

広報

須



坂

1

2021

特集

ボランティア4団体にインタビュー



人気スポット  
坂田山共生の森「龍の割石」  
全集中！龍の呼吸

わりいし



## ボランティア4団体にインタビュー

ボランティアは、「志願者」「奉仕者」という意味です。自分ができることを自分の意思で行います。「手助けが必要な方の役に立ちたい」との思いと、受け手側の受容の双方の共感によりボランティアは成り立ちます。

ボランティア活動には多くの種類があり、活動を始めるきっかけは一人ひとり異なります。

今回は4団体の代表の方にボランティアを通して感じたこと、学んだこと、課題などをお聞きします。

※6〜7ページで4団体を紹介しています。

### 始めるきっかけ

**川上** 外出ボランティア「あしの会」は、外出機会の少ない高齢者や障がいのある方の外出のお手伝いなどを行っています。私がボランティアを始めたきっかけは、友人からある会員が欠席しているの、「車いすを押せるなら入会して」と言われ、二つ返事で入会しました。私は専業主婦をしており、何の資格もありませんでしたが、気が負いしないこと、負担になることをしない、自分も楽しむことができているので、長く続けられているのではないかと思います。

**長坂** 須坂手話サークルは、聴覚障がいの方との交流を通じて、手話や

聴こえないことへの理解を深めることを目的に活動しています。友人に誘われ入会したことがきっかけで、料理教室に参加したとき、音のない手話だけの世界に衝撃を受け、それから手話を勉強してこの人たちの耳になりたいと資格を取りました。聴覚障がいの方は車を運転できるなど見た目では判断できませんが、病院や学校など日常生活において通訳が必要などところには同行しています。

**丸田** 朗読ボランティア須坂あかりの会は、視覚障がいの方に「助け合い起こすさか」「須坂新聞」を音訳・CD化して地域の情報を提供することが主な目的です。私のきっかけは、孫たちに本を読むとき、棒読みではなく上手に読めたらこの子たちにも

**目黒** 長野県在宅看護職信濃の会須高支部の活動は、看護職の技術を生かし、イベントなどの健康相談、救護、健康診査への協力など地域に貢献していくことです。2011年の東日本大震災後に5日間ほど派遣で岩手県陸前高田市へ行きました。当時現役で保健師をしていた私は、現地へ行ったことでボランティアの必要性を感じました。また、災害を受けた方が快く受け入れてくださったことも非常にうれしく、やりがいを感じ、この出来事がボランティアの原

つと伝わると思います。朗読の講習会に参加したことでした。参加すると知り合いがいて「丸田さん久し振り」と声を掛けられ、「入会の手続きしておくからお願いな」と言われました。人前で話すのが苦手だったので、入会できたおかげで、人前では上がることはなくなり、本も大好きになりました。



かわかみきよえ  
川上清江さん  
外出ボランティア「あしの会」2020年会長

**川上** 仲間から朗読ボランティア須坂あかりの会に入会してと誘われましたが、私は滑舌が悪く、朗読が苦手なので断りました。人から「ボランテ

**長坂** ボランティアは何がしたいかが大切だと思います。「何かボランティアをしたい」という方がいらつしやいます。「これだったらできる」「こういうふうになりたい」など目的を持つことで長続きします。また、相手に対して迷惑にならないことに気を配るのも大切です。

点です。また、翌年には退職して2年間福島県郡山市に住んで双葉町の健康管理支援を行いました。定期的な顔を合わせて健康相談をしていても、私を受け入れてはくれない方もいらつしやいました。私は受け入れる側の気持ちも考えて慎重にならないければと考えさせられる体験をしました。



ながさかみゆき  
長坂三由紀さん  
須坂手話サークル会長

**長坂** 聴覚障がいの方は、近所との付き合いが少なく、高齢になってデ

## やりがいや喜び

**丸田** ボランティア活動には時間を要するため、一番は家族の理解が大切だと思います。私も負担にならないように、できるときにできることをしています。幸い仲間が積極的に協力してくださるので、自分もそうしていこうと思います。

うことが多いです。週2回行う例会では、ゲームなどの交流を通して、たくさんお話して、また元気に通いたいと思ってもらえるとうれしいです。帰り際にさようならだけでなく、「またね」と言ってもらうだけでもうれしいです。手話で「またね」は再開が2度あるという意味になります。



**川上** いきいき外出事業で迎えに行く、家族にせかされるように出かけた方が、帰宅したとき「また今度連れていってね」と言われると、楽しかったんだと思えうれしくなります。私は話をすることが大好きです。ある女性が戦後樺太から日本に帰ってきた話をされました。今まで戦争は遠い世界にあると思っていました。が、身近なところにあることに気づかされました。また、煮物にソースを入れるとおいしくなるなど皆さんの知恵をお聞きするのも楽しいです。

**目黒** 健康相談をしていたとき、ある方は健康と自負されていましたが、骨密度を測定すると思わしくない結果が出ました。また、ある方との相談で、初めは何も話してくれなかつ

た方が、安心されたのか健康への不安を話してくださいました。声に出すことで健康への「きつかけづくり」ができたのではないかと思います。健康に目を向けてもらえること、この積み重ねが大切だと思いました。健康な方が増え、社会貢献していくことができたと思います。

**丸田** 対面朗読サロンを月2回行っています。初めは視覚障がいの方を対象としていましたが、今はどなたでも来ていただけます。「楽しかったね」と言われると、また頑張ろうと思います。私たち須坂あかりの会も東日本大震災の翌年からボランティアで福島県郡山市に行きました。私は震災から2年後に初めて行き、その時涙が出てきたことを今でも忘れ



めぐろあつこ  
目黒敦子さん  
長野県在宅看護職信濃  
の会須高支部長

ません。紙芝居を演じに行ったのですが、現地の人の話を聞くまでは、震災のことを何も分かっておらず、何しに来たのかとの思いに駆られました。毎年行くことで、被災地の方もたくさんお話ししていただき、少しずつ震災のことが分かってきて、「話をされたことで気持ちが悪くなったのかな」と訪れて良かったと思うようになりました。

**長坂** 災害の話がありましたので、私が懸念していることを皆さんに知ってもらいたいのでお話しします。停電したとき、暗闇の中で皆さんは声をかけあつて情報を収集しますが、聴覚障がいの方は手話も筆談もできません。本当に大変なことだと思いますが、現実に取りこえることです。また、このコロナ禍で人々はマスクを着けています。目しか出ていないため、聴覚障がいの方にはこのことが大きな壁になっています。例えば

買い物をしたとき、レジで何か言われても分かりません。うなずくと「レジ袋要りますか」と言われてお金を支払わなければならないことがあります。口元が見えれば言っていることが分かるかもしれませんが。

**目黒** 私は聴覚障がいの方と、今まで接する機会がなく知りませんでした。しっかりと勉強しなくてはと思いました。

**長坂** 今後サークルでイベントを開催する際に、救護をお願いできますか。その時に聴覚障がいとはどういうことかを知っていたらできればと思います。

**目黒** 知ることの大切さを感じます。また、このようにボランティア同士が手を組むことで、より大きな輪が広がって、新たな発見や新たな活動ができると良いと思います。



## 課題

**川上** 会員は高齢化しており、会員の減少が課題です。また男性の参加が少ないと思います。夫にも入会を勧めましたが、組織に属するのは嫌らしく、輸送のボランティアをしてみました。今は人を乗せて運転するのが怖くなり辞めました。

**丸田** 私のサークルは男性が2人所属しています。

**長坂** 私のサークルも2人です。

**目黒** 須高支部はゼロです。

**川上** 男性にもっと参加してもらえるとありがたいです。

**長坂** 手話奉仕員養成講座を開催すると参加者は集まりますが、手話サ

ークルへの入会にはつながりません。入会して聴覚障がいを知っていたことが大切だと思えますが、敷居が高いと思われるのか、これからどうしていけばよいかを模索しています。

**目黒** 私たちの活動は、県や須高支部会員同士で情報交換し、どのような活動ができるかを考えていますが、コロナ禍で会議・研修は中止となっています。また令和元年東日本台風では、何かできることがあったにも関わらず、支部として何もできなかったことにもどかしさを感じます。

**丸田** 私たちのメンバーは60〜80代が中心です。「助け合い起こしすぎか」「須坂新聞」を音訳・CD化するのにはとても時間がかかります。皆さんの団体と同様の課題で、若い方に入っていたけるとうれしいです。また、時間をかけて音訳・CD化した



まるたまさお  
丸田操さん  
朗読ボランティア須坂あかりの会会長

**川上** 社会福祉協議会では、毎年ボランティア協議会に加入している団体の交流会を開催しています。2019年は手話サークルさんが「もも太郎」を手話で演じられました。私は手話を挫折しましたが、障がいのある方もない方もいきいきと演じていることに、良い活動をしていると感じました。

## 温かさを感じる

ものが10人ほどの方にお聴きいただいていると聞いています。必要としている方ももっといらつしやると思うので、多くの方に届けられたら、さらにやりがいにもつながります。



**長坂** 見てくださる方が受け入れてくださったので、温かい雰囲気の中気持ちよく演じさせていただきました。ありがとうございました。

通信機器の発達や人間関係の希薄化でコミュニケーションが減少していますが、「人対人」の関係にあるボランティアでは、適切なコミュニケーションによる双方の理解が必要になります。また手助けしてほしい人に対して、手を差し伸べることは、助けてほしい人が生活していく上で不安の解消になり、住みやすいまちづくりにもつながります。

4人の方は自らの経験を通して、ボランティアを行っていく上で「素の気持ち」「負担にならない」「できることをできるとき」「気負いしない」「無理をしない」などの大切さをお話してくれました。「ボランティアはこうあるべきだ」との議論ではなく、個々のボランティア感や気持ち・思いを大切にしていくことが大切だと思いました。各団体がお互いを知り連携していくことで、何か新しいことや課題に取り組んでいけたらと期待に胸が膨らみました。

1972年設立

## 須坂手話サークル

会員20人



### 活動の目的

- 聴覚障がいの方との交流を通じて、手話や聴こえないことへの理解を深める
- 初心者向け、手話講習会の開催
- 手話奉仕員の養成
- 手話通訳者の養成

### 活動内容

手話サークルは、須坂市に住む耳の聴こえない方の団体(須坂市聴覚障害者協会)とともに活動しています。

初心者から手話通訳者まで、いろいろな人が集まり、手話学習はもちろん、お茶会、ゲーム、時にはスポーツ、手話劇などで、聴覚障がいの方々と交流しています。

**活動日** 例会…毎週火曜日午後7時～9時  
毎週木曜日午前10時～正午

**場 所** 須坂市福祉会館



1998年設立

## 外出ボランティア「あしの会」

会員20人



### 活動の目的

- 会員相互の親睦を深め、地域社会に積極参加し、ボランティア活動する
- 外出が困難な在宅者の外出支援
- ボランティア活動に対する研修会、講演会などへの参加など

### 活動内容

須坂市社会福祉協議会で行ういきいき外出事業に参加して、外出の機会の少ない高齢者や障がいのある方のお手伝いで車いすなど押したり、外出ボランティア、中学校や高校で行う車いす体験のお手伝い、講習会に参加したりします。いきいき外出事業は年10回開催されます。市外や県外にも行くので、旅行気分を楽しむことができます。



いただいた助成金で、JINRIKIを購入しました。JINRIKIは、車いすのレバーに装着し、人力車のように前輪を浮かせて引く装置で、介護する負担を減らし、外出時には大活躍しています。

1983年設立

## 長野県在宅看護職 信濃の会須高支部

会員15人



### 組織

- 全国組織 (都道府県在宅保健師等会全国協議会)
- 県組織 (長野県在宅看護職信濃の会)
- ※看護職とは、保健師・助産師・看護師の資格を持った方

### 活動の目的

- 技術を生かし地域に貢献、イベントなどの健康相談、救護、健康診査への協力

### スローガン

- 地域住民の健康づくりの支援者として研鑽に努め、会員相互の励ましあいや情報交換を行い、積極的に地域活動をすすめましょう
- 知識の幅を広げるための研修会には、積極的に参加し、市町村などの事業を支援しましょう
- 進んでボランティア活動に参加しましょう
- 専門家としての誇りを持って、心豊かに仕事と生活に励みましょう

### 主な活動内容

- 市町村の支援 (健康寿命延伸のための支援、救護など)
- 社会福祉協議会事業の支援 (ふれあい広場・福祉施設での健康相談、いきいき外出事業での救護など)
- ふれあいサロン
- ぶどうの家 (健康相談・作業支援・行事への参加)
- 近隣の災害地の支援

1983年設立

## 朗読ボランティア 須坂あかりの会

会員20人



### 活動の目的

- 読書が困難な方々に「助け合い起こしずさか」「須坂新聞」を音訳・CD化して地域の情報を伝える
- 高齢者施設やサロンに出向き、朗読や大型紙芝居を演じます

### 大型紙芝居・朗読します

幼児・高齢者施設、ふれあいサロン、イベントなどでの大型紙芝居は随時受け付けています。朗読の依頼などは、例年、地域へ出向き年間50回を超える活動を行っています。しっかりと新型コロナウイルス感染症予防対策をしてお伺いしますので、安心してご依頼ください。

活動日 対面朗読サロン…

毎月第1・3水曜日午前10時～正午

場所 須坂市福祉ボランティアセンター



# 新型コロナウイルス感染症の対応

新型コロナウイルス感染症の第3波の真っ只中、須坂市においても新規感染者が確認されています。これ以上感染拡大させないためにも基本的な感染防止策の徹底や、感染拡大地域への訪問を慎重に検討するなど、次の事項に留意した感染防止をお願いします。

## 1 年始のお願い

- できるだけ同居のご家族とお過ごしください。
- 帰省や初詣などにより人の移動が集中し「密」になりがちです。次の点などに心掛けて「分散化」「小規模化」「遠隔(リモート)化」をお願いします。
  - 年始の休日に加え、その前後でまとめて休み、休暇を分散化
  - 人が集中する正月三が日を避け、帰省や初詣を分散化
  - 親しい人同士やご近所の集まりを控え、会食や会合などを小規模化
  - 情報通信機器を活用し、帰省や会議をリモート化



## 2 地域間の往来のお願い

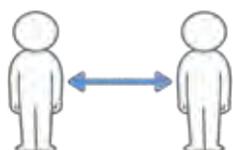
- 感染拡大地域への訪問は、訪問そのものを慎重に検討してください。
- 帰省は、事前にご家族で十分な相談を行い、特に感染拡大地域からの帰省や、重症化リスクの高い方がおられる場合は、慎重な判断をお願いします。



## 3 日常生活でのお願い

- 風邪症状などある場合には外出せず、ためらうことなく速やかにかかりつけ医などにまずは「電話」で相談のうえ受診または、長野保健所受診・相談センター(☎026-225-9305)に「電話」で相談をお願いします。
- 10日以内に風邪症状などあった方は外出を控えるなど、人に感染させないための行動をお願いします。
- 感染防止の3つの基本(身体的距離の確保、人と接する場合はマスクの着用、手洗い・手指消毒)を徹底し、部屋の換気・加湿を適切に行い、「うつらない」、「うつさない」、「ひろげない」でください。

### 3つの基本



身体的距離の確保



マスクの着用  
(人と接する場合)



手洗い・手指消毒



換気・加湿



## 4 新年会などの会食の際のお願い

- 体調が悪い(10日以内に悪かった)場合は参加しない、させない。
- 開始前と会食後には必ず手指消毒を行う。(可能であれば会食中も、手指消毒の代わりに徹底した手洗いでも可)
- 人と直接・間接に接触しない。(大皿料理、とり箸、お酌、カラオケマイクの共用を避けるなど)
- 飛沫<sup>ひまつ</sup>を人や人の飲食物に飛ばさない。(会話時のマスクの着用など)
- 換気をこまめにする。

なお、お酒が入ると気が緩みがちになるので十分注意してください。また、家庭内や知人同士での会食にもご注意ください。



## 5 差別や誹謗中傷は絶対許しません

新型コロナウイルス感染症をきっかけとして差別や誹謗中傷<sup>ひぼう</sup>が生まれ、苦しんでいる方がいます。また、誹謗中傷をおそれ受診をためらうことが、重症化リスクを高め、さらなる感染の拡大を招きかねません。

お一人おひとりが「思いやり」の心を持ち「支えあい」の輪を広げ、感染された方やそのご家族をあたたく迎えましょう。

接触確認アプリ COCOA  
を活用しましょう

厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に資するため、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCA※)を開発し、多くの方が利用しています。

ご自身のスマートフォンにインストールして、ご活用ください。

※COCAは、COVID-19 Contact Confirming Applicationを略したものです。

左のQRコードからアプリをダウンロードしてください。



▲Google Play



▲App Store

詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。左のQRコードからアクセスしてください。



日本語を読み書きできない方への情報提供

市では、新型コロナウイルスに関する情報を、ホームページなどに掲載しています。

グーグルクロームなどのウェブブラウザからアクセスすると6カ国語(スペイン語、タイ語、ポルトガル語、英語、韓国語、中国語『簡体字・繁体字』)に変換できます(一部変換できないものがあります)。

日本語を読み書きできない方が周辺にいましたら、教えてあげてください。



▲外国人向け

長野県多文化共生相談センターでは、外国人の皆さんのさまざまな相談に応じたいです。ので、気軽に相談できます。

☎026-219-3068

※第1水曜日・第3水曜日

を除く平日(月・金曜日)、

第1土曜日・第3土曜日

午前10時～午後6時

# マイナンバーカードを取得する方が 増えています

確定申告にも使えます！早めの申請を！！

マイナンバーに関する問合せ 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

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、多くの方が訪れる確定申告会場に向かなくてもパソコンとICカードリーダーライター、またはマイナンバーカード対応のスマートフォンを利用して、e-Taxで申告することができます。問合せ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎ 0570-0115901

確定申告にも使えます



▲マイナンバーカード

マイナンバーカードの申請はお早めに  
申請後、カードの交付までは約1カ月かかります。市役所から「交付通知書」が届いたら、受け取りに来てください。

その他の利点

- ★ 身分証明書になる
- ★ マイナポイントがもらえる（令和3年3月までに申請し、ポイントの申し込みなどを済ませた方）
- ★ 健康保険証として使える（令和3年3月から実施予定）

交付申請書が届きます

地方公共団体情報システム

### マイナンバーカードの申請方法

以下のいずれかの方法で申請してください。

#### スマートフォンで申請

必要なもの  
オンライン申請用QRコード、スマートフォン、顔写真データ

申請方法  
① スマホで顔写真を撮影  
② スマホで交付申請書のオンライン申請用QRコードを読み取る  
③ 表示された申請用WEBサイトでメールアドレス等を登録  
④ メールアドレスに申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

#### 交付申請書

申請書ID(23桁)  
オンライン申請用QRコード

#### パソコンで申請

必要なもの  
申請書ID(23桁)、パソコン、顔写真データ

申請方法  
① 6か月以内に撮影した顔写真データを用意  
② 申請用WEBサイトで申請書ID(23桁)を入力し、メールアドレス等を登録  
③ メールアドレスに申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

#### 証明用写真機で申請

必要なもの  
オンライン申請用QRコード、お金、このマークが目印

申請方法  
① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択  
② 撮影用の料金を投入して、交付申請書のオンライン申請用QRコードをバーコードリーダーにかざす  
③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力  
④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

#### 郵便で申請

必要なもの  
交付申請書、顔写真、返信用封筒

申請方法  
① 交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼付  
② 返信用封筒に入れて郵送し、申請完了

カードの仕上がりが早い  
オンラインでの申請がおすすめ！

機構から交付申請書が届きます。  
対象 マイナンバーカード未取得者のうち交付申請を行っている方  
※75歳以上の方、令和2年中に出生・転入などにより、QRコード付きの申請書が添付された個人番号通知書または通知カードの送付を受けた方、在留期間の定めのある外国人などは除く。  
送付期間 1～3月

申請方法

左上の申請方法をご覧ください。

【市役所でも申請できます】

市民課窓口で職員がサポートし、無料で申請できます（写真撮影を含む）。  
交付申請書をお持ちの方は、申請書をお持ちください。交付申請書を持っていない方は、交付申請書を発行しますので、本人確認書類をお持ちください。自宅に持ち帰ってスマートフォンなど好きな方法で申請できます。

【通知カードと一緒に届いた交付申請書でも申請できます】



▲交付申請書

オンライン申請用QRコード

マイナンバーカードに関する市民課の受付時間  
▼平日の午前8時30分～午後5時15分  
▼毎週木曜日の午後5時15分～7時  
問合せ 市民課 ☎ 026-248-9002

# 重要伝統的建造物群保存地区選定を目指しています

問合せ ▼文化スポーツ課(☎026-248-9027)  
▼まちづくり課(☎026-248-9007)



▲市道銀座通り線

## 歴史的町並みを後世に

須坂地区の貴重な歴史的町並みを後世に残し、地域の宝として活用を図るため、「伝統的建造物群保存地区（以下、「伝建」）制度」の導入と、伝建の中でも価値が高いと国が選定する地区「重要伝統的建造物群保存地区（以下、重伝建）」の選定を目指して事業を進めています。

## 伝建制度とは

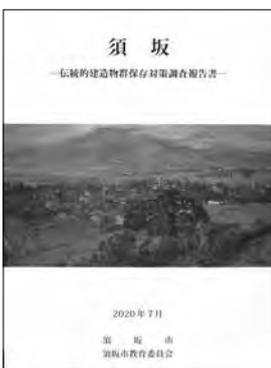
須坂地区には、土蔵造りの建物をはじめ、伝統的建造物が数多く残されています。また、建物のほかに、「ぼたもち石積み」と呼ばれる石積みや水路、樹木などが一体となった景観を形成しています。

「伝建制度」は、これらを歴史的・景観的なまとまりとして保存する制度です。

伝建地区になると、地区内の建造物の改修や新築などに対する基準が設けられます。その代わりに、町並みと調和するような基準に適合させた場合には、補助金交付の対象となります。そのほかにも、固定資産税や相続税の優遇措置などが受けられます。詳細は、保存活用計画で定めさせていただきます。

## 調査報告書を発刊し、説明会を開催

2017（平成29）年度から建物や町並みの調査を実施し、2020年7月に町並みの現状と歴史的・文化的価値を明らかにした『須坂―伝統的建造物群保存対策調査報告書―』（左の写真）を発行しました。地域公民館など市の施設でご覧いただけます。



また、2020年11月に、伝建調査地区11町（上町・本上町・上中町・中町・春木町・太子町・新町・常盤町・横町・東横町・立町）にお住まいの皆さんを対象に、調査結果と伝建制度の説明会を開催しました。

重伝建選定までの見直し、補助制度の詳細などのご質問をいただきました。



▲上町公会堂での説明会の様子

## 今後の進め方

今後は伝建地区に係る条例を制定し、条例に基づき、地域住民代表・学識経験者・市関係者からなる伝建保存審議会（以下、審議会）を設置します。

審議会では保存地区や保存

活用計画の内容を審議します。保存地区がどの範囲になるかは審議会の意見に基づき、市が都市計画で決定します。

町の成り立ちや歴史を踏まえると、江戸時代からの地割が現在に残る、旧大笹街道と旧谷街道の交差点を中心とする範囲が想定されます。

## 未整備の都市計画道路の見直し

伝建の導入を検討している須坂地区には、未整備の都市計画道路（八町線、飯山線、山田線）があり、伝統的な建物が数多く現存しています。

当該都市計画道路を整備することで、伝統的な建物が除却され町並みが分断されてしまうため、今後、須坂地区において伝統的な建物と町並みの保存・活用を行うまちづくりを目指すにあたり、当該都市計画道路の見直しを、地域の皆さんからご意見をいただきながら進めていきます。

なお、今回の見直しは、人口減少、少子高齢化などの社会情勢への変化に対応し、持続可能なまちづくりへの転換を図るため、須坂地区を含めた市全体として都市計画道路を見直します。

申告の準備はお早めに

# 市・県民税と所得税の申告準備をお願いします

【所得税および復興所得税・贈与税・消費税(国、地方)の問合せ】

長野税務署(☎026-234-0111 自動音声案内)  
〒380-8612 長野市西後町608番地の2

【市・県民税の申告の問合せ】

税務課

(☎026-245-1400{代表}内線3126~3128)

〒382-8511 須坂市大字須坂1528番地の1

■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305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3日(水)	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4日(木)	小河原町、新田町、南小河原町、幸高町、望岳台、村石町、夏端町	小島町、相之島町、北相之島町、松川町、村山町、仁礼町、米子町、塩野町
2月5日(金)	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。

2月16日(火)から、令和2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、医療費控除がある方は明細書を作成するなど、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、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  
▼事業に関する支出(経費)の領収書や通帳など  
※伝票や領収書などは集計し、記帳してお持ちください。  
問合せ 税務課

## 所得税の還付申告はお早めに

所得税の還付申告は、確定申告期間前に受け付けや相談ができます。

確定申告期間中は、申告会場が大変混雑しますので、住宅借入金等特別控除や医療費控除などで所得税の還付を受ける方は、次の会場で早めに申告を済ませましょう。  
とき 2月1日(月)~15日(月) 午前9時~午後4時  
ところ 若里市民文化ホール(長野市)

住宅や家財などに被害を受けた方は、雑損控除の適用により、令和2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。  
災害により被害を受けた方を対象に、確定申告の雑損控除を中心とした相談会が開催されますので、ご利用ください。  
とき 1月19日(火)~2月10日(水) 午前9時~午後3時  
(1月29日(金)および土・日曜日除く)

ところ 若里市民文化ホール(長野市)

共通の持ち物 ▼印鑑 ▼運転免許証などの本人確認書類 ▼マイナンバーカードまたは通知カード ▼令和2年分の所得・控除に関する書類 ▼還付金振込先金融機関名・支店名・口座番号のわかるもの

【令和元年分申告で雑損控除を申告していない方の持ち物】 ▼り災証明書 ▼被害を受けた資産、取得時期、取得価額、面積(土地・建物の場合)のわかるもの ▼被害を受けた資産の取り壊し、除去、修繕費用などのわかるもの ▼被害を受けた資産に対して支払われる保険金などの金額がわかるもの ▼令和元年分の所得・控除に関する書類または令和元年分の確定申告書の控え

また、確定申告書は、国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナー(左記QRコードからアクセスできます)からも作成できます。  
作成した申告書は、印刷して郵送で提出できます。  
問合せ 長野税務署



## 雑損控除の個別相談会

令和元年東日本台風により

**【令和元年分申告で雑損控除を申告した方の持ち物】**

▼令和元年分の確定申告書・雑損控除計算明細書の控え  
▼被害を受けた資産の取壊し・除去・修繕費用などのわかるもの(令和2年分)  
▼被害を受けた資産に対して支払われる保険金などの金額がわかるもの(令和2年分)



問合せ 長野税務署

(注)収支内訳書作成相談会、所得税の還付申告、雑損控除の個別相談会へ来場の際は、マスクの着用をお願いします。なお、体温が37.5度以上の方は、入場をお断りします。

**ひとり親控除が創設されました**

令和2年分の申告から、婚姻歴や性別にかかわらず、生計が同一の子(総所得金額等が48万円以下)を有する単身者(合計所得500万円以下)は、ひとり親控除が適用されることとなりました。

右記以外の寡婦は、引き続き寡婦控除を適用し、子以外の扶養親族を持つ寡婦にも所得制限(合計所得500万円以下)が設けられました。

年末調整でひとり親控除などを申告しなかった方、年末調整をしなかった方が控除の適用を受けるためには、申告をする必要があります。

**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、2020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3年度(令和2年分)の給与支払報告書の提出期限は、2月1日(月)です**

給与支払報告書の提出が必要なのは、令和2年1月から12月に給与など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3年1月1日現在(令和2年中の退職者は退職日現在)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・専従者などを含む)の給与支払報告書を提出して

ください。  
※金額が少額であっても給与支払報告書の提出は必要です。  
提出・問合せ 税務課



**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2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。年金から天引きされた方は「令和2年分の年金等の源泉徴収票」の社会保険料の額で確認してください(令和2年2月から令和2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)。

**確定申告書などの窓口設置は1月25日(月)から**

令和2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などは、1月25日(月)から税務課(窓口3番・本庁舎1階)で配布します。  
問合せ 税務課

**医療費控除の明細書の作成・添付が必要です**

令和3年度(令和2年分)から、医療費控除またはセルフメディケーション税制による医療費控除の特例を受ける場合は、明細書の添付が必須となります。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。

申告会場の混雑を避けるため、医療費控除を受ける方は明細書を事前に作成してください。なお、申告する医療費控除分の領収書は、自宅で5年間保存する必要があります。

**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。

高額療養費は医療費控除額を計算する際に差し引くため、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。

**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16日(火)～3月15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。



# 一般廃棄物最終処分場（エコパーク須坂） 供用開始前環境調査結果

問合せ 長野広域連合 環境推進課 (☎026-213-5300)

※浸出水とは、埋立地に降った雨水が埋立物と接触した水のことです。今回の調査は供用開始前のため、埋立物と接触していない雨水となります。詳細な結果は、長野広域連合ホームページ(<https://www.w-area-nagano.jp/>)をご覧ください。

長野広域連合が仁礼地区に建設しているエコパーク須坂について、仁礼町区との協議に基づき、供用開始前の環境調査を実施しましたので、結果をお知らせします。今回の調査と供用開始後に実施する環境調査を比較することにより、施設の環境影響を把握することができそうです。

## 【調査項目】

次の項目をエコパーク須坂および周辺で測定しました。  
**地下水** 埋立地上流、下流および周辺湧水の地下水環境基準項目を測定しました。  
**浸出水※** 供用前の埋立地内にたまった雨水の下水放流基準項目を測定しました。  
**粉じん** 粉じんの中で、大気中の10マイクロメートル以下の粒子の量を測定しました。  
**空間放射線量** 埋立地内において、空間の放射線の強さを測定しました。

## ■エコパーク須坂供用開始前環境調査結果

測定項目	測定場所	測定結果
地下水	<ul style="list-style-type: none"> <li>埋立地上流</li> <li>埋立地下流 3 地点</li> <li>周辺 1 地点 (鷹清水)</li> </ul>	重金属類、有機塩素化合物、農薬類、ダイオキシン類など全ての項目 (29 項目) において、環境省で定めた地下水の環境基準値を下回っていました。
浸出水※	<ul style="list-style-type: none"> <li>埋立地内</li> </ul>	水素イオン濃度 (pH)、温度、重金属類、ダイオキシン類など全ての項目 (42 項目) において、下水排除基準値 (下水道に流すことができる化学物質濃度) を下回っていました。
粉じん (浮遊粒子状物質)	<ul style="list-style-type: none"> <li>埋立地内</li> <li>周辺 4 地点 (仁礼小学校他)</li> </ul>	0.011~0.016mg/m <sup>3</sup> 環境省で定めた大気中の環境基準値 0.10mg/m <sup>3</sup> (1 時間値の 1 日平均値) を下回っていました。
空間放射線量	<ul style="list-style-type: none"> <li>埋立地内</li> </ul>	0.06 μSv/h 環境省で示した基準値 0.23 μSv/h (年間追加被ばく線量 1 mSv 換算と自然放射線量の合計値) を下回っていました。

## 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。2021年度のモニターをしてみませんか。

### 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 (FAX、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](mailto:seisakusuishin@city.suzaka.nagano.jp)

申込期限 3月26日(金)

募集人数 10人

任期 4月~2022年3月

内容 毎月のモニターアンケートの回答

## 『広報須坂合冊版』の販売

2017(平成29)年12月号までの広報須坂2年分を1冊にした『広報須坂合冊版』を販売しています。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。

※2018年1月以降の合冊版は、需要が少ないなどから発行していません。

問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

# 「糖尿病」 自覚症状のないうちから予防と改善を

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

## 「血糖値が高め」の先は「糖尿病」

私たちは食事をすると血液中の糖が増えます。血液中の糖の濃度を「血糖値」といい、その血糖値が必要以上に高いままの状態が「高血糖」です。高血糖状態が長く続くと「糖尿病」の発症につながります。その多くは、過食や運動不足などの生活習慣が原因の2型糖尿病です。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。

## 糖尿病の原因

食後は一時的に血糖値が高くなり、膵臓から分泌される「インスリン」の働きにより、血液中の糖は全身の細胞に運ばれ、主にエネルギーとして使われます。血糖値は徐々に下がりますが、インスリンの「分泌低下」や「働きの低下」により高血糖状態が続いてしまいます。その原因は遺伝だけでなく、次の要因が大きく関係しています。

### 【糖尿病を発症させる要因】

- ▼肥満 ▼過食 ▼暴飲暴食 ▼運動不足 ▼ストレス ▼喫煙 ▼加齢など

## 糖尿病の怖さ

「のどが渇く」「尿の回数が増えた」「食べても体重が減る」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。血糖値が高めの状態が続くと、糖が血管や神経を傷つけ動脈硬化につながり、脳梗塞や心筋梗塞などの危険性が高まります。また、さまざまな合併症を引き起こします。

### 三大合併症

#### し神経の障害

手足がしびれたり、感覚がなくなったりし、悪化すると足の組織が腐り、切断に至ることもあります。

#### め目の障害(網膜症)

視力の低下や出血が起こります。悪化すると失明する場合があります。

#### じ腎臓の障害

老廃物を尿として排泄する腎臓の機能が低下し、悪化すると人工透析が必要になります。

三大合併症のそれぞれの頭文字をとって「しめじ」と覚えてください。



## 健康診断が大切

若年者健診・特定健診・後期高齢者健診で血糖値やHbA1cを調べることができ、令和3年度の健診申込ハガキを1月に郵送しますので、該当する方は、お申し込みください。血糖値は突然高くなるわけ

ではない。

## 糖尿病に関係のある検査項目

血液検査	適正	要注意	糖尿病型
空腹時血糖(mg/dl)	110未満	110~125	126以上
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c (%) 過去1~2カ月の平均的な血糖の状態を表す	5.6未満	5.6~6.4	6.5以上

よい生活習慣を続けましょう

生活習慣を見直しましょう

医療機関を受診しましょう

## 生活習慣を見直しましょう

次の項目を確認してみましょう。

- 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」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
- 体重を量り、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

## 相談してください

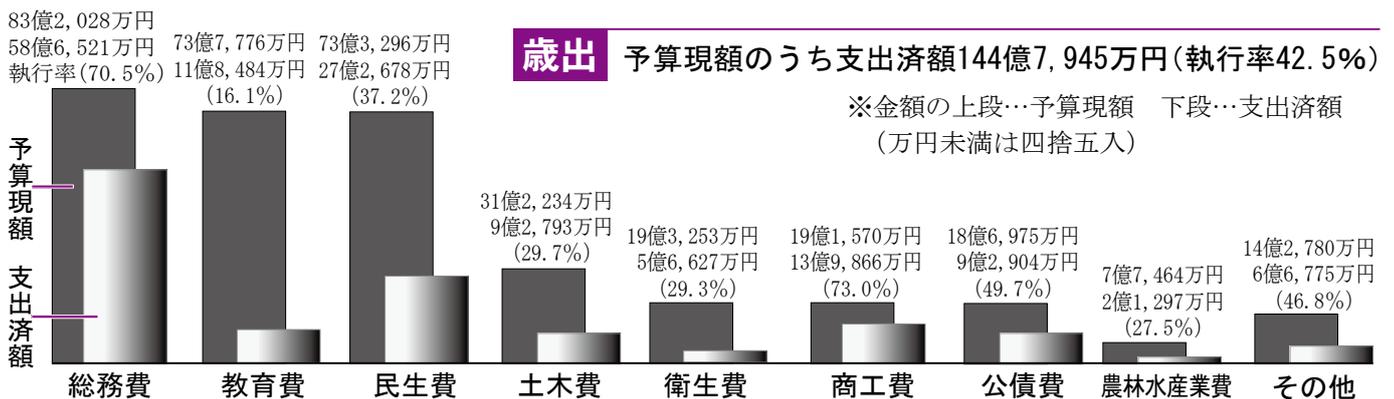
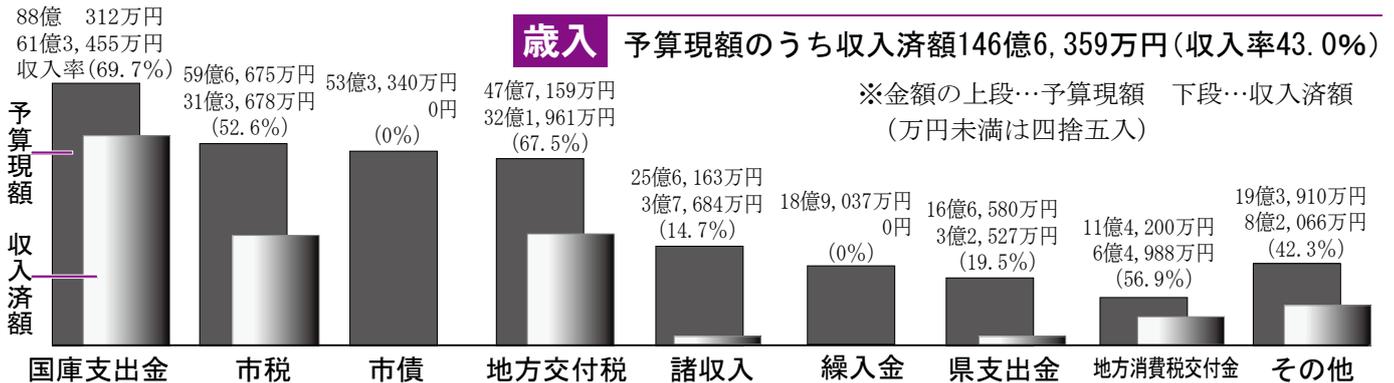
検査結果や生活習慣の改善に関する相談は、保健センターへお問い合わせください。

# 2020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2020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 340億7,376万円



## 【企業会計】

## 【特別会計】

### 水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	13億2,308万円 / 5億6,063万円
	支出	12億5,090万円 / 2億5,797万円
資本的	収入	6,505万円 / 0円
	支出	11億5,402万円 / 3億5,273万円

### 下水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	20億6,070万円 / 9億1,430万円
	支出	18億 535万円 / 3億9,840万円
資本的	収入	14億6,326万円 / 2億1,527万円
	支出	22億7,671万円 / 9億6,366万円

### 宅地造成事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	646万円 / 11万円
	支出	757万円 / 30万円
資本的	収入	0円 / 0円
	支出	0円 / 0円

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	51億4,945万円	18億7,716万円	20億4,171万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	802万円	80万円	47万円
介護保険	46億7,480万円	19億4,079万円	18億4,178万円
後期高齢者医療	7億 626万円	2億4,427万円	3億 492万円

### ●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 文化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(個人使用不可)

## 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)

## 【日常的使用の場合(練習など)】

- 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。  
2021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2021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上、調整会に出席してください。  
計画表の様式は、文化スポーツ課(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。

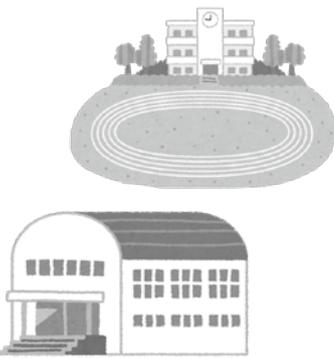
**提出期限** 1月15日(金)午後3時  
**【年間行事調整会】**  
とき 2月6日(土)午前9時〜  
ところ 旧上高井郡役所

## 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

市の体育施設および学校体育施設を使用する際は、新型コロナウイルス感染症対策として、スポーツ庁が定めるガイドラインに従い、チェックリストの提出を求めています。  
チェックリストは、施設の貸し出し時に配布(マレットゴルフ場は各コースの1番ホール付近に設置)しています。  
使用者全員に健康に関することや使用上の注意などのチェックリストを確認し、名簿に必要事項をご記入の上、必ずご提出ください。

また、マスクの着用や手洗い、消毒などの新しい生活様式による感染症対策も引き続きご協力ください。

なお、屋内体育施設では、共有する物品(用具、ドアノブ、手すり、スイッチなど)の清掃や消毒を使用者にてお願いします。





# 入札参加資格審査

問合せ 財政課 (☎026-248-9016)

## 有効期限の延長

「須坂市建設工事等入札参加資格」(資格有効期限2021年5月31日)と「須坂市物品購入等入札参加資格」(資格有効期限2022年3月31日)は、新型コロナウイルス感染症の影響により、現行の有効期間を1年間延長します。手続きは不要です。

## 延長期限

- ▼建設工事・建設コンサルタントなどの業務：2022年5月31日
- ▼物品購入等：2023年3月31日

## 建設工事等入札参加資格審査(中間審査)

市が発注する建設工事や建設コンサルタントなどの業務に関して、2019～21年度の入札参加資格審査を行います。入札参加を希望する場合は必ず申請してください。

## 資格の種類

- ▼建設工事：建設業法で定める工事
- ▼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、補償関係コンサル

タレント

受付期間 2月1日(月)～22日

(月) 有効期間 6月1日～2022年5月31日

申請要領・申請書類

市ホームページからダウンロードできます。また、財政課(市役所本庁舎2階)でも配布します。提出は郵送(市外)または持参とします。

また持参とします。

## 随時受け付け

次の申請は、随時受け付けています。

【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・工事監理の業務は除く)などの入札(見積)に参加を希望する者  
資格有効期間 資格認定の翌日～2023年3月31日

【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  
登録有効期間 登録の翌日～2021年5月31日  
※詳細は市ホームページをご覧ください。

## 市長の

## いきいき通信



## 「豊かさ」と「しあわせ」を感じる共創のまちづくり

新年あけまして、おめでとうございます。台風19号(令和元年東日本台風)の復旧復興は、千曲川河川事務所、須坂建設事務所をはじめ、国、県のご支援で大きな進展を遂げておりますが、引き続き全力を尽くして進めてまいります。

新型コロナウイルス感染症対策では、医療福祉関係者をはじめ、多くの方にご尽力を賜り、心から感謝を申し上げます。感染された方々には、いち早い回復をお祈りいたします。医療従事者の皆さまへ感謝の意を込めた「須高地域の医療を守るよう義援金」を3月31日まで募集しています。多くの方にご協力をいただき、感謝申し上げますとともに、引き続きご協力をお願いいたします。

「第六次須坂市総合計画」は、総合計画審議会(遠藤守信会長)の答申を基に策定しました。愛称は「須坂みらいチャレンジ2030」で、市民・企業・活動団体・行政が一体となって、よりよい未来づくりのために、チャレンジしていくという思いが込められています。須坂の地理的立地、特色ある自然・景観と農ある暮らし、多様でバランスのよい産業構造など、地域資源を生かして計画を進めてまいります。

須坂長野野東インター周辺大規模開発、まるごと博物館構想、臥竜公園の官民連携事業、シルキービル1階への子育て支援センターなどの複合施設整備、峰の原高原のアウトドア事業なども進めてまいります。

▼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/melnaga/>

# 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～



### 愛犬の出産

わが家のトイプードルが出産しました。母親の体が小さく心配していましたが、元気に2匹を産みました。母子ともに元気であることを祈り、元気に生まれて幸せな気持ちになりました。

ペンネーム ベルちゃんさん 60歳

●とてもかわいい2匹が加わって、家族がにぎやかになったのではないのでしょうか。ペットも大切な家族ですね。

### 懐かしく居心地がいい

妻の実家がある須坂に移り住んで2カ月が経ちました。子どもと一緒に臥竜公園に行つて動物園や池の周りを散策したり、図書館などにも出かけます。蔵のまちには何か懐かしさを感じ、居心地がいいです。

ペンネーム ずんきちさん 39歳

●これからも須坂のいろんなところにお出かけてください。ずんきちさんは、須坂に懐かしさや居心地の良さを感じ、須坂との相性が良さそうですね。

### 餌付け

最近、庭の木に取り付け左餌台に、ひまわりの種を置いておく



と、シジュウカラやヤマガラスなどが食べに来ます。窓から眺めていると、「今、鳥が来たよ」とうれしそうに家族で話をします。

鳥のさえずりが私たちに元気を与えてくれます。

ペンネーム ウッドペッカーさん 58歳

●すてきな光景が浮かんできます。自然には癒やされますね。ウッドペッカーさんの家族の様子が浮かんできます。温かい感じがします。



### 龍の割石

「鬼滅の刃」の影響で、坂田山共生の森にある龍の割石が、人気になっていて、須坂の活性化になっていいると思います。実際に行つてみて、駐車場がもつと確保できると良いと感じました。

ペンネーム (山岸さん 22歳)

●たくさんの方が訪れますが、駐車スペースに限りがありますので、皆さんの協力が必要です。また、坂田山共生の森は「坂田山共生の森を愛する会」の皆さんが整備してくださり、案内の看板も急ぎよ設置してくださいました。(活動

の詳細は36ページをご覧ください)

### 来年は良い年に

12月で今年も終わります。振り返つてみると、4月の緊急事態宣言発令以来、大半のイベントが縮小、中止に追い込まれ、後半はGOTO...が発表され...

市内にも感染者が増加しました。コロナ禍で始まりコロナ禍のまま年を越す... 来年は良い年になりますように。

ペンネーム ニックネーム大ちゃんさん 72歳

●新型コロナウイルスは、私たちの生活にさまざまな変化をもたらしました。早く終息を迎え、来年こそは平穏な生活が送れるといいですね。皆さんにとって良い年になりますように。

※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

■今月のプレゼント

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) .....5人  
湯つ蔵んど提供

②須坂温泉入浴券(ペア) .....5人  
榑古城荘提供

③峰の高原スキートリフト一日券...5人  
株式会社信光オールウェイズ提供

今月号の発行回数はいくつ?

一問題一 第〇〇〇号  
ヒント...表紙

### 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、とつておきの話や日頃感じていることなど、何か一言ご意見を必ず書き添えて、左上のあて先へ郵送・FAX・Eメールでご応募ください。

●応募締切 1月18日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX 0266-246-0750

●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

市外局番…(026)

木	金	土
	1 診 信州医療センター	2 診 信州医療センター
7	8 健 3カ月児健康診査 (P28)	9
14 講 かみかみ離乳食講座 (P28) 講 うつ病の方の家族教室 (P27)	15 健 1歳児健康相談 (P28)	16 イ 人形博物館イベント 「三十段飾り 千体の雛祭り」(~4月18日) (P26)
21 講 高齢者健康教室公開講座 (P27)	22 健 1歳6カ月児健康診査 (P28)	23
28 健 3歳児健康診査 (P28)	29	30 講 青少年健全育成研修会 (P27)
4	5 健 3カ月児健康診査 (P28)	

- 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)
- 弁護士の無料法律相談 ☎248-9977  
とき 14日(木)、28日(木)、2月4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 15日(金) 10:00～15:00  
ところ 長野県不動産会館(長野市)  
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 結婚相談 ☎214-2994  
とき 17日(日)  
9:00～12:00  
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- よろずなんでも相談 ☎245-0909  
とき 19日(火) 10:00～12:00  
ところ 人権交流センター  
問合せ 人権同和政策課(要予約)
- シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003  
とき 20日(水) 13:30～  
ところ シルバー人材センター
- もの忘れ相談日 ☎245-4566  
とき 27日(水) 8:30～17:15  
ところ 地域包括支援センター  
(本庁舎2階)
- 司法書士無料相談 ☎245-0031  
とき 28日(木) 13:00～15:00  
ところ 須坂商工会議所(要予約)
- 行政相談 ☎248-9002  
とき 2月4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

2021年

# 1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

## 税金などの納期限

納期限・口座振替日  
2月1日(月)

- 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
3 診 信州医療センター イ お正月Uターン移住相談会(～8日)(☆)	4 イ 須高書道大会作品展(～31日)(P32)	5	6
10 診 信州医療センター イ 消防出初式(P25) イ 成人式(P32)	11 診 信州医療センター	12 健 2歳児健康相談(P28)	13
『須坂市家庭の日』 17 診 信州医療センター	18	19 パ 豊丘地域公民館(14:00～) イ 人権啓発DVD上映会(P26)	20
24 診 信州医療センター 相 全国一斉生活保護相談会(P23)	25	26 講 もぐもぐ離乳食講座(P28)	27
31 診 信州医療センター	1 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	2 講 かみかみ離乳食講座(P28)	3 相 収支内訳書相談会(P12)

※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 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 https://www.city.suzaka.nagano.jp/  
 市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分  
 (土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。

## お知らせ

●胃がん内視鏡検診は  
 2月27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(2021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。  
 受診期限 2月27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▼山口内科医院▼きたむらファミリークリニック(小布施町)▼栗の木診療所(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)

●子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)の接種にあたって

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)は、公費によって接種できるワクチンの一つです。接種にあたっては有効性とリスクを十分に理解した上で、医師とも相談し、接種を受けてください。

最新の情報は市ホームページ(予防接種)または厚生労働省のホームページをご覧ください。

さい。また、健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)にリーフレットも置いてありますので、ご利用ください。  
 ※厚生労働省のホームページは下記のQRコードからアクセスできます。  
 問合せ 健康づくり課  
 (☎248-9018)



●宿泊事業者売上支援給付金

著しく観光需要が落ち込んだ市内の旅館・ホテル、ペンションなどの宿泊事業者の事業継続を支援するため給付金を支給しています。  
 対象 国の持続化給付金の給付を受けた、市内に宿泊施設を有する宿泊事業者  
 ※申請は1回限り  
 給付額 客室定員×1万円(最大150万円)  
 ※客室定員は長野保健所に届け出されている人数  
 申請方法 商業観光課に申請書などを持参または郵送してください。  
 ※申請書はホームページ(左記QRコード)からアクセスできますからダウンロードしてください。  
 商業観光課でも配布しています。



●宝くじの助成金で除雪機を整備しました

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、新田町・井上町・峰の高原・豊丘上町の4町に、小・中型除雪機を整備しました。



▲井上町に整備された除雪機

●公共交通機関を利用する方へのお願い

年始は初詣などで人の動き

通学路などの除雪が必要な場合は、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)

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

## リフォーム・新築

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

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 **サンワシステム**

☎0120-207-117

サンワスタイル 検索

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

まずはお問い合わせください！

SANWA HOUSE

## サンワハウス

家づくり  
 リフォーム  
 土地さがし

広告欄

が活発となり、鉄道、バス、タクシーなどの公共交通機関の混雑が予想されます。

公共交通機関を利用される際は、マスクの着用と換気にご理解、ご協力をお願いします。問合せ 市民課 (0248-9002)

●職業訓練施設見学会

公共職業訓練の説明、施設見学などを行います。とき ▼1月12日(火)▼22日(金) 各日とも午前9時45分〜午後0時30分

ところ ポリテクセンター長野(長野市)

参加費 無料

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方

定員 各20人(要予約)

申込・問合せ ポリテクセンター長野(0243-7856)

●旧規格消火器の交換と消火器の使用期限

【旧規格消火器は2021年12月30日までに交換が必要です】

2011年1月1日に消火器の規格省令が改正されたことにより、事業所などに設置が義務付けられている旧規格

の消火器は、2021年12月31日を過ぎると消火器として認められなくなりしますので、早めの交換をお願いします。



文字表示の消火器は、交換が必要です。 絵表示の消火器は、今後も設置可能です。



なお、一般家庭用に任意で設置されている消火器は、交換の義務はありません。

【消火器の使用期限にご注意ください】

消火器には標準使用期限が

あり、メーカーの推奨している標準使用期限は、製造から10年(住宅用はおおむね5年)です。

見た目が新しく見える消火器でも、長い間設置していると経年劣化により不具合が生じる場合があります。

火災などの際に正常に使用できるように定期的に点検を行います。

問合せ 消防本部予防課 (0245-4200)

●須坂市商店会連合会

2021新春お年玉プレゼント実施中

市内商店への来店機会の創出と消費喚起を図るため、新春お年玉プレゼント事業を実施しています。

ぜひご応募ください。

景品 新型コロナウイルス感染症対策グッズ(非接触体温計、電子体温計、高性能マスク など)

応募方法 須坂市商店会連合会加盟店舗(プレゼント企画のポスターを店頭に掲示)で配布される応募専用はがきに

切手を貼って(切手代は応募者負担) 郵送

応募締切 1月15日(金)(15日(金)の消印有効)

※抽選結果の発表は、当選者への商品発送をもって代えさせていただきます。

問合せ 須坂市商店会連合会事務局(須坂商工会議所内) (0245-0031)

●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20日(土)午前9時〜午後5時

ところ 長野合同庁舎(長野市) 申込期間 1月18日(月)〜29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ので、受験前までに申請を行ってください。

申込・問合せ 農林課 (0248-9004)

●全国一斉生活保護相談会

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う失業や収入減など、さまざまな原因で生活が

困窮し、生活保護申請を必要とする方が増加しています。このような状況の中、積極的に支援を行うため、司法書士の無料電話相談会を開催します。

とき 1月24日(日)午前10時〜午後4時 専用電話番号 0120-052-088

※当日のみの専用電話です。【相談例】

▼生活保護の申請はどこでできますか。

▼生活保護を受ける際に、財産を手放す必要がありますか。

▼借金を抱えたまま生活保護を受けられますか など

問合せ 長野県司法書士会 (0232-7492)

●須坂市文化振興事業団事務所の休業日の変更

広報須坂12月号でお知らせした須坂市文化会館メセナホール(1月9日)の改修工事期間(1月11日〜2022年1月9日)中も、市文化振興事業団事務所は営業しています。

なお、この改修工事期間中は、休業日を月曜日から日曜日に変更します。

問合せ 文化スポーツ課 (0248-9027)

©FMぜんこうじ(76.5FM)の番組内の「健康長寿発信都市須坂JAPANから」に市長が出演します。放送日時 1月6日(水)午後0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)

●司法書士の相続登記無料相談月間

毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、司法書士が相続登記の相談に無料で応じます。

とき 2月1日(月)～26日(金)  
(土・日曜日、祝日を除く)

午前9時～午後4時

ところ 県内各司法書士事務所  
予約方法 相談希望の司法書士事務所にお問い合わせください。

【相談例】

▼実家が相続登記をせず、空き家になってしまっている。今後どうすればいいか。

▼相続人の中に行方不明の人がおり、遺産分割協議ができない

▼遺言書を作成したいがどうすればよいか など

問合せ 長野県司法書士会 (☎232・7492)

●「第44回須坂カタカタまつり」開催日決定

今年の須坂カタカタまつりの開催日が、7月24日(土)に決定しました。

今から予定を入れて、みんなで盛り上げましょう。  
※踊り連の参加募集は、6月

募集



●「第三次須坂市環境基本計画(素案)」に対する意見募集

市では、環境の保全を推進するため、10年ごとに環境基本計画の内容を環境審議会で審議し、令和3年度から始まる新計画の素案を作成しました。この素案に対するご意見を、皆さまから募集します。

閲覧場所 ▼生活環境課(本庁舎1階)▼市情報コーナー(本庁舎2階)▼市ホームページ  
意見の提出方法 閲覧場所にある「意見・提案用紙」に記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。(様式は市ホームページからもダウンロードできます)

持参：生活環境課へ  
郵送：〒382-8511 須坂市役所宛て(住所不要)  
▼ファクシミリ：026-251-2459 生活環境課宛て  
▼電子メール：s.seikatsuka@kyo-city.suzaka.nagano.jp

※電話や口頭によるご意見はお受けできません。  
募集の対象 市内に居住、勤務または通学されている方  
募集期間 1月4日(月)～22日(金)(土・日曜日、祝日を除く)  
※提出いただいたご意見などには個別回答せず、後日市ホームページなどで回答します。

申込・問合せ 生活環境課 (☎248・9019)

●2021年度「地域発・元気づくり支援金」事業募集

対象事業 自らの知恵と工夫により、自主的・主体的に取り組む地域の元気を生み出す事業  
重点テーマ ①県全域：▼地域防災力の向上▼2050ゼロカーボンに向けた取り組みの推進②長野地域：▼ふるさとを大切にしている心を育む取り組みの推進▼若者のUIJTアーン就業の促進 など  
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：対象経費の4分の3以内(重点テーマに該当する場合は5分の4以内)  
▼ハード事業：対象経費の3分の2以内(重点テーマに該当する場合は4分の3以内)  
※詳細はお問い合わせください。

申込期限 1月28日(木)  
申込 ハローワーク須坂 (☎248・8609)  
問合せ ポリテクセンター長野 (☎243・7856)

募集期限 2月1日(月)(県全域重点テーマに該当する事業は3月1日(月))  
申込・問合せ 政策推進課 (☎248・9017)

●公共職業訓練受講者募集 (3月開講コース)

ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術の身につけ、早期に就職していただくための公共職業訓練です。  
募集定員  
①機械CAD/NC加工科：15人  
②建築CADデザイン科：20人  
受講期間  
①3月2日(火)～8月23日(月)  
②3月2日(火)～8月20日(金)  
ところ ポリテクセンター長野(長野市)

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方  
受講料 無料(テキスト代など別途)  
申込期限 1月28日(木)  
申込 ハローワーク須坂 (☎248・8609)  
問合せ ポリテクセンター長野 (☎243・7856)

●水道メーターの検針員募集

毎月15日ごろから月末までの期間で各家庭の水道メーター

広告欄

在/宅/訓/練/体/制/完/備/

TOIGO R19

★チャレンジドジャパン

スマイルホテル長野 八十二銀行 ながの集急 西光寺 八十二銀行

長野市役所

長野駅

Tel.026-219-5077

長野市大学館路上千歳町1137-23 長野1137ビル2階 Mail:nagano@ch-j.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ゆーあに長野県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・コム シヤル(株)へ(☎291・5070)

1の検針を行う検針員を1人募集します。

**契約形態** 水道局と1年間  
の検針事務委託契約(今年度  
は年度途中のため3月までの  
契約ですが、4月以降は状況に  
応じて更新手続きが可能です)  
**検針委託料(1件)**

▼須坂地区63円(消費税込み)  
▼東地区68円(消費税込み)  
**検針件数**



▼偶数月約1600件  
▼奇数月約1700件  
**申込方法** 履歴書を営業課に  
持参または郵送してください。

**募集期間** 1月25日(月)まで  
※応募者多数の場合は、書類  
選考とします。

**申込・問合せ** 営業課  
(☎248・9012)  
〒382・8511 須坂市役  
所(住所不要)

●市文化振興事業団  
嘱託職員募集

4月1日から、市文化振興  
事業団の美術館などで従事す  
る職員を募集します。

**募集職種** 館長(1年以内の  
雇用)：若干人

**必要な経験・資格** ▼パソコン  
(ワード・エクセル)操作できる方

▼普通自動車運転免許  
**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、800字程度の小論文  
を添えて、持参または郵送し  
てください。

※申込書は、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(火)～25日(月)  
※郵送の場合は25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)

**社会保険など** 社会保険およ  
び雇用保険に加入します。

**勤務条件** 土・日曜日、祝日  
勤務もあります。

**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

●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

※試験日は申込者に後日通知  
します。

**受付期間** 1月4日(月)～27日(水)  
※郵送の場合は27日(水)の消印  
有効

※その他の詳細は、ハローワー  
ク求人情報をご確認ください。

**申込・問合せ** 市観光協会事  
務局(☎215・2225)  
〒382・0077 須坂市  
大字須坂1295・1シル  
キービル2階

●高齢者いきいきプランの  
素案に対する意見募集

令和3年度から令和5年度  
までの高齢者福祉の指針とな  
る高齢者いきいきプラン(第  
九次老人福祉計画・第八期介  
護保険事業計画)の素案を作  
成しました。皆さまからのご  
意見を募集します。

**閲覧場所** ▼高齢者福祉課(本  
庁舎1階)▼生涯学習センタ  
ーおよび各地域公民館▼市情  
報コーナー(本庁舎2階)▼市  
ホームページ

**募集の対象** 市内に居住、勤

務または通学されている方

**募集期間** 1月6日(水)～29日  
(金)(土・日曜日、祝日を除く)  
※提出方法は閲覧場所にある  
案内をご覧ください。

※提出いただいたご意見など  
には個別回答せず、後日市ホ  
ームページで回答します。

**問合せ** 高齢者福祉課  
(☎248・9020)

行事・催し

●消防出初式

今年の消防出初式は、新型  
コロナウイルス感染症対策の  
ため、規模を縮小して行いま  
す。皆さんのご理解ご協力をお  
願いします。

とき 1月10日(日)  
ところ

▼第1会場：メセナホール北  
側駐車場(午前9時～)

▼第2会場：メセナホール  
(午前9時30分～)

※新型コロナウイルス感染症  
拡大防止のため、一般の方は  
観覧できません。

※新型コロナウイルス感染症  
の状況により、変更または中  
止する場合があります。

**問合せ** 消防本部総務課  
(☎245・4100)

明治プロビオ<sup>®</sup>ヨーグルト  
**R-1セット** 食べるタイプ  
ドリンクタイプ  
合計5本で **600円** (税込)  
(有)マム・シモムラ  
上高井郡小布施町小布施1399  
TEL.026-247-3259  
FAX.026-247-6517

受験生とご家族応援  
キャンペーン  
乳酸菌で  
菌トレじや  
最終お届け  
令和3年  
3月31日  
ご自宅まで  
お届けします!  
お気軽に  
お電話ください。

広告の問い合わせはアド・コマー  
シャル(株)へ(☎291・5070)

◎令和2年7月豪雨災害義援金と平成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)

●人権啓発DVD上映会

とき 1月19日(火)午後1時  
30分〜3時10分  
ところ 人権交流センター  
上映するDVD  
▼「共に働くための合理的配慮」：24分  
▼「性的指向と性自認 LG B Ts」：22分  
※それぞれ2回上映します。  
問合せ 人権交流センター  
(☎245・0909)

●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。ハートを形どった人形博物館の三十段飾り、番傘につり雛を設置した版画美術館の雛飾り、趣のある建物園に飾られる雛人形が鑑賞できます。  
入館料 500円(人形博物館と版画美術館との共通券 中学生以下無料)  
期間 1月16日(土)〜4月18日(日)午前9時〜午後5時  
※期間中は無休

【干支のおひなさまづくり】

今年の干支、「ウシ」のかわいいおひなさまを作ります。  
とき 1月31日(日)午後1時30分〜

ところ 世界の民俗人形博物館  
参加費 800円(要予約、入館料300円別途)  
定員 7人(先着順)  
申込期限 1月24日(日)  
申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245・2340)

●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、男女共同参画とは何かを考えます。  
今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、入場者を限定します。一般の方はオンラインでの参加となります。  
会場にご来場いただけない多くの方にオンラインを通じて発信していきますので、ご理解、ご協力をお願いします。  
とき 2月6日(土)午後1時30分〜3時30分  
ところ 須坂市生涯学習センター(旧中央公民館)

【事例紹介】

長野人権擁護委員協議会須高部会の活動発表

演題 地域社会における男女共同参画の必要性があるのか  
画を進める必要があるのか

講師 築山秀夫さん(長野県立大学グローバルマネジメント学部教授)  
申込方法 市ホームページまたは下記のQRコードからアクセスの上お申し込みください。  
申込期限 1月29日(金)  
問合せ 男女共同参画課  
(☎248・9034)



●福井敬一絵画展 「石仏の風化」

須坂市にゆかりの深い画家・福井敬一氏の絵画展を開催しています。  
今回は、福井氏が「石仏」を題材に制作した作品を中心に12点を展示しており、「石仏」が幾星霜の時を経て風化し、自然に帰ろうとする寸前の姿を、はかなく、力強く描いています。



▲石仏(風化)

とき 4月11日(日)まで(1月1日(金)〜3日(日)を除く)  
午前9時〜午後5時

ところ 須坂駅前ビルシルキ1階 ホワイエ  
入場料 無料  
問合せ 文化スポーツ課  
(☎248・9027)

●長野☆Garons ホームゲーム情報

須坂市をホームタウンとし、バレーボールV2リーグに所属して活動するプロチーム「長野☆Garons」のホームゲームが開催されます。皆さんの応援をお願いします。  
※12月21日現在、リーグ11チーム中3位



【観戦チケットの購入方法】

観戦チケットの購入は、「長野☆Garons」公式ホームページでご案内しますので、購入を希望される方はホームページをご確認ください。(下のQRコードからアクセスできます)  
問合せ (株)信州スポーツプロモーション(☎405・6569)



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

マリアこども園 ミニ図書館

マリアNow!!

「こどもたちに本を好きになってもらいたい」そんな思いから昨年度(2019年度)、マリアこども園分園にミニ図書館を開設しました。蔵書数は約2,000冊。「のらねこぐんだん」「ぐりとぐら」といったシリーズ絵本やディズニーのストーリー絵本、昔話・名作シリーズ、こどもたちに人気の図鑑を揃えました。日本語だけでなく英語にも親しめるよう、「バムとケロ」は日本語版と英語版の両方があり、「はらぺこあおむし」は原作英語絵本も蔵書しています。  
毎週金曜日は「図書館の日」。好きな本を1人一冊、貸し出しています。バーコードを利用した本の貸出システムを利用しており、卒園後もこども達が小学校の図書館、地域の図書館などの利用が円滑に行われ、生涯にわたっての読書習慣がこども達に身につくことが願いです。

講座・教室

● 青少年健全育成研修会

社会問題になってきているインターネット依存、新型コロナウイルス感染症による臨時休業後の子どもへの影響などについて学びます。

とき 1月30日(土)午前10時～11時45分

ところ 須坂市生涯学習センター(旧中央公民館)3階ホール

演題 「子どもとデジタルメディア、特にコロナ休校後の影響」

講師 池野一秀さん(長野松代総合病院小児科部長・子どもとメディア信州副代表)

定員 50人(要事前申し込み、託児あり)

申込期限 1月22日(金)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期もしくは中止する場合があります。

申込・問合せ 子ども課 (☎248-9026)

● うつ病の方の家族教室

とき 1月21日(木)午前11時15分～正午

ところ 保健センター(3階)

内容 ▼体操▼脳トレなど

対象 市内在住65歳以上の方

持ち物 ▼飲み物▼タオル▼マスク

※動きやすい服装でお越しください。

問合せ 地域包括支援センター (☎245-4566)

うつ病のことや本人との関わり方などを家族同士で話をし、一緒に学びませんか。

とき 1月14日(木)午後1時30分～3時30分

対象 うつ病の方の家族

受講料 無料

申込み 参加ご希望の方は、保健センターにご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。お気軽にお問い合わせください。

問合せ 保健センター (☎248-9023)

善意の窓口

《寄附》

▼不織布マスク(普通サイズ) 15万6千枚(ウイルス流行期

リサイクル情報

《差し上げます》

▼フィットネスバイク▼パソコン台▼電子エレクター▼漬物用の丸かめ▼幼児用チャイルドシート▼学童用ジュニアシート▼ゴルフクラブセッ

ト▼赤ちゃん用歩行器▼3人

に、小・中学校、須坂支援学校などで感染予防に役立ててもらいたいため)

：株式会社ナカトミ様

▼2005年「愛・地球博」で展示されたハイブリッド電動アシスト三輪自転車を改良した足漕ぎ四輪自転車1台(河東線記念公園の付帯施設として、イベントなどで活用してもらうため)

：有限会社中澤鋳造所様

▼マツシロベニエドヒガンの桜の苗木8本(河東線記念公園と臥竜公園に植樹し、公園施設の充実を図ってもらうため)：長澤定人様

▼森山明治作の版画1点(須坂版画美術館の収蔵品充実のため)：故西原和幸様

▼横井一郎作の版画98点、横井弘三作の焼き絵1点(須坂版画美術館の収蔵品充実のため)：成田惺子様

掛けソファ(2脚)▼1人掛けソファ(2脚)▼大理石風テーブル▼木製シングルベッド(フレームのみ)▼パイプ製シングルベッド(フレームのみ)

《譲ってください》

▼電動ミシン

《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 1月12日(火)

交渉順位抽選日 1月14日(木)

午前

申込・問合せ 市民課 (☎248-9002)

入居者募集【市営住宅】

募集団地	間取り
○屋部	1戸 3DKY
○屋部	2戸 3DKB
○豊丘	8戸 3DKB
○境沢	1戸 3KB
○末広	1戸 2DKY*
○西原	1戸 3LDKY

募集期間 1月4日(月)～13日(水)(土、日曜日・祝日を除く)

抽選日時 1月18日(月)午前9時

※申し込み資格の市税に関する条件、入居時に必要な連帯保証人などに関してお困りの方はご相談ください。

申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター(☎214-5620)

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	間取り
○旭ヶ丘S2-204	3DKY

家賃 66,000円

敷金 家賃の3カ月分

要件 同居親族・所得など

\*…身体障がい者世帯用

※Y…浴槽あり B…浴槽なし

広告欄

仏壇 修理・修復も おまかせください!

北信地域初!!

樹木葬大好評分譲中!!

飯山で創業200余年

山崎本店 TEL.0269-62-3242

飯山市愛宕町3050

お問い合わせ

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 大好評につき 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

- 1月1日(祝) コスモス薬局、蔵の町薬局
- 1月2日(土) 幸高中島ファミリー薬局、わかば薬局
- 1月3日(日) オリジン薬局、コスモファーマ高山薬局
- 1月10日(日) さくら薬局
- 1月11日(祝) サンタグリーン薬局
- 1月17日(日) 須坂あすなろ薬局
- 1月24日(日) 須坂いせや薬局
- 1月31日(日) スザカ岡田薬局

※蔵の町薬局は、2～3日、11日を除き、営業します。  
 ※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、1～3日、17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・2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、喉の痛みなど風邪の症状のある方は、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  
 ※来所前にお電話で予約してください。

【妊娠・子育てなんでも相談おひさま】

電話 ☎213-6400  
 とき 月～金曜日※8:30～17:15

【悩み無料ダイヤル】

電話 ☎0800-800-7223  
 とき 月～金曜日※8:30～17:15  
 ※祝日を除く

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	8(金)	混雑を避けるため、受付時間を変更して開催します。対象者へは個別にご連絡いたします。	令和2年9月1日～9月30日生
	2/5(金)		令和2年10月1日～10月31日生
1歳児健康相談	15(金)		令和元年12月16日～令和2年1月15日生
1歳6カ月児健康診査	22(金)		令和元年6月10日～7月15日生
	12(火)		平成30年12月11日～平成31年1月7日生
2歳児健康相談	2/9(火)		平成31年1月8日～2月9日生
	28(木)		平成29年12月23日～平成30年1月28日生
もぐもぐ離乳食講座	26(火)		令和2年7月1日～7月31日生
かみかみ離乳食講座	14(木)		令和2年4月1日～4月30日生
	2/2(火)		令和2年5月1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11月生	ロタウイルス	出生6週0日後～24週0日後まで
	ロタリックス ロタテック	出生6週0日後～32週0日後まで
令和2年10月生	B型肝炎	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2カ月～9カ月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2カ月～60カ月(5歳)の前日まで
令和2年8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2年1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)
	麻しん・風しん1期 水痘	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで 生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成30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24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22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)

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

**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。

本年もよろしくお願ひ申し上げます

お部屋はすべて個室となっております。宴席もご利用いただけます。御法事、お祝いごと、御会食にご利用ください。

のちゅう  
**能登忠**

※お部屋の状況はお電話にてお問い合わせください。  
芝宮神社前[駐車場完備]

☎026-245-0053 能登忠 検索

須坂市大字須坂30  
営業時間/昼11:00～14:00・夜17:00～21:00



広告欄

# 公民館だより 須(す)が(が)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

## 人権問題を考えよう

### 上町人権問題学習会

10月31日(土)、町別人権問題学習会が上町公会堂で行われ、15人が参加しました。「感染症と人権」がテーマで新型コロナウイルスをはじめとした感染症に関する人権問題を学びました。

### コロナ禍における人権侵害

新型コロナウイルスが全世界で流行し、それに伴ってさまざまな人権侵害が起きています。感染者や医療従事者だけでなく、その家族や身近な人々に対する不当な差別やいじめなどの人権侵害が重大な問題になっています。

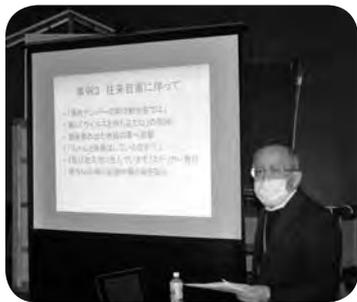
学習会では、県内で発生した差別や誹謗中傷についての事例が紹介され、感染者が出た職場に誹謗中傷の電話や窓ガラスへの投石があったことや、ある店には「感染者が来

ていた」というデマを流され、最終的には閉店せざるを得なくなってしまう事例が紹介されました。

### 差別をなくす社会へ

私たちは、未知のウイルスに対する不安や感染への恐怖から特定の人々を排除し、安心を得ようとする心理が働きます。このことは他の人権問題と共通します。例えば、同じ感染症の「ハンセン病」は正しく理解されず、必要以上に恐れるあまり不当に感染者を隔離したり、中傷するなど

の差別がありました。私たちは過去から学び、自らの知識不足や心の弱さと向き合い、お互いの人権を認識し尊重していかなければなりません。これからは差別のない明るい社会を築くためには、一人一人が学習を深めていく必要があります。



▲人権交流センター職員の上町信重さんが事例紹介



▲真剣に学ぶ参加者

### 参加者の感想

・誰でもSNSなどを使って情報発信することができますが、その反面、デマなども広がりやすいので、慎重に利用しなければならぬと感じました。

・無責任な言動によるデマの拡散が頻発している事実を知りました。そして、それによる情報の錯綜から心ない誹謗中傷が見られる事例を見て心が痛みました。

・根拠のないハンセン病の差別的扱いなど、日本が犯した過去の過程を知り、二度と繰り返してはならないと感じました。同じように未知の感染症と対峙している今だからこそ正確な情報を得て、同じ過ちを踏まないと強く思いました。

## がりがり山

寿司ネタの中でも特に人気のあるマグロ、実は昔から人気があつたわけではありませんが▼1万年以上前、縄文時代から、マグロは食べられていたようです。しかし、魚の中でも特に大きく、そのうえ傷みややすいマグロは保存技術もなく、調味料など食べ方にも幅がなかった。海沿いなど一部でしか食べられていませんでした。今は高級食材として扱われているトロですら、脂の多さから昔の人たちの口に合わず、赤身以上の傷みやすさも相まって「猫またぎ(猫すら食べない)」と呼ばれ捨てられることが多かったようです▼不遇の時代が続いたマグロですが、近年になって保存技術の発達により、多くの方に食べられるようになり、さらに食生活の欧米化によって日本人の好みが変わったことなどが重なって、瞬く間に評価され、人気の魚になりました▼このように、時代や周りの環境の変化によって評価されることがあります。評価されないことに嘆かず、先見的な視野を持って、前向きに物事に取り組んでいくことが良いのではないのでしょうか。

# 心理カウンセラーから学ぶ

日滝地域公民館

11月16日(月)、日滝地域公民館で「心と体のセルフケア教室」を開催しました。講師は心理カウンセラーの跡部奈美さん(ココロカラダサポーターcocochana代表)で、感情のコントロールの講座と、ヨガによる呼吸法とストレッチの特技で気持ちをすっきりさせる方法を教えていただきました。

## 間違った思い込み

「嫌なことを考えないようにすればそのうち忘れる」「感情のコントロールは我慢だ」などは間違った思い込みで、これらは嫌な感情から目を背けることになり、深刻な疾病の原因につながります。

## 気持ちを切り替える方法

跡部さんから、気持ちをすっきりさせ、別の気持ちに切り替えるための方法を教えて



▲跡部奈美さん

いただきました。

①嫌な気持ち(怒り、恐怖、悲しみ、後悔など)を自覚する。

②嫌な気持ちに浸り、嫌な気持ちを外に出すように息を吐く。

③ちよつとスッキリしたら、次の気持ちに切り替える。

④次の気持ち、次の気持ちとスッキリするまで①②を繰り返す。

⑤嫌な気持ちが出ていくと、そこに余裕が生まれ、誰かにやさしくしたり、素直になれたり、新しい発想が浮かんだりする。

## 心の安定を求めるヨガ

ヨガの目的は、難しいポーズができるようになるのではなく、正しい呼吸法を身に付け、心の安定を得ることです。呼吸法は良い香りを嗅ぐよ



▲正しい呼吸法でヨガをしました

うに、鼻から新鮮な空気を体いっぱい吸い(4カウント)、ゆっくり鼻から吐きます(6カウント)。参加者は跡部さんの動きに合わせてながら実践し、終わった後は「体がポカポカする」「なんだかスッキリした」と効果を実感していました。

## 参加者の感想

・嫌なことは考えないで、楽しいことだけをするのが心の健康になると思い込んでいました。

・朝、家族とけんかをしてしまいました。その時のことを考えながら、息を吐きストレッチをしたら、体が暖かくなり、やさしい気持ちになれました。家に帰っておいしい夕飯を作ったあげたくなりました。

## プロから学ぶ片付けの基本 旭ヶ丘ふれあいプラザ

11月10日(火)と17日(火)の2日間、旭ヶ丘ふれあいプラザで「お片付け講座」を開催し、延べ20人が参加しました。講師に野上いづみさん(株式会社収納企画トノエ堂)を招き、片付け方法や心構えを学びました。

## 空間を分けて考える

片付けは、小手先のテクニクでは進みません。「自分がどんな暮らしをしたいのか」と、自分の生活を主体とした片付けを考える必要があります。例えば居間なら「自分はどんな空間にいたいのか」、

キッチンなら「どんな風に使いたいのか」と、それぞれを分けて考えると分かりやすいです。「分ける」ことは片付ける仕組みを作りやすくすることになります。

## 見せる収納

片付けが苦手な方には「見せる収納」がおすすです。収納するために扉を開閉するなどの動きが増えると、物を元に戻すのが面倒になり、結果的に出しっ放しになることが増えてしまいます。大事なことは一時的にきれいにするのでなく、使ったら戻しやすいように、再び散らからないようにすることが大切です。

最後に野上さんは「まずは行動しなければ始まりません。ぜひ、あなたにとって暮らしやすい空間を考え作っていただく」とまとめました。

## 参加者の感想

・初めて知ることばかりで、家の中を片付けるきっかけになりました。  
・大事なものはテクニクではないというのが分かりました。自分の今までの考えが覆り、目からうろこが落ちる内容でした。

## 分けられると

- 把握できる⇒無駄遣いが減る
- 頭の中の整理ができる
- 分けて配置⇒種類別に配置
- 床から出てきた物も追加できる
- その場所に入らない⇒見直し

▲空間を分けて考えるメリット

生涯学習推進員会  
活動だより

赴任された先生方と  
史跡巡り

生涯学習推進員会では「地域の文化を知り、語りつなぐ」をテーマにして地域での学習会を支援しています。

2020(令和2)年8月、今年度仁礼小学校に赴任された先生方の研修として「仁礼地域史跡巡り」が仁礼地域づくり推進委員会の企画で行われました。生涯学習推進員会仁礼分会の篠塚久義さんが講師となり、地域の文化財を案内しました。



▲萬龍寺のクマスギ

コースの概略は、①(亀倉町)萬龍寺Ⅱ但唱上人と千体仏、市の木クマスギ ②(米子町)米子不動尊里宮、東照寺の欄間 ③(塩野町)六地藏 ④(仁礼町)大笹街道仁礼宿Ⅱ道標・馬頭観音碑・口留番所跡・新問屋・下の問屋・阿弥陀堂・56災害記念碑・街道石仏群・大谷不動尊里堂・高頭寺Ⅱ信濃三十三番札所・天然記念物の桜、エドヒガンなどです。



▲56災害記念碑

研修に参加された仁礼小学校の先生方の感想をご紹介します。

▼大笹街道筋で、重要な宿駅であった仁礼。そこには今

も残る宝物・文化財の多さに、とても驚きました。新たに赴任した私たち職員にとつて、仁礼地域を学ぶ機会が得られたことで、地域への親しみや愛着が湧きました。

▼篠塚さんの丁寧な説明、そこにまつわるエピソードも加えられ、仁礼地区が身近に感じられるとともに、仁礼地区に寄せる深い思いが伝わってきました。

感想を聞いた篠塚さんは「2013(平成25)年から、ほぼ毎年研修のお手伝いをさせていただき感謝しています。新たに赴任された先生方が地域を知るきっかけになって、子どもたちに伝える地域学習につなげてくださればありがたいです。その一心で活動しています」と話していました。

3学期には、3年生の社会科「市のうつつりかわり」の単元で「仁礼地区の史跡、伝承されるもの」の学習が計画されています。先生方の研修が早速生かされることになりそうです。このような取り組みが、各地域で進められることを期待します。

(生涯学習推進員会広報部会 宮下 記)

お知らせ

井上地域公民館

体験 手芸教室  
壁掛けおひなさまを作ろう (全3回)

とき 1月14日、21日、28日  
※各回とも木曜日  
午後1時30分～3時30分

ところ 井上地域公民館  
講師 山岸芳江さん  
参加費 2500円(材料費)  
持ち物 裁縫道具、手芸用ボンド

定員 10人(申込順)  
問合せ ☎246・2488  
※平日午前9時～午後5時

体験 オリピックパラリンピックホストタウン事業 太極拳講座(全3回)

新型コロナウイルスに負けない体をつくりましょう。  
無料託児あります(事前申し込みが必要です)。

とき 2月17日・3月3日・10日

※各回とも水曜日  
午前10時30分～正午  
ところ 井上地域公民館  
講師 山崎優子さん  
(信州太極拳連盟顧問)

参加費 無料  
持ち物 タオル・飲み物・運動できる服装

定員 15人(申込順)  
申込期限 2月5日(金)  
問合せ ☎246・2488  
※平日午前9時～午後5時

日滝地域公民館

体験 店主が教えるまかない料理教室

家庭で簡単にできるだしを生かした料理です。

とき 2月9日・3月9日  
※各回とも火曜日  
午前9時30分～午後0時30分

ところ 日滝地域公民館  
講師 黒岩文隆さん  
(文の蔵店主)

参加費 700円(材料費)  
持ち物 はし、三角巾、エプロン、食器用ふきん

定員 10人(申込順)  
申込期限 2月2日(火)  
問合せ ☎248・1686  
※平日午前9時～午後4時30分

## LINE、スマホ・タブレット講座

講座名	とき・ところ	講師	申込期限	問合せ
①LINE使い教室	1月19日(火)午前10時～11時30分 日滝地域公民館	(有)ADDSの方	1月12日(火)	☎248-1686 ※平日の午前9時～午後4時30分
②災害時に役立つ スマホ・タブレット講座<全3回>	1月20日(水)～22日(金)午後1時15分～3時15分 井上地域公民館	NPO法人信州SOHO支援協議会の方	1月13日(水)	☎246-2488 ※平日の午前9時～午後5時
③スマホ・タブレット講座<全3回>	1月25日(月)～27日(水)午後1時30分～3時30分 豊洲地域公民館		1月18日(月)	☎246-3232 ※平日の午前9時～午後5時
④LINE入門講座	2月9日(火)午後1時15分～3時15分 井上地域公民館		2月2日(火)	☎246-2488 ※平日の午前9時～午後5時
⑤スマホ・タブレット講座<全3回>	2月15日(月)～17日(水)午前10時～正午 南部地域公民館		2月8日(月)	☎245-0273 ※平日の午前9時～午後5時

参加費：①無料、②～⑤500円※初回に徴収します。定員：①15人、②・③・④・⑤10人※全講座申込順です。

## エンディングノート『すざかマイ・ノート』活用講座

元気な時に意思表示をして、自分らしく生きてみませんか。今回は実際に「エンディングノート」を書いてみます。

※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

参加費 無料 定員 10人

持ち物 筆記用具、すざかマイ・ノート※当日1冊300円で販売します。



ところ	とき	申込期限	問合せ
井上地域公民館	1月26日(火)午前10時～11時30分	1月22日(金)	☎246-2488
南部地域公民館	2月5日(金)午前10時～11時30分	2月2日(火)	☎245-0273
豊洲地域公民館	2月15日(月)午前9時30分～11時	2月8日(月)	☎246-3232

## 生涯学習団体からのお知らせ

須高書道大会作品展

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(月)～31日(日)  
と ころ 生涯学習センター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 北澤)

会員募集  
水彩画同好会

見たまま感じたままを描いて楽しみませんか。



と き 毎月第2・4火曜日  
午前9時30分～11時30分  
と ころ 旧上高井郡役所  
問 合 せ ☎090-5030  
2514(曾根原)



## 子育て支援センター・児童センター



### ★集まりの日(11:00～)

13日(水) 伝承遊び

こま回しや羽根つき遊びなどを楽しみましょう。

20日(水) わらべ歌遊びをしよう!

わらべ歌を歌いながら、親子で触れ合い遊びを楽しみましょう。

27日(水) キラキラぱーく

歌遊びや楽しいお話を親子で楽しみましょう。

### ★子育て相談(11:00～)

12日(火) 家庭児童相談員による子育て相談

25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

南部児童センター		屋部町 ☎/FAX248-2330
幼児・親子	13日(水) 11:00～	お正月遊び(凧作り)
	20日(水) 11:00～	モビール作り(足形アート)
	27日(水) 11:00～	豆まきの升作り
東部児童センター		高橋町 ☎/FAX246-0079
幼児・親子	13日(水) 11:00～	くるくるへび凧作り
	20日(水) 11:00～	エプロンシアター
	27日(水) 11:00～	鬼のお面作り&豆まき
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381
幼児・親子	13日(水) 11:00～	牛さんのおもちやを作ろう!!
	20日(水) 11:00～	☆親子ビクス☆
	27日(水) 11:00～	節分工作とリズム遊び♪

### 【未就学児の利用時間】

子育て支援センターの利用は、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・北部児童センターの親子の利用は、月～金曜日10:00～12:00です。

### 【一般児童の利用時間】

中央児童センターの一般児童の利用は、月～金曜日は15:00～17:00、土曜日は14:00～17:00です。南部・東部・北部児童センターの一般児童の利用は、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に関して】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間は利用人数などを制限しての利用になります。また、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(右記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。



### 【イヤイヤとすぐに泣いてしまうお悩み】

**Q.** 2歳6カ月の女の子を育てています。何をしても「イヤイヤ」と言うことが多く、思い通りにいかないとすぐに泣き、毎日困っています。どうしたら良いですか。

**A.** イヤイヤ期は成長段階の一つで、自我が芽生えてきます。自我が芽生えると、お子さんの意思や感情がはっきりしてきます。「わたしはこうしたい」「これが好きだ」など自分で物事を決め、親の意見と衝突することがあります。そんな時は、自己主張を認めてあげることが大切です。要求が通らなくて泣くこともありますが、否定をせずに理由を丁寧に伝えてあげましょう。親の気持ちを伝えることで「親は〇〇してほしいんだ」と理解していきます。子どもは認められることで、少しずつ我慢できる力を身につけていきます。

### Beautiful Name

### ビューティフルネーム



ほりうち いとせ  
堀内 愛千 ちゃん

(1歳2カ月)

お父さん…幸成さん/お母さん…千秋さん

待望のわが子。妊娠がわかった時も生まれた時も、家族や親戚、友達たちがとても喜んでくれました。

とても愛おしい存在で、たくさんの人から愛され、愛を持って優しく周囲の人に接して欲しいと願い「愛千」とつけました。「千」はママとママの母3代のおそろいです。

1歳になった頃から、長く歩けるようになり、公園などのすべり台がお気に入り楽しんで滑ります。

愛千のパパとママになれて、毎日が幸せです!元気に育ってね!大好きだよ!

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)



## ウシ科の動物たち

# みてみて すざかしどうぶつえん⑨

霊長類のトレーニングの難しさ

2020年からブタオザルの担当になり、霊長類を担当するのは初めてでした。

当園では、ブタオザルのストロベリー(メス)1頭を飼育しています。霊長類は、とても高い知能を持った動物で、新担当になった私は何度も壁にぶつかりました。

一番大変だったのが、ストロベリーが移動してくれなかったことです。獣舎は、寝室と運動場を1枚の扉で隔てているため、どちらかに移動してもらって掃除をしますが、思うようにいきませんでした。

ストロベリーは、表情や声、動きなどをしっかりと見ているため、新担当の私が、いつもと違う動きをしようと、すぐに怒り、移動しないことが何度もありました。

ストロベリーと打ち解けるのに約半年かかり、霊長類の



飼育の難しさを痛感しました。

また、楽しさを感じる場面もたくさんありました。信頼関係を築けるようになり、今までわからなかったことや、ささいな変化にも気づけるようになりました。距離もぐつと縮まっていると実感でき、以前よりも観察する重要性を認識しています。

最終目標は、ストロベリーをハズバンダリートレーニング(受診動作訓練)で体重・身体測定することです。一気に距離を詰めてしまうと、すぐ離れて行ってしまいうため、少しずつ距離を縮めていきます。

現在、ストロベリーとの距離は縮まっているうれしさを感じますが、しっかりと目標に向けて楽しくトレーニングしていきたいと考えています。良いタイミングでトレーニングを始めたい予定です。須坂市動物園公式ブログやSNSで報告していきますので楽しみにしてください。



## 臥竜公園官民連携リノベーション 活性化事業 マーケットサウンディング調査事業者募集

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

臥竜公園は市民憩いの公園です。また、重要な観光拠点として、市では魅力の向上に努めてきました。その中で、豊かな民間の発想を取り込んで新たな公共サービスを提供でき、さらなる臥竜公園のにぎわい創出につなげることを検討しています。

マーケットサウンディング調査は、2019年度実施した官民連携リノベーション活性化事業の調査結果に基づき、より具体的な方法を民間事業者との対話を通して、臥竜公園の魅力向上の事業アイデアや、事業に参加しやすい条件などを把握することで、今後の官民連携による魅力向上事業の公募に生かすことを目的に実施します。

**提案内容** ▼事業内容▼事業実施条件▼周辺地域との連携  
地域への貢献の考え方 など  
**対象施設** ▼臥竜公園▼動物園▼臥竜山公会堂▼百々川緑地(マレットゴルフ場を除く)  
▼望岳公園(望岳グラウンドを除く)  
**募集対象** 臥竜公園への民間施設導入事業への参加意向を有する法人または法人のグループ  
**募集期間** 1月15日(金)〜11月30日(火)  
詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。下のQRコードからアクセスできます。

【トライアル・サウンディングの募集】

マーケットサウンディング調査の実施にあたり、民間事業者の検討する事業が臥竜公園での需要や市場性などをより詳細に把握でき、提案に生かしていただくための「トライアル・サウンディング」も同時に募集します。



# 市の施設をご利用ください

3密を避けたるために広い会場が必要な会議やイベント、展示会などにご利用ください。利用できることがあまり知られていない4施設を紹介します。

## 旧上高井郡役所



**住所** 須坂市大字須坂812-2  
**貸室** 4室(定員6~50人※)  
**用途** 会議や展覧会、イベントなど

県内に唯一残る旧郡役所の建物で、市の有形文化財にも指定されています。レトロなたたずまいからコスプレの撮影会場や音の響きが良いのでコンサートなどにも利用されています。

**問合せ** ☎026-245-5559

## 臥竜山公会堂



**住所** 須坂市臥竜2-4-2  
**貸室** ▼18畳の1室▼63~224畳の大広間(定員最大60人※)  
**用途** 会議、健康講座、文化祭など各種イベント

竜ヶ池を望む閑静な松林の中に建ち、市内屈指の224畳敷の大広間があります。舞台がある大空間の畳なので、カルタ大会や遠足の休憩所などのほか、謡曲発表会や吹奏楽の練習などにも利用されています。

**問合せ** ☎026-245-0273

## ふれあい感まゆぐら



**住所** 須坂市大字須坂387-2  
**貸室** 1階展示スペース  
**用途** 絵画、写真の個展など

1階に展示コーナーがあり、無料で展示会を催すことができます。外の敷地を利用し、花の展示会などにも利用されています。

**問合せ** ▼まちづくり課☎026-248-9007

▼まゆぐら☎026-248-6225

詳細はホームページをご覧ください☞



## 蔵の町観光交流センター



**住所** 須坂市大字須坂352-2  
**貸室** 2階多目的ホール(100㎡)  
**用途** 会議(60人程度)、イベント、ミニ演奏会など

2階から3階は吹き抜けで重厚感ある赤松の梁が特徴です。蔵の町並みを象徴する蔵でのミニコンサートや展示会、会議、イベントなどにも利用されています。

**問合せ** ☎026-248-6867

詳細はホームページをご覧ください☞



※定員は、新型コロナウイルス感染症対策のため減員している数です。  
※利用時間帯、料金、減免制度などの詳細は各施設へお問い合わせください。  
※その他の市の施設一覧や詳細は須坂市ホームページをご覧ください☞



# 坂田山共生の森を愛する会

アニメ「鬼滅の刃」の主人公・竈門炭次郎は鬼と戦うことを志し、鬼殺隊の入隊試験に参加する条件として、「大岩を斬る」という課題が出され、見事に真つ二つに斬りました。

今月号の表紙「龍の割石」は、アニメに出てくる大岩に似ていることから、人気を集めています。

「龍の割石」は、坂田山共生の森にあり、NPO法人坂田の森を愛する会の皆さんが整備してくださっています。また、長野県民が選んだ「ふる

さと信州風景100選」にも市内で唯一選ばれています。



▲坂田山にて(2019年)

## 事業内容

- 遊歩道・その他の施設整備
- 草刈り(右の写真上)、サクランボなど樹木の手入れ
- オオムラサキの飼育、繁殖(右の写真下)
- アジアイなどの保護
- 見学者の案内、パンフレット・ガイドブックの作成
- 新春歩こう会の開催 など



**目的** 坂田山共生の森の山林と自然環境の整備・保全に関する事業を行うとともに、広く一般市民に、里山の多目的利用促進を図る

## 主な歩み

- 1972年 坂田山を自分たちの手で作ろうと、遊歩道3kmを整備
- 1973年 「坂田山自然遊歩道の会」を結成
- 1975年 「坂田山自然遊歩道の会」が新春歩こう会を開催(以後、毎年開催)
- 1983年 坂田山林道整備事業(～1998年、総延長7km)
- 1985年 「坂田山自然遊歩道さくらの会」が結成
- 1986年 「さくらを育てる会」発足
- 2001年 「炭焼きの会」設立(炭焼き窯・作業小屋建設)  
「森林空間総合整備事業」を計画(休憩所・駐車場・防火貯水池設置、ヤマザクラ・モミジ・アジサイなど植樹)
- 2005年 国蝶「オオムラサキ」を飼育開始
- 2007年 NPO法人「坂田山共生の森を愛する会」設立  
※「坂田山自然遊歩道の会」と「さくらを育てる会」の併合
- 2009年 日本さくらの会から「さくら功労者」を受賞
- 2014年 「ふるさと信州風景100選」「信州ふるさとの見える山」に選定

# 元気づくり大賞を受賞

2019年度の長野県「地域元気づくり」支援金事業を活用した517事業から、「信州須坂紙芝居のさとプロジェクト」が実施した「懐かしくて新しい『紙芝居のさと』づくりⅢ」が大賞を受賞しました。

元気づくり大賞は、毎年、県が地域の元気を生み出す優良事業を表彰しています。

信州須坂紙芝居のさとプロジェクトは、市立博物館に收藏してある昭和の貴重な紙芝居を活用するため、須坂市出身の街頭紙芝居最後の絵元・塩崎源一郎さんが寄贈した紙



▲左から坂口事務局長、内藤会長、佐藤副会長



▲2019年のえびす講

芝居を複製し、市民が日常的に「使える文化財」にすることで、郷土の偉人の偉業を伝え、ふるさとの特色ある活動を定着させていくことを目的に2017年に結成しました。メンバーは40人ほどで、主に市内在住の50～80代。講演会やまつりの上演のほか、学校や福祉施設などでも上演活動しています。内藤会長は「この度の受賞は、私たちの活動が多くの方に認められたと認識しています。設立目的を忘れず、これからも市の文化・文化財発展のために活動していきたいと思えます。市民の皆さんとともに紙芝居を楽しんでいきたい」と受賞の喜びを話されました。

## 市民リレー インタビュー

No.10

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ーします。



長張亘さんは、須坂で生まれ育ちました。市内で建築塗装業「ワタペン」を営んでいます。歳を重ねるにつれ、自然や懐かしい物に落ち着きを感じ好むようになりました。須坂には昔ながらの景観や懐かしさ、人の温かさなど、私にとって当たり前の光景は、なくてはならないものです。



ながはりわたる  
長張亘さん(小山町)

### 昔ながらの良さ

私は塗装一筋で、15年前に独立しました。塗装は一言でいうと「お化粧」で、お肌のケアと似ているところがあります。今の塗装は熱を吸収しない、水をはじくなど効力がさまざまです。

私は木を塗装するのが好きです。塗装すると木目がはっきりして際立ちます。木目は木の生きた証で、ぬくもりを



感じます。

現在の住宅は、ふすまや障子、畳などが少なくなり、この年になって、これらの良さを感じ、近くにあると落ち着きます。

須坂には昔ながらの蔵が多く残っています。私も塗装をさせていただくことがありますが、蔵はどっしりしたたずまいに格好良さを感じます。またそこには歴史があり、町並みも風情があるので、今後を残してほしい須坂の一つです。

### 身近に感じる自然

現在、妻と娘、犬3匹と暮らしています。

自然豊かな仁礼で生まれた私は、ここ4、5年前から臥竜公園の近くに住みたいと思

い、昨年春に引越すことができました。春はサクラ、夏は新緑、秋は紅葉、冬は雪景色と四季を感じる事ができます。また山や池もあり、自然を身近に感じることが出来ます。小さい頃、雪がたくさん積もった臥竜山でスキーをしたり、遊んだ思い出がたくさんあります。



### 11のまの須坂で

須坂が好きなの理由を聞かれても、すぐに答えは見つかりませんでした。

昔を振り返ってみると、人が多く、ショッピングセンターにはにぎわい、カッタカタまつりや地域の祭りには活気があったことを記憶しています。

少しずつ人が減り、町の様子も変わって寂しさを感じますが、歳を重ねるにつれ、昔の物の良さや昔ながらの懐かしさ、須坂の人柄、仲間の大切さを感じます。

これらが理由になるのかは分かりませんが、須坂が好きなことだけは、はっきりしています。また、須坂以外での生活も考えたことがありません。このままの須坂であり続けてほしいと思います。

数年前から、趣味でそば打ちをしています。打つ人によって色や味などが異なり、力加減によって同じものを作ることができず、現在探究しています。

そばと同様、須坂が好きな理由を、これからも探していきたいと思っています。



# 信州須坂の台所 48

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。



## 食べ物マメ知識

餅は消化に時間がかかり、エネルギーに変わるのもゆっくりなため、腹持ちが良い食べ物です。

また、餅は長く伸びて切れないことから長寿を願う意味もあり、縁起の良い食べ物といわれています。

### 【材料】(4人分)

- 切り餅…4個
- 板のり…1枚
- ポン酢…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- ねぎ…40g
- 白ごま…大さじ1
- ごま油…大さじ1

### 【作り方】

- ① 餅を1/4に切る。ねぎは白髪ねぎにする。
- ② フライパンでごま油を熱し、中火で餅をこんがり焼く。
- ③ 火を止め、よく混ぜ合わせたポン酢と砂糖を②に入れ、素早く絡める。
- ④ ③に白髪ねぎを入れ、なじませる。
- ⑤ 仕上げに、ちぎったのりと白ごまを振りかける。

## ねぎポン酢焼き餅



調理時間15分

### 1人分の栄養成分

- エネルギー…168kcal
- 炭水化物…29.0g
- たんぱく質…3.0g
- 脂質…4.2g
- 塩分…0.5g

## レシピ動画(第34弾)

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



### 人口・世帯数

人口…50,338(-7)  
 男…24,495(+2)  
 女…25,843(-9)  
 世帯…20,236(+12)

2020.12.1現在の住民登録者数による集計、( )内は前月比

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

▼今回の表紙は坂田山共生の森にある「龍の割石」。人がまだ訪れない時間帯に撮影しようとしたら、2人の女性が訪れました。下山途中に親子1組とすれ違いました。人気スポットであると実感しました。(岡田)

▼先日息子の七五三の写真撮影に行きました。スタジオで撮影しましたが、撮影スタッフの方は息子の視線をカメラのほうへ向けようと、さまざまなお話をしながら撮影を引こうとしました。やはり写真を上手に撮るのは難しい。(小池)

▼スタッドレスタイヤに交換しました。毎年なのですが、固いボルトを締める作業はやはり大変で、寒いにも関わらず汗だくになってしまいました。コロナ禍で外出が減り運動不足だったので、久しぶりの良い運動になりました。(浦野)

### ★災害情報

	11月	2020年 1~11月	昨年 同期
火災	2	26	14
死者	0	2	0
死傷者	0	5	2
救急出動	132	1787	2114
交通事故	7	91	104
急病	88	1160	1417
その他	37	536	593
救助	1	17	15
交通事故	0	9	6
その他	1	8	9

### ★交通事故

	11月	2020年 1~11月	昨年 同期
件数	5	92	108
死者	0	0	0
傷者	5	104	127

◎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 ☎026-245-1119