

広報

須



坂

12  
2019

特集

- ・須坂市この1年
- ・あいさつは子どもも地域も育てる



大きな大根をとれたよ  
信州すざか農業小学校豊丘校

# 須坂市

# この1年

2019年も残りわずかとなりました。  
皆さんにとって、今年はどうな1年でしたか？  
須坂市の1年間の主な出来事を振り返ります。



②須坂温泉古城荘の厨房とショップを整備しました。



③令和が始まった日に小学生も植樹しました。



④今年も大盛況で約1,500人が来場しました。



①621人が参加し厳粛に挙行されました。

7月			6月		5月		4月		3月			2月			1月		
28日	21日	20日	9日	1日	18日	1日	20日	4日	31日	19日	18日	16日	9日	3日	26日	19日	13日
第8回臥竜公園フェスティバル	第32回須坂みんなの花火大会	第42回須坂カタカタまつり	消防親子写真大会⑤	第41回須坂市消防団消防技術大会・第29回消防親写真大会⑤	愛護「功労者国土交通大臣表彰を受賞」	「長野地区森林と緑の祭典」・プリンセル雅などを植樹(新元号令和)③	五月人形菖蒲の節句(6月23日)	臥竜公園さくらまつり(25日)	動物園代表動物選挙でアカカンガルーの「イチ」が代表動物に決定 すぎか女性未来館廃止	動物園代表動物選挙でアカカンガルーの「イチ」が代表動物に決定	ヤレンジンショップ完成②	男女共同参画いきいきフォーラム	ふるさと信州須坂のつどい	須坂市議会議員選挙が初の無投票	第三十段飾り・千体の雛祭り(4月14日)	第13回人権を考える市民のつどい	▼消防出初式①▼成人式
販売開始	信州須坂フルーツエール「パールエール」の	信州須坂フルーツエール×観光列車「ろくもん」イベント列車運行	認知症安心サポートガイド(認知証ケアパス)を発行	若年者健診を開始	「下八町シニアクラブ」が第30回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞	「長野地区森林と緑の祭典」・プリンセル雅などを植樹(新元号令和)③	五月人形菖蒲の節句(6月23日)	臥竜公園さくらまつり(25日)	動物園代表動物選挙でアカカンガルーの「イチ」が代表動物に決定	動物園代表動物選挙でアカカンガルーの「イチ」が代表動物に決定	ヤレンジンショップ完成②	男女共同参画いきいきフォーラム	ふるさと信州須坂のつどい	須坂市議会議員選挙が初の無投票	第三十段飾り・千体の雛祭り(4月14日)	第13回人権を考える市民のつどい	▼消防出初式①▼成人式





# あいさつは子どもも地域も育てる

須坂市では、多くの皆さんが「あいさつ」で子どもたちに関わってくださっています。学校ごとにコミュニケーションスクールを設置して3年目になりますが、見守り活動や学習ボランティアなど、保護者や教師以外の地域の皆さんが、数多くの子どもの関わっていただけるとは須坂の良さでもあります。

これからも学校をプラトホームとして、家庭や地域と一緒に子育て子どもを見守り、子どもだけでなく大人も含めた地域のあいさつ運動が今以上にさかんになりますように。今回は子どもたちが「地域の皆さんとのあいさつ」に寄せる思いを紹介します。

## 子どもは地域の温かいあいさつに包まれて育つ

教育長 小林雅彦

最近、子どもたちと地域の皆さんとの「あいさつ」について、2校の校長先生から次のようなお話を聴きました。

### ① 「あいさつ名人になろう」

日滝小では、4月当初「あなたが発見したあいさつ名人をおしえてください」（3人分の記入が可能）と書かれた「あいさつ名人になろう」というカードが全校児童に配布されました。1学期の終わりに集計してみると、先生方や友達の名前が並ぶ中に、提出した287人のうち、72人（約25%）が、あいさつ名人に「地域の皆さんの名前」をあげてきました。そ

「あいさつ名人になろう」学期のふいかえり  
 ○年○組 ぎぎえ○○○○

あなたが発見したあいさつ名人をおしえてください。  
クラスの友だち、登校時や他の学年の友だち、町内の方など誰でもいいですよ。

学年・クラス	名前	どんな名人でしたか
年 組	ぎぎえ	おはようございますと挨拶する人が増えました。
年 組	ぎぎえ	おはようございますと挨拶する人が増えました。
○年○組	○○○○	おはようございますと挨拶する人が増えました。

おかげさまでございました。校長先生より

▲日滝小学校全校児童に配布された「あいさつ名人になろう」カード

こには各町の「見守り隊のおじさん」「犬と散歩をしているおばあさん」「自転車で乗った地域の人」などの名前が書かれ、「どんな名人でしたか」の問いには「いつも登校班で通る時、やさしくおはよう、と声をかけてくれるから」とか「すぐ通り過ぎてし



# 医療の役割分担を知って 地域医療を守ろう

## 須高地域にある3病院の紹介

### 長野県立信州医療センターの取り組み

院長 寺田 克



当院は一般病床292床（うち地域包括ケア病床49床）、結核病床24床、感染症病床4床をもち、25診療科と専門外来などを含む多面的な診療機能をもっています。この診療機能を生かし、須高地域の医療の安定的な提供と長野県の

政策医療の展開を行っています。

須高地域の地域包括ケアシステムの一端を担うため、地域の医療・福祉・行政の方々との連携のもと、外来一般診療はもとより、時間外救急患者さんの診療、急性期から回復期の入院患者さんや退院後の在宅の方の診療を行うとともに、疾病予防や健康増進などの取り組みを積極的に行っています。また、災害医療への対応（台風19号の災害では他施設からの患者さんの受け入れ）や医療機器の整備とその共同利用（地域の先生にご利用いただく）の推進を行っています。今後も地域の皆さまのニーズに沿った医療の提供に努めます。

政策医療では、感染症医療として結核病棟や県内唯一の第一種感染症病床を備え、感染症センターを設置し、本県の先端医療の提供に努めています。また、医療職者の育成を当院に設置されている県立病院機構本部研修センターと連携行っています。

当院の機能を十分生かしていただくため、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

排尿のトラブルでお困りではありませんか

頻尿・尿失禁・尿勢低下など排尿にまつわる症状をまとめて「下部尿路症状」と呼びます。この下部尿路症状は加齢とともに増加し、60歳以上では約8割の方が何らかの下部尿路症状を有しています。その頻度は、男女ともに、夜間頻尿（約70%）、昼間頻尿（約50%）が高く、次いで男性では尿勢低下（37%）が、女性では尿失禁（23%）が続きます、これらの症状は日常生活に支障をきたす要因となります。その代表的な原因として、男性では前立腺肥大症、女性では膀胱・尿道を支える骨盤底筋のゆるみがあります。泌尿器科を受診し、適切な行動療法（生活指導、骨盤底筋訓練など）や薬物療法を行うことで、症状は改善します。我慢せずに、どうぞお気軽にご相談ください。

（泌尿器科部長 井川 靖彦）

ピロリ菌検査を受けましょう

ピロリ菌検査を開始しました。

近年のピロリ菌の感染経路は、乳幼児時期（5歳以下）における家庭内感染が問題になっています。ピロリ菌感染が心配な方は、一度検査を受けることをお勧めします。陽性の場合、できるだけ若い（感染期間が短い）時期に除菌治療を行うほど胃がんの予防効果が高いです。また、結婚や妊娠前に行えば、ピロリ菌の子孫への伝播を防ぐ



ことができます。

地域医療福祉連携室（026・246・6577）に電話で予約してください。検査は採血のみです。結果が出るまで30分程度お待ちいただけます。

料金は1540円（初診料含む）です。（副院長兼内視鏡センター長 赤松 泰次）

妊娠・出産・育児をチームで支えます

現代は核家族化により、家族の支援が少ない家庭が多く、不安な気持ちを抱えたまま妊婦生活や育児を行っている方が大勢います。当院では、そういった方々を支えられるよう、医師、助産師、看護師、医療技術職員、保健師でチームを組み、不安の軽減に努めています。

また、産後ケアにも力を入れており、産後に家族の援助が受けられない方や育児に不安がある方を対象に、公費の補助を受けて育児相談などに応じています。

出産直後はやることも多く、気持ち的にも不安定になる大変な時期です。この時期に無理をすると産後うつにもつながってしまいます。心配な方はお気軽にご相談ください。また、より快適な入院生活を送れるよう個室を増室しました。ご利用ください。

（産婦人科医長 堀田 大輔）



## 轟病院の取り組み

### 総合的なケアとサポート

当院は来年で75周年を迎えます。現在は99床の入院設備を持ち、難病患者さんや人工呼吸器が必要な方などが入院されています。

退院後の生活を見据えたりハビリティーションを積極的にを行っています。理学療法士は、歩く・食べるなどの日常生活で基本となる身体機能を、作業療法士は、社会復帰のための応用動作の回復や心のリハビリを、言語聴覚士は、話すことや食べること、聞くことなどで、障がいや悩みを抱えている方にケアを行っています。また、院内にある歯科・口腔外科の歯科医師により入れ歯の調整や歯の治療、歯科衛生士による口腔内の衛生管理を行い誤嚥性肺炎などの予防も行っています。このように病気の治療だけでなく予防にも心掛け、病



人である「人」を診ることで総合的なケアやサポートを行っています。

最近ではALS（筋萎縮性側索硬化症）などの疾患で、

在宅で長期療養されている方の支援として、レスパイト入院（介護者の日々の疲れ、冠婚葬祭、旅行などで、一時的に在宅介護が困難な場合に期間を設けた入院）も行っています。

### 外来の充実

大学などのご協力をいただき、外来の担当医をしていただいています。それにより日曜日や祝日も、内科と外科は通常営業（午前のみ）しています。無料送迎車も運行していますので、事前に予約してください。

また、本年9月に消化器内科の常勤医師を迎え、現在は入院患者さんの診察を中心に担当していますが、今後は外来も予定しています。

在宅の医療サービスは、訪問リハビリのみですが、今後は訪問診療や訪問看護なども行い、在宅でも安心して療養生活をしていただけるようにしていきたくと考えています。

健康診断や人間ドックは、外来診療と同様に日曜日や祝日も対応しています。いずれも予約が必要です。



## 新生病院の取り組み



### 「在宅療養支援病院」として退院後の生活までコーディネート

新生病院は、住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい方を支える「在宅療養支援病院」として、在宅医療・介護サービスの機能強化に努めています。また、地域の医療機関・クリニックと連携しながら、多くの患者さんに必要とされるタイミングで質の高い医療を提供するための調整を図っています。病状が安定し、在宅復帰に向けリハビリ治療を行う回復期医療の提供、継続的な治療を必要とする慢性期医療の提供や在宅医療を中心を担当し、高度な医療を必要とする緊急性の高い患者さんは、急性期医療を提供する連携医療機関へご紹介しています。

### 「訪問診療」の活躍

時代の変化とともに、須高地域でもご家族さんのケアのもと自宅で療養生活を送る患者さんが増えていきます。自宅に医師・看護師が訪問し診療を行う「訪問診療」は年々増加しており、小児から高齢の方まで現在約200人の患者さんを診察しています。日頃から

ケアを行っているご家族さんと密なコミュニケーションを図りながら、心のケアも行っており、暮らしの中で大切な役割を担っています。



### 地域に寄り添う医療を目指して

患者さん・ご家族さん一人ひとりの相談に応え、真摯に向き合う医療の提供を大切にしています。医療・介護・予防・住まい・生活支援も一体となって、より豊かに・より健康やかに暮らせる地域づくりに貢献していきます。

詳細は新生病院ホームページをご覧ください。下記QRコードからアクセスできます。



# 須坂市長選挙の投票日は1月19日(日)です

問合せ 選挙管理委員会(☎026-248-9022)

任期満了に伴う須坂市長選挙を次の日程で行います。

## 告示・立候補届出・投票日

告示 令和2年1月12日(日)  
立候補届出 1月12日(日)午前8時30分〜午後5時  
期日前投票日 1月13日(月)18日(土)  
投票日 1月19日(日)

## 立候補手続き説明会・政治活動・出納責任者会議

立候補手続き説明会に引き続き、出納責任者会議を開催します。

とき 12月13日(金)午後2時〜  
ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

出席者 立候補予定者1人につき3人以内

内容 ▼立候補届出手続き  
▼選挙広報掲載申請要領▼選挙運動▼選挙公営▼政治活動▼収支報告書記載要領 など

## 立候補できる方

次のすべてに該当する方は立候補できます。  
ただし、法律で定められた制限に該当する場合は、立候補できないことがあります。

令和2年1月19日現在で満25歳以上の日本国籍の方  
立候補する方は供託金100万円が必要です。

## 立候補予定者の禁止事項

立候補予定者(現職も含む)には次のような禁止事項があります。ご注意ください。

- ▼市内に住んでいる方への寄付や贈り物
- ▼年賀状を出すこと(市外の方や答礼のための自筆のもの除く)
- ▼あいさつを目的とした新聞や雑誌などの広告 など
- ▼正月の自宅への訪問者に飲食物は出せません

## 18・19歳の皆さんへ

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



## こども投票

参議院選に引き続き、今回もこども投票を行います。投票したいテーマがありましたら、事務局までご連絡ください。

## 学校のお宝紹介

〜常盤中学校編〜

市内の小・中学校にあるお宝を紹介していきます。  
今回は、常盤中学校に行ってきました。

## 合唱

常盤中学校では、すてきな歌声が響かない日はありません。朝と帰りの学活では、どの学級からも美しい歌声が聞こえてきます。常盤祭の音楽会、学年の枠を越えた縦割りのチームで取り組む絆コンサートを、保護者の皆さんや地域の皆さんが楽しみにしています。

今年世界的な指揮者である小林研一郎さんとの出会いをきっかけに、8月にメセナホールで行われた「コバケンとその仲間達コンサート」に出演しました。



常盤祭の音楽会を聴いた地域の方に、「中学生とは思えない歌声で、ただただ感動するばかりでした。からだ中からふつふつとエネルギーが湧きあがるものすごいパワーを感じました」という感想をいただきました。これからも毎日の練習を大切にして、合唱を磨いていってください。



▲常盤中学校校舎

# 令和2年度 会計年度任用職員募集

(現在の嘱託、臨時職員は、令和2年度から会計年度任用職員制度に移行します)

受付期間 12月2日(月)～令和2年1月10日(金)

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

募集職種		○の問い合わせは総務課へ ●の問い合わせは学校教育課へ	必要な経験・資格・免許 (取得見込みを含む)
フルタイム会計年度任用職員(月額給料・1年以内の雇用)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保健師</li> <li>○看護師</li> <li>○社会福祉士</li> <li>○管理栄養士</li> <li>○理学療法士・作業療法士</li> <li>○歯科衛生士</li> <li>○動物飼育技術員</li> <li>●調理技術員(保育園での業務)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼一般事務・徴収員…パソコン操作の経験</li> <li>▼保健師…保健師免許</li> <li>▼看護師…看護師免許</li> </ul>	
パートタイム会計年度任用職員(月額報酬・1年以内の雇用)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一般事務</li> <li>○徴収員</li> <li>○現業(施設管理などの業務)</li> <li>○栄養士</li> <li>○介護支援専門員</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼社会福祉士…社会福祉士資格</li> <li>▼管理栄養士…管理栄養士免許</li> <li>▼理学療法士・作業療法士…理学療法士免許・作業療法士免許</li> </ul>	
パートタイム会計年度任用職員(時間報酬・1年以内の雇用)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一般事務</li> <li>○一般事務(料金徴収・各種検診受付時の業務)</li> <li>○保健師</li> <li>○看護師</li> <li>○歯科衛生士</li> <li>○介護支援専門員</li> <li>○現業(施設管理などの業務)</li> <li>●保育キーパー(保育園の施設管理、保育補助業務)</li> <li>●教員補助員(小・中学校での教員補助業務)</li> <li>●調理技術員(保育園での業務)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼栄養士…栄養士免許</li> <li>▼介護支援専門員…介護支援専門員資格</li> <li>▼歯科衛生士…歯科衛生士免許</li> </ul>	
			<b>住所要件</b>
			原則として応募日現在、須坂市に住所を有する方を優先(市外の方も可)



募集職種・受験資格 上表のとおり

募集人員 各職種とも若干人

申込方法 総務課にある試験申込書に必要事項を記入し、持参または郵送してください。  
※申込書を郵送で請求する場合は、返信用封筒(84円切手を貼付)を同封してください。  
申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 令和2年1月10日(金)(郵送の場合、当日の消印有効)

面接試験 1月24日(金)～31日(金)の予定(職種で試験日が異なります)

任用 登録制です。4月から雇用とは限りません。(雇用しない場合もあります)

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

# 平成31年度「全国学力・学習状況調査」 結果の分析と考察

問合せ 学校教育課 (☎026-248-9010)

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

## ■ 調査の対象者と内容

### 【調査日】

平成31年 4月18日(木)

### 【対象】

▼小学校6年生：465人

▼中学校3年生：377人

### 【調査内容】

■ 教科に関する調査

▼小学校6年生

▼国語

▼算数

▼中学校3年生

▼国語

▼数学

▼英語

■ 生活習慣や学習環境などに関する質問紙調査



## ■ 教科に関する調査結果の概要(小学校6年生)

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

調査内容	教科別平均正答率	考察および対策
国語	全国平均をやや下回る	<p>■「話す・聞く」領域は、全国平均とほぼ同じです。「読む」領域は、全国平均をやや下回っています。「伝統的な言語文化」、「書く」の2領域で全国平均を下回っています。文の意味に当てはまる正しい漢字を書く問題と、接続語を使って内容を分けて書く問題に課題が見られます。特に「書く」領域では、報告する文に引用された図や表の目的を考えたり、分かりやすく伝えるための表現の工夫を捉えたりする問題に課題が見られます。</p> <p>◆「対象」と答えるところを「対照」と誤答した児童の割合が高かったことから、漢字の意味と使い方を意識して練習したり、辞書を使って新出漢字を自分で調べたりする学習にさらに取り組みます。また、日記や作文など文章を書く場面で、文と文とのつながりを考えながら、さまざまな接続語を使って書く学習に取り組んでいきます。さらに、自分の課題について調べ、意見や活動を報告する文章を書いたり、編集したりする言語活動を充実させていきます。</p>
算数	全国平均を下回る	<p>■「図形」の領域の中で、長方形を直線で切った図形の中から台形を選ぶ問題は全国平均とほぼ同じです。台形について知識と理解力がついてきています。一方で「数と計算」、「量と測定」、「数量関係」の3領域で全国平均を下回っています。 (11ページへ続きます)</p>

調査内容	教科別 平均正答率	考察および対策
算数	全国平均を 下回る	<p>特に「数と計算」、「数量関係」の2領域では、二つの棒グラフの数量を比較し、一方の棒グラフが、もう一方の棒グラフの何倍にあたるかを読み取って書いたり、棒グラフをもとに資料の特徴や傾向を関連付けて数量の増減を判断し、わかることを選択肢の中から選び、その判断の理由を書いたりする問題に課題が見られます。</p> <p>◆日常生活において、目的に応じて、必要な資料を収集し、資料の特徴や傾向に着目して事象を考察し、判断することが求められます。そのために、グラフから資料の特徴や傾向を読み取る学習を大切にし、複数の資料の特徴や傾向を関連付け、一つの資料から判断できない事柄に関して話し合う場を充実させていきます。</p>

### ■教科に関する調査結果の概要(中学校3年生)

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

調査内容	教科別 平均正答率	考察および対策
国語	全国平均を やや下回る	<p>■「書く」領域は、全国平均とほぼ同じです。「話す・聞く」、「伝統的な言語文化」の2領域は、全国平均をやや下回っています。特に「読む」領域は、全国平均を下回り、文章の構成や展開、表現の仕方について、根拠を明確にして自分の考えをもつことや、文章の展開に即して情報を整理し、内容を捉えることに課題が見られます。</p> <p>◆「読む」領域では、文章の中心的な部分とその他の部分、事実と意見などを整理しながら読み、要約したり要旨を捉えたりする学習の充実を図ります。新聞や図書資料、インターネットなどさまざまな情報に接する学習を増やしていきます。また、学校生活のさまざまな場面で、多様で豊かな言語活動を充実させていきます。</p>
数学	全国平均を やや下回る	<p>■「関数」、「資料の活用」の2領域は、全国平均とほぼ同じです。特に「資料の活用」の領域では、資料を整理した表からデータの特徴を読み取ることができています。一方で「数と式」、「図形」の2領域では、全国平均をやや下回っています。特に「数と式」の領域では、具体的な問題を解決する際に必要な技能や図形の性質、関係を見いだすための必要な知識理解に課題が見られます。さらに、与えられた説明を振り返って考え、式を変形する目的を捉える問題や、目的に応じて式を変形したり、その意味を読み取ったりして、事柄が成り立つ理由を説明する問題に課題が見られます。</p> <p>◆数学的な用語や基本的な概念の理解に課題が見られるので、技能の習熟とともに、問題解決の中で使える知識理解の定着を大切にしたい学習を目指します。さらに、「説明や証明を書く」学習を大切にしながら、書かれた説明や証明を読んだり、その意味を説明したりする学習を充実させていきます。</p>

調査内容	教科別 平均正答率	考察および対策
英語	全国平均を 下回る	<p>■「聞く」領域は、全国平均をやや下回っていますが、英語を聞いて指示内容を理解する問題では、全国平均をやや上回っています。「読む」、「書く」の2領域は、全国平均を下回っています。簡単な文で書かれた内容を、正確に読み取ることや、与えられた情報に基づいて、正確に書くことなどに課題が見られます。「話す」領域では、全国と同様に、即興でやり取りすることに課題が見られます。</p> <p>◆情報を正しく読み取るために、読み取りのキーワードとなる語句を正しく理解できる力を育成していきます。また、正しい文を書くために、現在、過去、未来といった時制や、人称などの文法事項を理解して、適切に用いることができるような学習を大切にしていきます。音声に慣れ親しんだ小学校での外国語活動や、英語との関連を図りながら、発信するために必要な「話す」、「書く」の言語活動を充実させていきます。</p>

### 生活習慣や学習環境など に関する質問紙調査の結 果概要

学習意欲や学習方法、学習環境、生活の諸側面などに関する調査です。

#### 【全国に比べ、自己肯定感の 高い児童・生徒が多い】

「自分には、よいところがある」と肯定的に回答した小学校6年生、中学校3年生が今年も全国平均を上回りました。また、昨年度全国平均よりも下回っていた「将来の夢や希望をもっている」と回答した児童・生徒も全国平均を上回り、目標に向かって学習や生活に取り組んでいる実態が見えてきています。

#### 【全国より上回っている質問 項目】

- ▼朝食を毎日食べている
- ▼決まった時間に、起きたり寝たりしている
- ▼人が困っているときは、進んで助けている
- ▼家の人と学校での出来事について話をする など

#### 【全国よりも下回っている質 問項目】

- ▼算数、数学の勉強は好きで

すか

▼外国の人と友達になったり、外国のことについても知ったりしてみたい

▼学校の授業や学習以外で、日常的に英語を使う機会がある など

#### 【地域学習・課題解決】

「地域や社会をよくするために何をすべきか考えることがありますか」という質問では、児童・生徒ともに10ポイント以上全国平均を上回っており、地域に根ざした学習が進められ根付いています。

また、「課題の解決に向けて自分で考え自ら取り組んでいる」、「学級やグループで話し合ったり考えを深めたりする機会がある」、「自分の考えがうまく伝わるように工夫して発表している」でも、全国平均を上回っています。



#### 【ICTの活用】

コンピュータなどのICT (Information and Communication Technology) (情報通信技術)の略)を授業に使用

する頻度も、小学校では10ポイント、中学校でも5ポイント以上全国平均を上回りました。さらに、授業でコンピュータやICTを多く利用している学校は、児童・生徒がコンピュータやICTをもっと活用したいと回答する割合が高いことも見えてきています。



#### 学校での学びが 変わります

「これからの社会が、どんなに変化して予測困難になっても、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、判断して行動し、それぞれに思い描く幸せを実現してほしい」来年度から始まる新しい「学習指導要領」には、そうした願いが込められており、学校での学びも変わっていきます。

学校では、新たな時代にふさわしい学びを創っていきます。

# 四平市を訪問して

須坂市・四平市友好都市締結25周年を記念して、須坂市では三木市長を団長として、市内中学生8人を含めて、23人が8月10日～13日に四平市・北京市を訪問しました。その中から参加した2人の中学生の作文を紹介します。

## 友好訪問団に参加して

墨坂中学校3年 坂本あかね  
今回同行させていただいた日中友好訪問団での経験は私にとつて、とても新鮮で貴重なものになりました。

私は海外に行くこと自体が初めてだったので、見るもの一つ一つが新鮮で、興味をそそられるものばかりでした。

さまざまな場所を見学しましたが、ひととき印象に残っているのは、第三中学校の訪問でした。このような機会がなければ、見る事ができる場所ではないので、楽しみにしていました。さまざまな場面で衝撃を受けました。第三中学校では、ダンスや楽器の演奏、歌などで歓迎していただきましたが、その一つ一つが、中学生とは思えないほ

んどいるところがたくさんあったり、かといえれば見わたすかぎりの農地になったり、とクルクルと景色が変わっていくのを移動中の車窓から見て、今まさに開発が進んでいつている国なんだと良く分かりました。

またいろいろな所で荷物検査があり、防犯意識の高さも感じました。

この4日間は、須坂市の4つの中学校の生徒と一緒に行動していたので、いままで関わりの無かった仲間とも、とても仲良く、協力し合っつて見学や観光などができてとても楽しかったです。

万里の長城などの観光では、みんなでいろいろなものを見たり、写真をとったりして存分に楽しむことができました。

今回は3泊4日の訪問でしたが、とても密な時間を過ごすことができました。日本には分からない中国の文化や、人の考えを肌で感じることや、他校の中学生と考える共有したことで、私の価値観が変化するのを感じるとても有意義な経験でした。これからも、さまざまな考えにふれることを積極的にしていきたいと改めて思いました。

## 中国へ行って

東中学校2年 小山華穂  
私は、8月10日から8月13日までの4日間、須坂市友好訪問団として、中国四平市・北京へ行かせていただきました。

実際に四平市の中学校を訪問したり、四平市長と須坂市長の会談を見学したり、万里の長城や故宮博物院といった世界遺産を視察したりしました。須坂市友好訪問団として中国へ行かせていただいたからこそできた体験をすることができ、とてもうれしく思います。

たくさん体験・経験をさせていただいた中で、私が特に印象に残っていることは二つです。一つ目は、中国四平市の中学校「第三中学校」を訪問したこと。そこでは、第三中学校の皆さんによる演奏発表がありました。ダンスや琴やサクソフなど楽器を用いたの演奏など、どれも工夫されており、とても素晴らしいものでした。日本の曲も演奏してください、より楽しむことができました。特に感動したのは、最後の大合唱です。堂々と発表している姿がとても印象に残っています。

二つ目の世界遺産・万里の長城は、テレビや写真、学校の

教科書で何度も見してきました。ですが、本物は全く違うものでした。確かに見たことはあるけれど、自分の目で見て、自分の足で歩くと、万里の長城の迫力や雄大さ、そしてなにより歴史の深さを肌で感じる事ができました。万里の長城に居る間、自分の鼓動が周りに聞こえてしまうのではないかと、思うくらいドキドキしていました。あの万里の長城で見た景色を私は一生忘れたいと思います。

私は、この訪問に行く前は「中国」という国に誤った偏見を持っていました。しかし今回、須坂市・四平市友好都市締結25周年ということで須坂市訪問団として中国へ行き、とても貴重な体験・経験をさせていただきました。中国で案内してくださったガイドさん始め、さまざまな方の心温かさを感じることができました。また、万里の長城や故宮博物院の世界遺産では、中国の文化・歴史にふれ、肌で感じる事ができました。この訪問での私の目標は、自分の殻を破るといふことです。それは、何にでも挑戦する、ということ。今回、私は自分の殻を破り、何にでも挑戦することができた、と思っています。

# 2019年度須坂市一般会計補正予算第3号 (台風19号による災害復旧)を専決処分しました

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

補正予算第3号の額は、8億8042万6千円で、予算累計額は233億621万3千円となりました。事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。  
※補正したすべての内容を記載していないので、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

## 民生費

### 【災害弔慰金等支給事業】

被災者の生活再建を支援するため、被災者生活再建支援制度に基づき、半壊世帯を対象に支援金を支給します。  
問合せ 福祉課  
(☎026-248-9003)

### 【災害救助事業】

避難所の運営経費と、被災者への食事や入浴の提供、生活必需品等の給与などの経費を計上しました。  
問合せ 会計課  
(☎026-248-9009)

### 【被災住宅応急修理事業】

災害救助法に基づく被災住宅の応急修理と、障害物の除去を行います。  
問合せ まちづくり課  
(☎026-248-9007)

## 衛生費

### 【環境衛生災害対策事業】

災害ごみの処理経費を計上しました。  
問合せ 生活環境課  
(☎026-248-9019)

## 農林水産業費

### 【農業制度資金金融対策事業】

被災農家の災害対策融資に対し、利子補給の支援を行います。  
問合せ 農林課  
(☎026-248-9004)

### 【農作物等災害対策事業】

冠水による果樹の病害虫対策のための殺菌剤購入と、苗木の改植などの支援を行います。  
問合せ 農林課  
(☎026-248-9004)

## 商工費

### 【金融対策事業】

〈2500万円〉

## 教育費

### 【教育奨励災害対策事業】

被災世帯の児童生徒に対し、就学に係る費用の支援を行います。  
問合せ 学校教育課  
(☎026-248-9010)

## 災害復旧費

### 【農業用施設災害復旧事業】

浸水により破損した、日滴原土地改良区の揚水機場ポンプや、JAながの須高フルーツセンターの選果機の復旧を支援します。  
問合せ 農林課  
(☎026-248-9004)

### 【排水機場災害復旧事業】

相之島排水機場と福島北排水機場の破損した箇所を復旧します。また、浸水した相之島排水機場の排水業務やごみ処理業務などの経費を計上し

## 【農地災害復旧事業】

農地に流入した堆積物の除去や、被害を受けた農地を復旧します。  
問合せ 農林課  
(☎026-248-9004)

## 【林道災害復旧事業】

林道の法面などの破損した箇所を復旧します。  
問合せ 道路河川課  
(☎026-248-9006)

## 【道路災害復旧事業】

市道の舗装、側溝などの復旧と、道路に流入した堆積物の除去を行います。  
問合せ 道路河川課  
(☎026-248-9006)

## 【社会教育施設災害復旧事業】

豊洲地域公民館が浸水により被害を受けたことから、破損した設備などの復旧に要する経費を計上しました。  
問合せ 中央公民館  
(☎026-245-1598)

# 災害後のこころのケア



問合せ 保健センター (☎026-248-9023)

台風19号による災害から、1カ月半が経ちました。皆さんの心や身体の状態はいかがでしょう。

## 災害後の心や身体の変化

日常とはかけ離れた大変な出来事が起こると、眠れない、不安が強い、怒りっぽくなる、誰とも話す気になれない、身体の調子が悪いなど、心や身体にさまざまな変化が起こります。

これらは誰にでも起こる正常な反応で、多くの場合は時間が経つと自然に回復していきます。

## こころの健康を守るために

### 【被災された方】

- ▼睡眠と休息をできるだけ取りましょう。
- ▼食事や水分を十分にとりましょう。
- ▼心配や不安を1人で抱えずに、周りの人と話しましょう。つらい気持ちは「治す」より「支え合う」ことが大切です。

▼ストレスを解消するためにお酒やタバコの量が増えてしまう方もいます。お酒やタバコ、カフェイン（コーヒー、緑茶など）の取り過ぎは、不安や不眠を悪化させることがあるので注意しましょう。

回復の速さは人それぞれ違います。焦らずに自分のペースで過ごしましょう。

### 【周りの人が不安を感じているときには】

- ▼寄り添うなど安心感を与えましょう。
- ▼目を見て普段よりもゆっくりと話をしましょう。
- ▼「こころのケア」にこだわらず、困っていることの相談のりましょう。

### ○子ども

災害を体験した多くの子どもたちには、赤ちゃん返り、甘えが強くなる、わがままが現れるなどの変化が起こります。できるだけ子どもを1人に



せず安心感を与え、抱きしめてあげるなど、スキンシップの機会を増やしましょう。

### ○高齢者

高齢者は環境の変化に慣れにくく、一般的なストレス反応に加えて、加齢のために強く現れる症状もあります。ぼんやりとしている、イライラが強く怒りっぽくなった、急に物忘れがひどくなったなどがあります。動かないことや考えないことが続くこと、心身の機能が低下して老化が早まったり、持病が悪化することもあります。

心身の状態に気を付け、軽い運動などを動かすことを勧めてみましょう。よく話を聞き気持ちをくむなどしてみましょう。

### 【家族や友人を支えている方】

少しでも役に立ちたい思いから、普段以上に気負ったり、無理を重ね疲労が蓄積しても自分のケアは後回しにしがちです。支えている方の心身にも目を向けてください。

### 【ストレスチェック】

- 物事に集中できない
- 何をしてもおもしろくない
- 落ち込みやすい
- すぐに腹が立ち、人を責めなくなる
- 不安が強い
- 状況判断や意思決定にミスがある
- 頭痛がする
- 物忘れがひどい
- よく眠れない
- 肩こり、冷え、のぼせなどの身体症状がみられる

休む時間があまり取れなくても、できるだけほっとする時間を持つようにしましょう。心配なことがあればご相談ください。

### 相談 保健センター

月々金曜日午前8時30分〜午後5時15分(土・日曜日、祝日、12月30日〜1月3日を除く)  
(☎026-248-9023)

### ※参考・引用

内閣府「読んで役立つほつと安心手帳」・長野県精神保健福祉センター「災害時のこころのケア2015」

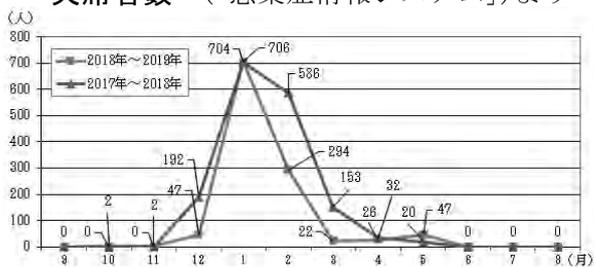


インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザは、例年冬〜春先にかけて流行します。38度以上の発熱や頭痛、関節痛などが主な症状で、比較的急速に現れるのが特徴です。

今シーズンは全国的に2カ月程早く流行しているのが注意が必要です。しっかりと予防対策しましょう。

■インフルエンザによる市内の園・学校欠席者数（「感染症情報システム」より）



【かからない・うつさないために】

◆十分な休養と栄養摂取を心がけましょう。

◆インフルエンザウイルスはプラスチックの表面などに24〜48時間生存します。

◆ドアノブやテーブル、パソコンのキーボードなどから感染するので、こまめに手洗いしましょう。

※手洗いは「ハンドソープで10秒もみ洗い↓流水で15秒すすぐ」ことを2回繰り返すと効果的です。また、アルコール消毒も効果があります。

◆予防接種を検討しましょう。日本臨床内科医会は「ワクチン接種は有効性が高い」としています。

◆せきやくしゃみのしぶきは約1.5m先まで拡散するので、せきなどが出るときは鼻・口をしつかりとマスク

で覆い、他の人に向けないようにしましょう。

◆インフルエンザにかかった方と接触した場合は、できるだけ早く予防内服をする（インフルエンザ薬を飲む）と効果があります。詳しくはかかりつけの病院・診療所などにご相談ください。

◆喉を守るため50〜60%の湿度を保ちましょう。

【こんなときは】

特に高齢者の方は、インフルエンザ薬を飲むと一般的に25時間前後で熱が下がりますが、2〜3日熱が下がる場合は「肺炎」を疑い、早めに医療機関を受診しましょう。

【須高地域の感染症情報】

最新情報を市ホームページ「須高地域感染症情報」でQRコードからもご覧いただけます。



問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室 ☎026-248-9101

消防

消火栓器具箱・消防器具を  
更新・整備しました

問合せ 消防本部警防課 ☎026-245-4900



■消火栓器具箱・消防資機材

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、消火栓器具箱一式(写真①、②)を市内7カ所に設置しました。

(9月26日)



▲写真①



▲写真②



▲写真③



▲写真④

また同助成を受けて、市消防団第5分団2部(南小原町)に、小型動力ポンプ(写真③、④)、消防ホースなどの消防資機材一式を更新・整備しました。(10月17日)

# 「残さず食べよう！30・10運動」

12月～1月は宴会食べきりキャンペーン期間です

さんまる いちまる



問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

「残さず食べよう！  
30・10運動」とは



食べ残しを減らそう協力  
店に登録しませんか

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

## 食べ残しのない宴会を

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

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

詳しくは、県ホームページ（下のQRコードか）から接続できます（をご覧ください）。



問合せ ▼長野地域振興局環境課 (☎026-234-9533)  
▼長野県資源循環推進課 (☎026-235-7181)

## 宴会開始時(乾杯後)の呼びかけ例

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

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

## 「食べ残しのない宴会」5か条

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

## スポーツ

# 長野☆ガロンスを応援しよう

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

須坂市がホームタウンのバレーボールチーム「長野☆ガロンス」が参戦するVリーグ2部(V2)男子2019・20シーズンが11月2日に開幕し、3月8日まで熱戦が繰り広げられます。  
VリーグはV1、V2、V3のカテゴリーに分かれ、V2は今年12チームが参戦しています。  
長野ガロンスは昨年がV2初参戦で、リーグ戦4勝20敗の8位(9チーム中)でした。  
今季は、7人が新加入しメンバーが若返りました。試合数は22試合を予定しており、今後須坂市市民体育館でホームゲームを5試合予定しています。ぜひ会場で応援しましょう。



## ホームゲーム

- とき 12月1日(日)午後2時～  
V1アティン三重戦
  - とき 2020年1月18日(土)午後3時～  
大同特殊鋼レッドスター戦
  - とき 1月19日(日)午後2時～  
兵庫デルファイノ戦
  - とき 2月29日(土)午後3時～  
きんでんトリニティーブリッツ戦
  - とき 3月1日(日)午後2時～  
東京ヴェルディ戦
- ※他の試合はホームページなどでご確認ください。

## サポート会員募集

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

# インター周辺地区開発説明会の 主立った質疑を紹介します

※説明会の様子は41ページ参照

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

**Q1** 開発に伴う道路整備の事業主体を教えてください。  
**A1** 道路整備の事業主体は全て須坂市となります。

**Q2** 雨水対策はどのような計画ですか。  
**A2** 開発に伴い増える雨水流出量に対しては、開発事業者が調整池を設置して、一時的に蓄えてから流します。調整池の大きさは開発基準に基づき算出されます。

**Q3** 台風災害がありました。事業は予定通り進みますか。  
**A3** 事業者は現地の状況を確認しており、雨水対策に関して調整池を整備するほか、建物の構造も万が一に備えた対策を検討されると伺っています。また、水害だけではなく地震災害も含めた防災対策として、物資や災害支援の活動拠点にもなる施設を整備したいと伺っています。

**Q4** 事業者が主催の説明会は開催されないのでしょうか。  
**A4** ご要望を事業者へお伝えし、検討していただきます。

**Q5** 開発予定地の景観をどのように考えていますか。  
**A5** 須坂市では景観計画を

策定し、高さ制限などの基準がありますので、今回の開発では景観計画に基づいた開発を行っていただきます。このほか、他市での事例なども踏まえ、事業者には景観への配慮を検討していただきます。

**Q6** 工事中の交通渋滞が考えられますが、工事期間中の渋滞対策や交通安全対策を教えてください。  
**A6** 工事中は交通渋滞が発生しますが、迷惑をおかけしませんが、施工業者としっかり打ち合わせをして安全に工事を進めます。限られた期間での工事となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

**Q7** 用地交渉の進捗状況と今後の予定を教えてください。  
**A7** 用地交渉は今年4月から開始し、現在85%の方から承諾をいただいたと事業者から伺っています。また、年内には全地権者さまから承諾を得られるように進めたいと伺っています。来年度は、農地転用、開発行為の許可を経て、農地を取得するための契約が行われる予定です。その後、造成工事着手になります。耕作は来年度も行っていただきます。

## 地域おこし 協力隊員の 活動報告



こんにちは。2018年4月から須坂市峰の原高原で地域おこし協力隊として活動している古川広野です。私はペンション2代目オーナーになることを念頭に置いています。現在は峰の原高原観光協会に所属して、主に峰の原高原の情報発信業務を行っています。メルマガや須坂新聞、Facebook、Twitter、Instagram、YouTubeなどの媒体に掲載しています。情報を読んでくださった方が実際に峰の原高原を訪れて、話しかけてくれたりすることも少しずつ増えてきてありがたい限りです。

私は峰の原高原オリジナルグッズ製作なども行ってきました。Mr.ヌーキーというタヌキのマスコットキャラクターが30年ほど前から存在しており、それをモチーフにしたストラップなどを須坂市の施設にある機械を利用して作成し、各ペンションや峰の原高原で行うイベントなどで販売しています。

峰の原高原の観光資源は自然そのものが多いです。観光地として情報発信することは重要な役割ですが、その難しさに日々苦戦しています。観光資源の貴重な山野草や夕陽、星空など、単語だけを並べると田舎ではありきたりなものばかりになってしまいうためです。どのようにして峰の原高原ならではの魅力を伝えたら良いのか、少しでも目に留めてもらえるよう日々考え、情報発信を行っています。

# 年末年始の主な生活関連施設などのご案内

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



12月27日(金)～2020年1月6日(月)の営業は下表のとおりです

○…営業 △…一部営業 ×…休み	12月					1月					
	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)
市役所(水道業務含む)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
松川苑(火葬場)	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○
ごみの収集	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○
ながの環境エネルギーセンター	○	△	×	○	○	×	×	×	△	×	○
清掃センター	○	×	×	×	△	×	×	×	×	×	○
し尿の収集	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
すざか市民バス	○	○	△	△	△	△	△	△	○	△	○
すざか乗合タクシー	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×	○
湯っ蔵んど	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○
須坂温泉古城荘	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## 市役所

【死亡届と婚姻届の受け付け】  
▼死亡届の受け付けや埋葬・火葬許可証の発行は毎日行います。平日の夜間や休日、12月28日～1月5日は、宿直の窓口(市役所本庁舎西側)にお越しください。  
▼婚姻届を平日の夜間や休日、12月28日～1月5日に提出する場合は、必ず提出希望日前の開庁時間内に市民課で書類の事前審査を受けてください。  
※開庁時間は午前8時30分～午後5時15分です。

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

問合せ 塩野浄水場  
(0245-1402)

## 松川苑(火葬場)

1月1日(水)のみ休業します。  
問合せ 松川苑  
(0245-2268)

## ごみ関係

### 【ごみの収集】

詳細はごみカレンダーをご覧ください。

【ながの環境エネルギーセンター(可燃ごみ)】  
受け入れ時間は午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分です。土曜日は午前中のみの受け入れです。

【須坂市清掃センター(不燃ごみ)】  
12月31日(火)午前8時40分～正午のみ受け入れます。  
【エコサポートすざか(資源物など)】  
年内は12月22日(日)で終了し、来年は1月18日(土)から通常営業(毎週土・日曜日午前9時30分～11時30分)します。

問合せ 生活環境課  
(0248-9019)

## し尿の収集

年内は12月27日(金)まで収集します。12月20日(金)までに申し込んでください。  
申込・問合せ 環境クリエーション(0245-9400)

## すざか市民バス

▼仙仁線：運休なし  
▼その他の路線：12月29日(日)～1月3日(金)は運休  
※米子線は1月1日(水)は運行。

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

## すざか乗合タクシー

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

問合せ 市民課  
(0248-9002)

## 湯っ蔵んど

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

## 須坂温泉古城荘

問合せ 須坂温泉古城荘  
(0245-1460)

# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～11月に届いたお手紙から～



私の住む地区は被害がありませんでしたが、風呂のお湯を2〜3日間使用したり、皿にラップをまいて洗い物を減らしたりと、微力ながら排水を減らす努力をしています。頑張ろう須坂！

(小林さん 68歳)

出かける用があり、千曲川河川敷のそばを通りました。が、実際に目にするのとあまりの大きな変わりように言葉を失いました。

以前のような景色に復興されるようお願いしつつ、自分に行えるのか考えています。

(ペンネーム 竹ちゃんさん 68歳)

台風19号から雨が怖くなりました。日頃から災害準備をしなければと痛感しました。

知人宅が被害に遭い、私たちにできることを協力しています。全国からのボランティアの方々へ感謝、感謝です。

水の怖さと大切さを感じ、日頃から節水に気を付けていくように徹底したいです。

(ペンネーム トトさん 61歳)

福島県より今年4月に引越して来ました。東日本大震

災を体験し、長野で台風に遭い、直接大きな被害を受けることはありませんでしたが、災害の恐ろしさを改めて感じました。

どうか、悲しむ人たちが出ないように願っております。

(ペンネーム ○○さん 53歳)

早いものであの日から1カ月が過ぎてしまいました。住むところもなく、着の身着のまま頑張っている姿を見ると心が苦しくなります。

義援金だけでなく、衣類や食器類などを届けたりとても喜んでくださいました。

泣いてなんかないられない生きていくんだと、私の方が逆に勇気と元気をもらいました。

お互いにこれからも助け合っています。

(ペンネーム 泣き虫さん 72歳)

この度の災害で小学校に避難しましたが、早急な対応のおかげで安全に一夜を過ごせました。毛布や食事の提供もしていただき、小さな子どもがいたので助かりました。

夜中に泣いてしまう子がいたら違う部屋を提供してくれ

たり、身体の不自由な方にも介護施設への移動があったりと迅速な対応に感動しました。不安ではありませんでしたが、周りの方々とのつながりを感じることができ、いろいろな経験をしました。

日々感謝を忘れずに生活していきたいです。

(佐藤さん 35歳)

### お詫び

『広報須坂』11月号34ページに掲載した市報クイズは、被災された方々に対する配慮が欠けており、不適切な出題でありました。

深く反省するとともに、心からお詫び申し上げます。

問合せ 政策推進課  
(026)2489017

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

## 市報クイズ

■今月のプレゼント

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

③ 長野☆ガロンズ1月18・19日ホームゲームチケット:各5人

④ 長野☆ガロンズの最終ホームゲームの日には? ..... 5人

⑤ ..... 5人

⑥ ..... 5人

⑦ ..... 5人

⑧ ..... 5人

⑨ ..... 5人

⑩ ..... 5人

⑪ ..... 5人

⑫ ..... 5人

⑬ ..... 5人

⑭ ..... 5人

⑮ ..... 5人

⑯ ..... 5人

### 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

● 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。

● 応募締切 12月17日(火)必着  
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

● FAX 0266-246-0750  
● Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

木

金

土

市外局番…(026)

<p>5</p> <p>講 かみかみ離乳食講座 (P31)</p>	<p>6</p> <p>健 3カ月児健康診査(P31)</p> <p>講 健康長寿あれこれ講座全3回(P35)</p> <p>イ 書道展示会(～18日)(P36)</p>	<p>7</p> <p>イ メセナ・ゴスペルクワイアチャリティーライブ(P36)</p>	<p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■保健センター健康相談☎248-9023 と き 月～金曜日※ 9:00～16:00 と ころ 保健センター 問 合 せ 保健センター</p> <p>■妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」☎213-6400 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 問 合 せ 保健センター</p> <p>■悩み無料ダイヤル☎0800-800-7223 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15</p> <p>■年金相談☎244-4100(代表) と き 月～金曜日※、14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)</p> <p>■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</p> <p>■結婚相談☎214-2994 と き 1日(日)、15日(日) 9:00～12:00 と ころ 社会福祉協議会(要予約)</p> <p>■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 12日(木)、26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)</p> <p>■よろずなんでも相談☎245-0909 と き 13日(金) 10:00～15:00 と ころ シルキーホール (須坂駅前ビルシルキー3階) 問 合 せ 人権同和政策課</p> <p>■不動産無料相談☎228-2130 と き 16日(月) 10:00～15:00 と ころ 長野県不動産会館(長野市) 問 合 せ 県宅地建物取引業協会長野支部</p> <p>■シルバー人材センター入会説明☎246-2003 と き 18日(水) 13:30～ と ころ シルバー人材センター</p> <p>■もの忘れ相談日☎245-4566 と き 25日(水) 8:30～17:15 と ころ 地域包括支援センター (本庁舎2階)</p>
<p>12</p> <p>講 うつ病の方の家族教室(P30)</p>	<p>13</p> <p>健 1歳6カ月児健康診査(P31)</p> <p>イ 認知症家族のつらい(P29)</p> <p>イ 年末特別警戒(～31日)(P24)</p>	<p>14</p> <p>講 市民学園講演会(P35)</p> <p>講 トールペイントでクリスマスグッズ(P35)</p> <p>イ 図書館「こどもクリスマス会」(P28)</p>	<p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■保健センター健康相談☎248-9023 と き 月～金曜日※ 9:00～16:00 と ころ 保健センター 問 合 せ 保健センター</p> <p>■妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」☎213-6400 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 問 合 せ 保健センター</p> <p>■悩み無料ダイヤル☎0800-800-7223 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15</p> <p>■年金相談☎244-4100(代表) と き 月～金曜日※、14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)</p> <p>■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</p> <p>■結婚相談☎214-2994 と き 1日(日)、15日(日) 9:00～12:00 と ころ 社会福祉協議会(要予約)</p> <p>■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 12日(木)、26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)</p> <p>■よろずなんでも相談☎245-0909 と き 13日(金) 10:00～15:00 と ころ シルキーホール (須坂駅前ビルシルキー3階) 問 合 せ 人権同和政策課</p> <p>■不動産無料相談☎228-2130 と き 16日(月) 10:00～15:00 と ころ 長野県不動産会館(長野市) 問 合 せ 県宅地建物取引業協会長野支部</p> <p>■シルバー人材センター入会説明☎246-2003 と き 18日(水) 13:30～ と ころ シルバー人材センター</p> <p>■もの忘れ相談日☎245-4566 と き 25日(水) 8:30～17:15 と ころ 地域包括支援センター (本庁舎2階)</p>
<p>19</p> <p>健 3歳児健康診査(P31)</p> <p>講 高齢者健康教室公開講座(P30)</p> <p>講 クリスマス・お正月用寄せ植え講座(P35)</p>	<p>20</p> <p>講 介護教室(P30)</p> <p>イ メリークリスマスZOO(～22日)(P29)</p> <p>イ 福井敬一絵画展(～2020年4月19日)(P29)</p>	<p>21</p> <p>講 介護教室(P30)</p> <p>イ メリークリスマスZOO(～22日)(P29)</p> <p>イ 福井敬一絵画展(～2020年4月19日)(P29)</p>	<p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■保健センター健康相談☎248-9023 と き 月～金曜日※ 9:00～16:00 と ころ 保健センター 問 合 せ 保健センター</p> <p>■妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」☎213-6400 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 問 合 せ 保健センター</p> <p>■悩み無料ダイヤル☎0800-800-7223 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15</p> <p>■年金相談☎244-4100(代表) と き 月～金曜日※、14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)</p> <p>■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</p> <p>■結婚相談☎214-2994 と き 1日(日)、15日(日) 9:00～12:00 と ころ 社会福祉協議会(要予約)</p> <p>■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 12日(木)、26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)</p> <p>■よろずなんでも相談☎245-0909 と き 13日(金) 10:00～15:00 と ころ シルキーホール (須坂駅前ビルシルキー3階) 問 合 せ 人権同和政策課</p> <p>■不動産無料相談☎228-2130 と き 16日(月) 10:00～15:00 と ころ 長野県不動産会館(長野市) 問 合 せ 県宅地建物取引業協会長野支部</p> <p>■シルバー人材センター入会説明☎246-2003 と き 18日(水) 13:30～ と ころ シルバー人材センター</p> <p>■もの忘れ相談日☎245-4566 と き 25日(水) 8:30～17:15 と ころ 地域包括支援センター (本庁舎2階)</p>
<p>26</p> <p>講 お正月用アレンジフラワー講座(P36)</p> <p>イ 消防団特別警戒(～30日)(P24)</p>	<p>27</p> <p>講 お正月用盛花アレンジメント教室(P36)</p>	<p>28</p> <p>イ 書き初めをしよう!(P38)</p>	<p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■保健センター健康相談☎248-9023 と き 月～金曜日※ 9:00～16:00 と ころ 保健センター 問 合 せ 保健センター</p> <p>■妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」☎213-6400 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 問 合 せ 保健センター</p> <p>■悩み無料ダイヤル☎0800-800-7223 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15</p> <p>■年金相談☎244-4100(代表) と き 月～金曜日※、14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)</p> <p>■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</p> <p>■結婚相談☎214-2994 と き 1日(日)、15日(日) 9:00～12:00 と ころ 社会福祉協議会(要予約)</p> <p>■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 12日(木)、26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)</p> <p>■よろずなんでも相談☎245-0909 と き 13日(金) 10:00～15:00 と ころ シルキーホール (須坂駅前ビルシルキー3階) 問 合 せ 人権同和政策課</p> <p>■不動産無料相談☎228-2130 と き 16日(月) 10:00～15:00 と ころ 長野県不動産会館(長野市) 問 合 せ 県宅地建物取引業協会長野支部</p> <p>■シルバー人材センター入会説明☎246-2003 と き 18日(水) 13:30～ と ころ シルバー人材センター</p> <p>■もの忘れ相談日☎245-4566 と き 25日(水) 8:30～17:15 と ころ 地域包括支援センター (本庁舎2階)</p>
<p>2</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵のまち薬局、りぼん薬局</p>	<p>3</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 さくら薬局、りんどう薬局</p>	<p>4</p> <p>イ 書き初めをしよう!(P38)</p>	<p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■保健センター健康相談☎248-9023 と き 月～金曜日※ 9:00～16:00 と ころ 保健センター 問 合 せ 保健センター</p> <p>■妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」☎213-6400 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 問 合 せ 保健センター</p> <p>■悩み無料ダイヤル☎0800-800-7223 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15</p> <p>■年金相談☎244-4100(代表) と き 月～金曜日※、14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)</p> <p>■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</p> <p>■結婚相談☎214-2994 と き 1日(日)、15日(日) 9:00～12:00 と ころ 社会福祉協議会(要予約)</p> <p>■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 12日(木)、26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)</p> <p>■よろずなんでも相談☎245-0909 と き 13日(金) 10:00～15:00 と ころ シルキーホール (須坂駅前ビルシルキー3階) 問 合 せ 人権同和政策課</p> <p>■不動産無料相談☎228-2130 と き 16日(月) 10:00～15:00 と ころ 長野県不動産会館(長野市) 問 合 せ 県宅地建物取引業協会長野支部</p> <p>■シルバー人材センター入会説明☎246-2003 と き 18日(水) 13:30～ と ころ シルバー人材センター</p> <p>■もの忘れ相談日☎245-4566 と き 25日(水) 8:30～17:15 と ころ 地域包括支援センター (本庁舎2階)</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■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)</p> <p>■保健センター健康相談☎248-9023 と き 月～金曜日※ 9:00～16:00 と ころ 保健センター 問 合 せ 保健センター</p> <p>■妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」☎213-6400 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 問 合 せ 保健センター</p> <p>■悩み無料ダイヤル☎0800-800-7223 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15</p> <p>■年金相談☎244-4100(代表) と き 月～金曜日※、14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)</p> <p>■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</p> <p>■結婚相談☎214-2994 と き 1日(日)、15日(日) 9:00～12:00 と ころ 社会福祉協議会(要予約)</p> <p>■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 12日(木)、26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)</p> <p>■よろずなんでも相談☎245-0909 と き 13日(金) 10:00～15:00 と ころ シルキーホール (須坂駅前ビルシルキー3階) 問 合 せ 人権同和政策課</p> <p>■不動産無料相談☎228-2130 と き 16日(月) 10:00～15:00 と ころ 長野県不動産会館(長野市) 問 合 せ 県宅地建物取引業協会長野支部</p> <p>■シルバー人材センター入会説明☎246-2003 と き 18日(水) 13:30～ と ころ シルバー人材センター</p> <p>■もの忘れ相談日☎245-4566 と き 25日(水) 8:30～17:15 と ころ 地域包括支援センター (本庁舎2階)</p>

※12月30日(月)～2020年1月3日(金)を除く

2019年

# 12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  
12月25日(水)

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

日	月	火	水
<p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、須坂まい薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p> <p>イ 人権パネルの展示(～13日)(P28)</p> <p>イ 長野☆ガロンズホームゲーム(P18)</p> <p>イ 交通安全運動(～31日)(P24)</p>	<p>2</p> <p>パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～)</p> <p>健 1歳児健康相談(P31)</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>イ Jアラート全国一斉情報伝達訓練(P24)</p>
<p>8</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、まつの木薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p> <p>イ もちつき大会(P36)</p>	<p>9</p> <p>健 2歳児健康相談(P31)</p> <p>パ 豊丘地域公民館(14:00～)</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>講 人権問題学習会(P30)</p> <p>講 北信流講座全8回(P35)</p>
<p>15</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、モリキ小布施薬局、わかば薬局</p> <p>講 居合道体験教室全4回(P36)</p> <p>講 認知症を考える市民講座(P30)</p> <p>イ サンタさんのぬいぐるみ&amp;くつしたづくり(P29)</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>講 もぐもぐ離乳食講座(P31)</p> <p>イ 「減塩相談の日」(P26)</p> <p>イ 料理交流会(P29)</p>	<p>18</p>
<p>22</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、モリキ須坂墨坂薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p> <p>イ 人形博物館クリスマスイベント(P29)</p> <p>イ 冬至イベント(P29)</p>	<p>23</p> <p>イ 明るい選挙啓発ポスター展(～2020年1月24日)(P29)</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。</p>
<p>29</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p>	<p>30</p> <p>診 信州医療センター</p>	<p>31</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 オリジン薬局、山下薬局</p>	<p>1</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 立町中央薬局、まつの木薬局</p> <p>イ 「須坂藩 時の鐘」を突いて新年を迎えよう(P30)</p> <p>イ 動物園でハッピーニューイヤヤー(～3日)(P29)</p>
<p>5</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、アイリス薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p> <p>イ Straight Tiger直虎(P30)</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>

※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。

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

# 情報ファイル 12月

須坂市役所 代表☎245-1400  
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1  
 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp  
 ホームページ 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30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▼  
 婚姻日の夫婦の年齢が34歳以下▼  
 夫婦の合計所得が340万円未満(奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得

から差し引きます。申請時に無職の方は所得なしで算出)▼  
 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** ①～③の合算額(上限30万円)  
 ※予算がなくなり次第終了となります。  
**申込・問合せ** 政策推進課(☎248-9017)

## ●年末の交通安全運動 12月1日(日)～31日(火)

道路が凍結する季節です。時間に余裕を持ち、安全運転に努めましょう。  
 また、飲酒運転は犯罪です。「しない」「させない」を徹底しましょう。  
 暗くなると運転手から人も自転車も見えにくくなります。▼  
 自転車や車のライトは早めに点灯しましょう。  
 ▼対向車・先行車などがいないときはハイビームを使用しましょう。

▼自転車に乗る人や歩行者は夜光反射材や自発光材を使い、自分の存在を知らせましょう。  
 ▼長野県では、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されました。自転車に乗る方は自身の加入状況を確認し、加入しましょう。  
**問合せ** 市民課(☎248-9002)



## ●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 12月4日(水)午前11時  
**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)

## ●年末特別警戒 12月13日(金)～31日(火)

犯罪被害に遭わないためには、自分の身は自分で守ることが大切です。  
 自宅の鍵をかけるなど、できることから始めましょう。  
**【車上ねらいに注意】**  
 ▼バッグや財布などを車内に置かないようにしましょう。  
 ▼車から離れるときは必ず鍵をかけましょう。  
**【特殊詐欺被害に注意】**  
 ▼お金を請求するメールやハガキは詐欺かもしれません。  
 ▼一人での判断は危険です。家族や警察に相談しましょう。  
**問合せ** 市民課(☎248-9002)

## ●消防団歳末特別警戒 12月26日(木)～30日(月)

須坂市消防団では、歳末の火災や事故の防止、災害の早期発見のため、半鐘や拍子木を鳴らして巡回するなど特別警戒を行います。皆さんのご理解と協力をお願いします。  
**問合せ** 消防本部総務課(☎245-4100)

## ●ホームタンクからの流出防止

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

サンワスタイル 検索

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

まずはお問合せください！

SANWA HOUSE

## サンワハウス

家づくり  
リフォーム  
土地さがし

広告欄

広告の問い合わせはアド・コマースナル(株)へ(☎291-5070)

▼定期的にホームタンクの残量を確認しましょう。  
▼ポリ容器に小分け中は、絶対にその場を離れず、目を離さないようにしましょう。  
▼ポリ容器に小分けした後は、バルブを完全に閉めましょう。  
▼防油堤を設けましょう。(左の写真参照)  
問合せ 消防本部予防課  
(☎245・4200)



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

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

ださい。  
持ち物 ▼医療費の領収証(申請後に返却します) ▼世帯主のはんこ ▼振込先がわかるもの(通帳など)  
※高額療養費の詳細は、保険証更新時に同封したパンフレット『国保があるから安心です!』の14ページから19ページをご覧ください。  
申請・問合せ 健康づくり課  
(☎248・9018)

●固定資産税のお知らせ

【2019年中に家屋を新築・増築した方、取り壊した方】  
家屋の固定資産税は、毎年1月1日の所有者に課税されます。家屋(住宅以外の車庫や物置なども家屋の対象となる場合があります)を新築または増築をした方で、税務課の家屋調査を受けていない場合は、お問い合わせください。  
また、未登記の家屋を取り壊した場合は、必ず税務課に届け出をしてください。  
登記をしてある家屋を取り壊した場合は、法務局に滅失登記の申請をしてください。  
【2019年中に土地や家屋の所有者が死亡した場合】  
死亡した方が須坂市の土地や家屋の所有者の場合、税務

課で相続人代表者指定などの手続きをする必要があります。まだ手続きが済んでいない相続人の方は、お問い合わせください。  
【償却資産の申告は2020年1月31日まで】  
償却資産とは、工場・事務所・商店などを経営している方、駐車場・アパートなどを貸し付けている方や農業をしている方が、事業のために用いている構築物・工具や備品などの資産です。償却資産は土地や家屋と同様に固定資産税として課税されます。  
対象 2020年1月1日現在、市内に所在する償却資産を所有する方  
申告期間 2020年1月6日(月)〜31日金  
申告・問合せ 税務課  
(☎248・9001)

●水道の凍結にご注意を

給水装置(メーター含む)は個人の財産です。水道管の凍結防止のため、次のことを行いましう。  
▼保温材を巻きつけたり、電熱帯などの凍結防止ヒーターを使用する。  
▼メーターボックス内に保温材を入れる。

※水道管が破裂した場合は、市の指定給水装置工事業者に連絡・相談してください。  
※費用は自己負担です。  
【メーターボックス周辺の除雪などにご協力ください】  
メーターボックスの周辺に、車や物があると、料金算定のための検針ができません。また漏水などの発見が遅れる場合があります。メーターボックス上の車や物の移動、除雪にご協力をお願いします。  
問合せ 営業課  
(☎248・9012)

●オリジナルカレンダー販売中



毎年好評をいただいている、博物館ボランティア会製作の2020年カレンダーを販売しています(右の写真)。  
今回のテーマは、須坂市本郷出身で上杉景勝の重臣として活躍した戦国武将の須田満親です。歴史に残る須坂市の武将を市内外の皆さんに知っていただきたいとの願いを込

●峰の高原スキー場営業中止のお知らせ

峰の高原スキー場の運営会社が、今シーズンの営業を中止する発表をしました。理由として台風19号に被災し、復旧工事が間に合わないためとされています。楽しみにされていたお客さまには誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解のほど、お願い申し上げます。  
問合せ (有)インフィニティドリーマーズ(猪狩) info@ini-noharakegensort.com

●除雪作業にご協力を

降雪の季節になりました。除雪作業にご協力をお願いします。詳細は、『広報須坂』1月号でお知らせします。  
問合せ 道路河川課  
(☎248・9006)

◎FMぜんこうじ(76・5FM)の番組に須坂市消防団長が出演し「消防団の活動」を紹介します。

放送日時 12月13日(金)午後4時15分頃(約15分)

◎東日本大震災義援金と平成28年熊本地震災義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

●12月17日は減塩相談の日

減塩の相談を来所でも電話でも受け付けます。お気軽にご相談ください。また、保健センターの2階ロビーで減塩商品の展示を行っています。

ところ 保健センター  
問合せ 保健センター  
(☎248・9023)

●農林業センサス(統計調査)にご協力ください

5年に一度行われる、「農林業センサス」が2020年2月1日を基準日とし、全国一斉に実施されます。農林業を営む方を対象に、12月～1月にかけて統計調査員が訪問します。質問や調査票への回答など、ご協力をお願いします。問合せ 政策推進課  
(☎248・9017)

●宝くじ助成金により備品を整備

市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源とする(公財)長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用して備品を整備しました。

高梨町では、伝統文化継承

のための備品として、獅子舞用舞台、音響備品用台、アルミポール、祭り用具(童子)用正絹着物、笠鉦、神楽鈴を整備しました。

問合せ 市民課  
(☎248・9002)



●お正月Uターン移住相談会

須坂市にUターン移住をし

たい方に向けた移住相談会です。お正月の帰省中に市役所で移住相談ができます。

Uターンを希望していても、どんな求人企業があるのか、自分に合う仕事をどうやって選んだらいいか迷っている方もこの機会にご相談ください。

1ターン移住希望者も大歓迎です。  
とき 2020年1月3日(金)～4日(土)両日とも午前10時～午後4時  
ところ 政策推進課  
申込・問合せ 政策推進課  
(☎248・9017)

●2019年度須高読書感想文コンクール入選者

(敬称略)

- ▼【小学校低学年(2類)】  
高山村教育長賞：吉澤珀芽(井上小2年)▼金賞：鈴木歌璃百(日滝小2年)
- ▼【小学校中学年(1類)】  
須坂新聞社賞：中村晴乃(日野小3年)▼金賞：飯塚陽菜(旭ヶ丘小3年)
- ▼【小学校中学年(2類)】  
高山村公民館長賞：花岡侑実(旭ヶ丘小4年)▼金賞：寺島姫真梨(豊洲小4年)
- ▼【小学校中学年(3類)】  
金賞：丸田紘大(高甫小3年)

【小学校高学年(1類)】

▼小布施町教育長賞：清水茉依(井上小5年)

【小学校高学年(2類)】

▼金賞：堀田摩耶子(旭ヶ丘小6年)

【中学校(1類)】

▼須坂市教育長賞：町田菜月(東中2年)▼金賞：伊藤葵(東中2年)

【中学校(2類)】

▼須坂図書館長賞：近藤良樹(墨坂中1年)▼金賞：坂本あかね(墨坂中3年)

【中学校(3類)】

▼小布施図書館長賞：小林愛祐美(小布施中3年)▼金賞：桜井美鈴(相森中3年)

※1類とは長野県課題図書で2類とは全国課題図書、3類とは1・2類を除く図書のこ

とです。  
問合せ 市立須坂図書館  
(☎245・0784)

●小型有害獣用捕獲おりを無料で貸し出しています

ハクビシンなどの小型有害獣用捕獲おりは、自分の農地や自宅へ設置する場合に限り、狩猟免許が不要です。

希望される方は捕獲許可とおり貸し出しの手続きが必要になりますので、お問い合わせ

広告欄

☎026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。



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 HP : http://maimen.jp

広告の問い合わせはアド・コム・シヤル株へ(☎291・5070)

せくください(おりの数に限り  
があります)。  
申込・問合せ 農林課  
(☎248-9004)

●「駒澤嘉須坂生涯学習振  
興基金」活動助成

生涯学習を実践している団  
体や個人に対し、活動費用の  
一部を助成します。

対象 学んだ成果を豊かな  
地域づくりに生かし、貢献し  
ている団体または個人の活動  
※次に該当するものは対象外  
▼国・県・市の補助やほかの  
代替措置を受けるもの▼趣味  
や自己啓発が目的のもの  
申込方法 生涯学習スポー  
ツ課(市役所東庁舎1階)または  
市ホームページにある申込書  
に必要事項を記入し提出して  
ください。

申込期間 12月16日(月)〜20  
20年2月14日(金)(必着)  
申込・問合せ 生涯学習スポ  
ーツ課(☎248-9027)

募 集

●「上下水道使用量のお知  
らせ」広告掲載者募集

水道メーター検針時に各戸

に配布する「上下水道使用量  
のお知らせ」の表面に掲載する  
有料広告を募集します。  
市内約2万世帯へ2カ月に  
一度配布します。

掲載期間 2020年4月検  
針〜2021年3月検針  
内 容 ▼広告枠：縦20mm×  
横75mm▼文字数：60文字以内  
▼広告掲載料：年12万円(消  
費税別)

申込方法 「須坂市水道事業  
有料広告掲載申込書」に必要  
事項を記入の上、営業課まで  
持参または郵送してください。  
※申込書は営業課窓口または  
ホームページからダウンロード  
してください。

募集期間 12月2日(月)〜13日  
(金)(必着)  
※応募多数の場合は、抽選に  
なります。  
申込・問合せ 営業課  
(☎248-9012)

●オープンガーデンマップ  
広告掲載者募集

2020年信州須坂オープ  
ンガーデンマップに掲載して  
いただける、企業などの広告  
を募集します。

広告サイズ・掲載料消費税込  
▼縦132mm×横62mm(1/3ページ)  
：5100円

▼縦132mm×横95mm(1/2ページ)  
：8200円  
▼縦132mm×横194mm(1ページ)  
：15300円  
【マップの概要】  
部 数 9000部  
仕 様 A5版、再生コート、  
オールカラー4色刷り

申込期限 2020年1月15  
日(水)  
申込・問合せ まちづくり課  
(☎248-9007)

●市役所職員(上級 土木)  
募集



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

募集人員 若干人  
受験資格 次の要件をすべて  
満たす方

▼4年制大学の土木専門課程  
卒業程度の学力を有する方  
▼昭和55年4月2日〜平成10  
年4月1日までに生まれた方  
▼2020年4月1日現在で  
須坂市に住民登録がある方

受験手続 総務課にある試験  
申込書に必要事項を記入し、  
持参または郵送で提出して  
ください。  
※申込書を郵送で請求する場  
合は、返信用封筒(A4サイ

ズが入るものに120円切手  
を貼付)を同封してください。  
※市ホームページからもダウ  
ンロードできます。

受付期間 12月2日(月)〜20日(金)  
※郵送の場合は20日(金)の消印  
有効。  
1次試験 2020年1月12  
日(日)(筆記試験・適性検査・作文)  
2次試験 1次試験の合格者  
に通知(個別面接・集団討議)  
申込・問合せ 総務課  
(☎248-9000)

●イベント民泊!!「中国杭  
州市、上海市ほか小・中  
学生外国語文化交流」宿  
泊受け入れ宅募集

実施期間 ①2020年1月  
18日(土)〜23日(木)②2月5日(水)  
〜12日(水)のうち1泊または2泊  
募集要件 ▼須坂市内のご自  
宅であること▼宿泊にかかる  
すべての対応を yourself の責任  
で行うことができる方で、か  
つ「須坂市暴力団排除条例」に  
定める暴力団員もしくは暴力  
団または暴力団と密接な関係  
を有する者でないこと。

※詳細は、観光庁などが所管  
する「イベント民泊ガイドラ  
イン」に沿った内容とします。  
問合せ 商業観光課  
(☎248-9005)

広告欄

YUMOTOの家  
ご予約・お問い合わせは 平日 9:00-17:00  
**0120-110103** 株式会社 湯本工務店  
中野市大字金井1254 TEL.0269-22-3711

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  
12/21(土)・22(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!

工務店ならではの正しい視点から、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置  
会場：中野市中野

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7月豪雨災害義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248-9003)

●学校給食用物資の納入業者募集

2020年度に学校給食センターへ小・中・支援学校の給食用食材を納入する業者を募集します。

募集期間 2020年1月10日(金)～1月31日(金)

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

応募方法 学校給食センターにある申請書に必要事項を記入し提出してください。

申込・問合せ 学校給食センター(☎246-2104)

●「第2期須坂市子ども子育て支援事業計画(案)」に対する意見を募集します

子育て支援の取り組みを推進するために、計画期間が2020～24年度の「第2期須坂市子ども子育て支援事業計画(案)」に対する、皆さんの意見を募集しています。

閲覧場所 ▼子ども課(窓口10番・東庁舎1階)▼情報コーナー(本庁舎2階)▼子育て支援センター▼児童センター▼市立図書館▼市ホームページ

対象 ▼市内に住所を有する方▼市内に勤務・通学している方▼市内に事務所または事業所を有する方▼その他当該案件に利害関係を有する方

提出方法 閲覧場所に備えつけの意見用紙(市ホームページからもダウンロードできます)に、住所・氏名・電話番号、意見を記入し、子ども課に(郵送・FAX・Eメール・持参により)提出してください。

※匿名や電話など口頭での意見はお受けできません。 ※ホームページ上で、提出意見の概要および市の考えなどを公表します。

※意見に対する個別の回答はしません。

募集期間 12月17日(火) 問合せ 子ども課

(☎248-9026 FAX248-8825)

住所 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1 Eメール kodomo@city.su zaka.nagano.jp

●スマイル・ママ・フェスタ in須坂2020ポフンテ イアスタップ募集

子育て世代のママたちの手で、親子で楽しみ交流できるイベントの企画・運営に関わ

ってくださるボランティアスタッフを募集します。男女を問いません。

対象 市内在住または市内で活動していて、2020年6月7日(日)にスタップとして参加できる方

申込方法 スマイル・ママ・フェスタin須坂専用ホームページから申し込んでください。QRコードからアクセスしてください。

申込・問合せ ▼スマイル・ママ・フェスタin須坂実行委員会事務局(ペチャ\*クチャ編集室)(☎090-9290-2089) ▼男女共同参画課(☎248-9034)



●カレンダー・手帳の募集と無料配布を行います

家庭・事業所などで使わない2020年のカレンダーや手帳を集め、必要な方に無料で配布します。

募集期間 12月16日(月)～2020年1月10日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、12月30日(月)～1月3日(金)を除く)

募集窓口 須坂商工会議所 ※入口の箱に入れてください。 配布日時 2020年1月15日

行事・催し

●12月4日～10日は「第71回人権週間」です

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

人権パネルの展示や「よろずなんでも相談所」を22ページ参照)を開設します。お気軽にご相談ください。

【人権パネル】

とき 12月1日(日)～13日(金) ※13日(金)は午後1時まで

ところ 須坂駅前ビルシルキ1(2階) 問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●市立図書館主催「こどもクリスマス会」

とき 12月14日(土)午前10時30分～11時30分 ところ 旧上高井郡役所(2階) 内容 ▼ハッピーおはなし

広告欄

**マリアNow!!** IIを使った午睡チェックと体温チェック

乳幼児の安全な保育環境を整えるにあたり、マリアこども園では乳幼児の午睡時の見守りを、保育士による目視とセンサー設置にて行なっております。この午睡チェック機能は、「うつ伏せ寝」や「体動停止」を検知したら、即座にアラームがなり保育士の注意を促します。また、午睡中の体動を自動的に記録しています。乳幼児の朝と午睡後の体温チェックについても、一人ひとりのお子様の体温を測定後にデータをアプリに転送し、そのデータを保育士同士が共有することができます。過去の体温データとの照らし合わせも簡単にでき、異変があればすぐに気づくことができます。

**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

とどけ隊のたのしいおはなし  
▼びつくり手品 など

【年末年始休館のご案内】

12月29日(日)～1月3日(金)は  
休館します。本の返却は玄関  
横の返却口をご利用ください。  
CD、DVD、紙芝居は破損  
の恐れがありますので、返却  
口には入れずに、後日カウン  
ターまでお持ちください。  
問合せ 市立須坂図書館  
(☎245・0784)

●AC長野パルセイロ  
トップチームホームゲーム

ところ 長野Uスタジアム(長  
野市)  
第34節 ロアソン熊本戦  
とき 12月8日(日)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

●認知症家族のついで

認知症の介護者同士、日頃  
の介護体験や感じた事などを  
話し合い、交流を深めましょう。  
とき 12月13日(金)午後1時  
30分～3時30分  
ところ 中央公民館(2階)  
対象 認知症の介護者など  
問合せ 地域包括支援センタ  
ー(☎245・4566)

●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)  
【サンタさんのぬいぐるみ&  
くつしたづくり】  
とき 12月15日(日)午前10時～  
参加費 500円(入館料別)  
申込期限 12月8日(日)  
定員 10人  
【クリスマスイベント】  
とき 12月22日(日)午後1時  
30分～

●動物園イベント

【メリークリスマズOO】  
とき 12月21日(土)・22日(日)  
内容 ▼サンタからのプレ  
ゼントがあります▼クリスマ  
スリースをつくらう!  
※22日(日)午後1時15分から干  
支の引き継ぎ式も行います。  
ミニブタ(亥)からモルモット  
とカピバラ(子)へ引き継ぎ書  
を渡します。  
【冬至イベント】  
とき 12月22日(日)午前のみ



内容 カピバラ温泉のゆず  
湯ほか、動物たちへ冬至にち  
なんだ野菜をプレゼント(エ  
サやり体験あり)します。  
【動物園でハッピーニューイ  
ヤー】  
おみくじを引いて、新年の  
運だめしをしましょう。すて  
きな景品が当たります。  
とき 2020年1月1日  
(水)～3日(金)午前10時～午後3  
時(入園は午後2時30分まで)  
【動物たちに年賀状を送ろう】  
動物園にいる好きな動物に  
年賀状を送ってください。  
抽選で1000人に動物園入  
園券付きの「写真付き年賀状」  
が届きます。年賀状は、動物  
園内「フレンZOO」やSNS  
で紹介します。  
募集期間 12月15日(日)～20  
20年1月15日(水)  
送付先 〒382・0028  
須坂市臥竜二丁目4番8号  
須坂市動物園

●料理交流会

【年末休園日のお知らせ】  
12月29日(日)～31日(火)は休園  
日です。  
問合せ 臥竜公園管理事務所  
(☎245・1770)

手打ちそばを打って食べて  
交流しませんか。

とき 12月17日(火)午前9時  
30分～午後0時30分  
ところ 人権交流センター  
参加費 200円  
対象 市内在住の方  
定員 12人(申込順)  
申込期間 12月2日(月)～10日(火)  
申込・問合せ 人権交流セン  
ター(☎245・0909)

●明るい選挙啓発ポスター展

小・中学生の応募作品84点  
を展示します。  
とき 12月23日(月)～202  
0年1月24日(金)午前8時30分  
～午後5時15分(土・日曜日、  
祝日、12月30日(月)～2020  
年1月3日(金)を除く)  
ところ 市役所3階  
問合せ 選挙管理委員会  
(☎248・9022)

●福井敬一絵画展  
「乾いた世界」

須坂市にゆかりの深い画家・  
福井敬一の絵画展を開催しま  
す。今回は、福井がトルコ美  
術研究旅行を経て、それまで  
の湿度的表現から干度的表現  
を求めて描いた作品を中心  
に展示します。  
※「干度的表現」とは、福井独  
自の言葉で、極めて湿度の低

い様子を描くための表現を指  
したものと思われます。  
期間 12月21日(土)～202  
0年4月19日(日)午前9時～午  
後5時(12月29日(日)～202  
0年1月3日(金)を除く)  
ところ 須坂駅前ビルシルキ  
ー(2階)  
問合せ 生涯学習スポーツ課  
(☎248・9027)

●第21回市内小学生版画展

市内の小学生の版画作品約  
179点が展示室を彩ります。  
開催期間 12月28日(土)  
ところ 須坂版画美術館  
入場料 無料  
問合せ 須坂版画美術館  
(☎248・6633)

●文書展示 小田切辰之助  
の功績を知る!

須坂市の発展に大きく貢献  
した小田切辰之助にまつわる  
文献資料(製糸業関連・銀行  
関連)を展示しています。  
開催期間 2020年2月25  
日(火)  
ところ 旧小田切家住宅  
入館料 300円(中学生以  
下、市内70歳以上の方は無料)  
問合せ 旧小田切家住宅  
(☎246・2220)

●「須坂藩時の鐘」を突いて  
新年を迎えよう

とき 2020年1月1日  
(水)午前0時～1時30分  
ところ 奥田神社(常盤町)  
問合せ 奥田神社  
(0245-1876)



●小学生が演じる「「Straight Tiger直虎」前編」

「長野県地域発元気づくり支援金事業」と「子どもゆめ基金助成活動」を活用して、幕末の須坂藩13代藩主「堀直虎」公の物語を小学生が演じます。  
とき 1月5日(日)午後1時30分～(開場午後1時)  
ところ メセナホール(小ホール) 入場料 無料  
定員 300人  
※託児を希望する方は事前にお申し込みください。  
申込・問合せ ドリーム・コンシエル(杉本)  
(050-3786-2978)

講座・教室

●人権問題学習会

とき 12月11日(水)午後7時～8時30分

ところ 福島人権ふれあいセンター  
講演 「部落に伝えられてきたことII」  
講師 篠塚勉さん  
問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(0248-0456)

●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し、一緒に学びます。  
とき 12月12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。  
申込・問合せ 保健センター  
(0248-9023)

●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、楽しく頭も体も動かしましょう。  
とき 12月19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

●介護教室

※動きやすい服装  
問合せ 地域包括支援センター  
(0245-4566)  
「人生の最期にどうありたいか」を、講話と「もしバナゲーム」で考えてみましょう。  
とき 12月21日(土)午前9時30分～11時30分  
ところ 保健センター(3階)  
テーマ 「リビングウイル(生前の意思表示)」～「もしもの時」の話をしてみませんか～  
講師 ▼上沢修さん(県立信州医療センター副院長)▼花岡雅子さん(北信総合病院訪問看護認定看護師)  
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 12月13日(金)  
申込・問合せ 地域包括支援センター(0245-4566)

●認知症を考える市民講座

認知症の人の思いや、生活の工夫、接し方に関して、51歳で若年性認知症を発症し、認知症の理解を広めるために活動している当事者と、支援者からのお話をお聴きします。  
とき 12月15日(日)午後1時～3時30分

ところ 中央公民館(3階)  
テーマ 「認知症でも笑顔のまままで」  
講師 ▼山田真由美さん(おれんじドアもくやっこなごや代表)▼鬼頭史樹さん(社会福祉法人名古屋市社会福祉協議会社会福祉士)  
問合せ 地域包括支援センター  
(0245-4566)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼電子キーボード▼木製学習机▼ブリタニカ国際百科事典(全20巻)▼豆いす(幼児用)▼すずり▼A4版名刺ホルダー台紙▼世界の偉人・名作児童書(小学生向け全20巻)▼木製幼児用ハイチェア▼ベビー用お座りいす▼卓球台▼けやきのテーブル▼餅つき用臼▼餅つき用きね▼ざる▼蒸籠

《譲ってください》

▼電動ビバー▼マレットゴルフスティック(女性用)▼ベビーバウンサー▼ベビーカー

※安全基準を満たしたものと抽選日

申込期限 12月10日(火)  
交渉順位抽選 12月12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。  
申込・問合せ 市民課  
(0248-9002)

善意の窓口

《寄附》

▼調査研究資料として(書籍類207冊)：竹内一徳様▼地域文化向上のため(こけし約1000点)：仁科静子様(故人科光正様)▼学校環境衛生の維持管理の一助とするため(ホルムアルデヒド検知器1台)：ライオンズクラブ国際協会334-E地区様▼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(古文書など一式)：坂本伊都子様▼商工業振興のため(現金)：第14回ジュニアエコノミーカレッジinすざか

●市営住宅募集中止のお知らせ

12月の市営住宅入居者募集は、台風19号の被災された方の住宅確保のため、中止します。  
問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター  
(0214-5620)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……親子でルールを決めていこう  
スマホやゲームの使い方

日曜日・祝日の当番薬局

- 12月1日(日) 須坂まい薬局
- 12月8日(日) まつの木薬局
- 12月15日(日) モリキ小布施薬局、わかば薬局
- 12月22日(日) モリキ須坂墨坂薬局
- 12月29日(日) 薬局 マツモトキヨシ芝宮前店
- 12月31日(火) オリジン薬局、山下薬局
- 1月1日(祝) 立町中央薬局、まつの木薬局
- 1月2日(木) 蔵の町薬局、りぼん薬局
- 1月3日(金) さくら薬局、りんどう薬局
- 1月5日(日) アイリス薬局

※蔵の町薬局は12月31日(火)～1月1日(祝)と1月3日(金)を除き、営業します。  
※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は15日(日)と12月31日(火)～1月3日(金)を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日・12月30日(月)～2020年1月3日(金)  
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。

12月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	6(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年8月1日～8月15日生 令和元年8月16日～8月31日生
	1/10(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年9月1日～9月15日生 令和元年9月16日～9月30日生
1歳児健康相談	2(月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年11月2日～11月20日生 平成30年11月21日～12月2日生
	1/21(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年12月3日～12月25日生 平成30年12月26日～平成31年1月5日生
1歳6カ月児健康診査	13(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年5月12日～5月29日生 平成30年5月30日～6月13日生
	1/17(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年6月14日～6月26日生 平成30年6月27日～7月9日生
2歳児健康相談	10(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年11月13日～11月22日生 平成29年11月23日～12月10日生
3歳児健康診査	19(木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成28年11月25日～12月5日生 平成28年12月6日～12月19日生
もぐもぐ離乳食講座	17(火)	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ離乳食講座	5(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成31年3月1日～3月15日生 平成31年3月16日～3月31日生
	1/14(火)	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

※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10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9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7月生	BCG	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)
平成30年12月生	麻疹・風しん1期	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで
	水痘	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成28年12月生	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22年12月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成20年12月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

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

【問合せ】

- ▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)
- ▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

広告欄

**地域の親睦会、懇親会**

**送迎付コミコミプラン**

**1泊2食お1人様10,000円**

**日帰り昼食 5,000円** 諸税込/ワンドリンク付

10名様以上で、須坂のご指定の場所より発着



**戸倉上山田温泉 湯楽 ゆうざん**

〒389-0821 千曲市上山田温泉2-32-11  
TEL 026-275-2333

※6名様以上で、お酒とビール各1本サービス ※10名様以上で、焼酎またはウィスキーのボトル1本サービス

広告の問い合わせはアド・コマール(株)へ(☎291-5070)

台風19号関連情報

○台風被災農家の支援

台風19号により被災された農家への殺菌剤の購入補助、対象地域の果樹の改植などに要する苗木の購入代補助、災害対策融資の利子補給などの支援を行います。

【殺菌剤の購入補助】

樹体の病気を防ぐため、殺菌剤の購入代を補助します。  
対象の殺菌剤 ▼桃、ネクタリン：キンセツト水和剤80▼りんご：トップジンM水和剤

持ち物 ▼はんこ▼殺菌剤購入の領収書

補助率 2分の1以内

【改植などの苗木購入代補助】

対象地域 千曲川堤外地(千曲川と千曲川堤防の間の畑)

中・晩生種から風害リスクの少ない早生種のリンゴ、桃、プラム、ブルーベリーへ改植するための苗木購入代の補助、枝折れや倒伏に対して早期収益確保を図るために補植する苗木購入代を補助します。

対象品種 詳細は市ホームページまたは問い合わせ先までご確認ください。

持ち物 ▼はんこ▼苗木購入の領収書

補助率 2分の1以内

※既に報道などで発表されている、改植を目的とした伐根などを行った際に補助する制度や殺菌剤の散布など、次期作に向けた取り組みを支援する国の補助制度を利用できる可能性がります。被害内容・作業前や作業中の確認ができる写真や経費を払った領収書、作業日誌などを残しておいてください。

※JAながのと連携して行っておりません。JAながのの災害特別援助対策事業で苗木や殺菌剤を注文される方は、申し込む必要はありません。

【資金融資利子補助金】

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

※JAながのから被害に関わる融資を受けた場合は、申し込む必要はありません。

【増水により園地に堆積した土砂などの撤去】

土砂などの撤去は重機を使つての作業となりますので、樹体に損傷を及ぼす恐れがありますことから、地元区を通じての同意を得ながら、一定程度の撤去を予定しています。詳細に関しては地元説明会を

順次開催していきます。

【被災した農業用施設・機械など】

農業用倉庫、作業所、農業用機械などが水没し、修理または買い替えをした場合、補助対象となる可能性がります。写真と請求書や領収書などの保存をお願いします。

【その他の相談など】

災害復旧・復興に対しての補助制度など総合的に受け付けています。

問合せ 農林課  
(☎248・9004)

市民の皆さんへ

○義援金の受け付け

台風19号により被災された市民の皆さまを支援するため義援金を受け付けています。お寄せいただいた義援金は、被災された市民の皆さまへお届けします。

受付方法 左記の口座へお振り込みいただくか、市役所高齢者福祉課窓口へお持ちください。

【口座情報】

八十二銀行 須坂市役所出張所(普) 132558  
口座名義 須坂市台風災害義

援金

※八十二銀行窓口での振り込みは手数料が無料になります。また、ATMによる振り込みは手数料が発生します。また、八十二銀行個人向けインターネットバンキングからの振込手数料は無料ですが、それ以外のインターネットバンキングによる振込手数料は発生します。

※振込票の控えをもつて寄付控除などを受けるための領収書(証明書)に代えることができます。

【領収書が必要な方へ】

高齢者福祉課窓口へ持参された方は窓口でお申し出ください。振り込みの方は高齢者福祉課にご連絡ください。

問合せ 高齢者福祉課  
(☎248・9020)

○下水道への排水のお願い

千曲川流域下水道下流処理区終末処理場(クリーンピア千曲)が浸水被害を受けたため、現在は非常時に国が認める汚水を塩素消毒だけで河川に放流する「簡易処理」を行っていますので、皆さまには、引き続き洗剤の適量使用など、環境負荷に配慮した下水道の利用にご協力をお願いします。

【環境負荷に配慮の例】

▼洗濯や洗剤の洗剤は適量を使う。

▼固形物(野菜くずなど)は流さない。

▼残った油類(マヨネーズやドレッシングなどを含む)やお酒を流さない。

▼汚れたフライパンやお皿は紙で拭いてからまとめて洗う。

▼米のとぎ汁は庭やプランターなどにまく。

▼排水溝に髪の毛を流さない。

問合せ 上下水道課  
(☎248・9008)

○家庭ごみ減量のおお願い

台風19号の影響でごみ処理施設への搬入量が増加しています。ごみ分別の徹底や生ごみの水切りをしていただくなど、家庭ごみの減量にご協力をお願いします。

問合せ 生活環境課  
(☎248・9019)

この他にも台風19号に関連する情報を市ホームページに掲載していますので、ご覧いただくか、担当課にご相談ください。



# 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

## きのこ教室

### 南部地域公民館・仁礼コミュニティセンター

10月10日(木)、南部地域公民館と仁礼コミュニティセンターの合同で開催した講座に約30人が参加しました。木島平村「カヤの平高原」でキノコについて学習しました。

#### カヤの平高原はキノコの宝庫

「カヤの平高原」は樹齢300年を超えるブナの原生林が広がり、そこには230種類以上のキノコが確認されています。

参加者は6グループに分かれて散策しました。キノコは遊歩道付近にはあまり生えておらず、草が生い茂った奥まで入る必要がありました。なかなかお目当てのキノコが見つからない参加者は「まるで

宝探しのようだ」と夢中でキノコ探しを楽しみました。

#### キノコを学ぶ

今回は約50種が見つかりました。採集したキノコは、長野県きのこ衛生指導員の須山正男さんに食用と毒の鑑別をしてもらいました。また、ナラタケ(下段写真)などの見分け方や、それがどのような場所に多く群生しているかなどを参加者に説明しました。



▲倒木や古くなった木の洞などを見つけてキノコを探しました



▲参加者に説明する須山さん(右)

#### コレラダケ(毒)ナラタケ(食用)



▲上記2種は枯れた針葉樹林や広葉樹林に群生し、とてもよく似ています。

#### ツキヨタケ(毒)



▲かさが10~25cmで、食用の「ムキタケ」と「ヒラタケ」はツキヨタケと非常によく似ています

#### 講座を終えて

自分たちで採集した中から食用キノコを持ち帰りました。参加者は「講師の先生から教えていただいたキノコの見分け方は大変参考になりました」、「キノコのおいしい調理法も教わったので、今日採ったキノコを家で食べるのが楽しみです」などうれしそうに話していました。

## ガリヤウ山

毎年、時の流れは早いと思ってしまう。2019年を振り返ってみますと、2020年夏開催の

東京オリンピック・パラリンピック観戦の第1次抽選では、ほとんどの人が当選しないというニュースに驚かされました。日本での夏開催は1964年以降ですが、今年10月10日(木)は30度超えの日もあり、大会中は選手も観る方も猛暑対策が心配です。外国の方も安心して来てもらえる素晴らしい開催を願います▼さらにスポーツではイチローの現役引退がありました。テニスやゴルフのメジャー大会で日本人の優勝など、若い日本人の海外での躍進もあり、今後の活躍に期待します▼10月に消費税が10%へ。税率の引き上げは2014年以来、5年半ぶりです。身近で起こった台風被害で改めて、さまざまな生活の中で、家族友人と談笑したり、楽しんだりすること、そんなありふれた日常が大事だと感じました。そして元号。お疲れさま、ありがとう平成、これからもよろしくお祈りします令和。ラグビーが盛り上がりつつ、令和は笑顔のあふれる年にしたいですね。

# ウクレレを文化祭で初披露

## 日滝地域文化祭

10月5日(土)、日滝地域文化祭が開かれ、利用団体をはじめ多くの方が日頃の成果を発表しました。その中に日滝地域公民館の「ウクレレ講座」の皆さんの姿がありました。

### 文化祭を目標に

今年の6月、日滝地域公民館でウクレレ講座が始まり、20人の参加者が集まりました。初めてウクレレを触ったという方がほとんどで、分からないことだらけでのスタートでした。

優しく熱心な講師の指導を受け、さらに「文化祭で発表する」という目標も決めたことで一層練習に身が入り、メキメキと演奏が上達していきましました。

### みんなが集まる文化祭

文化祭当日、日滝地域公民館には500人を超える来場者が訪れました。線彫りや水墨画、書道など、日滝地域公民館で活動している利用団体や個人の力作が展示され、来場者を楽しませていました。



▲スイーツデコなどのワークショップもあり、楽しく交流しました

さらに地元農産物の販売やフリーマーケット、わいわい市をはじめ、飛び入りでのトランプゲームもあり、会場は楽しいコミュニケーションの場となりました。

### 練習の成果を披露

午後からはステージ発表です。利用団体の皆さんが謡曲やダンス、楽器の演奏など日頃の練習の成果を発表しました。



▲練習の成果を披露することができました

いよいよ、ウクレレ講座の皆さんの演奏が始まりました。ウクレレの陽気な音楽が流れると会場は一気に盛り上がり、参加者も一緒に歌う姿が見られました。演奏する側も聞く側も笑顔の中、「バラが咲いた」「涙そうそう」「ふるさと」など全7曲を、観衆の前で練習の成果を披露することができ、演奏が終わると、大きな拍手に包まれました。

発表を終えた参加者は「飾っておくだけだった海外旅行での思い出のウクレレを使えて良かった」、「音楽をやるのは初めてで楽譜の読み方やコードの指使いを覚えるのが大変でしたが、みんなで曲を演奏することができ、とても充実していました」と話していました。

## シリーズわが町わが公民館 常盤町 秋季例祭

10月5日(土)、常盤町秋季例祭が行われ、神楽の巡行と稲荷神社(兼公会堂)の神事が執り行われました。区役員や「常盤町神楽保存会」の会員など約30人の方たちが参加しました。

### ときわ神楽が起きるまで

「常盤町にも神楽があるのだから、カセットテープを流しているのはもったいない!」ぜひ神楽を復活させたらどうか」という声が上がリ、平成7年に「ときわ神楽」が誕生しました。

歴代区長さんをはじめ、多くの方々の寄付により神楽が新調できました。また、南小河原神楽保存会のOBの方々から演奏のご指導をいただき、平成10年には町内巡行、平成13年には獅子舞を披露できるようになりました。

### 町内の安全を祈願して

神楽が稲荷神社から出発し、神楽の演奏と獅子舞を披露しながら町内の家々を回り、笛



▲神楽を引く神楽保存会と区役員の方々の皆さん



▲大麻を持ち魔除けをする獅子

### 若い世代につなぐ

区長の大羽久敏さんは「ときわ神楽を子どもたちにも伝え、若い世代を育てていきたい」と今後の活動について意気込みを見せていました。

# お知らせ

## 須坂市中央公民館

### 聞く 市民学園公開講演会

1年に1度の堀井正子さんの講演です。堀井さんの心優しい語り、文豪たちの息づかいまでも聞こえてくるように、聞く方の心をつかんで離しません。

今回は、正岡子規の登場です。34年の短い生涯を駆け抜け精一杯生きた子規の目には、大学生の頃に訪れた信州はどう映ったのでしょうか。

とき 12月14日(土)  
午後2時～3時30分  
ところ 中央公民館3階ホール  
演題 「正岡子規 『かけはしの記』」  
講師 堀井正子さん  
(文学研究家)



▲堀井正子さん

入場料 無料  
問合せ 245・1598

## 南部地域公民館

### 学ぶ 健康長寿あれこれ講座

高齢になっても生き生きとした生活を送るために、保健師の健康講話と、指導員によるレクリエーションや脳トレ・アコーディオン伴奏による歌などを行います。

とき 12月6日、20日、令和2年1月24日  
午前9時30分～11時

※各回とも金曜日  
ところ 南部地域公民館  
講師 小林澄子さん  
内藤宣子さん

参加費 無料  
問合せ ☎245・0273  
※平日午前8時30分～午後5時

### 学ぶ おでかけパソコン教室 パソコン総合講座

パソコンの基本となるファイル管理やワード・エクセルの基本から差し込み印刷、また、ちよっとした裏技やパワ

ーポイントの紹介など幅広く行います。

とき 令和2年1月22日(水)～31日(金)

ところ 午前10時～正午  
南部地域公民館  
講師 NPO法人信州SOHO支援協議会の方

参加費 500円  
定員 10人  
申込開始 12月5日(木)

※定員になり次第締め切り  
※パソコンは主催者が用意します  
問合せ ☎245・0273  
※平日午前8時30分～午後5時

## 高甫地域公民館

### 体験 北信流講座 観世流へ全8回

「北信流」のお着・謡を学びませんか。初心者から経験者まで大歓迎です。

とき 12月11日、18日、令和2年1月8日、22日、2月5日、19日、3月4日、18日

※各回とも水曜日  
午後1時30分～3時30分

ところ 高甫地域公民館

講師 村石武志さん  
(観世流師範)

参加費 500円  
持ち物 筆記用具  
定員 15人  
申込開始 12月2日(月)

問合せ ☎248・1925  
※平日午前8時30分～午後5時



▲学んでみませんか

## 豊洲地域公民館

### 体験 トールペイントでクリスマスグッズ

クリスマスを彩るグッズをトールペイントで作ってみませんか。初心者も大歓迎です。

とき 12月19日(木)  
午前10時～正午

ところ 田邊花卉園  
講師 田邊恵徳さん  
定員 20人  
参加費 3000円  
持ち物 エプロン、移植ごて、軍手

申込開始 12月2日(月)  
問合せ ☎245・8118  
※平日午前8時30分～午後5時



▲トールペイントの作品例

とき 12月14日(土)  
午後1時～4時

ところ 豊洲地域公民館  
講師 丸山志保さん  
(ジャパンカントリーアート協会認定講師)

参加費 500円  
持ち物 エプロン、アームカバー

定員 10人  
申込開始 12月3日(火)  
問合せ ☎246・3232  
※平日午前8時30分～午後5時

## 仁礼コミュニティセンター

### 体験 クリスマス・お正月用寄せ植え講座

自分でアレンジした華やかな寄せ植えで新年を迎えましょう。

とき 12月19日(木)  
午前10時～正午

ところ 田邊花卉園  
講師 田邊恵徳さん  
定員 20人  
参加費 3000円  
持ち物 エプロン、移植ごて、軍手

申込開始 12月2日(月)  
問合せ ☎245・8118  
※平日午前8時30分～午後5時

日滝地域公民館

体験 お正月 アレンジフラワー講座

花器を使わず和紙でラッピングしてアレンジを作ります。

とき 12月26日(木) 午後1時30分～3時

ところ 日滝地域公民館

講師 安野悦子さん

参加費 2800円

持ち物 花ばさみ、ものさし、筆記用具

定員 15人

申込期限 12月19日(木)

問合せ ☎248・1686

※平日午前9時～午後5時

イベント

メセナ・ゴスペルクワイア チャリティライブ2019

とき 12月7日(土) 午後3時30分～

ところ 日滝地域公民館

出演者 メセナ・ゴスペルクワイア 大塚桂さん 井上美緒子さん ウクレレラバーズひたき

入場料 無料

問合せ ☎248・1686

※平日午前9時～午後5時

かぎ針で靴下を作ります。

日野地域公民館

体験 お正月用盛花 アレンジメント教室

お正月に自分でアレンジしたお花を飾ってみませんか。

とき 12月27日(金) 午後2時～4時

ところ 日野地域公民館

講師 古平静子さん

参加費 1900円(材料費)

持ち物 花ばさみ(お持ちの方)

定員 15人

申込開始 12月2日(月)

問合せ ☎246・2274

※平日午前8時30分～午後5時



▲楽しくアレンジしませんか

井上地域公民館

体験 編み物教室

かぎ針で靴下を作ります。

寒い冬は足元を温かく過ごしましょう。

とき 令和2年1月9日、16日、23日

※各回とも木曜日

午後1時30分～3時30分

ところ 井上地域公民館

講師 山岸芳江さん

参加費 870円

※足首を温かくするために、長めに編みたい場合は追加料金になります。

持ち物 はさみ、編みかぎ針

3号、4号

定員 10人

申込開始 12月2日(月)

問合せ ☎246・2488

※平日午前8時30分～午後5時

社会教育団体からの お知らせ

展示

竹水会 書道展示会

1年間の成果を展示します。ぜひお越しください。

とき 12月6日(金)～18日(水) 午前10時～午後3時

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・4310 (本間)

イベント

地域づくり須坂未来塾主催 第13回 もちつき大会

とき 12月8日(日) 午前10時～正午

ところ 中央公民館

参加費 1000円

定員 60人

申込期限 12月5日(木)

問合せ ☎090・2140・6369(塾長小林)



▲昨年の様子

伝統武道です。



▲居合道の様子

とき

①12月15日

②12月22日

③令和2年1月5日

④1月12日

※①②③ともに

午前9時～9時50分

午前10時～10時50分

午前11時～11時50分

各時間 定員2人

※④のみ

午前9時～正午

①～③の全員

内容 ①刀礼、所作

②形1本目

③形2本目

④試斬見学

ところ 須崎市剣道場

講師 高澤照夫さん

参加費 1000円

持ち物 帯(お持ちの方)

服装 動きやすい服装

問合せ ☎090・8587・8373(高澤)

## 令和2年 須坂市成人式

新成人の皆さん、おめでとうございます。

須坂市・須坂市教育委員会では、新成人の前途をお祝いするため、令和2年の成人式を行います。当日は、友人同士お誘いあわせのうえ大勢の方のご出席をお待ちしています。

と き 令和2年1月12日(日) 午後2時20分～4時  
 ところ メセナホール  
 内容 ・受付 午後1時30分～2時10分  
 ・オープニング 午後2時20分～  
 ・式典 午後2時30分～  
 ・アトラクション 午後3時5分～3時50分

※アトラクション終了後、午後5時まで式に出席された恩師と交流ができます。

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

お願い 飲酒されての入場、および飲食物のホールへの持ち込みはできません。メセナホールは全館禁煙です。喫煙はご遠慮ください。

その他 成人式の様子をDVDにして、3月上旬に1,000円で頒布します。※ご予約など、詳細は1月号で掲載します。

問合せ 中央公民館 ☎245-1598

対 象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方  
 ※該当の方には、11月上旬に案内状をお送りしました。案内状が届かない場合はご連絡ください。



### 2023年1月から須坂市成人式を「20歳のつどい」として開催します

須坂市は成人の祝いを、毎年1月に開催しています。

民法の改正により、2022年4月からは成人年齢が20歳から18歳に引き下げられることにより、2023年以降の対象年齢を18歳にすると、ほとんどの方が高校生で、就職・進学など大切な時期に重なるため、2023年以降は「20歳のつどい」として下記のとおり開催します。

日 程 成人の日の前日(日曜日) 対象者 開催年度中(4月2日～翌年4月1日)に20歳となる者

○2023年1月8日(日) 対象者 平成14年4月2日～平成15年4月1日生

○2024年1月7日(日) 対象者 平成15年4月2日～平成16年4月1日生

問合せ 中央公民館 ☎245-1598

### 台風19号による 公民館への影響について

被害について

豊洲地域公民館が床上浸水の被害を受けました。そのため部屋の利用は2階のみ利用可能です。その他の部屋の利用については未定です(11月22日現在)。



▲豊洲地域公民館の状況  
(10月14日(月)午前9時ころ)

### 避難所について

仁礼コミュニティセンター、豊丘地域公民館、井上地域公民館、日滝地域公民館、中央公民館が10月12日(土)から13日(日)の朝にかけて避難所として開設されました。また、旭ヶ丘ふれあいプラザは10月12日(土)から26日(土)まで避難所として開設されました。

ボランティアセンターについて  
日野地域公民館に設置され

たボランティアセンターは11月4日(月)をもって終了となり、5日(火)からは須坂市社会福祉協議会に移されました。

ご協力をいただいた皆様へ  
この度の災害では避難所などにおける物資の調達や食事の準備をしていたいただいた皆様、避難所となった旭ヶ丘ふれあいプラザの利用団体の皆様、浸水した豊洲地域公民館の掃除に来ていただいた皆様をはじめ多くの方にご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。

### 施設が使用できません

床のクリーニングを行うため、次のとおり施設の一部が使用できません。

※西館は利用できません。

と き 12月27日(金)～28日(土)  
 問合せ ☎245-1598

### 年末年始の休館のお知らせ

中央公民館、各地域公民館、仁礼コミュニティセンター、旭ヶ丘ふれあいプラザ、旧上高井郡役所は次のとおり終日休館します。

【休館期間】

12月29日(日)～

問合せ ☎245-1598  
 令和2年1月3日(金)

# 生涯学習 推進センター だんまり



No.238

スザッピー

**書き初めをしよう！**  
**参加者募集**

中央公民館の広いホールで  
伝統行事の書き初めをみんな  
で一緒に書きましょう。

とき 令和2年1月4日(土)

午前10時～正午

受付 午前9時30分～

ところ 中央公民館

3階ホール



▲昨年の様子

講師 田中義人さん  
参加費 無料  
持ち物 学校で配布された手  
本・書き初め用紙・  
書道道具一式・新聞  
紙

対象 小学生・中学生  
主催 生涯学習推進員会  
中央分会

問合せ ☎214・6086  
(生涯学習推進センター)

## 生涯学習推進員会 活動だより

須坂市の文化財について  
学習しました

生涯学習推進員会は、令和  
元年度と2年度の目標を「地  
元の文化を知り、語りつなぐ」  
として活動しています。  
9月18日(水)に生涯学習推進  
員・篠塚久義さん(仁礼町)  
の案内で、仁礼地域史跡学習

会を行いました。

### 旧大笹街道の土手道と

#### 千手観音

峰の原高原にある供養塔と  
千手観音は、吹雪の峰の原の  
往來で犠牲になった人々の供  
養と、安全を願って旧大笹街  
道峠に建てられています。冬  
場の厳しい峠越えで事故が起  
きないようにと築かれた土手  
道を前に、昔の人々の苦勞を  
しのぶことができました。



▲供養と道中の安全を祈る千手観音(左)

### 石小屋洞穴遺跡

仁礼町の宇原川沿いの林道  
大谷不動線を峰の原高原方面  
に上って行くと、左手に大き  
な岩が見えてきます。この大  
きな岩の裏側から谷へ向かっ  
て降りると「石小屋洞穴遺跡」

があります。昭和38年に國學  
院大學の永峯光一氏により発  
掘調査が行われ、発掘当時、世  
界一古いと言われた縄文時代  
草創期の「微隆起線文土器」  
などが出土し、新たな須坂市  
のお宝になりました。



▲約1万2千年前の遺物が出土  
された石小屋洞穴

### 石造聖観音立像

仁礼町にある丸山薬師堂に  
は、本尊の薬師如来をはじめ  
十二神将他の仏像があります。  
庭にある有銘観音立像は市内  
最古級の石造聖観音立像とさ  
れています。



▲石造聖観音立像

### 福沢双体道祖神と庚申塔

仁礼町福沢にある福沢双体  
道祖神は、大小2体の道祖神  
がありました。現在は1体  
のみとなつてしまつたことを  
知り心が痛みました。その横  
には、自然石でできた庚申塔  
の文字碑があり、庚申塔の盛  
んであつた様子が伺えました。



▲双体道祖神(右)と庚申塔(左)

### 今後の活動

今回、実際に足を運んで目  
で見ることで、須坂の貴重な  
お宝を体感することができま  
した。今後は、市内の他の地  
域の学習も進め、子どもたち  
などどどのよう語り伝えて  
いくのかを考えながら活動し  
ていきたいと思います。

(生涯学習推進員会  
広報部会)



## 子育て支援センター・児童センター



### ★集まりの日(11:00～)

4日(水)～6日(金) クリスマスプレゼント作り  
 11日(水) ブラーヴェ クリスマスコンサート  
 エレクトーンとピアノによる楽しい演奏会です。  
 クリスマスの雰囲気をみんなで楽しみましょう。  
 18日(水) クリスマス会  
 みんなで歌を歌ったり、サンタさんからプレゼントをもらいましょう。

※12月の「家庭児童相談員による子育て相談」と「管理栄養士による食育相談」はお休みです。

### 【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10:00～17:00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14:00～17:00も利用できます。12月30日(月)～1月3日(金)は休館します。詳細は各児童センターへお問い合わせください。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～

#### 育自サークルひよっこ

「母親自身も育つ」という意味を込めて、育自と付けたこのサークルは今年で3年目になります。活動拠点は仁礼コミュニティセンターで、季節ごとの行事や工作など月2回活動しています。子どもの交流と、母親同士で悩みなどが相談でき、ママの息抜きにもなります。

代表の上野由佳さんは「育児で悩んでいる方におすすめのサークルです。家から出て私たちと一緒に楽しく活動してみませんか。仁礼小学校区のお母さんが主ですが、他地区の方も大歓迎です。気軽に参加してください」と参加者を募っています。詳細は子育て支援センターまで。

#### 【12月の活動】

12月7日(土)午前10時～親子ピクス

12月21日(土)午前10時～クリスマス会※

場所 仁礼コミュニティセンター

※事前申し込みが必要です。



中央児童センター 馬場町 ☎245-5010/FAX245-6588	
児童	4日(水) 15:45～ ボードゲーム・認定会(なわとび、一輪車) 10日(火)・11日(水) 15:00～ クリスマス工作 18日(水) 15:45～ ゴム跳びであそぼう
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	4日(水) 10:30～ 簡単おやつ作り(Xmas風) 11日(水) 10:30～ クリスマスおもちゃを作ろう! 18日(水) 11:00～ ブラーヴェXmasコンサート 25日(水) 11:00～ クリスマスお楽しみ会
児童	16日(月) 15:30～ クリスマス工作(きらきらスライム) 18日(水) 15:30～ ブラーヴェXmasコンサート 20日(金) 15:30～ クリスマスお楽しみ会(キラキラパーク)
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	4日(水) 11:00～ クリスマスプレゼント作り 20日(金) 11:00～ クリスマス会 25日(水) 11:00～ クリスマス茶話会
児童	11日(水) 15:45～ クリスマスクッキング 18日(水) 15:45～ クリスマスおたのしみ会 25日(水) 15:45～ クリスマスビンゴ大会
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	4日(水) 10:30～ クリスマスプレゼントを作ろう 11日(水) 10:30～ たんぽぽの会のおはなしの会 18日(水) 10:30～ クリスマス会(要申込)
児童	4日(水) 15:30～ スライム作ろう 12日(木)・13日(金) 15:00～ マンカラ大会 17日(火) 14:30～ クリスマス会

### Beautiful Name

## ビューティフルネーム



あざがみ ゆあ 結愛ちゃん

(1歳11カ月)

お父さん…達也さん/お母さん…愛さん

「結」はたくさんの人と結ばれるように、「愛」はお母さんの名前をもらい、みんなから愛される人になってほしいと願い名付けました。

10月に弟が生まれ、頭をなでてくれたり、トントンして寝かせてくれたりと優しいお姉さんです。園では元気いっぱいにお友達とたくさん遊んでいます。

これからもお友達や周りの人を大切にして、笑顔で元気に成長して行ってね。

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)

# 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。



## 楽しい・おいしい

### 信州すざか農業小学校豊丘校

信州すざか農業小学校豊丘校で「玉ねぎの植え付け、豆の刈り入れ、焼き芋」が行われ、親子約30人が参加しました。参加者は一列になって、玉ねぎ2千本を植えるなどしました。おやつには自分たちで収穫したサツマイモを焼き芋にして食べました。

市内から参加した小学5年生は「たくさん植えて楽しかった。焼き芋もおいしかった」と話していました。 [11月2日]

## ハロウィン楽しむ

### 動物ともふれあう

10月26・27・31日の3日間、須坂市動物園ではハロウィンZOOを開催し、さまざまなイベントを行いました。園内はカボチャなどが飾られ、職員も仮装して、来園者を楽しませました。南園ガイドツアーエサやり体験では、ラマやヒツジ、アヒルなどとふれあいました。市内から参加した4歳の女の子は「ロバやアヒルにさわってたのしかった」と話していました。 [10月26日]





### 市民が関心を寄せる

11月7・8日、全市民を対象に須坂長野東インター周辺地区開発計画に関する説明会を井上保育園で開催し、約200人が参加しました。市からこれまでの経過や現時点での計画を説明しました。説明後は、参加者から質疑が出されました（2日間で出された主立った質疑は19ページ参照）。〔11月8日〕



### のり巻き作り楽しい

銀座通りうまいもん市と同時開催で旧小田切家住宅でうまいもん祭りが開催されました。のり巻き体験では約150人が参加し、郷土食ブランドづくりグループの方に作り方を教わりながら、楽しくのり巻きを体験しました。〔11月3日〕



### 大人気の定期演奏会

第35回須坂市消防団音楽隊定期演奏会がメセナホールで開催され、約900人が来場しました。宇宙戦艦ヤマト・ハイライトやパプリカなどの曲が演奏され、来場者を楽しませました。この演奏会は毎年チャリティーで行われ、集まったお金は須坂市に寄付されています。〔11月10日〕



### 9人と3団体を表彰

#### 須坂市表彰式

11月3日の文化の日メセナホールで須坂市表彰式を行い、市政の発展にご尽力された9人と3団体を表彰しました。小中学校の登校時の見守り活動を行い、この度、表彰を受けた小平圭一さんは「市政に協力したいとの思いからこの活動を始めました。先輩から引き継いできた思いもあります。これからも須坂市がますます発展していくことを願っています」と話していました。〔11月3日〕



### 秋の坂田山共生の森を満喫

#### 好天に恵まれ眺望も最高

11月9日に信州須坂紅葉の里山ハイキング（市観光協会の主催）が開催され、市内外から14人が参加しました。ガイドさんの案内で坂田山共生の森を散策し、紅葉などを楽しみました。長野市から参加した80歳男性は「毎年観光協会のイベントに参加しています。今年も楽しめました。来年もぜひ参加したい」と話していました。〔11月9日〕

# 信州須坂の台所 35

レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に、須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」を掲載しています。その中から、毎月おすすめ料理を紹介します。



## りんごピザ

調理時間約20分



### 1枚分の成分

- エネルギー…546kcal
- たんぱく質…14.5g
- 炭水化物…63.2g
- 脂質…26.6g
- 塩分…2.3g

### 健康長寿レシピのマメ知識

りんごは食物繊維のペクチンが豊富に含まれており、食べる整腸剤です。皮にはポリフェノールが豊富に含まれ、皮ごと食べるのがおすすめです。

### 【材料】(1枚分)

- りんご…1/2個
- ピザ生地…1枚
- バター…20g
- とろけるチーズ…大さじ2



### 【作り方】

- ① りんごは4等分にしてから、薄く切る。
- ② ピザ生地に①を置いていき、小さく切ったバターととろけるチーズを均等に散らす。
- ③ 180℃に温めたオーブンで15分焼く。



## レシピ動画(第21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。



### 2019年11月1日現在

人口……………50,601(-53)  
 男……………24,615(-33)  
 女……………25,986(-20)  
 世帯……………20,029(-5)  
 ( )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」

## よもやまばなし

▼信州すぎか農業小学校豊丘校を取材しました。農家先生や親子、友だちと農作業します。時には虫を捕まえる頼もしい子どもの姿も見られます。農業を通して食の大切さを親子で学べます。来年度参加してはいかがでしょうか。(岡田)

▼1年が過ぎるのは早く、12月号の発行です。今年は暮らしている町の組長を承り、『広報須坂』が完成した後の、町での仕分け作業や毎月各戸への配布を行い、『広報須坂』に関わることで、新たに知ることが多い1年でした。(小林)

▼今年は暖冬である可能性が高いそうです。暖冬は突然の寒波で激に低温になることがあり、寒暖差により体調を崩してしまうこともあります。「暖かい冬」という言葉に油断せず、体調管理などをつかりしておきましょう。(浦野)

★交通事故			
10月	2019年1~10月	昨年	同期
件数	8	97	113
死者	0	0	0
傷者	8	112	126

◎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

★災害情報			
10月	2019年1~10月	昨年	同期
火災	2	14	19
死者	0	0	4
傷者	0	2	1
救急出動	188	1950	1949
交通事故	11	93	111
急病	118	1302	1320
その他	59	555	518
救助	3	14	17
交通事故	1	6	11
その他	2	8	6