

広報

須



坂

11  
2021

特集

須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発  
観光集客施設用地の立地企業名が公表されました



サツマイモがたくさんとれたよ  
信州すぎか農業小学校豊丘校

# 須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発

## 観光集客施設用地の立地企業名が公表されました



2015年、株式会社長工から大型商業施設の開発の提案がされてから6年が経過し、2021年9月28日に観光集客施設用地の立地企業名が公表されました。イオンモール株式会社、アークランドサカモト株式会社、ルートインジャパン株式会社が進出することになり、2024年春の開業に向けて、造成工事が進んでいます。開発に至るまでには長い年月がかかり、開発事業者などの苦勞があり、地域住民の皆さんのご協力など大勢の方が関わって進んでいます。この事業が開始した経過から、現在に至るまでをご紹介します。問合せ まちづくり課（☎026・248・9007）

### これまでの主な経過

#### 【2015年度】

- 株式会社長工から、大型商業施設の開発の提案が須坂市、須坂市議会、須坂商工会議所などにされる。
- 12月市議会定例会において、須坂市が大型商業施設の開発に支援することを表明。

#### 【2016年度】

- 5月30日、議会において、市で以前から検討していた新産業団地と、流通団地、大型商業施設をあわせ、全体で約34haを開発エリアとして進めることを表明。
- 6月13日、新産業団地説明会【ものづくり産業施設用地】（第1回）を開催。
- 2月14日、新産業団地説明会【ものづくり産業施設用地】（第2回）を開催。

#### 【2017年度】

- 国において地域未来投資促進法が施行。この法律による支援措置を活用して事業を展開していく。
- 地域未来投資促進法を活用して進めるにあたり、権五郎川西側部分を拡大し、全体で約46haを開発エリアとして進めることとする。
- 12月22日、地域未来投資促進法に基づく須坂市地域基本計画、長野地域基本計画が国の同意を得る。

- 3月5〜7日、須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発計画の取り組み状況などに関する地権者説明会を開催。

#### 【2018年度】

- 2月12日、地域未来投資促進法に基づく土地利用調整計画（観光集客施設用地、物流関連産業施設用地）が県の同意を得る。
- 3月20日、須坂長野東インター

チェンジ周辺地区開発計画の取り組み状況などに関する説明会を開催。

【2019年度】

●9月20日、地域未来投資促進法に基づく地域経済牽引事業計画（観光集客施設用地、物流関連産業施設用地）が県の承認を得る。

●11月7～8日、須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発計画の取り組み状況などに関する説明会を開催。

●12月13日、地域未来投資促進法に基づく土地利用調整計画、地域経済牽引事業計画（ものづくり産業施設用地）が県の同意、承認を得る。

【2020年度】

●7月9日、開発地の農振除外および都市計画法に基づく地区計画が決定される。

●10月21～22日、須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発説明会を開催。

●3月29日、観光集客施設用地、ものづくり産業施設用地の開発行為許可、農地転用許可が下りる。

【2021年度】

●4月22～23日、須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発造成工事説明会を開催。

●6月25日、物流関連産業施設用地の開発行為許可、農地転用許可が下りる。

観光集客施設

観光集客施設用地の立地企業であるイオンモール株式会社、アークランドサカモト株式会社、ルートインジャパン株式会社では、現在、建築規模や駐車台数、店舗構成、開店時期などを検討していただいています。

地域未来投資促進法に基づく地域経済牽引事業計画の事業期間である、2024年3月末までの開業を目指しています。

●観光集客施設用地（約22・47ha）

▼イオンモール株式会社

：約15・8ha

▼アークランドサカモト株式会社

：約5・6ha

▼ルートインジャパン株式会社

：約0・66ha

※調整池などを含みます。

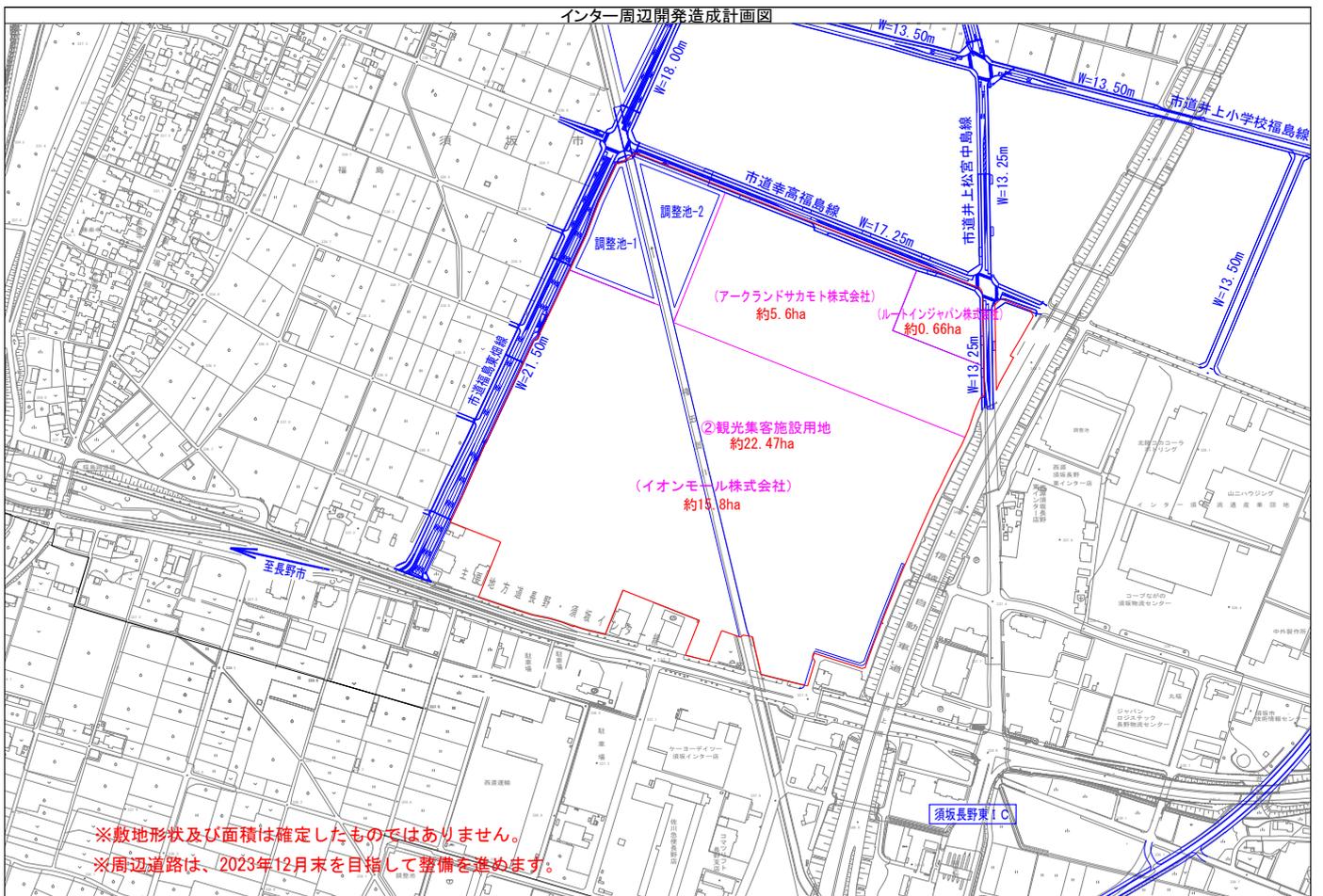
●造成工事の進捗状況 約18%（2021年10月15日現在）

●道路工事

2023年12月末の完了を目指して、インター周辺道路の整備を行っています。

【今後の予定】

観光集客施設の造成工事は2022年9月30日までに終わらせ、建築工事は造成工事終了後から2023年度中に終わらせる予定です。



株式会社社長工（三重県四日市市）の田中康雄代表取締役会長に、須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発に関するインタビューをさせていただきました。



田中康雄代表取締役会長  
長野市豊野町出身

### なぜ開発地が須坂長野東インターチェンジ周辺となったのですか。

私たち株式会社社長工は、都市開発事業を基本に「ニーズのその先」を見据えた、さまざまな街を創造している企業です。本社は三重県にあり、中京圏でこの開発事業を進めようと企画しました。

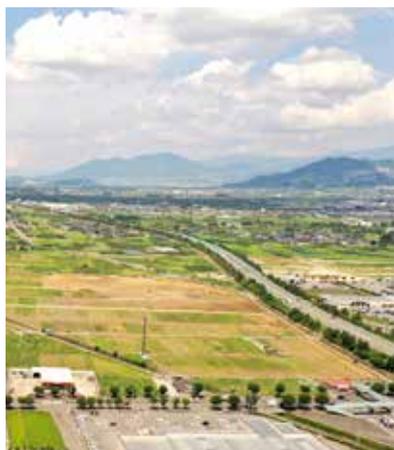
社名の「長工」は、私の母校「長野県長野工業高等学校」に由来しています。私は高校卒業後に県外に出ました。郷土愛や母校愛を持ち続け、長野県に恩返しをできればとの思いから、2014年から1年かけて、長野県内を踏査しました。北信地域に大型商業施設がなかったこと、須坂長野東インターチェンジは新潟県や

長野県内などの交通結節点であること、また、インターチェンジ周辺でこれだけ広大に土地が開けていたことなどが決め手となりました。

### 開発の見込みはありましたか。

開発予定地は農業振興地域でしたが、今回の開発は、国の基幹事業となる、地方創生事業および広域防災拠点事業として考えていたため、熱い情熱と明確な企画を立てていたので実現すると考えていました。

2017年に地域未来投資促進法が国会で成立したことで、この事業が実現できると確信に変わりました。また、2015年に、企画書を持つて須坂市の三木市長らに説明すると、事業に強く関心を持たれ、全面的に協力しますとの力強いお言葉と後押しがあつて、須坂市議会や須坂商工会議所、地権者の皆さまや地元の方々の皆々などの説明会では大きな反対もなく、ご協力があつてこそ実現した事業です。



### 本事業において、株式会社社長工が行う事業はどこまでですか。

私たちは、現在造成工事中ですが、予定通り進むと2022年9月末には造成が完了します。その後、2024年春の開業に向けた建築工事完了まで関わることとなります。

### 今回の開発に関するコンセプトを教えてください。

開発のコンセプトは、①広域防災拠点の整備、②周辺地域との交流と連携、③地域貢献と就労人口の拡大、④持続可能でやさしい社会への取り組みです。①広域防災拠点の整備は、20年以上前から、イオンモールやイオングループは、地域と災害協定を提携しており、大震災などの時、防災拠点として貢献してきたこ



とを自身の目で見てきました。須坂市だけでなく近隣市町村の防災拠点になるノウハウもあり、近年災害が多く、この施設が役に立つと思っております。②周辺地域との交流と連携は、須坂市は素晴らしいブドウやリンゴなど農産物の栽培に適していますが、周辺市町村も同様の農産物が素晴らしく、農業従事者が直接販売できる、例えば朝市などができる施設を望んでいます。③地域貢献と就労人口の拡大は、須坂市だけでは人手が足りないため、周辺市町村も不可欠になります。また、移住や子育て中の方が安心して働けるような環境を望みます。④持続可能でやさしい社会への取り組みは、太陽光パネルなどを用いてこの施設の電力は、この施設で生み出すようにしていければと思っています。

### 「この施設に望むこと」はどんなことですか。

地域に密着した施設であること、この北信地域のエリアがこの施設によって地方創生の起爆剤となり、長く事業が続く、地域の皆さんに愛される施設になってほしいと思います。皆さまのご協力がなければなしえなかったプロジェクトです。私たちは企画、企業誘致をしただけであり、地域の皆さま方、須坂市職員の方々がこのプロジェクトを支えてくださったことに感謝しかありません。

三木市長に、須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発事業を振り返っていただき、これから期待することなどをインタビューしました。



須坂市長 三木正夫

## 「オール須坂」で実現！

### 【これまでの経緯と感謝】

須坂市では、株式会社社長工から須坂長野東インターチェンジ周辺開発の提案がされた2015年から、市民の皆さまの参加による「須坂市大型商業施設計画に係る協議会」での検討や意見募集などを行い、市として開発の支援をしていくことを表明しました。

開発地は非常に土地利用の規制が厳しい地区になりますので、当初は開発手法がありませんでしたが、須坂市のまちづくりを応援して下さる方のご助言により、2017年に施行された「地域未来投資促進法」を活用して、開発許可と農振除外にこぎつけました。

今回、2015年4月の開発提案を受けてからさまざまな検討を行い、6年後の2021年3月に農地転用と開発の許可を得ました。非常にスピード感を持って農振法、農地法、都市計画法などが絡み合った岩盤規制を突破して、このような大規模な開発許可を得るまでには、大変な苦労がありました。

関係機関との合意形成に向けた協議を何度も重ね、道路整備のための補助金について何度も国・国会議員へ相談・要望に伺いました。

今回のような大規模な開発は、長野県はもちろんのこと、全国的にも事例が少ないため、関係機関の皆さまに大変なご理解・ご協力をいただきました。開発を行うために全国各地は多くの市町村が苦勞しています。

新たな法律を積極的に活用し、また、各種手続きも短期間で終えた須坂市の取り組みは全国的にも先駆的な取り組みだと思います。多くの関係者に感謝を申し上げます。特に、非常に困難な課題にも果敢に挑戦した市職員プロジェクトチーム、身内ではありませんが感謝します。

### 【開発に期待すること】

須坂市では、2015年当時に協議会で議論をする上で、4つの観点で協議しました。

1点目は、長野地域および北信地域など広域的にプラスになる開発とすること。2点目は、大型商業施設

と連携して農業の活性化を行うこと。3点目は、大型商業施設と既存市街地が連携した取り組みを行うこと。4点目は、公共交通機関と連携した開発とすることです。

須坂市では、施設整備に向けて、この4つの観点に加え、防災拠点施設や雇用創出の面も含めてプラスの開発にしたいと考えています。このためには、市役所だけが頑張っても新たにできる観光集客施設のメリットを十分に生かし切ることはできません。須坂市民の皆さんをはじめ、多くの皆さんのアイデアを自らも実践していただくことで、全国的にも素晴らしい施設になるよう協力してまいります。

須坂市では、人口減少が続いていますが、一方で、子育て世帯の転入者が増えています。須坂市に住んでも住み続けたいと思われるまちづくりを今後も進めるため、新たに建設される施設には、市民の皆さんがゆつくりと買い物を楽しめ過ごすごとができて、雨の日や雪の日も子どもたちが楽しめる施設整備を期待しています。

### 【防災】

須坂市は令和元年東日本台風の際、北相之島地区周辺が水害に見舞われました。須坂市では須坂駅前、イオン須坂店をはじめ多くの企業の皆さまと災害時応援協定を締結させ

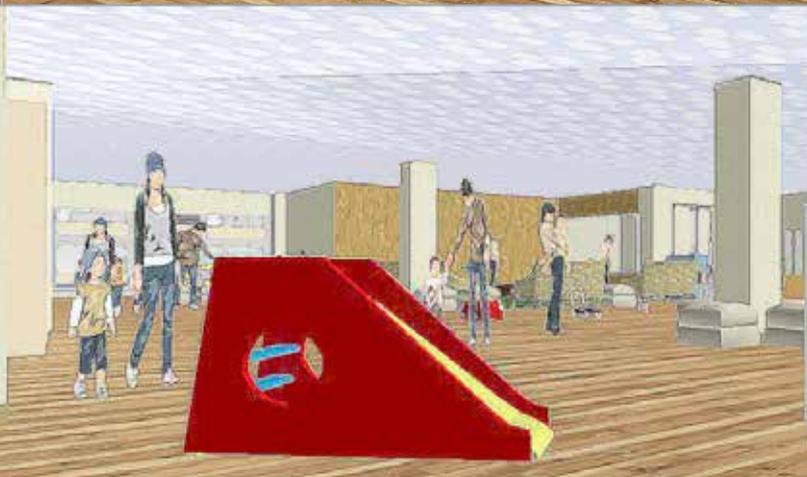
ていただき、物資をご提供いただくなどご支援をいただきました。また、自衛隊や法務省、警察の皆さんが救助活動や復旧支援をしていただきました。その時に、自衛隊や法務省、警察の皆さんの活動拠点となる施設や駐車場が不足しました。

須坂市では、こうした教訓を生かして、有事の際には、防災拠点として速やかな救助活動や復旧活動を展開していただけるように、イオンモール株式会社など立地企業の皆さまと災害時応援協定の締結に向けた検討を行っています。さらに、親会社のイオン株式会社は内閣総理大臣から指定公共機関として指定され、災害では高速道路が通行規制されていても商品調達のために通行が許可されるなど物流のライフラインとしても活躍されています。

### 【展望】

イオンモール株式会社からは、須坂市の課題を解決できる施設整備をしていきたいとのご提案をいただいております。須坂市として地域住民の皆さんに安心していただける施設整備を開発事業者や立地企業さまと連携して進めてまいります。

さらに立地企業と地域がお互いに発展するように努めてまいります。引き続き、議会、市民、諸団体のご協力を得ながら「オール須坂」で取り組んでまいりますので、ご支援・ご協力をお願いします。



※イラストはイメージのため、実際とは異なる部分があります。

# 須坂市子育て就労総合支援センター

須坂市では、須坂駅前ビル「シルキー」1階を大規模改修し、子育て支援センターと就労支援や市民交流を目的とした「須坂市子育て就労総合支援センター」の開設準備を2022年5月のオープンに向けて進めています。

この複合施設は、地域全体で子育てを支援する基盤の形成を図るとともに、子育て世代への育児と就労支援、さらに新たな市民の交流と働き方の場を提供し、にぎわいを創出します。

現時点で予定している施設の概要などをご紹介します。  
問合せ 子ども課（☎026・248・9026）

## 工事期間や工事内容

- ▼ 工事期間 10月～2022年3月下旬（日曜日、祝日を除く）
- ▼ 工事時間 基本午前8時～午後5時
- ▼ 工事内容
  - ▼ 1階の床および壁面の解体
  - ▼ 給排水・電気設備敷設
  - ▼ 内部仕上げ工事

## 整備後の施設概要

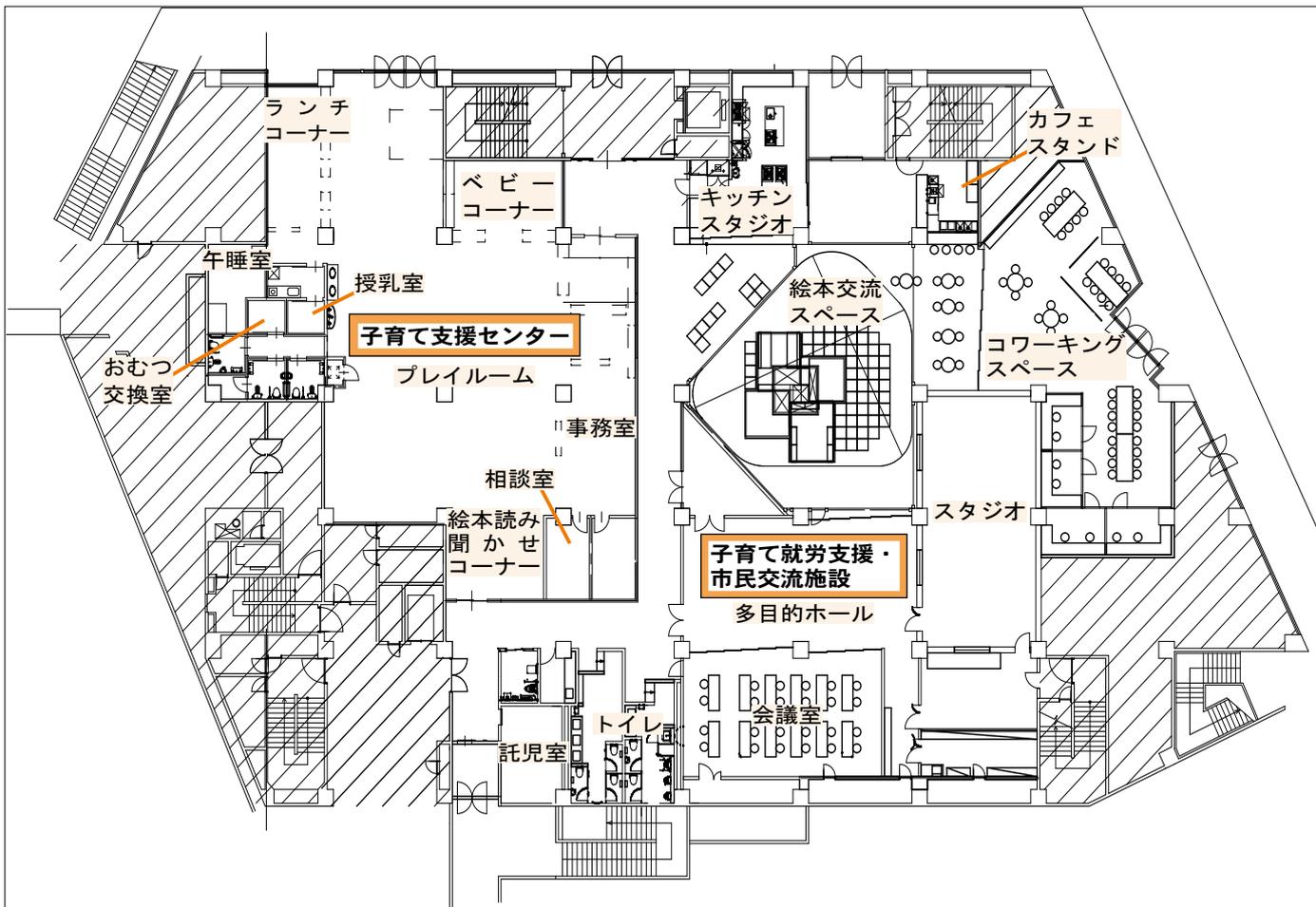
- ▼ 施設面積 1366㎡
- ▼ 施設目的 就労をはじめとする女性活躍を一層促進するため、託児・就労相談・ワークキングススペースなど子育てや交流、そして就労まで一貫した支援機能を有する多機能・一体

型かつ分野横断型のサービスを提供する。

- ▼ 運営体制 指定管理者
- ▼ 利用対象者
  - ▼ 子育て世代を中心に幅広い世代・地域の方
  - ▼ 子育て支援センターは就学前児童と保護者

## 施設の機能

- 子育て支援センター
  - ▼ プレイルーム・授乳室・おむつ交換室・絵本読み聞かせコーナー・親子で使えるトイレ・ベビーコーナー・ランチコーナー・午睡室・相談室・おもちゃ図書館
  - ▼ 利用時間 午前9時～午後4時
  - ▼ 休館日 日曜日、祝日、12月29日～



1月3日  
利用料 無料

●子育て就労支援・市民交流施設

コワーキングスペース・会議室・多目的ホール・絵本交流スペース（ロビー）・キッチンスタジオ・カフェスタンド・スタジオ・託児室  
 利用時間 午前9時～午後10時  
 休館日 12月29日～1月3日  
 利用料 指定管理者が須坂市と協議して設定

※利用料の減免を設ける予定です。  
**駐車場**  
 ▼シルキー東側駐車場：6台  
 ▼長電パーキング：制限なし  
 ▼イオン須坂店駐車場：制限・指定なし

※子育て就労総合支援センター利用者の駐車料金は無料です。  
 ※子育て支援センター利用者の優先駐車場の確保を検討しています。

子育て支援センターを利用する保護者や10月14日にシルキーで行った説明会の中で、子育て支援センターに関する質問を多くいただきました。シルキー1階に移転する子育て支援センターに関する質問にお答えします。

Q. 新しい子育て支援センターになると設備などは何が変わりますか。  
 A. 広さは現在の2倍弱に広がります。利用者の声に応え、新たに授乳室やおむつ交換室、午睡室など専用

の部屋を設けるほか床暖房を導入します。

Q. 移転後の利用方法や業務内容は変わりますか。  
 A. 原則として変わりません。現在行っている事業は継続し、関係機関への連携体制は維持します。指定管理制度による民間活力の活用により、より良いサービス提供を目指します。

Q. プールや砂遊びなど外遊びをしたい場合はどうしたらいいのですか。  
 A. 現在の建物は中央児童センターの単独施設として稼働します。プールや砂遊びはもちろん、これまでどおり遊ぶことができますので、中央児童センターをご利用ください。

Q. 今の子育て支援センターを残すことはできなかったのですか。  
 A. 現在の子育て支援センターは中央児童センターと兼ねていることから、年齢層が異なる子ども同士が接触事故だけがを危惧性がありました。また、駐車場が少ない上に狭く、設備・機能の不足も指摘されていたので、移転をして課題を解決しました。

Q. 今の子育て支援センターを残すことはできなかったのですか。  
 A. 現在の子育て支援センターは中央児童センターと兼ねていることから、年齢層が異なる子ども同士が接触事故だけがを危惧性がありました。また、駐車場が少ない上に狭く、設備・機能の不足も指摘されていたので、移転をして課題を解決しました。



ご質問・意見  
はこちらから

# 消防団は地域防災の要

～消防団員を募集しています～



▲コロナ禍でも災害に備え、感染防止対策を徹底して機器の点検と訓練を実施

申込・問合せ 消防本部総務課(☎026-245-4100)

▼退職報償金の支給：5年以内  
▼手当の支給：災害や訓練などに出勤した場合は、出勤手当などが支給されます。

【消防団員の処遇】  
非常勤特別職の地方公務員です。

【消防団員の身分】  
愛、助け合いから成り立ち、地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。

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

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

## 消防団員とは

豪雨や巨大地震の災害から生命や財産を守る地域防災力の要としての活動に、住民の消防団に対する信頼・信用・安心、そして期待はさらに大きくなっています。しかし、地域の高齢化や少子化、社会の就業構造の変化などに伴い、消防団員の確保が困難な状況であり、地域の防災力の低下が懸念されています。

## 消防団の管轄区域

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

【分団・部の活動】  
管轄する町ごとに、分団や

## 消防団員の活動

上精勤し、退団したときに支給されます。  
▼公務災害補償：消防団活動で死亡したり、病気または負傷した場合は、本人や遺族に対して補償されます。  
▼表彰制度：団員の士気の高揚とその労苦に報いるため、表彰制度があります。  
▼服装の貸与：法被や長靴、活動服、活動用レインコートなどが貸与されます。

【災害時の主な活動】  
▼火災発生時：消火活動や残火処理  
▼地震や風水害時：救助・救出活動、警戒巡視、避難誘導、災害防ぎよ活動、行方不明者の捜索 など  
▼春と秋に行う火災予防運動、火災防ぎよ訓練

## 【平常時の主な活動】

▼消火訓練や水防訓練  
▼ランパ吹奏や音楽隊による火災予防啓発活動  
▼歳末特別警戒  
▼どんど焼き、祭事の警戒など



▲ロープ結索訓練の様子(2021年10月)

【分団の活動】

今年、新型コロナウイルス感染症対策で人が集まることもままならないなか、災害に備え、分団では感染防止対策として器具点検を兼ねて、放水訓練を実施しています。

火災予防週間は半鐘の打鳴や軽積載車で管轄内をパトロールして住民が安心して暮らせるように火災予防に努めます。

また、自治会の消火訓練や防災訓練に参加して、地域に根差した消防団活動をしていきます。

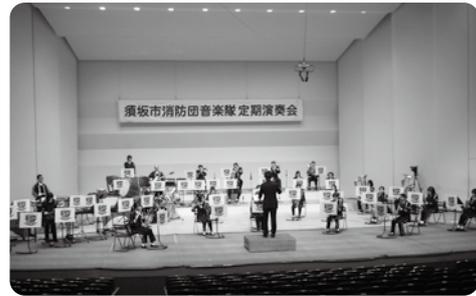


▲臥竜公園竜ヶ池でボート取り扱い訓練の様子(2021年8月)

【音楽隊の活動】

1985年の音楽隊結成以降、毎年演奏会を行い、今年で37回目(詳細は下記参照)を迎えます。音楽を通じて市民の皆さんに予防消防を呼び

かけ、皆さんから愛される消防団を目指して活動しています。



▲無観客で行った消防団音楽隊定期演奏会の様子(2020年11月)

【女性消防団員】

音楽隊に21人、分団所属に10人の計31人が在団し、火災予防啓発やカラーガード隊などで活躍しています。



▲音楽隊定期演奏会で司会をする女性消防団員(2020年11月)

消防団員を募集しています

地域の安心と安全を守るために、あなたの力を貸してください。入団をお待ちしています。かけがえのない仲間ができるはずです。  
 入団資格 ▼18歳以上の心身ともに健康な方  
 ▼市内に居住、勤務または通学されている方

全国一斉秋季火災予防運動

火災予防に努めましょう。  
 期間 11月9日(火)〜15日(月)  
 2021年度全国統一防火標語  
 「おうち時間 家族で点検火の始末」  
 問合せ 消防本部予防課  
 (☎026・245・4200)

第37回消防団音楽隊定期演奏会

今年も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、昨年同様に無観客で開催します。なお、グーライトで生放送とインターネット生配信を行います。インターネット生配信

充実強化に向けて地域と連携

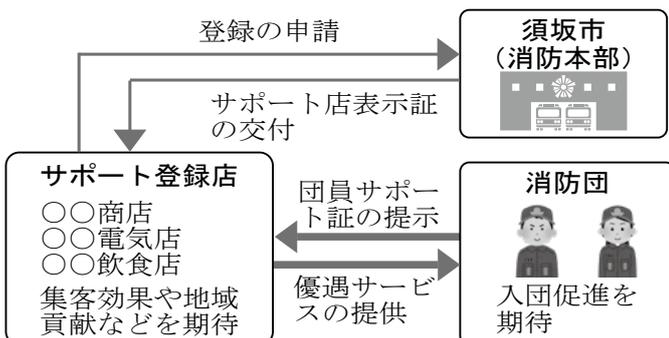
は、当日に同社ホームページをご確認ください。  
 とき 11月21日(日)午後5時〜7時  
 演奏曲  
 ♪イーグルクレスト  
 ♪紅蓮華  
 ♪モンスターハンター英雄の証 など  
 問合せ 消防本部総務課  
 (☎026・245・4100)

【消防団協力事業所表示制度】

消防団活動に積極的に協力いただいている事業所を認定し、市と県が一定の優遇措置を設けています。  
 次のいずれかを満たすと認定されます。

- ▼消防団員2人以上を雇用
  - ▼消防団活動に対する勤務上の配慮ができる
  - ▼災害時に資機材などの提供ができる
- ※詳細はお問い合わせください。  
 消防団協力事業所一覧  
 ※2021年10月1日現在・敬称略、順不同  
 ▼マツナガ建設株式会社  
 ▼株式会社環境クリエイション  
 ▼株式会社旭建設

■須坂市消防団サポート事業のイメージ図



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

- ▼須坂土建工業株式会社
- ▼市川建設株式会社
- ▼オリオンシステム株式会社
- ▼須高建設株式会社
- ▼株式会社サンテクノ・アルファ

# 2021年度須坂市一般会計補正予算 第6・7号が成立しました

～令和3年9月市議会定例会で可決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

補正予算第6・7号の総額は、7億2794万9千円で、予算累計額は258億2318万2千円となりました。事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。※補正した全ての内容を記載していないので、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

**安全・安心で快適な生活と美しい自然環境がともにあるまち(安心安全・都市基盤整備・環境)**

【道路維持補修事業】

〈2000万円〉

各町区の要望などへの対応のため、道路修繕に係る経費を増額します。

問合せ 道路河川課

(☎026-248-9006)



▲修繕予定道路

【市営住宅管理事業】

〈50万円〉

市営住宅屋部団地の空き住

宅を解体するための設計委託料を計上しました。

問合せ まちづくり課

(☎026-248-9007)

**みんなで支えあい健やかに暮らせるまち(健康・福祉)**

【予防接種事業(新型コロナウイルス分)】

〈5000万円〉

11月までの新型コロナウイルススワクチン接種に係る経費を計上しました。

問合せ 健康づくり課

(☎026-248-9018)

【高齢者福祉施設整備事業】

〈2534万1千円〉

国の地域介護・福祉空間整備等施設整備交付金を活用し、高齢者施設の防災・減災対策を推進するため、非常用自家発電機の整備や倒壊の危険性のあるブロック塀の改修に対して補助します。

問合せ 高齢者福祉課

(☎026-248-9020)

**活力と賑わいのある自立したまち(産業振興)**

【商業振興事業】

〈1億円〉

国の新型コロナウイルス感

染症対応地方創生臨時交付金および県の特別警報II発出市町村等事業者支援交付金を活用し、新型コロナウイルス感染症の影響により売り上げが減少した中小法人など・個人事業者へ新型コロナウイルス中小企業等特別応援金を交付します。

【勤労者福祉事業】

〈39万1千円〉

須坂駅前中央自転車駐輪場の防犯カメラを入れ替えるとともに、盗難防止告知看板を設置し盗難防止を図ります。

問合せ 産業連携開発課

(☎026-248-9033)

**子どもの個性と力がのびのび育つ教育のまち(子育て・教育)**

【教育奨励事業】

〈910万円〉

新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、小中学校の校外活動におけるコロナ対策費を公費負担することにより、保護者負担の軽減を図ります。

【児童クラブ運営事業・児童センター管理事業】

〈508万5千円〉

新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、デジタルファーストの

推進と感染予防対策の徹底を図るため、児童クラブおよび児童センターにWi-Fi環境を整備し、学習のできる環境を整えます。

問合せ 学校教育課

(☎026-248-9010)

**一人ひとりが学び、高め合うまち(生涯学習・文化振興・スポーツなど)**

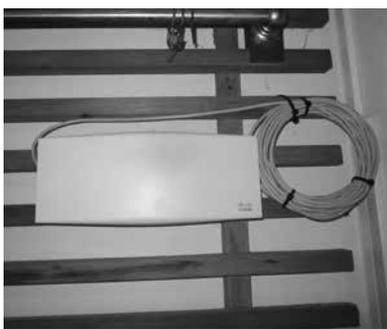
【図書館管理運営事業・博物館管理運営事業】

〈256万7千円〉

新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、デジタルファーストの推進と感染予防対策の徹底を図るため、市立須坂図書館および須坂市立博物館、博物館分館の笠鉾会館ドリームホールにWi-Fi環境を整備します。

問合せ 文化スポーツ課

(☎026-248-9027)



▲Wi-Fi機器イメージ

# 2022年度採用の会計年度任用職員 (フルタイム、パート保育士) を 募集します



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

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

**募集職種・受験資格** 上表のとおり

**募集人員** 各職種とも若干人

**募集期間** 11月1日(月)～30日(火)

**受験手続** 総務課にある申込書に必要事項を記入し、現職の方は勤務先へ、新規に申し込む方は子ども課へ提出してください(郵送可。11月30日(火)の消印有効)。

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。郵送で請求する場合は、返信用封筒(84円切手を貼付)を同封してください。

**面接試験** 12月9日(木)～10日(金)を予定

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

**任用** 登録制です。2022年4月からの任用とは限りません。

※募集に関する詳細は、お問い合わせください。

## 年金

### 国民年金保険料の控除証明書 が送付されます

問合せ 長野北年金事務所(☎026-244-4100)

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

申告時に必要な控除証明書が日本年金機構から送付されます。対象となるのは、2021年1月1日～2021年12月31日の間に納付した国民年金保険料です。

#### 控除証明書の送付時期

▼2021年1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付した方：11月上旬  
▼2021年10月1日～12月31日の間に今年初めて国民年金保険料を納付した方：2022年2月上旬

#### ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003004

※IP電話電話番号が050で始まる電話)でかける場合は☎03-6630-2525  
受付時間  
▼月～金曜日：午前8時30分～午後7時  
▼第2土曜日：午前9時30分～午後4時  
※第2土曜日を除く土・日曜日および祝日と12月29日～1月3日は利用できません。

#### 年末調整や確定申告への対応

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

# 市の人事行政の運営状況を公表します

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

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

## 1 職員の任免および職員数に関する状況

### 1-① 職員の採用と退職の状況 (2020年4月2日～2021年4月1日)

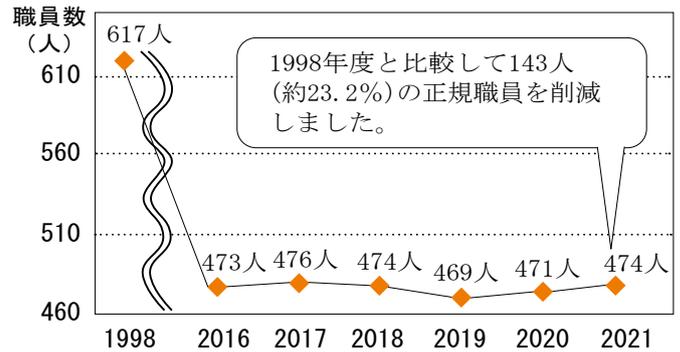
採用者数	退職者数	増減
14人	11人	3人

### 1-② 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部門	職員数(人)				対1998年度増減数	
	1998年	2019年	2020年	2021年		
一般行政部門	議会	5	5	5	5	0
	総務	72	64	65	66	-6
	税務	26	22	24	22	-4
	民生	137	99	99	100	-37
	衛生	41	38	41	41	0
	労働	5	0	0	1	-4
	農林水産	22	12	13	13	-9
	商工	20	12	13	11	-9
	土木	50	41	40	41	-9
小計	378	293	300	300	-78	
特別行政部門	教育	84	36	34	34	-50
	消防	90	89	88	90	0
	小計	174	125	122	124	-50
公営企業等会計部門	水道	33	19	17	18	-15
	下水道	18	4	4	5	-13
	その他	14	28	28	27	13
	小計	65	51	49	50	-15
合計	617	469	471	474	-143	

※1998年度に、市職員の定数管理の適正化を進めるため、須坂市定員適正化計画を策定しました。

### ■ 正規職員数の推移



## 2 職員の人事評価の状況

地方公務員法の改正に伴い、職員の勤務成績を「能力」と「業績」の両面から評価することが法律上義務付けられました。(2016年4月1日施行)

※2016年度から、人事評価制度を本格実施し、管理職を対象に業績評価の結果を勤勉手当へ反映しています。

## 3 職員の給与の状況

### 3-① 職員給与費の状況(2020年度一般会計決算) ※職員手当には退職手当が含まれません。

※職員数(A)には、水道・下水道の特別会計の職員は含まれていません。

職員数(A)※	給与費				一人あたり給与費(B/A)
	給料	職員手当※	期末・勤勉手当	計(B)	
451人	16億8,378万円	3億459万円	6億7,318万円	26億6,155万円	590万円

### 3-② 職員の平均給与月額と平均年齢 (2020年4月1日現在)

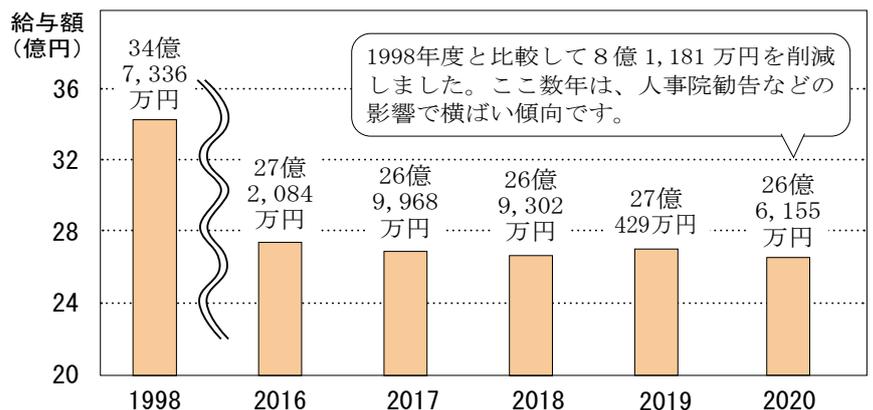
区分	平均給与	平均年齢
須坂市	382,477円	43.5歳
長野県	401,899円	45.3歳

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

### 3-③ 一般行政職員の初任給(2020年度)

区分	大学卒	高校卒
須坂市	186,000円	153,700円
長野県	192,600円	158,100円

### ■ 職員給与の推移



3-④ ラスパイレス指数  
(各年4月1日現在)

区分	2019年	2020年
須坂市	98.9	99.3
全国市平均	98.9	98.9

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

3-⑤ 期末・勤勉手当(2020年度)

区分	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
6月	1.3月分	0.925月分
12月	1.25月分	0.925月分
合計	2.55月分	1.85月分

※職務の級による加算措置があります。

3-⑥ 退職手当(2020年度)

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

3-⑦ 特別職の報酬など(2020年度)

区分	給料月額		期末手当	退職手当	区分	報酬月額	期末手当
	減額前	減額後					
市長	861,900円	775,710円	(減額前の月額×1.4)の3.35月分	減額前の月額×0.405×48月	議長	460,700円	(報酬月額×1.4)の3.35月分
副市長	713,400円	677,730円		減額前の月額×0.283×48月	副議長	391,000円	
教育長	619,400円	619,400円		減額前の月額×0.203×48月	議員	358,700円	

※条例改正により、8月から3月までの給料月額を、市長は10%、副市長は5%減額しました。

4 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

4-① 勤務時間(2020年度)

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

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

4-② 年次休暇の取得(2020年1月1日~2020年12月31日)

概要	平均取得日数
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能20日	10.1日

※年間を通して在職した職員の平均取得日数です。

5 職員の懲戒処分の状況(2020年度)

区分	処分人数	説明
分限処分	5人 (休職5)	職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	1人 (免職)	職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、規律と秩序の維持が目的です。

6 職員の退職管理の状況

地方公務員法の一部改正に伴い、元職員による離職前5年間に在籍していた職員に対して契約事務などの働きかけが規制されるようになりました。また、営利企業などに再就職した元職員に対して、離職後2年間、再就職に関する届け出が義務付けになりました。(2016年4月1日施行)

8 職員の福祉および利益の保護の状況

8-① 健康診断などの実施状況

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

8-② 職員互助会の設置と活動状況

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

8-③ 公務災害の概要・認定状況

2020年度公務災害認定件数…8件  
※公務上や通勤途上の災害により、負傷または死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償が行われます。

8-④ 不利益処分に関する不服申立ての状況など

▼勤務条件に関する措置の要求の状況…0件  
▼不利益処分に関する不服申立ての状況…0件

7 職員の研修の状況(2020年度)

区分	研修内容	受講者数
職層別研修	▼一般・中堅行政職員研修▼管理職員研修 など	123人
専門研修	市町村職員研修センター専門研修 など	35人
特別研修	長野広域連携関係市町村共同研修 など	19人
研修派遣	長野県	1人
自己啓発	職員自主学習促進助成	12人

※受講者数は延べ人数で、会計年度任用職員も含まれます。

# 11月は児童虐待防止推進月間です



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

問合せ 子ども課 (☎026-248-9026)

## 児童虐待とは

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

### 【身体的虐待】

- ▼殴る
- ▼蹴る
- ▼たたく
- ▼溺れさせる
- ▼やけどを負わせる
- ▼家の外に閉め出す など

### 【性的虐待】

- ▼子どもへの性的行為
- ▼性的行為を見せる
- ▼ポルノグラフィの被写体にする など

### 【ネグレクト】

- ▼乳幼児を家に残して外出する
- ▼食事を与えない
- ▼自動車の中に放置する など

### 【心理的虐待】

- ▼言葉により脅かす
- ▼無視する
- ▼子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう など

## 虐待が子どもに及ぼす影響

### 【発達への影響】

- ▼言葉や学習の遅れ など

### 【心への影響】

- ▼情緒不安定、自己否定感、強い不安感 など

### 【行動への影響】

- ▼暴力性、衝動性、自傷行為、対人関係の形成不全、家出、万引き など

### 【体への影響】

- ▼後遺症、低身長、低体重、栄養不良 など



## 子どもや保護者がこんなサインを出しているかもしれません

### 【子ども】

- ▼いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ▼不自然な傷や打撲のあとがある
- ▼衣類やからだがいとも汚れている
- ▼落ち着きがなく乱暴である
- ▼表情が乏しい、活気がない
- ▼夜遅くまで一人で家の外にいる

### 【保護者】

- ▼地域などと交流が少なく孤立している
- ▼小さい子どもを家に置いたまま外出している
- ▼子育てに関して拒否的・無関心である。または、強い不安や悩みを抱えている
- ▼子どものけがに関して不自然な説明をする

## 迷わず相談を

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

### 【連絡先】

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

### 【通報にあたって】

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



## 里親になりませんか



子どもたちが健やかに成長していくためには、家庭の温かい愛情が大切です。しかし、さまざまな事情から家庭で暮らすことができない子どもたちがいます。このような子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情の中で育ててくださる方を「里親」といいます。里親には、次の4種類があります。

- **養育里親** 家族と暮らせない子どもを一定期間、家庭に迎え入れて養育する里親
  - **専門里親** 養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により、専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親
  - **養子縁組里親** 養子縁組によって、子どもの養親となることを希望する里親
  - **親族里親** 実親が死亡や行方不明などにより養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親
- 問合せ 児童相談所広域支援センター  
☎026・238・8030

## 子育てで悩んだら相談しましょう

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

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

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

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

## 一人で抱え込まないで子育てで悩んだら相談を

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

配ごとが出てきます。

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

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

## イライラをためないで

- ▼頑張りすぎない
- ▼時には周りの人に頼る
- ▼場合によっては、家事は手をかけず楽にやる
- ▼時には子どもを預けて自分の時間を過ごす
- ▼子育て支援センターなどで保育士やママたちとおしゃべりする

## こんな悩みや不安はありませんか

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



## 子ども家庭支援員が相談を受け付けています

子ども課では、子ども家庭支援員がさまざまな子育て相談を受けています。

子育ての不安や悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

## 【相談内容】

- ▼児童の養育に関すること
- ▼子どもの発達

## 子どものことで悩んだら・困ったら迷わず相談してください

### 市の相談窓口

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



- ☆妊娠、出産、子育てに関するさまざまな相談。
- ☆保健師、子ども家庭支援員、管理栄養士がお話をお聞きします。
- ☆どんなことでもお気軽にご相談ください。

- 学校教育課 ☎026-248-0001  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)  
☆いじめや不登校など学校教育に関する相談。

- 子育て支援センター ☎026-245-6588  
月～土曜日 午前10時～午後5時(※)  
☆育児相談(保育士が対応します)。

### 県の相談窓口

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

(※) 祝日、12月29日～1月3日を除きます。

- ▼育児やしつけ
  - ▼虐待防止の対応
- など

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



## 人生最期の医療・ケアを考え、人生会議を開きましょう

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどを自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

「もしものとき」のために、自分が希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを前もって考え、家族など周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有することが大切です。

気持ちは体の状態や時間の経過で揺れ動くため、その都度話し合いを重ねることが重要です。

須高地域医療福祉推進協議会では、住民の皆さんが「元気なときから自分がかんな最期を望むのかを考え、家族とも話し合い、人生の最終段階における医

療・ケアの意思表示ができること」を目的に、リビング・ウィルの文化を育む取り組みを行っています。人生会議のきっかけづくりに、「リビング・ウィル」や「もしバナゲーム」を活用してみましょう。

### 【人生会議】

人生会議は、家族やご自分の大切な方、医療・介護の関係者などと「もしものときのために、自分が望む医療やケアに関して、元気な時から前もって考え、繰り返し話し合い共有する取り組み」のことで、『アドバンス・ケア・プランニング（ACP）』の愛称です。詳しくは、厚生労働省のリーフレットをご覧ください。



厚生労働省リーフレット

「リビング・ウィル」リビング・ウィルは、自分が受ける人生最期の医療・ケアの希望と自分の最期に関して意思表示するものです。

経管栄養や点滴など9つの治療項目と、それに対して「希望する」「希望しない」「今はわからない」のチェック項目があります。また、裏面にはそれぞれの治療の説明があります。



リビング・ウィルの表紙

### 配布場所

▼須高地域の医療機関や保険薬局 ▼訪問看護事業所 ▼地域包括支援センター ▼地域医療福祉ネットワーク推進室 など



リビング・ウィル



もしバナゲーム

## 第10回須高地域医療福祉を考える集い 視聴のお知らせ

須高地域医療福祉を考える集いは、須高地域医療福祉推進協議会の主催で開催しています。

今年度はオンラインによる開催とし、住民の皆さんには、インターネット配信とグーライトによる放送でご覧いただけます。

ぜひ、ご家族皆さんでご覧ください。

放送日 ▼11月8日(月)・9日(火)午前10時～正午

▼11月13日(土)・14日(日)午後8時～10時

インターネット配信・グーライト放送日はこちらからご確認ください。



こちら

演題「最期まで自分らしく笑顔で過ごすために人生会議を開きましょう！」在宅医療・緩和ケアの事例か

ら、人生会議のポイントを学ぼう」  
講師 田實武弥さん（新生病院診療部在宅診療科医師）



田實武弥さん

◎在宅ホスピス緩和ケア医師の田實武弥さんには、在宅医療・緩和ケア医療に携わっていらつしやるご経験から、自分の意思や希望を伝えられなくなった方との関わりや看取りの事例をとおして、コロナ禍の今だからこそ改めて考えて欲しい「人生会議」「リビング・ウィル（生前の意思表示）」に関してお話しいただきます。

## 11月15日～12月14日は「人権教育強調月間」

問合せ 人権同和教育課(☎026-245-0909)

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

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

### 人権教育啓発標語・ポスターの最優秀賞が決まりました

【標語】  
応募総数 151点(▼小学生50点▼中学生44点▼高校生17点▼一般40点)

▽小・中学生の部 最優秀賞 差別なき 未来に道を

(相森中1年 山岸 奏葉) わたしから

▽一般の部 最優秀賞 私から 高めていこう

(株)広田製作所 西原 綾子  
【ポスター】

応募総数 57点(▼小学生32点▼中学生25点)  
▽ポスター最優秀賞



(相森中3年 佐藤 柚來)

### 企業人権教育の推進

1974年8月に企業主の自主的組織として「須坂市企

業人権教育推進会議」が設立され、今年の10月末現在、市内の79社が加入しています。

企業内研修の支援  
各企業が行う人権に関する社内研修会に無料で講師を派遣したり、人権課題がテーマのDVDや映写機器などを無料で貸し出したりして、職場内研修の支援を行っています。

研修会を開催  
毎年、10～11月に「企業経営者人権教育研修会」と企業人権教育指導者養成講座を開催します。今回は多様性を理解するため、障がい者や外国人への理解を深める研修会を開催します。

### 新規会員企業募集

人権が尊重され働きやすい職場をつくるため、一緒に活動しませんか。

年会費 ▼従業員数50人未満の企業：3000円  
▼従業員数50人以上～100人未満の企業：4000円  
▼従業員数100人以上千人未満の企業：6500円

### お知らせ

2022年1月に開催予定の「部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会兼人権を考える市民のつどい」はグーライトで放送します。

## 須高歯科医師会

## 11月8日は「いい歯の日」

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

日本歯科医師会は11月8日を「118」と語呂合わせでPR重点日として、1993年に設定して以来、さまざまな歯科保健啓発活動を行っています。今回は認知症と歯周病の関係を紹介します。

年少しずつ脳に蓄積することで発症すると言われています。

■歯周病と認知症  
歯周病は50歳代以上の約8割がかかっている疾患です。2020年、歯周病菌が口の中から歯周ポケット、毛細血管を通って全身に巡り、認知症の原因物質が脳に蓄積して記憶障がいが起きていることを九州大学などの研究チームが解明しました。

成人で歯を失う最も多い原因は歯周病です。歯が20本以上残っている人に比べ、歯が数本しか残っておらず、かつ入れ歯を使わない人の認知症リスクは1.9倍です(厚生労働科学研究より)。また、歯周病菌は、糖尿病や誤嚥性肺炎などにも関与しています。

認知症が進行すると、徐々に理解力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたすことがあります。認知症の原因として、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患などのほか、約7割を占めるアルツハイマー型認知症は「アミロイドベータ」などの異常なタンパク質が長

毎日の丁寧なブラッシングと定期的な歯科検診で、歯周病を予防しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症

# 再拡大を防ぐため「5つの場面」に注意

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

皆さんの感染予防対策や、新型コロナワクチン接種が進んできたこと（10月20日時点で、1回目38,082人で全体の約85.2%、2回目35,841人で全体の80.1%）により、新型コロナウイルス感染症患者の減少が続いています。また、緊急事態宣言の解除により、飲食店での会食の機会が増え、県外との往来や外出の機会など人の動きが増えてきます。

感染の再拡大を防ぐため、感染リスクが高まる次の「5つの場面」に注意し、ガイドラインを遵守したお店を利用して、食事以外はマスクを着用するなど、引き続き感染防止対策の徹底をお願いします。

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

#### 飲食を伴う懇親会など

- 飲酒の影響で注意力が低下する。聴覚が鈍くなり、大きな声になりやすい。
- 敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数で集まると、感染リスクが高まる。

#### 大人数や長時間に及ぶ飲食

- 長時間に及ぶ飲食、深夜のはしご酒では、昼間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数の飲食では、大声になりやすく飛沫が飛び、感染リスクが高まる。

#### マスクなしでの会話

- マスクなしの近距離での会話は、飛沫感染やマイクロ飛沫感染のリスクが高まる。
- 以前の感染事例では、マスクなしでの昼間カラオケや野外バーベキューで確認された。

#### 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間を共有することになり、感染リスクが高まる。
- 以前の感染事例では、寮の部屋やトイレなどの共有施設で確認された。

#### 居場所の切り替わり

- 仕事の休憩時間など、居場所が入れ替わると、気の緩みや環境の変化で、感染リスクが高まることがある。
- 以前の感染事例では、休憩室、喫煙所、更衣室で確認された。

飲食店の感染リスク低減にご協力をお願いします。一人ひとりのご協力が大切です。飲食店では、食事中以外はマスクを着用する、大声を出さないなどご協力をお願いします。

### ● 不当な差別は止めましょう

新型コロナワクチン接種が進むことで、未接種の方に嫌な思いをさせていませんか。体質や持病などを理由に、新型コロナワクチンを接種できない方がいます。また、接種を受けることは強制ではなく、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方を理解し、自らの意思で接種します。接種していない方に対して、接種を強制したり、差別的な対応をしたり、不利益な扱いを行ったりすることのないようにしましょう。また、引き続き国や地方公共団体が発表する正しい情報に基づいて、人権に配慮した冷静な行動をお願いします。

#### 【抗原検査キット使用時の注意点】

体調が悪く、受診をするかどうか迷うときに、ご自身で抗原簡易キットを使用することがあると思います。結果が陰性であった場合でも、偽陰性の可能性もあることから、人との接触機会をできる限り少なくし、症状が良くならない場合は、かかりつけ医などに電話で相談の上、受診してください。

# 「県民支えあい 信州割 SPECIAL 宿泊割」の対象範囲が拡大されました

問合せ 商業観光課 (☎026-248-9005)

市内の宿泊施設や峰の原高原のペンションにお得に泊まって、非日常を味わいませんか。感染症対策を施した「信州の安心なお店」です。市内では宿泊施設35カ所、旅行会社2社でご利用いただけます（10月20日現在）。



**対象期間** 12月23日(木)新規予約・旅行分まで

※10月7日(木)までにされた予約は、これまでどおり12月28日(火)宿泊分までが割引対象です。

※期間内であっても予算に達し次第、終了となります。

**対象者** 長野県内にお住まいの方で、「安心旅人宣言カード」の提示など、感染拡大防止の協力が得られる方

※県内の新型コロナウイルスの感染状況により、割引できない期間が生じる場合があります。

**割引金額** 一人当たりの旅行代金が以下の場合に割り引かれます。

▼5,000円以上～10,000円未満…**2,500円割引+観光クーポン2,000円分**

▼10,000円以上…**5,000円割引+観光クーポン2,000円分**

**割引方法** 本事業に参画している県内の旅行会社(団体)および宿泊施設にて割り引きます。

※日帰り割も対象範囲を拡大しています。

※県民支えあい信州割 SPECIAL 宿泊割・日帰り割の詳細は「信州版 新たな旅のすゝめ」宿泊割事務局のホームページをご覧ください。

問合せ 「信州版 新たな旅のすゝめ」宿泊割事務局(☎026-263-7311)



詳細はこちら

## 地域おこし協力隊員の紹介



井上陽介 隊員

8月から地域おこし協力隊に着任した兵庫県出身の井上陽介です。商業観光課の「まちなかりノベーション」部門で空き家や空き店舗の活用をしていきます。信州大学在学時に、古民家に魅了され、長野市の空きマンションのリノベーションや、大阪府堺市にある長屋街の古民家改修に参加し、改修方法を学んできました。市内では中町にある協力隊の活動拠点や、松川町に作ったシェアハウスの改修を手がけました。須坂市には私のやりたいことと、それができるフィールドがあります。

私がやりたい活動の一つは、高校生が勉強したり、仲間と集まって話ができる居場所づくりです。私は大学時代に教育を学んでいたもので、子どもたちには勉強だけでなく、自分で生きていく力や考える力を養ってほしいと感じています。仕事や社会のルールなど、学校で学べないことを大人たちから学べるコミュニティを作り、高校生の視野を広げる手助けがしたいです。また、幅広い年代が集まることで地域の活性化にもつながれたらと思っています。

先日、群馬県渋川市の「すたでいばんく」を視察しました。高校生の利用率が高く、施設はほぼ満席でした。良い先例を目の当たりにして、よりこのアイデアを実現したい気持ちが増しました。

まずはその居場所づくりのために、市内の高校と須坂駅の導線上にある空き家を探しています。協力してくださる方がいましたら、私たちの活動拠点だったコミュニティスペースが閉鎖したため、商業観光課(☎026・248・9005)へ連絡をお待ちしています。

木

金

土

市外局番…(026)

4

5

6

**知** 緊急地震速報訓練 (P23)  
**健** 3カ月児健康診査 (P28)

■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

11

12

13

**知** 北信地域合同就職説明会 (P24)  
**知** 湯っ蔵んど臨時休業 (P24)

**健** 2歳児健康相談 (P28)

**知** 家庭の日作文・ポスター入賞作品展(～23日) (P24)  
**イ** 臥竜公園の軌跡展(～1/30) (P26)

■年金相談☎244-4100(代表)  
と き 月～金曜日※、第2土曜日  
ところ・問合せ 長野北年金事務所  
(長野市、要予約)

■結婚相談☎214-1026  
と き 7日(日)、21日(日)、12月5日(日)  
9:00～12:00  
ところ 社会福祉協議会(要予約)

18

19

20

**講** 高齢者健康教室(P26)  
**講** うつ病の方の家族教室(P27)

**健** 1歳児健康相談(P28)

**イ** いい夫婦の日イベント(11/21、23) (P38)

■弁護士の無料法律相談☎248-9977  
と き 11日(木)、25日(木) 13:00～16:00  
ところ 須坂市生涯学習センター  
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(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

25

26

27

**講** マタニティセミナー (P27)

**健** 1歳6カ月児健康診査 (P28)  
**イ** 消しゴムに彫ってみよう (P31)

■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

■司法書士・税理士による相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会  
と き 24日(水) 13:30～16:30  
ところ 長野市生涯学習センター(要予約)  
問合せ 長野県司法書士会☎232-7492

2

3

4

**健** 3カ月児健康診査 (P28)

**イ** AC長野パルセイロレディースホームゲーム (P25)

■もの忘れ相談日  
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)☎245-4566  
▼地域包括支援センター須坂  
やすらぎの園☎214-2611

9

10

11

■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)

※祝日を除く

2021年

# 11月

- 診 … 休日緊急診療室
- 健 … 各種健康診査など
- 講 … 各種講座・教室
- イ … イベント情報など
- 知 … お知らせなど
- パ … おでかけパソコン教室

### 税金などの納期限

納期限・口座振替日  
11月30日(火)

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

● スマートフォンやタブレット、パソコンの操作などでお困りのことがありましたら、須坂市技術情報センターにご相談ください。  
☎ 026-251-2255

日	月	火	水
	1	2	3
		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">講</span> かみかみ離乳食講座 (P28) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> カピバラ温泉(～4/24) (P38)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">診</span> 信州医療センター <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知</span> 須坂市表彰式(P33)
7	8	9	10
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">診</span> 信州医療センター			
14	15	16	17
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">診</span> 信州医療センター <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> 子どもの学びのあり方を考えるシンポジウム (P25) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> AC長野パルセイロ ディースホームゲーム (P25)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> 松井須磨子展(～2/20) (P25)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> 人権啓発DVD上映会 (P26) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">講</span> もぐもぐ離乳食講座 (P28) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">パ</span> おでかけパソコン教室(豊丘地域公民館) (14:00～)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">講</span> 介護教室 (P26)
「須坂市家庭の日」 21	22	23	24
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">診</span> 信州医療センター <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> 第37回消防団音楽隊定期演奏会 (P9) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> 松井須磨子展ギャラリートーク (P25) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> AC長野パルセイロ ホームゲーム (P25)		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">診</span> 信州医療センター	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知</span> 地区計画の公聴会 (P22)
28	29	30	12/1
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">診</span> 信州医療センター	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">講</span> 人権問題学習会 (P27)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">健</span> 3歳児健康診査 (P28) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。</div>	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">パ</span> おでかけパソコン教室(仁礼コミュニティセンター) (10:00～)
5	6	7	8
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">診</span> 信州医療センター <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> AC長野パルセイロ ホームゲーム (P25)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知</span> 歩行姿勢測定 (P23)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">講</span> かみかみ離乳食講座 (P28)	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イ</span> 松代焼陶芸教室 (P31)

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

# 情報ファイル 11月

須坂市役所 代表☎245-1400  
〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1  
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp  
ホームページ http://www.city.suzaka.nagano.jp/  
市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

## お知らせ

### ●抗原簡易キットを無料で配布します

**対象** 市内在住で1度も新型コロナウイルスワクチンを接種していない方  
※10月3日申込期限の配布を受けた方は対象外です。  
**配布数** 上限2個/人  
※同居家族の分も申込可。  
※申し込み内容が確認でき次第、順次発送します。

### ●新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ



詳細はこちら

須坂市では、新型コロナウイルスワクチン接種を希望される方に、2回目接種の完了見込みがついたことから、北部体育館で行ってきた新型コロナウイルス集団接種は、11月18日(木)で終了します。  
新たに12歳になる方やこれから接種を希望される方は、特定の個別接種実施医療機関での対応となります。  
▼11月以降に12歳になる方】  
11月1日(月)～2022年1月31日(月) (1月31日(月)消印有効)  
申込方法 電子申請でお申し込みください。  
※FAXまたは郵送でも受け付けます。  
※キットを使用した場合は、電子申請または郵送で検査結果を報告してください。  
問合せ 健康づくり課  
(☎248・9018 / FAX 251・2459)  
〒382・8511  
須坂市役所健康づくり課あて

須坂市では、新型コロナウイルスワクチン接種を希望される方に、2回目接種の完了見込みがついたことから、北部体育館で行ってきた新型コロナウイルス集団接種は、11月18日(木)で終了します。  
新たに12歳になる方やこれから接種を希望される方は、特定の個別接種実施医療機関での対応となります。  
▼11月以降に12歳になる方】  
11月1日(月)～2022年1月31日(月) (1月31日(月)消印有効)  
申込方法 電子申請でお申し込みください。  
※FAXまたは郵送でも受け付けます。  
※キットを使用した場合は、電子申請または郵送で検査結果を報告してください。  
問合せ 健康づくり課  
(☎248・9018 / FAX 251・2459)  
〒382・8511  
須坂市役所健康づくり課あて

### ●地区計画(案)の公聴会

都市計画法第12条の5に規定する地区計画(案)を作成するにあたり、市民の皆さんの意見を反映させるため公聴会を開催します。  
**地区計画の位置** ▼須坂市大字井上字前田の一部▼大字九反田字前田の一部  
**閲覧期間** 11月2日(火)～16日

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室  
(☎248・9018)

### ●見舞金を支給します

【人工透析患者・ストマ用装具使用者の方へ】  
**対象** 人工透析患者・ストマ用装具使用者で、11月1日現在、市内に1年以上住所のある方  
**注意事項** 初めて申請する方は医師の証明が必要です  
**見舞金額** ▼人工透析患者：4万円▼ストマ用装具使用者：3万2000円  
持ち物 口座番号のわかるもの

現在、接種体制の構築を進めています。接種対象者は2回目接種を終えて8カ月以上経過した方です。詳細が決まり次第、『広報須坂』やホームページなどでお知らせします。  
【3回目の接種に向けて】  
現在、接種体制の構築を進めています。接種対象者は2回目接種を終えて8カ月以上経過した方です。詳細が決まり次第、『広報須坂』やホームページなどでお知らせします。

【12歳になる方以外の方】  
**接種場所** 轟病院  
接種日程などの詳細や予約は、轟病院へ電話(☎245・0126)してください。  
【3回目の接種に向けて】  
現在、接種体制の構築を進めています。接種対象者は2回目接種を終えて8カ月以上経過した方です。詳細が決まり次第、『広報須坂』やホームページなどでお知らせします。

【公聴会】  
※公述の申し出がない場合は、公聴会を中止します(中止の場合、市ホームページでお知らせします)。  
とき 11月24日(水)午後1時～2時(予定)  
ところ 市消防本部大会議室  
※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。  
申出・問合せ まちづくり課  
(☎248・9007)

れの方には、案内と接種券を郵送しました。  
▼11月以降に12歳の誕生日を迎える方は、誕生月の月末をめどに、接種場所や日程、予約方法などの案内と接種券を郵送します。

(火) (土・日曜日、祝日を除く)(予定)  
**閲覧場所** ▼まちづくり課(本庁舎3階) ▼市ホームページ  
申出締切 11月17日(水)午後5時(予定)

電気は自給自足する時代へ  
広告の問い合わせはアド・コム  
シヤル(株)へ(☎291・5070)

グリーンポートマツモトは信州の屋根ソーラー認定事業者として長野県に認定されました。  
【認定事業者で施工すると長野県の補助金があります】  
今なら! 太陽光発電システム補助金(上限) 20万円  
+蓄電システム同時導入  
2023年2月末日工事完了分まで  
蓄電システムのみ補助金(上限) 15万円導入

太陽光発電ならおトク! 地球にやさしい!  
停電時の非常用電源 余った電力の売電 CO2の削減 光熱費の削減  
さらに省エネ家電との組み合わせでエコに!  
プランニングから施工までお気軽におまかせください!!  
あなたの街のでんきやさん  
ホームページはこちら  
ネット7-7&エコハウス TEL 026-245-2767代 FAX 026-245-2723  
●建築・電機工事 長野県知事許可(給-29)第23366号 ●一級建築士事務所・長野県知事登録(長野)C第29261号  
Panasonic パナソニックの店

## 広告欄

【特定疾患等患者の方へ】

対象 県の特定疾患医療受給者証・特定医療費(指定難病)受給者証・特定疾病医療受給者証のうち、いずれかの交付(有効期限が2021年11月1日以後)を受けていて、次の要件を満たしている方
▼11月1日現在、市内に1年以上住所のある方▼須坂市人工透析患者等見舞金の支給を受けていない方
見舞金額 1万円
持ち物 ▼受給者証の写し▼口座番号のわかるもの

【見舞金の共通事項】

申請方法 福祉課(窓口8番・本庁舎1階)にある申請書に必要事項を記入し、提出してください。
※昨年度申請した方は、郵送済みの申請書に記入してください。
※申請は毎年行ってください。
申請期間 11月1日(月)〜30日(火)

申請・問合せ 福祉課
(☎248・9003)

●全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

11月12日(金)〜18日(木)

人権問題に悩む女性が気軽に相談できる専用相談電話

「女性の権利ホットライン」の取り組みを強化します。

受付時間 ▼11月12日(金)、15日(月)〜18日(木):午前8時30分〜午後7時▼11月13日(土)、14日(日):午前10時〜午後5時
※右記以外は平日午前8時30分〜午後5時15分
専用相談電話
☎0570・070・810
問合せ 長野地方方法務局人権擁護課
(☎235・6634)

●新入学にかかる学用品費に関する就学援助制度

経済的理由により就学が困難なご家庭を対象に、入学前に新入学にかかる学用品費の一部を援助します。
対象 市内に住所を有し、来年度小・中学校に入学予定のお子さんのいる世帯で、申請時に次のいずれかに該当する世帯
▼生活保護がこの1年以内に廃止または停止した▼今年度の市民税が非課税世帯となる▼児童扶養手当を受給している▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受けている▼保護者が事故や病気などの理由で、収入が不安定となり所得が低く生活が困難である

(所得制限があります)

申請方法 申請書に必要事項を記入し、学校教育課(東庁舎1階)に提出してください(申請時には個人番号が必要になります)。申請書は、小・学新1年生は入学予定の小・中学校、中学新1年生は在籍している小学校、または学校教育課でお渡しします。
申請期間 11月8日(月)〜12月10日(金)
※4月にも就学援助費の申請を受け付けます。
※すでに就学援助費を受給している世帯は、小・学新1年生のみ個人番号を記入してください。
※個人番号の取り扱いになりますので、学校では受け付けできません。
申請・問合せ 学校教育課
(☎248・9010)

●歩行姿勢を測定してみませんか

機械に向かって歩くだけで、歩行年齢や歩行時の癖が分かります。正しい姿勢で歩くことは運動効果を高めるだけでなく、けがの予防にもつながります。
測定後は健康運動指導士によるオススメ体操の紹介があります。

ります。
とき 12月6日(月)午前9時30分〜正午
※混雑を避けるために受付時間を区切ってご案内します。
ところ 保健センター
定員 28人(先着順)
申込開始 11月5日(金)
申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●緊急地震速報の訓練

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

●農林課からのお知らせ

【野ネズミの駆除を行います】
農作物を野ネズミの被害から守るため、市内全域の農地に薬剤を散布します。ペットへの被害防止にご協力ください。
実施期間 11月27日(土)〜12月5日(日)
※農家組合に所属していない方で散布を希望される場合は、お問い合わせください。

【有害鳥獣を増やさないために】
収穫されない果実は有害鳥獣の餌となります。有害鳥獣が越冬し、農作物被害が増加するのを防ぐため、収穫されない果実は畑などに放置せず、埋設するなどの適切な処理を行ってください。

●宝くじの助成金で公会堂 備品を整備

一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、小島町区が公会堂の会議用テーブルと会議用椅子を整備しました。
問合せ 市民課
(☎248・9002)



▲会議用テーブルと会議用椅子

◎2020年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……差別しない 強い心が 未来をつくる (株)広田製作所 西原綾子

◎令和3年長野県茅野市土石流災害義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

●信州プレミアム食事券 発売中

加盟店で使える1冊1万2千円分の食事券を1万円で30万セット販売しています。販売期間 2022年1月31日(月)まで(12月24日(金)〜2022年1月16日(日)を除く) 利用期間 2022年2月10日(木)まで 販売場所 県内の郵便局(簡易郵便局を除く)ほか 問合せ 信州プレミアム食事券キャンペーン事務局 (☎219・6266)



詳細はこちら

●北信地域合同就職面接会

約55企業の採用担当者と直接面談でき、就職活動に必要な情報が得られます。とき 11月11日(木)午後1時〜4時 ところ メルパルク長野1階ホール(長野市) 対象 2022年3月大卒・短大・高専・専修学校などの卒業予定者および既卒者(おおむね3年以内)の方 問合せ ハローワーク須坂 (☎248・8609)

●湯っ蔵んど臨時休館

メンテナンスのため休館します。ご理解ご協力をお願いします。とき 11月11日(木) 問合せ 湯っ蔵んど (☎248・6868)

●女性に対する暴力をなくす運動 11月12日(金)〜25日(木)

新型コロナウイルス感染拡大に伴う環境の変化による生活不安やストレスなどで、DV被害などの増加・深刻化が懸念されています。不安を感じたら、一人で抱え込まず、相談してください。秘密は厳守します。

【DVに関する相談】

- ▼配偶者暴力相談支援センター(DV相談ナビ#8008) (☎219・2413)
▼DV24時間ホットライン (☎235・5710)
▼女性相談センター 問合せ 男女共同参画課 (☎248・9034)

●「家庭の日」作文・ポスター入賞作品展

市内の小・中学生の入賞作

品を展示します。ぜひご家族そろってご鑑賞ください。とき 11月13日(土)〜23日(火) 午前9時〜午後5時 ところ 旧上高井郡役所 問合せ 子ども課 (☎248・9026)

●ごみの野外焼却は禁止されています

ごみの野外焼却は法律で禁止されています。果樹のせん定枝・稲わらなどの焼却などは例外として認められますが、これらの場合でも消防署(☎245・0119)へ事前に届け出ていただき、周辺環境に配慮して迷惑にならないよう留意してください。

問合せ ▼生活環境課 (☎248・9019)

▼農林課(☎248・9004)

募集

●市有地などの一般競争入札

市有地および建物の一般競争入札を行います。入札資格 次に該当しない方の4 ▼未成年 ▼市長が適当で

ないと認められた方 ※物件は現状有姿での譲渡となります。 ※詳細は各窓口にお問い合わせください。

【入札①】

所在地 大字須坂1074番11 土地 宅地 123・55㎡ 建物 木造トタンぶき平屋建(昭和33年建築) 33・0㎡ 最低売却価格 315万円 受付期間 11月1日(月)〜26日(金) (土・日曜日、祝日を除く) 現地説明会 11月16日(火)午前10時

【入札②】

所在地 ▼臥竜五丁目333番2 ▼臥竜五丁目334番1 ▼臥竜五丁目334番2 宅地 面積合計1127・0㎡ ※旧須坂南保育園跡地 最低売却価格 1169万9214円 受付期間 11月4日(木)〜30日(火) (土・日曜日、祝日を除く) 現地説明会 11月24日(水)午前10時

SANWA HOUSE 広告欄 サンワハウス 家づくり リフォーム 土地さがし

まずはお問合せください! 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!

SANWA HOUSE 情熱の家づくり リフォーム・新築 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

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

**入札日** 12月1日(水)午前10時  
**申込方法** 財政課(本庁舎2階)に入札参加申込書を提出してください。  
**問合せ** 財政課  
 (☎248・9016)

● **須坂市青少年問題協議会 委員募集**

地方青少年問題協議会法に基づき設置している「須坂市青少年問題協議会」の委員を募集します。  
**任期** 12月1日～2023年11月30日  
**申込期限** 11月15日(月)  
**申込・問合せ** 子ども課  
 (☎248・9026)

● **オープンガーデン新規参加者募集**

丹精込めて育てているお庭をより多くの人と一緒に楽しみ、花と緑あふれるまちを進めるため、新規に参加していただけるお庭を募集します。  
**対象** ▼自宅のお庭▼事業所のお庭▼花壇やプランターを一般開放していただける方  
 ※開放していただける場所や期間など参加者のご都合に合わせてことができます。  
**参加内容** 庭の写真をオープン

ンガーデンマップで紹介  
**申込方法** 電子申請、電話、FAXでお申し込みください。  
**申込期限** 12月13日(月)  
**申込・問合せ** まちづくり課  
 (☎248・9007/FAX 248・9040)

● **陸上自衛隊高等工学校 生徒募集**

国際社会でも対応できる陸上自衛官を養成・教育します。  
**受験資格** 2022年4月1日時点で15歳以上17歳未満の男子  
**受付期間** ▼推薦：12月3日(金)まで▼一般：2022年1月14日(金)まで  
**試験日** ▼推薦：2022年1月8日(土)～11日(火)までの指定する1日▼一般：2022年1月22日(土)～23日(日)の指定する1日  
**申込・問合せ** 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所  
 (☎235・6026)

行事・催し

● **子どもの学びのあり方を考えるシンポジウム**

須坂市がこれからの子ども

の学びで大切にしていきたい教育の取り組みに関して、ご意見をいただくため、シンポジウムを開催します。  
**とき** 11月14日(日)午後2時～3時30分  
**ところ** 上高井郡役所2階  
**定員** 40人(先着順)  
 ※オンライン参加は100人まで  
**申込方法** 電子申請または電話でお申し込みください。  
 ※オンライン参加は電子申請でお申し込みください。  
**申込期限** 11月7日(日)  
**申込・問合せ** 学校教育課  
 (☎248・9010)

● **小田切家ゆかりの人物 松井須磨子展**

明治から大正にかけて活躍した女優、松井須磨子の軌跡や小田切家との関係を写真で紹介します。  
**入館料** 300円  
**期間** 11月15日(月)～2022年2月20日(日)(木曜日、12月29日～1月3日を除く) 午前9時～午後5時  
**【ギャラリートーク】**



詳細はこちら

**とき** ▼11月21日(日)▼2022年1月9日(日)各日とも午後1時30分～3時30分  
**出演者** 宮坂勝彦さん(須磨子芸術倶楽部)  
**問合せ** 旧小田切家住宅  
 (☎246・2220)

● **AC長野パルセイロ ホームゲーム情報**

**ところ** 長野Uスタジアム(長野市)  
**【レディースチーム】**  
 ▼第9節 サンフレッチェ広島レジーナ戦  
**とき** 11月14日(日)午後2時  
 ▼第11節 マイナビ仙台レディース戦  
**とき** 12月4日(土)午後2時  
**【トップチーム】**  
 ▼第28節 アスルクラロ沼津戦  
**とき** 11月21日(日)午後2時  
**第30節 FC今治戦(最終戦)**  
**とき** 12月5日(日)午後2時  
 チケット発売の詳細はパルセイロホームページをご覧ください。  
**問合せ** (株)長野パルセイロ・アスレチッククラブ  
 (☎/FAX 244・7780)  
 ※定休日は日・月曜日、祝日



詳細はこちら

広告欄

ぎっくり腰・ヘルニア・ムチウチ・肩こり・腰痛・ひざの痛み…そのつら～い症状…諦める前にご相談ください!!

なかなか治らないその症状、骨格の歪みが原因かも!!

仙骨むつつ療法

弱い力での施術なので痛みが少なく短時間で終わります

結果が出る施術院 【新型コロナウイルスの感染防止対策をしてお待ちしております】

すだか健康回復センター

須坂市南横町1628-10 勝山ビル1F ③台

TEL.026-247-0310

完全予約制

骨格の土台「仙骨」を調整することで、

お体のお悩みを解決するお手伝いをいたします。



予約時に「広報須坂を見た」とお伝えください 初回無料体験できます!



◎令和3年台風9号等大雨災害義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

●須坂市立博物館企画展  
「臥竜公園の軌跡」

今年は何ヶ池開池90周年です。写真や資料などから、臥竜公園の歴史を振り返ります。

入館料 100円  
期間 11月13日(土)～2022年1月30日(日)(月曜日、12月29日～1月2日を除く)午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分)

【ギャラリートーク】

学芸員による展示解説および臥竜公園探索を行います。  
とき ▼11月13日(土)午前11時～▼2022年1月16日(日)午前11時  
問合せ 須坂市立博物館 (☎245・0407)

●世界の民俗人形博物館イベント

参加費 各500円  
※別途入館料300円  
定員 各日7人(先着順)  
【ぼかぼか編み物】  
リリアン編みでぬいぐるみや小物を作ります。  
とき ▼11月13日(土)▼14日(日)各日とも午後1時30分～3時30分  
申込開始 11月6日(土)

【クリスマスワークショップ】

ケーキの形をしたテーブルイルミネーションやクリスマスドールハウスを作ります。  
とき ▼11月27日(土)▼28日(日)▼12月4日(土)▼5日(日)各日とも午後1時30分～3時30分  
申込開始 11月20日(土)

●人権啓発DVD上映会

とき 11月16日(火)午後6時～7時50分  
ところ 人権交流センター  
上映DVD ▼「同和問題の解消に向けて」…50分  
※2回上映します。  
問合せ 人権交流センター (☎245・0909)

●須坂版画美術館版画教室

【年賀状版画教室】  
木版画で年賀状を作ります。お持ちの年賀状をその場で刷ることも可能です。  
とき 11月13日(土)午前10時～午後4時  
講師 須坂版画美術館職員  
参加費 800円  
定員 15人(先着順)  
申込期限 11月9日(火)

【水性凹版木版画教室(全2回)】

板目木版にニスなどを塗り、彫刻刀で彫った線にインクを詰めて刷ります。  
とき ▼11月20日(土)、23日(火)午前10時～午後4時  
講師 渡邊悠子さん(版画家)

●介護教室

とき 11月17日(水)午後1時30分～3時30分  
ところ 生涯学習センター  
テーマ 「摂食・嚥下の基礎知識と安全に食事をするための工夫について」  
※オンラインによる講演を会場で視聴します。  
講師 小境悟さん(県立信州医療センター言語聴覚士)  
対象 ▼介護している方▼  
テーマに関心のある方  
申込期限 11月12日(金)  
申込・問合せ 県立信州医療センター (☎245・1650)

講座・教室

●高齢者健康教室

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 11月18日(木)午前11時15分～正午

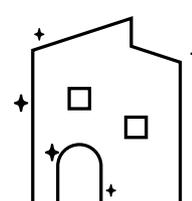
●はじめてのSNS活用セミナー

Facebookで情報発信  
とき 12月18日(土)午後1時30分～3時30分  
ところ 須坂市技術情報センター  
講師 寺島広美さん(NPO法人信州S.O.H.O支援協議会理事)  
持ち物 スマートフォン  
対象 市内在住または市内で活動する方▼起業を考えている方▼グループの活動を広げたい方▼テーマに関心のある方  
定員 20人(先着順)

参加費 2000円  
定員 10人(先着順)  
申込期限 11月16日(火)  
申込・問合せ 須坂版画美術館 (☎248・6633)

衛生環境を整える

# DUSKIN



## 衛生対策はダスキンにおまかせください

### 家庭のおそうじも(メリーメイドサービス)

ダスキン須坂 須坂市大字小河原2527-1 ☎0120-6565-74  
FAX 026-248-5901

**広告欄**

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

※託児もありません(要予約)。  
**申込開始** 11月8日(月)  
**申込・問合せ** 男女共同参画課  
 (☎248・9034)

● **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

対象 2022年2〜4月  
 出産予定の方とその家族  
 定員 14組

【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう!】

とき 11月25日(木)午前9時  
 30分〜11時10分(9時15分〜受付開始)

申込期限 11月18日(木)

【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】

とき 12月12日(日)午前9時  
 15分〜11時40分(9時〜受付開始)

申込期限 12月3日(金)

申込・問合せ 保健センター  
 (☎248・9023)

● **うつ病の方の家族教室**

病気や本人との関わり方を家族同士で話をし、一緒に学んでみませんか。

とき 11月18日(木)午後1時  
 30分〜3時30分

対象 うつ病の方の家族

※参加を希望する方は保健センターへご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。お気軽にお問い合わせください。

申込・問合せ 保健センター  
 (☎248・9023)

● **人権問題学習会**

とき 11月29日(月)午後7時  
 8時30分

ところ 二睦学習センター  
 演題 「被差別部落地名リポート訴訟について」  
 講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248・0456)

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

リサイクル情報

《差し上げます》

▼ゴルフクラブセット▼和風茶だんす▼サイドボード▼

いたて▼セミダブルベッド▼リンゴのコンテナ  
 《譲ってください》

▼電動ミシン▼耕運機(家庭用)▼反射式天体望遠鏡  
 《差し上げます》と《譲ってください》の申込期限と抽選日

申込期限 11月9日(火)  
 抽選日 11月11日(木)午前

※希望者多数の場合、抽選会にご出席ください。  
 ※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。  
 ※登録している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。

申込・問合せ 市民課  
 (☎248・9002)

善意の窓口

《寄附》

▼除菌スプレー(500ml×24本入り) 42ケース(小中学校の新型コロナウイルス感染防止に役立てるため) : 株式会社エス・アイ・シー様

▼木製ベンチ4基(臥竜公園・百々川緑地の魅力充実のため)

：須坂ロータリークラブ様

▼アクリル画1点(多くの子どもたちに見てもらいたいため) : 松本邦秀様

▼オリジナル紙芝居20冊(長野県労働金庫創立70周年の記念として、労働者への感謝や労働の尊さを子どもたちに感じていただくため) : 長野県労働金庫須坂支店様  
 ▼おやさしいクレヨン100個(富国生命保険相互会社創立100年を迎えるにあたり、子どもたちと社会がつながるお手伝いをさせていただいたため) : 富国生命保険相互会社様

入居者募集【市営住宅】		【特定公共賃貸住宅】	
募集団地	間取り	募集団地	間取り
○屋部	3戸 3DKY	○旭ヶ丘S	2-204 3DKY
○屋部	1戸 2DKY	家賃	66,000円
○屋部	1戸 3DKB	敷金	家賃の3カ月分
○豊丘	9戸 3DKB	要件	同居親族・所得など
○境沢	1戸 3KB		
○西原	1戸 3LDKY		

※Y…浴槽あり B…浴槽なし

募集期間 11月1日(月)〜10日(水)(土・日曜日、祝日を除く)  
 抽選日時 11月15日(月)午前9時  
 ※申し込み資格の条件などに関するお問い合わせはご相談ください。  
 申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター(☎214-5620)

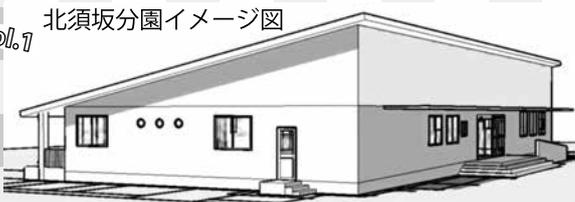
広告欄

ここが知りたいマリアこども園北須坂分園 Vol.1

Q.マリアこども園北須坂分園の保育カリキュラムは?  
 A.北須坂分園の保育カリキュラムは、マリアこども園と一緒に。広い園舎、大きな園庭で楽しい保育を展開します。2歳児クラスは、週一度の体操教室も行います。3歳児からは、本園へ編入されます。

Q.マリアこども園北須坂分園の給食は?  
 A.北須坂分園の給食は、本園同様に、株式会社ミールケアに委託した、完全給食です。栄養バランスへのこだわりはもちろん、さらに食材にこだわって、無添加・無化学の温かい給食を提供します。

北須坂分園イメージ図



認定こども園 Maria Kodomoen Kitasuzaka  
 マリアこども園  
 きたすざか  
 www.mariakids.jp info@mariakids.jp  
 須坂市旭ヶ丘 1986-2 Tel 026-245-0012

日曜日・祝日の当番薬局

11月7日(日) クスリのアオキ旭ヶ丘薬局  
 11月14日(日) クスリのアオキ墨坂薬局  
 11月21日(日) 蔵の町薬局、  
 グリーン薬局  
 11月23日(祝) 幸高中島ファミリー薬局  
 11月28日(日) コスモ薬局  
 12月5日(日) コスモファーマ高山薬局  
 ※蔵の町薬局は23日(祝)を除き、営業  
 します。  
 ※薬局 マツモトキョシ芝宮前店は  
 21日(日)を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日・祝日  
 9:00～12:00、13:00～17:00  
 ところ 県立信州医療センター  
 問合せ ☎245-1650

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪  
 症状のある方は、受診前に必ず  
電話してください。  
 ※休日緊急診療室は、須高医師会、  
 信州医療センター、須高行政事務  
 組合が共同で運営しています。

各種健康相談

【保健センター健康相談】  
 電話 ☎248-9023  
 とき 月～金曜日※9:00～16:00  
 ところ 保健センター  
 ※来所前にお電話で予約してください。

【悩み無料ダイヤル】  
 電話 ☎0800-800-7223  
 とき 月～金曜日※8:30～17:15  
 ※祝日を除く

11月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】 (会場：保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	5(金)	13:10～	令和3年7月1日～7月31日生
	12/3(金)		令和3年8月1日～8月31日生
1歳児健康相談	19(金)	9:15～	令和2年10月27日～11月19日生
1歳6カ月児健康診査	26(金)	13:10～	令和2年4月23日～5月26日生
2歳児健康相談	12(金)	9:15～	令和元年10月16日～11月12日生
	12/14(火)		令和元年11月13日～12月14日生
3歳児健康診査	30(火)	13:10～	平成30年10月19日～11月18日生
もぐもぐ離乳食講座	16(火)	13:00～	令和3年5月1日～5月31日生
かみかみ離乳食講座	2(火)	13:00～	令和3年2月1日～2月28日生
	12/7(火)		令和3年3月1日～3月31日生

※今年度から乳幼児健康診査・相談・離乳食講座の受付時間がWEB予約制になりました。詳細は「健康カレンダー」をご確認ください。  
 ※持ち物は「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。  
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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3年9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生後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3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3年6月生	BCG	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は生後5カ月～8カ月の前日)
令和2年11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11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11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11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)



おせち料理 ご予約受付中

ご郵送も承っております  
お問い合わせください

本年の感謝と来年の安泰を祈願し、心を込めてお作りいたします。

の と ちゅう  
**能登忠** 芝宮神社前  
 [駐車場完備]

☎026-245-0053 能登忠 検索  
 須崎市大字須坂304 営業時間/昼11:00～14:00・夜17:00～21:00



当店は「信州の安心なお店」  
認定店です。

広告欄

# 公民館だより 須<sup>す</sup>坂<sup>が</sup>

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

## 手作りの器で食事を楽しもう

### 仁礼コミュニティセンター

9月28日(火)、仁礼コミュニティセンターで、講師に東山託也さんを迎え、松代焼陶芸教室を開催しました。8人が参加し、自分だけの松代焼の器を作りました。

### 松代焼陶芸教室

松代焼は、土作りから始まり、成形、乾燥、素焼き、釉薬掛け、1200度以上の本焼きをして完成します。

今回の松代焼陶芸教室は、コロナ禍で外食を控えるなど自宅で過ごす時間が多くなり、手作りの器で食事時間やお茶のひとときを自宅で楽しみ、松代焼の美しさを知ってもらおうと開催しました。

### 完成を想像しながら作る

参加者は、湯のみ、カップ、茶わんの中から一つ選んで作ります。

教室では、一定の厚さにした板状の粘土から成形していく方法で、型を用いて成形しました。講師の東山さんから教わりながら、粘土を伸ばしたり、削ったりして丁寧に成形していききました。また、手ろくろを用いて形を整えてい



▲型に板状の粘土をかぶせ、形を整えながら茶わんを成形

きました。

ご夫婦で参加された方は「初めは、おそろいのご飯茶わんを作ろうと思っていたのですが、少し大きめにできたので、小どんぶりにしようと思います。二人でうどんを食べる時に使いたい」と話し、また、友人と参加された方は「自分で作ったカップで飲めば格別においしいと思うから、お酒を飲むときは、飲み過ぎに気を付けよう」などと話しながら、楽しく作っていました。

作品は素材で手作りならで



▲友人と参加して、会話を楽しみながらカップを制作

はの温かさや味のある自分だけの器になりました。本焼きを終えるまでは、1カ月ほどかかります。松代焼独特の青緑色の光沢を帯びた作品の焼き上がり想像し、器を使う場面を思い浮かべながら、作品の完成を楽しみに作業を終えました。



▲どんな色合いで焼き上げるか楽しみ

焼き上がった器で食卓を彩り、より楽しく食事時間を過ごすことができそうです。

## がりがや山

須坂市ホームページに広報のアイコンが作られ、いつでもどこからでも必要な情報を閲覧可能となるなど、デジタル化が着実に進んでいます▼先日テレビを見てみると、100歳の一人暮らしの方が自宅にインターネットで注文していました。また、コミュニケーションツールとして、SNSで友だちと楽しんで暮らしているニュースにはビックリさせられたと同時にどこか安心しました。ネットにつながっていれば、誰かとおつながっている、生活も続けられる便利な世の中になりました▼SDGsが目指す「誰一人置き去りにしない社会の実現」も現実味を帯びてきました。パソコンやスマートフォンには不慣れですが、習うより慣れるで、脳への新たな刺激のためにも、また一歩前に進みたいですね。それが人生100年時代の光でもあり、ウイルスの世紀を生き延びる糧とも言えます。

★こちらのブログもご覧ください。



みんなで楽しく  
生涯学(楽)習！  
出前講座をご活用  
ください♪



## 皆さんの生涯学習をお手伝い！ 出前講座で学んでみませんか

市や各種機関、市内の企業、多くの個人・団体の皆様のご協力で開催している出前講座。文化伝統、趣味、防災などのさまざまなメニューがあります。メニューの中から「知りたい」「聞きたい」「学びたい」内容を選んでご注文いただくと、皆さんのもとに出向いて講座を行います。今回は2つの講座の講師にインタビューして、講座の魅力をお聞きしました。

申込・問合せ 生涯学習推進課 ☎026-245-1598

### 須坂の歴史を楽しく学ぶ

講座「語りと紙芝居」では、難しいと思われるがちな歴史上の人物を分かりやすく紙芝居にして「ふるさとすざか」の良いところを伝えます。

蔵の町すざか昔を語る会代表の佐藤政世さんに出前講座を受講して学んでもらいたいことなどをお聞きしました。

●ふるさとの良さを再発見してもらえればと思います

紙芝居は、幼少期から親しみがあがり、話を聞きながら目で見て楽しむこともできます。

出前講座を通じて私たち自身が生涯学習として学んできたことを皆さんに伝え、自分の住んでいる「ふるさとすざか」のいいところや素晴らしいさを再発見していただきたいです。また、子どもたちが大きくなった時に紙芝居で聞いたことを思い出し、このふるさとに帰ってきたいと思ってもらえるよう、小中学校向けの講座も行っています。

●受講者によって口演の工夫をして伝えています  
町のふれあいサロンや小学

校の郷土学習など、さまざまな場所やイベントで出前講座を依頼されることが多いです。そのため、受講者の地元になんだ内容の紙芝居を用意したり、年代によって話し方を変えたりといった工夫をしています。また、見ている人が楽しめるよう、演者自身も楽しむように心がけています。



▲須坂の歴史や文化を伝えます

### ●受講者の声

須坂の歴史が分かり、良かったです。紙芝居がとても懐かしく感じました。

### 子どもの福祉体験学習に

須坂市社会福祉協議会では、車いす体験、高齢者疑似体験など、さまざまな体験講座を行っています。メニュー内容に限らず、受講者の希望

に沿って組み合わせができません。

須坂市社会福祉協議会職員 須山範一さんに出前講座を受講して学んでもらいたいことなどをお聞きしました。

●お互いを理解する社会の実現に向けた「きつかけ」づくりとなつてもらえれば

社会にはさまざまな境遇の人がいらつしやいます。私たちの講座を通して、みんながお互いを理解し、一緒に生活していくために何が必要なのか、何が大切なのかを考える「きつかけ」づくりとなればうれしいです。

●学校での体験学習で子どもたちが学んでいること

学校の福祉体験の学習として、出前講座をご活用いただいています。車いす体験では、子どもたちが乗車と介助を行います。学校内を回り、階段の上り下りを体験することで、相手を思いやる気持ちや意思を伝えあうコミュニケーションの大切さを学んでいます。

### ●小学生の声

実際に車いすに乗ってみて、自分の意思を声に出さな

ければ、相手に伝わらないことを感じました。日常生活でも、積極的に人とコミュニケーションをとれるように頑張りたいです。

★東京2020パラリンピック競技大会の影響で、車いすバスケットボール、ボッチャ、ゴールボール、ブライインドサッカー体験が人気です！子どもから大人まで受講できます。



▲楽しみながら体験できます

### ●ご利用ください

出前講座は全140種類、さまざまなメニューがあります。生涯学習として活用してみたいかがでしょうか。◎こちらから出前講座のメニューをご覧いただけます。



生涯学習推進員会  
活動だより

蔵の町で生まれるしょうゆ

須坂市生涯学習推進員会研修部会では、食文化の研修として、昨年は「味噌」について学び、今年と同じ発酵食品の「しょうゆ」の魅力を学ぶため、9月21日(火)に推進員18人が「塩屋醸造」を見学しました。小林秀久工場長から蔵の案内と製造方法などをお話していただきました。

まず、諸味を熟成させる「諸味蔵」、その諸味からしょうゆをしぼる「醤油蔵」を見学しました。蔵は夏場でも涼しく、四季の寒暖のみで発酵させる天然醸造は、大豆・小麦・食塩のみを使って仕込みます。この三つの原料と菌が互いに作用し合い、時間をかけて発酵・熟成し、しょうゆが完成します。創業時から守られている蔵の中には長い年月に渡るしょうゆの醸造により、香ばしい匂いがしていました。

しょうゆの種類で一般的に使われている濃口しょうゆは、万能調味料といわれるだ

けあり、市場の約8割を占めています。淡口しょうゆは、濃口しょうゆよりも食塩が約1割多く使われていると知り驚きました。そのほか溜ししょうゆ、白しょうゆなどがあります。

しょうゆは、素朴な原料から魔法のようにおいしい発酵食品に変わります。これを作りだした先人たちの知恵と、現代においても日々改良を続ける職人の皆さんの努力に改めて感心しました。

しょうゆの研修を通して、食生活をより充実させ見直す機会となりました。この伝統的な製造方法や醸造場は、次世代に残していく大切な文化であることを改めて認識させられた貴重な体験でした。今後は、しょうゆを使った伝統料理などを研究する予定です。



▲研修の様子

(生涯学習推進員会研修部会 大峽 記)

お知らせ

豊洲地域公民館

学ぶ

消しゴムに彫ってみよう  
年賀状を彩る  
めでたい漢字



縁起の良い漢字の成り立ちを知り、消しゴムのはんこにしてみましよう。  
印刷した年賀状にちょっとした彩りを加えませんか。

とき 11月26日(金)  
午後1時30分～3時30分

ところ 豊洲地域公民館  
内容 特殊な消しゴムに竹串で彫ります。

講師 北原真由美さん  
参加費 150円(材料費)  
持ち物 筆記用具

定員 10人(申込順)  
申込開始 11月8日(月)  
問合せ ☎246・3232  
※平日午前8時30分～午後5時

体験

松代焼  
陶芸体験教室

旭ヶ丘ふれあいプラザ

松代焼の技法を学び、自分の作品を作り上げる楽しさを体験しませんか。

とき 12月8日(水)  
午後2時～4時

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ  
内容 湯のみ、カップ、茶碗などから1つ選んで作陶



▲カップ・湯のみの作品

講師 小澤経弘さん  
参加費 1500円(材料費)  
持ち物 エプロン、タオル、飲み物

定員 10人(申込順)  
申込開始 11月8日(月)  
問合せ ☎246・3783  
※平日午前8時30分～午後5時

生涯学習団体からのお知らせ

学習者募集  
日本語教室

市内在住で、日本語を話すことや、読み書きのできない方を対象にした講座です。講師と一対一で行いますので、自分のペースで学習ができます。

とき 毎月第1～3水曜日  
午後1時30分～3時

ところ 生涯学習センター  
参加費 208会議室  
※3回受講は500円/月

講師 学習ボランティア  
問合せ ☎245・1598  
(生涯学習センター)

掲載記事をお寄せください

学習団体やサークル活動、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『公民館だより須坂』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)



# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～10月に届いたお手紙から～



### かぼちゃプリン

信州須坂の台所の「かぼちゃプリン」を作ってみました。とても上手においしくでき、子どもやおばあちゃんにも喜んでもらいました。  
時々、信州須坂の台所を利用させてもらっています。  
(ペンネーム)

青葉さん 51歳

●毎月、旬の食材を使ったレシピをお届けしています。「おいしかったよ」や「作っているよ」などお便りがあったことを伝えると、レシピを考えている管理栄養士に喜んでいきます。

### 娘の言葉

4歳になる娘が、テレビで覚えた言葉をたくさん使いま

すが、ちよっと間違えて使っているのが面白いです。  
お風呂上がり「あく、ハツとするわ」と聞いて、思わず笑ってしまいました。

「ハ」と「ホ」、たつた一言の言い間違えで、こんなに意味が変わるのかと、日本語の面白さを再発見できました。  
(中澤さん 32歳)

●中澤さんのお便りを拝見して私も笑ってしまいました。言葉一つで意味が変わってしまう、編集者として言葉の難しさも感じます。

### 秋の実り

リンゴやブドウ、梨、柿など色とりどりの果物が出回っています。  
農家の皆さんが丹精込めて育てた果物に感謝しながら、毎日おいしくいただいています。  
(ペンネーム)

野菊さん 84歳

●秋もおいしい果物が出回ってうれしくなりますね。野菊さんのように感謝して食べることで、忘れないようにしたいですね。

### 孫の成長

東京で働いている孫から、誕生日おめでとつと、ケーキ



が送られてきて、びっくりしました。孫の成長に「ほろつと」としました。優しい心、大切ですね。  
(ペンネーム)

ATさん 80歳

●突然のプレゼントはうれいんですね。お孫さんからのケーキ、優しさも詰まっておいしかったと思います。とても優しいお孫さんですね。

### 魚をさばく

先日教えてもらいながら初めて魚をさばきました。  
こんなに難しいのかと苦戦しましたが、自分でさばいたお刺身は格別においしかったです。頭もあら汁にしました。  
「ツ」を忘れないつちに、いろんな魚でさばく練習をしようと思います。  
(ペンネーム)

魚マンさん 28歳

●苦戦しながらもさばいたお刺身やあら汁はおいしかったと思います。また、写真を撮っておくと、上達も目で確認できるので面白いかもしれませぬね。

### 76歳の楽しみ

最近の感染者状況を見ると、来年同級会が行えるのではないかと思ってきました。

76歳、一つでも多くの楽しみを見つけたいものです。  
(永田さん 76歳)

●このままコロナが落ち着いてくれれば、同級会が開催できそうですね。話題はコロナが中心になりそうですね。

### 幸福感

少し□□ナが落ち着き、畑からもいだけ枝豆をゆで、友だちと世間話をしながら食べました。  
久しぶりの幸福感を感じました。いつもこうでありたいです。  
(滝沢さん 74歳)

●当たり前にできていたコロナ前のことが、少しずつできるようになって幸福感を感じます。平穏は大切ですね。

※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

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

●Eメール info@ci ty.suzaka.nagano.jp



## 市報クイズ

●今月のプレゼント

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) ..... 5人

②須坂温泉入浴券(ペア) ..... 5人

③AC長野パルセイロレディースチームホームゲームチケット(ペア) ..... 4人

2021年10月1日現在、須坂市の人口は? ○○○○○人

●応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言「意見を必ず書き添えて、左のあて先へお送りください」(FAX・Eメール可)。

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

●応募締切 11月17日(水)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



# 市政の発展に尽力された 皆さんを表彰します

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

「須坂市表彰式」を11月3日の「文化の日」にシルキーホールで行います。  
※敬称略、表彰種目別、五十音順

## ●消防功労者

▼多年、消防の職務に精励され、市民の生命財産の保全に尽力されました。

丸山 界人 (相之島町)  
弓田 剛 (二陸町)

## ●体育功労者

▼多年、少年野球の普及と強化に尽力され、須坂市の体育振興に寄与されました。

青木 精治 (屋部町)  
小林 忠男 (大谷町)

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

望月 英俊 (高橋町)

## ●地方自治功労者

▼多年、須坂市議会議員の要職にあつて、須坂市政の発展に寄与されました。

浅井 洋子 (小河原町)  
酒井 和裕 (南原町)  
塩崎 貞夫 (九反田町)  
竹内 勉 (九反田町)  
西澤えみ子 (塩野町)

## ●教育功労者

▼多年、社会教育委員の要職にあつて、須坂市の社会教育振興に寄与されました。

## ●私財寄附者

▼歴史的建造物として活用のため、多額の私財を寄附されました。

大久保 裕 (千葉県)

▼新型コロナウイルス感染症拡大防止に役立てるため、多数の手指消毒ジェルを寄附されました。

株式会社ヒューマンリソー  
スコミュニケーションズ  
(京都府)

▼防災対策事業に役立てるため、多額の私財を寄附されました。

北相之島区

▼峰の高原地区の観光振興に寄与するため、多額の私財を寄附されました。  
全電協株式会社 (東京都)

▼子どもたちの教育のため、多額の私財を寄附されました。  
藤沢 一三 (塩川町)

▼須坂市の発展のため、多額の私財を寄附されました。  
前澤 友作 (千葉県)

▼「子どもは宝プロジェクト」の推進のため、多額の私財を寄附されました。  
村石 久二 (千葉県)

## ●保健衛生功労者

▼多年、働きざかりの健康づくり研究会会長の要職にあつて、須坂市の働きざかり世代の健康づくりに尽力されました。

久保 正直 (立町)

## ●善行功労者

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

牧 健一 (太子町)  
山口 康智 (太子町)

# 通信販売で「定期購入」の トラブルが増加しています

問合せ 須坂市消費生活センター・特殊詐欺被害防止センター  
(☎026-248-9002)

## 【相談事例】

①「ダイエットサプリメントが5000円」の広告を携帯電話で見、販売サイトから1回限りのつもりで注文し、後日、商品が届いた。

い合わせ、返品したいと申し出たところ「返品は受け付けられない。2回目以降の商品代金は5000円で、4回の購入が条件の定期コースのため、解約できない」と言われた。



②1カ月後にも商品が届き、5000円の請求書が入っていた。



## 【トラブル防止のポイント】

□定期購入が条件になっているか確認する(継続期間・回数・支払い総額・解約の連絡手段など)

□返品特約を確認する(通信販売にはクーリングオフ制度がないため、返品・解約の可否や条件)

□契約内容を記録しておくため、注文時の画面やメールを保存しておきましょう。



③さらに1カ月後にまた商品が届き、販売業者に電話で問

## 子育て支援センター・児童センター

## ★集まりの日(11:00～)

8日(月) すくすく子育て応援☆子ども家庭支援員  
「親子関係をつくるコミュニケーション  
のとり方」の講話をお聞きします。講話終  
了後に個別相談もあります。

10日(水) 音楽で遊ぼう♪

19日(金) 人形劇&避難訓練

職員による人形劇を鑑賞したり、消火器  
を使った消火訓練を体験しましょう。

24日(水) キラキラぱーく

歌あそびやお話を親子で楽しみましょう！

12月1日(水) 乳幼児救急法

## ★ミニ講座(11:00～)

11日(木) 赤ちゃんマッサージ

持ち物:バスタオル、ベビーオイルまたは  
保湿剤 対象:おむね2カ月～1歳  
定員:8組(要予約)

## ★子育て相談(11:00～)

15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 ☎/FAX 245-6588

## 【子育て支援センターと各児童センターの利用時間】

子育て支援センターの未就学児の親子の利用は、月～金曜日が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未就学児の親子の利用は、月～金曜日10:00～12:00です。  
中央児童センターの一般児童の利用は、月～金曜日が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。

## 南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330

10日(水) 10:30～ 消防署見学(8日(月)までに要予約)

17日(水) 10:30～ 誕生会(7～11月生まれ)&すく  
すく子育て応援☆子ども家庭支  
援員

24日(水) 11:00～ 2022年カレンダー作り

## 東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079

10日(水) 11:00～ 秋冬物リユース! &誕生会(8  
～11月生まれ)

24日(水) 11:00～ クリスマスリースを作ろう

12月1日(水)11:00～ すくすく子育て応援☆管理栄養士

## 北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381

11日(木) 10:30～ リズム遊び&すくすく子育て  
応援☆子ども家庭支援員

17日(水) 11:00～ 小さな運動会☆

24日(水) 11:00～ サンキャッチャーを作ろう♪

12月2日(木) 11:00～ すくすく子育て応援☆管理栄養士

家庭でも簡単に作れる  
おもちゃの紹介

## 「洗濯ばさみDEライオンさん」



洗濯ばさみをたく  
さん付けて、かっ  
こいいライオンさ  
んを作ろう!洗濯  
ばさみを使うこと  
で、手・指の力が  
付きますよ!

## 【材料】

- ♥ 段ボール (厚紙)
- ♥ はさみ
- ♥ マジック
- ♥ 画用紙 (黄色)
- ♥ のり
- ♥ 洗濯ばさみ

## 【作り方】

- ①画用紙(黄色)にライオンの顔を描き  
ます。
- ②段ボールに①をのりで貼ります。
- ③のりが乾いたら、輪郭にそってはさみ  
で切ります。
- ④ライオンさんの顔ができたら、上の写  
真のように、顔の周りにたくさん洗濯  
ばさみを付けて遊びましょう。

## 【施設の利用に関して】

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いただくか、市  
ホームページをご確認ください。

Beautiful Name  
ビューティフルネーム

なげまき けいご  
竹前 圭悟 くん

(10カ月)

お父さん…継男さん/お母さん…はづきさん



生まれてきてくれたわが子の顔を見て、「圭悟」にし  
ようと決めました。「圭」は、よどみがなく真つすぐ育  
つように、「悟」は、自分で道を選び進んでほしいとの  
願いを込めました。

好奇心が強く、物を探すことを楽しんでます。また、  
人見知りをおおりにしなく、愛嬌もあるためか、よく人か  
ら声をかけてもらいます。

たくさんの人から愛情を受けて、笑顔いっぱいのおい  
しい子に育ってね。

このコーナーに登場してくれるお子さんを募集しています。  
掲載を希望される方はお気軽に政策推進課へ(☎248-9017)

知っているようで知らない!? 須坂の歴史

# 笠鉾会館

## ドリームホール

■ 須坂市笠鉾会館ドリームホール

(☎026・246・7100)

開館時間 午前9時～午後5時（最終入館は午後4時30分）

休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日、年末年始（12月29日～1月3日）  
観覧料 200円（常設展）



▲ 1階に展示している笠鉾



▲ リニューアルした3階

### ● リニューアルポイント

須坂市笠鉾会館ドリームホールは、まるごと博物館構想において、機能分散型総合博物館の分館（市立博物館分館）としての機能を持たせるため、2～3階をリニューアルしました。2階は江戸時代の人々の暮らし、3階は須坂藩堀家の関係資料を展示しています。

現代の生活と比較できる展示も多く、より身近に須坂の

歴史を体感できます。

### ● 観覧料が無料になります

次に該当する方は、観覧料が無料です。

▼ 高校生以下または18歳未満の方

▼ 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者と介護者の方1人

▼ 市内在住の70歳以上の方

▼ 須坂市動物園の年間パスポートをお持ちの方

### 【駐車場】

徒歩1分の市営駐車場をご利用ください。2時間まで無料駐車券をお渡しします。

### ● わたしの名前をつけてください!



子どもたちに親しみを持ってもらえるように、笠鉾をイメージしたキャラクターを作りました。

募集期間 11月1日(月)～12月28日(火)

応募方法 電子申請または笠鉾会館窓口に応募用紙を提出してください。

発表 2022年3月中旬に市ホームページで発表します。

採用された方にはすてきなプレゼント、応募された方には抽選で記念品を差し上げます。

## あなたは何問わかりますか？ 笠鉾クイズ

あなたは何問わかりましたか？ 答えは実際に須坂市笠鉾会館ドリームホールで探してみてください。答えがわかったら、笠鉾会館ドリームホールの職員と答え合わせをしてみましょう。



### 【第1問】

笠鉾会館ドリームホールに展示してある笠鉾は何基？



### 【第2問】

よろいの腹部に描かれている家紋（マーク）の名前は何か？



### 【第3問】

この道具はどういうことに使うのでしょうか？





運動に快適な時期は秋です。特に11月は平均気温17度と一番体を動かしやすいことが証明されています。人間の体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、気温の変化に備えます。体を動かしやすい今の時期から運動をして寒さに対応しやすい体を作りましょう。

## 驚くべきウォーキングの効果

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中、要支援・要介護
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症
9,000歩	25分	高血圧、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム
12,000歩	40分	肥満

■(1日当たりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」(中之条研究)より)

### 継続がカギ!

まずはできることから!

- スーパーの駐車場ではわざと遠いところに止めて歩く
- 降りるバス停の1つ前で下車

継続の秘訣は楽しむこと!

- 季節を感じるコースを歩く
- 絶景スポットの写真を撮る
- ウォーキングイベントに参加してみる



コースを決めて実際に歩いてみました～臥竜公園往復コース～



上り坂ですが、目線をあげて、紅葉や木漏れ日に癒やされます。



寄り道して動物園に行ってみるのもいいかもしれません。



距離：約2km 時間：約30分  
歩数：約3,200歩



山頂からは須坂市街地が一望できます。東屋で休憩できます。



誰かが集めたどんぐり。秋の訪れを感じます。

# 信州すざか農業小学校豊丘校

～参加者にインタビューしました～

今年度は38組の親子が信州すざか農業小学校豊丘校に参加しています。実りの秋を迎えた10月2日、稲の脱穀とサツマイモを収穫しました。

長年農業小学校に参加されている親子に入校した理由や学んだことなどをお聞きしました。



土日の過ごし方を考えて入校、今はとても充実



小林奈々さんとさや香さん

小林さや香さん親子は農業小学校に入って4年目になります。お母さんが入校を誘ってきてお兄ちゃんもいたので、参加しようと思いましたが、話す奈々さん。今は友だちがいるので、来年も続けたいと思っています。

子どもはテレビを見たり、ゲームする時間が長くなってしまったため、さや香さんは土日の過ごし方をどうしようかと考え、農業小学校に入校しました。私自身、明日が農業小学校だと思つくとワクワクします。豊丘の素晴らしさ、見晴らしの良さ、親子で体を動かす、土いじりでリフレッシュできますと話します。

奈々さんはサツマイモが好きで、焼き芋が一番楽しかった

たそうです。今日のサツマイモ掘りは、手際よくサツマイモを探り当てました。年々上手に掘り起こすことができ、楽しかったと話す奈々さん。

奈々さんは低学年の頃、稲刈りなどの作業は半分作業して半分休んでいましたが、年々作業時間が長くなり、最後までできるようなった娘の姿を見て成長を感じますと話すさや香さん。また、家族そろって食べることが大好きで、野菜や米などを食べるときは、畑の話題になることもあります。農業小学校を通して、作る大変さを学んだことで、残さないことを伝える説得力、子どもの理解力も増しています。

奈々さんは友だちと一緒に活動していることが楽しさにつながり、お土産として野菜などをもらえることも魅力と話します。



作る難しさを感じ、食べ物への感謝が生まれた



小林久美子さんと夢さん

小林久美子さん親子は農業小学校に入って5年目と最長です。夢さんの入校理由は、お母さんに誘われたからで、今では農業がとても楽しいと話します。

久美子さんは、子どもが成長するにつれ、触れ合う時間が少なくなると考え、親子で一緒にできる農業小学校は、夢さんが園児の頃から気になり、小学校入学と同時に申し込みましたと話します。

夢さんは稲刈りやサツマイモ掘りなどの作業を通して、年々分かることが多くなってきましたと話します。農業小学校からもらった種イモや野沢菜の種を育ててみましたが、豊丘の畑のようにうまく成長せず、作る難しさを感じた。

じるとともに農家の皆さんへの感謝も生まれたと話します。

農業小学校では田植えや稲の観察、稲刈り、脱穀の授業があります。農家先生からヒントを得て、昨年の夏休みは稲を題材にして自由研究をしました。バケツで稲を育て、より作る苦労が分かった分、一番楽しかったのは稲刈りです。

今日の脱穀では、千歯抜きなどを上手に使い、手際よく行っていました。



入校した頃は、年齢が上の子どもさんが夢さんの面倒を見てくれていましたが、学年が上がるにつれ、下の子を気にかけるようになってきました。また、他校の子ともさんとも関わるので、交流できることが楽しいと話す夢さん。

来年は最後の年になる夢さん、農業の楽しさを学んでいきますと力強く答えています。

# みてみて すぐかしどろぶつえん 19

## ニホンイヌワシの繁殖に向けて

須坂市動物園では、ニホンイヌワシを2羽飼育しています。

ニホンイヌワシは日本と朝鮮半島の一部に生息し、翼を広げると2m、体重は3〜5kgあります。餌となる動物の減少などが原因で、生息数が激減し、絶滅危惧種に指定されています。

ニホンイヌワシを絶滅から守るため、動物園同士が協力して繁殖に取り組んでいます。

オスの風輝は2014年に秋田市大森山動物園から、メスの小檜は2016年に多摩動物公園から繁殖のために仲間入りしました。

2019年から卵を産み始めましたが、無精卵や発育が途中で止まり、繁殖がうまくいきませんでした。巢の温度が低く、卵がうまく温まっていなかったことが原因ではないかと思われています。

この反省点を生かし、巢の床に保温が効くように発泡スチロールの板をはめ、巣材として使う木の種類を増やして

いく予定です。11月頃から巣作りの様子が観察できると思っています。

ニホンイヌワシを絶滅から守るため、長野県初の繁殖成功に向けて取り組んでいます。産卵は2月頃になります。今年こそは、かわいいひなを誕生させたいと思います。

## 動物園イベント

### ■いい夫婦の日イベント

期間 11月20日(土)、21日(日)、23日(火)

※ご夫婦で来園され、窓口で「いい夫婦」と言っていたら、入園料が無料になります。

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

### ■2022年須坂市動物園オリジナルカレンダー

#### 販売中

一枚100円で販売しています。

**販売先** 須坂市動物園、まちづくり課(市役所本庁舎3階)、須坂市観光協会(須坂駅前ビル「シルキー」2階)  
**問合せ** 臥竜公園管理事務所  
☎026-245-1770



## カピバラ温泉「華の湯」が始まります



2012年7月にカピバラの「華」が埼玉県子ども動物自然公園からきました。カピバラは、南アメリカ大陸アマゾン川流域の温暖な水辺に生息しています。ネズミの仲間として唯一水かきがあり、泳ぎが得意で5分以上潜ることが出来ます。また、外敵から身を守るために水中に潜みます。



当初のカピバラ温泉

温かいところに生息しているカピバラたちは、須坂の寒い冬には、冷たい水に入らなく、当初はお湯を沸かしカピバラ舎まで運んでいましたが、すぐに冷めてしまいました。2013年1月、株式会社サンジュニアが太陽熱給湯設備一式を寄付してくださったことで、カピバラたちは温かいお湯に入ることができ、職員のお力も軽減され、とてもありがたく、今も大切に利用させていただいています。華は2021年1月に亡くなってしまいましたが、華の子ども「黒子」「鏡」「鎮」が、今冬も気持ちよさそうにお湯につかり、私たちを癒やしてくれます。ぜひご覧ください。

期間 11月2日(火)〜2022年4月24日(日)  
(月曜日、月曜日が祝日の場合はその翌日を除く)  
時間 ▼午前11時〜11時30分 ▼午後2時〜2時30分(土・日曜日、祝日のみ)

## 市民リレー インタビュー

No.20

このコーナーは、普段思っていることや、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、土屋武志さんからバトンを引き継いだ日向野忠音さんです。



日向野忠音さんは、お母さんがバイオリンの指導者であつたため、3歳からバイオリンを始めました。高校生まで教えてもらった先生が優しく大好きで、その先生のような指導者を志し、21歳の時にスズキ・メソッドのバイオリン指導者となり、子どもから大人までバイオリンを教えています。



日向野忠音さん  
(旭ヶ丘町)

公益社団法人才能教育研究会スズキ・メソッドは、音楽活動を通して、心豊かな人間を育てることを目的に活動しています。

日向野さん宅を訪問し、取材はレッスンの合間に時間を割いていただきました。中野市から3歳の今井琉樹

くんとお母さんの里美さん、中学1年生の俊喜くんが訪れました。

日向野さんはインタビューの時とは違い、生徒さんの前では、指導者のスイッチが入ります。子ども目線で優しく語り掛け、バイオリンを教えていきます。飽きさせず、楽しい時間が過ぎていきました。レッスンは終わり、3人に日向野さんのことを伺いました。琉樹くんは「先生は優しく大好き。バイオリンが楽しい」と話します。俊喜くんは、3歳から1年ほど日向野さんにバイオリンを教えてもらいました。当時は遊びたかった欲望に勝てず止めてしまった。先生はとても優しく、教え方が分かりやすかったと当手を振り返り「バイオリンを止め



▲今井琉樹くんとのレッスンの様子

たことを後悔し、今は吹奏楽部に入部し、チューバに打ち込んでいます」と話します。

お母さんの里美さんは「バイオリンの先生としての硬いイメージがなく、優しい。人柄もよく子どもたちが接しやすい」と話します。

レッスンを見させていただいた時、日向野さんは琉樹くんをたくさん褒めていました。

スズキ・メソッドの創始者鈴木鎮一さんの「どの子も育て、育て方ひとつ」の言葉を信念にレッスンしているそうです。

次の生徒さんが訪れました。中野市から中学2年生の岩井桜之介くんと小学2年生の凧之介くん、お母さんの淳子さんです。

桜之介くんは先生に教えてもらって11年になります。「バイオリンを弾いている時は集中できる。先生の人柄も好き」と話します。凧之介くんは曲が弾けるようになり、バイオリンが楽しく「先生が褒めてくれるので上手になった」と話します。お母さんの淳子さんは「先生は何でも受け入れてくれるので、私も子育ての相談にも乗ってもらっています。先生の人柄で子どもたち



▲岩井桜之介くん(左)と凧之介くんの3人で曲を弾きました

発表会、合宿、中学生以上の生徒によるオーケストラ演奏の指導など、多彩な活動を通し、バイオリンの技術だけでなく、子どもたちの心の成長も楽しみながらバイオリンを教えています。



# 信州須坂の台所 58

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「豆乳」

豆乳は「畑の肉」と言われている大豆が原料で、体を作るたんぱく質、貧血を予防する鉄分、脳の機能を維持するビタミンB群が豊富に含まれています。

### 【材料】（4人分）

- ハクサイ…1/8個
- ホウレンソウ…1/2束
- 生サケ…2切れ
- 無調整豆乳…2カップ
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- ごま油…小さじ2
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ2

### 【作り方】

- ① ハクサイとホウレンソウは4cm幅に切る。生サケは一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、生サケを入れて両面に焼き色をつける。ハクサイとホウレンソウ、塩、こしょうを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②に豆乳、鶏がらスープの素を入れ煮立たせ、サケに火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

## サケとハクサイとホウレンソウの豆乳煮



調理時間15分

### 1人分の栄養成分

- エネルギー…192kcal
- 炭水化物…7.0g
- たんぱく質…12.8g
- 脂質…12.2g
- 塩分…0.3g

## レシピ動画(第44弾)

今月のレシピを動画でご覧いただけます。レシピ動画は、1分程度です。



「ポケナビずさか」



「マチイロ」



「マイ広報紙」

## よもやまばなし

▼2021年も残すところ2カ月になりました。時が過ぎるのは早く振り返ってみると、いつもと同じ年になりそうです。最近コロナが落ち着き、遠出でもしたいと思いますが、もう少し様子をみようかなと思ったりもします。(岡田)

▼ドラフト会議が終わりました。当日は念のため、待機していました。今年も私の電話は鳴りませんでした…。プロの世界は厳しいですが、入団される選手の皆さんにはぜひチームの要に成長していただきたいものです。(東城)

▼「よもやま話、読んだよ！」と声をかけられることが多くなりました。あまり目立たない欄なので気軽に書いていたのですが、そう言っていただと少し身構えてしまいます(笑)。ぜひ紙面「公民館だより」も読んで、感想をいただけるとうれしいです。(土屋)

### 人口・世帯数

人口…50,145(+8)  
 男…24,400(+6)  
 女…25,745(+2)  
 世帯…20,351(+10)

2021.10.1現在の住民登録者数による集計、( )内は前月比

### ★災害情報

	9月	2021年 1~9月	昨年 同期
火災	3	15	22
死者	0	0	2
死者	1	3	5
救急出動	165	1642	1479
交通事故	7	74	76
急病	106	1113	958
その他	52	455	445
救助	0	11	14
交通事故	0	4	7
その他	0	7	7

### ★交通事故

	9月	2021年 1~9月	昨年 同期
件数	9	67	80
死者	0	1	0
傷者	9	74	88

◎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