

広報

すざか

2017
(平成29年)

7



●訓練の成果を披露
(詳細は23ページ)

- 今月号の主な内容 -

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| P2 特集「民生児童委員の活動」 | P16 市税などの滞納処分をすすめています |
| P6 後期高齢者医療制度のお知らせ | P17 平成28年度予算執行状況 |
| P8 国民年金保険料の免除制度 | P20 みんなの広場(お便り紹介・クイズなど) |
| P10 健診を受けて健康を守りましょう | P22 まちの出来事 |
| P12 第19回信州岩波講座2017 | P24 情報ファイル |
| P14 土砂災害に備えて、防災対策・避難行動 | P31 公民館だより |



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

特集

民生児童委員の活動

～民生委員制度100周年を迎えます～



栄村研修会 2015 4・14

民生委員制度は、大正6(1917)年に岡山県で誕生した「済世顧問制度」が始まりといわれ、今年で100周年を迎えます。須坂市では、現在119人の民生児童委員・主任児童委員が活動をしています。今回の特集は、地域住民の「身近な相談役」である皆さんの活動を紹介します。

問合せ 福祉課(☎026・248・9003)

民生児童委員とは

民生委員は、民生委員法によりすべての市区町村に設置されています。厚生労働大臣が委嘱し、その身分は「非常勤の特別職の地方公務員」で、任期は3年です。

また、民生委員は児童委員を兼ねるとされています。

民生児童委員は、ボランティアです。給与は支給されません。

民生児童委員の役割

民生児童委員は、常に住民の立場に立ち、地域のボランティアとして自発的・主体的な活動を行います。

地域住民の「身近な相談役」であるとともに、「支援へのつなぎ役」です。地域住民が抱える悩みや心配事などの相談に乗ります。必要に応じて専門機関や福祉サービスなどの情報を提供したり、関係機関につなぐことにより、住民自らが課題を解決す

主任児童委員とは

主任児童委員には、守秘義務が課されます。この守秘義務があることで、住民の方との信頼関係が保たれます。

主任児童委員は、子どもや子育て家庭への支援を専門に担当します。児童委員の中から厚生労働大臣により指名され、身分や任期などは民生児童委員と同一です。

活動を充実させるために学ぶ

民生児童委員や主任児童委員は、地域住民の身近な相談役としての役割を果たしていくには、幅広い知識や傾聴などの力量を高めていくことが求められています。

そのために、民生児童委員や主任児童委員一人ひとりが研修会や学習

を通して、必要な知識を身に付けています。



▲研修会の様子

民生児童委員の職務

民生児童委員の職務は、次のとおりです。

- ▼住民の方の生活状態を適切に把握する
- ▼援助を必要とする方に相談や助言、援助を行う
- ▼援助を必要とする方に福祉サービスの情報提供などを行う
- ▼関係行政機関の業務に協力する
- ▼社会福祉事業や活動への支援、住民福祉の増進を図る活動を行う
- ▼児童健全育成に関する気運の醸成に努める など

民生児童委員の活動

民生児童委員は、自ら地域住民の一員で、ともに地域で暮らす生活者として「住民の立場に立った活動」を原則としています。

地域住民の一人ひとりの思いを大切に、その人らしい生活が送れるように支えます。相互の支え合いを通して、誰もが住みやすいまちづくりを目指して活動しています。

次に民生児童委員の活動の一部を紹介いたします。

【地域住民からの相談】

高齢者や障がい者、子育て世帯などが抱える課題や地域住民からの生活上のさまざまな相談に乗ります。

相談内容によっては、行政サービスの紹介などをし、課題解決に向けて協力します。

【ふれあいサロン・子育てサロンの運営協力】

高齢者、また子育て中の親子が地域の中で孤立しないように、居場所づくり、仲間づくりを目的とした「サロン事業」の運営を協力しています。

【子どもたちの安全を守る】

子どもたちが、交通事故や犯罪被害

害に巻き込まれないように、登下校時の子どもたちの見守りや声かけをしています。

また、通学路周辺のパトロール活動などを行っています。



【災害時要援護者の支援態勢づくり】

地域ごとに設置されている民生児童委員協議会組織の一員として、自治会などと協力しながら、高齢者や障がい者などの災害時要援護者の避難支援態勢づくりのために、要援護者台帳の作成や避難支援者の確保などの取り組みを進めています。

【学校活動への協力】

子どもたちの健やかな育ちを支援するため、小中学校など教育機関とも密接に連携し、行事への参加や福

祉教育、課題のある家庭への訪問などに協力します。

【行政からの要請に基づいた調査協力など】

須坂市からの要請に基づく高齢者の状況調査をはじめ、福祉事務所や児童相談所などが行う住民への福祉サービスにかかわる業務への協力を行っています。

【高齢者、障がい者世帯などの訪問・見守り】

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、障がい者世帯などを定期的に訪問し、相談に乗ったり、体調の悪化や犯罪被害防止のために、見守りを行っています。



ふれあいサロン

ふれあいサロンは、地域を拠点に、住民である当事者とボランティアとが協働で企画し、内容を決め、ともに運営していく仲間づくりの活動です。高齢の方が閉じこもりがちになる原因は次のことがあげられます。

- ▼ 加齢による体力の低下
- ▼ 日常生活動作の低下
- ▼ 子どもの独立や配偶者の死によるひとり暮らし
- ▼ 仕事や家庭などの役割の喪失
- ▼ 地域の中での人とのつながりの希薄化 など

- ▼ ふれあいサロンに出かけることで、身近なところに出かけていくところがある
- ▼ だれかと会って食事やお茶を楽しんだり、楽しい時間を過ごすことができる
- ▼ 街で声をかけあったり、助け合ったりできる仲間がいる
- ▼ 次回もふれあいサロンに行くのが楽しみになる
- ▼ 自分の果たす役割がある
- ▼ 頼りにされている充実感がある
- ▼ 趣味を生かせるものがある
- ▼ などを感じるすることができます。

民生児童委員が中心となって開いているふれあいサロンの一部を紹介いたします。

■常盤町ふれあいあったかサロン

身体を動かしたり、お茶を飲みながらおしゃべり、時々頭を使い古今東西を語り合うアットホームなサロンです。



- 開催日時** 毎月第3木曜日
午後1時30分～3時30分
- ところ** 常盤町公会堂
- 内容** ▼お茶飲み
▼簡単なゲーム
▼常盤町の今昔話
▼ストレッチ体操 など
- 参加費** 100円

■本郷ふれあいサロン

楽しいお茶会を開いています。会話が弾み、次のふれあいサロンも来たくありません。

- 開催日時** 4月～6月、10月～11月の第2土曜日
午前10時～正午
- ところ** 本郷研修センター
- 内容** ▼茶話会
▼整体術
▼血圧測定
▼軽体操
▼スマイルボーリング
▼歌 など
- 参加費** 100円



■明德町ふれあいサロン

平成17年から始まったサロンです。毎回25人前後の参加があり、楽しく交流しています。

- 開催日時** 4月～12月の第2水曜日
午前10時～正午
- ところ** 明德町第2公会堂
- 内容** ▼お茶会
▼交流 など
- 参加費** 100円



このほかにも、各町でさまざまなふれあいサロンが開かれています。興味を持たれた方や参加を希望する方は、お近くにお住いの民生児童委員にお問い合わせください。

民生児童委員の声

須坂市民生児童委員協議会の会長および副会長に話をお聞きしました。

■経験から得た7つの言葉



永田繁江さん(境沢町)
須坂市民生児童委員協議会会長

私が民生児童委員に就任したのは、平成13年12月1日でした。声をかけていただいた時、フルタイムの仕事を退職していたこと。また、母がリウマチを患っていました。また、実家の弟夫婦が十分過ぎるほど面倒を見ていました。そのとき、母に恩返しをしたいと思っていた私は、地域の住民の方の役に立ちたいと思い始め、民生児童委員の大役を引き受けました。

1期目は、前任者と二人三脚で活動を学びました。
3期から5期目は、協議会の副会長を、6期目(平成28年12月1日)からは会長を仰せつかりました。実は会長を仰せつかるにあたり、亡き夫の言葉「どうせやるなら最後までやりなさい」がありました。人前で挨拶など苦手な私ですが、市内の119人の民生児童委員・主任児童委員の皆様のお力をお借りして活動していきたく思っております。今年には民生委員制度100周年を迎えます。地域に根ざした「これからも地域とともに」という理念に基づき、活動していきたいと思っております。最後に、私が民生児童委員活動を通して学ばせていただいた7つの言葉を紹介させていただきます。民生児童委員は、①地域のアンテナ役：日常的ニーズを把握する②地域の世話役：さまざまな相談に乗る③サービスマン情報提供役になる：必要なサービスマンの情報提供役になる④地域のパイプ役：関係機関とのつなぎ役になる⑤地域の潤滑油：関係機関との調整役になる⑥地域の支援者役：自立した生活を応援する⑦地域の代弁役：行政機関などへ意見具申する

■一世紀という大きな節目を迎えるにあたって



角田正雄さん(春木町)
須坂市民生児童委員協議会副会長

私たちが民生児童委員は、地域住民の立場に立って、生活と福祉の向上を図る活動をしてきました。今日ではさまざまな課題を抱え、支援を必要とする方が

■ふれあいサロンは私の喜び



高津龍一さん(本郷町)
須坂市民生児童委員協議会副会長

以前商店を営んでおり、町の方の顔を知っていたことから、民生児童委員の打診があり、それをお受け致しました。平成22年12月1日に当時の最年少ということで、市長

増加しています。

私たちは、常に地域住民の身近な相談役であります。今後は民生児童委員に寄せる期待は一層高まっていくのではないかと思います。そのためにも、今まで以上に行政機関や関係団体と連携を密に活動していきたいと思っております。

今年には、民生委員制度創設100周年を迎えます。それぞれの時代において強い使命感と情熱を持って多くの先輩のご努力によって民生児童委員は、住民の方の信頼を得て今日に至っております。この一世紀という大きな節目

目を迎える時に、諸先輩からバトンを受け継いだ私たちはその思いを確実に次の世代へ引き継いでいく責務があります。

これからも地域住民の方に信頼され、行動する民生児童委員・主任児童委員として活動していきたいと思っております。



▲角田副会長が描いた100周年のポスター

から代表で委嘱状を受けた際には自分が委員に任命されたことをより強く実感しました。私の町では年5回のふれあいサロンを開催しています。命名由来をお聞する企画では、皆様の熱弁で笑い、お互いの絆も深まる楽しいひとときを過ごすことができ、またその笑顔が私の励みであり、喜びとなっております。

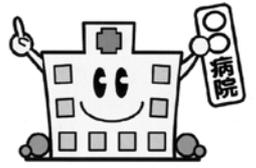
私たちが民生児童委員は地域の相談役です。皆様の憂いを心身に受け良い方向へつなげることを旨としています。今年には民生委員制度100

周年の節目となり、これまでの積み重ねられてきた活動実績をさらに発展させ前進していく所存です。私は仕事をしながらの活動ですが、職場や民生児童委員の皆様、家族の理解を得て、精一杯活動していきます。



▲本郷町のふれあいサロンの様子

後期高齢者医療制度の保険料と保険証などの更新のお知らせ



問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

平成29年度の保険料額を 通知します

7月中旬に、平成29年度の保険料額の決定通知書などをお送りします。



▲この封筒(緑色)でお送りします。お手元に届いたら必ず内容を確認してください。

封筒の中身は：
▼年金からの天引き(特別徴収)の方：決定通知書・特別徴収開始通知書
▼現金納付または口座振替(普通徴収)の方：決定通知書・納入通知書

【保険料納付の注意事項】

▼現金納付の方には納入通知書(平成29年度分・複数枚)を同封します。各納期限内に納付してください。口座振替を希望する方は口座振替依頼書を提出してください。
▼10月から新たに特別徴収になる方は、9月までは普通徴収で保険料を納付してください。

収で保険料を納付してください。

▼年金からの天引きを口座振替に変更することができます。希望する方は健康づくり課窓口5番・本庁舎1階で手続きをしてください。

後期高齢者医療被保険者 証の更新のお知らせ

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

医療費の自己負担割合は、平成28年中の収入や所得に基づいて判定します。

【負担割合が3割になる方】

市民税課税標準額が14.5万円以上の被保険者の方と、その同一世帯の被保険者の方
【負担割合が1割になる方】
▼被保険者が2人以上の世帯で、収入合計額が520万円



▲送付用封筒(上・黄色)と保険証(下・オレンジ)

未満の方

▼被保険者が1人の世帯で収入額が38.3万円未満の方

▼被保険者が1人の世帯で収入額が38.3万円以上だが、同一世帯の70歳の方を含めた収入合計額が520万円未満の方

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

限度額適用・標準負担額減額認定証

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

必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

持ち物 ▼保険証▼はんこ

有効期間 毎年8月1日～翌年の7月31日

※すでに交付を受けていて、引き続き対象になる方には、7月下旬に新しい認定証をお送りします。

※限度額などは区分によって異なります。

▼区分1：同一世帯の全員が市民税非課税で、かつ、一定の基準に該当する場合(年金受給額が80万円以下など)
▼区分2：同一世帯の全員が市民税非課税の方

後期高齢者医療被保険者標準負担額減額認定証	
交付年月日	
被保険者番号	
姓	
名	
生年月日	
性別	
年齢	
居住区分	
申請年月日	
申請者番号	
申請者氏名	
申請者住所	
申請者印	

▲限度額適用・標準負担額減額認定証(水色)

65歳以上で障がいのある方へ

65歳以上で次に該当する方は、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。希望する方は、健康づくり課へ申請してください。

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

対象

▼国民年金などの障害年金1・2級該当者

▼身体障害者手帳1～3級と4級の一部の所有者

▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者

▼療育手帳A1・A2所有者

8月1日に国民健康保険の各種受給者証を更新します



問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

高齢受給者証

8月1日からお使いいただく新しい受給者証を対象者へ7月下旬にお送りします。

対象 昭和17年8月2日から昭和22年8月1日生まれの国民健康保険加入者
自己負担割合 医療機関の窓口で支払う自己負担の割合は次のとおりです(高齢受給者証にも記載してあります)。

- ①昭和19年4月1日以前に生まれた方：1割負担
 - ②昭和19年4月2日以降に生まれた方：2割負担
 - ③①②の方のうち現役並みの所得がある方：3割負担
- 注意事項
▼高齢受給者証が手元に届いたら、住所・氏名・自己負担割合などの内容を確認してください。

▼8月1日以降、医療機関の窓口へ保険証と一緒に提示し

てください。

▼有効期限が切れた高齢受給者証は、必ず破棄するか、健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)へ返却してください。

「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」

高額な外来診療の受診や入院をするときに事前にこれら認定証を医療機関の窓口へ提示すると、医療費の支払いが自己負担限度額までで済みま

す。また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を入院時に提示すると、食事が減額されます。次に該当する方で必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

対象

▼限度額適用認定証：70歳未満で市民税課税世帯の方

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

注意事項

- ▼各認定証は、事前に申請し、交付を受けてください。
- ▼すでに認定証の交付を受けている方で有効期限後も希望する方は8月1日以降に再申請が必要です。
- ▼申請時は、世帯主のはんこをお持ちください。

特定疾病療養受療証

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

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

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

福祉医療費給付金制度の受給者証を更新します



問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

受給者証の更新

8月1日からお使いいただく新しい受給者証を7月下旬にお送りします。

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

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

更新の対象者

- ▼身体障害者手帳1〜3級所有者
- ▼療育手帳A1〜B1所有者
- ▼国民年金1級10号該当者
- ▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者
- ▼身体障害者手帳4級該当者
- ▼所得税非課税世帯の方
- ▼特別児童扶養手当1・2級

該当児童
▼母子・父子家庭など(18歳未満の子を扶養している方とその子)

【次の方は更新できません】
▼所得が限度額を超えている方
▼世帯で所得の申告をしていない方
▼転入などにより所得の確認ができない方
▼更新できない方には、別途通知します。

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



国民年金保険料の免除制度などのお知らせ



申込・問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

国民年金保険料が免除になる方 (※1)

- 【届け出ると免除になる方】
- ▼生活保護法による生活扶助を受けている方
- ▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方 など
- 【申請して認められると、免除になる方】
- ▼前年の所得が一定額以下の方(申請者、配偶者や世帯主の所得などにより判定します)
- ▼障がい者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の方
- ▼生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方
- ▼天災や失業などにより保険料を納めることが困難な方
- ※免除には、全額免除と一部免除があります(下表参照)。

免除の届け出・申請窓口

受付窓口 健康づくり課 (窓口4番・本庁舎1階)
 受付開始 7月3日(月)
 (承認期間は7月～翌年6月)
 ※申請月から2年1ヵ月前までさかのぼって申請できます。

納付猶予 (※2)

50歳未満の方で、申請者本人と配偶者の所得が一定以下



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

免除や納付猶予制度の届出・申請手続きの注意点

- ▼免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。
- ▼退職や失業などを理由に免除申請(特例免除)する場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。
- ▼特例免除以外の方で、全額免除・納付猶予に該当し、継続申請をしている場合は、毎年申請する必要はありません。

免除・納付猶予期間の保険料は10年以内に納付を

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

免除・納付猶予の申請をしていない方のための後納制度

後納制度とは、国民年金保険料の免除や納付猶予の申請をしていない方でも、過去5

年分までさかのぼって納付できる制度です。
 後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間の不足が解消されて年金受給資格を得られる場合があります。

免除の種類	所得金額の目安(この金額未満の方が対象)	納付する保険料	免除される保険料	老後の年金額を計算するとき
全額免除	(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円	0円	16,490円	保険料納付済期間の2分の1として計算
4分の3免除	78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	4,120円	12,370円	保険料納付済期間の8分の5として計算
半額免除	118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	8,250円	8,240円	保険料納付済期間の8分の6として計算
4分の1免除	158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	12,370円	4,120円	保険料納付済期間の8分の7として計算

用語説明

(※1) 免除

国民年金保険料の全部または一部が免除される(支払いの義務を免れる)制度です。保険料を全額納付した時に比べて将来受け取る年金額は少なくなりますが、免除の承認を受けた期間分を追納することで、将来の年金額を増やすことができます。一部免除が承認された期間に必要な国民年金保険料を納付しない場合は、未納期間(受給資格期間として計算できない期間)となります。

(※2) 納付猶予

国民年金保険料の納付義務が猶予される(支払いを先送りにする)、平成37年6月までの時限制度です。年金の受給資格期間として計算できますが、将来受け取る年金額の計算には反映されません。追納することで将来の年金額を増やすことができます。

●学生は、免除や納付猶予の制度は利用できませんが、「学生納付特例制度」が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。



他人ごとではありません!!

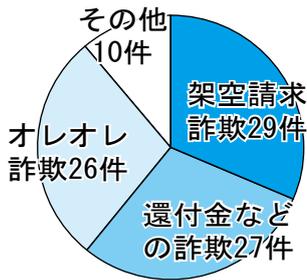
市内でも特殊詐欺被害が発生



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

■長野県内の特殊詐欺の内訳 (H29年1月1日～5月31日)

長野県警本部資料から



県内で架空請求詐欺被害が発生しています。須坂市でも5月から6月にかけて被害が2件発生しましたので、よく

携帯に「法的手段をとります」とメールが突然届いたら!

特殊詐欺には、オレオレ詐欺や架空請求詐欺、還付金詐欺などがあります。長野県内で特殊詐欺被害の後を絶ちません(左円グラフ参照)。須坂市内でも特殊詐欺被害が続出しています。自分は被害にあわないと思っている方は用心しましょう。手口は多様で巧妙です。また、身に覚えのない請求があっても、すぐに連絡を取らない。親族などに必ず相談しましょう。

ある事例を紹介します。突然、携帯電話に「サイト利用料金が未納」など、不安をおよぼすような文面があり、連絡をとるように指示があります。

携帯電話の画面



「おめでとうございます。懸賞に当選しました景品の受け取りは「080***」で手続きを!」

「最終通告です。有料動画閲覧履歴があり、登録解除の連絡を本日頂けない場合、身辺調査および強制執行の法的措置に移ります。(電話***)大手インターネット会社名」

「以前ご登録いただいた、「総合情報サイト」から、無料期間中に退会処理がされていないために、登録料金が発生し、現状未払いとなった状態のまま長期放置が続いております」

「法的手段に移行します」「訴訟手続を開始する」という内容や大手インターネット会社を名乗るなどさまざまです。このようなメールは詐欺です。身に覚えのない請求は無視しましょう。

相手は確認のため、または登録を解除するためにメールにある電話番号に電話をかけるように指示してきます。電話をかけることで、悪質な請求をされるとともに、個人情報(電話番号など)を相手に教えることになりしますので、絶対に連絡しないでください。

コンビニ決済やプリペイドカード、ギフトカードなどあらゆる決済手段を悪用し、消費者に支払いをさせます。

【ギフトカードを購入させる手口】
コンビニエンスストアで「プリペイドカード」や「ギフトカード」を購入させ、それらのカードに掲載されている番号を伝えるように指示します。

番号があれば個人情報を入力せずカードを利用できるため、そのまま詐欺業者にカードの金額を使われてしま

ます。

【コンビニ端末を操作させる手口】
詐欺業者があらかじめ、インターネットサイトやチケットサイトで買入物をし、支払方法をコンビニ払いにし、代わりに支払いをさせます。

詐欺業者から電話で指示を受けながら、端末画面を操作し、コンビニで支払いを行ってしまいます。

【利用してなければ払わない】
お金を支払わない。また、脅し文句などにひるまない。

【消費生活センターへ相談】
利用してないと思っても、相談しましょう。

【これ以上個人的な情報は知らせない】
絶対に連絡しない、メールを返信しない、開封通知も送らない。

【証拠は保管】
督促メールやはがきなどの証拠は保管しましょう。

【警察へ届け出を】
根拠のない悪質な取り立てを受けたときや支払ってしまったときは、必ず警察へ届け出てください。

【請求メールを受け取ったらどうする】

【利用してなければ払わない】
お金を支払わない。また、脅し文句などにひるまない。

【消費生活センターへ相談】
利用してないと思っても、相談しましょう。

【これ以上個人的な情報は知らせない】
絶対に連絡しない、メールを返信しない、開封通知も送らない。

【証拠は保管】
督促メールやはがきなどの証拠は保管しましょう。

【警察へ届け出を】
根拠のない悪質な取り立てを受けたときや支払ってしまったときは、必ず警察へ届け出てください。

【請求メールを受け取ったらどうする】

【利用してなければ払わない】
お金を支払わない。また、脅し文句などにひるまない。

【消費生活センターへ相談】
利用してないと思っても、相談しましょう。

【これ以上個人的な情報は知らせない】
絶対に連絡しない、メールを返信しない、開封通知も送らない。

【証拠は保管】
督促メールやはがきなどの証拠は保管しましょう。

【警察へ届け出を】
根拠のない悪質な取り立てを受けたときや支払ってしまったときは、必ず警察へ届け出てください。



健診を受けて 自分の健康を守りましょう

問合せ ▼健康づくり課(☎026-248-9018)
▼保健センター(☎026-248-9023)



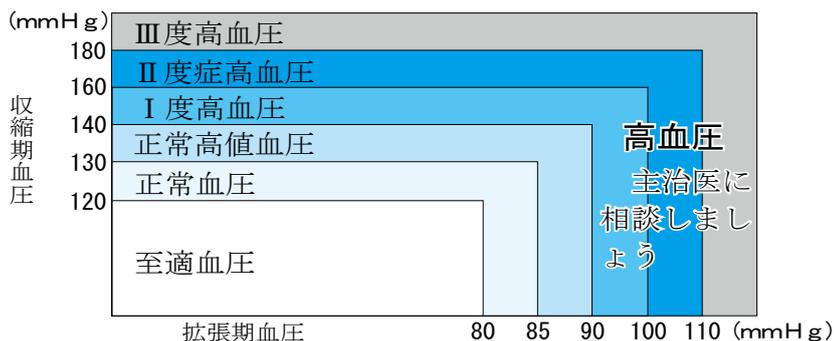
▲健診の様子

健診は自分の健康状態を確認することで、生活習慣を見直すきっかけになります。健康でいることは自分や家族のためだけでなく、医療費や介護サービス費用の軽減にもつながります。健診を受け、自分の体の状態を確認してみましょう。

健診を受けましょう

毎日の健やかな生活を送るためにも、健診を受けて、病気の早期発見、予防をして、自分の健康を守りましょう。自らの健康を守るため、まずはみなさん一人ひとりが自分自身の体に向き合うことが予防の第1歩です。

■図①



平成27年度の須坂市の国民健康保険(以下、国保)の特定健診結果では、I度高血圧の

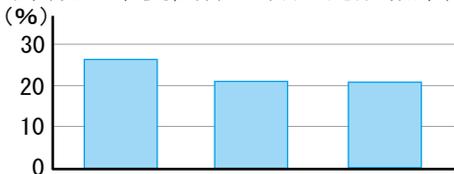
脳血管疾患治療費が増加

血圧とは、血管にかかる圧力のことです。体のすみずみまで血液を流すための原動力です。血圧が高いことを高血圧といい、血圧が高すぎると血管を痛めてしまいます(図①)。

血圧・高血圧とは

■図② 高血圧の割合

(平成27年度国保の特定健診結果)



須坂市	県内19市	長野県
26.7%	21.3%	21.2%

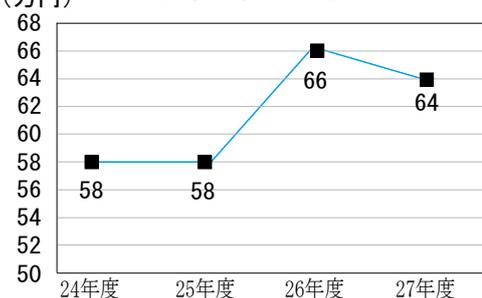
発症した人の内訳をみると多くの人が高血圧だけでなく糖尿病や肥満、コレステロールなどの脂質異常症などを重複していることがわかりました。また、30代、40代の若い人でも脳血管疾患を発症している人がいます。

脳血管疾患治療費(1件当たりの入院費)をみると平成27年度は減少していますが、全体としては上昇傾向を示しています(図④)。

高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないため、放置しておくとならぬ危険性が高くなります(図③)。

方の割合が26・7%です。長野県平均21・2%に比べて非常に高く、これは県内19市中で2番目です(図②)。

■図④ 脳血管疾患1件当たりの入院費(須坂市国保)



■図③

生活習慣病

- ▲高血圧
- ▲高血糖
- ▲脂質異常症
- ▲肥満 など

長年放置すると

発症

- ▲脳血管疾患 (脳梗塞、脳出血)
- ▲慢性腎臓病
- ▲糖尿病 など

症状はありません

保健指導をご存知ですか

健診結果は、自分の体の状態を確認でき、生活習慣を見直すことができます。

市では、健診後に保健師や栄養士が将来的に脳血管疾患などの病気にかかる危険性がある方に健診結果からわかるご自身の体の状態を説明するために、訪問などで個別の保健指導をしています。

■私たち保健師・栄養士がお伺いします



保健指導を受けた方にお話を聞きました

■健診結果の大切さ



中島義人さん
(本上町)

私は、会社に勤めていた時から血圧や中性脂肪が高かったのですが、症状が出ていないので「この程度なら大丈夫」と軽く考えていました。

そんな折に市の保健師さんが訪問に来て、健診結果を説明してくれました。

私は、小学生の頃に治療していた腎臓のことを指摘されたことで、再び医療機関に行く決心をしました。

なるべく薬を飲みたくなかったのですが、丁寧に説明してもらったことで、薬が元々の持っている機能を補っているということがわかり、今は納得して治療を受けています。

以前から、血圧を毎日記録していましたが、今はアルコールの摂取量も記録しています。血糖値も高くなってきたの

で、野菜も多くなるようになりました。おかげで血圧や血糖値、中性脂肪などの数値が下がりました。

健診、保健指導を受けてから健康を意識するようになりました。いつまでも健康な体でいられるようにしたいと思います。

【中島さんを担当した保健師より】

中島さんの健診結果を見て、血圧のあまりの高さに驚き、訪問させていただきました。

腎臓は細い血管が集まった臓器です。高血圧や高血糖に弱く、中島さんの尿からタンパク質が出ていたので腎臓が傷ついている可能性を説明しました。また高血圧以外にも血糖や尿酸値なども高く、このまま放置しておくと、大きな病気になってしまいます。お話をする中で中島さんは病気になる危険性を下げたいという気持ちになり、医療機関を受診し、生活も改善されています。

みなさんも健診結果を通じて、まずは自分の体の状態を確認してみませんか。

家庭で血圧を測定しよう！

医療機関や健診だけでなく、ご自宅で血圧を測り、普段の血圧や血圧の変化を知ることが大切です。

治療中の方も、服薬や生活改善の効果を確認するために、ご自宅での血圧測定を習慣にしましょう。

■血圧の正しい測り方

【測定のコツ】

1日2回(朝・夜)測定しましょう。

朝…▼起床後1時間以内▼トイレに行った後▼朝食前▼薬を飲む前

夜…▼寝る直前▼入浴や飲酒直後を避ける

【測定のポイント】

▼カフ(右絵の青色)を心臓と同じ高さで測定する

▼いすに座って1～2分経って、深呼吸をしてから測定する

▼薄手のシャツ1枚なら着たままで測定して良い

■ご希望の方へ

▼6カ月分の血圧を記録できる血圧手帳を配付しています。

▼血圧計を貸し出しています。

※ご希望の方は、保健センターへお問い合わせください。



特定健診・後期高齢者健診を受けるみなさんへ

【国保・後期高齢者医療保険加入の方】

6月1日から40歳～74歳の国保に加入している方が対象の特定健診と、75歳以上の方を対象にした後期高齢者健診が始まりました。

医療機関で特定健診・後期高齢者健診を受診するみなさんには5月下旬に受診券を送付しました。

また、10月から始まる集団健診に申し込んだ方には、1カ月前に受診券を送付します。

【社会保険などに加入の方】

加入している医療保険者に健診の詳細を確認してください。

※健診結果や数値の見方、結果に応じた生活習慣の見直しなどを知りたいときには保健センターにご相談ください。



第19回信州岩波講座2017

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

テーマ 「変わる世界 私たちはどう生きるか」
ところ メセナホール(大ホール)

聴講券(高校生以下は無料)

▼前売券:1000円▼当日券:1200円

※学生は500円

▼3講座つづり券:2500円(前売りのみ)

聴講券の販売場所(市内)

▼メセナホール▼生涯学習スポーツ課▼中央公民館▼市観光協会▼平安堂須坂店▼ニシザワ書店▼須坂新聞社▼須高ケーブルテレビ(株)

講座Ⅰ 8月5日(土)
午後1時30分
〜4時40分

講演 「激変する世界をどう読むか」

講師 寺島実郎さん(日本総合研究所会長)

講座Ⅱ 8月27日(日)
午後1時30分
〜4時55分

▼講演 「どんなことが起こってもこれだけは本当了、ということ―激動の世界と私たち」

講師 加藤典洋さん(文芸)

評論家)

▼講演 「帝国」化する世界・「中世」化する世界

講師 内田樹さん(神戸女学院大学名誉教授)

▼対談 加藤さんと内田さん

講座Ⅲ 9月9日(土)
午後1時30分
〜4時50分

▼視聴 ドキュメンタリー映画「笑う101歳×2」

笹本恒子 むのたけじ

▼対談 落合恵子さん(作家)と河邑厚徳さん(映画監督)

※各講座終了後、講師のサイン会があります。

笹本恒子写真展「笑顔」

ドキュメンタリー映画の上映を記念して、写真展を開催します。

とき 7月19日(水)〜10月1日(日)午前9時〜午後5時

ところ 笠鉾会館ドリムホール2階ギャラリー

入場料 無料

問合せ 生涯学習スポーツ課(☎026・248・9027)

人権啓発

人権教育啓発シリーズ③「障がい者」

問合せ 人権同和教育課(☎026・245・0909)

障害者差別解消法が施行

ます。

合理的配慮をしないこと

平成28年4月1日に「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)」が施行されました。この法律は、障がいのある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、ともに生きる社会をつくることを目指しています。障害者差別解消法では、「不当な差別的取り扱い」と「合理的配慮をしないこと」は、差別になります。

聴覚障がいのある人に声だけで話す、視覚障がいのある人に書類を渡すだけで読み上げない、知的障がいのある人にわかりやすく説明しない。これらは、障がいのある人に情報を伝えていないことになります。

不当な差別的取り扱い

「障がいがある」という理由だけで、スポーツクラブに入れない、アパートを貸してもられないなどは、障がいのない人と違う扱いです。これらは不当な差別的取り扱いです。ただし、他に方法がない場合などは、「不当な差別的取り扱い」にならないこともあり

障害者差別解消法では、市役所や会社、お店などが、障がいのある人に「合理的配慮をしないこと」も差別になります。私たち一人ひとりが法律の趣旨を理解し、みんなの力で差別のない明るい社会をつくりましょう。



～水分・塩分は、先取りと小分けが大切～

熱中症に注意しましょう



問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

今夏の長期予報（日本気象協会発表）では、気温は平年より高い予報です。

昨年、市消防本部管内で熱中症（疑いを含む）で28人の方が救急搬送されました。

熱中症は誰にでも起こる危険性があります。

正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

熱中症の症状

熱中症は、高温多湿な環境下に長くいることで、徐々に体内に熱がこもった状態を指します。

次の症状が出たら、熱中症の危険性があります。

軽度

- ▼めまい・立ちくらみ
- ▼手足のしびれ
- ▼こむら返り

中度

- ▼頭痛
- ▼吐き気・嘔吐
- ▼体がだるい（倦怠感）
- ▼虚脱感



重度

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

熱中症が疑われる人への対処法

【涼しい場所へ移動する】

エアコンが効く室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動しましょう。

【体を冷やす】

衣服を緩め、首周り・脇の下・足の付け根などを冷やしましょう。

【水分を補給する】

水分・塩分・経口保水液などを補給しましょう。

※自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症を予防するための5つのポイント

▼部屋の温度をこまめに確認し、28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

▼喉が渇かなくても、こまめに水分や塩分の補給をしましょう。

▼十分な睡眠と、バランスの良い食事をとりましょう。

▼外出時は、体をしめつけにくい涼しい服装をし、日よけ対策もしましょう。

▼運動（作業）時は、こまめに休憩や水分補給をしましょう。

税金

国民健康保険税のお知らせ

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

国民健康保険税の納税通知書を7月中旬に世帯主あてにお送りします。

平成29年度の主な改正点

【法定軽減基準の変更】

国民健康保険税は、世帯主と加入者の合計所得が一定額以下の場合に軽減されます。

このうち5割軽減と2割軽減の判定基準が見直され、軽減措置の対象になる世帯が広がりました(表①参照)。

市では、平成27年度から法定軽減に加えて、独自減免しています。

7割軽減と5割軽減の方には、さらに1割を減免し、2割軽減の方には、さらに2割を減免しています。

年金天引き(特別徴収)の方は納付方法を選択できます

65～74歳の国民健康保険加

【表①】 法定軽減基準の変更

割合	平成28年度	平成29年度
7割	33万円以下	33万円以下
5割	33万円 + (加入者数 × 26万5千円) 以下	33万円 + (加入者数 × 27万円) 以下
2割	33万円 + (加入者数 × 48万円) 以下	33万円 + (加入者数 × 49万円) 以下

入者のうち、一定の条件を満たす方は、原則として年金天引きとなりますが、口座振替に変更することができます。希望する方は、お問い合わせください。

土砂災害に備えて、 防災対策・避難行動を行いましょう



問合せ 総務課(☎026-248-9000)



▲須坂市で発生した土砂流災害「56災害」の現場写真

昨年の台風第10号による豪雨災害では、死者・行方不明者27人などの被害が発生するなど、東北・北海道などの各地で甚大な被害が発生しました。とりわけ、岩手県岩泉町では、グループホームが被災し、入所者9人が全員亡くなるなど、高齢者の被災が目立ちました。また、近年、地球温暖化による気候変動などによる大雨でさまざまな災害が発生しています。

3つのポイント

土砂災害から身を守るために最低知っておくべきことが

日本でも最も多い土砂災害で、人家の近くでも突然起こるため、逃げ遅れて犠牲となる人も多い災害です。

前ぶれ現象

- ▼がけからの水が濁る
- ▼地下水やわき水が止まる
- ▼斜面のひび割れ・変形がある
- ▼小石が落ちてくる など

【土石流】

長雨や集中豪雨などで、山腹や溪流の石や土砂が一気に下流へ押し流されます。強大な威力と圧倒的なスピードで、進行方向にあるものをのみ込み、壊滅させていきます。

土砂災害の種類

3つあります。

- ▼住んでいる場所が土砂災害警戒区域かをハザードマップで確認しておく
- ▼雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意する
- ▼土砂災害警戒情報が発表されたら早めに避難する
- ▼左下の点検項目を活用して、災害に備えましょう。

【がけ崩れ】

土砂災害には、種類によってそれぞれの前ぶれ現象があります。

雨水がしみ込んで、やわらかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。

【地すべり】

ぜい弱な地質の土地に豪雨

- ▼山の裂ける音や大きな石が流れる音が聞こえる など
- ▼木が濁り、流木がまざり始める
- ▼川の水位が下がる
- ▼雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- ▼山鳴りがする
- ▼雨が降り続けているのに川の水位が下がる

が降り、緩くなった斜面の一部が、地下の影響と重力でゆっくり下方へ移動する現象。発生すると、家屋や道路など広範囲に被害を与えます。

前ぶれ現象

- ▼地面にひび割れができる
- ▼井戸や沢の水が濁る
- ▼家や樹木、電柱などが傾く
- ▼がけや斜面から水が吹き出す
- ▼風がない時に、木の枝先がこすれ合う音がする など

点検項目

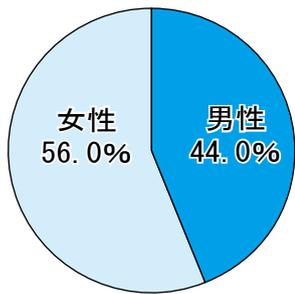
普段から	<p>①家族で防災会議</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼家族との連絡方法や避難場所、避難方法などを確認 ▼洪水・土砂災害ハザードマップで災害危険区域を確認 <p>②3日分の水や食料、非常持ち出し品の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼1日に一人あたり3ℓの水が必要 ▼家族分の確保と非常持ち出し品の場所を確認 <p>③日ごろからのご近所づきあい</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼ふだんから互いに声をかけあいましょう 	
接近する前に	<p>①家の周辺やベランダの台風対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼側溝や排水溝の掃除をし、水はけをよくしましょう ▼植木鉢や物干し竿などは部屋の中に入れる ▼外壁やアンテナなどを確認 <p>②家の中の備え</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼外からの飛来物に備え、雨戸やカーテンを閉める 	
接近したら	<p>①最新情報を確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼テレビやラジオ、インターネットで最新情を確認 ▼必要があれば飛散防止に窓ガラスにテープを張る <p>②早めの避難の開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ▼避難は早めに、地域のみなさんで ▼避難したら、安全確認されるまで戻らない 	

みんなできいきいきと暮らせる社会を

シリーズ① ～市民意識調査の結果から～

問合せ 男女共同参画課 (☎026-248-9034)

【グラフ①】
回答者の男性女性割合



市では、市民の男女共同参画に関する意識や実態を把握し、今後の男女共同参画施策をさらに推進するため、5年ごとにアンケート調査を行っています。
平成29年2月に実施した結果の一部を紹介します。

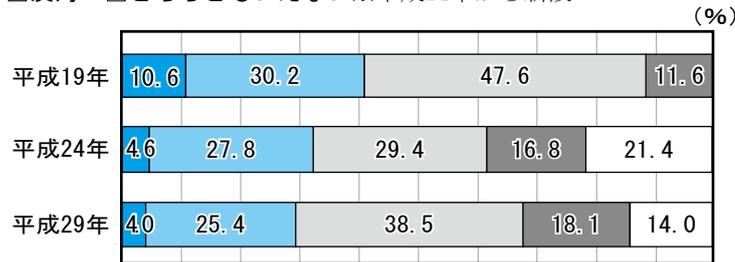
男女共同参画に関する市民意識調査を実施した

「女だから」、「男だから」という理由で、やりたいことができなかつたり、生き方を決めつけられることはありませんか。自分の意思でやりたいことができ、個性や能力を發揮し、充実した生活を誰もが送りたいものです。
女性も男性もいきいきと暮らせる社会をつくるため、一人ひとりが考え、実際に行動していくことが大切です。

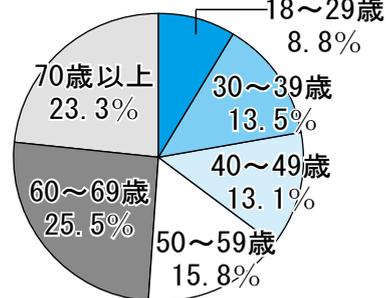
個性を發揮するために

☆「男は仕事、女は家庭」という考えをどう思いますか

■賛成 ■どちらかといえば賛成 □どちらかといえば反対 ■反対 □どちらともいえない※平成24年から新設



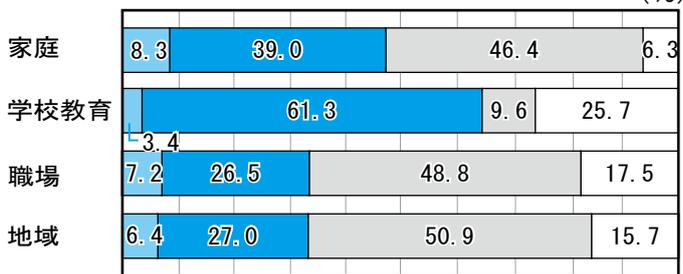
【グラフ②】
回答者の年齢別割合



調査対象者 市内在住で18歳以上の二千人
回答者数 747人 (37・4%) (グラフ①・②参照)

☆それぞれの分野で男女の地位は平等だと思いますか

■女性優遇 ■平等 □男性優遇 □わからない

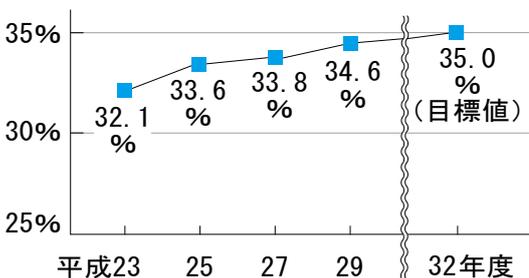


「男は仕事、女は家庭」と考える方(賛成)の割合は減少し、性別による固定的な役割分担の意識が低くなっています。

「学校教育」では、6割の方が平等と感じるものの、「家庭」「職場」「地域」では、約半数の方が男性優遇と感じています。
「男女共同参画に関する市民意識調査」の結果の詳細は、市ホームページをご覧ください。
下記QRコードからもアクセスできます。



■市の審議会・委員会などの女性比率 (各年度とも4月1日現在)



平成29年4月1日時点での審議会などの女性委員の割合は、34・6%でした(審議会などの数56、全委員数1014人、うち女性委員数351人)。
市では、多様な意見を市政に反映させるため、積極的に女性の参画を推進しています。徐々にではありますが、審議会・委員会などの女性の割合が高くなっています(左の折れ線グラフ参照)。
引き続き、市の公募委員や地域の役員などとして、積極的に参加しましょう。

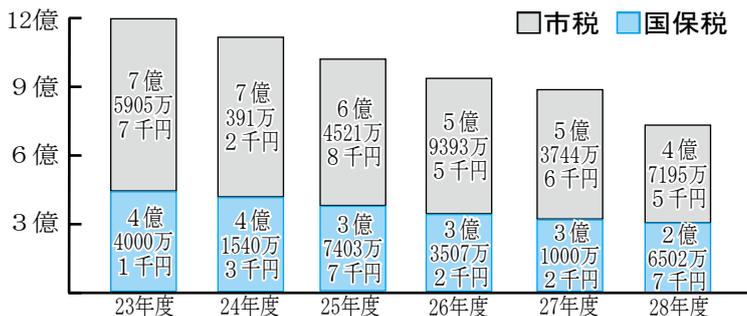
市の審議会・委員会などの女性委員の参画比率は **34・6%**

市税などの支払いは納期限までに

市税などの滞納処分をすすめています

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

【グラフ①】 滞納繰越額の推移



納税は国民の義務

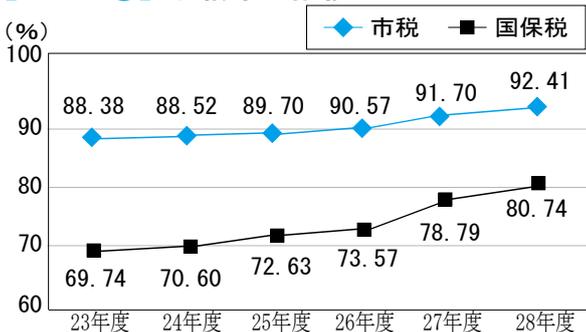
憲法第30条では「国民は、法律の定めるところにより、納税の義務を負う」と規定しています。

また、地方税法第14条では、地方税優先の原則を規定しています。これは地方税が強い公共性を持っているからです。

市の収入の3割は市税

平成29年度当初予算の収入

【グラフ②】 収納率の推移

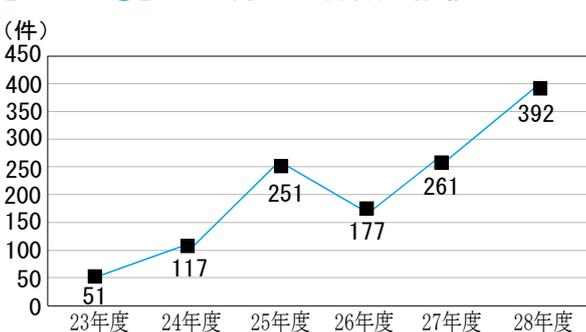


平成28年度の滞納額

平成28年度末の市税の滞納額、4億7195万5千円で、国民健康保険税は2億6502万7千円です。

見込み額は2007億5000万円で、約29%にあたる59億7448万円が税収入です。市が行う行政サービスは、市民のみなさんに納めていただく市税に支えられています。また、国民健康保険税は、国民健康保険事業を行うための重要な財源で、平成29年度国民健康保険特別会計の収入見込み額の約18%です。

【グラフ③】 差し押さえ件数の推移



滞納処分の執行

収納率は、市税が92.41%で、国民健康保険税は80.74%です。昨年度と比較し、市税は0.71ポイント、国民健康保険税は1.95ポイント上昇しましたが、まだ低位で推移しています(グラフ①・②参照)。

市税などを納期限までに納付しないと、20日以内に督促状を送付します。さらに10日を過ぎると財産の差し押さえが可能となります。市では、滞納者に対して、他市区町村などへの実態調査や預貯金、生命保険、携帯電話

公平な納税を確保

話の加入状況、売り掛け金、勤務先への給与照会、自動車・軽自動車などを調査します。財産があれば滞納処分(差し押さえや取り立て・換価)を執行します。昨年は、392件(グラフ③参照)を差し押さえ、約3400万円を徴収しました。

早めにご相談を

▼訪問徴収を原則廃止し、自主納付を徹底
▼生活実態調査や財産調査を行い、滞納処分を厳格に執行
▼分納誓約の履行の徹底。原則1年以内(最長2年)での分納計画の見直し
▼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差し押さえを執行
▼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
▼平成29、31年度までの第二次滞納整理対策チャレンジプランを策定・取り組み

やむを得ない理由で納期限までに納付できない場合は、早めにご相談ください。

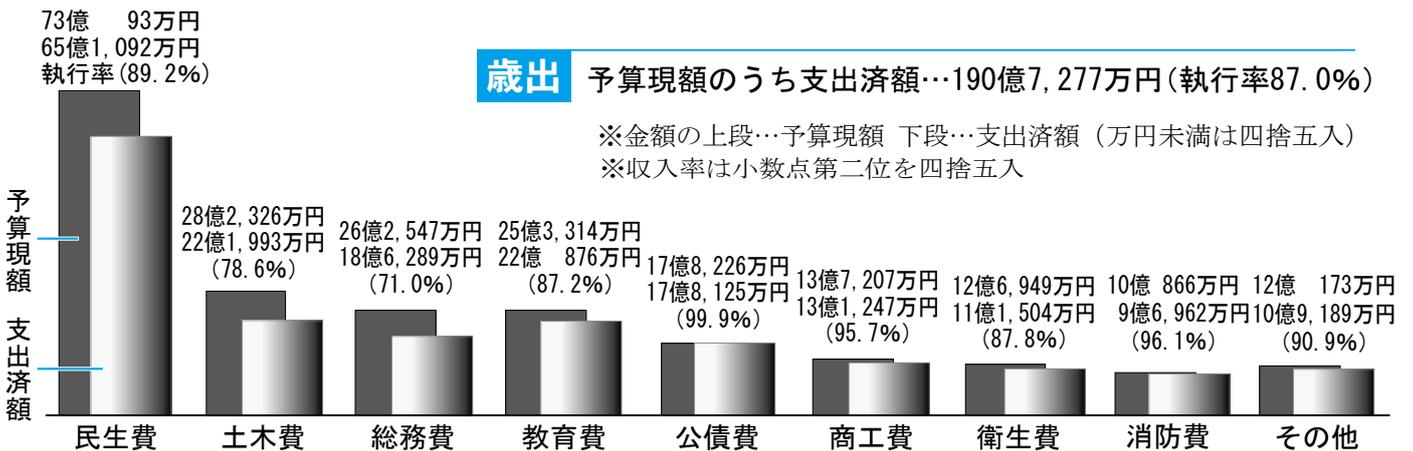
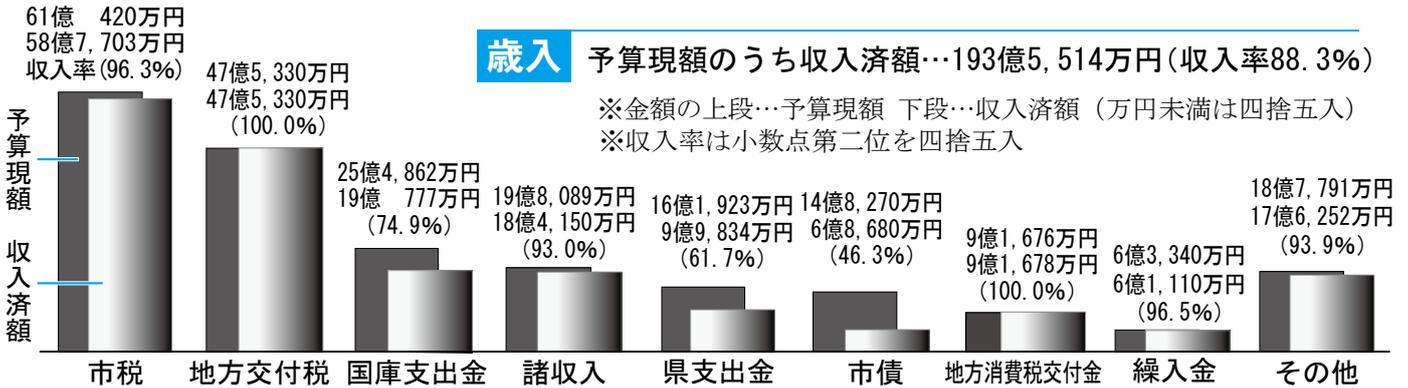
平成28年度 予算執行状況

市の予算や収入・支出の状況を年2回公表しています。
今回は、平成28年度予算の各会計の歳入(収入)と歳出(支出)の執行状況(平成29年3月31日現在)をお知らせします。

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

問合せ 財政課 ☎026-248-9016

【一般会計】…予算現額 219億1,701万円



【企業会計】

■水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	12億8,503万円	13億2,260万円
	支出	11億6,600万円	10億2,969万円
資本的 収支	収入	8,189万円	7,867万円
	支出	6億7,407万円	6億3,607万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	21億4,052万円	21億5,450万円
	支出	18億8,471万円	18億2,330万円
資本的 収支	収入	10億9,657万円	10億2,658万円
	支出	17億5,082万円	16億8,218万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	1,397万円	1,514万円
	支出	1,326万円	1,375万円
資本的 収支	収入	0円	0円
	支出	386万円	212万円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	66億8,919万円	57億7,454万円	59億7,921万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	750万円	750万円	672万円
介護保険	41億8,523万円	40億9,954万円	37億4,153万円
後期高齢者医療	5億8,403万円	5億6,455万円	5億6,193万円

【用語解説】

▼収益的収支とは

…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収支とは

…将来の経営活動に備えて行う建設改良費や建設改良にかかる企業債償還金などの投資的な支出とその財源となる収入



マイナンバー制度

7月中旬から試験運用開始、本格運用は秋ごろから

マイナンバー制度の「マイナポータル」と「情報連携」



▲マイナちゃん

問合せ 総務課(☎026-248-9000)



▲マイナンバーカード
(個人番号カード)
顔写真が付いたプラスチック製のICカードです。

マイナポータルをご利用になる場合には、「マイナンバーカード(個人番号カード)」が必要です。
ご自宅でサービスを利用す

利用方法

7月中旬から試験運用が開始され、今後は、行政手続きの電子申請などのサービス拡充が予定されています。

「マイナポータル」とは

マイナンバー制度で、個人ごとに閲覧できるオンラインサービスの名称で、国が中心となり運営するサービスです。国や市町村、医療保険者などの行政機関が保有する自分の「情報の利用状況」や「情報自体の確認」、「行政機関などからのお知らせ」などをパソコンや携帯端末を利用して閲覧できます。

る方は、パソコンとカードリーダーが必要となりますが、ご自宅にパソコンなどが無い方のため、7月中旬に市役所庁舎へ、今後は公民館などへマイナポータル用のパソコンを設置する予定です。

行政機関間の情報連携

7月中旬から、マイナンバーを利用して行われている事務(税、医療保険、介護保険、児童手当手続きなど)の申請で添付書類が必要となる場合には、申請書などに記入していただいたマイナンバーを用いて、添付書類のデータを保有している他の行政機関との情報連携を試行で実施します(7月中旬から3カ月程度)。

試行期間は、マイナンバー制度全体で、情報連携の事務処理手続きへの移行を円滑に行うことを目的に実施するものです。情報連携の結果と添付書類の内容に違いがないかなどを確認します。

試行期間中は、従来と同様に添付書類の提出をいただきますようお願いいたします。

開催日程・会場など

地区(ブロック)	とき	ところ
峰の原高原 (第11ブロック)	7月10日(月)	こもればいホール
高甫(第10ブロック)	7月19日(水)	高甫地域公民館
南部(第4ブロック)	7月26日(水)	南部地域公民館
上部・東部 (第1・2ブロック)	7月29日(土)	中央公民館(3階)
日滝(第5ブロック)	8月7日(月)	日滝地域公民館
豊丘(第12ブロック)	8月8日(火)	豊丘地域公民館
旭ヶ丘 (第7ブロック)	8月9日(水)	旭ヶ丘ふれあいプラザ
豊洲(第6ブロック)	8月18日(金)	豊洲地域公民館
井上(第9ブロック)	8月21日(月)	井上地域公民館
日野(第8ブロック)	8月22日(火)	日野地域公民館(別館)
西部(第3ブロック)	8月24日(木)	北横町公会堂
仁礼(第11ブロック)	8月30日(水)	仁礼コミュニティセンター

地域づくり市民会議

地域づくりを 市長と語り合います

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

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

9時 開催時間 すべて午後7時～

会議事項 ▼今後の地域づくりへの提案 ▼平成29年度の主な事業 など

市役所職員(初級)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)

職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
消防	平成4年4月2日～平成12年4月1日までに生まれた方	高校卒業程度の学力を有する方(救急救命士資格取得養成学校の卒業生なども受験可能)	平成30年4月1日現在で須坂市、小布施町、高山村のいずれかに住民登録がある方

募集職種・受験資格 上表のとおり

募集人員 若干人

募集期間 7月3日(月)～21日(金)

受験手続 総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください(郵送可。21日(金)の消印有効)。

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

試験日 ▼一次試験(筆記試験・適性検査・作文)…9月3日(日)

▼二次・三次試験(個別面接・集団討議)…一次・二次試験の合格者に通知

市長の

いきいき通信

勉強 勉強 勉強のみ よく奇蹟を生む

私が相森中学校に在学した当時、武者小路実篤の「勉強 勉強 勉強のみ よく奇蹟を生む」という色紙が校内に掲げられていました。この言葉は、勉強(学び)だけでなく、仕事や文化、スポーツなど、幅広く通じるとともに、自分の専門以外にも関係する「広く深い」意味があると思います。

昨年、須坂市を訪問されたファッションデザイナーのシノジュンコさんは「ファッションやものだけを売ろうというのではなく、感性とか文化を含めて売ると、より広い視野を持つことの重要性をおっしゃっていました。私は、充実した人生を過ごされている方は、個人的あるいは仲間と自分を高めていると感じます。勉強は、人間性や品性も高めます。その前提として謙虚さ(素直さ)が基本です。

強く思えば、特に3回口に出すと脳(心)はそう思い込む、そうすれば人間はそのように行動するといわれています。これは、元メジャーリーグ選手の松井秀喜さんの座右の銘「心が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば人格が変わる、人格が変われば運命が変わる」に通じます。

私の知人に、「今日も頑張るぞ！」と毎朝声を出して言っている方がいます。あるとき、その方の小学生の孫娘が「いつも頑張っているじゃない」と言ったそうです。

▼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

～6月に届いたお手紙から～



とてもおいしくいただきました。ありがとうございます。

(神林さん 59歳)

●根曲り竹のたけのこ汁は、本当においしいですよ。これからもぜひ「信州須坂の台所」を参考にしてください。

リンゴとブドウのお手伝い

私は6月から、農家の友人のリンゴとブドウのお手伝いをしています。

須坂のリンゴとブドウは、甘みがありおいしいと評判で、親戚のご近所さんからも注文が来ています。

暑い中ですが、「おいしくなりますように」と祈りつつ、お手伝いを頑張っています。

(ペンネーム)

シヤインマスカットさん 74歳

●心を込めて作業をするみなさんの想いが詰まっている分、よりおいしく実るんですね。

今年の秋は、みなさんの想いをかみしめたいと思います。



本を借りる以外にも

リサイクルをメインに足を運んでいるのが須坂図書館です。

牛乳パックを始め、使用済み切手やインクカートリッジ、ベルマークまで。先日、集め

た分をすべて協力することができました。

小さな行動でも、どこかで誰かの役に立てることが励みとなり、続けています。蔵書整理明けのリニューアル開館を楽しみにしています。

(ペンネーム)

緑の庭さん 59歳

●いつもリサイクルのご協力ありがとうございます。図書館の開館は6日(木)からです(詳細は38ページ参照)。利用しやすくなった図書館に、ぜひ足を運んでください。

安全運転で

『広報すぎか』6月号の「よもやまばなし」を読んで、昔自分が横断歩道を渡るうとしたときに、クラクションを鳴らして猛スピードで目の前を走り去った車があったことを思い出しました。

自分が免許を取り運転する立場になってから、「横断歩道で渡りたい人がいればきちんと止まる」は、私の矜持の一つになっています。

(ペンネーム)

うさたまさん 36歳

●ドライバードの大切なマナーです。うさたまさんの心がけは、本当に尊敬します。



突然の吉報

「40歳を過ぎた長女は、もう結婚する気もなないだろう。2人の息子の孫も見れたし、これで十分」と、夫婦で達観していました。

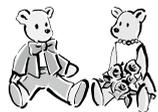
しかし、4月に長女が「結婚します。次の日曜日に相手連れてきます」と。それからとんとん話が進み、9月に結婚式をあげることになりました。

こんなこともあるんですね。2人が幸せであれと願っています。

(ペンネーム)

本好きな男さん 72歳

●長女さんのご婚約おめでとうございます。ご両親の驚きとお喜びの様子が目に浮かびました。ご家族みなさんのご多幸をお祈りしております。



※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。

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

湯っ蔵んど提供

①湯っ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

③サマーランド入場券(ペア) ……2人

④菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑤菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑥菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑦菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑧菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑨菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑩菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑪菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑫菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑬菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑭菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑮菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

⑯菅平グリーンゴルフプレー券(ペア) ……1人

◎須坂の情報がテレビやラジオなどで紹介される場合は、市ホームページ「須坂メディア情報」でお知らせいたします。
http://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/event/housou.php

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～)
- 5日(水) セタまつり、シルバー交流※
…シルバー会員さんと一緒にセタ飾りを作ります。
 - 11日(火) 乳幼児救急法…いざという時の対応を救命救急看護師の方に教えていただきます。
 - 27日(木) 夏まつり※…金魚すくい、ボンボンつりなど、いろいろなコーナーで遊びましょう。

- ★子育て相談(11:00～)
- 3日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
 - 18日(火) 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。

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

小学校の夏休み期間中、南部・東部・北部児童センターは、登録児童が終日利用しています。
詳細は各児童センターへお問い合わせください。

センターに遊びにくるお友達を紹介



荒井琉愛ちゃん
好きな食べ物…ハンバーグ

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	5日(水) 16:00～ セタかざりを作ろう
	12日(水)、13日(木) 16:00～ ラベンダーでポプリを作ろう
	27日(木) 15:00～ 将棋教室③
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	4日(火) 10:30～ 乳幼児救急法
	12日(水) 10:30～ パイオリンミニコンサート
	19日(水) 10:30～ キャラパンを作ろう(要申込)
児童	5日(水) 15:30～ トランポリン教室②
	13日(木) 16:00～ 認定会(トランポリン・一輪車)
	27日(木) 10:00～ カレー作り(要申込)
	28日(金) 10:00～ パイオリンミニコンサート
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	5日(水) 11:00～ ぐにやぐにや遊び&プール遊び
	13日(木) 11:00～ 乳幼児救急法※
	19日(水) 11:00～ 色水遊び&カレンダーづくり※
	25日(火) 10:30～ 夏野菜でカレーパーティー※
	12日(水) 16:00～ シャボン玉であそぼう
児童	19日(水) 16:00～ マンカラであそぼう
	26日(水) 15:30～ 交通安全教室
	28日(金) 10:00～ カレー作り
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	6日(木) 10:30～ 乳幼児救急法
	12日(水) 10:30～ 水遊び※
	19日(水) 10:30～ 色水遊び・水遊び
児童	12日(水) 16:00～ 認定会(トランポリン・一輪車)
	19日(水) 16:00～ ダンス教室
	28日(金) 10:00～ カレー作り

各種健康相談

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。

☎ 248-9023
午前9時～午後4時

(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
妊娠・子育てなんでも相談

☎ 213-6400
午前8時30分～午後5時15分

(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
悩み無料ダイヤル

☎ 0800-800-7223
午前8時30分～午後5時15分

(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

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)

7月は「ふれあいサロンの紹介」を放送します。地域で行う高齢者や子育てサロンを紹介します。ぜひ、ご覧ください。

【放送日】 ▼7月10日(月)～14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～
▼7月15日(土)・16日(日)
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



たけうち りなちゃん
竹内 菜七ちゃん
(1歳5か月)

お父さん…隆芳さん/お母さん…由佳さん

「菜」は彩りを表現している字で、彩りある人生を送って欲しいという願いと、1月生まれで七草がゆの時期もあり、「七」は健康に育って欲しいという願いを込めて名付けました。

最近は、音楽に合わせて踊るのが大好きです。ニコニコ笑顔で手をたたいて踊る姿に、家族全員がメロメロです。これからも、わが家のアイドルでいてね。

このコーナーに登場してくれるお子さんを募集しています。掲載を希望される方はお気軽に政策推進課へ(☎248-9017)

まちの出来事

地域の行事や市政など、まちのさまざまな話題をお伝えします。



市内3高校生などが参加 須坂駅前さわやかクリーン作戦

駅周辺の美化活動として、今年で12回目の須坂駅前さわやかクリーン作戦を開催しました。市民ボランティアや市内3高校生など、120人が参加し、ゴミ拾いや草取りをしました。

参加した須坂高校3年生の生徒は、「いつも使っている駅がきれいになってうれしい」と話していました。〔6月4日〕

すてきな庭園を満喫 オープンガーデンウォーク

個人の庭などを一般の方に公開する「オープンガーデン」を巡るウォーキングイベント(市観光協会主催)が開催されました。

参加者は、ガーデンオーナーのおもてなしを受けながら、バラなど多種多様な草花が咲き誇り、きれいに手入れされた庭園を満喫しました。埼玉県から参加した女性は「どのお庭も素晴らしく、来て良かったです」と話していました。〔6月2日〕





市内の自治会では初めての大臣賞

昭和63年から公会堂の花壇などの整備を続ける望岳台区自治会が、第28回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞しました。

村石健一区長(写真左)は、「受賞はたいへん榮譽なこと。これからも協力して花壇の整備を続けていきたい」と話していました。〔6月12日〕



豊洲地域公民館に地域おこし協力隊員

市では、豊洲地区の活性化などに取り組む地域おこし協力隊員として、成田あゆみさん(29歳・千葉県出身)を委嘱しました。公民館の事業や地域活動に参加しながら地域を学び、豊洲地区の果実を活用した事業を中心に活動していきます。〔6月1日〕



豪華出演者が須坂で共演

満員の観覧者を魅了

NHKBSプレミアムの看板番組「新・BS日本のうた」の公開収録がメセナホールで行われました。

須坂市での公開収録は5年ぶり。応募総数4389通の中から当選した約900人の観覧者が、豪華出演者の歌声に酔いしれました。番組の中では、メセナ少年少女合唱団の合唱や伝統行事・笠鉦巡行(上町、芝宮墨坂神社、笠鉦会館ドリームホールのみなさん)も披露され、須坂を全国へPRする機会となりました。〔5月25日〕



おいしいお米になあれ

農業小学校で田植え体験

今年も市内外の小学生が「信州すぎか農業小学校豊丘校」で農業体験をしています。

この日は田植え体験。子どもたちと保護者のみなさんは、はだしで入る田んぼに悪戦苦闘しながらも、農家先生や須坂創成高校生に教えてもらい、丁寧に苗を植えていきました。子どもたちは「泥の感触が気持ち良く、楽しかった」と話していました。〔5月28日〕

広報 **すぎか** 表紙の
写真から

訓練の成果を披露

須坂市消防団消防技術大会が須坂小学校・常盤中学校グラウンドで開催。この大会に向けて、選手らは毎朝5時から訓練し、規律ある行動を身に付け、大会で披露しました。小型ポンプ操法とラップ吹奏では、ともに第8分団が優勝しました。〔6月11日〕

情報ファイル 7月

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

お知らせ

● 児童扶養手当の「現況届」と特別児童扶養手当の「所得状況届」の手続きが8月から始まります

すでに受給している方(支給停止者も含む)へ8月に「現況届」または「所得状況届」を送付します。
 昨年度、所得制限により申請していない方は、平成28年

中の所得を確認し、7月中旬に申請してください。
 ※制限所得額など詳細は、お問い合わせください。
【児童扶養手当の対象】
 18歳までの子どもを養育している母子・父子家庭など

【特別児童扶養手当の対象】
 精神・知的・身体に障がい(内部障がい含む)のある児童(20歳未満)を監護する父母など
申請・問合せ 子ども課
 (☎248-9026)

● ルールを守って楽しい花火

次のことに注意して花火を楽しみましょう。
 ▼人の迷惑にならない広い場所と時間を選ぶ
 ▼大人と一緒にいる
 ▼風が強いときはやらない
 ▼残り火を完全に消火するために、水を用意しておく
 ▼後始末をきちんとする
問合せ 消防本部予防課
 (☎245-4200)

● 高山蝶の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶(ミヤマモンキチョウ、ベニヒカゲ)が峰の原高原や五味池破風高原に生息しています。これらの高山蝶の捕獲は県

の条例で禁止されています。市では、パトロールや保護活動をしています。悪質な捕獲が後を絶ちません。貴重な高山蝶の保護にご協力をお願いします。
問合せ 生涯学習スポーツ課
 (☎248-9027)

● 夏の交通安全やまびこ運動

期間 7月22日(土)～31日(月)
思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔
 自転車は手軽な乗り物ですが、誤った走行は重大事故につながります。
 傘を差して運転したり、携帯電話・スマートフォンを使用しながら運転するのはやめ、一時停止や安全確認などのルールを守りましょう。
 また、自転車と歩行者との事故などで高額な損害賠償を請求される事案が増えていきます。万が一に備えて自転車保険に加入しましょう。
問合せ 市民課
 (☎248-9002)



● がん検診無料クーポン券で受診しましょう

国の事業として、クーポン券により子宮がん検診と乳がん

検診を無料で受けることができます。
 対象者には7月中旬にクーポン券をお送りしますので、この機会にがん検診を受診しましょう。

対象 ▼子宮頸がん：20歳の方 ▼乳がん：40歳の方
 ※平成29年4月1日現在年齢
受診期間 8月1日(火)～平成30年1月31日(水)
 ※乳がん検診の検査方法はマンモグラフィになります。予約が必要な医療機関もあるので、事前に医療機関へお問い合わせください。
問合せ 健康づくり課
 (☎248-9018)

● 動物の遺棄は犯罪です

生後3週間ほどの子猫2匹が、市内の住宅玄関先に遺棄される事件が発生しました。
 「動物を捨てる」行為は、動物愛護法違反で犯罪行為です。そのような行為を発見した場合は、ただちに警察署・保健所に通報してください。
 動物を責任をもって最後まで飼育することが飼い主の責務です。
 なお、猫の場合は、「須坂市猫繁殖制限手術」の助成が受けられます。ご希望の方は、

広告欄

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)

お問い合わせください。
問合せ 生活環境課
 (☎248-9019)

● **薬物乱用は「ダメ。ゼツタイ。」**

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

薬物乱用は乱用者個人の問題だけではなく、家族や周囲も不幸にし、法律で厳しく処罰されます。

薬物乱用防止に関する理解と認識を高め、薬物乱用を許さない社会環境をつくりましょう。

問合せ 健康づくり課
 (☎248-9018)

● **車いすなどの使用者が受診できる結核健康診断**

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

実施日	時間	実施場所	所在地
8月4日(金)	9:30~10:00	グリーンデイサービスセンター	仁礼町
	10:20~10:50	デイサービスセンターがりゅうの里	野辺町
8月7日(月)~10日(木)	13:00~13:30	デイサービスセンターすえひろ	馬場町
	13:50~14:50	ケアネットデイサービスセンター長野第一	高梨町
8月21日(月)~25日(金)	13:00~13:40	デイサービスセンターことぶき・ぬくもり園	村石町
	14:00~15:00	デイサービスセンター須坂やすらぎの園	本郷町

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

対象 65歳以上の方
申込場所 ▼デイサービスセンター利用者(デイサービスセンター)へ▼それ以外の方は健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)へ
申込期限 7月21日(金)
申込・問合せ 健康づくり課
 (☎248-9018)

● **サマージャンボ宝くじの購入は県内の売り場で**

市町村振興宝くじサマージャンボ宝くじは、県内の宝くじ売り場で購入しましょう。
 ※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。
販売期間 7月18日(火)~8月10日(木)
問合せ 財政課
 (☎248-9016)



● **長野県では住宅の省エネ化工事を助成しています**

対象 ▼長野県産木材を活用した省エネ住宅の新築▼住宅の省エネ化リフォームなど
助成額 ▼新築:基本30万円・最大80万円▼リフォーム:工事費の20%・最大40万円(移住世帯は最大50万円)
 ※詳しくは、県ホームページ(信州健康エコ住宅)または「信州型住宅リフォーム」で検索をご覧ください。
申込・問合せ 長野県建築住宅課(☎235-7339)

● **油流出防止を徹底してください**

河川への油の流出事故が多

発しています。

油は河川の水質や生物に影響を及ぼす恐れがあるほか、河川の水を利用する上水道や農業などへの被害も心配されます。事故を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ▼燃料機器への給油中は、その場を離れない
- ▼残った油は適正に処理する
- ▼ボイラーやストーブ、農業機械などの貯油タンクや配管などを定期的に点検・整備する
- ▼油が漏れたときは布などで拭き取り、水路などへの流出を防ぐ

問合せ 農林課
 (☎248-9004)

● **須坂市内発着の長電バス・市民バスが須坂病院経由に**

須坂病院新棟建設工事の完了に伴い、7月1日から次のバス路線の一部の便で、通常ルートに変更されました。

- ▼すざか市民バス
- ▼山田温泉線
- ▼須坂屋島線
- ▼屋代須坂線

※その他のバスと乗合タクシーは、須坂病院停留所に停車します。



問合せ 市民課
 (☎248-9002)

● **空き家などの適正管理のお手伝いをします**

空き家・空き地・お墓の管理でお困りになっていませんか。建物や敷地の見回り、除草や植木の剪定、空き地や遊休荒廃農地の草刈り、お墓の掃除などをお受けします。

※詳細は、お問い合わせください。
問合せ (公社)須高広域シルバー人材センター
 (☎246-2003)

募 集

● **米子大瀑布草刈りボランティア募集**

米子大瀑布が国の名勝に指定されたことに伴い、観光地としての自然環境の保護と整備を目的に、ボランティアによる草刈作業を行います。

とき 7月9日(日)午前8時
 集合作業時間は9時(正午頃)と
 ところ 米子農村公園集合(米子大瀑布布鉾山跡地で作業)
 持ち物 ▼手袋▼雨具▼電動草刈機ビーパー(燃料は主催者側で用意)
申込期限 7月5日(水)
申込・問合せ 商業観光課
 (☎248-9005)

●人権教育啓発標語を募集

募集期間 7月3日(月)～8月31日(木)

応募資格 ▼市内在住または市内出身の高校生以上の方▼市内に勤務・通学している方
留意事項 ▼応募は一人1点
▼「五・七・五」の俳句形式

応募用紙 ▼人権交流センター、中央公民館、各地域公民館などに用意▼市ホームページからダウンロードできます
提出先・問合せ 人権同和教育課(☎245・0909 FAX245・1045) 〒382・0094 須坂市大字小山1264-4 (人権交流センター内)
Eメール s-jinkendowakyo@ku@city.suzaka.nagano.jp

●ファミリー・サポート・センター提供会員募集

短時間の預かりや児童クラブ・保育園・幼稚園・習い事の送迎など、子育て中の方を応援していただける方(提供会員)を募集しています。
提供会員になるために必要なことは事前講習会で学べます。

【事前講習会】※託児あり
とき・内容 ①7月11日(火)午前11時～正午

：乳幼児の救急看護法
②7月14日(金)午前11時～正午
：乳幼児の栄養と食事
③7月20日(木)午後1時30分～3時：乳幼児の身体の発達と病気

ところ ▼①②：子育て支援センター▼③：福祉会館
参加費 無料
申込期限 7月10日(月)
申込・問合せ ファミリー・サポート・センター(子育て支援センター内)(☎245・6588)

●「家庭の日」作文・ポスター募集

募集期間 8月18日(金)～31日(木)
応募区分 ▼作文の部▼ポスターの部

応募資格 市内在住の小・中学生
作品規定 ▼作文：400字
詰原稿用紙4枚以内。学校名・学年・題名・氏名を記入。最後に住所を記入(欄外可)。
▼ポスター：B3(四つ切り)画用紙を使用し、「家庭の日」と「毎月第3日曜日」を必ず入れ(ひらがな可)、裏面に学校名・学年・氏名・住所を記入。

応募方法 在籍する小・中学校の担任の先生へ提出してください。
※市外の学校在籍者は子ども課(窓口10番・東庁舎1階)へ

提出してください。
問合せ 子ども課(☎248・9026)

●Eco探検隊参加者募集



夏休みの自由研究の課題として、エコ(環境を守る)ことはいかがですか。

とき ①8月2日(水)②8月3日(木)各回とも午前9時30分～正午
ところ 旧上高井郡役所
内容 ①楽しく学ぼう「ごみの分別」②電気やガスを使わないピザ作り体験など

参加費 無料
対象 小学3～6年生
定員 各日25人(申込順)
申込期限 7月21日(金)
申込・問合せ ▼生活環境課(☎248・9019)▼男女共同参画課(☎248・9034)

行事・催し

●須坂の夏祭り

【第40回記念 須坂カッタカタまつり】
とき 7月22日(土)
ところ 須坂市街地周辺
内容 ▼フリーマーケット

【第30回記念 須坂みんなの花火大会】
とき 7月23日(日)▼イベント開始午後4時45分▼花火打ち上げ午後7時45分
ところ 百々川緑地(河川敷)
問合せ 須坂商工会議所(☎245・0031)

▼ダンスパフォーマンス▼踊りの祭典▼菫みこし など
交通規制 午後3時～10時
注意事項 ▼すぎか市民バスと路線バスの「末広町」、「笠鉾会館」、「芝宮」の停留所は、午後3時以降バスが停車しません。
▼ドローンなどの無線操作による飛行物の使用は、自粛いただきますようご理解・ご協力をお願いします。
※まつりの内容や時間など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
問合せ 商業観光課(☎248・9005)

【須坂祇園祭】

コース 芝宮・市街地・芝宮
天王おろし・笠鉾巡行
とき 7月21日(金)午前8時30分～
■天王あげ・灯笼行列
とき 7月25日(火)午後8時～
問合せ 笠鉾会館ドリームホール(☎246・7100)

●火大会

【第30回記念 須坂みんなの花火大会】
とき 7月23日(日)▼イベント開始午後4時45分▼花火打ち上げ午後7時45分
ところ 百々川緑地(河川敷)
問合せ 須坂商工会議所(☎245・0031)

広告欄

そのさと オープニングスタッフ募集
平成29年10月オープンに向け
介護は心を配るお仕事。スタッフが100%の力を発揮できるよう運営がスタッフのサポートとケアを最大限に実践します。ともに笑顔の職場を創りたい方、ぜひ一度お会いするご縁をいただければと思います。お気軽にお問い合わせください。
職種/ ユニットリーダー[正社員] 給料/ 当法人規定による
介護職[正社員・パート](未経験者可) 待遇/ 通勤費、資格手当、賞与年2回、ほか
看護師[正社員](夜勤なし) 勤務地/ 須坂市大字豊丘2754番地1
生活相談員[正社員] ※複数資格所持者優遇
ケアマネージャー[正社員]
社会福祉法人なすな「そのさと」開設準備室(担当:徳竹)
〒382-0021 須坂市大字豊丘2754番地1
080-9655-1849
そのさとの最新情報はこちら!
https://www.facebook.com/care.sonosato/
就職説明会を企画中! お問い合わせください

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

7月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002
とき 13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 1日(土)、8月5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 26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 18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 2日(日)、16日(日)、8月6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 13日(木)、27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 27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 19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 18日(火) 10:00~15:00
ところ 長野県不動産会館(長野市)
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 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

	5月	平成29年 1~5月	昨年 同期
火災	1	9	8
死者	0	1	0
傷者	0	0	2
救急出動	177	938	901
交通事故	13	44	60
急病	107	604	563
その他	57	290	278
救助	0	3	13
交通事故	0	2	5
その他	0	1	8

★交通事故

	5月	平成29年 1~5月	昨年 同期
件数	12	63	74
死者	0	0	0
傷者	14	70	88

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

●福井敬一 絵画展「福井敬一
が見た信州の山々」
須坂市にゆかりの深い画家・
福井敬一の絵画展です。
「信州DC」に合わせ、五味
池破風・高原など、山を題材に
した作品を中心に展示します。
とき 7月15日(土)~8月14
日(月)午前9時~午後5時
ところ シルキープラザアー
トギャラリー(須坂駅前ビル
シルキー2階)
問合せ 生涯学習スポーツ課
(☎248-9027)

●第6回 臥竜公園
フェスティバル
とき 7月30日(日)
午前9時~午後4時15分
ところ 臥竜公園
内容 ▼はしご車に乗って
みよう▼ボート無料開放▼子
ヒツジの竜ヶ池散歩▼かん
ちゃんとのふれあい▼親子灯
ろう作り教室▼紙芝居▼折り
紙教室 など
※臥竜公園商店会によるカキ



●まちじゅうがメセナホー
ル~2017夏
メセナホールで公演するア
ーティストが、ホールを飛び
出してみなさんの身近な場所
でコンサートをを行います。
入場料 各1000円(⑤の
み小学生以下500円)
※①~④は未就学児入場不可。
内容など詳しくは、メセナホー
ルホームページをご覧ください。

- ①沖野ゆみ(シヤズボーカル)+
高瀬龍一(カルテット)
とき 7月8日(土)午後6時~
- ところ 塩屋醸造(新町)
- ②奥村愛(ヴァイオリン)
とき 7月15日(土)午後2時~
- ところ 旧上高井郡役所
- ③南佳孝(ニューミュージック)
とき 7月16日(日)午後4時~
- ところ 糺屋本藤醸造舗(村石町)
※チケットは完売しました。
- ④田中靖人(サククス)
とき 7月30日(日)午後2時~
- ところ 南部地域公民館
- ⑤井上あずみ(ファミリーコ
ンサート)
とき 8月12日(土)午後2時~
- ところ シルキーホール(須
坂駅前ビルシルキー3階)
- チケット販売・問合せ メセ
ナホール(☎245-1800)

●豊丘ダムまつり
とき 7月30日(日)午前10時
~午後2時(雨天決行)
ところ 豊丘ダム
内容 ダム探検など
【豊丘ダムの夜間ライトアップ】
期間 7月28日(金)~30日(日)
午後7時~10時
問合せ ▼須坂建設事務所(☎
245-1671) ▼道路河川
課(☎248-9006)

●選挙人名簿定時登録者数

<6月1日現在>

男	20,517人 (-4人)
女	22,314人 (+1人)
計	42,831人 (-3人)

※()は、平成29年3月
2日との比較

●動物園イベント情報

【夏休みの自由研究を動物園でやろう】



内容・開催日時
 ①羊毛を洗おう！調べよう！
 と き ▼7月28日(金)▼29日(土)午前10時～正午
 ②「鳥の羽根を研究して羽ペンをつくろう！」
 と き ▼7月28日(金)▼29日(土)午後1時30分～3時
 ③「ウマのウンチで紙を作ってみよう！」
 と き ▼7月29日(土)▼30日(日)午前10時～11時
 ④「動物園の獣医さんの仕事を調べてみよう！」
 と き ▼7月29日(土)▼30日(日)午後1時30分～2時30分
 ①～④共通事項
 対象 小学3年生～6年生
 参加費 無料(入園料は必要)
 定員 各10人(申込順)
 申込期限 7月27日(木)
 【土用丑の日イベント】
 ウナギに見た目が似ているドジョウをペンギンに与えます。
 と き ▼7月25日(火)▼8月5日(土)▼6日(日)午前11時～11時30分
 内容 「トットちゃんちにドジョウがやってくる」
 ところ ペンギン舎
 定員 30人(先着順)

【ドリームナイトアットザズズ】

と き 7月29日(土)午後5時～7時(雨天中止)
 内容 エサやり体験など
 対象 3歳～18歳の障がいのあるお子さんと家族
 申込方法 須高地域総合支援センター(FAX)214・0158
 または臥竜公園管理事務所に
 ある申込用紙に記入して提出
 (FAX可)。
 申込期限 7月7日(金)
 【動物園からのお知らせ】
 ウサギ・モルモットのふれあいは、7月11日(火)～9月15日(金)の間、午前10時30分～正午のみになります。
 申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎245・1770 FAX 248・1793)

●高山植物とベニヒカゲに会おう

五味池破風高原で、高山植物や高山蝶ベニヒカゲの観察をしましょう。バーベキューもあります(希望者のみ)。
 と き 8月11日(金)午前10時～午後1時(雨天中止)
 集合 五味池破風高原第一駐車場
 講師 ▼山本裕美さん(樹木医) ▼高山蝶パトロール員
 参加費 ▼小・中学生100円
 ▼高校生以上300円
 ※バーベキューに参加する方は別途1000円(中学生以下は無料)。
 対象 片道1時間の山道を歩ける方(概ね小学3年生以上・中学生以下は保護者同伴)
 定員 30人(申込順)
 申込期間 7月10日(月)～8月7日(月)
 申込・問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248・9027)

●すざかこども食堂



と き 7月8日(土)午前11時30分～
 ところ 日滝地域公民館
 参加費 ▼子ども(高校生まで)：無料 ▼大人：200円
 ※メニューはカレールライスです。
 ※メニューはカレールライスです。
 問合せ すざかこども食堂実行委員会(斎藤)
 (☎090・4460・2919)

●紙芝居鑑賞会～民話の里豊丘今へと語り継ぐ～

須坂にまつわる民話の紙芝居鑑賞会を11月まで毎月開催します。
 と き ▼7月15日(土)▼8月12日(土)▼9月9日(土)▼10月14日(土)▼11月11日(土)各回とも午前10時30分～正午
 ●落語と紙芝居「笑って・聞いて！」
 と き 8月2日(水)午後1時

●第3回「ふるさと・内山塾」

と き 7月8日(土)午後1時30分～4時30分
 ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
 講師 内山節さん(哲学者)
 演題 「機能と超越、あるいは神秘―これからの社会思想を考える―」
 チケット 前売り1000円(平安堂須坂店で販売)
 ※高校生以下無料。交流会もあります(会費別途2000円)。
 主催 ▼NPO・999読書井戸端会議 ▼NPO法人ふおらむ集団999
 問合せ 「ふるさと・内山塾」事務局(長谷部)
 (☎248・1676)

広告欄

マリアこども園 体験入園 参加費無料

体験入園①しげた先生とプールあそび体験
 日時：7月31日月曜日 10:00～11:30
 場所：認定こども園 マリアこども園
 持ち物：お子様の水着・タオル・上履き
 お家の方も濡れても大丈夫な格好をお願いいたします。

体験入園②さき先生とリトミックあそび体験
 日時：8月1日火曜日 10:00～11:30
 場所：認定こども園 マリアこども園
 持ち物：上履き

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

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

講座・教室

うつ病の方の家族教室

とき 7月13日(木)午後1時30分～3時30分
 対象 うつ病の方の家族
 受講料 無料
 ※参加を希望する方は、事前に保健センターへご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。お気軽にお問い合わせください。
 問合せ 保健センター
 (☎248・9023)

30分～3時30分
 ところ シルキホール(須坂駅前ビル3階)
 出演 ▼信濃家中蔵さん▼
 蔵の町すざか昔を語る会
 入場料 無料(駐車場も無料)
 問合せ 退職公務員連盟須高支部(浅井)(☎248・6848)

人権交流講座

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)
 とき 7月20日(木)午後7時～8時30分
 ところ 人権交流センター
 講演 「発達障がいのある子どもたちへの支援と合理的配慮」
 講師 田幸康弘さん(須坂小学校通級教室担当)
 参加費 無料
 問合せ 人権交流センター
 (☎245・0909)

人権問題学習会

とき 7月27日(木)午後7時30分～9時
 ところ 福島人権ふれあいセンター
 講師 篠塚勉さん
 参加費 無料
 問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248・0456)

親子ふれあい人権教室

とき 8月8日(火)午前9時30分～正午
 ところ 人権交流センター
 内容 高齢者や障がいのある方、妊婦の方などの体験キツトによる学習 など
 参加費 無料
 対象 市内在住の親子
 定員 10組20人(申込順)
 申込期限 7月31日(月)
 申込・問合せ 人権交流センター(☎245・0909)

太極拳体験講座

とき ▼7月11日(火)▼18日(火)▼25日(火)▼8月1日(火)▼8日(火)各回とも午後1時30分～2時30分
 ところ 創造の家
 講師 須坂太極拳協会インストラクター
 参加費 無料
 申込・問合せ 須坂太極拳協会(☎248・3188)

初心者歓迎！
メンチント版画教室

とき ▼8月19日(土)▼20日(日)午前10時～午後4時
 ところ 須坂版画美術館
 講師 北村嘉朗さん
 参加費 1800円
 対象 中学生以上
 定員 10人(申込順)
 申込開始 7月20日(木)
 申込・問合せ 須坂版画美術館(☎248・6633)

リサイクル情報

《差し上げます》
 ▼押入れタンス▼ゴルフセット
 ▼果実酒びん▼背負い動力噴霧器▼座卓▼ポータブルトイレ
 ▼電動ベッド▼エアロバイク
 《譲ってください》
 ▼大正琴▼ゲートボールステイック▼ひな人形(7段)
 【《差し上げます》の申込期限と抽選日】
 申込期限 7月11日(火)
 交渉順位抽選日 7月13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)

善意の窓口

《寄附》 (敬称略)
 ▼須坂市の福祉充実のため(現金)：公益社団法人須高シルバー人材センター会員互助会「みつば会」▼須坂支援学校の備品充実のため(スラックライン可動式ラック・ライン一式)：一般社団法人スラックライン推進機構

寄附募集

届出1件
 【高仁神社夏祭り寄附】
 募集責任者 中山昌彦(仁礼町神楽奉納の会会長)
 募集金額の額 49万円
 期間 6月10日(土)～7月16日(日)
 問合せ 市民課
 (☎248・9002)

入居者募集

【市営住宅】			【特定公共賃貸住宅】		
募集団地	間取り		募集団地	間取り	
○豊丘	5戸	3DKB	○末広603号	3LDKY	
○豊丘	1戸	3DKY	家賃	75,000円	
○境沢	3戸	3KB	敷金	家賃の3カ月分	
○こくまち	1戸	3DKY	要件	同居親族・所得など	
○屋部	2戸	3DKB		※Y…浴槽あり B…浴槽なし	
募集期間	7月3日(月)～11日(火)		抽選日時	7月14日(金)午前9時	
問合せ	まちづくり課(☎248・9007)				

◎平成28年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品……ともだちのいやだということやらないよ 須坂支援学校小学部6年 小池尚葵さん

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……家族のためのお手伝い、居場所をつくり自尊心と生活力を育てます

7月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】（会場：保健センター、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	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
	8/4 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成29年4月1日～4月15日生 平成29年4月16日～4月30日生
1歳児健康相談	25 (火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年6月20日～7月7日生 平成28年7月8日～7月22日生
	1歳6か月児健康診査	21 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00
8/18 (金)		13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年1月18日～1月31日生 平成28年2月1日～2月15日生
2歳児健康相談	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
	8/7 (月)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年7月12日～7月28日生 平成27年7月29日～8月7日生
3歳児健康診査	28 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年6月29日～7月13日生 平成26年7月14日～7月27日生
もぐもぐ離乳食講座	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	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
	8/1 (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

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5月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月～9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月(5歳)の前日まで
平成29年4月生	四種混合1期初回	生後3か月～90か月(7歳半)の前日まで
平成29年2月生	BCG	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7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7月生	日本脳炎1期初回	生後6か月～90か月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成20年7月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成18年7月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

※生年月日によって対象年齢が異なります。詳しくは「健康カレンダー」をご確認ください。

【問合せ】

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

日曜・祝日の当番薬局

7月2日(日) 小布施
7月9日(日) かおり
7月16日(日) グリーン・わかば
7月17日(祝) コスモス
7月23日(日) コスモファーマ高山
7月30日(日) モリキ小布施
※芝宮前中島ファミリー薬局は16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 県立信州医療センター
(旧県立須坂病院)
問合せ ☎245-1650

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

税金などの納期限

納期限・口座振替日
7月31日(月)

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

- ◆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。

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎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.663

7 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

相手を知り、認め合うために

人権教育リーダー研修会

5月8日(月)、メセナホールにて市人権同和教育課が主催した人権教育リーダー研修会が行われ、各町の公民館長をはじめ230人が集まりました。北信教育事務所指導主事の小島豪さんを講師に迎え、身近な人権についての話を聞きました。

お互いを知るために

小島さんははじめに「緊張をほぐすには声を出すのが一番良いです」と話し、参加者全員で緊張をほぐすためのアイスブレーキングを行いました。

性的マイノリティとは

小島さんは「性的マイノリティ」というのは身体と心の性別が一致しなかったり、好きな性別も異性とは限らなかったりする人たちのことです。とても多様であり、身体だけでは男か女かを判断することは困難です。今の社会は男と女の2つだけの性を前提にしているのが当たり前で

多く残っているのが当たり前で、無知や偏見が多く残っているのではないかと考えます。そういう中で性的マイノリティの方々には、ありのままの自分を受け入れてもらえず、人知れず苦しい思いをしています。そのことを知ってほしいと話をしました。

あり、無知や偏見が多く残っているのではないかと考えます。そういう中で性的マイノリティの方々には、ありのままの自分を受け入れてもらえず、人知れず苦しい思いをしています。そのことを知ってほしいと話をしました。



▲ステージ上で話す小島さん

あり、無知や偏見が多く残っているのではないかと考えます。そういう中で性的マイノリティの方々には、ありのままの自分を受け入れてもらえず、人知れず苦しい思いをしています。そのことを知ってほしいと話をしました。



▲会場をまわり、意見を聞く小島さん(左)

まとめ

最後にスクリーンに一枚のポスターが映し出されました。



▲長野美術専門学校との連携で作られた人権推進ポスター

「オレンジ・黄色・白とくさんの色が混ざり合っており、この色の一つ一つが個性を表しています。1つの色でもきれいですが、混ざり合うことでさらに美しくなります。このポスターのように色々な個性が混ざり合い、協力し合い、支え合い、すてきな色あい(地域)を作っているのではないのでしょうか。個性を發揮してよりよい町にしていきたいでしょう」とまとめました。

がりがやん

みなさんは大道久司さんを御存知ですか。母親がマルガリータさんと言えばお分かりでしょうか。

そうです、木曾郡上松町出身の小結御嶽海関です。御嶽海関の本名を知ったのは、二年前の七月場所で十両優勝をした時でした。突き押しが得意で、十一勝四敗の大活躍でした。長野県からすごいのが出たぞ」と妻共々ファンになりました。あの頃は小ぶりに見えた体も、今では一七八センチ百五十キロの実に堂々とした体格です。その後、前頭で敢闘賞と技能賞を受賞し、今年の五月場所では、東の小結で出場、八勝七敗ながら殊勲賞を獲得しました。さて、九日から名古屋場所が始まりますが、新関脇になるのかどうか、大いに楽しみです。また、大関に昇進した高安関に「すぐに追い付きます」とコメントしており、誠に頼もしい限りです。▼先日、長時間かけてインターネットと格闘していた妻が「二日目の椅子席が二つ取れた」と自慢顔で言う。従妹と観に行く約束をしているとのこと。ともあれ私はテレビの前で、エールを贈ろうと思う。

井上地域遺跡群発掘講演会

井上地域公民館

5月19日(金)に開催された講演会に13人が集まりました。市生涯学習スポーツ課で発掘調査を担当している田中一穂学芸員から、発掘された遺物の説明などを聞き、井上地域の歴史を学びました。

土器から読み取れること

会場には、資料の一部として発掘調査で見つかった遺物が展示されました。

田中学芸員が土器を手に取りながら、焼き具合で作られた時代が分かること、焼く温度によって色や形に特徴が出てくることを説明し、参加者は熱心に聞いていました。

井上地域の始まり

講演会では、井上地域を流れる鮎川と遺跡群の関係と、遺物から分かる井上地域の歴史



▲昭和22年の航空写真。左端の鮎川は、元禄時代の絵図には写真内の実線の間にも流れていたとされています

です。北信の土器の特徴である赤色の着色も施されており、この地域で作られたことが分かります。収穫や天災・疫病な

史や当時の文化について解説がありました。(以下要旨)

はじめに、国道の拡幅工事に先行した発掘調査で見つかった旧鮎川を、昭和22年に作成された航空写真などで確認しました。当時の川岸は現在の地表よりも約3・5メートル低く、そこから、古墳時代初頭の祭祀に使用されたと思われる土器が見つかりました。その土器の中でも「装飾器台」は当時関東地方で作られた器形で、井上地域と関東地方との密接な関わりがあったことも分かる貴重なものです。

ど生活の多くを祭祀に頼る古墳時代の文化を垣間見ることが出来ます。井上地域では縄文・弥生時代の土器は見つかっていないことから、古墳時代が現在判明している井上地域最古の土器と考えられます。また、祭祀の土器は流水の勢いで切り取られたとされる状態で見つかっています。井上地域が鮎川の洪水と闘ってきた歴史を物語っています。

建物跡と遺物の関係

調査では集落では見られない建物の跡も見つかっていました。九尺(約2・7メートル)の等間隔で柱を立てる「掘立柱建物」という規格的な建て方が特徴です。付近では硯や小刀など集落では使われない品々も見つかりました。これは、およそ1300年前の奈良・平安時代には役所か寺院があった可能性が高いことを表しています。地元武士である井上氏の居館と堀の跡も見つかっています。

また、井上地域では天目茶碗が出土していることから、鎌倉・南北朝時代にはお茶を点てる文化があったことが推測できます。井上地域は文化度が高い地域であったとも言えるようです。

シリーズ わが町わが公民分館 春木町 第1回防災訓練

5月28日(日)、春木町で初めてとなる防災訓練を公民分館が主催で行い、役員をはじめ町の人たちが公会堂へ集まりました。災害に備えて春木町では平成8年に、地域を災害から守るための「春木町自主防災会」を組織しました。発足

から20年がたち、今年は普段行っている災害学習ではない実践的な訓練を計画しました。いざ災害が起きた時の自分の役割を確認し、どのような行動を起こすべきなのかを再認識しました。

訓練の様子

早朝に地震があったという想定で防災会の三役が公会堂に集まり、対策本部を設置しました。

そこから電話連絡での情報伝達の訓練を行い、役員を集めました。相手の不在など、スムーズに行かないこともありましたが、無事に最後の人が連絡することができました。

反省会

一連の訓練を終えたところ

で反省会が開かれ、意見交換を行いました。

意見①

災害時にはどこへ逃げればいいのかを一人ひとりが意識することが大切。そのため日頃からそれを家族で共有し合うことが必要だと思った。

意見②

災害対策をしても自分のこととしてとらえていない人が多いように思える。例えば「自分や家族の身を守るにはどうすればいいのか？」というように、身近な所から話が始めれば自分のこととして認識しやすいのではないだろうか。



▲反省会で意見を出し合う様子

課題を見つけ、次に活かす

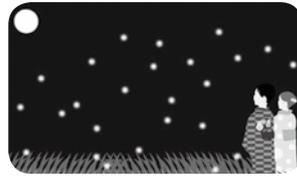
訓練を終えて、春木町公民分館長の場秀樹さんは「今回の訓練はたくさんの方が点・課題点を見つけたのが何よりの成果でした。今回の意見を参考に、自主防災会が今以上に機能する体制を春木町のみならずと話をしたいと思います」と話しました。



高甫地域公民館

見る
ホテル観察会

鮎川にたくさんのホテルが飛んでいきます。夕涼みを楽しみながら観察してみませんか。



とき 7月7日(金)
午後7時30分～8時30分

集合 株式会社鮎川(仁礼町)
講師 酒巻裕三さん
参加費 無料

※悪天候の場合には中止になることがあります。

問合せ ☎248・1925

井上地域公民館

学ぶ
オリンピックパラリンピックホストタウン事業講演会
中国の真実の姿を
知ろう

長年、日中友好運動に関わってきた講師に、中国の現状

や日中関係について最新の情報をお聞きします。

とき 7月19日(水)
午後7時～8時30分

ところ 井上地域公民館
演題 「最新の中国事情」
講師 西堀正司さん
(長野県日中友好協会理事長)

入場料 無料
問合せ ☎246・2488

日滝地域公民館

作る
ギリシヤ料理講座

ギリシヤ料理「ムサカ」(なすを使ったグラタン風料理)を作りますか。

とき 7月25日(火)
午前9時30分～午後1時

ところ 日滝地域公民館
講師 高津孝道さん

参加費 600円/人
持ち物 エプロン、三角巾、フオーク(はし)、食器用ふきん

定員 15人
(男性も大歓迎です)
申込 7月18日(火)まで

※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ ☎248・1686

日野地域公民館

体験
盆花アレンジメント
講習会

お盆の定番の花を使って、いつもと違う飾り花を作ってみませんか。

とき 8月10日(木)
午後2時～4時

ところ 日野地域公民館
講師 古平静子さん
参加費 1700円/人
(お花・材料代)

定員 10人
申込 7月10日(月)～
※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎246・2274

南部地域公民館

見る
第13回 竜ヶ池
灯籠流しの夕べ

昭和20年代まで行われていた竜ヶ池灯籠流しが復活して13回目になります。

思い思いの夢や願い、絵を描いた「灯籠」が水面に幻想的に映ります。

とき 8月11日(金)
午後6時30分～8時

ところ 臥竜公園竜ヶ池
問合せ ☎245・0273



「北信濃ふれあいウォーク」
廃止のお知らせ

須坂市中央公民館で毎年開催をしておりました「北信濃ふれあいウォーク」は、事業の見直しにより今年度から廃止になりました。

長い間、多くの市民の皆様にご参加、ご協力いただきました。誠にありがとうございました。



平成30年 須坂市成人式

とき 平成30年1月7日(日)
午後2時～4時(予定)

ところ メセナホール

対象 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方
※12月に該当者に案内状をお送りします。



成人式スタッフ募集!

平成30年成人式の企画・運営を行う、新成人のスタッフを募集します。自らの手で、思い出に残る成人式をつくりあげませんか(会議は10程度行います)。

定員 15人程度
申込 7月28日(金)まで
問合せ 中央公民館 ☎245-1598

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	7月3日(月)・8月1日(火) 午前10時～正午	なし 無料	不要	仁礼コミュニティセンター ☎245-8118
②パソコン相談室	7月4日(火)・8月2日(水) 午前10時～正午	なし 無料	不要	高甫地域公民館 ☎248-1925
③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	7月3日(月)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	豊丘地域公民館 ☎245-9768
④パソコン相談室	7月18日(火) 午後2時～4時	なし 無料	不要	
⑤パソコン相談室	7月24日(月) 午後2時～4時	なし 無料	不要	井上地域公民館 ☎246-2488
⑥スマホ&タブレット講座 ＜全3回＞	8月1日(火)～3日(木) 午後2時～4時	10人 500円/人	7月3日(月)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	日野地域公民館 ☎246-2274

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・②・④・⑤はパソコンの持込可

社会教育団体からのお知らせ

問合せ	入場料	ところ	とき	展示
☎0906233(西澤)	☎0903223(櫛引)	無料 公園 (南部地域公民館)	午前10時～午後5時 8月13日(日)	写真展「山」 山に親しみ、山の恩恵に感謝して撮影した山の写真を展示します。

夏休み親子映画会のお知らせ

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

とき	ところ	問合せ
7月27日(木) 午前10時～正午	井上地域公民館	246-2488
7月28日(金) 午前10時～正午	豊洲地域公民館	246-3232
7月31日(月) 午前10時～午後3時30分	仁礼コミュニティセンター	245-8118
8月1日(火) 午前9時30分～10時15分 午後1時30分～2時15分	豊丘地域公民館	245-9768
8月1日(火) 午前10時～正午	南部地域公民館	245-0273
8月1日(火) 午前10時～正午 午後1時30分～3時	高甫地域公民館	248-1925
8月3日(木) 午前10時～11時	旭ヶ丘ふれあいプラザ	246-3783
8月3日(木) 午前10時～正午	日滝地域公民館	248-1686
8月8日(火) 午前10時～午後2時	日野地域公民館	246-2274
8月9日(水) 午前9時30分～11時 8月10日(木) 午前9時30分～11時30分	中央公民館	245-1598

夏休み子ども学習室

中央公民館・旧上高井郡役所および各地域公民館の一室を涼しい学習の場として開放します。

◆市内在住の小・中学生

期間 7月25日(火)～8月23日(水)
午前9時～午後5時
(地域公民館のみ土・日・祝日は除く)
ところ 中央公民館・各地域公民館

◆市内在住または市内の高校に通学している高校生

期間 7月26日(水)～8月23日(水)
午前9時～午後7時
ところ 旧上高井郡役所

※講座等で使えない場合や時間が変更になる場合があります。

※使用前に事務室で受付をし、使用できる部屋や時間などを確認してください。

問合せ 中央公民館・各地域公民館 (右表参照)
旧上高井郡役所 ☎245-5559

すざか女性未来館だより

おかげさまで

No.100

【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。

○参加費のお支払いは、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

夏休み親子向け教室

小学校の夏休み期間中、親子で参加できる講座です。みなさんの参加をお待ちしています。

①和紙を使った うちわを作ろう

和紙をちぎって貼り、ひまわり柄のうちわを手作りしてみませんか。



▲竹でできた骨組みで涼しげな印象です

とき 8月4日(金)
午前10時～正午

ところ 中央公民館
教室（2階）

講師 若草会のみなさん

参加費 500円/枚

※うちわは親子1組につき2枚まで制作できます。

支払期限 7月26日(水)

持ち物 水彩画用の絵筆

定員 親子10組

対象 小学生とその保護者

申込 7月20日(木)まで

問合せ ☎214・6041

②木製のいすを 作ってみよう

親子で子ども用のいすを作ってみませんか。

とき 8月6日(日)
午前10時～正午

講師 中央公民館
教室（2階）

参加費 2000円/個

支払期限 7月26日(水)

持ち物 かなづち

定員 親子10組

対象 小学生とその保護者

申込 7月21日(金)まで

問合せ ☎214・6041



▲背もたれもあり座りやすく丈夫ないすです

男性のための 基礎から学ぶ料理教室

〈全3回〉

初心者向けの料理教室です。包丁をほとんど持ったことがない、そんな方も大歓迎です。全3回で少しずつレベルアップを目指しましょう。

とき 8月17日(木)、31日(木)
9月14日(木)

ところ 午前10時～午後1時

内容 すざか女性未来館
料理実習室（2階）

定員 毎回3～4品の料理
に挑戦します

講師 清水重徳さん

参加費 3000円/人

支払期限 8月10日(木)

※材料を事前に準備しますの
で、欠席の場合の返金は
できません。ご了承ください。

持ち物 エプロン、三角巾、
食器用ふきん

定員 12人

対象 料理初心者の男性

申込 7月12日(水)まで

問合せ ☎214・6041

採れすぎ夏野菜を活用！ 「なす」のアレンジ料理

「なす」などの夏野菜、余ったり、メニューが同じになつたりしていませんか？ひと工夫して普段と違った料理に挑戦してみましょう。

とき 8月21日(月)
午前10時～正午

ところ すざか女性未来館
料理実習室（2階）

内容 マーボなす風焼うどん
他4品

講師 浜岡一美さん

参加費 1000円/人

支払期限 8月14日(月)

持ち物 エプロン、三角巾、
食器用ふきん

定員 16人

申込 7月12日(水)まで

問合せ ☎214・6041

おでかけパソコン教室

講座名	とき	ところ	定員・参加費	申込
①デジカメ写真整理術 ＜全3回＞	8月7日(月)～9日(水) 午前10時～正午	すざか女性未来館 大講習室（2階）	10人 500円/人	7月28日(金)まで
②ムービーメーカー講座 ＜全3回＞	8月28日(月)～30日(水) 午前10時～正午			8月18日(金)まで

①、②とも **講師** NPO法人信州SOHO支援協議会

※パソコンは主催者側が用意します。参加費は講座初日に徴収します。

◎2講座同時の申し込みも歓迎します。写真を使ったムービー作りに挑戦してみませんか。

進 推
涯 生
セ 学
ン 習
だ ン
よ タ
り ー



学ぼう成ろう「須坂人」
須坂市民総合大学

須坂市を「まるごと」学びの場とする「須坂市民総合大学」は「いつでも、どこでも、だれでも」学べる大学です。入学は、生涯学習推進センターで随時受け付けています。申込書に必要事項をご記入いただき「須坂人手形」頒布代300円を添えて申し込みください。

「須坂人手形」を受け取り、

現在、受講者数は136人で、今年3月には8人目の須坂人が誕生しました。

生涯学習推進センター主催の必修講座や、「広報すざか」年3回発行する「まなびーず情報」に掲載されている市内の講座やイベントに参加して、学習の記録をつけていきます。学習の記録が50講座（そのうち必修講座10講座）に達すると「須坂人」に認定されます。単位取得の期限はありませんので、ご自分のペースに合わせて学習を進めてください。



詳しくは、生涯学習推進センターまで問い合わせください。
問合せ 生涯学習推進センター
☎ 214-6086



▲須坂人手形(一冊300円)

須坂市民総合大学
必修講座今後の予定

【伊能忠敬公の須坂測量と
生き方の魅力】

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
講師 市川美津夫さん

【堀直虎没後150年記念事業
歴史文化講演会Ⅱ
(市立博物館共催)】

とき 11月11日(土)
午後2時～4時

ところ 須坂市シルキーホール
講師 村石正行さん
(長野県立歴史館専
門主事史学博士)

【須坂市の産業①
農業・工業の過去、現在、
未来(須坂学舎共催)】

とき 平成30年1月27日(土)
午前9時～正午
ところ 中央公民館

講師 市農林課、市産業連
携開発課職員
ホール(3階)

【須坂市の産業②
商業・観光の過去、現在、
未来(須坂学舎共催)】

とき 平成30年2月10日(土)
午前9時～正午

ところ 中央公民館
ホール(3階)
講師 市商業観光課職員

※7月1日現在の予定です。
この他、生涯学習・歴史・文化などの講座を開催いたします。詳細が決まり次第、お知らせいたします。

夏休みこども寺子塾

竹の水テッポウづくり

昔懐かしい「竹」を使った水テッポウを作って遊びましょう！

夏休みの思い出に、友達、親子、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に参加しませんか。
大勢の子どもたちの参加をお待ちしています。



▲作った水テッポウで楽しく水遊び(昨年の様子)

とき 8月5日(土)
午前9時～11時

ところ 中央公民館前庭
講師 寺子塾のみなさん
定員 25人(先着順)
参加費 100円/人
(材料代・保険料)

※事前申し込みは不要です。
共催 中央地域づくり推進委員会第2部会
生涯学習推進センター

問合せ ☎ 214-6086



生涯学習

須坂学舎だより

第10期生

4月から「第10期 生涯学習須坂学舎」の2年間にわたる学びがスタートしました。

受講生は「須坂市を知ることを楽しみに学んでいきたい」、「郷土の歴史や地理、伝統文化などを知り、伝えていけるようにしたい」などの目標をもって学習に取り組んでいます。今回は、学習活動の様子を紹介します。

「須坂市の地理

〜地形とくらし〜

(5月26日金)

講義と現地学習

須坂市の「地形とくらし」をテーマにして、地形がもたらすくらしとの関わりについて、長野県地理学会副会長の渡辺敏泰さんを講師に迎え講



▲プロジェクターで画像を見ながら学習しました

義と現地学習を実施しました。まず、講義では須坂市周辺の山々の海底火山からの成立や、隆起後の地形のでき方、谷合いから流れ出る土砂が堆積してできる扇状地などを学びました。

講義後は、北相之島の相之島排水機場、相之島町公会堂の千曲川水位標など、実際の河岸段丘や清水の湧き出る様子を見学しました。



▲千曲川水位標に示されている過去の洪水時の水位の高さに驚く受講生

〈受講生の

日常生活の中からの感想文〉

腰をまげて歩けばちょうどいいような細い坂道をのぼりつめた家に生まれ、なぜこんな田んぼもない不便なところに人は住んでいるのだろうと思いつつ、高校から市外に出て進学、就職しました。自分は不幸者（親には生んでくれて感謝しています）と思つた時もありました。今は

新しい団地住まいです。生家は江戸時代後半からあったのかなと推測しますが、もともと古く弥生時代より前の縄文遺跡が出土しています。子ども頃は、小川にカジカが住む清流でした。最近では家も人も減少していますが、逆に水は一時の牧畜の大量飼育で汚れた雨のたびに流れ出て飲む気もしません。

水の働きによって何万年も前から、山地↓扇状地↓沖積地と変化するなかで、田の神団地の公園のなかの一角、幸高地籍住宅地のなかの透明度の高い湧き水、清流を案内されて大発見でした。

縄文時代には、地表も地下も変わらず清らかな水だったのでしようか、今はひっそりと山地から地下を渡り、人目を避けるかのように扇状地の端から湧き出ています。

「昔は、地形が人の住むところを決めた。現在は人が住むところを決める。(渡辺講師の言葉より)」

自分は、70年の時代のなかで、その2ヶ所の場所に住んでいます。まだまだ感動して学習することがありそうです。今日の講習ありがとうございました。

【10期生 阪田元広さん】

生涯学習推進員が

取材しました

『健康マーじゃん』

毎週土曜日の午前11時半、旭ヶ丘ふれあいプラザからジャラジャラとにぎやかな音と、楽しそうな声が聞こえてきます。マージャンを楽しんでいる皆さんです。

代表の花岡昭男さんが町の役員を退任するにあたり、役員仲間との交流を続けたいとの思いでつくったのが、この『健康マージャン』です。立ち上げにあたっては、長野市まで見学に行くなどご苦労があったようです。須坂市でも早く立ち上げ、今年でちょうど10年になります。

「賭けることはしない」、「タバコを吸わない」、「アル



▲自分たちで組み立てて作った台を使用しています

コールを飲みながらやらない」という文字どおり健康的なマージャンです。点数制で月間チャンピオン、年間チャンピオンを決め、記念品として砂糖を贈呈しています。ほかにも月1回芋煮会をして楽しんでいます。



▲毎回くじ引きで組み合わせを決めています

現在では老人福祉施設からも依頼があり、毎週金曜日に訪問して初心者の方々に教えています。

マージャンをすることによって、認知症の予防にもなるとのこと。そのためか、みなさんはつらつとしていらつしやいました。言いたいことを言いながら、見るからに楽しそうにされているみなさんの輪に加わりたい思いでした。

(生涯学習推進員会

旭ヶ丘分会 山崎 記)



図書館だより

開館時間	平日 午前9時～午後7時
休日	午前9時～午後5時
休館日	5月祝日
	5月13日

5月来館者数	8,850人
貸出冊数	20,984冊

6日(木)から開館します

長期休館中、館内の改修や新コーナーの設置などを行いました。
ご不便をおかけしましたが、須坂図書館がより利用しやすくなりました。みなさんのご来館をお待ちしています。

【休館前との変更点】

- ◆ 児童コーナーの充実
自由研究や調べものができる「児童室」を設けました。
- ◆ 閲覧コーナーの新設
ゆったりと本や新聞をご覧いただけるスペースを設けました。
- ◆ 郷土資料室の移設
本館2階に移動し、より使いやすいになりました。
※入室には、申し込みが必要。
- ◆ 新コーナー開設
ご利用の多い旅行やパソコン関係の本をまとめ、探しやすくなりました。
- ◆ 講習室や会議は西館で
旧職業訓練校を「西館」として整備し、2階に講習室を設置(2部屋)しました。

行事のご案内



夏休み子どものついで親子たなばたまつり

「地域づくり須坂未来塾」共同企画

とき 7月29日(土)
午前10時～正午

ところ 中央公民館(3階)
対象 幼児～小学生と保護者
内容 ▼パネルシアター▼
七夕かざりづくり▼子ども縁日
※作った飾りをつけた「ミニ笹」を持ち帰れます。
参加費 無料(申込不要)
持ち物 はさみ



◆◆平成29年度 読書感想文コンクール課題図書◆◆

ロビーに展示しています。貸し出しは一人1冊・2週間です。

	長野県課題図書(1類)	全国課題図書(2類)
小学低年生	また おこられてん	ばあばは、だいじょうぶ
	おにぼう	なにがあっても ずっといっしょ
	みてるよ! 父ちゃん!!	アランの歯はでっかいぞ こわーいぞ
	くれよんがおれたとき	すばこ
小学中年生	4年2組がやってきた	くろねこのどん
	ミミとまいごの赤ちゃんドラゴン	空にむかってともだち宣言
	私が今日も、泳ぐ理由	耳の聞こえないメジャー ーガー ウィリアム・ホイ
	あたし、アンバーブラウン	干したから…
小学高年生	ハルと歩いた	チキン!
	星野道夫	ぼくたちのリアル
	捨て犬たちとめざす明日	霧の中の白い犬
	幽霊少年シャン	転んでも、大丈夫
中学生	アポリア あしたの風	円周率の謎を追う
	いい人ランキング	ホイッパーウィル川の伝説
	夜間中学へようこそ	月はぼくらの宇宙港



新刊案内

ちゅうちゅうたこかいな
そらまめくんのほらつばあそび
きやべつばたけのびよこり
つまんないつまんない

新井洋行
なかやみわ
甲斐信枝
ヨシタケシンスケ

よくわかる消防・救急
春くんのいる家
ワンダーガーデン
キキとジジ

PHP研究所
岩瀬成子
クリステイヤーナ・S
角野栄子

インターネットの次に来るもの
安全基準はどのようにできてきたか
深海生物の「なぜそうなった？」がわかる本
はつみみ植物園
栗原心平のとっておきパパごはん
平家物語 犬王の巻
7番街の殺人
ピエロがいる街

ケヴィン・ケリー
橋本毅彦
北村雄一
西島清順
栗原心平
古川日出男
赤川次郎
横関大

信州須坂どこでも図書館紹介⑬



どこでも図書館

「蝶の民俗館」

蔵の中に世界の珍しい蝶の標本を集めたミニ博物館(大人300円、小学生150円)。入口の胡蝶庵は誰でも入ることができ、ずらりと並んだ蝶の本や絵、装飾品、玩具などを無料で楽しむことができます。



開館時間 金曜日～日曜日・祝日(4月～11月)
午前9時～午後5時
電話番号 248-5164



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
3・10・18・24・31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

テーマ展

古代須坂びとのくらし

須坂園芸高等学校発掘調査速報展

須坂園芸高等学校敷地内を対象に、6年間の発掘調査が行われま

した。調査中に出土した土器などを博物館で展示します。いにしへの須坂びとは、どのような生活をしてきたのでしょうか。奈良・平安時代の「ふつうのくらし」に迫ります。ぜひ、ご来館ください。
とき 7月11日(火)～8月27日(日)

みなさんのお越しをお待ちしています。



▲発掘調査で出土した平安時代の土器



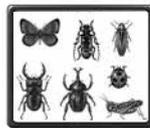
「臥竜山たんけん」2017 夏は昆虫採集!

※長そで・長ズボンでご参加ください。

☆「臥竜山の昆虫で標本&キーホルダー作り」

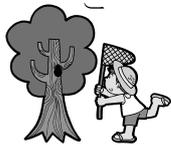
とき 7月29日(土)午前9時～11時30分
※雨天中止
ところ 博物館周辺

参加費 270円(保険料と材料代)
持ち物 ▼虫取りあみ ▼虫かご ▼虫よけ ▼飲み物
定員 30人(申込順)
申込期間 7月1日(土)～23日(日)



☆「臥竜山のセミナー」

とき 8月5日(土)※雨天中止
集合 博物館前
参加費 50円(保険料)
申込期間 7月1日(土)～30日(日)
【昼の部…ぬげがら調べ】
時間 午前9時～11時30分
持ち物 ▼虫取りあみ ▼虫かご ▼虫よけ ▼飲み物



定員 40人(申込順)
【夜の部…羽化の観察】※保護者同伴
時間 午後6時30分～8時
持ち物 ▼懐中電灯 ▼虫よけ ▼飲み物
定員 30人(申込順)



《中世須坂の仏教美術調査資料から》 浄運寺蔵 釈迦如来立像(出山釈迦)一軀

浄運寺の釈迦如来立像は、「出山釈迦」を表現しています。ゴータマ・シツダールタ(悟りを開く前の釈迦の名前)は、断食など6年に及ぶ厳しい修行の果てに、苦行の無意味さを悟り山を下りました。そのときの姿を表したのが「出山釈迦」像です。

苦行時代の釈迦の姿を表す彫像はいくつか残されていますが、「出山釈迦」をモチーフにしたものはほとんど残されていません。しかし、このモチーフは禅僧たちの間で好まれ、優れた絵画作品が多く残されています。このことから、「出山釈迦」は中国で禅宗とともに生まれたモチーフと考えられています。

本像の由緒は、明治15(1882)年の『信濃國上高井郡寺院明細帳』の中に、寛保元(1741)年、長崎の住人・覚成という人物が、海中に出現した本像を当地にもたらし、その翌年に浄運寺の釈迦堂に遷座されたと記されています。

特徴は、左肩を覆い右肩をあらわにする、いわゆる偏袒右肩の着衣法で袈裟を身に着けています。左右の手を衣で覆い、やや前かがみで岩坐の上に立ち、頭頂は肉髻と螺髻のない円頂、頬がこけ胸骨や肋骨が浮き出て痩せ細った姿を表しています。

類例として奈良国立博物館の彫像が知られていますが、「出山釈迦」像が彫像として表される例は極めて少なく、その制作年代を絞り込むことは困難です。しかし、禅宗の影響下で生まれた像であることや奈良国立博物館像が室町時代の作と推定されていることなどからすると、制作年代は、あまり古くさかのぼらせることはできないと考えられます。

いずれにしても、「出山釈迦」の姿を表す希少な像です。



▲浄運寺蔵
釈迦如来立像
須坂市指定有形文化財
制作年代 室町時代～江戸時代
品質構造 木造玉眼素地
像高 65cm



信州須坂の台所 7

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。



なすときゅうりのピリ辛漬け

調理時間
約60分

健康長寿レシピのマメ知識

香味野菜を入れることで、少量の調味料でも美味しく食べられる浅漬けです。



一人分の成分

■エネルギー…18kcal ■塩分…0.5g ■野菜…60g

【材料】(約10人分)

- なす…5本
- きゅうり…2本
- 赤パプリカ…2個
- 青しそ…20枚
- ねぎ(みじん切り)…小さじ1
- しょうが(みじん切り)…小さじ1
- みょうが(みじん切り)…小さじ1
- 唐辛子(小口切り)…お好み
- 塩…少々
- 酒・しょうゆ…各大さじ1

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



【作り方】

- ① なすは、食べやすい大きさに切ってあく抜きをし、塩をふってもみこみ、重石をのせる。
- ② きゅうりは、すりこぎでたたくいて食べやすい大きさに切る。
- ③ 種を取った赤パプリカと青しそは、千切りにする。
- ④ ねぎ、しょうが、みょうがのみじん切りと調味料を合わせる(唐辛子はお好みで)。
- ⑤ ①のなすは水洗いし、手でしぼり、②～④を合わせて重石をのせ、しばらく置いたら出来上がり。



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. 6. 1現在()内前月比
 人口……………51, 255(+31)
 男 ……………24, 784(+10)
 女 ……………26, 471(+21)
 世帯……………19, 718(+26)

広報

すぎか

発行日 平成29年7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37円)

▼娘が祖母と背を比べると、娘の身長が、祖母を超えていました。一瞬沈黙の後、祖母はうれしそうに微笑みました。子どもの成長は早いもので、いつの日か私も追い抜かれてしまう時が来るかも知れないと考えさせられました。(岡田)

▼レンゲツツジが見ごろを迎えた五味池破風高原自然園に行ってきました。素晴らしい景色とツツジハウスのジンギスカンのおいしさに感動！さらに、地元の方からたくさんのサクラノボをいただき、人の温かさにも感動しました。(佐藤)

▼先日、春木町の防災訓練を取材しました。役員の方をはじめみなさんの一生懸命な姿を見て、災害が起きるかどうかではなく、起きた時のことを考え準備・行動することが大切だと改めて実感しました。(浦野)

よもやまばなし