

広報

須

す ざ
か

坂

2
2019

特集 みんな家族～ペットとの暮らし～

仁礼保育園の園庭で友だちと仲良く雪遊び





みんな家族

〜ペットとの暮らし〜

ペットは、家族の一員として大切な存在で、潤いや癒やしをもたらします。

大切な家族だからこそ地域の方からも愛される存在であってほしいものです。

ところが悲しいことに一部の心ない飼い主によるふんの放置などが問題になっており、ペットに対して良い印象を持っていない方もいます。

ご近所などに迷惑をかけないようにしつけることはもちろん、飼い主はモラルやマナーをしっかり守って、ペットのいる暮らしを楽しみましょう。

問合せ 生活環境課

(☎026-248-9019)



獣医師にお話を聞きました



■土屋美加さんと愛犬わんだ
ツチヤ動物病院(相之島町)
獣医師

気配りが必要

ペットは、飼い主さんにとって大切な存在です。仕事で疲れて帰宅したときや気持ちが沈んでいるときに、ペットがそばにいてくれるだけで、心が安らぎます。時にはコミュニケーションの相手となり、よき聞き役に徹します。

家族の構成によって役割の違いはありますが、その家族にとってかけがえのない存在です。

ペットと人間との大きな違いは、言葉で話せるか話せないかだと思います。

ペットは話せない分、体調が悪く

なっていることに飼い主さんも気づきにくいのです。ペットは飼い主さんに弱味を見せません。飼い主さんに迷惑をかけたくないという気持ちから、時として、お腹の中で腫瘍が破裂しても、私たちには通常どおり生活しているように見えてしまうことがあります。ペットにはより気配りが必要です。

時々、ペットがぐったりして当病院を来院されることがあります。診察してみると症状が非常に悪く手遅れになってしまう恐れがあります。

少しでもおかしいなと思ったら様子を見るのではなく、「かかりつけ医(獣医)」や最寄りの動物病院にご相談ください。

大切な命を守るために

犬・猫の平均寿命は14歳くらいといわれていますが、医療の発展などで今後も延びていくと思います。

寿命が延びている要因として、若い犬・猫でも、ドッグドックやキャットドックの健康診断を受けられる方が増えています。健診を受けることで、病気の早期発見・早期治療につながります。

また、室内で飼う方も増えていきます。ノミやマダニとの接触、感染症や交通事故などの防止にもつながります。

室内飼いで特に注意してほしいことは熱中症です。大切な命が取り返しのつかないことにならないように、エアコンをつけるなどして対策しましょう。車中の置き去りも同様です。

また、平均寿命が延びたことで、介護の相談も増えていきます。

ペットにとっては、家で暮らすことが何よりも落ち着きますが、飼い主さんにとっては、時として息抜きが必要になります。動物病院でも相談に乗ります。飼い主さんにもペットにもなるべく苦勞を感じさせないように、一緒に考えていきます。

ペットロス

飼い主さんにとって避けることの

できない問題が「ペットロス」です。私も犬と猫を飼っているのですが、その気持ちがよく分かります。昨年犬を亡くした時、その存在が大きく、心にぽっかり大きな穴が空いてしまいました。

この問題に対して、どこまで良い思い出づくりができたか、どのくらい大切な時間を過ごせたかが大切だと思います。振り返ってみて、後悔が残らないように過ごしたことで、一緒にいたときの喜びが勝るのではないかと思います。

命には必ず限りがあります。ペットがよきパートナーとして、幸せに生活していくには、何より飼い主さんと一緒に過ごす時間が大切です。

飼い主のマナー

ペットを飼うには、飼い主さんがマナーを守ることが大切です。

大切なペットが交通事故に遭わないように、猫は室内飼いを基本とし、犬は必ずリードをしてコントロールできる方が責任を持つ必要があります。散歩中の排泄物の始末もマナーの一つです。

いつまでもペットと幸せに暮らせるように、ご近所とトラブルにならないように心がけましょう。



わんちゃん

■登録と狂犬病予防注射

犬の所有者は、生後91日以降の犬に対して生涯1回の登録と、毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせる義務があります。

交付された犬の鑑札や予防注射済票は、犬の首輪などに必ず付けてください。迷い子になって保護されたときは、すぐに飼い主の元に戻ることが出来ます。

【料金(1頭あたりの額)】

市に払う料金など

▼登録手数料：3000円

▼狂犬病予防注射済票交付手数料：550円

獣医師に払う料金

▼注射料金：2950円

※動物病院で接種する場合、別途、問診料がかかります。

■所有者や所在地が変わったときは

30日以内に「登録事項変更届」を生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)に提出してください。

▼市外から転入した場合：転入前の市区町村で交付された鑑札と登録事項変更届を提出してください。須坂市の鑑札に交換します。

▼市外へ転出する場合：須坂市での届け出は必要ありません。須坂市で交付した鑑札と登録事項変更届を転



出先の市区町村へ提出してください。
▼市内で転居する場合：登録事項変更届を提出してください。

■犬が死亡したときは

30日以内に「死亡届」を生活環境課に提出してください。また、鑑札と狂犬病予防注射済票はできるだけ返還してください。

※登録事項の変更届や死亡届は市ホームページから電子申請できます。

■飼い犬が人をかんでしまったら

速やかに県長野保健福祉事務所(☎026-225-9065)に連絡してください。飼い主に届け出の義務があります。

■わんちゃんのしつけ方

しつけは、犬が社会生活を送るためにとても大切です。

早い時期から基本的なことを教えましょう。最初はうまくいかなくても根気よく続けることが大切です。

須坂市ドッグランや長野愛犬クラブでしつけ方教室を行っています。参加を希望する方は生活環境課にご連絡ください。

わんちゃん・ねこちゃん

■飼い主が責任をもって飼育を

大切な家族の一員として、飼い主が責任をもって、最期まで適切に飼育しなければなりません。

やむを得ず飼えなくなった場合は、自らの責任で新たな飼い主を探してください。

■飼っている犬や猫がいなくなった
り、保護したときは

どちらの場合も生活環境課へ速やかに連絡してください。生活環境課や県長野保健福祉事務所、須坂警察署で保護する場合があります。

■保護された犬や猫を飼いませんか

県長野保健福祉事務所に保護され、飼い主が見つからない犬や猫は、一定期間が過ぎると、譲り受けることができます。

譲渡できる犬や猫の情報は県長野保健福祉事務所(☎026-225-9065)にお問い合わせいただくか、県ホームページ(<https://www.pref.nagano.lg.jp/nagaho/>)を

覧ください。

ねこちゃん

■猫は室内で飼う

猫を外に出すと、いたずらやふんなどで近隣住民とのトラブルになることが多く見受けられます。

市内では、毎年約80匹の猫が交通事故で命を失っています。そのほかにも、病気をうつされたり、争いになって大けがをしたり、なわばり争いから自宅に帰れなくなったりすることもあります。

これらの危険は室内で飼うことで回避できます。

どうしても外で飼う場合には、迷い子やけがをして保護されたときのために、首輪に飼い主の連絡先を書いた迷い子札を装着してください。マイクロチップも有効です。



■野良猫に餌付けをしない

「かわいそう」という理由だけで、野良猫にエサを与えていませんか。

エサを与えることで、繁殖につながり、その結果、殺処分される猫を増やします。「野良猫にエサを与えることはあなたが猫の飼い主になる」という認識を持ちましょう。

また、捨てられたり迷い子になったりして野良猫になった猫が繁殖を繰り返して増えるため、毎年、全国では多くの猫が殺処分されています。

■不妊・去勢手術を補助します

猫は繁殖力が強い動物です。年2〜3回子どもを産むことができ、1回の出産で3〜7匹生まれます。

繁殖を望まないならば、不妊・去勢手術を行いましょう。

市では飼い猫、飼い主のいない猫を問わず猫の繁殖制限（不妊・去勢手術）に対する費用を助成しています。ただし、飼い猫は年間1世帯1匹です。希望する方は手術前に生活環境課で申請してください。

助成額 ▼不妊手術：5000円

▼去勢手術：3000円

持ち物 はんこ

条件 ▼市内の動物病院で手術をすること

▼市税に滞納がない方



不幸な猫を増やさないために まずはご相談を



■中島智子さん
動物愛護会
ねこ部会会長

私たちは「不幸な猫を増やさない」を目標にボランティアで活動しています。特に力を入れていることは、不妊・去勢手術の活動です。また、野良猫を保護し、不妊・去勢手術をしたうえで、地域で飼うための普及活動もしています。

不幸な猫を増やさないためには、不妊・去勢手術が大切です。手術をすると次の効果があります。

▼絶対に増えません。

▼発情期に異様な声で夜通し鳴くことがなくなります。

▼オスが大げんかしくなくなり、騒がしくなりません。

▼遠出をして帰ってこないということがなくなります。

▼性格が温厚になり、飼いやすくなります。

不幸な猫が増える前に、県長野保健福祉事務所動物愛護会ねこ部会（☎090・9660・6201）にご相談ください。また、会では一緒に活動いただける方を募集しています。

ペットを災害から守るために

毎年、全国各地で地震や豪雨などによる大規模な自然災害が発生しており、避難を余儀なくされる事例が多く見受けられます。いつ起こるか分からない災害から家族や大切なペットを守るためには、日頃からの心構えや準備が大切です。

須坂市では、平成24年および27年に「災害時における動物救護に関する協定」を関係機関と締結しました。協定団体と飼育動物連絡会を設置し具体的な対策を講じています。

ペット動物の避難訓練に参加しませんか

毎年、夏に行われている須坂市総合防災訓練では、長野愛犬クラブが中心となり救護所を設置して同行避難者の受け入れや獣医師による応急措置訓練などを行っています。

同行避難訓練は大変重要な訓練で



▲以前行われた避難訓練の様子

す。ぜひ参加していただき、いざというときに何が必要なのか体験を通して考えましょう。

第2回ペット動物のための 災害対策講演会

災害発生！そのときあなたとペットは？

いざというとき、家族とペットが安全に避難し生活を送るためには何が必要なのか。「ペット動物に特化した災害対策講演会」を開催します。

新潟中越大地震や東日本大震災で実際に支援活動を行った、新潟動物ネットワーク代表の岡田朋子さんを講師に迎え、支援活動の体験談や災害対策、犬猫の里親探しなどの取り組みをご講演いただきます。

ぜひ、ご来場ください。

とき 2月16日(土)午後1時30分〜3時30分(午後1時〜受付開始)

ところ シルキービル3階(須坂駅前)

※駐車場は長電パーキングをご利用ください。無料駐車券をお渡しします。

内容

▼講演 「東日本大震災支援の経験からペット防災を考える」

▼報告 長野県動物愛護会長野愛犬クラブの活動報告(同行避難訓練)参加費 無料(申し込み不要)

申告相談期間は
2月18日(月)～3月15日(金)です

税の申告はお早めに

申告の問合せと郵送先

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

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



■本人による申告時の番号確認と身元確認書類の扱い

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

※確定申告書をe-Taxで送信する場合は、提示または写しの添付は不要です。

申告時にマイナンバーが必要ですよ

平成30年分の所得の申告書にマイナンバー(個人番号)の記載が必要です。

番号確認書類(個人番号カードや通知カードなど)と身元確認書類(運転免許証やパスポートなど)を持参またはコピーを添付してください(左図参照)。

本人ではなく代理人による申告書作成の場合は、申告者本人の番号確認書類と委任状または運転免許証や保険証などに加えて、代理人の身元確認書類が必要です。
ご注意ください。

申告が必要な方

▼農業収入、不動産収入がある方や自営業の方

▼シルバー人材センターの配分金、講演料、原稿料、個人年金、生命保険の満期一時金などがある方

▼給与などの源泉徴収票が複数ある方や年末調整が済んでいない方

▼医療費控除や住宅借入金等特別控除を受ける方

※自宅などの太陽光発電設備の売電料金は「その他雑所得」として申告する必要があります。

申告が不要な方

▼年末調整が済んでいて、ほかの控除を追加しない方

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

申告書の入手・申告方法

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

告をした方には、確定申告書は送付されません。昨年と同じ方法で申告するか、長野税務署に請求してください。

※税務課(窓口3番・本庁舎1階)にある確定申告書の用紙もご利用いただけます。

▼1月下旬に市から市・県民税申告書を郵送しましたので、届いた方は申告してください。

※申告書が届かない方でも申告が必要な場合があります。また、平成30年中に収入がなかった方は、生活状況などを申告してください。

確定申告書の記載漏れにご注意ください

確定申告書「第2表」の記載漏れにご注意ください。ふるさと納税や条例で指定された団体(日本赤十字社など)へ寄附された方は、住民税に関する事項の欄に記載がないと住民税の控除が受けられません。16歳未満の扶養親族(年少扶養)、同一生計配偶者(対象者のみ)も必ず記載してください。

申告相談を短時間で済ませるために事前の準備にご協力ください

▼営業や農業、不動産などの

収入がある方は、事前に収支内訳書を作成してください。

▼医療費控除を申告する方は、ご家族一人ずつの高額療養費や生命保険などにより補てんされた金額、医療費控除の対象になる医療費を集計してください。

▼公的年金の源泉徴収票や国民年金の支払額の証明書が手元がない方は、ねんきんダイヤル(☎0570-051165)または長野北年金事務所(☎026-244-4100)へ事前に連絡して再発行の手続きをしてください。

**申告期間中
のお願いと注意**



▼市・県民税の申告は2月15日(金)まで税務課で受け付けます。申告相談会場は大変混雑します。市・県民税の申告をする方は2月15日(金)までに申告してください。

▼申告期間中、担当職員は申告相談会場にいるため、市役所税務課窓口や長野税務署庁舎での申告相談はできません。※申告書の提出はできます。

▼申告相談会場への電話の取りつきや電話での相談はできません。

▼所得税や復興特別所得税の

納付期限は3月15日(金)です。
申告相談会場では納付できません。金融機関窓口で現金納付するか口座振替による納付、クレジット納付をお願いします。

▼次の①～⑤は市の申告相談会場では受け付けできません。
長野税務署が設置する申告会場で相談・申告してください。

- ① 青色申告の方
- ② 個人や民間業者などに土地や建物などを譲渡した方
- ③ 新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
- ④ 平成29年分以前の確定申告・修正申告をする方
- ⑤ 株式譲渡所得、先物取引による所得、山林所得のある方

■ **長野税務署からのお知らせ**

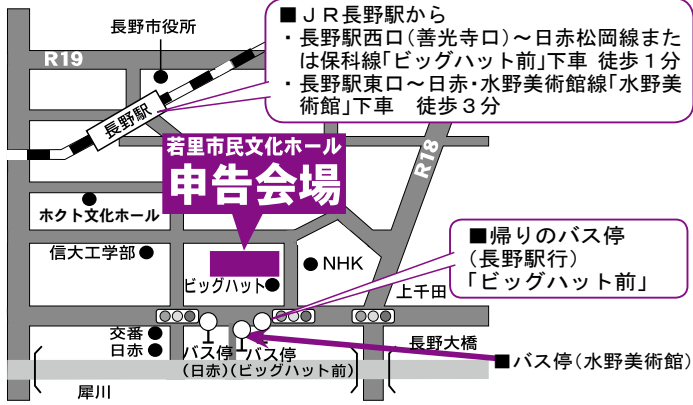
【長野税務署の申告会場】
長野税務署では、所得税、復興特別所得税、贈与税、個人事業者の消費税、地方消費税の確定申告を次のとおり開設します。

申告会場 若里市民文化ホール（長野市・ビッグハット隣・下の略図参照）

開設期間 2月18日(月)～3月15日(金)（土・日曜日を除く）

※2月24日(日)と3月3日(日)は開場します。

受付時間 午前9時～午後4時



【国税庁ホームページで簡単に申告書を作成できます】
国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」をぜひご利用ください。
問合せ e-Tax作成コーナー ヘルプデスク
(0570-015901)

【税理士による無料税務相談】
関東信越税理士会長野支部では、長野税務署が設置する申告会場に無料税務相談コーナーを開設します。

開設期間 2月18日(月)～3月13日(水)
※2月24日(日)を除く土・日曜日は開設しません。

■■■■■■ 須坂市の申告相談の日程と会場 ■■■■■■

▼必ず受付時間内にお越しください。
▼2月18日(月)、3月15日(金)は、たいへんな混雑が予想されます。
なるべく対象地区の相談日にお越しください。



■■ 申告に必要な持ち物 ■■

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

会場	申告 相談日	対象地区	
		午前9時～10時30分	午後1時30分～3時30分
須坂市役所 (3階 305)	2月18日(月)	大谷町	本郷町、明徳町
	2月19日(火)	豊丘町、上中町、中町	馬場町、常盤町、横町
	2月20日(水)	北旭ヶ丘町	高梨町、五閑町、松川町
	2月21日(木)	沼目町、田の神町、西町	塩川町
	2月22日(金)	中島町、米子町、本上町	北原町、九反田町、豊丘上町
	2月25日(月)	東横町、春木町	村石町、大日向町
	2月26日(火)	福島町、上八町、新町	井上町、幸高町
メセナホール(小ホール)	2月27日(水)	仁礼町	境沢町、二睦町
	2月28日(木)	亀倉町	
須坂市役所 (3階 305)	3月1日(金)	高畑町、旭ヶ丘町	須坂ハイランド町、太子町、村山町
	3月4日(月)	相之島町、小河原町、新田町	小島町、北横町、光ヶ丘ニュータウン
	3月5日(火)	相森町	高橋町
メセナホール(小ホール)	3月6日(水)	指定日に申告できなかった方 ※混雑予想	
	3月7日(木)	南原町	屋部町
	3月8日(金)	豊島町、南小河原町、上町	米持町
須坂市役所 (3階 305)	3月11日(月)	穀町、坂田町、南横町	北相之島町、野辺町
	3月12日(火)	下八町、望岳台	立町、八幡町
	3月13日(水)	小山町、八重森町	夏端町、峰の原高原、塩野町
	3月14日(木)	指定日に申告できなかった方 ※混雑予想	
	3月15日(金)	指定日に申告できなかった方 ※混雑予想	

平成30年度須坂市一般会計補正予算 第4～7号が成立しました

～平成30年12月市議会定例会・

平成31年第1回市議会臨時会で可決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

補正予算額は8億9929万3千円で、予算累計額は217億1632万7千円となりました。

事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。

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

みんなが主役のまちづくり(行政経営)

【女性未来館運営事業】

〈43万円〉

3月末で女性未来館を廃止することから、看板撤去や新たな室名プレートを作成します。

問合せ 中央公民館

(☎026-245-1598)

子どもたちが未来に夢をもてるまちづくり(子育て・教育)

【保育所運営委託事業】

〈200万円〉

私立保育所などへの入所児童が増えたため、保育所運営費負担金を計上しました。

【保育所施設整備事業】

〈1160万円〉

公立保育園の保育室などに

空調設備を設置します。

問合せ 子ども課

(☎026-248-9026)

【小学校施設整備事業・中学校施設整備事業】

〈合計7億2000万円〉

国の臨時特例交付金を活用して、小・中学校の普通教室、特別教室および職員室などに空調設備を設置します。

問合せ 学校教育課

(☎026-248-9010)



▲空調設備はイメージです

みんなの活力があふれるまちづくり(産業振興)

【農業経営基盤強化対策事業】

〈35万円〉

農地中間管理機構への農地集積に協力する農地所有者が増加したため、農地所有者への協力金を計上しました。

問合せ 農林課

(☎026-248-9004)

【農道・水路補修事業】

〈517万円〉

農村地域防災減災事業補助金を活用し、ため池ハザードマップを作成し、被害想定区域の防災啓発を図ります。

問合せ 道路河川課

(☎026-248-9006)

みんなが助け合い、健康に暮らせるまちづくり(健康・福祉)

【健康診査事業】

〈750万円〉

内視鏡による胃がん検診受診者と後期高齢者人間ドック受診者が増加したため、委託料と補助金を計上しました。

問合せ 健康づくり課

(☎026-248-9018)

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

【図書館管理運営事業】

〈24万8千円〉

図書館西館を会議室などとして活用するため、消防設備を増設します。

問合せ 生涯学習スポーツ課

(☎026-248-9027)

みんなが快適に生活できるまちづくり(都市基盤整備)

【住宅・建築物耐震改修事業】

〈500万円〉

倒壊の危険性のあるブロック塀などの改修・撤去を支援し、安全対策を推進するため、補助金を計上しました。

問合せ まちづくり課

(☎026-248-9007)

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

【交通安全施設整備事業】

〈180万円〉

豊洲小学校周辺などの通学路の消えている車道外側線を修繕します。

問合せ 道路河川課

(☎026-248-9006)



福祉避難所に関する協定を締結

～10法人と締結しました～

問合せ 福祉課 (☎026-248-9003)



災害が発生して、住宅などに被害が出たり、被害の危険があるとき、市では、避難される方を受け入れるために指定避難所（小・中学校や地域公民館など）を開設します。さらに指定避難所での生活が困難な方のため、福祉避難所を必要に応じて開設します。

福祉避難所とは

災害が発生した後、指定避難所に避難した方のうち、身体が状況が福祉施設や医療機関に入所または入院に至らない方で、一般の避難所での生活において特別な配慮を必要とする方の避難所です。

具体的には高齢者や障がい者、妊産婦、乳幼児、病弱者、服薬管理が難しい方や移動が大変な方、軽い認知症状のある方などを想定しています。

福祉避難所に関するQ & A

Q 福祉避難所はいつ開設しますか。

A 福祉避難所は発災後、必要に応じて開設します。災害が発生してすぐに避難所として利用することはできません。

まずは指定避難所への避難をお願いします。

Q 福祉避難所へ避難する方はどんな方ですか。

A 指定避難所からの情報提供などに基づき、市の対策本部が本人と面接調査して決めます。その際、付き添いなどが必要な方は家族と一緒に避難することができます。

Q 福祉避難所へはどうやって移動するのですか。

A 原則として家族の方などの支援をお願いします。

Q 福祉避難所はどのように指定されるのですか。

A 市では、平成29（2017）年3月に、災害発生時に施設を福祉避難所として使用することについての協定を2つの社会福祉法人と締結しました。また、平成30（2018）年12月には8法人を加え、10法人と協定を締結しました（詳細は下記一覧）。

今後も避難者の特性やニーズを踏まえ、協定の対象となる施設を増やしていきたいと考えています。

福祉避難所に関する協定事業所一覧（下記施設の中から災害状況に応じて指定します）

法人名	事業所(施設)名	住所
社会福祉法人グリーンアルム福祉会	グリーンアルム複合施設	大字仁礼7-10
社会福祉法人睦会	総合福祉施設 須坂やすらぎの園	大字日滝2887-1
社会福祉法人須坂市社会福祉協議会	地域密着型特別養護老人ホーム めくもり園	大字野辺1335-1
株式会社ケアネット	長野サービスセンター	大字小山2518-1
NPO法人生活支援センターオアシス	悠々オアシス	大字小河原1564-1
医療法人公仁会	とどろきグループホーム	大字須坂170
社会福祉法人なずな	地域密着型小規模特別養護老人ホーム そのさと	大字豊丘2754-1
長野広域連合	特別養護老人ホーム 須坂荘	大字塩野951
社会福祉法人育護会	障がい者支援施設 さくらの杜育豊	大字八町2366-イ
社会福祉法人りんどう信濃会	障がい者支援施設 須坂悠生寮	大字米子7-1

国民年金保険料を前納しましょう



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

国民年金保険料は、前納(まとめて支払い)すると割引があります。2年分を口座振替で前納した場合の平成30(2018)年度の割引額は、最大1万5650円でした。

前納の方法

▼現金▼口座振替

▼クレジットカード

※現金(納付書払い)は長野北年金事務所へお問い合わせください。



前納の期間と申込期限

前納ができるのは平成31(2019)年度分からです。

※平成31(2019)年度の国民年金保険料額は、決まりしだい『広報須坂』や市ホームページでお知らせします。

【2019年4月】

9月の6カ月分

▼口座振替日は5月7日(火)

▼クレジットカードの場合は同日で立替納付

申込期限 2月28日(木)

【2019年10月】

2020年3月の6カ月分

▼口座振替日は10月31日(木)

▼クレジットカードの場合は同日で立替納付

同日で立替納付
申込期限 8月30日(金)

【2019年4月】

2020年3月の1年分

▼口座振替日は5月7日(火)

▼クレジットカードの場合は同日で立替納付

申込期限 2月28日(木)

【2019年4月】

2021年3月の2年分

▼口座振替日は5月7日(火)

▼クレジットカードの場合は同日で立替納付

申込期限 2月28日(木)

申込時に必要なもの

▼口座振替の場合：年金手帳、預貯金通帳、口座の登録印など

▼クレジットカードの場合：年金手帳、クレジットカード、

代理人が申請する場合ははんこ(みとめ印)

2019年4月

から、産前産後の期間は国民年金保険料が免除になります。

詳細は21ページをご覧ください。



消費生活情報

ひどいじゃない!あなたを狙っている

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)

「詐欺なんてよく分かってるよ。私は大丈夫」と、今吹き荒れている特殊詐欺・悪質商法に対して、そんな風に心のどこかで思っていますか。そこから生まれた心の隙間に詐欺の魔の手がすうっと忍び寄ってきます。わずかな油断も禁物です。

長野県警の平成28年調査では、**特殊詐欺被害者の8割が「自分は詐欺には遭わないと思っていた」と回答しました。**

あなたの大切なお金

資産をたくさん持っているから詐欺犯に狙われるわけではありませぬ。犯人は、あの手この手で得た情報であなたのお金を手に入れようとします。

大切に貯めてきたお金を「だまし取られてしまう」ことは、当事者やその家族にとっても人生を奪われてしまうことにもなりかねません。

最近では、被害に遭う年代は高齢の方だけではなく、若い方も増えてきました。

須坂の被害額790万円

長野県警によると、平成30年(1月〜12月末)の特殊詐欺被害件数は140件(前年より82件減)で、被害額は3億5830万1050円(前年より8127万8370円増)です。また、須坂市では9件790万円の被害です。

詐欺被害は、決してひどいことではありません。現状とそとの実態を知って▼日ごろから留守番電話にする▼暗証番号など個人情報に絶対に教えないなど、予防と対策を徹底しましょう。

市では、クチコミ作戦を実施しています。日ごろから、家族や友人などで話し合っていたら、みんなで詐欺に対処していきましょう。



「須坂市国民健康保険」「後期高齢者医療制度」
に加入している方は

人間ドック受診補助制度を ご利用ください



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

高血圧や糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防と早期発見のために市が行っている平成30年度の「特定健診・後期高齢者健診」は1月末で終了しました。
1月末までに受診できなかった方は、この健診の代わりとして、市から補助を受けて人間ドックを受診することができます。ぜひご利用ください。

補助の内容

補助額(平成30年度の上限)

▼1日または半日人間ドック：1万5千円

▼1泊2日または2日間通院人間ドック：3万円

対象 次の①または②に該当し、条件⑦⑧のすべてに該当する方

①国民健康保険加入の35歳～74歳の方

②市内在住で後期高齢者医療制度に加入している方

【条件】

⑦特定健診項目の受診結果を提出していただける方

⑧平成30年度中に、特定健診または後期高齢者健診を受診していない方

⑨平成30年度中に、補助金の交付を受けていない方

⑩ほかの医療保険で人間ドック

⑪の助成を受けられない方
⑫市税を滞納していない方

申請方法

①医療機関へ受診者自身が予約する

②健康づくり課(窓口4番、5番・本庁舎1階)で申請書を受け取る

③人間ドックを受診する

※医療機関へ申請書を提出し証明を受ける。受診費用の全額を医療機関へ支払う。

④健康づくり課へ申請書と人間ドックの受診結果を提出する

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

生活習慣の改善を支援

提出された人間ドックの受診結果をもとに、保健師や管理栄養士が生活習慣の見直し方法を一緒に考えるなど、受診者一人ひとりの支援をしていきます。

詳しくは保健センターへお問い合わせください。

滞納整理

市税の高額・徴収困難滞納事案を 県地方税滞納整理機構へ移管しています

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

地方税滞納整理機構とは

県内の地方税(県税・市町村税)の収入未済額を効率的に縮減するため、平成23年に県内77全市町村と県が協力し設立した機関です。

県や市町村の税務担当者だけでは徴収困難な滞納事案を滞納整理機構に引き継ぎ(移管)、県や市町村に代わって地方税の徴収を行っています。滞納整理機構では、滞納者が所有する財産(預金、給与・年金、不動産、生命保険、売掛金、自動車など)を徹底して調査し、差し押さえや公売などの滞納処分を行っています。

移管予告通知を送付

須坂市でも滞納額が高額な方、納税意識が希薄な方などに関する事案を毎年20件、滞納整理機構へ移管しています。滞納事案を移管するにあたり、1月下旬に「移管予告通知書」を該当者へ送付しました。

滞納整理機構の徴収実績

平成29年度には、市町村と県から1006件の滞納事案が移管され、46回の捜索(滞納者の住居などに立ち入り、差し押さえる財産を探索強制調査)、776件の預貯金や給与、不動産、動産などの差し押さえを執行し、取り立てや公売・換価を行い、約4億9426万円を徴収しました。須坂市から移管した20件も約1355万円を徴収しました。平成23年度から29年度までの7年間の徴収総額は、約8372万円となりました。

やむを得ない理由で税金を納期限までに納められない場合は、できるだけ早く税務課にご相談ください。

第7回得する街のゼミナール「まちゼミ」が開講します

2月1日(金)～24日(日)

問合せ 須坂商工会議所(☎026-245-0031)

まちゼミが開講

毎回大好評いただいている「まちゼミ」が2月1日から24日まで開講します。

皆さんがお待ちかねの「まちゼミ」はお店の方が講師となつて、専門知識やプロのコツを教えてもらえるミニ講座です。

お店からの販売や勧誘行為は一切ありませんので、安心して受講いただけます。

いつもの生活がちよつと豊かになる、そんな講座が満載です。

予約でいっぱいになってしまふことがあります

「まちゼミ」は少人数制のため、早い段階で定数が埋まってしまうことがあります。電話をしたけれど、既にいっぱいだった「なんて経験がある方もいらつしやると思います。開催回数を増やしたり、できる限り受講したことのない方を優先していますが、なかなかご希望に添えないのが現状です。今回のまちゼミでもこのようなことがあると思います。ご了承ください。

次に受講できそうな3つの講座を紹介します。

【定員数が多めの講座】
「あまざけ・塩こうじ」造りと発酵の話！

糀屋本藤醸造舗さんでは、塩こうじと甘酒造りの講座が開かれます。

ご家庭にある炊飯器で簡単に作れて、余計なものを一切入れない、健康効果抜群の甘酒です。

塩こうじは材料を入れて、1日1回かき混ぜるだけでできてしまう手軽さです。

そのほかにも、普段は見ることができない工場見学や、特製塩こうじピザや甘酒が試食できる楽しい会です。

申込・問合せ
☎026-245-0456



【開講数が多い講座】
オリジナルハーバリウム
& ボールペン作り

花のミヤザキさんでは、オリジナルフラワーやドライ素材を使用して、オリジナルハーバリウムを作る講座が開かれます。

本物のお花を使用して作るので、世界に一つしかない自分だけの作品を作ることができます。

ハーバリウムは日光や水を必要としません。長期間観賞ができる新感覚のインテリアとしてプレゼントにも最適です。

申込・問合せ
☎026-248-0681



【新規参入の講座】
ケーキを飾ろう！
初心者大歓迎

デモドットジェーピー T.E.M.O. j.p. アトリエシヨップさんでは、クリームを絞ってパーツを乗せるだけの簡単な飾り付けで、プロのケーキ作りの技を学べる講座が開かれます。

申込・問合せ
☎026-476-2488



▲商品の一例

「まちゼミ」の注意点

1月28日(月)から順次受け付け開始となります。詳細は朝刊新聞折り込みチラシをご確認ください。お店によって受付日が異なりますのでご注意ください。講座の申し込み・質問はお店に直接ご連絡ください。

「まちゼミ」は無料で受講いただけますが、内容によっては材料費を負担いただく講座もあります。チラシは商工会議所や市役所、市立図書館、まちの駅にも置いてあります。

第13回信州須坂・シルクと蔵のまち ツーデーウォーキング



開催日 3月23日(土)・24日(日)

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

参加資格 どなたでも参加できます(小学生以下は保護者、お体の不自由な方は介助者の同伴が必要)。
参加費 【A・B・C・Dコース】▼一般1,000円(市外の方は2,000円)▼高校生以下500円(市外の方は1,000円)▼未就学児無料▼当日の申し込み…市外の方は一般2,500円、高校生以下1,500円
参加特典 ▼オリジナルピンバッジなどを贈呈▼3月22～24日の3日間、湯っ蔵んど、田中本家博物館、世界の民俗人形博物館、須坂市動物園、旧小田切家住宅に無料で入館
申込方法 商業観光課、市観光協会、湯っ蔵んどなどにある申込書兼振込用紙でお申し込みください。
 ※「須坂ツーデーウォーキング」公式ウェブサイト(<https://www.suzakawalk.net/>)からも申し込みできます。
申込期限 3月13日(水) ※すべてのコースで、当日も申し込みできます。

日程	コース	順路(予定)	距離
3/23(土) 午前9時 スタート	① 八丁鎧塚古墳と蔵の町並みを巡るおもてなしロングコース	▼湯っ蔵んど→▼八丁鎧塚古墳→▼蔵の町並み→▼北部体育館→▼穀町公会堂→▼臥竜公園・須坂市動物園→▼三十段飾り千体の雛祭り→▼湯っ蔵んど	22km
	② 八丁鎧塚古墳と蔵の町並みを巡るおもてなしショートコース	▼湯っ蔵んど→▼八丁鎧塚古墳→▼蔵の町並み→▼穀町公会堂→▼臥竜公園・須坂市動物園→▼三十段飾り千体の雛祭り→▼湯っ蔵んど	16km
3/24(日) 午前9時 スタート	③ 米子のお不動さんと田中本家博物館を巡るおもてなしロングコース	▼湯っ蔵んど→▼米子瀧山不動寺→▼きのこ地藏→▼旧園里学校→▼長妙寺→▼田中本家博物館→▼湯っ蔵んど	20km
	④ 絶景みのどうトンネルと旧園里学校を巡るおもてなしショートコース	▼湯っ蔵んど→▼きのこ地藏→▼旧園里学校→▼長妙寺→▼湯っ蔵んど	10km

番組！武田徹のラジオ団体倶楽部の「カルチャーガイド素敵なあなたに」のコーナー



▲武田徹さん

開局25周年を迎えるのが
のコミュニティ放送「FMゼ
んこうじ」(76・5FM)に、市
民や市職員が出演して、パ
ソナリティの武田徹さんと須
坂市の文化やイベント情報な
どを楽しく会話するトーク番
組番組が始まりました。
放送は1月から始まり、毎
月1回、2020年3月まで
放送予定です。
お楽しみに！

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

「FMゼんこうじ」の番組で
市のイベントなどを放送します

お知らせ

三木市長が、FMゼんこ
うじの番組「健康長寿発信
都市須坂JAPANから」
に出演します。
とき 2月27日(水)午後0
時15分～0時35分



とき 2月15日(金)午後4時
15分頃(約15分)
内容 三十段飾り 千体の
雛祭りなどのイベント紹介
出演 須坂市文化振興事業
団職員

ながの子育て家庭優待パスポート 事業の協賛店舗を募集

問合せ 子ども課(☎026・248・9026)

市では、「長野県将来世代応援県民会議」と連携・協働して、「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を行っています。「地域全体で子育て家庭を応援しよう」という趣旨に協賛いただける企業や店舗を募集しています。

ながの子育て家庭優待パスポートってなに？

18歳未満の子ども(18歳に達する年度の3月末まで)がいる世帯と妊婦さんがいる世帯に、市がパスポートカード(左の写真)を配布しています。



▲パスポートカード

どんな協賛店舗があるの？

協賛店舗でこのカードを提示することで、特典や割引などの子育て支援サービスを受けることができます。また、18歳未満の子どもが3人以上いる世帯へ、「多子世帯応援プレミアムパスポート」を配布しています。

優待サービスの分野は▼買う▼食べる▼暮らす▼遊ぶなどさまざまで、サービス内容は、協賛店舗がそれぞれ独自に設定しています。協賛店舗は、平成30年12月末現在で5118店舗(うち市内は99店舗)です。

【優待サービスの例】

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

※「多子世帯応援プレミアム」

パスポート」の提示で、多子世帯向けの優待サービスを行っている店舗もあります(希望する店舗のみ)。

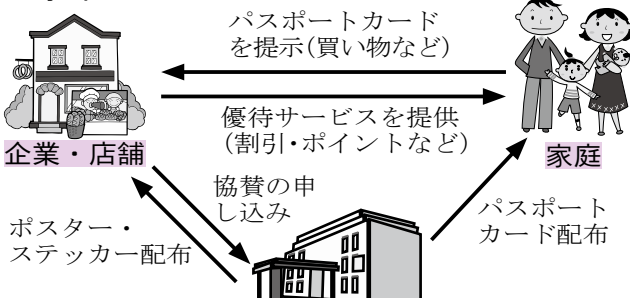
※協賛店舗や優待サービスの詳細は、協賛店舗検索サイト(下のQRコードから接続できます)で確認できます。



協賛店舗を募集します

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

事業のイメージ



▼須坂市▼長野県将来世代応援県民会議

人権擁護委員を知っていますか

人権擁護委員 黒岩寿代さん

皆さんは人権擁護委員を知っていますか。そして何をしている委員かを知っていますか。知っている人は少ないのではないかと思います。私も委員になって初めて知りました。

私たち人権擁護委員は須坂市議会の承認を得て、法務大臣から委嘱され、管轄の長野地方裁判所の人権擁護課のお世話になり、さまざまな活動をしています。

大切な活動として、法務局での電話や対面相談があります。3〜4カ月ごとの当番があり、この日は朝からドキドキします。「どんな相談がくるか」「しっかりと聞いてアドバイスができるか」など、心配は尽きません。

また、須高部会(須坂市6人・小布施町3人・高山村2人)で、子ども人権教室の実施や企業への啓発活動、各種研修会に参加するほか、須坂の委員で計画し

た「よろずなんでも相談」を人権交流センターで行うなど、さまざまな知識や経験を積んでいます。

今、世の中では人権を脅かす事件が絶え間なく起きています。もし、あなたがそんな事件の当事者になったら…。そのときは私たちに相談してください。一緒に考えます。

どんな困り事でもよいのです。「これは人権問題?」と思う事でも、一人で悩まずに相談してください。声に出すことで何が問題なのかはつきります。

私は親から「言われて嫌な事は人には言うな。それで嫌な事は人にはするな」と教えられ育ってきました。そしてわが子にも同じ事を言っていました。

他者を思いやり尊敬の念を持って接する。常に平等な心がある。そうすれば人権問題の無くなる日がきつと来るはずですよ。

市民の皆さんのご協力をお願いします

各町の区長さんを 紹介します

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



問合せ 市民課(☎026-248-9002)

																	(敬称略)																	
相之島町	小島町	新田町	小河原町	南小河原町	高畑町	本郷町	大谷町	高橋町	相森町	境沢町	八幡町	屋部町	小山町	北原町	南原町	坂田町	須坂ハイランド町	西馬場町	馬場町	立馬場町	北横町	南横町	東横町	横町	常盤町	新町	太子町	春木町	中町	上中町	本上町	上町	穀町	
三木	山岸	森山	米山	境岡	富岡	二村	返町	小澤	藤澤	渡邊	高橋	笹川	小林	清水	小林	山本	荒井	滝澤	岡田	阿部	小林	勝山	藤本	田中	大羽	萩原	佐藤	牧野	中野	中村	長岡	佐藤	黒柳	
英文	淳一	利昇	勇雄	朝比古	照男	賢一	範雄	賢良	健市	欽一	正人	正弘	能之	和夫	忠雄	俊昭	金次	久雄	俊夫	芳秀	健司	久敏	新夫	廣一	博夫	貴勝	彦茂	正勝	人彦	實人	浩浩			
豊丘上町	豊丘町	大日向町	峰の高原	塩野町	米子町	夏端町	亀倉町	仁礼町	望岳台	明徳町	村石町	野辺町	下八町	上八町	二睦町	米持町	幸高町	九反田町	中島町	福島町	井上町	田の神町	村山町	五閑町	高梨町	塩川町	沼目町	八重森町	光ヶ丘ニュータウン	松川町	北旭ヶ丘町	旭ヶ丘町	豊島町	北相之島町
坂田	羽生	春原	大平	山岸	竹前	中村	舟橋	塩野	西澤	若林	宮尾	富沢	村石	宮川	弓田	上野	山岸	竹内	堀内	田村	齊藤	春藤	上原	阿部	倉澤	原澤	坪井	中井	丸山	鈴木	井浦	荒井	畔井	丸山
幸田	順田	忠原	真則	章男	寛明	典昭	勇一	富夫	幸夫	直栄	廣道	博惠	正道	経美	英雄	威雄	清美	一好	文雄	友夫	壽雄	昌雄	栄三郎	勝弘	憲一	盛雄	邦男	栄三	初男	好正	善太郎	重雄		
一一	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	一夫	

市長の

いきいき 通信



幸せな子と幸せになれる子

『「幸せな子」を育てるのではなく、どんな境遇におかれても『幸せになれる子』を育てたい』は、美智子妃殿下のお言葉で、とても深い言葉であると思います。

「幸せになれる子」とは、環境や他人のせいにならないで、自分で物事を判断して決定し、行動できる人だと思っています。また多くの大人は、わが子が幸せになることを願って子育てをしています。しかし、幸せの感じ方は人それぞれです。「幸せの基本は、悔いのない生活をする」と私は考えます。

「若い時の苦労は買ってでもしろ」といいます。困難な状況になっても、「朝の来ない夜はない」と考え、自分の力で克服できれば、達成できた目標と併せて克服の過程も幸せ(悔いがない)と感ずることが出来ます。自己決定に至るまでには、さまざまなことがあり、自己決定には醍醐味があります。また、事業で成功した人のほとんどは大変な苦労を克服しています。須坂市民にもそのような方が大勢います。

市立博物館基本計画策定委員会が、策定した機能分散型総合博物館の基本理念の一つに「未来の子どもたちが新しい伝統・文化を『創れるような環境を作ります』」があります。われわれの世代の責務は、戦争のない平和な世の中で、さまざまな分野で未来の子どもたちが自己決定ができ、幸せになれる環境を作ることだと思います。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえみメール」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/melimga/>

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～1月に届いたお手紙から～



初めてのお年玉

昨年娘が出産し、わが家に初孫が誕生しました。娘たちが正月に遊びに来るので、初孫に渡すお年玉にワクワクです。

(寺西さん 60歳)

●お孫さんと過ごすお正月は、いかがだったでしょうか。お孫さんのために好きな物を買ってもらえると良いですね。

今度は私が助きたい

先日市内のある交差点でクラッチを踏んだ途端、ガクッと音がして、ギアが入らなくなり頭が真っ白になってしまいました。

その時、見ず知らずの方に助けていただき、とても感謝

しています。本当にありがとうございました。

困っている人を見かけたら、今度は私が力になりたいです。

(ペンネーム)

レモンの木さん 71歳

●困っている時に助けてもらうと、人の温かみがよく分かりますね。その方にお礼をしたいけど、そういう方に限って何も言わずに去ってしまいますよね。

年女

今年は年女です。私はまさに猪のような突進型で、こうと決めたら何を言われようが突き進んでしまいます。

何度もつまづいてきたので、

今年は周りの意見を聞いてゆつたりと進んでいきたいと思っています。

(ペンネーム)

レオくんさん 35歳

●周りの意見を聞くという気持ち、レオくんさんにはありますので、すでにゆつたりと進んでいると思います。でも必要な時は突き進んでください。ね。

ストリートタイガー直虎

小学生が演じる堀直虎物語をメセナホールに見に行きました。

長いせりふを間違えず、真剣な演技に感動して涙しました。ありがとう。

(ペンネーム)

O・Kさん 71歳

●私も取材に行きました。前々日のリハーサルも見に行き、演技を終えた子どもたちの満足な笑顔を忘れられません。感動をありがとう。

息子の単身赴任

近くに住む息子が1年間海外に単身赴任することになりました。

息子の妻と2人の孫は大変だけど頑張ってる。私たちも近くに住んでいるので協力していこうと思います。

息子は体に気を付けて頑張ってもらいたいです。

(ペンネーム)

70代男性さん 71歳

●海外に単身赴任なので、帰ってくることは難しいと思いますが、皆さんで力を合わせて1年間を乗り切ってください。息子さんにはたくましくなった皆さんの姿を見せられるように。

平穩で明るいう年

2019年になり、正月は、孫たちも集まり元気な笑い声が本家に流れなくなりました。

今年も平穩で明るいう年になりますように。

(久保田さん 72歳)

●お正月は、たくさん笑って声で明るく過ごせたと思います。久保田さんにとってこの一年も平穩で明るいう年になりますように。

夫婦で温泉巡り

車の運転を始めてから50年近くになります。妻を隣に乗せて温泉巡りを楽しんでいます。

貸し切りの時もあり、露天風呂からの景色は最高です。寒い日の露天風呂は格別ですよ。

(牧さん 66歳)

●夫婦での温泉巡りはすてきですね。露天風呂は開放感があつて、そこから見える景色は素晴らしいですね。牧さんの一番のお薦めはどこですか。



※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

郵送

切手	382-8511
須坂市役所 政策推進課	
「みんなの広場」係行	
住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見	

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

峰の高原スキー場提供

③峰の高原スキー場 3人

リフト1日券 3人

④旧小田切家住宅・世界の民俗人形博物館入館券(ペア) 5人

須坂市文化振興事業団提供

犬・猫の平均寿命は何歳といわれていますか?

一問題一

○歳

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いたします。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切 2月18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

須坂市役所 政策推進課

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

- 6日(水) (10:45～)おやきを作ろう
持ち物…エプロン、三角巾、空弁当、水筒(水またはお茶)
- 13日(水) (11:00～)「たんぽぽの会」による読み聞かせ
- 20日(水) (11:00～)「ウォームハーツ」さんによるコンサート

★子育て相談(11:00～)

- 4日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
- 18日(月) 管理栄養士による食育相談

★ミニ講座

- 25日(月) (11:00～)赤ちゃんマッサージ
持ち物…バスタオル
定員:20人(おむね6か月児) 申込期限:2月18日(月)
- 27日(水) (10:30～12:00)子育て支援講座
講師:荒井忠幸さん(栗が丘クリニック産業カウンセラー)
定員:20人 申込期限:2月20日(水)

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～17:00

★南部・東部・北部の児童センターも開放しています

- ▼月曜日～金曜日10:00～12:00▼土曜日は午後にも利用できます。詳しくは各児童センターへお問い合わせください。

- ▼水曜日は「集まりの日」です。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 245-6588

午前8時30分～午後5時15分
☎0800-8000-7223
(土・日・祝、年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分
☎213-6400
(土・日・祝、年末年始を除く)

午前9時～午後4時
☎248-9023
(土・日・祝、年末年始を除く)

センターに遊びにくるお友達を紹介



みやしまさくら
宮島桜ちゃん
好きな食べ物
…バナナ

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。

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 6日(水)～8日(金) 16:00～ ディスゲッター9で遊ぼう
13日(水) 16:00～ おやつパンを作ろう
27日(水) 16:00～ お楽しみ工作(プラ板)

南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330

- 幼児・親子 6日(水) 10:30～ ひんのべ作り
13日(水) 10:30～ ラベンダーポプリを作ろう!
20日(水) 11:00～ パルンアートを体験しよう!
27日(水) 10:30～ スクラップブック(要予約)

- 児童 7日(木) 16:00～ 五色百人一首であそぼう!(1年生)
13日(水) 16:00～ 五色百人一首であそぼう!
20日(水) 16:00～ カローリングで遊ぼう!
26日(火)～28日(木) 16:00～ 卓球であそぼう!

東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079

- 幼児・親子 6日(水) 10:30～ おやき作り※
13日(水) 11:00～ 雪遊び
20日(水) 11:00～ 誕生会(1～3月生まれ)
27日(水) 11:00～ 思い出グッズ作り※

- 児童 6日(水) 15:45～ ニュースポーツで遊ぼう
13日(水) 15:30～ おやつ作り(お好み焼き)
20日(水) 15:45～ 折り紙教室
27日(水) 15:45～ 認定会(トランポリン・一輪車他)

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381

- 幼児・親子 6日(水) 10:30～ アップルパンケーキを作ろう※
13日(水) 11:00～ おねえさん先生と遊ぼう※
20日(水) 11:00～ 笑いヨガをやってみよう※
27日(水) 10:30～ お楽しみカード作り※

- 児童 4日(月)～8日(金) 15:45～ 手芸をしよう
7日(木) 15:45～ おねえさん先生と遊ぼう
21日(木) 15:45～ 認定会(トランポリン・一輪車他)
27日(水) 15:45～ 避難訓練(地震)

2019.1.1現在()内前月比
人口……………50,849(-44)
男……………24,700(-11)
女……………26,149(-33)
世帯……………19,934(+4)

※住民登録者数により集計

★災害情報

	12月	2018年 1～12月	昨年 同期
火災	0	20	16
死者	0	4	2
傷者	0	1	0
救急出動	203	2301	2222
交通事故	12	133	157
急病	125	1534	1388
その他	66	634	677
救助	3	20	17
交通事故	2	13	9
その他	1	7	8

★交通事故

	12月	2018年 1～12月	昨年 同期
件数	17	140	157
死者	1	2	0
傷者	17	157	180

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

あらい こうや
新井 煌矢 くん

(4歳5か月)

お父さん…達会さん/お母さん…美幸さん

煌めく希望や目標を見つけ、自らの意志で射抜き、歩んでいってほしいと願い名付けました。

おしゃべりをはじめる前から新幹線が大好きで、新幹線の図鑑や地図を見ては、駅名や地名を夢中になって覚えていきます。これからも新しいことにどんどん挑戦して、元気に育ってね。

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

メモ

無料住宅相談会

住宅に関することなら、どんなことでも相談に乗ります。お気軽にお出かけください。

とき 2月16日(土)午前10時～午後4時

ところ 旧上高井郡役所

参加費 無料

問合せ (一社)県建築士事務所協会須高支部
(☎225-9980)

木

金

土

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

■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 2日(土)、3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 19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 27日(水) 8:30～17:15
ところ 地域包括支援センター
(本庁舎2階)

■行政相談☎248-9002
とき 7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

■結婚相談☎214-2994
とき 3日(日)、17日(日)、3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 14日(木)、28日(木) 13:00～16:00
ところ すざか女性未来館
問合せ まいさぼ須坂(要予約)

■行政書士無料相談☎245-0031
とき 25日(月) 13:00～15:00
ところ 須坂商工会議所

■司法書士無料相談☎245-0031
とき 28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 20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(金) 10:00～15:00
ところ 長野県不動産会館(長野市)
問合せ 県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

7

- 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(P25)
- 講 かみかみ離乳食講座(P26)

8

- イ 蔵の町並みキャンパス成果発表会(P23)
- 講 消費生活講座「セカンドライフと生命保険」(P25)

9

14

- イ バレンタインZOO(P23)

15

- 健 1歳6か月児健康診査(P26)
- 講 介護教室(P25)

16

- イ 歯の健康を守る住民のつどい(P24)
- イ 男女共同参画いきいきフォーラム(P23)
- 講 ペット動物のための災害対策講演会(P5)

21

- 講 もぐもぐ離乳食講座(P26)

22

23

28

- パ 豊洲地域公民館(10:00～)
- 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～)

2

2019年

2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

3 診 信州医療センター 薬 コスモファーマ高山、 薬局 マツモトキヨシ 芝宮店	4 相 子育て相談 (P17)	5 パ 南部地域公民館 (10:00～)	6	
10 診 信州医療センター 薬 須坂いせや、薬局 マ ツモトキヨシ芝宮店	11 診 信州医療センター 薬 スザカ岡田、薬局 マ ツモトキヨシ芝宮店 イ バレンタインZOO (P23)	12 パ 豊丘地域公民館 (14:00～) 健 2歳児健康相談 (P26)	13	
17 診 信州医療センター 薬 スズラン・わかば	18 相 子育て相談 (P17) 講 高齢者健康教室公開 講座 (P25) 健 1歳児健康相談 (P26)	19 イ 人権DVD上映会 (P24)	20 イ 空き家・空き店舗活用 セミナー (P23)	
24 診 信州医療センター 薬 すみさか土屋、薬局 マツモトキヨシ芝宮店	25 イ 地域活性化セミナー (P24)	26 健 3歳児健康診査 (P26) イ 料理交流会 (P24)	27 パ 豊洲地域公民館 (10:00～)	

情報ファイル 2月

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

●高齢者用肺炎球菌の平成30(2018)年度定期予防接種対象者は3月末までに接種してください

対象者のうち接種を希望する方には予防接種券を発行します。健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)へご連絡ください。
 対象 平成30年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる(なった)方

注意事項 平成30年度の対象年齢でも、過去に肺炎球菌予防接種を受けた方は定期接種の対象になりません。
お知らせ 肺炎球菌予防接種対象者の経過措置を5年間延長することになりました。該当される方には、平成31年度に改めて通知します。
 問合せ 健康づくり課
 (☎245-9018)



●人権擁護委員が委嘱されました

人権擁護委員は、人権啓発活動、困り事や心配事など人権に関する相談などを行っています。任期は1期3年です。1月1日付けで法務大臣から委嘱されました。

【人権擁護委員】(敬称略)

▼藤井壽美男(本上町)※再任

▼依田浩明(小島町)※再任

▼嶋倉徳子(中島町)※新任
 問合せ 人権交流センター
 (☎245-0909)

●平成31(2019)年度各種健康診査の申し込みは2月15日までに行ってください

平成31年度に実施する各種健康審査の対象となる世帯に

「各種健康診査申込書(はがき)」が封入されている封書を郵送しました。希望する健康診査に○をして、申込書を郵便ポストに投函してください。
 ※対象の健康診査がない世帯には、申込書を郵送していません。
 申込期限 2月15日(金)(必着)
 問合せ 健康づくり課
 (☎245-9018)

●消防本部からのお知らせ

【全国一斉春季火災予防運動】火災予防に努めましょう。

期間 3月1日(金)～7日(木)
 問合せ 消防本部予防課
 (☎245-4200)

【春季火災予防運動に伴う消防訓練】

市消防本部と消防団合同による消防訓練を行います。

とき 3月2日(土)午前9時～10時

ところ 社会福祉法人なすな地域密着型特別養護老人ホームそのさと
 問合せ 消防本部予防課
 (☎245-4900)

●救急車および消防団小型動力消防ポンプ付き積載車を更新しました

消防本部では、須坂市消防

署と小布施分署に配備する高規格救急車2台、市消防団第4分団2部(高橋町、大谷町、本郷町)と第9分団3部(仁礼町のうち関谷と栃倉)の小型動力消防ポンプ付き積載車2台を更新しました。
 問合せ 消防本部予防課
 (☎245-4900)



▲高規格救急車



▲小型動力消防ポンプ付き積載車

●地域の花づくりを援助します

地域で花壇などを整備して

SANWA HOUSE
 サンワハウス
 家づくり
 リフォーム
 土地さがし



まずは
お問合せ
ください!

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

サンワスタイル 検索

広告欄

広告の問い合わせは(株)サンワシステム(☎050-5838-2344)

いる団体や個人を対象に、花苗を援助します。援助に関する説明会を行いますので、花苗を希望する方(団体は代表者)は必ず出席してください。事前申し込みは不要です。

とき 2月14日(木)午後4時～5時

ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。

とき 2月20日(水)午前11時頃放送内容 「これは、Jアラートのテストです」

問合せ 総務課
(☎248・9000)

●県民交通災害共済に加入しましょう

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

加入期間 4月1日～2020年3月31日

会費(年額) 400円

◎平成30年北海道胆振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

※市内の幼稚園・保育園・認定こども園や小・中・支援学校に通う子どもは、園や学校で団体加入できます(年額100円)。

申込方法 各家庭に配布する申込書に必要事項を記入し、会費を添えて、お住まいの区から市民課へお申し込みください。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

●市立須坂図書館講習室で冷暖房費の実費徴収を2月1日から開始します

市立須坂図書館西館の講習室を一般に貸し出しています。冷暖房使用料(使用する場合のみ)として1時間に付き100円を2月1日から徴収させていただきます。本館カウンターに使用許可申請書をご提出ください。ご理解ご協力をお願いします。

問合せ 市立須坂図書館
(☎245・0784)

●2019年4月から産後期間の国民年金保険料が免除になります

「国民年金第1号被保険者」で、出産日が2019年2月1日以降の方は国民年金保険料が免除になります。

届け出ができるのは2019年4月からになります。出産予定日の6カ月前から届け出ができます。

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間

※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間

持ち物 母子健康手帳など

届出・問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●空き店舗を活用した創業などに対する補助金

空き店舗などを活用して創業する方などを対象に店舗改修費や家賃の補助をしています。詳細は事前にお問い合わせください。

【空き店舗などを創業用店舗に改修する経費】

①改修工事の一部を市内業者に発注した場合

補助率 改修費から100万円を引いた額の5分の1

補助額上限 100万円

②申請者が市内在住で、かつ2分の1以上の工事費を市内業者に発注した場合

補助率 改修費から100万円を引いた額の4分の1

補助額上限 150万円

福祉課(☎248・9003)

募集

●県シニア大学生募集

対象 おおむね50歳以上の県内在住の方

【一般コース】

地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。

募集期間 2月1日(金)～3月15日(金)

学習期間 2年間(年間15日・1日4時間)

授業料 年間1万円(予定)

※ほか教材費や自治会費など

【専門コース】

地域課題を解決する専門的なスキルを持った人材の養成を目指します。ゼミ方式により、活動計画を立て地域に出向きながら実践を通じて学びます。

【創業用店舗の家賃】

補助率 家賃の3分の2

補助額上限 60万円(年額)

補助期間 1年間

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

補助率 改修費の4分の1

補助額上限 100万円

問合せ 商業観光課
(☎248・9005)

募集期間 2月1日(金)～28日(木)

学習期間 1年間(35時間)

授業料 年間2万6千円(予定)

※他に経費が必要となる場合があります。

※詳細は長野県シニア大学本部ホームページをご覧ください。くか、お問い合わせください。

申込・問合せ 高齢者福祉課
(☎248・9020)

●農業小学校を補助するボランティア募集

野菜作りが好きな方や子どもと関わるのが好きな方、一緒に活動してみませんか。

作業内容 ▼授業の補助、子どもと一緒に農作業(田植え・野菜の植え付け・収穫・もちつきなど) ▼田畑の維持管理

開校場所 そのさとホール(豊丘上町)・その周辺の農地

申込期限 2月13日(水)

申込・問合せ 子ども課
(☎248・9026)

●県営住宅入居者募集

募集期間 2月13日(水)～22日(金)

※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 長野県住宅供給公社県営住宅課
(☎227・2322)



◎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)

●須高果樹セミナー

果樹(リンゴ・ブドウ)の基本技術の習得するためのセミナーを開催します。

期 間 4月上旬～2020年2月中旬(全11回)

対 象 ▼出荷・販売を目的として果樹栽培を行っている方▼リンゴ・ブドウ栽培の基本的な栽培技術を学びたい方

参加費 300円
定 員 50人
申込期限 3月15日(金)
申込・問合せ ▼長野農業改良普及センター地域第三係(☎234・9535)▼JAながの須高営農センター営農課(☎245・0153)

比較的労力の少ないブルーベリーやプラムの基本的な栽培知識と技術を習得するためのセミナーを開催します。

●スモモ・ブルーベリー・プラム栽培セミナー

期 間 4月上旬～2020年2月中旬(全4回)

対 象 市内のほ場

栽培をされている方またはスモモ栽培を検討している方

定 員 20人程度
申込期限 3月7日(木)
申込・問合せ 農林課(☎248・9004)

●須高アスパラガスセミナー

アスパラガス栽培の基礎知識を、実習を交えて学びます。

期 間 4月下旬～2020年1月(全8回)

対 象 アスパラガスを栽培・販売している方または販売目的での栽培を検討している方

参加費 1080円(教科書代他)
申込期限 3月15日(金)
申込・問合せ ▼長野農業改良普及センター地域第三係(☎234・9535)▼JAながの須高営農センター営農課(☎245・0153)

●村石母子・父子家庭特別奨学生募集

募集人数 若干人

対 象 市内に住所のある母子・父子家庭のお子さんで次の全てに該当する方

▼2019年4月に大学(短期大学を含む)に進学する方

▼健康で学業や芸術、スポーツなどの成績が特に優れている方▼経済的な理由で修学が困難な方▼ほかの奨学金や団体から同種の資金を受けていない方(長野県母子父子寡婦福祉資金修学資金を除く)

給付額 50万円以内
※希望する方は、応募資格などを確認したため、事前に福祉課へご相談ください。

申込方法 福祉課にある申請書に▼高等学校の成績証明書と推薦調書▼所得証明書▼大学などの合格通知書の写し▼健康診断書を添付してお申し込みください。

申込期限 3月29日(金)
申込・問合せ 福祉課(☎248・9003)

●JFC須坂サッカースクール生徒募集

受付日時 3月2日(土)午前10時～午後1時

対 象 ▼中央公民館(1階)新6年生の男女▼中学校新1年生～3年生の男女

持ち物 ▼はんこ▼年会費※入校受け付けは随時行っています。JFC須坂サッカースクールホームページから申し込みできます。詳細はお問い合わせください。

問合せ ▼JFC須坂ジュニア(元澤)☎090・2756(6498)▼ジュニアユース・ヴェンセール(福士)☎090・1693・5188

行事・催し

●アジア大会セパクロー銀・銅メタリスト小林裕和氏講演と模範演技

と き 2月10日(日)午後2時～3時45分
と ころ 中央公民館(3階)

広告欄

マリアキッズ 体験保育
「リトルエンジェルスに挑戦」
2月12日(火) 10:00～11:30
マリアこども園年長児と楽器を使って楽しみます。お子様の上履きを持ってご参加ください。

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

ここが知りたいこども園

Vol.2

Q:給食は毎日ですか?

A:はい、乳児・幼児ともに保育日は給食(主食を含む)を提供します。そのほかに延長保育児にも手作りおやつに対応をしています。給食費は1号児童は、2,500円/月、2号、3号児童は保育料に含まれます。給食は、ビュッフェレストランでおなじみの「みるま」を運営するミールケアに委託し、当園内に調理して提供しています。

Q:食べ物に好き嫌いが激しいので給食が心配です...

A:お食事は楽しくすることが一番ですから、無理に食べさせるということは致しません。給食は管理栄養士が献立を立て、栄養士と協力して調理が工夫され、とても評判が良いです。こどもたちは環境になれることで安心し、周りのお友達と一緒に楽しくお食事をすることができるようになっていきます。

Q:食物アレルギーのある場合は対応がありますか?

A:医師の診断を下に、基本的にアレルギー児には、代替食、除去食を提供しています。

講師 小林裕和さん(セパ
タクロー男子日本代表・南小
河原町出身)
講演 「セパタクローと私
ふるさと須坂の子どもたちへ
のメッセージ」
参加費 無料
問合せ 市体育協会(創造の
家内)(☎248・0892)

●バレンタインZOO

バレンタインデーは動物園
で楽しい思い出をつくりま
しょう。

とき ▼2月11日(月)▼14日(木)
内容 ▼ハートのオブジェ
で記念写真▼動物たちの恋バ
ナパネルの展示▼カピバラ温
泉ハート湯
問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎245・1770)

●蔵の町並みキャンパス成 果発表会

今年度取り組んだ蔵の町並
みキャンパス事業の成果を発
表します。

とき 2月9日(土)午後1時
〜4時10分
ところ シルキーホール(須
坂駅前ビル3階)
参加学校 ▼信州大学▼清泉
女学院大学▼長野県立大学▼

長野県短期大学▼長野工業高
等専門学校▼文化学園大学▼
東京工科大学▼名古屋大学
※お車で越えの方は、なが
でんパーキングをご利用くだ
さい。無料駐車券をお渡しし
ます。
問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

●旧小田切家住宅の月に 一度のお楽しみ重ね煮ブレ ードランチ

メニューは「赤い果肉りんご
を使ったカレーライス」です。
とき 2月13日(水)午前11時
30分〜午後2時
参加費 1200円(入館料別)
問合せ 旧小田切家住宅
(☎246・2220)

●長野☆GaRonsホー ムゲーム



須坂市をホームタウンとし
て活動しているバレーボール
のプロチーム「長野☆GaR
ons(ガロンズ)」のホーム
ゲームが開催されます。皆さ
んのご声援をお願いします。

ところ 市民体育館
とき・対戦相手
▼2月9日(土)午後2時〜…ト
ヨタ自動車サンホークス

▼2月10日(日)午後1時〜…ト
ヨタ自動車サンホークス
▼2月23日(土)午後3時〜…埼
玉アザレア
▼2月24日(日)午前11時〜…き
んでんトリニティーブリッツ
※観戦の際は入場チケットが
必要です。詳細はお問い合わせ
してください。
問合せ ▼株信州スポーツプ
ロモーション(☎405・656
9)▼生涯学習スポーツ課(☎
248・9020)

●男女共同参画いきいきフ ォーラム

家庭や地域にある身近な出
来事から男女共同参画を考え
ます。

とき 2月16日(土)午後1時
30分〜3時30分
ところ メセナホール(小ホ
ール)

【事例紹介】

①共創 みんなで創ろう元氣
な須坂「男女共同参画社会の
実現に向けて」
②日常生活の中で男女の差を
感じますか?〜市民会議の取
り組み〜

講演 「男女共同参画の地域づ
くり〜あなたが変わる!地域
が変わる!〜」
講師 萩原なつ子さん(立

●空き家・空き店舗活用セ ミナー

空き家に関するトラブルが
増える今、有効な対策をお伝
えます。空き家・空き店舗
をお持ちの方や将来相続する
可能性のある方はご参加くだ
さい。

とき 2月20日(水)午後2時
〜(開場午後1時30分)
ところ 蔵のまち観光交流セ
ンター(2階)

講演 ①「知らないと確実に
損する、空き家にまつわる怖
い話と対処法」
講師 宮澤智史さん(司法
書士)

講演 ②「空き家・空き店舗
を貸す・売るにはどうする?
ホントのところを実例でご紹
介」

講師 須坂市役所商業観光
課職員
参加費 無料
定員 30人
※詳細はQRコー
ドにアクセスしてください。



問合せ 商業観光課
(☎248・9005)

広告欄

ながでん春の特選旅行2019年4月〜6月・2コース設定



新緑と仙台の奥座敷
秋保温泉



水戸屋



七芳



房総:初鯉の食べ放題
房総小湊温泉

旅行企画・実施



長野電鉄株式会社

長電観光旅行センター



☎026-227-3535

観光庁長官登録旅行業第1788号
〒380-0823 長野市南千歳1-17-7

[お問い合わせ] 月〜金曜日AM9:00〜PM6:00

●人権啓発DVD上映会

とき 2月19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 ▼今日もよか天気たいく視覚障がい者とともに…35分▼日常の人権IIく気づきから行動へ…23分
問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

●地域活性化セミナー
応援の連鎖がまちを変える

「猫さえ歩かない」と言われたまち。再生の仕掛け人は何をしたのか。
とき 2月25日(月)



▲木藤亮太さん

▼セミナー…午後3時30分～5時30分▼交流会(希望者のみ)…午後5時45分
ところ シルキーホール(須坂駅前ビル3階)
講師 木藤亮太さん(株油津応援団専務取締役・元宮崎県日南市テクノサポーターマネージャー)
定員 先着100人
参加費 無料
※交流会は同会場で講師を囲んで行います。交流会参加希望者は、2月18日(月)までに左記へ申し込んでください(参加費1000円)。
※お車で越しの方にはながでんパーキングをご利用ください。無料駐車券をお渡しします。
申込・問合せ 政策推進課
(☎248・9017)

●障がい者卓球大会

とき 2月24日(日)午前8時30分受付
ところ 福祉会館
対象 市内在住・在勤の障がい者および須坂市身体障害者福祉協会会員
参加費 300円(昼食代含む)
申込期限 2月14日(木)
申込・問合せ 身体障害者福祉協会(☎248・8887)
※電話の場合は火曜・木曜日のみの受け付けです。FAXの場合は期限日まで終日受け付けます。

●歯の健康を守る住民のつどい

正しい口腔衛生知識の普及のため、須高地区包括医療協議会によるつどいを開催します。参加者には歯の健康グッズを差し上げます。
とき 2月16日(土)午後0時30分～4時
ところ 保健センター
【催し物】食生活習慣改善から「だチェックコーナー」など
時間 午後0時30分～
【信州医療センター 嚥下機能評価外来の取り組み紹介】
時間 午後2時～2時20分
【講演「健口づくりで健康長寿」】
時間 午後2時20分～3時50分
講師 山岸光男さん(歯科医師・歯学博士)
問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●料理交流会

料理を通じて交流の輪を広げましょう。
とき 2月26日(火)午前9時30分～午後0時30分
ところ 人権交流センター
講師 浜岡一美さん
参加費 200円
対象 市内在住の方
定員 10人(申込順)
申込期間 2月4日(月)～15日(金)
申込・問合せ 人権交流センター(☎245・0909)

●ワインフェア須坂2019

県内約20社のワインを飲み比べるイベントです。

各ワイナリーのブースでチケットと交換してワインをお楽しみください。信州須坂フルーツエールも販売します。
とき 3月2日(土)

▼第1部：午後0時30分～2時30分(受付正午)
▼第2部：午後3時30分～5時30分(受付午後3時)
定員 各部200人
ところ シルキー第1・2ホール(須坂駅前ビル3階)
チケット ▼前売：3000円 ▼当日：3500円
※ワインチケット2000円分、オリジナルワイングラス(グラスホルダー付)
※第2部の当日チケット販売はありません。

チケット販売場所 ▼楠わいなりー▼須坂市観光協会▼蔵のまち観光交流センター
※インターネットの申込フォーム(<https://winefair.suzaka.jp/form.php>)からも購入できます。
後援 須坂市ほか
【ワインフェアトレイン(須坂駅発信州中野駅往復)】
運行時間 午後2時52分～3時30分
定員 100人
参加費 1000円
問合せ ワインフェア須坂実行委員会事務局(楠わいなりー内)(☎214・8568)

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

0570-008656

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

講座・教室

●不登校・ひきこもりの発達心理とカウンセリング講座

子育てに関する講演会を開催します。動物ふれあい体験もあります。どなたもお気軽にご参加ください。

とき 2月7日(木)

ところ 中央公民館

動物ふれあい体験 午後3時30分～4時

講演・時間 ▼自己有用感を高めるには！～自殺予防のために～午後4時～5時▼ミラクルな質問を考える意味～発想の転換～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。2月6日(水)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)

●うつ病の方の家族教室

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病気や本人との関わり方を家族

同士で話をしながら、一緒に学びませんか。

とき 2月7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)

●消費生活講座「セカンドライフと生命保険」

豊かなセカンドライフに向け、医療や介護保障などの生命保険を見直してみませんか。

とき 2月9日(土)午前10時～正午

ところ 中央公民館

講師 阿部祐司さん(生命保険協会長野県事務局長)

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター

(☎248・9002)



●マタニティセミナー

〈全2回〉

ところ 保健センター

対象 5月～7月に出産予定の方とその家族

持ち物 母子健康手帳

申込・問合せ 保健センター

【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう！】

とき 2月28日(木)午前9時30分～11時20分

参加費 100円

申込期限 2月22日(金)

※この回のみ申し込みが必要【親になるってどんなこと？新しい家族を迎えるための子育て講座】

とき 3月17日(日)午前9時15分～11時40分

申込・問合せ 保健センター

(☎248・9023)

●介護教室

血液検査の結果から身体の状態を知り、糖尿病の予防や付き合い方を一緒に学んでみませんか。

とき 2月15日(金)午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター(3階)

テーマ 「血液検査で見る糖尿病との付き合い方」

講師 石田文宏さん(信州大学医学部保健学科検査技術科学専攻教授・医学博士)

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 2月12日(火)

申込・問合せ グリーン在宅介護支援センター

(☎215・2662)

●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 2月18日(月)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)

善意の窓口

《寄附》

▼生徒の郷土学習・書道学習のため(掛け軸など6点)：堀筆悦雄様▼学校図書充実のため(図書192冊)：須坂ライオンズクラブ様

リサイクル情報

《差し上げます》

▼日本の民話(全26冊)▼世界童話全集(全23冊)▼エレクトーン▼セミダブルベッド(マットレス付き)《譲ってください》▼チャイルドシート(国の安全基準を満たしたEマークが付いているもの)▼電子ピアノ▼ベビー用お食事チェア

【《差し上げます》の申込期限と抽選日】

申込期限 2月12日(火)

交渉順位抽選 2月14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	8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 2月1日(金)～12日(火) 抽選日時 2月15日(金)午前9時

問合せ まちづくり課(☎248・9007)

日曜・祝日の当番薬局

2月3日(日) コスモファーマ高山
2月10日(日) 須坂いせや
2月11日(祝) スザカ岡田
2月17日(日) スズラン・わかば
2月24日(日) すみさか土屋
3月3日(日) 大丸

※薬局 マツモトキヨシ芝宮店は
17日(第3日曜日)を除き、すべて
営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

と き 日曜・祝日
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
2月28日(木)

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

◆納期限内の納付をお願いします。
◆便利な口座振替をご利用ください。
◆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。

2月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3 か月 児 健康診査	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
	3/8(金)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成30年11月1日~11月15日生 平成30年11月16日~11月30日生
1 歳 児 健康相談	18(月)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成30年1月16日~1月31日生 平成30年2月1日~2月15日生
1歳6か月児 健康診査	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
	3/15(金)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成29年8月16日~8月31日生 平成29年9月1日~9月15日生
2 歳 児 健康相談	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
	3/12(火)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成29年2月13日~2月28日生 平成29年3月1日~3月12日生
3 歳 児 健康診査	26(火)	13:00~13:20 13:20~13:40	平成28年1月29日~2月14日生 平成28年2月15日~2月26日生
もぐもぐ 離乳食講座	22(金)	13:00~13:15 14:15~14:30	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
かみかみ 離乳食講座	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
	3/7(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

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

【持ち物】対象予防接種の予診票、母子健康手帳、住所確認ができるもの
※生年月日によって対象年齢が異なります。詳しくは「健康カレンダー」をご確認ください。

【問合せ】

▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)

▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」………時にはテレビを消し、家族一緒の楽しい活動と時間をつくりだそう

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(☎050-5838-2344)

春の染織 **幸裳展**
2月9日(土)~12日(火)
振袖作品展
早期ご予約会
2020・2021年度
振袖レンタル
3万円・5万円他

黒留袖・訪問着・小物など、春の準備は綿幸で。

御婚礼衣裳お誂え会
・御風呂敷
・御結納用品

卒業式
きもの・袴
承り会

シミ抜き・洗い等
きもの事なら何でも相談!!

呉服・染織工芸・結納品
綿幸
歳町の・須坂の呉服屋
P 駐車場完備
国登録有形文化財
須坂市中町218

綿幸は八十二銀行須坂支店前
☎026-245-0218

広告欄

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

井上地域の歴史 史跡案内板を設置

マップ作製委員会

地域の皆さんに、その地域の歴史に興味をもってもらいきっかけになればとの思いから、各史跡に案内板を設置しようと日々活動しています。

平成12年に地域史を発刊するために「地域史編さん委員会」が発足しました。その時の委員や歴代の地域づくり推進委員の方が集まって「マップ作製委員会」を発足させ、現在10人で活動しています。

地域で培われた文化や歴史を知ってもらいたい

地域史「むらびとのくらしと祈り」を平成12年に発刊し、平成22年に「井上地域の水と生活」、平成23年に「井上源氏の里歴史マップ」を発刊しました。

これらは、井上小学校の社会見学の資料や地域の皆さんの歴史学習の資料として活用されており、地域史を知る貴重な資料となっています。

「せっかくなら、歴史マップ（平成23年2月製作）に掲載してある史跡の案内板を作り、マップを持ち歩いていな

みんなで考える案内板

歴史マップに掲載してある史跡104件のうち、平成29年度までに29基の案内板を設置しました。平成30年度には5基を設置する予定です。委員会では、「歴史をどのように表現したら分かりやすく



▲案内板の設置に向けて、検討を重ねている様子

会長の牧誠一郎さんは「地域の皆さんが歴史を知るきっかけになっていること。また、子どもたちに歴史の言葉だけでも知ってもらえることがとてもうれしい」と話し、歴史マップの史跡104基すべてに案内板を設置することに意欲を燃やしていました。



▲案内板を太子堂に設置しました

伝わるのか」と話し合いながら、言い回しや記載する歴史事項について、委員同士で確認して進めていきます。「その説明はそこまで記載しなくてもいいのではないか」「この文言はこちらの言葉を使った方が伝わりやすい」など知恵を絞り合って作っていきます。案内板に記載する一文一句を読み合わせます。こうして作成された案内板を現地に設置します。検討を繰り返し行ってきたため、現地に設置されたいと思います。

がりがや山



ついこの間新年を迎えたと思ったら、もう2月。年々、時間が経つのが早く感じるように感じます▼この不思議な現象を説明するのに、フランスの哲学者が提唱した「ジャンネーの法則」があることを知りました。

この法則は、50歳の人にとって1年の長さは人生の50分の1ですが、5歳の人にとつては5分の1になります。つまり、生きてきた年数に比例して1年の相対的な長さが小さくなり時間が経つのが早く感じるということです▼また、驚きと新鮮な体験が多い若い年齢の方が時間が経つのが長く感じ、歳を重ねるにつれ新しい刺激が少なくなり単調な生活になると時間が短く感じるという説もあるそうです。まるで「ボーっと生きてんじゃねえよ！」と女の子の叫び声が聞こえてくるようですが、日常の中で新しい体験をするように心がければ、年齢に係なく、時間の感じ方が遅くなることもできるかもしれません▼幸い公民館では、さまざまな講座で、人と出会い交流や新しい刺激がたくさんあります。あなたもぜひ、公民館と一緒に活動してみませんか。

交流の輪を深めた 最後のすざか女性未来館のつどい

すざか女性未来館のつどい実行委員会

昨年12月1日(土)、総勢約270人が中央公民館・すざか女性未来館に集まり、各団体の皆さんと来場者とが楽しく交流しました。

すざか女性未来館のつどい実行委員長の駒村八重子さんから「日頃の練習の成果を思う存分に出し合い、皆さんで楽しい一日にしましょう」とのあいさつで、すざか女性未来館のつどいが始まりしました。

各団体と来場者が交流

2階ロビーでは、押し花サークルの皆さんが講師になり、押し花を使ってオリジナルのしおりを作りました。

3階ホールでは、編み物や手まり、和紙絵、七宝焼きの体験コーナーが作られ、来場



▲オリジナルのしおりを作る来場者

者は思い思いに講師との会話を楽しみながら作品を作りました。また、作品の作り方を作成者に熱心に尋ねる来場者の姿もあり、交流を楽しみ深めていました。



▲3階ホールの様子

多彩な舞台発表

大正琴やオカリナの演奏、手作り洋服のファッションショーが行われ、それぞれの舞台では来場者を楽しませていました。

保健補導員会の皆さんによる「須坂エクササイズ」では、会場にいる全員が補導員の掛



▲会場が一体となってドレミの歌体操をしている様子

け声に合わせてドレミの歌体操をし、日頃の運動不足を少しでも解消しました。
また、チアダンス「COSMOS須坂」の皆さんが登場すると、会場からは一段と大きな拍手が湧き、ダンスに合わせて手拍子が始まり、華麗なダンスに来場者は感嘆の声をあげていました。

新たな「つどい」へ

昭和49年に開館したすざか女性未来館は、今年の3月31日をもって閉館します。女性未来館の事業は中央公民館などで引き継いでいきます。

また「すざか女性未来館のつどい」は学習発表の場となっていたため、これに代わる新たな「つどい」を開催していく予定です。引き続きご協力をお願いします。

子ども 十夜念仏 野辺町育成会

江戸時代から行われている「十夜念仏」を昨年11月25日(日)に野辺町公会堂で開催されました。
秋晴れの暖かな陽気の中、元気に野辺町の子どもたち約20人が集まりました。

お米を集めて お供え団子づくり

十夜念仏にお供えするお団子を作るために、子どもたちは材料となる「お米」を町内の各家庭から集めることから始まります。

子どもたちは「家にいるかなあ」「お米もらえるかなあ」と初めは不安そうでしたが、1軒2軒と回ると、お米がもたらえて笑顔になり、いただいた後は「ありがとうございます」と元氣にお礼を言っていました。

こうして集まったお米を町の育成会役員の皆さんが米粉にして蒸かし、いよいよお供え団子づくりです。

子どもたちは待っていました。蒸かした米粉をお団子にしてみました。

願いを込めてお数珠回し

地元の光明寺住職の天野義光さんを招き、午後4時からお数珠回しが始まりしました。

天野住職から「この大きな数珠をみんなで願いを込め、願いがかなうように念じながら回します」と説明を受けてから、参加者全員で大きな輪になり、お数珠回しが厳に行われました。



▲「願いがかないますように」と念じながらお数珠回しをする子どもたち

参加した女性は「町の伝統行事がこのように続いていることはとてもよいことで、大切なことです」と話し、子どもたちは「願いがかなうようにお数珠回しをした。家に帰って、お供えのお団子を家族みんなで食べます」と話し、笑顔で帰宅しました。



須坂市中央公民館

聞く
須坂市民総合大学必修講座
市民学園公開講演会

窪田空穂は、松本市に生まれ故郷信州を生涯愛しました。89歳10カ月で亡くなるまでに歌人・国文学者・早稲田大学教授として大きな業績をあげ、文化功労者になりました。亡くなる直前まで歌を作り、老耄とは無縁に生きつくしました。「老い」の手本ともいえる空穂の人生を短歌とともに味わいます。

「真の人間の輝き」をぜひお聴きください。

とき 2月16日(土)
午後2時～3時30分
ところ 中央公民館
ホール(3階)
演題 窪田空穂
講師 くらし・家族・うた、
臼井和恵さん
(相模女子大学名誉教授・
東京福祉大学教授)
入場料 無料
問合せ 245・1598

学ぶ

第42回
公民館研究集会

今、なぜ地域づくりが必要なのか、地域づくりを進めるために公民館や公民分館が果たす役割とは何かについてを考えます。



▲昨年の分散会の様子

とき 3月3日(日)
午後1時30分～
4時30分
ところ 中央公民館
ホール(3階)
演題 講演会と分散会
今、公民館に託されるもの、今、なぜ地域づくりか
講師 筒井美保子さん
(長野県生涯学習推進センター公民館支援専門アドバイザー)
入場料 無料
問合せ 245・1598

作る

がまぐち作り教室

手縫いで簡単！家にある端切れで、がまぐちポーチを作ってみませんか。

とき 2月14日(木)
午前9時～正午
ところ 井上地域公民館
講師 小島文子さん
参加費 400円
持ち物 裁縫道具(縫い針、糸、はさみ、ものさし、チャコペン、ボンド)
表布・縦50cm・横50cm、内布も同じサイズ

※「りんご型」か「ハート型」のどちらかを選んで作ります。
定員 20人
※定員になり次第締め切り



▲作品例です

井上地域公民館

見る

井上ブロック文化祭

申込開始 2月4日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ 246・2488
とき 2月24日(日)
午前9時～午後3時
ところ 井上地域公民館
内容 手芸作品、水墨画、絵画、写真、絵手紙、生け花、書、小学生の作品などの展示
入場料 無料
問合せ 246・2488

作る

やしやうまづくり教室

やしやうまを一緒に作ってみませんか。どんな絵柄に仕上げるかは当日のお楽しみ！

とき 3月8日(金)
午後1時30分～3時30分
ところ 井上地域公民館
調理実習室
講師 中嶋タミさん
青木朱実さん
参加費 500円
(材料代)
持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
定員 10人
申込開始 2月4日(月)
※平日の午前8時30分～午後5時
問合せ 246・2488

体験

松代焼陶芸教室

「青流し」の模様が特徴の松代焼で、自分だけの器を作ってみませんか。

とき 3月6日(水)
午後1時30分～3時30分
ところ 井上地域公民館

南部地域公民館

学ぶ
「発酵とこうじの話」
「塩こうじ造り」講座

身体に良いとされる発酵食品に目を向け、発酵やこうじ・みそなどの話を聞き「塩こうじ」造りを体験します。

とき 2月15日(金)

午前10時～11時30分

※集合時間は午前9時15分

集合場所 南部地域公民館

講師 本藤浩史さん

(有) 糀屋本藤醸造舗

代表取締役

参加費 1000円

(材料代)

持ち物 エプロン、三角巾、タオル

定員 20人

申込期限 2月12日(火)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 245・0273

日野地域公民館

作る
手作りソーセージ教室

おいしいソーセージを楽しく作ってみませんか。

とき

2月19日(火)
午前10時30分～
午後1時

ところ

日野地域公民館

講師

中尾照美さん

参加費

800円

持ち物

エプロン、三角巾

定員

10人

申込開始

2月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ

☎ 246・2274



▲昨年の様子

作る

そば打ち教室

とき

2月21日(木)
午前9時～午後1時

ところ

日野地域公民館

講師

玉井伍男さん

参加費

600円

持ち物

エプロン、三角巾

定員

10人

申込開始

2月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ

☎ 246・2274



▲昨年の様子

仁礼コミュニティセンター

作る

北信地方の
伝統的なものづくり
やしょうまづくり教室

「やしょうま」を作ってみませんか。

※無料託児あります(ご希望の方は申し込みの際にお伝えください)。

とき 2月20日(水)

午前10時～正午

ところ 仁礼コミュニティセンター

講師 中嶋タミさん

青木朱実さん

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

定員 12人

申込開始 2月4日(月)

※平日の午前8時30分～午後5時

問合せ ☎ 245・8118

おでかけパソコン教室

講座名	とき	定員・参加費	申込	ところ・問合せ
①ワード&エクセル ステップアップ講座〈全5回〉	2月18日(月)～22日(金) 午前10時～正午	10人 500円	2月13日(水)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	南部地域公民館 ☎ 245・0273
②インターネット講座 〈全4回〉	3月4日(月)～7日(木) 午前10時～正午	10人 500円	2月18日(月)から ※平日の午前8時30分～午後5時	
③パソコン総合講座〈全8回〉 ※平日のみの開催	3月11日(月)～20日(水) 午前10時～正午	10人 500円	2月14日(木)から ※平日の午前8時30分～午後5時	日滝地域公民館 ☎ 248・1686

①～③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

会員募集

『地域史学習会』

須坂市の古文書を楽しむ
発足8年目、和気あいあいの
楽しい地域史学習会です。
新会員を募集しています。

とき 毎月第1・3土曜日

午前9時30分～

11時30分

※第1土曜日のみ講師は、

丸山文雄先生

※第3土曜日は次回学習会の

の予習会

ところ 人権交流センター2階

会費

3000円/年

問合せ ☎ 245・8500 (富田)

聴講者募集

第12回 須坂発地域づくり

リレー講演会

「輝け！須坂産のフルーツ」
をテーマに、研究者・生産者・
消費者の3人による講演と座
談会を行います。

とき 2月24日(日)

午後1時30分～3時

ところ 中央公民館ホール(3階)

入場料 無料

主催 地域づくり須坂未来塾

問合せ ☎ 245・1598

すざか女性未来館だより

No. 118

【各講座について】

- 申込の受付開始は、毎週第1火曜日、午前8時30分からです。
- 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。

講座・催し

家庭料理講座

①やしょうまづくり

3色花と菊水の柄のやしうまを、一緒に作ってみませんか。自然の素材で着色します。

とき 2月23日(土)
午前10時～午後1時
講師 市食生活改善推進協議会の皆さん
参加費 500円（材料代）
支払期限 2月18日(月)
定員 20人



②みそづくり

家庭料理に欠かせないみそを手作りしませんか。また、作ったみそ1kgをお持ち帰りができます。

とき 2月28日(木)
午後1時30分～3時
講師 みそと伝統食の皆さん
参加費 600円（材料代）
支払期限 2月20日(水)
定員 20人
※①・②とも
ところ すざか女性未来館
持ち物 料理実習室（2階）
エプロン、三角巾、食器用ふきん
申込期限 2月15日(金)
問合せ ☎ 214・6041

世界に一つ 食べられるお家を 作ってみよう!!

見て楽しんで、そして食べられる「お菓子のお家」を作ってみませんか。



▲お菓子のお家(イメージ)

とき 2月24日(日)
午前10時～正午
ところ すざか女性未来館
講師 料理実習室（2階）
久保田知子さん
参加費 1000円（材料代）
※ベースになるお菓子は用意します。
持ち物 好きなお菓子、汚れてもよい服装、持ち帰り用の箱
定員 12人（子ども優先）
申込期限 2月15日(金)
問合せ ☎ 214・6041

クリスマスに合ったおいしい料理を作りました!

昨年12月14日(金)に「クリスマス料理を作ってみよう!!」を開催し、15人が参加しました。

講師に、信州西洋料理技術士会の山岸啓佐義さんをお迎えして、家庭でも簡単に手作りクリスマスパーティーができる、ローストビーフやスペイン風オムレツ、クラムチャウダーの3品を作りました。

山岸さんは、ユーモアをまじえて下さり「低温真空調理」によるローストビーフの作り方などを説明し、和やかな雰囲気の中、講座が始まりました。参加者は、グループに分



▲おいしくできた3品

かれて料理に取り掛かり、真剣な面持ちで講師に質問をしながら、1品1品を丁寧に作っていました。

山岸さんは「グループによって、盛り付けに個性が出ていてとてもよかった」と話し、参加者同士で会話をしながらできた料理を楽しみました。



▲説明を聞きメモを取る参加者

参加者の感想

- ・「ローストビーフ」が思ったより簡単にできて良かった。
- ・毎日の家庭料理の参考にしたい。
- ・ローストビーフを初めて作ることができました。
- ・短時間で、しかも簡単に3品も作ることができてよかった。そして、おいしかった。

生涯学習 推進センター だより



No.228

スザッピー

須坂市民総合大学

【会議術・心が伝わる
話し方講座】

会議の進め方やまとめ方、あいさつのポイント、人を引きつける話し方、相手に話をうまく伝えるなどの方法を学びます。

人前で話すのが苦手な方や町の役員、PTA役員になられた方におすすめの講座です。

とき①2月20日(水)
午後1時30分～
3時45分

②2月23日(土)
午前9時30分～
11時45分

※各回同じ場所・内容です。
※無料託児があります。

(事前申込み必要)

ところ シルキーホール

講師 山田千津子さん

(コミュニケーション
カウンセラー)

定員 各回50人

参加費 無料

共催 市男女共同参画課

申込期限 2月15日(金)

問合せ 生涯学習推進センター

☎214・6086

市男女共同参画課

☎248・9034

生涯学習のお手伝い まちづくり出前講座 新規講座を募集!

「まちづくり出前講座」の

新規講座を募集します。生涯学習ボランティア講師として

活動を考えている個人や団体、各種機関、市内企業の方々の

ご登録をお待ちしています。詳細については、生涯学習

推進センターまでお問い合わせください。

申込期限 2月25日(月)

問合せ 生涯学習推進センター

☎214・6086

上手に書けたよ! 第10回書と初め講座

1月4日(金)に、生涯学習推進委員会中央分会の主催で「書き初め講座」が開催され、中央公民館に小中学生30人が集まりました。

この講座は、小中学生の冬休みの宿題をお手伝いしようとして、平成22年から始まり今年で10年目を迎えました。

講師は、生涯学習まちづくり出前講座で「子どもの絵と習字」を担当されている田中義人さんです。

子どもたちは、田中さんから書道を書く時の心得を学び、推進員さんからは筆の持ち方などをサポートしていただき、それぞれの題目に真剣に取り組みました。



▲心を込めて書きました!

生涯学習推進員が 取材しました

詩吟サークル 「鮎川吟友会」

日頃、高甫地域公民館で活動している各グループが、地域とのふれあいを目的に、昨年の5月～9月にかけてデイサービス「がりゅうの里」で詩吟や合唱、フラダンスなどを披露するボランティア活動に取り組みました。今回は、その中の一つのサークル「鮎川吟友会」取材しました。



▲がりゅうの里で詩吟を披露する鮎川吟友会

この会は60～80代の女性6人で構成され、毎月2回高甫地域公民館で詩吟を練習しています。年齢差はありますが、お互いを思いやりコミュニケーションを図って楽しく活動していることが自慢です。

「日本武道館で行われる全国大会に出場すること、蓮の花が満開になる8月に新潟県

上越市の春日山で開催される大会に出場すること」を目標に、日々練習に励んでいます。

指導者でこの会の会長の村石豊子さんは、「初めてボランティア活動をしました。舞台とは違い、皆さんの間近で吟じることができました。一緒に口ずさむ方もいて会場が一体になりました。とても楽しいひとときで私たちもうれしくなりました。これからもボランティア活動を続けていこうと思います」と、笑顔で話されました。

詩吟は、全身を使って大きな声を出すので、身体にも脳にも良くストレス解消にもつながります。会の皆さんは姿勢が良く、ハツラツとして輝いていました。これからも、「鮎川」の流れのように清く美しい声を遠くまで響かせてください。



▲熱心に練習している様子

(生涯学習推進員会
高甫分会 富沢・竹前 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	
4・12・18・22・25・3月4日	
Tel 245・0784	
Fax 245・4313	

12月
来館者数
9,194人
貸出冊数
23,067冊

コメントカード展示

小学生の皆さんからご応募いただいた「すざか子ども読書ちゃんじ」のコメントを本の帯にして、2月までロビーで展示しています。
今年度の読書ちゃんじのしめ切りは、2月15日(金)です。どんだん本を読んでスタンプをためましょう！



▲コメントカード紹介の様子

「平成に活躍した作家たち」

平成の時代に活躍した作家たちの本をロビーに展示・貸し出しています。

作家と著書

▼内田康夫：『浅見光彦シリーズ』
▼葉室麟：『蜩ノ記』『陽炎の門』▼火坂雅志：『天』
▼藤沢周平：『たそがれ清兵衛』『蟬しぐれ』
▼星新一：『なりそこない王子』『気まぐれスターダスト』
▼松本清張：『ゼロの焦点』『黒革の手帖』
▼やなせたかし：『人生、90歳からおもしろい！』
▼山村美紗：『赤い霊柩車』『消えた相続人』
▼山崎豊子：『大地の子』『運命の人』

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19回お題】「口」

くち・こう・マウスなど、口をイメージする語句

■応募(投句)期限…3月10日(日)
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
いいね！
ためきのおもち

ヨシタケシンスケ
せなけいこ

児童
金栗四三
がんばれ給食委員長

小学館
中松まるは

一般
生命科学の未来
カフェのある美術館
県民バズごはん
残心

本庶佑
世界文化社
リュウジ
鍋木蓮

須坂市立博物館
博物館だより

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(八丁鎧塚まつり、須坂きのこ展、臥竜山たんけん)などを行っております。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④

本郷大塚古墳出土の象嵌大刀

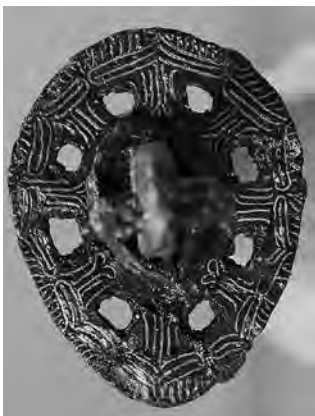
北信濃くだもの街道にある本郷の交差点に所在している本郷大塚古墳は、今から約1400年前に造られた古墳時代後期のものです。

発掘調査の結果、石室内から大刀などの武器類・轡などの馬具・勾玉などの玉類・青銅製の鏡・金銅製の耳環(耳飾り)など大量の遺物が出土しました。出土した大刀の長さは大小さまざまですが、長いものでは約110cmもあります。その中でも、特に目を引くのが象嵌大刀です。鏢(つば)などに銀がはめ込まれ、美しい模様が施されています。装飾性に優れており、実用というよりも所有者の権力を示す威信財的な役割を果たしていたと考えられ、埋葬された人物の権力の大きさが推察できます。古墳は後世に盗掘の被害に遭って

いることが多いですが、本郷大塚古墳は遺物の残存状態が良く、全国的にも貴重な事例です。
本郷大塚古墳は市指定史跡で、本郷大塚古墳出土品は市指定有形文化財として須坂市立博物館に保管されています。



象嵌大刀(上)と鏢部分(左)
(一般社団法人日滝史蹟保存会所有)



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。

熱かったけどおいしい

最後の授業「ものづくり・どんど焼き」

信州すざか農業小学校豊丘校の今年度最後の授業「ものづくり・どんど焼き」を行いました。どんど焼きでは、高さ10メートルと6メートルのやぐらが並び、代表者が火をつけました。火が落ち着くと、参加者は一斉に繭玉をあぶりしました。

市内から参加した小学4年生男子児童は「焼いている時は熱かったけど、おいしい繭玉が食べられました。また来年も農業小学校に参加したい」と話していました。〔1月12日〕

割れんばかりの称賛の拍手

小学生によるStraight Tiger直虎

市内などの小学2～6年生の19人が、須坂藩第13代藩主「堀直虎」公の物語「Straight Tiger直虎」をメセナホール小ホールで演じ、満員の観客は、かわいらしくりりしい演技に魅了されました。この日のために昨年秋から稽古を重ねてきた児童たちも大満足。出演した市内の小学2年生女子児童は「とても上手にできた。拍手の大きさにびっくり。また演じてみたい」と話していました。〔1月6日〕





書き初めと七草がゆ

旧小田切家住宅で「書き初めと七草がゆに尺八・お箏の奏でるお正月」が開催され、28人が参加しました。書き初めは、講師に見本を書いてもらい、参加者は何度も練習し納得の1枚を書き上げました。七草がゆは、食の匠から説明を受けておいしく食べました。〔1月6日〕



親子で蕪玉作り

子育て支援センターで「ものづくり」の伝統行事を開催し、34人の親子が参加しました。退職公務員連盟須高支部女性部4人を講師に迎え、蕪玉を作りました。

参加した母親は「子どもの頃を思い出します。私の出身地は蕪玉が1色でしたので、たくさん色があることに驚きました」と話していました。〔1月9日〕



厳粛に举行

消防出初式

今年も消防出初式を举行し、消防団員や自衛消防団員、消防職員など621人が参加しました。

第1式場の須坂小学校グラウンドでは、消防団員らは服装点検や規律ある分列行進などを行い、人員報告では、厳粛な中、各分団長が大きな声で人数を報告しました。また、第2式場となるメセナホールまでは、市中行進を行い、新たに39人が消防団員として辞令交付を受けました。〔1月13日〕



防災や減災を学ぶ

須坂市防災講習会

東日本大震災で被災した経験を語り継ぐ「語り部」の草貴子さんが「私の3.11と明日への備え」と題してシルキーホールで講演しました。

東日本大震災時に、草さんは町内会長を務める立場で避難所を自主運営した経験や日頃の備え、普段から隣近所と顔の見える関係作りの大切さなどを語り、聴講した約100人の市民は防災や減災に対する心構えを学びました。〔1月19日〕



信州須坂の台所 26

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。



〈郷土食〉ひんのべ汁

調理時間約30分



1人分の成分

■エネルギー…148kcal ■たんぱく質…4.8g
■脂質…2.7g ■炭水化物…25.3g
■塩分…1.1g

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



▲QRコード

健康長寿レシピの豆知識

小麦粉で作った生地を引っ張って伸ばして作るの「ひんのべ」といわれています。また、火が通りやすく、舌触りが滑らかです。

【材料】(4人分)

■にんじん…30g ■大根…60g
■じゃがいも…小1個 ■白菜…1枚
■油揚げ…1枚 ■長ねぎ…50g
■みそ…大さじ2 ■昆布…1本
■かつお節…小袋1パック
■中力粉…100g ■水…860ml

【作り方】

- ① 中力粉に水(60ml)を入れこねる。耳たぶよりやわらかめになったら、15～20分置く。
- ② ①の生地がモチモチしてきたら、引っ張ってちぎり沸騰したお湯の中へ入れる。
- ③ 火が通ったら、ひんのべを水の張ったボウルに入れ、ザルにあげる。
- ④ 鍋に水(800ml)と昆布、かつお節を入れて沸騰させ、だしが出たら昆布とかつお節を取り除く。
- ⑤ 野菜や油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ④の鍋に長ねぎ以外の⑤を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、③を入れる。
- ⑧ 仕上げに長ねぎを入れる。

信州須坂の台所 レシピ動画 (第12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「かんちゃん」

健康長寿発信都市



須坂JAPAN
Suzaka

▼動物病院では犬や猫を飼っていることがあります。大型犬は輸血をして他の犬を助けていることを知りました。家族であり、よきパートナーであり、時にはスタッフとして働いているすてきな話をお聞きました。(岡田)

▼夕方の編集作業中、日の入りの時間が少しずつ遅くなってきたことに気付く、冬から春への季節の変化を感じています。寒さのピークを迎える立春を過ぎると気温も徐々に上がってきます。暖かい春はもうすぐです。(小林)

▼「段取り」という言葉を最近、耳にします。仕事だけではなく日常生活でも必要とされる力とのこと。確かに！家事の時「あれをしながらこれをして、この時間に手が空くからこの作業を…」もう少し手際がよくなるかしら。(中村)

よもやまばなし