

すざか

2017
(平成29年)

6

広報



●武将なりきり体験
(詳細は19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「かんなちゃん」

健康長寿発信都市



須坂JAPAN
Suzaka

- 今月号の主な内容 -

- | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|---------------------|
| P2 | 特集「今年で40回目の開催!!
須坂カッタカタまつり」 | P14 | 消費者トラブル! きっぱり断る |
| P6 | ハザードマップで地域の特徴を知ろう | P15 | 市長への手紙 |
| P8 | 家族や友人と一緒に食べる食事 | P16 | みんなの広場(お便り紹介・クイズなど) |
| P10 | 平成29年度 市・県民税のお知らせ | P18 | まちの出来事 |
| P12 | 観光ウォーキングなどのイベント | P20 | 情報ファイル |
| | | P27 | 公民館だより |



特集 今年で40回目の開催!! 須坂カッタカタまつり

須坂カッタカタまつり の歴史①

須坂まつり

今年で40回目の節目を迎える須坂カッタカタまつり。記念すべき第一回目は、昭和53年、「須坂まつり」という名称で開催されました。

当時の事務局は、須坂商工会議所。2日間の開催で、1日目の夜に「踊りの祭典」を実施し、翌日の日中に各町の育成会がみこしを繰り出す「子どもみこし」が盛大に開催されました。

記録によると、参加した踊り連は90連で約2500人、子どもみこしは、23町で約2000人が参加しています。

まつりの熱気を盛り上げてくれる「須坂童みこし」は、第10回（昭和62年）から始まりました。

その後、「須坂まつり」の名称としての開催は、第19回（平成8年）まで続きました（子どもみこしも第19回で終了）。

「♪カッタカタノタ ソリヤ カッタカタノタ」。
おなじみの須坂小唄のフレーズです。
今年が「第40回記念須坂カッタカタまつり」を7月22日(土)に開催します。今回の特集では、40回の節目を迎えるまつりの歴史やその魅力などをお伝えします。
問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)



▲第1回～19回まで行われていた子どもみこし



▲「第1回須坂まつり」の様子を伝える『広報すざか』(昭和53年8月号)

須坂カッタカタまつりの歴史②

須坂カッタカタまつり

現在の「須坂カッタカタまつり」の名称になったのは、第20回（平成9年）の記念の年でした。

市民まつりとしての一層の定着を図ろうと、事前に公募した名称候補の中からまつりのオープニングで発表されました（名称の選定理由は下段参照）。

第27回（平成16年）には、「新調須坂小唄」がお披露目され、また、おまつり広場では、ダンスパフォーマンスも開始されました。

第1回〜昨年の第39回まで、踊りの祭典に参加した連の延べ人数は、約12万8846人（1回あたりの平均3304人）に上りました。

「須坂小唄」

須坂カッタカタまつりの踊りの曲「須坂小唄」は、大正12年に、市内の製糸会社（山丸組）の工場歌として作られました。

作詞 野口雨情、作曲 中山晋平という、明治から昭和初期にかけて活躍した、日本を代表する二人の手によるものです。



▲野口雨情



▲中山晋平

須坂小唄

作詞 野口雨情
作曲 中山晋平

- 1 山の上から チョイと出たお月
誰を待つのか 待たれるか
ヤ カッタカタノタ ソリヤ
カッタカタノタ
- 2 誰も待たない 待たれもしない
可愛いお前に 逢いたさに
ヤ カッタカタノタ ソリヤ
カッタカタノタ
- 3 可愛い私は 須坂の町に
須坂恋しか あのお月
ヤ カッタカタノタ ソリヤ
カッタカタノタ
- 4 お月や工場を チョイと来てのぞく
誰に思いを かけたやら
ヤ カッタカタノタ ソリヤ
カッタカタノタ
- 5 誰に思いを 友達衆よ
ホロホロと 夜がふける
ヤ カッタカタノタ
ソリヤ カッタカタノタ
- 6 ホロホロと 須坂の町の
寝ずの番やら あのお月
ヤ カッタカタノタ ソリヤ
カッタカタノタ
- 7 お月や姿は むらくもまかせ
糸はその日の 梓まかせ
ヤ カッタカタノタ ソリヤ
カッタカタノタ
- 8 糸は艶持つ 皆さんたちよ
私や姿も まだわかい
ヤ カッタカタノタ ソリヤ
カッタカタノタ
- 9 須坂よいとこ 須坂の町の
工場みせたや この繁昌
ヤ カッタカタノタ ソリヤ
カッタカタノタ

歴史の中に さまざまな企画

ミスコンテスト

須坂カッタカタまつりの歴史の中には、時代を反映するものやユニークなものなど、さまざまな企画が催されています。



▲第1回ミス竜の里コンテストの様子（第12回・平成元年）

上の写真は、第12回（平成元年）〜第16回（平成5年）まで開催された、「ミス竜の里コンテスト」の様子です。まちづくり団体が主催したこの企画は「ミス竜の里」、「ミス蔵のまち」、「ミスれんげつじ」を選出し、一年間須坂の顔として、観光イベントなどで活躍していただくものでした。

40回目は原曲で踊ろう

今年、40回の節目の企画として「元祖！須坂小唄で踊ってみよう♪」を開催します。

現在使用している須坂小唄は、昭和47年制作のもですが、原曲は、大正12年の制作です。曲調は若干異なりませんが踊りは一緒です。歌詞も、いつもの曲は6番までですが、原曲は9番まであります（左に歌詞を掲載）。この機会に、歌詞の意味などを見つめ直し、歌いながら踊りましょう。

「カッタカタまつり」 名称の理由（原文要約）

「かつて須坂は、養蚕と製糸業が栄え、製糸工場からはカッタカタと糸枠の回る音が響き渡り、町は活気に満ちていました。」

（中略）

当時つくられた「須坂小唄」は、須坂を象徴した歌で、須坂の人々に今もなお語り継がれており、「カッタカタノタ ソリヤ カッタカタノタ」という文句は、市民にも親しまれています。

生糸のイメージにぴったりで誰にでもわかりやすく、素直に受け入れられる」という理由です。



▲カッタカタと音がしていた繰糸器械

須坂カッタカタまつりの魅力

まつりを盛り上げる竜みこし「赤竜」と「青竜」

昭和62年、須坂市のイメージが「竜の里須坂」と命名されたことを機に、市のシンボルとして竜をみこしに表現したのが始まりです。

八幡みこし愛好会のみなさんが「ワッショイ」のかけ声で担ぐ「赤竜」と、信州須坂青龍會のみなさんが「セイヤ」のかけ声で担ぐ「青竜」の2体が、まつりの大休憩(午後7時)の間に勇壮な姿を現します。

なお、「青竜」は、まつりに参加している方などなたでも飛び入りで担ぐことができ、子どもは乗ることができます。みこしを担いで一緒にまつりを盛り上げてください。



▲青竜(左)と赤竜(右)

美しい踊りや個性あふれる仮装・山車デコレーション

須坂カッタカタまつりでは、▼踊りコンテスト▼仮装・山車デコレーションコンテストを実施しています。

踊りコンテストでは、踊りの美しさや連の一体感などを参加連の投票で各賞を決定しています。

仮装・山車デコレーションコンテストは、「仮装部門」と「山車デコレーション部門」を設けて、それぞれ審査員が各賞を決定しています。

毎年、参加連のみなさんは、その年の流行などを取り入れながら、趣向を凝らした仮装・山車デコレーションを準備し、多くの人を楽しませてくれています。



▲昨年の仮装コンテスト優秀賞
生活クラブとゆかいなボーダーズ連



▲昨年の山車デコレーションコンテスト最優秀賞
八幡町連



▲昨年の踊りコンテスト「みんなに選ばれたで賞」
KIZUNA連

須坂カッタカタまつり 参加者募集

7月22日(土)に開催する「第40回記念須坂カッタカタまつり」。「踊りの祭典」の参加者を募集中です。会場では、記念のうちわを配布します。

【踊りの祭典】

小・中・高校生、一般どなたでも参加できます。職場の仲間や友人と参加してみませんか。

参加費 無料

※中学生以下の連は、大人の同伴が必要となります。

申込方法 商業観光課(須坂駅前ビルシルキー2階)にある申込書を記入し提出してください(FAXも可)。申込書は、市ホームページ(<http://www.city.suzaka.nagano.jp/enjoy/kankou/matsuri/>)からもダウンロードできます。

申込期限 6月23日(金)

申込・問合せ 商業観光課

(☎026-248-9005)
☎026-248-9041

【おまつり広場】

ダンス・ステージパフォーマンスとフリーマーケットを実施します。

※募集は締め切りました。

問合せ 須坂新聞(株)

(☎026-245-5320)

須坂カッタカタまつりへの想い

毎年、須坂カッタカタまつりに参加している踊り連の方に、まつりへの想いをお聞きしました。

連続出場の火を絶やさない



荒井和夫さん
(平成29年須坂ハイランド町区長)

第1回から参加
カッタカタまつりは今年40回というのですが、須坂ハイランド町は、昨年、区制40周年を迎えました。現在、124世帯、約240人が暮らしています。

まつりには、第1回の須坂まつりから参加しています。当時は、子どもみこしにも参加していて、多くの子どもたちと手作りのおみこしを担いで、とてもにぎやかでした。

まつりで住民同士の連帯感

まつりには、毎年町の中で実行委員会を組織して準備しています。その中の山車部会が山車デコレーションを制作していて、過去にはコンテストで受賞したこともあります。



▲昨年の須坂ハイランド町連

町としてまつりに参加することの一番の魅力は、住民同士の交流の場になるということです。

同じ屋根の下に住んでいても、普段あまり顔を合わせることがない方もいますが、まつりで踊りながら親睦を深めることで、区民同士の連帯感やつながりの輪が広がります。過去には、企業の社宅として活用している部屋に住む外国人の方も参加した年があり、「良い思い出になった」と喜んでいただいたのも印象的です。

これからも毎年カッタカタまつりに参加していきたいと思っています。

絆が深まる一夏の思い出



井口正敏さん
(旭ヶ丘小学校 教諭)

カッタカタまつりは学校の伝統行事

私が勤める旭ヶ丘小学校では、毎年4年生が須坂市の文化や歴史、伝統産業などを学んでいます。そこで学習した地域の文化の良さを味わおうと、毎年6年生が須坂カッタカタまつりに参加しています。

6年前からは、「どうせ出るならみんなで思い切り楽しもう」と、かぶりもので仮装コンテストに参加しています。アニメのキャラクターなどをモチーフに、総合的な学習の時間などを活用しながら、児童たちは自分たちの手作りで、仮装のかぶりものを作っています。まつりの本番では、かぶりものに合わせて仮装もして、みんなで踊りを楽しんでいます。

まつりで達成感や誇りを感じる

私は赴任して10年目になります。これまで5度カッタカタまつりに参加し、過去には仮装コンテストの最優秀賞もいただきました。その経験で感じたことは、児童た

ちが保護者と共に達成感や学級の誇りを感じているということです。

仮装の制作では、お互いに知恵を出し助け合いながら、作り上げる喜びを感じています。まつり本番では、すれ違う踊り連や沿道の方から声をかけていただいたりする中で、ふれあいが生まれ、一体感やつながりといったことを学ぶことができます。

卒業した児童たちは、卒業文集にカッタカタまつりの思い出を書く児童も多く、本当に良い経験になっているのだと感じています。

元気な姿を見てほしい

今年の児童たちも最優秀賞を目指して準備を進めています。手作りの仮装で元気いっぱい踊る様子をみなさんに見てほしいです。



▲昨年の旭ヶ丘小学校6年生の「KIZUNA連」踊りコンテストで「みんなに選ばれたで賞」を受賞

大雨による災害に備えてハザードマップで地域の特徴を知ろう

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

あなたの住まい・会社が「土砂災害警戒区域」や「浸水想定区域」、「浸水実績区域」になっているか確認する

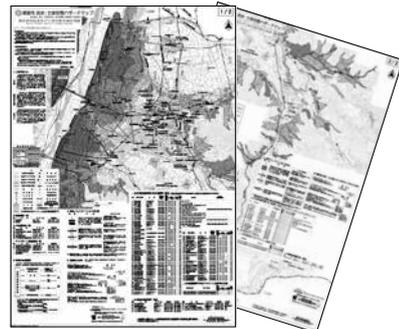
市内の河川が氾濫した場合の「浸水想定区域」と「土砂災害危険区域」を一緒に表示した避難地図『須坂市洪水・土砂災害ハザードマップ』（以下、ハザードマップ・下の写真）を新しくし、4月に全戸配付しました。

市内の「土砂災害警戒区域」や「浸水想定区域」、「浸水実績区域」を確認することができます。

ハザードマップは、市ホー

千曲川とその支流（松川、八木沢川、百々川、鮎川）が

浸水想定区域とは



▲須坂市洪水・土砂災害ハザードマップ

ムページ (<http://www.city.suzaka.nagano.jp/seikatsu/bousai/map/>) からダウンロードすることもできます。

須坂市で発生した土石流災害「56災害」



昭和56年8月23日、台風15号により、須坂市では土石流災害が発生し、10人もの尊い命が奪われました。家屋全壊42戸、床上浸水218戸、床下浸水583戸、被害総額91億円の甚大な被害を受けました。

大雨によって増水し、氾濫した場合に浸水が想定される範囲と深さを示した場所です。想定を超える降雨などにより、ハザードマップの指定区域外においても浸水が発生する場合や想定される水深が実際の浸水深と異なる場合があります。

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）とは

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）は、土砂災害防止法に基づき、土砂災害発生のおそれがある次の3区分の場所を指定しています。

【急傾斜地の崩壊（がけ崩れ）】

▼傾斜度が30度以上で高さが5m以上の区域

▼急傾斜地の上端から水平距離が10m以内の区域

▼急傾斜地の下端から急傾斜地の高さの2倍（50mを超える場合は50m）以内の区域

【土石流】

土石流の発生のおそれのある溪流で、扇頂部から下流で勾配が2度以上の区域

【地滑り】

地滑りしている区域または地滑りのおそれのある区域 ※須坂市内に該当する場所はありません。

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）とは

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）のうち、特に、建築物に損壊が生じ、住民の生命や身体に著しい危害が生じのおそれがある区域です。

雨が降り続いたら「土砂災害警戒情報」に注意する

土砂災害警戒情報は、大雨による土砂災害発生の危険度が高まった時に発表します。情報収集に努めましょう。



緊急速報の訓練放送（全国一斉）が流れます

とき 7月5日(水)

午前10時15分頃

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

消防本部からのお知らせ

問合せ ▼消防本部予防課 (☎026-245-4200)
▼消防本部総務課 (☎026-245-4100)

危険物安全週間
6月4日(日)～10日(土)
「あなたなら無事故の着地決められる!」

危険物の事故を未然に防ぐため、次のことに注意しましょう。

▼灯油など危険物施設や周辺の状況を定期的に点検する。

▼器具や配管などの劣化、破損の有無を確認する。

▼灯油などをホームタンクから小分けするときは、その場を絶対に離れない。

▼灯油などの流出防止のため、ホームタンクに防油堤を設置する。

▼地震発生時でもホームタンクが容易に転倒しないよう、しっかりと固定する。

問合せ 消防本部予防課

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は義務です。

まだ設置していない方は、ぜひご相談ください。

※詳細は『広報すぎか』5月号12ページをご覧ください。

問合せ 消防本部予防課

消防団消防技術大会

とき 6月11日(日)午後1時～4時

ところ 須坂小学校グラウンド

種目 ▼小型ポンプ操作▼消防ラップ吹奏

【親子写生大会】

市民の安心・安全を守る消防団員が消防技術を競う姿や消防車・救急車の絵を描きま



▲昨年の消防団消防技術大会の様子

しょう。

※画用紙は主催者が用意します。

受付開始 午後0時30分

対象 ▼幼稚園・保育園児

▼小学生

問合せ 消防本部総務課

甲種防火管理者新規(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時までの2日間

ところ 消防本部3階(大会議室)

対象 事業所などで防火管理を担当する方で、防火管理者の資格が無い方

受講料 ▼須高危険物・防火管理協会員：4000円▼会員以外：5000円

申込期限 6月9日(金)(土・日曜日を除く午前8時30分から午後5時15分まで)

定員 100人

問合せ 消防本部予防課

安全で安心な登山を楽しむために

長野県登山安全条例の施行により、昨年から県内の指定山岳を登山する場合、県知事

に対して「登山計画書(届出)」の提出が義務付けられています。

提出先

【FAXで提出】

県山岳高原観光課 ☎03-6862-5035

【インターネットの送信フォームから提出】

インターネットの送信フォーム (https://www.shinsei.ig-front.jp/nagano/uketsu

ke/dform.do?id=135968317&274)に必要な事項を記入し、登山計画書を添付して送信

【登山ポスト】

指定登山口付近にある「登山ポスト」へ投函

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ 須高地区山岳遭難防止対策協会(消防本部総務課内)

(☎026-245-4100)

県内の指定山岳は122カ所です。そのうち、須坂市にある指定山岳は、次の3山です。

- ▼根子岳
- ▼浦倉山
- ▼四阿山



6月は食育月間です

家族や友人と一緒に食べる食事は カラダもココロも元気に！



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、日頃の食生活を見直し、家族や友人などと楽しく食卓を囲んでみませんか。

食育を推進しています

市では、第2期食育推進基本計画「須坂 食で健やか計画」を策定し、学校や地域などと連携して食育を推進しています。

計画では、「共に食べるとおいしい、楽しい(共食)」、「食事を作る力をつける」、「須坂の旬を大切に食べる」を基本目標として進めています。

これらの3つの目標は、市民(家庭)、保育園・幼稚園、学校、地域および市が連携して取り組んでいます。

「食ですこやか親子でクッキング」開催

市では、市内の全小学3年生の児童とその保護者を対象に「食ですこやか親子でクッキング」を開催しています。この事業は、子どもと保護者に「朝食の大切さを理解してもらおう」ことや「旬の食材を使い親子で料理をすること」で、家庭での食卓作りにつな

がる」ことをねらいとして実施しています。

共に食べる「共食」のすすめ

平成28年度の「食ですこやか親子でクッキング」で行った保護者へのアンケートから、左記グラフの結果が示されました。

朝食を一人または子どもだけで食べる児童は41・5%でした。その理由として、「朝は家族

の出かける時間に合わせて別々に食事をする」、「子どもたちが食べている時間に弁当作りや家事をしている」などの現状がある様です。

「共食」の利点

- ▼食事を通じてコミュニケーションをとることで、家族や友人の健康状態や小さな変化に気付きやすくなる
- ▼「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつやはしもの持ち方など、マナーを教える
- ▼食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちが育まれる

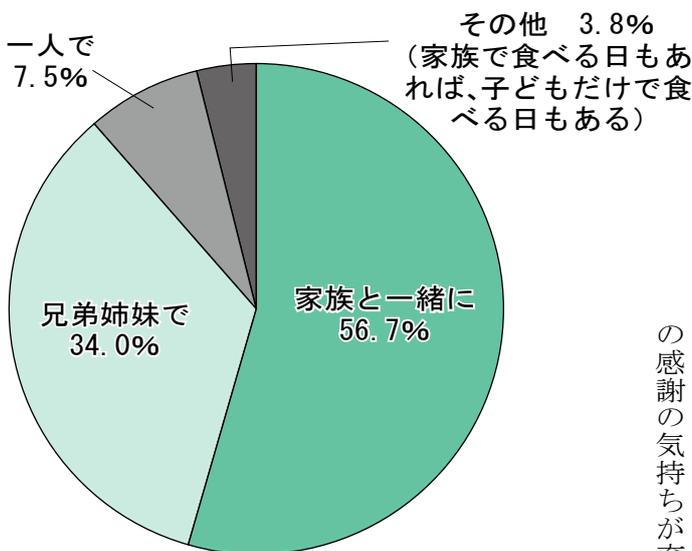
▼家庭の味や季節ごとの行事食、地元につながる郷土食が継承される

「共食」でカラダもココロも元気に！

核家族化やライフスタイルの変化などによって、家族がそろって食事をするのが難しくなってきたといわれています。しかし、家族や友人と一緒に食べる食事は、カラダもココロも元気にしてくれます。みなさんも、楽しく食卓を囲んで、元気に生活しましょう！

朝ごはんに関するアンケート結果

質問：お子さんは朝食を誰と食べますか？



(平成28年「食ですこやか親子でクッキング」保護者アンケートより)



▲「食ですこやか親子でクッキング」学習風景

～結婚を希望しているみなさんへ～

結婚相談所を ご活用ください

問合せ 須坂市社会福祉協議会 (☎026-214-2994)

- ①登録 電話で日時を予約のうえお越しください。登録に必要な書類やシステムについて説明させていただきます。
- ②相談 担当相談員を決め、相談員のアドバイザーを受けながら紹介カードをご覧いただき、相手を探します。
- ③紹介 会いたい相手が見つかったら、まず相談員が相手に連絡します(この時点で相手の氏名や住所を知ることができません)。



結婚相談員 (右から青木さん、荒巻さん、荒井さん)

私たちにどんな悩みでも
ご相談ください!

市社会福祉協議会

- ▼現況届
- ▼受給者の健康保険証の写し
- ▼平成28年4月1日以降に転入・出生した児童のマイナンバーカード
- ▼平成29年1月1日に須坂市に住所がなかった方は、前住所地の市区町村が発行する「平成29年度平成28年分の所得扶養控除額の記載がある証明書」
- ▼支給対象の児童の住所が須坂市以外の市区町村にある場合

- ▼より多くの方と出会えるよう「ながの結婚マッチングシステム(県が運営)」も利用できます。
- ▼婚活パーティーや婚活セミナーも開催します。登録された方には、事前にお知らせします。



その他

- ④お見合い 相手から承諾いただくとお見合いになります。お互いに好印象だった場合は、自己責任で連絡先を交換します(初回のお見合いは相談員も立ち合います)。
- ⑤交際 交際中も相談員が相談のりります。
- ⑥成立 ご結婚おめでとうございます。成婚お祝い金をお渡しします。

市では結婚希望者を支援するため、結婚相談所の運営を社会福祉協議会に委託しています。

平成26年10月に開設し、約100人の方に登録いただいております。現在までに10組が成婚しています。

結婚相談所の概要

- 相談時間 ▼毎月第1・3日
曜日：午前9時～正午 ▼月
金曜日(祝日を除く)：午前9時～午後4時
- 相談会場 須坂市社会福祉協議会(春木町)
- ※完全予約制です。事前に電話で予約をお願いします。
- 対象 ▼男性：市内在住または市内に勤務している独身の方 ▼女性：独身の方
- 登録料 無料(相談料および成婚料も無料)
- 注意事項 本人以外の相談は受けられません

相談所利用の流れ

児童手当

6月分以降の児童手当を受ける には現況届が必要です

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

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

合は、その児童の属する世帯全員の住民票(謄本) ※家庭の状況によって、その他の書類が必要になる場合があります。

提出先と提出期間

子ども課(窓口10番・東庁舎1階)へ直接お持ちください。仕事の都合などでお持ちいただくことが困難な場合は、郵送(〒382-8511 須坂市役所子ども課あて)で提出することもできます。封筒と切手は各自でご用意ください。 ※記入漏れや添付書類の不備などがあると手続きが遅れることがあります。郵送で提出する方は特にご注意ください。

提出書類



【提出期間】6月1日(木)～30日(金)

6月は児童手当の定期支払月です。指定の口座に6月9日(金)に振り込みます。

平成29年度 市・県民税のお知らせ



問合せ 税務課(80262489001)

市・県民税とは

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

平成29年度の市・県民税は平成29年1月1日に須坂市に住居登録があった方に課税されます。1月2日以降に転入された方は、転入前の市区町村で課税されます。

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

税額の計算方法

市・県民税は、平成28年1月～12月の所得をもとに計算します。

納税方法と納付場所

下表のとおり、納税方法によって、納付月などがそれぞれ決まっています。

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

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

詳しくは、納付書の裏面をご覧ください。

税金は、納期限までに納めましょう。



市・県民税の住宅ローン控除額は通知書に記載

平成21年～27年に入居し、所得税の確定申告または給与

納税方法	納め方の詳細	納付回数	納税通知の方法
給与から差し引き (給与特別徴収)	給与から毎月差し引き (6月～平成30年5月まで)	年12回	勤務先を通じて送付
年金から差し引き (年金特別徴収)	年金から毎回差し引き (4月～平成30年2月まで)	年6回	自宅へ郵送 6月13日(火)発送予定
口座振替 (普通徴収)	指定登録口座から各納期限に引き落とし	年4回	
納付書 (普通徴収)	通知書同封の納付書で各納期限までに納付		

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

市・県民税でも控除できる額がある場合は、通知書に控除額の記載があります。

まだ申告をしていない方は、今年度の市・県民税の納税通知書が手元に届く前に、税務署で確定申告し、本人控を税務課へお持ちください。

事業者のみなさんへ

長野県と県内全77市町村は、平成30年度から原則すべての事業者を特別徴収義務者に指定し、特別徴収を行っていたり取り組みを実施します。

アルバイトやパートなどを含むすべての従業員が特別徴収の対象です。

現在、特別徴収を行っていない事業者は、特別徴収の実施準備をお願いします。

平成29年度所得課税証明書は6月9日から発行できます

発行場所 税務課(窓口2番)

※平日の午前8時30分～午後5時15分にお越しください。

手数料 1通300円

持ち物 ▼本人確認ができる官公署が発行した写真付きの証明書(運転免許証など) ▼はんこ

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

ご注意ください

▼収入が年金所得のみで申告が不要だった方以外で、年末

調整や確定申告、市・県民税の申告をしていない方の所得証明書は発行できません(申告後に発行できます)。

▼年末調整や確定申告、市・県民税の申告をした方で、他に申告すべき所得があると判断される方の所得証明書は発行できないことがあります。詳しくは税務課へお問い合わせください。

所得課税証明書を夜間や土・日曜日に受け取る事ができます

事前の電話予約で、時間外に市役所直室で受け取ることが出来ます。

予約などの詳細は、税務課へお問い合わせください。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

ご存知ですか？訪問歯科診療

須高歯科医師会からのお知らせ



問合せ 保健センター (☎026-248-9023)

訪問歯科診療とは？

歯科医師または歯科衛生士がご自宅に訪問し、むし歯や歯周病の治療、入れ歯の作成、調整、修理などを行うことです。

また、歯みがきなどでお口の中を清潔にする「口腔ケア」も行います。口腔ケアは、口腔の病気だけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。また、食事がうまくできない方に対して、食べられるようにするためのリハビリなども行います。

訪問歯科診療Q&A

Q 利用の対象者は？



A 高齢や体が不自由などの理由により、自宅療養・施設療養している方のうち、基本的に歩くことができず、歯科医院に通うことが困難な方が対象になります。

Q 保険はききますか？

A 医療保険の対象です。

Q どうやって利用するの？

A まずは、かかりつけの歯科医院または、長野県在宅歯

科医療連携室に相談してください。

問合せ 長野県在宅歯科医療連携室(☎026-215-5015)(平日午前10時～午後4時)

Q 利用時に気を付けることはありますか？



A 訪問する歯科医師に、事前に体の状態やお口の悩み、普段飲んでお薬などを相談しておくことが大切です。予約をするときに、自身の情報を伝えてください。

Q 治療が終わった後はどうすれば良いですか？

A 治療が終わっても、その後も定期的に口腔ケアを継続していく必要があります。ケアをすることで、むし歯や歯周病、入れ歯の不具合など早期に発見できたり、口臭の軽減にもつながります。

介護保険を利用されている方は、必要に応じて歯科医師・歯科衛生士の訪問による相談ができます。歯科医または介護支援専門員、地域包括支援センターにご相談ください。

地域医療福祉ネットワークの窓

ヘルパンギーナ(夏かぜ)に注意しましょう

ヘルパンギーナとは

予防方法

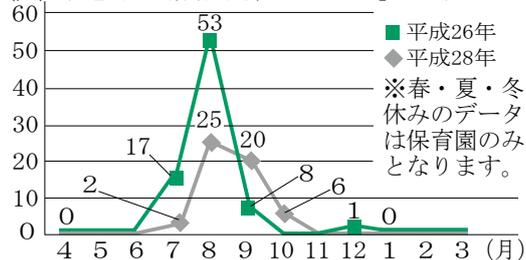


小さなお子さんが多く感染する病気の一つです。突然、39℃以上の熱が出たり、のどなどに赤い発疹が出て痛み、水分を飲み込めなくなるなどの症状が出たりします。

ヘルパンギーナにはワクチンがなく予防接種ができないので、こまめに手洗いをするなど予防が大切です。また、急な高熱やのどの痛みなどがある場合は、早めに医療機関で受診しましょう。

感染症情報を毎日更新しています

ヘルパンギーナによる市内の園・学校欠席者数(人) (「感染症情報収集システム」より)



須高地域の園・学校における、ヘルパンギーナなどの欠席者数をまとめ、早期に予防対策が行えるように、市ホームページのトピックス【須高地域感染症情報】で毎日更新しています。※下のQRコードからも接続できます。



問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室
 (☎026-248-9101)
 住所 須高市大字須坂1391(須高医師会館2階)

観光ウォーキングなどの イベント情報

申込・問合せ 市観光協会(☎026-215-2225)

レンゲツツジin五味池 〜百万株の群生地〜

百万株ともいわれる県内有数のレンゲツツジの群生地を見に行きませんか。

期間 6月1日(木)〜25日(日)
ところ 五味池破風高原自然園
環境保護協力金 一人200円(中学生以下無料)



▲五味池破風高原自然園は上信越高原国立公園の一部です

五味池破風高原ハイキング レンゲツツジ&ワラビ狩り

とき 6月17日(土)午前9時〜正午

歩程 約3.5km: ▼ふれあい公園▼大池(レンゲツツジの大群生とワラビ狩り)

※集合・解散は五味池破風高原第一駐車場。雨天決行。
参加費 1000円(環境保護協力金含む)

※おやきが付きますが昼食・飲み物などをお持ちください。

定員 30人(申込順)
申込期限 6月14日(水)

大人の社会見学 豊丘 ダム・花苗生産販売所

ダム施設やお花好きな方は必見です。湯つ蔵などで健康ランチをお楽しみください。

とき 6月24日(土)午前9時〜午後0時10分

コース ▼豊丘ダム▼花苗生産販売所▼湯つ蔵んど(昼食)
※集合は湯つ蔵んど。移動はジャンボタクシーと送迎バス。入浴、自由解散になります。雨天決行。

参加費 4500円(昼食代・湯つ蔵んど入浴料含む)
定員 20人(申込順)
申込期限 6月22日(木)

信州山の日 日本百名山・四阿山と 花の百名山・根子岳

高山植物を鑑賞しながら、ガイドの案内で登ります。

とき 7月23日(日)午前5時〜午後2時

※集合・解散はこもれびホール(旧峰の高原集会所)。
歩程 約9km: ▼登山口▼四阿山▼根子岳山頂▼小根子岳▼ザレ岩▼避難小屋▼登山口

※昼食・飲み物などをお持ちください。

参加費 4500円(入山料・保険料含む)
※昼食・飲み物などをお持ちください。

定員 15人(申込順)
申込期限 7月20日(木)

共催 峰の高原観光協会



▲根子岳山頂

国民の祝日「山の日」 米子大瀑布 サマーハイキング

滝から出るマイナスイオンで癒されて、身も心もリフレッシュしてください!

とき 8月11日(金)午前10時〜午後1時

歩程 約3km: ▼米子不動尊▼不動滝▼権現滝▼米子鉾山跡地▼あずまや

※集合・解散は米子大瀑布駐車場。雨天決行。
参加費 1000円(おやき・旬のお土産付き)

※昼食・飲み物などをお持ちください。
定員 40人(申込順)
申込期限 8月9日(水)

信州DC(デスティネーション)
シヨんキャンぺーンが
開催されます



世界級リゾートへ、ようこそ。山の信州
▲信州DCロゴ



DC(デスティネーション)キャンぺーンは、JRが地元観光関係者や自治体と協力し、全国の旅行会社などの協力を得ながら、全国にその地域を旅行先としてPRする国内最大級の観光キャンペーンです。

今年「世界級リゾートへ、ようこそ。山の信州」をテーマに「信州DC」が開催されます。

須坂市で予定している信州DC関連イベント

- ▼五味池破風高原のイベント(6月)
- ▼峰の高原のイベント(6月)
- ▼オープンングイベント長野電鉄須坂駅でお出迎え(7月1日)
- ▼根子岳〜四阿山縦走トレッキング(7月23日)
- ▼びゅうバス(JR東日本が旬の見どころを紹介する観光バス)の運行(7〜9月)
- ▼米子大瀑布サマーハイキング(8月11日)

イベントの内容など詳しくは、お問い合わせください。
問合せ 市観光協会
(☎026-215-2225)

～楽しいイベント盛りだくさん！～ 動物園イベント情報

詳しくは動物園ホームページをご覧ください。
お問い合わせください。



問合せ 臥竜公園管理事務所 (☎026-245-1770)

オウム・インコデー

6月15日は、日本動物園水族館協会の「種保存会議」で定められた「オウム・インコデー」です。

現在、須坂市動物園ではオウムを飼育していませんが、この日に合わせ、飼育しているインコたちを紹介します。

とき ▼6月10日(土)▼11日(日)▼15日(木)

ところ ふれあいハウス横(青白テント特設会場)

内容

▼ルリコンゴウインコクイズ (限定20人、土・日曜日のみ)

▼セキセイインコのメダルをつくらう (限定20人、土・日曜日のみ)

▼インコ大集合

▼須坂市動物園のインコに会いに行こう!

▼応援メッセージでインコたちに色をつけよう!

▼ルリコンゴウインコになろう など

父の日イベント



とき ▼6月17日(土)▼18日(日)
※18日(日)は「お父さん」の入園料が無料です。

ところ 本園休憩所

内容 父の日折り紙教室(お

父さんにミニネクタイをプレゼント)：午後1時30分～2時30分(限定20人)

家畜動物たちを学ぼう 〜見て、ふれて楽しく学ぼう〜

家畜種の必要性や生態・歴史などを学びながらふれあいましょう。

とき ▼6月24日(土)▼25日(日)

ところ 南園

内容

▼南園ガイドツアー
▼家畜動物の展覧会
▼ポニーの乗馬

春の臥竜公園写生大会の入賞作品展

とき 6月15日(木)～23日(金)
午前9時～午後10時
ところ 旧上高井郡役所(1階)
入場料 無料



情報発信

観光情報アプリ「須坂まちウォーク」 が新しくなりました!

問合せ 須坂まちウォーク事務局(須高ケーブルテレビ(株)内)
(☎026・246・1222)

より使いやすく!



多くの方に須坂の魅力を知っていただくため、須坂のまち歩きに必要な情報を集めた無料アプリ「須坂まちウォーク」を一新し、便利な機能を加えて、より使いやすく生まれ変わりました。

【新機能】

- ▼市内にお住まいの方にもうれしい生活情報を追加
- ▼新着情報や動画の有無をアイコンで見やすく表示
- ▼緊急情報のスクロール機能が

施設や店舗を紹介

▼見る・遊ぶ▼食べる・飲む
▼買う▼温泉・宿泊など、分野ごとに紹介しています。
写真や動画での紹介のほか、現地までの道案内機能もあります。

インストール方法

スマートフォンで、下のQRコードにアクセスし、専用アプリをインストールしていただきます。



インストール後はいつでもアプリが使えます(アプリを開くと左の画面になります)。既に須坂まちウォークをお使いの方は、アプリを立ち上げると新アプリへの移行画面が表示されます。
※市では「須坂まちウォーク」の運用を須高ケーブルテレビ(株)に委託しています。



出会いの時期に多い消費者トラブル！ 知人の紹介でもきっぱりと断る勇気を

相談・問合せ 消費生活センター・特殊詐欺被害防止センター(☎026-213-7188)

トラブルが多いマルチ商法

マルチ商法は、人に紹介することで紹介料が得られるといったもので、販売組織の会員が友人・知人などを組織に加入させ、新たに会員になった人がさらに新しい会員を加入させる、ということを繰り返していく商法です。

契約内容が複雑で問題が起こりやすい取り引きなので、十分に気をつけましょう。

【マルチ商法の注意点】

- ▼販売成果が上げられない場合、在庫や借金を抱え込む
- ▼知人に勧誘・販売することで、トラブルが発生した場合に人間関係を壊すことにつながる
- ▼「必ずもうかる」という言葉を信じ、借金をして契約をすると金利の高いローンを支払い続けることになる

マルチ商法のトラブル例

【お金を借りてまで入会をしたが契約がとれない】

大学の先輩に「やせる薬がある」と勧められ、特別価格で売ると言われた。会員になれば2割引きで購入でき、友人を紹介すればマージンが入るという説明があった。

入会金20万円が必要と言われ、「学生ローンで借りればいい。すぐに返済できる」と強く勧められ、断れなかった。お金を借りて入会し、友人を勧誘したが、契約が取れずどんどん友人が離れていき、ローンの返済だけが残った。

トラブルにあわないために

- ▼身近な人からの勧誘でも必要なければきっぱりと断る
- ▼「もうかる」など安易に甘い言葉を信じない
- ▼取引の内容が理解できない場合は契約を控える
- ▼マルチ商法には、クーリング・オフ制度の適用があるので、困ったらすぐに相談

「還付金詐欺」にご注意を！

市の職員をかたる者から「還付金があります。手続きはATMで行います」と電話があり、相手に言われるまま約100万円をだまし取られる詐欺被害が発生しました。

市や銀行から、電話でATMに誘導することはありませぬ。ご注意ください。

問合せ 須坂警察署
(☎026-246-0110)



人権啓発

人権教育啓発シリーズ②

ヘイトスピーチ

問合せ 人権同和教育課(☎026-245-0909)

ヘイトスピーチとは

デモやインターネットなどで、特定の国の出身の人々を一方的に社会から追い出そうとしたり、一方的に危害を加えようとする内容の言動のことをいいます。

ヘイトスピーチは人々に不安感や嫌悪感を与えるだけでなく、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせることになりかねず、決して許されるものではありません。

ヘイトスピーチの例

- ▼地域社会から排除する言動：「この町から出て行け」
- ▼「自分の国へ帰れ」 など
- ▼脅迫的言動：「〇〇人を海に投げ入れろ」、「〇〇人は殺せ」 など
- ▼著しく侮辱する言動：特定の国の出身者を昆虫や動物に例える など

「ヘイトスピーチ対策法」が施行

こうした状況の中、平成28年6月3日に「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律（ヘイトスピーチ対策法）」が施行されました。

この法律は、このような不当な差別的言動は許されないことを宣言するとともに、更なる人権教育と啓発を通じ、外国出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取り組みを推進しようとするものです。

また、その施策として、国および地方公共団体は、相談体制の整備や教育の充実、啓発活動などに努めることを規定しています。

私たち一人ひとりが法律の趣旨を十分に理解し、みんなの力で差別のない明るい社会を築きましょう。



クールチョイス(クールビズ)で夏の快適、楽しくつくりませんか



未来のために、いま選ぼう。

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

■クールチョイスの取り組み例

クールファッション …軽装で涼しく	▼機能や素材を生かした服(ポロシャツなど)の着用 ▼うちわや扇子の活用
クールワーク …効率的な働き方へ	▼勤務時間を朝方に移行する ▼残業をしない ▼長期の夏休みをとる
クールハウス …設備や機器を利用して快適に	▼窓の遮熱シートなどの活用 ▼すだれ、よしずやグリーンカーテンを設置する ▼こまめな室温確認をする(熱中症予防にもなります)
クールアイデア …ちょっとしたアイデアで涼をとる	▼朝や夕方に打ち水をする ▼体内から冷やしてくれる食べ物(キュウリなど)を食べる ▼冷却ジェルシートや氷のうなどの冷感グッズの活用
クールシェア …みんなで涼しいところに集まろう	▼家族は一つの部屋で過ごす(エアコンの稼働を一台に) ▼自然が多く涼しい場所で過ごす ▼公共施設や飲食店など冷房がきいた場所にてかける

クールチョイス(クールビズ)で温暖化対策を
 国では、温室効果ガス削減のための国民運動として「クールチョイス(賢い選択)」を推進しています。
 クールチョイスとは、従来の「クールビズ」の他に、さらなる軽装や効率的な働き方、生活様式の変革などを温暖化対策の一つとして選択していくことです。
 これからの温暖化対策では、賢い省エネアイデアで次世代の暮らし方を選んでいくことが求められています。

クールチョイス(クールビズ)で温暖化対策を

■取り組みのポイント

暑い夏を快適に過ごすために、通気性や吸水性の良い服を着たり、過ごし方の工夫を心がけることが大切です。
 左表を参考に、職場や家庭でもさまざまな工夫を楽しみながら、場面に合ったクールチョイスを実践しましょう。

涼しい場所をみんなでも共有(シェア)するのもクールチョイスの一つです。
 家族で一つの部屋で過ごしたり、涼しいところへでかけることで、絆も深められます。

市長の

いきいき通信

人との出会いと学び。お当番さん



去る4月20日をもって、2年間務めさせていただきました長野県市長会長の職を退任しました。2年間のうち最初の1年間は、全国市長会副会長も務めさせていただきました。

今までも県・北信越・全国の各市長会に出席していましたが、県会長および全国副会長の職を拝命しましたので、そのチャンスを生かし「地方都市須坂」としての現状を踏まえ、発言をさせていただきました。

大都市圏と地方圏の市では、財政面などで違いがあります。さらに、地方圏でも、長野県と他県とも違いがあります。さらに、「井の中の蛙」になってはならないことを改めて認識しました。

また、他市長からは、実践者としての使命感や生き方、市政運営に関するアイデアなども学びました。今後は、外部活動が少なくなりますが、須坂市における四現主義(現場、現物、現実、現人)を基本に、貴重な2年間の経験と知見を須坂市政に生かしてまいります。

私がある役割に就いたときに、自宅で「なぜ、その役職になったのか」を家族に聞かれました。私は「順番だよ」と答えると、年長児の孫が「じゃあ、お当番さんと同じだね。頑張っつてね」と言いました。

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

お便り紹介コーナー

～5月に届いたお手紙から～



竜ヶ池・臥竜山の散歩

竜ヶ池の周りや臥竜山を散歩するのがとても好きです。花や鳥、山からの見晴らしが四季を通して楽しめます。

(ペンネーム)

高梨の竜さん 66歳

●須坂市は自然が豊かで、四季を楽しめるとても良いところですよ。散歩をするといろんな発見がありますね。

ゴールデンウィーク

新緑の季節です。

ゴールデンウィーク中は遠出をしませんでしたが、身近な里山に出かけて、春を満喫してきました。

次は、少しずつ高い山に登って、大自然を満喫したいと

思っています。

(佐藤さん 53歳)

●私も佐藤さんと同様で、ゴールデンウィーク中は、近場に出かけて、ゆっくりと過ごしました。

4日間連続のお花見

今年は、4日間連続で臥竜公園のお花見に行きました。夜桜は、最高でした。

(ペンネーム)

太陽さん 73歳

●私も臥竜公園へ出かけました。臥竜公園の桜は日本さくら名所100選です。ライトアップされた桜は、池にも映り、とても見応えがありました。

須坂を花の町

先日、図書館の近くにある小学校の桜に見とれ、須坂にも桜が増えてきたと感じました。

須坂も花いっぱい町の町になればと思っています。

(ペンネーム)

四ツ葉のクローバさん68歳

●市でも、花と緑のまちづくりを勧めています。町が花いっぱいになれば、すてきですよ。

ハーモニカ教室

今年も「楽しいハーモニカ

教室」が始まりました。

私は趣味を持つと思つたとき、たまたま知人に誘われて、ハーモニカ教室に入りました。

ハーモニカは、腹式呼吸での演奏や持ち運び可能であることなど、私に手頃です。

一曲吹けるようになれば楽しくなるかなと思ひ、頑張っています。

(ペンネーム)

権現のババさん 78歳

●権現のババさんのからのお便りを読んで、頑張らなければと思う人がいると思います。私もその一人です。頑張つて一曲吹けるように願っています。

三角点

たまたま通りかかったところに、「須坂基線西端点(一等三角点)」と記された三角点があることを知りました。

選定理由は、家屋や森林など障害物がない平坦地山々の見通しが良いためとのことでした。

(ペンネーム)

すみれさん 47歳

●すみれさんのお便りで、私も須坂市に三角点があることを知りました。所在地は須坂市大字小河原2269番1で

す。詳細は、市ホームページ (<http://www.city.suzaka.nagano.jp/otakara/search/item.php?id=96>)をご覧ください。下記QRコードからも接続できます。



孫の笑顔

この春、保育園に入園した孫が熱を出したので、勤めている両親の代わりに面倒をみました。

須坂動物園からたととットの絵本を孫に読み聞かせたら大喜びでした。

(ペンネーム)

杏さん 56歳

●杏さんのように、須坂のかるたや絵本を読むことはとても大切だと思います。また、お孫さんは、須坂(郷土)を意識するようになると思います。



※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

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須坂温泉古城荘提供

須坂温泉古城荘提供

須高行政事務組員提供 7月1日開場予定

③サマーランド入場券(ペア) 5人

菅平グリーンゴルフ提供

④菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) 1人

須坂カッターカたまつりは今年で何回目ですか?

問題 第〇回目

ヒント:2~5ページ

●応募方法

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

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

●応募締切 6月16日(金)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

FAX 026-246-0750

Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

●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

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～)
 - 7日(水) さつま芋の苗植えをしよう※
 - 14日(水) 園長育児講座
 - 28日(水) プール開き

- ★ミニ講座(11:00～)
 - 22日(木) キラキラぱーく、歌あそび
 - 26日(月) 赤ちゃんマッサージ

- ★子育て相談(11:00～)
 - 5日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
 - 19日(月) 管理栄養士による食育相談

- ★すくすく育児ランド①(10:00～)
 - 6日(火) ママの健康を見直そう
 - 13日(火) 絵本は心の栄養
 - 20日(火) みんなでワイワイ話そうよ

- ★すくすくパパ②(午前10:30～11:30、福祉会館2階)
 - 7月1日(土) 手作りおもちゃで遊ぼう(要申込)

- ★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せん。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)
☎/FAX 245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介



いしだ ゆりこ ちゃん
石田結理ちゃん
好きな食べ物…サツマイモ

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	7日(水) 16:00～ 将棋教室② 14日(水) 16:00～ ドッチビーで遊ぼう・避難訓練② 21日(水) 16:00～ トランポリン教室② 28日(水)～30日(金) 16:00～ 認定会
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	7日(水) 11:00～ しゃぼん玉であそぼう！ 14日(水) 10:30～ 簡単おやつ作り 21日(水) 11:00～ 園長育児講座 28日(水) 10:30～ 誕生会(4～6月)、リズムあそび
児童	5日(月) 10:00～ 須坂探検(笠鉾会館ドリームホール) 14日(水) 16:00～ ドッチビーで遊ぼう！ 16日(金) 16:00～ 囲碁教室①
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	7日(水) 10:45～ シャボン玉あそび・園児育児講座 14日(水) 11:00～ 親子体操&ヨガ※ 21日(水) 11:00～ 誕生会(4～6月生まれ) 28日(水) 11:00～ カレンダー作り※
児童	7日(水) 16:00～ みんなでドッチビー 14日(水) 16:00～ トランポリン教室② 28日(水) 16:00～ 認定会
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	7日(水) 10:45～ 誕生会(4～6月生まれ) 14日(水) 10:30～ ハイウェイオアシスであそぼう※ 21日(水) 11:00～ シャボン玉あそび・園長育児講座
児童	7日(水) 15:30～ トランポリン教室② 14日(水) 15:30～ 囲碁教室 22日(木) 16:00～ リトミック 28日(水) 16:00～ 一輪車認定会

- ☎ 0800-800-7223
午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日、年末年始を除く)
- ☎ 213-6400
午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日、年末年始を除く)
- ☎ 248-9023
午前9時～午後4時
(土・日・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っています。

各種健康相談

妊婦・子育てなんでも相談
「おひさま」

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)

市が市民のみなさんとともにしている事業の紹介や地域で活動している方の紹介、各町の自慢や特徴などを紹介する番組です。

今回は「ふれあいサロンの紹介(仮)」を7月10日(月)から放送する予定です。詳細は7月号でお知らせします。お楽しみに♪

「“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



みやざき りん くん
宮崎 蓮 くん
(2歳4か月)

お父さん…文仁さん/お母さん…ひと美さん

ハスの花のように「どんなに苦しいことがあっても、負けずに力強く生きてほしい」と願いを込め、名付けました。

電車や働く車などの乗り物が大好きで、外に出るといつも探して喜んでいきます。

また、弟が大好きで、ご飯を食べさせたり、歯磨きなどお世話をしてあげます。

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。



お母さんいつもありがとう!

動物園で「母の日」イベント

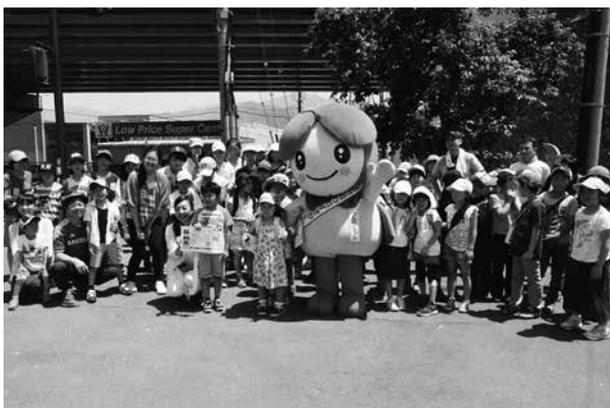
動物園では、5月14日の「母の日」にあわせ、子どもたちがポニーの上からお母さんに感謝を伝えるイベントを行いました。

ポニーに乗った子どもたちは、「お母さんいつもありがとう」と感謝の言葉を伝えました。上田市から参加したお母さんは、「子どもから感謝の言葉をもらってうれしかった」と笑顔で話していました。〔5月14日〕

東京五輪に平和の花を

子どもたちがカンナを植栽

東京五輪の競技会場周辺などに10万株のカンナを植える「カンナ子ども夢プラン」。この一環で、広島への原爆投下後に咲いたカンナを株分けし、平和の尊さを伝える「カンナ・プロジェクト」に取り組む橘凛保さんが、日野小学校の児童らと一緒に、高梨町の国道406号線沿いの花壇に、カンナを植栽しました。子どもたちは「きれいに咲いてほしい」と話していました。〔5月21日〕



▲子どもたちとカンナの花根を植栽する橘さん
◀かなちゃんと一緒に記念撮影する参加者



好天の下、スポーツ祭！

毎年恒例の「ゲートボール&ニュースポーツフェスティバル」が北部グラウンドと北部体育館で同時開催。子どもから高齢者まで多くの参加者がスポーツに親しみ、交流を深めました。ゲートボールでは、23町38チームが熱戦を繰り広げ、参加者の歓声で会場は盛り上がりました。〔5月21日〕



堀直虎の生涯を市民参加の演劇で

須坂藩13代藩主・堀直虎の没後150年を記念した演劇「Straight Tiger ～直虎～」がメセナホールで公演されました。公募で参加した市民など約80人が、歌やダンスを交えて演じ、訪れた満員の観客を魅了しました。〔4月29日〕



歯みがきを学ぶ

汚れを落として虫歯さよなら

子育て支援センターで歯科指導が行われ、市内外から親子42人が参加しました。

お母さんたちは、日頃から子どもの歯のことで困っていることや歯の磨き方の指導を受けました。

市内から参加したお母さんは「子どもは甘い物が好きで、虫歯にならないか心配していた。今日学んだことを実践していきたい」と話していました。〔5月17日〕



須坂手話サークルが緑綬褒状を受章

聴覚障害者とともに歩んだ44年

須坂手話サークルは、ろうあ者との交流、手話の普及などを目的に昭和47年11月に設立されました。現在は約20人の会員が活動をしています。今回、長い間の活動の功績により、春の褒章で緑綬褒状を受章しました。

会長の長坂さんは「みんなと頑張ってきて良かった。これからも変わらず活動を続けていきたい」と話していました。〔5月16日〕

広報 **すぎか** 表紙の
写真から

武将なりきり体験

今年が10回目となった世界の民俗人形博物館で行われている15段、武者250体飾りなどの五月人形菖蒲の節句（6月18日(日)まで開催）にあわせて、期間イベント(4月29日～5月7日)として、男の子はよろいかぶとを身に付けました。〔5月5日〕

情報ファイル 6月

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

● 肝炎ウイルス検診

実施期間 6月1日(木)～10月31日(火)
対象者 ▼昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方 ▼今年度41歳以上で肝炎検診未受診の方
申込方法 ▼市が行う特定健診・後期高齢者健診の対象にならない方は健康づくり課にお申し込みください。検診問

診記録票を発行しますので、指定医療機関に持参し、受診してください。▼市が行う特定健診・後期高齢者健診を受診する方は申し込み不要です(健診時に申し出てください)。
検査料 千円
 ※一定の年齢の方は無料で受診できます。対象者には5月に通知を送付しました。詳しくは、お問い合わせください。
申込・問合せ 健康づくり課 (☎248・9018)

● 6月1日は「人権擁護委員の日」です

「人権擁護委員」は、法務大臣から委嘱され、人権を擁護し人権思想を広めるための活動を行っています。
「人権啓発パネルの展示」
 と き 6月1日(木)～16日(金)
 ところ 須坂駅前ビルシルキ1(2階)
問合せ 人権同和政策課 (☎245・0909)

● 水道巡回サービス

水道局では、水道週間(6月1日(木)～7日(水))にあわせて、市水道工事協同組合と共催でひとり暮らし高齢者宅を巡回し、漏水調査などを行います。

と き 6月2日(金)午前8時30分～午後5時
内容 ▼漏水調査 ▼給水器具の点検 ▼ネジの緩みの調整 ▼パッキンの交換など簡単なものの無料修繕
対象 5月31日現在、80歳以上の偶数年齢でひとり暮らしの方
問合せ 上下水道課 (☎248・9013)

● 結婚50年を迎えるみなさんへ

今年、結婚を迎えるみなさんへ、寿詞(祝い状)とお祝いの品を贈呈します。
 対象の方は、高齢者福祉課へ申し込んでください。
 また「広報すざか」9月号に対象者の名前を掲載する予定です。掲載を希望しない方は申し込み時にお知らせください。



連合会
申込・問合せ 高齢者福祉課 (☎248・9020)

● ふるさとCM大賞作品募集

「第17回ふるさとCM大賞NAGANO」(長野朝日放送主催)への出品作品を募集します。
内容 須坂市の特徴を表現した30秒の未発表CM作品
 ※作品の規格など詳しくは、お問い合わせください。
申込期限 6月30日(金)
作品提出期限 9月11日(月)
 ※作品は、須坂市でまとめて長野朝日放送へ提出します。
申込・問合せ 政策推進課 (☎248・9017)

● 国民健康保険の世帯主を変更できます

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

【国保の世帯主とは】

国保では、擬主以外の国保加入の方を「国保の世帯主」にすることができません。

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
お問い合わせ
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 営業所へ(☎050-58338-2344)

「国保の世帯主」になると、擬主に代わって届け出の申請者や納税義務者になります。

また、保険証などの通知は「国保の世帯主」あてにお送りします。

●国保の世帯主になるには

「国保の世帯主」に変更が可能な方は、次の要件を満たす必要があります。

▼擬主の同意が得られる方

▼国保税の滞納がない方

▼国保税の納付や届け出が確実にできる方

問合せ 健康づくり課 (0248-9018)

●須坂市誌 第3巻 『歴史編Ⅰ(原始・古代・中世)』販売中

旧石器時代から戦国時代までの歴史を掲載しています。

販売場所 ▼生涯学習スポーツ課(市役所東庁舎1階)▼同スポーツ振興係(創造の家内)▼市誌編さん室(旧上高井郡役所内)▼博物館▼中央公民館▼観光交流センター▼平安堂須坂店▼西沢書店

価格 3千円(税込み)

※事前予約者は別価格です。問合せ ▼生涯学習スポーツ課(0248-9027)▼市誌編さん室(0285-9041)

●FM長野で「堀直虎」が取り上げられます

「武田徹・素芳ふたり語りラジオ劇場」で、須坂藩13代藩主・堀直虎が取り上げられます。

とき ▼7月2日(日)▼9日(日)▼16日(日)▼23日(日)各回とも午後6時30分～6時55分

放送局 FM長野(83.3MHz 善光寺平)

問合せ 政策推進課 (0248-9017)

●サマーランドのオープン は7月1日(土)です

今年からキッズスライダー(エア遊具)が新たに登場します。



【開場式】とき 7月1日(土)午前10時～ ※開場式終了後午後5時まで無料開放します。

【昼間の営業】期間 7月2日(日)～9月3日(日) 営業時間 午前9時30分～午後5時

【夜間の営業】

期間 ▼7月15日(土)～17日(月)▼7月21日(金)～8月16日(水)

営業時間 午後5時30分～午後8時

※7月15日(土)の夜間は無料開放

放します。

入場料 ▼一般：500円▼3歳～中学生：300円▼60歳以上：300円

※夜間は一律300円

回数券(11回券) ▼一般：4千円▼3歳～中学生：3千円

▼60歳以上：3千円

問合せ 須高行政事務組合 (0245-1173)

募 集

●市有地の入札を行います

市有地1件の一般競争入札を次のとおり行います。

所在地 墨坂南二丁目206

5番35

地目 宅地

面積 137.34㎡

最低売却額 457万3千円

入札資格 次の規定や事項に該当しない方▼暴力団およびその構成員▼未成年者▼市長が適当でないことを認めた方

受付期間 6月1日(木)～30日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)に財政課(市役所本庁舎2階)で「入札参加申込書」を受け付けます。

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

現地説明会 7月12日(水)午前

問合せ

福祉課(0248-9003)

10時～ 入札日 7月19日(水)午前10時～ ※物件は第一種住居地域で、現状有姿での譲渡になります。 問合せ 財政課 (0248-9016)

●須坂市中国親善訪問団 募集

須坂市中国親善訪問団および日中友好交流都市中学生卓球交歓大会選手団に同行して交流を深めませんか。

とき 8月1日(火)～5日(土)

訪問都市 ▼大連市▼四平市 ▼北京市

参加費 20万9600円(1人あたり)

※運賃や宿泊(2人部屋利用)、食事などが含まれます。

申込期限 6月9日(金)

※申し込み時に5万円必要になります。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 生涯学習スポーツ課 (0248-2020)

●須坂エクササイズ体操 ユニットメンバー募集

「須坂エクササイズ」は認知症予防に効果があるとして、全国から注目されています。

この須坂エクササイズを市

内外へ広める活動を体操ユニットが行っています。 自分や地域の元気づくりのために、一緒に須坂エクササイズを広めてくださる方を募集します。

参加費 無料

申込条件 ▼6種類の須坂エクササイズを覚え、市内外のイベントや高齢者の集まりなどで紹介、教えていただける方(年齢不問)▼毎月の練習日に参加できる方

申込・問合せ 保健センター (0248-9023)

●木造住宅耐震改修工事の補助上限額を増額します

対象 ▼昭和56年5月31日以前に着工した在来工法の木造住宅▼耐震診断の結果、総合評点が1未満の住宅▼住宅所有者の収入が給与のみの方

：収入金額144.2万円以下

▼住宅所有者の収入が給与のみ以外の方：所得金額1200万円以下

補助額 耐震改修工事または現地建て替え工事費の2分の1以内(上限100万円)

※耐震診断を無料で受け付けています。

申込・問合せ まちづくり課 (0248-9007)

◎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

福祉課(0248-9003)

● 須坂健康まつり実行委員会
新規構成団体募集

「第24回須坂健康まつり」(秋に開催予定)の実行委員会の新規構成団体を募集します。

8日(金) 試験日 9月18日(月)
【一般曹候補生】
試験日 9月16日(土)～18日(月)
受験資格 18歳～27歳未満の方
受付期間 7月1日(土)～9月8日(金)

● 自衛官候補生

健康づくりに関わる活動をしていて、活動拠点が市内にあり、市民で構成される団体
▼健康まつりで、健康づくりに関連するコーナーを開設したい(できる)団体
▼健康まつりで営利を目的にしない団体
応募方法 健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)にある申込用紙に必要事項を記入し、提出してください(郵送やEメール可)。
※申請用紙は市ホームページからもダウンロードできます。
応募期限 6月20日(火)
申込・問合せ 健康づくり課(0248-9018)

● 市民農園の利用者募集

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。
ところ ▼米子町▼本郷町▼小河原町▼田の神町 など
利用料 年間3500円程度
対象 市内在住の方
問合せ JAながの須高営農センター営農課(0245-0153)

● 自衛官募集



【航空学生】
受験資格 ▼航空自衛隊：高校卒業(見込み含む)以上21歳未満の方▼海上自衛隊：高校卒業(見込み含む)以上23歳未満の方
受付期間 7月1日(土)～9月

日滝・日野小学校区)に保護者と同居し、自力で通学できる学齢該当児童
募集人数 70人(男女各35人)
募集要項 6月14日(水)まで学校事務室で配付します。

● 文化財保存活用倉庫
特別公開

市立博物館に収蔵できない大型資料や農具・民具などを特別公開します。
とき 6月10日(土)午前10時～午後2時
ところ 文化財保存活用倉庫(旧富士通倉庫)
見学できるもの ▼製糸業を市内で最後まで営んでいた企業が使っていた大型の製糸機械▼市内にあった映画館で使われていた映写機▼懐かしい映画のポスター など
【学芸員による製糸機械の説明会】
時間 ▼午前11時～11時30分▼午後1時30分～2時
参加費 無料(事前申し込み不要)
問合せ 生涯学習スポーツ課(0248-9027)

行事・催し

● 信州大学教育学部附属
長野中学校 平成30年度
入学生徒募集

資格 市内または長野市近接市町村の小学校に在籍し、徒歩や自転車、公共交通機関を利用して、自力で1時間程度で通学できる学齢該当児童
募集人数 200人
募集要項 6月8日(木)に学校ホームページに掲載します(学校事務室でも配付できます)。
保護者学校見学・説明会 7月22日(土)午前8時50分～
願書受付 9月19日(火)～21日(木)午前9時30分～午後3時30分(正午～午後1時30分を除く)
申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野中学校(0243-0633)

● 認知症高齢者の家族の集い

認知症の介護者同士が日頃の介護体験や感じたことなどを話し合い、交流をしましょう。
とき 6月13日(火)午後1時30分～3時30分

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) 初めのお客様限定キャンペーン お試し消毒 ¥3,240
アメシロ・シバムシ・マイマイガ等のムシの発生に合わせ消毒し肥料やりで病害虫からの抵抗力をつけます。新たにムシが発生した場合でも、無料で消毒にお伺いする「サービスコール保証」付きで安心です。
※バラはサービスコール保証の対象外
●一時的にムシを駆除する単発消毒も承ります。

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!!

6月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002
とき 8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 3日(土)、7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 28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(金) 10:00~15:00
ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
問合せ 人権同和政策課
- 結婚相談 ☎214-2994
とき 4日(日)、7月2日(日)、16日(日)
9:00~12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士の無料法律相談 ☎248-9977
とき 8日(木)、22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 22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 21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(木) 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

	4月 平成29年		昨年 同期
	4月	1~4月	
火災	0	8	7
死者	0	1	0
傷者	0	0	2
救急出動	188	761	720
交通事故	5	31	38
急病	131	497	459
その他	52	233	223
救助	1	3	7
交通事故	1	2	2
その他	0	1	5

★交通事故

	4月 平成29年		昨年 同期
	4月	1~4月	
件数	11	51	57
死者	0	0	0
傷者	12	56	68

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

●教科書展示会
小・中学校で使用している教科書を展示します。
期間 6月中旬~7月初旬
ところ 中央公民館
問合せ 北信教育事務所
(☎234-9549)

●コンテナガーデン・ハンギングバスケット作品展
市民のみなさんがつくったコンテナガーデンやハンギングバスケットを展示します。
とき 6月16日(金)~22日(木)
午前9時15分~午後4時45分
ところ ふれあい館まゆぐら
入場料 無料
問合せ まちづくり課
(☎248-9007)

●AC長野パルセイロ 6月ホームゲーム情報
ところ 長野Uスタジアム(長野市)
【トップチーム】
第13節セレッソ大阪U-23戦
とき 6月18日(日)
午後5時キックオフ
【レディースチーム】
第5節アルビレックス新潟レディース戦
とき 6月24日(土)
午後5時キックオフ
問合せ パルセイロ・コミュニティセンター
(☎080-1269-6464)

●須坂高等学校吹奏楽部 第38回定期演奏会
とき 6月25日(日)午後1時30分~(午後1時開場)
ところ メセナホール(大ホール)
曲目 ▼アルメニアダンス
パート1 ▼ハウルの動く城
より ほか
入場料 無料
問合せ 須坂高等学校(黒柳)
(☎245-0334)

●須坂高等学校吹奏楽部 上映するDVD ▼東山文化を支えた「差別された人々」(16分) ▼明治維新と賤民廃止令(18分)
問合せ 人権交流センター
(☎245-0909)

●北信地域合同就職面接会
北信地域の企業約120社が参加する就職面接会です。
とき 6月16日(金)午後1時~4時30分
ところ メルパルク長野(長野市)
対象 大学・短大・専修学校などを平成30年3月に卒業する予定の方または卒業後3年以内の方
問合せ ハローワーク須坂
(☎248-8609)

● 峰の原高原プリンスオーブンテニストーナメント

2日間の食事付きでパーティーやプロによるテニスクリニックもあり、盛りだくさんな大会です。
地元参加の方は特別料金になります。



とき ▼6月10日(土)▼11日(日)

ところ 峰の原高原テニスコート(砂入り人口芝)

種目 ▼男子ダブルス▼女子ダブルス▼混合ダブルス

参加費(市民特別料金) ▼宿泊込み:一人1万5000円▼大会のみ:一人3500円

※詳細は、峰の原高原観光協会ホームページをご覧ください。

申込期限 6月8日(木)

申込・問合せ 大会事務局(あすなろペンション)

(☎0268-74-2733)

● 行政書士相談

とき 6月26日(月)午後1時30分～4時

ところ 須坂商工会議所

※相談料無料・申し込み不要です。

問合せ 須坂商工会議所 (☎245-0031)

講座・教室

● うつ病の方の家族教室

病気や本人との関わりを家族同士で話をし、一緒に学んでみませんか。

とき 6月8日(木)午後1時30分～3時30分

受講料 無料

対象 うつ病の方の家族

※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 保健センター (☎248-9023)

● マタニティセミナー

〈全3回〉

ところ 保健センター

対象 9月～12月に出産予定の方とその家族

【母乳育児について学ぼう!今からできるおっぱいケア】

とき 6月13日(火)午後1時30分～3時30分

持ち物 母子健康手帳

【ママと赤ちゃんの食事について考えるマタニティクッキング】

とき 7月13日(木)午前9時30分～午後0時30分

参加費 300円

持ち物 ▼母子健康手帳▼エプロン▼三角巾▼タオル

● 高齢者健康教室

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しょう。

とき 6月15日(木)午前11時～11時45分

ところ 保健センター

内容 ▼体操▼脳トレ など

参加費 無料

対象 市内在住で65歳以上の方(事前申し込み不要)

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)

● さわやか貯筋教室(公開講座)

とき 6月20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)

坂駅前ビル3階

内容 ▼高齢期の食生活に関する講話▼転倒予防のための体操

参加費 無料(事前申し込み不要)

対象 ▼高齢期の食生活に興味のある方▼介護予防に興味のある方

持ち物 ▼動きやすい服装▼水分補給用飲み物▼タオル

※お車でお越しの方は、ながでん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)

● 人権交流講座

とき 6月22日(木)午後7時～8時30分

ところ 人権交流センター

講演 ハンセン病患者の人権

講師 山崎悦夫さん(人権交流センター館長)

参加費 無料

問合せ 人権交流センター (☎245-0909)

● 旧越家 ふれあい講座

とき 6月23日(金)午後7時30分～9時

ところ 旧越家住宅

内容 昭和初期の須坂製糸

広告欄

マリアカフェ

毎週火曜日・木曜日はマリアこども園子育て支援室マリアカフェをご利用ください。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。

10:00～14:00 利用料500円
6月6日・13日・22日
7月18日・20日・25日はお休みです。

マリアキッズ 体験保育 参加費無料

しげた先生の親子体操教室

日時: 6月22日(木)曜日 10:00～11:30
場所: 認定こども園 マリアこども園
持ち物: 上履き

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

二瓶茂太先生 プロフィール
2002 コスモスポーツクラブ入社
2010 同クラブ金沢支部 支部長
2012 同クラブ富山支部 支部長
2016 同クラブ長野支部 支部長

広告の問い合わせは榎ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

業と山丸組経営状況
講師 ▼小林松治さん(春木町史談会) ▼小林謙三さん(春木町史談会)
持ち物 下足入れ物
問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248・90027)

朗読奉仕員養成講座
〈全4回〉

視覚障がい者に分かりやすい朗読の方法と実技を学び、朗読奉仕員として活動してみませんか。
とき ▼7月1日(土)▼22日(土)▼8月19日(土)▼9月2日(土)
各回とも午前10時〜正午
ところ 図書館研修室(旧須坂高等職業訓練校2階)
講師 蔵田玲子さん(長野朝日放送)
参加費 無料

対象 ▼朗読講座を受講された方または朗読を経験された方▼継続して参加できる方
定員 20人
申込期限 6月23日(金)
申込・問合せ 福祉課
(☎248・9003)



6月の介護教室

とき 6月23日(金)午後1時30分〜3時30分

◎平成28年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品…手をつなぎ みんなでつくる笑顔の輪 旭ヶ丘小学校6年 小山莉穂さん

そろばん体験教室

とき ▼6月17日(土)▼18日(日)
時間・対象 ▼午前10時〜11時

▼介護に関する方
申込期限 6月27日(火)
申込・問合せ 県立須坂病院 地域医療連携室
(☎245・1650)

7月の介護教室

とき 7月4日(火)午後1時30分〜3時30分
ところ 須坂病院(北棟4階 講堂)

テーマ 糖尿病について
講師 ▼小林永幸さん(県立須坂病院内科医) ▼千脇洋子さん(糖尿病看護認定看護師)

対象 ▼糖尿病に関心のある方▼家族を介護している方
▼介護に関心のある方
申込期限 6月27日(火)
申込・問合せ 県立須坂病院 地域医療連携室
(☎245・1650)

参加費 無料
申込期限 6月16日(金)
申込・問合せ グリーン在宅介護支援センター
(☎215・2662)

版画美術館の版画教室

ところ 須坂版画美術館

【ベニヤ板のリトグラフ教室】
水と油の反発作用を利用して、凹凸のない版画の技法です。
とき ▼7月1日(土)▼2日(日)両日とも午前10時〜午後4時
講師 松川幸寛さん
参加費 2800円(入館料含む)
対象 中学生以上
定員 7人(申し込み順)
申込開始 6月1日(木)

【エッチング体験】
薬品で銅板を腐食させてプレス機で刷る技法です。
とき ▼7月22日(土)▼23日(日)両日とも午前10時〜午後4時
講師 青山由貴枝さん
参加費 2500円(入館料含む)
対象 中学生以上
定員 10人(申し込み順)

時30分:小学1・2年生▼午後1時〜2時30分:小学3・4年生
ところ 坂田珠算教室
講師 ▼坂田芳美さん(坂田珠算教室) ▼勝山順子さん(勝山珠算教室)
参加費 無料
定員 親子6組(申し込み順)
後援 須坂商工会議所
申込・問合せ 坂田
(☎090・2736・4751)

善意の窓口

申込開始 6月22日(木)
申込・問合せ 須坂版画美術館(☎248・6633)
〔寄附〕 (敬称略)
多くの市民に堀直虎公の業績を知ってもらいたいため(漫画『堀直虎』物語1万5千部)
:北信商建株式会社

リサイクル情報

《差し上げます》
▼ママコート▼五月人形▼雛人形▼藤娘人形▼中学生用ヘルメット▼漬物石▼インクカートリッジ▼座卓▼おんぶ紐
《譲ってください》
▼シルバーカー▼麻雀用マット▼ベンチコート(男児用)
〔差し上げます〕の申込期限と抽選日〕
申込期限 6月13日(火)
交渉順位抽選日 6月15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)

寄附募集

届出1件
〔ダメ。ゼッタイ。〕国連支援募金
募集責任者 山本英紀(ダメ。ゼッタイ。普及運動長野県実行委員会委員長)
募集金額の額 10万円
期間 6月20日(火)〜7月19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	3戸 3KB
○かんまち	1戸 3DKY
○屋部	1戸 3DKY
○屋部	1戸 3DKB
○旭ヶ丘	1戸 2KY

【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 6月1日(木)〜9日(金) 抽選日時 6月14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」…「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化、学習意欲と体力と気力を育てます

日曜・祝日の当番薬局

6月4日(日) クスリのアオキ旭ヶ丘
 6月11日(日) アイリス
 6月18日(日) アキヤマ・立町中央
 6月25日(日) オオクマ
 7月2日(日) 小布施
 ※芝宮前中島ファミリー薬局は18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
 6月30日(金)

市・県民税……………1期
 介護保険料(普通徴収)…3期

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

6月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

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

開始対象者	予防接種名	対象者
平成29年4月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月~9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月~60か月(5歳)の前日まで
平成29年3月生	四種混合1期初回	生後3か月~90か月(7歳半)の前日まで
平成29年1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6月生	麻疹・風しん1期	生後12か月~24か月(2歳)の前日まで
	水痘(水ぼうそう)	生後12か月~36か月(3歳)の前日まで
平成26年6月生	日本脳炎1期初回	生後6か月~90か月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳~4歳の前日)
平成20年6月生	日本脳炎2期	9歳~13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳~10歳の前日)
平成18年6月生	二種混合	11歳~13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳~12歳の前日)

※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)ホープ長野営業所へ(☎0550-58338-2344)



TVでおなじみの
特許泡洗浄お仏壇本舗

お仏壇の汚れは心の汚れ

お彼岸や法要に合わせて・ご自宅に出張致します。

お仏壇の出張クリーニング

先祖の思いをお安く・安全・安心にリフォーム。お悩みご相談下さい。

職人工房 写楽

☎026-232-2814 担当: 和田

長野市 写楽

安心の見積り
無料です

- 金箔のはがれ
- ススの汚れ
- 紗の張り替え
- その場で確認
- プロの技で新品のように蘇ります

広告欄

公民館だより

すざか

平成 29 年

No.662

6 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

自らの足で歴史を学ぶ

豊洲地域公民館 近現代史講座

4月19日(水)、豊洲地域公民館主催の近現代史講座が行われ6人が参加しました。講師の藤澤袈裟一さん(新田町)の案内で須坂市街地を歩き、蔵の町並みや小路などを回りました。

近現代史講座とは

中学校の歴史の教科書を使って近現代の部分学ぶ講座です。平成26年に開講し、3年間学習してきました。今回はその番外編として市街地を歩き、須坂の近現代について学びました。

須坂藩の館

中央公民館付近で「江戸時代に須坂藩が政務に使っていた館がこの一带に建っていた」との説明を聞き、当時の門のあたりで参加者は昔の景色を想像しました。



▲門の場所について藤澤さんから説明を受ける参加者

今も残る道や建物の造り

市街地を歩き、「ふれあい館しらふじ」の建物の外観を見学しました。そこで藤澤さんは「須坂には『土蔵造り』の建物が多くありました。特徴的な白い壁には貝殻を焼いて粉にした『漆喰』というものが塗られており、これには雨などの水を弾く性質があります。さらに壁に傾斜を作ると水が外に落ちるようにする『露切り』が施されており、水に弱い土壁を補う工夫がされています」と説明しました。

参加者は土蔵など須坂の建物について「どういう造りになっていくのか」、「どうしてそう造る必要があったのか」を学び、当時の建物と現代の



▲建物の土台である石積みで、ぼた餅を並べたように見える『ぼたもち石』

建物の違いについて知識を深めました。

江戸時代から残っている小路も歩きました。表どおりから外れていて分りにくい道なので、参加者は「こんな道があったのか!」「初めて通りました」などと驚いていました。

市街地にはかつての商家を利用して作られた店もあり、その中の一軒で昼食をとりました。室内の造りから昔の暮らしをしのび、現代への移り変わりを感ずることができたひと時でした。

参加者の感想

・たまに通る道ですが、やはり車で通ると歩くとでは全然違って見えました。自分で調べるのはなかなか難しいが、実際に歩くとことは市外の友達にも教えてあげたいです。

ガリヤン山

年頭に家族が笑顔で健康に過ごせましようにと神頼みして早半年。笑顔とは程遠い出来事が続き、

眉間の皺は増えていく。そんな中、インターネットで「笑いの効用」についての記事を見つけた。人は笑うと「快樂ホルモン」というものが分泌され、気分がスッキリし免疫機能が変化して、ガンや糖尿病が治るという研究もあるそうだ▼笑いが健康に良いのはわかるが、平凡な日常にさほど面白いことが転がっているわけもなく、笑うチャンスが多いとは言えない。だが、記事によると、楽しいと自然に笑顔になると逆のサイクルで、口角を上げ笑顔をつくることで楽しいと感ずることができるとのさうだ。つくり笑顔でもストレスを軽減させ、心拍数を落ち着かせたり、表情筋が鍛えられて、若返り効果も期待できるらしい。資本もいらず、効果は絶大なら試してみる価値はある▼まずは仕事帰りに口角を上げて笑顔でハンドルを握ってみよう。そして帰宅したら家族に笑顔のまま「ただいま」を言ってみよう。はたして「笑いの効用」はいかに。

そのさと 園里郷土資料館がオープン

豊丘地域活性化連絡協議会 郷土資料保存の会

4月8日(土)、豊丘上町にある旧園里学校内に「園里郷土資料館」が開館し、オープニングセレモニーと、豊丘地域活性化連絡協議会で事務局長を務める小林道男さん(豊丘上町)による研究発表が行われ、約80人が集まりました。

地元住民の手で開館へ

旧園里学校は擬洋風建築で、日本建築を基礎に西洋建築を取り入れた建物です。明治16年に建てられ、平成5年4月に復元された後、市指定有形文化財に指定されました。

二階には、明治から昭和初期にかけての教育資料を展示していましたが、このたび、地元有志が集まり発足した「郷土資料保存の会」が、豊丘地域から古文書・民具・農具等の資料を集めて展示の準備を進めてきました。そうして誕生したのが園里郷土資料館です。



▲開館を前に、来賓や資料を提供した地元のみなさんが集まりました

オープニングセレモニー

午前10時、建物正面にて郷土資料保存の会会長・豊丘三町区長会長・豊丘小学校長・市長によるテープカットが行われました。

開館にあたって事務局長の小林さんは「一昨年の12月から古文書・農具・民具等の提供をお願いしたところ、200点以上の大きささまざまな資料が集まりました。地域のみなさんの協力がなければ開館には至らなかったと思います。協力いただき感謝します」とあいさつしました。

また、豊丘三町区長会長の山岸賢一さんから「50年ほど前まで使用されていた民具もあり、タイムスリップしたような感覚になります。地域の活性化に繋がる場所として、町としてもこれから維持管理

に協力していきます」と祝辞がありました。

研究発表と今後の展望

豊丘地域公民館に場所を移し、豊丘地域の成り立ちや三原道についての研究発表があり、続いて豊丘に伝わる民話『ダムに沈んだ湯河原伝説』の切り絵芝居の口演がありました。参加した地元のみなさんにも新たな発見があったのか、研究発表では随所で関心していました。

小林さんは「豊丘の歴史を、子どもたちをはじめ周りの人たちも誇りを持って自慢して行ってほしい。資料館は、小学校の社会科授業の資料室としても活用してほしい。今のままでは未完成なので、資料説明板の内容をいっそう分かりやすく、足りない資料を増やすなど更に充実させていきたい」と話しました。



▲展示室の様子。昔の生活が再現されています

シリーズ わが町わが公民分館 上中町 法然堂春のお祭り

4月23日(日)、法然堂(上中町公会堂)にて「孝子善之丞感得御絵伝」の絵解きが行われました。会場には30人の参加者が集まりました。蔵の町すざか昔を語る会の久保田好江さんと広間軌子さんが絵解きの語り手を務めました。

上中町のお宝

はじめに莊田敬区長から「法然堂は浄土宗の開祖である法然上人をお祀りしており、名前の由来にもなっています。今日公開する絵巻は大変貴重なものです。これからも保存していただけるようにみなさんにもご協力いただければと思います」とあいさつがありました。

絵伝を分かりやすく解説

上中町に古くから伝わっている絵巻「孝子善之丞感得御絵伝」は1841年に描かれたもので、1861年に上中町の有志より寄贈されたものです。かつては道徳教育にも使われていました。福島県桑折町に実在した



▲絵は左から順番になっており、漫画のように一コマずつ読み解いていきます

参加者の感想

・絵伝は昔の道徳の教え、仏様への信仰が強い純粋な心に触れることができ、良かった。
・絵解きによって絵だけでは分からない話の深い部分を知ることができた。内容も面白く、引き込まれてしまった。



須坂市中央公民館

見る 市民学園《公開》映画鑑賞会

認知症の母との日常を描いた感動の介護喜劇映画です。みなさんのお越しをお待ちしています。

とき 6月17日(土)
午後2時～4時

開場 午後1時30分

ところ 中央公民館
ホール(3階)

作品名 「ペコロスの母に会いに行く」

入場料 無料
問合せ ☎245・1598

作る ふわふわマスコットを作ろう

羊毛フェルトを使って、動物のマスコットを作ります。簡単に作れるので、裁縫が苦手な方も大歓迎です。

※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。

青年バラエティー講座
《自遊時感》

とき 6月30日(金)
午後7時～8時30分

ところ すぎか女性未来館
講習室(2階)

講師 日台美知代さん
(アロマコーディネーター)

参加費 600円/人
対象 18歳～39歳で、市内に在住または勤務している方

定員 10人
申込 6月23日(金)まで
問合せ ☎245・1598

学ぶ 異文化理解講座 『カンボジアの文化』

カンボジア出身の講師から、言語や文化など色々なお話を聞いてみませんか。

※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。

とき 7月5日(水)
午前10時30分～正午

ところ すぎか女性未来館
大講習室(2階)

講師 トーン・ロタナさん
(長野市国際交流員)

参加費 無料
持ち物 筆記用具

定員 20人
申込 6月23日(金)まで
共催 すぎか女性未来館

見る こども21すぎか未来大学 星空観望会

親子で月のクレターや土星の輪、木星のしま模様などを観察してみませんか。天候が悪い場合もタブレットなどを使って学習をします。

とき 7月8日(土)
午後6時30分～8時30分

集合 午後6時20分
講師 日野地域公民館別館
すぎか天文部/名古屋大学安田・遠藤研究室

定員 50人(中学生以下は保護者同伴)

参加費 無料
申込 6月30日(金)まで
問合せ ☎245・1598

学ぶ こども21すぎか未来大学 せせらぎサイエンス

市内の河川にすむ水生生物の観察や、水質を調べます。上流、中流での違いを楽しんでみませんか。

とき 7月22日(土)
午前8時30分～正午

ところ 鮎川、宇原川
集合 午前8時15分
講師 中央公民館
宮入英治さん
(自然観察インストラクター)

参加費 50円/人
支払期限 7月14日(金)
※平日の午前8時30分～午後5時

服装 川に入れる身支度
対象 市内在住の小学生以上の児童と保護者

定員 30人
申込 7月12日(水)まで
共催 市生活環境課
問合せ ☎245・1598

南部地域公民館

体験 オリピック・パラリンピックホストタウン事業 「心も養う太極拳」

年齢や性別に関係なく楽しむことができる太極拳を一緒にやってみませんか。

とき 6月21日(水)
午前10時～11時30分

ところ 南部地域公民館
講堂(3階)

講師 山崎優子さん
(信州太極拳連盟 顧問)

定員 30人

参加費 無料
持ち物 タオル、飲み物
申込 6月14日(水)まで
※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

学ぶ エンディングノート 「すぎかマイ・ノート」活用講座

自分らしい人生の旅立ちについて一緒に考えましょう。

とき 7月5日(水)
午前10時～正午

受付 午前9時30分
ところ 日滝地域公民館

内容 かしこい相続と遺言について

講師 保坂幸一さん
(司法書士)

参加費 無料
持ち物 すぎかマイ・ノート、筆記用具

※会場にて「すぎかマイ・ノート」を1冊300円で販売します。

共催 市地域包括支援センター
問合せ ☎245・1598
(中央公民館)

※事前申し込みは不要です。当日会場に直接お越しください。

おでかけパソコン教室

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	6月13日(火) 午後2時～4時	なし 無料	不要	豊丘地域公民館 ☎245-9768
②スマホ&タブレット講座 <全3回>	6月19日(月)～21日(水) 午前10時～正午	10人 500円/人	6月1日(木)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	高甫地域公民館 ☎248-1925
③スマホ&タブレット講座 <全3回>	6月19日(月)～21日(水) 午後2時～4時	10人 500円/人	6月1日(木)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	日滝地域公民館 ☎248-1686
④ゆっくりパソコン講座 <全5回>	6月26日(月)～30日(金) 午前10時～正午	10人 500円/人	6月1日(木)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	井上地域公民館 ☎246-2488
⑤パソコン総合講座 初級編<全5回>	7月10日(月)～14日(金) 午前10時～正午	10人 500円/人	6月1日(木)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	豊丘地域公民館 ☎245-9768

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。

①はパソコンの持込可

※パソコン相談室の以後の日程につきましては、各地域公民館へお問い合わせ下さい。

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

7月1日(土)より冷暖房等使用料を徴収いたします。

○冷暖房使用料…一時間一台100円 ただし、日野地域公民館別館大広間一時間500円、中央公民館ホール一時間1000円

○日野地域公民館体育館照明使用料…一時間440円

○支払方法…次のとおり予定しています。

コイン式機器または自己申請等により納付(原則)。

※詳細につきましては、お問い合わせください。

問合せ ☎245-1598

中央公民館トイレ

改修工事について

現在、一、二階北側トイレ、三階トイレを改修工事中です。

○工期…7月28日(金)まで(予定)

工事に伴う騒音等により使用できない施設があります。

また、三階給湯室は使用できません。ご理解ご協力をお願いします。

問合せ ☎245-1598

社会教育団体からのお知らせ

展示

長野県高等学校文化連盟
第7回長野県東北信地区
高等学校 写真展

東北信地区の高校生達が撮らえたフレッシュな一瞬をご覧ください。

みなさんのお越しをお待ちしています。

とき 6月10日(土)
6月11日(日)

午前10時～
午後4時30分

(最終日 午後3時まで)
須坂市民ギャラリー臥竜公園(南部地域公民館)

入場料 無料

問合せ ☎214-7231
(ギャラリープラスワン)

会員募集

太極拳教室

ガオ・タイチー

太極拳は武術としてだけでなく、身体の中から健康的になれると注目されています。何歳になっても楽しむことができます。一緒に楽しみませんか。

とき 毎月第2・4木曜日
午後1時30分～
2時30分

ところ 高甫地域公民館

講師 山崎優子さん

(信州太極拳連盟 顧問)

会費 月1200円/人

問合せ ☎248-1925
(高甫地域公民館)
※平日の午前8時30分～
午後5時

参加者募集

いいね♪花のある生活

「花サロン」

れんげつじの会

生活の器にオシャレにお花を飾って、ゆっくり花の美しさを味わい、楽しんでみませんか。お気軽にご参加ください。毎回ティータイムもあります。

とき 6月27日(火)
午前10時～正午

※毎月第4火曜日に開催

ところ すぎか女性未来館
相談室(1階)

講師 松山あき子さん

参加費 6回で6000円

※花代は別途必要です。

定員 10人

問合せ ☎246-8162
(松山)



すぎか女性未来館だより

No.99

【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いします（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。

参加者募集

須坂友の会主催 軽食とおやつ講習会

家庭で気軽に手作りおやつを楽しみませんか。野菜を使ったおやつから、ちよつとおしゃれな洋菓子まで4品を作ります。



▲今回作る内容の4品(右上の小松菜のケーキから時計回り)

とき	6月28日(水) 午前9時30分〜 午後1時30分
ところ	すぎか女性未来館
内容	料理実習室(2階) ▽小松菜のケーキ ▽ピロシキ ▽シュークリーム ▽モンテ・ビアンコ (イタリア風モンブラン)
講師	須坂友の会のみなさん
参加費	1000円/人
持ち物	※参加費は当日徴収します。 エプロン、三角巾、筆記用具
定員	16人
申込	6月21日(水)まで
問合せ	☎246・0382 (井畑) ☎246・6950 (北澤)

※この講座は託児がありません。

講座・催し

資格取得講座

履歴書に書けるPC講座

〈全8回〉



日商PC、データ活用3級の資格取得のための講座です。講座終了後は検定を受けていただきます。みなさんで合格を目指しましょう！

とき	7月5日(水) 7日(金)・12日(水) 14日(金)・19日(水) 21日(金)・26日(水) 28日(金)
ところ	※各回とも午前10時〜正午 市技術情報センター
講師	寺島広美さん
参加費	5300円/人 (テキスト代ほか)
支払期限	6月23日(金)
定員	15人
申込	6月7日(水)まで
問合せ	☎214・6041

※検定料(5140円)が別途必要です。

郷土食を作ろう！

おやきづくり講座

お盆やお彼岸に欠かせない郷土食、おやきを作ってみませんか。

初心者、男性ももちろん、経験者も大歓迎です。

とき 7月24日(月)
午前10時〜午後1時

ところ	すぎか女性未来館
内容	料理実習室(2階) なす他2品
講師	市食生活改善推進協 議会のみなさん
参加費	500円/人
支払期限	7月18日(火)
持ち物	エプロン、三角巾、 食器用ふきん
定員	20人
申込	6月14日(水)まで
問合せ	☎214・6041

すぎか女性未来館の使用団体の紹介

押し花クラブ

会員募集中!

私たちは未来館の押し花講座をきっかけに活動を始めました。押し花は、子どもから大人まで幅広い年代の方々が楽しめます。ガーデニングで育てた花を押し花にして飾ったり、ハガキにしたりとさまざまな作品を作ることができ、とても充実した時間です。

毎月1回、第3火曜日の午後に活動しています。一緒に作ってみませんか。お気軽に見学にお越しください。

問合せ ☎245-6822
(小林)



▲館内にも作品を飾っています



▲ティッシュケースとコースター。華やかに仕上がりました

文部科学省認定社会通信教育

受講生
募集

生涯学習指導者養成講座

平成29年度(第18期生)

推 進 セ ン だ ン 習 だ ン 習 だ ン 習
よ っ ぱ り ー



◆◆◆ 一緒に“楽しみながら”チャレンジしてみませんか ◆◆◆



▲生涯学習推進員の委嘱を受ける昨年の受講生

地域や学校、各種団体で生涯学習指導者・支援者・生涯学習ボランティアとして活躍していきけるよう、生涯学習に関する基礎的な知識などを習得するための講座です。
地域社会の「絆」や「コミュニティ」の重要性が再認識されている現在、生涯学習の意義や「まちづくり」、「地域づくり」に貢献できるためあり方について学んでみませんか。

講座修了者には、須坂市生涯学習推進員として、よりよいまちづくりを推進するため、活動の場が設けられています。

講座修了者には修了証書が授与され、特に成績優秀者には文部科学大臣賞が授与されます。また、申請手続きにより「生涯学習2級インストラクター」の認定証の交付を受けることもできます。
(申請料 12000円)
申込方法
6月30日(金)までに、備え付けの申込用紙に記入し、生涯学習推進センターに申し込みをしてください。
問合せ 生涯学習推進センター
☎ 214・6086

とき 7月3日(月)
午後1時30分～3時30分
ところ 旧上高井郡役所
多目的ホール(2階)
講師 市川美津夫さん
(伊能忠敬研究者 福島町)
定員 40人
参加費 無料
申込・問合せ
生涯学習推進センター
☎ 214・6086



▲伊能忠敬公

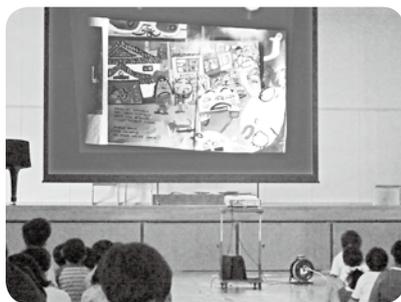
市内に在住し、講座終了後に、生涯学習推進員(ボランティア)として活動する意欲のある方
定員 若干名
その他
講座修了者には修了証書が授与され、特に成績優秀者には文部科学大臣賞が授与されます。また、申請手続きにより「生涯学習2級インストラクター」の認定証の交付を受けることもできます。
(申請料 12000円)
申込方法
6月30日(金)までに、備え付けの申込用紙に記入し、生涯学習推進センターに申し込みをしてください。
問合せ 生涯学習推進センター
☎ 214・6086

伊能忠敬公の測量隊は、文化11年5月3日(西暦1814年6月20日)に飯山城下から須坂村まで、翌日の4日には松代城下までを測量しました。今回は、他地区の例も交え「須坂での測量隊の動きとそれを迎えた須坂村の対応」と「伊能忠敬公の生き方の魅力」についてスライドを使って分かりやすく説明します。

受講料
48500円/人
(ただし、修了者には予算の範囲内で1/2以内の額を補助します)
学習期間
平成29年8月～平成30年1月
(6カ月間)
月1回のスクーリングを行い、受講生どうしでテキスト学習や報告課題などの疑問を解決していきます。

須坂市民総合大学
第1回公開必修講座のお知らせ
伊能忠敬公の須坂測量と生き方の魅力

生涯学習
まちづくり出前講座
新講座の紹介
世界の絵本を一緒に楽しもう!
(講座No147)
講師 点子ちゃんズ



▲絵本を大きなスクリーンに映して小学生に読み聞かせする様子

世界の絵本を英語と日本語で読み聞かせしているグループ「点子ちゃんズ」による、歌や踊り、コントなどを交えた楽しい世界を体験しませんか。小さいお子さんから大人まで楽しめます。また、小学校の授業の一環としても活用いただけます。

生涯学習須坂学舎だより

『第10期生開講式』

4月22日(土)に「第10期 生涯学習須坂学舎」の開講式が行われました。ふるさと須坂の歴史や文化を学ぶことで、郷土に誇りと愛着を持つとともに、その学習の成果を「まちづくり」、「地域づくり」へつなげることを願う「須坂学舎」。10期生の2年間にわたる学びがスタートしました。

『開講式に思ったこと』

9期生の友人に「須坂のことを学習するならば、この須坂学舎が一番いいよ」と勧められ申し込みました。そして迎えた開講式。「須坂に生まれ育ったことに誇りのもてる人」として「とは、ちよっと違うのですが、石川県能登半島で生まれ育った私は、35年大阪で暮らした後、5年10ヶ月前に夫の故郷である須坂に移住し、沢山のの人たちと知り合うことができました。

この約6年間に「畑の師匠」、「料理の師匠」、「人生の師匠」と思える方々との嬉しい出会いがありました。また、この学舎で「学びの師匠」となる方たちと出会えそうで、緊張

しながらもワクワクしています。そして、須坂は今でも大好きな町ですが、ここで学習することによってより須坂の

ことを知り、ますます好きになれればいいなあと思っています。

10期生19名の平均年齢は69・5歳と知り新参者の上多分下から2、3番目の私は、みなさんのお荷物にならないよう後ろから一所懸命ついていきたいと思いま

すので、よろしくお願いいたします。

(10期生 記)



▲受講生を代表して、石田秀明さん(写真中央)が「自分の知識だけでなく、それを広げることのできる学びになればと思う」と話しました

『元気アップ教室 サウンド瞑想』のご案内

と き 7月6日(木) 午前10時30分～正午
と ころ 第2勤労者研修センター (新田町)
内 容 心地よい音の波動(フランスの風鈴、チベットのSinging Bowl、お寺のリン)を聴きながら寝転がり、身も心もゆだねると凝り固まったものが緩んできます。安らいで眠ってしまうかも。
講 師 高津慧親ドロテーさん
対象・定員 どなたでも・15人
参加費 一般 500円
 障がい者 100円
申込・問合せ 第2勤労者研修センター (ピアハウス)
 ☎248-0180
 (須坂市民総合大学対象講座)

生涯学習推進員が

取材しました

豊洲地域公民館書道サークル

『筆芳会』

遅咲きの桜が満開の日、豊洲地域公民館書道サークル「筆芳会」を訪問しました。講師は植木春夫さん(小島町)です。40年ほど前にお父さんが地元の人たちと農業の傍らに何か文化的なことに取り組みたいと立ち上げた書道の会に、若い時から参加して精進されました。

お手本は、草書の漢詩、和歌、俳句などの講師直筆の書です。みなさん好きなお手本で自由に書くと、講師に朱書き添削していただけます。「道は近きであり、飽きないこと、字は間違えない、行のバランスを考える、面白いのはかすかなズレ、かすれとにじみは美しい、筆の持ち方で字の太さや細さが変わる」などの基本を教えていただきました。

また、書道に向き合う人の人格や心の持ちようで美しい文字が現れるというお話もありました。会長の中島房子さんに、書道との向き合い方を

お聞きしたところ「生涯死ぬまできれいな字を書いていたい」とおっしゃいました。同じ心ですね。

会員のみなさんは、それぞれ個性が出る表現をされていました。優しさと勢いを使い分け、書き終わってから落款印を押すことで素晴らしい作品が仕上がっていました。



▲講師のお手本を見ながら、真剣に書道に取り組む様子

取材の結果、書道の魅力はすごいと思いました。書くことで心が安らぎ「ボケ防止」になるからと入会された方もいます。訪問した日は、年に1回のお茶飲み会で、終わったら後に手作りのお料理がどんどん出されました。楽しく取材させていただき、おもてなしもしていただいて本当にありがとうございました。

(生涯学習推進員会豊洲分会 荻原・竹内・田中 記)



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

5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

4月

来館者数	8,925人
貸出冊数	21,607冊

長期休館のお知らせ

期間 6月12日(月)～7月5日(水)

一年に一度の蔵書点検と館内整備のため休館します。また、例年よりも長く休館して、館内の改装とシステム更新も行います。大変ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

【休館中にできること】

- ▼本・雑誌の返却
- ※玄関脇の「図書返却口」をご利用ください。
- 【休館中にできないこと】
- ▼大型の本、紙芝居、CD、DVDの返却
- ▼電話による本の問い合わせや貸し出し期間の延長
- ▼インターネット予約
- ※休館中、インターネット蔵書検索ができない期間があります。

【館内改装】

▼一階は、児童のコーナーを広げます。また、新聞閲覧コー

ナーを移動させ、閲覧席を増やします。

▼二階に、一階の郷土資料室の本と、信州に関する本をまとめた資料室を新設します。※詳しくは、来月号でお知らせします。

【休館前の貸し出し】

6月11日(日)までに借りた本やCDなどは、返却日を休館明けまで延長します。



読みたえの ある本特集

長期貸し出しを利用して、人気の長編や話題の大作に挑戦してみませんか。

【著書と作者】

- ▼『137億年の物語』…クリストファー・ロイド
- ▼『カンブリア宮殿』…村上龍
- ▼『沈まぬ太陽』1～5巻…山崎豊子
- ▼『模倣犯』上・下巻…宮部みゆき
- ▼『西の善き魔女』1～4巻…荻原規子
- ▼『昭和天皇実録』1～12巻

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9回お題「父・母・親」

優秀作は、須坂新聞紙上で発表し、図書館に掲示します。

- 応募(投句)期限…7月9日(日)
- ※ひとり、何句でも応募できます。
- ※名前(ペンネーム)には読み仮名を付けてください。



「おはなしでんしゃ」を 開催しました

4月22日、須坂駅に停まった電車の中のおはなし会を開催。ギターの音に合わせて風船も飛び出しました。



新刊案内

しろさんとちびねこ
ねことさかなとなみぼうず
かさちゃんです
ちっちゃな木のおはなし

エリシャ・クーパー
わたなべゆういち
とよたかずひこ
ローレン・ロング

鳥の巣つくり
太陽と月の大地
こどもよりうりのことば絵じてん
ミラクル!おまじない大じてん

鈴木まもる
コンチャ・ロペス
三省堂
マーク・矢崎治信

一般

介護破産
レンズを通して
日本三百名山あるきガイド
洗車のテクニク&メンテナンス
泣きたくなつたあなたへ
ひよっこ 上

結城康博
高円宮妃久子
JTBパブリッシャー
カーケアジャパン
松浦弥太郎
岡田恵和
小林エリカ
西尾維新

児童

絵本

信州須坂どこでも図書館紹介⑮



どこでも図書館

「茶房てらす」

絵が飾られた明るいおうちカフェ。須坂オープンガーデン登録の庭を眺めながら、ゆったりお茶と読書が楽しめます。毎週木曜日は、ひとり暮らしの高齢者を対象に、ランチサロンも開いています。



開館時間 水曜日～土曜日
午後1時～5時
電話番号 090-1467-1129



博物館だより

須坂市立博物館

開館時間
休館日

午前9時～午後5時
5・12・19・26日・7月3日
Tel 245・0407
Fax 214・5548

入館料
高校生以上：100円
小中学生・市内在住70歳以上：無料



「万華鏡をつくろう」

ペットボトルに葉っぱや木の実を入れて、オリジナルの万華鏡をつくりまわす。

とき 7月8日(土)午前9時～11時30分(雨天中止)
集合場所 博物館前
参加費 50円(保険料)
持ち物 ▼水筒▼空のペットボトル▼はさみ
服装 ▼長袖▼長ズボン▼帽子▼歩き慣れた靴
対象 小学3年生以上
定員 20人(申し込み順)
申込期間 6月10日(土)～7月2日(日)

祇園祭限定展示

「牛頭天王御祭礼祭具」

期間 6月24日(土)～7月30日(日)

祇園祭の祭神である牛頭天王は、疫病を防ぐ神として信仰されています。

写真の神輿は、祇園祭で繰り出される芝宮の牛頭天王の神輿の原型といわれています。

須坂の夏祭りに先駆けた期間限定展示です。お見逃しなく。



▲牛頭天王御祭礼祭具 (個人蔵)

堀直虎没後150年記念事業のボランティアスタッフを募集します

市では今年度、堀直虎没後150年記念事業として、長野県「地域発元気づくり支援金」の採択を受けて、堀直虎や須坂藩に関する講演会やイベントを行います。

イベントのお手伝いをしていただける、ボランティアスタッフを募集します。

堀直虎や歴史に興味のある方など、一緒に堀直虎没後150年記念事業を盛り上げましょう。

【活動内容(予定)】

開催前

▼ポスターやチラシの作成

▼市内外施設などへのポスター掲示依頼、チラシの配布依頼 など

開催当日

▼会場設営や片付け

▼来場者受け付け、駐車場整理、イベントの司会進行 など

※すべての活動に参加できない方も大歓迎です。

募集人数 20人程度

申込期限 6月30日(金)

申込・問合せ 博物館

(☎245・0407)



《中世須坂の仏教美術調査資料から》 小坂神社蔵 銅製鰐口 一面

小坂神社の鰐口は、社殿に懸けられ、用いられてきたとされています。なお、鰐口とは、社寺の堂宇の軒下に懸け、叩いて音を出す梵音具のことです。

小坂神社の鰐口は銅製です。また、表裏両面ともに撞座区・内区・外区を作り、内区と外区は、太めの紐一条で仕切られています。耳は片面式で断面は半円を成しています。口唇部付け根の目の部分はやや小さめに作られています。形状や法量など、外見的特徴すべき点は見当たりませんが、応永21(1414)年の陰刻銘があり、当地域においては制作年代が中世に遡る現存する唯一の鰐口として特別な価値を持ちます。撞座区に八弁の花弁形を陽鏤し、表面外区に銘を陰刻してあります。表面外区には、「奉寄進応永廿一年七月十八日」信州高井郡今里宝積寺「願主木焦仙」と刻してあります。その陰刻銘は追刻の可能性も考えられますが、もとは高井郡の宝積寺(廃寺)なる寺の什物であったといわれています。この鰐口が、宝積寺から小坂神社へどのような理由でもたらされたのかは定かではありませんが、鰐口や梵鐘、雲板など梵音具は、戦乱などで頻繁に移動を伴うものであったことから、その経緯がわかる史料が発掘されることを期待します。



▲小坂神社蔵 銅製鰐口 一面
須坂市指定有形文化財

制作年 応永21(1414)年

品質構造 鋳銅製

法量 直径 22.4cm
最大径 25.0cm
厚さ 7.6cm



信州須坂の台所 6

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。



【郷土食】 たけのこ汁

調理時間
約20分

健康長寿レシピのマメ知識

海に面していない長野県の中でも特に雪が多い北信地方では、保存がきく缶詰が重宝されていました。栄養価の高い魚と旬の山菜で作られたみそ汁は、この地域ならではの食生活の知恵から生まれました。



【材料】(4人分)

- 根曲がり竹(根曲がり竹以外の^{たけのこ}竹でも可)…120g
- サバの水煮缶…50g
- 長ねぎ…40g
- みそ…大さじ2
- だし汁…600cc

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。



一人分の成分

■エネルギー…53kcal ■塩分…1.3g ■野菜…40g

【作り方】

- ① 根曲がり竹の皮をむき、硬い節を取り除き、ゆでる。
- ② サバの水煮缶をほぐしておく。長ねぎを刻む。
- ③ だし汁に根曲がり竹とサバの水煮缶を入れ煮立て、みそを溶き入れる。
- ④ 最後に、刻んだ長ねぎを散らす。

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. 5. 1現在()内前月比
 人口……………51, 224(-45)
 男 ……………24, 774(-14)
 女 ……………26, 450(-31)
 世帯……………19, 692(+27)

広報 **すぎか**

発行日 平成29年6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32円)

▼通勤途中、女子生徒が横断歩道を渡るうとしていたのを見かけ、何台かの車は走り去ってしまい、悲しい思いをしていたところ、1台の車が止まりました。生徒が横断し終わると、深々とお辞儀をしていました。心温まりました。(岡田)

▼先日、野球の試合に出場しました。2日後に筋肉痛が始まり、その3日後まで、体のあちこちが痛かったです。若いときはこんなことはなかったのに…。日頃から運動することが大事だと思い知らされました。(佐藤)

▼梅雨の季節となりました。雨がずっと今日も雨か…と憂鬱(ゆううつ)になつてしまうこともありませんが、今年はその分、家でゆっくり過ごすことができるなどポジティブに考えて、有意義に過ごしたいと思えます。(浦野)

よもやまばなし