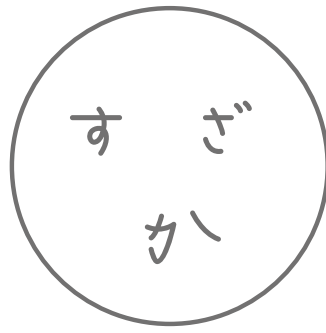


広報

須



坂

3
2019

特集

市内4中学校のJRC活動

兄弟仲良くなりきり体験
世界の民俗人形博物館





市内4中学校の JRC活動

長野県内の市町村で、全小・中学校がJRC※に加盟しているのは須坂市だけです。市内4中学校の生徒会は、昨年12月に3年生からバトンを受け継ぎ、2年生が活動を担っています。市内4中学校のJRC活動を行っている新役員に集まっていただき、自らの考えを出し合いました。ボランティア意識を高めて活動していきたいと皆さんが共通の認識を持っていました。今回は、新役員の意見などを紹介します。

4中学校の活動

4中学校に活動内容を発表してもらいました。概要は次のとおりです。

【東中学校】

- ▼赤い羽根募金(年1回)・震災など被災された方へ送る募金
- ▼車いすを福祉施設へ贈呈
- ▼エコキャップ・書き損じはがきの回収
- ▼須坂荘を訪問(清掃)

【相森中学校】

- ▼赤い羽根募金(年1回)・震災など被災された方へ送る募金
- ▼エコキャップ・牛乳パックの回収(ひだまり作業所へ寄付)
- ▼運動会や音楽会での交流

▼福祉施設との交流

▼OSP活動(Omori Smile Project)の略です。毎年活動内容を決めます。今年は地域や通学路に落ちているゴミを拾い、そのデータを地図に落とします)

※JRCとは、青少年赤十字のこと
で、Junior Red Crossの略です。

児童・生徒が赤十字の精神に基づき、世界の平和と人類の福祉に貢献できるように、日常生活の中での実践活動を通じて、命と健康を大切に、地域社会や世界のために奉仕し、世界の人のびととの友好親善の精神を育成することを目的として、さまざまな活動を学校教育の中で展開しています。
「日本赤十字社ホームページから」

▼ランチレター（須坂市社会福祉協議会が高齢の方に配達しているお弁当に、中学生が書いた手紙を添えてもらう取り組みです。手紙に書く内容は、今行っている学校活動、音楽会や運動会への招待などです。感謝の手紙をいただくことがあります）

【墨坂中学校】

▼赤い羽根募金（年1回）・ユニセフ募金（年1回）・震災など被災された方へ送る募金

▼書き損じはがき・使い捨て切手の回収

▼毎週金曜日のボランティア活動（毎日、エコキャップを入れるものと全校生徒の名簿を昇降口に置き、エコキャップを入れたら名簿にチェックしてもらう。金曜日に集計して、その日の昼休みの放送で結果を発表します。アルミ缶の回収・通学路途中に落ちているごみ拾いも行います）

【常盤中学校】

▼赤い羽根募金（年1回）



なかむらいとし
仲村愛思さん（14歳）
東中学校2年生
JRC交流委員会委員長



きむらしゅんく
木村春空さん（14歳）
東中学校2年生
JRC交流委員会副委員長

ボランティアをどのようにとらえていますか

仲村 ボランティアは、たくさんの人と話をし、関わりを持ち、交流することです。回収活動を通して、助けを必要としている方へ寄付されることを学び、今の活動につながっています。

木村 地域に貢献することです。

三木 JRC活動を通してたくさんの人と関わるのだと思います。またその関わりで、たくさんの方の考えが分かり、私自身も考えが変わり、視野が広がっています。

青木 交流や資源回収だと思います。施設に入っている方と交流することでお互いが笑顔になります。また、エコキャップはワクチンに換えることができるので、資源を回収することが、誰かを救うことにつながります。



大川 地域の方と交流することと、困っている人を助けることだと思います。

望月 助けを必要とする人に対して、自分のできることを見つけて仲間と協力することです。

佐々木 募金などで、日本や世界中で困っている人の生活を少しでも改善させることです。

藤本 世界中の人々が困っていることを少しでも改善できるように全校で協力し合うことです。



三木愛華さん(14歳)
相森中学校2年生
福祉委員会委員長

ボランティア活動を通して、うれしかったこと

仲村 須坂荘の訪問では、班に分かれて部屋や窓などを清掃して「ありがとう」とお礼を言われたことと、回収活動で「また持って来てくれてありがとう」と言われたことです。

木村 須坂荘に行つて、掃除をして感謝されたことです。また、入所者の方と会話をする機会があつて、交流を楽しめました。



青木優之輔さん(14歳)
相森中学校2年生
福祉委員会副委員長

三木 障がい者施設に交流や清掃をしに行つて喜んでもらえたことと、また来てくださいと感謝されたことです。私自身も交流を通して、考え方が変わり、勉強になっています。

青木 エコキャップなどの回収で、「結構集まっているね」と言われたことです。

大川 アルミ缶の回収で、私の学級の目標は参加率100パーセントです。目標に達成した時がうれしかったです。



佐々木煌太さん(14歳)
墨坂中学校2年生
J R C 委員会委員長

望月 私もアルミ缶の回収で、100パーセントになったことです。

佐々木 毎週金曜日のボランティア活動で、全校の参加率が高いといううれしいです。

藤本 毎週金曜日のボランティア活動で、前回よりも参加率が上がると、より全校が協力し合っていることが実感できるのでうれしいです。

感謝の言葉や活動の参加人数が増えたことが役員の皆さんの喜びになっています。しかし、参加者をより

増やしたいという課題が生じました。

どのようにすれば参加者が増えますか

仲村 回収活動では、具体的な数値で目標設定することと、ポスターや呼びかけなどを行うことだと思います。

木村 まずは自分たちから行動することが大切だと思います。

三木 なぜその活動をしているのかの意味を伝え、知ってもらうことで



藤本心春さん(14歳)
墨坂中学校2年生
J R C 委員会副委員長

す。回収活動では、一つでも多く持ってきたくなる工夫をすれば、より多く集められるのではないかと思います。

青木 どのくらい集められるか目標を掲げることと、クラスで呼びかけるなどして意識を高めることです。

大川 収集活動の呼びかけや集まったものがどのように社会貢献していくのかを全校に知ってもらうことだと思います。

望月 放送で呼びかけるなどして意識を高め、私たちJRC委員が率先して行動することだと思います。

佐々木 ボランティア活動や募金がどのように社会に出ていくのかを動画にして全校に見てもらい、趣旨を知ってもらうことだと思います。

藤本 ボランティア活動を行う前日に放送で告知する。また、動画を作っ



もちづき そうた
望月創太さん(14歳)
常盤中学校2年生
JRC委員会副委員長

て、ボランティアをする意味を知ってもらうことだと思います。

他校の良かったところ・今後どのような活動をしていきたいですか

仲村 墨坂中学校のユニセフ募金が良いと思いました。また、他の学校のいいなと思うところを取り入れ、呼びかけなどを工夫して、全校の参加率を100パーセントにすること、福祉施設ともう少し関わりを持ちたいです。



おかわ なな
大川菜々花さん(14歳)
常盤中学校2年生
JRC委員会書記

木村 墨坂中学校の毎週金曜日のボランティア活動などが良いと思いました。回収の参加率を上げることと、ボランティア活動の意識を高めるような活動をしていきたいです。

三木 たくさんの中学校でアルミ缶回収をしていて良いと思いました。また、私たちの学校は、回収率が低いので、墨坂中学校で行っている写真で意味を伝える取り組みを行っていききたいです。施設の交流もより積極的にしていきたいです。

青木 エコキャップなどの回収で、回収の意味を全校に知ってもらうことの大切さを知りました。他校の良いアイデアを取り入れて参加者を増やしていきたいです。

大川 他校で取り組んでいるごみ拾いが良いと思いました。ごみがないことは、地域の方も気持ちよく暮らせるので取り入れたいです。また、自ら進んでボランティア活動に参加

すること、より多く参加してもらえるような活動を考えていきたいです。

望月 他校で行っているごみ拾いは、通学路や地域にゴミがなくなり、私自身も通学していて気持ち良くなると思うので、活動を取り入れていきたいです。

佐々木 相森中学校の交流は、地域の方と交流ができて良いと思いました。また、他校の話を聞いてもっと積極的に活動に取り組むことが出来るのではと考えさせられました。積極的に取り組んでもらえるような活動を考えていきたいです。

藤本 私たちの学校は施設との交流がないので、他校で行っている交流は良いと思いました。全校の参加率を100パーセントになるように、ボランティア意識を高める活動をしていきたいです。また、言われて行うのではなく、全校が自ら進んで行うできるようにしていきたいです。

この8人は、ボランティアを通して学校も良くしていきたいと考えていました。
この若い力が、後輩にバトンを引き継ぐ時は、さらに素晴らしい活動になっていると思います。

軽自動車の廃車手続きをお忘れなく

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

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

軽自動車やバイクを手放した方は3月中に手続きしてください

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

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

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

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

軽自動車税の月割納付はありません

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



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

三輪と四輪の軽自動車の税額

車両の種類		税額		
		2015(平成27)年3月31日までの登録車	2015(平成27)年4月1日以降の登録車	新規登録後13年超の登録車
三輪		3,100円	3,900円	4,600円
四輪乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
	営業用	5,500円	6,900円	8,200円
四輪貨物	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
	営業用	3,000円	3,800円	4,500円

原動機付自転車などの税額

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

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



引っ越しなどでご家庭から多量のごみが出たときの処理方法



問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

種類	搬入場所	搬入時間	処理費用
▼可燃ごみ ▼可燃性粗大ごみ	ながの環境エネルギーセンター (☎026-222-5301)	月～金曜日※ 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 土曜日※午前8時30分～11時30分	有料 …10kgまで160円、以後10kgごと160円
▼不燃ごみ ▼不燃性粗大ごみ ▼蛍光管	須坂市清掃センター (☎026-246-9000)	月～金曜日※ 午前8時40分～午後4時30分	有料 …10kgごと150円(消費税別) ※蛍光管は無料
▼缶類 ▼古紙類	(株)ミノル産業リサイクルセンター(☎026-246-0153) (株)タケモト(☎026-248-8112)	月～土曜日 午前8時～正午 午後1時～5時 ※土曜日は休みの場合があります。 事前にお問い合わせください。	無料 ※古紙は紙ひもで縛るなど、それぞれの出し方は、ごみステーションへの出し方と同じです。
▼缶類 ▼古紙類 ▼ペットボトル ▼ビン類 ▼蛍光管	エコサポートすざか(旧上高井郡役所内) 日野地域公民館	毎週土・日曜日 午前9時30分～11時30分 毎週火・木曜日 午前9時～11時	
▼テレビ ▼エアコン ▼冷蔵庫 ▼冷凍庫 ▼洗濯機 ▼衣類乾燥機	方法①…製品を購入した店や買い替えた店に相談してください。 方法②…市役所前拠点回収に出してください。 と き 3月16日(土)午前9時～正午 ところ 市役所前駐車場		有料 …品目により家電リサイクル料金と収集運搬料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

※祝日、12月29日～1月3日を除く

■市内の一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧(2019年2月現在) (3月末で許可が切れる場合があります。)

事業所名	住所	電話番号	多量ごみ	家電4品目
(公社)須高広域シルバー人材センター	大字須坂1218番地	026-246-2003	○	
田幸誠一(リセット)	墨坂1丁目9番1号	090-8962-8311 026-245-2568	○	
(有)トラスト	大字幸高313番地	026-248-1984	○	○
(株)環境クリエーション	墨坂南1丁目20番3号	026-245-9400	○	○
(株)ミノル産業	大字米持236番地	026-245-0533	○	
(株)タケモト	大字小河原971番地4	026-248-8111	○	○
(有)ダストクリーンツカサ	大字亀倉179番地12	026-219-6026	○	○
宮本幸一(ヒューマンランド)	大字塩川526番地1	026-248-7190	○	
(株)ウチダ総業	墨坂南2丁目7番11号	026-217-0420	○	○
(有)中村電音	大字須坂1574番地36	026-245-4516	○	
吉田興業(株)	大字塩川455番地6	026-214-6929	○	

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

※左表の「多量ごみ」は家庭から出る多量ごみ、「家電4品目」はテレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機です。○がついている業者に依頼してください(有料)。
※市外の業者や最新の許可業者は、市ホームページでご覧いただくか、生活環境課へお問い合わせください。

国民年金保険料の納付額変更と 学生納付特例のお知らせ

問合せ ▼長野北年金事務所(☎026-244-4100)

▼健康づくり課(☎026-248-9018)

**4月から国民年金保険料
が変更になります**

▼変更前…1万6340円
▼変更後…1万6410円

■新しい国民年金保険料納付額一覧

支払方法	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
通常支払(現金)	16,410円	98,460円	196,920円	395,400円
前納	現金支払 [割引額]	97,660円 [800円]	193,420円 [3,500円]	380,880円 [14,520円]
	口座振替 [割引額]	16,360円 [50円]	97,340円 [1,120円]	192,790円 [4,130円]

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

学生納付特例制度

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

申請期間

▼2019年度分(2019年4月～2020年3月)：4月1日(月)から受け付けを開始します。

▼経過年度分：申請する月から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。

対象

20歳以上で、大学(院)・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校(夜間・定時制課程や通信課程も含む)に在学し、本人の前年所得が基準額以下の方

持ち物 学生証(写しの場合

は有効期限がわかるもの、または在学証明書(申請年度の

4月以降に発行されたもの)

申請場所 健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)

※申請は、毎年度必要です。

2018(平成30)年度に特例

制度を受けた方で、引き続き

2019年度も在学予定の方

には、4月上旬に日本年金機

構から申請用のがきが届き

ます。必要事項を記入し、ポ

ストに投函することで、20

19年度の申請ができます。

国民健康保険

国民健康保険に加入している 学生の皆さんへ

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

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

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

【修学のために親元を離れ市外へ転出する方】

須坂市の国民健康保険を継続させる手続きが必要です。

持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼学生証または在学証明書(写しでも可)

【住所が市外にあり、届け出済みの修学期限を過ぎても修学を続ける方】

届け出済みの修学期限が保険証の有効期限ですので、再度、届け出が必要になります。

【卒業して就職する方】

就職して職場の健康保険に加入する方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。

持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼職場の健康保険の保険証(写しでも可)

【卒業して職場の健康保険に加入しない方】

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

持ち物 国民健康保険被保険者証

詳しくは、お問い合わせください。



転入や転出の手続きをお忘れなく

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

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

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

注意事項

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

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

■ 3月30日(土)・31日(日)の午前8時30分から正午まで、市民課窓口を開きます

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

マイナンバーカードをつくってみませんか

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

申請方法

①通知カードについている交付申請書に署名の上、顔写真を貼って郵送してください。
※郵便での申請の他、まちなかの証明写真機やスマートフォン、パソコンからオンラインで申請する方法もあります。



②約1カ月後に、市からご自宅にはがきが届きます。
③必要な持ち物をお持ちの上、ご本人が市民課でカードを受け取りください。

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



▲裏面



▲表面

ひきこもりで悩んでいませんか

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

ひきこもりとは、学校への登校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6カ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態です。

他者と直接的な交流を持たない外出(買い物・ドライブ)は可能なこともあります。

どうして「ひきこもり」になるのでしょうか

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

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

一人で抱え込まずに話してみませんか

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

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

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

福祉

生活にお困りの方は「まいさぼ須坂」へご相談ください

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

相談窓口「まいさぼ須坂」

市では、総合的な相談窓口として須坂市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(以下「まいさぼ須坂」)を開設(市社会福祉協議会に事業委託)しています。

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

まいさぼ須坂の情報

相談できる時間

月～金曜日(祝日、12月29日、1月3日を除く)午前9時～午後5時

相談料 無料

※相談は原則予約制です。希望する方はご連絡ください。

所在地 須坂市大字須坂344-1-60(須坂ショッピングセンター内)

☎026-248-9977

☎026-214-9883

Eメール maisapo@suzaka-

shakyo.jp

3月は自殺対策強化月間です 見逃さないで！ うつ病のサイン

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

3月は自殺対策強化月間

3月は進学や就職、転勤など生活環境が大きく変化する時期です。環境の変化によるストレスなどから、心身ともに追い詰められた状態になるために、自殺者数が増える傾向にあります。

自殺の原因は一つではなく、さまざまな要因が重なっていますが、最も多い要因はうつ病と言われています。

うつ病とは

うつ病とは、こころと体の不調が長く続き、日常生活に支障を来してしまう状態です。「ちよつと疲れているだけ」「まさか自分が」などの思い込みから、症状を悪化させてしまうことがあります。

うつ病を疑うサイン

【体に出るサイン】

- ▼ 疲れているのに眠れない
- ▼ 食欲がない
- ▼ 頭痛や肩こり
- ▼ 体のだるさ など

【自分で気付く心のサイン】

- ▼ 何事にも興味がわかず、楽しめない

▼ 気分が落ち込み、憂うつになる

▼ 自分を責めてしまう
▼ 理由もなく疲れたように感じる など

その他にも、いつもと様子が違うと感じたり、少しでも気になることがあれば、うつ病の可能性を考えてみましょう。

あなたの周りに気になる人はいませんか

【周囲が気付くサイン】

- ▼ 表情が暗く、元気がない
- ▼ 遅刻や早退、欠勤が増えた
- ▼ 仕事や家事のミスが増えた
- ▼ 周囲との交流を避けるようになった など

これらの変化に気付いたら、まずは声をかけて「心配している」というメッセージを伝えましょう。

悩みを打ち明けられたら、相手の話を否定せず、寄り添って聞き、安易に励まさないことが大切です。また、専門医への受診や専門の相談機関への相談を勧めましょう。可能であれば付き添ってあげましょう。

うつ病の対処法

うつ病は適切に治療して、ゆっくり休養することが大切です。早めに精神科や心療内科の専門医を受診し、他の病気と同様に、病気を治すことに専念しましょう。

保健センターでも相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

相談機関

不安な気持ちを話してみませんか。保健師が相談に応じます。

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

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



うつ病の方の家族教室

うつ病は回復に時間がかかることが多く、本人だけでなく家族も不安や悩みを抱えています。

1人で悩まず家族同士で話し合ったり、病気や本人との関わりについて一緒に学びませんか。

匿名でも参加できます。
とき 3月7日(木)午後1時30分～3時30分

対象 うつ病の方の家族

参加費 無料

※参加を希望する方は、保健センターへご連絡ください。詳細をお伝えします。

♪参加者の声♪

▼ 悩んでいるのは自分だけではないと分かり、気持ち楽になりました。

▼ 友人や親せきには話せないことも、教室では話すことができます。教室に参加して思いを話すことで、ストレス解消しています。

～楽しいイベント盛りだくさん！～

動物園・臥竜公園イベント情報

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

春の動物園まつり

とき ▼3月16日(土)▼17日(日)
ところ 須坂市動物園

内容

▼須坂市動物園代表動物選挙
2019(選挙応援!!モコモコ隊のプチパレード:午前10時40分、立会演説会:午前11時15分)
▼カピバラ温泉(▼午前11時～11時30分▼午後2時～2時30分)
▼ポニー乗馬体験(午後1時30分～2時)
▼ふれあいほうす(▼午前10時～10時45分▼午後1時30分～3時)
▼動物ガイド
▼動物へのエサやり体験

竜ヶ池 池開き式

とき 4月3日(水)
午前10時～

ところ 竜ヶ池遊船所前
※池開き式(安全祈願)終了後、午後4時45分までボートを無料開放します(1組20分間)。

臥竜公園さくらまつり ゴミ拾いたい!

さくらまつりに訪れる方に気持ち良く桜を見ていただく

ため、さくらまつり期間中に臥竜公園内のごみ拾いをしませんか。
参加者は当日に限り、動物園に無料で入れます。

とき ▼4月14日(日)午前8時～9時

受付 午前7時45分～8時
※開会式実施後、各コースに分かれウォーキングしながら、ごみ拾いをお願いします。
受付場所 臥竜公園管理事務所横(動物園正面口)
持ち物 ▼軍手▼ごみ入れ用のビニール袋(2枚) など

3月25日(月)は開園します

須坂市動物園では、毎週月曜日は休園日ですが、3月25日(月)は特別に開園します。
営業時間は午前9時～午後4時45分(入園は午後4時まで)です。

支障木を無料で差し上げます

臥竜山で伐採した樹木を取りに来られる方に無料で差し上げます。
ところ 臥竜公園南側駐車場(看護学校北側)

須坂市動物園代表動物選挙2019

～動物園の顔となる動物を決めよう！～

投票日 ▼3月16日(土)▼17日(日) 期日前投票日 3月9日(土)～15日(金)

投票場所 ▼交流施設ふれんZOO1階▼南園休憩所▼本園・南園券売所

開票 3月17日(日)午後5時～ 当選証書授与式 3月19日(火)午前11時30分～

※投票用紙は一人一枚券売窓口で配布します。



多くの皆さんの投票をお待ちしています。



やすらぎ病児保育園が開園します

問合せ ▼子ども課(☎026-248-9026)…未就学児
▼学校教育課(☎026-248-9010)…小学生
▼やすらぎ病児保育園(☎026-214-6555)

須坂市が社会福祉法人睦会に委託して、須坂市内で初めての病児保育施設が3月1日に開園します。

【病児保育とは】

保育園や幼稚園、認定こども園、小学校に通園・通学しているお子さんが、突発的な発熱や風邪などで保育園などで預かることができず家庭でも保育できない場合に、保護者の委託を受けて専用の保育室で看護師や保育士が一時的にお預りする保育サービスです。

■利用にあたって

ところ 須坂市大字日滝2869-1(本郷町)

対象 次の全ての要件を満たすお子さんが利用できます。

▼事前に病児保育の利用登録をしてある市内在住または市内に通園・通学の生後6

カ月から小学6年生まで

▼傷病の急変が認められない

▼集団保育が困難

▼保護者が勤務などの都合で、家庭で保育することが困難

利用日時 月々金曜日(祝日、12月29日、1月3日を除く)

午前8時30分～午後5時30分(利用前日午後4時までの申し出により延長保育可能)
※ただし、お子さんが通園し

ている保育時間の範囲内でお預かりします。

料金 ▼市内の保育園・幼稚園・認定こども園などに通園しているお子さん…無料

※ただし、3歳以上児は主食代100円かかります。

▼市内の小学生が4時間未満の利用…千円、4時間以上8時間未満の利用…2千円

※市外在住の小学生の利用は右記料金の2倍になります。

※小学生は昼食代300円、おやつ代100円かかります。

▼延長保育料30分…100円

定員 6人

利用方法

事前に病児保育の登録が必要です。また、利用にあたっては、かかりつけの医療機関で診察を受け、担当医に「診療情報提供書」を記入していただき、利用申込書に添付し、利用日当日にやすらぎ病児保育園へ提出してください。

※医療機関で発行する「診療情報提供書」は有料となりますが、各月初回は保険適用となり須坂市福祉医療費給付金制度の助成対象になります。

※かかりつけの医療機関で病児保育の利用が可能と判断した場合でも、急な症状の変化により高熱などがひどい場合は、お断りすることもあります。

イベント

信州須坂

「わくわく」おひなめぐり

開催期間 3月1日(金)～4月3日(水)

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

開催期間	イベント名・内容など	開催場所
開催中～ 4月14日(日) 午前9時～午後5時 ※須坂版画美術館は5月6日(月)まで	三十段飾り千体の雛祭り  ※2館共通入館料500円・中学生以下無料	▼世界の民俗人形博物館 ▼須坂版画美術館 ▼歴史的建物園
開催中～ 4月22日(月) 午前9時～午後5時	十四段の雛飾り ※入場無料 	笠鉾会館ドリームホール
3月1日(金)～4月3日(水) ※時間・定休日は店舗により異なります	信州須坂「わくわく」おひなめぐり ▼ひな人形の展示 ▼期間中「わくわくスタンプラリー」開催	市内参加80店舗・施設
3月3日(日) 午後1時～3時	着物でファッションショー ※見学無料	笠鉾会館ドリームホール

須坂市が目指す新しい博物館

～須坂市立博物館基本計画を策定しました～

問合せ 須坂市立博物館 (☎026-245-0407)

須坂市では、須坂市立博物館基本計画策定委員会を設置し、「今後の博物館のあり方」について検討を重ね、須坂市が目指す博物館の構想などを示した須坂市立博物館基本計画を策定しました。

三つの基本理念

第五次須坂市総合計画（須坂市のまちづくりの基本的な考えと目標とするまちの未来像を計画）に基づいて、以下の三つを須坂市が目指す新しい博物館の基本理念とします。

▼市民とともに須坂市の多様な豊かな自然・歴史・文化について探求し、保存・継承するとともに、未来の子ども達が新しい伝統・文化を創れるような環境を作ります。

▼市民が郷土を愛し、誇りを持ち、生活の質を高め、交流する創造的なまちづくりに貢献します。

▼須坂の魅力を市内外に広く発信します。

新しい博物館像

須坂市が目指す新しい博物館像は、市内の博物館関連施設や文化財、まちの駅などが連携することで、市全域が「ま

るごと博物館」となります。

「まるごと博物館」は、これまでの歴史的・文化的資源を学び、さらなる文化を育て、文化が人を育てるという循環により、市民が地域を誇りに感じ、これからの「まちとしての価値」をさらに高めていくことを目的にしています。

「機能分散型総合博物館」の構築

「まるごと博物館」を実現するため、市立博物館や笠鉾会館ドリームホール、ふれあい館まゆぐら、旧小田切家住宅、文書館、文化財保存活用倉庫の6施設が持つ博物館的機能を統合して、各施設の特徴・立地条件を生かし、一つの「総合博物館」になるよう再構築します。

※須坂市立博物館基本計画は、市ホームページや生涯学習スポーツ課市役所東庁舎1階、同スポーツ振興係（創造の家内）、須坂市立博物館事務室（南部地域公民館内）、文書館（旧上高井郡役所内）、笠鉾会館ドリームホール、旧小田切家住宅、ふれあい館まゆぐら、中央公民館、各地域公民館でご覧いただけます。

6施設を紹介

【市立博物館】

現施設の耐震改修などを行い、市全体の案内（ガイダンス）や照会（レファレンス）対応および須坂の歴史概観・原始・古代・中世・臥竜山などの自然について展示



【笠鉾会館ドリームホール】

笠鉾・屋台や市内の祭り・伝統芸能、江戸期の須坂藩関係資料などを展示



【旧小田切家住宅】

明治から昭和にかけて栄えた糸の町須坂と商家を展示



【ふれあい館まゆぐら】

養蚕製糸関係資料をパネルなどでわかりやすく展示



【文書館（旧上高井郡役所内）】

文書、資料などを収集・整理し、一般の利用に供する



【文化財保存活用倉庫】

古文書・絵画・大型機械などの貴重な資料を保管



若い皆さん気を付けて！ 悪質業者があなたを狙っている

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-248-9002)

社会経験の浅い若者を狙った悪質商法の被害は後を絶ちません。

私たちは毎日の生活において、さまざまなサービスを受けるために、「契約」を結んでいます。

契約とは

契約は当事者同士で結ぶ約束のことです。例えば電車に乗ることや物を購入すること、医療機関を受診することなどは、お金を支払って、サービスを受けるという「契約」に基づいていることを知ってください。

契約を結ぶことでお互いの権利や義務に関して法的拘束力を持ちます。口約束だけでも契約は成立します。契約が成立すると、一方的に解約はできません。未成年者の場合、親権者の同意なく結んだ契約は、原則取り消すことができますが、成人にはそうした保護はありません。

悪質業者は、そうしたことを知らない成人に近寄って来ます。「私は狙われている」という意識を持つことが大事です。悪質商法の実態を知り自衛を持って安心した生活を送りましょう。

主な事例

【架空請求】

「コンテナツの未払いがあります。本日中に連絡がない場合、訴訟手続きをします」といったメールが、携帯電話に送られてきた。連絡したところ、「訴訟取り下げのため必要」などと理由をつけられ数十万円を請求されたケースがありました。

【マルチ商法】

商品やサービスを契約して組織に加入し、その商品を販売しながら、新たに人を加入させるとマージンなどが支払われる仕組みで、利益を得るのは組織の上層部のみです。このケースは友人や知人から誘われることが多く、人間関係を悪化します。

この他に、美容医療・エステ、情報商材、タレント・モデル、デパート商法、バイト詐欺などがあります。

消費者ホットライン☎188

消費者ホットラインはお近くの消費生活センターにつながる電話番号です。

消費生活センターでは消費者と事業者とのトラブルの相談を受け付けています。

市長の

いきいき通信



求めるから、分かち合い(愛)、与え合い(愛)、譲り合い(愛)へ

私はこのタイトルを使用するにあたり、市政という政治にはなじまない面があると初めは感じていました。

以前に信州岩波講座でご講演された神野直彦日本社会事業大学学長から著書『経済学は悲しみを分かち合うために』(岩波書店)をご寄贈いただきました。この著書を読むと「人間は優しさを与え合い、悲しみを分かち合いながら生きていく。悲しみを分かち合うと、悲しみに暮れている人だけでなく、悲しみを分かち合った人々をも幸福にする」という一節が目に残りました。

平成時代があと2カ月足らずで閉じようとしています。県民世論調査で、平成時代において県内で一番印象に残った出来事は、長野冬季五輪・パラリンピックでした。

私は当時県職員で両大会の行幸啓(天皇・皇后が一緒に外出されること)を担当し、当時の国際パラリンピック委員会会長の言葉「日本の皇室は、パラリンピックにとっても理解が深い」が印象に残っています。この言葉は皇室の「分かち合い(愛)、与え合い(愛)、譲り合い(愛)」の表れだと私は感じています。また、神野直彦学長は、皇太子殿下・妃殿下にドロシー・ロー・ノルト女史の「子どもの詩」をご進講されています。

私は市政に携わり、須坂市はボランティア活動が盛んで、社会貢献活動に熱心な市民が多く、温かさを感じます。このタイトルがなじんでいると感じています。

▼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

～2月に届いたお手紙から～



2人のように

先月夫婦で飲食店に行きました。高齢の夫婦が仲良く並んで食べている姿を見かけました。妻に「あの2人のように、年を取ってもお店に食べに来ようね」と話し、年を取るのもいいなと思いました。

(滝沢さん 40歳)

●何げない事が感動を与えることがありますよね。理想的な年の重ね方を考えると、滝沢さんのようにいいなと思えるようになりますね。

できる事は自分で

雪を片付けていたら腰が痛くなり、近所の方から「無理しないで」と声を掛けられ、助けていただきました。

できない事では迷惑を掛けますが、自分のできる事は頑張らなければと思いました。

(ペンネーム)

頑張ろうさん 76歳

●困った時はお互い様の精神ですね。無理をせず「できる事は自分で」大切なことですね。

心の温かさ

昨年に千葉県松戸市から須坂市に移住してきました。

この須坂には日本が失いつつある心の温かさがあります。

(杉原さん 66歳)

●須坂で生活していると感じにくいですが、外から来た方が感じる「心の温かさ」は須坂の誇りにして良いのではと思います。

長野ガロンズ

娘からの誕生日プレゼントは食事と長野ガロンズ2日間の観戦チケットでした。

長野ガロンズは残念ながら試合には負けてしまいました。コート横の観戦は迫力がありました。

これからも応援に行きたいと思っています。

(ペンネーム)

●娘さんからのすてきなプレゼント

ゼントですね。リンゴ大好きさん、これからも長野ガロンズに声援を送り続けてください。

須坂をまったりおさんぽ

4月に結婚式を控え、ダイエツトのために市内を散歩しています。

カフェやパン屋、雑貨屋さんを新発見し、蔵の町を実感できています。また、夜の星空がとてきれいです。

須坂に住んで1年6カ月ですが、新たな発見ができてうれしいです。

(ペンネーム)

ちやこさん 28歳

●歩くことで小さなところにも目が行くので、いろいろな発見がありますね。これからも散歩を続けて新しい発見を楽しんでください。ご結婚おめでとうございます。

転勤

この春、夫の転勤で須坂を去ることになりました。

3年前に初めて来たときは不安でしたが、振り返ると楽しくてあつという間でした。子どももたくさん思い出ができました。

須坂を離れるのは寂しいですが、楽しかった思い出を胸



に、新天地でも頑張ります。

(ペンネーム)

遊牧民さん 44歳

●いつもすてきなお便りありがとうございました。新天地でも頑張ってください。P.S. たまには須坂の事も思い出してください。

断捨離

断捨離を始めました。

娘の幼少期の絵や作文など懐かしい品を見ていると、手が止まってしまい、一向に進みません。

ゆつくりと楽しみながら終わらせたいと思います。

(ペンネーム)

ハスネさん 71歳

●娘さんの品を見ていると、その当時の思い出などがよみがえってきますね。手を止めてゆつくりと考え楽しみながら「自分のペース」が大切ですね。頑張ってください。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

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

榑古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

須坂市観光協会提供

③5館(世界の民俗人形博物館など) 周遊カードSUZAKA 2人

一問題一
○人
今月号の特集で掲載されている中学生の人数は?
コトト...25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 3月19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～)

6日(水) 大掃除をしてとん汁を食べよう
…1年間遊んだセンターをみんなできれいにしましょう。その後は、とん汁をいただきます。

【持ち物】おわん(親子分)、お箸やスプーン、水筒(水またはお茶)

13日(水) 大きくなったね会※

…みんなで1年間の子どもの成長を喜びましょう。

★中高生と赤ちゃんのふれあい交流(10:30～正午)

25日(月) …事前講習を受けた中高生と赤ちゃんが交流します。

★ミニ講座(11:00～)

26日(火) リトミック

…親子で音楽に合わせて体を動かしましょう。

★3月の「家庭児童相談員による子育て相談」と「管理栄養士による食育相談」はお休みです。

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～17:00

★南部・東部・北部の児童センターの開放…月曜日～土曜日10:00～12:00(土曜日は14:00～17:00も利用できます。)水曜日は「集まりの日」です。小学校の春休み期間中は、学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。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介



みのだれんが
衰田蓮香ちゃん
好きな食べ物
…みかん

午前8時30分～午後5時15分
☎ 0800-8000-7223
保健師がご相談に応じます。
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分
☎ 213-6400
保健師がご相談に応じます。
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後4時
☎ 248-9023
保健師がご相談に応じます。
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

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	6日(水) 16:00～ お楽しみ工作(アイロンビーズ) 13日(水) 15:45～ 進級・卒業おめでとうの会 20日(水) 15:45～ 認定会(なわとび・一輪車) & みんなで遊ぼう!!
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	6日(水) 10:30～ お別れとん汁会・おもちゃ清掃 13日(水) 11:00～ 誕生会(10月～3月生まれ) & キラキラパーク
児童	7日(木) 16:00～ 認定会(こま・なわとび他) 19日(火) 10:00～ 映画会に行こう! 22日(金) 10:00～ お抹茶を楽しもう!(要申し込み) 26日(火) 10:00～ 春のさんぽ(要申し込み)
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	9日(土) 10:30～ いろいろな遊びと駄菓子屋さん (中央地域づくり推進委員会 共催) 13日(水) 10:30～ おもちゃ清掃&お別れとん汁会※ 20日(水) 11:00～ 春のコンサート～ブラーヴェ～
児童	4日(月)～8日(金) 16:00～ 認定ウィーク 9日(土) 10:30～ いろいろな遊びと駄菓子屋さん (中央地域づくり推進委員会 共催) 20日(水) 11:00～ 春のコンサート～ブラーヴェ～ 22日(金) 10:00～ すいとんづくり
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	6日(水) 10:30～ キレイキレイしましょ&キャラパンを作ろう※(要申し込み) 13日(水) 10:30～ 誕生会(1～3月生まれ) & 大きくなったね会※
児童	8日(金) 15:45～ 認定会(トランポリン・一輪車他) 19日(火) 10:00～ お抹茶を楽しもう(要申し込み) 20日(水) 10:00～ 世界の絵本を一緒に楽しもう! 22日(金) 10:00～ 散歩に行こう(要申し込み)

2019.2.1現在()内前月比
人口……………50,823(ー26)
男……………24,682(ー18)
女……………26,141(ー8)
世帯……………19,954(+20)

※住民登録者数により集計

★災害情報

	1月	2019年 1月	昨年 同期
火災	3	3	2
死者	0	0	0
傷者	1	1	0
救急出動	222	222	220
交通事故	9	9	11
急病	157	157	162
その他	56	56	47
救助	1	1	1
交通事故	1	1	1
その他	0	0	0

★交通事故

	1月	2019年 累計	昨年 同期
件数	11	11	18
死者	0	0	0
傷者	13	13	19

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

ルインスキー^{しんじ}信志 くん

(2歳8か月)

お父さん…アランさん/お母さん…麻衣子さん

「志の堅固な者をあなたは全き平安のうちに守られます。その人があなたに信頼しているからです」という言葉から、自分の信じた道を誠実に、真つすぐな心で歩んでほしいという願いを込めて名付けました。

歌うことが大好きで、歌詞を覚え歌えるようになると、とても喜びます。また、小さな弟が泣いていると真剣にあやしてくれる優しいお兄ちゃんです。

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)



木

金

土

市外局番…(026)

		1 パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～)	2	■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 2日(土) 13:00～17:00 ところ ゆめわーく須坂 (須坂駅前ビルシルキー2階) ■よろずなんでも相談☎245-0909 と き 19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 27日(水) 8:30～17:15 ところ 地域包括支援センター (本庁舎2階) ■結婚相談☎214-2994 と き 3日(日)、17日(日) 9:00～12:00 ところ 社会福祉協議会(要予約) ■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 14日(木)、28日(木) 13:00～16:00 ところ すざか女性未来館 問合せ まいさぼ須坂(要予約) ■司法書士無料相談☎245-0031 と き 28日(木) 13:00～15:00 ところ 須坂商工会議所 ■日本政策金融公庫特別相談会 相談希望がありましたらお問い合わせください。 ところ 須坂商工会議所 問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031) ■シルバー人材センター入会説明☎246-2003 と き 20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 15日(金) 10:00～15:00 ところ 長野県不動産会館(長野市) 問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部 ■年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代表) と き 月曜日～金曜日、第2土曜日 ※事前予約が必要です
7 講 かみかみ離乳食講座(P26) 講 うつ病の方の家族教室(P11)	8 健 3か月児健康診査(P26) イ 認知症高齢者の家族の集い(P23)		9	
14 イ 中学校卒業式(P21)	15 イ 小学校卒業式(P21) 健 1歳6か月児健康診査(P26)		16	
		イ 支援学校卒業式(P21) イ 動物園「春の動物園まつり」(P12)(～17日) イ 家電製品回収日(P7)		
21 診 信州医療センター 薬 りぼん、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	22 イ 人権問題学習会(P24)		23	
28	29		30	
4 イ 小・中学校入学式(P21)	5 イ 支援学校入学式(P21)		6	

2019年

3 月

薬…日曜・祝日休日当番薬局

診…休日緊急診療室

納…税金などの納期限

相…各種相談

健…各種健康診査など

イ…イベント情報など

講…各種講座・教室

パ…おでかけパソコン相談室

日	月	火	水
3 診 信州医療センター 薬 大丸、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	4	5 講 不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座(P24)	6
10 診 信州医療センター 薬 高梨土屋、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	11	12 パ 豊丘地域公民館(14:00~) 健 2歳児健康相談(P26)	13
17 診 信州医療センター 薬 オリジン、山下 イ 健康づくりイベント(P24)	18 講 もぐもぐ離乳食講座(P26)	19 健 1歳児健康相談(P26)	20 講 高齢者健康教室公開講座(P25) イ 須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発計画に関する説明会(P21)
24 診 信州医療センター 薬 パセリ、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 信州須坂 蔵のまち春まつり(P24)	25 健 3歳児健康診査(P26)	26 講 食生活改善推進協議会創立50周年記念講演会(P25)	27
31 診 信州医療センター 薬 りんどう、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	1 納 国民健康保険税(普通徴収) 介護保険料(普通徴収) など(P26) パ 仁礼コミュニティセンター(14:00~)	2	3 イ 臥竜公園「竜ヶ池 池開き式」(P12)

情報ファイル 3月

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

●不妊治療費と不育症治療費の助成申請は4月1日まで

【不妊治療費の助成】

対象 市内に住所があり、医療保険に加入していて市税を滞納していない、法律上婚姻している夫婦
※県の「不妊に悩む方への特定治療支援事業」に該当する方は対象外です。

助成限度額 2018年4月～2019年3月に不妊治療にかかった保険適用外の医療費の2分の1以内の額(1夫婦につき、年間10万円・通算5年間まで)

【不育症治療費の助成】

対象 市内に住所があり、医療保険に加入していて、市税を滞納していない、法律上婚姻している夫婦
※県の「不育症治療支援事業」に該当する場合は、県の助成を受けた残りの医療費が対象です。

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

不妊・不育症治療費共通事項

申請期限 4月1日(月)(不育症治療は、治療が終了した年度に申請してください)

※申請予定の方は3月15日(金)までに、一度お問い合わせください。

申請・問合せ 健康づくり課
(☎248-9018)

申請・問合せ 健康づくり課
(☎248-9018)

●「家族で読書ちゃんじ(幼児版)」のポイントカードを提出してください

2018年度に貯めたポイントカードに必要事項を記入し、提出された家族に賞状を

お渡しします。

提出期限 3月15日(金)

提出場所 ▼市立図書館▼生涯学習スポーツ課

提出物 3月10日(日)までに貯めたポイントカード全部

提出・問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248-9027)

●就学援助制度をご利用ください



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

対象 市内に住所を有し、小・中学生がいて、次のいずれかに該当する世帯

▼生活保護がこの1年以内に廃止または停止した世帯

▼平成31(2019)年度市民税が非課税の世帯

▼児童扶養手当を受給している世帯

▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受けている世帯

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

※所得を申告していないと給付認定ができません。

申請方法 通学している小・中学校または、学校教育課で

お渡しする申請書に必要事項を記入し、通学する小・中学校または学校教育課(東庁舎1階)へ提出してください。

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

申請期間 3月11日(月)～4月12日(金)

申請・問合せ 学校教育課
(☎248-9010)

平成31(2019)年度の在宅福祉利用券申請手続き

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

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

利用券の種類 ▼おむつ購入利用券 ▼理容・美容利用券 ▼タクシー乗車利用券 ▼寝具クリーニング利用券

※寝具クリーニング利用券は要介護認定者のみ

申請・給付方法 ▼地区の民生児童委員さんに申請書の取りまとめと利用券の配布をしていただきます(一部、郵送

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 藤原 寛史

弁護士 北村 純子

〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail: mail@maimen.jp H P: http://maimen.jp

する場合もあります)

▼年度途中から対象となる方は、随時申請を受け付けます
申請・問合せ ▼要介護認定者に関すること…高齢者福祉課(☎248・9020)

▼重度心身障害児(者)に関すること…福祉課(☎248・9003)

●固定資産税の課税内容を確認できます

平成31(2019)年度土地家屋の所有者は、評価額などを記載したそれぞれの縦覧帳簿を見ることが出来ます。

縦覧できる方 固定資産税の納税義務者本人(共有者含む)または本人の委任状を持参した代理人(同一世帯の親族や納税管理人は、本人と同様に縦覧できます)

縦覧期間 4月1日(月)～5月7日(火)

※土・日曜日、祝日を除く
縦覧場所 税務課資産税係

固定資産課税台帳の閲覧
縦覧期間中は、閲覧および写しの交付手数料は無料です。

なお、縦覧期間を過ぎても所有者ご自身の課税内容が確認でき、いつでも有料で閲覧できます。

持ち物 ▼はんこ▼本人確認

◎平成30年北海道胆振東部地震災害義援金を3月31日(日)まで受け付けています。問合せ

書類(運転免許証など)

問合せ 税務課

(☎248・9001)

●福祉医療受給者証の更新

福祉医療受給者のうち、母子父子家庭または障がいのある区分で受給資格をお持ちの中学生3年生のお子さんは、4月以降も受給資格は継続しますが、現在お使いの現物給付方式の受給者証は、中学卒業となる3月末で使用できなくなります。

4月以降は、受給者証が変更になります。いったん医療機関などの窓口で医療費をご負担いただき、その後、市から医療費を口座にお戻しする自動償還払い方式になります。※新しい受給者証は3月中にお送りします。手続きは不要です。

問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●村山町子ども会の皆さん 善行賞おめでとうござい

ます

善行賞は、須坂市児童青少年育成委員会が平成18年度に制定した賞です。

平成30年度下半期は、村山

町子ども会(写真左が奉仕賞を受賞しました。受賞理由 多年にわたり、地域の一員として、村山町公会堂の花壇の維持管理や神社の清掃などを行っています。



【善行賞の目的】

社会のために活動したり自己啓発に努めたりしている児童青少年に賞を与え褒めることで、家庭や地域での対話とふれあいの場を増やし、さらなる健全育成を推進します。

【善行賞に値する児童・生徒をご紹介ください】

善行賞には▼奉仕賞▼親切賞▼学芸賞▼努力賞▼挨拶賞

などがあり、今までに71件の団体・個人が受賞しました。今後とも善い行いをしている児童・生徒がいましたら、地

域や小・中・高校の児童青少年育成委員会にご紹介ください。問合せ 子ども課
(☎248・9026)

●須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発計画に関する説明会

須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発計画のこれまでの経過から、今後の予定に関する説明会を開催します。
とき 3月20日(水)午後7時～8時
ところ メセナホール(小ホール)
対象 市内にお住まいの方
問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

●春のお彼岸で霊園にお越しの方へ「駐車場案内」

【坂田霊園】
3月16日(土)～24日(日)は、臨時駐車場をご利用ください。
臨時駐車場の開放日時
▼坂田浄水場敷地：3月21日(木)午前9時～午後4時30分
▼坂田浄水場北側空き地：3月16日(土)～24日(日)終日

※霊園内の駐車場は障がいのある方などが優先です。
※路上駐車は周辺住民の方の迷惑となりますので、絶対にしないでください。
【松川・高梨霊園】
霊園の駐車場をご利用ください。

問合せ 生活環境課
(☎248・9019)

●市立小・中・須坂支援学校の卒業式と入学式

【卒業式】
小学校 3月15日(金)午前
中学校 3月14日(木)午前
須坂支援学校 3月16日(土)午前
【入学式】
小学校 4月4日(木)午前
中学校 4月4日(木)午後
須坂支援学校 4月5日(金)午前

問合せ 学校教育課
(☎248・9010)

●遊休農地解消補助金の補限度額変更

遊休農地解消補助金は、10aあたり8万円を上限としてきましたが、2019年4月1日から果樹栽培以外の場合には4万円が上限となります。詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 農林課
(☎248・9004)

募 集

◎平成28年熊本地震災害義援金を3月31日(日)まで受け付けています。問合せ 福祉課 (0248・9003)

●松川霊園第二合葬式墓地
見学会と使用者募集

合葬式墓地は、ご遺骨を他の方と一緒に埋葬する形式のお墓です。墓石を建立する必要がなく、家族が離れて暮らしているなど、お墓の管理や承継にお悩みの方にも安心してご利用いただけます。

【第二合葬式墓地の見学会】

普段は入ることのできない建物内部も見学することができ、事前申し込みは不要です。直接お越しください。

とき ▼3月20日(水)午後1時30分～3時30分 ▼21日(木)午前10時～午後2時

ところ 松川霊園第二合葬式墓地(松川霊園大駐車場横)

【使用者募集】

4月1日(月)午前10時より、生活環境課窓口にて随時受け付けます。

埋葬方式・使用料

▼個別納骨方式(焼骨を骨つぼで20年間保管後に地下納骨室へ埋葬します)：15万円
▼合同納骨方式(焼骨を地下納骨室へ埋葬します)：5万円

※須坂市に本籍および住所がない方の使用料は5割増しです。

持ち物 ▼はんこ ▼申込者の住民票(本籍表示のあるもの)

※ご自身が埋葬者となる場合は、立会人の指定が必要です。詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 生活環境課 (0248・9019)

●農業サポーター募集

須坂市農業サポーターセンターでは、農家の繁忙期に農作業を手伝っていただける方を募集しています。

作業内容 ▼リンゴ：摘果、葉摘み、収穫など ▼ブドウ：房

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

報酬単価 長野県最低賃金(時給821円)以上

※求人者とサポーターの両方で決定

【農業サポーターの説明会を開催します】

参加を希望する方は、事前に農林課までご連絡ください。

とき 3月19日(火)午後1時30分～2時30分
ところ 防災活動センター活

動室1(2階)
申込・問合せ 農林課 (0248・9004)

●長野広域連合特別養護老人ホーム須坂荘職員募集

募集人員 若干人
雇用期間 4月～2020年3月

勤務内容 利用者の食事・入浴など生活全般の介護

※勤務条件など詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先 須坂市役所 福祉課 (0248・0839)



●須坂市都市計画マスタープランの改定案に対するパブリックコメント募集

社会・経済情勢の大きな変化などから、須坂市の土地利用の方針や都市施設の整備方針などを定めた都市計画マスタープランを改定します。

都市計画マスタープラン検討委員会の議論を経て改定案を作成しました。よりよい計画にするため、皆さんのご意見をお寄せください。

募集期間 3月11日(月)～29日(金)
閲覧場所 ▼市ホームページ
▼情報コーナー(市役所本庁舎2階) ▼まちづくり課窓口
提出できる方 ▼市内に住所を有する方 ▼市内に勤務・通学している方 ▼市内に事務所などを有する法人など

提出方法 閲覧場所に備えつけの意見書または、ホームページの入力フォームに▼住所▼氏名▼意見などを記入し提出してください。

※意見書は市ホームページからもダウンロードできます。匿名や電話など口頭での意見はお受けできません。

提出先・問合せ まちづくり課 (0248・9007)

●2019年度不法投棄監視パトロール員(ボランティア)募集

対象 地域の環境美化に関心がある方

募集人数 30人程度

主な活動内容 「須坂市を清潔で美しくする条例」に基づき、ごみの不法投棄を市へ報告していただきます。

活動場所 自宅周辺の道路や公園など巡回できる範囲内
期間 4月1日(月)～2020年3月31日(火)

申込方法 電話・ファックス
▼氏名▼住所▼電話番号を
ご連絡ください。

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ頼んでもいいかわからない・・・どんなことでもお気軽にご相談ください！

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

0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

まずは
お問合せ
ください！

SANWA HOUSE

サンワハウス

家づくり
リフォーム
土地さがし

申込期限 3月15日(金)

※2018年度のパトロール員の方には別途お知らせします。引き続きボランティアをお願いできる方は、申し込み不要です。

申込・問合せ 生活環境課
(☎248・9019 FAX251・2459)

『広報須坂』モニター募集

市では、『広報須坂』をよりよい広報誌にするため「広報モニター制度」を設け、毎月モニターの皆さんの意見や感想を参考に編集しています。

2019年度のモニターをしてみませんか。

応募資格 市政に関心のある市内在住の方

募集人数 15人

任期 4月～2020年3月

内容 ▼モニターアンケートの回答(毎月)▼モニター会議(年1回)

申込方法 ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を明記して、お申し込みください(ファックス、Eメール、電話による申し込みも受け付けます)。

住所 〒382・8511 須坂市役所政策推進課(住所は不要です)

Eメール seisakusushin@city.suzaka.nagano.jp

申込期限 3月29日(金)

申込・問合せ 政策推進課
(☎248・9017 FAX246・0750)

スマイル・ママ・フェスタ in 須坂 出展者募集

6月1日(土)にママたちの手による、親子で楽しみ交流できるイベントをメセナホールで開催します。イベント内で行うママ・マーケットなど各ブースの出展者を募集します。

申込期限 3月29日(金)

※内容など詳しくは、スマイルママフェスタin須坂ホームページ(下記QRコード)から接続できます。

申込・問合せ 男女共同参画課(☎248・9034)



須坂リーダーズクラブ(SLC)入会者募集

【須坂リーダーズクラブとは】

子ども会活動の支援などを行い、将来にわたって地域で活躍するリーダーを育成することを目的に活動しているクラブです。現在、中学生から

20代半ばの青少年20人が活動しています。

【入会のしかた】

子ども課(窓口10番・東庁舎1階)にある「入会届」に必要事項を記入し、提出してください。入会は随時受け付けています。

※中学生以上の方が対象です。※入会の前にクラブ活動の見学もできます。



▲活動の様子

申込・問合せ 子ども課
(☎248・9026)

行事・催し

すざか子ども食堂

とき 3月9日(土)午前11時30分

ところ 豊丘地域公民館

参加費 ▼子ども(高校生まで)：無料▼大人：200円 ※メニューは具だくさんカレー

ーライスです。食材を提供いただける方は、ご連絡ください。問合せ すざか子ども食堂実行委員会(斎藤)
(☎090・4460・2919)

認知症高齢者の家族のつらい

認知症の介護者同士、日頃の介護体験や感じた事などを話し合い、交流を深めましょう。

とき 3月8日(金)午後1時30分～3時30分

ところ すざか女性未来館(中央公民館)2階大講習室

対象 認知症高齢者の介護者など

参加費 無料

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

シルバー人材センター会 員作品展とバザー

とき ▼3月9日(土)▼10日(日)両日も午前10時～午後3時

ところ 福祉会館(馬場町)

内容 ▼会員の作品展(二部販売)▼バザー(日用品・花・おやきなど)▼喫茶コーナー(すいとん・綿あめなど)▼包丁研ぎ▼バルーンアート

問合せ シルバー人材センター(☎246・2003)

広告欄

ながでん春の特選旅行2019年4月～6月・2コース設定



新緑と仙台の奥座敷 秋保温泉



ホテル ニュー水戸屋



七芳 満ちてくる心の町



房総：初鯉の食べ放題 房総小湊温泉

旅行企画・実施



長野電鉄株式会社

長野観光 旅行センター

☎026-227-3535

観光庁長官登録旅行業第1788号

〒380-0823 長野市南千歳1-17-7

【お問い合わせ】 月～金曜日AM9:00～PM6:00

●AC長野パルセイロ ホームゲーム情報

AC長野パルセイロの2019年シーズンが開幕します。皆さんのご声援をお願いします。

ところ 長野Uスタジアム(長野市)

【トップチーム】

第2節 ヴァンラーレ八戸FC戦

とき 3月17日(日)午後1時キックオフ

第3節 セレッソ大阪U・23戦

とき 3月23日(土)午後2時キックオフ

【レディース】

第2節 アルビレックス新潟レディース戦

とき 3月24日(日)午後1時キックオフ

問合せ AC長野パルセイロ事務局(☎244・7780)

●健康づくりイベント 健康Lifeのために!

市では、市民の皆さんが果物・野菜の摂取量を増やし、健康づくりへとつなげるために、須坂産の果物・野菜を使った「健康スムージー」の普及を図っています。

イベントでは、音楽を活用した健康エクササイズやサキベジ推進協議会の講師による講演などを行い、食と運動の面からご自分の健康づくりを考えます。どなたでもご参加いただけます。

とき 3月17日(日)午前10時〜正午

ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)

内容 ▼健康エクササイズ▼サキベジ講演▼健康スムージー試飲

講師 ▼音楽健康指導士▼内場廉さん(サキベジ推進協議会)

参加費 無料

定員 150人

問合せ 健康づくり課(☎248・9018)



●旧小田切家住宅イベント

【心に残る白い故里をもとめて三木登 日本画展】

期間 3月22日(金)〜6月2日(日)

※三木登さんが3月22日(金)と5月10日(金)の両日とも午後1時30分〜3時に在館します。

入館料 300円

【和くショップまつり】

とき 3月24日(日)午前10時〜午後3時

内容 ▼組子細工コースター作り▼一日限定重ね煮スイーツのカフェ など

入館料 無料

【文化講縁会】

とき 3月25日(月)午後1時30分〜4時

演題 誰でもわかる楽しい煎茶

講師 ▼平林房子さん(松月流)▼高原和子さん(松月流)

参加費 700円(入館料別)

申込・問合せ 旧小田切家住宅(☎246・2220)

●人権問題学習会

とき 3月22日(金)午後6時〜7時30分

ところ 本郷人権ふれあいセンター

演題 この人生の主人公はあなたで大丈夫ですか?

講師 村崎太郎さん(猿まわし師)

参加費 無料

問合せ 人権同和教育課(☎245・0909)

●信州須坂 蔵のまち春まつり2019

とき 3月24日(日)午前10時〜午後3時

ところ 市道銀座通り線

内容 ▼飲食出店▼フリーマーケット▼バンド演奏▼ダンス など

問合せ 信州須坂蔵のまち春まつり実行委員会事務局(蔵のまち観光交流センター内)

(☎248・6867)

講座・教室

●不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座

子育てに関する講演会を開催します。動物ふれあい体験にもあります。どなたもお気軽にご参加ください。

とき 3月5日(火)

ところ 中央公民館

動物ふれあい体験 午後3時30分〜4時

講演・時間 ▼ゲーム・ネットやスマホとのかかわり:午後4時〜5時▼自分の物語を変える試み: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

※講演終了後、講師による個別相談会がありますので、3月4日(月)までにお申し込みください。

広告欄

Vol.3

ここが知りたいこども園

Q:インフルエンザなどの感染症が気になる季節ですがこども園ではどのような対策をしているのですか?

A:認定こども園 マリアこども園では、全年齢の保育室・トイレに加湿器を設置しインフルエンザ・ノロウイルスに効果がある次亜塩素酸水にて加湿もおこなっております。また、各お部屋にある水道にてこどもたちが、手洗い、うがいをおこない感染予防に努めています。

Q:冬季は、保育料の他に暖房費の徴収はあるのですか?

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

Q:こども園では安全対策をどのようにおこなっているのですか?

A:マリアこども園では、毎月、月によって避難訓練・防災訓練・防犯訓練を実施しております。また、急な災害のための非常用物品(水・食料等)の備蓄をしており、備蓄食料の給食体験も行っております。防犯対策としては、オートロック扉の設置・保育時間内の施錠・防犯監視カメラ設置をしております。



Maria
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

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

●須坂市食生活改善推進協議会創立50周年記念講演会

今年度で須坂市食生活改善推進協議会は創立50周年を迎え、その記念講演を開催します。
とき 3月26日(火)午後2時45分～4時(午後2時15分受付)

ところ 保健センター(3階)
演題 伝わるレシピ、つながるレシピの作り方(いちどで覚えるフライパンレシピより)

講師 浜このみさん(クッキングコーディネーター)
参加費 無料
定員 40人(協議会会員を除く)

※試食を用意しますので、参加希望の方は3月20日(水)までに保健センターへお申し込みください。
申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●ガーデンづくり講習会

ガーデニングの知識や空間デザインを生かしたオープンガーデンを目指しませんか。

とき 4月～11月(8月は休み)の第1火曜日午前10時～11時30分
※日程が、変更になる場合があります。

ところ ガーデンソイル(野辺町)

講師 ▼片岡邦子さん▼田口勇さん▼栗野原順子さん
※講師は全員ガーデンプランナーです。

参加費 1回800円
対象 年間を通して参加できる方
定員 10人程度(申込順)

申込開始 3月1日(金)
申込・問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

●さわやか貯筋教室(全12回)

健康で若々しい生活を送るために、みんなで楽しく身体を動かしましょう。

開催日時 4月～9月の原則第2・4の月・火・木曜日午前9時30分～11時30分
ところ

【老人福祉センターくつろぎ荘】
第2・4月曜日

【シルキーホール】第2・4火曜日

【人権交流センター】第2・4木曜日
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▼バランストレーニング など
参加費 1回150円

対象 市内在住の65歳以上の方(2018年10月～2019年3月の「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、直接またはファックスで提出してください。

※電話でも申し込みできます。
申込期間 3月6日(水)～27日(水・土・日曜日、祝日を除く)

※定員に達し次第、申し込みを終了させていただきます。
申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

FAX 248・1119)

●高齢者健康教室公開講座

自宅で行える転倒予防体操や認知症予防に関するコッスを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 3月20日(水)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
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)

善意の窓口

《寄附》

▼動物園の衛生管理向上のため(中性電解水生成装置一式)
：テクノエクセル株式会社様
▼市内河川の防水、特色を理
解し河川文化向上のため(自
著90冊)：青木廣安様▼学校備
品充実のため(iPadなど
4点)：廣田産業株式会社様
▼学校備品充実のため(液晶
テレビ2台・折り畳み椅子20
脚)：株式会社ソーラージャ
パン様▼児童の交通事故防止
のため(ランドセルカバー4
40枚・登校班旗80本)：
須高交通安全協会様▼市内中
学校図書充実のため(書籍5
冊)：鈴木央様

リサイクル情報

《差し上げます》

▼卓球台▼写真集(日録20世紀全10巻)▼木のお茶箱▼メ
ッシユパネル棚(組立式)
《譲ってください》
▼電子ピアノ▼チャイルドシ

●入居者募集

【市営住宅】

募集団地	間取り
○豊丘	9戸 3DKB
○境沢	3戸 3KB
○屋部	1戸 3DKB
○屋部	1戸 3DKY
○北旭ヶ丘	1戸 2DKY
○西原	1戸 3LDKY
○こくまち	1戸 3DKY

募集期間 3月1日(金)～11日(月) 抽選日時 3月14日(木)午前9時
問合せ まちづくり課(☎248・9007)

【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

ート(国の安全基準を満たしたEマークが付いているもの)
▼御殿雛(小さめの物)
《差し上げます》の申込期限と抽選日
申込期限 3月12日(火)
交渉順位抽選 3月14日(木)午前
※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

日曜・祝日の当番薬局

3月3日(日) 大丸
3月10日(日) 高梨土屋
3月17日(日) オリジン・山下
3月21日(祝) りぼん
3月24日(日) パセリ
3月31日(日) りんどう
※薬局 マツモトキヨシ芝宮店は
17日(第3日曜日)を除き、すべて
営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

と き 日曜・祝日
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
4月1日(月)

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

◆納期限内の納付をお願いします。
◆便利な口座振替をご利用ください。
◆税システムの切り替えのため、2018
年10月以降に発行した市税等の納付書、
督促状は、2019年4月1日までクレジ
ットカードでのお支払いができません。
ご不便をおかけいたしますが、ご
了承ください。
お問い合わせは税務課(☎248-9001)へ。

3月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3 か月 児 健康 診査	8(金)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成30年11月1日~11月15日生 平成30年11月16日~11月30日生
	4/12(金)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成30年12月1日~12月15日生 平成30年12月16日~12月31日生
1 歳 児 健康 相談	19(火)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成30年2月16日~2月28日生 平成30年3月1日~3月19日生
1歳6か月児 健康 診査	15(金)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成29年8月16日~8月31日生 平成29年9月1日~9月15日生
	4/19(金)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成29年9月16日~10月4日生 平成29年10月5日~10月16日生
2 歳 児 健康 相談	12(火)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成29年2月13日~2月28日生 平成29年3月1日~3月12日生
	4/16(火)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成29年3月13日~3月29日生 平成29年3月30日~4月15日生
3 歳 児 健康 診査	25(月)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成28年2月27日~3月10日生 平成28年3月11日~3月25日生
もぐもぐ 離乳食講座	18(月)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成30年9月1日~9月15日生 平成30年9月16日~9月30日生
かみかみ 離乳食講座	7(木)	13:00~13:15 14:15~14:30	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
	4/9(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成30年7月1日~7月15日生 平成30年7月16日~7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1月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月~9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月~60か月(5歳)の前日まで
平成30年12月生	四種混合1期初回	生後3か月~90か月(7歳半)の前日まで
平成30年10月生	B C G	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月~8か月の前日)
平成30年3月生	麻疹・風しん1期	生後12か月~24か月(2歳)の前日まで
	水痘	生後12か月~36か月(3歳)の前日まで
平成28年3月生	日本脳炎1期初回	生後6か月~90か月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳~4歳の前日)
平成22年3月生	日本脳炎2期	9歳~13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳~10歳の前日)
平成20年3月生	二種混合	11歳~13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳~12歳の前日)

【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」……次の一步は自立への第一歩。黙って見守ることも家族の役割です

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

染織 寿幸会

3月21日(木)~24日(日)

振袖作品展 早期ご予約会

2020・2021年度
(振袖レンタル 3万円・5万円他)

黒留袖・色留袖・訪問着など、春の準備は綿幸で。

呉服・染織工芸・結納品

御婚礼衣裳 お誂え会

キリム・絨毯展

3月21日(木)~24日(日)

シミ抜き・洗い等

きものの事なら何でも相談!!

綿幸

蔵の町・須坂の呉服屋

駐車場完備

国登録有形文化財

須坂市中町218

綿幸は八十二銀行須坂支店前

☎026-245-0218

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

平成最後の成人式

平成31年須坂市成人式

1月13日(日)、須坂市文化会館メセナホールにおいて、須坂市の新成人554人のうち404人が出席して成人式が挙行されました。来賓や恩師、区役員も大勢出席し、新成人を祝福しました。

新たな決意

須坂東高等学校ウインドアンサンブルによる演奏が始まると会場の雰囲気が変わり、須坂混声合唱団と新成人の皆さんによる須坂市民歌斉唱で成人式が始まりました。

式典では来賓の皆さまが祝辞や激励の言葉を贈りました。

新成人への記念品の贈呈では、割田梨乃さん(田の神町)が代表で登壇し、三木市長から「ふくさ」が手渡され「おめでとうございます」の言葉に「大切にに使わせていただきます」と答えました。



▲割田梨乃さん

続いて、新成人を代表して

田中友梨菜(塩川町)さんが謝辞を述べ「私たちが健康で普通

の生活を送れることに感謝し、これからも関わった人々に少しでも幸せを与えられるような人でありたい」とあいさつし、会場からは大きな拍手が送られました。



▲田中友梨菜さん

新成人スタッフが企画・運営

式典後、新成人スタッフ14人が企画した「アトラクション」では、スタッフが写真を集めて制作した映像「思い出のビデオ」や中学校親善音楽会の様子が映し出されると、参加者は当時を思い出し、会



▲抽選会で当選者がずらり

場は盛り上がりました。

続いて「恩師との対面」では、小中学校当時の恩師がステージに登壇すると、久しぶりに見る姿に大きな声が掛けられ、恩師も手を大きく振って応えました。また、各中学校代表の先生から祝福と激励の言葉が贈られました。

その後、大抽選会が行われ1等から4等まで当選した18人にそれぞれ景品が手渡されました。

アトラクション終了後には小ホールで恩師や旧友との再会を楽しむ「交流広場」が設けられ、時間の許す限り歓談を楽しんでいました。

この成人式は、スタッフが話し合いを重ねて企画・準備してきました。次のページにスタッフの感想を掲載しています。ご覧ください。

がりがや山



♪ 白い光の中に
山並みは萌えては
るかな空の果てまで
も君は飛び立つ：♪
は合唱曲「旅立ちの
日に」の歌詞である。時代と
ともに卒業式で歌われる曲は
変われども、その歌声を聴く
たびに別れと出会いの季節に
は感慨深いものがある▼昨年
は異常気象で、猛暑や豪雨そ
して地震など災害が多かった
年であった。また、早いもの
で東日本大震災から8年が経
とうとしている。当時、卒業
式の準備が整えられ紅白幕だ
けが残された光景が映像で映
し出され、悲しい別れが多く
あった▼多くの学校で卒業式
や入学式が中止された。埼玉
県の立教新座中・高校もその
一つである。当時の渡辺校長
は「思い出に沈殿するな。未
来に向かえ」というメッセー
ジを生徒に送った。私は若き
健児ではないが、この言葉が
忘れられない。まさに過去を
変えることはできないが、未
来は変えることができると思
いたい▼次第に和らぐ陽光の
下、草木が芽吹き出し、冬の
間に蓄えていた生命の息吹が
外へ現れ始める春は、別れと
出会いにふさわしい季節であ
ることを実感する。

自分たちの手で 思い出に残る成人式に!!

成人式をより身近に感じてもらうと新成人スタッフを構成し、14人が昨年9月から会議を10回重ねてきました。成人式を終えたスタッフの皆さんに感想を聞きました。

山岸世泰さん(スタッフ代表)

当日はスムーズに進み、内容も満足できました。

中島蓮さん(スタッフ副代表)

成人式を盛り上げたいと常に心掛けていました。当日は進行もうまくいき、とても良い成人式となりました。

田中友梨奈さん(新成人代表謝辞)

スタッフとして関わられたこと、新成人代表謝辞を行えたことは一生の記念になりました。

割田梨乃さん(記念品受領)

会議など大変なこともありましたが、無事に終わり、満足感と達成感があります。楽しくできました。

永井あす香さん

自分も楽しめるように心掛けて準備しました。楽しんでできました。

根岸雅也さん

自分が担当する司会はしっかり伝えようと心掛けていました。

矢澤玲香さん

スタッフ同士が協力し合ってきたので良かったです。

山本啓悟さん

中途半端な事はできないと思いつながりがありました。もう少しですが自信ができました。

荻原成実さん

多くの方にお疲れさまで声を掛けていただきました。やって良かったと思います。

島田莉奈さん

スタッフの仲間と協力して成人式を楽しくできて良かったです。

松木亜美さん

場面のつなぎをトークで盛り上げれば良かった。抽選会はみんなで盛り上げられて良かったです。

小山楓さん

スタッフ同士の仲の良さが伝わり、とても楽しく取り組みました。

北村雪乃さん

スタッフとして携われて大

切な思い出となりました。参加者が楽しめるように心掛けました。楽しんでもらえて良かったです。

篠澤律喜さん



▲新成人スタッフの皆さん

○須坂市では毎年、新成人を対象に、スタッフ会議を開催してアトラクションを中心に企画・運営を行っています。携わってみたい方はお問い合わせください。

○今年開催しました成人式の記録DVDを千円で販売します。

申込・問合せ

須坂市中央公民館

☎026・245・1598

2019年度 須坂市民学園新入生募集

須坂市中央公民館では、成人向け講座「須坂市民学園」の来年度新入生を募集します。市外在住の方や市民学園を卒業して1年以上経過した方の入学も可能です。奮ってお申し込みください。

楽しい学園生活

市民学園は、1年ごとに更新し5年間学びます。月1回登園して学級活動を行います。年3回テーマを決めて行う学習会や年2回の館外学習を行います。

この他に、年7回「公開講演会」を開催し、さまざまな分野の専門家などをお呼びして学びの場を広げます。また、学級の枠を超えて、7月には



▲須坂カッタカタ祭りの様子

楽しい館外学習会

「須坂カッタカタまつり」に参加し、11月には「学園祭」を開催します。挑戦してみたい事や好きな事に没頭できる「クラブ活動」もあります。

学級ごとに県内の施設や各地の旧跡を見学する「館外学習会」も楽しみの一つです。自分たちで巡る場所などを決めます。学級会で話し合いながら計画を立てる楽しさがありますよ!



▲昨年7月に館外学習会で松本市に行きました

皆さんも、市民学園に入塾して新たな仲間と出会い、郷土「須坂」について学び合い、ふるさとに誇りを持って語り合いませんか。

来年度の予定を次のページでお知らせします。

問合せ 須坂市中央公民館

☎026・245・1598



須坂市中央公民館

学ぶ 須坂市民学園 新入生募集

新しい仲間とともに楽しい
学園生活を送りませんか。

とき 2019年4月～
2020年3月

(日程は下記参照)

負担金 年3600円

※クラブ活動は、別途費用が必要です。

対象 20歳以上の方ならどなたでもお申し込みできます。

申込方法 中央公民館の窓口にある入学申込書に必要な事項を記入し、負担金を添えてお申し込みください。

※電話・ファクシミリ・Eメールでも申し込みます。

申込期限 4月9日(火)

問合せ ☎ 2445・1598

FAX 2446・3906

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

2019年度 須坂市民学園の日程

月 日	内 容
4月13日(土) 午後	入学式
5月18日(土) 午後	自治会総会 公開講演会
6月15日(土) 一日	学級別学習会 公開講演会
7月中	館外学習会
7月20日(土) 夕方から	須坂カッタカタ祭りに参加
8月17日(土) 午後	公開講演会
9月14日(土) 一日	学級別学習会 公開講演会
10月中	館外学習会
11月9日(土) 一日	学園祭
12月14日(土) 午後	公開講演会
2020年 1月18日(土) 一日	学級別学習会 公開講演会
2月15日(土) 午後	公開講演会
3月14日(土) 午後	自治会総会 卒業式

学ぶ

高甫地域公民館

①終活セミナー
「終活をはじめて
みませんか」

「何から始めていいのか…」
今さら聞けない終活のアレコレを分かりやすくお話ししていただきます。

健康で元気なうちから身の回りの整理について、一緒に考えてみませんか。

皆さんの参加をお待ちしています。

とき 3月11日(月)
午後2時～3時30分

講師 宮澤智史さん
(司法書士)

入場料 無料

②パソコンでやってみよう！
終活準備講座〈全3回〉

残したい書類、いざという時の連絡事項をパソコンでま



▲宮澤智史さん

とめてみましょう！

とき 3月13日(水)・14日(木)・15日(金)

※各回ともに午後2時～4時

講師 NPO法人信州

参加費 S O H O 支援協議会

※パソコンは主催者が用意します。PC持参可。但しワード・エクセルが必須です。

定員 10人

※①・②とも

ところ 高甫地域公民館

講堂(2階)

申込期限 3月8日(金)

※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ ☎ 2448・1925

体験

「春の柔軟
ストレッチ講座」
〈全3回〉

豊洲地域公民館

無理のないストレッチで体をほぐし、春に向けた健康な体づくりを行いませんか。併せてパーソナルチェックもを行います。

とき 3月13日・20日・27日

※各回とも水曜日
午前10時～11時30分

ところ 豊洲地域公民館

講師 夏目善成さん

(長野☆ガロonz
チーフトレーナー・
健康運動指導者)



▲夏目善成さん

参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服装

定員 20人程度

申込開始 3月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ ☎ 2446・3232

豊丘地域公民館

見る

豊丘の民話

切り絵紙しばいの
地めぐり

〜With桜めぐり〜

今年の切り絵紙しばいの地めぐりは、豊丘五大桜の見頃に合わせて「ミステリーツアー」を開催します。

「目的地」と「紙しばい」の内容は、現地に着いてからのお楽しみ！
皆さんのお越しをお待ちしています。

とき

4月13日(土)
午前8時30分〜正午

受付開始
午前8時(少雨決行)

ところ
豊丘地域

内容
徒歩と車で巡り、現地で紙しばいの口演

※車は、
当方で手配します。

参加費
50円(保険料)

持ち物
雨具・飲料

定員
20人(小学生以上)

※小学生は、保護者の同伴が必要
です。

申込期限
4月11日(木)

※平日の午前8時30分〜午後5時

共催
豊丘地域活性化連絡

問合せ
協議会

☎245・9768

ロビンコンサート
ハーモニコスモス

ポケットに入るオーケストラとも言われている「ハーモニカ」の美しい音色は魅力的です。アンサンブル(合奏)・ソロで演奏を行います。
お気軽にお出かけください。

とき
3月13日(水)

正午〜午後1時

ところ
中央公民館1階ロビー

問合せ
☎245・0416
(井出)

展示

須坂市指定有形文化財
「聖徳太子絵伝」

須坂市指定有形文化財に指定されている、牧方丘画伯作の「聖徳太子絵伝」六幅を太子堂内で公開します。



▲太子祭の開催に合わせて、絵伝を公開します

とき
3月21日(木・祝)

正午〜午後6時

22日(金)

※なお、時間帯によっては入堂できない場合もあります。

ところ
太子堂(太子町)

入場料
無料

主催
太子町区

問合せ
☎245・1352
(竹前)

公開講演会・参加者募集

園里郷土資料館

オープン2周年記念講演会

公開講演会と復元された大正時代のオルガンの伴奏によるコーラス発表・土笛との合奏をお楽しみください。
皆さんのお越しをお待ちしています。

とき
4月7日(日)

①園里郷土資料館自由見学
午前9時〜

②講演会
午前10時〜

③発表会
午前11時〜正午

ところ
①園里郷土資料館

②・③豊丘地域公民館

演題
「近年の長野県北部の地震について」

講師
涌井仙一郎さん

(元気象庁松代観測所主任研究官)

コーラス
四季をうたう会

豊丘小学校

合奏
コーラス部有志

参加費
無料

※豚汁の限定振る舞い有り

主催
豊丘地域活性化連絡

協議会

問合せ
☎245・9768
(豊丘地域公民館)

会員募集

フォークダンスサークル

「須坂こすもす」

楽しく踊り、心豊かに…。健康に良く、また振り付けを覚えることが脳トレにつながります。

「須坂こすもす」では一緒に踊る仲間を募集しています。
4〜6月まで、初心者講座を行います。受講希望の方はこの機会にお申し込みください。お待ちしております。

とき
4月8日(月)〜

※毎週月曜日午前10時〜正午

ところ
日野地域公民館

多目的ホール

講師
日本フォークダンス

連盟公認指導者

参加費
無料

申込期限
3月31日(日)

※フォークダンスに興味をお

展示

写真展風景写真

「四季の瞬き」

見る人の心を和ませてくれる、日本各地の風景写真を展示します。日本風景写真協会の名誉会員や指導会員の方の写真も展示します。皆さんご覧ください。

とき
4月11日(木)〜24日(水)

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)

出展者
日本風景写真協会

長野支部

入場料
無料

問合せ
☎090・2240

・0098(櫛引)

すざか女性未来館だより

No. 119

4月1日から、すざか女性未来館は中央公民館に統合します。生涯学習の拠点として、より使いやすい施設を目指します。ご理解・ご協力をお願いします。

なぜ統合するの？

① 社会経済情勢の変化

すざか女性未来館は、1974年に当時の勤労婦人福祉法により、勤労女性福祉の増進を目的に、須坂市働く婦人の家として開館しました。

その後、1985年に「男女雇用機会均等法」、1999年に「男女共同参画社会基本法」が施行され、地方公共団体は、男女共同参画社会づくりのための施策に取り組むことが責務とされました。

2001年、須坂市ではそれまでの生涯学習課女性室が男女共同参画課に生まれ変わり、現在に至っています。

② 他部署事業との整理・見直し

すざか女性未来館が担っている業務は、公民館や男女共同参画課、産業連携開発課の業務と重複している部分が多く、また、資格取得に関する講座などは民間で数多く実施されてきています。

③ 利用者の固定化と公民館利用者による利用

すざか女性未来館の利用者は固定し減少傾向が見られ、今後の利用者増を見込むことが難しい状況です。すざか女性未来館の利用者は女性に限られています。生涯学習を推進するため、空き部屋があるときは公民館の利用団体にも利用していただいています。また、すざか女性未来館の使用団体も公民館の施設を利用していただいているのが現状です。

- 統合によるQ&A**
- Q. 女性向けの講座は？
A. 中央公民館が引き継ぎます。これまでと同様に魅力ある講座を計画していきます。
- Q. 「すざか女性未来館のつどい」はどうなるの？
A. 使用団体の皆さまによる「すざか女性未来館のつどい」は、学習成果の発表の場でありました。今後、形を変えて発表の場を設けていきたいと考えています。また、中央公民館2階ロビーなど、展示スペースをご利用いただけます（利用には予約が必要です）。
- Q. 4月から利用できるの？
A. 施設がなくなるわけではありません。中央公民館としてご利用いただけます。予約は2カ月前からできます。統合に伴い部屋の名称が変更になります。



▲エコ料理講座を開催しました

4月から中央公民館の各部屋の名称を変更します

次のように名称を変更します。しばらくはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

	変更前（3月31日まで）	変更後（4月1日～）
1階	相談室	101会議室
	談話室	102会議室
	託児室	103託児室
2階	第1会議室	201会議室
	教養室	202教養室（茶室）
	大講習室	203教室
	教室	204教室
	第2会議室・作業室	205作業室
	第1和室・第2和室	206和室
	視聴覚室	207視聴覚室
	講習室	208会議室
	料理実習室	209料理実習室
3階	ホール	ホール（変更なし）
	第4和室	301和室（ホールとセットで予約）
	第3和室	302和室（ホールとセットで予約）
西館	小ホール	西館201教室
	西教室1	西館202教室
	ボランティアルーム	西館203教室
	西教室2	西館204教室

すざか女性未来館だよりは今月号をもって終了させていただきます。長い間お読みいただきありがとうございました。

～須坂学舎募集概要～

修学年限 2年間
(2019年4月～2021年3月)

開催日時 毎月2回土曜日の午前(変更あり)

講座内容 須坂市の歴史・文化・地理・自然他

参加費 5,000円／2年間

募集定員 25人

資格 18歳以上の市民ならどなたでも
※初めての方を優先しますが、定員に満たない場合は修了生も受講可

応募期間 3月4日(月)～4月19日(金)
※受付時間は、平日の午前8時30分～午後5時

開講式 4月27日(土)

申込・問合せ 生涯学習推進センター
(中央公民館内)
☎214-6086

受講者募集

生涯学習

須坂学舎

第11期生

「ふるさと須坂」を学習素材にして、学舎生の希望も加味しながら、須坂の歴史・文化・地理・自然などについて講義と現地学習を通して体系的、学問的に学びます。

修了生たちは「須坂の良さを知り、須坂に生まれ育ったことを誇りにもてる人」として自主的な学びを重ねるとともに学習の成果をボランティア活動や地域社会活動に生かして活躍されています。

推進センター

だん習

より

りー

No.229

スザッピー

【第10期生の感想】

間もなく学舎10期が終わろうとしています。講座では、初めて聞く言葉や驚きがあり、とても有意義な2年間で過ごすことができました。そして今は「やっと終わる」のではなく「もう終わってしまおうか」といった少し寂しい気持ちです。皆さんもぜひ、須坂学舎で学んでみませんか。



▲10期生が2年次に自主企画した「桜巡り学習会」

市内見学まなび一号(隊)
インストラクター募集!

須坂市内のお宝を発見する「まなび一号(隊)」のインストラクターを募集します。

インストラクターは、市民の皆さんに「須坂の良さ」を再発見していただくために、須坂の歴史や文化、町並みの紹介などをしていただきます。現在活動されているインス

トラクターの皆さんは、独自の表現方法を工夫しながら楽しく活動しています。先輩たちが無理なくサポートしてくれそうですので、奮ってご応募ください。委細は相談に応じます。

募集概要
受付・相談期間

3月／4月下旬

※事前にご連絡ください
資格 興味があつて意欲的な方ならどなたでも

活動内容

市内見学まなび一号(隊)の案内役

※無理のないように実施します

募集人員 若干人

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

豊丘に

移住した家族



県道五味池高原線を自然園に向かう道中に、田中哲さんのご自宅があります。2015年に埼玉県からご家族で移住されました。須坂市の新規就農里親制度を利用して

農家の方に2年間研修を受けて、果樹栽培を学びました。移住された当初は、娘さん2人(現在、小学校5年生と中学3年生)が登校中に猿に出会い、泣いたこともあったそうです。あれから4年、男の子も誕生し(現在2歳)、子どもたちは自然相手にたくましく成長しながら豊丘を楽しんでいます。また、地域の方にも見守られ、時折、自宅まで上り坂を送ってもらったこともあるそうです。「子どもは宝」ですね。

田中さん夫妻は、40代前半でパワーにあふれています。リンゴとブドウの栽培やヤギとニワトリの飼育、馬や犬も飼っていてとてもにぎやかです。「将来は、観光農園を目指し仲間を増やしたり、色々なことに挑戦したいです。毎日が忙しいです」と、妻の久子さんは話してくださいました。

豊丘住人である私は、このような活気のある家族が移住してきて、うれしく思います。遊休農地・耕作放棄地の有効活用や地域の活性化など、若い2人に心から頑張ってもらいたいと思っています。

(生涯学習推進員会

豊丘分会 坂田 記)

図書館だより

開館時間

休館日

平日 午前9時～午後7時
土日祝 午前9時～午後5時
Tel 245・0784
Fax 245・4313
4・11・18・25・29日・4月1日

1月
来館者数
8,972人
貸出冊数
21,573冊

心を癒やす本のお薬袋

「BOOKセラピー」

3月の自殺予防対策強化月間に合わせ、ロビーで「BOOKセラピー」を行います。
「よみぐすり」としてききめ（テーマ）に分けた本を袋に入れ、封をして貸し出します（左の写真）。

テーマは次の5つです。

- ▼泣いてスッキリしたい
 - ▼キュンキュンしたい
 - ▼新しいことにチャレンジしたい
 - ▼とにかく癒やされたい
 - ▼思いっきり笑いたい
- どんな本が入っているかは
お楽しみに。本を読んで心を
元気にしましょう！



新しいCDのご案内

貸し出しは1週間（1人3枚まで）です。

- ◆シューベルト ピアノ連弾作品集
- ◇蜜蜂と遠雷 音楽集
- ◆アナと雪の女王 オリジナル・サウンドトラック
- ◇ラ・ラ・ランド オリジナル・サウンドトラック
- ◆コンチネンタル・タンゴの世界
- ◇日本のカンツォーネ
- ◆卒業コレクション
- ◇交響組曲「ドラゴンクエストⅠ」
- ◆親子できこう 子ども落語集
- ◇立川談笑 文七元結
- ◆仮面ライダー大集合
- ◇まいにちうたえるおせわうた

新刊案内

絵本

うまれたよ！タコ
はたけのにやーこ

櫻井季巳
織茂恭子

児童

5分後に緊迫のラスト
少女は森からやってきた

河出書房新社
小手鞠るい

一般

ブラタモリ15
昭和からの遺言
歌舞伎町ゲノム
あなたのためなら

KADOKAWA
鈴木健二
菅田哲也
田牧大和

文書館からのお知らせ

所在 須坂市大字須坂812番地2（旧上高井郡役所内）

問合せ ☎ 285・9041 FAX 285・9175

開館 月～金曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く）午前9時～午後5時

須坂市文書館では、歴史的文書などの収集、整理および保存、所蔵文書などの閲覧や一般の利用、文書などに関する調査や研究、知識の普及を行っています。

現在の所蔵文書は約38400件です。

整理・目録作成をします

昨今、古文書などの流失が報道されています。

文書館では、市民共通の財産である歴史史料を整理・保存するため、皆さんのお宅や区などで保存されている古文書などをお預かりして整理し、文書目録を作成しています。

古文書などを寄贈・寄託してください

土蔵などにある文書などの保存に
お困りの方や、土蔵などの取り壊し
に伴い文書などの処分をお考えの方
は、文書館にご相談ください。

古文書などは史料としてとても貴重
です。ぜひ、市への寄贈または寄

史料の展示を行っています

現在、文書館では展示コーナーを
設け、吉池一彦家文書から「江戸時
代の村の暮らし」を紹介しています。
貴重な史料をご覧ください。

旧上高井郡役所からのお知らせ

文書館に保存している図書や文
書などを整理するため「市民交流
室2」をしばらくの間使用します。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解
の程よろしく願います。

問合せ 旧上高井郡役所
☎ 245・5559

※今月号の『博物館だより』はお休み
させていただきます。

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。



ごもっとも！ごもっとも！

旧小田切家住宅で節分祭

旧小田切家住宅で「節分祭で福を呼ぼう！」が開催され、21人が参加しました。豆まきでは「鬼は外、福は内」の後に、小田切家に伝わる掛け声「ごもっとも！ごもっとも！」を加えて大きな声で豆をまき、邪気を払いました。豆まきの後は、恵方巻を作り、やまかけを食べて無病息災を願いました。

長野市から参加した小学1年生は「楽しかった」と話していました。〔2月3日〕

地元須坂で講演

メダリストの実演に

一般社団法人須坂市体育協会の主催で、「小林裕和氏講演と模範演技」が中央公民館で開催され、約110人が参加しました。

小林裕和さんは南小河原町出身で、セパタクロの日本男子代表として2018年のアジア大会に出場し、銀と銅メダルを獲得しました。模範演技では、小林さんがアクロバチックな技を披露すると、会場からはどよめきと大きな拍手が起こりました。〔2月10日〕





郷土料理「おやき」を伝えていこう

武田久子さんを講師に迎え、子育て支援センターで「おやきを作ろう」を開催し、親子50人が参加しました。

市内から参加したお母さんは「初めておやきを作りました。簡単なので家でも作ってみたい」と話していました。〔2月6日〕



9回目の開催

須坂市出身者や須坂市に縁のある首都圏在住者と須坂市民が集う「ふるさと信州須坂のつどい」を東京都内のホテルで開催し、約80人が参加しました。信州須坂フルーツフェスタや健康スミューズ、おやぎなども振るまわれ、参加者同士で和やかに歓談しました。〔2月9日〕



学生が研究成果を発表

蔵の町並みキャンパスの成果発表会が須坂駅前ビルシルキーホールで開催され、153人が成果発表を聴きました。発表は7大学が行いました。信州大学大学院1年生は須坂市立図書館で利用される机と椅子のデザインを発表しました。〔2月9日〕



長野ガロンズ苦戦を強いられる

ファンは声援を送り続ける

バレーボールV2リーグの長野ガロンズは、首位のトヨタ自動車サンホークス(愛知県豊田市)を市民体育館に迎え、約300人のファンが駆け付けました。多くの声援を受けて長野ガロンズは試合に臨みましたが、0-3で敗れてしまいました。

市内から訪れた女性は「昨日も応援に来ました。残念ながら負けてしまいましたが、次回もしっかり応援に来ます」と話していました。〔2月10日〕



講師の話に魅了

男女共同参画いきいきフォーラム

須坂市男女共同参画推進市民会議が主催で、男女共同参画いきいきフォーラムがメセナホールで開催され、230人が参加しました。立教大学大学院教授の萩原なつ子さんにご講演いただきました。

萩原さんは、男女共同参画を、いろいろな視点で考え、固定観念にとらわれない大切さをお話しされました。ユーモアや替え歌を交えた内容に、参加した男性は「楽しくわかりやすい内容で、聴き入ってしまいました」と話していました。〔2月16日〕

信州須坂の台所 27

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。



りんごと白菜のシーザーサラダ

調理時間約15分



1人分の成分

■エネルギー…36kcal ■たんぱく質…2.0g
■脂質…1.0g ■塩分…0.4g
■野菜の量…55g

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

健康長寿レシピのワンポイント

味付けは酢の酸味、粉チーズのコクと塩分、りんごの甘さです。食材そのものの味を楽しめるサラダです。

【材料】(4人分)

■白菜…200g ■りんご…1/2個
■春菊…20g ■粉チーズ…大さじ2
■粗びきこしょう…適量
■酢…大さじ1 ■レモン果汁…少々

【作り方】

- 白菜を千切りにする。りんごは芯を除き皮ごと細切りにする。春菊は2～3cmの長さに切る。
- ボウルに①を入れ、粉チーズと酢を回しかけ、混ぜ合わせる。
- お好みで粗びきこしょうとレモン果汁をかけ、混ぜ合わせてできあがり。

信州須坂の台所
レシピ動画 (第13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。



健康長寿発信都市

須坂JAPAN
Suzaka

須坂市花と緑のまちづくり事業マスコットキャラクター「かんちゃん」

よもやまばなし

▼市内中学生の投稿がある新聞に掲載され、「委員の話聞いてボランティアの大切さを知り、毎週参加したい」とありました。今回の特集記事を見て、中学生のボランティアの意識を皆さんに知ってもらいたいと強く思いました。(岡田)

▼来月号は平成最後の『広報須坂』です。昭和最後の市報の表紙は当時の仁礼小学校の皆さんで、30年前の須坂市のさまざまな出来事が掲載されていました。いつの日か誰かが読み返すことを思い、節目の編集作業に取り組みます。(小林)

▼ことわざに「短気は損気」があります。話し合いの場などで理不尽な意見に「！」となってしまうから一生懸命に取り組んでいるからこその思いが高ぶるのかもしれないのですが、冷静沈着に対応できる方法を模索中です。(中村)