

広報

須



坂

9
2019

特集 おいでよ！子育て支援センターに



わっしょい！わっしょい！
八幡町を練り歩く
お祭り男とお祭り女



核家族化が進み、昔と比べて子育ての担い手が少なくなっています。「少し育児に疲れてきたかな?」「育児で悩んでいるのは私だけ...」、「これから出産を迎えるけど、何をしたらよいかわ不安」など、出産や育児で不安になったり、悩んだりすることがあります。

「子育て支援センターを知っているけど、初めて利用するのに不安がある」と思う方もいますが、子育て支援センターの職員やお母さん方が温かく迎えてくれます。また、お子さんをいつもと違う環境で遊ばせることで、お子さんの成長にもつながります。

今回は、子育ての味方「子育て支援センター」を紹介します。

問合せ 子育て支援センター

(026-245-6588)

子育て支援センターとは

子育て家庭に対する育児支援を目的とした施設です。須坂市では、中央児童センター内に子育て支援センターを併設しています。

専門の保育士や家庭児童相談員、管理栄養士が育児の相談にのったり、親子が交流できる場を提供、子育てサークルの育成や支援、子育てに関する情報提供や催し、講座などを行っています。

利用時間

妊婦さんや0～18歳までの子どもと保護者が利用できます。
子育て支援センターでは、遊具や



たくさんのおもちゃ、絵本もあり、無料で自由に利用できます。

また2階の一室では、食事ができるスペースを提供しています。

ところ 須坂市大字須坂1212番地1(馬場町)

開館日時 月～土曜日午前10時～午後6時(11月～3月は午後5時まで)
※祝日、12月29日～1月3日を除く。

講座の紹介

【中・高校生と赤ちゃんのふれあい事業】

中・高校生が、出産をしたお母さんと赤ちゃんに接することで命の大切さを学び、親になるとはどういうことかを考えてもらうきっかけにな



ります。また、お母さんが中・高校生に体験談を話すことで、子育てを顧みることが出来ます(写真①)。

【すくすくホーム】

おじいちゃんやおばあちゃんが経験してきた子育てと今の子育てが変化している中で、子育てに対する思いを、グループワークをする中で、子育て・孫育ての共有を図ります。お互いを尊重して認め合う大切さも学びます(写真②)。

この他にも、子育て支援センターでは「すくすく育児ランド」「父親講座すくすくパパ」「ピアママサロン」など子育てに関する講座も行っています。

お母さんの声

子育て支援センターを利用しているお母さんに二つの質問をしてみました。

①子育て支援センターを利用するきっかけはなんですか。

②子育て支援センターを利用してみてどうですか。利用の頻度はどのくらいですか。

①上の子が保育園に通うようになり、下の子の遊ぶ場所が限られてしまったので利用しました。

②先生たちが優しく、ママ友もでき利用して良かった。週2〜3回利用しています。

【31歳】



遊びに来てください

①利用していた友達に誘われました。
②お母さん同士でゆつくり話ができ、悩みなどを共有することでリフレッシュできます。子ども自身もここで遊ぶことで、関わりを学んでいます。週1〜2回利用しています。【33歳】

お父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に大好きな遊びを楽しんでいるお子さんでにぎやかな子育て支援センターです。大切なお子さんが成長していく姿をみることで、私たち職員もうれしいです。ここで知り合って友だちになり、話すことで気が楽になることもあります。「センターって楽しい!!」と思えるように職員みんなでお待ちしています。気軽に来てくださいね。

三つの児童センター知っていますか？

子育て支援センターの他にも、市内には0〜18歳までの子どもを対象に健全な遊びを提供し、健康の増進と情緒を豊かに、児童の健全育成を図っている三つの児童センターがあります。これらのセンターでは、乳幼児を対象に、「遊びの広場」を提供しています。どのセンターへ遊びに行っても大歓迎です！

とき ▼月〜金曜日午前10時〜正午 ▼土曜日午前10時〜正午、午後2時〜6時(11月〜3月は午後5時まで) ※祝日、12月29日〜1月3日を除く。

【南部児童センター】

ところ 須崎市墨坂南四丁目1番8号(屋部町)
☎026・248・2330



【東部児童センター】

ところ 須崎市大字日滝91番地4(高橋町)
☎026・246・0079



【北部児童センター】

ところ 須崎市大字小河原3305番地1(北旭ヶ丘町)
☎026・248・8381



※今月の行事などは35ページをご覧ください。

ファミリー・サポート・センターって何？

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

また、万が一の事故などに備え、会員になると自動的にファミリー・サポート・センター補償保険に加入します。保険料は市が負担します。

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

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

※両方の会員を兼ねることもできます。

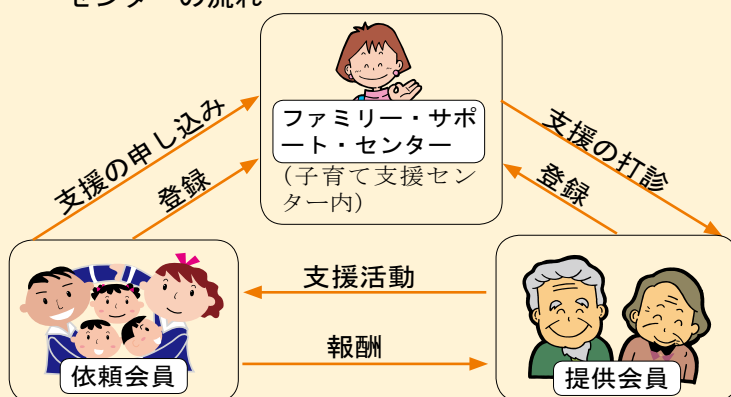
提供会員になりませんか

短時間の預かりや児童クラブ・習い事の送迎など、子育て中の方を応援していただける提供会員が56人に対して依頼会員が410人です。また、依頼・提供の両方に登録している会員は31人です（8月20日現在）。特に提供会員になってくださる方を募集しています。

■料金表（料金は1時間あたりの金額）

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

■ファミリー・サポート・センターの流れ



②夕飯までは、外で遊んだり、室内で楽しい時間を過ごしました。



◀▼目黒としみさんの夫の一夫さんも協力します。



①保育園まで迎えに行きました。その後、車で目黒さん宅に向かいました。

山口千恵さんの依頼で、目黒としみさんは、山口泰生くん3歳を山口さんが仕事を終えて迎えに来るまで目黒さん宅で預かります。

提供会員を取材しました



④山口さんが迎えに来ました。今日の泰生くんの様子などを伝えて、バイバイしました。



③夕飯です。今日は大好物のカレーを目黒さんの家族と食べました。食べた後も、たくさん遊びました。

目黒としみさん（提供会員）
この制度を知らない人が多いと思います。地域で子育てするとても良い制度です。子育ての経験を生かし、空いた時間を有効活用できます。子どもの成長を見られるのは、とても良いものがあります。

山口千恵さん（依頼会員）
安心して預けられるので仕事ができています。とてもありがたいです。

子育てサークル 母親クラブの紹介※

中央児童センター 母親クラブ

中央児童センターが母体のクラブです。月に1〜2回集まって、スクラップブックなどの制作、ハロウィンZOOに行こうのお出かけや、クリスマス会をしようなど「子どもとお母さんが一緒に楽しむ」活動をしています。会員数は23組で、対象は未就園児の子どもとお母さんです。年会費は600円(10月以降は300円)です。

南部児童センター 母親クラブ

南部児童センターが母体のクラブです。南部児童センターと全て共催で、季節ごとの行事や制作、簡単な調理など「親も子も一緒に楽しく家ではできないことをしよう!!」をモットーに毎週水曜日の午前中に活動しています。会員数は7組で、対象は未就園児の子どもとお母さんです。年会費はありません。代表の田尻裕里さんは、お互いのお子さんをみながら楽しく活動しています。親子の距離が近くアットホームです。ぜひ遊びに来てくださいと話しています。

どのクラブも年度途中の入会大歓迎!!

かわいい子どもの足型アートを作りました



大好きな子どものスクラップブックを作りました



※母親クラブとは、各児童センターを利用しているお母さんのサークルです。

東部児童センター 母親クラブ

東部児童センターが母体のクラブです。月に3〜4回水曜日の午前中に東部児童センターと共催で、季節ごとの行事や作品を制作、屋外活動をしています。「親子で楽しく子どもの成長を応援したい」がクラブの共通認識です。会員数は8組で、対象は未就園児がいればどなたでもウエルカムです。年会費はありません。代表の宮田亜純さんは、誰でも楽しく過ごせます。気軽に参加できますので、一度遊びに来てくださいと話しています。

北部児童センター やんちゃキッズ

北部児童センターが母体のクラブです。月に3〜4回水曜日の午前中に北部児童センターと共催で、体を動かしたり、制作したり、クッキングをしたり、「親子ともども友だちの輪を広げよう!」と活動しています。会員数は12組で、対象は未就園児の子どもがいればどなたでもウエルカムです。年会費はありません。代表の真島綾子さんは、毎回活動に参加できなくても問題ありません。こじんまりしていて気軽に参加できますよと参加者を募っています。

お問い合わせは、各児童センターへ

レモンスカッシュとリンゴゼリーを作って
おいしく食べました



お外でたくさんしゃぼん玉を作って遊びました

「いざというとき」に備えましょう

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

大規模地震などの自然災害により電気・ガス・水道・通信などのライフラインが止まってしまい、避難をしなくてはならない状況に陥る可能性があります。

そのような状況下でも自力で生活するためには、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておく。また、いざというときにどのような行動をとればよいか家族や親せき、ご近所の方などと日頃から確認しておくことが大切です。

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

日頃の備え

【家族での話し合い】

災害時に家族が慌てずに行動できるように、普段から話し合い、それぞれの分担を決めておきましょう。



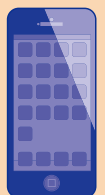
- ▼家の中で一番安全な場所
- ▼火気などの点検
- ▼幼児や高齢者の避難

「逃げなきやコール」を活用してください

「逃げなきやコール」は、離れた場所で暮らす大切な人に、災害の危険が差し迫ったとき、あなたが直接電話をかけて避難行動を呼びかけます。国土交通省がNHKや民間企業と実施しています。

スマートフォンで住んでいる地域などを登録すると、その地域の避難情報などが得られ、遠方に住んでいるご家族などへ電話で連絡し、避難を呼びかけてください。

国土交通省ホームページ
(<http://www.mlit.go.jp/river/risp/policy/33nigecall.html>) から登録をお願いします。



- ▼避難場所・避難ルート
- ▼誰が何を持ち出すかなど
- ▼連絡手段

【地域での協力(共助)】

▼建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、地域の人々が協力し合って救出活動を行いましょう。

▼軽いけがなどの処置は、お互いに協力し合って応急救護しましょう。

▼防災訓練は積極的に参加しましょう。

【非常持ち出し品などの準備】

▼避難場所での生活に最低限の必要な準備をしましょう。

▼非常持ち出し品を置く場所は、家族全員で確認しておき、

だれでも持ち出せるようにしておきましょう。

非常持ち出し品とは、避難しなければならぬときに最初に持ち出すものです。リュックサックなどに入れ、できるだけコンパクトにまとめておきましょう。

非常備蓄品とは、数日間を生活するためのものです。1人最低3日分、できれば1週間分は用意しておきましょう。

次ページの「非常持ち出し品・非常備蓄品 チェックリスト」を参考に、いざというときの備えをしておきましょう。



非常持ち出し品・非常備蓄品 チェックリスト

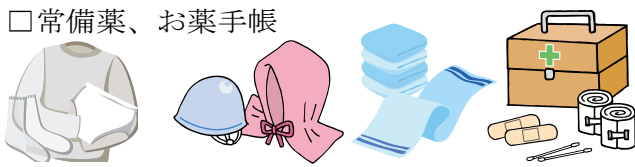
非常持ち出し品・非常備蓄品は、防災の基本です。下のリストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。定期的に食品の賞味期限なども確認しましょう。

非常持ち出し品 避難するときに持ち出す最小限の必需品です。あまり重いと避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せる所に保管しておきましょう。

- ☐ 非常食（乾パン、缶詰、レトルト食品など）
- ☐ 飲料水
- ☐ 携帯ラジオ（予備の電池含む）
- ☐ 懐中電灯（予備の電池含む）
- ☐ ろうそく
- ☐ 現金（小銭も）
- ☐ 貴重品（預貯金通帳、はんこなど）
- ☐ 健康保険証・住民票のコピー
- ☐ 携帯電話の非常用電源



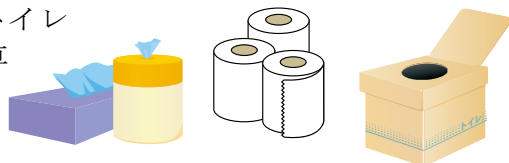
- ☐ ビニール袋
- ☐ 上着、下着
- ☐ 軍手、ヘルメット（防災ずきん）
- ☐ ライター（マッチ）
- ☐ ナイフ、缶切り、栓抜き、カッター
- ☐ ティッシュ、タオル
- ☐ 救急医療薬品（キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など）
- ☐ 常備薬、お薬手帳



非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自足するためのものです。最低でも3日間は自足できるだけの量を用意しておきましょう。

- ☐ 食品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など）
- ☐ 食品（チョコレート、のどあめ、ガムなど）
- ☐ 燃料（卓上コンロ、固形燃料など）
- ☐ 毛布、タオルケット、寝袋など
- ☐ 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど）
- ☐ ウェットティッシュ、トイレットペーパー
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 自転車



- ☐ 食品（調味料、スープなど）
- ☐ 水（1人あたり1日3ℓ）
- ☐ 洗面用具（歯ブラシ、せっけん、タオル、ドライシャンプーなど）
- ☐ 防臭剤、殺虫剤
- ☐ 鍋、やかん、ラップ、アルミホイル
- ☐ 使い捨てカイロ、マスクなど
- ☐ 予備のめがね、予備の補聴器用電池など
- ☐ 工具類（ロープ、バール、スコップなど）



女性、子どもに必要な非常持ち出し品

下の項目以外にも必要なものは準備しましょう

- 生理用品
 - ☐ 生理用品（ナプキンなど）
 - ☐ サニタリーショーツ ☐ 清浄綿
 - ☐ 中身の见えないごみ袋 ☐ おりものシート
- 授乳用品
 - ☐ 粉ミルク（調製粉乳）
 - ☐ 乳幼児用飲料水 ☐ アレルギー用ミルク
 - ☐ 哺乳瓶（消毒剤含む） ☐ 湯沸し器具



- 離乳食用品
 - ☐ ベビーフード ☐ スプーン
- 紙おむつ用品
 - ☐ 小児用紙おむつ ☐ おしりふき
 - ☐ ごみ袋 ☐ 乳幼児用着替え
 - ☐ ベビーバス（赤ちゃんのおしり洗浄用）
- その他
 - ☐ 抱っこひも ☐ 授乳用ポンチョ



※個人や家庭によって、他にも必要な物がありますので、事情にあった品を用意しておきましょう。

SUZAKA ～いのちが元気な街～

問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

須坂市出身の音楽評論家富澤一誠さんがプロデュースして毎年6月にメセナホール「フォーエバーヤング」を開催しています。そのテーマソングを歌うさくまひできさんは、8月12日に笠鉾会館ドリームホールで行われた信州須坂蔵の町音楽祭で、市民から言葉を募って完成させた「SUZAKA～いのちが元気な街～」を披露しました。

この歌を作るきっかけは、昨年のフォーエバーヤングで、富澤さんから「フォーエバーヤングのテーマソングがあるのだから、須坂のイメージソングを作ってみたら」と勧められたことです。

今年のフォーエバーヤングのロビーコンサートで歌を披露した後、富澤さんから「市民の皆さんからこんな言葉を入れてほしいと希望を聞けば、もつとすてきな曲になる」と言われて、今年の6月から7月にかけて、市が市民から言葉を募りました。

この曲は、市ホームページに掲載しています。下記QRコードからアクセスできます。



▲信州須坂蔵の町音楽祭の様子

さくまひできさん
埼玉県在住
シンガーソングライター

SUZAKA～いのちが元気な街～

作詞・作曲 さくまひでき

蔵の町並みに やさしい風が吹く ゆれるカンナの花が 平和を願う
おやきの香りと 峰の高原と 臥竜山の山城の なごりが町を見守る
野辺の来迎念仏 下八町の太々神楽
獅子狂言梅川 伝統が今を結ぶ

ああ須坂 緑あふれる なだらかな坂
ああ須坂 よどみなく流れる千曲川
ああ須坂 古代ロマン 八丁鎧塚古墳
いのちが 元気な街 SUZAKA

直虎のごとく 勇敢に並んだ 五月人形見つめ
旧小田切家住宅 歩く動物園
踊るカッタカタまつり シヤインマスカットの道

高梨の牛獅子 福島の大蔵
巡行する笠鉾 千体のひな飾り

ああ須坂 シルクのような まぶしい笑顔
ああ須坂 竜ヶ池 みごと染める 桜
ああ須坂 国指定 名勝 米子大瀑布
いのちが 元気な街 SUZAKA

ああ須坂 緑あふれる なだらかな坂
ああ須坂 亀甲川のごとく強く
ああ須坂 レンゲツツジ咲く 五味池破風高原
いのちが 元気な街 SUZAKA

いのちが 元気な街 SUZAKA

歴史をしのぶ

この歌への思い

須坂市で毎年歌わせていただいているうちに、本当のふるさとのような気持ちになつております。心が豊かになるような自然と、どここの街にもないすばらしい伝統文化、そしてなにより須坂市の人のあたたかさ。いつの間にか「歌を作りたい」という気持ちが年々膨らんで、今回市民の方の公募の歌詞も織り交ぜて作る事ができて、本当に光栄です。

これからも大好きな須坂市への熱い思いをのせて、大切に歌わせていただければ思っております。

本年10月から幼稚園、保育園、認定こども園などを利用する3歳から5歳までの全ての子ども利用料(保育料)が無償化されます

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

対象者

10月から無償化される対象は、次に該当する子どもです。

▼幼稚園、保育園、認定こども園、地域型保育(※)、企業主導型保育事業(標準的な利用料(保育料))を利用する3歳から5歳までの子ども

▼住民税非課税世帯の0歳から2歳までの子ども

(※)地域型保育とは、小規模保育、家庭的保育、居宅訪問型保育、事業所内保育を指します。

幼稚園を利用する子ども(無償化の月額上限は2万5700円、預かり保育を除く)

(1)無償化の期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間です。
※幼稚園に関しては、入園できる時期に合わせて、満3歳から無償化されます。
(2)通園送迎費や食材料費、行事費、延長保育料などは、これまでどおり保護者の負担になります。

ただし、年収360万円未満相当世帯の子どもと全ての世帯の第3子以降の子ども(1号認定は小学校3年生までの子どもから数えて)に関して

は、副食費(おかず・おやつなど)の費用が免除されます。
(3)子ども・子育て支援新制度に移行していない幼稚園は、無償化になるための認定や、償還払いの手続きが必要な場合がありますので、通園している幼稚園にお問い合わせください。

幼稚園の預かり保育を利用する子ども

【対象者・利用料(保育料)】

(1)無償化の対象となるためには、子ども課(窓口10番・東庁舎1階)で「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。
※原則、通園している幼稚園を経由して申請してください。

「保育の必要性の認定」の要件は、就労などの要件(認可保育園の利用と同等の要件)が必要になりますので、子ども課に確認してください。

(2)利用日数に応じて、最大月額1万1300円(最大日額450円)までの範囲で預かり保育の利用料(保育料)が無償化されます。

保育園・認定こども園を利用する子ども

(1)市内の認可保育園と認定こ

ども園は、手続きする必要はありません。3歳から5歳までの全ての子どもと0歳から2歳までの子どものうち、住民税非課税世帯は利用料(保育料)が無償化されます。
(2)通園送迎費や食材料費、行事費、延長保育料などは、これまでどおり保護者の負担になります。

ただし、年収360万円未満相当世帯の子どもと全ての世帯の第3子以降の子ども(同時入所の場合のみ)に関しては、副食費(おかず・おやつなど)の費用が免除されます。なお、副食費は実費徴収を基本とするため、利用する園によって異なるので、通園先にお問い合わせください。須坂市公立保育園は月額4500円(保育所給食費)とする予定です(9月市議会定例会に提出)。
(3)子どもが2人以上の世帯の負担軽減は、現行制度どおり保育園などを利用する最年長の子どもを第1子として、0歳から2歳までの第2子は半額、第3子以降は無償となります。

認可外保育施設などを利用する子ども

【対象者・利用料(保育料)】

(1)無償化の対象となるためには、子ども課で「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。

①保育園、認定こども園などを利用してきていない方が対象となります。

②「保育の必要性の認定」の要件は、就労などの要件(認可保育園の利用と同等の要件)が必要になりますので、子ども課に確認してください。

(2)3歳から5歳までの子どもは月額3万7000円まで、0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもは月額4万2000円までの利用料(保育料)が無償化されます。

【対象となる施設・事業】

(1)認可外保育施設(※)に加え、一時預かり事業(一時保育)、病児保育事業(病児病後児保育)、ファミリー・サポート・センター事業が対象となります。

(※)認可外保育施設とは、一般的な認可外保育施設、ベビーシッター、認可外の事業所内保育などを指します。
※無償化の対象となる認可外保育施設は、都道府県などに届け出を行い、国が定める基準を満たした施設で、市が確

認済みのものに限りです。

9月是世界アルツハイマー月間です

～9月21日は世界アルツハイマーデー～

問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)



認知症の人と家族の会「まゆの会」
坂口副代表、市川世話人、和久井事務局、
関野代表(左から)

「まゆの会」は、平成22年に
発足した須坂市認知症の人と
家族の会の愛称で、おおむね
毎月1回中央公民館で例会を

市では、認知症になっても
安心して生活できる地域づく
りを目指しています。
認知症は誰もがなる可能性
のある疾患で、65歳以上の高
齢者の約7人に1人が認知症
とも言われています。
認知症を予防するだけでな
く、認知症になっても安心し
て、住み慣れた地域で生活で
きることを求められています。
地域で活動している方に話
を聞いてみました。

認知症の人と家族の会 「まゆの会」の役員さん

開催しています(詳細は最下
段参照)。会では、認知症の
方を介護している仲間が集ま
って、介護の悩みや体験を思
いのままに話しています。

関野代表

妻が認知症になった時、主
治医から「この病気は進むこ
とはあっても、戻る(治る)こ
とはない」と言われました。
その時、自分の介護の負担を
減らすにはどうしたらいいか
を考えました。私が怒ったり
せず、妻に寄り添うように介
護しました。そのせいか、妻
は介護を受ける時に嫌がった
り抵抗したりすることがほと
んどありませんでした。

坂口副代表

嫁しゅうとの関係などは、
わかっていても難しい状況の
場合がありますが、代表は、
愛する奥さんだから怒らずに
寄り添って介護できたと思
います。認知症の方の家族に伝
えたいことは、認知症になっ
たことを隠さず、近所の人に
知ってもらうことが大切とい
うことです。隠す苦しみもあ
ると思いますが、知ってもら
っていることで、困った時に
協力を求めたりできることが
大きいと思います。

関野代表

妻がふらつと外出してしま
った時、近所の人が教えてくれ
たり、お茶のみに誘って足止
めしてくれたことがありまし
た。本当にありがたかったで
す。

市川世話人

認知症は外目からわかりま
せん。民生委員さんをはじめ、
地域の人が認知症を理解する
ことが、地域で暮らせる安心
につながります。家族はとて
も悩んでいると思うので、今
まで誰にも話せなかったこと
を、家族会に来て話をしてほ
しいです。話すことで救われ
ることがあります。

坂口副代表

認知症になったら、本人も
家族も八方ふさがりと感じて
いる人が多いのではないかと
思います。

和久井事務局

誰もが認知症になるという
視点に立てば、皆さんの考え
方も変わるのではないでしょ
うか。認知症にならないけれ
ばいいということではないと思
います。認知症も他の障がいと
同じだと思います。

関野代表

地域の人には認知症を正し
く知って理解してもらい、家
族は隠さずに相談してほしい
です。それが、「認知症の人
が安心して暮らせるまち」に
つながると感じています。悩
んでいる方は、家族会の定例
会や家族のつどいに、ぜひ顔
を出してください。

認知症の人と家族の会「まゆの会」 会定例会・認知症家族のつどい

地域包括支援センターや在
宅介護支援センターの職員も
一緒に参加しています。

とき 毎月第2金曜日午後
1時30分～3時30分

ところ 中央公民館など
問合せ 須坂市地域包括支援
センター

(☎026-245-4566)



▲7月に行われた「まゆの会」定例
会の様子

「認知症安心サポートガイド」を作成しました

「認知症安心サポートガイド」は、認知症の進行状態に応じて、必要となる医療や受けられるサービスをまとめた冊子です。

地域包括支援センターに置いてある他、市内の内科医療機関などにも置いていただいています。



「もの忘れが気になり始めたけど、認知症だろうか」「認知症になったら、どんなサービスがあるのか知りたい」など、認知症に関する相談がありましたら、地域包括支援センターや最寄りの在宅介護支援センターなどにご相談ください。

認知症サポーターになりませんか

認知症になったからと言っ

て、何もわからなくなってしまうわけはありません。認知症になった方自身が、不安でいっぱいの方自身になっていきます。その気持ちを理解し、手助けしてあげることが、地域で安心して生活することができます。また、周囲の適切な関わりで本人の不安感が減り、周囲の人が困ったと感じるような行動も減ると言われています。

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

認知症サポーター養成講座を受けた方には、オレンジリング(写真左)を配布しています。



▲認知症サポーターの証のオレンジリング

地域包括支援センターでは、認知症サポーターを養成する講座を開催しています。友人グループなど少人数でも開催

できますので、お問い合わせください。

「もの忘れ相談日」を開設しています

もの忘れは誰にでもあります。認知症によるものと加齢による違いをまとめましたので、チェックしてみてください。

【加齢によるもの忘れ】

- 経験したことが部分的に思い出せない。
 - 目の前にいる人の名前を思い出せない。
 - 物を置いた場所を思い出せないことがある。
 - 約束をうっかり忘れてしまった。
 - 何を食べたか思い出せない。
 - ヒントがあると思い出せる。
 - 曜日や日付を間違えることがある。
- 【認知症によるもの忘れ】
- 経験したこと全体を忘れていく。
 - 目の前にいる人が誰なのかわからない。
 - 置き忘れや紛失が頻繁にある。
 - 食べたこと自体を忘れていく。
 - 約束したこと自体を忘れていく。

□ ヒントがあっても思い出せない。

□ 月や季節を間違えることがある。

地域包括支援センターでは原則毎月第4水曜日をもの忘れ相談日としています。

来所や電話、訪問などの相談に応じています。お気軽にお問い合わせください。

9月は25日(水)になります。

認知症を予防するために

認知症は誰でもなりうる病気ですが、発症や進行を遅ら

せるための予防も大切です。認知症発症のリスクとして、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病があげられます。また、脳や身体を使わず、刺激の少ない生活をすることも認知症の発症や進行を加速させます。

認知症予防の面からも、健康診断を受け、運動や食生活の改善に取り組み、役割を持つたり生活リズムを整えることが大切と言われています。

認知症カフェ まゆ

▼もの忘れが気になり始めた人が安心して立ち寄れるカフェ

▼不安な思いを受け止めてもらえる場所
認知症の人のことを第一に考えてつくられた集いの場所が認知症カフェです。

キーワードは「楽しむ、相談する、学ぶ」です。

認知症のことだけでなく、どなたでもご利用できます。介護や老後のことなどでもお立ち寄りください。

開店日 毎週火・木曜日午前10時～午後3時
場所 須坂市臥竜6丁目15番8号(南原町)
問合せ NPO法人わくわく
認知症カフェまゆ
☎090-1828-0518

元気なときから人生最期の医療・ケアを考えてみませんか

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室(☎026-248-9101)

もし、最期のときが近づき、話すことも書くこともできなくなったら、人生最期の医療・ケアをあなたなら、どうやって自分の意思や希望を家族に伝えますか。

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

リビング・ウィルとは

自分が受ける人生最期の医療・ケアの希望と自分の最期に関して意思表明したものです。

多くの方は、最期のときはどうしてほしいのか家族などに希望を伝えていなく、特に終末期の治療に関して、家族や医療従事者は判断に困り苦悩することがしばしばあります。

もし、突然の事故や病気であなたが意識をなくしてしまつたとき、家族に延命治療の意思を伝えていないと、医療側から延命治療を続けるかどうか聞かれた家族は、判断に苦悩します。そのためにも、元気なときから、自分がどう

したいのか家族などと話し合つて、書面に残しておくことが大切です。

どんな最期を迎えたいか

最期が近づいたときの治療は、どのようなものがあるのか。いざ書こうと思つても、何を書いたら良いか分からない方が多いと思います。

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

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

リビング・ウィルを活用す



▲リビング・ウィルの表紙

ることが、話し合うひとつの「きっかけ」となります。

【配布場所】

▼須高地域の医療機関や保険薬局

▼訪問看護事業所

▼地域包括支援センター

▼地域医療福祉ネットワーク推進室など

リビング・ウィルは下記QRコードからアクセスできます。

人生会議を開きましょう



自らが希望する医療・ケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、話し合い、共有することが重要です。

もしものときのために、あなたが望む医療・ケアを前もって考え、繰り返し話し合い共有する取り組みをアドバンス・ケア・プランニング(愛称「人生会議」と言います。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

下記QRコードからアクセスできます。



第9回須高地域医療福祉を考える集い

在宅で看取ることができるよう地域を目指して、今年も集いを開催します(入場無料・申込不要)。ぜひお越しください。

とき 9月28日(土)午後1時〜4時15分

ところ メセナホール(小ホール)

講演会「より自分らしく生きるために笑って学ぼう!」
講師 生島清身さん(行政書士・社会人落語家)



【パネルディスカッション】
「在宅療養・介護、看取りの経験から私を感じたこと、伝えたいこと」

コーディネーター 下島正博さん(須高医師会)

パネリスト 在宅看取り経験のある家族、医師、訪問看護師、ケアマネジャー、生島講師

※この他に、介護用福祉用具の展示や障がい福祉サービス事業所のグッズ販売、栄養補助食品などを紹介します。

9月10日～16日は自殺予防週間です 大切な人の命を守るために 身近な人に声をかけてみましょう

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

自殺者の現状

平成30年の全国の自殺者は20840人となり、平成22年以降、9年連続の減少傾向にあります。40～50代の働き盛り世代で自殺者が多い状況です。

国が実施した意識調査によると5人に1人の割合で「自殺したいと思ったことがある」と回答しています。

大切な人の命を守るために、いつもと違う様子に気づく、声をかけることから始めてみましょう。

ゲートキーパーの役割

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

このゲートキーパーには大きく分けて4つの役割があります。

【気づく】

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

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



【傾聴する】

悩んでいる人の気持ちを尊重して、相手の感情を否定せず話を聴いてみましょう。話すことをためらっている場合には、無理に聞き出そうとせず、沈黙を共有することも大切です。話を聴いたら、「よく話してくれたね」「大変だったね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

【つなぐ】

悩みを聴いて問題を抱えて

いような場合は、早めに病院などの専門家への相談をすすめましょう。
なかなか一人では行動できない場合もありますので、一緒に相談窓口に行くなど、あなたができる範囲内で支援をしましょう。日頃から地域の相談窓口を知っておくとういでしょう。

【見守り】

日常生活では普段どおりにあいさつや声かけをしましょう。「身近に一緒に考えてくれる人がいる」と感じてもらえるように温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



出前講座

ゲートキーパーに関して、もっと詳しく知りたい方は、出前講座「あなたの心に気づき隊」のちつなぐ須坂市をめざして」をご利用ください。

申込 生涯学習推進センター(中央公民館内)
(☎026-214-6086)

こころの健康づくり講座

日常の中で起こる楽しいこと、嫌なことなどさまざまな変化が刺激となり、ストレスの原因につながります。気づかないうちにストレスが溜まっていませんか。

ストレスへの対処方法や、気持ちのコントロールなど心を元気にする4つのステップを学びましょう。

とき 11月9日(土)午後1時30分～3時15分

ところ 保健センター
演題 心を元気にする4つのステップ

講師 大野裕さん(一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長)

※入場料無料、申し込み不要です。皆さんの参加をお待ちしています。

～不安な気持ち

話してみませんか～

保健師がご相談に応じます。
※相談は匿名でも可能です。



悩み無料ダイヤル

☎0800-800-7223

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)

※相談・通話料無料です。

第26回須坂健康まつり

第18回信州医療センター
病院祭と共同開催です

テーマ「広げよう 健康の輪 こころもからだも元気に！」

と き 10月5日(土) 午前9時～午後3時

ところ ▼県立信州医療センター▼轟病院

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)
(主催…須坂健康まつり実行委員会)

開催目的

昭和62年に「健康づくり推進都市」を宣言した須坂市では、「自分の健康は自分でつくり守るための、健康づくりを実践する契機」として開催しています。

信州医療センター会場で行う企画・催し

コーナー(出展団体)	内 容
お口の健康は全身の健康 (須高歯科医師会、在宅歯 科衛生士会)	▼歯科相談▼ブラッシング指導▼口腔 衛生の資料展示
認知症カフェ (認知症の人と家族の会 「まゆの会」)	認知症のことなど気軽にしゃべりし ませんか。
お薬相談(須高薬剤師会)	服用している薬に関する相談
ハイゼックスでおいしい 非常食(社会福祉協議会)	ハイゼックス(包装食袋)を使って非常 食づくり。
血糖測定 (県臨床検査技師会)	指先から採血し、血糖値測定と結果を 説明します。
まちの保健室 (県看護協会長野支部)	▼血圧・体重・BMI・血管年齢測定▼健康・ 育児・介護相談▼看護系進路相談
健康体操で元気に過ごそう (保健補導員会)	健康体操「須坂エクササイズ」の体験と 効果の紹介
サバ缶汁のふるまい (食生活改善推進協議会)	▼地元で採れた野菜を使った減塩サバ 缶汁ふるまい▼食生活改善推進協議会 で取り扱う物資の販売
正しく歩けていますか？ 「かんたん姿勢チェック」 (ながでんスイミングス クール須坂)	▼姿勢測定による体のゆがみチェック ▼脚の伸展力の測定▼口腔測定▼健康 アドバイス
スロージョギング講座	詳細は次ページ参照(※要申し込み)
スムージーコンテスト最 終審査・スムージー試飲	須坂産食材を生かしたオリジナルスム ージーのレシピを競います。スムー ジの試飲もできます。
減塩コーナー	▼須坂市の健康課題の展示▼減塩パネ ルの展示▼減塩商品の紹介
ゾウのふわふわ	信州医療センター前に大きなバルーン (ゾウのふわふわ)を設置します。

轟病院で行う催し

コーナー	内容・その他
ちびっこドク ター体験会	本物の医療機器を実際に 使ったのドクター体験 対 象 小学5年生～中 学3年生 定 員 20人(申込順) 申込期限 9月27日(金) 申込先 轟病院 (☎026-245-0126)
自分の身体を 知ってみよう	▼BMI・血圧など測定▼ 動脈硬化検査▼血糖チェ ック▼口臭検査 など
リハビリスタ ッフによる健 康長寿体操 ～はつらつ サロン～	皆さんと健康長寿体操し ます
CTによる内臓 脂肪測定	自分の脂肪を見てみませ んか。CTにより直接脂肪 の量を測ります。 定 員 15人(先着限定)

2会場とも来場ください

信州医療センターと轟病院にご
来場いただいた方には記念品をプ
レゼントします(数量限定)。
※詳細は、両会場の受付で当日お
問い合わせください。

※車でお越しの場合は、信州医療セン
ターと轟病院の駐車場の他、市営駐車
場も利用できます。

大人の

スロージョギング講座

スロージョギングとは、ゆっくり走ることです。急ぎ足のウォーキングよりゆっくりで、普通に歩くスピードと同じか、それよりも遅いスピードが目安です。

膝などの関節に負担が少なく、アンチエイジングや体力の向上、生活習慣病の予防などの効果が期待できます。運動が苦手な方でも気軽に始められます。

時間 午後1時～2時
場所 信州医療センター
北棟4階 講堂

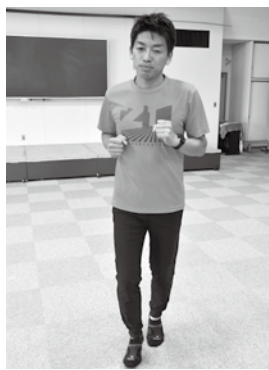
講師 松川敬子さん（スロージョギングトレーナー）

持ち物 ▼運動靴（外履き）▼

汗拭きタオル ▼水分

※運動のできる服装

申込期限 9月30日（月）
申込 保健センター
（☎026・248・9023）



▶スロージョギングのイメージ

今日から、減塩！～減塩のおすすめの取り組み～

1日の塩分目標値

1日の塩分の目標値は、『日本人の食事摂取基準2015』によると、18歳以上の男性は8g未満、18歳以上の女性は7g未満、高血圧の方は6g未満といわれています。

栄養成分表示の「食塩相当量」で塩分チェック！

商品にどれくらい塩分が入っているかわかります。

基本表示例
食品（100gあたり）
熱量○kcal
たんぱく質□g
脂質◎g
炭水化物■g
食塩相当量 ★g



日本高血圧学会2017

ボクらは、減塩啓発キャラクターの「良塩」と「うすあ人」です。健康まつりでボクらに会えるよ。

減塩商品を正しく理解して上手に利用！

▼食塩相当量とナトリウム量は異なります。

▼減塩率はあくまでも目安です。

▼減塩商品は保存性に影響しますので、賞味期限に注意しましょう。

▼アレルギー表示もよく見ましょう。

※減塩商品は高血圧に対して万能という訳ではありません。特定の食品を偏って摂取したために、他の栄養素が不足して、かえって健康を害するといったことがないように適切に摂取しましょう。

減塩表示の例



信州須坂健康スムージーフェス

須坂産農産物などを活用した「健康スムージー」の普及を図るため、須坂市内のスムージーを取り扱う店舗でスタンブラリーを行います。

この期間中に、野菜・果物の魅力を体験できるミニイベントも開催します。

期間 9月7日（土）～11月10日（日）

【主なイベント内容】

▼市内スムージー取り扱い店舗でスタンブラリー（すてきな景品をご用意しています）

▼フルーツハーバリウム教室、ケールを使った料理教室、果物を使った料理教室、SNS映え写真撮影教室、流しフルーツ体験など

※ミニイベントは、事前申し込みが必要です。詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。ただか、健康づくり課までお問い合わせください。

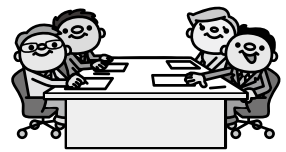
※アンケートに回答いただいた方の中から抽選で50人に豪華景品プレゼント

問合せ 健康づくり課

（☎026・248・9018）



企業人権教育を推進しています



問合せ 人権同和教育課 (☎026-245-0909)

企業内研修の支援

市では、無料で、企業が行う人権に関する社内研修の場に講師を派遣したり、さまざまな人権課題をテーマにしたDVDや映写機器などを貸し出しています。

また、「須坂市企業人権教育推進会議」の活動を支援しています。

「須坂市企業人権教育推進会議」とは

昭和49年8月に設立された企業主の自主的組織で、今年の7月末現在、市内の82社が加入しています。

部落差別をはじめあらゆる差別の解消を目指し、職場内の人権教育を一層推進し、人権が尊重される差別のない明るい職場づくりを進めています。

「須坂市企業人権教育推進会議」の主な活動

【現地研修会】

毎年、さまざまな人権課題の中からテーマを決め、施設などを訪れて学習しています。今年度は、部落差別問題をテーマに、7月に上田市内で

学習しました。

【企業経営者人権教育研修会】

企業主などを対象にした研修を毎年1回行っています。今年度は、職場における人権教育の進め方に関する研修を9月中旬に行います。

【企業人権教育指導者養成講座】

企業内の指導的立場にある方や研修担当の方などを対象に、毎年2回行っています。今年度は、高齢化社会と介護に関する研修を10月に、性的マイノリティに関する研修を11月に行います。



▲人権教育強調月間(11月15日～12月14日)中には、会員企業がのぼり旗を使い、啓発しています

「須坂市企業人権教育推進会議」の会員は随時募集中

企業主の皆さん、人権が尊重される働きやすい職場を目指して一緒に活動しませんか。詳細はお問い合わせください。

消費生活情報

融資保証金詐欺に気を付けて！

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)

融資と見せかけて、保証金や登録料などの名目で、現金を振り込ませる「融資保証金詐欺」にご注意ください。

主な事例

大手金融機関を装って「400万円を融資する」というハガキが届いた。利率が低いと思い、融資を申し込みしたところ、「無担保で融資するには60万円を事前に振り込む必要がある」と言われ、指示通り、ATMから現金を指定口座に振り込んだ。その後、別の理由でさらに40万円を振り込むように脅され、だまされたことに気付いた。

特徴

融資保証金詐欺は、お金を借りたいという心理につけ込んできます。ダイレクトメールや電子メール、雑誌広告、

チラシなどで誘います。

対応策

- ▼融資に際して保証金を支払うことはありません。
- ▼事務手数料と称して現金を振り込ませるのは要注意です。
- ▼「低金利・即日融資」をうたい文句に突然送られてくるファックスやメールの融資は要注意です。
- ▼振込先に注意(個人名の口座、住所がわからない振り込みは詐欺を疑いましょう)
- ▼不審な業者へ融資を申し込まないようにしましょう。
- ▼正規の業者が融資の前に保証金や手数料などの名目で、お金を振り込ませることはありません。
- ※一度お金を振り込んでしまうと、業者が次々と理由を変え、さらにお金を請求してきます。絶対に払ってはいけません。

ワーク・ライフ・バランスの推進

働きやすい職場環境づくり

問合せ 男女共同参画課(☎026-248-9034)

ワーク・ライフ・バランスとは

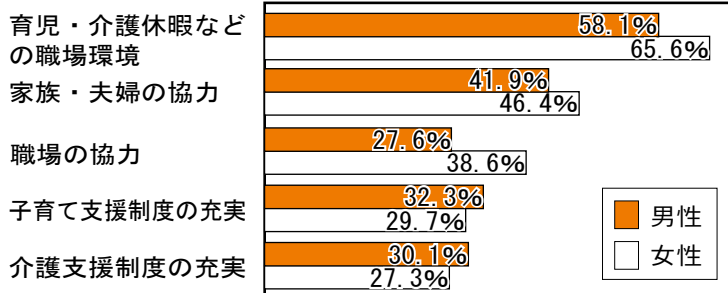
一人ひとりが、やりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、

家庭や地域での生活でも、子育てや介護など人生の各段階に応じたいろいろな生き方を選択、実現できるようにすることです。

社会全体で理解と意識の向上を

須坂市では、平成30年3月に第五次須坂市男女共同参画計画を策定しました。仕事と家庭の両立と働きやすい職場環境づくりに向け、事業主や労働者、家族、地域など市全体における理解と意識の向上を図ります。
また、法・制度の周知や子

■仕事と家庭を両立させるのに必要なこと(上位5つ) 平成29年須坂市男女共同参画に関する市民意識調査



ワーク・ライフ・バランス推進研修会

仕事と子育て、介護が両立できる環境づくりを、働く人の立場から考えます。
大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

とき 9月27日(金)午後6時30分～8時

ところ 旧上高井郡役所(2階)

講演 「地域で暮らす働くワーク・ライフ・バランスの本質と現実」

講師 福盛二郎さん(ワーク・ライフ・バランスコンサルタント)



▲昨年の研修会の様子

申込方法 氏名または団体名と人数を男女共同参画課に電話またはEメールでお申し込みください。

申込期限 9月20日(金)

Eメール s-dan.jyokudosa

nkaku@city.suzaka.nagano.jp



市長の

いきいき通信



農家、農村と私

冬の寒い時期に屋外で木のリンゴ箱を作り、雪の中で剪定し、夏の暑い時期には田の草を取っていた両親の姿を見て育ったためでしょうか。早朝、果樹を消毒するスビードスプレーヤーが通過する音を布団の中で聞くと、私は申し訳ない気分になります。

昭和34(1959)年9月に伊勢湾台風が襲来したのは、リンゴの収穫前でした。真夜中に、父が「自然には勝てない」と言った言葉が脳裏に残っています。1年間の努力が無に帰してしまふ。しかし、諦めずに挑戦する。農業は「諦観と挑戦」の繰り返しです。自然に対して畏敬の念を持ち、災害に対して常に危機意識を持つようになったのもこのような経験からです。この経験は、市長に就任して役に立っています。

私が中学生になると、親の代わりに(多分、地域を知るようにとの父の配慮で)道普請などの共同作業に時々出るようになりました。地域の方からは、地域のことや伝統など、さまざまなことを親切に教えていただきました。また、災害に備えて、家族や地域で助け合い(共助)もします。そのおかげで、地域には連帯感が育まれています。農家、農村に育って、地域の方のお互いに助け合いながら、地道に誠実に生きている姿に触れることは、私自身にとって、とてもありがたいことです。

須坂市は、実りの秋を迎えました。

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

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～8月に届いたお手紙から～



生ごみ減らしませんか

「生ごみ出しません」宣言をして3年目になり、格段にゴミが減りました。

生ごみを利用して作った堆肥のおかげで、庭のラズベリーは年々増加し、シソやミツバ、パセリ、バジルなどが元気に育っています。

皆さんも生ごみを有効活用してみませんか。

(ペンネーム

クローピーさん 66歳)

●『広報須坂』で啓発するよりも経験者の生の声は説得力があります。ごみを減らすには実践あるのみですね。

どうして確認しないの

特殊詐欺のニュースは、テ

レビや新聞で目にします。ある事件では、県外までお金を持って行ってしまっていました。どうして家族に確認しないのか、私にはわかりません。

(小西さん 68歳)

●小西さんのように家族に確認する意識は大切です。特殊詐欺は巧妙な手口であなただを狙っています。接触しないことが一番です。

スイカとお手伝い

8月はスイカがおいしい季節です。父が作ったスイカを1歳の娘は、毎日喜んで食べています。

やつと歩けるようになった娘と一緒に、畑仕事を少しずつお手伝いしていこうと思います。まずは草取りから。

(ペンネーム

スイカさん 36歳)

●畑仕事の中で草取りは大変な仕事なので、お父さんは喜ぶと思います。また、1歳の娘さんは畑が遊び場になり、良い学習の場になるかもしれませんね。

やるしかない!

5月に2人目が生まれ、8月まで里帰りしていました。今月から慌ただしい毎日になりそうで不安だらけですが、

やるしかないと思っています。

(ペンネーム

まんまるさん 34歳)

●不安はあると思いますが、1人目の経験があります。母は強いです。もし困ったことがありましたら、子育て支援センターなどを利用してみてください。

優しさ

先日、7か月の息子を連れて歯医者に行きました。待合室で待っていると、お姉さんが「かわいいね」と息子を褒めたりあやしてくれました。

他の人に迷惑にならないように気を張っていた私には、この優しさが本当にうれしく救われました。

(ペンネーム

中歯はなかつたよさん 30歳)

●何気ない優しさは本当にうれしいですね。特に気を張っている時は。お姉さんありがとうございました。

ホタルの思い出

先日、志賀高原のある温泉の公園で幻想的な光景を目にして、子どものころ、蚊帳の中にホタルを入れて、弟と一緒ににはしゃいだ記憶を思い出しました。

翌朝、鳥の声で目が覚め、窓を開けるとシラカバの林が目の前に。

つくづく生態系と人間社会との共生の大切さを感じました。

(ペンネーム

マサハル・フクヤマさん 72歳)

●幻想的な光景が、子どものころの記憶を呼び起こしてくれたんですね。自然に触れて感じることはありませんね。リフレッシュもできましたね。

エアコン購入

今年は本当に暑く、熱中症にならないように注意しています。やつとエアコンを購入しました。

(酒井さん 76歳)

●暑さには勝てませんね。エアコンを上手に使って、快適な生活を送ってください。



※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

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

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

アスザックフーズ株式会社提供

③乾燥味付きこんにやく3種セット 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 子育て支援センターの利用対象年齢は?
0〜〇歳までの子ども
ヒント...2ページ

●応募方法

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

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

●応募締切 9月17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

防災に備えよう

9月の防災月間に合わせて
防災関連の本などで防災意識
を高めましょう。

▼『もしものときのサバイバル
術』：峯村真▼『地震がおきた
ら』：谷敏行▼『写真で紹介
園の避難訓練ガイド』：天野
珠路▼『子どもと一緒に防災
の本+防災おやつ&献立レシ
ピ』：Let's学ぼうさい！▼
坂本廣子▼『かんたん！サバイ
バルごはん』：エフエム仙台

信州岩波講座関連企画

閲覧コーナーに、信州岩波
講座の特設コーナーを設け、
講師の著作や関連本を展示し
ています。

▼『人生を面白くする本物の
教養』：『本の『使い方』』：出口
治明さん（立命館アジア太平
洋大学学長）

▼『せいめいのはなし』：『動的
平衡1・2・3』：福岡伸一さ
ん（青山学院大学教授）

▼『維新の影』：『在日』：姜尚
中さん（東京大学名誉教授）

開館時間

平日	土・日・祝
午前9時～午後7時	午前9時～午後5時
休館日	
2・9・17・24・27・30日	

7月

来館者数
9,064人
貸出冊数
21,852冊

調べものはデータベースで

便利なデータベースが、ロビーのパソコンで使
えます。初めての方は職員がお手伝いします。
カウンターでお申し込みください。

『データベースの種類』

▼ルーラル電子図書館（農業関連の出版や調査・
研究で定評のある農山漁村文化協会運営の、食と
農に特化したデータベースです。毎月更新の病害
虫情報、農薬情報、加工販売のコツなど）

▼信濃毎日新聞データベース

▼官報 法情報検索サービス

▼第一法規 法情報総合データベース

▼金額算定解説データベース

▼六法全書電子復刻版（昭和32年～平成23年版）
時間 30分（一回のみ30分延長可）

※混雑時は、お待ちいただくことがあります。

新刊案内



▲ぶっくるー

絵本 としよかん町のバス
まほうでなんでやねん

イクタケマコト
あおきひろえ

児童 答えは本の中に隠れている
タヌキのきょうしつ

岩波書店
山下明生

一般

政治の絵本
ひとり老後、賢く楽しむ
緋川
ラストダンスは私に

たかまつなな
岸本葉子
大村友貴美
村岡恵理

特別展

能面多種多様

豊かな面の表情を見る



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



▲小面



▲大飛出

能に使われる仮面を「能面」または
「面」と呼びます。能の演技の要であ
る能面には、役柄や性格に基づく多
種多様な感情が打ち込まれています。
本展では博物館所蔵の能面などを
展示し、能楽の一端を紹介します。
とき 9月16日（月）～10月27日（日）
午前9時～午後5時
※木曜日は休館日
ところ 旧小田切家住宅3号土蔵
入館料 300円（中学生以下、市
内在住の70歳以上の方は無料）
『ギャラリートーク』
博物館学芸員が展示解説します。
とき ▼9月16日（月）午前9時～
▼10月12日（土）午前11時～

第50回記念須坂きのこ展
現地学習会（きのこ狩り）

とき 9月28日（土）（雨天決行）
午前8時～午後4時30分

ところ カヤの平高原（木島平村）

※集合は博物館前、バスで現地へ移動
参加費 500円

持ち物 ▼飲み物▼昼食▼軍手▼雨
具▼ビニール袋

定員 25人（申込順）
申込期間 9月9日（月）～20日（金）

第50回記念須坂きのこ展

野生きのこの実物と写真の展示会
を開催します。期間中、きのこの食
毒判別も随時受け付けます。

とき ▼10月5日（土）6日（日）
午前9時～午後4時30分
（6日は午後4時まで）

ところ 創造の家（1階軽運動室）

【記念講演会】

とき 10月5日（土）
午後1時～2時30分

ところ 勤労青少年体育センター
演題 「きのこのはなし」
講師 小宮山勝司さん（ペンシヨ
ンきのこオーナー）

※きのこ展・記念講演会とも入場無料

木

金

土

市外局番…(026)

5 講 かみかみ離乳食講座 (P28)	6 健 3か月児健康診査 (P28)	7 イ スムージーフェス (~11月10日) (P15) イ 下水道ふれあいデー (P25)	■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)
12 講 うつ病の方の家族教室 (P26) 講 南部地域公民館「義民学習会」(P32)	13 健 1歳6か月児健康診査 (P28)	14 講 中央公民館市民学園公開講演会 (P31) イ 動物園「ご長寿動物をお祝いしよう」(~16日) (P24) イ 月見夜楽 (P33)	■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)
19 健 3歳児健康診査 (P28) 講 高齢者健康教室公開講座 (P26) 講 人権教育講座 (P26)	20	21 イ 博物館「アサギマダラのマーキング」(P25)	■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)
26	27 講 ワーク・ライフ・バランス講座 (P17) イ 南部地域公民館「妙徳山に登ろう！」(P33)	28 イ 地域医療福祉を考える集い (P12) イ 博物館「現地学習会」 (P19)	■年金相談☎244-4100(代表) と き 月～金曜日※ 第2土曜日 ところ 長野北年金事務所 問合せ 長野北年金事務所(要予約)
3	4 健 3か月児健康診査 (P28)	5 イ 須坂健康まつり (P14・15) イ 須坂きのこ展(~6日) (P19) イ 江崎浩司リコーダーコンサート (P25) イ 信州矯正展 (P26) イ 試験場一般公開 (P26) イ 町並み巡り (P34)	■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 1日(日)、15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 11日(水)、18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 12日(木)、26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 17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 17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
			■司法書士無料相談☎245-0031 と き 26日(木) 13:00～15:00 ところ 須坂商工会議所
			■司法書士無料法律相談☎228-2821 と き 10月3日(木) 9:30～12:00 ところ 中央公民館(予約不要) 問合せ 県司法書士会長野支部(丸田)

※祝日を除く

2019年

9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
9月30日(月)

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

日	月	火	水
1 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、モリキ小布施薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 動物園「身近な生き物展」(~29日)(P24)	2 相 子育て相談(P35) 健 2歳児健康相談(P28) パ 仁礼コミュニティセンター(10:00~)	3	4
8 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、まつの木薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 秋の臥竜公園写生大会(P24)	9	10 健 1歳児健康相談(P28) イ 日滝地域公民館「高津住職のお勝手」(P32)	11 講 介護教室(P26) 講 人権問題学習会(P26)
15 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、アイリス薬局	16 診 信州医療センター 薬 アキヤマ薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 特別展「能面多種多様」(~10月27日)(P19)	17 イ 人権啓発 DVD 上映会(P25)	18
22 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、オオクマ薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ すこぶどう祭り(P25)	23 診 信州医療センター 薬 小布施薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ すざか子どもフェスティバル(P25)	24 講 もぐもぐ離乳食講座(P28)	25 相 食育相談(P35) イ 中央公民館「なべ帽子を使ったエコ料理をつくろう」(P32) イ 仁礼コミュニティセンター「松代焼陶芸教室」(P32)
29 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、かおり薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	30 相 不動産評価無料相談会(P25) 健 1歳児健康相談(P28) パ 仁礼コミュニティセンター(10:00~) 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	1 講 青少年健全育成研修会(P26)	2

※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。

情報ファイル 9月

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

●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

●国民健康保険証の更新

現在お使いの保険証の有効期限は9月30日(月)です。10月1日以降は、新しい保険証を医療機関に提示してください。

【新しい保険証を郵送します】

発送日 9月9日(月)(お届けまでに1～2週間程度かかる場合があります)

【市役所窓口で受け取りを希望の方へ】

長期不在などで郵送による交付が不都合の方は健康づくり課(窓口4番本庁舎1階で

●「かなちゃん」に投票を

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



窓口交付期間 9月2日(月)～6日(金)午前8時30分～午後5時15分

●9月9日は「救急の日」

9月8日(日)～14日(土)は救急医療週間です。突然の事故や病気などで人が倒れた際は、迅速な119番通報と胸骨圧迫などの救命処置を救急車が来るまで続け

●ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

ハロウィンジャンボ宝くじおよびハロウィンジャンボミニは、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。

●秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(土)～30日(月)「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」▼道路を横断するときや交差点では、しっかり安全確認しましょう▼徒歩での外出時は夕暮れから早めに反射材を着用して、

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(0291・5070)

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

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

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業



株式会社 サンワシステム

☎0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

サンワスタイル 検索

SANWA HOUSE

サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし

広告欄

運転手に自分の存在を知らせましょう

▼車や自転車も、早めにライトを点灯し、安全運転に努めましょう

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

▼シートベルト・チャイルドシートで命を守りましょう

問合せ 市民課
(0248・9002)



●長野県須坂看護専門学校 学校説明会・入学試験

学校説明会

とき 9月28日(土)午後1時30分～午後2時30分(受付午後1時～、見学終了は午後4時)と
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などの説明▼授業・実習など学校生活や寮生活などの説明▼教材展示および体験コーナー▼個別相談

申込期限 9月13日(金)

入学試験

ところ 須坂看護専門学校

【推薦入学試験】

出願期間 9月24日(火)～10月8日(火)必着

入学試験日 10月26日(土)

試験内容 ▼国語▼英語▼小論文▼人物考査(集団面接)

募集定員 15人程度

【社会人入学試験】

試験内容 ▼国語▼小論文▼人物考査(集団面接)

募集定員 若干人

※出願期間と入学試験日は推薦入学試験と同じです。

【一般入学試験】

出願期間 12月2日(月)～13日(金)必着

入学試験日 ▼2020年1月21日(火)▼22日(水)

試験内容 ▼国語▼英語▼数学▼小論文▼人物考査(集団面接)

募集定員 25人程度

※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 長野県須坂看護専門学校(0248・8311)

●そばの収穫を支援します

須坂市農業再生協議会が汎用型コンバインを使ってそばの収穫作業をお手伝いします。

希望される方はお問い合わせください。後日、作業日の調整会を開催します。

申込期限 9月19日(木)

利用料 コンバイン利用料10アル当たり3千円(オペレ

ーター付き)

その他 ▼収納袋は申請者が用意▼コンバインの運搬に要する経費は、申請者が負担▼作業対象は市内の農地▼コンバインだけの貸し出しは不可

問合せ 須坂市農業再生協議会(農林課内)
(0248・9004)

●狩猟免許試験のお知らせ

わな・銃器による鳥獣捕獲に必要な狩猟免許の試験が、次の日程で行われます。

とき 10月1日(火)

ところ 長野合同庁舎(長野市)申込書配布場所 ▼農林課(本庁舎2階)▼長野地域振興局林務課(長野合同庁舎3階)

申込期間 9月2日(月)～13日(金)

受験費用の補助 狩猟免許の受験手数料を全額補助します。

詳細はお問い合わせください。
問合せ 農林課
(0248・9004)

募集

●一般任期付職員(社会福祉士)募集

2020年4月1日から一定期間に限り、社会福祉士として地域包括支援センターで従事する職員を募集します。

募集人員 1人

受験資格 社会福祉士の免許を有し、家庭訪問による対人相談支援経験がある方

任用期間 2020年4月1日～2023年3月31日

※採用された日から最長5年を超えない範囲内で任期を延長する場合があります。

受験手続 総務課にある試験申込書に必要事項を記入し、持参または郵送で提出してください。

※市ホームページからもダウンロードできます。

受付期間 9月2日(月)～26日(木)(26日(木)の消印有効)

試験方法 ▼書類審査▼面接試験

申込・問合せ 総務課
(0248・9000)

●須坂市ふれあい館しらふ じの新たな活用を行う 民間事業者募集

須坂の町の活性化を図るため、次のコンセプトに基づく提案で、営利または非営利を問わず民間事業者を募集します。

▼歴史的建造物の魅力を生かした新しい施設づくり

▼須坂の蔵の町並みに調和し

た歴史的景観の形成

▼地元住民や観光客を引きつける須坂らしい魅力の発信

▼まちの話題づくりに貢献するよう、にぎわいの場の創出

▼須坂に新規性をもたらしつつ、地域との連携による相乗効果

貸出期間 契約日から5年間

【選定方法】

▼公募型プロポーザル方式

▼最も優れた提案をした方と随意契約を締結

※募集の詳細は、市ホームページまたは募集要項をご覧ください。

問い合わせ まちづくり課
(0248・9007)

●五味池破風高原 笹刈りボランティア募集

レンゲツツジの樹勢回復と自然環境保護のため、笹刈りを行います。

とき 9月28日(土)午前9時～正午(小雨決行)

ところ 五味池破風高原

持ち物 ▼カマまたは草刈り機▼ビバー(燃料は事務局で用意)▼手袋▼雨具▼飲み物

申込期限 9月25日(水)正午

申込・問合せ 商業観光課
(0248・9005)

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

信州大学市民開放授業 受講生募集

期 間 9月26日(木)～2020年1月下旬
と ころ 信州大学各キャンパス
受講料 後期開講科目：9400円(1授業科目)
申込方法 各キャンパスの受講窓口でお申し込みください。詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ 信州大学総合窓口(学務部学務課)
(☎0263・37・2870)

長野県計量モニター募集

食料品などの内容量を調査したり、計量制度へ意見を寄せる「計量モニター」をしてみませんか。
※詳細はお問い合わせいただくか、県ホームページ(<http://www.pref.nagano.lg.jp/keiryo/index.html>)をご覧ください。

第23回花のまちづくり コンクール参加者募集

定 員 30人程度
調査期間 11月1日(金)～30日(土)
申込期限 9月30日(月)
申込・問合せ 長野県計量検定所(☎0263・47・4006)

以上)の部▼中規模花壇(20㎡以上60㎡未満)の部▼小規模花壇(20㎡未満)の部▼プランターの部▼学校の部

表 彰 審査のうえ、最優秀賞ほか各賞を決定し、賞状を授与します。

申込方法 まちづくり課(本庁舎3階)にある申込書に必要事項を記入し、写真(植え付け当時・作業風景・満開の時)を添えて提出してください。
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。
募集期間 9月2日(月)～25日(木)
申込・問合せ まちづくり課(☎248・9007)

「ビブリオトーク」 参加者募集

ゲーム感覚で参加できる楽しいブックトークです。見学はどなたでも参加できます。
と き 11月2日(土)午後2時～
対 象 市内在住・在学の小・中・高校生
募集締切 10月9日(水)
申込書 市内小中学校で配布の他、市立須坂図書館に設置
提出先 ▼小中学校図書館▼市立須坂図書館▼生涯学習スポーツ課
問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248・9027)

「Straight Tiger〜直虎〜」 の出演者とスタッフ募集

2020年1月5日(日)に行われる「Straight Tiger〜直虎〜」の出演者とスタッフを募集します。

【出演者】
対 象 小学3～6年生
定 員 30人
【スタッフ】
定 員 50人
申込期限 9月24日(火)
申込・問合せ ドリーム・コンシェル(杉本)
(☎050・3786・2978)

行事・催し

動物園イベント



【身近な生き物展】
身近に暮らす昆虫やカエルなどを展示します。
と き 9月1日(日)～29日(日)
と ころ 動物園交流施設ふれんZOO
【秋の臥竜公園写生大会】
と き 9月8日(日)午前9時～午後2時(雨天中止)
と ころ 臥竜公園・市動物園
受付・作品の提出
▼動物園正面入口：午前9時～午後2時
▼南園入口：午前9時～午後2時

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22節 福島ユナイテッドFC戦
と き 9月8日(日)午後5時～
▼第23節 藤枝MYFC戦
と き 9月15日(日)午後5時～
【レディースチーム】
▼第11節 浦和レッドダイヤ

広告欄

マリアカフェ
9月のマリアカフェは、3日・5日オープンです。
10:00～14:00 利用料 500円
マリアヨガ
9月のマリアヨガは、5日・12日・26日です。
10:00～11:00 利用料 500円
ヨガマット(なければ大判のバスタオル等)・ハンドタオルをお持ちください。
見学随時受付中!!
事前に電話にてご予約ください。
Maria Kodomoen

学校法人聖母マリア学園
マリアこども園ミニ運動会に参加してください!!
9月11日(水) 10:00～11:30
マリアこども園2Fホールで在園児とミニ運動会を楽しみます。
給食体験もおこないます!!
ミニ運動会、給食体験に参加希望の方は事前にご連絡ください。
予定献立
玄米入りご飯 豚肉のバーベキューソース炒め
味噌汁 マカロニサラダ ピーチヨーグルト
認定こども園 マリアこども園 須城市春木町 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(株)へ(☎291・5070)

モンドレディース戦

とき 9月7日(土)午後5時

▼第12節 伊賀フットボール

クラブくノ一戦

とき 9月14日(土)午後5時

▼第14節 INAC神戸レオ

ネッサ

とき 9月29日(日)午後5時

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

下水道ふれあいデー

「下水道の日」に合わせて、

下水道ふれあいデーを開催し

ます。

とき 9月7日(土)午前10時

午後3時(小雨決行)

ところ アクアパル千曲(長

野市)

内容 ▼下水道処理施設の

見学▼お楽しみイベント(ス

タンラリー・遊びの広場など)

問合せ 長野県千曲川流域下

水道事務所(☎283・4170)

人権啓発DVD上映会

とき 9月17日(火)午後1時

30分〜3時30分

ところ 人権交流センター

上映するDVD ▼「誇りう

る部落の歴史」新史料研究か

ら〜」:30分▼障がいのある

人とのふれあいと人権」:23分

問合せ 人権交流センター

(☎245・0909)

すざかこども食堂

とき 9月14日(土)午前11時

30分

ところ 日野地域公民館

参加費 ▼子ども(高校生まで)

:無料▼大人:200円

※メニューはカレーライスです。

問合せ すざかこども食堂実

行委員会(斎藤)

(☎090・4460・2919)

すいじぶんどら祭り



とき 9月22日(日)午前9時

午後2時

ところ 北部体育館

※「おいしい広場西側臨時駐

車場」を設けます。路上駐車

や私有地へは絶対に駐車しな

いでください。

問合せ JAながの須高富農

センター(☎245・0153)

臥竜山たんけん2019

アサギマダラのマーキング

とき 9月21日(土)午前9時

正午

ところ 坂田山共生の森

集合 須坂市立博物館

持ち物 ▼50円(保険料)▼帽

子▼虫よけ▼虫捕り網▼水筒

▼カメラ

定員 20人(申込順)

申込期限 9月17日(火)

※雨天の場合は「蝶の民俗博

物館」を見学します。

問合せ 須坂市立博物館

(☎245・0407)

第16回すざか子ども
フェスティバル

小学生が自分たちの力で運

営しています。

とき 9月23日(月)午前9時

30分〜正午

ところ 森上小学校体育館

内容 ▼フレンドパーク:

だいこん鉄砲、やかんカーリ

ング、ストラックアウト、フ

リスビーなど▼「昔あそび」体

験:お手玉、折り紙、押し花

など▼ロボット操縦体験

持ち物 ▼上履き▼靴入れ▼

飲み物

問合せ 子ども課

(☎248・9026)

第22回須坂悠生寮
りんどう祭

とき 9月28日(土)午後1時

30分〜3時

ところ 須坂悠生寮(米子町)

内容 ▼利用者の作品展示・

販売▼バザー▼喫茶 など

問合せ 須坂悠生寮

(☎246・5156)

不動産評価無料相談会

とき 10月1日(火)午前10時

午後4時

ところ 市役所302会議室

(本庁舎3階)

相談内容 不動産評価に関す

ること(売買、交換、相続、

借地、担保、賃貸借など)

問合せ (二社)長野県不動産

鑑定士協会

(☎225・5228)

公共ホール音楽活性化支
援事業「江崎浩司リコー

ダーコンサート」

とき 10月5日(土)午後2時

開演(午後1時30分開場)

ところ メセナホール

出演 ▼江崎浩司(リコー

ダー奏者)▼横田朱平(ピアノ

奏者)

入場料 ▼一般:500円▼

高校生以下:無料(要入場券)

※9月9日(月)からメセナホー

ルと生涯学習スポーツ課で取

り扱います。

問合せ 生涯学習スポーツ課

(☎248・9027)

◎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)

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、解体工事業
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)
学歴不同、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/碓井

広告の問い合わせはアド・コマー
シャル(株)へ(☎291・5070)

第35回信州矯正展

とき 10月5日(土)午前9時
午後3時30分

ところ 長野刑務所

内容 ▼施設見学▼広報パネル展示▼性格検査の体験コーナー▼刑務所作業製品の展示・販売 など

問合せ 長野刑務所

(☎248・1114)

長野県農業試験場・果樹試験場の一般公開

とき 10月5日(土)午前9時
30分〜午後3時

ところ 長野県農業試験場・果樹試験場(小河原)

内容 ▼米や麦、果樹、病害虫に関する研究成果や品種の展示▼ミニ講演会▼果樹園めぐり▼生産物販売 など
問合せ 長野県農業試験場
(☎246・2411)

講座・教室

市技術情報センターパソコン講座

ところ 市技術情報センター
受講料 2600円(テキスト代含む)

【中級エクセル講座(全4回)】

データベースや集計、入力規則、ピボットテーブル、関数などを学びます。

9月講座 ▼9月3日(火)▼10

日(火)▼17日(火)▼24日(火)▼10月講座 ▼10月3日(木)▼10

日(木)▼17日(木)▼24日(木)【中級ワード講座(全4回)】

ビジネス文書や表の作成、図形を使ったチラシ作成などを学びます。

9月講座 ▼9月4日(水)▼11日(水)▼18日(水)▼25日(水)

※全講座午後7時〜9時
申込・問合せ 市技術情報センター(☎251・2255)

介護教室



高齢者に多い頭痛・関節痛・腰痛の予防・対処の方法を学んでみませんか。

とき 9月11日(水)午後1時
30分〜3時30分

ところ 仁礼コミュニティセンター
テーマ 「がんばらなくていい。頭痛、腰痛、膝痛体操」

講師 ▼荒井恵子さん(栗が丘クリニック院長)▼荒井忠幸さん(産業カウンセラー)

持ち物 タオル
対象 ▼介護をしている方
▼テーマに関心のある方

申込期限 9月6日(金)

申込・問合せ グリーン在宅介護支援センター
(☎214・3165)

人権問題学習会

とき 9月11日(水)午後7時
30分〜9時

ところ 本郷人権ふれあいセンター
講演 「部落に伝えられてきたこと」

講師 篠塚勉さん
問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248・0456)

うつ病の方の家族教室のお知らせ

とき 9月12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)

高齢者健康教室公開講座

自宅でできる転倒予防の体操や認知症予防に関するコッ

を学びます。

とき 9月19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)

人権教育講座

とき 9月19日(木)午後6時
30分〜8時

ところ メセナホール(小ホール)
講演 「犯罪被害・二次被害に苦しめられている人々の理解のために」

講師 山岸重幸さん(NPO法人長野犯罪被害者支援センター専門委員)
問合せ 人権同和教育課
(☎245・0909)

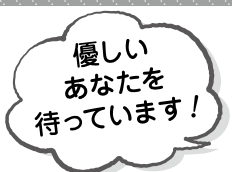
青少年健全育成研修会

社会問題になっているインターネット依存を知り、その対応を学びます。

とき 10月2日(水)午後6時
30分〜8時30分
ところ 中央公民館(3階)
講演 「子どものインターネット」

広告欄

ダスキンライフケアと一緒に働きませんか?



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

ネット依存」
講師 小巻佳人さん（精神保健福祉士・スクールソーシャルワーカー）
※託児を希望する方は9月18日（水）までにお申し込みください。
問合せ 子ども課
（☎248・9026）

●読み聞かせスキルアップ講座（全2回）

読み聞かせの基本などを学びます。
とき ▼10月6日（日）▼11月16日（土）両日午後1時30分～3時30分

ところ 旧上高井郡役所（2階）
講師 清水千秋さん（東京子ども図書館司書）

対象・人員 大人40人
申込期限 9月30日（月）
※定員に達し次第申し込み終了とさせていただきます。
申込・問合せ 生涯学習スポーツ課（☎248・9027）

●障がい者生活訓練講座（料理教室）

家で作れる簡単メニューと一緒に作りましょう。
とき・メニュー ▼10月30日（水）：簡単に作れるごちそうパン
▼11月27日（水）：華やかごはん

各日とも午前10時～午後1時
ところ 保健センター
対象 ▼身体障がい者▼知的障がい者▼精神障がい者
定員 各回20人
申込期限 10月2日（水）
申込・問合せ 福祉課
（☎248・9003）

●お達者元気塾（全12回）

温泉施設を利用して、健康長寿に取り組んでみませんか。参加者には無料入浴の特典があります。
開催日時 10月11日（金）～2020年3月の原則第2・4金曜日午後1時30分～3時（1回目のみ午後1時15分～3時）

ところ 須坂温泉古城荘
内容 ▼温泉入浴健康法などの健康講話▼腰痛・膝痛予防体操▼ストレッチ・筋トレなど
参加費 1回300円

対象者 市内在住の後期高齢者医療保険加入者（これまで「お達者クラブ」「お達者元気塾」「お達者名人塾」に参加された方は対象外です）
定員 30人（申込順）

申込方法 地域包括支援センター窓口（本庁舎2階）または電話でお申し込みください。
申込期間 9月2日（月）～20日

●第2回応急手当普及員講習会（全3回）

とき ▼12月7日（土）▼14日（土）▼15日（日）各回とも午前8時30分～午後5時30分
ところ 消防本部（3階）

内容 所属する団体や事業所などで、救命講習を指導できる資格の取得
定員 5人（先着順）
受講料 3400円（テキスト代・税別）

申込期間 9月6日（金）～11月29日（金）
申込・問合せ 消防署
（☎245・9100）

●さわやか貯筋教室（全12回）



健康で若々しい生活を送るために、みんなで楽しく身体を動かしましょう。
開催日時 10月～2020年3月午前9時30分～11時30分
【井上地域公民館】：原則第2・4月曜日
【中央公民館】：原則第2・4火曜日
【人権交流センター】：原則第2・4木曜日

内容 ▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼筋力トレーニング▼バランストレーニング など
参加費 1回150円
対象者 市内在住の65歳以上の方（4～9月にさわやか貯筋教室に参加された方は対象外です）

定員 各会場30人（申込順）
申込方法 地域包括支援センター窓口（本庁舎2階）などにあるチラシに必要事項を記入し、直接または電話・FAXでお申し込みください。
申込期間 9月2日（月）～20日（金）（土・日曜日、祝日を除く）
申込・問合せ 地域包括支援センター（☎245・4566）
FAX 248・1119

リサイクル情報

《差し上げます》
▼豆いす（幼児用）▼折りたたみベッド▼電動ベッド▼木製学習机▼飾り棚▼チャイルドシート（国の安全基準を満たしたEマークが付いているもの）
《譲ってください》
▼電動ビーター▼和太鼓（子供用）
《差し上げます》の申込期限

寄附募集

許可1件
【令和元年度えびす講行事資金】
募集責任者 神林章（須坂商工会議所会頭）
募集金品の額 150万円
期間 9月2日（月）～10月15日（火）
問合せ 市民課
（☎248・9002）

●市営住宅入居者募集

募集期間 9月2日（月）～10日（火）
抽選日時 9月13日（金）午前9時
物件 ▼屋部（3DKB）：1戸▼旭ヶ丘（2KY）：2戸▼豊丘（3DKB）：8戸▼境沢（3KB）：2戸▼こくまち（3DKY）：1戸▼かんまち（3DKY）：1戸▼西原（3LDKY）：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）

日曜日・祝日の当番薬局

9月1日(日) モリキ小布施薬局
 9月8日(日) まつの木薬局
 9月15日(日) アイリス薬局
 9月16日(祝) アキヤマ薬局
 9月22日(日) オオクマ薬局
 9月23日(祝) 小布施薬局
 9月29日(日) かおり薬局

※蔵の町薬局は16日と23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15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】

電 話 ☎248-9023
 と き 月～金曜日※9:00～16:00
 ところ 保健センター

【妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」】

電 話 ☎213-6400
 と き 月～金曜日※8:30～17:15

【悩み無料ダイヤル】

電 話 ☎0800-800-7223
 と き 月～金曜日※8:30～17:15
 ※祝日を除く

9月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3 か月 児 健康 診 査	6 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年5月1日～5月15日生 令和元年5月16日～5月31日生
	10/4 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年6月1日～6月15日生 令和元年6月16日～6月30日生
1 歳 児 健康 相 談	10 (火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年8月6日～8月24日生 平成30年8月25日～9月10日生
	10/1 (火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年9月11日～9月21日生 平成30年9月22日～10月1日生
1歳6か月児 健康 診 査	13 (金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年2月18日～2月28日生 平成30年3月1日～3月13日生
2 歳 児 健康 相 談	2 (月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年8月9日～8月19日生 平成29年8月20日～9月2日生
	10/15 (火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年9月3日～9月21日生 平成29年9月22日～10月10日生
3 歳 児 健康 診 査	19 (木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年8月21日～9月2日生 平成28年9月3日～9月19日生
もぐもぐ 離乳食講座	24 (火)	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ 離乳食講座	5 (木)	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
	10/8 (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

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

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

【問合せ】

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

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

YUMOTOの家

未来を夢見る家

OPEN HOUSE

2日間限定公開 ぜひ見に来てください。

9.28 Sat 29 Sun 10:00～16:00 place: Nakamatsu, Obuse-town

分譲地に建つ、黒を基調としたモダンカラーが印象的なモダンでシックな住まい。
 何十年にもわたって住み続ける家。
 子供が生まれ成長し、自ら人間形成をしていく。
 子供が巣立ち、第2の人生をスタートさせる。
 そして、子供たちが孫と一緒に連れて遊びに来る…。
 そんな未来を夢見る家の完成です。

見学会のご連絡は 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



木造2階建 30坪住宅
 1階 56.18㎡ (17坪) 2階 42.96㎡ (13坪)

広告欄

公民館だより 須坂

発行・編集 須坂市中央公民館 〒382-0013 須坂市大字須坂747番地イ

TEL 026-245-1598 / FAX 026-246-3906 / E-mail : s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp

楽しく交流し、介護予防をしよう！

すこやかふれあい広場

7月24日(水)に、旭ヶ丘ふれあいプラザで地元を代表する方々を来賓に迎え「すこやかふれあい広場のつどい」が開催されました。前年度の事業報告に加えて演奏会や懇談会も行われ、約40人が参加しました。

すこやかふれあい広場とは

市内在住でおおむね65歳以上の方を対象とする、須坂市が行う一般介護予防事業で、平成5年に北旭ヶ丘保育園での世代間交流を中心とした活動から始まりました。平成13年からは活動拠点が旭ヶ丘ふれあいプラザに移り、北旭ヶ丘保育園の園児や、旭ヶ丘小学校の児童およびPTAとの交流のほか、保健師による健康相談や各種講座を開催し、いつまでも自立した生活を送れるための支援を行っています。

事業報告と懐メロ演奏会

はじめに、市高齢者福祉課長が「すこやかふれあい広場は高齢者の方々が家から少しでも出る機会を増やそうと開



▲鈴木之博さん(左)とやまざきまきさん(右)

催しているものです。皆さんが元気で健やかに今後も活動を継続されることを願っております」とあいさつしました。事業報告では、30年度の活動として子どもたちとカルタ遊びで交流したことや、PTAとウェルカムボードを作成したことなどを報告しました。その後、プロギタリストとして活躍する傍ら、地元の力



▲手作りのババロアなどを食べながら、おしゃべりを楽しみました

フエや福祉施設などで演奏活動をしている鈴木之博さんと、セラピストや薬膳講師など幅広く活躍している、やまざきまきさんによる演奏会が行われ、懐メロや歌謡曲を来場者と一緒に歌うコーナーもあり、とても楽しい時間になりました。

懇談会では、来場者の皆さんと演奏者を交えてお茶を飲みながらおしゃべりを楽しみやまざきさんは音響セラピーで使用するシンギング・リンという特殊な楽器を紹介し、参加者に心地よい振動を体験させてくれました。鈴木さんも参加者のリクエストに応えてギターを奏で、参加者はとても癒やされて笑顔で楽しい時間を過ごしました。



今年の4月から新社会人としての生活が始まり、9月で半年が過ぎようとしています。この間を振り返ると、皆さんの「出会い」がありました▼まずは職場との出会いです。私は今、公民館事業に携わっています。

初めて聞く言葉や見る書類、これら一つ一つを覚えることに苦労しますが、上司や先輩方は同じチームの一員としてサポートしてくれます。自信を持って仕事ができるよう、これからも頑張ります▼次に地域の方々との出会いです。地域の活動に努めている方、さまざまな資格を持っている方など、須坂市には魅力的な方々がいることを私は初めて知りました。その方々に支えられて育ってきたのだと実感することもできました▼これからのきつと多くの苦労があると思いますが、サポートしてくださる方がいて、一緒に考えることで新たな発見ができます。その一つ一つは私の力の源になります。出会いを求めて、さまざまなところへ足を運び、考え、次は私が多くの方の出会いのきっかけになるような事業をしていきたいと思えます。

夏休み特集 第1弾

プラザ食堂・親子読み聞かせ会

公民館では、子どもの夏休みに合わせて、多くのイベントを開催しました。第1弾として、旭ヶ丘ふれあいプラザと南部地域公民館で行った催しを紹介します。

旭ヶ丘ふれあいプラザ

プラザ食堂

プラザ食堂は、子ども同士や地域の大人たちとの交流を通じて、集団の中でのモラルやマナーを習得するなど、学校では体験できない総合的な子育て支援として企画、運営しているものです。旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトのプラザ食堂班が中心となって平成28年8月から活動してきました。



▲プロジェクトの皆さんが準備しました

7月25日(木)は小・中学生や



▲おいしいカレーを食べながら話が弾みました



▲中学生が盛り付けました

ふれあいプラザを利用する団体の方々、約90人が集まり、プロジェクトメンバーが丹精込めて準備したカレーを、おいしそうに食べていました。

参加者は「子どもたちと交流ができ、楽しい時間が過ごせました。」「とてもおいしいカレーでした。また食べたいです。」「と話し、心もお腹も満足したようでした。

南部地域公民館

親子読み聞かせ会

7月31日(木)、「夏休み親子読み聞かせ&映画会」に約90人の小学生が集まりました。

読み聞かせを担当したのは「須坂あかりの会」の皆さんです。昭和58年に設立された団体で、目の不自由な方のための音声データの作成や、希望する方に本を対面朗読するなどの活動をしています。

この日は紙芝居を披露し、登場人物になりきって声色を変え抑揚を付けた臨場感のある紙芝居に、児童は引き込まれました。



▲読み聞かせの様子

仲間との交流の場を 望岳台ふれあいサロン

7月17日(木)、望岳台公会堂でふれあいサロンが行われ、約30人が集まりました。このサロンは年に5回開催され、今回で11回目を迎えました。

全員で盛り上がる

オカリナ演奏をする「サルビアの会」の皆さんを招き、心にしみる演奏を聴きました。はじめに代表の佐藤さんが、オカリナは150年前にイタリアで作られたこと、陶器でできた楽器であることなどを説明しました。

1曲目の「赤い花、白い花」の演奏が始まると、美しい音色が会場内に響き渡り、参加者は静かにその音色に聴き入りました。また、全員でオカリナ



▲心を合わせ演奏する「サルビアの会」の皆さん

リナの演奏に合わせて歌いました。その後はお茶のみ会があり、参加者はお互いの近況を語り合って楽しく過ごしました。カラオケ会も行われ、参加者はステージで歌声を披露しました。曲の節が終わるごとに歓声が沸きあがり、会場が一体となって歌ったり、手拍子で盛り上がりました。参加者は「来るたびに出し物が違うので、毎回楽しみにしている」、「普段接する機会のない方とも交流できる」と笑顔で話しました。



▲歌声を披露しました

地域の交流場に

民生児童委員の藤澤ひろ子さんと青木祥二朗さんは「始めは自分たちだけでできるか心配でしたが、スムーズに進行できるようにになりました。この望岳台サロンが皆さんの交流の場として、続けていければと思います」と抱負を語りました。

アロマワックスサシェ& ハーバリウムディフュー ザーを作りました



▲サシェに付ける花を選んでいます

「アロマワックスサシェ」は、キャンドルの素材であるワックス（ロウ）とアロマオイル、花を使った置いておくだけで自然に香るキャンドルです。

「ハーバリウムディフューザー」は、植物の美しさを楽しみつつ、香りも楽しむことができるインテリアアイテムです。

宮崎さんによる説明を聞き、

7月17日(水)
「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講座」を中央公民館で開催し、講師に宮崎弘美さんを迎え、7人が参加しました。

一つ一つの工程を進めていきます。

はじめに、アロマワックスサシェを作りました。溶かしたロウに色と香りを付け、型に流し込みます。このロウが固まってしまう前に花を飾り付けます。すぐにロウが固まってしまいうため、参加者が一番苦労していました。

作ったサシェを乾かしている間に、ハーバリウムディフューザーを作りました。四角いビンに色とりどりの花などを入れてから、好きな香りのオイルを入れました。

素材や香りの種類が豊富で、優しい香りに癒やされながら参加者同士オリジナルの作品を笑顔で見せ合い、感想を出し合っていました。



▲アロマワックスサシェ

参加者の感想

- ・美しい作品ができてよかった。
- ・難しかったけど、楽しくできました。また挑戦したい。

お知らせ

須坂市中央公民館

聞く

須坂市民総合大学必修講座
市民学園公開講演会

幕末の須坂から人口100万人を超える巨大都市の江戸に出て、金融に携わり、時代の変化に食らいつきながら倒れた1人の青年の人生を、彼の日記からたどります。

青年と彼を取り巻く人々の真剣な姿は私たちに生きる勇氣をもたらしてくれます。

とき 9月14日(土)

午後2時～3時30分

ところ 中央公民館3階ホール
「須坂と江戸―激動の幕末を生きた人びと―」

講師 横山百合子さん
(国立歴史民俗博物館教授)



入場料 無料
問合せ ☎ 245・1598

市民学園公開講演会 今後の予定

12月14日(土)

午後2時～3時30分

講師 堀井正子さん
(文学研究家)

令和2年1月25日(土)

午後2時～3時30分

講師 田子修一さん
(俳文学会会員)

令和2年2月15日(土)

午後2時～3時30分

講師 柳沢京子さん
(切り絵作家)

※演題などの詳細は開催月にお知らせします。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

問合せ ☎ 245・1598



学ぶ

筆ペンで書いてみよう
〈全4回〉

パソコンが主流の今日ですが、改めて手書き文字が見直されています。

身近な筆ペンを使い、きれいな字を書くコツを学んで、のし袋や芳名帳などに上手に書けるようになりますか。

※無料託児があります。事前にお申込みください。



▲書き方のコツを学びます

とき 10月3日・10日・17日・24日

※各回とも木曜日

午前10時～正午

ところ 中央公民館203教室

講師 吉池芳葉さん

参加費 1000円(教材費)

定員 12人

申込開始 9月5日(木)

支払期限 9月20日(金)

問合せ ☎ 245・1598

体験

なべ帽子を使った
エコ料理＆なべ帽子
をつくるう

地球温暖化防止には、家庭で排出する二酸化炭素の削減が重要です。

エコグッズの一つである「なべ帽子」の製作と、なべ帽子を活用した料理を学んでみませんか。どちらかのお申し込みでも構いません。

※無料託児があります。事前にお申し込みください。

①エコ料理

とき 9月25日(水)

午前10時～午後1時

ところ 中央公民館

209料理実習室

内容 イカ飯 ほか2品

持ち物 エプロン・三角巾・

食器用ふきん

②なべ帽子をつくるう全2回

とき 10月2日・16日

※各回とも水曜日

午前9時30分～正午

ところ 中央公民館3階ホール



▲なべ帽子のイメージ

持ち物

木綿布(110cm×110cm)・裁縫道具・ミシン(持ってこれる人)

※①②とも

講師 須坂友の会の皆さん

参加費 1000円(材料費)

定員 12人

申込開始 9月5日(木)

支払期限 9月18日(水)

問合せ ☎245・1598

日滝地域公民館

体験

高津住職のお勝手

スパイスから作るカレーです。ぜひご参加ください。



▲前回作ったスパイシーカレー

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

※受付は平日の午前9時～午後5時

問合せ

☎248・1686

仁礼コミュニティセンター
& 南部地域公民館

体験

きのこ教室

北信濃の山野で「きのこ狩り」をして、食用の可否などを学び、きのこ汁を食してみませんか。



▲きのこの鑑定の様子(前回講座)

とき 10月10日(木)

集合場所 仁礼コミュニティセンター

(午前8時30分)

南部地域公民館

(午前8時45分)

※各公民館帰着は午後4時30分

ところ 木島平村「カヤの平」

※きのこの生育状況により変

更なる場合があります

講師

須山正男さん
(長野県きのこ衛生指導員)

参加費

1200円(保険料など)

持ち物

軍手・帽子・雨具・昼食(おにぎり)

笛・クマよけの鈴・飲み物(アルコール禁止)・きのこを入れるビニール袋・かご

山歩きのできる服装

服装

定員

38人

※定員になり次第締め切り

申込開始 9月2日(月)

※受付は平日の午前8時30分～午後5時

問合せ

☎245・8118

(仁礼コミュニティセンター)

☎245・0273

(南部地域公民館)

※希望出発地の公民館にお申し込みください。

仁礼コミュニティセンター

体験

松代焼陶芸教室

北信地方を代表する松代焼の作品を作ってみませんか。

とき 9月25日(水)

午後2時～4時

ところ 仁礼コミュニティセンター

内容

湯のみ、コーヒーカーップ、茶碗などの作陶

講師

東山託也さん
(陶房ひがしやま)

参加費

1500円

持ち物

エプロン

定員

15人

申込開始

9月2日(月)

※定員になり次第締め切り

※受付は平日の午前8時30分～午後5時

問合せ

☎245・8118



▲松代焼のイメージ

学ぶ

義民学習会

南部地域公民館

松本藩の年貢は近隣の藩に比べて厳しく、多田加助を首領とする同士は身を挺して藩へ直訴し蜂起した「義民」について学習します。

とき 9月12日(木)

午前8時40分～

午後5時



▲山頂からの眺望

体験

妙徳山に登ろう！

妙徳山の山頂からの眺望を楽しみませんか。

とき 9月27日(金)

午前9時～午後4時

※雨天中止

ところ 妙徳山(標高1294m)

※八丁峠往復コースで総歩行

時間は約4時間

集合時間 午前8時50分

集合場所 南部地域公民館

ところ 安曇野市貞享義民記念館・青木村歴史文化資料館

参加費 500円(入館料など)

※昼食代は含みません。

定員 20人

※受付は平日の午前8時30分～午後5時

※定員になり次第締め切り

問合せ ☎245・0273

学ぶ

日野地域公民館

おでかけパソコン教室 インターネット講座 (全3回)

インターネットの基本的な使い方、ブログやツイッターなどSNSの話、インターネットの危険性などを学びます。

とき 10月15日(火)～17日(木)

午後2時～4時

ところ 日野地域公民館

講師 NPO法人信州SOHO支援協議会の方

参加費 500円(テキスト代)

※パソコンは主催者が用意します。

定員 10人

申込開始 9月2日(月)

※受付は平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎246・2274

参加費 500円(保険料など)

持ち物 昼食・クマよけの鈴・飲み物・雨具

服装 登山ができる服装

定員 10人

申込期間 9月2日(月)～19日(木)

※受付は平日の午前8時30分～午後5時

※定員になり次第締め切り

問合せ ☎245・0273

社会教育団体からのお知らせ

会員募集

竹水会 ～書道で脳活を～

書いて感動、見て感激、皆で成長。めざせ100才！学ぶ時は今!!



▲竹水会の皆さんの作品

とき 毎月第1・3木曜日

午前10時～正午

ところ 須坂市中央公民館

講師 田中瑞雲さん

※詳細はお問い合わせください。

問合せ ☎246・4310 (本間)

会員募集

高南水墨画教室

墨の濃淡で描かれる水墨画の魅力に惹かれた初心者集まりです。皆さんも参加してみませんか。

とき 毎月第2・4火曜日

午前9時30分～

ところ 11時30分
高南地域公民館
会費 1500円(1ヵ月
教材費を含む)
講師 南澤廣江さん
(長野県水墨画協会理事)
※詳細はお問い合わせください。
問合せ ☎246・2560 (石田)



▲練習の様子

参加者募集 月見夜楽

あかりを消して、家族や仲

間と満月の夜をクラシックギターの演奏で過ごしてみたいかがですか。
開演前に恒例の小物・お菓子などの販売もあります。
とき 9月14日(土)
午後6時～8時
※開場は午後5時

ところ 旧上高井郡役所
曲目 禁じられた遊び・アルハンブラの思い出 など

奏者 山岸順一さん
(クラシックギター奏者)

参加費 無料

※小学生以下は保護者同伴

主催 市連合婦人会

問合せ ☎245・9222 (竹前)

利用団体の情報を掲載します

公民館だよりでは、中央公民館をはじめとした各地域公民館で活動している団体を紹介しています。

会員募集や催し物の参加者募集など、掲載したい情報がありましたら、掲載希望月の2ヵ月前までに、「公民館だより 掲載記事等依頼書」を中央公民館に提出してください。

※詳しくは下記までお問い合わせください。
須坂市中央公民館
☎245・1598



生涯学習推進センター

だんたい

より

スザッピー

No.235

まなび一隊
参加者募集!

「町並みスポット巡り」

東山魁夷^{かいい}碑や、歴史的建造物の須坂クラシック美術館など、須坂市の観光スポットを見学します。

とき 10月5日(出)

午前9時～正午

参加費 150円

(保険料・資料代)

定員 20人程度

募集期間 9月9日(月)～27日(金)

集合・解散

中央公民館ロビー

コース 移動は全て歩行

(大門・寺町通り)：東山

魁夷碑：須坂クラシック美術館

館：ふれあい館まゆぐら：笠

鉾会館ドリームホール：芝宮

：旧小田切家住宅：(浮世小路)

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



▲笠鉾会館で説明を聞く様子(昨年)

「高甫地区・古墳の里巡り」

八丁鎧塚古墳をはじめ、各古墳群を巡るほか、但唱上人^{たんのうしやうじん}の弾誓上人^{だんせいしやうじん}立像(但唱の師)や、雨乞地蔵立像がある光明寺など見応えのあるコースを見学します。

とき 10月13日(日)

午前9時～正午

参加費 450円

(保険料・資料代)

定員 20人程度

募集期間 9月20日(金)～10月4日(金)

集合・解散

泉園幼稚園北の北側駐車場

コース はバス、は徒歩

霧原大元神社―八丁鎧塚古

墳―天塚古墳群：塚の越古

墳群：蓮如の松：(高甫地域

公民館)―(地藏堂) 太子殿

―二十三夜塔―綿内鉾山跡―

大広院―光明寺―古白山社

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



▲霧原大元神社を見学する様子(昨年)

生涯学習推進員が
取材しました

令和元年6月須坂市議会定例会の一般質問を傍聴して

6月21日(金)午前10時から須坂市の議場で開催された市議会議員さんの一般質問を傍聴しました。

今回の企画は、近年における投票率の低下や市政への無関心を危惧した生涯学習推進員広報部会から提案があり、賛同した生涯学習推進員が参加しました。

議場に入ると厳肅な気持ちになりました。さまざまな方が来られても対応できるように設備が整えられ感動しましたが、階段は急だと感じました。

一般質問では、須坂市における喫緊のさまざまな問題が提起され、市政を身近に感じることができました。また、自分の住む地域以外の課題も知ることができ、新たな視点で須坂市を見る良い機会になりました。

これからの須坂市を担う子どもたちのためにも、多くの市民の皆さんが市政に関心を

持ち、須坂が「一番住みたい市」に成長できるように、これからも市政に関心を持ち続けたいと思いました。

皆さんも、ぜひ傍聴に足をお運びください。それが、市政の活性化の第一歩につながると考えます。

(生涯学習推進員広報部会
湯本 理恵 記)

9月～11月は、
生涯学習推進期間です

須坂市では、生涯学習に対する市民の皆さんの学習機会の充実と生涯学習のまちづくりを推進するため、9月～11月を「生涯学習推進期間」としてします。

この期間は、イベントや講座などを多く開催します。地域の文化祭やイベント、スポーツ大会などの各種行事に進んで参加してみませんか。

各イベントの詳細は、9月1日発行の「まなび―情報生涯学習推進期間特別号―」をご覧ください。



子育て支援センター・児童センター



★集まりの日(11:00～)

11日(水) 親子交通安全教室

長野県交通安全教育支援センターの職員から交通ルールのお話を聞きます。

25日(水) 管理栄養士によるおやつ作り・管理栄養士による食育相談

“お腹にうれしい簡単おやつ”を教えてください作ります。

【持ち物】エプロン、三角巾、空弁当箱、フォーク、水筒
※おやつ作り終了後に管理栄養士による食育相談を行います。

★ミニ講座(11:00～)

5日(木) メセナの風vol.161 かのかのんぷ♪「親子絆コンサート」

かのかのんぷさんのすてきな歌声をお楽しみください。



13日(金) 親子ピクス

親子で音楽に合わせて体を動かしましょう。

★子育て相談(11:00～)

2日(月) 家庭児童相談員による子育て相談

【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	4日(水)	16:00～	ドッジビーで遊ぼう
	11日(水)	16:00～	トランポリン教室③
	18日(水)	16:00～	おやつ作り
	25日(水)	16:00～	認定会(なわとび・一輪車)

南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330

幼児・親子	4日(水)	10:30～	管理栄養士によるおやつ作り
	11日(水)	10:30～	敬老の日のプレゼント作り
	18日(水)	11:00～	誕生会(4～9月)、キラキラパーク
	25日(水)	10:30～	消防署見学

児童	4日(水)	16:00～	避難訓練(防災)
	6日(金)	16:00～	センターまつり準備会①
	12日(木)	16:00～	センターまつり準備会②
	17日(火)	10:30～	センターまつり

東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079

幼児・親子	4日(水)	11:00～	べたぺたチョコキョキョキやってみよう
	11日(水)	11:00～	消防署見学
	18日(水)	11:00～	餃子の皮でピザ作り
	25日(水)	11:00～	お散歩にいこう♪

児童	4日(水)	16:00～	避難訓練(水害)
	11日(水)	16:00～	工作
	18日(水)	16:00～	マンカラ大会
	24日(火)	14:30～	おやつ作り

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381

幼児・親子	4日(水)	10:30～	体のゆがみセルフケア体験
	11日(水)	10:30～	親子で体を動かそう&ハーブティー
	18日(水)	10:45～	管理栄養士によるおやつ作り
	25日(水)	11:00～	ブラーヴェコンサート

児童	4日(水)	15:40～	交通安全教室
	11日(水)	15:45～	囲碁教室②
	17日(火)	9:45～	須坂探検に行こう!(要申込)
	24日(火)	15:45～	トランポリン教室③

▼子育て支援センターでは、未就園児を対象に6月26日から8月28日までプールを行いました。【8月1日】



Beautiful Name

ビューティフルネーム

まるやま いと ちゃん
丸山 愛都 ちゃん

(3歳5か月)

お父さん…恭平さん／お母さん…もえりさん

たくさんの愛が集まってきますようにと願いを込めて名付けました。

1歳年下の弟が泣いていると、「どうしたの?」と優しく抱きしめてあげます。最近はプリンセスが大好きで、毎日ドレスを着て、歌い踊っています。

これからも家族や周りの人をたくさん笑顔にしてね♪

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。



灯ろうがきれい

竜ヶ池灯ろう流しの夕べ

竜ヶ池灯ろう流しの夕べが開催され、7町約500人の市民が参加しました。この行事は昭和20年代頃まで行われていたが、竜ヶ池灯ろう流し実行委員会が復活させて今年で15回目になります。

東京から訪れた小学5年生男子児童は「おばあちゃんの家が須坂なので、毎年見に来ています。池に映った灯ろうがとてもきれいです」と話していました。〔8月11日〕

お参りして、石碑をきれいにしたよ

ハッチのお墓参り

ハッチのお墓参りに、県内外から約20人が参加しました。ハッチが亡くなって今年で10年目を迎えました。須坂市動物園名誉園長ハッチのお墓をお参りしてから、ぞうきんや軍手を使って、石碑の汚れを落としました。千葉県から参加者した小学2年生女子児童は「みんなできれいにして楽しかった」と話していました。〔8月13日〕





台風などに備えた訓練

消防本部前庭で、ボートを所有する消防団第5・6・7分団の団員約40人が水難救助用ボートを組み立て、取り扱い訓練を行いました。水難救助での注意事項やライフジャケットの着装要領とボートの組み立ての説明を受け、各分団でそれぞれのボートを組み立てました。〔7月13日〕



御輿本練り

第33回八幡祭りが開催され、八幡御輿愛好会の主催で、御輿本練りが行われました。炎天下の中、愛好会の他にも有志がおのの法の被を着て、「わっしょい！わっしょい！」と大きな声で掛け声し、八幡町内を御輿が練り歩きました（表紙の写真も御輿本練りです）。〔8月4日〕



蔵の町音楽祭にスザカイザーが

今年も信州須坂蔵の町音楽祭が笠鉾会館ドリームホールで開催され、大勢の方が訪れました。地元バントのダンディ・オライオンや市内在住の中村仁さん、さくまひできさん（8ページ参照）が出演しました。また、スザカイザーも登場して、音楽祭を盛り上げました。〔8月12日〕



手作りピザはおいしい

E.C.O.を楽しく学ぶ

旧上高井郡役所で、2日間にわたってE.C.O.探検隊（須坂市女性団体連絡協議会が主催）が開催され、延べ50人の児童が参加しました。E.C.O.探検隊は「ごみを減らすこと」を楽しく学びます。電気やガスを使わないダンボール箱のオーブンで手作りピザに挑戦しました。参加した小学4年生女子児童は「楽しくピザを作ることができました。味もおいしかったです」と話していました。〔8月8日〕



市道銀座通り線がにぎわう

夏の風物詩「お花市」

市道銀座通り線の一部を歩行者天国にしてお花市が開催され、大勢の人でにぎわいました。お花市は迎え盆の前日にお花を買うための市ですが、お花以外にも金魚すくいや飲食などの出店も並びました。山形県から遊びに来た小学3年生女子児童は「いとこと一緒に光るペンダントを買いました。かわいいです」と話していました。〔8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 33

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。



とうみょう 豆苗ともやしのレモンサラダ

調理時間約15分



1人分の成分

■エネルギー…59kcal ■たんぱく質…4.7g
■炭水化物…5.3g ■脂質…2.5g
■塩分…1.1g

レシピ動画(第19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

豆苗はえんどう豆の苗で、緑黄色野菜です。皮膚や粘膜の健康を保つ働きβカロテンや、骨づくりに関わるビタミンKが豊富に含まれています。

豆苗ともやしは、年間を通して安価で手軽に食べることができます。

【材料】(4人分)

- 豆苗…1パック
- もやし…1袋
- ロースハム…2枚
- レモン果汁…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- ① 豆苗は3cmくらいに切って、沸騰したお湯に、もやしと一緒にゆでる。
- ② ロースハムは千切りにする。レモン果汁としょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②をボウルに入れ、あえる。

2019年8月1日現在
人口……………50,698(−10)
男……………24,649(+5)
女……………26,049(−15)
世帯……………20,026(−6)
()内は前月比
※住民登録者数による集計

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

▼ファミリー・サポート・センターを取材しました。お子さんを家族のように接していて、地域で子育てする良い制度であることを恥ずかしながら知りました。提供会員が少ないので、少しでも多くなるが良いと思いました。(岡田)

▼以前に「ビューティフルネーム」に登場いただいたご家族に会いました。多くの方から「出てたね」と笑顔で声をかけられ、お子さんがとても喜んでいただいていた。思いがけない良い感想に、私もうれしくなりました。(小林)

▼厳しかった猛暑もようやく収まり、秋を感じる季節となりました。「読書の秋」や「スポーツの秋」と言われるように何かをするにはピッタリな時季です。私も、旅行に行っても行ってみようと思います。台風が来なければですが。(浦野)

★災害情報

	7月	2019年 1~7月	昨年 同期
火災	1	10	16
死者	0	0	4
死者	0	1	1
救急出動	202	1358	1349
交通事故	15	62	86
急病	126	926	910
その他	61	370	353
救助	3	6	16
交通事故	2	4	10
その他	1	2	6

★交通事故

	7月	2019年 1~7月	昨年 同期
件数	12	74	91
死者	0	0	0
傷者	15	87	102

◎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