広領 (すざ) 坂 11 2025

特集 村石久二氏に名誉市民の称号を贈ります



村石久二氏に名誉市民の称号を贈ります

問合せ総務課(**本**026-248-9000)



主な受賞歴:国土交通大臣表彰、藍綬褒章、財界経営者賞、旭日小綬章一般財団法人澄和理事長。公益財団法人村石スポーツ振興財団理事長。小島町)生まれ、千葉県浦安市在住。スターツコーポレーション株式会社取締役会長。 【村石久二(むらいしひさじ)】 昭和19年(1944年)、上高井郡豊洲村(現 須坂市

トボード・草木ひなの選手所属。 アゴルフトーナメント主催。卓球・伊藤美誠選手、ゴルフ・西村優菜選手、スケー 世界21カ国で建設・不動産、金融、 【スターツコーポレーション株式会社】 東京証券取引所プライム市場上場。グルー マラソンオフィシャルパートナー、全日本大学女子駅伝特別協賛、スターツシニ フ8社、従業員数9564名、連結売上高2329億円。 総合生活文化企業として、 出版、ホテル、高齢者事業などを展開。東京

> の称号を贈り、その名誉をたたえています。9月24日の9月市議会定例会 の名誉を高め、市民の尊敬の的として仰がれる方に対し、須坂市名誉市民 芸術・産業などの進展、地方自治の進展のいずれかに特に功績があり、 で、公共の福祉の増進における功績により村石久二氏を名誉市民に推挙す る議案が可決され、須坂市名誉市民の称号を贈ることが決まりました。 市では、市民または市にゆかりの深い方で、公共の福祉の増進、学術 市

受称に寄せて

村石

なっています。 た。そんな境遇ゆえ、母の教えで 行かないことも時にはありまし 周囲の方々の手助けなしでは立ち らしは、天災に見舞われるなど、 れた中での母・祖母・兄姉との暮 に育ちました。豊かな自然に囲ま はない」との思いが私のベースに もある「感謝の気持ちに勝るもの 出征地で戦死した父の顔を知らず 疎開先の須坂で生まれた私は、 須坂市名誉市民の称号をいただ 大変光栄に存じます。

えるため働きづめな母に代わり、 やんちゃな私を大らかに包み込み 思えば、女手ひとつで家計を支

> けていただいた記憶が残っていま 代は担任の先生に人一倍、目をか 校の先生方でした。特に小学生時 友人のみならず、近所の方々や学 愛情をかけてくれたのは、家族や いた」との思いです。 ^。まさに「故郷に育てていただ

がましい気持ちで一杯ですが、感 わずかながらも自分にできること 謝の思いで受けさせていただきま 市民に相応しいかというと、おこ を重ねてきました。果たして名誉 そんな故郷への恩返しとして、

も平和な社会のために、そして故 コツコツと続けてまいります。 郷・須坂のために、できることを ある」ということです。これから 感じるのは、「平和の原点は故郷に 国際社会を見渡して常日頃から

主な功績、 須坂市との関わり

須坂市村石母子、父子家庭特 別奨学金給付基金

(1989年~現在)

の31年間で47人を支援しています。 済不要な給付型に変更し、現在まで 学一時金または修学金の貸与として 度を創設。1994年度までは、就 な母子、父子家庭に対する奨学金制 的な理由により大学への就学が困難 4人を支援、1995年度からは返 氏からの寄附を基に、

信州須坂ふるさと応援寄附金

(2009年~現在)

附をいただき、被災者の生活再建に もは宝プロジェクトの推進」に充 もご支援いただきました。 校図書を購入しました。また、 て、小・中学校、特別支援学校の学 いただいています。寄附金は、「子ど 元年東日本台風の災害時は追加の寄 現在までの17年間で多額の寄附を 令和

▼(公財)村石スポーツ振興財団 による助成(2022年~現在)

付を受けています。 リート、スポーツ団体も助成金の交 ポーツ振興財団から、須坂市のアス 氏が設立した公益財団法人村石ス

▼スターツグループによる協賛

いただいています。 みんなの花火大会に、 信州須坂ランニングフェス、 長年ご協賛を 須坂



を支援

が、学年が進むと自信をつけリー 低学年の頃は泣かされっ子だった その分、先生には大変可愛がられた。

ニング 信州須坂ラン ゼッケンスポンサ

・須坂市ふるさと大使

見識に基づきご提言をいただきまし 須坂市ふるさと大使として、 1988年から1996年の間、 豊富な

▼講演

1969年

業。3年後、

千曲不動産株式会社 千曲不動産を個人創

須坂商業高校創立70周年記念式典 「須商を出てからの33年間」

開校記念講演会「母の教え」 須坂商業高校閉校・須坂創成高校 (2015年) (1995年

生い立ち&略 歴

届く。直後に祖父が亡くなり、 1944年9月 母も昼夜働きづめで、寂しい毎日。 疎開組でからかわれることが多く、 1951年~57年 豊洲小学校 たっぷり受けて、伸び伸びと育つ。 生活は苦しかったが、家族の愛情を 性と子どもだけの生活が始まる。 1946年10月 姉2人)で祖父の故郷、須坂に疎開 **1944年7月** 父が中国へ出征 家(祖父、祖母、妊娠中の母、兄) 父の戦死公報が 豊洲村で誕生。

められず、反発する日々。(反抗期?) 半年で退部。自信のあった絵も認 1957年~60年 身体が小さく体力不足で野球部は ダーシップもとる性格に。 相森中学校

1963年 生涯の恩師と出会い、満ち足りた3 1960年~63年 須坂商業高校 年間。卒業時、県から優秀表彰受賞。 大和銀行入行。

続的な発展を目指し、その象徴と 社名を変更。地域・社会とともに永 1987年 うて、老若男女が楽しめるスポー スターツ株式会社に

> 表取締役会長兼グループCEOに 2000年 など、合計31回の大会に出場。 7年にはサブフォー(3時間台)を 1993年 ホノルルマラソンに の協賛、映画の共同製作も行う。 属選手のサポートのほか、ゴルフ ツ・文化活動を積極的に支援。所 初挑戦。7年連続出場し、199 大会の主催、各種大会・イベント 国内各地のハーフマラソン スターツ株式会社代

植樹。2008年にはマラソン大 会も開催。 願い翌年、武漢に桜8000本を 武漢を初訪問。日中友好・平和を 2001年 父の最期の地、 中

る「澄和Futurist賞」を然環境保護に取り組む方を表彰す 2021年 スポーツを通じ明る 画監督・山田洋次さん、歌手の継続中。俳優・吉永小百合さん、映 般財団法人澄和を設立。平和や自世界」の実現に貢献するため、一 2015年 ジinNAGANO」を主催。 藤美誠杯・卓球ワールドチャレ 団体を支援。2024年から、「伊 団法人村石スポーツ振興財団を設 に寄与することを目指し、公益財 く活力に満ちた平和な社会の実現 MISIAさんなど3組に授与。 画監督・山田洋次さん、 長野県を拠点にアスリートや 「争いのない平和な

地域防災の要が自防

~消防団員を募集しています

消防本部総務課(☎026-245-4100) 申込。問合せ

消防団員募集

地域の安心と安全を守るため、あな たの力を貸してください!

◆入団資格

18歳以上で、市内に在住・通勤・通学 している方または近隣に在住で継続し て活動に参加できる方

地域防災の要である消防団は 防災力の低下が懸念されてい は年々減少しており、 勢の変化によって消防団員数 欠かすことのできない存在で しかし、 少子化や社会情 地域の

> います。 郷土愛と使命感を持って地域 身近な防災機関です。 の安全を守るために活動して 職業や年齢はさまざまですが、 消防団は、 地域住民に最も 団員の

られています。

災害に対応するためには、

消防団員の姿が度々取り上げ する中で、献身的に活動する 災などの災害が頻発・激甚化

豪雨や地震、

山林火

消防団とは

練や警戒、 活動も行っています。 団員は仕事や家庭と両立し 地域行事での警備・警戒 火災予防活動のほは、災害に備えた訓 無理の

ながら活動しており、 なっています。 ない範囲での参加が基本と

消防団の組織

指揮監督する消防団長のもと、 消防団は、 団全体を統括

> は、分団長を中心には構成されています。な しています。 各地区を管轄する11の分団で

> > も2年です。

などがあり、女性団員も多方 面で活躍しています。 カラーガード隊・ドローン隊 災害対応にとどまらず、

います。 ざまな場面で地域に貢献して 域行事や啓発活動など、

機能別団員制度

制度を、2022年度から導 定的な活動を行う機能別団員災害時の活動支援など、限 による「第1種」と、 入しています。 機能別団員には、 消防OB 地域か

ラッパ隊

カラーガード隊



ドローン隊

また、ラッパ隊・音楽隊・ 分団長を中心に日々活動 各分団で

地

さま

災害などに出動した時に支払 ねぎらうために支払われます。 の立場や日頃の活動への労を かかわらず、消防団員として われます。 して精勤された方には「退職 年額報酬は、 出動報酬は、 また、5年以上消防団員と が支給されます。 出動の有無に 訓練や実際の

消防団員の報酬

があります 年額報酬」 消防団には の2種類の報酬 |出動報酬| ع

2025年11月号

2種」があり、任期はいずれらの推薦により任命される「第

ビスなどがあります消防団員限定の割引 ザー

ジをご覧ください。 ※サポート店は随時募集して 施しています。 います。詳細は市ホームペー で消防団を応援していただく 協力いただき、優遇措置など 「消防団サポート事業」を実 市内の店舗や施設などにご

援や、災害時の資器材の貸し

在籍する消防団員の活動支

消防団協力事業所

向上にご協力いただいています。 出しなどで、地域の防災力の

マツナガ建設株式会社



第41回須坂市消防団

ŧ 11月9日(日)午後4時30分~ (開場は午後4時)

ところ 入場料 メセナホール大ホール 無料(チャリティー)

※詳細は右の二次元コードから ームページをご覧ください。





昨年の様子

調査にご協力を!

消防署では、

住宅用火災警報器の設置率

秋の火災予防運動

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

株式会社旭建設

株式会社環境クリエイション

-人が火の取り扱いに注意し、火災予防 に努めましょう。 **期 間** 11月9日(日)~15日(土)

旭日管機株式会社 須高建設株式会社

株式会社サンテクノ・

2025年度全国統一防火標語 急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし

【消防訓練】

※協力事業所は随時募集して

※順不同・敬称略

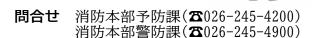
ファ須坂出張所

秋の火災予防運動に合わせて、消防訓練を実

施します。 と き 1 ところ > 11月15日(土)午前7時30分~8時30分

メセナホール 実施機関 須坂市消防本部

須坂市消防団



住宅用火災警報器とは、

音声で火災の発生を早期に知 熱を自動で感知し、警報音や 火災のときに発生する煙や 避難を促す装置です。

動確認をしましょう。また、 に電池の交換が必要です。 設置からおおむね10年を目安 は、転落や落下の危険があり に作動するよう、日頃から作 高所での点検や交換作業時 「いざ!」という時に正常 安全に作業をしてくだ 必ず安定した足場を確

電子申請で実施する設置率調 います。設置率向上のため、 報器の全世帯設置を目指して 一へのご回答をお願いします。 11月1日出~30日旧

対期 査

市内全世帯

電子申請

報器を設置しましょう。

住宅用火災警 守るためにも、住宅用火災警 く発見し、大切な命と財産を

【設置場所】

消防署(2026 - 245 - 0119

段上部 (2階以上に寝室があ る場合)です。 す。睡眠中でも火災をいち早 は「逃げ遅れ」によるもので 住宅火災による死者の多く 主な設置場所は、 寝室と階

廊下 居室 寝室 階段 廊下 寝室 台所

【不審な販売にご注意を 消防職員が訪問や電話など

為があった場合は、すぐに須 せん。そのような勧誘や販売行 を販売することは一切ありま で住宅用火災警報器や消火器 坂警察署へ連絡してください。

須 . 5 .

2025年11月号



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個人および団体を表彰する「須坂市表彰式」を、 11月3日にメセナホールで行います。2025年度に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。

青木 正宏 (豊丘町)

川口 雅也 (小河原町)

黒岩 護道 (村山町)

小林 俊介 (新田町)

佐々木 利晃 (八重森町)

竹前 上総 (大谷町)

西澤 新吉 (南原町)

丸山 謙二 (野辺町)

地方自治功労者

多年、須坂市議会議員の要職にあって、須坂市政の発展に寄与されました。

荒井 敏 (屋部町)

岡田 宗之 (横町)

文化功労者

多年、郷土の歴史の継承に 尽力され、須坂市の文化振興 に寄与されました。

涌井 二夫 (塩川町)

社会福祉功労者

多年、保護司の要職にあって、犯罪の防止および更生保護に尽力され、地域福祉の推進に寄与されました。

菊池 健造 (相森町)



私財寄附者

▶「ひとが集う、安心して暮らすことができる魅力 的な地域をつくる事業」の推進のため、多額の私財 を寄附されました。

共進建設株式会社 (長野市) 株式会社長工 (三重県)

ディーアイシージャパン株式会社 (信濃町)

▶「結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業」および「須坂市への新しい人の流れをつくる事業」の推進のため、多額の私財を寄附されました。

株式会社コイシカワ (東京都)

▶「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)

▶文書館の資料などとして収蔵し、市民の利用に供するため、多額の私財を寄附されました。

涌井 二夫 (塩川町)

善行功労者

▶多年、市内複数の地域において通学路 の見守りや夜警に尽力され、地域住民の 安全安心の向上に寄与されました。

穀町タイガーズクラブ (穀町)

▶多年、市内の野良猫の保護や、地域で 飼育していくための啓発、普及活動など に尽力され、動物の愛護に寄与されまし た。

長野県動物愛護会長野支部ねこ部会

▶多年、地域の通勤・通学時の見守り活動に尽力され、地域住民の安全安心の向上に寄与されました。

屋部町安心パトロールの会

(屋部町)



市民課窓口に申請書作成支援システムを導入しました

問合せ 市民課(**本**026-248-9002)

手書きの負担を軽減! 申請書に氏名・住所などを印字できます

申請書作成支援システムは、マイナンバーカードや運転免許証などに保持されている情報を読み取ることで、氏名や生年月日、住所などの基本情報を申請書に印字することができるシステムです。

I T機器に不慣れな方でも簡単に利用でき、また、複数の申請書を一度に作成することもできるので、申請書に手書きする負担が軽減されます。ぜひご利用ください。



タッチパネル (操作端末)

申請書発行用 プリンター

カードリーダー

利用できる手続き

- ▶証明書(住民票、戸籍、印鑑登録証明)発行
- ▶異動届(転入、転居、転出)
- ▶マイナンバーカードに係る手続き

利用できるカード

▶マイナンバーカード ▶運転免許証 ▶在留カード ※カードが汚れている場合は、利用できないことがあります。 ※運転免許証、在留カードの裏面に最新情報が記入されている場合などでは、最新情報は印字できません。

窓口来庁時の利用方法

【証明書の発行、異動届】

●タッチパネル操作・申請書選択 タッチパネル(操作端末)で希 望の手続きを選択し、画面の指示 に従って操作する。



2カード読み取り

画面の指示に従って、カードを カードリーダーに置く。カードか ら情報の読み取りが終わると、カードの回 収を指示されるので、カードを取る。



❸申請書発行

氏名や住所などが印字された申 請書がプリンターから発行される。

❹確認・必要事項追記

印字された内容を確認し、その 他の必要事項を記入する。



●発券機で番号札を取り、番号が呼ばれたら、窓口へ申請書を提出する。

【マイナンバーカードの交付・更新など】

- ①発券機で番号札を取り、番号が呼ばれた ら、窓口で希望する手続きを伝える。
- ②希望する内容に基づき、職員がタッチパネル(操作端末)を操作する。
- ③カードが必要になったら、職員にカード を渡す。
- ④氏名や住所などが印字された申請書がプリンターから発行される。職員からカードを受け取る。
- ⑤印字された内容を確認し、その他の必要 事項を記入する。
- ⑥窓口へ申請書を提出する。

※マイナンバーカードに係る手続きでは、 申請者のカードに加えて代理人のカードを 読み取ることで、申請者および代理人の方 の情報を印字することができます。

今こそ生活習慣を見直して 糖尿病を予防しましょう

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

血糖値が高めの方の割合

須坂市民(健診受診者)の 【血糖値が高め】 10人に7人が血糖値高め!

特定健康診査で HbA1cが5.6%以上

7		須坂市	長野県	全国
	男	72.0%	60.8%	59.3%
	女	71.9%	61.8%	58.5%

(2024年度須坂市特定健康診査結果)

確認することが大切です。 年の健診で自分の血糖状態を 防につながります。 ほとんど自覚症状がなく、 えることが、将来の糖尿病予 意が必要な段階」です。 今のうちから生活習慣を整 糖尿病の初期には、

が5・6%~5・9%の方は、 糖尿病ではありませんが「注 糖値の指標となる HbA1c

増血 えていますの方が高めの方が

糖尿病を予防するポイント

年に1回は健康 診断を受ける。



1日3食、腹八 分目を意識して 食べる。野菜は 350gを食べる。



主菜・副菜をそ ろえ、バランス の良い食事をと



塩分を控え、減 塩を心がける。 お酒の飲みすぎ に注意する。

毎

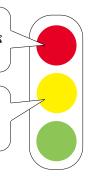


ウォーキングや 筋トレなど、自 分に合った運動 を続ける。



HbA1c 6.5%以上 =歯を支える骨が 溶けやすい

HbA1c 5.6%以上 =歯茎が腫れて 出血しやすい



※詳細は『広報須坂』1月

診が予防の第 影響を及ぼすため、

がわかっています。ロールが乱れやすくなること中で炎症が続き、血糖コント す。 また、歯周病があると、 腫れやすくなり、歯磨きの時 寧な歯磨きと定期的な歯科受 してしまうこともあります。 ると、歯を支える骨まで溶か に出血したり、さらに進行す 康」も欠かせません。 ?病になるリスクが高まりま 糖尿病と歯周病は互い 高血糖の状態が続くと、 糖尿病予防には 歯周病になると、歯茎が お 毎日の \Box 、に悪 体の 0) 歯 丁 健

「今からできる!血糖糖尿病予防教室を開催予 ントロール講座」

ح ŧ 2026年1月

ところ 対 予定 断された方 と指摘された方▼糖尿病 管理栄養士▼歯科衛生士 講 の治療を受けていない方 ▼過去に妊娠糖尿病と診 ▼血糖値が高め 保健センター ▼理学療法士▼

相談を受け付けています。 保健センターでは随時健 康

お気軽にご連絡ください

るため、 広がる糖尿病の脅威に対応す えるため、 病の予防や治療の大切さを伝 した。この日を中心に、 (世界保健機関) (国際糖尿病連合)とWHO が行われています。 世界糖尿病デーは、 1991年にIDF 世界各地で啓発活 が制定しま 世界に 糖尿

11月14日は世界糖尿病デー

第一歩です 歯科受診も糖尿病予防の



11月10日~16日はアルコール関連問題啓発週間

お酒を飲み過ぎていませんか?

保健センター(☎026-248-9023)

な飲酒量を知り、

健康に配慮

ざまな悪影響を及ぼします。

な量を超えると、心身にさま 消になります。一方で、 せる効果があり、ストレス解

飲酒がもたらす危険性や適切

した適正飲酒を心掛けましょ

飲酒がもたらす危険

があるといわれています。 自分で飲酒のコントロールが 病気のリスクが上昇する傾向 酒の量や頻度が増えるほど、 き起こす恐れがあります。 んなどのさまざまな病気を引 また、脳の機能が低下し、 お酒の飲みすぎが続くと、

ない」などの問題で家族や会いで仕事を休む、約束を守れ酒をやめられない」「二日酔 酒類の純アルコール量

社など周囲の人との関係が悪

化し、社会生活に悪影響を及

します。

存症」になる可能性もありま できなくなる「アルコール依

依存症になると、心身の

健康を損なうだけでなく、「飲

0 0 0				
	ビール	チューハイ	ワイン	日本酒
量	ロング缶 1本 (500ml)	缶 1本 (350ml)	グラス 1杯 (120ml)	1合 (180ml)
度数	5 %	7 %	12%	15%
純アルコール量	20 g	19.6g	11.5g	21.6g

2026 - 248 - 9023

9023

2026 - 266 - 0280

精神科●心療内科

県精神保健福祉センター

午後5時15分

●保健センター

純アルコール量は、お酒の量(ml)×[度数(%)÷100]×0.8 で計算

適正量は純アル で1日20グラム _ | ル

たり、気持ちをリラックスさ

適度な飲酒は気分を良くし

なる、頭痛、吐き気などの酔 個人差があるため、 程度とされています。ただし、 アルコール量で1日20グラム よりも少なめを適量と考えま いの症状が出やすい人や、 高齢者などは、この基準 顔が赤く

切な飲酒量の目安は、

【上手なお酒の飲み方】 お酒の合間に水を飲む 1週間のうち2日は飲酒し 食事をしながらお酒を飲む

あらかじめ飲む量を決めて ない日を設ける

自分の飲酒状況を把握する

SNAPPY‐CAT】 【飲酒チェックツール

にお役立てくださ 酒状況把握のため 身の、ご家族の飲 度をチェックできます。 だけで、アルコールへの依存 に関する簡単な質問に答える 性別・年齢と、日頃の飲酒

ところ保健センター

1時30分~4時

関わり方などを学びます。

と き 12月20日出午後

困っている方は相談を

飲酒量を上手くコントロール できないなどの時は、次の機 お酒の飲み方で困っている、

時 関へ早めにご相談ください。 間 平日午前8時30分~

ター (五026-248 申込・問合せ **申込期限** 12月19日金

う~ (精神保健福祉士) 員 50人(申込順) 小巻佳人さん

の『ほっとする存在』に けて聴くことから始めよ なれる関わり方~声をか ▼講話と実技「大切な人 について」(市保健師) ▼「須坂市の自殺の現状 手の気持ちに寄り添った話の聴き方のコツ、相 声をかけ、話を聴いて必 悩んでいる人に気付き、 ことです。 要な支援につなげる人の 【ゲートキーパー養成講座 ゲートキーパーとは、

悩 り方を学びませんか んでいる人との関.

保健セン

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

(2024年4月2日~2025年4月1日)

採用者数	退職者数	増減
25人	16人	9人

1-② 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

, i	2788	職員数(人)				対1998年
部門		1998年	2023年	2024年	2025年	増減数
	議会	5	5	5	5	0
	総務	72	67	75	73	1
	税務	26	20	20	23	-3
<u>—</u>	民生	137	102	110	117	-20
般行政部門	衛生	41	44	41	40	-1
政	労働	5	1	1	1	-4
門	農林水産	22	13	13	12	-10
	商工	20	12	13	14	-6
	土木	50	36	35	34	-16
	小計	378	300	313	319	-59
新 部別	教育	84	37	38	38	-46
即別	消防	90	91	94	97	7
門行政	小計	174	128	132	135	-39
会公	水道	33	16	16	16	-17
計営	下水道	18	5	5	5	-13
部 部 門等	その他	14	30	32	32	18
門等	小計	65	51	53	53	-12
í	今計	617	479	498	507	-110

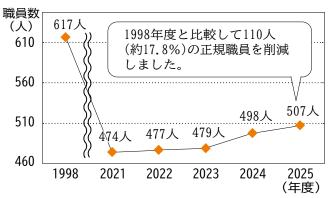
※1998年度に、市職員の定数管理の適正化を進めるため、 須坂市定員適正化計画を策定しました。

市の人事行政の 運営状況

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。

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

■正規職員数の推移



2 職員の人事評価の状況

人材育成と組織の活性化により、効率的な行政運営と行政サービスの向上を図ることを目的に、全職員を 対象に年1回実施しています。「能力評価」と「業績評価」の2本立ての評価を行い、正規職員の評価結果 は勤勉手当・定期昇給へ反映しています。

3 職員の給与の状況

3-① 職員給与費の状況(2024年度一般会計決算)

職員数(A)※		給4			一人あたり
戦員数(A)%	給料	職員手当※	期末·勤勉手当	計(B)	給与費(B/A)
482人	18億2,348万円	3億5,288万円	7億6,202万円	29億3,838万円	607万円

- ※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。
- ※職員手当には退職手当が含まれません。

3-② 職員の平均給与月額と平均年齢

(2024年4月1日現在)

		· ·
区分	平均給与	平均年齢
須坂市	380,442円	42.8歳
長野県	395,182円	45.0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(2024年度)

区分	大学卒	高校卒
須坂市	196,200円	166,600円
長野県	206,800円	174,600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)

(日 1/3 1 日 2/1 日)					
区分	2023年	2024年			
須坂市	99.0	99.4			
全国市平均	98.6	98.6			

※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(2024年度)

区分	支給割合		
巨刀	期末手当	勤勉手当	
6月	1.225月分	1.025月分	
12月	1.275月分	1.075月分	
合計	2.5 月分	2.1 月分	

※職務の級による加算措置があります。

3-6 退職手当 (2024年度)

区分	支給割合			
巨刀	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(2024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
市長	861,900円		月額×0.405×48月	議長	460,700円	
副市長	713,400円	月額×1.4の 3.45月分	月額×0.283×48月	副議長	391,000円	月額×1.4の 3.45月分
教育長	619,400円	3. 13/1/3	月額×0.203×48月	議員	358,700円	3. 13/1/3

4 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

4-① 標準的な勤務時間(2024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(2024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	11.3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 (2024年度)

区分	処分人数	説明
分限処分	6人 (休職6)	職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の 維持が目的です。
懲戒処分	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で、公務における規律 と秩序の維持が目的です。

6 職員の退職管理の状況

元職員による離職前5年間に在籍していた 組織などの現職職員に対する契約事務などの 働きかけが規制されています。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ら れています。

7 職員の研修の状況(2024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	141人
専門研修	市町村職員研修センター専 門研修など	54人
特別研修	長野広域連携関係市町村共 同研修など	1,151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、会計年度任用職員も含みます。

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

2024年度公務災害認定件数…23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

お知らせ

2 第3号が成立しました 025年度須坂市一般会計補正予質

82億5544万6千円となりまし 367万6千円で、予算累計額は2 補正予算第3号の総額は、 補正した主な内容をお知らせし 4 億 6

みんなで支えあい健やかに 暮らせるまち(健康・福祉)

般管理事務費 〈193万6千円〉 (高齢者対策費)]

実施します。これにより、介護分野 を解消するため、介護事業所と介護 ている介護資格を有する人材の不足 未経験者をつなぐマッチング事業を への多様な人材の参入を促進します。 国の補助金を活用し、課題となっ

問合せ 高齢者福祉課 (3026-248-9020)

の1回分を公費で追加負担すること 【学校給食センター管理事業】 国の交付金を活用し、学校給食費 物価高騰の影響を受けている

問合せ 学校給食センター 軽減します。 (23026-246-2104)

小・中学生の保護者の経済的負担を

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)

【私立保育所運営助成事業】

問合せ 子ども課 を増額しました。また、私立保育所 される認定こども園分園への補助金 に対する補助金を新たに計上しました。 が実施する「こども誰でも通園制度」 国庫補助単価の改定に伴い、 〈123万5千円〉

【児童クラブ施設整備事業】 **2**026 - 248 - 9026)

(422万6千円)

いる井上地域児童クラブについて、 としました。 当初計画していた複合施設から変更 利用者の増加により手狭となって 児童クラブ単独で整備すること

問合せ学校教育課 (23026-248-9010)

いませんので、事業ごとの補正金額 ※補正したすべての内容を記載して と一致しない場合があります。

問合せ (**四**026 - 214 - 5029) 財政課

お知らせ

ふれあ 付 'き無償' い健 譲渡に向けて

調査を実施しました。 とを目的に、サウンディング型市場 募条件などの客観的な意見を得るこ を無償譲渡する方針としたことに伴 2027年4月以降に土地・建物 事業者の参入意向を把握し、公

た今後の予定をお知らせします。 その調査結果と、無償譲渡に向け

サウンディング型市場調査の結果

参加事業者数

▼2者 (建設業

|譲渡条件に対する意見(主なもの)]

温泉事業は5年を超えて運営したい 「健康・福祉」の定義の明確化

行政に期待する支援) ・固定資産税相当額の補助

温泉施設の整備・修繕に対する補助

•地下水採取(井戸設置) の許可

・防災備品の支援

なもの)] (実施する事業の内容などの提案(主

·宿泊事業

ヘルスツーリズム・健康促進事業

・空き家の相談窓口・定住者へ宅地紹介

・若年層の起業支援

子どもが安全に楽しめる場所

1月下旬…現地説明会 要項の公表

(**2**026 - 248 - 9005) 商業観光課

康 センター 湯 っ蔵んど」

▼自由農園や農産物直売所 ・ドッグラン、ペットホテル

条件設定の今後の方針

本条件とする。 市が掲示した3つの譲渡条件を基

まえて慎重に検討する。 ・財政的支援は、市の財政状況を踏

▼ランニングコストの軽減のため、 地下水採取の許可などを関係課と 検討する。

今後の予定

【2025年】

【2026年】 12月下旬…譲渡条件の決定

1月中旬…プロポーザル公告・ 実施

2月中旬…参加申し込み提出期限 3月下旬…プロポーザル審査会・契 3月上旬…提案書提出期限 約候補者の決定

お知らせ

11

月 15 日~12月14日は 権教育強調月間



お知らせ

ルタ 02

2

。 年

度採

用会計年

度任

用 職

タイム

かく明るい社会を目指しましょう。 することが大切です。差別のない温 部落差別をはじめとするさまざまな **八権問題の解消に向けて学び、行動** 人一人が人権への理解を深め、

最優秀賞が決定 人権教育啓発標語· ポスター

4点、中学生39点、高校生・一般65点) 【標語】応募総数148点 最優秀賞(小・中学生の部) 人にはね その人だけの (小学生

よさがある

株広田製作所 最優秀賞(高校生・一般の部) どの人も みんな誰かの 墨坂中学校2年 藤澤恵利子さん 宮澤かりんさん 宝物

28点、中学生20点) 【ポスター】応募総数48点 最優秀賞 (小学生

日野小学校5年 穂刈一星さん



覧ください。

【問合せ】 人権同和教育課

(**2**026 - 245 - 0909)

る差別をなくす市民大集会第52回部落差別をはじめあらゆ

ح ŧ 11月15日出午後1時30分~

メセナホール大ホール

ところ

▼最優秀作品表彰式

きるように~」 認め合い~自分も友だちも大切にで ・学習発表「ふれ合い 学び合い

…小山小学校児童・PTAの皆さん を知ろう~きみはきみのままでいい んだよ~」 猪又竜さん・井出今日我さん 講演会「多様性と助け合いの社会 (県



井出今日我さん

から市ホームページをご 詳細は下の二次元コード

職種	1日の勤務時間	
タイム保育士	7時間 45分 (社会保険に加入)	
保育士	▶1時間超4時間未満 ▶4時間超7時間以内	
保育士補助	(社会保険に加入)	
延長保育士	【早朝・夕方】	
延長保育の 保育士補助	▶1時間以内 ▶1時間超4時間未満	

フル パ ートタイム

員・延長保育の保育士補助員…子育 たは幼稚園教諭の資格▼保育士補助 受験資格 募集人員 て支援員 保育士資格(保育士登録が必要)ま 各職種とも若干人 ▼保育士・延長保育士…

申込方法 ※取得見込みを含む 市ホームページまたは子

経験が浅い方などでも大歓迎です。 員を募集します。ブランクのある方、 公立保育園で働く会計年度任用職 ども課 参または郵送してください。 に必要事項を記入し、

(東庁舎1階)

子ども課へ持 にある申込書

募集情報

募集期間

11月4日火~12月1

·白 (月)

(12月1日)の消印有効)

▼任用は登録制です▼20 12月11日休~12日金 ども課児童保育所係)

(〒382-8511須坂市役所子

その他 26年4月からの任用とは限りませ ん▼任用期間は1年です▼土曜日勤 面接試験





-ム

市ホ

須坂市で働く保育士の声

るので頑張れます。「保育士の仕事っ でき、保育力を高め合える仲間がい 癒しと元気をもらっています。 ここだな」と感じています。 ておもしろいな、自分の活躍の場は い事ばかりではありませんが、 子どもたちと栄養満点な給食から、

問合せ】子ども課 (2026 - 248 - 9026

須 · 13 ·

シリーズ「須高地域の医療を支える病院とかかりつけ医」

+

|が連携して提供する地域医療

医療法人公仁会 轟病院

医療を困っている人に寄り添う

歩んできました。 を受け継ぎ、地域とともに う」という初代院長の思い は、「困っている人に寄り添 設立80周年を迎えた当院

目指しています。 スと諦めない医療の提供を 化し、切れ目のないサービ 療の体制も整備してきまし に加え、 に合わせ、外来・入院診療 医療制度やニーズの変化 介護保険との連携も強 在宅医療や救急診

さんからの要望に応え、訪 を迎えて皮膚科診療を開始 今年の春に常勤の女性医師 めています。 上げ、在宅医療の充実を進 問看護ステーションを立ち しました。また、在宅患者 方が増えていることから、 近年は皮膚疾患でお悩み

つなぎ目のない医療の提供

者さんが多くいます。 や在宅・施設からの入院患 には急性期病院からの転院 とした病院で、 当院は慢性期医療を中心 難病や人工呼吸器を使用 99床の病床

リや治療を継続的に行って います。 目指して、積極的なリハビ した方などを受け入れ、運 状態により身体機能が低下 『機能や食事摂取の改善を ている方、長期間の安静

どを通じて、継続的な医療 訪問看護・訪問リハビリな を提供しています。 また、退院後も訪問診療・

健康づくり 多職種・地域連携で支える

入所) 入院・外来・在宅(施設 のすべての患者さん ホームページを詳細は轟病院 ご覧ください。

問合せ

轟病院

 $(\mathbf{z}_{026-245-0126})$

断、人間ドックなどの地域連携し、体操教室や健康診 的に支援しています。 に対して、 取り組んでいます。 の健康づくりにも積極的 どの専門職が連携し、 リハビリ職・管理栄養士な また、行政や地域団体と 医師・看護師



市長の

111

平和を願い、 文化を育むまち須坂へ

のまち須坂」を目指す、 人の思いを今につなげ、「蔵のまち須坂」から「蔵と文化て、市民有志による「響の会」が立ち上がりました。先また、日常生活の中に文化芸術があふれる須坂を夢見 方が受賞され、 澄和Futurist賞を設立されました。これまでに「平和な未来への想い」を広げる活動を支援するため、 特に平和が何よりも大切であると考えています。 定め、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」と規定して 吉永小百合さん、 ?)澄和では、人の和や自然との調和を大切にしながら.名誉市民称号を贈呈した村石久二さんが創設された (一 国民の祝日に関する法律では、11月3日を文化の日と 私は、 まさに文化の具現化といえるでしょう。 文化をすすめるためには、自由と平 山田洋次さんなど、さまざまな分野の 文化振興にふさわしい取り組み

ます。市聴覚障害者協会や須坂手話サークルなどの熱心 午後2時30分の2回、 きてる、ふたつの世界』が、 な活動により実現した上映会です。 ぜひご覧ください さらに、 聴覚障がい者をテーマにした映画『ぼくが生 メセナホール大ホールで上映され 11月16日旧午前10時30分と



澄和Futu rist賞

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週配信して

市ホー・

ムページ(ID

3784)からご登録ください

響の会

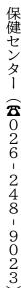
映画上映

広報

口腔ケアでウイルス感染を 予防しましょう!







問合せ

大切です 口腔ケアが感染症予防に

切です。これからの寒い季節 用・手指の消毒に加えて、お 手洗い・うがい・マスクの着 腔ケアを心掛けましょう。 口の中を清潔に保つことも大 ンザなどに備えて、丁寧な口 に流行する季節性インフルエ ウイルス感染症を防ぐには、

> がある。 の中の細菌が気管から肺に入 ると、炎症を引き起こすこと

> > する妊婦

口腔ケアのポイント

③うがいを習慣にする ②舌も忘れずにケアする ①歯磨き指導で正しいケ ア方法を身に付ける

31日伙まで

市内に住所を有

【妊婦歯科健診】

間 2026年3月

をお渡ししています。

【成人歯周病検診】

間 2026年1月

※妊娠届け出時に受診券

歯科健診を受けましょう 定期的にクリーニングや

《共通事項》

受診券を送付しました。

※対象者には5月下旬に

60・70歳の方

時点で20・30・40・50・

し、2026年3月3日

象 市内に住所を有

▼細菌の繁殖を抑える

つながる理由

口腔ケアが感染症予防に

歯垢や歯石、舌苔がたまる

細菌が増えやすくなる。

期的な歯科医院でのクリーニ きれない汚れもあるため、 持にも役立ちます。 が高まります。定期的な健診 病や動脈硬化などの生活習慣 予防だけでなく全身の健康維 つなげることができ、感染症 により早期発見・早期治療に 病、誤嚥性肺炎などのリスク ングや歯科健診が重要です。 歯周病を放置すると、 自宅のケアだけでは落とし

をご覧ください。

※詳細は市ホームページ

傷つきやすく、感染症の原因

口の中が乾燥すると粘膜が

・粘膜を健康に保つ

免疫力の低下を防ぐ

口腔内の細菌が増えると炎

しかし、初回の商品が届き が完了する画面のことです。 額、購入回数などを必ず確認 どをクリックすることで契約 画面にある「申込ボタン」な ネット通販で、消費者がその おくことも大切です。 クリーンショットで保存して しましょう。また、画面をス ロールして契約条件、支払金 終確認画面」を最後までスク ※最終確認画面とは、インター

たら良いか。 たのに…解約したいがどうし お試し1回だけのつもりだっ

最終確認画面を必ず確認

り、 期購入)を意味する場合があ 契約」(いつでも解約できる定 低購入回数の指定がない定期 「定期縛りなし」とは、「最 注意が必要です。

(P) 消費生活情報【定期購入】

歯科健(検)診が無料で

受けられます

その申込み:

定期購入ではありませんか?

相談・問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター 026 - 213 - 7188)

トラブル事例

注文する前に販売サイトや「最

インターネット通販では、

かった。 たため、 の画面は保存していないが、 「1回限り90パーセントオフ」 トサプリを購入した。 購入時 「定期縛りなし」と書いてあっ SNSの広告を見てダイエッ 定期購入とは思わな

31日出まで

かった。 初回は千円、2回目以降は1 驚いた。事業者に連絡すると、 た後、2回目の商品が届いて コンビニ後払いで代金を支払っ 万円の定期購入コースだとわ

び小布施町・高山村内の

実施医療機関 市内およ

查、歯科保健指導

容問診、

口腔内診

最終確認画面チェックリスト

- □定期購入が条件になって いませんか?
- らかじめ決められていま 継続期間や購入回数があ せんか?
- □支払い総額は確認しまし たか?
- 一解約や返品はできますか? 解約や返品の連絡方法を
- お届け予定日や利用規約 の内容を確認しましたか? 確認しましたか?



1 8

2026 - 248 - 90 問合せ 健康づくり課

の免疫力が低下する。 症が起こりやすくなり、

・誤嚥性肺炎を防ぐ

誤って飲み込んだときに口

須

2025年11月号

248 - 9000

防災アプリでは、

11月から防災アプリの

本格運用が始まりました

権110番」でこれまで同様

女性の人権に関する相談

①の方は10月下旬、

統合されました。「みんなの人

須坂市役所 代表☎245-1400 須坂市大字須坂1528-1 〒382-8511 -ル info@city.suzaka.nagano.jp

ムページ https://www.city.suzaka.nagano.jp 市役所の業務時間 平日の午前8時30分~午後5時15分 日、祝日、12月29日 ~1月3日を除く) を閲覧することができます。 見ること、また防災関係情報 無線の放送内容を聞くことや

2248 - 9000

総務課

ぜひご活用ください。

Android



i0S

を感じたら、一人で抱え込ま ことを伝えてください。不安 厳守します。 相談されたら、 す、ご相談ください。 DVや性暴力に気付いたり 相談先がある 秘密は

DVに関する相談

DV相談ナビ#8008 女性相談支援センター **2**19 - 2413) DV24時間ホットライン

政無線から訓練放送が流れま

11月12日冰午前11

アラート)を通じて、

防災行

全国瞬時警報システム(J

全国

斉情報伝達訓

お

知

6

난

参画課 (**2**235 - 5710) 人権同和・男女共同 **2**45-0909

は「みんなの人権110番」に 女性の人権に関する相談) 「女性の人権ホットライン

た方…2026年2月上旬

環として、

歯科口腔健診を

高齢者の健康づくり事業の

#

本格運用を開始しましたの 防災行政 います。 を受け付けています 害に関する相談を受け付けて に関する相談ができます。 1番を入力すると女性の人権 **3**0570-003-110 日常生活の中で受けた人権侵 は女性の人権問題に限らず、 ※「みんなの人権110番」で ※自動音声ガイダンスに従い、 ▼みんなの人権110番

収書を必ず添付してください

金保険料を納付したときの領

擁護課 問合せ **2**235 - 6634 (野地方法務局人権

ことができます。

ねんきんダイヤル】

年金に関する一般的なお問

保険料を納付した場合も納付

合は不要)。家族の国民年金

e-taxで手続きする場

者の社会保険料控除に加える

する暴力をなくす運動期間 11月12日~25日は女性に対

です。 間に納付した国民年金保険料 25年1月1日~12月31日の ます。対象となるのは、20 社会保険料控除の対象になり や住民税の申告をするときに 国民年金保険料は、所得税

証明書の送付時期

31日の間に今年初めて納付 ②2025年10月1日~12 上旬 30日の間に納付した方…11 ①2025年1月1日~9月 月 月

明書が送付されます 国民年金保険料の控除証

20570 - 05 - 1165

ルをご利用ください。

合わせは、

ねんきんダイヤ

6700 - 1165 電話でかける場合は**203**-※電話番号が050で始まる ージをご覧ください。 詳細は日本年金機構ホー

日本年金

問合せ **2**227 - 1284 長野南年金事務所

後期高齢者歯科口腔健

年末調整や確定申告への対応 2026年1月下旬にマイナ を希望した方には郵送されず、 ポータルで電子版を受け取る ※ねんきんネットで電子送付 控除証明書、または国民年 ②の方は

まずはお気軽に ご相談ください!

ことができます。

親身に相談にのってくれる

主宅

施工事例はホームペ

HP

OO https://www.yamagishi-k.jp/

受付時間/9:00~18:00 TEL.026-245-1738 FAX.026-245-1748 e-mail.info@yamagishi-k.jp

機会に受診してください。 だ受けていない方はぜひこの 診券を送付しましたので、

には6月下旬に案内通知と受

行っています。

対象となる方

◎2024年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品 …… 自分色 施設活性化に関するご提案は、 かまわず出せる 新時代 森上小6年 4 9 0 0

を除く) 所属の歯科医院 **実施期間** 12月30日伙まで 県歯科医師会 (一部の病院

受診料

日時点で75歳または80歳の方 ※健診により治療が必要な場 ▼広域連合で健診が必要とさ その治療費は本人負担 ▼2025年3月31

またはマイナ保険証、 予約方法 (お持ちの方) 対象医療機関 お薬手 直

お問い合わせください ※受診券を紛失された方は 広域連合保健事業室 「域連合で再発行しますの 長野県後期高齢者医

力をお願いします 高齢者等実態調査にご協

2229 - 5320

計画の策定資料にするため、 期介護保険事業計画など各種 意向と実情を把握し、 介護保険の利用者や高齢者

ト調査を行います。 11月中旬~12月中

対 65歳以上の方から無作為に抽 受け自宅で生活している方 出した500人 ・要介護認定を受けていない ・居宅要介護・要支援認定を 月1日時点で、

問合せ 調査票を郵送します。 調査・回答方法 してください。 同封の返信用封筒で郵送 高齢者福祉課 対象者には 記入の

宝くじの社会貢献広報事業

「地域活動助成事業」

消防資機材を更新・

2248 - 9020

成を受けて、

消防団第4分団

町村振興協会から宝くじの助

老人福祉センターに関す

受診券、

資格確認書

をお聞きする説明会を開催 の施設活性化に関するご提案 決定経緯や理由の説明とあわ ましたが、実施できないとい せてリニューアルオープン後 う結論に至りました。 に伴い、代替案を検討してき 工事にあわせた入浴施設廃止 くつろぎ荘の長寿命化改 一連の

245-4900

11月20日休午前 10

防团

楽荘2階大広間 ※リニューアルオープン後の ところ 老人福祉センター

> 11月末まで電子申請でも受け **2**248 - 9020 高齢者福祉課 電子申請

> > 広告の問い合わせは㈱ジチタイア

^(**3**092-716-1401









消火栓放水器具

NET119登録説明会声での通報が困難な方へ

録説明会を開催します。 行える 「NET119」 音声での119番通報が困 ンを活用して119番通報が 聴覚などの障がいにより スマートフォ

消火栓放水器具一式を設置

消防資機材一式を更新しまし 防ポンプ、消防ホースなどの 1部(太子町)の小型動力消

塩川町、

井上町に

分まで) ところ 午後2時 時~4時 30日旧午前9時30分~ 須坂市消防本部3階 ▼11月29日出午後1 (受付は3時30分ま (受付は午後1

消防本部警防課 **2**14 - 7019 スマートフォン ▼福祉課障が 事前にお送りした申 **2**245

「困ったなぁ」と思ったら

住まいの お困りごと 解決します



oxtimes info@sanwahouse.net mhttps://sanwahouse.net

加藤夏音さん

9日(火) 申請期間

月4日火

)~ 12 月

関する就学援助制 新入学に係る学用品! 度 費に

2026年度に小・中学校に 部を援助します。 難なご家庭を対象に、入学前 に該当する世帯 人学予定のお子さんのいる世 に新入学に係る学用品費の一 経済的理由により就学が困 申請時に次のいずれか 市内に住所を有し、 さい。

申請・問合せ

学校教育課

2248 - 9010

廃止または停止した 課税世帯となる *2025年度の市民税が非 ・生活保護がこの1年以内に

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) 保険税の減免を受けている ・保護者が事故や病気などの ・国民年金保険料や国民健康 児童扶養手当を受給している

を記入し、 ※申請時には個人番号が必要 舎1階)に提出してください。 学校教育課 (東庁

申請方法

申請書に必要事項

問合せ

生活環境課

2248 - 9019

または学校教育課でお渡しし 年生は在籍している小学校、 ※申請書は、 人学予定の小学校、中学新1 小学新1年生は

のみ個人番号を記入してくだ を受け付けます。 ている世帯は、 ※4月にも就学援助費の申請 ※すでに就学援助費を受給し 小学新1年生

被害防止にご注意ください。

き時間の活用にも最適です。

実施期間

11月21日金~12

月

※農家組合に所属していない

プラスチック類はごみス農業(事業活動)に伴う廃 テーションに出せません

き 袋などの廃プラスチック類は をご覧ください。 方法は、市ホームページなど するなど廃棄物処理法に基づ 廃棄物処理業者に処理を依頼 ションには出せません。 産業廃棄物です。ごみステー ※事業活動に伴うごみの処理 農業に伴って発生した果実 、適正に処理してください。 産業

市ホ ページ

鳥獣被害対策のお 知らせ

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 野ネズミの駆除を行います 農作物を野ネズミの被害か

象です。 問い合わせください。地目が 実などは、 農地として登録がある畑が対 方で散布を希望する方は、 有害鳥獣を増やさないために】

さい。 どの適切な処理を行ってくだ 増加につながります。 しまい、翌年の農作物被害の 減少する有害鳥獣が越冬して 実などは放置せず、 になります。これにより本来 収穫されない果実や廃棄果 冬期間の動物の餌 埋めるな 廃棄果

蔵

んど」を臨時休館します。 れあい健康センター「湯っ

ふ

館内メンテナンスのため、

湯っ蔵んど臨時休館

問合せ 248 - 9004

1日単位の農業バイトは デイワーク」で探せます

も気軽に参加でき、 で働けます。農業未経験者で 日時や場所を選んで1日単位 ワーク」では、農業のアルバ スマートフォンアプリ「デイ イト募集が年間を通じてあり、 農家と働きたい人をつなぐ 副業や空

> ところ 時 30 分 時 []

長野税務署(長野市)

源泉徴収義務者(源

の支払

いをする事業主など)

各30人(申込順

泉徴収の対象となる給与など

ぜひご活用ください。 支援センター 回数域 **2**34 - 9592 長野県長野農業農村 Android

お

i0S

マリアとども モール須坂 1F に、0r 圆 氬 0~2歳児対象の分園が開園しました

2248 - 6868)

湯っ蔵んど 11月21日金

事業主など源泉徴収義務 者を対象とした税制改正

いい果物の名前のク ラス で、 子どもたちの成長を見守りま

の園庭

のびのび保育

親族特別控除が創設されまし

詳細をご説明します。

時30分▼午後2時~3

園内厨房のできたて

温かい給食

11月12日水▼午前10

控除が拡大され、

新たに特定

所得税の基礎控除や給与所得

2025年度の税制改正

思いやりが育つ 異年齢保育

360° 見守り カメラで安心 Maria Kodomoen

リアこども園 園 にしすざか 須坂市大字福島386-1 イオンモール須坂 1F Tel 026-245-0012 www.mariakids.jp

ドへ(数092-716-1401) 広告の問い合わせは㈱ジチタイア

申込・問合せ ※平日午前8時30分~午後5時 **2**34 - 8164 11月4日火~11日火 長野税務署法

長野広域連合広域計画 案) に対する意見募集

24 日 (水) 募集期間 ご意見を募集します。 策定しました。皆さまからの 年度までの広域計画の素案を 2026年度から2030 11月25日伙~12

問合せ 閲覧場所 ムページ 庁舎2階) 213 - 5100 長野広域連合総務課 ・長野広域連合ホー ·政策推進課

長野広域 連合

オープンガーデン 新規オーナー募集

放していただきます。 だけるお宅を募集します。 る場所や期間は、 くの人と花のある生活を一 プンガーデンに参加していた に楽しみませんか。 2026年度、新しくオー お庭を無料で一般開 参加者の希 開放す 多 ح

申込期限 12月 対 望に合わせて設定できます。 **2**48 - 9007 自宅・事業所などの 12月12日金 まちづくり 庭



~8時30分

11月28日金午後7時

須坂市青少年問題協議 委員募集

申込・問合せ 年11月30日 募集します。 申込期限 青少年問題協議会」 基づき設置している「須坂市 214 - 6061 地方青少年問題協議会法に 期 12月1日~2027 11月17日(月) 子ども課 の委員を

参加費

講座

2 回 <u>》</u>

~8時6分 ŧ 月18日火午後7時

問講演 合 せ師題 ところ 二睦学習センター 部落解放同盟須坂市 篠塚勉さん 「差別事件から学ぶ1」

須坂版画美術館イベント **2**248 - 0456

~正午(受付は11時30分まで) ナー ぐちゃぐちゃおえかき】 (親子のアトリエ 絵の具コー 11月9日旧午前10時

とき

▼11月8日出▼9日

持ち物 越しください。) 替え(汚れてもよい服装でお ※付き添いの方は入館料が必要 水性凹版 タオル、飲み物、 20人 (先着順) 木版画教室 全 着

定員

各回10人(申込順

豊富な経験と確かな技術で信頼を集める造園のプロ集団

詰めて刷ります。 彫刻刀で彫った線にインクを 板目木版にニスなどを塗り、 き▼11月29日出▼30日田

知症と向き合う」…30分 問合せ 人権交流センター ン病問題を知る」…35分▼「認 人権交流センター ▼「ハンセ 参加費 午前10時~ 2800円 渡邊悠子さん 午後4時 (入館料

広告の問い合わせは㈱ジチタイア

3092-716-1401

映するDVD

申込・問合せ 込みもできます。 ※空きがある場合は当日申 定 (**2**248 - 6633) 10人(申込順 須坂版画美

2245 - 0909)

地域交流学習会

布の精霊むすひを作ろう!

来ます! クマ&かんなちゃんも遊びに 長野県PRキャラクターアル ひ」を、限定プリントのタオ リジナルキャラクター「むす ルを使って簡単に作ります。 ぬいぐるみパーク展」の 開催中の企画展「しあわ

ところ 参加費 時30分~2時③3時~3時 田①10時30分~11時②午後1 800円 世界の民俗人形博物館

申込・問合せ ※空きがある場合は当日申し 形博物館(五245-2340) 込みもできます。 世界の民俗人



布の精霊

庭造り・庭管理・改修

特殊剪定・伐採工事

大木の剪定・伐採

樹木移植・畑の改植工事

HPはこちら▼ ■ 次数数 ■ なる 10 mm

〒381-0201 上高井郡小布施町大字小布施上町930-FAX 026-247-5633 定休日毎週日曜日、年末

· 19 · 2025年11月号

おやこれきし探求「古墳 人のアクセサリーづくり.

ところ 時 30 分 帯金具のバッジ作り▼勾玉作内 容 ▼古墳時代の学習▼ 時~正午 ح 市立博物館 11月9日(1▼午前10 ·午後1時30分~3

参加費 2つで500円) 各300円(両方作る場合は 小学生以下と保護者 帯金具バッジ、 勾玉

問合せ ください。 ※汚れても良い服装でお越し 各回20人 (先着順) 市立博物館

2245 - 0407 臥竜公園フェスティバル

ح ŧ 11月9日(1

【喫茶マルシェ】 須坂市動物園、市立博物館、

インスタグラマーりょうた 博物館前駐車場、 午前10時~午後3時 芝 ح

ボートを無料で開放します。 施設無料開放

生広場 問合せ ※他にもイベントがあります。 イチオシのお店15店舗が集合。 臥竜公園管理事務所

245 - 1770

おとなのための朗読会

SBCアナウンサー 出演 階ホール ところ 30分~3時30分 さん▼須坂りんどうの会 ▼久保田好江さん▼山岸浩子 フェッサー)▼広田優美子さん 検定協会認定エルダー・プロ **2**245 - 0784 ・今井理恵子さん(日本朗読 ŧ 生涯学習センター3 市立須坂図書館 ▼丸山憲司さん(元 11月22日出午後1

旧家で茶会

内 と 容 ろ 問合せ 料別 参加費 ~午後3時 ح の茶道体験 ŧ 旧小田切家住宅 市茶道協会(石州流 旧小田切家住宅 11月23日旧午前10時 服500円 (入館 (服装自由

友だちと参加して、スポー

会社の仲間、

地域や学校の

申込期間

11月10日月~21日金

交流を楽しみましょう!

11月29日出午前8時

域公民館)(四214-6086) り推進委員会事務局(中央地 申込・問合せ 中央地域づく

※平日午前9時~午後4時30分

ツリーアレンジ講座

新そば祭り 第31回信州須坂とよおか

2246 - 2220

~午後3時

地元野菜などを販売します。 物品販売…午前10時~▼そば 香り豊かな手打ちそばや、 ŧ 11月23日(1▼開場・

ライフラワーになり、

長く楽

で作ります。

飾っておくとド

ツリーアレンジメントを生花

高さ約15センチメートル

問合せ 30 分~ 館)(五245-9768) 委員会事務局(豊丘地域公民 ※そばの持ち帰りはできません。 0食限定)・ ※平日午前9時~午後4時30分 ところ ※そばが無くなり次第終了。 豊丘地域づくり推進 そのさとホール 配膳…午前10時



と き

11月29日出午前8時

)分~正午(雨天決行)

存地区周辺を散策します。

須坂重要伝統的建造物群

葆

伝建町並みウォー

2025ニュースポーツ ば~るバレー) 大会(ワンバウンドふら

> 参加費 講 の解説

300円(保険料など)

文化スポーツ課職員

定員

20人 (申込順)

内で、 参加費 ところ 上がいる男女混合チーム **チーム編成** 5人以上10人以 チームに男女各2人以 24チーム (申込順) 1チーム3000円 中学生以上 市民体育館 電子申請

券販売(1人前600円、20 主催泵 問合せ 委員会 ツ振興係(☎248-2020 須坂市スポーツ推進



電子申請

文化スポーツ課スポー

告を 広

会、

塩屋醸造の見学と町並み

蝶の民俗館、 生涯学習センター

須坂教

(予定

告ならではの

エリアを絞った

地域での 知名度向上 自治体発行の信頼度の高い

広報媒体

16-1401[£]

11月16日

(日)

11月5日(水)

申込・問合せ

旭ケ丘ふれあ

※平日午前9時~午後4時30分 いプラザ(**女**246-3783) 飲**持ち**物

プロン、手拭き 500円(材料代) ح

11

月 30

日旧午前

10

ところ ティセンター(**☎**245-8118) ※平日午前9時~午後4時30分 申込・問合せ 申込方法 切りばさみ 師 持ち帰り用の袋、 3000円(材料費) gypso. flower 20人 (申込順 南部地域 11月6日休~14日金 ▼電子申請▼電話 (お持ちの方) 仁礼コミュニ 公民 花 参加費 ところ

30分~正午

生涯学習センタ

1人300円

味を体験しよう!

12月6日出午前

10

餅つきと、

つきたてのお餅

臼ときねを使った昔ながら



電子申請

大人用の大きさの 40人(申込順)

弁

日

(月)

当**持** 定 同 年 **物** 員 ~ 28 日 金 申込・問合せ 館 (五214-委員会、地域づくり須坂未来塾 申込・支払期間 ※平日午前9時~午後4時30分 催 中央地域づくり推進 飲み物 6086 中央地域公民 戸 10

料代)

コーヒーカップや湯のみを作

型に粘土をかぶせて形成し、

生涯骨太クッキング

三角 持ち物 参加費 階料理実習室 ところ 生涯学習センター2 ニューを作って食べます。 を目的とした、 午後1時 骨粗しょう症や低栄養予防 マスク、 食器用布巾、 12月13日出午前10 700円 栄養豊富なメ エプロン、 飲み物、

> 筆記用1 館 (五214-申込・問合せ ~ 28 日 金 申込・支払期間 ※平日午前9時~午後4時30分 具 20 (申込順 中央地位 6 0 8 6 11 月6日 域公民 (木)

> > 時~▼23日旧午前11時

11

月22日出午後

たら、あるいは、介護施設から、離が気づいてくれるのか。ら、誰が気づいてくれるのか。ら、非が気づいてくれるのか。日つけてくれるのか。

自宅で一人倒れたら、誰が

人生後半はどうなる?

を引き受けてくれるのか。の時は誰が買い物や付き添い通院することになったら、そ

※チケット販売は、ガロンズ

市民体育館

ホームページをご覧ください。

総合体育館

(上田市)

広告の問い合わせは㈱ジチタイア

^(**2**092-716-1401)

【つくばユナイテッド SunGAIA

お正月盛花アレンジメン

※小学校3年生以下は保護者対象 中学生以下

参加費 ところ ح ~正午 ごにアレンジして飾ります。 お正月のお花を中心に、 2500円 12 古平静子さん [野地域公民館別 月27日出午前10 (花 か 材 館 時

申 19 込 日 ・ 金 申込期間 19 持ち物 お貸しします 12人(申込順 花ばさみ 11月26日水~12 無 い 方 月 は

第 36 節

テゲバジャーロ宮崎

【トップチーム】

(長野市)

第 38 節

栃木SC戦

とき

11月15日出午後2時

問合せ

日野

地域公民

【レディースチーム】

11月29日出午後3時

第 13 節

RB大宮アルディージャ

SOMEZ戦

陶苑陶工)

師

小澤経弘さん

(松代

ところ ~ 4 時

旭ケ丘ふれあいプラザ

月2日火午後2時

参加費

長野☆ GaRons ホームゲーム

ロホームページをご覧ください。

2244 - 7780

無料プレゼント

資料請求はお電話で(無料)

AC長野パルセイロ

※チケット販売は、

パルセイ

と き 11月9日 旧午後 2時

時 〈 【東京ヴェルディ戦】 16日旧午後3時 |田市自然運動 11月15日出午前 5

チケット



ション(五405-6569)

信州スポーツプロモー

なたは断言できますか? 題に対し「自分は大丈夫」とあ 誰しもが直面し得るこの問 ずっと頼れる人がいる

く)サービスは、入院中の買い議会が提供する心託(しんた

物や通院への付き添い、安否 の見守り、人院手続き、弁護 が表し、身元保証といった生 前サポートから、葬儀、納骨、 日就のた立った後の手続き まで、すべてを一つの窓口を 近じて対応しますので、生涯 を通じて対応しますので、生涯

ところ

長野Uスタジアム

ホームゲーム AC長野パル

セイ

終活協議会は、シニアの聖 地として知られる東京の東明 からスタート。北は北海道か ら南は沖縄まで、全国四十七 え、身寄りのないおひとりさ え、身寄りのないおひとりさ すやなどから多くのご相談を がつています。

資料をご請求頂いた方に がノートも一緒にお届けしま がノートも一緒にお届けしま すので、ぜひ将来への準備に お役立てください。 送りします。 来ることをまとめた資料をお まずは、心託でお手伝い出 050-1880-6771 受付時間 10:00~17:00(年中無休) - **般社団法人 終活協議会 想いコーポレーショングルー**フ 〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

私たち一般社団法人 終活協 だから、 もう怖くない

サービス詳細・料金をこちらの資料でご案内します

近くにいるとは限りません。 がずれはどちらかが一人になるし、子供だっていつまでもるし、子供だっていつまでもない。大婦えんないます。ですが、夫婦えんが、大婦ないでいるから大大学えんが、大学なくありません。

入会金: 1万円 (税込) / 身元保証·死後事務などの各種サービスは、入会金とは別料金となります。※月額&年会費無 料/資産開示不要代金のお支払い方法は銀行へのお振り込みとなります。お振り込み手数料はお客様のご負担となります。お客様の氏名・住所などの個人情報は、弊社サービスのご案内・資料のご送付以外には使用いたしません。

やくそのことに気が付く人はいないーその時になってよう

· 21 ·

2025年11月号

メセナホール公演

【青木カレン ウラウラツー シーズン2】 2025-2026 ツーツー ※全席指定、3歳以下入場不可 ところ
メセナホール大ホール 【ウルフルズライブツアー プレミアム席…9000円 11月23日旧午後5時~ ▼通常席…8000円

30 分~ と き 12月20日出午後3時 ブレミアム・ジャズ・ライヴ!】

※全席指定、未就学児入場不可 **ところ** メセナホール小ホール 金 3000円

【まちかど無料コンサート

異色若手二人会 vol. 176 メセナの風(チケット不要)】 落語と講談

30 分~ 11月15日出午後1時

ところ ※入館料が必要です。 語家)▼神田伊織(講談師) 須坂クラシック美術館 ・桃月庵こはく(落

ところ vol. 177 メセナ・ゴスペル クワイアクリスマスコンサート 12月21日旧午後2時~ メセナ・ゴスペル 旧上高井郡役所

チケット購入・問合せ ナホール **2**245 - 1800 メセ

マタニティセミナー **全2**回

応急手当普及員講習

持ち物 月出産予定の方 対 ところ WEB予約 申込方法 須坂市乳幼児健診 【ママと赤ちゃんの歯の健康と 筆記用具 母子健康手帳、 2026年2月~4 保健センター 飲み

と き 申込期限 30分~11時15分 【親になるってどんなこと?新 11月21日金午前9時 11月14日金

しい家族を迎えるための子育

15分~11時10分 とき て講座〈2回目〉】 12月14日旧午前9時 12月7日(日)

申込・問合せ ※夫婦での参加も可能です。 覧ください。実技を希望される ※詳細は市ホームページをご 方は終了時刻が遅くなります。 **2**48 - 9023) 保健センター

予約サイ

市ホーム

対

市内在住の65歳以上

を取得します。 で救命講習を指導できる資格 所属する団体や事業所など

ところ 後5時30分 ①▼14日印午前8時3分~午 須坂市消防本部 ▼12月6日出▼7日

定員 10人 (申込順勤の方を優先します。 対 テキスト代) **受講料** 3960円(税込み、 須高地域に在住 在

食事について学ぼう〈1回目〉】

申込方法 ▼電 **2**45-0119) 10人(申込順 11月10日月~21日金 ▼電子申請▼電話 消防署消防係

※平日午前9時~午後5時 電子申請

内 と 容 ろ とき 圧測定・ 10分~11時50分 操や認知症予防を学びます。 自宅で行える転倒予防の体 11月17日||17年前11時 健康相談(希望者) 保健センター3階 ▼体操
脳トレ
血

> 持ち物 ※動きやすい服装、マスク着用 地域包括支援センター タオル

介護教室

ح 30分~3時

テーマ 家庭内の事故」 「冬に気をつけたい

対 講 持ち物 申込期間 テーマに関心のある方 筆記用具、飲み物 ▼介護している方▼ 市消防本部職員 11月4日火~21日金

申込・問合せ わせください。 センター(8245-4566 地域包括支援

※送迎が必要な方はお問い合

全10回 お達者クラブ後期

高齢者健康教室

3月13日俭午後1時~2時30分 月6日金▼13日金▼27日金▼ 9日金▼16日金▼23日金▼2 金▼26日金▼2026年1月 レッチ方法を楽しく学びます。 介護予防に必要な知識、 き ▼12月5日金▼12日 湯っ蔵んど ▼腰痛・膝痛予防体

2245 - 4566) 参加費 操▼筋トレ体操▼脳ト 上の方▼74歳以下で後期高齢

きます。前期(5月~8月)、

※年度で1回まで申し込みで

者医療制度に加入している方

市内在住の▼75歳以

回250円

階ホール ところ 生涯学習センター3 11月27日休午後1

定員

25人 (申込順)

た方は参加できません。 中期(8月~11月)に参加し

申込方法 ▼窓口(本庁舎2

申込・問合せ 地域包括支援 申込期間 11月4日似~14日金 階) ▼電話 センター(数245-4566

さわやか貯筋教室

を送るために、みんなで楽し く体を動かしましょう。 ところ・とき 健康でいきいきとした生活 12月~2026年3月

(水)から、 9時30分~11時30分 9時30分~11時30分 ▼高甫地域公民館::12月10 **金から、原則毎週金曜日午** ▼豊洲地域公民館…12月5日 原則每週水曜日午前 日 前

参加費 内 トレーニングなど 指導によるストレッチ▼ ▼健康運動指導士の 1回200円 市内在住の65歳以上

など

申込方法 ▼窓口(本庁舎2参加する方が優先になります。

※定員を超えた場合、

初めて

各 20

申込・問合せ

11月4日火~14日金

…竹前進様

蔵資料充実のため

石斧1点(市立博物館

小屋洞穴採取石斧

地域包括支援

▼電話

センター(8245-4566)

ドピアノ補助キャスター1

ハー1組

(旧上高井郡役所での音楽文

▼グランドピアノ1

動情報などを 市内団体の活

市ホーム ページ

2227 - 2322

掲載します。

申込・問合せ **2**48 - 9002

市営住宅入居者募集

化振興のため

◆介護保険料(普通徴収)…8期

理たんす▼シングルベッド

▼ 屋 部

(3DKY) ···1戸

11月17日月午前9

時

·北旭ケ丘

2 K Y

: 1

戸

ね▼羽釜▼ベビーたんす▼ 付き)▼餅つき用の石臼・き

日

[曜日を除く] 11月4日火

5

12

▼猫用ケージ▼学習机

折り畳みシングルベッド

▼介護用手すり▼稲刈り用バ アコースティッ

申込・問合せ は、ご相談ください。 ※市税条件などでお困り ※連帯保証人は不要で、 ※Y…浴槽あり

交渉順位決定

. 日 (月)

給公社須坂管理センター

長野県住宅供

214 - 5620

1月14日金 11 月 17

※希望者が複数

人となった場

合は事務局で厳正な抽選を行

交渉順位を決定します。

市民課

県営住宅入居者募集

給公社県営住宅課**申込・問合せ** 長野い。 募集期間 ※詳細はお問い合わせくださ 11月5日水~11 長野県住宅供

◆国民健康保険税(普通徴収)…5期

Ó

◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…5期

各種相談・説明会など

納期限·口座振替日

12月 1日(月)

司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)

11月27日休) 午後1時~3時 ところ・問合せ 須坂商工会議所

行政相談(要予約☎248-9002)

12月4日休) 午後2時~4時 問合せ 市民課

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

11月19日(水) 午後1時30分~(2時間程度) ところ・問合せ シルバー人材センター

もの忘れ相談日

11月26日(水) 午前8時30分~午後5時15分 ところ・問合せ

- ▶地域包括支援センター(☎245-4566)
- ▶地域包括支援センター須坂やすらぎの園 **(2**214-2611)

健康相談(要予約2248-9023)

月~金曜日※ 午前9時~午後4時 ところ・問合せ 保健センター

教育相談室(公248-0001)

月~金曜日※ 午前8時30分~午後5時15分 ところ・問合せ 学校教育課

悩み無料ダイヤル(☎0800-800-7223)

月~金曜日※ 午前8時30分~午後5時15分 ※祝日を除く

休日緊急診療室(小児科・内科)

日曜日・祝日

午前9時~正午、午後1時~5時

県立信州医療センター内

問合せ **2**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。

日曜日・祝日の当番薬局

11月9日(日)…モリキ小布施薬局

11月16日(日)…モリキ須坂墨坂薬局

11月23日印…薬局マツモトキヨシ芝宮前店

11月24日 祝…山下薬局

11月30日(日)…りぼん薬局

- ※蔵の町薬局は、24日を除き営業します。
- ※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、16日を除き営業 します。

昨年 同期 **■災害情報** 9月 2025年 1∼9月 災 30 火 13 死 者 0 1 0 傷者 0 6 2 208 2057 1994 救急出動 交通事故 9 81 90 急病 145 1473 1393 その他 54 503 511 21 救 助 0 20 7 10 交通事故 0 その他 0 14 10

- 昨年 同期 **■交通事故** 9月 件 数 9 59 63 死 者 0 0 1 傷者 4 71 73
 - ◎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 **2**245-1119

· 23 · 2025年11月号

~10月に届いたお手紙から





先日、息子を連れて初めて

動物園に、まさか息子を連れ た違った視点で動物を見るこ もみなかったので、とても感 とができ、楽しいひとときで 慨深かったです。 当時とはま て訪れる日が来るとは思って

(髙田さん 31 歳

初は行きたい場所と反対方向

引っ越してきて1カ月。

!車を走らせたり、ごみの分

別に迷ったりしていましたが、



受け継がれる地域の行事とつ

楽しくもあります。 子どもたちと関われることは 夏休みのラジオ体操、子ども や公園の草取り、公会堂清掃 さんあります。大変ですが、 みこしなど…やることがたく ているので、4月からお祭り 役員をしていると、自分が 今年は育成会の役員をやっ

手に思いながら、秋の果物も

お腹の子も喜んでいると勝

はどのマタニティライフを楽 楽しんでいます。 残り2カ月

しもうと思います。

(ペンネーム

ぼこママさん

29 歳

をよく思い出します。

子どもだった頃の地区の行事

も行事が多くて、

LINE 今より

たんだろうな…。 たくさんの なかった時代。もっと大変だっ

(が地区の役員を引き継いで

楽しみにしています。

らない程度に出かけることを

もできる気温になってきまし

と共に日々を過ごしています。

現在妊娠8カ月。

やっと涼しくなり、

お散歩

に。イオンモールもオープン

こたので、身体に負荷がかか

■ウイルス感染症を防ぐために、手洗い・うがい・マ スクの着用・手指の消毒の他に大切なケアは?

〇〇ケア



ヒント15ページ

これからの寒い季節に流行する季節性 フルエンザなどに備えましょう!

■今月のプレゼント

- ①湯っ蔵んど提供 湯っ蔵んど入浴券(ペア)…5人
- 2(株)古城荘提供 須坂温泉入浴券(ペア)……5人
- 3株信州スポーツプロモーション提供 長野ガロンズホームゲームチケット (ペア) …2人

【応募方法】

- ▶電子申請
- ▶メール info@city.suzaka.nagano.jp
- **FAX** 026-246-0750
- ▶はがき





電子申請 Eメール

〒382-8511須坂市役所政策推進課「みんなの広場」係

【応募内容】

クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番 号・希望するプレゼント・とっておきの話や日頃感じて いることなど、何か一言ご意見

※いただいたご意見は紙面で紹介します(ペンネーム 可)。字数などの都合で内容を調整することがあります。 ※ご意見の掲載とクイズの当選は別になります。

【応募締切】

11月12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)

いろいろな行事が続いてきま 無事に引き継げればいい 私の役員もあと半年続 大変だけど楽しみつ まめさん 果物、 やかな町の雰囲気とおいしい今ではすっかり?慣れて、穏

なと思います。

(ペンネーム

待ちに待った秋

穏やかなまちで見つけた新し

ます! りをお供に温泉巡りを楽しみ い季節になりました。紅葉狩

ペンネーム あじさいさん 59 歳

やされています。 気持ちのいい温泉に癒 おかさん

やっと大好きな温泉が恋し

どりのダリアが咲いています。 近々、女子会後にみんなで畑 にお邪魔する予定です。 今、家中あちこちに色とり (岩﨑さん

むダリア

抱えきれないほどの切り花を 畑で育てているダリアをいた けました。 いただき、他の同級生にも届 類もの型と色があって圧倒! だきに行って来ました。何種 先日、中学の同級生が野菜

須

2025年11月号

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



市民・関係者の皆さまに感謝

イオンモール須坂がグランドオープン

10月3日、イオンモール須坂のオープニングセレモニーが開催。市民代表や関係者などによるテープカットが行われました。また、セレモニー中やお客様の入場時には、市消防団ラッパ隊のファンファーレが響き渡り、グランドオープンを華やかに彩りました。三木市長は「オール須坂市で取り組んだ成果。市民・関係者などすべての皆さまに感謝します」とあいさつしました。

高校生が歩行者天国で地域をにぎわす!

Let's try project 主催 須坂の一本道 in 立町



10月12日、高校生有志団体 Let's try projectが、立町 信号から立町北信号間を歩行 者天国として「須坂の一本道」 を開催。餅つきやステージ発 表、路上お絵描きやビンゴ大 会などの催しのほか、飲食・ 雑貨など約30店舗が出店し、 親子連れを中心に多くの来場 者でにぎわいました。





あいさつがつなぐ地域の輪

10月10日、須坂ライオンズクラブが旭ケ丘小学校で信州あいさつ運動を開催。市の新規採用職員で構成する須坂市あいさつ課も参加し、あいさつをきっかけに児童と笑顔で交流しました。



須坂市動物園がユニクロとコラボ

ユニクロイオンモール須坂店の開業を記念し、 市動物園が同店とコラボレーション。10月3日から同店限定で、飼育員作画のイラストを使った Tシャツとトートバックの販売が始まりました。



子育て通信



問…問合せ先

子育て支援センター

問子育て支援センター ☎026-245-6588 子育て支援センターは、就学前のお子さん

と保護者が利用できる施設です。毎月楽しい 行事や育児講座を開催しています。





ブログ Instagram

【利用時間】 月~土曜日9:00~16:00

※12月1日(月)休館日

【利用方法】 インターネット予約制(先着順)です。

右の二次元コードから会員登録し、

ご予約ください。



予約サイ

集まりの日(10:30~)

♥11月13日休) おはなしポケット どんなお話がでてくるかな?楽しい時間を過ごしましょう!

ミニ講座(10:30~)

- ▼11月20日休 たんぽぽの会 親子で読み聞かせや歌を楽しみましょう!
- ▼12月2日(火) ブラーヴェコンサート ブラーヴェさんのピアノとエレクトーンの演奏を楽しみましょう!

講座

♥仁礼保育園へ遊びに行こう!

センター職員と一緒に園の様子を見に行きましょう!

と き:11月27日休10:00~11:00 ところ:仁礼保育園 ※現地集合

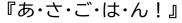
対象・定員:乳幼児とその保護者10組(申込順) 持ち物:水筒、着替え、帽子、上履きなど

申込期間:11月5日(水)~19日(水) (電話予約のみ)



4~6歳 おすすめの絵本

すざかとしょかん



武田美穂/著 ほるぷ出版



あさごはんって、どうやってできるのかな?おこめをあらったり、おみそしるをつくったり、おさかなをやいたり。することがたくさんある。わたしにもできるかな?おてつだいがしたくなるえほん。

乳幼児健診・相談・講座

間健康づくり課母子支援係 **☎**026-248-9023 会場 保健センター

健診名	B	対象者
3 カ月児 健康診査	12/5金	2025年8月1日 ~8月31日生
1 歳児 健康相談	11/20休)	2024年10月16日~ 11月20日生
1歳6カ月児 健康診査	12/12金	2024年5月18日~ 6月10日生
2歳児 健康相談	12/9(火)	2023年11月7日~ 12月5日生
3歳児 健康診査	11/28金	2022年5月6日~ 5月27日生
もぐもぐ 離乳食講座	12/2(火)	2025年6月1日 ~6月30日生
かみかみ 離乳食講座	11/25(火)	2025年2月1日 ~2月28日生

- ※WEB予約制です。実施日の2カ月前から3 日前までに予約サイトから受付時間を予 約してください。
- ※その他の詳細は、健康カレンダーをご確認ください。





予約サイト

健康カレンダー

個別予防接種

遺健康づくり課保健予防係 ☎026-248-9018会場 各医療機関

開始対象者	予防接種名
2025年 9 月生	□タウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2025年6月生	BCG
2024年11月生	麻しん・風しん 1 期 水痘
2022年11月生	日本脳炎 1 期
2016年11月生	日本脳炎2期
2014年11月生	二種混合

TCTCY PHOTO



新井 澪央 ちゃん(6歳2カ月) いつも明るくておもしろいれお ちゃんは家族の太陽です。これからも元気いっぱいでいてね!



市川 ひな乃ちゃん(5歳9カ月) 最近はすっかりお姉さんになって、すてきな姿をたくさん見せて くれるね。いつもありがとう!



『広報須坂』にお子さんの写真 を掲載しませんか?

市内在住の0~6歳のお子さんの写真を募集しています。お誕生日や入卒園、できるようになった記念など、お子さんの成長の記念にぜひご応募ください♪

申込方法

電子申請で、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、メッセージ(45文字以内)、応募者の名前、電話

番号、メールアドレスを入力し、画像データを添付してご応募ください。



.

問 政策推進課 広聴広報係

広聴広報係 ☎026-248-9017



妊娠・子育で おひさま 25026-213-6400

なんでも相談 相談時間 月~金曜日8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)

保健師や管理栄養士、子ども家庭支援員などが専門的な立場からご相談をお受けし、関係機関にコーディネートもします。

児童センター

児童センターは、18歳未満のお子さんと保護者が利用できる施設です。各施設の「集まりの日」には、季節の遊びやミニイベントを開催しています。

【利用時間】

- ♥中央児童センター 月~土曜日10:00~12:00、14:00~17:00
- ♥南部・東部・北部児童センター

未就学児…月~金曜日10:00~12:00

…土曜日10:00~12:00、14:00~17:00

児童…月~金曜日14:00~17:00

…土曜日10:00~12:00、14:00~17:00



センターブログ (ホームページ)

「集まりの日」行事予定

♥すくすく子育て応援☆家庭支援員

みんなで子育てトークをしませんか?子育て仲間と話してリフ レッシュしましょう。家庭支援員にも相談できます。

中央児童	センター	馬場町 ☎026-245-5010
未就学児	12日(水) 10:30~ 19日(水) 11:00~ 26日(水) 11:00~ 12月3日(水) 11:0	焼き芋会〜シルバー交流〜 パトカーに乗ろう! すくすく子育て応援☆家庭支援員 0〜 キラキラぱ〜く♪
児童	13日休) 15:00~	さつま芋クッキングをしよう!
南部児童	センター	屋部町 ☎026-248-2330
未就学児	12日(水) 10:30~ 11:00~ 19日(水) 11:00~ 26日(水) 10:30~ 12月3日(水) 11:0	秋・冬リユース すくすく子育て応援☆家庭支援員 さつま芋を食べよう♡ マーブルクレヨンを作ろう! (要申込) 0~ サーキットにチャレンジ!
児童	14日金 15:45~ 21日金 15:45~ 27日休 15:45~	避難訓練(地震) さつま芋クッキング マンカラであそぼう!
東部児童·	センター	高橋町 ☎026-246-0079
未就学児	19日休 10:30~ 26日休 11:00~	おいもケーキ&お誕生日会 (8~11月生まれ) クリスマスリース作り
児童	19日休)15:45~ 26日休)15:45~	避難訓練(地震·救助袋) 認定会
北部児童		北旭ケ丘町 ☎026-248-8381
未就学児	14日金 11:00~ 19日休 10:30~ 11:00~ 26日休 11:00~ 12月3日休 11:0	たんぽぽの会の読み聞かせ♪ ミニミニ運動会 すくすく子育て応援☆家庭支援員 お買い物ごっこ 0~ プレゼント作り
児童	18日火)15:30~ 21日金)14:00~ 27日休)16:00~	避難訓練(地震) レクリエーション 認定会



11月は 秋のこどもまんなか月間です

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** 須坂市こども家庭センター(子ども課) (☎026-214-6061)

しつけと体罰の違いって?

子育て中は、時に子どもを強く叱ってしまうことがあるかもしれません。それは、「しつけ」でしょうか、「体罰」でしょうか。違いを確認してみましょう。

体罰や暴言などが繰り返されると、子どもの心身にさまざまな悪影響が生じる可能性がありま す。たとえ、親がしつけのためと思っていても、体罰は法律で禁止されています。

しつけとは

子どもの人格や才能などを伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにすることなどを目指し、子どもをサポートして社会性を育む行為

体罰とは

子どもの身体に何らかの苦痛を引き起こす、または不快感や恐怖心を意図的にもたらす行為(罰)

● 体罰などによらない子育てのための工夫のポイント

1 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、気持ちが落ち着いたり、大切に されていると感じます。

2「言うことを聞かない」にもいろいろあります

気を引きたい、子どもなりに考えがある、言われていることを理解できていない、体調が悪いなど、さまざまな理由があります。「嫌だ」という感情を持つことも大切です。

3 子どもの成長・発達に合わせた 対応をしましょう

年齢や成長・発達の状況によって、できること とできないことがあります。それぞれの子どもに 応じて必要なケアをしましょう。

4 子どもの状況に応じて、身の周りの環境を 整えてみましょう

乳幼児の場合は、危ないものに触れないように するなど、叱らないでよい環境づくりを心掛けま しょう。子どもが自分でできるように教えてあげ たり環境を整えてあげましょう。

5 注意の方向を変えたり、 やる気に働きかけてみましょう

子どもはすぐに気持ちを切り替えるのが難しいことがあります。待つことで子どもの気持ちや行動が変化するかもしれません。家から出て散歩をするなどで場面の切り替えをしてみましょう。

6 肯定文で分かりやすく伝え、大人が見本に なりましょう

伝えるときは「ここでは歩こうね」など、肯定 文で何をすべきかを具体的に、穏やかに、落ち着 いた声で伝えましょう。一緒に行動することで、 やり方を示したり教えたりすることも大切です。

7 良いこと、できていることを 具体的に褒めましょう



良い態度や行動を褒めることは、子どもにとってうれしいだけでなく、自己肯定感を育むことにもつながります。何が良いのかを具体的に褒めると、子どもにより伝わりやすくなります。

子ども家庭庁児童虐待防止推進特設サイトより https://kodomoshien.cfa.go.jp/no-gyakutai/no-taibatsu/



やっぱり、家族っていいね。

家族の日 家族の週間

11月16日(日)は「家族の日」、11月9日(日)~22日仕)は「家族の週間」

11月の第3日曜日は「家族の日」、その前後1週間は「家族の週間」です。 子どもを育む家族の大切さ、家族を支える地域社会の大切さを、一緒に 考えてみませんか。



2028国民スポーツ大会トランポリン競技 須坂市開催記念!

トランポリンパフォーマンス フェスティバル 2025

問合せ 文化スポーツ課スポーツ振興係(☎026-248-2020)

2028年に第82回国民スポーツ大会(信州やまなみ国スポ)が長野県で開催され、須坂市は「トランポリン」の競技会場になります。トランポリンの魅力を多くの方に知っていただくため、子どもから大人まで楽しめる体験型の特別イベントを開催します。

- ■と き 11月16日(日) 午前10時30分~午後2時30分(受け付けは午前10時から) ※午前11時30分から午後0時30分は、体験会準備のため休憩
- ■ところ 北部体育館
- ■参加費 無料
- ■持ち物 スリッパまたは上履き

- ■内 容
 - ▶トランポリンって、どんな事が出来るの? (約30分)

「基本技」から「宙返り」まで、笑いを交えながらトランポリンの基本技術を楽しく紹介します。徐々に技の難易度が上がっていくデモンストレーションは必見です!

▶トランポリン競技とは? (約10分)

「国スポ」正式種目の技を実演します。実際の競技演技を通じて、スピード、技術、芸術性を兼ね備えたトランポリン競技の魅力を、ぜひ間近で体感してください!

▶トランポリン スペシャルパフォーマンス(約20分)

トランポリンと壁を使ったダイナミックなパフォーマンスで大人気の「TEAM EIN」が登場!重力を忘れさせるかのような迫力のある動きは圧巻の一言。アクロバティックなプロの演技をお楽しみください。

▶トランポリン体験会(約2時間)

演技を見た後は実際にトランポリンに挑戦!出演者と共に、安全に楽 しみながらトランポリンの基本の技やトリックにチャレンジできます。 子どもから大人、初心者の方も安心してご参加いただけます。 詳細はホーム ページをご覧 ください



トランポリン パフォーマンス フェスティバル



信州やまなみ 国スポ

スポーツ振興くじの助成を受けてトランポリンを購入しました

独立行政法人日本スポーツ振興センターが行う令和7年度スポーツ振興くじ助成金の交付を受け、 競技用トランポリンを購入しました。

事業内容 競技用トランポリンの購入

総事業費 639万1,000円

助成金額 総事業費のうち助成対象の80%

※スポーツ振興くじ(WINNER・toto・Big など)は、 誰もがスポーツに親しめる環境整備や、国際競技 力向上など、スポーツ振興施策を実現するための 財源確保の手段として導入されたものです。くじ の収益を財源に助成が行われています。



須坂市生涯学習推進員会

仁礼分会

井上分会

動する分会もあり、 得意分野を生かして取り組ん い範囲で、一人一人が自分の 動を活性化し、生涯学習が盛 員22人) は、市の生涯学習活 んなまちづくりを進めています。 各地域公民館と連携して活 須坂市生涯学習推進員会(会 無理のな

スマホ講習会

をより円滑にするため、 基本操作を学び、 ました。 員会でスマホ講習会を開催し 7月14日月は、 会員同士の連絡や情報共有 グループを

びながら写真を撮影し、 NEのアルバム作りに挑戦す 内の文化財や野鳥について学 11月10日月には、 臥竜公園

スマホ講習会



作成しました。

藍染めのスカー

芝居の読み聞かせも行われ、 多くの来場者が熱心に耳を傾 の皆さんによる仁礼昔話の紙 かしがたり」と題して、学生 キャンパス2025「須坂む 須坂市蔵の町並み

学大学院の学生たちと交流し 東京工科大 9月6日出 座を開催しています。 公民館と協力して年2回の講 した活動を目標に、 12月にクリスマスに向けた 井上分会では、

井上地域

に文化学園大学、

仁礼分会では、

学生や先生方と昼食交流会を れました。 物を使った料理に「素朴でお 行いました。地元の野菜や果 を分会のメンバーが調理し、 やニラせんべいなどの郷土食 篠塚久義さん宅で、ひんのべ いしい」と好評の声が寄せら 当日は仁礼町宇原地籍の 問合せ…井上地域公民館 いています。皆さんもぜひお らの講座も毎回好評をいただ す。手芸教室ではここ数年、 に迎えた手芸教室を開催しま 26年1月に地域の方を講師 気軽にご参加ください。(申込・ 干支づくりに取り組み、どち アレンジフラワー教室、20

を染めました。淡い藍色がと いただき、実際にシルクの布 生から簡単な藍染めを教えて 午後は、文化学園大学の先

026 - 246 - 2488



干支(ヘビ)の 手芸作品

り行事では、 祭までを地域づくり推進委員 と協力して行っています。 井上小学校の米づく 田植えから収穫

収穫祭での餅つき

作品例

クリスマスのフラワー アレンジメント教室 【参加者募集】

リビングや玄関に飾って

涯学習推進員) 時~11時30分 と き 12月20日出午前 ところ生涯学習センター ましょう。 クリスマスをすてきに彩り 小森カズエさん(生

広い袋 持定対 ち 物員象 参加費 申込・支払期間 30センチメートル物差し、 持ち帰り用の箱または底の 2800円(材料代 花ばさみ、ごみ袋、 15人 (申込順) 市内在住・在勤の方 11 月 10

申込・問合せ (月) 28 日金) 1 5 9 8 **第**026 - 245 -

須

おでん、

お漬物などを振る舞

つきたてのお餅や

い、児童や先生に大好評です

すざかしどうぶつえん 🖗



~きょうだいの絆を胸に~ 須坂市動物園では1

頭の雄のトラ、臥桜

(ガオ)

を飼育しています。 亡くなりました。 たが、今年8月に老衰のため で雌の未桜(ミオ)がいまし 臥桜には双子のきょうだい

15~17年ほどといわれていまートラの平均寿命は飼育下で

来園してから17年間、ほぼ毎 最高齢でした。 臥桜と未桜は2008年に

いるベンガル系のトラの中で 歳を迎え、国内で飼育されて すが、2頭は今年の6月に20

生活する成獣のトラが、これ はとても珍しいことです。 室も隣どうしでした。単独で 日を展示場で共に過ごし、寝 す。これからも、

らの引っ越し後の不安を軽減もともとは、前の動物園か 個別展示を検討することは無 ともありましたが、別室での 時には小競り合いを見せるこ がら落ち着いて過ごしました。 せんが、程よい距離を保ちな 仲良く過ごすわけではありま い刺激となり、 せたことがきっかけでした。 日々の同居がお互いに良 2頭は寄り添うほど 一時的に同居さ 長寿の秘訣に

声をかけ、臥桜がボーっとし 期を少しでも安心して過ごせ ないように試行錯誤していま なったのかもしれません。 る声が多く寄せられていま 未桜の死後、臥桜を心配す 職員たちは今まで以上に

ていただいたご夫婦の入園

料が無料になります。 き 11月22日出~24日月

出張ふれあい動物園 モルモットとウサギに来

▼12月2日火▼18

20 日 (金) 火▼22日休▼2月4日水▼ 日休▼2026年1月6日 てほしい施設を募集します。

園できない施設 対 (申込順) 普段は動物園に来

申込期限

実施日の2週間前

時~3時の間で30分程度

※1日1施設のみ、

午後2

くり課(市役所本庁舎3階) ところ
▼動物園▼まちづ レンダー販売中(100円) 2026年オリジナルカ

026-245-1770 臥竜公園管理事務所 ビルシルキー2階)

信州須坂観光協会

材料(2人分)

- 生鮭(切り身)……2切れ
- 小麦粉……大さじ1
- バター……10g
- にんにく……1片
- 牛乳……120ml ■ 黒こしょう……少々

■ 塩こしょう……少々

■ お好みのきのこ……100g ■ ピザ用チーズ……40g

長芋……120g

窓口で「いい夫婦」と言っ

い夫婦の

【イベント情報】

■ 冷凍ブロッコリー……50g

作り方

①生鮭は一口大に切り、小麦粉をまぶす。にんにく はみじん切りにする。きのこは石づきを除いて小房 に分ける。長芋は皮をむいてすりおろす。

②フライパンにバターとにんにくを入れて熱し、鮭 を両面焼く。きのこ、ブロッコリーを加えて塩こ しょうを振り、炒める。

④耐熱皿に盛りつけ、長芋、牛乳、黒こ ■たんぱく質…19.4g しょうをよく混ぜ合わせたものを上から かけ、ピザ用チーズを散らす。

レシピ動画 (YouTube)



健康長寿は食事から

州須坂の台所

鮭ときのこの長芋グラタン



- 1人分の成分
- ■エネルギー…260kcal
- ■炭水化物…19.2g
- ■脂質…13.7g
- ■塩分…1.0g
- ⑤トースターで6~7分ほど焼く。

重要伝統的建造物群保存地区 須坂市須坂

蔵のまち須坂の魅力発見

2024年8月、須坂市須坂伝統的建造物群保存地区が重要伝統的建造物群 保存地区(重伝建地区)に選定されました。歴史的な建物が多く残り、特有 の町並みや景観を形成する重伝建地区の特徴・魅力などをご紹介します。

当時の商いや暮らしを今に伝える土蔵



白漆喰仕上げの土蔵(旧小田切家住宅)

須坂地区の街道沿いには、間口が狭く奥行 きの長い敷地が多く見られます。表には土蔵 造(瓦ぶき屋根、土壁で柱を覆う造り)の店 舗や主屋などが、裏には土蔵や付属屋などが 立ち並び、これが「蔵のまち」と呼ばれるゆ えんとなっています。

土蔵は切妻造瓦ぶき、土壁(白漆喰または 中塗り仕上げ)が特徴的で、多くは二階建て 以上となっています。用途は繭蔵やみそ蔵、

繰糸場、文庫蔵などさまざまで、 当時の商いや暮らしの様子を今 に伝えています。



須坂地区の詳細



中塗り仕上げの土蔵(旧越家住宅)

まちづくりワークショップ 2025 「須坂のまちづくりのこれまでとこれから」

須坂のまちづくりに関心のある方は、どなたでもご 参加いただけます。

と き 11月9日(日)午後1時30分~4時 ところ 旧上高井郡役所2階多目的ホール1

文化スポーツ課(寺沢) $(\mathbf{\Xi}026-248-9027)$



申し込み

人口・世帯数

人口……48,896(+28) 男 ……23,810(+15) 女 ……25,086(+13) 世帯・・・・・・20,958(+53)

2025.10.1現在、()内は前月比 住民登録者数による集計





市公式 LINE





市公式



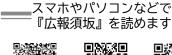


市公式 Facebook





市公式 Instagram



市ホーム



マイ広報紙



NAGANO ebooks

みんなで実践! 地球のためにできること

今月の省エネ情報

冷蔵庫の節電方法

冷蔵庫は家電製品の中で、冷暖房の次に年間消費電力 が大きいといわれます。以下の点に気を付けましょう。

- 口詰め込み過ぎない
- □熱いものは冷ましてから入れる
- □無駄な開閉をなくし、開閉時間を短くするぐ ※庫内の食材と賞味期限をメモしておくと 開閉時間の短縮につながります



よもやまばなし

- ◆特集製作にあたりこれまでの須坂市名誉市民 の方々を改めて確認。田中邦治氏、神林新治氏 (筆名 栗生純夫)、上原吉之助氏、松澤令之助氏、 山際順氏、遠藤守信氏の6名です。せっかくな のでお知らせしたい…それだけです。(三ツ井)
- ◆ 10月19日、今年も悪魔のこたつを出して「こ たつむり」に変身しました。初日から、ドラマ を見ながらりんごやぶどうを食べて寝落ちする という、最高の夜を過ごしました。春が来るま で、人間には戻れそうにありません。(水野)