

広報

須



坂

2  
2018

みどころ 皆で支える地域医療 周産期医療の現状と取り組み

平成30年須坂市成人式



# 周産期医療の現状と取り組み



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。今回のテーマは、妊婦の産前と産後の期間をみる「周産期医療」です。市内の周産期医療に関わる方々のお話などを通して、「地域で産み育てる仕組みを維持していくために何が必要なのか」を考えます。

問合せ 健康づくり課 ☎026-248-9018

はじめに、周産期医療を取り巻く現状や課題を見ていきます。

## 【高齢出産の増加・減少する産科医】

須坂市の出生数は平成23年は365件、平成28年で340件で、長野県や全国同様に減少傾向となっています。

晩婚化の進行の影響もあり、母の出産時年齢が35歳以上の割合が、全国でおよそ3割といわれています（表①参照）。

一方、医療提供体制では、産科医師不足といわれて久しい産科・婦人科の医師数が、県内で人口10万人当たり8.2人（平成26年）と10年前の水準まで回復していませんが、絶対数の不足などから分娩を扱う施設が休診していくなどの課題があります（表②参照）。

## 【産科医師不足への対応】

長野県は、ハイリスクな分娩を主に担う「地域周産期母子医療センター」を県内各圏域に指定し、医療資源の集約化・重点化を進め、医療施設や職種間の連携による機能分化などの対応を進めています。

また、医師と助産師の専門性を生かし、マンパワー確保とお産の質の向上に取り組む「院内助産」に取り組み施設もあります。

## 【産後うつへの対応】

近年、出産後の体調の変化や子育ての悩みなどから発症する「産後うつ病」が注目されており、出産した方の約1割にその症状が現れるといわれています。

早期発見・早期治療・早期支援のため、精神科医療機関や地方自治体の連携が必要となります。

表①母の出産時年齢の人数（長野県）

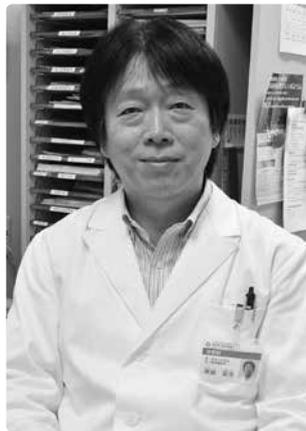
	H13	H18	H23	H28
35歳以上	2,811	3,500	4,356	4,309
34歳以下	18,078	15,365	12,561	10,860

表②主な診療科が「産科・産婦人科」である医師数と分娩施設数（長野県）

	H14	H18	H22	H26
医師数 (対人口 10万人)	8.2	7.8	8.9	8.2
分娩施設数	61	53	45	44

周産期医療の現状

信州医療センターの産科医療



県立信州医療センター  
産科部長  
南郷周児医師

産科医不足の医療現場

私は東京都の出身で、医師になつてからも東京の病院に勤務していましたが、平成20年11月、信州医療センター(須坂病院)に着任しました。

当時は、病院に産科医が1人になり、お産を中止せざるを得ない状況にあり、当時の長野県知事からの誘いで須坂に来ることになりました。

任期も終わり、後任の産科医もいたため須坂を離れましたが、その後、須坂病院が平成28年にもお産を中止していた状況下で再び誘いを受け、戻ることになりました。

全国的に産科医は増加傾向にありますが、その8割は女性で、自身の出産などを契機にやめてしまう方が多く、実質的にはお産を扱う産科医は減っています。長野県の場合、医

学部がある大学が一つしかないことや地域が広すぎるなど、産科医不足の要因だと思います。現在、信州医療センターでは、年間約200件のお産があります。現在は私を含め2人の医師で対応していますがギリギリの状況です。3人以上の常駐勤務が必要だと思います。安定的にお産を継続するためには課題が多いと思います。

周産期医療と地域の考え

産前と産後の期間をみる周産期医療は、母子ともに危険と隣り合わせです。医師は、常にさまざまな想定をしながら患者さんと向き合っています。

しかし、この地域はおおらかな方が多く、「お産は普通に生んで当たり前」と考える方が多い印象です。帝王切開に関しても否定的な意見を耳にすることがあります。

母子ともに安全なお産を優先することが何事にも代えがたいことだと思います。そのため、どんなに小さなことでもお聞きしながら、早めに対応することを心がけています。

近くにある安心

里帰り出産の方も含め、居住する地域の医療機関で出産し、産後の様子も継続してみてもらえるということとは、患者さんにとつて心の安心にも繋がっていると思います。

また、当院は助産師の産後ケアが充実しているほか、小児科との連携や万が一のときに他病院へ紹介できる体制なども整っています。

患者さんの中には「病院(医師)は敷居が高い」と考えている方が多くいらっしゃいますが、そんなことはありません。気になることや心配事があれば、産科に限らず相談していただければと思います。

特に20〜30歳代の方へ

病院では、子宮がん検診を行っていますが、この地域は受診率が低く、特に若い方が受診しない傾向にあります。

検診ではがん以外に、卵巣の腫れなど、ほかの病気もわかります。高齢出産が増加傾向にある中、若い時から自分の体を大切に考えていただきたいと思っています。

信州医療センターで出産された方の声

近くにある安心感

(Kさん・32歳)



現在アメリカ在住ですが、生まれ育った地元須坂に里帰りし、信州医療センターで出産しました。

妊娠・出産は、不安な事も多いですが、実家のすぐ近くにある安心感があり、家族にも頼ることができました。

また、先生方や助産師さんは皆さん優しく、親身になって丁寧に説明してくれました。入院生活でも特に困ることなく、出産後は小児科の先生に診察してもらえ、こちらで出産して本当に良かったです。



外来診療時間 月〜金曜日  
▼午前8時45分〜午後0時30分  
▼午後1時30分〜5時15分  
休診 土・日曜日、祝日、12月29日〜1月3日

# 周産期医療の現状 助産師の役割



県立信州医療センター  
助産師  
猪瀬紗都子さん

## ■助産師の仕事

助産師の仕事は、出産に立ち会う分娩介助のほか、妊婦・じよく婦（出産を終えたばかりの女性）、新生児の保健指導などのサポートを行うことが主な内容です。

信州医療センターには、現在18人の助産師が在籍していますが、そのうちの10人が「アドバンス助産師」(\*)の認証を受けています。

## ■地域で産み育てるメリット

出産や子育てを初めて経験する方はもちろん、経産婦の方でもさまざまな不安があります。特に出産直後のお母さんは、体調や生活のリズムを整えるのが難しく、生まれてきた子どもと上手に向き合えないケースなどもあります。核家族化が進み、地域との繋がりも希薄な時代に一人

で出産・子育てをすることは難しいことです。

そのような中で、母乳や育児に関する「産後ケア」(下段参照)では、さまざまな指導を行っています。また、退院前の集団指導で一緒になったお母さん同士で情報交換をしながら地域のネットワークが広がっていきます。居住する地域で出産することは、妊娠・出産から育児の相談まで一元的にできることも利点だと思います。

## ■地域へ繋ぐ役割

地域の産科医療の中で私たち助産師の重要な役割は、「お母さんたちが楽しく地域で育児することをサポートする」ことだと思っています。

そのために、お母さんたちを地域の中に繋げていくことや、安心感を与えられる存在でいられるような役割を担っていきたいと思います。



(\*)アドバンス助産師とは、助産師の助産実践能力習熟段階を認証する制度です。レベル3に認証されると、自律して助産ケアを提供できる助産師として公表できます。



# 産後ケア事業をご利用ください

## ■産後ケア事業とは

出産後の育児やからだの回復に心配のあるお母さんと赤ちゃんが、信州医療センターや助産所で、授乳などに関するアドバイスを育児相談が受けられる事業です。

## ■利用できる方

須坂市に住所がある方で、次①～④のいずれかにあてはまるお母さんと3か月未満のお子さん

- ① 出産後のからだの回復に不安がある方
  - ② 育児に不安がある方
  - ③ 産後の経過に応じた休養などが必要な方
  - ④ ご家族などからの援助が受けられない方
- ※医療行為や入院治療が必要な方は利用できません。

## ■ケアの内容

- ▼ 赤ちゃんのお風呂や育児の方法
- ▼ 乳房の手当(おっぱいケア) など
- ▼ 産後の健康相談

## ■利用できる施設など

【宿泊ケア】：1日7500円  
 ところ ▼信州医療センター ▼助産所  
 所ほやほや(長野市) ▼ひまわりレディースクリニック(4月から)  
 利用限度 原則として7日間以内

【デイケア】：1日3000円

とことろ 信州医療センター  
 利用限度 7日間まで

※宿泊・デイケアともに継続して指導が必要な場合は7日を越えて利用できます。内容など詳しくは、健康づくり課へご連絡ください。

## ♥産後ケア事業を利用した方の声 (Nさん・30歳)

出産後すぐにはおっぱいがよく出ず、ミルクと混合にしていたので、おっぱいやミルクの量が足りているか不安でした。そんなときに助産師さんに勧めてもらい産後ケア事業を受けることにしました。



ケアは、おっぱいマッサージや授乳前後の哺乳量を測ってもらった内容で、おっぱいが足りていない分のミルクの追加量をアドバイスしてもらいました。

出産して退院した後、家に帰って気づくことやわからないことがたくさん出てきました。そういう疑問を聞いたり不安を和らげることができました。また、赤ちゃんをみてもらっている間に休むこともでき、心と体のリフレッシュにもなりました。利用して本当に良かったです。

# 地域でお産ができる医療機関の紹介 ひまわりレディースクリニック



ひまわりレディース  
クリニック 院長  
伊藤知英医師

## ■クリニックの紹介

当院は、平成23年、屋部町に開院した産婦人科のクリニックです。

患者さんとのコミュニケーションを大切にし、「納得のできる医療の提供」、「ためになる診療」を心掛けています。

楽しい妊娠生活を送っていただけるよう、家族で参加できる「ファミリークラス」の開催や、心と体のケアを目的とした「骨盤ケア教室」、「マタニティ・ベリーダンス」、「マタニティ・ヨガ」、出産後は、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる目的で「ベビーマッサージ」などを定期的に行っています。

また、できるだけ希望するコースプランに沿ったお産ができるよう、スタッフ一同協力させていただいて



います。  
妊娠・出産に係わらず、健康に関することは、お気軽にご相談ください。

### 【診療時間】

▼午前9時～正午  
▼午後3時～6時

### 【休診】

▼水・土曜日午後  
▼日曜日、祝日、年末年始

## 安心安全な出産ができる地域のために私たちができること



須崎市健康づくり課長  
浅野草子

県内では、産科医師の不足により分娩を休止している医療機関もあり、身近にお産ができない地域もあります。

現在、須崎市には2カ所の分娩施設があり、身近な地域でお産ができる環境にあります。しかし、状況の変化により近くでお産ができなくなったときは、私たちの生活にどんな影響が起こるでしょうか。妊婦健診の通院やお産の時の移動時間が長くなることへの心配や、里帰り出産もできなくなることなどが考えられます。今後この環境を維持していくために市民や医療関係者、行政などみんなで考える必要があります。

市では、安心して出産直後から育児がスタートできるように「産後ケア事業」や助産師・保健師の訪問による育児相談が受けられる「産前・産後サポート事業」を行っています。心配なことなど出産や子育てに関する相談は、妊娠・子育てなんでも相

### 医師の情報をお寄せください

全国的に医師不足が叫ばれる中、産科に限らず医師確保は地域医療にとって重要な課題です。

ご家族や親戚、知人など、県内に勤務していただける医師の情報がありましたら、健康づくり課まで情報をお寄せください。



談「おひさま」の専用電話(☎026-213-6400)もありますので活用してください。

安心安全なお産のためには、妊婦さんも定期的に健診を受けることや日常生活で食事や体力づくりなど健康管理が大切です。また、家族や職場など周囲の方も、妊婦さんや子育て家庭の状況を理解し温かく見守ることが、安心して子育てしやすい地域づくりに繋がることと思います。周産期医療に限らず、日頃からの健康管理として気軽に相談できる「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持つことが地域医療を守るために私たちにできることではないでしょうか。

申告相談期間は  
2月16日(金)～3月15日(木)です

# 税の申告はお早めに

申告の問合せと郵送先

▼所得税、復興特別所得税、贈与税、消費税、地方消費税…長野税務署  
〒380-8612 長野市西後町608-2  
☎026-234-0111(自動音声案内)

▼市・県民税…市役所税務課市民税係  
〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1  
☎026-248-9001



## ■本人による申告時の番号確認と身元確認書類の扱い

	申告相談会場	郵送による提出	長野税務署(若里市民文化ホール)
市・県民税申告書	提示	コピー添付	
確定申告書	コピー添付	コピー添付	提示

※確定申告書をe-Taxで送信する場合は、提示または写しの添付は不要です。

**申告時にマイナンバーが必要**

平成29年分の所得の申告書にマイナンバー(個人番号)の記載が必要です。  
番号確認書類(個人番号カードや通知カードなど)と身元確認書類(運転免許証やパスポートなど)を持参またはコピーを添付してください(左図参照)。  
本人ではなく代理人による申告書作成の場合は、申告者本人の番号確認書類と委任状または運転免許証や保険証などに加えて、代理人の身元確認書類が必要です。ご注意ください。

**申告が必要な方**

- ▼農業収入、不動産収入がある方や自営業の方
- ▼シルバー人材センターの配分金、講演料、原稿料、個人年金、生命保険の満期一時金などがある方
- ▼給与などの源泉徴収票が複数ある方や年末調整が済んでいない方
- ▼医療費控除や住宅借入金等特別控除を受ける方
- ▼自宅などの太陽光発電設備の売電料金は「その他雑所得」として申告する必要があります。

**申告が不要な方**

- ▼年末調整が済んでいて、ほかの控除を追加しない方
- ▼収入が公的年金のみで、その合計金額が400万円以下の方のうち、所得控除(医療費控除など)を追加しない方
- ※確定申告が不要な場合でも、市・県民税の控除などを追加する場合は、市・県民税の申告をしてください。

**申告書の入手・申告方法**

- ▼昨年、e-Taxで申告した方や国税庁ホームページで申告書を作成した方、還付申告書を作成した方、還付申告書

**確定申告書の記載漏れにご注意ください**

申告した方には、確定申告書は送付されません。昨年と同じ方法で申告するか、長野税務署に請求してください。  
※税務課(市役所1階・窓口3番)にある確定申告書の用紙もご利用いただけます。  
▼1月下旬に市から市・県民税申告書を郵送しましたので、届いた方は申告してください。  
※申告書が届かない方も申告が必要ない場合があります。また、平成29年中に収入がなかった方は、生活状況などを申告してください。

**確定申告書の記載漏れにご注意ください**

確定申告書「第2表」の記載漏れにご注意ください。特に、ふるさと寄附金や条例で指定された団体(日本赤十字社など)へ寄附された方は、住民税に関する事項の欄に記載がないと、住民税の控除が受けられません。  
16歳未満の扶養親族(年少扶養)も必ず記載してください。

**申告相談を短時間で済ませるために事前の準備にご協力ください**

- ▼営業や農業、不動産などの

**申告期間中のお願いと注意**

収入がある方は、事前に収支内訳書を作成してください。  
▼医療費控除を申告する方は、ご家族一人ずつの高額療養費や生命保険などにより補てんされた金額、医療費控除の対象になる医療費を集計してください。  
▼公的年金の源泉徴収票や国民年金の支払額の証明書が手元のない方は、ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)または長野北年金事務所(☎026-244-4100)へ事前に連絡して再発行の手続きをしてください。

**申告期間中のお願いと注意**



- ▼市・県民税の申告は2月15日(木)まで税務課(窓口3番・本庁舎1階)で受け付けます。申告相談会場はたいへん混雑するので、市・県民税の申告をする方は2月15日(木)までに申告することをお勧めします。
- ▼申告期間中、担当職員は申告相談会場にいるため、市役所税務課窓口や長野税務署庁舎での申告相談はできません。
- ※申告書の提出はできません。
- ▼申告相談会場への電話の取りつきや電話での相談はできません。
- ▼所得税、復興特別所得税の

- ① 青色申告の方
- ② 個人や民間業者などに土地や建物などを譲渡した方
- ③ 新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
- ④ 平成28年分以前の確定申告・修正申告をする方
- ⑤ 先物取引のある方

### 長野税務署からのお知らせ



### 【長野税務署の申告会場】

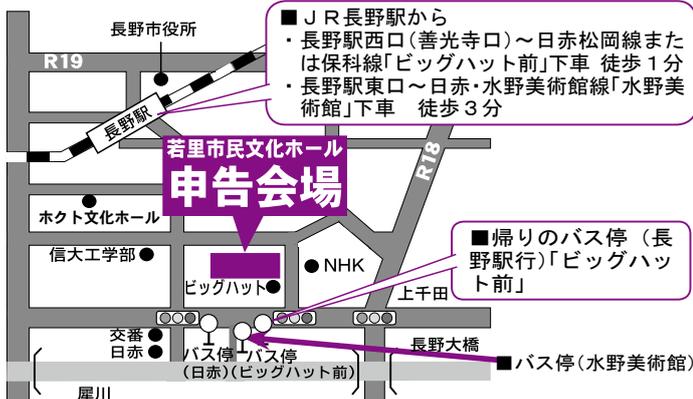
長野税務署では、所得税、復興特別所得税、贈与税、個人事業者の消費税、地方消費税の確定申告をするための会場を次のとおり設置します。

**申告会場** 若里市民文化ホール（長野市・ビッグハット隣・下の略図参照）

**設置期間** 2月16日（金）～3月15日（木）（土・日曜日を除く）

※2月18日（日）と2月25日（日）は開場しません。

**受付時間** 午前9時～午後4時



【国税庁ホームページで簡単に申告書を作成できます】  
 国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」をぜひご利用ください。  
 問合せ e-Tax作成コーナーヘルプデスク  
 (0570015901)  
**【税理士による無料税務相談】**  
 関東信越税理士会長野支部では、長野税務署が設置する申告会場に無料税務相談コーナーを開設します。  
**設置期間** 2月16日（金）～3月13日（火）  
 ※2月18日（日）を除く土・日曜日は開場しません。

### ■ 申告に必要な持ち物 ■

- 申告書（なくても申告できます）
  - はんこ
  - 個人番号確認書類（個人番号カード、通知カードなど）
  - 身元確認書類（運転免許証やパスポートなど）
  - 委任状（代理人来場による申告書作成の場合）
  - 給与・公的年金などの源泉徴収票
  - 報酬・賃金など収入額がわかる書類（支払額の証明書など）
  - 営業・農業・不動産収入がある方…作成した収支内訳書と帳簿、書類、領収書など
  - 国民年金保険料、社会保険料、生命保険料、地震保険料、旧長期損害保険料、個人年金保険料などの支払証明書
  - 配偶者特別控除を受ける方…配偶者の所得がわかる書類（源泉徴収票など）
  - 医療費控除を受ける方…明細書または医療費の領収書と保険金などの補てん額がわかる書類など（セルフメディケーションは一定の取り組みを証明する書類）
  - 障害者控除を受ける方…障害者手帳、障害者控除対象者認定書
  - 寄附金控除を受ける方…寄附をした団体（日本赤十字社など）やふるさと寄附金をした市区町村が発行する証明書
  - 申告者本人の預貯金通帳など口座番号がわかるもの（所得税の還付申告時に必要になります）
- ※必要な書類はすべて原本です。控えが必要な方は事前にコピーしておいてください。



### ■■■■■■ 須坂市の申告相談の日程と会場 ■■■■■■

- ▼必ず受付時間内にお越しください。
- ▼2月16日（金）、3月15日（木）は、たいへんな混雑が予想されます。なるべく対象地区の相談日にお越しください。
- ▼シルキーホール会場に車でお越しの方は、長電須坂駅前パーキングを利用できますが、駐車台数に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。（無料駐車券を相談終了後にお渡しします）

会場	申告相談日	対象地区	
		午前8時30分～10時30分	午後1時30分～3時30分
メセナホール(小ホール)	2月16日(金)	穀町、坂田町	上町、南原町
須坂市役所(3階 305)	19日(月)	高橋町	本郷町
	20日(火)	本上町、上中町、中町	新町、常盤町、横町
メセナホール(小ホール)	21日(水)	東横町、春木町、須坂ハイランド町	南横町、馬場町、北横町
	22日(木)	仁礼町	
須坂市役所(3階 305)	23日(金)	立町、八幡町	境沢町、村山町
	26日(月)	相森町	大谷町
メセナホール(小ホール)	27日(火)		亀倉町
	28日(水)	屋部町	夏端町、米子町、峰の原高原
旭ヶ丘ふれあいプラザ	3月1日(木)	高畑町、旭ヶ丘町、南小河原町	北旭ヶ丘町、松川町、豊島町
	2日(金)	小島町、光ヶ丘ニュータウン、北相之島町	相之島町、新田町、小河原町
須坂市役所(3階 305)	5日(月)	豊丘町、豊丘上町	村石町、塩野町、大日向町
	6日(火)	井上町、二睦町	下八町、望岳台
	7日(水)	沼目町、田の神町、西町	米持町、野辺町
	8日(木)	高梨町、五閑町	太子町、明德町
	9日(金)	指定日に申告できなかった方	
	12日(月)	中島町、上八町	九反田町、北原町
	13日(火)	村石町、米子町、大日向町	小山町、八重森町
	14日(水)	塩川町	福島町、幸高町
シルキーホール	15日(木)	指定日に申告できなかった方	

市民の皆さんのご協力をお願いします

# 各町の区長さんを 紹介します

区長の皆さんには、町区のリーダーとしてご尽力いただくとともに、市民と行政とのパイプ役としても、ご活躍いただきます。



問合せ 市民課(☎026-248-9002)

相之島町	小島町	新田町	小河原町	南小河原町	高畑町	本郷町	大谷町	高橋町	相森町	境沢町	八幡町	屋部町	小山町	北原町	南原町	坂田町	須坂ハイランド町	西馬場町	馬場町	立馬場町	北横町	南横町	東横町	横盤町	常盤町	新盤町	太子町	春木町	中木町	上中町	本上町	上野町	穀野町	(敬称略)	
古植谷	山木	植岸	佐藤	中藤	荒井	越井	北村	小林	嘉生	松野	丸山	滝澤	山岸	酒井	境井	荒井	滝沢	岩木	小島	青木	山田	廣田	廣田	西澤	中村	中村	石田	栗田	庄田	青木	市川	滝澤			
秀夫	春夫	敬一	重正	武夫	和夫	博敏	輝保	弘文	尊保	明文	治明	一修	夫修	和夫	司定	俊夫	忠男	俊男	功男	彦功	正彦	克己	喜一	道一	秀明	英明	保憲	捷憲	正雄	和雄					
豊丘上町	豊丘町	大日向町	峰の原高原	塩野町	米子町	夏端町	亀倉町	仁礼町	望岳台	明德町	村石町	野辺町	下八町	上八町	二睦町	米持町	幸高町	九反田町	中島町	福島町	井上町	田の神町	村山町	五閑町	高梨町	塩川町	沼目町	八重森町	光ヶ丘ニュータウン	松川町	北ヶ丘町	旭ヶ丘町	豊島町	北相之島町	
阪田	金澤	野口	市川	小前	竹部	渡部	小塩林	西野	丸山	丸山	小泉	富沢	丸田	町田	木藤	小山岸	齋藤	堀内	花井	一色	原田	山岸	福崎	中島	上澤	田中	佐々木	丸山	小笠原	笠井	山岸	島山	黒岩		
修清	志弘	彦彦	政彦	進政	学政	一夫	春樹	敏世	延世	郎二	夫則	二夫	守二	雄彦	彦彦	豊彦	実彦	司茂	茂司	頭茂	謙三	己三	武己	明己	正己	智正									

## 消費生活情報

# インターネット通販の落とし穴

相談・問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター

(☎026-248-9002)



インターネット通販のトラブルの相談が増加しています。スマートフォンなど小さい画面で購入する際は特に注意が必要です。事例や対策を知ってトラブルを回避しましょう。

### トラブル例

【お試しのつもりで購入したら定期購入だった】

スマートフォンに表示された広告を見て、お試し価格で健康食品を購入した。ところが、1カ月後に同じ健康食品が届き、定期購入だったと分かった。解約を申し出たところ「4回継続購入が必須」と言われ、解約できない。

### アドバイス

▼買う前に「定期購入」が条件になっていないか契約内容を確認しましょう。

▼「解約・返品できるかどうか」など解約条件をしっかりと確認しましょう。通信販売で

はクーリング・オフ制度はありません。

▼「電話で連絡してもつながらない」などのケースもあるので、電話やメールなど、事業者と連絡した記録を残しておきましょう。

【前払いで商品を購入したが商品が届かない】

インターネット通販で商品を購入し支払いをしたが、商品が届かなかった。事業者の住所や電話番号の掲載がなく、連絡ができない。

### アドバイス

▼買う前に事業者の所在地や電話番号を確認しましょう。

▼「前払い」や「クレジットカード」の支払には要注意です。商品が届く前に代金を支払ってしまうと取り戻すことが難しくなります。

困った事や不安な事など、お気軽にご相談ください。



# ながの子育て家庭優待パスポート 事業の協賛店舗を募集

問合せ 子ども課 ☎026-248-9026

市では、「長野県将来世代  
応援県民会議」と連携・協  
働し、「ながの子育て家庭優  
待パスポート事業」を行っ  
ています。

「地域全体で子育て家庭  
を応援しよう」という趣旨  
に協賛いただける企業や店  
舗を募集しています。

## ながの子育て家庭優待 パスポートってなに？

18歳未満の子ども（18歳に  
達する年度の3月末まで）が  
いる世帯と妊婦さんがいる世  
帯に、市がパスポートカード



▲パスポートカード

を配布しています。

協賛店舗でこのカードを提  
示することで、特典や割引な  
どの子育て支援サービスを受  
けることができます。

また、18歳未満の子どもが  
3人以上いる世帯へ、「多  
子世帯応援プレミアムパスポ  
ート」を配布しています。

## どんな協賛店舗があるの？

優待サービスの分野は▼買  
う▼食べる▼暮らす▼遊ぶな  
どさまざまで、サービス内容  
は、協賛店舗がそれぞれ独自  
に設定しています。

協賛店舗は、平成29年12月  
末現在で4723店舗（うち  
市内は91店舗）です。

### 【優待サービスの例】

- ▼子どもに対するドリンク無  
料サービス
- ▼ポイントカードのポイント  
を2倍進呈

※「多子世帯応援プレミアム  
パスポート」の提示で、多子  
世帯向けの優待サービスを行  
っている店舗もあります（希  
望する店舗のみ）。

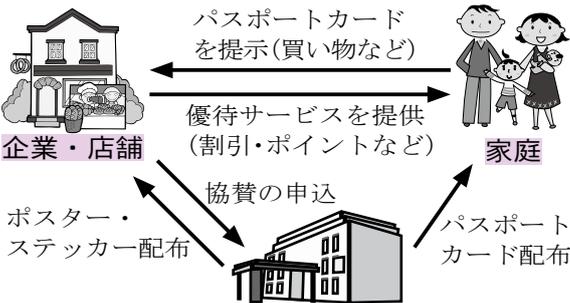
※協賛店舗や優待サービスの  
詳細は、協賛店舗検索サイ  
ト（下のQRコードか  
ら接続できます）で  
確認できます。



## 協賛店舗を募集します

**申込方法** 子ども課（窓口10  
番・東庁舎1階）、市ホームペ  
ージにある「協賛申込書」に必  
要事項を記入して、子ども課  
に提出してください（申し込  
みは随時受け付けています）。

## 事業のイメージ



▼須坂市▼長野県将来世代応援県民会議

## 人権コーナー

### 人権を守るのは

人権擁護委員 依田浩明さん

日本国憲法第11条では「国  
民は、すべての基本的人権  
の享有を妨げられない。この  
憲法が国民に保障する基本  
的人権は、侵すことのでき  
ない永久の権利として、現在  
及び将来の国民に与へられ  
る。」と規定されています。

同時に第12条で「この憲  
法が国民に保障する自由及  
び権利は、国民の不断の努  
力によつて、これを保持し  
なければならぬ。又、国民  
は、これを濫用してはならぬ  
のであつて、常に公共の  
福祉のためにこれを利用す  
る責任を負ふ。」とあります。

これは、国が国民に基本  
的人権を保障します。しか  
し、国民の皆さんが努力し  
なければ、それを維持する  
ことも難しいことです。よ  
言っているのだと思います。

長い歴史の中で基本的人  
権に対する考え方は進化し  
てきましたが、今の考え方  
に至ってからは、まだまだ  
わずかな時間です。

今も人権を侵す事件が数  
多く発生しています。殺人  
や強奪はもちろん、部落差  
別・いじめ・虐待・性差別・  
セクハラなどの事件です。

問題は、その行為が人権  
を侵していることに気づか  
ない、あるいは、大した問  
題でないと感じる人が多く  
いるということです。憲法  
で基本的人権が保障されて  
いるとはいえ、すべてが解  
決出来るわけではなく、だ  
からこそ、私達の不断の努  
力が必要なのです。

私達の出来ることのひと  
つ、基本は人と人とのつき  
あい方だと思います。

どんな相手にも敬意を持  
って接すること。違うなど  
思ったら「それって違うん  
じゃない」と言うこと。違  
うと思っていただけで違つて  
いたのは自分だったという  
こともあるでしょう。

そうしたコミュニケーション  
シジョンの中で人は成長し続  
けると思います。

## 補助制度

# 「須坂市国民健康保険」「後期高齢者医療制度」 に加入している方は 人間ドック受診補助制度を ご利用ください



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

### 補助の内容

高血圧や糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防と早期発見のために市が行っている平成29年度の「特定健診・後期高齢者健診」は1月末で終了しました。1月末までに受診できなかった方は、この健診の代わりとして、市から補助を受けて人間ドックを受診することができます。ぜひご利用ください。

### 補助額(平成29年度の上限)

▼1日または半日人間ドック：1万5千円  
▼1泊2日または2日間通院人間ドック：3万円

対象 次のいずれかに該当する方のうち、条件⑦⑧のすべてに該当する方

▼国民健康保険加入の35歳～74歳の方

▼市内在住で後期高齢者医療制度に加入している方

### 【条件】

⑦ 特定健診項目の受診結果を提出していただける方

⑧ 平成29年度中に、特定健診または後期高齢者健診を受診していない方

⑨ 平成29年度中に、補助金の交付を受けていない方

⑩ ほかの医療保険で人間ドックの助成を受けられない方  
⑪ 市税を滞納していない方

### 申請方法

① 医療機関へ受診者自身が予

約する(医療機関の指定はありません)

② 健康づくり課(窓口4番、5番・本庁舎1階)で申請書を受け取る

③ 人間ドックを受診する  
※医療機関へ申請書を提出し証明を受ける。受診費用の全額を医療機関へ支払う。

④ 健康づくり課へ申請書と人間ドックの受診結果を提出する

⑤ 指定した金融機関の口座に市から補助金が振り込まれる(市が審査後に口座振込)

### 生活習慣の改善を支援

提出された人間ドックの受診結果をもとに、保健師や管理栄養士が生活習慣の見直し方法を一緒に考えるなど、受診者一人ひとりの支援をしていきます。詳しくは保健センターへお問い合わせください。

## 健康づくり

# 食事と運動で理想的な 身体をつくろう！

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

市では、市民の皆さんの果物・野菜の摂取量を増やし、健康づくりへとつなげるため、須坂産の果物・野菜を使った「健康スムージー」の普及を図っています。

講師 ▼NAHOさん(野菜ソムリエ上級プロ) ▼RIZAPトレーナー  
定員 200人  
参加費 無料



▲NAHOさん



▲RIZAPの健康セミナーの様子

# 国民年金保険料を前納しましょう



申込・問合せ ▼健康づくり課(☎026-248-9018)  
▼長野北年金事務所(☎026-244-4100)

国民年金保険料は、前納(まとめて支払い)すると割引があります。2年分を口座振替で前納した場合の平成29年度の割引額は、最大1万5640円でした。

## 前納の方法



- ▼現金▼口座振替
- ▼クレジットカード
- ※現金(納付書払い)は長野北年金事務所へお問い合わせください。

## 前納の期間と申込期限

前納ができるのは平成30年度分からです。  
※平成30年度の国民年金保険料額は、決まりしたい『広報須坂』や市ホームページでお知らせします。

- 【平成30年4月～9月の6カ月分】
- ▼口座振替日は5月1日(火)
- ▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
- 申込期限 平成30年2月28日(水)
- 【平成30年10月～3月の6カ月分】
- ▼口座振替日は10月31日(水)
- ▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
- 申込期限 平成30年8月31日(金)

- 【平成30年4月～31年3月の1年分】
- ▼口座振替日は5月1日(火)
- ▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
- 申込期限 平成30年2月28日(水)
- 【平成30年4月～32年3月の2年分】
- ▼口座振替日は5月1日(火)
- ▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
- 申込期限 平成30年2月28日(水)

## 申込時に必要なもの

- ▼口座振替の場合：年金手帳、預貯金通帳、口座の登録印など
- ▼クレジットカードの場合：年金手帳、クレジットカード、代理人が申請する場合ははんこ(みとめ印)

3月から国民年金の届け出の際にマイナンバーの記入と届出人などの本人確認が必要になります。

手続きの際は、マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類をお持ちください。



## マラソン大会の新名称は「信州須坂ハーフマラソン」

### イベント

問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ振興係  
(☎026-248-2020)

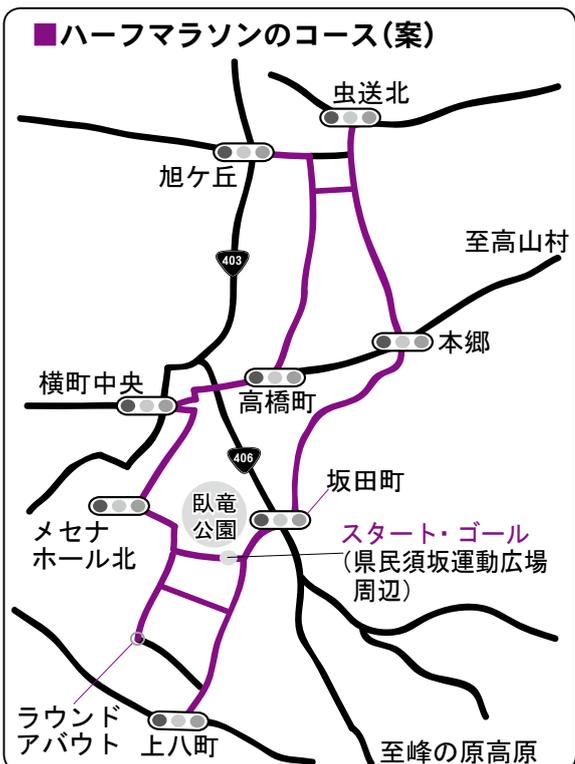
平成元年から開催の「竜の里須坂健康マラソン全国大会(実行委員会主催)」は、これまで最長コースを15kmとして実施してきましたが、次回(平成30年)よりハーフマラソンを導入し、一層の参加者増加を目指します。

また、大会の名称を、一般公募開始 4月下旬(予定)

開催日 10月21日(日)

投票や実行委員会を経て「信州須坂ハーフマラソン」と決定しました。

ハーフマラソンは「北信濃くだもの街道」のほか、市街地の一部がコースとなります(左図参照)。



# 農業セミナー・講習会にご参加ください



申込・問合せ ①②農林課(☎026-248-9004)  
③④長野農業改良普及センター地域第三係(☎026-234-9535)  
またはJ Aながの須高営農センター営農課(☎026-245-0153)

## ①就農セミナー

農業を始めたい方を対象に、セミナーと個別相談会を開催します。農業のやりがいや難しさなどの体験談を聞き、就農を検討しませんか。

とき 2月17日(土)午後1時30分～2時30分

ところ 防災活動センター

内容 ▼「農業(果樹)に新規参入した方の体験談」：渋谷光太郎さん(新規就農者) ▼「農業を目指す方へのアドバイス」：近藤武晴さん(長野農業改良普及センター就農コーディネーター)

※セミナー終了後に個別相談会を実施します。希望する方は事前に申し込んでください。

## ②家庭菜園講習会(全7回)

家庭菜園を行っている方、初めての方、基礎から学んでみませんか。

開催日時 3月～9月の原則第2土曜日の午後1時30分～

講師 小林靖子さん(元長野農業改良普及センター須坂支所長)

参加費 2500円

申込期限 2月19日(月)

主催 20人 楽農すざか

## ③アスパラガスセミナー(全8回)

アスパラガス栽培の基本技術を習得するためのセミナーです。

期間 3月16日(金)～平成31年1月

内容 ▼播種▼定植▼育苗管理▼土づくり など

対象 須高地域(須坂市・小布施町・高山村)で販売することを目的にアスパラガスを栽培する方

参加費 1580円(実習にかかる費用は別途)

申込期限 2月28日(水)

## ④果樹セミナー(全11回)

果樹(リンゴ・ブドウ)の基本的技術を習得するためのセミナーです。

期間 4月上旬～平成31年2月下旬

内容 ▼農薬の基礎知識と使い方▼摘果▼剪定 など

対象 須高地域(須坂市・小布施町・高山村)で▼定年帰農で果樹栽培を始めた方▼Iターン・Uターンなどにより新規就農した方▼農業研修を受けている方

参加費 300円  
申込期限 3月14日(水)

## イベント

毎年大好評のイベント

# 「ワインフェア須坂2018」を開催します



問合せ ワインフェア須坂実行委員会事務局(楠わいなりー内)  
(☎026-214-8568)

長野県内各地のワイナリーが参加し、約20社のワインを楽しめるイベントです(須坂市後援)。

各ワイナリーのブースでチケットと交換してワインをお楽しみください。須坂の美味しいおつまみフードブースやワインボトルの販売のほか、ジャズやゴスペルなどのライブイベントもあります。

とき 3月3日(土)

▼第一部：午後0時30分～3時

▼第二部：午後4時～6時

ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)

チケット ▼前売：3000円 ▼当日：3500円

※ワインチケット2000円分、オリジナルワイングラス(グラスホルダー付)

チケット販売場所 ▼楠わいなりー ▼須坂市観光協会 ▼蔵のまち観光交流センター

※インターネットの申込フォーム(<https://winefair.suzaka.jp/Form.php>)から購入できます。



▲昨年の様子

信州のうまいものなど豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会もあります！



# 第12回信州須坂・シルクと蔵のまち ツーデーウォーキング



開催日 3月17日(土)・18日(日)

問合せ 信州須坂・シルクと蔵のまちツーデーウォーキング実行委員会事務局 (コワーキングスペース mottomachi) (☎070-4388-7548)

- 参加資格** どなたでも参加できます(小学生以下は保護者、お体の不自由な方は介助者の同伴が必要)。  
**参加費** 【A・B・C・Dコース】▼一般1,000円(市外の方は2,000円)▼高校生以下500円(市外の方は1,000円)▼未就学児無料▼当日申込の場合…市外の方は一般2,500円、高校生以下1,500円  
**参加特典** ▼オリジナルピンバッジなどを贈呈▼両日とも、湯っ蔵んど、田中本家博物館、世界の民俗人形博物館などに無料で入館  
**申込方法** 商業観光課、市観光協会、湯っ蔵んどなどにある申込書兼振込用紙でお申し込みください。※「須坂ツーデーウォーキング」公式ウェブサイト(<http://www.suzakawalk.net/>)からも申し込みできます。  
**申込期限** 3月7日(水) ※すべてのコースで、当日申し込みもできます。

日程	コース	順路(予定)	距離
3/17(土) 午前9時 スタート	① 蔵の町並みと郷土料理のおもてなしロングコース	▼湯っ蔵んど→▼観光交流センター→▼北部体育館→▼穀町公会堂→▼臥竜山・臥竜公園→▼湯っ蔵んど	23km
	② 蔵の町並みと郷土料理のおもてなしショートコース	▼湯っ蔵んど→▼観光交流センター→▼穀町公会堂→▼臥竜山・臥竜公園→▼湯っ蔵んど	16km
3/18(日) 午前9時 スタート	③ 日本三大不動尊と豪商の館田中本家博物館を巡るおもてなしロングコース	▼湯っ蔵んど→▼高頭寺・大谷不動尊里堂→▼米子瀧山不動寺→▼豊丘地域公民館→▼長妙寺→▼田中本家博物館→▼湯っ蔵んど	22km
	④ 日本三大不動尊と豪商の館田中本家博物館を巡るおもてなしショートコース	▼湯っ蔵んど→▼米子瀧山不動寺→▼豊丘地域公民館→▼長妙寺→▼湯っ蔵んど	13km

## 補助金

### 空き店舗を活用して創業する方などを支援します

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

#### わざわざ店等開設支援事業とは

市では、「空き店舗の活用」や「にぎわいの創出」、「地域の活性化」のために創業者を応援しています。

特に、空き店舗などを活用して創業する方などを対象に「わざわざ店等開設支援事業」として、店舗改修費や家賃の補助をしています(募集枠に限りがあります)。

#### 対象経費・補助率など

【空き店舗などを創業用店舗に改修する経費】

① 改修工事を市内業者に発注する場合

補助率 改修費から100万円を引いた額の5分の1

補助額上限 100万円

② 申請者が市内在住で、かつ2分の1以上の工事を市内業者が発注する場合

者に発注する場合  
補助率 改修費から100万円を引いた額の4分の1

補助額上限 150万円

#### 【創業用店舗の家賃】

補助率 家賃の3分の2  
補助額上限 60万円(年額)

補助期間 1年間

【現在営業中の店舗(5年以上営業)が子育てや高齢者を支援する設備などを設置する経費】

補助率 改修費の4分の1  
補助額上限 100万円

市役所発行の『補助金交付決定通知書』を受け取る前の着工や、風俗営業にあたる業種なりません。詳しくは、お問い合わせください。



# 予 算

## 平成29年度須坂市一般会計 補正予算第5号・6号が成 立しました

平成29年12月市議会定例会で議決されました

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

補正予算第5・6号の額は、合計1億9001万円で、予算累計額は212億2340万6千円となりました。事業ごとの補正金額と主な内容をお知らせします。

### みんなの活力があふれる まちづくり(産業振興)

#### 【農業後継者対策事業】

＜219万円＞

県の果樹経営起業準備支援事業補助金の内示を受け、新たに果樹経営を始める農業者を支援します。

問合せ 農林課

(☎026-248-9004)

#### 【企業立地振興事業】

＜885万8千円＞

日滝原産業団地内企業が工場増設などを行ったため、企業立地振興事業補助金を計上しました。

問合せ 産業連携開発課

(☎026-248-9033)

### みんなが助け合い、健康 に暮らせるまちづくり (健康・福祉)

#### 【支援費サービス事業】

＜5656万円＞

障害者総合支援法に基づく生活介護支援費や障害児通所給付費などを計上しました。

問合せ 福祉課

(☎026-248-9003)

#### 【後期高齢者医療事業】

＜1945万3千円＞

平成28年度市町村療養給付費負担金額の確定に伴い、負担金を計上しました。

問合せ 健康づくり課

(☎026-248-9018)

### 子どもたちが未来に夢を もてるまちづくり (子育て・教育)

#### 【保育所管理事業】

＜40万円＞

井上保育園の砂場縁枠と各



補正したすべての内容を記載していないため、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。



園のアップライトピアノを修繕します。

#### 【幼稚園助成事業】

＜7052万9千円＞

双葉幼稚園の認定こども園整備に対する補助金などを計上しました。

問合せ 子ども課

(☎026-248-9026)

### 豊かな自然あふれる地域 環境を守り、安心して安 全に暮らせるまちづくり (環境・安心安全)

#### 【水防対策事業】

＜6万円＞

台風21号による水害時に使用した水防原材を補充します。

問合せ 消防本部警防課

(☎026-245-4900)

#### 【交通安全施設整備事業】

＜90万円＞

春木町に速度抑制を図る「ゾーン30」が指定されることに伴い、路面標示などをするための経費を計上しました。

問合せ 道路河川課

(☎026-248-9006)

## 募 集

### 『広報須坂』モニター募集

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

ご応募お待ちしております。



市では、『広報須坂』をより読みやすくしていくため「広報モニター制度」を設け、毎月モニターの皆さんの意見や感想を参考にしながら編集しています。

『広報須坂』をもっと良いものになりたい」と思っている皆さん、平成30年度のモニターになりませんか。

応募資格 市政に関心のある市内在住の20歳以上の方

募集人数 15人

任期 4月～平成31年3月

内容 ▼モニターアンケートの回答(毎月) ▼モニター会

※詳しくは、お問い合わせください。

申込期限 3月16日(金)

city.suzaka.nagano.jp

Eメール seisakusuishin@

☎026-246-0750

住所 〒382-8511

須坂市役所政策推進課(住所は不要です)

住 所 〒382-8511

議(年1回)

申込方法 ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を明記して、お申し込みください(ファックス、Eメール、電話による申し込みも受け付けます)。

### 『広報須坂合冊版』 最新号を3月販売開始

平成28年1月号～平成29年12月号までを一冊にまとめた『広報須坂合冊版』第18集を3月に発行します。

販売開始 3月1日(木)

価格 2,100円

販売場所 政策推進課(本庁舎2階)

※過去の『合冊版』も販売しています。価格や在庫など、詳しくはホームページ(<https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/item.php?id=59277d0f6c679>)をご覧ください。

問合せ 政策推進課  
(☎026-248-9017)



# 税金の徴収事務を県地方税滞納整理機構へ移管しています

税の滞納はダメですよ！



問合せ 税務課 (☎026-248-9001)

## 納税は国民の義務です

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

市は、市税を主要な財源に、道路や公共施設の整備、消防・救急、福祉、教育、ごみ処理など、さまざまな行政サービスをを行っています。また、国民健康保険税は、国民健康保険事業を行うための重要な財源です。

市民のほとんどの皆さんには納期限までに市税を納付していただいています。中には納税義務を怠り、税金を納めていない方がいます。市では、きちんと納税している方との公平性を保ち、市の自主財源を確保するため、厳正・公平な税金の徴収に取り組んでいます。

## 地方税滞納整理機構とは

地方税(県税・市町村税)の滞納額を効率的に縮減するため、県内すべての市町村と県が協力し、平成23年に設立した機関です。

県や市町村の税務担当者だけでは徴収困難な徴収事務を滞納整理機構で引き受け(移

管)、県や市町村に代わって地方税の徴収を行います。

須坂市でも、滞納額が高額な方、納税意識が希薄な方に関する事案の徴収事務を毎年20件移管しています。

## 滞納整理機構の徴収実績

滞納整理機構では、滞納者が所有する財産(不動産、預貯金、売掛金、給与、生命保険、自動車など)を徹底して調査し、差し押さえや公売など、厳格な滞納処分を行っています。

平成28年度には、県と市町村から996件の滞納事案が移管され、656件の差し押さえを執行し、不動産や動産87件の公売・換価を行い、自主納付も含め、約6億5731万円を徴収しました。

須坂市から移管した事案20件に関しても、約1551万円を徴収しました。また、平成23年度から28年度までの6年間の徴収総額は、約7016万円となりました。

## 納税相談は早めに

やむを得ない理由で税金を納期限までに納められない場合は、必ず税務課へ早めにご相談ください。

## 市長の

## いきいき通信



### 平成30年の漢字「挑」

須坂商工会議所賀詞交歓会で、須坂新聞社から「今年の漢字一字は？」と問われ、「挑戦の『挑』」と答えました。私の高校時代の恩師Y先生は、大学受験に際し、生徒の第1志望を受験させました。ほとんどの同級生は不合格で、当時、近年まれにみる現役合格率の低さでした。何年後かに同級会が開催された時に、Y先生に「なぜ、進路指導をしないで第1志望を受けさせたのですか」とお聞きしました。Y先生は「もし、君たちが第1志望をあきらめて、第2志望を受けて合格しても、一生悔いが残るだろう」と答えました。

私は、自分で決断し実行したことが、結果的に不首尾に終わった時には「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」と反省し、次に生かすようにしています。一方、ちゅうちよとして挑戦をしなかった場合には、挑戦をすれば良かったと後悔します。

平昌オリンピック日本代表の小平奈緒選手は、「明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ」というインド独立の父マハトマ・ガンジーの言葉を好むと、遠藤守信信州大学特別特任教授に教えていただきました。小平選手の今季のモットーは「日々自分超え」だそうです。

挑戦は、自分自身を高めます。今春、挑戦される皆様のご成功をご祈念いたします。

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

# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～1月に届いたお手紙から～



### 毎年恒例の行事になるように

昨年未、妻の誕生日祝いと2人の忘年会を兼ねて1泊の温泉旅行に行きました。

1月は私の誕生日祝いと新年会を兼ねて温泉へ行きました。

毎年恒例の行事になるように仕事を頑張ろうと思っております。

(ペンネーム)

●仕事を頑張りました。アンドーナツさんにあやかって、私も年に1回は温泉旅行に行ければと家族に相談してみたと思います。

### 花が咲いた!!

咲かないと思っていたカネ

ノナルキにたくさん花が咲きました。今年笑顔が絶やさないすてきな1年にしたいと思えます。

(小林さん 68歳)

●義母の家に何鉢かありますが、花を咲かせているのを見たことがありません。ぜひ見たいと思います。

### ウォーキングの効果

ウォーキングを始めて1年になります。年に1回行っている人間トツグの数値が良い方向に向かっています。

あと、禁煙にも成功しました。

(井田さん 69歳)

●継続は力なりです。今後もウォーキングを続けることにより、さらに数値が良くなると思います。頑張ってください。

### 将棋

頭の体操を兼ねて将棋を覚えようと、パソコン相手に駒の並べ方や駒の動かし方を覚えていますが、難しいです。将棋をさすことができるようになるのか…

(山岸さん 72歳)

●将棋に挑戦される意気込みが素晴らしいと思います。少



しずつではありますが上達していると思いますので、頑張って挑戦し続けてください。

### 初めてのスキー

難しいのかな? リフトは怖くないかな? 滑る前は不安だったけど、とーっても楽しかったです。早くパラレルターンができるようになりたいです。

(ペンネーム)



ゆきだるまさん 9歳) ●スキーを楽しめたことが上達の一步です。目標に向かって焦らず楽しんでください。パラレルターンはもうじきです。

### 冬といえば鍋

この冬は野菜が高くて、鍋の出番が少ないわが家。キノコやモヤシ、豆苗、カイフラなど値段が安定した食材の料理を食卓に並べています。飽きないように工夫して料理をしています。早く安くな

つてほしいです。

(ペンネーム)

●わが家も白菜(1/4カット)さん 43歳)さんと同様に、鍋の出番が減っています。早く野菜の価格が通常どおりに戻ってほしいですね。



### 子ども食堂

先日子ども食堂に行ってきました。

×ニユーは豚汁とうどんでしたが、ポテトタマゴサラダやカボチャの煮物、おはぎ、牛乳プリンなど盛りだくさんで、どれもとてもおいしかったです。

さらにゲームや紙芝居もあり、楽しいひとときを過ごすことができました。

運営されている皆さんありがとうございました。

(ペンネーム) うさたまさん 36歳)

●私も取材で子ども食堂に何度も行っています。提供する料理の食材の寄付を呼びかけています。ぜひ皆さんも子ども食堂へ行ってみてください。また、運営されている皆さんはこの手紙を読んで、とてもうれしく、運営の活力になると思います。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

### 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

■今日のプレゼント

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 湯つ蔵んど提供 ……5人

②須坂温泉入浴券(ペア) 樹古城荘提供 ……5人

③峰の原高原スキー場提供

④世界の民俗人形博物館須坂版画美術館入館券(ペア)……5人

⑤須坂市文化振興事業団提供

⑥リフト一日券(ペア)……4人

⑦マラソン大会の新名称は?

⑧○○○○ハーフマラソン

ヒント:11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 2月15日(休)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 026-2446-0750

Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

nagano.jp

◎三木市長がFMせんこうじ(76.5FM)の番組「健康長寿発信都市須坂JAPANから」に出演します。放送日時 2月7日(水)午後0時15分～0時45分

**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
    - 7日(水) おやきを作ろう…おやきの作り方を教えていただきます  
持ち物:エプロン、三角巾(大人用)、水筒(水またはお茶)
    - 22日(木) さりま パネルシアター…さりまさんによる楽しいお話です
  - ★子育て相談(11:00～)
    - 5日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
    - 19日(月) 管理栄養士による食育相談
  - ★ミニ講座
    - 26日(月)(11:00～) 赤ちゃんマッサージ(おおむね6か月児が対象)…要事前申込、定員20人(申込順)、持ち物:バスタオル
    - 28日(水)(10:30～正午) 子どもの発達障害と関わり方…要託児事前申込期限2月21日(水)
  - ★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～17:00
  - ★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。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

センターに遊びにくるお友達を紹介



くぼたこころ  
**窪田心寧ちゃん**  
好きな食べ物…ブロッコリー

**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	14日(水) 15:45～ こねつけを作ろう 21日(水)～23日(金) 15:45～ 工作 28日(水) 15:45～ 卓球をしよう
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	7日(水) 10:30～ 足形アート(はらぺこあおむし) 14日(水) 10:30～ わっか編みを楽しもう! 21日(水) 10:30～ ハーバリウムを作ろう!(要予約) 28日(水) 10:30～ おにぎりを作ろう!
児童	2日(金) 14:00～ 五色百人一首であそぼう!(1年生) 16日(金) 16:00～ 五色百人一首であそぼう! 20日(火) 16:00～ プラ板を作ろう! 27日(火) 16:00～ カローリングで遊ぼう!
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	7日(水) 11:00～ 誕生会(1～3月)&お姉さん先生とあそぼう 14日(水) 11:00～ おはなしの会(キラキラパーク) 21日(水) 11:00～ カレンダーづくり(2・3月) 28日(水) 10:30～ やしろうまづくり※
児童	7日(水) 16:00～ ユニホックで遊ぼう 14日(水) 16:00～ お姉さん先生と遊ぼう 21日(水) 16:00～ 簡単万華鏡をつくろう 28日(水) 16:00～ ふしぎあそび
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	14日(水) 11:00～ 手形取り・カード作り※ 21日(水) 11:00～ 雪あそび 28日(水) 10:30～ 誕生会(1～3月生まれ)
児童	7日(水) 16:00～ 絵手紙をかこう 14日(水) 16:00～ 避難訓練(地震) 21日(水) 16:00～ みんなで遊ぼう 28日(水) 16:00～ 認定会(一輪車・トランポリン他)

**各種健康相談**

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。

☎ 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)

**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している事業の紹介や地域で活動している方の紹介、各町の自慢や特徴などを紹介する番組です。

今回は「須坂フルーツ発泡酒を核とした果樹振興と賑わい創出(仮)」を平成30年3月12日(月)から放送する予定です。詳細は3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**



かばやし みつき  
**柄澤 光樹 くん**

(3歳7か月)

お父さん…昌利さん/お母さん…由弥子さん

この子が生まれた時、新緑の山がとても美しく、この木々のように大きくなっても成長を忘れず、誰かの助けになれる人になって欲しいと願いを込めて、光樹と名付けました。

小さな体でちょこまか走り、元気いっぱいに育っています。また、人を笑わせることが好きで、家の中は笑顔が絶えません。

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。



## 台湾の視察団が須坂を訪問 教育現場などを視察

台湾高雄市教育局の視察団約30人が須坂を訪れ、学校教育の様子や市の施設などを視察しました。このうち東中学校では給食に参加。生徒と一緒に食べながら学校生活の様子を聞くなど、情報交換しました。

視察団の方は「須坂の給食はとてもおいしかった。生徒たちはすごく元気でにぎやかですね」と話していました。〔1月18日〕

## 楽しく滑れたよ

### 日滝小学校スキー教室

日滝小学校では、市内小学校の先陣を切って峰の原高原スキー場でスキー教室を開催しました。

スキー日和となったこの日、小学3年生から6年生までの児童213人が参加して、指導者からスキーの技術を学びました。

小学5年生の児童たちは「楽しく滑れた」と話していました。〔1月12日〕



における資機材レンタルの協力に関する協定書



いざという時のために

(一社)日本建設機械レンタル協会長野支部と「災害時における資機材レンタルの協力に関する協定」を締結しました。

これにより、災害時の応急対応に必要な発電機や仮設トイレなどの資機材を優先的に提供していただけます。〔1月17日〕



消防出初式

今年も消防出初式を挙行し、消防団員や自衛消防団員、消防職員など632人が参加しました。

第1会場の須坂小学校グラウンドでは消防団員らが規律ある行動で服装点検や分列行進をしました。〔1月7日〕



メセナの風「オペラを楽しもう」

日滝地域公民館でメセナの風「オペラを楽しもう」(市文化振興事業団主催)が開催されました。会場は満員となり、声楽家集団「土の会」の歌声に、市内60代女性は「とても声量があった。聴いていて楽しかった」と話していました。〔1月20日〕



福笑いで大笑い

北部児童センターでお正月あそび

北部児童センターでお正月あそびを開催しました。お正月あそびは、福笑いや人間すごろく、羽根つきなども行われ、学校から下校したたくさんの児童が楽しみました。

友達が福笑いをするのを見ていた小学3年生の女子児童は「福笑いが終わるまで笑いをこらえるのが大変でした」と話していました。〔1月10日〕



七草を学んで食べる

旧小田切家住宅で七草がゆ

旧小田切家住宅のお正月イベントが開催され、須坂の食文化を次世代を担う子どもや保護者に伝える会「食の匠」の皆さんが、七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を実際に見せて効果を伝え、その後七草がゆを食べました。

市内から参加した小学6年生女子児童は「七草を勉強して効果が知れた。また、七草がゆはおいしかった」と話していました。〔1月7日〕

# 情報ファイル 2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)

●高齢者用肺炎球菌の平成29年度定期予防接種対象者は3月末までに接種してください

対象者のうち接種を希望する方には予診票を発行します。健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)へご連絡ください。  
**対象** 平成29年度中(平成29年4月1日～平成30年3月31日)に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる(なった)方  
**注意事項** ▼「定期予防接種」として自己負担額2000円

で受けられるのは生涯に1回限りです▼平成29年度の定期予防接種対象者は今後対象になりません▼平成29年度の対象年齢でも、過去に肺炎球菌ワクチンを受けた方は定期接種の対象になりません  
 ※詳細は、『広報すざか』平成29年4月号14ページをご覧ください。  
 問合せ 健康づくり課 (☎248-9018)

●生活環境影響調査書の縦覧を行います

長野広域連合が仁礼町に建設を計画している一般廃棄物最終処分場に係る生活環境影響調査書の縦覧を行います。また、調査書の内容に関して、意見書を提出することができます。  
**縦覧期間** 2月1日(木)～28日(水)(土・日曜日、祝日を除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ※仁礼コミュニティセンターは午前9時～  
**ところ** ▼エコパーク推進課(本庁舎3階)▼仁礼コミュニティセンター▼長野広域連合事務局環境推進課(長野市)  
**意見書の提出期限** 3月14日(水)  
**方法** 縦覧場所に備え付けの意見書に氏名、住所、施設の

名称および意見を記載の上、郵送、持参、FAXまたはEメールで提出してください。  
**提出先・問合せ** 長野広域連合環境推進課建設推進室(〒380-0801長野市箱清水一丁目3番8号)(☎252-7053 FAX252-7037)  
 Eメール kanky@area-nagano.jp

●地域の花づくりを援助します



地域で花壇などをつくっている団体や個人を対象に、花苗を援助します。  
 援助に関する説明会を行いますので、花苗を希望する方(団体は代表者)は必ず出席してください(事前申し込みは不要)。  
**とき** 2月13日(火)午後1時30分～2時30分  
**ところ** 市役所305会議室(本庁舎3階)  
 問合せ まちづくり課 (☎248-9007)

●平成30年度各種健康診査に申し込んでください

市が平成30年度に実施する各種健康診査の対象となる世帯に「各種健康診査申込書」は

## 広告欄

「味」にごこだわり 「愛」をごめて手作り  
 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)・内容等はご相談の上、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 須坂市臥龍6-12-24

**あじわいキッチン**  
 満腹満足! ランチ営業中!  
 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)  
 「交替わりメニュー」もあります  
 駐車場10台分あります

**味愛(あじわい)宅配**  
 安心・安全の毎日手作り!  
 出来立ての温かいままで! 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」590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)

がき)を順次配布しています。希望する健診欄に○をして、申込書を郵便ポストに投函してください。

申込期限 2月28日(水)(必着) ※対象となる健診がない世帯には申込書を配布しません。問合せ 健康づくり課 (0248-9018)

●消防本部からのお知らせ

【全国一斉春季火災予防運動】 火災予防に努めましょう。 期間 3月1日(木)～7日(水) 問合せ 消防本部予防課 (0245-4200)

【春季火災予防運動に伴う消防訓練】 市消防本部と消防団合同による消防訓練を行います。 とき 3月4日(日)午前9時～10時30分

ところ メセナホール南側駐車場およびその周辺 問合せ 消防本部警防課 (0245-4900)

●県民交通災害共済に加入 しましゅう

交通事故で負傷したときに入院や通院の日数に応じて見舞金を支払う助け合いの制度です。

◎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

加入期間 4月1日～平成31年3月31日 会費(年額) 400円

※市内の幼稚園・保育園・認定こども園や小・中・支援学校に通う子どもは、園や学校で団体加入できます(年額100円)。 申込方法 各家庭に配布する申込書に必要事項を記入し、会費を添えて、お住まいの区か市民課へ申し込んでください。 申込・問合せ 市民課 (0248-9002)

募集

●県シニア大学学生募集

対象 おおむね50歳以上の方 募集期間 2月1日(木)～28日(水) 【一般コース】

積極的に地域活動を行うための幅広い分野の学習や実践を行います。 学習期間 2年間(年間15日・1日4時間) 参加費 ▼年間1万円(予定) ▼教材費や自治会費など

【専門コース】

地域課題を解決する専門的なスキルを身に付けるために、ゼミ方式により、活動計画を立て地域に出向きながら実践

を通じて学びます。 学習期間 1年間(35時間) 参加費 年間2万6千円(予定) ※他に経費が必要となる場合があります。

※詳しくは、長野県シニア大学本部ホームページをご覧ください。 申込・問合せ 高齢者福祉課 (0248-9020)

●須坂市食で健やか計画(第3期食育推進基本計画)のちつなく須坂市自殺予防対策計画(第3期自殺予防対策計画)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35年度までの第3期食育推進基本計画と平成30年度から34年度までの第3期自殺予防対策計画に対するパブリックコメントを募集します。

素案は、健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)や保健センターに設置しているほか、市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。 募集期間 2月5日(月)～28日(水) 問合せ ▼健康づくり課(0248-9018) ▼保健センター(0248-9023)

●公共職業訓練生募集

訓練期間 4月3日(火)～9月28日(金) ところ ポリテクセンター長野(長野市)

募集コース ▼電気設備技術科 ▼ビル設備サービスク内 内容 モノづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期に就業をしていただくための公共職業訓練です。 対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方 定員 各15人 参加費 無料(テキスト代など別途) 申込期限 2月26日(月) 申込先 ハローワーク須坂 (0248-8609)

問合せ ポリテクセンター長野(0243-7856) 【公共職業訓練施設見学会】 両日とも午前9時45分～正午 ところ ポリテクセンター長野(長野市) 内容 ▼公共職業訓練(無料)の説明 ▼施設見学 など 参加費 無料 対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方 申込・問合せ ポリテクセンター長野(0243-7856)

●農業小学校豊丘校の運営 ボランティア(農家先生) 随時募集

農業小学校に携わるボランティア農家先生を募集します。 作業内容 ▼授業の補助(田植え・野菜などの植え付け、そば打ち体験など) ▼田畑の維持管理 開校場所 そのさとホール(豊丘上町)・その周辺の農地 ※児童の募集は『広報須坂』3月号でお知らせします。 申込・問合せ 子ども課 (0248-9026)

●JFC須坂サッカースクール生徒募集

受付日時 3月4日(日) 午前10時～午後1時 ところ すざか女性未来館 相談室(中央公民館1階) 対象 ▼保育園・幼稚園・認定こども園の新年長児・小学校新6年生 ▼中学校新1年生・3年生 持ち物 ▼はんこ ▼年会費 ※入校受け付けは随時行っています。詳しくは、お問い合わせください。 問合せ JFC須坂(元澤) (090-2756-6498)



●村石母子・父子家庭特別  
奨学生募集

募集人数 2人  
対象 市内に住所のある母子・父子家庭のお子さんで次のすべてに該当する方

▼平成30年4月に大学(短期大学を含む)に進学する方  
▼健康で学業や芸術、スポーツなどの成績が特に優れている方  
▼経済的な理由で修学が困難な方  
▼ほかの奨学金や団体から一時資金を借りていない方(県母子父子寡婦福祉資金修学資金を除く)  
給付額 50万円以内  
※希望する方は、応募資格などの確認のため、事前に福祉課へご相談ください。  
申込期限 3月30日(金)  
申込・問合せ 福祉課  
(☎248-9003)

行事・催し

●福井敬一絵画展  
「福井敬一の軌跡」

須坂市にゆかりの深い画家・福井敬一の絵画展を開催します。今回は、国画会が運営する日本最大級の公募展「国展」に出品された作品を中心に展示

します。  
期間 2月1日(木)～5月31日(木)

ところ 須坂駅前シルキービル(2階)アートギャラリー  
入場料 無料



▲福井敬一の作品「黙」

福井敬一は、1911年台湾生まれの画家。メセナホルの緞帳の原画を手掛けるなど須坂を題材にした作品も多い。2003年に亡くなる前年、600余点もの作品を須坂市へ寄贈。



▲福井敬一

問合せ 生涯学習スポーツ課  
(☎248-9027)

●長野☆ガロンス  
ホームゲーム

長野☆ガロンスの2017:

2018シーズンのホーム最終戦が行われます。  
ところ 市民体育館

【ヴォレアス北海道戦】  
とき 2月3日(土)午後1時～

【近畿クラブスファイター戦】  
とき 2月4日(日)正午～  
問合せ (株)信州スポーツプロモーション  
(☎405-6569)



▲試合の様子(昨年11月25日)

●2018年ウィンター  
スポーツ体験会

とき 2月4日(日)午前9時～午後1時  
ところ 旧須坂青年の家グラウンド

【雪上ビーチフラッグ】  
年齢制限なし

【アイスクライミング】  
参加費 500円  
対象 中学生以上  
定員 10人(申込順)

※定員に達し次第申し込みを終了します。  
※用具を貸し出します。

【クロスカントリー】  
参加費 ▼小・中学生：無料  
▼高校生以上：500円

対象 小学生以上  
※用具を貸し出します。  
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)

●三十段飾り・千体の雛祭り

須坂アートパークでは、「三十段の雛祭り」を世界の民俗人形博物館と須坂版画美術館の2館で展示し、歴史的建物園に飾られるお雛様と合わせて約6千体の雛人形を展示します。

また、世界の民俗人形博物館は、第38回「プロが選ぶ観光・食事、土産物施設100選」において、見事、観光食事施設100選に7年連続で入選しました。

ぜひお越しください。  
入館料 500円(世界の民俗人形博物館と須坂版画美術館との共通券)

【世界の民俗人形博物館】  
期間 2月9日(金)～4月15日(日)午前9時～午後5時  
※期間中は無料

わたしはお寺での葬儀をえらびました



お寺で  
おみおくり

24時間 365日 おてらでこくよう  
☎0120-016-598

お寺でおみおくり 検索

〒380-0913 長野市川合新田字村西804-2

広告欄

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-58338-2344)

2月の各種無料相談

- 子ども課相談室 ☎248-9026  
(子育て相談、家庭生活など)  
とき 月曜日～金曜日 8:30～17:15  
ところ 子ども課
- 教育相談室 ☎248-0001  
とき 月曜日～金曜日 8:30～17:15  
ところ 学校教育課
- 休日就業相談(要予約) ☎246-3501  
とき 3日(土)、3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 28日(水) 8:30～17:15  
ところ 地域包括支援センター (市役所本庁舎2階)
- よろずなんでも相談 ☎245-0909  
とき 20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 4日(日)、18日(日)  
9:00～12:00  
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士<sup>の</sup>無料法律相談 ☎248-9977  
とき 8日(木)、22日(木) 13:00～16:00  
ところ すさか女性未来館  
問合せ まいさば須坂(要予約)
- 司法書士相談 ☎245-0031  
とき 22日(木) 13:00～15:00  
ところ 須坂商工会議所
- 行政書士相談 ☎245-0031  
とき 26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 21日(水) 13:30～※時間厳守  
ところ シルバー人材センター
- 不動産無料相談 ☎228-2130  
とき 15日(木) 10:00～15:00  
ところ 長野県不動産会館(長野市)  
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代)  
とき 月曜日～金曜日、第2土曜日  
※時間や場所など詳細はお問い合わせください。

★災害情報

	12月	平成29年 1～12月	昨年 同期
火災	2	16	17
死者	1	2	0
傷者	0	0	2
救急出動	207	2222	2163
交通事故	20	157	145
急病	125	1388	1353
その他	62	677	665
救助	3	17	35
交通事故	2	9	16
その他	1	8	19

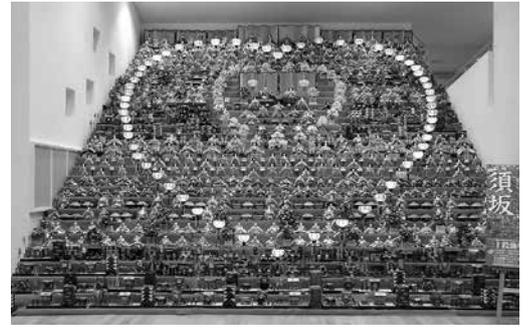
★交通事故

	12月	平成29年 1～12月	昨年 同期
件数	16	157	186
死者	0	0	0
傷者	20	180	216

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

【須坂版画美術館・歴史的建  
物園】  
期間 2月9日(金)～5月6  
日(日)午前9時～午後5時  
※期間中は無休  
■お雛様なりきり体験イベン  
ト  
とき 3月3日(土)～4月1  
日(日)の土・日曜日、祝日▼午



▲世界の民俗人形博物館の三十段飾り

須坂の版画家・小林朝治の  
コレクションからなる版画美  
術館の名品展を開催します。  
朝治コレクションの魅力をお  
楽しみください。  
期間 2月9日(金)～5月6  
日(日)  
ところ 須坂版画美術館  
入館料 300円

●生誕120年須坂の版画家  
小林朝治「知られざる珠  
玉のコレクション」展  
須坂の版画家・小林朝治の  
コレクションからなる版画美  
術館の名品展を開催します。  
朝治コレクションの魅力をお  
楽しみください。  
期間 2月9日(金)～5月6  
日(日)  
ところ 須坂版画美術館  
入館料 300円

前11時～正午▼午後1時30分  
～2時30分  
ところ 世界の民俗人形博物館  
参加費 500円  
対象 小学生程度  
問合せ 世界の民俗人形博物  
館(☎245・2340)

約80社が参加する就職面接  
会です。  
とき 2月9日(金)午後1時  
～4時  
ところ メルパルク長野(長  
野市)  
対象 ▼平成30年3月に大  
学・短大・専修学校などの卒  
業予定者▼おおむね45歳以下  
の求職者▼U・Iターン就職  
希望者  
※事前申込不要・出入り自由  
問合せ ハローワーク須坂  
(☎248・8609)

●北信地域合同就職面接会  
約80社が参加する就職面接  
会です。  
とき 2月9日(金)午後1時  
～4時  
ところ メルパルク長野(長  
野市)  
対象 ▼平成30年3月に大  
学・短大・専修学校などの卒  
業予定者▼おおむね45歳以下  
の求職者▼U・Iターン就職  
希望者  
※事前申込不要・出入り自由  
問合せ ハローワーク須坂  
(☎248・8609)

※世界の民俗人形博物館と共  
通券500円  
問合せ 須坂版画美術館  
(☎248・6633)

●人権啓発DVD上映会  
とき 2月19日(月)午後1時  
30分～4時30分  
ところ 人権交流センター  
上映するDVD ▼「風化から  
の告発〜身元調査を考える〜」

●バレンタインZOO  
バレンタインデーは動物園  
で楽しい思い出をつくりまし  
よう。  
とき ▼2月12日(月)▼14日(水)  
ところ 須坂市動物園  
内容 ▼ハートのオブジェ  
で記念写真▼動物たちの恋バ  
ナネルの展示▼カピバラ温  
泉ハート湯  
問合せ 臥竜公園管理事務所  
(☎245・1770)

とき 3月4日(日)午前8時  
30分受付開始  
ところ 福祉会館  
対象 市内在住・在勤の障  
がい者および須坂市身障協会  
会員  
参加費 300円(昼食代含む)  
申込期限 2月22日(木)  
申込・問合せ 身体障害者福  
祉協会(☎248・8887)  
※電話の場合は火曜・木曜日  
のみの受け付けです。FAX  
の場合は期間中終日受け付け  
ます。

●障がい者卓球大会  
とき 3月4日(日)午前8時  
30分受付開始  
ところ 福祉会館  
対象 市内在住・在勤の障  
がい者および須坂市身障協会  
会員  
参加費 300円(昼食代含む)  
申込期限 2月22日(木)  
申込・問合せ 身体障害者福  
祉協会(☎248・8887)  
※電話の場合は火曜・木曜日  
のみの受け付けです。FAX  
の場合は期間中終日受け付け  
ます。

…32分▼「わかりあえる季節  
〜差別の中を生き〜」…52分  
問合せ 人権交流センター  
(☎245・0909)

問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)

●**無料住宅相談会**

住宅に関することなら、どんな相談でもかまいません。お気軽にお出かけください。  
とき 2月17日(土)午前10時～午後4時  
ところ 旧上高井郡役所

参加費 無料

問合せ (一社)県建築士事務所協会須高支部  
(☎225・9980)



●**料理交流会**

とき 2月27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  
講師 浜岡一美さん  
参加費 2000円  
対象 市内在住の方  
定員 10人(申込順)  
申込期間 2月5日(月)～14日(水)  
申込・問合せ 人権交流センター  
(☎245・0909)

講座・教室

●**糖尿病予防教室(全3回)**

ところ 保健センター  
対象 次のすべてに該当する方  
▼40～74歳の方▼人間ドック

や健診で「血糖値が高い」と言われた方(HbA1cが6.0%以上)▼糖尿病の治療をしていない方  
※HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)とは、過去1～2カ月間の平均的な血糖値を表す数値です。

定員 50人(申込順)

申込期間 2月5日(月)～16日(金)  
【血糖値を改善するヒントとコツ】

とき 3月2日(金)午後1時30分～3時  
持ち物 健診結果  
【血糖値を下げる効果的な運動をしよう】

とき 3月8日(木)午後1時30分～3時  
持ち物 ▼飲み物▼タオル  
【血糖が高めの方の食事の基本】  
とき 3月15日(木)午後1時30分～3時30分  
申込・問合せ 保健センター  
(☎248・9023)

●**マタニティセミナー(全3回)**

ところ 保健センター  
対象 5月～8月に出産予定の方とその家族  
【母乳育児について学ぼう!今からできるおっぱいケア】  
とき 2月6日(火)午後1時

30分～3時30分(午後1時15分～受付)  
持ち物 母子健康手帳

【ママと赤ちゃんの食事について考えるマタニティクッキング】  
とき 3月1日(木)午前9時30分～午後0時30分(午前9時15分～受付)

参加費 3000円  
持ち物 ▼母子健康手帳▼エプロン▼三角巾▼タオル  
申込期限 2月23日(金)  
※この回のみ申し込みが必要  
【親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座】

とき 3月11日(日)午前9時15分～11時45分(午前9時～受付)  
持ち物 母子健康手帳  
申込・問合せ 保健センター  
(☎248・9023)

●**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 2月8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)

●**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 2月16日(金)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)

●**猫の飼い方教室**

猫を飼い始める前に勉強したい方、飼っているけどこれでいいのかと不安の方、猫を譲り受けた方など、どなたでも受講できます。  
とき 2月24日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時～受付)

サンワハウスが提案する安心とハイクオリティの

# リフォーム・新築

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

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 **サンワシステム**

サンワスタイル 検索

サンワハウス  
家づくり  
リフォーム  
土地さがし

まずは  
お問合せ  
ください!!

☎0120-207-117

SANWA HOUSE

サンワハウス

本社:須崎市仁礼1235-1 塩川オフィス:須崎市塩川503-12

広告の問い合わせは榊ホープ長野営業所へ(☎050-58338-2344)

ところ 消防本部(3階)  
 内容 ▼猫の飼い方について  
 ▼地域猫活動について  
 講師 長野県動物愛護センター職員(獣医師)  
 参加費 無料(申込不要)  
 主催 長野保健福祉事務所  
 後援 須坂市  
 問合せ 長野保健福祉事務所  
 (☎225・9065)



●人権問題学習会

とき 2月27日(火)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)

●消費生活講座「住まいも心もラクになるお片づけ」

家を整理することは、家事が楽になるだけではなく安全面でも重要なことです。思わず片づけがしたくなる、心と体が休まる空間づくりを学べる講座です。  
 とき 2月27日(火)午前10時～11時30分  
 ところ 中央公民館(2階)  
 参加費 無料(申込不要)  
 講師 大島千恵子さん(収

納企画トトノエ堂代表・ライフオーガナイザー)  
 問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター  
 (☎248・9002)

●子どもの発達障害と関わり方

近年、発達障害が増えているといわれています。  
 発達障害に関する知識やどのように関わっていけば良いかを学べます。  
 とき 2月28日(水)午前10時30分～正午  
 ところ 福祉会館(2階和室)  
 講師 荒井恵子さん(栗が丘クリニック院長)  
 参加費 無料  
 託児の申込期限 2月21日(水)  
 申込・問合せ ファミリー・サポート・センター(子育て支援センター内)  
 (☎・FAX)245・6588)

●介護教室

日ごろ頑張っている自分への褒美に、アロマオイルを使ったハンドマッサージでリフレッシュしませんか。  
 「認知症に効果のあるアロマ」や「アロマを簡単に日常に取り入れる方法」も一緒に

学びましょう。

とき 2月28日(水)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 「アロマタッチでほっとしませんか」  
 講師 望月直美さん(アロマセラピー&ストーンセラピーサロン「ルーナ・リエーナ」セラピスト・看護師)  
 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 2月26日(月)  
 申込・問合せ 在宅介護支援センター須坂やすらぎの園(☎246・6883)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼健康器具(振動ウエストンエイプ) ▼子ども用パイプいす ▼かざり戸棚 ▼サーフィンボード ▼大正琴  
 《譲ってください》  
 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 2月13日(火)  
 交渉順位抽選 2月15日(木)午前  
 ※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、

掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。  
 申込・問合せ 市民課  
 (☎248・9002)

寄附募集

許可1件  
 【仁礼小学校所蔵 リードオルガン修復保存を願う会寄附募集】  
 募集責任者 目黒淳茂(仁礼小学校所蔵 リードオルガン修復保存を願う会会長)  
 募集金額の額 100万円  
 期間 1月20日(土)～3月31日(土)  
 問合せ 市民課  
 (☎248・9002)

善意の窓口

《寄附》  
 ▼動物園の展示物充実のため(現金)：長野県労働金庫須坂支店運営委員会様 ▼動物園の展示物充実のため(ロバ1頭)  
 ▼須坂支援学校の教材充実のため(AR(拡張現実)ソフト)  
 ：株式会社アソビズム長野ブランチ様 ▼学校図書充実のため(図書202冊)：須坂ライオンズクラブ様 ▼図書館備品

充実のため(組立式書架など2点)：特定非営利団体ふらむ集団999様

●県営住宅統一募集

募集期間 2月14日(水)～23日(金)  
 ※詳細は、2月上旬に県住宅供給公社のホームページ(<http://www.nagano-jkk.jp/>)で発表する予定です。  
 申込・問合せ 県住宅供給公社県営住宅課  
 (☎227・2322)

●入居者募集

【市営住宅】			【特定公共賃貸住宅】		
募集団地	間取り		募集団地	間取り	
○豊丘	6戸	3DKB	○末広603号	3LDKY	
○境沢	3戸	3KB	家賃	75,000円	
○屋部	2戸	3DKB	敷金	家賃の3カ月分	
○屋部	1戸	3DKY	要件	同居親族・所得など	
○屋部	1戸	2DKY			※Y…浴槽あり B…浴槽なし
募集期間	2月1日(木)～9日(金)		抽選日時	2月15日(木)午前9時	
問合せ	まちづくり課(☎248・9007)				

2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	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
	3/9(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成29年11月1日~11月15日生 平成29年11月16日~11月30日生
1歳児健康相談	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
	3/16(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成29年2月16日~2月28日生 平成29年3月1日~3月15日生
1歳6か月児健康診査	23(金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年7月24日~8月8日生 平成28年8月9日~8月19日生
2歳児健康相談	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
	3/13(火)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年2月16日~2月29日生 平成28年3月1日~3月13日生
3歳児健康診査	27(火)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年1月29日~2月8日生 平成27年2月9日~2月20日生
もぐもぐ離乳食講座	20(火)	13:00~13:15 14:15~14:30	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
かみかみ離乳食講座	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
	3/6(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

※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12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11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9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29年2月生	麻疹・風疹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2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2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2月生	二種混合	11歳~13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳~12歳の前日)

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

【問合せ】

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

日曜・祝日の当番薬局

- 4日(日) りぼん
  - 11日(日) パセリ
  - 12日(祝) りんどう
  - 18日(日) 立町中央、須坂まい
  - 25日(日) クスリのアオキ墨坂
  - 3月4日(日) モリキ須坂墨坂
- ※芝宮前中島ファミリー薬局は18日(第3日曜日)を除き、すべて営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜・祝日・年末年始  
9:00~12:00、13:00~17:00  
ところ 県立信州医療センター  
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  
2月28日(水)

- 固定資産税・都市計画税…4期
- 国民健康保険税(普通徴収)…8期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…8期
- 介護保険料(普通徴収)…11期
- 下水道受益者負担金・分担金…4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。

ここが知りたいこども園 Vol.2

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(主食を含む)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、ビュッフェレストランでおなじみの「みるま」を運営するミールケアに委託し、当園内にて調理して提供しています。  
Q:食べ物に好き嫌いが激しいので給食が心配です…  
A:お食事は楽しくすることが一番ですから、無理に食べさせるということは致しません。給食は管理栄養士が献立を立て、栄養士と協力して調理が工夫され、とても評判が良いです。こどもたちは環境になれることで安心し、周りのお友達と一緒に楽しくお食事をする事ができるようになっていきます。  
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  
「リトルエンジェルズに挑戦」  
2月20日(火) 10:00~11:30  
マリアこども園年長児と楽器を使って楽しみます。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

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……正しい躾は、子どもへの大切な贈り物。叱ることも大事です

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

# 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  
TEL 026-245-1598 / FAX 026-246-3906 / E-mail : s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp

## 409人の新成人が出席

### 平成30年 須坂市成人式

1月7日(日)、須坂市文化会館メセナホールにおいて成人式が挙行され、来賓や恩師、区の関係者が大勢出席して新成人を祝福しました。

#### 会場の心を一つに

須坂創成高等学校吹奏楽部による演奏で式典がはじまりました。はじめに須坂市民学園合唱クラブと会場の全員がピアノ伴奏により須坂市民歌を斉唱しました。ホールに歌声が響き渡り、会場が一つになりました。

#### 新成人を激励

式典では三木市長や来賓の皆様が新成人に祝辞を贈り、激励しました。その後、新成人代表の小平雄輝さん(北横町)に三木市長から祝福の言



▲小平雄輝さん(右)

葉と共に記念品の袱紗が手渡されました。小平さんは「大切に使用させていただきます」と感謝の気持ちで受け取りました。

次に長谷部竜司さん(高梨町)が新成人を代表し「自分で行動するという自由を行使し始めた私たちは、それに対する責任を負わなければなりません。今日という日をきつかけに少しずつでも自信を持つように成長していきたいです」と謝辞を述べると、会場からは大きな拍手が送られました。



▲長谷部竜司さん

#### 楽しいアトラクション

昨年の夏から新成人15人(以下スタッフ)が集まり、企画してきたアトラクション



▲抽選会も行われ、地元産の酒などうれしい賞品が当たりました

を行いました。「思い出のビデオ」ではスタッフが写真を集めて作成した映像や、中学校時代の親善音楽会の様子が映し出されると、当時は回想し会場は盛り上がりました。続いて「恩師との対面」ではステージ上に恩師が登場すると、懐かしい顔ぶれに大きな歓声があがりました。各中学校の代表の恩師が祝福と激励の言葉を贈りました。終了後は小ホールに交流広場が設けられ、新成人は出席した恩師や、同級生との再会を楽しみました。この成人式は、スタッフが話し合いを重ねて抽選会の景品や当選数の決定、恩師の出演依頼などの準備をしました。次ページではスタッフから企画・運営しての感想を聞きました。

## がりがり山

今年の冬は特に記録的な大雪で、雪国では除雪に苦労している。連日報道されている。こちらでも大雪になると除雪車が出動して対処しているが、狭い道や歩道では、誰かが誰かに頼まれるわけでもなく雪かきがしてある▼村上春樹さんの小説に「雪かき」の話が出てくる『穴を埋める為の文章を提供しているだけの事です。何でもいいんです。字が書いてあればいいんです。でも誰かが書かなくてはならない。で、僕が書いているんです。雪かきと同じです。文化的雪かき』(村上春樹『ダンス・ダンス・ダンス(上)』より)と▼雪かきで家の前はきれいになり、そこを通る人は歩きやすくなる。でもあまり雪かきをしてないところもある。そのまま放置され、翌日は踏み固められた雪が凍っている▼世の中には、文化的か否かに関わらず「雪かき」的な仕事があると思う。誰かがやらないと困るのだが、目立たない仕事もある。そういうことをする人がいることで、社会は成り立っていると思う。雪かきに疲れたら、芸術的仕事(雪だるま作り)をすることもまた楽しからずや。

# 成人式を自分たちの手で

## スタッフへのインタビュー

### 事務局

成人式に向けて会議を開き、みんなで話し合いました。振り返っての感想を聞かせてください。

長谷部竜司(新成人代表謝辞)

アイデアを出し合い、みんなで協力して良い運営になったと思います。

小平雄輝(記念品受領者)

人生に一度の成人式にスタッフとして関わることができ、良い経験になりました。

青木美緒 はじめは不安もありましたが、会議を重ねるうちに「この仲間と頑張りたい」と思うようになりました。



▲スタッフのみなさん

浅井梨々香 少ない時間でしたが、みんなで協力し合い有意義な会議になりました。

北村雛多 限られた時間の色々な人と関わりながら会議を進めてきました。良い経験になりました。

花岡古万知 限られた時間の中で話し合って進めるのは大変でしたが、全員で協力して準備をすることができました。

牧夏妃 集まるうちにみんなと仲良くなることができ、良い雰囲気の中で会議を進められたと思います。

### 事務局

成人式を終えての感想を聞かせてください。

跡部まいこ(スタッフ代表)

スタッフとして関わらせていただき、貴重な経験ができました。このメンバーで行えたことも思い出になりました。

古谷武将(スタッフ副代表)

20歳の記念すべき年に、スタッフとして活動できて良かったです。

河原田翔平 大変なこともありましたが、思い返してみる

と準備から本番までとても楽しかったです。貴重な経験をありがとうございました。

返町早希 最初は不安でいっぱいでしたが本番では練習の成果を発揮でき、大成功に終わって良かったです。

鶴田恵美 スタッフ全員で協力し周りの助けもありながらすてきな成人式になりました。

七海彩花 多くの方々を支えられてきたことを改めて感じました。良い成人式になって良かったです。

山岸雅弥 スタッフのメンバーとして一緒に成人式を盛り上げることができました。

湯本彩音 大変でしたが、スタッフみんなで進めることができとても楽しかったです。

○成人式の記録DVDを千円で販売します。

○須坂市では毎年、成人式対象者によるスタッフ会議を開催しアトラクションを中心に企画・運営を行っています。

○成人式でスタッフとして企画に携わってみたい方DVDの詳細については須坂市中央公民館までお問い合わせください。

☎ 245・1598

## 『北信流』の流儀とは!?

### 高甫地域公民館 「北信流講座」

平成29年12月12日(火)から高甫地域公民館で、講師に観世流師範の村石武志さんを迎え「北信流講座(全8回)」がスタートしました。歴史や流儀を学び、謡えるようになることを目指し、6人が参加しています。

### 北信流とは・・・

起源は、真田の殿様が戦に出陣する際に、武運と戦勝を祈願し盃を捧げたのが始まりと言われています。

その後、松代地区で古くから座のきまりとして、盃事をし、謡い、会のけじめが行われてきました。この様子を見聞きした人たちが「このようなのは良いことだ」と北信地域(長野市・須坂市・小布施町・中野市・山ノ内町など)に伝えたことから、これらの儀式が「北信流」と名付けられたと言われています。

北信流は、「発議」をし「賛同」を経てから盃事が始まります。これには、細かな順序があります。「発議を出す者や、会の内容により様々で、地域によっても違いがあるため『郷にいったら郷に従え』

を基本に行うのがよいのではないかと、村石さんは話していました。

### 謡ってみると・・・

12日は『鶴亀』、26日は『高砂』の指導をうけ、実際に謡いました。

まずは「声を張る」ことからです。腹筋を使い大きく均一に声を出すのですが、なかなか難しく、村石さんから「もつと声を張って」「もう一音あげて」などアドバイスももらいながら謡いました。



▲熱心に指導する講師の村石さん

上達の早道は「ひたすら謡い、のどに感覚を覚えさせること」。参加者は感覚をつかむため一生懸命謡っていました。

### 途中からでも参加できます

「一つでも謡えるようになり、区の寄り合いのときに披露したい」などの思いで参加者は練習しています。この講座は、3月20日(火)まで行っています。途中参加もできますので、ぜひ、ご参加ください。

### 問合せ

☎ 248・1925 (高甫地域公民館)



### 須坂市中央公民館

## 聞く 市民学園 公開講演会 楽しい名字のお話

「名字には 隠れた日本文化がある」

名字の由来や地域性、名字の県別統計から須坂市の傾向など、楽しくわかりやすくお話ししていただきます。 学園生以外の方もおでかけください。

とき 2月17日(土) 午後2時～3時30分

※開場は午後1時30分です。

ところ 中央公民館

ホール(3階)

講師 高信幸男さん (名字研究家)

(名字研究家)



入場料 無料  
問合せ ☎ 245・1598

## 学ぶ

### 第41回 公民館研究集会

高齢化が進む時代、地域での支え合い・助け合いが重要です。誰もが住み慣れたまちで安心して暮らし続けていくことができる「まちづくり」について、一緒に考えてみませんか。どなたでも参加できます。

とき 3月3日(土) 午後1時30分～4時30分

ところ 中央公民館

ホール(3階)

内容 講演会と分散会

演題 「誰もが住み慣れた地域で暮らすことを支援する」

講師 竹重俊文さん (一般社団法人)

地域ケア総合研究所長

入場料 無料

問合せ ☎ 245・1598

## 作る

### One Coin倶楽部 料理教室

### 日野地域公民館

ソーセージとそばを手作りしてみませんか。どちらともワコンコインで参加できます。

① 手作りソーセージ  
とき 2月20日(火) 午前10時30分～午後1時

講師 中尾照美さん



▲このようなソーセージを作ります

② そば打ち

とき 2月21日(水) 午前9時～午後1時

講師 玉井伍男さん



▲どなたでもご参加ください

※各回とも

ところ 日野地域公民館

参加費 500円/人

持ち物 エプロン、三角巾

定員 10人

申込 2月5日(月)～

※平日の午前8時30分～午後5時  
問合せ ☎ 246・2274

### 仁礼コミュニティセンター

北信地方の 伝統的なものづくり

## 作る 「やしうま」づくり教室

「やしうま」を作って春を感じませんか。 ※無料託児あります(ご希望の方は申し込みください)。

とき 2月28日(水) 午前10時～正午

ところ 仁礼コミュニティセンター

講師 中嶋タミさん

青木朱実さん

参加費 500円/人

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

定員 12人

申込 2月2日(金)～

※平日の午前8時30分～午後5時  
問合せ ☎ 245・8118



▲今回はどんな絵柄でしょうか

## 体験

### 第10回 土笛づくり 体験教室

今回で一区切りを迎える土笛教室です。すてきな音色の土笛と一緒に作りませんか。



▲講師から丁寧な指導があります

とき 2月25日(日) 午前10時～午後3時

ところ 仁礼コミュニティセンター

講師 千村秀治さん

参加費 3000円/人

持ち物 昼食、エプロン

定員 10人

申込 2月2日(金)～

※平日の午前8時30分～午後5時  
共催 須坂土笛の会  
問合せ ☎ 245・8118

井上地域公民館

見る 井上ブロック文化祭

地域のみなさんの力作をご覧ください。大勢のみなさんのお越しをお待ちしております。



▲昨年の展示会の様子

とき 2月25日(日)  
午前9時～午後3時

ところ 井上地域公民館  
内容 手芸作品、水墨画、絵画、写真、盆栽、生け花、書、小学生の作品など

入場料 無料  
問合せ ☎246・2488

作る 「やしうま」づくり教室

きれいなお花やかわいいお顔の「やしうま」を一緒に作ってみませんか。

とき 3月2日(金)  
午後2時～4時

ところ 井上地域公民館

講師 調理実習室

内容 ここにこすざか食のみなさん

参加費 500円/人(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾

定員 10人

申込 2月5日(月)～

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎246・2488

豊丘地域公民館

体験

オリンピックパラリンピッククホストタウン事業  
太極拳と中国茶を  
楽しもう

ゆつたりとした美しいメロデーに合わせて、身体を解きほぐしましょう。おいしい中国茶の試飲もあります。

とき 3月5日(月)  
午後2時～3時30分

ところ 豊丘地域公民館

内容 太極拳の実技と演武鑑賞、中国茶の試飲

講師 山崎優子さん  
(信州太極拳連盟)

参加費 無料

服装 運動のできる服装

申込 2月6日(火)～  
※平日の午前8時30分～午後5時  
問合せ ☎245・9768

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スマホ&タブレット講座 ＜全3回＞	2月19日(月)～21日(水) 午後2時～4時	10人 500円/人	2月15日(木)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	日滝地域公民館 ☎248-1686
②パソコン相談室	2月26日(月) 午後2時～4時	なし 無料	不要	井上地域公民館 ☎246-2488
	3月1日(木) 午後6時～8時(夜間)			仁礼コミュニティセンター ☎245-8118
	3月2日(金) 午前10時～正午			高甫地域公民館 ☎248-1925
③ゆつくりパソコン講座 ＜全8回＞	2月27日(火)～3月8日(木) ※土日を除く 午後2時～4時	10人 500円/人	2月23日(金)まで	中央公民館 ☎245-1598
④パソコン総合講座 ＜全5回＞	3月5日(月)～9日(金) 午前10時～正午	10人 500円/人	3月1日(木)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	豊洲地域公民館 ☎246-3232
⑤ワード&エクセル講座 ＜全5回＞	3月12日(月)～16日(金) 午後2時～4時	10人 500円/人	3月8日(木)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	日滝地域公民館 ☎248-1686
⑥ムービーメーカー講座 ＜全4回＞	3月13日(火)～16日(金) 午前10時～正午	10人 500円/人	3月9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

①～⑥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。  
②・③はパソコンの持込可

社会教育団体からのお知らせ

参加者募集

第11回 須坂発地域づくり  
リレー講演会

「ここが知りたい! 須坂の公共施設」をテーマに、市内の施設等の現状と今後についてお話を聞きます。

とき 2月25日(日)  
午後1時～2時30分

ところ 中央公民館ホール(3階)

講師 須坂市立博物館長  
市立須坂図書館長  
田中本家博物館理事長

入場料 無料

主催 地域づくり須坂未来塾  
中央公民館  
問合せ ☎245・1598

展示 谷本美代子さん作

ミニ和紙人形展  
～ひな人形展～

和紙特有の柔らかさと日本の伝統文化を取り入れた作品をぜひご覧ください。

とき 2月17日(土)～  
4月3日(火)

ところ 午前9時～午後5時  
旧上高井郡役所  
市民交流室1

入場料 無料

問合せ ☎245・5559

# すぎか女性未来館だより

No.107

## 【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。

## 講座・催し

### 家庭料理講座

#### ① やしゅんまひん

すいかといちごの柄のやしゅんまを作ってみましょう。自然の素材で着色したやしゅんまです。



**とき** 2月24日(土)  
午前10時～午後1時  
**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)  
**支払期限** 2月20日(火)まで  
**定員** 20人

#### ② みそひん

家庭料理に欠かせないみそを作りませんか。※講座前日に大豆の下準備を行います。お手伝いいただける方はお知らせください。

**とき** 3月1日(木)  
午後1時30分～3時  
**講師** みなさんと伝統食のみなさん  
**参加費** 600円/人(材料代)  
**支払期限** 2月23日(金)まで  
**定員** 20人

※①、②とも  
**ところ** すぎか女性未来館  
**持ち物** 料理実習室  
エプロン、三角巾、食器用ふきん  
**申込** 2月16日(金)まで  
**問合せ** ☎214・6041

## 子育てママのための

### マナーセミナー

今こそ家計を見直そう！お子様の教育資金のことや保険を活用した貯蓄法など、お金について学習してみませんか。

**とき** ① 3月9日(金)  
② 3月13日(火)  
※①、②とも  
午前10時～正午

※各回同じ内容です。希望日をお知らせください。

**ところ** 中央公民館  
視聴覚室(2階)  
**講師** 株式会社ライフィン  
ターナショナル  
鈴木明子さん  
**参加費** 無料  
**定員** 各回先着12人  
**対象** 中学生までのお子様がいる方  
**共催** 市男女共同参画課  
**申込** 2月28日(水)まで  
**問合せ** すぎか女性未来館  
☎214・6041  
市男女共同参画課  
☎248・9034

※詳細はお問合せいただくか、下のQRコードからご覧いただけます。



## アイシングクッキーのデコレーションに挑戦しました！

に挑戦しました。

平成29年12月6日(水)、アイシングクッキーデコレーション教室を開催し、11名が参加しました。

講師に小山望さんをお迎えし、3種類のクッキーデコレーション

アイシングクッキーは、焼いたクッキーに、砂糖に卵白を混ぜて着色したクリームでデコレーションしたクッキーです。クリームのつやが氷のように見えることから「アイシング」と言われています。カラフルに可愛らしく仕上げることが出来て食べても美味しく、作った物をプレゼントしても喜ばれるスイーツです。小山さんによるデモンストラーションを見ながら、工程を一つひとつ進めていきます。



▲今回挑戦したものがこちら！左から、サンタクロース、ハート、雪だるま

はじめに、白いアイシングクリームを使って、クッキーにふち取りをしました。一定の力で同じ太さにクリームを出すのは難しく、弱すぎると途中で切れてしまうなど参加者も一番苦戦している様子でした。



▲参加者一人ひとりに丁寧に指導していただきました

ふち取りをした後は、好きな色でドット・ストライプなどの柄や、文字を入れるなど思い思いのデコレーションを施しました。

小山さんは「同じようにやっても個性が出てくるのでそれも楽しいです」と話し、参加者同士でクッキーを見せ合ったり笑顔で感想を話したりしていました。

### 参加者の感想

- ・以前から興味があったので、体験できてよかった。
- ・家庭でもイベント(クリスマスなど)の時にやりたい。



須坂市民総合大学

須坂人認定式

9人目の

「須坂人」誕生!

平成29年12月10日(日)の第7回公開必修講座「須坂市政の課題と対応」(講師 三木正夫市長)の冒頭「須坂人認定式」が行われ、藤澤久雄さん(高梨町)が9人目の「須坂人」に認定されました。

須坂を知り、須坂を誇りに思う「須坂人」は、同大学の講座受講数が、通算50講座(内、必修講座10講座を受講)に達すると認定されます。今回9人目に認定された藤澤さんは、平成27年2月から学びをスタートし、平成29年の9月までの2年7か月で達成しました。

藤澤さんは「65歳を目前にした時、これからは生涯学習やボランティアに参加しよう



▲三木市長から授与された認定証を手、あいさつする藤澤さん

と決意しました。ちょうどその頃、須坂市民総合大学のことを知り、せっかく学ぶのだから記録を付けながら『須坂人を目指そう!』と、スタートしました。記録を付けることで、自分が学んだ記憶を振り返ることができまし、様々な講座やイベントに参加することで須坂を知ることができました。また、多くの方との出会いもあり、楽しく達成できました。これからも楽しんでいきたいと思います」と話しました。

須坂市を「まるごと」学びの場とする「須坂市民総合大学」は「いつでも、どこでも、だれでも」学べる大学です。登録は随時受け付けていますので、多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

問合せ 生涯学習推進センター  
☎ 214・6086



▶「須坂人手形」に学びの記録を付けていきます(1冊300円)

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②】

商業、観光の過去・現在・未来

とき 2月10日(土)

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  
※詳しい内容は、1月号をご覧ください。

【会議術・心が伝わる話し方講座】

会議の進め方、まとめ方、あいさつのポイント、人をひきつける話し方、相手に話をうまく伝える方法を学びます。人前で話すのは苦手な方や、町の役員・PTA役員になられた方にもおすすめです。

とき ① 2月21日(水)  
午後1時30分

3時45分

② 2月24日(土)  
午前9時30分

11時45分

※各回同じ内容です。  
※無料託児があります(事前の申し込みが必要です)。

ところ 旧上高井郡役所  
講師 山田千津子さん  
(コミュニケーション  
カウンセラー)

定員 各回先着50人

参加費 無料

共催 市男女共同参画課

申込 2月16日(金)まで  
問合せ 生涯学習推進センター  
☎ 214・6086  
市男女共同参画課  
☎ 248・9034



▲講師の山田さん

生涯学習実践団体からの

『地域史学習会』

須坂市の古文書を

楽しむ

発足7年目、和気あいあいの楽しい地域史学習会です。新規会員を募集しています。

とき 毎月第1・3土曜日  
午前9時30分

11時30分

ところ 人権交流センター2階  
講師 丸山文雄さん  
(元須坂市誌  
編さん専門員)

会費 3000円/年

※第1土曜日のみ

問合せ ☎ 245・8500 (富田)

心を込めて書きました!  
第9回  
書き初め講座

1月4日(木)に、生涯学習推進員会中央分会が企画した「書き初め講座」に、市内外の小中学生26人が参加しました。この講座は、小中学生の冬休みの宿題をお手伝いしようとして、平成22年から始まったもので、今年で9回目を迎えました。講師は、生涯学習まちづくり出前講座で「子どもの絵と習字」を担当されている田中義人さんです。



▲広い会場でのびのびと書く子どもたち

まず初めに、田中さんは「書き初めを行う時は、最初の1枚目が大事です。心を込めて書きましょう」と、書く時の心得などを話し、その後、子どもたちは、それぞれの題目に取り組みました。

推進員のみなさんも、子どもたちのサポートにあたり、筆の運び方や書く時のコツなどを伝えました。

書いた作品は、一人ひとり丁寧に添削してもらい清書を仕上げていきました。最後に、学年ごとに作品を披露し、田中さんに講評していただきました。

田中さんから「みなさん、とても良く書けました。書き初めは元氣よくのびのびと取り組むことが良いことですよ」と褒められると、子どもたちは嬉しそうにしていました。



▲みんな上手に書けました！（4年生の作品）

生涯学習のお手伝い

まちづくり出前講座  
新規講座を募集します

生涯学習推進センターの「まちづくり出前講座」は、市や各種機関・市内の企業・団体・個人のみなさんにご協力いただき、145講座の豊富なメニューを取りそろえています。平成29年度（12月末現在）は、延5730人の方が受講し、市民のみなさんの生涯学習のお手伝いをさせていただいています。

毎年4月に、市内全戸に配布される「まちづくり出前講座パンフレット」の改訂にあたり、新規に出前講座の講師をいただける方を募集します。生涯学習ボランティア講師として活動を考えている個人、団体、機関等の方々のご登録をお待ちしています。詳細は、生涯学習推進センターへお問い合わせください。

申込 3月1日(木)まで  
問合せ 生涯学習推進センター  
☎ 214・6086



生涯学習推進員が  
取材しました

曲水八幡会  
「宝生流の謡」

曲水八幡会が発足して約40年になります。長野県の北信地区には、結婚式や宴席等で謡を披露する北信流が慣例となっており、この会が発足したことから、この会が発足したとこのことです。

活動状況

会員は、現在4人ですが、8人くらいの時もあったといえます。練習は、毎月2回、第1・3火曜日の午後7時30分から9時まで、八幡町の公会堂で行っています。指導は小島町の中島将之先生。

現在の会員の所属年数は、長い人で20年、短い人でも15年続いているとのこと。

須坂宝生会と須高宝生会（須坂市・小布施町・高山村）での文化祭等の時には、全員で参加しています。

取材を終えて

稽古が始まるまでは、お茶を一杯飲んでお互いにリラックスして近況を話し合っていました。が、いったん稽古が始まると、全員真剣なまなざしで、身体全体で腹の底から声が出ており、大舞台での合唱のような迫力でした。

日が楽しみです。健康にも大変良いと思います。



▲真剣な表情で練習する様子

会員募集

現在、会員募集中です。年齢性別・地域を問わず参加をお待ちしています。

連絡先

会長 村石幸男  
☎ 245・7578  
☎ 090・5447  
・9606

会員の声

声を出すことでストレス解消にもなり、練習が終わると心が晴れ晴れして次回の練習

(生涯学習推進員会  
南部分会 川俣 記)



# 図書館だより

開館時間  
平日 午前9時～午後7時  
土日祝 午前9時～午後5時

休館日  
5月13・19・23・26日・3月5日

12月  
来館者数 8,629人  
貸出冊数 21,067冊

## 行事のご案内

### やさしい朗読講座(全2回)

朗読の技術を身に付けて、活躍の場を広げませんか。初めての方でも基礎から楽しく学べます。

とき ▼3月3日(土)▼10日(土)両日とも午後1時30分～3時30分

ところ 図書館西館(旧職業訓練校) 2階第1講習室  
講師 今井理恵子さん(一社) 日本朗読検定協会認定シニアプロフェッサー)

定員 20人  
参加費 無料

申込期間 2月6日(火)～16日(金)  
申込方法 電話またはカウンターでお申込みください

※今井理恵子さんは「朗読会・春」(3月17日(土))にも出演予定です。

### コメントカード展示

今年度「応募いただいた「第7回すざか子ども読書チャレンジ」のコメントを本の帯にし

ました。今月は各小学校で展示します。

現在行っている「すざか子ども読書チャレンジ」の締め切りは、2月15日(木)です。ほとんど本を読んでスタンプを集めましょう。



▲コメントカード紹介の様子

### ぶつくるーぬりえ

図書館まつりで募集したぬりえ作品を、1階えほんコーナーに今月末まで展示しています。いろいろ豊かな力作をどうぞご覧ください。

※作品の返却をご希望の方は、2月28日(水)までにご連絡ください。

## 2017年を振り返る

昨年に多く読まれた本を紹介いたします。

- 著書と作者 ▼『蜜蜂と遠雷』  
：恩田陸 ▼『マスカレード・ナイト』  
：東野圭吾 ▼『この世の春(上・下)』  
：宮部みゆき ▼『末永く、お幸せに』  
：あさのあつこ ▼『九十歳。何がめでたい』  
：佐藤愛子 ▼『ホワイトラビット』  
：伊坂幸太郎 ▼『ミ・ト・ン』  
：小川糸 ▼『キラキラ共和国』  
：小川糸

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」作品募集

第13回お題 「犬・戌」

イヌ・ドッグ・ワン・ポチ(飼犬の名前)など、犬を連想できる言葉

優秀作は、須坂新聞紙上で発表し、図書館に掲示します。

■応募(投句)期限…3月12日(月)

## 新刊案内

大坂夏の陣にやんたとききはちうそうそかわうそのむかしばなし  
せかいいちまじめなレストラン  
あさがくるまえに

にしむらかおり  
はやしやすみ  
たしろちさと  
ジョイス・シドマン

りんごって、どんなくだもの?  
すみれちゃんのお片づけ12カ月  
まほろ姫とにじ色の水晶玉  
魔女とカレンダーの精たち

なかがわちひろ  
橋立悦子

生命の灯となる49冊の本  
日本の歴史的広告クリエイティブ100選  
声が20歳若返るトレーニング  
俳句で夜遊び、はじめました  
かんたん手ぬい犬の服  
これからのナースに実践してほしいこと

魔邸

三津田信三  
了戒かずこ  
日野原重明

中村桂子  
岡田芳郎  
上野実咲  
岸本葉子

## 信州須坂どこでも図書館紹介⑳



どこでも図書館

### 須坂市福社会館・図書室

2階の図書室をリニューアルしました。絵本や小説、実用書など幅広いジャンルの本が1500冊、貸し出しもしています。エレベーターがあり、ベビーカーや車いすの方でも利用しやすい図書館です。



開館日時 月～金曜日 午前9時～午後5時  
電話番号 246-8759  
※使用中で入室できないことがあります



# 須坂市立博物館 博物館だより

平成30年1月15日(月)から長期休館しております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。  
Tel 245・0407  
Fax 214・5548

## 歴史文化講演会II 「織豊大名 堀氏の勇躍」 を開催しました



▲村石正行さん

11月11日(土)に、堀直虎没後150年記念事業としてシルキーホールで開催した歴史文化講演会II「織豊大名 堀氏の勇躍」に約130人が参加しました。  
須坂市出身の史学博士である村石正行さん(長野県立歴史館専門主事)より、元和元(1615)年から明治初期まで続いた14代須坂藩堀氏のルーツをたどる、激動の時代を生き抜いた堀氏の活躍について講演をしていただきました。  
前半は、須坂藩堀氏の祖である奥田氏が室町幕府の管領斯波氏の一族で、尾張国の内政実務を行っていたことや、移住した美濃国で堀氏と親戚関係になったことを、村石さんが奥田家発祥の地(愛知県稲沢市)を訪れて撮影

した写真などを使って紹介。  
後半は「名人久太郎」と呼ばれた堀秀政と「天下の三陪臣」と称された奥田直政(須坂藩初代藩主堀直重の父)との強い絆や、豊臣秀吉の時代に45万石の大大名まで上り詰めた堀秀政の異例の出世ぶりなど、さまざまエピソードとともに話が進められました。  
参加者は「須坂藩堀家は知っていたが、戦国時代の堀氏に関しての歴史は知らなかった。激しい時代の波にのまれずに生き抜いた堀氏についてもっと知りたいと思った」「上野(東京都)にはかつて堀氏の屋敷があり、不忍池が堀氏のものであったことなど、初めて知った」と話していました。



▲講演会の様子



## 金属の回収供出

日中戦争が泥沼化するに従い、政府は軍需品生産に重点を置くようになります。鉄の利用を制限させるため、昭和13(1938)年に「銃鉄鋳物製造に関する件」や「鋼製品の製造制限に関する件」によって、100品目以上の金属品製造が禁止されました。こうして、各種の代用品、陶磁器製のフオークやスプーン・栓抜きなどが作られました。

写真1(左写真上)は、「防衛食」とある陶器製の缶詰です。中身を詰め、ふたと本体の間にゴムをはさみ、冷やすと陰圧が生じてびったり閉じます。開けるときは、ふたのくぼみを突くと空気が入り開く仕組みです。今は金属製の缶詰が主流ですが、陶器製の缶詰が実態したのです。

さらに政府は、家庭内になる金属を供出させます。昭和14年ころはまだ自主的ですが、昭和16年8月30日には「金属回収令」が施行され、供出は強制的なものになりました。

写真2(左写真下)は、昭和16年12月12日に本郷町で行われた「特別回収買上伝票(日滝史蹟保存会文書)です。この供出者は車心棒と鉄板の2点を供出し、買上金額は1円2銭とあります。ここには「御所有の金属物件を皇国の為御売却相成り感謝に堪えず候、代金は追って支払い申し上げべく候につき、本伝票保管相成りたく候」とあります。しかし、この売上代金もまた「報国貯蓄」ということで強制的に貯金に回され、手元に残ることはほとんどありませんでした。



▲写真1

▲写真2



「クックパッド」須坂市公式キッチン

# 信州須坂の台所 14

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、毎月おすすめ料理を紹介します。



## まるやかミネストローネ



調理時間約20分

一人分の成分(豆乳を使用した場合)

■エネルギー…113kcal ■たんぱく質…5.5g  
■脂質…5.7g ■塩分…1.2g

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

### 健康長寿レシピの豆知識

須坂市で幅広く知られる「具たくさんみそ汁」と同じ塩分量の野菜たっぷりのスープです。

#### 【材料】(4人分)

- カットトマト缶(無塩)…1缶 ■水…300cc
- ベーコン…2枚 ■シメジ…1/2パック
- カボチャ…50g ■コンソメスープの素…1個
- ニンジン…50g ■トマトケチャップ…大さじ1/2
- タマネギ…1/2個 ■しょうゆ…大さじ1/2
- 無調整豆乳または牛乳…100cc
- 黒こしょう・粉チーズ・パセリ…お好みの量

#### 【作り方】

- ① ベーコンと野菜類は全て角切りにする。
- ② 鍋にベーコンを入れて中火にかけて、油が出てきたら①の野菜類を炒める。
- ③ 水とコンソメスープの素、トマト缶を加えて煮る。
- ④ 沸騰したら弱火にして、無調整豆乳(または牛乳)とトマトケチャップ、しょうゆを加えて5分ほど煮込む。
- ⑤ 器に盛り付けて、お好みで黒こしょう・粉チーズ・パセリをかける。

### よもやまばなし

▼先日、小学生のわが子からお父さんの通知表を見せてといわれて、通知表を見せると、私の方が成績が良いといわれました。確かにそのとおりでした。これからは勉強に関して言葉を選んでいかなければと気付かされました。(岡田)

▼今回、周産期医療の記事を書く中で気付いたことは「当たり前前、あつて当たり前、やって当たり前前…」等々、今自分を取り巻く「当たり前」に感謝しながら生活していこうと思います。(佐藤)

▼先日、護身術講座に参加しました。講師の先生から、不意に肩を掴まれた時や相手に手首を掴まれた時などの対処法を教えてもらいました。ただ、日々の生活の中でそれを使う事にならないことを祈るばかりです。(浦野)

2018.1.1現在( )内前月比  
人口……………51,132(-43)  
男……………24,752(-12)  
女……………26,380(-31)  
世帯……………19,769(+2)



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」

