています。

部門 ▼大規模花壇(おおむね60㎡以上の部)▼中規模花壇(おおむね20㎡以上60㎡未満)の部▼小規模花壇(おおむね20㎡未満)の部▼プランターの部▼学校の部

※該当部門を選び応募ください。

申込方法 まちづくり課(本庁舎3階)にある申込書に必要事項を記入し、写真(植え付け当時・作業風景・満開の時)を添えてまちづくり課へ提出してください。

※申込書は市ホームページか

らもダウンロードできます。

※詳細はお問合せください。

募集期間 9月3日(月)～26日(水)

申込・問合せ まちづくり課 (☎248・9007)

●信州大学市民開放授業 受講生募集

期間 9月27日(木)～平成31年1月下旬

ところ 信州大学各キャンパス

受講料 後期開講科目：9400円(1授業科目)

申込方法 各キャンパスの受講窓口でお申込みください。

※詳細はお問合せください。

申込・問合せ 信州大学総合窓口(学務部学務課) (☎0263・371・2870)

●「Straight Tiger～直虎～」の出演者とスタッフ募集

平成31年1月6日(日)に行われる「Straight Tiger～直虎～」の出演者とスタッフを募集します。

【出演者】

対象 小学3年生～6年生

定員 30人

【スタッフ】

対象 スタッフとして参加できる方(小学生を含む) など

定員 50人

●「ビブリオトーク」の参加者募集

大好きな本を紹介し合う「ビブリオトーク」に参加する中学生を募集しています。

見学はどなたでも参加できます。

とき 11月3日(土)午後5時

対象 市内在住の中学生

募集締切 10月10日(水)

応募方法 市内中学校と市立図書館で配布する申込書に記入

申込先 ▼中学校図書館▼市立図書館▼生涯学習スポーツ課

問合せ 生涯学習スポーツ課 (☎248・9027)

行事・催し

●すざかこども食堂

とき 9月8日(土)午前11時30分

ところ 日野地域公民館

参加費 ▼子ども(高校生まで)：無料▼大人：200円

※メニューは野菜たっぷりカ

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



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

まずは
お問合せ
ください!

株式会社 **サンワシステム**

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(株)ホープ長野営業所へ(☎050・5838・2344)

レーライスです。
問合せ すざかこども食堂実
行委員会(斎藤)
(090・4460・2919)

●下水道ふれあいデー

とき 9月8日(土)午前10時
午後3時(小雨決行)
ところ クリーンピア千曲(長
野市)

内容 ▼下水道処理施設の
見学▼お楽しみイベント(スタ
ンプラリー・遊びの広場など)
問合せ 長野県千曲川流域下
水道事務所
(0283・4170)

●人権啓発DVD上映会

とき 9月19日(水)午後1時
30分〜3時30分
ところ 人権交流センター
上映するDVD ▼「イマジネ
ーション」想う、つながる、一
歩ふみ出す」34分▼「多様性
と職場のコミュニケーション
と人権II」25分
問合せ 人権交流センター
(0245・0909)

●信州クラフトビール飲み くらべトレイン

とき 9月22日(土)午後5時

2分長野電鉄長野駅発
内容 県内の有名クラフト
ビールと発泡酒が飲み放題の
お得なイベント列車
参加費 3000円(軽食・ビ
ール・発泡酒代、乗車駅・長野駅
までの長野電鉄の往復運賃)
定員 100人(申込順)
申込方法 市ホームページか
ら申込書をダウンロードし、
FAXでお申し込みください。
申込期限 9月15日(土)
申込み・問合せ 長野経済研
究所(024・0504・FAX224
・6233)

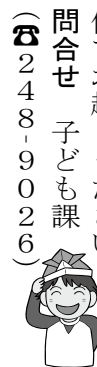
●ながでん沿線観光フェスタ

とき 9月23日(日)午前10時
午後4時
ところ 長野電鉄須坂駅構内
および駅前パーキング
内容 ▼ステージイベント
▼スタンプラリー▼はたらく
車展示▼部品販売会ほか
問合せ 長野電鉄(株)鉄道事業
部運輸課(0248・6000)

●第15回すざか子ども フェスティバル

子どもたちが計画・運営す
る楽しいお祭りです。
とき 9月23日(日)午前9時
30分〜正午

ところ 北部体育館・運動広場
内容 ▼フレンドパーク:
だいこん鉄砲、やかんカーリ
ング、ストラックアウト、フ
リスビーなど▼「昔あそび」体
験:お手玉、折り紙、押し花
など▼ロボット操縦体験
※上履きをお持ちください。
小学生未満の方は、保護者同
伴でお越しください。
問合せ 子ども課
(0248・9026)



●旧小田切家住宅イベント

【企画展】「長野県ゆかりの工芸
(陶芸)作家 筒井廣明展」
期間 9月15日(土)〜10月29
日(月)
入館料 500円(茶菓子付き)
「く地元食材にこだわった」
月に一度のお楽しみ 重ね煮
プレートランチ
とき 9月21日(金)午前11時
30分〜午後2時
料金 1500円
【文化講縁会】
とき 9月25日(火)午後1時
30分〜4時
内容 古文書から知る小田切
家・専門の先生に聞いてみよう
講師 大塚尚三さん(須坂
市文書館専門員)
参加費 1500円(入館料・
茶・菓子を含む)

【お月見会】

とき 9月25日(火)午後6時
30分
奏者 ▼南澤汎山さん▼南
澤雅尚さん ほか
参加費 1500円(入館料含む)
【お茶席 表千家】

とき 9月30日(日)午前10時
午後3時
参加費 600円(中学生以
下300円)
申込・問合せ 旧小田切家住
宅(0246・2220)

●すこぶどう祭り

とき 9月24日(月)午前9時
午後2時
ところ 北部体育館
※「おいしい広場西側臨時駐
車場」を設けています。そち
らもご利用ください。なお、
路上駐車や私有地への駐車は
しないでください。
問合せ JAながの須高営農
センター(0245・0153)

●企画展 竹久夢二版画展

期限 9月30日(日)
ところ 須坂版画美術館
展示内容 夢二式美人画など
入館料 300円
問合せ 須坂版画美術館
(0248・6633)

広告欄

学校法人聖母マリア学園
マリアこども園ミニ運動会に参加してください!!
マリアこども園2Fホールで在園児とミニ運動会を楽しみます。
給食体験もおこないます!!
ミニ運動会、給食体験に参加希望の方は
事前にご連絡ください。
予定献立
野菜パン コンソメスープ チーズハンバーグ
コールスローサラダ バナナヨーグルト

9月28日(金)
10:00~11:30

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

マリアカフェ
毎週 火曜日・木曜日
はマリアこども園子育て
支援室マリアカフェ
をご利用ください。
10:00~14:00 利用料 500円
9月25日・10月4日・9日・11日
16日・18日・23日はお休みです。
見学随時受付中!!
Maria
Kodomoen

●第21回須坂悠生寮
りんどう祭

とき 9月29日(土)午後1時
〜3時
ところ 須坂悠生寮(米子町)
内容 ▼利用者作品の展示
・販売▼和太鼓の演奏 など
問合せ 須坂悠生寮
(0246・5156)

●第2回職業体験
わーくわくすざか

とき 10月6日(土)午前10時
〜午後3時30分
ところ 中央公民館
内容 さまざまな職業の体験
参加費 1000円(予定)
対象 小・中学生(未就学児も参加可)
問合せ 須坂商工会議所
(0245・0031)

講座・教室

●信州医療センター
市民公開講座

大腸がんの検査方法と早期発見、治療方法を分かりやすくお話しします。
とき 9月9日(日)午後1時30分〜4時

ところ メセナホール(小ホール)
講演① 「早期大腸がんの診断と内視鏡治療」
講師 赤松泰次さん(信州医療センター内視鏡センター長)
講演② 「外科における大腸がん治療」
講師 古澤徳彦さん(信州医療センター第二外科部長)
参加費 無料
問合せ 県立信州医療センター
(0245・1650)

●介護教室



質の高い睡眠を取り、快適な毎日を過ごすため、睡眠の大切さ、健康との関係などに関し一緒に学んでみませんか?
とき 9月10日(月)午後2時〜4時
ところ 保健センター(3階)
テーマ「人はなぜ眠るのか? どうすれば眠れる? 眠れない理由のあれこれ」
講師 藤本圭作さん(信州大学医学部保健学科教授・医学博士)

参加費 無料
対象 ▼家族を介護している方▼テーマに興味のある方
申込期限 9月7日(金)
申込み・問合せ グリーン在宅介護支援センター
(0215・2662)

●うつ病の方の家族教室の
お知らせ

とき 9月13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。
お気軽にお問合せください。
申込・問合せ 保健センター
(0248・9023)

●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 9月13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 ▼現代っ子のストレス・動物ふれあい体験の効果:午後4時〜5時▼あるがままの意味と効果: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があります。希望する方は9月7日(金)までにお申し込み
申込・問合せ 学校教育課
(0248・9010)

●認知症高齢者家族の集い

9月21日(金)は世界アルツハイマーデーとされ、アルツハイマー病など認知症の理解を深める日です。介護体験や感じた事などを話し交流を深めませんか。
とき 9月14日(金)午後1時30分〜3時30分
ところ すざか女性未来館講習室(2階)
対象 認知症高齢者の介護者など
参加費 無料
問合せ 地域包括支援センター
(0245・4566)

●高齢者健康教室公開講座

とき 9月20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
(0245・4566)

みちのく紅葉の最上川舟下とあつみ温泉萬国屋の旅

◆ご旅行代金 大人お一人様 28,800〜36,440円(税込) ◆各出発地より添乗員が同行いたします。

◆旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第1788号
長野電鉄株式会社 長野観光
〒380-0823 長野市南千歳1-17-7 長電長野パークビルF
旅行センター ☎026-227-3535
予約受付時間 月曜日〜金曜日AM9:00〜PM6:00



出 発 日	
10月	14(日)・19(金)・20(土)・21(日)・24(水)・26(金)・28(日)・30(火)
11月	1(木)・2(金)・4(日)・7(水)・8(木)・9(金)・10(土)・11(日)・14(水)・16(金)・18(日)・20(火)・23(金)・24(土)・25(日)・27(火)・30(金)
12月	2(日)・6(木)・7(金)・8(土)・9(日) *は休前日

※○で囲ってある日には得デーになりますので、お一人様500円引きです。



広告欄

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(050・5838・2344)

●人権教育講座

とき 9月21日(金)午後6時30分～8時
ところ メセナホール(小ホール)
講演 「多文化共生の社会」
外国人とコミュニケーションをとるために」
講師 佐藤佳子さん(NPO法人中信多文化共生ネットワーク日本語教育アドバイザー)
参加費 無料
※託児を希望する方は9月14日(金)までにお申し込みください。
問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

●人権問題学習会

とき 9月26日(水)午後7時30分～9時
ところ 本郷ふれあいセンター
講演 「水平社宣言について」
講師 篠塚勉さん
問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248・0456)

●里親(家庭養護)推進フォーラム



里親制度や里親家庭における養育の充実を知っていただくフォーラムを開催します。
とき 10月9日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 須坂市防災活動センター
内容 現役里親による個別面談、パネル展示など
申込方法 ▼氏名▼連絡先を左記へお知らせください。
※当日参加も可能です。
申込・問合せ 長野県児童相談所広域支援センター
(☎238・8030)

●青少年健全育成研修会

思春期の子どもの性に向き合う講演会を開催します。
とき 10月2日(火)午後6時30分～8時30分
ところ メセナホール(小ホール)
講演 「性教育いづどのように？」
講師 白澤章子さん(「川中島の保健室」代表)
参加費 無料
※託児を希望する方は9月18日(火)までにお申し込みください。
問合せ 子ども課
(☎248・9026)

●障害者生活訓練講座(料理教室)

家で作れる簡単メニューと一緒に作りましょう。
とき ▼10月23日(火)▼11月7日(水)各回とも午前10時～午後

後1時
ところ 保健センター
参加費 無料
対象 ▼身体障がい者▼知的障がい者▼精神障がい者
定員 各回とも20人(申込順)
申込期限 10月3日(水)
申込・問合せ 福祉課
(☎248・9003)

●さわやか貯筋教室(全12回)

開催日時 10月～平成31年3月
午前9時30分～11時30分
ところ 【シルキーホール】：原則第2・4火曜日
【人権交流センター】：原則第2・2・4木曜日

【老人福祉センターくつろぎ荘】：原則第2・4月曜日

内容 ▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼筋力トレーニング など
参加費 1回150円
対象 市内在住の65歳以上の方(平成30年4月～9月に開催した「さわやか貯筋教室」参加者は除く)
定員 30人(申込順)
申込方法 地域包括支援センター窓口(本庁舎2階)などにあるチラシに必要事項を記入し、直接またはFAXで提出

善意の窓口

※電話での申し込みもできます。
※電話での申し込みもできます。
申込期間 9月5日(水)～20日(木)(土・日曜日、祝日を除く)
申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)
FAX 248・1119

《寄附》

▼フット乾燥機1台(農産物などの加工品への関心向上のため)：オリオン機械株式会社様

寄附募集

届出1件
【平成30年度えびす講行事資金】募集責任者 神林章(須坂商工会議所会頭)
募集金品の額 150万円
期間 9月1日(土)～10月13日(土)
問合せ 市民課
(☎248・9002)

リサイクル情報

《差し上げます》
▼西欧文化百科辞典(全26巻)
▼大百科辞典(全28巻)▼レコード用棚▼ついたて(夏用)▼紳

●入居者募集

【市営住宅】

募集団地	間取り
○豊丘	7戸 3DKB
○境沢	3戸 3KB
○旭ヶ丘	2戸 2KY
○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 9月3日(月)～11日(火) 抽選日時 9月14日(金)午前9時
問合せ まちづくり課(☎248・9007)

士靴(24.5cm)
《譲ってください》
▼ベビーベッド▼シルバーク・ボール▼花切りばさみ▼絵本
《差し上げます》の申込期限と抽選日
申込期限 9月11日(火)
交渉順位抽選 9月13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)

日曜・祝日の当番薬局

9月2日(日) 小布施
9月9日(日) かおり
9月16日(日) 蔵の町・グリーン
9月17日(祝) コスモス
9月23日(日) コスモファーマ高山
9月24日(祝) サンタグリーン
9月30日(日) 須坂あすなろ
※芝宮前中島ファミリー薬局は
16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
10月1日(月)

国民健康保険税(普通徴収)…3期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…3期
介護保険料(普通徴収)……6期
下水道受益者負担金・分担金…2期

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

9月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3 か月 児 健康診査	7(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年5月1日～5月15日生 平成30年5月16日～5月31日生
	10/5(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年6月1日～6月15日生 平成30年6月16日～6月30日生
1 歳 児 健康相談	20(木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年8月18日～9月4日生 平成29年9月5日～9月19日生
	10/16(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年9月20日～9月30日生 平成29年10月1日～10月12日生
1歳6か月児 健康診査	28(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年2月25日～3月10日生 平成29年3月11日～3月28日生
2 歳 児 健康相談	3(月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年8月11日～8月20日生 平成28年8月21日～9月3日生
	10/2(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年9月4日～9月19日生 平成28年9月20日～10月2日生
3 歳 児 健康診査	25(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成27年8月25日～9月7日生 平成27年9月8日～9月22日生
もぐもぐ 離乳食講座	21(金)	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ 離乳食講座	11(火)	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
	10/4(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

※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7月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月～9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月(5歳)の前日まで
平成30年6月生	四種混合1期初回	生後3か月～90か月(7歳半)の前日まで
平成30年4月生	B C G	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月～8か月の前日)
	麻しん・風しん1期	生後12か月～24か月(2歳)の前日まで
平成29年9月生	水痘	生後12か月～36か月(3歳)の前日まで
平成27年9月生	日本脳炎1期初回	生後6か月～90か月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成21年9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9月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

【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」……家族のためのお手伝い。居場所づくりは自尊心と生活力を育てます

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)



竹久夢二 版画展

目付 9/8(土)～9/24(月)

振袖・七五三・訪問着など、きものの準備は綿幸で。



振袖
レンタル一式
3万～5万他



シミ抜き・洗い等
きものの事なら何でも相談!!

呉服・染織工芸・結納品

綿幸

蔵の町・須坂の呉服屋
P 駐車場完備
国登録有形文化財
綿幸は八十二銀行須坂支店前
須坂市中町218 ☎026-245-0218

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

学習と交流を深める

須坂市民学園 7月の館外学習会

中央公民館の成人講座「須坂市民学園」では、『ふるさとに生まれ育ったことに誇りを持てる人づくり』をめざし、5年制でさまざまな学習をしています。その中で、幅広い地域の学習をすることができ「館外学習会」の様子を紹介します。

伊那谷の自然の中で学習

7月2日(月)、3・5年生18人が伊那市の「かんでんばガーデン」と「信州高遠美術館」を見学しました。

信州高遠美術館では、館長の武井文一さんに収蔵作品を紹介していただきました。伊那市の自然が描かれた作品を見た参加者は「作者のふるさとへの愛情を感じた」と話し、また、参加者同士で感想を語り合っていました。

平和学習

満蒙開拓平和記念館にて

7月13日(金)、2・4年生21人が阿智村の「満蒙開拓平和記念館」を見学しました。

ガイドさんの解説で、満蒙開拓団は長野県出身者が最も多く、そのうち阿智村から多くの若者が海を渡ったことを知りました。現地に渡った人が、苦しい生活を送りながら終戦を迎えた話を聞き、参加者から「二度とこのようなことがあってはいけない」との

感想がありました。改めて、戦争の悲惨さや、平和の大切さを学びました。

陸上自衛隊の

施設・活動について学ぶ

7月18日(水)、1年生22人が陸上自衛隊松本駐屯地を見学しました。

自衛隊広報係の深澤さんから、災害派遣や山岳救助などの活動について教えていただきました。また、輸送機や戦車、ヘリコプターを間近で見ることができました。



▲輸送機を見学している様子

御嶽山の噴火活動を収めた映像を見せていただきました。参加者は、過酷な状況であっても、国民のために奔走する自衛隊の皆さんの真剣な姿を見て「私たちのために、ご尽力いただいていることに心から感謝したい」と話していました。

がりがや山

今年「古希を迎えた年の夏」例年にはない暑い夏を体験。その対処法を夏の季語である『端居』に見出した▼縁側など家の端や縁近くに出て涼をとることを『端居』と言う。ふと、自分の身の周りの「端居しているような」瞬間、風が通るように爽やかな人々の姿を思い浮かべてみた▼毎朝、児童・園児・保護者から元気なあいさつをいただき一日が始まる。学校で、児童は椅子をキチンと机に入れてから発言をしている。これらは行き届いたしつけや、家庭環境が育んだ姿。地域づくり推進委員会のモットーは「子どもが大きく育て故郷を思い出してくれるための事業」をすること。地域が子どもを育てる姿が現れている。他にも、町別人権問題学習会など人々の学びやふれあいを見ていると、端居しているような感覚になる▼今、平和で便利な恵まれた環境の下にあるが、その日常におけることなく自身を見つめ直し、暑さをしのぎ生き抜くための糧として、涼を感じ端居する。風通しの良い場所、環境があることは良いことだと実感した夏であった。

すざか市民バスを使って地域学習

日滝地域公民館 水曜日のシークレットサロン

須坂市地域公共交通会議が主催する、すざか市民バスの利用促進ツアーに12人が集まりました。日滝地域公民館は、このツアーに講座の一環として参加しました。

『ミステリーツアー』は

『地域学習ツアー』

7月18日(水)、須坂市地域公共交通会議が、すざか市民バスで利用できるバス共通ICカードKURURUを使うことで市内を巡り、体験学習ができるツアーを開催しました。

日滝地域公民館は、ICカードのPRや使い方の学習につながると思え、このツアーの参加を講座として取り入れました。参加したのは、月1回水曜日に開催している講座「水曜日のシークレットサロン」に集まる皆さんでした。講座内容は「市内ミステリーツアー」と案内されていたため、当日はドキドキしながら集まりました。

簡単・便利なICカード

主催者からICカードの使用方法などの説明を受けまし

た。その後、バスに乗りして最初の目的地である豊丘町の「そのさとブルーベリー農園」へ向かいました。バスの乗車時はICカードをかざすだけで、参加者は「本当に簡単だね」と驚きながら実践していました。



▲ICカード KURURU

地域で学習

農園では、ブルーベリーの摘み取り体験をしました。初めてという参加者は「こんなに大きい農園があるとは知らなかった。貴重な体験ができた」と満足そうでした。

続いて、農園から徒歩3分にあるバス停「中田南」から再びバスに乗り、旧小田切家住宅へ向かいました。

旧小田切家住宅では館内の案内をしていただき、ハーバリウム（ドライフラワーなどをオイルに浸し、みずみずしさを保ちつらわいんてりあ）作りを体験しました。アジサイをはじめ、紫や青のカスミソウなどを使い、思い思いの作品を仕上げました。



▲参加者がハーバリウムを作っている様子

参加者の感想

・ミステリーツアーということでドキドキしていたが、久しぶりにバスに乗る機会になって良かった。今後ICカードを活用したい。
・なかなか行かない地区へ行って体験をしたり、バス停から目的地まで歩いたり運動もできて、心にも体にも良い一日になった。

夏休み子どもイベント 旭ヶ丘ふれあいプラザ

8月2日(木)、旭ヶ丘ふれあいプラザで夏休みに合わせたイベントを開催しました。
31人の子どもたちが集まり、読み聞かせと太巻き寿司作りで、夏休みの楽しいひとときを過ごしました。

絵本や紙芝居を鑑賞

読み聞かせは、地元旭ヶ丘地区や豊洲地区で活躍するグループ「アップルパイ」の皆さんによる、大型の絵本や紙芝居の口演でした。



▲子どもたちが英語の絵本を鑑賞している様子

手作りの太巻き寿司を おいしく食べよう

食生活改善推進協議会の皆さんと、旭ヶ丘ふれあいプラザを利用する「木曜会」の皆さんが講師となり、一人一本、自分だけの太巻き寿司作りに挑戦しました。

4つの班に分かれた子どもたちは、友達同士で声を掛け合いながら、講師の話をよく聞き、一つひとつの手順を丁寧にこなしていました。

でき上がった太巻き寿司を食べた子どもたちは「おいしくできた」、「巻くのが難しかったけど楽しかった」とうれしそうに話していました。講師の皆さんも「大勢で作って食べると楽しいね」と笑顔で話し、交流を楽しみました。



▲子どもたちが講師と一緒に太巻きを作っている様子

お知らせ

須坂市中央公民館

聞く

須坂市民総合大学必修講座
市民学園公開講演会

大学で介護福祉士・社会福祉士の養成に携わる傍ら、週末は自らホームヘルパーとして活躍される八木さん。
介護現場の最先端の状況やご自身の親の介護体験を伝えながら「介護とは何か」を問ひかけます。

とき 9月15日(土)

午後2時～3時30分

ところ 中央公民館

ホール(3階)

演題 介護する覚悟、介護される覚悟

講師 八木裕子さん

(東洋大学ライフデザイン学部准教授)



入場料 無料
問合せ ☎ 245・1598

市民学園公開講演会
今後の予定

12月15日(土)

午後2時～3時30分

演題 山頭火の須坂

講師 堀井正子さん

(文学研究家)

平成31年1月19日(土)

午後2時～3時30分

演題 138億光年宇宙の旅

講師 宇宙・社会・いのち

講師 縣秀彦さん

(国立天文台准教授)

平成31年2月16日(土)

午後2時～3時30分

演題 歌人・国文学者

窪田空穂に学ぶ老い

講師 白井和恵さん

(東京福祉大学大

学院教授)

詳細は開催月にお知らせします。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

問合せ ☎ 245・1598

旭ヶ丘ふれあいプラザ

体験

三浦弘先生の
健康教室(全2回)

最近「あれ、それ、これ」が増えていませんか？また、「ほら、あの人の名前…？」人の名前が出てこない…こんなことありませんか？
脳の力を知って身体も脳も若返りましょう！



▲講師の三浦弘さん

とき ①9月7日(金)

②11月8日(木)

※両日とも

午後1時30分～3時30分

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ

内容 ①脳のテストと体験

②測定結果についての説明など

講師 三浦弘さん

(健康運動指導士)

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装、飲み物など

定員 24人

※2回とも参加できる方

※定員になり次第締め切り

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 246・3783

南部地域公民館

登山

根子岳 標高2207m
に登ろう!!

北アルプスの景観を眺めながら、植物観察や山歩きの基礎を学びましょう。



▲根子岳からの眺め

とき 9月14日(金)

午前8時30分～午後4時

※集合時間は午前8時30分

集合場所 南部地域公民館

内容 菅平牧場駐車場

根子岳山頂(往復)

※総歩行時間は約4時間

講師 西脇隆さん

(ネイチャーガイド)

参加費 500円

(入山料・保険料など)

持ち物 昼食、飲み物、雨具、帽子、防寒具、登山靴またはトレッキングシューズ

定員 10人

申込期限 9月11日(火)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 245・0273

仁礼コミュニティセンター

聴く

山浦末夢さん
歌声コンサート

山浦末夢さんは全盲で今春、長野盲学校を卒業した、歌がとて上手な少女です。SBCラジオなどで歌声を披露し大好評を得ています。障がいがあっても明るく前向きに生きる末夢さんの癒やしの歌声を聴いてみませんか。

とき 9月18日(火)

午前10時30分～正午

ところ くつろぎ荘 大広間

(仁礼コミュニティセンター)

出演 山浦末夢さん

入場料 無料

問合せ ☎ 245・8118

井上地域公民館

おでかけパソコン教室
〈特別講座〉

ムービー講座〈全3回〉

とき 10月3日(水)～5日(金)
午後2時～4時

ところ 井上地域公民館

講師 NPO法人信州SO
HO支援協議会

参加費 500円(テキスト代)

定員 10人

※パソコンなどは主催者が用意します。

申込開始 9月3日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ ☎246・2488

体験

松代焼
陶芸教室

「青流し」の模様が特徴の松代焼で、自分だけの器を作ってみませんか。

とき 10月10日(水)
午後2時～4時

ところ 井上地域公民館

内容 湯のみ、コーヒーカー
ップ、お茶碗などの
作陶

講師 東山託也さん



▲昨年の陶芸教室の様子

参加費 1500円(材料代)

持ち物 エプロン

定員 15人

※定員になり次第締め切り

申込開始 9月3日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ ☎246・2488

お知らせ

例年「各地域公民館文化祭」を掲載していましたが、今月号にとじ込んでいます「まなびーず情報 生涯学習推進期間特別号」へ移動しました。

問合せ ☎245・1598

お詫びして訂正します

8月1日発行の33ページ高井地域公民館「平和への願い学習会」掲載写真の記載に誤りがありました。正しくは「忠死者之碑」です。

社会教育団体からのお知らせ

受講者募集

大人のための

そろばん教室

脳の活性化につながるとして、最近注目の「そろばん」。指先の運動もかねて再挑戦してみませんか。

初心者から大募集中！

とき 毎週金曜日
初回9月7日(金)

午前10時～

ところ 日野地域公民館

講師 勝山順子さん

参加費 テキスト代のみ

※レベルなどに応じて変動
持ち物 そろばん(お持ちの方、筆記用具など)

対象 成人

申込・問合せ

☎246・2274

(日野地域公民館)

会員募集

牧書道教室

初心者から上級者まで、実力に応じて指導します。

練習成果は、南部地域公民館の文化祭で展示・発表します。また、昇級・昇段(藍箭)会、書作展(読売新聞社)を

目指す会員もいらっしゃいます。見学だけでも大歓迎です。



とき 毎月第1・3木曜日
※変更になる場合もあります。

午前10時～正午
ところ 南部地域公民館

講師 島田蘭竹さん

持ち物 書道具など

※詳細はお問い合わせください。
問合せ ☎248・5795 (滝沢)

イベント

豊丘地区ふれあいまつり

(豊丘三町合同)

楽しいイベントが盛りだく

さんです。お越しをお待ちしています。

とき 10月8日(月・祝日)
午前9時～午後1時

ところ 豊丘小学校

内容

午前9時～開会式

豊丘小学校金管吹奏

午前9時40分～

ミニマラソン・健康ウ

オーキング

午前10時～

ニュースポーツ大会

玉入れ大会

消防はしご車の乗車体

験(午前11時まで)

午前11時30分～

消防団によるポンプ操

法とラッパ吹奏

午前11時50分～

ビンゴゲーム大会

催し物

小学生によるお茶席、とよ

おか未来カンパニーによる

販売、健康測定、おやき販

売、農産物販売、ニラせん

べい・とん汁・わたあめ・

ポップコーンの無料提供

(数量限定)、バザー など

主催 ふれあいまつり実行

委員会

問合せ ☎245・9768

(豊丘地域公民館)

すざか女性未来館だより

No. 114

【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

「なべ帽子」を使って エコ調理に

挑戦してみよう！

「なべ帽子」の保温効果を
利用して、電気やガスの節約



とき	9月26日(木) 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	○紅茶豚 ○1kg野菜の ポタージュ
講師	○カスタードプリン 須坂友の会の皆さん
参加費	1000円
支払期限	9月18日(火)
持ち物	エプロン、三角巾、 食器用ふきん、袋
定員	16人
申込期限	9月18日(火)
問合せ	☎ 214・6041

「なべ帽子」を 作ってみよう！

〈全2回〉

「なべ帽子」の保温効果を
利用して、煮物などをおいし
く調理できます。
好きな生地でマイなべ帽子
を作ってみませんか。



とき	10月3日(木)、 17日(水)
ところ	中央公民館 ホール（3階）
講師	須坂友の会の皆さん
参加費	1000円
支払期限	9月25日(火)
持ち物	普通地木綿（110cm ×110cm）、裁縫 道具、ボタン
定員	16人
申込期限	9月25日(火)
問合せ	☎ 214・6041

自分磨き 美文字レッスン

〈全4回〉

ご自分の名前をボールペン
や筆ペンなどを使って書く時、
きれいな字で書けるとすてき
ですよ。
コツを学んで「美文字」デ
ビューしませんか。

とき ①10月4日、②11日、
③18日、④25日
※すべて木曜日
午前10時～正午
すざか女性未来館
大講習室（2階）



内容	①基本の書き方 ②名前・住所の書き方 ③一筆箋の書き方 ④のし袋の書き方
講師	吉池芳葉さん
参加費	700円
支払期限	9月21日(金)
※ボールペンや用紙などは主 催者が用意します。	
定員	12人
※初めての方を優先します。	
申込期限	9月14日(金)
問合せ	☎ 214・6041

すてきな ウエルカムボードが 出来ました♪

6月21日(木)、講師に小泉
和喜子さんを迎えて、「チ
ョークアート講座」を開催
しました。
「オイルパステル」を使っ
た描き方を教えていただき
用意された黒板に描きまし
た。



▲公民館の事務室入り口窓に掲示して
います。お立ち寄りの際には、ぜひご
覧ください♪

生涯学習推進センターだより



スザッピー

まなび一歩

参加者募集!

「須田氏の里巡り」

大岩郷須田氏にゆかりのある本郷地区を巡ります。

本郷地区は、須田氏の館があつたといわれる蓮生寺や、須田満国の隠居寺としての満龍寺など、歴史的価値の高い史跡がたくさんあります。この世とあの世の間をつなぐ引導場など、めずらしい場所も見学します。

とき 9月29日(土)

午前9時～正午

参加費 450円

(保険料・資料代)

定員 20人

募集期間 9月6日(木)～20日(木)

集合・解散

泉園幼稚園北の北側駐車場
コース ―はバス、…は徒歩

唐沢道祖神・橋場遺跡：
十王堂・高札場：下の天王：



▲引導場で説明を聞く様子(昨年)

普願寺跡：引導場(馬場跡)
：大門の道祖神：蓮生寺(石証文、山門、弁天社、不動堂秋葉社)
：上臈屋敷跡：上の天王：満龍寺：大塚古墳

「高甫地区・古墳の里巡り」

今年度、新たなコースとして企画した「高甫地区」を巡ります。

八丁鎧塚古墳をはじめ、各古墳群を巡るほか、但唱上人作の弾誓上人立像(但唱の師)

や雨乞地蔵立像がある光明寺など、見応えのある見学コースです。

とき 10月14日(日)

午前9時～正午

参加費 450円

(保険料・資料代)

定員 20人

募集期間 9月21日(金)～10月5日(金)

集合・解散

泉園幼稚園北の北側駐車場
コース ―はバス、…は徒歩
霧原大元神社―八丁鎧塚古墳―：天塚古墳群：塚の越古墳群：蓮如の松：(高甫地域公民館)―(地藏堂 太子殿―二十三夜塔―綿内鉢山跡―大広院―光明寺―(野辺町畑地灌水の揚水機場)―古白山社



▲二十三夜塔
(下八町丸田家屋敷内)

案内役 インストラクター
申込・問合せ

生涯学習推進センター
☎ 214・6086

生涯学習推進員が取材しました



♪ファミリィバンド「ドンキーズ」♪

豊丘地域で活動しているファミリィバンド「ドンキーズ」のリーダー、山岸守さん(豊丘上町)の自宅練習場へ取材に伺いました。バンド名の「ドンキー」とは、ロバを意味する英単語です。

山岸さんは、ベンチャーズや日本のグループサウンズに憧れ、1960年代後半に中学校時代の同級生5人でエレキバンド・ドンキーズを結成しました。当時は、須坂市民会館で年3回のコンサートのほか、市内外のお祭りやイベント会場でも演奏していました。

その後、しばらくは活動していませんでしたが、約30年ぶりに再結成しました。仲間入れ替わりなどがありましたが、現在は、音楽センス抜群のDNAを受け継いでいる山岸さんの兄弟や息子さん、従兄弟の6人でファミリィバンドとして活動しています。お孫さんも帰省の際はドラマ

ーとして仲間入りしています。皆さん「とても楽しいです」と幸せそうな笑顔で話してくださいました。

曲を聴かせていただきました。腕前はプロ級!まるでベンチャーズのコンサートのように最高でした。レポートリは21曲、皆さんの都合の良い日に月2～3回ほど練習されています。

8月18日(土)に、そのさといろで開催された「第2回豊丘音楽祭」へ出演し、地域活性化と交流のために、楽しんで演奏されました。

ドンキーズのメンバーは「今後も地域貢献のために演奏に伺いたい」と話されていましたので、ぜひ、皆さん声をおかけください。

問合せ ☎ 245・9777

(山岸)



▲ドンキーズの皆さん

(生涯学習推進員会
豊丘分会 金澤 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
3・10・18・25・28日・10月1日

7月
来館者数
7,237人
貸出冊数
16,932冊

特集『まちぜみ』

お店の方が講師となつて専門知識やプロのコツを教えてくれる「まちぜみ」。

町中でたくさんさんの講座が開催されています。

講座の3つのカテゴリーに合わせて、関連本のコーナーをロビーに設けました。

【健康、きれい】…『からだが硬い人のヨガ』『メイクがシニアを元気にする』『つくる』…『ハーバリウム』『低糖質のお菓子づくり』

【学ぶ】…『ナチュラル洗剤そうじ術』『失敗しないエンディングノートの手書き方』

親子七タまつりで眷眷さん
の手品ショーなどを開催



▲眷眷さんが手品をしている様子

信州岩波講座特別企画

第20回信州岩波講座の特設コーナーをロビーに設け、講師の著作や関連本を貸し出しています。

【講座Ⅰ くにかたち 9月8日(土)】

講師 丹羽宇一郎(元中国大使)
『人は仕事で磨かれる』

【講座Ⅱ 憲法 9月15日(土)】

講師 樋口陽一(元東京大学教授)
『いま、憲法改正をどう考えるか』
講師 中島岳志(東京工業大学教授)
『ガンディーからの問い』『パール判事』

【講座Ⅲ 学ぶ 9月23日(日)】

講師 前川喜平(元文部科学省事務次官)
『前川喜平「官」を語る』
講師 小島慶子(エッセイスト)
『女たちの武装解除』『女の七つの大罪』

新刊案内

絵本
ふたりはとつても本がすき！
こちらムシムシ新聞社

如月かずさ
三輪一雄

児童
オレはどうくつ探検家
それでも人のつもりかな

吉田勝次
有島希音

一般
火星の科学
選べなかった命
築地市場
送り火

藤井 旭
河合香織
福地享子
高橋弘希

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
記念展示

「幕末・明治期の須坂」

期間 9月8日(土)～11月4日(日)
ところ 笠鉾会館ドリームホール
3階展示室

今年は明治元(1868)年から満150年の年に当たります。本展では、須坂藩13代藩主・堀直虎の諫死後、混乱を極めた須坂藩のその後を紹介します。また、ボランティアスタッフの展示コーナーもあります。入館は無料です。



▲直虎の側近であった野平野平の記録帳

「ギャラリートーク」

とき ▼9月8日(土)午前9時～
▼10月13日(土)午前11時～

内容 学芸員とボランティアスタッフによる展示解説です。

臥竜山探検2018



「アサギマダラのマーキング」

とき 9月22日(土)午前9時～正午
ところ フジバカマ園(下八町)

※集合は博物館前・各自で現地へ移動
参加費 50円(保険料)
持ち物 ▼帽子 ▼虫よけ ▼水筒 ▼カメラ ▼虫捕り網

定員 20人(申込順)
申込期限 9月18日(火)

※雨天時は蝶の民俗館を見学します。

第49回須坂きのこ展の関連イベント
現地学習会(きのこ祭り)

とき 9月29日(土)午前8時～午後4時30分(雨天決行)

ところ カヤの平高原(木島平村)
※集合は博物館前・バスで現地へ移動

参加費 500円
持ち物 ▼飲み物 ▼昼食 ▼手袋 ▼雨具 ▼ビニール袋

定員 23人(申込順)

申込期間 9月10日(月)～21日(金)
※第49回須坂きのこ展は、10月6日(土)～7日(日)に開催します。詳細は『広報須坂』10月号でお知らせします。

報須坂』10月号でお知らせします。

まちの出来事

地域の行事や市政など、まちの
さまざまな話題をお伝えします。



羽化するをセミ見つけたよ

臥竜山たんけん2018

市博物館が、セミの羽化を観察するためのイベントを開催し、約20人が参加しました。懐中電灯を使って、臥竜公園内を探しましたが、なかなか見つからず、市内から参加した小学3年生の女子児童がようやく羽化する前のセミを見つけ「最初は何か分からなかったけど、よく見たらセミでした。見つかって良かった」と話していました。

〔8月11日〕

友達同士で脅かし合う

夏の風物詩

東部児童センターで、おばけやしきを開催し、約40人の児童が参加しました。お化け役の児童(写真下)は、真っ暗な部屋に入ってきた友達を、お面などをかぶって声を出したりして脅かしました。お化け役をした児童たちは「いろいろ工夫してお化けになって楽しかった」、「もっと驚いてほしかった」などと話していました。〔8月17日〕





パネルシアターと歌遊びを楽しむ

子育て支援センターで、埼玉県在住の幼稚園教諭3人による「パネルシアター らびか☆」によるパネルシアターと歌遊びが開催され、70人の親子が集まりました。市内から参加した母親は「らびか☆さんの元気いっぱいな歌声と笑顔に、娘も楽しめました」と話していました。〔8月9日〕



モルモットかわいい

須坂市動物園では、恒例のサタデー・ナイト・ズーを開催しました。開園時間を午後9時まで延長し、普段見れない夜の動物の姿が見れました。

ふれあいhausに参加した中野市から訪れた7歳の女の子はモルモットを抱っこして「モルモットかわいい」と話していました。〔8月18日〕



みんなで作るから楽しい

手作りピザに挑戦

旧上高井郡役所で、2日間にわたってECO探検隊(須坂市女性団体連絡協議会が主催)が開催され、延べ48人の児童が参加しました。ECO探検隊は「ごみを減らす」を楽しく学びます。2日目は、電気やガスを使わないで手作りピザに挑戦しました。参加した小学6年生の女子児童は「みんなで作るから楽しい」と話していました。〔8月9日〕



演奏の迫力に驚き

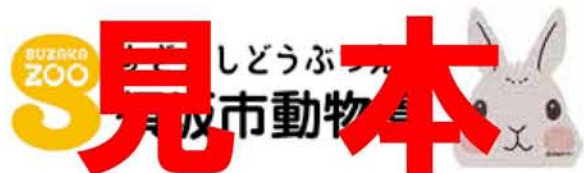
墨坂中学校吹奏楽部が国際交流

台湾の高雄市学生音楽団は、総文祭で演奏するために来日し、墨坂中学校を訪れ、吹奏楽部と音楽で交流をしました。お互いの国の曲を演奏し、最後に「ふるさと」を合同演奏しました。

3年生で吹奏楽部長の新井咲輝さんは「学生音楽団の演奏は、とても迫力がありました。合同演奏は緊張したけど、良い経験になりました。また交流したいです」と話していました。〔8月11日〕

【須坂市動物園無料入園券】

※複製使用禁止



☆本券の払い戻しや再発行はできません。

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

有効期間 2018年9月1日～2019年3月31日



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 21

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。



ナガノパープルのゼリー

調理時間約70分



1人分の成分

■エネルギー…62kcal ■たんぱく質…0.1g
■炭水化物…16.1g

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

ナガノパープルは、種がなく、皮ごと食べられます。その皮には体が酸化するのを防ぐ作用(抗酸化作用)のあるポリフェノールが豊富に含まれています。

【材料】(6人分)

- ナガノパープル…200g
- 砂糖…70g
- 水…450ml
- 粉寒天…4g
- ミントの葉…適量

※巨峰でも調理できます。種を取り除いてください。

【作り方】

- ① ナガノパープルは皮ごと、水50mlに砂糖70gと一緒に色が出るくらい(約5分間)まで煮る。
- ② 鍋に水400mlと粉寒天を入れ、よく混ぜながら沸騰させ、火を止める。
- ③ ①の煮汁を②に加える。
- ④ 器に①で煮たナガノパープルを入れ、③を流し入れてから、冷蔵庫で1時間冷やす。盛り付けの際は、ミントの葉をのせる。

信州須坂の台所 レシピ動画 (第7弾)



レシピ動画は、左のQRコードからアクセスすると、ご覧いただけます。



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」



「よもやまばなし」は休ませていただきました。

★無料入園券をご利用ください。

【須坂市動物園無料入園券】

※複製使用禁止

信州須坂市動物園
見本
大人、子ども



この券でご家族・友人・グループでの入園ができます。
使用日

有効期間 2018年9月1日～2019年3月31日