

広報 須坂 1 2020

す ぎ 坂
か

特集 新春インタビュー



2人は須坂市出身で、日本が東京2020オリンピック出場の切符をかけた昨年の世界水泳と、開催国として出場が決まった昨年のワールドカップに出場し活躍しました。2人は東京オリンピックの日本代表になるため、日々練習などを精一杯頑張っています。今回の特集はこの2人にインタビューしました。須坂を挙げて応援していきましょう。

体が弱くて始めた水泳がオリンピックピックを目指すまでに



佐藤綾さん 25歳
(村山町出身)
新潟医療福祉大学職員として仕事をしながら、競泳を続ける。

水泳が好きになり、生活の中心に

私は体が弱く、1歳6カ月くらいから入退院を繰り返して、保育園の入園式も入院して出られませんでした。体が弱く自信のなかった私に、両親が水泳を勧め、5歳の時に長電スイミングスクールに通い始めました。始めは、友だちと会うことが楽しみでしたが、次第に水が好きになり、いつの間にか水泳に魅了されました。

小学3年生の時に選手コースに進み、小学4年生で初めてジュニアオリンピックに出場して、うれしかったことを覚えています。



が、コーチの勧めで高校進学を機に自由形に変更しました。私は背泳ぎが好きだったため、しばらくは自由形と併用で練習をしていましたが、大会では背泳ぎ以上の結果が出て、自由形に専念することを決めました。

より良い環境を求めて

高校時代にはコンスタントに国体やインターハイに出場していましたが、より良い環境を求め、新潟医療福祉大学に進学を決めました。また、この大学4年間で水泳生活の集大成と位置付け、2016年のリオデジャネイロオリンピック出場を目標に掲げました。

大学時代には、日本選手権に毎年出場し、50メートル自由形では準優勝など、ユニバーシアード競技大会にも400メートルリレーで準優勝しました。大学4年時には、オリンピック強化選手に指定されましたが、オリンピックの出場は叶いませんでした。大学卒業とともに、水泳選手を引退しようと考えていましたが、コーチや仲間から「本当にやることをやったのか」といわれ、新潟医療福祉大学の職員として、競技を続け



妹の佐藤優香さん(右)と長野県代表として国体のリレーにも出場し、8位入賞

ることを選びましたが、社会人として競技を続けていくうえで日本代表という結果が伴わなければ2年で辞める決断もしました。

考える水泳で推進力が増す

社会人1年目の一昨年の1月に首にヘルニアを発症してしまい、休んでいる期間を通して、自分のフォー



ムなどを見つめ直すことができ、考
えながら泳ぐ大切さを実感しました。
自分の泳ぎを見直すことで、より大
きなフォームで推進力がでて、自己
ベストを次々に更新していききました。

金藤理恵さんとの出会い

社会人2年の一昨年のジャパ
ン予選でゴーグルに水が入っ
てしまい、0.1秒の差で決勝に残れず、
その0.1秒で代表を逃したことが一番
の挫折です。私は「センスがない。水
泳を止めよう」と決断しました。そ
んなとき、縁あって2016年リオ
デジャネイロ五輪競泳女子200メ
ートル平泳ぎ金メダリストの金藤理
恵さんが私のために新潟医療福祉大
学に来てくださいました。金藤さん

の身の上話を聞き、金メダルを見せ
てもらった時、学生たちが笑顔にな
り「私もみんなを笑顔にしたい」「オ
リンピックに出場したい」と思える
ようになり、再びオリンピック出場
する目的が持て、まだやれることが
あるから続けようと決断しました。

ケガを負ったの代表デビュー

昨年の日本選手権とジャパ
ン結果から、世界水泳の4×1
00メートルリレー代表に選ばれま
した。競泳では長野県初選出です。
世界水泳の1週間前の合宿中にギ
ックリ腰になってしまいました。が、
コーチやトレーナーなどのおかげで
出場できました。予選では世界12位
以内に与えられるオリンピックの出

場枠がかかっており、
見事日本新記録で7位
になり、出場枠獲得に
貢献できました。自分
で取った出場枠だから
こそ、さらにオリンピ
ックに出場したい気持
ちが強くなりました。

この大会でコンスタン
トに記録が出たことで
自分の泳ぎに自信がつ
きました。予選と決勝
では、会場の雰囲気や
注目度が違います。緊
張はしたけれど、落ち
着いて泳げたのではな
いかと思います。世界
のトップ選手と泳いで、
海外選手は後半のスピ
ードが落ちない、パワ
ーがあり泳ぐ際に出る
波が大きいので、その
波に負けないようにな
どの課題も見えてきま
した。

東京オリンピックが集大成

体が弱く始めた水泳ですが、仲間
やコーチ、環境などに恵まれ、競技
を続けられています。練習は大変で
すが、水の上を滑っている感覚でベ
ストが出たときの楽しさは今でもあ
ります。昨年も自己ベストが出て、
まだ記録が伸びる余地はあります。



今年の東京オリンピックが私の水
泳生活の集大成です。リレーの派遣
標準記録(54・42秒)を破って、オリ
ンピックに出たいです。社会人とし
て毎年日本代表、オリンピック出場
を目標にやってきました。世界水泳
を経験して、初めて心の底から思え
ました。出ることで今まで応援して
くださった方々などへの恩返しにも
なります。精一杯頑張ります。

追い続けてきた夢が現実に、そしてオリンピックへ

姉の影響でバレーを始める



やまぎし
山岸あかねさん 28歳
(豊丘上町出身)
埼玉上尾メディックスに所属し、リベロとして活躍。

私には姉が2人います。2歳年上の姉が須坂南部少女バレーボールクラブに所属していたため、私も母に連れられて体育館へ行き、5歳のころからバレーボールを始めました。チームではアタッカーとして活躍し、6年になるとキャプテンを任せられました。この南部女子バレーでバレーの楽しさを知って好きになり、卒業文集では、私のユメ！「バレー選手」と書いたのではないのでしょうか。小学校卒業が近づき、東中学校に進学すると思っていました。当時、裾花中学校の岡田隆安監督から声をかけてもらい、裾花中学校に進学しました。毎日がバレー漬けで、特に技術面ではとても成長しました。ま

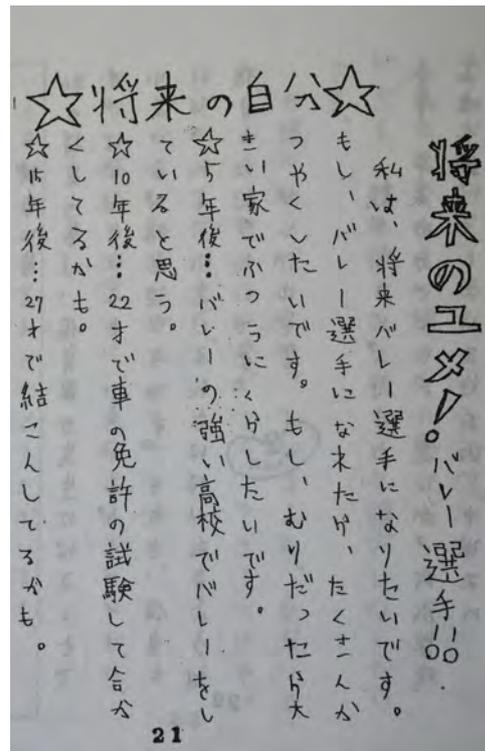


山岸あかねさん(下段左から4番目)

た、仲間にも恵まれて、中学2・3年では全日本中学バレーボール選手権を連覇しました。

高校でポジションをリベロに

東海大付属第三高等学校(現・東海大学付属諏訪高等学校)に進学しました。高校になるとネットの高さが9cm高くなり、バレーボール選手としては身長があまり高くない私が試合に出るには、レシーブが好きで中学2年時に経験した「リベロ」へのポジション変更を監督に申し出ました。その甲斐あって1年からレギュラーをつかみ、インターハイや春高バレーにも出場しました。



▲小学6年生の卒業文集



裾花中で全国連覇 山岸あかねさん(中央)

迷った大学進学、そしてプロへ

高校卒業時には、実業団（9人制バレー）からも声をかけてもらいました。私は中学・高校とバレーを続け、両親にお金をかけさせてしまったことで、実業団に入ろうかと迷っていました。両親に相談すると、大学に進学して6人制バレーを続けてもらいたいとの思いを知り、東海大学に進学しました。

大学2年にはインカレで準優勝、3年時は優勝し、卒業後は埼玉上尾メディックスに内定し、卒業してすぐに全日本の候補メンバーに選ばれ、世界大会にも出場しました。

私が所属した2013年には埼玉上尾メディックスは当時チャレンジリーグ（2部リーグ）に所属していましたが、所属2年目で1部に昇格しました。しかし、1部2年目には再

び2部に降格してしまい、悔しさを味わいましたが、翌年には1部に復帰を果たしました。

日本代表に選出

2018年に再び日本代表に選ばれ、東京2020オリンピック開催国としてオリンピック出場枠が決定した後に日本で開催された2019年のワールドカップメンバー15人に入り、開幕戦から出場して5位になりました。

今までテレビで見ていたワールドカップのメンバーに選ばれて、うれしい半面しつかりプレーしなければならぬ責任を感じました。

リーグ戦とは違い、観客数が多い会場の雰囲気は全く別物でした。最初は外国人選手のパワーやスピード、気迫などに圧倒されてしまいました。



が、試合を重ねていくうちに、技術面はもちろんです。それ以上に心に余裕を持ってプレーする大切さを感じました。

東京オリンピックへの思い

私は今までバレー人生で大きなけががありません。そんな体で育ててくれた両親を始め、色々な方々に感謝です。私が務めるリベロは、ボールをつなぐだけでなく、思いもつなげていきます。また、一番後ろから指示を出したりと、縁の下の力持ちでもあります。同級生が日本代表に

選ばれたたびに、私にはまだ技術が足りない、もっと上手になりたいと思いつけてきました。昨年のワールドカップに出たことで、とにかく東京オリンピックに出場したい気持ちがとても大きくなりました。

1964年に東京オリンピックが開催され、今年も同じ地で開催されます。私が現役選手として、まして生きていくうちに日本で開催されることはもうないと思います。私には出られるチャンスがありません。そのためには、出たい気持ちを忘れずに、リーグ戦からオリンピックを見据えたプレーに取り組んでいきます。

マイナンバーカードを取得する方が 増えています

取得することで暮らしに便利なサービスが利用できます

マイナンバーに関する問い合わせ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178
(平日:午前9時30分～午後8時、土・日曜日・祝日:午前9時30分～午後5時30分)



▲表面

マイナンバー(個人番号)とは

日本国内に住所のある全住民に通知されている12桁の番号です。引越しや結婚しても番号は変わりません。

マイナンバーカードとは

申請すると取得できる顔写真付きプラスチック製カードで、公的な身分証明書として使用できます。

表面には、氏名・住所・生年月日・性別が記載されています(左写真)。

裏面には、マイナンバー・氏名・生年月日・オンライン電子身分証明書になるICチップが付いています(右下写真)。



▲裏面

通知カードは、マイナンバーをお知らせするカードです。マイナンバーカードを取得するまでの間、大切に保管してください。



▲通知カード

身分証明書になる



ライブ会場の入場、携帯の契約、会員登録などに使える。

ポイントがもらえる!

2020年度
実施予定



キャッシュレスでチャージまたはお買い物をするとマイナポイントがもらえる。
※マイキーIDの設定が必要です(7ページ下段参照)。

e-Taxも、もっと便利に

2019年分からパソコンとICカードリーダーライターがなくても、いつでもどこでも、スマートフォンで所得税申告ができます。

健康保険証として使える!



2021年3月(予定)からスタート!
ピッとかざすだけでOK!
とっても便利に!

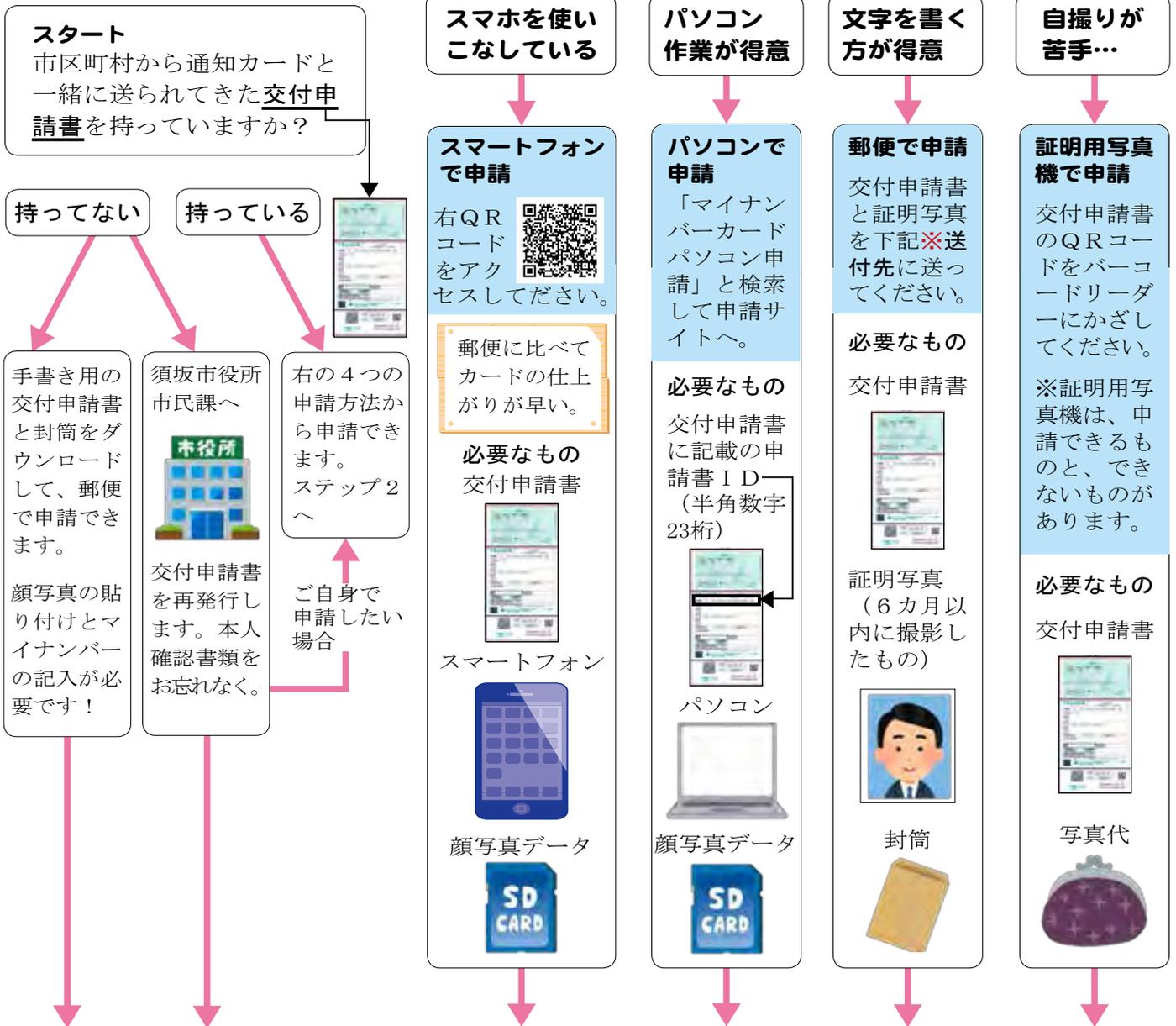
マイナンバーカードがあると便利

ステップ1

まずは必要な物をチェック

ステップ2

あなたは何派？ マイナンバーカードの申請方法診断チャート



申請から約1カ月後、須坂市役所から「交付通知書」が届きます。

交付通知書に記載した必要書類を持参して、あなたのマイナンバーカードを受け取りましょう。

※送付先 〒219-8650 日本郵便株式会社 川崎東郵便局 郵便私書箱第2号 地方公共団体情報システム機構 個人番号カード交付申請書受付センター 宛

※マイナンバーカードを申請する際は、市民課(☎026-248-9002)でも申請のサポートを行っています。

「2020年度実施予定」
「マイナポイント」を活用した消費活性化策

●マイナポイントとは？

マイナンバーカードを取得し、マイキーIDを設定した方を対象に、選択した決済サービス(〇〇ペイなど)で買い物に使える国が付与するポイントです。

【利用イメージ一例】

- ①マイナポイント申込ページにログインして使用するICカードなどを選択して登録。
- ②チャージ金額などに対してポイントが付与されます。
- ③ポイント分も利用してお買い物。

●マイキーIDの設定方法

スマートフォン+アプリまたはパソコン+カードリーダー(市役所1階ロビーにもあり)でマイナンバーカードをかざして設定します。

※詳しくはマイナポイントホームページへ(「総務省マイナポイント」で検索)

※マイナンバーカード交付時に設定したパスワード(4桁)が必要です。カード受取時に確認してください。

問合せ 政策推進課

(☎026-248-9017)

須坂市長選挙の投票日は1月19日(日)

問合せ 選挙管理委員会 (☎026-248-9022)

令和初となる、須坂市長選挙の投票日は、1月19日(日)です。須坂市の未来を託す選挙です。大勢の方の投票をお願いします。

■期日前投票所で投票

「投票日当日に予定がある」という方には、1月13日(月)から18日(土)の午前8時30分から午後8時まで、市役所3階の305会議室で行われる期日前投票がオススメです。皆さんのお宅に郵送する入場券記載の宣誓書は事前に記入しておくとも期日前投票所でスムーズに手続きができます。



■一緒にご家族もついでに

恒例となりました「こどもとうひょう」を今回も行います。今回は投票だけでなく、



「かいひょう」もみんなでしましょう。みんなの投票結果はどうなるかな? どんな候補者になるかはお楽しみに。

■投票所は?

皆さんのお宅に郵送する「入場券」に投票所が記載してありますので確認してください。台風19号の被害でご自宅を離れている方は、避難先ではなくご自宅のある選挙区の投票所に行ってください。選挙管理委員会にお問い合わせください。

■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おります。

選挙人名簿定時登録者数

(12月1日現在)

男	20,424人 (-7人)
女	21,977人 (+8人)
計	42,401人 (+1人)

※()は、2019年9月1日との比較

募集

『広報須坂』モニター募集

申込・問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

(FAX) 026-246-0750

市では、『広報須坂』をよりよい広報誌にするため「広報モニター制度」を設け、毎月モニターの方の皆さんの意見や感想を参考に編集しています。2020年度のモニターをしてみませんか。

応募資格 市政に関心のある市内在住の方

募集人数 15人

任期 4月～2021年3月

内容 ▼毎月のモニターアンケートの回答

▼年1回のモニター会議

申込方法 ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を明記して、お申し込みください。(ファックス、Eメール、電話による申し込みも受け付けます。)

住所 〒382-8511 須坂市役所政策推進課(住所は不要です)

Eメール seisakusuishin@city.suzaka.nagano.jp

申込期限 3月27日(金)

『広報須坂合冊版』の発行中止

平成29年12月号までの広報須坂2年分を1冊にして『広報須坂合冊版』として発行していましたが、電子化に伴い、需要が少ないことから平成30年1月以降の合冊版発行を中止します。ご理解をお願いします。

なお、過去の『合冊版』は販売しています。価格などの詳細は市ホームページをご覧ください。

右記QRコードからアクセスできます。



問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

消費税率の引上げが家計に与える影響を緩和するとともに、地域の消費を下支えするため、非課税者・子育て世帯向けにプレミアム付商品券を販売しています。対象の方はぜひ利用してください。



■商品券利用までの流れ

	令和元年度の住民税(均等割)が課税されていない方	子育て世帯
対象	2019年1月1日に須坂市の住民基本台帳に登録されている ※住民税が課税されている方に扶養されている方(生計を同一にする配偶者、扶養親族など)、生活保護の受給者などは除きます。	2016年4月2日から2019年9月30日までに生まれたお子さんがいる世帯の世帯主
申請	<p>申請書を送りました 対象の方には昨年8月以降に申請書をお送りしました。お手元に届いているか確認してください。 ※右写真の窓空き封筒でお送りしています。</p> <p>申請書を返送する 提出期限を延長して受付しています。「プレミアム付商品券購入引換券交付申請書」に必要事項を記入して、同封の返信用封筒で返送してください。</p>	申請は不要です。
購入引換券	<p>購入引換券をお送ります 申請書を提出された方は、申請内容を審査後、対象となる方に「商品券購入引換券」をお送りします。</p>	<p>購入引換券が届く 対象の方には、昨年9月以降に「商品券購入引換券」をお送りしました。</p>
商品券の購入から利用まで	<p>商品券を購入する 駅前ビルシルキー2階の専用窓口で購入引換券・本人確認書類を示し、商品券を現金で購入してください。 500円券×10枚つづりの商品券を1冊4千円で、5冊まで購入できます。 対象者1人(子育て世帯は対象の子どもの人数分)につき最大2万5千円分の商品券を2万円で購入できます。 購入期限 2月28日(金)</p> <p>商品券を使う 市内のスーパーマーケットやコンビニエンスストア、ホームセンターなど145店(2019年11月末現在)の商品券取扱店で使用できます。 商品券取扱店は、店頭に取り扱店のポスターを掲示しています。商品券購入時に一覧をお渡ししているほか、須坂市ホームページでもご覧になれます。 使用期限 2月29日(土)</p>	

専用窓口 プレミアム付商品券担当室(住所:〒382-0077 須坂市大字須坂1295-1 シルキー2階)

受付時間 月～金曜日午前9時～午後6時(☎026-248-5611)

※土・日曜日、祝日、12月30日、31日、1月2日、3日は受付を行いません。



思いやりの心、みんなの力で安全安心を守りましょう

除雪作業に、皆さんのご協力をお願いします



問合せ 道路河川課 (☎026-248-9006)

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

バス路線と幹線市道は市が、国道と県道は県がそれぞれ除雪していますが、すべての道路を除雪することは困難です。昨年度は凍結防止剤散布などの経費を含め、約5千万円を支出しました。

自宅の周りなどの除雪にご協力をお願いします

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

宅地などの雪は道路に出さないでください

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

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

道路や歩道に障害物を置かないでください

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

凍結防止剤は各町区から受け取ってください

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

落雪にご注意を



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

地域の除雪活動を紹介します



米子町区長 竹前悦男さん

けた除雪機3台を、区の役員が除雪車の入れない道路や必要な場所の除雪を行います。また、凍結防止剤は区民が自宅周辺に散布しています。

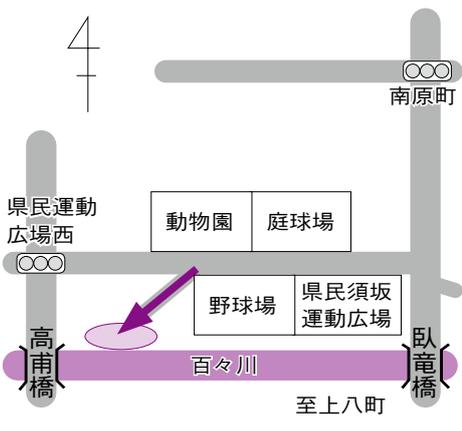
米子地区は山間地のため積雪は須坂市ではとても多い地区になります。生活していく上で、冬季の道路の除雪や凍結防止は大変重要になります。

県道や幹線市道は一定以上の積雪などの基準を超えると、業者の方に除雪していただき、凍結防止剤も散布していただきます。区では、市から譲受を受

雪は指定場所に捨ててください

たまった雪は、市が指定している下記の排雪場所に捨ててください。(図の○の場所) 雪と一緒に、ごみを捨てるのは絶対にやめてください。※奥から整然と捨ててください。

開場時間…午前8時～午後5時



※松川は被災のため使用できません。

財政課からのお知らせ

問合せ 財政課 (☎026-248-9016)

自動販売機設置事業者募集

令和2年4月から3年間、市の施設に自動販売機設置を希望する方を募集します。

設置施設 ▼市役所地下食堂：2台▼消防本部：2台▼臥竜公園：4台▼臥竜公園南口駐車場：2台▼臥竜公園庭球場：1台▼市民体育館：3台▼北部体育館：1台▼図書館：1台

入札資格 須坂市物品等入札(見積)参加資格者▼須坂市に本店・支店などを有する法人・個人▼須坂市の施設に自動販売機を3年以上設置した実績があり、故障時に速やかな対応ができる者▼暴力団およびその構成員でない者▼市税を滞納していない者など

受付期限 1月17日(金)(土・日曜日、祝日、1月2日～5日を除く)

入札日 1月23日(木)午後1時30分～
※詳細は、市ホームページをご確認ください。

令和1・2年度須坂市建設工事等入札参加資格審査(中間審査)を行います

市が発注する建設工事および建設コンサルタントなどの

業務に関する、令和1・2年度の入札参加資格審査を行いますので、入札参加を希望する場合は申請してください。

入札参加資格の種類
▼建設工事建設業法に定める建設工事

▼建設コンサルタントなどの業務：測量、建築関係建設コンサルタント(建築設計)、土木関係建設コンサルタント、地質調査、補償関係建設コンサルタント

受付期間 2月3日(月)～20日(木)有効期間 6月1日(月)～令和3年5月31日(月)

【物品購入等入札(見積)参加資格審査】

対象 市が発注する物品の購入および委託業務(建設工事に係る測量・設計・調査・工事監理の業務を除く)などの入札(見積)に参加を希望する者

有効期間 資格認定の翌日～令和4年3月31日(木)

【小規模工事受注希望者登録制度】

対象 市が発注する50万円以下の工事(建築物などの修繕含む)の受注を希望する者
有効期間 登録の翌日～令和3年5月31日(月)

※詳細は、市ホームページをご確認ください。

消費生活情報

除雪機の使用にご注意を!

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)

降雪量が多いときは、除雪機はとでも役立ちますが、歩行ロータリ除雪機による次の事故事例などの報告がされています。使い方に注意して安全に使用しましょう。

事故事例

▼除雪中、雪が詰まりブロア(送風機)が停止したので、投雪口のカバーを外し、手で雪を取り除いていると、ブロアが回転し始め、指を切断した。
▼除雪機の走行レバーをニュートラルにし、一時停止させ、除雪機を背にして作業していたところ、レバーがやや前進側に入っており、徐々に前進してきた除雪機にお尻を押され、右足をオーガ(除雪機の前面にある雪を砕く刃)に巻き込まれて大たい骨を骨折した。なお、負傷者は安全装置のクラッチに物を挟み無効化

していた。

▼坂道を除雪後、後進で下っているときに転倒し除雪機が乗り上げた後、なおも後進する除雪機のオーガに腕の着衣を巻き込まれ、そのまま後方へ引きずられ亡くなった。

注意点

除雪機を使用する際には、次の点に気をつけましょう。
▼定期点検を行います。
特に安全装置が正常に作動するか確認しましょう。
▼作業効率のためとはいえ、安全装置を無効化すると大変危険です。絶対に無効化しないでください。
▼エンジンをかけたまま、投雪口やオーガに手などを近づけないでください。
▼除雪中だけでなく、移動中や収納中も気をつけましょう。特に、後進時は要注意です。

みんなが助け合い地域で暮らせる 社会をつくりましょう



問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

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

障がい者虐待防止 の取り組み

「障害者虐待の防止、障害
者の養護者に対する支援等に
関する法律」(障害者虐待防
止法)が2012(平成24)年
10月から施行されています。
虐待を身近な問題として考え、
だれもが安心して暮らせる社
会を作りましょう。

【障がい者虐待の通報や養護 者への支援窓口】

▼月々金曜日(祝日、1月2
日〜3日を除く)午前8時30
分〜午後5時15分:須坂市障
害者虐待防止センター(福祉
課内)
☎026・248・9003
▼右記時間外と土・日曜日、
祝日:市役所(宿直)
☎026・245・1400

障害者差別解消法が 施行されています

障がいを理由とする差別の

解消を推進することにより、
障がいの有無によって分け隔
てられることなく、ともに生
きる社会を目指すための法律
です。

【不当な差別的取り扱いの禁止】

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

ヘルプカード・ヘルプマ ークを配布しています

【ヘルプカードとは】

障がいのある方が周囲に助
けを求めるための手段の一つ
です。2016年3月に須高
地域自立支援協議会で作成し
ました。

手助けしてほしいことなど
をあらかじめカードに書いて
おき、日常的な場面でちよっ
とした手助けがほしい時や、
具合が悪くなった時などの緊



▲ヘルプカード

急時や災害時にカードを示す
ことで周囲の手助けや気配り
をお願いしやすくするもので
す。

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

【ヘルプマークとは】

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

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

配布場所 ▼福祉課 ▼県立信
州医療センター



▶ヘルプマーク

【見かけたら】

▼電車やバスでは席をお譲り
ください。

▼駅や商業施設などで、困っ
ている様子を見かけたら声を
かけるなどの配慮をお願いし
ます。

▼災害時は、安全に避難する
ための支援をお願いします。

台風19号で被災した方に 対する自立支援医療の減免

次の対象者に該当する方は、
自立支援医療(精神通院)の自
己負担上限額が0に減免され
ますので、希望する方は福祉
課窓口で手続きをお願いしま
す(加入する健康保険組合に
より医療費の窓口支払いを免
除されている場合は対象にな
りません)。

対象者

①受診者または世帯主の住家
が台風19号により全半壊、一
部損壊、床上浸水の被害を受
けた方。

②受診者の属する世帯主が台
風19号により死亡、行方不明
あるいは重篤な疾病などによ
り収入が大幅に減少した方。

③受診者の属する世帯主が、
台風19号の被害により事業を
休廃止、著しい損失などによ
り収入が大幅に減少した方。

※②、③の収入が大幅に減少
したとは、生活保護基準にお
ける最低生活費と同じ、また
はそれ以下の水準になること
を目安とします。

減免期間 申請者から手続き
のあった月の翌月1日から令
和2年3月31日

持ち物 ▼受給者証 ▼り災証
明書の写し ▼はんこ

血糖値ちょっと高めも要注意 糖尿病を予防しましょう

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

■糖尿病に関係のある検査項目をチェック

血液検査	適正	治療が必要
空腹時血糖(mg/dl)	100未満	126以上
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c※(%)	5.6未満	6.5以上
尿検査	適正	詳しい検査が必要
尿糖	- (陰性)	+ (陽性)以上

※過去1～2カ月の平均的な血糖の状態を表すHbA1cが高いというのは血糖が多い状態が続いていることを意味します。

糖尿病とは

私たちは食事をするとき、血液中の糖(血糖)が増えます。血液中のブドウ糖は血液により全身の細胞に運ばれ、エネルギーとして使われます。血糖中のブドウ糖が増えすぎた状態が続く病気が糖尿病です。

自分の状態を知りましょう

糖尿病になっても、初期には自覚症状がほとんどありません。

せん。「のどが渇く」「尿の回数が増えた」「手足がしびれる」などの症状が出た時にはすでに糖尿病が進行している可能性があります。定期的な健康診断などを受けて、自分の血糖状態を確認しましょう。

【適正値を超えたら、早めに生活習慣を見直しましょう】
糖尿病は食べ方、肥満、運動不足などの生活習慣が大きく関わっています。運動不足を解消し、生活を改善するなど、生活習慣を見直すことが大切です。

糖尿病の恐ろしさ

血糖値が高めの状態が続くと、血管の中に増えたブドウ糖が血管や神経を傷つけます。太い血管が傷つくと脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクを高めます。細かい血管が傷つくと眼・腎臓・神経などにさまざまな合併症を引き起こします。

【三大合併症】

○糖尿病網膜症
視力の低下や出血が起こり、進行すると失明する場合があります。

○糖尿病性腎症
腎機能が低下し、老廃物が排泄しにくくなり、悪化する

糖尿病予防教室 公開講座 「糖尿病と、どう向き合うか」

糖尿病はどんな病気であるのか、どのように予防し、重症化を防ぐのかを学びます。

聴講に際し、申し込みの必要はありません。ぜひご参加ください。

と き 2月3日(月)午後1時30分～2時30分
ところ 保健センター(3階)
講 師 小林永幸さん(長野県立信州医療センター糖尿病内科部長)
受講料 無料
対 象 ▼糖尿病に関心がある方
▼血糖値が気になる方
▼糖尿病で血糖管理が必要な方 など
問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

糖尿病を予防する生活習慣のポイント

次の事項を確認してください

- 食事は腹八分目を心がけ、食べ過ぎないようにする
- 早食いに気をつけて、ゆっくりよくかんで食べる
- 1日3食、規則正しく食事を食べる
- 野菜や海藻を使った料理を「毎食小鉢2皿分」を目安に食事の最初に食べる
- 砂糖の多いお菓子や清涼飲料水は控える
- 体重を計り、肥満を予防する
- 日常生活の中で意識して歩くなど、今より10分多く体を動かす

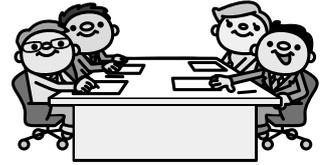
と透析療法が必要になります。

○糖尿病神経障害
しびれが起きたり、感覚がなくなったりします。足の組織が腐って、最悪の場合は切断することになります。

【相談してください】
検査結果や生活習慣の改善に関する相談は、保健センター(☎026-248-9023)へお問い合わせください。

申告の準備はお早めに

市・県民税と所得税の確定申告のご準備を



問合せ 税務課(☎026-248-9001)

■ 営業・農業・不動産の収支内訳書作成相談会の日程

ところ 市役所302会議室(本庁舎3階)

相談日	対象地区	
	受付午前9時～11時	受付午後1時～3時30分
2月4日(火)	境沢町、相森町、高畑町、豊島町、中島町、九反田町、二睦町	高橋町、大谷町、本郷町、旭ヶ丘町、北旭ヶ丘町、上八町、下八町、亀倉町
2月5日(水)	小河原町、南小河原町、新田町、幸高町、望岳台、村石町、夏端町	相之島町、北相之島町、小島町、松川町、村山町、仁礼町、米子町、塩野町
2月6日(木)	八重森町、高梨町、五閑町、福島町、野辺町、明德町、米持町	沼目町、塩川町、田の神町、井上町、大日向町、豊丘町、豊丘上町、峰の原高原

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

確定申告書は、国税庁ホームページから作成できます。下記QRコードからアクセスできます。



確定申告書は、国税庁ホームページから作成できます。下記QRコードからアクセスできます。

作成した申告書は、印刷して郵送で提出できます。

雑損控除等の個別相談会

台風19号により住宅や家財などに被害を受けた方は、雑損控除等の適用により、令和元年分の所得税などの全部または一部が軽減される場合があります。

長野税務署および須坂市では、災害により被害を受けた方を対象に、次のとおり相談会を開催します。

相談日 1月29日(水)～31日(金)

受付 午前9時～午後3時

ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

持ち物 ▼り災証明書 ▼被害を受けた資産、取得時期、取得価格のわかるもの ▼被害を受けた資産の取り壊し費用、除去費用、修繕費用などのわかるもの ▼被害を受けたことにより受け取る保険金などの金額がわかるもの ▼マイナ

2月17日(月)から、令和元年分所得の確定申告が始まります。

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

■ 収支内訳書作成相談会

営業・農業・不動産の収入がある方で、確定申告書に添

付する収支内訳書の作成が困難な方を対象に、相談会を開催します。

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

とき・ところ 左表のとおり

対象 ▼青色申告以外の方で、収支内訳書の作成が困難な方

▼減価償却費の計算が困難な方

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

■ 所得税の還付申告

令和元年分の確定申告書、確定申告の手引き、医療費控除の明細書、添付台紙などは、1月24日(金)から税務課(窓口3番・本庁舎1階)で配布します。

確定申告書などの窓口設置は1月24日(金)から



バーカードまたは通知書・運転免許証などの身分証明書▼印鑑▼収入・控除に関する書類

※青色決算書および収支内訳書の作成は行いません。

問合せ 長野税務署

(☎026-234-0111)



事業者の方で固定資産税を必要経費に含める方へ

営業・農業・不動産の申告で、固定資産税を必要経費とする方は、平成31年4月に送付した固定資産税の納税通知書に同封した課税明細書に、土地・建物それぞれの税額を記載してあります。

該当する部分の税額を合計して算出してください。

事業主の皆さんへ

令和2年度(令和元(平成31(年分)の給与支払報告書の提出期限は、1月31日(金)です

提出の必要な方は、平成31

年1月から令和元年12月に給与を支払った全ての事業主です(個人・法人は問いません)。

令和2年1月1日現在(31・

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

国民健康保険税などの納付額のお知らせはがきを送付します(社保関連)

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

「令和元年年分の年金等の源泉徴収票」の社会保険料の額を確認してください(平成31年2月から令和元年12月の年金天引き分から還付を受けられた方は、還付額を差し引いて計上してください)。



医療費控除の申告をする方は高額療養費の申請をしてください

医療費の自己負担額が高額になったとき、申請により高額療養費が支給される場合があります。

該当すると思われる方は、確定申告をする前に、加入している健康保険組合などに確認してください。

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

持ち物 ▼領収書原本(申請後に返却します) ▼世帯主のはんこ ▼振込先がわかるもの(通帳など) 問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

医療費控除は一人ずつ集計し、合計してください

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

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

場合があります。

医療費控除の明細書の作成・添付が必要になります

平成29年分からは、医療費控除またはセルフメディケーション税制は領収書の提出が不要となり、代わりに明細書の作成・添付が必要となりました。

なお、領収書は確認が求められる場合があります。5年間保存する必要があります。明細書は、税務課窓口にあるほか、国税庁ホームページからもダウンロードできます。

平成31年・令和元年分までは、明細書ではなく領収書の添付または提示によることもできますが、令和2年分以降は、明細書の作成・添付が必要です。

障害者控除を受けられる場合があります

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

対象 65歳以上で介護保険の要介護認定を受けているなど、障がい者に準じる状態であると認められる方 手続き・問合せ 高齢者福祉課(窓口9番・本庁舎1階) (☎026-248-9020)



今年の申告相談は2月17日(月)～3月16日(月)です。日程や会場は『広報須坂』2月号でお知らせします。

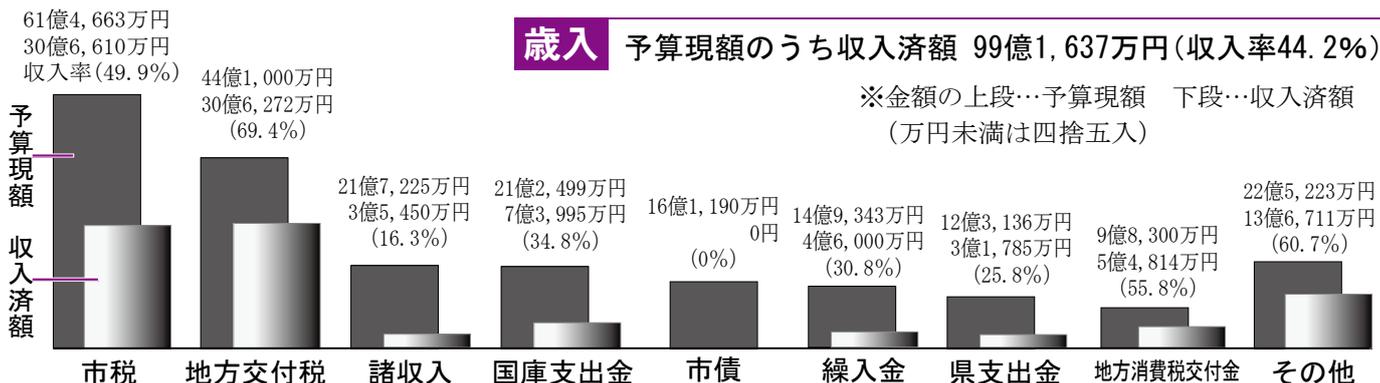


2019年度 予算執行状況

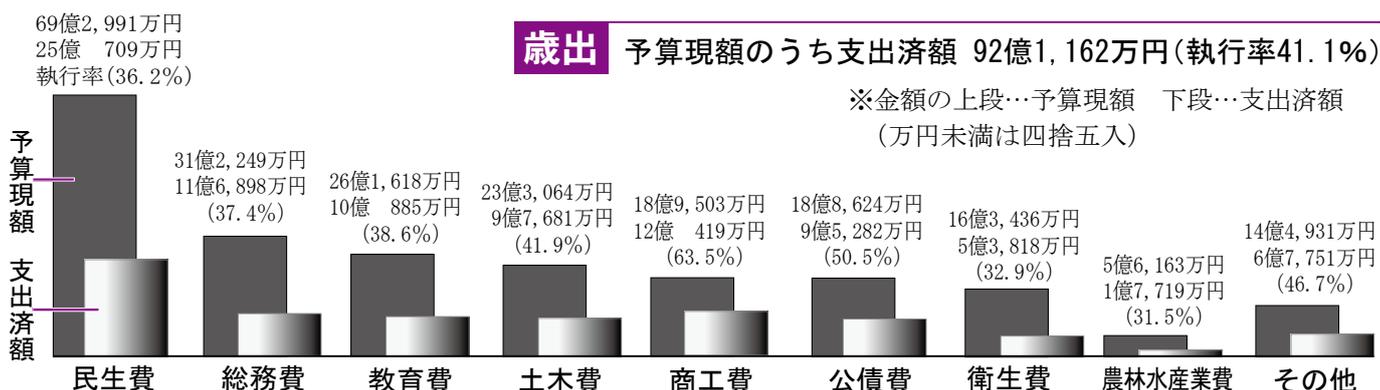
市では、予算や収入・支出の状況を年2回「財政状況」として公表しています。今回は2019年9月30日現在の各会計の歳入(収入)と歳出(支出)の執行状況をお知らせします。

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

【一般会計】 予算現額 224億2,579万円



歳入 予算現額のうち収入済額 99億1,637万円(収入率44.2%)



歳出 予算現額のうち支出済額 92億1,162万円(執行率41.1%)

【企業会計】

水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	12億7,019万円 / 5億6,598万円
	支出	11億7,905万円 / 2億6,474万円
資本的	収入	7,337万円 / 0円
	支出	8億7,343万円 / 2億8,441万円

下水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	20億9,153万円 / 9億4,222万円
	支出	18億5,306万円 / 4億2,219万円
資本的	収入	10億1,747万円 / 2億2,737万円
	支出	17億3,527万円 / 8億4,132万円

宅地造成事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	646万円 / 10万円
	支出	751万円 / 25万円
資本的	収入	0円 / 0円
	支出	0円 / 0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	53億3,068万円	19億2,562万円	20億5,010万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	798万円	34万円	12万円
介護保険	46億6,229万円	20億9,952万円	17億7,880万円
後期高齢者医療	6億5,457万円	2億4,005万円	2億9,996万円

●用語解説

▼収益的収入・支出

…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収入・支出

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



体育施設の予約方法 (電話での予約はできません)

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

市民体育館や県民グラウンドなど(市体育施設)

- ① 使用したい日の前月1日から10日の間に、体育施設使用許可申請書をスポーツ振興係に提出してください。
- ② 市で日程調整後、決定した施設利用予定表(使用許可内容)を、前月20日に各施設に掲示します。また、市ホームページにも掲載します。
- ③ 使用許可後、スポーツ振興係に使用料を納入してください。
- ④ 20日以降で、空き施設の使用を希望する場合は、先着順で随時申し込みできます。
- ⑤ 大会などで先行予約が必要な場合はスポーツ振興係に相談してください。大会に関する資料が必要です。

小・中学校の体育館やグラウンド(学校体育施設)

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

市内在住または市内に在勤・在学している方で10人以上の団体

団体の登録

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

- ① 施設ごとに管理指導員が主催する調整会(月1回)に出席し、他団体と翌月分の予約を調整します(調整会の日時はスポーツ振興係にお問い合わせください)。
- ② 学校施設使用許可申請書を提出し、使用料を支払います。
- ③ 調整会後に空き時間帯を使用した場合は、使用希望日の10日前までにスポーツ振興係に使用許可申請してください。この場合は登録した学校以外の学校施設も使用できます。

【行事などで先行予約する場合(区の運動会など)】

- ① 希望する学校に、直接確認し、了解を得てください。2020年度行事を計画している場合は、学校行事予定が決まる3月10日以降に確認してください。
- ② 学校の了解を得られたら、スポーツ振興係で使用許可申請してください。

使用料の減免

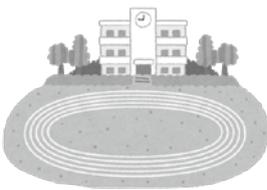
体育施設の使用料は、条件により減免できる場合があります。詳細はお問い合わせください。減免申請には印かんが必要です。

各種体育大会を計画している皆さんへ

市の体育施設(市民体育館や野球場など)を使用する大会などを2020年度中に計画している方は、体育施設年間行事計画表を提出のうえ、調整会に出席してください。

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

提出期限 1月15日(水)午後3時
【年間行事調整会】
とき 2月8日(土)午前9時〜
ところ 旧上高井郡役所



2020シーズンも福島スポーツ広場が使用できない見込みです

台風19号により、福島スポーツ広場(マレットゴルフ場・クレイ広場・芝生広場)は土砂堆積やバックネット支柱など工物破損、ゴールポスト・用具庫などの備品流出ほか、大きな被害を受けました。

そのため復旧作業が長期間にわたることから、2020シーズンも使用できない見込みですのでご理解をお願いします。



松くい虫の防除対策

問合せ 農林課(☎026-248-9004)

■松くい虫被害とは

体長1mm程度の「マツノザイセンチュウ」(以下、線虫)(写真①)が、松の幹の中で爆発的に増えることで、松が水を吸い上げられなくなり枯れてしまうことを指します。

この線虫は、明治時代に北アメリカから輸入材と一緒に日本に入ってきたと考えられ、この線虫を「マツノマダラカミキリ」(以下、カミキリムシ)(写真②)が媒介して、他の松に運び、被害を広げ、景観や山の保水能力を損ねるなど大きな問題になっています。

■防除対策

須坂市では、1984年に初めて松くい虫被害が確認され、毎年、国や県の補助金を活用して、伐倒駆除や地上薬剤散布など防除対策を実施しています。

伐倒駆除は、被害木からカミキリムシが成虫になって飛び立つ前の10月から翌年6月に実施し、被害木を切り倒して玉切りし、集積した後、薬剤を散布し生分解性シートで包んでくん蒸して、カミキリムシの幼虫や蛹を駆除します。地上薬剤散布は、被害木からカミキリムシが羽化する6月から7月に、散布車で薬剤を散布し、松林に潜むカミキリムシの成虫を駆除します。臥竜山や百々川緑地公園などで実施しています。

【市の防除対策費】

2016年度 ▼伐倒駆除費
1379万円(本数722本)

▼地上薬剤散布費316万円
2017年度 ▼伐倒駆除費
1406万円(本数678本)
▼地上薬剤散布費291万円
2018年度 ▼伐倒駆除費
1394万円(本数471本)
▼地上薬剤散布費298万円

■伐倒駆除を行います

今後6月まで、松くい虫被害が顕著な地区から順次、伐倒駆除を実施します。

伐倒作業現場は大変危険ですので、近寄らないようお願いいたします。また、伐倒駆除作業の都合上、事前に森林所有者の皆さんにご連絡することなく伐倒駆除することがありますのでご承知おきください。

■庭木の松の防除

カミキリムシの成虫を駆除するための薬剤散布や線虫の増殖を防ぐため薬剤を樹幹に直接注入する方法などがあります。

防除薬剤の選定や使用方法は、造園業者や森林組合などに相談してください。また、松くい虫全般に関する問い合わせは長野地域振興局林務課

(☎026-234-9522)にお尋ねください。

地域おこし協力隊員の活動報告



早川航紀隊員

須坂温泉古城荘を拠点に活動している地域おこし協力隊の早川航紀です。2018年8月に須坂に移住し、活動は2年目になります。活動内容は、須坂温泉古城荘での接客や須坂温泉に新しくできた直売所「須坂まるかじり市」の運営です。それ以外にも地域振興活動として、信州大学や長野市地域おこし協力隊と連携し「信州産ソルガム」の栽培に取り組んでいます。

ソルガムは世界5大穀物の一つとされ、昔は日本でも「たかきび」や「コーリヤン」と呼ばれ、雑穀の一種として食べられていました。省力栽培であるため耕作放棄地対策として飼料用に研究されてきましたが、近年は抗酸化作用のあるポリフェノールの含有量がとびぬけて多いことがわかり、信州発スーパーフードとして注目され始めています。粉末にすると小麦粉の代替品となり、小麦アレルギーの方の選択肢の一つとしても活用されています。

今年、仕事でお世話になっている農家さんに畑を借りてソルガム栽培に挑戦しました。畑作業に時間とれず草刈りなどできませんでしたが、ソルガムは立派に実り、省力栽培であることが私自身で証明できました。ソルガムの商品開発にも取り組み、県内や都心の飲食店、小売店での流通を目指しています。また、小麦粉、乳、卵をはじめ7大アレルギーを一切使用しない「グルテンフリードーナツ」は保育園や幼稚園、学校給食でおやつとして試験的に提供し、子供たちにはおもしろいと大好評です。

「耕作放棄地対策」「農家さんの後継者不足」「食の多様化への対応」といった課題を解決して、持続可能な社会づくりに貢献できるように、これからも精一杯頑張ります。

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～12月に届いたお手紙から～



よいですね。それも適度な量であれば…。暖冬とはいえ暖房は欠かせませんね。

腐葉土

今年のは落ち葉を拾ってきて初めて腐葉土を作りました。

来年の花づくりが楽しみ！

(小林さん 63歳)

●肥料から花づくりをしようと、また違った楽しさがありますね。腐葉土の出来上がりも楽しみですですね。

おもちつき

おもちつき、力いっぱいがんばりました。あんこのおもち、おいしかったです。(ペンネーム)

おほしさまさん 5歳

●きねはおもいけど、力いっぱいつけたんだね。力もちだね。じぶんでついたたつきたてのおもちはおいしいよね。

ウォーキング

今年は秋が短く感じました。リンゴの色づきもあまりよくなかったのでは…。でも、ウォーキングタイムは、赤く色づいたリンゴを横目においしいだろうなと考えながら、楽しんでいきます。(清水さん 61歳)

●須坂のリンゴは赤くて大き

くて甘くておいしいですね。楽しいことを考えながらウォーキングすると、健康にはとっても良さそうですね。

趣味

公民館で開催された「傘寿 絵画グループ展」を見させていただきました。見事な作品でした。人生百年時代、いくつになっても好きな趣味を持つて楽しまれている方はお元気で輝いています。見習いたいものです。(ペンネーム)

さざん花さん 82歳

●趣味を持つていると生活が充実しますね。さざん花さんは趣味を持ちたいという気持ちがあり、新たなことに挑戦してみると、そのことが趣味になるかもしれませんね。

被害の大きさを実感

八木沢川をたどって相之島地区へ歩いて行きました。途中の川にはたくさんのごミが散乱。相之島地区の被害の大きさを実感しました。一日も早い生活再建をお祈りします。(ペンネーム)

●12月15日に行われたボランティア(詳細は36ページ参照)

に参加して、農地には色々なものが流れ着き、水の恐ろしさを再確認しました。

10月の台風災害

早いもので1年が終わろうとしています。1年を振り返っているいろいろなことがありましたが、10月の台風災害がとも心に残っています。復興に向けて、何か協力していければと思っています。(佐藤さん 56歳)

●12月号で「須坂市」の1年」を作成し振り返ってみると、私も台風災害が一番に残っています。一日も早い復興ができますように。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

市報クイズ

一問題
○人
今月の特集で取り上げた新春インタビューの人数は?
ヒント:表紙5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「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せん。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切 1月21日(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 02622460750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

●郵送

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

今月のプレゼント

①湯っ蔵んど入浴券(ペア) ……5人
湯っ蔵んど提供

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人
須坂温泉古城荘提供

③長野☆ガロンス2月29日・3月1日ホームゲームチケット ……5人
信州スポーツプロモーション提供

④佐藤綾選手のサイン入り色紙 ……3人

⑤埼玉上尾メディックス山岸あかね選手のサイン入り色紙 ……3人



木

金

土

市外局番…(026)

<p>2</p> <p>診 信州医療センター 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 薬 さくら薬局、りんどう薬局</p>	<p>4</p> <p>イ 旧小田切家住宅「甘酒ふるまい」(~5日)(P25) イ 中央公民館「須高書道大会作品展」(~30日)(P33)</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 1月3日(金) 10:00~16:00 月~金曜日 9:00~17:00 1月1日~2日、祝日を除く 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>■年金相談 ☎244-4100(代表) と き 月~金曜日※、11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>■弁護士の無料法律相談 ☎248-9977 と き 9日(木)、23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>■不動産無料相談 ☎228-2130 と き 15日(水) 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 15日(水) 13:30~ ところ シルバー人材センター</p> <p>■結婚相談 ☎214-2994 と き 19日(日)、2月2日(日) 9:00~12:00 ところ 社会福祉協議会(要予約)</p> <p>■よろずなんでも相談 ☎245-0909 と き 21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</p> <p>■もの忘れ相談日 ☎245-4566 と き 22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>■司法書士無料相談 ☎245-0031 と き 23日(木) 13:00~15:00 ところ 須坂商工会議所</p> <p>※1月1日~3日、祝日を除く</p>
<p>9</p> <p>イ 農泊シンポジウム(P25)</p>	<p>10</p> <p>健 3カ月児健康診査(P29)</p>	<p>11</p>	
<p>16</p> <p>講 うつ病の方の家族教室(P27) 講 高齢者健康教室公開講座(P27)</p>	<p>17</p> <p>健 1歳6カ月児健康診査(P29) 講 調理で「まなぶ」減塩教室(P27)</p>	<p>18</p> <p>イ 防災講演会(P28) イ アートパーク「三十段飾り・千体の雛まつり」(~4月19日)・ギャラリートークなど(P26) イ 長野☆ガロンズホームゲーム(P25) イ すざかこども食堂(P26)</p>	
<p>23</p> <p>健 2歳児健康相談(P29)</p>	<p>24</p> <p>イ 井上地域公民館「恵方巻きづくり教室」(P32)</p>	<p>25</p> <p>相 被災者総合相談会(P28) 講 中央公民館「市民学園公開講座」(P32) イ 人権を考える市民のつどい(P26)</p>	
<p>30</p>	<p>31</p> <p>健 3歳児健康診査(P29) 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。</p>	<p>1</p> <p>イ 男女共同参画いきいきフォーラム(P26)</p>	
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	

2020年

1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
1月31日(金)

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

日	月	火	水
			1 診 信州医療センター 薬 立町中央薬局、まつの木薬局 イ 動物園でハッピーニューイヤ〜(〜3日)
5 診 信州医療センター 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	6 相 還付申告相談(〜2月14日)(P14) イ 高甫地域公民館「お話の広場」(P32) パ 仁礼コミュニティセンター(10:00〜)	7	8
12 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、アキヤマ薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 旧小田切家住宅「お雑煮ふるまい」(P25) イ 消防出初式(P25) イ 成人式(P33)	13 診 信州医療センター 薬 スズラン薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 須坂市長選挙期日前投票(〜18日)(P8)	14 相 子育て相談(P35) 講 かみかみ離乳食講座(P29) イ 日滝地域公民館「高津住職のお勝手」(P32)	15
19 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、小布施薬局、さくら薬局 イ 長野☆ガロンズホームゲーム(P25) イ 須坂市長選挙(P8)	20 講 介護教室(P27) 講 人権問題学習会(P27)	21 健 1歳児健康相談(P29) イ 人権啓発DVD上映会(P25) イ 日滝地域公民館「そば打ち体験」(P32) パ 豊丘地域公民館(14:00〜)	22
26 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、かおり薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 手作りお雛様ワークショップ(P26)	27 相 食育相談(P35) 講 旭ヶ丘ふれあいプラザ「エンディングノートに書いてみよう」(P33)	28 講 もぐもぐ離乳食講座(P29) 講 さわやか貯筋教室公開講座(P27)	29 相 雑損控除等の個別相談会(〜31日)(P14)
2 診 信州医療センター 薬 蔵の町薬局、クスリのアオキ旭ヶ丘薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店 イ 臥竜山たんけん(P25) イ 節分イベント(P26)	3 講 糖尿病予防教室公開講座(P13) パ 仁礼コミュニティセンター(10:00〜)	4 相 収支内訳書作成相談会(〜6日)(P14)	5

※今月号は38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 1月

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

●菅平高原スノーリゾート 保護者などリフト助成券

市内在住で未就学児と一緒に菅平高原スノーリゾート(上田市)リフト1日券を利用する保護者などに1500円割引き助成券を配布しています。
 小・中学生には、学校などを通してすでに配布済みです。
配布場所 ▼生涯学習スポーツ課(東庁舎1階)▼スポーツ

●宝くじの助成金で除雪機を整備

宝くじの社会貢献広報事業の一環で、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業により、亀倉町・仁礼町・中島町・穀町・北横町の5町に、小・中型除雪機を整備しました。通学路などの除雪で必要な場合は、区長さんを通じて、申し込んでください。
申込・問合せ 道路河川課(☎248・9006)

●無料クーポンのガン健診は1月31日(金)まで

今年度の対象者には昨年7月に無料クーポン券を送付済みです。対象の方はこの受診期限内に受診しましょう。無

●風しんの抗体検査・予防接種は3月31日(火)まで

料はこの期限内だけです。
受診期限 1月31日(金)
対象 ▼子宮頸がん：平成10年4月2日生～平成11年4月1日生 ▼乳がん：昭和53年4月1日生～昭和54年4月2日生
 ※事前に医療機関へお問い合わせください。
市内の実施医療機関
 子宮頸がん：▼県立信州医療センター ▼島田医院
 乳がん：▼県立信州医療センター
問合せ 健康づくり課(☎248・9018)

●胃がん内視鏡検診は2月29日(土)まで



今年度、お申し込みされた方(受診券は黄色です)は、駆け込み予約が予想されるため、1月中に予約をお願いします。また、50歳以上の偶数年齢(2020年3月31日時点)の方で、新たに検診をご希望される方は、健康づくり課にお問い合わせください。早期発見で初期胃がんであれば内視鏡治療で治療できます。
受診期限 2月29日(土)

市内などの実施医療機関
 ▼旭町医院 ▼県立信州医療センター ▼小池医院 ▼轟病院 ▼松澤内科クリニック ▼山口内

●風しんの抗体検査・予防接種は3月31日(火)まで

今年度の対象者には昨年4月に無料クーポン券を送付済みです。対象の方はこの受診期限内に受診しましょう。
 なお、事業の概要と検査の流れは、『広報須坂』2019年4月号または市ホームページをご覧ください。
受診期限 3月31日(火)
対象 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
 ※また、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性の方を対象に、抗体検査・予防接種の申し込みを随時受け付けています。ご希望の方にはクーポン券を送付いたしますので、健康づくり課までお問い合わせください。
市内の実施医療機関
 ▼轟病院 ▼やすらぎクリニック ▼須坂 ▼飯島内科医院 ▼しづさわ耳鼻科医院 ▼滝澤内科医院 ▼クリニックニレイ ▼松澤内

科医院 ▼きたむらファミリークリニック(小布施町) ▼立岩医院(長野市)
 ※検診料がかかります。医療機関にお問い合わせください。
問合せ 健康づくり課(☎248・9018)

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

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

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 **サンワシステム**

☎0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

まずは
お問合せ
ください！

SANWA HOUSE

サンワハウス

家づくり
リフォーム
土地さがし

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

広告欄

科クリニック▼たむらこどもクリニック▼宮下医院▼小池医院▼佐藤医院▼スザカ心療内科クリニック▼旭町医院▼田崎内科クリニック▼県立信州医療センター▼小林医院▼細川医院▼山口内科医院▼永田医院▼西沢内科胃腸科医院▼たけまえ医院▼大峡耳鼻咽喉科

※おおくぼ眼科須坂クリニックは予防接種のみ
※市外の登録医療機関は、市ホームページや厚生労働省ホームページで確認できます。
申込・問合せ 健康づくり課 (0248-9018)

●狩猟免許試験

わなや銃器による鳥獣捕獲に必要な狩猟免許試験が、次の日程で行われます。
試験日 2月22日(土)午前9時～午後5時

とところ 長野合同庁舎(長野市)

申込期間 1月20日(月)～31日(金) 申請書配布場所 ▼農林課本庁舎2階 ▼長野地域振興局林務課(長野合同庁舎3階) ※希望する方には事前講習会がありますので、お問い合わせください。

※市では、受験手数料の全額補助を行っています。受験す

る方はお問い合わせください。
申込・問合せ 農林課 (0248-9004)

●「第43回須坂カッタカタまつり」開催日決定

今年の開催日が決定しました。今から予定を入れて、みんなで盛り上げましょう。
とき 7月18日(出)

※踊り連の参加募集は、6月号でお知らせする予定です。
問合せ 商業観光課 (0248-9005)



●湯っ蔵んど臨時休館

1月21日(火)は、メンテナンスのため休館します。ご理解ご協力をお願いします。
問合せ 湯っ蔵んど (0248-6868)

●国の教育ローン

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

お子さん1人につき350万円以内を固定金利(年1.66%)で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とするこ

とができます。
※固定金利は2019年11月

1日現在のものです。
【台風19号災害特例措置】
り災証明書の交付を受けた方に対し、返済期限の延長、貸付利率の引き下げを行います。詳細はお問い合わせください。
問合せ 日本政策金融公庫長野支店国民生活事業 (0233-2141)

募 集

●令和2年度「地域発・元気づくり支援金」の事業募集

対象事業 ▼地域協働の推進 ▼保健・医療・福祉の充実 ▼教育・文化の振興 ▼安全・安心な地域づくり ▼環境保全・景観形成 ▼産業振興 ▼地域の元気づくりなどの事業
重点テーマ ①県全域…信州こどもカフェの推進(高齢者、障がい者なども集える場の創出を伴うものを含む) ▼信州ACEプロジェクトの推進 ▼地域防災力の向上 ②長野地域…県内高等教育機関の知の活用 ▼若者のUIJT(ユニバーシティインターンシップ)就業の促進など(詳しくはホームページに掲載)

対象団体 ▼NPO法人 ▼自

治会 ▼地域づくり団体など
交付額 ▼ソフト事業：事業費の4分の3以内(重点テーマに該当は5分の4以内) ▼ハード事業：事業費の3分の2以内(重点テーマに該当は4分の3以内)
※詳細はお問い合わせください。
募集期限 1月31日(金)
申込・問合せ 政策推進課 (0248-9017)

●第10回記念「ふるさと信州須坂のつどい」参加者募集

台風19号の影響により延期してしまいましたが「ふるさと信州須坂のつどい」を開催します。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。
郷土料理を囲みながら、ふるさと須坂を語り合い交流しませんか。
首都圏在住の友人・知人などにもご案内ください。
とき 2月8日(土)午前11時～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」
くさらに輝くために」
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 1月20日(月)
申込・問合せ 政策推進課 (0248-9017)

●放送大学4月入学生募集

放送大学は、テレビやインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学をはじめ社会から自然まで幅広い分野を1科目から学ぶことができます。詳しくはお問い合わせください。
出願期限 2月29日(土)
※郵送の場合は2月29日(土)必着
※放送大学ホームページ(www.bu.ac.jp)でも受け付けています。

※2回目の出願期間は、3月1日(日)～17日(火)
申込・問合せ 放送大学長野学習センター
(0266-58-2332)
※月曜日・祝日休み
〒392-0004 諏訪市諏訪1-6-1アーク諏訪3階

©FMぜんこうじ(76.5FM)の番組に市観光協会長が出演し「2020年のイベント情報」を紹介します。 放送日時 1月17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)

市観光協会
嘱託・臨時職員募集

4月1日から市観光協会事務局・蔵のまち観光交流センターで従事する職員を募集します。

募集人員 各若干人
業務内容 ▼観光誘客・イベント企画実施など▼観光案内・案内所などの販売商品促進業務
勤務条件 土・日曜日、祝日も勤務できる方
申込方法 履歴書を記入の上、市観光協会事務局に持参または郵送で提出してください。
試験方法 ▼書類審査▼面接
※試験日は申込者に後日通知します。
受付期間 1月6日(月)～31日(金)
※郵送の場合は31日(金)の消印有効
申込・問合せ 市観光協会事務局(☎215・2225)
〒388・0021 須坂市須坂1295・1シルキービル2階

一般任期付職員(社会福祉士)募集

4月1日から一定期間に限り、社会福祉士として地域包括支援センターで従事する職員を募集します。

募集人員 1人
受験資格 社会福祉士の免許を有し、家庭訪問による対人相談支援経験のある方
任用期間 4月1日～2023年3月31日
※採用された日から最長5年を超えない範囲内で任期を延長する場合があります。
受験手続 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。
※市ホームページからダウンロードできます。
受付期間 1月6日(月)～27日(月)
※郵送の場合は27日(月)の消印有効
試験方法 ▼書類審査▼面接
試験(2月実施予定)
申込・問合せ 総務課(☎248・9000)
〒382・8511 須坂市役所

市文化振興事業団
嘱託・臨時職員募集

募集人員：各若干人
募集職種 ▼嘱託職員：一般事務
▼臨時職員：受付事務
必要経験・資格
▼ワード・エクセルを操作できる方
▼普通自動車運転免許

勤務条件 土・日曜日、祝日勤務もあります。
申込方法 市文化振興事業団事務局(メセナホール内)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。
※市文化振興事業団ホームページからダウンロードできます。
受付期間 1月5日(日)～25日(土)
※郵送の場合は25日(土)の消印有効
面接試験 (2月14日(金)・16日(日)のいずれかで予定)
申込・問合せ 市文化振興事業団事務局(☎245・1800)
〒382・0098 須坂市墨坂南4・5・1
※月曜日休み(月曜日が祝日の場合はその翌日)

「ながの振り込め詐欺撲滅川柳」募集

県と県警、第一生命保険株式会社との共催により振り込め詐欺の被害防止に関連する川柳を募集します。
応募期限 1月17日(金)
応募部門 ▼一般の部▼中学・高校生(高専生含む)の部
応募方法 指定の応募用紙に必要事項を記載し、▼第一生命保険長野支社・松本支社「な

がの振り込め詐欺撲滅川柳」事務局へ郵送▼長野県内の警察署、交番、駐在所へ提出▼第一生命保険担当者へ提出
※応募点数は一人3作品まで
※詳細は県ホームページをご覧ください。
下記QRコードからアクセスしてください。
結果発表 2月中旬
申込・問合せ ▼第一生命長野支社「ながの振り込め詐欺撲滅川柳」事務局(☎227・2111) ▼県警本部生活安全部生活安全企画課(☎33・0110)

町別卓球大会参加者募集

とき 2月16日(日)午前8時30分開会
ところ 北部体育館
種目 ラージボール卓球団体戦(男女混合ダブルス)
参加資格 町を単位とし、18歳以上の男女で構成。
申込期限 1月23日(木)
※町の体育担当者を通してお申し込みください。
申込・問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(創造の家内)(☎248・2020)

がの振り込め詐欺撲滅川柳」事務局へ郵送▼長野県内の警察署、交番、駐在所へ提出▼第一生命保険担当者へ提出
※応募点数は一人3作品まで
※詳細は県ホームページをご覧ください。
下記QRコードからアクセスしてください。
結果発表 2月中旬
申込・問合せ ▼第一生命長野支社「ながの振り込め詐欺撲滅川柳」事務局(☎227・2111) ▼県警本部生活安全部生活安全企画課(☎33・0110)



広告欄



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

★マリアNow!★ プログラミング教育を保育に導入、
来年度より小学校でプログラミング教育が必修化されます。必修化の背景には、様々な要因があります。「論理的に考える力を養う」「新しい教育でキャリアの選択肢を増やす」などです。マリアこども園では、アメリカのマサチューセッツ工科大学(MIT)メディアラボが作成したプログラミング言語「スクラッチ」の入門編でもある「スクラッチ Jr」を保育にとりいれています。これは、こども達に「論理的に考える力」を身につけることにねらいをもって、「論理的に考える力」とは、複数の物事の間を整理し、筋道を立てて考えるスキルのこと。ただ単に知識を詰めこむのではなく、自分の頭で物事を考えられる子は、大きく伸びる可能性を秘めています。また、IT 端末だけでなく小型ロボットを使い、カードを使ったプログラミング教育も保育にとりいれています。

◎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)

●三十段飾り・千体の雛祭り

須坂アートパークでは早春の名物お雛祭りを開催します。ハートをかたどった人形博物館の三十段飾りや鳥居を設置した版画美術館の三十段飾り、趣のある建物園に飾られた雛人形が見られます。

入館料 500円(人形博物館と版画美術館の共通券)

期間 1月18日(土)～4月19日(日)午前9時～午後5時

※期間中は無休

【お雛様なりきり体験】

お雛様なりきり体験を開催します。今年は大人用衣装もあるのですが、親子でお雛様になりきってみましょう。

期間 1月18日(土)～31日(金) 2月1日(土)～4月19日(日)の土日曜日、祝日

▼午後1時30分～2時30分

参加費

▼子供用衣装：500円

▼大人用衣装：1000円

※事前予約は不要です。

【お雛様なりきり体験】の簡易きもの着付けボランティアを募集します。

期間 1月18日(土)～4月19日(日)の土・日曜日、祝日

～2時30分

申込期限 1月17日(金)

※詳細はお問い合わせください。

【お雛祭りギャラリートーク】

お雛様の歴史などの解説とかんたんなお雛様づくりができます。

とき 1月18日(土)午前10時～11時

▼午後2時～3時

申込期限 1月17日(金)

【手作りお雛様ワークショップ】

人形博物館で自分だけのお雛様を作ります。

とき 1月26日(日)午後1時30分

場所 世界の民俗人形博物館

参加費 800円(要予約)

対象 小学生程度

申込期限 1月17日(金)

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245・2340)

●第14回人権を考える市民のつどい

とき 1月25日(土)午後1時30分～4時(午後1時開場)

ところ メセナホール(大ホール)

【学習発表】

時間 午後1時30分

テーマ 「自他共に大切に、共に生きる心を育てる人権教育」

発表者 日野小学校の児童とPTAの皆さん

【講演】

時間 午後2時15分頃

演題 「人間回復は叶ったか

くふるさとに住む私たちは…」

※ハンセン病回復者との出会いからをテーマにした講演

講師 中本佳代子さん(NPO法人人権センターなどの専任スタッフ)

入場料 無料

※手話通訳、車いす席があります。

※託児を希望する方は1月17日(金)までにご連絡ください。

主催 ▼部落解放同盟須坂市協議会

▼須坂市教育委員会

問合せ 人権同和教育課(☎245・0909)

●男女共同参画いきいきフォーラム

家庭や地域にある身近な出来事から男女共同参画を考えます。

誰かが性別にかかわらず平等に機会を与えられ、能力を十分に発揮できるジェンダー平等社会を目指します。

とき 2月1日(土)午後1時30分～3時40分

ところ メセナホール(小ホール)

【事例紹介】

須坂市消防団音楽隊の活動発表・演奏

【講演】

演題 「ジェンダー平等は世界の潮流」

地域・家庭で出来る取り組みを知る」

講師 治部れんげさん(フリージャーナリスト)

問合せ 男女共同参画課(☎248・9034)

●すざかこども食堂

とき 1月18日(土)午前11時30分

ところ 井上地域公民館

参加費 ▼子ども(高校生まで)：無料

▼大人：200円

※メニューはカレーライスです。お手伝い、または材料の野菜を提供していただける方は、ご連絡ください。

問合せ すざかこども食堂実行委員会(斎藤)(☎090・4460・2919)

●動物園節分イベント

日本に昔からある伝統を知って、動物たちの無病息災を願います。

とき 2月2日(日)

内容 ▼特製恵方巻きを動物にプレゼント

▼カピバラ温泉「枝豆風呂」

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎245・1770)

広告欄

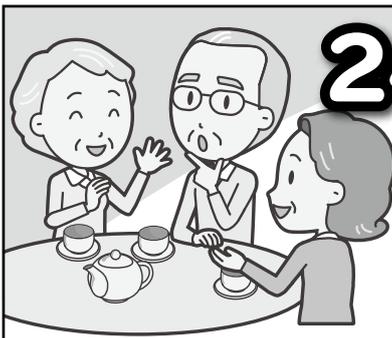
24時間滞在の～んびりプラン

1泊2食 **7,800円** 税別

2泊6食 **14,800円** 税別

2名様よりOK 平日限定

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



広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

講座・教室

うつ病の方の家族教室

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病

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。

申込・問合せ 保健センター (0248-9023)

調理で「まなぶ」減塩教室

調理方法による減塩の工夫を「まなぶ」教室です。

とき 1月17日(金)午前9時45分～11時

申込期限 1月14日(火) 申込・問合せ 保健センター (0248-9023)

高齢者健康教室公開講座

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防に関するコツを学び、楽しく頭も体も動か

しましよう。とき 1月16日(木)午前11時～11時45分

内容 ▼体操▼脳トレ など 対象 市内在住65歳以上の方

人権問題学習会

とき 1月20日(月)午後7時～8時30分

講師 篠塚勉さん 問合せ 部落解放同盟須坂市協議会 (0248-0456)

介護教室



医師から処方された薬は症状が治まったらやめてもいい？ 副作用が心配…。

とき 1月20日(月)午後1時30分～3時30分

テーマ 「薬との付き合い方」

さわやか貯筋教室公開講座

バランスのとれた食生活は寝たきりや認知症予防にもつながるといわれています。

とき 1月28日(火)午前9時30分～11時30分

内容 ▼高齢期の食生活に関する講話▼転倒予防のための体操

申込・問合せ グリーン在宅介護支援センター (0214-3165)

野菜づくりのコツと裏ワザ講座

月刊雑誌『現代農業』の出版

社から講師を招いて、春から役立つ野菜づくりのコツと裏ワザをお聴きします。

とき 2月20日(木)午前10時～正午

申込期間 1月16日(木)～2月14日(金) 申込・問合せ 市立須坂図書館 (0245-0784)

寄附募集

届出1件 【令和元年台風19号豪雨災害 義援募金】

募集責任者 傳田明康(一般社団法人須坂市スポーツ協会会長) 募集金額 30万円

期 間 1月1日(水)～2月29日(土) 問合せ 市民課 (0248-9002)

リサイクル情報

《差し上げます》 ▼エレクトーン ▼果実酒瓶 ▼

障子▼世界大百科事典(26巻) 《譲ってください》 ▼電動ビーパー▼ベビーカー

※安全基準を満たしたものの 《差し上げます》の申込期限と抽選日) 申込期限 1月14日(火)

申込・問合せ 市民課 (0248-9002)

善意の窓口

《寄附》 ▼博物館収蔵資料の充実のため(米子鉱山の鉱石ほか)：山上茂明様 ▼台風19号に伴う農業被害の復旧のため(現金)：山崎佐斗志様

市営住宅入居者募集中止

1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)

台風19号関連情報

被災された方の総合相談会 (長野圏域)

今後の生活再建に向けたさまざまな不安や悩み、被災に伴う精神的なストレスを抱える被災された方の相談会を開催します。

とき 1月25日(土) 午後3時～午後4時(受付終了午後3時)
ところ 日野地域公民館
対象 ▼専門相談を希望する被災された方 ▼市が専門相談を必要と認めた被災された方

相談員 ▼精神科医 ▼弁護士 ▼保健師 ▼まいさほ など
※原則予約制のため、事前予約が必要です。

※都合のつかない方は1月26日(日)に犀南保健センター(長野市)でも相談会が開催されます。
申込・問合せ 長野保健福祉事務所(☎225-9039)

避難行動に関する調査にご協力ください

2019年12月中旬に、令和元年台風第19号の避難行動に関する調査の調査票を全

戸配布しました。

この調査は、2019年10月12日(土)～13日(日)の台風の際、皆さんが防災情報をどのように入手し、どのような行動をされたのか。また、日ごろ地域の危険性などに関して、どのように認識されているのかなどを調査し、今後の避難対策に役立てるためのものです。

調査結果は統計的に処理します。個人が特定されることはありません。ご回答にご理解・ご協力をお願いいたします。すでに返信された方には心より御礼申し上げます。

内容 調査票に記入し、返信用封筒に入れてポストへ投入してください。

※ご家族で相談のうえ、お答えください。
返信期限 1月17日(金)
問合せ 総務課(☎248-9000)

義援金

【災害義援金の第1次配分】

須坂市令和元年台風第19号災害義援金配分委員会を開催し、義援金の第1次配分を決定し、申請いただいた対象者へ昨年12月に配分しました。

配分対象 住んでいた家屋が台風19号

により全壊・半壊となった世帯
配分金額
全壊：5万円(1世帯当たり)
半壊：5万円(1世帯当たり)

※今後第2次以降の配分も予定しています。

【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に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 下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、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。

※振込票の控えをもっ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)

家庭ごみ減量をお願い

台風19号の影響でごみ処理施設への搬入量が未だに多い

状況です。ごみ分別の徹底や生ごみの水切りをしていただくなど、家庭ごみの減量に引き続きご協力をお願いします。

この他にも台風19号に関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。

問合せ 生活環境課(☎248-9019)



防災講演会

毎年のように発生している大規模自然災害。昨年は須坂市も甚大な被害を受け、改めて災害への備えやいざというときの行動など、自助・共助への関心が高まっています。

避難所運営などの経験談を聴講し、防災意識を高めましょう。

とき 1月18日(土)午後2時30分～4時

ところ 消防本部(3階)

演題 「地域防災の取組と活動～災害に備えて～」

講師 大内幸子さん(仙台市地域防災リーダー)

参加費 無料(事前申込不要)

問合せ 総務課(☎248-9000)



▲大内幸子さん

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……家族の成長を認めあおう
今年目標を語りあおう

日曜日・祝日の当番薬局

- 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
- 1月12日(日) アキヤマ薬局
- 1月13日(祝) スズラン薬局
- 1月19日(日) 小布施薬局、さくら薬局
- 1月26日(日) かおり薬局
- 2月2日(日) クスリのアオキ旭ヶ丘薬局

※蔵の町薬局は1日と3日、13日を除き、営業します。
※薬局 マツモトキョシ芝宮前店は1日～3日と19日を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 1月1日～3日・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

※1月1日～3日と祝日を除く

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

※持ち物は各戸に配布している「健康カレンダー」をご覧ください。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11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10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8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31年1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29年1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23年1月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成21年1月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

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

【問合せ】

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

広告欄

YUMOTOの家
ご予約・お問い合わせは ☎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**
1/18(土)・19(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!

工務店ならではのすてい視点から、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。



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「通材通所」の木遣い構造材、内装材に無垢材を使用



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計



広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎29115070)

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

箱膳で古き良き食文化を学ぶ 井上地域公民館

昨年11月8日(金)、井上地域公民館で箱膳講座を開催し、14人が参加しました。食の匠の皆さんを講師に招き、箱膳を使った食事を楽しみ、食文化を学びました。

箱膳とは

一人分の食器一式を収納しておく箱のことです。ふたをひっくり返すと膳になります。大正から昭和にかけて一般家庭に広く普及していましたが次第に需要がなくなり、今ではほとんど見かけなくなりました。



▲箱膳

食文化を学ぶ

この日のメニューはご飯とみそ汁に加え、しいたけとこんにゃくの煮物、サケと厚揚げのみそ焼きなど7品です。



▲旬の食材を使ったものばかりです

この他に、取りまわしの料理もあり、参加者は自分で食べられる分だけ取り、隣人に回しました。

食の匠の皆さんが心を込めて作ってくださった料理をおいしくいただき、作法も一緒に教えていただきました。その一つが食器をきれいにしてお掃除の作法です。食べ終わった茶わんにお湯を注ぎ、一切れだけ残したたくあんや茶わんを拭くようにまわした後に食べ、最後にそのお湯を飲み干します。昔、水が貴重であったため、洗う水を最小限にする作法として伝えられてき

ました。

食の匠の代表の内山久美子さんは「箱膳の文化は、今ではほとんどなくなってしまうが、箱膳での食事や作法を通して『地元産のものをいただく』『家族そろっていただく』『自分の食べられる分だけいただく』ということの大切さを次の世代に伝えていきたい」と話されました。



▲講師(右奥)の話聞きながら食事を味わう参加者

参加者の感想

・初めて箱膳で食事をいただきました。素朴ではありますが、昔ながらの作法がとても新鮮でした。食文化を学べて良かったです。
・箱膳は子どもの頃に使っていたので、とても懐かしくなりました。食の匠の皆さんの料理もおいしく、思い出に残る講座になりました。



「食事」は衣食住の一つで、生きていくためには必要なことです。食事についての考え方やマナーは国や地域によって異なることがありますが、今回はその一部を紹介いたします▼皆さんは食事の約束をして、遅れてしまったことはありませんか？

あまり良い顔はされなれないと思います。しかし、タンザニアでは食事に20分程遅れて行くのが当たり前で、時間通りに行くのは招いてくださった方に対して失礼にあたるそうです▼日本と近い中国にも考え方の違いがあります。中国では出された食事をあえて少しだけ残す風習があります。少し残すことで「もう充分いただきました」という意味があるそうです▼このように国や地域によってやり方や考え方が違うといった事例は食事に限らずさまざまなものがあります。そんな時に「こんなのはおかしい！」と自分のやり方に固執し、相手のやり方や考えを否定するのではなく、「こんなやり方もあるのか」と、認められるようになれば、より楽しく過ごすことができるのではないのでしょうか。

豊丘そばの伝統を受け継ぐ

豊丘地域公民館

豊丘は、昔からそば打ちが盛んで「そばの里」とも呼ばれています。豊丘地域公民館では、そば打ちの後継者を育てる目的で4回の養成講座を開催し、8人が参加しました。そのさと加工組合そばの会の皆さんを講師に招き、そばを打ちました。

力になりたい思いでそばを学ぶ

今回の参加者は全員以前にもこの講座に参加し、「1年のブランクを埋めて、新そば祭りで力になりたい」との思いで参加しています。

参加者は、講師からそばの打ち方を教わりサポートを受けながら、そばを打っています。皆さん経験者であり、4回目になると1玉を自分の力で打つことができるまでに上達しました。「一人で打てる



▲講師にサポートしてもらいながらそばを打ちました

ようになりましたが、まだまだ難しい所があります」と参加者の1人は話し、講師のアドバイスを受けて一生懸命打っている姿が印象的でした。試食では打ったそばの感想を語り合い、打ち立てのそばをおいしく味わいました。



▲自分たちで打ったそばの味は格別でした

自力で打ったそば

昨年11月22日(金)と23日(土)は新そば祭りに向け、養成講座に参加した8人(講師含む)を

はじめ、地域づくり推進委員の皆さんなど26人が新そばまつりで販売する350食のそばを打ちました。養成講座に参加した8人は、学んできたことを生かし、一食一食心を込めてそばを打っていました。



▲新そば祭りに向けて一生懸命そばを打ちました

新そばまつり当日は、大勢の来場者が訪れ、350食は完売しました。心を込めて打った豊丘伝統のそばをおいしそうに食べている来場者の姿を見て、8人も満足そうでした。

参加者の感想

- ・一生懸命作り、講師の方に褒めていただいき、とてもうれしかったです。
- ・そば作りを始めからやってみると、思った以上に大変でしたが、苦勞して作ったそばの味は格別でした。

異文化を楽しく交流 国際交流パーティー

11月16日(土)、国際交流パーティー実行委員会主催の国際交流パーティーが中央公民館で開催され、アメリカや中国など11カ国の外国籍の方など約220人が参加しました。

世界の料理と楽しい交流

会場には、参加者一人ひとりが持ち寄った手作り料理の他、実行委員会が用意した飲み物や世界の料理が味わえるブースが並びました。

アメリカをはじめ8カ国の屋台も並び、餃子やホットドッグなど各国の代表料理も配られました。参加者はそれぞれのブースで料理を受け取り、料理について説明を聞いたり、配っている人たちと会話したり、普段接することの少ない



▲料理を味わいながら交流を楽しむ参加者

異文化に触れて、交流を楽しみました。

ダンスで会場は大盛り上がり

メインイベントのアトラクションでは、天明五閑太鼓の皆さんによる迫力ある演奏から始まり、フラダンスやタイダンス、マジック、コンテンポラリーダンスが披露されると会場は一段と盛り上がりました。最後は全員が輪になってジェンカを踊り、絆を深めました。



▲ステージ発表の様子

参加者の感想

- ・毎年参加していますが、来るたびにさまざまな国籍の方などと交流ができるのでとても楽しいです。
- ・料理はどれもすごくおいしかったです。また、ステージ発表も見応えがあって楽しい時間を過ごすことができました。



お知らせ

須坂市中央公民館

聞く 市民学園公開講演会

江戸期から現代に至る須坂を中心とした文学を調査研究している田子修一さんの講演です。

詩人としての名声を捨て、作家への道を模索する島崎藤村と須坂の関わりに触れます。また、質の高い文学雑誌の発行に情熱を燃やした青年たちの姿を追います。

とき 1月25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 「島崎藤村と須坂」
講師 田子修一さん
(俳文学会会員)



▲田子修一さん

入場料 無料
問合せ ☎245・1598

体験

ちりめんでおひな様を作ろう(全3回)

節句飾りとして、気軽に飾ることができかわいなおひな様を作ってみませんか。
※無料の託児があります。事前にお申し込みください。



▲ちりめん素材の布で作ります

とき 2月13日、20日、27日
午前10時〜正午

※各回とも木曜日

ところ 中央公民館204教室
講師 ひな細工の会の皆さん
参加費 1500円(材料費)
持ち物 裁縫道具
定員 12人
支払期限 1月31日(金)
※定員になり次第締め切り
問合せ ☎245・1598

体験

アンパンマンのやしよまを作ろう

須坂の郷土食「やしよま」を作りませんか。

※無料の託児があります。事前にお申し込みください。

とき 2月19日(水)
午前10時〜午後1時

ところ 中央公民館

講師 209料理実習室
須坂市食生活改善推進協議会の皆さん

参加費 500円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具

定員 20人

支払期限 2月12日(水)
※定員になり次第締め切り
問合せ ☎245・1598

高甫地域公民館

イベント お話の広場

絵本の読み聞かせやパネルシアターなど楽しい内容が盛りだくさんです。ご家族でもお楽しみいただけます。ぜひお越しください。

とき 1月6日(月)
午前10時〜11時30分

ところ 高甫地域公民館

出演 ハッピーおはなしとどけ隊の皆さん

入場料 無料

日滝地域公民館

体験 高津住職のお勝手

ドイツの家庭料理のスピナーチアウフラウフを作ります。どんな料理かは参加してのお楽しみ!!

とき 1月14日(火)
午前9時30分〜午後1時

ところ 日滝地域公民館

講師 高津孝道さん

内容 ほうれん草を使ったオーブン料理

参加費 700円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、箸、食器用ふきん

定員 15人

申込期限 1月8日(水)

問合せ ☎248・1686
※平日午前9時〜午後5時

体験 男の料理教室 そば打ち体験

文の蔵(高山村)店主が教えます。

とき 1月21日(火)
午前10時〜午後1時

ところ 日滝地域公民館

講師 黒岩文隆さん

参加費 1000円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、箸、食器用ふきん

定員 12人(男性優先)

申込期限 1月15日(水)
※平日午前9時〜午後5時
問合せ ☎248・1686

井上地域公民館

体験 恵方巻きづくり教室

節分に恵方(今年は西南西)を向いて無言で食すると縁起がいいとされる恵方巻きをみんなで作ってみませんか。

とき 1月24日(金)
午前10時〜正午

ところ 井上地域公民館

講師 青木透さん

参加費 1000円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾

定員 10人
申込開始 1月6日(月)
※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

エンディングノートに書いてみよう

エンディングノートとは、自分に万が一のことが起こった時に備え、あらかじめ家族や周りの人に伝えたいことを書き留めておくノートや手紙のことです。元気な時に意思表示して、自分らしく生きてみませんか。

今回は須坂市で作った『すざかマイ・ノート』を使って実際に書いてみます。

※各回とも

講師 市高齢者福祉課職員、地域包括支援センター職員

持ち物 筆記用具、すざかマイ・ノート※

定員 10人

参加費 無料

※当日1冊300円で『すざかマイ・ノート』を販売します。



ところ	とき	申込期限	問合せ
旭ヶ丘ふれあいプラザ	1月27日(月) 午前10時～11時30分	1月22日(水)	☎246-3783
中央公民館	2月14日(金) 午前10時～11時30分	2月10日(月)	☎245-1598

社会教育団体からのお知らせ

会員募集

シニアダンスクラス

長野県内外で活躍中のダンスアーティストによる60歳以上の方を対象にしたダンスクラスを開講しています。毎回さまざまなダンスに取り組み、一人ひとりの体の状況に合わせて、分かりやすく指導します。ダンスで体を動かして、心身の健康を高めていきませんか。

とき 毎週火曜日
午前11時～正午
ところ 創造の家 音楽室

第52回須高書道大会作品展

展示

一般公募した作品から優秀作品約250点を展示します。作品は幼稚園・保育園から一般までの12部門です。

とき 1月4日(土)～30日(木)
午前9時～閉館
※最終日は午後4時まで
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 ☎245-5320
(須坂新聞社 北沢)

令和2年 須坂市成人式

とき 令和2年1月12日(日)午後2時20分～4時
※アトラクション終了後、午後5時まで式に出席された恩師と交流ができます。
受付 午後1時30分～2時10分
ところ メセナホール
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
主催 須坂市・須坂市教育委員会
問合せ 中央公民館 ☎245-1598

成人式のDVDの予約を受け付けます

中央公民館にて予約を受け付けます。お渡しは3月上旬予定です。
※ご予約の方には準備ができ次第、ご連絡をさせていただきます。代金と引き換えにお渡しします。
予約期間 1月14日(火)～2月28日(金)
代金 1,000円(税込み)
申込・問合せ 中央公民館 ☎245-1598



▲楽しく体を動かしませんか

◎中央公民館(西館を除く)
1月17日(金)～20日(月)
◎日滝地域公民館・旭ヶ丘ふれあいプラザ
1月17日(金)～19日(日)
旭ヶ丘ふれあいプラザは18日(土)も全館使用不可

参加費 希望回数に合わせた月謝制
※初回のみ1000円
持ち物 飲み物
服装 動きやすい服装
問合せ ☎080-5099-9465(鈴木)

須坂市長選による施設利用について

1月19日(日)に予定されている須坂市長選挙で、投票所として使用するため、次のとおり施設の一部が使用できません。また、選挙当日は全館使用できませんので、ご理解とご協力をお願いします。

生涯学習推進委員会
活動だより

推進セゾンだより



No.239
スザッピー

生涯学習推進委員会
活動だより

「みそ」について学びました

須坂市は寒暖の差が大きく、みそ造りに大切な発酵・熟成に適しています。生涯学習推進委員会では、須坂市の食文化のみそに焦点をあて、みその歴史や、みそがもたらす栄養面などについて学ぶために、3回研修会を行いました。

①自家製みそで調理実習

1回目の令和元年8月19日(月)の研修会では、みそを使って調理実習を行いました。

推進委員の皆さんでみその魅力を引き出すために工夫した調理方法などを話し合い、みそは推進員自家製のみそを使って、豆腐とナスのみそ田楽・ふるふき大根の甘みそか



▲調理実習の様子

け・おやき・冷や汁・焼きおにぎりなどを調理しました。調理実習を通して、みその魅力を再認識しました。

②みそのお話

2回目の9月3日(火)は、糀屋本藤醸造舗の本藤浩史さん(須坂のみそについて)お話ししていただきました。

飛鳥時代から始まったとされるみその歴史や、須坂が製糸業で栄え、工女たちの賄いに使われていたみそ・しょう

ゆの醸造所が多くあったことなど、須坂とみそ・しょうゆの関わりを学びました。また、同じ重さの食塩水とみその塩分量は、みその方が30%減塩効果があることを知り、発酵食品は健康に良いことを再認識しました。

③みそ蔵見学

3回目の11月19日(火)では、村石町にある糀屋本藤醸造舗に伺って、みそ蔵を見学させていただきました。

おいしいみそを作るには自然の寒暖差が必要のため、みそ蔵には空調設備を整備していません。夏場は39℃以上、冬場は零下になる環境で作業していることを知りました。また、1869(明治2)年創業から代々受け継がれてきた



▲みそ蔵を見学しました

木桶を大切に使い、丁寧にみそ造りされていることに感銘を受けました。

須坂には、糀屋本藤醸造舗の他に、塩屋醸造・千日みそ・土屋味噌醤油醸造場・中村醸造場の5つのみそ蔵があります。それぞれが天然醸造にこだわりをもって「須坂産みそ」をおいしく手造りし、頑張っている姿を拝見しました。

今後、推進委員会として、さらにみそについて学んでいきたいと思えます。(生涯学習推進委員会 研修部会 記)

須坂を灯す
ランプシェード

昨年8月から9月にかけて「スザッピーが歩むまちづくり探検隊」による「ランプシェードでまちづくり」の講座を3回実施し、ランプシェードがどのような状況にあるのかを取材しました。

子どもたちが手作りのランプシェードは、市内の個人宅や商店などに付けていただいています。そのランプシェードの灯りが、須坂のまちを幻想的に照らしています。



▲常盤町のとある店先



▲春木町のとある店先

ランプシェードを飾っていただいている方からは、「ランプシェードの灯りが網目状に映り、とてもきれいです」「店先を明るく照らしてくれて、付けて良かったです」「ランプシェードの灯りの輪がもつと広がると良いです」などのうれしいお言葉をいただきました。これからもランプシェードの灯りが、須坂のまちを照らし続けていきます。講座の詳細などは、広報須坂2019年10月号の37ページをご覧ください。



子育て支援センター・児童センター



★集まりの日(11:00～)

15日(水) シルバー交流 伝承あそび
 シルバー人材センターの会員さんと伝承あそびを
 しましょう。
 29日(水) 鬼のお面づくりと豆まき
 鬼のお面を作って、豆まきをしましょう。

★ミニ講座

21日(火) 「食の匠」によるやしょうま作り
 北信地方に伝わる郷土料理のやしょうま作りを「食
 の匠」の方から教えていただきます。
 持ち物…エプロン、三角巾、マスク、空弁当、水
 筒(水またはお茶)

★子育て相談(11:00～)

14日(火) 家庭児童相談員による子育て相談
 27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10:00～17:00
 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。1月1日(水)～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～

須高子ども劇場 幼児サークル「おたまじゃくし」

母体は須高子ども劇場で、十数年前に
 幼児のお母さんたちの希望から生まれた
 サークルです。未就園児とママの他に、
 「ねえや」・「ばあや」と呼ばれる子育て卒
 業生が参加して、子育ては大変だけど、
 子どもとの大切な時期を豊かに過ごして
 ほしいと、楽しさ・面白さを一緒に体験
 しながら、時には良き聞き役・相談役にな
 っています。月2回親子で楽しむ活動
 をしています。入会費・会費が必要になり
 ますので、興味のある方は下記に連絡
 してください。見学は大歓迎です。
 入会費・会費 ▼0～3歳…無料
 ▼4歳以上…入会金500円、月会費1,500円
 住所 須坂市大字日滝92-5(☎248-1576)



中央児童センター 馬場町 ☎245-5010/FAX245-6588

児童	6日(月)・7日(火) 15:00～ こま工作 15日(水) 15:45～ 百人一首であそぼう 22日(水)～24日(金) 15:00～ 毛糸工作
----	---

南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330

幼児・親子	15日(水) 10:30～ 新年おにぎり会 22日(水) 11:00～ 冬のミニ運動会 29日(水) 10:30～ お面作り&豆まき
-------	--

児童	6日(月) 10:00～ お正月遊び 7日(火) 10:00～ おはなしクレヨン 30日(木) 15:45～ 五色百人一首を体験しよう!
----	--

東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079

幼児・親子	15日(水) 11:00～ お楽しみ新年会 22日(水) 11:00～ お面づくり 29日(水) 11:00～ 豆まき会
-------	--

児童	15日(水) 15:45～ 避難訓練 22日(水) 15:45～ 認定会(一輪車・トランポリン他) 29日(水) 15:45～ お楽しみ豆まき会
----	--

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381

幼児・親子	15日(水) 10:30～ チョークアート 24日(金) 10:30～ サンキャッチャー作ろう 29日(水) 10:30～ 鬼のおめんを作って豆まきしよう
-------	---

児童	8日(水) 15:45～ お正月遊びをやろう 15日(水) 15:45～ 新年お楽しみ会 20日(月)～23日(木) 15:45～ 卓球に挑戦!
----	--

Beautiful Name ビューティフルネーム



きたむら こうき
北村 滉基 くん
 (6カ月)

お父さん…英平さん/お母さん…秀美さん

この子が産まれるのを家族みんなで待ち遠しく、楽しみに待っていました。生まれた日は天気が良く、温かい気持ちになりました。
 地にしっかりと根を張り芯のある子にと「基」を、明るい光が照らし、周りの人を温かくしてあげられる太陽のように豊かになってほしいとの思いと「滉」の字のイメージが一致して、「滉基」と名付けました。
 目が合うと必ず「ニコッ」と微笑み、家族を癒やしてくれます。お兄ちゃんお姉ちゃんと一緒に元気に大きくなっていこうね。

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。



全国各地から駆け付ける

ボランティア600人

台風19号の被害で千曲川河川敷の畑に流れ着いたタイヤやプラスチックゴミなどを片付けるボランティアが県内外から約600人集まり、相之島、村山、福島の3地区に分かれてゴミなどを拾いました。

東京から訪れた男性は「泥の堆積量に驚いた」と話し、祖父と一緒に市内から参加した小学4年生は「早く復興できるようにゴミを拾いました」と話していました。〔12月15日〕

文部科学省指定つながる食育推進事業

仁礼小の取り組み

本年度須坂市は、「つながる食育推進事業」の指定を受け、仁礼小学校と東中学校が取り組んでいます。

仁礼小学校6年仁組は、給食を自分のお弁当箱に詰めて、必要な量に気づき栄養バランスの整った献立を考え、これからの食生活に大切なことを学びました。男子児童は「ただ食べればよいのではなく、これからは五大栄養素をバランスよくとっていきたい」と話していました。〔12月5日〕





長野ガロンズ初白星ならず

バレーボールV2リーグの長野ガロンズは、市民体育館で今季ホーム開幕戦を迎えました。今季初白星をホームで飾りたいと臨んだ試合でしたがヴィアティン三重に0-3で敗れてしまいました。観戦に訪れた市内の女性は「初めて試合を見ました。迫力があって楽しめました。次は勝ってほしい」と話していました。〔12月1日〕



母校で講演会

墨坂中学校卒業生で昨年の世界水泳4×100メートルリレーの日本代表で出場した佐藤綾さんが、母校で「挑戦者」と題して講演を行いました。講演後は後輩たちからエールを送られ、東京オリンピックに出場して金メダルを取ってくださいなどの寄せ書きが送られました。〔12月9日〕



子育ては祖父母を頼って

祖父母と親子の子育て講座「すくすくホーム」を福祉会館で開催し、23人が参加しました。管理栄養士からおいしい食事とおやつを学んだ後、ワークショップを行いました。祖父母を頼って子育てしてほしい、日頃からのコミュニケーションの必要性など意見交換しました。〔12月10日〕



9人が入賞

小さな親切運動作文コンクール

「小さな親切」運動長野県本部および7支部は、未来を担う子どもたちに「人には親切に」を持ち続けてほしいと、毎年、小・中学生を対象に夏休みの課題として「小さな親切」を題材にした作文コンクールを行っています。須高支部からは9人(全員市内)が入賞しました。墨坂中1年の齋藤佑来さんは「自分たちから親切にすることで、親切の和を広げていきましょう」とあいさつしました。〔11月29日〕



技能五輪で宮崎さん金賞

長野県代表として6人奮闘

昨年11月15日から18日に愛知県で開催された第57回技能五輪全国大会に、長野県代表として「冷凍空調技術部門」に出場したオリオン機械株式会社3人とオリオン精工株式会社3人が須坂市役所を訪れて出場報告しました。また、見事に金賞を受賞したオリオン機械の宮崎大瑚さん(屋部町)は市長表彰を受けました。〔12月3日〕

信州須坂の台所 36

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します。



花れんこんのガーリック炒め

調理時間約20分



1枚分の成分

- エネルギー…56kcal
- たんぱく質…0.9g
- 炭水化物…6.6g
- 脂質…3.1g
- 塩分…0.5g

レシピ動画(第22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

お正月料理に欠かせないれんこんは、「将来を見通せる」などの意味があり、縁起が良いとされています。また、れんこんの粘り成分には消化吸収を助ける働きがあり、滋養強壮効果があります。

【材料】(4人分)

- れんこん…200g
- にんにく…1片
- 赤唐辛子…1本
- 塩こしょう…少々
- オリーブオイル…大きじ1
- パセリ…適量

【作り方】

- れんこんは皮をむき、8mm程度の輪切りにしてから花型に切る。5分ほど水に浸けてあくを抜き、3分ほど下ゆでする。
- にんにく、パセリはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと赤唐辛子を入れ、弱火で熱し、香りがたったられんこんを加えて炒める。
- れんこんに火が通ったらパセリを加え、塩こしょうで味を整える。

人口・世帯数

人口…50,560(-41)
 男…24,581(-34)
 女…25,979(-7)
 世帯…20,039(+10)

2019.12.1現在、()内は前月比住民登録者数による集計

★災害情報

	11月	2019年 1~11月	昨年 同期
火災	0	14	20
死者	0	0	4
傷者	0	2	1
救急出動	164	2114	2098
交通事故	11	104	121
急病	115	1417	1409
その他	38	593	568
救助	1	15	17
交通事故	0	6	11
その他	1	9	6

★交通事故

	11月	2019年 1~11月	昨年 同期
件数	11	108	123
死者	0	0	1
傷者	15	127	140

【お詫びと訂正】
 上記、交通事故の昨年同期の死者数について2019年8月号から12月号までに誤りがありました。正しくは1人です。お詫びし、訂正します。
 問合せ 市民課
 ☎026-248-9002

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

▼新春インタビューで、お二人とも故郷である須坂が台風19号で被災したことに心を痛めていました。私たちの活躍が須坂を元気にするとおっしゃっていただきました。ぜひお二人とも東京オリンピックに出場してもらいたいです。(岡田)

▼長野☆ガロンのホームゲームの取材に行き、久しぶりにプロスポーツの試合を会場で観戦しました。選手たちの熱いプレーや、ファンの声援が作る空気はテレビでは感じられないものです。会場に行き皆で応援しましょう！(小林)

▼最近ではメールやSNSなどで新年の挨拶をする人が増えていますが、費用や手間を抑えられるといった利点があるので、私も活用しています。ハガキでもたまには出すのですが、自分に合ったやり方を選べるのはいいですね。(浦野)