平成 31年１月１日（毎月1回1日発行）第875号

広報 須坂（すざか） 1

2019

特集　新春インタビュー

地域づくり須坂未来塾主催による
もちつき大会「笑顔でもちつき」

新春インタビュー
成人式スタッフに聞く

1月13日に行われる須坂市成人式の企画・運営を進めてきた成人式スタッフの皆さん。総勢15人の中から今回6人を選出してもらいました。この6人は須坂で生まれ育ち、会社や学校など市内外に通勤・通学しています。

この6人に須坂市について聞いてみました。

須坂市の良いところ
人が温かいところ

松木　須坂市のおじいちゃん・おばあちゃんは、学校からの帰り道に「お帰り」「寒いね」などあいさつをしてくれます。また、何回か顔を合わすと、たくさんしゃべりかけてくれます。まるで自分の孫のように接してくれるところがいいなあと感じます。

山本　私は仕事で外出することがあります。幼稚園・保育園の散歩や小学生の野外授業で子どもたちに会うと、全員が元気いっぱいにあいさつしてくれます。とても距離が近いと感じます。

田中　高校生の時、自転車通学をしていました。通学途中におじいちゃん・おばあちゃん、交通安全ボランティアの方などがあいさつしてくれました。以前はあいさつされる側だったのですが、あいさつを交わすことで、あいさつの素晴らしさを教えてもらい、自分からしなければと思い、あいさつする側になりました。

永井　私は市内の会社に車で通勤しています。通勤途中の交差点で交通安全ボランティアのおじいちゃんがいつも見守っています。私はそのおじいちゃんと話をしたことがないのですが、赤信号で止まっていて発車する時は、いつも会釈をしてくれます。また、臥竜公園に散歩に行くと、知らない人が話しかけてくれます。須坂は人がいいので、町もいいと感じます。

松木　以前、私は市内の別の町に住んでいました。その町は、顔見知りの人

■田中友梨菜（たなかゆりな）さん（20歳）
塩川町在住
学生

が多く、野菜が採れたら分けるなど隣近所とても仲が良かったです。また、祖父が入院した時、近所の人がお見舞いに来てくれました。近所では助け合う・お互いさまの精神があり、特に高齢の方が温かいです。家族みたいです。

篠沢　以前、私も農家の方からおすそ分けしてもらいました。今のご時世、無料でいただけるのは、とてもありがたいことです。

永井　私の住んでいる近所では、信頼関係が築けています。雨が降った時、洗濯物を入れてくれます。とても優しい方に恵まれています。

山本　以前布団を干していて、布団を取り込もうと、強くたたいてしまったことがありました。そんな時、近所の方が「布団の中の繊維がぼろぼろになってしまうよ」と諭してくれました。それからは、強くたたかないようにしています。うるさいというのではなく諭し方が優しかったので、余計に反省しました。

田中　私の住んでいる近所もお付き合いが盛んです。歩いていると○○さんのお孫さんと声をかけてくれます。農作業中に、○○ちゃん休憩していきなよとお茶に誘ってくれます。アットホームで須坂は住みやすいです。

根岸　須坂は自然が多く、見渡す限り緑で落ち着きます。臥竜公園に行くと、自然のにおいがして心が安らぎます。

須坂はイベントが多い

永井　臥竜公園といえばお花見や菊花展などイベントが行われています。その他にも夏はカッタカタまつりなど須坂市はイベントが多いです。これらの主要なイベントにはよく参加します。

田中　臥竜公園は、「日本さくら名所１００選」に選ばれてきれいですが、座って桜を見る場所が少なく、常に歩くことになるので、私はゆっくり花見をしたいです。

山本　さくらまつりは、屋台を目当てに来る人が多い気がします。どのように桜に魅力を出すかが課題だと思います。昨年はイベントを運営する側に回りました。菊花展の菊がきれないことを知りませんでした。夜のライトアップも魅力的なので、広く知ってもらい見てもらいたかったです。

根岸　花見には行くけど、他のイベントにはあまり参加しないです。昨年信州須坂ハーフマラソンに出ようと思いましたが、他の大会と比較すると魅力が少ないため申し込みませんでした。走るなら走る、楽しむなら小布施の大会のように、おもてなしをして参加者も楽しめるようにするなど、特色を出した方が良いと思います。

田中　私の学校は、毎年カッタカタまつりの踊り連に参加します。みんな最初は出るのが嫌だと言っていますが、いざ本番を迎えると、踊っている連と擦れ違うたびに、ハイタッチしたりと和気あいあいで楽しかったです。

篠沢　カッタカタまつりが近づくと、盛り上げようと須坂駅でカッタカタまつりの曲を流します。あれはとても良いことだと思います。イベントを盛り上げる工夫が見られます。

松木　私は飲食店でアルバイトをしています。昨年はアルバイトをしており、カッタカタまつりには参加できませんでしたが、カッタカタまつりを終えたお客さんで私の働いている店がいっぱいになりました。私はそのお客さんと話をして楽しむことができました。このようにイベントが盛り上がることで、地域の活性化にもつながります。

■篠沢律喜（しのざわりつき）さん（20歳）
北相之島町在住
学生

■松木亜美（まつきあみ）さん（20歳）
北横町在住
学生

改善してほしいところ
店の活性化

永井　私は須坂が田舎感が強いと思います。遊ぶところが少なく、周りは山に囲まれていて、夜歩いていれば動物が出てきます。夜は暗いし、もう少しお店の灯りなどで明るくなれば良いと思います。

松木　須坂のお店はすぐに閉まって暗くなってしまいます。道は暗く街灯が少ないです。私がアルバイトしている飲食店は、長野県にしかない料理を提供するなど特長があります。そのためか市外や県外からお客さんが来てくれます。また、特に週末はお客さんでにぎわいます。

永井　私も飲食店でアルバイト経験があります。金・土曜日になると、お客さんが多く入っていました。また、須坂市はおじいちゃん・おばあちゃんが多いので、昼間はお茶ができて、夜はお酒が楽しめるお店があるといいかもしれません。

篠沢　私も飲食店でアルバイトをしています。店の特色は必要だと思います。また、須坂では毎日需要がないと思うので、金・土曜日の営業時間を延ばすことは面白いと思います。

田中　お酒が飲めるようになり、お店選びをすると、長野市になってしまいます。また、交通の便が良いところへ行きやすく、須坂駅周辺がもっと栄えてほしいです。若者は盛り上がっているところに行きます。

山本　須坂の道は分かりにくいと言われます。須坂の店は、細い道に入る店が多く、看板もないため分かりにくいので、看板を設置するなど工夫が必要だと思います。

根岸　須坂のお店は、須坂の人しか知らないと思います。魅力的なお店もあるので、もっと知ってもらう必要があります。「知らない」は「ない」と同じです。多くの人に知ってもらう工夫が必要です。

山本　昨年専門学校に通っていました。知人が卒業研究で、一つのお店の誘客を考え、メニューやのれんなどを変えました。そのように、須坂のお店も須坂市の学生と交流を持つことで、学生が店を知って情報発信して広がっていきます。そうすれば店に入るお客さんが増えます。関わることが大切だと思います。

根岸　お店と学生が交流して、学生にお店のホームページを作ってもらうのも面白いと思います。お店はお金をかけないで、多くの人に知ってもらえます。私もホームページを作れるので、ぜひ交流してもらえればと思います。また、若い人たちが協力してＳＮＳで発信していく必要があると思います。

篠沢　若者の方が発信力や行動力があると思います。ＳＮＳは、若者向けなので、文章や写真を若者向けに工夫する必要があります。ただ載せるだけでは見ません。

田中　須坂市のツイッターを見ましたが、年上の人が作った硬い印象を受けました。また、いいねやリツイートしている人が少ないと感じます。学生や若者の目線で作成しないと、興味を引きません。

就職先が少ない

永井　姉が食品製造をしていたことで、私も興味を持ち食品製造業に就

■根岸雅也（ねぎしまさや）さん（20歳）
小山町在住
社会人

職しました。高校生の時、就職説明会で、市内の食品製造業は２社しかありませんでした。私は自宅から通えることを優先して選びました。

根岸　市内に希望する企業がなかったため、市外の企業に就職しました。通勤時間が１時間を超えるため毎日が大変です。

山本　兄が県外に就職しています。私も須坂を離れてしまうと、高校生の弟や両親に何かあったときに困ってしまうので、市内で就職しました。

松木　私も市内に就職したかったのですが、募集がなかったため市外に就職予定です。

篠沢　今通っている学校には市内から私を含めて６人通っています。須坂で就職するところがないため、須坂を出ると聞いています。就職を考えると、須坂を離れることになってしまいます。

■永井（ながい）あす香（か）さん（20歳）
小山町在住
社会人

こうなってほしい

山本　高校の時、須坂市を出たいから県外に出ていく友達が多かった気がします。須坂市に戻って来たくなるような若者が魅かれるものや就職先ができてほしいです。

篠沢　希望する就職先がないなどの理由で仕方なく須坂を出てしまう人がいます。その人のためにも就職先が充実すれば良いと思います。

永井　須坂にもっと若者が増えてほしいです。須坂市を離れないためにも、自分たちが須坂市の良いところをもっと発信し、知ってもらうことができればと思います。

■山本啓悟（やまもとけいご）さん（19歳）
屋部町在住
社会人

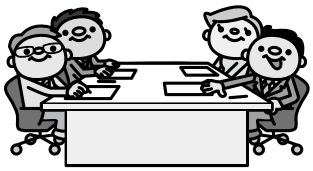
田中　私はカッタカタまつりに参加して、祭りの後のごみ拾いはとても良いことをしていると感じました。学校の授業で「ごみがたくさん落ちているところは治安が悪い」ということを学びました。まず私たちが身近にできるごみ拾いをして、須坂の環境をよくしていくことから始めていければと思います。

松木　須坂市の良いところを大切にするために、私たちができることは進んであいさつをする。イベントには友だちを誘って積極的に参加する。須坂市には魅力的なことがたくさんあるので、インスタグラムやフェイスブック、ツイッターなどのＳＮＳを使って若者に知ってもらう。また、須坂の良いところは、人とのつながりや温かさです。先日市内のイベントに行くと、小さい子どもからおじいちゃん・おばあちゃんまで参加していました。ますます高齢化となります。高齢の方を中心に、お母さんたちとのイベントを増やすなどして、子育てしやすい環境をもっと整えていけばいいと思います。

全員　生まれ育った須坂が大好きです。須坂のことを真剣に考え議論して楽しくなりました。

申告の準備はお早めに

市・県民税と所得税の確定申告のご準備を



問合せ　税務課（☎026-248-9001）

2月18日(月)から、平成30年分所得の確定申告が始まります。

営業・農業・不動産収入がある方は収支内訳書を作成し、医療費控除がある方は領収書を集計するなど、申告の準備をしましょう。

収支内訳書作成相談会

営業・農業・不動産の収入がある方で、確定申告書に添付する収支内訳書の作成が困難な方を対象に、相談会を開催します。

※相談内容は収支内訳書の作成のみです。確定申告書や市・県民税申告書の作成・提出は受け付けません。

相談日・ところ　左表のとおり

対　象　▼青色申告以外の方で、収支内訳書の作成が困難な方▼減価償却費の計算が困難な方

持ち物　▼出荷伝票など収入がわかるもの▼事業で支出したものの領収書や通帳など

※伝票や領収書などは集計し、記帳して、お持ちください。

■営業・農業・不動産の収支内訳書作成相談会の日程

ところ　市役所303会議室（本庁舎３階）

相談日	対象地区	
	受付午前９時～11時	受付午後１時～３時30分
２月５日(火)	境沢町、相森町、高畑町、豊島町、中島町、九反田町、二睦町	高橋町、大谷町、本郷町、旭ケ丘町、北旭ケ丘町、上八町、下八町、亀倉町
２月６日(水)	小河原町、南小河原町、新田町、幸高町、望岳台、村石町、夏端町	相之島町、北相之島町、小島町、松川町、村山町、仁礼町、米子町、塩野町
２月７日(木)	八重森町、高梨町、五閑町、福島町、野辺町、明徳町、米持町	沼目町、塩川町、田の神町、井上町、大日向町、豊丘町、豊丘上町、峰の原高原

※上記に記載のない町の方で相談会に来られる方は、いずれか都合の良い相談日にお越しください。

確定申告書などの窓口設置は１月25日(金)から

平成30年分の確定申告書、確定申告の手引き、医療費控除の明細書、添付台紙などは、1月25日(金)から税務課(窓口３番・本庁舎1階)で配布します。

所得税の還付申告

所得税の還付申告は、申告期間前に受け付けや相談ができます。確定申告期間中は、申告会場が大変混雑します。

住宅借入金等特別控除や医療費控除などで所得税の還付を受ける方は、次の会場で早めに申告を済ませましょう。

とき・ところ

▼1月4日(金)～2月15日(金)…長野税務署

▼2月18日(月)～3月15日(金)…若里市民文化ホール（長野市）

※土・日曜日、祝日は除く（2月24日(日)と3月3日(日)は開設）

確定申告書は、国税庁ホームページの確定申告書作成コーナー(http://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/kakutei.htm)から作成できます。

作成した申告書は、印刷して郵送で提出できます。

【確定申告書が届かない場合があります】

これまで税務署から継続的に申告が必要と判断される方には、必要な事項を印字した確定申告書が送付されていましたが、平成29年分以降の確定申告から送付対象者が見直され、一部の方には、申告書に代えて、「お知らせはがき」が郵送されます。

税務署から確定申告書が届かない方で、ご自身で確定申告書を記入される方は、国税庁ホームページの申告書作成コーナーをご利用ください。

問合せ　長野税務署（☎026-234-0111）

事業者の方で固定資産税を必要経費に含める方へ

営業・農業・不動産の申告で、固定資産税を必要経費とする方は、平成30年4月に送

付した固定資産税の納税通知書に同封した課税明細書に、土地・建物それぞれの税額を記載してあります。

該当する部分の税額を合計して算出してください。

事業主の皆さんへ 平成31年度(30年分)の給与支払報告書の提出期限は、1月31日㈭です

提出の必要な方は、平成30年1月から12月に給与を支払った全ての事業主です(個人・法人は問いません)。

平成31年1月1日現在(30年中に退職した者は退職日現在)で須坂市にお住いの全ての従業員(役員・パート・アルバイト・専従者を含む)の給与支払報告書を税務課まで提出してください(金額の多少は問いません)。

国民健康保険税などの納付額のお知らせはがきを送付します(社保関連)

社会保険料控除の資料として、平成30年中に現金または口座振替・クレジットカードで須坂市に納付された国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料の金額のお知らせを納付義務者の皆さんに1月下旬にお送りします。

年金から天引きされた方は「平成30年分公的年金等の源泉徴収票」の社会保険料の額で確認してください(平成30年2月から12月の年金天引き分から還付を受けられた方は、還付額を差し引いて計上してください)。

配偶者控除・配偶者特別控除額が変わります

平成30年分の申告から、控除の条件、控除額が改正されました。

申告者本人の合計所得金額が1千万円を超える場合は、配偶者控除・配偶者特別控除の適用はありません。

【配偶者控除】

右下の表のとおり改正されました。

【配偶者特別控除】

配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額は、38万円超から123万円以下です。申告書本人の所得金額によって控除額が異なります。詳細は、国税庁ホームページ(http://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/kakutei.htm)をご覧ください。

申告者本人の所得金額	改正後控除額		改正前控除額
900万円以下	所得税	38万円	一律 所得税 38万円 市・県民税 33万円
	市・県民税	33万円	
900万円超～950万円以下	所得税	26万円	
	市・県民税	22万円	
950万円超～1,000万円以下	所得税	13万円	
	市・県民税	11万円	
1,000万円超	なし		

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、確定申告をする前に、加入している健康保険組合などに確認してください。

※国民健康保険加入者は、健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)で申請してください。

持ち物 ▼領収書原本(申請後に返却します)▼世帯主のはんこ▼振込先の口座番号がわかるもの

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

医療費控除は一人ずつ集計し、合計してください

医療費控除は、平成30年中に医療機関や薬局などに支払った医療費をもとに計算します。

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

医療費控除の領収書添付または提示が省略できます

平成29年分から、医療費控除またはセルフメディケーション税制の明細書を添付すると、領収書の添付または提示を省略することができます。

明細書は、税務課窓口にあるほか、国税庁ホームページからもダウンロードできます。

障害者控除を受けられる場合があります

障害者手帳などをお持ちでない方でも、福祉事務所長が発行する「障害者控除対象者認定書」を提出することで、障害者控除を受けられる場合があります。

対象 65歳以上で介護保険の要介護認定を受けているなど、障がい者に準じる状態であると認められる方

手続き・問合せ 高齢者福祉課(窓口4番・本庁舎1階)(☎026-248-9020)

今年の申告相談は2月18日㈪～3月15日㈮です。

日程や会場は『広報須坂』2月号でお知らせします。

平成30年度
予算執行状況

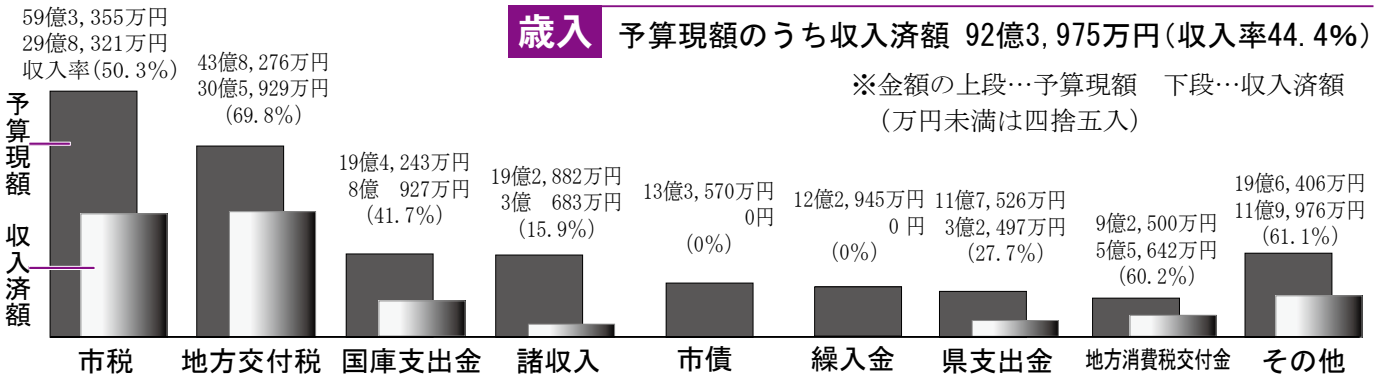
市では、予算や収入・支出の状況を年２回「財政状況」として公表しています。今回は平成30年９月30日現在の各会計の歳入（収入）と歳出（支出）の執行状況をお知らせします。

問合せ　財政課（☎026-248-9016）

【一般会計】予算現額 208億1,703万円

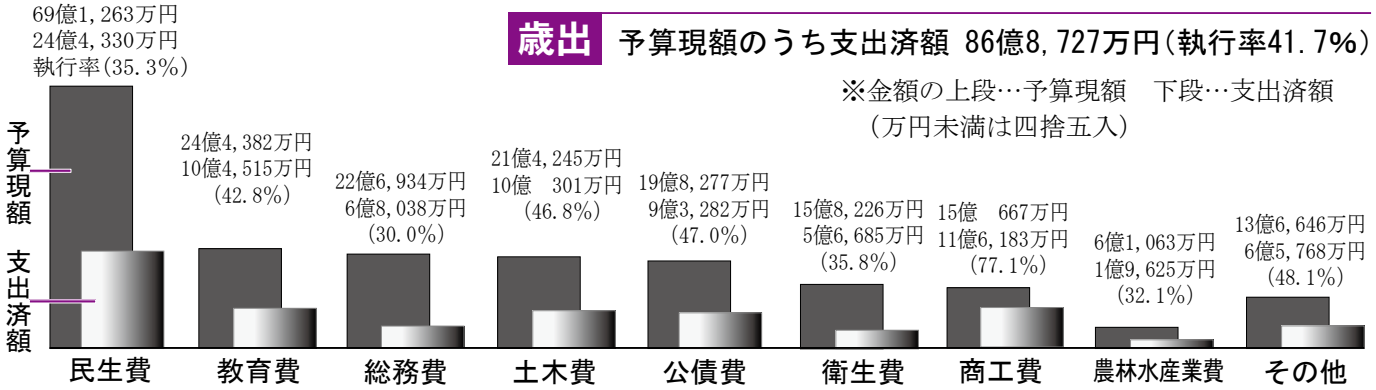
歳入　予算現額のうち収入済額 92億3,975万円（収入率44.4%）

※金額の上段…予算現額　下段…収入済額
（万円未満は四捨五入）



歳出　予算現額のうち支出済額 86億8,727万円（執行率41.7%）

※金額の上段…予算現額　下段…支出済額
（万円未満は四捨五入）



【企業会計】

水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	12億6,924万円	5億6,712万円
	支出	12億3,250万円	2億8,027万円
資本的	収入	6,472万円	0円
	支出	6億8,285万円	3億2,207万円

下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	20億7,117万円	9億4,474万円
	支出	18億3,814万円	4億1,224万円
資本的	収入	10億6,053万円	2億2,721万円
	支出	17億5,893万円	8億3,786万円

宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	646万円	10万円
	支出	954万円	159万円
資本的	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	55億9,571万円	21億3,002万円	20億3,996万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	814万円	62万円	12万円
介護保険	46億5,533万円	18億3,093万円	17億6,202万円
後期高齢者医療	6億2,412万円	2億1,298万円	2億7,558万円

●用語解説

▼収益的収入・支出
…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収入・支出
…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの

～糖尿病の早期治療と生活習慣を見直して腎臓を守りましょう～

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

糖尿病とは

血液中のブドウ糖が多い状態が長く続く病気です。

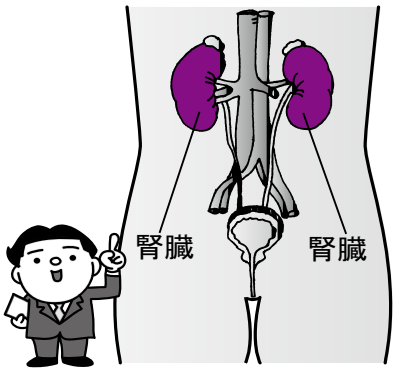
また、自覚症状がないまま進行します。「慢性的な高血糖状態」は、全身の血管を傷つけてしまいます。

腎臓機能が低下

糖尿病は、腎臓の機能を低下する「糖尿病性腎症」を引き起こすことがあります。

腎臓（左図紫色）には老廃物を尿に排泄（はいせつ）するなど、生命を維持する上で大切な役目があります。

糖尿病性腎症になると、体に必要なタンパク質が漏れ出し尿に排泄され、さらに腎機能が低下すると老廃物が排泄しにくくなり、透析療法が必要になってしまいます。

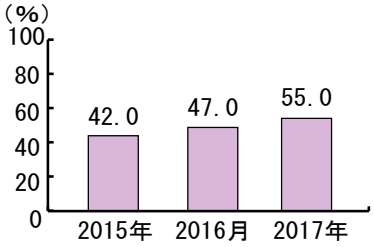


人工透析者に占める糖尿病治療者の割合が増加

須坂市の国民健康保険加入者の人工透析者をみると、糖尿病治療をしている人の割合は年々増加しています（左の棒グラフ参照）。

■人工透析に占める糖尿病治療者の割合

出典：国保データベースシステム



早期治療と血糖コントロールが重要

まずは定期的に健診を受けて、血糖の状態や腎臓の状態を把握しましょう。

血液検査で分かる数値

【糖尿病に関する項目】

ＨｂＡ１ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）　過去１～２カ月の平均的な血糖の状態を表す

※6.5％以上の方は、医療機関を受診して医師に相談しましょう。

【腎臓の機能に関する項目】

ｅＧＦＲ　腎臓の機能を表す

尿たんぱく　尿の中にたんぱく質が漏れ出しているかを示す

高血圧や脂質異常症などの生活習慣病を合併していると腎機能の低下を早めます。血糖を良好に保つためには、薬による治療だけでなく、運動や食事などの生活習慣の見直しも重要です。

検査結果や生活習慣の改善に関するご相談は、保健センターへお問い合せください。

糖尿病予防教室＜全３回＞

	日	時間	内容・講師
①	２月14日㈭	14:00～14:45	糖尿病予防教室について ※健診結果をお持ちください
		15:00～16:30	**【公開講座】講演「血糖値が気になる人のための、知っておくべきこと、やっておくべきこと」** **講　師**　小山貴之さん（須坂腎・透析クリニック院長）
②	２月28日㈭	13:30～15:30	血糖を安定させる効果的な運動の方法
③	３月11日㈪	13:30～15:30	糖尿病の食事の基本、試食

ところ　保健センター
受講料　無料
対　象　40～74歳の方で人間ドックや健診でHbA1cが6.5%以上で、糖尿病の治療をしていない方
定　員　50人（申込順）
申込方法　電話で保健センターにお申し込みください。
申込期間　１月15日㈫～25日㈮
申込・問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

※**【公開講座】**公開講座のみ参加の方は14:45から受け付けます。どなたでも参加できます。申し込みは不要です。

歴史的な町並みを保存し、活用する事業を進めています

問合せ　▼生涯学習スポーツ課（☎026-248-9027）
▼まちづくり課（☎026-248-9007）

須坂の歴史ある町並みを「重要伝統的建造物群保存地区」に

市では、主に明治・大正・昭和初期に建てられた旧大笹街道と旧谷街道の交差点（旧須坂町の中心部）を中心とした町並みを、歴史的・景観的なまとまりとして保存する「伝統的建造物群保存地区」（以下、「伝建」）を利用して維持・整備し、魅力を伝え、地域の活性化につなげていきたいと考えています。

伝建の中でも価値が高いと国が選定した地区を「重要伝統的建造物群保存地区」（以下、「重伝建」）と言い、市はこの重伝建の選定を目指しています。ご理解とご協力をお願いします。

町並み保存や伝建に関する質問や意見を紹介

昨年の8月から9月に実施した町別説明会や今までに地域の皆さんからいただいた質問や意見を紹介します。

Q. どうして古い建物や町並みを残し、重伝建を目指すのですか。

A. 建物や町並みは、旧須坂町独自の歴史や生活とともに形成され、特徴として表れています。建物を取り壊すのは一瞬ですが、同じものは二度とよみがえりません。建物は所有者の資産ですが、歴史的な町並みを構成する地域の宝としての歴史的な価値の維持をお願いしていきます。また、重伝建に選定されることで、町並みを文化財の一つとして後世に伝えるとともに、須坂市を訪れる人が増え、交流人口が増加し、地域の活性化につながると考えています。

■中町交差点からの眺め

Q. 歴史的な建物は、現代人からすると住みづらいところがあります。改修できますか。

A. 外観や柱などの構造材を維持できれば、内部を改修することは可能です。

Q. 重伝建の範囲内は、自由に建物が建てられなくなるなど規制がかかりますか。

A. 新築・増改築などする際は歴史的な町並みと調和がとれているか確認するため、市および教育委員会に許可申請が必要となり、許可後に工事着工が可能となります。なお、歴史的な町並みが残る旧須坂町の中心部ではすでに景観計画により、景観育成重点地区として、色彩や高さなどの規制があります。

Q. 歴史的な建物を維持していくには費用がかかります。補助金はありますか。

A. 重伝建の範囲内の建物の修理・修景には補助制度や優遇措置があります。これは建物の所有者が将来に向けて保存維持していくための修理費や周辺の景観に合わせるための費用に対する補助です。この他に、固定資産税や相続税の優遇措置などもあります。

Q. 私の家は歴史的な建物ではないですが、重建伝の範囲内となった場合、何か関係がありますか。

A. 現在の建物を規制に沿うようにすぐに改修する必要はありませんが、新築・増改築や取り壊し、外観を変更する際には、許可申請が必要となり、町並みと調和するようにご配慮いただきます。歴史的な建物ではなくても、周辺の景観に合わせて新築や増改築を行うと、補助金の対象になることがあります。

埋蔵文化財包蔵地内で土木工事などを行う場合は届出が必要です

問合せ　生涯学習スポーツ課（☎026-248-9027）

埋蔵文化財は国民共有の財産です

埋蔵文化財は、古文書などには記されていない先人の暮らしを知ることのできる貴重な国民共有の財産です。もし壊してしまうと、二度と元に戻らず永久に失われてしまいます。

埋蔵文化財が埋もれている遺跡の範囲を「周知の埋蔵文化財包蔵地（ほうぞうち）」と言い、市内には広く分布しています。

この範囲内で建築・土木工事などで掘削を行う場合は、文化財保護法により届出が必要です（詳細は左の図参照）。

貴重な文化財を後世へ残すため、ご理解とご協力をお願いします。

周知の埋蔵文化財包蔵地などの詳細は市ホームページ（https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/item.php?id=594b2e7210b5f）をご覧ください。下記QRコードからアクセスできます。

埋蔵文化財保護の手続きの流れ

①事業地が埋蔵文化財包蔵地等であるか確認する
生涯学習スポーツ課や市ホームページ

包蔵内である → ②須坂市への届け出
生涯学習スポーツ課と協議の上、工事着手予定の60日前までに届出書を提出

包蔵内ではない → ※ → ⑤工事着工

③保護措置についての指示
（県教育委員会から指示）
・発掘調査 → ④発掘調査 → ⑤工事着工
・工事立会
・慎重工事 → 日程調整 → ⑤工事着工

※工事中に、土器・石器などが発見された場合には、生涯学習スポーツ課に連絡を取り、指示に従ってください。また、担当職員が現地確認を行う場合があります。

入札

入札参加資格審査

申込・問合せ　財政課（☎026-248-9016）

建設工事等入札参加資格審査（定期審査）

市が発注する建設工事や建設コンサルタントなどに関して、2019・20年度の入札参加資格審査を行います。

入札参加を希望する場合は必ず申請してください。

資格の種類
▼建設工事…建設業法で定める工事
▼建設コンサルタント等業務…測量、建築関係建設コンサルタント（建築設計）、土木関係建設コンサルタント、地質調査、補償関係コンサルタント

受付期間　2月1日(金)～20日(水)

有効期間　6月1日～2021年5月31日

申請要領・申請書類
市ホームページからダウンロードできます。また、財政課（市役所本庁舎2階）でも配布します。

随時申請を受け付けている入札参加資格審査など

次の入札参加資格審査などは、随時申請を受け付けています。

【物品購入等入札参加資格審査（随時審査）】
対　象　▼事務用品・家具▼印刷・図書▼学校用品等▼日用品・雑貨▼衣料・繊維・皮革▼薬品▼医療・介護用品▼広告物▼電気機械器具▼精密機器▼理科・公害機器▼一般機械器具▼輸送機械▼燃料類▼農林水産物▼消防・保安・防災用品▼一般資材▼賃貸借▼役務の提供
有効期間　登録の翌日～2022年3月31日

【小規模工事受注希望者登録制度】
対　象　50万円以下の工事（建築物などの修繕含む）
有効期間　登録の翌日～2021年5月31日

平成30年度 ブロック塀等改修事業補助金

申請・問合せ　まちづくり課（☎026-248-9007）

市では、市内全域の道路および市有施設の境界に面する危険なブロック塀などの倒壊による通行人の被害を未然に防止し、安全を確保するため、危険なブロック塀などの撤去または改修に要する費用の一部を補助します。

受付期間　1月7日(月)～25日(金)（土・日、祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
※件数が50件に達し次第終了します。

受付場所　市役所306会議室（本庁舎3階）

対　象　危険なブロック塀などの撤去または改修費用が20万円以上の工事で、改修後は建築基準法施行令第61条および第62条の8の規定に適合するもの
※今回に限り、平成30年6月19日以降に着手した工事も対象になります。
※国・県・市その他公共機関からの助成金や補助金、交付金を受けて実施する工事は対象になりません。
※道路面以外の隣地間ブロック塀などの改修工事は対象になりません。

補助額　対象工事費の20％以内（上限10万円）

申請方法

まちづくり課（本庁舎3階）にある交付申請書に記入し、提出してください。申請書は市ホームページからダウンロードできます。

手続きの流れ

①まちづくり課へ「交付申請書」を提出する
←
②「補助金交付決定通知書」が市から届く
←
③ブロック塀など改修工事に着手する
←
④まちづくり課へ「工事完了および実績報告」を提出する
←
⑤「補助金確定通知」が市から届く
←
⑥補助金交付請求および補助金交付
←
⑦補助金を受け取る（市から振り込まれる）

詳細は、お問い合わせください。

防災

防災意識を高めましょう

問合せ　総務課（☎026-248-9000）

防災とボランティア週間

毎年1月15日～21日は「防災とボランティア週間」です。また、1月17日は「防災とボランティアの日」と定められています。これは、平成7年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」をふまえ、設けられました。

この機会に、家族やご近所で防災ボランティア活動や身近な防災対策などを考えましょう。

わが家の点検・連絡方法

昨年は、長野県北部を震源とする地震や震度計に感知しない微弱な揺れが、須坂市でも頻発しました。家具などの転倒・落下防止のために、L型金具や留め金、支え棒などを利用し、備えてください。

また、災害時の安否情報を確認するために、NTTの「災害用伝言ダイヤル（171）」などの活用を家族で決めておきましょう。

防災講演会

近年、地震や台風などによる災害が毎年のように発生し、災害への備えやいざというときの行動など、自助・共助への関心が高まっています。

町内会を立ち上げ地区の防災に注力したことや、東日本大震災の体験談などを聴講して、防災意識を高めましょう。

と　き　1月19日(土)午後2時30分～4時

ところ　シルキーホール（須坂駅前ビル3階）
※車でお越しの方は長電パーキングをご利用ください。

演　題　「私の3・11と明日への備え」

講　師　草貴子さん（仙台市泉区市名坂町内会長）

参加費　無料（事前申込不要）

体育施設

体育施設の予約方法（電話での予約はできません）

提出・問合せ　生涯学習スポーツ課スポーツ振興係（創造の家内）（☎026-248-2020）

市民体育館や県民グラウンドなど（市体育施設）

❶使用したい日の前月1日から10日の間に、体育施設使用許可申請書をスポーツ振興係に提出してください。

❷市で調整を行った後、決定した施設利用予定表（使用許可内容）を、前月20日に各施設に掲示します。また、市ホームページにも掲載します。

❸使用許可後、スポーツ振興係に使用料を納入してください。

❹20日以降で、空き施設の使用を希望する場合は、先着順で随時申し込みできます。

❺大会などで先行予約が必要な場合はスポーツ振興係に相談してください。大会に関する資料が必要です。

小・中学校の体育館やグラウンド（学校体育施設）

学校教育に支障のない日時に、小・中学校の体育施設が使用できます。各学校の各施設ごとに管理指導員が予約の調整会などを開催します。

使用できる団体　市内在住または市内に在勤・在学している方で10人以上の団体

団体の登録　学校施設使用団体登録申請書と団体構成員名簿をスポーツ振興係または各施設の管理指導員に提出してください。

使用申込（団体登録後）

【日常的使用の場合（練習など）】

❶施設ごとに管理指導員が主催する調整会（月1回）に出席し、他団体と翌月分の予約を調整します（調整会の日時はスポーツ振興係にお問い合わせください）。

❷学校施設使用許可申請書を提出し、使用料を支払います。

❸調整会後に空き時間帯を使用したい場合は、使用希望日の10日前までにスポーツ振興係に使用許可申請してください。この場合は登録した学校以外の学校施設も使用できます。

【行事などで先行予約する場合（区の運動会など）】

❶希望する学校に、直接確認し、了解を得てください。

❷学校の了解を得られたら、スポーツ振興係で使用許可申請してください。

使用料の減免

体育施設の使用料は、条件により減免できる場合があります。詳細はお問い合わせください。減免には印かんが必要です。

各種体育大会を計画している皆さんへ

市の体育施設（市民体育館や野球場など）を使用する大会などを2019年度中に計画している方は、体育施設年間行事計画表を提出のうえ、調整会に出席してください。

計画表の様式は、生涯学習スポーツ課（市役所東庁舎1階）とスポーツ振興係にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

提出期限　1月15日(火)午後3時

【年間行事調整会】

とき　2月2日(土)午前9時～

ところ　旧上高井郡役所

消防

消火栓器具箱・消防器具を更新・整備しました

問合せ　消防本部警防課（☎026-245-4900）

消火栓器具箱・消防資機材

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、消火栓器具箱一式（写真①、②）を市内13カ所に設置しました。（10月16、17日）

▲写真①

▲写真②

▲写真③

▲写真④

また同助成を受けて、市消防団第7分団4部（九反田町）に、小型動力ポンプ（写真③）、消防ホース（写真④）などの消防資機材一式を更新・整備しました。（11月19日）

「地域発 元気づくり支援金」平成31年度事業を募集します

「地域を良くしたい」、「こんな活動をしてみたい」など、地域づくりに取り組む団体やグループなどを県が支援しています。

申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

提出先・問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

■**対象事業**

自らの知恵と工夫により自主的・主体的に取り組み、地域の元気を生み出す、モデル的で発展性のある事業（左表参照）

県全域重点テーマ

①信州子どもカフェの推進
②信州ACE（エース）プロジェクトの推進

長野地域重点テーマ

①生活の足（地域交通）の確保・充実
②県内高等教育機関の知の活用
③移住・二地域居住の促進
④ふるさとを大切にする心を育む取り組みの促進
⑤地域の文化芸術活動・生涯学習活動の促進
⑥地域におけるスポーツ活動、プロスポーツチームを育てる取り組みの促進
⑦地域防災力の向上
⑧「ながの果物語り」の推進
⑨「体験」と「交流」を軸とした「地域の特徴を生かした広域観光」の推進

■**対象になる公共的団体**

▼NPO法人▼自治会▼地域づくり活動を行うグループや協議会　など

■**交付額**

▼**ソフト事業**…事業費の4分の3以内（重点テーマに該当する場合は、5分の4以内）
▼**ハード事業**…事業費の3分の2以内（重点テーマに該当する場合は、4分の3以内）

■**募集期限**　2月1日㈮

事業区分		対象事業例
地域協働の推進		地域づくり市民フォーラム
保健・医療・福祉の充実		▼活動量計などを活用した健康づくり促進のための環境整備▼子育て支援を行うためのネットワークづくり
教育・文化の振興		▼伝統文化の保存・伝承事業▼文化・スポーツ振興のための交流イベント
安全・安心な地域づくり		▼防災対策や防災意識向上のための事業▼防災マップ作成▼自主防災組織の活性化
環境保全・景観形成		▼公園や里山の遊歩道整備・花木の植樹▼地域の財産を後世に残す景観整備
産業振興・雇用拡大	観光	まち歩きガイドブックの作成
	農業	遊休荒廃農地の復元事業
	林業	間伐材を活用した木炭の生産支援
	商業	空き店舗を活用した定期市
	その他	▼特産品開発▼工業展などの開催
その他		▼移住希望者に対する暮らしや仕事を体験する場の提供▼婚活支援のための出会いの機会を提供

消費生活情報

急増！架空請求に気をつけて

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）

「身に覚えのない請求が届いた」という架空請求の相談が多数寄せられています。

主なトラブル事例

▼「総合消費料金未納分に関する訴訟最終告知」というハガキが届き、連絡しないと法的手続きをとると記載してあった。

▼携帯電話に有料動画の料金が未納というメールが届いた。

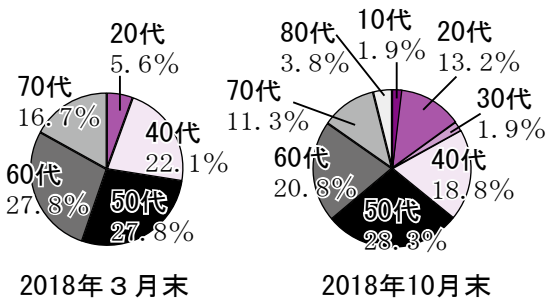
特　徴　相手は、未払いがあるかのように勘違いさせる言葉をたくみに並べて不安にさせます。連絡したことで、「訴訟取り下げのために必要」などと理由をつけて数十万円を請求したケースがありました。

架空請求は、消費者の情報を完全に特定しているわけではありません。また、犯人は、実在する事業者や法務省など公的機関をかたり、消費者の不安をあおります。連絡してしまうと、それでは確認しますと、住所・氏名・家族構成・電話番号など個人情報を聞き出します。そこで得た個人情報を基に金銭を要求し続けます。

最近、若い方が被害に遭うケースが増えています。

■**県内の架空請求の年齢別割合**

「長野県警本部の資料から」

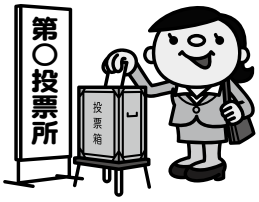


対応策

▼絶対に連絡をとらない。
▼家族や警察に相談する。
▼他人に個人情報を教えない。

４年に１度の　市議会選挙　いざ行かん

須坂市議会議員選挙が２月３日に行われます



問合せ　選挙管理委員会事務局（☎026-248-9022）

任期満了に伴う市議会議員一般選挙が、次の日程で行われます。

告　示　1月27日(日)
立候補届出締切　1月27日(日)
期日前投票日　1月28日(月)～2月2日(土)
投票日　2月3日(日)

立候補できる方

次のすべての要件を満たしている方
▼日本国民であり、年齢25歳以上の方
▼市内に引き続き3カ月以上住んでいる方
※法により成年被後見人、禁固以上の刑に処せられた方などは、立候補できない制限があります。
※供託金30万円が必要です。

立候補手続き説明会

とき　1月7日(月)　午前10時～
ところ　市役所305会議室（本庁舎3階）
出席者　立候補予定者1人につき3人以内
内　容　▼立候補届出手続き▼選挙公報掲載申請要領▼選挙運動▼選挙公営費など

【出納責任者会議】
とき　1月15日(火)　午後1時30分～
ところ　市役所305会議室

立候補予定者の寄附は禁止されています

立候補予定者（現職も含む）には、いろいろな制限があります。次のことに注意しましょう。
▼市内に住んでいる方に寄附や贈り物はできません
▼年賀状などを出すことはできません（市外の方や答礼のための自筆のものは除く）
▼あいさつを目的とした新聞や雑誌などの広告は禁止されています
▼正月の自宅への訪問者に飲食物は出せません

18・19歳の皆さんへ
選挙権が18歳に引き下げられて、初めての市議会議員選挙です。18・19歳の皆さんの投票もお待ちしています。

こども投票
県知事選に引き続いて、今回もこども投票を行います。投票したいものがありましたら、事務局までご連絡ください。

市長のいきいき通信

勇気（覚悟）、決断、チャレンジ、実践、思いやり

清々（すがすが）しい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。私の任期は1年余となりましたが、全身全霊、初心を忘れずに市政運営に務めます。

須坂市の財政は厳しい状況が続いています。加えて、社会福祉費や維持管理費の増加など中長期的課題があります。一方、須坂市は勤勉な市民性、コンパクトシティ、歴史や豊かな自然環境などに恵まれた地域でもあります。

今年は、小・中学校と保育園の空調を設置します。さらに、新給食センターも運用に向けて準備を進めます。昨年、市立保育園全10園が「信州型自然保育」の認定を受けました。引き続き未来を創る子どもたちのために「子どもは宝プロジェクト」を推進します。健康はすべての基本です。市民や医療、福祉、行政の共創により、健康長寿発信都市「須坂JAPAN」創生プロジェクトを進めていきます。農商工観のバランスのとれた産業構造を生かしていきます。インター周辺大規模開発は、関係者のご協力を得て、事業を進めていきます。

今までも、市民との共創、自助・共助・公助で、多くの課題を解決してきました。課題をチャンスと受け止め、「勇気（覚悟）、決断、チャレンジ、実践、思いやり」を持って引き続き市政を運営していきます。

皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶（あいさつ）といたします。

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

◎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）

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～12月に届いたお手紙から～

楽器

昨年、リサイクル情報で楽器を譲っていただきました。その楽器は亡くなったおばあちゃんが大切に使っていたものだったそうです。

しっかり練習して趣味にしていきたいと思います。

（豊田さん　74歳）

●すてきな方から楽器をいただきましたね。また、豊田さんもすてきな方だから、亡くなったおばあちゃんの話をしてくださったのだと思います。すぐに上手になると思います。頑張って練習してください。

カマキリの卵

愛犬と散歩する緑地公園にカマキリの卵が、歩道の縁石からわずか7.5㎝の高さにありました。

暖冬の予想通り雪は積もらないかも…

（手塚さん　71歳）

●カマキリの卵の高さでその年の積雪が分かると聞きます。不思議なことにカマキリには積雪を予知する能力があるのでしょうか。分かる方がいましたらお便りください。

ガンバレ禁煙

52歳の母が禁煙しています。三日坊主と思っていましたが、半年が経過しました。

医師に禁煙するように言われているので止めていますが、母は「いつでも始められる」と言っています。

（ペンネーム　メロンパンナさん　28歳）

●メロンパンナさんのお母さん、メロンパンナさんがとても心配していますよ。このまま禁煙を続けて体を大切にしてください。たばこ代がかからなくなり、経済的負担も軽減です。

糸車

私は「シニア大学」で、須坂が昔生糸で栄えた時の歴史を調べていました。

先生から、村山橋のたもとに糸車が建っていますと教えていただき、見に行きました。

皆さんも村山橋を通り過ぎると思いますが、時間がある時に立ち止まって見てください。とても懐かしさを感じます。

（及川さん　79歳）

●私も村山橋のたもとに糸車が建っていることを初めて知りました。いつもは車で通り過ぎてしまいますが、時間がある時に立ち寄ってみたいと思います。

サトイモ

近所からサトイモをいただきました。

いつもは煮物を作りますが、初めてポテトサラダのように作ってみました。食べるとホクホクでおいしく、子どもたちにも大好評でした。

（中澤さん　44歳）

●サトイモは煮物以外に食べたことがありません。今度作ってみたいと思います。寒い冬にホクホクのサトイモ。何だか晩酌が始まりそうです。

祖父の傘寿（さんじゅ）

もうじき祖父が傘寿（80歳）を迎えます。温泉旅行を計画しており、母と妹と一緒にしめ縄で「亀」を作りました。喜んでもらえたらうれしいです。

（ペンネーム　しまちゃんさん　30歳）

●亀は「長生きをしてほしい」という思いをこめたすてきなプレゼントです。絶対にしまちゃんのおじいさんは喜びますよ。すてきな傘寿のお祝いになりそうですね。

朝顔

夏が暑かったせいか、朝顔は花を咲かせませんでした。

秋が終わるころになって、毎日元気よく花を咲かせて楽しませてくれました。

生命の強さにびっくりです。

（石田さん　60歳）

●石田さんが夏を過ぎても大切にお世話していたので、朝顔は花を咲かせたのだと思います。でも季節外れの開花にはびっくりですね。

※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　切手
須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行

住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見

市報クイズ

■今月のプレゼント

①湯っ蔵んど入浴券（ペア）……5人（湯っ蔵んど提供）

②須坂温泉入浴券（ペア）……5人（㈱古城荘提供）

③峰の原高原スキー場リフト1日券……3人（峰の原高原スキー場提供）

④旧小田切家旧宅・世界の民俗人形博物入館券（ペア）…5人（須坂市文化振興事業団提供）

―問題―

須坂市の成人式スタッフの総人数は？

○人

ヒント…2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　1月21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

◎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　1月30日(水)午後0時15分～0時35分

子育て支援センターだより ※印は母親クラブ共催行事

★集まりの日(11:00～)
- 9日(水)　ものづくり(伝統行事)
  …今年も1年間みんなが元気に過ごせますように。まゆ玉飾りを作りましょう。
- 16日(水)　シルバー交流 伝承あそび
  …シルバー会員さんと昔あそびをしましょう。
- 30日(水)　鬼のお面づくりと豆まき
  …鬼のお面を作って、豆まきをしましょう。

★子育て相談(11:00～)
- 15日(火)　家庭児童相談員による子育て相談
- 21日(月)　管理栄養士による食育相談

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～17:00
1月1日(火)～3日(木)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、学童が利用します。
1月1日(火)～3日(木)は休館します。

詳細は各児童センターへお問い合わせください。

問合せ　子育て支援センター(中央児童センター内)
☎/FAX 245-6588

センターに遊びにくるお友達を紹介

木村莉菜(きむらりな)ちゃん
好きな食べ物
…りんご

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(月)	15:00～	こねつけを作ろう
	16日(水)	15:45～	こままわし大会
	23日(水)	15:45～	ゴム跳びで遊ぼう
南部児童センター　屋部町 ☎/FAX248-2330			
幼児・親子	16日(水)	10:30～	スノードーム作り
	23日(水)	11:00～	リズム＆風船あそび
	30日(水)	10:30～	お面作り＆豆まき
児童	4日(金)	10:00～	お正月遊び
	8日(火)	10:30～	お雑煮を作ろう！
	9日(水)	10:00～	お話しクレヨン
	22日(火)	15:45～	プラバンを作ろう！
東部児童センター　高橋町 ☎/FAX246-0079			
幼児・親子	9日(水)	11:00～	お正月あそび
	16日(水)	11:00～	お楽しみ新年会※
	23日(水)	11:00～	お面づくり
	30日(水)	11:00～	豆まき※
児童	9日(水)	15:45～	お正月あそび
	16日(水)	15:45～	認定会(トランポリン・一輪車他)
	23日(水)	15:45～	避難訓練
	30日(水)	15:45～	お楽しみ豆まき会
北部児童センター　北旭ケ丘町 ☎/FAX248-8381			
幼児・親子	9日(水)	11:00～	小正月ものづくり※
	16日(水)	11:00～	凧(たこ)で遊ぼう※
	23日(水)	10:30～	やしょうまづくり※
	30日(水)	10:30～	おめんを作って豆まきしよう※
児童	7日(月)	10:30～	小正月ものづくり
	9日(水)	15:45～	新年お楽しみ会
	24日(木)	15:45～	認定会(トランポリン・一輪車他)
	30日(水)	15:45～	ニュースポーツ

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)

2018.12.1現在(　)内前月比

人口	50,893	(+ 17)
男	24,711	(+ 6)
女	26,182	(+ 11)
世帯	19,930	(+ 32)

※住民登録者数により集計

★災害情報

	11月	2018年1～11月	昨年同期
火災	1	20	14
死者	0	4	1
傷者	0	1	0
救急出動	149	2098	2015
交通事故	10	121	137
急病	89	1409	1263
その他	50	568	615
救助	0	17	14
交通事故	0	11	7
その他	0	6	7

★交通事故

	11月	2018年1～11月	昨年同期
件数	10	123	140
死者	0	1	0
傷者	14	140	159

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

後藤(ごとう)　優空(ゆうあ)　くん
(3歳8か月)

お父さん…準弥さん／お母さん…里英さん

産院に向かう時の星空、この子が生まれた日の青空。とてもきれいな空でした。この空のように大きくて温かい心を持った優しい人に、そして、希望に向かって羽ばたいていく人生であって欲しいと願い名付けました。
最近はダンスが好きでよくテレビを見ながら踊っています。また、人と接することが好きなので、幼稚園に入るのが楽しみです。このまま元気にすくすく成長してほしいです。

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

メモ

木	金	土
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～)	5
10 講 不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座(P25) 講 うつ病の方の家族教室(P24)	11 講 かみかみ離乳食講座(P26)	12
17 講 高齢者健康教室公開講座(P25)	18 健 ３か月児健康診査(P26)	19 イ 三十段飾り・千体の雛祭り(P22)(～５月６日まで) 講 防災講演会(P12)
24 講 もぐもぐ離乳食講座(P26)	25 健 １歳６か月児健康診査(P26)	26 講 第13回人権を考える市民のつどい(P24) イ おとなのための朗読会(P33)
31 納 国民健康保険税(普通徴収)など(P26)	1 パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～) 健 ３か月児健康診査(P26)	2

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　12日(土)、２月２日(土)13:00～17:00
ところ　ゆめわーく須坂
(須坂駅前ビルシルキー２階)

■よろずなんでも相談☎245-0909
と　き　15日(火)　10:00～12:00
ところ　人権交流センター
問合せ　人権同和政策課

■もの忘れ相談日☎245-4566
と　き　23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
１月の相談はありません。開催は偶数月の第１木曜日となります。
問合せ　市民課

■結婚相談☎214-2994
と　き　６日(日)、20日(日)、２月３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　10日(木)、24日(木) 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　24日(木)　13:00～15:00
ところ　須坂商工会議所

■日本政策金融公庫特別相談会
相談希望がありましたらお問い合わせください。
ところ　須坂商工会議所
問合せ　須坂商工会議所(☎245-0031)

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
と　き　16日(水)　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(火)　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

このページはカレンダーとしてご利用ください

2019年 1月

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

日	月	火	水
		1 診 信州医療センター 薬 さくら、モリキ小布施	2 診 信州医療センター 薬 オオクマ、蔵の町
6 診 信州医療センター 薬 かおり、薬局 マツモトキヨシ芝宮店 イ 小学生が演じる！！「Straight Tiger直虎」(P23)	7	8	9
13 診 信州医療センター 薬 グリーン、薬局 マツモトキヨシ芝宮店 イ 須坂市消防出初式(P24)	14 診 信州医療センター 薬 コスモス、薬局 マツモトキヨシ芝宮店	15 健 ２歳児健康相談(P26) 相 子育て相談(P17)	16
20 診 信州医療センター 薬 さくら、須坂あすなろ	21 相 子育て相談(P17)	22 パ 豊丘地域公民館(14:00～) 健 １歳児健康相談(P26) イ 人権DVD上映会(P24) 講 さわやか貯筋教室(P25)	23
27 診 信州医療センター 薬 サンタグリーン、薬局 マツモトキヨシ芝宮店	28 健 ３歳児健康診査(P26)	29	30

情報ファイル1月

須坂市役所　代表☎245-1400
〒382-8511　須坂市大字須坂1528-1
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
ホームページ 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　①～③の合算額（上限30万円）
※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ　政策推進課（☎248-9017）

●民生児童委員さんの交代がありました

八幡町　義家幾雄（敬称略）
※委員の任期は2019年11月30日までです。

問合せ　福祉課（☎248-9003）

●宝くじの助成金で、5町に小・中型除雪機を整備

宝くじの社会貢献広報事業の一環で、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業により、▼塩野町▼仁礼町▼豊丘上町▼高梨町▼小島町に小・中型除雪機を整備しました。
通学路などの除雪で必要な場合は、区長さんを通じて、申し込んでください。

申込・問合せ　道路河川課（☎248-9006）

●可燃ごみの持ち込み先が変わります

3月1日㈮から、可燃ごみの直接搬入先が長野広域連合が新設したごみ焼却施設の本格稼働に伴い、須坂市清掃センターから「ながの環境エネルギーセンター」（長野市松岡）に変更になります。
詳細は2月にチラシを全戸配布します。

問合せ　生活環境課（☎248-9019）

●狩猟免許試験

わなや銃器による鳥獣捕獲に必要な狩猟免許試験が、次の日程で行われます。

試験日　2月16日㈯午前9時～午後5時

ところ　長野合同庁舎（長野市）

申込期間　1月11日㈮～25日㈮

申請書配布場所　▼農林課（本庁舎2階）▼長野地域振興局林務課（長野合同庁舎3階）
※希望する方には事前講習会がありますので、お問い合わせください。
※市では、受験手数料の全額補助を行っています。受験する方はお問い合わせください。

申込・問合せ　農林課（☎248-9004）

●正しい110番の利用を！「僕たちの　安心つなぐ110番」

「110番」は、緊急の事件や事故が発生した際、その関係者や目撃者などからの通報により、被害者の救護や犯人の検挙などの警察活動を迅速、的確に行うための緊急通報用電話です。
県内からの通報は、全て長野県警察本部通信指令室（長野市）につながります。

【不要・不急の110番通報はしないでください】
いたずら電話のような「不要」の電話、相談や問い合わせなどの「不急」の電話が、通報全体の約25％の割合を占めています。相談は、#9110または須坂警察署に電話し

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（ふじわら） 寛史（ひろふみ）　弁護士 北村（きたむら） 純子（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）

てください。

【携帯電話による110番通報の注意事項】

携帯電話の普及に伴い、携帯電話からの110番通報は、全体の約80%を占めています。▼運転中の携帯電話の使用は禁止されています。車を安全な場所に停車してから通報してください▼通報している場所や、目標物などを確認してから通報してください▼電波状態が悪い時は、場所を移動するか、最寄りの公衆電話などをご利用ください▼折り返し警察署などから電話をかける場合があります。携帯電話の電源を切らないでください。また、「着信拒否」を設定している場合は、解除してください

問合せ　須坂警察署地域課（☎246-0110）

●安心みまもるシール事業

認知症による徘徊（はいかい）などで行方不明になった場合の早期発見と、保護されたときの身元確認や親族の方への迅速な連絡の支援を目的として、アイロンシールや反射シールを配布します。

対　象　おおむね65歳以上の方（徘徊で行方不明になる恐れのある方）

費　用　無料

※ご利用を希望される場合は事前に登録申請が必要となります。登録申請に必要な持ち物や方法など、詳細はお問い合わせください。

申請・問合せ　高齢者福祉課（☎248-9020）

●今年の「須坂カッタカタまつり」と「須坂みんなの花火大会」の開催日決定

今から予定を入れて、みんなで盛り上げましょう。

【第42回須坂カッタカタまつり】

と　き　7月20日(土)

※踊り連の参加募集は、6月号でお知らせする予定です。

問合せ　商業観光課（☎248-9005）

【第32回須坂みんなの花火大会】

と　き　7月21日(日)

問合せ　須坂商工会議所（☎245-0031）

●有害鳥獣を増やさないために

収穫されない果実は、冬期間有害鳥獣のエサとなります。これにより、本来減少する有害鳥獣が越冬してしまい、農作物被害が増加します。有害鳥獣による被害を抑えるためにも、収穫しない果実を畑などに放置せず、埋設するなど適切な処理を行ってください。

問合せ　農林課（☎248-9004）

●長野県最低賃金のお知らせ

県内の事業所で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」は、時間額821円です。この機会に、ぜひ賃金を確認してみてください。

問合せ　中野労働基準監督署（☎0269-22-2105）

●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　1月21日(月)

問合せ　湯っ蔵んど（☎248-6868）

募　集

●「ふるさと信州須坂のつどい」参加者募集

須坂市出身者や須坂市に縁のある首都圏在住の方と市内在住の方がつどい、情報発信や情報交換をすることで、須坂市への愛着をさらに深めることが目的の会です。

昨年に引き続き、市事業のリンゴやカシスを使った「信州須坂フルーツエール」と農産物を使った「健康スムージー」もお楽しみいただけます。

首都圏在住の友人・知人などにもご案内ください。

と　き　2月9日(土)正午～2時30分

ところ　都市センターホテル（東京都）

参加費　5千円

申込期限　1月18日(金)

申込・問合せ　政策推進課（☎248-9017）

●予備自衛官補募集

受験資格　▼一般…18歳～34歳未満の方▼技能…国家免許資格などがある18歳以上の方

受付期間　1月7日(月)～4月12日(金)

試験日　4月20日(土)～24日(水)のうち1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）

●災害時協力井戸を募集

地震やその他の災害により水道施設が使えない状況が発生した際、井戸水を生活用水など（飲料に用いない）として提供・供給していただける企業・団体を募集します。

募集条件　災害時に市からの要請を受け、井戸水を給水車や近隣住民へ提供・供給していただける企業・団体

※詳細はお問い合わせください。

問合せ　総務課（☎248-9000）

●信州須坂観光ガイド募集

須坂市を訪れた観光客に案内をする観光ガイド（報酬あり）を募集します。応募者には養成講座受講後に認定試験を受けていただきます。

対　象　▼須坂が好きな方▼体力に自信があり「気配り」ができる方▼向上心を持ち、観光ガイドの業務を務められる方

費　用　▼受講費用…3千円（テキスト代、試験料含む）▼登録料…千円（認定者のみ）▼年会費…6千円

※別途ユニフォーム代がかかります。

※講習日・認定試験日は申込者に追ってご連絡します。詳細はお問い合わせください。

申込期間　1月7日(月)～25日(金)

申込・問合せ　市観光協会（☎215-2225）

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

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

●学校給食用物資の納入業者募集

2019年度に学校給食センターへ小・中・支援学校の給食用食材を納入する業者を募集します。

募集期間　1月4日(金)～31日(木)

応募資格　市の物品購入等入札(見積)参加資格を有する業者で▼保健所の監視評点が良好な業者▼納入業者指定要綱に基づき納入できる業者

応募方法　学校給食センターにある申請書に必要事項を記入し、提出してください。

申込・問合せ　学校給食センター（☎246-2104）

●一般任期付職員(主任徴税指導員)募集

滞納市税などの削減と市税収入の確保強化を図るため、4月1日から一定期間、主任徴税指導員として須坂市税務課に従事する一般任期付職員を募集します。

業務内容　市税などの滞納整理業務および滞納整理指導業務全般

募集人員　1人

任用期間　4月1日～2022年3月31日(3年間)

※採用された日から最長5年を超えない範囲内で任期を延長する場合があります。

受験資格　国または地方公共団体で、税の滞納整理の実務経験を通算で20年以上有する方

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。

※市ホームページからもダウンロードできます。

受付期間　1月7日(月)～18日(金)

※郵送の場合は18日(金)の消印有効。

試験方法　▼書類審査▼面接試験

※試験日は申込者に後日通知します。

申込・問合せ　総務課（☎248-9000）

●放送大学4月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。

科学・文化・心理学・経営学など、さまざまな分野を幅広い世代の方が学んでいます。

出願期限

▼第1回…2月28日(木)(必着)

▼第2回…3月17日(日)(必着)

※放送大学ホームページ(www.ouj.ac.jp)でも受け付けています。詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ　放送大学長野学習センター（☎0266-58-2332）

※月曜日・祝日休み

〒392-0027　諏訪市湖岸通り5-12-18（諏訪市文化センター敷地内）

●町別卓球大会参加者募集

とき　2月17日(日)午前8時30分開会

ところ　北部体育館

種目　ラージボール卓球団体戦(男女混合ダブルス)

参加資格　町を単位として、18歳以上の男女で構成。その他にも要件があります。詳細はお問い合わせください。

申込期限　1月24日(木)

※各町の体育部長(体育担当者)を通して申し込んでください。

申込・問合せ　生涯学習スポーツ課スポーツ振興係（創造の家内）（☎248-2020）

行事・催し

●三十段飾り・千体の雛(ひな)祭り

須坂アートパークでは人形博物館・版画美術館・歴史的建物園で雛人形を展示します。

高さ6mの三十段飾りを始め、アートパークの3施設で約6000体の雛人形が観られます。

入館料　500円（世界の民俗人形博物館と版画美術館との共通券）

【世界の民俗人形博物館】

期間　1月19日(土)～4月14日(日)午前9時～午後5時

※期間中は無休

【須坂版画美術館】

期間　2月2日(土)～5月6日(月)午前9時～午後5時

※期間中は無休

■お雛様なりきり体験イベント

三十段飾り・千体の雛祭りにあわせて、「お雛様なりきり体験」を実施します。

とき　1月19日(土)～4月14日(日)の土・日曜日、祝日▼午前11時～正午▼午後1時30分～2時30分

ところ　世界の民俗人形博物館

参加費　500円(予約不要)

対象　小学生程度

※今年は男の子用の衣装も用意しています。

■人形博物館お雛様づくりワークショップ

とき　1月20日(日)午後2時～

ところ　世界の民俗人形博物館

内容　自分だけのお雛様を作ります。

広告欄

SANWA HOUSE　情熱の家づくり

リフォーム・新築

まずはお問合せください!

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　サンワスタイル　検索

本社：須坂市大字仁礼1235-1　塩川オフィス：須坂市塩川503-12

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㈱ホープ長野営業所へ（☎050-5838-2344）

定　員　10人(申込順)
参加費　８００円
対　象　小学生程度
申込期限　1月13日(日)
申込・問合せ　世界の民俗人形博物館(☎２４５-２３４０)

●小学生が演じる!!「Straight Tiger直虎」

「長野県地域発元気づくり支援金事業」と「子どもゆめ基金助成活動」を活用して、幕末の須坂藩13代藩主「堀直虎」公の物語を小学生が演じ、歌い、踊ります。ぜひ、ご来場ください。

とき　1月6日(日)午後2時～(開場午後1時30分～)
ところ　メセナホール(小ホール)
入場料　無料
定　員　３００人
※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　ドリーム・コンシェル(杉本)
(☎０５０-３７８６-２９７８)

●旧小田切家住宅イベント

【再現!!小田切家のお雑煮のふるまい】
とき　1月5日(土)午前11時～午後1時
参加費　無料
協　力　食の匠(たくみ)
【書初めと七草粥(がゆ)作りに尺八・お箏(こと)の奏でるお正月】
とき　1月6日(日)午前9時30分～午後0時30分
参加費　８００円
持ち物　書道道具
協　力　▼田中義人さん▼食の匠▼南澤汎山さん▼南澤雅尚さん
※書き初めの宿題持ち込み可。
【紙芝居屋さんがやってくる&まゆ玉も作っちゃおう】
とき　1月12日(土)
参加費　３００円
内容・時間　▼紙芝居…午後1時～▼まゆ玉作り…午後1時30分～
協　力　▼寺子塾▼蔵の町すざか昔を語る会
【月に一度のお楽しみ重ね煮プレートランチ】
疲れた胃腸にやさしいメニューです。
とき　1月22日(火)午前11時30分～午後2時
参加費　１２００円
申込期限　1月15日(火)
【文化講縁会】
とき　1月25日(金)午後1時30分～
講　師　島田昌明さん(コモリ餅店代表)
講　演　「みんなで作って食べよう小田切家で桃菓子和菓子をもっと身近に」
参加費　７００円
持ち物　▼エプロン▼三角巾▼タッパー
申込期限　1月18日(金)
※和菓子作り体験があります。
【節分祭で福を呼ぼう!】
とき　2月3日(日)午前11時～午後1時
参加費　５００円
内　容　豆をまいて邪気払い、恵方巻き、やまかけなどを作って食べて今年の無病息災を願います。
申込期限　1月27日(日)
※全ての参加費には入館料が含まれていません。
※入館料は３００円です。ただし、中学生以下および須坂市内70歳以上の方は無料です。
申込・問合せ　旧小田切家住宅(☎２４６-２２２０)

●まゆで干支「亥(い)」をつくろう!

自分だけのかわいい干支(えと)の「亥(い)」(いのしし)をまゆ玉で作ってみませんか。

とき　1月12日(土)午前10時～
ところ　笠鉾会館ドリームホール
参加費　▼1個３００円▼2個５００円
持ち物　▼タオル▼エプロン
定　員　10人程度
申込方法　電話かＦＡＸで申し込んでください。
申込期限　1月11日(金)
申込・問合せ　笠鉾会館ドリームホール(☎２４６-７１００ FAX ２４６-３００１)

●すざかこども食堂

とき　1月12日(土)午前11時30分～
ところ　井上地域公民館
参加費　▼子ども(高校生まで)…無料▼大人…２００円
※メニューは具だくさんとん汁です。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。
※食物アレルギーのある方は事前にお問い合わせください。
問合せ　すざかこども食堂実行委員会(斎藤)
(☎０９０-４４６０-２９１９)

◎平成30年7月豪雨災害義援金を6月28日(金)まで受け付けています。問合せ　福祉課(☎２４８-９００３)

●選挙人名簿定時登録者数

〈12月1日現在〉

男	20,455人	(-13人)
女	22,097人	(- 5人)
計	42,552人	(-18人)

※(　)は、2018年9月1日との比較

広告欄

ここが知りたいこども園

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

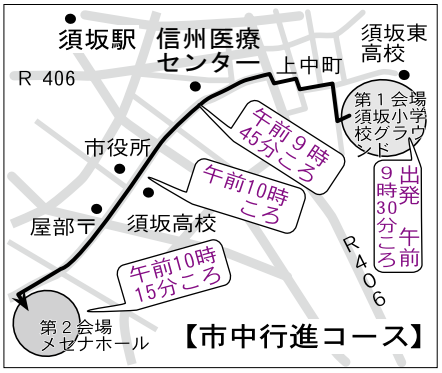
マリアカフェ 10:00～14:00 利用料 500円
1月のマリアカフェオープン日は、1/15・17・22・24です。

マリアヨガ 10:00～11:00 参加費 500円
1月のマリアヨガ開催日は、1/10・17・24・31です。
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

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
Maria Kodomoen

●須坂市消防出初式

とき　1月13日(日)
ところ　▼第1会場…須坂小学校グラウンド(午前9時～)▼第2会場…メセナホール(午前10時30分～)
※市中行進の経路とおよその通過時間は左図のとおりです。ご理解とご協力をお願いします。
問合せ　消防本部総務課(☎245-4100)



●2020年東京オリンピック・パラリンピックホストタウンNAGANO「アスリートトーク」

とき　1月26日(土)午後1時30分～3時30分
ところ　シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
【ホストタウンとは】
県国際課職員が説明します。
時間　午後1時35分～1時50分
【講演「バトンでつないだ夢～10秒の先を目指して～」】
時間　午後1時50分～3時
講師　塚原直貴さん(富士通株式会社企業スポーツ推進室所属・北京オリンピック銀メダリスト)
※講演終了後、講師との交流があります。
定員　100人(要事前申込)
申込方法　県ホームページをご覧ください。下記QRコードからアクセスできます。
申込・問合せ　県国際課(☎235-7188)

●第13回人権を考える市民のつどい

とき　1月26日(土)午後1時30分～4時
ところ　メセナホール(大ホール)
学習発表　「子どもと共に学び深める人権教育」…井上小学校児童・PTAの皆さん
講演　『『誇り』をもって生きてほしい～同和教育の可能性～』
講師　申谷雄二さん(元東京都南葛飾高校定時制教師)
※託児を希望する方は1月18日(金)までに申し込んでください。
主催　▼部落解放同盟須坂市協議会▼須坂市教育委員会
申込・問合せ　人権同和教育課(☎245-0909)

●人権啓発DVD上映会

とき　1月22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　▼「生まれ来る子へ～家庭の中の人権～」…25分▼「差別戒名への旅」…31分
問合せ　人権交流センター(☎245-0909)

●笹本恒子写真展

日本初の女性報道写真家である笹本恒子さんが、東京都名誉都民に決定されたことを記念して写真展を開催しています。
期限　2月3日(日)
ところ　旧小田切家住宅
入場料　300円
問合せ　生涯学習スポーツ課(☎248-9027)

●須高地区農業振興研修会

GAP(農業生産工程管理)を農業者や農産物直売関係者に幅広く知っていただき、取り組みを促進するための研修会です。
とき　1月29日(火)午後2時～5時(午後1時30分～受付)
ところ　メセナホール(小ホール)
講演・講師　▼「GAPを「知る」「する」取組んでみようGAP」…長野県普及センター職員▼「須高地域の農業振興について」…JAながの須高営農センター職員
対象　須坂市・小布施町・高山村で農産物の生産販売を行っている方
問合せ　農林課(☎248-9004)

●動物園節分イベント

日本に昔からある伝統を知って、動物たちの無病息災を願います。
とき　2月3日(日)
内容　▼特製恵方巻きを動物にプレゼント▼カピバラ温泉「枝豆風呂」
問合せ　臥竜公園管理事務所(☎245-1770)

講座・教室

●うつ病の方の家族教室

うつ病の方の家族ならではの

広告欄

あなたの“未来”応援します！
国の教育ローン
ご融資額 350万円以内（お子さま1人あたり）
ご入学前のまとまった費用の準備が可能！
固定金利 長期返済なので安心！
35年以上の取扱実績！
ご相談・お問い合わせは　教育ローンコールセンター
ナビダイヤル 0570-008656（ハローコール）または 03-5321-8656
受付時間 月～金曜日／9:00～21:00　土曜日／9:00～17:00
※日曜日、祝日、年末年始(12/31～1/3)はご利用いただけません。
JFC 日本政策金融公庫
◆詳しくはWebで！ 国の教育ローン 検索

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

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ながら、一緒に学びませんか。
とき　1月10日(木)午後1時30分～3時30分
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。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)

●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　1月10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　▼不登校になったら、その心理状態とは?…午後4時～5時▼スケーリングする意味と効果…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、1月7日(月)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の体操や認知症予防に関するコツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。
とき　1月17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▼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

どうして転んでしまうのか。転ばないためにはどうすれば良いのか、頭と体を使って一緒に学びましょう。
とき　1月18日(金)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　「転倒予防について～高齢になると転びやすくなるのはなぜ?～」
講師　椎大亮(しいだいすけ)さん(特定医療法人新生病院在宅リハビリテーション課長・理学療法士)
対象　▼家族を介護している方▼テーマに関心のある方
申込期限　1月11日(金)
申込・問合せ　長野広域連合須坂荘(☎242-5440)

●普通救命講習会

とき　2月11日(月)午前9時～正午
ところ　消防本部(3階)
内容　▼1歳児以上に対する心肺蘇生法(人工呼吸・胸骨圧迫心臓マッサージ)▼AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法
定員　10人(申込順)
申込期限　2月7日(木)
申込・問合せ　消防署(☎245-9100)

●さわやか貯筋教室公開講座

バランスのとれた食生活は寝たきりや認知症予防につながるといわれています。転倒予防の体操と合わせて、いつまでも元気にいきいきと過ごす秘けつを楽しく学びましょう。
とき　1月22日(火)午前9時30分～11時30分
ところ　シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
内容　▼管理栄養士の講話▼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)

善意の窓口

《寄附》
▼学校教育の充実(子どもの学習意欲向上)と、防災・道徳教育推進のため(書籍16冊)…株式会社酒井商會(しょうかい)様▼文書館の資料などとして、市民の利用に供するため(資料など102点)…関谷和子様▼商工業振興のため(現金)…第13回ジュニアエコノミーカレッジinすざか▼須坂駅前広場利便性向上のため(須坂ロータリークラブ創立40周年記念モニュメント時計)…須坂ロータリークラブ様▼足踏みミシン▼木のお茶箱▼写真集『日録20世紀』(全10巻)

リサイクル情報

《差し上げます》
【《差し上げます》の申込期限と抽選日】
申込期限　1月8日(火)
交渉順位抽選　1月10日(木)午前
※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
申込・問合せ　市民課(☎248-9002)

●入居者募集

【市営住宅】

募集団地		間取り
○豊　丘	7戸	3DKB
○境　沢	3戸	3KB
○屋　部	1戸	3DKB
○西　原	1戸	3LDKY
○こくまち	1戸	3DKY

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	間取り
○末広603号	3LDKY
家　賃	75,000円
敷　金	家賃の3カ月分
要　件	同居親族・所得など

※Y…浴槽あり　B…浴槽なし

募集期間　1月4日(金)～15日(火)　**抽選日時**　1月18日(金)午前9時
問合せ　まちづくり課(☎248-9007)

◎2018年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品……教室に　カラフルスマイル　宝石だ　高甫小4年　宮下蒼平

日曜・祝日の当番薬局

1月1日㈷　さくら・モリキ小布施
1月2日㈬　オオクマ・蔵の町
1月3日㈭　小布施・立町中央
1月6日㈰　かおり
1月13日㈰　グリーン
1月14日㈷　コスモス
1月20日㈰　さくら・須坂あすなろ
1月27日㈰　サンタグリーン
2月3日㈰　コスモファーマ高山
※薬局　マツモトキヨシ芝宮店は1日㈷～3日㈭と20日(第3日曜日)を除き、営業します。

1月の休日緊急診療室(小児科・内科)

と　き　1月1日～3日・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
1月31日㈭

市・県民税(普通徴収)……4期
国民健康保険税(普通徴収)…7期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…7期
介護保険料(普通徴収)……10期

◆納期限内の納付をお願いします。
◆便利な口座振替をご利用ください。
◆税システムの切り替えのため、2018年10月以降に発行した市税等の納付書、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。

1月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……新年の夢と希望を語り合い、家族みんなで応援し合おう

【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	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
	2/1(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年10月1日～10月15日生 平成30年10月16日～10月31日生
1歳児健康相談	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	25(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年6月22日～7月2日生 平成29年7月3日～7月15日生
	2/15(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年7月16日～7月31日生 平成29年8月1日～8月15日生
2歳児健康相談	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
	2/12(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年1月1日～1月31日生 平成29年2月1日～2月12日生
3歳児健康診査	28(月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成27年12月19日～平成28年1月5日生 平成28年1月6日～1月28日生
もぐもぐ離乳食講座	24(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ離乳食講座	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
	2/7(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

※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11月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月～9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月(5歳)の前日まで
平成30年10月生	四種混合1期初回	生後3か月～90か月(7歳半)の前日まで
平成30年8月生	BCG	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月～8か月の前日)
平成30年1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28年1月生	日本脳炎1期初回	生後6か月～90か月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成22年1月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成20年1月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

【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)

広告の問い合わせは㈱ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

広告欄

平成31年1月1日発行

No.681

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

つながりを深めた 日野地域づくり文化祭

日野地域公民館

昨年11月17日(土)と18日(日)に日野地域づくり文化祭が日野地域公民館で開催されました。日野地域の方など約800人が集まり、日頃の活動成果を発表しました。

「日野小学校とのつながりを深めたい」という地域からの思いで、日野地域づくり文化祭と日野小学校いずみまつりが共催で開催され、今年で22回目を迎えました。

交流を深める

秋晴れの下、日野小学校PTAの皆さんの協力によりとん汁などが振る舞われ、児童や保護者、地域の皆さんなどでにぎわいました。

日野地域公民館横の多目的ホールには、地域の皆さんの写真や絵画、手まりなどの力作が数多く展示されました。また、日野小学校児童の作品も多く展示され、お子さんやお孫さんの作品をうれしそうに鑑賞していました。

▲会場は多くの人でにぎわいました

「地域の皆さんとの交流・親交を深めて伝統文化に触れる」ことを目的に、おやきづくりや将棋体験、アレンジフラワー教室など多くの体験講座も開催され、児童と地域の皆さんが交流を深めました。

多彩な舞台発表

日野小学校と日野地域公民館による連携講座「初心者箏(こと)教室」と「日野いずみ太鼓」の演奏が華やかに発表されました。息をあわせて演奏する姿に会場から、大きな拍手がわきました。

地域の皆さんも音楽やダンスなどで舞台を彩りました。

文化祭実行委員会は「子どもの文化祭と地域の文化祭が一緒に開催できるのは、児童の作品や祖父母の作品、地域の方々の活躍も一同に見られるとても良い機会となっている。来年度もこのような形で開催したい」と来年度への思いを高めていました。

がりゃう山

「何に価値を見いだすかによって人生は決まってくる」と私は考えます▼「何のために働くのか」の問いに答えることは難しいと思います。「お金を稼ぐために働いている」と答える人がいると思いますが、それだけではないと思います▼真剣に仕事をしている人から多くの気づきをもらうことができます。真剣に仕事をしている人は「自分の仕事はどんな役割や意味があって、どうすれば人の役に立つことができるか」「この仕事こそがこの世に生を受けた自分の天職だ」と考えているのではないでしょうか。皆さんも自分の仕事がお客様のどんな幸せに役立っているのかを考えると豊かな気持ちになれます。商品やサービスをただ売っているのではなく、その先にある満面の笑顔を想像してください。真心を売っていることに気づくことが大切です▼突然ですが、「自分の好きなものを三つ挙げてください」と問われたら何を挙げますか。価値観が変わると人生観も変わるかもしれません。幸せは心のありようで決定されると思います。幸せな人生を送りたいと思います。

1年間の総まとめ
須坂市民学園学園祭

須坂市中央公民館

昨年11月18日(日)、中央公民館に総勢94人が集まり、にぎやかに市民学園祭が開催されました。

秋晴れの日、「新鮮な野菜はいかがですか！」と市民学園園芸クラブの皆さんが丹精込めて作った野菜の販売から学園祭が始まりました。また、昨年4月に市民学園に入学した1年生が茶道クラブに招待され、お茶を一服頂戴し、学園生同士、交流を深めました。

ロビーが華やかに！

市民学園生や一般の方からの作品が中央公民館ロビーに多数展示され、来館された皆さんは一つ一つの作品を真剣に見ていました。また、3階ホールの入り口には、ガーデニングクラブの色とりどりの寄せ鉢の作品が並べられ、華やかになりました。

▲学園生の力作が勢ぞろい

盛り上がったステージ発表

市民学園自治会長の小松嘉樹さんが「一人ひとりが輝く発表の場にしましょう」とあいさつして、ステージ発表が元気に始まりました。

毎年すてきなハーモニーを響かせる合唱クラブは、「花」をキーワードにメドレーを歌い、すてきな歌声が会場を包みました。

朗読クラブは、優しく澄んだ語りで詩文と童話を朗読しました。

太極拳クラブは、穏やかな曲に合わせて、ゆったりとした演武を披露し、会場を魅了しました。

クラブの発表だけではなく、1年生から5年生の各学年も発表を行いました。合奏あり合唱ありコントありの多彩な発表となりました。

今年で卒業される5年生は市民学園の5年間を振り返り、会場からは「あんなこともあったね」「こんな場面もあったね」と声が上がり、すてきな思い出に、5年生は感謝していました。

▲5年間に感謝

最後に学園長である小林教育長からそれぞれの発表を講評していただきました。「発表会はあっという間でした。楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました」と感謝を述べられました。

学園生はお互いの発表をたたえ、さっそく「来年はどうしよっかぁ」と会話しながら、今日の学園祭を振り返っていました。

電波について学ぼう！

地域づくり未来塾

昨年11月10日(土)、長野県電波適正利用推進員協議会の皆さんを講師に迎え、電波教室が行われました。小学校4年生から中学生10人が中央公民館に集まり、電波の学習とハンダゴテを使ってオリジナルラジオを作りました。

電波ってすごい！

「電波とは漢字で表すとおり、電気の波のことです。電磁波の中でも300万MHz（メガヘルツ）以下のものを電波と呼びます。また、Hzは電波の周波数の単位を表します」など、講師の田中さんから説明がありました。また、電波はテレビや携帯電話など、さまざまなことに用いられ、「電子レンジにも電波が使われています。食べ物などを電波の振動によって温めているのですよ」と話すと、子どもたちは真剣に聴き入っていました。

ラジオからの音に感動

オリジナルラジオ作りでは、ハンダゴテを使って溶接して回路をつないでいきます。保護者や講師のサポートを受けながら、子どもたちは初めて使うハンダゴテに緊張しながら一生懸命作りました。

ラジオが完成すると音が出るのか、子どもたちはドキドキ、わくわくしながら電源を入れました。始めはノイズが入ってしまい不安そうな表情をしていましたが、チャンネルを合わせニュースや音楽などが流れると、「わぁ、鳴ったよ！」と大喜びして、いろんなチャンネルに合わせ、自分で作ったラジオから出る音に感動し「音が出て良かった」とラジオの完成に満足していました。

▲慎重に回路をつなぐ参加者

お知らせ

須坂市中央公民館

学ぶ　市民学園公開講演会

最近、「地球外生命体は存在するのか？」に関心が集まっています。

今回の講師はＮＨＫラジオ深夜便「ようこそ宇宙へ」やＮＨＫテレビ高校講座「地学」を担当されている縣（あがた）秀彦先生です。

どなたでも聴講できます。中学生や高校生の皆さんもぜひ、お越しください。

とき　1月19日(土)
午後2時～3時30分

ところ　中央公民館
ホール（3階）

▲縣秀彦さん

演題　138億光年宇宙の旅～つながっている宇宙・社会・いのち～

講師　縣秀彦さん
（国立天文台准教授）

入場料　無料

問合せ　☎245-1598

南部地域公民館

学ぶ　健康長寿　あれこれ講座

健康講話とレクリエーションゲームなどを行い、健康生活の基本や認知症予防などのヒントを紹介します。

とき　1月11日、25日、2月8日、22日、3月8日、22日
※各回とも金曜日
午前9時30分～11時

ところ　南部地域公民館

講師　小林澄子さん
（市保健師）
内藤宣子さん
（市指導員）

参加費　無料

持ち物　動きやすい服装

申込開始　1月4日(金)
※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ　☎245-0273

体験　手袋シアターづくり教室〈全2回〉

カラフルな手袋とフェルトを使って「手袋シアター」を作ります。

お子さんの知育おもちゃにいかがでしょうか。

無料託児があります。お申し込み時にお伝えください。

▲イメージです

とき　2月14日、21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　山岸芳江さん

参加費　1000円

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

定員　10人

申込開始　1月7日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ　☎245-0273

須坂市議会議員選挙に伴う施設利用について

２月３日(日)に予定している須坂市議会議員選挙で、投票所として使用するため、次のとおり施設の一部が使用できません。また、選挙当日は全館使用できません。ご理解・ご協力をお願いします。

◎中央公民館（西館を除く）・すざか女性未来館
期　日　２月１日(金)午後～４日(月)

◎日滝地域公民館・旭ヶ丘ふれあいプラザ
期　日　２月１日(金)～３日(日)

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。

須坂市では、新成人の前途をお祝いするため、下記により成人式を行います。

楽しく思い出に残る成人式にしようと、新成人の代表が企画・運営などに携わっています。

大勢の方のご出席をお願いします。

記

とき　平成31年１月13日(日)　午後２時20分～４時
※午後４時～５時まで、お祝いに駆けつけてくださった恩師と交流ができます。

受付　午後１時30分～２時10分

ところ　須坂市文化会館　メセナホール

対象　平成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、昨年12月上旬に案内状をお送りしました。

主催　須坂市・須坂市教育委員会

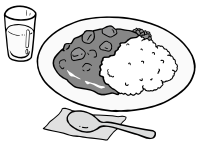
問合せ　中央公民館　☎２４５－１５９８

日滝地域公民館

体験　料理教室　高津住職のお勝手

お肉料理を食べて、身体にエネルギーをしっかり蓄え、寒い冬を乗り切りましょう。

とき　1月15日(火)　午前9時30分～午後1時
ところ　日滝地域公民館
内容　○ビーフストロガノフ　○バターライス
講師　高津孝道さん
参加費　800円（材料費）
持ち物　エプロン、三角巾、はし、食器用ふきん
定員　15人
※男性の方も大歓迎です。
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ　☎248-1686



体験　脳も身体もシェイプアップ講座〈全3回〉

脳トレやリズム体操、アイテムを使って代謝を上げ、身体のバランスを整える運動を体験してみませんか。

とき　①1月23日(水)　②2月27日(水)　③3月27日(水)　午後2時～3時30分
ところ　日滝地域公民館
内容　①脳トレ＆チェアリズム体操で楽しくシェイプアップ　②自分で改善！肩こり・腰痛・膝痛予防体操　③太極舞と骨盤体操で姿勢美人に！
講師　波田野篤志さん（ながでんスイミングスクール　健康運動指導士）
参加費　無料
持ち物　飲み物、タオル、上履き
定員　20人
申込開始　1月7日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ　☎248-1686

井上地域公民館

体験　恵方巻きづくり教室

節分に恵方（今年は東北東）を向いて、願い事をしながら無言で食べきると縁起が良いとされる恵方巻きをみんなで作ってみませんか。

とき　1月24日(木)　午前10時～正午
ところ　井上地域公民館
講師　青木透さん
参加費　1000円（材料費）
持ち物　エプロン、三角巾、
定員　10人
※定員になり次第受付終了
申込開始　1月7日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ　☎246-2488

掲載記事をお寄せください

学習団体やサークル活動などの会員募集や発表会などを市民の皆さんへお知らせをしたいときは、『公民館だより須坂』に掲載できます。
掲載希望の2カ月前までにご相談ください。

問合せ・申込み　☎245-1598（中央公民館）

おでかけパソコン教室

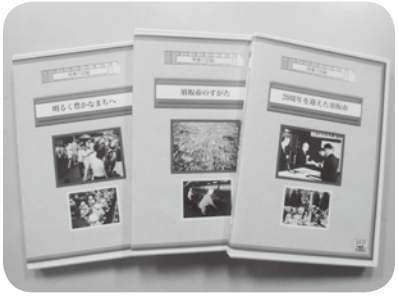
講座名	とき	定員・参加費	申込期限	ところ・問合せ
①初級総合講座＜全5回＞	1月21日(月)～25日(金) 午前10時～正午	10人 500円	1月17日(木)	南部地域公民館 ☎245-0273
②インターネット講座＜全4回＞	1月28日(月)～31日(木) 午後2時～4時	10人 500円	1月24日(木)	井上地域公民館 ☎246-2488

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。

社会教育団体からのお知らせ

貸し出します

懐かしい須坂の風景を焼き付けた「8ミリフィルム」をDVD化しました。
公民分館事業などにご活用ください。



内容　○須坂市のすがた　○明るく豊かなまちへ　○20周年を迎えた須坂市
作成　中央地域づくり推進委員会
問合せ・申込み　☎245-1598（中央公民館）

すざか女性未来館だより

No. 117

【各講座について】

○**申込の受付開始は、1月8日(火)、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

「白菜」を使った料理講座

冬の野菜の定番「白菜」を使った、新たなメニューのレパートリーを増やしてみませんか。彩り豊かなメニューを食卓にいかがでしょう。

とき 2月6日(水) 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 ○白菜の柚子(ゆず)香り煮 ○白菜の渦巻き ○白菜ごはん ○白菜とリンゴのサラダ

講師 浜岡一美さん（日本栄養士会）

参加費 1000円（材料費）

支払期限 1月25日(金)

持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん

定員 12人

申込期限 1月25日(金)

問合せ ☎214-6041

日本商工会議所主催 パソコン検定 データ活用3級取得講座〈全8回〉

資格取得を目指す講座です。この資格を取得すると、履歴書に書くことができます。皆さんで合格を目指しましょう。

とき 1月29日(火)、31日(木)、2月5日(火)、7日(木)、12日(火)、14日(木)、19日(火)、21日(木)

※各回とも午前10時～正午

ところ 市技術情報センター

講師 寺島広美さん（NPO法人信州SOHO支援協議会）

参加費 5300円（テキスト代ほか）

支払期限 1月25日(金)

※試験当日に検定料（5140円）が別途必要です。

定員 15人

申込期限 1月21日(月)

問合せ ☎214-6041

おでかけパソコン教室 総合実践講座〈全8回〉

ワード機能を活用して文章をより見やすく作成したり、エクセル機能を活用して表計算を簡単にしたり、パソコンのあんなことやこんなことを学んでみませんか。

とき 2月13日(水)～22日(金)

※土日を除く平日

ところ 午後2時～4時 すざか女性未来館 大講習室（2階）

講師 NPO法人信州SOHO支援協議会

参加費 700円（テキスト代）

支払日 2月13日(水)に徴収

持ち物 筆記用具

定員 10人

※パソコンは主催者で用意します。

申込期限 2月6日(水)

問合せ ☎214-6041

「つるし雛(びな)」をつくりました！

11月8日・15日・22日の3日間、講師に「ひな細工の会」の皆さん(さんぼそう)を迎え、参加者17人がすざか女性未来館で「三番叟・鶴・くくり」の3種類1本のつるし雛を作りました。

参加者からは「縫い方など基本から丁寧に教えていただき、1本のつるし雛ができました」や「始めはできるか不安でしたが、かわいいつるし雛ができて良かった」などの感想がありました。

生涯学習推進センターだより

No227

スザッピー

～過去・現在・未来へつなぐ須坂の文化～

第22回須坂市生涯学習市民のつどいを開催しました

昨年11月24日㈯に、須坂市生涯学習推進員会主催の「第22回須坂市生涯学習市民のつどい」が開催され、中央公民館に市内外から約130人が集いました。「まちづくり実践講座」の発表や、食文化と健康長寿をテーマにした実践発表、須坂の歴史を学ぶ上映会が行われました。講演会では、まちづくり実践講座の講師・蜂屋大八さんに「須坂市の地域特性と可能性」と題し、ご講演いただきました。

まちづくり実践発表

昨年の9月9日から3回にわたり、子どもから大人まで一緒に取り組んできた「まちづくり実践講座（長野県地域発元気づくり支援金活用事業）」の活動の成果と今後の須坂のまちづくりについて発表しました。

須坂のまちを明るく

「須坂のまちを明るく飾ろう」を実現しようと、ランプシェード作りと設置の呼びかけをしてきました。子どもたちからは「まちの人にランプシェードをつけてもらえるようお願いに行く時はドキドキした」「自分たちで作ったランプシェードをつけてもらいうれしかった」「まちに灯りが増えたらいいなと思う」などの感想がありました。ともに活動してきた大人からは「子どもたちとの活動がより広がるよう取り組んでいきたい」と今後の方針や願いが発表されました。また、高校生からは、将来自分たちがより良いまちづくりに関わるための提案がされました。

▲小学生の発表の様子

▲ランプシェード（太子堂参道）

講演会 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～

まちづくり実践講座の講師・蜂屋大八さん（金沢大学地域連携推進センター准教授）から講座の総まとめと今後の須坂のまちづくりについてご講演いただきました。（以下要旨）

須坂学活動

地域づくりをするためには、まず地域を知る（探る）ことです。その地域の歴史や風土、生活文化を学ぶ「須坂学」に取り組んできました。「ないものねだり」ではなく、自分たちの暮らしに光をあてる「あるもの探し」をすることで、より良い地域づくりにつながると考えます。

▲蜂屋大八さん

未来の須坂人の育成

今回、小学生と高校生がまちづくりに関わったことは、郷土愛を育むのに良い経験になったと思います。今後は、地域皆さんで未来の須坂人を育成し、ともに地域をつくる礎となる活動に期待します。

食文化と健康長寿の実践発表

生涯学習推進委員会から発足した「にこにこすざか食」グループの取り組んできた活動について発表し「村山早生（わせ）ごほうの炊き込みおこわ」を試食してもらいました。須坂の食文化を守り未来へ伝えていく事の大切さを学びました。

▲郷土食を伝える活動の展示

映像から学ぶ須坂の歴史

「北信の製糸王『開かれた土蔵』～越寿三郎の生涯」と「仁礼町土石流災害の記録」の上映会を行い、かつてにぎわった須坂のまちや災害の恐ろしさについて学ぶ機会となりました。

来場者の感想

・ランプシェードに着眼して発展されたのは面白い取り組みだと思います。
・子どもたちの行動がますます発展するよう期待します。
・須坂学を中心にさまざまな活動を広めたいと思いました。
・郷土の食材を使った取り組みに感銘を受けました。
・過去の出来事を未来に役立てていけるといいなと感じました。

図書館だより

開館時間　平日　午前9時～午後7時
土日祝　午前9時～午後5時
休館日　1～3・7・15・21・25・28日
Fax Tel 245-0784
245-4313

11月
来館者数
9,518人
貸出冊数
21,335冊

おとなのための朗読会

地域で活躍するボランティア4組と、図書館だより12月号で紹介した「やさしい朗読講座」の講師・今井理恵子さんが朗読します。

とき　1月26日(土)午後1時30分～3時40分(開場午後1時)
ところ　旧上高井郡役所(2階)
出演・著書(作者)
▼広間軌子さん『ジヴェルニーの食卓』(原田マハ)
▼目黒一夫さん『おじいさんの思い出』(トルーマン・カポーティ)
▼横川千鶴子さん『鼓(つづみ)くらべ』(山本周五郎)
▼須坂れんげ語りの会『鬼ぞろぞろ』(舟崎克彦)
▼今井理恵子さん『恩讐(おんしゅう)の彼方(かなた)に』(菊池寛)
参加費　無料
※事前申し込みは不要です。

「野菜づくりのコツと裏ワザ講座」

家庭菜園初心者から農家の方まで、映像を見ながら野菜作りのコツを楽しく学びます。

とき　2月27日(水)午前10時～正午
ところ　図書館西館講習室1(2階)
講師　大池俊二さん(一社)農山漁村文化協会)
参加費　無料
申込期間　2月1日(金)～22日(金)
定員　20人(申込順)

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18回お題】「強」
つよい・きょう・ストロングをイメージする語句
■**応募(投句)期限…1月11日(金)**
優秀作は、須坂新聞で発表し、図書館に掲示します。

新刊案内

絵本
どこがながいかわかる？　**みやにしたつや**
さあてをだして　**スギヤマカナヨ**

児童
ここにも！そこにも！ダニ　**皆越ようせい**
落語ねこ　**赤羽じゅんこ**

一般
東大生の本棚　**西岡壱誠**
最新！赤ちゃんの病気新百科　**横田俊一郎**
ホットサンド倶楽部　**大林千茱萸**
熱帯　**森見登美彦**

博物館だより

須坂市立博物館

2018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

博物館の長期休館中は、所蔵品の整理・台帳化および調査研究活動や館外事業(八丁鎧塚(よろいづか)まつり、須坂きのこ展、臥竜山たんけん)などを行っています。所蔵品の整理作業などを進める中で、貴重な資料を随時、紹介していきます。

博物館の資料紹介③

八丁鎧塚出土の帯金具

日本の古墳は土を盛って作られるのが一般的ですが、朝鮮半島などの大陸方面では、「積石塚(つみいしづか)」という石を積んで古墳を作る文化がありました。

朝鮮半島からの影響からか、長野県北部は積石塚が多く作られている珍しい地域です。その中でも、上八町にある長野県史跡「八丁鎧塚」は東日本最古級・最大級の積石塚とされています。

鎧塚2号墳からは、発掘調査で獅子の顔が描かれた帯金具(下の写真)が出土しました。帯金具は銀メッキが施された銅製で、帯などに着ける飾り金具です。

同じようなデザインの帯金具は、海を越えて朝鮮半島でも発見されています。国内では奈良県・岡山県などで数例しか確認されておらず、大変貴重な資料です。世界遺産の韓国・宋山里(そうざんり)古墳群で発見された物は、八丁鎧塚から出土した物とデザインがよく似ており、古墳が積石塚であることを含めて、埋葬された人物が朝鮮半島からの渡来人である可能性が指摘されています。

▲帯金具
(鍍銀銅製獅噛文鋳板(しかみもんかばん))

帯金具ストラップ販売中です。
価格　500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(市役所東庁舎1階)▼蔵のまち観光交流センター

まちの出来事

地域の行事や市政など、まちのさまざまな話題をお伝えします。

サンタさんありがとう

北部児童センター

北部児童センターでクリスマス会を開催し、18人の親子が参加しました。

サンタさんが大きなプレゼントを背負ってセンターに来ると、一人ひとりにプレゼントを手渡しました。プレゼントをもらった２歳の男の子は「うれしい」と話し、そのお母さんは「同じ世代の子と交流ができるので、子どももよろこんでいます」と話していました。〔12月19日〕

会場はたくさんの声援

長野ガロンズホーム開幕戦

バレーボールＶ２リーグの長野ガロンズは、市民体育館で今季ホームの開幕戦を迎え、市内外から約300人が応援に駆け付けました。試合は大同特殊鋼レッドスター（名古屋）に０－３で敗れてしまいました。

市内から応援に駆け付けた女性は「孫がバレーボールをやっていたので、興味があり初めて観戦しました。とても迫力がありました」と話していました。〔12月８日〕

災害時における井戸水供給協力に関する協定

地震などの災害で水道施設が使えない状況の際、市が行う応急給水活動などに対し井戸水を生活用水など（飲料に用いない）として提供・供給していただく協定を市内５企業と締結しました。〔12月５日〕

初めてのそば打ち

そば打ち教室が須坂市福祉会館で開催され、26人が参加しました。この教室はシニアのための公開講座で、年越しそばに挑戦できたらという目的で開催しました。参加した女性は「初めての挑戦で力が入りました。年越しそばに挑戦してみたい」と話していました。〔12月６日〕

松川霊園第二合葬式墓地が完成

松川霊園第二合葬式墓地の竣工式を行いました。合葬式墓地は、一つのお墓に多くのご遺骨を一緒に埋葬する形態の墓地で、市が永年管理します。松川霊園第二合葬式墓地は約1,500体を納骨できます。〔12月19日〕

日本舞踊や箏などを披露

子どもわくわくフェスティバル

須坂市文化芸術協会の主催で、第９回子どもわくわくフェスティバルがメセナホールで行われました。子どもたちが日頃鍛錬している日本舞踊や箏、バレエ、生け花など11団体が披露・展示しました。

須坂市文化芸術協会花房多都蔵会長は「この発表会は子どもたちによる子どもたちのための発表会です。互いに刺激や影響を受けて、ともに学び向上してほしい」とあいさつしました。〔12月９日〕

ボランティアに関心のある市民120人が参加

ボランティア市民活動交流集会

須坂市ボランティア連絡協議会主催の交流集会が、シルキーホールで開催されました。

認知症の人と家族の会「まゆの会」と須坂支援学校、朗読ボランティア「須坂あかりの会」の３団体が活動を発表しました。続いて講演会では、ヨーガ療法士の青木芽里さんを講師に招き、メディカルヨガの実践を交えたお話で、参加者はヨガで日頃の疲れを癒やしました。〔12月15日〕

広報須坂
発行日 2019年1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/
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

印刷 株式会社オフセット
印刷部数19,700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 25

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。

カラフル田作り

健康長寿レシピの豆知識

田作りという名称は、昔カタクチイワシの稚魚が肥料として使われていたことからきています。おせち料理の一つで、「豊作」「健康」「子孫繁栄」という意味やが願いあります。また、五万米(ゴマメ)とも呼ばれています。

【材料】(6人分)

- ■食べる煮干し…40g
- ■レーズン…10g
- ■ミックスナッツ(無塩)…20g
- ■白ごま…大さじ1
- ■酒…大さじ1
- ■しょうゆ…大さじ1
- ■砂糖…大さじ2

【作り方】

① フライパンで食べる煮干しを乾(から)いりする。

② ①にレーズンとミックスナッツを加えて少し乾いりして火を止め、ボウルにあける。

③ ①で使用したフライパンに酒としょうゆ、砂糖を入れトロリとするまで火にかける。

④ ③に②と白ごまを入れ、全体をからめたらできあがり。

1人分の成分

- ■エネルギー…72kcal
- ■たんぱく質…5.9g
- ■脂質…3.0g
- ■塩分…0.6g

レシピの内容は、「クックパッド」須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」(http://cookpad.com/kitchen/14040295) をご覧ください。右のQRコードからもアクセスできます。

▲QRコード

信州須坂の台所 レシピ動画(第11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」

健康長寿発信都市
須坂JAPAN
Suzaka

よもやまばなし

▼今年成人式を迎える方をインタビューしました。皆さん討論形式で話し合うのが初めてと言っていましたが、しっかり意見を言っていました。とても頼もしく思えました。私も若い人に負けずに頑張らなければと思いました。(岡田)

▼平成最後のお正月ですが、新年の目標は「健康」です。日々、仕事に励み、食事や睡眠を取り、適度に楽しいことや運動をする。健康であれば、探求心も好奇心も湧いてくる。当たり前のことを大切にして今年も頑張ります。(小林)

▼年初めに「今年こそは三日坊主にならないように生活をする」と目標を立てるのですが、なかなか目標が達成されません。「継続は力なり!」今年こそは、三日坊主にならないよう、日々の生活を振り返りながら頑張ります。(中村)