

すざか

広報

2017
(平成29年)

3



●須坂産の食材で恵方巻き
(詳細は23ページ)



須坂市花と緑のまちづくり事業マスコットキャラクター「かなちゃん」

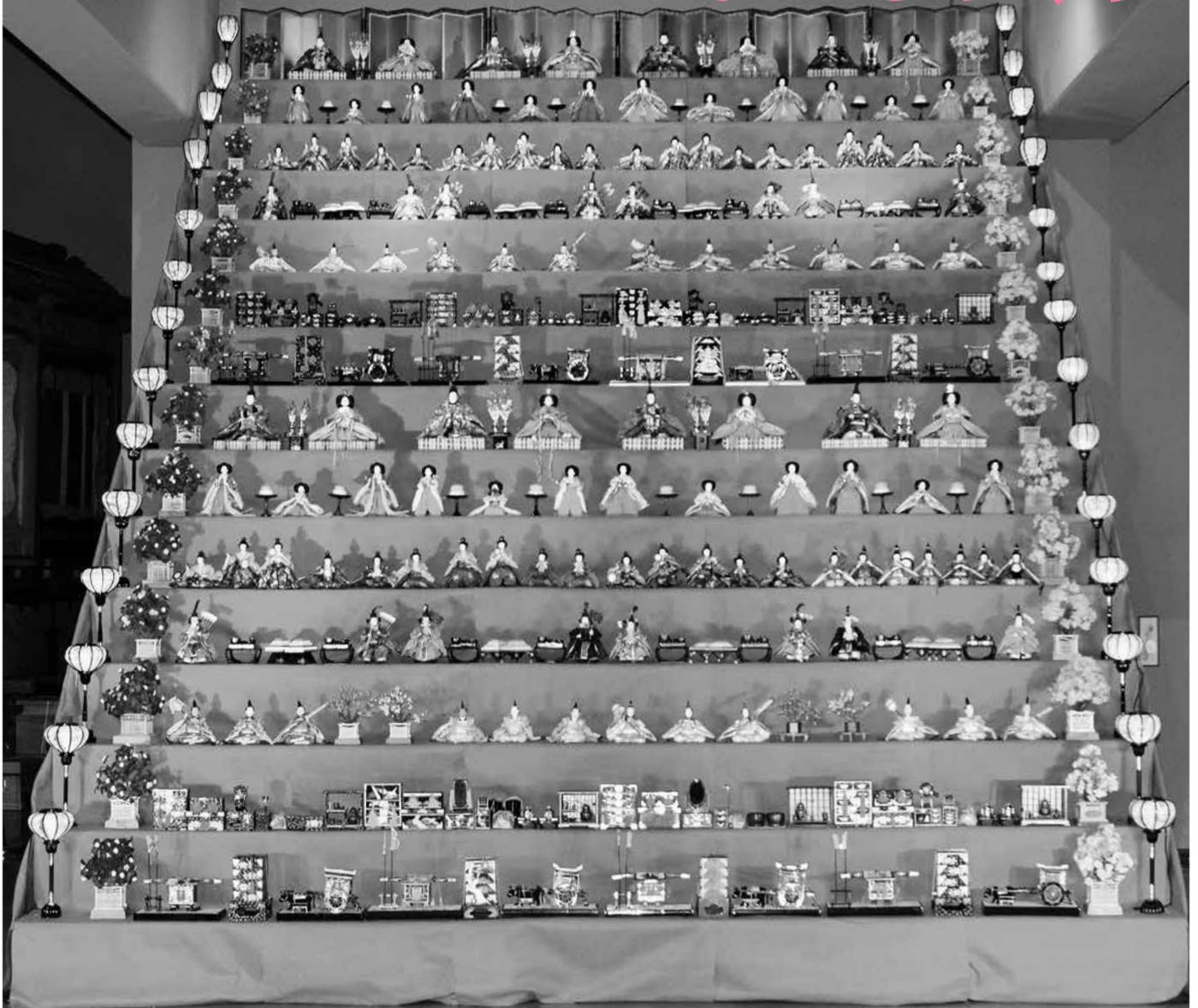


- 今月号の主な内容 -

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| P2 特集「信州須坂わくわくおひなめぐり」 | P16 新しく農業を始める方を応援 |
| P6 軽自動車税のお知らせ | P18 「信州須坂の水」の取扱店 |
| P8 3月は自殺対策強化月間です | P20 みんなの広場(お便り紹介・クイズなど) |
| P10 国民年金保険料の納付額変更 | P22 まちの出来事 |
| P12 シニアクラブに入会しませんか | P24 情報ファイル |
| P14 動物園・臥竜公園イベント情報 | P31 公民館だより |

特集

信州須坂わくわく おひなめぐり



開催期間 2月11日(土)~4月3日(月)

須坂で古くから大事に守られ伝えられてきたおひなさま。町屋や博物館、美術館などでご覧いただける「信州須坂の町のひなまつり」は今年で16回目を迎えます。

巨大迷路の町を散策しながら懐かしいおひなさまをさがしてみませんか。

問合せ ▼市観光協会 (☎026-215-2225)

▼信州須坂の町の雛祭り実行委員会事務局(蔵のまち観光交流センター内)
(☎026-245-6867)

■ 信州須坂の町のひなまつりの経過

ひなまつりの歴史は古く平安時代中期が起源といわれます。また、ひなまつりは、女兒誕生のお祝いや女性の幸せ、健康を願う「誕生を祝う初節句」です。

昔は子どもが無事に育つのは大変な時代だったのでしょう。三月の初めの巳の日、今に伝わる「上巳の節句」は、女兒の健康や幸せを祈る「桃の節句」として、わが国では室町時代に、三月三日に定まったといわれています。

そんな時代の流れをくみ、巨大迷路の町須坂でも「桃の節句」にかかせないおひなさまが古くから大事に守り伝えられてきました。

「今やおひなさまは、各家の土蔵や蔵などで眠っているのでは」と考えた信州須坂の町の雛祭り実行委員会は、平成14年3月に「信州須坂の町のひなまつり」を始めました。当初は十数軒で始まったひなまつりは、今では80軒を超えます。「信州須坂の町のひなまつり」として市街地の町屋や商店の店頭、美術館・博物館などが参加し、地元や県内外からおでかけのお客様に見ていただき、地元の食やお土産を絡ませて楽しんでいただくというひなまつりが、今年で16回目を迎えることになりました。

■ 第16回信州須坂わくわくおひなめぐり

マップ(5ページ参照)を手にして、実際におひなめぐりをしてきました。めぐった施設に飾られているおひなさまの一部を紹介します。

【笠鉾会館ドリームホール】

300体の14段飾りのひな人形(2ページの写真)は、昭和60年代から平成のもので、14段以外にも館内にひな人形が飾られています。

【旧小田切家住宅】

小田切家のおひなさまです。制作年は不詳ですが、大正末期から昭和初期ごろのおひなさまではないかと推定されています。



▲旧小田切家住宅に飾られたおひなさま

【須坂クラシック美術館】
須坂クラシック美術館のおひなさま

まは建物と同じ明治時代のものです。格調高い表情のお内裏さまと、表情が豊かな五人囃子、隨身が飾られています。



▲須坂クラシック美術館に飾られたおひなさま

【ふれあい館まゆぐら】

享保雛を伝えるために、明治初期に作られた享保雛です。本来、享保雛とは、享保(1716~1735年)時代に作られたおひなさまを指します。



▲ふれあい館まゆぐらに飾られたおひなさま

【世界の民俗人形博物館・須坂版画美術館】

世界の民俗人形博物館(4月16日(日)まで開催)と須坂版画美術館(5月7日(日)まで開催)は、それぞれ30段飾りで1000体のひな人形です。須坂版画美術館では毎年飾り方を変えており、今年は須坂市の市章(写真左側)があしらわれています。



▲世界の民俗人形博物館に飾られた30段飾り1000体のひな人形



▲須坂版画美術館に飾られた30段飾り1000体のひな人形

おひなめぐりを支えている人の思い



北澤礼子さん(本上町)
キタザワ美容室代表

娘のおひなさま

15年前に、市内で商店をしている方々が、須坂の町中をにぎやかにしたいとの思いから「信州須坂の町の雛祭り実行委員会」を立ち上げ、実行委員会に入らないかと声をかけていただきました。私は美容師であったため、美容や女性の目線ということで仲間に入れていただきました。おひなめぐりは、商店に飾っておひなさまを見ていただき、自宅に眠ったままのおひなさまを飾ってもらいたいという思いもあります。

私には娘がいます。おひなさまを親からいただきました。恥ずかしながら、娘が小学校に入学すると、おひなさまを飾らなくなってしまいました。この会のおかげで、自宅に眠っていたおひなさまを飾ることができました。また、おひなさまには各家庭の思いがあります。わが家では孫が生まれ、娘のおひなさまを孫へ受け継ぐことができました。

アイデアを出し合う

昔と違って、着物を着る機会が減っています。おひなさまと同様に、着物が眠ったままになっている方が多いのではないのでしょうか。

昨年私は着物のファッションショーをしてはどうかと実行委員会で見聞し、企画しました。遠い所では兵庫県の方が参加されました。とても楽しい着物のファッションショーでした。おひなめぐりは、会員のみなさんが須坂の町中をにぎやかにしたいとの思いで、色々なアイデアを出し合っています。また、認知もされてきています。最近は空き家を活用したお店が出てきて、少しずつ須坂に元気が出てきていると思います。これからみなさんと力を合わせて、須坂をにぎやかにしていければと思います。



▲キタザワ美容室に飾ってある昭和56年のおひなさまなど



牧美知子さん(東横町)
蔵のまちギャラリー
ぶらり館代表

形見のおひなさま

私の店は元々雑貨店を営んでいました。平成11年の町並み整備事業で展示販売・貸しギャラリーの店に変わりました。その後、信州須坂の町の雛祭り実行委員会に入らないかと声をかけていただきました。

実行委員会では、須坂を活気づけたいと、みなさんが思いを一つにして頑張っています。

須坂には古いおひなさまがたくさんあることから、この会が動き出しました。

私も実行委員になったおかげで、わが家にもお茶箱にしまったままのおひなさまがあることに気づかせていただきました。おひなさまは、幼いころ亡くなった私のいとこの形見で、大正後期の内裏雛です。

おもてなしのこころ

私は普段から須坂市を活気ある町

にするためには、お互いの店を知り、紹介し合うことが大切だと思います。連携することで、人の輪が広がります。来られたお客様に居心地の良い印象を持っていただけるのではないのでしょうか。以前、「須坂は、お互いの店を紹介し合っていて、とても温かい人柄の町ですね」とうれしいお言葉をいただきました。

参加店では、来られたお客様に対して、「いらっしやいませ」だけではなく「どちらからおいでになりましたか」と話しかけるようにしています。そうすることで会話が続き、町の情報などをお話しするきっかけづくりにもなります。

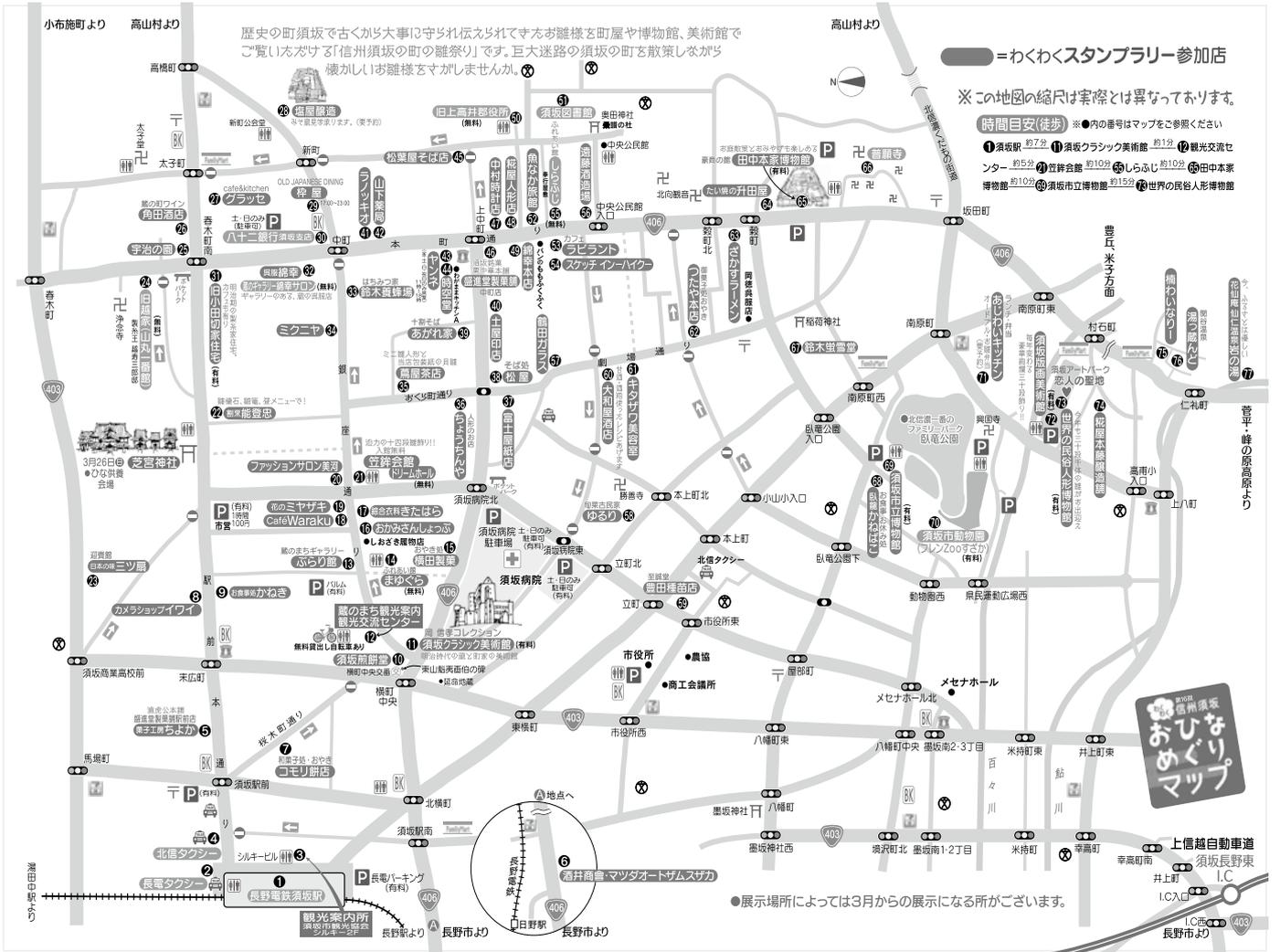
須坂のおひなめぐりを毎年楽しみにして来られる方が増えています。お迎えする私たちが楽しまなければ、お客様に楽しんでいただけません。おもてなしのこころを忘れず、参加店一同笑顔でみなさんのおいでをお待ちしております。

須坂のおひなめぐりを毎年楽しみにして来られる方が増えています。お迎えする私たちが楽しまなければ、お客様に楽しんでいただけません。おもてなしのこころを忘れず、参加店一同笑顔でみなさんのおいでをお待ちしております。



▲蔵のまちギャラリーぶらり館に飾ってある大正後期のおひなさま

第16回信州須坂わくわくおひなめぐりマップ



須坂の町を散策
してみましよう

第16回信州須坂わくわくおひなめぐりマップ(上のマップ)は、市観光協会や蔵のまち観光交流センター、おひなめぐりに参加しているお店などで入手できます。また、市観光協会ホームページ(<http://hinamatsuri.suzaka.jp/map.php>)からも閲覧いただけます。マップを入手したら見たいところを決めて、あなただけのコースを作ってみましょう。おひなさまがあなたを迎えます。ぜひ須坂の町を散策してください。

また、マップにはスタンプラリーがついています。スタンプラリー参加店でお買い物をしてスタンプを集めてください。

詳細は、市観光協会または蔵のまち観光交流センターへお問い合わせください。



信州須坂わくわくおひなめぐり関連イベント

開催期間	イベント名・内容など	開催場所	問合せ
3月4日(土) 午後2時～	メセナの風ひな祭りコンサート① 「メセナ・ジュニアオーケストラ」	旧小田切家住宅	026-245-1800
3月11日(土) 午後2時～	メセナの風ひな祭りコンサート② 「メセナ・ウインドオーケストラ」	メセナホール	026-245-1800
3月18日(土) 午後2時～	メセナの風ひな祭りコンサート③ 「メセナ少年少女合唱団」	蔵のまち観光交流センター	026-245-1800
3月20日(月) 午後1時～	着物でファッションショー	笠鉦会館ドリームホール	026-246-7100
3月25日(土) 午後2時～	メセナの風ひな祭りコンサート④ 「大塚桂&メセナ・ゴスペルクワイア」	旧上高井郡役所	026-245-1800
3月26日(日) ▼受付午前10時～正午 ▼供養午後1時～	ひな供養(神事・おたき上げ) ※供養料…一組3,000円	墨坂神社(芝宮)境内	026-215-2225

軽自動車の廃車の手続きと 軽自動車税のお知らせ

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

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

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

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

軽自動車やバイクを手放した方は3月中に手続きしてください

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

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

軽自動車税の月割納付はありません

「4月1日より前に譲渡したのに納税通知書が届いた」などの名義変更手続きのトラブルが年々増加しています。

他人に手続きを依頼した場合は、手続きが完了したか、必ず確認しましょう。

※廃車の手続きの詳細は、販売店か税務課へお問い合わせください。



種類によって異なります(左の表参照)。ご注意ください。

■三輪と四輪の軽自動車の税額

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

■原動機付き自転車などの税額

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

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



引っ越しなどで多量のごみが出たときの処理方法

現在、ごみの処理は、米子町のみなさんのご理解・ご協力によって、清掃センターで処理しています。

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

種類	搬入場所	搬入時間	処理費用
▼可燃ごみ ▼不燃ごみ ▼粗大ごみ ▼蛍光管	清掃センター (☎026-246-9000) (須坂市大字米子1218-4)	毎週月～金曜日(祝日は除く) 午前8時40分～午後4時30分 ※3月20日(月)と25日(土)の午前8時40分～正午は搬入できません。	有料 …10kgごとに150円(消費税別) ※指定袋を使っても無料になりません。 ※蛍光管は無料。
▼缶類 ▼古紙類	㈱ミノル産業リサイクルセンター(☎026-246-0153) ㈱タケモト(☎026-248-8112)	月～土曜日 午前8時～正午 午後1時～5時 ※土曜日は休みの場合があります。事前にお問い合わせください。	無料 ※古紙は紙ひもで縛るなど、それぞれの出し方は、ごみステーションへの出し方と同じです。
▼古紙類 ▼缶類 ▼ペットボトル ▼ビン類 ▼蛍光管	エコサポートすぎか(須坂市大字須坂812-2)(旧上高井郡役所敷地内) 日野地域公民館(須坂市大字塩川168-1)	毎週土・日曜日 午前9時30分～11時30分 ※3月4日(土)・5日(日)は休み 毎週火・木曜日 午前9時～11時	
▼テレビ ▼エアコン ▼冷蔵庫 ▼冷凍庫 ▼洗濯機 ▼衣類乾燥機	方法①…製品を買った店や買い替えた店に相談してください。 方法②…市役所前拠点回収に出してください。 とき 3月18日(土)午前9時～正午 ところ 市役所前駐車場		有料 …品目により家電リサイクル料金と収集運搬料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

引っ越しや大掃除で出た多量のごみは、町のごみステーションには出さず、種類ごとに左表の搬入場所に出すか、市の許可を受けた業者(下表参照)に運搬を依頼してください。
※プラ容器は通常の収集で出してください。



市内の一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧(2月17日現在)

※3月末で許可が切れる場合があります。

事業所名	住所	電話番号	一時多量	特定家電	事業系
(公社)須高広域シルバー人材センター	大字須坂1218	026-246-2003	○		○
田幸誠一(リセット)	墨坂1-9-1	090-8962-8311 026-245-2568	○		○
市之宮静枝	大字亀倉926-5	026-248-0317			○
(有)トラスト	大字幸高313	026-248-1984	○	○	○
(株)環境クリエイション	墨坂南1-20-3	026-245-9400	○	○	○
(株)ミノル産業	大字米持236	026-245-0533			○
(株)タケモト	大字小河原971-4	026-248-8111	○	○	○
(有)ダストクリーンツカサ	大字亀倉26-3	026-246-5759	○	○	○
宮本幸一(ヒューマンランド)	大字塩川526-1	026-248-7190	○		
堀内満(赤帽アーリー急便)	大字小河原3388-124	090-1868-1598	○		○

※左表の「一時多量」は家庭から出る多量ごみ、「特定家電」はテレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機、「事業系」は事業者が排出する産業廃棄物以外の廃棄物のことです。○がついている業者に依頼をしてください(有料)。
※市外の業者や最新の許可業者は、市ホームページをご覧ください。ただ、生活環境課へお問い合わせください。

3月は自殺対策強化月間です



身近な人の「いつもと違う」に気づいたら まずは勇気を出して声をかけてみませんか

申込・問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

守ろう大切な命

平成27年の全国の自殺者数は2万4025人で、ここ数年減少傾向にあります。40代〜50代の働きざかりの世代で自殺者が多い状況です。内閣府が実施した意識調査によると5人に1人の割合で「本気で自殺を考えた経験がある」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いたら、声をかけることから始めてみましょう。

自殺につながるサインや状況

自殺の背景には、病気や障がいなどの健康問題、失業、倒産、職場や家庭の問題などがあります。

悩みを抱えることによって、体や日常行動にも影響を及ぼすこともあります。

【いつもと違う様子】

- ▼元気がなくなつた
- ▼食事の量が減つた
- ▼よく眠れていない
- ▼口数が減つた

右記などのように、いつもと違う様子があれば注意が必要です。

また自殺は、うつ病などの

精神疾患とも深く関わっています。

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、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」とよびます。ゲートキーパーは次に掲げる役割を担います。ご家族や身近な方との関わりの参考にしてください。

【気づき】

身近な人の「いつもと違う」様子に気づいたら、「どうしたの?」「何か悩んでいる?」など声をかけて、心配していることを伝えましょう。

【傾聴】

本人の気持ちを尊重し、話を聴きましょう。本人は話を聴いてもらうことで、自分一人ではないと安心できます。

話を聴いたら、「よく話してくれましたね」「大変でしたね」とねぎらいの気持ちを伝えましょう。

【つなぐ】

悩みを聴き、問題を抱えていそうな場合には、早めに医療機関などの専門家に相談しましょう。

悩みを抱えている人は、な

かなか自分で相談をすることができない場合があります。悩んでいる人と一緒に相談窓口に行くなど、自分のできる範囲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良いでしょう。

【見守り】

日常生活では普段どおりにあいさつや声掛けをしましょう。「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、あたたかく長い目で見守ることが大切です。

不安な気持ちを話してみませんか



「眠れない」、「うつかな?」、

「イライラする」など、こんなこと話してもいいのかなと悩まずに、まずは話してみませんか。

悩みや不安がある方は、次の電話相談をご利用ください。あなたは決して一人ではありません。

※相談は匿名でも可能です。相談先

【悩み無料ダイヤル】

☎0800-800-7223

受付時間 月曜〜金曜日(年末年始・祝日を除く) 午前8時30分〜午後5時15分

【長野いのちの電話】

☎026-223-4343

【保健センター】

☎026-248-9023

うつ病の方の家族教室のお知らせ

うつ病の家族の関わり方に関して、日頃の悩み・疑問に思っていることにアドバイスをいただきます。

とき 3月9日(木)

午後1時30分〜3時30分

講師 五十嵐良太さん(小諸高原病院ソーシャルワーカー)

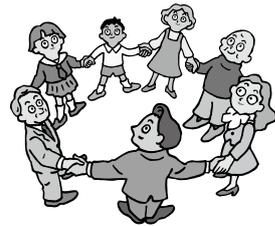
参加費 無料

対象 うつ病を患っている方の家族

申込方法 参加をご希望の方は、保健センターまでご連絡ください。詳細をお伝えします。当日は個別相談にも応じます。お気軽にお問い合わせください。

地域と共にある学校づくり

信州型コミュニティスクール



問合せ 学校教育課 (☎026-248-9010)

市内の小・中学校と支援学校では「信州型コミュニティスクール」の平成29年4月からの全校での実施に向けて準備や活動に取り組んでいます。

信州型コミュニティスクールとは

学校と地域のみなさんが継続的に連携していくための仕組みを持った学校のことです。地域に開かれた信頼される学校づくりを進めます。

信州型コミュニティスクールの特徴

- ▼これまで各地域で行われてきた学校を支援する取り組みを土台にします。
- ▼学校と地域住民や学校支援ボランティアが集まって話し合いの場を持つ「運営委員会」を設置します。
- ▼運営委員会を通じて「こんな学校にしたい」「こんな子どもに育てたい」という願いや課題を地域全体で共有します。
- ▼願いや課題を共有した地域のみなさんに学校支援ボランティアなどに参加いただき、一緒になって子どもを育てていただきます。

信州型コミュニティスクールに期待すること

【開かれた学校づくり】

▼地域や保護者との信頼関係が高まる。

▼学校の課題を地域全体で取り組み、課題解決につながる。

▼学校教育が質的にも量的にも充実する。

▼専門的な技能や経験を持つ地域の方と交流したり、地域素材を教材化したりすることで教員の資質が向上する。

【豊かな子どもへの育ち】

▼多様な地域の方と触れ合うことで、人と関わる力を高めたり、学ぶ目的や目標をつかんだりして、社会で生きていく力が高まる。

▼地域の人・物・ことに触れることで地域の良さを実感して愛着が深まる。

▼地域に関わる学習が充実して学習の楽しさや学びがいを感じ取ることで、学習意欲や学力の向上につながる。

【より良い地域づくり】

▼学校支援をきっかけに、地域全体で子どもを育てる機運が高まり、地域や家庭の教育力が向上する。

▼子どもを縁に地域の絆が高まり、地域が元気になる。

▼子どもにも教えたり、触れ合

ったりすることで、地域住民の成長や生きがいにもつながる。

学校運営委員会

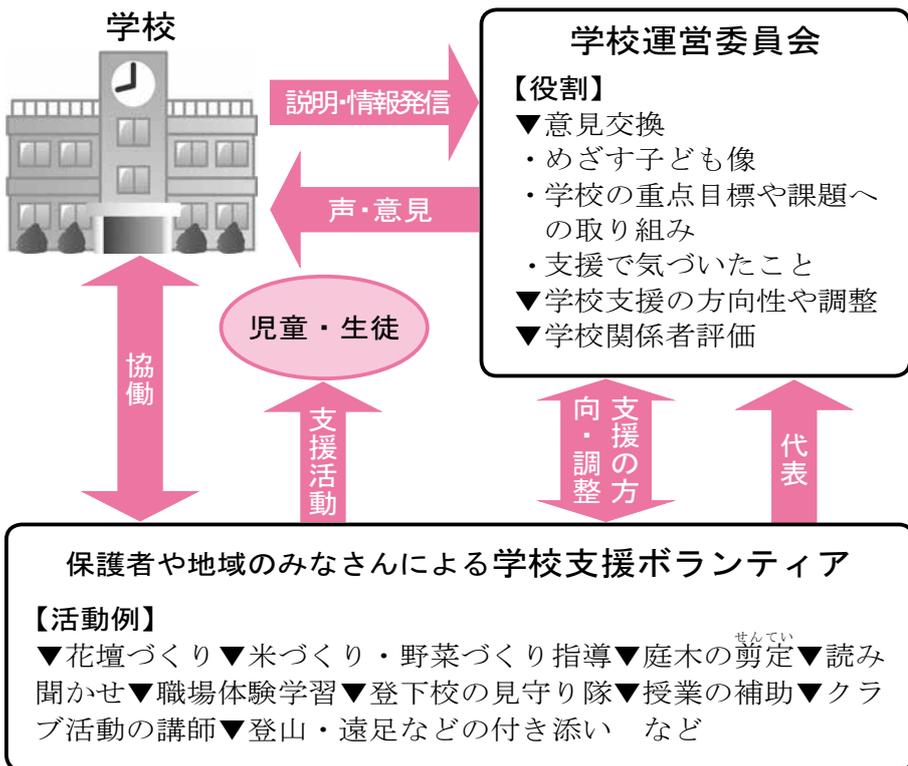
保護者や地域のみなさん、教職員などが委員となり、学校運営委員会を構成します。学校や地域の状況に応じて、校長が委員を委嘱します。

学校運営委員会の役割は、左図のとおりです。

学校から委員委嘱の打診や学校支援ボランティアの依頼がありましたら、ぜひご協力をお願いします。

【委員の例】

- ▼学校支援ボランティアの代表
- ▼教職員の代表
- ▼PTA
- ▼公民館
- ▼育成会
- ▼民生児童委員
- ▼社会教育委員
- ▼自治会など



国民年金保険料の納付額変更と 学生納付特例のお知らせ

問合せ ▼長野北年金事務所(☎026-244-4100)
▼健康づくり課(☎026-248-9018)

**4月から国民年金保険料
が変更になります**

▼変更前：1万6260円
▼変更後：1万6490円

■新しい国民年金保険料納付額一覧

支払方法	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
通常支払(現金)	16,490円	98,940円	197,880円	393,960円
前納	現金支払 [割引額]	98,140円 [800円]	194,370円 [3,510円]	379,560円 [14,400円]
	口座振替 [割引額]	16,440円 [50円]	97,820円 [1,120円]	193,730円 [4,150円]

■学生納付特例制度

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

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

申請期間

▼平成29年度分(平成29年4月～平成30年3月)：4月3日(月)から受け付けを開始します。
▼経過年度分：申請する月から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。
対象 20歳以上、大学院・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校(夜間・定時制課程や通信課程も含む)に在学し、本人の前年所得が基準額以下の方
持ち物 学生証(写しの場合には有効期限がわかるもの)、または在学証明書(申請年度の4月以降に発行されたもの)
申請場所 健康づくり課(窓口④番・本庁舎1階)
※申請は、毎年度必要です。平成28年度に特例制度を受けた方で、引き続き平成29年度も在学予定の方には、4月上旬に日本年金機構から申請用のハガキが届きます。必要事項を記入し、ポストに投函することで、平成29年度の申請ができます。

国民健康保険

国民健康保険に加入している学生のみなさんへ

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

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

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

【修学のために親元を離れ市外へ転出する方】

須坂市の国民健康保険を継続させる手続きが必要です。
持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼学生証または在学証明書(写しでも可)

【住所が市外にあり、届出済みの修学期限を過ぎても修学を続ける方】

届出済みの修学期限が保険証の有効期限ですので、再度、届出が必要になります。

持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼学生証または在学証明書(写しでも可)

【卒業して就職する方】

就職して職場の健康保険に加入する方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。
持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼職場の健康保険の保険証(写しでも可)

【卒業して職場の健康保険に加入しない方】

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

詳しくは、お気軽にお問い合わせください。



転入や転出の手続きをお忘れなく



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

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

種類	届出期限	持ち物
転入届	市外から須坂市に引っ越してきた日から14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ▶ はんこ ▶ 転出証明書(前住所地で発行) ▶ 通知カードまたは個人番号カード(全員分) ▶ 住民基本台帳カード(所有者全員) ▶ 年金手帳(第1号被保険者) ▶ 介護保険受給資格証明書(前住所地で発行された方)
転出届	市外に引っ越しをする日まで	<ul style="list-style-type: none"> ▶ はんこ ▶ 国民健康保険証(加入者) ▶ 印鑑登録証(登録者) ▶ 福祉医療費受給者証(受給者) ▶ 介護保険被保険者証(65歳以上または受給者) ▶ 後期高齢者医療保険証(75歳以上または受給者)
転居届	市内で新しい住所に住んでから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ▶ はんこ ▶ 国民健康保険証(加入者) ▶ 通知カードまたは個人番号カード(全員分) ▶ 住民基本台帳カード(所有者全員) ▶ 福祉医療費受給者証(受給者) ▶ 介護保険被保険者証(65歳以上または受給者) ▶ 後期高齢者医療保険証(75歳以上または受給者)

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

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

■ 3月25日(土)・26日(日)の午前8時30分から正午まで、市民課窓口を開きます

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

助成

不妊治療費と不育症治療費の助成申請は3月末まで

申請・問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

市では、妊娠を希望している方のサポートの一環として、経済的負担を軽減するために治療に要した医療費の一部を助成しています。

申請期限 3月31日(金)

※申請予定の方は3月21日(火)までに、一度お問い合わせください。

不妊治療費の助成

対象 ▼ 市内に住所があり、法律上の婚姻をしている夫妻
▼ 医療保険加入者で、市税を滞納していない方
※県の「不妊に悩む方への特定治療支援事業」に該当する方は対象外です。

対象になる治療費と限度額

平成28年4月～平成29年3月に不妊治療にかかった保険適用外の医療費の2分の1以内の額で、年間10万円(通算5年間まで)

不育症治療費の助成

対象 ▼ 市内に住所があり、法律上の婚姻をしている夫妻
▼ 医療保険加入者で、市税を滞納していない方
※県の「不育症治療支援事業」に該当する場合は、県の助成を受けた残りの医療費が対象になります。

対象になる治療費と限度額

不育症治療の終了した日が平成28年4月～平成29年3月の不育症治療費。自己負担額の2分の1以内の額で、1治療期間あたり5万円(通算5回まで)

妊娠子育てなんでも相談「おひさま」にご相談を

不妊などに対する不安など、お気軽にご相談ください。
専用電話 ☎026-213-6400

シニアクラブに入会してみませんか



▲女性部研修会の様子

申込・問合せ 地域の単位クラブまたはシニアクラブ連合会事務局(☎026-246-1746)

シニアクラブとは

仲間や地域のみなさんとも、健康で自立した生活や生きがいのある生活の実現を目指し、さまざまな活動を行っています。

おおむね60歳以上のみなさんが加入しています。会員数は平成29年2月1日現在で、33クラブ、2197人です。

また、地域の団体と連携し安全・安心の住みよい地域づくりを推進しています。

活動を通して得るもの

【地域に新しい仲間ができる】
地域の各世代との交流ができて、多くの親しい関係が生まれる

【体力の維持・健康の増進】
シニアスポーツ大会に参加して体力の維持・健康の増進につながる

【知識や経験を生かし、新しい能力を発揮できる】

▼これまでの生活や仕事、趣味などの知識や経験を生かす機会が増える

▼新しい学習や能力を生かす機会が増え、自己実現につながる

▼地域の伝承文化を世代交流などにより若い人達に伝える

【社会活動への参画と貢献がテーマ】

▼花いっぱいまちづくりや花壇・鉢栽培を通して住みよい環境づくりに参画・貢献できる

▼「在宅福祉を支える友愛活動」などのボランティア活動を通して、地域の福祉と保健医療サービスの充実に働きかけるなど推進役となる

▼「町づくり計画」などへ参画し、高齢者の立場から豊かな地域づくりへの提言ができる

【心の安らぎや充実感が得られる】
▼仲間との交流で、日常生活に必要な情報交換ができたリ心配ごとや悩みごとの相談が容易にできる

▼クラブ活動を企画し実践するなかで、達成感や満足感、充実感、感謝の気持ちなど多くの喜びが味わえる



▲マレットゴルフ大会の様子

募 集

シルバー人材センターに入会してみませんか

毎月第3水曜日入会説明会を開催中!!

申込・問合せ シルバー人材センター(☎026-246-2003)

60歳以上の方がシルバー人材センターに登録をして、今までに培った技能や経験などを生かして就業などをします。

須坂市の会員数は平成29年1月末日現在で、547人です。

また、近年では、ボランティア活動や地域交流事業など「地域貢献」を目指した活動をしています。

対 象 須高地域(須坂市・小布施町・高山村) 在住の60歳以上で、事業に賛同いただける方

活動内容

【高齢者の就業の機会の確保】

▼農作業 ▼植木の剪定 ▼除草作業 ▼清掃作業 ▼施設管理 ▼表具・表装作業 など

【地域交流事業】

▼シルバー農園を活用した収穫体験・公開講座 ▼子育て支

援センターなど親子と世代間交流 など

【趣味の集まり】

▼マレットゴルフ ▼手芸 ▼合唱 ▼表装 など

【独自事業】

「村山早生(せう)ぼう」や「里芋」などの野菜の栽培・販売

シルバー人材センター会員作品展とバザー

と き ▼3月11日(土)▼12日(日)
両日とも午前10時～午後3時
ところ 福社会館(馬場町)
内 容 ▼会員の作品展(一部販売)
▼バザー(日用品・花・おやきなど) ▼喫茶コーナー(すいとん・綿あめなど) ▼包丁研ぎ



所得・課税証明書などの手数料を変更しました 所得・課税証明書発行の電話予約が始まります

予約・問合せ 税務課(☎026-248-9001)

今年の1月から、所得証明書、課税証明書、所得・課税証明書の3種類の証明書を原則、所得・課税証明書に統合し、手数料も1通600円から300円に変更しました。

また、評価証明書などで、土地と家屋、両方の証明が必要な場合も、600円から300円に変更し、1筆または1棟増加するごと50円の加算を廃止しました。

4月3日からは、所得・課税証明書の発行を電話予約できるようになります(下表参照)。希望される方は、税務課までご連絡ください。

電話予約できる証明書	所得・課税証明書(平成28年度課税、平成27年分所得の証明書)
予約できる方	本人または同じ世帯の親族の方(転出者は、本人だけです)
電話受付日時	月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日、12月29日～1月3日を除く)
交付場所	市役所宿直室
交付日時	月曜～金曜日：午後5時15分～午後8時 土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日：午前8時30分～午後8時
持ち物	はんこ(認印可)、運転免許証など本人が確認できる書類(顔写真がないものは、保険証や診察券など2種類の書類が必要です)
手数料	1通 300円
その他	未申告、滞納者の方は、証明書が発行できません。証明書が発行可能か否か確認をお願いします。 転出者は交付に当たり条件がありますので、ご相談をお願いします。

募集

広報モニター募集

申込・問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

市では、『広報すぎか』をより読みやすくしていくため「広報モニター制度」を設け、毎月モニターのみなさんの意見や感想を参考にしながら編集しています。
『広報すぎか』をもっと良いものになりたい!と思っ
ていらっしゃるみなさん、平成29年度のモニターになりませんか?

応募資格 市政に関心のある市内在住の20歳以上の方(経験は問いません)

募集人数 15人

任期 4月～平成30年3月

内容 ▼モニターアンケートの回答(毎月)

▼モニター会議(年1回)

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

住所 〒382-8511

須坂市役所政策推進課(住所)

須坂市役所政策推進課(住所)

は不要です)

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

申込期限 3月17日(金)

※詳しくは、お問い合わせください。

【モニターさんからいただいたご意見】

▼若者の活躍を取り上げる
ことによって、広報すぎか
を見る若者も増えると思
います(1月号)

▼文章よりも表にまとめた
ほうがわかりやすいと思
います(2月号)

～楽しいイベント盛りだくさん！～

動物園・臥竜公園イベント情報

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

春の動物園まつり

とき 3月18日(土)～20日(月)
ところ 動物園

内容

- ▼動物園代表動物選挙(動物たちの選挙パレード:午前11時45分、立会演説:午後0時30分)
- ※選挙の内容は下記を参照してください。
- ▼カピバラ温泉(午前11時～午後2時)
- ▼ポニー乗馬体験(午後2時～2時30分)
- ▼綿あめ・ふかしイモの無料配布 など

臥竜公園さくらまつり ゴミ拾いたい！

さくらまつりに訪れる方に気持ち良く桜を見ていただくため、さくらまつり期間中に竜ヶ池周辺のごみ拾いをしませんか。

参加者は当日に限り、動物園と博物館に無料で入れます。

とき ▼4月2日(日)▼9日(日)▼16日(日)▼23日(日)

受付 午前7時45分～8時(受け付け終了後、各自のペースでごみ拾いを行なってください)

受付場所 臥竜公園管理事務所

所横
持ち物 ▼軍手▼ごみ入れ用のビニール袋(2枚) など



▲昨年のゴミ拾いの様子

竜ヶ池 池開き式

とき 4月4日(火)
午前11時～

ところ 竜ヶ池遊船所前

※池開き式(安全祈願)終了後、午後4時45分までボートを無料開放します。

動物園からのお知らせ

月曜日は休園日ですが、3月27日(月)は特別に開園します。

営業時間は通常どおり、午前9時～午後4時45分(入園は午後4時まで)です。

須坂市動物園代表動物選挙2017 ～動物園の顔となる動物を決めよう！～

投票日 3月18日(土)～20日(月) 期日前投票日 3月11日(土)～17日(金)

投票場所 ▼交流施設ふれんZOO1階▼南園休憩所▼本園・南園券売所

開票 3月20日(月)午後5時～ 当選証書授与式 3月22日(水)午前11時30分～

※投票用紙は一人一枚券売窓口で配付します。



①

③

⑤

⑦

⑨

⑪

⑬

②

④

⑥

⑧

⑩

⑫

多くのみなさんの投票をお待ちしています。

3月19日(日)に中心市街地で さまざまなイベントが開催されます

問合せ 各イベントの問い合わせ先

【略図】



さまざまなイベントが開催されます。ご家族・ご友人などとお気軽にお越しください。

① 市道銀座通り線

【信州須坂 蔵のまち春まつり 2017】

昨年までの春まつりの名称は「蔵のまち 須坂銀座通り春まつり」でした。今年からは「信州須坂 蔵のまち春まつり」に名称を変更しました。理由は、まつりの範囲を銀座通りに限定せずに、広くにぎわいの創出や地域を活性化させていこうという願いからです。

時間 午前10時～午後3時
内容

- ▼飲食出店
- ▼フリーマーケット
- ▼バンド演奏
- ▼軽食・飲料のふるまい

- ▼青龍みこし
- ▼神奈川県三浦市や宮城県塩竈市の物産販売
- ▼市消防団音楽隊による吹奏とパレード
- ▼須坂高校・須坂東高校ダンス部によるダンス披露
- ▼高校生によるクイズ大会・じゃんけん大会
- ▼天明五閑太鼓による太鼓の演奏
- ▼信州プロレスなど多くのイベントを予定

※「信州須坂 蔵のまち春まつり 2017」に関する詳細は、お問合せください。

問合せ 実行委員会事務局蔵のまち観光交流センター内
(☎026・248・6867)

【市内保育園・幼稚園児の雛人形の絵展示】

市内の園児たちによるおだいりさまとおひなさまのぬり絵を展示しています。
※略図の②で行います。
問合せ ふれあい館まゆぐら
(☎026・248・6225)



▲市道銀座通り線の春まつりの様子

③ 旧小田切家住宅 (入館無料)

【和くクシヨップまつり①】
時間 午前10時～午後4時
内容 ▼組子細工体験▼和菓子づくり体験▼和スイーツ祭り(カフェKOH) など
※参加費は別途かかります。
問合せ 旧小田切家住宅
(☎026・246・2220)

④ 須坂クラシック美術館 (入館無料)

【和くクシヨップまつり②】
時間 午前10時～午後4時
内容・料金 ▼香り袋体験：300円▼きもの模様の絵葉書体験：100円
問合せ 須坂クラシック美術館
(☎026・246・6474)

⑤ 笠鉾会館ドリームホール (年中入館無料)

【須坂の伝統芸能をみてみよう！】
仁礼町少年神楽の会による獅子舞とお囃子の演奏を行います。
時間 午前11時～正午
問合せ 笠鉾会館ドリームホール
(☎026・246・7100)



▲仁礼町少年神楽の会のお囃子の演奏の様子

新しく農業を始める方を 応援します



申込・問合せ 農林課(☎026-248-9004)

新規就農研修給付金

市では、新規就農を目指して農業研修を受けている方に、研修中の生活費を給付しています。

対象 須坂市で新規就農を目指す55歳未満の方

※会社などで常勤の雇用契約を結んでいる方は対象外です。
対象になる研修

▼長野県農業大学校総合農学科、研修部、実科・研究科や長野県新規就農里親制度登録農家で受ける研修

▼農業後継者が親元で受ける農業研修で、研修時間が年間でおおむね1200時間以上のもので

給付額 研修費用として毎月2万円(最長2年間)

※青年就農給付金(準備型)を受給している方は、給付額が月1万5千円になります。

※45歳以上で市外から移住し、新たに住居が必要となる方には、月8万円を加算します。

農地の有効利用を促進する取り組み

【遊休農地解消補助金】

遊休農地を借りて、または取得して耕作する場合、委託料・使用料・種苗購入費など

を補助します(同一農地につき1回限り)。

条件 利用権設定または所有権移転登記を行い、3年以上適正に耕作すること などの補助限度額 10aあたり8万円

【農地バンク】

市では、農地を貸したい方、借りた方などの情報を集め、情報を提供しています。貸したい・売りたい農地がありましたら、農林課で登録をお願いします。

特に、ブドウなどの果樹園を借りた方が多くいます。農業を辞めるなどの理由で果樹園を貸したい方は、木を伐採する前にご相談ください。



農家の方へのお願い

新しく農業を始めた方を対象にした住宅や作業場、農機具置き場(倉庫など)を探しています。

貸していただける方は農林課へご連絡ください。



須坂で農業を始める方が増えています

須坂市はブドウやリンゴなど日本有数の果樹の産地で、消費者からも高い評価を得ています。

近年では、須坂市での就農を目指して移住する方が増え、平成24年以降、45歳未満で新規就農した方(見込みも含む)は58人で、そのうち市外出身の方は14人です。

新規就農した方を地域で受け入れるなど、みなさんの応援をお願いします。



▶ブドウ農家を目指して、平成27年に移住してきた埼玉県出身の吉田裕介さん。市内農家で研修中で、間もなく独立予定です。

農業サポーター募集

農繁期に農作業をしていただけの方を随時募集しています。

作業内容 ▼リンゴ:摘果、葉摘み、収穫など▼ブドウ:房切り、摘粒など▼その他の果樹・野菜の栽培に関する作業

※ブドウとリンゴの作業は、初心者を対象にした講習会を開催する予定です。

報酬単価 県最低賃金(時給770円)以上

※求人者とサポーターの両方で決定

【説明会】

とき 3月16日(木)午後2時～3時(要事前申込)

ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

問合せ 農林課
☎026-248-9004

市民農園利用者募集

野菜や花などの栽培を通して自然に親しんでみませんか。

対象 市内在住の方

利用料 年間3500円程度(場所によって異なります)

市民農園の場所 米子、本郷、小河原、田の神ほか

問合せ JAながの須高営農センター営農課
☎026-245-0153

新生活は要注意！ 若者や高校生の消費者トラブル



長野県消費者被害防止啓発
キャラクター「もシカっち」

問合せ 市民課 (☎026-248-9002)

悪質業者は、若者の気持ちや経験不足に付け込んできます。社会人になる、進学をする時期は、若者がトラブルに
あいやすくなります。

若者に多いトラブル事例

【マルチ商法】

「友達に紹介すれば必ずもうかる」などと言われて勧誘し、商品やサービスを契約させる商法です。

友達や先輩から誘われ断りにくいという特徴があります。

【キャッチセールス】

路上で「アンケート調査などと呼び止められ、販売目的を告げずに事務所へ連れて行かれ高額契約を結ばせる商法です。

「かわいくなりたい」「痩せたい」などの願望に付け込み言葉巧みに勧誘したり、契約をするまで帰れないといった強引な勧誘の事例があります。

【詐欺的な出会い系サイト(サクラサイト)】

サイトに雇われた人物が異性や芸能人、弁護士などになりすましてサクラ(おとり)になり、サイトに誘導します。その後、メールを交換するための料金を支払わせ続ける詐欺まがいの商法です。

間違いメールを装って近づいたり、「さびしい」「高額収入を得たい」という消費者の気持ちを利用した悪質な手口があります。

【インターネット通販トラブル】

「振込後に商品を送送しませんでした」とあり支払いをしたにも関わらず商品が届かない、定期購入と気づかず申し込んだしまいトラブルになるといった事例があります。

前払いの販売や通常よりもかなり安く販売されているものには注意が必要です。

トラブルを回避するには

【しっかりと考える】

「絶対もうかる」「格安」などうまい話を安易に信用しない。

【一人で悩まず、すぐに相談】

相談窓口では、一緒に解決方法を考えます。

困ったときの相談先

▼消費者ホットライン

☎188「被害はイヤヤ」

▼市役所消費者相談窓口(市役所窓口①・1・本庁舎1階)

☎026-248-9002

※月々金曜日(12月29日)午前9時〜午後5時

高齢者福祉

3月から「安心みまもるシール事業」が始まります

申請・問合せ 高齢者福祉課・窓口⑨番(☎026-248-9020)

安心みまもるシール事業とは

高齢者の方が、認知症による徘徊などで行方不明になった場合の早期発見と、保護されたときの身元確認や親族の方への迅速な連絡の支援を目的とした事業です。

市が須坂警察署と事業協定を結び実施します。

事業の内容

事前に登録申請していただいた高齢者の方の情報を須坂警察署へ提供します。

申請時にお渡しする「みまもるシール」(右下の写真)を徘徊のおそれのある高齢者の方の衣服や持ち物に貼り付けていただきます。

高齢者の方が行方不明になった場合、ご家族などから須坂警察署へ捜索依頼をしてい



▲みまもるシール
衣服などに貼る「アイロンシール」と、つえなどに貼る「反射シール」があります。

ただし、会員番号を捜索の手がかりとして活用します。

登録申請が必要です

対象者 市内在住のおおむね65歳以上の方
費用 無料

※登録申請に必要な持ち物や方法など、詳しくはお問い合わせください。



▲須坂警察署と事業協定を締結しました(2月20日)

米子大瀑布をPRするペットボトル水 「信州須坂の水」の取扱店のお知らせ

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

「信州須坂の水」とは

米子大瀑布の写真をパッケージに使用したペットボトル水(500ml)です。
根子岳・四阿山を源流にした原水を峰の原高原で緩速ろ過した水道水です(塩素を取り除いています)。
市では、国の名勝に指定された米子瀑布群のPRの一環として、昨年8月に限定800箱を委託製造しました。

「信州須坂の水」の栄養成分(100mlあたり)

- ▼エネルギー・タンパク質・脂質・炭水化物：0
- ▼ナトリウム：0.18mg(食塩相当量0.0004g)
- ▼カリウム：0.07mg
- ▼カルシウム：0.48mg
- ▼マグネシウム：0.09mg
- ▼pH値：7.7
- ▼硬度：16mg/L

取扱店(2月現在・順不同)

- ▼旧小田切家住宅
- ▼蔵のまち観光交流センター(公社)須高広域シルバー人材センター
- ▼須坂温泉古城荘
- ▼須坂市技術情報センター
- ▼須坂病院売店
- ▼世界の民俗人形博物館
- ▼セブンイレブン須坂インター店
- ▼セブンイレブン須坂市役所前店
- ▼セブンイレブン須坂春木町店
- ▼湯っ蔵んど
- ▼ローソン須坂墨坂南店
- ▼(株)小布施堂樹一客殿
- ▼池乃清泉亭
- ▼金箱
- ▼時空の杜
- ▼(株)酒井商會
- ▼メセナホール
- ▼高野酒店
- ▼丸山酒店
- ▼みすゞや
- ▼菅平グリーンゴルフ
- ▼タケヨシ農園滝の駅(米子大瀑布駐車場内)(※)

(※)の取扱店は、冬季は営業していません



▲「信州須坂の水」

平成28年10月3日指定 国の名勝「米子瀑布群」

米子瀑布群とは、米子川の上流、標高1600m付近の岸壁に流れ落ちる十数条の滝の総称です。
米子大瀑布は、権現滝(写真左側・落差80m)と不動滝(写真右側・落差85m)のことをいいます。
国の名勝としては、県内6件目、滝では県内初です。



▲米子大瀑布
※米子大瀑布へのアクセス道路は、4月下旬(予定)まで閉鎖しています。

「信州須坂の水」をご活用ください

個人や団体、企業などで、会議など大勢が集まる機会に「信州須坂の水」をご活用ください。

また、市外からの来客があるときや市外への出張時には、手土産としてご活用いただき、米子大瀑布のPRにご協力いただけますようお願いいたします。

飲んだ方の感想



「お酒に割ってもおいしい」

Aさん(60代男性)

普段からペットボトル水をよく飲んでいますが、「信州須坂の水」は口当たりが良く、焼酎やウイスキーなどの水割りに使用すると、お酒がいつもよりおいしく感じて気に入っています。

「信州須坂の水」の取扱店募集

「信州須坂の水」を販売していただける店舗や施設などを募集しています。
卸売価格など詳しくは、政策推進課(本庁舎2階)へお問い合わせください。

除雪作業のご協力を ありがとうございました



問合せ 道路河川課 (☎026-248-9006)

1月の大雪

1月14日～17日と20日～21日にかけて、須坂市にも大雪が降りました。

市では、安全で円滑な道路交通を確保するため、迅速な除雪作業に努めています。しかし、除雪機械の台数が限られているため、生活道路などの狭い道路や歩道などの除雪など、みなさんの要望のすべてに応えることはできません。今後、みなさんの除雪のご協力をお願いします。

地域の方に除排雪作業のご協力をいただきました

市では、地域のみなさんと協力して雪の片付けや運搬を行う「除排雪協働事業」を実施しています。



▲小島町の除排雪協働事業の様子 (1月26日)



▲北横町の除排雪協働事業の様子 (1月27日)



▲須坂看護学校側臨時排雪場の様子 (1月27日)

これは市が委託する業者のトラックへ地域のみなさんが雪の積み込み作業を行い、業者が運搬する共創の事業です。今年、2月1日までに8町(▼中町▼横町▼東横町▼北横町▼立町▼坂田町▼小島町▼豊島町)がこの事業を利用し、除排雪をしていただきました。

事業の利用を希望される方は、区長さんをおして道路河川課に依頼してください。

市長の

いきいき通信

やり遂げる力(グリット)

「成功者はGRIT(グリット)という共通の性格を持つている」という学説があります。グリットとは、目的を達成するための強い情熱を持ち、長期的・継続的に努力し、最後までやり遂げる力のことです。

一方、世の中には不可能なことや非常に困難なことがあります。市民要望にもそのような事項があります。ラインホルド・ニーバーは、「変えられないものを受け止める冷静さ、変えるべきものを変える勇氣、変えられないものと変えるべきものを見分ける知恵をお与えください」という言葉を残しています。

私は、この言葉の中の「変えられない」を「不可能」に置き換えることができると考えます。

ある経営者は、やり遂げる秘訣を尋ねられたとき、「簡単ですよ。『これをやる』と話してしまえばいいのです。人に話してしまえば、やらざるを得なくなる」と答えたそうです。(雑誌『プレジデント』から引用)

以上のことを須坂長野東インター周辺の大型商業施設建設計画にあてはめると、「やり遂げると公言し、不可能と断定されない限り強い情熱を持ち、長期的・継続的に努力することが重要」と考えます。

「須坂市は諦めたのではないか」という噂があるようですが、不可能と断定されない限り諦めないことを約束します。

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



お便り紹介コーナー

～2月に届いたお手紙から～



信州須坂の台所

『広報すぎか』2月号の裏表紙のコーナー「信州すぎかの台所」で紹介されていた「りんごケーキ」を焼いてみました。

家にある材料ですぐにでき、急な来客にも対応できると思います。

メインはりんごですが、トップピングを変えたりナッツなどを入れても楽しめます。わが家の味にしたいと思っています。

(滝沢さん 58歳)

●レシピをアレンジしてわが家の味にするという工夫が素晴らしいですね。

ありがとう

先日の大雪のときに、近所

の中学生の兄弟が、わが家の屋根の雪下ろしをしてくれたいえ、車庫まできれいにしてくれました。

学生服が一段と光り輝いて見えました。「若者の翼は力」ですね。これからの成長が大いに楽しみです。

爽やかさと元氣と喜びを与えてくれた2人、ありがとうございました。

(ペンネーム ひまわりさん 73歳)

●雪かきは大変な作業ですが、ご近所で助け合う心は素晴らしいですね。

思わぬ大雪

雪が降り積もった庭先に、一つりんごを置きました。

スズメがりんごをついばむ姿は、なぜかうれしいです。ホッコリです！

(竹前さん 62歳)

●えさが少ない冬期間に、スズメは竹前さんのりんごをおいしく、ありがたくいただいたのですね。

お年玉切手シート

年賀はがきの当選番号を見たところ、ビックリ！3等の切手シートが7枚も当たっていました。

こんなに同時に当たったの

は初めてです。今年は、おみくじも「大吉」だったので、良い年になりそうです。

同時に7枚も当選するとはすごい幸運ですね。私も幸せさんにあやかりたいです。

生まれ育った須坂市が大好きです。

(中沢さん 19歳)

●生まれ育った須坂が大好きだと思ふ気持ちと、おじいちゃん・おばあちゃんを大切に思ふ気持ちはすてきですね。その気持ちをいつまでも大切にしてください。

(幸せさん 70歳)

●同時に7枚も当選するとはすごい幸運ですね。私も幸せさんにあやかりたいです。

子育て

結婚8年目にして、昨年、待望の第一子を出産しました。子育ては想像以上に大変で、改めて周りの先輩ママたちを尊敬しました。

毎日てんてこ舞いで大変ですが、その大変さの何百倍も幸せをもらっています。

子どもは今年の3月で1歳

を迎え、私もママ歴1歳です。私たちをパパ・ママにしてくれてありがとうございます。

●お子さんの誕生おめでとうございます。ちよつとしたことでも子どもの成長を実感すると、幸せな気持ちになりますよ。

まだまだ寒い日が続きそうですが、暖かくなったらウオーキングをします。百々川コースが待っています！

暖かくなったら

●春の訪れとともに、たくさんウオーキングを楽しんでください。百々川コースのほかにも良いコースがあれば教えてください。

(ペンネーム ルルさん 35歳)

※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。



市報クイズ

■今月のプレゼント

- ① 湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人
- ② 須坂温泉入浴券(ペア) 5人
- ③ 漫画『堀直虎物語』 5人



① 湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人
 ② 須坂温泉入浴券(ペア) 5人
 ③ 漫画『堀直虎物語』 5人

■応募方法

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

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

■応募締切 3月15日(水)必着

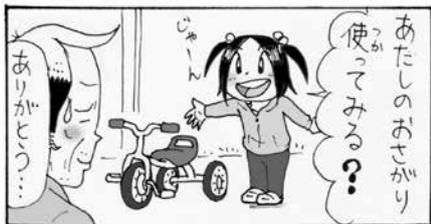
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

- FAX 026・246・0750
- Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

●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

蔵の町の さくらちゃん 107
ナカムラサトシ



税金のお問い合わせは税務課(☎026-248-9001)へ
※4月号で「蔵の町のさくらちゃん」は終了します。

広報テレビ番組
「“共創”皆でつくろう元気なすざか」
(須高ケーブルテレビ)

3月は「すざか女性未来館の活動などの紹介」を放送します。すざか女性未来館の活動や利用団体の活動の様子などをご覧ください。

- 【放送日】 ▼3月13日(月)~17日(金)
午前8時~、午前11時~、午後2時~、午後5時~、午後8時~、午後11時~
▼3月18日(土) 午後2時~、午後5時~、午後8時~、午後11時~
▼3月19日(日) 午前10時~、午後2時~、午後5時~、午後8時~、午後11時~

「“共創”皆でつくろう元気なすざか」の過去の放送分は、市ホームページ「すざか映像館」でご覧いただけます。
また、平成25年度~平成27年度の放送分(DVD)は、図書館で貸し出しています。



須坂 結婚・子育てハッピー大使
こてつめ

須坂で
ハッピー



須坂 結婚・子育てハッピー大使 こてつです。
2月は、仁礼地域の子育て広場に参加させていただきました! 子育て広場は、保健指導員さんが中心となって行い、お父さん・お母さんと子どもたちの交流の場となっています。

須坂は保健指導員さんの発祥の地って知ってましたか? 「子育て広場のお手伝いができるのは美女だけ」というOBさんの発言に脱帽! 楽しく元気な女性のパワーが子育ても支えてくれているんだと感じた一日でした。子育て広場がお近くで開催される時は、ぜひご参加ください!



▲子育て広場の様子

僕たちは、3月12日(日)に市内で行われる婚活イベントの中で“こてつめ 恋勝セミナー”を開催しますよ。お楽しみに!

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

Beautiful Name
ビューティフルネーム



黒岩 さくら ちゃん
(2歳1か月)

お父さん…佑太さん/お母さん…美由紀さん

強さとしなやかさを兼ね備えた人になってほしいという願いと、多くの人が好きな桜のように誰からも愛される人になってほしいという願いを込めて、名付けました。

最近はおままごとが大好きです。「買い物に行ってくるね」、「パンどうぞ」など、たくさんお世話をしてくれます。お友だちが大好きな紗桜ちゃん。お友だちと仲良く元氣いっぱい遊ぼうね。

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(☎026-248-9017)

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。



▲試合の様子



▲試合前に子どもたちと記念撮影

長野☆ガロンスが躍動

多くの市民が応援

バレーボールのV・チャレンジリーグⅡ男子2016/17シーズンの最終ホームゲームが2月11日・12日に市民体育館で行われました。

両日とも約400人の観客が来場。選手は子どもたちのエスコートで入場しました。

観客の大きな声援を背に、見事2連勝を飾りました。また、順位も5位から4位に浮上しました。
〔2月11日〕

須坂の町並みが学びの場

学生たちがさまざまな企画

大学・短大・高等専門学校の学生たちが、市内にある蔵造りの建物などを活用して研究活動をする「蔵の町並みキャンパス」を行っています。

清泉女学院大学のグループは、旧小田切家住宅を活用した節分パーティー(右の写真)を信州大学工学部建築学科のグループは、旧小田切家住宅内にベンチを設置するプロジェクト(下の写真)をそれぞれ行いました。



▲学生が扮した鬼に豆をまく子どもたち(2月5日)

◀製糸業の糸を巻く道具を模したベンチ(2月17日)



日野地域児童クラブが完成

日野地域児童クラブは、市内で最も大きな児童クラブで、約100人が利用しています。新しい建物は、鉄骨平屋建てで、特に支援を必要とする児童のための支援室や多目的トイレを設置したほか、バリアフリーなどにも配慮しています。〔2月15日〕



災害時の相互応援

神奈川県海老名市と「災害時における相互応援に関する協定」を締結しました。地震などの大規模災害発生時に食料や物資などの提供、職員の派遣、市民の広域避難など、相互の応援体制をとります。〔1月31日〕



全国大会出場報告

相森中学校家庭科部

全国中学生創造ものづくり教育フェア「あなたのためのおべんとう」コンクールに出場(7年連続)した相森中学校家庭科部が市長と教育長に報告しました。

メニューは生徒たちが考案。13種類の信州産食材を使用したほか、骨折防止のためのカルシウムを含む食材の使用や減塩の工夫など、健康にも配慮しました。

松本那奈子さん(写真左から2番目)は「この経験を日頃の生活に生かしたい」と話していました。〔2月7日〕



地域の方が先生

児童たちに折り紙の授業

松木百合子さんと富澤智子さんが、井上小学校5年松組の図工の時間に、児童たちにこまと紙コプターの作り方を教えました。

小学校に隣接する井上地域公民館に飾られた折り紙のこまを見た児童が「作ってみたい」と話したことがきっかけで実現。児童たちは「難しかったけどできてうれしい」などと話していました。〔2月8日〕

すざか 表紙の
写真から

須坂産の食材で恵方巻き

須坂恵方巻き教室実行委員会
が須坂小学校で「恵方巻き教室」
を開催しました。

児童は、八町きゅうりや村山
早生ごぼうなど、7種類の須坂
産食材を使用した恵方巻きを作り、
今年の恵方「北北西」を向き
丸かじりしました。〔2月1日〕

情報ファイル 3月

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

●道路にはみ出した枝は切ってください

道路や歩道に、住宅の樹木や垣根、リンゴやモモなどの果樹の枝がはみ出すと、自動車や歩行者の通行の妨げになります。また、はみ出した枝が原因で見通しが悪くなったリ、カーブミラーや道路標識が見えにくくなることもあり、

たいへん危険です。

道路や歩道にはみ出した枝は、せん定や刈り込みをするなど、みんなが安全に通行しやすい道路環境づくりにご協力をお願いします。
 問合せ 道路河川課
 (☎248-9006)

●市立小・中・須坂支援学校の卒業式と入学式

【卒業式】
 小学校 3月16日(木)午前
 中学校 3月15日(水)午前
 須坂支援学校 3月14日(火)午前
 【入学式】
 小学校 4月6日(木)午前
 中学校 4月6日(木)午後
 須坂支援学校 4月7日(金)午前
 問合せ 学校教育課
 (☎248-9010)

●就学援助制度をご利用ください

経済的な理由により就学が困難なお子さんのいる世帯を対象に、学用品や学校給食費などを援助します。
 対象 市内に住所を有し、小・中学生がいて、次のいずれかに該当する世帯
 ▼生活保護がこの一年以内に廃止または停止した世帯

▼平成29年度市民税が非課税の世帯
 ▼児童扶養手当を受給している世帯
 ▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受けている世帯

▼保護者が事故や病気、収入が不安定などの理由で所得が低く、生活が困難な世帯(所得制限があります)
 ※所得の申告をしていないと給付認定ができません。
 申請方法 申請書に必要事項を記入し、学校教育課(東庁舎1階)に提出(申請時には個人番号が必要になります)
 ※申請書は、通学している小・中学校または、学校教育課でお渡しします。
 申請期間 3月21日(火)～4月12日(水)
 ※個人番号の取り扱いになるため、学校での申請は受け付けできません。
 申請・問合せ 学校教育課
 (☎248-9010)

●平成29年度の在宅福祉利用券申請手続き

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

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

利用券の種類 ▼おむつ購入利用券 ▼理容・美容利用券 ▼タクシー乗車利用券 ▼寝具クリーニング利用券
 ※寝具クリーニング利用券は要介護認定者のみ
 申請・給付方法 ▼地区の民生児童委員さんに申請書の取りまとめと利用券の給付をしていただきます(一部、郵送する場合もあります) ▼年度途中から対象となる方は、随時申請を受け付けます
 申請・問合せ ▼要介護認定者に関すること:高齢者福祉課(☎248-9020) ▼重度心身障害児(者)に関すること:福祉課(☎248-9003)

●春のお彼岸で霊園にお越しの方へ《駐車場案内》

路上駐車は周辺住民の方の迷惑になりますので、ご遠慮ください。
 【坂田霊園】
 3月18日(土)～20日(月)は、臨時駐車場(坂田浄水場)をご利用ください。

SANWA HOUSE サンワハウスが提案する安心とハイクオリティの

リフォーム・新築

床・壁の張替からお家の大改装・新築まで
 どんなことでも、あなたのお家にピッタリのプランを提案します!

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**

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

まずはお問合せください! ☎0120-207-117

本社:須坂市仁礼1235-1 塩川オフィス:須坂市塩川503-12

広告欄

広告の問い合わせは(株)サンワシステム 営業所へ(☎050-58338-2344)

臨時駐車場の開放時間
午前9時～午後4時30分
※警備員の誘導指示に従って
ください。霊園内の駐車場は
障がい者の方などが優先です。

【松川・高梨霊園】

霊園の駐車場をご利用くだ
さい。

問合せ 生活環境課
(0248-9019)

●平成29年度の固定資産課
税台帳の縦覧を行います

平成29年度固定資産税・都
市計画税の課税にあたり、市
が課税している土地・家屋の
評価額などを記載した帳簿の
縦覧を行います。

縦覧できる方 固定資産税の
納税義務者本人(共有者含む)
または本人の委任を受けた代
理人(同居の家族や納税管理
人は、本人と同様に縦覧でき
ます)

縦覧期間 4月3日(月)～5月
1日(月)

縦覧場所 税務課資産税係
固定資産課税台帳の閲覧

固定資産課税台帳(名寄帳)
に記載してある自己資産は、
通年閲覧できます。

なお、縦覧期間中は名寄帳
の閲覧および写しの交付手
料は無料です。

持ち物 ▼はんこ▼本人確認
書類(運転免許証など)
問合せ 税務課
(0248-9001)

●「家族で読書ちやれんじ
(幼児版)」のポイントカ
ードを提出してください

3月10日(金)までに貯めたポ
イントカードに必要事項を記
入し、窓口を持参された家族
に、賞状を発行します。

提出期限 3月17日(金)

提出場所 ▼図書館▼生涯学習
スポーツ課

提出物 平成28年度中に貯め
たポイントカード全部
提出・問合せ 生涯学習スポ
ーツ課(0248-9027)

●ぶどう棚の雪害に対する
補助金

1月14日～17日の大雪によ
り、ぶどう棚の仮復旧・被害防
止対策で使用した角材の購入
費に対して補助金を交付します。

対象 市内に住所を有する
農家
補助率 角材購入費の3分の
1以内の額

申請方法 角材をながの農協
須高ブロック管内のアグリサ
ポートセンター・アグリハウ

ス以外で購入した方は、農林
課(本庁舎2階)にある申請書
に記入し提出してください(持
ち物など詳しくは、市ホーム
ページをご覧ください)。お
問い合わせください。

募 集

●農業委員・農地利用最適
化推進委員募集



【農業委員】
対象 農業の識見を持ち、
職務を適切に行える方

募集人員 ▼地区からの推薦
：8人▼農業団体などからの
推薦および公募(利害関係の
ない方を含む)：6人
業務内容 ▼農地の権利移動
や転用などの許可および審議
▼農地などの現地確認および
指導 ほか

任期 7月20日(木)～平成32
年7月19日(日)
【農地利用最適化推進委員】
対象 農地などの利用の最

適化の推進に熱意と識見を持
つ方
募集人員 7人(地区からの
推薦および公募)
業務内容 農地利用の集積・
集約化▼遊休農地の発生防止
解消に関すること ほか
任期 委嘱の日(今年7月
を予定)～平成32年7月19日(日)
申込方法 農林課・農業委員
会事務局(本庁舎2階)にある
申込書に記入し、郵送または
直接提出してください。

※申込書は、市ホームページ
からもダウンロードできます。
申込期間 3月15日(水)～4月
11日(火)(必着)
申込・問合せ ▼農林課(02
48-9004)▼農業委員
会事務局(0248-9015)
〒382-8511 須坂市
役所農林課・農業委員会

●不法投棄監視パトロール
員(ボランティア)募集

対象 地域の環境美化に関
心がある方
募集人数 30人程度
主な活動内容 「須坂市を清
潔で美しくする条例」に基づ
き、ごみの不法投棄(ポイ捨
て)を市へ報告する

※巡回時は、市発行の身分証
明書を携帯していただきます。
(0248-9017)

活動場所 自宅周辺の道路や公
園など、自分で巡回できる場所
期間 4月1日(土)～平成30
年3月31日(土)
申込方法 電話・FAX・E
メールで▼氏名▼住所▼電話
番号をご連絡ください。
申込期限 3月13日(月)
申込・問合せ 生活環境課
(0248-9019) FAX 251
-2459)
Eメール s-seikatsukankyo
@city.suzaka.nagano.jp

●117人会議(各種団体
の懇談会)を開催します

市内の団体間のネットワー
クおよび連携のきっかけづく
りを目的に開催する会議の参
加団体を募集します。

とき 3月15日(水)午後7時
～8時30分
ところ 防災活動センター(活
動室1)

内容 ワークショップ形式
で団体の課題解決や団体間の
連携を考えます
対象 市内で活動している
団体の長および役員(1団体
2名まで)

募集団体数 10団体程度
申込期限 3月13日(月)
申込・問合せ 政策推進課
(0248-9017)

◎平成28年熊本地震災害義援金と新潟県糸魚川市大規模火災義援金を3月31日(金)まで、市役所や各公民館で受け付けています。

●花と緑のまちづくり「花の植栽ボランティア」募集

須坂長野東IC入口のカンナやフラワーロードの花の植栽と維持管理を手伝っていただける方を募集します。

活動期間 4月から11月まで ※申し込みは、随時受け付けています。活動日など詳しくは、個別にお知らせします。
主な活動場所 ▼須坂長野東IC入口 ▼県道長野須坂インター線沿い(上八町・仁礼町)
▼臥竜公園多目的広場
申込・問合せ まちづくり課 (0248-9007)

●信州すぎか農業小学校 豊丘校入校児童募集

平成29年度入校児童を募集します。
自然の中で農業や伝統文化を体験し、子ども同士や家族・地域の人とふれあいましよう。
対象 小学生とその家族
※授業は毎回、親子(家族)同伴で参加してください。
定員 親子30組程度
※未経験者優先。申し込み多数の場合は抽選。
活動期間 4月〜平成30年1月(17回程度)
※原則土・日曜日、祝日の半日

ところ そのさとホール(豊丘上町)とその周辺の農地
活動内容 ▼野菜の植え付け・収穫 ▼田植え ▼そば打ち体験
▼もちつき など
参加費 4千円(市内在住の子ども一人あたり)
※材料費・保険料含む
申込方法 子ども課(窓口)⑩番・東庁舎1階)にある申込書に記入し提出
申込期限 4月7日(金)
※詳しくは、お問い合わせください。
申込・問合せ 子ども課 (0248-9026)

●自動販売機設置業者募集(再募集)



4月から3年間、市の施設に飲料水の自動販売機設置を希望する方を募集します。
設置場所 ▼中央公民館：2台 ▼日野地域公民館：1台
最低貸付金額(年額) ▼中央公民館：11万447円 ▼日野地域公民館：1万5491円
入札資格 須坂市物品等入札(見積)参加資格者で、次の要件をすべて満たすこと。
▼市内に本店・支店などを有する法人・個人
▼自動販売機を3年以上設置した実績があり、故障した

ときに速やかに対応できること
▼市税を滞納していないこと
▼暴力団員およびその構成員でないこと
受付期間 3月1日(水)〜10日(金)・日曜日を除く
入札日 3月15日(水)午後1時30分
※申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
申込・問合せ 財政課 (0248-9016)

●オペラ公演(音楽家集団「土の会」主催)に出演する合唱団員を募集

平成30年5月5日(土)・6日(日)にメセナホールで上演するモーツァルト作曲のオペラ「コシ・ファン・トゥッテ」に出演していただける方を募集します。
対象 小学生以上(高校生以下は保護者の同意が必要)でほとんどの練習に参加できる方 など
練習 毎月1〜2回(原則日曜日の午後1時30分)
練習場所 メセナホールなど
参加費 ▼大学生以上：1万円 ▼高校生以下：5千円
定員 各パート10人程度(ソ

プラノ・アルト・テノール・バス)
※応募多数の場合は選考
申込期限 3月31日(金)
申込・問合せ 音楽家集団「土の会」(高橋) (090-4462-7496)

●公共職業訓練生募集 「CAD/CAM技術科 若年者コース」

訓練期間 5月10日(水)〜11月17日(金)
ところ ポリテクセンター長野(長野市)
対象 おおむね45歳未満の方で▼雇用保険の受給資格があり受講開始日に所定給付日数の残日数が一定以上ある方
▼ハローワークに求職の申し込みをしている方
定員 15人
参加費 無料(テキスト代など別途)
申込期限 3月30日(木)
申込先 ハローワーク須坂 (0248-8609)
問合せ ポリテクセンター長野(0243-7856)
【公共職業訓練見学説明会】
とき 3月23日(木)午前10時〜正午
ところ ポリテクセンター長野(長野市)

ここが知りたいこども園

Vol.3

Q:インフルエンザなどの感染症が気になる季節ですがこども園ではどのような対策をしているのですか?
A:認定こども園 マリアこども園では、全年齢の保育室・トイレに加湿器を設置しインフルエンザ・ノロウイルスに効果がある次亜塩素酸水にて加湿消毒をおこなっております。また、各お部屋にある水道にてこどもたちが、手洗い、うがいをおこない感染予防に努めています。
Q:冬季は、保育料の他に暖房費の徴収はあるのですか?
A:マリアこども園では、暖房費の徴収はおこなっておりません。冬季の暖房は、全年齢の保育室には、床暖房設備を設置していますので足元からポカポカです。また、ホールなどは、FF式の大型暖房器具を利用しております。
Q:こども園では安全対策をどのようにおこなっているのですか?
A:マリアこども園では、毎月のテーマに沿って避難訓練・防災訓練・防犯訓練・災害時引き渡し訓練を実施しております。また、急な災害のための非常用物品(水・食料・発電機等)の備蓄をしております。防犯対策としては、オートロック扉の設置・保育時間内の施錠・防犯監視カメラを設置しております。

Maria Kodomoen 認定こども園 マリアこども園 須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012 www.mariakids.jp

広告欄

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(050-5838-2344)

3月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002**
 と き 9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)
- 子ども課相談室 ☎248-9026**
 (子育て相談、家庭生活など)
 と き 月曜日~金曜日 8:30~17:15
 ところ 子ども課
- 教育相談室 ☎248-0001**
 と き 月曜日~金曜日 8:30~17:15
 ところ 学校教育課
- 休日就業相談(要予約) ☎246-3501**
 と き 4日(土)、4月1日(日)
 13:00~17:00
 ところ ゆめわーく須坂
 (須坂駅前ビルシルキー2階)
- もの忘れ相談日 ☎245-4566**
 と き 22日(水) 8:30~17:15
 ところ 地域包括支援センター(市役所本庁舎2階)
- よろずなんでも相談 ☎245-0909**
 と き 24日(金) 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
- 結婚相談 ☎214-2994**
 と き 5日(日)、19日(日)、4月2日(日)
 9:00~12:00
 ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士無料法律相談 ☎248-9977**
 と き 9日(木)、23日(木) 13:00~16:00
 ところ すざか女性未来館
 問合せ まいさば須坂(要予約)
- 司法書士法律相談 ☎245-0031**
 と き 23日(木) 13:00~15:00
 ところ 須坂商工会議所
- 日本政策金融公庫特別相談会**
 相談希望がありましたらお問い合わせください。
 ところ 須坂商工会議所
 問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)
- シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003**
 と き 15日(水) 13:30~※時間厳守
 ところ シルバー人材センター
- 不動産無料相談 ☎228-2130**
 と き 15日(水) 10:00~15:00
 ところ 長野県不動産会館(長野市)
 問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代)**
 と き 月曜日~金曜日、第2土曜日
 ※時間や場所など詳細はお問い合わせください。

★災害情報

	平成29年		昨年 同期
	1月	累計	
火災	2	2	1
死者	0	0	0
傷者	0	0	0
救急出動	223	223	214
交通事故	9	9	9
急病	142	142	132
その他	72	72	73
救助	2	2	3
交通事故	1	1	1
その他	1	1	2

★交通事故

	平成29年		昨年 同期
	1月	累計	
件数	12	12	10
死者	0	0	0
傷者	14	14	12

ストップ

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

内容 ▼公共職業訓練(無料)の説明▼施設見学 など
申込・問合せ ポリテクセン
ター長野(☎243-7856)

●青年海外協力隊・シニア
海外ボランティア募集

募集期間 3月31日(金)~5月
10日(水)

【説明会(事前申込不要)】
と き 4月1日(土)午後2時
~4時
ところ 長野市生涯学習セン
ター(TOIGOS3階)

【一日体験入隊(要事前申込)】
と き 4月23日(日)午前10時
~午後4時
ところ 駒ヶ根青年海外協力
隊訓練所
参加費 500円

行事・催し

定員 80人(申込順)
※詳しくは、お問い合わせい
ただくか、JICAホームペ
ージ(<http://www.jica.go.jp/komagane/index.html>)
をご覧ください。

申込・問合せ JICA駒ヶ根
(☎0265-82-6151)

●日本初の女性報道写真家
笹本恒子写真展

須坂市に多数の写真を寄
贈いただいた笹本恒子さんの
ドキュメンタリー映画が、今
春公開予定であることを記念し
て、写真展を開催します。
今回は、女性を被写体にし

た作品を中心に展示します。
著名人のありのままの素顔を
ぜひご覧ください。

と き 2月17日(金)~5月10
日(水)▼2月:午前9時30分~
午後4時30分▼3月以降:午
前9時~午後5時

ところ 笠鉾会館ドリームホ
ール(2階ギャラリ)

入場料 無料
問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248-9027)

●福井敬一常設展
テーマ「人」

現在開催中の福井敬一常設
展は、会期が変更になりました。
色彩のリズムや人物画のお
もしろさに魅入られて描かれ
た作品を紹介します。

と き 4月16日(日)まで
ところ 須坂駅前ビルシルキ
ー(2階)

入場料 無料
問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248-9027)

●AC長野パルセイロ
ホームゲーム情報

AC長野パルセイロがJ2
昇格へ向けて2017年シ
ーズのスタートを切ります。
みなさんのご声援をお願い
します。

ところ 長野スタジアム(長
野市)

【トップチーム】
第2節Y.S.C.C.横浜戦
(ホーム開幕戦)
と き 3月19日(日)

午後1時キックオフ
問合せ パルセイロ・コミュ
ニケーションセンター
(☎080-1269-6464)

●認知症高齢者の家族の
つどい

認知症の介護者同士、日頃
の介護体験や感じたことなど
を話し合い、交流を深めまし
よう。

と き 3月7日(火)午後1時
30分~3時30分

ところ すざか女性未来館教
室(中央公民館2階)

対象 認知症高齢者の介護
者など
参加費 無料
問合せ 地域包括支援センタ
ー(☎245-4566)

すざかこども食堂

具だくさん汁とおにぎりをみんなで食べましょう。
とき 3月11日(土)午前11時〜午後2時
ところ 中央公民館
参加費 ▼子ども：無料▼大人：200円
※とん汁に入れる材料を提供いただける方は、3月9日(木)までにご連絡ください。
問合せ すざかこども食堂実行委員会(藤本)
(090-8729-9976)

講座・教室

ガーデニングづくり講習会
「ガーデンソイル流・須坂の里庭」

ガーデニングの知識や空間デザインをいかした庭造りを目指しませんか。
とき ▼4月11日(火)▼5月2日(火)▼6月6日(火)▼7月4日(火)▼9月5日(火)▼10月3日(火)▼11月10日(火)▼12月8日(火)
▼午後の部(ステップアップ講座)：午後1時30分〜3時
※午後の部は、過去にガーデンづくり講習会に参加経験がある方が対象です。日程は、

変更になる場合があります。
ところ ガーデンソイル庭園(野辺町)

講師 ▼片岡邦子さん
▼田口勇さん

参加費 午前・午後の部とも1回800円

定員(申込順) ▼午前の部：20人程度▼午後の部：10人程度
申込開始 3月1日(水)
申込・問合せ まちづくり課
(0248-9007)

人権問題学習会

とき 3月5日(日)午後2時〜4時
ところ 本郷人権ふれあいセンター
演題 被差別部落に生まれながらこそ
講師 村崎太郎さん(猿まわし師)
参加費 無料
問合せ 人権同和教育課
(0245-0909)

お達者元気塾(全12回)

温泉施設を利用して、心と身体の元気づくりをしませんか。参加者には無料で入浴できるなどの特典があります。
とき 4月14日(金)〜9月22日(金)の原則第2・4金曜日

午後1時30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 市内在住の後期高齢者医療保険加入者
※これまでに「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。再参加者を対象とする「お達者名人塾」の募集は、「広報すざか」4月号でお知らせします。

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、電話で申し込んでください。
申込期間 3月1日(水)〜27日(月)
申込・問合せ 地域包括支援センター(0245-4566)

高齢者健康教室

転倒予防や認知症予防に関するコツを学び、みんなで楽しく脳も体も動かしましょう。
とき 3月16日(木)午前10時30分〜11時45分
ところ 保健センター
内容 ▼介護予防に関する講話▼体操・脳トレ など
参加費 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

持ち物 ▼飲み物▼タオル▼動きやすい服装
※事前申し込みは不要です。
問合せ 地域包括支援センター(0245-4566)

さわやか貯筋教室



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。
とき 4月〜9月午前9時30分〜11時30分

【シルキーホール】

原則第2・4火曜日(全12回)

【人権交流センター】

原則第2・4木曜日(全12回)

【老人福祉センターくつろぎ荘】

原則第2・4月曜日(全12回)

各会場共通事項

内容 ▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼筋力トレーニング▼バランストレーニング など
参加費 1回150円

対象 市内に住所を有する

市内在住の65歳以上の方(平成28年10月〜平成29年3月に参加した方は除く)

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

広告欄

やすらぎお墓の やすらぎあん
長野川合新田店までのご案内図
中野店までのご案内図
お墓のこと、墓地のこと、まずはお電話ください。
0120-782-778
www.yasuragian.co.jp

お墓のご相談会がはじまります
3月18日(土)19日(日)20日(祝)午前10時から午後5時
ひとまわりするとお墓づくりのすべてがわかります。

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(0550-58338-2344)

し、直接またはFAXで提出してください。
 ※電話での申し込みもできます
申込期間 3月1日(水)～24日(金)
申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566 FAX248-1119)

●片づけ講座

家の環境を安全・快適にするための方法などを学べます。
とき 3月13日(月)午後1時30分～3時
ところ 北信消費生活センター(長野市)

講師 大島千恵子さん(株式会社いちにこLifeオーガナイザー)
参加費 無料
定員 50人(申込順)
申込期限 3月10日(金)
申込・問合せ 北信消費生活センター(☎223-6777)

リサイクル情報

《差し上げます》 ▼通学かばん(東中学校用)
 《譲ってください》 ▼毛布
 タオルケット ▼電子ピアノ
 《譲ります》《差し上げます》
の申込期限と抽選日
申込期限 3月7日(火)

●入居者募集

【市営住宅】			【特定公共賃貸住宅】		
募集団地	間取り		募集団地	間取り	
○豊丘	5戸	3DKB	○末広603号	3LDKY	
○境沢	2戸	3KB	家賃	75,000円	
○境沢	1戸	3KY	敷金	家賃の3カ月分	
○かんまち	1戸	3DKY	要件	同居親族・所得など	
○屋部	1戸	3DKY			

※Y…浴槽あり B…浴槽なし

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

交渉権(交渉順位)の抽選日 3月9日(木)午前
 ※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
【登録の分類】
 ▼差し上げます…無償
 ▼譲ってください…譲ってください
申込・問合せ 市民課(☎248-9002)

児童センターで遊ぼう!

※印は母親クラブ共催行事

中央児童センター		馬場町 ☎245-5010/FAX245-6588	
児童	8日(水)	16:00～	認定会・避難訓練
	15日(水)	15:00～	進級・卒業おめでとうの会
	22日(水)	15:00～	プラバン工作
南部児童センター		屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	1日(水)	10:30～	思い出カード作り
	8日(水)	11:00～	誕生会
	15日(水)	10:30～	お別れとん汁会・おもちゃ清掃
児童	14日(火)	16:00～	認定会
	17日(金)	10:00～	とん汁作り
	22日(水)	10:00～	春のさんぽ
	27日(月)	10:00～	ニュースポーツであそぼう!
東部児童センター		高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	2日(木)	11:00～	誕生会(1月～3月)
	8日(水)	10:30～	思い出グッズ作り※
	14日(火)	10:30～	お別れとん汁会・おもちゃ清掃※
児童	1日(水)	16:00～	おたのしみ会
	11日(土)	10:30～	いろいろな遊びと駄菓子屋さん(中央地域づくり推進委員会共催)
	17日(金)	10:30～	すいとん作り
	22日(水)	11:00～	春のコンサート～ブルーヴェ～
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	1日(水)	10:45～	誕生会・キレイキレイしましよ
	8日(水)	10:45～	大きくなったね会※
児童	9日(木)	16:00～	一輪車認定会
	14日(火)	16:00～	お楽しみ会
	17日(金)	10:00～	ハイキング(要申込)
	24日(金)	14:00～	クッキング(要申込)

保健センター健康相談

子どもの何でも相談
とき 3月8日(水)・22日(水) 午前9時～正午
 こころの健康相談
とき 3月15日(水) 午前9時～正午
 健康ミニチェック
とき 3月15日(水) 午後1時～4時
問合せ 保健センター(☎248-9023)
 悩み無料ダイヤル
 ☎0800-800-7223
 午前8時30分～午後5時15分
 (土・日・祝・祝日・年末年始を除く)

子育て支援センターだより ※印は母親クラブ共催行事

★集まりの日(11:00～)
 1日(水) 大掃除ととん汁会…持ち物:おにぎり、はし、水筒(水またはお茶)
 8日(水) リズム遊びと思い出カード作り
 15日(水) 大きくなったね会
 ★中高生と赤ちゃんのふれあい交流(10:30～)
 22日(水) 事前講習を受けた中高生と赤ちゃんが交流をします。詳しくは、お問い合わせください。
 ★ミニ講座(11:00～)
 23日(木) バイオリンコンサート
 ★子育て相談…今月は、家庭児童相談員による子育て相談や管理栄養士による食育相談はありません。
 ★子育て支援センターの開放
 …月曜日～土曜日10:00～17:00
 ★南部・東部・北部の児童センターも開放しています
 ▼月曜日～金曜日10:00～12:00 ▼土曜日は午後も利用できます。詳しく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)
 ☎/FAX245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介



よしみかほ 吉見香穂ちゃん
 好きな食べ物…リンゴ

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……家族の会話は、困難に打ち勝つ強い心をはぐくみます

日曜・祝日の当番薬局

5日(日) コスモス
 12日(日) コスモファーマ高山
 19日(日) オリジン
 サンタグリーン
 20日(祝) 須坂あすなる
 26日(日) 須坂いせや
 4月2日(日) スザカ岡田
 ※芝宮前中島ファミリー薬局は19日(第3日曜日)を除き、すべて営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜・祝日・年末年始
 9:00~12:00、13:00~17:00
 ところ 県立須坂病院
 問合せ ☎245-1650

※休日緊急診療室は、須高医師会、須坂病院、須高行政事務組合が共同で運営しています。

税金などの納期限

納期限・口座振替日
 3月31日(金)

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

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

3月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】(会場:保健センター、持ち物:母子健康手帳)

健診名	日	受付時間	対象者
3か月児健康診査	3(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年11月1日~11月15日生 平成28年11月16日~11月30日生
	4/7(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年12月1日~12月15日生 平成28年12月16日~12月31日生

持ち物…おむつ、バスタオル、3か月児健康診査票

1歳児健康相談	14(火)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年2月16日~2月29日生 平成28年3月1日~3月14日生
---------	-------	----------------------------	---------------------------------------

持ち物…おむつ、歯ブラシ、1歳児健康相談票

1歳6か月児健康診査	17(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年8月12日~8月25日生 平成27年8月26日~9月15日生
------------	-------	----------------------------	----------------------------------------

持ち物…おむつ、歯ブラシ、1歳6か月児健康診査票

2歳児健康相談	7(火)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年2月9日~2月20日生 平成27年2月21日~3月7日生
	4/13(木)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年3月8日~3月21日生 平成27年3月22日~4月7日生

持ち物…歯ブラシ、2歳児健康相談票、2歳児健康相談(おたずね)

3歳児健康診査	24(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成26年2月15日~3月2日生 平成26年3月3日~3月24日生
---------	-------	----------------------------	--------------------------------------

持ち物…歯ブラシ、尿、目と耳に関するアンケート、3歳児健康診査票、おたずね

もぐもぐ離乳食講座	21(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成28年9月1日~9月15日生 平成28年9月16日~9月30日生
	4/18(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成28年10月1日~10月15日生 平成28年10月16日~10月31日生

持ち物…おむつ、おしぼり、らくらく離乳食ガイドブック、離乳食講座おたずね

かみかみ離乳食講座	9(木)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成28年6月1日~6月15日生 平成28年6月16日~6月30日生
	4/11(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成28年7月1日~7月15日生 平成28年7月16日~7月31日生

持ち物…おむつ、おしぼり、らくらく離乳食ガイドブック、離乳食講座おたずね、もぐもぐ離乳食講座の資料

【個別予防接種】(会場:各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象者
平成29年1月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月~9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月~60か月(5歳)の前日まで
平成28年12月生	四種混合1期初回	生後3か月~90か月(7歳半)の前日まで
平成28年10月生	B C G	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月~8か月の前日)
	麻疹・風しん1期	生後12か月~24か月(2歳)の前日まで
平成28年3月生	水痘(水ぼうそう)	生後12か月~36か月(3歳)の前日まで
	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)

※個別通知はしません。各戸に配付した「健康カレンダー」をご覧のうえ、医療機関で受けてください。

【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(株)ホープ長野営業所(☎0550-58338-2344)



法律事務所
MAIMEN

☎026-285-0941

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

離婚/相続/交通事故/債務整理

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

ふじわら ひろふみ
 長野県弁護士会所属 弁護士 藤原 寛史

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

広告欄

公民館だより

すざか

平成 29 年

No.659

3 月 1 日発行

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

中国の文化を体験してみよう！

日滝地域づくり推進委員会

1月26日(木)、日滝地域公民館で「チャイナデーIn日滝」が開催されました。料理教室講師の高津孝道さん流「マーボ豆腐」の調理実習と試食会や、信州太極拳連盟顧問である山崎優子さんの講演と太極拳で、中国の文化を楽しみました。

中国との民間交流に向けて

チャイナデー開催にあたり日滝地域公民館長は「市が長野県とほか4市町と共に中国を相手国とした2020年の東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンに登録されたことにより、これから中国と民間交流を深めていくこと、その一助としてみなさんに中国の文化に親しんでもらいたい」と話しました。

中華料理実習では、参加者18人が試食会のために約60人分を調理しました。

調理前には、マーボ豆腐の



▲山椒や紹興酒で本格的な味に仕上げました

由来や発祥の地である四川省の紹介もあり、中国の知識も深めながらの調理実習となりました。

試食会では、訪れた人から「辛みもちょうどよくおいしい」、「健康関係の講座で公民館に来ることが多いが、こういう催しもとても良い」などの感想があり味にも秀囲気にも満足した様子でした。

太極拳の体験会と講演

午後は山崎さんの講演と太極拳の体験会が行われ、会場には約60人が集まりました。

講演に先立ち、主催である日滝地域づくり推進委員会の中村静雄委員長は「例年は講演会と健康づくりに関する講座をそれぞれ開催していたが、今年は同時開催とした。地元のみなさんをはじめ多くの人に集まっていただきとても嬉しい」と話しました。

山崎さんからは「イキイキ生きよう！」をテーマに講演

があり「元氣よく生きる」と「イキイキと生きる」は違います。元氣でいることを意識すると肩に力が入ることもあります。私も以前は元氣を意識していましたが、今は無理せず年齢にあった生活しようと思っています。その中で、時々自分へご褒美をあげるなどの刺激があれば、幸せな気分になれると思いませんか」との話しに、会場から共感の声が上がりました。

更に「どうしたって身体は老化は止められません。年を重ねて身体に疲れが出てしまっても、気持ちは衰えないように。それが「イキイキと生きる」ことに繋がるのではないのでしょうか」と続けました。

講演後は、山崎さん指導のもとイスハチ（椅子に座って行う太極拳）を体験しました。太極拳独特の動きに難しさを感じつつ、会場は笑顔に包まれ楽しい体験となりました。



▲一つ一つの動きを丁寧に学ぶことが太極拳の特徴です

がりがり山

桜は冬の寒い季節を乗り越えて春をむかえ、気温の上昇とともに花芽は成長「生成」し、三月下旬頃から開花し始めます▼二月一日以降の毎日の平均気温を足し上げ、四百度に達した頃を桜の開花日と予想するのを「四百度の法則」と言います。しかし昨年、長野県は四月九日が桜の開花予報でしたが、実際は三日であり、なかなか難しいようです▼一方、桜開花予想日の「六百度の法則」とは、二月一日以降の毎日の最高気温を足し上げ、六百度を超えた日に桜が開花するという法則です。この法則によると昨年長野の気温では四月一日に六〇二度になってしまいました。二〇一四年は東京都、愛知県、京都府の三都市で、ぴったりの中。その他四都市でも一日のズレで的中していました▼桜の花芽が三分、五分咲きから、満開を迎え花回廊を作って楽しませてくれます。そのうち桜吹雪が舞い、葉桜となっていきます▼短い間でも、その一瞬の輝きこそが希望に満ちた季節の到来を告げ、待ち焦がれていた人たちにいつも変わらぬ力を与えてくれます。

い力を与えてくれます。

須坂市民学園 新入生募集!!

出あい、ふれあい、学びあい

須坂市民学園は中央公民館が開いている成人講座です。5年制で入園年度ごとに学級が組織され、学校のように中央公民館へ登園します。開講から今年で27年目をむかえ、現在72人が在籍しています。

どんな活動をするの？

月に一回登園し、学級活動を行います。クラスの決め事などを話し合うほか、学級別での学習会などを行います。年に7回の「公開講演会」では、さまざまな分野の講師を招いて毎回違ったテーマで学習します。



▲学習会の様子

楽しい行事も

年に数回、普通の講座や学習とは違う特別な行事もあります。学級活動やクラブ活動の成果を発表するための学園祭や、カッタカタ祭りにも踊り連として参加します。



▲おそろいの法被で元氣良く踊ります

学校という社会科学見学のよ
うな館外学習会があります。
クラスごとに県内の施設や企
業、名所旧跡を見学して見聞
を広めます。今年度は須坂の
明治産業(株)の工場や、長野地
方裁判所、陸上自衛隊松本駐
屯地を見学しました。
日時や訪問場所の選定はも
ちろん、現地での昼食や巡る
箇所も自分たちで決めるので
意見を出し合って計画する楽
しさがあります。

クラブ活動

学園での活動は基本的に学
級単位ですが、その枠を超え
て他の学級や同窓生のみな
さんといっしょに活動するの
がクラブ活動です。「興味のある
ことについて学びたい」、「得
意な分野をさらに深めたい」、
「新しい自分を発見したい」、
といった希望が叶えられます。
合唱、ウォーキング、ガー
デニング、書道、マレットゴ
ルフなど15のクラブがあり、
活動日や回数、費用などに
ついてはクラブによって異なり
ます。



▲福祉施設に歌を届けます(合唱クラブ)

みなさんも、市民学園に入
って、新たな仲間と出あい、
須坂について学びあい、ふる
さとに誇りを持って語りあい
ませんか。

申込方法

平成29年度の新生を募集
しています。

開講期間 平成29年4月～
平成30年3月

負担金 年3600円/人

※学級・クラブ活動は別途費
用が必要です。

対象 市内在住で20歳以上
の方ならどなたでも
申込 4月7日(金)まで

※中央公民館の窓口にある入
学申込書に記入し、負担金
を添えてお申し込みくださ
い。
電話でも申し込みできます。

問合せ ☎245・1598

故郷信州を眺め描く



に映し、折れてなお花を付け
る桜の生命力の強さと、楽し
そうに遊ぶ子どもたちの様子
を読みあげました。
その後、藤岡さんのイラスト
10点を自身の朗読で紹介し
ました。長野県の風景を基に
したイラストもあり、参加者
は朗読と合わせてイラストの
世界に浸っていました。

1月14日(土)、中央公民館で
公開講演会を開催しました。
大雪にも関わらず市民学園生
をはじめ約70人が集まり、イ
ラストレーター、絵本作家で
ある藤岡牧夫さんと廣間軌子
さんによる朗読などが行われ
ました。

講演会では竜ヶ池をバック
に満開の桜が描かれたイラスト
ト「折れた桜」をスクリーン

市内の小学校で行われたカ
ヌー教室の様子や、イラスト
を描く際の画材等の説明があ
り、自身の半生とその活動の
様子も紹介しました。参加者
は「藤岡さんのイラストを堪
能できた。まるでメルヘンの
世界に行ったようでとても癒
された」、「信州の絵がたくさ
んあり、美しい信州に生まれ
たことに感謝したい」と話し
ていました。



問合せ
☎ 245・5559

出演
須坂土笛の会・須坂支援学校中部部
ステップオーバー
アップルの会

入場料
無料

ところ
旧上高井郡役所

とき
3月19日(日)
午前10時～11時

須坂土笛の会と一緒に須坂支援学校の有志が自分たちで作った土笛で演奏します。
また、紙芝居も行います。

聞く
ひなまつり
コンサート

旧上高井郡役所



平成 29 年度 使用許可申請書を提出してください

下記の施設を使用する場合は、年度ごとに使用許可の申請が必要です。4月1日(土)以降に使用を予定している団体・サークルは、各施設専用の使用許可申請書に記入のうえ、提出してください。

なお、中央公民館のホール(3階)、日野地域公民館の多目的ホール・屋外コート・大広間、臥竜山公会堂や旧上高井郡役所を使用する場合は手続きが異なり、そのつど申請が必要です。

詳しくは、各施設にお問い合わせください。

施設名	電話番号
中央公民館	245-1598
仁礼コミュニティセンター	245-8118
井上地域公民館	246-2488
南部地域公民館・臥竜山公会堂	245-0273
豊洲地域公民館	246-3232
日滝地域公民館	248-1686
高甫地域公民館	248-1925
豊丘地域公民館	245-9768
日野地域公民館	246-2274
旭ヶ丘ふれあいプラザ	246-3783
旧上高井郡役所	245-5559
すぎか女性未来館	214-6041

平成 29 年度 須坂市民学園の日程

月 日	内 容
4月15日(土) 半日日程	入学式
5月20日(土) 半日日程	自治会総会 公開講演会
6月17日(土) 1日日程	学級別学習会 公開講演会
7月	1日日程 館外学習会
7月22日(土) 夕方から	カッタカタ祭りに参加
8月19日(土) 半日日程	公開講演会
9月16日(土) 1日日程	学級別学習会 公開講演会
10月	1日日程 館外学習会
11月18日(土) 1日日程	学園祭
12月16日(土) 半日日程	公開講演会
1月20日(土) 1日日程	学級別学習会 公開講演会
2月17日(土) 半日日程	公開講演会
3月17日(土) 半日日程	自治会総会 卒業式

おでかけパソコン教室

①～②とも 講師 NPO法人信州SOHO支援協議会 ※パソコンは主催者が用意します。

講座名	とき	定員・参加費	申込	ところ・問合せ
①パソコン相談室 ※パソコンの持ち込み可	3月21日(火) 午後2時～4時	定員なし 無料	不要	豊丘地域公民館 ☎245-9768
②ワード&エクセル講座 <全5回>	3月23日(木)～24日(金) 27日(月)～29日(水) 午後2時～4時	10人 500円/人	3月6日(月)～ ※平日の午前8時30分～ 午後5時	旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783

豊丘地域公民館

見る

旧園里学校の歴史資料館が充実してリニューアル

市指定有形文化財の旧園里学校二階で、明治から昭和初期の豊丘地域に残る古文書、民具を展示してありますが、更に一階までスペースを拡大してオープンします。

展示物は地元有志の保存の会のみなさんが、昨年からの地域に呼びかけ集めたもので懐かしさが蘇ってきます。また、須坂く灰野く米子山く孀恋を通り、江戸まで最短と言われた三原道に関する資料も展示しています。

公民館だより合冊版を頒布しています

- 第5集 1冊1,100円 平成7年9月号〜平成15年12月号(401〜500号)の合冊版です。
第6集 1冊1,000円 平成16年1月号〜平成18年4月号(501〜528号)の合冊版です。



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



▲懐かしい囲炉裏ばた

みなさんのお越しをお待ちしています。

開館日 4月8日(土) 午前10時〜午後5時
※以降は、平日の午前9時〜午後5時
旧園里学校(豊丘地域公民館隣)
入場料 無料
問合せ ☎245-9768

社会教育団体からのお知らせ

ロビーコンサート

ハーモニークコスモス

中央公民館で練習している、ハーモニークグループ「ハーモニークコスモス」の会員11名による、アンサンブル(合奏)、ソロなど、20曲余りを演奏します。お気軽にお出かけください。

とき 3月8日(水) 正午〜午後1時

ところ 中央公民館 1階ロビー

問合せ ☎248-2360 (勝山)

展示

第8回市内4校美術部合同展

高校生の作品をご覧ください。大勢のみなさんのお越しをお待ちしています。

とき 3月18日(土)〜21日(火)

※最終日は正午まで
ところ 旧上高井郡役所 市民交流室2

入場料 無料

問合せ ☎245-0334 (須坂東高校 本島)

参加者募集

「太子堂と太子絵伝の見学」〜太子堂から勝善寺へ〜

知恵と技術の守護神である太子がまつられた太子堂。全国的にも貴重な建物の謎を探ります。聖徳太子絵伝の解説もあります。

とき 3月19日(日) 午前10時〜正午

ところ 太子堂(太子町) 相原文哉さん

講師 相原文哉さん

参加費 無料

持ち物 懐中電灯

主催 中央地域づくり推進委員会 第2部会

協賛 太子町区

問合せ ☎245-1598

展示

須坂市指定有形文化財「聖徳太子絵伝」

須坂市指定有形文化財に指定されている、牧方丘画伯作の「聖徳太子絵伝」六幅が太子堂内で、両日のみ公開されます。

なお、時間帯によっては入堂できない場合があります。

とき 3月20日(月)・(祝) 正午〜午後6時

参加者募集

「楽しいフォークダンスのおさそい」〜初心者講習会〜

地域のみなさん楽しいフォークダンスを始めませんか!! 踊りは元気が出る「心のピタミン」そして健康増進、笑顔で手を取りあって一緒に踊りましょう♪

参加者募集

「楽しいフォークダンスのおさそい」〜初心者講習会〜

地域のみなさん楽しいフォークダンスを始めませんか!! 踊りは元気が出る「心のピタミン」そして健康増進、笑顔で手を取りあって一緒に踊りましょう♪

とき 4月10日(日) ※毎週月曜日

ところ 日野地域公民館

講師 日本フォークダンス連盟 公認指導者

参加費 無料(修了証贈呈)

申込 4月9日(日)まで

主催 フォークダンスサークル 須坂こすもす

問合せ ☎246-3821 (岩井)

問合せ ☎246-2353 (佐藤)

使用団体に
登録しませんか？

すざか女性未来館では、使用団体として登録し活動する団体を大募集しています。

3カ月前（通常は2カ月前）から施設の予約ができるほか年に一度、学習成果を発表する機会「すざか女性未来館のつどい」にも参加します。すざか女性未来館だより内で会員募集や活動内容の紹介もさせていただきます。

また、既に登録をしている団体が会員募集も行っており、（下表のとおり）。

詳細は、すざか女性未来館へお問い合わせください。

問合せ ☎ 214・6041



▲会員の力作が勢ぞろい！
（すざか女性未来館のつどいの様子）

すざか女性未来館・中央公民館利用者の皆様へ
トイレ改修工事のお知らせ

1月25日(水)～7月28日(金)までの工期でトイレ改修工事を行っています。北側、南側を交互に工事を行いますので、空いているトイレをご使用ください。ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

南側トイレ（1、2階）※現在改修工事中です
2月上旬～5月上旬まで

…託児室、談話室、相談室、講習室、料理実習室、教養室、第1会議室、大講習室の使用が制限されます。

北側トイレ（1～3階）
5月上旬～7月下旬まで

…和室、視聴覚室、教室、第2会議室・作業室、3階ホールの使用が制限されます。

問合せ 中央公民館 ☎ 245 - 1598
すざか女性未来館 ☎ 214 - 6041

一緒に活動しませんか

— すざか女性未来館登録使用団体一覧 —



すざか女性未来館に現在登録している使用団体が、会員を随時募集しています。お問い合わせは、すざか女性未来館へお気軽にどうぞ。 ☎ 214 - 6041



内容	団体名	活動日	内容	団体名	活動日
料理	食生活改善推進協議会	月1回（不定期）	手編み	魔法の一本針	第1・3水曜日 午前10時～正午
	おじいちゃんおばあちゃんの料理教室	年6回（5月～12月）	縫い物	縫う会	第2・4木曜日 午前9時30分～ 11時30分
茶道	あすなろ（裏千家）	毎月2回土曜日 午後1時30分～	絵手紙	絵あそび萩の会	第1・3木曜日 午前10時～正午
	つばきの会（石州流）	第1・3木曜日 午前10時～正午	和紙絵	つぼみの会	第1月曜日・第3日曜日 午前9時～正午
書道	竹水会	第1・3木曜日 午前10時～正午		若草会	第1・3火曜日 午前9時30分～正午
大正琴	さつきの会	第2・4木曜日 午後2時～4時	生活	須坂友の会	毎週水曜日 午前10時～午後0時30分
押し花	押し花クラブ	第3火曜日 午後1時30分～4時		生活クラブ生協 須坂支部	第2金曜日ほか
	押し花サークル	第3火曜日 午後7時～9時頃	パッチワーク	おしゃべりキルト きさらぎ	第2・4木曜日 午後1時～4時
七宝焼	すずらん	毎週水曜日 午前10時～午後3時		おしゃべりキルト つくしんぼう	第2・4金曜日 午後1時～4時
手まり	須坂てまりの会	第1月曜日 午前9時30分～ 11時30分	細工物	須坂ひな細工の会	第2・4木曜日 午前9時30分～ 11時30分

受講生募集
生涯学習
須坂学舎
第10期生

推 進 セ ン 習
だ ン 習
よ 夕
り ー
No205
スガッピー



▲9期生自らが企画運営した「善光寺信仰とまちづくり」(2年次)

～ 須坂学舎募集概要 ～

修学年限 2年間(平成29年4月～31年3月)
 開催日時 毎月第2・4土曜日の午前(変更あり)
 講座内容 須坂市の歴史・文化・地理・自然他
 参加費 5,000円/2年間
 募集定員 20人程
 資格 18歳以上の市民ならどなたでも
 応募期間 3月6日(月)～4月14日(金)
 ※受付時間は、平日の午前8時30分～午後5時
 開講式 4月22日(土)
 申込・問合せ 生涯学習推進センター(中央公民館内)
 ☎214-6086

須坂学舎で学んだ方は、皆「留年してでもいいからもう少し学習したい」と言われます。須坂について専門的に学ぶといっても、すべてを学ぶことはできません。自らが、さらに追求して学習を深めてこそ、須坂のよさが発見できるものと思いません。学習してみると「仲間同士の支えあい」や「学習する良さ」・「活動のよさ」を感得できるものと確信しています。

学舎9期生は、既存

「須坂学舎」の活動は

- ◆「ふるさと須坂」を学習素材にしながら、座学と現地学習を交えて「須坂のよさ」を発見できるよう「新たな視点」で系統的に学びます。生涯学習の「学びの楽しさ」や「追求意欲」も培います。
- ◆「地域学」(須坂学)を、より発展学習にして、生涯学習活動として生かすことのできる具体的活動の基礎構築をし、まちづくり・地域づくりに還元、貢献できる実践活動へのアプローチをしていきます。



▲9期生自らが企画運営した「上越火力発電所見学(信濃電気の発展学習)」(2年次)

の学習内容の他に、自主的に企画・運営をして「特色あるまちづくり」で「善光寺信仰とまちづくり」や「須坂に関連ある企業」で信濃電気(現在の中部電力の前身)の発展学習「上越火力発電所見学」等を実施してきました。

須坂を「地域学」の素材にして学習し、他の地域との比較学習や発展学習に展開できる自主活動をしました。また、学舎修了生の方々も自主的に参加をされ、新しい講座やかつて学んでいない講座を進んで受講し、各自見識を広げながら学習を深めています。政治・信条・思想・個人的意見などを越えて学習したり、さまざまな信仰・思想を理解し、学習の場として皆で前向きに自主的・自発的に取り組んだりしています。2年間はアツという間です。

皆さまの積極的な参加・応募をお待ちしています。

市内見学まなび一号(隊)は、平成28年度「日野地区・高梨氏の里」や「米子大瀑布と鉾山跡」のコースを新設しました。

インストラクターの活動は、市民の皆さまに「お宝発見」や「町並み」紹介など、文化財の保護や維持活動に寄与し「須坂のよさ」を再発見していただくためのものです。「ボランティア活動」としてまちづくりや地域づくりにも貢献し、観光ガイドと異なった内容や独自の表現法など一人ひとりに合わせた説明の仕方を工夫しています。「楽しく、やりがいのあるインストラクター」をめざしています。新たな「自分発見」と共に「成長した自分」を発見できるでしょう。無理なく先輩たちがサポートしてくれます。

市内見学まなび一号(隊)
インストラクター募集

～ 募集概要 ～

受付・相談期間 3月～4月下旬
 ※事前にお電話ください。
 資格 須坂市の「お宝発見」に興味があって意欲のある方ならどなたでもできます。
 活動内容 市内見学のまなび一号(隊)案内役を無理のないよう実施していきます。
 募集人員 若干名
 申込・問合せ 生涯学習推進センター(中央公民館内)
 ☎214-6086



第8回公開必修講座を
開催しました

「澤の屋旅館」

優しいおもてなしの心を
学びました

1月28日(土)、澤の屋旅館(東京都台東区谷中)を営む澤功さんの「地域と取り組む外国人観光客のおもてなし」をテーマにした講演会に、70人の参加者が集まりました。



▲「言葉より大切なことは、相手を迎える心です」と話す澤さん

都内満足度1位の評価を得ている家族経営の澤の屋旅館。特別扱いせず、いつ来ても顔が見え、家にいるようにくつろげる旅館として外国の宿泊者に親しまれています。

「外国人宿泊者にとって旅の思い出として残るのが、その国の人たちとのふれあいや、ちよつとした親切。ありのままの日本の姿とそこに住む日

びたくさんの感想が寄せられました。

第10回公開必修講座の
お知らせ

語りと紙芝居 &
フルートとピアノの世界

とき 3月26日(日)

午後2時〜4時30分

ところ 旧越家住宅(春木町)

第1部 語りと紙芝居
出演

◇蔵の町すざか昔を語る会

◇福島町紙芝居クラブつくしんぼ

◇高山村文庫石楠花

◇須坂高等学校英語部

第2部 フルートとピアノ
出演

◇早川 育さん(フルート)

◇瀧澤ヒトミさん(ピアノ)

問合せ 生涯学習推進センター
☎ 214・6086



▲「蔵の町すざか昔を語る会」の紙芝居の様子

生涯学習推進員が
取材しました

いっぱい貯筋するぞ!

「1・2・3・4」の大きな声で、椅子に座って準備体操が始まりました。

訪問したのは、高齢者の転倒防止を目的にした会「さくら」さんです。市の貯筋教室を終了後、ぜひ継続して運動していきたいと平成18年4月に発足しました。

運動は何本ものビデオが用意されていて、ピンきら体操、介護予防の太極拳ゆったり体操、童謡の替え歌など次々進行します。一息いれなくても大丈夫かなと思いますが、みなさん貯筋があるから平気のようです。



▲ビデオを見ながら元気に貯筋体操!

休憩の合間には、絵本の朗読や特技の折り紙を披露した

り、健康話をしたりと賑やかです。



▲折り紙や絵本の朗読などをしながら和やかに休憩する様子

休憩後、須坂エクササイズやマツケンサンバ、全身運動や引き算体操など、脳の活性化に貯筋にと時間いっぱい使って運動されました。

現在、会員は13名で最高齢は84歳、平均年齢74歳とのことですが、みなさん姿勢も良く、何より元気に声を出しているのが印象的でした。

代表者の柳沢一彦さんによると「毎月第1・第3水曜日の午前中に南部地域公民館で活動しています。会員のみなさんは、ここへ来て体を動かすのを楽しみにしています。いつでもお気軽に見学に来てください」とのことです。

一緒に貯筋しませんか?
問合せ 南部地域公民館

☎ 245・0273

(生涯学習推進員南部分会)

田中 記

新しいDVDのご案内

貸し出しは1週間(1人3枚まで)です。

- ◆モタさんの言葉(全3巻)
- ◇いわさきちひろ ~27歳の旅立ち~
- ◆レオ・レオニ 5つの名作集
- ◇神の数式 完全版(I・II)
- ◆匠の世界特別編集 日本刀
- ◇アジア巨大遺跡(全4巻)
- ◆映像の世紀(全11巻)
- ◇3秒から始める腰痛体操
- ◆アンチエイジングヨガ シニアプログラム
- ◇たのしくフラメンコ ベーシックスキル編
- ◆健康と美ボディを手に入れる1分ストレッチ
- ◇菜園ライフ(全10巻)
- ◆始めよう ミニ盆栽
- ◇ブルーインパルス 曲芸飛行
- ◆DVDで見る「書」の技法



- ▼『夜空と星の物語』 森山晋平
- ▼『世界の美しい庭園図鑑』 エクスナレッジ
- ▼『芸術家が愛したスイーツ』 山本ゆりこ
- ▼『マスコットキャラクター リンクアップ 図鑑』
- ▼『いじめある世界に生きる君たちへ』 中井久夫

おとなのための朗読会・春
地域で活躍するボランティアアやアナウンサーによる朗読会です。

とき 3月18日(土)
午後1時~3時半

ところ 講習室(2階)

出演 ▼増田久子さん ▼須坂あかりの会 ▼れんげ語りの



▲蔵田玲子さん
(abn「きょうのニュース」前キャスター)

会▼蔵田玲子さん(左の写真)
内容
▼『虔十公園林』…宮沢賢治
▼金子みすゞの詩と生涯
▼『青柳のはなし』…小泉八雲
▼『朝顔』…山本周五郎
▼『窓ぎわのトットちゃん』…黒柳徹子
※参加費・申し込み不要

須坂図書館・須坂新聞社合同企画

「ほのぼのの川柳ほくしん流」作品募集

【第7回お題】
「立」

たつ・りつ・スタンド など

■応募(投句)期限…3月10日(金)
優秀作は、須坂新聞紙上で発表し、図書館に掲示します。



3月の特集コーナー

自殺対策強化月間にあわせ、1階ロビーに美しい写真や楽しいイラストで心癒される本などを集めました。

ぶっくるー

図書館だより

開館時間
平日 午前9時~午後7時
土日祝 午前9時~午後5時

休館日
6・13・21・27・31日
4月3日

1月
来館者数 7,638人
貸出冊数 19,907冊

信州須坂どこでも図書館紹介⑫

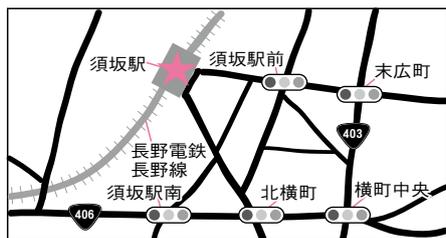


「長野電鉄須坂駅」

須坂駅2階、改札横の待合室の中にある小さな「図書館」です。

マルーン色の本棚には、子どもから大人まで幅広く楽しめる本が置いてあります。

電車の待ち時間にご利用ください。



開館日時 電車始発時刻から終電まで
電話番号 026-245-0317

一般	児童	絵本	新刊案内
こざる温泉 会いに行けるしあわせ動物 トランプ劇場 コクヨのシンブルノート術 開運・長寿のための戒語・金言・名句集 日本まんじゅう紀行 万葉恋づくし カプールの園 美しい国への旅	けん玉道の師・藤原一生物語 せかいいちのねこ 方言萌え!!? 憲法くん	たんぼレストラン 走れ!!機関車 ねぎぼうずのあさたろう 天女銭湯	はやしますみ ブライアン・フロッカ 飯野和好 べく・ヒナ おちまさ子 ヒグチユウコ 田中ゆかり 松元ヒロ 福田幸広 読売新聞国際部 コクヨ株式会社 本堂清 弟子吉治郎 梓澤要 宮内悠介 田中慎弥



須坂市立博物館 博物館だより

開館時間
休館日

午前9時～午後5時
6・13・20・27日
Tel 245・0407
Fax 214・5548

入館料(特集展中)
高校生以上：200円
小中学生・市内在住70歳以上：無料

堀直虎没後150年記念特集展

花は盛りに

堀直虎桜図譜『叢譜』と 須坂藩主ゆかりの雛道具

期間 3月3日(金)～5月14日(日)

堀直虎没後150年記念として、須坂の雛祭りとはくらまつりにあわせて特集展を開催します。

須坂藩・堀家に伝えられた江戸時代の雛人形や雛道具とともに、多くの美しい桜が細密に描かれた図譜『叢譜』(市指定有形文化財)をご紹介します。

【関連イベント】

すべて事前申込不要。参加費無料。
※入館料は必要

春をうたう邦楽コンサート

とき 3月19日(日)午後1時30分

出演 ▼南澤汎山さん(尺八)

▼南澤雅尚さん(箏) ほか

展示解説(キャラクタートーク)とき 3月26日(日)午前11時



▲邦楽コンサートの様子(昨年3月)



▲雛道具「お歯黒道具」

「博物館ボランティア会」 入会説明会のお知らせ

日頃から博物館を支え、自主学习にも精力的に取り組んでいる「博物館ボランティア会」の活動の様子ややりがいなどの話を会員さんからお聞きします。

入会を強制することはありませんので、お気軽にお越しください。

とき 3月12日(日)午後1時30分～3時30分
ところ 博物館



第6回歴史文化講座

「須坂地方の原始・古代・中世こぼれ話」

とき 3月22日(水)午後2時～3時30分
ところ 旧上高井郡役所(2階)
講師 関孝一さん(須坂市誌歴史編I 原始～中世編監修)
参加費 無料

市誌編さん 窓の

《中世須坂の仏教美術調査資料から》 円長寺(中島町)のご内仏 阿弥陀如来立像

【円長寺の由緒】

承元2(1208)年、親鸞上人とともに常陸国稲田に至った宗運唯信は、後に越後国島倉村藤山に帰り、坂原山円了寺を開山しました。元和元(1615)年、米持の板倉氏と中島の堀内氏の要請により、円了寺は井上に移りました。

その後、承応3(1654)年、円了寺十三世・宗順の時に、宗順の兄が中島へ移り、円長寺を開いたといわれています(寛文13(1673)年という説もあります)。

【阿弥陀如来立像(円長寺ご内仏)】

螺髪を渦旋型に彫出し、肉髻相、白毫相を表しています。耳朶は貫通せず三道を彫出し、髪際を一字に表しています。着衣は覆肩衣を着け右脇腹あたりで袈裟にたくしこみ、袈裟は左肩から環状の環佩で吊って先端を折り返し、下半身に裙を着けています。左手は垂下、右手は屈臂して手のひらを外に向け、それぞれ第一指と第二指を捻じて余指を伸ばす、いわゆる「来迎印」を結び、蓮華座の上に左足をわずかに踏み出して立っています。

相貌や着衣の特徴、左足をやや踏み出すところなど、いずれも典型的な本山下付物の像とは異なる特徴を見せています。このことから、本願寺経由でない別のルートでもたらされた像と考えられます。おそらくは室町時代の制作と見られ、円長寺が現在地に移転する以前、新潟時代の本尊であろうと推察されます。



▲阿弥陀如来立像(円長寺ご内仏)

制作年代…室町時代
品質構造…木造玉眼漆箔
法量…像高51.7cm



信州須坂の台所 3

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、おすすめ料理を毎月ご紹介します。



野菜たっぷり厚焼き玉子

調理時間
約30分

健康長寿レシピのワンポイント

調味料は使わず、味付けはベーコンと粉チーズに含まれる塩分だけです。素材の味を楽しんでください♪



一人分の成分

■エネルギー…201kcal ■野菜…36g ■塩分…0.5g

【材料】(4人分)

- お好みのきのこ…150g
- ベーコン…2枚
- 粉チーズ…大さじ2
- 卵…3個
- にんじん…30g
- ブロッコリー…60g
- 玉ねぎ…1/4個
- 牛乳…大さじ2
- 油…小さじ2

レシピの内容は、「クックパッド」須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」(<http://cookpad.com/kitchen/14040295>)をご覧ください。右のQRコードからもアクセスできます。



▲QRコード

【作り方】

- ① きのこは食べやすい大きさ、ベーコンは1cm幅、玉ねぎは1cm角に切る。にんじんは千切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ボウルに卵を割り入れ、そこに粉チーズと牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油を入れて①の具材をいためる。
- ④ ③に②を流し入れ、フタをして弱火で蒸し焼きにする。

須坂市の公式SNSや便利なスマートフォンアプリをご活用ください！



市公式
ホームページ



市公式ブログ



市公式
ツイッター



市公式
フェイスブック



イベント情報
カレンダー
(須坂市公認サイト)



「マチイロ」 「マイ広報紙」
スマホやパソコンなどで
『広報すぎか』を読めます



2017.2.1現在()内前月比
 人口……………51,327(-41)
 男……………24,810(-22)
 女……………26,517(-19)
 世帯……………19,609(-4)

広報

すぎか

発行日 平成29年3月1日
 発行/編集 須坂市役所/総務部政策推進課
 ☎026-245-1400(代表) ☎026-246-0750
 〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
 URL <http://www.city.suzaka.nagano.jp>
 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
 印刷 株式会社オフセット

印刷部数19,600部(印刷経費1部あたり約33円)

よもやまばなし

▼わが家でも恵方巻きを食べます。今年の恵方「北北西」を向き、黙って一気に食べます。子どもたちは、黙って食べている雰囲気を楽しんでいるのか、必ず笑い出します。私は毎年黙って一気に食べますが、どうしても「ご利益がありません。(岡田)」。

▼「蔵の町並みキャンペーン」の学生を取材しました(22ページ参照)。須坂の町を学びの場として、それぞれの目線で活動する学生たちに元気をもらいました。私も『広報すぎか』をとおして、みなさんに元気をお届けしたいです。(佐藤)

▼先日、湯田中の地獄谷野猿公苑に行ってきました。気持ちよさそうに湯に浸かる猿たちの姿は、見ていてとても癒されるものでした。そんな猿たちに感化され、予定にはなかったのですが帰りには自分も温泉で温まりました。(浦野)