

広報

須



坂

12
2018

特集

- ・ 須坂市この1年
- ・ 医療の役割分担を知って地域医療を守ろう

旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトの皆さん
と一緒に育てたサツマイモをほお張る北旭ヶ
丘園児とプロジェクトの皆さん



須坂市

この1年

2018(平成30)年も残りわずかとなりました。皆さんにとって、今年はどうな1年でしたか？須坂市の1年間の主な出来事を振り返ります。



② 村石町の花壇を来年も楽しみにしています。



③ 100万株といわれる県内有数のレンゲツツジの群生地です。



④ 約1,400人の来場があり、イベントは盛り上がりました。



① 409人が式典に出席しました。

7月			6月			5月	4月		3月		2月		1月		
30日	29日		22日	21日		26日	7日	6日	1日	20日	7日	10日	3日	27日	7日
信州須坂フルーツエール「りんご&カシス」と「りんごDRY辛口」の販売開始	第7回臥竜公園フェスティバル	部で優勝	須坂市消防団が第60回長野県ポンプ操法大会と第27回消防ラッパ大会に出場し、小型ポンプ操法の部で11位、消防ラッパ吹奏の部で優勝	第41回須坂カタカタまつり⑥	型走路オープン記念式典	消防親子写真大会⑤	臥竜公園さくらまつり(〜25日)	須坂市文書館を設置	須坂市文書館を設置	動物園代表動物選挙でうさぎの「パンジー」が代表動物に決定	自治体消防制度70周年式典で須坂市消防本部・消防団が消防庁長官表彰(竿頭綬)を受賞	男女共同参画いきいきフォーラム	ふるさと信州須坂のつどい	第12回人権を考える市民のつどい	▼消防出初式▼成人式①



⑧600万人達成おめでとうございます。



⑤日頃の訓練成果が出た規律のある大会でした。



⑨須坂市文書館は旧上高井郡役所にあります。



⑥「須坂竜神輿」(赤竜・青竜)の登場で熱気は最高潮。



⑩晴天に恵まれた第30回の記念大会になりました。



⑦人もペットも「いざというとき」に備えた訓練でした。

12月	11月	10月	9月	8月
19日	17日	31日	27日	26日
松川霊園第二合葬式墓地竣工式	11日	27日	22日	22日
	3日	25日	16日	17日
	2日	21日	10日	11日
	1日	20日	8日	8日
	カピバラ温泉「華の湯」(2019年4月21日)	13日	4日	長野広域連合一般廃棄物最終処分場建設工事安全祈願祭
	戦没者追悼式	6日	台風21号による強風の影響で農作物に被害	2018信州総文祭「吟詠剣詩舞部門」がメ
	須坂市表彰式	1日	第20回信州岩波講座2018(23日)	セナホールで開催
	第34回須坂市消防団音楽隊定期演奏会	▼須坂市文書館の一般利用開始⑨	NPO法人「空き家ものがたり」と「空き家などの適正管理と有効活用に関する協定を締結	友好都市中国四平市が表敬訪問
	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	▼産婦健康診査費用の助成開始	須坂市動物園累計入園者数600万人達成⑧	輝く女と男セミナー
		第49回須坂きのこ展(7日)	第8回須高地域医療福祉を考える集い	須坂市総合防災訓練(ペットとの同行避難訓練)⑦
		河東線記念公園完成式典	旧小田切家住宅が県宝に	須坂市総合防災訓練(ペットとの同行避難訓練)⑦
		信州須坂健康スモーリーフェス(11月25日)		
		信州須坂ハーフマラソン⑩		
		第31回信州須坂大菊花展(11月12日)		
		第9回八丁鎧塚まつり		
		第22回花と緑のまちづくりコンクール表彰式		



シリーズ

医療の役割分担を知って
地域医療を守ろう

高齢化や人口減少、医師不足などの課題があるなかで安心安全の地域医療を守るためには医療機関や行政、住民の皆さんが連携していく必要があります。

そこで、限られた医療資源（医師や看護師などの医療従事者や医療施設など）を有効に活用し、効率的で質の高い医療を将来にわたり継続していくためには、どのようなことが必要かを考えていきます。
問合せ 健康づくり課（☎026-248-9018）

医療を取り巻く現状



長野県立信州医療センター 寺田克院長

高齢社会では、生活習慣病などの慢性疾患を中心とする医療ニーズの増大が見込まれています。それには、医療機関が連携を図り、急性期※1から回復期※2、慢性期※3に至るまで、切れ目なく必要な医療を提供する体

制整備が必要です。

具体的には、入院治療が必要な病気や退院後の生活を考慮して地域の実情に沿った医療提供体制をより考えていく必要があります。

さらに団塊ジュニアが高齢者になる2040年では、現役世代（支え手）の減少が課題となります。そのため、若い時からどのように健康づくりを進めていくのが重要になります。

日ごろから健康診断を受けて、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防のためにかかりつけ医を持って、継続的に診ていただくことが、予防医学を大切にすることになり、結果として医療費の適正化が図られ地域医療を守ることにつながります。

日ごろ感じている疑問などを寺田院長に
インタビューしてみました

Q 1 内科や外科など複数の診療科がある総合病院へ行けば何でも解決できますか。

A 1 何でも解決することは難しいです。また、医療機関には役割があります。その上で専門的な分野に細分化がさらに進んでいます。例えば整形外科では、腕の専門や手の専門などがあり、より専門の医師に診てもらった方が良いでしょう。また、病院内でより専門的(得意)な分野の病院を紹介する場合があります。

Q 2 かかりつけ医を持つメリットとは？

A 2 かかりつけ医は、継続的に患者さんの体調を把握しているため、ちょっとした異変でも気が付いて早めの対応ができます。健康に関する悩みや不安などいろいろな相談に応じてくれます。また、高度な検査や入院など必要なときも、かかりつけ医を通して病院を紹介してもらえらるので手続きも簡単です。

Q 3 入院や検査などが必要と思われる場合、直接病院に行った方がいいですか。

A 3 直接病院へ行くこともできませんが、かかりつけ医は状況を把握していますので、より適した医療機関を紹介していただけます。治療が終わった後も在宅療養が必要な場合は、かかりつけ医に情報を提供して、通院していただきます。

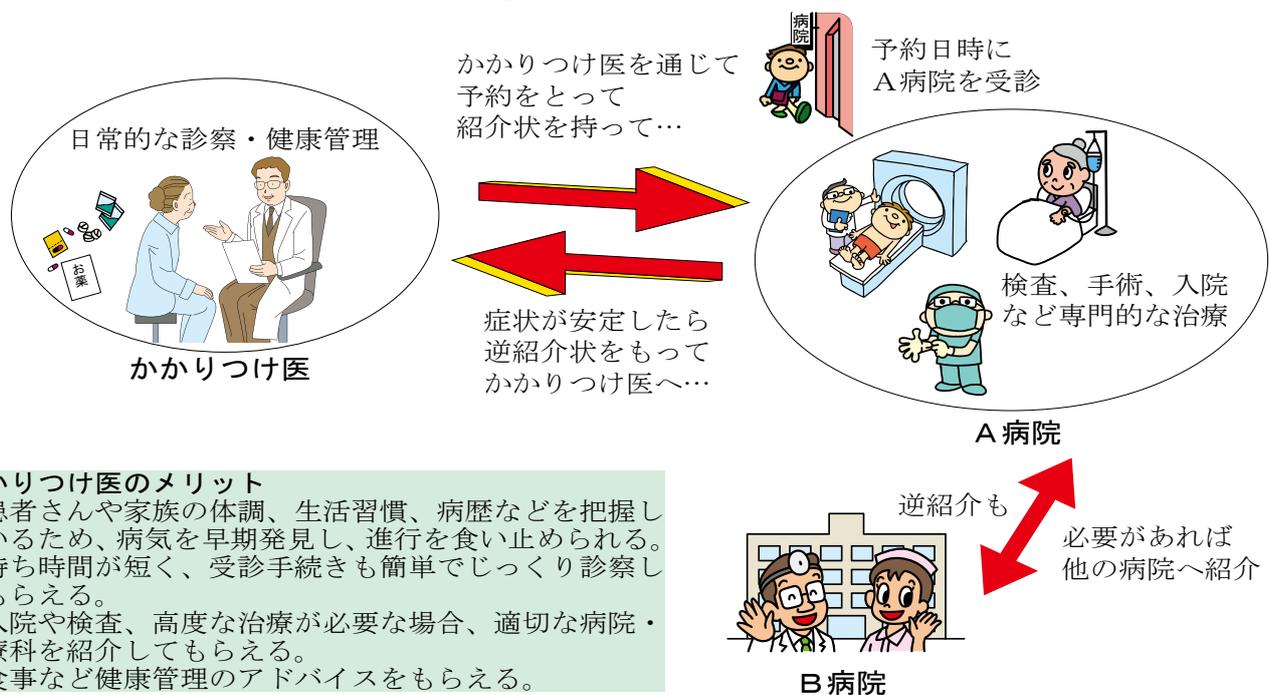
Q 4 かかりつけ医は、内科や整形外科などそれぞれの診療科を持った方がいいですか。

A 4 複数の医療機関に通っている方もいらっしゃいますが、かかりつけ医の専門分野外であつてもかかりつけ医に相談してよいと思います。

Q 5 以前と比べて入院期間が短くなったと思いますが、なぜですか。

A 5 病気にもよりますが、手術後、早期にリハビリを開始できることや生活の場所に戻ることが早期回復につながるなど医学的に証明されてきているためです。退院に際して、不安や心配なことがありますら、病院には、地域医療連携室という部署がありますので、ご相談してください。

上手な医療のかかり方



病院には患者さんの状態により機能別区分があります。

- ※1 急性期とは、病気などの症状が重篤ですぐに処置が必要な方へ医療を提供することです。
- ※2 回復期とは、急性期を経過し、在宅復帰に向けた医療やリハビリテーションを提供することです。
- ※3 慢性期とは、病状は安定している時期で長期療養が必要な方へ医療を提供することです。

市民の方に医療に関してのお話を聞きました



菅原すみ子さん(81歳)
相森町在住

かかりつけ医は1カ所

この1年間で2回入院しました。昨年12月、急に胃腸の調子が悪く、かかりつけ医を受診しました。医師は専門的な治療が必要と判断し、すぐに病院に連絡していただき入院になりました。10年前から高血圧などを相談して、私のことをよく知っていたので、スムーズに入院することができました。

もう1回は、今年の6月につまずいて膝を骨折した時で、入院し手術を受けました。

手術の翌日からリハビリが始まりました。順調にリハビリが進み1カ月の入院で済みました。私は少し退院が早いのではないと思いますが、家での動き方の指導などもあり、安心して帰宅することができました。

人から何カ所も医者にかかっていると聞きますが、私は1つに決めています。その方が私の状態などをよく把握してもらえますからです。



中澤利幸さん(43歳)
塩川町在住

予防が大切

私がかかりつけ医を持つことも大切だと思いますが、それよりも病気にかからないように予防する方が大切だと思います。

日頃から運動や食事にも気を付けるなどですが、実際には難しい。そんな私も実は、かかりつけ医がいます。かかりつけ医は話しやすく自分の考えをよく聞いてもらえるなど多くのメリットがあります。そうしたかかりつけ医なので、信頼が続き、継続したつながりが持っています。

会社の勧めもあり、市役所で開催した健康セミナーに参加しました。自分の状態を知り、体重を減らす目標を立てました。最近毎日体重計に乗っています。また食事についても、野菜から食べるなど簡単にできることから始めています。

健康寿命を延ばすためにも、まずは自分のできることから始め、継続していききたいと思っています。

在宅医療の一員として



須高訪問看護ステーション
中沢里美管理者

「訪問看護」という言葉を耳にすることがあると思いますが、どのようなことをしているのかご存知ない方が多いと思います。

「病気や障がいがあっても住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方が増えています。

でも、「家族だけで介護や医療ケアができるか不安」「1人暮らしだから不安」などと思い、住み慣れた自宅での生活を断念せざるをえないと思ってしまう人もいます。

そんなときに頼りになるのが訪問看護です。訪問看護では、看護師がご自宅に訪問して、健康状態の観察や相談、点滴・吸引・床ずれのケアなどの医療処置や排泄の援助などを行います。また、かかりつけ医とも連携しています。

利用できる方は、医師が看護を必要と認めた方で、赤ちゃんから高齢者の方までどなたでもご利用いただけます。



訪問看護は、ご自宅へ訪問すること、利用者さんとそのご家族の顔が見え様子が分かります。また、お話をすることで、何が不安なのか、どうしていいかわからないのかと一つ一つ不安を解消していきます。

私たちは利用者さんの状態を看ると同時に、介護者の方の体調も気にかけるようにしています。利用者さんはご自宅で生活したいと思っても、一番のサポート役である介護者のご家族の方が疲れてしまえば、介護どころではなくなってしまう。そんなときには、ご家族の方の疲れを考慮し、相談に乗ったり医療や介護の担当者につなげるアドバイスも行っています。

病気や障がいがあっても住み慣れた家でいままでも生活できるように、ご家族や近所の皆さん、医師、介護関係の方などがそれぞれの立場で関わる必要があります。その中の一員が私たち訪問看護です。

市内の病院を紹介します

【長野県立信州医療センター】

須高地域の中核病院で、県内唯一の第一種感染症指定医療機関です。また、結核指定医療機関やエイズ治療中核拠点病院の役割もあります。25の診療科の他、専門外来や内視鏡センター、健康管理センターなど、地域の保健・医療・福祉機関と連携して、多面的な診療機能を發揮しています。

産科医療では、今年度から産科常勤医を増員し、南3階病棟の個室を増室し、内装をリニューアルして安心して出産できる環境整備を行いました。

また、地域包括ケア病棟では、地域の医療機関や介護施設などと連携して、地域包括ケアシステムの中核的役割を担っています。

【轟病院】

信州医療センターなどの急性期病院で治療を終えて継続して医療処置や管理が必要な方や、リハビリなどを行う必要な方が入院する慢性期の病院です。また、在宅などで急性肺炎などの治療を必要とする方の受け入れを行う病院でもあります。

入院期間は急性期病院と異なり、比較的長期間の入院が可能です。

その他、通院が困難な方に在宅で継続的にリハビリができる「訪問リハビリ」を行っています。

できることから始めてみませんか

地域医療を継続していくには、医師の労働環境を見直していく必要があります。私たちの体調が悪いとき、24時間365日病院は私たちを受け入れ、診察してくれま

す。しかし、当直の医師はずっと働きっぱなしで休む時間を割いて、私たちが診ます。少しでも医師の負担を減らして、医師が働きやすい環境づくりを考えてみませんか。

そのためには

- ① かかりつけ医を持ち、体調が悪いときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。
- ② できるだけ時間内に受診しましょう。
- ③ 健康診断を受けるなど日々の健康管理に心がけましょう。

地域に医療をいつまでも安定して残していくためにも、まずはできることから始めてみませんか。



年末の信州医療センターの診療受け入れ制限のお知らせ

長野県立信州医療センターでは、医療サービスの向上と安全な医療の提供のため、電子カルテシステムを2019年1月1日に更新します。電子カルテシステムを停止して作業するため、下記の通り外来診療の制限および救急車の受け入れを停止させていただきます。

と き 12月28日(金)午後6時～2019年1月1日(火)午前8時30分

※作業状況により、時間が前後する場合があります。

須高休日緊急診療室のお知らせ

上記に伴い、須高休日緊急診療室は下記の通り開設しますが、12月29日(土)～31日(月)は病状やけがの程度によっては診療できない場合がありますので、他院を紹介することがあります。

また、診療の際には待ち時間が長くなることもありますので、あらかじめご了承ください。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

▼12月29日(土)～31日(月)は診療を制限します。

▼2019年1月1日(火)～3日(木)の診療時間午前9時～正午、午後1時～5時は通常どおり診療します。

※須高休日緊急診療室は、須高医師会、長野県立信州医療センター、須高行政事務組合の共同事業です。長野県立信州医療センター内にて医師会が派遣する医師が、日曜・祝日・12月29日～1月3日に内科・小児科を中心に緊急患者に対する初期診断を行っています。

問合せ 長野県立信州医療センター (☎026-245-1650)

みんなが助け合い地域で暮らせる社会をつくりましょう



問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

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

障がい者虐待防止に取り組みましょう

【障害者虐待防止法とは】

障がい者のあたりまえの生活を守り、虐待によって障がい者の権利や尊厳がおびやかされることを防ぐ法律です。

【3種類の障がい者虐待】

障害者虐待防止法では、虐待を次の3種類に分けています。

- ▼養護者による障がい者虐待
障がい者の生活の世話や金銭の管理などを行っている家族や親族、同居する人による虐待
- ▼障がい者福祉施設従事者などによる障がい者虐待
障がい者福祉施設や障がい福祉サービスの事業所で働いている職員による虐待

- ▼使用者による障がい者虐待
障がい者を雇っている事業主などによる虐待

【障がい者虐待の例】

■身体的虐待

障がい者の体に傷や痛みを負わせる暴行を加えること。

また、正当な理由なく、身動きがとれない状態にすること。

■心理的虐待

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

■放棄・放任(ネグレクト)

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

■経済的虐待

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

【虐待に気づいたら通報を】

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

【虐待の通報や養護者への支援窓口】

- ▼月～金曜日(12月29日～1月3日を除く)午前8時30分～午後5時15分：須坂市障害者虐待防止センター(福祉課内)
- ☎026-248-9003
- ▼右記時間外と土・日曜日、祝日：市役所(宿直)
- ☎026-245-1400

障害者差別解消法が施行されています

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

【不当な差別的取り扱いの禁止】

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

ヘルプカード・ヘルプマークを配布しています

【ヘルプカードとは】

障がいのある方が周囲に助けを求めるための手段の一つです。2016年3月に須坂市地域自立支援協議会で作成しました。手助けしてほしいことなど



▲ヘルプカード

をあらかじめカードに書いておき、日常的な場面であらゆる手助けがほしい時や、具合が悪くなった時などの緊急時や災害時にカードを示すことで周囲の手助けや気配りを願ひしやすくなるものです。

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

【ヘルプマークとは】

外見からはわからなくても周囲の方に配慮を必要としていることをお知らせし、援助を得やすくするものです。

2012年に東京都が作成し、全国的な統一マークとして2018年7月から長野県でも導入しました。

配布場所 福祉課



▶ヘルプマーク

【見かけたら】

- ▼電車やバスでは席をお譲りください。
- ▼駅や商業施設などで、困っている様子を見かけたら声をかけるなどの配慮をお願いします。
- ▼災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

思いやりの心、みんなの力で安全安心を守りましょう

除雪作業に、皆さんのご協力をお願いします



問合せ 道路河川課 (☎026-248-9006)

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

バス路線と幹線市道は市が、国道と県道は県がそれぞれ除雪していますが、すべての道路を除雪することは困難です。昨年度は凍結防止剤散布などの経費を含め、約7340万円を支出しました。

自宅の周りなどの除雪にご協力をお願いします

- ▼身近な生活道路などの除雪
 - ▼除雪ドーザなどによる除雪作業後、家などの前に残ってしまう雪の片付け
 - ▼高齢者世帯などの除雪が大変な場合
- ご近所の皆様のご協力をお願いします。

宅地などの雪は道路に出さないでください

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

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

道路や歩道に障害物を置かないでください

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

凍結防止剤は各町区から受け取ってください

市道に散布するための凍結防止剤を各町区に配布しています。配布している凍結防止剤は環境に配慮した製品で、年々値上がりし、財政負担が増加しているため、適切な使用をお願いします。

落雪にご注意を



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

地域の除雪活動を紹介します



田の神町区長 原田泰彦さん

田の神町区では、住宅に接している道路は、何も言わなくても区民の皆さんが雪かきをします。しかし、日野小学校までの通学路は、人家がほとんどなく、区役員で除雪をしています。これからもできる方法で除雪をしていきます。

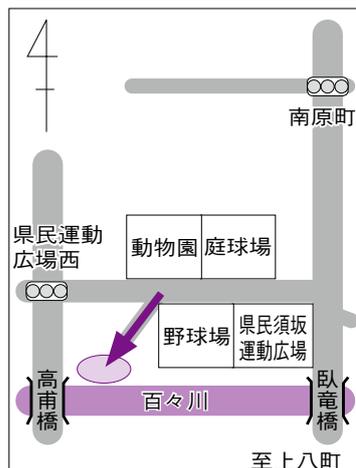
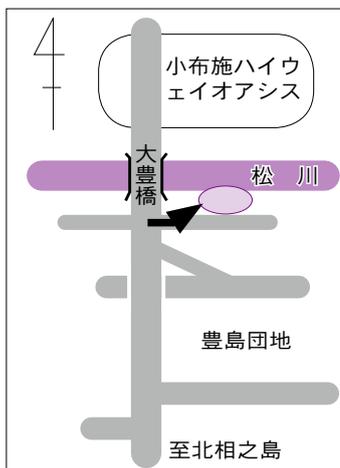
どないため、区役員で除雪します。積雪が少ないときは車を何往復も走らせて、子どもたちが歩けるスペースをつくります。積雪が多いときは除雪機を活用します。除雪機を安全に操作できるように、区役員数人を対象に毎年講習会を行っています。

たまった雪は指定の場所に捨ててください

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

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

開場時間…午前8時～午後5時



市役所嘱託・臨時職員募集

受付期間 12月10日(月)～2019年1月11日(金)

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

募集職種		○の問い合わせは総務課へ ●の問い合わせは学校教育課へ	必要な経験・資格・免許 (取得見込みを含む)
嘱託職員 (月額報酬・1年以内の雇用)	<ul style="list-style-type: none"> ○一般事務 ○徴収員 ○保健師 ○看護師 ○社会福祉士 ○管理栄養士 ○学芸員 ○理学療法士・作業療法士 ○栄養士 ○介護支援専門員 ○現業(施設管理などの業務) ○電気・機械(設備管理維持などの業務) ○歯科衛生士 ●家庭児童相談員 ●青少年指導員 ●調理技術員(保育園での業務) 		<ul style="list-style-type: none"> ▼一般事務・徴収員…パソコン操作の経験 ▼保健師…保健師免許 ▼看護師…看護師免許 ▼社会福祉士…社会福祉士資格 ▼管理栄養士…管理栄養士免許 ▼学芸員…学芸員資格 ▼理学療法士・作業療法士…理学療法士免許・作業療法士免許 ▼栄養士…栄養士免許 ▼介護支援専門員…介護支援専門員資格
臨時職員2種 (時間賃金・1日7時間以内、1年以内のパート雇用)	<ul style="list-style-type: none"> ○一般事務 ○一般事務(料金徴収・各種検診受付時の業務) ○保健師 ○看護師 ○歯科衛生士 ○介護支援専門員 ○現業(施設管理などの業務) ●保育事務(保育園の事務など) ●保育キーパー(保育園の施設管理、保育補助業務) ●放課後児童支援員(児童センター・児童クラブでの業務) ●教員補助員(小・中学校での教員補助業務) ●調理技術員(保育園での業務) 		<ul style="list-style-type: none"> ▼歯科衛生士…歯科衛生士免許 ▼家庭児童相談員…▽児童福祉司任用資格▽社会福祉士▽保育士▽幼稚園教諭▽教員免許▽保健師のいずれかの資格を有し、実務に携わった経験 ▼青少年指導員…教員免許
			住所要件
			原則として応募日現在、須坂市に住所を有する方を優先(市外の方も可)

募集職種・受験資格 上表のとおり

募集人員 各職種とも若干人

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

申込期限 2019年1月11日(金)(郵送の場合、当日の消印有効)

面接試験 1月24日(木)～31日(木)の予定(職種で試験日が異なります)

任用 登録制です。4月から雇用とは限りません。(雇用しない場合もあります)

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

平成30年度「全国学力・学習状況調査」 結果の分析と考察

問合せ 学校教育課(☎026-248-9010)

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

■調査の対象者と内容

【調査日】
平成30年4月17日(火)

【対象】

▼小学校6年生：457人
▼中学校3年生：463人

【調査内容】

■教科に関する調査

▼小学校6年生

▼国語(A・B)

▼算数(A・B)

▼理科

▼中学校3年生

▼国語(A・B)

▼数学(A・B)

▼理科

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

■生活習慣や学習環境などに関する質問紙調査



■教科に関する調査結果の概要(小学校6年生)

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

調査内容	市全体の平均正答率	考察および対策
国語A	全国平均とほぼ同じ	<p>■「話す・聞く」「書く」「伝統的な言語文化」の3領域は、全国平均とほぼ同じです。「読む」に関しては、物語の情景描写から登場人物の心情を読み取る問題に課題が見られます。</p> <p>◆「読む」では、何が書かれているかだけでなく、どのように表現されているかにも目を向け、同じ作者や同じ題材の作品を読み比べるなどの学習にも取り組みます。</p>
国語B	全国平均をやや下回る	<p>■「書く」「読む」の2領域は、全国平均とほぼ同じです。「話す・聞く」の話し合い学習では、質問者の意図や話し合いの観点を理解すること、また発言者の立場をはっきりさせる司会者の役割を捉えることに課題が見られます。</p> <p>◆言語活動では、自分の考えを发表或し、人の考えを聞き合ったりする話し合い学習に加えて、司会者や発言者などの役割を意識しているかを振り返る場面を授業に取り入れます。</p>
算数A	全国平均をやや下回る	<p>■「量と測定」「数量関係」の2領域は、全国平均とほぼ同じです。一方、特に「数と計算」領域では、全国平均を下回っており、その中の「小数の除法」では、小数の除法の意味に関する理解や数直線を用いて計算の意味を捉えることなどに課題が見られます。</p> <p>◆小数の除法に関して一層の理解と定着を図ります。その際、数量関係を的確に捉えられるように、問題場面を図や数直線に表したり、式と関連付けたりする学習を取り入れます。</p>

調査内容	市全体の平均正答率	考察および対策
算数 B	全国平均を下回る	<p>■「量と測定」「図形」「数量関係」の3領域は、全国平均を下回っています。その中の「図形」領域では、合同な正三角形が敷き詰められた模様の中にどんな図形を見つけることができるかを問う問題に課題が見られます。</p> <p>◆合同な図形を組み合わせていろいろな図形を見いだしたり、日常生活の中で見られる形を図形の構成要素をもとに調べたりして、図形の見方や考え方がより豊かになるよう工夫していきます。</p>
理科	全国平均とほぼ同じ	<p>■「物質」の領域は、全国平均を上回っています。特に海水と水道水の区別や食塩を水に溶かす前後の重さの違いなどを比較したり、実験結果を分析したりして考察する力がついてきています。「エネルギー」「地球」の領域は、全国平均とほぼ同じです。一方、「生命」の領域では、鳥の翼と人の腕のつくりと動く仕組みに関する理解や、模型を使って説明をしたり、まとめを書いたりすることに課題が見られます。</p> <p>◆今後、学習を通して獲得した知識をもとに、実際の自然や日常生活の出来事に当てはめて、目に見えないようなものも、どうしてそうなるのだろうと理由を想像させたり、関連させて説明したりする学習を大切にしたい授業を目指します。</p>

■教科に関する調査結果の概要(中学校3年生)

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

調査内容	市全体の平均正答率	考察および対策
国語 A	全国平均とほぼ同じ	<p>■「話す・聞く」「書く」「読む」「伝統的な言語文化」の4領域は、全国平均とほぼ同じです。昨年度同様、漢字を文脈の中で正しく書くことが身に付いています。一方、相手の発言の意図を捉えたり、話し合いの話題や方向を捉えて的確に話したりすることに課題が見られます。</p> <p>◆話し合い学習をするときには、司会者や発言者、聞き手など、さまざまな立場から、話し合いの目的や話題の方向を捉えられるように学習を工夫していきます。</p>
国語 B	全国平均とほぼ同じ	<p>■「話す・聞く」「読む」「伝統的な言語文化」の3領域は、全国平均とほぼ同じです。特に、グラフや図表と文章との関連を的確に読み取ることができています。一方、目的に応じて文章を読み、内容を整理して書くことに課題が見られます。</p> <p>◆段落ごとに内容を捉えたり、接続詞のはたらきに注目して、段落相互の関係を押さえたりしながら読むことを大切にします。また、読み取ったことを相手に分かりやすく伝えるための記述や構成の工夫を考える学習を行います。</p>
数学 A	全国平均をやや上回る	<p>■「数と式」「関数」の2領域は、全国平均を上回っています。基本的な計算や表、式、グラフなど関数を扱う基本的な技能が身に付いてきています。一方、「図形」領域では、「証明の必要性和意味の理解」に課題が見られます。</p> <p>◆上記の「数と式」「関数」領域でも、数学的な用語や基本的な概念の理解に課題が見られるので、技能の習熟と同様に、知識理解を大切にしたい授業を目指します。</p>

調査内容	市全体の平均正答率	考察および対策
数学B	全国平均とほぼ同じ	<p>■「関数」領域は、全国平均を上回っています。一方、「図形」領域でやや全国平均を下回っています。「証明を振り返って新たな性質を見いだすこと」や「証明の条件を変えて発展的に考えること」などに課題が見られます。</p> <p>◆これまで力を入れてきた「証明を書くこと」の学習を大切にしながら、書かれた証明を読んだり、問題の条件の一部を変えて発展的に考えたりする学習を取り入れ、より深い学びを目指します。</p>
理科	全国平均とほぼ同じ	<p>■「生物」領域は、全国平均をやや上回り、「物理」「化学」「地学」の3領域は、ほぼ同じです。主として「知識」に関する問題もほぼ同じであり、「活用」に関する問題は、やや上回っています。また、実験において、一つの要因を変えるとその他にも変わる可能性のある要因を指摘する問題は、よくできています。一方、「オームの法則を使って、抵抗の値を求める」や「濃度が異なる質量パーセント濃度のものを指摘できる」問題に課題が見られます。</p> <p>◆授業では、現象の中から要因を見つけだし、適切に条件を制御して観察実験を計画することで、科学的に探究する能力の基礎を育成していきます。また、公式を理解し、計算に習熟させるとともに、抵抗器に電圧を加えて流れる電流を測定し、オームの法則を使って抵抗の値を求めたり、特定の質量パーセント濃度の水溶液をつくる場面を設定したりして、実感をともなった理解を図る学習を取り入れていきます。</p>

生活習慣や学習環境などに関する質問紙調査の結果概要

学習意欲や学習方法、学習環境、生活の諸側面などに関する調査です。

【今年も自己肯定感の高い児童生徒が8割を超える】

「自分にはよいところがある」と回答した小学校6年生・中学校3年生は、「どちらかといえば」も含め、小・中学校ともに8割を超えました。特に中学3年生は全国平均を5ポイント近く上回りました。

【全国よりも上回っている質問項目】

- ▼朝食を毎日食べている
 - ▼先生は、あなたのよいところを認めてくれている
 - ▼家での自主学習において、教科書を使いながら学習している
 - ▼地域の行事に参加している
 - ▼テレビのニュース番組やインターネットのニュースをよく見る・時々見る
- 【全国よりも下回っている質問項目】
- ▼将来の夢や目標を持っている
 - ▼家で、学校の授業の予習・復習をしている
 - ▼話し合いで自分の考えを深めたり広げたりすることができている

【家庭学習の習慣が身に付いてきています】

学力は生活習慣や学習環境との関係が強いことが指摘されています。

市では、「学ぶ力」を伸ばしていくためには、家庭での学習習慣を身に付けることも大切であると考え、平成27年度に「家庭学習の手引き」を作成し、家庭学習の習慣化に取り組んできました。

家庭学習を平日に1時間以上取り組んでいる小学校6年生・中学校3年生を27年度と比較すると、小学校6年生は7.3ポイント増加、中学校3年生は2.4ポイント増加、中学校2年生は10.6ポイント下回り、課題も見えてきました。

学校では、主体的・対話的で深い学びの実現に向け、地域や社会の問題をグループで協議したりICT機器を活用したりして、自分の考えをまとめ、発表する活動を大切にしています。各ご家庭では朝食の大切さやスマートフォン・ゲーム使用のルールなどを子どもたちと一緒に考えていただきたいと思います。

市税などの支払いは納期限までに

市税などの滞納処分をすすめています

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

納税は国民の義務

憲法30条では、国民の納税の義務を規定しています。

また、地方税法第14条では、原則、私債権よりも地方税が優先することを規定しています。これは地方税が強い公共性を持っているためです。

市の収入の約3割は市税

市税は、道路や学校などの整備・管理、ごみ処理、救急・消防などさまざまな公共サービスに使われています。

平成30年度一般会計当初予算の収入見込み額は203億8千万円で、その約30%に当たる59億3355万円が市税です。

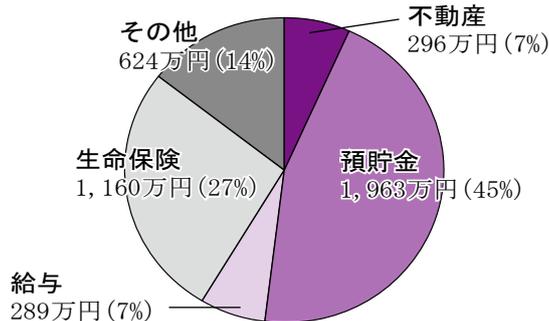
また、国民健康保険税は、国民健康保険事業を運営するための重要な財源で、平成30年度国民健康保険特別会計の収入見込み額54億2753万6千円で、その約20%10億5113万3千円を占めています。

納め忘れはありませんか

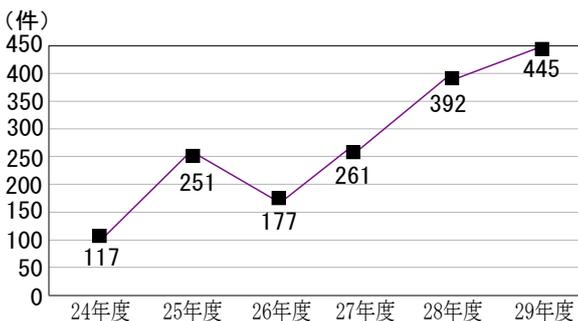
納期限までに納付されず滞納すると、納期限までに納付された方との公平性を欠く

けでなく、市の財政を圧迫したり、国民健康保険事業の健全な運営を妨げることにつながります。

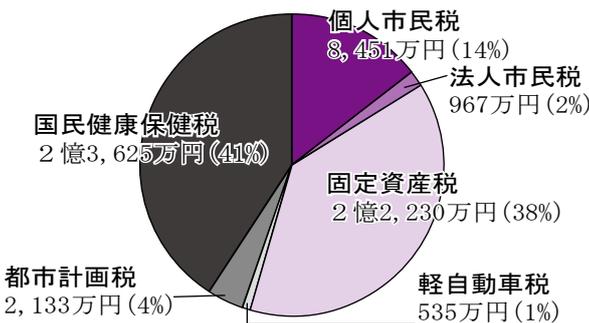
平成29年度滞納処分による換価・取り立て状況



差し押さえ件数の推移



平成29年度収入未済額の状況



今年度の市税と国民健康保険税の滞納が発生している方へ11月下旬に催告書を一齐に送りました。催告書が届いた方は至急納付をお願いします。そのまま放置すると預金や給与などの財産を調査し、滞納処分(差し押さえや換価など)を執行することになります(差し押さえや換価などの状況は上の円グラフや折れ線グラフ参照)。

また、滞納されている方が市が実施する入札への参加や補助金の受給などの行政サービスが制限されることもあります。

平成29年度の収入未済額

平成29年度末で、市税は約3億4316万円、国民健康保険税は約2億3625万円の収入未済額があります(左上の円グラフ参照)。

早めにご相談を

火災や風水害などの災害に遭われたり、会社の倒産や解雇など勤務先の都合により離職された方などは、市税条例や国民健康保険税条例の定めにより、税額の減免を受けることができる場合があります。

また、一括で納付することにより生活の維持や事業の継続を困難にするおそれがある場合、地方税法や市税条例の要件に該当すれば、納税を猶予することができます。猶予には原則担保が必要です。期間には1年以内ですが、最長2年までの延長が認められることもあります。

減免は、納付済みや納期限を過ぎた税額は対象になりません。猶予は、場合によって申請の期限があります。やむを得ない事情により納付が困難な場合は、そのまま放置せず、できるだけ早く税務課へご相談ください。

納税・滞納処分に関してよくあるQ&A

Q. 市税を納期限までに納付しないとうなりますか。

A. 納期限までに納付しないと、納期限の翌日から延滞金が増算されます。また、納期限後20日以内に督促状を送付します。督促状が発送すると督促手数料が増算されます。督促発送日から10日を経過した日までに納付がない場合は滞納処分の対象となり、財産を調査し、差し押さえ、滞納市税に充てる処分を行うこととなります。

Q. 勝手に預金や給与を調べるのは、プライバシーの侵害ではありませんか。

A. 市税を滞納すると、地方税法および国税徴収法に基づき滞納者の財産に関して調査権限が発生します。調査を受ける金融機関や勤務先の事業所などは調査に協力しなければなりません。調査拒否や虚偽の回答などには罰則が定められています。財産調査は個人情報保護法に反しない、正当な調査です。

Q. 納税者本人の同意がないのに、預金や不動産を差し押

さえられました。このことは不当な処分に当たらないのか。

A. 地方税法では「督促状が発した日から起算して10日を経過した日までに完納しないときは財産を差し押さえなければならぬ」と規定しています。このことから、差し押さえは本人の同意なしで行える行政処分です。なお、借金などの私債権と異なり、債権名義（確定判決など）を必要とせず、裁判所は関与しません。

Q. 住宅ローンや借金の返済があるため納税できません。

A. 納税は憲法に定められた「国民の義務」です。地方税法では「市税はすべての私債権より優先して徴収する」と規定しています。このことから、納税は住宅ローンや借金などの私債権より優先することとなり、住宅ローンや借金の返済を理由に納税できないという事は認められません。

Q. 延滞金は納付しなければならぬのですか。また、延滞金は高過ぎませんか。

A. 延滞金は、納期限までに納付した方との公平を保つためのもので、延滞金を納付しなければ滞納処分の対象となります。延滞金は、納期限

の翌日から完納した日まで、国が定めた全国共通の割合を滞納市税に乗じて算出します。平成30年の割合は、納期限の翌日から1カ月を経過するまでの期間は2.6%、それ以降は8.9%です。

Q. 納税通知書や督促状が届いていません。

A. ご自宅や事務所などへ発送していますので、ご確認ください。納税通知書や督促状は普通郵便で発送します。納税者の住所や居所などに発送

されていれば、地方税法により通常到達すべきであったと推定されます。郵送中の事故などで届いていないことが明らかであると証明されない限り、届いたものとして取り扱うこととなります。

Q. 預金や不動産を差し押さえられた場合、どうすれば解除してもらえますか。

A. 滞納市税を完納しない限り、差し押さえは解除できません。

Q. 滞納していた税金を今まで自宅に取りに来てくれませんが、最近来てくれませんか。納税するので取りに来てほしい。

A. 平成29年度から原則として、戸別訪問による徴収は、納期限内に納税していただいている方との公平性が保たれないため廃止しました。24時間納付できるコンビニエンスストアや金融機関で納付をお願いいたします。



滞納処分による不動産の公売を行います

市税滞納を理由に差し押さえた区分所有の建物およびその敷地の持分に関して、入札による売却（一括公売）を行います。

【土地の概要】

所在地 大字須坂1295番地1
地目 宅地
面積 2,968.79㎡
持分 100万分の10万973

【建物の概要】

家屋番号 1295番1の01
種類 店舗
床面積 989.27㎡(地下1階)
持分 100万分の85万4,223

見積価額 598万円
公売保証金 60万円

※入札参加する前に入札会場で納付してください。

入札日時 12月7日(金)午前10時45分～11時
(受付は午前10時15分～)

※午前10時20分から入札の説明をします。

入札会場 市役所302会議室(本庁舎3階)

参加資格 どなたでも

※法令などの規定により買受人になることや公売への参加が制限されることがあります。

※滞納市税の完納などにより公売を中止する場合があります。

※詳細は市ホームページまたは税務課で配布する公売広報・公売のしおりをご覧ください。

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

お酒との上手な付き合い方



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

図1 主なお酒の適量目安

ビール (アルコール度数5度)
中ビン1本
(500ml)



日本酒 (アルコール度数15度)
1合 (180ml)



ワイン (アルコール度数14度)
ボトル1/4本
(約180ml)



焼酎 (アルコール度数25度)
コップ半分
(約100ml)



これから年末年始にかけて、特にお酒を飲む機会が多くなります。
適量の飲酒はストレスを緩和させたり、人間関係を良好にしてくれたり、プラスの効果も認められています。
では、適量とはどれくらいでしょうか。適量には個人差があります。同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なります。一般的に、1日に純アルコール量20gが適量と言われています(図1)。

上手なお酒の飲み方

自分に合ったペースで適量を味わいながら飲むことが大切です。
豆腐や枝豆、豚肉などのタンパク質やビタミンが含まれる食べ物を食べながら飲むことで、アルコールの吸収がゆっくりになります。また、お酒を口に運ぶ回数が減ります。お酒は適量にして、食事と一緒に楽しみましょう。

お酒がもたらす危険

お酒の飲み過ぎが続くと、本人がやめたくてもやめられない「アルコール依存症」になってしまう可能性があります。さまざまなきっかけにより、誰もが依存症になる危険があります。

▼一度お酒を飲み始めると止まらなくなる
▼二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を破る

このような問題があるようでしたら「お酒の飲み方を自分でコントロールできなくなった状態」かもしれません。「アルコール依存症」になると心身の健康を損なうばかりでなく、家庭や仕事、生活にさまざまな問題が起きます。

お酒の飲み方で困っている、身近な人がアルコール依存症かもしれないなど、心配なことがありましたら、次の機関にご相談ください。

【相談機関】

▼医療機関(精神科、心療内科)

▼須坂市保健センター

☎026・248・9023
(平日午前8時30分～午後5時15分)

▼長野保健福祉事務所

☎026・225・9039
(平日午前8時30分～午後5時15分)

▼長野県精神保健福祉センター

☎026・227・1810
(平日午前8時30分～午後5時15分)

長野市保健福祉事務所

☎026・225・9039
(平日午前8時30分～午後5時15分)

妊娠中・授乳中は控える

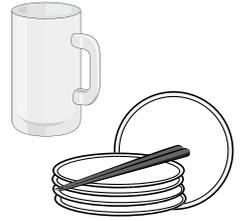
妊娠中のお母さんが飲んだアルコールは、胎盤を通して胎児に運ばれます。胎児は、アルコールを代謝する力が非常に弱いので、少量の飲酒で影響があります。飲酒によって、胎児は、胎児性アルコール症候群(FAS)を発症する可能性があります。発症すると、胎児の発育不全や知能障がい、特徴的な顔貌が現れます。
また、授乳中のお母さんが飲んだアルコールは、母乳から赤ちゃんに吸収されます。妊娠を希望される時から授乳が終わるまで、お母さんは飲酒を控えましょう。

長野精神保健福祉協議会講演会

- とき 2019年1月24日(木)
午後1時30分～3時30分
(受付は午後1時～)
- ところ 長野市芸術館リサイタルホール
地下2階(長野市)
- テーマ 「お酒の落とし穴」～楽しい
と思っていたお酒が依存症に～
- 講師 水澤都加佐さん(アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長)
- 参加費 無料
- 申込方法 長野保健福祉事務所健康づくり支援課へ電話・FAX・Eメールでお申し込みください。
- 申込期限 2019年1月15日(火)
- 問合せ 長野保健福祉事務所健康づくり支援課
- 電話 026-225-9045
- FAX 026-223-7669
- Eメール nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp

「残さず食べよう！30・10運動」

12月～1月は宴会食べきりキャンペーン期間です



問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

「残さず食べよう！
30・10運動」とは



食べ残しを減らそう協力
店に登録しませんか

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

食べ残しのない宴会を

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

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



詳しくは、県ホームページ（下のQRコードから接続できます）をご覧ください。
問合せ ▼長野地域振興局環境課 ☎026-234-9533
▼長野県資源循環推進課 ☎026-235-7181

宴会開始時（乾杯後）の呼びかけ例

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

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

「食べ残しのない宴会」5か条

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

消費生活情報

「ご注意！「お試し」1回だけ」
のつもりが「定期購入」だった

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
(☎026-213-7188)

新聞や雑誌、テレビ、ホームページなどの広告を見て、商品購入の申し込みを行うことを通信販売といいます。
通信販売で、健康食品や化粧品などを低価格で購入できると思って申し込みをしたが、実際には数カ月間の定期購入が条件となっていたという相談が増えていきます。

次のことに気をつけて

▼商品の印象やお得感ばかりに気を取られてしまいがちですが、購入する場合は、定期購入の期間などの重要事項が表示されているので確認しましょう。
また、商品を注文する前に、中途解約や返品はできるのかなどの契約内容をしっかり確認することが大切です。

▼通信販売ではクーリング・オフ制度（一定期間内は無条件で申し込みの撤回または契約を解除できる制度）はありません。
▼内容を確認し、納得してから注文しましょう。



事業者者に「これ以上は要らないので、定期購入を解約したい」と連絡したが、「定期購入が条件なのですぐには解約

長野☆ガロンズを応援しよう



問合せ ▼(株)信州スポーツプロモーション(☎026-405-6569)
▼生涯学習スポーツ課(☎026-248-2020)

■長野ガロンズの試合日程

日程	ところ	対戦相手
12月1日(土)	三重県	きんでんトリニティーブリッツ
12月2日(日)	三重県	大同特殊鋼レッドスター
12月8日(土)	須坂市	大同特殊鋼レッドスター
12月9日(日)	須坂市	富士通カワサキレッドスピリッツ
2019年 1月13日(日)	三重県	きんでんトリニティーブリッツ
1月19日(土)	東京都	東京ヴェルディ
1月20日(日)	東京都	つくばユナイテッドSunGAIA
1月26日(土)	埼玉県	埼玉アザレア
1月27日(日)	埼玉県	富士通カワサキレッドスピリッツ
2月2日(土)	東京都	警視庁フォートファイターズ
2月3日(日)	東京都	大同特殊鋼レッドスター
2月9日(土)	須坂市	トヨタ自動車サンホークス
2月10日(日)	須坂市	トヨタ自動車サンホークス
2月16日(土)	埼玉県	東京ヴェルディ
2月23日(土)	須坂市	埼玉アザレア
2月24日(日)	須坂市	きんでんトリニティーブリッツ
3月3日(日)	神奈川県	警視庁フォートファイターズ
3月9日(土)	茨城県	富士通カワサキレッドスピリッツ
3月10日(日)	茨城県	つくばユナイテッドSunGAIA
3月16日(土)	東京都	埼玉アザレア
3月17日(日)	東京都	東京ヴェルディ

須坂市がホームタウンのバレーボールチーム「長野☆ガロンズ」が参戦するVリーグ2部(V2)男子2018・19年シーズンが開幕しました。VリーグはV1、V2、V3のカテゴリーに分かれています。

長野ガロンズは、選手を新たに6人加えた19人の新体制で、一つ上のカテゴリーに挑んでいます。V2は9チームが属し、計24試合を行います。昨年は、V・チャレンジリーグII(3部相当)に属して9勝

9敗で10チーム中7位の成績でした。昨年より一つ上のカテゴリーのため、レベルの高い試合が観られます。また、格上相手との試合が続き厳しい試合になりますが、市民の皆さんの応援が選手の力になります。さらにホームゲームが6試合行われます。ぜひ試合会場の須坂市市民体育館に足を運び長野ガロンズを応援しましょう。



多くの皆さんの声援



▲篠崎寛総監督・ゼネラルマネージャー

昨年は須坂市市民体育館で開幕戦を迎え、大勢の皆さんの声援も後押しして、勝利を積み上げました。

今シーズンからは一つ上のカテゴリーとなり、各チームの力が拮抗(きっこう)しています。

ガロンズも選手を新たに6人加えチーム力がアップしました。

今年はホームゲーム6試合をすべて勝ちたいと思っています。そのためには昨年よりも多くの皆さんの声援が必要です。私を含め選手は声援をパワーに変えていきます。ぜひ試合会場まで足を運んでください。よろしくお願いいたします。

■サポーター会員募集

会員区分によって、特典が異なります。詳しくは長野ガロンズホームページ(<http://garons.jp>)をご覧ください。

年末年始の主な生活関連施設などのご案内

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



12月28日(金)～2019年1月4日(金)の営業は下表のとおりです

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

市役所

【死亡届と婚姻届の受け付け】
▼死亡届の受け付けや埋葬・火葬許可証の発行は毎日行います。平日の夜間や休日、12月29日～1月3日は、宿直の窓口(市役所本庁舎西側)にお越しください。

▼婚姻届を平日の夜間や休日、12月29日～1月3日に提出する場合は、必ず提出希望日前の開庁時間内に市民課で書類の事前審査を受けてください。※開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です。

問合せ ▼市民課(0248-9002) ▼市役所代表電話番号(0245-1400)
【漏水、水道管凍結などの場合】市指定給水装置工事事業者へ連絡して、修理を依頼してください。

松川苑(火葬場)

1月1日(火)のみ休業します。
問合せ 松川苑
(0245-2268)

ごみの収集

12月31日(月)は可燃ごみのみ

収集します(月・木曜日が可燃ごみ収集の地域のみ)。
問合せ 生活環境課
(0248-9019)

清掃センター

12月31日(月)の受け入れは、午前8時40分～正午です。
問合せ 清掃センター
(0246-9000)

エコサポートすざか

年内は12月23日(日)で終了し、来年は1月12日(土)から通常営業(毎週土・日曜日午前9時30分～11時30分)します。
問合せ 男女共同参画課
(0248-9034)

し尿の収集

年内は12月28日(金)まで収集します。12月25日(火)までに申し込んでください。
申込・問合せ 環境クリエーション(0245-9400)

すざか市民バス

▼仙仁線：運休なし
▼その他の路線：12月30日(日)～1月3日(木)は運休
※米子線は1月1日(火)は運行。

▼長電バス：便によって運休あり(詳細は長電バスホームページをご覧ください)。
問合せ ▼長電バス(0296-3208) ▼市民課(0248-9002)

すざか乗合タクシー

12月29日(土)～1月3日(木)は運休します。
申込期限 ▼午前の便：利用希望日の前日の午後8時まで
▼午後の便：利用希望日の午前11時まで
※受付時間は午前9時～午後8時(正午～午後1時を除く)
申込 すざか乗合タクシー予約センター
(0248-0777) / FAX(0248-0777)

湯っ蔵んど

12月31日(日)のみ午後6時に閉館(最終入館時間は午後5時)します。
問合せ 湯っ蔵んど
(0248-6868)

須坂温泉古城荘

問合せ 須坂温泉古城荘
(0245-1460)

木

金

土

市外局番…(026)

		1 パ 仁礼コミュニティセンター(10:00~) イ 人権パネルの展示(~14日)(P28)
6 パ 豊洲地域公民館(10:00~) 講 かみかみ離乳食講座(P31)	7 パ 豊洲地域公民館(14:00~) 健 3か月児健康診査(P31) イ 明るい選挙啓発ポスター展(~24日)(P28)	8 講 人権問題学習会(P30) イ 図書館「こどもクリスマス会」(P37)
13 健 1歳児健康相談(P31) 講 介護教室(P30) 講 不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座(P30)	14 イ 食物アレルギーに関する研修会(P29) イ 認知症高齢者の家族の集い(P29)	15
20 講 もぐもぐ離乳食講座(P31) 講 高齢者健康教室公開講座(P30)	21 健 1歳6か月児健康診査(P31)	22 イ 峰の原高原スキー場オープン(P25) イ 動物園「冬至イベント」(P29) イ 動物園「メリークリスマスZOO」(~24日)(P29)
27	28	29
3 診 信州医療センター 薬 小布施、立町中央	4 パ 仁礼コミュニティセンター(10:00~) イ 「市内小学生版画展・アトリ作品展」(~1月27日)(P29)	5

■子ども課相談室 ☎ 248-9026 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 1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)
■よろずなんでも相談 ☎ 245-0909 と き 14日(金) 10:00~15:00 と ころ シルキーホール(須坂駅前ビルシルキー3階) 問合せ 人権同和政策課
■もの忘れ相談 ☎ 245-4566 と き 26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)
■行政相談 ☎ 248-9002 と き 6日(木)14:00~16:00 と ころ 市役所相談室(本庁舎2階) 問合せ 市民課(要予約)
■結婚相談 ☎ 214-2994 と き 2日(日)、16日(日)、1月6日(日) 9:00~12:00 と ころ 社会福祉協議会(要予約)
■弁護士の無料法律相談 ☎ 248-9977 と き 13日(木)、27日(木) 13:00~16:00 と ころ すざか女性未来館 問合せ まいさば須坂(要予約)
■シルバー人材センター入会説明 ☎ 246-2003 と き 19日(水) 13:30~ と ころ シルバー人材センター
■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)
■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
■不動産無料相談 ☎ 228-2130 と き 17日(月) 10:00~15:00 と ころ 長野県不動産会館(長野市) 問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
■司法書士による「空き家問題110番」 ☎0120-448-788(当日専用) と き 16日(日)10:00~16:00 問合せ 宮澤智史司法書士事務所 ☎ 248-1780

2018年

12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

2 診 信州医療センター 薬 クスリのアオキ墨坂、 薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	3 健 2歳児健康相談(P31)	4 パ 日滝地域公民館 (14:00~)	5 パ 南部地域公民館 (10:00~)	
9 診 信州医療センター 薬 モリキ須坂墨坂、薬 局 マツモトキヨシ芝宮前店	10 パ 豊丘地域公民館 (14:00~) 講 うつ病の方の家族教室(P30)	11	12	
16 診 信州医療センター 薬 クスリのアオキ旭ヶ丘、 わかば	17 健 3歳児健康診査(P31) イ 人権DVD上映会(P29) イ 料理交流会(P29)	18	19	
23 診 信州医療センター 薬 モリキ小布施、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	24 診 信州医療センター 薬 まつの木、薬局 マツ モトキヨシ芝宮前店	25 納 国民健康保険税 (普通徴収) 介護保険料(普通徴収) など(P31)	26	
30 薬 アイリス、薬局 マツ モトキヨシ芝宮前店	31 薬 アキヤマ、オリジン	1 診 信州医療センター 薬 さくら、モリキ小布施 イ 動物園「動物園でハッ ピーニューイヤー」 (~1月3日)(P29)	2 診 信州医療センター 薬 オオクマ、蔵の町	

風しんなどの感染症に注意 しましょう

風しんは、関東地方を中心に患者数が非常に多くなっており、県内でも流行しています。

風しんとは

風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症で、患者1人から5〜7人へうつす強い感染力があります。

特に抗体のない妊娠中の女性(妊娠20週まで)が感染すると、胎児にも感染し、出生時に先天性心疾患や難聴、白内障などを引き起こす可能性があります。本人だけでなく配偶者や同居者などの方も十分注意が必要です。

予防するには

風しんが発生している地

域への外出を避けることで。また、年齢問わず予防接種で防ぐことができます。

特に30〜50代男性は抗体のない方が多いと言われていいます。医療機関などでの抗体検査や予防接種を検討しましょう。

風しんの抗体検査

次に該当する方は長野保健福祉事務所[☎]026-225-9039)までお問い合わせください。右下のQRコード

- ▼次該当する方は長野保健福祉事務所[☎]026-225-9039)までお問い合わせください。
- ▼妊娠を希望する女性
- ▼風しん抗体価の低い妊婦
- ▼などの配偶者・同居家族
- ※ただし一定の条件があります。

詳しくは長野保健福祉事務所[☎]026-225-9039)までお問い合わせください。右下のQRコード

ドからあくセスできません。



インフルエンザにも注意しましょう

インフルエンザはウイルスのついた場所を触った手などから感染することが多いので、こまめに手を洗いましょう。

手洗いは「ハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐ」ことを2回繰り返すと効果的です。予防接種も効果があります。また、うがいや睡眠などの休養を取るように心がけましょう。予防などの詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。



問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室[☎]026-248-9101)

市長の

いきいき通信



即ち除日に講を起す

12月です。何かとせわしい日々が続きます。今年の年初には、ご自身の目標を持たれたと思いますが、今年は残り1カ月となりました。

私はこの時期になりますと、「即除日起講(即ち除日に講を起す)」「(即ち)は「すぐに」、「除日」は「大みそか」、「講」は「講義」、「起(す)は「始める」を意味します」という言葉を思い出します。これは、弟子が師匠に「新年から学問を教えてください」と大みそかに頼みに行くと、師匠は「今すぐに学問を始めよう」と大みそかから学問を始めたという話です。

内閣府がエイジレス・ライフ実践者に対して授与する「エイジレス章」に、今年選考された小島町の土屋亀作さんは、80歳を過ぎてから日本舞踊を習い始め、自宅でも毎日練習され、福祉施設などで披露するまでになりました。土屋さんの前向きな生き方に、「(年齢を)今さら」と思わずに「今から(すぐに)」と考えるようになった方がいらつしやいます。

私は「先ず(先ず)始めよ」という言葉も好きです。「大仕事をやるには、まず身近なことから始めよ」ということが本来の意味ですが、現在では、「転じて、言い出した人から始めよ」という意味になっています。私自身も「今すぐ、実行」していきます。

▼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/me/Inaga/>

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～11月に届いたお手紙から～



い出させることができたことや、さぼりやさんの新たな決心につながったことは、予想外のことで、墨坂中学校の関係者や私にもうれしいお便りとなりました。

娘の成長

長女の出産から今月で3カ月を迎えました。

最近では話しかけると笑ってくれるようになりました。この笑顔をたくさん見られるように、これからも一生懸命育児をしていきたいです。

(天島さん 35歳)

▼『広報須坂』11月号の「ひざつき4回がけ清掃」を見ました。私は相森中学校卒業生ですが、教室や広い体育館をみんなで雑巾がけしていたあの頃を思い出しました。

(竹前さん 64歳)

▼結婚する時、母から「ひざつき4回がけ清掃」をするように言われていましたが、最近さぼり気味でした。

この記事を読んで、新たな気持ちで続行すると決心しました。

(ペンネーム)

さぼりやさん 45歳

●墨坂中学校の伝統「ひざつき4回がけ清掃」の紹介が、竹前さんの中学生のころを思

座の内容が分かったのではないかと思います。今回得た知識を充分に活用してみてください。

コンビニコーヒー

コンビニエンスストアのコーヒーにはまっています。出かける時はいつも買って飲みます。夏はアイス、寒い日はホットを楽しみます。やめられません。

(牧さん 66歳)

●コンビニエンスストアのコーヒーは味も良いし、香りも抜群です。これからも寒い日が続きますが、ホットを飲んで「ほっと」しましょう。

すてきなまち須坂

須坂市の人口が5万人をきつた新聞記事を見て、少し寂しい気持ちになりました。須坂はすてきなまちです。

晴れていると北アルプスや北信五岳が見える環境です。

(小平さん 63歳)

●人口減少はこの自治体も抱えている問題です。須坂は自然環境に恵まれ、地域のつながりもある、すてきなまちです。

ミニコンサート

先日、ミニコンサートに行



ってきました。そのコンサートは夫婦のデュオボーカルでした。夫婦の歌声にとても感動しました。

このコンサートをを見て、好きなことをしているこの夫婦がちよっぴりうらやましくなりました。

(ペンネーム)

●すてき歌声と、さつまいも大好きさんがちよっぴりうらやましくなる2人には魅力的な雰囲気があったのですね。

姉が結婚

私の姉が12月15日に結婚することになりました。幸せなつてほしいです。

(小松さん 24歳)

●小松さんのお姉さんとご親族の皆さんご結婚おめでとうございます。この記事を見てお姉さんはきっと喜ぶと思います。末長くお幸せに。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供
①湯つ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

脚古城荘提供
②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

峰の原高原スキー場提供
③峰の原高原スキー場リフト1日券 ……4人

※スキー場の情報は25ページをご覧ください。

9月27日に旧小田切家住宅が指定されたのは？

問題 県 〇

●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 12月17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 0266-246-0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

●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		

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～)

5日(水) ブラーヴェ クリスマスコンサート
…エレクトーンとピアノによる
楽しい演奏会です。クリスマス
の雰囲気みんなで楽しみまし
よう

12日(水)～14日(金) クリスマスプレゼント作り

19日(水) クリスマス会※
…みんなで歌を歌ったり、サン
タさんからプレゼントをもらい
ましょう

★12月の「家庭児童相談員による子育て相談」

と「管理栄養士による食育相談」はお休みです。

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～17:00

12月29日(土)～1月3日(水)は休館します。

★南部・東部・北部の児童センターの開放…月曜日～土曜日10:00

～12:00(土曜日は14:00～17:00も利用できます。)水曜日は「集まり
の日」です。小学校の冬休み期間中は、学童が利用しています。

12月29日(土)～1月3日(水)は休館します。

詳細は各児童センターへお問い合わせください。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 2 4 5 - 6 5 8 8

センターに遊びに
くるお友達を紹介



きりやまがく
桐山岳くん
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	11日(火)・12日(水) 15:00～ クリスマスキャンドル を作る 19日(水) 15:45～ ゴムとびで遊ぼう!
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	5日(水) 10:30～ 足形アート(Xmas飾り) 12日(水) 11:00～ クリスマスお楽しみ会 19日(水) 11:00～ Xmas/バイオリンミニコンサート 26日(水) 10:30～ カレンダー作り
児童	6日(水) 15:45～ 認定会(トランポリン・一輪車) 17日(木) 15:30～ クリスマス工作 19日(水) 15:30～ Xmas/バイオリンミニコンサート 21日(金) 15:30～ クリスマスお楽しみ会
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	5日(水) 11:00～ クリスマスプレゼント作り※ 12日(水) 11:30～ リズム遊び 21日(金) 11:00～ クリスマス会※
児童	5日(水)～7日(金) 15:45～ クリスマス工作 19日(水) 15:45～ クリスマスおたのしみ会 26日(水) 15:45～ 認定会(トランポリン・一輪車他) 28日(金) 16:00～ センター・クリーン作戦
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	5日(水) 10:30～ クリスマスプレゼントを作ろう (要予約)※ 12日(水) 11:00～ 誕生会(10～12月)&たんぽぽの会※ 19日(水) 10:30～ クリスマス会※
児童	3日(月)～7日(金) 15:45～ クリスマス工作 13日(水) 15:00～ 認定会(トランポリン・一輪車他) 19日(水) 14:50～ かんたんピザを作ろう 26日(水) 15:45～ お楽しみ会

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。

☎ 2 4 8 - 9 0 2 3
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」
☎ 2 1 3 - 6 4 0 0
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。
☎ 0 8 0 0 - 8 0 0 - 7 2 2 3
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. 11. 1現在()内前月比
人口……………50, 876(- 22)
男 ……………24, 705(+ 9)
女 ……………26, 171(- 31)
世帯……………19, 898(+ 3)

※住民登録者数により集計

★災害情報

	10月	2018年 1～10月	昨年 同期
火災	0	19	14
死者	0	4	1
傷者	0	1	0
救急出動	197	1949	1833
交通事故	11	111	123
急病	136	1320	1157
その他	50	518	553
救助	1	17	10
交通事故	1	11	6
その他	0	6	4

★交通事故

	10月	2018年 1～10月	昨年 同期
件数	7	113	124
死者	0	1	0
傷者	8	126	141

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
☎ 2 4 5 - 1 1 1 9

Beautiful Name

ビューティフルネーム

あおき よしはる
青木 良遥 くん

(3歳9か月)



お父さん…良直さん/お母さん…亜希子さん

祖父から父へ受け継いだ「良」をこの子にも受け継ぎ、
人との繋がりを大切にして、たくさん良いことがありますよ
うに、「ずっと」良い人生でありますようにという想
いを込めて「良遥」と名付けました。

幼稚園のお友達との関わりを楽しく話してくれることが
増えてうれしく思います。これからもお友達とのウキウキ
ワクワクする時間を目いっぱい楽しんでほしいです。

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

◎三木市長がFMぜんこうじ(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 12月5日(水)午後0時15分～0時35分

情報ファイル 12月

須坂市役所 代表 ☎245-1400
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
 ホームページ 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)

お知らせ

●結婚に伴う住居費・引越費を補助します。結婚新生活支援事業補助金

対象 次の要件をすべて満たす世帯

▼2018年1月1日～2019年3月15日の間に入籍した世帯▼夫婦ともに婚姻日における年齢が34歳以下▼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、2018年1月1日～2019年3月15日
 補助額 ①③の合算額(上限30万円)
 申込・問合せ 政策推進課
 (☎248・9017)

●年末特別警戒 12月1日(土)～31日(月)

犯罪被害に遭わないためには、自分の身は自分で守ることが大切です。鍵をかけるなど、できることから始めましょう。

【車上ねらいに注意】

▼バッグや財布など、物を車内に置かないようにしましょう。
 ▼車から離れるときは必ず鍵をかけましょう。

【特殊詐欺被害に注意】

▼お金を請求するメールやハガキは詐欺かもしれませぬ。

▼一人での判断は危険です。家族や警察に相談しましょう。
 問合せ 市民課
 (☎248・9002)

●年末の交通安全運動 12月1日(土)～31日(月)

道路が凍結する季節です。時間に余裕を持ち、安全運転に努めましょう。

また、飲酒運転は犯罪です。「しない」「させない」を徹底しましょう。

暗くなると運転手から人も自転車も見えにくくなります。

▼自転車や車のライトは早めに点灯しましょう。

▼対向車・先行車がいないときはハイビームを使用しましょう。

▼自転車に乗る人や歩行者は夜光反射材や自発光材を使い、自分の存在を知らせましょう。

▼自転車事故が増えています。保険加入を検討しましょう。

問合せ 市民課
 (☎248・9002)

●支障木を無料で差し上げます

市の公園で支障となった松や竹などの木材を取りに来られる方に無料で差し上げます。

問合せ (株)JTB松本支店(☎0263-35-3315)

期限 12月27日(木)
 ところ 臥竜公園南側駐車場(看護学校北側)
 問合せ まちづくり課
 (☎248・9007)

●峰の原高原スキー場は 12月22日(土)オープン

峰の原高原スキー場は、ご来場した方が笑顔で楽しめる「ファミリエンターテインメントパーク」を目指しています。※オープンは天候により変更する場合があります。

問合せ 峰の原高原スキー場
 (☎0268・74・2561)

【リフト割引券を配布します】

対象 市内在住の小・中学生とその保護者
 割引額 ▼小・中学生…金額(1日分)▼保護者(大人)…1000円(1日分)

配布予定 12月中旬に市内の各小・中学校から配布します。

※市外に通う小・中学生には自宅に郵送します。

利用期間 スキー場オープン日～2019年3月24日(日)

※利用上限枚数により、期間中でも利用を締め切ります。

利用方法 リフト券売場へ割引券を提出してください。

問合せ 生涯学習スポーツ課
 (☎248・2020)

広告欄

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

クリスマスにちなみ美味しいお菓子ををつくり、一足早めにクリスマス気分を楽しもう。お子様の上履き・エプロン等をご持参ください。

Maria
 Kodomoen

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



参加費無料

出席希望の方はマリアこども園までご連絡ください。

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

◎平成30年北海道胆振東部地震災害義援金を2019年3月31日(日)まで受け付けています。 問合せ 福祉課 (0248-9003)

●固定資産税のお知らせ

【2018年中に家屋を新築・増築した方、取り壊した方】
家屋の固定資産税は、毎年1月1日の所有者に課税されます。

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

また、未登記の家屋を取り壊した場合は、必ず税務課に届け出をしてください。
登記をしてある家屋を取り壊した場合は、法務局に滅失登記の申請をしてください。

【2018年中に土地や家屋の所有者が死亡した場合】

死亡した方が須坂市の土地や家屋の所有者の場合、税務課で相続人代表者指定などの手続きをする必要があります。まだ手続きが済んでいない相続人の方は、お問い合わせください。

【償却資産の申告は2019年1月31日までに】
償却資産とは、工場・事務所・商店などを経営している方や駐車場・アパートなどを貸し付けている方、農業をし

ている方が、事業のために用いている構築物や工具・備品などのことです。
償却資産は土地や家屋と同様に固定資産税として課税されます。

対象 2019年1月1日現在、市内に所在する償却資産を所有する方

申告期間 2019年1月4日(金)～31日(木)
申告・問合せ 税務課 (0248-9001)

●消防団歳末特別警戒

12月26日(水)～30日(日)

須坂市消防団では、歳末の火災や事故の防止、災害の早期発見のため、警鐘や拍子木を鳴らして巡回するなど特別警戒を行います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。
問合せ 消防本部総務課 (0245-4100)

●ホームタンクからの流出防止

ホームタンクからの流出事故のほとんどは、ホームタンクからポリ容器に灯油を小分け中にその場を離れてしまうことが原因です。
次の点に注意し、流出事故

を未然に防止しましょう。
▼ホームタンクの固定状況を確認しましょう。
▼配管などに腐食や亀裂がないか確認しましょう。
▼定期的にホームタンクの残量を確認しましょう。

▼ポリ容器に小分け中は、絶対にその場を離れないようにしましょう。
▼ポリ容器に小分けした後は、バルブを完全に閉めましょう。
問合せ 消防本部予防課 (0245-4200)

●国民健康保険加入者で医療費控除の申告をする方は高額療養費の申請をしてください

医療費の自己負担額が高額になったとき、申請により高額療養費が支給される場合があります。該当すると思われる方は、確定申告で医療費控除の申告をする前に、健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)で高額療養費の申請をしてください。

持ち物 ▼医療費の領収証(申請後に返却します) ▼世帯主のはんこ ▼振込口座番号がわかるもの(通帳など)
※高額療養費の詳細は、保険証更新時に同封したパンフレ

●地震への備えをしましょう

長野県北部を震源とする地震が頻発し、須坂市役所に設置している震度計に感知しない揺れを含め、須坂市でも地震が頻発しています。
「揺れ」を感じたら、まずは身を守る行動をとりましょう。その後、テレビやラジオ、インターネットなどで情報を確認してください。特に、気象庁ホームページ(以下:www.jma.go.jp/jp/quake/)では詳細な内容が確認できます。いざというときに備え、非常持ち出し品の準備や避難場所の確認などしておきましょう。
問合せ 総務課 (0248-9000)

●小型有害獣用捕獲おりを無料で貸し出しています



ハクビシンなどの小型有害獣用捕獲おりは、自分の農地や自宅へ設置する場合に限り、狩猟免許が不要となります。希望される方は捕獲許可と

●水道の凍結にご注意ください

給水装置(メーター含む)は個人の財産です。水道管の凍結防止のため、次のことを行いましょう。
▼保温材を巻きつけたり、電熱帯などの凍結防止ヒーターを使用する。
▼メーターボックス内に保温材を入れる。
※水道管が破裂した場合は、市の指定給水装置工事業者に連絡・相談してください。
※費用は自己負担です。

【メーターボックス周辺の除雪などにご協力ください】
メーターボックスの周辺に、車や物があると、料金算定のための検針ができません。また漏水などの発見が遅れる場合があります。

メーターボックス上の車や物の移動、除雪のご協力をお願いいたします。
問合せ 営業課 (0248-9012)

●**がん検診を無料クーポン券で受診しましょう**

無料クーポン券により子宮頸がん検診と乳がん検診を無料で受けることができます。まだ受診していない方は、この機会にぜひ受診しましょう。

※予約が必要な医療機関があります。事前に医療機関へお問い合わせください。期間終了間際は混雑が予想されます。早めに受診してください。

受診期限 2019年1月31日(木)

対象 ▼子宮頸がん：平成9年4月2日生～平成10年4月1日生 ▼乳がん：昭和52年4月1日生～昭和53年4月2日生

※対象者には、7月中に無料クーポン券を送付済みです。問合せ 健康づくり課 (0248-9018)

●**「国の教育ローン」の案内**

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

お子さん1人につき350万円以内を固定金利(年1.78%)で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができま

※固定金利は2018年11月12日現在のものです。問合せ 日本政策金融公庫長野支店国民生活事業 (0233-2141)

募 集

●**市役所職員(初級・身体障がい者一般事務)募集**

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。

募集人員 若干人
受験資格 高校卒業程度の学力を有し、次のすべての要件を満たす方

▼昭和53年4月2日～平成13年4月1日生まれ
▼1級～6級の身体障害者手帳の交付を受けている
▼介助者なしに職務を遂行できる

▼採用試験で、活字印刷文による出題に対応できる
申込方法 総務課にある試験申込書に必要事項を記入し、持参または郵送で提出してください。

※申込書を郵送で請求する場合は、返信用封筒(A4サイズ)が入るものに120円切手

貼つて)を同封してください。※市ホームページからもダウンロードできます。受付期間 12月3日(月)～21日(金) ※郵送の場合は21日(金)の消印有効。

1次試験 2019年1月20日(日)(筆記試験・適性検査・作文)
2次試験 1次試験の合格者に通知(個別面接・集団討議)
申込・問合せ 総務課 (0248-9000)

●**「駒澤嘉須坂生涯学習振興基金」助成団体募集**

生涯学習を実践している団体や個人に対し、活動費用の一部を助成します。

対象 学んだ成果を豊かな地域づくりに生かし、貢献している団体または個人の活動 ※次に該当するものは対象外

▼国・県・市の補助やほかの代替措置を受けるもの ▼趣味や自己啓発が目的のもの
申込方法 生涯学習スポーツ課(市役所東庁舎1階)にある申込書に必要事項を記入し提出してください。

※募集チラシは▼各地域公民館▼博物館▼図書館▼メセナホール▼創造の家にあります。
申込期間 12月3日(月)～2019年2月15日(金)(必着)

※助成は審査後、2019年4月下旬ごろを予定しています。申込・問合せ 生涯学習スポーツ課(0248-9027)

●**「上下水道使用量のお知らせ」への掲載広告を募集**

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

市内約1万9800世帯へ2カ月に1回配布します。掲載期間 2019年4月検針～2020年3月検針分(1年間)

内容 ▼広告枠：縦20mm×横70mm ▼文字数：60文字以内
広告掲載料 年12万円(消費税別)

申込方法 営業課窓口にある「須坂市水道事業有料広告掲載申込書」に必要事項を記入し、営業課まで持参または郵送してください。

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。
募集期間 12月3日(月)～14日(金)(必着)

※応募多数の場合は、抽選になります。
申込・問合せ 営業課 (0248-9012)

◎平成30年7月豪雨災害義援金を12月31日(月)まで受け付けています。問合せ 福祉課 (0248-9003)



広告欄

マリアこども園 ヨガサークル マリアヨガのお知らせ

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味し、心と体が繋がっている状態のことです。ヨガを通して心身の緊張をほぐして、多忙な子育ての合間に心と体のリフレッシュしませんか。

開催日 毎週木曜日 10:00～11:00 ホームページにて開催日をご確認ください。
持ち物 ヨガマット (なければ大判のバスタオル)・ハンドタオル
会場 マリアこども園 分園2F

講師 丸山 佑里先生 (NPO 法人ながの健康サポートセンター)
私も二児の母親で毎日育児に奮闘しています。このヨガサークルで心と体をリフレッシュして、普段の生活の活力にしていきたいと思います！

参加費 500円

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(株)ホープ長野営業所へ (050-5838-2344)

◎平成28年熊本地震災災害義援金を2019年3月31日(日)まで受け付けています。問合せ 福祉課(☎248-9003)

●スマイル・ママ・フェスタ in 須坂ボランティアスタッフ募集



子育て世代のママたちの手で、親子で楽しみ交流できるイベントの企画・運営に関わるボランティアスタッフを募集します。イベントと一緒に盛り上げてみませんか。

対象 市内在住または市内で活動していて、2019年6月1日(土)にスタッフとして参加できる方

申込方法 市ホームページから申込書をダウンロードして提出してください。

申込期限 12月20日(木) 申込・問合せ スマイル・ママ・フェスタin須坂実行委員会事務局(男女共同参画課)

(☎248-9034)

●カレンダー・手帳の募集と無料配布を行います

家庭・事業所などで余っている2019年のカレンダーや手帳を集め、無料で配布します。

募集期間 12月10日(月)～2019年1月4日(金)

※土・日曜日、祝日、12月29日(土)～1月3日(木)を除く。

募集窓口 須坂商工会議所

午前8時30分～午後5時15分 ※入口に設置してある箱に入れてください。

配布日時 2019年1月5日(土)午前9時～正午(先着順) ※無くなり次第終了

配布場所 須坂商工会議所 問合せ 須坂商工会議所 (☎245-0031)

●イルミネーションの寄付のお願い

期間限定で河東線記念公園内をイルミネーションで飾ることを計画しています。不要になったイルミネーションを無償で提供してください。

募集期間 12月14日(金) 提供先・問合せ 河東線記念公園運営協議会事務局(まちづくり課)(☎248-9007)

●PTA音楽祭30周年記念合唱団メンバー募集

平成2年から始まったPTA音楽祭は来年で30周年を迎えます。30周年を記念して「PTA音楽祭30周年記念合唱団」を結成し、来年のPTA音楽祭(2019年11月9日(土))に参加する企画記念合唱団のメンバーを募集します。

対象 過去30年間の須坂市、小布施町、高山村の小・中・支援学校のPTAコーラスに参加した方

練習 ▼2019年4月～8月(月1回) ▼9月～第30回 PTA音楽祭(月2回)

申込方法 応募専用フォーム (https://bit.ly/2PPanel) からお申込みください。下記のQRコードにアクセス



※電話またはFAXもしくはEメールからお申し込みできます。

申込期限 12月31日(月) 問合せ 学校教育課(☎248-9010) FAX 248-8825

Eメール pta2019chorus@gmail.com

行事・催し

●12月4日～10日は「第70回人権週間」です

「みんなで築こう人権の世紀」を考えよう相手の気持ち、未来へつなげよう違いを認め合う心」を重点目標に掲げ啓発活動を行います。「よる人権パネルの展示や」

「人権パネル」

とき 12月1日(土)～14日(金) ところ 須坂駅前ビルシルキ(2階)

入場料 無料 問合せ 人権交流センター (☎245-0909)

●明るい選挙啓発ポスター展

小・中学生の応募作品125点を展示します。

とき 12月7日(金)～24日(月) 午前9時～午後5時 ところ 須坂駅前ビルシルキ(2階)

問合せ 選挙管理委員会 (☎248-9022)

●サンタさんの靴下を作るう!

とき 12月9日(日)午後2時～4時

内容 クリスマスプレゼントを入れる、サンタさんの人形付きの大きな靴下を作ります。

参加費 500円(要予約) ※高校生以上は入館料300円が別途かかります。

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245-2340)

あったかいお部屋を **ひと部屋**からつくれます!

「一部屋だけできる?」「とにかくあったかくしたい」
 ご希望に応じて適材適所な断熱強化をご提案します
 確かな技術と安心の施工で暖かく快適に!
 まずはお気軽にご相談下さい。

株式会社 **サンワシステム**
 塩川オフィス: 須坂市塩川503-12

寒い信州を あったかく暮らしたい
 ☎0120-207-117

広告の問い合わせは ㈱ホープ長野営業所へ (☎050-5838-2344)

●食物アレルギーに関する
研修会

学校給食センターでは、文部科学省の指針に沿って、食育の観点を重視し、食物アレルギーを有する児童生徒を見守り、食べ物を選択する力を育てていくための体制を作っています。

食物アレルギーの現状を「学び」適切な対応のために、研修会を開催します。どなたでもご参加できます。

とき 12月14日(金)午後2時

30分〜4時40分

ところ メセナホール(大ホール)

講演 「学校における食物アレルギー」とアナフィラキシー対応」

講師 今井孝成さん(▼昭和大学医学部小児科学講座准教授▼昭和大学病院小児医療センターセンター長)

問合せ ▼学校教育課(☎248-9010) ▼学校給食センター(☎246-2104)

●人権啓発DVD上映会

とき 12月18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 ▼「老いを生

きる〜今日もどこかで高齢者のサインが〜」:35分▼「日常の人権I(女性・子ども・高齢者)」:34分

問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●認知症高齢者の家族のつらい

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

とき 12月14日(金)午後1時

30分〜3時30分

ところ 中央公民館(2階)

対象 認知症高齢者の介護者など

参加費 無料

問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●料理交流会

手打ちそばを作って試食しながら交流しませんか。

とき 12月18日(火)午前9時

30分〜午後0時30分

ところ 人権交流センター

参加費 200円

対象 市内在住の方

定員 10人(申込順)

申込期間 12月3日(月)〜10日(月)

申込・問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●動物園イベント



【冬至イベント】

とき 12月22日(土)
内容 カピバラ温泉のゆず湯ほか、動物へ冬至にちなんだ野菜をプレゼント(エサやり体験あり)します。

【メリークリスマスZOO】

とき 12月22日(土)〜24日(月)
内容 ▼サンタからのプレゼント▼クリスマスリース工作教室▼トナカイと写真を撮ろう

【動物園でハッピーニューイヤー】
おみくじを引いて、新年の運だめしをしましょう。すてきな景品が当たります。

とき 2019年1月1日(火)〜3日(木)午前10時〜午後3時(入園は午後2時30分まで)

【動物たちに年賀状を送ろう】
動物園にいる好きな動物に年賀状を送ってください。

抽選で1000人の方に動物園入園券付きの「写真付年賀状」が届きます。年賀状は、動物園内「フレンZOO」やSNSで紹介します。

募集期間 12月15日(土)〜2019年1月15日(火)

送付先 〒382-0028 須坂市臥竜二丁目4番8号

須坂市動物園

【年末休園日のお知らせ】

12月29日(土)〜31日(月)は休園日です。

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎245-1770)

●復活「須坂藩 時の鐘」
を突いて新年を迎えよう

時の鐘を突いて、新年を祝います。

とき 2019年1月1日(火)午前0時〜午前1時30分

ところ 奥田神社(常盤町)
※事前申し込みは不要

問合せ 奥田神社(☎245-1876)

●第20回市内小学生版画展
アトリ作品展

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

とき 2019年1月4日(金)〜27日(日)(1月9日(水)・16日(水)・23日(水)を除く)

ところ 須坂版画美術館
入場料 無料

【休館日のお知らせ】

12月26日(水)〜2019年1月3日(木)は休館します。

問合せ 須坂版画美術館(☎248-6633)

広告欄

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ頼んでもいいかわからない・・・どんなことでもお気軽にご相談ください！

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**

☎0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

まずは
お問合せ
ください！

SANWA HOUSE

サンワハウス

家づくり
リフォーム
土地さがし

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

◎2017年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品…助け合い 優しい連鎖 つないでく 墨坂中3年 松本悠生

●福井敬一絵画展
「旅先の風景」

須坂市にゆかりの深い画家・福井敬一の絵画展を開催しています。北海道のペンケ沼、宮崎県の青島、ギリシヤのクレタ島など、作者が旅した国内外の風景作品を中心に展示しています。

期 限 2019年4月14日(日)
と ころ 須坂駅前ビルシルキ
ー(2階アートギャラリー)
入 場 料 無料
問 合 せ 生涯学習スポーツ課
(☎248-9027)

講座・教室

●人権問題学習会



と き 12月8日(土)午後7時
〜8時30分
と ころ 本郷人権ふれあいセ
ンター

講 演 「水平社宣言について
II」
講 師 篠塚勉さん
問 合 せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

●うつ病の方の家族教室

と き 12月11日(火)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な
ど家族同士で話し、一緒に学
んでみませんか。

講 話 「認知行動療法のス
スメ」現実的でしなやかな考
え方になるために
講 師 福家知則さん(長野松
代総合病院、心療内科・精神科
部長)

対 象 ▼うつ病の方▼その
家族
参加費 無料

※参加希望の方は、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。お気軽にお
問い合わせください。
申 込 ・ 問 合 せ 保健センター
(☎248-9023)

●介護教室

お手軽にできるアロマ足浴
やフットマッサージを体験し
て、アロマの効能(風邪予防な
ど)に関して学んでみませんか。
と き 12月13日(木)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 「アロマ足浴で心も体
もあたたまりませんか」

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)

持 ち 物 フェイスタオル
参加費 無料
対 象 ▼テーマに関心にあ
る方▼家族を介護している方
申 込 期 限 12月11日(火)
申 込 ・ 問 合 せ 須坂やすらぎ
の園
(☎246-6883)

●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。どなたもお気軽
にご参加ください。
と き 12月13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 ▼発達段階の理
解(発達症とのかかわり)：午
後4時〜5時▼枠組みを変え
てみる：午後5時〜6時
講 師 飯田俊穂さん(NP
O 法人長野県子どもサポート
センター所長)

参加費 無料
※講演終了後、講師による個
別相談会がありますので、12

月7日(金)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)

●高齢者健康教室公開講座

自宅で行える転倒予防体操
や認知症予防に関するコツを
学び、みんなで楽しく頭も体
も動かしましょう。
と き 12月20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 市内在住で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)

リサイクル情報

《差し上げます》
▼シルバーカー▼双子用ベビ
ーカー▼竹の鳥かご▼レコー
ド(映画音楽大全集LP版5枚
組)▼セミダブルベッド(マッ
トレス付き)

【差し上げます】の申込期限
と抽選日
申 込 期 限 12月11日(火)

善意の窓口

《寄附》
▼子どもの健全育成のため(現
金)：NPO法人空き家ものが
たり様

●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	7戸 3DKB	○末広603号	3LDKY
○境沢	3戸 3KB	家賃	75,000円
○屋部	1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
○旭ヶ丘	1戸 2KY	※Y…浴槽あり	B…浴槽なし
募集期間	12月3日(月)〜11日(火)	抽選日時	12月14日(金)午前9時
問 合 せ	まちづくり課(☎248-9007)		

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……我が家の10大ニュースで、家族の歩みと成長を振り返ろう

日曜・祝日の当番薬局

12月2日(日) クスリのアオキ墨坂
 12月9日(日) モリキ須坂墨坂
 12月16日(日) クスリのアオキ旭ヶ丘・わかば
 12月23日(日) モリキ小布施
 12月24日(祝) まつの木
 12月30日(日) アイリス
 12月31日(月) アキヤマ・オリジン
 1月1日(祝) さくら・モリキ小布施
 1月2日(水) オオクマ・蔵の町
 1月3日(木) 小布施・立町中央
 ※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は16日(第3日曜日)と12月31日(月)～1月3日(木)を除き、営業します。

税金などの納期限

納期限・口座振替日
12月25日(火)

固定資産税・都市計画税…3期
 国民健康保険税(普通徴収)…6期
 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…6期
 介護保険料(普通徴収)…9期

- ◆納期限内の納付をお願いします。
 - ◆便利な口座振替をご利用ください。
 - ◆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、2019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。

12月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3か月児健康診査	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
	1/18(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年9月1日～9月15日生 平成30年9月16日～9月30日生
1歳児健康相談	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
	1/22(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年12月14日～12月31日生 平成30年1月1日～1月15日生
1歳6か月児健康診査	21(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年5月17日～5月31日生 平成29年6月1日～6月21日生
2歳児健康相談	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
	1/15(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年12月4日～12月17日生 平成28年12月18日～12月31日生
3歳児健康診査	18(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成27年11月20日～12月4日生 平成27年12月5日～12月18日生
もぐもぐ離乳食講座	20(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成30年6月1日～6月15日生 平成30年6月16日～6月30日生
かみかみ離乳食講座	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
	1/11(金)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成30年4月1日～4月15日生 平成30年4月16日～4月30日生

※持ち物は各戸に配布している「健康カレンダー」をご覧ください。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10月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月～9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月(5歳)の前日まで
平成30年9月生	四種混合1期初回	生後3か月～90か月(7歳半)の前日まで
平成30年7月生	B C G	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月～8か月の前日)
平成29年12月生	麻疹・風しん1期	生後12か月～24か月(2歳)の前日まで
	水痘	生後12か月～36か月(3歳)の前日まで
平成27年12月生	日本脳炎1期初回	生後6か月～90か月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成21年12月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成19年12月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

【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)

広告欄

「広報須坂」に広告を掲載しませんか?

広告

須坂市内
19,700部発行!!

地域に根ざした
情報発信

約1.9万部発行による
知名度向上

自治体発行の
**信頼度の高い
 広報媒体**

お問い合わせは ☎ **092-716-1401**

他エリア自治体広告もお任せください!

株式会社ホープ 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5MG薬院ビル7F
 東京証券取引所マザーズ市場 福岡証券取引所Q-Board市場 財源確保 検索

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838234)

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

豊丘地区町民が交流

豊丘3町合同ふれあいまつり実行委員会

10月8日(月・祝)、豊丘小学校グラウンドに豊丘町と豊丘上町、大日向町の皆さん約500人が集まり、秋晴れの下、ふれあいまつりを楽しみました。

実行委員会会長(豊丘町区長)の金澤清さんは「3町の皆さんの絆が、より一層深まるよう1日を過ごしましょう」とあいさつし、須坂エクササイズで体をほぐし、豊丘小学校音楽クラブ26人による「フアンファーレ」やってみよう」の2曲で、ふれあいまつりが元気に始まりました。

子どもたちが元気に活躍

グラウンド周辺では、とん汁やニラせんべいのふるまい、豊丘小学校6年生児童による「未来カンパニー」や協賛企業の出店も並びました。



▲来場者との会話が弾みました

来場者はお目当ての品々を買求め、子どもたちとの会話や交流を楽しみました。校舎前では地域公民館事業「豊丘抹茶教室 お茶ごっこ」を受講している小学生たちが一つ一つ丁寧にお茶をたて、参加者にふるまいました。

また、グラウンドでは子どもたちによるミニマラソンや玉入れ競技が行われ、観戦した大人は子どもたちの活躍に大きな拍手を送り、目を細めていました。

はしご車にドキドキ

今年のメインイベントは、消防署の協力による「はしご車乗車体験」です。見ることはあっても乗ることはほとんどない「はしご車」に大人も子どももドキドキ・ワクワクです。消防署職員が体験者に安全装置を付け、参加者と同じ乗し、いざ上空へ。はしごが

ゆっくりゆっくりと上空へのびていきます。高さへの恐怖心はありますが、日常感じることのできない景色を体験者は満喫していました。体験した5歳の女の子は「どんだんあがっていくのが楽しかった。高いところから見た景色はとてもきれい」と笑顔で話してくれました。



▲はしご車に乗ってドキドキ・ワクワク

最後は参加者全員でビンゴ大会が行われ、ねらい通りの景品がもらえた方やそうでなかった方も1日を楽しく過ごし、「とん汁がおいしかった」「お茶ごっこが楽しかった」と笑顔でグラウンドを後にしていました。

金澤実行委員会会長は「天候に恵まれ、大勢の地域の皆さんに参加してもらえてよかった。これを機会に3町の交流の輪がより深まってくれるとうれしい」と話されました。

がりがん山

38秒15で銀、38秒35で4位、37秒60で銀。これは直近3回のオリンピック陸上競技・男子4×100mリレーの日本代表チームの成績。特に2016年のリオで銀メダルに輝いた37秒60は現在の世界ランキング第4位でアジア記録だ。短距離強豪国で100m9秒台の選手をそろえた相手に対し、現在日本は9秒台の選手は1人。対等または対等以上に戦えるのはバトンパスの技術だ▼バトンパスはリレーゾーン(20m以内)において行わなければならないが、ここをオーバーすると失格。バトンを受ける選手がスタートし加速してからバトンを受けると減速を抑えてバトンパスできるが、それにはできるだけリレーゾーンをいっぱいにする必要がある。ただ、オーバーゾーンで失格となる確率も高くなり、練習の積み重ねとチームワークが必要だ。この点で日本は諸外国チームよりも優れている▼バトンパスをさらに磨き、そして個々の走力を高める努力も必要だ。再来年の東京五輪が楽しみである▼私たちの日常におけるバトンパス(引継ぎなど)もスムーズに行いたいものだ。

楽しく賢く節約を

すざか女性未来館

9月26日(水)と10月3日(水)、17日(水)にすざか女性未来館と中央公民館で講師に須坂友の会の皆さんを迎え、電気やガスを節約できる調理グッズ「なべ帽子」を使った講座を開きました。

震災をきっかけに

2011年の東日本大震災以降、水害や台風などの自然被害が続き、電気やガスなどの大切さを感じます。

日頃から、資源を有効活用していくことの大切さを感じ、使わない電化製品のコンセントを抜くなど節約に努めますが、「これ以上何を節約をしたらいいか」と悩む声があります。そこで、「須坂友の会」が進めている「なべ帽子」を使った料理を学びました。

エコ料理に挑戦

「なべ帽子」は、ガスなどで短時間加熱した後、鍋にかぶせて保温する調理グッズです。

9月26日には11人が参加し、「紅茶豚(煮豚)」をメインに、野菜たっぷりのポタージュとプリンを作りました。



▲節約できて、おいしく出来上がりました

オリジナル「なべ帽子」

エネルギーの節約と家事の

通常、2時間以上煮込んで作る紅茶豚は、「なべ帽子」を使うと、15分加熱した後、なべ帽子をかぶせて40分待つだけで出来上がり。

参加者から「ガスの加熱時間が15分だけなので光熱費の節約になり、さらに調理時間も短縮できて一石二鳥。なべ帽子を自分でも作ってみたい」などの感想があり、なべ帽子への関心が高まりました。



▲オリジナル「なべ帽子」

講師からのメッセージ

ほくほくの煮込み料理を作るときは、皆さんもなべ帽子を活用してみてください。固まり肉やごろごろ野菜も加熱時間の短縮でエネルギーの節約と調理時間の有効活用にもつながります。楽しく節約してみませんか。

短縮に活用できる「なべ帽子」を学び、10月3日と17日の2日間で10人が「なべ帽子」を作りました。自分だけの「なべ帽子」を作った参加者は「織り目もしっかり合わせたり、縫い目の始末を丁寧にした」などのコツが必要でしたが、楽しく作ることができてよかった。早速、これを使って料理をした」と話していました。

シリーズ わが町わが公民館 相森町 相杜神社 例大祭

守り継ぐ思い

1年の豊作に感謝する例大祭が10月20日(土)と21日(日)の2日間にかけて相森町の相杜神社で行われました。また、同日には、相杜神社の隣の公民館で相森町文化祭も行われ、大勢の区民でにぎわいました。

20日夜、神楽が町内を巡行した後、本殿前の舞台上に氏子や区民が集まりました。舞台では、相森町神楽保存会の皆さんによる神楽が奉納され、今年1年の豊作に感謝する例大祭が行われました。翌21日は神楽が町内を巡行し、途中、蚕神と水神へも神楽を奉納しました。氏子総代の中尾敬二さんは「相杜神社は相森町だけで保存しているため大変なことが多い。しかし、相杜神社と伝統行事を守り続け、次の世代へつなげて行きたい」と話されました。

次世代の子どもたちへ

21日朝、子どもみこしが町

内を巡行します。参加する子どもたち約40人が相杜神社境内に集まりました。巡行前に、境内中央に設けられた舞台上、「相森町神楽保存会」の皆さんによる「平舞」が奉納されました。舞台上に集まった子どもたちは「どうやって動いているの」「やっぱり中に人がいたんだ」と獅子舞に興味津々でした。神楽保存会会長の越一雄さんは「登録会員は30人ですが、実動会員は約15人です。多くは50代で、若手が少ない。まずは神楽や伝統行事を知ってもらうことが大切です。今日のように相森町の神楽を子どもたちやその親に見てもらい、神楽の良さや伝統をつなげていきたい」と今後も区と一緒に取り組んでいきたいとの思いを話されました。



▲獅子舞に興味津々の子どもたち



須坂市中央公民館

学ぶ 市民学園公開講演会
山頭火の須坂

堀井正子さんは、市民学園で講演されるのは今回で12回目です。

種田山頭火の俳句に触れながら、彼を取り巻く人々との温かな交流の世界を味わってみませんか。

とき 12月15日(土)
午後2時～3時30分

ところ 中央公民館

講師 堀井正子さん
(文学研究家)

入場料 無料

問合せ ☎245・1598

学ぶ エンディングノート
すぎかマイ・ノート
活用講座

元気な時に意思表示をして、自分らしく生きてみませんか。

とき 12月22日(土)

午後1時30分～3時

ところ 中央公民館

講師 宮原則子さん

体験 仁礼コミュニティセンター
しめ縄体験教室

手作りのしめ縄で、新年を迎えてみませんか。

とき 12月16日(日)
午前9時～正午

ところ 仁礼コミュニティセンター

内容 しめ縄の編み方、「おんべ」の切り方

講師 中島伸由さん

参加費 1対300円

持ち物 仕上げ時にわらを切るはさみ

定員 20人

申込開始 12月3日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

共催 仁礼町公民館

問合せ ☎245・8118

体験 豊洲地域公民館
ツールペイント教室

アクリル絵の具を使って、カードにクリスマスリースの絵を描き、フォトスタンドにします。

とき 12月15日(土)
午前9時～11時30分

ところ 豊洲地域公民館

講師 丸山志保さん
(シヤパンカントリアー
アート協会認定講師)

参加費 500円

持ち物 アームカバー、エプロン

定員 15人

申込開始 12月3日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎246・3232



参加費 無料
持ち物 すぎかマイ・ノート、筆記用具

※1冊300円で販売します。
問合せ ☎245・1598

植え教室に参加しませんか。
とき 12月19日(水)
午前9時～11時30分

講師 田邊花弁園
田邊恵徳さん

参加費 3000円

持ち物 エプロン、軍手

定員 20人

申込開始 12月3日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎245・8118

平成31年 須坂市成人式

新成人の皆さん、おめでとうございます。

須坂市・須坂市教育委員会では、新成人の前途をお祝いするため、平成31年の成人式を行います。

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

当日は、友人同士お誘いあわせのうえ大勢の方のご出席をお待ちしています。

とき 平成31年1月13日(日) 午後2時20分～4時

ところ メセナホール

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

※アトラクション終了後、午後5時まで式に出席された恩師と交流ができます。

駐車場 混み合いますので、できるだけ乗り合わせて、お早めにおでかけください。

お願い 飲酒されての入場、および飲食物のホールへの持ち込みはできません。

その他 成人式の様子をDVDにして、2月下旬以降に1,000円で頒布します。
ご希望の方は中央公民館までご連絡ください。

問合せ 中央公民館 ☎245 - 1598

対象 平成10年4月2日～平成11年4月1日

生まれで本人または家族が市内在住の方

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



日野地域公民館

体験
お正月用
盛花アレンジメント
講座

お正月に自分でアレンジしたお花を飾ってみませんか。

とき 12月27日(木)
午後2時～4時

ところ 日野地域公民館

講師 古平静子さん

参加費 1800円(材料費込)

持ち物 花はさみ(お持ちの方)

定員 15人

申込開始 12月3日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎246・2274

日滝地域公民館

体験
お正月の
アレンジフラワー講座

和紙でラッピングした華やかなお正月用のフラワーアレンジメントです。

とき 12月27日(木)
午後1時30分～3時

ところ 日滝地域公民館

講師 安野悦子さん

参加費 2500円(材料費)

持ち物 花はさみ、ものさし、筆記用具

定員 15人
申込期限 12月20日(木)

※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ ☎248・1686

高甫地域公民館

体験
北信流(観世流)講座

「北信流」を学びませんか。

とき 12月13日(木)、20日(木)、平成31年

1月8日(火)、22日(火)、2月5日(火)、19日(火)、3月5日(火)、19日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ 高甫地域公民館

講師 村石武志さん

参加費 500円(資料代)

申込締切 12月7日(金)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎248・1925

お詫びして訂正します

11月1日発行の31ページ
すぎか女性未来館だより「クリスマス料理を作ってみよう」掲載の講師の氏名に誤りがありました。

正しくは「山岸啓佐義さん」です。

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年賀状講座 (宛名作成) <全2回>	12月12日(水)・13日(木) 午前10時～正午	10人 500円	12月10日(月)	中央公民館 ☎245-1598
②フォトブック作成講座 <全5回>	平成31年1月15日(火)～21日(月) 午後2時～4時 ※平日のみの開催	10人 500円	平成31年1月10日(木)	

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

中央公民館からのお知らせ

施設が使用できません
床のクリーニングを行うため、次のとおり施設の一部が使用できません。

とき 12月27日(木)～28日(金)
※西館は使用できます。

年末年始の休館のお知らせ

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

【休館期間】

12月29日(土)～平成31年1月3日(木)

問合せ ☎245・1598

社会教育団体からのお知らせ

イベント
須坂市文化芸術協会主催
第9回子どもわくわくフェスティバル

芸術文化を担う子どもたちが練習の成果を発表します。また、作品展示もあります。

とき 12月9日(日)

【展示】正午～午後4時

【舞台】

午後1時30分～4時

ところ メセナホール

小ホールホワイエ

および小ホール

問合せ ☎245・1380 (花房)

参加募集
キムチづくり講座

とき 12月16日(日)

午前10時～正午

ところ すぎか女性未来館

料理実習室(2階)

参加費 800円(白菜は別)

講師 中尾照美さん

(よつと蔵い)

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

定員 10人

申込期限 12月7日(金)

問合せ ☎245・8996 (中尾)

※すぎか女性未来館だより12月号はお休みです。次回1月号をお楽しみに!!

生涯学習推進センター
だん たりー
よりの



No.226
スザッピー

「高甫地区・古墳の里巡り」
まなびー号からの報告

できない本殿内も見学できなかった。

高甫地域の古墳

今秋新設した「高甫地区・古墳の里巡り」を10月14日(日)に実施し、21人が参加しました。インストラクターの石田秀明さんと田所とみ枝さん、佐藤政世さんの案内で、霧原大元神社や八丁鎧塚古墳、二十三夜塔、大廣院、光明寺などを巡りました。

霧原大元神社

本殿と拝殿は、大工棟梁の亀原和太四郎嘉照作といわれる素晴らしい彫刻が施されています。この日は、秋祭り例大祭が行われ普段は見ることが



▲霧原大元神社で説明を聞く参加者



▲展望台から八丁鎧塚古墳群を学ぶ

大廣院と光明寺

大廣院の観音堂や十六羅漢の欄間、光明寺の但唱上人作の雨乞地藏立像などの貴重な文化財の説明に、参加者は熱心に耳を傾けていました。

参加者の感想

- ・ 普段見ることができない所を見て良かった。
- ・ 古墳群の事をもっと多くの人に知ってほしいと思う。
- ・ インストラクターの知識の深さに感銘した。

今後に向けて

インストラクターの皆さんは事前学習を行い、毎回限られた時間で説明できるように知恵を絞っています。今年度のまなびー号は、「須坂産フルーツを使った製造工場見学(11月2日に実施)」をもってすべて終了しましたが、来年度もインストラクターの皆さんが「ふるさと須坂」をご案内しますの、ご参加ください。

書き初めをしよう！
参加者募集

みんなと一緒に中央公民館の広いホールで伝統行事の書き初めをしましょう。

とき 平成31年1月4日(金) 午前10時～正午
受付 午前9時30分～
ところ 中央公民館
ホール(3階)

講師 田中義人さん
参加費 無料
持ち物 学校で配布された手本、書初め用紙、書道道具一式
対象 小学生、中学生
主催 生涯学習推進員会
中央分会
問合せ ☎214・6086
(生涯学習推進センター)

生涯学習推進員が取材しました

ファミリィバンド おたまじゃくし

今回は、「ファミリィバンドおたまじゃくし」は、子育て中のお母さんバンドです。2012年に学生時代から吹奏楽をしていたメンバーが長野市で結成させました。結成当初は長野市を中心に活動してきましたが、2年前に須高支部を立ち上げ、旭ヶ丘ふれあいプラザで水曜日を中心に月2～3回練習しています。ホルンやフルート、クラリネットなど多彩な楽器が、すてきなハーモニーを奏でています。

子どもを連れての訪問演奏会を、須坂庄や臥竜の里、子育て支援センターなどで行ってきました。

お母さんたちは「子育てのことを相談し合ったり子ども同士のつながりもできたりと、とても楽しく活動できています。子どもの笑顔も届けられる演奏会をこれからも続けていきたい」と笑顔で話されました。

取材を通して、子育てをしながら演奏活動が続けていることは、とても素晴らしいと思いました。楽器を奏でるお母さん方は若々しく、何よりも演奏をしているお母さんのそばで子どもたちが静かに絵かきをしている姿が愛らしく印象的でした。これからも親子で楽しく活動していただきたいと思います。



▲笑顔で練習している様子

(生涯学習推進員会)
旭ヶ丘・豊洲・日野支部
山崎 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
12月28日(金)～2019年1月3日

3・10・17・25・28日(1月3日)

Fax 2445
Tel 2445
07843134

10月
来館者数 9,661人
貸出冊数 21,909冊

行事のご案内

こどもクリスマス会

とき 12月8日(出) 午前11時～
ところ 中央公民館(3階)
※座ってご覧いただくイベントです。座布団などをお持ちください。

やさしい朗読講座へ2回

初めての方も、朗読の基礎からやさしく学べます。
とき ▼2019年1月10日(木)17日(木)午後2時～4時
ところ 須坂図書館西館2階
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
申込方法 電話またはカウンターでお申し込みください。
申込期間 12月4日(火)～27日(木)
※今井理恵子さんは「おとなの朗読会」(2019年1月26日(出)開催)に出演予定です。

年末年始休館のお知らせ

12月28日(金)～2019年1月3日(木)は休館します。
本の返却は、玄関左側にある「返却ポスト」をご利用ください。CD・DVD・紙芝居は、破損の恐れがありますので、後日カウンターまでお持ちください。



「図書館まつり」を開催しました



▲「おはなしびっくり箱」の様子。大勢の方に楽しんでいただきました。(11月3日)

平成30年度須高読書感想文コンクール入選者発表!

●小学校低学年 (敬称略)			
1類	小布施町教育長賞	小林美結	栗ガ丘小2年
	金賞	舞澤奏祐	森上小2年
2類	金賞	宮川大誠	豊丘小1年
3類	金賞	沓掛心花	旭ヶ丘小2年
●小学校中学年			
1類	須坂市教育長賞	清水茉依	井上小4年
	金賞	鈴木琉風音	日滝小4年
2類	高山村公民館長賞	田中澁	小山小4年
	金賞	松峯更紗	仁礼小3年
3類	市立須坂図書館長賞	萩原新瑛	旭ヶ丘小4年
	金賞	住吉将	高甫小3年
●小学校高学年			
1類	小布施町立図書館長賞	北堀未森	森上小6年
	金賞	田中佐英	日野小5年
3類	金賞	市川史門	栗ガ丘小6年
●中学校			
1類	須坂新聞社賞	手塚千尋	東中3年
	金賞	小岩井れい	墨坂中3年
2類	高山村教育長賞	村石涼華	常盤中1年
	金賞	伊藤葵	東中1年
3類	金賞	佐藤沙羅	相森中3年

※今月号の『博物館だより』はお休みさせていただきます。

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」
皆さんの投票で1年間の最優秀賞が決定します。

■投票期限…12月20日(休)
■ところ…図書館1階閲覧コーナー

一部の作品をご紹介します。
お題「読」
◆空気読め 長いあいさつ 聞いてない
お題「一」
◆一聞いて 十を知る頃 千の風
お題「犬」
◆秋田犬 五輪に「マサル」 金メダル
お題「水」
◆水だけで ^{なぜ} 何故か太るの 歳のせい?

一般	児童	絵本	新刊案内
古鏡のひみつ 世界の食文化を変えた安藤百福 あの映画に、この鉄道 人生は還暦から! 下町ロケット ヤタガラス 銀橋 宴の前	小学生のためのスケートボード ひふみんのワクワク子ども詰め将棋 クリスマスあかり リスのたんじょうび レンカ・ロジノフスカ トーン・テレヘン	おなじ月をみて おあちゃんのジャガイモばたけ おぼけのやま アニタ・ローベル	いじわるちゃん ノラネコぐんだん おぼけのやま たんじあきこ 工藤ノリコ ジミー・リヤオ 新井悟 洋泉社 川本三郎 小山内美江子 池井戸潤 中山可穂 堂場瞬一

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。

響き渡る歌声

P T A 音楽祭

今年もメセナホールで、須坂市と小布施町、高山村の小・中学校のP T Aの皆さんが集まり、P T A音楽祭が開催されました。この日のために、各学校のP T Aの皆さんは練習を重ねてきました。

参加した女性は「どこの学校もすてきな歌声がメセナホールに響き渡っていました。練習の成果が出ていたと思います」と話していました。 [11月10日]



須坂で地域おこしの思い

須坂土笛の会10周年記念コンサート

須坂土笛の会10周年コンサートがメセナホールで開催され、須坂支援学校中等部有志や仁礼小学校6年生有志も演奏しました。須坂土笛の会は、土笛を市内外に伝え須坂の地域おこしになればとの思いから発足して活動を続けています。演奏した仁礼小学校6年生の女子児童は「3年生の時から須坂土笛の会と交流し今では上手に演奏できるようになりました」と話していました。 [11月11日]





30回目のプラザ食堂

旭ヶ丘ふれあいプラザでプラザ食堂が開催され、児童と地域づくりスタッフがDVD鑑賞やゲームで交流した後、昼食会でカレーを食べました。旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトは「子どもの居場所づくりや、地域の人との交流、集団の場のモラルの学習」を目的に毎月開催し、今回で30回目を迎えました。〔11月10日〕



須坂の歴史を学ぶ

文化財保存活用倉庫を特別公開し、学芸員による製糸機械の説明や信州須坂紙芝居のさとプロジェクトによる街頭紙芝居が行われました。

参加した女性は「製糸業の内容の紙芝居が面白かった。また、紙芝居から温かさを感じた」と話していました。〔11月10日〕



すいとん食べて交流

子育て支援センターでは、年5回シルバー交流を行っており、今回は収穫祭とすいとんがテーマです。親子73人とシルバーの方22人が交流しました。参加した男性は「子どもにとってもとても良い経験です」と話していました。〔11月14日〕



15人と1団体を表彰

須坂市表彰式

11月3日の文化の日メセナホールで須坂市表彰式を行い、市政の発展にご尽力された15人と1団体を表彰しました。

表彰を受けた40代男性は「表彰を受けられたのは名誉なこと。地域の皆さまや家族の支えがあったからこそ実感しています。今後も須坂市の一市民として貢献できるように頑張りたい」と話していました。〔11月3日〕



公立保育園全園で信州型自然保育

9園が認定を受ける

公立保育園9園(豊丘保育園を除く)は、長野県から信州型自然保育の認定を受け、市内では豊丘保育園と須坂双葉幼稚園を含め11園になりました。

本多久子園長会長(高甫保育園長・写真下段の一番左)は「子どもたちには保育園でたくさんの経験をしてもらい、須坂市を大好きになってもらいたい」と話していました。〔10月31日〕

信州須坂の台所 24

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。



いもなます

調理時間約15分



1人分の成分

- エネルギー…132kcal
- たんぱく質…1.2g
- 塩分…0.2g
- 炭水化物…22.7g
- 脂質…4.1g

信州須坂の台所レシピ動画 (第10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。

健康長寿レシピの豆知識

北信濃に伝わる郷土食です。江戸時代からお祝いの席の料理として作り伝えられています。お正月料理にどうぞ。

【材料】(4人分)

- じゃがいも…中2個
- 油…大さじ2
- 砂糖…大さじ4
- 唐辛子…お好みの量
- にんじん…10g
- 酢…大さじ3
- 塩…ひとつまみ

【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんを千切りにする。
- ②水を入れたボウルに千切りしたじゃがいもを入れ、2回水を替えてさらす(でんぷんを除くため)。
- ③ざるや布巾などで、じゃがいもの水気をよく切る。
- ④鍋に油を入れ熱し、③とにんじんをさっと炒め、すぐに酢を入れて炒める。
- ⑤砂糖や塩、お好みで唐辛子を加え、水気がなくなるまで炒める。

～「須坂守り隊見せ隊広め隊」の隊員募集～

市では、ドローンを使った防災情報やPR動画を一緒に制作・拡散してくれる方を募集します。隊員の皆さんには、市が撮影した写真や動画を編集したり、防災情報やPR動画など須坂市の魅力をSNSなどの電子媒体で情報を拡散して市内外にPRしていただきます。須坂市に興味のある方であればどなたでもご参加できます。

申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

申込期限 12月28日(金)

申込・問合せ 政策推進課

☎ 026-248-9017

FAX 026-246-0750

よもやまばなし

▼みんなの広場でお便りをもらいます。顔が見えない分、想像しながら読ませていただいています。また、コメントするために、さらに想像を膨らませています。たまに変なコメントをするかもしれませんが、お許しください。(岡田)

▼先日、市内で開催された「地域づくり学習会」に参加してきました。須坂市の新人職員や学生の皆さんの地域を思う発表は初々しくも立派で、若い頃のことを思い出させてくれました。初心に帰り、また学び多い日となりました。(小林)

▼先日、「ご無沙汰しています。変わらぬに元気ですね」と、あいさつをいただきました。一言、声をかけていただいただけなのですが、それだけで元気な気分になりました。私も気持ちの良いあいさつを心掛けたいです。(中村)



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「かんちゃん」

