

すざか

広報



●最後のイルミネーション (詳細は23ページ)

- 今月号の主な内容 -

- P2 特集「新春インタビュー」
- P6 確定申告のご準備を
- P8 日頃から災害に備えましょう
- P10 健康は口から
- P12 消防署からのお知らせ
- P14 歴史的建造物5件を登録
- P16 「元気づくり支援金」事業募集
- P18 「市長への手紙」の意見紹介
- P20 みんなの広場(お便り紹介・クイズなど)
- P22 まちの出来事
- P24 情報ファイル
- P31 公民館だより



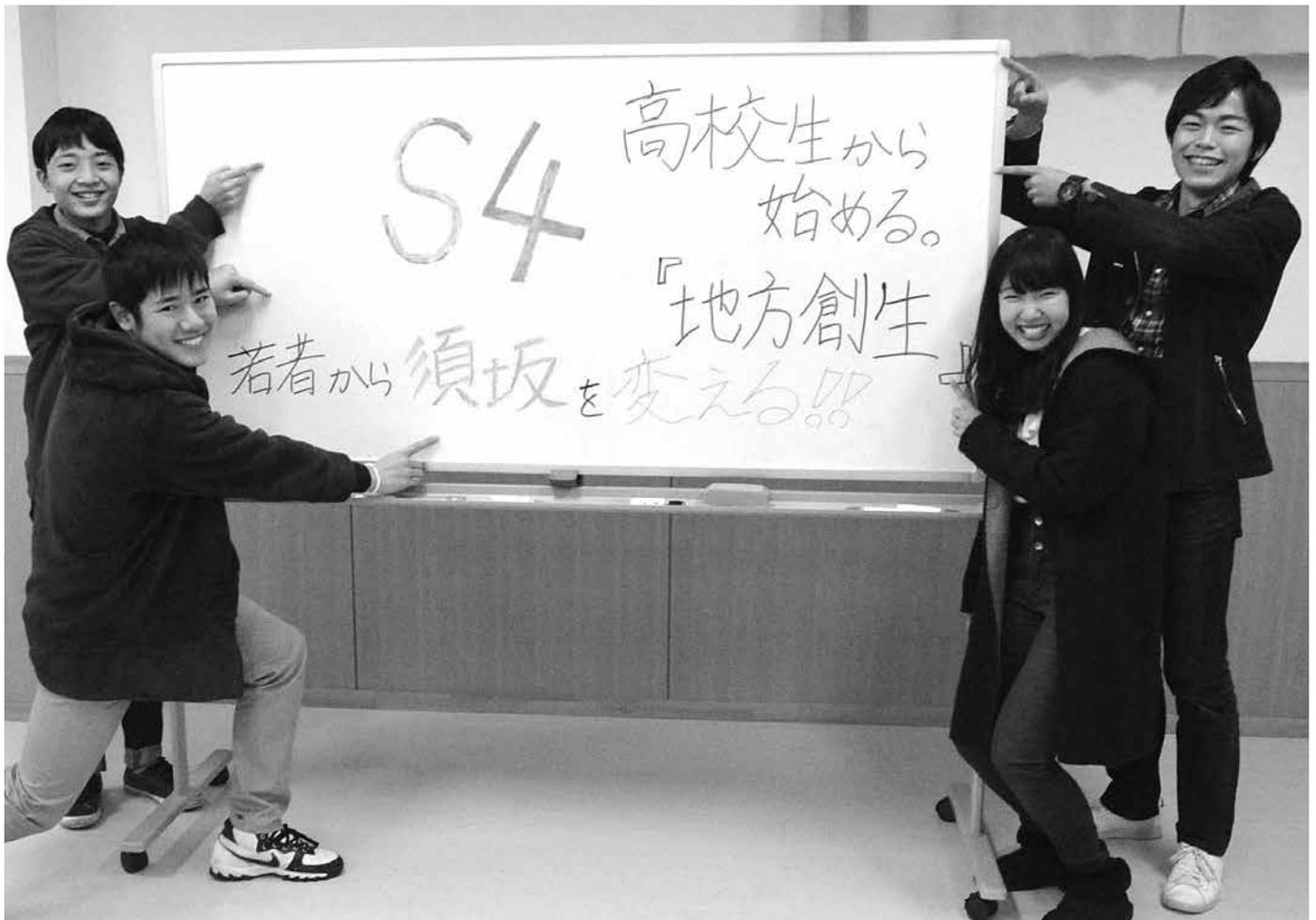
須坂市花と緑のまちづくり事業マスコットキャラクター「かんなちゃん」





特集 新春インタビュー

S4メンバーの高校生 に聞く



.....

須坂市には半径 1 km 以内に高校が 4 校あります。このことに目を付けた高校生たちは、4 校が協力し合って、少しずつ須坂市を良くしていこうと考え動き出しました。

「若者から須坂を変えていきたい」、「高校生から始める『地方創生』」をキーワードに「S4」^{エスフォー}というグループを結成した高校生に話を聞きました。

.....



■ 渋川駿伍さん
須坂高等学校 3年
(長野市)

S4を創設

渋川 昨年9月20日にシルキーホールで市内4校の高校生が集まり、初めて討論会をしました。討論会では、須坂市に対する思いを3グループに分かれて発表し、その中で、市内4校が連携したグループ「S4」をつくってはどうかとの結論になりました。4校は普通科のほか、農業や商業など専門性が高く、みんなで集まれば面白い集団になる。討論会だけで話を終わらせたくないとの思いにかられ、その夜、参加したみんなに連絡を取りました。

白谷 討論会があった夜、渋川くんから連絡をもらいました。以前に、やりたいことができなかつた苦い思い出があったので、すぐに結成することに賛成しました。

土屋 私も渋川くんから誘いを受けました。討論会での話が興味深かつたので、賛成しました。

鈴木 僕も討論会でのS4の話聞いた時、面白くてワクワクしました。渋川くんから連絡を受けて、すぐに賛成しました。

渋川 他にも声をかけたみんなから快諾をもらい、10人で結成しました。

S4の活動

渋川 S4の活動は、まず須坂市のことを知り、須坂市に興味を持ち、須坂市を良くしていきたいという共通認識を持つことから始めました。僕が市役所や市の関連施設から集めた資料やRE S A S(地域経済分析システム)を活用して、須坂市のことを学び、どのようにしていけば良くなるのかを議論しました。

土屋 私は保育や福祉のことを調べ、須坂市は他自治体と比べると、手当など福祉が充実していることがわかりました。そのことを知っている人が少な

く、情報発信が必要だと思いました。

白谷 議論は白熱し過ぎてしまい、最終的には、行政が行うべきことを議論していました。

渋川 確かに白熱しました。普段の会話にないことを話せて楽しかったです。なかなか結論が出なくて、途中で休憩した時、ふと高校生しかできないことをやれば良いと思ひ、みんなで須坂市の良いところをSNSで情報発信しようという結論になりました。活動方針は「高校生から始める地方創生」をキーワードに、高校生が自主的にできる活動をしていく。また、来年も行われる討論会を基軸にプロジェクトを立ち上げていくことも決めました。S4の名前は「須坂」の頭文字のイニシャルをとり、討論会をきっかけに4校が結集したため「S4」に決まりました。今は県内に同じ考えを持つ高校生がたくさんいることもわかり、「信州」の頭文字の意味合いもあります。また「S4」を「長野県高校生グループ」とも意味づ

けています。現在は10校22人で構成し、遠い所では諏訪の高校生もいます。

土屋 まだ顔を合わせたことのないメンバーがいます。また、活動している女性のメンバーが少ないため、女性の観点で話し合える仲間が増えたらうれしいです。

渋川 男女の考えは大切だと思います。僕以外の3人は須坂市に住んでいます。また、よそ者の視点も大事だと思います。市外や女性のメンバーが増えると、いろいろな意見やアイデアが出て、さらに面白くなると思います。

白谷 S4の活動として、昨年11月から12月にかけて、市内4校の高校生を対象に、須坂市のことをどう思っているかのアンケートを取りました。

渋川 須坂市のことをどう思っているか、どんなところが好きで、足りないものは何か、同世代が須坂市のことをどう思っているか、興味深いです。



■ 白谷勇樹さん
須坂東高等学校 3年
(馬場町)



土屋 アンケートを見て、ぜひ一緒に活動していきたいという女子高生がいたら大歓迎です。

洪川 来月に須坂市の総合戦略会議に出させていただくことが決まっています。今回のアンケートの結果をプレゼンテーションするので、当面はみんなの結果をまとめていくのが活動です。

白谷 高校卒業まで残り3カ月。昨年9月20日の討論会で「高校生カフェを創ろう」という話が出ました。ぜひ高校生カフェを実現したいです。僕たちが日頃勉強する場所は、自宅以外には学校の図書館や市立図書館しかありません。高校生カフェを創れば、カフェで勉強することができます。

鈴木 そのカフェを高校生が運営すると、とても面白そうです。

土屋 須坂市には名所がたくさんありますが、道がわかりづらいという話を聞きます。そこで私たちがまち歩きア



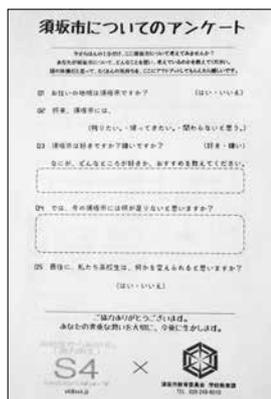
■ **鈴木聡さん**
須坂東高等学校3年
(望岳台)

プリなどSNSを使って情報発信して行けば良いのではないかとという考えがありました。

鈴木 高校生の力でできることはまだまだあると思います。これからいろんなアイデアを出して企画していきたいと思っています。

洪川 S4の1期生として、いろんな活動を考えていますが、まずはS4を知ってもらうことが僕たちの役割だと思っています。

白谷 行動は後輩たちに任せて、S4を広めていくことが僕たち1期生の役割です。



▲市内4高校で実施したアンケート

これから

鈴木 高校生は須坂市にある企業をあまり知らないと思います。僕たちが積極的に企業と連携することで、高校生に須坂市の企業を知ってもらい、一人でも多くの人に須坂市の企業に就職してもらえたらうれしいです。

土屋 私は子どもが好きなので、高校生が幼稚園・保育園児や小学生を対象に須坂市内を案内し、スタンプラリーみたいなイベントをすると面白いと思います。高校生は須坂市のことをもっと学び、幼稚園・保育園児や小学生は須坂市のことを小さいころから学ぶこととなります。また、公園などで高校生が子どもの面倒をみることもできたら、お母さんたちは子育てしやすくなると思います。

白谷 須坂市には耕作していない農地がたくさんあります。須坂園芸高校の生徒に先導してもらい、幼稚園・保育園

児と一緒に食物を育て、食育の場として利用していただけたら良いと思います。

洪川 ここで話すだけでもいろいろなアイデアが出てとても楽しいです。将来、小学生や中学生とも連携していく活動をしていきたいです。そうすることで、一段と大きな組織にもなります。

須坂市の良いところ、改善すべきところ

洪川 良いところは、今回S4を立ち上げることで、僕たち高校生の話をしっかり大人が受け止めてくれるところが素晴らしいです。こんな環境はつくりたいと思ってもつくれません。

土屋 私も、良いところは洪川くんと同感です。寂しいところは、須坂駅前などの店がどんどんなくなっていることです。遊ぶ場所もありません。

白谷 僕も、ショッピングセンターに

あった店に買い物したことを覚えていません。今は店が数軒しかありません。空き家は社会的な問題になっています。今後の商業につながっていくので、なんとかしていただけたら良いと思います。

鈴木 須坂市はいろいろなことに手を出し過ぎていると思います。また、すべてが中途半端に感じます。これといったものを一本に絞っていった方が良いと思います。良いところは、自然があり、ゆっくりしていて、のどかで、居心地が良いところです。

最後に一言

洪川 卒業後は、それぞれ別の進路を歩みますが、S4を支えていく必要があります。市外や県外に出て初めて気づくことがあると思います。また、大学で勉強して、そのことをS4に還元していくことが僕たちの役割です。何年後か何十年後にもS4があり続けられ、形容詞が「すごい」しか思い浮かばない須坂市になってほしいと思います。

土屋 私は一生須坂市にいたいと思います。S4に入って、須坂のことをこんなに考えるとは思いませんでした。今は須坂のことを考えるところでも楽しくなります。S4の認知度が高まり、興味を持ってもらえたらうれしいです。

白谷 この記事を見て、少しでも興味を持ってもらえたらうれしいです。

鈴木 仲間と議論することで、いろいろな考えがあるんだと思え、自分の知識が増えて楽しいです。いろんな高校生に仲間に入ってもらいたいです。

洪川 どんな偉人や革命家でも一人で行えることは限られています。高校生が集まり議論することで、少しでも変わることが出来ます。また、活動を通して仲間の大切さをとても感じます。少しでもワクワクを感じた高校生がいたら、ぜひS4に参加して、いろんなアイデアを出し合しましょう。S4のメールアドレス(s4@svk.jp)へご連絡ください。

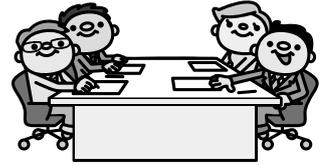


つちやかほさん
■土屋花帆さん
須坂高等学校3年
(亀倉町)



申告の準備はお早めに

市・県民税と所得税の確定申告のご準備を



問合せ 税務課(☎026-248-9001)

■ 営業・農業・不動産の収支内訳書作成相談会の日程

相談日	対象地区	
	受付時間 午前 9 時～11 時	受付時間 午後 1 時～3 時30 分
1 月31 日(火)	境沢町、相森町、高畑町、豊島町、中島町、九反田町、二睦町	高橋町、大谷町、本郷町、旭ヶ丘町、北旭ヶ丘町、上八町、下八町、亀倉町
2 月 1 日(水)	新田町、小河原町、南小河原町、幸高町、望岳台、村石町、夏端町	小島町、相之島町、北相之島町、松川町、村山町、仁礼町、米子町、塩野町
2 月 2 日(木)	八重森町、高梨町、五閑町、福島町、野辺町、明德町、米持町	峰の原高原、沼目町、塩川町、田の神町、井上町、大日向町、豊丘町、豊丘上町

※上記に記載のない町の方で相談会に来られる方は、いずれか都合の良い相談日にお越しください。

■ 収支内訳書作成相談会

2月16日(木)から、平成28年分所得の確定申告が始まります。
営業・農業・不動産収入がある方は収支内訳書を作成し、医療費控除がある方は領収書を集計するなど、申告の準備をしましょう。

営業・農業・不動産の収入がある方で、確定申告書に添付する収支内訳書の作成が困難な方を対象に、相談会を開

催します。
※相談内容は収支内訳書の作成のみです。確定申告書や市・県民税申告書の作成・提出は受け付けません。
相談日 左表のとおり
ところ 市役所303会議室(本庁舎3階)
対象 ▼青色申告以外の方で、収支内訳書の作成が困難な方 ▼減価償却費の計算が困難な方
持ち物 ▼出荷伝票など収入がわかるもの ▼事業で支出したものの領収書や通帳など
※伝票や領収書などは集計し

■ 所得税の還付申告

記帳して、お持ちください。
確定申告書などの窓口設置は1月25日(水)から
平成28年分の確定申告書、確定申告の手引き、医療費控除の明細書、添付台紙などは、1月25日(水)から税務課(窓口③番・本庁舎1階)で配布します。

申告書は、印刷して郵送で提出できます。
事業者の方で固定資産税を必要経費に含める方へ
営業・農業・不動産の申告で、固定資産税を必要経費とする方は、平成28年4月に送付した固定資産税の納税通知書に同封した課税明細書に、土地や建物の税額を記載してあります。
該当する部分の税額を合計して算出してください。

■ 国民健康保険税などの社会保険料控除額の資料発行は1月16日(月)から

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料は社会保険料控除になります。申告書には、平成28年1月1日から12月31日までに支払った金額を記載してください。

長野税務署
▼1月4日(水)～2月15日(水)：若里市民文化ホール(長野市)
※土・日曜日、祝日は除く(2月19日(日)と2月26日(日)は開設)
確定申告書は、国税庁ホームページの確定申告書作成コーナー(<http://www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinkoku/shotoku/kakutei.htm>)から作成できます。作成した申

須坂市へ支払った金額がわからない方は、1月16日(月)から税務課(窓口②番・本庁舎1階)で3つの保険料をまとめて控除額の資料を発行します。
持ち物 免許証など本人確認ができるもの(顔写真のないものは、保険証など2点)
※同一世帯以外の代理申請は

委任状が必要です。
※他市町村への納付額は、該当市町村にお問い合わせください。

ふるさと納税をした方へ

個人の方が自治体へ寄附をした場合、寄附額の2千円を超える部分が、所得税の控除とともに市・県民税の所得割の一部が控除されます。

確定申告のときは、申告書第2表下段にある「住民税に関する事項」の「寄附金税額控除」のうち、「都道府県・市区町村分」の欄にも、ふるさと納税の合計額を忘れずに記載してください。

【ふるさと納税ワンストップ特例制度】

給与所得のみで確定申告の必要がない方などは、寄附するときに申請書を提出することで、所得税と市・県民税の控除分が翌年度の市・県民税の所得割から一括で控除されます。

対象 確定申告または市・県民税の申告の必要がない方で、寄附先の自治体数が5団体以内の方
※ふるさと納税以外に寄附をした方や医療費などの控除を

追加する方などは、申告が必要で、寄附先から送付された寄附受領証明書を添付して、確定申告などをしてください。

住宅借入金等特別控除を受ける方へ

住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）を受けるには、給与の年末調整で申告するか確定申告が必要です。

申告方法

▼初めて住宅ローン控除の申告をする方：長野税務署で所得税の住宅ローン控除の確定申告をしてください。

※2月16日(木)以降は若里市民文化ホール(長野市)

▼2年目以降の方：給与所得のみで年末調整が済んでいる方は、申告の必要はありません。年末調整で住宅ローン控除を含めなかった方は忘れずに申告期間中に確定申告をしてください。

【市・県民税の住宅ローン控除】

住宅ローン控除を受ける方のうち、居住開始年が平成19年から20年の間以外の方で、住宅ローン控除により所得税額がゼロになった方は、所得税で控除しきれなかった税額が翌年度の市・県民税から控

除されます。
※5月31日(木)までに住宅ローン控除の申告をしなければ、控除を受けられません。ご注意ください。

医療費控除の申告をする方は高額療養費の申請をしてください

医療費の自己負担額が高額になったとき、申請により高額療養費が支給される場合があります。

該当すると思われる方は、加入している健康保険組合などに確認してください。

※国民健康保険加入者は、健康づくり課窓口④番・本庁舎1階)で申請してください。

持ち物 ▼領収書原本(申請後に返却します) ▼世帯主のはんこ ▼振込先の口座番号がわかるもの

問合せ 健康づくり課
(☎026・248・9018)

医療費控除は一人ずつ集計し、合計してください

医療費控除は、平成28年中に医療機関や薬局などに支払



った医療費をもとに計算します。

領収書を提出していただき、領収書の整理や集計をお願いします。

介護サービス料のうち、医療費控除の対象になるものは、領収書に「医療費控除の対象になる金額」と表示されています。表示がない場合は、領収書を発行した施設にお問い合わせください。

障害者控除を受けられる場合があります

障害者手帳などをお持ちでない方でも、福祉事務所長が発行する「障害者控除対象者認定書」を提出することで、障害者控除を受けられる場合があります。

対象 65歳以上で介護保険の要介護認定を受けているなど、障がい者に準じる状態であると認められる方

手続き・問合せ 高齢者福祉課
(☎026・248・9020)



1月1日(日)以降に購入した市販医薬品が医療費控除の特例対象になります

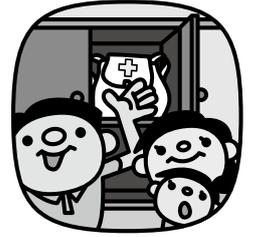
健康の保持増進や予防の取り組みとして健康診断や予防接種など行なった方が、1月1日(日)以降にスイッチOTC薬品(要指導医薬品と一般医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)を購入したときの年間支払い額のうち、1万2千円を超える金額を所得控除できる特例が創設されました(上限8万8千円)。

平成30年2月・3月の申告時に、従来の医療費控除と特例のどちらかを選択して申告できます。

対象医薬品は領収書に明記されます。1月1日(日)以降に市販医薬品を購入した方は、領収書を大切に保管しておいてください。

今年の申告相談は2月16日(木)～3月15日(水)です。
日程や会場は『広報すぎか』2月号でお知らせします。





日頃から災害に備えましょう

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

平成28年4月の熊本地震では、震度7を28時間以内に2度観測しました。また、同年10月の鳥取中部地震では、活断層が発見されていない場所で、震度6強を観測するなど、今までに経験したことのない災害が発生しています。いつ起きるかわからない災害に対して、まずは家庭でできる防災対策を行いましょ。また、日常的に点検して、備えを充実しておきましょう。

防災とボランティア

毎年1月15日～21日は「防災とボランティア週間」、1月17日は「防災とボランティアの日」と定められています。

これは、平成7年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」をふまえ、設けられました。災害時のボランティア活動や市民の自主的な防災活動の認識を深めることと、防災への備えを充実強化することを目的としています。

地域の防災力を高めていくためには、日頃から地域の住民や事業所、ボランティアなどが連携・協力していくことが大切です。

いざという時にどのように行動すれば良いか、防災ボランティア活動や身近な防災対策を家庭でも話し合いましょ。また、非常持ち出し品や非常備蓄品も日頃から確認しておきましょう(詳しくは、

『広報すぎか』6月号5ページをご覧ください。



ボランティア活動は誰でも参加できます

災害時のボランティア活動というと、何か特別なことをしなければいけないと身構えてしまふ人がいるかもしれせん。しかし、「手伝いたい」という気持ちさえあれば誰でも参加できる活動です。積極的に参加しましょ。

わが家の点検をしましょ



家具などの転倒・落下防止のために、L字型金具や留め金、支え棒などを利用して固定しておきましょう。また、高い所には重いものを置かないように、寝室には家具などを置かないようにしましょ。

いざというときに、家族間の連絡方法の確認を

災害時に安否情報の取り次ぎをしてもらえる親戚や知人など(遠方に住んでいる人であることが必要)を決めておきましょう。

NTTの「災害用伝言ダイヤル171」や携帯電話会社の「災害用伝言掲示板」の活用を家族で決めておきましょう。

自分たちのまちは自分たちで守る

自分たちのまちは自分たちで守るという意識をもつことが大切です。また、いざというときに協力して素早く行動できる体制づくりも必要です。自主防災組織は市内の全69町(自治会)にあり、地域での自主的な防災活動を担っていただいています。

防災の基本

- ▼自分の身は自分で守る
- ▼自分で判断して行動する
- ▼助けを必要とする人を減らす
- ▼被害を受けると人手がとられて地域の力が低下するため、日頃から備える

防災講演会

近年、地震や台風などによる災害が毎年のように発生しています。

近い将来、南トラフ地震や首都直下型地震が発生する可能性が高いといわれています。自然災害はいつどこで発生してもおかしくありません。

東日本大震災時に、仙台市消防局長として捜索活動などを指揮した経験に基づき、災害が発生した時に地域住民に求められる活動などを講演します。

とき 1月14日(土)午後2時30分～4時
ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
※車でお越しの方は、長電パークキングをご利用ください。
演題 東日本大震災とこれからの災害対策
講師 高橋文雄さん(元仙台市消防局長)
参加費 無料(事前申し込み不要)



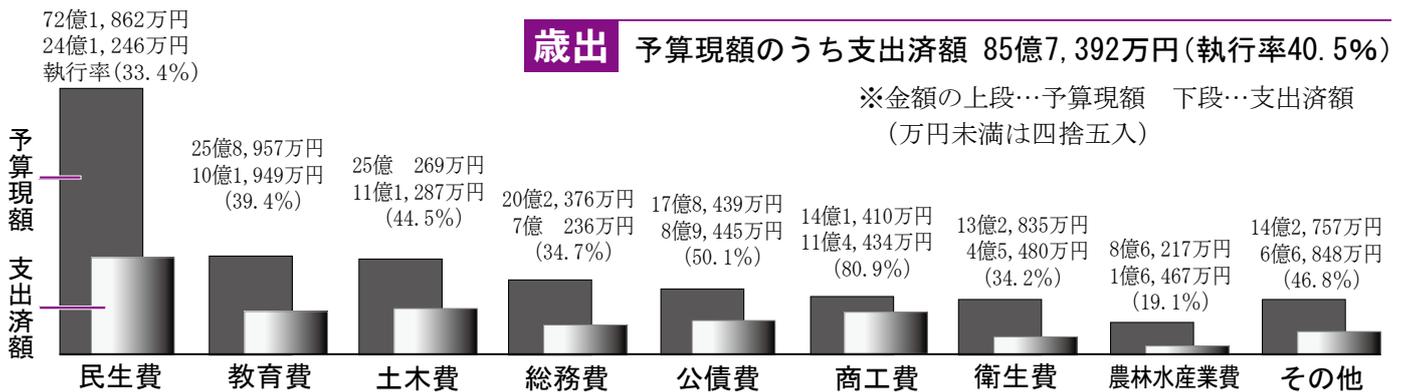
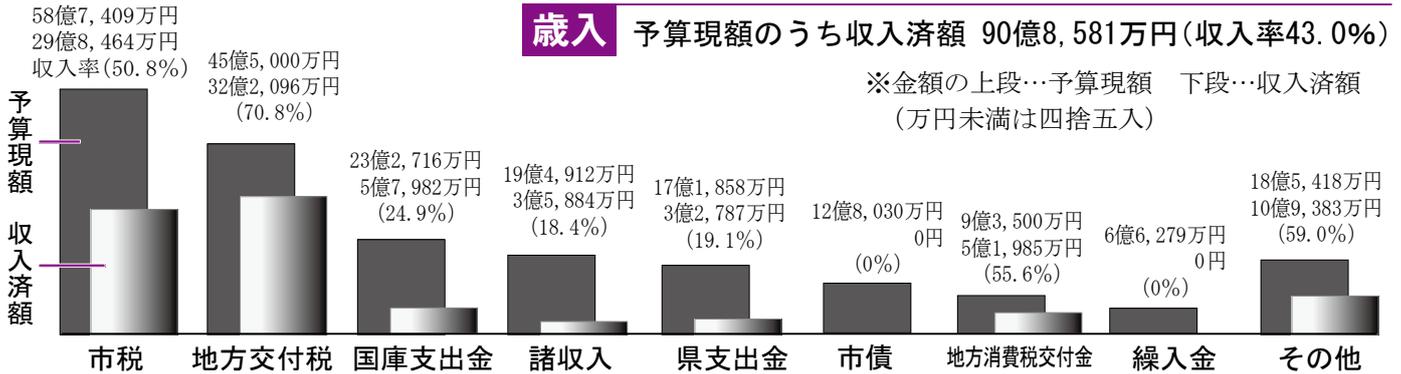
▲高橋文雄さん

平成28年度 予算執行状況

市では、予算や収入・支出の状況を年2回「財政状況」として公表しています。今回は平成28年9月30日現在の各会計の歳入(収入)と歳出(支出)の執行状況をお知らせします。

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

【一般会計】 予算現額 211億5,122万円



【企業会計】

水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	12億7,700万円
	支出	12億1,053万円
資本的	収入	8,555万円
	支出	6億8,139万円

下水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	21億486万円
	支出	18億8,684万円
資本的	収入	12億497万円
	支出	18億5,746万円

宅地造成事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	2,005万円
	支出	1,974万円
資本的	収入	0円
	支出	277万円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	67億9,051万円	24億2,818万円	27億9,093万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	720万円	43万円	54万円
介護保険	43億2,582万円	17億3,486万円	16億6,211万円
後期高齢者医療	5億6,096万円	1億7,353万円	2億3,324万円

●用語解説

▼収益的収入・支出

…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収入・支出

…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの



～須高歯科医師会から～

健康は口から

口腔ケアの詳細は、
かかりつけの歯科医院
にご相談ください。



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

口は大切な器官

口は、「呼吸する」、「食べる」、「話す」、「顔の表情をつくる」など、人が生活していくための器官として大切な役割を担っています。
口の健康は、全身の健康と密接につながっています。

介護が必要な方の お口の健康

歯には、**歯垢**と呼ばれる細菌の層が付着します。
特に、歯と歯の間や歯と歯肉の境目、歯肉が下がって歯の根元が露出した箇所**歯垢**が残りやすい(図1参照)ので、丁寧なブラッシングが必要ですが、自分で歯をみがいたり、うがいができず、介護が必要な方は、介護する方が歯ブラシやスポンジブラシなどを使ってきれいにすることで、全身の健康を保ちます。また、楽しく会話をし、おいしく食べることにもつながります。

【介護が必要な方の観察・注意すべきこと】

- ▼口の開き具合
- ▼痛みの有無
- ▼口から食べることができるかどうか

- ▼飲み込むことができるかどうか
- ▼歯がとがったり・ぐらぐらしたり、むし歯が大きくなっていないか
- ▼歯肉が赤く腫れたり、血やうみが出ていないか
- ▼歯石や歯垢がついていないか
- ▼強い口臭の有無 など

【介護が必要で入れ歯をお使いの方の観察・注意すべきこと】

- ▼入れ歯が壊れたり、とがったところがないか
- ▼会話や食事をするとき、入れ歯が落ちたり浮いたりしていないか
- ▼かむと痛みがあるか

- ▼入れ歯が汚れていないかなど

口腔のケアに使うもの

まずは歯ブラシです。毛の部分は小さめで、毛先が平らにカットされているものを使いやすいです。
歯ブラシの硬さは「ふつう」か「やわらかめ」がおすすめです。

電動歯ブラシはさまざまなタイプがあります。使用する方の状態に合ったものを選ぶことが大切です。かかりつけの歯科医院にご相談ください。
また、電動歯ブラシは、手に固定すれば、手に障がいがある方にも適する場合があります。

歯ブラシ以外にも、歯間ブラシや糸ようじも有効です。歯肉のマッサージも効果的です。

また、舌スポンジやスポンジブラシなどを使って、口の中に残った食べかすや汚れを掃除しましょう。

口腔ケアの利点

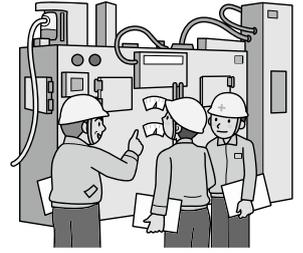
口腔ケアの利点(図2参照)は、むし歯や歯周病の予防、口臭の軽減など、口の中を改

【図2】 口腔ケアの利点



善するだけでなく、そしゃく機能(かむ・飲み込む)が回復します。
そしゃく機能が回復すると、唾液の分泌が増えて消化吸収が進み、口から食べられるようになります。
口から食べられるようになると、食生活が改善し、体力や抵抗力がついて身体の機能が回復します。
その結果、外出したり、友達との会話ができて食事が楽しくなるなど、生活全般が豊かになります。

市役所職員(上級) 電気・機械(社会人枠)を募集



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
電気・機械 (社会人枠)	昭和51年4月2日～平成 2年4月1日生まれの方	4年制大学の電気もしくは機械専門課程卒業程度の学力を有し、民間企業などで職務経験(※)を5年以上(3月までに5年になる方を含む)有する方	4月1日現在で須坂市に住民登録がある方

(※)「民間企業などで職務経験」は職務期間が複数ある方は、通算することができます。

募集職種・受験資格 上表のとおり

募集人員 若干人

募集期限 1月18日(水)

受験手続 総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください(郵送可。18日(水)の消印有効)。

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

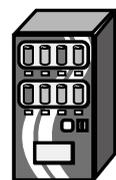
試験日 ▼一次試験(筆記試験・専門試験・職場適応性検査・作文)…1月29日(日)

▼二次(個別面接・集団討議)…2月10日(金)

募集

自動販売機の設置事業者を 募集します

申込・問合せ 財政課(☎026-248-9016)



4月から3年間、次の市の施設に清涼飲料水やカプセルトイの自動販売機設置を希望する方を募集します。

施設

- ▼市役所地下食堂：2台
- ▼消防本部：2台
- ▼臥竜公園：4台
- ▼臥竜公園南口駐車場：2台
- ▼臥竜公園庭球場：1台
- ▼市民体育館：3台
- ▼北部体育館：1台
- ▼図書館：1台
- ▼中央公民館：2台
- ▼旧上高井郡役所：1台
- ▼高甫地域公民館：1台
- ▼日野地域公民館：3台
- ※台数は、清涼飲料水の自動販売機の募集台数です。
- ※カプセルトイの設置スペースは臥竜公園にあります。

入札資格

須坂市物品等入札(見積)参加資格者で、次の要件をすべて満たすこと。
▼市内に本店・支店などを有する法人・個人
▼市の施設に自動販売機を3年以上設置した実績があり、故障したとき速やかに対応できること
▼市税を滞納していないこと
▼暴力団員およびその構成員でないこと

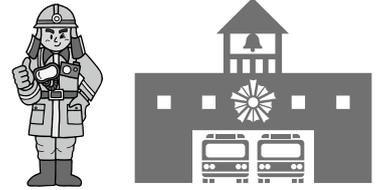
受付期限

1月13日(金)
※土・日曜日、祝日、1月1日(日)～3日(火)は受け付けていません。

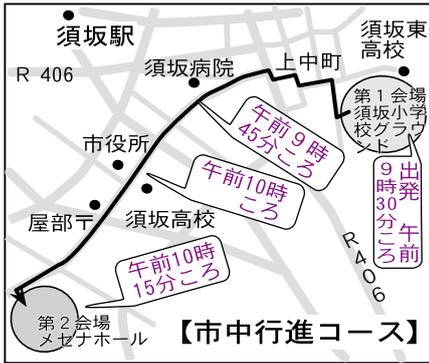
申込書類

市ホームページからダウンロードできます。※詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合せください。

消防署からのお知らせ



申込・問合せ ▼須坂市消防出初式…総務課(☎026-245-4100)
▼普通救命講習会…消防署(☎026-245-0119)



消防出初式を行います。
みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。
とき 1月8日(日)
ところ ▼第1会場：須坂小学校グラウンド(午前9時～)
▼第2会場：メセナホール(午前10時30分～)
※市中心の経路とおよその通過時間は左図のとおりです。



▲昨年の消防団出初式市中心行進の様子

須坂市消防出初式

普通救命講習会



▲心肺蘇生法の様子

大切な家族が突然倒れ、意識がない…その時あなたはどうしますか？
倒れた人にとって、救急車が到着するまでの数分間が命にかかわる大切な時間です。その時に何をすべきか、何ができるかを学びましょう。
とき 2月12日(日)午前9時～正午
ところ 消防本部(3階)
内容 ▼1歳児以上に対する心肺蘇生法(人工呼吸・胸骨圧迫心臓マッサージ) ▼AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法
参加費 無料
定員 12人(申込順)
申込期限 2月10日(金)
※下のQRコードからいざというときの救命処置を確認できます。



入札参加資格

平成29・30年度の入札参加資格審査などを行います

申込・問合せ 財政課(☎026-248-9016)

市が発注する建設工事の請負や建設コンサルタント等業務委託、物品購入などの入札(見積)に参加を希望する場合、あらかじめ審査を受ける必要があります。

建設工事等入札参加資格審査(定期審査)

資格の種類
▼建設工事：建設業法で定める工事
▼建設コンサルタント等業務：測量、建築関係建設コンサルタント(建築設計)、土木関係建設コンサルタント、地質調査、補償関係建設コンサルタント
受付期間 2月1日(水)～20日(月)
有効期間 6月1日～平成31年5月31日
申請要領・申請書類 市ホームページからダウンロードできます。また、財政課(市役所本庁舎2階)でも配付して

います。
※今回から「社会保険等への加入」を申請要件に追加しました。

物品購入・小規模工事の登録は随時受け付けています

【物品等入札(見積)参加資格審査】
対象 市が発注する物品の購入や委託業務(建設コンサルタント等業務を除く)などの入札(見積)に参加を希望する方
有効期間 資格認定の翌日～平成30年3月31日
【小規模工事受注希望者登録制度】
対象 市が発注する50万円以下の工事(建築物などの修繕を含む)の受注を希望する方
有効期間 登録の翌日～5月31日



特殊詐欺や悪質商法などのトラブルが発生!!



長野県消費者被害防止啓発キャラクター「もしかっち」

問合せ 市民課 (☎026-248-9002)

市内でオレオレ詐欺被害が発生しています。オレオレ詐欺以外にも、悪徳商法の被害による相談が須坂市の消費生活相談窓口へ寄せられています。

悪質業者は高齢者を狙っています

「お金」、「健康」、「孤独」といった高齢者が抱える3つの不安要素に付け込み、言葉巧みに高額な商品を買わせるなどのトラブルが発生しています。

高齢者に多いトラブル事例

【訪問販売】

家上がり、長時間居座るなど、強引な方法で高額商品を買わせませす

【電話勧誘】

あいまいな返事をする事で健康食品などが送り付けられます

【点検商法】

「無料点検」を理由に家上がり、工事が必要と脅して工事契約を結ばせませす

トラブルを防ぐには

▼不必要な勧誘は、すぐにはつきりと断りましょう

▼しつこい訪問は、家族や複数人で対応しましょう
▼工事をするときには、すぐに契約せず、複数の業者から見積もりをとるなど慎重に検討しましょう
▼おかしいと思ったら、すぐに相談してください

高齢者を見守る方へ

高齢者宅の品物や人の出入りなど、いつもと違った点がないか見守りをお願いします。

【おかしいと思ったら】

- ▼声をかけてください
- ▼事実確認をしてください
- ▼専門機関につなげてください



知らないと怖い！インターネットトラブル

正しい知識を身につけてトラブルにあわないように気をつけましょう。

【突然請求画面が表示された】

うっかり画面をクリック・タッチした部分に悪意を持った仕掛けがあり、突然画面に請求が表示されます。

「登録完了」、「解約したい場合は24時間以内に電話してく

ださい」などの表示が出て、絶対に電話しないでください。電話することで強引な請求を受けたら、二次被害につながる可能性があります。また、支払う必要がないものが大半です。まずは消費者相談窓口にご相談しましょう。



【メール交換だけのつもりが高額請求】

サイト業者に雇われた「サクラ」などが、異性や芸能人などになりすましてメッセージを交換することで、有料サイトなどに誘導します。また、メール交換などの有料サービスを利用させ、なか

ら、

子どものスマートフォンなどにはアクセス制限を

大人と比較すると、子どもはインターネットのトラブルにあう可能性が高いです。

有害サイトやコミュニティサイトなどのアクセスを制限するフィルタリングを設定しましょう。

年齢や成熟度に応じて選択できるフィルタリングはトラブル回避のための有効な手段です。

設定方法

▼Webサイト…各携帯電話の会社にご確認ください。

▼アプリ…各基本ソフト(iPhone・Androidなど)の設定画面から設定してください。

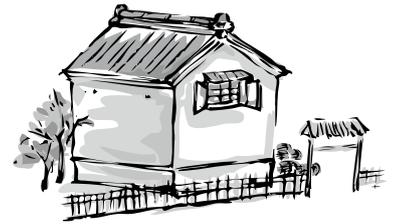
※「Webサイト」と「アプリ」の設定が必要です。



困ったときの相談先

- ▼市役所消費者相談窓口(窓口①・1・本庁舎1階)
☎026-248-9002
- ※月々金曜日(12月29日・1月3日と祝日を除く)午前9時～午後5時
- ▼北信消費生活センター
☎026-223-6777

須坂市歴史的建造物を 5件登録しました



問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

歴史的建造物の保存・活用

須坂は明治から昭和初期にかけて製糸業で栄えました。この時代に建てられた豪壮な土蔵造りの町家が多く残っていました。平成元年の調査でこれらの建物が失われていることがわかりました。

市では、平成5年から歴史的建造物を保存する事業を行なっていますが、近年さらに取り壊しが目立ってきました。須坂市の歴史と文化を伝える歴史的な景観を形成している建造物を保存・活用し、市民の財産として後世に継承する目的で、平成24年に「須坂市歴史的建造物登録制度」を創設しました。

蔵の町並みの魅力を高め、町中ににぎわいを創出していきます。

歴史的建造物の登録とは

市内にある建造物のうち、原則として建設後50年以上経過した建造物で、次のいずれかに該当し、所有者の同意を得られるものです。

▼須坂の歴史的景観に寄与しているもの

▼造形の規範になっているもの

▼再現することが容易でないもの

選定された建造物は、「須坂市歴史的建造物審査会」での審議を得て登録します。

また、不特定多数の方が利用できるものなどの条件を満たした場合、「須坂市歴史的建造物を活かしたまちづくり事業補助金」を活用できます。

歴史的建造物の紹介

昨年12月16日に新たに5件須坂市歴史的建造物に登録され、30件となりました。今回新たに登録となった5件を紹介します。

【牧家(蔵のまちギャラリーぶらり館)】

所在地 大字須坂337番地1
建造物 主屋
登録基準 須坂の歴史的景観に寄与



▲牧家(蔵のまちギャラリーぶらり館)

【丸山家】

所在地 大字須坂336番地1
建造物 ▼主屋▼土蔵
登録基準 須坂の歴史的景観に寄与



▲丸山家

【長谷川家】

所在地 大字須坂332番地
建造物 店
登録基準 須坂の歴史的景観に寄与



▲長谷川家

【中村家(中村洋品店)】
所在地 大字須坂399番地

建造物 店

登録基準 須坂の歴史的景観に寄与



▲中村家(中村洋品店)

【川浦家(ラノッキオ)】

所在地 大字須坂209番地2
建造物 主屋
登録基準 須坂の歴史的景観に寄与



▲川浦家(ラノッキオ)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

下水道をやさしく使いましょう

みんながルールを守って快適な環境を

問合せ 上下水道課(☎026-248-9013)

下水道は、豊かな自然や美しい水、健康的で快適な生活環境を次世代に残すために重要で不可欠な施設です。

下水道に接続しましょう

下水道に接続すると、トイレや台所などで使った水は、地下に埋められた下水道の管を通じて下水処理施設に集められます。

また、処理される過程ですでてくる汚泥は、養分を含んでいます。肥料に利用されたり、レンガやブロックを作る材料にも使われます。

下水道に接続していないと、使われた水は側溝に流され、臭いや虫が湧く原因になり、近隣の方に迷惑をかけてしまうことがあります。

須坂市の水洗化率は94.3%です。下水道に接続しましょう。

下水道の接続を考えている方へ

須坂市では、トイレをくみ取りから水洗に、新たに下水道に接続する方を対象に、融資あつせんを行なっています。※住宅の新築や改築（建て替え）は対象になりません。詳しくはお問い合わせください。

ルールを守りましょう

大量の食品くずや衣類などが流され、マンホールポンプの停止や流域下水道処理場の設備が停止する事態が発生しています。使用上のルールを守りましょう。

【使用上のルール】

- ▼水洗トイレには、トイレットペーパー以外の紙や生理用品などを流さない
- ▼ラードや食用廃油（天ぷら油など）、ガソリンやシンナー、石油などを流さない
- ▼割り箸や紙おむつ、ビニール製品などを流さない
- ▼無リンなど環境を考えた洗剤を使用しましょう
- ▼台所や浴室などにある汚水ます（トラップます）や排水管をとぎ点検して、土砂や汚れを除去しましょう
- ▼風呂場や洗面所など髪の毛を取り除きましょう

事業所や飲食店・スーパーなどのみなさんへ

定期的な点検をお願いします。有害物質の処理を分離します。マンホールの腐りなど原因になります。



税金

固定資産税のお知らせ

申告・問合せ 税務課(☎026-248-9001)

平成28年中に家屋を新築した方、取り壊した方

家屋の固定資産税は、毎年1月1日に所有する建物に課税されます。

家屋（住宅以外の車庫や物置なども家屋の対象となる場合があります）を新築または床面積が変更になる増築をした方で、税務課の家屋調査を受けていない場合は、早めにお問い合わせください。

また、未登記の家屋を取り壊した場合は、必ず税務課に届け出をしてください。

登記をしてある家屋を取り壊した場合は、法務局に滅失登記の申請をしてください。

平成28年中に土地や家屋の所有者が死亡した場合

死亡した方が須坂市の土地や家屋の所有者の場合、税務課で相続人代表者指定などの手続きをする必要があります。

まだ手続きが済んでいない相続人の方は、お問い合わせください。

償却資産の申告は1月31日まで



工場・事業所・商店などを経営している方や駐車場・アパートなどを貸し付けている方、農業をしている方が、事業のために用いている構築物・工具・備品などを償却資産といえます。

償却資産は土地や家屋と同様に固定資産税が課税されます。

対象 1月1日現在、市内に所在する償却資産を所有する方

※該当する方には12月中旬に申告書を送付しました。申告書が届かない場合や新たに償却資産を所有された方は、お問い合わせください。

申告期間 1月4日(水)～1月31日(火)



「地域発 元気づくり支援金」 平成29年度事業を募集します

申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

「地域を良くしたい」、「こんな活動してみたい」など、地域づくりに取り組む団体やグループなどを県が支援しています。



提出先・問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

事業区分	対象事業例
地域協働の推進	地域づくり市民フォーラム
保健・医療・福祉の充実	▼活動量計などを活用した健康づくり促進のための環境整備 ▼子育て支援を行うためのネットワークづくり
教育・文化の振興	▼伝統文化の保存・伝承事業 ▼文化・スポーツ振興のための交流イベント
安全・安心な地域づくり	▼防災対策や防災意識向上のための事業 ▼防災マップ作成 ▼自主防災組織の活性化
環境保全・景観形成	▼公園や里山の遊歩道整備・花木の植樹 ▼地域の財産を後世に残す景観整備
産業振興・雇用拡大	観光 まち歩きガイドブックの作成
	農業 遊休荒廃農地の復元事業
	林業 間伐材を活用した木炭の生産支援
	商業 空き店舗を活用した定期市
	その他 ▼特産品開発 ▼工業展などの開催
その他	▼移住希望者に対する暮らしや仕事を体験する場の提供 ▼婚活支援のための出会いの機会を提供

- 対象事業
 - 自らの知恵と工夫により自主的・主体的に取り組み、地域の元気を生み出す、モデル的発展性のある事業(左表参照)
 - 県全域重点テーマ
 - ▼しあわせ×2(ふん)信州運動の推進(地産地消)
 - ▼人生二毛作社会の推進
 - ▼信州ACEプロジェクトの推進
- 長野地域重点テーマ
 - ▼広域周遊型・体験型観光の推進、魅力ある観光地づくり
 - ▼地域の強みを活かした移住・交流の推進
 - ▼プロスポーツチームとの連携による地域活性化
 - ▼生活の足(地域交通)の確保
- 交付額
 - ▼ソフト事業：事業費の4分の3以内(重点テーマに該当する場合は、5分の4以内)
 - ▼ハード事業：事業費の3分の2以内
- 募集期間
 - 1月5日(木)～2月1日(水)
- 対象になる公共的団体
 - ▼NPO法人 ▼自治会 ▼地域づくり活動を行うグループや協議会 など
- 充実
 - ▼地域の町並み、景観を活かしたまちづくり
 - ▼障がい者・女性・若者の雇用促進、就業支援
 - ▼地域防災力の向上
 - ▼子育て支援



▲左側は「もずく」、右側は「イッチ」

動物園からのお知らせ

お知らせ

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

アカカンガルー「イッチ」と「もずく」が仲間入り

動物園にアカカンガルーの「イッチ」と「もずく」が仲間入りしました。
「イッチ」は、動物園名誉園長ハッチの孫です。年齢は7歳で、雄です。よこはま動物園ズーラシア(横浜市)から来ました。
「もずく」は、ハッチの妻「クララ」がいた神戸市立王子動物園から来ました。年齢は2歳で、雌です。
ぜひ動物園に見に来てください。

節分イベント

動物たちの無病息災を願いましょう。
とき 2月3日(金)
内容 ▼特製恵方巻きを動物たちにプレゼント ▼豆まき ※時間など詳細は、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。

お知らせ

1月1日(日)～3日(火)は午前10時～午後3時まで開園しています。



市内事業者のみなさんへ

「信州須坂ふるさと応援寄附金」の返礼品(商品)を募集しています

詳しくは、お問い合わせください。



申込・問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

「信州須坂ふるさと応援寄附金」の現状

「信州須坂ふるさと応援寄附金」の平成27年度寄附額は約1億4千万円で、今年度は約1億1千万円(12月15日現在)であり、多額の寄附をいただいています。

その主な要因として、次の二つが考えられます。

▼ふるさと納税専門サイトで申込手続きを簡略化したこと
▼市内事業者のみなさんのご協力により、寄附者への返礼品(商品)の種類を大幅に増加したこと

そのため、市内事業者のみならず、須坂の魅力発信するための返礼品(商品)を随時募集しています。

返礼品(商品)を募集することのでられる利点

返礼品(商品)を市内事業者のみならずから募集することにより、須坂市と事業者のみなさんと、双方に利点があります。

【市の利点】

▼返礼品(商品)の種類が増えることにより、寄附者が増え、収入(歳入)額が増える
▼須坂市の特産品とともに市

のPRができる

【事業者の利点】

▼商品を寄附者への返礼品として市が購入することによる売り上げの増加が見込まれる
▼須坂市が配布する信州須坂ふるさと応援寄附金のカタログやインターネットに商品などを掲載することで、事業所のPRにもつながる
▼寄附者への商品発送時に、自社製品などのパンフレットを同封できる

募集する商品の条件

返礼品の内容は、QRコードからご覧ください。



▲カタログ



▲QRコード

次の①～③のすべてに該当するもの(市が適当でない)と判断したものは除く)

- ①須坂市の魅力を体感できるもの、または、懐かしんでいただけるもので、地域産業の振興につながる要素を持つ商品など
- ②次のいずれかに該当するも

事業者の要件

▼市内で生産・製造・加工されているもの
▼市内の原材料を使用しているもの
▼市内で販売されているもの
③品質や数量を安定して供給できるもの(期間や数量を限定して供給する場合も可)

次の①～④のすべてに該当する事業者(市が適当でない)と認めた事業者は除く)

- ①各種法令に沿った生産・製造・販売を行なっていること
- ②本社(本店)、支社(支店)、営業所のいずれかを市内に有する法人や個人事業者
- ③申込時に市税の滞納がないこと
- ④代表者などが、暴力団による不当な行為の防止などに関する法律に掲げる暴力団の構成員などでないこと

申込方法

受け付けは随時行なっています。商品名と供給できる期間や数量などを政策推進課(本庁舎2階)へご連絡ください。

☎026-248-9017
FAX026-246-0750
Eメール seisakusui.shin@ci.ty.suzaka.nagano.jp

【注意】

自治体がふるさと納税を強要することはありません。ふるさと納税をかたった詐欺行為にご注意ください。



返礼品(商品)の例



▲信州手折りそば



▲おやき



▲シャインマスカット

「市長への手紙」でいただいた ご意見と回答を紹介します

市長への手紙に関する問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

【大型商業施設建設設計画の進捗状況の公開】

大型商業施設建設設計画は、多くの市民が気にかけています。どのような活動をしているのか、現状をホームページで随時報告いただきたいです。

お答えします

計画予定地は、都市計画法により開発が抑制された市街化調整区域であり、農業振興地域の整備に関する法律による農業振興地域にもなっています。農業振興地域の農地転用は、農地法により厳しく規制されています。

市では「須坂長野野東インターチェンジ周辺地区開発推進プロジェクトチーム」を設置し、開発手法の研究検討を行っています。

今回の大型開発プロジェクトを実現するには、国と協議を重ねていかなければなりません。開発が可能となる許可を得られるとしても通常年単位の長期間が必要となります。極力早期に許可が得られるように全力で取り組んでいきます。

また、現状を報告することは、許可権者の国や県との信

頼関係に影響を与えかねませんので難しいですが、何らかの方法で市民のみなさんに状況をお伝えできるようにしていきたいと考えています。ご理解をお願いします。

問合せ まちづくり課

(☎026-248-9007)

【スーパーなどへの投票所の設置】

選挙権は18歳と19歳の方が加わり、選挙に関心を持つてもらえればと思います。

また、期日前投票場所の提案ですが、従来は市役所本庁舎ですが、投票率向上のために、スーパーなどにも設置してはいかがでしょうか。

お答えします

新有権者である18歳と19歳の方には、投票を呼びかける「かもめぐる」を利用したはがきを発送します。

また、投票期間中に、県選挙管理委員会と連携し、市内の高等学校にチラシ配布や3学年のホームルームの時間に、投票を呼びかける啓発活動を実施します。

次に、人が集まりやすいスーパーなどへの設置は、投票率向上には有効と考えます。

しかし、設置にあたっては、投票の秘密や公平性の確保、選挙の際には物理的に隔離されたゆとりあるスペースが確保でき、秩序を保てること、また、セキュリティの問題も重要です。

さらには、二重投票を防止するシステム環境を整える必要があります。

現状では、市内のスーパーなどへの投票所の設置は適当でないと考えます。

問合せ 選挙管理委員会事務局
(☎026-248-9022)

【カピバラ温泉の清掃】

知人と動物園へ行きました。カピバラ温泉を見ましたが、お湯が濁っており残念です。清掃日が決まっているのでしょうか。

お答えします

動物園では、来場者に楽しく過ごしていただくため、また、飼育動物にストレスを与えないこと、生活しやすい環境づくりのため、飼育舎の清掃を日々欠かさず行なっています。カピバラ舎の清掃も毎日行なっています。

カピバラは水中で排泄する習性があります。また、飼育

頭数も増え、排泄量も多くなりますので、排泄物の排除などは飼育舎内の景観やカピバラの衛生状況、健康面に注意し、より一層配慮するように努めていきます。

問合せ 臥竜公園管理事務所

(☎026-245-1770)

【市役所庁舎へのWi-Fi環境の整備】

須坂市役所庁舎にWi-Fi整備を進めていただけないでしょうか。

お答えします

市庁舎にWi-Fi環境を整備していませんが、蔵のまち観光交流センターや旧上高井郡役所、技術情報センター、旧小田切家住宅など、特に公益性の高い施設から優先的に整備してきました。

Wi-Fi整備の促進は、市民サービス向上のほか、災害対策や観光など社会基盤として重要な役割があると考えますが、設置費用や維持管理費もかかります。

現在整備計画はありませんが、今後も設置の有益性を考慮していきたいと思えます。

問合せ 総務課
(☎026-248-9000)

「住居表示」に関するご意見と回答を紹介します



問合せ 市民課 (☎026-248-9002)

住居表示を実施した経過

住居表示（住所が○丁目△番□号と表示すること）を実施した経過などを教えてください。

お答えします

住所となる土地の地番は、分筆や合筆を繰り返しているうちに不連続になります。特に住宅が密集している地域は、多くの建物が同一地番内に存在することや枝番が順序よく付されていないなどの不都合が生じます。

「住居表示」を行う目的には、こうした不便を解消するため「住居表示に関する法律」に基づいて順序よく建物に番号を付けることで改善し、日常生活や経済活動上の利便性を向上させることにあります。

市では、住民のみなさんからの要望などから平成6年に須坂市住居表示調査研究委員会を設置しました。その後、須坂市住居表示審議会の審議を経て、大字小山のうち特に複雑となっている地域から住居表示を実施することなどの答申を受けて、平成9年から12年までに現在の「墨坂南」、「墨坂」、「臥竜」を整備しまし

た。

実施にあたっては、予定地域の世帯を対象に、計画図などをお示しし、事業の概要や方法、区割りなどに関する説明会を開催して、ご意見をお聞きしました。

また、区画の名称についても、住民の方のご意見をお聞きし、歴史性や親近感などを考慮し、将来に継承したい名称にしました。

正しい住所は「大字」?

住所の表示(記載)に関して、「大字○○」と「△△町」(自治会の名称)のどちらが正式な住所なのか。

お答えします

住所の記載は、「土地台帳(不動産登記簿)」に記載されている土地の所在地名と地番を記載すること(住居表示が実施されている区域を除く)と定められています。

「土地の所在地名」とは、例えば「大字須坂」、「旭ヶ丘」、「墨坂南○丁目」などです。

つまり、「△△町」ではなく、住民票に記載されている「大字○○」や「墨坂南○丁目」などが正式な住所です。

市長の

いきいき通信



「求めるから分かち合い(愛)、与え合い(愛)、譲り合い(愛)」の市政を

新年あけまして、おめでとうございます。市民のみなさんには、すがすがしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。日頃の市政へのご尽力に対して心から感謝を申し上げます。

昨年は、健康長寿発信都市「須坂JAPAN」を基本に、幅広い施策に全力で取り組んでまいりました。また、NHK大河ドラマ「真田丸」のオープニング映像に使用された「米子瀑布群」が国の名勝に指定され、市のイメージアップができました。

須坂長野東インター周辺の大型商業施設建設計画は、須坂市はもちろん、北信地域の農業をはじめとした産業や雇用、住民生活などに大きな効果が見込まれます。開発にかかる手続きは、ハードルがかなり高いですが、不転の決意で取り組んでまいります。また、一般廃棄物最終処分場や学校給食センター建設も、地権者のご理解を得ながら、事業を引き続き進めてまいります。

須坂市の財政の柔軟性を示す経常収支比率は、県内19市で一番高く、依然として厳しい状況が続いています。財政運営を工夫して、自助、共創、公助を基本とした「求めるから分かち合い(愛)、与え合い(愛)、譲り合い(愛)」の市政を進めてまいります。

結びに、みなさんのご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。年頭にあたってのごあいさつといたします。

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

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～12月に届いたお手紙から～



つてみました。
落ち葉や野菜くずで堆肥作り
りにトライしてみます。

(竹前さん 62歳)

●生ごみの堆肥化は、ごみの減量につながり、堆肥は、農作物などの栽培に利用できるので、一石二鳥です。堆肥作り頑張ってください。

素晴らしいコンサート

11月にメセナホールで行われた「ヴィタリ・ユシマノフ」コンサートに行ってきました。

雪
いよいよ冬がやってきましたね。スキー好きの私には、スキー場に雪がたくさん降ってくれるとうれしいです。

でも、町中にはあまり降ってほしくないですね。雪道の運転はとても怖いです。

山には雪、町には降らさずって、無理ですね。

(ペンネーム) ポンさん 64歳)

●ポンさんのお気持ち、よくわかります。雪道を歩く時や運転時などは、事故に気を付けて冬を乗り切りましょう。

堆肥作りにトライ

傷んだ大きめのポリバケツを補修して、コンポストを作

年の事業として、側近の「北村方義」の展示や講演会を楽しみにしています。

(ペンネーム) 山さん 80歳)

●ありがとうございます。博物館ボランティア会作成のオリジナルカレンダー「須坂藩堀家14代」(左の写真)の購入を希望される方は、博物館(☎026-245-0407)へお問い合わせください。



冬を乗り切る方法

日に日に寒くなってきました。

須坂周辺には、多くの温泉施設があります。

温泉に入るだけでなく、おいしい食事ができる所が多いので、毎回楽しんでいきます。

温泉とおいしい食事、寒い冬を乗り切りたいと思います。

(佐藤さん 53歳)

●私も市内の温泉施設をよく利用するので、佐藤さんに習

って、温泉とおいしい食事、冬を乗り切ります。

うがい

正しいうがいを教わりました。

①口の中をブクブクうがい
②のどの奥をガラガラうがい
これは、口の中の菌をのどに送らないための順序です。正しいうがいができた時は、のどの爽快感で空気がおいしいです。

あわせて手洗いも見直し、風邪知らずです。

(滝沢さん 35歳)

●口の中の菌をのどに送らないという、まさに目からうろこのうがい方法ですね。私もこのうがい方法を実践させていただきます。



※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

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

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

峰の原高原スキー場提供

③峰の原高原スキー場リフト一日券(ペア) ……3人

動物園の新しい仲間

—問題—
アカカンガルーの「フィック」と「もずく」

コント…16ページ



応募方法

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

※いただいたご意見は紙面で紹介します。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。

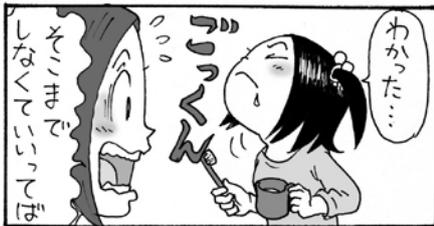
●応募締切 1月16日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX 026-246-0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

蔵の町の さくらちゃん 105
十カムラサトシ



ルールを守って下水道を使いましょう。詳細は15ページをご覧ください。問合せ 上下水道課(☎026-248-9013)

広報テレビ番組

「イチオシ! わがまち自慢」(須高ケーブルテレビ)

市内69町の自慢や特徴などを紹介する番組です。1月は、井上町です。みなさんのご近所の方が紹介されるかもしれませんよ。お楽しみに。

【放送日】 ▼1月16日(月)~20日(金) 午前8時~、午前11時~、午後2時~、午後5時~、午後8時~ ▼1月21日(土) 午後2時~、午後5時~、午後8時~ ▼1月22日(日) 午前10時~、午後2時~、午後5時~、午後8時~

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



須坂 結婚・子育てハッピー大使

こまっめ

須坂でハッピー



みなさん、あけましておめでとうございます! 昨年の4月からハッピー大使として活動をスタートして、あっという間に新しい年になりました。

昨年は、市内保育園の子どもたちと臥竜山散歩や焼き芋会を行うなど、季節を感じる行事に参加させていただきました。

また、須坂ならではの講座「女性のための ALL IN ONE」では、ヨガや女性のからだのこなどを学び、「マタニティセミナー」では、これから出産を迎えるご家族のみなさんと交流させていただきました。

これからますます寒くなりますが、妊婦さんは風邪をひかないよう気をつけてください。子どもたちは、暖かくしてたくさんお外で雪遊びをしてほしいです。



▲日野保育園の焼き芋会(昨年11月)

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

Beautiful Name
ビューティフルネーム

わたぬき ゆうり
綿貫 友理 くん

(1歳6か月)



お父さん…友洋さん/お母さん…恵理香さん

「友」は父から、「理」は母からとり、両親の漢字を一文字ずつ使いました。友人に恵まれ、理知的で、また、人の気持ちを理解できる人になるようにと希望を込めました。

最近は、少しずつ言葉を話すようになりました。成長が感じられ、うれしく、楽しい毎日です。ミニカー遊びや外を走るのが大好きで、さすが男の子だなと感じています。ゆうちゃん、いっぱい遊んで大きくなってね!

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(☎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。

ぼくたちもできるよ～ 保育園児が須坂エクササイズ

「須坂エクササイズ」は、市保健補導員会
がつくった健康体操で、誰もが知っている
曲を歌いながら、気軽にできるのが特徴です。

相之島保育園では、日頃から園児たちが
須坂エクササイズを楽しんでいます。この
日は、年長・年中の園児たちが未就児交流
会で「須坂ドレミDE体操」のエクササイズ
を元気いっぱい披露しました。〔12月19日〕



スキーシーズン到来 峰の原高原スキー場オープン

峰の原高原スキー場がオープンし、多くの
スキーヤー・スノーボーダーがパウダー
スノーのゲレンデを楽しんでいます。

キッカーを設置しているスノーパークで
は、スノーボーダーたちがジャンプを楽し
んでいました。静岡県から訪れた20代男性
は「毎年来ています。雪質が良くて気持ち
良い」と話していました。〔12月20日〕





民生児童委員の就任式

民生児童委員の就任式をシルキーホールで行いました。民生児童委員は、各町から推薦を受け、行政機関とのパイプ役として福祉サービスにつなげる重要な役割です。任期は平成31年11月30日までです。〔12月3日〕



クリスマスレクチャーin須坂2016

科学の分野で国内外で活躍する方を講師に招き、3回にわたって開催。

第1回は高校生の発表もあり、地理学や人工知能などの講演では高校生からも質問が出るなど、多くの方が関心を寄せていました。〔12月17日〕



すぎか子ども食堂

子どもたちがカレーを食べる

すぎか子ども食堂(すぎか子ども食堂実行委員会主催)が中央公民館で開催されました。食材は市民に提供を呼びかけ、一部の食材を除いて提供品でまかないました。

お腹をすかした子どもたちは、大きな口でカレーを頬張り、おかわりをする子どももいました。市内から参加した小学1年生の女兒は「みんなで食べるととてもおいしい」と話していました。〔12月17日〕



2016ニュースポーツ大会

ワンバウンドふらば～るバレーに160人が参加

ニュースポーツ大会(須坂市スポーツ推進委員会主催)が北部体育館で開催されました。

ワンバウンドふらば～るバレーは、バドミントンのコートを使った5人対5人で行い、柔らかいボールをワンバウンドさせて相手に返すスポーツです。参加した40代女性は、「変形したボールに戸惑いましたが、楽しくプレーできました」と話していました。〔11月27日〕

広報 **すぎか** 表紙の
写真から

最後のイルミネーション

17回目の今年で最後となった須坂アートパークの「イルミネーションフォレスト」。市内外から多くの方が訪れ、最後の光景を目に焼きつけていました。

市内在住の30代女性は「子どもの頃から楽しませてもらい、今までありがとうございます」と話していました。〔12月16日〕

情報ファイル 1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

●小・中型除雪機を3町へ譲与しました

地域での除雪作業を支援するため、3町へ小・中型除雪機を譲与しました。

今年度は(二財)自治総合センターの宝くじ普及広報事業である一般コミュニケーション助成事業の助成金を活用しました。
 譲与した町区 ▼新田町▼豊

●新しい民生児童委員さんを紹介しします

【各町担当の民生児童委員】

▼沼目町 滝澤 誠

▼北相之島町 金井 啓二

※その他の区の民生児童委員さんは、『広報すざか』12月号15ページに掲載しています。北相之島町は、新井たけ子さんから金井啓二さんに変更になりました。

問合せ 福祉課
 (☎248-9003)

●各種体育大会を計画しているみなさんへ

社会体育施設(市民体育館や野球場など)を使用する大会などを平成29年度中に計画している団体は、年間計画書を提出し、調整会に出席してください。

提出期間 1月6日(金)～20日(金)午後3時まで

※年間計画書の用紙は、生涯

学習スポーツ課(市役所東庁舎1階)と生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(創造の家内)にあります。

【調整会】
 と き 2月4日(土)午前9時～
 ところ 旧上高井郡役所(2階・多目的ホール)

申込・問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(創造の家内)(☎248-2020)

●市役所本庁舎エレベーター改修工事を行います

工事期間中は、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

工事期間 1月10日(火)～2月22日(水)(予定)
 問合せ 総務課
 (☎248-9000)

●狩猟免許試験

イノシシなどによる農作物被害が続いています。わなや銃器を使用して鳥獣を捕獲する場合は、狩猟免許が必要です。

市では、狩猟免許の受験手数料の全額補助や狩猟免許試験の例題集の貸し出しをしています。詳しくはお問い合わせください。

【狩猟免許試験】
 と き 2月18日(土)
 ところ 長野合同庁舎(長野市) 申込書の配布・受付窓口 ▼ 農林課(本庁舎2階) ▼ 長野地方事務所林務課(長野合同庁舎本館3階)

申込期間 1月16日(月)～27日(金)

問合せ 農林課
 (☎248-9004)



●今年の「須坂カッタカタまつり」と「須坂みんなの花火大会」の開催日決定

今から予定を入れておき、みんなで盛り上げましょう。

【須坂カッタカタまつり】
 と き 7月22日(土)
 ※踊り連の参加募集は6月号でお知らせする予定です。

問合せ 商業観光課
 (☎248-9005)

【須坂みんなの花火大会】
 と き 7月23日(日)
 問合せ 須坂商工会議所
 (☎245-0031)

●地域の花づくりを援助します

市では、地域で花壇の整備をしている団体や個人を対象

広告欄

私たちの仕事は、地域の皆様の
 安心・快適なカーライフを
 お手伝いすることです。

カーポート須坂(有)

展示場 須坂市大字日滝2197-1 TEL 026-248-1197
 整備工場 須坂市大字小河原1251(高畑) TEL 026-245-1131
 钣金工場 高山村大字高井字鞍掛6469-6

軽自動車1万円リース・軽4WD中古車・新車・車検・カーメンテナンス・自動車保険・購入サポート・钣金・レッカー手配

に、花苗を援助しています。花苗の援助を、希望する方(団体は代表者)は説明会に必ず出席してください。基礎的な植栽方法の説明も行います。

【説明会】

とき 2月8日(水)午後1時30分〜2時30分

※事前申し込みは不要です。ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

問合せ まちづくり課(0248-9007)

●日本政策金融公庫「国の教育ローン」

高校や大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

融資金額 350万円以内(子ども一人につき)

金利 年1・90%(母子家庭の方などは年1・50%)

※詳しくは、「国の教育ローン」ホームページ(https://www.jfc.go.jp/n/finance/search/ipp

an.html)をご覧ください。

問合せ 教育ローンコールセンター(03-5321-8656)

●保育士修学資金貸付等事業

保育士修学資金貸付等事業が始まります。

貸付額 ▼学費相当:5万円以内(月額)▼入学準備金:20万円以内(初回)▼就職準備金:20万円以内(最終回)

対象 県内の保育所養成施設に▼平成28年4月に入学した方▼平成29年4月に入学する方

申込期間 ▼平成28年度入学生・平成29年度第1期:1月13日(金)まで▼平成29年度第2期:4月1日(土)〜20日(木)

※申込方法など詳しくは、長野県社会福祉事業団ホームページ(http://park19.wakwak.com/nagano-shafuku-j/)をご覧ください。

申込・問合せ 長野県社会福祉事業団(0228-0337)

●湯っ蔵んど臨時休館

機器メンテナンスのため休館します。

とき 1月23日(月)

問合せ 湯っ蔵んど(0248-6868)

●果樹共済加入申込受付中

自然災害に備え、果樹共済への加入をご検討ください。

長野県社会福祉事業団で、

すべての自然災害が補償対象になる総合方式もあります。

募 集

●広報モニター募集

『広報すざか』をより良い紙面にするため、ご意見をいただける方を募集します。

応募資格 市政に関心のある市内在住の20歳以上の方(経験は問いません)

募集人員 15人

任期 4月〜平成30年3月

内容 ▼モニターアンケートの回答(毎月)▼モニター会議(年1回)

申込方法 ハガキに▼住所▼氏名▼年齢▼電話番号を明記

※FAX、Eメール、電話でも可。

申込期限 3月1日(水)

申込・問合せ 政策推進課(0248-9017) FAX 246-0750)

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

●学校給食用食材の納入業者募集

平成29年度に学校給食センターへ小・中・支援学校の給食用食材を納入する業者を募集します。

募集期間 1月10日(火)〜31日(火)

応募資格 市の物品購入等入札(見積)参加資格を有する業者

▼保健所の監視評点が良好な業者▼物資納入業者指定要綱に基づき納入できる業者

応募方法 学校給食センターにある申請書に必要事項を記入し、提出してください。

申込・問合せ 学校給食センター(0246-2104)

●駒澤嘉須坂生涯学習活動助成

生涯学習を実践している団体や個人に対し、活動費用の一部を助成します。

対象 学んだ成果を豊かな地域づくりに生かし、貢献している団体または個人の活動

※次に該当するものは対象外

▼国・県・市の補助やほかの代替措置を受けるもの▼趣味や自己啓発が目的のもの

申込方法 生涯学習スポーツ課(東庁舎1階)にある申込書

に必要事項を記入し、提出してください。

※募集チラシは▼各地域公民館▼博物館▼図書館▼メセナホール▼創造の家にあります。

申込期限 3月10日(金)(必着)

審査と助成時期 ▼運営委員会による審査:4月末ごろ▼助成:6月末ごろ

申込・問合せ 生涯学習スポーツ課(0248-9027)

●長野広域連合特別養護老人ホーム須坂荘 介護職員募集

募集人員 若干人

雇用期間 4月〜平成30年3月

勤務内容 利用者の食事・入浴など生活全般の介護

※勤務条件など詳しくは、お問い合わせください。

申込期限 1月31日(火)

申込・問合せ 須坂荘(0248-0839)



●選挙人名簿 定時登録者数

(12月2日現在)

Table with 2 columns: Gender (男/女) and Count (20,551/22,303)

計 42,854人(+7人) ※()は平成28年9月2日との比較

●文化振興事業団
嘱託職員募集

募集職種・人員 ▼館長：若干人 ▼学芸員：若干人
※1年以内の雇用です。
必要な経験・資格など ▼パソコン(ワード・エクセル)操作の経験 ▼普通自動車運転免許 ▼学芸員：学芸員資格
勤務条件 土・日曜日、祝日にも勤務できる方
申込方法 文化振興事業団事務局にある試験申込書に記入し、持参または郵送してください。館長職を希望する方は、800字程度の小論文も提出してください。
※申込書は文化振興事業団ホームページ(<http://www.culture-suzaka.or.jp/>)からもダウンロードできます。

●宝くじの助成金で町区の備品を整備しました

財団法人自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業で、宝くじの受託事業収入を財源に行なっているコミュニティ助成事業を活用して、塩野町区にお祭り用備品(龍の舞用龍の頭・胴、雄龍、雌龍)を整備しました。
(11月16日)



●東京で開催「ふるさと信州須坂のつどい」に参加しませんか

須坂市出身者や須坂市に縁

小論文テーマ 文化振興事業として取り組みたいこと
受付期間 1月10日(火)～31日(火)(必着)
面接試験 2月20日(月)～24日(金)のいずれか一日
任用 登録制です。4月から雇用する場合は3月中旬に連絡します。
社会保険など 社会保険と雇用保険に加入します。
申込・問合せ (一財)須坂市文化振興事業団
(☎245・1800)
〒382・0098 須坂市墨坂南4・5・1

●放送大学4月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。
心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、さまざまに分野を幅広い世代の方が学んでいます。詳しくはお問い合わせください。
※ホームページ(<http://www.ouj.ac.jp/>)でも受け付けています。
出願期限 ▼第1回：2月28日(火) ▼第2回：3月20日(月)
申込・問合せ 放送大学長野学習センター
(☎0266・58・2332)
※月曜日・祝日休み

●JFC須坂サッカースクール生徒募集

〒392・0027 諏訪市湖岸通り5・12・18 (諏訪市文化センター敷地内)
受付日時 3月5日(日) 午前10時～午後1時
ところ すぎか女性未来館相談室(中央公民館1階)
対象 ▼保育園・幼稚園の新年長児・小学校新6年生 ▼中学校新1年生～3年生
持ち物 ▼はんこ ▼年会費 ※入校受け付けは随時行なっています。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ JFC須坂(元澤)
(☎090・2756・6498)

●カレンダー・手帳の募集と無料配布を行います

家庭や事業所などで余っている平成29年のカレンダーや手帳を集め、必要な方に無料で配布します。
【募集】
期間 1月6日(金)まで
午前8時30分～午後5時15分
※1月1日(日)～3日(火)を除く
受付場所 須坂商工会議所
※入口に設置してある箱に入

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(☎050-5833-2344)

1月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002
とき 12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 14日(土)、2月4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 25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 19日(木) 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 15日(日)、2月5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 12日(木)、26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 26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 18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 16日(月) 10:00~15:00
ところ 長野県不動産会館(長野市)
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代)
とき 月曜日~金曜日、第2土曜日
※時間や場所など詳細はお問い合わせください。

★災害情報

	11月	平成28年 1~11月	昨年 同期
火災	2	16	18
死者	0	0	0
傷者	0	2	14
救急出動	175	1969	1868
交通事故	7	133	114
急病	106	1224	1218
その他	62	612	536
救助	2	33	34
交通事故	1	15	21
その他	1	18	13

★交通事故

	11月	平成28年 1~11月	昨年 同期
件数	19	171	156
死者	0	1	0
傷者	20	199	173

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

●人権啓発DVD上映会
とき 1月17日(火)午後1時
30分~4時
ところ 人権交流センター
上映するDVD
▼「琴美の決意く差別なき未
来に向かっつ〜」:37分
▼「紡ぎだす未来く共に幸せ

に生きるために〜」:35分
問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)
●第11回人権を考える市民
のつどい
人権に関してどのような取
り組めば良いか、みんなで一
緒に考えましょう。
とき 1月21日(土)午後1時
30分~4時
ところ メセナホール(大ホ
ール)
内容 ▼学習発表「ありが
とう!感謝しあえるPTA」
:仁礼小学校児童・PTAの
みなさん▼講演「差別と戦争
をなくすためにくおしぱいと
おはなし〜」:有馬理恵さん
(舞台女優)

参加費 無料
※託児を希望する方は1月13
日(金)までに申し込んでください
主催 ▼部落解放同盟須坂
市協議会▼須坂市教育委員会
問合せ 人権同和教育課
(☎245・0909)
●峰の高原ウインタース
ポーツ体験会
普段なかなか体験できない
ウインタースポーツを体験し
てみませんか。途中参加も大
歓迎です。
とき 1月28日(土)午前9時
20分~午後1時
ところ 峰の高原スキー場
内容 ▼スノースケート▼
雪上フアットバイク▼雪上ス
ラックライン

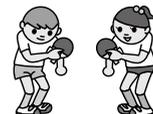
参加費 ▼子ども(中学生以
下)300円▼大人500円
持ち物 ▼リフト券▼スノー
ブーツ など
問合せ 生涯学習スポーツ課
スポーツ振興係(創造の家内)
(☎248・2020)
●男女共同参画
いきいきフォーラム
「あなたならどうする?
あんな本音こんな本音」
男女共同参画推進市民会議
のみなさんによるミニドラマ
をもとに、身近な問題をみん
なで考えます。
※託児あります(要事前申込)。
とき 2月4日(土)午後1時
30分~3時30分
ところ 中央公民館(3階)

講師 内山二郎さん(フリ
ージャーナリスト)
問合せ 男女共同参画課
(☎248・9034)
●町別卓球大会
とき 2月19日(日)
午前8時30分開会
ところ 北部体育館
種目 ラージボール卓球
団体戦
参加資格 町を単位として、
18歳以上の男女で構成
申込期限 1月26日(木)
※各町の体育部長をとおして
申し込んでください。
申込・問合せ 生涯学習スポ
ーツ課スポーツ振興係(創造
の家内)
(☎248・2020)

行事・催し

●男女共同参画
いきいきフォーラム
「あなたならどうする?
あんな本音こんな本音」

●男女共同参画
いきいきフォーラム
「あなたならどうする?
あんな本音こんな本音」



●第7回新春講演会

とき 1月7日(土)午後3時
〜5時
ところ シルキーホール(須
坂駅前ビル3階)

演題 「文化の力を生かす
〜効果的なブランド構築を考
える〜」

講師 青木貞茂さん(法政
大学社会学部メディア社会学
科教授・須坂市小山町出身)

参加費 無料
※事前申し込みは不要です。
主催 須坂商工会議所青年
部OB会
問合せ 須坂新聞社
(☎245・5320)

●まゆ玉でひな人形をつく
ろう!

まゆ玉に好きな色を塗り、
部品を貼り付けるだけで、簡
単にオリジナルのひな人形が
作れます。

紙芝居の上演も行います。
とき 1月28日(土)午前10時
〜正午
ところ 笠鉾会館ドリームホ
ール

参加費 500円
定員 20人(申込順)
申込期限 1月27日(金)
※電話かFAXで申し込んで

講座・教室

●高齢者健康教室

転倒予防や認知症予防に関
するコツを学び、みんなで楽
しく脳も体も動かしましょう。
とき 1月19日(木)午前10時
30分〜11時45分
ところ 防災活動センター

内容 ▼介護予防に関する
講話▼体操・脳トレ など
参加費 無料
対象 市内在住の65歳以上
の方

持ち物 ▼飲み物▼タオル▼
動きやすい服装
※事前申し込みは不要です。
問合せ 地域包括支援センタ
ー(☎245・4566)

●介護教室

目が見えにくくなった、転
びやすくなったなど、歳を重
ねることによる身体の変化を
学びましょう。
とき 1月23日(月)午後1時

30分〜3時30分

ところ 須坂病院(北棟4階)
テーマ 高齢者特有の身体
の変化
講師 中沢里美さん(須高
訪問看護ステーション看護師)

対象 ▼家族を介護してい
る方▼介護に関心のある方
参加費 無料
申込期限 1月13日(金)
申込・問合せ 長野広域連合
須坂荘
(☎242・5440)

●さわやか貯筋教室公開講座

バランスのとれた食生活は
寝たきりや認知症予防にもつ
ながるといわれています。元
気にいきいきと過ごす秘訣を
楽しく学びましょう。
とき 1月24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)

※車でお越しの方は長電パ
キングをご利用ください。
内容 ▼管理栄養士の講話
▼転倒予防のための体操
参加費 無料
持ち物 ▼飲み物(水分補給
用)▼タオル

※事前申し込みは不要です。
問合せ 地域包括支援センタ
ー(☎245・4566)

●健康教室

家庭から地域へ、食を中心
とした健康づくりを一緒に広
げるための教室です。
須坂市の健康状態や生活習
慣病、食事などの講話や調理
実習をおして健康を学びま
せんか。
とき 1月27日(金)午前9時
〜午後1時
ところ 保健センター

参加費 400円
持ち物 ▼筆記用具▼エプロ
ン▼三角巾▼ふきん
定員 30人
申込期限 1月20日(金)
主催 須坂市食生活改善推
進協議会
申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●会議術・心が伝わる話し
方講座

新たに町やPTAなどの役
員になった方にお勧めです。
※託児あります(要事前申込)。
とき ▼2月22日(水)午後1
時30分〜3時45分▼2月25日
(土)午前9時30分〜11時45分
ところ 旧上高井郡役所

内容 ▼会議の進め方▼人
を引きつける話し方▼あいさ
つのポイント など

マリアこども園 60周年記念式典のご案内

日時:2017年1月6日金曜日 9:15開場
場所:須坂市メセナホール 大ホール
入場無料。どなたでもご入場いただけます。

プログラム	
9:30	記念演奏 マリアこども園リトルエンジェルス
9:50	記念式典
10:10	記念講演 『こどもとの信頼関係を築く』 講師 幼児活動研究会 登利弘
11:10	記念公演 食育劇 「こんもり森のまほうのレストラン」みーる劇団



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

食育劇 **こんもり森のまほうのレストラン**

広告欄

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

講師 山田千津子さん(コミ
ユニケーションカウンセラー)
参加費 無料
定員 各回50人(申込順)
※2回とも内容は同じです。
申込開始 1月6日(金)
申込・問合せ 男女共同参画
課(☎248-9034)

善意の窓口

《寄付》 (敬称略)
▼須坂市の商工業振興のため
(現金)：第11回ジュニアエコ
ノミーカレッジinすぎか▼動
物園の展示充実のため(現金)
：長野県労働金庫須坂支店運
営委員会▼幼児の健全育成の
ため(絵本)『森の動物 リスの
りんちゃん』：宮崎郁夫

リサイクル情報

《差し上げます》

▼コンテナ▼ベビーベッド▼
通学かばん(東中学校用)▼座
卓▼ジュニアシート▼妊産婦
用骨盤ケアベルト▼ハイロー
チェア▼ベビーカー(B型)▼
バギー

【《差し上げます》の申込期限
と抽選日】

申込期限 1月10日(火)

◎平成28年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品

…教室はともだちいっぱいだからこ
井上小学校4年 弓田大雅さん

抽選日 1月12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。
【お知らせ】
4月から、有償の《譲ります》
を廃止します。それに伴い、
昨年11月から《譲ります》への
登録は受け付けていません。
《差し上げます》《譲ってくだ
さい》は継続します。
申込・問合せ 市民課
(☎248-9002)

●入居者募集

【市営住宅】

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

【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 1月4日(水)～13日(金) 抽選日時 1月18日(水)午前9時
問合せ まちづくり課(☎248-9007)

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	11日(水) 15:45～ 正月遊び 24日(火)～26日(木) 15:45～ 作って遊ぼう(工作)
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	11日(水) 10:30～ おやきで新年会 18日(水) 10:30～ お正月遊び(たこ作り・カード) 25日(水) 10:30～ リズム遊び
児童	4日(水)～5日(木) 10:00～ お正月遊び 6日(金) 10:00～ おやき作り(だいこん) 11日(水) 15:45～ 新年お楽しみ会 18日(水) 15:45～ 認定会
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	11日(水) 11:00～ お正月あそび 18日(水) 11:00～ 新年会(お話しの会きらきらパーク) 25日(水) 11:00～ 豆まき準備会
児童	6日(金) 10:30～ 正月あそび 11日(水) 15:45～ 認定会 25日(水) 15:45～ ユニホック
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	11日(水) 11:00～ 誕生会 18日(水) 10:30～ やしよま作り※ 25日(水) 10:45～ お面作り
児童	10日(火) 15:45～ むかしのあそび 18日(水) 15:45～ 一輪車認定会 25日(水) 15:45～ ニュースポーツ

保健センター健康相談

子どもの何でも相談
とき 1月11日(水)・25日(水)
午前9時～正午

こころの健康相談
とき 1月18日(水)
午前9時～正午

健康ミニエック
とき 1月18日(水)
午後1時～4時

問合せ 保健センター
(☎248-9023)

悩み無料ダイヤル
☎0800-800-7223

午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜、祝日、12月29日～1月3日を除く)

子育て支援センターだより ※印は母親クラブ共催行事

★集まりの日(11:00～)

- 11日(水) どんと焼きのものづくり※
…伝統行事を楽しみましょう
- 18日(水) シルバー交流 お手玉やこまで遊ぼう
…シルバー会員のみなさんとお正月遊びをしましょう
- 25日(水) 鬼のお面と福ますを作ろう
…お面を作って、豆まきの準備をしましょう

★子育て相談

- 16日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
- 23日(月) 管理栄養士による子育て相談

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～17:00
年始(1月3日(火)まで)は休館します。

★南部・東部・北部の児童センターの開放…月曜日～土曜日10:00～12:00(土曜日は午後も)。水曜日は「集まりの日」です。
小学校の冬休み期間中は、学童が利用しています。
年始(1月3日(火)まで)は休館します。
詳細は各児童センターへお問い合わせください。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)
☎/FAX245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介



ひでゆき 岡木秀之くん

好きな食べ物 …にんじん

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……子どもの夢・親の夢、今年の抱負を語りましょう

日曜・祝日の当番薬局

1日(祝) 小布施、わかば
 2日(休) 山下
 3日(火) りぼん
 8日(日) パセリ
 9日(祝) りんどう
 15日(日) 立町中央、須坂まい
 22日(日) クスリのアオキ墨坂
 29日(日) アイリス
 ※芝宮前中島ファミリー薬局は、1日(祝)～3日(火)と15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
1月31日(火)

市・県民税(普通徴収)……4期
 国民健康保険税(普通徴収)……7期
 後期高齢者医療保険料(普通徴収)……7期
 介護保険料(普通徴収)……10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。

1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	13(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	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
	2/10(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年10月1日～10月15日生 平成28年10月16日～10月31日生

持ち物…おむつ、バスタオル、3か月児健康診査票

1歳児健康相談	17(火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年12月13日～12月31日生 平成28年1月1日～1月15日生
---------	-------	----------------------------	---

持ち物…おむつ、歯ブラシ、1歳児健康相談票

1歳6か月児健康診査	27(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年6月17日～6月27日生 平成27年6月28日～7月14日生
------------	-------	----------------------------	--

持ち物…おむつ、歯ブラシ、1歳6か月児健康診査票

2歳児健康相談	23(月)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年12月4日～12月21日生 平成26年12月22日～平成27年1月12日生
	2/14(火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年1月13日～1月27日生 平成27年1月28日～2月8日生

持ち物…歯ブラシ、2歳児健康相談票、2歳児健康相談(おたずね)

3歳児健康診査	19(木)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成25年12月14日～12月31日生 平成26年1月1日～1月13日生
---------	-------	----------------------------	---

持ち物…歯ブラシ、尿、目と耳に関するアンケート、3歳児健康診査票、おたずね

もぐもぐ離乳食講座	26(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成28年7月1日～7月15日生 平成28年7月16日～7月31日生
-----------	-------	----------------------------	---------------------------------------

持ち物…おむつ、おしぼり、らくらく離乳食ガイドブック、離乳食講座おたずね

かみかみ離乳食講座	12(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成28年4月1日～4月15日生 平成28年4月16日～4月30日生
	2/9(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成28年5月1日～5月15日生 平成28年5月16日～5月31日生

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

【個別予防接種】(会場:各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象者
平成28年11月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月～9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月(5歳)の前日まで
平成28年10月生	四種混合1期初回	生後3か月～90か月(7歳半)の前日まで
平成28年8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1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1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)

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

【問合せ】

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

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所(☎050-58338-2344)



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様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。

離婚/相続/交通事故/債務整理

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

ふじわら ひろふみ
 長野県弁護士会所属 弁護士 藤原 寛史

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

広告欄

公民館だより

すざか

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

満州移民の真実を知る

歴史学習講座 南部地域公民館

昨年11月14日(月)、南部地域公民館主催の講座に20人が参加し、下伊那郡阿智村にある満蒙開拓平和記念館の見学を行いました。現地でボランティアガイドの野口次郎さんから、当時の様子や歴史的背景などを学びました。

満州移民と須坂

昭和4年に大恐慌が世界を襲い、須坂町も生糸の価格が暴落したことで主要な製糸工場が倒産するなど大きな打撃を受け、人々の生活が苦しくなりました。不況を打開するため国、市町村では農村経済更生運動を実施しました。その一環が満州移民政策であり、全国から約27万人が満州に渡りました。

長野県は全国で最も多い、約3万3千人を満州へ送り出しており、上高井地方からも817人が開拓団として満州で生活しました。

しかし昭和20年、日ソ不可侵条約を破つての旧ソビエト社会主義共和国連邦(ソ連)の侵攻により、1000人近い人が帰還することができませんでした。臥竜山にはその方々の霊を慰め、あわせて世界永久の平和を祈願した慰霊碑が建てられています。



▲講座が始まる前、慰霊碑に手を合わせる参加者

満州での現実

野口さんは映像資料や年表などを使い、当時の時代背景や生活の様子、ソ連侵攻の時の出来事などについて話しました。

満州で開拓団が入植した土地の多くは、現地の人々の耕作地を安く買い上げたものでした。しかし、終戦直前のソ連軍侵攻により、その土地に住むことができなくなり逃げ惑うことになりました。

泰阜村開拓団は逃避行中、現地の人々から襲撃を受けたり、牡丹江川の橋が落とされたり、濁流の中を渡らざるをえなくなるなど、多くの苦難がありました。最終的には満州の「方正」という所でソ連軍に拘束された後、収容所に入れられ、氷点下三十度という過酷な環境で多くの人が亡くなりました。



▲館内の資料を見せながら説明をする野口さん

野口さんは、他にもソ連軍に包囲されおよそ500人が集団自決をしたことなども話し、参加者はそれを真剣に聞いていました。

参加者の感想

・とても分かりやすい説明だった。野口さんのように話せる人はとても貴重であり、今後もこのような歴史を伝えていってほしい。

・話を聞き、当時の大変さや悲惨さがよくわかった。公民館などで定期的にこういう講座を設けてくれると嬉しい。

がりがり山

「春は花 夏ほととぎす 秋は月 冬雪さえてすずしかりけり」道元禅師の和歌である。日本には、春夏秋冬の四季だけでなく、二十四の気という季節があるという。旧暦をもとに暮らしていた時代には、古人はそうした季節の移ろいをこまやかに感じとって生活していた▼雪が降る様子をさまざまな言葉で表現する。「雪がしんしんと降る」「ちらちらと雪が舞う」「雪がひらひら舞っている」「雪が歓迎する雪」「びしびし」「がりがり」等歓迎したくない雪雪を踏みしめるにも「ビチョビチョ」「ぐちゃぐちゃ」等。雪によってさまざまな擬音語を使いこなす雪国の人々は、表現力が豊かである「雪やこんこ霰やこんこ降っては降ってはずんずん積もる…」誰でも口ずさむ文部省唱歌である▼旧暦の十一月霜月を霜降月とも呼ぶが、今年は霜が降りたかと思うと、例年より早く同じ十一月の雪待月に初雪が降った「なんとなく今年はいし事あるごとし元日の朝晴れて風なし」(石川啄木)凡人にはこんな正月が迎えられたらと思う。

須坂とよおか新そば祭り

豊丘地域づくり推進委員会

昨年11月23日(水・祝)に豊丘地域づくり推進委員会が主催した「第23回 須坂とよおか新そば祭り」に市内外から約400人が来場しました。

一から手作りの新そば

この新そば祭りでは、毎年地域づくり推進委員会が自らの手で育てたそばが振る舞われます。夏の種まきから始まり、そば刈りと脱穀。新そば祭りのために育てられたそばには会員のみなさんの愛情がたっぷりつまっています。



▲新そばを待つ人たちのため丁寧に打っていきます

前日はお昼ごろから夕方までそばを打ち続け、助っ人の市地域おこし協力隊員を含め、みなさんは「疲れたね」と話しながらも、笑顔で和気あいあいと準備を行いました。

地域の愛と信頼の味

祭りの本格的な準備は2日前、そば粉の計量と、そばつゆの仕込みから始まりました。前日と当日に分けてそば打ちを行い「前日のそば打ちが一番大変なんじゃないかな」と会場でもあるそのさとホールで活動する「そばの会」のみなさんは話しました。

祭り当日は寒いなか、そば引換券配布前から、会場の端から端まで来場者の列ができていました。小諸市から来たご夫婦は「二人ともそばが好きで、祝日で都合がついたのだから来てことができました。初めてですが、地元の方の手作りと聞いてとても楽しみですし」と話していました。

そばの提供に先がけ、会場ではおでん、おやき、信州ずざか農業小学校豊丘校や地元の方が作った野菜などが販売されました。そば粉を使った当日限定のお菓子も販売され、購入する人でにぎわいました。そばの提供が始まると、来場者は「待ってました」と言わんばかりにカウンターでそ



▲家族そろって美味しく「いただきます」

ばを受け取り「新鮮で美味しい」、「毎年楽しみにしているので、今年も食べることができて嬉しい」と、今年の新そばを楽しみました。

また、地元豊丘町在住の来場者からは「豊丘のそばは味がいいのはもちろん、地元の方の手作りということで作りの顔が見えることも魅力でありました。安心感があります」との声もありました。

祭りを終えて、豊丘地域づくり推進委員会の坂田久雄会長は「今年も無事に終了できました。会員だけでなく、地域の方をはじめご協力いただいたみなさんに感謝いたします。昨年の反省から改善できた点もあり、今後も更に良い祭りにしていきたいと思います」と話しました。

ほんてん 布を持ち寄り、ねこ半纏作り 仁礼コミュニティセンター

「猫のようには暖かい」などの説があります。

暖かいねこ半纏

事前に各自の好みの生地を準備しました。袖模様から可愛い猫のプリントが入ったものなど、参加者は思い思いの布を持って集まり、いよいよ製作開始です。



▲講師の指導を受け、入れた綿がずれないように丁寧に縫いあげます

昨年11月18日(金)、仁礼コミュニティセンターに2人の講師をお迎えし、ねこ半纏作り講座を開催しました。ねこ半纏とは南信で昔から伝わる防寒着で「ねこ」という名前の由来は「作業している後姿が猫背だから」

講師が事前に準備した型紙を元に、自分のサイズに合うように布地を裁断します。最も緊張する場面ですが「腰に巻くから少し余裕を持って切ると上手くいきますよ」などと講師からアドバイスを受けながら製作は順調に進んでいきました。



▲動きやすく温かいねこ半纏が完成しました

参加者の感想

- ・着物の生地でしたが、思いのほか簡単にできました。
- ・満足いくものが出来て良かった。家族にもぜひ作ってあげたいです。
- ・実際に着てみましたが背中がとても温かく、その上動くのに邪魔にならなくてとても良いです。この冬は手放せなくなりそうです。



須坂市中央公民館

学ぶ 市民学園 公開講演会

講師は「おぶせ藤岡牧夫美術館」の展示絵画の作者です。美しい長野県の自然の中で、小さな子どもたちが活躍する世界を映像にのせ朗読します。学園生以外の方もおでかけください。
※講師の著書等の販売とサイン会があります。

とき 1月14日(土)
午後2時～3時30分
ところ 中央公民館
ホール(3階)
演題 「故郷信州を東京から眺め描く」
〜人と自然の共生をテーマに〜
講師 藤岡牧夫さん
(イラストレーター・絵本作家)
入場料 無料
問合せ ☎245・1598

体験

青年バラエティー講座
〜自遊時感〜
美容講座
スキンケアを学ぼう

美肌をつくるには、肌の仕組みを知り、それになつたスキンケアが必要です。自宅でできる毎日のスキンケアのポイントを学びませんか。
※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 1月26日(木)
午後7時～8時30分
ところ 中央公民館
第2会議室・作業室(2階)

講師 徳竹祐輔さん
(ビューティアドバイザー)

参加費 無料
対象 18歳～30歳代で、市内に在住または勤務している方

定員 20人
申込 1月19日(木)まで
問合せ ☎245・1598

学ぶ

異文化理解講座
「ルーマニアの文化」

中世の面影が残る東ヨーロッパ

ツパの国ルーマニアについて、言語や文化など、様々なお話をお聞きすることが出来ます。この機会には是非、ルーマニアについて学んでみませんか。
※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 1月30日(月)
午前10時～11時30分
ところ 中央公民館
教室(2階)

講師 ミハエラ・ディアコネスクさん
(長野市国際交流員)

参加費 無料
定員 30人
申込 1月23日(月)まで
問合せ ☎245・1598

学ぶ

ことも21すぎか未来大学
2月の星空観望会

冬の星空についてお話しを聞いてから、親子で星空を眺めてみませんか。
曇天の場合もタブレット等を使って星空の学習をします。大変冷えますので、暖かい服装でご参加ください。
大勢の方の参加をお待ちしています。

とき 2月4日(土)
午後6時30分～8時
集合 午後6時20分まで
日野地域公民館別館
すざか天文部/名古屋大学安田・遠藤研究室
講師 大学安田・遠藤研究室
参加費 無料
定員 40人(中学生以下は保護者同伴)
申込 1月31日(火)まで
問合せ ☎245・1598



▲8月に行った星空観望会で星空を見上げる参加者

中央公民館・すざか女性未来館利用者の皆様へ
トイレ改修工事のお知らせ

1月下旬より中央公民館・すざか女性未来館のトイレ改修工事を予定しています。詳細は追って掲載します。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。
問合せ ☎245・1598

おでかけパソコン教室

講師 NPO法人信州SOHO支援協議会 ※パソコンは主催者が用意します。

講座名	とき	定員・参加費	申込	ところ・問合せ
①ワード入門講座 <全5回>	1月30日(月)～2月3日(金) 午後2時～4時	10人 500円/人	1月10日(火)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	高甫地域公民館 ☎248-1925
②タブレット(スマホ等)相談室 ※タブレット(スマホ等)持ち込み可	1月31日(火) 午前10時～正午	10人 無料		豊洲地域公民館 ☎246-3232
③ゆっくりパソコン講座 <全5回>	2月6日(月)～10日(金) 午後2時～4時	10人 500円/人	1月12日(木)～ ※平日の午前8時30分～午後5時	旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783
④エクセル入門講座 <全5回>	2月13日(月)～17日(金) 午後2時～4時	10人 500円/人		井上地域公民館 ☎246-2488

日滝地域公民館

体験

チャイナデー in 日滝
中華料理試食会や
太極拳など中国の
文化を体験しよう!!

2020年のオリンピック、
パラリンピックに向け中国と
の民間交流に協力するため
「チャイナデー in 日滝」を開
催します。

とき 1月26日(木)
午前11時〜
午後3時

①中華料理教室

〜マーボ豆腐の作り方〜

とき 午前11時〜正午

講師 高津孝道さん

定員 15人

持ち物 エプロン、三角巾、
はし、食器用ふきん、
スプーン

②中華料理試食会

〜マーボ豆腐を食べよう〜

とき 正午〜午後1時

定員 60人

持ち物 スプーン、飲み物

※①、②とも

申込 1月5日(木)〜

23日(月)まで

※平日の午前8時30分〜

午後5時

③太極拳講座(講演・体験)

〜イキイキ生きよう!〜

とき 午後1時30分〜

講師 山崎優子さん

持ち物 タオル、飲み物

申込 不要

※①、②、③とも

ところ 日滝地域公民館

参加費 無料

主催 日滝地域づくり推進
委員会

問合せ ☎248・1686

体験

第4回料理講座
〜イタリアン
料理教室〜

平たい板状のパスタ「ラザ
ニア」を使った料理を作りま
しょう。

とき 2月14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

内容 ・ラザニア

・ポロニエーズソース

・ベシヤメルソース

参加費 500円/人

(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、

フォーク(はし)、

食器用ふきん

高南地域公民館

学ぶ

北信流講座

「北信流」を分かりやすく
学びませんか。

とき 2月4日(土)

午後2時〜4時

ところ 高南地域公民館

講師 村石武志さん

定員 10人

申込 1月10日(火)〜

※平日の午前8時30分〜

午後5時まで

問合せ ☎248・1925

南部地域公民館

作る

手芸教室
布えほんづくり
〈全4回〉

手触りが優しく、各ページ
に「ひもとおし」や「ボタン
かけ」などの練習ができる

平成29年 須坂市成人式

新成人のみなさん、おめでとうございます。
須坂市では、新成人の前途をお祝いするため、下
記により成人式を行います。
楽しく思い出に残る成人式にしようと、新成人の
代表が企画・運営などを行っています。
当日は、大勢の方のご出席をお願いします。

記

とき 平成29年1月8日(日)
午後2時20分〜4時
※アトラクション終了後、午後5時まで
式に出席された恩師と交流ができます。
受付
ところ 午後1時30分〜2時10分
須坂市文化会館 メセナホール
対象
平成8年4月2日〜平成9年4月1日生まれで、本人または家族が市内在住の方
※該当の方には、昨年12月上旬に案内状
をお送りしました。
主催 須坂市・須坂市教育委員会
問合せ 中央公民館 ☎245-1598



仕掛けがあり、
お子さんの知
育玩具にピツ
タリです!
世界で一つ
しかない、フ
エルトを使っ
たやわらかい
手作り絵本を、お子さんにプ
レゼントしませんか。
※無料託児あります(事前の
申し込みが必要です)。

とき 2月15日・22日

3月1日・8日

※各回とも水曜日

午前10時〜正午

ところ 南部地域公民館

講師 山岸芳江さん

定員 10人

参加費 1500円/人

(材料費)

持ち物

裁縫道具、フランス

刺繍針(お持ちの方)、

カッターナイフ、手

芸用ボンド、はさみ

申込 1月10日(火)〜

※平日の午前8時30分〜

午後5時

問合せ ☎245・0273

すぎか女性未来館だより

No.94

○各講座の申込受付開始は、**午前8時30分**です。
○各講座に**無料託児**あります
(事前の申し込みが必要です)
○各講座には**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いたします。

講座・催し

手作り「ざる豆腐」に挑戦!

豆腐などの大豆製品は身体によく、健康維持に最適です。豆乳から家庭で作れる豆腐を作ってみましょう。

とき 1月23日(月)
午前10時〜午後2時
ところ すぎか女性未来館
料理実習室(2階)
内容 ▽ざる豆腐
▽おからクッキー
講師 ほか2品
市食生活改善推進協議会のみなさん
参加費 500円/人
(材料代)
支払期限 1月18日(水)

参加費 500円/人
(テキスト代)
※参加費は初日に徴収します。
※パソコンは主催者が用意します。

定員 10人
申込 1月23日(月)まで
問合せ ☎214・6041

介護・治療食講座 「ヘルシー料理」 作ってみよう

家庭でできる糖尿病予防になる料理の紹介と実習をします。自分の食生活を見直すきっかけにしてみませんか。

とき 2月18日(土)

ところ 午前10時〜午後2時
すぎか女性未来館

内容 料理実習室(2階)
低カロリーでヘルシーなメニュー3、4品

講師 美谷島司さん
(県立須坂病院栄養科長)

参加費 1000円/人
(材料代)

支払期限 2月13日(月)

持ち物 エプロン、三角巾、
食器用ふきん

定員 16人
申込 1月16日(月)まで

問合せ 2月10日(金)まで
☎214・6041

第34回

すぎか

女性未来館のつどいを開催しました!

昨年12月4日(日)、第34回すぎか女性未来館のつどいが開催され、日ごろ活動しているみなさんの成果発表などに約200人が来場しました。



▲押し花体験コーナー。大勢の人でにぎわいました

☆体験コーナー☆

絵手紙や指あみなど6種類が開催されました。それぞれの場所で会員と来場者の交流が見られ「優しく教えていただき楽しくできました」と来場者も満足した様子でした。

☆茶席・試食コーナー☆

石州流「つばきの会」のみなさんによるお点前を、55人の方が体験しました。流派の特徴などの話も聞くことができました。「貴重な経験になりました」との声がありました。

試食コーナーでは、食生活改善推進協議会のみなさんによる、減塩具だくさんけんちん汁などが振る舞われました。けんちん汁を試食した来場者から「とても美味しい。自宅で作るものは塩分が多い気がする」と自らの食生活を振り返る声もありました。

☆ステージ発表☆

大正琴、合唱、須坂エクササイズ、フアッションショーと様々な発表が会場を盛り上げました。フアッションショーでは、来場者が「素敵ですね」「もっと近くで見たい」と、会員らによるモデルを客席に呼ぶ場面も見られました。



▲会場みんなで須坂エクササイズ。リフレッシュしました

主催者の感想

今年もつどいを盛大に開催することができ嬉しく思います。あなたも、楽しい仲間と一緒に活動してみませんか。お問い合わせは
☎214・6041まで

第21回

須坂市生涯学習市民のつどい

を開催しました

昨年11月26日(出)に須坂市生涯学習推進委員会が企画・運営した「第21回須坂市生涯学習市民のつどい」が開催され、中央公民館に市内外から約150人が集いました。当日は会場を訪れたみなさんに「ひんのペ汁」がふるまわれ、須坂創成高等学校・須坂技術学園・須坂支援学校による物品販売のほか、バルーンアート体験や作品展示などがあり、講演会では2人の講師をお招きしました。つどいの様子をご紹介します。

推 進
生 涯
セ 学
だ ン
よ タ
り ー
習



オープニング

仁礼小学校4年生有志による土笛演奏で始まった「生涯学習市民のつどい」。土笛の音色が、会場に美しく響き渡りました。



▲子どもたちに土笛を指導した「須坂土笛の会」のみなさんも一緒に演奏しました

実践発表

生涯学習推進員による実践発表では、近隣図書館の視察報告や、仁礼・豊丘地域の歴史について学んできたことを発表し、地域の歴史や文化にふれる良い機会となりました。

講演会1

1台の機関車として

「今日まで走ってきた線路、停まった駅水や石炭のことなど」

講師 文平玲子

市立須坂図書館長

機関車トーマスの翻訳を手がけた文平館長が、自らを1台の機関車に例え、図書館長になるまでの人生(線路)と、本の魅力を話しました。

本との出会いから

「幼い頃、母から読み聞かせをしてもらったことで、本の素晴らしさを知りました。本が大好きで、旧図書館の時代から通っていた私が、様々な駅で停まったり降りたり、時には脱線したりしながらも出会った人や本に「水と石炭」を与えられ、大きな駅(市立須坂図書館)に戻ってくることでできました。私の線路はここへ続いていました」



▲本を手に熱弁する文平玲子館長

1台の機関車として

「みなさんも、かけがえない1台の機関車であると同時に、家庭や職場という駅の駅長さんでもあります。機関車(子ども)が夢に向かって進んでいくために、水や石炭

参加者の感想

参加者からは「自分も夢を持って進む機関車でありたい」などの感想がありました。

講演会2

あなたは今ままで

すでに尊いのですよ!

「子どもを自立に導く大人の視線を考える」

講師 小林雅彦 市教育長

子どもの自己肯定感を育てるために大切にしたい「育ち」についてなど、小林教育長から話を聞きました。

私は私でいいんだなあ

「子どもをほめる時、その能力や結果をほめる事よりも、そこまでのプロセスをほめる事の方が大切です。さらには『あなたがここにいてくれることが素晴らしい』と、存在の素晴らしさを伝える事が最も大切です。親や地域の大人との日常的な心の絆が、自己肯定感の土台になります」

感性を大切に

「子どもの頃に豊かな感性を育てることで、もっと知り

たいという「知識欲」がさらに強くなります。そのようにして得た知識はしっかりと身に付きます。感性は、教えるものではなく、自然と育まれていくものです。そのきっかけは、私たち大人がつくり出さなければなりません」と、大人の感性が自然に子どもへ伝わっていく大切さを話しました。

参加者の感想

参加者からは「人を思いやる心や子育てについて大切な事を学びました」などの感想がありました。



▲最後に、小林雅彦教育長指揮のもと、参加者全員で「秋の子」を合唱しました

【訂正とお詫び】

12月1日発行の「まなびーず情報冬号」6ページ『おでかけパソコンエクセル入門講座(井上地域公民館)』の記載に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

(正)参加費 「テキスト代 5000円」
(誤)参加費 「テキスト代 50円」



須坂市民総合大学

第8回公開必修講座の お知らせ

澤の屋旅館(東京都台東区)へ町ぐるみ家族経営の宿が都内満足度1位をとる理由

これまで欧米を中心に100カ国、延べ15万人の外国人旅行者を受け入れてきた手作りの宿。楽しみながら自然体でお客様に接する姿に家族の温かさを感じ、リピーターが増えています。なぜ人気があるのか。まちづくりへ繋がるヒントを学びます。



▲澤さんご夫妻 (写真右が講師の澤功さん)

とき 1月28日(土)

ところ 午前10時〜正午 旧上高井郡役所

講師 澤功さん

参加費 無料 (澤の屋旅館 館主)

問合せ 生涯学習推進センター 214・6086

まなびー号(隊)

「インストラクター

養成講座を受講して」

運営委員 石田 秀明

市報で「生涯学習市内見学まなびー号インストラクター養成講座」の募集があり、高齢者の仲間入りをした自分のためになればとの思いで4月から参加させていただきました。全6回の講座を修了して改めて思ったことは、この歳になって自分の知らない須坂が意外に多かったということでした。

特に今回の講座の目玉になった「日野地区・高梨氏の里」については、見るも聞くも初めてで、とても良い勉強になりました。中でも国立歴史民俗博物館・総合研究大学院大学名誉教授の井原今朝男先生による、奈良時代から戦国時代における高井郡の移り変わり、当時活躍した井上氏、高梨氏をはじめとする北信濃武士団の盛衰に関する講話は、これまで解らなかつた中世の須坂を知ることができて興味深いものでした。また現地学習会では、沼目薬師堂や長勝寺、八重森解行庵、高梨浄源庵など、今まで訪れたことのない寺院内陣を参拝すること

ができ、後日の室内学習会では、参加者が交代でインストラクター役を体験して、人に話して伝えることの難しさを実感しました。この他にも、米子奥之院の自然観察や小河原地域を中心とした現地研修などを行いました。いずれも観光という視点ではなく、地域の文化や史跡をそれぞれの歴史と重ね合わせて知ることができたように思います。今後は養成講座の成果を自分の言葉で伝えていくことができるよう、復習をしながら平成29年度まなびー号(隊)にご参加いただける皆様をお待ちしたいと思います。



▲講座の様子 沼目薬師堂にて

「須坂に人が住み始めたのはいつ頃?」とか「八幡長者って誰?」とか「堀直虎公の子孫は須坂に居るの?」とか、様々な須坂の「はてな?」を知ってみたい方は、是非まなびー号(隊)に参加してみてください。きつと新しい発見と感動があると思います。

生涯学習推進員より

「水車は回る」

地域のために

大日向桜・里地を守る会を訪ねて

県道五味池線豊丘地区の入口に樹齢250年のケヤキの木と共に水車があります。「伊勢宮小水力水車発電所」は、灰野川の水を利用して自然エネルギーの有効活用を目的としています。この事業は、平成22年度から始まりました。



▲伊勢宮小水力水車発電所の水車

直径3.5mの地元産材活用の木製水車を会員46名で手作りし、小中学生も体験学習として製作に参加しました。創エネ・畜エネ・省エネを軸に、地域の特性を生かした取り組みは、未来を担う子どもたちの環境学習にもなっています。しかし、この水車も構造上の問題があり、しばらくの間は止まっていたのですが、平成28年8月に、地元企業オリオンの協力により復活し、電力量

もアップしました。発電量1.2kW/h(L ED外灯約100台分)を利用して、防犯灯、アシスト自転車やシニアカーの充電装置、警告灯、イルミネーション等に利用しています。

大日向観音堂のしだれ桜、里山の整備、水車の維持管理等、会員のみなさんは地域と共に協力して頑張っています。臥竜公園にも近く水車のある景観は人々に癒しと潤いを与えます。この場所が、観光振興とコミュニティ活性化の助けになることを願っています。夏は涼しく水清く、ウォーターパークとして人々の憩いの場を目指しています。



▲アシスト自転車やシニアカーの充電所

「水車のある大日向、水の流れがある限り、伊勢宮に守られて自然と共に地域活性化を頑張っていく」と明るく話していたいただきました。ゴトンゴトン「心地よい音を立て、水車は回っています。ぜひ、一度訪れてみてください。」

(生涯学習推進員豊丘分会

坂田 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

1月3日	10・16・23・27・30日
2月4日	5・11・18・25
3月5日	12・19・26
4月5日	12・19・26
5月4日	11・18・25
6月4日	11・18・25
7月3日	10・17・24
8月3日	10・17・24
9月3日	10・17・24
10月3日	10・17・24
11月3日	10・17・24
12月3日	10・17・24

11月

来館者数	10,192人
貸出冊数	21,174冊

今年も図書館を 活用しよう

市立須坂図書館には、毎週新しい本が50冊以上届きます。新聞は7紙、雑誌は約70誌お楽しみいただけます。

【利用者カードを作り、本を借りてみませんか】

市内に在住、通勤・通学する方であれば、0歳からカードを作れます。

【利用者カードの作り方】

本人確認ができる書類（保険証、免許証、学生証など、

生年月日や住所が記載されたもの）をお持ちください。申込書に記入するだけで、

その場で利用者カードを発行します。すぐに本やCD・DVDを借りられます。



【読書室を有効活用！】

2階の読書室では、正午～午後1時まで、軽食をとることができるランチタイムを設けています。

1月15日(日)までは毎日、講習室も読書室として開放しています。

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」 上半期優秀作品発表！

【一般の部】

鬼新婦 新郎すでに心労に

座布団パパ

【ジュニアの部】

山びこでふたごのわたし いるのかな

黒岩りん

【現在募集中のお題】

「酉」または「鳥」
(とり・ちょう・バード)

募集期限 1月10日(火)
お待ちしております！



今年の干支「酉」の本を集集

▼「見る聞くわかる野鳥界」

…石塚徹

▼「はじめよう！バードウォッチング」…秋山幸也

▼「ダチョウの卵で人類を救います」…塚本康浩

▼「かわいい鳥の立体切り紙」…やまもとえみこ

▼「ことり屋おけい探鳥双紙」…梶よう子

▼「終末の鳥人間」…雀野日名子

行事のご案内

※参加費無料で事前の申し込みも不要です。

新春子どもコンサート

〜箏の演奏と体験〜

とき 1月7日(土)午前11時〜

ところ えほんコーナー

出演 汎山・雅尚と「あお

がえる」のみなさん

おはなしの森

とき 毎週土曜日午前11時〜

ところ えほんコーナー(1階)

新刊案内

ペンギンかぞくとおそろしい山
キルトでつづるものがたり
まよなかのせんろ
ノラネコぐんだん そらをとぶ

藤原幸一
鎌田歩
工藤ノリコ

鳥のいる地球はずばらしい
円周率の謎を追う
クマのプー
指きりは魔法のはじまり

国松俊英
鳴海風

コンピュータが小説を書く日
自分の頭で考えて動く部下の育て方
夜空と星の物語
カスタードのおやつ
小さな癒しの世界を楽しむテラリウム
あさ美さんの家さがし
沈黙法廷

ポール・ブライト
富安陽子

佐藤理史
篠原信
森山晋平
森崎繭香
松昭教
黒野伸一
佐々木讓

信州須坂どこでも図書館紹介⑩

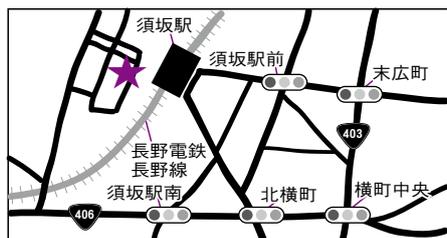


どこでも図書館

「絵本館 おはなしの森」

須坂駅西口の黄色い一軒家。物語に出てきそうなおうちの中は、絵本や児童書がいっぱいで、本の貸し出しもしている本格的な図書館です。

小さな子どもから大人まで、絵本好きさん、集まれ！



開館日時 ▼午前10時～正午(火・土曜日)
▼午後2時～5時(土曜日)
電話番号 026-246-6114



須坂市立博物館 博物館だより

開館時間 午前9時～午後5時
休館日 1/3・9・16・23・30日
Tel 245-0407
Fax 214-5548

入館料(特別展中)
高校生以上…300円
小中学生・市内在住70歳以上…無料

特別展

北村方義

堀直虎の側近として活躍した 偉大な須坂藩士の足跡

期間 2月19日(日)まで

堀直虎が北村方義に贈った
餞別の詩を展示しています



もいました。
直虎は、方義が帰郷すると
きに餞別の詩を贈りました。

高井郡綿内村(現長野市)に
生まれた方義は、のちに江戸
に出て亀田綾瀬・鷺谷に師事し、
儒学を学びます。
同門下には須坂藩士の子弟
も多く、方義の後輩には後に
須坂藩13代藩主となる堀直虎

【口語訳】

互いに別れ互いに会うは、
天の定めである。既に二人は
同門ながら後輩と先輩だ。親
のため米を負う好ましい君
は、老親を養うべく国に帰る。
藩主の後継の恥ずべき私は、
賢者(の君)を(江戸)に引き留
め得ない。君が作る詩の清新
端麗なる対句は、韓愈の域に
達し、君が講じる経書の千古
不変の大義は、鄭玄に等しい。
最も憾むは空高く飛翔すべき
君の鵬翼の偉大なることだ。
君は、小鳥のミソサザイに飽
き足らず、驚異の雄飛をする
だろう。

第4回歴史文化講座

「須高地域の 縄文・弥生文化」

とき 1月18日(水)午後2時
～3時30分
ところ 旧上高井郡役所(2階)
講師 綿田弘実さん(長野
県埋蔵文化財センター
主任調査研究員)

特別展関連イベント
※すべて入場無料・事前申込
不要。講演会Ⅱは入館料が必要
【講演会Ⅰ】
とき 1月15日(日)午後2時
～3時30分
ところ 旧上高井郡役所(2階)
演題 北村方義の生きた時
代と須坂藩
講師 涌井二夫さん(須坂
市誌執筆者)
【講演会Ⅱ】
とき 1月29日(日)午後2時
～3時30分
ところ 博物館特別展示室
演題 亀田流の書と北村方
義
講師 岡村浩さん(新潟大
学教授・越佐文人研究会代表)



《中世須坂の仏教美術調査資料から》 卓越する真宗寺院の彫像

北信濃には、親鸞しんらん面授の高弟・創建の寺
院はじめ、真宗の有力寺院が点在します。
井上一族創建による磯部六カ寺のうち、大岩山普願寺(南
原町・本願寺派)と中俣勝善寺(本上町・大谷派)の2カ寺があ
り、その旧末寺も含め当地には真宗寺院が数多くあります。
現在、市内には、浄土真宗本願寺派が16寺、真宗大谷派が
6寺あり、真宗の卓越ぶりは県内でも大きな特徴です。

【普願寺の聖徳太子立像】

真宗寺院では、宗祖・親鸞を念仏門へ導いた聖徳太子が重ん
じられ、太子が16歳の姿をあらわす孝養像や2歳像が数多く
伝わっています。

普願寺の「聖徳太子立像」(市指定文化財)もこうしたうちの
一軀で、孝養像の姿をあらわしています。髪を美豆良みずらに結び、
両手に柄香炉を持ち、掛絡袈裟かけらをつけ、ズボン状の袴をはき、
直立しています。一木彫の体幹部材に頭部をはめこむ素朴な
作像です。

文献には、永禄12(1569)年10月に大工の沙弥善徳と絵
師の若栗沙弥が修理に携わったことが記されています。この
ことから、遅くとも十五世紀、早ければ十四世紀には像が成
立していたと考えられます。

なお、着衣に施される文様は古くから、須田氏の家紋であ
る「揚羽蝶紋」とされてきましたが、この度の調査では、蓮茎はすくき
をあしらうものではないかと看なされました。



▲普願寺の聖徳太子立像

制作年代…南北朝～
室町時代初期
品質構造…木造玉眼
彩色
法量…像高100cm



信州須坂の台所 1

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。



具だくさんみそ汁 調理時間 約15分

健康長寿レシピのワンポイント

須坂の各家庭で出番が多い「具だくさんみそ汁」。市内の小学3年生が行う食育事業「食ですこやか親子でクッキング」で作るメニューです。季節の野菜をたっぷり入れてお召し上がりください♪



【材料】(4人分)

- キャベツ…1/5個(100g)
- にんじん…50g
- 玉ねぎ…1/2個
- きのこ…80g
- みそ…大さじ2
- 煮干し…4本
- 水…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。



▲QRコード

一人分の成分

- エネルギー…68kcal
- 塩分…1.1g
- 野菜…100g

【作り方】

- ① 手で煮干しの頭と内臓を取り小さくちぎって、水を入れた鍋に入れ、火にかける。
- ② 材料を食べやすい大きさに切る。
- ③ ②を①へ入れ、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 火を止め、みそをとき入れる。



須坂市の公式SNSや便利なスマートフォンアプリをご活用ください！



市公式ホームページ



市公式ブログ



市公式ツイッター



市公式フェイスブック



イベント情報カレンダー
(須坂市公認サイト)



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



2016.12.1現在()内前月比
 人口……………51,405(+7)
 男……………24,853(-1)
 女……………26,552(+8)
 世帯……………19,622(+17)

広報

すぎか

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

印刷部数19,600部(印刷経費1部あたり約33円)

▼徒歩で出勤途中、交差点で優先道路の方が停車して道を譲ろうとしました。お互いに譲り合っていました。最後は優先道路の方が道を譲り、譲られた方は笑顔で会釈して通り過ぎました。寒い朝でしたが、心が温まりました。(岡田)

▼保育園児たちの須坂エクササイズを取材しました。歌を歌いながら体操している園児たちは、本当に楽しそうでした。お正月でなまった体を鍛えるべく、私も園児たちに習って、楽しく須坂エクササイズをしたいと思えます。(佐藤)

▼成人式が近くなり、時折自分が成人として出席した成人式のことを思い出します。とても楽しく思い出に残る式で、自分の人生の中でも特別な日になったのを覚えています。今年の成人にとっても今回の式が特別な日になるよう、準備を進めています。(浦野)

よもやまばなし