

広報

須



坂

11  
2017

**特集** 長野☆ガロンズを応援しよう!

信州すぎか農業小学校豊丘校に参加した子どもたち



今月号から、表紙のリニューアルと『広報須坂』の「須坂」を漢字に変更しました。  
「須坂の宝は人々の笑顔」をモチーフに、須坂のロゴに丸みを持たせ、やさしさと笑顔をデザインしました。また、須坂の字間には笑顔をデザインし、須坂のまちなかが市民の皆さんの笑顔でいっぱいという意味もあります。

長野☆ガロonz  
を応援しよう!

進化の時



NAGANO

GaRons



V.LEAGUE  
2017-18  
参戦決定

長野☆ガロonzのデータ

設立	2015年11月(株)信州スポーツプロモーション
所属リーグ	V・チャレンジリーグII
ホームアリーナ	須坂市市民体育館
選手の人数	16人
選手の平均年齢	23歳
選手の平均身長	183cm



長野ガロonzは、須坂市を拠点に活動している、地域に密着した男子バレーボールチームです。選手やチーム関係者の中には、須坂市で生まれ育ったり、須坂市で仕事をしている方などとても身近な存在です。また、チーム名も臥竜公園から由来しています。2017・2018シーズンは、今月から始まります。市民の皆さんも長野ガロonzと一緒に応援しましょう。今回は長野ガロonzを紹介いたします。

問合せ ▼生涯学習スポーツ課  
(☎026-248-9027)  
▼(株)信州スポーツプロモーション  
(☎026-405-6569)



声援の大切さ



▲篠崎寛総監督・ジェネラルマネージャー

昨年初めてリーグ戦に参加して、4位という結果でした。

須坂市市民体育館で開幕戦を迎え、大勢の皆さんの声援も後押しして、勝利を積み上げていきましたが、シーズンを通して、チームに波があり、勝ちきることができない試合が続きました。再び須坂市市民体育館に帰ってくる、選手の調子が上がり勝利でリーグ戦を終えました。

今年は昨年の経験を生かし、チーム力がアップしています。さらに個々のレベルをもう一段階上げ、勝負強さを見せていければと思っています。そのためにも、昨年よりも多くの皆さんの声援が必要です。私を含め選手は声援をパワーに変えていきます。ぜひ会場まで足を運んでください。よろしくお願いいたします。

【選手の声】

**渡邊稜選手**（右ページ写真前列中央）  
私は須坂市出身で、ガロンズではゲームキャプテンを務めています。今年はリーグ優勝して、さらに上のリーグに行くことが目標です。

試合では、迫力あるブロックを見せたいと思います。ぜひ会場まで足を運んでください。

**藤井啓太選手**（右ページ写真・20番）  
私は須坂市で地域おこし協力隊として働いています。

今シーズンは全勝優勝を目指していきます。また、個人的にはスパイク賞を狙います。

ぜひ会場に足を運んで、バレーボールの迫力やスピード感を味わってください。応援をお願いします。

ファンの声

**松澤陽子さん** 私たち親子は、須坂市でのイベントで、初めてガロンズの選手を見ました。選手のプレーは迫力があり、格好良くすぐにファンになりました。試合だけでなく、地

域のイベントにも参加されている選手は、いつも明るく元気いっぱいです。私たちが元気をもらいます。須坂の皆さん、地元で誕生したバレーボールチーム長野ガロンズを、私たちと一緒に応援しましょう。

**松澤心羽ちゃん** イベントで、選手がやさしくバレーを教えてくださいました。楽しかった。ガロンズの試合では、選手がボールを投げてとれたことがうれしかった。強くてカッコよくて面白い選手ばかりで大好き。みんなですくく応援しましょう。

**黒岩里江さん** 昨シーズンのホームゲームはとても感動しました。スパイクやレシーブの音、すべてに迫力があり、応援も熱くなります。今シーズンも楽しみです。

**黒岩あやはちゃん** ガロンズのホームゲームでエスコートキッズをして

藤井選手と歩いたこと、選手からボールをもらったこと、選手からバレーボールを教わったこと、これからの応援が楽しみです。



▲松澤陽子さん(右上)・心羽ちゃん(右前)・黒岩里江さん(左上)・あやはちゃん(左前)

【サポート会員募集】

会員区分によって、特典が異なります。詳しくは長野ガロンズホームページ(<http://garons.jp>)をご覧ください。

試合日程

- 【第1・2節】**  
とき ▼11月18日(土)午後1時～▼19日(日)正午～  
ところ 鷹栖町総合体育館(北海道)  
対戦相手 ▼東京トヨペット▼きんでん
- 【第3・4節】**  
とき ▼11月25日(土)午後1時～▼26日(日)正午～  
ところ 須坂市市民体育館  
対戦相手 ▼北海道▼千葉
- 【第5・6節】**  
とき ▼12月2日(土)午後1時～▼3日(日)正午～  
ところ 上板橋体育館(東京都)  
対戦相手 ▼兵庫▼東京ヴェルディ
- 【第7・8節】**  
とき ▼12月9日(土)午後1時～▼10日(日)正午～  
ところ ▼AGF鈴鹿体育館(三重県)▼津市一志体育館(三重県)  
対戦相手 ▼近畿クラブ▼三重
- 【第9・10節】**  
とき ▼平成30年1月8日(月)午前10時～▼21日(日)正午～  
ところ ▼近畿大学記念会館・別館(大阪府)▼生駒市市民体育館(奈良県)  
対戦相手 奈良NBK
- 【第11・12節】**  
とき ▼平成30年1月27日(土)午後1時～▼28日(日)正午～  
ところ 猪名川文化体育館(兵庫県)  
対戦相手 ▼東京ヴェルディ▼千葉
- 【第13・14節】**  
とき ▼平成30年2月3日(土)午後1時～▼4日(日)正午～  
ところ 須坂市市民体育館  
対戦相手 ▼北海道▼近畿クラブ
- 【第15・16節】**  
とき ▼平成30年2月17日(土)午前11時～▼18日(日)正午～  
ところ 斑鳩町中央体育館(奈良県)  
対戦相手 ▼三重▼兵庫
- 【第17・18節】**  
とき ▼平成30年2月24日(土)午前11時～▼25日(日)正午～  
ところ 稲城市体育館(東京都)  
対戦相手 ▼きんでん▼東京トヨペット

# 「須坂市立博物館のあり方」

## 「について」ご意見を募集します

応募・問合せ 須坂市立博物館 ☎026・245・0407

### 須坂市立博物館の現状など

須坂市立博物館は、昭和41年3月の建築で、同年7月に開館しました。昭和54年に1階の特別展示室と2階の収蔵庫部分を増築し、平成28年度に開館50周年を迎えました。

平成24年度に行った建物の耐震診断では「耐震補強が必要」との結果で、また、平成27年度に行った劣化調査でも「建物の外部・内部に劣化が目立つ」状況にあります。そこで、今後の博物館のあり方について検討することとしました。

### 須坂市の考え方

平成27年度に策定した「須坂市公共施設等総合管理計画」(※A)の基本方針である「公共施設だけを考えた『部分最適化』ではなく、須坂市のまち

づくりを考えた『全体最適化』に取り組み、そして、基本的な考え方として、

- ① 新しくつくるから賢く使う
- ② 市民負担の少ない施設としての有効活用を図る
- ③ 身の丈に合った管理し続けられる施設の更新を行う

これらの考え方を基本に、市の財政状況(※B)を踏まえて、銀座通り一帯を歴史文化ゾーンとして、更なる充実と活性化を図っていくためにも「笠鉾会館ドリームホールなどへ移転する方向が望ましい」と考え、関係市民の皆さんや市議会で説明してまいりましたが、さまざまなご意見をいただいています。

### 委員会を設置



そこで、既存公共施設への移転を含めて、博物館のあり

方について検討し基本計画を策定するため、学識経験者・教育関係者・市内団体代表者・市内高校生で組織する「須坂市立博物館基本計画策定委員会」(委員数15人)を設置しました。委員会では、市民の皆さんからいただいたご意見も参考に、さまざまな視点や専門的見地から博物館をどのようにしていけば良いかを検討します。

### 「ご意見をお寄せください」

「博物館施設をどのようにしていったら良いか」(移転、改修など)や「博物館ではどのような展示・活動を行っていくことが良いか」など、ご意見をお寄せください(形式は問いません)。

いただいたご意見は、取りまとめて委員会へ提出します。

募集期限 11月30日(木)

応募方法 ▼住所▼氏名▼ご意見をご記入のうえ、郵送・FAX・Eメールのいずれか

で応募ください。

送付先 須坂市立博物館

住所 〒382・0028 須坂市臥竜二丁目4番1号

FAX 026・214・5548

Eメール s-hakutsukan@city.suzaka.nagano.jp

city.suzaka.nagano.jp

### ※A「須坂市公共施設等総合管理計画」

須坂市の公共施設の中には建築後相当の年数が経過し、老朽化が進んだり、施設や設備が現在のニーズに合わなくなったりするなど、問題・課題を抱えているものも少なくありません。加えて、少子高齢社会、人口減少社会の到来により、公共施設に対するニーズの変化も想定される

ところです。こうした状況の中、現在ある公共施設等をそのまま維持していくとなると、維持修繕費の増加や大規模改修、さらには建て替えの検討も必要となります。

そこで、財政負担を軽減・平準化するためにも現在ある公共施設等を更新・統廃合・長寿命化など、どのようにしていくことが適当なのか、公共施設等の基本的な方針を定めたものです。



### ※B「須坂市の財政状況」

#### 今後も増え続ける財政需要

人口減少と超高齢社会の到来、公共施設の老朽化などにより財政需要は増え続けます。

#### ソフト事業

社会福祉費増加への対応や子育て支援など、新たな市民ニーズへの対応が求められます。

▼介護給付費の伸びによる特別会計への繰出金の増▼後期高齢者医療受給者の伸びによる特別会計への繰出金の増▼福祉医療費給付金の現物支給の開始 ほか

#### ハード事業

公共施設の老朽化によって維持修繕費が増加します。優先順位を決め、施設の長寿命化に取り組みます。

▼学校給食センターの建て替え▼小学校の大規模改修▼老朽化した公共施設の維持修繕▼橋梁の長寿命化 ほか

#### 須坂市の財政指標

必要性、緊急性を考慮した事業実施と徹底した財源の確保で健全財政を堅持してきました。しかし、今後、市債残高は増加し基金残高が減少する中、いかに健全財政を継続するかが課題です。

指標等	指標等	県内19市中の順位(19市平均)
経常収支比率	92.5%	19市中18番目(88.9%)
実質公債費比率	8.0%	19市中12番目(7.5%)
将来負担比率	33.4%	19市中9番目(47.9%)
市民一人あたりの市税額	約12万1千円	19市中18番目(約13万9千円)
市民一人あたりの市債残高	約33万1千円	19市中2番目(約42万2千円)
市民一人あたりの基金残高	約11万3千円	19市中13番目(約14万2千円)

財政の硬直化

脆弱な財政基盤

# 平成29年度 須坂市一般会計補正予算第2号が成立

～平成29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)



▲市博物館

【博物館管理運営事業】  
(40万6千円)  
市博物館の移転を含めた今後のあり方を検討し、基本計画を策定します。  
問合せ 生涯学習スポーツ課  
(☎026-248-9027)

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)

補正予算の額は2126万円  
の減額で、予算累計額は  
209億7374万円となりました。  
事業ごとの補正金額と主な  
補正内容をお知らせします。  
※補正したすべての内容を記  
載していないので、事業ごと  
の補正金額とは一致しない場  
合があります。

子どもたちが未来に夢を  
もてるまちづくり(子育て・教育)

【教育活動支援事業】  
(15万7千円)

ひとり親家庭の子どもが抱  
える特有の課題に対応し、基  
本的な生活習慣の習得支援や  
学習支援などを行います。

【小学校国際化教育推進事業】  
(18万2千円)

英語力の現状を把握し、今  
後の英語教育指導に活かすた  
め、小学校2校(仁礼・豊丘)の  
6年生を対象に英語力確認テ  
ストを行います。

問合せ 学校教育課  
(☎026-248-9010)

【私立保育所運営助成事業】  
(5651万5千円)

認定こども園が行う分園整  
備事業などに対する補助金を  
計上しました。

問合せ 子ども課  
(☎026-248-9026)

みんなの活力があふれる  
まちづくり(産業振興)

【農業振興対策事業】  
(16万2千円)

高甫中央畑かん組合が所有  
管理する畑かん施設の修繕に  
対する補助金などを計上しま

した。  
問合せ 農林課  
(☎026-248-9004)

【商業振興事業】  
(150万円)

商店街団体による街路灯の  
LED化事業に対する商店街  
環境整備事業補助金を増額し  
ました。

【観光・誘客宣伝事業】  
(100万円)

須坂市の観光振興と観光の  
連携を図るため、地域おこし  
協力隊を配置し、活動するた  
めの経費を計上しました。

問合せ 商業観光課  
(☎026-248-9005)

みんなが助け合い、健康  
に暮らせるまちづくり(健  
康・福祉)

【社会福祉法人貸付事業】  
(1千万円)

社会福祉法人の運営資金と  
して、貸付金を計上しました。

問合せ 高齢者福祉課  
(☎026-248-9020)

みんなが快適に生活できる  
まちづくり(都市基盤整備)

【除雪事業】  
(960万5千円)

除雪車両の修繕料などを計

上したほか、昨年度のような  
大雪に備え、区へ譲与する小  
型除雪機2台と中型除雪機1  
台を追加購入します。

問合せ 道路河川課  
(☎026-248-9006)



▲平成27年度に購入した  
中型除雪機



▲平成28年度に購入した  
小型除雪機

みんなが主役のまちづく  
り(行政経営)

【地域活性化事業】  
(240万円)

少子化対策を推進するため、  
新婚世帯(世帯の所得が340  
万円未満などが条件)を対象に、  
住居の購入費および賃料引越  
費用などの一部を補助します。

問合せ 政策推進課  
(☎026-248-9017)



# 市の人事行政の運営状況を公表します

問合せ 総務課(☎026-2489000)

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

## 1 職員の任免および職員数に関する状況

### 1-① 職員の採用と退職の状況

(平成28年4月2日～平成29年4月1日)

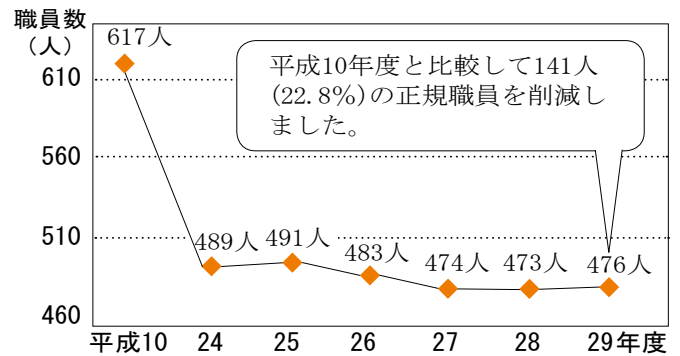
採用者数	退職者数	増減
17人	16人	+1人

### 1-② 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部門	職員数(人)				対10年度増減数	
	10年度	27年度	28年度	29年度		
一般行政部門	議会	5	5	5	5	0
	総務	72	65	66	65	-7
	税務	26	20	20	20	-6
	民生	137	100	101	101	-36
	衛生	41	39	39	41	0
	労働	5	0	0	1	-4
	農林水産	22	13	12	12	-10
	商工	20	12	12	12	-8
	土木	50	46	44	44	-6
小計	378	300	299	301	-77	
特別行政部門	教育	84	39	38	38	-46
	消防	90	88	88	89	-1
	小計	174	127	126	127	-47
公営企業等会計部門	水道	33	19	18	17	-16
	下水道	18	5	5	4	-14
	その他	14	23	25	27	+13
	小計	65	47	48	48	-17
合計	617	474	473	476	-141	

※平成22年度に策定した第五次総合計画の正規職員の目標値として、平成21年度職員数503人から平成32年度467人へ、36人の減員を設定しています。

■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となりました。(平成28年4月1日施行)

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

## 3 職員の給与の状況

### 3-① 職員給与費の状況(平成28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)	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)	
450人	17億275万円	3億5,303万円	6億6,506万円	27億2,084万円	604万円

### 3-② 職員の平均給与月額と平均年齢(平成28年4月1日現在)

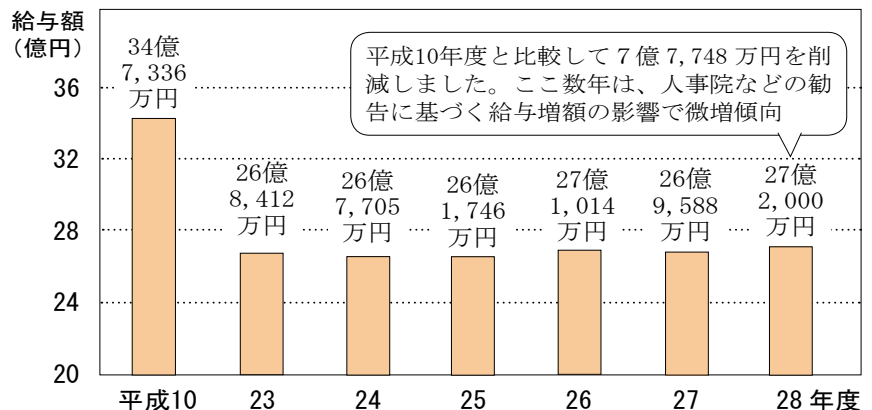
区分	平均給与	平均年齢
須坂市	389,385円	42.2歳
長野県	418,752円	43.2歳

※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 職員の初任給(一般行政職)

区分	大学卒	高校卒
須坂市	179,600円	147,000円
長野県	186,300円	151,500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	27年度	28年度
須坂市	98.6	98.6
全国市平均	98.7	99.1

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

3-⑤ 期末・勤勉手当(平成28年度)

区分	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
6月	1.225月分	0.80月分
12月	1.375月分	0.90月分
合計	2.600月分	1.70月分

※職務の級による加算措置があります。

3-⑥ 退職手当(平成28年度)

区分	支給割合	
	自己都合	定年など
勤続20年	20.445月分	25.55625月分
勤続25年	29.145月分	34.5825月分
勤続35年	41.325月分	49.590月分
最高限度額	49.590月分	49.590月分

3-⑦ 特別職の報酬など

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	853,000円	767,700円	(減額前の額×1.4)の3.25月分	減額前の額×0.42×48月	議長	456,000円	(報酬月額×1.4)の3.25月分
副市長	706,000円	670,700円			副議長	387,000円	
教育長	613,000円	613,000円			議員	355,000円	

※理事者の退職手当は任期(1期4年)満了ごとに支給しています。

※平成28年度の給料月額、条例改正し、市長は10%、副市長は5%減額しました。(平成28年8月1日施行)

※理事者の給料は平成28年度の1年間で96万円減額しました。

※平成27年に特別職報酬審議会の答申を受けて、特別職給料額の減額を実施しました(市長、副市長)。

4 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

4-① 勤務時間(平成28年度)

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

※消防署、学校、図書館、保育所、児童センターなどの職員は勤務時間が異なります。

4-② 年次休暇の取得(平成28年1月1日~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	8.41日

※年間をとおして在職した職員の平均取得日数です。

5 職員の懲戒処分の状況(平成28年度)

区分	処分人数	説明
分限処分	4人(休職)	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、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	0人	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、規律と秩序の維持が目的です。

6 職員の退職管理の状況

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

8 職員の福祉および利益の保護の状況

8-① 健康診断などの実施状況

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

8-② 職員互助会の設置と活動状況

地方公務員法第42条に基づく職員の保健やその他の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

平成28年度公務災害認定件数…14件

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

8-④ 不利益処分に関する不服申立ての状況など

▼勤務条件に関する措置の要求の状況…0件

▼不利益処分に関する不服申立ての状況…0件

7 職員の研修の状況(平成28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▼主査研修▼管理職員研修 など	162人
専門研修	▼市町村職員研修センター専門研修▼市町村アカデミー研修 など	92人
特別研修	▼出前研修▼人権教育研修▼姉妹都市交流研修 など	931人
研修派遣	▼長野県研修派遣▼長野経済研究所研修派遣▼須坂商工会議所研修派遣	4人
自己啓発	▼職員自主学習促進助成	25人

※受講者数は延べ人数で、嘱託職員も含まれます。

# 11月は児童虐待防止推進月間です

平成29年度 標語

「いちはやく 知らせる勇気 つなぐ声」



◀ 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。



## 児童虐待とは

### 【心理的虐待】

▼言葉でおどす、罵声を浴びせる

▼無視や拒否的な態度をとる

▼兄弟間での差別的扱いをする

▼子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう など

### 【身体的虐待】

▼たたく、殴る、ける

▼やけどを負わせる

▼戸外に長時間締め出す など

▼ネグレクト(養育の放棄や怠慢)

▼食事や身なりの世話をしない

▼病気になるっても治療を受けさせない

▼車の中に放置する、家に閉じ込める など

### 【性的虐待】

▼ポルノの被写体にする

▼子どもに性的行為をする、または見せる など

## 虐待が子どもに及ぼす影響

### 【発達への影響】

▼言葉や学習の遅れ など

### 【心への影響】

▼情緒不安定、自己否定感、強い不安感 など

### 【行動への影響】

▼暴力性、衝動性、自傷行為、対人関係の形成不全、家出、万引き など

### 【体への影響】

▼後遺症、低身長、低体重、栄養不良 など

## 虐待の注意信号

### 【子ども】

▼子どもがいるはずなのに、姿を見かけることがない

▼大声で怒鳴る声、子どもの泣き声、物を投げるなどの物音がする

▼衣服が汚れているなど不衛生なことがよくある

▼顔や体にあざをよくつくっている

▼昼夜を問わず、子どもだけでいることが多く、近所を徘徊している

▼地域などと交流がなく孤立している

### 【保護者】

▼地域などと交流がなく孤立している

## 迷わず相談を

▼小さい子どもを家においたまま外出している  
▼子どもの養育に関して拒否的、無関心である

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(いちはやく) 24時間対応

### ♥ 子ども課

☎026-248-9026  
月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

### 【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。

住民の皆さんに里親制度を理解していただくとともに、新規の養育里親の開拓を目的に、左記のとおりフォーラムを開催します。

当日参加も可能です。皆さんのご参加をお待ちしています。

【里親(家庭養護)推進フォーラム】子どもたちの幸せのために

とき 11月28日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 市防災活動センター

内容 ▼里親制度の説明 ▼映像視聴 ▼個別相談 など

申込・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方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しまう。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・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、下記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ろう

▼場合によっては、家事は手抜きで

▼時には子どもと離れてリフレッシュ

▼子育て支援センターで保育士やママたちとおしゃべりしよう



## 家庭児童相談員が相談を受け付けています

子ども課では、家庭児童相談員がさまざまな子育て相談を受けています。

子育ての不安や悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

## 【相談内容】

▼児童の養育に関すること

## 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、管理栄養士、家庭児童相談員がお話をお聞きます。

☆どんなことでもお気軽にご相談ください。

- 学校教育課 ☎026-248-0001  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)

☆いじめや不登校など学校教育に関する相談。

### 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。

## 11月19日は 「いい育児の日」

「いい育児の日」は、家族を大切に育てるライフスタイルや子どもの成長と子育てを社会全体で応援する機運を高めるため、今年から定められました。この日をきっかけに、家族と過ごす時間を大切に、子どもの成長と子育てを大切に、子どもを育てていきます。

- ▼子どもの発達
- ▼育児やしつけ
- ▼虐待防止の対応

など

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。

11月19日(日)の「いい育児の日」を中心に、11月12日(日)から25日(土)までの家族の週間に県内各地で親子で一緒に楽しめるイベントが行われます。

詳しくは長野県ホームページ  
(<http://www.pref.nagano.jp/jisedai/kyoiku/kodomo/iikuj.html>)をご覧ください。下記QRコードからも接続できます。





# 市政の発展に尽力された 皆さんを表彰します

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

さまざまな分野で市政の発展に尽力された皆さんを表彰する「須坂市表彰式」を11月3日(金)の文化の日にメセナホールで行います。  
今年度表彰する皆さんは次の方々です。  
※敬称略、表彰種目別、五十音順

## 消防功労者

- ▼多年、消防の職務に精励され、市民の生命財産の保全に尽力されました。  
小林 正寿 (望岳台)  
竹前 浩文 (八幡町)  
田幸 宗和 (幸高町)  
富澤 潤 (沼目町)  
穂刈 広明 (九反田町)

## 地方自治功労者

- ▼多年、須坂市議会議員の要職にあつて、須坂市行政の発展に寄与されました。  
石合 敬 (春木町)  
北澤 雄一 (新田町)  
霜田 剛 (穀町)  
中島 義浩 (八幡町)  
宮坂 成一 (大谷町)

## 文化功労者

- ▼多年、須坂市文化芸術協会会長などの要職を務め、須坂市の文化振興に寄与されました。  
南澤 汎山(南澤 六三郎) (田の神町)

## 体育功労者

- ▼多年、須坂市野球協会副会長などの要職を務め、須坂市の体育振興に寄与されました。  
大峽 武男 (亀倉町)

## 社会福祉功労者

- ▼多年、民生児童委員として、地域福祉の増進と社会福祉行政の進展に寄与されました。  
梅本 薫 (本郷町)  
遠藤 武芳 (北原町)  
大峽 瑞穂 (仁礼町)  
大日方 延男 (立町)  
小布施 武 (中町)  
金井 雅子 (米持町)  
木村 善行 (高梨町)  
小林 勝朗 (大谷町)  
小谷原 千幸(北相之島町)  
坂田 一子 (豊丘町)  
田幸 重彦 (幸高町)  
田中 稔 (穀町)  
田中 勇藏 (明德町)

## 保健衛生功労者

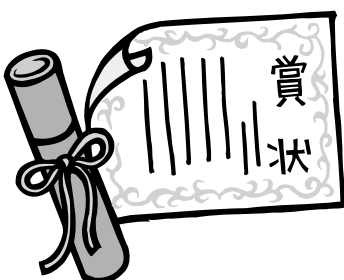
- ▼多年、須高歯科医師会会長の要職を務め、地域医療活動に尽力され、須坂市の公衆衛生の向上に寄与されました。  
高島 茂 (東横町)
- 角田 正雄 (春木町)  
富澤 慶吉 (大谷町)  
中里 信子 (北旭ヶ丘町)  
永田 袈裟藏(北旭ヶ丘町)  
永田 繁江 (境沢町)  
成田 正人 (米持町)  
原 啓子 (塩川町)  
深澤 咲子 (北相之島町)  
藤澤 晋一 (米持町)  
藤沢 正忠 (北横町)  
堀内 満津恵 (八幡町)  
牧 静子 (春木町)  
宮本 圭子 (新町)  
宮本 勇治 (春木町)  
山岸 清美 (幸高町)  
山岸 智江子 (塩川町)  
山下 徹 (中町)  
横山 芳美 (井上町)

## 私財寄附者

- ▼旧小田切家住宅開館に際して、多額の私財を寄附されました。  
岡 信孝 (神奈川県) (2月17日に贈呈)

## 善行功労者

- ▼地域産業への貢献として、多額の私財を寄附されました。  
北信商建株式会社(飯綱町)
- ▼「子どもは宝プロジェクト」の推進のため、信州須坂ふるさと応援寄附金として、多額の私財を寄附されました。  
村石 久二 (千葉県)
- ▼多年、子どもの見守り活動や通学路の除雪活動に尽力され、地域の安全安心の向上に寄与されました。  
清水 眞 (常盤町)
- ▼多年、子どもの登下校時の見守り活動に尽力され、地域の安全安心の向上に寄与されました。  
西貝 佳雄 (新町)



# みんなのでいきいきと暮らせる社会を

シリーズ③ 市民意識調査結果から

問合せ 男女共同参画課(☎026-248-9034)

## DVとは

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者やパートナーなどの密接な関係にある人から振るわれる暴力のことです。

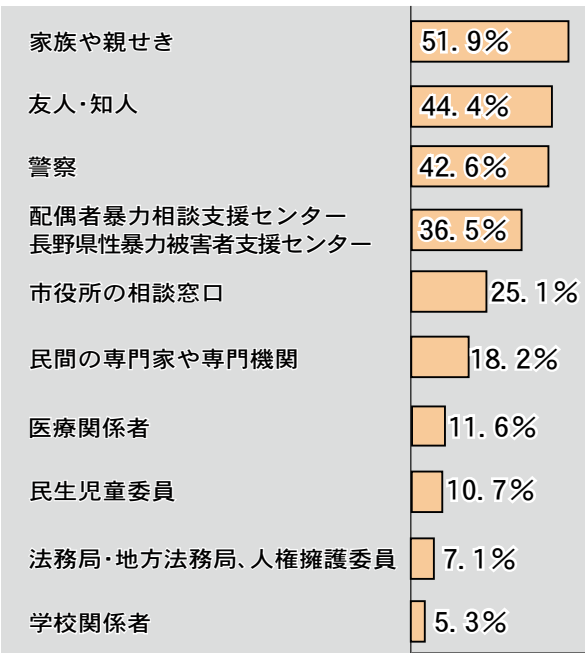
また、相手を暴力という力で支配して自分の思い通りに動かし、相手の自己決定権ま

で奪ってしまう人権侵害です。暴力は、身体的暴力だけでなく、精神的・経済的・社会的・性的暴力など、さまざまな種類があります。

## 男女間のあらゆる暴力をなくす

平成29年2月に実施した男

Q 配偶者や恋人など身近な人から暴力を受けたとしたら、誰かに打ち明けたり、相談しますか。(複数回答有) (平成29年2月市民意識調査)



女共同参画に関する市民意識調査では、DVの相談先を家族や親せき、友人・知人などの身近な人や警察に相談するとの回答が多い結果でした。

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。みんなのでいきいきと暮らせる社会を実現するため、お互いの違いを認め合、男性も女性も平等で、ともに社会をつくっていくという意識が必要です。

## 相談先

DVの被害を受けた場合や友人からDVの相談を受けた場合など、勇気を出して相談してください。

- ▼DV24時間ホットライン (☎026-219-2413)
- ▼女性相談センター (☎026-235-5710)

## 女性の一般相談

▼男女共同参画課 (☎026-248-9034)

毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

# 善行賞を受賞された皆さん おめでとーございませう

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

## 善行賞とは

須坂市児童青少年育成委員会が平成18年度に制定した賞です。

社会のために活動したり自己啓発に努めたりしている児童青少年に賞を与え褒めることで、家庭や地域での対話とふれあいの場を増やし、さらなる健全育成を推進することが目的です。

善行賞には▼奉仕賞▼親切賞▼学芸賞▼努力賞▼挨拶賞などがあります。

昨年度末までに66件の団体が個人が受賞されました。

## 平成29年度の受賞者

【奉仕賞】 本郷町子ども会  
受賞理由 多年にわたって、秋葉宮春祭りで地域の伝統芸能である獅子祝儀舞いを個人宅、やすらぎの園で行うとき



▲本郷町子ども会の皆さん

に神楽を引き、町内において地域住民とふれあい、また、やすらぎの園においても入園者に安らぎとほのぼのとした気持ちをお届けしています。

善い行いをしている児童・生徒がいましたら、地域や小・中・高校にいる児童青少年育成委員にご紹介ください。多くの子どもたちに善行賞を贈ることができるよう、ご協力をお願いします。



# 次世代につなぐ 平和のメッセージ



問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

## 平和記念塔

平和記念塔は、戦没者のご冥福をお祈りするとともに、平和な世界の実現を願うモニユメントとして、戦後50年、須坂市が非核平和都市宣言をして10周年にあたる平成7年に記念事業として、市民の皆様からご寄附をいただき、メセナホール前庭に建てました。11月14日の戦没者記念式典では、黙とうに合わせ、平和記念塔の鐘を鳴らします。



▲平和記念塔

## 写真パネル「焦土に咲いたカンナの花」

写真パネル「焦土に咲いたカンナの花」は、広島に原爆が投下されて1カ月後、爆心地から820m地点に力強く咲いたカンナの花の写真です。広島平和記念資料館に展示されていますが、リニューアルに伴い廃棄処分となるため、カンナの花をバトンにしてつなげ、平和の尊さを国内外に伝えている非営利任意

## 戦没者追悼式

団体「カンナ・プロジェクト」が譲り受け、須坂市が「カンナ・プロジェクト」に球根を提供しているご縁から今年の6月に寄附を受けたものです。メセナホール交流ロビーに展示してあります。



▲写真パネル「焦土に咲いたカンナの花」

## 戦没者追悼式

須坂市の全戦没者（軍人・軍属・学徒動員、徴用工員の他、外地において尊い命をなくされた開拓者・一般邦人および内地における戦災死没者）に対し、市をあげて追悼の誠を捧げ、恒久の平和を願うため、戦没者追悼式を開催します。

市民一人ひとりが平和の尊さを考えるまたとない機会です。多くの皆様のご参加をお願いします。

とき 11月14日(火)午前9時30分～11時

ところ メセナホール（小ホール）

内容 ▼追悼の辞▼献花▼体験発表 など

問合せ 福祉課 (☎026-248-9003)

## 消費生活情報

# 火災予防のために！ 身近なチェックポイント

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

11月は空気が乾燥します。また、暖房器具などの火気を使う機会が多くなります。普段の生活から火災を予防しましょう。

## 住宅用火災警報器の点検を

住宅用火災警報器の設置により、火災発生時の死亡リスクや損失の拡大リスクが大幅に減少します。

また、設置が義務化されて8年が経過し、設置された警報器の中には、劣化や電池切れが生じている警報器があるかもしれません。そのためにも、定期的に点検をしましょう。

## 不完全燃焼による石油ストーブ発火に注意！

空気の取り入れ口に、ほこ

りやゴミがたまることで、不完全燃焼を起こし発火する恐れがあります。次のことに注意しましょう。

- ▼使用前とシーズンが終わり片付ける際には、清掃をしてほこりをしっかり取り除く。
- ▼灯油が変質し、不良灯油になると異常燃焼したり機器が故障したりすることがあります。灯油を保管するときは灯油専用容器に入れ、日光や雨の当たらない場所に置く。
- また、変質の可能性がある灯油は使用せず石油販売店に相談するなど安全に廃棄する。
- ▼洗濯物などの乾燥や布団、カーテンなどの可燃物近くでストーブを使用しない。



# 第45回部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会



申込・問合せ 人権同和教育課 ☎026-245-0909

## 人権教育強調月間

11月15日(水)～12月14日(木)は人権教育強調月間です。

すべての人がいきいきと幸せに暮らせるまちづくりのために、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ります。

一人ひとりが人権意識を高め、差別のない明るい社会を目指して行動しましょう。

## 市民大集会は12月3日(日)

人権教育強調月間の取り組みの一つとして、「第45回部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会」を開催します。

私たち一人ひとりが学習を深め、さまざまな人権課題の解決に向けて考えることから、差別解消への第一歩を踏み出しましょう。

大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

とき 12月3日(日)午後1時30分～4時  
ところ メセナホール(大ホール)

内容  
▼人権教育啓発標語・ポスター  
|最優秀作品表彰式  
▼学習発表「一人ひとりが自

分らしく生き、人として大切にされることを目指して」：日滝小学校児童・PTAの皆さん

▼講演「人として、報道人として」震災報道の裏側と人権」：在京テレビ局アナウンサー  
※東日本大震災発生後3週間にわたって、現地での取材や生中継にあたりました。被災地での取材を通して知った被災者の真実の姿や被災者の人権に関して体験した震災報道の裏側を語ります。

入場料 無料

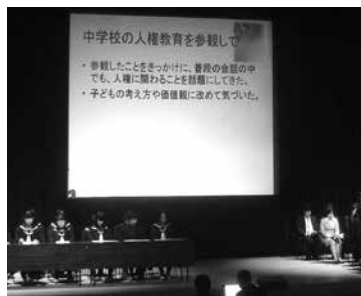
その他

▼駐車できる台数が限られています。できるだけ乗り合わせてご来場ください。

▼要約筆記、手話通訳、車いす席があります。

▼託児を希望する方は11月27日(月)までにお申し込みください。

主催 須坂市人権のまちづくり推進会議



▲昨年の市民大集会での墨坂中学校の学習発表の様子

## 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、平成29年1月1日～12月31日の間に納付した国民年金保険料です。

## 控除証明書の送付時期

▼平成29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

▼平成29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：平成30年2月上旬

## ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004  
※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  
受付期間 11月1日(水)～平成30年3月15日(木)

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～午後5時

※第2土曜日を除く祝日と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も、本人の社会保険料控除に加えることができます。その場合は家族あてに送られた控除証明書を添付してください。



# 尿中塩分測定をして 食生活を見直してみませんか

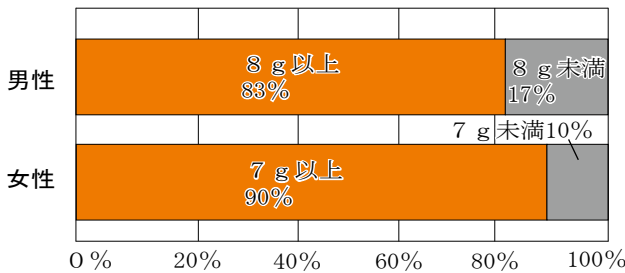
問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

一日にどのくらい塩分を摂取しているのかを知り、食生活を見直してみませんか。  
方法 尿を採って保健セン

## 塩分摂取量を調べてみませんか

1日の塩分の目標値は、『日本人の食事摂取基準2015』によると、18歳以上の男性は8g未満、18歳以上の女性は7g未満、高血圧の方は6g未満といわれています。  
昨年の須坂市尿中塩分測定結果(下グラフ)から、1日の塩分目標値より多く摂取している男性の割合は83%、女性は90%で、男女とも塩分摂取量が多いです。

1日の塩分目標値より多く摂取している人の割合 (平成28年度須坂市尿中塩分測定結果より)



## 1日の塩分目標値

塩分の取り過ぎは、高血圧につながる要因の一つです。また、高血圧を放置していると、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病となる危険性があります。  
皆さんは、自分自身の1日の塩分摂取量を把握していませんか。予想以上に塩分を取っているかもしれません。食生活に向き合い、塩分摂取量を確認してみませんか。

塩分量を知るためには、普段食べている食品の塩分量を知ることが大切です。  
食品には、「食塩相当量」の食品成分表示が義務化されて

## 食品に含まれる塩分量

※結果は、後日お知らせします。  
提出期限 平成30年1月31日  
検査料 無料  
※事前に検査方法の説明と検査物品、食事身体記録表などをお渡しします。

自分が思っている以上に塩分が多く含まれている食物が多いかもしれません。  
【食品に含まれる塩分量の一例】  
▼しょうゆ(大さじ1)：2.6g  
▼ポン酢(大さじ1)：1.3g  
▼みそ(大さじ1)：2.2g  
▼しょうゆラーメン：8.1g  
▼スライスチーズ(1枚)：0.5g  
▼食パン(6枚切り)：0.8g

## バランスよく食べることが基本

塩分を減らすだけでなく、バランスよく食べることが大切です。  
次の食品を取り入れることで、血液の質の改善や血管の働きを守ったり助けたりする働きがあります。また、高血圧の予防にもつながります。

- ▼カリウムを多く含む食品(生野菜、果物、海藻類)
- ▼マグネシウムを多く含む食品(豆類、玄米などの未精製の穀類)
- ▼カルシウムを多く含む食品(乳製品、魚類)
- ▼良質な脂質(魚類、適量の植物油)



## 減塩商品を利用しましょう

各食品会社から減塩商品が発売されています。減塩率20%から無塩のものがあります。商品に表示されている「栄養成分表示」を見て上手に取り入れていきましょう。  
詳しい減塩商品のリストは日本高血圧学会ホームページ(<http://www.jpsh.jp>)に掲載されています。

## 毎月17日は減塩の日

日本高血圧学会で、減塩の活動が幅広く広がることを期待し制定されました。



▲減塩啓発キャラクターの「良塩くん」と「うすあ人」

『広報すざか』10月号14ページに掲載した市民健康づくり講座の日時に誤りがありました。  
正しくは、午後2時～3時30分です。  
お詫びして、訂正します。



市内事業者の皆さんへ

# 「信州須坂ふるさと応援寄附金」の返礼品(商品)を募集しています

詳しくは、お問い合わせください。



申込・問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

## 「信州須坂ふるさと応援寄附金」の現状

「信州須坂ふるさと応援寄附金」の平成28年度寄附額は約1億2千万円でした。

ふるさと納税専門サイトで申込手続きが簡略なこと、市内事業者の皆さんのご協力により、寄附者へ須坂の魅力を発信する返礼品(商品)の種類が多いことから、多額の寄附をいただいています。

「信州須坂ふるさと応援寄附金」をさらに充実させるため、市内事業者の皆さんから、返礼品(商品)を随時募集しています。

## 返礼品(商品)を募集することので得られる利点

返礼品(商品)を市内事業者の皆さんから募集することにより、須坂市と事業者の皆さんと、双方に利点があります。

### 【市の利点】

▼返礼品(商品)の種類が増えることにより、寄附者が増える  
収入(歳入)額が増える

▼須坂市の特産品とともに市のPRができる

### 【事業者の利点】

▼商品を寄附者への返礼品として市が購入することによる

売り上げの増加が見込まれる  
▼須坂市が配布する信州須坂ふるさと応援寄附金のカタログやインターネットに商品などを掲載することで、事業所のPRにもつながる  
▼寄附者への商品発送時に、自社製品などのパンフレットを同封できる



▲カタログ

返礼品の内容は、QRコードからご覧ください。



## 募集する商品の条件

次の①～③のすべてに該当するもの(市が適当でないと判断したものは除く)

①須坂市の魅力を体感できるもの、または、懐かしんでいただけるもので、地域産業の振興につながる要素を持つ商品など

②次のいずれかに該当するもの  
▼市内で生産・製造・加工

されているもの  
▼市内の原料を使用しているもの  
▼市内で販売されているもの  
③品質や数量を安定して供給できるもの(期間や数量を限定して供給する場合も可)

## 事業者の要件

次の①～④のすべてに該当する事業者(市が適当でないことと認めた事業者は除く)

①各種法令に沿った生産・製造・販売を行っていること  
②本社(本店)、支社(支店)、営業所のいずれかを市内に有する法人や個人事業者

③申込時に市税の滞納がないこと  
④代表者などが、暴力団員による不当な行為の防止などに関する法律に掲げる暴力団の構成員などでないこと

## 申込方法

受け付けは、随時行っています。

商品名と供給できる期間や数量などを政策推進課(本庁舎2階)へご連絡ください。

☎026-248-9017  
FAX026-246-0750

Eメール seisakusui.shin@ci.ty.suzaka.nagano.jp

### 【注意】

自治体がふるさと寄附金を強要することはありません。ふるさと寄附金をかたった詐欺行為にご注意ください。



## 返礼品(商品)の例



▲シャインマスカット



▲おやき



▲信州手折りそば

# 来年度採用の 嘱託・臨時保育士を募集します



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

募集職種	1日の勤務時間	任用期間	必要な資格・勤務条件
嘱託保育士	7時間45分	1年以内 ※社会保険と雇用保険に加入	資格 保育士資格(保育士登録が必要)、または子育て支援員、幼稚園教諭の資格※取得見込みを含む 勤務条件 ▼原則として応募日現在、須坂市に住所を有する方を優先します(市外の方も可) ▼土曜日勤務がある場合があります
臨時保育士 (2種)	1時間超 4時間未満	1年以内 ※勤務時間により社会保険と雇用保険に加入	
	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13日(月)～12月4日(月)

受験手続 総務課にある申込書に必要な事項を記入し、提出してください(郵送可。12月4日(月)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(82円切手を貼付)を同封してください。

面接試験 平成30年1月9日(火)～12日(金)の予定

※平成29年度中に須坂市の嘱託・臨時職員であった方または現在職員である方は、選考試験になります。

任用 登録制です。平成30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。

## 職人気質の町 信州須坂

### 市長の

### いきいき 通信



ある全国紙の記者が、須坂市の店について、「外は目立たないけれど、中に入ると良いですね」とおっしゃっていました。このように、須坂市は、自らの職業に誇りをもち、真摯な気持ちで仕事に取り組み一意専心の方がいます。例えば、芸術品のような果物などを栽培する農業や工業、商業、サービス業など広範囲で見られます。「職人」の定義は、「専門的な技術によって、物やサービスを提供する人」といわれていますが、技術に限らず、自らの仕事を天職と割り切り、誇りをもってそれに専念する教師や福祉職なども「職人」と私は考えます。職人には、妥協せずに、納得のいく仕事をする実直な性質、すなわち「職人気質」があります。そして、職人気質は、職業に限りません。本年、制度創設100周年を迎え須坂市表彰をさせていただく民生児童委員を始めとしたボランティアなどにも、市の風土として見られます。

私は、県外からお客様をご案内する際には、職人性質で活動されている方をご紹介します。それは、人と人との出会いの喜びが一番印象に残るからであります。また私の愛読書でもある『職人力』(鑑塚俊彦著、朝日新聞出版)は、職人の生き方を知る好著です。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえみメール」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/>

# 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～



とうございました。19ページ  
に関連記事がありますので、  
ご覧ください。

### 里帰り

今年の4月に須坂に戻り、  
5月に出産しました。

最近毎日、息子と市内を  
お散歩しています。のどかな  
畑道や通学路を懐かしみ、き  
れいな山々を眺め、おしゃれ  
なカフェでひと休み、夕方に  
は「百々川橋の夕暮れ」を口  
ずさむ…癒やされる時間です。  
須坂にはすてきなお店が増  
えましたね！蔵の町並みを歩  
いていても趣を感じます。改  
めて須坂の良さを感じました。

大切な子育ての時間を生ま  
れ育った故郷で過ごすことは、  
ご自身にとっても  
お子さんにとっても、  
良いことがた  
くさんありますね。

オーキングで健康づくり、頑  
張ってください。

### 竜の里マラソン

「竜の里マラソン」のウォー  
キングに参加しました。今年  
で3回目です。  
雨で大変でしたが、娘と楽  
しくおしゃべりをしていたこ  
ともあり、あつという間に時  
間が過ぎ、良い汗をかきなが  
ら完歩できました。  
来年も元気に参加したいと  
思います。

### ペンネーム

雨女さん 71歳

● 完歩おめでとうございま  
す。来年のご参加をお待ちし  
ています。

### 終活

現役時代は仕事一筋でした  
が、定年後は、何か目標を持  
つて人生を楽しみたいと思い、  
47都道府県を制覇する目標を  
立てました。

残すところ、鹿児島県と宮  
崎県の2カ所になりましたが、  
現在は病後のリハビリを頑  
張っています。

### ペンネーム

シフクチャジジイさん 70歳

● 達成間近となった47都道府  
県制覇、リハビリの先には、  
目標達成のご褒美が待ってい

ますよ。頑張ってください。

### 幸せな時間

1歳半になる息子が、お風  
呂上りに綿棒を持ってきて、  
私の膝の上に転がります。  
耳かきをすると、ちゃんと  
目を閉じてヨダレを垂らしな  
がら幸せそうにしている、私  
が耳かきをやめると「ヤー」  
とごね出します。「まだやっ  
てよっ!」と。

それを見て、ふと自分が小  
さかった時に、よく母に同じ  
ように耳かきをせがんでいた  
ことを思い出しました。血は  
争えない、なんだかうれしく  
感じました。

● お子さんの様子が目に浮か  
びます。お子さんが大好きな  
耳かき、これから  
もたくさんしてあ  
げてください。

（筆村さん 31歳）

※お便りの掲載とクイズの当  
選は別になります。ご了承く  
ださい。



## 市報クイズ

### 今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供  
①湯つ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

榑古城荘提供  
②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

峰の原高原スキー場提供  
③峰の原高原スキー場  
リフト一日券(ペア) ……3人  
※峰の原高原スキー場のオー  
プン予定は12月16日(土)です。

須坂市に拠点を置く  
男子バレーボールチーム  
④長野☆○○○ズ  
イント…2～3ページ

● 応募方法  
クイズの答えと、郵便番号、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たことな  
ど、何か一言ご意見を必ず書き添  
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  
します。紹介はペンネーム可。字数  
などの都合で内容を調整し掲載す  
ることがあります。ご了承ください。

● 応募締切 11月16日(木)必着  
※当選はプレゼントの発送をもっ  
て代えさせていただきます。

● FAX 0266-246-0750  
● Eメール info@city.suzaka.  
naganu.jp

### 須坂市保健補導員会60周年

10月9日にメセナホールで  
開かれた「須坂市保健補導員  
会60周年記念式典」に参加し  
ました。三屋裕子さんの講演  
がとっても良かったです。

須坂市外の友人2人も招待  
したので、保健補導員の  
あり方や須坂エクスサイズな  
ど、とても勉強になったと喜  
んでいます。

本日に招待してよかったです  
と思いました。

### ペンネーム

甘栗さん 46歳

● 須坂市保健補導員会の活動  
は、須坂の宝です。その宝を  
市外の方に知っていただく機  
会を作っていたいただき、ありが

### 早朝ウォーキング

最近になり、主人と早朝  
ウォーキングをしています。  
寒くなってきたので気温を  
測ったら7℃でびっくり。手  
袋も必要になってきました。

### ペンネーム

山田さん 69歳

● これからは日に日に寒く  
なっていくと思いますが、ウ

### 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	

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



# まちの出来事

地域の行事や市政など、まちのさまざまな話題をお伝えします。



## 「国の名勝」を満喫

### 米子大瀑布ハイキング

紅葉に染まる米子大瀑布を楽しむハイキング(須坂市観光協会主催)に、市内外から約30人が参加しました。

滝周辺を巡る約3kmの道中、参加者は観光ガイドの案内で、紅葉と絶景を満喫しました。埼玉県から参加した70代女性は「間近の滝は迫力がすごかった。来て良かったです」と話していました。 [10月21日]

## 雨にも負けず爽やかな汗

### 市内外から多くの参加者

「第29回竜の里須坂健康マラソン全国大会」を開催し、各コースのマラソン・ウォーキングに約1,800人が参加しました。

時折、冷たい雨が打ちつけるあいにくの天候でしたが、参加者は、思いおみのペースで秋の須坂路を駆け抜けました。なお、第30回の記念大会となる来年は、15kmコースがハーフマラソンになります。[10月15日]





### 祝！開園55周年

今年開園55周年を迎えた須坂市動物園で「秋の動物園まつり」を開催。ペンギンやヒツジなどの動物たちによるパレードやカピバラのえさやり体験など、さまざまなイベントを行いました。3日間で4,252人が来園。多くの皆さんに55周年をお祝いいただきました。〔10月7日〕



### 多くの食品が集まりました

家庭で余っている缶詰やインスタント食品などを募集するフードドライブを開催し、27人の方から244点、約293kgの食品をご提供いただきました。これらの食品は、NPO法人フードバンク信州に寄贈し、食料を必要としている世帯や施設、団体などに無償で届けられます。〔10月14日〕



### 来場者と須坂エクササイズ

#### 市保健指導員会60周年記念

市保健指導員会60周年記念式典をメセナホールで行い、保健指導員活動を紹介する創作劇や来場者と一緒に須坂エクササイズの体操をしました。

神屋初枝保健指導員会長は「60年間活動が続いていることに重みを感じます。私たちの役割は、次世代に伝えていくべきことを伝えていきたい。また、市民の皆さんには健康を維持するために、ぜひ健(検)診を受けていただきたい」と話していました。〔10月9日〕



### 火を起こすのに一苦労

#### 埋蔵文化財整理室を公開

埋蔵文化財整理室(旧夏端保育園)を今年も公開しました。発掘調査出土品の見学のほか、土器の水洗体験、スマートフォンを使ったクイズ・スタンプラリー、火起こし体験などのイベントも行いました。

火起こし体験に参加した小学3年の男子児童は「初めは難しかったが、火がついて良かった。」と話していました。〔9月30日〕



◎平成28年熊本地震災害義援金を平成30年3月31日(土)まで受け付けています。 問合せ 福祉課(☎248-9003)

# 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

### ●新入学にかかる学用品費の就学援助制度

経済的な理由で就学が困難なお子さんのいる世帯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について、申請時に次のいずれかに該当する世帯  
▼生活保護がこの一年以内に

廃止または停止した世帯  
▼平成29年度市民税が非課税の世帯  
▼児童扶養手当を受給している世帯  
▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受けている世帯  
▼保護者が事故や病気、収入が不安定などの理由で所得が低く、生活が困難な世帯(所得制限がありません)

**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(申請時には個人番号が必要になります)  
※申請書は、新小学1年生は入学予定の小中学校、新中学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20日(月)～12月13日(水)  
※今回申請しない場合でも、4月に申請すると新入学にかかる学用品費は支給されます。  
**申請・問合せ** 学校教育課(☎248-9010)

### ●特定疾患等患者の方へ見舞金を支給します

**対象** 有効期限が平成29年10月1日以後の▼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

医療受給者証のいずれかの交付を受けていて、次の要件を満たしている方  
▼平成29年11月1日現在、市内に一年以上住所がある方  
▼須坂市人工透析患者等見舞金の支給を受けていない方  
**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、市からお送りした申請書をお使いください。  
**持ち物** ▼受給者証の写し▼はんこ▼口座番号がわかるもの  
**申請期間** 11月1日(水)～30日(木)  
**申請・問合せ** 福祉課(☎248-9003)

**人工透析患者・ストマ用器具使用者の方へ見舞金を支給します**  
**対象** 人工透析患者・ストマ用器具使用者で、平成29年11月1日現在、市内に一年以上住所がある方  
**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。

**注意事項** ▼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

### ●野ねずみ駆除を行います

農作物を野ねずみの被害から守るため、市内全域の農地に薬剤を散布します。  
飼い犬や飼い猫などの被害防止にご注意ください。  
**実施期間** 11月25日(土)～12月3日(日)  
**問合せ** 農林課(☎248-9004)

**須坂市くらしと防災ガイドブック」を発行します**  
市では、市民生活に身近な行政情報と防災情報をまとめた『須坂市くらしと防災ガイドブック』を(株)ゼンリン長野営業所と協働作成します(平成30年3月発行予定)。  
本冊子では、行政情報や万一に備えての防災情報、公共施設・医療機関、避難所などの場所がわかる市内の地域地図などを収録し、全戸配布する予定です。



サンワハウスが提案する安心とハイクオリティの

## リフォーム・新築

床・壁の張替からお家の大改装・新築まで  
どんなことでも、あなたのお家にピッタリのプランを提案します!

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**

まずはお問合せください!

サンワスタイル 検索

サンワハウス  
家づくり  
リフォーム  
土地さがし

本社:須坂市仁礼1235-1 塩川オフィス:須坂市塩川503-12

☎0120-207-117

広告欄

広告の問い合わせは(株)サンワシステム(☎050-58338-2344)



なお、本冊子には有料広告掲載スペースを設けており、(株)ゼンリン長野営業所が11月下旬ごろから広告を募集します。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ▼発行に関すること：政策推進課 ☎248・9017  
▼広告に関すること：(株)ゼンリン長野営業所 ☎263・3755

●平成30年度から、物品購入等の一部の契約で一般競争入札を実施します

市が行う物品購入等の契約は、主に指名競争入札で行っていますが、公共調達のより一層の適正化を図るため、平成30年度から物品購入等の契約のうち備品購入の契約を対象に一般競争入札を実施します。対象 設計金額80万円を超える備品購入の契約

適用 平成30年4月1日以降に入札公告する案件  
※詳しくは市ホームページをご覧ください  
その他 平成30年～33年度の物品購入等入札参加資格審査(定期審査)は、平成30年2月に実施予定です(資格有効期間：平成30年4月1日から

平成34年3月31日まで)。  
問合せ 財政課  
(☎248・9016)

●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 11月14日(火)午前11時頃  
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)

●全国一斉秋季火災予防運動「火の用心 ことばを形に習慣に」

火災予防に努めましょう。とき 11月9日(木)～15日(水)  
問合せ 消防本部予防課  
(☎245・4200)

【消防訓練】

須坂市消防本部・署と須坂市消防団および社会福祉法人グリーンアルム福祉会による消防訓練を実施します。とき 11月11日(土)午前8時45分～9時45分  
ところ 社会福祉法人グリーンアルム福祉会(仁礼町)  
問合せ 消防本部予防課  
(☎245・4900)

●公共施設の冷暖房などの実費徴収にご理解を

使用者負担の原則に基づき、市の施設に付帯する冷暖房などの設備を使用するときに、一部施設では、その電気料や燃料費など、実費を徴収させていただきます。

12月から新たに、次の施設でも実費を徴収させていただきますので、ご理解をお願いします。  
実施開始 12月1日(金)  
対象施設 ▼老人福祉センター ▼人権交流センター ▼勤労青少年ホーム創造の家 ▼須坂版画美術館 ▼笠鉾会館ドリムホール ▼市民体育館 ▼北部体育館 ▼豊丘活性化施設 ▼技術情報センター ▼勤労者研修センター

※詳しくは、各施設にお問い合わせください。  
問合せ 総務課  
(☎248・9000)

●結婚に伴う住居費・引越費を補助します。新婚生活支援事業補助金

対象 次の要件をすべて満たす世帯  
▼平成29年4月1日～平成30年3月31日に入籍した世帯

夫婦の合計所得が340万円未満の世帯(貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。離婚し、申請時に無職の方は所得なしで算出します) ▼夫婦ともに須坂市に住所がある

対象の住居が須坂市にある ※このほかにも要件があります。  
対象費用  
①新居の購入費 ②新居の家賃(敷金や礼金、共益費なども含む) ③引越業者や運送業者に支払った引越費用  
※費用の対象期間は、平成29年4月1日～平成30年3月31日  
補助額 ①～③の合算額(上限24万円)  
※申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。  
申込・問合せ 政策推進課  
(☎248・9017)

●須坂温泉古城荘ご利用「感謝デー」

須坂温泉古城荘では、毎月第1月曜日を「須坂市民の日」として、日帰り入浴料の割引を実施します。ぜひ、ご利用ください。  
入浴料 300円(中学生以上)  
※通常料金は500円です。  
須坂市民を証明するものを

持参ください。  
問合せ 須坂温泉古城荘  
(☎245・1460)

募 集

●オープンガーデン参加者募集

市では、皆さんが丹精込めて育てているお庭をより多くの人と一緒に楽しみ、花と緑あふれるまちづくりを進めるため、オープンガーデン事業を実施しています。新規にオープンガーデンに参加していただける方を募集します。  
対象 ご自身や専門家が手がけた▼自宅のお庭▼事業所のお庭▼花壇▼プランターなどを一般開放していただける方  
※開放していただける場所の限定などは、ご都合に合わせていただけますので、お気軽にご参加ください。



参加内容 ▼「オープンガーデンマップ」に庭の写真を掲載し紹介▼他市町村のオープンガーデンの視察研修 など  
申込期限 12月1日(金)  
※市ホームページから電子申請もできます。  
申込・問合せ まちづくり課  
(☎248・9007)  
FAX 248・9040

◎平成29年7月5日からの大雨災害(九州北部)義援金を平成29年12月28日(木)まで受け付けます。問合せ 福祉課(☎248・9003)

●ファミリィ・サポート・センター提供会員募集

短時間の預かり、児童クラブや保育園・幼稚園へのお迎え、習い事の送迎など、子育て中の保護者の方のお手伝いをしていただける方(提供会員)を募集しています。  
提供会員になるために必要なことは事前講習会で学べます。

【事前講習会】

とき・内容

- ① 11月10日(金)午前11時～正午  
：乳幼児の栄養と食事
- ② 11月30日(木)午前11時～正午  
：乳幼児看護法
- ③ 12月7日(木)午後1時30分～3時  
：乳幼児の成長発達

とことろ ▼①②…子育て支援センター ▼③…福祉会館

参加費 無料  
※託児を希望する方は、事前にお申し込みください。

申込・問合せ ファミリィ・サポート・センター(子育て支援センター内)  
(☎245・6588)

●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。詳細はお問い合わせください。  
任期 12月1日～平成31年11月30日

申込期限 11月15日(水)  
申込・問合せ 子ども課  
(☎248・9026)

●自衛官募集

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】

受験資格 中卒(見込み含む)で17歳未満の男子

受付期間 ▼推薦：11月1日(水)～12月1日(金) ▼一般：11月1日(水)～平成30年1月9日(火) 試験日 ▼推薦：平成30年1月6日(土)～8日(月)のうち1日 ▼一般：平成30年1月20日(土)

【自衛官候補生】

受験資格 18歳～27歳未満の男子

受付期間 随時  
試験日 ▼11月11日(土) ▼12月2日(土)

申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所  
(☎235・6026)

行事・催し

●動物園イベント情報

【カピバラ温泉】

カピバラの家族が仲良くお湯につかる様子をご覧ください。  
期 間 11月1日(水)～平成30年4月22日(日)

時 間 ▼平日：午前11時～土・日曜日、祝日：午前11時～午後2時  
※月曜日(祝日は除く)は休業日。ただし、4月は無休です。

【いい夫婦の日イベント】

11月22日の「いい夫婦」の日、須坂市動物園に暮らす仲良し夫婦の動物たち(ミニブタ、フンボルトペンギン、アカカンガル、イヌワシなど)を紹介いたします。

と き ▼11月18日(土)～19日(日) ▼22日(水)

内 容 仲良し夫婦の動物と記念撮影やエサやり体験など  
※ご夫婦で来園された方で、窓口で「いい夫婦」と言っていたら、と入園料は無料となります。

【動物園で実現したい夢を募集】

12月23日(土)～24日(日)に、冬のイベント「メリー・クリスマズOO」を開催するにあたり、動物園の中で実現したい「夢」を募集します。

募集期限 11月12日(日)  
募集方法 ▼動物園正面口 ▼南園避難所 ▼ふれんZOO 1階にある応募用紙に記入し、

募集箱に入れてください。  
【出張ふれあい動物園】

ウサギやモルモットなどが出張して「癒やし」を提供します。「動物たちに来てほしい」という施設を募集します。  
実施日 ▼12月5日(火) ▼21日(木) ▼平成30年1月9日(火) ▼25日(木) ▼2月7日(水) ▼2月23日(金)

時 間 午後1時30分～3時(1回30分程度)

出張動物 ▼ウサギ ▼モルモット ▼ヒツジ  
※出張ふれあい動物園実施日の午後のふれあいハウスはお休みとなります。

定 員 一日一施設で、1回30人程度

※事前申し込みが必要です。  
申込期限 各実施日の2週間前  
問合せ 臥竜公園管理事務所  
(☎245・1770)

●「家庭の日」ポスター入選作品展

市内の小・中学生の入選作品(一席～三席)を展示します。  
期 間 11月3日(金)～12日(日)  
午前9時～午後10時

とことろ 旧上高井郡役所  
問合せ 子ども課  
(☎248・9026)

広告欄

参加費無料  
日時：11月18日土曜日10:00～11:30  
場所：須坂市市民体育館

マリアこども園 子育て支援事業『マリアクラブ』のお知らせ  
しげた先生の親子体操教室

対象：2歳、3歳の子どもとその保護者  
※親子1対1の対応を原則とします。  
申込者以外(申込者の兄弟姉妹等)の参加はご遠慮ください。※託児所はございません。  
参加希望の方はマリアこども園にご連絡ください。

二瓶茂太先生 プロフィール  
2002 コスモスポーツクラブ入社  
2010 同クラブ金沢支部 支部長  
2012 同クラブ富山支部 支部長  
2016 同クラブ長野支部 支部長



**Maria**  
Kodomoen  
認定こども園 マリアこども園

須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012  
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

11月の各種無料相談

- 子ども課相談室 ☎248-9026**  
 (子育て相談、家庭生活など)  
 と き 月曜日～金曜日 8:30～17:15  
 と ころ 子ども課
- 教育相談室 ☎248-0001**  
 と き 月曜日～金曜日 8:30～17:15  
 と ころ 学校教育課
- 休日就業相談(要予約) ☎246-3501**  
 と き 4日(土)、12月2日(土) 13:00～17:00  
 と ころ ゆめわーく須坂  
 (須坂駅前ビルシルキー 2階)
- もの忘れ相談日 ☎245-4566**  
 と き 22日(水) 8:30～17:15  
 と ころ 地域包括支援センター (市役所本庁舎 2階)
- よろずなんでも相談 ☎245-0909**  
 と き 21日(火) 10:00～12:00  
 と ころ 人権交流センター  
 問合せ 人権同和政策課
- 結婚相談 ☎214-2994**  
 と き 5日(日)、19日(日)、12月3日(日)  
 9:00～12:00  
 と ころ 社会福祉協議会(要予約)
- 弁護士無料法律相談 ☎248-9977**  
 と き 9日(木)、30日(木) 13:00～16:00  
 と ころ すざか女性未来館  
 問合せ まいさば須坂(要予約)
- 司法書士法律相談 ☎245-0031**  
 と き 22日(水) 13:00～15:00  
 と ころ 須坂商工会議所
- 日本政策金融公庫特別相談会**  
 相談希望がありましたらお問い合わせください。  
 と ころ 須坂商工会議所  
 問合せ 須坂商工会議所(☎245-0031)
- シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003**  
 と き 15日(水) 13:30～※時間厳守  
 と ころ シルバー人材センター
- 不動産無料相談 ☎228-2130**  
 と き 15日(水) 10:00～15:00  
 と ころ 長野県不動産会館(長野市)  
 問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 年金相談 長野北年金事務所 ☎244-4100(代)**  
 と き 月曜日～金曜日、第2土曜日  
 ※時間や場所など詳細はお問い合わせください。

★災害情報

	9月	平成29年 1～9月	昨年 同期
火災	0	14	13
死者	0	1	0
傷者	0	0	2
救急出動	170	1671	1607
交通事故	11	111	104
急病	105	1057	1007
その他	54	503	496
救助	1	9	27
交通事故	1	6	13
その他	0	3	14

★交通事故

	9月	平成29年 1～9月	昨年 同期
件数	11	116	132
死者	0	0	0
傷者	11	132	157

ストップ

◎火災・救急・救助は  
局番なしの119  
◎火災などの問合せは  
消防情報ダイヤル  
☎245-1119

●第28回PTA音楽祭

須坂市、小布施町、高山村の小・中・支援学校PTAの合唱発表会です。  
 と き 11月11日(土)午後1時～3時40分(午後0時30分開場)  
 と ころ メセナホール(大ホール)  
 入場料 無料  
 主催 PTA音楽祭実行委員会  
 問合せ 豊洲小学校(川本) ☎245・0459



●2017歳の町並みキャンパス元氣スクール

と き 11月14日(火)午後3時～5時  
 と ころ 須坂駅前シルキービル

●第4回絵画コンクール サラエボ入賞作品展

平和を題材にしてボスニア・ヘルツェゴビナのサラエボ市

ル3階(第1ホール) 講演 ▼「イノベートSU ZAKA X」:遠藤守信さん(信州大学特別特任教授)  
 ▼「スマートシティとIoT 関連産業」:佐々木経世さん(イノベーション・イノベーションズ(株)代表取締役社長)  
 入場料 無料  
 定員 100人(申込順)  
 申込期限 11月13日(月)  
 問合せ 蔵の町並みキャンパス元氣スクール実行委員会事務局(産業連携開発課) ☎248-9033

●紅葉の里山ハイキング

観光ガイドの案内で、里山ハイキングを楽しみませんか。  
 と き 11月18日(土)午前9時～30分(午後1時頃(雨天決行))  
 集合 田中本家博物館駐車場コース(約4km) 鎌田山↓お羽黒山↓竜の割石↓見晴らし台↓ふれあい公園↓三峰神社里宮↓坂田浄水場↓天徳寺↓

で開催した子どもの絵画作品展です。  
 と き 11月16日(木)～12月14日(木)午前10時～午後4時  
 ※11月16日(木)は午後のみ。  
 と ころ ふれあい館まゆぐら  
 入場料 無料  
 問合せ まちづくり課 ☎248-9007

●文化講縁会(第4回)

と き 11月25日(土)午後1時30分～4時  
 と ころ 旧小田切家住宅  
 演 題 上田紬について  
 講 師 小岩井良馬さん(手織り上田紬 小岩井紬工房)  
 ※講演終了後、茶話会があります。  
 参加費 1500円  
 定員 15人  
 申込期限 11月22日(水)  
 申込・問合せ 旧小田切家住宅 ☎246・2220

田中本家博物館  
 参加費 2千円(昼食代含む)  
 定員 30人(申込順)  
 申込期限 11月16日(木)  
 申込・問合せ 須坂市観光協会 ☎215・2225

●人権問題学習会

と き 11月29日(水)午後7時～8時30分  
 と ころ 福島人権ふれあいセンター  
 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

●人権啓発DVD上映会

と き 11月21日(火)午後1時30分～3時30分  
 と ころ 人権交流センター  
 上映するDVD  
 ▼「紫陽花のころ」(30分)  
 ▼「いのち輝くとき」(30分)  
 問合せ 人権交流センター ☎245・0909



●すざかこども食堂

とき 11月11日(土)午前11時30分〜  
ところ 高甫地域公民館  
参加費 ▼子ども(高校生まで):無料▼大人:200円  
※メニューはとん汁です。お手伝い、または材料を提供していただける方は、ご連絡ください。

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

●全国一斉「女性の権利」強化週間

とき 11月13日(月)〜19日(日)  
午前8時30分〜午後7時(土・日曜日は午前10時〜午後5時)  
0570-070-810  
問合せ 人権同和政策課  
(0245-0909)

●劇団前進座特別公演 『たいこんどん』

多彩な活動を続ける劇団「前進座」が、井上久氏の原作『たいこんどん』を上演します(須坂市後援)。  
とき 11月19日(日)午後3時開演(午後2時30分開場)  
ところ 中野市市民会館

入場料(全席自由) ▼前売り:3800円▼当日:4千円

▼高校生以下:2千円▼ペアチケット1組:7千円  
※チケットをお求めの方は、ご連絡ください。  
チケット販売・問合せ 劇団前進座『たいこんどん』中野公演実行委員会事務局(越)  
(0246-6831)

●MOA美術館 須高児童作品展



須坂市、小布施町、高山村の小学生の絵画・版画・書写の作品を展示します。  
とき ▼11月25日(土)午後1時〜5時▼26日(日)午前9時30分〜午後3時  
ところ 中央公民館(3階)  
問合せ MOA美術館須高児童作品展事務局(藤沢)  
(0246-2890)

●2018信州総文祭プレ大会(吟詠剣詩舞)

「高校文化部のインターハイ」とも呼ばれる、全国高等学校総合文化祭(2018信州総文祭)は、平成30年8月に長野県内17市町を会場に開催されます。須坂市でも、メセナホールを会場に吟詠剣詩舞部

門が開催されます。

今年は、このプレ大会が県内各地で開催され、メセナホールでも吟詠剣詩舞のプレ大会が開催されます。  
とき 12月9日(土)午後1時30分〜  
ところ メセナホール(大ホール)

入場料 無料  
問合せ 第42回全国高等学校総合文化祭長野県実行委員会(県教育委員会事務局全国高等学校総合文化祭推進室内)  
(0235-7440)

●アンコール上映 『原田要平和への祈り 元ゼロ戦パイロットの100年』

須坂市在住のフリーディレクター宮尾哲雄さんが監督を務めたドキュメンタリー映画『原田要平和への祈り 元ゼロ戦パイロットの100年』  
今年の7月〜9月にかけて公開された作品ですが、好評につきアンコール上映されます。  
上映期間 12月2日(土)〜15日(金)  
※上映時間は、お問い合わせください。  
ところ 長野相生座・ロキシール  
料金 ▼一般:1800円  
▼大学生・高校生:千円▼小

子ども:500円

講座・教室

●うつ病の方の家族教室

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病气や本人との関わり方など、家族同士で話し、一緒に学びましょう。  
とき 11月14日(火)午後1時30分〜3時30分  
参加費 無料  
対象 うつ病の方の家族  
※参加を希望する方は保健センターへご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。  
申込・問合せ 保健センター  
(0248-9023)

●高齢者健康教室

自宅でも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、みんなで楽しく体も脳も動かしましょう。  
とき 11月16日(木)午前11時〜11時45分  
ところ 保健センター(3階)

広告欄

デジタル情報社会で活躍できるノウハウを学ぶ  
WEB制作 プログラミング 基本情報処理技術者  
11月入学願書受付中! オープンキャンパス11/18

ブライダルプランナー プラス コーディネーター プラス ブライダルヘアメイク  
BIA 日本ブライダル文化振興協会 会員校  
文部科学大臣認定 職業実践専門課程

自動車整備士  
100% 国家総合検定合格  
国土交通大臣指定 養成施設 文部科学大臣認定 職業実践専門課程

専門学校 ながりたい未来を手に入れる。 長野校 共和校  
カレッジオブキャリア  
黒木学園 〒380-0928 長野市若里 4-5-45 (長野校) 〒381-2235 長野市篠ノ井小松原 2240-1 (共和校)  
TEL: 026-225-1616  
info@kuroki.ac.jp www.kuroki.ac.jp

広告の問い合わせは(株)ホープ長野営業所へ(050-5838-2344)

**内容** ▼体操▼脳トレ など  
**参加費** 無料  
**対象** 市内在住の65歳以上の方(事前申込不要)  
**持ち物** ▼飲み物▼タオル▼動きやすい服装  
**問合せ** 地域包括支援センター  
 (☎245・4566)

**●介護教室**

経験豊かな病院のソーシャルワーカーからお話を聞いて、誰もが迎える最期について一緒に考えてみませんか。  
**とき** 12月11日(月)午後1時30分～3時30分  
**ところ** 保健センター(3階)  
**内容** 「リビングウィル(生前の意思表示)」と安らかな看取りについて  
**講師** 梶田紀子さん(特定医療法人新生病院地域連携室医療ソーシャルワーカー)  
**対象** ▼家族を介護されている方▼介護や教室の内容に関心のある方  
**参加費** 無料  
**申込期限** 12月8日(金)  
**申込・問合せ** グリーン在宅介護支援センター  
 (☎215・2662)

**●さわやか貯筋教室公開講座**

お口の健康を保つことは、

寝たきりや認知症の予防にもつながるといわれています。転倒予防の体操とあわせて、いつまでもおいしく食べ、いきいきと笑って過ごす秘けつを楽しく学びましょう。  
**とき** 11月28日(火)午前9時30分～11時30分  
**ところ** シルキーホール(須坂駅前ビル3階)  
**内容** ▼歯科衛生士の講話とお口の体操▼転倒予防のための体操  
**参加費** 無料(事前申込不要)  
**対象** 市内在住の方  
**持ち物** ▼水分補給用飲み物▼タオル  
 ※お車でお越しの方は、ながでんパーキングをご利用ください。  
**問合せ** 地域包括支援センター  
 (☎245・4566)

**●年賀状版画教室**



**とき** 11月18日(土)午前10時～午後4時  
**ところ** 須坂版画美術館  
**講師** 須坂版画美術館職員  
**参加費** 800円(入館料含む)  
**対象** 中学生以上  
**定員** 15人(申込順)  
**申込期限** 11月17日(金)  
**申込・問合せ** 須坂版画美術館  
 (☎248・6633)

**リサイクル情報**

《差し上げます》  
 ▼ベビーカー(A・B兼用)▼Wベッド▼座卓▼マットレス▼大正琴▼卓球台  
 《譲ってください》  
 ▼麻雀パイ▼脱穀機▼こども園の制服  
 《差し上げます》の申込期限と抽選日  
**申込期限** 11月7日(火)  
**抽選日** 11月9日(木)午前

**●入居者募集**

**【市営住宅】**

募集団地	間取り
○豊丘	5戸 3DKB
○境沢	3戸 3KB
○屋部	2戸 3DKB
○屋部	1戸 1LDKY
○屋部	2戸 3DKY
○こくまち	1戸 3DKY

**【特定公共賃貸住宅】**

募集団地	間取り
○末広603号	3LDKY

家賃 75,000円  
 敷金 家賃の3カ月分  
 要件 同居親族・所得など  
 ※Y…浴槽あり B…浴槽なし

募集期間 11月1日(水)～10日(金) 抽選日時 11月15日(水)午前9時  
 問合せ まちづくり課(☎248-9007)

**●宝くじの助成金で公会堂備品を整備しました**

市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源とする(公財)長野縣市町村振興協会の地域活動助成事業を活用して公会堂備品を整備しました。

**立町公会堂(写真①、②)**

子ども神輿の修繕、大うちわ、はんでん、編み笠、神輿引紐、パソコン、印刷機、プリンター、プロジェクター、デスクライトなどのコミュニティ活動備品が整備されました。(9月27日)



▲写真①



▲写真②

**境沢町公会堂(写真③)**

会議テーブル、いす、プロジェクター、パソコン、書画カメラ、スクリーン、カラオケ用機材一式など公会堂備品が整備されました。(10月12日)



▲写真③

※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、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)

《寄附》  
 ▼須坂クラシック美術館展示品充実のため(日本画など18点)：岡信孝 (敬称略)

**善意の窓口**

◎平成28年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語応募作品

救いの手「誰か」じゃなくて自分から 相森中学校3年 小日向美波さん

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……「ありがとう」「頑張っているね」。認める言葉が生きる意欲を育てます

**日曜・祝日の当番薬局**

11月3日(祝) モリキ小布施  
 11月5日(日) まつの木  
 11月12日(日) 須坂まい  
 11月19日(日) アキヤマ・立町中央  
 11月23日(祝) オオクマ  
 11月26日(日) 小布施  
 12月3日(日) かおり  
 ※芝宮前中島ファミリー薬局は  
 11月19日(第3日曜日)を除き、  
 すべて営業します。

**休日緊急診療室(小児科・内科)**

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

※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、須高行政事務組合が共同で運営しています。

**税金などの納期限**

納期限・口座振替日  
 11月30日(木)

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

- ◆納期限内の納付をお願いします。
  - ◆便利な口座振替をご利用ください。
  - ◆市税は、インターネットを通じてクレジットカードで納付できます。
- お問い合わせは税務課(☎248-9001)へ。

**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、持ち物:母子健康手帳)

健診名	日	受付時間	対象者
3 か月児健康診査	10 (金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成29年7月1日~7月15日生 平成29年7月16日~7月31日生
	12/1 (金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成29年8月1日~8月15日生 平成29年8月16日~8月31日生
1 歳 児健康相談	13 (月)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年10月9日~10月29日生 平成28年10月30日~11月13日生
	12/11 (月)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年11月14日~11月27日生 平成28年11月28日~12月11日生
1歳6か月児健康診査	17 (金)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成28年4月16日~4月28日生 平成28年4月29日~5月17日生
2 歳 児健康相談	6 (月)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年10月3日~10月19日生 平成27年10月20日~11月6日生
	12/7 (木)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成27年11月7日~11月17日生 平成27年11月18日~12月7日生
3 歳 児健康診査	28 (火)	13:00~13:30 13:30~14:00	平成26年10月25日~11月11日生 平成26年11月12日~11月24日生
もぐもぐ離乳食講座	21 (火)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成29年5月1日~5月15日生 平成29年5月16日~5月31日生
かみかみ離乳食講座	2 (木)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成29年2月1日~2月15日生 平成29年2月16日~2月28日生
	12/5 (火)	13:00~13:15 14:15~14:30	平成29年3月1日~3月15日生 平成29年3月16日~3月31日生

持ち物は、「健康カレンダー」をご覧くださいか健康づくり課母子支援係へお問い合わせください。

開始対象者	予防接種名	対象者
平成29年9月生	B型肝炎	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2か月~9か月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月~60か月(5歳)の前日まで
平成29年8月生	四種混合1期初回	生後3か月~90か月(7歳半)の前日まで
平成29年6月生	B C G	生後12か月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5か月~8か月の前日)
	麻しん・風しん1期	生後12か月~24か月(2歳)の前日まで
平成26年11月生	水痘(水ぼうそう)	生後12か月~36か月(3歳)の前日まで
	日本脳炎1期初回	生後6か月~90か月(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20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18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)

※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(株)ホープ長野営業所へ(☎0550-58338-2344)



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/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 / 企業法務 / 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 弁護士 北村 純子

〒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



# 公民館だより 須(す)坂(が)

発行・編集 須坂市中央公民館 〒382-0013 須坂市大字須坂747番地イ  
TEL 026-245-1598 / FAX 026-246-3906 / E-mail : s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp

## おらが神社の魅力を学ぶ

### 公民分館第10ブロック(高甫地域)

9月3日(日)、「高甫を知ろう」講座に24人が参加しました。主催者自身が講師となり上八町、下八町、野辺町、村石町の神社探訪と荒廃農地解消に取り組む地元有志の「フジバカマ園」の見学も行いました。



▲野辺町の梶原豊守神社の御柱。太く立派な御柱に触れ、大きさに感動する参加者

### 主催者自身が講師に

この講座は今年で24回目を迎える歴史ある講座です。講師と共に高甫の史跡や自然を巡り、高甫地域について知識を深めます。

今年の講師は「区長、分館長、参加者」が務め、神社の維持伝承などの話を聞きました。話の後には参加者同士で話題を共有し、情報交換をしました。

### おらがまちの神社

下八町の「高井八守神社」では公民分館長が神社の成り立ちや、祀られている神様の話をしました。拝殿の上には大きく「五穀豊穰」と書いてあり「神社ごとに違う」と話題が出ると、参加者から「私の町は年が変わるごとに区長が言葉を決めている」など自分たちの町の神社について色々な話題で盛り上がりました。上八町では山の中腹に三つ

### 神秘的蝶アサギマダラ



▲鮮やかな羽を持つとても珍しい蝶です (9/27撮影)

下八町前山地籍には須坂市を一望できる景勝地があり、そこには有志によって整備されています。フジバカマ園があります。9・10月にはアサギマダラが元気に飛び回る姿を見ることができます。

詳しくは下記まで  
☎248-1925  
(高甫地域公民館)

### 講座を終えて

神社に纏わる苦労話も聞き、自分たちの町のことと照らし合わせ、参加者は真剣に耳を傾けていました。

登った先の「太郎山神社」では、区長が三社合同で行われる祭りのことや、神社は区民みんなで定期的に掃除をして大切にしていることなどを話しました。村石町の邑守神社は交通量の多い道路に面しています。そこで区長より、祭事の際は気を遣うことや、昨年の際柱に改良を加えて準備をしやすいとしたことなどを聞きました。おらがまちには「こんなに立派なフジバカマ園があるとは知らなかった。有志のお二人にはがんばってほしい」など満足そうに話していました。

## がりがや山

陸上競技男子100mで待望久しい日本勢初となる9秒台の日本新記録ができました。9月9日に福

井市運動公園陸上競技場で行われた日本学生対校選手権男子決勝で、東洋大四年の桐生祥秀選手が追い風1・8mの中で樹立した9秒98です。これで十九年前の伊東浩司選手が出した10秒00の日本記録を更新しました▼桐生選手は、高校時代にすでに10秒01を記録しており、9秒台に挑戦し続けていました。また桐生選手は昨年のリオ五輪と今年のロンドン世界陸上で400mリレーの第三走者として銀、銅メダル獲得の原動力としても活躍しました▼一方、世界記録はジャマイカのウサイン・ボルト選手の9秒58です。今回の9秒台について桐生選手は「9秒台を出してやっと世界のスタートラインに立てた」と口にしており、桐生選手をはじめ、9秒台を目指す日本勢が切磋琢磨し、三年後の東京五輪では世界との真つ向勝負を期待したいものです。陸上界にとどまらず日本スポーツ界全体の刺激になったと思います。上昇桐生にのって

# 堀直虎の生き方に学ぶ

## 市民学園公開講演会

9月16日(土)、須坂市立博物館と中央公民館が共催して歴史文化講演会を行い、196人が集まりました。作家の江宮隆之さんを講師に招き、須坂藩13代藩主堀直虎をはじめ、幕末に活躍した信州の偉人たちについて話を聞きました。(以下要旨)

### 「義」という生き方

私は、堀直虎は信念を持ち、利害だけで物事を考えない、まさに「義」という生き方をした人物だと考えています。堀直虎の領地は一万53石しかなく、大名として大きくはありませんでした。しかし苦労をしながら32歳という若さで若年寄(旗本などを監視する役職)まで上り詰めました。

幕府が崩れかけている時期に重役に任命されるというのはとてもすごいことです。

直虎は「鳥羽伏見の戦い」で軍を残したまま逃げ帰った將軍の徳川慶喜に何事かを申しました後、自らの命を絶つてしまいました。私の著書『將軍慶喜を叱った男 堀直虎』でこの場面を描くにあたって、私は「自分がもし直虎だったらどう言っただか」ということを意識して書きました。

直虎は命を粗末にしたのではなく「武士としての誇りを持つように」と將軍に伝えたかったのではないのでしょうか。直虎の「義」を貫く生き様は、現代に生きる我々も見習うべきことだと考えます。

### 信州に生きた偉人たち

幕末には素晴らしい信州人がたくさんいました。たとえば松代の佐久間象山は、若い時から江戸で西洋学を学び、

常に海外に目を向けていました。そんな彼の説いた『開国論』は西郷隆盛をはじめとする多くの人たちに影響を与えました。

また、上田藩の赤松小三郎は、英国士官のもとで英語を習得するなど語学能力に優れていました。それを活かして薩摩藩で活躍し、多くの門下生にイギリス式の兵法などを教えました。

二人ともその功績は大きく、「信州を代表する偉人」と言えます。しかし彼らは力があつたばかりに最終的には暗殺されてしまい、その功績が表に出ることはありませんでした。もし、彼らが生きていたのなら明治政府でもその実力を発揮し、活躍していたことでしょう。そう考えると残念でなりません。

### 現代の生き方

この信州という山国から海の彼方を見据える人々が出てきたということに、私は信州の不思議さを感じます。これは何にでも興味を持つ姿勢があつたからだと考えます。

みなさんの孫や曾孫の中に直虎のような感覚を持ち、世界を見据える信州人が生まれることを期待しております。

## シリーズ わが町わが公民館 南小河原町 区民敬老文化祭

9月10日(日)、南小河原町公会堂で開催された区民敬老文化祭に、約60人の区民が集まりました。作品展示と舞台発表が行われ、歌や脳トレ、体操、ゲームなど13の演目が会場を盛り上げました。

### みんなで長寿をお祝い

区民敬老文化祭は、南小河原町の秋の恒例行事です。9月にある敬老の日になみ、会場に集まった区民みんなで長寿を祝います。

展示作品は手芸、陶芸、版画、デッサンなど全27作品が集まり、会場を彩りました。

文化祭開催にあたって、区長の齊藤常雄さんからあいさつがあり、須坂市消防団第五分団のラップ演奏を皮切りに舞台発表が始まりました。

歌の発表では、日赤奉仕団の「ああ人生に涙あり」、参加費50円を持って集まるサークル50(ごーまる)会の「赤とんぼ」、小林忠信さんのギター演奏に合わせて「夏の思い出」などを、会場全体で元気に歌いました。



▲公民館の役員と一緒に健康体操の一つ「昆虫太極拳」をする様子。リズムに合わせて4種の昆虫ポーズを繰り返します

自治会8組のみなさんによる脳トレ体操では、ジャンケンゲームで勝ち残った人にはプレゼントという演出もあつてか、会場内に「頑張れー」と声援が飛び、盛り上がる場面もありました。

### 文化祭を終えて

公民館長の竹内正幸さんは「会場のみなさんの楽しそうな笑顔が見ることができてよかった。来年もぜひ集まってほしい」と話しました。また、分館役員でもある豊洲地域おこし協力隊の成田あゆみ隊員は「分館役員としての仕事を一つ終えました。盛り上がっていてよかったですし、達成感でいっぱいです」と振り返りました。



▲講師の江宮隆之さん



### 須坂市中央公民館

#### 学ぶ

12月の星空観望会

とき 12月16日(土)  
午後6時30分～8時

集合 日野地域公民館別館  
内容 ふたご座流星群の観察  
講 師 すざか天文部/名古屋  
参加 費 無料  
定 員 40人(中学生以下は  
保護者同伴)

申 込 12月12日(火)まで  
問 合 せ ☎245・1598

### 南部地域公民館

#### 体験

里山歩き & 歴史学習

とき 11月15日(水)  
午前8時40分～  
午後4時45分

集合 南部地域公民館  
内容 飯山市小菅地区散策  
演 題 川中島合戦後の北信濃  
講 師 望月静雄さん  
(飯山市文化財保護  
審議会委員)

参加費 600円/人(保険料等)  
※昼食代は別途必要  
定 員 20人  
申 込 11月6日(月)～10日(金)まで  
※平日の午前8時30分～午後5時  
問 合 せ ☎245・0273

#### 作る

編み物教室  
〈全4回〉

とき 12月7日、21日、  
平成30年  
1月11日、25日

※各回とも木曜日、  
午前10時～正午  
ところ 南部地域公民館  
内 容 帽子、小物  
講 師 山岸美香子さん  
参加 費 1500円/人  
(毛糸代)

持ち物 棒針6～8号、はさ  
み、とじ針  
定 員 10人  
※無料託児あります。事前の  
申し込みをお願いします。

申 込 11月6日(月)～  
※平日の午前8時30分～午後5時  
問 合 せ ☎245・0273

### 豊洲地域公民館

#### 体験

健康教室  
のびのび健康  
ストレッチ  
〈全5回〉

とき 11月15日、22日、29日、  
12月6日、13日

定 員 15人

※各回とも水曜日、  
午前10時～11時30分  
ところ 豊洲地域公民館  
内 容 体のストレッチなど  
講 師 夏目善成さん  
(長野☆ガロンズチームトレ  
ーナー・健康運動指導者)

#### 作る

日滝地域公民館  
パッチワーク講座  
〈全3回〉

とき 11月17日、12月15日  
平成30年1月19日

※各回とも金曜日、  
午前9時～11時30分  
ところ 日滝地域公民館  
内 容 キルトコースターと  
タペストリー作り  
講 師 花澤典子さん  
参加 費 無料  
※布、針、糸、キルト芯など  
購入の場合は別途必要

申 込 11月6日(月)～  
※平日の午前8時30分～午後5時  
問 合 せ ☎245・0273

#### 作る

和風料理講座

とき 11月21日(火)  
午前9時30分～  
午後1時

ところ 日滝地域公民館  
内 容 サバの味噌煮、炊き  
込みご飯

講 師 高津孝道さん  
参加 費 500円/人(材料代)

持ち物 エプロン、三角巾、  
はし、食器用ふきん  
定 員 15人(男性大歓迎)

申 込 11月14日(火)まで  
※平日の午前8時30分～午後5時  
問 合 せ ☎248・1686

### 高甫地域公民館

#### 見る

第2弾 温故知新  
懐かしの  
高甫写真展覧会  
& 映画鑑賞会

とき 11月18日(土)～20日(月)  
午前8時30分～  
午後4時

ところ 高甫地域公民館  
【写真展】  
▽高甫小学校所蔵写真  
▽旧高甫農村図書館秘蔵写真  
【映画鑑賞会】「二十四の瞳」

定 員 20人  
申 込 11月6日(月)～  
※平日の午前8時30分～午後5時  
問 合 せ ☎245・8118



▲昭和23年旧高甫小学校体育館棟上式記念写真

#### 体験

アコースティック  
ギター講座  
〈全10回〉

とき 12月6日、13日、20日  
平成30年  
1月10日、17日、  
24日、31日

※各回とも水曜日、  
午後6時～8時  
ところ 仁礼コミュニティセンター  
講 師 中村仁さん  
(シンガーソングライター)

参加費 3000円/人  
※ギターがない方、その他ご  
不明な点などありましたら  
ご連絡ください。

定 員 20人  
申 込 11月6日(月)～  
※平日の午前8時30分～午後5時  
問 合 せ ☎245・8118





▲子どもも大人も一緒に楽しめます

**【展示の部】**  
 と き 11月18日(土)  
 午後1時～5時  
 11月19日(日)  
 午前9時～午後1時  
**【演芸の部】**  
 と き 11月19日(日)  
 午後1時30分～  
**ところ** 日野地域公民館  
**内容** 書、水彩画など多数  
**ところ** 日野地域公民館  
**内容** 多目的ホール  
**共催** 太鼓など多数  
**問合せ** 日野小学校「いずみまつり」  
 ☎246・2274

**見る**  
**第30回**  
**日野地域づくり**  
**文化祭**  
**日野地域公民館**

**おでかけパソコン教室**

講座名	と き	定員・参加費	申 込	ところ・問合せ
①ワード&エクセル講座 ＜全5回＞	11月13日(月)～17日(金) 午前10時～正午	10人 500円/人	11月10日(金)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	南部地域公民館 ☎245-0273
②年賀状作成講座 ＜全3回＞	11月13日(月)～15日(水) 午後2時～4時	10人 500円/人	11月10日(金)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	高甫地域公民館 ☎248-1925
	11月20日(月)～22日(水) 午前10時～正午		11月17日(金)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	豊丘地域公民館 ☎245-9768
	11月20日(月)～22日(水) 午後2時～4時		11月17日(金)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783
	12月4日(月)～6日(水) 午前10時～正午		12月1日(金)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	日滝地域公民館 ☎248-1686
	12月4日(月)～6日(水) 午後2時～4時		12月1日(金)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	井上地域公民館 ☎246-2488
③パソコン相談室	11月24日(金) 午後2時～4時	なし 無料	不要	旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783
	11月28日、12月12日(火) 午後2時～4時			豊丘地域公民館 ☎245-9768
	12月1日(金) 午前10時～正午			仁礼コミュニティセンター ☎245-8118
	12月7日(木)、8日(金) 午後2時～4時			豊洲地域公民館 ☎246-3232
④デジカメ写真整理術 ＜全3回＞	11月28日(火)～30日(木) 午前10時～正午	10人 500円/人	11月24日(金)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	南部地域公民館 ☎245-0273
⑤パソコン初級総合講座 ＜全5回＞	12月4日(月)～8日(金) 午後7時～9時	10人 500円/人	12月1日(金)まで ※平日の午前8時30分～午後5時	井上地域公民館 ☎246-2488

①～⑤とも 講 師 NPO法人信州SOHO支援協議会 ※パソコンは主催者が用意します。  
 ③はパソコンの持込可

**社会教育団体からのお知らせ**

**南部地域づくり推進委員会主催**  
**南部地域づくり講演会**  
 と き 11月9日(木)  
 午後7時～8時30分  
**ところ** 南部地域公民館  
**内容** 講演・マジックショー  
**講師** 山岸美代子さん、キユーピット美代子 & みき  
**入場料** 無料  
**問合せ** ☎245・0273

**豊丘地域づくり推進委員会主催**  
**第24回信州須坂とよおか新そば祭り**  
 と き 11月23日(木・祝)  
 午前11時30分～  
**ところ** 豊丘活性化施設  
**開場・そば引換券販売開始** そのさとホール  
 午前11時15分～  
**※新そば** 1人前400円  
**問合せ** ☎245・9768

**地域づくり須坂未来塾主催**  
**第11回もちつき大会**  
 と き 12月9日(土)  
 午前10時～正午  
**ところ** 中央公民館  
**参加費** 100円/人  
 (3歳未満無料)  
**定員** 60人  
**申込** 12月6日(水)まで  
**問合せ** ☎245・1598

# すざか女性未来館だより

No.104

## 【各講座について】

- 申込受付開始は、午前8時30分です。
- 無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。
- 筆記用具を持参してください。
- 男性の参加歓迎します。

## 講座・催し

### 旬の魚料理教室



魚の下処理、なかなか大変ではありませんか？魚をおろすところから挑戦します。家庭でも出来るようなコツを教えます！

**とき** 11月21日(火)  
午前9時30分～午後1時

**ところ** すざか女性未来館 料理実習室（2階）

**内容** 旬の魚を用意します。当日をお楽しみに！

**講師** 山岸啓佐義さん  
（長野県調理師会）

**参加費** 1000円/人  
（材料代）

○参加費のお支払いは、おつりのないよう支払期限までお願いいたします（平日の午前8時30分～午後5時）。

○キャンセルや欠席をされる場合は、1週間前までに連絡をお願いします。

**支払期限** 11月17日(金)

**持ち物** エプロン、三角巾、食器用ふきん

**定員** 16人

**申込** 11月15日(水)まで

**問合せ** ☎214・6041

### アイシングクッキー デコレーション教室

アイシングクッキーは、砂糖に卵白を混ぜて着色した「アイシング」で表面をデコレーションしたクッキーです。サンタクロースや雪だるまのクッキーに可愛くデコレーションをしてみませんか。



▲クリスマスのアイシングクッキー例

**とき** 12月6日(水)  
午前9時30分～正午

**ところ** すざか女性未来館 料理実習室（2階）

**講師** 小山望さん  
（コラボカフェ りゅぷ オナー）

**参加費** 1500円/人  
（材料代）

**支払期限** 11月30日(木)

**持ち物** エプロン、三角巾、食器用ふきん

**定員** 12人

**申込** 11月28日(火)まで

**共催** 須坂市中央公民館

**問合せ** すざか女性未来館  
☎214・6041

### 須坂友の会主催 家事家計講習会

家計簿をつけて、自分に合った暮らし方について考えてみませんか。

**とき** 11月22日(水)  
午前10時～正午

**ところ** 中央公民館 視聴覚室（2階）

**参加費** 300円/人

**問合せ** ☎246・6950  
（北澤）

※託児あります。事前の申し込みをお願いします。

入場は無料です。  
どなたでもお気軽にご来場ください。



## 第35回 すざか女性未来館のつどい

～ 楽しもう世代を越えて ～

すざか女性未来館で活動しているサークルや団体のみなさんが、学習や活動の成果を発表します。

**とき** 12月2日(土) **ところ** すざか女性未来館・中央公民館 **問合せ** ☎214-6041

### 展示発表 午前10時30分～午後3時

絵手紙、和紙絵、押し花、書、細工物、七宝焼、てまり、パッチワーク、縫い物、編み物、料理、貸衣装、生活雑貨など

※一部を除き12月20日(水)まで展示します。

※作品の一部は販売も行います。

### ステージ発表 午後1時～3時

大正琴演奏、自主制作作品のファッションショー、キッズダンス

**主催** すざか女性未来館のつどい実行委員会  
すざか女性未来館

### 茶席 午前11時～

あすなる(裏千家)のみなさんによるお点前です。

### 体験コーナー 午前10時30分～

押し花(しおり)、和紙絵、絵手紙、細工物、編み物(指あみ)、七宝焼

### 料理試食、販売 午前11時～

市食生活改善推進協議会のみなさんが作った料理の試食や物資販売を行います。

※茶席、体験コーナー、料理試食は材料がなくなり次第終了します。

**生徒進修センター**  
だん習  
よた  
りー  
No.213  
スザッピー

**須坂市民総合大学**

**第7回公開必修講座の  
お知らせ**

**須坂市政の課題と対応**

須坂市は、自助、共創、公助を基本とした「求める」から「分かち合い(愛)、与え合い(愛)、譲り合い(愛)」の市政を推進しています。

健康長寿発信都市「須坂JAPAN」の実現へ向け、医療福祉、教育、産業、文化、スポーツなどの幅広い施策に取り組み中で、現在の市政の課題と今後の対応について、三木正夫市長より詳しく聞きます。

大勢のみなさんのご参加をお待ちしています。

とき 12月10日(日)

午後1時30分～3時

ところ

中央公民館  
ホール(3階)

講師

三木正夫須坂市長

参加費 無料  
問合せ 生涯学習推進センター  
☎214・6086



**今後の予定**

**幕末・維新期の須坂藩**  
藩主堀直虎の  
動向を中心に

とき 12月22日(金)

午前9時～11時30分

ところ 中央公民館  
ホール(3階)

講師 丸山文雄さん  
(元須坂市誌編さん  
専門員)

参加者 無料

※詳細は、12月号でお知らせ  
します。



▲事前学習会でインストラクター石田秀明さんの説明を聞く様子

**相森中学校総合学習  
須坂探検**

～まちづくり出前講座より～  
広く市民のみなさんにご愛用いただいている「まちづくり出前講座」。市内の小・中・高校の学習活動にも出前講座が活用されています。今回は、7月21日(金)、相森中学校1学年の「須坂探検」と、10月3日(火)に須坂東高等学校1学年が行った「須坂ワークショップ」の様子を紹介します。

日ごろから地域学習に取り組んでいる1学年の生徒95人が、須坂市の歴史、文化などをより深く理解するため「須坂探検」を行いました。今回は、講師の説明を聞く通常の出前講座ではなく、生徒が自らインストラクターになり、文化財や史跡の案内役を試みました。

その事前学習として、まなびー号インストラクターのみなさんにアドバイスを受けながら、見学場所やコースの選定をしました。



▲天王おろし祭事への参加

見学場所が決まると、各史跡や文化財などを説明する担当者を決め、講師に聞いたり自分で調べたりして当日に備えました。

当日は、全員で須坂祇園祭「天王おろし」の祭事に始めから参加し、インストラクターの石田秀明さんから祇園祭について説明を受けました。

その後、それぞれ9班に分かれて太子堂、旧上高井郡役所、奥田神社、寿泉院、勝善寺、旧小田切家住宅など、市内中心部を巡って知識を深め学習の成果を披露しました。



▲インストラクター役の生徒の説明を熱心にメモする姿が見られました

**(生徒の感想より)**

- ・私たちが暮らす須坂市への興味が大きくなりました。
- ・須坂を大切にしたいです。
- ・もっと須坂の歴史を知ってみたいと思うようになりました。

・須坂にも、とても古く興味深い建造物がたくさんあり、調べてみたくなりました。

**須坂東高等学校の  
須坂ワークショップ**

須坂東高校は、昨年度から「学びと働きを連携させた信州創生のための新たな人材育成モデル事業」に取り組んでいます。

この事業は、校外における体験、訪問を通して主体的にキャリア選択できる力を育むとともに、須坂市をより深く理解し魅力を再発見することを目的としています。



出前講座の中から12講座を活用し、1学年生徒240人が各コースに分かれて体験、訪問学習をしました。その様子の一部を紹介します。

## 新聞・広報紙づくり

### 須坂新聞株式会社

「須坂を発信する」をテーマに、編集部長の監物武さんから新聞をつくる際の心得や発行に至るまでを学びました。



▲編集者としての心意気を熱心に学んでいる様子

地域に根差した地元紙として、日頃の「情報収集と人とのつながり」が大切なことを学んだ生徒たち。須坂市の魅力を発信するため、自分たちがどのように関わっていくべきか考える良い機会となりました。

## 語りと紙芝居

### 蔵の町すざか昔を語る会

(代表 佐藤政世さん)

蔵の町すざか昔を語る会のみなさんから郷土に伝わる紙

芝居の口演を聞き、須坂の歴史や文化について学びました。



▲「須坂のとのさま物語（堀直虎）」などの紙芝居口演の模範を学びました

口演後、生徒たちが実際に紙芝居を読む体験をし、紙芝居の素朴な温かさ・良さに触れることができました。

## 太陽エネルギー機器

### サンジュニア

「須坂で働く」をテーマに、企画課の坪根衛さんから太陽エネルギー機器のしくみなどを学びました。



▲会社の概要や企業理念の説明を聞く様子

市内の小中学校へ太陽熱プールシャワー設備を寄贈するなど、地元ならではの取り組みの説明がありました。

## 繭から糸を取ってみよう

### 市立博物館

明治・大正・昭和前期に製糸の町として栄えた須坂の歴史について、三ツ井芳恵学芸員から説明を受けました。実際に大正期まで使用されていた座繰器を使ってカイコの繭から生糸を取る体験をし、かつて栄えた製糸業について考えました。



▲索緒箒を使って煮た繭玉から糸を取る様子

学習のまとめとして、11月30日(木)に生徒たちによる発表会を行います(※関係者のみで一般公開なし)。

これらの学習を通し「まちづくり」について、子どもから大人まで一緒に考えていくきっかけになればと願っています。

## 生涯学習推進員が取材しました

### 日滝地域公民館

### フラワーアレンジメントサークル「ローズの会」

お花好きが集まって始まったサークル「ローズの会」は今年1月に発足しました。

サークル名は、講師の安野悦子さん(長野市)が大好きなバラ(ローズ)にちなんで決めたそうです。

取材に伺った日は、翌日の日滝地域文化祭に展示する作品づくりでした。アレンジ系・ピンク系・薄紫系の3種類のアレンジメントを製作しました。花器の代わりに、お花の色に合わせて自由の利く和紙を使うのが特徴です。講師の書いた図面に基づいて、お花は長さを図って切り、位置を確認しながらオアシスに刺します。緑は外側に配置。ドラセナという長い葉は丸めてホッチキスで留めます。様々な技法があるそうです。完成まで集中して作業を進めますが、頭と体力を使って少し疲れた方も…。この日の花材はガーベラ・アルストロメリア・バラ・トルコキキョウ・カーネーションなど。とても華やかで素敵な作品ができました。



▲「先生のお人柄で和やかな楽しい時間です」と話す会員のみなさん

「同じ材料・同じ図面でも、できあがりにはみんな違って楽しい」、「いつも季節のお花が楽しめて、色とりどりのお花に癒されています」と、会員のみなさんがお花と共に楽しい時間を過ごしていることが伝わってきました。暮らしにお花があると癒されますね。四季を感じることもできませんし、忙しい毎日の中で小さな幸せを感じられるのではないのでしょうか。



▲完成した作品

毎月第3金曜日、午後1時30分から会員8人で活動しています。随時会員を募集しています。お気軽にご参加ください。

### 問合せ

日滝地域公民館 牧  
☎ 246-1686

(生涯学習推進員会)

日滝分会 和田 記

## 子育て支援センターだより ※印は母親クラブ共催行事

- ★集まりの日(11:00～)
  - 8日(水) 避難訓練とサツマイモ会※  
…持ち物:水筒(水かお茶)
  - 15日(水) シルバー交流 収穫祭(すいとん会)  
…持ち物:水筒(水かお茶)、子ども用スプーン
  - 30日(木) 乳幼児の病気の対処法
- ★ミニ講座(11:00～)
  - 17日(金) 長野体育指導センター(NP I C) 講師による親子運動あそび
  - 27日(月) 赤ちゃんマッサージ(要申込)  
…定員20人(概ね6か月児)、持ち物:バスタオル
- ★子育て相談(11:00～)
  - 6日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
  - 20日(月) 管理栄養士による食育相談
- ★すくすく育児ランド(申し込みの方のみ)
  - 11月7日(火)、14日(火)、21日(火)

センターに遊びにくるお友達を紹介



わたぬまゆうり  
綿貫友理くん  
好きな食べ物…リンゴ

- ★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～18:00
- ★南部・東部・北部の児童センターも開放しています。
  - ▼月曜日～金曜日10:00～12:00▼土曜日は午後も利用できます。詳しくは各児童センターへお問い合わせください。
  - ▼水曜日は「集まりの日」です。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)  
☎/FAX 245-6588

各種健康相談

保健センター健康相談  
身体やこころの健康相談・  
血圧や体脂肪測定なども行っ  
ています。

☎ 248-9023  
午前9時～午後4時  
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)  
妊娠・子育てなんでも相談

☎ 213-6400  
午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)  
悩み無料ダイヤル

☎ 0800-800-7223  
午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

## 児童センターで遊ぼう!

※印は母親クラブ共催行事

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010/FAX245-6588	
児童	1日(水) 15:45～ 避難訓練 8日(水) 15:45～ さつまいもクッキング 22日(水) 15:45～ 卓球で遊ぼう
南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330	
幼児・親子	1日(水) 11:00～ すくすく子育て応援☆家庭児童相談員&リズム 8日(水) 10:30～ いきなり団子作り 15日(水) 10:00～ ハンドマッサージ(要予約)& お店屋さんごっこの準備 22日(水) 10:30～ お店屋さんごっこ
児童	7日(火) 15:45～ 避難訓練③(救助袋を使って) 15日(水) 15:30～ 折り紙であそぼう! 22日(水) 14:00～ いきなり団子を作ろう! 24日(金) 10:00～ 須坂探検【要予約】
東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079	
幼児・親子	1日(水) 11:00～ すくすく子育て応援☆家庭児童相談員IN北部児童センター 8日(水) 11:00～ 消防署見学※ 15日(水) 10:30～ おやき作り※ 29日(水) 11:00～ クリスマス準備会
児童	1日(水) 15:45～ 避難訓練 8日(水) 15:45～ 工作あそび 15日(水) 15:30～ ヒップホップダンス&あそび 24日(金) 10:30～ バイオリンコンサート
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381	
幼児・親子	1日(水) 11:00～ すくすく子育て応援☆家庭児童相談員 8日(水) 11:00～ プラーヴェミニコンサート※ 22日(水) 11:00～ お芋会(ふかし芋)
児童	8日(水) 15:45～ 避難訓練 15日(水) 15:45～ 囲碁教室③ 22日(水) 15:45～ 読み聞かせ 29日(水) 15:45～ 認定会(一輪車・トランポリン他)

### 広報テレビ番組

#### 「共創」皆でつくろう元気なすぎか (須高ケーブルテレビ)

11月は「ペットとの幸せな暮らしのために」を放送します。ぜひ、ご覧ください。

#### 【放送日】

▼11月13日(月)～17日(金)

午前8時～、午前11時～、午後2時～、  
午後5時～、午後8時～、午後11時～

▼11月18日(土)、19日(日)

午後2時～、午後5時～、午後11時～

「共創」皆でつくろう元気なすぎかの過去の放送分は、市ホームページ「すぎか映像館」でご覧いただけます。

また、平成25年度～平成28年度の放送分(DVD)は、図書館で貸し出しています。



## Beautiful Name ビューティフルネーム



まちだ まいり  
町田 詩ちゃん

(2歳3か月)

お父さん…弘行さん/お母さん…裕加さん

成長していく中で、多くの人に親しんでもらえるようにと願いを込め、言葉の響きから名付けました。

名前の通り、歌うことやおしゃべりすることが大好きで、毎日その日にあった楽しかったことやうれしかったことをたくさんお話ししてくれます。

これからも天真爛漫に、元気に成長してもらえたらうれしいです。

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)

©SBCラジオ武田徹のつれづれ散歩道で「わが街須坂の直虎候」が▼11月4日(土)▼11日(土)▼18日(土)▼25日(土)午前9時台に約10分間放送されます。



# 図書館だより

開館時間  
平日 午前9時～午後7時  
土日祝 午前9時～午後5時

休館日  
6・13・20・24・27日

Tel 245・0784  
Fax 245・134

9月  
来館者数 10,043人  
貸出冊数 21,952冊

## 図書館まつり開催中

(11月9日(木)まで)

### 特別企画の「案内」

【ぶつくるーぬりえ大会】  
用紙はカウンターで配布しています。入選者には賞品をプレゼント!  
応募期限 11月30日(木)

### 【ぶつくるーパネル】

一緒に写真を撮ろう!



▲ぶつくるー

### 【恋する本の特集】

恋に関する本を特設コーナーに展示し貸し出します。

### 【須坂市姉妹・友好都市特集】

中華人民共和国吉林省四平市、神奈川県三浦市、新潟県新発田市に関連した本を集め、展示します。

### 【ほのぼのの川柳ほくしん流】入賞作品展&投票】

今までの入賞作品を新閲覧コーナーに展示しています。皆さんの投票で年間最優秀賞を決定します。

## 行事のご案内

### 「信州須坂紙芝居のさと講演会」

とき 11月25日(土)  
午後2時～4時  
ところ 旧上高井郡役所(2階多目的ホール)  
テーマ 「昭和の紙芝居文化に塩崎源一郎が果たした役割・紙芝居の演じ方」(実演と指導)  
講師 大塚珠代さん・古山千賀子さん(三邑会)  
参加費 無料(申込不要)

## 新刊案内

絵本 スープになりました  
モノレールのたび  
彦坂有紀  
みねおみつ

児童 おちばであそぼう  
妖怪一家のハロウィン  
ひさかたチャイルド  
富安陽子

一般 江戸の「事件現場」を歩く  
世界一よくわかる新選組  
DIYでピザ窯を作る本  
手がかりは「平林」  
山本博文  
山村竜也  
学研プラス  
愛川晶

## 須坂図書館・須坂新聞社合同企画 「ほのぼのの川柳ほくしん流」作品募集

### 【第11回お題】「読」

読む・本などをイメージする語句

■応募(投句)期限…11月10日(金)  
優秀作は、須坂新聞紙上で発表し、図書館に掲示します。



## 博物館だより

須坂市立博物館  
開館時間 午前9時～午後5時  
休館日 6・13・20・23・27日・12月4日  
Tel 245・23407  
Fax 214・5548

入館料(特別展中)  
高校生以上:300円  
小中学生・市内在住70歳以上:無料

## 歴史文化講演会II

堀直虎没後150年記念事業  
生涯学習推進センター「須坂市民総合大学」公開必修講座

### 「織豊大名 堀氏の勇躍」

須坂藩堀氏のルーツは、室町時代までさかのぼります。その後、戦国時代に豊臣秀吉の元で45万石の大名となった堀氏。激動の時代を生き抜いた堀氏の活躍をお見逃しなく。

どなたでも参加できます。参加費無料です。  
とき 11月11日(土)午後2時～4時  
ところ シルキーホール(須坂駅前シルキービル3階)



2017 臥竜山たんけん

### 「臥竜山ウォークラリー」

講師 村石正行さん(長野県立歴史館専門主事・史学博士)

臥竜公園内のチェックポイントをまわりながらクイズに答えましょう。できるだけ2人以上のグループでお申し込み下さい。  
とき 11月11日(土)午前9時～11時30分  
ところ 博物館前集合  
参加費 50円(保険料)  
持ち物 ▼帽子▼虫よけ▼水筒  
定員 50人(申込順)  
対象 原則として小学校3年生以上  
申込期限 11月8日(水)

## 須坂藩堀家14代

堀直虎没後150年記念事業  
博物館特別展

### 【ギャラリートーク】

学芸員による展示解説です。  
とき 11月12日(日)午前11時～



▲須坂藩初代藩主・堀直重





「クックパッド」須坂市公式キッチン

# 信州須坂の台所 11

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、おすすめ料理を毎月ご紹介します。



## さつまいもとりんごの重ね煮

調理時間約20分



一人分の成分

- エネルギー…112kcal
- いもの量…35g
- 果物の量…55g

レシピの内容は、「クックパッド」須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」(<http://cookpad.com/kitchen/14040295>)をご覧ください。右のQRコードからもアクセスできます。



▲QRコード

### 健康長寿レシピのワンポイント

さつまいも、りんご共に不溶性食物繊維が豊富です。水分を吸収しふくれ、腸壁を刺激して排便を促進する働きがあります。

#### 【材料】(4人分)

- さつまいも…中1本
- りんご…1個
- 無塩バター…大さじ1
- 砂糖…大さじ2
- レーズン…30g
- 水…1カップ

#### 【作り方】

- ① さつまいもは5mm厚さの輪切り、りんごも同じくらいの厚さで、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にさつまいも、りんご、レーズンを繰り返して重ねる。
- ③ 水、無塩バター、砂糖を入れて、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。

### よもやまばなし

▼竜の里須坂健康マラソン全国大会にわが子が初めて参加しました。雨の中の大会でしたが、無事完走しました。来年はどうするのと言っていたらもう出たくないと言っていました。子どもは正直ですが、来年も挑戦してほしいです。(岡田)

▼今月から須坂の文字が漢字になり、表紙のデザインも一新しました。心機一転ですが、「読みやすくなりやすい広報紙作り」の気持ちは変わらさず続けていきます。より、皆さんに愛される『広報須坂』を目指して頑張ります。(佐藤)

▼金魚を飼い始めました。最近私が水槽に近づくと自分から寄って来ます。「懐いてくれたのかな?」と思いきや、満腹になるとそっぽを向くので餌が欲しいだけなのでしょう。私自身を好きになってくれる日は来るのだろうか…(浦野)

2017. 10. 1現在( )内前月比

人口	51,212(-38)
男	24,783(-7)
女	26,429(-31)
世帯	19,746(-17)



須坂市花と緑のまちづくり事業マスコットキャラクター「かんなちゃん」

