

広報

須



坂

7
2019

特集 地域で障がい者の就労を支える

第41回須坂市消防団消防技術大会
小型ポンプ操法で優勝した第8分
団選手の勝利の笑み





地域で障がい者の就労を支える

くみんなで助け合い 地域で元気に暮らせる社会
の実現を目指して

須坂市では、障がいのある人もない人も、誰もが生きがいを持って暮らせる社会の実現を目指しています。障がいのある人が、地域の一員としていきいきと生活できる社会を実現するための一つに就労があります。

障がいのある人が希望を持ち、自分の能力や適性を生かして、活躍できる地域づくりを実践している人が市内にもいます。福祉施設だけでなく、一般企業や学校などでも、障がいのある人を支えるさまざまな取り組みを行っています。

今回は障がい者の就労支援を紹介します。

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

まずは知ることから

障がいのある人が利用できる障がい福祉サービスの一つに、就職するために必要な訓練などの支援を受ける次のサービスがあります。

就労移行支援

一般企業などへの就労を希望する人に、一定期間(基本2年間)、就労に必要な知識と能力の向上のために必要な訓練を行います。

就労継続支援

一般企業などでの就労が困難な人

に、働く場を提供するとともに、知識と能力の向上のために必要な訓練を行います。雇用契約を結ぶA型と雇用契約を結ばないB型があります。

市内には、就労移行支援を行う事業所が2団体、就労継続支援B型を行う事業所が10団体、AとB型両方行う事業所が2団体あります。

また、長野養護学校高等部すざか分教室が開室してから今年で4年目を迎えました。生徒たちは卒業後の社会的自立に向け、日々授業や実習などを通して就労に必要な力を身につけています。次に各事業所や分教室を紹介します。

障がい者ではなく 仲間だという意識



長野リネンサプライ株式会社
矢島敏治須坂工場長、徳武好春副
社長、岩戸秀王総務部長、神戸千
恵美障がい指導課課長代理、松橋
祐二病院寝具生産課課長代理
(左手前から右奥の順)

長野県の障がい者施設「西駒郷」の縮小に伴い、県の依頼を受けて、障がい者が働く場として、当時の雇用促進事業団と連携して昭和55年に須坂工場(米持町)を設立しました。

「心身障がい者雇用モデル事業所」として国の認定を受け、身体障がい者9人、知的障がい者7人で業務を始め、同時に障がい者社員のために社員寮を併設しました。

須坂工場では、県内の医療機関や介護施設など寝具類などのクリーニングを主に行っています。また、この工場には40人が働き、13人の障がいのある方が一般就労しています。

会社の特徴として、障がい指導課があり、障がいのある人が安心して仕事ができるように、職場のことや生活のことなど、きめ細かく相談にのっています。「障がいをもつ一つの個性と捉え、分け隔てなく関わることで障がい者という認識はありません。仲間です」と社員の皆さんは口をそろえて話します。

また、仕事以外に行う社員旅行や花見、クリスマス会などのイベントは障がいのある方がとても楽しみにしており、仕事以外にも皆と一緒に楽しんでいます。

平成26年に創立50周年を迎えました。障がいのある方がいつまでも安心して働き続けられるように100年企業を目指していきます。

利用者さんの声

▼38年間勤め、この6月で定年退職しましたが、再雇用でしばらくまたここで働きます。

▼みんなが協力して仕事ができている。ずっとここで働きたい。【女性】



農福連携で就労継続支 援B型を始める



NPO法人信州能力開
発ネットワーク
BASIS (高梨町)
小森広樹理事長

私たちの事業所は、約3年前に「キセキの里」という事業所名で就労継続支援A型事業所を立ち上げました。企業から仕事を受けて、須坂市のプラスチックゴミを分別する仕事をしていきます。今年の6月に「BASIS」に改名しました。

知的障がいと精神障がいの方に就労の場所を提供しようと、今年の6月に就労継続支援B型事業所を立ち上げました。B型事業所の定員は10人に対して、現在の利用者は3人です。仕事内容は農業です。身近な地域の農業の担い手が不足していることと、精神科医療では、農耕や園芸は昔から治療として用いられ、実証されていることで参入しました。

私の前職は精神科医療で、治療の一環として農作業を取り入れていました。農作業は健康の増進、他の活

動では得がたい充実感や達成感を得られることを実感し、利用者さんには地域に貢献することと、仕事という意味でマッチしていると思っています。

これからは、市内の畑に行つて草取りや野菜の収穫を行う予定です。まだ始めたばかりではありますが、利用者さんからも前向きな意見をもっています。理想としては、利用者さんが自分で農業を営んだり、後継者となれるように、これから私たちも勉強していきたいと思っています。

この自然豊かな環境の中で仕事をするとともに、仕事の土台となる体力や生活面の管理など、訓練や学習もしていきたいと思っています。

利用者さんの声

▼実家が農家だったので、抵抗なく作業ができる。

▼私は農作業が向いていると思うので楽しい。【男性】



利用者と一緒に課題に 取り組む就労移行支援



リンク
松澤幸代サービス管理責任者、
戸谷健治施設長、戸谷真知子サ
ービス管理責任者(左から)

平成18年に就労継続支援A型事業として「ワークス未来工房」を開設し、20年4月に就労移行支援サービスを始め、25年4月にB型も開始し、26年12月に「LINK」に改名しました。また、場所は村山駅から徒歩30秒にあります。定員は75人（就労移行15人、A型40人、B型20人）で、就労移行支援利用者は13人です。仕事は、ブライダル商品、ペットフードの加工作業などさまざまです。就労移行支援の利用期間は2年間です。一般就職したい方が利用し、仕事や面談などを通して利用者の特性などを把握していきます。平成22年から現在に至るまで55人

が就職し、そのうち43人が就労移行支援サービスを利用して就職しました。

就職に対する課題は利用者さんごとに異なります。また、稼いだお金で何をしたいのか、なぜ就職するのかということを一緒に考えていきます。

長く勤めるためには、生活リズムを整えることが大切です。普段から職員が声がけて体調を見たり、普段と様子が違うと感じた時は、作業を中断して、話を一緒に考えます。家庭の問題など職場では解決できないことはプランナーさんや関係機関と連携して解決しています。

職員は相談しやすい環境づくりを心がけています。また、何か困ったことがあれば声をかけてと話しています。仕事はその人の自立に向けて必要なことなので、これからの必要な方に必要な支援をしていきます。

利用者さんの声

▼就労移行支援を利用して3カ月になります。工場の一般就労を目指して、日々の仕事を頑張っています。

【男性】



就職が目的ではなく 長く勤められるために 長野養護学校高等部さか分教室



長野養護学校高等部さか分教室は、旧須坂商業高等学校の校舎の一部を利用して平成28年4月に開室しました。

分教室の教育目標は、「卒業後の社会人としての長い人生を『豊かに生きる力』や『社会生活や職業生活を営むための基礎となる力』を育て、地域社会で主体的に生きる生徒を育成する」です。

長く勤めるためには、「お金を稼いで〇〇を買いたい」「お金を稼いで〇

〇をしたい」など具体的な目標を持つことが大切です。そこで分教室では、働く目的や意義のある働き方を考えながら具体的なテーマを持って学校生活を送れるようなカリキュラムを組んでいます。

また、分教室の生徒を地域の方にも知ってもらうために農耕園芸作業（野菜などを栽培・収穫・販売）やビルメンテナンソ作業（窓ふきなど）を行い、積極的に地域に出向くようにしています。さらに、企業見学会を行い、生徒の姿から雇用する側の理解啓発も行っています。

地域に出るだけでなく、お世話になった地域の方に感謝の気持ちを伝えるために、分教室に招待してカフェ形式のおもてなし「感謝祭」も行っています。

現在、3学年合計34人の生徒が市内外から通っています。地域からの要望でできたさか分教室は、地域の方と目標やビジョンを共有し、地域と一体となって子どもたちを育て「地域とともにある学校」を目指しています。そのような学校を目指すとが、地域に支えられながら就労し長く勤められることにつながると考えています。



●須坂市の現状

ハローワーク須坂の管内で雇用されている障がい者数は約280人で、実雇用率は3・23%です（平成29年6月1日時点、規模50人以上）。前年から増加していますが、就労を希望する障がい者の多くは職に就けていません。障がいのある人もない人も、誰もがその能力と適性に応じて働き自立した生活ができるように、地域全体の理解と協力が必要です。

●障害者雇用促進法による環境整備

平成25年に障害者雇用促進法（障害者の雇用の促進等に関する法律）が改正され、障がい者に対する差別の禁止と合理的配慮の提供義務が規定されました（平成28年4月1日施行）。

【不当な差別的取り扱いの禁止】

障がい者であることを理由に、採用・賃金・福利厚生などでの不当な扱いを禁止しました。

障がい者を理由に給料を低く設定する、必要な研修を受けさせないなど。



【合理的配慮の提供義務】

事業主に対し、障がいの特性に応じて職場内で働きやすい環境整備をすることを義務化しました（過度な負担を伴う場合を除く）。

車いすの高さに合わせた机や作業台を用意する、筆談や手話など必要な方には、必要なコミュニケーションを行うなど。

【法定雇用率の見直し】

企業や自治体に対して、障がい者を一定率（法定雇用率）以上雇用することを義務付けています。現在、法定雇用率は民間企業が2・2%、国や地方自治体は2・5%に設定されています。また、これまで算定対象になかった精神障がい者も算定の基礎に追加されました。須坂市は2・6%です（平成30年6月1日時点）。

●福祉サービスによる支援

平成30年の障害者総合支援法改正により、新たに就労定着支援サービスが設定されました。就労移行支援や就労継続支援などを経て企業へ就労された方で、半年以上経過した障がい者に対して、企業訪問や面談などを通して仕事や生活面での不安を解消し、長期的に働き続けるための支援を提供します。



●相談支援窓口の設置

市では、障がい者やご家族、支援者の方の相談窓口として、須高地域総合支援センターへ障害者等相談支援事業を委託しています。仕事や生活上のいろいろな悩みや不安の相談を受け付けています。

とき 月々金曜日（祝日を除く）午前9時～午後6時
ところ 須高地域総合支援センター（須坂ショッピングセンター内）
☎ 026・248・3750

●福祉施設への業務発注にご協力を

障がい福祉サービス事業所では、障がい者の工賃アップに向けていろいろな業務を受注しています。事業所内の作業だけでなく、地域へ外向する施設外就労なども積極的に取り組んでいます。各企業や自治会、個人の方からも受け付けていますので、ご希望の方は須高地域総合支援センターまたは福祉課までご相談ください。

【主な仕事内容】

- ▼パン、クッキーなどの製造販売
- ▼ポスターやチラシ、名刺などの作成印刷
- ▼清掃業務
- ▼革製品の加工、販売
- ▼各種軽作業 など



く障がい者の地域生活を 支えていくためにく

ヘルプカード

ヘルプカードとは、障がいのある方などが持ち歩き、周囲の方に手助けを求めたい時に提示することです。手助けを求めることができます（写真下）。須高地域では、平成28年3月から独自に配布しています。



ヘルプマーク

ヘルプマークとは、外見からは分からなくても、周囲の方に配慮を必要としていることをお知らせし、援助を得やすくするものです（写真左）。平成24年に東京都が作成し、全国的な統一マークとして、平成30年7月から長野県でも導入しました。



見かけたら

- ▼電車・バスでは、席をお譲りください。
- ▼駅や商業施設などで、声をかけるなどの配慮をお願いします。
- ▼災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

生ごみを堆肥化 しましょう



可燃ごみ30袋に入っている生ごみ

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

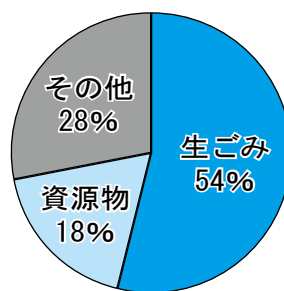


▲生ごみ堆肥化の様子

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

堆肥化は簡単にできます

■可燃ごみの内訳 (平成30年10月調べ)



家庭から出る可燃ごみの5割以上(重量比)は生ごみです(円グラフ参照)。生ごみを減らせればごみ袋の削減につながり、ご家庭の負担軽減にもなります。

■生ごみ処理機などの助成

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

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

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

補助金を交付しています

100円で販売しています。1袋で3カ月ほど使うことができます。できた堆肥は家庭菜園などに使えます。堆肥化したものをご家庭で使わない場合は、エコサポートすざかまたは生活環境課で引き取ります。ダンボール箱に入れてお持ちください。下記QRコードから生ごみ堆肥化の動画が見れます。



マイバッグを持参しましょう

日本では、年間約300億枚のレジ袋が使用されていると推計されています。これを一人当たりで換算すると、年間300枚のレジ袋を使用していることになります。

買い物の際は、レジ袋を使わずにマイバッグを持参すればレジ袋が削減し、ごみの減量につながります。

近年、プラスチックごみが注目されています。

レジ袋やペットボトルなどの使い捨てプラスチックは極力使わず、マイバッグやマイボトルを使うことで、捨てられてしまうプラスチックを減らすことができます。

まずはマイバッグを使うなど、身近でできることから始めてみませんか。



「生ごみ出しません袋」配布中です!!

「生ごみを出さない」と宣言し、生ごみの自家処理を実施している世帯を対象に、生ごみ以外の可燃ごみ専用のごみ袋(生ごみ出しません袋・左の写真)を配布しています。7月中旬に申請した世帯には

40枚配布となります。これを機に生ごみを出さないよう意識してみませんか。

■ごみの排出量の目標値

平成30年度の可燃ごみの排出量は1万581tで、一人当たり207.9kgで、平成29年度より2.5kg増えています。市では令和2年度の可燃ごみの排出量の目標値を一人当たり197kgと設定しています。現在よりも一年間で10.9kgの減量が必要です。日頃から分別や水切りなどを意識し、ごみの減量にご協力ください。



～第21回～ 信州岩波講座2019

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



【講座Ⅰ】
とき 8月17日(土)午後1時
30分～4時20分(午
後1時開場)
講 演 「本の世界 読書の
すすめ」
講 師 出口治明さん(立命
館アジア太平洋大学
学長)

テーマ 「あすへ繋ぐ学び」
ところ メセナホール
聴講券
▼前売券…1000円
▼当日券…1200円
※高校生以下は無料
▼3講座つづり券…2500
円(前売りのみ)
聴講券の販売場所(市内)
▼メセナホール
▼生涯学習スポーツ課
▼中央公民館
▼平安堂須坂店
※ホームページ(<https://iwanami.suzaka.jp>)でも予約
できます。



【講座Ⅱ】
とき 8月24日(土)午後1時
30分～4時20分(午
後1時開場)
講 演 「AIと人間」
講 師 福岡伸一さん(青山
学院大学教授)



【講座Ⅲ】
とき 9月21日(土)午後1時
30分～4時20分(午
後1時開場)
講 演 「日本を考える私」
講 師 姜尚中さん(東京大
学名誉教授)

※各講座には、コーディネーターを交えて、会場からの質問に答えるコーナーが含まれています。

国民健康保険税

国民健康保険税のお知らせ

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

平成31(2019)年度の 主な改正

【限度額が変わりました】

国民健康保険税は、医療給付費分、後期高齢者支援金分、介護納付金分を計算し、合算した額が税額になります。

収入の多い世帯には、年間の限度額があります。今年度から医療給付費分の限度額が引き上げられました(表①参照)。

【軽減基準が変わりました】

世帯(世帯主と加入者)の軽減判定用合計所得が、一定額以下の場合、税額が軽減されます。このうち、5割軽減と2割軽減の判定基準が見直され、軽減措置の対象となる世帯が広がりました(表②参照)。

旧被扶養者減免の減免期間見直し

来年度から、旧被扶養者減免の減免期間を見直す予定です。現在、旧被扶養者減免が

適用されている世帯には、見直し予定のお知らせを7月中に納税通知書に同封しますので、ご確認ください。

■表① 限度額

	平成30年度	平成31年度
医療給付費分	58万円	61万円
後期高齢者支援金分	19万円	19万円
介護納付金分	16万円	16万円

■表② 軽減基準

	平成30年度	平成31年度
7割軽減	33万円以下	33万円以下
5割軽減	33万円+(加入者数×27万5千円)以下	33万円+(加入者数×28万円)以下
2割軽減	33万円+(加入者数×50万円)以下	33万円+(加入者数×51万円)以下

※世帯の軽減判定用合計所得金額は、上記に該当する世帯に軽減されます(申請不要)。

後期高齢者医療制度の保険料と保険証などの更新のお知らせ



問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

平成31年度の保険料額を 通知します

7月中旬に、平成31年度の保険料額の決定通知書などが入った左の封筒(緑色)をお送りします。お手元に届いたら必ず内容を確認してください。



後期高齢者医療被保険者 証の更新のお知らせ

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

医療費の自己負担割合は、平成30年中の収入や所得に基づいて判定します。

【負担割合が3割になる方】

市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方と、その同一世帯の被保険者の方

【負担割合が1割になる方】

▼被保険者が2人以上の世帯で、収入合計額が520万円未満の方

▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円未満の方

▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円以上だが、同一世帯の70歳以上の方を含めた収入合計額が520万円未満の方



▲送付用封筒(上・黄色)と保険証(下・桃色)

※該当する方は、健康づくり課へ必ず申請してください(該当する方には6月に通知をお送りしました)。

限度額適用・標準負担額 減額認定証

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

必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

持ち物 ▼保険証▼はんこ▼個人番号の確認できるもの

有効期間 毎年8月1日～翌年の7月31日

※すでに交付を受けていて、引き続き対象になる方には、7月下旬に新しい認定証を保険証と一緒に送りします。

※限度額などは区分によって異なります。

▼区分Ⅰ：同一世帯の全員が市民税非課税で、かつ、一定の基準に該当する場合(年金受給額が80万円以下など)

▼区分Ⅱ：同一世帯の全員が市民税非課税の方
(区分Ⅰ・Ⅱは水色の認定証)



▲限度額適用・標準負担額減額認定証(水色)



▲限度額適用認定証(白色)

65歳以上で障がいのある 方へ

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

希望する方は、健康づくり課へ申請してください。

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

対象 ▼国民年金などの障害年金1・2級該当者▼身体障害者手帳1・3級と4級の

一部的所有者▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者▼

療育手帳A1・A2所有者

8月1日に国民健康保険の 各種受給者証を更新します



問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

高齢受給者証

8月1日からお使いいただく新しい受給者証を対象者へ7月下旬にお送りします。

対象 昭和19年8月2日から昭和24年8月1日生まれの国民健康保険加入者

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

①現役並み所得のある方：3割負担

②①以外の方：2割負担

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

▼8月1日以降、医療機関の窓口へ保険証と一緒に提示してください。

者証は、必ず破棄するか、健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)へ返却してください。

「限度額適用認定証」と、「限度額適用・標準負担額減額認定証」

高額な外来診療の受診や入院をするときに事前にこれら認定証を医療機関の窓口に表示すると、医療費の支払いが自己負担限度額までで済みます。また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を入院時に提示すると、食事代が減額されます。次に該当する方で必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

対象

▼限度額適用認定証：70歳未満で市民税課税世帯の方、70歳以上で現役並み所得Ⅰ、Ⅱの方

▼限度額適用・標準負担額減額認定証：市民税非課税世帯の方
※国民健康保険税を滞納している世帯の方には交付できない場合があります。

注意事項

▼各認定証は、事前に申請し、交付を受けてください。

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

▼申請時は、世帯主のはんこをお持ちください。

特定疾病療養受療証

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

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

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

福祉医療費給付金制度の 受給者証を更新します



問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

受給者証の更新

8月1日からお使いいただく新しい受給者証を7月下旬にお送りします。

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

※今回、中学3年生までのお子さんと自立支援医療(精神通院)対象者の受給者証の更新はありません。

更新の対象者

▼身体障害者手帳1～3級所有者

▼療育手帳A1～B1所有者

▼国民年金1級10号該当者

▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者

▼身体障害者手帳4級該当者で所得税非課税世帯の方

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



▼特別児童扶養手当1・2級該当児童

▼母子・父子家庭など(18歳未満の子を扶養している方とその子)

【次の方は更新できません】

▼所得が限度額を超えている方

▼世帯で所得の申告をしていない方

▼転入などにより所得の確認ができない方

※更新できない方には、別途通知します。

市役所職員(初級)募集

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

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

募集職種・受験資格 下表のとおり

募集人員 若干人

募集期間 7月1日(月)～19日(金)

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。19日(金)の消印有効)。
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。郵送で請求する場合は、返信用封筒(A4サイズが入るものに120円切手を貼って)を同封してください。

職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
一般事務	平成5年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方 (4年制大学卒業者・卒業見込み者を除く)	令和2年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
身体障がい者一般事務	昭和54年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方で、次の要件をすべて満たす方 ▼すでに身体障害者手帳の交付を受けており、障がいの程度が1級～6級の方 ▼介助者なしに職務を遂行できる方 ▼採用試験で、活字印刷文による出題に対応できる方	通勤可能な方
消防	平成6年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方(救急救命士資格取得養成学校の卒業者なども受験可能)	令和2年4月1日現在で須坂市、小布施町、高山村のいずれかに住民登録がある方

試験日 ▼一次試験(筆記・適性検査・作文)…9月1日(日)

▼二次・三次試験(個別面接・集団討議)・運動適性検査(消防)…一次・二次試験の合格者に通知



平成28年度採用(一般事務) 七海翔太 所属…道路河川課
主に官民界の境界確認を行っています。境界立会では皆さんの資産である土地の境界を確認しており、とても重要で責任感のある仕事だと感じています。



平成29年度採用(一般事務) 市川なつき 所属…市民課
戸籍や住民基本台帳事務、マイナンバー事務などを行っています。窓口業務では、多くの市民の方と触れ合うことができ、とても充実感のある職場です。

働く職員の声

国民年金保険料の免除制度などのお知らせ



申込・問合せ 健康づくり課 ☎026-248-9018

国民年金保険料が免除(※1)になる方

【届け出ると免除になる方】

▼生活保護法による生活扶助を受けている方

▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方 など

【申請して認められると、免除になる方】

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

▼障がい者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の方

▼生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方

▼天災や失業などにより保険料を納めることが困難な方

※免除には、全額免除と一部免除があります(下表参照)。

免除の届け出・申請窓口

受付窓口 健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)

受付開始 7月1日(月)

(承認期間は7月～翌年6月)
※申請月から2年1ヵ月前までさかのぼって申請できます。

納付猶予(※2)

50歳未満の方で、申請者本人と配偶者の所得が一定以下

で、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請することで保険料の支払いを猶予することができます。

免除や納付猶予制度の届出・申請手続きの注意点

▼免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。

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

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

免除・納付猶予期間の保険料は10年以内に納付を

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

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

「国民年金第1号被保険者」で、出産日が2019年2月1日以降の方は国民年金保険料が免除になります。

免除の種類	所得金額の目安(この金額未満の方が対象)	納付する保険料	免除される保険料	老後の年金額を計算するときは
全額免除	(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円	0円	16,410円	保険料納付済期間の2分の1として計算
4分の3免除	78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	4,100円	12,310円	保険料納付済期間の8分の5として計算
半額免除	118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	8,210円	8,200円	保険料納付済期間の8分の6として計算
4分の1免除	158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	12,310円	4,100円	保険料納付済期間の8分の7として計算

出産予定日の6ヵ月前から届け出ができます。
免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヵ月間
※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3ヵ月前から6ヵ月間

用語説明

(※1) 免除

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

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

(※2) 納付猶予

国民年金保険料の納付義務が猶予される(支払いを先送りにする)、令和7(2025)年6月までの時限制度です。年金の受給資格期間として計算できますが、将来受け取る年金額の計算には反映されません。

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

詳しくは、お問い合わせください。



平成30年度

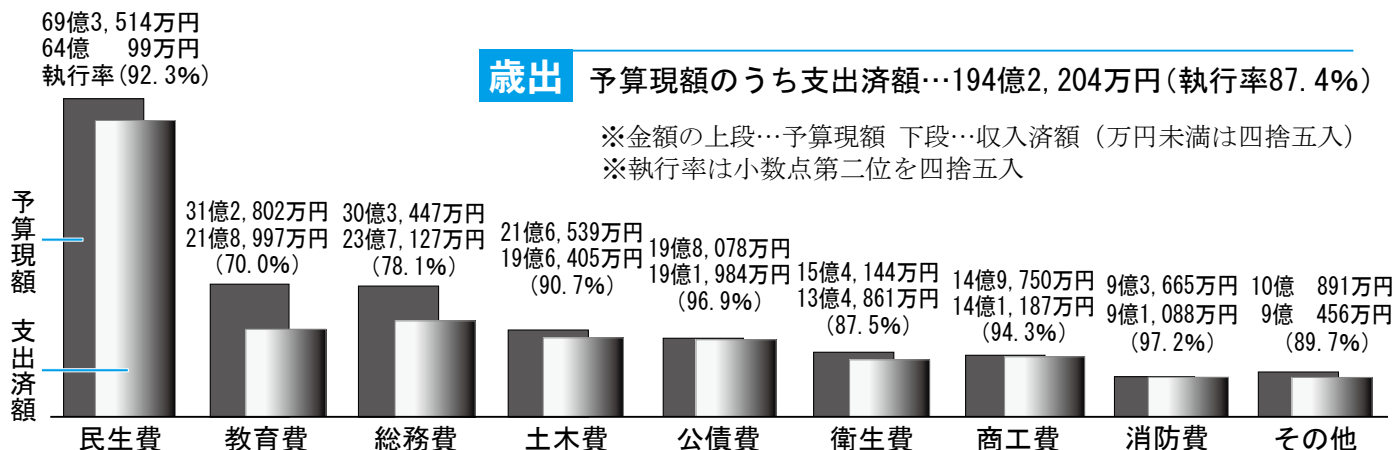
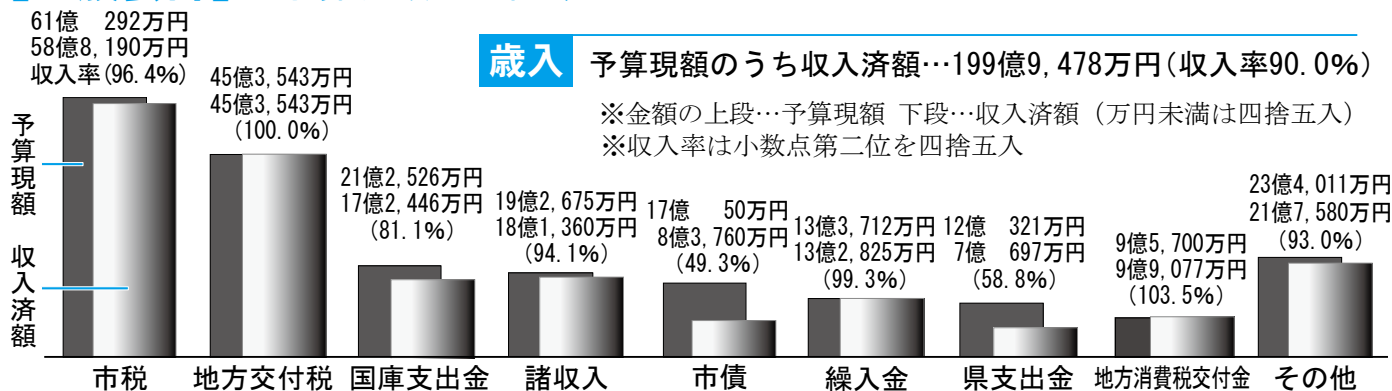
予算執行状況

市の予算や収入・支出の状況を年2回公表しています。
今回は、平成30年度予算の各会計の歳入(収入)と歳出(支出)の執行状況(平成31年3月31日現在)をお知らせします。

※現金の未収や未払いを整理する期間(4月1日～5月31日)があるので、決算の数値とは異なります。

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

【一般会計】…予算現額 222億2,830万円



【企業会計】

■水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	12億7,107万円	12億9,678万円
	支出	11億9,874万円	10億4,582万円
資本的収支	収入	5,963万円	5,963万円
	支出	6億8,269万円	5億8,964万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	21億799万円	21億2,442万円
	支出	18億1,899万円	17億4,626万円
資本的収支	収入	10億3,033万円	9億9,616万円
	支出	17億1,629万円	16億8,442万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	646万円	17万円
	支出	954万円	335万円
資本的収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	54億1,737万円	48億3,746万円	49億5,328万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	837万円	837万円	816万円
介護保険	44億6,880万円	43億9,991万円	39億3,016万円
後期高齢者医療	6億5,095万円	6億3,427万円	6億2,245万円

【用語解説】

▼収益的収支とは

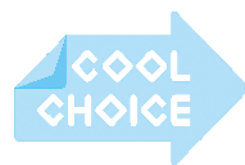
…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収支とは

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



クールチョイスで夏を快適に



未来のために、いま選ぼう。

問合せ 生活環境課 (026-248-9019)

●クールチョイスの取り組み例

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

クールチョイスで温暖化対策を

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

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

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

取り組みのポイント

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

環境省の「クールチョイス専用アプリ」では、さまざまな生活様式に合った事例を紹介しています。職場や家庭でも楽しみながらできるクールチョイスを実践しましょう。専用アプリは下記のQRコードからアクセスできますので、ご活用ください。



熱中症予防

熱中症に注意しましょう

問合せ 健康づくり課 (026-248-9018)



今夏の長期予報(日本気象協会発表)では、気温はほぼ平年並みですが、正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで熱中症を防ぐことができます。

熱中症の症状

次の症状が出たら、熱中症の危険性があります。

軽度
▼めまい・立ちくらみ
▼手足のしびれ
▼こむら返り

中度
▼頭痛
▼吐き気・嘔吐
▼体がだるい(倦怠感)・虚脱感



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

熱中症が疑われる人への対処法

▼涼しい場所へ移動する
▼体を冷やす
▼水分を補給する
※自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症を予防するための5つのポイント

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

イベント

第42回須坂カッタカタまつり

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

とき 7月20日(土)
ところ ▼おまつり広場：下図の□の場所 ▼踊りゾーン：下図の□の場所
イベント内容 左表のとおり
※踊りの祭典中、踊り・仮装・

■当日のイベント内容

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

山車デコレーションのコンテストを行います。

【トイレ】

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

障がい者用トイレ デイサービスセンターすえひろ内

※場所は下図のとおり

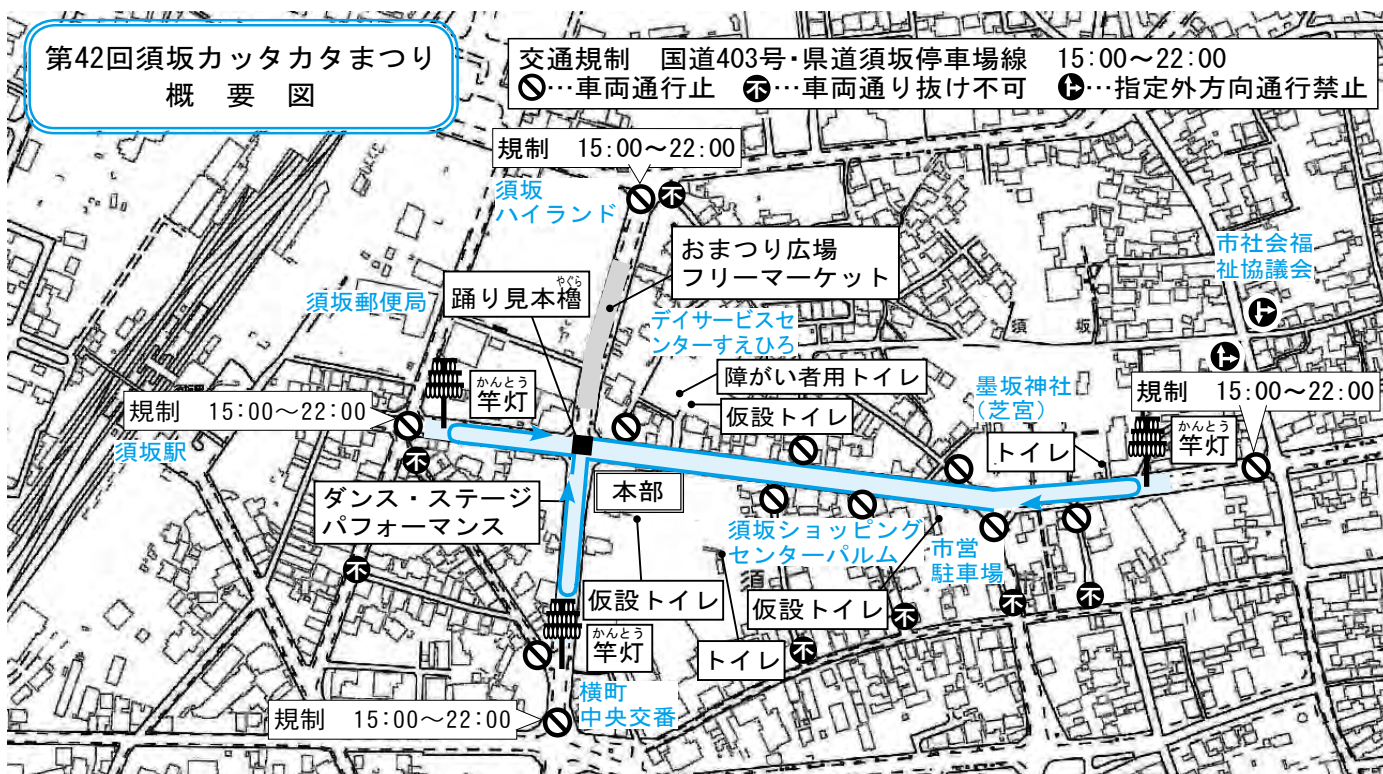
【交通規制】

規制時間 午後3時~10時
規制区間 下図のとおり

▼なるべく公共交通機関をご利用ください。

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

▼須坂市役所が参議院議員選挙の期日前投票所となるため、市役所駐車場の利用はご遠慮ください。



■須坂祇園祭

【天王おろし・笠鉾巡行】

とき 7月21日(日)

午前8時~

コース 芝宮・市街地・芝宮

【天王あげ・灯籠行列】

とき 7月25日(木)

午後7時30分~

コース 芝宮・市街地・芝宮

問合せ 笠鉾会館ドリームホール

(☎026・246・7100)

■第32回須坂みんなの花火大会

とき 7月21日(日)

午後7時45分~

ところ 百々川緑地(河川敷)

問合せ 須坂商工会議所

(☎026・245・0031)

■小型無人機(ドローン)などの使用自粛のお願い

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

問合せ 商業観光課
(☎026・248・9005)

動物園イベント情報



申込・問合せ 臥竜公園管理事務所 (☎026-245-1770)

家畜動物たちを学ぼう

家畜種の必要性や生態・歴史などを学び、ふれあえます。

とき 7月13日(土)～15日(月)

ところ 動物園南園
内容 ▼家畜動物の展覧会とクイズ▼動物園スタンプラリー

夏休みの自由研究を動物園でしよう

内容・とき

【動物のウンチを調べよう】
とき ▼7月26日(金)▼28日(日)午後1時30分～2時30分

【鳥の羽根を使って羽ペンを作ろう】
とき ▼7月26日(金)▼27日(土)午後1時30分～3時

【比べてみよう！カピバラ＆モルモット】
とき ▼7月27日(土)▼28日(日)午後1時15分～2時30分

対象 小学3年生～6年生
定員 各5～10人(申込順)
申込期限 7月8日(月)～25日(木)
参加費 無料(入園料は必要)
持ち物 ▼筆記用具▼カメラ▼水筒

土用丑の日イベント

とき ▼7月27日(土)▼28日(日)

内容・時間
【ペンギンプールにドジョウがやってくる】

時間 午前11時～11時30分
定員 20人
【アライグマのドジョウすくい】
時間 午後3時15分～3時30分

ドリームナイト・アット・ザ・ズー

障がいのあるお子さんとご家族をご招待します。

とき ▼7月27日(土)午後5時～7時(雨天中止)

内容 ▼動物ふれあい▼エサやり体験など

対象 3～18歳の障がいのあるお子さんとご家族
申込方法 臥竜公園管理事務所(☎026・248・1793)または須高地域総合支援センター(☎026・214・0158)にある申込用紙に記入のうえ提出してください。

申込期限 7月5日(金)
※申し込みいただいた方には、後日飼育員手作りの招待状を送付します。申込期限以降も随時参加者を募集しますが、招待状の送付はありません。

第8回臥竜公園フェスティバル

とき 7月28日(日)

ところ 臥竜公園(博物館南側周辺)
※中止の場合は、市ホームページでお知らせします。

【はしご車に乗ってみよう！】
時間 ▼午前10時～10時45分
付は午前9時30分(受付は午前9時30分)

定員 各回15人

【ボート無料開放】
時間 午前9時～午後4時45分(乗船時間20分間)

【アイボン(ロバ)の竜ヶ池散歩】
時間 午後1時～2時

【世界の昆虫(蝶、カブトムシ、クワガタなど)標本の販売】

【昆虫の標本作り体験】
【ワッサーの販売】

時間 午前10時～午後2時
【かなちゃんとのふれあい】
時間 ▼午前10時45分～11時
▼午後1時30分～1時45分

【親子灯ろう作り教室】
時間 午前10時～午後2時

持ち物 絵の具セットまたはクレヨン
【親子エコ体験教室】
時間 午前10時～正午

【紙芝居が来る！】
時間 ▼午前10時～10時30分
▼午前11時～11時30分

口 演 蔵の町すざか昔を語る会
【折り紙教室】
時間 午前10時30分～午後1時

【臥竜公園商店会の催し】

▼カキ氷を250円で販売
▼くじ引きでラムネを当てよう

※臥竜公園商店会で500円以上購入した方に限りです。
臥竜公園商店会 ▼みすずや
▼小泉屋▼もとや▼池乃清泉亭▼金箱▼夢屋
主催 臥竜公園フェスティバル実行委員会

お知らせ

ふれあいはずでは、動物が楽しく健康に過ごすためにサマータイムを導入します。
とき 7月17日(水)～9月29日(日)午前10時30分～正午

ボランティア募集

長野県地域発元気づくり支援金を活用した「みんなとZOO」とわくわくわんパーク事業」のボランティアを募集します。

募集期限 7月21日(日)
内容 須坂市動物園の飼育動物の特徴や個性を紹介した冊子づくりです。飼育員や市民の皆さんが見たり、感じた動物の特徴を話し合

って作っていきます。7月11月に編集会議を予定し、月に1～2回程開催します。
(開催は土・日曜日に予定)。
申込方法 臥竜公園管理事務所に申し込んでください。

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026・245・1770)

第8回得する街のゼミナール「まちゼミ」が開講します

7月13日(土)～8月11日(日)

問合せ 須坂商工会議所(☎026-245-0031)

「まちゼミ」大好評

「まちゼミ」はお店の方が講師となつて、専門知識やプロのコツを教えてもらえる少人数制のミニ講座です。

回数を重ねるごとにファンが増える大好評の「まちゼミ」ですが、講座によつては、早い段階で定数が埋まってしまふことがありますので、ご了承ください。

行つてみたかったお店や、やつてみたかったことにチャレンジできるこのゼミに、お誘い合つてお出かけしてみたいかがでしょうか。

「まちゼミ」の注意点

7月8日(月)から順次受け付け開始となります。詳細は同日の朝刊新聞折り込みチラシをご確認ください。お店によつて受付日が異なりますのでご注意ください。講座の申し込み・質問はお店に直接ご連絡ください。

「まちゼミ」は無料で受講いただけますが、内容によつては材料費を負担いただく講座もあります。

チラシは商工会議所や市役所、市立須坂図書館、まちの駅にも置いてあります。

講座の紹介

今年2月に実施した講座の中で、今回も実施する2つの講座を紹介いたします。

【計算の威力つてすごい！英語を学ぶつて楽しい！】

坂田珠算・英語教室の坂田先生から珠算と英語を楽しく学びます。



【ホームセンターにある特殊なペンキを使ってオリジナル黒板、インテリア雑貨を作る】
最近流行のDIY (do it yourself)の略)も「雅塗装」に教われれば、プロ級の仕上がりになります。



地域づくり市民会議

地域づくりを市長と語り合ひましょう

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

より良い地域にするため、みんなで語り合ひましょう。事前の申し込みは不要です。どなたでも参加できます。とき・ところ 左表参照

開催時間 すべて午後7時～9時(予定)
会議事項 ▼今後の地域づくりへの提案 ▼令和元年度の主な事業 など

開催日程・会場など

地区(ブロック)	とき	ところ
高甫(第10ブロック)	7月7日(日)	高甫地域公民館
峰の原高原(第11ブロック)	7月12日(金)	こもればいホール
日野(第8ブロック)	7月18日(木)	日野地域公民館(別館)
南部(第4ブロック)	7月24日(水)	南部地域公民館
井上(第9ブロック)	7月26日(金)	井上地域公民館
日滝(第5ブロック)	7月31日(水)	日滝地域公民館
上部・東部(第1・2ブロック)	8月2日(金)	中央公民館(3階)
西部(第3ブロック)	8月5日(月)	立町公会堂
豊洲(第6ブロック)	8月7日(水)	豊洲地域公民館
旭ヶ丘(第7ブロック)	8月9日(金)	旭ヶ丘ふれあいプラザ
豊丘(第12ブロック)	8月20日(火)	豊丘地域公民館
仁礼(第11ブロック)	8月23日(金)	仁礼コミュニティセンター

須坂市プレミアム付商品券を発行します

問合せ 商業観光課 (☎026-248-9005)

消費税・地方消費税率が10月1日から10%に引き上げられることに伴い、家計に与える影響を緩和するとともに、地域の消費を下支えする目的として、住民税非課税者・子育て世帯向けにプレミアム付商品券を発行します。

購入対象者

① 2019年度の住民税（均等割）が非課税の方（申請書を送付します）

※住民税が課税されている方に扶養されている方（生計を同一にする配偶者や扶養親族など）、生活保護の受給者などは除きます。

② 2016年4月2日から2019年9月30日までに生まれたお子さんがいる世帯の世帯主（申請は不要で、プレミアム付商品券購入引換券を9月下旬頃に送付します）

※右記に該当するお子さんがいる場合、人数分の商品券を購入できます。

申請方法など

申請期間 8月1日（木）～11月29日（金）（当日消印有効）

※期間を過ぎると申請ができません。ご注意ください。

申請手順（購入対象者①のみ）

① 7月下旬頃、対象者に「購入引換券交付申請書」を送付します。

② 申請書に必要事項を記入し、同封した返信用封筒で申請書を返送していただくか専用窓口へ直接申請書を提出してください。

③ 申請書受領後に審査を行います。①の要件に該当する方に「プレミアム付商品券購入引換券」を9月下旬頃送付します。

専用窓口と専用電話

期間 8月1日（木）～令和2年2月28日（金）午前9時～午後4時30分（土・日曜日・祝日を除く）

専用窓口 須坂駅前ビルシルキー2階プレミアム付商品券担当室（商業観光課内）

専用電話番号 ☎026・248・5611
※詳細はお問い合わせください。

市長のいきいき通信



長野県営業戦略2019と須坂市特産物

長野県営業本部は、県内の農産物や加工品などを売り込んで信州ブランドを強化するために、「長野県営業戦略2019」を策定しました。

戦略では、①信州のブランド力の強化をけん引する「重点6品目」として、リンゴ・ブドウ、信州サーモン・信州大王イワナ・その他の淡水魚、風さやか（コメ）、加工品（みそ、漬物、しょうゆなど）、酒類（日本酒、ワインなど）、伝統工芸品（木曾漆器、飯田水引）を選定しました。さらに、②将来的なブランド力の向上が期待される「育成支援6品目」として、キノコ、信州プレミアム牛肉、環境にやさしい農産物（低農薬・有機栽培など）、建築内装用の県産材、ジビエ、そばを選定しました。

これらの品目には、須坂市の特産物がたくさんあります。これは、先人から伝統を引き継いだ現在の市民の知恵と努力のたまものです。また、新たに、酒類（クラフトビール）として信州須坂フルーツエールが加わり、市内外の飲食店や酒販店135店で販売しています。須坂市としては、市内の各種団体や事業者と、品目を磨き上げるとともに、フルーツハリウッド、品目間で連携（信州須坂発酵の里、信州須坂そばの里など）し、県営業本部とも協調していきます。さらに、県内外の広域連携（まちの駅、交流都市など）も進め、総合的に地産外消（賞、商）していきます。

▼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/>

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～6月に届いたお手紙から～



豊丘のシンボル離山

今秋から来夏にかけて、離山にツリーハウスやターザンロープ、ゆらゆら丸太など楽しめる「アスレチック広場」を計画しています。

親子で楽しめる場所となりますので、乞うご期待ください。

(小林さん 72歳)

●アスレチック広場を想像したら、楽しい気分になりました。どのようなアスレチックになるのか、来秋が楽しみです。

メモ

スーパーで高校の同級生に遭遇しました。買うものを忘れないようにメモを持っていた。

ると、私もだと同級生。もう1人は、なんと手に書いてあり、思わず吹き出してしまった。ひしひしと老いの波が押し寄せています。

(ペンネーム)

なでしこさん 68歳

●なでしこさんのお便りを読んで、私も笑ってしまいました(スミマセン)。でも、忘れないようにメモすることは私もあります。

健康長寿レシピ

毎月『広報須坂』の裏表紙に掲載の健康長寿レシピを作っています。

6月はケールの春巻きということで、早速ケールの苗を植えてみました。収穫できたら作りたいたいと思います。

(ペンネーム)

いちごさん 36歳

●ケールを苗から育てることは時間を要しますが、収穫をする楽しみもできて、味もまたひとしおになるのではないかと思います。余談ですが、レシピ動画を作っています。良かったら見てください。

過信しないで

連日、テレビで高齢者が車で事故を起こしたニュースが流れています。

自分だけは大丈夫と思わず、いつも安全を意識して、年齢に関係なく過信せず運転したいものです。

(ペンネーム)

竹の子さん 48歳

●竹の子さんの言うとおり過信は禁物ですね。交通事故を起こす前に、家族など周りの人が、「運転危なくなったね」などと諭していくことも必要だと思います。

オレオレ詐欺

電話料金が安くなるなどの内容の電話がかかってきました。妻が受話器を取りましたが、話の内容がおかしかったので、後で相手の連絡先を警察に連絡しました。詐欺を未然に防ぐことができました。

(ペンネーム)

金さん 81歳

●金さんのおかしな話に思ったら警察に相談しました。警察でなくても、誰かに相談すれば未然に防げます。詐欺は他人事ではありませんよ。

オオキンケイギク

百々川緑地周辺は私と愛犬の散歩ルートです。

『広報須坂』6月号でオオキンケイギクの駆除を奨励したからでしょうか。駆除する方を多く見かけます。

私も散歩などで見かけたら少しではありますが駆除しています。

(ペンネーム)

まろんさん 71歳

●『広報須坂』に掲載して反響があることはうれしいですが、それ以上に駆除にご協力してくださる方が多いことがとてもうれしいです。ありがとうございます。

須坂長野東IC周辺の開発

IC周辺開発が徐々に動き出していくことがとてもうれしいです。

大型店やIC周辺が整備され、須坂市がより発展し、移住者も市民も増えることを期待します。

(ペンネーム)

エマエマさん 39歳

●私もメリットがたくさんあると思います。どのようなことか楽しみです。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

郵送

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

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

須坂市行政事務組合提供

③サマーランド入場券(ペア) 5人

菅平グリーンゴルフ提供

④菅平グリーンゴルフ優待券 4人

ー問題ー 第41回消防技術大会の小型ポンプ操法の優勝は?

第○分団

ヒント:表紙

■応募方法

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

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

●応募締切 7月19日(金)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

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……

子どもが伸びる夏休み

地域と家庭で見守ろう

日曜日・祝日の当番薬局

7月7日(日) 大丸薬局
7月14日(日) 高梨土屋薬局
7月15日(祝) 山下薬局
7月21日(日) りぼん薬局、
わかば薬局
7月28日(日) パセリ薬局
8月4日(日) りんどう薬局

※蔵の町薬局は15日を除き、すべて営業します。

※薬局 マツモトキヨシ芝宮店は21日を除き、すべて営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

と き 日曜日・祝日

9:00～12:00、13:00～17:00

ところ 県立信州医療センター

問合せ ☎245-1650

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

各種健康相談

【保健センター健康相談】

と き 月～金曜日 9:00～16:00

ところ 保健センター

問合せ ☎248-9023

【妊娠・子育てなんでも相談おひさま】

と き 月～金曜日 8:30～17:15

問合せ ☎213-6400

【悩み無料ダイヤル】

と き 月～金曜日 8:30～17:15

問合せ ☎0800-800-7223

7月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3 か月 児 健康診査	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
	8/2 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成31年 4月 1日～4月15日生 平成31年 4月16日～4月30日生
1 歳 児 健康相談	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
	8/5 (月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年 7月10日～7月21日生 平成30年 7月22日～8月 5日生
1歳6か月児 健康診査	19 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年12月21日～平成30年1月3日生 平成30年 1月 4日～1月19日生
2 歳 児 健康相談	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
	8/8 (木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年 7月12日～7月25日生 平成29年 7月26日～8月 8日生
3 歳 児 健康診査	26 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年 6月26日～7月10日生 平成28年 7月11日～7月26日生
もぐもぐ 離乳食講座	23 (火)	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ 離乳食講座	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
	8/6 (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

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

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

【問合せ】

▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)

▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

広告欄

正社員募集!

募集
職種

金属スクラップの収集・選別・運搬



事業内容/金属スクラップの買取、解体工事

資格等/要普通自動車免許、30歳以下(省令3号のイ)

(大型免許、フォークリフト資格者歓迎)

学歴不問、未経験者OK(入社後、費用会社負担での資格取得制度あり)

給与/月給176,800円～218,790円+各種手当(試用期間あり)

待遇/社会保険完備、業務手当等各種手当あり、マイカー通勤可、制服貸与

勤務時間/8:00～17:00

勤務地/小布施町

休日/日曜・祝日、土曜日(会社カレンダーによる)、夏季、年末年始

応募方法/まずはお気軽にお電話ください!

有限会社 マテック小布施 TEL.026-247-6635 FAX.026-247-6638 上高井郡小布施町大島655-3

担当/確井

広告の問い合わせはアド・コマ
ニヤル(株)へ(☎2915070)

第3回青空マルシェ

とき 7月20日(土)午前10時～11時
ところ 河東線記念公園内(ツルヤ須坂西店西側)
内容 ▼須坂創成高校の生徒さんが作ったみそ、きゅうり、トマトなどの販売
▼須坂技術学園のパンやクッキーなどの販売▼電動レールカーの試乗
問合せ まちづくり課
(☎248-9007)

木

金

土

市外局番…(026)

講 かみかみ離乳食講座(P19)

講 食育講演会(P27)
健 3か月児健康診査(P19)

健 2歳児健康相談(P19)

イ 第30回記念ふれあいコンサート(P26)
会 地域づくり市民会議 峰の原高原地区(P16)

講 うつ病の方の家族教室(P28)
講 高齢者健康教室公開講座(P28)
会 地域づくり市民会議 日野地区(P16)

健 1歳6か月児健康診査(P19)

講 介護教室(P27)

イ 須坂祇園祭「天王あげ・灯笼行列」(P14)
イ 井上地域公民館・夏休み親子映画会(P33)

イ 長野県ゆかりの工芸作家展(～9月8日)(P27)
イ 豊丘ダム夜間ライトアップ(～28日)(P27)
健 3歳児健康診査(P19)
会 地域づくり市民会議 井上地区(P16)

パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～)
イ 豊洲地域公民館・夏休み親子映画会(P33)
イ 高甫地域公民館・夏休み親子映画会(P33)

健 3か月児健康診査(P19)
会 地域づくり市民会議 上部・東部地区(P16)

講 第8回得する街のゼミナール(～8月11日)(P16)
イ 動物園「家畜動物たちを学ぼう」(～15日)(P15)

イ サマーランドスタンプリー(～9月1日)(P26)
イ 第42回須坂カッタカタまつり(P14)

イ 笹本恒子写真展(～9月8日)(P27)
イ 動物園「土用丑の日」イベント(～28日)(P15)
イ 動物園「ドリームナイト・アット・ザ・ズー」(P15)

イ 図書館夏休みこどものつどい親子たなばたまつり(P27)
イ 高甫地域公民館・映画上映会(P31)

■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)

■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

■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)

■結婚相談☎214-2994
とき 7日(日)、21日(日)、8月4日(日) 9:00～12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
とき 10日(水)、17日(水) 13:30～
ところ シルバー人材センター

■弁護士の無料法律相談☎248-9977
とき 11日(木)、25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)

■よろずなんでも相談☎245-0909
とき 16日(火) 10:00～12:00
ところ 人権交流センター
問合せ 人権同和政策課

■不動産無料相談☎228-2130
とき 16日(火) 10:00～15:00
ところ 長野県不動産会館(長野市)
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部

■もの忘れ相談日☎245-4566
とき 24日(水) 8:30～17:15
ところ 地域包括支援センター(本庁舎2階)

■司法書士無料相談☎245-0031
とき 25日(木) 13:00～15:00
ところ 須坂商工会議所

■行政相談☎248-9002
とき 8月1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)

2019年

7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
- 会…地域づくり市民会議

税金などの納期限

納期限・口座振替日
7月31日(水)

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

日	月	火	水
	1	2	3
	パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～) 相 子育て相談(P35)		
7	8	9	10
診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、大丸薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ アートパーク・セタイベント(P26) 会 地域づくり市民会議 高甫地区(P16)	パ 井上地域公民館(14:00～)	講 さわやか貯筋教室(P27) 健 1歳児健康相談(P19)	
14	15	16	17
診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、高梨土屋薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	診 信州医療センター 薬 山下薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	相 子育て相談(P35) イ 人権学習 DVD 上映会(P26)	
21	22	23	24
診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、りぼん薬局、わかば薬局 イ 須坂祇園祭「天王おろし・笠鉾巡行」(P14) イ みんなの花火大会(P14)	イ 消防親子写生大会入賞作品展(～8月18日)(P26)	講 もぐもぐ離乳食講座(P19) イ 旧第2通学区に関する説明会(P23) 講 旧越家「ふれあい講座」(P28) 講 人権交流講座(P28)	イ すこやかふれあい広場のつどい(P27) 会 地域づくり市民会議 南部地区(P16)
28	29	30	31
診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、パセリ薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 豊丘ダムまつり(P27) イ 臥竜公園フェス(P15) イ 未来塾七夕まつり(P32) 講 認知症学習会(P27)	イ 旧第2通学区に関する説明会(P23)		会 地域づくり市民会議 日滝地区(P16) イ 南部地域公民館・夏休み親子映画会(P33)

税金などの納期限
※詳細は上をご覧ください。

※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(0248・9017)

情報ファイル 7月

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

お知らせ

●夏の交通安全やまびこ運動

期間 7月22日(月)～31日(水)
「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

▼車両の運転者は、歩行者などを守るという意識をしっかりと持ちましょう。
▼日没前・夜間は事故が多い時間帯です。夏は日が長くなりますが、明るい時間帯から運転者は早めのヘッドライト

点灯を心がけ、歩行者は反射材などを身に付けましょう。
問合せ 市民課
(0248・9002)



●高山蝶の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶(ミヤマモンキチョウ、ベニヒカゲ)が峰の原高原や五味池破風高原に生息しています。市では、パトロールや保護活動をしています。悪質な捕獲が後を絶ちません。これらの高山蝶を捕獲することは、禁止されています。貴重な高山蝶の保護にご協力をお願いします。
問合せ 生涯学習スポーツ課
(0248・9027)

●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 ①③の合算額(上限30万円)
申込・問合せ 政策推進課
(0248・9017)

●農薬散布と畑の管理

【農薬の散布】
農薬の散布は、病害虫防除のために重要な作業ですが、宅地に隣接している畑では、あらかじめ周辺の皆さんへの連絡や、通勤・通学中の時間帯を避ける、歩行者や通過車両への飛散に配慮するなど、トラブル防止に心がけてください。また、農薬の使用や安全性に対する関心が高まっています。薬剤の調合や散布器具の洗浄時は廃液などが河川などに流入しないよう細心の注意を払い、農薬の適正な使用・管理を徹底してください。

【畑の管理】

道路にはみ出した果樹の枝や長く伸びた草は交通の妨げになりますので、畑の所有者は小まめに管理してください。
問合せ 農林課
(0248・9004)

●サマージャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

サマージャンボ宝くじおよびサマージャンボミニは、県内の宝くじ売り場で購入しましょう。
※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。
販売期間 7月2日(火)～8月2日(金)
問合せ 財政課
(0248・9016)

●薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

危険ドラッグは、「合法ハーブ」「アロマ」などと称して販売されていますが、覚せい剤や麻薬と同様の作用を持つ可能性のある化学物質が添加されており、これらを使用した者による健康被害や二次的犯罪が多発しています。薬物乱用は乱用者個人の問

ダスキンライフケアと一緒に働きますか?



優しい
あなたを
待っています!

『シニアサービス』

豊かで楽しい人生を送るためのサポートをしています。

- ・日常の家事のお手伝い
- ・高齢者のお話し相手
- ・外出や通院の付き添い など…

ダスキン ライフケア長野東ステーション

〒382-0071 須坂市大字小河原2526-1

まずはお気軽にお電話ください

TEL:026-242-7710

電話受付時間 9:30～17:00
(土・日曜・祝日除く) 担当/江部

広告欄

広告の問い合わせはアド・コミュニケーション(0291・5070)

題だけではなく、家族や周囲も不幸にし、法律で厳しく処罰されます。薬物乱用防止に関する理解と認識を高め、薬物乱用を許さない社会環境をつくりましょう。

問合せ 健康づくり課
(0248・9018)

●小中学校エアコン設置

小中学校へのエアコン設置は、今夏までに全校に設置できることを目標として進めてきましたが、工期が遅れる見通しとなつてしまいました。

関係する児童・生徒および教職員の皆さんにはご不便をお掛けすることになり、お詫び申し上げます。

なお、早い学校では、8月上旬からの試運転の開始を予定しています。一日でも早く設置できるよう努めてまいります。ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 学校教育課
(0248・9010)

●参議院議員通常選挙

投票日 7月21日(日)(予定)
時間 午前7時～午後8時

※第16投票所(峰の高原)は午前8時～午後6時

【期日前投票】

期間 7月5日(金)～20日(土)
時間 午前8時30分～午後8時

ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)
問合せ 選挙管理委員会
(0248・9022)

●選挙人名簿定時登録者数

〈6月1日現在〉

男	20,440人 (+11人)
女	22,049人 (-35人)
計	42,489人 (-24人)

※()は、2019年3月1日との比較

●旧第2通学区の少子化などの現状に関する説明会

旧第2通学区内の将来を見据えた高校の学びの在り方について県教育委員会に意見・提案するため、旧第2通学区で協議会を設置し、検討を始めた。

住民の皆さんにも、旧第2通学区の少子化などの現状を知っていただきたく、説明会を開催します。説明会は、次の会場で開催します。どちらの会場へも出席できます。

【第1会場】
とき 7月23日(火)午後6時

30分
ところ 須坂市中央公民館3階ホール

【第2会場】
とき 7月30日(火)午後6時30分
ところ 中野市中央公民館3階講堂(中野市)

問合せ 学校教育課
(0246・9010)



●風しんの感染予防に対する追加対策

【抗体検査および予防接種の無料クーポン券】

今年度の対象者には4月にクーポン券を発送しました。また、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性を対象に随時、抗体検査および予防接種の申し込みを健康づくり課で受け付け、無料クーポン券を発送しています。なお、事業の概要と検査の流れは、『広報須坂』4月号または市ホームページをご覧ください。

【市内の実施医療機関】

▼轟病院 ▼やすらぎクリニック
▼須坂 飯島内科医院 ▼しづさわ耳鼻科医院 ▼滝澤内科医院
▼クリニックニレイ ▼松澤内科クリニック ▼たむらこどもクリニック ▼宮下医院 ▼小池

医院 ▼佐藤医院 ▼スザカ心療内科クリニック ▼旭町医院 ▼

田崎内科クリニック ▼県立信州医療センター ▼小林医院 ▼

細川医院 ▼山口内科医院 ▼永田医院 ▼西沢内科胃腸科医院 ▼

たけまえ医院 ▼大峽耳鼻咽喉科 ▼ひまわりレディースクリニック

※市外の登録医療機関は、市ホームページや厚生労働省ホームページで確認できます。
申込・問合せ 健康づくり課
(0248・9018)

●夏休み中の図書館利用

夏休み期間中、読書室が満席時は西館講習室①を開放します。ご利用ください。

期間 7月20日(土)～8月25日(日)
開放時間 閉館の30分前まで
問合せ 市立須坂図書館
(0245・0784)

●車いすなどの使用者が受診できる結核健康診断

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

とき・ところ 左表参照
対象 65歳以上の方
申込場所 ▼デイスサービスセンター利用者はデイスサービスセンターへ▼それ以外の方は健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)へ
申込期限 7月26日(金)
申込・問合せ 健康づくり課
(0248・9018)

実施日	時間	実施場所(町名)
8月5日(月)～9日(金)	9:30～9:50	グリーンデイスサービスセンター(仁礼町)
	10:10～10:30	デイスサービスセンターがりゅうの里(野辺町)
	13:00～13:30	デイスサービスセンターすえひろ(馬場町)
	13:50～14:50	ケアネットデイスサービスセンター長野第一(高梨町)
8月26日(月)～30日(金)	13:00～13:40	デイスサービスセンターことぶき・ぬくもり園(村石町)
	14:00～15:00	デイスサービスセンター須坂やすらぎの園(本郷町)

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

募 集

● 人権教育啓発標語を募集

募集期間 7月1日(月)～9月2日(月)

応募資格 ▼市内在住または市内出身の高校生以上の方▼市内に勤務・通学している方
留意事項 ▼応募は一人1点
▼「五・七・五」の俳句形式
応募用紙 ▼人権交流センター、中央公民館、各地域公民館などに用意▼市ホームページからダウンロードできます
提出・問合せ 人権同和教育課(☎245・0909)

● 特別養護老人ホーム 須坂荘移管先募集

長野広域連合では、2021年4月から須坂荘の管理運営を行う社会福祉法人などを募集するために、次のとおり募集要項を配布します。

期 間 7月16日(火)～22日(月) 各日とも午前9時～午後5時
と ころ 長野広域連合(長野市)
対 象 ▼現在、長野広域圏内で特別養護老人ホームの運営実績を有する社会福祉法人
▼須坂荘を運営するために社会福祉法人を新たに設立する

団体(代表者は、長野広域圏内に住所を有する方)
問合せ 長野広域連合福祉課(☎213・5210)

● 米子大瀑布草刈りボランティア募集

米子大瀑布の自然環境保護と整備を目的に、草刈りのボランティアを募集します。
と き 7月14日(日)午前8時集合(作業時間は9時～正午頃)
※雨天中止時は21日(日)に順延
と ころ 米子農村公園集合
米子大瀑布鉱山跡地で作業
持ち物 ▼手袋▼雨具▼飲み物▼草刈機ビーター(燃料は支給します)
申込期限 7月10日(水)
申込・問合せ 商業観光課(☎248・9005)

● 長野県須坂看護専門学校 学校説明会・学校祭

【学校説明会】
と き 7月21日(日)
▼第一部：午前9時30分～10時30分(見学終了は正午)
▼第二部：午後1時30分～2時30分(見学終了は午後4時)
と ころ 須坂看護専門学校
視聴覚教室(3階)
内 容 ▼学校の概要説明▼

入学試験の説明▼通信制大学との併修制の説明▼教材展示コーナー▼個別相談会など
定 員 各部100人(申込順)
※事前申し込みが必要です。
【学校祭公開第59回紅葉月祭】
と き 7月27日(土)午前10時～午後3時30分

内 容 ▼模擬店(軽食)▼健康ブース(血圧測定、身長・体重測定、献血など)▼体験コーナー(アロマハンドマッサージ、足浴など)▼大抽選会▼茶道部によるお茶席▼軽音部ミニライブ
※詳細は電話でお問い合わせいただくか、須坂看護専門学校ホームページをご覧ください。
申込・問合せ 県須坂看護専門学校(☎248・8311)

● オープンガーデン 見学参加者募集



峰の高原のオープンガーデン4軒を巡ります。
と き 7月18日(木)午後1時15分～4時30分
参加費 無料
対 象 ▼市内に在住している方▼市内に勤務している方
定 員 20人(申込順)
申込期限 7月16日(火)
申込・問合せ まちづくり課(☎248・9007)

● みこし担ぎ手募集

須坂祇園祭の7月21日(日)に行われる「天王おろし・笠鉾巡行」と7月25日(木)に行われる「天王あげ・灯籠行列」で、400kgのおおみこしの担ぎ手を募集します。

問合せ お天王奉賛会事務局(渡辺)(☎090・4158・8663)

● ECO探検隊参加者募集

夏休みの自由研究の課題として、エコはいかがですか。
と き ①8月7日(水)②8月8日(木)各日とも午前9時30分～正午
と ころ 旧上高井郡役所
内 容 ①楽しく学ぼう「ごみの分別」②電気やガスを使わないピザ作り体験など
参加費 無料
対 象 小学3～6年生
定 員 各25人(申込順)
申込期限 7月26日(金)
申込・問合せ ▼生活環境課(☎248・9019)▼男女共同参画課(☎248・9034)

● 「家庭の日作文・ポスター」募集

募集期間 8月23日(金)～30日(金)

広告欄

体験入園② しげた先生と プールあそび体験

日 時：7月30日火曜日 10:00～11:30
場 所：認定こども園 マリアこども園
持ち物：お子様の水着・タオル・上履き
お家の方も濡れても大丈夫な格好をお願いいたします。

☆両日、体験入園後に入園説明会を行います。



マリアこども園 体験入園 参加費無料

平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれのお子様対象

体験入園① さき先生と リトミックあそび体験

日 時：7月29日月曜日 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

広告の問い合わせはアド・コマーシャル係へ(☎291・5070)

応募資格 市内在住の小・中学生

作品規定 ▼ポスター：B3（四つ切り）画用紙を使用し、「家庭の日」と「毎月第3日曜日」を入れる。

▼作文：400字詰原稿用紙4枚以内

提出先 在籍する小・中学校 ※市外の学校在籍者は子ども課（窓口10番・東庁舎1階）へ。問合せ 子ども課

（☎248・9026）

**●信州須坂ハーフマラソン
ボランティア・応援募集**

【ボランティア】

ランナーが水分などを補給する給水所の準備や運営、会場での案内などを行っていただきます。

とき 10月20日(日)

申込方法 申込書に必要事項を記入し、大会事務局へご提出ください。申込書は事務局窓口のほか、ホームページからダウンロードできます。

申込期限 8月30日(金)

【応援ギャラリー】

コース脇で、楽器や歌、ダンスなど、ランナーを盛り上げていただける方もしくは団体を募集します。

※ボランティア、応援いた

◎平成30年7月豪雨災害義援金を2020年6月30日(火)まで受け付けています。問合せ 福祉課（☎248・9003）

いた方には、大会オリジナルグッズを差し上げます。

申込・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）（☎248・2020）

●放送大学10月入学生募集

放送大学は、BS放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学をはじめ社会から自然まで、さまざまな分野を幅広い世代の方が学んでいます。

出願期限 9月20日(金)(必着) ※放送大学ホームページでも受け付けています。詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 放送大学長野学習センター

（☎0266・58・2332）

※月曜日・祝日休み

**●臥竜公園桜守りの会
会員募集**

臥竜公園桜守りの会では、「さくら名所100選」にふさわしい桜を守り育てるため、桜の病害虫防除や樹生回復のための作業など、ボランティアで行っています。

どなたでも入会できますので、お気軽にお問い合わせください。

行事・催し

●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開催します。

とき ▼7月1日(月)▼2日(火)▼3日(水)▼5日(金)▼6日(土)▼7日(日)各日も午前10時～午後4時

ところ 旧小田切家住宅上店参加費 300円

※3日は「蔵の町すざか昔を語る会」と「信州須坂紙芝居のさとプロジェクト」による紙芝居を行います。

問合せ 県建築士会（戸松）

（☎245・9728）

●第5回「ふるさと・内山塾」

とき 7月6日(土)午後1時30分～4時30分

ところ 旧上高井郡役所（2階）講師 内山節さん（哲学者）演題 「これからの変革の思想を考える」

チケット 1000円（平安堂須坂店で販売）

※高校生以下無料。※交流会もあります。会費は別途500円かかります。

主催 ▼NPO・999読書井戸端会議▼NPO法人ふおらむ集団999

問合せ 「ふるさと・内山塾」事務局（長谷部）

**●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16節 ガイナーレ鳥取戦

とき 7月14日(日)午後5時キックオフ

▼第19節 ギラヴァンツ北九州戦

とき 8月4日(日)午後5時キックオフ

【レディースチーム】▼第9節 アルビレックス新潟レディーズ戦

とき 7月6日(土)午後5時キックオフ

▼第10節 ノジマステラ神奈川相模原戦

とき 7月13日(土)午後5時キックオフ

広告欄

YUMOTOの家



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

7/20(土)・21(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！

工務店ならではの正しい視点から、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。

「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！

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「過材過所」の木造構造、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計

会場：中野市中野

広告の問い合わせはアド・コマーシャル（株）へ（☎291・5070）

●須坂アートパークイベント

【七夕イベント】

とき 7月7日(日)午後1時30分

内容 ▼七夕短冊めぐり▼

人形短冊作り▼人形探し など

参加費 1000円(予約不要)

【夏休み自由研究サポート】

とき・研究テーマ

▼7月28日(日)午後1時30分

：「世界の服をくらべてみよう」

▼8月4日(日)午後1時30分

：「世界の暮らしを知る」

▼8月11日(日)午後1時30分

：「編みと織りの体験」

▼8月18日(日)午後1時30分

：「世界の暮らしを知る」

▼8月25日(日)午後1時30分

：「世界の服をくらべてみよう」

申込期限 7月14日(日)

定員 30人

【おやこのアトリエ】

庭に敷いた大きな紙の上で、

手やコロコロローラーを使っ

て、思いっきり絵を描きます。

とき ▼7月13日(土)▼21日

(日)▼8月12日(月)▼15日(木)▼24

日(土)▼9月14日(土)▼23日(月)▼

10月6日(日)▼19日(土)▼11月2

日(土)各日とも午前10時～正午

ところ 須坂版画美術館

定員 30人(先着順・申込

不要)

参加費 5000円(親子)

申込・問合せ ▼世界の民俗

人形博物館(☎245・234

0)▼須坂版画美術館(☎24

●人権学習用DVD上映会

とき 7月16日(火)午後1時

30分～4時20分

ところ 人権交流センター

上映するDVD ▼「虐待防

止」児童虐待・高齢者虐待・

DV」：47分▼「障がいの

ある人と人権」：33分

●すざかこども食堂



とき 7月13日(土)午前11時

30分

ところ 豊洲地域公民館

参加費 ▼子ども(高校生ま

で)：無料▼大人：2000円

※メニューは、いなりずしと

そうめんです。

問合せ すざかこども食堂実

行委員会(斎藤)

(☎090・4460・2919)

子どもから大人まで楽しめ

る人気のコンサートです。

今年は、海上自衛隊横須賀

音楽隊が演奏します。

とき 7月12日(金)午後6時

30分～(午後5時30分開場)

ところ メセナホール(大ホ

ール)

入場料 無料

●第30回記念ふれあいコン

サート

子どもから大人まで楽しめ

る人気のコンサートです。

今年は、海上自衛隊横須賀

音楽隊が演奏します。

とき 7月12日(金)午後6時

30分～(午後5時30分開場)

ところ メセナホール(大ホ

ール)

入場料 無料

問合せ ▼自衛隊長野地方協

力本部(☎233・2108)

●サマーランドスタンプラ

リー

須高地区を巡るスタンプラ

リーを今年も開催します。

参加施設の中から3施設の

さらに、達成者の中から抽

選で豪華景品が当たります。

とき 7月20日(土)～9月1

日(日)

※スタンプラリーの台紙は次

の施設から入手できます。

参加施設 ▼サマーランド▼

須坂市動物園▼田中本家博物

館▼須坂アートパーク▼笠鉾

会館ドリームホール▼須坂温

泉古城荘 など

問合せ ▼須高行政事務組合

(☎245・1173)▼サマー

ランド(☎246・0155)

期 間 7月22日(月)～8月18

日(日)午前10時～午後10時

ところ 湯つ蔵んど

問合せ 消防本部総務課

(☎245・4100)

●旧小田切家住宅イベント

【文化講縁会】

とき 7月25日(木)午後1時

30分～3時30分

講師 牧忠男さん(東信史

学会副会長)

講演

「須坂の祇園神興の

由来」

参加費 500円

※当日は休館日ですが、講演

広告欄

SANWA HOUSE

サンワハウス

家づくり

リフォーム

土地さがし

まずは
お問合せ
ください!

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

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

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 サンワシステム

☎ 0120-207-117

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

広告の問い合わせはアド・コマー
シヤル(株)へ(☎291・5070)

会のみ開催します。

【企画展】長野県ゆかりの工芸作家(七宝) 平林義教・利依子展

七宝ならではのガラス質のうわ葉をのせた作品を展示します。信州の四季や猫をテーマにした作品をご覧ください。

とき 7月26日(金)～9月8日(日)

入館料 300円
申込・問合せ 旧小田切家住宅
(☎246・2220)

●すこやかふれあい広場のつどい

一般介護予防事業の活動紹介です。

とき 7月24日(水)午前9時30分～11時30分

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
内容 ▼2018年度の事業報告▼歌とギターの懐メロ会
参加費 無料

問合せ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
(☎246・3783)

●笹本恒子写真展

日本初の女性報道写真家と呼ばれ、多数の貴重な写真を須坂市にご寄贈いただいた笹本恒子さんの写真展を開催します。

期間 7月27日(土)～9月8日(日)午前9時～午後5時

ところ 笠鉾会館ドリームホール(2階)

入場料 無料
問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248・9027)

●豊丘ダムまつり

とき 7月28日(日)午前10時～午後2時(雨天決行)

ところ 豊丘ダム
内容 ダム探検など

【豊丘ダムの夜間ライトアップ】
期間 7月26日(金)～28日(日)午後7時～10時

問合せ ▼須坂建設事務所(☎245・1671)▼道路河川課(☎248・9006)

●臥竜山たんけん2019

【みんなで！昆虫採集】
夏休みの自由研究で、昆虫標本を作ってみませんか。

とき 7月27日(土)午前9時～正午(雨天決行)

持ち物 ▼50円(保険料)▼虫捕り網▼虫かご▼虫よけ▼水筒
定員 30人

申込期間 7月1日(月)～22日(月)

【臥竜山のセミ】
セミの抜け殻を集めて観察し、セミの不思議に迫ります。

とき 8月10日(土)午前9時～正午(雨天決行)

持ち物 ▼50円(保険料)▼虫よけ▼水筒
定員 40人

申込期間 7月8日(月)～8月5日(月)

※両日集合は須坂市立博物館
申込・問合せ 須坂市立博物館
(☎245・0407)



●夏休みこどものつどい 親子たなばたまつり

とき 8月3日(土)午前10時30分～正午

ところ 旧上高井郡役所(2階)
内容 ▼パネルシアター▼てじな▼七夕かざりづくり
※作った飾りを付けた「ミニ笹」を持ち帰れます。

参加費 無料
対象 幼児～小学生と保護者

問合せ 市立須坂図書館
(☎245・0784)

●破風高原の大自然と高山蝶ベニヒカゲに会おう

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

とき 8月10日(土)午前10時

午後1時(雨天中止)

集合 五味池破風高原第二駐車場
講師 ▼永田栄一さん▼須坂市高山蝶バトロール員

参加費 ▼小・中学生：100円▼高校生以上：300円
※バーベキューに参加する方は別途1000円(中学生以下は無料)

対象 おおむね小学3年生以上で片道約1時間の山道を歩ける方

※小・中学生は保護者同伴
申込期間 7月8日(月)～8月5日(月)

定員 30人(申込順)
申込・問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248・9027)

講座・教室

●須坂市つながる食育推進事業 食育講演会

とき 7月5日(金)午後3時～4時30分

ところ メセナホール(大ホール)
講演 「朝食で脳が変わる！未来をひらく！」

講師 川島隆太さん(東北大学加齢医学研究所所長)
対象 ▼市内中学3年生▼

市内・近隣に在住の方
問合せ ▼学校教育課(☎248・9010)▼学校給食センター(☎246・2104)

●さわやか貯筋教室公開講座

とき 7月9日(火)午前9時30分～11時30分

ところ 中央公民館(3階)
内容 ▼管理栄養士の講話▼転倒予防のための体操

対象 市内在住65歳以上の方
持ち物 ▼飲み物▼タオル

※体操ができる服装
問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

●介護教室

とき 7月19日(金)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)
テーマ 「高齢者に多い夏の皮膚トラブル」

講師 柴本幸子さん(県立信州医療センター皮膚・排泄ケア認定看護師)

対象 ▼家族などを介護している方▼テーマに関心のある方

申込期限 7月12日(金)

申込・問合せ 長野広域連合須坂荘(☎242・5440)

●高齢者健康教室公開講座

とき 7月18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
※体操ができる服装
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

とき 7月18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 7月23日(火)午後7時
～8時30分

ところ 人権交流センター

講演 「子どもの人権につ
いて考える」児童虐待、その
現状と防止策について」

講師 宮崎貞子さん(北信
教育事務所スクールソーシャ

●健康講座認知症学習会

とき 7月28日(日)午後1時
30分～3時30分

ところ シルキホール(須坂
駅前ビル3階)

講演 「認知症」今考える
こと、できること」

講師 斎藤俊一さん(グリ
ーンクリスタル管理者)
※須坂エクササイズの体験、
紙芝居の口演もあります。

入場料 無料
※今回は、無料パーキングチ
ケットが出ません。

問合せ 退職公務員連盟須高
支部(大峽)(☎248・2167)

●初心者向け手話講座

(手話奉仕員養成講座)

期間

▼入門編：8月21日(水)～20
20年2月26日(水)のおおむね
毎週水曜日午後7時～9時

▼基礎編：2020年度開講

ところ 須坂市福祉会館
受講料 3000円

※別途3240円(教材費)

対象 ▼手話に関心のある
方▼継続して受講できる方

定員 15人(先着順)
申込期限 7月31日(水)
申込・問合せ 福祉課
(☎248・9003)



善意の窓口

《寄附》

▼福祉の充実のため(現金)：
公益社団法人須高広域シルバ
ー人材センター会員互助会「み
つば会」様▼文書館の資料な
どとして保存とともに、市民
の利用に供するため(文書な
ど資料1038点)：市川幸
夫様

寄附募集

届出1件

【高仁神社夏祭り寄附】

募集責任者 塩野勇一郎(仁
礼町神楽奉納の会会長)
募集金品の額 49万円

期間 6月10日(月)～7月21
日(日)

問合せ 市民課
(☎248・9002)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼木製学習机▼パソコン台▼
飾り棚▼ハンドロールピアノ
▼メッシュパネル棚(組立式)
▼折りたたみベッド▼電動ベッド

《譲ってください》

▼チャイルドシート(0～4
歳児用・国の安全基準を満た
しているもの)

《差し上げます》の申込期限
と抽選日

申込期限 7月9日(火)

交渉順位抽選 7月11日(木)午前
※リサイクル情報の登録は随
時受け付けています。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

●県営住宅入居者募集

募集期間 7月2日(火)～8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)

●市営住宅入居者募集

募集期間 7月1日(月)～9日(火)

抽選日時 7月12日(金)午前9時

物件 ▼屋部(3DKB)：1
戸▼豊丘(3DKB)：8戸

▼境沢(3KB)：3戸▼西原
(3LDKY)：1戸▼かんま

ち(3DKY)：1戸▼かんま
ち(2DKY)：1戸

※特定公共賃貸住宅も募集。
申込・問合せ 長野県住宅供
給公社須坂管理センター
(☎214・5620)

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

戦争を正しく学び語りつなぎ 風化させない

「原田要平和への祈り」映画上映会および講演会

中央公民館

5月29日(水)、70人が中央公民館ホールに集まり、元ゼロ戦パイロットの故原田要さん(長野市)の生涯を描いたドキュメンタリー映画を鑑賞し、その後、この作品のプロデューサー兼監督で高畑町在住の宮尾哲雄さんから映画を作ったきっかけや上映が続けられている思いを聞きました。



▲宮尾哲雄さん

戦争の犠牲の上に今の平和がある。今、原田さんの経験したことを記録しておかなければ、事実が忘れ去られてしまう」と宮尾さんは思い、カメラを抱えて原田さんの元に通いました。

原田さんの思い

宮尾さんは戦後に生まれましたが、宮尾さんの父親は戦時中、陸軍の兵士として4年間従軍しました。終戦を迎え、無事に帰還し、宮尾さんには軍隊生活の話をよくされていたそうですが、宮尾さんはその話をあまり覚えていませんでした。

5年前、宮尾さんは須坂市内で行われた原田要さんの講演会に参加しました。そのとき、原田さんは98歳のご高齢でしたが、辛い戦争体験を誠実に語る姿に感銘し、「過去の

ゼロ戦パイロットだった原田さんは、「敵の戦闘機を何機も撃墜した。撃墜した相手にも家族があり、両親がいたと思うと、罪悪感しかない。また、敵の戦闘機に追い回され、自分のゼロ戦が撃たれるという夢を何度も見て、うなされた」と語っていました。原田さんは「世界は混乱の中にあるが、戦争が危険であることを理解している人は大



▲故原田要さん

勢いる。このことは、平和への希望である」と宮尾さんは会場の皆さんに伝えました。

最後に宮尾さんは「周りには戦争体験者がまだまだたくさんいらっしやいます。その方々から戦時中のことをお聞きして、語りつないでいってほしい。また、この映画が戦争と平和を考えるきっかけとなってくれたらうれしい」とまとめました。

参加者からは「多くの若者にぜひ見てほしい」「4回目の鑑賞です。何度見ても価値のある映画で、戦争体験を通して人としてあるべき姿を考えさせられる機会になりました」など、多くの感想が寄せられました。

この映画は、今後高甫地域公民館や旭ヶ丘ふれあいプラザでも上映会を開催します。1人でも多くの方に見ていただき、語りつないでほしいと思います。

がりがやん



夏本番の7月。夏といえ、私はバーベキューを思い浮かべる。でもこのところ随分ご無沙汰している。もちろん日本発ではなく、アメリカ発である。たかがバーベキューだが、そこにはアメリカ特有の事情が見て取れる▼まずは住宅事情だ。芝生のある前庭や裏庭ではバーベキューができる広い敷地を確保できる▼次は食材。もちろんメインは肉。日本ではカルビなどの定番が好まれるが、リブなどの赤肉を食す。しかも日本と比べ価格が安いことは言うまでもない▼注目の点はまだある「人づき合い」である。隣に引っ越してきた住人をバーベキューに招待することも珍しくないという。地域のコミュニケーションにも一役買っている▼最後に大変重要な(楽しい)点、それは連携プレー。場所の確保、食材やコンロなどの調達など事前に準備することがたくさんある。それぞれの役割分担がしつかりされ、このミッションが遂行可能となる。

皆さん、この夏は友達や近所の方と思いきり、楽しんでみたらいかでしょうか。いいことあるかも。

千年の歴史を探って

謎を解き明かす

5月11日(土)、井上町公民分館が「歴史の道と里山歩き」まぼろしの寺めぐり&お宝さがし」を開催し、地域の小中学校の児童・生徒とその保護者ら43人が参加し、井上町の史跡などを巡りました。

身近な歴史を学ぶ

初夏の日差しの中、井上町公会堂に集まり、講師の市川寛一さんから「公会堂前の道は、1614年に整備されました」と、歴史などについて説明がありました。

史跡や里山から学ぶ

公会堂を出発すると、参加者たちは「歩いて見て回るつ



▲子どもと大人と一緒に学習

ていいね」などと会話を弾ませながら、里山歩きを楽しみました。

阿弥陀堂、圓了寺や井上氏の墳墓などの史跡を巡りました。圓了寺では「明治7年に、寺子屋から道生学校になり、明治17年に名称が井上学校に変わりました。その当時の子どもたちの落書きが、梁に残っています。皆さん見てください」と市川さんが話すと、参加者は書かれた字を眺め、質問しました。

また、カタクリが群生する里山について、この里山を整備している、竹前啓子さんは「山の手入れをしないと、カタクリに日光が当たらなくなり育ちません。地元の里山を大切にして、花の咲く季節(3〜4月ごろ)に見に来てください」と話しました。

小坂神社では、休憩をはさんで、お宝さがしをしました。



▲宝物は見つかったかな？

お宝を見つけると親子や友達同士で喜びました。

終了後に、井上町公民分館長の藤澤さんは「自分たちの住んでいる地域のことを学んで、そこから新しい知識を得てもらおうと開催しました。天気も良く、楽しみながら巡ってもらえて良かったです」と話されました。

参加者の感想

- ・ 今回の講座のように歩くことで、普段見えていなかったところも見えて良かった。
- ・ 地域の大人が講師となつて、子どもたちに教える機会となり、とても良い講座だと思った。
- ・ 地域のことを知れて楽しかった。
- ・ 初めて聞くことが多くて楽しかったです。



▲稽古している小学生

さしあげる心と

いただく心を学ぶ

豊丘地域公民館

豊丘地域公民館では、子どもたちに気軽に茶道を楽しんでもらおうと、子ども茶道教室「お茶ごっこ」(全6回)を5月15日(水)から開催し、小学生21人が参加しました。

今後、毎月1回開催して、地域の小学生にお茶のたて方とお菓子のいただき方や入室の仕方など毎回テーマを設けて茶道の基礎を楽しみながら学んでいきます。

は、最初のうちは少し緊張気味でしたが、慣れてくると、笑顔で楽しそうに学び、お茶やお菓子もおいしくいただきました。

今回はお茶のたて方からおもてなしなど基礎的な作法を学びました。2つの班に分かれて、おもてなしする側とされる側とを交代しながら稽古しました。

講師の戸松陽子さんは「まずは茶道の楽しさを知ってもらいたい、茶道の精神である、和敬清寂(もてなす側と客が心を和らげ、お互いを思いあつて、心静かに一服のお茶をいただく)の心を伝えていきたい」と話されました。

10月14日(月・祝)に、豊丘3町の「ふれあいまつり」にて、地域の皆さんにお点前を披露します。ぜひお越しください。

参加者の感想

- ・ 楽しかった。
- ・ お茶は苦かったけれど、おいしかった。
- ・ 手作りのお菓子がとてもおいしかった。

お知らせ

須坂市中央公民館

体験

おやきづくり教室

須坂で作られている蒸した
おやきを作ります。男性も大
歓迎です。無料託児もありま
す。ぜひご参加ください。

とき 7月24日(水)

午前10時～午後1時

ところ

中央公民館

内容 なす・きんぴら・他一品
須坂市食生活改善
推進協議会の皆さん

講師 推進協議会の皆さん

参加費 500円(材料費)

持ち物 エプロン・三角巾・
食器用ふきん

定員 20人

申込開始 7月8日(月)

支払期限 7月19日(金)

※定員になり次第締め切り
問合せ ☎245・1598



▲おやきはイメージです

学ぶ

おでかけパソコン教室

初めての方やあまり操作し
たことのない方向けです。

①ゆつくりパソコン講座(全5回)

とき 8月19日(月)～23日(金)

午前10時～正午

内容 電源の入れ方からキ
ーボード入力など

定員 10人

申込開始 7月8日(月)

※定員になり次第締め切り

※パソコンは主催者が用意します

※申込は平日の午前9時～午後5時

問合せ ☎248・1686

※①②ともに

ところ 中央公民館203教室

講師 NPO法人信州SO

HO支援協議会の方

参加費 500円(テキスト代)

定員 10人

申込開始 7月8日(月)

※定員になり次第締め切り

※パソコンは主催者が用意します

問合せ ☎245・1598

学ぶ

日滝地域公民館
パソコン総合講座
(全8回)

ワードやエクセルなどを幅

広く学びます。ちょっとした
便利技も習得できます。

とき 7月22日(月)～31日(水)

※平日のみ

午前10時～正午

ところ 日滝地域公民館

講師 NPO法人信州SO

HO支援協議会の方

参加費 500円(テキスト代)

定員 10人

申込開始 7月8日(月)

※定員になり次第締め切り

※パソコンは主催者が用意します

※申込は平日の午前9時～午後5時

問合せ ☎248・1686

旭ヶ丘ふれあいプラザ

スマホ&LINE講座
(全2回)

友達から誘われているが操
作が今一つ分からない方を対
象に、登録から基本的な使い
方を学びます。

とき 7月17日(水)、18日(木)

午後2時～4時

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ

講師 NPO法人信州SO

HO支援協議会の方

参加費 500円(テキスト代)

定員 10人

申込開始 7月8日(月)

※定員になり次第締め切り

※パソコンは主催者が用意します

※申込は平日の午前9時～午後5時

問合せ ☎248・1686

見る

高南地域公民館
映画上映会
～平和の願い学習会～

元ゼロ戦パイロットである
原田要さんの戦争体験ドキュ
メンタリー映画です。

とき 8月3日(土)

午前9時30分～11時30分

ところ 高南地域公民館

内容 「原田要 平和への祈り」

定員 100人

入場料 無料

申込期間 7月25日(木)～31日(水)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎248・1925

体験

日野地域公民館
盆花アレンジメント
教室

お盆の花と季節の花を組み
合わせた飾り花を作ってみま
せんか。

とき 8月13日(火)

午前10時～正午

ところ 日野地域公民館

講師 古平静子さん

参加費 1800円(花器花代)

定員 10人

申込開始 7月10日(水)

※定員になり次第締め切り

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎246・2274

訪ねる

仁礼コミュニティセンター
峰の原高原オープン
ガーデン巡り&ペン
ションランチを楽しむ

峰の原高原ペンションのオ
ープンガーデンを巡ってみま
せんか。ランチもペンション
でいただきます。

とき 7月22日(月)

午前8時45分～午後3時

集合 仁礼コミュニティセンター

ところ 峰の原高原オープ
ンガーデン

参加費 2500円
(ランチ代・保険料)

定員 18人

申込開始 7月1日(月)

※定員になり次第締め切り

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎245・8118

社会教育団体からのお知らせ



▲昨年の大会の様子

体験

第16回仁礼の里・泥んこバレーボール大会

遊休農地を活用するために有志で始めた泥んこバレー大会は今年で16年目を迎えます。中高生も大歓迎です。泥田んぼで真夏を楽しみませんか。

とき 8月18日(日)
午前8時30分～

※小雨決行

定員 12チーム

参加料 5000円/1チーム

主催 仁礼の里・泥んこバレーボール実行委員会

共催 仁礼町公民分館・仁礼地域づくり推進委員会

申込期限 7月31日(水)

※平日の午前8時30分～午後5時

※定員になり次第締め切り

問合せ ☎ 245・8118

参加

地域づくり須坂未来塾 主催 すざかのこども七夕まつり

願いをこめてみんなで七夕飾りを作りましょう。作った飾りを須坂市中央公民館や蔵のまち観光交流センター、須坂市役所などに飾る予定です。

とき 7月28日(日)
午前9時～正午

ところ 中央公民館

参加費 50円

定員 60人

申込期限 7月17日(水)

問合せ ☎ 090・2140・6369 (小林)



学習者・学習ボランティア募集

日本語教室

市内在住で日本語を話せない、読み書きできない方が対象の講座です。また、日本語を教えてください。また、日本語を教えてください。また、日本語を教えてください。

とき 毎月第1～3水曜日
午後1時30分～3時

ところ 中央公民館

参加費 208会議室

※3回受講は5000円/月

講師 学習ボランティア

問合せ ☎ 245・1598 (中央公民館)

会員募集

レクダンス須坂

レクダンス(レクリエーションダンスの略)とは、お馴染みの曲に振り付けして踊ることです。健康作りにもなります。

いつでも、どこでも、誰でも気軽に楽しめます。初心者の方大歓迎です。私たちと一緒に楽しんで踊りませんか。



とき 毎週金曜日
午前9時30分～

ところ 中央公民館

会費 月1000円

問合せ ☎ 090・4074・4891

参議院議員選挙に伴う施設利用について

7月21日(日)に予定している参議院議員選挙で、投票所として使用するため、次のとおり施設の一部が使用できません。

また、選挙当日は全館使用できません。ご理解・ご協力をお願いします。

◎中央公民館(西館を除く)

◎日滝地域公民館

◎旭ヶ丘ふれあいプラザ

期日 7月19日(金)～
21日(日)終日

令和2年 須坂市成人式



とき 令和2年1月12日(日)
午後2時～4時(予定)

ところ メセナホール

対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方
※12月に案内状を対象者にお送りします。

成人式スタッフ募集!

令和2年成人式の企画・運営を行う、新成人のスタッフを募集します。自らの手で、思い出に残る成人式をつくりあげませんか。

定員 15人まで

申込期限 7月31日(水)

問合せ 中央公民館 ☎ 245・1598



▲ペットボトル風車

～小学生対象～

2019年度 夏休み子どもウィーク

～夏休みを利用して、色々な体験をしてみよう！～



▲和紙絵のうchw

	講座名・内容	とき・ところ	参加費	定員	講師
①	竹の水でっぼうづくり 竹で「水でっぼう」を作って、水遊びをしよう。	8月3日(土) 午前9時～11時 中央公民館	100円 (材料代・保険料)	先着 25人	寺子塾の皆さん、中央地域づくり推進委員会
②	ペットボトル風車で電気を作ろう！ 風力発電を体験しよう。 (左上写真参照)	8月5日(月) 午前10時～正午 中央公民館	700円 (材料代・保険料) (小学校高学年対象)	20人	須坂創成高校教諭と生徒
③	お昼ご飯を作ろう！ 【献立】シーフードピラフ、ゼリー、簡単野菜サラダ、冷たいきゅうりのスープ	8月6日(火) 午前10時～午後1時 中央公民館	400円 (材料代・保険料)	16人	食生活改善推進協議会
④	夏休み帳学習会 夏休み帳の分からない所を質問できます。夏休み帳を持参してください。	8月6日(火) 午後1時30分～2時45分 中央公民館	無料		公民館職員、地域の方
⑤	和紙絵のうchwづくり うchwに和紙をちぎって貼って絵を描きます。(右上写真参照)	8月7日(水) 午前10時～正午 中央公民館	500円 (材料代)	20人	若草会の皆さん
⑥	絵手紙体験 絵が苦手でも大丈夫！思ったままに描いてみよう。	8月8日(木) 午前10時～正午 中央公民館	無料	15人	絵あそび ^{はぎ} 秋の会の皆さん

申込期間 7月8日(月)～26日(金)※④は事前申し込み不要。 支払期限 7月26日(金)※④、⑥は不要。

申込・問合せ 中央公民館 ☎245-1598

夏休みこども学習室

公民館・旧上高井郡役所の一室を涼しい学習の場として開放します。ただし、講座などで使えない場合もありますので、来館前にお問い合わせください。

◆市内在住の小・中学生

期 間 7月20日(土)～8月26日(月)
午前9時～午後5時
(地域公民館は土・日・祝日、8月13～16日を除く)
ところ 中央公民館・各地域公民館

◆市内在住または市内の高校に通学している高校生

期 間 7月26日(金)～8月25日(日)
午前9時～午後7時
ところ 旧上高井郡役所
問合せ 中央公民館・各地域公民館
旧上高井郡役所 ☎245-5559

夏休み親子映画会のお知らせ

夏休みにあわせて映画会を開催します。映画をとおして親子で学び、ふれあいを深めましょう。

と き	ところ	問合せ
7月25日(木) 午前10時～正午	井上地域公民館	☎246-2488
7月31日(水) 午前10時～正午	南部地域公民館	☎245-0273
8月1日(木) 午前10時～正午	豊洲地域公民館	☎246-3232
8月1日(木) ①午前10時～11時 ②午後1時～3時	高甫地域公民館	☎248-1925
8月5日(月) ①午前10時30分～11時30分 8月6日(火) ②午後1時30分～3時	豊丘地域公民館	☎245-9768
8月8日(木) 午前10時～正午	仁礼コミュニティセンター	☎245-8118
8月8日(木) 午後1時30分～3時	日野地域公民館	☎246-2274
8月9日(金) 午前10時～正午	中央公民館	☎245-1598

生涯学習推進センターだより



した事例を紹介しました。また、今年も実施するので、ぜひ皆さんもまちづくりに参加してくださいと呼びかけました。

生徒の感想

常盤中学校3学年 キャリア学習講演会 「生涯学習ってなあに」

学んでいます」と話し、墨坂神社芝宮の岩戸伝説や井上光盛が木曾義仲挙兵に尽力したこと、但馬上人の活躍など、須坂の歴史を紹介しました。

須坂のまちづくり

5月23日(木)、常盤中学校3学年の生徒107人が、キャリア学習講演会として、まちづくり出前講座の「生涯学習ってなあに」を受講しました。今回のキャリア学習講演会のテーマを「須坂に学ぶ、須坂に生きる」としました。ふるさと須坂を知って郷土愛を育み、地域とのつながりを大切にして地域への貢献を探り、将来須坂に誇りを持って生きることが目的に学習しました。

生涯学習とは

当センターの佐藤生涯学習指導員が、「生涯学習は年齢に関わらず生涯にわたって学ぶことです。須坂市でも40代から80代の方が須坂学舎やまなび1号などで須坂について



▲キャリア学習講演会の様子

・地域を学ぶことで須坂の新たな魅力を発見していきたい。また、私たちが須坂に新しい魅力をつくりたい。
・学んだことで、自分がこれからどのように変わるかなどを考えてもつと学んでいきたい。

生涯学習推進員が 学習会を開催しました

非常食づくり体験& 防災学習会

昨今の異常気象による豪雨・地震などの災害が多発しています。身近にも起こり得る災害では、電気やガスが止まり、途方に暮れる避難生活の中で、温かい食事は生きる力や元気を与えてくれます。

4月19日(金)に生涯学習推進員会の「にこにこすざか食」のメンバーが中心となって、まちづくり出前講座の「簡単! アツアツ非常食を作ろう!」

防災・減災について考えよう!」を活用して非常食体験講座を開催し、20人が参加しました。

中央公民館の料理実習室に集まった参加者は、講師の山岸敦子さん(日本赤十字長野県支部須坂市地区)指導のもと、災害救援用包装食袋を使って、非常食作りを体験しました。

災害救援用包装食袋の非常食は、持ち運びが便利、食器や箸を使わずに食べられる、一度使ったお湯を繰り返し使用して節水になるなどの特長があります。今回挑戦したメニューは、わかめの炊き込みご飯と梅の炊き込みご飯、ホットケーキです。実際の避難所のように、米は研がず、皆さん真剣に取り組みました。袋の中にお湯が入ってしまいおかゆのようになったり、ホットケ



▲講師の山岸さん(写真手前右)の説明を聞く参加者

ーキが膨らまなかったりと失敗もしましたが、失敗を通して「袋の上部をしっかり結ぶのがコツ」など学びました。

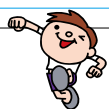
また、防災学習会では、幼稚園や保育園で防災教育に使用されている教材を使い、災害が発生した際に起こり得る危険を予知・予想しました。その後、参加者同士が意見交換し、多くの気づきを得る事ができました。

家族と災害に備えた話し合いや避難経路の確認など、日頃の心構えや準備が減災につながるこの大切さを改めて感じ、今回学んだ事を教訓に、今後地域で役立てていきたいと決意を新たにしました。

(生涯学習推進員広報部会
小林 洋子 記)

わかめの炊き込みご飯の作り方(無洗米半合の場合)

- ①鍋でお湯を沸騰させる。
- ②包装食袋に記入されている「無洗米半合の米量」まで米を入れ、乾燥ワカメを少々と、「無洗米半合の水」までだし汁を入れる。
- ③袋の空気を抜きながら、袋上部をしっかり結ぶ。
- ④沸騰したお湯で、30〜40分煮たらできあがり。



★集まりの日(11:00～)

3日(水) セタ飾り シルバー交流

…シルバー人材センターの会員さんと一緒にセタ飾りを作りましょう。

11日(木) キラキラぱーく

…歌遊びや楽しいお話を親子で楽しみましょう。

26日(金) バルーンアートで遊ぼう！

…バルーンで色々な形を親子で作しましょう。

★子育て相談(11:00～)

1日(月) 家庭児童相談員による子育て相談

16日(火) 管理栄養士による食育相談

★子育てセミナー(11:00～)

23日(火) 「子どもといっしょにコンサート」

…声楽家・オペラ歌手として全国で活躍されている小巻風香さんの心に響く歌声を聴きましょう。

【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。水曜日は「集まりの日」です。

小学校の夏休み期間中、各児童センターは、学童が利用します。詳細は各児童センターへお問い合わせください。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 245-6588

～子育てサークルを紹介します～

0才児ママのおしゃべり会

このサークルは、子どもが1歳になってしまうと参加できなくなってしまう。入会はなく、活動日にママが集まって、子育ての悩みや不安などをお話します。ママ同士で話をし、リフレッシュできる場です。

活動日 第2・4金曜日午前11時～正午
ところ 子育て支援センター(2階)

代表の藤澤めぐみさん(下写真の中央)は、私もここへ来て、皆さんが同じ悩みを持っていることに気付き、少し肩の荷が下りて子育てできています。0歳児のお母さん、私たちとお話ししませんかと参加者を募っています。詳細は子育て支援センターまで。



中央児童センター 馬場町 ☎245-5010/FAX245-6588

児童 3日(水) 16:00～ セタ工作
10日(水) 16:00～ おやつ作り
26日(金) 11:00～ バルーンアート

南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330

幼児・親子 3日(水) 10:30～ 足形アート(ビーチサンダル)
10日(水) 10:30～ うちわを作ろう
17日(水) 11:00～ 乳幼児救急法
24日(水) 10:30～ 簡単ピザ作り

児童 4日(木) 16:00～ 認定会(トランポリン・一輪車)
11日(木) 16:00～ ニュースポーツで遊ぼう！
16日(火) 16:00～ アイロンビーズ製作
19日(金) 15:30～ おやつ作り(おにぎり)

東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079

幼児・親子 3日(水) 11:00～ 色水あそびをしよう！
10日(水) 11:00～ 牛さん見学♪
17日(水) 10:30～ 誕生会(4～8月生まれ)&カレーパーティー

児童 3日(水) 14:30～ おやつ作り(オリジナルパン)
10日(水) 16:00～ マンカラであそぼう
17日(水) 16:00～ 交通安全教室
31日(水) 14:00～ 夏まつり準備会

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381

幼児・親子 3日(水) 11:00～ 乳幼児救急法
10日(水) 10:30～ 夏色クッキング
17日(水) 11:00～ ヨガ教室
24日(水) 10:30～ 舟を作って浮かべよう

児童 10日(水) 16:00～ 認定会(トランポリン他)
26日(金) 10:00～ マジックショー
29日(月) 10:00～ カレーを作って食べよう
31日(水) 10:00～ 夏休み工作



Beautiful Name

ビューティフルネーム

橋本 瑛翔 くん

(2歳2か月)

お父さん…彰さん／お母さん…結香さん

「瑛」という漢字には、「透き通った玉や宝石」という意味があります。純粋できれいな心を持ち、自由に羽ばたく行動力のある子に育って欲しいと願い名付けました。乗り物と外遊びが大好きな瑛翔。2歳になり、おしゃべりも上手にできるようになってきて、日々の成長が楽しみです！

これからもすくすく元気に育ってね。

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。

おおきくなーれ！

遊休農地を有効活用

旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトは、北旭ヶ丘保育園児21人と一緒にサツマイモの苗を植えました。この活動は平成25年から遊休農地を有効活用するために行い、秋には一緒に収穫して焼き芋にして食べます。

苗を植え終えた園児たちは「おおきくなーれ！おおきくなーれ！」と願いを込めて、水やりしました。
〔6月6日〕

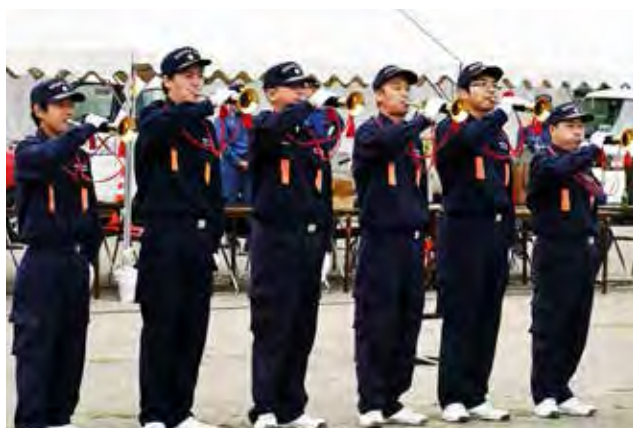
優勝は昨年と同じ分団が連覇

消防技術大会

第41回消防技術大会が須坂小学校・常盤中学校グラウンドで開催されました。

曇り空の下、小型ポンプ操法とラッパ吹奏の2種目が行われました。各分団はこの日のために早朝練習を行ってきました。

小型ポンプ操法では第8分団（表紙の写真）が、ラッパ吹奏では第1分団（下の写真）が、昨年と同様に優勝しました。〔6月9日〕





大盛況のスマイル・ママ・フェスタ

メセナホールでスマイル・ママ・フェスタin須坂が開催され、約1,500人が来場しました。

小林久美実行委員長は「出展者・ステージ出演者・ボランティアなど皆さんの力で無事開催できました。ありがとうございました。」と話していました。〔6月1日〕



大人気の須坂オープンガーデンウォーク

須坂市観光協会の主催で須坂オープンガーデンウォークが行われ、市内外や県外から27人が参加して、市内のオープンガーデン6軒を巡りました。石川県金沢市から夫婦で参加した男性は「庭はすべて手作り、おもてなしがすごい。また来たい」と話していました。〔6月2日〕



お父さんありがとう

須坂動物園では、6月15日・16日に父の日イベントで「ロバと一緒に父さんにお手紙を届けよう」を行いました。長野市から参加した小学3年生は「いつもありがとう。これからがんばってね」とお手紙を書き、お父さんに渡しました。〔6月15日〕



男女混合6人制バレーで世界一

北横町の倉嶋夫妻

北横町の倉嶋皇平さんと美空さん夫妻が、5月13～18日にロシアで行われた男女混合6人制バレーボール世界大会に日本代表の一員として初出場し、見事優勝しました。2人は東京のチームChip&Deebuに所属し、このチームのメンバーを中心に日本代表選手が選ばれました。皇平さんは「海外の選手は背が高かったが、日本はレシーブ力で試合を優位に進めた」と話していました。〔6月8日〕



小学生が村山早生ごぼうの種まき 絶やさない信州の伝統野菜

日野小学校3年生児童48人は、村山早生ごぼう生産組合(代表:黒岩栄蔵さん)から信州の伝統野菜の「村山早生ごぼう」の話を聞き、約5mmほどの種を見て児童は「小さい」と驚きました。種まきをした後、男子児童は「いつ収穫できますか」と質問し、「今日から120日後が収穫になります」と教えてもらい、「収穫が楽しみ」と話していました。〔6月12日〕



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 31

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します。



まるごと玉ねぎスープ

調理時間約20分



1人分の成分

■エネルギー…148kcal ■たんぱく質…8.1g
■炭水化物…25.0g ■脂質…2.4g
■塩分…1.0g

レシピ動画(第17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

玉ねぎには動脈硬化や血栓を予防する働きがあります。生でも加熱してもおいしい野菜です。

【材料】(4人分)

- 玉ねぎ…4個
- 鶏胸ひき肉…100g
- 片栗粉…大さじ1
- コンソメ…1個
- 水…400ml
- バジル(パセリでも可)…お好みの量

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむき、中身をスプーンでくり抜き、くり抜いた玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏胸ひき肉と片栗粉、①でみじん切りにした玉ねぎをよく混ぜ、①でくり抜いた玉ねぎに詰める。
- ③ 鍋に水とコンソメ、②を入れ、玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。



2019.6.1現在()内前月比
人口……………50,690(-9)
男……………24,642(-12)
女……………26,048(+3)
世帯……………20,022(+6)

※住民登録者数により集計

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます



「マチイロ」



「マイ広報紙」

よもやまばなし

▼先日、庭の木に突如ミツバチの大群の塊が…。すぐに業者に蜂の駆除を依頼しました。しかし、数時間後には別の場所に移ってしまいました。このハチの行動を「分封蜂球」というそうです。皆さんも気を付けてください。(岡田)

▼7月になりました。文化祭の準備を進める高校生たちを帰路に見て、楽しかった学生時代の夏を思い出しました。今月号は須坂の夏の催しがたくさん掲載されています。『広報須坂』が夏の思い出づくりに役立てばうれしいです。(小林)

▼最近、体を動かしていない私ですが、久しぶりに山を歩きました。楽しく歩くことができ、学ぶことが多かったです。ですが若い頃のようにはいかない…。つくづくと感じた「大笹街道石仏巡り」の取材でした。(望月)

★災害情報

	5月	2019年 1~5月	昨年 同期
火災	1	7	12
死者	0	0	3
傷者	0	1	1
救急出動	183	986	948
交通事故	11	41	61
急病	121	683	635
その他	51	262	252
救助	2	6	14
交通事故	0	2	8
その他	2	4	6

★交通事故

	5月	2019年 1~5月	昨年 同期
件数	11	55	73
死者	0	0	0
傷者	15	65	84

◎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