

2017  
(平成29年)

5

広報

# すずか



- 今月号の主な内容 -
- P2 自分らしく暮らしていくために
  - P4 認知症は早めの気付き、早めの治療
  - P6 第二次滞納整理チャレンジプラン
  - P8 行動しよう 消費者の未来へ
  - P10 平成28年度の行財政改革の結果
  - P12 消防本部からのお知らせ
  - P14 気軽にできる健康づくり
  - P16 市長への手紙
  - P18 みんなの広場(お便り紹介コーナー)
  - P20 まちの出来事
  - P22 情報フレイル
  - P29 公民館だより

●百々川に100匹のさいのぼり  
(詳細は21ページ)



須坂市花と緑のまちづくり事業でスリットキヤウクタニ「かんなちゃん」



～地域で取り組む介護予防～

# いくつになっても 自分らしく暮らしていくために

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)



▲住民の方同士が健康チェックをしている様子

## 地域リハビリテーション 活動支援事業とは

住み慣れた須坂市で「いくつになっても自分らしく暮らしていきたい」と思っている市民のみなさんと一緒に、作業療法士などが活動の支援や相談に応じます。

介護予防に取り組む場を地域で広めていくために、昨年度から始めた事業です。

## 地域で取り組む介護予防の活動の支援をします

市では、介護予防の取り組みをした方や定期的に活動しているグループへ支援を行っています。

「ご近所の方と定期的に集まっているけど、介護予防の



▲転倒予防のために歩行体操を行っている様子

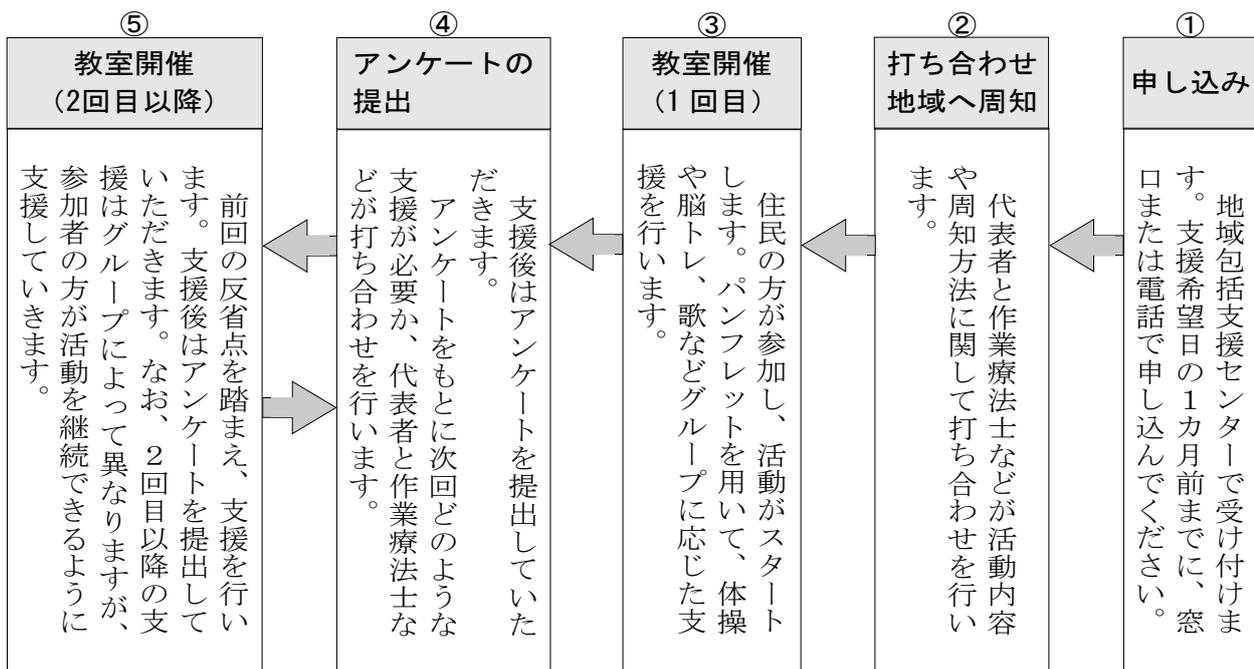
ために自分たちに合った体操を知りたい」や「介護予防に取り組みたいけど何をしたら良いのだろう」、「どんな活動を始めたら良いの?」など、活動の立ち上げや継続に向けて困っているグループへ作業療法士などが向向き、ご相談に応じて支援を行います。

## 支援内容の一例

次に掲げるものが支援内容の一例です。  
グループの活動内容に応じた支援を行います。

- ▼脳トレ
- ▼筋トレ
- ▼軽体操(ストレッチなど)
- ▼口腔体操
- ▼健康相談・血圧測定

## 申し込みから支援までの流れ



▼定期的にお茶飲み会・食事会

▼カラオケ

▼レクリエーション など



▲足のストレッチを行っている様子

### 地域リハビリテーション活動支援事業の利用に関するQ&A

Q 支援の場所や時間は決められていますか？

A 各グループで場所や時間を決めていただきます。

例えば〇〇公会堂や△△公民館、個人宅でも構いません。時間は30分〜1時間程度など、グループの希望に応じて作業療養士などが出向きます。

Q 申し込みができるのはどのような方ですか？

A 申し込みできる方は、介

護予防に興味があり、須坂市の方が代表を務める3人以上で構成されたグループであればどなたでも申し込みができます。

年齢は問いません。

Q 講師料はかかりますか？  
A 無料です。

Q 支援は何回まで可能ですか？  
A すでに活動をしているグループには、年2回まで支援を行います。

新たに活動を始めるグループには、活動頻度により支援回数が異なります。お申し込みから最大6カ月間は必要に応じて支援を行います。



▲お茶会の様子

## 地域リハビリテーション活動支援事業利用者の声

### ■地域のみなさんと健康寿命を延ばしたい



「相之島いきいき教室」代表 市村文男さん

リハビリテーション活動支援事業のことを知りました。私が住んでいる相之島町も高齢化が進んでいるのを日頃から感じていました。介護予防の話を聞いて、みなさんの健康寿命を延ばしたいと思い、「相之島いきいき教室」を今年の2月に立ち上げました。活動を始めた頃は人が集まるか心配でしたが、老人会やサロンと協力して、毎回20人の参加をいただいています。私自身今まで体操や脳トレを行ったことがなかったです。

が、教室で行ったことを自宅で続けるられるようになりました。何より、参加された方に喜んでもらえることが、一番うれしいです。区民の方ができるだけ生涯現役でいつまでも元気になれること。また、この活動を教室に参加している家族や友人に広まり、須坂市全体に広まってもらいたいと思っています。これからも自分たちで考えた活動をしていきたいと思っています。

### ■健康で楽しく教室を続けていきたい



「相之島いきいき教室」参加者 米沢あつ子さん

私は民生児童委員に昨年12月に就任し、民生児童委員の研修会に参加した時に、地域ふれあいサロンの代表を務めさせてくださいとあります。私も地域のみなさんが健康で、いきいきと暮らしてほしいと思います。市村さんや老人会のみなさんと相談をし、サロンを行いながら、「相之島いきいき教室」へ参加しています。支援では、パンフレットを用いて体操を提案してくれ、これなら住民の方々と一緒に楽しく教室を続けることができると思いました。

今後多くのみなさんに参加してもらいたいと思います。人会や民生委員さん、区の役員さんを通して、参加を呼び掛けてもらっています。特に、一人暮らしの方に参加していただきたいです。私は前職が看護師をしていたので、相之島いきいき教室では、参加者の血圧測定や健康相談にも応じるようにしています。これからも住み慣れた地域で暮らしていくために、みなさんが健康でいられるように活動を続けていきたいと思っています。

# 認知症は早めの気づき、早めの治療が大切です

相談・問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

## 認知症とは

「認知症」とは、さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによつて、記憶や判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態(およそ6カ月以上継続)をいいます。認知症は、誰もがなる可能性があります。現在、65歳以上の4人に1人が認知症と認知症予備軍の軽度認知障害の方といわれています。

## 早めの治療が大切

認知症のような症状が出て、早めに治療すれば治る病気(慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症など)があります。また、薬で症状の進行を遅らせることができる認知症(アルツハイマー型認知症など)もあります。早めにかかりつけ医などに相談することが大切です。

## チェックしてみましよう

下のチェックリストをしてみましよう。早めの気づきで対処することが大切です。

「ご自身やご家族の方で当てはまる項目があるようでしたら、一人で悩まずに相談しましょう。」

## 「もの忘れ相談日」を開設しています

もの忘れが気になる、置き忘れ・しまい忘れが目立つようになったなど、気になることがありますしたら「もの忘れ

相談日」をご利用ください。本人やご家族からの相談には地域包括支援センターの保健師や社会福祉士、作業療法士、介護支援専門員などが受けます(相談無料・秘密厳守)。

とき 第4週の水曜日  
※詳細は25ページの「各種無料相談」をご覧ください。  
※毎月、『広報すざか』の「各種無料相談」欄でお知らせします。

## 認知症カフェ「まゆ」

認知症カフェ「まゆ」は、認知症の方を介護されている仲間が介護の悩みや体験を思いのままに話せる場所です。お気軽にご参加ください。

とき 毎週火・木曜日午前10時〜午後3時  
ところ 南原町(略図参照)  
問合せ

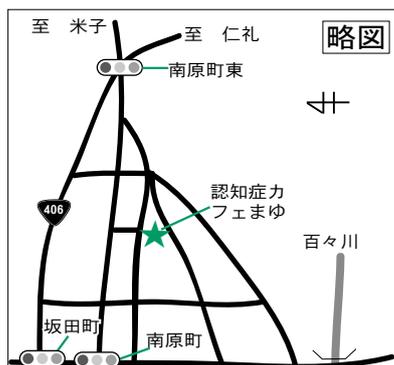
▼NPO法人わくわく認知症カフェまゆ  
☎090-1828-0518

▼地域包括支援センター  
☎026-245-4566

### ■チェックリスト

- 電話を切ったばかりなのに、通話相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容を理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道を迷うことがある
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 興味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎこんで何をするのも億劫がり、嫌がる

地域包括支援センターでは、年4回(6月、9月、12月、3月)認知症高齢者の家族の集いを開催しています。



# 妊娠・出産・子育てを応援します

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

## 妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」とは

市では、すべての赤ちゃんの健やかな成長とママやパパが安心して子育てできる環境のサポートを目指しています。「おひさま」では、妊娠期から子育てに関するさまざまな相談を気軽に、ワンストップで相談できます。

## 相談方法・内容

### 【相談窓口で相談】

とき 月曜～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日、12月29日～1月3日を除く)

### ▼保健センター

▼健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)

▼子ども課(窓口10番・東庁舎1階)

### 【電話で相談】

▼おひさま専用電話

(☎026-213-6400)

### 【メールで相談】

kosodate@city.suzaka.naga.no.jp

### 【相談内容の例】

▼つわりで食欲がないときの胎児の栄養が心配

▼実家が遠く、出産後に病気になるったときが心配

▼赤ちゃんが泣き止まないのは自分のせいかと不安

▼予防接種の受け方を教えてほしい

▼赤ちゃん返りが心配

▼離乳食のアドバイスをしてほしい

▼周りの子どもと比べて発達が遅い気がする

▼これから学校に上がるけど、うちの子は大丈夫かな など

## 妊娠届出時に、母子保健コーディネーターが妊婦さんと面談します

体調や生活、家族の支援状況などの悩みや不安などの相談がある場合は、継続して保健師や助産師、管理栄養士などがお話を伺いします。

※須坂市の子育てに関する情報は、「子育てナビ」をご覧ください(下のQRコードから接続できます)。



## 産後ケア事業をご利用ください



産後ケア事業とは、出産後の育児や体に不安のあるお母さんや赤ちゃんが、授乳のアドバイスや育児相談などを受けることができる事業です。出産後のお母さんのことろと体には、とても大きな負担がかかっています。お母さんが一人で頑張り過ぎないために産後ケアを利用してみませんか。

## 利用できる方

市内に住所がある出産後3カ月未満の母子の方のうち、次に該当する方

▼出産後の体の回復に不安がある方

▼育児に不安がある方

▼家族からの支援が受けられない方

## 利用できる施設

宿泊ケアとデイケアがあります(下表参照)。

ご利用する場合は、事前申し込みが必要です。

詳しくは、健康づくり課か保健センターへお問い合わせください。

利用できる施設		産婦と赤ちゃん一人の1日の利用料金(税込み)	利用できる日数など
【宿泊ケア】 ママと赤ちゃんのほっとステイ	須坂病院	7,500円×利用日数(3食付き)	原則として7日間まで ※土・日曜日、祝日からの利用はできません。
	助産所ほやほや(長野市北堀)	※双子以上の場合、子ども一人につき3,000円加算	原則として7日間まで
【デイケア】 ママのほっとスペース	須坂病院	3,000円(昼食は各自で用意) ※双子以上の場合、子ども一人につき2,000円加算	7日間まで ※利用時間は午前10時～午後4時ごろ。土・日曜日、祝日は利用できません。

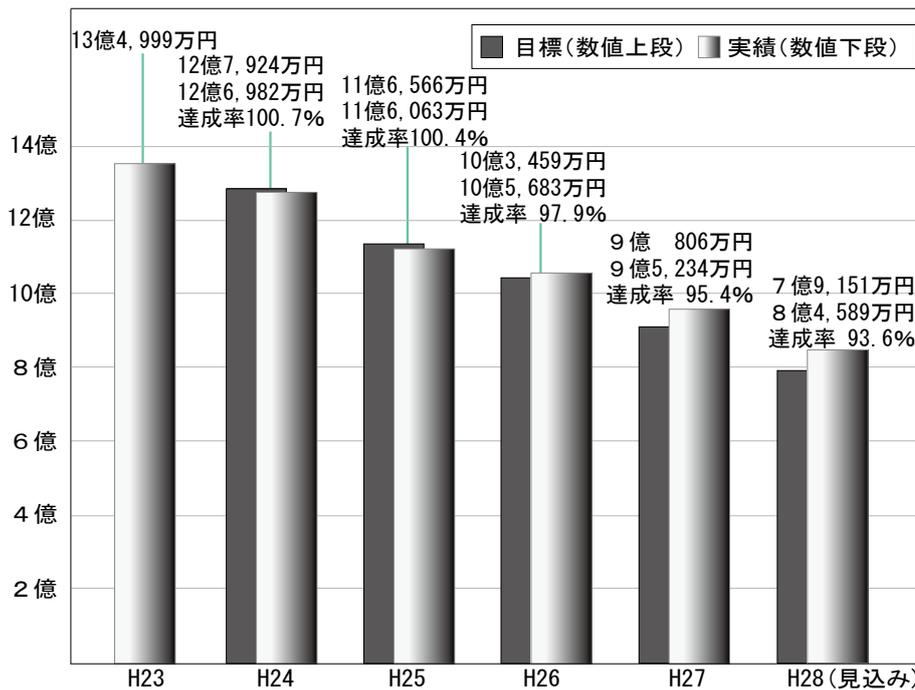
※宿泊ケアとデイケアを組み合わせて利用することもできます(利用限度は合計14日間)。

平成29年度から3年間で、収入未済額28年度比35%削減

# 第二次須坂市滞納整理対策チャレンジプランを策定しました

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

グラフ① 第一次滞納整理対策チャレンジプラン  
収入未済額の目標と実績の比較(債権全体)

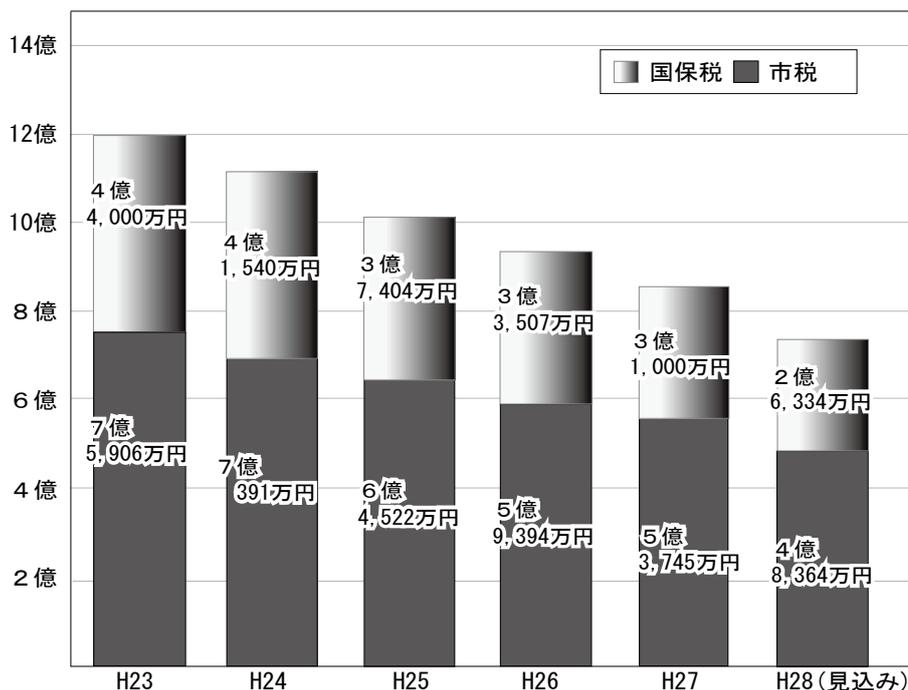


市税などの債権の収入未済額が増加し、緊急対策が必要となり、平成24年度から28年度までの第一次滞納整理対策チャレンジプランにより、滞納整理に取り組んできました。この計画では、5年間で収入未済額13億4,999万円を7億9,151万円に削減することを目指しました。しかし、国民健康保険税や保育料、後

期高齢者医療保険料などは目標に達しましたが、市税や水道料金などは達成できませんでした(グラフ①参照)。

第二次滞納整理チャレンジプランでは、平成28年度末の全債権の収入未済額(見込み)8億4,589万円を平成31年度までの3年間で5億1,812万円まで削減することを目標に滞納整理に取り組みます。

グラフ② 収入未済額の推移  
(市税・国民健康保険税)



須坂市の全債権収入未済額の約60%が市税、約30%が国民健康保険税です。

平成28年度の市税の収入未済額(見込み)は、4億8,364万円、国民健康保険税は、2億6,334万円と高額です(グラフ②参照)。

市税の平成27年度収納率は91.7%で、県内19市中最低位で、トップの飯田市とは約6.6ポイント低く、また、国民健康保険税は、トップの飯山市より15.9ポイント低い、約78.8%で14位です。

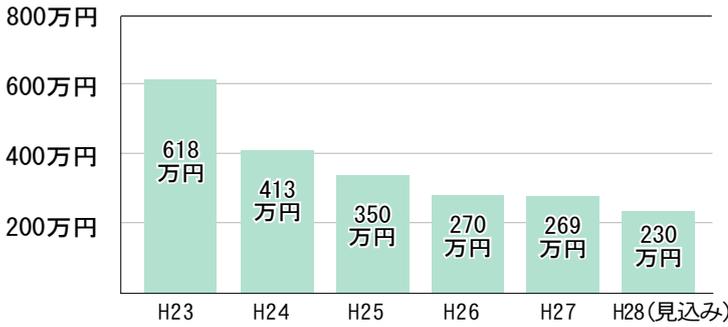
市税の収入未済額のうち約75%は固定資産税・都市計画税で、債権回収は大きな課題です。

## 市税・国民健康保険税以外の債権

市税や国民健康保険税以外の債権では、保育料が早期の催告の徹底や児童手当から徴収し、収入未済額を約63%削減。第一次チャレンジプランの目標対比約130%を達成しました(グラフ③参照)。

水道料金・下水道使用料などは、徴収員による早期の訪問催告・徴収で新たな滞納者の発生を抑制し、給水停止の予告や執行により、収入未済額を約36%削減しました。

グラフ③ 収入未済額の推移(保育料)



## 第二次滞納整理対策チャレンジプランは、平成29年度から3年間の取り組み

市税などの負担の公平性や自主財源の確保のため、計画期間を平成29年度から31年度までの3年間とし、市の全債権を縮減します。

## 平成28年度比35%削減

全債権の収入未済額を平成28年度見込額の約65%、5億1812万円に削減します(グラフ④参照)。

市税や国民健康保険税は、平成28年度比約60%、金額ではそれぞれ2億8864万円、1億5834万円に削減します(グラフ⑤参照)。

## 公平な納税の確保に向けて

### 【市税など】

- ▼訪問徴収を原則廃止し、自主納付を徹底する。
- ▼「財産差押」「不動産公売」など滞納処分に軸足を置き、取り組む。
- ▼生活実態調査や財産調査を行い、滞納処分を厳格に執行するとともに、差し押さえ可能な財産がない場合は、法に

基づく処分を検討。

▼分納誓約の履行の徹底。分納中であっても財産調査し、差し押さえ可能な財産があれば滞納処分を執行。

▼納付困難者には、生活実態の把握や納付計画を立て、地方税法などに基づいた納税の猶予を検討。

▼納税は、憲法に定められた国民の義務であり、行政サービスを行うための重要な自主財源であることを広く周知。

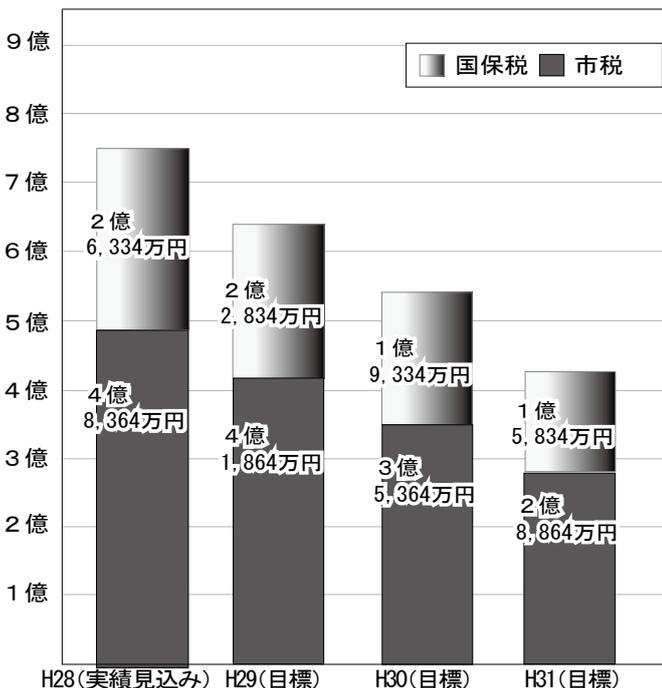
### 【その他の債権(水道料金、市営住宅使用料など)】

- ▼給水停止対象の滞納期間を短縮。
- ▼支払督促などの法的な措置を執行。
- ▼分納誓約の履行を徹底。
- ▼新たな滞納者を増やさない、早期催告を徹底。

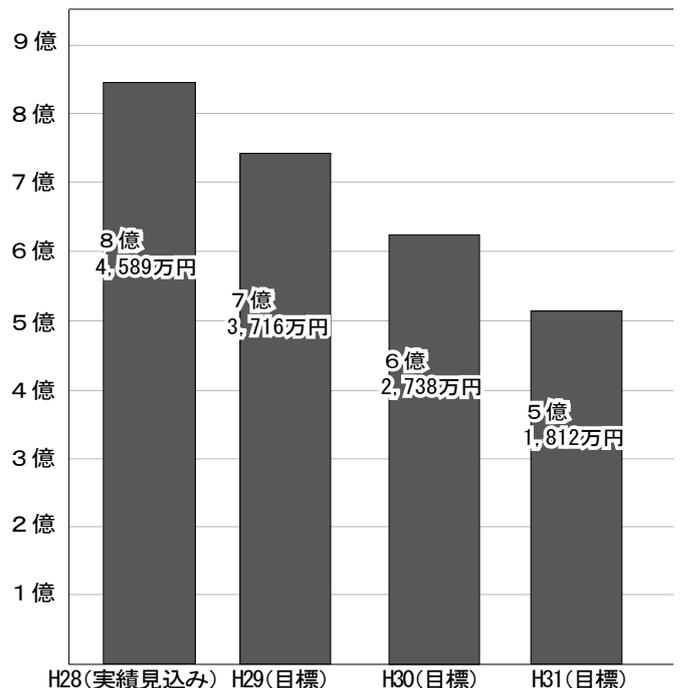
### 納付は納期限までに

やむを得ない理由で納期限までに納められない場合は、早めにご相談ください。納期限を過ぎると、財産差押や支払督促などの法的な措置、給水停止などの不利益な処分を受けることがあります。

グラフ⑤ 第二次滞納整理対策チャレンジプラン 収入未済額の目標(市税・国民健康保険税)



グラフ④ 第二次滞納整理対策チャレンジプラン 収入未済額の目標(債権全体)



## 5月は消費者月間です

# 「行動しよう 消費者の未来へ」

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-248-9002)

### 消費者月間とは

毎年5月は、消費者問題に関する教育・啓発などを集中的に行う「消費者月間」です。

「消費者」とは、お金を支払って商品を購入したり、サービスを利用したりする人のことです。一人ひとりの消費行動が安全・安心で豊かな社会につながります。消費者月間を機に消費生活に関して考えてみましょう。

### 人や環境にやさしい商品を選びましょう

商品に表示されている記号にはそれぞれに意味があります。たとえば、「PSCマーク」や「SGマーク」などは安全基準に適合した商品につけられています。

表示されている記号などをよく見て、商品を選びましょう。また、適正な価格で取り引きされた「フェアトレード商品」や環境負荷の少ない商品など、社会や環境に配慮した商品を選ぶことは、身近に



▲PSCマーク



▲SGマーク

きる社会貢献活動の一つです。

### よく考えて適量を購入しましょう

「安かったから」という理由で必要以上に購入し、無駄にしまったことはありませんか。自分の生活に合った商品を購入し、丁寧に扱い、できるだけ長く使いましょう。

また、まだ食べられる食品を捨てる「食品ロス」が問題になっています。食べきれぬ量の購入を心がけましょう。

### お金を大切に使うことも消費者の責任です

安全・安心な暮らしのためには、計画的にお金を使えるように、正しいお金の感覚を身につけることも大切です。

万が一、多重債務に陥ってしまった場合は、一人で悩まず相談しましょう。

### 消費者トラブルに遭わないために

商品を購入したり、契約する前によく考えることが重要です。万が一、トラブルに遭ってしまった場合には、消費生活センターに相談してください。

### 消費者クイズ

【問題1】抱っこひもを購入したいと思いますが、どちらを選べば良いでしょうか？

- ①とにかく一番安い商品
- ②SGマーク（左上マーク参照）がついている商品

【答え】②（一社）製品安全協会が定めた安全基準に適合した商品にSGマークがつけられます。安全に配慮された商品を選びましょう。

【問題2】通信通販で洋服を1万円で購入しました。次の日に店舗で同じ服が半額で売られていました。クーリング・オフできますか？

- ①できる
- ②できない

【答え】②「クーリング・オフ」は、考える時間がないまま契約しがちな訪問販売など特定の取り引きを救済するための制度です。通信販売には適用されません。

## 消費生活センター・特殊詐欺被害防止センターを開設

市では、「消費生活に関する相談業務」や「消費者への情報提供」を行う相談窓口を4月3日に開設しました。専門の相談員が相談を受けます。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

とき 月曜～金曜日 ▼午前8時30分～正午 ▼午後1時～5時（祝日、12月29日～1月3日を除く）

### 【相談窓口で相談】

ところ 市民課(本庁舎1階)

### 【電話で相談】

#### ▼専用電話

☎026-213-7188

#### ▼消費者ホットライン

☎188

※身近な消費生活相談窓口（祝日、12月29日～1月3日を除く月曜～金曜日は須坂市役所）につながります。

■市民学園公開講演会「特殊詐欺、ひとつとじゃない！～事例と予防策～」を開催します。詳細は、31ページをご覧ください。

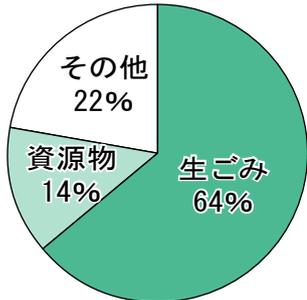


# 「生ごみ出しません袋」を活用してごみを減らしましょう

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)

■可燃ごみ展開検査結果の重量比(平成29年2月)



市の清掃センターは県内で最も古い焼却施設です。老朽化している焼却炉の負担を軽減するため、また、平成30年度の稼働を目標に進めているごみ処理の広域化に向けて、可燃ごみの減量は必要なことです。

可燃ごみの展開検査を行うと、生ごみの割合は6割以上を占めています(左円グラフ参照)。また、手つかずの食品(左写真)が、ごみとして数多く入っていました。

## 「生ごみ出しません袋」とは

生ごみを堆肥化するなどの自家処理に取り組み、生ごみを可燃ごみとして出さないことを誓約していただいた世帯に、生ごみ以外の可燃ごみを入れる「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋(左写真)を無料で配付しています。



この取り組みを「生ごみ出しません袋」といいます。ま

た、この事業は、可燃ごみの減量や循環型社会の推進を図るために行っています。

## 「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋の申請

**申請期間** 5月8日(月)～9月29日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

※昨年申請した世帯も新たに申請してください。

**申請場所** 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)

**持ち物** はんこ

**袋の配付枚数** 60枚(世帯の人数などは問いません)

※6月に申請すると50枚、以降、毎月10枚ずつ減ります。

**袋の大きさ** 15ℓ(可燃ごみ用の「小」の袋と同じ)

**注意事項**

- ▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、生ごみ以外の可燃ごみ専用の袋です(食肉の骨・貝殻など堆肥化できないものは入れられません)。
- ▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋を使用している間は、原則、可燃ごみの指定袋は使用できません。
- ▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、他人に譲渡できません。
- ▼不正に使用したり、生ごみの自家処理を断念した場合は袋を返納していただきます。

## エコサポートすぎか「もったいない市」

**とき** 6月3日(土)午前9時30分～正午

**ところ** 旧上高井郡役所

**内容** ▼バザー(衣類・掘り出し物など) ▼リユース品(タンスなど再使用できる品)の展示・譲渡会 ▼ダンボールでできる生ごみ堆肥化講習会(午前10時30分～) ▼フードドライブ(午前9時40分～11時30分)【※】 ▼フリーマーケット…出展者募集中(10区画。1区画は2.5m×2.5m程度。協力金300円。申込順) 先着150人に「緑のカーテン」用の苗を差し上げます。

【※】フードドライブの詳細

**募集する食品** ▼缶詰 ▼カップ麺 ▼レトルト食品 ▼乾麺 ▼菓子 ▼飲料 ▼調味料 ▼お米 など

**注意事項** ▼賞味期限が平成29年7月7日以降のもの ▼未開封のもの(包装が破損していないもの) ▼常温保存できるもので、生鮮食品以外のもの ▼未精米のお米は古米(平成27年産)まで  
※提供いただいた食品をNPO法人フードバンク信州へ寄贈します。

須坂市の挑戦

# 平成28年度の 行財政改革の取り組み結果

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

## 第四次チャレンジプランの

### 4 つ の 柱

- ① 共創の推進  
…共創の取り組みのさらなる推進
- ② 人財育成  
…職員のパワーアップ、組織風土の改革推進
- ③ 財政の健全化  
…健全財政の継続推進
- ④ 公有財産の適正管理  
…長期的視点に立った市有財産の有効活用

第四次チャレンジプランの柱の一つ「財政の健全化」の取り組みのうち「収入の確保」では、職員や市民のみなさんの創意工夫により、地方創生加

### 平成28年度に行った 行財政改革の結果

市では、「最少の経費で最大の効果」をあげるため、行財政改革を進めています。平成28年度～30年度は「第四次チャレンジプラン」として、市の行政運営や財政改革の指針、改革項目、目標、期限を明確にして取り組んでいます。

平成28年度の主な取り組みと結果を紹介します。

市では、「最少の経費で最大の効果」をあげるため、行財政改革を進めています。平成28年度～30年度は「第四次チャレンジプラン」として、市の行政運営や財政改革の指針、改革項目、目標、期限を明確にして取り組んでいます。

「支出削減」では、サマールビューを中心とした事業の見直しや経常経費の削減に努め、約3800万円を削減できました。

第四次チャレンジプランの詳細は、お問い合わせいただくか市ホームページ(<http://www.city.suzaka.nagano.jp/gyousei/zaisei/gyoukaku/>)をご覧ください。



### 平成28年度に行った 主な取り組み

「4つの柱」に沿った実施(達成)した主な改革項目を紹介します。

① 市民のみなさんとの共創の推進

▼防災訓練を実施：66団体  
▼「男女共同参画いきいきフォーラム」を開催：246人が参加

▼「町並みクリーン&ウォーク作戦」を実施：412人が参加(可燃ごみ140kg、不燃ごみ80kgを回収)

▼須坂創成高等学校創造工学科2年生の地元企業での就業体験の実施：協力企業40社

② 人財育成  
▼全職員による目標管理の本格実施

▼人事評価の本格実施：全職員を対象とした能力評価、業務評価の実施

③ 財政の健全化  
▼空き工場(富士通旧須坂工場など)への企業誘致：3社

▼「信州須坂ふるさと応援寄附金」の寄附増額を図るため、市ホームページや「広報すざか」での情報発信など

▼インターネットオークションによる不用物品の売却：22点を売却。前年度に比べ、出品数・売却件数ともに増加



▲インターネットオークションに出品したオートバイ

④ 公有財産の適正管理

▼維持管理の軽減などを目的に、老朽化している木造の市営住宅の解体、撤去の実施

▼未利用財産の売却を実施：売却により1340万9千円の収入を確保



▲「男女共同参画いきいきフォーラム」の様子

# 市役所職員(上級・中級)募集



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

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

募集職種・受験資格 下表のとおり

募集人員 各職種とも若干人

募集期間 5月1日(月)～31日(水)

受験手続 総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください(郵送可。31日(水)の消印有効)。  
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。郵送で請求する場合は、返信用封筒(A4サイズが入るものに120円切手を貼って)を同封してください。

試験の級	職種	受験資格		
		年齢	学力・職歴など	住所要件
上級	行政	昭和58年4月2日～平成8年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方	平成30年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
	行政(自己アピール枠)	昭和53年4月2日～平成8年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方 ※求める人材・経験の詳細は、受験案内を参照してください。	
	行政(社会福祉士)	昭和58年4月2日以降に生まれた方	4年制大学卒業程度の学力を有する方で、社会福祉士の登録を受けた後、社会福祉士としての実務経験を通算で3年以上(平成30年3月までに3年になる方を含む)有する方	通勤可能な方
中級	保育士	昭和63年4月2日～平成10年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方、または平成30年3月末までに保育士資格を取得見込みの方で保育士登録申請予定の方	平成30年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
	保育士(社会人枠)	昭和53年4月2日～昭和63年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方で、保育実務経験を5年以上(平成30年3月までに5年になる方を含む)有する方	

## 一次試験

▼行政・行政(自己アピール枠)…6月25日(日)(筆記・適性検査・作文)

▼行政(社会福祉士)…6月25日(日)(適性検査・作文)

▼保育士・保育士(社会人枠)…7月23日(日)(筆記・適性検査・作文)

二次・三次試験…試験の合格者に通知(個別面接・集団討議)



# 消防本部からのお知らせ

申込・問合せ 消防本部予防課 (☎026-245-4200)

## 住宅用火災警報器とは

火災が発生する煙を感知し、音や音声などの警報を発して火災の発生を知らせてくれる機器(左の写真は一例です)のことです。

もしも火災が発生した時に、自分自身や家族の命を守るために設置することが必要です。



▲住宅用火災警報器(煙感知器)

## 設置を義務付けしています

住宅火災による死亡者数は、逃げ遅れが5割です(『平成28年版消防白書』から)。

市では、平成21年6月からすべての住宅に住宅用火災警報器の設置を義務付けていますが、平成28年6月時点での市内の設置率は76.6%です。約4軒に1軒が設置していない状況です。

住宅の階層や居室数によって住宅用火災警報器の設置場所が異なります。

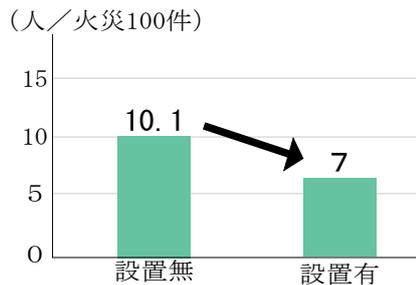
【設置場所】  
平屋建て：寝室  
二階建て：▼寝室▼階段上部の天井または壁

## 住宅用火災警報器の設置はお済ですか？

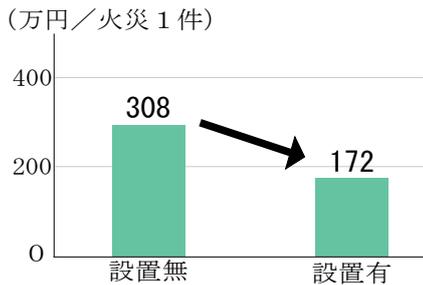
住宅用火災警報器が設置さ

## 住宅火災100件あたりの死者数

(平成25～27年消防庁調べ)



## 火災1件における損害額



住宅用火災警報器は、電気店や消防防災店、ホームセンターなどで購入できます。



**正常に作動しますか？**  
住宅用火災警報器は、定期的に点検や手入れをして、火災が発生した時に正常に動くようにしましょう。  
また、電池式の住宅用火災警報器の電池の寿命は、おおむね5年から10年です。電池交換が必要なものは本体も劣化している場合があるので、本体ごと交換することをお勧めします。

高年齢の方や目や耳に障がいのある方には、音や光が出る補助装置の増設もあります。  
また、住宅用火災警報器の無線式の場合は、1カ所での火災を感知すると、全ての感知器の警報音が鳴るため効果的です。  
また、もしも火災が発生した場合に、逃げ遅れのリスクや住宅の損害拡大のリスクを軽減します(左上の棒グラフ参照)。

## 古い消火器の有料回収と住宅用火災警報器の設置相談



とき 6月10日(土)  
午前10時～正午  
ところ 消防本部前庭  
【古い消火器の有料回収】  
回収費用 1本につき2千円程度

※古い消火器を回収するのは、年に1回だけです。

【住宅用火災警報器の設置相談】  
住宅用火災警報器の設置場所など確認したいことがある方はお気軽にご相談ください。

## 甲種防火管理者資格取得講習会

とき ▼6月29日(木)午前9時～午後4時30分 ▼6月30日(金)午前9時30分～午後5時  
ところ 消防本部(3階)

受講料 ▼須高危険物・防火管理協会員：4千円 ▼会員外：5千円

対象 ▼事業所などで防火管理をする方で資格がない方  
▼2日間講習会に参加できる方

定員 100人(申込順)  
申込期間 5月29日(月)～6月9日(金)(土・日曜日を除く)

## まちづくり

# 花と緑のまちづくりを 進めています

問合せ まちづくり課 ☎026-248-9007



市では、平成7年度から市民のみなさんと協働で「花と緑のまちづくり事業」に取り組んでいます。

次世代につなげていくため、花に関する活動やイベントなどを通じて多くの方々が花に関わるきっかけづくりができたかと考えています。花も市民のみなさんも輝き続けるような「花のまちづくり」を推進していきます。

### 花植え植栽ボランティア募集

花を植える楽しみをみなさんと共有しませんか。

とき 5月22日(月)▼午前9時30分～11時30分▼午後1時30分～4時(雨天の場合は5月23日(火)に順延)

ところ 県道長野須坂インター線大宮橋から栃倉下橋

集合場所 岡田産業(株)前チェン着脱場



▲2017信州須坂オープンガーデンマップ

今年もオープンガーデン参加者友の会(有志)が「おもてなしの日」を設け笑顔でみなさんのお越をお待ちしています。とき ▼6月3日(土)▼4日(日)両日とも午前9時～午後5時 ※おもてなしを行う庭園の詳細は『2017信州須坂オープンガーデンマップ』をご覧ください。市ホームページからもダウンロードできます。冊子をご希望の方はお問い合わせください。

### 須坂オープンガーデン おもてなしの日

持ち物 ▼軍手▼帽子▼タオル▼飲料水

### コンテナガーデン・ハンギングバスケットの作品募集

ガーデニング愛好家のみなさんの作品を募集します。展示期間 6月16日(金)～22日(木)

展示場所 ふれあい館まゆぐら 部門 ▼コンテナガーデンニングの部(高さ1.8m、幅1.5m以下)▼ハンギングバスケットの部(高さ0.7m、幅0.7m以下) 申込方法 まちづくり課(市役所本庁3階)にある申込書に必要事項を記入し、まちづくり課へ提出してください。 ※申し込み書は市ホームページからダウンロードできます。 申込期間 5月1日(月)～6月15日(木)土・日曜日、祝日を除く

### 善光寺花回廊ながの花フェスタ2017に出展

第16回善光寺花回廊ながの花フェスタ2017「各地からの花たより」コーナーへ、市民学園ガーデニングクラブの作品を出展します。開催期間 5月3日(水)～5日(金)

出展場所 長野市中央通り大門上の歩道

## 人権啓発

# 人権教育啓発シリーズ①【部落差別】

問合せ 人権同和教育課 ☎026-245-0909

### 同和教育とは

歴史の中で人為的に作られてきた身分制度により、一部の人が長い間、経済的、社会的、文化的に低位の状態を強いられ、日常生活の上でさまざまな差別を受けるのが固有の重大な人権問題です。

### 同和教育の解決に向けたこれまでの経緯と課題

特別措置法に基づき、国は地方公共団体とともに、同和対策事業を行ってきました。特に同和地区の生活環境に対する基盤整備は成果を上げ、大きく改善しました。

しかし、一部には結婚における差別や差別発言、差別的文書の配布などの事案は依然として存在しています。

また、インターネット上で、不当な差別的扱いを助長・誘発する目的で、特定の地域を同和地区であると指摘するな

どの事案も発生しています。差別や偏見に基づく行為は、他の方の人格や尊厳を傷つけかねないものであり、決して許されるものではありません。

### 「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行

こうした状況の中、平成28年12月16日に「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されました。

この法律は、現在も部落差別が存在するとの認識を示し、「基本的人権を保障する憲法の理念にのっとり、部落差別は許されない。解消することが重要な課題」としています。

また、その施策として、国および地方公共団体は、相談体制の充実や教育および啓発、実態調査に努めることを規定しています。

市では本法の趣旨を踏まえ、部落差別解消に向けて、引き続き取り組んでいきます。

# 手軽にできる健康づくりを始めてみませんか

申込・問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

## 体重計のろう

体重計にのることは、自分の体や健康を意識する第一歩になります。適正な体重を維持することは、メタボリックシンドロームや血圧、糖尿病予防に効果的です。

毎日体重を量って記録するだけの簡単な取り組みです。記録ノートを保健センターで配布しています。

目標や成果など、保健師や管理栄養士が相談に乗ります。継続者には6カ月・12カ月・36カ月で表彰があります。

【参加者(Kさん・女性)の声】  
健診で体重が増え過ぎていくことが分かり、毎日体重を量るようにしました。

100グラム単位の体重計なので、前日食べ過ぎたと思うと体重が増えています。

毎日量っているので変化が分かり、気を付けています。



## 健康ウォーカーズ

ウォーキングは、誰でも気軽にできる健康づくりに適し

た運動です。

日頃から健康のために取り組んでいる方を健康ウォーカーズに認定しています。ぜひ挑戦してください。

記録用紙がある場所 ▼健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階) ▼保健センター

※市ホームページからもダウンロードできます。

認定申請の方法 記録用紙に必要事項を記入し、保健センターへ提出してください。

認定基準(最低) 30分以上のウォーキングを週3日、1カ月以上継続している方

認定者への特典 ▼健康ウォーカーズ 認定証を交付 ▼交通安全グッズを進呈 ▼健康に関するメールマガジンを配信



## 血圧計を貸し出しています

保健センターでは、血圧計を貸し出しています。自分の血圧の状態を知り、健康づくりにお役立てください。

## イベント

### 動物園イベント情報

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)



#### 母の日イベント

とき ▼5月13日(土)▼14日(日)  
※14日(日)は「お母さん」の入園料が無料になります。

▼小学生▼中学生  
参加費 無料(動物園入園料も無料。付き添いの方は有料)  
その他 ▼画用紙の大きさは四つ切り(54cm×38cm)▼応募作品は一人1点▼画用紙や絵の具などは参加者が用意してください(当日は正面入口で業者販売あり)

内容  
【黒ヤギさんと一緒に郵便配達！お母さんにお手紙を届けよう】：▼5月13日(土)午前10時～▼14日(日)午後2時45分～  
【お母さんへ♡ポニーと一緒に「ありがとう」を伝えよう】：▼5月13日(土)午後1時30分～▼14日(日)午後2時15分～

トットちゃんイベント  
ところ ペンギン舎  
【トットちゃんのお誕生日プレゼントを作ろう】

#### 春の臥竜公園写生大会

とき 5月14日(日)午前9時～午後2時  
※雨天の場合は5月21日(日)と  
ところ 臥竜公園・動物園  
受付・作品の提出

とき ▼5月20日(土)▼21日(日)両日とも午後1時30分～2時  
内容 トットちゃんのお誕生日会にプレゼントするメッセージカードの作成  
【トットちゃん誕生日会】

▼動物園正面入口：午前9時～午後2時▼南園入口：午前9時～午後1時  
対象 ▼幼稚園・保育園児

とき 5月28日(日)午後1時～1時30分  
内容 ▼トットのお誕生日ガイド(パクパクタイム)▼メッセージカードの贈呈 など

# ラウンドアバウト (環状交差点)の通り方

問合せ 道路河川課 (☎026-248-9006)

## ラウンドアバウトとは

交差点の中央に円形地帯(中央島)が設けられた円形交差点の一種です。

車両は、この中央島に沿った環状の道路(環道)を一方方向に通行し、それぞれの道路へ流出します。

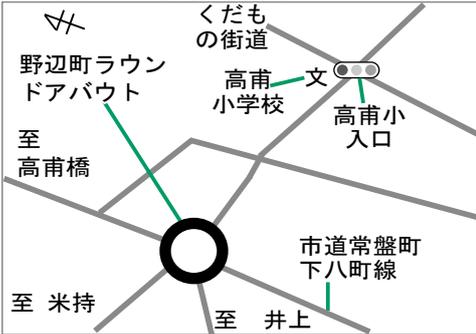
環道を走行する車両に優先権があることが最大の特徴です。安全・安心かつ効率的で環境に優しい交差点です。

## 須坂市のラウンドアバウト

市内には2カ所のラウンドアバウトがあります。

平成26年度に開通した野辺町(略図①参照)と平成28年度に開通した沼目町(略図②参照)です。

### ■略図①野辺町の場所



### ■略図②沼目町の場所



## ラウンドアバウトの導入で期待される効果

### 【安全性】

速度が抑制され、また、交差点が一つになることで、重大事故を抑制できます。

### 【円滑性】

交差点が一つになり、また、信号機を設置しないため、無駄な待ち時間がありません。

### 【環境性】

無駄な待ち時間がなく、また、信号機の電力消費も不要なため、二酸化炭素の排出量が削減できます。

### 【経済性】

信号機の設置費や維持管理費が削減できます。

### 【自立性】

災害時や停電時にも影響が出ません。

## ラウンドアバウト内の運転ルール

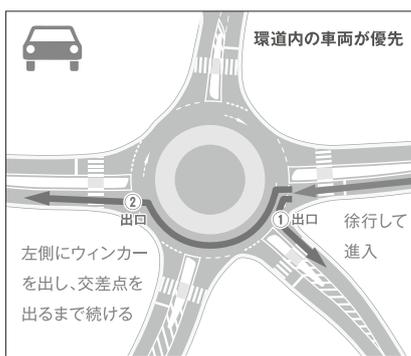
### 【自動車の通行方法】

▼ラウンドアバウトに入る前に、必ず徐行し、安全確認をしてください。

▼環道を走行している車が優先です。車が来ていなければ通過するまで待つてください。車が来ていなければ、左折して環道に入り、環道を時計回りで通行してください。

▼環道から出る(目的の方向へ向かう)ときは、直前で左折ウイinkerを出してください。

▼ラウンドアバウト方式の交差点(環道)は時計回りの一方通行です。反対回り(逆走)やバック、駐停車はできません。



### 【自転車の通行方法】

▼自動車と同様に、環道へ入るときは速度を緩めて安全確認を

認をし、左折してください。

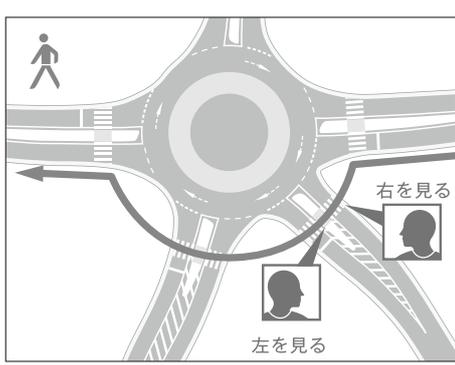
▼横断歩行者がいるときは、歩行者が優先です。

▼環道の外側(左側)を時計回りに走行してください。反対回り(逆走)はできません。



### 【歩行者・自転車を降りて歩く場合の通行方法】

▼歩道や横断歩道を通行してください。



みなさんのご意見をお寄せください

# 市長への手紙



問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

市では、市民のみなさんとの「共創」により、「一人ひとりが輝き、磨かれた『ほんもの』の魅力あふれるまち 須坂」を築きたいと考えています。毎日の暮らしの中でお気付きになったことなどのご意見をお寄せください。頂いたご意見は市長が直接拝読し、今後の市政運営に生かしてまいります。

## 専用封筒をご利用ください

今月の『広報すぎか』に専用封筒をはさみ込んであります。この専用封筒は、切手を貼らずにご利用いただけます。

市内の施設にも専用封筒がありますのでご利用ください。

- 専用封筒がある施設**
- ▼市役所 ▼中央公民館 ▼各地域公民館 ▼図書館 ▼旧上高井郡役所 ▼須坂駅前ビルシルキ
  - 1 2階 ▼創造の家 ▼博物館

## 専用封筒以外の方法による「市長への手紙」

はがきや封書、Eメール、市ホームページからご意見をお寄せください。

### 【郵送先】

〒382-8511

須坂市役所(住所不要)  
須坂市長 三木正夫

### 【Eメールの宛先】

s-niji@city.suzaka.naganano.jp

### 【市ホームページから送る】

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

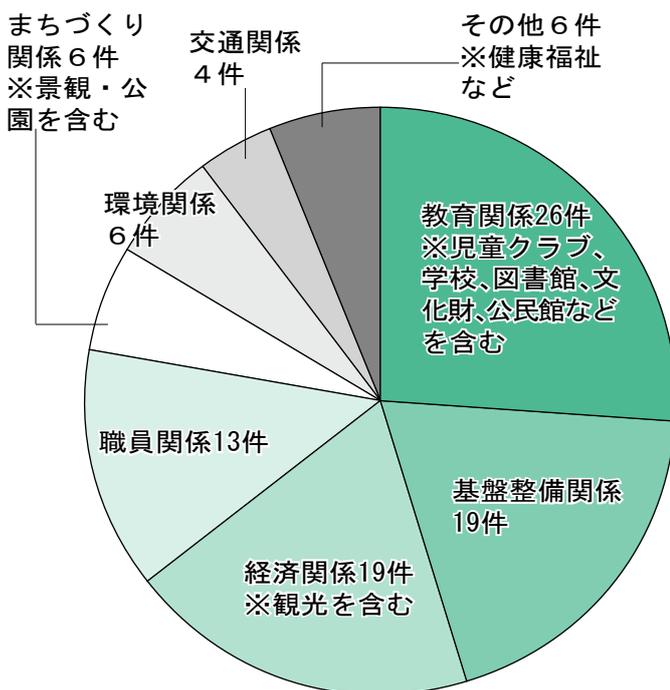
※入力したコメントは投稿したパソコン上には残りません。ご注意ください。



### お願い

- ▼お返事は原則として10日以内に差し上げますが、内容によっては時間がかかる場合があります。また、お名前とご住所が記入されていない場合、お返事を差し上げることはできません。ご了承ください。
- ▼頂いたご意見とその回答を市ホームページや『広報すぎか』で紹介させていただきます(お名前などは公表しません)。
- ▼ひぼう中傷はご遠慮ください。

## 平成28年度に頂いたご意見 (総件数99件)



## 【ご意見と市の回答を紹介します】

### 道の駅の設置について

近隣の市町村には道の駅があります。道の駅には、地元の野菜や名産物、フードコートなどがあります。近隣の道の駅では、県外や地元の方などが利用しており、道の駅を造ることで経済効果があると思われます。ぜひ須坂市も道の駅を造ってください。

### 【市の回答】

道の駅を造るには要件があります。24時間利用可能で一定数の駐車スペースやトイレ、電話、情報提供施設を備えた施設が必要になります。

過去に市議会の一般質問でも同様の質問を受けました。市でも道の駅指定に向けた研究委員会を立ち上げましたが、指定管理者や維持管理などの課題があり、取り止めになりました。

道の駅を新しく建設することは、多くの要件を満たさなければならないため、困難な状況ですが、既存施設の活用も含め、今後も研究を重ねていきます。

# 平成28年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

■平成28年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況(単位:件数)

請求先	請求	処理状況				審査請求
		公開・一部公開・訂正等	一部公開・一部訂正等	非公開・不開示・非訂正等	文書不存在	
公文書公開	41	19	16	3	2	0
内訳	市長	17	12	0	1	0
	議会	0	1	0	0	0
	教育委員会	0	2	3	1	0
	消防本部	2	1	0	0	0
個人情報開示	4	3	1	0	0	0
内訳	市長	3	0	0	0	0
	消防本部	0	1	0	0	0
個人情報訂正等	0	0	0	0	0	0

※公文書公開41件のうち、市長へ請求された1件は請求取り下げ(情報提供として処理)

公文書の公開請求を受け付けています

市では、公文書の公開や個人情報の開示または訂正などの相談・請求を受け付けています。  
平成28年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況は左表のとおりです。  
請求方法など詳しくは、お問い合わせください。

計画や会議録などを公開しています

市民のみなさんに公開している各種計画や会議録などは、情報コーナー(市役所本庁舎2階)でご覧いただけます。  
情報コーナーの利用時間は、月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)の午前8時30分～午後5時15分です。



## 市長の

## いきいき通信

### 地域貢献 陰にもならない

若者がある事業を立ち上げました。その時に市内のA経営者は「目立たないように支援する」とおっしゃいました。私が「陰で支援をするのですね」と尋ねたら、「陰にならないように目立たないように支援する」とおっしゃり、支援しました。

市職員募集の社会人枠で、市内B企業の中核の社員が合格しました。私が社長に謝罪をすると、「また、社員を育てるから」と快く受け入れてくれました。C企業は広報誌で須坂市の紹介を積極的にされ、かつ、社員は、現職中はもちろん退職後も地域活動にとっても熱心です。これは、社員が在職中に育まれたためとのことでした。これらの企業に共通することは、経営者自身が学び、地域全体のことを考えてくださっているということです。このことが、企業の組織風土に繋がっていきます。

ある超一流企業の創業者は、「税と雇用で企業は社会貢献をしている」と述べていますが、税と雇用に加えて、経営方針の最初に、企業は社会の公器であるとしています。永続的に発展する企業は、社会と「WIN-WIN」(双方に得のある良好な関係)の関係にあると私は考えます。市内企業の素晴らしさを市民のみなさん、特に子どもたちにも知ってもらいたいです。これからも市内企業の発展のため、協力や支援を行っていきます。



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

# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～4月に届いたお手紙から～



### 良い場所がいっぱい

最近、長年勤めていた職場を退職して孫の子守りをしています。今までは仕事に追われ周りに目もくれていなかったのですが、市内にも色々な場所があることを知りました。

先日、旧小田切家住宅を見てきました。名前は聞いたことがあるのに場所は知らず、電話で問い合わせを行ってみると、まさか、いつも通っている場所だったとは…。

25年も須坂に住んでいるのに、私にとっては新たな発見でした。これからは、ゆっくりと須坂市を知っていくつもりです。

●お孫さんと一緒に、たくさ (宮川さん 48歳)

ん須坂市の良い場所などを見つけてください。新しい発見があれば、ぜひ教えてください。

### 鳥の応援!?

日頃の運動不足を解消するために、近場での買い物は車でなく、自転車で行くようにしています。

だいぶ春めいてきた3月中旬、この日も自転車で上り坂を登っていると、どこからか鳥の鳴き声がしました。

「パフフルーパフフルー」  
辺りを見回しても姿が見えませんが、私には確かにその聞こえたのです!

鳥の応援を受け、なんだかペダルが軽くなった気がしました。

(ペンネーム) チャリン子さん 42歳

●応援してくれた鳥は、どのような姿をしていたのでしょうか。もし見かけたら、ぜひ教えてください。

### たご揚げ

この春休みに、百々川の河川敷でたご揚げをしました。

良い風が吹いていて、新幹線やキラクターの絵が描かれた2匹のたごは、べんべんと空に上がっていききました。

すると、5歳の孫が心配そうな顔で言いました。「地球まで行っちゃうから、もう少し糸を巻いて」。

(ペンネーム) こごは地球さん 70歳

●お孫さんの言葉、思わず笑顔になりますね。

### 大笑い

兄と友人と一緒に、大衆演劇を観に行ってきました。その演劇はとても面白い内容で、腹の底から笑ってきました。

私にとって笑うことは、健康と若さを保つ秘訣です。

(小林さん 67歳)

●小林さんが腹の底から笑ったという演劇の内容が知りたいです。私もおもしろい笑いしたいです。

### 「減塩」を工夫と努力で実行

十数年前、定期検査で医師から「一日の摂取塩分を8gにせよ」と指導を受けました。これがなかなかでした。

毎食野菜を多く摂る、みそ汁は貝だくさんにする、うどんやラーメンは汁を残す、刺身はしょう油にちよんとつけるだけ…など、さまざまなおこなう実行しながら、一日8gを実現できました。

医師からも努力を認められ、妻ともども喜んでいきます。

(ペンネーム) つーさん 72歳

●減塩をするべきとは感じながらも、つい濃い味を好んでしまいます。私もつーさんを見習って、減塩の努力をしたいと思います。

### 息子と須坂市動物園へ

先日、フンボルトペンギンの「トット」ちゃんを見に行ってきました。

羽にピンク色のタグをつけて「トット」ちゃんを見つけて、息子も大喜びでした!

(ペンネーム) ヒナさん 38歳

●5月は「トット」の誕生日会などのイベントもあります(14ページ参照)ので、ぜひ、動物園に遊びに行ってください。



※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
- 須坂市文化振興事業団提供
- ③世界の民俗人形博物館入館券(ペア) ……5人



わかるかな?

### 一問題 一須坂市が進める 花と〇のまちづくり

ヒント…13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「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 5月15日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

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

## 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～)
- 10日(水) こいのぼりを作ろう  
…みんなでかわいいこいのぼりを作りましょう。
  - 17日(水) 歯科指導  
…歯みがきの仕方を覚えましょう。個別に相談もできます。(持ち物…歯ブラシ、コップ)
  - 24日(水) ニラせんべいを作ろう※  
…親子でニラせんべいを作って食べましょう。(持ち物…エプロン、三角巾、空の弁当箱、フォーク)
- ★すくすく育児ランド①(10:00～)
- 23日(火) 子育ての話 30日(火) 子どもの食時
- ★子育て相談(11:00～)
- 8日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
  - 22日(月) 管理栄養士による食育相談
- ★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～18:00
- ★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。

センターに遊びにくるお友達を紹介



むらやまゆうま 村山優樹くん  
好きな食べ物…バナナ

★すくすくパパ①(10:30～)

- 13日(土) 臥竜山であそぼう

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)  
☎/FAX 245-6588

午前8時30分～午後5時15分  
☎0800-800-7223  
【おひさま】  
午前8時30分～午後5時15分  
☎213-6400  
【おひさま】  
午前9時から午後4時  
☎248-9023  
妊・娠・子・育・て・な・ん・で・も・相・談  
(土・日・曜・祝・日・年・末・年・始・を・除・く)

保健センター健康相談  
体やこころの健康相談・血  
圧や体脂肪測定なども行なっ  
ています。

### 各種健康相談

## 児童センターで遊ぼう!

※印は母親クラブ共催行事

<b>中央児童センター</b> 馬場町 ☎245-5010/FAX245-6588	
児童	10日(水) 16:00～ 将棋教室① 17日(水) 16:00～ にらせんべい作り 24日(水) 16:00～ トランポリン教室①
<b>南部児童センター</b> 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	10日(水) 10:30～ 鯉のぼり作り(手がた) 17日(水) 11:00～ いろいろな絵本に親しもう! 24日(水) 11:00～ リズムあそび 31日(水) 10:30～ にらせんべい作り
児童	12日(金) 15:30～ 交通安全教室 16日(火) 15:30～ トランポリン教室① 17日(水) 14:30～ にらせんべいを作ろう! 25日(木) 16:00～ ドッチビーであそぼう!
<b>東部児童センター</b> 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	17日(水) 11:00～ カレンダー作り※ 24日(水) 11:00～ おやつ作り(にらせんべい) 31日(水) 11:00～ 新聞紙であそぼう
児童	17日(水) 16:00～ トランポリン教室 24日(水) 16:00～ おやつ作り(にらせんべい) 31日(水) 16:00～ みんなでドッチビー
<b>北部児童センター</b> 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児親子	17日(水) 10:45～ シャボン玉で遊ぼう 24日(水) 10:30～ さんぽへGO! ※ 31日(水) 11:00～ リズム遊び
児童	9日(火) 15:30～ トランポリン教室 13日(土) 13:00～ センターまつり 17日(水) 16:00～ ドッチビー大会 24日(水) 16:00～ 一輪車認定会

### 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)

5月は「安心して暮らせるまちを  
目指して～須坂市消費生活センター・  
特殊詐欺被害防止センター～」を放  
送します。ぜひ、ご覧ください。

【放送日】 ▼5月15日(月)～19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～  
▼5月20日(土) 午後2時～、午後5時～、  
午後8時～、午後11時～  
▼5月21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28年度の放  
送分(DVD)は、図書館で  
貸し出しています。



## Beautiful Name ビューティフルネーム



いわい こはる 岩井 小華 ちゃん

(2歳4か月)

お父さん…鉄矢さん/お母さん…祐子さん

「小」さな幸せであってもたくさん感じてほしい、いつ  
も周りが「華」やかでいられるようにと願いを込め、名付  
けました。

最近は、おじいちゃんちのトランポリンを歌を歌いな  
がら飛び跳ねるのがお気に入りです。また、お兄ちゃん  
達のまねをして遊んでいます。そして、怒る時は私(お  
母さん)のまねをして腰に手を当てて怒っています!

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。

## 大きく育てね！

### 春まき野菜の植え付け体験

須高広域シルバー人材センターが運営する「シルバー農園」(高橋町)で、子育て世代の親子とシルバー世代が農作業をとおして交流しました。

この日は、子育て支援センターを利用する親子16組が参加。シルバー会員の方と一緒に「大きくなーれ」などと言いながら、じゃがいもとねぎを植え付けました。[4月13日]

## 春を告げる恒例行事

### 池開きと臥竜公園ゴミ拾い

須坂市に春を告げる恒例行事「竜ヶ池の池開き」。うららかな春の日差しの中、多くの方がボートを楽しみました。

一方、「さくら名所100選」に選ばれている臥竜公園の桜を気持ち良く楽しんでもらおうと「臥竜公園さくらまつりゴミ拾いたい!」を開催。この日参加した約80人のボランティアのみなさんは、池の周りを中心に丁寧にゴミを拾い集めていました。



▲「池開き」後にボートを楽しむ人々(4月4日)

◀「臥竜公園さくらまつりゴミ拾いたい!」の参加者(4月2日)



災害時の福祉避難所の協定を締結

市は、社会福祉法人睦会および社会福祉法人グリーンアルム福祉会と「災害時における社会福祉施設の福祉避難所に関する協定」を締結しました。市は災害時に、一般の避難所では生活が困難な要配慮者の良好な生活環境の確保に取り組んでいきます。〔3月30日〕



新たな地域の防災拠点

市消防団第3分団3部の詰所兼機械器具置場(八幡町)が移転し、完成しました。広い機械器具置場と、女性消防団員用の更衣室とトイレを設置しているのが特徴です。地域の防災拠点として活用されます。〔3月30日〕

広報 **すぎか** 表紙の  
写真から

百々川に百匹のこいのぼり

「子どもたちの健やかな成長と夢を育てよう」との願いを込めて、「百々川に鯉を泳がそう実行委員会」のみなさんと地域の子どもたちがこいのぼりを飾り付けました。百々川にかかる高甫橋の東側に5月13日(土)まで飾られています。〔4月16日〕



高校生カフェをお試しでオープン  
須坂駅前ビルシルキーで期間限定

長野県高校生グループ「S4」は、須坂駅前ビルシルキーで4月10日～29日の期間限定で高校生カフェをお試しでオープンしました。市内の企業などに協力をお願いし、高校生カフェに必要な物などを提供してもらいました。S4のリーダー渋谷さんは「高校生だけではオープンすることができなかった。支えていただいたみなさんに感謝したい」と話していました。〔4月10日〕



市内3高校と包括連携協定  
高校生とさまざまな連携

市内にある県立高等学校3校(須坂高等学校・須坂東高等学校・須坂創成高等学校)と、包括連携協定を締結しました。

この協定では、教育および人材育成、学術研究、地域文化の振興、産業の振興、定住促進と賑わいのまちづくりなど11項目を定め、さまざまな分野で連携しながら相互の発展を目指します。〔4月19日〕

# 情報ファイル 5月

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

### ●工業統計調査への協力 のお願い

「製造業」に属するすべての事業所を対象に、6月1日現在で「平成29年工業統計調査」を実施します。

この調査は、工業の実態を明らかにし、産業や中小企業政策の立案などの基礎資料として活用されます。

5月下旬から統計調査員が

訪問します。調査書類が届きましたら、インターネットによる回答または紙の調査票でご回答ください。  
 ※例年の調査期日は12月31日でしたが、今回から6月1日に変更となりました。  
 問合せ 政策推進課  
 (☎248-9017)

### ●水道メーター(量水器)の交換を行います

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

作業日などは、「水道メーター交換について(お知らせ)」を市水道工事協同組合加盟業者が通知します。  
 問合せ 営業課  
 (☎248-9012)



### ●民生委員・児童委員の「活動強化週間」

今年、民生委員制度は創設100周年、児童委員制度は70周年の節目を迎えました。

民生委員・児童委員は「広げよう地域に根ざした思いやり」行動宣言により、安心して住み続けられる地域社会づく

くりを目指して、さまざまな取り組みを進めています。  
 実施期間 5月12日(金)～18日(木)一斉取り組み日は12日(金)  
 問合せ 福祉課  
 (☎248-9003)

### ●行政相談委員が委嘱されました

行政相談は、医療保険・年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など、さまざまな行政分野の幅広い相談に対応しています。

今年度新たに、総務大臣から次の方が委嘱されました。  
 行政相談委員  
 ▼黒田瑞枝さん(立町)  
 ▼堀内裕明さん(中島町)  
 ▼定例相談日 毎月第2木曜日 午後2時～4時(要予約)  
 相談予約 市民課(☎248-9002)  
 問合せ 長野行政評価事務所  
 (☎235-5566)

### ●人権の総合相談窓口は 人権交流センターです

人権問題の相談内容は、複雑な課題が絡み合い、一つの部署では解決できない相談もあります。また、犯罪被害者やインターネットによる人権

侵害など、新たな人権課題の相談窓口がわからない場合もあります。

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

とき 月曜日～金曜日午前9時～午後5時(祝日と12月29日～1月3日は除く)  
 問合せ 人権交流センター  
 (☎245-0909)

### ●ゴールデンウィーク中の 清掃センターへのごみの 受け入れのご案内

とき 5月5日(金)午前8時40分～正午  
 ※ごみ指定袋を使用しても無料になりません。  
 問合せ 清掃センター  
 (☎246-9000)

### ●テレビの受信障害(一部 地域)に関するお知らせ

携帯電話事業者(一般社団法人700MHz利用推進協会)が、携帯電話(スマートフォン)の利用サービス向上のため、新たに携帯基地局を設置します。新しい電波利用に伴い、テレビ放送の受信に

SANWA HOUSE

# 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!

本社:須坂市仁礼1235-1 塩川オフィス:須坂市塩川503-12

# 0120-207-117

広告の問い合わせは(株)サンワシステム(☎050-58338-2334)

広告欄

影響が出る地域があるため、次のとおり対応が行われます。該当地域のお宅には、協会から委託を受けている対策員が4月下旬から順次チラシの配布と訪問をしています。影響を取り除くためには工事が必要となりますが、費用が請求されることは一切ありません。

また、該当地域のほかに影響が出る可能性がある地域には、チラシの配布が行われま

すので、ご確認ください。  
問合せ 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター(☎0120-700-012)  
受付時間 午前9時〜午後10時

●冬季閉鎖解除のお知らせ

【米子大瀑布】  
国指定名勝「米子瀑布群」へのアクセス道路の冬季閉鎖が解除となります。

開山期間 5月上旬〜11月上旬(予定)  
※5月中の山道には、ところどころに積雪が残り、ぬかるんでいる箇所もあるため、登山靴などをご用意ください。

【五味池破風高原自然園】

県内最大規模のレンゲツツジの群生地五味池破風高原自

◎平成28年熊本地震災害義援金を平成30年3月31日(土)まで受け付けています。 問合せ

■貸与月額

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

要件 ▼本人または本人と同一生計である方が市内に居

●市の奨学生募集

募 集

然園へのアクセス道路の冬季閉鎖が解除となります。開通期間 5月下旬〜11月上旬(予定)  
※五味池破風高原自然園で行われるイベントなどの情報は、『広報すぎか』6月号でお知らせします。  
問合せ 商業観光課(☎248-9005)

●「読書ちゃんじ」参加者募集中



子どもの読書活動を推進し、親子で読書を楽しめるよう支援する取り組みです。  
【すぎか子ども読書ちゃんじ】  
本を読んでコメントを書く

住している方▼成績が優秀で健康な方▼経済的理由で修学が困難な方▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方  
貸与月額 左上の表参照  
募集人員 若干人(年収・所得の上限額があります)  
受付期間 5月8日(月)〜31日(水)  
申込・問合せ 学校教育課(☎248-9010)

【すぎか家族で読書ちゃんじ】  
読み聞かせた絵本の冊数でポイントを貯めます。親子で楽しく絵本に親しみましょう。

●松川霊園使用者募集

申込資格 市内に本籍または住所がある方  
募集区画数 南区画の80区画(4㎡のみ)  
※募集する区画は、事前にホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。  
永代使用料 38万円  
管理料 年間3000円(今年度分は申込時期によって異なります)  
【第一次募集】  
受付日時 5月24日(水)午後1時〜3時  
ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)  
※希望が重複した場合は、抽選を行います(午後3時〜)。抽選に漏れてしまった方は、別区画への申し込みを受け付けますので、第2・第3希望まで決めておいてください。  
【第二次募集】  
受付期間 6月1日(木)〜9月

対象 市内在住で未就学児のいる家族  
実施期間 平成30年3月10日(土)まで  
実施窓口 ▼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)



29日(金)午前8時30分〜午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)  
ところ 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)  
※第一次募集ですべての区画の使用者が決定した場合は、募集を行いません。  
※二次募集は、申し込み順で使用者を決定します。  
持ち物 ▼申込者の住民票抄本1通(個人分、本籍表示があるもの) ▼はんこ  
注意事項  
▼1世帯1区画での募集です。  
▼郵送、電話、FAX、Eメールによる申し込みは受け付けませんのでご了承ください。  
申込・問合せ 生活環境課(☎248-9019)

福祉課(☎248-9003)

行事・催し

●家庭犬インストラクターの先生による「愛犬のしつけ方特別授業」ママもパパも楽しく学ぼう!

とき 5月21日(日)午前9時〜11時(小雨決行)
ところ 須坂市ドッグラン施設

内容 ▼しつけ方の基本▼呼戻しなどの基本的なトレーニング▼ミニゲーム(飲み物・アイス付き)



講師 家庭犬インストラクター
参加費 無料
対象 飼犬登録されている方15家族(頭)(申込順)
申込期間 5月1日(月)〜19日(金)(土・日曜日、祝日を除く)
申込・問合せ 須坂市ドッグラン利用者会事務局(生活環境課)(☎248-9019)

●ゲートボール&ニュースポーツフェスティバル

とき 5月21日(日)午前8時30分〜正午

参加費 無料
【ニュースポーツ(北部体育館)】
種目 ▼お手軽なボウリング▼変形ボールで行うバレー

▼室内版カーリング▼ソフトディスクで行うドッジボール▼白と黒のボールを使って行う五目並べゲーム ほか
持ち物 室内用運動靴

【ゲートボール(北部運動広場)】

二世代の部(60歳以上と60歳未満で編成)と年齢無制限の部に分かれて行います。町対抗で楽しみながら熱戦が繰り広げられます。

問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248-2020)

●ニュースポーツふれあい大会〜囲碁ボール〜

とき 6月18日(日)午前8時30分〜

ところ 市民体育館
種目 囲碁ボール(5月21日(日)開催の「ニュースポーツフェスティバル」で体験ができます)。

対象 1チーム5〜10人▼

一般の部:男女問わず小学生以上で編成▼ファミリーの部:中学生以下の子ども2人以上とその保護者、祖父母などの家族(2家族以上合同も可)で編成

※仮装しての参加もできます。

参加料 無料

申込期限 6月2日(金)

※申込方法など、詳しくはお

問い合わせください。
申込・問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248-2020 FAX 248-1981)

●第3回『叢譜』の杜桜まつり

須坂藩13代藩主・堀直虎がまとめた『叢譜』に描かれた桜を植栽した「叢譜の杜」で、今年もまつりを開催します。

とき 5月13日(土)午前10時30分〜午後9時

ところ 奥田神社

【主なイベントなど】

▼野点(午前10時30分、午後0時30分)

▼天明五閑太鼓(午前11時)

▼大道芸「ワンマンオーケストラ」(正午)

▼紙芝居(午後1時、午後2時30分)

▼たいこ村「リズムサークル」(午後2時)

▼須坂藩「時の鐘をつこう!」(1回目は午前11時、以降毎正時)

▼お楽しみ広場(午前11時〜午後9時)

▼くまずきクラブによる花の販売(午前11時〜午後6時)

▼屋台村(午前11時〜午後9時)

▼お楽しみ抽選会(午前11時〜午後9時)

※このほか、ダンスや歌など

のステージイベントも盛りだくさんです。内容など詳しくは、お問い合わせください。
主催 堀直虎没後150年祭実行委員会

問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248-9027)

●まちなみクリーン&ウォーク作戦

私たちの住む町・須坂を美しい町にするため、ウォーキングしながら空き缶などのごみ拾いを行います。

みんなで環境のことを考えながら、ポイ捨て防止をアピールしませんか。

とき 5月28日(日)午前8時45分〜11時30分(雨天中止)

※雨天中止の場合は、防災行政無線でお知らせします。

集合場所 市役所多目的(防災)広場

持ち物 ▼軍手▼飲み物

問合せ 生活環境課(☎248-9019)

●峰の高原プリンスオーブンテニストーナメント

とき ▼6月10日(土)▼11日(日)

ところ 峰の高原テニスコート(砂入り人口芝)

種目 ▼男子ダブルス▼女

広告欄

庭木の剪定 ¥10,800〜
作業場で出たゴミは持ち帰ります。お茶出し等は不要です。お留守でもお任せください。料金は作業条件(庭木の本数・樹種)によって異なりますので、事前にお見積もりさせていただきます。春先からお盆前のご予約が込み合っております。ご予約はお早めに!

樹木の年間お手入れサービス(年6回訪問)
当店人気 No.1 ¥5,400〜/1回(¥32,400〜)
初めてのお客様限定キャンペーン お試し消毒 ¥3,240
※1軒あたり1回のみ
※現在ご契約中のお客様はご利用いただけません。
※庭木の数より料金が異なります。

お庭のこともダスキンにおまかせください!!
長野・須坂近郊で1,000件以上の実績!!

5月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002  
とき 11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 13日(土)、6月3日(土)  
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 24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 16日(火) 10:00~12:00  
ところ 人権交流センター  
問合せ 人権同和政策課
- 結婚相談 ☎214-2994  
とき 7日(日)、21日(日)、6月4日(日)  
9:00~12:00  
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士の無料法律相談 ☎248-9977  
とき 11日(木)、25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 25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 17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(月) 10:00~15:00  
ところ 長野県不動産会館(長野市)  
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代)  
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

	3月	平成29年 1~3月	昨年 同期
火災	5	8	4
死者	1	1	0
傷者	0	0	2
救急出動	165	573	576
交通事故	9	26	27
急病	110	366	380
その他	46	181	169
救助	0	2	6
交通事故	0	1	2
その他	0	1	4

★交通事故

	3月	平成29年 1~3月	昨年 同期
件数	17	40	41
死者	0	0	0
傷者	19	44	50

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

●まゆ玉で五月人形をつくろう!  
まゆ玉に好きな色を塗り、パーツを貼り付けるだけで、簡単にオリジナルの五月人形が作れます。  
とき 5月13日(土)午前10時~正午  
ところ 笠鉾会館ドリムホール(3階会議室)  
参加費 500円  
定員 20人(申込順)  
申込期限 5月12日(金)  
※電話またはFAXでお申し込みください。  
申込・問合せ 笠鉾会館ドリムホール(☎246-7100 FAX 246-3001)  
参加費 500円

●人権学習用DVD上映会  
学習教材として貸出可能なDVDの上映会を行います。  
とき 5月15日(月)午前9時30分~11時40分  
ところ 人権交流センター  
上映するDVD ▼光射す空(アニメ作品・30分)▼人権ってなんだろう(14分)  
問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●すざかこども食堂  
とき 5月13日(土)午前11時30分~  
ところ 豊洲地域公民館  
参加費 ▼子ども:無料▼大人:200円  
※今回のメニューはカレーライスです。材料を提供いただける方は、5月11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(斎藤)(☎090-4460-2919)

●文化講縁会(第1回)  
とき 5月26日(金)午後1時30分~4時  
ところ 旧小田切家住宅  
講師 和田勝さん(有限会社)  
公民館で行っている絵手紙のサークル活動で作った作品展です。  
とき 5月8日(月)~6月11日(日)午前9時30分~午後5時  
※5月8日は午後のみ、6月11日は午前のみ。  
ところ ふれあい館まゆぐら入館料 無料  
問合せ ふれあい館まゆぐら(☎248-6225)

●絵遊び秋の会絵手紙展  
公民館で行っている絵手紙のサークル活動で作った作品展です。  
とき 5月8日(月)~6月11日(日)午前9時30分~午後5時  
※5月8日は午後のみ、6月11日は午前のみ。  
ところ ふれあい館まゆぐら入館料 無料  
問合せ ふれあい館まゆぐら(☎248-6225)

講座・教室  
●高齢者健康教室 公開講座  
自宅でも行える転倒予防の体操や認知症予防に関するコツを学び、みんなで楽しく体も脳も動かしませう。  
とき 5月18日(木)午前11時~11時45分  
ところ 保健センター(3階リハビリルーム)  
内容 ▼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(事前申込不要)  
持ち物 ▼飲み物▼タオル▼動きやすい服装  
問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●初心者向け手話講習会  
「手話奉仕員養成講座」

初めて手話を学ぶ方のため  
の講座で、2年間継続する講  
座の1年目です。

とき ▼入門編：7月12日  
(水) 12月6日(水) (おおむね毎  
週水曜日) 午後7時～9時

▼基礎編：平成30年開講予定  
ところ 須坂市福祉会館  
参加費 3000円(入門編・  
基礎編を含めて)

※テキスト代別途(3240円)  
対象 入門編・基礎編を通  
して受講できる方  
定員 15人(申込順)

申込期限 6月21日(水)  
申込・問合せ 福祉課  
(☎248・9003)

●介護予防サポーター  
養成教室 (全5回)

介護予防を地域で実践する  
ボランティアの養成教室です。

※教室修了後は、市の介護予  
防教室の運営のお手伝い(サ  
ポーター)や自主グループで活  
動していただきます。

とき ▼6月2日(金)▼15日  
(木)▼7月6日(木)▼21日(金)▼8  
月4日(金)午前9時30分～正午

ところ 旧上高井郡役所  
内容 ▼筋力トレーニング

▼レクリエーションの手法▼  
認知症の講話▼市の介護予防  
事業の説明、見学 など

参加費 無料  
対象 ▼ボランティア活動  
に興味のある方▼介護予防に  
関心のある方▼自主グループ  
活動を行いたい方▼自分の生  
きがいづくりや仲間づくりを  
したい方 など

定員 30人(申込順)  
申込期限 5月26日(金)  
申込・問合せ 地域包括支援  
センター(☎245・4566)



●さわやか貯筋教室 公開  
講座

さわやか貯筋教室で開催す  
る「高齢者のお口の健康づく  
り」を公開します。

とき 5月23日(火)午前9時  
30分～11時30分  
ところ シルキーホール(須  
坂駅前ビル3階)

内容 ▼歯科衛生士の講話  
とお口の体操▼転倒予防のた  
めの体操  
参加費 無料

対象 市内在住の方(事前  
申込不要)

持ち物 ▼水分補給用飲み物  
▼タオル  
※お車でお越しの方は、長電  
須坂駅前パーキングをご利用

ください。  
問合せ 地域包括支援センタ  
ー(☎245・4566)

●子育てセミナー  
あなたにもできる「アド  
ラー流子育て術!」

子育てに日々悩んでいる方、  
必見!今、注目されているア  
ドラー心理学を使った子育て  
術のヒントをお伝えします。

とき 5月27日(土)午前10時  
30分～11時30分  
ところ 市民体育館卓球室(ス  
マイル・ママ・フェスタ内)

講師 笠原睦美さん(株式  
会社ラディアントスマイル代  
表取締役)

参加費 無料  
定員 30人(申込順)  
※託児あります(先着20人)

申込開始 5月1日(月)  
申込・問合せ 保健センター  
(☎248・9023)

●育児講座



【すくすく育児ランド(全5回)】

とき・内容 ▼5月23日(火)：  
子育ての話▼30日(火)：子ども  
の食事▼6月6日(火)：骨密度  
測定など▼6月13日(火)：絵本

の話▼6月20日(火)：グループ  
ワーク など  
各回とも午前10時～正午

ところ 須坂市福祉会館  
参加費 300円(試食代)  
定員 子育て中の方25人  
※託児があります

申込期限 5月19日(金)  
【お父さんの育児講座「すく  
すくパパ!」  
親子で臥竜山を散策しまし  
よう。

とき 5月13日(土)午前10時  
30分～正午  
集合場所 南部地域公民館

内容 臥竜山を散策しよう  
対象 育児中のお父さん(こ  
家族でも参加できます)  
申込・問合せ 子育て支援セ  
ンター(☎245・6588)

●介護教室

悪質商法などの高齢者を取  
り巻く消費者問題を学んでみ  
ませんか。

とき 5月23日(火)午後1時  
30分～3時30分  
ところ 保健センター(3階  
リハビリルーム)

テーマ 「だまされない!!あ  
の手・この手の悪質商法」事  
例から対処方法を学ぼう」  
講師 土屋公男さん(公益  
社団法人日本消費生活アドバ

広告欄

マリアカフェ

昨年度多くの皆様にご参加頂  
いたマリアカフェ。今年度は5月  
16日よりオープンします。ご利  
用ください。カフェには、美味  
しいカフェラテ、焼きたてパン  
が皆さんをお待ちしています。  
5月18日  
6月6日・13日・22日はお休みです。



マリアキッズ体験保育「親子で簡単クッキング」

オリジナルケーキを作ってお友達と楽しく食べよう!

5月18日木曜日10:00～11:30 持ち物:エプロン・上履き  
マリアキッズは園生活の楽しさを知ってもらうための保育体験教室です。  
楽しい「制作活動」や「活動体験」などの保育をおこないます。

マリアこども園 須坂市春木町1092 TEL 026-245-0012  
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

Maria Kodomoen  
Smile Confidence Relation  
すべてのこどもに「笑顔」と「自信」と「つながり」を



広告の問い合わせは榎ホープ長野営  
業所へ(☎050-5838-2344)

◎平成28年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品

**お知らせ**

4月号まで、このページに掲載していた以下の内容は、19ページに移動しました。  
 ▼子育て支援センター日より  
 ▼児童センターで遊ぼう！  
 ▼各種健康相談

**●人権交流講座**  
 平成28年12月に「部落差別の解消に関する法律」が成立・施行されました。  
 現在まで、どんな形で部落差別が存在し続けてきたのか、部落差別の解消のために私たちが何をすべきなのかを考え合ひましょう。  
 と き 5月22日(月)午後7時～8時30分  
 ところ 人権交流センター

イザー・コンサルタント・相談員協会(NACS)消費生活アドバイザー  
 参加費 無料  
 対象 ▼家族を介護している方  
 ▼介護に関心のある方  
 申込期限 5月18日(木)  
 申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

**●北信濃地域医療連携セミナー**  
 講演 「今、部落差別は！」  
 講師 星沢文雄さん(元長野県人権啓発センター職員)  
 参加費 無料  
 問合せ 人権交流センター(☎245・0909)

と き 5月20日(土)午後1時30分～(午後0時30分開場)  
 ところ メセナホール(小ホール)  
 参加費 無料(事前申込不要) ※手話通訳あり  
**【第1部 講演会】**  
 講演① 「知っておきたい胃がん・大腸がんの知識」内科の立場から  
 講師 赤松泰次さん(県立須坂病院副院長)  
 講演② 「長野市民病院における前立腺がん」加藤晴朗さん(長野市民病院泌尿器科部長)  
 講演③ 「ホスピスおよび在宅緩和ケアの現状と展望」伊藤義彦さん(新生病院緩和ケア担当医師)  
**【第2部 質疑応答】**  
 内容 講師による質疑応答  
 問合せ 長野市民病院地域医療連携室(☎295・1199)

**●版画美術館で版画体験**  
 【クラフトフェア版画体験】  
 鉛筆でつくる彫刻刀いらすの版画を体験しませんか。  
 と き ▼5月20日(土)21日(日)  
 ところ 須坂版画美術館ホール  
 参加費 100円(入館料別)  
 ※事前の申し込みは不要です。  
**【木口木版教室】**  
 輪切りにした板を「ビュラシ」という道具で彫る技法で、細かく繊細な作品づくりを体験できます。  
 と き ▼6月17日(土)18日(日)午前10時～午後4時  
 ところ 須坂版画美術館アートリエ

講師 高橋公一さん  
 参加費 2800円(入館料含む)  
 対象 中学生以上  
 定員 10人(申込順)  
 申込開始 5月17日(水)  
 申込・問合せ 須坂版画美術館(☎248・6633)  
**善意の窓口**  
**【寄附】** (敬称略)  
 ▼身体障がい者福祉振興のため(現金)：須坂市ダンススポーツ協会  
 ▼創造の家で利用率の高い2階会議室の環境改善のため(現金)：さかせよう心の花を満開に 須坂小学校6年 笠井依路さん

のため(エアコン一式)：須坂市体育協会  
 ▼福祉のため(現金)：須坂創成高等学校くますぎクラブ  
**リサイクル情報**  
 《差し上げます》  
 ▼五月飾り▼学習机いすセット▼押し入れタンス▼洋服タンス▼ゴルフセット▼水槽  
 《譲ってください》  
 ▼シルバーカー▼麻雀マット▼ベンチコート(男児用)▼おんぶひも▼電子ピアノ▼桐のタンス

**【差し上げます】の申込期限と抽選日**  
 申込期限 5月9日(火)  
 抽選日 5月11日(木)午前  
 ※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。  
 申込・問合せ 市民課(☎248・9002)

花火大会実行委員会)  
 募集金額の額 700万円  
 期間 5月1日(月)～6月30日(金)  
**【第67回社会を明るくする運動募金】**  
 募集責任者 葦澤義文(須高地区保護司会(会長))  
 募集金額の額 90万円  
 期間 5月1日(月)～31日(水)  
 問合せ 市民課(☎248・9002)

**●入居者募集**

**【市営住宅】**

募集団地	間取り
○豊丘	5戸 3DKB
○境沢	2戸 3KB
○かんまち	1戸 3DKY
○屋部	1戸 3DKY
○屋部	1戸 3DKB

**【特定公共賃貸住宅】**

募集団地	間取り
○末広603号	3LDKY

家賃 75,000円  
 敷金 家賃の3カ月分  
 要件 同居親族・所得など  
 ※Y…浴槽あり B…浴槽なし

募集期間 5月1日(月)～12日(金) 抽選日時 5月17日(水)午前9時  
 問合せ まちづくり課(☎248・9007)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……親子で話し合っ  
て決めよう、「子を守るケータイ・スマホ・ゲーム機の使い方」

日曜・祝日の当番薬局

5月3日(祝) 山下  
5月4日(祝) りぼん  
5月5日(祝) パセリ  
5月7日(日) りんどう  
5月14日(日) 須坂まい  
5月21日(日) さくら、クスリのアオキ墨坂  
5月28日(日) モリキ須坂墨坂  
6月4日(日) クスリのアオキ旭ヶ丘  
※芝宮前中島ファミリー薬局は14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  
5月31日(木)

軽自動車税……………全期  
介護保険料(普通徴収)…2期

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

5月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】(会場:保健センター、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	12(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成29年1月1日~1月15日生 平成29年1月16日~1月31日生
	6/9(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成29年2月1日~2月15日生 平成29年2月16日~2月28日生
1歳児健康相談	23(火)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年4月20日~4月30日生 平成28年5月1日~5月23日生
	6/19(月)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年5月24日~5月31日生 平成28年6月1日~6月19日生
1歳6か月児健康診査	26(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年10月10日~10月31日生 平成27年11月1日~11月10日生
2歳児健康相談	18(木)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年4月8日~4月20日生 平成27年4月21日~5月6日生
	6/15(木)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年5月7日~5月24日生 平成27年5月25日~6月15日生
3歳児健康診査	30(火)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成26年4月27日~5月11日生 平成26年5月12日~5月24日生
もぐもぐ離乳食講座	16(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	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
かみかみ離乳食講座	9(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成28年8月1日~8月15日生 平成28年8月16日~8月31日生
	6/2(金)	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

持ち物は、「健康カレンダー」をご覧ください。健康づくり課母子支援係へ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	対象者
平成29年3月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月~9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月~60か月(5歳)の前日まで
平成29年2月生	四種混合1期初回	生後3か月~90か月(7歳半)の前日まで
平成28年12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28年5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(水ぼうそう)	生後12か月~36か月(3歳)の前日まで
平成26年5月生	日本脳炎1期初回	生後6か月~90か月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳~4歳の前日)
平成20年5月生	日本脳炎2期	9歳~13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳~10歳の前日)
平成18年5月生	二種混合	11歳~13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳~12歳の前日)

※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」をご覧ください。

【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

長野県弁護士会所属 弁護士 藤原 寛史 弁護士 北村 純子

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

広告欄

# 公民館だより

## すざか

平成 29 年

No.661

5 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

### 地域づくり推進プロジェクトとは

推進プロジェクトは地域づくり推進委員会の企画の1つで、任期が1年の推進委員会に代わって具体的な地域課題の解決を図っています。環境整備や農地の管理などを目的とし、4つのチームに分かれています。

チームごとに様々な活動を行っており、年間を通して野菜の無人販売などを行うほか、地域のつながりを深めるため昨年度は「ふれあい川まつり」

- ①朝市・売店プロジェクトチーム  
高齢化に伴う買い物等の不便の解消
- ②道路活用プロジェクトチーム  
立木・花壇維持協力活動と道路・環境整備
- ③松川河川敷活用プロジェクトチーム  
松川河川敷の有効活用
- ④農地活用プロジェクトチーム  
遊休農地等の解消と作付・管理

▲推進プロジェクトを構成する4つのチーム

## 地域ふれあい春まつり

### 旭ヶ丘地域づくり推進委員会

3月19日(日)、旭ヶ丘ふれあいプラザにて旭ヶ丘地域づくり推進委員会と旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトが共催した「地域ふれあい春まつり」が行われ、述べ270人が集まりました。羊毛フェルトやスイーツデコなどの販売・体験会をはじめ、採れたて野菜の販売もありました。

や「ふれあいコンサート」などを企画しました。

### ふれあい市

朝市・売店プロジェクトチームが中心となり、採れたて野菜やおやきを販売する、ふれあい市が開かれました。



▲たくさんの人が集まり、にぎわいを見せました

### クラフト市と遊びの広場

プラザ内では地域の人が講師になり、スイーツデコやペーパークラフトなど7つ

品物はどれも好評で、特におやきは販売からわずか30分で完売するほど人気でした。



▲夢中でペーパークラフトを作る子ども



▲おしるこを食べる参加者

のブースが集まった「クラフト市」と、無料で折り紙や木工バズル、輪投げやバルーンアートが楽しめる「遊びの広場」が設けられました。

作品の販売や制作体験を通して、大人と子どもが一緒にやり世代間交流を楽しみました。

お昼には和室にて手作りの「おしるこ」と「野菜たっぷりうどん」がふるまわれました。参加者は仲間同士で机を囲み楽しく話しながら食べていました。

## がりがり山

「しくじり先生」というTV番組をご存知でしょうか？過去に大きな失敗を体験した有名人が先生

となり「自分のような人間を増やすまい」と、しくじった経験を生徒に教えるというバラエティ番組です▼「しくじり」という言葉は、失敗や、やりそこないという意味がありますが、この番組のすごいところは、そのしくじりに「先生」を付け、まるでしくじりを応援したくなるような言葉へと変えるセンスの良さです▼成功から学ぶのではなく、失敗から学ぶという、本来逃げたいいけない問題や、人間誰もが陥りやすい失敗を明らかにして未来に向かうという、重要なテーマがここにありま▼国にたとえると、日本も大きなしくじりをいくつかおかししていると考えます。そのしくじりから日本はなにを学べているのか、疑問が増えるばかりです▼さて今月3日は憲法記念日ですね。憲法が施行され70年となるこの日、70年間平和を続けてきた日本国憲法を読み返し、国のしくじり、自分のしくじりを今一度振り返り、未来を考えるきっかけにしようと思っっています。

# スロージョギングと健康講話

## おでかけ！健康教室in豊丘

1月から3月の5回にわたり豊丘地域公民館でおでかけ！健康教室が開催され、健康運動指導士の松川敬子さんと市の小川ひさみ保健師、北島麻子管理栄養士を講師に招き、健康について学びました。

### スロージョギング

松川さんは「スロージョギングはニコニコペース（笑顔で楽しく続けられるペース）で、フォアフット着地（足の指の付け根から着地させること）を意識しましょう。続けることで体力アップや生活習慣病の予防になり、さらに楽しんで行うことで脳機能の活性化や、認知症対策にもつながります」と説明しました。



▲松川さんの後に続きます

その後、歩数計を付けてホール内で音楽に合わせて実際に走りました。松川さんは先頭と一緒に走りながら、ペース配分などについて丁寧な指導しました。参加者は「程よい運動量で無理なく楽しむことができました。これなら続けられそうです」と嬉しそうに話していました。

### 健康講話

5回の講座のうち2回は、健康講話を行いました。

最初は小川保健師がメタボリックシンドローム（以下、メタボ）について「須坂でもメタボの人の割合はかなり多いといえます。メタボについて知り、日々の食生活と、継続的な運動を心掛けましょう」と須坂市の現状とメタボによる体の変化とその予防について話しました。

次の講話では北島栄養士が「高血圧予防のためといって塩分を急激に減らすと長続



▲グループごとに意見交換をしました

きしません。自身の食生活に合った方法で減らしていくのが効果的です。また、健康診断などの結果を参考に食生活を見直していくことも大切です」と話しました。その後は、郷土食「ひんのべ」の試食会が行われ、北島栄養士は、食材の効能と、使う塩分が少なくても美味しく作ることでできる工夫を説明しました。

参加者は「ケールや大豆粉が入ったひんのべは、とても参考になりました。ぜひ自宅でも取り入れてみたい」と話していました。

講座の最初と最後には体組成データをとり、その変化を比べました。2か月半の間に体脂肪率の低下や体力アップなど、多くの参加者に良い効果が見られました。

## 公民館へ子どもたちが集合！ 高甫地域公民館

高甫地域公民館で地域の子どもたちを対象にした講座が二つ開かれました。3月21日(火)は「須坂寺子塾」のみなさんを講師に迎えての凧作り、22日(水)は中澤秀樹さん(野辺町在住)を講師に迎えての卓球教室を行いました。

児童クラブを中心に総勢30人の子どもたちが集まり、とてもぎやかな講座になりました。

### 凧作り

はじめに寺子塾代表の河野清一さんが「出来るだけ太い線で大きな絵を描けば、空に上がっても自分の凧だということがよく分かります」とアドバイスをし、子どもたちは



▲会話も弾み、楽しい凧作りになりました

持ち寄った雑誌や漫画を参考にしながら絵を描き、描いたキャラクターについて寺子塾のみなさんに教えてあげていました。凧が完成すると子どもたちは自分の凧の出来栄を確認し、友達と見せ合いながら喜びを分かち合っていました。

後日、天気の良い日に高甫小学校のグラウンドで凧上げを行いました。作った凧を風に乗せ、凧同士の色が絡まないように気を付けながら高度を上げていきます。上手く上がると「すごい！上がった！」と喜び、友達同士で高さを競ったりしながら凧上げを楽しんでいました。

### 卓球教室

講師の中澤さんから卓球の基本について教わりました。中澤さんは「卓球は頭を使うスポーツです。球を打つ時は次の動きをイメージしながら打ちましょう」と話し、ラケットの持ち方や構え方などの基礎練習のほか、後半は班を作って試合形式で打つなど実践的な練習も行いました。はじめはとまどいぎみだった児童も講座を終えると口々に「おもしろかった！」と話し、満足そうな様子でした。



須坂市中央公民館

聞く 市民学園 公開講演会

特殊詐欺や悪質商法の被害にあった方々の多くは「自分はだまされなかった」と思っています。実際にあった手口を紹介し、消費者被害を未然に防ぐための豆知識をお話いただきます。



とき 5月20日(土)  
午後2時～3時30分  
ところ 中央公民館  
ホール(3階)

①演題

「特殊詐欺、  
「ひとごとじゃない!」  
事例と予防策」

講師 中島優一さん  
(須坂警察署  
生活安全課係長)

②演題

「悪質商法トラブルに  
あわないために」

講師 市消費生活・特殊詐欺被害防止センター  
消費生活相談員

学ぶ

ダンスエクササイズ

全身運動で体を大きく動かすダンスは楽しいだけでなく健康維持にも最適です。一緒に楽しみませんか。  
※無料託児あります(ご希望の方は申し込みの際にお知らせください)。

入場料 無料  
問合せ ☎245・1598  
青年パラエティク講座  
自遊時感  
踊って健康!

とき 5月31日(水)  
午後7時～8時30分  
ところ 中央公民館  
ホール(3階)  
講師 寺澤晴海さん  
参加費 無料  
持ち物 タオル、飲み物  
対象 18歳～30歳代で、市内に在住または勤務している方

定員 15人  
申込 5月23日(火)まで  
※平日の午前8時30分～午後5時  
問合せ ☎245・1598

仁礼コミュニティセンター

見る

大谷不動尊「お山登り」  
里堂から  
大谷不動尊の院へ

「お山登り」は御本尊(分身)を背負い、大笹街道沿いに奥の院をめざし、厳かに執り行います。その伝統的な行事に参加します。



▲昨年の様子

とき 5月15日(月)  
午前8時15分～午後3時頃  
集合 仁礼コミュニティセンター  
講師 篠塚久義さん  
参加費 600円/人  
持ち物 おにぎり、飲み物  
※ひんのべが提供されます。

定員 20人  
申込 5月2日(火)まで  
※平日の午前8時30分～午後5時  
問合せ ☎245・8118

文化芸術講座

参加者募集中



中央公民館と須坂市文化芸術協会が連携して開催します。伝統文化や芸能にふれることができる体験講座です。お気軽にご参加ください。



ところ 中央公民館・すざか女性未来館・旧上高井郡役所  
受付 定員になり次第締め切ります。講師 須坂市文化芸術協会会員  
問合せ 中央公民館 ☎245・1598

講座名	回数	初回日時	開催日	参加費	対象	定員
さわやか謡曲講座 (観世流)	8回	6月10日(土) 午後1時30分～3時30分	各回とも土曜日	無料(観世流初心謡本 上巻を、初回までにご用意ください)	どなたでも	8人
仲間づくり謡曲塾 (宝生流)	10回	6月9日(金) 午後7時～8時30分	各回とも金曜日	3,000円(教材代)	どなたでも	10人
初心者箏講座	10回	6月24日(土) 午後2時50分～4時20分	各回とも土曜日	500円/回(箏・譜面台等借料の一部協力金として)	小学生以上	10人
ハーモニカ教室	10回	5月10日(水) 午前9時30分～11時	各回とも水曜日	無料(ハーモニカをお持ちでない方には斡旋します)	どなたでも	15人
小唄・端唄の日本舞踊 (花房流)	8回	7月3日(月) 午後7時30分～9時	毎月第1・3月曜日	無料	どなたでも	10人
気軽に楽しむ日本舞踊 (藤間流)	8回	7月7日(金) 午後7時30分～9時	毎月第1・3金曜日	無料	どなたでも	10人
いけばな講座(草月流)	7回	6月17日(土) 午前10時～正午	各回とも土曜日	700円/回(花材代)	小学生以上	10人
武家茶道(石州流)入門	6回	6月4日(日) 午前9時30分～11時30分	各回とも日曜日	2,000円(お茶代・お菓子代)	どなたでも	8人

南部地域公民館

見る 食品製造過程  
での安全管理  
〈工場見学〉

食品製造工場でのような安全管理がなされているか、工場を見学して最新の食の安全管理方法について学習します。

とき 5月17日(水)

集合 午前9時20分〜11時  
南部地域公民館

見学場所 明治産業株式会社

参加費 無料

持ち物 筆記用具

対象 小学4年生以上

定員 18人  
(10名以下の場合  
中止となります)

申込 5月8日(月)〜  
12日(金)

問合せ ☎245・0273  
※平日の午前8時30分〜  
午後5時

学ぶ マツの剪定教室

マツの剪定は、とくに難易度の高い技が必要です。基礎から学んで実践することで、

確かな技術を身につけ自宅の庭木剪定にチャレンジしませんか。

とき 5月30日(火)

ところ 午前10時〜正午  
市勤労青少年ホーム

講師 講習室(2階)  
マツの剪定講習  
峯村清志さん

参加費 無料

持ち物 植木ばさみ、筆記用具

対象 18歳以上

申込 5月10日(水)〜  
※平日の午前8時30分〜  
午後5時

問合せ ☎245・0273



日滝地域公民館

作る

メキシコ料理講座

チリコンカン(豆とひき肉に唐辛子をプラスして、スパ

イシーに煮込んだメキシコ料理)を作りませんか。

とき 5月16日(火)

ところ 午前9時30分〜  
午後1時  
日滝地域公民館

講師 高津孝道さん

内容 チリコンカン



参加費 500円/人  
(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、  
フォーク(はし)、  
食器用ふきん

定員 15人

申込 5月9日(火)まで  
※平日の午前8時30分〜  
午後5時

問合せ ☎248・1686

井上地域公民館

学ぶ 井上地域遺跡群  
発掘講演会

国道403号・井上保育園・井上線などの発掘調査で発見された、堅穴住居跡や土器類について講演会と出土遺物の展示があります。

とき 5月19日(金)

展示 午後5時〜7時

講演 午後7時〜8時30分

ところ 井上地域公民館  
ホール(2階)

演題 「井上地域の歴史を  
知ろう」

講師 田中一穂さん  
(市生涯学習スポー  
ツ課学芸員)

入場料 無料

問合せ ☎246・2488

豊洲地域公民館

学ぶ 健康教室 中国武術  
八卦掌講座  
〈全8回〉

八卦掌は、太極拳、形意拳に並ぶ三大拳法のひとつです。拳でなく掌を使うことや、歩

き回る歩法が特徴で、護身についても学べます。

とき 5月23日・30日・  
6月6日・13日  
20日・27日

※各回とも火曜日  
7月4日・11日

ところ 午後7時〜8時30分  
豊洲地域公民館

講師 村田茂明さん

参加費 無料

定員 20人程度

申込 5月11日(木)〜  
※平日の午前8時30分〜  
午後5時

問合せ ☎246・3232

中央公民館、各地域公民館ならびにすぎか女性未来館使用者の皆様へ  
**冷暖房等  
使用料徴収について**

平成29年7月1日より冷暖房等使用料の実費徴収を行います。  
冷暖房使用料については、100円/時間/1台を予定しています。  
※詳細は6月号でお知らせします。

問合せ 中央公民館  
☎245・1598

# すざか女性未来館だより

No.98

## 【各講座について】

- 申込受付開始は、午前8時30分です。
- 無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。
- 筆記用具を持参してください。
- 男性の参加も歓迎します。

- 参加費の支払いは、おつりのないよう支払期限までにお願ひします（平日の午前8時30分〜午後5時）。
- キャンセルや欠席をされる場合は、1週間前までに連絡をお願いします。

## 講座・催し

### デジタルカメラ講座 思い出を残そう！ 写真の撮り方

〈全3回〉

家族写真、お子様の成長記録など思い出を写真に残したい、自宅のデジタルカメラをもっと使いこなしたい、そんな方はぜひご参加ください。プロのカメラマンがやさしく指導します。

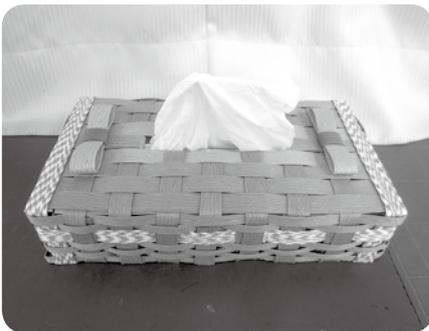


- ①「カメラの機能を学ぼう」とき 6月8日
  - ②「写真を撮ってみよう」とき 6月15日
  - ③「写真を見てみよう」とき 6月22日
- ※①③すべて木曜日 午後1時30分〜2時30分
- ところ すざか女性未来館 大講習室（2階）
- 講師 大井川茂兵衛さん（日本広告写真家協会正会員）
- 参加費 無料
- 持ち物 デジタルカメラ（一眼レフカメラも可）
- 定員 15人
- 申込 5月8日（月）
- 問合せ ☎ 214・6041

### ハンドメイド講座 クラフトリボンで作る 日用雑貨

〈全2回〉

「かごバッグ」などに使われる「クラフトリボン」を使って小物入れなどを作ってみませんか。見た目も涼しげで、丈夫なので重宝すること間違いなし！



▲ティッシュカバー



▲かごバッグ型の小物入れ

- とき 6月9日・23日
- ※各回とも金曜日
- 午前10時〜正午

- ところ すざか女性未来館 大講習室（2階）
- 講師 永井公子さん
- 参加費 1500円/人（材料代）
- 支払期限 6月2日（金）
- 持ち物 はさみ、ボールペン
- 定員 10人
- 申込 5月8日（月）
- 25日（木）まで
- 問合せ ☎ 214・6041

### 資格取得講座

#### 3級ファイナンシャル・プランニング技能士 取得講座〈全10回〉

年金・金融資産・住宅購入・老後の貯蓄など、日常生活にとっても役立つ知識が得られる資格です。

講座終了後には検定を受けます。参加者全員で合格を目指しましょう。

※検定の日時等は下段をご覧ください。

- とき 6月20日・27日
- 7月4日・11日
- 18日・25日
- 8月1日・8日
- 22日・29日
- ※各回とも火曜日、
- 午後1時30分〜3時30分

- ところ すざか女性未来館 大講習室（2階）
- 講師 後藤厚裕さん（1級ファイナンシャル・プランニング技能士）
- 参加費 2000円/人（テキスト代ほか）
- ※検定料（6000円）が別途必要です。
- ※テキストは講座初日にお渡しします。
- 支払期限 6月9日（金）
- 定員 10人
- 申込 5月10日（水）
- 6月2日（金）まで
- 問合せ ☎ 214・6041



### ○検定について

#### 平成29年度 3級ファイナンシャル・プランニング技能検定

- 試験日 9月10日（日）
- 午前10時〜
- 午後2時30分
- （予定）

会場 長野市内

※詳細が分かり次第、受講者にお知らせします。



須坂市民総合大学

文化連携公開講座を  
開催しました

3月26日(日)に、旧越家住宅(山丸一番館)において「蔵の町すぎか昔を語る会」主催 市民総合大学連携文化講座(第10回必修講座)の「語りと紙芝居&フルートとピアノの世界へ」を開催し、154人が参加しました。

8人目の「須坂人」誕生

講座に先立ち「須坂人認定式」が行われ、同大学の対象講座受講数が50講座に達した矢口京子さん(北旭ヶ丘町)が、8人目の「須坂人」に認定されました。

矢口さんは「須坂市民学園で5年間、すぎか(須坂)学舎8期生で2年間学ばせていただき、学ぶことの楽しさを実感しました。その後、学舎



▲「これからも楽しく“生涯学習”を続けていきたい」と話す矢口さん

の仲間で『須坂人第1号』の田中定勝さん(坂田町)に刺激を受け、さらに学びの場を広げたいとの思いから須坂市民総合大学に参加しました。今まで知らなかった須坂の歴史などを知ることができ、とても良かったです。これからも、様々な講座に参加して学びたいと思います」と話しました。

語りと紙芝居

第1部の「語りと紙芝居」は、蔵の町すぎか昔を語る会

による「越寿三郎物語」の紙芝居で幕が上がりました。続いて、友情出演の高山村文庫石楠花が「おらが天神さま(英語版)」を、福島町紙芝居クラブ「つくしんぼ」が「若返りの水(日本昔話)」を口演しました。また、今回初めて須坂高等学校の英語部が出演し、「善兵衛さんの善光寺参り(英語版)」を口演しました。



▲英語通訳も交えて口演する須坂高等学校英語部のみなさん

「蔵の町すぎか昔を語る会」代表の佐藤政世さん(春木町)は「須坂の歴史などを『語りと紙芝居』で伝え、町の活性化のお手伝いができればとの思いで活動しています。今回、初めて高校生のみなさんにも参加していただきました。若い人たちにも須坂の良さを知ってもらえる良い機会であり、大変うれしく思います」と話しました。

フルートとピアノの世界

第2部では、早川育さんのフルートと瀧澤ヒトミさんのピアノで、クラシックから童謡まで全12曲が演奏されました。「春よこい」、「春の小川」などの童謡では、参加者も一緒に口ずさみ、フルートとピアノの美しい旋律に会場が魅了されました。



▲早川育さん(左)と瀧澤ヒトミさん(右)

参加者から「紙芝居を通じてふるさとの歴史を知ることができました」、「高校生の英語版紙芝居は、生徒たちが一生懸命口演していて、とても良かったです」、「フルートとピアノの演奏で、春を感じながら心地よいひと時を過ごせました」などの感想がありました。

生涯学習  
まちづくり出前講座  
新講座の紹介

市民編

かわいいアイシング

クッキーを作ろう

(講座No.12)

講師 竹前季実子さん

卵白に砂糖糖を加えて練った「アイシングクリーム」でクッキーにかわいいデコレーションをしてみませんか。初心者の方も簡単に楽しく作れます。クッキーやアイシングクリームは講師が用意します。



▲メッセージ入りのアイシングクッキー(一例)

講座人数 要相談

※小中学生も可

材料費 500円/人

申込・問合せ

生涯学習推進センター  
☎214-6086

**参加者募集**  
**まなび1号**

子どもたちに教えられる  
「やさしい須坂の歴史」  
～まちなか散策～  
小中高の学校の先生方も  
ぜひご参加ください

今回のまなび1号は、新しい企画で本年度のめだまとなります。これまで主に大人の申込者が多く、子どもたちにも「須坂のお宝」が伝わっているのか、案内役をしているインストラクターのみなさんから意見が出されました。



▲インストラクターによる案内（大乘寺）

小中学校での主催で、出前講座に申し込みをされた学校では、子どもたちを対象にした「市内見学」が実施されましたが、子どもたちに「この須坂も、教科書に出てくる主要な人物や社会的事象とかが

わりがあることを知ってほしい」とインストラクターのみなさんも願っていました。今回の企画は、子どもたちにも教えられる「やさしい須坂の歴史」をテーマに、社会科学の教科書に記載されている歴史上の人物が須坂の歴史にも登場する内容を盛り込みました。

簡単に紹介しますと、勝善寺には、織田信長と対抗して張り合っていた石山本願寺のことや親鸞上人のことなどの資料が残されています。



▲勝善寺住職（井上昌美さん）によるお話の様子

寿泉院は、広島藩から高井（上高井郡高山村）に改易になった福島正則との関連があります。小河原の大乗寺は、福島正則の子どもの忠勝の菩提寺です。太子殿（太子堂）は、聖徳太子を祀るお堂ですが、明治の廃仏毀釈によって一端廃寺となり、地域住民のたつての願いにより再興されたものです。

このほか、芝宮神社の祇園や伊勢参り（伊勢講）などがあります。芝宮がなぜ伊勢参りと関係があるのか、疑問に思う方がいるかと思えます。その疑問点を解決すべく「子どもたちにも教えられるやさしい須坂の歴史」です。ぜひご参加ください。

※小中高生のみで参加する場合には、保護者同伴か、保護者の承諾が必要です。お子様の積極的な参加もお待ちしております。

とき 6月17日(土)  
午前9時～正午

集合解散 中央公民館

コース ―はバス：は徒歩

勝善寺（織田信長・親鸞）

―豊太閤護持佛碑・北向観音（豊臣秀吉）：寿泉院（福島正則）―大乘寺（福島正則・忠勝）―太子殿堂（聖徳太子）―芝宮（伊勢参り・祇園）

定員 20人程（お子様も歓迎）

参加費 350円/人

案内役 インストラクター

募集期間 5月17日(水)～6月7日(水)

申込・問合せ 生涯学習推進センター  
☎ 214・6086

※このほかに、河岸段丘・松川扇状地・百々川扇状地や「米子鉍毒被害」の歴史を語り伝えたいと思えます。

「生涯学習指導者養成講座修了式」兼「須坂市生涯学習推進員委嘱式」が行われました

「生涯学習のまちづくり」を推進するため、地域や学校、各種団体で生涯学習の指導者・支援者・ボランティアとして活躍していけるよう基礎的な知識を学ぶ「生涯学習指導者養成講座」の修了式が4月10日(月)に行われました。

また、同日に平成29年度生涯学習推進員委嘱式（2年任期で1年ごとに委嘱）が行われ、養成講座修了生4人と、再委嘱者23人の合計27人が委嘱されました。今後の明るく住みよいまちづくり・人づくりのため、生涯学習推進と活躍をご期待します。

平成29年度も「生涯学習指導者養成講座」の受講生を募集します。詳細は、広報すざか6月号「生涯学習推進センターだより」に掲載します。

問合せ 生涯学習推進センター  
☎ 214・6086



▲生涯学習推進員に委嘱されたみなさん

**【訂正とお詫】**

広報すざか4月号別紙「まなび1号」情報「春・夏号」の記載に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

①10p 『須坂エクササイズ健康体操の会』

〔正〕 対象・定員：市内に住所を有する市内在住の65歳以上の方40人

〔誤〕 対象・定員：どなたでも

②13p 『文化芸術講座 武家茶道（石州流）入門講座 全6回』《文芸協共催》

〔正〕 日 時：初回6月4日(日) 9時30分～11時30分

参加費：2000円

〔誤〕 日 時：初回6月4日(日) 19時～20時

参加費：無料



# 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	1・8・15・22・26・29日	
	Fax 2・4・5	
	Tel 2・4・5	
	1・4・0	
	8・3・7	
	1・1・8	
	3・3・4	

3月	来館者数	10,220人
	貸出冊数	22,892冊

## 行事のご案内

### おはなしの会

とき 毎週土曜日午前11時  
ところ えほんコーナー(1階)  
※27日(土)は、「小布施おはなしの会」のみなさんが出演します。お楽しみに!

### 「子どもの読書週間」開催中!

期間 5月12日(金)まで

今年更新した年齢別「おすすめの本」を展示し、リストを配布しています。

今回から「おとうさんといっしょに楽しむおすすめの本」のリストも作成しました。



▲昨年の「おすすめの本書」本選びの参考にどうぞ!

## 紙芝居を見に行こう!

須坂藩13代藩主・堀直虎公ゆかりの奥田神社で「姦譚の杜桜まつり」が開催されます。「三邑会(大阪府)の昔懐かしい街頭紙芝居の実演や「蔵の町すざか昔を語る会」の大型紙芝居「須坂のとのさま物語」もご覧ください。

とき 5月13日(土)午前10時～午後1時、2時30分

※紙芝居は午後1時、2時

ところ 奥田神社

## 6月に長期休館します

6月12日(月)～7月5日(水)まで、蔵書整理と館内改修工事のため休館します。

休館期間中は、ゆっくりお楽しみいただけるように、5月30日(火)以降の貸し出しは、返却を休館明け(7月6日(木))まで延長します。

※長期休館中の詳細は、6月号でお知らせします。



## 須坂図書館・須坂新聞社合同企画

### 「ほのぼの川柳ほくしん流」作品募集

#### 第8回お題「高」

たかい・たか・こう・ハイ など  
地名(高山・上高地など)も可

■応募(投句)期限…5月10日(水)  
優秀作は、須坂新聞紙上で発表し、図書館に掲示します。



## 五月人形を飾っています

ロビーに5月人形を飾っています。貸出カウンターで「カブトしおり」をさしあげていますので、ご希望の方はお待ちください(先着順)。



## 新刊案内

### 絵本

とのさまーねんせい  
なのはなごうしゅつぱつしんこう!  
ひよこさん  
おぼる月のおさんぽ

ウォルター・デ・ラ・メア

### 児童

こうえんのおぼけずかん  
オバケとキツネの術くらべ  
メリーメリーおとまりにでかける  
ながいながい骨の旅

富安陽子  
松田素子

### 一般

孤独死大国  
地域しごとづくりへの挑戦  
田んぼ、はじめました。  
男子ガッツリ元氣弁当  
いちばんやさしい苔盆栽と豆盆栽  
愛さずにいられない  
機長、事件です!  
キトラ・ボックス

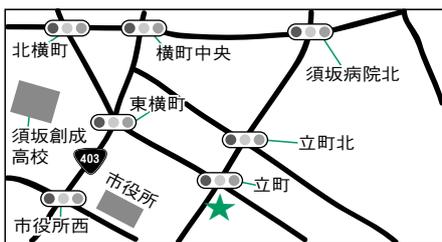
菅野久美子  
中央公論新社  
とびやあい  
牧野直子  
葉住直美  
北村薫  
秋吉理香子  
池沢夏樹

## 信州須坂どこでも図書館紹介⑭



### 「至誠堂 豊田種苗店」

明るくリニューアルした店内は、野菜や花の苗と種でいっぱい!本棚には、農作物やガーデニングの本がたくさん置いてあります。お買い物の際に、本を見ながら相談にのってもらえます。



開館時間 午前8時～午後7時  
電話番号 026-245-2234



# 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  
1・8・15・22・29日

Tel 245・0407  
Fax 214・5548

入館料(14日まで)  
高校生以上…200円  
小中学生・市内在住70歳以上…無料



## 「臥竜山たんけん」2017 参加者大募集!!



### 「臥竜山たんけん」とは

自然が豊かで歴史のある臥竜公園を舞台に、見て、触れて、自分で考え、発見しながら楽しく学べる講座です。講座で取り上げるテーマは、植物や昆虫、岩石などさまざまです。6月から11月まで全6回開催します。  
対象 小学3年生～6年生。親子での参加も大歓迎です。※各回とも事前申込が必要です。申込期間などの詳細は、その都度『広報すざか』でお知らせします。

### ■第1回目「臥竜山の岩石」

臥竜山で砂鉄を集めたり、水晶を探したりしながら、臥竜山のいろいろな岩石を学びましょう。  
とき 6月10日(土)  
午前9時～11時30分  
集合 博物館前(雨天中止)  
参加費 50円(保険料)  
持ち物 ▼帽子 ▼水筒 ▼軍手 ▼磁石 ▼虫よけ

対象 小学3年生以上  
服装 ▼長そで・長ズボン ▼歩きなれた靴  
定員 30人(申込順)  
申込期間 5月13日(土)～6月4日(日)



▲「臥竜山の岩石」の様子(昨年11月)

### 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  
須坂藩主ゆかりの雑道具

期間 5月14日(日)まで

須坂藩13代藩主・堀直虎が序文を書き、編さんしたとされる桜の図譜、『叢譜』を展示しています。  
すべてのページを拡大写真パネルでご覧いただけます。  
また、須坂藩・堀家に伝えられた江戸時代の雑道具も展示しています。この機会に、ぜひご覧ください。



▶雑道具  
「双六盤」



▶『叢譜』部分



## 《中世須坂の仏教美術調査資料から》 円光寺(南原町)の 阿弥陀如来像 一幅

円光寺(南原町)の阿弥陀如来像は、いわゆる「方便法身尊像(形)」と呼ばれる阿弥陀如来の絵像です。一般にこの種の絵像は、寺号を得る以前の本願寺末の道場で、本山から下付され、本尊として懸用されてきました。

本図の像容は、阿弥陀如来を正面向きに描き、皆金色身で、撰取不捨印を結び、両足をそろえて蓮華座に直立しています。衣部は、卍繋ぎ文と菊花文、麻の葉繋ぎ文、亀甲繋ぎ文などの文様が確認できます。肉身部は金泥塗りで、朱線で輪郭をくくつています。光明は計48条を表し、頭部のほぼ一点から放射状に放たれ、金色の太い線とその中央に引かれる細いすじからなっています。

軸背に貼られた裏書は、剥がれ落ちがひどく判読困難ですが、平成6年の修理時の記録を参考によると、本図は天文5(1536)年に、本願寺10世・證如の代に下付されたと考えられます。円光寺の寺伝によると、明応3(1594)年に中島六郎という人物が、本願寺8世・蓮如に帰依して円光寺と改称し、天文5年に布野村中之島に寺を築いたとされています。その後、天文19(1640)年に、千曲川の洪水により現在地に移転したとされています。

本図の描写的特徴や類例と比較しても、その制作は16世紀頃と見られるので、本願寺・證如による下付物という伝承と合致します。また、円光寺草創期の室町～戦国時代の真宗寺院が、道場から寺院化する過程を示す貴重な資料といえます。



▲円光寺のご本尊  
阿弥陀如来像 一幅

制作年 天文5(1536)年  
品質構造 絹本着色  
法量 像高 縦87.7×37.7cm



# 信州須坂の台所 5

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。



## 甘酒グリーンスムージー

調理時間  
約10分



一人分の成分 ■エネルギー…158kcal ■果物の量…95g

### 健康長寿レシピのワンポイント

シニア野菜ソムリエNAHOさんが監修した、「健康長寿発信都市須坂JAPAN創生プロジェクト認定スムージー」です。

甘酒は飲む点滴といわれるほど、ブドウ糖やアミノ酸などが体に吸収されやすい形で含まれています。セロリは老廃物を排泄してくれる働きがあるカリウムが豊富です。

### 【材料】(2人分)

- キウイフルーツ…1個(110g)
- リンゴ…1/4個(80g)
- 甘酒…100cc
- セロリの葉…15g
- 氷…適量



### 【作り方】

- ① リンゴとキウイフルーツは皮つきのままで、材料を一口大に切る。
- ② すべての材料をミキサーにかける。

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

## 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. 4. 1現在( )内前月比  
 人口……………51, 269(-13)  
 男 ……………24, 788(+ 4)  
 女 ……………26, 481(-17)  
 世帯……………19, 665(+54)

広報

# すぎか

発行日 平成29年 5月 1日  
 発行/編集 須坂市役所/総務部政策推進課  
 ☎026-245-1400(代表) ☎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](mailto: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34円)

▼『広報すぎか』編集の2年目がスタートしました。昨年度は広報誌を一から作り上げていく大変さを知りました。昨年の経験を生かして、より読みやすいものを作っていきたいです。また、より多くの方に読んでもらいたいです。(岡田)

▼徒歩で通勤中、小学校の桜が満開で思わず見とれていると、通学途中の小学生が「おはようございます。桜きれいですね」とあいさつしてくれました。とても温かい気持ちになりました。あいさつを大切にしていこうと思いました。(佐藤)

▼「ツバメが低く飛ぶと雨」単なる迷信ではなく、実は科学的根拠があるのを最近知りました。湿度が高いと虫が高く飛べなくなり、ツバメも低く飛ぶようです。この言葉を作った人はそのことを知っていたのでしょうか。(浦野)

## よもやまばなし