

広報

須

す ぎ
か

坂

12
2017

みどころ

皆で支える地域医療 地域医療と医師確保



日野保育園のやきいも会

須坂市

この一年

平成29年も残りわずかとなりました。
皆さんにとって、今年はどうな一年でしたか？
須坂市の一年間の主な出来事を振り返ります。



②「トット」は左の羽にピンク色のタグをつけています



③④第22期農業委員会がスタートしました



⑤40回を記念して「元曲！須坂小唄で踊ってみよう」や「記念うちわ配布」なども行いました



①団員の士気高揚と市民の防災意識の向上を目指しました

7月							6月			5月				4月				3月			2月		1月	
30日	25日	22日	24日	20日	6日	1日	10日	1日	28日	27日	26日	25日	29日	19日	4日	1日	30日	30日	21日	20日	18日	4日	21日	8日
第6回臥竜公園フェスティバル							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			N H K B S 放送「新・B 日本」のうた「メセ ナホールで公開収録 特殊詐欺被害防止対策本部を設置 スマイル・ママ・フェスタ in 須坂 町並みクリーン&ウォーク作戦 レンゲツツジ in 五味池（25日） （9月30日） 信州デスティネーションキャンペーン 図書館を一部改修しリニューアルオープン 農業委員の改選③ 農地利用最適化推進委員の新設④ 第40回須坂カッタカタまつり⑤ 信州須坂健康スモーギー推進協議会を設立				消費生活センター・特殊詐欺被害防止セン ターを開設 臥竜公園さくらまつり（24日） 市内3高校と包括連携協定を締結 堀直虎没後150年祭記念公演 「Straight Tiger 直虎」上演（30日）				消防団第3分団3部の詰所兼機械器具置場 新築 動物園代表動物選挙でフンボルトペンギン の「トット」が代表動物に決定② （株）アールエフが富士通旧須坂工場を取得 社会福祉法人睦会および社会福祉法人グリー ンアルム福祉会と災害時における社会福 祉施設の福祉避難所に関する協定締結 消防団第3分団3部の詰所兼機械器具置場 新築			男女共同参画いきいきフォーラム ふるさと信州須坂のつどい		第11回人権を考える市民のつどい ▼消防出初式①▼成人式	



⑨12年ぶりの来日で須坂の福祉施設などを視察しました



⑥「リンゴの甘みで飲みやすい」などと好評です



⑩「須坂エクササイズ」で60周年を祝いました



⑦中学生27人が初めて訓練に参加しました(墨坂中学校生徒)



⑪岡信孝さん(写真中央)によるギャラリートークも行いました



⑧広場の完成記念と須坂駅の利用促進を目的に開催しました

12月(予定)		11月		10月							9月			8月																																							
15日	3日	14日	3日	1日	30日	27日	25日	22日	21日	17日	15日	14日	10日	9日	2日	30日	10日	9日	1日	27日	26日	22日	5日	4日																													
第10回クリスマススレクチャーin須坂(～16日)		第45回部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会		戦没者追悼式		カピバラ温泉「華の湯」(～平成30年4月22日) ▼須坂市表彰式▼蔵のまち須坂 銀座通り うまいもん市2017/うまいもん祭		「湯つ蔵んど」が創業20周年		第21回花と緑のまちづくりコンクール表彰式		第30回信州須坂大菊花展(～11月12日)		市の設備などに甚大な被害(～23日)		台風21号による大雨の影響で農作物や道路		オリジナル健康スムージーレシピコンテスト		須坂クラシック美術館「岡信孝記念展示室」オープン⑪		第29回竜の里須坂健康マラソン全国大会		ふれあい広場で「フードドライブ」を実施		須坂市歴史的建造物を3件登録		須坂市保健補導員会60周年記念事業⑩		姉妹都市・四平市の訪日団が表敬訪問⑨		須坂市健康づくり推進都市宣言30周年記念・須坂市保健補導員会60周年記念事業⑩		「第23回全国女性消防操法大会」に須坂市消防団の女性消防団員が出場		「須坂藩堀家14代」(～11月19日)		堀直虎没後150年記念事業博物館特別展		須坂温泉「古城荘」の運営事業者が交代		用した「須坂フルーツ発泡酒」をお披露目⑥		須坂市総合防災訓練⑦		輝く女と男セミナー		第19回信州岩波講座2017(～11月)		「日中友好交流都市中学生卓球交歓大会(北京市)」に市内中学生選手を派遣(～6日)		「日中友好交流都市中学生卓球交歓大会(北京市)」に市内中学生選手を派遣(～6日)	

シリーズ 皆で支える地域医療

地域医療と医師確保



問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

私たちが健康で安心して暮らすためには地域の医療機関が無くてはなりません。しかし、多忙を極める医療現場では、医師をはじめとする医療従事者の不足が課題になっています。医療機関と地域住民が手を取り合ってより良い地域社会を築いていくためにできることをシリーズで考えていきます。

地域医療の現状

私たちが風邪をひいたり、熱が出たりした時、まず「かかりつけ医」に診察してもらいます。診察の結果、詳細の検査や手術、入院医療が必要になった場合は、高度な医療機器がある総合病院で診療を受けることとなります。

皆さんが最初から総合病院に集中すると、そこでしかできない検査、入院や手術などが必要な方の治療に影響を与え、待ち時間が長くなるなど、皆さんにとっても悪影響になります。

医師不足の要因

現在の医師不足の要因は、高齢化が進み医療の需要が増大していることがあげられます。また、産科・小児科では医療事故が訴訟に発展するケ

スの増加もあるほか、医師全体の不足と診療科の偏在が医師不足を招いていると指摘されています。

医師不足に対する動き

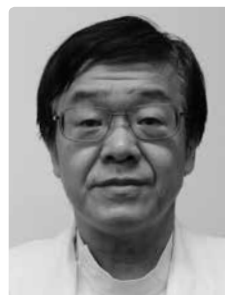
国は、医学部の定員増や勤務医の過重負担解消策として医療補助者の活用、院内保育所の拡充など、勤務医の環境整備などをすすめています。

県は、医師確保の中心的な役割を担い、長野県地域医療構想を策定し、医師の確保・養成・定着に向けた総合的な医師確保対策を関係機関と連携し、推進しています。

市は、須高地区の医療・介護・福祉関係者のネットワークを構築し、スムーズな連携が図られるよう、課題解決に取り組んでいます。

須高医師会と県立信州医療センターでは、休日緊急診療所を信州医療センター内で行い、地域医療の拡充に努めています。

信頼されるかかりつけ医



● 須高医師会 下鳥正博会長

現在、各市町村では、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けられるよう、それぞれの地域の実情を踏まえながら、医療・介護・予防・住まい・生活支援を包括的に確保しようと「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。

この医療・介護の分野で、地域の中核となる病院とかかりつけ医機能を持つ診療所、訪問看護、介護施設などが水平に連携した「地域完結型の医療体制」を作り上げるべく、医師会として協力しています。

では、「かかりつけ医」とは何でしょうか。

日本では、専門医志向が強いため「高度医療」質の高い医療」と感じる方が多いかもしれません。しかし、超高齢社会の到来により多くの患者さんが複数の疾患を抱えるの

が当たり前となり、それをマネージメントする必要が高まってきました。そこで、日本医師会ではかかりつけ医を「なんでも相談できるうえ、最新の医療情報を熟知して、必要な時は専門医を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師」と定義しています。あまりにも聞こえ盛りで、口に出して言うのも恥ずかしいくらいですが、一歩でも近づけるよう須高医師会としても努力しています。

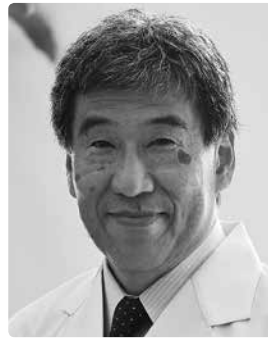
最後にあくまでも個人的見解ですが、最近「患者様」と呼ぶのが当たり前となってきました。患者さん中心というのは当たり前の話ですが、決して患者さんの一方的な要望に従う、いわゆる「お客様は、神様です」的なものではないということをご理解願えれば幸いです。

もちろん我々医師も「お医者様」ではありません。患者さんとお医者さんという対等な対話のキャッチボールを続け、お互いが歩み寄る双方向性の関わり合いを目指していきたいと考えています。

県立信州医療センターの役割と使命

● 県立信州医療センター

寺田克院長



室と県立病院機構本部研修センターの移設・拡充を行いました。また地域医療と政策医療を担う当院の役割をより明確にするため、病院名を須坂病院から信州医療センターに改名しました。

当院は県立病院機構の病院として、二つの役割と使命を持っています。

一つは須高地域の医療の安定的な提供と一層の充実を図ることです。本年度は東棟の増築を行い、内視鏡診断・治療と外来がん化学療法強化、人間ドックを中心とした健康増進・予防医療の充実、地域の医療福祉関係機関との連携強化をはかりました。

もう一つは県の政策医療を担い、これを発展させることにあります。本年度は、既存棟の一部改修を行い、感染症センターの設置、遺伝子検査

効率的な医療提供のために

● 長野県医師確保対策室

牧弘志室長



高齢化の進展に伴い、がんなどの慢性疾患を中心とする医療ニーズの増大が見込まれることから、安心して医療が受けられる入院機能の強化や退院後も自分らしい暮らしを最後まで続けられる在宅医療の充実が求められています。

長野県では、こうした課題に対し、必要とされる医療サービスとの維持・充実を図りつつ、将来の医療需要を踏まえ、地域の実状に応じた医療提供体制の構築に向けて、本年3月に「長野県地域医療構想」を策定いたしました。

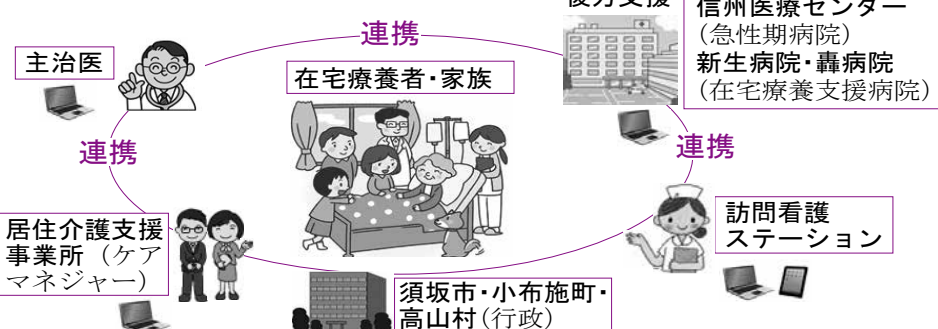
医療サービスを持続・充実していくためには、医師を始

めとする医療・介護人材を確保することが重要になります。特に、医師確保に向けては、「信州医師確保総合支援センター」で実施しているドクターバンク事業による県内医療機関への就業支援や医学修士資金貸与や医師の配置の他、医師の働きやすい環境整備などの取り組みを更に進めてまいります。

現在、地域医療構想を踏まえて、長野県の「健康長寿」の維持・向上と将来への継承を目指し、県民の安全・安心な暮らしを支える医療を総合的に推進するため、「第7次長野県保健医療計画」の策定に向けて議論しているところで

す。県民の皆様におかれましては、こうした県の取り組みにご理解をいただくとともに、自身の最適な医療機関の選択方など、受療行動を考えることを期待しております。

■「在宅医療安心ネット」のイメージ図



■ 地域医療を支える体制
須高地区では、在宅療養者とその家族が24時間安心して療養生活が送れるよう、情報共有システム「在宅医療安心ネット」を活用した連携体制の構築に取り組んでいます。主治医・訪問看護師・ケアマネジャー・後方支援病院がチームとなつて在宅療養者を見守る・支える仕組みです。

思いやりの心、みんなの力で安全安心を守りましょう

除雪作業に、皆さんのご協力をお願いします



問合せ 道路河川課 (☎026-248-9006)

市では、降雪時に安全で円滑な道路交通を確保するため、迅速かつ適切な除雪作業を行っています。

バス路線と幹線市道は市が、国道と県道は県がそれぞれ除雪していますが、すべての道路を除雪することは困難です。

昨年度は、例年になく大雪で、凍結防止剤散布などの経費を含め、約1億4600万円を支出しました。

自宅の周りなどの除雪にご協力をお願いします

▼身近な生活道路などの除雪
▼除雪ドーザなどによる除雪作業後、家などの前に残ってしまう雪の片付け

▼高齢者世帯などの除雪が大変な場合
ご近所の皆さんのご協力をお願いします。

宅地などの雪は道路に出さないでください

▼宅地などの雪を道路に出すと、車道が狭まったりして交通の障害になりますので、絶対に道路に出さないでください。
▼道路の雪は、歩行者や車の通行の妨げにならないよう、道路脇や空き地などに積み上げてください。

▼雪を水路に捨てると、水があふれて水害が起こることがあります。下流域の皆さんの迷惑になりますので、やめてください。

道路や歩道に障害物を置かないでください

道路に駐車したり、歩道に障害物を置かないでください。除雪作業の支障になります。

凍結防止剤は各町区から受け取ってください

市道に散布するための凍結防止剤を各町区に配布しています。

配布している凍結防止剤は環境に配慮した製品で、年々値上がりし、財政負担が増加しているため、適切な使用をお願いします。

落雪にご注意を



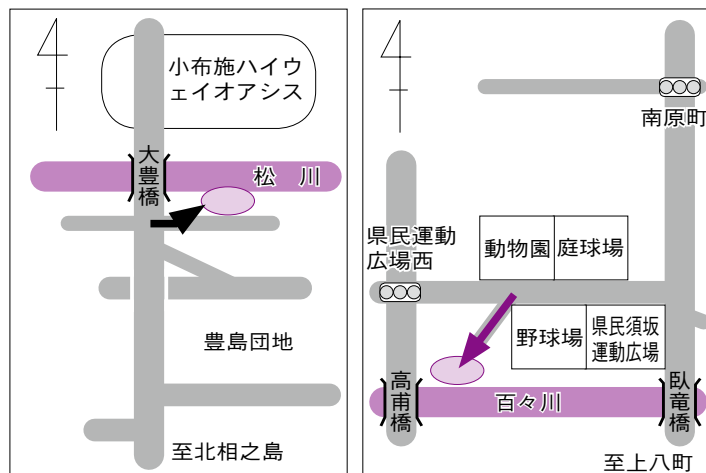
屋根に大量の雪が積もると大変危険です。屋根の上の積雪量に注意しましょう。
また、屋根に落下防止の器具をつけるなどして、危険防止に努めましょう。

たまった雪は指定の場所に捨ててください

たまった雪は、市が指定している2カ所の排雪場所に捨ててください。(図の○の場所)

雪と一緒に、ごみを捨てるのは絶対にやめてください。
※奥から整然と捨ててください。

開場時間…午前8時～午後5時



地域の除雪活動を紹介します



村山町区長 黒岩厚さん

村山町区では昔から、積雪が15cmを越えた場合に、隣組ごとに決めた区割の道路や歩道を除雪していただくよう、区民の皆さんにお願いしています。

地区の特性として、敷地が広く隣家までの距離が長い家が多いため、除雪をしなければならぬ量が多いということがあります。高齢化が進む中、「業者に委託してでも負担を減らしてほしい」という声もありますが、隣組ごとに除雪をする事で、お互いに助け合える利点があると思っています。

市役所嘱託・臨時職員募集

受付期間 12月11日(月)～平成30年1月12日(金)

申込・問合せ ▼総務課(☎026-248-9000)▼学校教育課(☎026-248-9010)
〒382-8511 須坂市役所(住所不要)

募集職種		○の問い合わせは総務課へ ●の問い合わせは学校教育課へ	必要な経験・資格・免許 (取得見込みを含む)
嘱託職員 (月額報酬・1年以内の雇用)	○一般事務 ○徴収員 ○保健師 ○看護師 ○社会福祉士 ○管理栄養士 ○学芸員 ○理学療法士・作業療法士 ○栄養士 ○介護支援専門員 ○現業(施設管理などの業務) ○電気・機械(設備管理維持などの業務) ○歯科衛生士 ●家庭児童相談員 ●青少年指導員(市役所での業務) ●調理技術員		▼一般事務…パソコン操作の経験 ▼徴収員…パソコン操作の経験 ▼保健師…保健師免許 ▼看護師…看護師免許 ▼社会福祉士…社会福祉士資格 ▼管理栄養士…管理栄養士免許 ▼学芸員…学芸員資格 ▼理学療法士・作業療法士…理学療法士免許・作業療法士免許 ▼栄養士…栄養士免許 ▼介護支援専門員…介護支援専門員資格 ▼電気・機械…民間企業などで電気や機械設備の設計・施工管理などに携わった経験 ▼歯科衛生士…歯科衛生士免許 ▼家庭児童相談員…▽児童福祉司任用資格▽社会福祉士▽保育士▽幼稚園教諭▽教員免許▽保健師のいずれかの資格を有し、実務に携わった経験 ▼青少年指導員…教員免許
臨時職員1種 (日額賃金・1年以内の雇用)	○一般事務 ○現業		
臨時職員2種 (時間賃金・1日7時間以内、1年以内のパート雇用)	○一般事務 ○一般事務(料金徴収・各種検診受付時の事務) ○保健師 ○看護師 ○歯科衛生士 ○介護支援専門員 ○現業 ●保育事務(保育園の事務など) ●保育キーパー(保育園の施設管理、保育補助業務) ●放課後児童支援員(児童センター・児童クラブでの業務) ●教員補助員(小・中学校での教員補助業務) ●調理技術員		住所要件
			原則として応募日現在、須坂市に住所を有する方を優先(市外の方も可)

募集職種・受験資格 上表のとおり

募集人員 各職種とも若干人

申込方法 総務課にある試験申込書に必要事項を記入し、持参または郵送してください。
※申込書を郵送で請求する場合は、返信用封筒(82円切手を貼付)を同封してください。
申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 平成30年1月12日(金)(郵送の場合、当日の消印有効)

面接試験 1月24日(水)～31日(水)の予定(職種で試験日が異なります)

任用 登録制です。4月から雇用とは限りません。(雇用しない場合もあります)

社会保険など 勤務日数・勤務時間が一定以上の方は、社会保険と雇用保険に加入します。

平成29年度「全国学力・学習状況調査」 結果の分析と考察

問合せ 学校教育課 (☎026-248-9010)

4月に小・中学校で「全国学力・学習状況調査」を実施しました。
須坂市の小・中学校全体の指導の充実や学習状況の改善を目的に、結果の分析・考察をしましたので、その内容をお知らせします。

調査の対象者と内容

【調査日】

平成29年4月18日(火)

【対象】

▼小学校6年生：428人
▼中学校3年生：443人



【調査内容】

教科に関する調査

小学校6年生（調査結果の概要は、下表参照）

▼国語(A・B)
▼算数(A・B)

中学校3年生（調査結果の概要は、左ページの表参照）

▼国語(A・B)
▼数学(A・B)

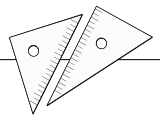
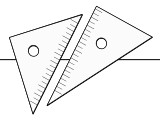
※Aは、主として「知識」に関する問題、Bは、主として「活用」に関する問題です。

■生活習慣や学習環境などに関する質問紙調査（調査結果の概要は、左ページ参照）

教科に関する調査結果の概要(小学校6年生)

下表の▼は考察(領域別平均正答率から成果や課題)、◆は対策(今後の指導に生かしたいこと)を記述しています。

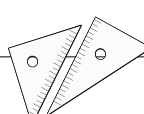


調査内容	市全体の平均正答率	考察および対策
国語A 	全国平均とほぼ同程度	▼「話す・聞く」「書く」「読む」「伝統的な言語文化」の力がバランスよく付いてきています。特に、物語の情景を読み取るような設問はよくできています。 ◆読書チャレンジの取り組みなど、これまで行ってきたことが力になっていると思われます。今後も子どもたちが本や新聞といった読み物に親しむ機会を大切にしていきます。
国語B 	全国平均とほぼ同程度	▼全体的には力が付いてきていますが、「聞くこと」に関わる設問で課題が見られます。 ◆友だちの話を聞こうとする姿勢はできています。それに加え、「ポイントを明確にしながら聞く」、「話し手の意図を考えながら聞く」ような学習に取り組んでいきます。
算数A 	全国平均とほぼ同程度	▼基礎的な計算はほぼ身に付いていますが、「最小公倍数を求めること」、「数量の関係を数直線上に表すこと」に課題があります。 ◆整数の性質についての一層の理解と定着を図っていきます。また、問題場面を図や数直線に表す活動を行い、数量関係を分かりやすくする工夫をしていきます。
算数B 	全国平均をやや下回る	▼問題文や表、グラフの中から適切な数値を選び、求め方を言葉や式で表すことに課題があります。 ◆算数で学習したことを日常生活の事象に結びつけて考えることを大事にしながら、表やグラフなどを用いて問題解決をしていく活動を考えていきます。

■教科に関する調査結果の概要(中学校3年生)

下表の▼は考察(領域別平均正答率から成果や課題)、◆は対策(今後の指導に生かしたいこと)を記述しています。



調査内容	市全体の平均正答率	考察および対策
国語A 	全国平均をやや上回る	▼「話す・聞く」「書く」「読む」「伝統的な言語文化」の4領域はいずれもできています。特に、漢字を文脈の中で正しく書く力が付いています。しかし、話の構成を考えながら、聞き手に分かりやすく話すことにやや課題が見られます。 ◆話す目的や相手意識を明確にしてスピーチを行い、相互の発表から学び合えるような活動を取り入れていきます。
国語B	全国平均をやや下回る	▼言葉の表現技法に関する設問で課題が見られます。 ◆比喩などの表現技法については、知識の定着にとどまらず、そこから感じたことや考えたことを具体的に書けるよう、学習を工夫していきます。
数学A 	全国平均をやや上回る	▼全国平均と比べ「数と式」「関数」領域では上回っています。特に基本的な計算や「比例」について、力が付いてきています。一方、「図形」「資料の活用」領域では、数学的な用語の理解に課題があります。 ◆数学的な用語の理解が不確実なので、用語を用いて説明したり、話し合わせたりする活動を取り入れます。
数学B	全国平均をやや下回る	▼全国平均と比べ「関数」領域で上回っています。一方、理由や方法を説明する問題に特に課題があります。 ◆授業では、答えが出たあと、理由を考えたり、方法を説明したりすることを大切に扱い、より深い学びを目指します。

生活習慣や学習環境などに関する質問紙調査の結果概要

学習意欲や学習方法、学習環境、生活の諸側面などに関する調査です。

【自己肯定感の高い児童生徒が8割を超える】

「自分にはよいところがある」と回答した児童生徒は、「どちらかといえば」も含め、小中ともに8割を超えて全国平均をかなり上回りました。特に中学は、全国よりも1割以上高いという結果でした。

【全国よりも上回っている質問項目】

自己肯定感の他に、

▼朝食を毎日食べている

▼人の役に立つ人間になりたい

▼人困っているときは、進んで助ける

▼家で宿題をしている など

【全国よりも下回っている質問項目】

▼予習や復習をしている

▼携帯電話やスマートフォン

の使い方について家の人と約束したことを守っている など

生活習慣や学習環境は学力と

と関係にあるものが多いといわれています。

学校では、地域や社会の問題をグループで協議したりICT機器を活用したりして、自分の考えをまとめ、発表する活動を大切にしています。ご家庭では、朝食の大切さやスマートフォン・ゲーム利用のルールなどを子どもたちと一緒に考えていただきたいと思っています。

【宿題は復習という意識に】

調査の中で、「家で宿題をしている」「割合は小中ともに9割以上ですが、「復習をしている」と回答している割合は4〜5割という結果でした。先生は、学習したことをより確実に覚えるために宿題を出していますが、児童生徒にとっては「宿題は復習」という意識は薄いようです。

市では、「学ぶ力」を伸ばしていくためには家庭での学習習慣を身に付けることも大切であると考え、「家庭学習の手引き」を作成し、保護者へ配布しています。

学校では、家庭で復習できるように宿題の工夫にも努めています。

確かな学力を身に付けるため、各ご家庭におかれましても、子どもたちの家庭学習の充実に向け、一層のご理解とご協力をお願いします。

見逃さないで！ ～うつ病の症状・種類・対応～



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

うつ病は珍しい病気ではありません

厚生労働省の研究では、うつ病の有病者は5%と報告されており、約15人に1人が一生に一度はうつ病にかかる可能性があります。と考えられています。

「気分の落ち込み」と「うつ病」は違います

気分の落ち込みは多くの場合数日で回復しますが、気持ちが沈んだ状態が1カ月以上続く場合は、うつ病の可能性が高いです。
うつ病は、脳の神経伝達物質の働きが低下して治療が必要な状態です。

うつ病はここからからだの症状があります

【こころの症状】

- ▼気分が落ち込み、ゆううつな気分になる
- ▼焦ったり、イライラする
- ▼集中力がなくなり能率が低下する
- ▼何をするにもおっくうになる



【からだの症状】

- ▼眠れない
- ▼食欲がなくなる
- ▼体重が増減する
- ▼自律神経の障害(動悸、息切れ、めまい、冷や汗、だるさなど)
- ▼ホルモンの障害(生理不順、性欲低下など)

うつ病のタイプ

性別や年代、持病の有無により、うつ病になる可能性が高くなる場合があります。

【老人性うつ病】

高齢者ではからだの衰えに、配偶者や友人との離別などの喪失体験などのストレスが加わって、うつ病になりやすいといわれています。

身の置き所がない、物覚えが悪くなったといった不安感が強く出たり、からだの症状が前面に出たりすることがあります。

【慢性的な病気とうつ病】

糖尿病や高血圧など慢性的な病気は、治療や日常生活の管理がストレスとなって、時にうつ状態を伴うこともあります。

「病気だからしかたない…」とそのままにしておくと、治療意欲の低下にもつながります。

治療意欲の低下にもつながります。

【女性のうつ病】

女性は男性の2倍うつ病になりやすいといわれています。それは、月経(女性ホルモン)と関係していて、女性特有のストレスを感じやすい月経前や妊娠・出産、子育て期、更年期は症状が出やすくなります。



うつ病の対応

うつ病は、早期に適切な治療を受ければ治る病気です。しかし、放っておくと慢性化しやすく、再発しやすい特徴があります。

病気を治すためには、十分な休養をとることやこころの負担となっている環境の調整が必要です。

また、医療機関を受診して主治医と内服や治療法なども相談しましょう。

講座・教室にご参加ください

【こころの健康づくり講座】

とき 平成30年1月28日(日) 午後1時30分～3時30分
ところ 保健センター
講演 「大切な人をうつから守るために私たちができること」

講師 山口律子さん(NPO法人うつ・気分障害協会)
参加費 無料(申し込み不要)
【うつ病の方の家族教室】

月に一回、保健センターで開催しています(12月の詳細は24ページ参照)。
内容など詳細は、保健センターへお問い合わせください。

不安な気持ち、話してみませんか

▼保健センターでの保健師による相談

▼悩み無料ダイヤル(相談・通話無料)

(☎0800-800-7233)

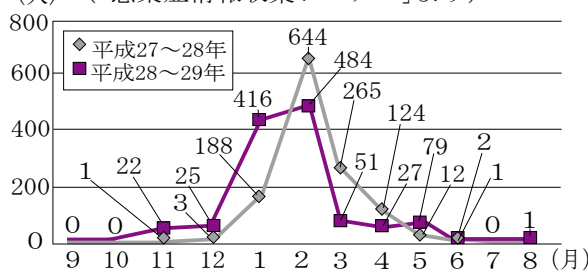
とき 月々金曜日(12月29日・1月3日・祝日除く) 午前8時30分～午後5時15分
※相談は匿名でも可能です

引用…こころのくすり箱
うつ病かもしれないあなたへ

インフルエンザが流行する季節になりました

インフルエンザは例年、冬から春先にかけて流行します(グラフ参照)。38度以上の発熱や頭痛、関節痛などが主な症状で、比較的急速に現れるのが特徴です。今シーズンには、インフルエンザA型・B型ともに流行すると予想されています

インフルエンザによる市内の園・学校欠席者数(人) (「感染症情報収集システム」より)



ので注意が必要です。しっかりと予防対策をしましょう。

インフルエンザにかからない・他人にうつさないために

▼インフルエンザウイルスは、プラスチックの表面などに24～48時間生存します。

▼コンのキーボードなどからも感染するので、こまめに手を洗いましょう。

▼予防接種を検討しましょう。日本臨床内科医会は「ワクチン接種は有効性が高い」としています。

▼咳やくしゃみのしぶきは約2m先まで拡散するので、咳などが出るときはマスクをしたり、鼻・口を手で覆うなど、他の人に顔を向けないようにしましょう。

▼インフルエンザにかかった方と接触した場合は、できるだけ早く予防内服をする(インフルエンザ薬を飲む)と効果があります。詳しくは、かかりつけの病院・診療所にご相談ください。

▼喉を守るため50～60%の湿度を保ちましょう。

こんなときは

特に高齢者の方は、インフルエンザ薬を飲むと一般的に25時間前後で熱が下がります。しかし、2～3日熱が下がらず咳や痰が多くなった場合は「肺炎」も疑い、早めに医療機関を受診しましょう。

感染症情報

最新情報を市ホームページ「須高地域感染症情報」でお知らせいたしますので、ご活用ください。



問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室 ☎026・248・9101

イベント

動物園イベント情報

問合せ 臥竜公園管理事務所

(☎026・245・1770)

カピバラ温泉で写真を撮ろう



温泉に入るカピバラと写真を撮ることが出来ます。

期間 12月～平成30年2月の土・日・祝日 ▼午前11時～午後2時

対象 1組(各回とも開始30分前に先着順5組に抽選券を配布し、抽選)

動物たちに年賀状を送ろう

動物園にいる好きな動物に年賀状を送ってください。抽選で100人の方に動物園入園券付き「写真付年賀状」が届きます。

※年賀状は、動物園内「フレンZOO」やSNSで紹介します。

募集期間 12月15日(金)～平成30年1月15日(月)

送付先 〒382・0028 須坂市臥竜2・4・8 須坂市動物園

冬至イベント

ゆず湯ほか、動物達へ冬至にちなんだ野菜をプレゼント(エサやり体験あり)をします。

メリー・クリスマスZOO

とき ▼12月23日(土)▼24日(日)
内容 ▼サンタが動物園であなたの夢を叶えます(募集は締め切りました) ▼クリスマスリース工作教室 ▼動物たちにクリスマスプレゼントをあげよう など

動物園でハッピーニューイヤー

おみくじを引いて、新年の運だめしをしましょう。素敵な景品が当たります。

とき 平成30年1月1日(月) 3日(水)午前10時～午後3時
※入園は午後2時30分まで

【休園のお知らせ】
12月29日(金)～31日(日)は休園します。



みんなが助け合い地域で暮らせる 社会をつくりましょう



問合せ 福祉課 (☎026-248-9003)

須坂市は「障がいのある方
もない方も、みんな同じく、
いきいきと安心して暮らせる
まち」を目指しています。その
ためには、お互いが尊重し合
い、支え合う社会に向けて理
解と行動が必要不可欠です。

障がい者虐待防止に 取り組みましょう

【障害者虐待防止法とは】

障がい者のあたりまえの生
活を守り、虐待によって障が
い者の権利や尊厳がおびやか
されることを防ぐ法律です。
障がい者の安定した生活や
社会参加を助けるために、皆
さんで虐待の防止に取り組み
ましょう。

【虐待の分類】

■養護者による障がい者虐待
障がい者の生活の世話や金
銭の管理などをしている家族
や親族、同居する人による虐
待。

■障害者福祉施設従事者など
による障がい者虐待
障害者福祉施設や障害福祉
サービスの事業所で働いてい
る職員による虐待。

■使用者による障がい者虐待
障がい者を雇っている事業
主などによる虐待。

【虐待の例】

■身体的虐待

障がい者の体に傷や痛みを
負わせる暴行を加えること。
また、正当な理由なく、身動き
がとれない状態にすること。

■性的虐待

障がい者に無理やり（または
同意と見せかけ）わいせつ
なことをしたり、させたりす
ること。

■心理的虐待

障がい者を侮辱したり拒絶
したりするような言葉や態度
で、精神的な苦痛を与えること。

■放棄・放任（ネグレクト）

食事や入浴、洗濯、排せつ
などの世話や介助をせず、障が
い者の心身を衰弱させること。

■経済的虐待

本人の同意なしに、障がい
者の財産や年金、賃金などを
使うこと。また、障がい者に
理由なく金銭を与えないこと。

【虐待に気づいたら通報を】

虐待を通報した方や届け出
をした方を特定する情報は慎
重に取り扱われ、市職員には
守秘義務が課せられています。
通報者が施設職員の場合は、
通報を理由に解雇などをする
ことは禁じられています。

通報は匿名でも
受け付けています。



【養護者への支援】

養護者による虐待の要因は、
介護疲れや障がいに対する知
識不足、養護者自身の障がい
など、さまざまです。

虐待をしてしまう養護者を
含む家族全体を地域ぐるみで
支援することが、虐待防止に
つながります。

【虐待の通知や養護者への 支援窓口】

▼月々金曜日（12月29日～1
月3日を除く）午前8時30分
～午後5時15分：須坂市障害
者虐待防止センター（福祉課
内）
☎026-248-9003
▼右記時間外と土・日曜日、

祝日：市役所（宿直）
☎026-245-1400
**障害者差別解消法が
施行されています**

障がいを理由とする差別的
解消を推進することにより、
障がいの有無によって分け隔
てられることなく、ともに生
きる社会を目指すための法律
です。

【不当な差別的取り扱いの禁止】
障害者差別解消法では、障
がい者であることを理由に「不
当な差別的取り扱い」を禁止
しています。

「ヘルプカード」を配布しています

「ヘルプカード」は、障がいのある方が
周囲に助けを求める手段の一つです。

手助けをしてほしいことなどをあらか
じめカードに書き、日常的な場面であち
よとした手助けがほしいときや具合が悪
くなったときなどの緊急時や災害時に
カード示すことで、周囲の手助けや気配
りをお願いしやすくするものです。

配布場所 ▼福祉課（窓口8番・本庁舎
1階） ▼須高地域総合支援センター（須
坂ショッピングセンター内）



※ヘルプカ
ードの詳細
は、お問い
合わせくだ
さい。



「残さず食べよう！30・10運動」

12月～1月は重点取り組み期間です

さんまる いちまる



問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

「残さず食べよう！
30・10運動」とは



食べ残しを減らそう協力
店に登録しませんか

宴会の最初の30分と最後の10分は、自分の席についてお料理を楽しみ、食べ残し（食品ロス）を減らそう、という運動です。

食べ残しのない宴会を

冬は宴会が増える時期です。幹事の皆さんは左の呼びかけ例を参考に、宴会開始時やお開きの前に食べきりを呼びかけてください。
「もったいない」を合言葉に気持ちのよい宴会にしましょう。

飲食店・宿泊施設・食料品販売関連事業者の方を対象にした食べ残しを減らそう協力店を募集しています。
食べ残しを減らす呼びかけや小盛メニューの導入など、ご協力いただけるお店は、お問い合わせください。



詳しくは、県ホームページ（下のQRコードから接続できます）をご覧ください。

問合せ ▼長野地域振興局環境課 ☎026-234-9533

▼長野県資源循環推進課 ☎026-235-7181

宴会開始時(乾杯後)の呼びかけ例

須坂市では「30・10運動」に取り組んでいます。これは宴会の最初の30分と最後の10分は自分の席で食事を楽しみ「食べ残しを減らしましょう」という取り組みです。

私たちもこれに賛同し、最初の30分と最後の10分はお酌にまわらずに、自分の席で食事を楽しみたいと思いますので、ご協力をお願いします。

「食べ残しのない宴会」5か条

- ①まずは適量を注文しましょう
- ②幹事さんから「おいしく食べきろう！」の声かけをしましょう
- ③最初の30分と最後の10分は席を立たずにしっかり食べましょう
- ④食べきれない料理は仲間で分け合いましょう
- ⑤それでも残った時は、料理を持ち帰るか、お店の方に確認しましょう

消防

消防器材などを更新・整備
しました

問合せ 消防本部警防課 (☎026-245-4900)



消防資機材・消火栓器具箱

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、「消火栓器具箱一式」(写真①、②)を市内7自治会11箇所に設置しました。
(10月17日)



▲写真①



▲写真②



▲写真③



▲写真④

小型動力消防ポンプ付き積載車

市消防団第2分団2部（小山市）と第3分団2部（北横町）の「小型動力消防ポンプ付き積載車一式」(写真⑤)を更新しました。
(11月6日)



▲写真⑤

また同様の助成を受けて、市消防団第7分団3部（中島町）に、「小型動力消防ポンプ」(写真③)、「消防ホース」などの消防資機材一式」(写真④)を更新しました。
(10月31日)

年末年始の主な生活関連施設などのご案内

詳しくは、各施設などへ
直接お問い合わせください。
※市外局番はすべて026です。



12月28日(木)～平成30年 1月4日(木)の営業は下表のとおりです

○…営業 △…一部営業 ×…休み —…営業なし	12月				1月			
	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
市役所(水道業務含む)	○	×	×	×	×	×	×	○
ごみの収集	○	○	×	×	×	×	×	○
清掃センター	○	○	△	×	×	×	×	○
エコサポートすざか	—	—	×	×	—	—	—	—
し尿の収集	○	△	×	×	×	×	×	○
松川苑(火葬場)	○	○	○	○	×	○	○	○
すざか市民バス	○	○	△	△	△	△	△	○
すざか乗合タクシー	○	×	×	×	×	×	×	○
湯っ蔵んど	○	○	○	△	○	○	○	○

市役所

【死亡届と婚姻届の受け付け】

▼死亡届の受け付けや埋葬・火葬許可証の発行は毎日行います。

平日の夜間や休日、年末年始は、宿直の窓口(市役所本庁舎西側)にお越しください。

▼婚姻届を平日(土曜日を除く)の夜間や休日、年末年始に提出する場合は、必ず提出希望日前の開庁時間内に市民課(窓口1番・本庁舎1階)で書類の事前審査を受けてください。

※開庁(営業)時間は午前8時30分～午後5時15分です。

問合せ ▼市民課(0248-9002) ▼市役所代表電話番号(0245-1400)

【漏水などの場合】
市指定給水装置工事事業者へ連絡し、修理してください。

問合せ 塩野浄水場
(0245-1402)

ごみの収集

詳細は全戸配布した「ごみカレンダー」をご覧ください。

問合せ 生活環境課
(0248-9019)

清掃センター

受付時間 午前8時40分～午後



後4時30分(12月30日(土)は午前8時40分～正午まで)

問合せ 清掃センター
(0246-9000)

エコサポートすざか

1月6日(土)より通常営業(毎週土・日曜日午前9時30分～11時30分)します。

問合せ 男女共同参画課
(0248-9034)

し尿の収集

年内は12月28日(木)まで収集します。12月20日(水)までに申し込んでください。

申込・問合せ 環境クリエイション(0245-9400)

松川苑(火葬場)

1月1日(月)のみ休業します。

問合せ 松川苑
(0245-2268)

すざか市民バス



▼明徳団地線・北相之島線・米子線・おはようライナー(米子明徳線・仙仁豊丘線)・おかえりライナーの運休日：12月30日(土)・1月3日(水)

※米子線は1月1日(月)は運行

▼仙仁線は毎日運行します。

▼長電バスの山田温泉線・須坂屋島線・屋代須坂線は毎日運行しますが、運休する便があります。

問合せ ▼長電バス(0296-3208) ▼市民課(0248-9002)

すざか乗合タクシー

申込期限までに電話かFAXで申し込んでください。

12月29日(金)～1月3日(水)は運休します。

申込期限 ▼午前の便：利用希望日の前日の午後8時まで

▼午後の便：利用希望日の午前11時まで

※予約受付時間は午前9時～午後8時(正午～午後1時は除く)です。

申込 すざか乗合タクシー予約センター
(0248-0777)

問合せ 市民課
(0248-9002)

湯っ蔵んど

12月31日(日)のみ午後6時に閉館(最終入館時間は午後5時)します。

問合せ 湯っ蔵んど
(0248-6868)

講座

第10回クリスマスレクチャー in 須坂2017



問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

「コミュニティが育むグローバル人材のまちSUZAKA」をテーマに、全国や世界の各分野で活躍している方の講演をお聞きます。

- 司会…須坂高校と須坂東高校の生徒
- 出店…須坂創成高校まちなかどSHOP「くますぎ」
- 展示発表…須坂創成高校創造工学科
- パーティー料理提供…須坂市食生活改善推進協議会の皆さん
- 聴講券の販売場所…▼政策推進課(市役所2階)▼産業連携開発課(須坂駅前ビルシルキー2階)▼須坂商工会議所▼JANAの須坂支所

レクチャー①



とき 12月15日(金)午後5時30分〜8時30分

ところ メセナホール(小ホール)

聴講料 500円(学生無料・パーティー代含む)

■ウェルカムコンサート

出演 ▼村石達哉さん▼綿貫舞乃さん▼山田亜理沙さん

■講義

「妻として・女優として

〜夫・大島渚と過ごした日々〜」

講師 小山明子さん(女優)

■対談

「花火と私〜夢は叶う〜」

講師 ▼池端信宏さん(株式会社

代表取締役) ▼遠藤守信さん(信州大学特別特任教授)

■わいがやパーティー

■書籍販売

レクチャー②



とき 12月16日(土)午前9時

〜午後0時30分

ところ メセナホール(大ホール)

聴講料 無料

■コンサート

出演 ▼須坂東高校ウインドアンサンブル▼須坂高校吹奏楽部

■オリエンテーション

講師 遠藤守信さん(信州大学特別特任教授)

■プレゼンテーション

①「Power of green

〜緑が創るつながり〜

発表者 須坂創成高校環境造園科緑地計画コース

②「高校生の視点から」須坂の町興し“を考える”(英語発表)

発表者 須坂高校1学年

■講義①

「海や湖の物質循環〜自然を知ることの大切さ〜」

講師 永田俊さん(東京大学大気海洋研究所教授・須坂高校出身)

■講義②

「ナノマテリアル〜見えな

いものが奏でるサイエンスとエンジニアリング〜」

講師 関野徹さん(大阪大学産業科学研究所教授・須坂高校出身)

皆さんの来場を
お待ちしております。



市長の

いきいき 通信



平成29年の漢字「義」

今年、堀直虎没後150年ということで、さまざまな催しが行われました。4月「Straight Tiger 直虎」は、2回の公演がほぼ満席になり、再演の要望もありました。さらに、須坂市立博物館では、「須坂藩堀家14代」の特別展を開催しました。そして、偶然ですが「ハーバード日本史教室」(佐藤智恵著・中公新書ラクレ)で、ハーバード大学のデビッド・ハウエル教授が、「あまたの武士の中でお気に入り、堀直虎」と回答しています(これも偶然ですが、今年のNHK大河ドラマは「女城主 直虎」が放送され、「直虎」のご縁で浜松市と良い関係を築くことができました)。

毎年、12月になるとその年の世相を表す漢字一字が、発表されますが、今年の須坂市を漢字一字として私が表すとしたら「義」です。「義」とは、儒教の五常「仁、義、礼、智、信」の中で、堀直虎が一番大事にしていた徳目だといわれています。堀直虎が多くの人々から尊敬されるのは、幕末という激動、混乱の時代に「義」、すなわち「人として守るべき正しい道」を実践したからだだと思います。「義」には、「公共のために尽くす」という意味もあります。本年、創立60周年を迎えた須坂市保健補導員会、また、創設100周年を迎えた民生委員制度は、この意味の「義」の体現者です。

▼市長のメルマガジン「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
<https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/melimga/>

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～11月に届いたお手紙から～



話が弾み長湯となつてしまいました。

(ペンネーム)

悠々人さん 70歳

●声を掛けてくださった方が45年以上も前の同僚だったとは、とても素敵な再開ですね。話が弾み、長湯も温泉ならではのシチュエーションですね。

寒さが厳しく

朝夕の寒さが厳しくなってきました。

つついこたつが恋しく、入ったら最後なかなか出られません。つくづく自分の年齢を感じます。若さがうらやましいです。

(及川さん 71歳)

●及川さんだけでなく、私もこたつに入ったら出られなくなりそうです。うたた寝には注意しましょう。

マフラー

小学校2年生の孫娘に「マフラーを作って」と頼まれました。毛糸を買い3日間で作って、孫に渡すと、翌日から喜んでマフラーを巻いています。孫の冬支度は一歩ずつ進みます。次はクリスマスです。

(ペンネーム)

ナベちゃんさん65歳

●ナベちゃんさんが作ったマ

フラーは世界に1本しかなく、手作りです。温かさもあります。次はクリスマスですね。お孫さんはとても楽しみにしていると思います。

満足いく結果

信州医療センター病院祭に行き、動脈硬化や骨年齢、血管年齢などの検査を行いました。



1年間のウォーキングと、時々行う水中ウォーキングの成果なのか、満足いく結果でした。

来年も頑張ります。

(ペンネーム)

健康オタクのバーバさん 68歳

●満足いく結果は、健康オタクのバーバさんの日々の生活による積み重ねです。私の同僚は健康で悩んでいます。良いアドバイスになります。

温泉が楽しみ

たまに行く温泉が楽しみです。偶然にも店主と生年月日が一緒で、色々話ができ、ストレス解消にもなっています。お肌がスベスベになり、化粧のりも良くなった気がします。

(小林さん 67歳)

●店主と生年月日が一緒だと、何だか運命を感じ、話も弾み

ますよね。温泉には効能があり、小林さんの肌年齢は若返っていますよ。うらやましいです。

信州須坂の台所

『広報須坂』11月号の「さつまいもとりんごの重ね煮」を作ってみました。

東京から孫が来るのにあわせて作ってみました。好評！他の孫も話を聞きつけて、「作って」とせがまれたのもあり、合計3回作りました。

レシピを覚えたので、お正月にも作るつもりです。

(ペンネーム)

ガンバばあさんさん 71歳

●私たち広報担当として、信州須坂の台所が活用されてうれしいです。それ以上に、信州須坂の台所の記事を担当している者はもつとうれいです。これからも活用してください。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

郵送

切手	382-8511
須坂市役所 政策推進課 「みんなの広場」係行	
住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見	

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供
①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

榑古城荘提供
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
※スキー場の情報は21ページをご覧ください。

12月に2回開催します

一問題一
第①回クリスマススレクチャ
in 須坂 2017
ヒント: 15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、何か一言ご意見を必ず書き添えて、左のあて先へお送りください (FAX・Eメール可)。
※いただいたご意見は紙面で紹介します。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 12月14日(木)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX 026・246・0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

子育て支援センターだより ※印は母親クラブ共催行事

★集まりの日(11:00～)

6日(水) クリスマスプレゼント作り

13日(水) クリスマス会※

…みんなで歌を歌ったり、サン
タさんからプレゼントをもら
いましょう

20日(水) ブルーヴェクリスマスコンサート

…エレクトーンとピアノによる
楽しい演奏会です。クリスマ
スの雰囲気をみんなで楽しみ
ましょう

センターに遊びにくるお友達を紹介



いがらしみつる
五十嵐充くん
好きな食べ物
…納豆

★12月の「家庭児童相談員による子育て相談」と「管理栄養士による食育相談」はお休みです。

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～17:00

12月29日(金)～1月3日(水)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。

12月29日(金)～1月3日(水)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)

☎/FAX 2 4 5 - 6 5 8 8

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

「おひさま」

☎ 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)

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

各種健康相談

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	6日(水) 15:15～	卓球をしよう! ③
	12日(火)、13日(水) 15:45～	クリスマス工作
	20日(水) 15:30～	卓球をしよう! ④
南部児童センター		屋部町 ☎/FAX248-2330
幼児・親子	6日(水) 10:30～	クリスマスプレゼント作り
	13日(水) 10:30～	誕生会(10～12月)&リズム
	20日(水) 10:30～	クリスマス会(キラキラぱーく)
児童	4日(月) 15:45～	避難訓練
	13日(水) 15:30～	X'masコンサート(ブラーヴェ)
	14日(木)、15日(金) 15:45～	クリスマス工作
	19日(火) 15:30～	クリスマスお楽しみ会
東部児童センター		高橋町 ☎/FAX246-0079
幼児・親子	6日(水) 11:00～	誕生会(10月～12月生まれ)&カレンダーづくり※
	13日(水) 11:00～	クリスマスプレゼント作り
	20日(水) 11:00～	クリスマス会※
児童	6日(水)～8日(金) 15:45～	クリスマス切り絵を 楽しもう
	14日(木) 15:00～	おやつ作り
	20日(水) 15:45～	クリスマスおたのしみ会
	28日(木) 15:45～	センター・クリーン作戦
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381
幼児・親子	6日(水) 10:45～	クリスマスプレゼントを作ろう
	13日(水) 11:00～	誕生会(10～12月生まれ)
	20日(水) 10:30～	クリスマス会※
児童	6日(水) 15:45～	クリスマス工作
	15日(金) 15:45～	ブラーヴェ X'masコンサート
	20日(水) 15:45～	認定会(一輪車・トランポリン他)
	22日(金) 15:45～	おおそうじ

広報テレビ番組

「“共創”皆でつくろう元気なすざか」
(須高ケーブルテレビ)

市が市民の皆さんとともに
行っている事業の紹介や地
域で活動している方の紹
介、各町の自慢や特徴など
を紹介する番組です。

今回は「移住支援信州須坂モデル」を平成30年1月15日(月)から放送する予定です。詳細は1月号でお知らせします。

「共創」皆でつくろう元気なすざか」の過去の放送分は、市ホームページ「すざか映像館」でご覧いただけます。

また、平成25年度～平成28年度の放送分(DVD)は、図書館で貸し出しています。



Beautiful Name
ビューティフルネーム



みやざわ
宮澤 あかね ちゃん

(4歳2か月)

お父さん…裕臣さん／お母さん…泉さん

茜色の秋が似合い実りの多い人生に、また、優しくて温かい人に育ってほしいと願いを込めて名付けました。そして、親しみやすく誰からも名前でも呼んでもらえるようにと、ひらがなにしました。

家ではわがままで甘えん坊ですが、保育園ではお友達のお手伝いをしています。思いやりのある子に育てほしいです。

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

消火器で初期消火

中央児童センターで母親が訓練

中央児童センターに集まった親子が消防職員から災害時における注意点を聞き、消火器を使って消火訓練を行いました。

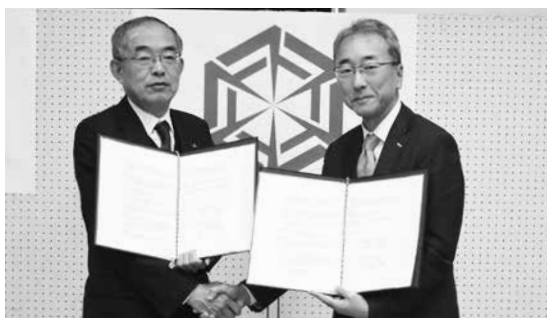
訓練に参加した市内の20代の母親は「消火器の勢いがどのくらいあるのか分からなかったが、訓練をすることで、火災が起きた場合はちゅうちょなく消火活動ができます」と話していました。〔11月2日〕

秋晴れの下のにぎわい

中心市街地でさまざまなイベント

市道銀座通り線で開催された「蔵のまち須坂 銀座通りうまいもん市」では、フリーマーケットなどのほか、神奈川県三浦市・宮城県塩竈市・静岡県浜松市の物産品を販売する「3市フェスタ」が行われ、多くの方が買い求めていました。このほか、墨坂神社芝宮の「えびす講」、旧小田切家住宅の「うまいもん祭」など、多くの方が秋の須坂を満喫していました。〔11月3日〕





大規模火災などへの応援協力

須坂市は、長水生コンクリート事業協同組合と災害時における応援協力に関する協定を締結しました。これにより、地震や大規模火災などが発生した場合にコンクリートミキサー車を用いて消火用水を継続して確保するなどの応援をしていただけます。〔11月13日〕



新規就農者が農林水産大臣賞を受賞

岩城光好さん(上八町:大阪府出身)が、第50回うまいくだものコンクール(ブドウの部)「ナガノパープル」の品評会で農林水産大臣賞を受賞。「これからも先輩方から指導を受けて、より良いものをつくりたい」と話していました。〔11月16日〕



市戦没者追悼式で170人が献花

今年もメセナホールで戦没者追悼式を開催し、追悼の誠を捧げ、恒久的な平和を願いました。

常盤中学校生徒4人が平和学習の成果として詩を朗読し、参加された方は、静かに耳を傾けていました。〔11月14日〕



練習の成果を披露

P T A 音楽祭

須坂市と小布施町、高山村の小・中学校のP T Aの皆さんが集まり、今年もメセナホールでP T A音楽祭が開催されました。

この日のために、各学校のP T Aの皆さんは練習を重ねてきました。参加した男性は「音楽会以上の成果が出た。この歌声を子どもたちにも聞いてもらいたかった」と話していました。〔11月11日〕



とん汁・おにぎりで満腹

すざかこども食堂

すざかこども食堂(すざかこども食堂実行委員会主催)が高甫地域公民館で開催されました。

今回のメニューはとん汁です。また、実行委員会の好意でおにぎりや卵焼きなども用意され、皆さんおかわりをしてお腹いっぱいになりました。

参加した小学2年の女兒は「とてもおいしく、おかわりしました」と話していました。〔11月11日〕

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

福祉課(0248・9003)

情報ファイル 12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

●結婚に伴う住居費・引越費を補助します。新婚生活支援事業補助金

対象 次の要件をすべて満たす世帯

▼平成29年4月1日～30年3月31日に入籍した世帯▼夫婦の合計所得が340万円未満の世帯(貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。離

職し、申請時に無職の方は所得なしで算出します)▼夫婦ともに須坂市に住所がある▼対象の住居が須坂市にある※このほかにも要件があります。

電話は詐欺です。▼一人での判断は危険です。家族や警察に相談しましょう。問合せ 市民課 (0248・9002)



年末の交通安全運動 12月1日(金)～31日(日)

道路が凍結する季節です。時間に余裕を持ち、安全運転に努めましょう。また、飲酒運転は犯罪です。「しない」「させない」を徹底しましょう。

※申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。申込・問合せ 政策推進課 (0248・9017)

年末特別警戒 12月1日(金)～31日(日)

犯罪被害にあわないためには、自分の身は自分で守ることが大切です。カギかけなど、できることから始めましょう。

【車上ねらいに注意】

▼バッグや財布など、物を車内に置かないようにしましょう。

▼車から離れるときは必ずカギをかけましょう。

【特殊詐欺被害に注意】

▼ATMでの操作を誘導する

滞納処分による不動産の公売を行います

市税滞納を理由に差し押さえた土地について、入札による売却(公売)を行います。所在地 大字亀倉33番4地目 宅地

面積 470・54㎡
 見積価額 296万円
 公売保証金 30万円
 ※入札参加する前に入札会場で納付してください
 とき 12月8日(金)午後1時45分～2時(受付は午後1時15分～)
 ※午後1時20分から入札の説明をします。
 ところ 305会議室(本庁舎3階)
 参加資格 どなたでも参加できます。

※法令の規定により買受人になることや公売への参加が制限されることがあります。
 ※滞納市税の完納などにより公売を中止する場合があります。
 ※詳細は市ホームページまたは税務課で配布する公売広報・公売のしおりをご覧ください。
 問合せ 税務課 (0248・9001)

カレンダー・手帳の募集と無料配布を行います

家庭・事業所などで余っているカレンダーや手帳を集め、無料で配布します。
 募集期間 12月11日(月)～平成30年1月5日(金)
 ※土・日曜日、祝日、12月29日(金)～1月3日(水)を除く。

広告欄

SANWA HOUSE

サンワハウスが提案する安心とハイクオリティの

リフォーム・新築

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

サンワスタイル 検索

サンワハウス
 家づくり
 リフォーム
 土地さがし

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**

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

募集窓口 須坂商工会議所

午前8時30分〜午後5時15分

※会議所入口に箱を設置。

募集内容 利用しない2018年のカレンダーや手帳

配布日時 1月6日(土)

午前9時〜正午(先着順)

配布場所 須坂商工会議所

問合せ 須坂商工会議所

(☎245・0031)

●峰の高原スキー場は 12月16日(土)オープン

変化に富んだ地形を生かしたコースで、家族連れも上級者も存分に楽しめるほか、キッズパークとスノーパークも人気です。

※オープンは大候により変更する場合があります。

問合せ 峰の高原スキー場

(☎0268・74・2561)

【リフト割引券を配布します】

対象 市内在住の小・中学校に通う子どもとその保護者

割引額 ▼子ども…1800円(1日分)▼保護者(大人)…1000円(1日分)

配布予定 12月第3週(スキー場オープン前)

利用期間 12月16日(土)〜平成30年3月25日(日)

※利用上限枚数により、期間中でも利用を締め切ります。

利用方法 リフト券売場へ割引券を提出してください。

問合せ 生涯学習スポーツ課

(☎248・2020)

市では、男女共同参画社会の実現に向けて、第五次須坂市男女共同参画計画の素案をまとめました。

この素案は、性別により制約されることなく、男女が対等な立場であらゆる分野に参画し、責任をともに担うことを目指しています。皆さんのご意見をお寄せください。

募集期限 12月25日(月)

閲覧場所 ▼男女共同参画課

(本庁舎2階)▼情報コーナー

(本庁舎2階)▼市ホームページ

提出方法 閲覧場所に備え付けの意見書または市ホームページから意見書をダウンロードして、住所・氏名・意見を記入し、提出ください。

提出・問合せ 男女共同参画課

(☎248・9034)

●税金などの納期限

納期限・口座振替日

12月25日(月)

税目 ▼固定資産税・都市計画税…3期▼国民健康保険税



(普通徴収)…6期▼後期高齢者医療保険料(普通徴収)…6期▼介護保険料(普通徴収)…9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も納付できます。

問合せ 税務課

(☎248・9001)

●消防団歳末特別警戒 12月26日(火)〜30日(土)

須坂市消防団では、歳末の火災や事故の防止、災害の早期発見のため、警鐘を鳴らして巡回するなど特別警戒を行います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問合せ 消防本部総務課

(☎245・4100)

●Jアラート・防災防犯メ ールの定期テスト

国および県の指導により、Jアラートと連動する情報伝達手段のテストを今年の10月から定期的に行っています。

今後は、偶数月の第4水曜日から定期的に行っています。

日午後3時ごろにテストを行います。

平成29年12月28日(木)まで受け付けています。

います。ご理解ご協力をお願いします。

とき 偶数月の第4水曜日午後3時ごろ

※ただし、気象状況などにより、延期や中止となる場合があります。

情報伝達 ▼防災行政無線▼防災防犯メール

問合せ 総務課

(☎248・9000)

●固定資産税のお知らせ

【平成29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29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

問合せ 福祉課

(☎248・9003)

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。

【償却資産の申告は平成30年1月31日までに】

償却資産とは、工場・事務所・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や工具・備品などのことです。

償却資産は土地や家屋と同様に固定資産税として課税されます。

対象 平成30年1月1日現在、市内に所在する償却資産を所有する方

申告期間 平成30年1月4日(木)〜31日(水)

申告・問合せ 税務課

(☎248・9001)

●乗合タクシーの停留所が追加になりました

今月1日から、乗合タクシーの停留所に「ツルヤ須坂西店」が追加になりました。

ぜひご利用ください。

問合せ 市民課

(☎248・9002)



● 須坂都市計画地区計画の決定・縦覧

10月24日に開催した第65回須坂都市計画審議会では、原案のとおり同意する答申を得ましたので、都市計画の決定の告示を10月30日に行いました。また、本計画決定についての都市計画の図書の縦覧を行います。

【都市計画の種類及び名称】

須坂都市計画地区計画 五閑地区地区計画

【都市計画を決定する土地の区域】

▼大字五閑字西沖の一部▼大字五閑字前田の一部▼大字八重森字大口の一部▼大字高梨字割目の一部

【縦覧場所】

▼まちづくり課(本庁舎3階)
▼市ホームページ
問合せ まちづくり課
(0248-9007)

● 国民健康保険加入者で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、確定申告で医療費控除の申告をする前に、健康づくり課窓口4番・本庁舎1階で高額療養費の申請をしてください。

持ち物 ▼医療費の領収証(申請後に返却します) ▼世帯主のはんこ ▼振込口座番号がわかるもの(通帳など)

※高額療養費の詳細は、保険証更新時に同封したパンフレット『暮らしのそばにみんなの国保』14〜18ページをご覧ください。

申請・問合せ 健康づくり課
(0248-9018)

● 松川苑の管理規則の変更

火葬場「松川苑」の管理規則が11月から変更になりました。

【減免制度】

次の場合は減免申請できます。

▼申請者(喪主)が生活保護法の適用を受けている方、もしくは亡くなられた方が生活保護法の適用を受けていた方

▼前者に準じる方で、使用料の支払いが著しく困難と認められる方

【火葬および分骨証明書の交付】

松川苑で火葬および分骨証明書が交付できるようになりました。交付を希望される方は火葬の際、事前にお申し出

ください。
問合せ 須高行政事務組合
(0245-1173)

● がん検診を無料クーポン券で受診しましょう

無料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。

まだ受診していない方は、この機会にぜひ受診しましょう。この機会に必要な医療機関があります。事前に医療機関へお問い合わせください。期間終了間際は混雑が予想されます。早めに受診してください。

受診期限 平成30年1月31日(水)
対象 ▼子宮がん：20歳▼乳がん：40歳
※平成29年4月1日現在の年齢です。対象者には、7月中旬に無料クーポン券を送付済みです。

問合せ 健康づくり課
(0248-9018)

● 台風第21号被害にあわれた方を支援します

台風第21号で千曲川などの氾濫により被害にあわれた農家の方を支援します。

【冠水被害融資利子補給制度】被害にあわれた農家で運転

資金の融資を受ける際の利子補給を行います。
問合せ 農林課
(0248-9004)

【冠水被害改植等苗木補助金】

千曲川堤外地で中・晩生種のリンゴから早生種のリンゴや他の果樹に改植する苗木代の一部を補助します。

補助率 2分の1以内
問合せ ▼JAながの須高営農センター営業課(0245-0153) ▼農林課(0248-9004)

【市税等の減免制度】

被害にあわれた方は市税等の減免制度に該当する場合があります。詳しくはお問合せください。

問合せ 税務課
(0248-9001)

● ホームタンクからの流出防止



ホームタンクからポリ容器に灯油を小分け中にその場を離れてしまい、灯油を流出させてしまう事故が発生しています。

次の点に注意し、漏えい事故を未然に防止しましょう。
▼ホームタンクの固定状況を確認しましょう
▼配管などに腐食や亀裂がない

広告欄

参加費無料

マリアこども園 子育て支援事業『マリアキッズ』のお知らせ
ミニクリスマス会 日時: 12月15日金曜日10:00~11:30
場所: マリアこども園 子育て支援室

美味しいクリスマスにちなんだお菓子をつくり、一足早めにクリスマス気分を楽しもう。お子様の上履きをご持参ください。

Maria
Kodomoen

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



出席希望の方はマリアこども園までご連絡ください。

12月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002
と き 12月7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 2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 20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 14日(木) 10:00～15:00
ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
問合せ 人権同和政策課
- 結婚相談 ☎214-2994
と き 3日(日)、17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 14日(木)、21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)
- 行政書士相談 ☎245-0031
と き 25日(月) 13:30～16:00
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 20日(水) 13:30～※時間厳守
ところ シルバー人材センター
- 不動産無料相談 ☎228-2130
と き 15日(金) 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

	10月	平成29年 1～10月	昨年 同期
火災	0	14	14
死者	0	1	0
傷者	0	0	2
救急出動	162	1833	1794
交通事故	12	123	126
急病	100	1157	1117
その他	50	553	551
救助	1	10	31
交通事故	0	6	14
その他	1	4	17

★交通事故

	10月	平成29年 1～10月	昨年 同期
件数	19	124	152
死者	0	0	0
傷者	20	141	179

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

●「国の教育ローン」の案内
高校や大学などへの入学時・在学時にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん1人につき350万円以内を固定金利(年1.76%)で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることが出来ます。

行事・催し

「みんなで築こう人権の世紀」を考えよう相手の気持ち、未来へつなげよう違いを認め

●12月4日～10日は「第69回人権週間」です

内容 ▼公共職業訓練の説
野(長野市)
ところ ポリテクセンター長

●職業をお探しの方へ職業訓練施設見学会

※祝日12月29日・1月3日を除く
相談窓口(公財)人権教育啓発推進センター
専用電話 ☎0120-771-208
※相談無料で、秘密は厳守します。
問合せ 人権同和政策課
(☎245-0909)

●メセナホール休館日のお知らせ



メセナホールは、平成18年以降、年末年始以外は開館していましたが、平成30年1月以降は毎週月曜日(祝日の場合は翌日)を休館日とさせていただきます。ご理解・ご協力をよろしく願います。
問合せ 文化振興事業団
(☎245-1800)

●AC長野パルセイロホームゲーム

AC長野パルセイロトップチームの最終戦が行われます。
ところ 長野Uスタジアム(長野市)
【トップチーム】
第34節ガラヴァンツ北九州戦
と き 12月3日(日)午後5時
キックオフ
問合せ パルセイロ・コミュニケーショセンター
(☎080-1269-6464)

合う心」を重点目標に掲げ啓発活動を行います。
人権パネルの展示やよろずなんでも相談(左記参照)を開設します。
【人権パネル】
と き 12月1日(金)～14日(木)
ところ 須坂駅前ビルシルキー(2階)
入場料 無料
問合せ 人権交流センター
(☎245-0909)

●アイヌの方々のための電話相談

日常生活での困りごとや嫌がらせ、差別などご相談ください。
受付時間 月曜日～金曜日午前9時～午後5時
※祝日12月29日・1月3日を除く
相談窓口(公財)人権教育啓発推進センター
専用電話 ☎0120-771-208
※相談無料で、秘密は厳守します。
問合せ 人権同和政策課
(☎245-0909)

● 明るい選挙啓発
ポスター展

小・中学生の応募作品81点を展示します。

とき 12月8日(金)～24日(日)

午前9時～午後5時

ところ 須坂駅前ビルシルキ

ー(2階)

問合せ 選挙管理委員会

(☎248・9022)

● 人権啓発DVD上映会

とき 12月19日(火)午後1時

30分～3時40分

ところ 人権交流センター

上映する作品

▼「バスデイレストラン」(30分)

▼「二人ひとりの心は今!」(34分)

問合せ 人権交流センター

(☎245・0909)

● 木村不二雄展

現代の名工に選ばれた市内在住で染織作家の木村不二雄さんの作品を展示しています。

展示期限 12月24日(日)

※木曜日は休館日となります。

ところ 旧小田切家住宅

入館料 300円

問合せ 旧小田切家住宅

(☎246・2220)

● 第19回市内小学生版画展・
アトリエ作品展

版画作品約200点が展示室を彩ります。小学生の力作や版画教室受講生、市内版画サークルの皆さんの展示会です。

とき 平成30年1月4日(木)

～28日(日) (1月10日(水)・17日

(水)・24日(水)を除く)

ところ 須坂版画美術館

入場料 無料

【休館日のお知らせ】

12月26日(火)～平成30年1月

3日(水)は休館します。

問合せ 須坂版画美術館

(☎248・6633)

● 料理交流会



手打ちそばを作って試食しながら交流しませんか。

とき 12月26日(火)午前9時

30分～午後0時30分

ところ 人権交流センター

参加費 200円

対象 市内在住の方

定員 10人(申込順)

申込期間 12月5日(火)～14日(木)

申込・問合せ 人権交流セン

ター(☎245・0909)

講座・教室

● 認知症高齢者の家族のつどい

認知症の介護者同士、日頃の介護体験や感じた事などを話し合い、交流を深めましょう。

とき 12月12日(火)午後1時

30分～3時30分

ところ 中央公民館(2階)

対象 認知症高齢者の介護者など

参加費 無料

申込・問合せ 地域包括支援

センター(☎245・4566)

● うつ病の方の家族教室

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病気や本人との関わり方など、家族同士で話し、一緒に学びましょう。

とき 12月18日(月)午後1時

30分～3時30分

講話 復職と本人を支える

家族の健康

講師 古越真佐子さん(産業

力カウンセラー)

参加費 無料

対象 うつ病の方の家族

※参加を希望する方は保健セ

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。

申込・問合せ 保健センター

(☎248・9023)

● 人権問題学習会

とき 12月20日(水)午後7時

～8時30分

ところ 二睦学習センター

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)

● 高齢者健康教室 公開講座

自宅でも行える転倒予防の体操や認知症予防に関するコツを学び、みんなで楽しく体も脳も動かしましょう。

とき 12月21日(木)午前11時

～11時45分

ところ 保健センター(3階)

内容 ▼体操▼脳トレ など

参加費 無料(事前申込不要)

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

問合せ 地域包括支援センタ

ー(☎245・4566)

● さわやか貯筋教室公開講座

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。転倒予防の体操とあわせて、いつまでも元気に過ごす秘けつ

広告欄

10時から17時まで
カラオケ無料ですってえ!
2人から
申し込みめるんだって!

おこたつのお部屋もあるみたい。

信州 万全上山田温泉
湯楽 ゆうざん

1泊3食 7,800円
2泊6食 14,800円
※ 土曜・日曜・休前日・休日は+1,000増となります。

14時から翌14時まで滞在
24時間の～んびり

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉 2-32-11
TEL.026-275-2333 FAX.026-276-2333 http://www.yuuzan.jp/

【5名様以上 東北信・近隣市町村 無料送迎致します】

を楽しく学びましょう。

とき 12月26日(火)午前9時

30分～11時30分

ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)

内容 ▼高齢期の食生活に関する講話▼転倒予防のための体操

参加費 無料(事前申込不要)

対象 市内在住の方

持ち物 ▼水分補給用飲み物

▼タオル▼動きやすい服装
※お車でお越しの方は、ながでんパーキングをご利用ください。

問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

募集

「上下水道使用量のお知らせ」への掲載広告を募集

水道メーター検針時に各戸に配布する「上下水道使用量のお知らせ」の表面に掲載する有料広告を募集します。

市内約1万9700世帯へ2カ月に一度配布します。

掲載期間 平成30年4月～平成31年3月検針分(年間)

広告枠のサイズ 縦15mm×横75mm(55文字以内)

広告掲載料 年12万円(消費税別)

申込方法 営業課(窓口11番・東庁舎1階)にある「須坂市水道事業有料広告掲載申込書」に必要事項を記入し、提出してください。

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

募集期間 12月4日(月)～15日(金)(必着)

※応募多数の場合は、抽選になります。

申込・問合せ 営業課(☎248・9012)

スマイル・ママ・フェスタ in 須坂ボランティアスタッフ募集

子育て中のママたちの手で、親子で楽しみ交流のできるイベントを開催します。企画・運営に関わってみませんか。

対象 市内在住または市内で活動している方で、平成30年6月2日(土)にスタッフとして参加できる方

定員 20人

申込方法 市ホームページから申込書をダウンロードして提出ください。

申込期限 12月20日(水)

申込・問合せ 男女共同参画課(☎248・9034)

生涯学習を实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(☎248・9027)

自衛官募集

【予備自衛官補】

受験資格 ▼一般：18歳以上34歳未満の方▼技能：18歳以上で国家免許資格などを有する方または資格に応じ53歳以上55歳未満の方

受付期間 平成30年1月9日(火)～4月6日(金)

試験日 平成30年4月14日(土)～18日(水)

【自衛官候補生】

受験資格 18歳以上27歳未満の男子・女子

受付期間 随時

試験日 平成30年2月10日(土) 申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所(☎235・6026)

「駒澤嘉須坂生涯学習振興基金」助成団体募集

生涯学習を实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(☎248・9027)

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 平成30年2月16日(金)(必着)

※助成は審査後、平成30年4月中旬ごろを予定しています。

申込・問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248・9027)

《寄附》 (敬称略)

▼小・中学校での平和学習資料のため(書籍15冊)：小林繁雄▼須坂クラシック美術館展示室で使用するため(看板)：協同組合建匠須高▼生まれ育った須坂市に対する感謝のため(蛸型青銅龍)：森川賢道▼須坂市の商工業振興のため(現金)：第12回ジュニアエコノミーカレッジinすざか

善意の窓口

リサイクル情報

《差し上げます》

▼破魔弓▼電動除雪機▼かざり戸棚▼麻雀パイ▼果実酒の瓶▼和たんす▼茶たんす

《譲ってください》

▼三輪車▼双子用ベビーカー

《差し上げます》の申込期限と抽選日

申込期限 12月12日(火)

抽選日 12月14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)

入居者募集

【市営住宅】

募集団地	間取り
○豊丘	5戸 3DKB
○境沢	3戸 3KB
○屋部	2戸 3DKB
○屋部	1戸 2DKY
○屋部	1戸 3DKY
○旭ヶ丘	1戸 2KY

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	間取り
○末広603号	3LDKY
家賃	75,000円
敷金	家賃の3カ月分
要件	同居親族・所得など
※Y…浴槽あり	B…浴槽なし

募集期間 12月1日(金)～11日(月) 抽選日時 12月14日(木)午前9時
問合せ まちづくり課(☎248・9007)

日曜・祝日の当番薬局

3日(日) かおり
10日(日) グリーン
17日(日) コスモス、わかば
23日(祝) コスモファーマ高山
24日(日) サンタグリーン
31日(土) 蔵の町、大丸
1月1日(祝) オリジン、グリーン
1月2日(火) さくら、須坂いせや
1月3日(水) スザカ岡田、わかば
※29日(金)～31日(日)の営業は各薬局
にお問い合わせください。
※芝宮前中島ファミリー薬局は、
17日(第3日曜日)と12月31日(日)～
1月3日(水)を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

と き 日曜・祝日・12月29日
～平成30年1月3日
9:00～12:00、13:00～17:00
ところ 県立信州医療センター
問合せ ☎245-1650

※12月29日～平成30年1月3
日の診療は、大変混み合うこ
とがあります。休日緊急診療
室では、病院と連携しながら
できる限り対応をしております
が、受診までにお待ちいた
だく場合があります。あらか
じめご了承ください。
※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。

12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	1 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成29年8月1日～8月15日生 平成29年8月16日～8月31日生
	1/12 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成29年9月1日～9月15日生 平成29年9月16日～9月30日生
1 歳 児 健康相談	11 (月)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年11月14日～11月27日生 平成28年11月28日～12月11日生
	1/16 (火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年12月12日～12月31日生 平成29年1月1日～1月15日生
1歳6か月児 健康診査	15 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年5月18日～5月29日生 平成28年5月30日～6月13日生
2 歳 児 健康相談	7 (木)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年11月7日～11月17日生 平成27年11月18日～12月7日生
3 歳 児 健康診査	22 (金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年11月25日～12月10日生 平成26年12月11日～12月22日生
もぐもぐ 離乳食講座	19 (火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成29年6月1日～6月15日生 平成29年6月16日～6月30日生
	1/18 (木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成29年7月1日～7月15日生 平成29年7月16日～7月31日生
かみかみ 離乳食講座	5 (火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成29年3月1日～3月15日生 平成29年3月16日～3月31日生
	1/11 (木)	13:00～13:15 14:15～14:30	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

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10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9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7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12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12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12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12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)

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

★個別指導 まつがく

今回のテスト
なかったことにしたい…

まがつがくはそんなキミの味方です!

★中2以下・初めての方★
1コマ(90分) 3,600円
5コマまで 1,500円
最大10,500円分おトク!

12/12(火)
までに
お問合せの方

「広報須坂を見て」とお電話ください
13時～21時半(日曜休) につきり◎ ジュク いこー
0120-25-1915

対象学年 小学生・中1・中2 (中3生は別途お問合せください)

5教科
対 応

個別冬期講習会

期間12/23(土)～1/8(月)

冬休みの予定に合わせて日時・コマ数が選べる!

お近くの教室はWEBでチェック! まがつがく 検索

公民館だより 須 坂

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

大切な神社に感謝を込めて

本郷町・高橋町・大谷町

10月7日(土)から8日(日)にかけて、大谷町に祀られている健御名方神社にて、日滝地域の例大祭が行われました。各町の氏子をはじめ町を越えて多くの人たちが集まりました。

例大祭とは

健御名方神社では五穀豊穡を祈る『祈念祭』など、年間を通して五つの祭事を行っています。その中で最も重要な祭祀が『例大祭』です。

例大祭では神座を設けて神々をお呼びします。神樂・獅子舞や踊り、お酒などを奉納することで感謝を表し、御神得(神の恵み)を祈願します。

みんなが関わる例大祭

7日の朝、準備のために当番町である本郷町の区民約60人が集まりました。全員で神社に拝礼してから作業に取り掛かり、氏子総代の指示のもと神社の清掃と会場準備を行いました。



▲境内や本殿内をみんなが協力してきれいにします

夜になると宵祭り(前夜祭)が行われます。3町それぞれの神樂や神輿が町内を練り歩きました。

神社では提灯に明かりが灯り、区民をはじめたくさんの人たちが集まって来しました。露店も出店し、集まった人の声で溢れます。町内を練り歩いてきた各町の神樂や神輿が鳥居をくぐって入場すると、境内はより賑やかに活気づきました。



▲入場する本郷町の灯籠

奉納祭では本郷町祭典部長の山崎辰男さんが「みなさんが日々穏やかに過ごしているのは日ごろ、健御名方神社を大切にしているのおかげではないでしょうか」とあいさつし、

獅子舞による悪魔祓い、高橋町の『善光寺参り』などの踊り、大谷町の『餅つき』、さらに本郷町の『大神楽』などの演目が披露されました。参加者は迫力ある獅子やヒョットコの愉快な動きを觀賞し、伝統芸能に浸りました。

日ごろの感謝を込めて

8日の午後、神社に氏子総代をはじめ15人が集まり、祭事を執り行いました。宮司さんによる『祝詞奏上』の後に御神酒や山海の珍味を祭壇に供え、日ごろの神々への感謝を込めて全員で拝礼をしました。



▲全員が真剣な表情で祭壇の前に座ります

例大祭を終え、氏子総代長の梅本真司さんは「健御名方神社が素晴らしい神社であるのは多くの方の協力があるからこそ。こうして今年も無事に秋を迎えられ、大変嬉しく思います」と話しました。

がりがや山

先日高校時代の友人からこんなメールを受信しました。「今日の〇時に電話しても大丈夫? 近いうちに同級会を計画しています」

その友人は電話する時間のアポを取り、そのうえ簡単に相談したい内容も事前にメールをくれたので心の準備が整いました▼忙しい現代社会、休みや勤務時間がバラバラなシフト制で働いている人が増えていきます。中には会議中などで手が離せない、あるいは締め切りが迫っている仕事に一生懸命に取り組んでいる最中かもしれない。友人だから大丈夫という発想ではなく、相手を思いやる温かい気配りに感銘しました▼最近ではLINEやメールのほか無料通話が可能でアプリも出てきたため、簡単に電話を掛けてしまいう人も居るかもしれませんが、ですが電話は相手の時間に強制的に割り込むツールであることを忘れないで使いたいです▼「親しき中にも礼儀あり」友人との良好な関係を維持するためにも、連絡を取り合う場合は相手の都合を確認してからというマナーを守ること大切ではないでしょうか。

わが町わが公民分館
移り変わる公民分館活動

各町の公民分館活動は様々な要因により変化してきています。今回は工夫して様々にイベントなどを企画し、活動に取り組んでいる北相之島町公民分館について紹介します。

マレットゴルフ大会

10月8日(日)、松川のマレットゴルフ場に35人の区民が集まり3、4人のグループに分かれて18コースを回りました。自然のままのデコボコしたコースのため、ボールが思いもよらぬ方向に転がってしまいうこともあり、参加者は苦戦しながらも仲間と「ナイスショット！」などと声を掛け合ひ、マレットゴルフを楽しみました。



▲大会開始前、参加者も気合が入ります

現代に合わせた企画

マレットゴルフ大会は、区民の親睦を深めることを目的に平成15年から行われており、毎回たくさんの方が参加者が集ま

る行事です。以前は年に一回の実施でしたが、参加者による要望が多く、今は6月と10月の年二回実施しています。他にも夏祭りや文化祭などを実施し好評を得ていますが、役員の高齢化などから負担も大きくなっています。そのため公民分館と区でお互いをサポートし合い負担を軽減しています。

公民分館長の中村重夫さんは「マレットゴルフなどの企画をすることで分館の負担は増えてしまうが、それにより多くの人が参加してくれるのはとても嬉しい。町は高齢化し、人集めも大変になってきている。以前行っていた運動会を廃止したり、数カ所でやっていたどんどん焼きの場所を一カ所にするなどしている。しかし、ただ無くすだけでなく、今の町に合わせた新しい行事を企画して、分館活動を盛り上げていきたい」と話しました。

若い力の活躍



▲マレットゴルフ参加者にとって貴重な交流の機会でもあります

役員の中では若い区民も活躍しています。細川優汰さんは今年20歳で、体育部長を務めて卓球大会やふれあい大会を企画してきました。細川さんは「家族の代わりに分館活動に携わったのがきっかけでした。今まで町の行事に関わるものが少なかったため、始めは周りの方々に助けてもらうことが多くありました。今では顔も覚えてもらい、活動にも慣れてきました。また、活動に携わることで町のこと分かり、とても良い経験ができています」と話しました。

マレットゴルフ参加者の感想

・町の回覧で開催を知った。たくさんの人と交流をすることができ、楽しい時間を過ごせた。

・毎回楽しみにしている。このような機会を設けてくれるのはとてもありがたい。

地元のりんごを収穫してみよう！
「いずみの会」りんご収穫体験

10月3日(火)日野地域の田園風景を守ろうと活動する「いずみの会」が主催したりんご収穫体験が行われ、日野保育園の園児84名が参加しました。

「いずみの里」

での体験学習

いずみの会は、日野小学校創立100周年記念事業の一環として、日野地区の古き良き田園風景を残し、子どもたちの地域学習や社会教育の場になるようにと平成19年に「いずみの里」を整備しました。敷地内ではサツマイモ、村山早生ごぼう、沼目越瓜、リンゴ、ワッサーなどを栽培しています。

会員で維持管理を行い、日野小学校児童と日野保育園児による収穫体験を実施しています。今回はヒメリンゴの一種「アルプス乙女」を収穫しました。

活気に満ちた収穫体験

全員で「おはようございます」「よろしくおねがいします」のあいさつをし、収穫が

始まりました。実を掴んで引くだけで簡単に獲れるので、園児たちは赤く実ったりんごに手を伸ばし「きれいに取れた」「楽しい！もつとりたいな」と話し、次々に収穫していました。

袋いっぱいりんごを「小さくてかわいい」「家族で食べたいからたくさんとったよ」と見せ合い、その場で1つ食べてみると、嬉しそうに「ちよつと硬いけどおいしい」「キャンディみたいに甘いね」と満足そうな笑顔を浮かべていました。



▲高いところのりんごも獲れるかな？

主催である「いずみの会」会長の佐々木啓義さんは「いずみの里を整備して10年が経ちました。管理方法など課題はありますが、ふるさととしてのいずみの里が根付いてくれることを願って事業を続けていきたい」と話しました。

お知らせ

須坂市中央公民館

学ぶ

市民学園公開講演会
森鷗外 山田温泉の
夏休み
須坂からは、牛の背に
またがって

森鷗外は、28歳の夏休みを
山田温泉で過ごしました。宿
の主人も親切、大湯は混浴、
楽しいカルチャーショックの
日々のお話です。

とき 12月16日(土)
午後2時～3時30分

ところ 中央公民館
ホール(3階)

講師 堀井正子さん
(文学研究家)

※講師著書の販売とサイン会
があります。

入場料 無料
問合せ ☎ 245・1598

作る
アイデア料理講座
〈全3回〉

白菜など冬の食材を無駄な
く使いきるアレンジ料理に挑
戦してみませんか。
※無料託児あります。事前の
申し込みをお願いします。

とき 平成30年
1月13日、20日、27日

※すべて土曜日、
午前9時30分～
午後1時

ところ 勤労青少年ホーム
創造の家料理実習室

講師 浜岡一美さん
(日本栄養士会)

参加費 1回1000円/人
(材料代)

※12月28日(木)までにまとめて中
央公民館にお支払いください。

持ち物 エプロン、三角巾、
食器用ふきん

定員 15人

対象 18歳～30歳代の市内
在住または在勤の方

申込 12月26日(火)まで
共催 すさか女性未来館
須坂市体育協会

問合せ ☎ 245・1598

豊洲地域公民館

体験

トールペイントで
クリスマスローズを
描こう

アクリル絵の
具を使って土台
となる板に絵を
描きます。

今回は初心者
向け講座です。



とき 12月9日(土)
午後1時～4時

ところ 豊洲地域公民館

講師 丸山志保さん
(ジャパンカントリ
アート協会認定講師)

参加費 500円/人

持ち物 アームカバー、
エプロン

定員 15人

申込 12月4日(月)～
※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 246・3232

仁礼コミュニティセンター

体験

クリスマスや
お正月用
寄せ植え講座

花の少ない時期、クリスマ
スや新年に向け、玄関先やベ
ランダを明るく彩る寄せ植え
教室に参加してみませんか。

とき 12月19日(火)
午前9時～11時30分

ところ 田邊花卉園
(関谷温泉スタンド横)

講師 田邊恵徳さん

参加費 3000円/人

持ち物 エプロン、軍手

定員 20人
申込 12月4日(月)～
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ ☎ 245・8118

平成30年 須坂市成人式

新成人のみなさん、ご成人おめでとうございます。

須坂市・須坂市教育委員会では、新成人の前途をお祝いし、平成30年の成人式を行います。

楽しく思い出に残る成人式にしようと、新成人の代表がスタッフとなり企画・運営などを進めてきました。

当日は、友人同士お誘いあわせのうえ新成人のみなさんそろってのご出席をお待ちしています。

とき 平成30年1月7日(日) 午後2時20分～4時

ところ メセナホール

内容 ・受付 1時30分～2時10分
・オープニング 2時20分～
・式典 2時30分～
・アトラクション 3時5分～4時

※アトラクション終了後、式に出席された恩師等と交
流が午後5時までできます。

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

※該当の方には、12月上旬に案内状をお送り
します。案内状が届かない場合はご連絡くだ
さい。

駐車場 混みあいますので、できるだけ乗りあわせて、お早めにおでかけください。

お願い 飲酒されての入場、および飲食物のホールへの持ち込みはできません。

その他 成人式の様子をDVDにして、2月下旬以降に1,000円で頒布します。

ご希望の方は中央公民館までご連絡ください。

問合せ 中央公民館 ☎ 245・1598

祝成人

井上地域公民館

体験
発酵と糀の話

みそ蔵の見学、甘酒と塩糀造りの体験もあります。

とき 12月15日(金)

午後1時30分～3時

集合 井上地域公民館

午後1時まで

見学場所 (有)糀屋本藤醸造舗

講師 本藤浩史さん

(代表取締役)

参加費 1000円/人

(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾

定員 20人

申込 12月4日(月)～

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 246・2488

体験
たち雛づくり
〈全3回〉

和装用生地「ちりめん」を使ってかわいいお雛様をつくります。「たち雛」なのでさりげなくどこにでも飾れます。



とき 平成30年

1月15日、22日、29日

※各回とも月曜日、

午後1時30分～

3時30分

ところ 井上地域公民館

講師 山岸芳江さん

参加費 2500円/人

(材料費)

持ち物 裁縫道具

定員 10人

申込 12月11日(月)～

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 246・2488

日野地域公民館

体験
お正月用
盛花アレンジ
メント講座

お正月に自分でアレンジしたお花を飾ってみませんか。



とき 12月27日(水)

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

(材料費)

持ち物 花ばさみ(お持ちの方)

定員 15人

申込 12月8日(金)～

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 246・2274

日滝地域公民館

体験
お正月の
アレンジ
フラワー講座

花器を使わずに和紙でラッピングした、華やかなお正月用のフラワーアレンジメントです。



とき 12月27日(水)

午後1時30分～3時

ところ 日滝地域公民館

講師 安野悦子さん

参加費 2500円/人

(材料費)

持ち物 花ばさみ、ものさし、筆記用具

定員 15人

申込 12月20日(水)まで

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 248・1686

中央公民館からのお知らせ

年末年始の休館のお知らせ

中央公民館、各地域公民館、仁礼コミュニティセンター、旭ヶ丘ふれあいプラザ、旧上高井郡役所、すぎか女性未来館は次のとおり終日休館します。

12月29日(金)～平成30年1月3日(水)
問合せ ☎ 245・1598

施設が使用できません

床のクリーニングを行うため、施設が使用できません。
とき 12月27日(水)～28日(木)
※西館は使用できます。

高南地域公民館

学ぶ
北信流(観世流)講座

「北信流」をわかりやすく学びませんか。

とき 12月12日、26日、平成30年

1月16日、23日、

2月6日、20日、

3月6日、20日

※各回とも火曜日、

午後2時～4時

ところ 高南地域公民館

講師 村石武志さん

申込 12月8日(金)まで

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 248・1925

社会教育団体からのお知らせ

会員募集

GIVE (英会話)

グループ・オフ・インタープリター！
ボランティア・ス・イン・イングリッシュ！
英語を通じて国際理解や国際貢献を目指しています。一緒に外国人と会話を楽しみませんか。

とき 毎月第2・4土曜日

午後2時～4時

ところ 中央公民館

会費 月2500円/人

問合せ ☎ 248・3111

(代表 フカミ)

須坂市文化芸術協会主催

第8回 子どもわくわく
フェスティバル

子どもたちが日本舞踊、箏、バレエ、チアダンスなど日々の練習成果を発表します。また、作品展示もあります。これからの芸術文化を担う子どもたちの発表をお楽しみください。

とき 12月10日(日)

【展示発表】

正午～4時

【舞台発表】

午後1時30分～4時

ところ メセナホール

小ホール

問合せ ☎ 245・1380

(花房)

和菓子作り講座を 開催しました

11月14日(火)、すざか女性未来館主催の「和菓子を作ろう」講座を開催し、参加者16名が集まりました。

講師に越たけ子さん(本郷町)をお迎えし「りんごの生八ッ橋風」「紅梅(ねりきり)」の2種類の和菓子に挑戦しました。越さんは、自身の果樹園で栽培された果物を使ってお菓子作りをされています。今回の「りんごの生八ッ橋風」も、越さんの果樹園で獲れたりんごを用いました。

2種類の和菓子それぞれに使用する生地を、紅梅はあんを練って蒸し、八ッ橋は蒸さ

ずに電子レンジを使うというそれぞれ違った方法で作りました。

紅梅では「さらしあん(生のこしあんを乾燥させて粉末にしたもの)」を、火にかけるながら混ぜ続ける工程があります。強火で一気に行うためにあんこがはね、参加者も熱さと闘っていました。

八ッ橋では、上新粉、もち粉などの材料を電子レンジで加熱し混ぜ合わせる作業を数回繰り返します。紅梅に比べ時間はかかりませんが、分量が多いと、やわらかくなってしまう成形が大変になる難しさもあります。参加者も「材料をしっかりと計量するのが大切」という和菓子の繊細さを感じた様子でした。

参加者の感想

- ・分量などとても繊細だなと感じました。美味しく仕上がってよかったです。
- ・りんごの生八ッ橋風の生地が難しかったですが、楽しく作らせていただきました。
- ・お正月用のお菓子として家庭でも作ってみたいです。



▲実演をしながら丁寧に説明をする講師の越さん

火にかける時間を短縮！

なべ帽子を使って作る 『ポトフ』

すざか女性未来館の講座で、須坂友の会のみなさんを講師になべ帽子を作りました。また、なべ帽子を使った料理にも挑戦しました。レシピを紹介します。



▲冬に食べたいあったかメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてください

材料(4人分)

豚肩ロース塊肉 …… 250g
じゃがいも …… 中2個
にんじん …… 1本
セロリ …… 1/2本
玉ねぎ …… 中1個
キャベツ …… 小1/4個

サラダ油 …… 適量
水 …… 約5カップ
塩 …… 小さじ1強
こしょう …… 少々
ローリエ …… 1枚
コンソメ…顆粒小さじ2または固形1つ
粒マスタード …… 適量

- ① 豚肉は3切れくらいに分ける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ、表面に焼き色を付けて取り出す。
- ③ じゃがいも、にんじんは皮をむき、セロリはすじをとって、それぞれ大きめに切る。玉ねぎは皮をむいて2～4等分、キャベツは芯をつけたまま4～6等分に切る。
- ④ 厚手の鍋に②の豚肉と野菜を並べる。材料の頭が少し出るくらいを意識し水を入れる。塩、こしょう、ローリエ、コンソメを加え火にかける。煮立ったらアクをとり、ふたをして5分煮る。
- ⑤ 火からおろし、なべ帽子を被せて1～1時間半おく。
- ⑥ 再び火にかけて味を整える。
- ⑦ お好みで粒マスタードを添えて完成！

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
パソコン相談室	平成30年1月4日(木) 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
	平成30年1月5日(金) 午前10時～正午			高甫地域公民館 ☎248-1925

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。パソコンの持込可。

生涯学習
推進センター
だより
No.214
スザッピー

須坂市民総合大学

まちづくり講座Ⅱ

地域学・地元学を もつとして

中央地域を学びました

11月3日(金・祝)、須坂市民総合大学公開必修講座「地域学・地元学(全3回)」の第2回目「実践講座(応用編)」を開催しました。第1回目を引き続き、金沢大学地域連携推進センター准教授の蜂屋大八さんを講師に迎え、約30人が参加し「地域のお宝さがし」と「お宝マップづくり」を行いました。

第1回目の基礎講座では「まちおこし」「まちづくり」のためには『「ないものねだり」ではなく「あるもの探し」をして地域を元気に!』という地元学を学びました。

参加者はこの視点を大事にし、地域の魅力と課題は何かということを考えながら、5

つの班に分かれ中央地域の探索をしました。



▲まちの商店主さんから熱心に話を聞く様子



▲歩いた地域の地図上に、写真や説明書きを加えて「お宝マップ」をつくる参加者

探索後は、地元住民の方々から聞いた話や、撮影した写真をもとに「お宝マップ」をつくり、その成果を発表していました。



▲マップを見ながら、新たに発見したことや感じたことを発表する様子

参加者は、地元住民の方々から、かつてのまちの様子や現在に至るまでの歴史などを直接お聞きすることにより、新しい発見や認識を深めることができました。



▲「お宝マップ」の一例

この学習会をもとに、11月23日(木・祝)に第3回目の学習会を開催し、今後の「まちづくり」のため、何に光を

あて、創り出していくかについて、話し合いました。この詳細については、1月号でお伝えします。

参加者の感想

― 須坂市民総合大学公開必修講座「地域学 地元学」の「まちづくり講座」に参加して ―

第2回実践講座では、実際に町に出て地元の人から話を伺うことができました。私は2班に属し「劇場通り(南側)、大門通り」のみなさんから話を聞きました。そこで聞いたのは製糸業全盛時代の劇場通りの賑わいでした。今の劇場通りではとても考えられませんが、当時は多くの料亭があり、大勢の芸者さんがおられたとのこと。以前芸者さんだった方からも話を聞くことができ、当時の賑わいを知ることができました。

なぜ劇場通りがそのような賑わいをみせるようになったのか。須坂劇場ができる前は、西上町とよばれ桑畑だったそうです。須坂劇場ができると多種の商店ができ、大勢の製糸工女が買い物にきました。そして多くの料亭もできたようです。

また関東大震災で東京の味

噌屋が潰れたとき、製糸工女のために保管してあった味噌を東京に送り、貢献したとの話も聞きました。
大変貴重な話を聞く機会を得られ感謝しています。
(羽生田義夫)

須坂市民総合大学

第8回公開必修講座の お知らせ

【幕末・維新期の須坂藩】

― 藩主堀直虎の動向を中心にして ―

13代藩主堀直虎が、文久の改革といわれる藩政改革を行ったことは、みなさんご存知のとおりです。しかし、これ以前からの須坂藩の財政情勢は窮地に立たされ、藩運営が極めて困難な状況でした。この状況は、須坂藩に限られたことではなく、どの藩でも莫大な債務を背負っていました。役人が食べていくにはなかなか大変であったろうと想像できます。

そんな中、初代藩主の直重公の御霊を芝宮に遷宮したとさせる安政6年(1859年)5月の農繁期に芝宮の拡張工事が行われます。野口源兵衛

を中心とした重臣たちが藩のためを思いながら行ったこれらの事業が、農民たちから反発を招きます。このことだけではありません。千曲川堤防土堤普請に絡んだ争いによって、百姓代をしていた土屋坊村（現長野市南屋島）の民蔵が江戸まで行って直訴し、藩政改革へとつながります。



▲講師の丸山さん

大政奉還後、直虎は幕府の若年寄兼外国惣奉行に就きます。慶応3年（1867年）王政復古の後、旧幕府軍1万名を率いる徳川慶喜と薩長軍4千名は「鳥羽伏見の戦い」で衝突します。劣勢であった旧幕府軍を残し、將軍慶喜は先に船で江戸城へ逃げ帰り、江戸城中で重臣を集め、策を練っている会議の中で直虎が慶喜に対し「諫言」し、江戸城で「自刃（諫死）」します。

堀直虎の藩政改革の断行の背景や諸情勢に迫ったお話、直虎の「人物像」に寄りそったお話が聞ける機会です。「直虎没後150年記念講演」最後の機会になるものと思います。

大勢のみなさんのご参加をお待ちしています。

とき 12月22日(金)
午前9時～11時30分

ところ 中央公民館
ホール（3階）

講師 丸山文雄さん
（元須坂市誌編纂専門員）

参加費 無料

問合せ 生涯学習推進センター
☎ 214・6086

書き初めを書こう！

参加者募集

みんなと一緒に中央公民館の広いホールで伝統行事の書き初めをしましょう！

とき 平成30年1月4日(木)
午前10時～正午

受付 午前9時30分～
（事前申込不要）

ところ 中央公民館
ホール（3階）

講師 田中義人さん

参加費 無料

持ち物

学校で配布されたお手本、書初め用紙、書道道具一式

対象

小学生、中学生、生涯学習推進員会中央分会

問合せ

生涯学習推進センター
☎ 214・6086



▲昨年の様子

生涯学習推進員が

取材しました

豊丘地域活性化連絡協議会

「離山を守る会」

豊丘の「離山」を

知っていますか？

全国に里山を紹介している長野市在住の丸山晴弘さんが、NHKラジオを通じて次のように述べています。「須坂で、いい里山をと尋ねられたら、真っ先に「離山」と答えます。コンパクトで、岩もあって適

度にスリルもあるが、手すりなどがよく整備されているので、中高年や子どもたちにはとても安全な山です」

昨年、地元の有志が離山を守る会を発足させました。遊歩道や登山道の整備、そしてつつじやもみじ等を植えて、春から秋まで楽しめる山にしようという頑張っています。

須坂青年会議所が夫婦竜の伝説をもとに、もう一つの臥竜山として離山を桜の名所にしようとして桜を植えました。会ではその手入れも行っています。頂上には離山不動尊が祀られていて、社の中に夫婦竜伝説の切り絵紙芝居が飾ってあります。



▲離山不動尊…社殿内に不動明王が祀られています

この不動尊の社殿は、江戸後期文化年間に建設されたもので、昭和30年頃までは秋の例祭で神楽や角力（すもう）が奉納され、10余の露天商が出て賑わいま

した。現在、地元の豊丘保育園が信州型自然保育（信州やまほいく）の団体として認定され、離山を野外活動の軸にして四季折々に利用しています。もちろん、豊丘小学校、信州須坂農業小学校豊丘分校の散歩コースにも使われています。

そして、来春には冒頭の丸山さんを講師に「里山の楽しみ方」についてトレーニング＆講習会が計画されています。園里郷土資料館見学も合わせてご覧いただいてはいかがでしょうか。

（生涯学習推進員会

豊丘分会 田所 記）

【訂正とお詫び】

広報すぎか11月号の記載に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

33p『生涯学習推進員が取材しました 日滝地域公民館フラワーアレンジメントスクール「ローズの会」』

（正）

問合せ 日滝地域公民館 牧

☎ 248・1686

（誤）

問合せ 日滝地域公民館 牧

☎ 246・1686



図書館だより

開館時間		平日		土日祝	
休館日	12月28日(木)	午前9時～午後7時	1月3日	午前9時～午後5時	午後7時
	平成30年1月3日				

10月
来館者数
9,512人
貸出冊数
21,847冊

行事のご案内

子どもクリスマス会
とき 12月9日(土)
午前11時～

ところ 旧上高井郡役所(2階多目的ホール)

内容 ▼手品「おかさんのびつくりてじな」▼人形劇「なにしてる」『ぶつくるくるるぶつくる』▼ハンドベル演奏 など

※プレゼント(先着100人)
※座ってご覧いただくため、座布団をお持ちください。

インターネット予約を ご利用ください

▼一度窓口でお申し込みいただき、本の予約や受け取りのお知らせが、ご自宅のパソコンやスマホでできます。
◆一回目の貸出延長(2週間)もできます。
※二回目の延長は窓口にお申し出ください。
※返却期限が過ぎていたり、予約中の本は延長できません。

年末年始休館のお知らせ

12月28日(木)～平成30年1月3日(水)は休館します。

本の返却は、玄関左側にある「返却ポスト」をご利用ください。CD・DVD・紙芝居は、破損の恐れがありますので、後日カウンターまでお持ちください。



「図書館まつり」を開催しました



▲好評のブックリサイクル市。悪天候にもかかわらず大勢の方に参加いただきました。(10月29日)

平成29年度須高読書感想文コンクール入選者発表!

●小学校低学年 (敬称略)

1類	須坂図書館長賞	舞澤奏祐	森上小1年
	金賞	佐藤良	仁礼小2年
2類	金賞	田中廉乃	栗ガ丘小2年

●小学校中学年

1類	小布施町教育長賞	黒岩大暉	日滝小4年
	金賞	清水茉依	井上小3年
2類	高山村公民館長賞	竹内健太郎	日滝小4年
	金賞	横山香怜	井上小4年
3類	金賞	高島わかば	高甫小4年

●小学校高学年

1類	須坂市教育長賞	堂原そよか	仁礼小6年
	金賞	岡田結希	日滝小5年
2類	須坂新聞社賞	三井奈央	小山小6年
	金賞	山寄遥加	森上小5年
3類	金賞	中村朱里	日野小6年

●中学校

1類	金賞	新井咲輝	墨坂中2年
	高山村教育長賞	山崎亜弥美	高山中3年
2類	金賞	涌井真穂	相森中2年
	小布施町図書館長賞	鈴木希	東中3年
3類	金賞	坂田葵	東中3年

信州須坂どこでも図書館紹介①9



どこでも図書館

おやつとごはんの店「ai」

新鮮な有機野菜や無添加の食材で作るランチ・お菓子は、どれもからだにやさしいものばかりです。

待ち時間には、古民家を改造した畳のお部屋で、くつろぎながらゆっくり本が楽しめます。



開館時間 午前11時30分～午後7時30分
定休日 月・火曜日(不定休あり)
電話番号 274-5908

一般

クルマで行く山城さんぽ100
中学生プロ棋士列伝
茶花の二十四節気
100歳の生きじたく
井村屋さんの毎日ほっこりあずきレシピ
三世代探偵団
覆面作家

児童

葛飾北斎
教科で学ぶパンダ学
読めばメキメキうまくなる野球入門
つくえの下のとおい国

絵本

こねてのぼして
くるみのなかには
アバローのプリンセスエレナ
おならまんざい

新刊案内

ヨシタケシンスケ
たかおゆうこ
KADOKAWA
長谷川義史



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
4・11・18・23・25・29日～1月3日
Tel 245・0407
Fax 214・5548

入館料
高校生以上…100円
小中学生・市内在住70歳以上…無料

博物館ボランティア会作成

オリジナルカレンダー第9弾

「国指定名勝 米子瀑布群」



毎年好評をいただいている、博物館ボランティア会が作る平成30年カレンダー(写真右)を販売しています。

今回のテーマは「国指定名勝 米子瀑布群」。

平成28年10月に、米子瀑布群は県内の滝で初めて国の名勝に指定されました。

米子瀑布群の見どころを市内外の皆さんに知っていただきたいの願いを込めて作りました。独特の風致景観をカレンダーにてお楽しみください。

価格 1枚200円

販売場所 ▼博物館 ▼生涯学習スポーツ課 ▼市観光協会 ▼蔵のまち観光交流センター ▼湯っ蔵んど

須坂市立博物館・旧上高井郡役所・市誌編さん室・市立須坂図書館連携事業

平成29年度

第三回歴史文化講座

中世の寺社と集落

- 1 諏訪信仰の広まり
- 2 須坂地方と一向宗(浄土真宗)遺跡と地名から見る中世集落
- 3 と き

12月13日(水)
午後2時～3時30分

ところ 旧上高井郡役所2階(多目的ホール1)

講師 酒井健次さん(須坂市誌歴史編I 原始～中世編執筆須坂東高校教諭)

※入場無料、事前申し込み不要です。お気軽にお越しください。

年末年始休館のお知らせ

12月29日(金)～平成30年1月3日(水)は休館します。



『平家物語』に登場する 井上黒

須坂市誌第3巻(中世)グラビアに「井上黒」が描かれた貴重な「一ノ谷合戦屏風(左隻部分馬の博物館蔵)」が掲載(左写真)されています。

一ノ谷合戦は、元暦元(1184)年に神戸市須磨区一ノ谷で起こった源平合戦です。源義経の指揮のもと木曾義仲を討つて入京した源氏に抗って、平氏は京都を逃れて一ノ谷に陣を構え京都復帰を目指しました。

戦は同年2月8日に行われ、源氏の勝利に終わりましたが、この時義経が急坂を駆け下りて奇襲した「鴨越の坂落し」は著名な話です。天険に頼っていた平氏は混乱し、平氏の大將宗盛(大臣)以下一族は海上に逃れました。

この時、(新中納言)知盛は、非常な名馬に乗り、海面を二十数町泳がせて味方の船に着きました。船にはたくさんの方が乗っており、馬を乗せることができないので馬を海岸へ追い返しました。この馬は主人との別れを惜しんで、しばらくは船を離れようとせずでしたが、沖の方へ泳ぎ、だんだんと船が遠のいてしまったので、主のいない海岸に泳ぎ帰りました。これは『平家物語』9巻「章最期」の断章であります。主人を振り返りながら浜に引き返している場面はとても物悲しい。この馬は信濃国井上で育てられたので「井上黒」と申したと書かれています。このことは、当地がこれ程の名馬の産地であったことを物語っています。また、当地には著名な積石塚古墳もあり、渡来人・勅使牧・積石塚のロマンをつなぐ縁として紹介します。



▲一ノ谷合戦屏風(左隻部分)



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 12

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。



ヘルシーなます



調理時間約15分

一人分の成分

■エネルギー…45kcal ■塩分…1.0g
■たんぱく質…1.2g ■野菜の量…47.5g
■脂質…0.6g

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

健康長寿レシピのワンポイント

砂糖を使わずに切干大根の自然な甘さで仕上げたなますです。切干大根は、水で戻さずに使うのがポイントです。おせち料理におすすめです。

【材料】(4人分)

■切干大根…40g ■酢…大さじ1
■にんじん…50g ■塩…ひとつまみ
■きゅうり…1本 ■水…1カップ
■梅干し(中)…1個 ■いりごま…少々

【作り方】

- ① 切干大根をさっと洗い、1cm幅に切る。また、にんじんをせん切りにする。
- ② 梅干は種を取り、包丁の背で細かくたたき、酢と塩、水を加えて混ぜる。
- ③ ボウルに①②を入れ、全体をほぐしながらよく混ぜ、味がなじむまで漬け込む。
- ④ きゅうりをせん切りにして③に混ぜる。
- ⑤ 盛り付けて、いりごまをひねりながら散らす。

よもやまばなし

▼先日研修会に行きました。講師の方が「市報を手にとってもうかがってください。よもやまばなしを読んでもらえることが手に取るきっかけにもなっている」と話してくださいました。三人寄れば文殊の知恵で頑張ります。(岡田)

▼今年発行した『広報須坂』を読み返しました。事業や催し、出来事などさまざまな事があったと改めて思いました。同時に、「こうしたらもっと読みやすいのでは」と思う所もあり、「より読みやすい広報紙作り」を来年の目標にします。(佐藤)

▼先日の取材で豊洲産のカシスを使ったジャムをいただきました。カシスは甘酸っぱくておいしいだけでなく、目にとっても良いそうです。私は目が悪いのですが、もう少し早く出会っていれば！いや、今からでも…？(浦野)

2017. 11. 1現在()内前月比
人口……………51, 190(-22)
男 ……………24, 772(-11)
女 ……………26, 418(-11)
世帯……………19, 757(+11)



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」

