

広報

須



坂

1

2018

特集 2018 新春インタビュー

今月の特集は、須坂出身で今活躍している方やこれからの活躍に期待がかかる方にインタビューし、その活動や新年の抱負を語っていただきました。



再び夢を追い求める

両親の勧めで始めた水泳が
生活の中心に

私は、小さい頃によく風邪をひき、時には入院することもあり、体が弱かったことから両親の勧めで水泳を始めました。

小学3先生の時に選手コースに進みました。今まで週1回の練習が6回に増えました。練習がきつく嫌になることもありました。練習の成果が実り、小学4年生で初めてジュニアオリンピック出場が決まり、うれしかったことを覚えています。

中学生までは背泳ぎを得意としていましたが、自由形のタイムが良かったため、コーチの勧めで高校進学してから自由形に変更しました。私は背泳ぎが好きであったため、しばらくは自由形と併用で練習をしていましたが、大会では背泳ぎ以上の結果を出し始めたため、自由形に専念することに決めました。

より良い環境を求めて

高校時代にはコンスタントに国体やインターハイに出場していましたが、より良い環境を求め、新潟医療福祉大学に進学を決めました。

また、この大学4年間で水泳生活の



■佐藤綾さん 23歳
(村山町出身)

小学4年の時にジュニアオリンピックに初出場し、以後コンスタントに全国大会に出場。大学3年生の時に、ユニバーシアード競技大会に出場し、400メートルリレーで準優勝。また、昨年の国体では、50メートルと100メートルの自由形で準優勝。



集大成と位置付け、2016年のリオデジャネイロオリンピック出場を目標に掲げました。

大学に入学してから、栄養学やトレーニング方法など初めて取り入れることが多く勉強になりました。また、初めて親元を離れ、自己管理の大切さも実感しました。

大学時代には、日本選手権に毎年出場し、50メートル自由形では準優勝しました。また、ユニバーシアード競技大会にも400メートルリレーで準優勝しましたが、リオデジャネイロオリンピックに出場できませんでした。

大学4年生の時には、オリンピック強化選手に指定されましたが、昨年はタイムが0・01秒足りず、悔しい思いをしました。

日本選手権で結果を残す

私は一度水泳選手を引退しようと考えていましたが、コーチや仲間から「本当にやることをやったのか」といわれ、新潟医療福祉大学の職員として、競技を続ける道を選びました。

また、「私が輝いていられる場所は水泳をしているとき」だと改めて実感しました。

2020東京オリンピック出場に向けて、今年4月に行われる日本選手権で良い結果を残して、日本代表に選ばれ、以後も日本代表に選ばれ続けたいです。

東京パラリンピックをを目指す

不慮の事故に遭う

私は小学生の時、児童館で友人と卓球で遊んだのが卓球に出会ったきっかけです。中学・高校では卓球部に所属し、練習に励みましたが、北信大会での優勝はありませんでした。

高校卒業後は、地元企業の企業に就職し、卓球を続けていました。

19歳の時、友人が運転する車が交通事故を起こし、私は重症を負いました。当時の記憶が曖昧で、親から聞いた話では、親が警察から連絡を受けて病院に向かう途中、偶然にも事故現場を通り、大破した車を見て生存を疑った。また、医師からは四肢にまひが残り、住宅は車椅子で生活できるようにとバリアフリーの話があったと聞いています。

再び卓球を始める

3カ月の入院を経て、リハビリのため施設に入所しました。その施設の看護師の勧めで、リハビリのために卓球を始めましたが、思うように体が動かなかったのを覚えています。また、先輩に声を掛けられて卓球大会に出るようになりまし。徐々に試合らしい試合ができるようになりました。

そんな矢先、世界大会に出場経験のある対戦相手から「君は若い、卓球経験があるから」とボールにくらいつきな



■ なかしまたくや 中島拓哉さん 30歳 (仁礼町)

中学で本格的に卓球を始める。19歳の時に同乗していた車が交通事故を起こし、障がいが残るも、卓球を続ける。一昨年に初めて卓球の世界大会に出場。昨年行われたタイの世界大会では3位、団体では準優勝。



世界ランキング15位以内が目標

「さい」と励まされたが、私は負けたと悔しさを覚え、練習に励み、いつしかその相手を負かすようになりました。私は高次脳機能障害と脳挫傷による神経伝達の機能障害でクラス9(※1)に属しています。一昨年から世界大会に出場するようになり、パラリンピックに出場したいと強く思うようになりました。障がいの者の大会に多く出場して経験を積みた」と決意し、10年間勤めた会社を退社しました。

私の世界ランキングはクラス9で38位です。目標は2020東京パラリンピックに出場です。そのためには、国際大会で良い成績を残し、世界ランキングを上げていかなければなりません。普段の練習から自分で考えて、悔いを残さないように頑張ります。

(※1)クラス9とは

障害者卓球は肢体不自由者、知的障がい者、聴覚障がい者の3つのカテゴリーに分かれます。障がいの程度により「クラス分け」が行われ、同一のクラスで競います。肢体不自由者では、車いす利用者がクラス1～5です。クラス1に向かうほど重度で、クラス5に向かうほど軽度になります。立位者はクラス6～10で、クラス6に向かうほど重度で、クラス10に向かうほど軽度になります。

高校時代の約束を果たす

技能五輪に出場したい

私は地元の小・中学校を卒業後、須坂園芸高校(現創成高校)に進学し、須坂駅前の庭園整備にも携わるなど造園の勉強をしました。

高校3年生の時に見学したオリオン機械で見た技能五輪のビデオに映る選手の姿は格好よく、その時の衝撃を今でも忘れられません。まだ入社はまだ決まっていまみせんでしたが、自分も挑戦したいと思うようになり担任の先生や友人に「技能五輪に出場する」と断言していました。

技能五輪全国大会 冷凍空調技術種目に出場

入社してから、冷凍空調技術※2の勉強を始めました。高校で学んだ造園とは分野が違いますが、ものづくりをしたいという思いは高校時代から変わらず、特に苦勞はありませんでした。

入社1年目から社内選考で選ばれ、長野県予選を勝ち抜き、技能五輪に初めて出場しました。結果は銅賞でした。うれしさの反面、目標が金賞であったため、くやしさが残り、次は金賞を取りたいとより強く思うようになりました。この大会で失敗してしまつたことを分析して練習を積み、入社3年目に再び技能五輪に出場し、念願の金賞を受



菅沼幸希さん 21歳
(井上町)

オリオン機械株式会社4年目。一昨年に開催された技能五輪全国大会(23歳以下の技能者が各種目の技術で競う大会)にて見事金賞を受賞し、昨年には日本代表としてアラブ首長国連邦の首都アブダビで開催された技能五輪国際大会に出場。



賞しました。表彰台上ったときは信じられない気持ちでしたが、日本代表として世界大会への出場が決まりました。

技能五輪国際大会

日本代表のユニホームが届き、日本代表として出場することを実感しました。

国際大会は世界各国から23人が出場し、4日間にわたり競技を行いました。結果は18位と満足できるものではありませんでしたが、自分の実力を出し切つた結果だと思っています。

今後の目標

入社してから国際大会まで経験させていただけのも、先輩方が築き上げた経験や技術を伝承していただけたらだと思っています。先輩方から教えていただいたことに自分の経験をプラスして、同じように金メダルを目指す後輩に伝えていきたいと思っています。

※2 冷凍空調技術とは

少ない投入エネルギーで、空気や水などから熱エネルギーを集めて、より大きな熱エネルギーとして利用する技術です。

身の回りにはエアコンや冷蔵庫、最近ではエコキュートなどにも利用されています。

技能五輪では、設計・施工・サービス技術、運転制御を規定時間内に競います。

染色工として第2の人生

就職はしたけれど

私は東京で生まれ、子どもの頃は父の転勤で愛知、千葉、神奈川県などを転々としてきました。

大学では生物学を学び、自然保護の仕事を志望して神奈川県職員になりましたが、仕事は保健所の衛生監視員。9年半勤めましたが、自分に合う仕事ではなく転職を決意しました。

細かい手作業や絵を描くことが好きだったので、ものづくりの職人になりたいと思いました。登山で度々訪れ、住みたいと思っていた山梨県や長野県の東京事務所に相談しました。そこで紹介された長野市出身の染色作家 小山仁郎先生の着物のすばらしさに感銘を受け、弟子入りを決意しました。31歳の時でした。

染色修行、独立、そして須坂へ

長野市にある師匠の工房で住み込みの内弟子として、信州草木染友禅※3による着物の染色を学びました。辞めたと思うことは何度もありましたが、今更引き返せない、そんな思いで9年間頑張りました。

平成12年に独立し、飯綱町に工房を構えました。18年に、より落ち着いた制作環境を求めて須坂市に転居し、草木染工房「風」を開設しました。



■ きむらふじお 木村不二雄さん 58歳 (亀倉町)

神奈川県職員として9年半勤めた後転職を決意。染色作家に弟子入り、長野市に移り住む。平成12年に独立し、亀倉町に自宅兼草木染工房を構える。昨年は「現代の名工」に選ばれた。

現代の名工

独立後は、師匠から学んだ技術を独自に発展させ、友禅以外の染色技術も独学しました。

いろいろな展覧会で賞を頂き、平成24年には信州の名工に選ばれ、昨年は厚生労働大臣から現代の名工にも選ばれました。私のような未熟者が選ばれたことに戸惑いもありますが、染色業界の団体の活動に長年携わってきたことも評価していただいたのかもしれない。信州草木染友禅を多くの方に知っていただくよい機会になり、大変ありがたいことだと思っています。

伝統工芸のこれから

草木染友禅は長野県だけの技術で、県内で染めているのは5軒程です。

名工の名に恥じない仕事をして、この貴重な伝統工芸を次の世代へ残していくことが、これからの大きな目標です。

※3 信州草木染友禅とは

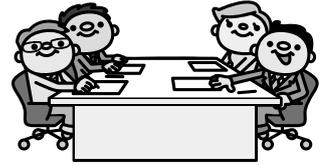
友禅は、模様の輪郭にそって細くのりをおき、内側に染料をぬる日本伝統の染色技術です。

一般の友禅は化学染料ですが、植物から採った天然染料を使う信州草木染友禅は、長野県で開発された独自の技術です。



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(水)	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(木)	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(金)	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

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

2月16日(金)から、平成29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。

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302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、記帳してお持ちください。

■ 所得税の還付申告

確定申告書などの窓口設置は1月26日(金)から
平成29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26日(金)から税務課(窓口3番・本庁舎1階)で配布します。

■ 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29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納付額のお知らせはがきを送付します(社保関連)

社会保険料控除の資料として、平成29年中に現金または口座振替で須坂市に納付された国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料の金額のお知らせを納付義務者の皆さんに1月22日頃にお送りします。

年金から天引きされた方は「平成29年分公的年金等の源泉徴収票」の社会保険料の額を確認してください(平成29年2月から12月の年金天引き分から還付を受けられた方は、還付額を差し引いて計上してください)。

所得税の還付申告は、申告期間前に受け付けや相談ができます。確定申告期間中は、申告会場がたいへん混雑します。
住宅借入金等特別控除や医療費控除などで所得税の還付を受ける方は、次の会場で早めに申告を済ませましょう。
とき・ところ
▼1月4日(木)～2月15日(木)：長野税務署
▼2月16日(金)～3月15日(木)：若里市民文化ホール(長野市)
※土・日曜日、祝日は除く(2月18日(日)と2月25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。作成した申告書は、印刷して郵送で提出できます。

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で控除されます。

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（金）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29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。

介護サービス料のうち、医療費控除対象分は、領収書に「医療費控除の対象になる金額」と明示されています。特養・老健等の施設サービスは表示が無くても対象になる場合があります。

平成29年分からセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）を選ぶことができます

健康維持や疾病予防の取り組みとして健康診断や予防接種などを行った方が、平成29年1月1日以降に対象医薬品を購入した場合、対象医薬品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）。

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。

申告の際には、取り組みの証明書類（インフルエンザ予防接種の領収書や健康診断結果の通知など）の添付が必要です。これらの費用は、対象金額に含めませんので、ご注意ください。



医療費控除の領収書添付または提示が省略できます

平成29年分から、医療費控除またはセルフメディケーション税制の明細書を添付する

と、領収書の添付または提示を省略することができます。明細書は、税務課窓口にあるほか、国税庁ホームページからもダウンロードできます。

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

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



あなたの空き家、大丈夫ですか！

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

人口減少や少子高齢化、また、核家族化の進行などを背景に空き家が増加し、全国的に社会問題となつていきました。適切に管理されない空き家は劣化が進みます。また、庭の草木も伸び放題となるなど景観や環境の悪化を招き、火災や防犯の面からも影響が心配されます。

一方では、空き家を有効に活用して移住者を受け入れ、地域の活性化に役立てることも期待されます。

市では、平成27年に施行された「空家等対策の推進に関する特別措置法(空家特措法)」に基づき、空き家の所有者に責任ある維持管理を求めるとともに個別に対応を行ってきましたが、このたび、空き家の適正管理と活用促進の両面から、総合的な空き家対策を進めるため「須坂市空家等対策計画」を策定し、公表しました。

■ 対策計画策定の経過

市では、平成27年度に各町区に協力をお願いして空き家の調査を行いました。その調査結果から、平成28年度に空き家の所有者に空き家の利活用に関する意向調査を行いました。

平成29年4月に須坂市空家等対策協議会条例に基づく協議会を設置し、市長をはじめ、地域代表の区長会および、司法書士会・建築士会・宅建協会の専門家、社協・警察・消防・県・市の有識者を委員に、合計3回の会議を開催して「須坂市空家等対策計画」の策定に関して協議しました。

■ 空き家をお持ちの方へ

【空き家管理は所有者の責任】

空き家の管理が適正になされないとい、倒壊や景観の悪化、衛生上の問題、防災・防犯など、周辺の生活環境へさまざまな悪影響を及ぼします。空き家の所有者や管理者は、空き家の維持管理に努めなければなりません。

【管理不十分な空き家は近隣に迷惑がかかります】

市では、管理不全が著しく、周辺に迷惑をかけている空き家の所有者に改善を求めていきます。

改善がされない場合には、国のガイドラインに従って市が「特定空家等」に認定していきます。「特定空家等」に認定されると、催告や命令など「空家特措法」に基づく措置を講ずる場合があります。



空き家のイメージ

■ 空き家の管理と利活用

【空き家の管理にお困りの方】

空き家の管理をしたいけれど、遠方に住んでいたり、自身で管理しきれないという方は、須高広域シルバー人材センターの「空き家等の管理サポート」を利用しましょう。

※市とシルバー人材センターは、「空き家等の適正管理に関する協定」を締結しました。問合せ (公社)須高広域シルバー人材センター (☎026・246・2003)

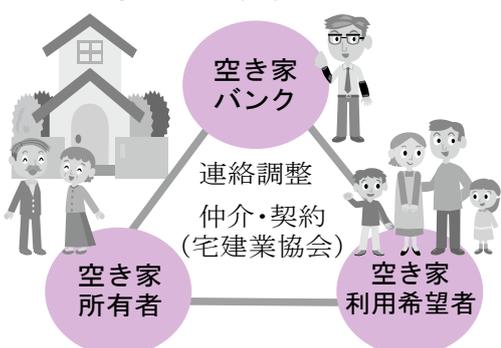
【空き家を有効活用するための「空き家バンク」】

空き家バンクとは、空き家を売りたい方、貸したい方に空き家物件を登録していただく



倒壊の恐れ
のイメージ

■ 空き家バンク事業のしくみ



き、その情報を市のホームページなどで公開し、移住希望者へ情報提供するシステムです。空き家をお持ちの方は、登録してみませんか。ご相談にもります。問合せ 政策推進課 (☎026・248・9017)

まちの駅が始動しました



問合せ 商業観光課 (☎026-248-9005)

【参加施設一覧】

No	店名または施設名	町名・担当部署
1	コモリ餅店	北横町
2	日本ツーリスト	北横町
3	盛進堂製菓舗 ちよか盛進堂	馬場町
4	すやしん酒店	馬場町
5	カメラショップイワイ	馬場町
6	角田酒店	春木町
7	塩屋醸造	新町
8	呉服 綿幸	中町
9	つたや本店	穀町
10	J Aながの お百SHOPすざか	立町
11	糍屋本藤醸造舗	村石町
12	仁礼直売所 風のギャラリー	仁礼町
13	ふれあい館まゆぐら	東横町・まちづくり課
14	技術情報センター	井上町・産業連携開発課
15	旧越家住宅(山丸一番館)	春木町・生涯学習スポーツ課
16	蔵のまち観光交流センター	東横町・市観光協会
17	旧上高井郡役所	常盤町・中央公民館
18	笠鉦会館ドリームホール	横町・文化振興事業団
19	湯っ蔵んど	仁礼町・商業観光課
20	須坂駅前観光案内所	北横町・市観光協会

「まちの駅」とは

「まちの駅」は、全国まちの駅連絡協議会が進める取り組みです。

休憩・案内・交流・連携の4つの機能を備えたお店や公共施設などが連携して、町おこしを積極的に行うことを目的としています。

まちの駅の役割

「まちの駅」の役割は次の4

つです。

▼休憩機能：誰でもトイレが利用でき、無料で休憩できる。

▼案内機能：「まちの案内人」が、地域の情報を丁寧に教えることができる。

▼交流機能：地域の人と来訪者の出会い・交流をサポートできる。

▼連携機能：「まちの駅」間でネットワーク化し、おもてなしの地域づくりを目指す。

また、全国では約千六百万所が「まちの駅」に加入してい

ます。また、「まちの駅」間で連携し、全国各地でさまざまなイベントが行われ、地域活性化の手段として注目されています。

「まちの駅」ネットワーク 信州須坂」参加一覧

公募で参加店などを募りました。また、商店会連合会の協力をいただき、市内で20カ所の参加が決まりました。

「まちの駅」が始動

平成29年11月21日に「全国まちの駅連絡協議会」から認定証を受ける、認定式を行いました。

まちの駅の活動開始の経緯や目的、全国の先進事例などのお話を聞きました。

また、参加者同士で、須坂の町に関して普段感じていることなど、意見交換しました。



▲認定式の様子

【参加者の意見】

▼多くの人に広く知ってもらうために地図を作ってはどうか
▼会のホームページを作ってインターネットも活用して知ってもらおう

▼まずは参加者同士お互いを知るために、店に訪問し合っ

てはどうか
▼絵画展示などの共通企画展開催

▼一店一品運動 など



▲参加者同士で話し合い

今後の活動予定

今後の活動は、定期的に集まって意見交換を行い、具体的活動の内容や方向性を話し合っていきます。

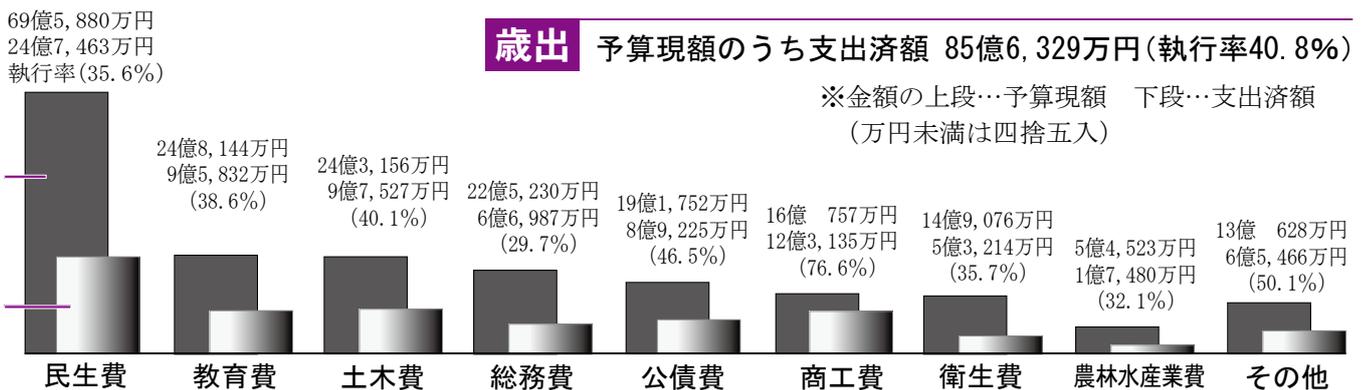
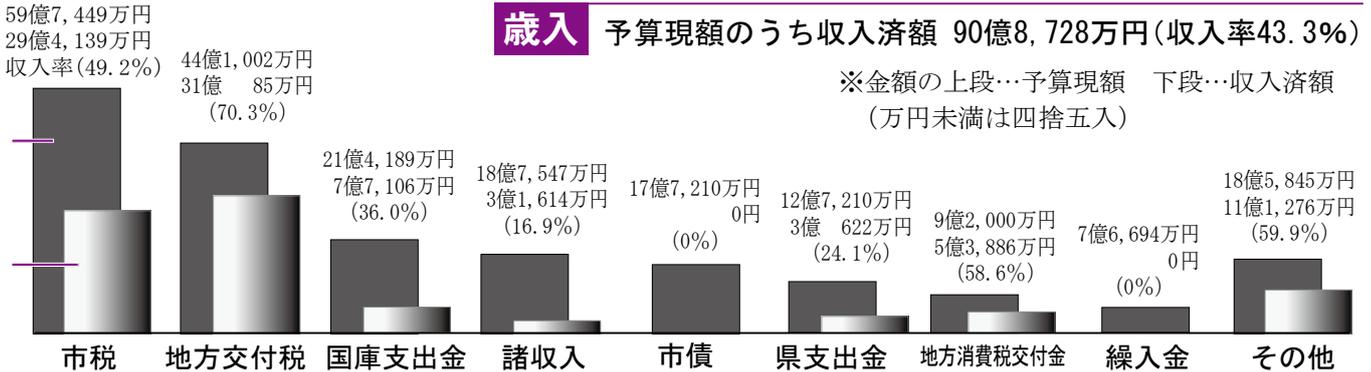
情報発信では、認定を受け「全国まちの駅連絡協議会」に加入しましたので、連絡協議会ホームページ(http://www.machinoeki.com/eki_sun/)にも須坂市のまちの駅の情報に掲載されていきます。

平成29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29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 209億9,146万円



【企業会計】

水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入 12億7,110万円	5億6,858万円
	支出 12億3,888万円	2億7,279万円
資本的	収入 1億496万円	0円
	支出 7億2,661万円	3億2,282万円

下水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入 20億6,777万円	9億5,364万円
	支出 18億8,313万円	4億2,490万円
資本的	収入 10億7,327万円	2億4,519万円
	支出 17億5,863万円	8億2,521万円

宅地造成事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入 1,057万円	152万円
	支出 1,019万円	24万円
資本的	収入 0円	0円
	支出 160万円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	67億8,919万円	23億9,078万円	26億4,004万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	775万円	216万円	11万円
介護保険	45億2,113万円	18億1,884万円	17億3,546万円
後期高齢者医療	5億8,046万円	2億376万円	2億6,571万円

●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



日頃から災害に備えましょう

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

平成29年6月に長野県南部で最大震度5強の地震が発生しました。7月には九州北部豪雨で河川の氾濫や土砂崩れがありました。また、10月には須崎市でも台風第21号による千曲川の増水で堤外地農作物被害などが発生しました。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う。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るためには、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な行動すれば良いか、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た。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。

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う人がいるかもしれません。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う。

わが家の点検をしましょう

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う。



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、南海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。自然災害はいつでも発生してもおかしくありません。

東日本大震災時に釜石市両石町内会自主防災組織の部長として、津波避難の誘導や救助・捜索活動、避難所運営をした自らの経験に基づき、災害が発生した時に地域住民に求められる行動などを講演します。

とき 1月27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 大地震と訓練

講師 瀬戸元さん(釜石市両石財産区議員・元両石町自主防災組織本部長)

参加費 無料(事前申し込み不要)

～須高歯科医師会から～

歯周病と全身疾患

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

歯周病とは

歯周病とは、歯を支える骨(歯槽骨)が溶ける病気です。主な原因は歯垢(プラーク)や歯石です。症状は、歯ぐきから血が出る、膿が出る、口臭がひどくなる、歯がぐらぐらするなどがあります。

歯周病は、成人のおおよそ8割がかかっているともいわれています。特に40歳代後半から増加がみられるため注意が必要です。日頃の歯みがきや定期的な歯科検診で歯垢や歯石除去が予防になります。



▲歯周病のイメージ

治療にあたって

歯周病は長い期間を経て進行したもので、治療も根気が必要です。治療を途中で止めてしまうと、症状が悪化し、抜歯する場合があります。

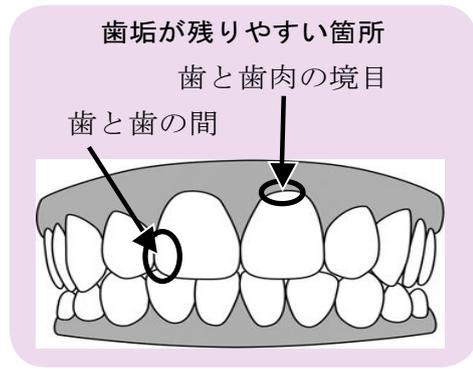
歯周病の影響

重度の歯周病になると歯槽骨が溶け歯を支えられなくなり、自然に歯が抜けてしまったり、治療が難しく歯を抜くことになる場合もあります。歯を失う原因の多くは歯周病です。

最近では、歯周病は全身の健康に影響を及ぼすことが分かってきました。例えば、動脈硬化、心臓病、呼吸器疾患、糖尿病、低体重児出産、認知症などがあります。

定期的な歯科検診を

歯周病は、自己診断が難しいため、一度かかりつけの歯科医で検診を受けることが必要です。



歯垢が残りやすい箇所
歯と歯肉の境目
歯と歯の間

消費生活情報

訪問によるトラブル発生 ドアを開ける前によく確認!

問合せ 消費生活センター・特殊詐欺被害防止センター
(☎026-248-9002)

知らない人が突然訪問してきた時、あなたは容易にドアを開けていませんか。訪問による消費者トラブルが発生しています。次は訪問トラブルの一例です。

訪問トラブルの事例

【布団の訪問販売】

突然「布団を見せてほしい」と訪問し、家上がり込み「汚れているので新しく購入したほうが良い」とすすめてきた。その時は断ったが、その後布団を持ってきて再度勧誘。断りきれずに分割払いで購入してしまった。

【訪問買い取り業者】

「古着を買い取る」と訪問したが、「貴金属はないか」と突然言い出し、指輪などを出してしまい、低価格で買い取られた。後悔して買い戻したい

対策

- ▼ドアを開ける前に来訪目的や素性を確認し、必要がなければドアを開けない。
- ▼断っても何度も訪問する業者に対しては、ご近所や知り合いにも協力してもらい複数人で対応する。
- ▼契約をしてもクーリング・オフや契約の取り消しができない場合があります。すぐに消費生活センターに連絡をしてください。

検診のお知らせ

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)



がん検診・国保特定健診・後期高齢者健診の受診料を見直します

市では、検診事業を今後に見合うものに見直しています。がん検診では、ヘリカルCTなど、先進的な検査を他市に先駆けて導入するなど、検診の充実にも努めています。また、30年度から胃カメラ検診の導入を予定しています。

須坂市の受診料は県内他市より比較的低位を設定しています。受診料は据え置き、無料としている70歳以上の方のがん検診・国保特定健診・後期高齢者健診の受診料を見直します。

見直し内容

70歳以上になる方の無料を廃止

70歳以上の方で、次に該当される方は引き続き無料となります。

【無料対象者】

- ▼10歳刻みの年齢になる方(70・80・90・100歳の方)
- ▼市民税非課税世帯の方
- ▼中国残留邦人など自立支援に関する法律による支援給付対象の方
- ▼生活保護の方
- ▼身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳をお持ちの方

自己負担が必要となるがん検診など

- 【受診料2000円】肺がんCT健診
- 【受診料1000円】乳房マンモグラフィ検診
- ▼乳房超音波検診▼子宮がん検診▼胃がんエックス線健診
- 【受診料700円】特定健診・後期高齢者検診
- 【受診料600円】前立腺がん検診
- 【受診料300円】大腸がん検診

各種検診にお申し込みください

次年度に実施する各種健康診査の対象となる世帯に「平成30年度分各種健康診査申込書(はがき)」を保健補導員を通じて順次配付します。希望する検診欄に○をして

申込書を郵送してください。申込期限 2月28日(水) ※各種検診の対象外の世帯には申込書は配付しません。

胃がん検診実施方法の変更点

対象年齢を40歳以上に(エックス線検診)

エックス線検診の対象年齢を国の指針が改正されたことに伴い、35歳以上から、40歳以上に変更します。

胃カメラ検診の導入を予定している胃がん検診を30年度から胃カメラ検診との選択制に移行を予定しています。

対象 50歳以上で偶数年齢の方

受診方法 指定医療機関に個別で受診してください ※対象年齢の方には「各種健康診査申込書(はがき)」とは別に、4月に通知をお送りします。

入札参加資格審査を行います

申込・問合せ 財政課(☎026-248-9016)

市が発注する建設工事や建設コンサルタントなどの業務委託、物品購入等に関して入札参加資格審査を行います。入札参加資格の認定を希望する場合は申請してください。

建設工事等入札参加資格審査(中間審査)

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、補償関係コンサルタント

受付期間 2月1日(木)～20日(火)
有効期間 6月1日～平成31年5月31日

物品購入等入札参加資格審査(定期審査)

資格の種類
▼事務用品・家具・印刷・図書
▼学校用品等▼日用品・雑貨▼衣料・繊維・皮革▼薬品▼医療・介護用品▼広告物▼電気機械器具▼精密機器▼理科・公害機器▼一般機械器具▼輸送機械▼燃料類▼農林水産物▼消防・保安・防災用品▼一般資材

▼賃貸借▼役務の提供
受付期間 2月1日(木)～20日(火)
有効期間 6月1日～平成34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)でも配布しています。



詳細は、市ホームページをご覧ください。



「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)

【運転免許証自主返納者への支援制度】

最近、高齢者の運転による交通事故が増えています。運転免許証を返納した人に対して支援制度はあるのでしょうか。

お答えします

交通安全協会員で70歳以上の方が運転免許証を自主返納された場合には、すぎか市民バスなどで利用いただけるICカード「KURURU」の千円分チャージ券の交付と県タクシー協会に加盟しているタクシーに運転経歴証明書を提示して乗車いただくと、料金が1割引きになる支援制度があります。

この他に75歳以上の方が市内のタクシー会社を利用する場合、年齢確認できる証明書などを提示すると料金が1割引きになる制度もあります。なお、こちらの制度は、前述した制度と重複して利用できません。

問合せ 市民課
(☎026-248-9002)

【がん検診の補助制度】

若くして乳がんで亡くなる

女性が増えています。

子育て中のお母さんは子どもの検診が忙しく、自分の検診は後回しとなってしまいます。二十代や三十代の女性にもがん検診に対する補助制度がありましたら教えてください。

お答えします

市では、乳がん検診で国が推奨しているマンモグラフィ検診を40歳以上を対象に行っています。また、30歳以上を対象に超音波検診を毎年行っています。いずれも自己負担千円をお願いします。子宮がん検診は20歳から対象で、20・30・40・50・60歳の節目の方は無料になります。

また、子育て中のお母さんが気軽に検診できるように、お母さんが検診を受ける際は、保健師などがお子さんを見るなどの対応をしています。

問合せ 健康づくり課
(☎026-248-9018)

【高齢者の健康診断の時期】

高齢者の健康診断の時期は雪が降る時期です。転倒などの恐れもあるため、時期をずらしていただけないでしょうか。

お答えします

胃がん検診など、比較的先

待たせしてしまう検診を優先して時期を設定していることから、公民館などで行う特定健診・後期高齢者健診、乳房超音波検診、肺がんCT検診が1～3月となってしまいます。特定健診・後期高齢者健診に関しては、6～10月に医療機関で受診できます。

また、国民健康保険や後期

高齢者医療制度に加入の方は、医療機関で行う人間ドッグの助成制度がありますので、こちらも活用ください。

問合せ 健康づくり課
(☎026-248-9018)

【広報須坂の配布】

毎月配布されていますが広報須坂がホームページにもアップされています。

エコの観点からすると、希望者のみに配布する方がメリットがあると思います。

お答えします

広報須坂は、身近な行政情報などを掲載しています。すぐに手に取れ、気軽に見ていただきたいと思っております。

また、広報須坂とは別にチラシを挟み込み情報提供して

います。

市民の皆さんへの配布は、区役員から隣組を通じてお願いしています。この家は配布し、この家は配布しないという作業をお願いすると、大きな負担となるため、引き続き全戸配布していきたいと考えています。

問合せ 政策推進課
(☎026-248-9017)

【長野市立図書館との連携】

須坂市民が長野市立図書館を利用できるようにしてほしいです。

お答えします

長野広域連携中枢都市圏で協議中です。協議が整いますと、長野市立図書館をご利用いただけるようになります。

問合せ 市立須坂図書館
(☎026-245-0784)

■今月から須坂市民の方も長野市立長野図書館、長野市立南部図書館・移動図書館で本が借りられるようになりました。利用したい図書館で登録し、その図書館のルールに従ってください。本は借りた図書館へご返却ください。須坂市民の予約・リクエストは須坂図書館でのみお受けします。

「地域発 元気づくり支援金」 平成30年度事業を募集します

「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。

申請方法など詳しくは、お問い合わせください。



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
- ①信州子どもカフェの推進
 - ②信州ACEプロジェクトの推進
 - ③地域内経済循環の拡大
 - ④長野地域重点テーマ
 - ①移住・二地域居住の促進
 - ②ふるさとを大切にすることを育む取組の促進
 - ③地域におけるスポーツ活動、プロスポーツチームを育てる取組の促進
 - ④県内高等教育機関の知の活用
 - ⑤地域の文化芸術活動・生涯学習活動の促進
- ⑥地域防災力の向上
⑦生活の足の確保・充実
⑧「ながの果物語り」の推進
⑨「体験」と「交流」を軸とした「地域の特徴を生かした広域観光」の推進
- 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
- 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4日(木)～2月1日(木)

市長の

いきいき 通信



課題発見解決型行政を

新年あけましておめでとうございます。皆様方には、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。本年度は、エコパーク最終処分場の建設工事に着手し、平成32年秋からの稼働を目指します。学校給食センターは、事業者を決定し、平成32年8月下旬の供用開始を目指します。インターチェンジ周辺開発は、国の基本計画が昨年末に承認されましたので、土地利用調整計画の策定に取り組みます。これらの大型事業は、地元や県、国などの協力により課題を着実に解決してまいりました。この間、市職員もこれらの課題に自主的、積極的に取り組んできました。さらに、長期間にわたり気が付いていなかった課題を発見し、解決した市職員もいます。

超高齢人口減少など激しい変化の時代にあつて、生じる課題を解決することはもちろんですが、課題そのものを発見する力(課題発見力)が必要です。課題発見力は、市民目線で目的意識を持ち、素直な気持ちで現場・現実・状況を分析し、将来を見通す力です。

例えば、避難生活が困難な災害時避難行動支援者のために、須坂温泉古城荘を福祉避難所として整備する計画があります。災害を考慮した場合に必要な施設です。また、フルーツ発泡酒事業は、市内外の著名なホテルや旅館などで扱っていただくことで、農業やサービスの振興になり、須坂市全体の底上げにもなります。

▼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
<https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/meImaga/>

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～



はコンビニでのコーヒータイムが楽しみになりました。笑顔は人を和ませてくれますね。

(ペンネーム)

感謝さん 75歳

●笑顔のあいさつは、人々との繋がりを実感できる素晴らしいコミュニケーションですね。早朝のお仕事は、この時期特に大変だと思いますが、体調に気をつけて頑張ってください。

大好きな場所

新潟県生まれですが、スノーボードをやりたくて、去年から須坂に住み始めました。山には雪があり、1時間程度でスキー場に行けるのに加え、街にはそれほど雪が降らず、雪かきや屋根の雪下ろしはほとんどせずに冬を過ごせる、自分にとっては最高の環境です。

須坂は、とーっても住みやすく大好きな場所です！

(星野さん 28歳)

●星野さんがおっしゃるように須坂は住みやすい環境ですよ。ぜひ、ご友人にもおすすめしてください。

(ペンネーム)

G.T.R.とフジ子さん 43歳

●4カ月で9kgとは、素晴らしい努力の成果ですね。どのような方法だったか、ぜひ教えてください。私もやせたいです。

(ペンネーム)

リンゴとりがようやく終わりました。

とりはじめの頃は、リンゴの多さにうんざりするほどでしたが、毎日少しずつとっていき終わりに近づき、とり終われば、冬は農作業できないんだなと寂しくもなりませんでした。

これでゆつくり休んで、疲れをとりたいです。

(高野さん 43歳)

博物館カレンダー

博物館ボランティア会の平成30年のカレンダーは、国指定名勝に選ばれた米子大瀑布です。

白く光っている滝の写真の見事さにつれしくなりました。

(ペンネーム)

山さん 81歳

●博物館ボランティア会の皆さんは、毎年素晴らしいカレンダーを作っていたと思います。今年のカレンダー「国指定名勝 米子大瀑布」(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。



※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

市報クイズ

■今月のプレゼント

①湯っ蔵んど入浴券(ペア) 5人

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

③峰の高原ススキー場リフト一日券(ペア) 3人

一問題一 休憩・案内・交流・連携の4つの機能を備えたお店や公共施設などが連携して、町おこしに取り組みます。

〇〇の駅 コント…9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、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言「意見を必ず書き添えて」、左のあて先へお送りください。(FAX・Eメール可)。

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

●応募締切 1月15日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX 026-246-0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

笑顔に感謝

●お便りありがとうございます。ありがとうございました。一度と言わず、毎月お待ちしております。

(西さん 67歳)

妻と早朝の仕事を初めて一年が経ちました。

仕事の合間にコンビニで買い物をしたところ、店員さんの笑顔に癒やされ、それから

◎三木市長がFMせんとらじ(76.5FM)の番組「第12回善光寺平メイヤーズサミット」に出演します。放送日時▼1月1日(月)午前9時30分～11時30分▼1月6日(土)午後1時～3時(予定)

子育て支援センターだより ※印は母親クラブ共催行事

- ★集まりの日(11:00～)
 - 10日(水) ものづくり(伝統行事)
 - …今年も1年間みんなが元気に過ごせますように。まゆ玉飾りを作りましょう。
 - 17日(水) シルバー交流 昔あそび
 - …シルバー会員さんとお正月遊びをしましょう。
 - 31日(水) 鬼のお面づくりと豆まき
 - …鬼のお面を作って、豆まきをしましょう。

センターに遊びにくるお友達を紹介



あおき唯真ちゃん
青木唯真ちゃん
好きな食べ物…サツマイモ

- ★子育て相談(11:00～)
 - 15日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
 - 22日(月) 管理栄養士による食育相談
- ★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～17:00
年始(1月3日(水)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(水)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)
☎/FAX 245-6588

- ☎ 213-6400 午前8時30分～午後5時15分
「おひなまつり」
(土・日・祝日、年末年始を除く)
- ☎ 248-9023 午前9時～午後4時
「妊婦・子育てなんでも相談」
(土・日・祝日、年末年始を除く)
- ☎ 0800-800-7223 午前8時30分～午後5時15分
「悩み無料ダイヤル」
(土・日・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	10日(水) 15:45～ 正月あそびを楽しもう 23日(火)～26日(金) 15:45～ 冬の工作
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	18日(水) 10:00～ ハンドマッサージでリラックスタイム(要予約)&ひんのべ作り 24日(水) 11:00～ 運動・リズムあそび 31日(水) 10:30～ お面作り&豆まき
児童	4日(木)、5日(金) 10:00～ お正月遊び 9日(火) 10:00～ おやき作り(大根) 10日(水) 15:45～ 新年お楽しみ会 17日(水) 15:45～ 認定会
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	10日(水) 11:00～ お正月あそび 17日(水) 11:00～ 新年会※ 24日(水) 11:00～ 親子ふれあい遊び&カレンダーづくり 31日(水) 11:00～ 豆まき
児童	5日(金) 10:30～ ものづくり 10日(水) 15:45～ 認定会 24日(水) 15:45～ 昔のあそび&コマ回し大会 31日(水) 15:45～ 豆まき
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	17日(水) 11:00～ お正月あそび 24日(水) 11:00～ お面作り&豆まき 31日(水) 10:30～ おやき作り※
児童	10日(水) 15:45～ 正月あそび 17日(水) 15:45～ お話の会(キラキラぱーく) 24日(水) 15:45～ 認定会(一輪車・トランポリン他) 31日(水) 15:45～ ニュースポーツ

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)

1月は「移住支援信州須坂モデル」を放送します。市の移住支援の取り組みや県外から須坂に移住した方の感想などをご紹介します。

【放送日】 ▼1月15日(月)～19日(金)…
午前8時～、午前11時～、午後2時～、
午後5時～、午後8時～、午後11時～
▼1月20日(土)…午後2時～、午後5時～、
午後8時～、午後11時～▼21日(日)
…午後5時～、午後8時～、午後11時～

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

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



Beautiful Name
ビューティフルネーム



うえのあおいちゃん
上野平 芽依 ちゃん
(2歳0か月)

お父さん…直樹さん/お母さん…啓子さん

成長のスタートの小さな芽から、将来に向かって大きくやさしく成長し、誰からも頼りにされ、皆から愛される人になってもらいたいと願い、名付けました。

おしゃべりも上手になってきて、家族の誰かがくしゃみをする、「だいじょうぶ?」と声を掛けてくれます。一方で、お兄ちゃん達に向かって「ダメー!!」と怒ることもしばしば…。家の中は毎日お祭り騒ぎです(笑)。

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。



サンタさんからプレゼント

子育て支援センターでクリスマス会

子育て支援センターでクリスマス会を開催し、多くの親子が参加しました。サンタさんが大きなプレゼントを背負って来られると、子どもたちは大喜びし、少し早いクリスマスプレゼントをもらいました。

市内から参加した30代の母親は「寸劇もあり、とても楽しいクリスマス会でした」と話していました。〔12月13日〕

ぺったんぺったん おもちつき

子どもたちがもちつき体験

地域づくり須坂未来塾が主催する恒例の「もちつき大会」が中央公民館で開かれ、家族連れなど約60人が参加しました。

昔ながらの杵と臼を使い「よいしょ、よいしょ」と威勢の良いかけ声とともにもちをつき、あんこ、きなこ、ごまをまぶして出来上がり！みんなでおいしくいただきました。参加した4歳の女の子は「もちをつく感触が楽しかった」と話していました。〔12月9日〕





高校生が吟詠剣詩舞を披露

今年8月に県内で初めて開かれる全国高校総合文化祭「2018信州総文祭」の吟詠剣詩舞部門のプレ大会が、メセナホールで開かれ、高校生たちが練習の成果を披露しました。本大会は8月11日(土)に同会場で開かれます。 [12月9日]



大きく育ってね

高甫小学校でイワナの卵を飼育

高甫小学校では、高甫地域づくり推進委員会や高甫地域公民館の協力でイワナの卵を育て始めました。高甫地域づくり推進委員会では、子どもたちが地元の川である鮎川の自然を学ぶ「鮎川あそび」を毎年行っています。その趣旨に賛同した千曲川漁業協同組合から卵を譲り受けることになり、児童たちが育てることになりました。順調に飼育が進めば5月頃に鮎川へ放流する予定です。 [12月18日]



第10回クリスマスレクチャーin須坂2017

女優の小山明子さん(上の写真)や花火の演出家の池端信宏さん、須坂高校出身の大学教授、永田俊さん・関野徹さんなど、多彩な講師陣が、各分野の魅力あふれる講義をし、多くの人が聞き入っていました。 [12月15日・16日]



滑る感覚が気持ち良い!

井上小学校スケート教室

井上小学校では毎年、1～3年生はスケート、4～6年生はスキー教室を行っています。講師から滑走方法などの指導を受けた児童たちは、慣れない氷の上で何度も転びながらもすぐに上達。会場のMウェーブ(長野市)のリンクに、楽しそうに滑走する子どもたちの笑顔と笑い声があふれました。 [12月11日]



第17回信州岩波講座・高校生編

今年もメセナホールで信州岩波講座・高校生編が開催されました。フォトジャーナリストで作家の大塚敦子さんが人間と動物との関わり合いに関する講演をし、多くの高校生が真剣な眼差しで講演を聞き入っていました。 [11月27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

●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。
対象費用
 ①新居の購入費 ②新居の家賃(敷金や礼金、共益費なども含む) ③引越業者や運送業者に支払った引越費用
 ※費用の対象期間は、平成29年4月1日～30年3月31日
補助額 ①③の合算額(上限24万円)
 ※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 (☎248-9017)

●宝くじの助成金などを活用し、7町へ小・中型除雪機を整備しました

宝くじの社会貢献広報事業の一環で、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業などを活用し、地域での除雪作業を支援するため、7町へ小・中型除雪機を整備しました。通学路などの除雪が必要な場合は、区長さんを通じて、申し込んでください。
 譲与した町区 ▼村山町 ▼小河原町 ▼豊島町 ▼二睦町 ▼本

●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、障害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 (☎248-9020)

●110番の正しい利用を

110番は、緊急の事件や事故が発生した時、被害者の救護や犯人検挙などの警察活動を迅速、的確に行うための緊急通報用電話で、長野市の警察本部通信指令室に繋がります。
 相談や問い合わせは、#9110または須坂警察署に電

●狩猟免許試験のお知らせ

必要な狩猟免許試験が、次の日程で行われます。
 とき 2月17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) ▼長野地域振興局林務課(長野合同庁舎本館3階)
申込期間 1月15日(月)～26日(金)
受験費用の補助 市では、狩猟免許試験の受験手数料の全額補助を行っています。
 ※詳細はお問い合わせください。
問合せ 農林課 (☎248-9004)

●各種体育大会を計画しているみなさんへ

市の体育施設(市民体育館や野球場など)を使用する大会などを平成30年度中に計画している方は、体育施設年間使用計画書を提出のうえ、調覧会に出席してください。
 計画書の様式は、生涯学習



広告欄

「味」にこだわりの「愛」をこめて手作り

各種イベント、会合等へのお弁当・オードブル手配も承ります。料金(予算)・内容等をご相談の上、是非ご利用ください。

事前注文は定休無し! 配達も可(総額5千円以上～要相談)

お気軽にお電話ください (受付時間:9時～18時)

☎026-242-4188

株式会社アルムあぶらや 〒382-0028 須坂市臥竜6-12-24

あじわいキッチン

満腹満足! ランチ営業中!

駐車場10台分あります

営業時間 11:30～14:00
 定休日…毎週日・月・木曜

定食・丼は「お持ち帰り」もできます (事前予約するとお待たせしません)

「週替わりメニュー」もあります

味愛(あじわい)宅配

安心・安全の毎日手作り!

※定期注文(継続)となります
 ※一日単位でキャンセル可能

出来立ての温かいままです! ご指定の曜日に毎週ご自宅へ

お食事作りに困っている方へ「年中無休」でお届けします

「あじわい弁当」1590円(税抜)より ※回数設定・期日などの制限なし

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ (☎050-5833-8234)

スポーツ課(市役所東庁舎1階)とスポーツ振興係(創造の家内)にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

提出期限 1月15日(月)午後3時まで

提出先 生涯学習スポーツ課
スポーツ振興係(創造の家内)

【調整会】
とき 2月10日(土)午前9時〜

ところ 旧上高井郡役所
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)

● **市内公共施設アンケート**
にご協力ください

市では、平成27年度に「公共施設等総合管理計画」を策定し、平成28年度から個別計画の策定をしています。

これまでに、体育、文化、生涯学習施設の個別計画を策定しており、今後は次の施設を着手していく予定です。施設の継続、統合、廃止や活用方法など、ご意見をお聞かせください。

なお、いただいたご意見は計画策定の参考とさせていただきます。個別の回答は行いませんのでご了承ください。

対象施設 ▼学校・保育園等

◎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

教育・子育て関連施設▼観光施設▼研修施設▼農業関連施設▼防災・除雪関連施設

※他施設に対するご意見も可。各施設の詳細などは、各施設または担当課にお問い合わせください。

実施期限(予定) 1月31日(水)
アンケート方式 市ホームページのアンケートフォームまたは電話

問合せ 総務課
(☎248・9000)

● **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。

農業共済では、最近の多様な被害からすべての自然災害が補償対象となる総合方式への加入をお勧めしています。

申込期限 3月10日(土)
申込・問合せ N O S A I 長
野北信地域センター
(☎219・2891)

● **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21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。

【須坂みんなの花火大会】
とき 7月22日(日)
問合せ 須坂商工会議所
(☎245・0031)

募 集

● **学校給食用物資の納入業者募集**



平成30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4日(木)〜31日(水)
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▼保健所の監視評価が良好な業者▼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(☎246・2104)

● **キャリアアカウンセラー(嘱託職員)募集**

業務内容 就業支援センター

における就業相談業務など
募集人員 1人
任用期間 1年(更新あり)
受験資格 CDA(キャリアアドバイザー)資格またはこれと同等の実力を有すると市長が認める方

試験方法 面接試験
※試験日は申込者に後日通知します。

申込方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、総務課窓口を持参または郵送で提出
受付期間 1月4日(木)〜19日(金)
申込・問合せ 総務課
(☎248・9000)

〒382・8511 須坂市大字須坂1528・1

● **高齢者いきいきプラン(第八次老人福祉計画・第七期介護保険事業計画)の素案に対するパブリックコメント募集**

平成30年度から32年度までの第八次老人福祉計画・第七期介護保険事業計画に対するパブリックコメントを募集しています。

素案は、高齢者福祉課(窓口9番・本庁舎1階)や各公民館に設置してあるほか、市ホームページに掲載してあります。

ますので、ご覧ください。
募集期間 1月5日(金)〜31日(水)
問合せ 高齢者福祉課
(☎248・9020)

● **産業アドバイザー募集**

市内の中小企業などを支援していただく産業アドバイザーを募集します。

業務内容 ▼産業人材育成業務▼ICT関連業務
募集人員 若干人
必要な経験など 次のいずれかに該当する方で、産業の振興に熱意を持ち、行動力のある方▼企業経営の経験がある方▼企業、大学などにおいて技術開発、商品開発、営業などの経験がある方▼ビジネスネットワークが豊富な方

試験方法 ▼書類審査▼面接試験
※試験日は申込者に後日通知します。

申込方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、産業連携開発課(須坂駅前ビルシルキー2階)に持参または郵送で提出
受付期間 1月15日(月)〜31日(水)
申込・問合せ 産業連携開発課(☎248・9033)

〒382・0077 須坂市大字須坂北横町1295・1シルキービル2階

●117人会議(市内団体の組織活性化ワークショップ)参加団体募集

講師を招いてワークショップ形式で実施します。
と き 1月30日(火)午後7時〜9時
ところ 消防本部(3階)
講師 本城稔さん(株)I.B.P.総合研究所 所長)
テーマ 組織を活性化させるコミュニケーション能力
対象 市内で活動している団体の長および役員
申込期限 1月24日(水)
申込・問合せ 政策推進課
(0248-9017)

●文化振興事業団 嘱託職員募集

募集職種・人員 一般事務：若干人(1年以内の雇用)
受験資格 ▼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
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。
※申込書は文化振興事業団ホームページからもダウンロード

ドできます。
受付期間 1月10日(水)〜31日(水)(必着)
面接試験 2月20日(火)〜24日(土)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事務局
(0245-1800)
〒382-0098 須坂市墨坂南4-5-1

●「ふるさと信州須坂のつどい」を東京で開催

須坂市出身者や須坂市に縁のある首都圏在住の方と市内在住の方がつどい、情報発信や情報交換をすることで、須坂市への愛着をさらに深めていただく催しです。
今回は、市が進める「フルーツ発泡酒」と「健康スモーギー」のお披露目として、会場で試飲します。
首都圏在住の友人・知人の方にもご案内ください。
と き 2月10日(土)正午〜午後2時30分
ところ 都市センターホテル(東京都)

参加費 5千円
申込期限 1月19日(金)
申込・問合せ 政策推進課
(0248-9017)

●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31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 2月20日(火)
申込・問合せ 須坂荘
(0248-0839)

●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、さまざまな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(www.ouj.ac.jp)でも受け付けています。
出願期限 ▼第1回締切：2月28日(水)(必着)▼第2回締切：3月20日(火)(必着)
申込・問合せ 放送大学長野

行事・催し

●動物園イベント情報

【動物園でハッピーニユイヤー】
と き 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)
内容 おみくじを引いて新年の運だめし(素敵な景品が当たります) など
【節分イベント】
日本に昔からある伝統を知ってもらい、動物たちの無病息災を願います。
と き 2月3日(土)
内容 ▼特製恵方巻きを動物にプレゼント▼福まき▼カピバラ温泉(枝豆腐風呂)
問合せ 臥竜公園管理事務所
(0245-1770)

●カレンダー・手帳無料配布

家庭や事業所などで余った平成30年のカレンダーや手帳を無料で配布します。

学習センター
(0266-58-2332)
※月曜日・祝日休み
〒392-0027 諏訪市湖岸通り5-12-18 (諏訪市文化センター敷地内)

Advertisement for SANWA HOUSE featuring 'リフォーム・新築' (Renovation/Construction) services. Includes contact information for Sanwa System Co., Ltd. and a phone number 0120-207-117. The ad also features an image of a modern house and the text 'サンワスタイル 検索'.

1月の各種無料相談

- 行政相談 ☎248-9002
とき 2月1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 6日(土)、2月3日(土) 13:00~17:00
ところ ゆめわーく須坂
(須坂駅前ビルシルキー2階)
- もの忘れ相談日 ☎245-4566
とき 24日(水) 8:30~17:15
ところ 地域包括支援センター(市役所本庁舎2階)
- よろずなんでも相談 ☎245-0909
とき 16日(火) 10:00~12:00
ところ 人権交流センター
問合せ 人権同和政策課
- 結婚相談 ☎214-2994
とき 7日(日)、21日(日)
9:00~12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士の無料法律相談 ☎248-9977
とき 11日(木)、25日(木) 13:00~16:00
ところ すざか女性未来館
問合せ まいさば須坂(要予約)
- 司法書士相談 ☎245-0031
とき 25日(木) 13:00~15:00
ところ 須坂商工会議所
- 日本政策金融公庫特別相談会
相談希望がありましたらお問い合わせください。
ところ 須坂商工会議所
問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)
- シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003
とき 17日(水) 13:30~※時間厳守
ところ シルバー人材センター
- 不動産無料相談 ☎228-2130
とき 15日(月) 10:00~15:00
ところ 長野県不動産会館(長野市)
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代)
とき 月曜日~金曜日、第2土曜日
※時間や場所など詳細はお問い合わせください。

★災害情報

	11月	平成29年 1~11月	昨年 同期
火災	0	14	16
死者	0	1	0
傷者	0	0	2
救急出動	182	2015	1969
交通事故	14	137	133
急病	106	1263	1223
その他	62	615	613
救助	4	14	33
交通事故	1	7	15
その他	3	7	18

★交通事故

	11月	平成29年 1~11月	昨年 同期
件数	17	141	171
死者	0	0	0
傷者	19	160	199

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

●選挙人名簿 定時登録者数

(12月1日現在)

男 20,525人(+29人)
女 22,267人(-35人)
計 42,792人(-6人)

※()は平成29年9月1日との比較

●須坂市消防出初式

とき 1月7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)
※市中行進の経路とおよその

とき 1月13日(土)午前11時30分
ところ 井上地域公民館
参加費 ▼子ども(高校生まで)

●すざかこども食堂



通過時間は左図のとおりです。問合せ 消防本部総務課(☎245-4100)

●住宅・小規模太陽光発電 事業者向けセミナー

とき 1月20日(土)午後1時30分~3時
ところ ㈱サンジュニア本社(南横町)
内容 「太陽光発電。ここまでは自分でできる。改正FIT対応のPVメンテナンス」
講師 ▼㈱サンジュニア(一社)自然エネルギー信州ネ

●人権啓発DVD上映会

とき 1月23日(火)午後1時30分~3時30分
ところ 人権交流センター
上映するDVD ▼「一枚の手紙」(アニメーション作品)：43分 ▼「いま、部落を語る若者たち」：27分
問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

で)：無料 ▼大人：2000円 ※メニューはとん汁とうどんです。お手伝い、または材料を提供していただける方は、ご連絡ください。
問合せ すざかこども食堂実行委員会(斎藤)(☎090-4460-2919)
対象 住宅および小規模太陽光発電事業者(個人・法人問わず)
参加費 無料
定員 25人程度(要申込)
申込・問合せ (一社)自然エネルギー信州ネット(☎217-6450)

●町別卓球大会

とき 2月18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25日(木)

※各町の体育部長(体育担当者)を通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)

●第12回人権を考える市民のつどい

とき 1月27日(土)午後1時30分～4時

ところ メセナホール(大ホール)

学習発表 「子どもの人権を守り、地域で子どもを育てるとは」：豊洲小学校児童・PTAのみなさん
講演 「ちよつと待って！人権がある」：和田献一さん(部落解放同盟栃木県連合会執行委員長)

参加費 無料

※託児を希望する方は1月19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)

●ミニ和紙人形展「きものつどい」

ミニ和紙人形作家・谷本美代子さんの作品を展示します。

とき 1月5日(金)～2月15日(木)午前9時～午後5時

ところ 蔵のまち観光交流センター
問合せ 蔵のまち観光交流センター (☎248・6867)

●司法書士による「生活保護110番」

とき 1月28日(日)午前10時～午後4時

相談電話 0120・052・088(フリーダイヤル)

相談例 ▼生活保護申請の仕方？ ▼生活保護を受けるのに財産を手放す必要は？ など
問合せ 長野県司法書士会 (☎232・7492)

●まゆ玉で2018年の干支「戌」を作ろう！

とき 1月28日(日)午前10時～正午

ところ 笠鉾会館ドリームホール
参加費 ▼1個300円 ▼2個500円
定員 10人(申込順)
申込期限 1月27日(土)

※電話かFAXで申し込んでください。

申込・問合せ 笠鉾会館ドリームホール (☎246・7100)

FAX 246・3001

講座・教室

●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。病気の本人との関わりなど、家族同士で話をしながら一緒に学んでみませんか。

とき 1月11日(木)午後1時30分～3時30分

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)

●介護教室

お口は体の入り口です。お

口の中をきれいにしていますか？ 体力が低下している方は口の中の細菌で体調を崩すことがあります。お口の手入れの仕方や大切さを一緒に学びましょう。

とき 1月15日(月)午後1時30分～3時30分

ところ 県立信州医療センター(北棟4階講堂)
テーマ 「お口の手入れをして病気予防」
講師 坂田美香さん(歯科衛生士)

対象 ▼家族を介護されている方 ▼介護に関心のある方
参加費 無料
申込期限 1月10日(水)

申込・問合せ 長野広域連合須坂荘 (☎242・5440)

●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、みんなで楽しく脳も体も動かしましょう。

とき 1月18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

ここが知りたいこども園

Q:保育料はどのくらいかかるのでしょうか
A:世帯の所得によって市町村が設定した保育料(利用者負担額)を支払っていただきます。また、1号認定児童では、年少から小学校3年(3～8歳)の範囲において、最年長の子どもから順に2人目の利用料は半額、3人目以降については0円となり、満3歳児の保育料が0円になる場合があります。
Q:給食は毎日ですか？
A:はい、乳児・幼児ともに保育日は給食を提供します。そのほかに延長保育児にも手作りおやつに対応をしています。給食費は1号認定児童は、2,500円/月、2号、3号児童は保育料に含まれます。給食は、完全給食(主食含む)で、ピュッフェレストランでおなじみの「みるみるママ」を運営するミールケアに委託し、当園内に調理して提供しています。
Q:食物アレルギーのある場合は対応がありますか？
A:医師の診断を下に、基本的にアレルギー児には、代替食、除去食を提供しています。

マリアキッズ 体験保育 「お正月遊び」
1月25日(木) 10:00～11:30
マリアこども園にてお正月遊びを楽しみます。お子様の上履きを持ってご参加ください。
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

広告欄

広告の問い合わせは 榊ホープ長野営業所へ (☎050・5838・2344)

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)

●第4回歴史文化講座

「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」連携事業で開催する講座です。

とき 1月24日(水)午後2時～3時30分

ところ 旧上高井郡役所(2階)
内容 「須坂に遺る戦争関連資料」
講師 大塚尚三さん(須坂市誌編さん専門員)

参加費 無料
問合せ 博物館
(☎245・0407)

●11月の健康づくり講座

とき 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・気分障害協会代表)

参加費 無料(事前申込不要)
問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●応急手当普及員講習会

普及員の資格を取得し、各種団体・事業所などで救命講習の指導をしましょう。

とき ▼2月17日(土)▼24日(土)▼25日(日)午前8時30分～午後5時30分(3日間の受講が必要)

ところ 消防本部(3階)
内容 ▼救命に必要な知識習得▼筆記試験▼実技試験

参加費 無料(テキスト代実費)
定員 5人(申込順)
申込期限 2月2日金
申込・問合せ 消防署
(☎245・9100)

●普通救命講習会



普通救命講習を受講して知識と技術を学びましょう。

とき 2月18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 10人(申込順)
申込期限 2月9日金
申込・問合せ 消防署
(☎245・9100)

●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21日(水)午後1時30分～3時45分▼2月24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

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。
申込期限 2月16日金
申込・問合せ 男女共同参画課
(☎248・9034)

●太極拳体験講座(全5回)

初心者のための講座です。
とき ▼2月6日(火)▼13日(火)▼20日(火)▼27日(火)▼3月6日(火)各回とも午後1時30分～2時30分

ところ 創造の家(軽運動室)
講師 須坂市太極拳協会インストラクター

参加費 無料
申込・問合せ 須坂市太極拳協会
(☎248・3188)

善意の窓口

《寄附》

▼児童生徒の郷土学習のため(冊子『浄念寺ものがたり』16冊)：浄念寺第二十一世住職大久保享弘様▼須坂支援学校の備品などの充実のため(大型絵本など7点)：須坂ボランティアの備品充実のため(スラックライン可動式ラックおよびライン一式6校分)：一般社団法人スラックライン推進機構様

リサイクル情報

《差し上げます》

▼マットレス▼Wベッド▼米とぎ用竹ざる(もちつきで使用)▼金属製バケツ(もちつきで使用)▼幼児用自転車(12インチ)▼エアロバイク

《譲ってください》
▼ポータブルトイレ▼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 1月9日(火)
交差順位抽選 1月11日(木)午前
※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、掲載されている物品は、情報

提供者の事情により取り消しになる場合があります。
申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

【お詫びと訂正】

平成29年11月号12ページに掲載した「次世代につながる和のメッセージ」の中で、漢字に誤りがありました。
誤：平和記念塔
正：平和祈念塔
お詫びし、訂正します。
問合せ 総務課
(☎248・9000)

●入居者募集

【市営住宅】

募集団地	間取り
○豊丘	6戸 3DKB
○境沢	3戸 3KB
○屋部	2戸 3DKB
○屋部	1戸 3DKY
○旭ヶ丘	1戸 3LDKY
○旭ヶ丘	1戸 2KY
○北旭ヶ丘	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 1月4日(木)～15日(月) 抽選日時 1月18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

1日(祝) オリジン、グリーン
 2日(火) さくら、須坂いせや
 3日(水) スザカ岡田、わかば
 7日(日) スズラン
 8日(祝) すみさか土屋
 14日(日) 須坂あすなろ
 21日(日) オリジン、高梨土屋
 28日(日) 山下
 ※芝宮前中島ファミリー薬局は、
 1日(祝)～3日(水)と21日(第3日曜
 日)を除き、すべて営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜・祝日・年末年始
 9:00～12:00、13:00～17:00
 ところ 県立信州医療センター
 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(水)

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	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
	2/2(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成29年10月1日～10月15日生 平成29年10月16日～10月31日生
1歳児健康相談	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
	2/9(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成29年1月16日～1月31日生 平成29年2月1日～2月15日生
1歳6か月児健康診査	26(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年6月14日～7月7日生 平成28年7月8日～7月23日生
2歳児健康相談	23(火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成27年12月8日～12月22日生 平成27年12月23日～平成28年1月13日生
	2/15(木)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成28年1月14日～1月31日生 平成28年2月1日～2月15日生
3歳児健康診査	30(火)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年12月23日～平成27年1月13日生 平成27年1月14日～1月28日生
もぐもぐ離乳食講座	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	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
	2/13(火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成29年5月1日～5月15日生 平成29年5月16日～5月31日生

※持ち物は、「健康カレンダー」をご覧くださいか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29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29年8月生	BCG	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月～8か月の前日)
平成29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27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)
平成21年1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19年1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)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……新年の夢と希望を語り合い、新たな家族の目標をもちましよう

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎0550-58338-2344)



法律事務所
MAIMEN

☎026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。

離婚/相続/交通事故/債務整理

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

長野県弁護士会所属 弁護士 藤原 寛史 弁護士 北村 純子

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

公民館だより 須^す坂^が

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

カシス事業で地域交流

豊洲地域づくり推進委員会

平成29年11月5日(日)、豊洲地域公民館で開催された『とよす文化祭』に豊洲地域づくり推進委員会による「カシスカフェ」が設けられました。カシス事業の紹介とカシスの試食により地域のみなさんと交流しました。

カシス事業の誕生

この事業は元々「ホテルの里」として始まり、水路の整備などを行ってきました。残念ながらホテルの成育には至らず、平成26年度に事業の転換を決断しました。

推進委員会のみなさんの「実のなるものを栽培・収穫しジャム作りなどで交流に繋げてはどうか」との思いから、豊洲地域公民館で以前から効能や加工についての学習会も行っていたカシス(クロスグリー)の栽培をすることに決まりました。

推進委員で水やりなどの管



▲カシスの栄養成分や収穫の様子を展示しました

理をし、豊洲小学校の子どもたちや福祉施設の方たちの協力を得て収穫を行い、今年もたくさんのカシスを収穫することができました。

カシスカフェの開催

会では、とよす文化祭で開催するカシスカフェに備え、提供するメニューの試作検討を行いました。カシスをジャムにし、クラッカーやパンに乗せたもののほかに、クレープ生地で包んだものも提供することにしました。「うまく仕上げるには」「きれいに食べるようにするために」など意見交換をしながらメニューを完成させていきました。

文化祭当日、朝早くから推進委員が準備を始めます。焼いたクレープとカシスジャムの甘酸っぱい香りが漂うと、それにつられるように来場者が集まってきました。試食をした人たちは「甘酸っぱくておいしい」と笑顔になり、会



▲仲間とカシスを食べ、美味しさに驚く来場者

話も弾んでいるようでした。文化祭で発表を終えた子どもたちにも振る舞われ、子どもたちは「おいしい!」と喜び、夢中になって食べていました。推進委員も子どもたちの輪に加わって楽しく話をし「カシスとはどんな果物なのか」といった説明もしました。文化祭後、豊洲地域づくり推進委員会会長の吉池寿一さんは「カシスを通しての世代交流が目的でしたが、今年の事業もとてもうまくいきました。これからもカシス事業を通して交流をしながら地域の健康づくりに一役買えればと思います」と話しました。

参加者の感想

・初めてカシスを食べました。程よい甘さと酸っぱさで、とてもおいしかったです。
・カシスは健康にも良いみたいで、とてもすてきだと思いました。

がりがり山

「アリとセミ」という話はご存じでしょうか?有名な童話「アリとキリギリス」の基となった話で、

キリギリスの代わりにセミが登場します。物語の内容は、アリは働いて冬に備え、セミはその間餌も集めずひたすら歌う、というほぼ同じものです▼物語の中でセミはキリギリスと同様に遊んでいるような印象を受けますが、実際にセミが鳴くのは遊びではなく子孫を残すためです。そしてセミの成虫の寿命は一ヶ月程度なので、たとえアリと同じように餌を集めて備えたとしても冬を越すことはできません▼冬になり、最後にセミは「歌うべき歌は歌い尽くした」と言うのですが、それは自分のやるべきことをやり遂げたということに他なりません。物語全体で見れば、アリが正しいように見えますが『今できることをやり、後悔のないよう生きる』というセミの生き方も間違いとは言えないと思います▼私たちはセミと違って、何十年も生きることができません。しかし、それだけある時間を無駄にせず、後悔の無いように使いたいものです。

みんなで作ってたもち米でお餅を作ろう

井上小学校・井上地域づくり推進委員会

平成29年11月22日(水)、井上小学校5年生39人が5月から取り組んできた米づくりの収穫祭が行われ、自分たちで育てたもち米で餅つきを体験しました。収穫祭と1年間の活動の様子を紹介します。

ふれあい教室の活動

井上地域づくり推進委員会では、ふれあい教室実行委員会を組織し、井上小学校の児童と一緒に「五色百人一首」、「しめ縄づくり」などの活動を行ってきました。

中でも米づくりは、平成21年度より支援を始め、地域とのふれあいと食育を目的とした大切な活動の一つです。

田植えから脱穀まで

5月23日(火)、田植えを行いました。素足で泥の中に入るのが初めてという児童も多く、動きづらいなか一本一本慎重に苗を植えていました。

10月3日(火)、稲刈りとはげ掛けを行いました。鎌を使った稲刈りを体験した児童は「力をたくさん使った大変だった。機械がない時代の人はすごい」と話していました。

10月27日(金)、脱穀を行いました。古式の脱穀機や足踏み



▲千歯こきを使った脱穀作業。順番待ちの列ができるほど昔の機械に興味津々です

脱穀機、唐箕^{からこ}などを使つての地道な作業に、昔の人の苦労を感じた様子でした。

たくさん感謝をこめて

収穫祭当日は、委員とボランティアで餅つきと試食会の準備を行い、会場の井上地域公民館に児童が到着すると餅つきの始まりです。

児童は一生懸命きねを振り下ろし、周りで順番を待つ間も「よいしょ」と掛け声をするなど、元氣よく餅をついていました。「きねが重かった。手がジンジンした」、「真ん中



▲2種類(きな粉・ごま)の味をつけて、全校児童と先生ほか約300人に配りました

に当たるといい音がして嬉しかった」などと笑顔で話し、自分たちの手で作った餅の出来栄えに満足した様子でした。試食会では、味付けされた餅のほか、漬物とおでん、そして、5年生が栽培したサツマイモの入ったみそ汁も用意されました。各所から「おいしい!」の聲が飛び交うにぎやかな試食会となりました。

おわりの会では代表の児童があいさつをし、委員とボランティア一人ひとりに感謝の気持ちとこめた手紙が配られ、嬉しいサプライズにみなさん喜んでいました。

井上地域づくり推進委員長の一色修治さんは「春から1年間、みなさんよく頑張っていた。これからは、食べものや、それを作る人への感謝の気持ちを大切にしたい」と話しました。

親子で楽しく病院見学体験

中央地域づくり推進委員会

市内の中央地域の住民を対象に須坂中央地域づくり推進委員会が長野県立信州医療センターと協力し、平成29年12月3日(日)にセンター見学ツアーを開催し、約30人が参加しました。

今年の見学体験は

平成29年7月に『長野県立須坂病院』が『長野県立信州医療センター』に名称変更しました。

そのこともあり、病院のことを地域住民に詳しく知って



▲真剣な表情でCT画像を見つめる子どもたち

ほしい、子どもたちに医療に興味を持ってほしいという思いから見学ツアーを開催しました。

参加者は、病院の概要について説明を聞いた後、2班に分かれ見学と体験を行いました。

貴重な体験が出来ました

研修センターでは、人形の胸部に聴診器を当て心臓の音を聞いてみたり、瞳孔にペンライトの光を当て反応を見たり、親子で力を合わせAEDを使った救命処置などを体験しました。

臨床検査科では、顕微鏡で血液や人の細胞を観察することができ、顕微鏡を覗いた参加者から驚きの声があがっていました。

放射線技術科では、CT装置で撮影した箱の中身をクイズ形式で考えながら、装置や検査のことを学びました。

見学体験を終え、参加者からは「普段入れない部屋に入らせてもらったり、触れることが出来ない機器を体験できたりと、良い経験になった」、「心臓マッサージなど貴重な体験が出来て良かった」となどのほか「楽しかった」との感想が多く聞かれました。



須坂市中央公民館

聞く

市民学園
公開講演会
戦争体験を伝える
映画製作の裏表

「原田要「平和への祈り」」
故原田要さんは、元ゼロ戦の名パイロット。戦後は幼児教育に情熱を注いだ。その生涯を描いた映画の製作について語っていただきます。

とき 1月20日(土)
午後2時～3時30分

ところ 中央公民館
ホール(3階)

講師 宮尾哲雄さん
(映画監督)

入場料 無料

問合せ ☎245・1598

学ぶ

エンディングノート
「すざかマイ・ノート」
活用講座

かしこい相続と遺言について、一緒に学びましょう。

とき 2月8日(木)
午後1時30分～
3時30分

午後1時30分～
3時30分

ところ 中央公民館 教室
(2階)

講師 藤原寛史さん(弁護士)

参加費 無料

持ち物 すざかマイ・ノート、
筆記用具

※すざかマイ・ノートを1冊
300円で販売します。



問合せ ☎245・1598

仁礼コミュニティセンター

体験

初めての
ワイン講座

ワインに興味はあるけれど、どのように楽しんだらいいのかわからない方にお勧めです。(ワインの楽しみ方を学びます。)ワインならではの香りや味わいを楽しみませんか。一緒にワインへの第一歩を踏み出しましょう。

とき 1月20日(土)
午後2時～4時

午後2時～4時

ところ 仁礼コミュニティセンター 会議室

講師 楠茂幸さん
(楠ワイナリーオーナー)

参加費 3000円/人

定員 30人

※最小催行人員/15人
申込 1月4日(木)～
※平日の午前8時30分～午後5時
※未成年者の申し込み、車の参加はお断りします。
※公共交通機関を利用するか、仁礼コミュニティセンターにご相談ください。



問合せ ☎245・8118

体験

フランス・日本の
簡単スイーツ講座

国が違うと甘味も違う。作って、食べて、違いを感じてみませんか。

とき 1月23日(火)
午前9時～正午

午前9時～正午

ところ 仁礼コミュニティセンター 料理室

内容 フランスのりんご焼き菓子タルト、ブラジルのパン、日本の和菓子

参加費 700円/人
(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

定員 16人
申込 1月4日(木)～
※平日の午前8時30分～午後5時
※無料託児あります。事前の申し込みをお願いします。



問合せ ☎245・8118

平成30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、新成人の代表も企画・運営などに携わっています。
大勢の方のご出席をお願いします。
記

とき 平成30年1月7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 午後1時30分～2時10分
ところ 須坂市文化会館 メセナホール
対象 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれで、本人または家族が市内在住の方
※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

日滝地域公民館

体験 スロー ジョギング講座

ウォーキングと同じ速さで行います。体の負担が小さいため高齢者にもおすすめです。(室内で行います)。



とき 1月16日、23日、30日、2月6日

※各回とも火曜日

午後2時〜3時

ところ 日滝地域公民館

講師 松川敬子さん

(ながでんスイミングスクール 健康運動指導士)

参加費 無料

持ち物 タオル、飲み物、運動靴

定員 20人

申込 1月5日(金)〜

※平日の午前8時30分〜午後5時

問合せ ☎248・1686

聴く メセナの風 まちかどコンサート オペラを楽しもう

なかなか聴くことのできない「オペラ」を体感してみませんか。

みんなで歌うコーナーもあります。お楽しみください。

とき 1月20日(土) 午後1時30分〜2時30分

ところ 日滝地域公民館

防災活動室

出演 土の会のみなさん

曲目 乾杯の歌(ヴェルディ)、ある晴れた日に

(フッチーニ)、オーソレミオ

(ナポリ民謡)、オペラの一場面の再現

(デスビーナのレチタティーヴォ)

問合せ ☎248・1686



南部地域公民館

体験 布絵本教室 <全4回>

フェルトを使って作る「仕掛け絵本」です。お子さんの知育玩具にいかがですか。



とき 2月14日、21日、28日、3月7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

参加費 1500円/人 (材料費)

持ち物 裁縫道具、カッターナイフ、手芸用ボンド、はさみ、フランス刺繍針(お持ちの方)

定員 10人

申込 1月5日(金)〜

※平日の午前8時30分〜午後5時

※無料託児あります。事前の申し込みをお願いします。

問合せ ☎245・0273

学習団体・サークル活動の会員募集や、発表会などのお知らせをする際には「公民館だより」をご利用ください。掲載についての詳細は、中央公民館(☎245-1598)までお問い合わせください。

おでかけパソコン教室

講座名	とき	定員・参加費	申込	ところ・問合せ
①パソコン相談室	1月16日(火) 2月13日(火) 午後2時〜4時	なし 無料	不要	豊丘地域公民館 ☎245-9768
	1月22日(月) 午後2時〜4時			井上地域公民館 ☎246-2488
	2月1日(木) 午前10時〜正午			仁礼コミュニティセンター ☎245-8118
	2月2日(金) 午前10時〜正午			高甫地域公民館 ☎248-1925
	2月16日(金) 午前10時〜正午			南部地域公民館 ☎245-0273
②インターネット活用術<全4回>	1月22日(月)〜25日(木) 午前10時〜正午	10人 500円/人	1月19日(金)まで ※平日の午前8時30分〜午後5時	南部地域公民館 ☎245-0273

①・②とも 講師 NPO法人信州SOHO支援協議会 ※パソコンは主催者が用意します。
①はパソコンの持込可

すざか女性未来館だより

No.106

【各講座について】

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

○参加費のお支払いは、おつりのないよう支払期限までお願いいたします（平日の午前8時30分〜午後5時）。

○キャンセルや欠席をされる場合は、1週間前までに連絡をお願いします。

講座・催し

手作り「ざる豆腐」を作ってみよう！

豆腐などの大豆製品は身体によく、健康維持に最適です。大豆から作る豆腐に挑戦してみましよう。



とき 1月22日(月)
午前10時〜午後1時

ところ すざか女性未来館
料理実習室（2階）

内容 ▽ざる豆腐
▽おからの炒り煮
▽市食生活改善推進協
議会のみなさん

講師 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)

恵方巻きと飾り巻き寿司に挑戦！

節分にちなみ、恵方巻きや、華やかな巻き寿司を作りましよう。



とき 2月1日(木)
午前9時30分〜午後1時

ところ すざか女性未来館
料理実習室（2階）

講師 浜岡一美さん
(栄養士)

おでかけパソコン教室

パソコン総合講座【実践編】へ全8回

ワードで案内文書をよりきれいにつくる、エクセルで関数を活用するなど、今よりワランク上の技術を学びます。

参加費 1000円/人
(材料代)

支払期限 1月24日(木)

持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん

定員 16人

申込 1月9日(火)〜

問合せ ☎214・6041

とき 2月5日(月)〜
2月15日(木)
午前10時〜正午

ところ すざか女性未来館
大講習室（2階）

講師 NPO法人信州SO
HO支援協議会

参加費 700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15日(月)〜

問合せ ☎214・6041

第35回 すざか女性未来館のつどい を開催しました！

平成29年12月2日(土)、第35回すざか女性未来館のつどいが開催され、約230人が来場しました。

☆作品展示・体験コーナー

書、絵手紙、七宝焼き、手まり、縫い物、細工物など、使用団体のみなさんの力作が会場を彩り、来場者も「すてきだね」などと感心しながら眺めていました。

押し花、和紙絵、手芸など6つのサークルで体験コーナーが設けられました。他のサークルの体験に参加する団体のみなさんの姿もあり「今日だからできる体験もあって楽しい」と話していました。

☆茶席・試食コーナー

裏千家「あすなる」のみなさんによる茶席では、会場の装飾や茶菓子をクリスマス仕様にするなど、来場者は、伝統のなかにも季節に合わせた雰囲気を楽しんでいました。

市食生活改善推進協議会のみなさんが作る試食も好評で、アペックス（大豆を乾燥させ

た加工品）のケチャップあえを食べた来場者からは「まるで鶏肉のよう。低カロリーで健康にいいですね」という声がありました。

☆ステージ発表

大正琴、キッズダンス、フアッシュンショーが会場を盛り上げました。キッズダンスサークルによるヒップホップダンスでは、来場者が小中学生の軽快な動きに感心し「おー、すごいね」と声を上げたり、動きに合わせて手拍子をしたりと楽しんでいました。



▲ブリザード、フォーガールズのみなさんに出演していただきました

今年度は「楽しもう世代を越えて」をテーマに、キッズダンスなど初めての試みもありました。来場者のみなさんに楽しんでいただけて良かったです。

問合せ ☎214・6041

生涯学習 進修センター
だより
 No.215
 スガッピー

須坂市民総合大学

まちづくり講座Ⅲ

地域学・地元学を

もついで

平成29年11月23日(木・祝)に「地域学・地元学講座(全3回)」の最終回「実践講座(発展編)」を開催し、1・2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、約30人が参加しました。



▲講師の蜂屋さん

第2回目に各班で作成した「中央地域のお宝マップ」をもとに「お宝」の生かし方を考えるワークショップを行い、今後の具体的な取り組みに関してより実践的なアイデアが提案を更に具体的にするため

に、市民の皆様のアプローチやご支援をいただくため、内容を一部ご紹介します。

1班 浮世小路とその周辺

浮世小路の「浮世橋」を渡る時に、三味線の音色が聞こえるなど「浮世物語」を体験できる仕掛けをする。昔の料亭の名残など趣のある風景をインスタグラム等に投稿してもらえよう須坂をアピールすることで、まちの活性化を図る。

2班 劇場通り商店街とその周辺

「製糸のまちから果物のまちへ」をコンセプトとして、空き家を利用して繭の糸取りや農業などを体験しながら宿泊できる施設でまちおこしをする。

3班 仲小町通り周辺

当時のにぎわいを記録する

ため、マップや冊子・雑誌等を作る。例えば学校の授業などにも取り入れてもらい、子どもたちも一緒にまちづくり参加に取り組めるよう働きかけを行う。



▲まちづくりのためのアイデアがたくさん書かれています

4班 泉小路とその周辺

泉小路の記憶を記録する。記憶を語ってくれる地元の方に話を聞いたり当時の写真などを集めたりして、かつてのにぎわいを記録として残り、エコミュージアム(自然博物館・資料館)づくりをする。

5班 青木新道・青木屋小路とその周辺

青木新道、青木屋小路の物語を題材にしたカルタや、かつて製糸で栄えた頃の話を題材にした紙芝居など、子どもたちにも夢や希望を与え、郷土の誇りを持てる人材育成を行う。

講師の話

「地元にあるもの探し」を

すること、そしてそこに焦点をあてて物の価値を高めるようにすることが地元学です。地元学がベースとなり須坂に住み続ける価値を見いだすことができず。それが結果として観光などを含めた様々な分野に結び付き発展すればよいと考えます。

地元学「須坂学」の取り組みは、学術的に深めていく方法と、事業・取組を創る方法の二つの道があります。各班から、それに基づいたアイデアが出されました。まちづくりは、行政頼みではなく、地域住民の人たちで主体的にやっていたらいいと考えています。実現するためには、様々な協力と支援が必要になります。しっかりとしたコンセプトがあれば、賛同してくれる機関や企業、ボランティアの協力が得られますので「他人事ではなく自分が」という主体的・自主的行動を起こして行ってほしいと思います。



▲取り組み事例を発表する様子

参加者の感想
 地域学・地元学講座に

【3班 飯泉孝子】

参加して
 平成29年9月3日・11月3日・11月23日の3回の勉強会に参加させてもらいました。2回目は、公民館に集合して説明を聞き、班毎に町へ出て、昔から地元に住んでいる方々に話を聞きました。敷地の中に裏川用水が流れていて、そこで野菜を洗ったり食器を洗ったりの話、染物店は流れを利用して布を流して洗ったと、のことに、京都の友禅流しを思い浮かべました。
 大門通り〜寺町通りという勝善寺までの通りでは、三社祭(秋葉神社・天照大神・墨坂神社)の話聞き、安永年間(1776年)以前に建てられた法然堂は、浄念寺の末派で昭和2年に公会堂改築されたとのこと。横路地がたくさんあったが今はなく、昔はかくれんぼして遊んだ話も懐かしく思いました。バスも馬も通っていた道があり、製糸が盛んな頃は、いつも三味線の音がして、たくさんの芸者さんがいてにぎやかだったとのこと。旧信陽銀行の建物が残っていましたが、風切りま

い・箱棟(ぐし)の大きな建物が、今は使っていないのがとても残念で悲しいです。

3回目は、記録として残すことの大切さと他の人々に知ってもらおう方法を考えましたが、みんなの支援・協力が得られないと、とても難しく思えました。でもみんなで協力したらできるかも知れないとも思えます。たくさんの方を知ることができた勉強会でした。ありがとうございました。

須坂市民総合大学

公開必修講座のお知らせ

【須坂市の産業①】

農業、工業の過去・現在・未来
都会の人に田舎暮らしの良さを知ってもらうグリーンツーリズムやインターンで農業を始める若者の話と、産業コーディネーター・アドバイス事業、工業誘致や産業開拓など地元活性化をねらう試みなど、現状と課題、これからの取り組みについてお話しします。

とき 1月27日(出)

午前9時30分
11時30分

ところ 中央公民館
ホール(3階)

講師 市農林課、市産業連

参加費 携開発課職員
無料

【須坂市の産業②】

商業、観光の過去・現在・未来

前半は、現在の商業を取り巻く環境や商業活性化への取り組み、これからの観光振興などについてお話しし、後半は、以前より話題になってい

とき 2月10日(出)

午前9時30分
11時30分

ところ 中央公民館
ホール(3階)

講師 市商業観光課職員

参加費 無料

※両講座とも

共催 須坂学舎

問合せ 生涯学習推進センター
☎214・6086



まなび一号(隊) インストラクター 運営委員会より

市内見学まなび一号(隊)の講師をしていただいている「インストラクター運営委員会」の活動をご紹介します。

本年度は「扇状地の里巡り」を始め「子どもたちにも教えらるるやさしい須坂の歴史」などの5コースを開催しました。また、小学校6学年の教職員研修に、この「やさしい須坂の歴史」が別途研修として取り入れられるなど、学校教育の一翼を担うことができ、学校との接点が増えました。今回は「宗派の違いやその移り変わり」と画像の特徴や配置について」と題し、インストラクターの学習会を行いました。



▲来年度に向けて話し合うインストラクターのみなさん

次の学習会は、高甫地域の寺社、神社、古墳などの歴史学習を行う予定です。

生涯学習推進員が 取材しました

蔵の町すざか 昔を語る会

取材に伺った日は、ちょうど隔月最終日曜日に旧越家住宅(山丸一番館・春木町)で行われる定例会でした。

客座敷三間つづきの36畳の部屋には、手作りの飾り物と囲炉裏がありました。チョロチョロと炎が立つ火には鉄鍋がかかっている、いかにも古民家でお聞きするのにふさわしい会場でした。

この日は、紙芝居の新作発表もあるということで大勢の方が見え、ビデオ撮影も入りました。

以前、インターネットの須坂新聞の情報で知って、奈良県から来たという若い歴女もいてびっくりしました。

隔月の定例会には、県外から「語り」と「紙芝居」に、わざわざお見えになる方もいるそうです。インターネットでの情報はすごいなと思いました。

これまでの活動の様子をお聞きしました。須坂市は、文化資源が豊富なまちで、平成15年から「語り」、「紙芝居」、



▲ゲスト出演の大阪府にある紙芝居師団体「三邑会」による紙芝居

「読み語り」の掘り起こしを始められたそうです。現地での聞き取りを含め、その数およそ230の題材があるとのことでした。

伝説は、起承転結が簡潔で作品もつくりやすいといわれます。歴史や偉人になると時代考証などさらに調査考察を加えていくので、紙芝居になるまで5年位かかる作品もあります。それだけに、作品の一つひとつがとてつとておもしろく思うところでした。

代表の佐藤政世さんは「紙芝居で須坂の文化を知り、地域の紙芝居を見て須坂はいいところと感じてほしい」と話しました。

(生涯学習推進員会中央分会
高田、小林(洋)、牧(智) 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・9・15・22・26・29日
2月4・5・11・18・25日
3月4・5・11・18・25日
4月3・10・17・24日
5月1・8・15・22・29日
6月5・12・19・26日
7月4・11・18・25日
8月2・9・16・23・30日
9月6・13・20・27日
10月4・11・18・25日
11月2・9・16・23・30日
12月31日

11月
来館者数 9,470人
貸出冊数 21,240冊

長野市との図書館資料の広域利用が始まります

今月から須坂市在住の方も左記の図書館で本が借りられるようになりました。

- ◆長野市立長野図書館 (026232-3558)
- ◆長野市立南部図書館・移動図書館 (0292-0143)

【利用方法など】

- ▼利用したい図書館で、利用券発行の登録手続きをしてください（登録には、運転免許証や学生証、保険証などの本人確認の書類が必要です）。
- ▼貸出冊数や期間は、各図書館で異なります。
- ▼図書は、借りた図書館へご返却ください。
- ※長野市在住の方も市立須坂図書館で利用者登録をすれば、本が借りられるようになります。
- ※本の予約やリクエストの受け付けは、在住の図書館以外ではできません。

◆◆◆◆◆ 新しいCDの紹介 ◆◆◆◆◆

貸し出し期間は1週間。1人3枚までです。

音楽	フィギュア・スケATING・ミュージック
	真田丸II オリジナル・サウンドトラック
	あなた よみがえる青春のメロディー 山田姉妹
	美女と野獣 オリジナル・サウンド・トラック
	無言歌 米良美一
お話	マリンバクリスタル 三村奈々恵
	桂歌丸 1・2 朝日名人会ライブシリーズ
	幸せになるための生き方 全6巻 稲盛和夫
	稲川淳二の怖〜い話 ベスト
子ども向け	川中島合戦 菊池寛 朗読：桜悟
	すぐ踊れる♪ たいそう・ダンスのうた
	1曲でわかる！ 日本むかしばなし サトシン
	ジャッキーのしあわせ 絵本読み聞かせ
	決定版 ひらけ！ポンキッキ ベスト
	日本定番昔話 全21巻

須坂図書館・須坂新聞社合同企画 「ほのぼの川柳 ほくしん流」 年間大賞発表！

信州須坂図書館まつりで掲示し、皆さんの投票で選ばれました。

◆年間大賞作品・お題「食」
妻和牛 俺は鯛か 猫はトロ

久保田清さん



【現在募集中のお題】

「ー」
(いち・ワン・トップ・ファーストなど)

募集期限 1月10日(水)
※優秀作品は、須坂新聞の紙面や館内で発表します。



新刊案内

ちびのミイとおかしなこづつみ
シロクマくんのひみつ
どうぶつマンションにようこそ
ママはしらないの？
ヒド・ファン・ヘネヒテン
二宮由紀子
ふくだいわお

世界は変形菌でいっぱい
パイロットのたまご
じてんしゃにのれたよ
小学校では学べない一生役立つ読書術
増井真那
吉野万理子
スタジオタック
齋藤孝

撮ってはいけない
秘境神めぐり
日本の未来100年年表
医者教える食事術最強の教科書
飯野たから
洪谷申博
洋泉社
牧田善二
ブティック社
伊吹有喜

歌丸ばなし
彼方の友へ
桂歌丸

信州須坂どこでも図書館紹介⑳



どこでも図書館

ツチヤ動物病院

成年のトップを飾るのは、地域密着型の動物病院。「ペットの健康管理はこちらにどうぞ！」と看板犬が出迎えてくれます。待合室にはペットや飼育の絵本、グッズが並び、動物好きの方には居心地のよい空間です。



開館日時 月～土曜日 午前8時～正午、午後4時～7時
電話番号 248-2835



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
13・8・15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

博物館の長期休館について

現博物館建物は、消防法に不適合の状態にあることから、本年(平成30年)1月15日(月)から当面の間、来館者の安全確保のため博物館を休館します。

【博物館の現状】

博物館の防犯対策強化や展示資料劣化防止のため、昭和40年代以降に展示室と収蔵庫の窓に鉄格子・パネルを設置し、閉鎖しています。

【消防署の指摘事項(平成24年5月)】

- ①誘導灯の一部未設置
- ②屋内消火栓設備未設置など：窓を閉鎖したことなどにより「無窓階」※判定がされ、厳しい基準の適用により屋内消火栓などの設置が求められました。
- ※「無窓階」とは、建築物の地上階の内、避難上または、消火活動上有効な開口部を有しない階をいい、床面積に対する開口部の割合などにより決定します。

【指摘事項への検討経過】

博物館建物を消防法適合化するため、耐震改修・劣化箇所改修などと合わせた大規模改修や既存公共施設などへの移転など、さまざまな観点から検討してきました。

しかし、改修には多額の費用がかかることや、消防法適合化(無窓階解消)と博物館の防

犯対策は、相反する面があり、より良い解決策を検討したことから時間がかかっています。

現在、須坂市立博物館基本計画策定委員会を設置し、「博物館のあり方」について検討していたのですが、今後、博物館を移転または現地改修などをするにしても数年はかかる見込みのため、早期に現博物館を休館することとしました。

【休館中の博物館業務】

- ▼博物館事務室は、4月下旬から南部地域公民館内(1階)に移転する予定です(移転までは、現在の事務室を使用します)。
- ▼休館中の博物館事務室は、移転前・移転後とも土・日曜日、祝日および12月29日～1月3日は休みとなります。
- ▼休館中は、博物館所蔵品の整理・台帳化および調査研究を行います。
- ▼「歴史文化講演会」、「八丁鎧塚まつり」、「須坂きのこ展」、「臥竜山たんけん」などの館外事業は継続して実施します。
- ▼「小学生の社会科見学」への対応は、他の公施設などを利用して実施します。
- ▼博物館の電話番号・FAX番号は変わりません。

長期休館中は、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。



新須坂街道、横町口から 一直線に高梨へ

信越線直江津・長野間の鉄道開通の報に接した須坂の製糸業者たちは、明治20(1887)年2月に鉄道局へ上水内郡吉田村に停留場の開設を嘆願しました。しかし、願いはかなわず21年5月に同郡神郷村に豊野停留場が開設しました。製糸場では、豊野駅から翌年4月に開通した小布施街道を経て、繭と石炭を移入し生糸を移出しましたが、荷馬車が頻繁に往來するため輸送が滞りがちでした。

そこで、22年10月に須坂町の中澤吉四郎が製糸業者の願いを受けて、須坂街道の道筋を換え不便な箇所を改修するよう県知事に願書を出しました。須坂・長野間はかつて善光寺道と呼ばれ、横町口から出て八幡・高梨・布野舟橋へと続く道でした。須坂街道と名称を改めましたが、遠回り道幅が狭く曲折した箇所が多いので輸送に時間がかかりました。

そこで、横町口から高梨へ一直線に新道を開さくして、道幅を広げ曲折する箇所をなくす平面図を提示したのです。一度は、多額の工費を要すると却下されましたが、再度、製糸業者からの1200円の寄附申出書を添えて提出した結果、ようやく許可が下りたのです。翌23年から2年間かけて、横町口から沼目を経て高梨に至る一直線の村道が開設されました。

これにより、元の街道より596m短縮されました。さらに翌年には吉田までの道が整備されました。31年9月には、念願の吉田駅が開設され、新設の須坂街道は、33年5月に県道に編入されました。



▲須坂街道開さく計画平面図



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 13

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。



りんご入りいもきんとん



調理時間約20分

健康長寿レシピの豆知識

さつまいもとりんご共に食物繊維が豊富です。腸を刺激し、便通を促進して便秘を解消する働きがあります。さつまいもの黄色を金色に見立て「縁起物」としてお正月料理にいかがですか！

【材料】(4人分)

- さつまいも…中1本
- りんご…1個
- 砂糖…大さじ1
- 水…100ml

【作り方】

- ① りんごは芯を取り除き、皮つきのまま8等分にして薄切りにする。
- ② 鍋にりんごと水を入れ、りんごがしんなりするまで煮る。
- ③ さつまいもは2cmほどの厚さに切り、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③を熱いうちにつぶして砂糖を入れ、②を汁ごと入れて練る。
- ⑤ ④を8等分にし、茶巾に入れてしぼる。

一人分の成分

- エネルギー…120kcal
- いもの量…50g
- 果物の量…40g

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

よもやまばなし

▼先日、インフルエンザにかかってしまいました。人生で初めてかもしれませんが、症状に苦しみました。健康第一、すべての物事は健康から始まることを実感しました。(岡田)

▼年末の大掃除をしました。窓枠や机の裏、換気扇など、普段は気に留めない所にはほりがたまっていました。今年は、年末だけでなく普段からしっかりと掃除をして「ほり」をためない誇りある生活を心がけます。(佐藤)

▼いよいよ雪が降り始めました。降った日の朝は雪かきが大変ですが、小さい頃は雪が降るのが楽しみで、雪かきも苦にならなかった覚えがあります。当時のことを思い出し、雪かきを試してみようと思います。(浦野)

2017. 12. 1現在()内前月比
人口……………51, 175(-15)
男 ……………24, 764(- 8)
女 ……………26, 411(- 7)
世帯……………19, 767(+10)



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」

