

広報

須



坂

11
2020

特集 離山にわんぱく広場がオープン



NHKのど自慢が7カ月ぶりに
メセナホールで再開
チャンピオンになった高山村の
橋本怜奈さん

離山に わんぱく広場がオープン



豊丘にある離山^{はなれやま}には、スリリングなハイキングコースがあります。その麓には、地元の住民有志「離山を守る会」がアスレチック遊具10基を設置しました。元々は雑木林だった場所を3年かけて、わんぱく広場として完成させ、10月20日にオープニングセレモニーが行われました。

この広場は、離山を守る会だけでなく、豊丘保育園児や豊丘小学校児童も協力して作り上げました。

昔は豊丘にも多くの子どもがいました。頂上で相撲をとったり、山を駆け上がったりと、この自然が遊び場となって、成長してきました。

そんな思いを抱き、にぎわいをもたらしたい、地域活性化のためにこの広場ができました。

新たな遊び場として、多くの人に来てもらいたい。多くの笑い声が響く地域になってもらいたい。また、この笑い声が、地域の人に届くことで、元気をもたららし喜びに変わっていきます。



▲アマゾンの橋



▲ツリーテラス



▲くもの巣



▲ターザンロープ



▲ジェットスロープ



▲おんばしら



▲切り株ケンパ



▲パワーハウス



▲じゃんけん丸太



▲柿木のブランコ

豊丘地域を活性化させた 思いから



さかたけさ はる
坂田 袈佐春 さん
豊丘地域活性化連
絡協議会・離山を
守る会 会長

このわんぱく広場は、長野県の里山県民労協による里山の整備・利用事業として、平成30年度から3年間行ってきた事業です。

地元の豊丘保育園は、信州やま保育に認定されています。園児たちが自然に親しんで何事にもチャレンジし、たくましく育ってほしい。また、豊丘のみならず、須坂市民や親子が楽しめる広場になってほしいと思い作りました。

私たち離山を守る会のメンバーは、遊具に関しては素人のため、近隣の公園に視察に行つて、この広場に合う遊具を考え設置しました。この広場は、もともとは雑木林で、支障木の伐採から始めました。せつかくの自然なので、切り株を利用したり、斜面を利用したりと、ここにしかない手作り広場が出来上がりました。



豊丘小学校児童や豊丘保育園児には、遊具のネーミングや楽しく遊べるか実際に使ってもらったり、お手伝いや植樹など、皆で作りに上げることができました。

また、この広場のマスコット「りゅうぼん」は豊丘小学校児童が考えてくれました。

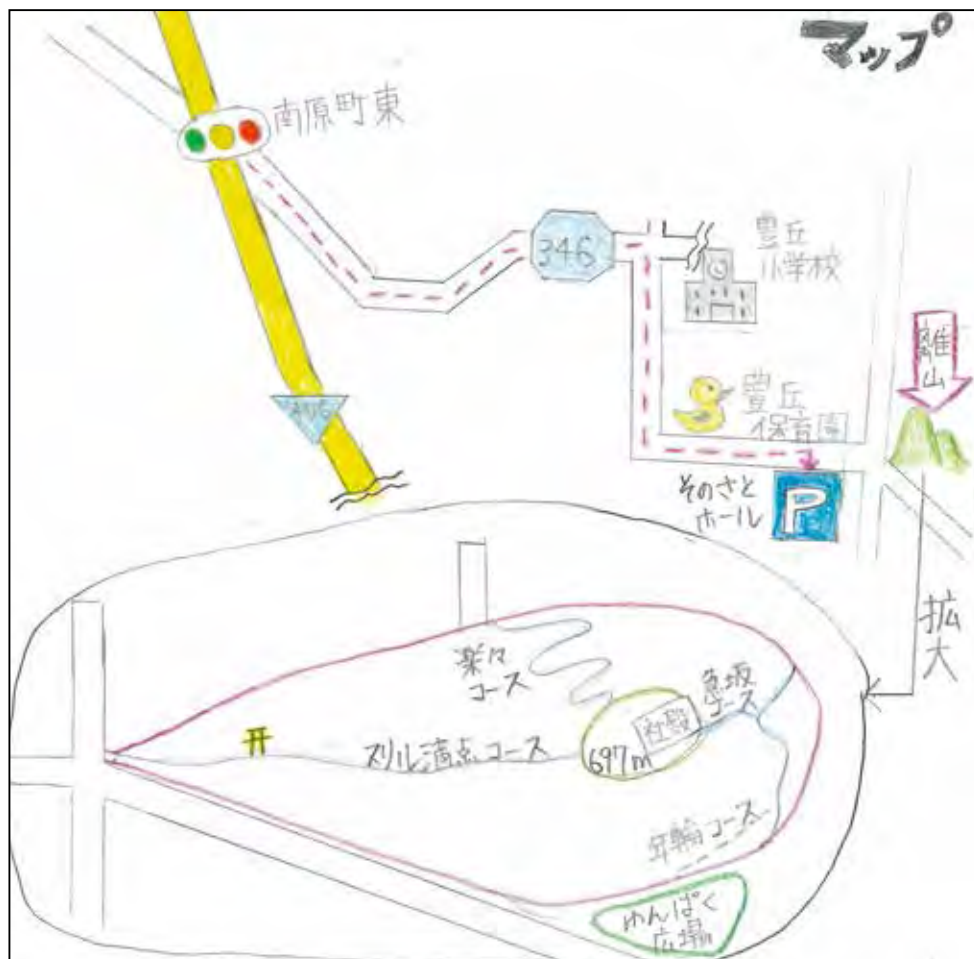


ぜひ多くの方に遊びに来てもらいたいです。そして地域に子どもたちの笑い声が響いてほしいです。

利用上の注意点

- ▼利用時間は午前9時～午後5時
- ▼12～3月は利用できません。
- ▼子どもだけの利用はご遠慮ください。
- ▼駐車場は、そのさとホールに止めてください。
- ▼トイレはありません。そのさ

- とホールにあるトイレを使用してください。
- ▼ごみは持ち帰ってください。
- ▼遊具は乱暴に使わないでください。
- ▼利用にあたっては、各自の責任において安全管理などを行ってください。



セレモニーに参加した 児童・園児の声



【豊丘小学校5年生児童の声】

● 豊丘には自然がいっぱいあり、その中で遊具がたくさんできてうれしいです。切り株ケンパを作るときに、揺れないように安全を考えて石を上手に積むことができました。

● この遊具をたくさんの人に知ってもらいために、チラシを配ったりしました。多くの方に来てもらって、楽しく使ってもらいたいです。



【豊丘保育園児の声】

● 保育園の散歩で近くを通りました。今日は遊べて楽しかった。今日初めて遊びました。とても楽しい。

● 豊丘の木を使って、アスレチックを作ったりして、楽しかったです。多くの人に来てもらいたいです。

● りゅうぼんの名前は、離山のりゅうからです。ぼんはかわいく呼んでほしいから、りゅうぼんにしました。

● 一生懸命に作った公園がいつまでも残ってもらいたいです。そのためにも、皆さんに大切に使用してもらえると嬉しいです。

チャレンジパーク離山

離山には伝説があります。灰野村を荒らしまわった2匹の竜が、坊平のお坊さんが3日3晩のお経をあげたことで鎮まり、雄竜は離山に、雌竜は臥竜山になったと言われています。

頂上には離山不動尊が祀られ、この伝説が切り絵紙芝居として社殿の欄間に掲示されています。



この社殿に行くには、西側から登るスリル満点コース、東側からの急坂コース、北側の楽々コースがあります。この登山道は離山を守る会の皆さんが、安全に登れるように整備をしてくださっています。



頂上近くには展望台があります。ここからの眺めはとも良く、天気が良いと北アルプスを見ることができます。



雪が積もると北側の斜面は、園児がそり遊びをします。四季折々に楽しめるそんな離山を訪れてみてはいかがでしょうか。

消防団は地域防災の要

～消防団員を募集しています～



▲令和元年東日本台風でのボートによる救助活動

申込・問合せ 消防本部総務課(☎026-245-4100)

台風は年々強力化しており、昨年の令和元年東日本台風や巨大地震の災害から住民の生命や財産を守る地域防災力の要として消防団が非常に重要視されています。

しかし、地域の高齢化や少子化、社会の就業構造の変化などに伴い、消防団員の確保が困難な状況であり、地域防災力の低下が懸念されています。

消防団員とは

消防本部や消防署と同様、消防組織法に基づき市町村に設置されている消防団は「非常備の消防機関」です。

平常時は生業に従事し、災害時は市の消防活動に従事します。活動はまさに「自分たちのまちは、自分たちで守る」という強い使命感と郷土愛、助け合いから成り立ち、地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。

【消防団員の身分】

非常勤特別職の地方公務員です。

【消防団員の処遇】

▼手当の支給：災害や訓練などに出勤した場合は、出勤手当などが支給されます。

▼退職報償金の支給：一定期

消防団の管轄区域

分団名	管轄区域
第1分団	【1部】穀町、上町 【2部】坂田町、南原町
第2分団	【1部】本上町、上中町、中町、常盤町 【2部】屋部町、小山町、北原町
第3分団	【1部】横町、東横町、立町 【2部】南横町、北横町、馬場町、西町、須坂ハイランド町、田の神町 【3部】八幡町、境沢町
第4分団	【1部】春木町、新町、太子町、相森町 【2部】高橋町、大谷町、本郷町
第5分団	【1部】高畑町、旭ヶ丘町、北旭ヶ丘町、松川町、光ヶ丘ニュータウン 【2部】南小河原町、小河原町、新田町 【3部】小島町、豊島町 【4部】相之島町、北相之島町
第6分団	【1部】高梨町、五閑町 【2部】塩川町 【3部】沼目町 【4部】八重森町 【5部】村山町
第7分団	【1部】井上町 【2部】福島町 【3部】中島町 【4部】九反田町 【5部】幸高町 【6部】米持町 【7部】二睦町
第8分団	【1部】下八町 【2部】上八町 【3部】野辺町、望岳台 【4部】村石町、明德町
第9分団	【1部】仁礼町(仙仁、瀬之脇、宇原、西原、浅間塚、福沢)、峰の原高原 【2部】仁礼町(常盤、中村、新田) 【3部】仁礼町(関谷、栃倉)
第10分団	【1部】亀倉町、夏端町 【2部】米子町 【3部】塩野町
第11分団	【1部】豊丘町、大日向町 【2部】豊丘上町

消防団員の活動

【分団・部の活動】

管轄する町ごとに、分団や

間以上勤務した場合、退団したときに支給されます。

▼公務災害補償：消防団活動で死亡したり、病気または負傷した場合は、本人や遺族に対して補償されます。

▼表彰制度：団員の士気の高揚とその労苦に報いるため、表彰制度があります。

▼服装の貸与：法被や長靴、活動服、活動用レインコートなどが貸与されます。

部(左表参照)を構成しています。

団員と自治会が連携して、地域住民の皆さんが安心して暮らせるために活動しています。

【災害時の主な活動】

▼火災発生時：消火活動や残火処理

▼地震や風水害時：救助・救出活動、警戒巡視、避難誘導、災害防ぎよ活動、行方不明者の捜索 など

【平常時の主な活動】

▼消火訓練や水防訓練

▼春と秋に行う火災予防運動、火災防ぎよ訓練



▲歳末特別警戒の様子(2019年12月)

▼ラッパ吹奏や音楽隊による火災予防啓発活動

▼歳末特別警戒

▼どんど焼き、祭事 など

消防団員を募集しています

地域の安心と安全を守るために、あなたの力を貸してください。

入団をお待ちしています。かけがえのない仲間ができるはずです。

入団資格 ▼18歳以上の心身ともに健康な方

▼市内に居住、勤務または通学されている方



▲須坂市消防団消防技術大会での演奏
(2019年6月)

【音楽隊の活動】

昭和60年の音楽隊結成以降、毎年演奏会を行い、今年で36回目(詳細は下記参照)を迎えます。音楽を通じて市民の皆さんに予防消防を呼びかけ、皆さんから愛される消防団を目指して活動しています。

【女性消防団員】

音楽隊に23人、分団所属に9人の計32人が在団し、火災予防啓発やカラーガード隊などで活躍しています。



▲音楽隊定期演奏会に参加するカラーガード隊
(2019年11月)

【第36回消防団音楽隊定期演奏会のお知らせ】

今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、無観客で行います。

なお、株式会社Gooli g h tで生放送とインターネット配信を行います。インターネット配信は、当日に同社ホームページで確認してください。

とき 11月8日(日)午後5時～6時30分

問合せ 消防本部総務課
(☎245・4100)

【今後の活動】

今年、新型コロナウイルス感染症対策で人が集まるこ



▲定例訓練の様子

ともままならないなか、災害に備え、分団では感染防止対策として器具点検を兼ねて、放水訓練を実施しています。火災予防週間は半鐘の打鳴や軽積載車で管轄内をパトロールして住民が安心して暮らせるように火災予防に努めます。また、自治会の消火訓練や防災訓練に参加して、地域に根差した消防団活動をしていきます。

【全国一斉秋季火災予防運動】

火災予防運動が全国一斉に展開されます。火災予防に努めましょう。

期間 11月9日(月)～15日(日)
2020年度全国統一防火標語

「その火事を 防ぐあなたに金メダル」

問合せ 消防本部予防課
(☎245・4200)

【消防訓練】

中継送水訓練を実施します。
とき 11月14日(土)午前8時～9時30分
ところ メセナホール南側駐車場

実施機関 須坂市消防団・須坂市消防本部

問合せ 消防本部警防課
(☎245・4900)

充実強化に向けて 地域と連携

【消防団協力事業所表示制度】

消防団活動に積極的に協力いただいている事業所を認定し、市と県が一定の優遇措置を設けています。

次のいずれかを一つを満たすと認定されます。

▼消防団員2人以上を雇用

▼消防団活動に対する勤務上の配慮ができる

▼災害時に資機材などの提供ができる

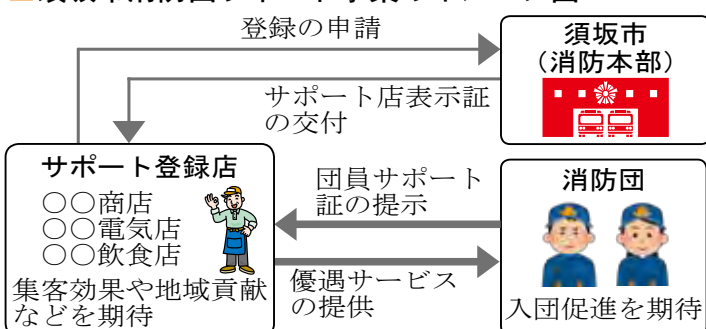
※詳細はお問い合わせください。

消防団協力事業所一覧

※2020年10月1日現在・敬称略、順不同

▼マツナガ建設株式会社
▼株式会社環境クリエイション
▼株式会社旭建設
▼株式会社建工業株式会社

■須坂市消防団サポート事業のイメージ図



【須坂市消防団サポート事業】市内の飲食店や小売店などから協力をいただき、消防団員に対する割り引きなどの優遇措置で消防団の活動を応援していただいています。地域をあげて取り組んでいる事業です。

▼市川建設株式会社
▼オリオンシステム株式会社
▼株式会社須高建設
▼株式会社サンテクノ・アルファ



市政の発展に尽力された皆さんを表彰します

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

さまざまな分野で市政の発展に尽力された皆さんを表彰する「須坂市表彰式」を11月3日の「文化の日」にメセナホールで行います。

今年度表彰する皆さんは次の方々です。

※敬称略、表彰種目別、五十音順

消防功労者

▼多年、消防の職務に精励され、市民の生命財産の保全に尽力されました。

小泉 貴志 (小山町)

平尾 ゆかり (沼目町)

水越 真一 (米持町)

村石 時康 (下八町)

山口 芳紀 (米持町)

産業功労者

▼多年、須坂市観光協会副会長、峰の高原観光協会会長などの要職にあつて、須坂市の産業振興に寄与されました。

平井 斉 (峰の高原)

教育功労者

▼多年、社会教育委員として、須坂市の社会教育および生涯学習の発展に寄与されました。

した。
師岡 京子 (井上町)

文化功労者

▼多年、郷土の歴史・文化財を研究し、須坂市の文化振興に寄与されました。

勝山 一男 (新町)

体育功労者

▼多年、須坂市卓球協会副会長などの要職にあつて、須坂市の体育振興に寄与されました。

宮崎 貞夫 (坂田町)

社会福祉功労者

▼多年、民生児童委員として、地域福祉の増進と社会福祉行政の進展に寄与されました。

青木 松子 (馬場町)

勝山 ひろみ (常盤町)

高津 龍一 (本郷町)

細井 洋子 (須坂ハイランド町)

牧野 勇治 (上町)

吉澤 五子 (北相之島町)

▼多年、赤十字奉仕団員として、地域福祉の増進と社会福祉行政の進展に寄与されました。

ました。

北澤 礼子 (本上町)

私財寄附者

▼台風災害支援のため、信州須坂ふるさと応援寄附金として、多額の私財を寄附されました。

大峽製靴株式会社(東京都)
株式会社(大阪府)

▼消防業務に役立てるため、蘇生法教育人体モデルやダイヤル式刻印機などを寄附されました。

株式会社キタモリ(東横町)

▼地域防災活動に役立てるため、救助工具キット80セットを寄附されました。

株式会社ナカトミ(高山村)

▼地域文化の向上のため、こけしなど約千点を寄附されました。

仁科 静子 (長野市)

▼「子どもは宝プロジェクト」の推進および台風災害支援のため、信州須坂ふるさと応援寄附金として、多額の私財を寄附されました。

村石 久二 (千葉県)

善行功労者

▼多年、学校における読み聞かせ活動を通じて、子どもたちの読書環境の向上に寄与されました。

かたくりの会

▼多年、小中学生の通学時の見守り活動に尽力され、地域の子どもたちの安全安心の向上に寄与されました。

滝澤 光雄 (太子町)

富岡 靖門 (北旭ヶ丘町)

長岡 善三郎 (太子町)

山崎 美代子(北旭ヶ丘町)

境沢町安全見守り協力隊

豊洲地区子供を守る会

青少年健全育成功労者

▼多年、地域の子どもたちの写生大会や球技大会などの開催をとおして、青少年健全育成に寄与されました。

西部商工会



2020年度須坂市一般会計補正予算 第7・8・9号が成立しました

～令和2年9月市議会定例会で可決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

補正予算第7・8・9号の総額は、3億7901万6千円で、予算累計額は340億7375万7千円となりました。事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。
※補正したすべての内容を記載していないので、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

みんなが快適に生活できるまちづくり(都市基盤整備)

【河川管理事業(9号)】

千曲川からの越水に備え、北相之島町沿いの堤防に大型土のうを設置します。

問合せ 道路河川課
(☎026-248-9006)



【動物園管理運営事業】

新たな取り組み「すざかZOOおうえんし隊」への寄附者特典として、年間パスポ

トなどの発行や寄附者銘板への掲載などの必要な経費を計上しました。

いただいた寄附金は、獣舎の修繕や動物の購入などに活用させていただきます。

問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎026-245-1770)

【小規模水道施設整備事業】

(2986万6千円)

須坂市峰の原高原飲料水供給施設の水道施設更新工事に、増工が必要となったため、工事請負費を増額しました。

問合せ 生活環境課
(☎026-248-9019)

【空家対策事業(9号)】

(17万円)

空家の壁が崩落する危険があることから、隣接する家屋を保全するため、応急的に崩落予防対策を行います。

問合せ まちづくり課
(☎026-248-9007)

みんなが助け合い、健康に暮らせるまちづくり(健康・福祉)

【高齢者福祉施設整備事業(8号)】

(1850万4千円)
国の地域介護・福祉空間整

備等施設整備交付金を活用し、高齢者福祉施設の老朽化に伴う大規模改修および福祉避難所の収容力向上を目的とした防災拠点としての整備を支援します。

問合せ 高齢者福祉課
(☎026-248-9020)

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

【公民館管理事業・生涯学習センター管理事業】

(985万8千円)

市民会議や学校の長期休業中などにおけるオンライン学習など、新しい生活様式にも対応可能な施設にするため、生涯学習センターと地域公民館にWi-Fi環境を整備します。

問合せ 生涯学習推進課
(☎026-245-1598)

子どもたちが未来に夢をもてるまちづくり(子育て・教育)

【教育奨励事業】

(1757万円)

新型コロナウイルス感染症の影響により、修学旅行を中止または変更した場合に発生

するキャンセル料などを公費負担します。

問合せ 学校教育課
(☎026-248-9010)

【通常保育事業】

(93万5千円)

国の補助金を活用し、幼児教育・保育の無償化を、より分かりやすく保護者に説明するためのガイドブックを作成します。

問合せ 子ども課
(☎026-248-9026)

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

【防災危機管理事業】

(220万円)

洪水浸水想定区域が見直されたことに伴い、洪水土砂災害ハザードマップを更新します。

問合せ 総務課
(☎026-248-9000)

【交通安全施設整備事業】

(3000万円)

緊急自然災害防止対策事業債を活用し、道路照明設備を整備します。

問合せ 道路河川課
(☎026-248-9006)

市の人事行政の運営状況を公表します

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

市民の皆さんに市職員の勤務実態を広く知っていただき、市の人事行政の運営における公平性と透明性を高めるため、市職員の任用・給与・福利厚生などの状況を公表します。

1 職員の任免および職員数に関する状況

1-① 職員の採用と退職の状況

(平成31年4月2日～令和2年4月1日)

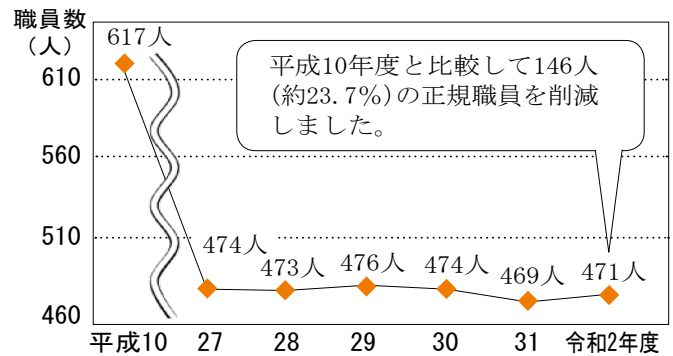
採用者数	退職者数	増減
20人	19人	1人

1-② 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部門		職員数(人)				対10年度 増減数
		平成10年度	30年度	31年度	令和2年度	
一般行政部門	議会	5	5	5	5	0
	総務	72	66	64	65	-7
	税務	26	20	22	24	-2
	民生	137	99	99	99	-38
	衛生	41	38	38	41	0
	労働	5	1	0	0	-5
	農林水産	22	12	12	13	-9
	商工	20	13	12	13	-7
	土木	50	44	41	40	-10
	小計	378	298	293	300	-78
特別行政部門	教育	84	38	36	34	-50
	消防	90	89	89	88	-2
	小計	174	127	125	122	-52
公営企業等会計部門	水道	33	17	19	17	-16
	下水道	18	4	4	4	-14
	その他	14	28	28	28	14
	小計	65	49	51	49	-16
合計		617	474	469	471	-146

※平成10年度に、市職員の定数管理の適正化を進めるため、須坂市定員適正化計画を策定しました。

■正規職員数の推移



2 職員の人事評価の状況

地方公務員法の改正に伴い、職員の勤務成績を「能力」と「業績」の両面から評価することが法律上義務付けられました。(平成28年4月1日施行)

※平成28年度から、人事評価制度を本格実施し、管理職を対象に業績評価の結果を勤勉手当へ反映しています。

3 職員の給与の状況

3-① 職員給与費の状況(平成31年度一般会計決算) ※職員手当には退職手当が含まれません。

※職員数(A)には、水道・下水道の特別会計決算の職員は含まれていません。

職員数(A)※	給与費				一人あたり給与費(B/A)
	給料	職員手当※	期末・勤勉手当	計(B)	
446人	16億8,467万円	3億3,627万円	6億8,335万円	27億429万円	606万円

3-② 職員の平均給与月額と平均年齢

(平成31年4月1日現在)

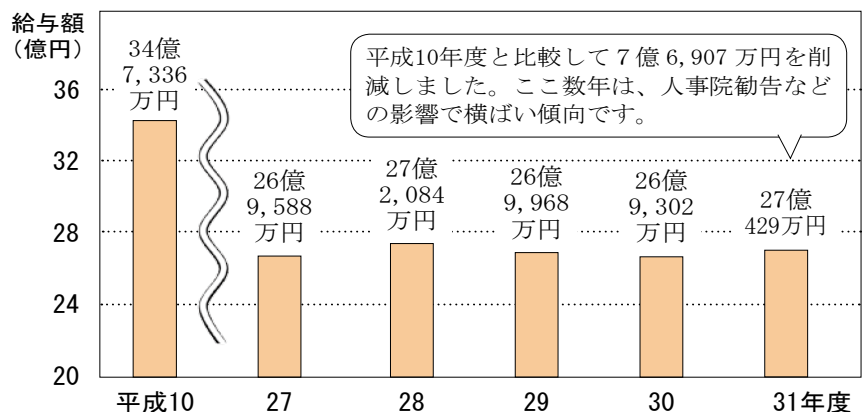
区分	平均給与	平均年齢
須坂市	388,361円	43.6歳
長野県	401,437円	45.4歳

※給与月額は給料月額に扶養・住居・時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

3-③ 一般行政職員の初任給(平成31年度)

区分	大学卒	高校卒
須坂市	184,500円	151,800円
長野県	191,200円	156,200円

■職員給与の推移



3-④ ラスパイレス指数 (各年4月1日現在)

区分	30年度	31年度
須坂市	98.8	98.9
全国市平均	99.1	98.9

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を表す指標です。

3-⑤ 期末・勤勉手当(平成31年度)

区分	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
6月	1.3月分	0.925月分
12月	1.3月分	0.925月分
合計	2.6月分	1.85月分

※職務の級による加算措置があります。

3-⑥ 退職手当(平成31年度)

区分	支給割合	
	自己都合	定年など
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分

3-⑦ 特別職の報酬など(平成31年度)

区分	給料月額		期末手当	退職手当	区分	報酬月額	期末手当
	減額前	減額後					
市長	861,900円	775,710円	(減額前の月額×1.4)の3.4月分	減額前の月額×0.405×48月	議長	460,000円	(報酬月額×1.4)の3.4月分
副市長	713,400円	677,730円		減額前の月額×0.283×48月	副議長	391,000円	
教育長	619,400円	619,400円		減額前の月額×0.203×48月	議員	358,700円	

※理事者の退職手当は任期(1期4年)満了ごとに支給しています。

※条例改正により、4月から12月までの給料月額を、市長は10%、副市長は5%減額しました。

4 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

4-① 勤務時間(平成31年度)

一週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	8:30～17:15	12:00～13:00

※消防署、学校、図書館、保育所などの職員は、一般の職員と勤務時間が異なります。

4-② 年次休暇の取得(平成31年1月1日～令和元年12月31日)

概要	平均取得日数
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能20日	9.1日

※年間を通して在職した職員の平均取得日数です。

5 職員の懲戒処分の状況(平成31年度)

区分	処分人数	説明
分限処分	6人 (休職6)	職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	1人 (減給)	職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、規律と秩序の維持が目的です。

6 職員の退職管理の状況

地方公務員法の一部改正に伴い、元職員による離職前5年間に在籍していた職員に対して契約事務などの働きかけが規制されるようになりました。また、営利企業などに再就職した元職員に対して、離職後2年間、再就職に関する届け出が義務付けになりました。(平成28年4月1日施行)

8 職員の福祉および利益の保護の状況

8-① 健康診断などの実施状況

▼定期健康診断▼夜勤者定期健康診断▼消化器検診▼人間ドック▼婦人科検診▼職員健康相談▼メンタルヘルス研修会▼ストレスチェックの実施など

8-② 職員互助会の設置と活動状況

地方公務員法第42条に基づく職員の保健やその他厚生に関する事項を実施するため、須坂市職員互助会を設置し、職員厚生事業や文化活動事業、体育事業などを行っています。職員互助会は職員からの会費と市などからの負担金により運営しています。

8-③ 公務災害の概要・認定状況

平成31年度公務災害認定件数…10件

※公務上や通勤途上の災害により、負傷または死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償が行われます。

8-④ 不利益処分に関する不服申立ての状況など

▼勤務条件に関する措置の要求の状況……0件

▼不利益処分に関する不服申立ての状況…0件

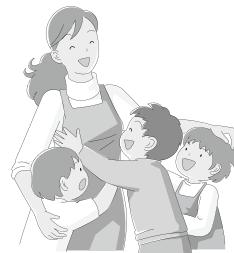
7 職員の研修の状況(平成31年度)

区分	研修内容	受講者数
職層別研修	▼一般・中堅行政職員研修▼係長研修▼管理職員研修 など	134人
専門研修	▼市町村職員研修センター専門研修▼市町村アカデミー研修 など	76人
特別研修	▼出前研修▼長野広域連合関係市町村共同研修 など	68人
研修派遣	▼長野県▼海外研修 など	3人
自己啓発	▼職員自主学習促進助成	5人

※受講者数は延べ人数で、嘱託職員も含みます。

2021年度 会計年度任用職員募集

(※下記以外の職種は12月に募集予定です)



申込・問合せ ▼総務課(☎026-248-9000) ▼子ども課(☎026-248-9026)

募集職種	1日の勤務時間	任用期間	必要な資格・勤務条件・勤務場所
フルタイム看護師	7時間45分	1年以内 ※社会保険と雇用保険に加入	資 格 ▼看護師…看護師資格 ▼保育士…保育士資格(保育士登録が必要)、または子育て支援員、幼稚園教諭の資格 ※取得見込みを含む 勤務条件 ▼原則として応募日現在、須坂市に住所を有する方を優先します(市外の方も可) ▼土曜日に勤務する場合があります 勤務場所 市内保育園など
フルタイム保育士			
パートタイム保育士(保育士、延長保育士、保育士補助員、延長保育の保育士補助員)	1時間超 4時間未満	1年以内 ※早朝・夕方の延長保育に限っては、1時間以内の勤務も可能	
	4時間超 7時間以内	1年以内 ※勤務時間により社会保険と雇用保険に加入	

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

募集期間 11月2日(月)～12月1日(火)

受験手続 総務課にある申込書に必要事項を記入し、現職の方は勤務先へ、新規に申し込む方は子ども課へ提出してください(郵送可。12月1日(火)の消印有効)。
※受験案内および申込書は市ホームページからもダウンロードできます。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。

面接試験 12月11日(金)、14日(月)(予定)

※試験日は申込書提出時に日時を指定させていただきます。また、郵送された方には後日連絡します。

任用 登録制です。2021年4月からの任用とは限りません。

※募集に関する詳細は、お問い合わせください。

2021年度採用市役所職員(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

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

職 種	年 齢	学力・職歴など	住所要件
上級・土木	昭和56年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方	4年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有する方	令和3年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方

募集職種・受験資格 上表のとおり

募集人員 若干人

募集期間 11月2日(月)～20日(金)

受験手続 総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください(郵送可。20日(金)の消印有効)。
※受験案内および申込書は市ホームページからもダウンロードできます。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。

1次試験…12月6日(日)(筆記・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)

人権

11月15日～12月14日 「人権教育強調月間」

問合せ 人権同和教育課(☎026・245・0909)

全ての人が生き生きと幸せに暮らせる社会を目指して、学校・家庭・地域・職場などで、人権教育の取り組みの充実を図るため、11月15日～12月14日を「人権教育強調月間」としています。

一人ひとりが人権意識を高め、さまざまな人権課題の解消に向けて考え合い、あらゆる差別解消のため、一歩踏み出しましょう。

みんなで広げよう！ シトラスリボンプロジェクト

市では、新型コロナウイルス感染症に伴う人権配慮を求める「みんなで広げよう！シトラスリボンプロジェクト」に賛同し取り組んでいます。

シトラスリボンプロジェクトとは、誰もが新型コロナウイルス感染症に感染するリスクがある中、感染された方や医療従事者が、それぞれの暮

らしの場所で「ただいま」「おかえり」と受け入れられる雰囲気を作り、思いやりがある暮らしやすい社会を目指す、愛媛県の有志グループ「ちよびつと19」が進めるプロジェクトです。

シトラスリボンの3つの輪は、「地域」「家庭」「職場（または学校）」を象徴しています。



プロジェクト

の詳細は下記のQRコードからご覧ください。



人権啓発標語・ポスター展示

応募いただいた標語とポスターの作品を展示しています。
とき 11月30日(月)～12月11日(金)午前9時～午後5時

ところ 生涯学習センター(旧中央公民館) 2階ロビー

【標語】

▼小・中学生

「そのいじめ あなたの心が目げき者」

夏目 響介さん 森上小6年

▼一般

「ともに生き ともに学ぶよあなたとわたし」

瀧澤 延行さん 高梨町

【ポスター】



山岸 葵さん 常盤中3年

お知らせ

11月21日(土)に予定していましたが「第48回部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止させていただきます。

DV相談

11月12日～25日 「女性に対する暴力をなくす運動」

ひとりでも悩まず、相談を

問合せ 男女共同参画課(☎026・248・9034)

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは

配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった人からの暴力のことです。身体的暴力だけでなく、精神的・経済的・性的暴力など(下記参照)も含まれます。

DVは、犯罪となりえる行為を含む重大な人権侵害です。いかなる理由があろうとも、決して許されるものではありません。

DVに関する相談

新型コロナウイルス感染症拡大による環境の変化(生活不安やストレス)により、DV被害が増加し、深刻化が懸念されています。
不安を感じたら、一人で抱え込まず、相談してください。秘密は厳守されます。

身体的暴力の例

- ◎たたく、殴る、蹴る
- ◎物を投げつける
- ◎突き飛ばす など

精神的暴力の例

- ◎大声で怒鳴る
- ◎何を言っても無視する
- ◎外出を禁止する など

子どもを巻き込んだ暴力の例

- ◎子どもに暴力を振るうと脅す
- ◎子どもに暴力を見せる など

性的暴力の例

- ◎避妊に協力しない
- ◎性行為の強要 など

経済的暴力の例

- ◎生活費を渡さない
- ◎仕事を制限する など

▼DV相談ナビ(内閣府)
(#80008)

▼DV24時間ホットライン
(☎026・219・2413)

▼女性相談センター
(☎026・235・5710)

▼女性の一般相談

▼男女共同参画課
(☎026・248・9034)

11月は児童虐待防止推進月間です

令和2年度 標語

「189(いちはやく) 知らせて守る こどもの未来」



◀オレンジリボンには、子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

児童虐待とは

児童虐待は、子どもの生涯にわたり深刻な影響を及ぼします。子どもたちが安心して毎日を過ごせるよう、社会全体で関心を持ち、理解を深めることが重要です。

【心理的虐待】

▼言葉で脅す、罵声を浴びせる
▼無視や拒否的な態度をとる
▼兄弟間で差別的扱いをする
▼子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう など

【身体的虐待】

▼たたく、殴る、蹴る
▼戸外に長時間締め出す
▼やけどを負わせる など
▼ネグレクト(養育の放棄や怠慢)

▼食事や身なりの世話をしない
▼病気になっても治療を受けさせない
▼車の中に放置する、家に閉じ込める など

【性的虐待】

▼ポルノの被写体にする
▼子どもに性的行為を強要する
▼性行為やポルノを見せたり、勧めたりする など

虐待が子どもに及ぼす影響

【発達への影響】

▼言葉や学習の遅れ など

【心への影響】

▼情緒不安定、自己否定感、強い不安感 など

【行動への影響】

▼暴力性、衝動性、自傷行為、対人関係の形成不全、家出、万引き など

【体への影響】

▼後遺症、低身長、低体重、栄養不良 など



虐待の注意信号

【子ども】

▼子どもがいるはずなのに、姿を見かけることがない
▼大声で怒鳴る声、子どもの泣き声、物を投げるなどの音がする
▼衣服が汚れているなど不衛生なことがある
▼顔や体にあざがある
▼昼夜を問わず、子どもだけでいることが多く、近所を徘徊している など

【保護者】

▼地域などと交流がなく孤立している
▼小さい子どもを家においたまま外出している
▼子どもの養育に関して拒否的、無関心である など

迷わず相談を

虐待の注意信号を感じたら、迷わず左記へご連絡ください。子どもを虐待から救うだけでなく、保護者や家庭への支援にもつながります。

【連絡先】

♥ 児童相談所全国共通3桁ダイヤル
☎ 189: 夜間・休日を含め24時間対応
♥ 子ども課
☎ 026-248-9026
…市役所の業務時間内

【通報にあたって】

▼虐待でなかったとしても、通報者に責任はありません。
▼通報者の秘密は守られます。
▼匿名でも受け付けます。



里親になりませんか

子どもたちが健やかに成長していくためには、家庭の温かい愛情が大切です。

しかし、さまざまな事情から家庭で暮らすことができない子どもたちがいます。このような子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情の中で育ててくださる方を「里親」といいます。

里親には、次の4種類があります。

養育里親 家族と暮らせない子どもを一定期間、家庭に迎え入れて養育する里親

専門里親 養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により、専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親

養子縁組里親 養子縁組によって、子どもの養親となることを希望する里親

親族里親 実親が死亡や行方不明などにより養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親

問合せ 児童相談所広域支援センター
☎ 026-238-8030



子育ては家庭環境が大切

子どもの成長に最も大きな影響を与える環境は、家庭です。家族との温かいふれあいを通じて、子どもの豊かな心が育まれます。

近年、核家族化が進み、親は仕事、子どもは習い事などで忙しく、親子のふれあいの時間が少なくなっています。

また、父親の子育てへの参加が依然少なく、母親の負担が大きいことから、「子育てに自信が持てない」「仕事や自分のことをする時間がない」といった悩みを抱えるお母さんが多くなっています。

こうした子育てに対するストレスは、時には児童虐待の要因にもなっています。周りの人などに早めに相談したり、息抜きのできる場所に出掛けたりして、子育てを楽しみましょう。

一人で抱え込まないで 子育てで悩んだら相談を

子育てはマニュアルどおりにはいきません。楽しみや喜びがある反面、子どもの発達や成長、集団生活、食事のこと、さまざまな面で悩みや心配が出てきます。

また、子育てしながらの家事や就労など、精神的にも体力的にも負担を感じることがあります。

つらいと感じたときは、一人で抱え込まず、左下の相談窓口などへ相談しましょう。

イライラをためないで

▼頑張りすぎない

▼時には周りの人に頼る

▼場合によっては、家事は手をかけず楽にやる

▼時には子どもを預けて自分の時間を過ごす

▼子育て支援センターなどで保育士やママたちとおしゃべりする

こんな悩みや不安はありませんか

- ▼イライラして、つい子どもに当たっちゃう
- ▼なんで、うちの子はちゃんとできないの？
- ▼私の子育て間違っていないかしら
- ▼家族が協力してくれない
- ▼こんなこと思うの私だけかしら
- ▼兄弟げんかばかり
- ▼どうして言うこと聞かないの！！
- ▼子育てに疲れちゃった…
- ▼誰かに聞きたい。でもこんなこと聞いていいのかな…



家庭児童相談員が相談を受け付けています

子ども課では、家庭児童相談員がさまざまな子育て相談を受けています。

子育ての不安や悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

【相談内容】

- ▼児童の養育に関すること
- ▼子どもの発達

子どものことで悩んだら・困ったら迷わず 相談してください

市の相談窓口

- 妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」 ☎026-213-6400
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)
相談窓口 保健センター・健康づくり課・子ども課



- ★妊娠、出産、子育てに関するさまざまな相談。
- ★保健師、家庭児童相談員、管理栄養士がお話をお聞きます。
- ★どんなことでもお気軽にご相談ください。

- 学校教育課 ☎026-248-0001
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)
★いじめや不登校など学校教育に関する相談。
- 子育て支援センター(電話相談) ☎026-245-6588
月～土曜日 午前10時～午後5時(4～10月は午後6時)(※)
★育児相談(保育士が対応します)。

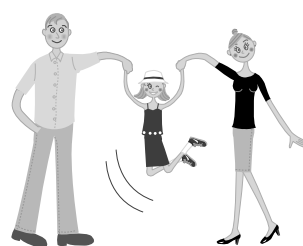
県の相談窓口

- 中央児童相談所 ☎026-238-8010
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)
★養護・育成・障がい相談や児童虐待など、あらゆる相談。

(※) 祝日、12月29日～1月2日を除きます。

▼育児やしつけ
▼虐待防止の対応
など

過ごす時間を大切に、子どもの成長と子育て家庭を企業や地域で応援し、子育てしやすい環境づくりを推進していきます。



～須高歯科医師会～

11月8日は「いい歯の日」

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

上下歯列接触癖

生活の中で、上下の歯を無意識のうちに軽く接触させる癖を「上下歯列接触癖 Tooth Contacting Habit」と言います。

上下歯列接触癖は、顎の痛み、歯周病といった口のトラブルのほか、全身の不調を招く原因になることがわかっています。主な症状は▼歯がぐらつく▼頭痛▼不眠▼顎の痛み▼肩凝り▼歯の詰めものが取れる▼知覚過敏などです。

「噛みしめ」に「用心」

ストレスを感じる時や何かに集中した時に上下の歯を無意識に噛みしめてしまいます。例えばパソコンやスマホを操作している時、車の運転、料理をしている時などです。

軽い接触でも筋肉は疲労するため、接触が長くなると脳から「歯を離してリラックスしなさい」という指令が送られます。すると口のまわりの筋肉がゆるみ、歯と歯は離れます。これは「体の反射機能」です。

この指令を無視していると歯の食いしばりの疲労に脳が慣れてしまい反射が作動しなかります。会話や食事など

で上下の歯が接触する時間は20分程度ですが、上下歯列接触癖の人は長時間接触させてしまうため、口のまわりの筋肉や関節が常に疲労し、前述のようなトラブルを招いてしまいます。



口元をリラックスして、上下歯列接触癖を直しましょう

「噛みしめを実感する」

手を頬に当て、歯を接触させて離します。筋肉に力が入っているか実感しましょう。

「反射トレーニング」

付箋などに歯を離すきっかけの言葉やイラストを書いて目の付くところに貼り、それを見た瞬間に力を抜きましょう。

個人差はありますが、2カ月ほど続けると歯の接触に気づくようになり、症状の改善が期待できます。

気になる症状がありましたら、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

手続き

マイナンバーカードで買い物に使える「マイナポイント」をもらおう！

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

マイナポイントとは

マイナンバーカードを使ってマイナポイントの予約・申し込みを行い、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージや買い物をする事で、国から付与されるポイントのことです。

マイナポイント取得方法

- ①予約 マイナンバーカードと4桁のパスワードを使って、パソコン(別途カードリーダーが必要)またはスマートフォン(公的個人認証サービス対応などに限る)で「マイナポイント予約ページ」にログインしてマイナポイントを予約する。
- ※スマートフォンの場合は、マイナポイントアプリのダウンロードが必要です。
- ②申込む 「マイナポイント

申し込みページ」にログインして利用する民間キャッシュレス決済サービスの一つを選択する。

「決済サービスの種類」

- ▼ICカード(電子マネー)
- ▼QRコード決済
- ▼クレジットカード など

③チャージまたは買い物選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をする。(期間は2021年3月31日まで)

④ポイント付与 マイナポイント25%(最大2万円のチャージまたは買い物で5千円)が国から付与される。

※政策推進課(本庁舎2階)でも予約・申し込みができます(一部対応できない決済サービスがあります)ので、お気軽にお越しください。

※詳細は「マイナポイントホームページ」をご覧ください。お問い合わせください。

宝くじ助成金を活用して備品を整備しました

問合せ ▼米子区自主防災会…総務課 (☎026-248-9000)
▼本上町公会堂…市民課 (☎026-248-9002)



▲スーパーLEDランタン



▲トランジスタメガホン



▲組み立てテント



▲防災倉庫



▲祭り用法被、デジタルカメラなど



▲エアコン

市町村振興宝くじ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。

米子区自主防災会
防災倉庫、組み立てテント、スーパーLEDランタン、トランジスタメガホンなどを整備しました。

本上町公会堂
エアコン、祭り用法被、デジタルカメラなどの活動備品を整備しました。

年金

国民年金保険料の控除証明書が送付されます

問合せ 長野北年金事務所(☎026-244-4100)

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告をするときに社会保険料控除の対象になります。

申告時に必要な控除証明書が日本年金機構から送付されます。対象となるのは、2020年1月1日～12月31日の間に納付した国民年金保険料です。

控除証明書の送付時期

▼2020年1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付した方：11月上旬
▼2020年10月1日～12月31日の間に今年初めて国民年金保険料を納付した方：2021年2月上旬

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003004

年末調整や確定申告への対応

控除証明書(または国民年金保険料を納付したときの領収証書)を必ず添付してください。家族の国民年金保険料を納付した場合、納付者の社会保険料控除に加えることができます。その場合は家族あてに送られた控除証明書を添付してください。

「市長への手紙」でいただいた ご意見と回答を紹介します

市長への手紙に関する問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

【福祉・医療従事者など への寄付】

福祉・医療従事者などの助けになるよう特別定額給付金を寄付したいのですが、安心して寄付できるようにしていただきたいです。

お答えします

新型コロナウイルス感染症患者の治療や感染拡大防止活動に従事する須高地域の医療従事者の皆さまを支援するため、「須高地域の医療を守る義援金」を募集しています。趣旨にご賛同いただき、ご協力いただければ幸いです。問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

【風しん抗体検査の受診 医療機関の周知】

風しん抗体検査および予防接種の案内の通知が届きましたが、どこの医療機関で受診できるか記載されている用紙を通知と併せて同封していただきたいです。

お答えします

風しんの抗体検査および予防接種は事業に参加している全国の指定医療機関で受診可

能なため、勤務地などの近くでの受診を考慮してホームページで確認していただいています。

しかし、より多くの方に受診していただけるように、地元で受診可能な医療機関を周知する必要がありますと感じ、今後該当となる方には須高地域の医療機関一覧を同封させていただきます。

問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

【空き家の所有者への対応】

空き家の所有者と連絡が取りたいので、近隣の方々に確認しましたが分かりませんでした。

所有者が不明な空き家の所有者に、緊急時などに連絡が取れるようにしていただきたいです。

お答えします

空き家の所有者などの情報提供は、空家等対策の推進に関する特別措置法第10条に基づき、第3者への情報提供ができません。第3者へ情報を提供するには、所有者または相続人の承認を得る必要があります。市から所有者などへ連絡する対応をしています。

空き家の苦情などがありましたら、所有者などに対して適切な管理の依頼文書と現状の写真を送付していますので、対応が必要な際はご連絡ください。

問合せ まちづくり課 (☎026-248-9007)

【夕暮れ時の防災行政無線から流れる音楽】

夕方に防災行政無線から放送される音楽の時間に関して、8月は午後6時、9月からは午後5時ですが、9月はまだ日も長く、子どもたちが早く帰宅するには少し気の毒であるため、放送時間を遅くすることはできないですか。

お答えします

4月から8月は午後6時、9月・10月・2月・3月は午後5時、11月から1月は午後4時30分です。帰宅時間が最も早い東地区に合わせて市内一斉放送しているため、放送時間の変更はできません。地域の皆さんには、子どもたちが健全に成長できますよう、引き続きご協力をお願いします。

問合せ 学校教育課 (☎026-248-9010)

【防災行政無線に伴う防 災メールの配信】

防災行政無線は、火災・動物の出没・不審者など助けになる情報を放送していると思いますが、屋外でも聞きづらい場合があります。

防災無線で放送した内容を希望者にメールで配信できないですか。

お答えします

市では、「防災防犯メール」に登録いただいたメールアドレス宛てに気象情報・災害情報・防犯情報および防災行政無線で放送した内容を配信しています。

防災行政無線の補完としても有効ですので、ぜひ登録をお願いします。

なお、登録は左記のQRコードからアクセス、もしくは「tsutake@sg.m.jp」へ空メールを送信してください。

仮登録のお知らせメールが届きますので、アクセスして登録してください。



※無料音声応答ダイヤルは、☎0800-800-2940

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

須坂長野東インターチェンジ周辺 地区開発の進捗状況と今後の予定

問合せ ▼まちづくり課(☎026・248・9007)

▼道路河川課(☎026・248・9006)

10月21日と22日に開発計画説明会を井上小学校体育館で開催し、須坂市と株式会社長工が開発スケジュールや造成計画などを説明しました。

【開発スケジュール】※須坂市説明

▼2020年度：農地転用・開発行為許可

▼2021年度～2022年度：用地取得、造成工事、建築工事

【造成計画】※株式会社長工説明

▼盛土：今後整備される道路の道路面まで盛土する。造成後の建築工事でも再度盛土する予定。

▼雨水対策：各施設用地内に調整池を設置する。

▼緑地：開発面積の6%以上を確保する。

▼周辺農地への対応：周辺農地への用水確保のため、必要な水路整備・揚水ポンプを設置する。

▼交通・渋滞対策：県および県

道・渋滞対策：県および県

公安委員会と協議中。通学路などの安全対策も同様に協議中。

【道路整備(2020年度工事箇所)】※須坂市説明

▼市道福島東畑線の一部

▼市道井上九反田電鉄沿線の一部

▼市道井上駅跨線橋線の一部

各路線の工事状況は市ホームページ(下記のQRコードからアクセスできます)



や工事看板で随時お知らせします。

工事期間中は通行止めなどご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。



【質疑・要望など】

インター線は特に土・日曜日が混雑しており、観光集客施設の立地ですらに悪化しないか心配です。インター出入口や国道403号線と合流する交差点を改良できないですか。

インター入口交差点やインター西交差点は、制約が多く改良が難しい交差点ですが、事業者・関係機関と渋滞緩和に向けた検討を進めていきます。

計画の調整池は豪雨の際、雨水を貯水できるのですか。

調整池は開発に伴って流出する水を一時的に溜める施設で、基準に沿って設計を進めています。

令和元年東日本台風も踏まえ、国の信濃川水系緊急治水対策プロジェクトが着実に進むよう、市としてしっかりと対応し、排水機場の機能強化なども進めていきます。

設置される調整池はフェンスで囲われるとのことですが、開発地周辺は通学路であるため、児童などが立ち入れないものにしてください。

調整池を囲うフェンスは忍び返しなどがついているものを想定していますが、各関係機関より助言を受けて対策を決定していきます。

市長の

いきいき 通信



果報は寝て待て

「果報は寝て待て」ということわざがあります。「幸運というものは、人の力ではどうにもできないから、焦らずに時機を待つのがよい」という意味です。しかし、「寝て待て」といっても、何もしないでただ待っていれば幸運が訪れるということではなく、最善を尽くして後は焦らずに待つしかないということです。

伊集院光さんが落語家の時代、師匠から「果報は練って待て」と教えられたと言っていました。師匠は「落語という芸を日ごろから磨きチャンスを待て」という意味で助言したのです。

私は、須坂市名誉市民の遠藤守信信州大学特別特任教授から「幸運の女神は準備を整えた者にほほ笑みかける」というルイ・パスールの言葉を教えていただきました。この言葉は「果報は寝て待て」と同様の意味で、常に念頭において仕事をしています。問題意識を持ち、情報収集し、多くの方とお会いし、かつ、各地を視察訪問することで問題の解決策が見えてきます。財源がないとできない解決策は、緊急を要するものでない限り優先順位を付けていきます。この考えは市職員にも浸透しているのであります。

私は農家の生まれですが、農業も「果報は寝て待て」の一面があります。

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

市外局番…(026)

■子ども課相談室☎248-9026 (子育て相談、家庭生活など) と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 ところ 子ども課(東庁舎1階)
■教育相談室☎248-0001 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 ところ 学校教育課(東庁舎1階)
■空き家バンク活用相談☎248-9017 と き 月～金曜日※ 9:00～17:00 ところ・問合せ 政策推進課 (本庁舎2階、要予約)
■日本政策金融公庫相談会☎245-0031 ところ・問合せ 須坂商工会議所
■年金相談☎244-4100(代表) と き 月～金曜日※、第2土曜日 ところ・問合せ 長野北年金事務所 (長野市、要予約)
■結婚相談☎214-2994 と き 1日(日) 9:00～12:00 ところ 社会福祉協議会(要予約)
■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 12日(木)、26日(木) 13:00～16:00 ところ 須坂市生涯学習センター (旧須坂市中央公民館) 問合せ まいさぼ須坂(要予約)
■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
■よろずなんでも相談☎245-0909 と き 17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(要予約)
■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
■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)
■司法書士無料相談☎245-0031 と き 26日(木) 13:00～15:00 ところ 須坂商工会議所(要予約)
■行政相談☎248-9002 と き 12月3日(木) 14:00～16:00 ところ 市役所相談室(本庁舎2階) 問合せ 市民課(要予約)

※祝日を除く

木

金

土

5 イ Jアラート訓練放送 (P22)	6 健 3カ月児健康診査 (P28)	7 イ 人形博物館イベント 「デザイナーとファッ ション～冬の装い～」 (～12月27日)(P25)
12 講 うつ病の方の家族教室 (P27)	13 健 1歳児健康相談(P28)	14
19	20 健 1歳6カ月児健康診査 (P28)	21 イ 動物園「いい夫婦の 日イベント」(～23日) (P34) イ 須坂市生涯学習市民の つどい(～29日)(P31)
26 健 3歳児健康診査(P28) パ 旭ヶ丘ふれあいプラザ (13:30～)	27 パ 旭ヶ丘ふれあいプラザ (13:30～)	28 相 外国籍の方のための 出張相談会(P23)
3	4 健 3カ月児健康診査 (P28)	5

2020年

11月

- 診 …休日緊急診療室
- 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
- 相 …各種相談など
- 知 …お知らせなど

税金などの納期限

納期限・口座振替日
11月30日(月)

国民健康保険税(普通徴収)…5期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…5期
介護保険料(普通徴収)……………8期
下水道受益者負担金・分担金…3期

日	月	火	水
1 診 信州医療センター イ 動物園「カピバラ温泉『華の湯』」(～2021年4月25日)(P34)	2	3 診 信州医療センター イ 須坂クラシック美術館イベント「秋の虫干し会」(P25) イ 千曲川流域一斉花火(P25)	4
8 診 信州医療センター 講 子育てセミナー「小学校入学に備える子育て講座」(P26)	9 講 かみかみ離乳食講座(P28)	10 健 2歳児健康相談(P28) 講 介護教室(P26)	11
15 「須坂市家庭の日」 診 信州医療センター イ 「家庭の日」作文・ポスター入賞作品展(～23日)(P25)	16 イ e-Tax「ID・パスワード」発行会(～17日)(P23) 知 湯っ蔵んど臨時休館(P23)	17 イ 人権啓発DVD上映会(P26) パ 豊丘地域公民館(14:00～)	18 イ 人権問題学習会(P25)
22 診 信州医療センター	23 診 信州医療センター	24 講 もぐもぐ離乳食講座(P28)	25
29 診 信州医療センター	30	1 講 かみかみ離乳食講座(P28)	2
税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。			

※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。

◎須高地域の医療を守ろう義援金を受け付けています。問合せ 総務課(☎248・9000)

情報ファイル11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1日を除く)

お知らせ

●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
▼2020年1月1日～2021年3月15日までに婚姻が婚姻日における夫婦の年齢が34歳以下▼夫婦の合計所得が340万円未満(貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。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
※費用の対象は2020年1月1日～2021年3月15日
補助額 ①③の合算額(上限30万円)
申込・問合せ 政策推進課(☎248・9017)

●須坂市プレミアム付商品券を指定日に引き換えできなかつた方へ

11月1日までに須坂市プレミアム付商品券を指定日に引き換えできなかった方には、須坂商工会議所で引き換えできる期間を設けます。
期間 ▼11月2日(月)～4日(水)6日(金)▼9日(月)～10日(火)各日の午前9時～午後5時
住所 須坂市立町1278-1
持ち物 ▼手元に届いた当選返信はがき▼商品券代金
※11月11日以降は商品券引き換えができません。お手元に届いた当選返信はがきは無効になりますのでご注意ください

●見舞金を支給します

【人工透析患者・ストマ用装具使用者の方へ】
対象 人工透析患者・ストマ用装具使用者で、11月1日現在、市内に1年以上住所のある方
注意事項 初めて申請する方は医師の証明が必要です
見舞金額 ▼人工透析患者：4万円▼ストマ用装具使用者：3万2000円
持ち物 ▼はんこ▼口座番号のわかるもの
【特定疾患等患者の方へ】
対象 県の特定疾患医療受給者証・特定医療費(指定難病)受給者証・特定疾病医療受給者証のうち、いずれかの交付(有効期限が2020年10月1日以後)を受けていて、次の要件を満たしている方
▼11月1日現在、市内に1年以上住所のある方▼須坂市人工透析患者等見舞金の支給を受けていない方
持ち物 ▼受給者証の写し▼はんこ▼口座番号のわかるもの
【見舞金の共通事項】
申請方法 福祉課(窓口8番・

●緊急地震速報の訓練

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。身を守る行動訓練の実施をお願いします。
とき 11月5日(木)午前10時
問合せ 総務課(☎248・9000)

●新入学にかかる学用品費に関する就学援助制度

経済的理由により就学が困難なご家庭を対象に、入学前に新入学にかかる学用品費の一部を援助します。
対象 市内に住所を有し、来年度小・中学校に入学予定のお子さんのいる世帯で、申請時に次のいずれかに該当する世帯
▼生活保護がこの1年以内に

広告欄

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

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

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業



株式会社 サンワシステム

☎ 0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

サンワスタイル

検索

SANWA HOUSE

サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ(☎291・5070)

廃止または停止した▼今年度
市民税が非課税世帯となる▼
児童扶養手当を受給している
▼国民年金保険料や国民健康
保険税の減免を受けている▼
保護者が事故、病気、収入が
不安定などで所得が低く生活
が困難である(この場合所得
制限があります)

申請方法 申請書に必要事項
を記入し、学校教育課(東庁
舎1階)に提出してください。
(申請時には個人番号が必要
になります) 申請書は、小学
新1年生は入学予定の小学校、
中学校新1年生は在籍してい
る小学校、または学校教育課
でお渡しします。

受付期間 11月9日(月)〜12月
11日(金)

※4月にも就学援助費の申請
を受け付けます。

※すでに就学援助費を受給し
ている世帯は、小学新1年生
のみ個人番号を記入してくだ
さい。

※個人番号の取り扱いになり
ますので、学校では受け付け
できません。

申請・問合せ 学校教育課
(☎248・9010)

●湯つ蔵んど臨時休館

11月16日(月)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 湯つ蔵んど
(☎248・6868)

●ワインフェア須坂2020中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症
の終息が見えないため、延期
していたワインフェア須坂2
020を中止させていただきます。
チケットの払い戻しは、
事務局へお問い合わせくださ
い。

問合せ ワインフェア須坂実
行委員会事務局(コワーキン
グスペース notomachi)
(☎214・9141)

※午前10時〜午後4時不定休

●食料品の寄付をお願いします

すざかこども食堂実行委員
会では、12月6日(日)午前11時
から須坂市役所西側多目的広
場で、お米や野菜・保存食品
などを無料配布するフードパ
ントリーを開催します。

フードパントリー開催にあ
たり、お米や野菜(イモ、タ
マネギなど)、保存食品(消費
期限2021年1月以降の物)
の寄付を受け付けています。

ご協力いただける方はご連絡
ください。

※12月6日はマスクを着用し
て来てください。食料品が無
くなり次第終了となりますの
で、ご了承ください。

問合せ すざかこども食堂実
行委員会(斎藤)
(☎090・4460・2919)

●外国籍の方のための出張相談会(15言語対応)

お知らせの外国籍の方に
お知らせください。

とき 11月28日(土)午前10時
〜午後3時

ところ シルキー第2ホール
対象 ▼外国籍の方 ▼外国
人に関わる方

内容 ▼生活で困っている
こと ▼誰に相談してよいかわ
からないこと ▼他なんでも

参加費 無料

問合せ 県多文化共生相談セ
ンター(☎219・3068)



●全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

法務局では、夫・パートナ
ーからの暴力やストーカーな
い

ど女性をめぐる人権問題に悩
みを持った女性が気軽に相談
できる専用相談電話「女性の
人権ホットライン」を開設し、
相談に応じています。

「女性の権利ホットライン」
では、取り組み強化のため、
11月12日(木)から18日(水)の7日
間は、平日の受付時間を延長
するとともに、土日にも相談に
応ずる「全国一斉『女性の人
権ホットライン』強化週間」
を実施します。

「女性の権利ホットライン」
☎0570・070・810

強化週間 ▼11月12日(木)〜13
日(金)午前8時30分〜午後7時

▼14日(土)〜15日(日)午前10時〜
午後5時 ▼16日(月)〜18日(水)午
前8時30分〜午後7時

※右記以外の受付時間は、平日
午前8時30分〜午後5時15分

●e-Tax申告ができる「ID・パスワード」の発行会

所得税の確定申告は、マイ
ナンバーカードやICカード
リーダータをお持ちでなく
ても、IDとパスワードを使
ってご自宅などのパソコンや
スマートフォンからe-Tax
(電子)申告できます。

IDとパスワードが必要な
方へ、IDとパスワードの発行
会を開催します。

方は、ご利用ください。

とき ▼11月16日(月) ▼17日
(火)両日午前10時30分〜午後1
時30分

ところ 市防災活動センター
2階 活動室1

持ち物 運転免許証など本人
確認できるもの

※税務署でも取得できます。
問合せ 長野税務署個人課税
第一部門(☎234・0111)

●農林課からのお知らせ

【野ネズミの駆除を行います】

農作物を野ねずみの被害か
ら守るため、市内全域の農地
に薬剤を散布します。

実施期間 11月28日(土)〜12月
6日(日)

※農家組合に所属していない
が散布を希望される方は、お
問い合わせください。

【有害鳥獣を増やさないために】

収穫されない果実は有害鳥
獣のエサとなります。これに
より、本来エサのない冬に減
少する有害鳥獣が越冬し被害
が増加してしまいます。有害
鳥獣による被害を抑えるため
にも、収穫しない果実を畑な
どに放置せず、埋設するなど
適切な処理を行ってください。

問合せ 農林課
(☎248・9004)

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

「須坂祇園祭」が長野県無形民俗文化財に指定

長野県教育委員会告示第6号により、文化財保護条例に基づく長野県宝および長野県無形民俗文化財の指定が告示され、須坂の夏の風物詩「天王下ろし」、「笠鉾巡行」、「天王上げ」の一連の祭り行事「須坂祇園祭」が9月28日に県の文化財に指定されました。問合せ 文化スポーツ課(☎248・9027)



▲以前に行われた笠鉾巡行

募集

●陸上自衛隊高等工学校生徒募集

受験資格 中学校卒業(見込み含む)で17歳未満の男子

受付期間 ▼推薦:11月1日(日)30日(月)▼一般:11月1日(日)2021年1月6日(水)試験日 ▼推薦:2021年1月10日(日)11日(月)のうち1日▼一般:2021年1月23日(土)申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所(☎235・6026)

●長野広域連合広域計画(素案)への意見など募集

長野広域連合では、令和3年度から令和7年度までの広域計画を策定しています。よりよい計画づくりの参考とさせていただきます。皆さんのご意見・ご提案をお願いします。募集期間 11月18日(水)〜12月7日(月)意見などの提出方法 住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入の上、長野広域連合に提出してください。郵送、FAX、Eメールでも受け付けます。政策推進課に提出いただいてもかまいません。※様式はありませんが、「意見・提案用紙」をご利用ください。長野広域連合ホームページからダウンロードできます。〒381・0026 長野市

松岡二丁目42番1号 長野広域連合 総務課企画担当あて FAX 213・5111 Eメール kikaku@area-nagano.jp ※広域計画(素案)をご覧いただくには、長野広域連合ホームページ、または政策推進課で閲覧できます。問合せ 長野広域連合総務課(☎213・5100)

●須高創業セミナー2020受講者募集

これから創業を予定している方、関心のある方、創業して間もない方を対象とした須高創業セミナーの受講者を募集します。とき・内容 ▼11月21日(土)第1・第2講座「創業の心構え・経営」 ▼11月28日(土)第3・第4講座「財務」 ▼12月5日(土)第5・第6講座「販路開拓」 ▼12月12日(土)第7・第8講座「経営」 ▼12月19日(土)第9・第10講座「人材育成・ビジネスプランの仕上げ」 ※各日とも午前10時〜正午・午後1時〜4時

※各日とも午前10時〜正午・午後1時〜4時 須坂市技術情報センター

ター 受講料 無料 定員 20人(先着順) 申込・問合せ 須坂商工会議所(☎245・0031)

●オープンガーデン新規参加者募集

丹精込めて育てているお庭をより多くの人と一緒に楽しみ、花と緑あふれるまちづくりを進めるために新規に参加していただけるお宅を募集します。

対象 ご自身や専門家が手がけた▼自宅のお庭▼事業所のお庭▼花壇やプランターを一般開放していただける方 ※開放していただける場所や期間など参加者のご都合に合わせてことができます。参加内容 庭の写真をオープンガーデンマップで紹介など 申込期限 12月14日(月) 申込・問合せ まちづくり課(☎248・9007)

●朗読ボランティア「須坂あかりの会」会員募集

読書が困難な方々に、「助け合い起こすさか」と「須坂新聞」を音訳・CD化して

広告欄

在/宅/訓/練/体/制/完/備/



長野市大学鶴賀上千歳町1137-23 長野1137ビル2階 Mail:nagano@ch-jp

障がいがあるから…仕事が決まらない、仕事が長く続かない

チャレンジドジャパンが就職をサポートします!

わたしたちは、精神障がい、知的障がい、発達障がい、身体障がい、難病などで悩んでいる方々の就職活動を支援しています。利用者様に合わせたプログラムで、就労をサポート。就労後も、職場定着できるまでご希望に応じて訪問を行うなど、フォローアップこそが大切な支援と捉えて取り組んでいます。一人一人にぴったりの進路を叶えて、目指すは「進路満足度100%」! 利用者様が必ず満足できる未来のために、全力を尽くします。

チャレンジドジャパン

本事業所は障害福祉サービスに基づく就労移行支援事業所です

チャレンジドジャパン 長野センター

※10/1より「就労支援センターひまわり」から「チャレンジドジャパン」へ社名変更いたしました。

就職実績

1,500名超!!

全社累計 2020年3月現在

見学・体験随時受付中!お気軽にいらしてください。保護者の方のみのご見学も可能です。

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

地域の情報を伝える活動をしていきます。高齢者施設やサロンに出向いて、朗読や大型紙芝居を演じたりもします。研修も充実しており、初めての方でも、仲間と一緒に楽しみながら学び、活動できます。声を出すと気持ちがいいですよ！

見学も大歓迎です。
申込・問合せ 須坂あかりの会(丸田) ☎090-8948-9532

行事・催し

●秋の虫干し会

例年「きもの日和」の中で開催している虫干しを、規模を縮小して開催します。

とき 11月3日(火)午前10時～午後3時

ところ 須坂クラシック美術館

※雨天・荒天の場合は延期

入館料 300円

※中学生以下、着物の方無料

問合せ 須坂クラシック美術館

(☎246-6474)

●千曲川流域一斉花火

復興の希望、医療従事者への感謝やコロナ終息を願い、

須坂市と千曲川流域11市町で花火が打ち上げられます。

とき 11月3日(火)午後6時30分～(約15分間)

ところ 非公開

問合せ 産業連携開発課

(☎248-9033)

●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)

【デザイナーとファッション・冬の装い】

小池千枝とゆかりのあるデザイナーの冬を彩る装いの服飾資料を展示します。

期間 11月7日(土)～12月27日(日)

【冬の装い・フリースでつくるぽかぽかケープ】

フリースを使った簡単なケープを作ります。

とき 11月15日(日)午後1時30分～

参加費 800円(入館料別)

定員 10人

申込期限 開催日1週間前

【クリスマスアドベントカレンダーづくり】

クリスマス気分を盛り上げるアドベントカレンダーを作る

ります。

とき 11月29日(日)午後1時30分～

参加費 500円(入館料別)

定員 10人

申込期限 開催日1週間前

問合せ 世界の民俗人形博物館

(☎245-2340)

●須坂市観光協会イベント

【スイーツパーティー&路地裏と老舗めぐり】

とき 11月14日(土)午前9時30分～午後0時30分

集合場所 須坂市営駐車場(午前9時15分)

コース 須坂市営駐車場：蔵の町並み・路地裏と老舗めぐり：旧小田切家住宅(スイーツパーティー)：須坂市営駐車場

参加費 2000円

定員 20人

【フルーツ大福作り】

須坂産シャインマスカット&りんごを使用してフルーツ大福をつくりまします。

とき 11月23日(月)午前10時

ところ 蔵のまち観光交流センター

参加費 1500円

定員 15人

申込方法 電話またはFAX、

【共通事項】

申込方法 電話またはFAX、

高齡者福祉課(☎248-9020)

市内の小・中学生の入賞作品を展示します。

期間 11月15日(日)～23日(月)

午前9時～午後10時

ところ 旧上高井郡役所

問合せ 子ども課

(☎248-9026)

●「家庭の日作文・ポスター入賞作品展」

市内の小・中学生の入賞作品を展示します。

期間 11月15日(日)～23日(月)

午前9時～午後10時

ところ 旧上高井郡役所

問合せ 子ども課

(☎248-9026)

●人権問題学習会

とき 11月18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

演題 「松代藩の『孫六』についてその2」

講師 篠塚勉さん

参加費 無料

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248-0456)

Eメールでお申し込みください。
申込期限 催行日の前日
※定員に達し次第締め切りま
す。
FAX 215-2226
Eメール info@suzaka-kanokyoai.jp
問合せ 須坂市観光協会(☎248-9026)

広告欄

ここが知りたいマリアこども園 Vol.1

Q.マリアこども園の給食の特色はなんですか？

A.マリアこども園の給食は、株式会社ミールケアに委託しております。園にて主食も調理した、完全給食です。栄養バランスへのこだわりはもちろん、さらに食材にこだわって、無添加・無化学のものを使用し、毎日温かい給食を提供しております。また、こども達の腸内環境を整えるために週3回程度献立にヨーグルトを加えております。2学期より、月1回は、世界の食卓を楽しめる献立を盛り込んでいます。11月の世界の食卓はジャーマンランチです。献立は、「シュニツェル・コールスローサラダ・丸パン・コンソメスープ・ムギティー」です。

マリアキッズ 体験保育「えいごであそぼう！」 11月19日(木)10:00～11:30

マリアキッズはこども園での生活の楽しさを知ってもらうための保育体験教室です。マリアキッズに参加希望の方は下のQRコードよりお申し込みください。お子様の上履きを持ってご参加ください。



マリアキッズ登録フォーム

Maria
Kodomoen

認定こども園 マリアこども園
須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

広告の問い合わせはアド・コム
シヤル(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)

●AC長野パルセイロ ホームゲーム情報

ところ 長野Uスタジアム(長野市)

「トップチーム」

▼第26節 ブラウブリッツ秋田戦

とき 11月8日(日)午後2時

▼第28節 ガイナーレ鳥取戦

とき 11月18日(水)午後7時

▼第30節 FC今治戦

とき 11月29日(日)午後2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

【ボランティア募集】

AC長野パルセイロでは1日ボランティアを募集しています。参加者には特典があります。詳細は、パルセイロホームページをご覧ください、お電話でご相談ください。

問合せ AC長野パルセイロ・Parcelleteの会(☎080・2181・2778)

※平日午前10時〜午後6時

●人権啓発DVD上映会

とき 11月17日(火)午後1時30分〜3時10分

ところ 人権交流センター

上映DVD ▼「ネット差別を許すな」…28分 ▼「いろいろ

ろな性心の性・表現する性」…20分

※各2回上映します。

問合せ 人権交流センター(☎245・0909)

●長野☆Garonsホームゲーム

須坂市をホームタウンとして活動しているバレーボールチーム「長野☆Garons」が参戦するVリーグ2部(V2)男子2020-21シーズ

ンが開幕し、3月7日まで熱戦が繰り広げられます。

新型コロナウイルス感染症対策のため、チケットは全席指定で、200席限定です。

当日券の販売はありません。余裕をもってお買い求めください。

ところ 市民体育館

▼ヴィアティン三重戦

とき 11月21日(土)午後1時

▼東京ヴェルディ戦

とき 11月22日(日)午前11時

【サポーター会員募集】

長野ガロonzと一緒に盛り上げていただく、サポーター会員を募集しています。会員の方には特典があります。

詳細は、ガロonzホームページをご覧ください。右下のQR

コードから接続できます。

問合せ (株)信州スポーツプロモーション(☎405・6569)



●たのしい煎茶体験

お茶をおいしくいただくための入れ方などを体験できる講座です。今回は茶葉をほうじて香ばしい香りに包ま

ながら、お茶とお菓子をいただきます。

とき 11月22日(日)午後1時〜3時30分

講師 ▼平林房子さん(松月流) ▼高原和子さん(松月流)

参加費 700円(入館料別)

定員 10人(要予約)

申込期限 11月18日(水)

申込・問合せ 旧小田切家住宅(☎246・2220)



講座・教室

●子育てセミナー「小学校入学に備える子育て講座」

小学校入学に備えておくべきことって何でしょう。就学前の保護者の皆さんにお聞きいただきたいお話です。

とき 11月8日(日)午前10時〜11時30分

ところ 生涯学習センター(旧中央公民館)3階ホール

講師 青木昭さん(須坂支援学校教頭)

対象 来年度小学校入学予定の保護者ほか

定員 50人

※託児があります。事前にお申し込みください。

問合せ 子ども課(☎248・9026)

●介護教室

コロナ禍で外出や、人と交流する機会が減る状況が長く続くと、体力や認知機能の低下にもつながる心配があります。

このような時だからこそ元気に過ごすためのポイントを、一緒に考えてみませんか。

とき 11月10日(火)午後1時

広告欄

GOTOトラベルで半額!! ゆうざんで会食&宿泊

2021年1月末日まで

1泊2食10,600円→4,890円

※消費税・入湯税込、地域共通クーポン券も利用しての割引額です。

★夕食時はお酒類、ソフトドリンクなどご自由に(無料)
☆和食お膳料理は11品!きつとご満足いただけます!

夕食会場、朝食とも貸切の会場です

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

◎令和2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)

30分〜3時
ところ 生涯学習センター(旧中央公民館) 3階ホール
テーマ 「コロナ禍だからこそ、元気に過ごそう!」心と身体の整え方と感染対策のポイント」
講師 三井洋子さん(株 Dream Seed 代表取締役・保健師)
対象 ▼介護をしている方
参加費 無料
定員 30人(申込順)
申込期限 11月9日(月)
申込・問合せ 地域包括支援センター
 (☎245・4566)

● **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。病気が本人との関わり方を家族同士で話をして、一緒に学びます。

とき 11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
 (☎248・9023)

● **年賀状版画教室**

ハガキサイズの木版画で年賀状を作ります。刷りたい年賀状を持参していただければ、その場で刷ることが出来ます。

とき 11月14日(土)午前10時〜午後4時
ところ 須坂版画美術館
講師 須坂版画美術館職員
参加費 800円
定員 15人
申込期限 11月12日(木)
申込・問合せ 須坂版画美術館
 (☎248・6633)

● **マタニティセミナー**

《全2回》

ところ 保健センター
持ち物 ▼母子健康手帳▼飲み物(水分補給用)
対象 2021年2・3・4月出産予定の方
定員 14組
【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう(1回目)】
とき 11月27日(金)午前9時30分〜11時
申込期限 11月20日(金)

【親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座(2回目)】
とき 12月13日(日)午前9時15分〜11時40分

申込期限 12月8日(火)
 ※開催中止の場合は、市ホームページ・すまいるナビでお知らせします。事前の確認をお願いいたします。
申込・問合せ 保健センター
 (☎248・9023)



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや催し、講座などが延期または中止になることがあります。
 なお、開催に関しては主催者にお問い合わせください。

善意の窓口

《寄附》

▼臥竜公園と動物園の魅力充実のため(木製ベンチ4基)：須坂ロータリークラブ様

リサイクル情報

《差し上げます》
 ▼漬物用の丸かめ壺▼2人掛けソファ▼幼児用チャイルドシート▼学童用ジュニアシート

1ト▼ゴルフクラブセット▼赤ちゃん用歩行器▼セミダブルベッド▼学習机
 《譲ってください》
 ▼ベビー服(女児用・80〜90サイズ)▼幼稚園の制服・運動着(女児用)

《差し上げます》と《譲ってください》の申込期限と抽選日
申込期限 11月10日(火)
交渉順位抽選 11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
 (☎248・9002)

● **市営住宅入居者募集**

募集期間 11月2日(月)〜11日(水・土・日、祝日を除く)
抽選日時 11月16日(月)午前9時
物件
 ▼屋部(3DKY)：1戸
 ▼屋部(3DKB)：2戸
 ▼豊丘(3DKB)：8戸
 ▼境沢(3KB)：1戸
 ▼末広(2DKY)身体障がい者世帯用：1戸
 ▼西原(3LDKY)：1戸
 ※B：浴槽なし、Y：浴槽あり
申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター
 (☎214・5620)

広告欄

仏壇 仏具 修理・修復も おまかせください! 北信地域初!!

樹木葬 大好評分議中!!

飯山で創業200余年 山崎本店 飯山市愛宕町3050

お問い合わせ TEL.0269-62-3242 営業時間/9:00〜18:00/火曜定休

供養でお困りの方、お気軽にご相談ください。

仏壇じまい

まずは、仏壇の扉を開けてサイズ計測

サイズ(巾/高/奥行cm)	区分	料金
50cm以内/70cm以内/40cm以内	小型仏壇	¥20,000+税
70cm以内/175cm以内/70cm以内	中型仏壇	¥40,000+税
90cm以内/175cm以内/90cm以内	大型仏壇	¥50,000+税
上記以上のサイズ	特大型仏壇	¥60,000+税

お仏具のお引取は上記価格に含まれております。遺影、その他の宗教用具・神棚のお引取は別途料金がかかります。ご相談ください。

樹木葬 ご好評につき 新区画増設 25万円〜

樹木葬 花もみじ 隆源寺墓園内 中野市吉田880

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

日曜日・祝日の当番薬局

11月1日(日) 山下薬局
11月3日(祝) りぼん薬局
11月8日(日) りんどう薬局
11月15日(日) アイリス薬局
11月22日(日) アキヤマ薬局
11月23日(祝) オオクマ薬局
11月29日(日) 小布施薬局

※蔵の町薬局は3日と23日を除き、営業します。
※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は15日を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

と き 日曜日・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

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前に必ず電話してください。

※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

【悩み無料ダイヤル】

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

※祝日を除く

11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) 12/4(金)	混雑を避けるため、受付時間を変更して開催します。対象の方には個別にご連絡します。	令和2年7月1日～7月31日生 令和2年8月1日～8月31日生
1歳児健康相談	13(金)		令和元年10月21日～11月13日生
1歳6カ月児健康診査	20(金)		平成31年4月24日～ 令和元年5月14日生
2歳児健康相談	10(火) 12/10(木)		平成30年10月4日～11月3日生 平成30年11月4日～12月10日生
3歳児健康診査	26(木)		平成29年10月20日～11月21日生
もぐもぐ離乳食講座	24(火)		令和2年5月1日～5月31日生
かみかみ離乳食講座	9(月) 12/1(火)		令和2年2月1日～2月29日生 令和2年3月1日～3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確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。3カ月児健康診査・1歳児健康相談・1歳6カ月児健康診査・離乳食講座はバスタオルを、1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査はフェイスタオルをお持ちください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止・延期する場合があります。市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。

【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2年9月生	ロタウイルス	生後6週～24週
	ロタリックス	生後6週～32週
	ロタテック	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)
	B型肝炎	生後2カ月～60カ月(5歳)の前日まで
令和2年8月生	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後3カ月～90カ月(7歳半)の前日まで
令和2年6月生	四種混合1期初回	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)
令和元年11月生	B C G	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで
平成29年11月生	麻しん・風しん1期	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成23年11月生	水痘	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21年11月生	日本脳炎1期初回	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)
	日本脳炎2期	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)
	二種混合	

【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)

能登忠

当店は、お気軽に懐石料理を楽しんでいただける日本料理店です。
御法事、お祝いごと、御会食にご利用ください。

年の暮れに向けて皆様のお手伝い。お部屋はすべて個室となっております。
宴会もご利用いただけます。 ※お部屋の状況はお電話にてお問い合わせください。

ご予約お問い合わせ

能登忠 芝宮神社前 [駐車場完備]

☎026-245-0053 能登忠 検索

須城市大字須坂304 営業時間/昼11:00～14:00・夜17:00～21:00

「おせち」承っております。

公民館だより 須坂

発行・編集 須坂市生涯学習推進課（須坂市生涯学習センター） 〒382-0013 須坂市大字須坂747番地イ
TEL 026-245-1598 / FAX 026-246-3906 / E-mail : shogaku@city.suzaka.nagano.jp



▲当時の測量を実践する市川さん(中央)

伊能忠敬は測量家として知られていますが、若いころは庄屋として過ごしました。50歳の時、天文暦学や観測実技の習得に没頭し、55歳から71歳の17年をかけて、全国を測量するため、地球一周とほぼ同じ距離の4万キロメートルを歩きました。この長い期間を経て「日本地図を作るための全国測量」という大仕事を成し遂げました。

伊能忠敬の歩み

9月17日(木)、井上地域公民館で歴史講座を開催しました。講師に伊能忠敬研究者の市川美津夫さんを迎え、伊能忠敬が測量した井上地域を歩きながら巡りました。

伊能忠敬の生き方を学ぶ

井上地域公民館



▲当時の道と見比べる

須坂の測量地を歩く

伊能忠敬は69歳の時、屋久島の測量を終えて江戸に帰る途中で須坂に立ち寄りました。当時の須坂村では荷物の運搬や測量の手伝い、宿の提供など村をあげて協力したといわれています。

市川さんと当時の谷街道をたどりました。新しい道路や家が建ったことで無くなったしまった道もありましたが、そんな場所でも街道だったことを示す道標があり、一見景色は変わっていても、道の形

生き方から学ぶ

や方向などからかつての面影を垣間見ることができました。

市川さんは「私が伊能忠敬に惹かれた理由は『自身の勤め・家業を果たした後に新たな目標を持ち、それを成し遂げる』という生き方が、現代の私たちの境遇にすごく近いからです。伊能忠敬の生きた時代は、今よりも平均寿命が短く、死というものが今よりも差し迫ったものでした。だからこそ『生きていこう』と何かを成し遂げたい』と頑張ったのではないのでしょうか。この生き方は、現代を生きる私たちに『生きる勇氣』を与えてくれます。何かを始めることに遅いということはありません。勇氣を持つて一歩踏み出すことが大切です」とまとめました。

参加者の感想

・市川さんのお話はとても分かりやすく、第二の人生を考える上で良い刺激になりました。
・田んぼや自然、町並みを見ながら歩き、伊能忠敬も同じ道を通ったと考えると感慨深い気持ちになりました。

がりがや山

今年もはや霜月、11月7日は立冬、そんな晩秋である。「コロナ禍」で自粛を強いられ、昨年とは「雲

泥の差」である。自らも「新しい生活様式と時間活用」を工夫している▼テレビで『子ども孫子の兵法』という本が紹介され、読むと大人も「目から鱗」である。原本はどうかと興味が湧き、読んでみた。原本の『孫子の兵法』は2500年前に中国の将師孫(武)子が記した兵法書で、幾多の武将を始め先人たちの教典書として、今日まで広く読み継がれている▼書中で私が感銘を受けた一節

「孫子曰く、進不求名、退不避罪、唯民是保、而利於主、国之宝也。」

この一節は「成功を手柄にせず、失敗には責任を負う。人民の安全を図ることに努め、主君の利益を損なわないようにする。こういう将帥こそ、国の宝である」という意味である。そんな先人の教えが、この状況下においても導く者の「定言」であって欲しい。また、自身の心情としても持ち続けたい。

須坂を経由した謙信道

豊丘地域活性化連絡協議会

9月19日(土)、豊丘地域公民館でリレー講演会が行われ、約30人が参加しました。講師に涌井二夫さん(元須坂市立博物館長)、山崎正光さん(古道復活みちおしえの会)、小林道男さん(園里郷土資料保存の会)の3人を招き、謙信道についてお話を聞きました。

川中島の合戦

上杉謙信と武田信玄は1553〜64年の12年間に、5回にわたる激戦を繰り返しました。皆さんが一番よく知っているのが1561年の4回目の対陣です。この時、上杉謙信と武田信玄が一騎打ちをしたと伝えられています。最終的な決着は甲乙つけがたいものでしたが、その後、武田信



▲講演会の様子

玄が上杉謙信の支配下にあった飯山地域も治めたことで信濃一國が武田氏の領国になりました。

謙信道

川中島の戦いで、上杉謙信が軍事道の一つとして使った上越市から飯山市を通り、山ノ内町、高山村、須坂市を経由して長野市松代町に至る道で「謙信道」と呼ばれています。

越後から川中島へ軍を進めた時はもちろん、飯山市を通り上越市の春日山へ帰陣した際も利用しており、謙信にとって重要な道だったことがうかがえます。

後世につなぐ

謙信道に関する言い伝えは各地に残っており、その中の



▲距離を保って熱心に聴講する参加者

一つが高山から豊丘を経由して川中島の戦いへと赴いた時に使われた道といわれています。灰野神社や山新田など今も残っている道を謙信が通ったのです。それを誇りにし、後世に語り継いでいってほしいかがでしょうか。

参加者の感想

・昔使われた道で、上杉謙信が使った道があるとは知らなかった。そして、そういう痕跡が今でも残っているのがうれしいし、いつか自分でも歩いてみたいです。
・上杉謙信と武田信玄が戦った川中島の戦いがとても身近に感じた。普段何気なく通る道でも、これからはいろいろと考えながら歩いてみようと思います。



▲豊丘の諏訪神社に残る謙信道
(右の地図①)



▲山中に残る謙信道(右の地図②)





第23回 須坂市生涯学習市民のつどい



テーマ「地元の文化を知り、語りつなぐ」

と き 11月21日(土)～29日(日)開館時間内 最終日は正午まで
 と ころ 須坂市生涯学習センター(旧中央公民館)2階 ふれあいギャラリー
 主 催 須坂市生涯学習推進委員会

企画部会の展示



▲以前の生涯学習市民のつどい

須坂市生涯学習推進委員会は、9月から11月の「生涯学習推進期間」に、「須坂市生涯学習市民のつどい」を隔年で開催してきました。今回は、コロナ禍の状況を鑑み、上記の日程で初の展示開催することになりました。2019・20年度の活動目標「地元の文化を知り、語りつなぐ」のもと、3部会が研修してきた内容を展示します。コロナ禍で、どのように自時間を過ごせばよいだろうか、これから先の生涯に向けて、何を学び続けられようか：と考えている方の方の参考になれば幸いです。ご来場をお待ちしています。

広報部会の展示



▲冊子作成に向けて、材料を確認している部会員の皆さん

研修部会の展示

須坂の食文化に焦点をあて「味噌」をテーマに研修を重ね、『味噌料理く四季折々』の冊子を発行します。発行に至るまでの活動内容と冊子を展示します。

件」を写真パネルと一覧表で展示します。市民の皆さんが「行ってみよう」「興味がある」と思ってもらえるように作りました。文化財アンケートも実施します。

と き

11月13日(金)
 午後1時30分～
 3時30分



▲楽しみながら作ってみませんか

「青流し」の模様が特徴の松代焼で、自分だけの器を作ってみませんか。

体験

松代焼 陶芸教室

井上地域公民館

お知らせ

掲載している「生涯学習推進員が取材しました」の記事から、過去2年分を展示します。

問合せ 生涯学習推進課
 ☎245・1598

学ぶ

筆ペン書道教室

〈全4回〉

パソコンが主流の昨今ですが、改めて手書きの文字が見直されています。筆ペンを使い、きれいな文字を書くコツを学んで、のし袋や年賀状など、上手に書けるようになりますか。

と き 11月17日、24日、
 12月1日、8日

※各回とも火曜日

午前9時30分～11時

と ころ 井上地域公民館

講師 島田蘭竹さん

参加費 1000円(材料代)

※教室初日に徴収します。

定員 10人(先着順)

問合せ ☎246・2488

※平日午前8時30分～午後5時

と ころ 井上地域公民館
 講師 東山託也さん
 (陶房ひがしやま)
 内容 湯のみ、飯碗、小鉢、
 コーヒーカップなど
 参加費 1500円(材料代)
 持ち物 エプロン、飲み物
 定員 15人(先着順)
 申込開始 11月2日(月)
 問合せ ☎246・2488
 ※平日午前8時30分～午後5時

※新型コロナウイルス感染症拡大防止に向け、イベントや講座などが中止・延期する場合があります。主催者に確認をお願いします。

日滝地域公民館

体験

心理カウンセラーから
学ぶ 心と体のセルフ
ケア教室

日々の生活で、簡単にできる心と体のバランスのとおり方について学びます。
男性の方も大歓迎です！



▲一緒にリフレッシュしませんか

とき 11月16日、12月21日
※各回とも月曜日
午後1時30分～3時
ところ 日滝地域公民館
講師 跡部奈美さん
(ココロカラダサポート
Cocohana代表)

参加費 無料
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

定員 15人
問合せ ☎248・1686
※平日午前9時～午後4時30分

南部地域公民館

学ぶ

おでかけパソコン教室
初心者向け
ワードを習って年賀状
を作ろう 《全5回》

ワードの基本操作から写真の挿入までを学び、年賀状を作ります。



とき 11月24日(火)～30日(月)
※平日のみ
午前10時～正午
ところ 南部地域公民館
講師 NPO法人信州SOSH O 支援協議会の方

参加費 500円(テキスト代)
※講座初日に徴収します。
定員 6人(先着順)
申込開始 11月4日(水)
※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

学ぶ

クラフトバンド講座
3時間で作るミニバック

クラフトバンド(紙ひも)を使って、シンブルなミニバックを作ります。



▲一緒に作ってみませんか

とき 12月9日(水)
午後1時～4時
ところ 南部地域公民館
講師 松野明美さん
小林節子さん
参加費 500円(材料費)
持ち物 紙きりばさみ、速乾性木工用ボンド、裁縫用メジャー、手拭きタオル、洗濯ばさみ(小) 10個程度

定員 20人(先着順)
申込開始 11月9日(月)
問合せ ☎245・0273
※平日午前8時30分～午後5時

豊洲地域公民館

学ぶ

おでかけパソコン教室
年賀状講座 《全3回》

パソコンを使って年賀状を作ります。ワードで文字を入力できる方が対象です。

とき 12月1日(火)～3日(木)
午後1時30分～3時30分

ところ 豊洲地域公民館
講師 NPO法人信州SOSH O 支援協議会の方
参加費 500円(テキスト代)
※講座初日に徴収します。
定員 10人(先着順)
申込開始 11月4日(水)
※パソコンは主催者が用意します。ノートパソコンをお持ちの方は持参をお願いします。

問合せ ☎246・3232
※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

体験

ベシックダンスクラス

県内外で活躍中のダンスアーティストによる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、一人ひとりの状況にあわせて分かりやすく指導しています。ダンスをして、心身の健康を高めてみませんか。参加をお待ちしています。
※コロナ対策のため、初回ご参加の際は問い合わせ先までご連絡をお願いします。

とき 毎週火曜日
午前11時～正午

ところ 創造の家 音楽室
講師 鈴木彩華さん
参加費 初回のみ1000円
※次回以降は、講師に確認してください。
持ち物 飲み物
服装 動きやすい服装
問合せ ☎080・5099・9465(鈴木)



▲鈴木彩華さん

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～10月に届いたお手紙から～



須坂産おいしい

10月はブドウの出荷が最盛期です。また、盗難の二ニュースがありました。

やっぱり須坂のシャインマスカット、ナガノパールはおいしいです。

(井田さん 72歳)

●盗難ではなく、おいしいというだけで全国に知ってもらいたいですね。須坂のブドウはおいしくて最高です。

須坂市動物園

□□ナ禍で全国の動物園や水族館の来館者数は減少し、須坂市動物園が心配です。

スタッフの皆さんの努力に感謝しながら支えていかなければと思います。動物園に足

を運んで募金など市民で支える動物園にしたいです。先日の「天才！志村どうぶつ園」で、懐かしいハッチが出ていて感無量でした。

(ペンネーム)

□□ピーさん 67歳

●皆さんに支えていただき運営ができています。身近でより親しまれ動物園を目指して、これからも頑張っていきたいと思います。

お祭りや獅子舞

地元で毎年引き継がれてきたお祭りや獅子舞ができないのは残念です。

(小林さん 69歳)

●今まで引き継がれてきたものが、今年はコロナのためにできなくなり、やるせない気持ちになりますね。来年こそは再開したいですね。

マレットゴルフ

屋内は、屋外に比べて3密になりやすいです。

マレットゴルフは雨や雪が降らない限り、楽しめてお勧めですよ。ただし距離を保つことは大切です。

(ペンネーム)

●広い屋外で仲間とのプレーは解放感があって楽しめて、

心や体によいですね。マレットゴルフを通して仲間作りもできますね。

好印象

先日マイナンバーカードを

作りに市役所へ行きました。登録も受け取りも偶然同じ女性の方でした。とても分かりやすい説明で好印象でした。

(中村さん 53歳)

●今マイナンバーカードを取得すると「マイナポイント」がもらえます。詳細は16ページをご覧ください。皆さんも取得してください。

秋を満喫

暑かった夏が過ぎ、行楽シーズンです。□□ナ禍の中、どこに出掛けようかと思っています。感染予防に注意して秋を満喫したいです。

(佐藤さん 57歳)

●今年は旅行など出掛けることを控えた方が多いと思います。感染予防して秋を満喫、新しい生活様式ですね。

54回目の結婚記念日

10月4日は私たち夫婦の54回目の結婚記念日です。

昼は当選したNHKのご自慢を観覧し、夜は「希望の花火」を見ることができ、幸せ

な一日になりました。

二つのイベントに関わってくださった皆さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。

(越さん 80歳)

●すてきな一日になりましたね。越さんの大切な記念日に行われた二つのイベント関係者はお便りを見て、ほっこりすると思います。

日頃感じること

須坂に引越してきて、毎朝6時には近くのお寺から鐘の音が聞こえてきます。すがすがしくて気に入っています。

(ペンネーム)

●朝の鐘の音は、一日の始まりを感じさせ、気が引き締まりますね。



※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

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

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯っ蔵んど提供

①湯っ蔵んど入浴券(ペア).....5人

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア).....5人



わんぱく広場のアスレチック遊具はいくつ?

○基

ヒント...2〜3ページ

●応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言ご意見を必ず書き添えて、左上のあて先へ郵送・FAX・Eメールでご応募ください。

※いただいたご意見は紙面で紹介します。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切 11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 026・246・0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp



ツキノワグマ



ベンガルトラ



ヒツジ



ハクビシン

みてみて すざかしどうぶつえん⑦

動物にふれて学べること

動物園では、動物にふれて「学ぶ」「知る」を体験することができます。

直接さわることができる「モルモットとのふれあい」では、モルモットの毛が固いことや体温が人間より高く温かさを感ずることが出来ます。

モルモットは怖がりであり好奇心旺盛。さわられ方が気に入らないと「いやだ」とアピールします。アピールしてもさわり続けると怒ってかんだりもします。動物は人間と同じように心があります。モルモットの気持ちになって、優しくゆっくりとなでると気持ちよくて寝てしまうこともあります。



トラやクマなど野生種の動物をさわることはできませんが、匂いや鳴き声など動物のいる場所に「ふれて」ゆっくり観察するのもおすすめです。

動物たちは生活リズムがあります。時間を変えて観察するとごはんを食べる様子やまったりしているしぐさを見ることが出来ます。また、看板には飼育員が気付いたことや勉強して知ったことを書いています。皆さんに知ってもらいたいことなので、読んでみると意外に面白いのではないのでしょうか。

動物たちにも個性があります。動物の目線になって、動物に近い場所にふれると新たな発見が出来ますよ。

■カピバラ温泉「華の湯」

期 間 11月1日(日)～20

21年4月25日(日)(月曜日、

月曜日が祝日の場合はその

翌日を除く)

時 間 ▼午前11時～11時

30分 ▼午後2時～2時30分

は土・日曜日、祝日のみ

■いい夫婦の日イベント

期 間 11月21日(土)～23日

(月)なお、ご夫婦で来園され、

窓口で「いい夫婦」と言っ

ただくと入園料が無料に

なります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントは縮小させていただきます。

インターネットの通信販売 トラブルが増加しています

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)



詐欺的な通信販売サイト トラブル

「注文した商品が届かない」「粗悪品・模倣品が届いた」などがあります。

「トラブルに遭わないために」

▼購入前に支払い方法、販売事業者の連絡先、解約・返品などの条件をよく確認しましょう。

▼「前払い」は、金銭的救済が困難な場合があります。前払いのリスクを認識しましょう。

▼お金や個人情報搾取などを目的とした詐欺サイトがあります。少しでも怪しいと思ったら利用しないようにしましょう。

定期購入トラブル

「お試し〇円」などと通常より低価格で購入できることを広告する一方で、複数回の購入が条件となっている「定期

購入」があります。

「トラブルに遭わないために」

▼購入前に「定期購入が条件となっていないか」「支払い総額はいくらか」など契約内容をしっかりと確認しましょう。

▼「解約・返品」などの条件を画面上でしっかりと確認しましょう。

▼契約内容の画面は、全て印刷するか画像で保存しておきましょう。

通信販売は「クーリング・オフ」が適用されません

「クーリング・オフ」制度は、不意打ち的な勧誘による訪問販売や電話勧誘販売などが対象で、通信販売は適用されません。

万が一、詐欺的な通信販売サイトの振込先にお金を振り込んでしまった場合は、早急に振込先の金融機関や警察に相談してください。



子育て支援センター・児童センター

★集まりの日(11:00～)

4日(水)、5日(木) 人形劇&避難訓練

職員による人形劇を鑑賞して、消火器を使った消火訓練を体験します。

10日(火)、20日(金) たんぽぽの会による読み聞かせ

18日(水) 乳幼児の救急法

AEDの使い方や応急手当の話を、消防士からお聞きします。

★子育て相談(11:00～)

9日(月) 家庭児童相談員による子育て相談

16日(月) 管理栄養士による食育相談

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 245-6588



【未就学児の利用時間】

子育て支援センターは、月～金曜日は10:00～12:00と13:00～14:45、土曜日は10:00～12:00です。南部・東部・北部児童センターは、月～金曜日10:00～12:00です。

【一般児童の利用時間】

中央児童センターは、月～金曜日は15:00～17:00、土曜日は14:00～17:00です。南部・東部・北部児童センターは、土曜日のみ10:00～12:00と14:00～17:00です。

【子育て支援センター・各児童センターの利用制限】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数などの利用制限を行っています。新型コロナウイルス感染症の感染状況により、施設の利用方法などが変更になる場合があります。詳細は各センターへお問い合わせください。子育て支援センター・各児童センターの利用制限などの詳細は、市ホームページ(右のQRコードから接続できます)でも確認できます。



子育てのお悩み相談コーナー

子育て支援センターの保育士が皆さんの悩みにお答えします。



【いたずらに困る】

Q. 1歳11カ月の男の子を子育てしています。やんちゃで毎日いたずらして困っています。どのように対応すればよいのでしょうか。

A. これらの行動は「こうしたらどうなるの」と興味や関心、好奇心が芽生えてきたことで行動しています。自分がやりたいという自発性や物を扱う力が育っています。これらの行為を注意するのではなく、子どもの成長のために温かく見守ってあげることが大切です。

しかし、子どもが触れてしまうことで困るものは、子どもの手の届かないところに置くなどしてください。また、危険が伴うことは、止めさせる必要があります。その時は、単に「ダメ」と伝えるのではなく、「これをやるとケガをしてしまう」など、理由をしっかりと丁寧に伝える必要があります。

Beautiful Name

ビューティフルネーム

こばやし 新 くん

(3歳5カ月)

お父さん…哲也さん/お母さん…春乃さん

生まれたばかりのわが子を見て、「新たな命」「新たな家族」「新たな希望」、そんな言葉が浮かび、「新」と名付けました。

ボールを蹴ったり投げたり転がしたりと身体いっぱい使って遊び、いっぱい泣いたり笑ったり、弟とけんかしたと思えば優しくしたりと、日々新たな成長を見せてくれます。

生まれてきてくれてありがとう。これからもすくすく成長してね。

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)





みんな集まれ中公亭 ～オープン間近～

4月1日、生涯学習センター（旧中央公民館）内に中央地域公民館が新設しました。中央地域づくり推進委員会では、市民の声などをもとに「みんなで創ろう公民館プロジェクト」を立ち上げ、中公亭をオープンに向けた取り組みをしています。

中公亭の目的

- 気軽に立ち寄れる、子ども遊び場がほしい。
(子育てママ)
- 待ち合わせ、待ち時間など、ちょっと座れる場所がほしい。
(生涯学習センター利用者)
- 作品づくりのアトリエ的なラボ、スタジオ、ホール、ギャラリーがあるといい。
(若者)
- 出会い、そしてつながるオープンシェアスペースを目指し、人のつながりを点から線に、線から面へ広げる。
(公民館長会)
- 情報共有や地域防災など地域の拠点場所になりたい。(中央地域づくり推進委員会)
- 小中学校の遊び場、不登校や引きこもり、生きづらさのある児童生徒への対応できる場所。(学校関係者)

などの声を受けて、

● **今までになかった場所**

● **第3の居場所(家でもなく、学校や職場でもない)**

● **新しい発見ができる場所**

● **今までの「価値観」を捨て、「新しい価値観」を探す場所**

など

社会教育・生涯学習の理念に基づいた、地域全体の活性化を目指しています。

この中公亭は、生涯学習センター1階にあり、交流スペースやアトリエ、災害時に炊き出しなどができるスペースやシェルターなど5つのゾーンを想定しています。



運用

利用時間 午前9時から午後4時(土・日曜日、祝日を除く)
対象 営利目的でない個人

家族、少人数

利用方法 事前に電話で氏名、連絡先、利用目的などを伝える。

※利用時にはシェアの心持ちで交流をお願いします。

※他の迷惑になったり、反社会的行為を伴う利用は、来亭をお断りします。

問合せ 中央地域公民館

☎ 026-214-6086

スペースコンセプト

不用品や廃品をアップサイクル(ひと手間加えて新たな価値を創出)した空間アートで魅力ある居場所創りを目指しています。

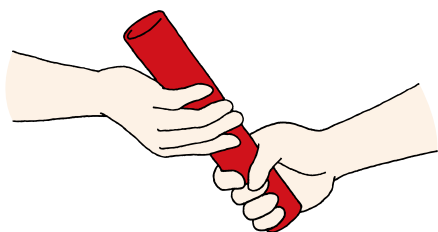


市民リレー インタビュ

No. 8

このコーナーは、普段須坂市に関して思っていることや、考えていることなどを市民の方にインタビュします。

今月号は、竹前陽平さんからバトンを引き継いだアオキタカエさんにインタビュしました。



アオキタカエさんは、香川県で生まれ、大学進学のため長野市に生ます。ヤンネ（雑貨店）を始めることがきっかけで須坂市に移住しました。パッチワーク雑貨作家、官足法指導員など多彩な仕事をする傍ら、小学校5年生から吹いているクラリネットで友人たちとバンド活動をしています。



アオキタカエさん(明徳町)

ヤンネ

須坂市中町にある古民家を活用してもらえないだろうかと相談を受け、デザイナー仲間たちと一緒に、2010年6月にヤンネを開店しました。当時は古民家を利用することが珍しく、近所の方からタンスや机をいただいたり、「この布使えるから利用してみない？」などとても親切にして



もらい、人の温かさを感じました。須坂の良さは歴史のある建物が多く残り、懐かしさを感じさせられます。また地域独自の小さなお祭りもあり、その風土が大好きです。徐々に須坂にも古民家を利したお店などが増えてきたことから、当初の目的を果たし、2018年6月に店を閉じました。

官足法と私

友人の誘いで官足法を知りました。官足法を一言で言う「足もみで、血液をきれいにする健康法」です。

どうやって健康になつていくだろうと、足もみを続けていくうちに、高血圧や便秘、生理痛などが治り、15キロの



ダイエットにもつながり、体調がよくなりました。「多くの人に健康になつてほしい！」そんな思いから官足法を学び指導員の資格を取りました。官足法は、足のツボだけでなく、足全体をくまなく強くもむことで全身の血行を促進し、自己治癒や免疫力を高めます。このコロナ禍で、皆さんも健康への意識が高くなつていると思います。うがいや手洗いな回数が増え、感染症などにかからないよう、以前よりも健康に気をつけているのではないのでしょうか？



10年前からパッチワークのオンラインワンマスクを作っています。このコロナ禍でマスクを700枚作り、おかげさまで完売になりました。

パッチワーク

始めてみませんか。もめばもむほど効果が出てきます。ここで大切なことは、根気よく続けていくことです。私の役割は、足もみのやり方を伝え、足の状態をチェックして、皆さんができるようになるまで見守り、サポートしていくことです。また、不安を取り除くことも大切です。困っていることを聞き、気持ちを前向きしていくことを心掛けています。

このコロナ禍を逆手にとつて、健康のためのセルフケアについて考えてみませんか？



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 46

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。



ロールパングラタン



調理時間約20分

1 個分の成分

■エネルギー…201kcal	■たんぱく質…9.6g
■炭水化物…22.1g	■脂質…8.2g
■塩分…1.0g	

レシピ動画(第32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。



温か簡単レシピ

ロールパンを器に、市販のカップスープの素を活用した簡単おかず入りパンです。主食と野菜、たんぱく質が一緒に取れる忙しい朝ごはんにぴったりです。

【材料】(4 個分)

- ロールパン…4 個
- 牛乳…150ml
- ハウレンソウ…40g
- コーン…25g
- ピザ用チーズ…40g
- ベーコン…1 枚
- カップスープの素…1 袋

【作り方】

- ① ハウレンソウはゆでて水気を切り、2 cm幅に切る。ベーコンは1 cm幅に切る。
- ② フライパンでベーコンを炒め、牛乳とカップスープの素を入れよく混ぜる。
- ③ ②に①のハウレンソウとコーンを加え混ぜる。
- ④ ロールパンの上を切り取り、手で押してポケット状のくぼみを作る。③を入れ、チーズをのせてオーブントースターで4分焼く。

2020年10月 1 日現在

人口	50,367(-26)
男	24,505(-18)
女	25,862(-8)
世帯	20,214(-3)
()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

▼この須坂市からNHKのど自慢が再開できたことは、うれしく思います。コロナ禍の再開であったため、綿密な打ち合わせを重ねてきました。録画していた番組を何度も見ても、しばらく脳裏に焼きつき、歌が流れていました。(岡田)

▼すっかり涼しくなりました。今の季節は日中暖かくても、油断していると夕方以降寒いくらい冷え込むこともあるので、体調管理が難しいです。個人的には寒さに向かう秋よりも少しづつ暖かくなる春が好きです。(小池)

▼秋はリンゴやブドウがおいしい時期ですが、ニンジンやジャガイモといった普段からなじみのある野菜も旬を迎えます。これらは栄養価が高く、味も濃くなっています。温野菜など素材の味を食べてみてはいかがでしょうか。(浦野)

★災害情報

	9月	2020年 1~9月	昨年 同期
火災	3	22	12
死者	0	2	0
傷者	2	5	2
救急出動	147	1479	1762
交通事故	4	76	82
急病	87	958	1184
その他	56	445	496
救助	0	14	11
交通事故	0	7	5
その他	0	7	6

★交通事故

	9月	2020年 1~9月	昨年 同期
件数	6	80	89
死者	0	0	0
傷者	6	88	104

◎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