令和８年11月１日(毎月１回１日発行) 第969号

広報 須坂市 11 2026

特集 消防団は地域防災の要

地域の祭りを盛り上げる
消防団音楽隊の演奏

消防団は地域防災の要

～消防団員を募集しています～

申込・問合せ　消防本部総務課（☎026-245-4100）

近年、豪雨や地震、山林火災などの災害が頻発し、激甚化しています。そうした中で、献身的に活動する消防団が地域防災の最前線で重要な役割を担っています。災害に対応するためには、消防団はなくてはならない存在です。

しかし、少子化や社会情勢の変化により、消防団員数は年々減少しており、地域の防災力の低下が懸念されています。あなたも消防団の一員となり、大切な地域を一緒に守りませんか？

消防団とは

消防団は、地域住民にとって最も身近な消防機関です。団員の職業や年齢はさまざまですが、地域の安全を守るために活動しています。火災現場での消火活動や残火処理、警戒巡視、行方不明者の捜索など、その活動は多岐にわたります。

団員は、仕事や家庭と両立しながら活動しています。

消防団の組織

消防団は、団全体を統括・指揮監督する消防団長の下、各地区を管轄する11の分団で構成されています。各分団では、分団長を中心に日々活動しています。

また、ラッパ隊・音楽隊・カラーガード隊・ドローン隊などがあり、女性団員も多方面で活躍しています。

消防団員募集

地域の安全と安心のため、あなたの力をお貸しください。

【入団資格】

次の全てを満たす方

▼18歳以上

▼市内または近隣市町村に在住・在勤・在学

▼継続して消防団活動ができる

ドローン隊

消防団を支える事業所の募集

消防団の活動に協力する消防団協力事業所と、消防団員を応援する消防団サポート事業所を随時募集しています。

地域防災を支える取り組みにぜひご協力をお願いします。

【消防団協力事業所】

消防団の活動支援や、災害時の資器材の貸し出しなどで、地域の防災力の向上に貢献しています。

※順不同・敬称略

▼マツナガ建設株式会社

▼株式会社環境クリエイション

▼株式会社旭建設

▼須坂土建工業株式会社

▼市川建設株式会社

▼オリオンシステム株式会社

▼須高建設株式会社

▼旭日管機株式会社

▼株式会社サンテクノ・アルファ須坂出張所

【消防団サポート事業所】

市内の店舗や施設がサポーターとなり、消防団員に割引などの優遇措置で地域ぐるみで消防団を応援しています。

詳細は二次元コードをご覧ください。

詳　細

第42回須坂市消防団定期演奏会

消防団の定期演奏会を開催します。入場料は無料です。当日は、チャリティー募金を実施します。

とき　11月8日(日)午後4時30分～（開場は午後3時30分）

ところ　メセナホール大ホール

【須坂ジュニアバンドによる演奏】

開演に先立ち、午後4時から演奏を行います。若さあふれる生き生きとした音色を、ぜひお楽しみください。

昨年の様子

消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器の設置率調査にご協力を

消防署では、住宅用火災警報器の全世帯設置を目指しています。設置率確認のため、設置率調査へのご回答をお願いします。

とき 11月1日(日)～2027年1月31日(日)

対象 市内全世帯

電子申請

【住宅用火災警報器を設置しましょう】

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

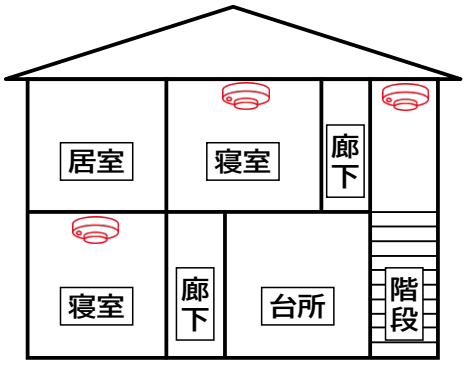
【日常点検】

いざ！という時に正常に動作するよう、日頃から動作確認をしましょう。また、設置からおおむね10年を目安に電池の交換が必要です。高所での点検や交換作業時は、転落や落下の危険があります。必ず安定した足場を確保し、安全に作業をしてください。

【設置場所】

主な推奨設置場所は、寝室と階段上部（2階以上に寝室がある場合）です。

住宅火災による死者の多くは逃げ遅れによるものです。睡眠中でも火災をいち早く発見し、大切な命と財産を守りましょう。



【不審な販売にご注意を】

消防職員が訪問や電話などで、住宅用火災警報器や消火器を販売することはありません。そのような勧誘や販売行為があった場合は、すぐに須坂警察署へ通報してください。

問合せ ▼火災警報器に関すること…消防署（☎026-245-0119）▼不審な販売に関すること…須坂警察署（☎026-246-0110）

感震ブレーカーで通電火災を防ぎましょう

【通電火災とは】

地震で停電した後、電気が復旧した際に発生する火災のことです。倒れた電気ストーブや損傷したコードなどが原因で発火し、火災につながる場合があります。このような火災は、避難中に発生することもあり、気付くのが遅れることで被害が拡大する恐れがあります。避難前に余裕がある場合は、ブレーカーを落とすことで通電火災を防ぐことができます。

【感震ブレーカーが有効的です】

地震による通電火災を防ぐために有効なのが、感震ブレーカーです。感震ブレーカーは、強い揺れを感知すると自動で電気を遮断する装置で、停電の復旧後に起こる火災の予防につながります。

感震ブレーカーにはいくつかの種類があり、分電盤に取り付けるタイプのほか、簡易に設置できるタイプもあります。簡易タイプは、数千円で購入でき、ご自身で取り付けられるものもあります。

地震はいつ起こるか分かりません。万が一に備えて、感震ブレーカーの設置をご検討ください。

問合せ 消防本部予防課（☎026-245-4200）

秋の火災予防運動

秋の火災予防運動が全国一斉に実施されます。火災予防に努めましょう。

とき 11月9日(月)～15日(日)

標語 「火の確認　いい日を支える　いい習慣」

問合せ 消防本部予防課（☎026-245-4200）

【消防訓練】

秋の火災予防運動期間中に消防訓練を実施します。

とき 11月15日(日)午前9時～10時

ところ 須坂市役所

実施機関 ▼消防本部▼消防団

問合せ 消防本部警防課（☎026-245-4900）

11月は児童虐待防止推進月間

▲
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　こども家庭センター（子ども課内）
（☎026-214-6061）

11月は児童虐待防止推進月間です。家庭や学校、地域など社会全体で、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることを目的としています。

この機会に、子どもの権利を考え、日々の子育てや子どもとの関わり方を見直してみましょう。

子どもの4つの権利

子どもには、大人と同じように、一人の人間として尊重されるべき権利があり、その権利を守るために、子どもの権利条約という取り決めがあります。条約では、子どもが持つ権利を大きく4つに分けています。この条約で定められた権利は、全ての子どもが安心して暮らし、健やかに育つために欠かせないものです。

子どもたちが安心して暮らせる環境をつくるために、私たち一人一人が理解を深めることが大切です。

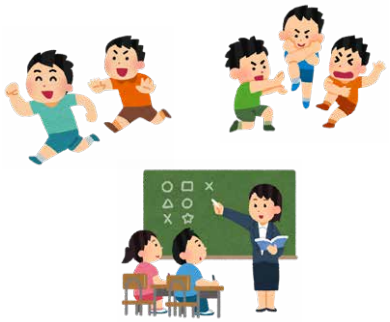
子どもの権利条約

生きる権利

生きる権利とは、住む場所や食事、医療に困ることなく、命が守られることです。

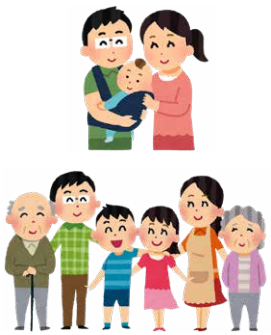
育つ権利

育つ権利とは、学びや遊びを通じて、伸び伸びと健全に成長することです。



守られる権利

守られる権利とは、暴力や虐待から保護され、不当な扱いを受けることなく、安心して生活できることです。



参加する権利

参加する権利とは、自分が関わることに対して意見を伝え、その意見を尊重してもらい、意思決定に参加できることです。

子どもへの体罰の禁止が法律に明記されました

2020年4月、保護者を含む大人による子どもへの体罰の禁止が法律に明記されました。子どもの権利が守られ、体罰のない社会を実現するには、一人一人が意識を変えるとともに、子育て中の保護者に対する支援も含めて、子どもや子育て家庭を社会全体で支えていくことが大切です。

【しつけと体罰の違い】

▼しつけ…子どもの人格や才能などを育み、社会において自立した生活を送れるようにすることなどの目的から、子どもをサポートして社会性を育む行為

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

褒め上手で

はっぴ～子育て

ー褒めることで自信を、叱ることで学びをー

子育てには、褒めることと叱ることの両方が必要です。褒めることで子どもの自信を育み、間違った行動に対しては正しいことを丁寧に伝える（叱る）ことで、子どもは学んでいきます。この褒めると叱るのバランスが大切です。

褒める時の４つのポイント

①子どもの頑張りそのものを褒める

子どもの姿や行動を日頃から見つめていると、以前よりできるようになったことや頑張っていることに気付けます。「じっくり考えてできたね」など、結果だけではなく頑張った過程や、努力していたところなどを褒めてあげましょう。

②いいな！と思った瞬間に褒める

いいな！と思った時が、褒めるタイミングです。その場ですぐに言葉にして伝えることで、子どもにも気持ちが伝わりやすくなります。ハイタッチや抱きしめるなどのスキンシップを添えることも効果的です。

③過去からの成長を褒める

過去の姿から伸びたこと、できるようになったことを褒めてあげましょう。家族に成長したところを認めてもらうことは、子どもにとって大きな励みになります。

④褒めっぱなしにせずに次の行動を見届ける

子どもは、また褒められたいと思っています。できているところを何度でも褒めてあげましょう。

上手な褒め方のコツ

良い結果や大きな変化が見られた時だけではなく、できて当たり前と思うようなことも褒める対象です。褒めることは、子どもに「見てもらえている」「認めてもらえている」という安心感を与えます。

褒められる
↓
認められた喜び
↓
自信がつく
自分を認める
↓
新たな意欲につながる

このような家族からの前向きな言葉は、子どもの自信を育て、やってみようとする気持ちを支える力になります。

また、褒めて育つことが大切だと知っていても、つい注意が先に出てしまう人も多いのではないでしょうか。そんな時こそ、できていないことばかりに目を向けるのではなく、子どもの良さや前向きな姿にも意識して目を向けることが大切です。

叱る時の４つのポイント

①子どもの行動に対して叱る

お前は悪い子だ！などの人格を否定する言葉は使わず、間違った行動に対して叱るようにしましょう。

②その場で短い言葉で叱る

感情的になったり、長く説教したりせず、具体的に何が間違っていたのかを短く伝えるようにしましょう。

③他の子と比較して叱らない

兄弟や友人など誰かと比べるのではなく、間違った行動をした時に、あなたがどう思ったのかを伝えるようにしましょう。

④次はどうしてほしいかを伝えて改善を見届ける

正しい姿やなってほしい姿を伝え、子どもの行動が少しでも変化していたら、必ず褒めましょう。

一人で悩まずにご相談ください

こども家庭センターは、全ての子ども・子育て世帯、そして子育てに関わる方のための相談支援窓口です。専門相談員が、育児の悩みから家庭の問題まで、さまざまな相談に対して関係機関と連携しながら一体的な支援を行っています。

【相談内容】

▼育児での心配・困りごとがある
▼学校、保育園や幼稚園などでの悩みがある
▼親子関係や家族のことで悩んでいる
▼虐待と思うことがある
▼子どもや家庭に関して、どこに相談したら良いか分からない　など

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お知らせします。

問合せ　総務課（☎026-248-9000）

1 職員の任免および職員数の状況

1-① 職員の採用と退職の状況

（2025年４月２日～2026年４月１日）

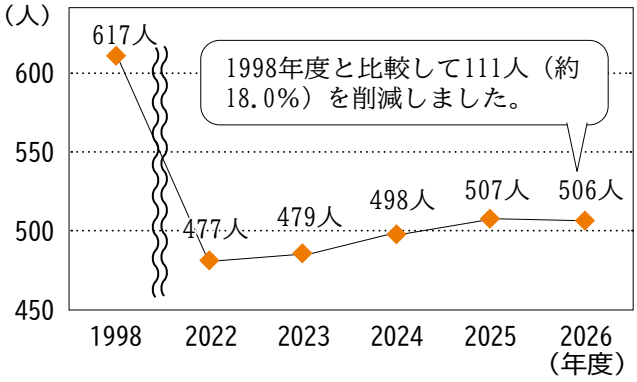
採用者数	退職者数	増減
15人	15人	０人

1-② 部門別職員数の状況（各年４月１日時点）

部門		職員数(人)				対1998年増減数
		1998年	2024年	2025年	2026年	
一般行政部門	議会	5	5	5	5	0
	総務	72	75	73	68	−4
	税務	26	20	23	24	−2
	民生	137	110	117	119	−18
	衛生	41	41	40	41	0
	労働	5	1	1	1	−4
	農林水産	22	13	12	13	−9
	商工	20	13	14	11	−9
	土木	50	35	34	34	−16
	小計	378	313	319	316	−62
特別行政部門	教育	84	38	38	40	−44
	消防	90	94	97	100	10
	小計	174	132	135	140	−34
公営企業等会計部門	水道	33	16	16	16	−17
	下水道	18	5	5	5	−13
	その他	14	32	32	29	15
	小計	65	53	53	50	−15
合計		617	498	507	506	−111

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

■正規職員数の推移



2 職員の人事評価の状況

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

※2022年度から、正規職員を対象に能力・業績評価の結果を勤勉手当、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（2025年度一般会計決算）

職員数	給与費				一人当たり給与費(B÷A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
486人	18億5296万円	３億5177万円	７億7824万円	29億8297万円	614万円

※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ていません。

3-② 職員の平均給与月額と平均年齢

（2025年４月１日時点）

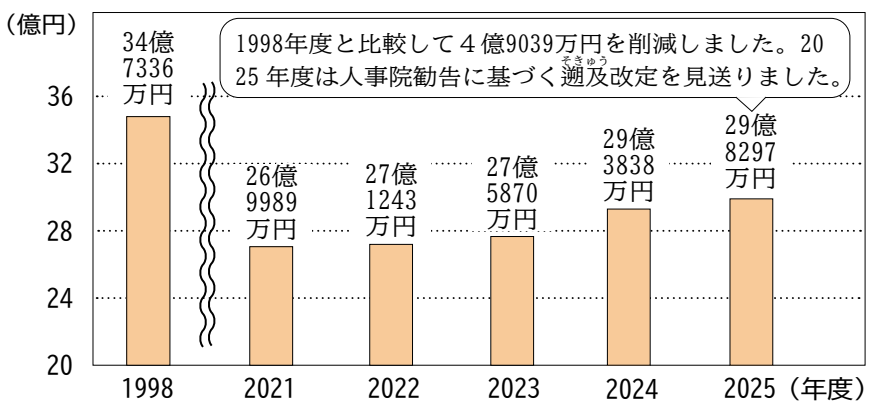
区分	平均給与	平均年齢
須坂市	38万6217円	42.5歳
長野県	42万 139円	42.3歳

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

3-③ 一般行政職員の初任給（2025年度）

区分	大学卒	高校卒
須坂市	22万円	18万8000円
長野県	23万円	19万8700円

■職員給与費の推移



3-④ ラスパイレス指数
（各年４月１日時点）

区分	2024年	2025年
須坂市	99.4	99.0
全国市平均	98.6	98.7

※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（2025年度）

区分	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
６月	1.25月分	1.05月分
12月	1.25月分	1.05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（2025年度）

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

3-⑦ 特別職の報酬など（2025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	43万 950円	月額×1.4×3.45月分	月額×0.405×48月分	議長	46万 700円	月額×1.4×3.45月分
副市長	35万6700円		月額×0.283×48月分	副議長	39万1000円	
教育長	61万9400円		月額×0.203×48月分	議員	35万8700円	

※市長・副市長の給料月額は、2025 年 10 月から条例で定められている 50 パーセントを減額しています。

４ 職員の勤務時間と年次休暇の取得の状況

4-① 標準的な勤務時間（2025年度）

１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、勤務時間が異なります。

4-② 年次休暇の取得（2025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	11.4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（2025年度）

区分	処分人数	説明
分限処分	５人 （休職５人）	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して、その行動が許されないということを自覚させ、再発を防止するための処分で、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

離職後２年間は、次の義務が課されています。①離職前５年間に従事していた職務に関して、現在その職務に従事する職員に対する契約事務などの働きかけを行うことが規制されています。②営利企業などに再就職した場合には、再就職に関する届け出が必要です。

７ 職員の研修の状況（2025年度）

区分	研修内容	受講者数
職層別研修	一般・中堅行政･管理職員研修など	199人
専門研修	市町村職員研修センター専門研修など	66人
特別研修	長野広域連携関係市町村共同研修など	945人
自己啓発	職員自主学習促進助成	16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

2025年度公務災害認定件数…10件
※公務中や通勤途中の災害により、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などの状況

▶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…１件

お知らせ

市政の発展に尽力された皆さんを表彰します

問合せ　総務課（☎026-248-9000）

須坂市表彰式

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します。

とき　11月3日㈫（文化の日）

ところ　メセナホール小ホール

表彰者

※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。

桑原高志（上八町）
小林隼人（村石町）
藤沢健司（九反田町）
村石保（下八町）
森山貴光（本郷町）

【統計功労者】

多年、統計調査員の職務に尽力され、須坂市の統計行政の推進に寄与されました。

上條由美子（境沢町）

【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。

水越正和（屋部町）

【体育功労者】

多年、市民のスポーツ活動の推進に尽力され、須坂市の体育振興に寄与されました。

北島邦造（立町）
根岸正喜（塩川町）
山岸実明（旭ケ丘町）
渡邉利夫（立町）

【社会福祉功労者】

多年、民生児童委員として、地域福祉の推進に寄与されました。

内田和彦（相森町）
大島幸治（旭ケ丘町）
小池まさ枝（馬場町）
中澤強（春木町）
西田幸恵（立町）
宮下芳一（塩野町）

【保健衛生功労者】

多年、須高歯科医師会長の要職にあって、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。

浅沼登夫（八幡町）

【私財寄附者】

▼結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業の推進のため、多額の私財を寄附されました。

株式会社アルプスピアホーム（松本市）

▼産業振興のため、多額の私財を寄附されました。

北村国男（東京都）

▼稼ぐ地域をつくるとともに、安心して働けるようにする事業および安心して働き、暮らせる生活環境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）

▼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）

▼地域医療、介護、福祉の充実に役立てるため、多額の私財を寄附されました。

医療法人公仁会（馬場町）

▼教育事業の充実のため、多額の私財を寄附されました。

学校法人関学園（東横町）

▼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。

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）

▼福井敬一コレクション充実のため、同氏の油彩画を寄附されました。

永田善紀（神奈川県）

▼須坂市への新しい人の流れをつくる事業および安心して働き、暮らせる生活環境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。

ハイアールジャパンセールス株式会社（大阪府）

▼稼ぐ地域をつくるとともに、安心して働けるようにする事業の推進のため、多額の私財を寄附されました。

株式会社丸富士（長野市）

▼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）

お知らせ

2026年度須坂市一般会計補正予算第２号が成立

～2026年９月市議会定例会で議決されました～

問合せ　財政課（☎026-214-5029）

補正予算第2号の総額は、3億4365万3000円で、予算累計額は247億5680万2000円となりました。補正した主な内容をお知らせします。

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

一人ひとりが学び、高め合うまち（生涯学習・文化振興・スポーツなど）

【体育施設整備事業】

〈2600万円〉

企業版ふるさと納税による寄附金を活用し、臥竜公園庭球場人工芝張替工事を一部実施します。

問合せ　文化スポーツ課（☎026-248-2020）

臥竜公園庭球場

活力と賑わいのある自立したまち（産業振興）

【観光施設管理事業】

〈1400万円〉

ふれあい健康センター湯っ蔵んどの設備点検において不具合が判明したため、修繕料を増額します。

問合せ　産業政策課（☎026-248-9005）

【農業経営基盤強化事業】

〈78万3000円〉

国の地域農業構造転換支援事業補助金の内示により、農業用機械や施設を導入して、経営改善に取り組む認定農業者などに対する補助金を増額します。

問合せ　農林課（☎026-248-9004）

補助金を活用したビニールハウス

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）

【福祉金支給費】

〈40万円〉

対象者の増加により、重度心身障害児福祉金を増額します。

問合せ　福祉課（☎026-214-7019）

【学校給食センター管理事業】

国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金の追加配分に伴い、学校給食費公費負担額を増額し、年10回徴収する中学校の学校給食費のうち、公費負担分を3回分から6回分に増やします。

問合せ　学校教育課（☎026-248-9010）

学校給食

詳細は、二次元コードからご覧ください。

企業の力で須坂市の未来づくりにご協力を

須坂市では企業版ふるさと納税による寄附を募集しています。

いただいた寄附は、子育て支援や地域産業の振興、魅力あるまちづくりなど国が認定した事業（地域再生計画）に沿って大切に活用します。

対　象　須坂市外に本社を有する企業

寄付額　10万円～

税優遇　最大で寄附額の約9割が控除されます。

※詳細は二次元コードからご覧ください。

【まずはお気軽にお問い合わせください】

寄附をご検討の企業さまには、対象事業や手続きに関して個別にご案内します。

問合せ　政策推進課（☎026-213-6131）

詳　細

お知らせ

飲酒習慣を見直してみませんか

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

飲酒は、過度になると心や体に悪影響を及ぼし、生活習慣病のリスクを高める原因となります。また、飲酒が原因で周囲の人に迷惑をかけたり、トラブルにつながる可能性もあるため注意が必要です。一方で、適量の飲酒はリラックス効果や人との交流を楽しむきっかけになるなど、日々の生活に良い影響をもたらすこともあります。

そこで、まずは自分にとって適切な飲酒量を知り、健康的な飲酒習慣を身に付けることが大切です。

■過度な飲酒による悪影響の例

1日の適正飲酒量（純アルコール量）の目安

男性　20グラム
女性　10～13グラム
※高齢者、体質的にお酒が苦手な方は少なめが適量とされています。

【飲みすぎに注意しましょう】

飲酒量が一定の量を超えると、生活習慣病のリスクが高まるとされています。

注意が必要な飲酒量（純アルコール量）

男性　40グラム以上
女性　20グラム以上

■酒類の純アルコール量

	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	20ｇ	19.6ｇ	11.5ｇ	21.6ｇ

【自分の飲酒量を計算してみましょう】

次の計算式で、普段の飲酒量が適量かどうかを簡単に確認できます。

お酒の量（　　ml）×（アルコール度数（　　％）÷ 100）× 0.8 ＝ 純アルコール量（　　g）

●アルコール度数９％のチューハイ 500ml の場合

お酒の量（500 ml）×（アルコール度数（9 ％）÷ 100）× 0.8 ＝ 純アルコール量（36 g）

上手なお酒の飲み方

適正な飲酒量を知るだけでなく、日頃から飲み方を工夫することも大切です。無理なく続けられる方法で、健康的な飲酒習慣を心がけましょう。

□事前に飲む量を決めておく
□食事と一緒にゆっくり飲む
□飲酒の合間に水やお茶を飲む
□飲酒しない日を1週間に2日設ける

困っている方は相談を

お酒の問題は、本人よりも、家族や周りの方が先に気付くことが多いといわれています。飲酒で悩んでいると感じたら、相談しましょう。

【相談窓口】

▼須坂市保健センター
☎026-248-9023
※▼11月13日㈭まで…平日午前8時30分～午後5時15分▼11月16日㈪から…平日午前9時～午後4時30分

▼長野県精神保健福祉センター
☎026-266-0280
※平日午前9時～午後4時30分

▼長野保健福祉事務所
☎026-225-9039
※平日午前9時～午後4時30分

【医療機関】

▼精神科▼心療内科

お知らせ

須高医師会だより

たばこは歯周病にかかるリスクを高めます

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

たばこを吸うことは、体だけでなく、口の中にもさまざまな影響を及ぼします。特に注意したいのが、歯周病です。たばこは、歯周病のリスクを高めるだけでなく、進行を早める原因にもなります。

歯周病を予防・改善するためには、禁煙に取り組むこと、そして毎日の丁寧な歯磨きや定期的な歯科受診を心がけることが大切です。この機会に、たばこの付き合い方を見直し、歯周病予防と健康な生活を目指しましょう。

歯周病とは

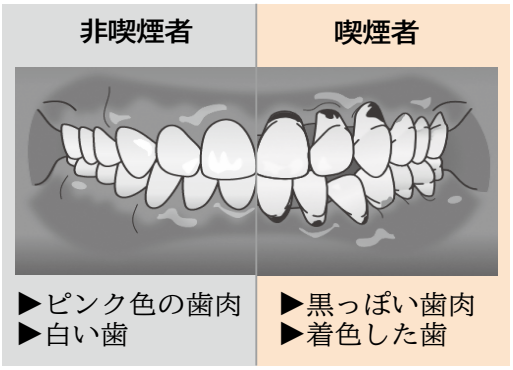
歯周病は、歯を支える骨や歯肉が細菌によって壊されていく病気です。初期には自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行すると、次のような症状が見られます。

▼歯肉が赤く腫れる
▼歯磨きの時に出血する
▼歯がぐらぐらする　など

たばこが歯周病を悪化させる原因

1日に10本以上吸う喫煙者が歯周病にかかるリスクは、非喫煙者の5・4倍といわれています。これは、たばこに含まれるニコチンなどが、口腔（こうくう）内の環境を悪化させるためです。

①歯肉への血流を減らし、細菌と戦う免疫力を弱める。
②唾液が減少することで、口の中をきれいに保つ働きが低下する。
③歯肉が硬くなり、出血しにくい状態になるため、異変に気付きにくくなる。



口の中を確認しましょう

「歯肉から血が出ないから大丈夫」と思いがちですが、症状が隠れているだけで、歯周病が静かに進行していることがあります。

健康な歯肉は血流が良いためピンク色をしていますが、喫煙によって血流が悪くなると、歯肉の色にも変化が見られることがあります。

禁煙に取り組むことで得られる効果

禁煙に取り組むことで、たばこに含まれるニコチンなどの影響が弱まり、口腔内の環境の改善が期待できます。

①歯肉への血流が改善し、歯肉の色や炎症の状態の変化に気付きやすくなる。
②免疫力の回復により、歯周病の改善が期待できる。
③歯周病治療の効果が現れやすくなり、回復しやすくなる。

歯科受診で健康を守りましょう

歯周病は早期発見・早期治療が大切です。定期的に歯科検診を受けることで、歯周病の進行を防ぐことができます。また、歯科医師や歯科衛生士から正しい歯磨きの方法を教えてもらうことで、日々のケアがより効果的になります。

歯科健（検）診が無料で受けられます

歯の健康は全身の健康につながります。ぜひ健（検）診を受けましょう。

※受診券裏面の歯科医療機関で受診してください。
※受診券を紛失した場合は再発行しますので、お問い合わせください。

【妊婦歯科健診】
期　間　通年
対　象　市内在住の妊婦
※妊娠届出時に受診券をお渡しします。

【成人歯周病検診】
期　限　2027年1月31日(日)
対　象　2027年3月31日時点で次の年齢の方
▼20歳▼30歳▼40歳▼50歳▼60歳▼70歳
※対象の方には5月に受診券を発送しました。

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

詳細

イベント

みんなの福祉フェスティバル ～共に暮らし、支え合う～

障がい福祉への理解と関心を深めるため、みんなの福祉フェスティバルを開催します。障がいのある方やご家族、支援に携わる方、地域の皆さんが、楽しみながら交流できる催しです。入場は無料で、どなたでも参加できます。ぜひご来場ください。

とき 11月28日(土)午前10時30分～午後0時30分

ところ メセナホール小ホール

内　容

【障がい福祉サービス事業所による販売会】

参加事業所 ▼ワークハウスわらしべ…長者どうふ、布製品など▼スタジオnuu(ヌー)…革製品▼ランドアート・ソラ…手作りパン▼須坂技術学園…パン・クッキーなどの焼き菓子▼ぶどうの家…自家焙煎(ばいせん)コーヒー▼アートカフェCoCo(ココ)…アートグッズ▼ユルル…きらずあげ▼楓舎…布・革製品▼green(グリーン) BASIS&e-Job(ベイシスアンドイージョブ) BASIS…JULIAN(ジュリアン)製品、手工芸製品▼くりのみ園…卵、スイーツ、加工品▼高山村就労継続支援B型事業所…花

※ステップは、ランドセルリメイク品の展示・申込受付を行います。

【ステージイベント】

出演者 ▼栗ガ丘幼稚園年長児…発表▼須坂市社会福祉協議会…ボッチャ体験

【アート展】

参加事業所 ▼アートカフェCoCo▼ピアハウス▼スマイルひろば匠臥竜店▼green BASIS&e-Job BASISなど

【スタンプラリー】

スタンプラリー参加者に、参加事業所からすてきなプレゼントがあります（数に限りがあります）。

【問合せ】須高地域自立支援協議会事務局（須高地域総合支援センター内）（☎026-248-3750）

お知らせ

人権教育啓発ポスター最優秀作品の決定

一人一人が人権感覚を高め、部落差別などさまざまな人権問題の解消に向けて学び、行動することが大切です。差別のない温もりのある明るい社会づくりへの理解と関心を深めるため人権教育啓発ポスターを募集しました。

【応募作品】

応募総数 48点（小学生28点、中学生20点）

最優秀作品

常盤中学校１年　大月心結さん

人権教育強調月間

学校・家庭・地域・職場などで、人権教育の取り組みを進めましょう。

とき 11月15日(日)～12月14日(月)

第53回部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会

とき 11月14日(土)午後2時～4時（開場は午後1時30分）

ところ メセナホール大ホール

【内　容】

▼人権教育啓発ポスター最優秀作品などの紹介

▼学習発表

テーマ「みんなのなかよし」

発表者 森上小学校児童、ＰＴＡの皆さん

▼講演会

演　題「いま、ここから、自分から～自分事意識を高める人権同和教育～」

講　師 網干直人さん（長野県同和教育推進協議会事務局長）

詳　細

【問合せ】人権同和教育課（☎026-245-0909）

お知らせ

秋のこどもまんなか月間

11月は、こども家庭庁が定める秋のこどもまんなか月間です。

「こどもまんなか」とは、全ての子どもが健やかに成長し、将来にわたって幸せに暮らせるよう、子どもの立場に立ち、子どもや子育て家庭を社会全体で支えていく考え方です。

家庭・地域・学校・職場など、それぞれの立場で応援していくことが大切です。一人一人の思いや行動が、子どもたちの未来につながります。

ぜひ、この機会に身近なところから「こどもまんなか」の取り組みに参加してみませんか。

身近なことからできること

▼子どもの声に耳を傾ける
▼子育て家庭に優しい地域づくりを進める
▼子どもの安全・安心を見守る
▼子どもたちの体験や学びの機会を得られる環境をつくる

家族の日・家族の週間

内閣府では、11月の第3日曜日を家族の日、その前後の1週間を家族の週間と定めています。家庭や地域のつながり、そして子どもを育てていく大切さに関して、改めて考えてみましょう。

家族の日　11月15日(日)
家族の週間　11月8日(日)～11月21日(土)

【問合せ】子ども課（☎026-214-6061）

募　集

2027年度採用会計年度任用職員 フルタイム・パートタイム保育士募集

募集概要

市立保育園で働く会計年度任用職員を募集します。ブランクのある方、経験が浅い方なども大歓迎です。

職　種		1日の勤務時間
フルタイム保育士		7時間45分（社会保険に加入）
パートタイム	保育士	▶1時間超4時間未満 ▶4時間超7時間以内（社会保険に加入）
	保育士補助員	
	延長保育士	▶1時間以内 ▶1時間超4時間未満 ※早朝・夕方に勤務
	延長保育の保育士補助員	

任　用　期間は1年以内（任用は登録制です。2027年4月からの任用とは限りません。）

募集人員　各職種とも若干人

応募資格　▼保育士・延長保育士…保育士資格（保育士登録が必要）または幼稚園教諭資格を有する方（取得見込みを含む）▼保育士補助員…子育て支援員資格を有する方（取得見込みを含む）

応募方法　申込書を▼子ども課（窓口10番・東庁舎1階）へ提出▼郵送〒382-8511須坂市役所子ども課

※申込書は子ども課にあるほか、二次元コードからダウンロードできます。

応募期間　11月2日(月)～30日(月)（消印有効）

面接試験　12月10日(木)～11日(金)

詳　細

須坂市で働く保育士の声

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

【問合せ】子ども課（☎026-248-9026）

生活道路の法定速度が引き下げられました

問合せ　須坂警察署（☎026-246-0110）

Q　いつから変わりましたか？

A　2026年9月1日㈫から変わりました。

Q　どの道路が対象ですか？

A　中央線や中央分離帯のない「生活道路」が対象です。ただし、高速自動車国道や自動車専用道路は対象外です。

Q　法定速度は時速何キロメートルになりましたか？

A

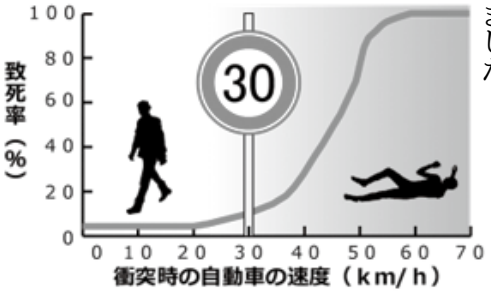
	生活道路の法定速度
改正前	時速60キロメートル
改正後	時速30キロメートル

Q　道路標識・標示がある場合にはどうなりますか？

A　道路標識・標示で指定された速度が優先されます。対象となる生活道路であっても、時速40キロメートルの標識があれば、その速度が指定速度となります。

Q　なぜ法定速度が引き下げられたのですか？

A　自動車と歩行者・自転車が衝突した場合、衝突時の速度が時速30キロメートルを超えると、致死率が急激に上昇するとされているためです。交通事故の被害を減らすため、法定速度が引き下げられました。



警察からのお願い

速度を守ることに加え、生活道路は人が優先という意識を持つことが大切です。

特に次のような場所では、速度を落として安全運転を心がけましょう。

▼民家や商店が多い道路
▼保育園、学校、通学路の近く
▼雨や霧などで視界が悪い時
▼カーブが多い道路
　見通しの悪い交差点や狭い道路では、歩行者・自転車が突然出てくることもあります。いつもの道こそ油断せず、少しゆっくりを意識して、安全運転を心がけましょう。

長野県警察

消費者トラブルはすぐにご相談を

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

■須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センター（市民課内）

おかしいと思ったら、すぐにご相談ください。相談員が皆さんと一緒に考え、解決に向けてお手伝いします。相談は無料です。

開所時間

▼11月13日㈮まで…
平日午前8時30分～午後5時

▼11月16日㈪から…
平日午前9時～正午
午後1時～4時30分

※市役所などの窓口・電話受付時間の短縮（試行）に伴い変更します。ご理解とご協力をお願いします。

主な相談内容

▼悪質商法に関する相談
▼商品やサービスの契約トラブル
▼クーリング・オフ
▼多重債務
▼不審な電話やメールに関する相談　など

■長野県の相談窓口

長野県消費生活センター
☎0263-40-3660
※平日午前8時30分～午後5時

■休日の相談窓口

国民生活センター（消費者ホットライン）
☎188（市外局番なし）
※土・日曜日、祝日、午前10時～午後4時（年末年始を除く）

■専用ウェブサイト

消費者トラブル解決ナビ
契約や購入のトラブルに関して、解決方法や相談先を調べることができるウェブサイトです。相談窓口を探すこともできます。

地域医療福祉ネットワークの窓

家族を守るインフルエンザ対策

須高地域の感染症発生情報

須坂市では、須高地域の幼稚園・保育園、小・中学校などのご協力により、感染症による子どもたちの欠席情報を集め、公開しています。

感染症発生情報

2024年9月～2026年8月のインフルエンザによる出席停止者数の推移は、グラフの通りです。

2025年シーズンは、11月と2月に流行のピークを迎えました。

2026年シーズンは、8月下旬に県内でインフルエンザの流行期に入りました。

今後の動向に注意し、日頃から感染対策を心がけましょう。

感染を予防するために

▼外出後は流水とせっけんによる手洗い、手指消毒を実施しましょう。

※指先や爪までしっかり洗うことが大切です。

▼室内は適度な湿度（50～60パーセント）を保ち、こまめに換気しましょう。

▼十分な休養とバランスの取れた食事で、体の抵抗力を高めましょう。

感染を広げないために

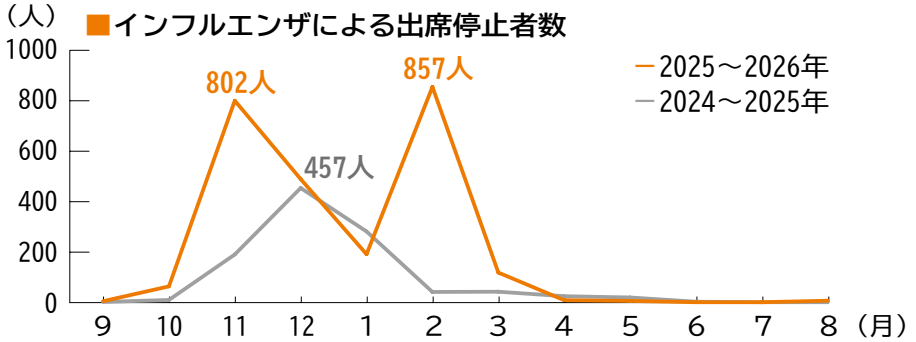
▼場面に応じたマスクの脱着や咳エチケットを心がけましょう。

▼症状がある場合は、登校や出勤を控え、早めに医療機関を受診しましょう。

医療機関の受診

▼発熱や咳などの症状がある場合は、まず電話で症状を伝え、受診方法を確認してください。

▼普段から相談できるかかりつけ医や、薬の確認・相談ができるかかりつけ薬局を持つことも大切です。



問合せ　地域医療福祉ネットワーク推進室（☎026-248-9101）

消費生活情報

必ずもうかる？投資詐欺に注意

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

著名人の名前や写真を無断で使用した投資勧誘が多発しています。SNSなどで知り合った面識のない相手から投資を勧められた場合は、詐欺を疑ってください。

SNSを見ていたところ、有名経済評論家が主催する投資セミナーの広告が表示された。有名な評論家なら信用できると思い、セミナーに応募したところ、評論家のアシスタントを名乗る人物からメッセージが届いた。

今なら必ずもうかると言われ、勧められるまま次々とお金を振り込んだ。運用状況を確認すると利益が出ていたため、出金しようとしたところ、手数料を支払わないと出金できないと言われ、いつまでたっても出金できない。

トラブルに遭わないために

▼投資資金の振込先として個人名義の口座を指定された場合は、詐欺を疑ってください。絶対に振り込まないでください。

▼いったん振り込んでしまうと、お金を取り戻すことは極めて困難です。

▼投資の契約内容やリスクを十分に理解できない場合は、契約しないでください。

▼安易に資金を振り込むのはやめましょう。

▼暗号資産交換業を行う事業者は、金融庁・財務局への登録が必要です。事前に金融庁ウェブサイトで確認しましょう。同サイトには、無登録業者として警告を受けた事業者の情報も掲載されています。

金融庁

情報ファイル11月

お知らせ

市役所の受付時間　平日の午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
※11月16日(月)から次の通り受付時間を短縮します(試行)
平日の午前9時00分～午後4時30分
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

●女性に対する暴力をなくす運動

暴力を根絶する重点期間です。被害を受けた場合や、相談を受けたり周囲の被害に気付いた場合は、ご相談ください。秘密は厳守します。

とき　11月12日(木)～25日(水)

【DVに関する相談】

▼DV相談ナビ(☎#8008(はれれば))

▼児童虐待・DV24時間ホットライン(☎219-2413)

▼女性相談支援センター(☎235-5710)

▼性暴力被害者支援センター(☎235-7123)

問合せ　人権同和・男女共同参画課(☎245-0909)

【女性の人権に関する相談】

▼みんなの人権110番(☎0570-003-110)

問合せ　長野地方法務局人権擁護課(☎235-6634)

●Jアラート全国一斉情報伝達訓練

Jアラート(全国瞬時警報システム)を通じて、防災行政無線で訓練放送を行います。

とき　11月11日(水)午前11時

問合せ　総務課(☎248-9000)

●オープンガーデン新規参加者募集

2027年度から新たにオープンガーデンに参加する個人宅や事業所を募集します。開放場所や条件は指定できます。

登録されたお庭は、オープンガーデンマップに掲載してご紹介します。

申込期限　12月24日(木)

申込・問合せ　まちづくり課(☎248-9007)

詳細

●空き家実態調査

とき　11～12月(予定)

内容　調査員が市内を巡回し、空き家の状況を外観から確認します。

※調査員は腕章などを着用します。敷地内には入りません。

委託先　㈱ゼンリン長野支店

問合せ　まちづくり課(☎248-9007)

●市有地売り払い(先着順)

市有地を先着順(随意契約)で売り払います。

所在地　墨坂南4丁目1918番1065(宅地)

面積　448・55平方メートル(公簿面積)

最低売却価格　789万3100円

申請期間　11月30日(月)～2027年3月31日(水)の平日午前9時～午後4時30分

▼申請方法などの詳細は、二次元コードまたは財政課で必ずご確認ください。

問合せ　財政課(☎248-9016)

詳細

●市長への手紙の一部変更

市民の皆さんの声を市長へ届ける「市長への手紙」を受け付けています。この度、一部方針を変更しました。二次元コードまたは変更後の「市長への手紙」をご覧ください。

設置場所　▼政策推進課(本庁舎2階)▼各地域公民館

問合せ　政策推進課(☎248-9017)

詳細

●新入学学用品費援助制度

対象　2027年度に小・中学校へ入学予定で、次のいずれかに該当する市内在住の世帯

▼1月以降に生活保護が廃止または停止した

▼2026年度の市民税が非課税

▼児童扶養手当を受給している

▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受けている

▼経済的に就学が困難(所得

広告の問い合わせは㈱トライシクルへ(☎214-6081)

広告欄

制限あり）
▼保護者が事故や病気などの理由で収入が不安定となり、所得が低く生活が困難（所得制限あり）
申請方法　申請書を▼学校教育課（東庁舎1階）へ提出▼在籍する市立小学校（新中学生のみ）へ提出
※申請書は学校教育課、市立小学校にあるほか、二次元コードからダウンロードできます。
申請期間　11月4日㈬～30日㈰
問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●須坂翔陽高校（仮称）学校説明会

詳細

須坂東高校と須坂創成高校を再編統合し、2029年4月に開校予定の須坂翔陽高校に関して、学びや学校生活を紹介する説明会を開催します。
とき・ところ
▼11月9日㈰午後6時30分～7時30分・シルキー3階
▼11月13日㈭午後6時30分～7時30分・柳原交流センター（長野市）
※長電パーキングをご利用の方にサービス券をお渡しします。
対　象　▼小・中学生とその保護者▼関心のある方
問合せ　須坂創成高校（☎245-0103）

●国民年金保険料の控除証明書の発送

社会保険料控除の申告に必要な控除証明書が日本年金機構から発送されます。所得税や住民税の申告時に添付してください。家族分を納付した場合も、納付者の控除額に含めることができます。
対　象
①1月1日～9月30日に1回以上納付した方
②①に該当せず、10月1日～12月31日に1回以上納付した方
発送時期　①…11月上旬②…2027年2月上旬
【電子送付を希望した方】
ねんきんネットで電子送付を希望した場合、控除証明書は郵送されません。
電子版は、マイナポータルからダウンロードできます。
公開時期　①…10月下旬②…2027年1月下旬
問合せ
▼年金に関する一般的なこと…ねんきん加入者ダイヤル（☎0570-003-004）
※ナビダイヤルを利用できない場合（☎03-6630-2525）
▼その他全般…長野南年金事務所（☎227-1284）

ねんきん加入者ダイヤル

●後期高齢者歯科口腔健診

対象の方へ、6月下旬に通知と受診券を送付しました。受診券紛失時は再発行します。
受診期限　12月30日㈬
受診場所　県歯科医師会所属の歯科医院（一部病院を除く）
※歯科医院に直接予約してください。
※受診料は無料ですが、治療費は自己負担となります。
対　象　▼2026年3月31日時点で75歳または80歳の方▼健診が必要とされた方
持ち物　受診券、資格確認書またはマイナ保険証（あればお薬手帳）
問合せ　長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室（☎229-5320）

●平和の礎（沖縄県）刻銘の追加・変更・削除の募集

希望する方は、お問い合わせください。
対　象　沖縄戦で亡くなられた長野県出身の方など
申込期限　12月10日㈭必着
問合せ　福祉課（☎248-9003）

●野ねずみ駆除の実施

市内全域の農地に薬剤を散布します。散歩時や放し飼いの犬・猫が薬剤を誤食しないよう、十分ご注意ください。
とき　11月24日㈫～12月6日㈰
対　象　地目が農地として登録されている畑
※農業協同組合に非加入で薬剤の配布を希望する方は、お問い合わせください。
問合せ　農林課（☎248-9004）

●廃棄果樹は適切に処理しましょう

未収穫の果実や廃棄された果実は冬場の動物の餌となり、有害鳥獣の増加や翌年の農作物被害につながる恐れがあります。放置せず、埋設するなど適切な処理を行ってください。
問合せ　農林課（☎248-9004）

◎2025年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……ありがとう　その一言で　咲く笑顔　常盤中ＰＴＡ　嶋田美貴さん

広報須坂に広告を掲載しませんか？
須坂市内全域へ配布
市内全域に20,100部配布。確実な周知が可能
須坂市民へ強くリーチ
地域密着メディアとして、高い視認性
公的媒体で高い信頼度
公的機関発行という安心感と信頼感
株式会社トライシクル 須坂オフィス（須坂新聞社内）TEL 026-214-6081
〒382-0097 須坂市南横町1591-8
※つながらない場合は右記まで TEL 026-245-5320（須坂新聞社）
TRYCYCLE
広告の問い合わせは㈱トライシクルへ（☎214-6081）

●宝くじ助成金で備品整備

公益財団法人長野県市町村振興協会が宝くじの社会貢献広報事業として実施する地域活動助成事業を活用し、中島町、井上町に消火栓放水器具一式を設置しました。

問合せ　消防本部警防課（☎２４５-４９００）

催し・講座

●内藤ルネ展～カワイイデザインの源流～

とき　12月22日(火)まで（水曜日は休館）
ところ　世界の民俗人形博物館
展示　約３５０点▼原画▼少女誌や学年誌の付録▼人形▼リビング・ダイニング用品▼ファンシーグッズなど
入館料　１０００円
問合せ　世界の民俗人形博物館（☎２４５-２３４０）

●臥竜寄席

古典落語の世界を楽しみましょう！南部地域文化祭と同時開催です。

とき　11月8日(日)午前10時～11時15分
ところ　臥竜山公会堂
出演　▼飲々亭冷奴さん▼理髪家文正さん（中野市落語研究会）
申込・問合せ　南部地域公民館（☎２４５-０２７３）

●ＡＣ長野パルセイロホームゲーム

ところ　長野Ｕスタジアム（長野市）
【トップチーム】
▼第16節　カマタマーレ讃岐戦
とき　11月8日(日)午後2時～
▼第17節　愛媛ＦＣ戦
とき　11月15日(日)午後2時～
▼第19節　鹿児島ユナイテッドＦＣ戦
とき　11月25日(水)午後7時～
▼第20節　ギラヴァンツ北九州戦
とき　11月29日(日)午後2時～
【レディースチーム】
▼第8節　セレッソ大阪ヤンマーレディース戦
とき　11月7日(土)午後2時～
▼第9節　ノジマステラ神奈川相模原戦
とき　11月14日(土)午後2時～
▼第11節　三菱重工浦和レッズレディース戦
とき　11月23日(月)午後2時～
問合せ　ＡＣ長野パルセイロ事務局（☎２４４-７７８０）

チケット

●認知症家族のつどい

日頃の介護の悩みを話してみませんか。

とき　11月10日(火)午後1時30分～3時
ところ　豊丘地域公民館
対象　▼認知症の方を介護している方▼関心のある方
問合せ　地域包括支援センター（☎２４５-４５６６）

●すくすく子育て☆家庭支援員

みんなで子育てトークを楽しみませんか？家庭支援員に子育ての相談もできます！

【北部児童センター】
とき　11月11日(水)午前11時～正午
問合せ　☎２４８-８３８１
【南部児童センター】
とき　11月18日(水)午前11時～正午
問合せ　☎２４８-２３３０
【中央児童センター】
とき　11月25日(水)午前11時～正午
問合せ　☎２４５-５０１０

●須坂温泉古城荘「落語会」

とき　11月13日(金)午後1時30分～（開場は午前11時）
ところ　地下大広間
出演　春風亭傳枝さん
入場料　６５０円（入浴も可）
問合せ　須坂温泉古城荘（☎２４５-１４６０）

●第51回地方自治研究須坂市集会

とき　11月14日(土)午後1時30分～3時
ところ　シルキー3階
演題　「ディズニーランドが教えてくれた　みんなが笑顔で働ける習慣」
講師　石坂秀己さん（接客向上委員会＆Ｐｅａｃｅ代表）
問合せ　須坂市職員労働組合（☎２４６-２２８９）

広告の問い合わせは㈱トライシクルへ（☎２１４-６０８１）

広告欄

幼保連携型認定こども園
マリアこども園
11月5日（木）9時より2号・3号認定児童願書受付開始
3歳児の1号認定児童も受付中
各分園の入園願書提出はマリアこども園本園にて受付をいたします。

年齢	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
対象児童	生後6ヶ月～	R7.4/2～R8.4/1 生まれ	R6.4/2～R7.4/1 生まれ	R5.4/2～R6.4/1 生まれ	R4.4/2～R5.4/1 生まれ	R3.4/2～R4.4/1 生まれ
募集人員 本園	9名	7名	若干名	若干名	―	―
募集人員 きたすざか	6名	9名	6名	―	―	―
募集人員 にしすざか	5名	2名	若干名	―	―	―

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

●介護教室

とき 11月18日㈬午後1時30分～3時30分
ところ botａ
※長電パーキングをご利用の方にサービス券をお渡しします。
※送迎が必要な方は11月16日㈪までにお問い合わせください。
テーマ「いつもの暮らしを最期まで」
講師 中村ひとみさん（長野県看護協会須高訪問看護ステーション所長）
対象 ▼介護をしている方▼関心のある方
問合せ 地域包括支援センター（☎245-4566）

●やさしいスマホ・パソコン相談会

申し込み時に相談内容を確認します。内容によっては対応できない場合があります。
とき 11月18日㈬午後1時30分～4時（1人30分）
ところ 政策推進課（本庁舎2階）
定員 5人（申込順）
申込・問合せ 政策推進課（☎248-9017）

詳細

●障がい者のための料理教室

とき 11月20日㈭午前10時～午後1時
ところ 生涯学習センター2階209料理実習室
メニュー ▼おはぎ▼かき玉汁▼サラダ
講師 生涯学習推進員会
参加費 500円（材料代）
対象 身体障がい・知的障がい・精神障がいのある方
定員 15人（申込順）
持ち物 エプロン、三角巾、食器用布巾、マスク、箸、飲み物
申込期間 11月6日㈭～13日㈭
申込・問合せ 生涯学習推進課（☎245-1598）

●高齢者健康教室・相談

とき 11月20日㈭▼健康相談・血圧測定…午前10時30分～11時▼健康教室…午前11時～11時50分（受け付けは10時30分～）
ところ 保健センター
内容 ▼体操▼脳トレ▼口腔体操

●クリスマスリースづくり教室

とき 11月20日㈭午後1時30分～3時
ところ 日滝地域公民館
講師 安野悦子さん
参加費 3500円（材料代）
定員 12人（申込順）
持ち物 花ばさみ、定規
申込期間 11月6日㈭～16日㈪
申込・問合せ 日滝地域公民館（☎248-1686）
対象 市内在住65歳以上の方
持ち物 飲み物、タオル
※動きやすい服装、マスク着用でお越しください。
問合せ 地域包括支援センター（☎245-4566）

●長野☆GaRonsホームゲーム

【グリンシャーモ香川戦】
とき ▼11月21日㈯正午～▼22日㈰午後1時～
ところ ことぶきアリーナ千曲（千曲市）
問合せ 信州スポーツプロモーション（☎405-6569）

チケット

●おとなのための朗読会

秋にぴったりなえりすぐりの物語を聴いて楽しみましょう。
とき 11月21日㈯午後2時～4時
ところ 生涯学習センター3階ホール
出演
▼宮坂ゆかりさん
▼後藤孝志さん
▼須坂りんどうの会
▼おりづるの会
▼寺坂美代子さん
問合せ 市立須坂図書館（☎245-0784）

●第32回信州とよおか新そばまつり

香り豊かな手打ちそばを味わえます。新鮮な地元野菜などの販売も行います。
※そばの持ち帰りはできません。
とき 11月23日㈷午前10時～正午ごろ（そばの配膳は10時30分～）
※そばがなくなり次第終了
ところ そのさとホール
そば券 1人前600円（200食限定）
問合せ 豊丘地域づくり推進委員会事務局（豊丘地域公民館内）（☎245-9768）

広告欄

忘新年会 ご予約承ります
R9. 11/20㈭～2/12㈭
※プラン特典多数あり。詳細はお問い合わせください。
～極み二選 温泉宿で味わう至福の鍋宴会～
・柔らか豚の旨しょうゆ鍋コース ・特選牛のみそすき鍋コース
「市報を見ました」でご予約の方にフェイスタオル人数分プレゼント!! 古城荘ロゴ入り

謝恩会・送別会ご予約承り中
よい日にちはお早めに!!
信州・須坂温泉
古城荘
須坂市大字日滝5414
TEL.026-245-1460
休館日/毎月第4水曜日
送迎あり（10名様以上） 市内無料 お問い合わせください

広告の問い合わせは㈱トライシクルへ（☎214-6081）

●**映像で学ぶ人権**
とき　11月24日(火)午後7時～8時
ところ　人権交流センター
内容　▼「インターネットと人権～凶器となるネット～」…22分▼「ケータイ・ネット　ここが心配」…23分
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●**ナイト・ヨガ教室〈全3回〉**
運動が苦手な方やヨガ初心者の方でも参加できます。
とき　▼11月24日(火)▼12月1日(火)▼8日(火)午後7時30分～8時30分
ところ　高甫地域公民館
講師　姉川久見子さん
定員　20人（申込順）
持ち物　ヨガマットまたは大きめのタオル、飲み物、汗拭き用タオル
申込開始　11月2日(月)
申込・問合せ　高甫地域公民館（☎248-1925）

●**生成AI入門講座**
とき　11月25日(水)午後2時～4時
ところ　旭ケ丘ふれあいプラザ
講師　近藤大介さん
定員　10人（申込順）
持ち物　スマートフォンやタブレットなど
申込開始　11月5日(木)
申込・問合せ　旭ケ丘ふれあいプラザ（☎246-3783）

●**地域交流学習会**
とき　11月25日(水)午後7時～8時30分
ところ　本郷学習センター
演題　「松代藩の孫六について」
講師　篠塚勉さん
問合せ　部落解放同盟須坂市協議会（☎248-0456）

●**マタニティ・セミナー**
夫婦で参加可能です。講話終了後には、希望する方に実習や個別相談を行います。
対象　2027年2～4月に出産予定の方
ところ　保健センター
持ち物　筆記用具、母子健康手帳、飲み物
【第1回】
とき　11月26日(木)午前9時30分～11時15分（受け付けは9時15分～）
テーマ　「ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう！」
申込期限　11月19日(木)
【第2回】
とき　12月12日(土)午前9時15分～11時10分（受け付けは9時～）
テーマ　「親になるってどんなこと？新しい家族を迎えるための子育て講座」
申込期限　12月5日(土)
問合せ　保健センター（☎248-9023）

詳細
申し込み

●**ゆったりヨガ教室〈全5回〉**
体が硬い方や体力に自信がない方でも、無理なく参加できるゆったりとしたヨガです。
とき　▼11月26日(木)▼12月3日(木)▼10日(木)▼17日(木)▼24日(木)午後1時30分～2時30分
ところ　生涯学習センター3階ホール
講師　跡部奈美さん
定員　20人程度（申込順）
持ち物　ヨガマットまたは大きめのタオル、飲み物、汗拭き用タオル
申込・問合せ　中央地域公民館（☎214-6086）

●**こころの健康づくり講演会**
須高精神保健福祉連絡協議会と共催します。
とき　11月28日(土)午後1時30分～3時（受け付けは1時～）
ところ　小布施町役場3階
演題　「悲しみとともにどう生きるか～グリーフケアのある日常～」
講師　入江杏さん
問合せ　小布施町健康福祉課（☎214-9930）

●**松代焼陶芸体験教室**
コーヒーカップや湯のみを作ります。陶芸初心者の方にもおすすめです。
とき　12月1日(火)午後2時～4時
ところ　旭ケ丘ふれあいプラザ
講師　小澤経弘さん（松代陶苑陶工）
参加費　1500円(材料代)
定員　12人（申込順）
持ち物　エプロン、手拭き、飲み物
申込開始　11月6日(金)
申込・問合せ　旭ケ丘ふれあいプラザ（☎246-3783）

●**さわやか貯筋教室〈全12回〉**
とき・ところ　▼12月2日(水)～原則毎週水曜日午前9時30分～11時30分・

広告の問い合わせは㈱トライシクルへ（☎214-6081）

広告欄
親身に相談にのってくれる
信頼の住宅リフォーム屋さん
まずはお気軽にご相談ください！
株式会社 山岸建築
キッチン／トイレ／浴室／外壁塗装／増築／新築 など
お問い合わせはこちら
0120-507-006
「どんなリフォームができるの？」施工事例はホームページへ!!
HP
https://www.yamagishi-k.jp/
〒382-0016 須坂市高橋町1072-1　受付時間／9:00～18:00　TEL.026-245-1738　FAX.026-245-1748　E-mail info@yamagishi-k.jp
山岸建築　検索

高甫地域公民館
▼12月4日㈮～原則毎週金曜日午前9時30分～11時30分・豊洲地域公民館
内　容　▼健康運動指導士によるストレッチ▼筋力トレーニングなど
参加費　1回200円（教室運営費）
対　象　市内在住65歳以上の方
定　員　20人（初参加優先）
申込方法　▼地域包括支援センター（本庁舎2階）▼電話▼電子申請
申込期間　11月2日㈰～13日㈮
申込・問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

電子申請（高甫）

電子申請（豊洲）

●はじめてのパステルアート

指で描くパステルアートは、脳に良い効果が期待できます。
とき　12月4日㈮午前10時～正午
ところ　南部地域公民館
講　師　佐藤洋子さん
参加費　1000円（材料代）
定　員　6人（申込順）
申込期間　11月9日㈪～27日㈮
申込・問合せ　南部地域公民館（☎245-0273）

●応急手当普及員講習〈全3回〉

所属する団体や事業所などで、救命講習を指導できる資格を取得するための講習です。
とき　▼12月5日㈯▼6日㈰▼13日㈰午前8時30分～午後5時30分
ところ　消防本部
受講料　3960円（教材代）
対　象　須高地域在住・在勤の方
定　員　10人（申込順）
申込期間　11月9日㈪～20日㈮
問合せ　消防署（☎245-0119）

電子申請

●博物館「臥竜山たんけん」臥竜山の岩石かんさつ会

とき　12月5日㈯午前9時～正午（集合は5分前、雨天時は翌日に延期）
ところ　▼臥竜山▼南部地域公民館（集合は市立博物館前）
参加費　50円（保険料）
定　員　15人（申込順）
※小学生以下は保護者同伴
服　装　帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴（黒っぽい服装は避ける）
持ち物　軍手、磁石、飲み物、雨具（あればルーペ）
申込期間　11月21日㈯～12月2日㈬
申込・問合せ　市立博物館（☎245-0407）

●売れない空き家セミナー＆個別相談会

空き家を手放す方法を解説するセミナーを開催します。
とき　12月5日㈯▼午前10時～11時▼午後2時～3時
ところ　シルキー3階
【個別相談会】
セミナー終了後に個別相談会を実施します。予約のある方を優先しますので、希望する方は電話でお申し込みください。
問合せ　株式会社ベリーベスト（☎0120-162-061）

申し込み

●もちつき大会

中央地域づくり推進委員会・地域づくり須坂未来塾が主催するイベントです。
とき　12月5日㈯午前10時30分～正午（受け付けは午前10時～）
ところ　生涯学習センター正面入口付近
参加費　300円（材料代）
対　象　中学生以下
※小学3年生以下は保護者同伴
定　員　40人（申込順）
持ち物　弁当箱、箸、飲み物
※食べ切れなかったお餅は持ち帰ります。
申込期間　11月9日㈪～27日㈮
※申込期間中に参加費をお支払いください。
申込・問合せ　中央地域公民館（☎214-6086）

●脳活！初めての健康マージャン〈全6回〉

とき　▼12月8日㈫▼15日㈫▼22日㈫▼2027年1月12日㈫▼26日㈫▼2月2日㈫午前9時～午後0時30分
ところ　豊洲地域公民館
講　師　▼傳田明康さん▼北島邦造さん（須坂上高井健康マージャン）
対　象　初めて学ぶ方
持ち物　筆記用具、飲み物
定　員　8人（申込順）
申込開始　11月9日㈪
申込・問合せ　豊洲地域公民館（☎246-3232）

広告欄

本を出版しませんか？

自分史／句集／小説
エッセイ／写真集／図録
etc...

100部 B6サイズ（128㎜×182㎜）から承ります
※8ページから最大180ページまで

お見積りはもちろん無料!!
詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。

須坂新聞 ■お問い合わせ 須坂新聞社 制作部 TEL.026-245-5320（平日9:00～18:00）
〒382-0097 須坂市南横町1591-8
seisaku@suzakanews.co.jp

広告の問い合わせは㈱トライシクルへ（☎214-6081）

●**料理教室「満龍寺東堂のお勝手」**

とき 12月8日㈫午前9時30分～午後1時
ところ 日滝地域公民館
メニュー ポークステーキとベリーのソース
講師 高津孝道さん
参加費 700円（材料代）
定員 10人（申込順）
持ち物 エプロン、三角巾、食器用布巾、箸、持ち帰り用容器
申込期間 11月16日㈪～12月1日㈫
申込・問合せ 日滝地域公民館（☎248-1686）

●**新年の和モダンリース作り**

布素材を使ったおしゃれなファブリックフラワーで、和モダンで華やかなお正月飾りを手作りします。

とき 12月10日㈭午前10時～正午
ところ 生涯学習センター2階205作業室
講師 島田ひとみさん
参加費 2000円（材料代）
定員 10人（申込順）
持ち物 はさみ
申込期間 11月6日㈮～20日㈮
申込・問合せ 生涯学習推進課（☎245-1598）

電子申請

●**お達者クラブ後期〈全12回〉**

介護予防に必要な知識や、ストレッチ・筋トレを、一緒に楽しく学びませんか。
※年度内に1人1回まで参加可能です。前期・中期に参加した方は対象外となります。

とき ▼12月11日㈮▼18日㈮▼25日㈮▼1月8日㈮▼15日㈮▼22日㈮▼29日㈮▼2月12日㈮▼19日㈮▼26日㈮▼3月12日㈮▼19日㈮午後1時～2時30分
ところ 湯っ蔵んど
内容 ▼腰痛・膝痛予防体操▼筋力トレーニング▼脳トレなど
参加費 1回250円（入浴料含む）
対象 市内在住の▼75歳以上の方▼74歳以下で後期高齢者医療制度に加入している方
定員 25人（申込順）
申込方法 ▼地域包括支援センター（本庁舎2階）▼電話
申込期間 11月9日㈪～27日㈮
申込・問合せ 地域包括支援センター（☎245-4566）

●**スマホもっと活用講座**

日常生活で役に立つLINEや地図、決済アプリなどの活用方法を学びます。

とき 12月16日㈬午前10時～正午
ところ 豊洲地域公民館
定員 8人（申込順）
持ち物 スマートフォンやタブレットなど、筆記用具
申込開始 11月9日㈪
申込・問合せ 豊洲地域公民館（☎246-3232）

リサイクル情報

《差し上げます》
▼籐（とう）の回転式座椅子
▼水槽
▼登山用リュック
▼湯飲み茶わん・茶びつ
《譲ってください》
▼ガーデンパラソル

申込期限 11月11日㈬
交渉順位決定 11月12日㈭
※希望者が複数いる場合は、事務局で厳正な抽選を行い、交渉順位を決定します。
※物品は、情報提供者が保管しています。譲り渡し交渉は、当事者同士で行ってください。
※リサイクル情報の登録は、随時受け付けています。
※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。
※情報提供者は、登録後に物品を他の人に譲る場合、譲る前にご連絡ください。
申込・問合せ 市民課（☎248-9002）

善意の窓口（寄附）

▼心肺蘇生訓練用人形など8点（応急手当の普及啓発活動に活用し、救命率の向上を図るため）…一般社団法人救急振興財団様
▼現金100万円（安心して働き、暮らせる生活環境をつくるため）…株式会社アンドー様
▼現金40万円（須坂市発祥のワッサーのブランド化のため）…DevSamurai（デブサムライ）株式会社様
▼現金10万円（付加価値の高い仕事をつくるため）…株式会社ビートレーディング様
▼現金50万円（デュアルシステムなどの振興のため）…株式会社前田鉄工所様

市民の掲示板

●**須坂市50歳大同窓会**

とき 2027年5月2日㈰▼一次会…午後4時30分～7時▼二次会…午後7時30分～9時30分
ところ シャトレーゼホテル長野（長野市）
参加費 ▼一次会…8000円▼二次会…5000円（飲食代、会場代、事務諸経費など）
対象 次の全てを満たす方▼1977年4月2日～1978年4月1日生まれ▼市内の小・中学校に通っていた

詳細・問合せ

申し込み

市内団体の活動情報などを掲載します。

市民の掲示板

急な病気やけがの相談　子ども☎#8000　大人☎#7119
▼平日…午後7時～翌朝8時▼土・日曜日、祝日、年末年始…午前8時～翌朝8時

◆市営住宅入居者募集

申込期間　11月2日(月)～11日(水)
抽選日　11月16日(月)午前9時
▼旭ケ丘（2KY）…1戸
※Y…浴槽あり
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などでお困りの方は、ご相談ください。
申込・問合せ　長野県住宅供給公社須坂管理センター（☎214-5620）

◆県営住宅入居者募集

申込期間　11月4日(水)～10日(火)
※詳細は二次元からコードご覧ください。
申込・問合せ　長野県住宅供給公社県営住宅課（☎227-2322）

詳細

子育て支援センターと児童センターでは、未就学児親子向けの催し・講座を毎月開催しています♪

子育て支援センター

児童センター

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談【要予約】
11月26日(木)　午後1時～3時
ところ・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
11月18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 ☎246-2003

行政相談【要予約】
12月3日(木)　午後2時～4時
問合せ　市民課 ☎248-9002

もの忘れ相談日
▶地域包括支援センター ☎245-4566
11月25日(水)　午前9時00分～午後4時30分
▶地域包括支援センター須坂やすらぎの園 ☎214-2611
11月25日(水)　午前8時30分～午後5時15分

認知症カフェ（認知症の方や家族の交流の場）
▶カフェゆめかおり（臥竜5－8－3）
11月13日(金)　午後1時30分～3時30分
問合せ　良風来 ☎477-2267
▶オレンジカフェ（小河原1564－1）
11月22日(日)　午後1時30分～3時
問合せ　悠々オアシス ☎247-0881

健康相談【要予約】
平日午前9時～午後4時
ところ・問合せ　保健センター ☎248-9023

教育相談室※
平日午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ　学校教育課 ☎248-0001

悩み無料ダイヤル※ ☎0800-800-7223
平日午前8時30分～午後5時15分

※教育相談室と悩み無料ダイヤルは、11月16日(月)から受付時間を短縮します（試行）。
短縮後の受付時間　午前9時～午後4時30分

納期限・口座振替日
11月30日（月）

◆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

市民課窓口混雑予想（11月）
■混雑■やや混雑□通常
※本予想は参考情報です。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

【休日マイナンバーカード窓口】
11月29日(日)午前9時～正午※予約制
予約・問合せ　市民課☎248-9002

休日緊急診療室（小児科・内科）
と　き　日曜日・祝日
午前9時～正午、午後1時～5時
ところ　県立信州医療センター内
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。

日曜日・祝日の当番薬局
11月8日(日)…わかば薬局
11月15日(日)…ファーマライズ薬局須坂店
11月22日(日)…アキヤマ薬局
11月23日(祝)…イオン薬局須坂駅前店
11月29日(日)…ウエルシア薬局須坂日滝店
▶イオン薬局須坂店は全日営業します。
▶蔵の町薬局は11月23日を除き営業します。
▶薬局マツモトキヨシ芝宮前店は11月15日を除き営業します。

■災害情報

	9月	2026年1～9月	昨年同期
火災	0	23	30
死者	0	2	1
傷者	0	0	6
救急出動	211	2044	2057
交通事故	16	101	81
急病	133	1393	1473
その他	62	550	503
救助	9	27	21
交通事故	3	10	7
その他	6	17	14

■交通事故

	9月	2026年1～9月	昨年同期
件数	5	83	63
死者	0	1	0
傷者	6	97	71

◎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 ☎266-0119

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～

須坂で始める新しい暮らし

先日、須坂市内の中古住宅を購入しました。年内にリフォームを開始し、来春には住み始められる予定なので、ワクワクしています！

（ペンネーム　豆パパさん　28歳）

糖度も脂肪も増してきました

シャインマスカットの糖度が増す季節となり、食欲の秋とともに私の脂肪も増してきました。

寒くなってきたので、皆さんもどうぞご自愛ください。

（ペンネーム　鬼怒川コナンさん　32歳）

須坂の秋の実り

秋になると、須坂市ではシャインマスカット・ぶどう・りんごなど、畑の実りが目に見えてわかり、食欲の秋を感じます。都会では、このような実りを目で見て触れられる機会がなかったので、とても感動しています。

（ペンネーム　こーさん　35歳）

親子散策で感じた体力差

久しぶりに子どもと臥竜山を散策しました。すると、子どもはどんどん先に進んでしまって…。待ってー！と何度言ったことか（笑）。運動不足と体力低下を感じました。

最近は涼しくなってきたので、意識して歩くようにしないと！と思いました。

（ペンネーム　はるさん　41歳）

気候の変化に気を付けたい

ここ数年は残暑が厳しく、9月に入ってからもクーラーを使っていましたが、今年は雨が多く、暑いどころか寒いくらいです。体が気候についていかず、はやりのインフルエンザにかからないよう気を付けないと、と思っています。

（ペンネーム　うめさくさん　42歳）

長野トークで大盛り上がり

先日、夫と小学6年生の息子と一緒に、ライブへ行きました。

3人で行くのは初めてでしたが、仕事終わりだったため、時間ギリギリで着席。ライブが始まると、3人で集中して楽しむことができました。

出演者が全員長野県出身だったこともあり、ご当地CMの話しも飛び出して大盛り上がり。とても特別で温かい時間を過ごすことができました。また近々企画するぞ。

（ペンネーム　トミーさん　50歳）

会える時間を大切に

先月、遠方に住む友だちが長野に来る機会があり、30年ぶりに会うことができました。

懐かしい話に花が咲き、時が経つのを忘れるほど楽しい時間を過ごすことができました。今度はいつ会えるかなと、名残を惜しみながらさよならしました。

歳を取るにつれ、元気なうちに友だちと会う機会を大切にしたいものだと、つくづく思います。

（ペンネーム　みかんさん　68歳）

山の恵みを楽しみに

今年は雨が多かったせいか、山のきのこもたくさん出ています。クマはこわいけれど、採りに行くのが楽しみです。

（神田さん　80歳）

市報クイズ

■強い揺れを感知すると自動で電気を遮断し、停電の復旧後に起こる火災を予防する装置のこと

答え　〇〇〇〇〇〇〇

ヒント３ページ
いつ起こるか分からない地震に備えましょう。

■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㈱古城荘提供　**須坂温泉入浴券（ペア）……５人**
③㈱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
▶ＦＡＸ　026-246-0750
▶はがき
〒382-8511須坂市役所政策推進課「みんなの広場」係

電子申請

【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・ご意見（とっておきの話や日頃感じていることなど）・今月の『広報須坂』の感想
※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㈭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）

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします

とっておきの１冊を紹介！

日野小学校のビブリオトーク週間

９月28日～10月２日、日野小学校で図書委員会主催のビブリオトークが開催。ビブリオトークとは、自分のおすすめの本を紹介し、聞いた人が１番読みたいと思った本に投票し、最も票を集めたチャンプ本を決める読書活動です。

２回目の今年は、図書委員会の提案で、全学年と先生を対象に本の紹介者を募集。２時間目の休み時間を利用して行われ、司会やタイムキーパーも図書委員会が務めました。この日は、５・６年生が発表を行い、イベントは大いに盛り上がりました。

水害の教訓を地域の未来へ

千曲川粘り強い河川堤防・須坂市看板除幕式

令和元年東日本台風による水害を教訓に、千曲川流域では、決壊までの時間を遅らせて避難時間を確保する「粘り強い河川堤防」が整備されました。

10月２日、豊洲防災コミュニティセンターで説明看板の除幕式を開催。相之島保育園児が『手のひらを太陽に』を歌い、堤防の完成を祝福しました。

利用者の声から生まれたベンチ

９月29日、市立須坂図書館で蔵の町並みキャンパス事業ベンチお披露目会を開催。信州大学の学生が設計、勝山木工所が製作した、ぶどうの房をイメージしたベンチが設置されました。

ライトアップで手話言語への理解を深める

９月23日、手話言語の国際デー・手話の日に合わせ、イオンモール須坂でライトアップイベントを開催。大型ビジョンに世界ろう連盟のロゴの色である青を基調とした映像を投影しました。

知って、防いで、健やかに！
血糖値ちょっと高めに要注意

申込・問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

糖尿病は身近な病気です

２型糖尿病は、食事や運動などの生活習慣の積み重ねにより、誰にでも起こり得る身近な病気です。

まだ若いから大丈夫、血糖値がちょっと高めでも平気と思っていませんか。その油断が、将来の糖尿病につながることがあります。

血糖値が高め（HbA1c5.6%以上）の方の割合（須坂市特定健診結果）

2022年

	須坂市	長野県	全国
男性	61.8%	58.6%	57.8%
女性	58.3%	57.3%	56.5%

2025年

	須坂市	長野県	全国
男性	74.1%	60.0%	60.1%
女性	75.9%	60.2%	59.5%

高血糖状態が続くと？

食事をすると、血糖（血液中の糖）が増えます。血糖は体のエネルギー源ですが、増えすぎた状態を高血糖といいます。高血糖が慢性的に続くと、糖尿病を引き起こします。

糖尿病の診断では、主に空腹時血糖とＨｂＡ１ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）の値を見ます（左表）。

須坂市では、健診で血糖値が高めと指摘される方が年々増えており、県や国と比べても高い状況です。

血糖基準値

	空腹時血糖	HbA1c
正常	～99mg/dl	～5.5%
高め	100～125mg/dl	5.6～6.4%
糖尿病	126mg/dl～	6.5%～

出典：厚生労働省『標準的な健診・保健指導プログラム（令和６年度版）』

ＨｂＡ１ｃとは？

血糖値は測定した時点の数値を示し、食後に上昇し、空腹時には低下します。

一方、ＨｂＡ１ｃは過去１～２カ月間の平均的な血糖状態を示す値です。食事や体調に左右されにくく、日頃の血糖状態を知ることができます。

このため、ＨｂＡ１ｃは、糖尿病の診断や治療の効果確認に欠かせない値とされています。

定期的に健診を受けましょう

血糖値の上昇が軽度の場合は、自覚症状がないことが多くあります。そのため、目や腎臓などの合併症が進行してから糖尿病と診断されることもあります。定期的に健診を受け、早期に糖尿病を発見し、治療を開始することが大切です。

歯科受診も予防の第一歩

糖尿病のある方は、歯周病にかかりやすく、進行しやすい傾向があります。また、歯周病があると体の中で炎症が続き、血糖値が上がりやすくなります。糖尿病と歯周病は互いに悪影響を及ぼすため、毎日の丁寧な歯磨きと、定期的な歯科受診が大切です。

市民健康づくり講座「知って、防いで、健やかに！血糖値改善のヒント」

とき　12月19日㈯午前10時～11時30分（受け付けは9時30分～）
ところ　保健センター
講師　駒津光久さん（長野市民病院理事長・病院長）
対象　市内在住の方
申込方法　▼電子申請▼電話
申込期限　12月18日㈮

電子申請

糖尿病予防教室（予定）「今からできる！血糖コントロール講座」

とき　２０２７年１月
ところ　保健センター
講師　▼理学療法士▼管理栄養士▼歯科衛生士
対象　市内在住の方
※詳細は『広報須坂』１月号に掲載予定です。

SUZAKA ZOO

みてみてすざかしどうぶつえん⑯

動物たちも衣替え

暑い夏が終わり、過ごしやすい秋がやってきました。季節が少しずつ冬へと移り変わるにつれて、動物たちはそれぞれ冬を迎える準備を始めます。

野生動物たちの冬への備えはさまざまです。秋のうちに木の実を集めて隠し、冬の食料にする動物や、活動を減らして長い休眠に入る動物、巣穴や巣、岩陰など、寒さをしのげる場所で過ごす動物もいます。さらに、毛や羽毛を厚くしたり、食べ物やすみかを工夫したりしながら、厳しい冬を乗り越えていきます。

須坂市動物園の動物たちも、冬を迎える準備を始めています。寒さが苦手な動物たちには、暖房器具を設置したり、風よけ用のカーテンや板を設置したりして、獣舎を暖かく保つ工夫をしています。また、寝床や展示場に乾草を厚く敷くなど、動物たちの様子を観察しながら、さまざまな寒さ対策を行っています。

動物たち自身も冬支度を進めています。毛が厚くなったり、羽を膨らませたり、群れで集まって体を温め合ったりする様子が見られます。動物たちが暖かい場所で過ごす、さまざまな姿を観察できるかもしれません。

2026年の須坂市動物園の代表動物、オグロプレーリードッグの「おでん」も、冬支度を始めています。夏のすっきりした姿と比べると、秋から冬にかけて毛がフワフワ・モコモコになっていく様子を観察できます。

ぜひ、動物たちの変化に注目してご覧ください！

（飼育員　原田）

イベント情報＆お知らせ

■いい夫婦の日

ご夫婦で来園し、窓口で「いい夫婦」と言っていただくと、入園料が無料になります。

とき　11月21日(土)～23日(月)

■出張ふれあい動物園

モルモットやウサギが施設へ出張します。動物園への来園が難しく、出張を希望する施設を募集します。

とき　▼12月1日(火)▼17日(木)▼2027年1月5日(火)▼21日(木)▼2月3日(水)▼19日(金)

条件　▼1日1施設のみ▼最大30人程度▼午後2時～3時の間で30分程度▼申込順

申込期限　各実施日の2週間前

■2027年オリジナルカレンダー販売中

販売場所　▼須坂市動物園▼まちづくり課（本庁舎3階）▼信州須坂観光協会

価格　1枚100円

問合せ　臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770

市長のいきいき通信

徹底した情報公開と良心に基づく行政運営

11月3日は文化の日です。この日は、自由と平和を愛し、文化をすすめることを目的に制定されています。私は、この「自由」という言葉には、芸術や学問の自由だけでなく、社会の中で一人一人が事実を知り、自ら考え、自由に意見を述べることも含まれていると感じています。

市長に就任して以来、徹底した情報公開を市政運営の基本姿勢の一つとして大切にしてきました。行政には、さまざまな課題や判断が伴います。だからこそ、都合の良いことだけでなく、課題やその経過、判断の理由も、できる限り市民の皆さんにお伝えすることが大切だと考えています。

情報公開は、単に情報を開示するだけのものではありません。職員一人一人が「この判断は市民の皆さんに説明できるか」と自問する姿勢を育みます。この姿勢こそが、特定の人や組織への忖度を避け、公正で誠実な行政運営につながると信じています。

文化の日を迎えるにあたり、自由に考え、語り合い、互いの意見を尊重できる社会の大切さを改めて感じています。その基盤となるのが、徹底した情報公開と良心に基づく行政運営であると考えています。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週配信しています。二次元コードからご登録ください。

広報須坂
発行日　2026年11月１日
発行/編集　須坂市役所/総務部政策推進課

☎026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528番地の1

URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/ 印刷　株式会社オフセット
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp　印刷部数20,100部(印刷経費１部あたり約47円)

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

No. 18

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。

土蔵造の建物を飾る望楼と卯建

建物の２階にのる望楼（宇治の園茶舗）

隣家との境に設けられた卯建（山下薬局）

須坂地区の街道沿いに建ち並ぶ土蔵造の建物には、それぞれ個性があり、さまざまな装飾が施されています。これらの建物は、地域の歴史や文化を感じさせる貴重な存在です。

瓦ぶき屋根が広く普及した明治時代には、望楼が登場しました。望楼とは、２階の屋根の上にさらに１段高く設けられた部分を指します。現在、須坂地区内には２棟が残っており、どちらも江戸時代に建てられた建物に対し、望楼部分が明治時代前期ごろに増築されたとわかっています。

また、明治時代には卯建を設ける建物も現れました。卯建とは、屋根の両端に突き出して作られた防火や装飾用の壁のことです。現在、須坂地区内には２棟が残っています。卯建の設置には多額の費用がかかったため、地位や生活が向上しない様子を表す慣用句「うだつが上がらない」の由来にもなったとされています。

須坂地区の魅力をSNSで発信中！
登録はこちらから！

人口・世帯数

人口……48,582(-15)
男　……23,679(- 5)
女　……24,903(-10)
世帯……21,066(-14)
2026.10.1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X　市公式Facebook　市公式Instagram

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

市ホームページ　マイ広報紙　NAGANO ebooks

市役所などの窓口・電話の受付時間を短縮します（試行）

期　間　11月16日(月)～2027年５月７日(金)
受付時間　変更前…午前８時30分～午後５時15分
変更後…午前９時00分～午後４時30分

※詳細は『広報須坂』10月号15ページのほか、二次元コードからご覧ください。

よもやまばなし

◆健康診断で毎年気になるのが身長です。さすがにもう伸びないだろうと思いながらも、少し期待してしまいます。結果はいつも通り。それでも姿勢良く過ごそうと思うきっかけにはなっています。まずは気持ちから上向きに。(小林)

◆もう年末ですね。水野家は年明けに新年の水を飲むのが定番です。調べると「若水」と呼ばれ、いろいろなお作法もあるようですが、適当に水道水を飲んでいます。年の瀬を穏やかに過ごし、すてきな新年をお迎えください。(水野)