

広報

須



坂

6
2019

特集 安心して子どもを産み、育てやすい支援体制

スイーツ食べ歩きウォーキングに
参加した親子が旧小田切家住宅で
スイーツと満面の笑み





安心して子どもを産み、育てやすい支援体制

「医師、助産師・保健師が「つながり」「支える」」

市では、安心して妊娠から出産、子育てができるように、保健師や助産師の継続した相談や医療機関の産科医や小児科医、助産師などと連携して、妊婦の皆さんに必要な支援を切れ目なくサポートできる体制をつくっています。この取り組みが、国立成育医療研究センターにより産後の母親の心の健康状態に良い影響を示していることが科学的に証明されました。

今回は、市の母子保健事業と国立成育医療研究センターの研究報告を紹介します。
問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

妊娠したら

母子健康手帳交付時に保健師が全員の妊婦さんと面接

妊婦さんの体調やメンタルヘルスの状況、出産後の育児に関する心配事や家族の協力状況などをお聞きしています。

相談内容によって支援が必要な場合は、保健師、助産師が訪問や電話による相談を行っています。また、ご本人の同意を得て、受診している病院の助産師さんとも連絡を取り合う場合もあります。

妊婦健康診査

14回の健康診査や検査費用の助成があります。健康診査は、お母さんやお腹の赤ちゃんの健康状態を確認するものです。分からない事や不安な事は産科医や助産師などへ相談しましょう。

マタニティセミナー

妊娠中から授乳中の食事、歯の健康、母乳育児の悩み相談、赤ちゃんのお世話体験などを行います。また妊婦さん同士で交流もできます。ご夫婦で参加される方もいます。



精神的に不安になりやすい出産後は

産後ケア事業

出産後にも安心して子育てができるように、医療機関や助産所などでお母さんの体調に合わせた母乳指導や育児指導を受けられます。宿泊ケアと日帰りケアがあります。利用できる施設や費用は、下記QRコードからアクセスできます。



産婦健康診査

産後うつへの早期発見などのため、お母さんの体の回復やメンタルヘルスの状態、授乳状況などを把握するための健診で、産後2週間、産後1カ月の2回の費用を助成しています。



妊娠・子育てなんでも相談
「おひさま」

専用電話 026-213-6400
とき 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(12月29日～1月3日、祝日を除く)

赤ちゃん訪問

市で実施している3カ月健診の前に保健師や助産師が家庭訪問します。赤ちゃんの体重増加や発達、予防接種の計画、お母さんの体調管理や心配事などをお聞きして、相談に応じます。

赤ちゃん訪問で感じたこと



田幸有香利さん
野辺町在住

私は4月10日に第1子を出産しました。出産後1カ月程、寝不足が続きましたが、徐々に生活リズムがつかめてきました。赤ちゃん訪問では、体重測定をするだけかと思いましたが、まだ首が座っていない時の抱っこのコツや背中を丸くなるように抱っこすると赤ちゃんが安心できることを教えてもらいました。早速実践すると、泣き止むこともあり、以前よりも落ち着いて子育てができています。また、地区の担当保健師さんは話しやすく、困ったことがあれば相談したいと思います。

国立成育医療研究センターが発表

世界初！須坂市が信州医療センターの産科医や小児科医、助産師などと連携して実施している「妊娠期から切れ目ない支援」が産後の母親のメンタルヘルスの向上につながっていることの有効性を科学的に実証されました。

【研究の背景】

産後うつ病は、出産した十数パーセントのお母さんに発症するといわれています。お母さんの精神状態が悪いとお子さんにも影響するため、多職種でサポートできる母子保健システムの確立が望まれます。

【研究内容】

妊娠届出に※「エンジンバラ産後うつ質問票」を行った場合(介入群)と質問票の活用を行わなかった場合(対照群)の産後4カ月の産婦さんのメンタルヘルスの変化や母子保健サービスの利用率を比較しています。

※妊産婦さんの気持ちを聞き取る、統一された質問様式

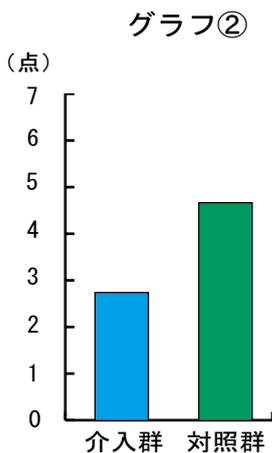
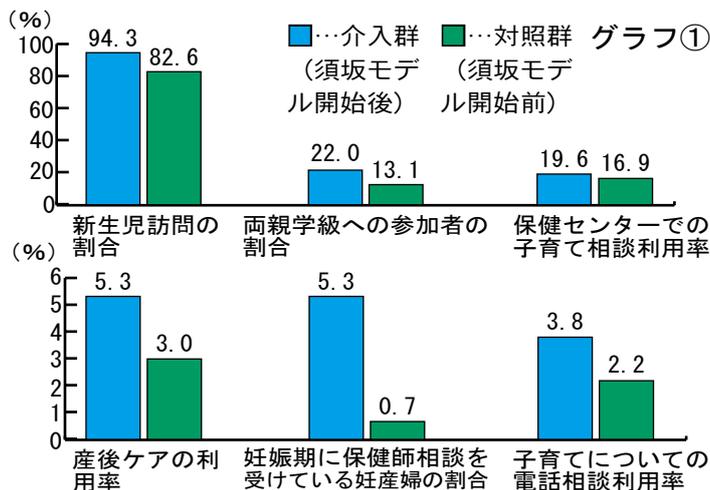
【研究成果】

グラフ①

質問票を行った場合の方が、母子保健サービスを利用した人が多いことが分かります。

グラフ②

産後4カ月後の面接では、質問票を行った方が、質問票の点数が低くなり、産婦さんのメンタルヘルスが統計的に優位に向上していることが分かります。



研究報告の詳細は、下記QRからアクセスできます。



第3期須坂市食育推進基本計画の取り組み

よくかんで生活習慣病を予防しましょう！

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

第3期須坂市食育推進基本計画の概要

市では、食を通じて「命のつながり」や「家族や仲間と食卓を囲むことの大切さ」、「須坂の食文化継承」を重点的に食育の推進を図っています。

第3期須坂市食育推進基本計画では、市民一人ひとりが、人、食、地域(環境)のつながりを強め、生涯にわたり健康で充実した生活を送れる「生涯健康都市須坂」を目指し、家庭や学校、地域などが連携を図り、2018年度から2023年度の6年間で計画期間とし、食育を推進しています。

また、基本理念「人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる」を実現するために、重点的な取り組みの柱として、次の3項目を基本目標としています。

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

そのうち②の目標を実現するために、基本施策「栄養バランスのよい食生活の推進」を掲げています。家庭や保育園・幼稚園・学校などで、よくかむ大切さも推進しています。

よくかむメリット

よくかんで食べることは、むし歯の予防や消化吸収を助けるなど、全身の健康に影響し、次に掲げる生活習慣病予防にはとても効果的です。

【肥満・メタボリックシンドロームを予防】

よくかむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。

【高血圧や糖尿病を予防】

よくかむことで素材の持つ味がおいしく感じられ、塩分や糖分を控えることができる。

【胃腸快調で便秘を予防】

よくかむと、胃腸の負担が減ることで働きがよくなり、便秘を解消し、お腹もすつきやすい。



食べる速さと体格

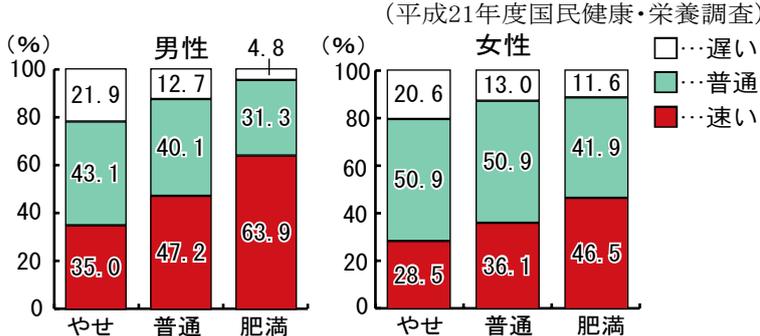
下のグラフは、食べる速さを体格別でみたものです。早食いの方に肥満の割合が多くなっています。

※やせ、普通、肥満は、BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)

÷身長(m)で算出し、年齢によって普通の範囲が異なります。18〜49歳の方は左のとおりです。

やせ	18.4以下
普通	18.5以上 24.9以下
肥満	25.0以上

■ 体格別 食べる速さの状況(20歳以上)



よくかむための工夫を試みましょう

【かみごたえのある食材を選びましょう】

ごぼうやきのこ類など食物繊維が豊富な食材を加えま

よう。
【食材の組み合わせを工夫しましょう】

かみごたえの違う食材を組み合わせると、1種類の食材で作った料理よりかむ回数が増えます。

【薄味にしましょう】

薄味にすると素材の持つ味を味わおうとして、よくかむようになります。

【食材の切り方に変化をつけましょう】

食材を大きめに切ると、飲み込める大きさにするために自然とかむ回数は増えます。

【例】ほうれん草のお浸しを、いつもより長く切る。

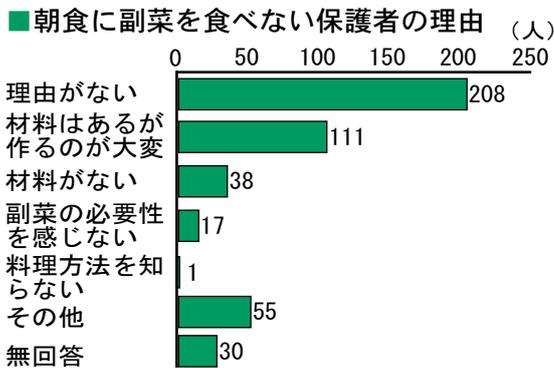
【食事の時間に余裕を持ちましょう】

時間に追われた食事は、つい早食いになりがちです。時間に余裕を持つと、ゆっくり食事ができ、かむ回数は増えます。

【例】早起きして、ゆっくり食事をしましょう。

副菜はありますか

平成28年度児童生徒の食に関する実態調査(対象は小学生)と平成29年度須坂市食生活アンケート(対象は保育



園・幼稚園児の保護者と中学生の保護者)では、「毎日、1日2回以上主食、主菜、副菜をそろえている市民の割合」は50・8%でした。また、朝食で「主食のみ」の小学生、中学生、保護者はともに約10%、アンケート当日の朝食に副菜がない小学生は25・5%、中学生は19・6%、保護者は12・3%でした。

●副菜には野菜・きのこ・海藻類など食物繊維が多い食材が多く使われます。そのため、かむ回数も多くなり「かむことの効果」が期待できます。

●主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事は栄養バランスがよく、かむことにもつながるため、1食に1皿は副菜を加えましょう。

簡単

副菜レシピを紹介します

旬の野菜の和え物



＜材料＞ 4人分

- 季節の野菜 2種類…200 g
- 板のり …1枚
- 和え衣
 - すりごま(白) …大さじ1
 - 砂糖 …大さじ1
 - しょうゆ …大さじ1/2

作り方

- ①野菜は3cmくらいの長さに切っておく(青菜を使用する時は、ゆでた水にとって絞っておく)。
- ②野菜を和え衣とよく和えて、最後にのりをちぎって和える。

レンジで簡単★ごまキャベツ



＜材料＞ 4人分

- キャベツ…1/2個
- しょうゆ…大さじ1
- ごま油 …大さじ1

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさに切り、耐熱ボールに入れる。
- ②①にしょうゆとごま油を回しかけ、ラップをかけて、600Wで7分間レンジにかける。
- ③お皿に盛りつけたら、かつおぶしをかけて完成！大人の方は七味をかけてもおいしいです♪



「板のり」ってすごい！
香りで食欲アップと、野菜の水分を吸収して野菜から出る水分によって味が薄くなるのを防ぎ一石二鳥です。

食の匠養成講座
〈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
- 定員 30人
- 申込期限 6月14日(金)
- 申込・問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

須坂市の挑戦

2016年度から2018年度までの 行財政改革の取り組み結果

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

第四次チャレンジプラン

市では、「最少の経費で最大の効果」をあげるため行財政改革に取り組んでいます。2016年度から2018年度までは「須坂市行財政改革第四次チャレンジプラン（以下、「第四次チャレンジプラン」として、市の行政運営や財政改革の指針、改革項目、目標、期限を明確にして取り組んできました。

4つの柱

- 第四次チャレンジプランでは次の4つの柱を掲げました。
- ① 共創の推進：共創の取り組みのさらなる推進
- ② 人財育成：職員のパワーアップ、組織風土の改革推進
- ③ 財政の健全化：健全財政の継続推進
- ④ 公有財産の適正管理：長期的視点に立った市有財産の有効活用

主な取り組み内容

▼【共創の推進】
須坂産の果物や野菜を活用したスムージーを開発し、市民の健康増進や飲食店などでの販売を促進

- ▼市産業コーディネーター主催の「須坂経営革新塾」で、参加企業連携によるスノーボード黒板、ソーラーベンチなどの新製品試作開発もつたいない市やエコ探検隊などの開催支援
- ▼【人財育成】
全職員による目標管理、能力評価、業績評価の本格実施
農政や産業誘致など、市の喫緊の課題対応に必要な説明会や研修会への参加推進
- ▼【財政健全化】
「信州須坂ふるさと応援寄附金」の情報発信を強化
施設を利用される方に冷暖房費の負担を依頼
インター周辺開発の実現に向けた検討推進
- ▼【公有財産の適正管理】
公共施設等総合管理計画の個別計画を策定し、2025年度までの施設維持管理活用方針を提示
未利用財産の売却、貸し付けの推進



結果

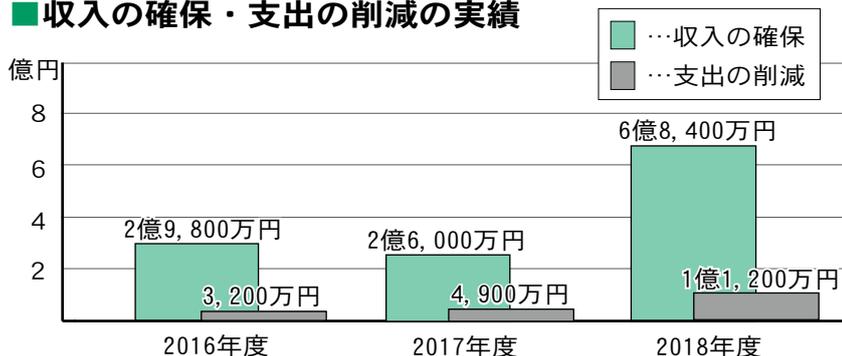
第四次チャレンジプランの3年間では、81項目の行動計画に取り組み、ふるさと納税制度や、事業の見直しによる財源確保、インター周辺開発の計画推進など、ほとんどの項目に関して、目標を達成あるいはそれに近い成果をあげることができました。
しかし、計画どおりに進まなかった取り組みや、今後新たにに取り組むべき課題も生じました。
目標達成状況は左表のとおりです。

目標達成状況

目標達成状況	項目
目標達成	35
目標に近い成果をあげた	41
目標達成できなかった	5

▼【収入の確保および支出の削減】
2016年度から2018年度までの3年間の行政改革

収入の確保・支出の削減の実績



の取り組みで、「収入の確保」では約12億4200万円、「支出の削減」では約1億9300万円を創出しました。
最終年度である2018年度は、2017年度の金額から比較して、約2.5倍の成果をあげました。これは、ふるさと応援寄附金のPR方法を工夫し、情報発信を強化したことと、その額が大幅に増えたことが大きな要因です。
「収入の確保」および「支出

の削減」の目標金額を、第三次チャレンジプランの約3倍に設定して取り組み、一定の成果をあげられたと考えています。

※金額は概算です。

今後の取り組み

第四次チャレンジプランで、当初目指していた計画どおりに進めることができなかった国・県の助成金などの活用、公共施設の譲渡、遊休農地の解消などについては、その要因をしっかりと分析するとともに、現状に合った適切な対応を図るよう、引き続き取り組んでいきます。

これらの課題を解決していくことに加え、働き方改革の促進など新たな課題に取り組むために、第四次チャレンジプラン改訂版を策定しました。これまで以上に「最少の経費で最大の効果」をあげることでできる行財政改革を進めていきます。

須坂市行財政改革第四次チャレンジプラン改訂版の概要

第五次須坂市総合計画の計画期間と合わせて、2019

年度から2020年度までの2年間で基本期間とし、須坂市行政改革推進委員会の意見をとり入れて策定しました。

また、取り組み後の須坂市の姿をイメージしやすいよう、これまで以上に目標をできるだけ具体的に設定し、市民の皆さんにとってさらに分かりやすい計画になるよう心がけました。

【目的】

▼地方創生の深化に向けた施策の推進

▼「最少の経費で最大の効果」をあげることのできる、柔軟で効率的な行財政の推進

▼これまで以上に市民の目線で気づき、原点から考え、行動していく職員 など

【めざす金額・姿】

▼計画期間2カ年の実施計画における財源不足額を補うため、第四次チャレンジプランの2016、2017年度の実績額約6億5千万円からさらに努力することを目指し、8億円の解消を目指します。

▼アンケート結果（市役所に来庁された方が職員対応マナーアンケート、職員自身が回答する職員意識調査）

で、あいさつができる・すぐ応対する職員が100%になることを目指します。

【取り組みの理念】

第五次須坂市総合計画の考え方と方向性を統一し、以下を基本理念とします。

▼持続的・戦略的都市経営

▼市民サービスの向上、健全財政運営

▼業務改善、効率化、外部・民間活力の活用、共創

▼市民と共に歩む、信頼され活気ある組織・体制づくり

▼長期的展望に立った財政運営

▼「4つの柱」第四次チャレンジプランを引き継ぎ、以下を柱とします。

①共創の推進

②人財育成

③財政の健全化

④公有財産の適正管理

須坂市行財政改革第四次チャレンジプラン実績報告と改訂版は、左のQRコードからアクセスできます。



臥竜公園管理事務所の取り組み

手こぎボートの塗装

竜ヶ池には18艘のボートがあります。そのうち、手こぎボートが12艘です。

手こぎボートの塗装がはがれ、業者に見積もりをとると、1艘当たり約10万円でした。皆さんには、きれいなボートに乗ってもらいたい。お金をかけずに自分たちで塗装してはとの職員提案から始まりました。

安全を考慮して防水塗装を行う必要があるため、業者の方から指導を受けています。4月上旬に行われる池開き式に間に合うように、塗装しています。

今年は8艘を塗装しました。ペンキやはけなどの原材料費約3万円でできました。

南園の噴水池とトナカイ舎の柵設置

噴水池の安全性向上と、トナカイの繁殖を考慮して柵を職員で設置しました。柵に使った単管は市にあったものを再利用し、わずかな材料費でできました。



特定外来生物「オオキンケイギク」の駆除にご協力ください

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

環境省では、平成18年にオオキンケイギクを「特定外来生物」に指定しました。コスモスに似ていることから、誤って栽培している方もいるため、駆除に力を入れています。地域で見つけましたら駆除にご協力ください。

特定外来生物とは

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

オオキンケイギクとは

5月から7月ころにかけて、黄色の花を咲かせるオオキンケイギク(写真左)は、花びらの先端を4〜5つに分け、直



径5〜7cmの橙黄色の頭状花です。また、草丈は50〜70cm程度です。昔は緑化のため道路のり面などに植えられたり、ポット苗としても生産・流通されていましたが、あまりの強じんさのため一度定着すると、在来の野草を駆逐してしまいます。

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

駆除のポイント

時期 花を咲かせる5月上旬ころから駆除すると効果的です。満開になってしまうとたくさんの方ができてしまいます。

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

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

福祉

福祉会館・福祉ボランティアセンター

提出・問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

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

福祉会館

利用時間 午前9時〜午後9時
※12月29日〜1月3日は休館になります。

所在地 大字須坂1218番地

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

申請方法 利用許可申請書に必要事項を記入して、福祉課



▲福祉会館

福祉ボランティアセンター

利用時間 午前9時〜午後10時
※12月29日〜1月3日は休館になります。

所在地 大字須坂483番地1

対象 市内を拠点として活動するボランティア団体および個人の方

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

問合せ 須坂市社会福祉協議会(☎026-214-2994)



▲福祉ボランティアセンター

平成31(2019)年度 市・県民税のお知らせ

問合せ 税務課(☎026-248-9001)



市・県民税とは

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

平成31年度の市・県民税は平成31年1月1日に須坂市に住民登録があった方に課税されます。1月2日以降に転入された方は、転入前の市区町村で課税されます。

1月2日以降に亡くなられた方の納付義務は消滅しないので、相続人が納めてください。

税額の計算方法は

市・県民税は、平成30年1月～12月の所得をもとに計算します。

納税方法と納付場所

下表のとおり、納税方法によつて、納付月などが決まっています。

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

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

詳しくは、納付書の裏面をご覧ください。

税金は、納期限までに必ず納めましょう。



市・県民税の住宅ローン控除額は通知書に記載

平成21年～30年に入居し、所得税の確定申告または給与

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

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

市・県民税でも控除できる額がある場合は、通知書に控除額の記載があります。

まだ申告をしていない方は、早めに税務署で確定申告し、申告書の本人控えを税務課にお持ちください。

ふるさと納税ワンストップ特例の注意点

ふるさと納税ワンストップ特例を申請すると、確定申告をせずに寄附金控除を受けられます。

ただし、5団体を超える自治体に寄附した方や、医療費控除を受けるなどの理由で確定申告する方は、申請済みの寄附金額も申告が必要です。

平成31年度所得課税証明書は 6月10日から発行できます

発行場所 税務課(窓口2番)

※平日の午前8時30分～午後5時15分にお越しください。

手数料 1通300円

持ち物

▼本人確認ができる官公署が発行した写真付きの証明書(運転免許証など)

▼はんこ

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

ご注意ください

▼収入が年金所得のみで申告が不要だった方以外で、年末

所得・課税証明書を夜間や土・日曜日に受け取ることができます

事前の電話予約で、時間外に市役所直室で受け取ることができます。

予約などの詳細は、税務課へお問い合わせください。

～6月は土砂災害防止月間～ 大雨による災害に備えましょう

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

須坂市で発生した土石流災害「56災害」



昭和56年8月23日、台風15号により、須坂市では土石流災害が発生し、10人もの尊い命が奪われました。

土砂災害の種類

土砂災害には、種類によってそれぞれ前ぶれ現象があります。

近年、地球温暖化に伴う気候変動などにより、大雨によるさまざまな災害が発生しています。特にこれからの時期は、梅雨前線や台風、ゲリラ豪雨など、大雨による災害発生が懸念されます。

6月は、「土砂災害防止月間」です。この機会に、いざというときの行動や日頃の備えなどを考えましょう。

【急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)】

雨水がしみ込んで、やわらかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。日本で最も多い土砂災害で、人家の近くでも突然起こるため、逃げ遅れて犠牲となる人も多い災害です。

前ぶれ現象

- ▼がけからの水が濁る
- ▼地下水やわき水が止まる
- ▼斜面のひび割れ・変形
- ▼小石が落ちてくる
- ▼がけから音がする など

【土石流】

長雨や集中豪雨などで、山腹や溪流の石や土砂が一気に

下流へ押し流されます。強大な威力と圧倒的スピードで、進行方向にあるものを飲み込み壊滅させていきます。

前ぶれ現象

- ▼山鳴りがする
- ▼雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- ▼川の水が濁り、流木が混ざり始める
- ▼腐った土のおいがする
- ▼木のさける音や大きな石が流れる音が聞こえる など

【地すべり】

ぜい弱な地質の土地に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が、地下の影響と重力でゆっくりと下方へ移動する現象です。

※須坂市内には、地すべり危険箇所はありません。

前ぶれ現象

- ▼地面にひび割れができる
- ▼井戸や沢の水が濁る
- ▼家や樹木、電柱などが傾く
- ▼がけや斜面から水が噴出
- ▼風がない時に、木の枝先がこすれ合う音がする など

ハザードマップで危険箇所を確認

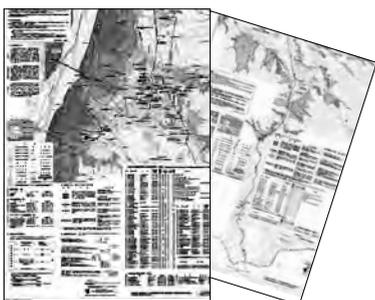
「須坂市洪水・土砂災害ハザードマップ」(下の写真・

以下ハザードマップ)は、市内の河川が氾濫した場合の「浸水想定区域」と「土砂災害危険区域」を一緒に表示した避難地図です。

地区ごとの指定緊急避難場所・指定避難所や医療施設・行政機関・ライフライン管理機関の一覧、避難情報の種類に応じたとるべき行動などを記載しています。

ハザードマップで家族や近所の方などと地域の危険箇所や、いざというときの緊急避難場所・避難経路の確認をしてください。

ハザードマップは、各町公会堂・地域公民館などに掲示してあるほか、市ホームページからダウンロードできます。下記QRコードからもアクセスできますので、ご活用ください。



▲須坂市洪水・土砂災害ハザードマップ

避難勧告等の種類

土砂災害や河川の増水による浸水など、災害発生のおそれがあるときは、須坂市が避難勧告等を発令します。その内容は、次のとおりです。

【避難準備・高齢者等避難開始】

内容

避難するのに時間を要する高齢者や障がい者の方が、速やかに避難行動を開始するよう勧め、また、それ以外の方は、避難準備を促すための情報です。

とるべき行動

▼高齢者・障がい者など：速やかに指定された避難所などへ避難行動を開始してください。

▼右記以外の方：家族などとの連絡や非常持ち出し品の用意など、避難の準備を開始してください。

※下記の「警戒レベル3」に該当します。

【避難勧告】

内容

通常の避難行動ができる方に対し、避難行動を開始するように勧め、促すための情報です。

とるべき行動

通常の避難行動ができる方は指定された避難場所などへの避難を開始してください。
※下記の「警戒レベル4」に該当します。

【避難指示(緊急)】

内容

人的被害が発生する危険性が非常に高い状況で、緊急に避難するよう命令的に指示する情報です。

とるべき行動

▼避難勧告などの発令後で、避難中の方は、避難行動を直ちに完了してください。

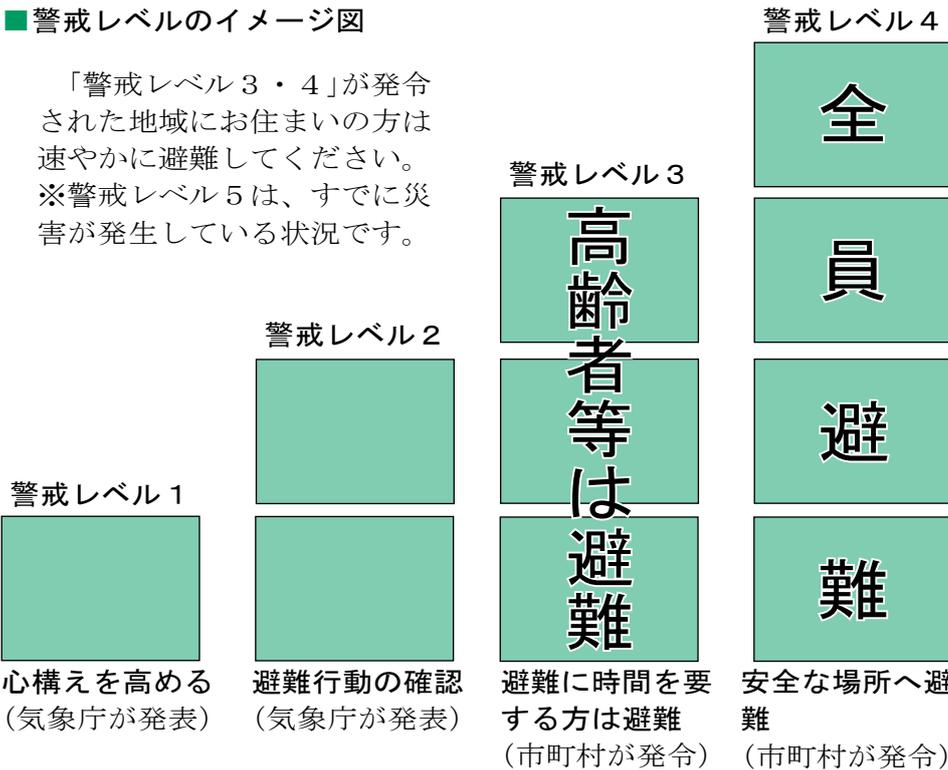
▼公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難してください。

※下記の「警戒レベル4」に該当します。



警戒レベルのイメージ図

「警戒レベル3・4」が発令された地域にお住まいの方は速やかに避難してください。
※警戒レベル5は、すでに災害が発生している状況です。



防災情報の伝え方が変わります

内閣府は、平成最大の人的被害をもたらした「平成30年7月豪雨」を教訓とし、避難対策を強化する目的で「避難勧告等に関するガイドライン」を改定し、避難情報等に「警戒レベル(1〜5段階)」を設けました(左図参照)。
この運用は、6月から始まります。
警戒レベルに応じて避難の準備・行動ができるようにしましょう。

須坂市防災防犯メール

地域の災害や防犯などの情報をいち早くお知らせします。
左のQRコードから登録できます。

配信項目

- ▼地震(震度3以上)
- ▼災害情報
- ▼気象情報 など



緊急速報の訓練放送(全国一斉)が流れます

とき 6月18日(火) 午前10時頃

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じた緊急地震速報として、防災行政無線から訓練放送が流れます。
わずかな時間で、できる限り安全な場所に避難し身を守る訓練をしましょう。



6月1日(土)から健診が始まりました 特定健診・後期高齢者健診・若年者健診を受診しましょう

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

健診の種類	対象者
国保特定健康診査	40～74歳の国民健康保険加入者
後期高齢者健診	75歳以上の後期高齢者医療加入者 ※65～74歳の後期高齢者医療加入者も含む
若年者健診	20～39歳の職場などで健診を受ける機会がない方

若年者健診が始まりました

40～74歳の国民健康保険(以下、国保)加入者と75歳以上の後期高齢者医療加入者に加え、本年度から20～39歳までの職場などで健診の機会がない方を対象に若年者健診が始まりました。

	費用	実施場所	実施期間
個別健診	700円	市内の指定医療機関	6～10月
集団健診		地域公民館、保健センターなど	10月～令和2年1月

健康状態が分かります。年に1度は健診を受けて、体の状態を確認し、未来の自分に健康を届けましょう。

健診の実施

本年度の健診の実施は、左表のとおり行います。健診の内容を考えるととてもお得です。ぜひ健診を受けましょう。

※20・30・40・50・60・70・80・90・100歳の節目の年齢になる方(令和2年3月31日時点)は無料になります。

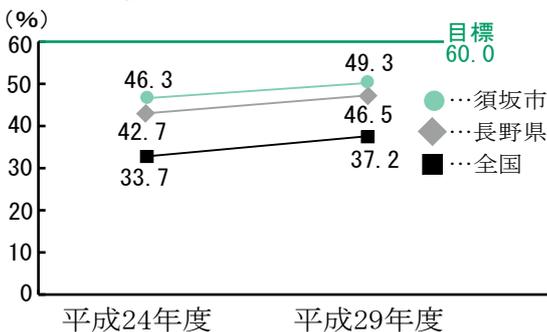
健診を申し込んだ皆さんへ

医療機関で国保特定健診・後期高齢者健診・若年者健診を受診する皆さんには、5月下旬に受診券を送付しました。また、10月から始まる地域公民館などで行う集団健診に申し込んだ方には、健診の約1カ月前に受診券を送付します。

特定健診受診率

須坂市の国保特定健診受診率は高くなってきました。また、長野県や全国と比較すると受診率は高いですが、目標60%には程遠い状況です(グラフ①参照)。

■グラフ①



申し込みし忘れたけれどもまだ間に合うの？

これからでも健診の申し込みができます。健康づくり課までお問い合わせください。下記QRコードからもお申し込みできます。



社会保険に加入している皆さんへ

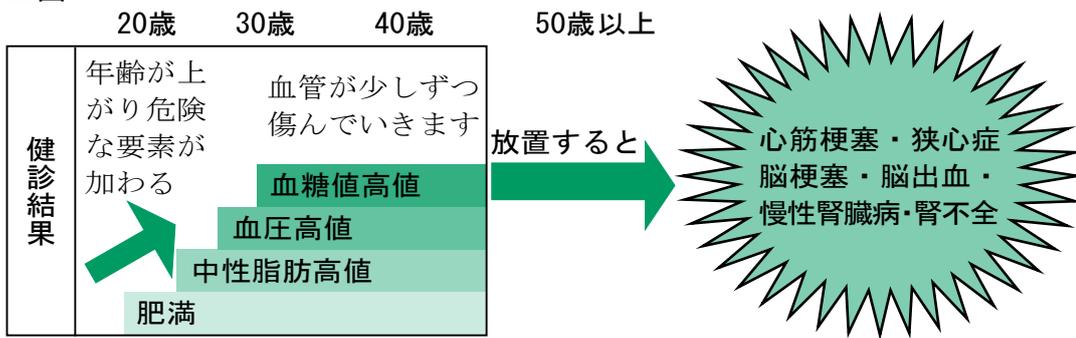
加入している医療保険者によって、健診の受診方法が異なります。詳細は加入している医療保険者にご確認ください。

放置すると怖い生活習慣病

脳血管疾患(脳出血や脳梗塞など)や虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞など)は、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が長年放置された結果、引き起こる病気です。血圧や血糖、コレステロールが高い状態は、血管を傷つけます。しかし、血管は痛みを感じないため、自覚症状は現れないことがほとんどです。

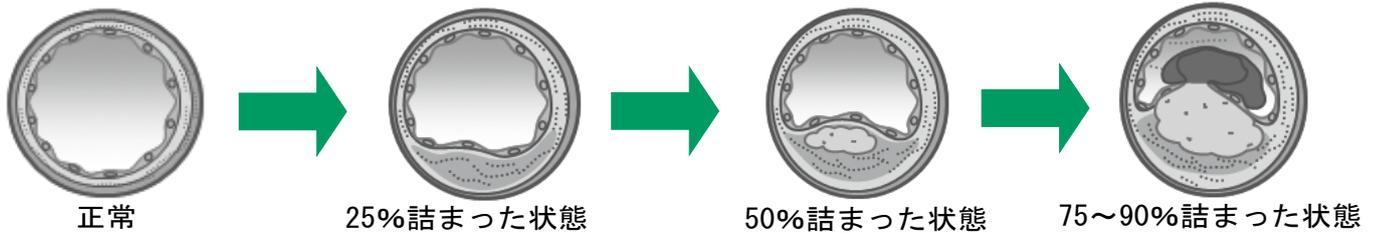
20代から年齢が上がるにつ

■ 図 1



れて危険な要素が重なっていき、40代を過ぎてくると血管の傷みが進行し、脳出血や心筋梗塞、慢性腎臓病などの危険性が高まります(図1参照)。健診で、自分の状態を知ることが大切です。

■ 血管の断面図



内臓脂肪が増えると、血管の内側が傷み始め、少しずつ通り道が狭くなります。自覚症状は半分程度詰まっても現れず、ほぼ詰まった状態になって現れます。早いうちに対処することによって、改善は可能です。

健診ではどんな検査を行うの

【身体測定】

身長と体重を計測し、肥満度の指標であるBMI数値を計算します。

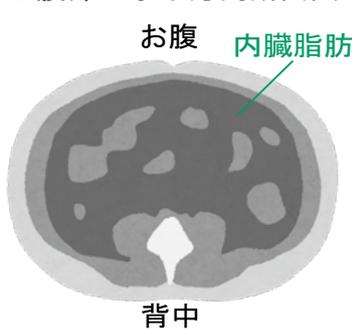
BMI数値とは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出します。肥満度を判定します。

▼普通：18・5～24・9以下
▼やせ：18・4以下(18～49歳)

【腹囲測定】

おなか周りを計測します。内臓脂肪の蓄積を推測できます。

■ 腹部の水平方向断面図



内臓の周りに脂肪が多くなると、脂肪細胞から悪い物質が出てきて、高血圧、高血糖などを引き起こします。

【尿検査】

尿にたんぱく質や血液など

の漏れがないか確認します。

【血圧測定】

血圧を測定します。医療機関で計測すると自宅よりも高めになります。

塩分を摂り過ぎると高血圧になります。運動不足や寝不足、ストレスなども関係します。

1日の目標塩分摂取量

▼男性：8g未満
▼女性：7g未満

【採血】

血液を採取することで、動脈硬化を進行させるLDL(悪玉コレステロール)、中性脂肪や血糖、痛風の原因になる尿酸、肝臓の状態を示す検査項目など多くのことが分かります。

【問診】

現在の健康状態や飲酒、喫煙の習慣など生活習慣を伺います。

【診察】

視診や触診、聴打診などを行います。医師が総合的に診察します。また、日ごろから気になることは相談しましょう。

生活習慣病予防に取り組んだ成果

平成24年度と平成29年度の特定健診結果を比較すると血糖の状態を示すHbA1cの有見者率(HbA1c 5.6%以上の割合)が61.4%から57.3%に下がってきました。自身の生活習慣を見直しましょう。

■ 血糖(HbA1c)有見者割合

	平成24年度	平成29年度
HbA1c 5.6%以上の割合	61.4%	57.3%

資料：国保連合会提供

■ 結果の分析が大切

健診受診後には結果を生かすことが大切です。健康を自分自身で守ることができるよう皆さんの状況に応じて、保健師、栄養士が生活改善のお手伝いをします。

健診結果の見方や食事の内容など、相談を希望される方はお気軽に保健センターまでお問い合わせください。

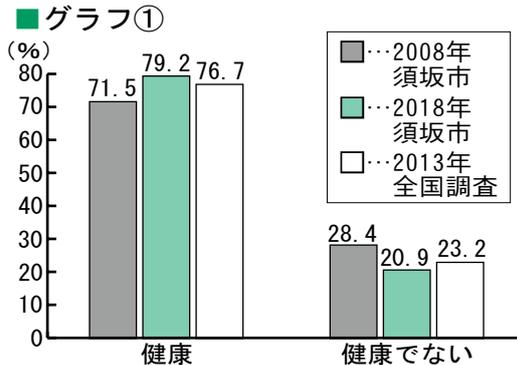
多世代が安心して暮らせる須坂 信頼できる地域で、子育てできるまち

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

近所を信頼している割合が10年間で大幅に上昇

須坂市が日本大学法学部と共同で、2018年に他人の信頼や地域活動への参加状況、子育てに関する意見や自分の健康などの状況を把握する「多世代が安心して暮らせる地域づくりに向けた調査」を行いました。

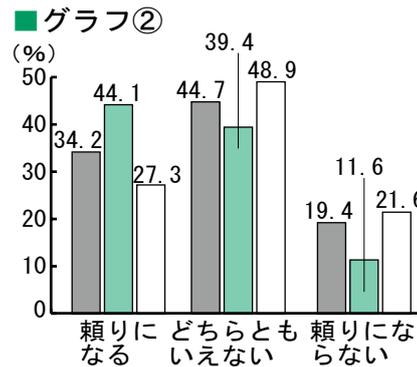
本調査は、10年前の2008年の状況と比較もしました。



自分の主観的健康状態に関する調査では、「健康」と感じている人が増加し、全国調査と比較しても高いです(グラフ①参照)。

近所の人々への信頼は全国と比較して大幅に高くなって

います。また、2018年は2008年と比較して「頼りにならない」との回答も低下しています。世の中全般への信頼を一般的信頼と呼んではいますが、2018年までの10年間で「頼りになる」との回答の比率が上昇しています(グラフ②参照)。



また、住民の付き合いの基礎になる地縁活動参加率では、不参加の比率が低下しています(表①参照)。

■ 表① 地縁活動への参加率

	参加	不参加
2008年	53.2%	46.8%
2018年	55.2%	44.8%

全般に、人々の間の付き合いや信頼は高まっていると言えます。このほか、子育て支援尺度も首都圏と比較して大幅に高く、互助の体制が日常生活に組み込まれていると言えます(表②参照)。

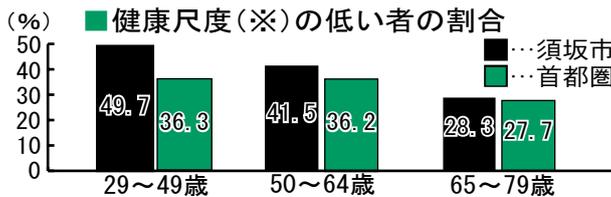
■ 表②

	東京都A区	川崎市B区	須坂市
近所の子へのあいさつ、声かけ	41% 56%	46% 60%	61% 77%
子どもを褒める	28% 42%	26% 42%	40% 42%
子どもを注意する	27% 42%	26% 40%	31% 31%
子育ての相談にのる	24% 10%	21% 10%	30% 11%

※表の割合の上段は、24～49歳、下段は65～79歳の結果です。

近所の子どもへの声かけや褒めることなど、子どもの安全や健全な成長に関係する行動が首都圏より高くなっています。また、「自分の人生は地域に役立っていると思う」つまり、地域への貢献感が、須坂市では首都圏よりも大幅に高くなっています。

ただ、須坂市に住み続けたいか否かでは「住み続けたい」が7割を超え、かつ前回調査よりも上昇していますが、「他の地域へ引越したい」も1割近くまでに微増しています。須坂市では、密な絆が隣人との間に存在し、世代間継承の重要な要素である地域貢献感も高いですが、絆の世代間継承を実現するためには、若年壮年層の精神面の負担の原因分析とそれを踏まえた改善策の検討が必要かもしれません。



上記調査は、最近2週間で、
 ▼明るく、楽しい気分で過ごした
 ▼落ち着いた、リラックスした気分で過ごした
 ▼意欲的で、活動的に過ごした
 ▼ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた
 ▼日常生活の中に、「興味のあることがたくさんあった」
 ▼項目に対して「全くない」を0、「いつも」を5として6件法で回答し、合計点が12以下の場合、精神的健康状態が悪いとされている世界保健機関精神的健康尺度(※)(WHO-5)12点以下の比率

詳しくは市ホームページ「須坂市の社会関係資本について」日本大学法学部稲葉陽二教授の研究論文をご覧ください。

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間

須高歯科医師会からのお知らせ



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

治療から予防へ

歯は治療を繰り返すサイクルの中で、どんどん小さくなり最後には歯を残すことが難しくなり抜くことになってしまいます。

治療のサイクルにならないためにも予防のサイクルへ切り替えましょう。

予防のサイクル

「毎食後歯磨きしているのに、どうしてむし歯になるの」といった声を聞くことがあります。歯みがきの方法が正しくなかったり、磨けていない部分があることがよくあります。

歯を長持ちさせるためにも次の予防のサイクルに取り組みましょう。

【ホームケア（家庭で行うケア）】

汚れがつきやすい部位は、歯と歯の間や歯肉と歯の境目、かむ面の溝です。

歯磨きは、力を入れずに、左右小刻みに「振動」させ、丁寧に磨きましょう。

歯ブラシだけでは落としきれない汚れには、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助

用具の使用が効果があります。▼デンタルフロス 歯と歯の間の汚れに有効です。



▼歯間ブラシ

歯の間の隙間の汚れを取り除きます。サイズがいろいろあります。隙間の大きさに合わせて、サイズを選ぶことができます。



プロフェッショナルケア（歯科医院で行うケア）

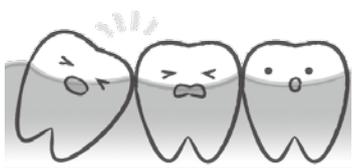
歯科医院では、むし歯と歯周病の細菌の除去や歯石除去、フッ素塗布、検査などを必要に応じて行います。

定期的な歯科医院でケアしてもらいましょう。



歯は上下合わせて28本（親知らずを除く）がバランスよく並び、物をかんだり砕いたりしています。

1本くらいなくても…と考へがちですが、歯は1本1本が重要です。歯を抜けたままにすると、周辺の歯が移動してかみ合わせが悪くなったり、その部分の歯ぐきがやせたりとさまざまな悪影響がでてきます。



お口の中の状態は、年齢とともに少しずつ変化します。

毎日のホームケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアで歯を長持ちさせましょう

妊娠中の歯の健康管理



【妊娠中のお口の変化】

妊娠すると、ホルモンバランスの変化、食べ物の好みや食事のリズムの変化、つわりで十分な歯磨きができないなどで、口の中の環境が変わります。

【妊娠中に起こりやすいトラブル】

- ▼むし歯
 - ▼歯肉炎、歯周炎
- 妊娠中の歯周病は、早産や低出生体重児のリスクを高める可能性があります。

つわりが落ち着いて体調が安定する妊娠中期ころに、歯科健診を受けましょう。

健診時は母子健康手帳を持参して「妊娠中と産後の歯の状態」のページに記入してもらいましょう。

赤ちゃんのためにも歯と口の健康を維持しましょう。

チケットの高額転売が禁止されます

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

業者や個人が、人気のコンサートやスポーツイベントなどのチケットを買い占めて、オークションやチケット転売サイトなどで「高額転売」することにより、チケットを本当に求めている人が入手しづらい状況が続いてきました。その対策として、国では「チケット不正転売禁止法」を6月14日から施行します。

何が変わるのか

国内で行われるイベントで、興行主が、販売時に興行主の同意のない有償譲渡を禁止する旨などを明示した「特定興行入場券」の不正転売などが禁止されます。

不正転売とは、興行主に事前に同意を得ずに行う有償譲渡で、興行主などの販売価格を超える価格で転売することです。

また、不正転売を目的として、特定興行入場券を譲り受けることも禁止されます。

【違反したときの罰則は】

1年以下の懲役もしくは100万円以下の罰金またはその両方が課せられます。

【転売チケットのトラブル例】

▼興行主がチケットの転売を

禁止している場合、転売されたチケットは無効とされ、入場できない恐れがあります。▼転売サイトなどで代金を振り込んだがチケットが届かない事例があります。公式サイトであるかのように表示している転売サイトもあります。ご注意ください。

【急用や急病で行けない場合】

チケットを購入したが、急きよ行けなくなった場合、正規(公式)の転売サイトを利用しましょう。また、興行主に同意を事前に得ている場合は、払い戻しなどの補償が受けられます。また、定価で転売することも可能です。

みんなの力で詐欺被害をゼロに！ 「詐欺を防ごう“クチコミ”大作戦」

- ◆在宅中でも留守番電話設定で詐欺電話を拒否しましょう。
 - ◆預金口座の内容は他人には絶対に話さないでください。
- ※留守番電話設定が分からない場合は、市民課(☎026-248-9002)にご連絡ください。

児童手当

6月分以降の児童手当を受けるには現況届が必要です

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

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

必要な書類が提出されない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなります。

提出書類



- ▼現況届
- ▼受給者の健康保険証の写し
- ▼平成30年4月1日以降に転入・出生された児童のマイナンバーカード

※家庭の状況によって、その他の書類が必要になる場合があります。詳しくは送付する通知をご覧いただくかお問い合わせください。

提出先と提出期間

【提出方法】

持参 子ども課(窓口10番・東庁舎1階)へお持ちください。

郵送 〒382-8511 須坂市役所子ども課あて ※封筒と切手は各自でご用意ください。

※記入漏れや添付書類の不備などがあると手続きが遅れることがあります。郵送で提出される方は特にご注意ください。

【提出期間】

6月3日(月)～28日(金)

6月の児童手当支給日

6月は定期支払月です。口座振込による支給日は10日(月)です。

須坂長野東インターチェンジ周辺 地区開発の現状と2019年度の予定

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発は、2022年度の事業開始を目指しています。

また、この開発が須坂市をはじめ長野地域や北信地域全体にとってメリットがあるものと考えています。

2019年度の予定

(株)長工(三重県四日市市)が地域経済牽引事業計画の作成と開発予定地の測量・設計、用地交渉などを行います。

須坂市は、ものづくり産業施設(約9.5ha)の土地利用調整計画の作成に取り組みます。

現状

市では、須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発に向けて、4月16日(火)に3つの専門グループを設置しました。専門グループは、関係課の市職員で構成し、各課題を検討します。

【産業振興・観光グループ】
観光集客施設を活用した農業・観光振興策を検討します。

【中心市街地対策グループ】
観光集客施設整備による中心市街地への影響とその対応を検討します。

【道路・水道グループ】

道路・用排水路・上水道などのインフラ整備、交通対策を検討します。

この他に、説明会などで出された意見や質問、事業者からの相談、関係機関からの指摘事項などもテーマとして検討します。

交通処理計画を策定

インター周辺地区開発に伴う交通量の増加が予想され、周辺の交通渋滞や交通事故の増加に対する懸念の声を市民の皆さんや関係機関から頂いています。開発に向けて必要な道路整備や安全対策を行うため、本年度、官民連携基盤整備推進調査補助金を活用して、インター周辺地区の交通処理計画を策定します。



▲開発予定地

市長の

いきいき 通信

新1万円札の肖像渋沢栄一と本多静六

新1万円札の肖像は、「日本資本主義の父」とも言われる渋沢栄一になります。渋沢栄一は、越泰蔵が創立した須坂商業高校の創立当初の経営顧問に名を連ねています。また、旧越家住宅(山丸一番館)には、渋沢栄一の掛け軸(レプリカ)が掲げてあります。

渋沢栄一は、同じ埼玉県出身で臥竜公園を設計した本多静六林学博士とも親交があり、次のようなエピソードがあります。当時若手学者だった本多静六は、学生寄宿舎を東京に建てるため、支援を求めて渋沢栄一を訪ねました。渋沢栄一は「元来主になる人が自分で金を出した後に、人に依頼するものだ」と回答しました。本多静六はその場で自分の年収の3分の1にあたる現金を差し出しました。これを受けて渋沢栄一は本多静六の本気を強く感じ、育英団体設立へ全面的な支援を行いました。

渋沢栄一は、ドイツ留学などで幅広い知識を学んだ本多静六の数多くの提案を実行し、日本の近代化に貢献しました。渋沢栄一自身も幕末にパリ万博のためにヨーロッパに滞在した経験もあり、本多静六の提案を素直に参考にしたのだと思います。

須坂市では、中高校生が世界的な視野を持てるように直接海外で学んでもらおうと、8月には四平市へ中学生を、来年3月には米国・ポートランドへ中高校生を派遣します。

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



お便り紹介コーナー

～5月に届いたお手紙から～



待ち遠しい

須坂長野東インター周辺の開発が本当に待ち遠しいです。今は食料品以外は市外に出してしまうので、市内で用が足りるようになるのでありがたいです。

どんな店ができるのか今から楽しみです。
(ペンネーム)

かめかめさん 43歳
●2022年度の事業開始を目指して、市でもさまざまな取り組みを行っています。17ページに現状などを報告しています。雇用の創出なども期待できそうですね。

小学1年生の孫

孫が小学1年生になり、家

族5人で須坂に引っ越してきました。

登校の初日、班長さんの顔が分からず、別の班と登校してしまっハプニングがありました。しかし、今は友だちもでき学校へ行くのが楽しみのようです。

山大好き女さん 68歳
●友だちができ、楽しく学校へ行けているのが何よりですね。これからお孫さんから楽しい話が聞けそうですね。

子どもの成長や変化を楽しむ

冬から春そして夏へ季節の移り変わりを感じながら、生まれきてくれたわが子の成長や変化を一日一日感じて楽しんでいきます。
(ペンネーム)

ア太郎の父さん 32歳
●ア太郎の父さんのように、子どもさんの成長や変化を楽しんでいる子育ては理想的ですね。これからも楽しんでください。

ゴールデンウィーク

ゴールデンウィークが終わってしまいました。私は8日休みがあつて、スポーツ観戦や身近な観光地に出かけましたが、ごも例年

以上の人混みで、にぎわっていました。天候にも恵まれリフレッシュでき、とても楽しかったです。

佐藤さん 55歳
●今年のゴールデンウィークは例年になく長かった人が多かったと思います。皆さんはどのように過ごされましたか。私も近場で過ごし、何日か取材でした。

お好み焼き

いつも食べに行つておいしかったお店が閉店になってしまった残念です。後を継いでくださる方がとても残念です。

長い間ありがとうございました。
(ペンネーム 美味しいもの)

須坂の美味しいお店が閉店してしまいとても残念です。私も美味しいもの大好きさんと同じ心境です。本当に長い間ありがとうございました。

オープンガーデン

『広報須坂』5月号に載っている須坂オープンガーデンを訪れました。それぞれにこだわりがあり、癒やされ、ずっと見ていたかったです。特に、峰の原高原

は空気が澄んでいるので、時々癒やされに行きたいと思えます。

イチゴさん 74歳
●『広報須坂』を見て、須坂オープンガーデンのオーナーさんは喜んでると思います。ぜひ皆さんも癒やされに訪れてみてください。

カーネーション

母の日には、毎年娘からカーネーションが届きます。しばらく室内に飾つた後、鉢に植え替えます。

以前にもらつたカーネーションはつぼみをたくさんつけ咲き始めています。毎年育つのが楽しみです。
(小林さん 69歳)

娘さんからいただいたカーネーションは何鉢になるのでしようか。毎年たくさんのお花を咲かせて楽しんでいますね。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

郵送

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・ご意見を

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

須高行政事務組委員提供 6月29日開場予定

③サマーランド入場券(ペア) 5人

菅平グリーンゴルフ提供

④菅平グリーンゴルフ優待券 4人

一問題一 今月号の『広報須坂』の総ページは?
〇ページ

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いたします。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切 6月18日(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

図書館だより

開館時間 平日 午前9時～午後7時
土日祝 午前9時～午後5時
休館日 3・10・17・24日(7月4日)

4月 来館者数 8,697人
貸出冊数 22,755冊

行事などのご案内

【おはなしの会】

- とき・出演
- ▼6月1日(土)：れんげ語りの会
 - ▼8日(土)：キラキラぱくく
 - ▼15日(土)：マスマン一座
 - ▼22日(土)：小布施おはなしの会
- 各回とも午前10時30分～
ところ 1階えほんコーナー

特集「本で振り返る平成」

平成に起きた事件やブームになった出来事に関する本を展示し、貸し出しています。

今月の小説特集

長期休館中に合わせて「じっくり読める長編小説」をそろえました。

パッチワークを館内展示

「蔵キルト」の皆さんの作品を、季節に合わせて展示しています。手作りのぬくもりあふれる作品をお楽しみください。

長期休館のお知らせ

期間 6月25日(火)～7月4日(木)
蔵書点検と館内整備のため休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



▲ぶっくるー

6月11日(火)～23日(日)にご利用になると貸出期間が長くなりますので、ぜひご来館ください。

【休館中にできること】

- ▼本・雑誌の返却
- ※玄關脇の「図書返却口」をご利用ください。
- 【休館中にできないこと】
- ▼紙芝居、CD、DVDの返却
- ▼電話による本の問い合わせや貸し出し期間の延長
- ▼インターネット予約

新刊案内

絵本 あれ あれ あれれ
イワシ むれでいきるさかな
つちだのぶこ
大片忠明

児童 こちら妖怪お悩み相談室
竜之介先生、走る！
清水温子
片野ゆか

一般 音楽と出会う
天皇皇后両陛下と軽井沢
和えサラダ
おやつが好き
シーソーモンスター
白魔の塔
岡田暁生
立石弘道
藤井恵
坂木司
伊坂幸太郎
三津田信三

須坂市立博物館共催 文化財保存活用倉庫特別公開

とき ▼7月6日(土)▼7日(日)午前10時～午後3時
ところ 文化財保存活用倉庫(旧富士通倉庫)

見学できるもの
▼市内最後の製糸所で使われた大型製糸機械

▼須坂で撮影された映画「アルビノの木」衣装
▼市内で使用した映写機
▼懐かしい映画ポスター など
※申し込みは不要です。随時ご覧いただけます。

【必見！倉庫公開限定ツアー】

特別公開に伴い、約1時間の見学ツアーを行います。
時間 両日とも▼午前11時～▼午後1時30分
内容

▼旧田中製糸迎賓館(現アールエフ須坂工場内)内部見学▼製糸機械の説明▼須坂の製糸業の紙芝居口演
参加費 無料

定員 各30人(申込順)
申込期間 6月10日(月)～7月5日(金)
申込・問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248-9027)



須坂市立博物館 博物館だより

2018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

臥竜山たんけん2019 草花で遊ぼう

初夏の緑が美しい臥竜公園内で、季節の葉っぱや花を使って、自由に遊びます。

とき 7月6日(土)午前9時～正午
※雨天・荒天中止

集合 須坂市立博物館前
講師 コープながのいんぷり連絡会グループやまならしの皆さん
持ち物 ▼50円(保険料)▼水筒▼雨具
定員 20人
申込期間 6月10日(月)～7月1日(月)



▲草花を使った講座の様子

★災害情報

	4月	2019年 1~4月	昨年 同期
火災	2	6	11
死者	0	0	3
傷者	0	1	1
救急出動	184	803	762
交通事故	10	30	51
急病	118	562	523
その他	56	211	188
救助	2	4	10
交通事故	2	2	8
その他	0	2	2

★交通事故

	4月	2019年 1~4月	昨年 同期
件数	12	44	66
死者	0	0	0
傷者	15	50	76

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

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 14日(金) 10:00～15:00
ところ シルキーホール
(須坂駅前ビルシルキー3階)
問合せ 人権同和政策課
- もの忘れ相談日☎245-4566
とき 26日(水) 8:30～17:15
ところ 地域包括支援センター
(本庁舎2階)
- 行政相談☎248-9002
とき 6日(木) 14:00～16:00
ところ 市役所相談室(本庁舎2階)
問合せ 市民課(要予約)
- シルバー人材センター入会説明☎246-2003
とき 12日(水)、19日(水) 13:30～
ところ シルバー人材センター
- 結婚相談☎214-2994
とき 2日(日)、16日(日) 9:00～12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士の無料法律相談☎248-9977
とき 13日(木)、27日(木)13:00～16:00
ところ 中央公民館
問合せ まいさぼ須坂(要予約)
- 行政書士無料相談☎245-0031
とき 24日(月) 13:30～16:00
ところ 須坂商工会議所
- 司法書士無料相談☎245-0031
とき 27日(木) 13:00～15:00
ところ 須坂商工会議所
- 日本政策金融公庫特別相談会
相談希望がありましたらお問い合わせください。
ところ 須坂商工会議所
問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)
- 不動産無料相談☎228-2130
とき 17日(月) 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

木 金 土

		1 イ 人権パネルの展示 (～14日)(P23)
6 健 3か月児健康診査 (P28)	7 イ レンゲツツジin五味池 (～30日)(P26)	8
13 健 2歳児健康相談(P28)	14 講 認知症家族の集い (P26)	15 イ 動物園「オウム・イン コデー」・「父の日イベ ント」(～16日)(P26)
20 講 うつ病の方の家族教 室(P27) 講 高齢者健康教室公開 講座(P27)	21 健 1歳6か月児健康診査 (P28)	22 イ 春の臥竜公園写生大 会の入賞作品展 (～30日)(P26)
27 講 介護教室(P27)	28	29 イ サマーランドオープン (P23)
4 講 かみかみ離乳食講座 (P28)	5 健 3か月児健康診査 (P28)	6 イ 文化財保存活用倉庫特 別公開(～7日)(P19)

2019年

6月

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

税金などの納期限

納期限・口座振替日
7月1日(月)

市・県民税(普通徴収)…1期
介護保険料(普通徴収)…3期

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

日	月	火	水
<p style="font-size: 2em; color: green;">2</p> <p>診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、須坂あすなろ薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">3</p> <p>パ 仁礼コミュニティセンター(14:00~) 児 児童手当現況届提出期間(~28日まで)(P16) 相 子育て相談(P35)</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">4</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">5</p>
<p style="font-size: 2em; color: green;">9</p> <p>診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、須坂いせや薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 消防団消防技術大会・親子写生大会(P26)</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">10</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">11</p> <p>講 かみかみ離乳食講座(P28)</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">12</p>
<p style="font-size: 2em; color: green;">16</p> <p>診 信州医療センター 薬 スザカ岡田薬局、立町中央薬局</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">17</p> <p>健 1歳児健康相談(P28) 相 子育て相談(P35)</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">18</p> <p>講 もぐもぐ離乳食講座(P28) イ 人権啓発DVD上映会(P26) 講 人権交流講座(P27)</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">19</p>
<p style="font-size: 2em; color: green;">23</p> <p>診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、スズラン薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">24</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">25</p> <p>健 3歳児健康診査(P28)</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">26</p>
<p style="font-size: 2em; color: green;">30</p> <p>診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、すみさか土屋薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">1</p> <p>パ 仁礼コミュニティセンター(10:00~)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="font-size: 0.8em; color: green;">税金などの納期限 ※詳細は右上をご覧ください。</p> </div>	<p style="font-size: 2em; color: green;">2</p>	<p style="font-size: 2em; color: green;">3</p>

※今月号は38ページのため、カレンダーは見開きになりません。

◎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 6月

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

お知らせ

●国民健康保険の世帯主を変更できます

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

【国保の世帯主】
国保では、擬主以外の国保

加入の方を「国保の世帯主」にすることができません。

「国保の世帯主」になると、擬主に代わって届け出の申請者や納税義務者になります。また、保険証などの通知は「国保の世帯主」あてにお送りします。

【国保の世帯主になるには】

「国保の世帯主」に変更が可能な方は、次の要件を満たす必要があります。

- ▼擬主の同意が得られる方
 - ▼国保税の滞納がない方
 - ▼国保税の納付や届け出が確実にできる方
- 問合せ 健康づくり課
(☎248-9018)

●結婚に伴う住居費・引越費を補助します。結婚新生活支援事業補助金

対象 次の要件をすべて満たす世帯

- ▼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。離婚し、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)
申込・問合せ 政策推進課
(☎248-9017)

●肝炎ウイルス検診

実施期間 6月1日(土)～10月31日(木)

対象者 本年度40歳以上で肝炎検診未受診の方
申込方法 ▼市が行う特定健診・後期高齢者健診の対象とならない方は、健康づくり課にお申し込みください。問診記録票を発行しますので、指定医療機関に持参し、受診してください。

※市が行う特定健診・後期高齢者健診を受診する方は健診と同時にを行うため、申し込み不要です(健診時に申し出てください)。
検査料 1000円
※一定の年齢の方は無料で受

診できます。対象者には5月に通知を送付しました。詳しくはお問い合わせください。
申込・問合せ 健康づくり課
(☎248-9018)

●追加の狂犬病予防注射(集合注射)を実施します

本年度最後の集合注射となりますので、狂犬病予防注射がお済みでない方は必ず接種してください。雨天でも実施します。
とき 6月16日(日)
ところ・時間
▼仁礼コミュニティセンター!
▼須坂市役所庁舎前駐車場:
午前11時20分～正午
費用 ▼注射料:3500円(済票交付手数料を含む)
【登録手数料】
※3000円で犬の登録の手続きもできます。
問合せ 生活環境課
(☎248-9019)

●水道巡回サービス

水道局では、水道週間(6月1日(土)～7日(金))に合わせて市水道工事協同組合と共催で、ひとり暮らし高齢者宅を



広告欄



法律事務所
MAIMEN

☎026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。

離婚/相続/交通事故/債務整理

自己破産 / DV / 成年後見 / 消費者契約 / 不動産関係 / 労働問題 / 外国人問題 / 会社設立 / 事業承継 / 企業法務 / 刑事事件 / 少年事件 など

長野県弁護士会所属

弁護士 藤原 寛史

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

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

巡回し漏水調査などを行います。とき 6月6日(木)午前8時30分〜午後5時

内容 ▼漏水調査▼給水器具の点検▼ネジの緩みの調整▼パッキンの交換など簡単な修繕(無料)

対象 5月31日現在、80歳以上の偶数年齢でひとり暮らしの方

問合せ 上下水道課 (0248-9013)



サマーランドのオープン日は6月29日(土)です

【開場式】とき 6月29日(土)午前10時〜 ※水泳協会が式泳を行います。 ※開場式終了後午後5時まで無料開放します。

【昼間の営業】期間 6月29日(土)〜9月1日(日)

営業時間 午前9時30分〜午後5時

【夜間の営業】

期間 ▼7月13日(土)〜15日(月)▼7月20日(土)〜21日(日)▼7月25日(木)〜8月18日(日) 営業時間 午後5時30分〜8時 ※7月13日(土)の夜間は無料開放します。

入場料 ▼一般:500円▼3歳〜中学生、60歳以上:3

◎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

00円▼コース専用使用料1コース500円(1時間) ※夜間は一律300円

回数券(11回券) ▼一般:4千円▼3歳〜中学生、60歳以上:3千円 指定管理者 シンコーススポーツ株式会社

※今年もスタンプラリーなどのイベントを開催します。詳細は、7月号に掲載します。

問合せ ▼須高行政事務組合 (0245-1173)▼サマーランド(オープン期間のみ) 246-0155

経済センサスー基礎調査 ご協力をお願い

全国の事業所・企業を対象に、その基本的構造を明らかにするための統計調査です。市内でも6月から順次、統計調査員が巡回・訪問し調査を行います。調査書類が配布された一部の事業所・企業の方は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 (0248-9017)

文書などの年、年度の表記

当面の間、本市文書などの

元号表記は、「令和」「平成」などが混在することとなります。ご理解とご協力をお願いします。

改元前に印刷発注している書類、システム改修の都合上「平成」と表記される場合がありますが、有効です。その場合は、「令和」に読み替えてください。

例)平成31年10月1日↓「令和元年10月1日」

問合せ 総務課 (0248-9000)

住宅耐震改修工事・ブロック塀等改修事業補助金

市では、地震に強い町づくりを目指して、住宅耐震補強工事・ブロック塀等改修事業を希望される方に工事費の補助を行っています。本年度、まちづくり課へご相談ください。

【住宅耐震改修工事補助金】

対象 ▼昭和56年5月31日以前に着工した住宅▼耐震診断の結果、総合評点が1.0未満の住宅▼住宅所有者の収入が給与のみの方:収入金額144.2万円以下▼住宅所有者の収入が給与のみ以外の方:所得金額1200万円以下

補助額 耐震補強改修工事または現地建て替え工事費の2

分の1以内(上限100万円) ※耐震診断の補助もあります。木造住宅は無料で受けられます。

【ブロック塀等改修事業補助金】対象 危険なブロック塀などの撤去または改修を市内業者が施工する20万円以上の工事

補助額 対象工事費の5分の1以内(上限10万円) 申請・問合せ まちづくり課 (0248-9007)

薬剤地上散布を行います

松くい虫による松枯れ被害を防ぐため、消毒車による薬剤地上散布を2回行います。

とき 6月中旬と7月中旬の午前4時〜10時ころ

散布場所 ▼臥竜山▼須坂アートパーク▼百々川緑地公園 ▼望岳公園▼米持マレットゴルフ場

※日程は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

問合せ 農林課 (0248-9004)

6月1日は「人権擁護委員の日」です

「人権擁護委員」は、法務大臣に委嘱され、人権を擁護し人権思想を広めるため、積極的に活動を行っています。6

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

【人権パネルの展示】とき 6月1日(土)〜14日(金) ※14日は午後2時まで

【よろずなんでも相談所】20ページをご覧ください。

問合せ 人権交流センター (0245-0909)

危険物安全週間 6月2日(月)〜8日(土) 「無事故への構え」の構えも無く

危険物の事故を未然に防ぐため、次の事に注意しましょう。▼灯油など危険物施設や周辺の状況を定期的に点検する。▼また、器具や配管などの劣化、破損の有無を確認する。▼灯油などをホームタンクから小分けするときは、その場を絶対に離れない。▼灯油などの流出防止のため、ホームタンクに防油堤を設置する。▼地震などによりホームタンクが容易に転倒しないよう、しっかりと固定する。

問合せ 消防本部予防課 (0245-4200)

福祉課(0248-9003)

募 集

◎東日本大震災義援金と平成28年熊本地震災災害義援金を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)

ふるさとCM大賞作品募集

第19回ふるさとCM大賞NAGANO(長野朝日放送主催)への出品作品を募集します。

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

申込期限 6月28日(金) 作品提出期限 9月13日(金) ※作品は、須坂市でまとめて長野朝日放送へ提出します。

須坂エクササイズ体操 ユニットメンバー募集

須坂エクササイズは認知症予防に効果があるとして、注目されています。このエクササイズを市内外へ広める活動を体操ユニットが行っています。

健康運動指導士から須坂エクササイズの他にもストレッチや筋力トレーニングも学ぶことができます。

募集条件 ▼須坂エクササイズを市内外のイベントや高齢者を募集します。

者の集まりなどで紹介、教えていただける方▼練習日に参加できる方 ※年齢は不問です。

※詳細はお問い合わせください。 申込・問合せ 保健センター (☎248-9023)

信州須坂ハーフマラソン 給水所を開設しませんか

10月20日(日)開催のマラソン大会で、ランナーが水分などを補給する給水所を会社の仲間や友人などのグループ(5人程度)で開設しませんか。

用具や機材などは事務局で用意します。詳しくは大会事務局までお問い合わせください。 申込・問合せ 信州須坂ハーフマラソン実行委員会事務局

市有地の入札を行います

市有地1件の一般競争入札を次のとおり行います。

【物件の概要】 所在地・地籍 ▼大字須坂6 20番1:237・57㎡ 大字須坂885番9:1020.03㎡

地目 両筆とも宅地 最低売却価格 1400万円

※2物件で1件となります。 入札資格 次の規定や事項に該当しない方

▼地方自治法施行令第167条の4の規定 ▼暴力団およびその構成員など ▼未成年 ▼市長が適当でないと思えた方

受付期間 6月3日(月)~21日(金) 午前9時~午後5時(土・日曜日を除く)に財政課(本庁舎2階)で受け付けます。

現地説明会 6月25日(火)午前10時~ 入札日 6月28日(金)午後3時~ ※現状有姿の譲渡となります。

信州大学教育学部附属 長野中学校 令和2年度 入学生徒募集

資格 長野市および長野市に近接する市町村内の小学校に在籍し、徒歩や自転車、公共交通機関を利用して、自力で1時間程度で通学できる学齢該当児童

募集人数 200人 募集要項 6月14日(金)に学校ホームページに掲載します。

保護者学校説明会 9月20日(金)午前9時~ ※願書を配布します。申し込

みをして、必ず出席ください。 願書受付 11月13日(水)~15日(金) 午前9時30分~午後3時30分

(正午~午後1時30分は除く) 申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野中学校 (☎243-0633)

信州大学教育学部附属 長野小学校 令和2年度 入学志願者募集

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

募集人数 70人(男女各35人) 募集要項 6月12日(水)まで学校事務室で配布します。

須坂カッタカタまつり参加者募集

7月20日(土)に開催する第42回須坂カッタカタまつり「踊りの祭典」参加者を募集します。

職場の仲間や友人と踊りに参加しませんか。 申込方法 商業観光課(須坂

広告欄

あけびの湯 obuseonsen AKEBI-NO-YU ペットボトル飲料 プレゼント ※お一人様1本限り ※コピー不可 有効期限/発行日~2019年6月末日まで

6月19日(水)「須坂市民の日」 朝風呂 6:00~9:00 朝風呂/6時~9時 入館料大人(中学生以上)500円、子供(4歳以上小学生)250円 9時~22時 入館料大人600円、子供300円

広告の問い合わせはアド・コム シヤル(株)へ(☎291-5070)

駅前ビルシルキー2階)にある申込書に記入し、郵送・FAX・または直接提出ください。*申込書は市ホームページからもダウンロードできます。
申込期限 6月21日(金)
申込・問合せ 商業観光課
 (☎248・9005) FAX 248・9041

● **ファミリー・サポート・センター 提供会員募集**

短時間の預かりや児童クラブ・保育園・幼稚園、習い事の送迎など、子育て中の保護者のお手伝いをしてくださる方を募集しています。提供会員になるために必要なことを次の事前講習会で学びます。
【事前講習会】
とき・内容
 ① 6月12日(水)午前11時〜正午
 : AEDを使った乳幼児救急法
 ② 6月17日(月) 午前10時30分〜11時 : 保育のこころと遊び
 ▼ 午前11時〜正午 : 乳幼児の栄養と食事
 ③ 6月20日(木)午前11時〜正午 : 家庭でできる応急手当
 ④ 6月21日(金)午前11時〜正午 : 家庭看護
 ⑤ 6月27日(木)午後1時30分〜3時 : 乳幼児の成長と発達
ところ ▼①② : 子育て支援

● **北信子ども囲碁教室 参加者募集**

センター ▼③④⑤ : 福祉会館
 ※託児があります(要予約)。
申込・問合せ ファミリー・サポート・センター(子育て支援センター内) (☎245・6588)

とき 毎週土曜日午後2時〜4時ごろ
参加費 無料
対象 年長〜中学生
 ※場所などの詳細はお問い合わせください。
問合せ 北信子ども囲碁教室(常長) (☎245・7974)

行事・催し

● **AC長野パルセイロ ホームゲーム情報**



ところ 長野Uスタジアム(長野市)
【トップチーム】
 ▼第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
 ▼第12節 ザスパクサツ群馬戦
とき 6月16日(日)午後5時キックオフ
 ▼第14節 ガンバ大阪U-23戦
とき 6月30日(日)午後5時キックオフ

キックオフ
【レディースチーム】
 ▼第6節 日テレベレーザ戦
とき 6月15日(土)午後5時キックオフ
 ▼第8節 日体大FIELD S横浜戦
とき 6月29日(土)午後5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。

● **旧小田切家住宅イベント**

【企画展「長野県ゆかりの工芸(染織)作家 柳澤保範展」】
期間 6月7日(金)〜7月21日(日)
 ※6月7日(金)と7月14日(日)の両日とも午後1時30分〜3時30分にギャラリートークを行います。
入館料 3000円
【初夏の箱膳体験!】
とき 6月23日(日)正午〜午後1時30分
参加費 1200円(入館料別) 定員 15人
申込期限 6月17日(月)
【旧家で茶会をしよう!】
とき 6月30日(日)午前10時〜午後3時
参加費 3000円(入館料別)

● **お抹茶体験教室**

歴史的建造物の活用促進と町並みのにぎわい創出を目的に「抹茶の体験教室」を開催します。
協力 石州流
申込・問合せ 旧小田切家住宅 (☎246・2220)

● **布絵・焼物 二人展**

布に植物や鳥など自然の美しさを絵具で描いた絵や焼物などの作品展です。
期間 6月12日(水)〜7月9日(火)午前9時30分〜午後5時
ところ ふれあい館まゆぐら
入場料 無料
問合せ ふれあい館まゆぐら (☎248・6225)

◎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)

広告欄

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

サンワスタイル 検索

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

広告の問い合わせはアド・コマースナル(株)へ(☎291・5070)

◎FMぜんこうじ(76.5FM)の番組で中沢副市長が出演し「信州須坂フルーツエール」を紹介し... 放送日時 6月14日(金)午後4時15分頃(約15分)

●レンゲツジin五味池
〜百万株の群生地〜

期間 6月8日(土)〜30日(日)
ところ 五味池破風高原自然園
環境保護協力金 1人200円(中学生以下無料)
【五味池破風高原レンゲツジ & ワラビ狩りハイキング】
とき 6月15日(土)午前9時
〜正午(午前8時40分集合)
参加費 1000円(おやき・環境保護協力金含む)
定員 30人
申込期限 6月12日(水)
申込・問合せ 市観光協会
(0215・2225)

●認知症家族のつどい

とき 6月14日(金)午後1時
30分〜3時30分
ところ 中央公民館(2階)
対象 認知症の介護者など
申込・問合せ 地域包括支援センター(0245・4566)

●消防団消防技術大会

とき 6月9日(日)午後1時
〜4時
ところ 須坂小学校グラウンド
種目 ▼小型ポンプ操法▼
消防ラッパ吹奏
【親子写生大会】

市民の安全・安心を守る消防団員が消防技術を競う姿や消防車・救急車の絵を描いてみませんか。
時間 午後0時30分〜3時
対象 ▼幼稚園・保育園児
▼小学生
※画用紙は主催者が用意します。
問合せ 消防本部総務課
(0245・4100)

●人権啓発DVD上映会

とき 6月18日(火)午後1時
30分〜3時30分
ところ 人権交流センター
問合せ 人権交流センター
(0245・0909)

●動物園イベント情報

【オウム・インコデー】
6月15日は、日本動物園水族館協会で定められた「オウム・インコデー」です。動物園で飼育しているオウム・インコたちに会いに来てください。
とき ▼6月15日(土)▼16日(日)
内容 オウム・インコ大集合 など
【父の日イベント】
とき ▼6月15日(土)▼16日(日)
※両日とも「お父さん」の入園料が無料になります。
内容 ロバと一緒ににお父さん

んにお手紙を届けよう など
【春の臥竜公園写生大会の入賞作品展】
とき 6月22日(土)〜30日(日)
午前9時〜午後10時
ところ 旧上高井郡役所(1階)
問合せ 臥竜公園管理事務所
(0245・1770)

●版画美術館展覧会

【企画展 追悼 島州一版画展】
昨年夏に他界した芸術家・島州一(東京都出身)は、須坂版画美術館にゆかりがあり、追悼の意を込めて版画展を開催します。館収蔵作品を含めた、約20点の大作をご覧ください。
期間 6月29日(土)〜9月6日(金)
入館料 300円
休館日 水曜日
問合せ 須坂版画美術館
(0248・6633)

●自分だけのバッグ・お財布を作ろう!

合成皮革のバッグやお財布を作ります。
とき 6月30日(日)午後1時
30分
ところ 世界の民俗人形博物館
参加費 500円
対象 小学生〜中学生程度

申込期限 6月23日(日)
申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(0245・2340)

●部落解放・人権政策確立
要求須高地区大会

とき 6月26日(水)午後6時
30分〜8時30分
ところ メセナホール(大ホール)

●須坂東高等学校ウインドアンサンブル
第42回定期演奏会

とき 6月9日(日)午後2時
〜(午後1時30分開場)
ところ メセナホール
曲目 ▼K点を越えて▼アフリカンシンフォニー ほか
入場料 無料
問合せ 須坂東高等学校(福田)
(0245・0331)

●教科書展示会

小・中学校で使用している教科書を展示します。

広告欄

マリアキッズ 体験保育 参加費無料
しげた先生の親子体操教室
日時: 6月12日水曜日 10:00~11:30
場所: 認定こども園 マリアこども園
持ち物: 上履き
Maria Kodomoen
認定こども園 マリアこども園
須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp
マリアカフェ
毎週火曜日・木曜日は子育て支援室
マリアカフェをご利用ください 10:00
~14:00 利用料 500円 6月6日・27日は
お休みです。
マリアヨガ
毎週木曜日はマリアヨガで心身ともに
リフレッシュ。10:00~11:00
利用料 500円 6月6日はお休みです。
ヨガマット (なければ大判のバスタオル)・ハンド
タオルをお持ちください。

二瓶茂太先生 プロフィール
2002 コスモスボーテッククラブ入社
2010 同クラブ金沢支部支部長
2012 同クラブ富山支部支部長
2016 同クラブ長野支部支部長
広告の問い合わせはアド・コマー
シヤル(株)へ(0291・5070)

期間 6月中旬～7月初旬
 ※日時は決まり次第、県・市ホームページでお知らせします。
ところ 中央公民館
問合せ 北信教育事務所
 (☎234-9549)

**●須坂高等学校吹奏楽部
第40回定期演奏会**

とき 6月23日(日)午後1時
 30分(午後1時開場)
ところ メセナホール
曲目 ▼スター・ウォーズ
 コンサートセレクション▼春
 の猟犬 ほか
入場料 無料
問合せ 須坂高等学校(黒柳)
 (☎245-0334)

講座・教室

●うつ病の方の家族教室

とき 6月20日(木)午後1時
 30分～3時30分
対象 うつ病の方の家族
 ※参加希望の方は、保健セン
 ターにご連絡ください。詳細
 をお伝えします。個別での相
 談にも応じます。お気軽にお
 問い合わせください。
申込・問合せ 保健センター
 (☎248-9023)

●人権交流講座

とき 6月18日(火)午後7時
 ～8時30分
ところ 人権交流センター
講演 「高齢者介護支援か
 ら人権を考える」
講師 徳竹順一さん(社会
 福祉法人なすな理事長)
問合せ 人権交流センター
 (☎245-0909)

●高齢者健康教室公開講座

とき 6月20日(木)午前11時
 ～11時45分
ところ 保健センター(3階)
内容 体操・脳トレ など
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)

**●男女共同参画セミナー
男性も女性も家事も仕事も**

とき 6月22日(土)午後1時
 30分～3時30分
ところ 旧上高井郡役所(2階)
講演「共にいきやすい社会は
 家庭から」
時間 午後1時30分～2時
30分
講師 山内浩さん(県働き

方改革推進支援センター職員)
【ワークショップ】それぞれの
立場ではどう?」
時間 午後2時45分～3時
30分
問合せ 県共同参画をめざす
 会須高支部(☎245-8129)

●介護教室



とき 6月28日(金)午後1時
 30分～3時30分
ところ 中央公民館(2階)
テーマ 「何歳になってもお
 いしく食べたい」簡単のでき
 る「介護食」の調理法を紹介し
 ます」
講師 宮下昌貴さん(須坂
 やすらぎの園 栄養調理課長・
 管理栄養士)
持ち物 ▼エプロン▼三角巾
対象 ▼在宅で介護をして
 いる方▼介護に関心のある方
申込期限 6月21日(金)
申込・問合せ 須坂やすらぎ
 の園(☎285-0888)

**●プチ起業SNS活用セ
ミナー**
《活用編》

Facebookページを作ってみ
 ませんか。
とき 6月29日(土)午前10時
 ～正午
ところ 市技術情報センター

講師 寺島広美さん(NP
 O法人信州S O H O 支援協議
 会理事)
対象 市内在住または市内
 で活動をする女性で、起業を
 考えている方・グループの活
 動を広げたい方・テーマに関
 心のある方
定員 15人(先着順)
 ※託児もありません(要予約)。
申込期限 6月24日(月)
申込・問合せ 男女共同参画課
 (☎248-9034)

リサイクル情報

《差し上げます》
 ▼ベビー用お食事チェア
 《譲ってください》
 ▼チャイルドシート(0～4
 歳対応)
 ※国の安全基準を満たしたE
 マークが付いているもの。
**《差し上げます》の申込期限
 と抽選日》**
申込期限 6月11日(火)
交渉順位抽選 6月13日(木)午前
 ※リサイクル情報の登録は随
 時受け付けています。
 ※掲載されている物品は、情
 報提供者の事情により取消に
 なる場合があります。
申込・問合せ 市民課
 (☎248-9002)

寄附募集

届出1件
**【ダメ。ゼッタイ。】国連支援
 募金》**
募集責任者 大月良則(ダメ。
 ゼッタイ。普及運動長野県実
 行委員会委員長)
募資金品の額 10万円
期間 6月20日(木)～7月19
 日(金)
問合せ 市民課
 (☎248-9002)

●入居者募集

【市営住宅】			【特定公共賃貸住宅】		
募集団地	間取り		募集団地	間取り	
○屋部	1戸	3DKY	○末広603号	3LDKY	
○屋部	1戸	3DKB	家賃	75,000円	
○豊丘	8戸	3DKB	敷金	家賃の3カ月分	
○境沢	3戸	3KB	要	同居親族・所得など	
○西原	1戸	3LDKY		※Y…浴槽あり B…浴槽なし	
募集期間	6月3日(月)～11日(火)		抽選日時	6月14日(金)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)				

日曜日・祝日の当番薬局

- 6月2日(日) 須坂あすなろ薬局
- 6月9日(日) 須坂いせや薬局
- 6月16日(日) スザカ岡田薬局、立町中央薬局
- 6月23日(日) スズラン薬局
- 6月30日(日) すみさか土屋薬局

※薬局 マツモトキヨシ芝宮店は16日(第3日曜日)を除き、すべて営業します。
※蔵の町薬局はすべて営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日
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。

6月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3か月児健康診査	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
	7/5(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成31年3月1日～3月15日生 平成31年3月16日～3月31日生
1歳児健康相談	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
	7/9(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年6月18日～6月27日生 平成30年6月28日～7月9日生
1歳6か月児健康診査	21(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年11月17日～11月30日生 平成29年12月1日～12月20日生
2歳児健康相談	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
	7/11(木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年6月14日～6月28日生 平成29年6月29日～7月11日生
3歳児健康診査	25(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年5月27日～6月8日生 平成28年6月9日～6月25日生
もぐもぐ離乳食講座	18(火)	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ離乳食講座	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
	7/4(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成30年10月1日～10月15日生 平成30年10月16日～10月31日生

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

【個別予防接種】

(会場:各医療機関)

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

【持ち物】対象予防接種の予診票、母子健康手帳、住所確認ができるもの
※生年月日によって対象年齢が異なります。詳しくは「健康カレンダー」をご確認ください。

【問合せ】

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

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

YUMOTO no Ie
ご予約・お問い合わせは 平日 9:00-17:00
0120-110103
株式会社 湯本工務店
中野市大字金井1254 TEL.0269-22-3711

どんな暮らしも思いのままに。家族の願いをすべてカタチにします。

第3土日 **無料家づくり相談会**
6/15(土)・16(日) 9:00-15:00 <予約制>

- ◆土地探しのお手伝い ◆資金計画・贈与のこと
- ◆建築時期のこと ◆建て替え?リフォーム?
- ◆設計のこと「オーダーシート」で好みをチェック!

工務店ならではのするどい視点から、土地探しや資金計画など家づくりのポイントを、今までの実例をもとにわかりやすくお伝えします。

同時開催 **内覧見学会**
2つの「自然素材」の家を見比べてみてください。

金井の家
素材を活かす「適材適所」の木遣い構造材、内装材に無垢材を使用
会場:中野市金井

オーダーメイドの家
生活に合わせてカスタマイズしたオーダーメイドの設え
会場:中野市中野

「新築」でも「リフォーム」でも、家づくりのことならどんなことでもご相談ください!

広告欄

公民館だより 須^す坂^が

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

無意識から生み出される人権課題

人権教育リーダー研修会

人権同和教育課の主催で、4月18日(木)にメセナホールで研修会を開催し、各町の区長や公民分館長など、232人が集まり、北信教育事務所生涯学習課指導主事の小島豪さんから人権について話を聞きました。

講師の小島さんは、初対面の人同士が緊張をほぐすために行うアイスブレイクで会場の雰囲気をやかにしました。そして「これから始まるスライドを見て、隣同士で違いを見つけてみましょう」と話し、講演会が始まりました。



▲小島豪さん

無意識の偏見に気付く

小島さんは「人が無意識のうちに物事を固定化して捉えてしまう心の仕組みをステレオタイプと言います。また、

アンコンシャスバイアス(無意識の偏見)という言葉もあります。このことも偏見につながっているのではと考えられます。これらのことは、意識していないが、実は偏見的な見方をしているということになります。誰もが持つことで、これがマイナスに働いてしまうという事に気付く事が大切だと思います」と話しました。

相手の側に立って考える

小島さんは、「外国の方に対して、やさしい工夫がされている案内表示は、イラストやアルファベット、フリガナなどで表記されています」と話し、具体的には、
・「避難所」は「にげるところ」
・「土足厳禁」は「くつをぬぐ」などと説明しました。

宗教、習慣や風習の違いを知り、お互いの文化を理解し合うことも大切です。また障がいのある方が積極的に参加・貢献できる社会をつくっていかなくてはなりません。障がいのある方が困っている時、その方に合った必要な支援の工夫・やり方を伝えていくこと、相手の側に立ち考えていくことが大切です」とまとめました。



▲研修会の様子

参加者の感想

自分の中に固定概念があることに気付くことができた。なかなか難しいことだが、なくしていけたらと思う。
・研修会に参加して、初めて聞くことや気付くことも多く参考になった。

がりがり山

6月になり、木々の緑もようやくやぐ深くなってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。▼さて

皆さんは最近「夜空」を見上げていますか。晴れた日は、月が出ていけば月と明るい星が、月の無い日は満天に輝く星を見ることができます。学校で教わった惑星や星座、時機が良ければ流星も見ることができますでしょう。木星がきれいに見え「うしろかい座流星群」も今月27日夜から28日明け方にかけて見ることができるとも言われています。▼なかなか夜空を見上げる余裕がない。そんな時でも(安全な場所です!)晴れた日に、ふと空を見上げてみてはいかががでしょうか。星空を見ると私は「ほっ」とします。冬の星空とは、また違った姿を見せてくれます。そんな夜空をいつまでも見たい、そう願っています。



終活準備は元気な時に始めよう

高甫地域公民館

3月11日(月)に終活講演会と3月13日(水)～15日(金)のパソコン講座を連携した「終活セミナー」を高甫地域公民館で開催しました。

皆さんは「終活」と一言で言っても、「いつ」「何を」「どのように」進めていけばよいか分からないと思います。

そこで、高甫地域公民館では、始めに講演会で「終活」の必要性を学び、その後、パソコンを使った実践講座を開催しました。

講演会

「終活～自身と家族の幸せ対策～」

11日の講演会は、55人が参加しました。講師に司法書士の宮澤智史さん(写真左)を迎え、「自分も家族も幸せ」になるにはどうしたらよいかを考えました。



「身の回りの物品や財産を目録などにして整理する。会いたい人や行きたい場所などをリストに作成することは元氣だからこそできることです。終活の準備は「生前整理」ではなく、老齢になる前に「老前整理」をしましょう」と宮澤さんは話しました。



▲講演会の様子

また、「おのおのの事情を想像して、それぞれの事情に合った整理をすることで、今から自分が行動に移すことができます」とまとめました。講演会に参加された方は今

まで考えてこなかった。土地や家のことなど息子や娘を思いながら、これからどうしなければいけないのか考えなければいけないということに気付きました。このことに気付くことができたので、講演会に参加してよかったです」と話しました。

パソコン実践講座

13～15日の3日間で「オリジナル エンディングノートを作る」を目標に講演会に参加した4人が受講しました。



▲オリジナルエンディングノートを作りました

参加者は「講演会とパソコン講座との連携は参加しやすかった。講演会でやってみようと思ひ、パソコン実践講座ですぐに実行できた」と話し、今回の講座を通して、家族と相談するきっかけづくりとなっていました。

中央公民館ロビーに響く

懐かしいメロディ♪

3月13日(水)と4月16日(火)に、中央公民館ロビーを会場に、ロビーコンサートが開催されました。

3月13日に行われたロビーコンサートは「ハーモニーコスモス」の皆さんが、ハーモニカを使って演奏されました。曲の目録が配られ、懐かしい曲が流れると観客の皆さんは楽しそうに聴き入っていました。



▲ハーモニーコスモスの皆さん



▲シニアアンサンブル須坂の皆さん

しんでいる方もいて、それぞれが演奏を楽しみました。

中央公民館ロビーをご利用ください

各種サークルの発表の場として公民館ロビーを開放しています。ぜひご利用ください。※中央公民館は、登録している「社会教育団体」が利用できる施設です。

※社会教育団体には、芸術、文化、音楽、手芸、学習などさまざまな団体があります。詳細は、中央公民館までお問い合わせください。



「アロマワックスサシェ」と「せせらぎサイエンス」は事前に参加費のお支払いが必要です。また、両講座に無料託児がありますのでご利用ください。

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

須坂市出身の山岸哲さんの講演は楽しくて、いつも会場は超満員。地道な粘り強い研究・観察に裏打ちされたご講演は小中学生、高校生の皆さんにもぜひ聴いていただきたい内容です。

とき 6月15日(土)
午後2時～3時30分



▲山岸哲さん

ところ 中央公民館
ホール(3階)
演題 「コウノトリの
げんきくん」

講師 山岸哲さん
(コウノトリの郷公園名誉園長)

入場料 無料
問合せ ☎245・1598

作る

アロマワックスサシェ&ハーバリウムディフューザーを作ってみよう!

ここ数年人気が高まっているアロマワックスサシェ&ハーバリウムディフューザー(芳香剤)を作ってみませんか。



▲アロマワックスサシェ(左)とハーバリウムディフューザー(右)

とき 7月17日(水)
午後2時～4時

ところ 中央公民館204教室
講師 宮崎弘美さん
(1級フラワー装飾技能士)

参加費 3000円
定員 20人

申込開始 6月10日(月)
支払期限 7月5日(金)
※定員になり次第締切り。
問合せ ☎245・1598

作る

こども21すざか未来大学せせらぎサイエンス

鮎川と宇原川で魚や水生昆虫などを採集・観察します。

とき 7月27日(土)
午前8時30分～正午

ところ 鮎川、宇原川
集合時間 午前8時15分
集合場所 中央公民館ロビー

講師 杉本敦さん

参加費 50円(保険料)

対象 川に入れる身支度
市内在住の小学生以上の子どもと保護者

定員 30人
申込み・支払期限 7月16日(火)
※定員になり次第締切り。
共催 市生活環境課
問合せ ☎245・1598

日滝地域公民館

スポーツ教室

体験

〈全3回〉

日滝地域公民館で活動して

いるサークルの先生方が、月ごとに登場します。

①60歳からのリズム体操
とき 6月18日(火)
午後1時～2時

講師 藤澤佳子さん
②やさしいヨガ
とき 7月24日(水)
午前10時～11時30分

講師 跡部奈美さん
③おもしろい太極拳
とき 8月28日(水)
午前10時～11時30分

講師 山崎優子さん

※各回ともに
ところ 日滝地域公民館

参加費 無料
持ち物 タオル、上履き、飲み物

※2回目のヨガはヨガマット
またはバスタオルも持ち
ください。
※平日の午前9時～午後5時

問合せ ☎248・1686

体験

おでかけパソコン教室
LINE講座

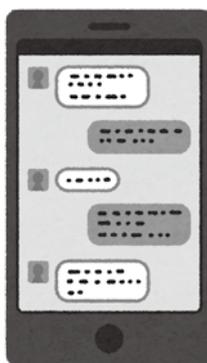
LINEの登録方法、友だち追加などの基本的な使い方を学びます。

とき 6月25日(火)

ところ 午前10時～正午
日滝地域公民館
講師 NPO法人信州
S O H O 支援協議会

参加費 500円
(テキスト代)

定員 10人
※平日の午前9時～午後5時
問合せ ☎248・1686



体験

高津住職のお勝手

スパイスから作るカレーです。

とき 7月9日(火)
午前9時30分～午後1時

ところ 日滝地域公民館
内容 スパイシーカレー
講師 高津孝道さん
参加費 700円
持ち物 エプロン、三角巾、
ふきん、スプーンなど

定員 15人
※平日の午前9時～午後5時
問合せ ☎248・1686

仁礼地域公民館

訪ねる 大笹街道の石仏大谷不動黒門く峰の原高 原供養塔を訪ねて

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



▲昨年の様子

とき 6月19日(水) 午前8時45分〜午後2時30分
集合 仁礼コミュニティセンター
※大谷不動黒門までバス。
講師 目黒照久さん
参加費 1000円 (保険料ほか)
持ち物 昼食、飲み物、雨具、敷物、山歩きのできる服装

高甫地域公民館

体験 令和元年記念 はじめての俳句 <全2回>

定員 18人
申込開始 6月3日(月)
※平日の午前8時30分〜午後5時
問合せ ☎245・8118
俳句を作ってみませんか。初めての方でも大丈夫。基礎から始めます。

とき 6月21日(金)・27日(木) 午後1時30分〜2時30分

ところ 高甫地域公民館 神田北童さん

講師 20人
参加費 無料
持ち物 筆記用具
申込開始 6月3日(月)
※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

体験 健康教室 in 井上

歌と曲を思い出し体操で健康的な脳をつくりましょう。

南部地域公民館

体験 かんたんな太極拳を 楽しもう

とき 6月24日(月) 午前9時30分〜11時
ところ 井上地域公民館
○手のひらを太陽に
○好きになった人
○好きになった人
講師 諏訪直人さん
(健康運動支援研究所)
参加費 無料
持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装
申込開始 6月4日(火)
※平日の午前8時30分〜午後5時
問合せ ☎246・2488

ゆったりとした音楽に合わせて、身体を解きほぐしましょう。

とき 6月27日(木) 午前10時〜11時30分
ところ 南部地域公民館 山崎優子さん
講師 (信州太極拳連盟 顧問)

定員 30人
参加費 無料
持ち物 運動できる服装、飲み物
申込開始 6月3日(月)
※平日の午前8時30分〜午後5時
問合せ ☎245・0273

社会教育団体からのお知らせ

体験 ファミリー電波教室

ラジオを作って電波の仕組みを学んでみませんか。
とき 6月16日(日) 午前9時30分〜正午
ところ 中央公民館 205作業室
内容 おもしろ電波教室 (DVD)

ラジオの組み立て ※半田ゴテを使います。 ※完成品は持ち帰れます。
参加費 300円(材料費)
対象 小学4年生〜中学生 と保護者

定員 親子15組(先着順)
申込期限 6月11日(火)
※平日の午前8時30分〜午後5時
主催 地域づくり須坂未来塾
問合せ ☎0905348・2777 (地域づくり須坂未来塾)

文化芸術講座 参加者募集中!

6月から、尺八や日本舞踊など魅力的な7つの講座を開講します。一部の講座では途中から参加もできますので、お気軽にお問い合わせください。
各講座の詳しい内容は、『公民館だより』4月号と5月号をご覧ください。
か中央公民館にお問い合わせください。
皆さんのご参加を心よりお待ちしております。



お詫びと訂正
5月1日発行の『公民館だより』の記載に誤りがありました。次のおり訂正して、お詫び申し上げます。

●29ページに掲載しました仁礼コミュニティセンターの初夏の寄せ植え講座の開催時間について、正しくは「午前10時〜正午」となります。

●30ページに掲載しました「文化芸術講座」の講座名について、「古川松藤会」は「古流松藤会」、「茶席入門」は「茶道入門」、「ザ・尺八」は「ザ・尺八(2019)」となります。

生涯学習推進センター
だん習
よた
りー

スザッピー No.232

長野県地域発元気づくり支援金事業
まちづくり探検隊募集!
〜ランプシェードで須坂のま
ちを明るく照らそう〜
〈全3講座〉

昨年のもちづくり探検隊では、子どもたちから「須坂のまちを明るくしたい」との願いが出され、ランプシェード作りに挑戦し、個人宅や商店につけていただきました。今年度は、「あかりの輪をさらに広げ、明るく魅力あるまちづくり」に取り組みます。ランプシェードに込められた願いとともに、そこに暮らす人々の思いなどを聞き、今後のまちづくりへの第一歩になる活動を目指します。子どもから大人まで、あらゆる世代が一つになって地域の活性化を願う活動に、一緒に参加しませんか。親子での参加も大歓迎です。

- 探検隊Ⅰ**
須坂のまちを歩き、ランプシェードのあかりを灯したい場所を見つけてます。お昼は、旧小田切家住宅で「箱膳」体験会をします。
- とき 8月4日(日)
午前9時30分〜
午後3時30分
- ところ 旧小田切家住宅
および須坂市内
- 探検隊Ⅱ**
ランプシェードを作ります。世界で一つのランプシェード作りに挑戦しましょう。
- とき 8月24日(土)
午後1時30分〜
午後4時
- ところ 中央公民館
- 探検隊Ⅲ**
地元の方にランプシェードを飾ってもらえるようにお願いに行きます。



▲ランプシェード作り



▲店頭飾られていたランプシェード

【昨年の活動の様子】

- とき 9月7日(土)
午後1時30分〜
午後4時
- ところ 中央公民館
および須坂市内
蜂屋大八さん
(金沢大学地域連携推進センター准教授)
- 講師 蜂屋大八さん
- 対象 小学校高学年以上
- 定員 約40人
- 参加費 無料
- 申込期限 7月26日(金)
- 申込・問合せ 生涯学習推進センター
☎214・6086

- とき 6月29日(土)
午前9時〜
午後0時10分
- 参加費 350円
(保険料・資料代)
- 「須田氏の里巡り」**
大岩郷須田氏にゆかりのある本郷地区を巡ります。本郷地区は、須田氏の館があったといわれる蓮生寺や大岩城址、須田満国の隠居寺としての満龍寺など歴史的価値の高い史跡がたくさんあります。この世とあの世の間をつなぐ引導場や大塚古墳も見学します。

まなび一号
参加者募集!



▲ランプシェードの取り付けをお願いする様子



▲引導場で説明を聞く昨年の様子

- 定員 20人
- 募集期間 6月3日(月)〜
21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
—唐沢道祖神・橋場遺跡：
十王堂・高札場：下の天王：
普願寺跡：引導場(馬場跡)
：大門の道祖神：蓮生寺(石証文、山門、弁天社、不動堂、秋葉社)：…上臈屋敷跡：上の天王：満龍寺：…大塚古墳
※徒歩が多いコースです。
- 案内役 インストラクター
申込・問合せ 生涯学習推進センター
☎214・6086

生涯学習推進委員会

生涯学習支援実践講座修了式と
須坂市生涯学習推進員委嘱式



▲市長から委嘱状を交付された推進員

地域や学校、各種団体で生涯学習の指導者・支援者・ボランティアとして活躍しているように、基礎的な知識を習得するための講座「生涯学習支援実践講座」の修了式が4月8日(月)に中央公民館で行われました。また、修了式後に、2019年度生涯学習推進員の委嘱式も行われました。生涯学習支援実践講座の修了生2人と、任期満了により再委嘱された22人の計24人が委嘱(2年任期)されました。



▲2019年度生涯学習推進員に委嘱された皆さん

2019年度
生涯学習推進員会がスタート

生涯学習推進員会
会長 西澤えみ子

生涯学習推進員会の会長という重責を担う事となり、不安ではありますが、これまで築いてこられた歴代会長の思いを引き継ぎ、生涯学習推進員の皆さんと一緒に取り組んでまいりたいと思います。さて、昨年の「第22回須坂市生涯学習市民のつどい」では、「過去・現在・未来へつなぐ須坂の文化」をテーマに、食文化グループと地域学グル



▲郷土料理を伝承する推進員

ープ、映像グループからそれぞれ発表を行いました。食文化グループは、命の根本である「食」の大切さや食育、郷土料理の実践活動を通じて学んだことを発表しました。また、伝統野菜の村山早生ごぼうの炊き込みご飯を振る舞いました。映像グループは、過去の貴重な映像「北信の製糸王越寿三郎の生涯」と「須坂市仁礼町の土石流災害記録」を上映し、地域の歴史や防災の大切さを伝えることができました。地域学グループは、子どもたちとともに「スザッピール探検隊」として「須坂のまちを明るくしたい」という願いのもと、ランプシェード作りに取り組んできた活動を発表しました。また、須坂市の文化財の写真をパネル展示し、貴



▲文化財の写真展示の様子

重なる文化財を知っていただく機会となりました。「須坂市生涯学習市民のつどい」を通じて、生涯学習推進員が地域に根ざした活動をしていることに改めて気付く事ができました。また、須坂市には、たくさん「宝」が存在しています。その「宝」に気付き、生かしていく事が令和元年のスタートです。昨年「生涯学習支援実践講座」で学ばれた2人の方が、今年度新たに生涯学習推進員に仲間入りし、総勢43人(本年度委嘱者24人と昨年度委嘱者19人)で生涯学習推進員会がスタートしました。「和」を大切に、須坂市の生涯学習推進とまちづくりのために活動してまいりますので、よろしくお願いたします。

生涯学習支援実践講座
(通信講座)
2019年度
生涯学習コーディネーター
新支援技法研修
募集中!

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。
問合せ

生涯学習推進センター
☎ 214-6086
FAX 246-3906



子育て支援センター・児童センター



★集まりの日(11:00～)

5日(水) さつまいもの苗を植えよう
 …センターの畑にさつまいもの苗を植えましょう。
【持ち物】長靴、水筒(水またはお茶)
 12日(水) 乳幼児救急法
 …救急看護認定看護師の方からAEDの使い方や
 いざという時の応急手当の話をお聞きします。
 19日(水) すくすく子育て応援☆公立保育園長
 …子育てや入園に関する話をお聞きします。
 26日(水) プール開き
【持ち物】水着または水遊び用パンツ、タオル

★ミニ講座(11:00～)

24日(月) 赤ちゃんマッサージ
 定員20人(要申込)、おおむね6か月児
【持ち物】バスタオル

★子育て相談(11:00～)

3日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
 17日(月) 管理栄養士による食育相談

【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	5日(水) 16:00～ トランポリン教室② 12日(水) 16:00～ 将棋を楽しもう② 26日(水) 16:00～ ドッジビーで遊ぼう&避難訓練
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児親子	5日(水) 10:30～ 簡単おやつ作り(焼きおにぎり) 12日(水) 10:30～ パラシュート作り&シャボン玉あそび 19日(水) 11:00～ すくすく子育て応援☆公立保育園長 26日(水) 11:00～ 新聞紙ビリビリ遊び(宝さがし)
児童	3日(月) 14:00～ 避難訓練 12日(水) 15:30～ トランポリン教室② 26日(水) 15:30～ 囲碁教室
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児親子	5日(水) 11:00～ さつまいもの苗を植えよう！ 13日(木) 11:00～ すくすく子育て応援☆公立保育園長 19日(水) 11:00～ 乳幼児救急法 26日(水) 11:00～ しゃぼん玉であそぼう！
児童	5日(水) 16:00～ 避難訓練 19日(水) 16:00～ 認定会(一輪車・なわとび他) 26日(水) 16:00～ トランポリン教室②
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児親子	5日(水) 10:30～ 誕生会(4～6月生)&ニラせんべい作り 12日(水) 11:00～ 消防署見学 19日(水) 11:00～ すくすく子育て応援☆公立保育園長 26日(水) 11:00～ 手作りマグネット
児童	5日(水) 15:30～ ニラせんべいを作ろう 12日(水) 16:00～ 囲碁教室① 19日(水) 16:00～ トランポリン教室②

～子育てサークルを紹介します～

双子育児サークル にこいち
 昨年(2018)年10月25日に、双子育児サ
 ークル にこいちが誕生しました。

1人でも育児が大変なのに、双子にな
 ると、大変さは2倍、3倍それ以上にも
 なり、双子を抱える親しか分かりません。

妊娠期から不安を抱えている方や双子
 を子育て中のお母さんが情報交換したり、
 悩みなどを共有しています。

活動日 第2・4木曜日午前11時～正午
 会長の中山まり子さん(下写真の一番
 右)は、双子育児に関わりのあるママは
 気軽に参加してほしいと入会を募って
 います。詳細は子育て支援センターまで。



Beautiful Name

ビューティフルネーム

蘭 南美 ちゃん

(4歳4か月)

お父さん…圭吾さん/お母さん…明子さん



暖かい太陽の光を浴びて育った、南の国に咲くプルメ
 リアやハイビスカスのように美しく元気に育ってほしい
 と願い名付けました。

おしゃべりや歌う事が大好きな南美。3歳上のお兄
 ちゃんに負けないほど元気で、しっかり者です。

これからも、皆に愛され素直でかわいらしい子に育っ
 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。



やわらかくて気持ちいい

ヒツジの毛刈り

須坂市動物園では、大型連休に合わせ4月26日から5月6日まで「ゴールデンウィークだよ！ワクワクふれあいフェア」を開催しました。4月28日と5月3日、5日にヒツジの毛刈りを行いました。こどもの日に11歳の誕生を迎えたKUKUの毛刈りをした長野市の小学生は、「ヒツジの毛はやわらかくて気持ちいい」と話し、刈った毛は参加者にプレゼントされました。〔5月5日〕

さまざまな催しでにぎわう

第5回^{しゃくふ}の杜^{もり}桜まつり

須坂藩第13代藩主・堀直虎が序文を書いた桜の図譜『叢譜』に描かれている桜を植えた奥田神社で今年も「叢譜の杜桜まつり」が開催され、茶席や紙芝居、須坂藩「時の鐘」の鐘つきなどさまざまな催しでにぎわいました。市内から家族と訪れた5歳の男の子は「ときのかねをつくのは2回目で、たのしかった」と話していました。〔4月27日〕





もったいないの気持ちが浸透

今年も旧上高井郡役所でもったいない市(主催：須坂市女性団体連絡協議会)が開催され、約400人が来場しました。

フードドライブでは、昨年を上回る19人から206点、117.3kgの食材を寄付していただきました。〔4月27日〕



おいしかったよ

各地域公民館を隔月で巡回して開催している「すぎかこども食堂」が仁礼コミュニティセンターで開催されました。今回は、具たくさんカレーやサラダなどたくさんの料理が提供されました。2回目の参加となった市内の1年生は「おいしかった」と話していました。〔5月11日〕



農業体験を通して学びます

今年も信州すぎか農業小学校豊丘校が始まり、15組の親子が参加します。

地域のボランティア「農家先生」と須坂創成高校の生徒さんから農業体験を通して、食べ物の大切さなどを1年間学んでいきます。〔5月11日〕



プリンセス雅を植樹

長野地区森林と緑の祭典

皇太子殿下御即位と須坂市動物園入園者600万人の達成を記念して、長野地区森林と緑の祭典を開催し、約200人が参加しました。式典後に、2カ所に分かれてヤマツツジなど363本を植樹しました。臥竜公園駐車場では、天皇皇后両陛下のご成婚を記念して命名された桜「プリンセス雅^{もりみさび}」53本の植樹と、記念標柱が建立されました。市内から参加した小学6年生の男子児童は「自分が大きくなったときに成長した桜を見に来たい」と話していました。〔5月1日〕



楽しい&健康

ニュースポーツ&ウォーキング

北部体育館と北部グラウンドで恒例のニュースポーツに加え、今年はウォーキングなどのイベントも行い、大勢の市民などでにぎわいました。ニュースポーツのスラックラインに挑戦した市内の小学3年生は「渡りきれて楽しかった」と話し、歩行姿勢測定を体験した市内の女性は「歩行姿勢から筋力アップの必要性が分かったので、毎日継続して体幹を鍛えたい」と話していました。〔5月19日〕

信州須坂の台所 30

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。



ケールの春巻き

調理時間約20分



1人分の成分

- エネルギー…101kcal
- たんぱく質…4.7g
- 炭水化物…6.4g
- 脂質…6.3g
- 塩分…0.4g

レシピ動画(第16弾)

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



健康長寿レシピのマメ知識

緑黄色野菜の王様と呼ばれているケール。血圧を下げる効果があるカリウム、骨や歯を強くするカルシウム、皮膚や粘膜を健康に保つ働きのあるβカロテンなどが多く含まれています。

【材料】(8本分)

- サバのみそ煮缶…90g
- 春巻きの皮…8枚
- ケール(小松菜やピーマンでも可)…65g
- 玉ねぎ…60g
- 舞たけ…40g
- スライスチーズ…2枚
- オリーブ油…適量

【作り方】

- ① ケールは太め(約1cm)の千切り、玉ねぎは薄くスライスし、舞たけは細かくほぐす。サバのみそ煮は汁気を切ってほぐす。スライスチーズは4等分する。
- ② ボウルにケールと玉ねぎ、舞たけ、サバのみそ煮を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 春巻きの皮に、スライスチーズをひいて、その上に②をのせて包む。
- ④ オリーブ油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。

「マチロ」「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

2019.5.1現在()内前月比
 人口……………50,699(-32)
 男……………24,654(-4)
 女……………26,045(-28)
 世帯……………20,016(+26)

※住民登録者数により集計

よもやまばなし

▼フードドライブの写真を撮らせてもらおうと、来る人にお願ひしました。断られ続けました。善意の方の共通は、そつと寄付したいできれば匿名で。でもとても良い事なので撮りたい。相手の気持ちを考えてと…葛藤でした。(岡田)

▼須坂市の姉妹都市、神奈川県三浦市に初めて行ってきました。見慣れた日本海沿岸とまた違い、太平洋沿岸の港町の空気、晴れて富士山が見える風景など全てが新鮮でした。機会がありましたら、皆さんもお出かけください。(小林)

▼今まで、どの道を通れば近道かと考えることはあっても、地域の歴史や史跡を探しながら、歩くことはありませんでした。日ごろからいろんなことを意識することが大切だなと感じた「里山歩き」の取材でした。(望月)