令和元年５月１日（毎月１回１日発行）第879号

広報 須坂（すざか） 5 2019

特集 須坂オープンガーデンを見に行こう

ＡＣ長野パルセイロレディース
須坂市出身の山岸夢歩選手
令和元年の目標

須坂オープンガーデンを見に行こう

須坂市は、１９９５(平成７)年に市民協働で「花と緑のまちづくり事業」を始めました。２００５年度には個人宅やお店の庭を一般に公開する「信州須坂オープンガーデン」が始まり、今年で15周年を迎えます。

今回は、オーナーが丹精込めてつくりあげ、これから見頃を迎える「須坂オープンガーデン」を紹介します。

ぜひ訪れてみてください。

問合せ　まちづくり課(☎０２６-２４８-９００７)

信州須坂オープンガーデンマップ

信州須坂オープンガーデンマップに紹介されているお庭は、今年は42軒です。

オーナーが長い年月をかけて丹精込めて育てたお庭には個性があり、見る人に安らぎや癒やしを与えます。

また、須坂市には標高１５００ｍの峰の原高原もあり、山野草などを楽しむことができます。

今回はマップに掲載されている一部を紹介します。マップを手に取って巡ってみませんか。また、マナーを守って巡りましょう。

詳細は、信州須坂オープンガーデンマップをご覧ください。

設置場所　▼まちづくり課（本庁舎３階）▼商業観光課（須坂駅前ビルシルキー内）▼中央公民館▼各地域公民館▼市内郵便局や金融機関　など

※市ホームページからダウンロードできます（下記ＱＲコードからアクセスできます）。

風と光のガーデン

エクステリアからレンガ敷きまで全て手作りで、オーナーのこだわりが見られます。早春はパステルカラーの小さな花々が、初夏にはバラなど３００種類の植物たちが奏でる四季折々の花と、樹木からの木漏れ日、４カ所から流れ落ちる水の音。さわやかな風と光を感じさせてくれて、癒やしと元気を与えてくれるお庭です。

公開期間　５～10月

見頃　５～７月

注意事項　公開期間中の午前９時30分から午後５時までに訪問してください。

小林友子（こばやしともこ）さん
須坂市大字須坂
2016-2（馬場町）

風と緑あふれるナチュラルガーデン

中村八栄子（なかむらやえこ）さん
須坂市大字八重森302（八重森町）

リンゴ畑を徐々に広げ約４００坪のお庭に、５００種類の草木があなたを迎え入れます。オーナーの好きなお花が植えられ、風と緑を感じることができ、時間がゆったりと流れていつまでもいたくなるお庭です。

車いすの方でもゆっくり見られるように通路を広げるなど、オーナーの人柄が感じられます。また、パッチワーク展示も見られます。

公開期間　４～12月
見　頃　５～12月
注意事項　自宅の裏がオープンガーデンです。大きな白樺が目印です。

アトリエガーデン

昔は駐車場であった場所を、オーナーがお庭にしました。手作りのアーチをくぐるとまたちがう世界が立体的に広がり、オブジェなどポップでかわいらしいお庭です。

お庭の横には、アトリエがあります。オーナーの絵画やクラフト、オブジェが花木とハーモニーを奏でます。

運が良ければ、オーナーのご主人のハーモニカー演奏を聴くことができます。

公開期間　５月
見　頃　５月
注意事項　特になし

内藤美智子（ないとうみちこ）さん
須坂市大字小山
1638-2（塩川町）

植物たちのワイルドでスパイシーな庭空間

片岡邦子（かたおかくにこ）さん
須坂市大字野辺
581-1（野辺町）

ガーデン・ソイルの庭は、リンゴとブドウ畑に囲まれた約１２００坪のナチュラルコテージガーデンです。

春はカラフル宿根草のボーダー。夏は目にもおいしいキッチンガーデン。秋は風を感じるグラスウォーク。冬は枯れ草がかわいい雪帽子。通年楽しめるお庭です。

若い方にもオープンガーデンに興味を持っていただけたらと話しています。

公開期間　通年
見　頃　４～11月
注意事項　一言声をかけてください。

花を紡ぐ出会い、高原の庭物語

ペンション・ガーデンストーリーのお庭は、峰の原に自生している山野草や耐寒性の強い宿根草を中心に、平地では見られないいっぺんに咲く色鮮やかな花たちが見られます。

お庭は先代の両親から引き継ぎました。オーナーは花が好きで、海外にも勉強に行ったほどの熱心さです。

公開期間　６～９月
見　頃　７月中旬～９月中旬
注意事項　午前９時から午後４時までに訪問してください。駐車場は、ペンションガーデンストーリー専用駐車場（２台分）に止めてください。

山下大輔（やましただいすけ）さん
須坂市峰の原高原3153-721

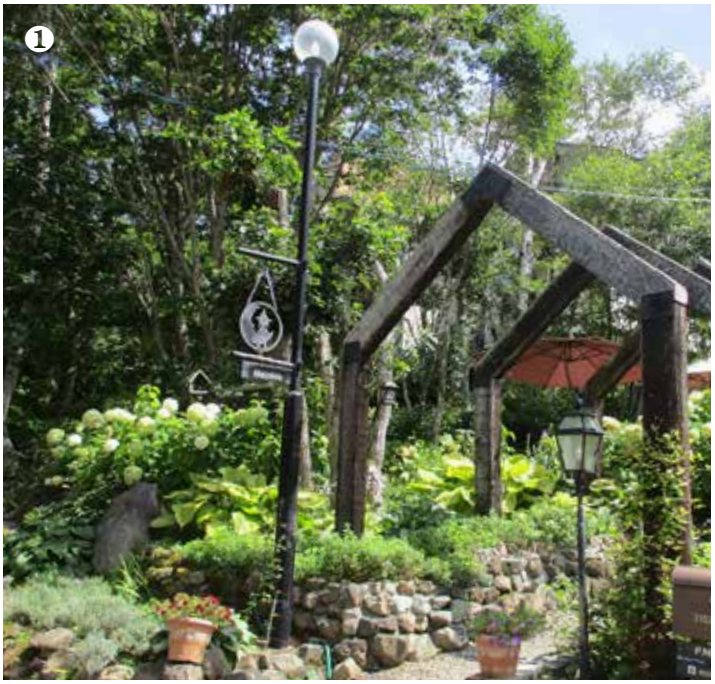
ファンタスチックな魔女の庭

本藤洋子（ほんどうようこ）さん
須坂市峰の原高
原3153-5553

ペンションマジョリカのお庭は、雪溶けを待っていたかのように咲き始めるスノードロップ、原種のシクラメン（写真②）やクリスマスローズ、夏は多種のクレマチス（写真③）、アナベル（写真①）の白が際立つ個性的なロックガーデンです。隣接するカフェのグラスガーデンもご覧ください。

お庭を見ながら5月12日㈰に「お話劇場」、6月1日㈯に「二胡とケーナのコンサート」を行います（要予約）。

公開期間 5～9月
見頃 5～9月
注意事項 一言声をかけてください。



木立に囲まれた心地よい空間

ロッジアボリアのお庭は、傾斜地にあるナチュラルガーデンです。

7月上旬に咲くオールドローズは、香りを庭いっぱいに広げます。

高原のさわやかな風の中でお茶を飲みながらゆっくり時を過ごせます。

7月7日㈰に、ガーデンを活用したイベントをロッジアボリア、ペンション・ガーデンストーリー、ペンションのいちご、ひらたペンションで開催します。ぜひお越しください。

公開期間 6～9月
見頃 7～9月
注意事項 一言声をかけてください。

橋本マリ子（はしもと こ）さん
須坂市峰の原高
原3153-166

◎FMぜんこうじ（76・5FM）の番組で「信州須坂オープンガーデン」を市民の方が出演し紹介します。放送日時 5月17日㈮午後4時15分頃～（約15分）

「生ごみ出しません袋」を活用してごみを減らしましょう

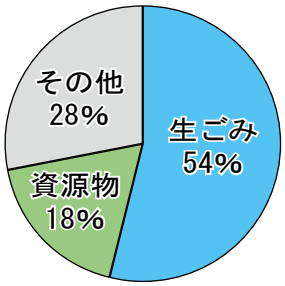
問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

左の円グラフからも分かるように可燃ごみのうち54％が生ごみです。中には左の写真のとおり、手つかずの食品も多く含まれています。

生ごみを減らせば、ごみ袋の削減にもつながり、ご家庭の負担軽減にもなります。また、須坂市におけるごみ処理費用の軽減にもつながります。

生ごみの堆肥化に取り組み、「生ごみ出しません袋」を活用してみませんか。

可燃ごみ展開検査結果の重量比（平成30年10月）



「生ごみ出しません袋」とは

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

「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋の申請

申請期間　5月7日(火)～9月30日(月)（土・日曜日、祝日を除く）

申請場所　生活環境課（窓口7番・本庁舎1階）

持ち物　はんこ

袋の配布枚数　60枚（世帯の人数などは問いません）

※6月に申請すると50枚、以降、毎月10枚ずつ減ります。

袋の大きさ　15ℓ（指定袋の「小」と同じ）

注意事項

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、生ごみ以外の可燃ごみ専用の袋です（食肉の骨・貝殻など堆肥化できないものは入れられます）。

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋を使用している間は、原則、可燃ごみの指定袋は使用できません。

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、他人に譲渡できません。

▼不正に使用したり、生ごみの自家処理を断念した場合は袋を返納していただきます。

食品ロスの削減に取り組みましょう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

食品ロスは、飲食店やスーパーなどの事業所や家庭でも発生します。

以下のことに気を付け、家庭でも食品ロスの削減に取り組んでみませんか。

【買い過ぎない】

買い物に行く前に冷蔵庫の中をチェックしましょう。「食べないまま賞味期限切れ」という事態を防ぎましょう。

【切り過ぎない】

調理の際は食べられる部分までを切り落とさないようにしましょう。

【作り過ぎない】

作る量はお腹と相談し、食べきれる量を作りましょう。

町並みクリーン&ウォーク作戦に参加しませんか

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

とき　5月26日(日)午前8時45分～11時

※雨天中止の場合は、防災行政無線でお知らせします。

集合場所　市役所多目的広場

持ち物　▼軍手▼飲み物

信州須坂ハーフマラソン参加者募集

問合せ　信州須坂ハーフマラソン実行委員会事務局（生涯学習スポーツ課スポーツ振興係内〈創造の家内〉）（☎026-248-2020）

信州須坂ハーフマラソンは、ハーフマラソン、5km・3kmマラソン、家族で一緒に走れるファミリーランがあります。

今大会から、3kmマラソンにシニア部門を設けました。

家族や友人などお誘いして、ぜひ、ご参加ください。

とき　10月20日(日)

種目・参加費

▼ハーフマラソン（高校生以上）…4500円

▼5kmマラソン（高校生以上）…3000円、（中学生）…2000円

▼3kmマラソン（小・中学生）…1000円

▼3kmファミリーラン（18歳以上と小学生を含む3人以内）…1組3500円

▼3kmシニアマラソン（60歳以上）…1500円

▼サポートランナー（成人に限る）…1000円

※サポートランナーは、障がい者などの走行補助をする方

参加資格　健康な方

※高校生以下は、保護者の同意が必要です。

※ハーフマラソンは3時間以内で完走できる方

申込方法　大会パンフレット（市内全戸配布）添付の払込取扱票（参加申込書）に必要事項を記入し、大会事務局または郵便局、ゆうちょ銀行で参加料を添えてお申し込みください。また、インターネットでのお申し込みは、大会パンフレットをご確認ください。

申し込みにおける注意事項

▼事務局での申し込み時間は、午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）です。

▼郵便局またはゆうちょ銀行でのお申し込みは、参加費の他に振込手数料がかかります。

申込期限　8月30日(金)

募　集

松川霊園使用者募集

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

申込資格　市内に本籍または住所がある方

募集区画数　30区画（4㎡・南区画）

※募集区画は、事前に市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

永代使用料　38万円

管理料　年間3千円

※今年度分は申し込み時期による月割額となります。

【第1次募集】

受付日時　5月24日(金)午後1時～3時

ところ　須坂市役所302会議室（本庁舎3階）

希望が重複した場合は、午後3時から抽選を行います。抽選にもれてしまった方は、別区画への申し込みを受け付けますので、あらかじめ第2・3希望まで決めておいてください。

【第2次募集】

受付期間　6月3日(月)～9月27日(金)午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

ところ　生活環境課（窓口7番・本庁舎1階）

※第1次募集で募集区画全ての使用者が決定した場合は行いません。

※第2次募集は申し込み順で使用者を決定します。

持ち物　▼申し込み者の住民票抄本1通（本籍表示のあるもの）▼はんこ

注意事項

▼1世帯1区画のみの募集です。既に市営霊園に使用区画をお持ちの方はお申し込みできません。

▼申し込みは窓口のみです。郵送や電話、FAX、Eメールによる申し込みは受け付けませんのでご了承ください。

▼納付後の使用料および管理料は還付できません。

５月は消費者月間です

「ともに築こう　豊かな消費社会 ～誰一人取り残さない2019～」

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）

消費者月間

「消費者保護基本法（現在は消費者基本法）」が昭和43年５月に制定されたことから、その施行20周年である昭和63年を機に、５月を「消費者月間」と定め、さまざまな取り組みが行われています。

この機会に、消費生活に関して考えてみましょう。

誰一人取り残さない

国連は、２０１５年に「持続可能な開発目標（ＳＤＧｓ）」を採択し、経済・社会・環境をめぐる広範な課題に関して、全ての関係者の役割を重視し、「誰一人取り残さない」世界の実現を目指しています。

日本でも、安全・安心で豊かに暮らすことのできる社会を実現するために、消費生活相談の整備や「エシカル消費」の普及・啓発、消費者教育の推進、消費者志向経営の推進、食品ロスの削減、子どもの事故防止のための啓発活動などを行っています。

この目的達成のためには、消費者や事業者、地方公共団体、国などさまざまな団体・機関が共通の目標を共有し、連携して行動することが求められています。

エシカル消費とは

人や社会、環境に配慮したものやサービスを選んで消費することです。

【商品の向こう側を考えてみましょう】

人は、食べ物や水、電気、石油、紙、衣類などを消費して生活しています。

しかし一方では、伐採などによる森林の減少などにより、地球が温暖化し、さまざまな環境問題に直面しています。美しい自然やそこに住む動植物が犠牲になっている現実があります。

また、豊かな生活を送る人々がいる一方で、貧困や飢餓、児童労働などの社会問題も存在しています。世界には、劣悪な環境で長時間働く生産者や教育を受けられず強制的に働かされている子どもたちがいます。

私たちが食べたり、着たり、使ったりしているものは、誰かが生産・加工したものです。それがどこで、どのようにしてつくられたのか、そこにどんな苦労があり、何を失っているのか、その背景を考え、思いを寄せ、活動していくことが「エシカル消費」です。

まずは「環境によいもの」、「人を傷つけないもの」を選ぶように心がけることでこの問題解決に少しでも寄与できます。次が具体的な取り組みです。ぜひ始めてください。

【環境に配慮した消費】

▼必要なものを必要な量だけ買う。
▼使い捨てよりも、長く使えるものを買う。
▼環境への負荷が少ないものを買う。
▼森林保全につながる木材製品・紙を選ぶ。
▼海の環境や水産資源を守って獲られた水産物を選ぶ。

【人や社会に配慮した消費】

▼福祉作業所などの製品を買う。
▼環境保全・子ども支援などへの寄附のついた商品を選ぶ。

【地域に配慮した消費】

▼地産地消
▼地元で買い物をする。
▼被災地などの産品を消費する。
▼伝統工芸品を消費する。

市の取り組み

市では、市民の皆さんが安全安心な生活を送れるよう、次の取り組みを行っています。また、各種情報発信も行っています。

▼消費生活相談
▼消費生活講座の開催
▼出前講座
▼ブログ、ツイッター、隣組回覧など

消費生活講座

環境にやさしい消費生活を考えましょう。たくさんの方の参加をお待ちしています。

と　き　５月21日㈫
午前10時～正午

ところ　中央公民館

【第１部】はじめようエシカル消費

講　師　井上健志さん（県文化くらし安全・消費生活課）

【第２部】楽しく食べて健康に！

講　師　飛田昌男さん（キユーピー株式会社）

「ひとり親家庭」の皆さんへ 支援制度を紹介します

問合せ　福祉課（☎026-248-9003）

ひとり親家庭とは

配偶者のいない父または母が、20歳未満の子どもを養育している家庭をいいます。

市では、ひとり親家庭の皆さんに、生活支援や子育て支援をはじめ、生活相談などの支援を行っています。

支援制度

【高等学校卒業程度認定試験合格支援事業】

高校卒業資格のない親や子に対し、高等学校卒業程度認定試験（旧大学入学資格検定）合格のための講座（通信教育講座を含む）を受け、修了した際に受講費用の一部（2割）を、加えて、高卒認定試験に合格した場合にも受講費用の一部（4割）を支給します。

【高等職業訓練促進給付金】

就職に有利な専門性の高い対象資格（看護師や介護福祉士・美容師などの資格）を取得する場合、修学期間中に高等職業訓練促進給付金を、また修了後に高等職業訓練修了支援給付金を支給します。

【自立支援教育訓練給付金】

市があらかじめ指定した、就業に結びつく教育訓練講座を受講した場合、本人が支払った受講料などの費用の一部（6割※上限20万円）を支給します（雇用保険法に基づく一般教育訓練給付金の支給を受けることができる方は、その支給額との差額になります）。

【助産事業】

入院の必要があるにもかかわらず、経済的理由で入院助産を受けられない妊産婦の方に、助産施設への入所費用を負担します（所得や国民健康保険法などによる出産育児一時金の給付状況により対象とならない場合もあります）。

【その他の支援制度】

児童扶養手当、福祉医療費給付金、就学援助、母子父子寡婦福祉資金貸付、村石母子・父子家庭特別奨学金、公営住宅家賃減免制度などの支援制度があります。

制度ごとに年齢条件などの利用条件が異なりますので、ひとり親家庭であっても対象にならない場合があります。

事前にお電話の上ご相談ください。必要に応じてそれぞれの担当窓口へご案内します。

困った事がありましたら、ご相談ください。

少子化対策

結婚支援にご協力いただける方、お子さんに結婚してほしい親御さんのためのセミナー

申込・問合せ　市社会福祉協議会（☎026-214-2994）

市では、結婚支援事業を社会福祉協議会に委託しています。今年度は、地域全体で結婚希望者を支援するためのセミナーを開催します。また、結婚サポーターもあわせて募集します。

とき　5月26日(日)午前10時～（開場9時30分）

ところ　シルキー第2ホール（須坂駅前ビル3階）

※お車でお越しの方は、長電須坂駅前パーキングをご利用ください。駐車券を差し上げます。

内　容　**【セミナー「わが地域の子どもたち・わが子の結婚のため、みんなが知っておきたいこと、できること」】**…午前10時～

講　師　若井順子さん（若井結婚センター所長）

【交流会】…午前11時30分～

結婚支援にご協力いただける方、親御さんに分かれて交流します。

参加費　無料

対　象　▼お見合いや婚活イベントをお手伝いしたい方▼婚活に関心のある方▼未婚のお子さんがいる親御さん

※セミナーに参加したからといってサポーターになっていただくことではありません。

定　員　30人（先着順）

申込方法　電話またはEメールでお申し込みください。

Eメール　tasukeai@suzaka-shakyo.jp

※電話の受付時間は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時30分までです。

申込期限　5月20日(月)

若井順子さん
結婚相談を始めて15年。これまでに300人以上の独身者を結婚に導く。

公益通報窓口を設置しています

問合せ　総務課（☎026-248-9000）

公益通報とは

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

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

公益通報者保護法の施行に伴い、法に規定する公益通報のうち、須坂市が通報先となるものに関して、通報窓口を開設しています。

対象となる通報

事業者の法令違反

勤務先や労務提供先で、生じている（または、まさに生じようとしている）国民の生命や身体、財産その他の利益に関わる法律に違反する犯罪行為や、刑罰につながる行為のうち、須坂市が処分などの権限を有するものです。

※須坂市が処分などの権限を有しない内容は、本来通報すべき行政機関などをご案内します。

【公益通報に必要な情報】

できる限り次の事項を明らかにして通報していただきますようお願いします。

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

通報できる方

通報の対象となる事実に関係する事業者に雇用されている労働者や派遣労働者など

通報窓口・受付時間

通報窓口　総務課庶務係

※電話番号は上記問合せの電話番号

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）

詳細は、消費者庁の公益通報者保護制度ウエブサイトを参照してください。

税金

平成31（2019）年度軽自動車税

問合せ　税務課（☎026-248-9001）

軽自動車税は、毎年4月1日時点で軽自動車（原動機付き自転車・小型特殊自動車を含む）を所有している方に納めていただく税金です。月割制度はありません。

納税通知書は、5月10日㈮に発送します。金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで、5月31日㈮までに納めてください。5月7日㈫までに口座振替依頼書を提出済みの場合は、5月31日㈮に登録口座から引き落します。

減免対象者

次の手帳をお持ちの方は、申請書を提出することで軽自動車税が減免される場合があります。

▼身体障害者手帳
▼戦傷病者手帳
▼療育手帳
▼精神障害者保健福祉手帳

※自動車税の減免を受けている方や在宅福祉利用券の交付を受けている方は対象になりません。

提出期限　5月24日㈮

※詳細や申請の際に必要な書類などは、お問い合わせください。

こんなときどうすれば良いの？

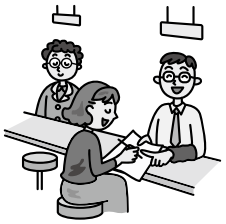
【所有していない軽自動車の納税通知書が届いた】

3月末までに廃車や名義変更の手続きが完了していない可能性が高いです。手続きを代理人（販売業者など）に依頼した方は確認してください。完了している場合は、税務課までご連絡ください。

【軽自動車の納税通知書が届かない】

納税通知書は、原則として、車検証に記載された住所地の自治体からお送りします。引っ越しなどで住所を変更した場合は、軽自動車検査協会で住所変更の手続きをしてください。

市役所職員（上級・中級）募集



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

申込・問合せ　総務課（☎026-248-9000）

募集職種・受験資格　下表のとおり
募集人員　各職種とも若干人
募集期間　５月７日㈫～31日㈮
受験手続　総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください（郵送可。31日㈮の消印有効）。
※行政（自己アピール枠）を受験希望する方はエントリーシートも提出してください。
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。郵送で請求する場合は、返信用封筒（Ａ４サイズが入るものに120円切手を貼って）を同封してください。

試験の級	職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
上級	行政	昭和60年４月２日～平成10年４月１日生まれの方	４年制大学卒業程度の学力を有する方	令和２年４月１日現在で須坂市に住民登録がある方
	行政（自己アピール枠）	昭和55年４月２日～平成10年４月１日生まれの方	４年制大学卒業程度の学力を有する方 ※求める人材・経験の詳細は、受験案内を参照してください。	
	土木	平成２年４月２日～平成10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	
	保健師	昭和60年４月２日～平成11年４月１日生まれの方	保健師免許を有する方または令和２年春までに免許を取得する見込みの方	通勤可能な方
中級	保育士	平成２年４月２日～平成12年４月１日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方、または令和２年３月末までに保育士資格を取得見込みの方で保育士登録申請予定の方	令和２年４月１日現在で須坂市に住民登録がある方
	保育士（社会人枠）	昭和55年４月２日～平成２年４月１日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方で、保育実務経験を５年以上（令和２年３月までに５年になる方を含む）有する方	

一次試験
▼行政・行政（自己アピール枠）…６月23日㈰（筆記・適性検査・作文）
▼土木・保健師・保育士・保育士（社会人枠）…７月28日㈰（筆記・適性検査・作文）
二次・三次試験…試験の合格者に通知（個別面接・集団討議）
その他　初級（▼一般事務▼身体障がい者一般事務▼消防）の募集は７月号でお知らせします。

ニュースポーツ＆ウォーキング

申込・問合せ　▼保健センター（☎026-248-9023）…ウォーキング
▼生涯学習スポーツ課（☎026-248-2020）…スポーツ

1回30分、週3日程度のウォーキングは、生活習慣病や認知症予防に効果があると言われています。

しかし、正しい姿勢でなかったり、自分の体力以上のウォーキングをしてしまうと、膝痛や腰痛などを起こしてしまうこともあります。

また、楽しく行うことが長続きのコツで、運動効果を高めます。

自分の身体の状態を知り、自分に合った運動を見つけてみませんか。

今回はそんな方に適したイベント・ニュースポーツ＆ウォーキングを開催します。

大勢のご参加をお待ちしています。

ニュースポーツ＆ウォーキング

とき　5月19日(日)午前11時30分～午後3時30分
ところ　北部体育館・北部グラウンド
持ち物　▼上履き▼水分補給用の飲み物▼汗拭きタオル

【体験メニュー】

歩行姿勢測定
あなたの歩行年齢や歩行の癖が分かります。

体組成測定
体重だけでなく、体脂肪や筋肉量、水分量を測ります。

骨密度測定
かかとの骨に超音波を当てて骨量を測ります。

体力測定
握力・上体起こし・長座体前屈・反覆横とびなどを測定します。

運動指導
健康運動指導士などが、あなたに合った運動を提案します。

【ニュースポーツ】
子どもや初めての方でも、屋内で楽しく運動不足やストレス解消ができます。ぜひ、ご家族でご体験ください。
▼スマイルボウリング
▼シャッフルボード
▼スポーツウエルネス吹矢
▼カローリング　など

【ポールウォーキング講座】
ポールウォーキングは、正しい姿勢を保持して歩幅も広がり、左右の筋肉のバランスが整います。

ポールを使うことで、上半身も使った全身運動になります。通常のウォーキングと比べて、20～30％運動量が増えます。

あなたも、ポールウォーキングを試してみませんか。ポールを貸し出しますので、気軽にお申し込みください。

時間　午後1時～3時
講師　松川敬子さん（ポールウォーキング認定トレーナー）
定員　40人
※事前申し込みが必要です。定員に空きがあれば当日参加も可能です。

【健康スムージーの試飲】
野菜や果物には、生活習慣病予防に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

今回は、運動後に摂りたい栄養を考えたスポーツスムージーを提供します。ぜひ試飲してください。

▲スムージーはイメージです

ゲートボールフェスティバル

2世代の部（60歳以上と60歳未満でチーム編成）と年齢無制限の部に分かれて行います。町対抗で楽しみながらの熱戦が繰り広げられます。

時間　午前8時30分～正午
ところ　北部運動広場
※詳細はお問い合わせください。

「須坂健康チャレンジ」

だれでも簡単にできる健康づくりの取り組みです。

次のうちどれか一つを続けることができたら、チャレンジ達成です。チャレンジ達成者には、健康応援メニュー（交通安全ライト他約10種類）の中からお好きなものを一つプレゼントします。

体重測定部門…毎日体重を測り記録することを2カ月以上継続
血圧測定部門…毎日血圧を測り記録することを2カ月以上継続
ウォーキング部門…1日30分以上を週3日以上ウォーキングし、その時間を記録することを2カ月以上継続
取組期間　2019年4月1日から通年
提出方法　記録表（様式は問いません）を保健センターへ提出ください。
※体重計にのろう表彰者は体重測定部門、健康ウォーカーズ認定者はウォーキング部門が達成済みとなりますので、他部門にチャレンジしてください。
問合せ　保健センター
☎026-248-9023

消防本部からのお知らせ

申込・問合せ　消防本部予防課（☎026-245-4200）

住宅用火災警報器とは

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

市では、平成21年6月からすべての住宅に住宅用火災警報器の設置を義務付けていますが、平成29年6月時点での市内の設置率は82％です。

住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

▼住宅用火災警報器が設置されていれば、万一火災が発生した場合に、逃げ遅れのリスクや損害拡大のリスクが軽減します。

▼火災時の逃げ遅れを防ぐため、寝室や階段などに設置が義務付けられています。

▼無線式のものは、他の部屋の感知器も一緒に警報音が鳴るため効果的です。

10年を目安に交換をおすすめします

▼住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。10年を目安に交換をしましょう。

▼設置時期を調べるには、住宅用火災警報器を設置した日時を記入などして分かるようにしておきしましょう。また、本体に記載されている「製造年」を確認しましょう。

▼ほこりなどが付いていると、正常に作動しなかったり、誤作動を起こす恐れがあります。定期的な清掃を心がけましょう。

古い消火器の有料回収と住宅用火災警報器の設置相談を行います

とき　6月8日㈯午前10時～正午

ところ　消防本部前庭

消火器の回収費用　1本2千円程度

※古い消火器の回収は年1回だけです。併せて新しい消火器のあっせんも行います。

【住宅用火災警報器の設置相談】

住宅用火災警報器の設置場所などを確認されたい方は、お気軽にご相談ください。

甲種防火管理者資格取得講習会

とき　▼6月27日㈭午前9時～午後4時30分▼6月28日㈮午前9時30分～午後5時

ところ　消防本部（3階）

参加費

▼須高危険物・防火管理協会員…4千円

▼会員外…5千円

対象　2日間の講習会に参加でき日程事業所などで防火管理をする方で資格が無い方

定員　90人（申込順）

申込期間　5月27日㈪～6月7日㈮（土・日曜日を除く）

消防署の講習会

【応急手当普及員講習会〈全３回〉】

と　き　第１回▼９月７日㈯▼８日㈰▼14日㈯
各日とも午前８時30分～午後５時30分

ところ　消防本部（３階）

内　容　所属する団体や事業所などで、救命講習を指導できる資格です。

受講料　3,400円（テキスト代・税別）

対　象　３日間の講習会を受講できる方

定　員　５人（先着順）

申込期間　６月７日㈮～８月30日㈮

【普通救命講習会〈全３回〉】

と　き　第１回９月29日㈰午前９時～11時

ところ　消防本部（３階）

内　容　▼１歳以上に対する心肺蘇生法（人工呼吸・胸骨圧迫）▼ＡＥＤ（自動体外式除細動器）の取り扱い方法

※今回の講習は、事前学習が必要になります。ＷＥＢ講習（ｅラーニング）を受けることで、講習時間が２時間になります。詳細はお問い合わせください。

定　員　10人（先着順）

受講料　無料

申込期間　６月28日㈮～９月20日㈮

申込方法　電話または消防署窓口でお申し込みください。

※受付時間は午前９時～午後５時（土・日曜日、祝日を除く）です。

申込・問合せ　消防署消防係
☎026-245-9100

皆さんのご意見をお寄せください

市長への手紙

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

市では、市民の皆さんとの「共創」により、「一人ひとりが輝き、磨かれた『ほんもの』の魅力あふれるまち 須坂」を築きたいと考えています。

毎日の暮らしの中でお気付きになったことなどのご意見をお寄せください。

頂いたご意見は市長が直接拝読し、今後の市政運営に生かしていきます。

専用封筒をご利用ください

今月の『広報須坂』に専用封筒をはさみ込んであります。この専用封筒は、切手を貼らずにご利用いただけます。市内の施設にも専用封筒を置いてありますので、ご利用ください。

専用封筒が置いてある施設

▼市役所▼中央公民館▼各地域公民館▼図書館▼旧上高井郡役所▼須坂駅前ビルシルキー２階▼創造の家

専用封筒以外の方法による「市長への手紙」

はがきや封書、Eメール、市ホームページからご意見をお寄せください。

【郵送先】

〒382-8511

須坂市役所（住所不要）

須坂市長　三木正夫

【Eメールの宛先】

s-niji@city.suzaka.nagano.jp

【市ホームページから送る】

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

※入力したコメントは投稿したパソコン上には残りません。

お願い

▼回答は原則として10日以内に差し上げますが、内容によっては時間がかかる場合があります。また、名前と住所が記入されていない場合、回答を差し上げることができません。ご了承ください。

▼頂いたご意見とその回答を市ホームページや『広報須坂』で紹介させていただくことがあります（名前などを公表しません）。

▼ひぼう中傷はご遠慮ください。

ご意見と回答を紹介

【ご意見】

お年寄りの住所や名前を記した「安心お出かけカード」が他市で作られているのを新聞で知りました。ぜひ須坂市にもお年寄りに配布していただきたいと思います。

【市の回答】

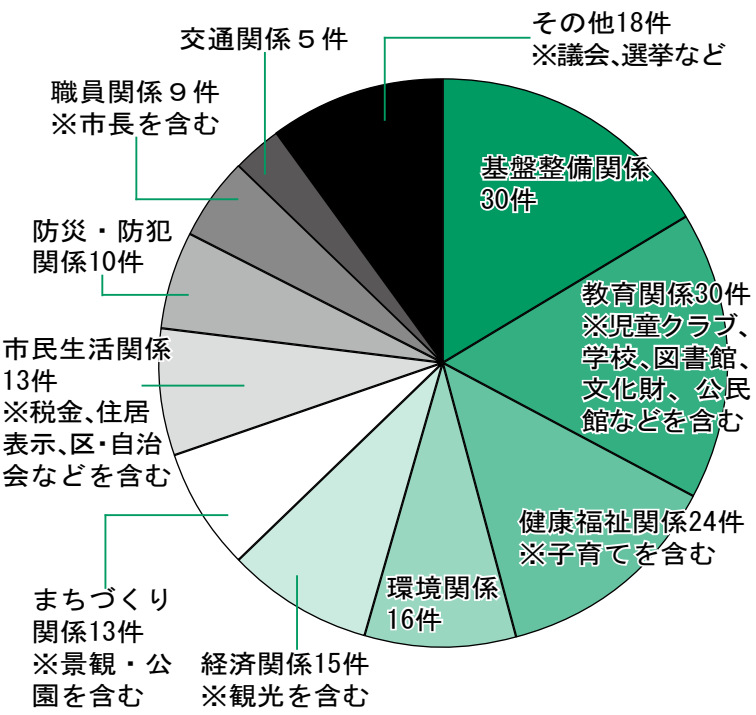
須坂市では、２０１７年２月20日に須坂警察署と協定を結び、同年３月１日から「安心みまもるシール」事業を開始しました。この事業は、徘徊（はいかい）などで行方不明になった場合、「安心みまもるシール」の会員番号で身元を確認でき、早期発見や迅速に親族へ連絡できることから、市では「安心みまもるシール」を推進し、「安心お出かけカード」配布を行いません。

市に対する陳情や要望などの提出は文書で

市に対する陳情や要望などは、軽微なものを除き、原則として文書での提出をお願いします。

様式の指定はありませんが、内容を明確にしてください。文書でいただいた陳情などは、文書で回答します。

■平成30年度に頂いたご意見（総件数183件）



平成30年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況

問合せ　総務課（☎026-248-9000）

公文書の公開請求を受け付けています

市では、公文書の公開や個人情報の開示または訂正などの相談・請求を受け付けています。

平成30年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況は左表のとおりです。

請求方法など詳しくは、お問い合わせください。

計画や会議録などを公開しています

市民の皆さんに公開している各種計画や会議録などは、情報コーナー（市役所本庁舎2階）でご覧いただけます。

情報コーナーの利用時間は、月～金曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く）の午前8時30分～午後5時15分です。

■平成30年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況（単位：件数）

請求先		請求	処理状況				審査請求
			公開・開示・訂正等	一部公開・一部開示・一部訂正等	非公開・不開示・非訂正等	文書不存在	
公文書公開		19	8	8	1	1	0
内訳	市長	15	8	4	1	1	0
	教育委員会	3	0	3	0	0	0
	農業委員会	1	0	1	0	0	0
個人情報開示		24	10	11	0	1	0
内訳	市長	21	9	9	0	1	0
	教育委員会	3	1	2	0	0	0
個人情報訂正等		0	0	0	0	0	0

※公文書公開19件のうち市長へ請求された１件と個人情報開示24件のうち市長へ請求された２件は取り下げ

市長のいきいき通信

情報と人間関係の重要性

『広報すざか』２０１５年７月号の市長いきいき通信で「人と情報のネットワーク」という題名で、「情報」の重要性を書かせていただきましたが、最近、より一層、情報の重要性を感じています。

尊敬する経営者から、会社員時代に、ひたすら読書に励み、昼の休憩時間も近くの書店に通っていたこと。さらに、自宅では各部屋にテレビを置き、つけっぱなしで情報を収集したとお聞きしました。あふれるように情報を浴び、その中から有益な情報を選択しようとする強い意志と感性が感じられました。

現在、ＳＮＳ（Social Networking Serviceの略）は、世界中の方が利用しており、そこから得る情報は重要で、時代にあった情報収集が必要であると考えます。また、直接お会いして情報を得ることも重要です。都会では、国会議員や官僚、民間有識者をはじめ、地方にはない情報を有する方がいます。一方で、地方には地域に根差した貴重な情報をお持ちの方がいます。

国内外で活躍されており、須坂長野東インター周辺開発で大変にお世話になっている県外在住のＩさんは「人と人は情または金銭で結び付いている。しかし、金銭は長続きしない」とおっしゃっていました。

金銭に頼らずに、人から情報をいただくには、理念、情熱、誠意、教養など総合的な人間力を高める必要があります。また、私は、情報をいただいた場合には、「情」に「報いる」ために、情報を社会のために生かそうと努めています。

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

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～４月に届いたお手紙から～

新元号「令和」

新元号の発表を楽しみにしていましたが、令和と聞いて、正直期待外れでした。

その後、新聞で「令和」の記事を読み、「令」は美しい、「和」は調和とありました。これで納得しました。

（ペンネーム　金さんさん　81歳）

●令和は、日本最古の歌集『万葉集』から由来し、「明日への希望とともに、日本人一人ひとりが大きな花を咲かせる」という願いも込められています。由来どおりすばらしい時代になってほしいですね。

小学生の集団登校

上級生が先頭に立って、新入生などの下級生を横断歩道で誘導し、待っている車に深々とお礼をしているの見て、うれしくなり、この子たちがいつまでも純粋に育ってほしいと思いました。

（小森さん　73歳）

●ＪＡＦが行った信号機のない横断歩道での車の一時停止率調査で、長野県が全国１位でした。このような子どもが多いことが一つの要因です。

夕方に流れる曲

夕方６時に流れる音楽がとても気に入っています。

この曲を聞くと、明日もまた頑張ろうという気持ちにさせてくれます。曲名があるなら教えてください。

（ペンネーム　おじさんさん　40歳）

●「百々川橋の夕暮れ」という曲名です。この原曲は、「水くれトーバンズ」の皆さんが作曲した「百々川橋」という曲で、これをオルゴール風にアレンジしたものです。

元気をもらう

４月になり新しい生活が始まりました。

保育園に通う子どもたちは、一つ上のクラスになったことがうれしく、笑顔で登園します。そんな後ろ姿に元気をもらい、頑張ろうと思います。

（ペンネーム　くるみさん　31歳）

●子どもの頑張っている姿や笑顔を見て、頑張ろうと思えることがありますよね。私もその一人です。

最近の楽しみ

少し早起きして畑の草取りをしています。

畑を始めるための準備で、毎日コツコツ進んでいく道。楽しみが増えて楽しいです。

（ペンネーム　まぁちゃんさん　33歳）

●早起きしての草取りが楽しみだと聞いて、すごいと思いました。畑仕事が忙しくなりますが、これからも楽しんで頑張ってください。

健康効果がすごい

信州須坂の台所を見て、サバじゃがを作りました。

手間がかからず簡単で、血管や脳にもよく、骨も丈夫にしてくれます。いいとこ尽くしなので、毎日食べよう。

（大峡さん　78歳）

●サバじゃがを作っていただきありがとうございます。信州須坂の台所は、簡単で手間がかからないことも考えています。これからも皆さんにレシピを届けていきます。

おもてなしの心に感謝

春休みに孫たちと県外へ旅行に行きました。

旅行先では、初めて体験することも多く、興奮していたのか、カメラを忘れてしまいました。

添乗員さんに話をすると、迅速な対応でカメラが手元に戻ってきました。見つけてくださった方に感謝の気持ちをお礼状に書き、「おもてなしの心」に触れた良い旅になりました。

（ペンネーム　臥竜のジージさん　74歳）

●お孫さんたちと楽しく、人の温かさを感じた旅行は、思い出深かったと思います。また、お礼状を受けとった方も心が温まっていると思いますよ。

※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

①湯っ蔵んど入浴券（ペア）……５人（湯っ蔵んど提供）

②須坂温泉入浴券（ペア）……５人（㈱古城荘提供）

③ＡＣ長野パルセイロレディース山岸夢歩選手のサイン入り色紙……３人

一問題一

須坂オープンガーデンは今年で何周年になりますか？

○周年

ヒント…２ページ

●応募方法

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

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

●応募締切　５月20日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●ＦＡＸ　０２６-２４６-０７５０

●Ｅメール　info@city.suzaka.nagano.jp

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　7・13・20・27・31・6月3日
Tel 245-0784　Fax 245-4313

3月
来館者数　10,164人
貸出冊数　25,506冊

こどもの読書週間開催中

期間　5月12日(日)まで

【年齢別おすすめの本】
「0～3歳」、「4～6歳」、「小学校1・2・3年」、「小学校4・5・6年」のそれぞれにぴったりの本を選び、ロビーで展示・貸し出しています。

【あの人気キャラクターは、いつ生まれ？】
「アンパンマン」、「おしりたんてい」、「ハリー・ポッター」、「リトル・ジーニー」など、本から生まれた人気キャラクターの、生まれた年をクイズ形式にして展示しています。

須坂図書館・須坂新聞社合同企画「ほのぼの川柳ほくしん流」作品募集

優秀作は、須坂新聞紙上で発表し、図書館に掲示します。

【第20回お題「動」】
うごく・どう・うんどう・どうぶつなどをイメージする語句

応募(投句)期限　5月11日(土)

古典文学講座〈全5回〉【古典を読み 須坂を知る】

新元号「令和」で話題の『万葉集』をはじめ、『方丈記』『平家物語』などから、郷土を取り上げた古典文学を学びます。

とき　▼6月14日(金)▼28日(金)▼7月12日(金)▼26日(金)▼8月9日(金)各回とも午前10時～正午
ところ　図書館西館講習室1(2階)
講師　田子修一さん(須坂市文書館専門員)
定員　20人(申込順)
参加費　無料
申込開始　5月10日(金)
申込方法　図書館カウンターまたは、電話でお申し込みください。

新刊案内

▲ぶっくるー

絵本
おいせまいり　わんころう　長谷川義史
すごいぞ!!きょうりゅう　鎌田歩

児童
イチからつくる　あめ　本間祐子
部長会議はじまります　吉野万理子

一般
世界とびある記　兼高かおる
日本懐かしクルマ大全　阿部至晃
塩分早わかり　女子栄養大学出版部
ゆる片づけBOOK　オレンジページ
父と私の桜尾通り商店街　今村夏子
孤道　完結編　内田康夫原案

博物館だより

須坂市立博物館

平成30年1月15日から長期休館しております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
Tel 245-0407　Fax 214-5548

▶獅噛紋鍍銀銅製板

臥竜山たんけん2019

臥竜山探検2019

臥竜山の岩石

臥竜山を登山しながら石を観察し、臥竜山が大昔、海の底だった謎に迫ります。登山の後は、講師の岩石コレクションを見ながら、身近な石から世界の岩石・宝石まで、幅広く学びます。

とき　5月25日(土)(雨天決行)
【午前の部】　午前9時～11時30分
【午後の部】　午後1時30分～4時
ところ　臥竜公園内
集合　須坂市立博物館前
講師　長野自然観察の会の皆さん
持ち物　▼50円(保険料)▼水筒▼帽子▼虫よけ▼磁石▼軍手
定員　各50人(申込順)
申込方法　電話でお申し込みください。受付時間は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分までです。
申込期限　5月20日(月)

博物館ボランティア会 会員を募集します

博物館ボランティア会は、博物館周辺の落ち葉清掃などの環境整備のほか、臥竜山たんけんウォークラリーや出前講座、臥竜公園フェスティバル、小学校の社会科見学、八丁鎧塚(よろいづか)まつりなどへの協力も行っています。

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

▲昨年の八丁鎧塚まつり「勾玉(まがたま)づくり」で会員が活動している様子

メモ

木	金	土
2 薬 蔵の町薬局、アキヤマ薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	3 診 信州医療センター 薬 オオクマ薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	4 診 信州医療センター 薬 小布施薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店
9	10 健 ３か月児健康診査（P26）	11 イ 動物園「母の日イベント」（P22）（～12日）
16 講 うつ病の方の家族教室（P24）	17 健 １歳６か月児健康診査（P26）	18
23 健 ２歳児健康相談（P26） 講 高齢者健康教室公開講座（P23） 講 介護教室（P24）	24	25
30 健 ３歳児健康診査（P26）	31 納 軽自動車税、介護保険料（普通徴収）（P26）	1 イ スマイル・ママ・フェスタin須坂（P23） 講 子育てセミナー（P24）

市外局番…（026）

■子ども課相談室☎248-9026
（子育て相談、家庭生活など）
と　き　月～金曜日　8:30～17:15
ところ　子ども課（東庁舎１階）

■教育相談室☎248-0001
と　き　月～金曜日　8:30～17:15
ところ　学校教育課（東庁舎１階）

■空き家バンク活用相談☎248-9017
と　き　月～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）

■保健センター健康相談☎248-9023
と　き　月～金曜日　9:00～16:00
ところ　保健センター
問合せ　保健センター

■妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」☎213-6400
と　き　月～金曜日　8:30～17:15
問合せ　保健センター

■悩み無料ダイヤル☎ 0800-800-7223
と　き　月～金曜日　8:30～17:15
問合せ　保健センター

■よろずなんでも相談☎245-0909
と　き　21日㈫　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　22日㈬　8:30～17:15
ところ　地域包括支援センター（本庁舎２階）

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
と　き　８日㈬、15日㈬　13:30～
ところ　シルバー人材センター

■結婚相談☎214-2994
と　き　５日㈰、19日㈰、６月２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　９日㈭、23日㈭ 13:00～16:00
ところ　中央公民館
問合せ　まいさぽ須坂（要予約）

■司法書士無料相談☎245-0031
と　き　23日㈭　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）

■不動産無料相談☎228-2130
と　き　15日㈬　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～金曜日、第２土曜日
※事前予約が必要です

災害情報

	3月	2019年1～3月	昨年同期
火　災	1	4	10
死　者	0	0	3
傷　者	0	1	1
救急出動	199	619	592
交通事故	3	20	38
急　病	138	444	409
その他	58	155	145
救　助	0	2	8
交通事故	0	2	6
その他	0	0	2

交通事故

	3月	2019年1～3月	昨年同期
件　数	7	32	52
死　者	0	0	0
傷　者	7	35	59

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

このページはカレンダーとしてご利用ください

2019年 5月

薬…日曜・祝日休日当番薬局
診…休日緊急診療室
納…税金などの納期限
相…各種相談
健…各種健康診査など
イ…イベント情報など
講…各種講座・教室
パ…おでかけパソコン相談室

日	月	火	水	
			1 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、アイリス薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 動物園「ワクワクふれあいフェア」(P22)（６日まで）	
5 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、かおり薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	6 診 信州医療センター 薬 グリーン薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	7 パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～) 相 子育て相談(P33)	8 イ 蔵の町並みキャンパス作品展(P22)（～30日）	
12 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、コスモス薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 春の臥竜公園写生大会(P22)	13 パ 井上地域公民館(14:00～)	14 パ 豊丘地域公民館(14:00～) 講 かみかみ離乳食講座(P26) 講 さわやか貯筋教室(P24)	15	
19 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、コスモファーマ高山薬局、さくら薬局 イ ニュースポーツ＆ウォーキング(P12)	20 相 子育て相談(P33)	21 講 もぐもぐ離乳食講座(P26) イ 人権啓発 DVD 上映会(P23) 講 消費生活講座(Ｐ８)	22	
26 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、サンタグリーン薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 結婚セミナー(Ｐ９) イ 町並みクリーン＆ウォーク作戦(Ｐ６)	27	28 健 １歳児健康相談(P26) 講 人権交流講座(P24)	29	

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

情報ファイル5月

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

お知らせ

●工業統計調査へのご協力のお願い

「製造業」に属するすべての事業所を対象に、6月1日現在で「2019年工業統計調査」を実施します。

この調査は、工業の実態を明らかにし、産業や中小企業の政策などの基礎資料として活用されます。5月中旬から統計調査員が訪問します。調査書類が届きましたら、インターネットまたは調査票でご回答ください。

ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ　政策推進課(☎248-9017)

●水道メーター(量水器)の交換を行います

市では、計量法の規定により、有効期間(8年)が満了となるメーターの交換を市水道工事協同組合に委託して行います。

該当する方には、「水道メーター交換について(お知らせ)」を市水道工事組合加盟業者から通知します。

問合せ　営業課(☎248-9012)

●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

▼2019年1月1日～2020年3月13日までに入籍した世帯▼夫婦ともに婚姻日における年齢が34歳以下▼夫婦の合計所得が340万円未満の世帯（貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。離職し、申請時に無職の方は所得なしで算出します）▼夫婦ともに須坂市に住所がある▼対象の住居が須坂市にある

※このほかにも要件があります。

対象費用　①新居の購入費②新居の家賃(敷金や礼金、共益費なども含む)③引越業者や運送業者に支払った引越費用

※費用の対象期間は、2019年1月1日～2020年3月13日

補助額　①～③の合算額（上限30万円）

※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ　政策推進課(☎248-9017)

●春の全国交通安全運動 5月11日(土)～20日(月)「思いやり　乗せて　信濃路　咲く笑顔」

▼横断歩道を渡ろうとする歩行者などがいる場合は、必ず停止しましょう。また、人も車もしっかりと安全確認し、「思いやり運転」に努めましょう。

▼道路を歩行中や横断中の事故が多くなっています。特に夜間は夜光反射材を着用し、ドライバーに自分の存在を知らせましょう。

▼シートベルト・チャイルドシートの着用で助かる命があります。すべての座席で正しく着用しましょう。

▼自転車も車両の仲間です。信号や一時停止など、交通ルールを守って安全に運転しましょう。もしもの時に備え、自転車加害事故に対応する賠償責任保険に加入しましょう。

問合せ　市民課(☎248-9002)

●冬季閉鎖解除のお知らせ

【米子大瀑布(だいばくふ)】

国指定名勝「米子瀑布群」へのアクセス道路の冬季閉鎖が解除となります。

開山期間　5月中旬～11月上旬(予定)

※5月中は、積雪が残り、ぬかるんでいる箇所もあるため、登山靴などをご用意ください。

※開山後、落石対策工事を行います。登山道の一部が通行止めになりますが、滝は見ることができます。

【五味池破風(はふ)高原自然園】

県内最大規模のレンゲツツジの群生地五味池破風高原自然園へのアクセス道路の冬季閉鎖が解除となります。

開通期間　5月8日(水)午前10時～11月上旬(予定)

※五味池破風高原自然園で行われるイベントなどの情報は、『広報須坂』6月号でお知らせします。

問合せ　商業観光課(☎248-9005)

●人権の総合相談窓口は人権交流センターです

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

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

とき　月～金曜日午前9時～午後5時（祝日と12月29日～1月3日を除く）

問合せ　人権交流センター(☎245-0909)

●民生委員・児童委員の日と活動強化週間

民生委員・児童委員は、「広げよう地域に根ざした思いやり」の行動宣言により、安心して住み続けられる地域社会づくりを目指して、さまざまな取り組みを進めています。

毎年、5月12日を「民生委

員・児童委員の日」、5月12日から18日までを「活動強化週間」と定め、民生委員・児童委員の存在や活動の理解が、地域住民や関係機関・団体などへ深まるように広報しています。

困り事などがありましたらお気軽に民生委員・児童委員にご相談ください。

問合せ　福祉課（☎248-9003）

●行政相談委員が委嘱されました

行政相談は、国の行政全般（医療保険・年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など）の相談を受ける窓口です。

また、担当行政機関が不明のものや、さまざまな行政分野の幅広い相談にも対応します。

今年度新たに、総務大臣から次の方が委嘱されました。

【行政相談委員】（敬称略）

▼小林敏（相森町）

▼麻相田泉（井上町）

相談日　偶数月第1木曜日午後2時～4時（要予約）

※市民課（☎248-9002）に連絡して予約をしてください。

問合せ　長野行政監視行政相談センター（☎235-5566）

●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います

全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。

とき　5月15日(水)午前11時

放送内容　「これは、Jアラートのテストです」

問合せ　総務課（☎248-9000）

●小学校通学用「標準かばん」の導入時期

市教育委員会では、保護者の皆さんの負担軽減を目的に、小学校通学用「標準かばん」の導入を検討しています。

昨年11月に製造業者を決定し、今年1月～2月に市内保育園・幼稚園に試作品を展示して、保護者の皆さんにアンケートを実施しました。

アンケートの結果、「標準かばん」の導入に60％を超える方が賛同し、反対は9.5％でした。

ただ、試作品のデザイン・機能に関しては「問題ある」との評価が50％を超え、2020年度ご入学のお子さんがいらっしゃる保護者に限ると60％を超える結果となりました。

この結果をふまえ、デザインや機能などは、さらに検討する必要があると考え、2020年度の導入を見送り、早くとも2021年度以降として検討を進めます。

問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●長野県小児救急電話相談の時間延長

県では、看護師などによる小児救急電話相談事業を実施しています。

2019年3月31日まで相談時間は午後7時から11時まででしたが、4月1日から午後7時から翌日午前8時までに延長しました。

お子さんの夜間のケガや急病などの際に、対処に戸惑い医療機関を受診すべきか判断が難しい時など、お気軽にご相談ください。

相談時間　午後7時～翌日午前8時（無休）

電話番号　局番なしの（☎#8000）

※ダイヤル回線・IP電話は、（☎0263-34-8000）

問合せ　県健康福祉部保健・疾病対策課（☎235-7141）

◎平成30年北海道胆振東部地震災害義援金を9月30日(月)まで受け付けています。問合せ　福祉課（☎248-9003）

募集

●市の奨学生募集

対象　高校・高等専門学校・大学に在学していて、次の要件をすべて満たす方

要件　▼本人または本人と同一生計である方が市内に居住している方▼成績が優秀で健康な方▼経済的理由で修学が困難な方▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方

貸与月額

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

募集人員　若干人（年収・所得の上限額があります）

受付期間　5月7日(火)～31日(金)

申込・問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●カンナの球根植えボランティア募集

とき　5月25日(土)午前6時～7時（雨天決行）

ところ　国道403号線沿い（幸高町信号からインターチェンジ入口）の花壇

集合場所　ながの農業協同組合井上支所前駐車場

持ち物　▼手袋▼スコップ

申込期限　5月17日(金)

申込・問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●市民農園利用者募集

市民農園で野菜や花などの栽培をしてみませんか。

申込資格　市内在住の方

農園の場所　▼米子町▼本郷町▼小河原町▼田の神町など

利用料　年間3500円程度

申込・問合せ　JAながの須高営農センター（☎245-0153）

●県営住宅入居者募集

募集期間　5月7日(火)～13日(月)

※土・日曜日も受け付けます。

※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ　長野県住宅供給公社県営住宅課（☎227-2322）

◎平成28年熊本地震災害義援金を2020年3月31日(火)まで受け付けています。問合せ　福祉課(☎248-9003)

●須坂健康まつり実行委員会新規構成団体募集

「第26回須坂健康まつり」(秋に開催予定)の実行委員会の新規構成団体を募集します。

応募要件　▼健康づくりに関わる活動をしていて、活動拠点が市内にあり、市民で構成される団体▼健康まつりで、健康づくりに関連するコーナーを開設したい(できる)団体▼健康まつりで営利を目的にしない団体

応募方法　健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)にある申込用紙に必要事項を記入し、提出してください(郵送やEメールも可)。

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

※申請用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

応募期限　5月20日(月)

申込・問合せ　健康づくり課(☎248-9018)

●「読書ちゃれんじ」参加者募集中

子どもの読書活動を推進し、親子で読書を楽しめるよう支援する取り組みです。

【すざか子ども読書ちゃれんじ】

本を読んでコメントを書き、たくさんの本にふれ合いましょう。読んだ本の冊数で認定証がもらえ、親子で表彰もされます。

対　象　▼市内在住の小学生▼須坂支援学校の児童・生徒

実施期間　2020年2月15日(土)まで(募集は随時)

実施窓口　▼学校▼図書館▼児童センター・児童クラブ

【すざか家族で読書ちゃれんじ】

読み聞かせた絵本の冊数でポイントを貯めます。親子で楽しく絵本に親しみましょう。

対　象　市内在住で乳幼児のいる家族

実施期間　2020年3月10日(火)まで

実施窓口　▼図書館▼生涯学習スポーツ課

申込・問合せ　生涯学習スポーツ課(☎248-9027)

●長野県障がい者スポーツ大会参加者募集

と　き　9月8日(日)午前8時20分～受付

ところ　松本平広域公園陸上競技場(松本市今井)ほか

参加費　無料

対　象　市内に住所があり、2019年4月1日現在の満年齢が12歳以上の障害者手帳所持者

※参加種目は、お問い合わせください。

申込期限　6月3日(月)

申込・問合せ　福祉課(☎248-9003)

●中国四平市須坂市親善訪問団員募集

市では、今年で友好都市締結25周年を迎える中国四平市へ須坂市親善訪問団を派遣します。次のとおり訪問団員を募集します。参加希望の方は、政策推進課または須坂市日中友好協会へお申し込みください。

訪中期間　8月10日(土)～13日(火)(3泊4日)

訪問都市　▼大連▼四平▼北京

旅行代金　17万6千円(航空機運賃、ホテル代、食事代など含む)

申込期限　6月15日(土)

申込・問合せ　▼政策推進課(☎248-9017)▼須坂市日中友好協会事務局長(山崎)(☎246-4567)

行事・催し

●すざかこども食堂

と　き　5月11日(土)午前11時30分～

ところ　仁礼コミュニティセンター

参加費　▼子ども(高校生まで)…無料▼大人…200円

※メニューは具だくさんカレーライスです。食材を提供いただける方は、ご連絡ください。

問合せ　すざかこども食堂実行委員会(斎藤)(☎090-4460-2919)

●動物園イベント情報

【ゴールデンウィークだよ！ワクワクふれあいフェア】

期　間　5月6日(月)まで

内　容　▼動物ガイド▼カピバラふれあい▼ポニーの乗馬▼ヒツジの毛刈り(5月3日(金)、5日(日)のみ)

【母の日イベント】

と　き　▼5月11日(土)▼12日(日)

※2日間とも「お母さん」の入園料が無料になります。

内　容　お母さんに感謝を伝えるイベント

【春の臥竜公園写生大会】

と　き　5月12日(日)午前9時～午後2時

※雨天の場合は5月19日(日)に延期します。19日(日)が雨天の場合は中止になります。

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)

その他　▼画用紙の大きさは四つ切り(54㎝×38㎝)。▼応募作品は一人1点。▼画用紙や絵の具などは参加者が用意してください(当日は正面入口で業者販売あり)。▼優秀作品の中から、中部ブロック動物園水族館写生大会の入賞作品を選出します。

※写生大会当日は、動物園で行うイベント時間が通常と異なります。

問合せ　臥竜公園管理事務所(☎245-1770)

●蔵の町並みキャンパス作品展

市内に現存する蔵の町並みや古民家などの地域資源を学校の授業などに生かす「蔵の町並みキャンパス事業」で取り組んだ成果をご覧いただく場として「蔵の町並みキャンパス作品展」を開催します。

期　間　5月8日(水)～30日(木)午前9時～午後5時

ところ　旧上高井郡役所(1階)

展示内容
▼信州大学工学部建築学科3年生…「民家の再生」、「街区の再生」、「工芸デザイン製図Ⅱ」作品
▼長野工業高等専門学校4年生…「須坂の蔵の町並み景観に配慮した木造住宅の設計」作品
▼長野県短期大学多文化コミュニケーション学科日本語日本文化専攻2年生…「ポストカード」作品
入館料　無料
問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●旧小田切家住宅イベント

【月に一度のお楽しみ　重ね煮ランチ】
メニューは「重ね煮風キーマカレーとデザート」です。
とき　5月21日(火)午前11時30分～午後2時
参加費　900円(入館料別)
申込期限　5月15日(水)
【旧家でお茶会をしよう！】
とき　5月26日(日)午前10時～午後3時
参加費　300円(入館料別)
協力　江戸千家
【お知らせ】
6月2日(日)まで開催中の三木登日本画展は、5月8日(水)に展示替えを行うため見学できません。ご理解・ご協力をお願いします。
申込・問合せ　旧小田切家住宅（☎246-2220）

●人権啓発DVD上映会

学習教材として貸出可能なDVDの上映会を行います。他の作品を希望される方は、随時ご覧いただけます。
とき　5月21日(火)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　▼「コール&レスポンス」…24分▼「誰もがその人らしく」…20分
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●AC長野パルセイロホームゲーム情報

AC長野パルセイロが熱戦を繰り広げています。
南原町出身の山岸夢歩さんが、今シーズンよりレディースチームに入団しました。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10節　カターレ富山戦
とき　6月2日(日)午後2時キックオフ
【レディースチーム】
第9節　日テレ・ベレーザ戦
とき　5月19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）
※日・月曜日、祝日は定休日です。

●スマイル・ママ・フェスタin須坂

ママたちの手による、親子で楽しみ交流できるイベントを開催します。
とき　6月1日(土)午前10時～午後3時
ところ　メセナホール
※内容など詳しくは、スマイルママフェスタin須坂ホームページ（下記QRコードから接続できます）をご覧ください。
問合せ　男女共同参画課（☎248-9034）

●峰の原高原プリンスオープンテニストーナメント

2日間の昼食付きでパーティーやプロによるテニスクリニックもあり、盛りだくさんな大会です。地元参加の方は、特別料金になります。
とき　▼6月8日(土)▼9日(日)
ところ　峰の原高原テニスコート
種目　▼男子ダブルス▼女子ダブルス▼混合ダブルス
参加費(市民特別料金)
▼2泊…一人1万5000円
▼1泊…一人1万1000円
▼大会のみ…一人3500円
※詳細は、峰の原高原観光協会ホームページ（https://www.minenohara.net/）をご覧ください。
申込期限　5月31日(金)
申込・問合せ　大会事務局(ペンションホワイトイーグル)（☎0268-74-2697）

講座・教室

●子育て支援センター講座

【お父さんの育児講座「すくすくパパ」】
親子で臥竜山を散策しましょう。ご家族で参加できます。
とき　5月11日(土)午前10時30分～正午(雨天中止)
ところ　臥竜公園
参加費　無料
対象　育児中の父親と子ども
※ご家族で参加できます。

定員　8組(先着順)
申込期限　5月8日(水)
【すくすく育児ランド(全5回)】
とき・内容
▼5月21日(火)…子育ての話
▼5月28日(火)…絵本の話
▼6月4日(火)…骨密度測定など
▼6月13日(木)…子どもの食事
▼6月18日(火)…グループワークなど
各回とも午前10時～正午
ところ　福祉会館
参加費　300円(試食代)
定員　親子25組
※託児があります。
申込期限　5月15日(水)
申込・問合せ　子育て支援センター（☎245-6588）

●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ツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。
とき　5月23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
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）

◎平成30年7月豪雨災害義援金を6月28日(金)まで受け付けています。問合せ　福祉課（☎248-9003）

●版画美術館の版画教室

【木版画教室〈全4回〉】
数枚の板を使って多色木版を制作します。
とき　▼5月11日(土)・25日(土)両日とも午前10時～正午▼6月1日(土)・8日(土)両日とも午後1時～4時
講師　市川久雄さん（須坂版画集団）
参加費　2000円
対象　中学生以上
定員　10人(先着順)
申込期限　5月9日(木)

【木口木版画教室〈全2回〉】
木を輪切りにした表面が硬質な版木を使用し、ビュランという道具を用いて彫ります。
とき　▼6月29日(土)▼30日(日)両日とも午前10時～午後4時
講師　高橋公一さん（須坂版画集団）
参加費　2800円
定員　10人(先着順)
申込開始　5月29日(水)
申込・問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

●さわやか貯筋教室公開講座

今回は「高齢期の口腔ケア」を公開します。お口の健康を保つことは、寝たきりや認知症予防にもつながるといわれています。転倒予防の体操と合わせていつまでもおいしく食べ、いきいきと笑って過ごす秘けつを楽しく学びましょう。
とき　5月14日(火)午前9時30分～11時30分
ところ　シルキーホール（須坂駅前ビル3階）
内容　▼歯科衛生士の講話とお口の体操▼転倒予防のための体操
参加費　無料(申込不要)
対象　市内在住の方
持ち物　▼飲み物▼タオル▼動きやすい服装
※お車でお越しの方は、ながでんパーキングをご利用ください。
問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●うつ病の方の家族教室

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病気や本人との関わり方を家族同士で話をしながら、一緒に学びませんか。
とき　5月16日(木)午後1時30分～3時30分
参加費　無料
対象　うつ病の方の家族
※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。個別での相談にも応じます。お気軽にお問い合わせください。
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

●人権交流講座

とき　5月28日(火)午後7時～8時30分
ところ　人権交流センター
講師　篠原康広さん（長野県人権啓発センター人権啓発相談員）
講演　「学校と家庭における子どもの人権～いじめと児童虐待と、そして同和問題と～」
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●介護教室

「口から食べる」を続けるために、飲み込みの機能・誤嚥(ごえん)予防・口腔ケアに関して、一緒に学んでみませんか。
とき　5月23日(木)午後1時30分～3時30分
ところ　県立信州医療センター（北棟4階講堂）
講師
▼北田将大さん(言語聴覚士)
▼山岸里美さん（摂食嚥下機能障害看護認定看護師）
▼福嶋敬子さん(歯科衛生士)
※講師は全員県立信州医療センター職員です。
参加費　無料
対象　▼家族を介護している方▼関心のある方
申込期限　5月20日(月)
申込・問合せ　県立信州医療センター（☎245-1650）

●マタニティセミナー〈全2回〉

ところ　保健センター
対象　8～10月出産予定の方とその家族
持ち物　母子健康手帳

【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう〈1回目〉】
とき　5月31日(金)午前9時30分～11時20分
内容　▼講話▼調理実習
参加費　100円（試食材料費）
申込期限　5月24日(金)
※1回目のみ申し込みが必要

【親になるってどんなこと？新しい家族を迎えるための子育て講座〈2回目〉】
とき　6月16日(日)午前9時15分～11時40分
内容　▼講話▼育児実習▼妊婦体験
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

●子育てセミナー「子どもとの向き合い方！～親も子も自分らしくあるために～」

自分の性格を変える必要はありません。コミュニケーションセンスを磨くことをサポートします。悩む前に一歩踏み出すことで、肩の力を抜いて育児ができるかもしれません。
とき　6月1日(土)午前10時30分～11時30分
ところ　メセナホール（2階会議室）
講師　阿部優美子さん（コミュニケーション・オフィス代表）
参加費　無料
定員　30人(申込順)
※託児があります(先着20人)。
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

●朗読奉仕員養成講座〈全5回〉

視覚障がい者に分かりやすい朗読の方法と実技を学び、朗読奉仕員として活動してみませんか。
とき　▼6月4日(火)▼18日(火)▼7月2日(火)▼23日(火)▼8月6日(火)各回とも午前10時～正午

ところ　市立図書館研修室(旧須坂高等職業訓練校2階)
講　師　横川千鶴子さん(須坂あかりの会)
対　象　継続して参加できる方
参加費　無料
定　員　20人
申込期限　5月24日(金)
申込・問合せ　福祉課(☎248-9003)

●健康応援教室にご参加ください

市では、市民の皆さんの健康増進に向けて「健康長寿発信都市須坂JAPAN創生プロジェクト」を実施しています。プロジェクトの一環として、主に蔵のまち観光交流センターを会場に、「健康応援教室」を毎月実施しています。

健康応援教室は、食や運動など、健康づくりの取り組みを広く市民の方に体験していただき、ご自身の健康づくりに役立てていただくことを目的に、テーマに沿って、各専門分野の方が講師を務めています。関心のある方はどなたでも参加可能です。

健康応援教室にご参加いただき、ご自身の健康づくりを見つめなおしてみませんか。

※5月の講座は12ページをご覧ください。

申込・問合せ　健康づくり課(☎248-9018)

▲健康応援教室の様子

●食の匠(たくみ)養成講座〈全4回〉

風土・暮らし・文化から須坂の郷土料理や伝統野菜などの歴史を学び、その背景にある大切にしてきた思いを、次世代に語り伝えていくための講座です。

とき
▼6月28日(金)午後1時30分～4時
▼7月30日(火)午後1時30分～4時
▼9月26日(木)午前10時～午後0時30分
▼10月24日(木)午前10時～午後0時30分

ところ　保健センター
参加費　300円
※9月26日の食材料費
対　象　▼食文化に関心がある方▼食文化伝承の活動をしていただける方▼4回の講座に参加できる方
定　員　30人
申込期間　5月7日(火)～6月14日(金)
申込・問合せ　健康づくり課(☎248-9018)

善意の窓口

《寄附》
▼地域の文化向上のため(『大島四百年誌』書籍25冊)…匿名

リサイクル情報

《差し上げます》
▼木製学習机▼座卓(一枚板)▼水槽一式▼ハンドロールピアノ▼メッシュパネル棚(組立式)▼飾り棚▼書棚▼パソコン台(木製)

《譲ってください》
▼御殿雛(びな)(小さめの物)

【《差し上げます》の申込期限と抽選日】
申込期限　5月7日(火)
交渉順位抽選　5月9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。

■リサイクル情報とは
まだ使えるのに家庭で眠っている日用品を譲り合うことで、暮らしのムダを見直すとともに、省資源とごみの減量化を目的とした不用品登録制度です。

【登録の分類】
▼差し上げます…無償
▼譲ってください…譲ってくださる方はいませんか

【留意事項】
▼品物の譲り渡し交渉は当事者同士が行います。
▼品物は、ご家庭で保管してください。
※登録期間は最長6カ月です。
▼品物は『広報須坂』にリサイクル情報として掲載します。
▼受け付けの締め切りは、毎月8日前後です(『広報須坂』でお知らせします)。
▼希望者が複数いた場合、交渉順位は抽選になります。
申込・問合せ　市民課(☎248-9002)

寄附募集

許可2件
【令和元年花火大会資金】
募集責任者　神林章(須坂市花火大会実行委員会)
募集金品の額　685万円
期　間　5月7日(火)～6月30日(日)
問合せ　市民課(☎248-9002)

【第69回社会を明るくする運動募金】
募集責任者　竹前郷史(須高地区保護司会会長)
募集金品の額　90万円
期　間　5月1日(水)～5月31日(金)
問合せ　市民課(☎248-9002)

●入居者募集

【市営住宅】

募集団地	戸	間取り
○豊　丘	9戸	3DKB
○境　沢	3戸	3KB
○屋　部	1戸	3DKB
○西　原	1戸	3LDKY

【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　5月7日(火)～15日(水)　**抽選日時**　5月20日(月)午前9時
問合せ　長野県住宅供給公社須坂管理センター(☎214-5620)

◎2018年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品……気づいてる？　かるい気持ちで　おもい罪　仁礼小6年　牧　藍人

日曜・祝日の当番薬局

５月１日㈷　アイリス薬局
５月２日㈷　アキヤマ薬局
５月３日㈷　オオクマ薬局
５月４日㈷　小布施薬局
５月５日㈷　かおり薬局
５月６日㈷　グリーン薬局
５月12日㈰　コスモス薬局
５月19日㈰　コスモファーマ高山薬局、さくら薬局
５月26日㈰　サンタグリーン薬局
６月２日㈰　須坂あすなろ薬局

※薬局　マツモトキヨシ芝宮店は19日（第３日曜日）を除き、すべて営業します。
※蔵の町薬局は５月３日㈷～４日㈷・５月６日㈷を除き、営業します。
※５月１日㈷～２日㈷は薬局によって開局します。詳細は各薬局にお問い合わせください。

休日緊急診療室（小児科・内科）

と　き　５月１日㈷・５月３日㈷～６日㈷・日曜
9:00～12:00、13:00～17:00
ところ　県立信州医療センター
問合せ　☎245-1650

※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、須高行政事務組合が共同で運営しています。

税金などの納期限

納期限・口座振替日
５月31日㈮

軽自動車税……全期
介護保険料（普通徴収）…２期

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

５月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】　（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	10（金）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成31年１月１日～１月15日生 平成31年１月16日～１月31日生
	6／7（金）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成31年２月１日～２月15日生 平成31年２月16日～２月28日生
１歳児健康相談	28（火）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年４月23日～５月２日生 平成30年５月３日～５日23日生
	6／17（月）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年５月24日～６月８日生 平成30年６月９日～６月17日生
1歳6か月児健康診査	17（金）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年10月17日～10月31日生 平成29年11月１日～11月16日生
２歳児健康相談	23（木）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年４月16日～４月28日生 平成29年４月29日～５月10日生
	6／13（木）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年５月11日～５月24日生 平成29年５月25日～６月13日生
３歳児健康診査	30（木）	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年４月26日～５月16日生 平成28年５月17日～５月26日生
もぐもぐ離乳食講座	21（火）	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ離乳食講座	14（火）	13:00～13:15 14:15～14:30	平成30年８月１日～８月15日生 平成30年８月16日～８月31日生
	6／11（火）	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

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

【個別予防接種】　（会場：各医療機関）

開始対象者	予防接種名	対象年齢
平成31年３月生	Ｂ型肝炎	生後12か月（１歳）の前日まで （標準的な接種期間は２か月～９か月の前日）
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後２か月～60か月（５歳）の前日まで
平成31年２月生	四種混合１期初回	生後３か月～90か月（７歳半）の前日まで
平成30年12月生	ＢＣＧ	生後12か月（１歳）の前日まで （標準的な接種期間は５か月～８か月の前日）
平成30年５月生	麻しん・風しん1期	生後12か月～24か月（２歳）の前日まで
	水痘	生後12か月～36か月（３歳）の前日まで
平成28年５月生	日本脳炎１期初回	生後６か月～90か月（７歳半）の前日まで （標準的な接種期間は３歳～４歳の前日）
平成22年５月生	日本脳炎２期	９歳～13歳の前日まで※ （標準的な接種期間は９歳～10歳の前日）
平成20年５月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで （標準的な接種期間は11歳～12歳の前日）

【持ち物】対象予防接種の予診票、母子健康手帳、住所確認ができるもの
※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）

●市民公開講座「あなたの肺は大丈夫ですか？」

と　き　５月25日㈯午後１時30分～４時（開場午後１時～）
ところ　メセナホール（小ホール）
講　演①「知っておきたい呼吸器の病気」
講　師　山﨑善隆さん（信州医療センター感染症センター長）
講　演②「あなたが肺がんになったら」
講　師　坂口幸治さん（信州医療センター呼吸器外科部長）
※講演終了後、呼吸体操「呼吸筋！貯筋してみませんか？」を行います。
参加費　無料（事前申込不要）
問合せ　県立信州医療センター地域医療福祉連携室（☎246-6577）

◎毎月第３日曜日は「家庭の日」……子どもの気持ちに寄りそえば　家庭は　安心安全　心の基地

2019年5月1日発行

No.685

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

豊洲地域の歴史を次世代へ

～ふるさと豊洲講座～

豊洲地域公民館

2月28日㈭、豊洲地域公民館でふるさと豊洲講座「豊洲地域の歴史を学ぼう」を開催し、講師に藤澤袈裟一さんを迎えました。

より多く参加してもらいたい

ふるさと豊洲講座は、これまで現地学習会を行ってきました。また、2015（平成28）年に作成された「信州須坂ふるさと探訪絵地図」を活用し、ウオーキングをして学習会を行ってきました。

▲信州須坂ふるさと探訪絵地図（豊洲地域編）

豊洲地域には歴史遺産があることを地域の皆さんに知ってもらい、生まれ育った町に愛着を感じてほしい。より多くの「若人」にも講座に参加してもらう方法を、開催に向けて模索しました。

地域おこし協力隊員が消防団員の仲間を誘う

豊洲地域公民館には、成田あゆみ地域おこし協力隊員が在籍しています。成田さんは地元の須坂市消防団第5分団に所属し、地域の防災活動にも尽力しています。

成田さんは、「地元の消防団員の仲間（20～40代）が次世代の地域のリーダーになるのでこの講座に参加してもらいたい」との思いから、チラシを作成し、参加を呼びかけました。当日の講座には、43人が参加し、そのうち消防団員は15人も参加しました。

歴史を学ぶ

講座では、「豊洲」の成り立ちや特性、水との関わりなどを学びました。千曲川の沖積地（崖下）では洪水に、松川の扇状地（崖上）では乾燥に悩まされてきた話しがされると、参加者は「そうだね、水には苦労しているね」とうなずき、真剣に聴き入っていました。また、絵地図を活用して豊洲地域内の町にある主な歴史遺産を確認し、「私の近所には道標がありました」など、改めて豊洲地域の歴史を学びました。

▲絵地図を広げ歴史遺跡を確認している参加者

自主探求の輪が広がる

参加者からは「有意義な時間でした。自分の住んでいる町ですが、知らないことが多く、これからもこのような場で学習していきたい」との感想が聞かれました。

講座の後、祖父や父親に近所の遺跡について聞いたり、各町の郷土史に詳しい方へ聞きに行ったりと、自主探求の輪が広がっています。

がりゃう山

100年の人生を、25年ずつ春夏秋冬に例え四季ごとに色つけすると▼25歳までを春。柔らかい風に暖かさを感じ草木が芽吹き成長する。青春期で心身を鍛え、学習し、体験を積む人生の準備期間。桜色・若草色・山吹色・菜の花色▼50歳までを夏。太陽の光を浴びて大輪の花が咲き草木が生い茂る。社会人として活躍し、精神的に成長（あおい）していく時期。天色・葵色・藍色▼75歳までを豊かに実る秋。精神的、社会的に成熟していく時期。あかね色・黄金色・群青色▼100歳までを冬。草木は葉を落とし墨絵の風情を感じる静かな時期。それまでの人生を総括して、いぶし銀のような人生の実を結び、多くの人に伝授することができる時期。漆黒色・真珠色・だいだい色▼私は今、秋の黄金色の真ん中にいます。夏の時期ほどの盛りはないけれど、人生晴れの日もあれば曇りや雨の日もあります。心は紺碧（こんぺき）の空になびく郷土の旗を見るような気持ちを抱いて、もう少し使命を果たして、同時に冬の時期を迎える準備をしたいと考えています。

ふるさと仁礼を後世に伝える

仁礼地域づくり推進委員会

仁礼地域づくり推進委員会が「仁礼村道路元標」案内説明板を建て替え、3月13日(水)に、仁礼小学校6年生を招待してお披露目式を行いました。

案内説明板が建て替えられる

仁礼小学校体育館の西側道路沿いには「楡(にれ)の木庭園」があります。

その庭園には、平成元年の仁礼小学校卒業生が記念樹を植樹し、翌年の平成2年には、当時の仁礼小学校の先生方とPTAの皆さん、仁礼地区の方が「仁礼小学校の児童が健やかに成長してほしい」との願いから、仙仁山の山の神地籍から楡の木を移植しました。そして、平成3年に、その場所を「楡の木庭園」と命名し、仁礼小学校の児童が整備し続けてきました。

そこには、大正時代に建てられた「仁礼村道路元標」があります。道路元標の横には案内説明板が建てられていましたが、老朽化が進んでいました。それを見た仁礼小学校山﨑校長は「仁礼地区のシンボルとして、仁礼小学校児童が誇れる場所にしたいので、ぜひ案内説明板を新しくしていただけませんか」と仁礼地域づくり推進委員会に相談し、仁礼地域づくり推進委員会は「これからもふるさと仁礼を伝え、つなぐためにもやりましょう」と、地域の方と協力して案内説明板を新に作成し、お披露目式を迎えました。

▲仁礼村道路元標

思いを伝える

お披露目式には、仁礼小学校を代表して6年生の児童37人が出席しました。

児童代表の中澤花瑠さんは「私たち6年生は仁礼小学校を卒業しますが、卒業してもこの場所を通るたびに、新しくなった案内説明板が完成した思い出がよみがえってくると思います。これからも新しくしていただいた案内説明板を見守っていきたい」とあいさつしました。

また、仁礼コミュニティセンター前館長の片桐さんは「仁礼の地を進学や就職などで離れても、この仁礼の地がふるさとであること。そしてこのふるさとを誇りに思い、語れる人になってほしい」と児童に激励しました。

続いて、仁礼小学校山﨑校長は「この楡の木庭園はこれまでの歴史がつながっています。ぜひ、皆さんもここを未来につなげていってほしい。そして、何十年とつながる場所にしてほしい」と児童に思いを伝えました。

▲設置の思いを児童に伝える山﨑校長

地域のふれあいの場に

中央地域づくり推進委員会

3月9日(土)、中央地域づくり推進委員会が主催し、東部児童センター・中央公民館の共催で「いろいろな遊びと駄菓子屋さん」を開催しました。中央地域に住む子どもたちを中心に74人が集まりました。

楽しく交流

子どもたちは、昔の遊びや紙芝居・駄菓子屋体験を通して、楽しそうに遊んだり駄菓子を食べたりして、子どもも大人も楽しく交流しました。かるた取りでは、低学年と高学年に分かれ白熱しました。

中央地域づくり推進委員会委員長の関野友憲さんは「今日は何の日ですか」とたずねると「サンキュー（3・9）の日です」と男子小学生が答えてくれました。子どもも大人も「ありがとう」の言葉が飛び交い、楽しい時を過ごすことができました。

「また、来年も子どもたちと一緒に事業ができるといいですね」と関野委員長は思いを話されました。

▲楽しかった駄菓子屋体験

▲白熱したかるた取り

参加者の感想

・いろいろなおかしやかるたがたのしかった。

・たくさん「サンキュー」が言えたし、自分でかいものができたりしてよかった。

・お姉さんたちやいろいろな人といっぱいしゃべれたし、おかしも食べられたからとっても楽しかったです。またこの遊びがあるとうれしいです。

お知らせ

須坂市中央公民館

聴く　須坂市民総合大学必修講座 市民学園公開講演会

「ぜひ、学園長の講演を聴きたい」との学園生の皆さんの願いが実現します。

２０１９年度市民学園公開講演会の幕開けにふさわしい講演会です。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

とき　５月18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　「子どもは宝！」～どの子も豊かに伸びる須坂をめざして～

講師　小林雅彦さん（市教育長・市民学園学園長）

入場料　無料

※お申し込みは不要です。

問合せ　☎２４５-１５９８

観る　映画上映会と宮尾監督講演会 ～原田要　平和への祈り～

元ゼロ戦パイロットである原田要さんの波乱に満ちた生涯を、時代背景を交えて描き、あの戦争とは、あの時代とは何だったのか?を改めて問い直すドキュメンタリー映画です。

上映会では、この映画を製作・監督した宮尾哲雄さんの講演も行われます。

とき　５月29日(水)
午後６時30分～８時30分

受付開始　午後６時～

▲～原田要　平和への祈り～のチラシ

ところ　中央公民館ホール（３階）

演題　原田要 平和への祈り～元ゼロ戦パイロットの１００年～

講師　宮尾哲雄さん（映画監督　高畑町）

入場料　無料

問合せ　☎２４５-１５９８

高甫地域公民館

体験　はじめての水墨画〈全４回〉

一緒に、水墨画を描いてみませんか。

「最近、絵を描いてない」「難しそう」という方でも大丈夫です。基礎から始めます。

とき　５月10日、24日、６月14日、28日

※各回とも金曜日　午前９時30分～11時30分

ところ　高甫地域公民館

講師　南澤廣江さん

参加費　無料

※教材費は別途必要

持ち物　筆記用具

定員　20人

申込期限　５月10日(金)

※平日の午前８時30分～午後５時

問合せ　☎２４８-１９２５

井上地域公民館

学ぶ　おでかけパソコン教室 初級総合講座〈全８回〉

初めてパソコンを操作する方が対象の講座です。パソコンの電源を入れるところから始め、ワードとエクセルの基本を学びます。

とき　６月３日(月)～12日(水)
午前10時～正午

※平日のみ開催します。

ところ　井上地域公民館

講師　ＮＰＯ法人信州ＳＯＨＯ支援協議会

参加費　５００円（テキスト代）

※パソコンは主催者が用意します。

定員　10人

申込開始　５月７日(火)

※平日の午前８時30分～午後５時

問合せ　☎２４６-２４８８

仁礼コミュニティセンター

体験　初夏の寄せ植え講座

夏に向けて、自分でデザインしたすてきな花の寄せ植えを玄関先やベランダに飾ってみませんか。

お気軽にご参加ください。

▲一緒に植えてみませんか。

とき　６月７日(金)
午前９時～11時30分

ところ　田邊花卉園ハウス（関谷温泉スタンド横）

講師　田邊恵徳さん

持ち物　エプロン、軍手

参加費　３０００円（材料費）

定員　20人

申込開始　５月７日(火)

※平日の午前８時30分～午後５時

問合せ　☎２４５-８１１８

日滝地域公民館

体験　ウクレレ教室〈全6回〉

歌謡曲や童謡などの弾き語りをしてみませんか。

「弾いたことがない」という方でも大丈夫です。基礎から始めます。

とき　6月10日、7月8日、8月5日・19日、9月9日・30日

※各回とも月曜日　午後2時～3時30分

ところ　日滝地域公民館

講師　鍛冶稔也さん（有限会社ＡＤＤＳ）

参加費　無料

持ち物　ウクレレ

※ウクレレをお持ちでない方はお問い合わせください。

定員　20人

申込開始　5月7日(火)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ　☎248-1686

社会教育団体からのお知らせ

展示　絵の会　油絵・水彩画展示会

会員が、描いた油絵・水彩画を展示します。

皆さんのお越しをお待ちしています。

とき　5月5日(日)～31日(金)　午前9時～午後5時

ところ　中央公民館ロビー（2階）

入場料　無料

問合せ　☎246-1907（田中）

参加者募集　地域づくり須坂未来塾主催　町並み散歩

歩いて、須坂の町を見てまわりませんか。

とき　5月26日(日)　午後1時～3時

集合　豪商の館　信州須坂田中本家博物館

内容　普願寺とその周辺の散策

講師　水越正和さん

参加費　無料

定員　20人

申込期限　5月24日(金)

問合せ　☎080-5145-2759（水越）

会員募集　GIVE（英会話）

（グループ・オブ・インターブリター・ボランティアズ・イン・イングリッシュ）

先生は気さくなイギリスやオーストリア出身の方々です。

仲間とフォローし合いながら楽しく「英会話」を学びませんか。

初心者大歓迎です！

とき　毎月第2・4土曜日　午後2時～4時

ところ　中央公民館

会費　月2500円／人

問合せ　☎248-8178（柳澤）

文化芸術講座

須坂市文化芸術協会と中央公民館が連携して開催します。

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

ところ　中央公民館

講師　須坂市文化芸術協会会員

問合せ　☎245-1598

※詳細は『広報須坂』20 19年4月号32ページをご覧ください。

観世流　さわやか謡曲講座〈全8回〉

とき　6月8日(土)～　午後1時30分～3時30分

茶席入門（石州流）〈全6回〉

とき　6月16日(日)～　午前9時30分～11時30分

気軽に楽しむ日本舞踊（藤間流）〈全8回〉

とき　7月12日(金)～　午後7時30分～9時

歌謡曲のやさしい日本舞踊（花房流）〈全8回〉

とき　7月13日(土)～　午後2時～3時15分

仲間づくり謡曲塾（宝生流）〈全8回〉

とき　6月6日(木)～　午後7時～8時30分

ザ・尺八〈全17回〉

とき　6月7日(金)～　午後6時30分～8時

楽しい　いけ花（古川松藤会）〈全6回〉

とき　6月8日(土)～　午前10時～正午

▲昨年開催された茶席入門（石州流）

4月から中央公民館の各部屋の名称が変わりました

しばらくはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
※各部屋の名称などは『広報須坂』３月号31ページをご覧ください。また、使用者団体説明会でお配りした「使用のてびき」にも、公民館の詳しい使用方法とともに各部屋の名称が記載されています。

公民館だより合冊版を頒布しています

第５集　１冊 1,100 円
平成７年９月号～平成15年12月号
（401～500号）の合冊版です。

第６集　１冊 1,000 円
平成16年１月号～平成18年４月号
（501～528号）の合冊版です。

懐かしい記事が満載です。ご家庭に１冊いかがですか。詳しくは中央公民館（☎２４５－１５９８）へお問い合わせください。

皆さん、2019年度使用許可申請書の提出はお済みですか？まだ、お済みでない団体・サークルは提出してください。

下記の施設を使用する場合は、年度ごとに使用許可の申請が必要です。今後、使用を予定している団体･サークルは、各施設専用の使用許可申請書に記入のうえ、提出してください。
なお、中央公民館の３階ホール、日野地域公民館の多目的ホール・屋外コート・大広間、臥竜山公会堂や旧上高井郡役所を使用する場合は、その都度申請が必要です。
詳しくは、各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号
中央公民館	須坂市大字須坂747-イ	☎２４５－１５９８
仁礼コミュニティセンター	須坂市大字仁礼7-16	☎２４５－８１１８
井上地域公民館	須坂市大字幸高274-3	☎２４６－２４８８
南部地域公民館・臥竜山公会堂	須坂市臥竜2-4-2	☎２４５－０２７３
豊洲地域公民館	須坂市大字小島402-1	☎２４６－３２３２
日滝地域公民館	須坂市大字日滝897-4	☎２４８－１６８６
高甫地域公民館	須坂市大字八町1918	☎２４８－１９２５
豊丘地域公民館	須坂市大字豊丘1074-1	☎２４５－９７６８
日野地域公民館	須坂市大字塩川168-1	☎２４６－２２７４
旭ヶ丘ふれあいプラザ	須坂市旭ケ丘7-55	☎２４６－３７８３
旧上高井郡役所	須坂市大字須坂812-2	☎２４５－５５５９

生涯学習推進センターだより

No231

スザッピー

まなびー号「小河原扇状地の里巡り」参加者募集！

毎年好評の扇状地の里巡りです。小河原地区を中心に小河原氏居館跡や福島正則の子息忠勝氏ゆかりの寺などを巡ります。また、高津秀太郎美術館も見学します。ぜひご参加ください。

▲一等三角点（昨年の様子）

とき　6月1日(土)　午前9時～正午

参加費　250円

定員　20人

募集期間　5月7日(火)～24日(金)

集合・解散　泉園幼稚園北の北側駐車場

コース　―はバス、…は徒歩　弁天清水―小河原氏館・長者屋敷跡―大乗寺―小河原神社・久兵衛堰―一等三角点―谷街道道標―（新田町公会堂）―広円寺―左願寺遺跡…崖下の道（清水跡…本陣石垣跡）…高津秀太郎美術館

案内役　インストラクター

申込・問合せ　生涯学習推進センター　☎214-6086

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

地域のさまざまな課題解決に応えるため、コーディネーターやファシリテーター（会議や進行などを中立の立場から促進や支援する役目）として活動するための知識を学びます。これからの生涯学習を担う重要な力を身につけられる研修です。

生涯学習ボランティア活動をされている方や、これから地域や学校などでボランティア活動を始めたい方などにもおすすめです。

受講料　39500円／人（ただし、修了者には予算の範囲内で1／2以内の額を補助します）

学習期間　8月～11月（4カ月間）　月1回のスクーリングを行い、受講生同士でテキスト学習や提出課題などの疑問を解決していきます。

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

定員　3人

申込締切　7月26日(金)　生涯学習推進センター窓口にある申込書に記入し、お申し込みください。

申込・問合せ　生涯学習推進センター　☎214-6086　FAX246-3906

生涯学習推進員が取材しました　コーラスって楽しい♪

発足してから満30年の「坂田町コーラス」を紹介します。

坂田町の歌好きな女性が集まり、平成元年に女声合唱団として発足しました。平成17年頃に男性も入会し、現在は坂田町に限らず女性17人と男性5人の計22人です。中学生から80代までと幅広く、童謡や歌謡曲などを歌う混声合唱団として活動しています。

練習は、第1・3金曜日の午後7時30分から9時まで、坂田町公会堂で行っています。

まず初めに、コーラスの皆さんは、鼻呼吸と腹式呼吸による発声練習とストレッチをしました。次に、女性がソプラノとアルト、男性がテノールの混声3部合唱で「川の流れのように」の曲から始まり、「女ひとり」、「グッドナイト・レディース」を時間いっぱい練習しました。指揮者の田幸昇さんは、体を前後左右にエネルギッシュに動かしながら、笑顔で各パートの音程やリズムを指導されていました。

坂田町公会堂は張りのある歌声が響き渡りました。会員の皆さんが一生懸命に歌っている姿を拝見し、私は充足感と満足感を覚えました。

会員の方に話を聞くと「みんなの集中力が高まり全員の声が合った時の達成感がたまらなく良いです」「若い方が入会されたので励みになり一層頑張れます」と、とても楽しそうに話されました。

坂田町コーラスの皆さんは、南部地域や坂田町の文化祭、敬老会や須高の合唱祭などで歌を披露し、今後は施設への訪問も計画しています。

みんなが元気よく、気軽に楽しく歌える合唱団をめざしています。会員も募集しています。

問合せ　☎245-5258（田幸）

▲南部地域文化祭で歌を披露している坂田町コーラスの皆さん

（生涯学習推進員会　南部分会　田中　記）

子育て支援センター・児童センター

★集まりの日(11:00～)

８日(水)　こいのぼりを作ろう
…みんなでかわいいこいのぼりを作りましょう。

15日(水)　歯科指導
…歯みがきの仕方を覚えましょう。個別相談もできます。
【持ち物】歯ブラシ、コップ

22日(水)　ニラせんべいを作ろう
…親子で作って食べましょう。
【持ち物】エプロン、三角巾、フォーク、水筒(水またはお茶)、空の弁当箱

29日(水)　こいのぼり運動会
…親子で体を動かして遊びましょう。

★子育て相談(11:00～)

７日(火)　家庭児童相談員による子育て相談
20日(月)　管理栄養士による食育相談

★すくすくパパ(10:30～)

11日(土)　臥竜山であそぼう
詳細は23ページをご覧ください。

★すくすく育児ランド(10:00～)

▼21日(火)　子育ての話　▼28日(火)　絵本の話
詳細は23ページをご覧ください。

センターに遊びにくるお友達を紹介

金井結夢(かないゆめ)ちゃん
好きな食べ物
…いちご

【開放時間などのお知らせ】

子育て支援センターの開放は月～土曜日10:00～18:00です。南部・東部・北部の児童センターの開放は月～土曜日10:00～12:00で、土曜日のみ14:00～18:00も利用できます。詳細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

中央児童センター　馬場町　☎245-5010/FAX245-6588		
児童	８日(水)	16:00～　将棋を楽しもう①
	15日(水)	16:00～　ドッヂビーで遊ぼう
	22日(水)	16:00～　ニラせんべい作り
	29日(水)	16:00～　トランポリン教室①
南部児童センター　屋部町　☎/FAX248-2330		
幼児・親子	８日(水)	10:30～　母の日製作(カーネーション作り)
	15日(水)	11:00～　鯉(こい)のぼり運動会
	22日(水)	10:30～　にらせんべい作り
	29日(水)	11:00～　牛を見に行こう！
児童	９日(木)	15:30～　トランポリン教室①
	10日(金)	14:30～　にらせんべいを作ろう！
	17日(金)	16:00～　ドッヂビーであそぼう！
	24日(金)	16:00～　交通安全教室
東部児童センター　高橋町　☎/FAX246-0079		
幼児・親子	８日(水)	11:00～　こいのぼりをつくろう
	15日(水)	11:00～　おやつ作り(にらせんべい)
	22日(水)	11:00～　新聞ビリビリあそび!!
	29日(水)	11:30～　リズムあそび♪
児童	８日(水)	16:00～　ドッヂビーであそぼう
	15日(水)	14:45～　おやつ作り(にらせんべい)
	22日(水)	16:00～　トランポリン教室①
	29日(水)	16:00～　認定会(一輪車・なわとび他)
北部児童センター　北旭ケ丘町　☎/FAX248-8381		
幼児・親子	15日(水)	11:00～　シャボン玉で遊ぼう
	22日(水)	11:00～　こいのぼり工作
	29日(水)	11:00～　牧場へいこう
児童	８日(水)	15:45～　ドッヂビーで遊ぼう
	11日(土)	13:00～　センターまつり
	13日(月)	15:45～　トランポリン教室①
	29日(水)	16:00～　認定会（一輪車他）

▼４月10日に、子育て支援センターで行った「はじめましての会」と、降雪のため室内で行った「お花見おにぎり会」

Beautiful Name
ビューティフルネーム

外谷(とや) 航基(こうき) くん

（２歳２か月）

お父さん…政樹さん／お母さん…志穂子さん

母の地元下諏訪で里帰り出産、難産でしたが無事に産まれてきてくれました。産前から準備した名前もありましたが、見守ってくれた諏訪大社に名付けをお願いし、いくつかの候補から、感謝という基本を大切にして、人生という大海原を力いっぱい航海するという「航基」という名をいただきました。

最近はおしゃべりも歌も上手になりました。これからも元気いっぱい、優しい心のまま大きくなってね。

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)

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。

大勢が訪れにぎわう

六角堂春まつり

六角堂奉賛会や馬場町区などの主催で、六角堂春まつりが、４月16日と17日の２日間行われました。御佛像は、この２日間は本堂に安置され、例年約800人が参拝に訪れます。また、屋台なども出て、大勢の人でにぎわいました。

市内から訪れた小学１年生は「昨年も来ました。今年はお金持ちになりたいとおねがいした」と話していました。〔４月16日〕

100匹の鯉のぼりが百々川に

実行委員会の思い

今年で16回目となる「百々川に魚がすめるように、子どもたちの健やかな成長と夢を育てること」を願って百々川に鯉（こい）を泳がそう実行委員の皆さんと地域の子どもたちがこいのぼり100匹を飾り付けました（飾り付けは５月６日まで）。また、今年は新元号制定を記念して、思いが書かれた２匹の鯉のぼりも百々川の大空を泳ぎます。〔４月13日〕

雪降る中の池開き

毎年恒例の竜ヶ池池開き式を開催し、竜ヶ池の安全祈願を祈りました。また、池開き式当日はボートを無料開放しました。

市内から訪れた小学１年生は「寒かったけど、ペダルボートの運転が楽しかった」と話していました。〔４月３日〕

旧小田切家住宅で平成最後のお茶会

「旧家で茶会をしよう！」が旧小田切家住宅で開催され、50人が参加しました。

昨年も好評で日曜日ということもあり、お子さんと一緒に参加する方が多くいました。参加者は「素晴らしい旧家で平成最後のお茶会ができて良かった。次回も参加したい」と話していました。〔４月７日〕

新元号制定記念

新元号制定を記念して、鯉のぼりに思いを書いていただくイベントを世界の民俗人形博物館で開催しました。新潟県魚沼市から訪れた女性は「すばらしい時代になりますように」と書きました。この鯉のぼりは百々川の空を泳ぎます。〔４月８日〕

お食事所＆直売所が完成

須坂温泉古城荘

須坂温泉古城荘に、国の地方創生拠点整備交付金事業を活用した「信州須坂　健康長寿食の研究開発拠点＆農家チャレンンジショップ」の施設整備を行いました。お食事所では、新鮮で栄養価の高い須坂産の野菜や果物、みそなどをふんだんに使ったメニューの開発に取り組みます。また、農家チャレンジショップ（上段左の写真）では、直売所の名前を募集しており、あわせて農産物などの納入者も募集しています。お問い合わせは、須坂温泉古城荘（☎026-245-1460）まで。〔４月13日〕

きれいになってよかった

臥竜公園さくらまつりゴミ拾いたい

臥竜公園さくらまつりゴミ拾いたいを開催し、市内外から160人がボランティアとして参加しました。５つの班に分かれて、臥竜公園内を歩き、捨てられていたたばこの吸い殻や空き缶、空き瓶などのゴミを拾いました。

長野市から参加した小学１年生は「いつも遊びに来ている臥竜公園がきれいになってよかった」と話していました。〔４月14日〕

広報須坂
発行日 2019年5月1日
発行/編集 須坂市役所/総務部政策推進課

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

印刷 株式会社オフセット
印刷部数19,700部(印刷経費1部あたり約35円)

健康長寿は食事から
健康長寿レシピ

「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 29

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。

もやしハンバーグ

調理時間約20分

健康長寿レシピのマメ知識

もやしをたっぷり使ったハンバーグです。豆腐が入っているので、高たんぱく質でも低エネルギー。冷めても固くなりにくくお弁当におすすめです。

【材料】(4人分)

- ■もやし…2袋
- ■鶏ひき肉…200g
- ■木綿豆腐…100g
- ■片栗粉…小さじ4
- ■しょうが(すりおろし)…大さじ1
- ■みりん…小さじ4
- ■しょうゆ…小さじ4
- ■酒…小さじ4
- ■サラダ油…小さじ4

【作り方】

① 豆腐は水切りしておく。もやしを洗ってザルにあげる。しょうがとみりん、しょうゆ、酒を合わせておく。

② ボウルに鶏ひき肉と木綿豆腐、もやし、片栗粉を入れてよくこねて、4等分する。

③ フライパンにサラダ油をひいて②を焼く。

④ 中まで火が通ったら①のしょうがじょうゆを入れてからめる。

1人分の成分

- ■エネルギー…187kcal
- ■たんぱく質…14.3g
- ■炭水化物…9.2g
- ■脂質…9.3g
- ■塩分…1.0g

レシピ動画(第15弾)

レシピ動画は、1分程度です。右のQRコードからアクセスすると、ご覧いただけます。

▲QRコード

「マチイロ」 「マイ広報紙」
スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

2019.4.1現在( )内前月比	
人口	50,731(−97)
男	24,658(−34)
女	26,073(−63)
世帯	19,990(+11)

※住民登録者数により集計

よもやまばなし

▼「須坂オープンガーデン」を取材させていただきました。お庭の魅力もさることながら、オーナーの皆さんの「おもてなし」にも個性があり魅力があります。ぜひ皆さんも巡ってみてください。リピーターが多い理由も納得しますよ。(岡田)

▼春の代表的な季語として使われる「うららか」。「のどかで柔らかい日が差している」、「心が穏やかで晴れ晴れとする」など明るい意味を持ちます。1年を通じ、須坂の「うららか(になる)な話題」をお届けしていきたい思います。(小林)

▼今月号から「公民館だより」の担当になりました。よろしくお願いします。先日、取材に行った先で地元の方から「来てくれてありがとう」との一言。そんな何気ない一言がとてもうれしかったです。ありがとうございました。(望月)