

広報

須

す ぎ
か

坂

市

11
2024

特集 地域防災の要 消防団



秋晴れの須坂を快走！
信州須坂ランニングフェス



地域防災の要 消防団



春の特別火災予防運動における訓練(4月16日)

住民の生命や財産を守るため、強い使命感、郷土愛をもって、日々活動する消防団。合言葉は「自分たちのまちは、自分たちで守る」。自然災害が頻発化、激甚化する現代において、「地域防災の要」として活躍する消防団の活動を紹介します。

問合せ 消防本部総務課(☎026-245-4100)

「消防団」ってどんな組織？

消防団は、消防署員（常勤の地方公務員）と連携して、火災や災害現場などで活動する「非常備の消防機関」です。普段は各自の仕事に従事、災害時に自宅や職場などから駆け付け、消防署員だけではカバーしきれない部分を補っています。

消防組織法に基づき、非常勤特別職の地方公務員として住民の安心安全を守る重要な役割を担っています。

「消防団」の活動内容は？

火災現場での消火・残火処理や災害現場での救助・救出をはじめ、警戒巡視、避難誘導、行方不明者の探索など多岐にわたります。災害に備えた訓練や器具点検、音楽隊やラッパ隊による予防啓発、火災予防期間中のパトロールも重要な活動です。

須坂市消防団の構成

須坂市消防団は本部、地域ごとの11分団、ラッパ隊、音楽隊で構成されています。10月1日現在の団員は623人、内訳は基本団員547人、機能別団員（大規模災害時や分団内の災害に対して機能的に活動）76人。定員（881人）を下回っており、団員の確保が課題になっています。

須坂市消防団2024年の活動



出初式(1月7日)



救命講習(3月10日)



ラッパパレード(4月14日)



重要水防箇所の現地調査(5月23日)



山林火災防御訓練(5月26日)



須坂カッタカタまつり(7月20日)



ボート訓練(8月4日)



機能別訓練(8月4日)



総合防災訓練(8月25日)

2024年の新たな取り組み

●県内初の消防団ドローン隊を結成、女性団員も活躍しています

10月12日、上空から情報収集を行う消防団ドローン隊を県内で初めて結成し、女性団員6人に隊員を委嘱しました。女性だけの編成



は全国でも珍しく、女性団員の新たな活躍の場として期待されています。

隊長に任命された女性部長の徳武洋子さんは結成式で「女性団員の役割として認識し、訓練を積み重ねていきます」と決意を述べました。

●一斉情報発信システム

「オクレンジャー」を導入

消防団の業務効率化に向けて導入。出動現場にいる団員がスマートフォンなどで撮影した動画や写真により、それぞれの現場の現在の状況を全団員で共有でき、一斉連絡も可能になりました。



消防団の管轄区域

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

消防団の特徴は「密着性+即応力+動員力」

山岸良浩 須坂市消防長



常勤の消防署員と非常勤の消防団員はよく車の両輪に例えられますが、私どもにとつて、須坂市消防団の皆さんは両輪以上の存在であり、とても頼もしく思っています。

消防団の皆さんは生業に励む傍ら、定期的な火災予防運動をはじめ、地元での祭事やどんど焼き、全市的には花火大会での警戒など年間を通じて消防団活動に従事していただいており、団員の皆さんはもとより、ご家族や事業所の皆さんにも

心から敬意と感謝を申し上げます。

そして、出動の要請（今年は10月1日現在火災9件、調査4件、捜索3件）があれば、いち早く現場に駆け付け、地域の安全・安心のためにご尽力いただいています。5年前の台風19号では延べ952人に出動していただきました。それも昼夜を問わずですから、消防団の重要性がお分かりいただけるかと思っています。

消防団の特徴は「密着性+即応力+動員力」といわれています。地域の人たちの安心の拠り所である消防団員ですが、近年団員の減少が全国的な課題となっています。須坂市では機能別団員制度の導入やサポート事業所の拡充などに取り組んでいます。消防団の皆さんにとって地域からの応援が最もやりがいを感じるところでありますので、引き続き、市民の皆さま方のご支援ご協力をお願い申し上げます。

秋季全国火災予防運動

守りたい 未来があるから 火の用心

期 間 11月9日(土)～15日(金)

■消防訓練を実施します

と き 11月9日(土)午前7時から8時

と ころ 須坂アートパーク

実施機関 須坂市消防本部・須坂市消防団

会社や家族の協力に感謝、これからの消防団考えていきたい

第4分団2部 部長 山崎 誉弥 さん(40・高橋町)

とて 団員 ビュー

2019年10月12日の台風19号です。私の分団の管轄内で八木沢川が一部氾濫する被害を受けました。家屋に浸水しないように、団員と協力して道路に土のうを設置したり、より被害が大きな地域へ行ってボート

消防団活動の中で印象に残っていることは

12年前に東京から帰郷し、須坂土建工業に入社しました。当時消防団部長だった山崎喜彰社長から「地域貢献のために頑張ろう」と勧められ、入団することにしました。地元には同級生など知り合いが多く、会社の理解や協力もありますので、活動しやすかったですね。

消防団入団のきっかけは

消防団の訓練に参加する山崎さん



仕事と消防団の両立は

による救助活動などを行いました。また、2023年10月22日に相森町の共選所倉庫で火災が発生しました。木くずが多くなかなか鎮火せず、鎮火したと思っても再燃することが多く、団員約30人が夜通しで警戒と消火に努めました。

仕事で活動に参加できない時も当然あります。私だけでなく、全団員の方がそうであるように仕事優先です。だからこそ参加できる時は参加し、お互いが補い合う心の在り方が消防団活動においてはとても重要な事だと思っています。

家族の応援は

有事の際も、まず家族の安全を確保してから出動します。家族の理解・協力・応援があつて成り立つ活動ですので、とても感謝しています。

これからの抱負

少子化もあり、若い団員が減少しています。今の課題はいかに団員数を維持、拡大していくかです。

須坂市消防団は数年前から小型消防ポンプ操法大会の開催を中止しています。大会用の訓練ではなく、実践的な訓練に変わり、効率があがるのと同時に団員の負担が大きく減ったのは事実です。時代に合わせ変えていくことと、守っていくことの両方が大切なのではないかと思っています。

これからも新しい世代が無理なく活動できる持続可能な組織の在り方、関わり方を自分なりに考えていきたいと思っています。

消防団員を募集しています

地域の安心と安全を守るために、あなたの力を貸してください！

入団資格

- ▶ 18歳以上の男女
- ▶ 心身ともに健康な方
- ▶ 須坂市内および近隣に居住または勤務（通学）し、消防団活動に参加可能な方

消防団員の処遇

- ◆ 報酬の支給…災害や訓練などに出動した場合に報酬を支給
- ◆ 退職報償金の支給…5年以上精勤し、退団したときに支給
- ◆ 公務災害補償…消防団活動で死亡、負傷または病気を発生した場合に本人や遺族に対して補償
- ◆ 表彰制度…労苦に報いて表彰
- ◆ 服装の貸与…法被や長靴、活動服、レインコートなどを貸与

須坂市消防団サポート事業

市内の飲食店や小売店場などから協力をいただき、消防団員に対する割引などの優遇措置で消防団を応援していただいています。詳細はお問い合わせください。



市ホームページ

女性団員ならではの役割、やりがいを感じています

第10分団2部 堀内智香子さん(43・高梨町)

ちょ
聞か
消防
インタ



音楽隊
定期演奏会で
司会を務める
堀内さん

? 消防団入団のきっかけは

米子町で中学まで過ごし、空手を続けようと高校から県外に出て、33歳でふるさとに戻ってきました。

消防団とは全く無縁でしたが、ラッパ隊がカッコ良くて、大会にも見学に行きました。後日、その大会で再会した中学の同級生に誘われて、2015年に米子町を管轄する第10分団に入団しました。現在は高梨町在住ですが、以来9年間、第10分団のラッパ隊員として活動が続いています。

? 入団して良かったことは

やはり多くの皆さんと知り合い、つながりができたことが一番です。入団してまもなく、全国女性消防操法大会に須坂市消防団が県代表として出場することが決まり、多くの女性団員の方と交流を深められ、その後も仲良くさせてもらっていることも、とても大きな財産になっています。

? 家庭・仕事や消防団との両立は

3歳になったばかりの子どもがいて毎日ではありませんが、仕事(南部児童センターで午前中の活動支援)もしています。そこに消防団となると大変とされますが、夫も消防団を経験し、祖父母を含めた家族、そして仲間が協力・応援してくれていますので、とても感謝しています。消防団からも行ける時には行くことで理解していただいています。

今年1月に新設された女性部の存在もとてもうれしく思っています。

? 分団で女性団員ができることは

2019年の台風19号では農業用水が氾濫して出動し、私は後方支援として団員の食事・水分の確保などに従事しました。

避難所に女性団員がいると、避難された方が安心するという話も聞きました。私も所属させていただいているカラーガード隊や、今回結成されたドローン隊もそうですが、消防団にも女性ならではの役割があり、私たちの活動が地域の皆さんの役に立っているというやりがいを感じています。

? 音楽隊定期演奏会の司会

コロナがきっかけで消防団員が司会を務めることになりました。最初は女性3人、一昨年から篠塚博一さん(前第9分団長、現音楽隊隊員)と担当させていただいています。今年は市制70周年と演奏会40回目の特別な記念年、一生懸命頑張ります。記念イベントもありますので、多数の皆さんのご来場をお待ちしています。



須坂市制施行70周年記念
音楽隊結成40周年記念

第40回 須坂市消防団音楽隊定期演奏会

■と き 11月10日(日)

消防フェスタ／午後1時から
定期演奏会／午後5時から(開場午後4時)

入場
無料

チャリティ

■ところ メセナホール

消防フェスタ

- ◎消火器体験、煙体験、AED体験 ◎消防車両展示(防火服・法被を着て記念撮影) ◎災害用非常食、防災用品の展示
- ◎出店(から揚げ、ピザ、パン、おやきなど販売)
- ◎イベント体験スタンプラリー防災ボトルプレゼント(数量限定)

演奏会演目

- ◎マーチ「ブルー・スプリング」
- ◎交響組曲「シネマ・トリロジー」
- ◎伝説の「演歌」メドレー
- ◎ディズニーヴィランズ・メドレー 他



市ホームページ

消防団協力事業所制度をご存知ですか？

消防団活動に積極的に協力いただいている事業所を認定し、県が一定の優遇処置をしています。次のいずれか一つを満たすと認定されます。

- ◆消防団員2人以上を雇用
- ◆消防団活動に対する勤務上の配慮ができる
- ◆災害時に資機材などの提供ができる
- ◆その他消防団活動に協力することにより、地域の消防防災体制の充実強化に寄与している

【消防団協力事業所一覧】

マツナガ建設株式会社	市川建設株式会社
株式会社環境クリエーション	オリオンシステム株式会社
株式会社旭建設	須高建設株式会社
須坂土建工業株式会社	株式会社サンテクノ・アルファ
旭日管機株式会社	※順不同・敬称略

お知らせ

11月15日～12月14日は
「人権教育強調月間」

問合せ 人権同和教育課(☎026-245-0909)

▲人権教育啓発ポスター最優秀賞
相森中学校1年 金箱芽生さん

学校・家庭・地域・職場などで、人権教育の取り組みの充実を図るため、11月15日～12月14日を「人権教育強調月間」としています。一人一人が人権意識を高め、さまざまな人権課題の解消に向けて考え合い、あらゆる差別解消のため、一歩踏み出しましょう。

人権教育啓発標語・ポスター最優秀賞が決まりました

【標語】 応募総数 159点
(小学生49点、中学生39点、高校生・一般71点)

●小・中学生の部 最優秀賞
つくろつよ
ところどころ つなぐはし
須坂小学校4年

藤沢菜瑠さん

●高校生・一般の部 最優秀賞
見てるだけ
それもいじめと 変わらない
日滝小学校PTA

北沢由貴さん

【ポスター】 応募総数 54点
(小学生31点、中学生23点)

●ポスター最優秀賞(上記作品参照)

第51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16日(土)午後1時30分～4時
ところ メセナホール大ホール
内容

▼表彰式
人権教育啓発標語・ポスター最優秀作品の表彰

▼学習発表「感じて 伝え合おう 行動しよう」

発表者 豊丘小学校児童、PTAの皆さん

▼講演
演題 「SNSの現状と支援、被害者・加害者にならないためにやさしい心で一隅を照らす」

講師 高橋美清さん(天台宗僧侶、照諦山心月院尋清寺住職)



▲高橋美清さん

詳細は下の二次
元コードから市
ホームページを
ご覧ください。



映像で学ぶ人権

とき 11月19日(火)午後7時～7時50分

ところ 人権交流センター
上映DVD ▼「日常の人権

Ⅱ(外国人・障がい者・同和問題・ネット)」：23分▼

「生まれる子へく家庭の中の人権」：26分

問合せ 人権交流センター
☎026-245-0909

人権問題学習会

とき 11月27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

演題 「差別事件について」

講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会
☎026-248-0456

人権に関する正しい知識と
理解を深めましょう



女性に対する暴力をなくす運動

不安を感じたら、一人で抱え込まず、ご相談ください。秘密は厳守します。

期間 11月12日(火)～25日(月)

【DVに関する相談】
▼DV相談ナビ(8008)

▼DV24時間ホットライン
☎026-219-2413

▼女性相談センター
☎026-235-5710

問合せ 人権同和・男女共同参画課☎026-245-0909
【全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間】

DVのみに関わらず、人権問題に悩む女性が気軽に相談できる窓口です。期間中は取り組み強化のため、受付時間を延長します。

期間 11月13日(水)～19日(火)
受付時間 ▼11月13日(水)～

15日(金)、18日(月)、19日(火)：午前8時30分～午後7時▼

16日(土)、17日(日)：午前10時～午後5時

※右記以外は平日午前8時30分～午後5時15分

専用相談電話
☎0570-070-810

問合せ 長野地方検察局人権擁護課☎026-235-6634

お知らせ

2024年度須坂市一般会計補正予算 第3号が成立しました

問合せ 財政課(☎026-214-5029)

令和6年9月市議会定例会で議決された補正予算第3号の総額は、5億3,867万9千円で、予算累計額は281億7,788万4千円となりました。事業ごとの補正金額と主な内容をお知らせします。

みんなで支えあい健やかに暮らせるまち (健康・福祉)

■地域医療対策事業〈350万円〉

市内の小児科不足による子育て世帯の不安解消を図るため、県立信州医療センターにおける小児科診療体制の拡充を試行的に実施します。

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

■地域福祉推進事業〈404万5千円〉

須坂市社会福祉協議会が実施する災害ボランティアに関して、能登半島地震の被災地へのボランティア活動の増加に伴い、委託料を増額しました。

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

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)

■児童センター管理事業〈3万6千円〉

児童・生徒のオンライン学習および、施設利用者の利便性向上のため、中央児童センターへWi-Fi環境を整備します。

問合せ 学校教育課(☎026-248-9010)

活力と賑わいのある自立したまち (産業振興)

■鳥獣被害防止対策事業〈147万1千円〉

電気柵を設置する各町区からの要望に対応するため、野生鳥獣被害防止のための緩衝帯整備委託料を増額しました。

問合せ 農林課(☎026-248-9004)

■松くい虫防除対策事業〈200万円〉

森林環境譲与税基金を活用し、松くい虫被害木の伐採に係る委託料を増額しました。

問合せ 農林課(☎026-248-9004)

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

■道路管理事業〈55万円〉

各町区からの要望に対応するため、街路樹の剪定・伐採などの委託料を増額しました。

問合せ 道路河川課(☎026-248-9006)

■道路維持補修事業〈5,000万円〉

舗装の損傷が特に激しい路線に係る舗装工事費を増額しました。

問合せ 道路河川課(☎026-248-9006)

■臥竜公園管理事業〈160万4千円〉

▶天然記念物として指定されている根上りねじれ松の松枯れ防止のため、樹勢回復委託料を計上しました。

▶竜ヶ池東側の土砂崩落の危険がある箇所において植栽による緑化保護を行うための経費を計上しました。

▶雨水処理対策のため、臥竜山遊歩道を整地し、側溝を整備します。

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

■動物園管理運営事業〈33万円〉

中京大学との産学官連携による動物園オリジナルグッズの作成およびカップセルトイによる販売に必要な経費を計上しました。

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

■霊園管理事業〈143万円〉

松川霊園合葬式墓地の申請者が増えているため、使用者配布用墓誌板を購入します。

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

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

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)

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日の「文化の日」にメセナホールで行います。

2024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。

黒岩 淳史 (八幡町)

島田 欧二郎 (幸高町)

高木 勇規 (井上町)

中澤 勇一 (野辺町)

丸山 芳衛 (小河原町)

宮川 俊明 (塩川町)

山岸 論史 (井上町)

産業功労者

▼多年、須坂商工会議所の要職にあつて、須坂市の産業振興に寄与されました。

岡村 將次 (馬場町)

神林 章 (上中町)

▼多年、信州須坂観光協会

の要職にあつて、須坂市の観光振興に寄与しました。

本藤 浩史 (村石町)

地方自治功労者

▼多年、須坂市教育委員会教育長の要職にあつて、須坂市教育行政の発展に寄与されました。

小林 雅彦 (大谷町)

教育功労者

▼多年、博物館協議会の委員にあつて、須坂市の教育文化振興に寄与しました。

宮本 圭子 (新町)

文化功労者

▼多年、郷土の歴史の伝承に尽力され、須坂市の文化振興に寄与されました。

小林 裕 (望岳台)

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しました。

菊池 健造 (相森町)

小林 隆 (本上町)

須坂市サッカー協会

私財寄附者

▼教育活動に役立てるため、多額の私財を寄附されました。

オリオン機械株式会社 (幸高町)

▼「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)

善行功労者

▼多年、里親制度の進展に尽力され、児童への支援活動を継続し、児童福祉の向上に寄与されました。

半田 直道 (境沢町)

半田 孝子 (境沢町)

特別功労者

▼多年、指定文化財の伝承または管理に尽力され、須坂市の文化保全に寄与されました。

井上史跡保存会 (井上町)

上八町史跡保存会 (上八町)

興国寺 (南原町)

勝善寺 (本上町)

(一財)仁礼会 (仁礼町)

野辺町来迎念佛講 (野辺町)

(一社)日滝史蹟保存会 (本郷町)

福島町 (福島町)

村山神楽保存会 (村山町)

▼多年、社会福祉活動に尽力され、地域の活性化に寄与されました。

旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト

▼多年、ブドウの育種試験に尽力され、須坂市の農業振興の発展および知名度向上に寄与されました。

長野県果樹試験場 (長野県)

▼多年、健康づくりの推進に尽力され、須坂市民の健康意識醸成に寄与しました。

須坂市保健補導員会

スポーツ栄誉賞

▼女子バレーボール競技の日本代表に選出され、2024年パリオリンピックに出場されました。

山岸 あかね (豊丘上町出身)

お知らせ

令和6年12月2日から

国民健康保険・後期高齢者医療制度 被保険者証の新規発行が終了します

問合せ 医療保険課(☎026-248-9034)

令和6年12月2日以降、従来の国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証の新規発行が終了し、保険証として利用登録したマイナンバーカード「マイナ保険証」の利用を基本とした仕組みに移行します。令和6年12月1日時点で有効な保険証は、記載されている有効期限(※)までご利用いただけます。なお、保険証の再交付や券面記載事項の変更による交付も令和6年12月2日以降はできません。

※令和7年7月31日（国民健康保険は年齢などにより異なる場合があります）

令和6年12月2日以降の保険証利用方法・対応

マイナ保険証をお持ちの方 ※後期高齢者医療制度被保険者の方・75歳を迎える方は下記②もご覧ください。	▶マイナ保険証または現在お持ちの保険証をご利用ください。 ▶ご自身の資格情報を把握できるよう「資格情報のお知らせ」を郵送にて交付予定です。
	新規加入者、券面記載事項の変更、再交付などの該当者 ▶「資格情報のお知らせ」を交付します。
マイナ保険証をお持ちでない方	▶現在お持ちの保険証をご利用ください。 ▶保険証の代わりとなる「資格確認書」を郵送にて交付予定です。
	新規加入者、券面記載事項の変更、再交付などの該当者 ▶保険証の代わりとなる「資格確認書」を交付します。

※「資格情報のお知らせ」「資格確認書」の郵送時期は、決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

【資格確認書のサイズ】▶国民健康保険…カードサイズ（保険証と同じ）
 ▶後期高齢者医療制度…はがきサイズ

1 社会保険加入の方へ(国民健康保険組合を含む)

健康保険によって対応が異なりますので、ご加入の健康保険にご確認ください。

2 後期高齢者医療制度被保険者の方・75歳を迎える方へ

令和6年12月2日以降に、転入した方、転居および負担割合の変更が生じた方、被保険者証を紛失した方には、令和7年8月の年次更新までの間はマイナ保険証の保有状況に関わらず、「資格確認書」を交付します。

詳細は市ホームページをご覧ください



▲国民健康保険



▲後期高齢者医療制度

マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証を利用するためには、マイナンバーカードを発行後に利用登録が必要です。医療保険課または市民課窓口・セブン銀行ATM・医療機関・薬局で、登録や登録状況の確認ができます。

募 集

2025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

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

公立保育園で働く会計年度任用職員を募集します。保育士としてブランクがある方、経験が浅い方でも大丈夫です。自分のライフスタイルに合わせ、子どもたちの笑顔に囲まれながら仕事をしませんか。

【募集内容】

職 種		1日の勤務時間	任用期間・その他
フルタイム保育士		7時間45分（社会保険に加入）	▶任用期間は1年 ▶土曜日勤務がある場合があります
パートタイム	保育士	▶1時間超4時間未満	
	保育士補助員	▶4時間超7時間以内（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員	▶1時間以内 ▶1時間超4時間未満	

【募集人員】各職種とも若干人

【受験資格】▶保育士・延長保育士…保育士資格（保育士登録が必要）または幼稚園教諭の資格

▶保育士補助員・延長保育の保育士補助員…子育て支援員

※取得見込みを含む

【申込方法】市ホームページ・子ども課（東庁舎1階）にある申込書に必要事項を記入し、子ども課へ持参または郵送してください。

郵送先：〒382-8511須坂市役所子ども課児童保育所係（住所不要）

【募集期間】11月1日(金)～29日(金)（11月29日(金)の消印有効）

【面接試験】12月10日(火)～11日(水) 申込書提出時にお伝えします。郵送の方には後日連絡します。

【任 用】登録制です。2025年4月からの任用とは限りません。



市ホームページ

わたしたちと一緒に働きませんか？ 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。「保育士の仕事っておもしろいな、自分の活躍の場はここだな」と感じています。

★子どもたちの成長を間近で見られた時、保護者の方から感謝の気持ちを伝えていただけた時など、働いていて良かったと思える瞬間が何度もあります。責任のある大変な仕事ですが、それ以上に楽しい事、うれしい事がたくさんあります。元気いっぱいな須坂市の子どもたちの中で楽しく働いてみませんか。

イベント

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2024

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。

スポーツ振興を図るとともに、トランポリンの魅力を身近に感じていただくため、子どもから大人まで誰でも楽しめる体験型の特別イベントを開催します。

【と き】12月1日(日) ▶1部：午前10時30分～午後0時30分▶2部：午後2時～4時
※1部と2部の演目は同じです。

【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】▶トランポリンショー（約20分）▶トランポリン競技の実演（約20分）
▶トランポリン体験会（約75分）

空中に舞うワクワク感からプロの技まで、一気に体験できる特別イベント！

1 トランポリンショー 宙返り解体白書

トランポリン技術の中でも華やかな「宙返り」に焦点を当て、その安全な演技方法を専門家が実演と解説を交えながら紹介します。段々と高難度技になっていくデモンストレーションが必見です！

3 トランポリンショー ウォールトランポリン 「TEAM EIN」

トランポリンと壁を活用し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。これまでに見たことがないアクロバティックなプロの演技をお楽しみください。

2 トランポリン競技実演

実際のトランポリン競技における演技を実演します。スピード、技術、芸術性を兼ね備えた華麗な技の数々をお楽しみください。

4 トランポリン体験会

実際にトランポリンに挑戦できる体験会を開催！演目終了後、時間のある限り、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。

詳細は右の二次元コードから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



第82回国民スポーツ大会
（信州やまなみ国スポ）



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

(2023年4月2日～2024年4月1日)

採用者数	退職者数	増減
27人	8人	19人

1-② 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部門		職員数(人)				対1998年 増減数
		1998年	2022年	2023年	2024年	
一般行政部門	議会	5	5	5	5	0
	総務	72	66	67	75	3
	税務	26	20	20	20	-6
	民生	137	101	102	110	-27
	衛生	41	46	44	41	0
	労働	5	1	1	1	-4
	農林水産	22	13	13	13	-9
	商工	20	12	12	13	-7
	土木	50	37	36	35	-15
	小計	378	301	300	313	-65
特別行政部門	教育	84	37	37	38	-46
	消防	90	89	91	94	4
	小計	174	126	128	132	-42
会計・企業等部門	水道	33	16	16	16	-17
	下水道	18	5	5	5	-13
	その他	14	29	30	32	18
	小計	65	50	51	53	-12
合計		617	477	479	498	-119

※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。

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(2023年度一般会計決算)

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)	
463人	17億1,561万円	3億4,334万円	6億9,975万円	27億5,870万円	596万円

※職員手当には退職手当が含まれません。

※職員数(A)には、水道・下水道の特別会計の職員は含まれていません。

3-② 職員の平均給与月額と平均年齢

(2023年4月1日現在)

区分	平均給与	平均年齢
須坂市	377,663円	42.3歳
長野県	395,342円	45.0歳

※給与月額には給料月額に扶養・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(2023年度)

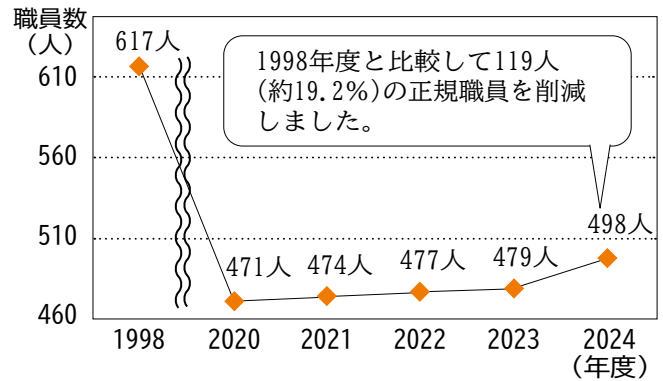
区分	大学卒	高校卒
須坂市	189,200円	157,900円
長野県	206,800円	174,600円

市の人事行政の 運営状況

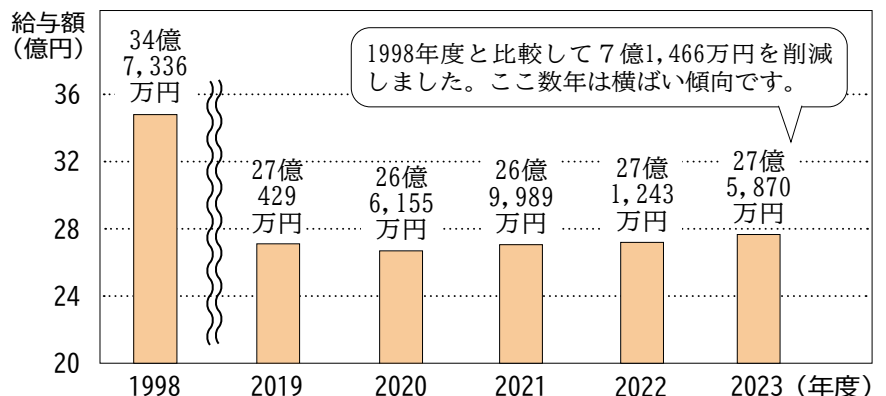
市民の皆さんに市職員の勤務実態を広く知っていただき、市の人事行政の運営における公平性と透明性を高めるため、市職員の任用・給与・福利厚生などの状況を公表します。

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

■正規職員数の推移



■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	2022年	2023年
須坂市	98.5	99.0
全国市平均	98.7	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（2023年度）

区分	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
6月	1.20月分	1.00月分
12月	1.25月分	1.05月分
合計	2.45月分	2.05月分

※職務の級による加算措置があります。

3-⑥ 退職手当（2023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（2023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×1.4の 3.30月分	月額×0.405×48月	議長	460,700円	月額×1.4の 3.30月分
副市長	713,400円		月額×0.283×48月	副議長	391,000円	
教育長	619,400円		月額×0.203×48月	議員	358,700円	

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（2023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（2023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	10.8日

※年間を通して在職した職員の平均取得日数です。

5 職員の懲戒処分状況（2023年度）

区分	処分人数	説明
分限処分	8人 (休職8)	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（2023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	144人
専門研修	市町村職員研修センター専門研修など	40人
特別研修	長野広域連携関係市町村共同研修など	55人
自己啓発	職員自主学習促進助成	14人

※受講者数は延べ人数で、会計年度任用職員も含まれます。

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

2023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

11月8日は「いい歯の日」です

健康な歯が支える私たちの生命

問合せ 保健センター (☎026-248-9023)

親知らずを除く上下14本ずつの歯を「永久歯」といい、永久歯が互いに協調しあつて、食べ物の咀嚼や発音などの機能を果たしています。

永久歯が多く残っている人ほど「健康寿命が長い」「病院にかかる医療費が少ない」という報告もあり、歯の健康が体の健康にもつながっています(義歯でもきちんと噛めている人は健康状態が良い傾向にあります)。

歯を失う原因

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」で、他にも「破折」や「矯正」「埋伏歯」による抜歯も多く行われています。年齢別で見ると、歯周病と破折による抜歯は40歳以降で増え、むし歯はどの年齢層でも割合が高いです。

歯周病で歯がグラグラ...



永久歯を守りましょう

たった1本の歯であつても、抜歯をするというのは、歯科医師にとつても慎重な判断が必要な処置です。

やむを得ず抜歯が必要となつた場合は、抜歯後の治療方針を医師とよく相談し、きちんと噛める状態にすることが大切です。歯が抜けたままにしておくと、歯並びや噛み合わせが悪くなり、食べられる物が限られてしまうこともあります。

歯周病やむし歯の悪化を防ぎ、永久歯を1本でも多く残せるように、毎日の口腔ケアを行い、定期的に歯科医院でメンテナンスを受けるようにしましょう。



●妊婦歯科健康診査・成人歯周病検診

歯周病を治療せずに放置すると、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病、誤嚥性肺炎などさまざまな病気を引きおこすリスクが高まります。定期的に歯科健診を受けることで、歯周病の早期発見・早期治療が期待できます。

【妊婦歯科健康診査】

妊娠届け出時に受診券をお渡ししています。通年で受診できますので、体調の良い時期に受診しましょう。

【成人歯周病検診】

本年度無料で受診できる方は、2025年3月31日時点で20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方です。7月までに送付した受診券を確認の上、須高地域の歯科医療機関を予約し、2025年1月31日までに受診しましょう。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※受診券を紛失した方は再発行します。お問い合わせください。

問合せ 健康づくり課
☎026-248-9018



詳細

消費生活情報【インターネット通販】

その「初回申し込み」、
「定期購入」になっていませんか？

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

こんなトラブルが増えています

①インターネットの広告からアクセスしたサイトでダイエツトサプリを「お試しで1袋」だけ注文した。



②商品が届き、後払いで代金1000円を支払った。

③後日、2回目の商品が届いた。驚いて事業者に電話をかけ、解約を申し出ると「6回の購入が条件」と言われ、定期購入と分かった。2回目の商品は約1万円で、今後さらに金額が上がるようだ。どうしたら...



●低価格を強調する広告を見て、1回だけのつもりで商品を購入しても、実際は「定期購入」が条件になっていて、想定以上の金額を支払うことになるケースがあります。

インターネット通販では、注文する前に販売サイトや注文確定前の最終確認画面をスクロールして契約条件を最後まで確認しましょう。

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るませんか？
- 継続期間や購入回数が決められていますか？
- 支払うことになる総額はいくらかかりますか？
- 返品特約や解約条件、連絡手段を確認しましたか？
- お届け予定日や利用規約の内容を確認しましたか？
- 契約条件が記載されている画面はスクリーンショットで保存しましょう。

須高地域の感染症情報を活用し、感染対策をしましょう！

市では、須高地域（須坂市、小布施町、高山村）の幼稚園・保育園や小・中学校などにご協力いただき、「子どもたちがどのような感染症で欠席しているか」を毎日収集しています。

2023年4月から2024年9月までの感染症の流行傾向は左表のとおりです。

主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。適切な感染対策は、手洗いによる手指衛生と換気、その場に応じたマスクの着用や咳エチケットなどを継続していくことです。また、発熱などの症状がある時は、無理せず自宅で療養することが大切です。

毎日の発生状況は市ホームページに掲載していますので、日々の感染対策などにご活用ください。

▼欠席者数・学級閉鎖の情報は長野保健福祉事務所管内の感染症状況（抜粋）など

【掲載内容】



■2023年4月～2024年9月 須高地域の感染症流行傾向

月	最も多い	2番目に多い	3番目に多い
4月	インフルエンザ	溶連菌感染症	おたふくかぜ・マイコプラズマ感染症
5月	新型コロナウイルス感染症	感染症胃腸炎	インフルエンザ
6月	溶連菌感染症	新型コロナウイルス感染症	感染症胃腸炎
7月	新型コロナウイルス感染症	ヘルパンギーナ	RSウイルス感染症
8月		インフルエンザ	溶連菌感染症
9月			
10月	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	
11月			
12月		インフルエンザ	
1月	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
2月			
3月	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	
4月		溶連菌感染症	
5月	溶連菌感染症	インフルエンザ	手足口病
6月			
7月	手足口病	新型コロナウイルス感染症	溶連菌感染症
8月			マイコプラズマ感染症
9月			

※新型コロナウイルス感染症は5類移行後からの集計です。

市長の

いきいき通信



『土を喰らう十二月』

2022年に公開された映画『土を喰らう十二月』は、作家・水上勉が自身の経験をもとにつづった料理エッセイ『土を喰らう日々』が原案となつています。私は、料理好きの叔父からこの本を薦められて読み、畑で育てた季節の野菜を材料にした心のこもった料理のありがたさを感じました。映画は長野の山荘が舞台となっており、私たちが日頃食べているような郷土料理が紹介されます。あるシーンでは、長野県民がエキストラとして参加し、信州の言葉で話しています。撮影には、市内の「弁天さんの桜と梅を守る会」、豊丘上町、商業観光課も協力しました。この映画のDVDは市立須坂図書館で借りることができます。

『シンペイ 歌こそすべて』

「須坂小唄」を作曲した中野市出身の作曲家・中山晋平の生涯を描いた映画『シンペイ 歌こそすべて』が製作されました。県内を中心に撮影され、旧上高井郡役所、旧小田切家住宅もロケ地となりました。映画に出てくる宴会料理は能登忠様が提供し、オルガン、大八車などを園里郷土資料館からお貸ししたそうです。映画は11月22日から県内の映画館で先行上映され、2025年1月10日から全国公開されます。家族愛、音楽愛あふれる、ほのぼのとした映画です。ぜひ、ご鑑賞ください。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえみ」を毎週木曜日にお届けします。市ホームページから登録ください。ホームページID 3784

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 https://www.city.suzaka.nagano.jp/
 市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分
 (土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

お知らせ

●全国一斉情報伝達訓練

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。

とき 11月20日(水)午前11時
 問合せ 総務課
 (☎248-9000)



●2025年度採用市役所職員募集

市民の皆さんと共に新たなプロジェクトを創造し実行していく意欲と行動力のある方を募集します。

募集職種・該当年齢

▼消防：1995年4月2日

～2007年4月1日生まれ

▼土木A・B：1995年4

月2日～2007年4月1日

生まれ

▼行政(情報処理)：199

0年4月2日～2003年4

月1日生まれ

採用予定人数 各職種とも若干人

申込方法 市ホームページから

お申し込みください。

申込期限 11月10日(日)

※受験資格などの詳細は、市

ホームページをご覧ください。

問合せ 総務課

(☎248-9000)



市ホームページ

●郵便局でのマイナンバーカード申請サポートの受付時間が変わります

一部の郵便局の窓口営業時間の変更に伴い、11月18日(月)

からマイナンバーカード申請サポートの受付時間が変更になります。

変更になる郵便局 ▼須坂坂

田郵便局 ▼須坂穀町郵便局 ▼

須坂旭ヶ丘郵便局

変更後の受付時間 ▼午前9

時～11時30分 ▼午後0時30分

～5時

問合せ 市民課

(☎248-9002)

●国民年金保険料の控除証明書が送付されます

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。対象となるのは、2024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。

証明書の送付時期

①2024年1月1日～9月

30日の間に納付した方：11月

上旬

②2024年10月1日～12月

31日の間に今年初めて納付し

た方：2025年2月上旬

※ねんきんネットで電子送付

を希望した方には郵送されず、

①の方は10月下旬、②の方は

2025年1月下旬にマイナ

ポータルで電子版を受け取る

ことができます。

●年末調整や確定申告への対応

控除証明書または国民年金保険料を納付したときの領収書を必ず添付してください(e-taxで手続きする場合は不要)。

家族の国民年金保険料を納付した場合も納付者の社会保険料控除に加えることができます。

【ねんきんダイヤル】

年金に関する一般的なお問い合わせは、ねんきんダイヤルをご利用ください。

☎0570-05-1165

※電話番号が050で始まる

電話でかける場合は☎03-

6700-1165

詳細は日本年金機構ホーム

ページをご覧ください。

☎227-1284

問合せ 長野南年金事務所

(☎227-1284)

【野ネズミの駆除を行います】

農作物を野ネズミの被害から守るため、市内全域の農地に薬剤を散布します。ペットへの被害防止にご注意ください。

実施期間 11月22日(金)～12月

1日(日)

※農家組合に所属していない

広告の問い合わせは(株)ジチア

ドへ(☎0927-716-1401)

須坂市在住の「空き家・空き地」でお困りの方へ

空き家 無料 電話 相談会 実施中

年間400件以上※の「相談対応」実績を持つアキソルと一緒に解決を目指しましょう ※令和5年度実績

0120-772-135

【相談窓口】akisol(アキソル)カスタマーサポート 【受付時間】平日9時～18時

運営：株式会社ジチアアド / 所在地：福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F / メール：akisol@zaigenkakuho.com

アキソル 空き家 検索

akisol

広告欄

須坂市在住の「空き家・空き地」でお困りの方へ

空き家 無料 電話 相談会 実施中

年間400件以上※の「相談対応」実績を持つアキソルと一緒に解決を目指しましょう ※令和5年度実績

0120-772-135

【相談窓口】akisol(アキソル)カスタマーサポート 【受付時間】平日9時～18時

運営：株式会社ジチアアド / 所在地：福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F / メール：akisol@zaigenkakuho.com

アキソル 空き家

検索



方で散布を希望する方は、お問い合わせください。地目が農地として登録がある畑が対象です。

【有害鳥獣を増やさないために】

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

問合せ 農林課

(☎248・9004)

●見舞金を支給します

【人工透析患者・ストマ用装具使用者の方へ】

対象 人工透析患者・ストマ用装具使用者で、11月1日現在、市内に1年以上住所のある方

注意事項 初めて申請する方は医師の証明書（電子申請の場合は、証明書を撮影した画像）の添付が必要です。

※証明書の様式は、市ホームページからダウンロードして印刷するか福祉課でお受け取りください。

見舞金額 ▼人工透析患者：4万円 ▼ストマ用装具使用者：3万2000円

【特定疾患等患者の方へ】

対象 県の特定疾患医療受給者証・特定医療費（指定難病）受給者証・特定疾病医療受給者証のうち、いずれかの交付（有効期限が2024年10月1日以後）を受けていて、次の要件を満たしている方

▼11月1日現在、市内に1年以上住所のある方

▼須坂市人工透析患者等見舞金の支給を受けていない方

注意事項 受給者証の写し電子申請の場合は、受給者証を撮影した画像の添付が必要です。

見舞金額 1万円

【見舞金の共通事項】

申請方法

書類申請（2023年度に申請した方は郵送済みの申請書、その他の方は福祉課にある申請書に必要事項を記入して提出）または電子申請

※口座番号のわかるものをご用意ください。

※申請は毎年行ってください。

申請期限 11月29日（金）
申請・問合せ 福祉課
(☎214・7019)



電子申請

証明書様式

●民生児童委員の委嘱

豊洲地区主任児童委員（敬称略）
旭ヶ丘町 大島 幸治

※任期は2025年11月30日まで
問合せ 福祉課
(☎248・9003)

●宝くじ助成金を活用して 備品整備を行いました

【消防資機材を更新・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、消防団第2分団2部（小山町）の小型動力消防ポンプ、消防ホースなどの消防資機材一式を更新しました。また、坂田町、西町、相森町、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)



▲小型動力消防ポンプ

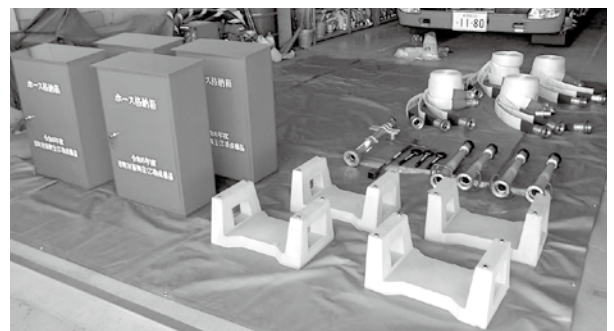
【町の備品を整備】

一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施する「コミュニティ助成事業」を活用し、小河原町区にエアコンを整備しました。

問合せ 市民課
(☎248・9002)



▲エアコン



▲消火栓放水器具一式

広告欄

ホテルルートイン須坂 2024.12月下旬OPEN!

ROUTE INN HOTELS

オープニングスタッフ募集中!

フロント

客室清掃

レストラン（朝食・夕食）

温泉運搬ドライバー

求人内容詳細はこちら▼



時給1,100円～／正社員募集あり／詳しくは☎050-5211-5822までお気軽にお問い合わせください!

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

●新入学に係る学用品費に 関する就学援助制度

経済的理由により就学が困難なご家庭を対象に、入学前に新入学に係る学用品費の一部を援助します。

対象 市内に住所を有し、2025年度に小・中学校に

入学予定のお子さんのいる世帯で、申請時に次のいずれかに該当する世帯

▼生活保護がこの1年以内に廃止または停止した

▼2024年度の市民税が非課税世帯となる

▼児童扶養手当を受給している

▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受けている

▼保護者が事故や病気などの理由で、収入が不安定となり所得が低く生活が困難である(所得制限があります)

申請方法 申請書に必要事項を記入し、学校教育課(東庁舎1階)に提出してください

(申請時にはマイナンバーが必要です。学校では受け付けできません)。申請書は、小

学新1年生は入学予定の小学校、中学新1年生は在籍して

いる小学校、または学校教育課でお渡しします。

申請期間 11月5日(火)～12月10日(火)

※4月にも就学援助費の申請を受け付けます。
※すでに就学援助費を受給している世帯は、小学新1年生のみマイナンバーを記入してください。

申請・問合せ 学校教育課
(☎248・9010)

●入札参加資格審査の方法 が変わります

令和7・8・9年度競争入札資格者名簿に係る申請から、長野県と須坂市を含む34市町村が共同で入札参加資格の受け付けを行います。また、インターネットによる申請になります。

申請受付期間および入札参加資格有効期間

▼物品購入等：11月1日(金)～12月25日(水)(資格有効期間は2025年4月1日～2028年3月31日)

▼建設工事▼建設コンサルタント等の業務：12月2日(月)～2025年1月31日(金)(資格有効期間は2025年6月1日～2028年5月31日)

申請要領および申請書類

県ホームページでご確認ください。ホームページからは、「県政情報・統計」、「入札調

達」、「競争入札参加資格申請

の県・市町村の共同受付について」の順にお進みください。

問合せ 「建設工事建設コンサルタント」長野県技術管理室
(☎235・7231)
【製造の請負、物件の買入れ、その他の契約】
▼長野県契約・検査課
(☎235・7079)
▼須坂市財政課
(☎248・9016)

●湯つ蔵んど臨時休館

館内メンテナンスのため、ふれあい健康センター「湯つ蔵んど」を臨時休館します。

とき 11月13日(水)

問合せ 湯つ蔵んど
(☎248・6868)

●雇用のトラブルでお困り ではありませんか

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル(解雇、賃金、パワハラなど)に対し、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。手

続きは簡単で、無料です。丁寧にお話をお聞きし、秘密は厳守されます。

問合せ ▼北信労政事務所
(☎234・9532)

▼県労働委員会事務局
(☎235・7468)

●災害時の安心のために 燃料を備えましょう

地震や台風、大雪などの災害が発生すると、車中避難が必要になったり、燃料が入手困難になる場合もあります。災害発生時の安心のために、次のことを心がけましょう。

▼車の燃料が半分程度になったら「満タン」にしておく

▼暖房用の灯油はホームタンクなどの他に1缶余分に保管しておく

問合せ 長野県石油商業組合
(☎217・6740)

●峰の原高原フォレスト・ デザイナー養成講座① 「森づくり技術」講座

峰の原高原地域のにぎわいと豊かな森林・景観の承継を目指すプロジェクト「Forest Field MINENOHARA」では、森林管理に欠かせない、森づくり技術、収穫・活用技術、

広告欄

まずはお気軽に
ご相談ください!

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

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

<https://www.yamagishi-k.jp/>

〒382-0016 長野県須坂市高橋町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

計画策定技術を学び、森づくりの実践者を養成する講座を開催します。第1弾は伐木などの業務に就く際に必須となる「チェーンソーによる伐木等特別教育」を含む森づくり技術を学びます。

とき ▼11月23日(土)午前8時30分～午後6時15分 ▼24日(日)午前8時～午後6時15分 ▼30日(土)午前8時30分～午後4時30分(3日間全て受講してください)

ところ 峰の高原こもれびホール

受講料 無料(別途教材費がかかります)

講師 ▼高橋龍正さん(一般社団法人ディバースライン)

▼余頃友康さん(フォレストデザイン代表)

対象 峰の高原での森づくりに継続的に関わりたい方

定員 15人(申込順)

申込方法 ホームページ内の申し込みフォーム

申込期限 11月17日(日)

問合せ 信州・峰の高原森林サービス産業推進協議会(地域おこし協力隊 野澤)

(☎080-53389-2777)



ホームページ

● 応急手当普及員講習

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します。

とき ▼12月7日(土) ▼8日(日) ▼15日(日) 各日ともに午前8時30分～午後5時30分(3日間全て受講してください)

ところ 須坂市消防本部

受講料 無料(別途テキスト代がかかります)

対象 須高地域に在住または在勤の方を優先します。

定員 10人(申込順)

申込方法 電子申請または電話

申込期間 11月11日(月)～22日(金)

申込・問合せ 消防署(☎245-9100)



電子申請

● オープンガーデン新規参加者募集

新しくオープンガーデンに参加していただけるお庭を募集します。オープンガーデンのメンバーになって、多くの人と花のある生活を一緒に楽しめませんか。

内容 お庭を無料で一般公開していただきます。公開する場所や期間は、参加者の希望に合わせて設定できます。

対象 自宅・事業所などの庭

申込期限 12月13日(金)

申込・問合せ まちづくり課(☎248-9007)

行事・催し



▲オープンガーデンマップも配布中

● 「家庭の日」作文・ポスター入賞作品展

毎月第3日曜日の「家庭の日」をテーマに募集した作品から、市内の小・中学生の入賞作品を展示します。

とき 11月16日(土)～24日(日) 午前9時～午後10時

ところ 旧上高井郡役所

問合せ 子ども課(☎214-6061)

● 長野☆Garons ホームゲーム

【ついでにナイナイSUNGAI 戦】

とき ▼11月9日(土)午後2時

時～▼10日(日)正午、ところ 市民体育館 ※チケット販売は、ガロンズ ホームページをご覧ください。問合せ 信州スポーツプロモーション(☎405-6569)



チケット

● AC長野パルセイロホームゲーム

ところ 長野スタジアム(長野市)

【トップチーム】

第36節 ヴァンラーレ八戸戦

とき 11月9日(土)午後2時

第38節 カマタマーレ讃岐戦

とき 11月24日(日)午後2時

【レディースチーム】

第8節 ノジマステラ神奈川相模原戦

とき 11月10日(日)午後2時

第10節 サンフレッチェ広島レジーナ戦

とき 11月23日(土)午後2時



チケット

広告欄

2025年秋 マリアこども園 にしすずか分園(福島地区)開園予定のため 保育教諭 募集

完全週休 2日

有給取得率 100% 達成

職員無償 駐車場あり

ユニフォーム 無償貸与あり

キャリアアップ 支援あり

iPad 貸与により 手書き書類なし

詳しくは

www.mariakids.jp info@mariakids.jp TEL 026-245-0012

Maria Kodomoen

広告の問い合わせは(株)ジチタイア ドへ(☎092-716-1401)

● 史跡大笹街道深掘り連続講座

江戸や関東の文化や産業が北信濃にもたらされる重要な道であった大笹街道。宿場ごと現地を訪れて学びます。

参加費 各回1500円

定員 各回20人(申込順)

申込方法 ホームページ内の申し込みフォームまたは電話※どちらか1回でもお申し込みただけます。

【第2回「蔵の町並み」重要伝統的建造物群保存地区】

とき 11月9日(土)午前9時

集合 市営駐車場

行程 (Ⅰは徒歩、Ⅱはバス)
駐車場：観光交流センター：まゆぐら：中町の辻：旧小田切家住宅、綿幸サロン：奥田神社：田中本家博物館(昼食・見学・ワークショップ)Ⅱ

案内ガイド 小林義則さん(信州須坂観光ガイド)

申込期限 11月7日(木)

【第3回「福島宿」】

とき 11月23日(土)午前9時

集合 福島河川敷駐車場

行程 (Ⅰは徒歩、Ⅱはバス)
駐車場：西福寺：天神社：街道道標：福島城址の案内碑：

福島宿本陣跡Ⅱ古城荘(昼食・ワークショップ)Ⅱ駐車場案内ガイド 小林宇志さん(須坂市立博物館長)

申込期限 11月19日(火)

申込・問合せ 信州須坂観光協会(☎215・2225)



▲福島宿街道道標

● 紙でいきものや人形を作ろう

紙を使って好きな動物や人形を作ります。

とき ▼11月10日(日)▼17日(日)午後1時30分～3時30分

ところ 世界の民俗人形博物館

参加費 300円

※入館料別(高校生以下および18歳未満、市内在住の70歳以上の方などは入館無料)

定員 各回10人(申込順)

申込期限 11月9日(土)
申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245・2340)

● 博物館「臥竜山たんけん」臥竜山の岩石かんさつ会

臥竜山は昔、海だった!? 岩石を観察して、臥竜山の成り立ちを探ろう!

とき 11月16日(土)午前9時

ところ 臥竜山、臥竜公園、南部地域公民館

集合 須坂市立博物館前

対象 中学生以下

定員 20人(申込順)

持ち物・服装 50円(保険料)、長袖、長ズボン、帽子、履きなれた運動靴、軍手、雨具、水筒、磁石、ルーペ(お持ちの方)

※黒っぽい服装は避ける

申込期間 11月6日(水)～13日(水)

申込・問合せ 市立博物館(☎245・0407)

● 現役花火師さんの話を聞こう

今、花火は進化しています。須坂市の花火の歴史や花火の不思議、デザインした通りに花火が打ちあがる秘密などを聞きましょう。

とき 11月16日(土)午後1時

ところ 生涯学習センター

30分～3時

講師 篠原煙火店の皆さん
持ち物 筆記用具
定員 30人(申込不要、先着順)

【花火写真展を開催します】

期間 11月15日(金)～20日(水)

ところ 生涯学習センター

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

※平日午前9時～午後4時30分



● 農とつながるこだわりランチ

旬の須坂市産果物を中心とした地産地消特別メニューを提供します。市産の農産物を多くの市民の皆さんに食べていただき、生産者と消費者のつながりを支援します。

とき 11月21日(木)午前11時

ところ 市役所地下食堂

価格 450円(80食限定)

※予約はできません。先着順でご提供します。

問合せ 須坂市農業再生協議会事務局(農林課)(☎248・9004)

広告欄

安心・快適な暮らしのトータルサポート

株式会社 サンワシステム

本社 〒382-0034 須坂市大字仁礼1235-1 塩川営業所 〒382-0052 須坂市塩川503-12
☎ 0120-207-117
✉ info@sanwahouse.net 🌐 https://sanwahouse.net

新築 リフォーム

水まわり 土地

「困ったなあ」と思ったら
なんでもご相談を!

住まいの
お困りごと
解決します

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎09277161401)

●第30回信州須坂とよおか
新そば祭り

自家栽培のそば粉を使用した香り豊かなそばや、地元野菜などを販売します。

とき 11月23日(土)▼開場・物品販売：午前10時30分～▼そば券販売(1人前500円、200食限定)・配膳：午前11時

※そばが無くなり次第終了。※そばの持ち帰りはできません。

ところ 豊丘活性化施設そのさとホール

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)(☎245・9768)

※平日午前9時～午後4時30分



●みんなの福祉フェスティバル

12月3日～9日の障害者週間に先立ち、障がい者福祉への関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に開催します。

※「映像で学ぶ人権」「人権問題学習会」は6ページをご覧ください。

とき 11月23日(土)午前10時～午後1時

ところ 須坂駅前ビルシルキー3階

※駐車場は長電パーキングをご利用ください。200円分の駐車券をお渡しします。

内容 障害福祉サービス事業所によるワークショップや販売会、アート展など

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)

(☎248・3750)

●わくわく臥竜山

クリスマスをテーマに、さまざまなハンドメイド体験やワークショップなどを行います。子どもも大人も参加できます。

とき 12月1日(日)

ところ ▼南部地域公民館▼臥竜山公会堂

※小学生以下は保護者同伴

※時間や参加費、申し込みなどの詳細は、イベントホームページをご覧ください。

問合せ 長野経済研究所(☎224・0504)



ホームページ

●もちつき大会

臼ときねを使って昔ながらの餅つきを体験しよう! つきたての餅は、とってもおいしいですよ。

とき 12月7日(土)午前10時30分～正午

ところ 生涯学習センター

対象 中学生以下

※小学校3年生以下は保護者同伴

参加費 1人300円

持ち物 弁当箱、はし、飲み物

定員 40人(申込順)

申込・支払期間 11月11日(月)～29日(金)

申込・問合せ 中央地域公民館(☎214・6086)

※平日午前9時～午後4時30分

●市制施行70周年記念
おとなのための朗読会
「美しい日本の秋」

誰もが知る名曲をハーモニカのメロディーでつづりながら、信州須坂ゆかりの民話などを「ふたり語り」で朗読します。

とき 12月8日(日)午後2時～3時

講座・教室

●介護教室

高齢者が骨折しやすい箇所や原因を知り、実際に体を動かしながら予防法を学びましょう。

とき 11月20日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 生涯学習センター3階ホール

テーマ 「高齢者に多い整形外科疾患について」

講師 矢島亜子さん(総合福祉施設須坂やすらぎの園理学療法士)

対象 ▼介護している方▼

テーマに関心のある方

申込期限 11月18日(月)

申込・問合せ 地域包括支援センター須坂やすらぎの園(☎214・2611)

ところ メセナホール小ホール
出演 ▼武田徹さん(ラジオパーソナリティ)

▼武田芳子さん

定員 200人(申込順)

申込方法 館内窓口または開館中に電話

申込期限 11月28日(木)

申込・問合せ 市立須坂図書館(☎245・0784)

広告欄

「広報須坂」に広告を掲載してPRしませんか？

広報紙広告ならではの
メリット

エリアを絞った
情報発信

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

他エリア自治体広告も
お任せください!

お問い合わせ 092-716-1401 株式会社ジチタイアド

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

財源確保

検索

※株式会社ホープの広告事業は、2021/12/1付で「株式会社ジチタイアド」に分社化しております。

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

●高齢者健康教室

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防を学び、楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 11月18日(月)午前11時10分～11時50分

ところ 保健センター3階

内容 ▼体操▼脳トレ▼血圧測定・健康相談(希望者)
対象 市内在住の65歳以上の方

持ち物・服装 飲み物、タオル、マスク、動きやすい服装
問合せ 地域包括支援センター
(☎245・4566)



●さわやか貯筋教室

〈全12回〉

健康でいきいきとした生活を送るために、みんなで楽しく体を動かしましょう。

期間 12月～2025年3月
ところ・とき

▼高南地域公民館：12月4日(水)から、原則毎週水曜日午前9時30分～11時30分

▼豊洲地域公民館：12月6日(金)から、原則毎週金曜日午前9時30分～11時30分

内容 ▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼筋力トレーニングなど

参加費 1回200円
対象 市内在住の65歳以上の方

定員 各20人

※定員を超えた場合、初めて参加する方が優先になります。

申込方法 窓口(本庁舎2階)または電話

申込期間 11月11日(月)～22日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター
(☎245・4566)

●マタニティセミナー

〈全2回〉

ところ 保健センター

対象 2025年2月～4月出産予定の方とその家族

持ち物 母子健康手帳、飲み物
申込方法 須坂市乳幼児健診WEB予約

「ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう(1回目)」

とき 11月22日(金)午前9時30分～11時15分

申込期限 11月15日(金)

【親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座(2回目)】

とき 12月8日(日)午前9時15分～11時10分

申込期限 12月1日(日)

※詳細は市ホームページをご覧ください。実技を希望される方は終了時間が遅くなりま

す。
申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)



●筆ペン書道教室(全4回)

年賀状や祝儀袋など、筆ペンを使った美しい文字の書き方を学びます。

とき ▼11月26日(火)▼12月3日(火)▼10日(火)▼17日(火)午後1時30分～3時

ところ 井上地域公民館

講師 松本翠園さん

参加費 1000円(筆ペン・紙代)※初回に集金します。

定員 10人(申込順)

申込開始 11月6日(水)

申込・問合せ 井上地域公民館
(☎246・2488)

※平日午前9時～午後4時30分

●松代焼陶芸体験教室

型に粘土をかぶせて形成し、コーヒーク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3日(火)午後2時

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
講師 小澤経弘さん(松代陶苑陶工)

参加費 1500円(材料代)

持ち物 エプロン、手拭き、飲み物

定員 12人(申込順)

申込開始 11月5日(火)

申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあいプラザ(☎246・3783)

※平日午前9時～午後4時30分



▲作品例

●トールペイント教室

下絵に沿って色付けし、思い思いの装飾を加えて「唯一無二」の羽子板を作ります。絵の苦手な方でもすてきな羽子板が作れますよ。

とき 12月7日(土)午後1時～4時30分

ところ 豊洲地域公民館

講師 丸山志保さん

参加費 500円(材料代)
持ち物 エプロン、手甲
定員 15人(申込順)

申込期限 11月18日(月)
申込・問合せ 豊洲地域公民館(☎246・3232)

●お正月盛花アレンジメント教室

ト教室

お正月のお花を中心に、かごにアレンジして飾ります。

とき 12月27日(金)午前10時～正午

ところ 日野地域公民館別館

講師 古平静子さん

参加費 2500円(花・材料代)

持ち物 花ばさみ(無い方はお貸しします)

定員 12人(申込順)

申込期間 11月25日(月)～12月20日(金)

申込・問合せ 日野地域公民館(☎246・2274)

※平日午前9時～午後4時30分

リサイクル情報

《差上げます》

▼角型植木鉢▼軽自動車用タイヤ・ホイール(中古)▼水槽

▼モモ用コンテナ▼ブドウ用コンテナ

《譲ってください》
▼小型チェーンソー▼家庭菜

園用ビニールハウス一式▼子ども用剣道用具▼家庭用ミシン

申込期限 11月11日(月)

交渉順位抽選 11月15日(金)午前

※希望者が複数人となった場合、市役所で行う抽選会にご出席ください。

※物品は、情報提供者が保管しています。譲り渡しの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。

※情報提供者の方は登録後に物品を他の人に譲る場合、譲る前に市民課までご連絡ください。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

善意の窓口(寄附)

▼現金(消防団の活動援助のため)

…光政まとい会様

▼現金(福祉のため)

…長野県退職者連合様

▼福井敬一氏絵画作品1点(収蔵資料充実のため)

…匿名様

『広報須坂』へ掲載する情報をお寄せください

募集要項を

確認の上、お申し込みください。



◆市営住宅入居者募集

募集期間 11月1日(金)～12日

(火) (土・日曜日、祝日を除く)

抽選日 11月15日(金)午前9時

▼屋部(3DKY) …1戸

▼旭ヶ丘(2KY) …1戸

▼北旭ヶ丘(2KY) …1戸

▼豊丘(3DKB) …4戸

▼末広(2LDKY) …1戸

※Y:浴槽あり、B:浴槽なし

※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

募集期間 11月6日(水)～12日

(火)

※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 長野県住宅供給公社県営住宅課
(☎227・2322)

◆介護保険料(普通徴収)…8期

◆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

納期限・口座振替日
12月2日(月)

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)

28日(木) 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5日(木) 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)

20日(水) 午後1時30分～

ところ・問合せ シルバー人材センター

もの忘れ相談日

27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
(☎214-2611)

健康相談(要予約☎248-9023)

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(☎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)

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

※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10日(日)…アイン薬局すみさか店

11月17日(日)…大丸薬局

11月23日(祝)…アイン薬局高梨店

11月24日(日)…立町中央薬局

12月1日(日)…パセリ薬局

※蔵の町薬局は、23日を除き営業します。

※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、17日を除き営業します。

災害情報	9月	2024年 1～9月	昨年 同期
火災	0	13	11
死者	0	0	0
傷者	0	2	7
救急出動	225	1994	1924
交通事故	7	90	97
急病	156	1393	1356
その他	62	511	471
救助	4	20	17
交通事故	3	10	6
その他	1	10	11

交通事故	9月	2024年 1～9月	昨年 同期
件数	5	59	75
死者	0	1	0
傷者	6	73	84

◎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

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～



米子大瀑布に感動

授業で米子大瀑布へ行ききました。こんなに素晴らしい景色や滝があるなんて、もっと市民の皆さんにも知ってほしいと思います！観光に力を入れ、たくさんのお客が来て盛り上がりたければいいなあと思います。

(ペンネーム)

くるみさん 15歳

思い出の景色

息子たちが小さい頃、車を降りて歩いて米子大瀑布へ行ったことを思い出します。今は写真を見て感激しています。

(吉越さん 89歳)

ふじりんご

朝晩涼しくなり秋めいてきました。ふじりんごの葉摘みを始めました。いいリンゴができることを願っています。

(ペンネーム)

やまさん 74歳

秋の味覚

日中はまだ暑い日がありますが、朝晩は寒いくらいの風が入ってくるので、窓を開けられませんか。あんなに暑かった夏が懐かしいような…。梨や栗、ブドウにリンゴと秋の味覚が集まってきているので、秋の深まりを感じます。

(ペンネーム)

あこさん 50歳

好きな季節

秋と言えば、食欲とスポーツの秋です。ブドウやリンゴなどの果物がいしく、毎日でも食べたくなります。また、体を動かすのに快適な季節で、何かスポーツをしたくなります。そんな秋が四季の中で一番好きです。

(佐藤さん 61歳)



孫の運動会

孫の運動会に行ってきました。かわいい笑顔と「ばあちゃん」の声に感動。年に一度じゃなくて毎月運動会があればなあ、なんて思いました。

(ペンネーム)

ピロさん 45歳

須坂健康まつりに参加

久しぶりに須坂健康まつりへ行ってきました。シルキーホールで骨密度測定をして、

本に親しむ

市立須坂図書館をよく利用します。2階の読書室で好き

(ペンネーム)

ドリームさん 48歳

な本を読むことが多いです。静かで空調も快適で、集中して読書ができます。「読書の秋」と言わずに、春夏秋冬、書物に親しみたいです。

(瀧浪さん 54歳)



市報クイズ

■上空からの情報収集を目的に、須坂市消防団で新たに結成した組織は？

消防団〇〇〇〇隊



ヒント3ページ…女性団員の活躍の場にもなっているよ！

■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
- ④㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ提供
AC長野パルセイロレディースチーム
ホームゲームチケット（ペア）……………3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



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15日(金)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



出張!なんでも鑑定団in須坂市

メセナホールで公開収録

9月23日(月)、市制施行70周年を記念し、テレビ東京の人気番組内コーナー「出張!なんでも鑑定団」の公開収録がメセナホールで行われました。5人の鑑定依頼人が登場し、掛け軸、花瓶、書などの「お宝」にまつわるエピソードを紹介。専門家による鑑定、値付けがされました。会場には約1,000人の観覧者が集まり、盛り上った収録となりました。

花・スイーツ・クラフトが大集合!

須坂アートパークで3つのイベントが同時開催



▲華道家・假屋崎省吾さんによる
トーク&デモンストレーション



▲パティシエ・鎧塚俊彦さんによる
トークショー&スイーツ販売



▲24のクラフト作家が出店



親子でブドウ園を散策!

10月2日(水)、北部児童センター「集まりの日」で、10組の親子がブドウ園を訪れました。たくさん実っているブドウに子どもたちは興味津々! 散策や食べ比べを楽しみました。



長野ガロonzホーム開幕戦に大きな声援

10月19日(土)、20日(日)、市民体育館で長野ガロonzの開幕戦が行われました。昨季V2の覇者北海道イエロースターズを相手に2連敗となったものの、延べ454人が来場し声援を送りました。



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。

【利用時間】 月～土曜日9:00～16:00

※12月2日(月)は休館日です。

【利用方法】 予約制(先着順)です。



ブログ



Instagram

インターネット予約ができるようになりました

専用サイトに会員登録し、ご予約ください。



予約サイト

集まりの日(10:30～)

♥11月14日(木) ふれあいあそび

親子でふれあい、楽しい時間を過ごしましょう！

♥11月28日(木) おはなしポケット

どんなお話がでてくるかな？歌や物語に親しみましょう！



すぎかとしよかん

おすすめの絵本

0～3歳 『タイヤ タイヤ だれのタイヤ』



そく・ちよるうおん／作 アリス館

タイヤ、タイヤ、だれのタイヤ？リズムカルなことばにあわせてページをめくると、くるまやバスやダンプカーがあらわれる。かたち、大きさ、かずへの興味と、想像がふくらむ、のりもの絵本。

4～6歳 『すみれおばあちゃんのひみつ』



植垣歩子／作 偕成社

すみれおばあちゃんは、ぬいものじょうず。でも、だんだんとしをとって、はりにいとをとおすのが、おずかしくなってきました。だれか、おてつだいをしてくれるひとを、さがしていると……。

乳幼児健診・相談・講座

問 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	日	対象者
3カ月児健康診査	12/6(金)	2024年8月1日～8月31日生
1歳児健康相談	11/21(木)	2023年10月11日～11月17日生
1歳6カ月児健康診査	11/15(金)	2023年4月13日～5月15日生
2歳児健康相談	11/7(木)	2022年10月7日～11月7日生
	12/10(火)	2022年11月8日～12月10日生
3歳児健康診査	11/29(金)	2021年10月25日～11月25日生
もぐもぐ離乳食講座	11/8(金)	2024年5月1日～5月31日生
	12/3(火)	2024年6月1日～6月30日生
かみかみ離乳食講座	11/28(木)	2024年2月1日～2月29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

問 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
2024年9月生	□タウウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2024年6月生	B C G
2023年11月生	麻疹・風しん1期 水痘
2021年11月生	日本脳炎1期
2015年11月生	日本脳炎2期
2013年11月生	二種混合

すくすく PHOTO



しみず みゆ
清水 美優ちゃん(11カ月)
ばあばのおうちに遊びに行きました。いっぱい食べて元気にすくすく育っています。



たかやなぎ あおい
高柳 葵ちゃん(1歳)
怒って泣いて、そしてたくさん笑うあお。これからたくさん笑って大きくなってね。



さみぞ あさひ
三溝 朝緋ちゃん(1歳4カ月)
一卵性双生児兄の朝緋。最近はおにハマり、知りたいこと見たいものが沢山。知的好奇心旺盛です。

市内在住の0～6歳のお子さんの写真を募集しています。

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、住所、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。



電子申請

☎ 政策推進課
広聴広報係 ☎026-248-9017



妊娠・子育て おひさま ☎026-213-6400

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、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)

※南部児童センターは1階でトイレ等改修工事を実施しています。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

「集まりの日」行事予定

中央児童センター

馬場町 ☎026-245-5010

未就学児	12日(火) 10:30～	焼き芋会♪
	20日(水) 11:00～	すくすく子育て応援☆家庭支援員
	27日(水) 11:00～	こねつけ作りをしよう!
	12月4日(水) 11:00～	Xmasプレゼント作り
児童	6日(水) 15:00～	さつまいもクッキング
	13日(水) 15:30～	認定会

南部児童センター

屋部町 ☎026-248-2330

未就学児	13日(水) 10:30～	秋・冬物リユース& すくすく子育て応援☆家庭支援員
	27日(水) 11:00～	さつま芋を食べよう♡
	12月4日(水) 11:00～	Xmasクラッカーを作ろう!
児童	13日(水) 15:45～	避難訓練(地震)
	22日(金) 15:30～	さつま芋クッキング
	12月3日(火) 15:30～	Xmasプラバンを作ろう!

東部児童センター

高橋町 ☎026-246-0079

未就学児	6日(水) 10:30～	おいもほり& すくすく子育て応援☆家庭支援員
	20日(水) 10:30～	おいもケーキ♪&お誕生日会 (8～11月生)
	27日(水) 11:00～	クリスマスリース作り🎄
児童	13日(水) 15:45～	おこのみ工作!
	21日(木) 15:00～	おいもご飯おにぎりを作って食べよう
	27日(水) 15:45～	認定会

北部児童センター

北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381

未就学児	8日(金) 10:30～	脳をリラックスさせるパステルアート(要申込)
	20日(水) 11:00～	お買い物ごっこ♪
	27日(水) 10:30～	ミニ運動会& すくすく子育て応援☆家庭支援員
	12月4日(水) 11:00～	プレゼント作り♪
児童	13日(水) 15:30～	避難訓練
	28日(木) 15:30～	認定会

11月19日は「いい育児の日」

2024年度オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン標語
「189(いちはやく) 気づいてあげて そのサイン」



◀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）

みんなで

子育てトークしませんか？

「すくすく子育て応援★家庭支援員」

家庭支援員が子育てに関する相談に応じる「すくすく子育て応援★家庭支援員」を中央・南部・東部・北部児童センターで開催します。

日頃の悩みを話してみませんか。申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

※会場ごとの日程は27ページ(子育て通信)をご覧ください。

昨年の参加者の感想

同じ年頃のお子さんを持つお母さん同士で悩みを共有できて、気持ちが楽になりました。

「悩んでいるのは自分だけじゃない！」と改めて感じられて、心強い気持ちになりました。

イライラをためない 子育てを

子育てに対する悩みやストレスは、時には児童虐待の要因にもなってしまう。イライラをため込まないよう、リフレッシュしながら、子育てを楽しみましょう。

手抜きできるところは手を抜き、頑張り過ぎず程々に子どもと離れて趣味を楽しむ時間も作る

子育て支援センターや児童センターで保育士やパパ・ママ達と悩みを共有する

一人で抱え込まないで ご相談ください

子育てはマニュアルどおりにはいきません。楽しみや喜びがある反面、子どもの発達や成長、集団生活、食事の心配事が出てきます。そんな時は、抱え込まず、周囲の人に相談しましょう。

須坂市こども家庭センターでは、さまざまな子育て相談を受け付けています。相談内容はどのようなことでも構いません。専門職が相談に応

じ、関係機関と連携しながら適切な支援を行います。

【相談の例】

- ▼養育に関する心配や困り事がある
- ▼子どもの発達が気になる
- ▼子どもといるのがつらい
- ▼虐待かもしれない
- ▼誰かに話を聞いてほしいなど

【須坂市こども家庭センター】
ところ 市役所東庁舎1階
(八十二銀行前)
☎026-214-6061

地域の皆さんへ 「虐待かも」と思ったら

児童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、保護者への支援にもつながります。

【虐待の注意信号】

- ▼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
- ▼顔や体に気になるあざがある
- ▼昼夜を問わず、子どもだけでいることが多い
- ▼地域などと交流がなく孤立している
- ▼子どものけがに関して不自然な説明をする など

【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

【連絡先】

●児童相談所虐待対応ダイヤル
☎189(いちはやく)

※お近くの児童相談所につながります。

※24時間対応、通話料無料。

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間

お酒との付き合い方、 見直してみませんか？

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)



純アルコール量は、
お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)
÷100]×0.8 で計算します。
下表では、種類ごとの適正量を表し
ています。日頃の飲酒量を振り返っ
てみましょう。



がん、高血圧、脳出血、脂
質異常症などの生活習慣病の
リスクは、飲酒量が増えれば
増えるほど上昇し、飲酒量が
少ないほど良いといわれてい
ます。
厚生労働省では、1日の適
切な純アルコール量を20グラ
ムとしており、市の特定健康
診査の結果によると、適切な
飲酒量を超えている人の割合
が増加傾向にあります。

お酒の適正量

お酒を飲むと、気持ちがり
ラックスしたり、会話が弾ん
だりする効果がありますが、
適切な量を超えると、心身に
さまざまな悪影響を及ぼしま
す。適切な飲酒量を知り、お
酒との付き合い方を見直して
みましょう。

■厚生労働省「節度ある適度な飲酒量」(純アルコール量20g)

	ビール	チューハイ	ワイン	日本酒
種類				
度数	5%	7%	14%	15%
適正量	ロング缶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	グラス1杯 (180ml)	1合 (180ml)

アルコール依存症に注意！
アルコール依存症とは、
「お酒の飲み方を自分でコン
トロールできなくなった状
態」のことをいいます。
依存症になると、心身の健
康を損なうばかりでなく、
「一度お酒を飲み始めると止
まらなくなる」「二日酔いで
仕事を休んだり、大事な約束
を破ったりする」など、家庭
や仕事、生活にさまざまな問
題が起きます。

飲み過ぎないために

「飲み過ぎを防止する上手な
飲み方」

- ▼量を決めて飲酒する
- ▼食事と一緒に摂取する
- ▼水やノンアルコール飲料と
交互に飲む
- ▼ノンアルコール飲料で休肝
日を作る

【飲みに誘われた時】

- ▼お酒を注がれないようにグ
ラスを空にしない
- ▼減酒していることを宣言する
- ▼誘われた時には、代わりに
ランチを提案してみる
- ▼【お酒に頼らない生活の工夫】
別のストレス解消方法を探す
- ▼心配事は家族や友人などに
話し、溜め込まない

ご相談ください

飲酒に関する悩みや心配事
がある時は、次の相談機関へ
ご相談ください。断酒会の紹
介も行っています。

●保健センター
☎026-248-9023

●長野保健福祉事務所
☎026-225-9039

時間 平日午前8時30分～
午後5時15分

【医療機関】

●精神科 ●心療内科

悩んでいる人との関わり方
を学びませんか

【ゲートキーパー養成講座】

ゲートキーパーとは、悩ん
でいる人に気付き、声をかけ、
話を聴いて必要な支援につな
げる人のことです。話の聴き
方のコツ、相手の気持ちに寄
り添った関わり方などを学び
ます。

とき 12月8日(日)午後1時
30分～4時

ところ 保健センター

内容
▼講話「自殺の現状について」
▼講話と実技「大切な人の悩
みに気付き・支える」心に寄
り添う話の聴き方

講師 二宮美和さん(精神
保健福祉士)、市保健師

参加費 無料
定員 40人

申込期限 12月2日(月)

申込・問合せ 保健センター
☎026-248-9023



であい ふれあい まなびあい



9月～11月は生涯学習推進期間です。今回は、学びを共有する場を広げ、地域の活性化や生涯学習のまちづくりを目指し活動する須坂市生涯学習推進委員会の「活動だより」をお届けします。

問合せ 生涯学習推進課(☎026-245-1598)

■ 須坂市生涯学習推進委員会活動だより ■

市制施行70周年記念

第25回 須坂市生涯学習市民のつどい

テーマ 「共に歩む須坂の未来」

とき 11月23日(土)午後1時～4時

ところ 生涯学習センター3階ホール

主催 須坂市生涯学習推進委員会

共催 長野県生涯学習推進センター、須坂市、須坂市教育委員会

須坂市生涯学習推進委員会

は、第25回須坂市生涯学習市民のつどいを開催します。市民の皆さんと須坂の新しい地域づくりを模索しながら、須坂の未来を共に築く多世代による地域づくりを考えます。

午後1時40分
実践発表

発表①「高校生による居場所づくり」地域に居場所があることの意味」

発表者

▼伊藤葵さん▼山本菜桜さん

(Let's try project)

発表②「文化学園大学の地域交流センターづくり支援」

発表者 篠塚久義さん(元須坂市生涯学習推進員)

午後2時35分
パネルディスカッション

参加者の皆さんと共にこれからの地域づくり、須坂を考えます。地域の高齢化、人口減少、過疎化、若者の地域離れなどの課題にどのように向き合っていけば良いか、その

糸口を探します。

コーディネーター 早坂淳さん(長野大学社会福祉学部社会福祉学科教授)

パネリスト ▼伊藤葵さん▼山本菜桜さん▼篠塚久義さん▼小森カズエさん(須坂市生涯学習推進委員会会長)

展示発表

須坂市生涯学習推進委員会の2023年、2024年の活動成果を展示します。

期 間 11月23日(土)～29日(金)

午前9時～午後10時(29日は正午まで)

ところ 生涯学習センター2階ギャラリ

● 広報部会

記事を書き伝えるためにどうしたら良いのかを学んだ信濃毎日新聞長野本社での研修の様子を展示します。

● 研修部会

乾燥食品などの製造販売を行うアスザックフーズ(株)の工場視察研修、乾燥野菜を使っ



▲早坂淳さん

● 企画部会

企画部会では「須坂かるた」に着目し、かるたで紹介されている地を巡るなどの学習を進めてきました。かるたに登場する名所、旧跡などの場所を示した地図と、絵札に使われている素晴らしい切り絵の原画45点を展示します。



▲「須坂かるた」の地巡り(奥田神社)



▲給食センター調理施設内
▶調理の様子を見学

た調理実習と実食、須坂市学校給食センター見学の様子などを展示します。

多くの皆さんのご来場をお待ちしています！

ドングリと動物たち

秋になると、臥竜山の木々のドングリが動物園内に落ちてきます。山側のトラ舎から「とりっこ村」にかけては「ドングリ落下ゾーン」で、空から不意に落ちてくるドングリへの動物たちのさまざまな反応が見られます。

肉食のトラは、木の実に興味がなく、落ちていてもそのまま。若齢なら多少じやれそうですが、年を重ねてきた本園の2頭は目もくれません。

お隣のカピバラは、食べることもあれば、ほったらかしのことも。青草好きの草食なので、ドングリから芽が出たら、率先して食べるかもしれません。



カピバラ



シカ

そのお隣のシカも草食ですが、カピバラとは少々異なり、木の葉や実、樹皮など植物のさまざまな部分を食べるので、ドングリが大好き。シカ舎でドングリをほとんど見かけないのは、見つけ次第食べているからでしょう。

そのまたお隣のとりっこ村では、屋根にドングリが落ちる音が響きますが、毎日のことなので、驚く鳥はいません。オシドリにドングリを与えること、くちばしでつまんで丸飲みします。喉に詰まらせないと心配になりますが、飲み終えた後は、やや満足そう。季節によって動物たちにかかる事情もさまざま。落ち葉が舞い散る時期はどんな反応が見られるでしょう。

イベント情報

■いい夫婦の日

とき 11月22日(金)〜24日(日)
夫婦で来園し、窓口で「いい夫婦」と言っていたら、入園料が無料になります。

■出張ふれあい動物園

施設などに動物たちが出向き、普段動物園に来園できない皆さんに「癒やし」をご提供！出張先施設を募集します。

とき ▼12月3日(火)▼19日(木)▼2025年1月7日(火)▼23日(木)▼2月5日(水)▼21日(金)

時間 午後1時30分〜3時の間の30分程度

出張動物 モルモット、ウサギ(予定)

申込期限 希望日の2週間前

※詳細は須坂市動物園ブログをご覧ください。



■2025年須坂市動物園オリジナルカレンダー販売中

動物園、まちづくり課、信州須坂観光協会にてお問い合わせいただけます。

価格 1枚100円

問合せ 臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770

協力隊
山際 真奈 隊員



地域おこし協力隊
山際 真奈 隊員

2023年に東京都から移住。学芸員としての経験を生かして、地域×教育に関する企画運営中。

レンズを通して日々を紡ぎ出す 街の部屋「スザカ写真部」

須坂に移住して早1年。学芸員としての経験を生かし、さまざまなアートプロジェクトに取り組んでいます。今回は、活動のひとつである「スザカ写真部」をご紹介します。

2024年3月に始動した「スザカ写真部」は、10代〜60代までの「部員」15人と共に活動しています。写真の技術を学ぶのではなく、カメラを媒体として、自身の日常を見つめ直し、掘り下げることを目的に、隔月でワークショップを開催。「通学・通勤路」「私写真」などのさまざまな共通テーマに関する写真を撮って持ち寄り、カメラを使ったワークや、対話鑑賞などを行っています。

11月までの8カ月間、新しい作家や作風に出会ったり、写真にまつわる物語を語り合ったり…ゆるりと集い、語り、時には黙りながら「今ここ」にある新しい世界を切り取ってききました。11月2日〜4日には、旧小田切家住宅でグループ展を開催します。

「スザカ写真部」以外にも、さまざまなプログラムを展開中ですので、ぜひお気軽にご参加いただけたら嬉しいですよ。活動の詳細は下の二次元コードからホームページをご覧ください。



第八版

瓦版



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 94

レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に、須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」を掲載しています。その中から、毎月おすすめ料理をご紹介します。



豚バラ大根とこんにゃくの煮物



調理時間約30分

1人分の成分

■エネルギー…238kcal	■たんぱく質…8.8g
■炭水化物…11.9g	■脂質…18.0g
■塩分…1.0g	

レシピ動画(第80弾)

今月のレシピを動画でご覧いただけます。レシピ動画は1分程度です。



YouTube

食べ物マメ知識

寒暖差で体調管理が難しく、免疫力も低下しがちな11月。免疫力向上には、腸内環境を整えることが役立ちます。こんにゃくやキノコなどの食物繊維が豊富な食材を食べ、免疫力を高めて冬に備えましょう。

【材料】(4人分)

■豚バラ肉…200g	■水…300ml
■こんにゃく…1枚	■砂糖…大さじ1
■ダイコン…240g	■みりん…大さじ1
■ニンジン…40g	■酒…大さじ1
■マイタケ…100g	■しょうゆ…大さじ1と1/2
■ショウガ…15g	
■青ネギ…お好み	

調味料

◆◆◆【作り方】◆◆◆

- ①こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、ゆでておく。ダイコンとニンジンはいちょう切り、ショウガは千切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにこんにゃく、ショウガ、豚肉を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。ダイコン、ニンジンを加え、軽く火が通ったらマイタケを混ぜる。
- ③水と調味料を加え、ふたをして中火で10分煮込み、ふたを取り弱火で煮詰める。お好みで青ネギを散らして完成。

人口・世帯数

人口…	49,265(-30)
男…	23,992(-12)
女…	25,273(-18)
世帯…	20,748(+9)

2024.10.1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



マイ広報紙



マチイロ



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

環境と家計に優しいLED照明を使いましょう

省エネで長寿命なLED照明。照明器具や電球をLED型に変えるだけで、消費電力は白熱電球の10分の1、蛍光灯の2分の1に減り、白熱電球の40倍、蛍光灯の4倍長持ちします。白熱電球や蛍光灯より価格は高いですが、買い替えの頻度や日々の電気代を考えると、LED照明の方が全体の費用を安く抑えることができます。



よもやまばなし

◆ランニングフェスの撮影中、笑顔で駆け出す子どもたちの姿に触発され、コース脇を走って移動…! 案の定、運動不足を痛感することになりましたが、気分は爽快。心地好い季節、体を動かす楽しさに惹かれるこの頃です。(三ツ井)

◆11月号には、11月8日の「いい歯の日」、11月19日の「いい育児の日」にちなんだ記事を掲載しています。語呂合わせで覚えやすく、意識しやすいですね。ちなみに11月29日は「いい肉の日」。おいしいお肉が食べたいな～(土屋)