

広報 須坂 10 2019

す ざ か

特集 平成30年度決算状況の報告



お父さんとお母さんが作った
マスカットは
あま〜くて!おいしい〜!

決算状況の報告

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

歳入と歳出による経済活動全般を財政といいます。

市税や国からの地方交付税のほか、借入金にあたる市債などによって、福祉や教育などの公共サービスを提供したり、道路や学校などの公共施設を整備しています。

平成30年度の決算状況をお知らせします。

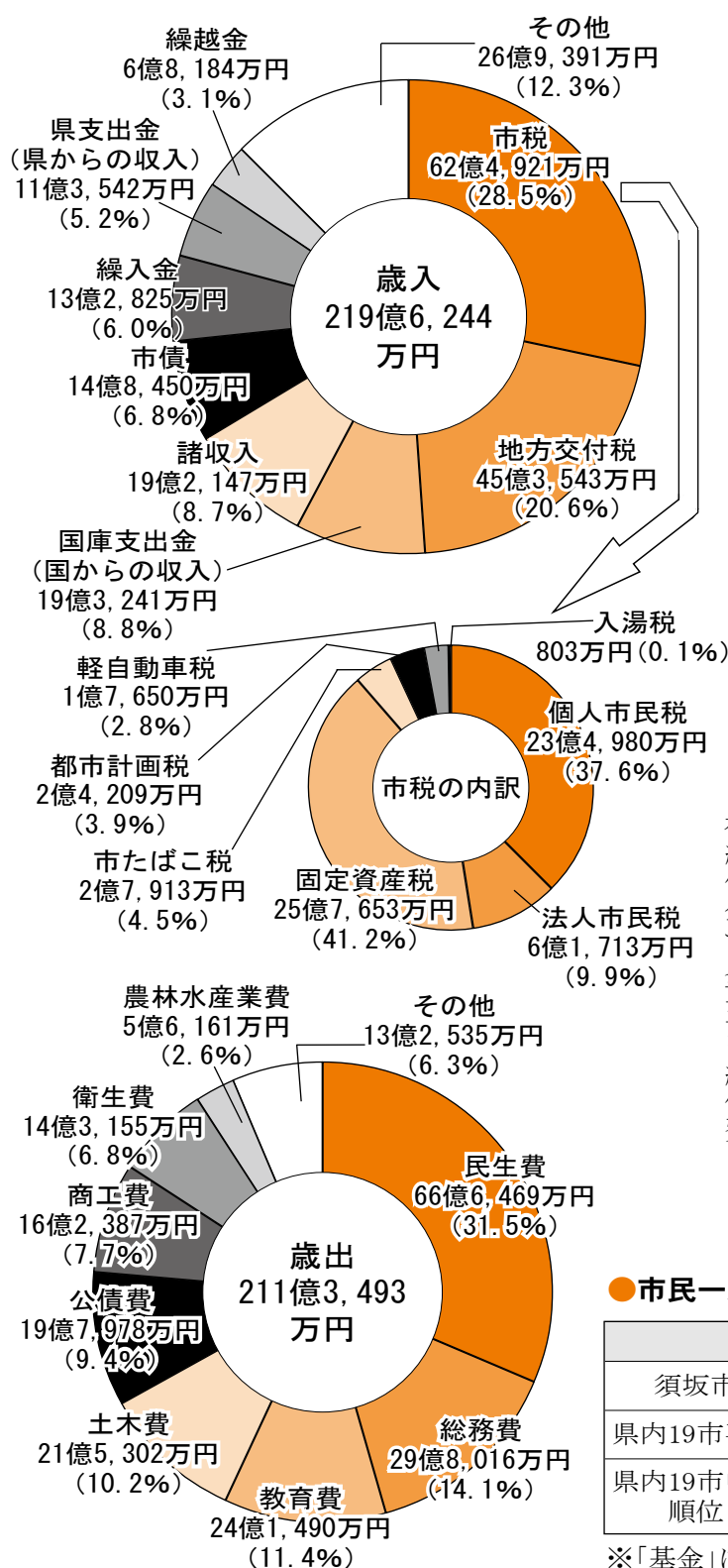
※決算の詳細は市ホームページ「財政課」見てみよう須坂市の財政をご覧ください。

一般会計

平成30年度決算の総額は、歳入が219億6,244万円、歳出が211億3,493万円になりました。
2019年度へ繰り越した事業に充てる財源を除いた実質収支は、6億1,984万円の黒字になりました。

歳入の内訳

歳入の総額は前年度比で1.4%の増で、3億1,480万円の増額となりました。
市税は、個人市民税の増により、前年度比0.7%の増



歳出の内訳

で、4,075万円の増額となりました。
地方交付税は、前年度比0.1%の減で、6,022万円の減額となりました。
国庫支出金は、前年度比17.1%の減で、3億9,708万円の減額となりました。
市債は、前年度比9.2%の減で、1億5,080万円の減額となりました。
また、その他のうち地方消費税交付金は、企業実績が好調であったことから、前年度比4.3%の増で、4,099万円の増額となりました。
歳出の総額は前年度比で0.7%の増で、1億5,581万円の増額となりました。
歳出を目的別で見ると、社会福祉に充てる「民生費」が最も多く、全体の31.5%を占めています。
一方、歳出を性質別で見ると、最も多いのは「人件費」(36億7,495万円)で、退職者の増などにより、前年度比で0.8%の増で、2,778万円の増額となりました。次いで多かったのは「扶助費」で、臨時福祉給付金や児童手当給付費、

●市民一人あたりの額

	市税(収入)	基金現在高	市債現在高
須坂市	122,897円	103,140円	323,357円
県内19市平均	141,894円	141,767円	414,373円
県内19市中の順位	多い方から17番目	多い方から13番目	少ない方から2番目

※「基金」は市の預金。「市債」は市の借入金。

生活保護費の減などにより、前年度比3.7%の減で、1億4,059万円の減となりました。

●市民一人あたりの歳出額

	一人あたり(円)
民生費	131,068
総務費	58,608
教育費	47,492
土木費	42,341
公債費	38,934
商工費	31,935
衛生費	28,153
農林水産業費	11,045
その他	26,064
合計	415,640

※平成31年1月1日現在の人口(50,849人)で算出

- 【総務費】全国瞬時警報システムの機器更新による機能強化
- 【民生費】病児保育園施設整備への支援
- 【衛生費】信州須坂健康スモーギー事業の推進
- 【農林水産費】福島排水機場の除塵機などの整備
- 【商工費】信州須坂フルーツエール事業の推進
- 【土木費】プロジェクトチームによる須坂長野東インターチェンジ周辺地区の開発手法の検討
- 【消防費】救急車の更新
- 【教育費】小中学校の普通教室への空調設備設置



平成30年度の主な事業

■水道事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	12億9,678万円	10億4,582万円
資本的収支	5,963万円	5億8,964万円

■下水道事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	21億2,442万円	17億4,626万円
資本的収支	9億9,616万円	16億8,442万円

■宅地造成事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	17万円	335万円
資本的収支	0円	0円

企業会計

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	52億9,170万円	52億4,968万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	837万円	816万円
介護保険	44億9,797万円	42億7,004万円
後期高齢者医療	6億5,257万円	6億4,962万円

特別会計



●須坂市財政のチェック

須坂市の財政がどんな状態にあるのか判断するために、須坂市の年間の収支や負債の状況などを「実質赤字比率」、「連結実質赤字比率」、「実質公債費比率」、「将来負担比率」の4つの視点で算出しています。

これらの比率のうちいずれかが「早期健全化基準」以上の場合は、財政健全化計画をつくり、自主的な財政健全化に取り組むことになります。さらに「財政再生基準」以上の場合は、国の指導や監督を受けながら確実な再生に取り組むことになり、お金の使い方が制約されます。

内 容	早期健全化基準 (イエローカード)	財政再生基準 (レッドカード)	平成29年度決算	平成30年度決算
実質赤字比率……一般会計を中心とした赤字の割合	13.06%	20.00%	赤字なし	赤字なし
連結実質赤字比率…一般会計、特別会計、企業会計を合計した赤字の割合	18.06%	30.00%	赤字なし	赤字なし
実質公債費比率……年間の借金返済額の割合	25.0%	35.0%	8.6%	9.0%
将来負担比率……将来負担を見込まれる負債の割合	350.0%		33.1%	28.6%

■須坂市は健全な財政状態

上表のとおり、須坂市は、どの比率も基準を大きく下回っているので健全な財政といえます。しかし、市民一人あたりの市税収入は県内19市の中で17番目と厳しい状況が続いています。今後も行財政改革などに取り組み、必要な事業を優先順位により積極的に実施しながら、財政運営を行っていきます。

国民健康保険と後期高齢者医療の決算状況

■国民健康保険

万が一の病気やけがなどに備え、地域に住む加入者の皆さんが国民健康保険税を負担し医療費に充てる相互扶助制度です。職場の健康保険(被用者保険)や後期高齢者医療制度などで医療を受けている方を除いて、すべての方が加入し「国民皆保険制度の要」といわれます。

平成30年度からは、県も国民健康保険制度を担っており、財政運営の責任主体として、国保会計の安定化を図っています。市は、従来どおり、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保険給付の決定、支給などを行っています。

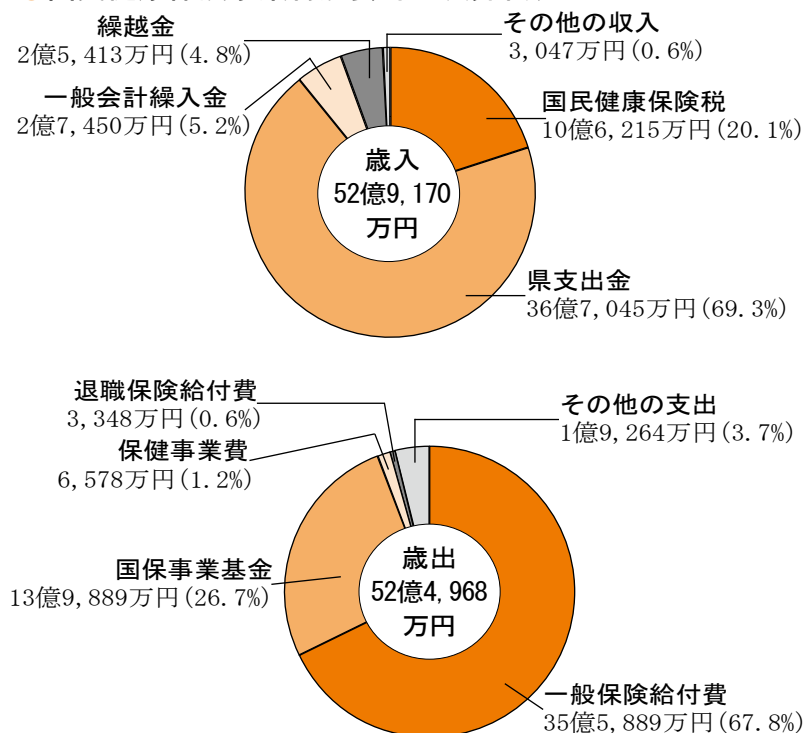
問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

■後期高齢者医療

75歳以上(一定の障がいのある65歳以上)の方は、平成20年度から後期高齢者医療制度に加入し、医療を受けています。

この制度では、後期高齢者医療(特別会計)を設け、医療費に充てるため、加入する皆さんから保険料を徴収し、広域連合へ納付しています。

●国民健康保険事業特別会計の決算状況



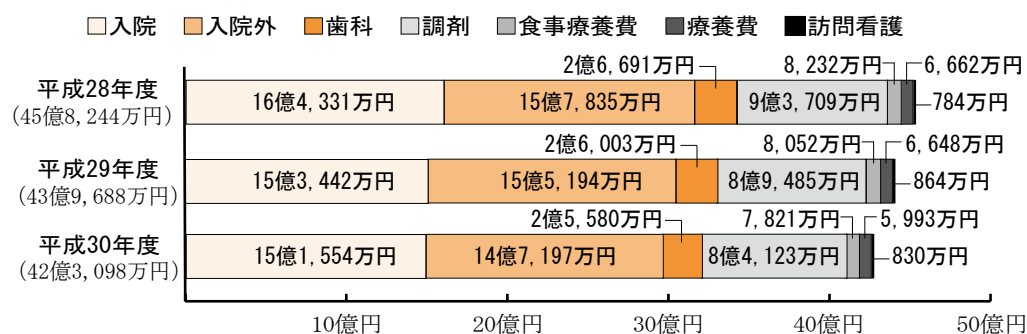
歳入の内訳

歳入総額は52億9170万円で前年度に比べて18・4%の減で、11億9653万円減少しました。主なものは、県からの支出金▼被保険者が納める保険税▼一般会計からの繰入金などです。

平成30年度の制度改革により、保険料改定などにより、国民健康保険税は、前年度に比べて1億3154万円減少し、一般会計繰入金では、8257万円減少しました。

国民健康保険(特別会計)

●国民健康保険費用額の推移



歳出の内訳

歳出総額は約52億4968万円で、前年度に比べて15・8%の減で、9億8442万円減少しました。主なものは、▼病院などに支

国民健康保険の運営状況

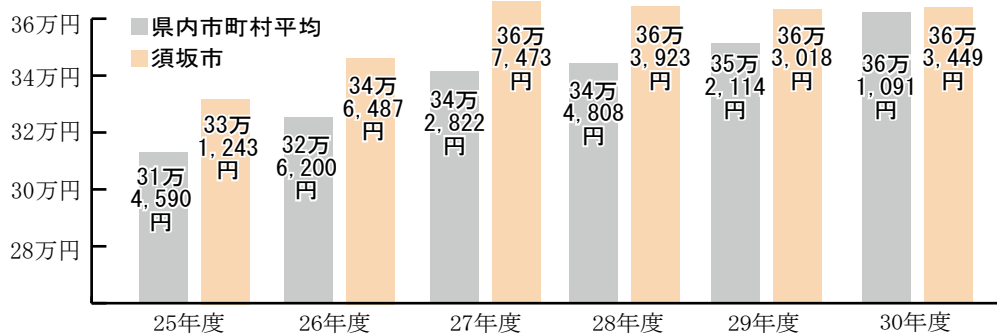
平成30年度末現在の被保険者(加入者)数は1万1217人で、前年度末より521人減少しています。

原因として、75歳を迎える後期高齢者医療制度へ移行になることや被用者保険の適用拡大、市全体の人口が減少していることが挙げられます。医療費や高額療養費を含む保険給付費は35億9237万円で、前年度に比べて3.1%の減で、1億1479万円減少しました。被保険者数の減少や薬代の引き下げが要因と考えられます。

収支差引額は、4202万円で、次年度へ繰り越すことができました。



●一人あたりの医療費

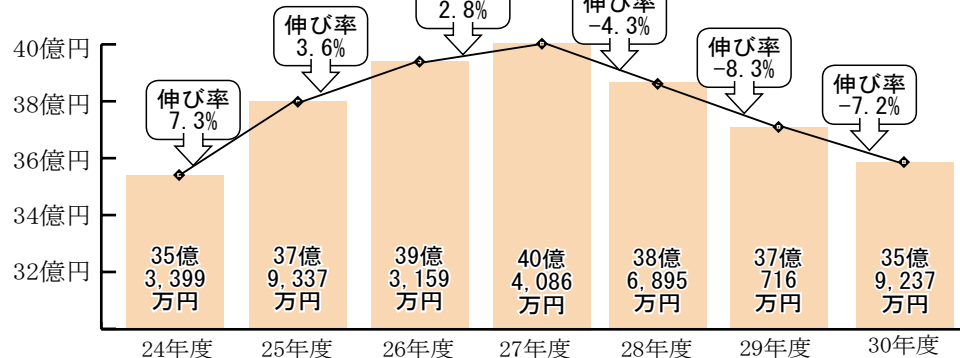


一人あたりの医療費は県内平均額を上回る

被保険者一人あたり医療費は、36万3449円で、前年度に比べて、431円増加しています。

県内77市町村の中では、高い方から36番目に位置しています。

●国民健康保険給付費の推移



ます。また、県内市町村平均額と比較すると、2358円高くなっています。

医療費を病類でみると、脳梗塞や心臓疾患などの循環器系疾患、人工透析を必要とする慢性腎不全などの生活習慣病を起因とする疾患、がんなどの悪性新生物の増加が顕著です。

【医療費適正化のためのお願い】

- ▼特定健診を受診しましょう。
- ▼特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう。
- ▼かかりつけ医をもちましょう。
- ▼薬局では、お薬手帳を提示しましょう。
- ▼ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう。

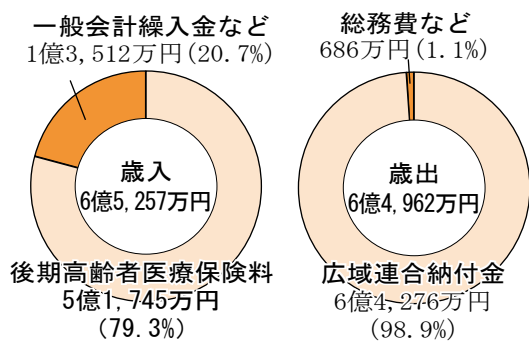
安定財政のための基金

国民健康保険を健全に運営するために基金を設置しています。

平成26年度末の残高は67万円でした。しかし、平成27年度に国などからの財政支援や保険税率の改定、給付費の減少などにより、平成30年度末で5億8130万円を保有することができました。

今後とも予期せぬ支出増や収入減への対応、今後の保険税改定時に急激な引き上げとならぬよう安定財政のために活用していきます。

●後期高齢者医療特別会計の決算状況



後期高齢者医療（特別会計）

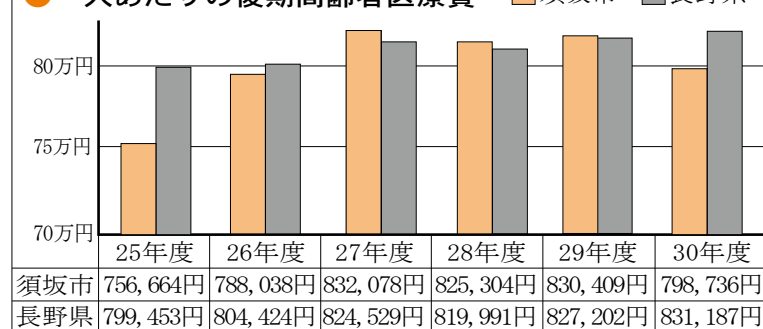
歳入の内訳

被保険者が納める保険料と、保険料の軽減分および事務費に対する一般会計からの繰入金が多くなっています。

歳出の内訳

保険証の郵送や保険料の徴収事務などの総務費、長野県後期高齢者医療広域連合への徴収した保険料の納付金があります。ほかに、一般会計から後期高齢者医療費の市負担分として、広域連合へ療養給付費負担金4億5869万円、広域連合の運営費として広域連合負担金1975万円をそれぞれ支出しています。

●一人あたりの後期高齢者医療費



それぞれ支出しました。

後期高齢者医療費の状況

平成30年度の被保険者数は、前年度比228人増の8226人でした。一人あたりの医療費は79万8736円（県内19市の中で高い方から14位）で、前年度比3.8%の減で、3万1673円減少し、県平均83万1187円を3万2451円下回っています。

介護保険(特別会計)の決算状況

■介護保険

介護が必要になっても、住み慣れた地域でその人らしく安心して生活できるよう、介護が必要な人とその家族を社会全体で支えていくための社会保険制度です。

40歳以上の方を加入者(被保険者)として、被保険者の皆さんからの保険料と公費(税金)を財源として運営しています。

第1号被保険者
要介護認定率の比較
平成30年9月末時点

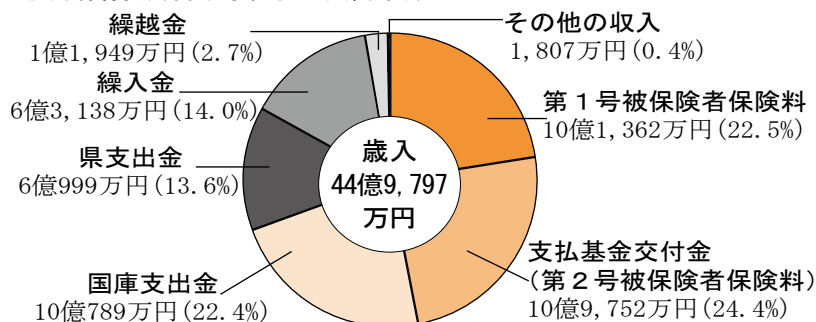
全国	18.3%
長野県	17.2%
須坂市	13.8%

須坂市には
元気な高齢者
が多いんだね!

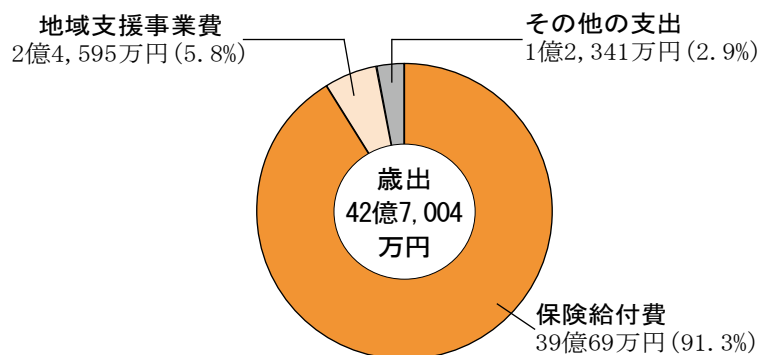


問合せ 高齢者福祉課(☎026-248-9020)

●介護保険特別会計の決算状況



歳入の内訳
歳入総額は前年度に比べて4.2%の増で、1億8243万円増加しました。
第1号被保険者※保険料は、保険料の見直しや、被保険者数の増加により、前年度から7406万円増加しました。
※第1号被保険者とは、65歳以上の方です。第2号被保険者は40歳以上64歳までの医療保険に加入している方です。

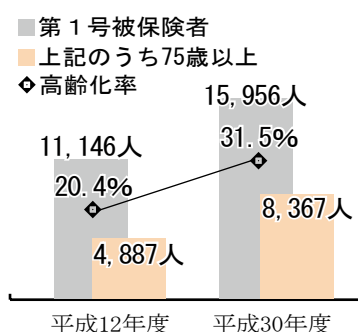


歳出の内訳
歳出総額は前年度に比べ1.8%の増で、7399万円増加しました。
主なものは各種介護サービス費である保険給付費と、介護予防事業や地域包括支援センターの運営費などの地域支援事業費で、全体の97.1%を占めています。
前年度と比べて、保険給付費は5951万円増加、地域支援事業費は1449万円増加しました。

平成30年度から令和2年度の介護保険料の基準額は、月額5040円で、全国平均や長野県平均よりも低い金額となっています。
今後は、後期高齢者の増加に伴い、介護サービスの利用の増加が見込まれます。
介護保険事業を安定して運営するために、保険料は納期限内に納付をお願いします。

介護保険料は県内19市の中で最も低い

●第1号保険者数の推移



平成30年度の須坂市の第1号被保険者数は、介護保険制度が開始された平成12年度の約1.4倍の1万5956人です。
また、高齢化率(全人口に対する65歳以上の方の割合)も31.5%で、11.1ポイント上昇し、高齢化が進んでいます。

介護保険の運営状況

■納付に困ったときは
災害などの特別な事情や一定の条件に該当する生活困窮者に対しては、保険料の徴収猶予や減免措置ができる場合があります。詳しくは高齢者福祉課(窓口9番・本庁舎1階)へご相談ください。

【2年以上滞納】
↓利用者負担の引き上げ
未納期間に応じて、利用者負担が3割または4割に引き上げられ、高額介護サービス費の支給が受けられなくなります。保険料をさかのぼって納めることができません。

【1年6カ月以上滞納】
↓償還払いの差し止め
介護サービス費用の全額を自己負担し、給付が一時差し止められます。差し止められた給付は滞納した保険料と相殺することがあります。

【1年以上滞納】
↓支払方法の変更
介護サービス費用の全額を自己負担し、申請により後で保険給付(費用の7割)を受けます(償還払い)。

介護保険料の納め忘れにご注意ください

平成30年度決算審査意見の要旨

問合せ 監査委員事務局 (☎026-248-9022)

決算審査とは

地方自治法に基づき、市長から審査に付される決算書とその他関係諸表などの計数を確認し、予算の執行と会計処理が適正で効率的に行われているかを監査委員が審査します。

また、特定の目的のために設置・運用されている基金についても、適正に運用されているかを審査します。

財政の健全化判断比率等審査とは

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、前年度の決算数値などから算定された、健全化判断比率（実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率）および公営企業の資金不足比率を監査委員が審査します。

平成30年度決算審査報告

7月2日から7月26日までの間、鰐川晴夫代表監査委員と西澤えみ子監査委員が、平成30年度須坂市一般会計・特別会計歳入歳出決算、公営企業会計決算等および財政健全

化判断比率等に対する審査を行い、一部について意見を付し、8月19日に市長に報告書を提出しました。

各会計決算の審査結果は適正

▼一般・特別会計、企業会計にかかる歳入歳出決算および附属書類▼基金の運用状況を示す書類▼健全化判断比率およびその算定の基礎となる事項を記載した書類を審査しました。

いずれも関係法令に準拠して作成され、その決算の計数は関係諸帳簿と符合して正確であり、予算の執行は適正でした。

また、健全化判断比率は基準を下回っており、財政運営上の問題はなく、資金不足比率は発生していません。

監査委員の意見(抜粋)

一般会計・特別会計

【歳入】

▼公金の運用、管理について
現金の収納において、このたび発覚した事案を踏まえて再発防止策の徹底を図り、厳正な取り扱いと適切な管理に

努めてください。

▼市税等の収納対策について
市税等の収入未済額は、市税も国民健康保険税も前年度より縮減し、収納率も向上しています。これは、市税等滞納整理推進本部を中心とした関係部課職員の努力の成果とみることであります。

収入の確保は、市の事業を行う基礎となるもので、納税者、受益者に対する公平性を確保する面からも重要です。

今後、市税および住宅新築資金等貸付金などの債権について収入未済額の縮減に努めてください。

▼不納欠損処分について

関係法令および須坂市債権管理条例に基づき、適切かつ、公平性を確保し実施されています。

今後、市税をはじめ処分を行うおとする市の債権について十分に調査を行い、適正に処理してください。

【歳出】

各種団体への負担金・補助金・交付金に関し、本年度も一部に算出根拠などについて不明確なものや慣例的に支出をしているものが見受けられます。補助金交付要綱など算出根拠の作成などに努め

るようにしてください。

また、情勢の変化などを踏まえ、負担金・補助金・交付金の必要性や妥当性などについての見直しを検討してください。

【国民健康保険特別会計】

平成30年度の国民健康保険の制度改正に対応し、円滑な移行や制度の安定化が図られました。従来からのきめ細かい保健事業については継続してください。

各種検診の受診勧奨は、後期高齢者医療制度への財政負担の軽減や被保険者の健康維持増進にもつながるため、引き続き積極的に受診率の向上に努めてください。

【繰越額(金)および基金】

平成30年度の繰越額を前年度と比較すると、国民健康保険特別会計では減少していますが、一般会計、介護保険特別会計では増加しています。

基金では、一般会計で減少していますが、国民健康保険基金、介護給付費準備基金で増加しています。

両会計とも、給付の推測に困難性が高いことなどを認めますが、より適切な財政運営が必要と考えます。今後も予算の適正な管理、効率的な運用に努めてください。

■水道事業会計

▼財務分析数値は、総収支比率も営業収支比率も前年度より高くなっています。また、給水収益に占める職員給与費の割合は前年度より下降し、健全経営の維持がなされています。引き続き一層の経営の効率化に努めてください。

また、有収水量1.1mあたり
の供給単価と給水原価の差額は昨年より大きくなり、総給水量に対する有収率は低下しました。今後も配水施設の有効利用に努めるなど、一層の効率化に努めてください。

今後の課題は、給水人口と給水収益が減少していくことです。そうした中、今後の事業継続に必要な人材確保および育成、老朽化した管路施設などの更新や耐震化などに対する計画策定などが急務と思われる。

▼資金不足比率については、流動資産が流動負債に比べて大きいことから、資金不足が直ちに発生する状況ではないと思いますが、資金不足比率の発生は、須坂市の連結赤字比率の悪化につながることから、引き続き注意を払ってください。

■下水道事業会計

経営分析では、固定比率も負債比率も前年度より低くなっていますが、依然として高い比率となっています。この数値は今後も高率で推移すると思われるので、経営状態は厳しい状況にあるといわざるを得ません。

事業の効率的な運営と経営の一層の健全化に努めてください。

■宅地造成事業会計

資金不足比率については、現時点では発生していません。今後も安定した経営を行うためにも、既存の宅地売却完了後の宅地造成事業会計の今後のあり方を引き続き検討してください。

■財政健全化について

財政力指数は、平成25年度から上昇に転じ平成30年度は0.572で前年度に比較して0.009上昇しています。第五次須坂市総合計画（後期基本計画）の目標値の0.53以上を今後も堅持してください。

経常収支比率は、前年度と

比較して下降しています。

財政の健全化判断比率のうち、将来負担比率および実質公債費比率は、それぞれ前年度より若干上下動していますが、各数値の基準を大幅に下回っており、健全財政を堅持しています。

審査結果のとおり、財政運営上問題はありませんが、第五次須坂市総合計画の中では、長期的展望に立った財政運営として、財政力指数や経常収支比率、そして市税の徴収率などに目標値が設定されています。

財政の健全化判断比率のうち、実質公債費比率、将来負担比率については、今後の公債費や地方交付税の動向により影響されると思われますが、総合計画における目標値の達成のためにも配慮した財政運営を図ってください。

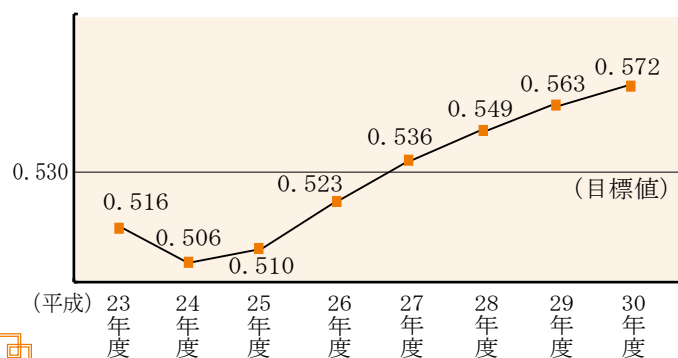
須坂市一般会計・特別会計歳入歳出決算・公営企業会計決算等および財政健全化判断比率等に対する審査意見書の詳細は、市ホームページでご覧いただけます。

■平成23年度～30年度決算状況指数の推移

【財政力指数】

須坂市の財政力の強弱を表すもので、毎年必要なお金をどのくらい自力で調達できるかを示したものです。

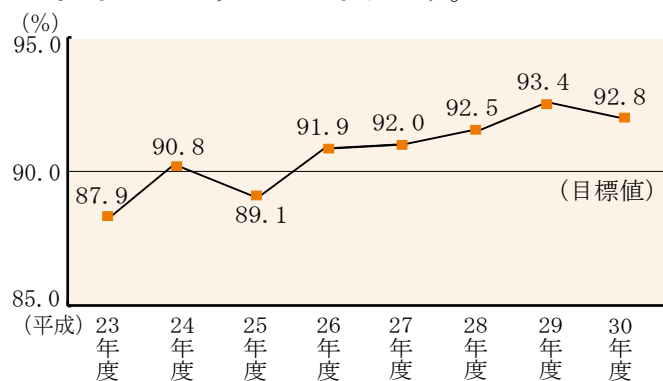
1に近い(1を超える)ほど、毎年必要なお金を自力で調達できていることになります。



【経常収支比率】

お金の使い道の自由度を表すもので、毎年必要なお金に対して須坂市が毎年得ることのできる収入がどのくらい必要なのかを示したものです。

数値が高いほど、自由に使えるお金が少ないということになります。



トライアル・サウンディング事業者募集

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所 (☎026-245-1770)

臥竜公園は、多くの市民に愛される須坂市最大のレジャー・観光施設です。

市では、この臥竜公園のさらなる魅力の向上や活性化を図るため「須坂市臥竜公園エリアの官民連携リノベーション」による活性化事業検討調査業務を実施します。

この業務の実施にあたり、臥竜公園のさまざまな潜在的需要や事業の市場性などを詳細に把握し、民間活力の導入の可能性に関して、多様かつ詳細な検討をするため、「トライアル・サウンディング※」を実施します。

※トライアル・サウンディングとは、民間事業者が官民連携事業の検討対象となる公共施設を、いきなり事業者を公募するのではなく、暫定的に使用してもらい、まずは民間事業者の提案事業を試験的に実施してもらう期間を設けて、市場調査を実施する取り組みです。

トライアル・サウンディングの応募資格など

試験事業の対象エリア

臥竜公園内（動物園、竜ヶ池、臥竜山、スポーツエリア、百々川緑地）

試験事業の提案内容

次の事項が提案内容に盛り込まれていること。次の要件に合えば、どのような事業でも可能です（例：物産販売、飲食物販売、農産物販売、アウトドアスポーツ、イベント）。

▼臥竜公園における民間活力の導入につながるものであること。

▼臥竜公園利用者（市民、観光客など）の安全に配慮するとともに、利便性、サービスの向上が見込まれる内容であること。

▼他の利用者の公園使用を著しく妨げないこと。

▼試験事業の実施にあたって、市の財政負担を前提としないこと。

応募資格

試験事業内容および条件などを十分理解し、応募内容を実行する意思と能力を有する民間企業、NPO法人、個人事業主または任意団体など。※須坂市内外を問いません。

試験事業の期間

10月1日（火）～2020年3月31日（火）のうちで、1日以上31日以内を基本とします。なお、土・日曜日、祝日のみの事業実施でも可能です。

試験事業に係る経費

試験事業に係る経費は、提

案審査により選定された者の負担とします。なお、試験事業の実施に限り、須坂市都市公園条例に定める使用料は免除します。

応募期限 2020年2月28日（金）

動物園イベントなどのお知らせ

くかお問い合わせください。

【ボランティア募集】

「長野県地域発元気づくり支援金」を活用した「みんなとZOO」とわくわくわんぱく事業」のボランティアを募集します。

とき 11月10日（日）午前8時～10時（雨天の場合は17日（日））

作業内容 ▼立入防護柵のペンキ塗り ▼動物園正面入口のトイレのペンキ塗り

持ち物 ▼汚れても良い服装 ▼軍手 ▼飲み物

申込方法 臥竜公園管理事務所に電話で申し込むか、動物園正面口および南園口に設置してある応募用紙に記入して提出してください。

※小学生以下の参加は保護者同伴でお願いします。

募集期間 10月1日（火）～31日（木）

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所

（☎026-245-1770）

※「須坂市臥竜公園トライアル・サウンディング」の詳細は、市ホームページでご確認ください。



令和2年度

保育園・認定こども園・
私立幼稚園の入園受付のお知らせ

問合せ 各園または子ども課 (☎026-248-9026)

保育園・

認定こども園

入園手続き

各保育園・認定こども園にある申込書類に記入し、入園受付日(左ページ参照)に受付場所へ提出してください。
 保育園の申込書類は、10月11日(金)から各園で受け取ることが出来ます(土・日曜日、祝日は受け取ることができません)。

支給認定申請が必要で

保育園や認定こども園を利用

全国的な保育士不足により、待機児童の発生が見込まれるため、各公立保育園の利用定員を超える申し込みがあった場合は、子ども課で利用調整します。
 ※必ずしも第1希望の園に入園できるとは限りません。ご了承のうえ、お申し込みください。

用するためには、「保育認定」

(保育園)または「教育標準時間認定」(幼稚園)を受ける必要があります。

入園手続き書類とあわせて「支給認定」申請書を入園受付日に提出してください。

入園対象者

入園の申し込みができる方は、市内に住所があり、保育認定または教育標準時間認定を受けたお子さんです。

保育認定を受けるには、「保育が必要な事由」に該当する必要があります。

保育が必要な事由 保護者が

▼就労(月80時間以上)している
 ▼妊娠・出産(産後3カ月まで)
 ▼疾病・障がいがある
 ▼家族の介護・看護が必要
 ▼3歳未満児の保育 など

入園相談

転入予定者や産休・育児休業明けなどで、年度途中からの入園を希望する場合は、子ども課へご相談ください。

保育料

児童の年齢や保護者の市民税所得割額などで決定します。

なお、国の制度による幼児

教育・保育無償化に伴い、3歳児から5歳児までの全ての児童と、住民税非課税世帯の0歳児から2歳児までの保育料が無償化されます。

ただし、公立保育園は副食費(保育所給食費)として、月額4500円を徴収します。

私立保育園の副食費はそれぞれ保育園で定めていますので、金額などは各保育園にお問い合わせください。

注意事項

▼保育認定を受けると、保護者の就労時間などによって保育時間が、①保育標準時間(最長11時間保育)か②保育短時間(最長8時間保育)のどちらかに区分されます。

①も②も、それぞれ延長保育を利用することができます。

▼各園の延長保育の時間は変更になる場合があります。

▼入園の申し込みをするときは、入園するお子さんと一緒にお越しください。

▼都合が悪くて入園受付日に申し込みができない場合は、第1希望の園に事前に連絡をしたうえで、入園受付日から11月15日(金)の間にお申し込みください。

▼マリアこども園および須坂双葉幼稚園で教育を受けることを希望する場合は、教育標準時間認定を申請してください。

また、「保育が必要な事由」に該当し、保育利用を希望する場合は、支給認定を申請してください。

私立幼稚園

入園手続き方法

各園とも入園手続きが始まっています。詳細は各園に直接お問い合わせください。

入園料・保育料

月額2万5700円まで無償です。預かり保育は、保育の必要性の認定を受けた子に限り月額1万1300円(日額450円)まで無償です。副食費の他、園によってバス代や施設管理費などが掛かります。

※このページの掲載内容は、市ホームページにも掲載しています。下記QRコードから接続できます。



■保育園(私立・公立)

保育園名(町名)		入所可能定員 ■ 4、5歳児 ● 3歳児 ▼ 3歳未満児	開園時間 (延長時間含む)	受け入れ 年齢	電話番号 (市外局番026)	入園受付 日時・場所
私立	上高井(本上町)	■ 0人 ● 2人 ▼ 16人	7:30~19:00	産休明け	245-1041	日時 11月5日(火) 午後2時~ 4時30分 場所 各保育園 
	豊洲(小河原町)	■ 10人 ● 3人 ▼ 12人	7:30~18:30	産休明け	245-2154	
	みつばち(塩川町)	■ 0人 ● 3人 ▼ 15人	7:00~19:00	産休明け	246-2110	
	やすらぎ(本郷町)	■ 0人 ● 0人 ▼ 9人	7:00~19:00	4カ月~ 2歳児	247-0160	
	さかた山風の子 (坂田町)	■ 2人 ● 5人 ▼ 18人	7:00~19:00	産休明け	248-8920	
公立	須坂東部(高橋町)	■ 6人 ● 10人 ▼ 24人	7:30~19:00	6カ月~	245-0645	日時 11月1日(金) 午前9時~ 11時30分 場所 市役所305 会議室(本 庁舎3階)
	須坂(東横町)	■ 0人 ● 8人 ▼ 18人	7:30~18:30	6カ月~	245-1841	
	日野(塩川町)	■ 26人 ● 16人 ▼ 18人	7:30~19:00	6カ月~	245-4094	
	井上(幸高町)	■ 4人 ● 5人 ▼ 17人	7:30~18:30	6カ月~	245-0485	
	高甫(野辺町)	■ 7人 ● 10人 ▼ 9人	7:30~18:30	6カ月~	245-4154	日時 11月1日(金) 午後1時30分~ 4時 場所 市役所305 会議室(本 庁舎3階)
	北旭ヶ丘(北旭ヶ丘町)	■ 9人 ● 12人 ▼ 12人	7:30~18:30	6カ月~	245-4041	
	須坂千曲(中島町)	■ 3人 ● 4人 ▼ 14人	7:30~18:30	6カ月~	245-1665	
	豊丘(豊丘上町)	■ 2人 ● 5人 ▼ 12人	7:30~18:30	6カ月~	248-2118	
	相之島(相之島町)	■ 2人 ● 2人 ▼ 13人	7:30~18:30	6カ月~	246-0975	
	仁礼(仁礼町)	■ 17人 ● 5人 ▼ 13人	7:30~18:30	6カ月~	248-2192	

■認定こども園(私立)

園名 (町名)	区分	入所可能定員 ■ 4、5歳児 ● 3歳児 ▼ 3歳未満児	開園時間 (延長時間含む)	受け入れ 年齢	電話番号 (市外局番026)	入園受付日時 ※場所は各園
幼保連携型 マリアこども園 (春木町) ※同園に分園あり	保育認定 (保育利用)	■ 0人 ● 3人 ▼ 23人	7:30~ 18:30	6カ月~	245-0012	11月6日(水) 午前9時~11時30分
	教育標準 時間認定 (教育利用)	■ 4人 ● 20人 ▼ 0人		3歳児~		10月2日(水)~
幼稚園型 須坂双葉幼稚園 (屋部町)	保育認定 (保育利用)	■ 10人 ● 若干人 ▼ 18人	7:30~ 18:30	2歳児~	245-2753	11月5日(火) 午後2時~4時30分
	教育標準 時間認定 (教育利用)	■ 若干人 ● 30人 ▼ 0人		3歳児~		10月4日(金)~

■幼稚園(私立)

幼稚園名(町名)	定員	保育時間	延長時間	送迎バス	電話番号 (市外局番026)
豊(東横町)	210人	8:30~15:30 (冬季は15:00まで)	7:50~8:30 降園~17:30	有	245-0316
泉園(常盤町)	80人	8:30~15:30 (通年)	なし	有	245-1007
山びこ(南原町)	150人	8:30~15:00 (通年)	7:30~8:30 15:00~18:15	無	214-9717

安全・安心なまちを目指し、 交通マナーを振り返りましょう



問合せ 市民課 (☎026-248-9002)

昨今、高齢者の交通事故や「あおり運転」などの危険運転が後を絶ちません。

皆さんもこれまでの交通マナーを振り返って、1件でも交通事故が少なくなるように交通ルールを守り、「おもいやり、ゆずりあい」の気持ちを心がけましょう。

運転マナー

次の3つは代表的な悪い運転マナーです。チェックしてみてください。

□強引に右折する

交差点を右折するとき、対向車の左折にあわせて右折を始めていませんか。対向車などがないことを確認してから右折しましょう。

□合図を直前に出す

直前で合図を出していませんか。合図を出すタイミングは、右左折は30m手前、進路変更は3秒前です。

□横断歩道の手前で止まらない

横断歩道を渡ろうとする歩行者がいるのに、止まらずに進んでいませんか。歩行者がいる場合、手前で必ず停止しなければなりません。また、歩行者がいけないことが明らかでない限り、いつでも停止できるように徐行しましょう。

安全な歩行の心がけを

安全な歩行をするために、次のことを心がけましょう。

▼必ず横断歩道を利用しましょう。また、道路を横断するときや交差点では、信号が青でも必ず止まり、左右をしっかり確認しましょう。

▼徒歩での外出時は、夕暮れから早めに反射材を着用して、運転手に自分の存在を知らせましょう。

飲酒運転の根絶を

飲酒運転は悪質な犯罪です。また、飲酒運転した本人以外の「車を貸した人」「お酒を飲ませた人」「同乗した人」も処罰されます。

被害者のもとより、家族の未来をも奪ってしまいます。一人ひとりの意識で飲酒運

転を根絶しましょう。

運転に不安が…

「最近運転に自信がなくなってきた」、「運転していて危ない目にあつた」など思い当たることはありますか。運転に不安がありましたら、次のことを検討してください。

▼安全運転サポート車※へ乗り換える。

▼交通量が多い時間帯を避ける、あるいは近隣に限った運転だけにします。

▼運転免許証の返納する（返納後の交通手段など、家族と相談してみてください）。

※安全運転サポート車とは、高齢運転者による交通事故防止対策の一環として、自動ブレーキやペダル踏み間違い時加速抑制装置などを搭載した車のことです。

全国地域安全運動

期 間 10月11日(金)～20日(日)

スローガン 日本一安全・安心な長野県をめざして

【防犯対策の基本は鍵掛け】

外出するときは、鍵をしっかりとかけましょう。

【特殊詐欺に注意】

あやしい話やおかしな話、不審電話があった場合は、1人で判断せず、すぐに家族や警察に相談しましょう。

長野県では「自転車」の損害賠償保険等加入が義務化に

10月1日から「自転車損害賠償保険等」への加入が義務化となりました。まずは、ご自身の加入の有無を確認してみましょう。

Q. 義務の対象は誰ですか。

A. 長野県内で自転車を利用する全ての人が対象です。県外からの旅行者なども含まれます。

Q. 子どもが自転車を利用するのですが、保険に入る必要がありますか。

A. 必要です。未成年の子どもは、保護者に加入義務があります。学校で入るPTA保険や生命保険などの特約で加入している場合がありますので、まずは加入状況を確認してください。

Q. なぜ義務化したのですか。

A. 全国的に、自転車に関する重大事故が後を絶えません。近年、自転車事故の高額賠償事例も発生していることから、自転車事故が発生した場合の、被害者の救済と被害者の経済的負担軽減のために義務付けられました。

信州須坂ハーフマラソンにより道路が混雑します
10月20日(日)午前 8 時～11時30分ごろ

問合せ 生涯学習スポーツ課(☎026-248-2020)

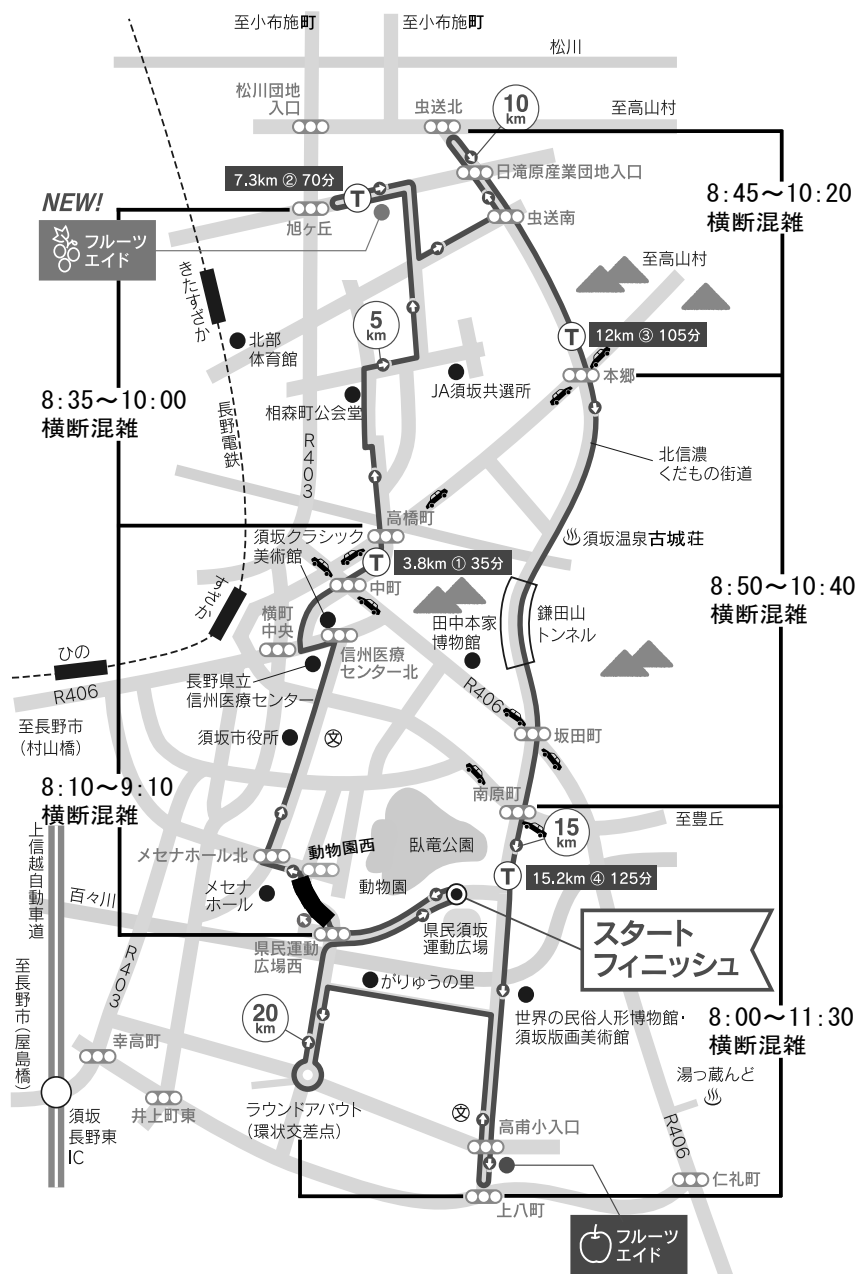
信州須坂ハーフマラソンのため、交通規制を行います。コース周辺にお住まいの皆様、事業所などの皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

コースの横断は可能ですが、係員の指示に従ってください。

市内を始め、県内外から約2千人のランナーをお迎えして、開催しますので、沿道でのご声援にご協力をお願いします。

■交通規制のお知らせ

10月20日(日)午前8時30分スタート(臥竜公園庭球場駐車場)



おおよその規制時間

市街地 8:00～9:30
日滝地区 8:30～10:30
北信濃くだもの街道
坂田地区
8:40～11:00
野辺・八町地区
8:00～11:30

■の区間は、午前8時10分から午前11時30分までの間で車両通行止めになります。
 車の場所は、特に渋滞が予想されます。できるだけ迂回をお願いします。

※ランナーがいない時は道路を横断できますが、必ず係員の指示に従ってください。

※最終ランナー通過後に順次規制を解除します。

長電バス・市民バス利用の方
須坂屋島線(8:00長野駅発)、
屋代須坂線(8:05松代駅発)、
山田温泉線(8:20須坂駅発)、
山田温泉線(7:10山田温泉発
8:00牧車庫発)、仙仁線(7:55
仙仁発・9:00須坂駅発)の一
部バス停(末広町・信州医療
センター入口・信州医療セ
ンター・笠鉾会館、屋部下、
メセナホール、屋部、須坂高
校前)は当日、停車しません
ので、ご利用の際はご注意
ください。

10月7日～13日は

「行政相談週間」

問合せ 市民課(☎026-248-9002)



行政相談とは

行政相談は、行政相談委員が役所(国・県・市)の仕事に対する苦情、要望および相談事を、公平・中立の立場からお聴きする相談窓口です。

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、皆さんからの相談事に関して関係機関に伝え、その解決や実現を促進します。

須坂市には、行政相談委員2人が委嘱されています。

▼小林 敏さん (相森町)

▼麻相田 泉さん (井上町)

こんなときにご相談ください



▼医療保険・年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など、行政分野の幅広い苦情や要望、相談事がある。

▼多数の機関が関係し処理が

進まない。

▼どこに相談したらよいか分からない。

▼行政職員が顔見知りのため相談しにくい。

特設行政相談所を開設

イベント会場内に相談所を設け、行政相談委員が制度のPRと相談に応じます。

とき 10月19日(土)午前10時

30分～正午

ところ メセナホール(ふれ

あい広場会場内)

【定例行政相談所】

偶数月第1木曜日に開催しています。詳細は『広報須坂』でお知らせします。

総務省の行政相談

【電話相談(行政苦情110番)】

☎0570-090110

※夜間や土・日曜日、祝日は、

留守番電話での対応となります。

※一部のIP電話では、利用できない場合があります。☎026-235-1100におかけください。

【インターネットでの相談】

URL http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyokusa/soudan.html

※相談は無料で秘密厳守。相談を受けた内容は、行政の制度や運営の改善に生かされます。行政に関する困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

長野一日合同行政相談所

長野一日合同行政相談所

不動産の登記や相続、年金、道路や農地に関すること、国や県、市町村の仕事に関して、弁護士や税理士などの専門家への相談ができる一日合同相談所を開催します。秘密厳守。お気軽にご利用ください。

とき 11月13日(水)午前10時～午後3時(受付は午後2時30分まで)

ところ 長野市生涯学習センター(長野市・トイゴウエスト4階)

相談料 無料(事前申込不要)

問合せ 総務省長野行政監視行政相談センター

(☎026-235-1100)

家族で防げ！子どものネットトラブル

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

インターネットは便利である反面、個人情報などが不特定多数に拡散されるなど注意が必要です。ネットの怖さを教え、利用にあたっては家族でルールを決め、子どものインターネットに関連するトラブルを家族で防ぎましょう。

主な事例

▼子どもが無断でクレジットカードを使ってオンラインゲームで課金していた。突然10万円を超える請求が届いた。

▼子どもが誤ってアダルトサイトにアクセスしてしまい、「会員登録」の表示が現れ、連絡すると「取り消すには4万円が必要」と返信が来た。子どもは焦り、「2万円なら払える」と交渉し、相手の言われるがままに電子マネーを払ってしまった。

▼出会い系サイトで異性と知り合い、ポイントを購入して

やり取りを続けたが、実際に会うことはできず、3万円だまし取られた。

▼メールの相談相手になれば高額収入を得られるとのサイトに登録した。ある相談が長引き、続けるにはポイント購入が必要とされ、4万円を振り込んだが、アルバイト料は入らなかった。

▼500円の化粧品を注文したが、後日同じ商品が4千円の請求書とともに届き、業者に電話すると定期購入が条件だった。

対応策

▼子どものネット利用を把握し、クレジットカードなどをしっかりと管理しましょう。▼料金や契約内容・解約条件などを確認しましょう。▼トラブルにあったときは1人で解決しようとせず、家族に相談することを徹底しましょう。

いつまでも元気で過ごすために「フレイル」を予防しましょう



高齢者の生活を守るイメージキャラクター

問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

フレイルとは

フレイルは、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階と言われています。

具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることです。生じやすい衰え全般を指します。

フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能の低下やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題も含まれる、多面的な概念です。

「フレイル」をチェックしてみよう

次の項目のうち、1〜2つ当てはまるとフレイル予備群になり、3つ以上当てはまればフレイルの疑いが高くなります。いつまでも元気な毎日を送るためには、フレイルの予防・改善が大切です。

- 6カ月で体重が2〜3 kg減った
- 最近疲れやすくなった
- 2 kg程度(1リットルの牛乳パック2本分)の重い物をして持ち帰るのが困難
- 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい

□ 外出する機会が減った

「フレイル」を予防しよう

フレイルを予防するためには、「運動(体力)」「食生活(栄養)」「社会参加(活発な生活)」が大きな3つの柱になります。

3つの柱を実践することが、健康長寿を手に入れるカギとなります。特に効果的なのが「社会参加」です。積極的に外出し、地域などで活動することで、心身の機能を高める機会が自然と増えます。

【運動(体力)】

開眼片立ち…バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします。



- ① 目を開けた状態で床につかない程度に片足を上げる。
 - ② 左右1分間ずつ、1日3回行う。
- ポイント**
- ☆姿勢をまっすぐにして行う
 - ☆つかまるものがある場所で行う

行う

※痛みや転倒などに注意して無理なく行いましょう

スクワット…立つ・歩く・座る能力を総合的にアップします。



- ① 肩幅より少し広めに立ち、つま先を外側に30度くらい開く。
- ② イスに腰かけるイメージでお尻を後ろにひくように身体をしずめる。
- ③ 1セットで10回繰り返し、1日3セット行う。

ポイント

☆深呼吸をするペースで行う
☆膝は90度以上曲げず、つま先より前に出さず、足の人差し指に向かうように注意する

【食生活(栄養)】

主食と主菜をしっかりと取る
1日3食しっかり食べましょう。

良質なタンパク質を取る
筋肉の材料となるタンパク

質が不足しないように、肉や魚、大豆製品、乳製品などを毎日取りましょう。

ただし、栄養が偏らないよう食事ごとに種類を変えて(例えば、朝に卵、昼に豆腐、夜に肉や魚など)、バランスよく栄養素を取りましょう。
脱水症状を防ぐために水分を意識して補給しましょう。

体重の減少に気づくために定期的に体重を量りましょう。



【社会参加(活発な活動)】

積極的に外出しましょう
買い物や散歩など、外出する機会を増やしましょう
身なりを整えましょう
常におしゃれをしたり、身だしなみを整えることで行動力がわきます。

地域のサロンやサークルで活動しましょう

詳しくは地域包括支援センターまたは須坂市社会福祉協議会(☎026-245-1619)にお尋ねください。

文書館の利用開始から 1 年

問合せ 文書館(旧上高井郡役所内)
(☎026-285-9041)

文書館は、昨年10月1日に利用開始してから1年を迎えました。この1年間の利用者は141人で、そのうち19人が閲覧などを利用しました。また、市立博物館や旧小田切家住宅、園里郷土資料館での文書などの展示に協力しています。

蔵書

古文書などの寄贈・寄託などにより、蔵書が5869点増加し、文書館の蔵書は、4万1420点(令和元年9月1日現在)になりました。

【内訳】

- ▼移管文書(非現用公文書)：5530点
- ▼所蔵文書(古文書)：1万8998点
- ▼寄託文書(古文書)：5869点
- ▼複製文書(古文書)：6620点
- ▼所蔵図書など：4403点

文書・展示紹介

古文書などの整理に伴う『須坂市域の史料目録』は、市誌編さん室当時から通算して81点を数え、現在82番目を整備しています。

須坂市域の史料目録の文書などは、目録完成に合わせ、その一部を展示紹介し、現在は、吉池一彦家文書を旧上高井郡役所の市民交流室2(1階)で展示しています。

また、展示紹介した文書は、『もんじょ紹介』を発行して紹介しています。市誌編さん室当時から通算して、22号を発行しました。

蔵書の閲覧や、必要な複写ができます

「須坂市文書館文書等閲覧・複写・撮影申請書」を提出します。閲覧などは、申請書提出後10日ほど後に、閲覧コーナーで利用いただけます。※開架図書は、申請が不要で自由に閲覧いただけます。※文書館の文書などの貸し出しは行いません。※詳細は文書館にお問い合わせください。

【お願い】

▼土蔵などにある未整理の文書などの保存などにお困りの方、土蔵などの取り壊しに伴い、古文書などの処分をお考えの方はぜひ文書館にご相談ください。▼古文書などの寄贈または寄託のご検討をお願いします。

ごみ処理

10月は「ごみ減量強化月間」

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

普段何気なくごみを捨てていませんか。ごみの処理には多額の費用が掛かり、平成30年度は約4億700万円でした。これを市民一人当たりで換算すると約8000円です。「ごみ減量強化月間」の今月は、いつもより高い意識を持ってごみを減らしましょう。

「4R」を実践しよう

- リフューズ(Refuse) 不要な物はもらわず断ること。
- ▼レジ袋や割り箸などをもらわない。
- リデュース(Reduce) ごみを減らすこと。
- ▼シャンプーなどは詰め替えできる製品を選ぶ。
- リユース(Reuse) 繰り返し使うこと。
- ▼必要としている人に譲る。
- ▼フリーマーケットや市のリサイクル情報を利用する。
- リサイクル(Recycle) 使えなくなった物を原料と

食品ロスの削減の推進に関する法律

食品ロスの削減の推進に関する法律が、今年の5月31日に公布されました。この法律は、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品「食品ロス」の削減を推進するために制定され、10月を「食品ロス削減月間」と定めています。10月は、ごみも食品ロスも減らすように努めましょう。

【食品ロス削減行動例】

- ▼定期的に冷蔵庫の中身をチェックする。
- ▼必要以上に買い過ぎない。
- ▼家では食べられる分だけ作る、外食の際は食べられる分だけ注文する。
- ▼食べきれなかった料理は別の料理に作り変える。
- ▼宴会の際は30・10運動さんまる いちまるを実践する。

予防接種のお知らせ



問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

高齢者インフルエンザ定期予防接種が始まります

接種期間 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

対象 ▼接種日に65歳以上の方 ▼接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級相当の方

自己負担 1200円(一人1回限り)

実施場所 ▼須坂市・小布施町・高山村の医療機関 ▼県内の協力医療機関

※対応していない医療機関もあります。接種を希望する方は、事前に医療機関に確認し予約してください。須坂市・小布施町・高山村以外で接種する方は事前に健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)まで、予診票を受け取りに来てください。

子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

接種期間 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

助成金額 1200円(1接種につき)

対象 生後6カ月～中学3

年生 ※通知と予診票は、市内の学校に通学している児童・生徒には学校から配布しました。市外の学校に通学している児童・生徒と未就学児には、郵送しました。内容をご確認の上、希望する方は接種してください。

日本脳炎予防接種

日本脳炎の定期予防接種は、平成17年5月から接種の積極的勧奨を差し控えていましたが、平成22年度から年齢ごとに順次接種勧奨を再開しました。

今年度は、9歳と18歳になるお子さんに2期の接種勧奨を行っています。

平成14年4月2日～平成19年4月1日生まれのお子さんは、日本脳炎1期(3回)の接種履歴を母子手帳で確認してください。3回の接種が済んでいないお子さんは、接種を済ませてください。2期の予診票は、18歳になる年に発送します。

予診票を紛失された場合は再発行しますので、母子手帳をお持ちの上、健康づくり課へお越しください。

豚コレラ

豚コレラウイルスのまん延防止にご協力をお願いします

問合せ 農林課(☎026-248-9004)

本年7月8日、木曽地域において、死亡した野生イノシシから豚コレラウイルスの感染が確認されました。

その後、現在まで、中南信地区において、野生イノシシの豚コレラウイルス感染が拡大しています。

豚コレラとは

豚コレラウイルスにより起こる豚やイノシシの熱性伝染病で、強い伝染力と高い致死率の特徴です。

感染した豚は唾液や涙、糞尿中にウイルスを排せつし、感染豚や汚染物品などとの接触などにより感染が拡大します。

治療法は無く、発生した場合の家畜業界への影響が甚大であることから、家畜伝染病に指定されています。そのため、発生した場合は公的な防疫措置を講じることが定められています。

人には影響しません

豚コレラは、豚やイノシシの病気で、人に感染することはありません。

豚肉を食べても、豚コレラが人に感染したことは世界的に報告されていません。なお、豚コレラにかかった豚肉が市場に出回ることはありません。

まん延防止のために

これから、紅葉狩りやキノコ採りなどで山林に入る機会が多くなります。

ウイルスは物について感染します。感染拡大を防ぐため、下山後は車両や靴底、衣類に付着した土をよく落としてください。また、死亡したイノシシを発見した場合、むやみに近づかず、速やかに農林課へ連絡をお願いします。

豚コレラのまん延防止にご協力をお願いします。

花と緑のまちづくり事業



申込・問合せ まちづくり課 (☎026-248-9007)

河東線記念公園祭

とき 10月19日(土)午前10時
ところ 正午

▼サンジュニア本社前および河東線記念公園(詳細は左記地図参照)

内容

- ▼地元ジャズバンドの演奏
- ▼長野電鉄グッズの販売
- ▼Nゲージジオラマ運転
- ▼かんなんちゃんTシャツ・ポロシャツの販売 など



オープンガーデン見学

市街地のオープンガーデン5軒を見学します。

とき 10月21日(月)午後1時15分～4時30分

参加費 無料
対象 市内に在住している方

▼市内に勤務している方
定員 10人

申込期間 10月7日(月)～11日(金)
(定員を超えた場合は抽選により決定)

※見学は市の公用車で移動。

コンテナガーデン・ハンギングバスケット作品展

展示期間 11月1日(金)～6日(水)

ところ ふれあい館まゆぐら

部門

- ▼コンテナガーデンの部
- ：高さ1.8m、幅1.5m以下
- ▼ハンギングバスケットの部
- ：高さ0.7m、幅0.7m以下
- ※作品に対するコンテスト・表彰は行いません。
- 作品搬入日 10月31日(木)
- 申込方法 応募申込書に必要事項を記入し、須坂市花と緑のまちづくり推進委員会事務局(本庁舎3階・まちづくり課公園緑地係)に提出してください。
- 申込書は市ホームページからダウンロードできます。
- 申込期限 10月25日(金)

健康だより

秋はウォーキングの季節

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

ウォーキングシティ

須坂市では、「生涯健康都市須坂」を目指して、「いつでも」「どこでも」「だれでも」取り組めるウォーキングを推進しています。

ウォーキングマップを活用ください

病や高血圧の予防あるいは改善し、脳への血流も増やし脳を活性化させることで認知症予防にもなります。

【ウォーキングの正しい姿勢】



歩幅は普段より少し大きく

アゴを軽く引き、目線は5～10m先へ

つま先で地面を蹴り、かかとから着地

【ウォーキングは全身に効く有酸素運動】

ウォーキングは基礎代謝を向上させ、肥満の改善、糖尿

ウォーキングマップは26コースあります。紅葉散策や史跡巡りなどを楽しみながら健康づくりができます。ウォーキングマップは健康づくり課や保健センター、地域公民館、須坂市観光協会などにあります。また市ホームページからもダウンロードできます。

市と各町公民館の共催でウォーキング教室を開催しませんか。健康運動指導士の講師料は市が負担します。歩行年齢や歩行の癖が分かる歩行姿勢測定もできます。教室開催を希望される場合は、保健センターへお問い合わせください。

「地域づくり市民会議」で 出された意見を紹介します

～さまざまなご意見をいただきました～

7月から8月にかけて市内12カ所で「地域づくり市民会議」を開催。市長を交えて地域の皆さんと意見交換をしました。

地域から出された意見と市の考えを加筆・修正し紹介します。

問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

防災行政無線

【地域】防災行政無線が聞き取りにくい場所があります。

【市】防災行政無線は、平成28・29年でデジタル化整備を行い、92カ所の屋外子局で須坂市全体を網羅しています。

屋外子局は音の到達調査に基づいて設置していますが、屋外に向けた放送であり、気象状況などにより音が風で流れてしまい、聞き取りにくい場合があります。窓を開けるなどの方法で聞き取れるようにお願いします。

防災行政無線の内容はテレホンサービス(☎026・462・0001)で確認でき、須坂市メールマガジン「防災防犯メール」でも配信しています。防災防犯メールの登録は下記QRコードからできます。



問合せ 総務課 (☎026・248・9000)

国道406号村石バイパスの建設

【地域】村石町区内を通る国道406号は、幅員が狭いにも関わらず、近年大型貨物車両の交通量が増えています。安

全確保のため、バイパス化をお願いします。

【市】現在、長野県において、国道406号の予備設計を実施し、今年度ルート案を示す予定であることを伺っています。

今後も地元区や県とも連携して、早期実現に向けて取り組んでいきます。

問合せ 道路河川課 (☎026・248・9006)

百々川緑地一体を公園に

【地域】臥竜山周辺には駐車場が整備され、動物園には多くの方が訪れます。百々川一帯の雑木を伐採し、百々川に生物がすむことができれば、すてきな憩いの場になると思います。

【市】百々川は、米子鉾山跡地からの浸出水で強酸性です。過去に鉾山跡地の覆土工事を行いました。若干の改善は見られましたが、生物がいきられる状況ではありません。石灰で中和する方法がありますが、施設を建設する以外で毎年数億円の費用がかかることから困難な状況です。百々川の管理は長野県が行っており、毎年、市内の他の一級河川を含めて、支障木除去・

除草などを要望しています。

今年度は国土強靱化事業の一環として国の補助金が多かったため、例年以上に広範囲に支障木除去・除草などを行うと伺っています。

問合せ 道路河川課 (☎026・248・9006)

須坂長野東インター周辺の開発に伴う交通渋滞

【地域】須坂長野東インター周辺の開発に伴い、周辺道路の交通渋滞が懸念されます。交通渋滞緩和措置を講じる道路の整備計画をお聞きたい。

【市】須坂長野東インター周辺の開発事業の進捗状況は、開発事業者である(株)長工へ定期的に確認を行っています。現在は、地権者へ用地取得のお願いと、具体的な事業計画を策定しています。

市では、周辺の交通対策に向けて、交通処理計画の策定に向けた作業を行っています。また、周辺の交差点で交通量調査を行いました。現在の交通量に加え、開発に伴い発生する交通量を把握し、渋滞緩和に必要な道路改良の検討を行います。

問合せ 道路河川課 (☎026・248・9006)

須坂長野東インター周辺開発地の水処理

【地域】大雨による降水量が多くなった際、諸施設から排出される大量の水が付近の河川に流入すると考えられますが、環境問題や増水時の対応はどう考えていますか。

【市】須坂市では、雨水排水は宅地内処理を基本とし、「須坂市宅地開発等指導指針及び技術基準」「流域開発に伴う防災調節池等技術基準(県の基準)」で指導しています。

須坂長野東インター周辺の開発面積は、全体で約50haの予定ですが、指針及び基準に基づき適切な大きさの防災調節池などを整備して、下流域へ影響がないように、開発事業者へ指導していきます。

問合せ まちづくり課 (☎026・248・9007)

他にもさまざまな意見交換をしました。

当日資料は市ホームページでご覧いただけます。下記QRコードからアクセスできます。



須坂長野東インターチェンジ周辺 地区開発の進捗状況と今後の予定

問合せ まちづくり課 (☎026-248-9007)

須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発は、2022年度の事業開始を目指しています。
進捗状況と今後の予定を紹介いたします。

進捗状況

【事業者の取り組み】

(1) 事業者が作成し県へ申請していた、物流関連産業施設用地①と観光集客施設用地②の地域経済牽引事業計画※が9月20日(金)に承認されました。
(2) 地権者の皆様との用地交渉を進めています。

※地域経済牽引事業計画とは、市と県が作成した基本計画に基づき民間事業者が作成する事業計画で、地域の特性を生かして、高い付加価値を創出し、地域の事業者への経済的効果を有する事業に関して県が承認を行います。

【市の取り組み】

7月18日に開発予定地周辺の道路の交通量調査を行いました。この調査結果と事業者から聞き取りした想定が発生交通量をもとに、交通量の解析を行っています。



今後の予定

【事業者の取り組み】

(1) ものづくり産業施設用地③における地域経済牽引事業計画を作成します。
(2) 引き続き、地権者の皆様との用地交渉を進めます。

【市の取り組み】

(1) ものづくり産業施設用地③の土地利用調整計画を作成します。
(2) 交通量の解析結果をもとに、開発予定地周辺の道路概略設計を行います。10月中を目途に道路整備方針を決め、測量および詳細設計を進めます。



市長の

いきいき 通信



多々感謝

市民の方から、「市の財政状況が厳しいことを気の毒に思われ」市長として何かしたいか」と尋ねられました。私は、市長として何かをしたいとは思っていません。市長として、自分に課せられた任務を果たすという使命感を基本にしています。また、「初心」と「謙虚」を忘れずに、市政を運営しています。

市民各位、議員各位、国・県などのおかげで、一般廃棄物最終処分場の建設、須坂創成高等学校の開校、新給食センターの建設など、公約などに掲げてきたほとんどの課題を解決するとともに、課題をプラスに変えることができました。特に、ありがたいことは、忌憚のない意見をいただけたことと自主的な行動が増えてきたことです。

私は「日本一の笑顔とあいさつの市役所づくり」も含め市役所の「組織文化」を醸成、定着させたいと考えてきました。複数の区長経験者から、「市役所の敷居が以前より低く感じた」、「また市役所に行きたくなった」という嬉しい感想などをお聞きしました。また、市民と市役所との「共創」も浸透しました。

高校の再編、インター周辺の開発、厳しくなる財政、増大・多様化する行政要望など、新たな課題が生じています。しかし、市の持続的な発展のためにも、これらの課題はチャンスでもあります。

私は、残された任期を、今までと同様に、日々、自分のやるべきことを全身全霊、全力疾走で行ってまいります。

今期の市長任期中最後のいきいき通信となります。今まで、お読みいただきありがとうございます。

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～9月に届いたお手紙から～



洪水ハザードマップ

長野市は洪水ハザードマップを作成したようですが、須坂市にもありますか。

(田幸さん 65歳)

●須坂市にも「須坂市洪水・土砂災害ハザードマップ」があります。市ホームページに掲載していますので、ぜひ確認してください。マップを欲しい方は総務課(本庁舎2階・026-248-9000)にお問い合わせください。

迷惑運転

私の運転する車の前に、おじさんが自転車走っていました。追い越そうとすると、自転車が道の真ん中に寄ってききました。何度も繰り返し返す

で、私は横道にそれました。明らかに進路妨害です。(ペンネーム)

じじきうさん 70歳

●自転車は、道路左側の端に寄って通行しなければなりません。明らかにルールを守っていないですね。12ページを読んで、皆さんもこれまでの交通マナーを振り返ってみてください。

子どもの成長

わが子が先月で1歳になりました。机の上にのぼったり、引き出しを開けたり、ますます目を離せなくなりました。もうじぎ歩きでしたらと思うと大変さもありますが、楽しみです。

(矢島さん 39歳)

●子育ては楽しむことが大切です。大変と思うっていると、つい怒ってしまいかもしれません。どんな子に成長するか楽しみですね。

AC長野パルセイロレディース

退職してから専らAC長野パルセイロレディースの応援に毎週行っています。

新潟まで行った時は惜しくも負けてしまいました。これから応援していきます。

(寺西さん 64歳)

●AC長野パルセイロレディースには須坂市出身の山岸夢歩選手も在籍しています。特にホームゲームは会場が一体となり応援に力が入ります。勝利のために、これからも応援よろしくお願いします。

物がない

わが家もエアコンを増台して今年の暑い夏を快適に過ごすことができました。

今は夜になれば、鈴虫が鳴き、ちよつと涼しい季節になって、何か物がないです。

(小平さん 64歳)

●気温が低くなり、日が暮れるのが早くなる。必然的にかなしくなりますね。でも、須坂は果物の産地であります。実りの秋、食欲の秋です。また、スポーツの秋でもあります。楽しく考えてみてはいかがでしょうか。

料理作りました

広報須坂の「信州須坂の台所」に出ていた「ケールの春巻き」と「塩丸いかときゅうりのあえ物」を作りました。どれも簡単で、おいしく作ることができました。

(ペンネーム) はらの花さん 81歳

どんな料理にしようか考えています。このお便りを読んで、力をもらい、すてきなレシピを考えてくれると思います。皆さんご期待ください。

チューリップと娘

夏も過ぎ、家の花壇の花も終わりに近づいてきました。今年こそ夏の終わりにチューリップの球根を植えて、春に花と娘の写真を撮りたいと思います。

(ペンネーム)

●温泉好き親子さん 31歳
このお便りの内容を温泉好き親子さんの娘さんに話してください。忘れないためにもこのページを冷蔵庫などに張っておいて、写真が撮影できたら、またお便りください。



※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

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

アスザックフーズ株式会社提供

③ホタテの海鮮中華粥と鶏肉の生姜中華粥各2食 5人

菅平グリーンゴルフ提供

④菅平グリーンゴルフ優待券 10人

一問題一 平成30年度市民一人当たりの税収は県内19市中何位?
○番目 ヒント: 3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、左上のあて先へ郵送・FAX・Eメールでご応募ください。

※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 10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

世界の民俗人形博物館
イベント

入館料 300円 (中学生以下無料)

【信州須坂 創作人形展】

長野県にゆかりのある創作人形作家12人による人形展です。

展示期限 10月27日(日)

【創作人形作家ワークショップ】

とき・内容 ▼①10月5日(土)：松林章く創作切り絵体験く▼②12日(土)：絵本狐く創作可動人形づく

りく
両日とも午後1時30分く

参加費 ▼①500円▼②3000円 (①②入館

料別)

申込期限 ①②とも開催日の1週間前まで

定員 各10人

※②の対象は高校生以上

【ハロウィンイベント】

今年はイベントがさらに充実し、「ピニャータ割り」「フアッションショー」など楽しめます。

とき ▼10月26日(土)▼27日(日)両日とも午後1時30分く

※仮装して参加ください。

参加費 1000円

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館

(☎245・2340)

木

金

土

市外局番…(026)

3

健 3カ月児健康診査(P30)

4

イ 秋の動物園まつり(～6日)(P9)

5

■子ども課相談室☎248-9026
(子育て相談、家庭生活など)

とき 月～金曜日※ 8:30～17:15
ところ 子ども課(東庁舎1階)

■教育相談室☎248-0001

とき 月～金曜日※ 8:30～17:15
ところ 学校教育課(東庁舎1階)

■空き家バンク活用相談☎248-9017

とき 月～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)

■年金相談☎244-4100(代表)

とき 月～金曜日※、12日(土)
ところ 長野北年金事務所
問合せ 長野北年金事務所(要予約)

■日本政策金融公庫相談会☎245-0031

ところ 須坂商工会議所
問合せ 須坂商工会議所

■結婚相談☎214-2994

とき 6日(日)、20日(日)、11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 中央公民館
問合せ まいさぼ須坂(要予約)

■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

■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

■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

■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
(本庁舎2階)

■多重債務無料相談会☎223-6777

とき 25日(金) 10:00～17:00
ところ 北信消費生活センター(長野市)
問合せ 北信消費生活センター(要予約)

■行政書士無料相談☎245-0031

とき 28日(月) 13:30～16:00
ところ 須坂商工会議所

※祝日を除く

10

イ おとなの実習室(P34)

11

イ 「お月見は十三夜に…」(P26)

12

イ 秋の臥竜公園写生大会入賞作品展(～20日)(P9)

17

講 減塩教室(P25)

講 高齢者健康教室公開講座(P28)

18

講 介護教室(P28)

講 うつ病の方の家族教室(P29)

19

相 特設行政相談所(P14)

イ 河東線記念公園祭(P18)

イ ふれあい広場フードドライブ(P27)

イ 「伊能ウォーク」(P36)

24

イ おとなの実習室(P34)

25

健 1歳6カ月児健康診査(P30)

イ 信州須坂大菊花展(～11月12日)(P27)

26

講 子育て応援すくすくパ☆(P29)

イ ハロウィンZOO(～27日)(P9)

イ 菊花展セレモニー(P27)

イ 児童・生徒作品展(～27日)(P27)

イ 信州須坂図書館まつり(～11月9日)(P31)

イ ハ丁鎧塚まつり(P31)

イ 豊丘民話切り絵紙芝居の地めぐり(P34)

イ MOA美術館児童作品展(～31日)(P35)

31

イ ハロウィンZOO(P9)

1

健 1歳児健康相談(P30)

パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～)

イ コンテナガーデン・ハングングバスケット作品展(～6日)(P18)

2

イ 図書館まつり「おはなしびっくり箱」(P31)

税金などの納期限
※詳細は上段をご覧ください。

2019年

10月

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

税金などの納期限

納期限・口座振替日
10月31日(木)

市・県民税(普通徴収)……………3期
国民健康保険税(普通徴収)…4期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…4期
介護保険料(普通徴収)……………7期

日	月	火	水
		1	2
		相 子育て相談(P39) 健 1歳児健康相談(P30) イ 信越花俱樂部作品展(～31日)(P26) パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～)	
6	7	8	9
診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、グリーン薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店		講 かみかみ離乳食講座(P30) パ 豊丘地域公民館(14:00～)	
13	14	15	16
診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、コスモス薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 米子大瀑布トレッキングフェス(P27)	体育の日 診 信州医療センター 薬 コスモファーマ高山薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 豊丘地区ふれあいまつり(P35)	健 2歳児健康相談(P30) イ 人権啓発 DVD 上映会(P27)	講 人権教育講座(P28) イ 中央公民館 写真クラブ写真展(～26日)(P35)
20	21	22	23
診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、サンタグリーン薬局、わかば薬局 イ 信州須坂ハーフマラソン(P13) イ 押し花・編み物体験会(P26) イ 鎧塚俊彦さん講演会(P27) イ 「楽しむ書の会」作品展(～11月9日)(P27)	即位礼正殿の儀 相 食育相談(P39) イ オープンガーデン見学(P18)	診 信州医療センター 薬 須坂あすなろ薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店	
27	28	29	30
診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、須坂いせや薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 障がい者マレットゴルフ大会(P28)	講 もぐもぐ離乳食講座(P30) 講 輝く女と男セミナー(P28)	健 3歳児健康診査(P30) イ 北信ブロック障がい者就職面接会(P28)	イ 井上地域公民館「松代焼陶芸教室」(P34)

※今月号は42ページのため、カレンダーは見開きになりません。

情報ファイル10月

須坂市役所 代表 ☎245-1400
〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
ホームページ http://www.city.suzaka.nagano.jp/
市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

お知らせ

●結婚に伴う住居費・引越費を補助します。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

▼2019年1月1日～2020年3月13日までに入籍した世帯▼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

介護している方へ 慰労金を支給します

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、2019年1月1日～2020年3月13日

補助額 ①③の合算額(上限30万円)

申込・問合せ 政策推進課(☎248・9017)

対象 ▼2019年8月1日現在市内在住で、2018年8月1日から2019年7月31日までに3カ月以上被介護者※と同居して介護している方▼別居している被介護者をその自宅で3カ月以上介護している、同居に準ずるものとして認められる方(入院施設入所期間は除きます)

※被介護者とは…▼要介護認定者(要介護3以上)▼重度心身障害児(者)(3歳以上)

来年度の地域児童クラブ登録手続きが始まります

申請方法・提出期限

▼地区の民生児童委員さんが申請書を取りまとめます▼一部の方には申請書を郵送しますので、10月31日(木)までに申請してください▼申請書がお手元に届かない場合や対象となるか不明な場合は、お問い合わせください。

※提出期限の厳守にご協力をお願いします。

支給時期 12月中旬

申請・問合せ ▼要介護認定者(要介護3以上)に関すること…高齢者福祉課(☎248・9020)

▼重度心身障害児(者)(3歳以上)に関すること…福祉課(☎248・9003)

対象児童 市内に居住する小学校および須坂支援学校の来年度1年生～6年生になる留守家庭児童

申込期間 10月15日(火)～11月29日(金)

申込方法 各地域児童クラブまたは学校教育課へ申込書類を提出してください。

※申込書類は10月15日(火)から各児童クラブと学校教育課で配布します。

提出書類 ▼須坂市放課後児童クラブ登録申請書▼就労証明書(同居している家族で就労している方全員分)▼延長登録申請書▼利用料減免申請書※就労証明書は、保育園申込用のコピーでも可としますが、ご自身で用意してください。

問合せ 学校教育課(☎248・9010)

全ての飲食店で消火器の設置が義務付け



消防法令の改正により、今まで設置義務のなかった延べ面積150㎡未満の飲食店などにも、10月1日から消火器の設置が義務付けられました。

問合せ 消防本部予防課(☎245・4200)

鳥獣害防止用「爆音機」使用時のお願い

スズメやカラス・シカなど野生鳥獣による農作物被害防止のために設置された爆音機の爆発音に関して、例年、周辺住民から多くの苦情が寄せられています。

防鳥ネットなど爆音機以外の対策をするか、使用時は次のことに注意してください。

▼住居から直線距離200m

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

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

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 **サンワシステム**

☎0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

サンワスタイル 検索

SANWA HOUSE

サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし

広告欄

以内の位置で使用しない
▼日没から日の出までの間は使用しない

▼近隣に住宅がある場合には朝早い時間帯の使用を自粛する

▼筒先を住宅地に向けてない
▼できる限り、爆音機の間隔をあけて設定する

▼音量調整に配慮する
▼使用を必要最小限にする

問合せ 農林課
(0248・9004)

●大腸がん検診の未使用検査容器の回収にご協力を

11月18日(月)までの大腸がん検診で、検査容器を使用しなかった方は、11月21日(木)までに返却のご協力をお願いします。

回収場所 ▼健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)▼保健センター▼消化器検診実施会場

※検診実施会場には、検診日当日の午前9時までにお持ちください。

問合せ 健康づくり課
(0248・9018)

●緊急地震速報の訓練

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。身を守る行動訓練の実施を

お願いします。
とき 11月5日(火)午前10時
問合せ 総務課
(0248・9000)

●減塩に取り組みましょう

【塩分摂取量を調べてみよう】

塩分摂取量を知って、食生活を見直してみよう。

受付期間 10月1日(火)～2020年1月31日(金)

検査料 無料
提出方法 尿を採って保健センターに提出します。結果は後日お知らせします。

※事前に検査物品を配布しますので、ご希望の方は保健センターにお越しください。

【減塩教室】
「毎月17日は減塩の日」です。今月は「実験で見る血圧教室」をテーマに学びます。

とき 10月17日(木)午前10時～11時

ところ 保健センター

申込期限 10月15日(火)
申込・問合せ 保健センター
(0248・9023)

●米子大瀑布駐車場協力金・マイカー規制のお願い

駐車場の混雑整理と環境整備のため、駐車場利用時は協

力金の負担をお願いします(タクシーと二輪車は除く)。
とき 10月5日(土)～27日(日)のマイカー規制を行わない日
協力金 500円(1台)

【米子大瀑布の休日マイカー規制とシャトルバス運行】

交通混雑対策のため、紅葉期にマイカー規制(タクシーと二輪車は除く)を実施し、シャトルバスを運行します。

実施日 ▼10月12日(土)▼13日(日)▼14日(月)▼19日(土)▼20日(日)

運行時間 ▼始発便：午前7時30分▼最終便：午後1時

※30分おきに運行
運行区間 湯つ蔵んどろ米子大瀑布駐車場の往復

利用料金(往復) ▼大人1500円▼小学生750円

※未就学児は無料です。
マイカー駐車場 湯つ蔵んどろ周辺の駐車場(誘導あり)

問合せ 商業観光課
(0248・9005)

●須坂市プレミアム付商品券販売のご案内

購入窓口 須坂駅前シルキービル2階プレミアム付商品券担当室(商業観光課内)

窓口開設期限 2020年2月28日(金)までの午前9時～午後3時(土・日曜日、祝日お

よび12月28日(土)～2020年1月5日(日)を除きますが、10月5日(土)、6日(日)は開設します)。
購入方法 対象の方に送付された「須坂市プレミアム付商品券購入引換券」と本人確認書類などを購入窓口に提示して、現金で商品券を購入してください。

※商品券利用期限は、2020年2月29日(土)までです。また、商品券取扱店舗などの詳細は、須坂市ホームページ(下記QRコードから接続できます)をご覧ください。



申込・問合せ 商業観光課プレミアム付商品券担当室
(0248・5611)

募 集

●坂田・高梨霊園使用者募集

対象 須坂市に本籍または住所がある方

【坂田霊園】
募集区画数：15区画(3.3㎡)
永代使用料：18万7000円

【高梨霊園】
募集区画数：5区画(4㎡)
永代使用料：49万2000円

※募集区画は、事前に市ホームページでご確認ください。

問合せ 福祉課(0248・9003)

●オリジナル年賀はがき 図柄募集

市を宣伝する絵画や版画、イラストなどを入れた年賀はがきの図柄を募集します。採用された図柄は、12月から市ホームページで無料ダウンロードできるようにします。

規格 A4サイズ程度
応募期限 10月31日(木)

申込・問合せ 商業観光課
(0248・9005)

お問い合わせ 須坂市 2019年10月号

◎平成30年7月豪雨災害義援金を2020年6月30日(火)まで受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

●すざか子ども読書ちやれんじコメントカード募集

「うまく書けた」、「誰かに紹介したい」という思いが詰まったコメントカードを募集します。応募されたコメントカードを選考し、市ホームページや、市立須坂図書館で本の帯に紹介します。

募集期間 10月27日(日)～11月9日(土)

応募方法 市内の小学校および市立須坂図書館で配布する応募用紙に記入し、設置してある応募箱に入れてください。問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248・9027)

●樹木伐採者募集

千曲川河川敷内の樹木を伐採していただいた方に、伐採した樹木をお譲りします。※申し込みなどの詳細は千曲川河川事務所ホームページをご覧ください。



問合せ 千曲川河川事務所(☎227・9261)

●市の奨学生募集

対象 高校・高等専門学校・大学などに在学していて、次

の要件をすべて満たす方
要件 ▼本人または本人と同一生計である方が市内に居住している方▼成績が優秀で健康な方▼経済的理由で修学が困難な方▼他の奨学金制度から学費などの貸与を受けていない方
貸与月額

国公立自宅通学	26,000円以内
国公立自宅外通学	33,000円以内
私立自宅通学	36,000円以内
私立自宅外通学	50,000円以内
高等専門学校生	17,000円以内
高校生など	
公立	10,000円以内
私立	21,000円以内

大学生など
募集人員 若干人(年収・所得の上限額があります)

受付期間 10月7日(月)～31日(木)
申込・問合せ 学校教育課(☎248・9010)

●第10回記念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し、須坂市への

愛着をさらに深めます。須坂産のフルーツや郷土料理を味わいながら交流しませんか。首都圏在住の友人・知人などにもご案内ください。とき 11月10日(日)午前11時30分～午後2時30分(午前11時～受付)
ところ 都市センターホテル(東京都)

内容

▼第1部：第10回記念基調講演
演題 「私の誇る郷里須坂」さらに輝くために」
講師 遠藤守信さん(信州大学特別特任教授・先鋭領域融合研究群先鋭材料研究所・須坂市名誉市民)

▼第2部：交流パーティー
参加費 5千円
申込期限 10月25日(金)
申込・問合せ 政策推進課(☎248・9017)

行事・催し

●信越花俱樂部会員作品展

ボランティア会員の皆さんが作った押し花や編み物の作品を展示・販売し、売上金を災害地や須坂支援学校、老人ホームに寄附します。
期間 10月1日(火)～31日(木)

福祉課(☎248・9003)

ところ 蔵のまち観光交流センター(1階)

【押し花・編み物体験会】

とき 10月20日(日)午前10時～午後3時

ところ 蔵のまち観光交流センター(2階)

問合せ 信越花俱樂部事務局(伊藤)(☎245・1951)

●旧小田切家住宅イベント

入館料 300円(中学生以下、市内70歳以上の方は無料)

【お月見は十三夜に…】

開館時間を午後7時30分まで延長します。中庭や縁側で月を鑑賞しましょう。とき 10月11日(金)

【文化のまなざし】あつまれ旧家で探検隊」

県宝に指定された旧家の魅力を探してみよう。

とき ▼11月3日(日)▼4日(月)両日とも午前10時～午後3時

問合せ 旧小田切家住宅(☎246・2220)

●AC長野パルセイロホームゲーム情報

ところ 長野スタジアム(長野市)

【トップチーム】

▼第25節 ブラウブリッツ秋

広告欄

☎026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者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。



法律事務所
MAIMEN

離婚/相続/交通事故/債務整理

自己破産 / DV / 成年後見 / 消費者契約 / 不動産関係 / 労働問題 / 外国人問題 / 会社設立 / 事業承継 / 企業法務 / 刑事事件 / 少年事件 など

長野県弁護士会所属

弁護士 藤原 寛史

弁護士 北村 純子

〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2

E-mail : mail@maimen.jp H P : http://maimen.jp

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

◎平成30年北海道胆振東部地震災害義援金を2020年3月31日(火)まで受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

田戦(ホームタウンデー)
とき 10月6日(日)午後1時
▼第26節 Y.S.C.C横浜戦
とき 10月13日(日)午後1時
▼第28節 カマタマーレ讃岐戦
とき 10月27日(日)午後1時
【レディース】
▼第15節 マイナビベガルタ
仙台レディース戦
とき 10月14日(月)午後1時
▼第18節 ノジマステラ神奈
川相模原戦
とき 11月2日(土)午後1時
問合せ AC長野パルセイロ
事務局(☎244・7780)
※日・月曜日、祝日は定休日

● **米子大瀑布トレッキング
フェス**

とき 10月13日(日)午前10時
45分〜午後2時
ところ 米子大瀑布鉾山跡地
内容 ▼清水まなぶ他ミニ
ライブ▼和太鼓演奏▼小学生
合唱▼飲食ブース出店 など
参加費 無料
問合せ 米子大瀑布フェス実
行委員会(☎246・5533)

● **ふれあい広場フードラ
イフ**

食べ物に困っている方を支
援するため、家庭で余ってい

る食品を持ちよる「フードド
ライフ」を開催します。
とき 10月19日(土)午前10時
〜午後2時
ところ メセナホール前庭(ふ
れあい広場会場)
対象 ▼缶詰▼レトルト食
品▼乾麺▼お米(古米まで)など
注意事項 ▼賞味期限が明記
され、1カ月以上あるもの▼
未開封で包装や外装の破損が
ないもの▼常温保存できるもの
の▼生鮮食品・酒類以外のもの
問合せ 須坂商工会議所女性
会(☎245・0031)

● **人権啓発DVD上映会**

とき 10月15日(火)午後1時
30分〜3時30分
ところ 人権交流センター
問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

● **鎧塚俊彦さんの講演会**

須坂創成フェアで、パティ
シエの鎧塚俊彦さんの講演会
を開催します。
とき 10月20日(日)午後1時
30分〜3時30分
ところ 須坂創成高校(4階
視聴覚室)
内容 ▼第1部：講演「6次産業化

から地域活性化へ」
▼第2部：スイーツで須坂創
成高校の生徒がパティシエに
挑む
定員 100人(先着順)
問合せ 農林課
(☎248・9004)



● **「楽しむ書の会」作品展**

須坂地区の書道愛好者でつ
くる「楽しむ書の会」の皆さん
の作品展を開催します。
期間 10月20日(日)〜11月9
日(土)午前9時30分〜午後5時
※11月は午前10時〜午後4時
ところ ふれあい館まゆぐら
問合せ ふれあい館まゆぐら
(☎248・6225)

● **第32回信州須坂大菊花展**

県内最大級の菊まつりです。
500鉢以上の見事な菊が会
場を彩ります。
期間 10月25日(金)〜11月12
日(火)正午
ところ 臥竜公園内特設会場
【開催記念セレモニー】
花柳葉緑社中による日本舞
踊の演舞を披露します。
とき 10月26日(土)午後1時
ところ 弁天島前
問合せ 商業観光課
(☎248・9005)

● **児童・生徒作品展**

「あゆみ展」「学芸展」

とき ▼10月26日(土)午前10
時〜午後5時 ▼27日(日)午前10
時〜午後4時
ところ シルキーホール(須
坂駅前ビル3階)

【あゆみ展】

須坂市・小布施町・高山村の
特別支援学級や須坂支援学校
で学ぶ児童・生徒の作品展示。
27日(日)午後1時〜3時には、
手作り製品を販売します。

【学芸展】

市内の小・中学生の作品(図
画工作や美術、技術家庭、習
字)を展示します。

問合せ ▼あゆみ展：須坂支
援小学校(☎245・0082)
▼学芸展：豊丘小学校(☎24
5・0491)

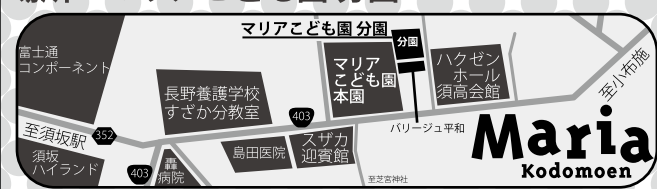
● **総合リハビリテーショ
ンセンター祭**

とき 10月26日(土)午前10時
〜午後2時30分
ところ 県立総合リハビリテ
ーションセンター(長野市)
内容 ▼講演会▼寄席▼各
種体験コーナー など
問合せ 県立総合リハビリテ
ーションセンター
(☎296・3953)

広告欄

認定こども園 マリアこども園 3歳児 園児募集開始

日時：10月2日水曜日 7:30〜17:30
場所：マリアこども園 分園2F



募集人員

年齢	0才	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
対象児童	生後6ヶ月〜	H30.4/2〜H31.4/1 生まれ	H29.4/2〜H30.4/1 生まれ	H28.4/1 生まれ	H27.4/2〜H28.4/1 生まれ	H26.4/2〜H27.4/1 生まれ
募集人員	9名	10名	4名	23名	若干名	若干名

定員に達しない場合は、10月3日以降も申し込みを受け付けます。

★0・1・2歳のお子様の募集開始日は、11月6日水曜日午前9時よりです。
認定こども園 マリアこども園
須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

◎FMぜんこうじ(76.5FM)の番組に市民の方が出演し「信州須坂大菊花展」を紹介します。

放送日時 10月11日(金)午後4時15分頃(約15分)

障がい者マレットゴルフ大会

とき 10月27日(日)午後1時
～3時30分
ところ 百々川緑地公園
参加費 無料(参加賞あり)
対象 市内在住・在勤の障がい者および須坂市身障協会会員

申込期限 10月17日(木)

申込・問合せ 身体障害者福祉協会(☎248-8887)

※電話は火・木曜日、FAXは終日受け付けます。

「見て、感じて、遊ぼう!」

はなが遊園地・府中市美術館のゆかいな創作版画コレクションより

子どもが「創作版画」の世界で遊べる仕掛けがたくさん展示会です。

展示期限 10月29日(火)

入館料 300円

※水曜日は休館日

問合せ 須坂版画美術館

(☎248-6633)

北信ブロック障がい者就職面接会

就職を希望している障がいのある方を対象に就職面接会を開催します。事業所の方と

講座・教室

人権教育講座

とき 10月16日(水)午後6時
30分～8時
ところ メセナホール(小ホール)

講演 「障がいのある人もない人も共に生きる社会を目指して」

講師 依田哲郎さん(長野県障がい者支援課障がい者差別解消推進員)

問合せ 人権同和教育課

高齢者健康教室公開講座

転倒予防の体操や認知症予防に関するコツを学びます。

とき 10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

日頃の介護などで疲れた体



をリフレッシュする方法を学びませんか。

とき 10月18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 「プロの指圧法で心も体もリフレッシュ」

講師 中川智之さん(臥竜の里訪問リハビリ指圧治療院長・理学療法士・あん摩マッサージ指圧師)

対象 ▼介護をしている方
▼テーマに関心のある方
持ち物 ▼筆記用具▼飲み物
▼手ぬぐいまたはタオル
※動きやすい服装

輝く女と男セミナー

暴力や権利に対する正しい基礎知識を学び、DVや虐待をなくし、子どもへの関わりを通して、安心して暮らせる地域づくりを考えます。

とき 10月28日(月)午後3時～4時30分

ところ 旧上高井郡役所(2階)

講演 「子どもの生きる力を育むために周りのおとなができること」

講師 NPO法人子ども・人権・エンパワメントCAP

広告欄

どんな暮らしも思いのままに。家族の願いをすべてカタチにします。

第3土日 無料家づくり相談会

10/19(土)・20(日) 9:00-15:00 <予約制>

- ◆土地探しのお手伝い ◆資金計画・贈与のこと
- ◆建築時期のこと ◆建て替え?リフォーム?
- ◆設計のこと「オーダーシート」で好みをチェック!

工務店ならではの視点から、土地探しや資金計画など家づくりのポイントを、今までの実例をもとにわかりやすくお伝えします。



「新築」でも「リフォーム」でも、家づくりのことならどんなことでもご相談ください!

同時開催 内覧見学会

2つの「自然素材」の家を見比べてみてください。

金井の家
素材を活かす「適材適所」の木遣い構造材、内装材に無垢材を使用
会場: 中野市金井



オーダーメイドの家
生活に合わせてカスタマイズしたオーダーメイドの設え
会場: 中野市中野



YUMOTOの家

ご予約・お問い合わせは 平日 9:00-17:00

株式会社 湯本工務店

〒371-0269 中野市大字金井1254 TEL.0269-22-3711

0120-110103

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

ながのの皆さん

※託児希望の方は、10月23日(木)までにお申し込みください。
申込・問合せ 男女共同参画課
(☎248・9034)

うつ病の方の家族教室

とき 10月18日(金)午後1時30分～3時30分
対象 うつ病の方の家族
内容 須高地域総合支援センターの相談員より本人との関わりや、利用できる制度や支援に関して学びます。
※参加希望の方は、保健センターにご連絡ください。
問合せ 保健センター
(☎248・9023)

子育て支援センターの教室・講座

【子育て応援すくすくパパ】お父さんの料理教室】
とき 10月26日(土)午前10時～午後1時
ところ 井上地域公民館
講師 市管理栄養士
参加費 無料
対象・定員 子育て中のお父さんとその家族(6組)
申込期限 10月18日(金)
【子育て応援すくすく育児ファンド(全5回)】

とき ▼10月29日(火)▼11月5日(火)▼12日(火)▼19日(火)▼26日(火)各回とも午前10時～正午
ところ 福祉会館
参加費 300円(試食代)
対象 子育て中の方
定員 25人
※託児があります。
申込期限 10月18日(金)
申込・問合せ 子育て支援センター(☎245・6588)



シルクスクリーン教室(全2回)

とき ▼10月26日(土)▼27日(日)両日とも午前10時～午後4時
講師 池田潤さん(版画家)
参加費 3000円
定員 10人
対象 全2回参加できる方
申込期限 10月18日(金)
申込・問合せ 須坂版画美術館
(☎248・6633)

やさしい朗読講座(全3回)

プロの手ほどきで、朗読の基礎を身につけましょう。
とき ▼11月7日(木)▼14日(木)▼21日(木)各回とも午後2時～4時
ところ 市立須坂図書館西館・講習室1
講師 今井恵子さん(日

第3回普通救命講習会

本朗読検定協会プロフェッサー
定員 20人(先着順)
対象 全3回参加できる方
募集期間 10月2日(水)～31日(木)
問合せ 市立須坂図書館
(☎245・0784)

とき 2020年2月9日(日)午前9時～正午
ところ 高山村公民館

内容 ▼主に成人に対する心肺蘇生法(人工呼吸・胸骨圧迫)▼AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法
定員 10人(先着順)
申込方法 電話または消防署窓口でお申し込みください。
申込期間 10月9日(水)～2020年1月17日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、12月28日(土)～2020年1月3日(金)を除く)
申込・問合せ 消防署消防係
(☎245・9100)

善意の窓口

《寄附》
▼文書館の資料などとして保存するとともに、市民の利用に供するため(信州須坂町並みの会文書など一式)：信州

リサイクル情報

《差し上げます》
▼豆いす(幼児用)▼すずり▼A3版額縁▼A4版名刺ホルダー台紙▼ブリタニカ国際百科事典(全20巻)▼木製学習机《譲ってください》
▼電動ビーパー▼和太鼓(子ども用)▼ベビーカー※ベビーバウンサー※ベビー用のお食事いす※
※安全基準を満たしたもの
《差し上げます》の申込期限と抽選日
申込期限 10月8日(火)
交渉順位抽選 10月10日(木)午前
申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

寄附募集

許可1件
【令和1年度須坂市障害児者愛の募金】
募集責任者 山岸厚(二財)

市営住宅入居者募集

募集期間 10月1日(火)～9日(水)
抽選日時 10月15日(火)午前9時
物件 ▼屋部(3DKB)：1戸▼旭ヶ丘(2KY)：1戸▼北旭ヶ丘(3LDKY)：1戸▼豊丘(3DKB)：8戸▼境沢(3KB)：2戸▼こくまち(3DKY)：1戸▼かんまち(3DKY)：1戸▼西原(3LDKY)：1戸
※特定公共賃貸住宅も募集。
申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター
(☎214・5620)

須坂市身体障害者福祉協会理事長
募集金品の額 99万円
期間 10月1日(火)～30日(水)
届出2件
【信州須坂大菊花展寄付金】
募集責任者 関宣信(須坂菊愛好会会長)
募集金品の額 3万円
期間 10月25日(金)～11月12日(火)

2019年度複士シル募金

募集責任者 竹前美枝子(須坂市結核予防婦人会会長)
募集金品の額 48万円
期間 10月1日(火)～31日(木)
問合せ 市民課
(☎248・9002)

日曜日・祝日の当番薬局

10月6日(日) グリーン薬局
 10月13日(日) コスモス薬局
 10月14日(祝) コスモファーマ高山薬局
 10月20日(日) サンタグリーン薬局、
 わかば薬局
 10月22日(祝) 須坂あすなろ薬局
 10月27日(日) 須坂いせや薬局
 11月3日(日) 須坂まい薬局
 11月4日(祝) スザカ岡田薬局
 ※蔵の町薬局は14日と22日、11月4
 日を除き、すべて営業します。
 ※薬局 マツモトキヨシ芝宮店は20
 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 日曜日・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。

各種健康相談

【保健センター健康相談】

電 話 ☎248-9023
 と き 月～金曜日※9:00～16:00
 ところ 保健センター

【妊娠・子育てなんでも相談おひさま】

電 話 ☎213-6400
 と き 月～金曜日※8:30～17:15

【悩み無料ダイヤル】

電 話 ☎0800-800-7223
 と き 月～金曜日※8:30～17:15
 ※祝日を除く

10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カ月児健康診査	4(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年6月1日～6月15日生 令和元年6月16日～6月30日生
	11/8(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年7月1日～7月15日生 令和元年7月16日～7月31日生
1歳児健康相談	1(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年9月11日～9月21日生 平成30年9月22日～10月1日生
	11/1(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年10月2日～10月13日生 平成30年10月14日～11月1日生
1歳6カ月児健康診査	25(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年3月14日～4月4日生 平成30年4月5日～4月14日生
2歳児健康相談	15(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年9月3日～9月21日生 平成29年9月22日～10月10日生
	11/12(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年10月11日～10月22日生 平成29年10月23日～11月12日生
3歳児健康診査	29(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年9月20日～9月30日生 平成28年10月1日～10月20日生
もぐもぐ離乳食講座	28(月)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成31年4月1日～4月15日生 平成31年4月16日～4月30日生
かみかみ離乳食講座	8(火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成31年1月1日～1月15日生 平成31年1月16日～1月31日生
	11/7(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成31年2月1日～2月15日生 平成31年2月16日～2月28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	対象年齢
令和元年8月生	B型肝炎	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2カ月～9カ月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2カ月～60カ月(5歳)の前日まで
令和元年7月生	四種混合1期初回	生後3カ月～90カ月(7歳半)の前日まで
令和元年5月生	B C G	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5カ月～8カ月の前日)
	麻しん・風しん1期	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで
平成30年10月生	水痘	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
	日本脳炎1期初回	生後6カ月～90カ月(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28年10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22年10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アド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

須坂市初開催!



医療・介護
 看取りの支援

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択

私たちは平成28年長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、相談及び支援を行っています。

NPO法人 日本よりそい家族会

〔本部〕上田市中央西二丁目6-7 グリーン1階2号
 〔北信事務所〕長野市大学石渡 107-17

セミナー開催

第66回(県内開催)

10月23日水 [受付]午後1時30分
 [時間]午後2時～4時

会 場: 須坂市商工会議所/第2会議室
 資料代: 300円
 講 師: 石巻 美智也
 (日本よりそい家族会 代表理事)

【要予約】0120-12-8851

広告欄

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 7・15・21・25・28日・11月5日
Tel 245・0784
Fax 245・4313

8月
来館者数 11,885人
貸出冊数 25,005冊

信州須坂図書館まつり
2019

今年も楽しいイベントを企画して、お待ちしております。
期間 10月26日(土)～
11月9日(土)

食欲の秋「としよメシ!!」

「食欲の秋」にちなみ、「食べもの」が登場する本を展示し、貸し出します。

ブックリサイクル市

ところ 須坂市剣道場

【本の受け入れ】

ご家庭に不要な本がありましてらお持ちください。
とき 10月26日(土)
午後1時～3時

※汚れのある本や百科事典・学習参考書・雑誌・マンガ本は受け入れできません。

【本の配布】

受け入れた本や除籍した本を1人20冊まで無料配布します(絵本は1人3冊まで)。
とき 10月27日(日)
午前9時～午後1時

おはなしびつくり箱

とき 11月2日(土)午前10時～正午

ところ 中央公民館(3階ホール)

出演 おはなしの会ボランティアの皆さん

対象 幼児・小学生と保護者

内容 ▼紙芝居▼大型人形劇▼絵本の読み聞かせなど

※床に座ってお楽しみいただくイベントです。

必要な方は座布団などをお持ちください。

※ベビーカー、車いすの方はエレベーターをご利用ください。

楽しい信毎データベース活用講座

とき 11月3日(日)▼午前10時～午後1時

ところ 図書館(1階)

講師 前川英樹さん(信濃毎日新聞メディア局)

専門委員)

新刊案内



▲ぶっくるー

絵本 みかづきちゃん てをつなご
水の絵本

東君平
荒井良二

児童 義足と歩む
五つのパン

松島恵利子
カレル・チャベック

一般

地図帳の深読み
97歳、幸せな超ポジティブ生活
マイ・ストーリー ミシエル・オバマ
お会式の夜に
今尾恵介
鮫島純子
黒野伸一



須坂市立博物館

博物館だより

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

臥竜山たんけん2019
臥竜山ウォークラリー

臥竜公園内のチェックポイントをまわりながらクイズにチャレンジ。
晩秋の臥竜山ウォーキングを自分のペースで楽しみましょう。

とき 11月16日(土)午前9時～正午

※雨天中止

集合 須坂市立博物館

持ち物 ▼50円(保険料)▼水筒▼帽子
▼虫よけ▼時計

※山歩きに適した服装

定員 50人(申込順)

※小学生は保護者同伴

申込期間 10月15日(火)～11月11日(月)

※できるだけ2人以上のグループでお申し込みください。



▲昨年のウォークラリーの様子

第10回八丁鎧塚まつり

東日本最古・最大級の「積石塚古墳」をまるごと楽しみましょう。

とき 10月26日(土)午前9時～午後1時

※小雨決行。雨天中止。

ところ 八丁鎧塚古墳公園

内容 ▼紙芝居▼高甫小学校ボーカルアンサンブル▼相森中学校吹奏楽部▼我竜神スザカイザー▼

天明五閏太鼓▼須坂エクササイズ▼古墳ガイド▼クイズスタンプラリー▼吟行俳句大会▼勾玉をつくらう▼わくわく!はにわクラフト▼地元特産品販売▼お楽しみ抽選など

※詳細は、市ホームページなどをご覧ください。



▲昨年の八丁鎧塚まつりの様子

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



▲田子修一さん

令和の時代に万葉集を学ぶ

高甫地域公民館

8月24日(土)、高甫地域公民館で開催された講演会に約30人が集まりました。新元号「令和」の基となった万葉集の歌について俳文学会会員の田子修一さんからお話を聴きました。

令和の時代に

田子さんは『万葉集』は奈良時代に完成した日本最古の歌集です。新元号の『令和』はこの『万葉集』を典拠としており、国書(日本で著述された書籍)を典拠とする元号は確認できる限り初めてとなります。使われたのは『初春の令月にして、気淑く風和ぎ、梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫らす(書き下し文)』という歌で、意味は『時あたかも新春の好き月、空気は美しく風はやわらかに、梅は美

女の鏡の前に装うおしろいのごとく白く咲き、蘭は身を飾った香のごときかおりをただよわせている』という意味になります」と話され、講演が始まりました。

「万葉集には『信濃なる須賀の荒野のほととぎす鳴く声聞けば時過ぎにけり』という歌があり、意味は『信濃にある須賀の荒野でホトトギスの鳴く声を聞いていると、あつという間に都へ帰る時期が過ぎしてしまう』という意味です。この歌をはじめ、歴代の和歌集の中には『須賀の荒野』という地名が入った歌が少なくとも16首存在します」と田子さんは話しました。

また、たぐさんの和歌に詠まれる地名のことを歌枕とい

万葉集と須坂の関わり

いますが、この「須賀の荒野」はどこを指しているのか諸説があります。特に有力なのは下伊那という説です。ところが200年も前に「須賀の荒野」は「菅平」ではないかと主張した人がいます。それが仁礼村(現在の仁礼町)出身の羽生田修平という人物で、江戸に遊学もした優秀な国学者でした。さまざまな文献を参考にしながら仮説をたてており、後に清水浜臣という江戸の国学者が記した『上信日記』にもそのことが書かれています。

平成5年には田子檀氏(当時上田女子短期大学教授)が同じ説を発表しており、「あと100年もしたら『須賀の荒野』が『菅平』として定着するかもしれません」と田子さんはまとめました。



▲真剣に話を聴く参加者

がリゅう山

元号が「令和」になり、はや6カ月。二つの元号を生き、三つめの元号を生きんとす▼記念に何か新しい趣味をと思ひ「俳句教室」へ入会。そこで、須坂の誇る俳人、栗生純夫(須坂市名誉市民第二号、本名は神林新治・明治37年生まれ・昭和36年57歳永眠)を知る▼私と俳句との出会いは、頂いた年賀状に詠まれていたことが始まりで、以来今日まで「俳句とはいえない句」を詠んできた。俳句の基本を学ぶにつれ「目からうろこ」に恥じ入るばかりである▼俳句とは「季節を記し、見たままの自然情景を自身の五感と感性で切り取り、17文字で描写すること」であるが、現実これがなかなか詠めない。講師曰く「素直さと己の感性で言葉がひらめき、情景が生まれ、選者に伝わる」。これらを詠み込めた時が俳句の醍醐味である事を学ぶ▼この年に至り初めて「教えを乞う」事の大切さ、そして自身がまだまだである事を総じて痛感。これからも学び続けるに、健康長寿でまい進の日々を送りたい。「秋天にまたたきはせず窓一つ」栗生純夫

夏休み特集 第2弾

いろいろな体験をしたよ

8月3日(土)、5日(月)から8日(木)を「夏休み子どもウィーク」として、中央公民館で小学生を対象に、学校とは違う環境で仲間や地域の方との交流を図る目的で、六つの体験講座を開催し、総勢約70人が参加しました。その様子を紹介します。

ペットボトル風車で

電気を作ろう！

8月5日、風車が回ること
で電気を起こしライトを点灯
させる「ペットボトル風車」
を作りました。

講師は須坂創成高校創造工
学科の生徒9人です。

子どもたちはペットボトル
をカットして、風車の羽を作
ります。苦戦している子ども
がいると、講師の高校生の皆
さんは「こうやるんだよ」と
優しく教えていました。

完成すると、子どもたちは
高校生の皆さんに出来栄を
見せながら、扇風機に当てラ
イトが点灯すると「ついた!」、
「やったー!」と大喜びし、
得意げに友達と見せ合っ
ていました。

最後に、高校生は実習で作
ったペットボトル風車の羽を



▲扇風機を使って風車を
回している子どもたち

プレゼントし、「ものづくりの
楽しさを知って、興味を持っ
てもらえたらうれしいです」
と参加者に伝えていました。

お昼ごはんを作ろう！

&夏休み帳学習会

8月6日のお昼ごはんを作
ろう!では、食生活改善推進
協議会の皆さんを講師に迎え、
シーフードピラフと簡単野菜
サラダ、冷たいきゅうりのス
ープ、じゃがバターおやき、
ゼリーの5品を作りました。



▲サポートを受けながら、5品
を作りました

はじめに代表の黒沢勝江さ
んが「自分の食べるものは自
分で作ります。頑張ってい
きましょう。」とあいさつしま
した。子どもたちはグループに
分かれて調理を進めていきま
す。「これってどう切るの?家
でもお手伝いしてるよ」と子
どもたちは講師の皆さんと楽
しく会話し、出来上がった料
理をおいしく食べました。
昼食後の夏休み帳学習会で
は、子どもたちが持ち寄った
夏休みの課題帳を進めていき



▲勉強がはかどりました

ました。分からない問題をサ
ポーター役の地域づくり推進
委員会第一部会の方に質問す
ると、子ども一人ひとりに合
ったヒントを出し一緒に考え
ました。
子どもたちは夏休み帳を見
てずいぶん進んだと喜び、笑
顔で帰宅しました。

和紙絵のうちわ作り

8月7日、若草会の皆さん
を講師に迎え、和紙絵を使っ
てうちわを作りました。

テーマは「ひよこ」です。
子どもたちは色とりどりの和
紙で、自分だけのうちわを作
りました。初めて作る子ども
にとつて、和紙をちぎる作業
はなかなか難しく、若草会の
皆さんのサポートを受けなが
ら一生懸命作りました。



▲自分だけの作品ができました

講師の島田治子さんは「子
どもたちの発想は素晴らしい
です。どれもすてきな作品で
す」と褒めていました。

絵手紙体験

8月8日、絵あそび萩^{はぎ}の会
の皆さんを講師に迎え、絵手
紙体験をしました。

はじめに講師の尾島健太郎
さんが「絵手紙のことを知っ
ていますか」と尋ねると、子
どもたちは上手く答えられな
い様子でした。尾島さんは「絵
手紙は絵と言葉、真心です」
と説明し、絵手紙を書くコツ
は「大きく、ゆっくり描くこ
と」を伝えました。



▲教わりながら、楽しく作
りました

子どもたちは机の上に並べ
られた野菜や果物を手に取っ
て、一生懸命描き、子どもら
しく、かわいい作品が出来上
りました。

お知らせ

豊丘地域公民館

訪ねる

三原道探索&豊丘民話切り絵紙芝居の地めぐり

その昔、豊丘と塩野地区を通っていた三原道は、大笹街道より半日も早く高崎に着くことができた「裏街道」として利用されていきました。

この三原道を徒歩と車で探索します。また、豊丘の民話切り絵紙芝居の舞台となった現地で、紙芝居の口演も行います。

とき 10月26日(出)

受付 午前8時30分～正午
午前8時～豊丘地域公民館

※少雨決行です。

ところ 林道「栃平線」沿線

参加費 50円(保険料)

持ち物 雨具、飲み物、軽食

服装 山歩きのできる服装

定員 9人

申込期限 10月17日(木)

問合せ ☎245・9768

※平日午前8時30分～午後5時

井上地域公民館

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。



▲自分だけの器を作しましょう

とき 10月30日(水)

午後1時30分～3時30分

ところ 井上地域公民館

講師 東山託也さん

内容 (陶房ひがしやま)

湯のみ、飯碗、コーヒークップ、一輪挿しなど

参加費 1500円(材料代)

持ち物 エプロン

定員 15人

体験

箱膳体験

箱膳とは、1人分の食器を入れておく箱のことです。食事のときはふたを返して膳として食器を並べて使います。今回は、この箱膳を使って食事をいただきます。

とき 11月8日(金)

午前11時30分～午後1時30分

ところ 井上地域公民館

講師 1階和室

内容 食の匠の皆さん

参加費 800円(当日集金)

定員 15人

※定員になり次第締め切り

問合せ ☎246・2488

※平日午前8時30分～午後5時

豊洲地域公民館

体験

健康教室
冬に備える健康
ストレッチ(全4回)

冬に向けて寒さに負けない

しなやかな体づくりを目指しましょう。

とき 11月6日、13日、20日、27日

※各回とも水曜日 午前10時～11時30分

ところ 豊洲地域公民館

講師 夏目善成さん

(長野☆ガロンズチーフトレーナー・健康運動指導者)

持ち物 フォイスタオル、飲み物

服装 運動のできる服装

定員 30人程度

申込開始 10月10日(木)

問合せ ☎246・3232

※平日午前8時30分～午後5時



▲しなやかな体を目指します

社会教育団体からのお知らせ

イベント
おとなの実習室

自分1人だとい後回しにしがちな作業や勉強を、環境を変えてしてみませんか(飲食可)。

目標サポートシートや英語コーティングの時間を使って有意義な夜を過ごしましょう。



とき 10月10日、24日

※各回とも木曜日

ところ 午後5時～午後10時

わがままキッチンA(中町)

内容 ①自由に作業

②英語コーティング

午後5時～6時

午後7時～10時

③かんたんゆる体操

午後6時～6時45分

参加費 ①300円

(ワンドリンク込)

②1000円

(ワンドリンク込)

③800円

作業に必要なもの

問合せ ☎080・5099

・9465(鈴木)

イベント

豊丘地区ふれあいまつり

楽しいイベントが盛りだくさんです。皆さんのお越しを
お待ちしております。

とき 10月14日(月・祝)
午前9時～
午後0時30分

ところ 豊丘小学校校庭

※雨天決行(豊丘小学校体育館他)
内容 ・ミニマラソン
・健康ウォーキング
・グラントゴルフ
・ペタンク、玉入れ
・消防ポンプ操法
・消防ラッパ吹奏
・ビンゴゲーム
・消防地震体験車



▲ビンゴゲームの様子

催し物 健康測定、おやき販
売、農産物販売、に

らせんべいなどの無
料提供(数量限定)、
あめのつかみ取り、
子どもによるお茶席
ふれあいまつり実行
委員会

問合せ ☎ 245・9768
(豊丘地域公民館)

第57回須坂市民文化祭

須坂市文化芸術協会会員が
日ごろの精進の成果を発表し
ます。

【謡曲会】 観世流、宝生流
日本最古の伝統芸能

とき 10月19日(土)
午前10時～午後5時

ところ 中央公民館3階ホール

【音楽祭】 邦楽(箏・三弦・
尺八)、ハーモニカ、民謡三
味線、オカリナ、昔語りなど
多彩な発表

とき 10月20日(日)
午後1時～4時

ところ メセナホール
(小ホール)

【展示会】 生花、書道、フラ
ワーアレンジメント、絵画、
レカンフラワー、版画、短歌

などの伝統作品展示

とき 10月26日(土)
午前10時～午後5時

ところ 10月27日(日)
午前10時～午後4時
メセナホール
(小ホール)

【茶席】 石州流

とき 10月27日(日)
午前10時～午後3時

ところ メセナホール
(小ホールホワイエ)

【芸能祭】 バレエ、日本舞踊、
詩吟、吟剣詩舞、木遣り、フラ
ダンスなどの多彩な芸能発表

とき 10月27日(日)
午前10時30分～
午後4時30分

ところ メセナホール
(大ホール)

入場料 無料
問合せ ☎ 245・1380
(花房)

国際交流パーティー2019

国籍や文化、言語の違いに
とらわれず、外国の方と楽し
く交流しましょう。

また、パーティーを盛り上
げてくださるボランティアス
タッフも募集中です。



参加してみませんか

とき 11月16日(土)
午後6時～8時

受付 午後5時30分～
中央公民館3階ホール

参加費 前売り券500円
当日券600円

小学生300円

※小学生未満は無料です

持ち物 箸、皿、コップ
※料理を1品お持ちください。
※ご自身のゴミはお持ち帰り
ください。

問合せ ☎ 080・5145
・2759(水越)

展示会

写真クラブ 光影・光遊会
写真展

中央公民館で写真を学んで
います。一年間の成果発表で
す。お気軽にご来場ください。

とき 10月16日(水)～26日(土)
午前9時～

※最終日は午後3時まで

ところ 中央公民館2階ふれ
あいギャラリー
内容 ・会員の自由作品
・クラブ共同制作
「平成桜」

入場料 無料
問合せ ☎ 246・8006
(滝沢)

MOA美術館

須高児童作品展

須坂市、小布施町、高山村
の小学生の絵画・版画・書写
の作品を展示します。

【作品展示】

とき 10月26日(土)
午後1時～5時

ところ 10月27日(日)
午前9時～午後3時
中央公民館3階ホール

【入賞作品展示】

とき 10月28日(月)～31日(木)
午前9時～

※最終日は正午まで
ところ 中央公民館2階ふれ
あいギャラリー

入場料 無料
問合せ ☎ 246・2890
(藤沢)

生涯学習推進センター

だより

スザッピー No.236

まなび一隊 参加者募集!

「伊能ウオーク」で 須坂の発見

まなび一隊の新企画コースです。伊能忠敬が測量した県内の道歩く「信州伊能ウオーク」を須坂版にして歩きます。

伊能測量隊は、文化11(1814)年5月3日、飯山城下から須坂町まで、翌日の4日には松代城下までを測量しました。

谷街道だけでなく善光寺道もたどって「布野の渡し」までの道すがら、講師の市川美津夫さんや、インストラクターの話をお聞きます。

とき 10月19日(出)

午前9時〜正午

参加費 150円

(保険料・資料代)



▲伊能忠敬が測量した谷街道跡(森上小学校)

定員 30人程度
募集期間 10月1日(火)〜11日(金)

集合 中央公民館ロビー
コース 全行程徒歩

中央公民館…上町…穀町…中町の辻…(谷街道)…墨坂八幡社…八幡追分…善光寺道…布野の渡し(村山町・現地解散)

講師 市川美津夫さん
(信州伊能ウオーク)

実行委員長)

案内役 インストラクター
申込・問合せ

生涯学習推進センター
☎ 214・6086

生涯学習団体からの お知らせ

聖徳太子絵伝の 絵解き

太子町の太子堂にある「聖徳太子絵伝(須坂藩御用絵師・牧方丘)」は、毎年3月の太子祭に公開されています。

聖徳太子没後1400年に向け、聖徳太子絵伝を特別公開し、小林玲子さんによる初の「聖徳太子絵伝の絵解き」を行います。パワーポイントを使って絵を拡大します。子どもにもわかる内容です。また、小林一郎さんは、「太子堂を訪れた小林一茶」の話などを講演します。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

とき 11月4日(月・振休)

午前10時〜11時30分

ところ 中央公民館
3階ホール

講師 小林玲子さん

(長野絵解きを広げる会代表・長野郷土史研究会副会長)

小林一郎さん

(長野郷土史研究会会長)

参加費 無料
定員 200人
問合せ まちづくり実行委員会
☎ 248・0200
(佐藤)



▲聖徳太子絵伝

聖徳太子学習会

聖徳太子(像)や太子堂にまつわる話や、聖徳太子の人物像に迫る学習会です。

講師の織田さんは、中世分野が専門で、須坂市内の仏像を写真に収めて分析されました。また、飯田市でも聖徳太子の事柄について研究発表されてきました。

この機会に、聖徳太子についての見識を広めませんか。

とき

11月17日(日)
午後1時30分〜

ところ

中央公民館
3階ホール

講師

聖徳太子とその信仰
織田顕行さん
(飯田市美術館)

参加費

無料

定員

200人

問合せ

まちづくり実行委員会
☎ 248・0200
(佐藤)

9月〜11月は、 生涯学習推進期間

この期間に、地域の文化祭・イベント・各種講座・スポーツ大会などに進んで参加してみましよう!



長野県地域発元気づくり支援金活用事業
スザンビーが歩むまちづくり探検隊
須坂をともすランプシェード(全3回)

昨年、須坂のまちの活性化を目的に「ランプシェードでまちづくり」に取り組んできました。

今年度は「さらに灯りの輪を広げ、明るく魅力あるまちづくりにつなげよう」という呼びかけのもと、市内の小・中学生・高校生・保護者など約60人が集まり、3回講座を実施しました。

講師も昨年に引き続き金沢大学先端科学・社会共創推進機構准教授の蜂屋大八さんに指導いただき、金沢大学の学生さんも参加していただきました。全3回の講座の様子をお伝えします。

飾りたい場所を探そう！

&箱膳体験

第1回(8月4日(日))の午前は、常盤町・太子町・春木町・銀座通りをグループごとに歩き、ランプシェードを飾りたい店や民家などの写真

を撮って地図に印を付けてきました。参加者は「ランプシェードを飾る」という視点でまち歩きをしましたが、普段気付かないまちの様子も見ることができました。



▲「ランプシェードをつけたら映えそうだね」と探検中



▲箱膳体験会では、食べ物を大切に作る心と作法を学びました

お昼は、旧小田切家住宅で「箱膳体験会」を行いました。「郷土食ブランドづくり」の皆さんが作った須坂の食材をふんだんに使った郷土料理を堪能しました。

昼食後は、撮った写真をプリントして地図に貼り付け、須坂のまちづくりへの願いや思いなどを短冊に書きました。この短冊は、ランプシェードと一緒に配布します。

ランプシェードを作ろう！

第2回(8月24日(土))は、ランプシェード作りに取り組みました。

まず、風船を膨らませて、その風船に沿って針金を巻きます。その上からボンドに浸した麻ひもをぐるぐると巻き付けていきます。



▲子どもと大人が協力して作業する様子

最初は、風船に針金を巻く時に、「パンツ」と割れてしまう、なかなかうまくいかない様子でしたが、子どもと大人が協力して作業を進めるうちに、上手に作れるようになった。

りました。できたランプシェードは、しばらく乾かし電球を取り付けて完成です。昨年よりも完成度が高く均一の大きさに仕上がりました。

ランプシェードを

まちに飾ろう！

第3回(9月7日(土))は、第2回で作ったランプシェードを飾ってもらうために、第1回のまち歩きで候補に挙げた個人宅や商店へお願いに行きました。

初めのうち、子どもたちは緊張気味でしたが、大学生や大人にサポートしてもらいながら何件か訪問するうちに、この活動の目的をしっかりと伝えお願いする姿が、見られるようになりました。ランプシェードを受け取っ



▲自分たちで作ったランプシェードを受け取っていただきました

ていただいた際に、「昨年からの活動を知っていました。この辺りにも付いたらいいな」と思っていた。」と喜ばれると、参加者には大きな励みになりました。

【参加者の感想】

・まちを明るくしたいので頑張った。(小学3年生)
・須坂の魅力を語り合い歩くのが楽しかった。(中学1年生)
・須坂のまちや人のすてきな所が発見できた。(高校3年生)
・子どもたちが主役の雰囲気を楽しんで活動している様子が印象的。須坂はすてきなまちだと思った。(大学3年生)

・作ったランプシェードを飾ってもらえた時の喜びは大きいです。(40代)



▲店先のランプシェード

須坂の夜のまちをランプシェードの灯りが幻想的に照らしていきます。

幼児期のおやつ

～家族みんなでおやつの食べ方を見直してみよう～



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

幼少期のおやつの役割

【おやつは成長に大切な栄養素などを補います！】

幼児は、体の維持と成長のために体重1kg当たりのエネルギーや栄養素の必要量が多いです。しかし、胃腸はまだ小さく、1日に必要とする量を3回の食事で補うことは難しいため、おやつを食事の一部(補食)と考え、乳製品や果物など、食事だけでは取りきれない食品(栄養)を中心に補う必要があります。

【おやつは楽しみの一つです！】

おやつは、子どもにとって楽しみとともに、心を落ち着かせてくれるものとしても大切です。

【おやつは食育につながります！】

子どもと一緒におやつを作ることは、食に関する興味や関心を高めて、食育につながります。

おやつの内容や量

おやつには役割がたくさんあります。たくさん量を食べてしまうと次の食事に影響するため、内容や量を考えて

あげましょう。

【あげかたのポイント】

- ① 3回の食事で取りきれない食品をあげましょう。
- ② かむ力をつけるためにも歯ごたえのあるものをあげましょう。
- ③ 次の食事に影響しないように、分量と時間を大人が決めましょう。

【組み合わせのポイント】

- ① カロリーの高いものは量を控え、水または麦茶と組み合わせましょう。
- ② つるんとしたものは、硬さのあるものと組み合わせましょう。
- ③ おにぎりやいも類、せんべい、クラッカーには、牛乳や麦茶と、果物や野菜を組み合わせると栄養バランスが整います。

【甘すぎるおやつに気を付けましょう】

1日の砂糖目安量は、1歳2歳が5g以下、3～5歳が10g以下、6～8歳が15g以下です。

次に挙げる飲料や菓子などには多くの砂糖が含まれています。■ 1個が砂糖5g相当です。

2～3歳のおやつの例



▲午前10時のおやつ
無糖ヨーグルト(100g)
りんご(1/6個)



▲午後3時のおやつ
牛乳(100ml)・みかん(半分)
残りごはんのせんべい(1枚)
(野菜はキャベツと人参)

残りごはんのせんべいのレシピ

【材料】(2枚分)

- 残りごはん…40g
- 卵…半分
- 小麦粉…大さじ1
- 油…少々
- 野菜(千切り)…30g
- チーズ(コロコロ状)…5g
- みそ…小さじ1/2

作り方

油以外を全て混ぜ合わせ、油をしいたフライパンに混ぜ合わせた具材をスプーンですくって落としてせんべい状に焼く。

- ▼イオン飲料(1本500ml) : ■■■■■ (5個:25g)
- ▼天然果汁飲料(1000ml) : ■■■■■ (約2個強:12g)
- ▼乳酸飲料(1本80ml) : ■■■■■ (2個:10g)
- ▼ポーロ(1袋16g) : ■■■■■ (1個強:6g)
- ▼グミ(小袋1袋20g) : ■■■■■ (3個:15g)
- ▼アイスクリーム(1カップ120ml) : ■■■■■ (4個:20g)
- ▼ポッキンアイス(35ml×2本) : ■■■■■ (1個強:8g)
- ▼ラムネ(小袋1袋10g) : ■■■■■ (2個:10g)
- ▼ドーナッツ(1個35g) : ■■■■■ (2個:10g)
- ▼シュークリーム(1個60g) : ■■■■■ (1個強:7g)
- ▼ミルクチョコレート(5粒25g) : ■■■■■ (2個強:13g)
- ▼プリン(1個80g) : ■■■■■ (2個強:12g)



子育て支援センター・児童センター



★集まりの日(11:00～)

2日(水) こねつけを作ろう!

持ち物…エプロン、三角巾、弁当箱、フォーク、水筒
(水またはお茶)

9日(水) ハロウィンまつり(10:45～)

16日(水) 歯科指導

持ち物…歯ブラシ、コップ、タオル

23日(水) 簡単パンを作ろう!

持ち物…エプロン、三角巾、弁当箱、フォーク、水筒
(水またはお茶)

30日(水) さつまいも掘り(雨天は10月31日(木))

★ミニ講座(11:00～)

24日(木) 親子運動あそび

持ち物…上靴、水筒(水またはお茶)

講師:長野体育指導センター(NPIC)

★子育て相談(11:00～)

1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

【開放時間などのお知らせ】

子育て支援センターの開放は月～土曜日10:00～18:00です。南部・東部・北部の児童センターの開放は月～土曜日10:00～12:00で、土曜日のみ14:00～18:00も利用できます。詳細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

～子育てサークルを紹介します～

ブッチーのま

プチチャレンジをしたいママたちの楽しい空間と時間の思いから付いたサークル名が、今や「親と子どもが楽しめる会にしよう」という趣旨で活動中です。

メインイベントは、カッタカタまつりとクリスマス会。他にも運動会やブルーベリー狩りなど月1回活動しています。

代表の熊井つぐみさんは「11月7日(木)11時から旭ヶ丘ふれあいプラザで茶話会を行います。たくさんの方のお越しをお待ちしています。気軽に遊びに来てください♪」と話し、ママ友が欲しい方、須坂に越して来たけど知り合いがいない方など、どなたでも参加できますよ。詳細は子育て支援センターまで。



中央児童センター 馬場町 ☎245-5010/FAX245-6588

児童	2日(水) 15:45～ おやつ作り
	16日(水) 15:00～ お抹茶会
	23日(水) 16:00～ 避難訓練
	30日(水)・31日(木) 15:45～ ハロウィン工作

南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330

幼児・親子	2日(水) 10:30～ かぼちゃホットケーキ作り
	9日(水) 10:30～ ハロウィン工作
	23日(水) 10:00～ チョークアートを体験しよう!(要予約)
	30日(水) 11:00～ ハロウィンで遊ぼう!

児童	2日(水) 16:00～ トランポリン教室③
	10日(木) 16:00～ ユニホックを体験しよう!
	16日(水) 10:00～ 屋部町長生会と交流会(ひんのべ作り)
	18日(金) 16:00～ ユニホックで遊ぼう!

東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079

幼児・親子	2日(水) 11:00～ 管理栄養士によるおやつ作り
	9日(水) 11:00～ 小麦粉粘土であそぼう
	23日(水) 11:00～ ミニ運動会IN北部児童センター
	30日(水) 11:00～ ハロウィンであそぼう

児童	9日(水) 16:00～ トランポリン教室③
	16日(水) 10:00～ 須坂探検(塩屋醸造)
	23日(水) 16:00～ 昔のあそびであそぼう!
	30日(水) 16:00～ 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	2日(水) 11:00～ ぶどう園で遊ぼう
	9日(水) 10:30～ 秋のホールコンサート♪
	23日(水) 10:45～ ミニ運動会with東部児童センター
	29日(火) 11:00～ ハロウィンパーティー

児童	2日(水) 15:45～ プレゼント作り
	9日(水) 15:45～ 認定会(トランポリン、一輪車他)
	16日(水) 10:00～ 敬老交流おやき作り(要申込)
	23日(水) 15:45～ ニュースポーツ



Beautiful Name

ビューティフルネーム

小林 ひより ちゃん

(4歳7カ月)



お父さん…佳弘さん/お母さん…あかねさん

寒さが厳しい冬の中、小春日和のように暖かく穏やかで、ほっと心を和ませてくれる子に育ってほしいと願い名付けました。

保育園が大好きなひより。大好きなお友だちや先生と食べる給食は格別で、翌日のメニューをチェックするのが日課です。

これからもひよりらしく、持ち前の笑顔とパワーで、色んなことにチャレンジしていったね。

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)

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。



笑顔で乾杯

フルーツエールでにぎわい作る

信州須坂ビアフェスティバル（信州須坂フルーツエール推進協議会の主催）が墨坂神社前の市営駐車場で行われ、約千人が来場しました。フルーツエールは、須坂産果実の地名度向上と、まちのにぎわい創出することも目的に作り、会場は大いににぎわいました。特別ゲストの須坂市出身でタレントの中島史恵さんも「とてもおいしく、飲みやすい」と話していました。〔9月7日〕





須坂市総合防災訓練

相森中学校で須坂市総合防災訓練を行い、同日に相森町でも区民防災訓練が行われ、950人の市民が参加しました。また、この防災訓練に先駆けて、相森中学校PTAが企画して、1泊2日の避難所体験学習も行われました。訓練の中で、消防署員に教えてもらいながら放水訓練をした相森中学校3年生女子生徒は「水圧は強かったが、初めての体験で楽しかった」と話していました。〔8月25日〕



第13回竜の里須坂ダンススポーツ大会

須坂市スポーツ協会の主催で「竜の里須坂ダンススポーツ大会」が北部体育館で開催されました。5歳から81歳までの幅広い年齢層の選手が県内外から約360人が出場しました。

須坂市ダンススポーツ協会清水弘一会長は「毎年敬老の日にこの大会を開催しています。須坂のダンス人口が減っているので、多くの方に興味を持ってもらいたい」と話していました。〔9月16日〕



これからも長生きしてください

祝100歳おめでとうございます

市では、毎年敬老の日に合わせて、男女最高齢と今年度100歳と88歳を迎える方をお祝いしています。

7月21日に100歳を迎えた阿部ミツノさん(福島町)は長寿の秘訣を「体を動かし、3食食べること」、「今まで切ないこともあったが、自分がしっかりやっていたら、人様にもよくしていただける」と話し、祝状を受け取る際もずっと手を合わせて「ありがとうございます」と感謝していました。〔9月7日〕



ポニーのゆきちゃん長生きしてね

野菜ケーキをプレゼント

須坂動物園では、9月14日～16日の3日間、ご長寿動物をお祝いするイベントを行いました。

32歳のポニーのゆきちゃんには、来場者が作った野菜ケーキをプレゼントすると、あっという間に完食しました。長野市から参加した小学1年生女子は「食べるのが早かった。ゆきちゃんには長生きしてほしい」と話していました。〔9月15日〕



信州須坂の台所 34

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。



村山早生ごぼうのきんぴら

調理時間約15分



1人分の成分

■エネルギー…82kcal ■たんぱく質…1.5g
■炭水化物…11.5g ■脂質…3.6g
■塩分…0.7g

レシピ動画(第20弾)

レシピ動画は、1分程度です。
右のQRコードをアクセスすると、
ご覧いただけます。



健康長寿レシピのマメ知識

ごぼうには腸からの糖分の吸収を穏やかにして、血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあるため、糖尿病予防が期待できます。

なお、ごぼうをかむ回数は約60回といわれている食物繊維が豊富な食材です。

【材料】(4人分)

■村山早生ごぼう…200g ■にんじん…40g
■サラダ油…大さじ1 ■水…100ml
■しょうゆ…大さじ1 ■砂糖…大さじ1
■白いりごま…少々 ■赤唐辛子…1/2本

【作り方】

- ① ごぼうの皮は包丁の背でそぐ。
- ② ごぼうとにんじんは、約5cmの長さで太めに千切りする。
- ③ 赤唐辛子を小口切りする。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、②を炒め、水と砂糖、しょうゆ、赤唐辛子を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 最後に白いりごまをまぶして、できあがり。

2019年9月1日現在
人口……………50,678(-20)
男……………24,654(+5)
女……………26,024(-25)
世帯……………20,032(+6)
()内は前月比
※住民登録者数による集計

スマホやパソコンなどで
『広報須坂』を読めます



「マチイロ」



「マイ広報紙」

★災害情報

	8月	2019年 1~8月	昨年 同期
火災	2	12	18
死者	0	0	4
傷者	1	2	1
救急出動	224	1591	1569
交通事故	11	73	96
急病	152	1082	1064
その他	61	436	409
救助	4	10	16
交通事故	1	5	10
その他	3	5	6

★交通事故

	8月	2019年 1~8月	昨年 同期
件数	6	80	101
死者	0	0	0
傷者	8	95	113

◎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

※「よもやまばなし」
は休みます。