平成30年11月1日（毎月1回1日発行）第873号

広報 須坂 11

2018

特集 子育て支援センターにおいでよ

信州すざか農業小学校豊丘校
「私のサツマイモ♪」

特集

子育て支援センターにおいでよ

「子育てのことを聞いてみたい」、「お母さん友だちが欲しい」、「これから出産を迎えるけど、何をしたらよいか分からない」など、出産や育児で不安になったり、悩んだりすることがあると思います。

また、いつもと違う環境で、子どもを遊ばせたいと思いませんか。

そんな方におすすめなのが、子育て支援センターです。

今回は、子育ての強い味方「子育て支援センター」を紹介します。

問合せ　子育て支援センター（☎026-245-6588）

子育て支援センターとは

子育て家庭に対する育児支援を目的とした施設です。

須坂市では、中央児童センター内に子育て支援センターを併設しています。

専門の保育士や家庭児童相談員、管理栄養士が育児の相談にのったり、親子が交流できる場を提供、子育てサークルの育成や支援、子育てに関する情報提供や催し、講座などを行っています。

利用時間

妊婦さんや0～18歳未満の子どもと保護者が利用できます。

子育て支援センターでは、遊具やたくさんのおもちゃ、絵本もあり、無料で自由に利用できます。

また2階の一室では、食事ができるスペースを提供しています。

ところ　須坂市大字須坂1212番地1（馬場町）

開館日時　月～土曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く）の午前10時～午後5時

※4月から10月までは開館時間が午後6時までです。

※今月の行事などは17ページの子育て支援だよりをご覧ください。

お母さんの声

子育て支援センターを利用しているお母さんに二つの質問をしてみました。

①子育て支援センターを利用するきっかけはなんですか。

②子育て支援センターを利用してみてどうですか。

①友だちが利用していて、一緒に連れて来てもらいました。

②育児の相談をすると、職員の方が気にかけてくれるので、私の心のケアになります。また、お母さん同士で情報交換ができ、子育てにとても役立っています。【29歳女性】

①近所の先輩ママから話を聞いて、利用してみようと思いました。

②子どもの面倒を見てもらえ、私が子育てに関する講座などを受講できるので、リフレッシュになります。【32歳女性】

①日中、子どもと2人だけの生活だったので、遊びのバリエーションが少なく限界を感じたので、利用しました。

②週3回利用しています。子どもが体を使ってよく遊ぶので、生活のリズムが整いました。【38歳女性】

遊びに来てください

子どもやお母さんが楽しめる行事などを企画しています。私たちは、子育てしている皆さんを応援しています。お気軽に遊びに来てください。

ファミリー・サポート・センター提供会員募集

短時間の預かり、児童クラブや保育園・幼稚園へのお迎え、習い事の送迎など、子育て中の保護者の方のお手伝いをしていただける方（提供会員）を募集しています。

提供会員になるために必要なことは事前講習会で学べます。

【事前講習会】

とき・内容

①11月9日㈮午前10時30分～正午…▼保育のこころと遊び▼乳幼児の栄養と食事

②11月22日㈭午後1時30分～3時…乳幼児の成長発達

③11月28日㈬午前11時～正午…乳幼児の救急救命法

ところ　▼①③…子育て支援センター▼②…福祉会館

参加費　無料

※託児を希望する方は、事前にお申し込みください。

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）（☎026-245-6588）

表彰

市政の発展に尽力された皆さんを表彰します

問合せ　総務課（☎０２６-２４８-９０００）

さまざまな分野で市政の発展に尽力された皆さんを表彰する「須坂市表彰式」を11月３日㈯にメセナホールで行います。

今年度表彰する皆さんは次の方々です。

※敬称略、表彰種目別、五十音順

産業功労者

▼多年、須坂市観光協会会長などの要職にあって、須坂市の産業振興に寄与されました。

金井　辰巳　（仁礼町）

消防功労者

▼多年、消防の職務に精励され、市民の生命財産の保全に尽力されました。

小池　彰　（馬場町）

私財寄附者

▼須坂クラシック美術館展示品充実のため、多額の私財を寄附されました。

岡　信孝　（神奈川県）

▼須坂市村石母子、父子家庭特別奨学金充実のため、多額の私財を寄附されました。また、「子どもは宝プロジェクト」推進のため、信州須坂ふるさと応援寄附金においても多額の私財を寄附されました。

村石　久二　（千葉県）

坂田　信一　（北原町）
清水　敏博　（幸高町）
清水　政規　（高梨町）
玉井　一也　（塩川町）
豊田　真左喜　（下八町）
中澤　淳　（野辺町）
堀内　貴浩　（千曲市）

保健衛生功労者

▼多年、須高歯科医師会会長の要職にあって、須坂市の地域医療活動に尽力され、公衆衛生の向上に寄与されました。

江口　明　（太子町）
髙野　恭平　（春木町）

▼多年、精神障がい者福祉事業に尽力され、須坂市の精神保健福祉の向上に寄与されました。

滝澤　徳子　（南原町）

善行功労者

▼多年、小中学生の登校時の見守り活動に尽力され、地域の子どもたちの安全安心の向上に寄与されました。

小林　啓二　（新町）

▼多年、学校および福祉施設などにおける読み聞かせ活動を通じて、子どもたちの読書環境づくりの向上に寄与されました。

たんぽぽの会

善行賞

善行賞おめでとうございます

問合せ　子ども課（☎０２６-２４８-９０２６）

善行賞とは

須坂市児童青少年育成委員会が平成18年度に制定した賞で▼奉仕賞▼親切賞▼学芸賞▼努力賞▼挨拶賞などがあります。

社会のために活動するなど善い行いをしている児童青少年を褒めることで、家庭や地域の中でふれあう機会を増やし、さらなる健全育成を推進することが目的です。

今までに69件の団体・個人が受賞しました。

平成30年度上半期の受賞者

▼受賞者①
中島町子ども会

受賞理由　多年にわたり、中島町内のごみ拾い清掃を町の大人たちとふれあいながら行っています。

▼受賞者②
相之島町児童会・支部生徒会

受賞理由　多年にわたり、県道沿いの相之島町の花壇作りをＰＴＡや区民と協力して行っています。

善行賞に値する児童・生徒をご紹介ください

善い行いをしている児童・生徒がいましたら、地域や小・中・高校にいる児童青少年育成委員にご連絡ください。

第46回部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会

申込・問合せ　人権同和教育課（☎026-245-0909）

人権教育強調月間

11月15日㈭～12月14日㈮は人権教育強調月間です。

すべての人がいきいきと幸せに暮らせるまちづくりのために、学校・家庭・地域・職場などで人権教育の取り組みの充実を図ります。

一人ひとりが人権意識を高め、差別のない明るい社会を目指して行動しましょう。

市民大集会は11月17日㈯

人権教育強調月間の取り組みの一つとして、「第46回部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会」を開催します。

私たち一人ひとりが学習を深め、さまざまな人権課題の解決に向けて考えることから、差別解消への第一歩を踏み出しましょう。

大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

とき　11月17日㈯午後1時30分～4時

ところ　メセナホール（大ホール）

内容

▼人権教育啓発標語・ポスター最優秀作品表彰式

▼学習発表「『心の花』を育てよう～ともに語り合い、心をかよわせ、新たな一歩を踏み出す～」…常盤中学校生徒・PTAの皆さん

▼講演「私たちはなぜ生まれてきたのか？小説『あん』でハンセン病快復者の人生を描いた意味」

講師　ドリアン助川さん（作家、詩の道化師）

※1998年長野パラリンピックテーマ曲「旅立ちの時」の作詞者です。放送作家を経て、バンド活動やラジオのパーソナリティとしても活躍されました。その後、本格的に執筆を開始し、小説『あん』は、映画化され2015年カンヌ国際映画祭のオープニングフィルムになりました。

入場料　無料

その他

▼駐車できる台数が限られています。できるだけ乗り合わせてご来場ください。

▼要約筆記、手話通訳、車いす席があります。

▼託児を希望する方は11月12日㈪までにお申し込みください。

主催　須坂市人権のまちづくり推進会議

学校のお宝紹介

～墨坂中学校編～

市内の小・中学校にあるお宝を紹介していきます。

今回は、墨坂中学校に行ってきました。

ひざつき4回がけ清掃

墨坂中学校では、清掃の心得が四つあり、その中の一つに「ひざつき4回がけ清掃」があります。学校の伝統として、旧校舎のころから、床はもちろんのこと、心も磨き、先輩から後輩へと脈々と受け継がれてきました。

ひざつき4回がけ清掃には四つの意味があります。「自分のため」、「校舎のため」、「先輩のため」、「まだ見ぬ後輩のため」です。生徒はそれぞれに思いを寄せて床を磨き続けています。

本年度、墨坂中学校は60周年を迎えました。地域の方からも「ひざつき4回がけ清掃」が伝統であるとお話しいただき、伝統の重みを感じます。これからも「ひざつき4回がけ清掃」の精神を大切に、伝統をつなげてほしいと思います。

▲墨坂中学校校舎

人事

市の人事行政の運営状況を公表します

問合せ　総務課（☎026-248-9000）

市民の皆さんに市職員の勤務実態を広く知っていただき、市の人事行政の運営における公平性と透明性を高めるため、市職員の任用・給与・福利厚生などの状況を公表します。

① 職員の任免および職員数に関する状況

1-① 職員の採用と退職の状況

（平成29年４月２日～平成30年４月１日）

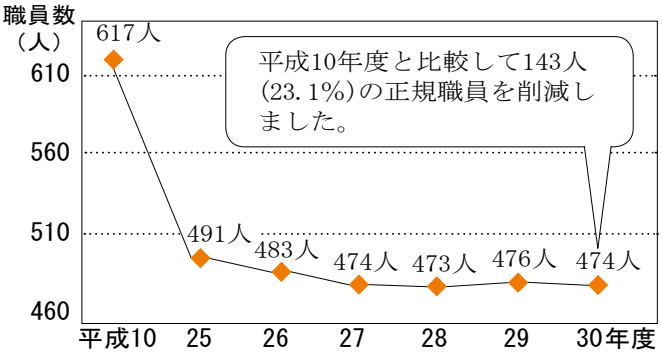
採用者数	退職者数	増減
16人	20人	−4人

1-② 部門別職員数の状況（各年４月１日現在）

部門		職員数（人）				対10年度増減数
		10年度	28年度	29年度	30年度	
一般行政部門	議会	5	5	5	5	0
	総務	72	66	65	66	−6
	税務	26	20	20	20	−6
	民生	137	101	101	99	−38
	衛生	41	39	41	38	−3
	労働	5	0	1	1	−4
	農林水産	22	12	12	12	−10
	商工	20	12	12	13	−7
	土木	50	44	44	44	−6
	小計	378	299	301	298	−80
特別行政部門	教育	84	38	38	38	−46
	消防	90	88	89	89	−1
	小計	174	126	127	127	−47
公営企業等会計部門	水道	33	18	17	17	−16
	下水道	18	5	4	4	−14
	その他	14	25	27	28	+14
	小計	65	48	48	49	−16
合計		617	473	476	474	−143

※平成22年度に策定した第五次総合計画の正規職員の目標値として、平成21年度職員数503人から平成32年度467人へ、36人の減員を設定しています。

■正規職員数の推移



② 職員の人事評価の状況

地方公務員法の改正に伴い、職員の勤務成績を「能力」と「業績」の両面から評価することが法律上義務付けとなりました。（平成28年４月１日施行）

※平成28年度から、人事評価制度を本格実施し、管理職を対象に業績評価の結果を勤勉手当へ反映しています。

③ 職員の給与の状況

3-① 職員給与費の状況（平成29年度一般会計決算）　※職員手当には退職手当が含まれません。

職員数（A）	給与費				一人あたり給与費（B/A）
	給料	職員手当※	期末・勤勉手当	計（B）	
455人	16億9,764万円	3億2,302万円	6億7,902万円	26億9,968万円	593万円

3-② 職員の平均給与月額と平均年齢

（平成29年４月１日現在）

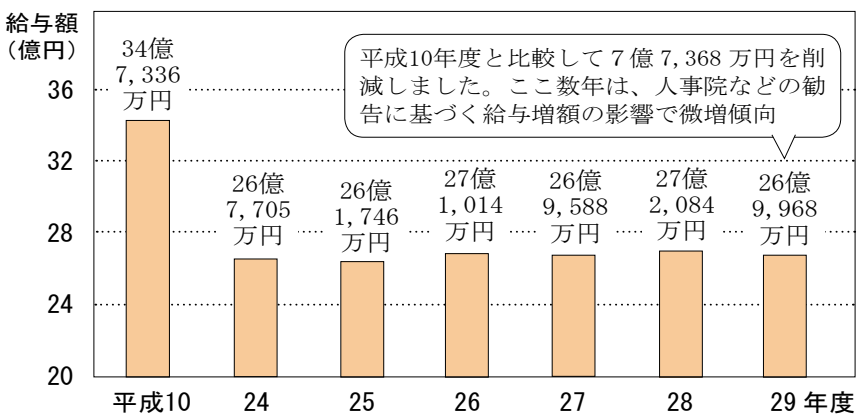
区分	平均給与	平均年齢
須坂市	382,168円	42.3歳
長野県	400,134円	45.3歳

※給与月額は給料月額に扶養・住居・時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

3-③ 職員の初任給（一般行政職）

区分	大学卒	高校卒
須坂市	181,500円	148,800円
長野県	188,200円	153,300円

■職員給与の推移



３-④ ラスパイレス指数
（各年４月１日現在）

区分	28年度	29年度
須坂市	98.6	98.5
全国市平均	99.1	99.1

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を表す指標です。

３-⑤ 期末・勤勉手当（平成29年度）

区分	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
６月	1.225月分	0.85月分
12月	1.375月分	0.95月分
合計	2.600月分	1.80月分

※職務の級による加算措置があります。

３-⑥ 退職手当（平成29年度）

区分	支給割合	
	自己都合	定年など
勤続20年	20.445月分	25.55625月分
勤続25年	29.145月分	34.5825 月分
勤続35年	41.325月分	49.590 月分
最高限度額	49.590月分	49.590 月分

３-⑦ 特別職の報酬など

区分	給料月額		期末手当	退職手当	区分	報酬月額	期末手当
	減額前	減額後					
市長	853,000円	767,700円	（減額前の月額×1.4）の3.25月分	減額前の月額×0.42 ×48月	議長	456,000円	（報酬月額×1.4）の3.25月分
副市長	706,000円	670,700円		減額前の月額×0.294×48月	副議長	387,000円	
教育長	613,000円	613,000円		減額前の月額×0.21 ×48月	議員	355,000円	

※理事者の退職手当は任期（１期４年）満了ごとに支給しています。
※平成29年度の給料月額は、条例改正し、市長は10％、副市長は５％減額しました。
※理事者（市長と副市長、教育長）の給料は平成29年度の１年間で144万円削減しました。

４ 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

４-① 勤務時間（平成29年度）

一週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	8:30～17:15	12:00～13:00

※消防署、学校、図書館、保育所、児童センターなどの職員は勤務時間が異なります。

４-② 年次休暇の取得（平成29年１月１日～12月31日）

概要	平均取得日数
１年につき20日付与 ※翌年に繰越可能20日	9.3日

※年間をとおして在職した職員の平均取得日数です。

５ 職員の懲戒処分の状況（平成29年度）

区分	処分人数	説明
分限処分	６人 （降任１） （休職５）	職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	１人 （戒告）	職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、規律と秩序の維持が目的です。

６ 職員の退職管理の状況

地方公務員法の一部改正に伴い、元職員による離職前５年間に在籍していた職員に対して契約事務などの働きかけが規制されるようになりました。また、営利企業などに再就職した元職員に対して、離職後２年間、再就職に関する届け出が義務付けになりました。（平成28年４月１日施行）

７ 職員の研修の状況（平成29年度）

区分	研修内容	受講者数
職層別研修	▼一般・中堅行政職員研修▼主査研修▼管理職員研修　など	119人
専門研修	▼市町村職員研修センター専門研修▼市町村アカデミー研修　など	86人
特別研修	▼出前研修▼人権同和研修▼姉妹都市交流研修　など	1,297人
研修派遣	▼長野県研修派遣▼長野経済研究所研修派遣▼須坂商工会議所研修派遣	５人
自己啓発	▼職員自主学習促進助成	10人

※受講者数は延べ人数で、嘱託職員も含みます。

８ 職員の福祉および利益の保護の状況

８-① 健康診断などの実施状況

▼定期健康診断▼夜勤者定期健康診断▼消化器検診▼人間ドック▼婦人科検診▼職員健康相談▼メンタルヘルス研修会▼ストレスチェックの実施など

８-② 職員互助会の設置と活動状況

地方公務員法第42条に基づく職員の保健やその他の厚生に関する事項を実施するため、須坂市職員互助会を設置し、職員厚生事業や文化活動事業、体育事業などを行っています。職員互助会は職員からの会費と市などからの負担金により運営されています。

８-③ 公務災害の概要・認定状況

平成29年度公務災害認定件数…11件
※公務上や通勤途上の災害により、負傷または死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償が行われます。

８-④ 不利益処分に関する不服申立ての状況など

▼勤務条件に関する措置の要求の状況…０件
▼不利益処分に関する不服申立ての状況…０件

平成30年度須坂市一般会計補正予算第２号・第３号が成立しました

～平成30年９月市議会定例会で可決されました～

問合せ　財政課（☎026-248-9016）

補正予算の額は４億１２２２万円で、予算累計額は２０８億１７０３万４千円となりました。

事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。

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

みんなが助け合い、健康に暮らせるまちづくり（健康・福祉）

【歩道段差解消事業】

〈２２０１万円〉

国の社会資本整備総合交付金の内示を受け、緑町東高校正門線の事業推進するため、工事請負費などを計上しました。

問合せ　道路河川課（☎０２６-２４８-９００６）

多様な文化を学び育て、交流する創造的なまちづくり（生涯学習・文化振興・スポーツなど）

【文化施設整備事業】

〈１００万円〉

文化会館メセナホールの非構造部材耐震診断結果を受け、耐震化および長寿命化工事の基本設計業務を行うため、委託料を計上しました。

問合せ　生涯学習スポーツ課（☎０２６-２４８-９０２７）

子どもたちが未来に夢をもてるまちづくり（子育て・教育）

【通常保育事業・児童センター運営事業】

〈合計１６９万８千円〉

森林づくり県民税を活用し、保育所や児童センターに県産材を使ったおもちゃを購入します。

問合せ　▼子ども課（保育所分）（☎０２６-２４８-９０２６）▼学校教育課（児童センター分）（☎０２６-２４８-９０１０）

【小学校施設整備事業・中学校施設整備事業】

〈合計１７９０万円〉

国の支援策を活用して小・中学校の普通教室などに空調設備を導入する方針としたことから、空調設備設計業務を行うため、委託料を計上しました。

【小学校教育振興事業・中学校教育振興事業】

〈合計２００万円〉

寄附金を活用して、小学校３校と中学校１校で教材備品を購入するため、備品購入費を計上しました。

【中学校管理運営事業】

〈７万５千円〉

生徒数の減少による部活動継続困難の解消や、教員の負担軽減を目的に合同部活動を試行するため、学校から練習会場までの移動に要する交通費への補助金を計上しました。

問合せ　学校教育課（☎０２６-２４８-９０１０）

みんなの活力があふれるまちづくり（産業振興）

【農業制度資金金融対策事業】

〈16万３千円〉

台風21号による被災農家が経営安定のために金融機関から資金融資を受けた際の利子補給金を計上しました。

【農業振興対策事業】

〈２３３万６千円〉

台風21号により被害を受けたリンゴの販売を促進するための委託料を計上したほか、被害を受けた果樹の補植や、収穫時期の早い品種へ改植する際の苗木購入に対する補助金を計上しました。

問合せ　農林課（☎０２６-２４８-９００４）

【商業振興事業】

〈２７０万円〉

商店街の街路灯ＬＥＤ化や空き店舗を活用した出店希望が多いことから、商店街環境整備事業補助金とわざわざ店等開設支援事業補助金を計上しました。

問合せ　商業観光課（☎０２６-２４８-９００５）

みんなが快適に生活できるまちづくり（都市基盤整備）

【臥竜公園管理事業】

〈５７９万円〉

国の社会資本整備総合交付金を活用して臥竜公園の竜ヶ池やその周辺施設の長寿命化を図るため、委託料を計上したほか、県の元気づくり支援金や森林づくり県民税を活用し、臥竜公園の整備を行います。

問合せ　まちづくり課（☎０２６-２４８-９００７）

【県事業負担金】

〈２１９１万１千円〉

県が行う豊丘ダムの堰堤（えんてい）改良事業に対する負担金を計上しました。

問合せ　道路河川課（☎０２６-２４８-９００６）

～ＤＶ（ドメスティック・バイオレンス）知っていますか？～

誰もが安心して暮らせる社会をめざして

問合せ　男女共同参画課（☎026-248-9034）

ＤＶ（ドメスティック・バイオレンス）とは

配偶者やパートナーなどの親密な関係にある人からふるわれる暴力という意味です。

相手を暴力という力で支配して自分の思いどおりに動かし、相手の自己決定権まで奪ってしまう人権侵害です。

暴力は、身体的暴力だけでなく、精神的・経済的・性的暴力などさまざまな種類があります。特に、学生など若者の間で、交際相手から受ける暴力のことを「デートＤＶ」と呼んでいます。

男女間のあらゆる暴力をなくす

ＤＶの被害者は圧倒的に女性が多く、全国の相談件数は10万件を超えています（下のグラフ参照）。

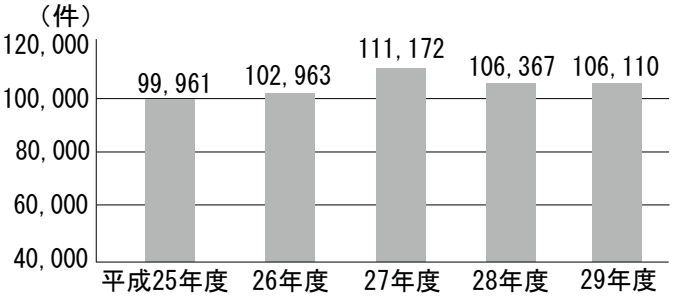
暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。誰もが安心して暮らせる社会を実現するために、お互いの違いを認め助け合うこと、また、男性も女性も人として対等で、ともに社会をつくっていくという意識が必要です。

相談先

【ＤＶに関する相談】
勇気を出して相談してください。秘密を厳守します。
▼ＤＶ24時間ホットライン（☎026-219-2413）
▼女性相談センター（☎026-235-5710）
【女性の一般相談】
▼男女共同参画課（☎026-248-9034）

毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

■全国の配偶者暴力相談支援センターにおける相談件数（内閣府調べ）



歯の健康

～須高歯科医師会～ 11月8日は「いい歯の日」

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

むし歯は早めの受診を

歯の痛みや違和感があるときは、早めに受診・治療することが大切です。

症状が進行してからでは、治療期間が長くなり通院回数も増え、治療費の負担も大きくなります。また、症状によっては歯を抜くことになる場合もあります。

「2次う蝕（しょく）」に気をつけましょう

「治療が終われば、もうこの歯は大丈夫」と思っていませんか。確かに金属自体はむし歯にはなりません。しかし、かぶせ物や詰め物と歯の間には、ミクロ単位の隙間があり、年月の経過とともに、さまざまな要因で広がることがあります。そして、この隙間に細菌が入り込み、むし歯を再発させます。このことを「2次う蝕」といいます。

2次う蝕は、大人に多くみられる症状です。特に神経を抜いた歯の場合、歯がもろくなり痛みを感じません。気づいたときには進行したむし歯になっていることもあります。治療済みの歯こそ、丁寧なケアが必要になります。

定期健診を受けましょう

毎日の歯みがきも大切ですが、早期発見、早期治療のためにも、定期的にかかりつけ歯科医で健診を受けましょう。

11月は児童虐待防止推進月間です

平成30年度　標語
「未来へと 命を繋ぐ 189（いちはやく）」

◀オレンジリボンには、子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

問合せ　子ども課（☎026-248-9026）

児童虐待は、子どもの生涯にわたり深刻な影響を及ぼします。子どもたちが安心して毎日を過ごせるよう、社会全体で関心を持ち、理解を深めることが重要です。

児童虐待とは

【心理的虐待】
▼言葉でおどす・罵声を浴びせる
▼無視や拒否的な態度をとる
▼兄弟間での差別的扱いをする
▼子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう　など

【身体的虐待】
▼たたく、殴る・ける
▼やけどを負わせる
▼戸外に長時間締め出す　など

【ネグレクト（養育の放棄や怠慢）】
▼食事や身なりの世話をしない
▼病気になっても治療を受けさせない
▼車の中に放置する・家に閉じ込める　など

【性的虐待】
▼ポルノの被写体にする
▼子どもに性的行為をする、または見せる　など

虐待が子どもに及ぼす影響

【発達への影響】
▼言葉や学習の遅れ　など

【心への影響】
▼情緒不安定、自己否定感、強い不安感　など

【行動への影響】
▼暴力性、衝動性、自傷行為、対人関係の形成不全、家出、万引き　など

【体への影響】
▼後遺症、低身長、低体重、栄養不良　など

虐待の注意信号

【子ども】
▼子どもがいるはずなのに、姿を見かけることがない
▼大声で怒鳴る声、子どもの泣き声、物を投げるなどの物音がする
▼衣服が汚れているなど不衛生なことがよくある
▼顔や体にあざをよくつくっている
▼昼夜を問わず、子どもだけでいることが多く、近所を徘徊（はいかい）している

【保護者】
▼地域などと交流がなく孤立している
▼小さい子どもを家においたまま外出している
▼子どもの養育に関して拒否的、無関心である

迷わず相談を

虐待の注意信号を感じたら、迷わず左記へご連絡ください。
子どもを虐待から救うだけでなく、保護者や家庭への支援にもつながります。

【連絡先】
❤**児童相談所全国共通３桁ダイヤル**
☎１８９（いちはやく）
24時間対応
❤**子ども課**
☎０２６-２４８-９０２６
月～金曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く）
午前8時30分～午後5時15分

【通報にあたって】
▼虐待でなかったとしても、通報者に責任はありません。
▼通報者の秘密は守られます。
▼匿名でも受け付けます。

里親になりませんか

子どもたちが健やかに成長していくためには、家庭の温かい愛情が大切です。
しかし、さまざまな事情から家庭で暮らすことができない子どもたちがいます。
このような子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情の中で育ててくださる方を「里親」といいます。
里親には、次の４種類があります。

養育里親　家族と暮らせない子どもを一定期間、家庭に迎い入れて養育する里親

専門里親　養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により、専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親

養子縁組里親　養子縁組によって、子どもの養親となることを希望する里親

親族里親　実親が死亡や行方不明などにより養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親

問合せ　児童相談所広域支援センター
（☎０２６-２３８-８０３０）

子育てで悩んだら相談しましょう

子どもの成長に最も大きな影響を与える環境は、家庭です。家族との温かいふれあいを通じて、子どもの豊かな心が育まれます。

近年、核家族化が進み、親は仕事、子どもは習い事などで忙しく、親子のふれあいの時間が少なくなっています。

また、父親の子育てへの参加が依然少なく、母親の負担が大きいことから、「子育てに自信が持てない」「仕事や自分のことをする時間がない」といった悩みを抱えるお母さん方が多くなっています。

こうした子育てに対するストレスは、時には児童虐待の要因にもなってしまいます。

周りの人などに早めに相談したり、息抜きのできる場所に出掛けたりして、子育てを楽しみましょう。

一人で抱え込まないで子育てで悩んだら相談を

子育てはマニュアルどおりにはいきません。楽しみ・喜びがある反面、子どもの発達や成長、集団生活、食事のこと、さまざまな面で悩みや心配事が出てきます。

また、子育てしながらの家事や就労など、精神的にも体力的にも負担を感じることがあります。

つらいと感じたときは、一人で抱え込まず、左下の相談窓口などへ相談しましょう。

イライラをためないで

▼頑張りすぎない
▼時には周りの人に頼ろう
▼場合によっては、家事は手抜きで
▼時には子どもと離れてリフレッシュ
▼子育て支援センターで保育士やママたちとおしゃべりしよう

こんな悩みや不安はありませんか

▼イライラして、つい子どもに当たっちゃう
▼なんで、うちの子はちゃんとできないの？
▼私の子育て間違ってないかしら
▼家族が協力してくれない
▼こんなこと思うの私だけかしら
▼兄弟げんかばっかり
▼どうして言うこと聞かないの!!
▼子育てに疲れちゃった…
▼誰かに聞きたい。でもこんなこと聞いていいのかな…

家庭児童相談員が相談を受け付けています

子ども課では、家庭児童相談員がさまざまな子育て相談を受けています。

子育ての不安や悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

【相談内容】
▼児童の養育に関すること
▼子どもの発達
▼育児やしつけ
▼虐待防止の対応　など

11月19日は「いい育児の日」

「いい育児の日」は、家庭や家族を大切にするライフスタイルや子どもの成長と子育てを社会全体で応援する機運を高めるために定められました。この日をきっかけに、家族と過ごす時間を大切にし、子どもの成長と子育て家庭を企業や地域で応援し、子育てしやすい環境づくりを推進していきます。

11月19日(月)の「いい育児の日」を中心に、11月11日(日)から24日(土)までの家族の週間に県内各地で親子で一緒に楽しめるイベントが行われます。

詳しくは長野県ホームページ(https://www.pref.nagano.lg.jp/jisedai/kyoiku/kodomo/iiikuji.html)をご覧ください。下記QRコードからも接続できます。

子どものことで悩んだら･困ったら迷わず相談してください

市の相談窓口

●妊娠･子育てなんでも相談「おひさま」　☎026-213-6400
月～金曜日　午前８時30分～午後５時15分(※)
相談窓口　保健センター・健康づくり課・子ども課
☆妊娠、出産、子育てに関するさまざまな相談。
☆保健師、管理栄養士、家庭児童相談員がお話をお聞きします。
☆どんなことでもお気軽にご相談ください。

●学校教育課　☎026-248-0001
月～金曜日　午前８時30分～午後５時15分(※)
☆いじめや不登校など学校教育に関する相談。

県の相談窓口

●中央児童相談所　☎026-238-8010
月～金曜日　午前８時30分～午後５時15分(※)
☆養護・育成・障がい相談や児童虐待など、あらゆる相談。
(※) 祝日、12月29日～１月３日を除きます。

市役所職員（上級・土木）および嘱託看護師（保育園勤務）、嘱託・臨時保育士を募集します

申込・問合せ　▼総務課（☎026-248-9000）…土木、看護師、保育士
▼子ども課（☎026-248-9026）…看護師、保育士

市民の皆さんとともに、新たなプロジェクトを創造し、実行していく意欲と行動力のある方を募集します。

職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
上級 土木	平成元年４月２日～平成９年４月１日生まれの方	４年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有する方	平成31年４月１日現在で須坂市に住民登録がある方

募集職種・受験資格　上表のとおり
募集人員　若干人
募集期間　11月１日㈭～16日㈮
受験手続　総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください（郵送可。16日㈮の消印有効）。
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。郵送で請求する場合は、返信用封筒（Ａ４サイズが入るものに120円切手を貼って）を同封してください。
一次試験　12月９日㈰（筆記・適性検査・作文）
二次試験　試験の合格者に通知（個別面接・集団討議）

募集職種	１日の勤務時間	任用期間	必要な資格・住所条件
嘱託看護師 （保育園勤務）	７時間45分	１年以内 ※社会保険と雇用保険に加入	**資　格**　看護師免許※取得見込みを含む **住所条件**　下記と同様です
嘱託保育士	７時間45分	１年以内 ※社会保険と雇用保険に加入	**資　格**　保育士資格（保育士登録が必要）、または子育て支援員、幼稚園教諭の資格※取得見込みを含む **住所条件**　▼原則として応募日現在、須坂市に住所を有する方を優先します（市外の方も可） ▼土曜日勤務がある場合があります
臨時保育士 （２種）	１時間超 ４時間未満	１年以内	
	４時間超 ７時間以内	１年以内 ※勤務時間により社会保険と雇用保険に加入	

募集職種・受験資格　上表のとおり
募集人員　各職種とも若干人
募集期間　11月12日㈪～12月３日㈪
受験手続　総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください（郵送可。12月３日㈪の消印有効）。
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。郵送で請求する場合は、返信用封筒（82円切手を貼って）を同封してください。
面接試験　平成31年１月８日㈫～11日㈮の予定
※平成30年度中に須坂市の嘱託・臨時職員であった方または現在職員である方は、選考試験になります。
任　　用　登録制です。平成31年４月からの任用とは限りません。
※募集に関する詳細は、お問い合わせください。

トラブル急増!!
「保険金が使える」という言葉にご用心

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

住宅修理サービスで「保険金が使える」と言って勧誘する業者とのトラブルが急増しています。

自然災害による住宅の損害は、加入している保険（火災保険など）で補償されますが、損害保険会社などに連絡する前に契約してしまい、さまざまなトラブルに巻き込まれてしまうことがあります。

主なトラブル事例

【自己負担額ゼロを強調】

「保険金を使えば、無料で修理できる」と言われ、契約したが、後で保険金の対象外であることが分かり、全額自己負担になってしまった。

※自然の消耗などで生じた損害は支払対象とはなりません。

【強引な契約】

「保険申請も代行する。契約書は後で持って来る」と、強引に契約をさせられた。解約しようとしたらキャンセル料は契約金の50％を支払うように言われた。契約書ももらえずにいる。

【うその理由で請求】

「古くなったところも先日の台風のせいにして、保険金を請求しましょう」と言われ、保険申請したところ、保険金が支払われなかった。

※うその理由での保険金請求は、保険金詐欺に該当し、刑事罰を受ける可能性があります。

対応

このような業者が来たら、▼すぐに修理サービスなどの契約はしない▼まずは、加入先の損害保険会社などに相談する▼トラブルに遭った場合は、早めに消費生活センターに相談することを心がけてください。

みんなの力で詐欺被害をゼロに！
「詐欺を防ごうクチコミ大作戦」

◆在宅中でも留守番電話設定で詐欺電話を拒否しましょう。
◆預金口座の内容は他人には絶対に話さないでください。
◆詐欺が横行しています。「詐欺」を話題にしていただき、市民一丸となって対処していきましょう。

年金

国民年金保険料の控除証明書が送付されます

問合せ　長野北年金事務所（☎026-244-4100）

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告をするときに社会保険料控除の対象になります。

申告時に必要な控除証明書が日本年金機構から送付されます。対象となるのは、平成30年1月1日～12月31日の間に納付した国民年金保険料です。

控除証明書の送付時期

▼平成30年1月1日～10月1日の間に国民年金保険料を納付した方…11月上旬
▼平成30年10月2日～12月31日の間に今年初めて国民年金保険料を納付した方…平成31年2月上旬

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004
※IP電話（電話番号が050で始まる電話）でかける場合は☎03-6630-2525

受付期間　11月1日(木)～平成31年3月15日(金)

受付時間
▼月～金曜日…午前8時30分～午後7時
▼第2土曜日…午前9時～午後5時
※第2土曜日を除く祝日と12月29日～1月3日は利用できません。

年末調整や確定申告への対応

控除証明書（または年金保険料を納付したときの領収証書）を必ず添付してください。

家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。その場合は家族あてに送られた控除証明書を添付してください。

「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）

【買い物や通院時などバスやタクシーの交通支援】

私は高齢になり、自動車の運転免許証を更新していますが、今後の運転が心配です。
買い物や通院時など、バスやタクシーの交通支援があれば、安心して生活できます。また、高齢者の免許証の返納も進むと思います。

お答えします

市民生活に不可欠な公共交通を持続的に確保するため、市民バスを運行し、買い物や通院などの際にご利用いただいています。

市民バス乗車の際、バス共通ICカード「KURURU（くるる）」を利用していただくと、利用額に応じてポイントが付きます。また、90分以内のバスの乗り継ぎ・午前10時から午後4時までに利用すると、50円割引きになります。

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ると、バス共通ICカード「KURURU」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すると、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）

【歩道の整備】

自宅近くの道路は、車の交通量が多いと感じるが、歩道がなく危ないと感じます。通学にも利用しているため、白線が引かれていますが、雪が降ると白線が見えなくなってしまいます。歩道の設置または、緑色などの塗装で、運転手が気にかけられるようにしてもらえないでしょうか。

お答えします

市内各所には、歩道がなく白線のみ引いてある道路が通学路となっている箇所があります。新たに歩道を設置することが難しいことから、白線の外側にカラー塗装している道路もあります。

今後、小・中学校の歩道がない市道の通学路は、安全確保のため、予算の範囲内で、白線やカラー塗装などの路面標示を行っていきます。

問合せ　道路河川課（☎026-248-9006）

【臥竜公園を花いっぱいの公園に】

臥竜公園にお花をもっと増やしてほしい。
桜やツツジはありますが、時期が過ぎてしまうと寂しいです。花いっぱいの公園にしてほしいです。

お答えします

臥竜公園は、明治神宮や日比谷公園などを設計した本多静六博士の公園設計案を基本として「春の花、夏の風、秋の紅葉、冬の雪景色」と1年間を通じて愛える公園になるように整備しています。

今後も引き続き四季を感じる花木の検討を含め、魅力ある公園に整備していきたいと考えています。

問合せ　臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

【ベンチの設置】

外出は休み休みでも歩いて外出したいと思っています。
どこかで「赤い椅子のプロジェクト」（不要になった椅子を赤く塗って、休んでもらうために店頭に設置）を行っています。
須坂市でも観光客を迎えるためにも、ベンチを置いてみてはいかがでしょうか。

お答えします

公共施設では、蔵のまち観光交流センターやまゆぐら、笠鉾会館前にベンチを設置しています。また、八十二銀行須坂支店向かいや信州医療センター向かいなどにもベンチが設置されています。

平成29年から「まちの駅」の取り組みを始め、20カ所が「まちの駅」として利用できます。

「まちの駅」は、休憩機能と案内機能、交流機能、連携機能の四つの役割があります。「休憩機能」は、誰でもトイレが利用でき、無料で休憩できます。

「まちの駅」の活動の一つとして、お店や施設に入って休んでいただくだけではなく、より気軽に休んでもらえるように、店頭などに椅子を設置していただけるように、関係者と相談していきたいと考えています。

問合せ　商業観光課（☎026-248-9005）

良好な景観を守りましょう

詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ　まちづくり課（☎026-248-9007）

建築物や工作物などは、景観育成基準に適合させてください

景観計画では、新築や改築などを行う場合の景観育成基準を地区ごとに設定しています。特に、歴史的な町並みが現存する旧須坂町の中心部を景観育成重点地区（須坂地区）としています。景観育成基準の一部は次のとおりです。

【景観育成重点地区】

色　彩　▼屋根…黒、灰▼外壁…白、灰、茶、黒▼工作物…灰、茶、黒▼歴史的な町並みと調和した色

高　さ　13ｍ以下

形態意匠　▼こう配屋根で、和瓦などの日本的な素材▼屋根ひさしをつける▼歴史的な町並みと調和

【一般地域】

色　彩　▼外壁および屋根などに使用できる色…マンセル地の彩度（橙（だいだい）6、黄・赤4、その他の色3以下）▼けばけばしい色彩を避ける

高　さ　10～31ｍ以下

形態意匠　周辺の景観に調和し、まとまりある形態

もしも、基準に適合していない場合には、助言・指導などを行う場合があります。

また、景観法に基づく勧告や公表、変更命令などを行う場合があります。

建築物の新築や増築、移転などを行う場合は、事前に届け出を

建築物の新築や増築など、景観への影響が大きい次の規模以上の行為を行う場合には、事前にまちづくり課へ届け出を行う必要があります。

【景観育成重点地区】

▼面積…10㎡以上▼高さ…10ｍ以上

【一般地域】

▼面積…500㎡以上▼高さ…10ｍ以上

外観を変更する修繕、色の塗り替えのみの場合にも、事前の届け出が必要

外観を変更する修繕、色の塗り替えなどに関しても次の場合は事前にまちづくり課へ届け出を行う必要があります。

【景観育成重点地区】

面積…15㎡以上

【一般地域】

面積…400㎡以上

※このほかにも届け出対象行為や基準があります。

市長のいきいき通信

魚の目、虫の目、鳥の目

物事の状況を判断するには、魚の目、虫の目、鳥の目の三つの目が必要といわれています。魚は、水の流れを判断して泳ぎます。魚の目とは、時代の潮流を見ることです。

私は、専門家の皆さんと米国と中国に訪問する機会に恵まれました（1回は全国市長会の推薦、他は自己負担）。両国で感じたことは、インターネットの急速な普及やシェアリング・エコノミー（共有型経済）・キャッシュレス決済などの新たなサービス業、女性の活躍、旺盛なチャレンジ精神などでした。

組織運営には「ヒト、モノ、カネ」が必要といいますが、私は、これらに加えて「ジョウホウ」も必要と考えます。ある経営者と話をしていて、私は東京に行く機会が月に2回ほどあると話すと、その経営者から「もっと多い方がいい」と助言を受けました。外国に限らず、さまざまな地域に行き、さまざまな人に会うことで、幅広い情報を得ることができます。このことにより「井の中の蛙（かわず）」にならないで、時代の潮流をつかむことができます。

虫の目は、真摯（しんし）に生きている市民や団体、企業などをしっかり見つめ、要望や課題を発見します。虫の目には、机上の空論ではない現場感覚と実践者の強みがあります。

鳥の目は、高いところから全体を把握し、判断します。施策の優先順位付けなどにはこの目が必要です。

▼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/melmaga/

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～10月に届いたお手紙から～

一日を大切に

容赦なく暑かった夏が過ぎ、ようやく体調が良くなってきた今日この頃です。

コスモスが咲く道を散歩できるようになり、うれしく思っています。

一日を大切に過ごしていきたいと思います。

（中村さん　95歳）

●今年は、例年よりも梅雨明けが早く、暑い日が続き、大変でしたね。コスモスの咲く花を見ながらの散歩はすてきなことですね。これからも体調には十分に気をつけて過ごしてください。

毎日続けたい

敬老の日にストレッチ体操のボランティアに行ってきました。

始めはぎこちなかったのですが、体操を行っているうちに、参加者から笑顔をいただき、私の心が明るくなりました。

（大峡さん　78歳）

●大峡さんが笑顔で楽しく体操されていたので、その場が和み、参加者も笑顔を返してくれたのだと思います。これからもボランティアを頑張ってください。

ごみの減量化

マイバックの持参、詰め替え製品を選ぶなど、できる事からごみの減量化に心掛けたいと思います。

（中澤さん　44歳）

●できる事からの心掛けが、ごみの減量化の第一歩になります。ごみの減量化は、須坂市だけでなく、地球規模の大きな問題です。中澤さんのように一人ひとりの意識が大切です。私も含めて…

信州須坂ハーフマラソン

10月21日に行われる「信州須坂ハーフマラソン」に参加します。

第1回目のハーフマラソンなので、どんなコースか、沿道の応援はどうなるのかなど、とても楽しみです。

天候に恵まれ、秋の須坂を満喫できればいいなあと思っています。

（佐藤さん　55歳）

●10月21日は天候にも恵まれ、秋の須坂を満喫されたのではないでしょうか。ハーフマラソンは初の試みだったので、佐藤さんを始め、皆さんがどのような感想を持たれたのかお便りください。

母に代わって感謝

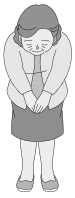
今年98歳の母が亡くなりました。生前お世話になりましたデイサービスの職員の皆さま、ヘルパーの皆さまには感謝しかありません。

母の喜んでいる笑顔が浮かんできます。

本当にありがとうございました。

（豊田さん　74歳）

●豊田さんの言葉が、デイサービスやヘルパーの皆さんの心に一番響きます。また、デイサービスやヘルパーの皆さんなどすてきな方に囲まれた豊田さんのお母さんは幸せだったと思います。



健康

3年ほど前、孫が肺炎になり、退院した日が須坂健康まつりの日でした。

そんな孫も3歳になり、今では大きなバルーンの中に入り、楽しく過ごしています。

（牧さん　65歳）

●「孫は目に入れても痛くない」という言葉のとおり、かわいいお孫さんが入院していた時はさぞ心配だったと思います。今は3歳となり、大きく成長し、元気で健康に過ごせるのが何よりですね。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

382-8511
須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行

切手

住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯っ蔵んど提供
①湯っ蔵んど入浴券（ペア）……5人

須坂温泉古城荘提供
②須坂温泉入浴券（ペア）……5人

墨坂中学校のお宝紹介は？

―問題―

ひざつき○回がけ清掃

5ページ

●応募方法

クイズの答えと、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、何か一言ご意見を必ず書き添えて**、左のあて先へお送りください（FAX・Eメール可）。

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

●**応募締切　11月19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

◎テレビやラジオ、雑誌などで「須坂」が紹介される場合は、情報提供をお願いします。政策推進課(☎248-9017)

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～)
7日(水) 避難訓練とさつまいも会※
持ち物…水筒(水またはお茶)
14日(水) シルバー交流 収穫祭(すいとん会)
持ち物…水筒(水またはお茶)、子ども用スプーン、親用箸
21日(水) こねつけを作ろう
持ち物…エプロン、三角巾、空弁当、水筒(水またはお茶)、フォーク
28日(水) 乳幼児の救急法

★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 (11:00～)
26日(月) 赤ちゃんマッサージ(要申込)
定員20人(おおむね6か月児)、持ち物…バスタオル

★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も開放しています
▼月曜日～金曜日10:00～12:00▼土曜日は午後も利用できます。詳しくは各児童センターへお問い合わせください。
▼水曜日は「集まりの日」です。

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

センターに遊びにくるお友達を紹介

彦坂健斗(ひこさかけんと)くん
好きな食べ物…バナナ

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	7日(水) 15:45～	さつまいもクッキング
	14日(水) 15:45～	レッツ!!バドミントン①
	28日(水) 15:45～	レッツ!!バドミントン②

南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330

幼児・親子	6日(火) 10:30～	すくすく子育て応援☆家庭児童相談員＆リズム
	14日(水) 10:30～	木製プレート作り・風船あそび
	21日(水) 10:30～	簡単おやつ作り(さつまいもを使って)
	28日(水) 11:00～	新聞紙ビリビリあそび
児童	7日(水) 15:45～	ドッヂビーであそぼう！
	14日(水) 15:30～	押し花教室
	21日(水) 15:45～	避難訓練③

東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079

幼児・親子	7日(水) 11:00～	さつまいもほり※
	15日(木) 11:00～	すくすく子育て応援☆家庭児童相談員in北部児童センター
	21日(水) 11:00～	誕生会(8～11月)&おいもパーティー
	28日(水) 11:00～	紅葉さんぽ※
児童	7日(水) 15:45～	おはなしの会
	14日(水) 15:45～	ドッヂビーで遊ぼう
	28日(水) 15:45～	認定会(トランポリン・一輪車他)

北部児童センター 北旭ケ丘町 ☎/FAX248-8381

幼児・親子	7日(水) 11:00～	いも煮会をやろう※
	15日(木) 11:00～	すくすく子育て応援☆家庭児童相談員
	21日(水) 11:00～	リズム遊び＆製作※
	28日(水) 11:00～	ブラーヴェ ミニコンサート※
児童	7日(水) 15:45～	避難訓練③
	14日(水) 15:45～	いきなりだんごを作ろう
	28日(水) 15:45～	囲碁教室③

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
保健師がご相談に応じます。
☎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)

2018.10.1現在( )内前月比
人口……50,898(－ 9)
男 ……24,696(＋ 4)
女 ……26,202(－ 13)
世帯……19,895(＋ 21)

★災害情報

	9月	平成30年1～9月	昨年同期
火災	1	19	14
死者	0	4	1
傷者	0	1	0
救急出動	183	1752	1671
交通事故	4	100	111
急病	120	1184	1057
その他	59	468	503
救助	0	16	9
交通事故	0	10	6
その他	0	6	3

★交通事故

	9月	平成30年1～9月	昨年同期
件数	5	106	116
死者	0	1	0
傷者	5	118	132

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

Beautiful Name ビューティフルネーム

冨澤(とみさわ) 來花(こはな) ちゃん
(８か月)

お父さん…和朗さん／お母さん…美香さん

明るく輝かしい幸せな未来が訪れるように「來」を、この子が立春に生まれ、春を連想させる「花」、そして、誰からも愛される「花」のようにかわいがられ、愛され、優しい子に育ってほしいと願いを込めて名付けました。
最近は、ハイハイやつかまり立ちが上手になって、いろんなものに興味津々です。
これからもニコニコで元気に大きくなってね。

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

メモ

木	金	土
	1 パ 仁礼コミュニティセンター（10:00～） 講 かみかみ離乳食講座（P26） イ 動物園・カピバラ温泉（P22）（～2019年４月まで）	**2** 健 ３か月児健康診査（P26）	**3** 診 信州医療センター 薬 高梨土屋、芝宮前中島ファミリー薬局 イ「家庭の日」ポスター入賞作品展（P23）（～11日まで） イ 紙芝居・邦楽コンサート（P33）
	8 講 不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座（P24） 講 うつ病の方の家族教室（P24）	**9** パ 井上地域公民館（14:00～） 講 ファミリー・サポート・センター提供会員事前講習会①（P３）	**10** イ 文化財保存活用倉庫特別公開（P24）
	15 講 もぐもぐ離乳食講座（P26） 講 高齢者健康教室公開講座（P24）	**16** 健 １歳６か月児健康診査（P26） 講 介護教室（P25）	**17** 講 部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会（P５）
	22 健 ３歳児健康診査（P26） イ 動物園・いい夫婦の日イベント（P22）（～23日まで） 講 ファミリー・サポート・センター提供会員事前講習会②（P３）	**23** 診 信州医療センター 薬 りんどう、芝宮前中島ファミリー薬局	**24**
	29	**30** 納 国民健康保険税（普通徴収）など（P26）	**1**

市外局番…（026）

■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

■空き家バンク活用相談☎248-9017
と　き　月曜日～金曜日 9:00～17:00
ところ　政策推進課（本庁舎２階）
問合せ　政策推進課（要予約）

■休日就業相談（要予約）☎246-3501
と　き　３日㈯、12月１日㈯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）

■よろずなんでも相談☎245-0909
と　き　20日㈫　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

■もの忘れ相談日☎245-4566
と　き　28日㈬　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）

■行政相談☎248-9002
と　き　12月６日㈭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）

■結婚相談☎214-2994
と　き　18日㈰、12月２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　８日㈭、22日㈭ 13:00～16:00
ところ　すざか女性未来館
問合せ　まいさぽ須坂（要予約）

■司法書士無料相談☎245-0031
と　き　22日㈭　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　21日㈬　13:30～
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㈭　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（代表）
と　き　月曜日～金曜日、第２土曜日
※事前予約が必要です

2018年 11月

薬…日曜・祝日休日当番薬局　診…休日緊急診療室
納…税金などの納期限　相…各種相談
健…各種健康診査など　イ…イベント情報など
講…各種講座・教室　パ…おでかけパソコン相談室

日	月	火	水	
4 診 信州医療センター 薬 山下、芝宮前中島ファミリー薬局 講 認知症学習会･サポーター養成講座(P24)	5 相 子育て相談(P17)	6 健 ２歳児健康相談(P26)	7	
11 診 信州医療センター 薬 りぼん、芝宮前中島ファミリー薬局 イ 第34回消防団音楽隊定期演奏会(P23) 講 こころの健康づくり講座(P24)	12	13 講 骨粗しょう症の講演会(P24)	14	
18 診 信州医療センター 薬 さくら、パセリ	19 相 子育て相談(P17) 健 １歳児健康相談(P26)	20 パ 豊丘地域公民館(14:00～) イ 人権DVD上映会(P23)	21 講 人権問題学習会(P25)	
25 診 信州医療センター 薬 須坂まい、芝宮前中島ファミリー薬局	26	27 講 さわやか貯筋教室(P25)	28 パ 旭ヶ丘ふれあいプラザ(14:00～) 講 ファミリー･サポート･センター提供会員事前講習会③(P３)	

情報ファイル11月

お知らせ

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 https://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）

●新入学にかかる学用品費就学援助制度

経済的な理由により就学が困難なご家庭を対象に、新入学にかかる学用品費の一部を援助します。

対　象　市内に住所を有し、来年度小・中学校に入学予定のお子さんのいる世帯で、申請時に次のいずれかに該当する世帯

▼生活保護がこの1年以内に廃止または停止した世帯
▼平成30年度市民税が非課税世帯となる世帯
▼児童扶養手当を受給している世帯
▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受けている世帯
▼保護者が事故や病気、収入が不安定などで所得が低く生活が困難な世帯（所得制限があります）

申請方法　申請書に必要事項を記入し、学校教育課（東庁舎1階）に提出してください。（申請時には個人番号が必要になります）申請書は、新小学1年生は入学予定の小学校、中学校新1年生は在籍している小学校、または学校教育課でお渡しします。

受付期間　11月19日㈪～12月14日㈮

※4月にも就学援助費の申請を受け付けますので、4月に申請されても新入学にかかる学用品費は支給されます。
※すでに就学援助費を受給している世帯は、来入児のみ個人番号を記入してください。
※個人番号の取り扱いになりますので、学校では受け付けできません。

申請・問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●台風被害の農家支援対策

果樹の補植や改植に要する苗木代の補助、災害対策融資の利子補給を実施します。

【改植等苗木補助】

①台風21号の災害特別対策

枝折れ、倒伏に対して早期収益確保を図るために補植する苗木購入代を補助します。

②台風による風害リスク軽減対策

中・晩生種から風害リスクの少ない早生種のリンゴや桃、ネクタリンへ改植するための苗木代を補助します。

※苗木の対象品種を限定していますので、詳細はホームページをご覧いただくか、農林課にお問い合わせください。
※台風被害の災害特別対策は、JAながのでも取りまとめを行っておりますので、すでにJAながのでの災害支援事業で苗木を注文された方は、今回申請の必要はありません。

持ち物　はんこ

補助額　購入費の2分の1以内
※苗木単価の上限があります。

申請期限　12月7日㈮

【風害対策資金融資利子補助金】

経営安定を図るため金融機関から融資を受けた場合、利子（0.5%以内、最長5年間）を補給します。

※JAながのから融資を受けた場合は、JAながのを通して利子補給を行うため、今回申請の必要はありません。
※2019年9月30日までの融資が対象です。

持ち物　▼はんこ▼借入金に係る書類など

申請・問合せ　農林課（☎248-9004）

●野ねずみ駆除を行います

農作物を野ねずみの被害から守るため、市内全域の農地に薬剤を散布します。

飼い犬や飼い猫などの被害防止にご注意ください。

実施期間　11月24日㈯～12月2日㈰

問合せ　農林課（☎248-9004）

●人工透析患者・ストマ用装具使用者の方へ見舞金を支給します

対　象　人工透析患者・ストマ用装具使用者で、平成30年11月1日現在、市内に1年以上住所がある方

申請方法　福祉課にある申請書に必要事項を記入し、提出してください。

注意事項　▼昨年度申請した

広告欄

法律事務所 MAIMEN
☎026-285-0941
弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。
離婚/相続/交通事故/債務整理
自己破産 / DV / 成年後見 / 消費者契約 / 不動産関係 / 労働問題 / 外国人問題 / 会社設立 / 事業承継 / 企業法務 / 刑事事件 / 少年事件など
長野県弁護士会所属　弁護士 藤原 寛史（ふじわら ひろふみ）　弁護士 北村 純子（きたむら じゅんこ）
〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail：mail@maimen.jp　HP：http://maimen.jp

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ（☎050-5838-2344）

方は、郵送済みの申請書に記入してください▼申請は毎年行ってください▼初めて申請する方は医師の証明が必要です
持ち物　▼はんこ▼口座番号がわかるもの
申請期間　11月1日㈭～22日㈭
申請・問合せ　福祉課（☎２４８-９００３）

●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年度から個別計画を策定しています。
これまでに、文化・生涯学習、体育、農業、産業労働、観光、消防防災、学校教育、子育て支援、公園の個別計画を策定し、今後は次の施設に着手していく予定です。
施設の継続や統合、廃止、活用方法など、ご意見をお聞かせください。
※いただいたご意見は計画策定の参考とさせていただき、個別の回答は行いませんのでご了承ください。
対象施設　▼健康・福祉関連施設▼公民館等コミュニティ施設▼公衆トイレ・駐輪場等生活関連施設　など
※他施設に対するご意見も可。
募集期限　11月30日㈮
回答方法　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）

●全国一斉秋季火災予防運動「忘れてない？　サイフにスマホに火の確認」

火災予防に努めましょう。
とき　11月9日㈮～15日㈭
問合せ　消防本部予防課（☎２４５-４２００）

【消防訓練】
須坂市消防本部と須坂市消防団による消防訓練を実施します。
とき　11月10日㈯午前9時～10時
ところ　社会福祉法人りんどう信濃会　須坂悠生寮(米子町)
問合せ　消防本部警防課（☎２４５-４９００）

●特定疾患等患者の方へ見舞金を支給します

対象　県の特定疾患医療受給者証・特定医療費(指定難病)受給者証・特定疾病医療受給者証のうち、いずれかの交付（有効期限が平成30年10月1日以後）を受けていて、次の要件を満たしている方
▼平成30年11月1日現在、市内に1年以上住所がある方
▼須坂市人工透析患者等見舞金の支給を受けていない方
申請方法　福祉課にある申請書に必要事項を記入し、提出してください。
持ち物　▼受給者証の写し▼はんこ▼口座番号のわかるもの
※昨年度申請をした方は、市からお送りした申請書をお使いください。
申請期間　11月1日㈭～30日㈮
申請・問合せ　福祉課（☎２４８-９００３）

●湯っ蔵んど臨時休館

機器メンテナンスのため休館します。
とき　11月6日㈫
問合せ　湯っ蔵んど（☎２４８-６８６８）

募集

●未使用のタオルをフィリピンへ送ります

フィリピンでは、タオルが大変貴重で、医療活動に使用するタオルが不足しています。
須坂ライオンズクラブでは、未使用のタオルを集め、フィリピンに送る活動を行っています。ご家庭に未使用のタオルがありましたら、ぜひ寄贈をお願いします。
【収集内容】
収集物　タオル（未使用のものに限る）
収集場所　▼須坂ライオンズクラブ事務局(須坂ハイランド)▼中央公民館▼各地域公民館▼市役所政策推進課
収集期限　11月16日㈮
※大量にある場合は、須坂ライオンズクラブ事務局にご連絡いただければ、取りに伺います。
※お問い合わせは午後のみでお願いします。
問合せ　須坂ライオンズクラブ事務局（☎２４５-３８０４）

●坂田・高梨霊園使用者募集

対象　須坂市に本籍または住所がある方
【坂田霊園】
募集区画数…14区画(3.3㎡)
永代使用料…18万７０００円
【高梨霊園】
募集区画数…4区画(4㎡)
永代使用料…49万２０００円
※募集する区画は、事前に市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。
管理料　年間３０００円（今年度は７５０円）
受付期間　11月14日㈬～30日㈮
ところ　生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)
持ち物　▼申込者の住民票抄本1通(本籍の記載があるもの)▼はんこ
注意事項　▼現状はさら地になっていますが、一度使用した区画です。▼1世帯に1区画での募集です。▼郵送や電話、ＦＡＸ、Ｅメールによる申し込みは受け付けません。▼希望区画が重複した場合は抽選になります。使用者抽選会(12月予定)に必ず出席してください。
申込・問合せ　生活環境課（☎２４８-９０１９）

●自衛官募集

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】
受験資格　中学校卒業（見込み含む）で17歳未満の男子
受付期間　▼推薦…11月1日㈭～30日㈮▼一般…11月1日㈭～平成31年1月7日㈪
試験日　▼推薦…平成31年1月5日㈯～7日㈪のうち1日▼一般…平成31年1月19日㈯
申込・問合せ　自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所（☎２３５-６０２６）

◎平成30年北海道胆振(いぶり)東部地震災害義援金を平成31年3月31日㈰まで受け付けています。
問合せ　福祉課（☎２４８-９００３）

◎平成30年7月豪雨災害義援金を平成30年12月31日(月)まで受け付けています。問合せ　福祉課（☎248-9003）

●葛飾北斎の作品を探しています

葛飾北斎は、江戸と小布施の往還に北国街道や大笹街道を使い、須坂市内を通り抜けていたといわれています。

来年は葛飾北斎が没して170年を迎え、北斎ゆかりの自治体などにより「北斎サミット」が開催される予定です。

そこで、須坂市でも北斎の作品をお持ちの方を探しています。北斎の絵画や版画、ゆかりの品などをお持ちの方がいらっしゃいましたら生涯学習スポーツ課までお知らせください。

問合せ　生涯学習スポーツ課（☎248-9027）

●ニュースポーツふれあい大会参加チーム募集

老若男女どなたでも楽しめるニュースポーツの大会です。地域や職場の仲間、家族でご参加ください。

とき　12月2日(日)午前9時30分～(開会式午前8時30分～)

ところ　市民体育館

種目　▼5人制お座りバレー（シッティングビーチボールバレー）…座って行う5人制のビーチボールバレー▼スティックdeパット…パターゴルフの要領でホールを狙い得点を競う

※2種目の総合得点を競います。

対象　小学生以上で1チーム、5～8人で編成。

参加費　無料

申込期限　11月16日(金)

※申込書は、スポーツ振興係窓口、市ホームページよりダウンロードできます。

持ち物　室内シューズ（お持ちの方は、膝当て・肘当て）

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）

●まちづくり課からの募集

【カンナの球根掘り作業ボランティア募集】

とき　11月17日(土)午前6時30分～7時30分(雨天決行)

ところ　国道403号線沿い（幸高町信号からインターチェンジ入口）の花壇

集合場所　ながの農業協同組合井上支所前駐車場

持ち物　▼手袋▼スコップ

申込期限　11月12日(月)

【オープンガーデン新規参加者募集】

新規にオープンガーデンとして参加していただける方を募集します。

対象　ご自身や専門家が手がけた▼自宅のお庭▼事業所のお庭▼花壇やプランターを一般開放していただける方

※開放していただける場所や期間など参加者のご都合に合わせることができますので、お気軽にご参加ください。

参加内容　▼庭の写真を掲載したオープンガーデンマップで紹介▼他市町村のオープンガーデンの視察研修　など

申込期限　12月3日(月)

申込・問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●県営住宅入居者募集

募集期間　11月2日(金)～8日(木)

※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ　長野県住宅供給公社県営住宅課（☎227-2322）

行事・催し

●動物園イベント

【カピバラ温泉】

カピバラの家族が仲良くお湯につかる様子をご覧ください。

期間　11月1日(木)～平成31年4月21日(日)▼平日…午前11時～▼土・日曜日、祝日…午前11時～、午後2時～

※月曜日(祝日を除く)は休園日です。ただし、4月は無休。

【いい夫婦の日イベント】

11月22日は「いい夫婦」の日。須坂市動物園に暮らす仲良し夫婦の動物を紹介します。

とき　▼11月22日(木)▼23日(金)

内容　仲良し夫婦の動物と記念撮影やエサやり体験など

※ご夫婦で来園された方が、入園口で「いい夫婦」と言っていただくと入園料が無料になります。

【出張ふれあい動物園】

ウサギやモルモットなどが出張して「癒やし」を提供します。動物たちに来てほしいという施設を募集します。

実施日　▼12月4日(火)▼20日(木)▼平成31年1月8日(火)▼24日(木)▼2月6日(水)▼22日(金)

各日とも午後1時30分～3時

※1回30分程度

出張動物　▼ウサギ▼モルモット▼ヒツジ

※出張ふれあい動物園実施日の午後の「ふれあいはうす」はお休みとさせていただきます。

定員　一日一施設で、1回30人程度(要事前申込)

申込期限　各実施日の2週間前

問合せ　臥竜公園管理事務所（☎245-1770）

広告欄

ここが知りたいこども園 Vol.1
Q.マリアこども園の給食の特色はなんですか？
A.マリアこども園の給食は、おひさまビュッフェレストランみーるマーマを運営している株式会社ミールケアに委託しております。マリアこども園の給食は、完全給食で栄養バランスへのこだわりはもちろん、さらに食材にこだわって、無添加・無化学のものを使用し、毎日温かい給食を提供しております。また、今年度よりこども達の腸内環境を整えるために週3回程度給食にヨーグルトを提供しております。

マリアキッズ　体験保育「えいごであそぼう！」
11月30日金曜日10:00～11:30
マリアキッズはこども園での生活の楽しさを知ってもらうための保育体験教室です。お子様の上履きを持ってご参加ください。

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

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ（☎050-5838-2344）

●「家庭の日」ポスター入賞作品展

市内の小・中学生の入賞作品(一席～三席)を展示します。

期　間　11月3日(土)～11日(日)
午前9時～午後10時
ところ　旧上高井郡役所
問合せ　子ども課
(☎248-9026)

●第29回PTA音楽祭

須坂市、小布施町、高山村の小・中・支援学校PTAの合唱発表会です。

と　き　11月10日(土)午後1時～3時40分(午後0時30分開場)
ところ　メセナホール(大ホール)
主　催　PTA音楽祭実行委員会
入場料　無料
問合せ　日野小学校(中村)
(☎245-0774)

●すざかこども食堂

と　き　11月10日(土)午前11時30分～
ところ　高甫地域公民館
参加費　▼子ども(高校生まで)…無料▼大人…200円
※メニューはカレーライスとわかめスープです。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)

●旧小田切家住宅が県宝に指定

旧小田切家住宅が、9月27日に長野県宝に指定されました。
須坂市内に所在する県指定文化財は7件目となり、県宝(建造物・美術工芸品)としては市内初となります。

問合せ　生涯学習スポーツ課
(☎248-9027)

旧小田切家住宅のイベント

【香道】
と　き　11月10日(土)午前9時30分～正午
参加費　800円(中学生以下300円)
協　力　志野流

【お抹茶体験と季節の和菓子作り体験】
と　き　11月23日(金)午前10時～午後3時
参加費　800円(中学生以下500円)
協　力　▼江戸千家▼こし乃菓子工房

【文化講演会】
と　き　11月25日(日)午後1時30分～4時
講　師　岡村将次さん(盛進堂代表取締役)
内　容　和菓子から分かる時代の流れ
参加費　1000円(茶話会代を含む)
※参加費は入館料を含みます。
問合せ　旧小田切家住宅
(☎246-2220)

●障がい福祉サービス事業所説明会・販売会

須高地域の障がいのある方が日中通っている福祉サービス事業所が集まり、事業内容や活動内容を紹介します。

と　き　11月11日(日)午後1時45分～4時
ところ　シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
※ながでんパーキングをご利用ください(無料券進呈)。
参加費　無料(事前申込不要)
問合せ　▼福祉課(☎248-9003)▼須高地域総合支援センター(☎248-3750)

●第34回消防団音楽隊定期演奏会

と　き　11月11日(日)午後5時～(午後4時開場)
ところ　メセナホール
入場料　無料(チャリティーコンサート)
曲　目　▼バックドラフト▼ディズニーヴィランズ・メドレー▼ジャパニーズ・グラフティーXIX　ほか
問合せ　消防本部総務課
(☎245-4100)

●第5回子供絵画コンクール「笑顔」サラエボ入賞作品展

ボスニア・ヘルツェゴビナの首都サラエボの子どもたちの平和への願いが込められた絵画作品展です。

期　間　11月16日(金)～12月14日(金)午前10時～午後4時
※11月16日は正午～午後4時
ところ　ふれあい館まゆぐら
入館料　無料
問合せ　ふれあい館まゆぐら
(☎248-6225)

●人権啓発DVD上映会

と　き　11月20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　▼「同和問題～未来に向けて～」…19分▼「桃香の自由帳」…36分
問合せ　人権交流センター
(☎245-0909)

◎平成28年熊本地震災害義援金を平成31年3月31日(日)まで受け付けています。問合せ　福祉課(☎248-9003)

広告欄
SANWA HOUSE　サンワハウスが提案する安心とハイクオリティの
リフォーム・新築
床・壁の張替からお家の大改装・新築まで
どんなことでも、あなたのお家にピッタリのプランを提案します！
サンワスタイル　検索

SANWA HOUSE
サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし
総合建設業　一級建築士事務所　宅地建物取引業
株式会社 サンワシステム
まずはお問合せください!
本社：須坂市仁礼1235-1　塩川オフィス：須坂市塩川503-12
0120-207-117

●千曲川・犀川直轄改修事業100周年記念シンポジウムのお知らせ

とき　11月25日(日)午後1時30分～4時30分
ところ　長野市若里市民文化ホール(長野市)
内容　▼基調講演▼「防災」がテーマのパネルディスカッション▼バーチャルリアリティーによる千曲川洪水体験
申込期限　11月14日(水)
※詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ　千曲川・犀川直轄改修100周年記念事業実行委員会事務局(☎227-9434)

講座・教室

●不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座

子育てに関する講演会を開催します。動物ふれあい体験もあります。
とき　11月8日(木)
ところ　中央公民館
動物ふれあい体験　午後3時30分～4時
講演・時間　▼自律神経の発達(昼夜逆転・体内時計)…午後4時～5時▼自分を守る仕組みの意味…午後5時～6時
講師　飯田俊穂さん(NPO法人長野県子どもサポートセンター所長)
※講演終了後、講師による個別相談会がありますので、11月6日(火)までにお申し込みください。
※託児もあります(要予約)。
申込・問合せ　学校教育課(☎248-9010)

●認知症学習会・認知症サポーター養成講座

とき　11月4日(日)午後1時30分～3時30分
ところ　旧上高井郡役所
講演　「よくわかる介護講座～聞いて納得、介護のこと、認知症のこと～」
講師　小島つる江さん(山ノ内町グループホームにこにこハウス所長)
対象　認知症に関心のある方
問合せ　地域包括支援センター(☎245-4566)

●うつ病の方の家族教室

とき　11月8日(木)午後1時30分～3時30分
内容　うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病気や本人との関わり方を家族同士で話をし、一緒に学びます。
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)

●こころの健康づくり講座

とき　11月11日(日)午後1時30分～3時15分
ところ　保健センター
講演　「生きる支援～いのちつなぐ須坂市を目指して～」
講師　清水康之さん(NPO法人　自殺対策支援センター-ライフリンク代表)
問合せ　保健センター(☎248-9023)

●第2回文化財保存活用倉庫特別公開

とき　11月10日(土)午前10時～午後2時
ところ　文化財保存活用倉庫
見学できるもの　▼市内で最後まで営んでいた製糸業者が使っていた大型の製糸機械▼市内の映画館で使われていた映写機▼懐かしい映画のポスター　など

●高齢者健康教室公開講座

転倒予防体操や認知症予防に関するコツを学びましょう。
とき　11月15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
対象　市内在住65歳以上の方
持ち物　▼飲み物▼タオル▼【学芸員による製糸機械の説明会】
時間　▼午前11時～11時30分▼午後1時～1時30分
【信州須坂紙芝居のさとプロジェクトによる街頭紙芝居】
時間　▼午前10時30分～▼午後0時45分～
問合せ　生涯学習スポーツ課(☎248-9027)

●骨粗しょう症の講演会

とき　11月13日(火)午後2時～3時30分
ところ　メセナホール(大ホール)
講演　「骨粗しょう症の最新の知見～食生活、運動を含めて～」
講師　中村幸男さん(信州大学医学部附属病院整形外科医師)
問合せ　保健センター(☎248-9023)

広告欄

みちのく紅葉の最上川舟下とあつみ温泉萬国屋の旅

◆ご旅行代金　大人お一人様　28,800～36,440円(税込)◆各出発地より添乗員が同行いたします。

出発日	
10月	14(日)・19(金)・20(土)*・21(日)・24(水)・26(金)・28(日)・30(火)
11月	1(木)・2(金)・4(日)・7(水)・8(木)・9(金)・10(土)*・11(日)・14(水)
	16(金)・18(日)・20(火)・23(金祝)・24(土)*・25(日)・27(火)・30(金)
12月	2(日)・6(木)・7(金)・8(土)*・9(日)　*は休前日

※○で囲ってある日にちは得デーになりますので、お一人様500円引きです。

◆旅行企画・実施
観光庁長官登録旅行業第1788号
長野電鉄株式会社 長電観光
〒380-0823長野市南千歳1-17-7　長電長野パーキングビル1F
旅行センター ☎026-227-3535
予約受付時間　月曜日～金曜日AM9:00～PM6:00

山形県・あつみ温泉　萬国屋

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

動きやすい服装
問合せ　地域包括支援センター(☎２４５-４５６６)

●介護教室

とき　11月16日㈮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　「高齢者に多い皮膚トラブル～対処法・ケアについて～」
講師　柴本幸子さん(県立信州医療センター　皮膚・排泄ケア認定看護師)
対象　▼テーマに関心のある方▼家族を介護している方▼介護に関心のある方
申込期限　11月12日㈪
申込・問合せ　県立信州医療センター(☎２４５-１６５０)

●さわやか貯筋教室公開講座

口の健康を保つことは、寝たきりや認知症予防にもつながるといわれています。いつまでもおいしく食べ、いきいきと笑って過ごす秘けつを楽しく学びましょう。
とき　11月27日㈫午前9時30分～11時30分
ところ　シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
内容　▼歯科衛生士の講話とお口の体操▼転倒予防体操
対象　市内在住の方
持ち物　▼飲み物▼タオル▼動きやすい服装
※車でお越しの方は、ながでんパーキングをご利用ください。
問合せ　地域包括支援センター(☎２４５-４５６６)

●親子おはなし会＆大人向け読み聞かせ講座

とき　12月1日㈯
ところ　旧上高井郡役所(2階)
参加費　無料(先着順)
※託児もあります(要予約)。
申込期間　参加・託児ともに11月1日㈭～20日㈫
【親子おはなし会】
時間　午前10時～10時30分
対象・定員　幼児親子25組
【大人向け読み聞かせ講座】
時間　午前11時～正午
対象・定員　大人50人
講師　聞かせ屋。けいたろうさん(絵本作家)
申込・問合せ　生涯学習スポーツ課(☎２４８-９０２７)

●プチ起業ＳＮＳ活用セミナー〈全2回〉

とき　▼12月7日㈮▼13日㈭各回とも午前10時～正午
ところ　市技術情報センター
内容　▼入門編…Facebookの基本的な使い方▼活用編…Facebookの効果的・実践的な活用方法
講師　寺島広美さん(ＮＰＯ法人信州ＳＯＨＯ支援協議会理事)
対象　市内在住または市内で活動をする女性で▼起業を考えている方▼グループの活動を広げたい方▼テーマに関心のある方
定員　15人(先着順)
持ち物　スマートフォン
申込期限　12月3日㈪
※託児もあります(定員10人・要予約)。
※詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ　男女共同参画課(☎２４８-９０３４)

●マタニティセミナー〈全2回〉

ところ　保健センター
対象　平成31年2・3・4月出産予定の方
持ち物　母子健康手帳
【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう〈1回目〉】
とき　11月30日㈮午前9時30分～11時20分
参加費　１００円
申込期限　11月22日㈭
※1回目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〈2回目〉】
とき　12月16日㈰午前9時15分～11時40分
申込・問合せ　保健センター(☎２４８-９０２３)

●人権問題学習会

とき　11月21日㈬午後7時～8時30分
ところ　福島ふれあいセンター
講演　「水平社宣言について」
講師　篠塚勉さん
問合せ　部落解放同盟須坂市協議会(☎２４８-０４５６)

リサイクル情報

《差し上げます》
▼西欧文化百科辞典(全26巻)▼大百科辞典(全28巻)▼学習机▼ロフトベッド▼木琴▼レースカーテン(未使用)▼カーテン(未使用)
《譲ってください》
▼電動ミシン
【《差し上げます》の申込期限と抽選日】
申込期限　11月6日㈫
交渉順位抽選　11月8日㈭午前
※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。
申込・問合せ　市民課(☎２４８-９００２)

善意の窓口

《寄附》
▼須坂市村石母子、父子家庭特別奨学金充実のため(現金)…村石久二様▼文書館の図書などとして、市民の利用に供するため(書籍など69点)…牧幸一郎様

●入居者募集

【市営住宅】

募集団地		間取り
○豊　丘	7戸	３ＤＫＢ
○境　沢	3戸	３ＫＢ
○旭ケ丘	1戸	２ＫＹ
○末　広	1戸	１ＤＫＹ

【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　11月１日㈭～９日㈮　**抽選日時**　11月14日㈬午前９時
問合せ　まちづくり課(☎２４８-９００７)

◎平成29年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品……認めよう　それも一つの　人権だ　常盤中3年　青木隆真

日曜・祝日の当番薬局

11月３日㈷ 高梨土屋
11月４日㈰ 山下
11月11日㈰ りぼん
11月18日㈰ さくら・パセリ
11月23日㈷ りんどう
11月25日㈰ 須坂まい
12月２日㈰ クスリのアオキ墨坂
※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。

11月の休日緊急診療室(小児科・内科)

と　き　日曜・祝日
9:00～12:00、13:00～17:00
ところ　県立信州医療センター
問合せ　☎245-1650

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

税金などの納期限

納期限・口座振替日
11月30日㈮

国民健康保険税(普通徴収)…５期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…５期
介護保険料(普通徴収)……８期
下水道受益者負担金・分担金…３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。
◆税システムの切り替えのため、10月以降に発行する市税等の納付書、督促状は、平成31年３月までクレジットカードでのお支払いができません。ご不便をおかけいたしますが、ご了承ください。
お問い合わせは税務課(☎248-9001)へ。

11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)

健診名	日	受付時間	対象者
３か月児健康診査	２(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年７月１日～７月15日生 平成30年７月16日～７月31日生
	12/7(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年８月１日～８月15日生 平成30年８月16日～８月31日生
１歳児健康相談	19(月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年10月13日～10月27日生 平成29年10月28日～11月15日生
	12/13(木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年11月16日～11月30日生 平成29年12月１日～12月13日生
1歳6か月児健康診査	16(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年４月20日～５月２日生 平成29年５月３日～５月16日生
２歳児健康相談	６(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年10月３日～10月20日生 平成28年10月21日～11月６日生
	12/３(月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年11月７日～11月24日生 平成28年11月25日～12月３日生
３歳児健康診査	22(木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成27年10月21日～11月７日生 平成27年11月８日～11月19日生
もぐもぐ離乳食講座	15(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成30年５月１日～５月15日生 平成30年５月16日～５月31日生
かみかみ離乳食講座	１(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成30年２月１日～２月15日生 平成30年２月16日～２月28日生
	12/６(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成30年３月１日～３月15日生 平成30年３月16日～３月31日生

※持ち物は各戸に配布している「健康カレンダー」をご覧いただくか健康づくり課までお問い合わせください。

【個別予防接種】　(会場:各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象者
平成30年９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30年８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30年６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11月生	麻しん・風しん1期	生後12か月～24か月(２歳)の前日まで
	水痘	生後12か月～36か月(３歳)の前日まで
平成27年11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11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11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)

【持ち物】対象予防接種の予診票、母子健康手帳、住所確認ができるもの
※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」……家族で読書や読み聞かせ、豊かな時間が流れます

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

平成30年11月1日発行

No.679

公民館だより 須坂

発行・編集 須坂市中央公民館　〒382-0013 須坂市大字須坂747番地イ
TEL 026-245-1598 ／ FAX 026-246-3906 ／ E-mail：s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp

災害に備えるための地域学習

豊洲地域づくり推進委員会　視察研修会

豊洲地域づくり推進委員会では、地域の課題である「水害」について学ぼうと、9月1日(土)、2日(日)の2日間、東日本大震災の被災地である宮城県への視察研修を実施しました。

学習のきっかけ

水害に悩まされてきた豊洲地域では、水害についてのシンポジウムなど、学習会を豊洲地域公民館で行ってきました。また、豊洲地域づくり推進委員会でも、この「水害」を地域全体の課題として捉え、地域学習や防災学習をしてきました。そんな中「東日本大震災の様子を聞けるような学習会ができるといい」と委員から声が上がり、宮城県への視察研修会を計画しました。

災害現場を見て

宮城県の被災地を訪ね、地域の方々からお話を聞きました。

石巻(いしのまき)市では、語り部の佐藤清子さんにバスに同乗していただき、被災地域を巡りながらお話を聞きました。特に、震災遺構である石巻市立大川小学校で起きた悲劇を目の当たりにした委員は、沈痛な面持ちを浮かべていました。

▲大川小学校で説明を聞く参加者

七ヶ浜町では、町会議員の遠藤久和さんから、震災後の町民の声や、津波で様変わりした町の様子などをお聞きし、海や水害を身近に感じながら生活する恐怖や災害の備えについて考えさせられました。

名取市閖上(ゆりあげ)にある津波復興祈念資料館では、館長の小齋正義さんが「逃げようと思えば逃げることができた。『まさかここまで津波は来ないだろう』という住民の思いが、避難の遅れを招いた。何かあったらすぐに安全なところに避難すべきです」と悲痛な表情で訴えられました。

▲名取市東日本大震災慰霊碑の前で説明を聞く参加者

豊洲地域のこれからを考える役員の皆さんの思い

研修会後のワークショップで「津波により住宅などすべてが跡形もなく流された現状や避難する際の判断の難しさを学ぶことができた」などの感想が出されました。

会長の堀内千秋さんは「現地で震災の現状を肌で感じることができ、企画してよかった。この視察で学んだことをこれからも水害の学習に生かしていきたい」と今後への思いを話されました。

今回の視察研修の報告は、地域配布の地域づくり推進委員会だよりや11月11日(日)の「とよす文化祭」で発表されます。

がりゃう山

今年、『定年後』という新書本が話題になりました。かつて脚本家の内館牧子さんが「定年後は大学に行くのがいい」と話されましたが、60代からの生活設計はなかなか大変です▼ところで、あなたなら定年後の生活設計をどのように考えていますか。私と同じように「趣味もなく、友達も少ないから」と心配している方はいらっしゃいませんか▼そんなあなたにおすすめの定年後の生き方。それは須坂市民学園への入学です。年間負担金は3600円です。月1回の学級会と学園行事があります。学園行事は入学式・公開講演会7回・館外学習会2回・学園祭・卒業式です。この他にクラブ活動があります。現在14のクラブが活動しています。クラブによって違いはありますが、ほぼ月1、2回の活動です。和気あいあいと楽しく活動しています▼来年度の募集は平成31年2月からです。市民学園の5年間は、あなたにとって、いきいきと輝く人生を織りなす縦糸となることでしょう。「出あい」、「ふれあい」、「学びあい」を求め、一歩踏み出してみませんか。

市地域発　元気づくり支援金　事業

まちの良さや魅力を探検!!

生涯学習推進センター

全4回講座の初回9月9日(日)、須坂市の町並みを「明るい街」へ再び活性化するために、旧小田切家住宅に小学生7人、高校生9人、大学生8人、大人31人が集まりました。

講師の蜂屋大八さん（金沢大学地域連携推進センター准教授）から、まち歩きの目的とポイントを説明していただきました。

《小学生の部》

須坂小学校の児童から「須坂のまちに灯りをつけて、夜も明るいまちにしたい」との提案がありました。そこで、須坂市内を歩き「こんなところに灯りがあったらいいな」と思う場所を見つけて、写真を撮ることになりました。

《大人の部》

小学生の部と同じ場所を回り、過去と現在を知り、「保存しておきたい場所」を見つけ、写真に収めたり、昔の町並みなどの話を聞いたりしました。

《高校生の部》

須坂市の良さや魅力を発見し、その良さを生かして再び帰って来たいと思えるふるさとにするにはどうしたら良いかを探るため町に出ました。

▲地図を持って須坂のまちを歩きました

カメラを持って出発

小学生たちは、「この小道に灯りがあると、明るくなってね」と話しながら、思い思いに写真を撮っていました。そして「灯りをどこにつけたらいいか想像しながら写真を撮ることにワクワクした」と楽しみながら写真を見せ合いっこしました。

また、高校生は銀座通りや本町通り、駅前通りを歩きながら「須坂の町はアンティークな場所が多く、古い物と新しい物を上手に掛け合わさったすてきな場所だね」と話しながら活動し、「ショッピングセンターのアーケードを利用してアート展などを開催したら須坂市が明るくなると思う」などの感想が出されました。

昼食タイムは体験タイム

「郷土食ブランドづくり」の皆さんが作ったクレープサンド（村山早生(わせ)ごぼう・八町きゅうり）をいただいたり、ニラせんべいの調理体験をしたりして参加者同士で楽しみ、交流を深めました。

次回に向けて

それぞれのグループは撮ってきた写真と地図を模造紙に貼り「こうなったらいいなと思うマップ」をつくりました。

このマップを基に10月14日(日)と28日(日)に話し合いや灯りづくりを行いました。

11月24日(土)に開催する「須坂市生涯学習市民のつどい」で成果発表を行います。

詳細は、生涯学習推進センターだよりをご覧ください。

スマホのアプリで写真撮影

中央公民館

9月18日(火)、旧小田切家住宅で講師に田子忍さんを迎え、スマートフォンのカメラ機能を使用して写真を撮る講座を開催しました。

写真を撮るコツを学びたいと5人が集まりました。

旧小田切家住宅の魅力

講座に先立ち、旧小田切家住宅職員の仁科さんが、館内を案内しました。

「普段の案内と変えて、写真のスポットに良い箇所を中心に案内します」と、部屋ごとに異なる格子や建具の魅力などを教えてもらいました。

撮影のコツ

講師の田子さんから、

・スマホがぶれないように脇を締めましょう。

・カメラのグリッド線を使って、被写体の縦と横を合わせましょう。

・写真の構図を考えて撮りましょう。

などの基礎を学び、実際に自分のスマートフォンを片手に自由に写真を撮りました。

▲構図を考えながら写真を撮る参加者

撮った写真を鑑賞

参加者は「構図を考えて撮るとすてきな写真になるね」、「写真を撮るコツが分かって良かった」などの感想があり、おのおのの写真に参加者同士の会話も弾んでいました。

また、この日に撮った写真は、旧小田切家住宅へ展示用にアレンジしました。

▲すてきなフォトアルバムができました

旧小田切家住宅に展示してあります。ぜひ、ご覧ください。

お知らせ

井上地域公民館

体験　音楽に合わせて体操　体も脳もイキイキ！

リズム体操で脳が長生き！歌と曲の思い出し体操で健康的な脳をつくりましょう。

とき　11月26日(月)　午後2時～3時30分
ところ　井上地域公民館　ホール（2階）
内容　音楽に合わせて体操　▼365歩のマーチ　▼サザエさん
講師　諏訪直人さん（健康運動支援研究所）
参加費　無料

作る　がまぐち作り教室〈全2回〉

裁縫初心者の方でも大丈夫です。
家にある端布で眼鏡ケースや携帯電話などのケースを作ってみませんか。

とき　①11月30日(金)、②12月7日(金)　午前9時～正午
※1回のみの参加も可能
ところ　井上地域公民館
内容　①眼鏡ケース　②携帯電話ケース
講師　小島文子さん
参加費　1回400円
持ち物　裁縫道具(縫い針、糸、はさみ、ものさし、チャコペン、ボンド)
①表布…縦25cm・横20cm、内布も同じサイズ
②表布…縦50cm・横50cm、内布も同じサイズ
タオル、飲み物、運動のできる服装
定員　20人
申込開始　11月5日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ　☎246-2488

仁礼コミュニティセンター

体験　今年もやります！　アコースティックギター講座〈全10回〉

ギターを弾いたことがある方も、全く弾いたことがない方も、どなたでも大歓迎です。弾き語りやソロ演奏など、ギターを楽しんでみませんか。

とき　12月6日、13日、20日　平成31年　1月10日、17日、24日、31日、2月7日、14日、21日
※各回とも木曜日　午後6時～8時
ところ　仁礼コミュニティセンター
講師　中村仁さん（シンガーソングライター）
参加費　3000円
※ギターがない方、その他ご不明な点などがありましたらお問い合わせください。
定員　20人
申込開始　11月5日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ　☎245-8118

▲昨年の発表会の様子

体験　気軽に楽しむワイン講座

「ワインに興味があるけれど…」「ワインを楽しみながらワインを身近に感じたい」「品種の違いを知りたい」方などにお勧めです。テイスティング体験もあります。一緒にすてきな“時”を過ごしませんか。

とき　12月8日(土)　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
定員　30人
※最小催行人員は15人です。
申込開始　11月5日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
※未成年者の申し込み、車での参加はお断りします。
※公共交通機関をご利用ください。
問合せ　☎245-8118

▲昨年の様子

南部地域公民館

作る　編み物教室〈全4回〉

棒針を使って「冬の小物」を作ります。初心者の方も大歓迎です。
無料の託児があります。事前申し込みが必要です。申し込みの際にご連絡ください。

▲編み物のイメージ

とき　12月6日、20日、平成31年1月10日、24日
※各回とも木曜日
午前10時～正午
ところ　南部地域公民館
講師　山岸美香子さん
参加費　1500円
持ち物　棒針8号（当日購入可）、はさみ、とじ針、かぎ針5～6号（お持ちの方）
※毛糸は当日選びます。
定員　10人
申込開始　11月5日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ　☎245-0273

作る　しめ縄づくり教室

お正月に玄関に飾る「しめ縄」を作ってみませんか。

▲昨年の様子

とき　12月15日(土)
午前10時～正午
ところ　南部地域公民館
講師　竹前軍治さん
樋口正男さん
参加費　500円（材料費）
持ち物　はさみ（木はさみ、または、剪定ばさみ）
定員　20人
申込開始　11月5日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ　☎245-0273

おでかけパソコン教室

講座名	とき	定員・参加費	申込期限	ところ・問合せ
①スマホタブレット講座 ＜全3回＞	11月12日(月)～14日(水) 午後2時～4時	10人 500円	11月7日(水)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年賀状講座 ＜全3回＞	11月26日(月)～28日(水) 午前10時～正午	10人 500円	11月21日(水)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とも講師はＮＰＯ法人信州ＳＯＨＯ支援協議会です。パソコンは主催者が用意します。

社会教育団体からのお知らせ

イベント　豊丘地域づくり推進委員会主催　第25回信州須坂とよおか新そば祭り

とき　11月23日（金・祝）
午前11時30分～
ところ　豊丘活性化施設そのさとホール
開場・そば引換券販売開始　午前11時15分～
○新そば350食限定、1人前400円
販売　地元おやき、おでん、ブルーベリー加工品、はちみつ、須坂銘菓、花卉、地元野菜など多数
無料試飲　信州須坂健康スムージー
問合せ　☎245-9768

参加募集　英会話サークルGIVE主催　英語による講演会

とき　11月25日(日)
午後2時～4時
ところ　中央公民館視聴覚室（2階）
参加費　無料
講師　Yuri Pereira Marca（柳澤）
問合せ　☎248-8178

参加募集　ウインナーづくり講座

とき　12月2日(日)
午前10時～正午
ところ　すざか女性未来館料理実習室（2階）
参加費　800円
講師　中尾照美さん（よっと蔵い）
持ち物　エプロン・三角巾
定員　10人
申込期限　11月22日(木)
問合せ　☎245-8996（中尾）

イベント　地域づくり須坂未来塾主催　第12回　もちつき大会

とき　12月9日(日)
午前10時～正午
ところ　中央公民館
参加費　100円
※3歳未満無料
定員　60人
申込期限　12月5日(水)
問合せ　☎245-1598

すざか女性未来館だより

No. 116

【各講座について】

○**申込の受付開始は、毎月第1火曜日、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）。

○男性の参加も歓迎します。

○定員になり次第締め切ります。

○**支払期限の厳守にご協力ください。キャンセルや支払い**が遅れる場合は、**1週間前までに連絡**をお願いします。

○平日の午前8時30分～午後5時の受け付けとなります。

講座・催し

クリスマス料理を作ってみよう!!

「クリスマス」と聞いてどんな料理を思い描きますか。ご家庭で簡単に作れるレシピを紹介します。

今年のクリスマスは、手料理でパーティーを楽しみませんか！

▲クリスマス料理のイメージ

とき　12月14日㈮ 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　○ローストビーフ ○スペイン風オムレツ ほか

講師　山岸袈裟義さん

参加費　1000円（材料代）

支払期限　11月21日㈬

持ち物　エプロン、三角巾、食器用ふきん、持ち帰り用容器

定員　16人

申込期限　11月16日㈮

問合せ　☎214-6041

《須坂友の会　主催》家事家計簿講習会

家計簿をつけて、自分に合った暮らしを考えてみませんか。

とき　11月21日㈬ 午前10時～正午

ところ　中央公民館 視聴覚室（2階）

内容　○お金のやりくりと将来にむけて ○家をちょっと整理しました ○エコ洗剤3点を使って ○便利な鍋帽子 （試食：おでん）

参加費　300円（当日）

※同室での託児があります。

問合せ　☎246-6950（北澤）
☎248-0446（荻原）

第36回 すざか女性未来館のつどい

～楽しもう世代を越えて2018～

すざか女性未来館で活動しているサークルや団体の皆さんが、学習や活動の成果を発表します。

とき　12月1日㈯　**ところ**　すざか女性未来館・中央公民館　**問合せ**　☎214-6041

展示発表　午前10時30分～午後2時45分

絵手紙、和紙絵、押し花、書、ちりめん細工、料理、七宝焼、てまり、パッチワーク、縫い物、編み物、貸衣装、なべ帽子、プリプリせっけん、など

※作品の一部は販売・実演も行います。

ステージ発表　午後1時～3時

大正琴演奏、自主制作作品のファッションショー、須坂エクササイズ、オカリナ演奏、など

主　催　すざか女性未来館のつどい実行委員会
すざか女性未来館

茶　席　午前10時30分～

つばきの会（石州流）の皆さんによるお点前です。

体験コーナー　午前10時30分～

押し花（しおり）、和紙絵（ミニ色紙）、細工物、てまり、編み物（指あみ・一本針）、七宝焼

料理試食、販売　午前11時～

市食生活改善推進協議会の皆さんが作った料理の試食や物資販売を行います。

※体験コーナー、料理試食、茶席は材料がなくなり次第終了します。

生涯学習推進センターだより

No225

第22回 須坂市生涯学習市民のつどい

過去・現在・未来へつなぐ須坂の文化

と　き　11月24日(土)　午前9時45分～午後2時
ところ　須坂市中央公民館ホール（3階）
主　催　須坂市生涯学習推進員会
共　催　須坂市／須坂市教育委員会

イベント内容・スケジュール

▼午前9時45分～
オープニングセレモニー
「ダンス」（野菜ウーマン）

▼午前10時5分～
まちづくり実践講座の発表
「須坂のまちづくりについて」（市内小学生・高校生と市民の皆さん）

▼午前10時40分～
講演「須坂市の地域特性と可能性～須坂学を核としたまちづくりに向けて～」
講師　蜂屋大八さん（金沢大学地域連携推進センター准教授）

▼午後0時10分～
食文化と健康長寿
「実践活動の発表」
「郷土料理の試食会」
（生涯学習推進員）

▼午後0時45分～
上映会
「北信の製糸王　開かれた土蔵～越寿三郎の生涯～（テレビ信州）」
「土石流災害の記録（須坂市仁礼町）昭和56年8月23日」

展示　生涯学習推進員の実践活動、須坂市文化財の写真などを展示
販売　須坂支援学校・須坂創成高等学校・湯っ蔵んど、コモリ餅店による作品や物産品、パン、菓子などを販売

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

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

井上小坂神社「浦安の舞」

井上町には、10世紀の『延喜式神名帳』に載っている名神小坂（おさか）神社があります。今回は、秋の大祭（宵宮）で奉納されている「浦安の舞」を舞う皆さんを訪ねました。

午後2時、「こんにちは！」と、舞手の子どもたちが小坂神社の社務所に集まってきました。指導者の片山直子さんと和気あいあいの中、全員が揃（そろ）うと礼儀正しいあいさつが交わされ、気持ちを新たに練習が始まりました。

小坂神社で3年前から奉納されている「浦安の舞」、この舞手になるのは井上小学校6年生の4人です。そのうち3人は、井上町の子供神楽にも所属しています。地域の伝統文化に関心を持ち、積極的に活動に励んでいる姿にうれしく感じました。

練習は8月下旬から2時間の指導で5回ほど行います。取材に伺った日は「舞い」独特の緩やかなテンポに合わせ、扇や鈴を持ち一つひとつの所作をしっかり確認していました。

「舞い」は、中腰で踊る場面があるため、子どもたちには少々厳しいように思われましたが、「大変だけど友だちとやるので楽しい」、「習い始めは疲れたけど慣れたら楽しい」と、子どもたちが笑顔で話す姿に、改めて舞いの魅力を感じさせられました。

片山さんは、「4人の心が一つになれば、舞いもきれいになると思うので頑張ってほしい」と語っていました。

大祭日には、千早にかんざしを身にまとい、雅楽の音色とともに普段とは違う雰囲気の中、地域の安泰を願いつつ美しい舞いが披露されました。

今年の大祭（10月13日、14日）はすでに終わりましたが、来秋には皆さんもぜひお越しください。

（生涯学習推進員会　井上分会　師岡記）

▲熱心に練習する子どもたち

お知らせ

まなびーず情報生涯学習推進期間特別号（9月1日発行）1ページ目掲載の「ひだまり祭り」の日時が決まりました。

日時　11月10日(土)　午前11時～午後2時

※詳細については、まなびーず情報をご覧ください。

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・12・19・26・30日・12月3日
Tel Fax 245-0784 245-4313

信州須坂図書館まつり開催中

（11月9日㈮まで）

【映像化作品特集】
近年、映画やテレビドラマになった本を展示しています。リストも配布しています。

【「ほのぼの川柳ほくしん流」優秀賞作品展＆投票】
一年間の受賞作品を閲覧コーナーに展示しています。皆さんの投票で年間最優秀賞を決定します。

【須坂のお殿様・直虎展】
須坂藩13代藩主・堀直虎の没後150年を記念し、関連資料とパネル展示をしています。

【ぶっくるーパネル】
ぶっくるーの顔出しパネルで記念写真をとろう！
※カウンターで、ぶっくるーのしおりを差し上げています。

こどもクリスマス会

サンタクロースがやってくる!!

とき　12月8日㈯午前11時～
ところ　中央公民館（3階ホール）
内容　▼びっくりてじな▼人形劇▼ハンドベル演奏　など
出演　図書館ボランティア「なにしてる」ほか
対象　小学校低学年以下
定員　100人(先着順)
※事前申込不要

新刊案内

絵本
めんたべよう！　小西英子
ねずみくんのうんどうかい　上野紀子

児童
ケイゾウさんの春・夏・秋・冬　市川宣子
くろグミ団は名探偵　ユリアン・プレス

一般
牧水の恋　俵万智
障害のある子の「親なきあと」はじめて作る小さな手まり　渡部伸
愛なき世界　木原小夜
※毎月多くの新刊が入ります。お楽しみに！　三浦しをん

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17回お題】「長」
ながい・おさ・ロングをイメージする語句
■応募（投句）期限…11月12日㈪
優秀作は、須坂新聞で発表し、図書館に掲示します。

9月
来館者数
10,240人
貸出冊数
21,382冊

博物館だより

須坂市立博物館

平成30年1月15日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

堀直虎没後150周年・明治150年記念事業
「紙芝居および邦楽コンサート」

とき　11月3日㈯午前10時～正午
ところ　笠鉾会館ドリームホール
【紙芝居口演】（午前10時～）
演目　▼須坂の殿様 改革編▼須坂の祇園祭 笠鉾▼日滝の笛
口演　蔵の町すざか昔を語る会
【邦楽コンサート】（午前11時～）
一部　子どもたちによる箏(こと)演奏
二部　尺八・箏と語りによる「堀直虎の生涯」
出演　▼南澤汎山さん(都山流尺八大師範)▼南澤雅尚さん(正派邦楽会大師範)▼邦楽グループ「あおがえる」の皆さん

▶昨年のイベントの様子

博物館ボランティア会作製 オリジナルカレンダー第10弾
信州須坂古代ロマン「古墳・出土品との出会い」

毎年好評をいただいている、博物館ボランティア会作製の2019年カレンダーを11月5日㈪から販売します。

今回のテーマは「古墳と出土品」。須坂市内の古墳から出土した数々のお宝を、市内外の皆さんに知っていただきたいとの願いを込めて作製しました。

価格　1枚200円
販売場所　▼博物館事務室（南部地域公民館1階）▼生涯学習スポーツ課▼市観光協会▼蔵のまち観光交流センター▼図書館▼田中本家博物館▼湯っ蔵んど▼須坂温泉古城荘

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。

雨の中のハイキング

米子大瀑布（よなこだいばくふ） ハイキング

「米子大瀑布 ハイキング」（須坂市観光協会が主催）が開催され、市内外から45人が参加しました。雨が降る中のハイキングで、残念ながら、絶景の紅葉を楽しむことができませんでした。長野市から参加した女性は「初めて米子大瀑布に来ましたが、雨が降って残念です。絶景を見に来年も来ます」と話していました。〔10月20日〕

好天の中須坂のまちを駆け抜ける

ハーフマラソンへ

30回を迎える今回の大会からハーフマラソンを導入し、大会名称を「信州須坂ハーフマラソン」に改めました。４種目に県内外から2,294人がエントリーしました。

ハーフマラソンで優勝した白川友一さん（北相之島町在住、右の写真）は「優勝するために練習してきました。優勝できてうれしい」と話していました。〔10月21日〕

須坂温泉古城荘に地域おこし協力隊員

市では、須坂温泉古城荘に勤務して活動してもらう地域おこし協力隊員を委嘱しました。委嘱を受けた早川航紀さん(27歳・木曽郡出身)は、「須坂温泉古城荘を拠点に地域活動にも参加することで、須坂市内外の多くの人に須坂と須坂温泉の魅力を発信していきたい」と話していました。〔10月11日〕

市商業観光課に地域おこし協力隊員

市では、商業観光課に所属して活動を行う地域おこし協力隊員を新たに委嘱しました。委嘱を受けた宮島麻悠子さん(36歳・神奈川県出身)は「須坂は歴史と文化が魅力的なだけでなく、個性的なお店も増えて面白い場所です。この魅力を発掘・発信することで地域の活性化につなげたい」と話していました。〔10月15日〕

河東線記念公園が完成

平成24年に廃線となった長野電鉄河東線を、後世に伝え残したいとの思いから、長野県地域発元気づくり支援金を活用して、河東線記念公園が完成し、完成式典(河東線記念運営協議会が主催)が開催されました。市内から参加した小学２年生は「公園がきれい」と話していました。〔10月13日〕

優しい音色

旧小田切家住宅でギター演奏会

鈴木之博さんを招いて、旧小田切家住宅で「ふれあいギター演奏会」(信州須坂町並みの会が主催)が開催され、36人が集まりました。

優しいギターの音色が会場を包み、時の経つのを忘れて、参加者は聴き入っていました。

市内から参加した80代の女性は「生演奏はあじがある」と話していました。〔10月12日〕

りんごと村山早生(わせ)ごぼうのスムージー

健康スムージーレシピコンテスト

須坂健康まつりが、信州医療センター病院祭と共同開催し、市民など1,500人が参加しました。

信州須坂オリジナル健康スムージーレシピコンテストでは、16～84歳の方から13点の応募があり、最終審査に残った５組がレシピを発表しました。

１位の須坂市給食センター栄養教諭Ｓister's は「須坂市内の小・中学生の約３分の１以上が便秘というデータから、りんごとごぼうの快調とろりんスムージーを考えました」と話していました。〔10月20日〕

広報 須坂（すざか）
発行日　平成30年11月１日
発行/編集　須坂市役所/総務部政策推進課
☎026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/ 印刷　株式会社オフセット
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp　印刷部数19,600部(印刷経費１部あたり約35円)

健康長寿は食事から 健康長寿レシピ

「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 23

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。

りんごのおろしあえ

調理時間約10分

健康長寿レシピの豆知識

りんごと大根をすりおろして、あえ衣にします。味付けは酢と塩ひとつまみです。酢を使うことで減塩できます。

【材料】（４人分）

- りんご…1/2個
- 大根…100ｇ
- しめじ…50ｇ
- きゅうり…１本
- カニ風味かまぼこ…２本
- 酢…大さじ２
- 塩…ひとつまみ

※きゅうりの代わりに小松菜、ほうれんそうでも調理できます。

【作り方】

① りんごと大根はすりおろして、酢を入れる。

② しめじはゆでる。きゅうりは角切りにする。カニ風味かまぼこは半分に切ってほぐす。

③ ①に②を加えてあえる。塩で味を整えてできあがり。

１人分の成分

- エネルギー…38kcal
- たんぱく質…1.1g
- 脂質…0.2g
- 塩分…0.3g
- 野菜の量…60ｇ

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

信州須坂の台所 レシピ動画（第９弾）

レシピ動画は、左のＱＲコードからアクセスすると、ご覧いただけます。

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」

よもやまばなし

▼信州須坂ハーフマラソンのゴール付近で写真を撮っていると、走り終えたランナーがコースに一礼したり、ありがとうございましたと声を出している方がいました。私も自然に「お疲れさまでした」の声が大きくなりました。（岡田）

▼信州須坂ハーフマラソンの取材に行ってきました。好天の中、ランナーの皆さんが沿道の声援を受け、蔵の町並みや、紅葉が進む山や田畑を背景に気持ち良く走る姿は爽快で、気が付けば写真を５００枚も撮影していました。（小林）

▼今月号より「公民館だより」の担当になりました。取材で各町へ伺うと「記事にしてくれたのね。ありがとう」と声をかけてくださいます。緊張が解（ほぐ）れます。これからも親しみやすい「公民館だより」を作っていきます。（中村）