第1号 1946年4月5日

第150号1958年8月1日

第300号1971年2月1日

感謝

おかげさまで
広報須坂は900号を
迎えることができました

第450号1983年8月1日

第600号1996年2月1日

第750号2008年8月1日

900号、75年広報須坂を発行し続けてきました。
今月号は特別企画として、過去の広報須坂を振り返り、75の数字にまつわる２人と、東京オリンピックが開催されるため、須坂市出身で４大会に連続出場したオリンピアン１人が登場します。

1924年が創刊、1946年から再刊

1924(大正13)年4月25日に『須坂町報』が創刊し、その後、県内の新聞・雑誌の整理、統合により、1940(昭和15)年10月31日・第213号で廃刊となりました。しかし、1946(昭和21)年4月5日に再刊し、本号で900号を迎えます。

須坂は町から市に変わり、時代も大正、昭和、平成、令和と変わっています。

名称も『須坂町報』から『須坂市報』、『市報すざか』、『広報すざか』、『広報須坂』と変わりましたが、市民の皆さんに情報を届ける役割は変わっていません。これからも市民に親しまれ読まれる『広報須坂』を目指していきます。

今回は過去の記事から須坂の様子を振り返ります。

須坂町報

須坂町報再刊の辞

1946年４月５日に発行した『須坂町報』。
物資の不足、特に紙不足もあったが、町広報の重要性と町政の明朗化のため、再刊した。

須坂市ここに誕生

１９５４(昭和29)年４月１日、長野県で７番目の市として須坂市が誕生しました。

市制の実現

１９５０年から続いた、須坂町、豊洲村および日野村の町村合併協議の懸案事項は、１９５３年２月18日須坂町から合併の申し入れに対し、同年９月２日に豊洲村、同年10月３日に日野村から合併の申し入れに対する回答書では、両村から合併の承諾を得、同年11月23日関係町村議会で議決されたことを受けて、同年12月１日・第94号『須坂町報』では、須坂市の実現は明春４月１日と伝えています。

２月11日から誕生する須坂町

１９５４年２月１日・第96号では、１９５３年12月23日に、関係町村長ならびに議長連署の上、協定調印式が行われ、２月11日から須坂、日野、豊洲１町２カ村を廃止し、その区域をもって新たな須坂町が誕生し、面積は28・43㎢、人口は３０６４３人と見込んでいます。

須坂市報

４月１日の市制の施行に伴い、４月１日・98号から広報紙の名称が『須坂市報』に変更しました。

市の誕生により、この４月いっぱい記念行事が続きました。須坂駅前広場には長野電鉄と市役所による祝賀アーチが建てられ、電鉄では長野―須坂間のバス、電車などに、市制祝賀の装飾をして走ったりと、市をあげて盛大に行われました。

新・須坂市が誕生

１９５５年１月１日・１０７号には、井上および高甫村が編入合併に合意し、新たな須坂市が同年１月１日に誕生し、面積は48・14㎢、人口は３８０８１人と見込んでいます。

東京オリンピック

１９６４(昭和39)年10月10日から10月24日まで東京都でオリンピック競技大会が開催されました。須坂市でもイベントを開催したり、須坂市出身のオリンピック選手が出場して、盛り上がりました。

市民体育祭

１９６４年９月１日・第２２３号では、オリンピック東京大会と市政10周年を祝って、10月４日に市民体育祭を市営グラウンドで行うことを広報しています。５キロメートルのロードレース、小学生リレー、区対抗千メートルメドレーリレー（１チーム10人）など大勢参加できる種目で、区や学校などを通して参加を依頼し、出場者は４千人を越すと見込んでいます。

市初のオリンピック選手

10月１日・第２２４号では、上中町出身の塚本公樹さん（22歳・早稲田大学４年ボート部主将）が、ボートのかじなしフォアの日本代表として出場します。

須坂市出身で初めてオリンピックに出たのは塚本さんです。しかも、海のない長野県からボート選手が出たということでスポーツ界の注目を集めています。

９月18日に「オリンピック東京大会選手塚本公樹君後援会」が結成されたと記事に書かれています。

●東村との合併

１９７１(昭和46)年１月21日・号外を発刊し、東村との合併を伝えています。

１月14日の臨時市議会で、須坂市と上高井郡東村との合併に関する協議をするため、合併協議会の設置を決めました。

１月９日、東村から須坂市へ合併の申し入れがされたことにより、須坂市は検討した結果、将来の地域開発と住民福祉向上のため、４月30日合併を目途に、法律に基づく協議会を設置したと報じています。

合併により、面積は１５１・43㎢、人口は４５６１３人と見込んでいます。

市報の題字デザイン来ます

４月１日・第３０２号では、新しい市報の題字デザインを募集し、応募総数32人57点から審査し、小山町唐沢英明さんの作品を採用させていただくことを伝えています。

また５月１日からこのデザインを使用し、タブロイド版をＡ４版に縮め、ページ数を増やすと伝えています。

１９７１年５月１日・第３０３号

表紙のデザインが大きく変わりました。

記事の中では、１５４の優良納税組合を表彰しています。税金を自治会の隣組単位で集め、毎年納税成績が優れた納税組合を表彰していました。また、４月11日の知事・県議選挙の投票率は82・96％です。

●やまびこ国体

やまびこ国体は、１９７８年に行われた第33回国民体育大会のことです。１月の冬季、８月の夏季、10月の秋季大会が行われました。

須坂市では卓球が10月16日から20日まで市民体育館で、バスケットボール成年男子教員の部が10月16日から19日まで富士通長野総合グラウンド体育館で行われました。

市民運動推進大会に４００人

１９７８年年６月１日・第３８８号では、やまびこ国体の開催を成功させようと、５月13日、市内29団体の代表４００人が市公民館ホールに集い、市民運動推進大会が開催されました。

①スポーツを盛んにし、健康を高める運動
②花いっぱいと緑化を進める運動
③環境を美しくする運動
④親切にする運動
⑤交通事故をなくす運動

５つの運動について大会宣言され、市民運動として推進することが確認されました。

大盛況に終わる

11月１日・第３９３号では、２会場での熱戦ぶりが伝えられるとともに、競技会場や駅、主要道路を丹精込めた花で飾ったり、各練習会場ではお茶や野沢菜のサービスを行ったり、競技会場では、なめこ汁やえのきだけ汁のサービスなども行われ、選手や役員に大好評でした。

また、須坂市の選手も大活躍した大会になりました。

●須坂長野インター開通

１９９３(平成５)年４月１日・第５６６号では、３月15日の開通記念イベントが表紙になりました。
インターが開通するまでは、非常に長い道のりでした。

【主な出来事】

●１９７１年６月８日
松本～須坂間66㎞の基本計画が決定

●１９７３年10月19日
岡谷～須坂間１２３㎞の整備計画が決定

●１９８３年３月24日
麻績～須坂間35・５㎞の路線発表

●１９８６年１月21日
国幹審で更埴～須坂間16㎞を関越自動車道上越線に名称変更

●１９８６年３月３日
須坂インターチェンジ(仮称)型式発表

●１９８６年12月１日
須坂インターチェンジ設計協議用図面提示

●１９８８年３月２日
設計協議覚書調印式

●１９８８年11月30日
須坂インター地区用地契約調印式

●１９９０年２月27日
須坂インター工事着手

●１９９０年８月24日
更埴～須坂間全線工事起工式

●１９９２年４月30日
インターの名称「須坂長野東インターチェンジ」に決定

●１９９２年７月23日
アスファルトプラント合同火入れ式(更埴～須坂間の舗装工事開始)

●１９９３年３月14日
開通記念イベント開催

●１９９３年３月25日
須坂長野東インター開通

開通記念イベント

１万３千人がハイウェイウォークや特設ステージ、多彩なイベントを楽しみました。
３月25日には開通となり、東京や名古屋などが身近に感じられるようになりました。
高速道路の安全運転教室などが開催され、交通ルールを守る啓発も行われました。

●長野オリンピック

１９９８年２月７日から２月22日まで、長野市を中心とする地域を会場として開催された冬季オリンピックです。

聖火リレー

２月１日・６２４号では、聖火が須坂の町を走ることを紹介しています。２月５日午後１時に須坂駅前をスタートし、市役所までを10区間に分け、各区間には聖火保持者１人と搬送者１人、随走者４人で走ります。60人のランナーを紹介し、須坂市出身のタレント中島史恵さんが最終区の聖火保持者を務めます。
午後２時20分から市役所庁舎前で須坂市消防団音楽隊による歓迎演奏が行われ、２時40分から到着式典が開催される告知がありました。

大きな感動をありがとう

３月１日・第６２５号では、聖火リレーはすばらしい青空のもと、大観衆の中須坂駅前をスタートしました。沿道には何重もの列ができ、大勢の人が旗を振ったり、声援を送りました。ランナーが目の前を通ると、声援はさらに大きくなり、ランナーも沿道の皆さんも笑顔にしました。60人のランナーによって、市役所まで聖火がリレーされました。
第６２５号の表紙では、到達式典の様子を撮影しています。庁舎前駐車場は大勢の人、庁舎ベランダにも人であふれています。
２月５日の聖火リレーについて、須坂が熱く燃えた聖火リレー大フィーバー、大きな感動をありがとうと伝えています。

今まで須坂市、これからも須坂市

えんどうもりのぶ
遠藤守信さん
信州大学特別栄誉教授

広報須坂は、私が生まれた昭和21年に創刊され、以来、75年の歴史が育まれてきました。内容はとても充実し、市民の皆様には毎月号を楽しみに待たれていることでしょう。46年前、私がフラン・オルレアン大学に留学していた時、母が送ってくれた航空荷物の中に栗菓子や即席麺とともに広報須坂が度々入っていて、遠い郷里に思いを巡らせ勇気付けられたことがありました。このような私の特別の縁を感じ、寄稿依頼をお引き受けした次第です。

さて、世界は今、新型コロナウイルスによる歴史的な試練の中にあります。特効薬等の早急な開発に人類の英知が結集されていますが、コロナ禍の終息は未だ見えていません。海洋には陸上を上回るおびただしい数のウィルスが存在し、海水1g中には10億個も有り、これらのウイルスは海洋生物にとって有用である一方、新たな感染症として人類に襲来する可能性も指摘されています。また、感染症だけでなく、近年は温暖化による自然災害も頻発しています。こういった天災や感染症に遭遇すれば、人類社会はいかにもろいかを痛感させられます。しかし同時に、こういった過酷な状況下で、社会はかけがえのない大切なものにも気付いています。それは人々の絆であり、地域を思いやることの大切さです。コロナ禍にあって須坂のボランティアの皆様がいち早く防護用品や消毒液を地域の医療機関や介護施設に提供されました。このニュースは市民を励まし、三密防止の中でも繋がりを感じ、孤独感も払拭してくれました。こういった活動こそ須坂の底力で、古来より地域の歴史の中で災害や疫病を乗り越えて復興を果たす力として醸成されてきたものです。この無形資産を市民の力で強化することでより強靭な復元力を持った須坂となりましょう。

広報須坂が、市政と市民の繋がりと共に人々の絆作りの基盤として、今までもまたこれからも親しまれ、信頼されて、そして情報交流媒体としてさらに発展することをご期待申し上げます。

つながり　心が通い合う75周年

くろいわいつき
黒岩樹さん
相森中学校生徒会長

広報須坂が、75年を迎えると聞きました。私の通う相森中学校も、来年度75周年を迎えます。偶然にも同じ75年を迎えることに、つながりを感じ、嬉しく思いました。

今回、原稿依頼を受け、75周年の節目の生徒会長として、相森中学校と須坂市のこれからについて考えてみました。

相森中学校生徒会には、「ＯＳＰ活動」があります。「相森スマイルプロジェクト」といい、地域の方々とのつながりを通し、地域全体を笑顔にする活動をしています。今年度は、コロナ禍で、地域の方との関わりは困難でしたが、先輩方は、一昨年の豪雨災害の募金活動をしたり、ランチレターを書いたり、交流を大切にしてくださいました。

私は、こういった活動を大事に引き継いでいきたいと思っています。まずは、相森中生が、笑顔で学校生活を送り、その姿を地域の方々に見ていただきたいと思います。更に、地域の方に発信できる活動も考えていきたいと思います。

そして、私の故郷となる須坂市の将来についても考えてみました。私の描く理想の須坂市は、思いやりのある須坂市です。私は、このコロナ禍で気づいたことが一つあります。困った時や悩んだ時ほど、人と人とのつながりが大切だと思いました。このつながりはどうやって作られるのかと考えると、挨拶が大切だと思います。挨拶は、挨拶をされた人も笑顔になります。このコロナ禍でも、挨拶によって、みんなが笑顔になり、思いやりのある須坂市になってほしいと思います。

そして、私が生徒会活動で大切にしたいことも「挨拶」です。生徒会活動で頑張ったことが、将来の須坂市に生きていってくれたら嬉しいと思います。

これから、私は、生徒会長として、自分のできること、そしてみんなが楽しくなれるような活動をしていきたいです。そのために全校の先頭に立ち、全校を引っ張っていく存在になれるように頑張っていきたいです。

オリンピックを通して感じたこと

鬼頭（旧姓 高橋）有紀子さん
横浜市在住

生い立ち

私は小山小学校を卒業して、墨坂中学校でバレーボールを始めました。当時墨坂中学校は全国大会に出場し、全国の頂点を目指して厳しかったことを聞いていました。バレーボールをやろうと思っていなかったですが、岡田隆安監督の誘いで入部しました。３年間の練習はとても厳しかったことを今でも鮮明に覚えています。２年時にはエースアタッカーとして全国優勝し、翌年はキャプテンとして連覇に臨んだ大会では、ベスト16でまさかの敗戦、試合後はぼうぜんとしてしまいました。

八王子実践高等学校では、セッターが不在となってしまったため、チーム内のセレクションで、私が選ばれ、インターハイや春高バレーに出場しました。高校卒業後は、日立に入り、中田久美さんのけがもあって１年目からレギュラーとして出場。１９８８年のソウルオリンピックと１９９２のバルセロナオリンピックには日本代表女子バレーボール選手として出場し、翌年にはビーチバレーに転向。１９９６年アトランタオリンピックから正式種目になったビーチバレー日本女子代表に選出され出場し、２０００年シドニーオリンピックも日本代表として出場しました。

現在は日本バレーボール協会ビーチバレーボール強化委員会副委員長を務め、指導者として選手の育成にもあたっています。

墨坂中学校２年生の時に全国制覇
有紀子さん（上段の一番右）

大きな財産

オリンピックを振り返ってみると、ソウルは４位、バルセロナは５位、アトランタは５位、シドニーは４位でした。メダルを目指して選手を続けてきましたが、周囲の理解や協力により選手を続けられたことに感謝しています。

辛いことがたくさんありましたが、乗り越えたら良いこともたくさんあるという経験をさせていただきました。ソウルオリンピック後は、燃え尽き症候群のようになってしまい、所属していたチームを辞め、須坂に１年６カ月ほど帰りました。心身ともに疲れ果てて１カ月間寝ていましたが、少しずつ元気になり、もう一度オリンピックを目指そうと思えるようになりました。また、ビーチバレーに転向したとき、インドアでは全く経験のない砂、風、太陽という大きな環境の変化でサーブが入らない、思ったように動けない、ジャンプができずスパイクが打てないという苦労もありました。インドアでは考えられなかった、東南アジアのチームに負けて悔しい思いもしました。シドニーオリンピックでは、海外に出て自分たちで考えた練習ができ、最後のシドニーではメダルを取れませんでしたが、一番充実した大会になりました。

今、コロナ禍で大変な時期です。夫が寿司屋をしていますが、お客さんがコロナで少なくなりました。こういう時こそ、明るく元気にしていくべきだと思います。大好きな故郷にも２年ほどゆっくり帰れていませんが、みんなで乗り越えましょう。

2000年シドニーオリンピックで、ビーチバレーの日本代表としてに出場した有紀子さん（右）とペアを組んだ旧姓佐伯美加さん

新型コロナウイルス感染症の対応

国では緊急事態宣言を発令し、新型コロナウイルス感染の収束に向けて取り組んでいます。須坂市においても新規感染者が確認されていますので、引き続き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、もう一度確認をお願いします。

感染リスクが高まる「５つの場面」

1　飲食を伴う懇親会など

飲酒の影響で気分が高揚し注意が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。

個室など狭い空間に長時間滞在し、回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高めます。

2　大人数や長時間に及ぶ飲食

長時間に及ぶ飲食や接待を伴う飲食、はしご酒は、短時間に比べて感染リスクが高まります。

3　マスクなしの会話

4　狭い空間での共同生活

5　居場所の入れ替わり

仕事での休憩時間に入る時など、気の緩みや環境の変化で感染リスクが高まることがあります。

うつらない、うつさないために「３つの密」を避ける

- 換気の悪い**密閉空間**
- 多数が集まる**密集場所**
- 身近で会話や発声する**密接場面**

基本的な生活様式

☑まめに手洗い・手指消毒

①

手をぬらし、せっけんを泡立て手のひらをよく洗う

②

手の甲を伸ばすように洗う

③

指先や爪の間を洗う

④

指の間を洗う

⑤

親指を手のひらでねじるように洗う

⑥

手首を洗い、流水ですすぎ清潔なタオルなどでよく拭き取る

☑咳エチケットの徹底、マスクの着用

☑毎朝の体温測定、健康チェック

☑こまめに換気

☑身体的距離の確保

2020年度須坂市一般会計補正予算 第10・11号が成立しました

～令和２年12月市議会定例会で議決されました～

問合せ　財政課（☎026-248-9016）

補正予算第10・11号の総額は、９億９６２９万８千円で、予算累計額は３５０億７００５万５千円となりました。

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ませんので、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

みんなが助け合い、健康に暮らせるまちづくり（健康・福祉）

【保健センター管理事業】

〈１１６万８千円〉

新型コロナウイルス感染症対策として、Web会議の開催やタブレットを活用した健康相談など、オンラインでの業務を円滑に進めるため、保健センターにWi-Fi環境を整備します。

問合せ　健康づくり課（☎０２６-２４８-９０１８）

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】

〈40万５千円〉

新型コロナウイルス感染症の影響による学習方法の変化に対応するため、「家庭学習の手引き」を新たに作成します。

問合せ　学校教育課（☎０２６-２４８-９０１０）

【児童手当等支給事業（11号）】

〈２２６３万円〉

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、困窮しているひとり親世帯の生活を支援するため、児童扶養手当を受給する世帯などに対し、「ひとり親世帯臨時特別給付金」を再支給しました。

問合せ　子ども課（☎０２６-２４８-９０２６）

みんなが主役のまちづくり（行政経営）

【一般管理事務費（企画費）】

〈３億６千万円〉

信州須坂ふるさと応援寄附金の増加が見込まれるため、返礼品や手数料などの関連経費を計上しました。

【情報システム管理事業】

〈１４２万６千円〉

Web会議の利用回数が増加していることから、市庁舎と防災活動センターの各会議室などへ専用のネットワーク環境を整備します。

問合せ　政策推進課（☎０２６-２４８-９０１７）

【庁舎整備事業】

〈４億７０３６万円〉

市庁舎の空調設備は、設置から30年以上経過し劣化が著しいため、有利な起債を活用して改修を行います。

問合せ　総務課（☎０２６-２４８-９０００）

みんなが快適に生活できるまちづくり（都市基盤整備）

【道路維持補修事業】

〈５００万円〉

通行に支障があり、緊急的に修繕が必要な舗装箇所を補修します。

問合せ　道路河川課（☎０２６-２４８-９００６）

【臥竜公園施設整備事業】

〈２７９万４千円〉

臥竜公園入口（須坂市立博物館横）の公衆トイレを洋式化します。

問合せ　臥竜公園管理事務所（☎０２６-２４５-１７７０）

▲写真はイメージです

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】

〈１３０万円〉

旭ケ丘ふれあいプラザのトイレを洋式化します。

問合せ　生涯学習推進課（☎０２６-２４５-１５９８）

みんなの活力があふれるまちづくり（産業振興）

【農業施設整備事業】

〈４２７万円〉

田の神揚水施設の井戸が破損したことから修繕するとともに、以前から地下水の取水量が減少しているため、抜本的な対策として、新たな井戸掘削のための事前調査を行います。

問合せ　農林課（☎０２６-２４８-９００４）

【商業振興事業】

〈１３５万２千円〉

新規店舗開業の増加により、改修費や家賃を補助するための「わざわざ店等開設支援事業補助金」を増額します。

問合せ　商業観光課（☎０２６-２４８-９００５）

申告相談期間は
２月16日㈫～３月15日㈪です

税の申告はお早めに

申告の問合せと郵送先
▼所得税、復興特別所得税、贈与税、消費税、地方消費税…長野税務署
〒380-8612　長野市西後町608-2
☎026-234-0111（自動音声案内）
▼市・県民税…市役所税務課市民税係
〒382-8511　須坂市大字須坂1528-1
☎026-245-1400（代表）内線3126～3128

申告時にマイナンバーが必要です

所得税、市・県民税の申告書には、**マイナンバー（個人番号）**の記載が必要です。

個人番号確認書類（個人番号カードや通知カードなど）と身元確認書類（運転免許証やパスポートなど）を持参またはコピーを添付してください（左図参照）。

本人ではなく代理人が申告書を作成する場合は、申告者本人の個人番号確認書類と委任状または運転免許証や保険証などに加えて、代理人の身元確認書類が必要です。ご注意ください。

■本人による申告時の個人番号確認書類と身元確認書類の扱い

	申告相談会場	郵送による提出	長野税務署（若里市民文化ホール）
市・県民税申告書	提示またはコピー添付	コピー添付	
確定申告書	コピー添付	コピー添付	提示

※確定申告書をｅ－Ｔａｘで送信する場合は、提示または写しの添付は不要です。

申告が必要な方

▼農業収入、不動産収入がある方や自営業の方
▼シルバー人材センターの配分金、講演料、原稿料、個人年金、生命保険の満期一時金などがある方
▼給与などの源泉徴収票が複数ある方や年末調整が済んでいない方
▼医療費控除や新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
※自宅などの太陽光発電設備の売電料金は「その他雑所得」として申告する必要があります。

申告が不要な方

▼年末調整が済んでいて、ほかの控除を追加しない方
▼収入が公的年金のみで、その合計金額が４００万円以下の方のうち、所得控除（医療費控除など）を追加しない方
※確定申告が不要な場合でも、市・県民税の控除などを追加する場合は、市・県民税の申告をしてください。

申告書の入手・申告方法

▼昨年ｅ-Ｔａｘ、市や若里市民文化ホールの会場で申告した方、国税庁ホームページから申告書を作成した方、所得税の還付申告をした方には確定申告書は送付されません。

昨年と同じ方法で申告するか、長野税務署に請求してください。
※税務課（窓口３番・本庁舎１階）にある確定申告書の用紙もご利用いただけます。
▼１月下旬に市から市・県民税申告書を郵送しました。届いた方は申告してください。
※申告書が届かない方でも申告が必要な場合があります。
※収入が全くなく、須坂市に住民登録のある親族の扶養になっていない方は、生活状況などを申告してください。

確定申告書の記載漏れにご注意ください

確定申告書「第２表」の記載漏れにご注意ください。

特に、**ふるさと納税や条例で指定された団体（日本赤十字社など）へ寄附された方**は、住民税に関する事項の欄に記載がないと住民税の控除が受けられません。

16歳未満の扶養親族（年少扶養）、同一生計配偶者（対象者のみ）も必ず記載してください。

申告期間中のお願いと注意

▼市・県民税の申告は、２月15日㈪まで税務課（窓口３番・本庁舎１階）で受け付けます。
▼申告期間中（２月16日㈫～３月15日㈪）は、担当職員が申告相談会場にいるため、市役所税務課窓口および長野税務署庁舎では、申告相談はできません。
※申告書の提出はできます。
▼申告相談会場への電話取り次ぎ、電話での相談もできません。
▼次の①～⑤に該当する方は市の申告相談会場では受け付けできません。若里市民文化ホールで相談・申告してください。
①青色申告の方
②個人や民間企業などに土地や建物を譲渡した方
③新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
④令和元年分以前の確定申告・修正申告をする方
⑤株式譲渡所得、先物取引による所得、山林所得がある方
▼申告相談会場における新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。
・来場の際はマスクの着用をお願いします。

・体温が37・5度以上の方は、入場をお断りします。
・混雑状況により入場を制限したり、時間前に受け付けを締め切る場合があります。

▼所得税や復興特別所得税の納付期限は3月15日(月)です。申告相談会場では納付できません。金融機関窓口で現金納付するか口座振替による納付をお願いします。

長野税務署からのお知らせ

【長野税務署の申告会場】

長野税務署では、所得税、復興特別所得税、贈与税、個人事業者の消費税および地方消費税の確定申告会場を次のとおり開設します。

申告会場 若里市民文化ホール（長野市・ビッグハット隣・下の略図参照）

開設期間 2月16日(火)～3月15日(月)(土・日曜日、祝日を除く)
※2月21日(日)と2月28日(日)は開場します。

時間 午前9時～午後4時
※来場の際はマスクの着用をお願いします。
※体温が37・5度以上の方は、入場をお断りします。
※会場への入場には「入場整理券」が必要です。国税庁ホームページで入手方法などをご確認ください。

問合せ 長野税務署（☎026-234-0111）

【国税庁ホームページで簡単に申告書を作成できます】

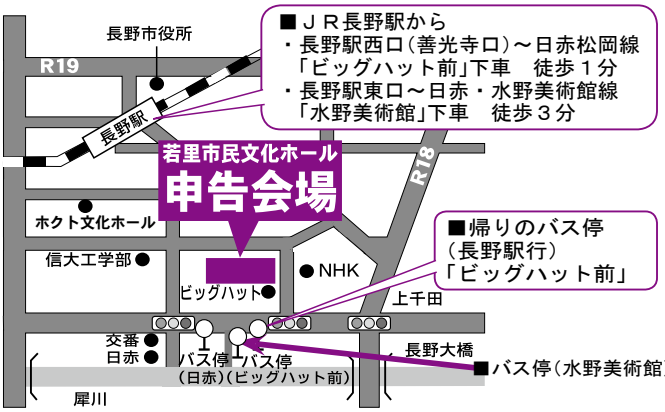
国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」をぜひご利用ください。

問合せ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク（☎0570-01-5901）

【税理士による無料税務相談】

関東信越税理士会長野支部では、長野税務署が設置する申告会場に無料税務相談コーナーを開設します。

開設期間 2月16日(火)～3月15日(月)(土・日曜日、祝日を除く)



須坂市の申告相談の日程と会場

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、須坂駅前ビルシルキーの3階シルキーホールのみを相談会場とします。地区ごとに相談日を指定していますので、ご確認の上、受付時間内にお越しください。駐車場は「須坂駅前パーキング」をご利用ください（サービス券をお渡しします）。

会場	申告相談日	対象地区	
		午前９時～10時30分	午後１時30分～３時30分
シルキーホール（第１ホール）	２月16日(火)	大谷町	本郷町
	２月17日(水)	豊丘町	馬場町・九反田町
	２月18日(木)	井上町・上中町・中町	北旭ケ丘町・立町・横町
	２月19日(金)	小山町・八重森町	高梨町・五閑町・明徳町
	２月22日(月)	中島町・本上町・松川町	塩野町・夏端町
	２月24日(水)	春木町・東横町	豊丘上町・幸高町・常盤町
	２月25日(木)	豊島町・南小河原町・上町	村石町・北原町
	２月26日(金)	高畑町・旭ケ丘町・峰の原高原	
	３月１日(月)	下八町・望岳台	八幡町
	３月２日(火)	南原町	北相之島町・野辺町・二睦町
	３月３日(水)	仁礼町	太子町
	３月４日(木)	高橋町	小島町・田の神町・西町
	３月５日(金)	相森町	北横町・穀町
	３月８日(月)	坂田町・南横町	境沢町・沼目町
	３月９日(火)	亀倉町	上八町
	３月10日(水)	屋部町	米子町
	３月11日(木)	塩川町	相之島町・小河原町・光ケ丘ニュータウン
	３月12日(金)	米持町	福島町
	３月15日(月)	新田町・大日向町	村山町・新町・須坂ハイランド町

申告に必要な持ち物

※必要な書類はすべて原本です。控えが必要な方は事前にコピーしておいてください。
下記の★は、確定申告書にコピーの添付が必要です。

- □申告書（送付されている場合）
- □はんこ（認め印で構いません）
- □★個人番号確認書類（個人番号カード、通知カードなど）
- □★身元確認書類（運転免許証やパスポートなど）
- □委任状（代理人来場による申告書作成の場合）
- □給与・公的年金などの源泉徴収票
- □報酬・賃金など収入額がわかる書類（支払額の証明書など）
- □営業・農業・不動産収入がある方…作成した収支内訳書と帳簿、書類、領収書など
- □国民年金保険料、社会保険料、生命保険料、地震保険料、旧長期損害保険料、個人年金保険料などの支払証明書
- □被扶養者（配偶者や子など）の所得がわかる書類（源泉徴収票など）
- □医療費控除の明細書
  令和３年度（令和２年分）から領収書での申告はできません。必ず明細書を作成の上、持参してください。
- □セルフメディケーション税制の適用を受ける場合は、健康診断や予防接種など一定の取り組みを行った証明書類
- □障害者手帳、障害者控除対象者認定書
- □寄附をした団体（日本赤十字社など）やふるさと納税をした市区町村が発行した証明書
- □申告者本人の預貯金通帳など口座番号がわかるもの（所得税の還付申告時に必要になります）

国民年金保険料のお支払いには前納があります

申込・問合せ　▼健康づくり課（☎026-248-9018）
▼長野北年金事務所（☎026-244-4100）

国民年金保険料は、前納（まとめて支払い）すると割引があります。
２年分を口座振替で前納した場合の２０２０年度の割引額は、最大１万５８４０円でした。

前納の方法

▼現金
▼口座振替
▼クレジットカード
※現金（納付書払い）は長野北年金事務所へお問い合わせください。

前納の期間と申込期限

前納ができるのは２０２１年度分からです。
※２０２１年度の国民年金保険料額は、決まりしだい『広報須坂』や市ホームページでお知らせします。

【２０２１年４月～９月の６カ月分】
▼口座振替日は４月30日㈮（予定）
▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
申込期限　２月26日㈮（予定）

【２０２１年10月～２０２２年３月の６カ月分】
▼口座振替日は11月１日㈪（予定）
▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
申込期限　８月31日㈫（予定）

【２０２１年４月～２０２２年３月の１年分】
▼口座振替日は４月30日㈮（予定）
▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
申込期限　２月26日㈮（予定）

【２０２１年４月～２０２３年３月の２年分】
▼口座振替日は４月30日㈮（予定）
▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
申込期限　２月26日㈮（予定）

申込時に必要なもの

▼口座振替の場合…年金手帳、預貯金通帳、口座の登録印など
▼クレジットカードの場合…年金手帳、クレジットカード、代理人が申請する場合ははんこ（みとめ印）

手続き

「マイナンバーカード」の受け取りと「マイナポイント」の取得方法

マイナポイントの取得方法

マイナポイント（最大２万円のチャージまたは買い物で５千円）は、マイナンバーカードと４桁のパスワードを使って、ご自分のパソコン（カードリーダーライタが必要）やスマートフォン（公的個人認証サービス対応などに限る）で申請できます。
詳細は「マイナポイント事業ホームページ」をご覧ください。

【マイナポイントの申請支援窓口】
とき　平日の午前８時30分～午後５時15分（木曜日は午後７時まで）
※マイナンバーカード休日臨時交付窓口の予約をされた方は、予約日の同日にマイナポイント申請の予約も受け付けます。
ところ　政策推進課（本庁舎２階）

【注意事項】
対象は２０２１年９月末までにマイナンバーカードの申請をした方になります。
問合せ　政策推進課（☎０２６-２４８-９０１７）

マイナンバーカードに関する市民課の受付時間

とき　平日の午前８時30分～午後５時15分（木曜日は午後７時まで）
※カード申請後、１カ月程度で受け取りの案内通知を送付します。届きましたら、受け取りにお越しください。
※平日にカードの受け取りが困難な方は、毎月第２土曜日と最終日曜日の午前９時～正午に、休日臨時交付窓口を開きますので、事前に市民課へご連絡ください（電話予約制）。先着順のため、希望日時に予約できないことがあります。
問合せ　市民課（☎０２６-２４８-９００２）

「須坂市国民健康保険」「後期高齢者医療制度」に加入している方は

人間ドック受診補助制度をご利用ください

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

高血圧や糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防と早期発見のために市が行っている２０２０年度の「若年者健診・特定健診・後期高齢者健診」は１月末で終了しました。

１月末までに受診できなかった方は、この健診の代わりとして、市から補助を受けて人間ドックを受診することができます。ぜひご利用ください。

補助の内容

補助額（２０２０年度の上限）
▼１日または半日人間ドック…１万５千円
▼１泊２日または２日間通院人間ドック…３万円

対　象　次の①または②に該当し、条件㋐～㋔の全てに該当する方
①国民健康保険加入の35～74歳の方
②市内在住で後期高齢者医療制度に加入している方

【条件】
㋐特定健診項目の受診結果を提出していただける方
㋑２０２０年度中に、若年者健診、特定健診または後期高齢者健診を受診していない方
㋒２０２０年度中に、補助金の交付を受けていない方
㋓ほかの医療保険で人間ドックの助成を受けられない方
㋔市税を滞納していない方

申請方法

❶**医療機関へ受診者自身が予約する**
←
❷**健康づくり課**（本庁舎１階）**で申請書を受け取る**
←
❸**人間ドックを受診する**
※医療機関へ申請書を提出し証明を受ける。受診費用の全額を医療機関へ支払う。
←
❹**健康づくり課へ申請書と人間ドックの受診結果を提出する**
←
❺**指定した金融機関の口座に市から補助金が振り込まれる**（市が審査後に口座振込）

生活習慣の改善を支援

提出された人間ドックの受診結果をもとに、保健師や管理栄養士が生活習慣の見直し方法を一緒に考えるなど、受診者一人ひとりの支援をしていきます。

詳しくは保健センターへお問い合わせください。

義援金

須高地域の医療を守ろう義援金

問合せ　総務課（☎０２６-２４８-９０００）

県は１月14日に、新型コロナウイルス感染者を受け入れる医療提供体制の切迫度を３段階で示す「医療アラート」の最高レベル「医療非常事態宣言」を全県に発令しました。

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んを支援する義援金を受け付けています。

皆さまからのご寄付は４２１万９４５７円（１月18日現在）となりました。

引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

受付期限　３月31日㈬

義援金の受入方法

下記の指定口座による受け入れのみとなります。

※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。

金融機関	口座番号	口座名義
八十二銀行 須坂市役所出張所	普通預金　132849	ｽｺｳﾁｲｷﾉｲﾘｮｳﾍﾏﾓﾛｳｷﾞｴﾝｷﾝ 須高地域の医療を守ろう義援金
長野県労働金庫 須坂支店	普通預金　4023817	
ゆうちょ銀行	00190-1-266085	

コロナ禍の今だからこそ「フレイル」を予防しましょう

▲高齢者の生活を見守るイメージキャラクター

問合せ　地域包括支援センター（☎026-245-4566）

「フレイル」ってなに？

フレイルとは、年齢とともに心と身体の活力が衰えた状態をいいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階といわれています。

フレイルは、体力や筋力の低下といった身体的な衰えだけでなく、認知機能の低下やうつなどの精神・心理的な衰え、閉じこもりや経済的困窮などを含む多面的な概念です。

新型コロナウイルス感染症が流行している中で感染拡大を防止するために外出を控えている方も多いと思います。しかし、外出を控えすぎることでフレイルが進行する恐れがあります。

いつまでも元気な毎日を過ごすためには、フレイルの予防・改善が大切です。

チェックしてみましょう

次の項目で1～2つ当てはまるとフレイル予備群に、3つ以上当てはまればフレイルの疑いが高くなります。

□半年で体重が2～3kg減った
□最近疲れやすくなった
□筋力・握力が低下した（ペットボトルのふたが開けにくくなった）
□以前より歩く速度が遅くなった
□外出する機会が減った

予防しましょう

フレイルが進行すると、身体の回復力や抵抗力が低下し、疲れが取れず回復しにくくなります。抵抗力を下げないようにするためにもフレイルを予防することが重要です。

フレイルを予防するためには、「運動」「食生活」「社会参加」が大きな3つの柱になります。また、高血圧や糖尿病といった生活習慣病などの重症化の予防も大切です。

3つの柱

【運動】

☆積極的に身体を動かしましょう

身体を動かす筋力を維持するために、ウォーキングなどの有酸素運動に加えて筋トレも重要です。

【食生活】

☆主食と主菜をしっかり食べましょう

1日3食をしっかり食べましょう。バランスよく栄養素が取れるよう、1日2食は「一汁三菜」を目指しましょう。

☆タンパク質をしっかり取りましょう

筋肉の材料となるタンパク質が不足しないように、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎日取りましょう。

【社会参加】

☆家族や友人との支え合いが大切です

○外出しにくい今だからこそ、家族や近くにいる友人と互いに支え合い、電話などを利用したり意識的に交流しましょう。

○手洗いやマスクの着用など、感染予防対策をしっかりしてサークル活動や買い物などの外出をしましょう。

自宅で簡単にできる運動のリーフレット

地域包括支援センターでは、自宅で簡単にできる運動のリーフレット（右の写真）を作成しました。地域包括支援センターの窓口（市役所2階）で配布しています。市のホームページからもダウンロードできます。

リーフレットの運動を紹介します

椅子から立ち上がり運動
～お尻や太もも前などの筋トレ～

目安：８秒×５回

①両手を胸の前で組む
②両足を肩幅に開いて４秒数えながら立ち上がる
③４秒数えながら座る
※真上に立ち上がるように意識する。
※膝がつま先より前に出ないようにする。

子育て支援

ながの子育て家庭優待パスポート事業の協賛店舗を募集

問合せ　子ども課（☎026-248-9026）

市では、「長野県将来世代応援県民会議」と連携・協働して、「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を行っています。

「地域全体で子育て家庭を応援しよう」という趣旨に協賛いただける企業や店舗を募集しています。

ながの子育て家庭優待パスポートってなに？

18歳以下の子ども（18歳に達する年度の3月末まで）がいる世帯と妊婦さんがいる世帯に、市がパスポートカード（左の上段写真）を配布しています。協賛店舗でこのカードを提示することで、特典や割引などの子育て支援サービスを受けることができます。

また、18歳以下の子どもが3人以上いる世帯へ、「多子世帯応援プレミアムパスポート」（左上の下段写真）を配布しています。

どんな協賛店舗があるの？

優待サービスの分野は▼買う▼食べる▼暮らす▼遊ぶなどさまざまで、サービス内容は、協賛店舗がそれぞれ独自に設定しています。

協賛店舗は、2020年12月末現在で5420店舗（うち市内は101店舗）です。

【優待サービスの例】

▼子どもに対するドリンク無料サービス

▼ポイントカードのポイントを2倍進呈

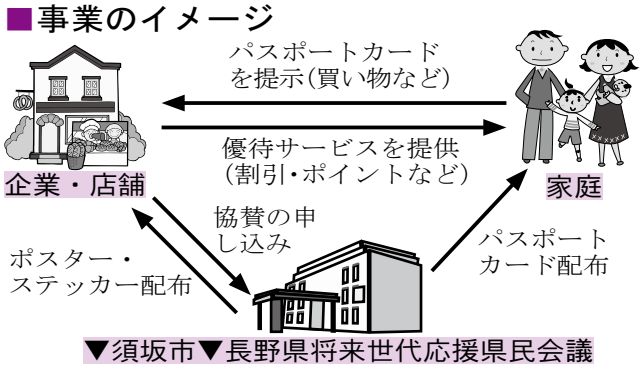
※「多子世帯応援プレミアムパスポート」の提示で、多子世帯向けの優待サービスを行っている店舗もあります（希望する店舗のみ）。

※協賛店舗や優待サービスの詳細は、協賛店舗検索サイトで確認できます。

協賛店舗を募集します

申込方法　子ども課（窓口10番・東庁舎1階）、市ホームページにある「協賛申込書」に必要事項を記入して、子ども課に提出してください（申し込みは随時受け付けています）。

■事業のイメージ



人権コーナー

コロナ禍での人権擁護委員活動

人権擁護委員　嶋倉徳子さん

人権擁護委員とは、人権擁護委員法に基づき、市区町村ごとに配置され法務大臣が委嘱する民間人です。

人権擁護委員は、さまざまな方々から人権相談を受けたり、人権の考えを広めたり、地域の中で人権が侵害されないように配慮して人権を擁護していく活動をしています。

須高部会の活動は、人権相談、人権啓発などで、「よろずなんでも相談」、人権の花運動、子ども人権教室、人権作文の依頼、スポーツ団体と協力しての啓発活動などです。活動するための研修会も大切な活動の一つです。

本年1月に発行された「男女共同参画いきいき通信」では「地域の身近な相談パートナー」として、長野県人権擁護委員協議会須高部会の活動を紹介していただきました。しかし、昨年はコロナ禍により、活動が縮小され、思うような活動ができませんでした。

新型コロナウイルスは世界中で人権侵害を感染させています。新型コロナウイルス感染症による差別問題が多数発生し、大きな人権問題になっています。不安や恐れから嫌悪、偏見を生み、誹謗中傷などインターネットやSNSですぐに拡散され、知らないうちに人を傷つけてしまっています。安易な気持ちで情報を流すことは、重大な人権侵害になることがあります。思いやりを持ち、相手の立場で考えることが求められています。

昨年はコロナにより思うような活動ができていませんが、私自身は「人権」についてよく考えることができました。新しい生活様式の中で、人権擁護委員としてできることを考え活動していきたいと思います。

やっぱりカレーだねフェス
3月14日(日)まで開催中

問合せ　やっぱりカレーだねフェス実行委員会(☎090-8328-5899)

毎年好評の「やっぱりカレーだねフェス」がさらにグレードアップして開催中です。
今年は参加店が増え、須坂市内だけでなく、小布施町と高山村のお店も参加して盛り上がっています。

参加店一覧

〈須坂市〉
①クルア　アリヤ
②かねき
③スイーツマーケットカフェ
④おやつとごはんの店 ai
⑤みのり
⑥枠屋
⑦ももふくふく
⑧il vico
⑨喫茶「龍潜」
⑩山下薬局
⑪ゲストハウス蔵
⑫なかざわ商店

〈小布施町〉
①レストラン　メイプル
②ＴＯＭＭＹ，Ｓ
③桂亭
④ヒロシマンと利平さん
⑤パンと焼菓子 ohana
⑥響ＹＵＲＡ
⑦小布施温泉　あけびの湯
⑧KITCHEN　穴ＧＯＨＡＮ

〈高山村〉
①ヴェレゾン

参加方法

１軒目の参加店で「ＭＡＰトート」を１００円で購入し、各店でカレーメニューを注文するとオリジナル缶バッチがもらえます。偶数回目に足を運んだお店ではシークレット缶バッチもゲットできます。缶バッチを集めて、ＭＡＰトートを完成させましょう！

公式ホームページはこちら。一部店舗でデリバリーも行っています。

地域おこし協力隊員の活動報告

鎌倉美恵子（かまくらみえこ）隊員

２０２０年４月に商業観光課所属の地域おこし協力隊に着任した鎌倉美恵子です。空き物件の発掘と交渉、商店街の活性化につがなる活用方法を考え、貸し主と借り主のマッチングなど「町なかリノベーション」が主な活動です。

私は以前に建築関係の仕事に従事し、空き家対策や遺品整理などの問題にも取り組んできました。解決には時間と労力を要し、再生が困難で費用が掛かる場合もありますが、今までの経験や知識、アイデアを生かして、空き物件を持続可能な店舗や場所に変えていきたいと考え、協力隊員になりました。

４～５月は、コロナの影響であまり活動ができませんでしたが、６月ごろから、閉店した洋品店の在庫をガレッジセールして、その売り上げで無料休憩所を作ったり、空き倉庫の借り主を探して新店舗誕生のお手伝いをしたり、空き住居のマッチング、家の片付けや改修の相談を受けたりと、利用方法を見つけて再生に取り組んできました。

12月には「桜木町通り　蚤（のみ）の市」を開催しました。コロナ対策を考慮したイベントで、好評の声をいただき、継続して開催していきたいです。また、密にならないように各所で同時開催して、皆さんが楽しく須坂を回遊できる催しを企画していきたいと思います。

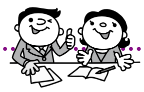
須坂には、さまざまな活動をされ面白い方がたくさんいることを知りました。個々の活動がつながって線になれば大きなイノベーションになると思います。点をつないで線に、人と人をつなげる場所を増やす活動をしていきたいと思います。私たちがこのような活動ができるのは、皆さんのご理解、ご協力によるもので本当に感謝でいっぱいです。

区長紹介

市民の皆さんのご協力をお願いします

各町の区長さんを紹介します

区長の皆さんには、町区のリーダーとしてご尽力いただくとともに、市民と行政とのパイプ役としても、ご活躍いただきます。



問合せ　市民課（☎026-248-9002）

（敬称略）

穀町	田中　孝芳
上町	清水　保
本上町	小野澤　学
上中町	中村　貴彦
中町	中野　博勝
春木町	倉田　治夫
太子町	千村　正純
新町	浦野　亮一
常盤町	北村　茂
横町	廣田　正人
東横町	丸山　剛夫
南横町	金児　忠丸
北横町	田尻　弘文
立町	小林　宏
馬場町	山岸　眞
西町	滝沢　全治
須坂ハイランド町	小林　衛
坂田町	池田　誠治
南原町	戸井田　均
北原町	飯川　敏雄
小山町	関口　正寿
屋部町	樋口　篤
八幡町	田中　均
境沢町	畠山　信重
相森町	竹前　了一
高橋町	北澤　重雄
大谷町	牧　六郎
本郷町	山崎　辰男
高畑町	返町　輝雄
南小河原町	阿部　勝美
小河原町	川口　弘行
新田町	上野原　嘉樹
小島町	山岸　勝造
相之島町	市村　順一

北相之島町	駒津　侑
豊島町	北澤　繁則
旭ケ丘町	西山　俊之
北旭ケ丘町	関谷　俊生
松川町	和田　昭彦
光ケ丘ニュータウン	奥原　利広
八重森町	根本　健一
沼目町	寺澤　春彦
塩川町	藤本　光雄
高梨町	湯本　次雄
五閑町	藤沢　雄
村山町	黒岩　基之
田の神町	菅原　宗男
井上町	山崎　喜雄
福島町	丸山　登
中島町	近藤　正博
九反田町	橋本　宗夫
幸高町	山岸　義一
米持町	大峡　邦夫
二睦町	髙橋　好身
上八町	関野　郁也
下八町	村石　幸夫
野辺町	中嶋　俊親
村石町	小林　悦雄
明徳町	稲田　恭久
望岳台	宮澤　清一
仁礼町	駒津　幸司
亀倉町	返町　幸見
夏端町	井田　義男
米子町	竹前　和幸
塩野町	酒井　近男
峰の原高原	新田　克己
大日向町	日臺　勝次
豊丘町	遊馬　照男
豊丘上町	坂田　敏夫

市長の　いきいき通信

市長選挙から1年　初心忘れず

昨年の市長選挙から1年が経過しました。毎年、この時期には、選挙でご支援を頂戴したこと、戸別訪問や事務所、演説会などでご意見を伺ったことを思い出し、初心を忘れず市民目線に立ち返って市政運営をと、決意を新たにしています。

新型コロナウイルスが拡大感染する前は、市民の皆さんと懇談する機会がありましたが、感染拡大によりその機会がめっきり減少しました。そのため、感染防止対策を講じて市民や市民団体との飲食を伴わない懇談をできるだけ行ったり、SNSなどのインターネットを活用して意見交換を行っています。インターネットは、どこでも、相手方の都合のいい時間で気軽に情報交換ができるため便利です。さらに、全国市長会などの全国的な情報交換を直接行うことができにくくなり、オンライン会議、オンラインによる情報交換を行っています。

私は市長在職期間が長くなっていますので、知り合いの市町村長や民間人も増え、いくつかのグループに参加して有意義な意見交換を行っています。その一つに昨年のNHK紅白歌合戦にイラスト入りのシャツを着て出演された松任谷由実さんも応援してくださっている「みんなの応援村」にも参加させていただいています。

須坂市のために引き続き公私にわたって活動していきます。

▼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/melmaga/

メモ

木	金	土
4	5 健 ３カ月児健康診査(P25)	6
11 診 信州医療センター	12	13 イ 動物園「バレンタインZOO」(～14日)(P32)
18 講 高齢者健康教室公開講座(P24) 講 うつ病の方の家族教室(P24) 講 野菜づくりのコツと裏ワザ講座(P24)	19 イ 旧小田切家企画展「長野県ゆかりの工芸作家 伝統工芸長野展」(～４月７日)(P23) 健 １歳６カ月児健康診査(P25)	20
25 健 ３歳児健康診査(P25)	26	27
4	5 健 ３カ月児健康診査(P25)	

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)

■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)

■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

■結婚相談☎214-2994
と　き　７日(日)、21日(日)
9:00～12:00
ところ　社会福祉協議会(要予約)

■不動産無料相談☎228-2130
と　き　15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　16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　17日(水)　13:30～
ところ　シルバー人材センター

■行政書士無料相談☎245-0031
と　き　22日(月)　13:30～16:00
ところ　須坂商工会議所(要予約)

■もの忘れ相談日☎245-4566
と　き　24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　25日(木)　13:00～15:00
ところ　須坂商工会議所(要予約)

■弁護士の無料法律相談☎248-9977
と　き　25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　まいさぽ須坂(要予約)

※祝日を除く

2021年 2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
知…お知らせなど
相…各種相談会など

税金などの納期限

納期限・口座振替日
３月１日(月)

固定資産税・都市計画税……４期
国民健康保険税（普通徴収）…８期
後期高齢者医療保険料（普通徴収）…８期
介護保険料（普通徴収）……11期
下水道受益者負担金・分担金…４期

日	月	火	水
	1	2 イ 動物園「節分イベント」（～３日）（P32） 講 かみかみ離乳食講座（P25）	3
7 診 信州医療センター	8	9 健 ２歳児健康相談（P25）	10 講 人権問題学習会（P23）
『須坂市家庭の日』14 診 信州医療センター	15 健 １歳児健康相談（P25）	16 相 確定申告、市・県民税申告相談期間（～３月15日）（P11）	17 知 Ｊアラート訓練放送（P21）
21 診 信州医療センター	22 講 もぐもぐ離乳食講座（P25）	23 診 信州医療センター	24
28 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（P25）	3

※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。

◎FMぜんこうじ(76・5FM)の番組に市長が出演します。放送日時　3月3日㈬午後0時15分頃～(約15分)

情報ファイル 2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）

お知らせ

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。

●2021年度各種健康診査の申し込みは2月12日㈮までです

2021年度に実施する各種健康診査の対象世帯に、「各種健康診査申込書（はがき）」を同封し、1月中旬に郵送しました。
申込書には、対象のご家族を掲載していますので、希望する健診欄に○をして、郵便ポストに投函してください。
申込期限　2月12日㈮(必着)
問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●高齢者肺炎球菌の定期予防接種は3月末までに受けてください

対象者のうち接種を希望する方には予診票を発行します。健康づくり課（窓口6番・本庁舎1階）へご連絡ください。
対象　2020年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になる（なった）方
※2020年度の対象年齢でも、過去に肺炎球菌予防接種を受けた方は対象になりません。
問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●春季全国火災予防運動

火災予防に努めましょう。
期　間　3月1日㈪～7日㈰
問合せ　消防本部予防課（☎245-4200）
【春季火災予防運動に伴う消防訓練】
消防本部および消防団合同による消防訓練を実施します。
とき　3月6日㈯午前9時～9時45分
ところ　須坂市消防本部
問合せ　消防本部警防課（☎245-4900）

●松くい虫の防除作業のお知らせ

松くい虫の防除のため、被害の顕著な地区から順次、被害木の伐倒作業を実施します。
伐倒作業の都合上、事前に森林所有者の皆さんにご連絡することなく伐倒駆除することがありますのでご承知おきください。
問合せ　農林課（☎248-9004）

●県民交通災害共済に加入しましょう

県民交通災害共済は、交通事故で負傷したときに入院や通院の日数に応じて2万円（2日）～最高100万円（死亡）の見舞金を支払う助け合いの制度です。
加入期間　4月1日～2022年3月31日
会費（年額）　400円
※市内の幼稚園・保育園・認定こども園や小・中・支援学校に通う子どもは、園や学校で団体加入できます。（年額100円）
申込方法　各家庭に配布する申込書に必要事項を記入し、会費を添えて、お住まいの区または市民課へ申し込んでください。
申込・問合せ　市民課（☎248-9002）

●安全運転相談窓口と自動車運転免許証の自主返納のご案内

【安全運転相談窓口にご相談ください】
加齢などに伴う身体機能の低下は、運転操作のミスへとつながり、交通事故や高速道路での逆走などを引き起こす可能性が高まります。
警察では、高齢や病気などで運転を続けることに不安を感じる方のために安全運転相談窓口を開設しています。
須坂警察署（☎246-0110）または、安全運転相談ダイヤル（#8080）まで気

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

広告欄

法律事務所 MAIMEN
☎026-285-0941
弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。
離婚/相続/交通事故/企業法務
債務整理/自己破産/DV/成年後見/消費者契約/不動産関係/労働問題/外国人問題/会社設立/事業承継/刑事事件/少年事件など
長野県弁護士会所属　弁護士 藤原 寛史（ふじわら ひろふみ）　弁護士 北村 純子（きたむら じゅんこ）
〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail：mail@maimen.jp　HP：http://maimen.jp

軽にお電話をお願いします。

【自動車運転免許証の返納】
須坂市では自動車運転免許証を自主返納した65歳以上の方を対象に、公共交通機関で利用可能なICカード「KURURU」1枚(運賃1500円分)の引換券を進呈しています。
高齢ドライバーやそのご家族で、運転免許証の返納を話し合ってみてはいかがですか。
※特典の詳細は、市民課までお問い合せください。
申込・問合せ　市民課(☎248-9002)

●「ひとり親世帯臨時特別給付金」の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響による負担増加や収入減少を支援するため、「ひとり親世帯臨時特別給付金」を支給しています。
まだ申請されていない方はお早めにご提出ください。
対象者　高校3年生までの子(障がいの状態にある子の場合は20歳未満)を養育しているひとり親世帯
【給付金額】
基本給付　1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円
追加給付　1世帯5万円
基本給付の再支給　基本給付と同額
申請期限　2月26日㈮(必着)
給付金の支給　審査終了後、随時支給します。
※2020年6月分の児童扶養手当が支給された方以外は申請が必要です。
※給付条件、申請方法などの詳細は市ホームページをご確認ください。
申請・問合せ　子ども課(☎248-9026)

●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。
とき　2月17日㈬午前11時
放送内容　「これは、Jアラートのテストです。」
問合せ　総務課(☎248-9000)

●地域の花づくりを援助します

地域で花壇などを整備している団体を対象に、花苗を援助します。
※植栽場所は道路沿いの空き地や公会堂の敷地など公共的な用地に限ります。
申請方法　申請用紙をまちづくり課(本庁舎3階)に提出してください。
※申請用紙は、まちづくり課窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。
申請期限　3月10日㈬
申請・問合せ　まちづくり課(☎248-9007)

●スマートフォンアプリで市税・上下水道料金が納付できるようになります

4月からスマートフォンアプリ(PayPay・LINE Pay)で、市税・上下水道料金の納付が可能になります。
詳細は『広報須坂』4月号でお知らせします。
対象
①市県民税(普通徴収)
②固定資産税・都市計画税
③軽自動車税(種別割)
④国民健康保険税(普通徴収)
⑤上下水道料金
問合せ　▼①～④…税務課(☎248-9001)
▼⑤…営業課(☎248-9012)

募集

●信州すざか農業小学校のボランティア募集

野菜作りが好きな方や子どもと関わることが好きな方、一緒に活動してみませんか。
作業内容　▼子どもと一緒に農作業(田植え・野菜の植え付け・収穫など)・散策の付き添い・伝統行事の手伝い▼田畑の維持管理(4～12月)
※授業は11回を予定しています。
開校場所　そのさとホール(豊丘上町)・その周辺の農地
申込期限　3月3日㈬
※申し込み方法など詳細はご連絡ください。
申込・問合せ　子ども課(☎248-9026)

●県営住宅入居者募集

募集期間　▼2月10日㈬▼12日㈮▼14日㈰～19日㈮
ところ　長野県住宅公社3階(長野市)
物件　2月上旬ころ、公社ホームページに掲載します。
申込・問合せ　長野県住宅供給公社県営住宅課(☎227-2322)

◎令和元年東日本台風義援金を受け付けています。問合せ　高齢者福祉課(☎248-9020)

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！
まずはお問合せください！

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
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)

◎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）

●農業セミナー受講者募集

【モモ栽培セミナー】
モモの基本的な栽培知識と技術を習得するためのセミナーを市内の園地で開催します。
内　容【コース２】コース１の実習に加え、担当する木を決めて、作業から収穫までを実習（草刈、防除の作業は畑の管理者が行います）
受講料　１万円
対　象　モモを栽培している方、栽培を検討中の方で、農業経営を行っている方や今後農業経営を目指す方
募集定員　各10人(先着順)
申込期限　２月26日㈮
申込・問合せ　農林課（☎２４８-９００４）

【須高果樹セミナー】
りんご・ぶどうの基本的技術を習得するためのセミナーを開催します。
期　間　４月以降毎月１回程度
対　象　須高地域で、出荷・販売を目的に果樹栽培を行っている方で、Ｉターン・Ｕターンなどにより新規就農された方、農業研修を受けている方　など
受講料　無料
申込期限　３月12日㈮
申込・問合せ　長野農業農村支援センター技術普及課地域第三係（☎２３４-９５３５）

▼ＪＡながの須高営農センター営農課（☎２４５-０１５３）

【須高アスパラガスセミナー】
アスパラガス栽培の基礎知識を、実習を中心に学びます。
期　間　４月以降毎月１回程度
対　象　須高地域でアスパラガスを栽培・販売している方
受講料　１１００円（教科書代他）
申込期限　３月12日㈮
申込・問合せ　須高果樹セミナーと同じ
※各セミナーとも新型コロナウイルス感染症の状況により開催できない場合がありますのでご了承ください。

●放送大学４月入学生募集

放送大学は、テレビやラジオの放送、インターネットを利用して、心理学をはじめ社会から自然まで幅広い分野を１科目から学ぶことができる通信制の大学です。
出願方法　郵送または放送大学ホームページで出願を受け付けています。
出願期限
▼第１回…２月28日㈰（必着）
▼第２回…３月16日㈫（必着）
※詳細が記載された資料を無料で送付しますので、お気軽にお問い合わせください。
申込・問合せ　放送大学長野学習センター（☎０２６６-５８-２３３２）
※月曜日・祝日休み
〒３９２-０００４　諏訪市諏訪１-６-１アーク諏訪３階

●市有地の公募抽選を行います

市有地および建物１件の公募抽選を次のとおり行います。
所在地　大字野辺１７８３番４
土　地　宅地、１６１・９８㎡
建　物　木造瓦葺(ぶき)平家建て（平成６年２月築）、６６・３９㎡
売却価格　５３０万５千円
受付期間　２月１日㈪～26日㈮午前９時～午後５時（平日のみ）に財政課（本庁舎２階）で公募抽選参加申込書を受け付けます。
※公募抽選参加申込書は、財政課窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。
抽選日　３月３日㈬午後３時～
※物件は現状有姿での譲渡となります。
※詳細はお問い合わせください。
問合せ　財政課（☎２４８-９０１６）

●「臥竜公園さくらまつり２０２１」出店者募集

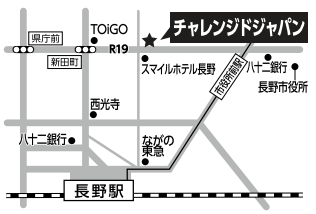
出店条件　須坂市内で事業をされている方
出店場所　臥竜公園　正面口西側駐車場（Ｐ２）
出店可能期間　４月３日㈯～25日㈰
募集期間　２月１日㈪～26日㈮
※その他の詳細は市ホームページをご覧ください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、出店を中止する場合があります。
申込・問合せ　臥竜公園管理事務所（☎２４５-１７７０）

●村石母子・父子家庭特別奨学生募集

募集人数　若干人
対　象　市内に住所のある母子・父子家庭のお子さんで、次の全てに該当する方
▼２０２１年４月に大学（短期大学を含む）に進学する方
▼健康で学業や芸術、スポーツなどの成績が特に優れている方
▼経済的な理由で修学が困難

広告欄

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
/在/宅/訓/練/体/制/完/備/
チャレンジドジャパンが就職をサポートします！
就職実績1,500名超!!
全社累計 2020年3月現在
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ゅーまにあ長野」から「チャレンジドジャパン」へ社名変更いたしました。
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。



Tel.026-219-5077
長野市大字鶴賀上千歳町1137-23 長野1137ビル2階
Mail:nagano@ch-j.jp

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱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)

な方
▼他の奨学金や団体から同種の資金を受けていない方（長野県母子父子寡婦福祉資金修学資金を除く）
給付額　50万円以内
申込方法　福祉課にある申請書に、次の書類を添付の上、提出してください。
▼高等学校の成績証明書と推薦調書
▼大学などの合格通知書の写し
▼健康診断書
▼お子さんと生計を一にする全ての方の所得証明書
申込期限　3月31日(水)
※応募を希望する方は、事前に福祉課にご相談ください。
申込・問合せ　福祉課(☎248-9003)

行事・催し

●長野☆GaRons(ガロンズ)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。
※1月21日現在、リーグ11チーム中3位
ところ　市民体育館
▼つくばユナイテッドSunGAIA戦
とき　2月13日(土)午後1時～
▼富士通カワサキレッドスピリッツ戦
とき　2月14日(日)午前11時～
【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、ご確認ください。
問合せ　㈱信州スポーツプロモーション(☎405-6569)

●旧小田切家住宅イベント

入館料　300円
【企画展　「長野県ゆかりの工芸作家　伝統工芸長野展　早春から花の季節へ　前期」】
県内で活躍する工芸作家によるグループ展を開催します。
幅広い分野の工芸作品が並びます。
期　間　2月19日(金)～4月7日(水)
※2月の開館は午前9時30分～午後4時30分（入館は午後4時まで）です。3月からは午前9時～午後5時です。
【伝統工芸長野展ギャラリートーク】
とき　2月20日(土)午後1時30分～3時30分
出演作家
▼柳澤保範さん(友禅作家)
▼荒井慶子さん(人形作家)
定　員　7人(要予約)
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程が変更になる場合があります。
申込・問合せ　旧小田切家住宅(☎246-2220)
休館日　木曜日

●干支(えと)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　2月14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、入館料別途)
定　員　7人(先着順)
申込期限　2月7日(日)
申込・問合せ　世界の民俗人形博物館(☎245-2340)

講座・教室

●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5～7月出産予定の方
定　員　14組(要申込)
【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　2月26日(金)午前9時30分～11時（受け付けは9時15分～）
申込期限　2月22日(月)
【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　3月14日(日)午前9時15分～11時40分（受け付けは9時～）
申込期限　3月9日(火)
※各回とも希望者のみ実技があります。また、夫婦で参加が可能です。
※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します。
申込・問合せ　保健センター(☎248-9023)

●人権問題学習会

とき　2月10日(水)午後7時～8時30分
ところ　二睦学習センター
講　演　「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)

広告欄

マリアNow!!

マリアこども園の給食は、長野駅前メトロポリタンホテル内カフェレストラン「アイリス」を運営している株式会社ミールケアに委託し、園内調理でこども達に安心・あたたかい給食を提供しております。今年度より世界のランチを楽しむ献立を月に一回、取り入れています。

2020年12月11日のお昼
「インドランチ」
ライス　キーマカレー
りんご　ヨーグルト
ムギティー
キーマカレーには玉ねぎ、にんじん、ピーマンなどお野菜がたくさん入りました。

2021年1月14日のお昼
「イタリアンランチ」
ライス　野菜スープ　チキンカチャトーラ
ティラミス風ヨーグルト　ムギティー
チキンカチャトーラとは、イタリア、トスカーナ地方の郷土料理です。鶏肉、玉葱、キノコをトマトで煮た料理です。ヨーグルトはココアパウダーをかけてティラミス風にしました。

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

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ(☎291-5070)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」…… 自立への一歩　見守ることも　家族の役割

●うつ病の方の家族教室

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病気や本人との関わり方などを家族同士で話をし、一緒に学びませんか。

とき　2月18日㈭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　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。お気軽にお問い合せください。
問合せ　保健センター（☎248-9023）

●野菜づくりのコツと裏ワザ講座

月刊誌『現代農業』の出版社から講師を招き、春から役立つ野菜づくりのコツと裏ワザをお聴きします。

とき　2月18日㈭午前10時～正午
ところ　生涯学習センター（旧中央公民館）3階ホール
内容
▼土づくり
▼害虫・獣除け
▼農業情報提供サイト「ルーラル電子図書館」の使い方　など
※「ルーラル電子図書館」は須坂図書館で常時ご覧いただけます。
講師　一般社団法人　農山漁村文化協会　職員
参加費　無料
持ち物　筆記用具
定員　40人（申込順）
申込開始　2月9日㈫午前9時～（定員になり次第締め切ります）
申込方法　電話または須坂図書館カウンターでお申し込みください。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日の検温、手指の消毒、マスクの着用、氏名や連絡先の記入などのご協力をお願いします。
申込・問合せ　市立須坂図書館（☎245-0784）

●高齢者健康教室公開講座

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防に関するコツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。

とき　2月18日㈭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。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、公開講座を中止する場合があります。
問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

善意の窓口

《寄附》
▼図書186冊（学校図書充実のため）
…須坂ライオンズクラブ様

リサイクル情報

《差し上げます》
▼ベビーハイチェア
▼ベビー用風呂用品
▼ベビー用食事用品
▼ベビー用寝具用品
▼赤ちゃん用いす（バンボ）
▼ひな人形（5段飾り）
▼スキー板とブーツ（男性女性各1セット）
《譲ってください》
▼電動ミシン
▼麺切り機
【《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　2月9日㈫
交渉順位抽選日　2月12日㈮午前
※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。
※情報提供者の方は登録後に物品を他の人に譲る場合は、譲る前に市民課までご連絡ください。
※掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
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

【特定公共賃貸住宅】

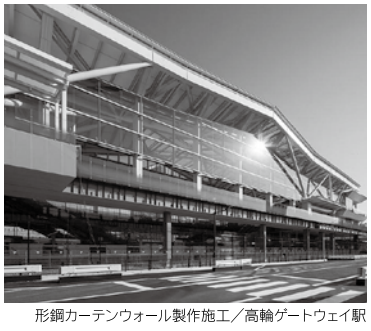
募集団地	間取り
○旭ケ丘S2-204	3DKY
家　賃	66,000円
敷　金	家賃の3カ月分
要　件	同居親族・所得など

※…身体障がい者世帯用
※Y…浴槽あり　B…浴槽なし

募集期間　2月1日㈪～9日㈫（土、日曜日を除く）
抽選日時　2月15日㈪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）

広告欄

須坂から全国へ。
ヤマキ工業は、須坂の本社・工場から東京、仙台、名古屋の営業拠点を通じて、全国各地の建築案件に製品や技術をお届けしています。
正社員募集中！<新卒・経験者>
須坂をはじめ、東京、仙台、名古屋で活躍できる方、製造、建築の分野で活躍できる方、ご応募お待ちしております。
詳しくはお問い合わせください
形鋼カーテンウォール、金属パネル等の開発、設計、製作、施工
ヤマキ工業株式会社
〒382-0005 長野県須坂市小河原3954-20　Tel.026-248-1121　Fax.026-251-2000



形鋼カーテンウォール製作施工／高輪ゲートウェイ駅

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

◎2020年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品…いじめなし　明るい未来の　第一歩　小山小5年　竹内万桜

日曜日・祝日の当番薬局

２月７日㈰ 須坂まい薬局
２月11日㈷ スズラン薬局
２月14日㈰ すみさか土屋薬局
２月21日㈰ 大丸薬局
２月23日㈷ 高梨土屋薬局
２月28日㈰ パセリ薬局

※蔵の町薬局は、11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、21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

２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	５(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10月１日～10月31日生
	３/５(金)		令和２年11月１日～11月30日生
１歳児健康相談	15(月)		令和２年１月16日～２月15日生
	３/９(火)		令和２年２月16日～３月９日生
1歳6カ月児健康診査	19(金)		令和元年７月16日～８月19日生
	３/12(金)		令和元年８月20日～９月12日生
２歳児健康相談	９(火)		平成31年１月８日～２月９日生
	３/18(木)		平成31年２月10日～３月18日生
３歳児健康診査	25(木)		平成30年１月29日～２月22日生
もぐもぐ離乳食講座	22(月)		令和２年８月１日～８月31日生
かみかみ離乳食講座	２(火)		令和２年５月１日～５月31日生
	３/２(火)		令和２年６月１日～６月30日生

※持ち物は各戸に配布している健康カレンダーをご確認いただくか、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12月生	ロタウイルス	ロタリックス	出生６週０日後～24週０日後まで
		ロタテック	出生６週０日後～32週０日後まで
	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11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９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)
令和２年２月生	麻しん・風しん1期		生後12カ月～24カ月(２歳)の前日まで
	水痘		生後12カ月～36カ月(３歳)の前日まで
平成30年２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２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２月生	二種混合		11歳～13歳の前日まで(標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

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

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

広告欄

仏壇仏具 修理・修復もおまかせください!
北信地域初!!
樹木葬大好評分譲中!!

八代目店主
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、仏壇の扉を閉めてサイズ計測

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～
樹木葬霊園 花もみじ 中野 隆源寺墓苑内
隆源寺墓園内 中野市吉田880
樹木葬 花もみじ

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ(☎291-5070)

２０２１年２月１日発行

No.706

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

松井須磨子と須坂

須坂市民学園講演会

２０２０年12月12日㈯、須坂市民学園講演会が生涯学習センターで開催されました。文学研究家の堀井正子さんを講師に招き、明治・大正期の名女優、松井須磨子と須坂の関係について話を聴きました。

松井須磨子は１８８６（明治19）年に長野県埴科郡清野村（現・長野市松代）で生まれ、１９０９年から１９１９（大正８）年にかけて、日本初の歌う女優として活躍しました。「カチューシャの唄」や「ゴンドラの唄」といったヒット曲に恵まれ、演劇をはじめ、さまざまな方面で活躍しました。

須坂との関わり

須磨子は１９０２年から製糸業の工女として須坂で働き、１９０５年ごろ、静養のため須磨子の叔母（父親の妹）の嫁ぎ先である豪商の小田切家（現・旧小田切家）に滞在していました。そこで当時の須坂小学校に勤める男性と出会い、その後２人は一緒に東京で暮らしたそうです。

１９１５年１月９日、女優として大成した須磨子は劇団員として再び須坂を訪れました。上諏訪や松本での公演を終え、劇団は吉田駅（現・北しなの線北長野駅）から30台もの腕車（人力車）で須坂入りし、大勢の人に出迎えられ、とても華やかだったようです。

▲須坂で撮影した須磨子

公演した須坂座（須坂劇場とも呼ばれ、現在の穀町郵便局付近の常設芝居小屋）では、千人近い人々が須磨子の演じる「復活」と「剃刀（かみそり）」を楽しみました。

堀井さんは「須磨子と須坂の関係を残す資料は写真や文書など限られていますが、須坂に凱旋（がいせん）した須磨子の姿や、華やかだった須坂の様子を思い浮かべていただけるとうれしいです」と語りました。

▲須坂劇場で演じる須磨子（右）
提供：須坂市在住の北村六郎氏

参加者の感想

・須磨子は女優として活躍してすごい女性だったことがわかりました。こんなすてきな方が県内出身で須坂にも来ていたという事実を知り、誇らしくなりました。

・私の父の生まれた時代に、西洋演劇で千人近い人が劇場に足を運んだ情景が目に浮かび、当時の須坂がとてもハイカラだったと思いをはせました。

がりゃう山

２０２０年12月、娘が初産。コロナ禍で里帰り出産することができず、今も直接、娘や孫の顔を見ることも孫を抱いてあげることもできないでいる。それでも、今は携帯電話からアプリを使って写真や動画を見ることができ、パソコンからも同様のやり取りができる。便利な時代になったものだ▼孫といえば、やはり名前が気に掛かる。昔は生まれるまで性別がわからなかったが、今は超音波検査で胎児の様子を見ることができ、モニター画面で性別が判断できる。今回、早い段階から性別がわかっていたので、娘から命名書に名前を書いてと頼まれ、名前を書く練習時間をつくった▼ちなみに、ある会社の調査によると、男の子の名前ランキングの１位は「蒼（アオイ・ソウ・アオ）」、女の子は「陽葵（ヒマリ・ヒナタ・ヒナ）」▼コロナ禍の今だから、男の子には「蒼」、大地に根を張り、大きな夢を持つ子に育ってほしい、女の子には「陽葵」、不安定な時代が続いても、いつも明るく前向きに育ってほしいという親の願いが込められているのだと思う。

自分らしい終活を考える

井上地域公民館

２０２０年12月14日㈪、ハッピーエンド講演会が井上地域公民館で行われ、22人が参加しました。講師に司法書士の宮澤智史さんを招き、終活や相続のお話を聴きました。

親族でもめないために

遺産などの相続は、昔と比べると兄弟などの親族が少ない家庭が多く、「自分が亡くなった後は、残った家族がどうにかしてくれる」というかつての考え方は難しくなってきています。

「争族」と書いて「そうぞく（相続）」と読むようなトラブルが増えています。意外かもしれませんが、実は相続する遺産が少ないほどトラブルが多い傾向にあります。「遺産が少ないから準備しなくても何とかしてくれるだろう」と何もしないまま当事者が亡くなってしまい、結果的にもめるケースが増えています。

▲講演を聴く参加者

遺言の内容などは、あらかじめ家族内でしっかり話し合い「遺言にはこのように書いたから」と話し合えるやり方が理想的です。

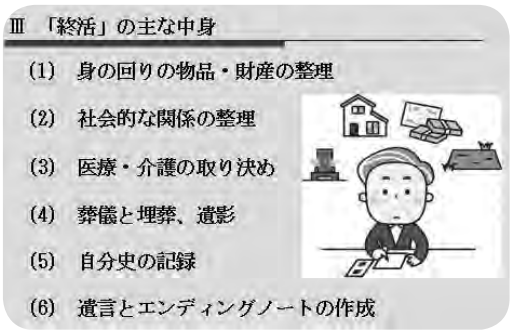
元気なうちから

まずは「エンディングノート」を書いてみましょう。法的な効力はありませんが、文字にすることで家族と財産の将来をイメージすることができます。相続人をはじめ、相続する財産、整理する財産を家族でよく話し合い、相続税が発生する場合には専門家に相談するなどの対策を検討することも大切です。

「終活」は自身の老後や死後のことを元気なうちに、決めておくことが大切です。亡くなった後も家族や友人に自身の思いを伝える準備が、限られた時間を有意義に過ごすために必要なことです。

①遺言の作成は　元気なうちに！
②終活・老前整理も　元気なうちに！
③会いたい人には　会えるうちに！

を大切にし、後悔の無い人生を送りましょう。



▲主な終活の内容（当日の資料から）

参加者の感想

・終活は週刊誌などで話題になっていたが、詳しく知る機会がなかった。
・大事なことをたくさん教えていただきました。何をすればいいか分からなかったので、この講演会が良いきっかけになりました。

自分だけのミニバッグ

南部地域公民館

２０２０年12月９日㈬、南部地域公民館で「３時間でミニバッグ作り」が行われ、19人が参加しました。

「クラフトバンドを使ってバッグを作りたい」と公民館利用者の声から開催した講座です。講師には松野明美さんと小林節子さんを招き、クラフトバンドを使ってミニバッグを作りました。

丁寧なサポートで完成

クラフトバンドとは、牛乳パックなどの再生紙を使った環境に優しい手芸用の紙ひものことです。紙の中でも水に強く、簡単に加工でき、軽くて丈夫といった特徴があり、バッグやバスケットを作ることができます。

▲講師の手を借りて作りました

参加者は、用意された３色のバンドから色を選び、講師から説明を受け、作り始めました。「平編み」や「追いかけ編み」などの編み方を教わりながら作っていきます。難しい部分は講師に編んでもらって編み方を覚え、３時間後には、全員がかわいらしいバッグを完成させました。

▲完成したクラフトバッグ

参加者は「思った以上に難しかったですが、講師の丁寧なサポートを受けて楽しく作ることができました」「手芸の経験はありますが、今回のバッグ作りは手芸にない独特のコツがあって作りごたえがありました」「自分で作ったバッグはとても愛着がわきます。これから大事に使いたい」と満足気に話していました。

～新たなつどいのかたち～ 第23回須坂市生涯学習市民のつどい

２０２０年11月21日から11月29日に、須坂市生涯学習推進員会の主催で「第23回須坂市生涯学習市民のつどい」が、生涯学習センター２階のふれあいギャラリーで開催されました。

「地元の文化を知り、語りつなぐ」をテーマに推進員会の各部会（企画部会・研修部会・広報部会）が活動してきた内容を展示し、約１６０人が来場されました。

▲来場の様子

企画部会では、須坂市指定文化財を写真と地図で展示し、「関心を持った文化財について」来場者にアンケートを行いました。訪れてみたい文化財の上位３位を紹介します。（回答者数68人）

１位　石小屋洞穴（仁礼町）　13人

１万２千年前の微隆起線文土器などが出土している須坂の貴重な宝。

▲石小屋洞穴

２位　米子瀑布群（米子町）　11人

眺めが良く２条の滝がよく見える場所もあり、四季折々の景色がきれい。

３位　延命地蔵堂の桜（豊丘上町）　９人

樹齢約４００年の桜。満開時に訪れてみたい。

広報部会による市内生涯学習団体の紹介コーナーや、研修部会が発行した『味噌料理～四季折々～』の冊子（右下の写真）制作活動の様子を展示したコーナーも、来場者が高い関心を持って観覧されました。

来場者の感想

・味噌料理は、いろいろなメニューがあって、簡単に作れそうで、とても興味深く見ました。

・文化財の写真展示を見て、自分の住んでいる地域に改めて関心を持つことができて良かったです。

・生涯学習推進員さんの説明が丁寧で分かりやすかったです。

市民のつどいを終えて

生涯学習推進員会
会長　西澤えみ子

「第23回生涯学習市民のつどい」を無事に終えることができました。

例年ですと、ステージ発表や講演などを実施していましたが、今回の市民のつどいは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、展示発表のみの開催となりました。

期間中は、コロナ対策を取りながら、推進員の皆さんが当番制で来場者に展示の説明を行いました。市民の皆さんとの交流も深まり、それぞれの生涯学習に磨きがかかったのではないでしょうか。また、新たなつどいの開催方法を学ぶことができたように思います。

期間中、ご来場いただいた皆さまに心から感謝申し上げます。

～生涯学習のお手伝い～ まちづくり出前講座 新規講座を募集します

須坂市生涯学習「まちづくり出前講座」は、市や各種機関・市内の企業・団体・個人の皆さんにご協力いただき、１４４講座のメニューをそろえています。

２０２０年12月末現在、延べ１７９５人の方が受講され、市民の皆さんの生涯学習のお手伝いをさせていただいています。

毎年４月に、市内全戸に配布を予定している「まちづくり出前講座パンフレット」の改訂にあたり、新たに出前講座の講師をしていただける方を募集します。

生涯学習ボランティア講師として活動を考えている個人・団体・機関・企業など皆さんのご登録をお待ちしています。

▲「古墳のはなし」（八丁鎧塚古墳）

▲「フリーズドライ製品ができるまで」（アスザックフーズ（株））

詳細は、生涯学習推進課までお問い合わせください。

申込期限　３月２日㈫

問合せ　☎２４５-１５９８

お知らせ

仁礼コミュニティセンター

体験　伝統的なものづくり やしょうまづくり教室

信州の郷土食「やしょうま」を作りませんか。

▲一緒に作りませんか

とき　2月25日(木)
午前10時～正午
ところ　仁礼コミュニティセンター
講師　中嶋タミさん
青木朱実さん
参加費　500円（材料費）
持ち物　エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
定員　8人（申込順）
申込開始　2月1日(月)
※平日午前8時30分～午後5時
問合せ　☎245-8118

南部地域公民館

体験　健康長寿あれこれ講座〈全2回〉

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

▲以前の講座の様子

とき　3月12日・19日
※各回とも金曜日
午前9時30分～11時
ところ　南部地域公民館
講師　小林澄子さん
内藤宣子さん
参加費　無料
持ち物　飲み物
定員　15人（申込順）
申込開始　2月8日(月)
※平日午前8時30分～午後5時
問合せ　☎245-0273

生涯学習団体からのお知らせ

会員募集　須坂木遣り同好会

善光寺平には、江戸時代木遣りが伝わりました。口伝によりうたい継がれ、善光寺を中心に須坂・松代・中野と周辺各地でもうたい続けられています。特に北信地域では職人衆を中心に、棟上げ式や宴会の締め、結婚式などの式典にもうたわれます。健康促進にも役立ちますので、ぜひ木遣りを習ってみませんか。

とき　第1・3金曜日
午後6時30分～(予定)
ところ　生涯学習センター
講師　月原光昭さん
（善光寺木遣り保存会副会長）
会費　2000円
（CD・テキスト代）
問合せ　☎090-3198-6828（上林）

会員募集　GIVE（英会話）（グループ・オブ・インタープリター・ボランティアズ・イン・イングリッシュ）

イギリスやオーストラリア出身の気さくな先生たちと一緒に、仲間とフォローし合い楽しく「英会話」を学びませんか。

初心者大歓迎です。子育て中の方、学生の皆さん、どなたでもOKです。見学の際はご連絡ください。

とき　毎月第2・4土曜日
午後2時～4時
ところ　生涯学習センター
会費　2500円／月
問合せ　☎248-8178（柳澤）

会員募集　「地域史学習会」～須坂市の古文書を楽しむ～

発足10年目、和気あいあいで楽しい地域史学習会です。

とき　毎月第1・3土曜日
午前9時30分～11時30分

※総会・第1回予習会
2月20日(土)
午前9時～正午
ところ　人権交流センター2階
会費　3000円／年
問合せ　☎245-8500（富田）

地域づくり須坂未来塾リレー講演会中止のお知らせ

2月に開催を予定していました「須坂発地域づくりリレー講演会」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。

問合せ　☎090-2140-6369（小林）

掲載記事をお寄せください

学習団体やサークルの活動、会員募集や発表会などを市民の皆さんへお知らせしたいときは『公民館だより』をご活用ください。

掲載希望の2カ月前までにご相談ください。

問合せ　☎245-1598（生涯学習センター）

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

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～１月に届いたお手紙から～

新しい仲間

昨年退職となり、再雇用の立場で働き続けています。

地域住民のお役に立てるようにと、町の役員を受けて１年が経過しました。新しい仲間との出会いで、こんな体験も大切と感じています。

（武田さん　61歳）

●住み続ける地域の役に立ちたいと役員を受け新しい仲間に出会い、人との関係を大切にする武田さんは、地域の鏡だと思います。これからも仕事、役員を頑張ってください。

母が片付けられない

年末の大掃除を早めに始めました。着なくなった洋服や何年も使わなくなった物でかなりの量になりました。

しかし、母だけは思い出を大切にして30年前のブラウスなどもクローゼットに入っています。高齢になると片付けられない捨てられないと聞きますが、どうしたらいいのか悩むばかりです。

（ペンネーム　白鳩さん　41歳）

●大切な思い出の品でどうしても捨てられない物があると思います。お母さんと一緒に27ページを参考に、終活を学んでみてはいかがですか。

広報須坂が75年

広報須坂８９９号、12で割ると75年になります。私は５年先に生まれましたが、広報須坂は戦後の須坂町から続いているのですね。

須坂町役場は旧中央公民館の場所にあったのでしょうか？

（中村さん　80歳）

●おかげさまで、今月号で９００号を迎えることができました。須坂町役場は現在の奥田神社敷地内にあり、旧中央公民館には旧消防署がありました。

楽しい冬休み

年明けに雪が積もり、娘が大きなかまくらを作りました。寒い中、一生懸命雪を集める娘の姿を見て感心します。

今年の年末年始はあまり出かけることができませんでしたが、たくさん雪遊びをした娘にとっては、楽しい冬休みになったと思います。

（ペンネーム　めいさん　34歳）

●寒くても、子どもは外で雪遊びを楽しみますね。大人は猫みたいにこたつで丸くなりますが、たまには一緒に雪遊びしてみてはいかがですか。

コロナ禍で思うこと

▼コロナで令和２年の春からどこへも行けず、出かけることがおっくうになりました。

以前は泊まりの旅行にも出かけていましたが、自分が感染したことを考えると恐ろしいです。

早く収束してほしいです。

（太田さん　77歳）

▼コロナ禍になって、好きなときに好きな場所へ行けるのは、幸せなことだったと改めて気づきました。

今は自分ができることをして、一日でも早く収まってくれることを願っています。

（ペンネーム　雪だるまさん　27歳）

●このコロナ禍で思うことがたくさんあると思います。大切なことは正しい情報を得ること、また人を思いやることではないかと思います。本当に収束を願うばかりです。

大好きな町

先日久し振りに長野電鉄に乗りました。普段車から見る景色と違って新鮮でした。

帰りは、穏やかな千曲川、河川敷に広がるリンゴ畑や遠くの山々をゆっくり眺めながら、２０２１年は災害のない平穏な年になるように祈りました。

須坂は優しくて温かい大好きな町です。

（ペンネーム　クロピーさん　67歳）

●普段と違った見た方をすると、新たな発見がありますね。山々に囲まれた自然と、人の優しさや温かさも須坂の良いところですね。

※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

㈱古城荘提供
②須坂温泉入浴券（ペア）……５人

株式会社信光オールウェイズ提供
③峰の原高原スキー場リフト一日券…５人

今月号は何号ですか？

―問題―
第○○○○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　**２月15日(月)必着**

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●ＦＡＸ　０２６-２４６-０７５０

●Ｅメール　info@city.suzaka.nagano.jp

子育て支援センター・児童センター

★集まりの日(11:00～)
３日(水)　鬼のお面作りと豆まき会
15日(月)　すくすく子育て応援☆栄養士
市の栄養士より「おやつについて」の食育講話を聞きます。個別の食育相談もあります。
24日(水)　おひなさまを製作をしよう！
３月３日(水)　ひな祭り会

★子育てセミナー(10:30～11:30)
22日(月)「ヨガで心をほぐしながら聞く子どもへの接し方」
講師　ココロカラダサポート Cocohana代表 跡部奈美さん
場所　馬場町公民館　持ち物　バスタオルかヨガマット
対象　乳幼児親子　定員　10組　申込期限　２月15日(月)

★子育て相談(11:00～)
１日(月)　家庭児童相談員による子育て相談

問合せ　子育て支援センター(中央児童センター内)
☎/FAX２４５-６５８８

南部児童センター	屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	３日(水) 10:30～	鬼のお面作り・豆まき＆すくすく子育て応援☆栄養士
	17日(水) 11:00～	手形プラ板作り・誕生会(10月～３月生)
	24日(水) 11:00～	お名前ビーズキーホルダー作り(要予約)
	３月３日(水) 11:00～	ひな人形製作
東部児童センター	高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	10日(水) 11:00～	親子ふれあい遊び
	17日(水) 11:00～	センサリートイ作り(要申込)
	24日(水) 11:00～	すくすく子育て応援☆栄養士
	３月３日(水) 11:00～	成長お楽しみカード作り
北部児童センター	北旭ケ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	３日(水) 11:00～	豆まきごっこ
	10日(水) 11:00～	お姉さん先生と遊ぼう
	17日(水) 11:00～	すくすく子育て応援☆栄養士
	３月３日(水) 11:00～	ひな人形製作

【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、市ホームページでも確認できます。

子育て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。

【おもちゃを独占してしまうお悩み】
Q.　３歳１カ月の男の子を育てていますが、おもちゃを独り占めしてしまい、友だちに貸そうとしません。けんかに発展することもあります。どうしたら良いですか。
A.　この時期のお子さんは、好きな物を独占したい年頃で、自分と友だちの物の区別がつかなかったり、貸したら返ってくるということが分からないことがあります。「貸してあげて」とすぐに伝えるのではなく、子どもの気持ちを理解することが大切です。貸したくないときは「まだ使っていたいんだ」という子どもの気持ちを受け止め尊重してあげ、「もう少し遊んだらお友だちも使いたいので貸していい？」と大人の思いも伝えてあげてください。
　このような積み重ねから、少しずつ貸し借りができるようになります。

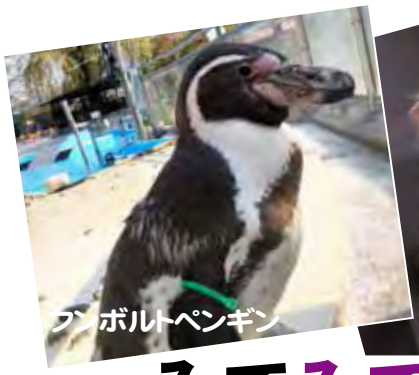
Beautiful Name ビューティフルネーム

七海(ななうみ) 紬(つむぎ) ちゃん
（３歳２カ月）

お父さん…貴久さん／お母さん…綾香さん

「紬」を発音したときの柔らかい響きや美しい響きが心地よく、誰からも愛され、親しまれるようになって欲しいと願いを込めて名付けました。
　ブロック遊びが好きで、お花やお家を作ったりしています。妹ともよく遊び、日々の成長を感じます。
　生まれてきてくれありがとう。いつも紬の笑顔に癒やされているよ。

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)


フンボルトペンギン

ブタオザル

ホンドタヌキ

アカカンガルー

みてみて すざかしどうぶつえん⑩

傷病鳥獣の保護と獣舎の工夫

当園では、けがをし保護され野生に帰れなくなった動物たちも飼育しています。

保護された猛禽類は、トビ2羽、ハヤブサ2羽、ノスリ1羽で、野生で暮らしていましたが、飛べなくなってしまうと、1日中固い地面で生活し脚の病気になりやすくなります。そうならないために、健康管理のトレーニングだけでなく、獣舎の工夫もしています。飛べる鳥の獣舎は、翼を広げて飛びやすいように何もない空間を広くとります。飛べない鳥は脚力を使ってジャンプして移動するため、止まり木を多く設置し、足裏が固い地面に触れないように人工芝を敷いています。

また、足裏のマッサージになるように、「ゴツゴツしたシカの角」と「ツルツルしたトナカイの角」も設置しています。角は当園のニホンジカとトナカイのもので、毎年生え変わるため、有効活用しています。好んで角に止まっている姿が見られ、これからも過ごしやすい環境を模索していこうと思います。

■**節分イベント**
とき 2月2日(火)、3日(水)

■**バレンタインZOO**
とき 2月13日(土)、14日(日)

■**「冬の臥竜公園で野鳥を観察しよう」**
とき 2月21日(日)午前9時30分～11時30分
定員 20人(要申し込み)
申込期限 2月6日(土)～20日(土)

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

※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いています。

蒸気機関車D51

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

話題のアニメの劇場版に出てくる「無限列車」にそっくりな蒸気機関車D51が⁉須坂市動物園にあります。

左の写真は職員のコスプレですが、コスプレイヤーも大歓迎です。話題のアニメ気分を味わいに遊びに来てください。

▲この蒸気機関車は、D51形で401番目に製造されたデンダー機関車です。1973(昭和48)年に、中央線の電化に伴い使命を終え、須坂市動物園に来ました。再び走ることはできませんが、鉄道の歴史を物語る貴重な文化・産業遺産です。D51形の運転席を見ることができます。
また、南園には遊具のミニSLもあります。

新学校給食センターが完成

住　所　大字栃倉420番地１
問合せ　学校給食センター（☎026-246-2104）

安心安全な給食を提供します

県内初のＰＦＩ※方式による新学校給食センターが完成しました。安全で安心な給食を提供するために、最新の衛生設備を備え、全てがドライ仕様になっています。

施設能力は１日４５００食。この４月から小学校、中学校、特別支援学校16校に給食を提供していきます。

事業者は、株式会社須坂スクールランチサービス（出資構成企業９社）で、２０３５年７月31日まで施設の管理維持と調理・配達業務をお願いしていきます。

※ＰＦＩとは、Private Finance Initiativeを略した言葉で、公共施設などの建設、維持管理、運営などを民間の資金、経営能力および技術的能力を活用して行う手法のことです。

【新学校給食センターで変わること】

●炊飯器設置により、米飯給食時はセンターで炊飯して、「ご飯」を提供できるようになります。

●専用調理室を設置し、食物アレルギー対応食の提供を開始します。当面は、食物アレルギー原因の３品目（乳・乳製品、魚卵を除く卵・卵製品、エビ・カニ）の除去食を提供します。

※アレルギー対応食は60食まで対応できます。

●小学校、中学校で同じ献立になります。

●センターからごはん茶わんと箸を提供します。

※４月から空の弁当箱と箸の持参は不要になります。

●センターから小学校にお盆も提供します。

●８月ごろまでには、施設見学者向けに、バーチャルリアリティなどの最新技術を活用した調理疑似体験できる設備の導入を予定しています。

１月18日にしゅん工式を行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため出席人数を最小限にして、オンラインを活用して行いました。

市内で多発
～特殊詐欺にだまされないで～

須坂市内の特殊詐欺被害は、2017年から2020年までの４年間で、認知件数は23件、被害金額は約2,500万円と、大きな被害が発生し続けています。

最近は全国や県内の発生傾向と同様に、キャッシュカードを対象とした被害が増えています。

大切な財産や家族を守るため、**特殊詐欺を自分事としてとらえることが重要**です。

①【誰もが被害に遭う可能性があります！】…被害者の多くは、自分が「だまされない」と考えていますが、被害に遭っています。

②【電話に出ないでください！（留守番電話に設定）】…「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」は、手口を知っていてもだまされてしまう傾向にあります。

③【具体的な手口を知ってください！】…「キャッシュカード詐欺盗」や利用料金の未納を名目とした「架空料金請求詐欺」などは、手口を知らずに被害に遭う傾向にあります。

≪事例≫

家電量販店の店員をかたる者から「あなたの家族が電化製品を買いに来たが、カードを渡しているのか。」と電話があった。続けて**警察官をかたる者**から電話があって「あなたの家族を名乗る人が買い物をしたということだが、キャッシュカードを回収する。」と連絡があり、暗証番号を伝えた。その後、自宅を訪れた者にカードを渡した。このカードを使って現金が引き出された。

≪事例≫

金融機関をかたる者から「口座から現金が引き出されている。調査のため、キャッシュカード会社、残高、暗証番号を教えてほしい」と電話があった。その後、自宅を訪問し、受け取ったキャッシュカードを封筒に入れると、「封印するためはんこが必要」と話し、はんこを取りに行っている間に、**中身を偽のカードにすり替えた**。封筒とはんこを返却されたが、不審に思い、数日後に金融機関に相談。すでに現金が引き出されていた。

≪事例≫

携帯電話に「利用料金の支払いの確認が取れていない。」とのメールが届いた。電話すると、「未納が増え裁判になる。」と言われ、指示通りにコンビニで電子マネーを購入し、利用に必要な番号を伝えた。また、別の者からの電話で「まだ未払いがある」と言われ、数日間にわたり電子マネーを購入し番号を伝えた。

※このページを切り取って、通話するとき目に留まる場所に張ってください。

振り込め詐欺チェックシート

～電話があったら、まずチェック！！～

□子どもや孫から

- 「カバンをなくして、お金が必要」
- 「会社のお金を使い込んで、会社にばれた」
- 「女性を妊娠させた」
- 「交通事故の示談金が必要」

※弁護士や上司、知人を名乗る人物が代理として現金を取りに行くと言われた。

➡**オレオレ詐欺** です

□警察官や家電量販店、金融機関などから

- 「詐欺犯が逮捕され、あなたの通帳を持っていた」
- 「他人があなたのカードで買物をした」
- 「あなたのカードが犯罪に利用されている」
- 「新しいカードと交換する必要がある」
- 「悪用されないように処理しますので、暗証番号を教えてください」

などと、カードを預かりに行くと言われた。

➡**なりすまし詐欺** です

□市役所から

- 「医療費の還付金がある」
- 「今日中に手続きが必要」
- 「手続きはＡＴＭでできます」

などと時間をせかし、無人ＡＴＭやコンビニＡＴＭに誘導し、携帯電話でＡＴＭの操作を指示し、逆にお金を相手に振り込ませます。

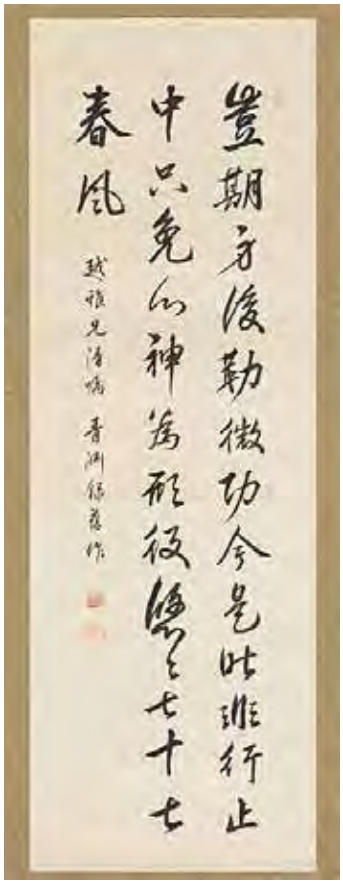
➡**還付金詐欺** です

～その電話はすべて 詐欺 ！！～

困った・おかしい・どうしようと思ったら、すぐに 相談

須坂警察署　☎０２６－２４６－０１１０

須坂市消費生活センター・特殊詐欺被害防止センター（市役所市民課内）
☎０２６－２１３－７１８８



渋沢栄一の掛け軸

2月14日から放送が始まる2021年のNHK大河ドラマ「青天を衝け」の主人公で、2024年度から新1万円札の顔となる渋沢栄一の掛け軸が、旧越家で大切に保管され、奥座敷にはレプリカが掲げられています。

旧越家住宅は、製糸王と呼ばれた越寿三郎ゆかりの建物で、1912(明治45)年、息子泰蔵の婚礼に際して購入しました。1998(平成10)年、市が建物を譲り受け、2003年9月、国の登録有形文化財になりました。

掛け軸に書かれた「青淵」は、日本資本主義の父とされる渋沢栄一の雅号で、書の「悠々七十七春風」は渋沢栄一が喜寿を迎えた感懐を詠んだものです。

越寿三郎は渋沢栄一より二周り後輩で、本業の製糸事業の他、銀行設立、電力会社・化学会社創立など地域の殖産振興に全力で取り組み、水道施設・病院設立・工女養成所・須坂商業高等学校の設立など社会事業にも尽くし、実業界の大御所渋沢栄一を敬慕して、書を依頼すると渋沢栄一は「越雅兄」へとして揮毫してくれました。

書は七言絶句の渋沢栄一得意の漢詩で直筆です。激動の幕末維新からの我が生き様を顧みながら、喜寿を迎えた今の清涼な心境を記しています。

渋沢栄一から贈られたこの書は、旧越家の床の間に大切に掲げ続けられてきました。

旧越家住宅は、地元春木町住民による「旧越家ふれあいクラブ」に管理をお願いし、学習や交流、製糸のまち須坂の観光拠点として活用されています。

住　所　大字須坂435-2
開　館　午前10時～午後4時
※4～10月の開館は午前9時30分～午後5時です。
入館料　無料
問合せ　☎026-245-0001

須坂小唄

須坂カッタカタまつりに流れるおなじみの「須坂小唄」は、越寿三郎が作詞作曲を野口雨情、中山晋平に依頼し、山丸組の工場歌として作られた曲です。新民謡のはしりともいわれ注目されました。

雨情、晋平のコンビは大正から昭和にかけて活躍し、多くの名曲を残しています。

須坂小唄は9番までありますが、3番までを紹介します。

山の上から　チョイと出たお月
誰を待つのか　待たれるか
ヤ　カッタカタノタ
ソリャ　カッタカタノタ
誰も待たない　待たれもしない
可愛いお前に　逢いたさに
ヤ　カッタカタノタ
ソリャ　カッタカタノタ
可愛い私は　須坂の町に
須坂恋しか　あのお月
ヤ　カッタカタノタ
ソリャ　カッタカタノタ

市民リレーインタビュー

No.11

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。

今月のインタビューは、長張亘さんからバトンを引き継いだ遠山愛美さんです。

遠山（旧姓田幸）愛美さん
（野辺町）

遠山愛美さんは、須坂市で生まれ育ち、高校卒業後はアメリカの大学へ行き、アメリカのドッグショーをたくさん見て多くを学びました。

現在は、長野市大豆島にあるドッグカントリーＭＥＧの代表でブリーダーとして務め、全国各地で開催されるドッグショーに参加したり、審査委員も務めたりしています。

ドッグショー

私が幼少の時から犬を飼っていました。両親があるブリーダーさんから購入した犬を展覧会に出すと、その犬はとても褒められ、それから両親はドッグショーに参加するようになりました。私も中学生くらいから、親と一緒にドッグショーに行くようになりました。

ドッグショーは、犬の姿形などを審査します。犬種ごとに理想像を定めた標準があり、姿形や能力、性格などを保存するために定めたものです。繁殖指針として優良な犬を後世に残していくために行われています。

ショーの審査員

ドッグショーの審査員は、10年ほど前から志し、審査員になるための試験を受験するには、自分のブリーディングで３頭以上のチャンピオンを作出しなければなりません。そこから試験を受け始め、何度も筆記、実技の試験をパスし、ようやく２年前に全犬種の審査員資格が取れました。２０１９年５月にはアメリカへ行って審査員を務めました。２０２０年３月にも審査を頼まれましたが、コロナのため断り、ショー自体が中止となりました。

審査委員になって、目線が大きく変わりました。ショーに参加していた時は、私の犬が中心でしたが、一頭一頭を犬種標準にあっているか評価しなければなりません。もっと経験を積んでいきたいと思っています。

いつか須坂で

私はこの生まれ育った須坂が好きです。

アメリカに留学した時、毎年見てきた臥竜公園の桜を見られなくなり、寂しい思いをしました。昨年はコロナで開催できませんでしたが、カッタカタまつり、えびす講など小さい頃から楽しんだ記憶があり、また大勢の人が参加できるようになってほしいです。

私が属しているJKC（JAPAN KENNEL CLUB）のイベントを３年前に福島スポーツ広場で計画しました。一緒に活動していた方が病気で倒れられ中止になってしまいましたが、いずれこの須坂でイベントを開催したいです。参加者は全国各地から集まりますので、須坂を知っていただくチャンスにもなると思います。

コロナの影響でペットの需要が増えています。犬種によって本来の特性があり、柴犬は屋外で飼われるのを好みます。また、こんなに体が大きくなるとは思わなかったという飼い主さんもいます。かわいいだけで飼うのではなく、飼いたい犬の特性を知って先を見すえて飼うことが、犬にとっても幸せにつがなります。

広報須坂
発行日　2021年2月1日
発行/編集　須坂市役所/総務部政策推進課
☎026-245-1400(代表) 📠026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
印刷　株式会社オフセット
印刷部数19,700部(印刷経費1部あたり約40円)

健康長寿は食事から
健康長寿レシピ

「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 49

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。

スティックアップルパイ

食べ物マメ知識

リンゴの皮にはポリフェノール、食物繊維、βカロテンが多く含まれ、皮ごと食べるのがおすすめです。

【材料】（６本分）

- リンゴ…１個
- 砂糖…大さじ２
- レモン果汁…小さじ２
- シナモン…少々
- 春巻きの皮…６枚
- サラダ油…適量
- クリームチーズ…60g

【作り方】

① リンゴは芯を取り、皮ごと１cm角の大きさに切る。クリームチーズも１cm角の大きさに切る。

② 鍋に①のリンゴ、砂糖、レモン果汁を入れてやわらかくなるまで煮て、手で触れられるくらいまで冷まし、シナモンを振り入れて混ぜる。

③ 春巻きの皮に、②とクリームチーズを乗せて巻く。

④ 180℃に熱した油で、③をきつね色になるまで揚げる。

１本分の栄養成分

- エネルギー…132kcal
- 脂質…8.5g
- 炭水化物…12.8g
- 塩分…0.1g
- たんぱく質…1.4g

レシピ動画（第35弾）

今月のレシピの作り方を動画でご覧いただけます。
レシピ動画は、１分程度です。

人口・世帯数

人口……50,340（＋２）
男……24,499（＋４）
女……25,841（－２）
世帯……20,241（＋５）

2021.1.1現在の住民登録者数による集計、（　）内は前月比

★災害情報

	12月	2020年1～12月	昨年同期
火災	2	28	17
死者	0	2	0
傷者	0	5	2
救急出動	185	1972	2328
交通事故	11	102	116
急病	128	1288	1565
その他	46	582	647
救助	1	18	18
交通事故	1	10	7
その他	0	8	11

★交通事故

	12月	2020年1～12月	昨年同期
件数	3	95	116
死者	1	1	0
傷者	2	106	135

◎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

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

▼今月号で９００号になります。特別号として表紙はいつもと違い、過去からつながっているデザインにしたかったのですが、力量がなくこのような表紙になりました。また特別企画も掲載していますので、ぜひお読みください。（岡田）

▼昨シーズンは記録的な降雪の少なさでしたが、今年の冬は、北陸や東北では災害級の積雪を観測した所もありました。長野県の場合は、観光面では雪が降らな過ぎるのは困りますが、降り過ぎると大きな弊害がありますね。（小池）

▼魚へんに「弱」と書いて鰯（イワシ）と読みます。漢字を見ると情けないイメージですが、節分においては鬼を追い払う力を持ち、さらに栄養が豊富なので、たくさん食べれば鬼をも倒せる「炭治郎」のように強くなれるかもしれません。（浦野）