令和３年10月１日（毎月１回１日発行）第908号

広報 須坂（すざか） 10

2021

特集　2020年度決算状況の報告

すざかスイーツスタンプラリー開催中
スイーツをお召し上がりください
須坂産ブドウを使ったスイーツ（I.D.Cafe）

2020年度

決算状況の報告

問合せ　財政課（☎026-248-9016）

歳入と歳出による経済活動全般を財政といいます。

市税や国からの地方交付税のほか、借入金にあたる市債などによって、福祉や教育などの公共サービスを提供したり、道路や学校などの公共施設を整備しています。

2020年度の決算状況をお知らせします。

※決算の詳細は市ホームページ「財政課～見てみよう須坂市の財政」をご覧ください。

一般会計

2020年度決算の総額は、歳入が343億9519万円、歳出が333億323万円、歳入歳出ともに過去最大となりました。

2021年度へ繰り越した事業に充てる財源を除いた実質収支は、9億2201万円の黒字になりました。

歳入の内訳

歳入の総額は前年度比で35・6%の増で、90億2518万円の増額となりました。

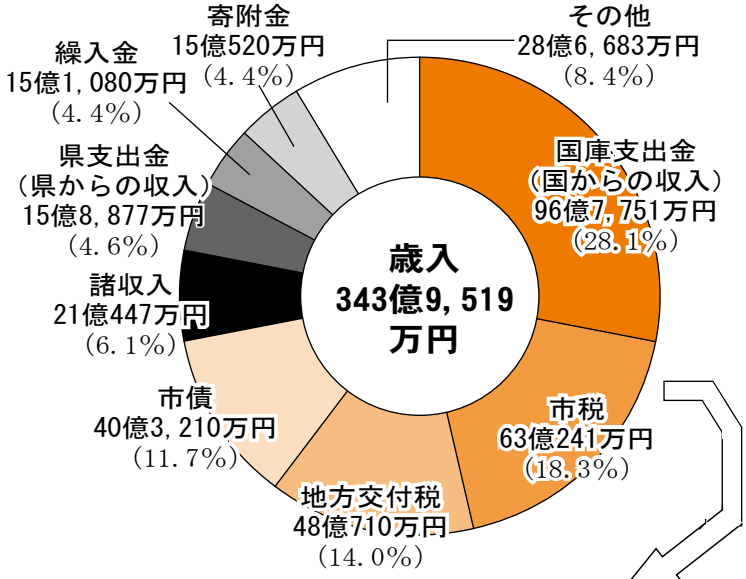
市税は、個人市民税の減少などにより、前年度比0・9%の減で、6043万円の減額となりました。

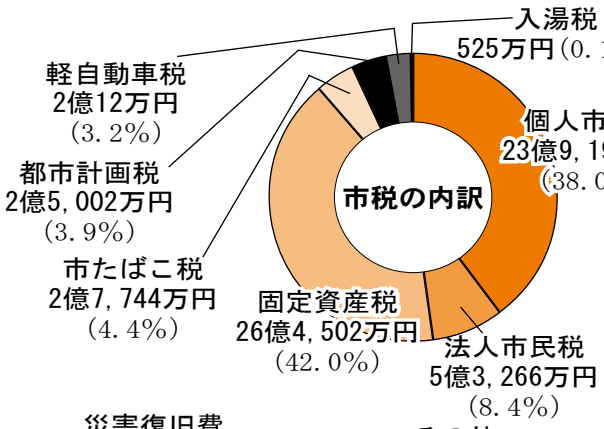
地方交付税は、前年度比3・3%の減で、1億6556万円の減額となりました。

国庫支出金は、前年度比343・5%の増で、74億9549万円の増額となりました。

市債は、前年度比103・8%の増で、20億5320万円の増額となりました。

寄附金は、信州須坂ふるさと応援寄附金の増加により、前年度比8・7%の増で、1億2050万円の増額となりました。





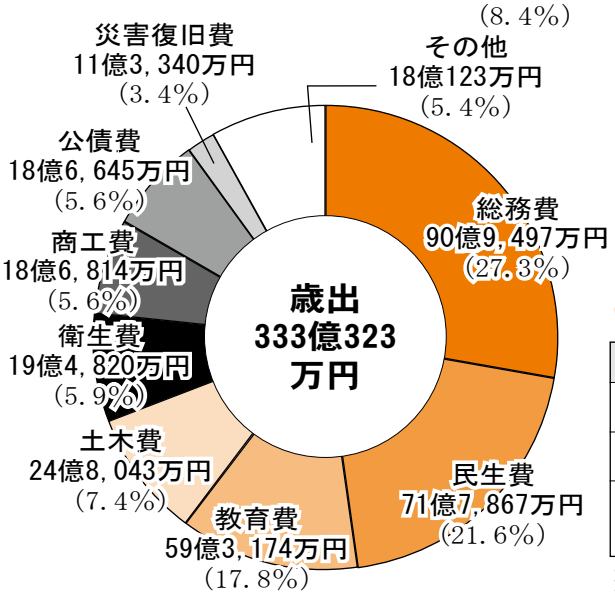
歳出の内訳

歳出の総額は前年度比で34・6%の増で、85億6077万円の増額となりました。

歳出を目的別で見ると、一人当たり10万円の特別定額給付金支給事業などを実施した「総務費」が最も多く、全体の27・3%を占めています（左下のグラフ参照）。

一方、歳出を性質別で見ると最も多いのは「補助費等」（85億4911万円）で、特別定額給付金やプレミアム付商品券販売などの新型コロナウイルス対策経費により、前年度比193・9%の増で、56億4045万円の増額となりました。

次に多かったのは「普通建設事業費」で、学校給食センターの建設などにより、前年度比118・9%の増で、30億9221万円の増額となりました。



●市民一人当たりの額

	市税（収入）	基金現在高	市債現在高
須坂市	125,197円	106,765円	374,263円
県内19市平均	143,206円	139,290円	426,933円
県内19市中の順位	多い方から17番目	多い方から13番目	少ない方から2番目

※「基金」は市の預金。「市債」は市の借入金。

●市民一人当たりの歳出額

	一人当たり(円)
総務費	180,671
民生費	142,604
教育費	117,834
土木費	49,274
衛生費	38,701
商工費	37,110
公債費	37,077
災害復旧費	22,515
その他	35,781
合計	661,567

※2021年１月１日現在の人口(50,340人)で算出

2020年度の主な事業

【総務費】
▼特別定額給付金の支給

【民生費】
▼子育て世帯・ひとり親世帯への臨時特別給付金の支給

【衛生費】
▼新型コロナウイルスワクチン接種体制の整備

【農林水産業費】
▼市の新規就農者支援制度による新規就農者の技術習得など支援

【商工費】
▼プレミアム商品券の発行

【土木費】
▼インター周辺道路の整備

【消防費】
▼消防庁舎女性施設等改修工事

【教育費】
▼学校給食センターの建て替え

【災害復旧費】
▼令和元年東日本台風災害による道路・農地の災害復旧

企業会計

■水道事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	13億5,181万円	10億7,129万円
資本的収支	6,605万円	6億3,692万円

■下水道事業会計

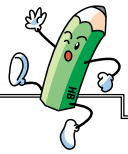
区分	歳入	歳出
収益的収支	21億7,333万円	17億　924万円
資本的収支	11億1,609万円	19億3,826万円

■宅地造成事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	17万円	328万円
資本的収支	0円	0円

特別会計

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	49億4,268万円	48億6,769万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	816万円	788万円
介護保険	46億3,462万円	44億9,758万円
後期高齢者医療	6億9,940万円	6億9,905万円



●須坂市財政のチェック

須坂市の財政がどんな状態にあるのか判断するために、須坂市の年間の収支や負債の状況などを「実質赤字比率」、「連結実質赤字比率」、「実質公債費比率」、「将来負担比率」の４つの視点で算出しています。

これらの比率のうちいずれかが「早期健全化基準」以上の場合は、財政健全化計画をつくり、自主的な財政健全化に取り組むことになります。さらに「財政再生基準」以上の場合は、国の指導や監督を受けながら確実な再生に取り組むことになり、お金の使い方が制約されます。

内　容	2020年度決算	2019年度決算	早期健全化基準(イエローカード)	財政再生基準(レッドカード)
実質赤字比率……一般会計を中心とした赤字の割合	赤字なし	赤字なし	13.01%	20.00%
連結実質赤字比率…一般会計、特別会計、企業会計を合計した赤字の割合	赤字なし	赤字なし	18.01%	30.00%
実質公債費比率……年間の借金返済額の割合	9.3%	9.5%	25.0%	35.0%
将来負担比率……将来負担を見込まれる負債の割合	19.1%	20.1%	350.0%	

■須坂市は健全な財政状態

上表のとおり、須坂市は、どの比率も基準を大きく下回っているので健全な財政といえます。しかし、市民一人当たりの市税収入は県内19市中17番目と厳しい状況が続いています。今後も行財政改革などに取り組み、必要な事業を優先順位により積極的に実施しながら、財政運営を行っていきます。

国民健康保険と後期高齢者医療の決算状況

■国民健康保険
　万が一の病気やけがなどに備え、地域に住む加入者の皆さんが国民健康保険税を負担し医療費に充てる相互扶助制度です。職場の健康保険（被用者保険）や後期高齢者医療制度などで医療を受けている方を除いて、すべての方が加入し「国民皆保険制度の要」といわれます。
　2018年度からは、県も国民健康保険制度を担っており、財政運営の責任主体として、国保会計の安定化を図っています。市は、従来どおり、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保険給付の決定、支給などを行っています。

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

■後期高齢者医療
　75歳以上（一定の障がいのある65歳以上）の方は、2008年度から後期高齢者医療制度に加入し、医療を受けています。
　この制度では、後期高齢者医療（特別会計）を設け、医療費に充てるため、加入する皆さんから保険料を徴収し、広域連合へ納付しています。

国民健康保険（特別会計）

歳入の内訳

歳入総額は49億４２６８万円で前年度に比べて６・１％の減で、３億２２１５万円減少しました。

主なものは▼県からの支出金▼被保険者が納める保険税▼一般会計からの繰入金などです。

２０１８年度の制度改革により、県と市町村が共同保険者となり、保険給付に必要な費用は、原則、県が賄うこととなりました。県からの支出金は、35億１０４４万円で、収入総額の71％を占めています。また、税制改正などにより、国民健康保険税は、前年度に比べて１７１８万円減少し、前年度繰越金では、１７１２万円増加しました。

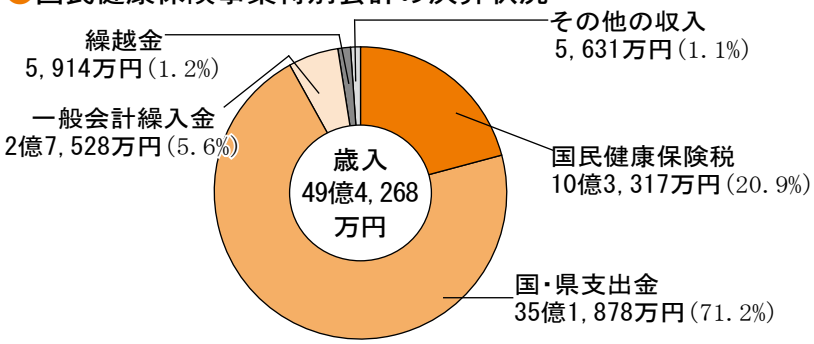
歳出の内訳

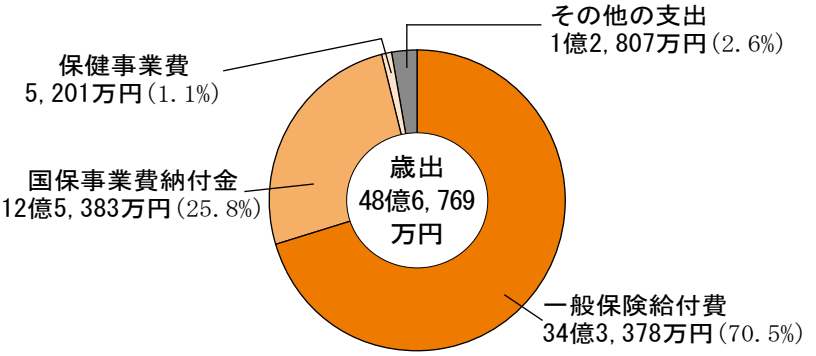
歳出総額は約48億６７６９万円で、前年度に比べて６・５％の減で、３億３８００万円減少しました。

主なものは▼病院などに支払う医療費や高額療養費▼出産育児一時金▼葬祭費などの保険給付費で、支出総額の70・５％を占めています。

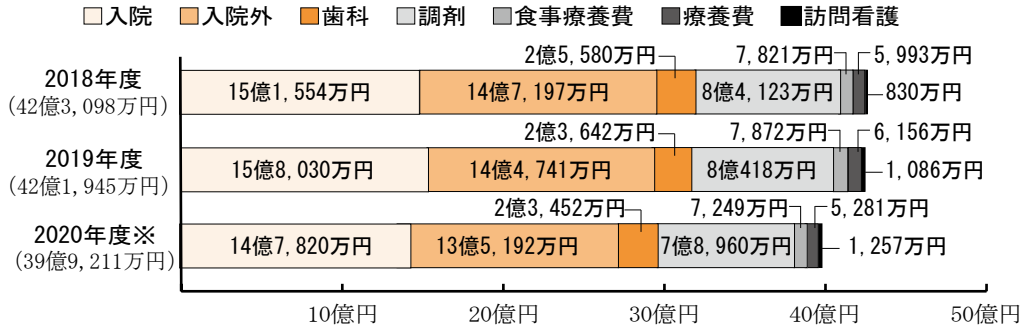
また、歳出は、▼医療費水準や所得水準に応じて県へ納める国保事業費納付金▼一般事務費▼基金積立金▼保健事業費などで構成されています。

●国民健康保険事業特別会計の決算状況





●国民健康保険費用額の推移



国民健康保険の運営状況

２０２０年度末現在の被保険者（加入者）数は１万７９６人で、前年度末より１１２人減少しています。

原因として、75歳を迎えると後期高齢者医療制度へ移行になることや被用者保険の適用拡大、市全体の人口が減少していることが挙げられます。

医療費や高額療養費を含む保険給付費は34億３３８０万円で、前年度に比べて４・９％の減で、１億７５９９万円減少しました。新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えなどが要因と考えられます。

収支差引額は７４９９万円で、次年度へ繰り越します。

一人当たりの医療費は県内平均額を下回る

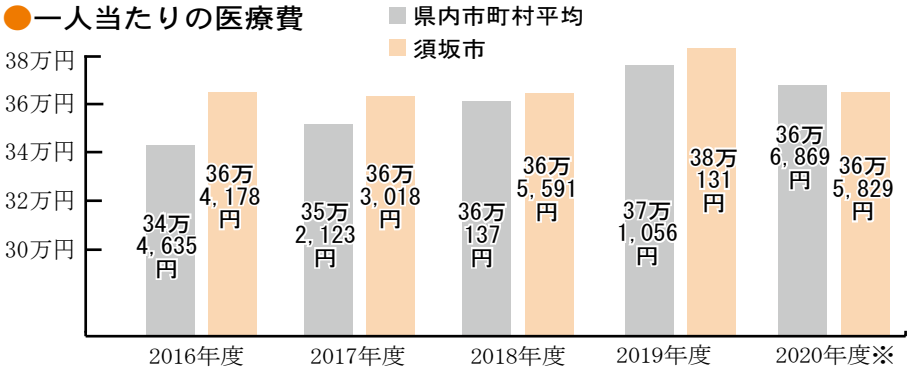
被保険者一人当たり医療費の速報値（２０２１年７月時点）では、36万５８２９円で、前年度に比べて１万４３０２円減少しています。

県内77市町村の中では、高い方から33番目に位置しています。また、県内市町村平均額と比較すると、１０４０円低くなっています。

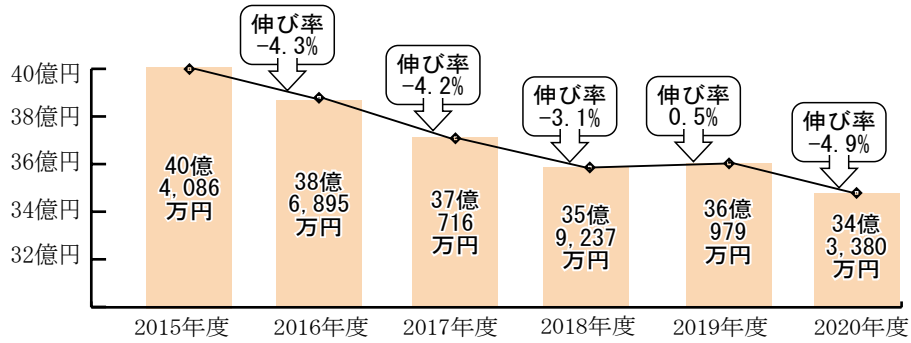
保険給付費の推移では、前年度に比べて１億７５９９万円減少しました。新型コロナウイルス感染症の影響による医療機関への受診控えなどが要因と考えられます。

※２０２０年度の金額は速報値（２０２１年７月時点）のため確定ではありません。

●一人当たりの医療費



●国民健康保険給付費の推移



安定財政のための基金

国民健康保険を健全に運営するために基金を設置しています。

県へ納める納付金の減額などにより基金から繰り入れを行わず、５０６０万円を積み立てることができたため、２０２０年度末残高は４億９０２８万円になりました。

今後の保険税改定時に急激な引き上げとならないよう安定財政のために活用していきます。

【医療費適正化のためのお願い】

- ▼特定健診を受診しましょう。
- ▼特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう。
- ▼かかりつけ医をもちましょう。
- ▼薬局では、お薬手帳を提示しましょう。
- ▼ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう。

後期高齢者医療（特別会計）

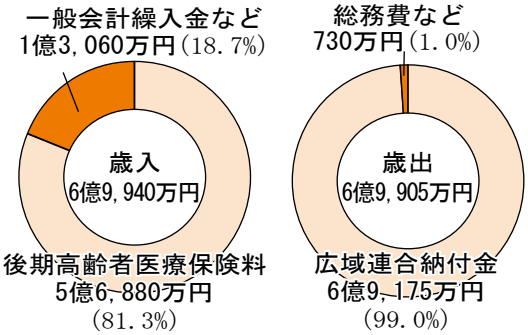
歳入の内訳

被保険者が納める保険料と、保険料の軽減分および事務費に対する一般会計からの繰入金が主なものです。

歳出の内訳

保険証の郵送や保険料の徴収事務などの総務費、長野県後期高齢者医療広域連合への徴収した保険料の納付金があります。ほかに、一般会計から後期高齢者医療費の市負担分として、広域連合へ療養給付費負担金５億１３３０万円、広域連合の運営費として広域連合負担金１６８９万円をそれぞれ支出しました。

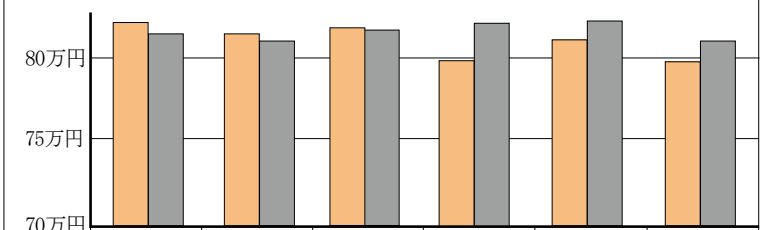
●後期高齢者医療特別会計の決算状況



後期高齢者医療費の状況

２０２０年度の被保険者数は、前年度比98人増の８５９１人でした。一人当たりの医療費は79万６１００円（県内19市の中で高い方から15位）で、前年度比２・９％の減で、２万３５１８円減少し、県平均81万８９０２円を２万２８０２円下回っています。

●一人当たりの後期高齢者医療費



	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
須坂市	832,078円	825,304円	830,409円	798,736円	819,618円	796,100円
長野県	824,529円	819,991円	827,202円	831,187円	838,973円	818,902円

介護保険(特別会計)の決算状況

■介護保険
介護が必要になっても、住み慣れた地域でその人らしく安心して生活できるよう、介護が必要な人とその家族を社会全体で支えていくための社会保険制度です。
40歳以上の方を加入者(被保険者)として、被保険者の皆さんからの保険料と公費(税金)を財源として運営しています。

第１号被保険者 要介護認定率の比較
2021年４月末時点

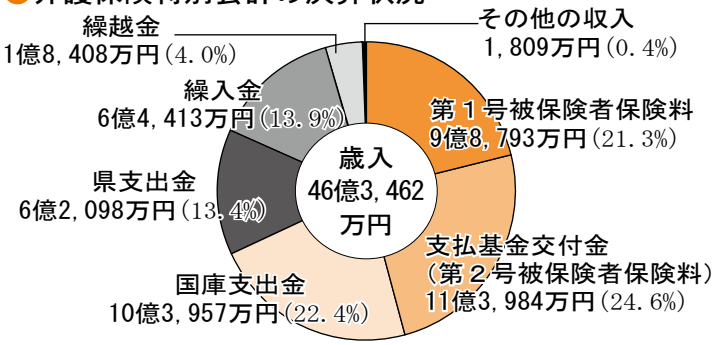
全 国	18.7%
長野県	17.1%
須坂市	14.1%

問合せ　高齢者福祉課(☎026-248-9020)

歳入の内訳

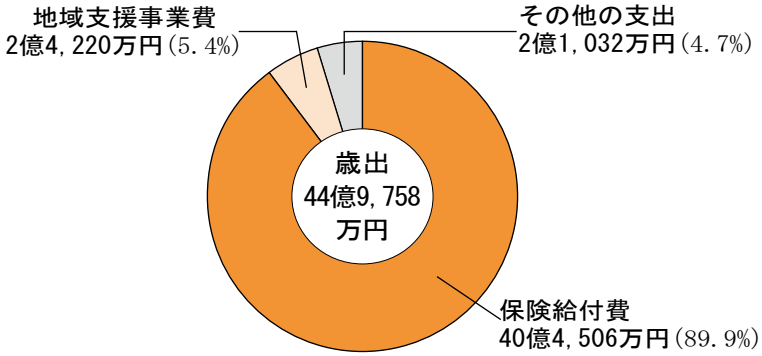
歳入総額は前年度に比べて１・０%の増で、４４５７万円増加しました。
第１号被保険者※保険料は、被保険者数は増加したものの、低所得者の保険料軽減の拡充などにより、前年度から１１９６万円減少しました。なお、軽減分は公費により補てんされました。
※第１号被保険者とは、65歳以上の方です。第２号被保険者は40歳以上64歳までの医療保険に加入している方です。

●介護保険特別会計の決算状況



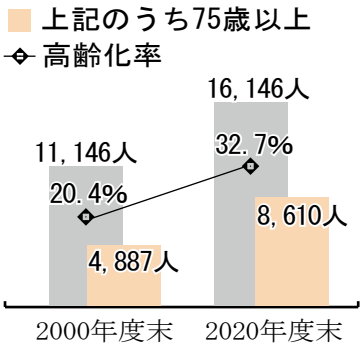
歳出の内訳

歳出総額は前年度に比べて２・１%の増で、９１６１万円増加しました。
各種介護サービス費である保険給付費が、全体の89・９%を占め、介護予防事業や地域包括支援センターの運営費などの地域支援事業費が５・４%となっています。
保険給付費は９０２６万円増加、地域支援事業費は１１２９万円増加しました。



第１号被保険者数の推移

２０２０年度の須坂市の第１号被保険者数は、介護保険制度が開始した２０００年度の約１・４倍の１万６１４６人です。また、高齢化率(全人口に対する65歳以上の方の割合)も32・７%で、12・３ポイント上昇し、高齢化が進んでいます。



新型コロナウイルス感染症の影響による減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者(世帯主など)の事業収入や給与収入などの減少が見込まれるなどで、保険料を納めることが困難なときは、保険料の減免や徴収を猶予できる場合があります。また、災害などの特別な事情や一定の条件に該当する生活困窮者に対しても同様です。詳しくは高齢者福祉課(窓口９番・本庁舎１階)へご相談ください。

介護保険料の納め忘れにご注意ください

特別な理由もなく保険料を滞納し、納付相談にも応じていただけない場合は、滞納処分を受けるほか、次のような措置がとられることがあります。

【１年以上滞納⇓支払方法の変更】
介護サービス費用の全額を自己負担し、申請により後で保険給付(費用の７～９割)を受けます(償還払い)。

⇐

【１年６カ月以上滞納⇓償還払いの差し止め】
介護サービス費用の全額を自己負担し、給付が一時差し止められます。差し止められた給付は滞納した保険料と相殺することがあります。

⇐

【２年以上滞納⇓利用者負担の引き上げ】
未納期間に応じて、利用者負担が３割または４割に引き上げられ、高額介護サービス費の支給が受けられなくなります。また、保険料をさかのぼって納めることができなくなります。

2020年度決算審査意見書

決算審査として監査委員が、市の決算や財政状況、基金運用状況などを審査しました。
各会計の決算や財政健全化判断比率等に対する審査意見書の詳細は市ホームページでご覧いただけます。

問合せ　監査委員事務局（☎026-248-9022）

決算審査とは

監査委員が、市の決算書などを確認し、予算執行や会計処理が適正で効率的に行われているか、須坂市監査基準などに基づき審査します。
また、市の各基金が適正に運用されているか審査します。

財政の健全化判断比率等審査とは

監査委員が、市財政の健全化判断比率（実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率）および公営企業の資金不足比率を審査します。

2020年度決算審査報告

7月9日から8月5日の間、鰐川晴夫代表監査委員と浅井洋子監査委員が審査を行い、8月23日、市長に報告書を提出しました。

各会計決算の結果は適正

審査書類や決算の計数は正確で、予算の執行は適正でした。基金の運用も適正でした。
また、健全化判断比率は基準を下回り、財政運営上の問題はなく、資金不足比率は発生していません。

監査委員の意見（抜粋）

一般会計・特別会計

【歳入】

▼公金の運用、管理について
現金・預金は、計画的、効率的な運用に努めています。

▼市税等の収納対策について
市税等の収入未済額が縮減したことや、収納率の向上は高く評価できます。

▼不納欠損処分について
今後も、処分を行おうとする市の債権を十分に調査して、適正に処理してください。

【歳出】
補助金や負担金などは、情勢の変化などによる必要性や妥当性を踏まえて見直しに努めてください。
また、コロナ禍などにより事業の縮小があった場合は、適正に交付額を減額してください。

【国民健康保険・介護保険特別会計】
給付の推測は難しいですが、今後も予算の適切な管理、効率的な運用に努めてください。

【繰越額（金）および基金】
繰越額の前年度比は、一般会計、国民健康保険特別会計で増加、介護保険特別会計では減少しています。
基金は、一般会計で減少、国民健康保険基金、介護給付費準備基金で増加しています。

水道事業会計

▼財務分析数値は、総収支比率が前年度より向上しています。今後の課題として、一層の効率化や、人材確保および育成と、老朽化した施設設備の更新や耐震化があります。

▼資金不足比率は、流動資産が流動負債を上回っていることなどから、資金不足が直ちに発生しませんが、引き続き注意を払ってください。

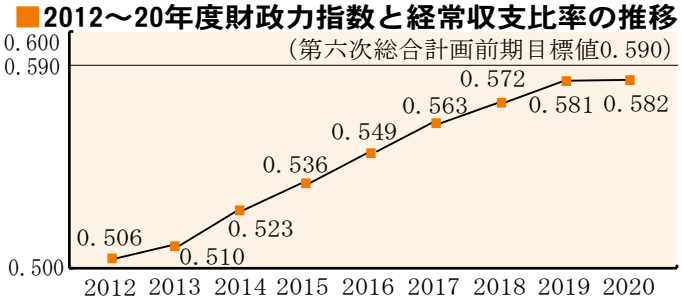
下水道事業会計

財務分析数値では、固定比率も負債比率も前年度より低くなっていますが、依然として高率で、今後も同様の推移が見込まれるため、厳しい経営状態と考えられます。事業の効率的な運用および経営の健全化に一層努めてください。

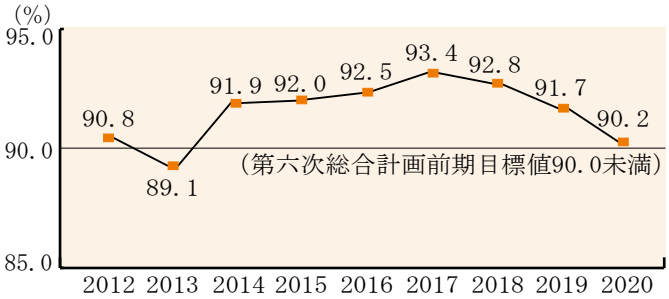
宅地造成事業会計

資金不足比率は発生していません。安定した経営のために既存の宅地売却を進め、事業会計の今後のあり方を引き続き検討してください。

■2012～20年度財政力指数と経常収支比率の推移



【財政力指数】1に近い（1を超える）ほど、毎年必要なお金を自力で調達できていることになります。



【経常収支比率】経常的収入の何％を、毎年必ず払わなければいけないお金に充てているのかを示すもの。

大地震から身を守る！

須坂市は、比較的地盤が硬いといわれていますが、長野県内には、地震を引き起こす可能性のある信濃川断層帯、糸魚川－静岡構造線断層帯などがあります。

大地震が起きたとき、少しでも被害を軽減させるためには、一人ひとりが日ごろから減災・防災に取り組むことと、地域における助け合いが必要です。

５つのポイントに沿って、家庭や地域での備えを確認しましょう。

ポイント１　話し合おう！～家族の連絡どうするの？～

大地震が起きたとき、停電が発生したり、電話が通じにくい状況になったりします。家族で話し合い、NTT の災害用伝言ダイヤルや各通信会社の災害用伝言板、SNS の利用を検討しましょう。

災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使用方法など詳細は、各通信会社のホームページをご確認ください。

災害用伝言ダイヤル（NTT）	災害用伝言板（NTT ﾄﾞｺﾓ）	災害用伝言ダイヤル（KDDI/au）	災害用伝言ダイヤル（ｿﾌﾄﾊﾞﾝｸ）

地震防災マップは、長野県地震被害想定調査の震源断層の位置および震度分布をもとに作成したもので、須坂市に影響のある「信濃川断層帯を震源とする地震」、「糸魚川－静岡構造線断層帯（北部）を震源とする地震」が起きた場合の地域の危険度と揺れやすさを表示した地図となっています。

地震防災ﾏｯﾌﾟ

ポイント２　備えよう！～非常持ち出し品・非常備蓄品～

大地震発生直後は流通が滞り、食料や日用品の購入が難しくなる場合があります。家族構成を考えて、非常持ち出し品・非常備蓄品を準備しておきましょう。

非常持ち出し品・非常備蓄品の内容は、『広報須坂』2021年６月号・９月号に詳しく掲載しています。

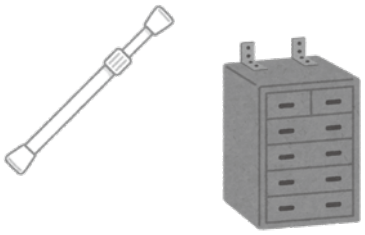
食料品の備蓄にはローリングストック法！

災害でライフラインが止まってしまった場合、常温保存ができ、簡単に食べられる物を備蓄する必要があります。ローリングストックは、食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で古い物から順に消費し、食べた分を買い足し、補充しながら備蓄していく方法です。

ポイント３　身を守ろう！～家具の転倒防止と対策～

背の高い家具やテレビなど地震が発生した場合に、転倒の恐れのあるものには､転倒防止器具を取り付けましょう。器具はホームセンターなどで購入できます。

また、万が一転倒した時のために、家具から一定の距離を置いて就寝するといった心がけも大切です。



ポイント４　避難時は！～電気・ガスの元栓を締めて～

大地震の発生後は電気が復旧したときに、電化製品の再作動により「通電火災」が多く発生します。避難するときは｢電気のブレーカーを落とす！｣｢ガスの元栓を締める！｣を徹底しましょう。

ポイント５　地震だ！～どうやって逃げる？どこへ逃げる？～

地震発生

【緊急地震速報】
地震発生直後に各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、テレビ、ラジオ、スマホなどの端末を通じて、可能な限りすばやく知らせるシステム。緊急地震速報を受けたら、自分の身を守る行動をとりましょう。

身の安全を確保する
（姿勢を低く、頭を守って、動かない）

隣近所に声をかけて避難！

近くの公園やグラウンドなど広い場所へ避難し、同程度の強い地震や火災から身を守る → 大規模な火災が発生した場合 → 大規模火災時に使用可能な緊急避難場所へ避難！

地域や住宅付近の安全を確認！（同規模地震の連続発生に警戒）

自宅が被災して帰宅できない

はい → 避難所や知人宅などへ

いいえ → 帰宅する

新型コロナウイルス感染症

家庭内での「感染予防対策」

～８つのポイント～

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

デルタ株が全国的に猛威を振るっています。感染力が強いことや重症化しやすいことが指摘されています。デルタ株に「感染しない・させない・ひろげない」ために、基本的な感染防止対策を引き続き行ってください。家庭内での感染予防対策に心がけましょう。

普段から注意する感染予防ポイント

①こまめに手を洗いましょう

こまめにせっけんなどの手洗いやアルコールによる手指消毒をしましょう。

②日中はできるだけ換気しましょう

共有スペースや他の部屋の窓を開け、定期的に換気しましょう。

③手で触れる共有部分を消毒しましょう

共有部分は薄めた漂白剤で拭いた後、水拭きまたはアルコール消毒しましょう。
トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
タオルや食器、箸、スプーンなどを共有しないようにしましょう。

④汚れたシーツ、衣服を洗濯しましょう

使用したシーツ、衣類は家庭用洗剤でこまめに洗濯し、完全に乾かしましょう。

⑤ごみは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。

「感染が疑われる方」がいる場合のポイント

⑥部屋を分けましょう

感染が疑われる方は個室にしましょう。食事や寝るときも別室にし、部屋を分けられない場合は、少なくとも２ｍ以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンを設置しましょう。また、寝るときは頭の位置を互い違いにしましょう。

ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ、バスルームなどの共有スペースの使用を最小限とし、換気も十分に行いましょう。

⑦お世話をする人はできるだけ限られた方（極力一人）にしましょう

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などがお世話するのは避けましょう。

⑧できるだけ全員がマスクをしましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さない。
使用したマスクの表面には触れずに、ゴムやひもをつまんで廃棄しましょう。
マスクを外したら必ずせっけんで手を洗いましょう（アルコール手指消毒でも可）。

※厚生労働省ホームページから抜粋

ワクチン接種は強制ではなく、体質や持病などを理由に接種できない方もいます。差別的な対応をしたり、不利益な扱いを行うことのないようにしましょう。

新型コロナワクチン接種のお知らせ

問合せ　新型コロナウイルスワクチン接種推進室（☎026-248-9018）

須坂市では、９月20日時点で、１回目34,228人（全体の約76.5%）、２回目23,694人（全体の約52.9%）の方が、新型コロナウイルスワクチンの接種を終えています。

今後は、希望する方への接種を、国が示す11月末までにおおむね終えられるよう、接種を進めます。

【今後の接種計画】※９月20日時点の計画です。変更になる場合があります。

●集団接種（場所：北部体育館）※北部体育館での集団接種は、以下の内容で最後となります。

接種期間　**10月16日㈯～11月18日㈭（約3,000人に接種予定）**

対 象 者　12歳から64歳までの方（12歳の方のみ2021年９月30日時点になります）

・12歳から39歳の方を重点対象者として、予約枠数を多く設定しました。

・接種日や予約開始時期などの詳細は、９月15日の全戸配布チラシでお知らせしています。

・ワクチンの供給や接種希望者数の状況により、別途日程を追加する場合があります。

※10月１日以降に12歳の誕生日を迎える方は、誕生日からおおむね１カ月以内に、市から接種券を郵送します。接種日程などの詳細は、決まり次第お知らせします。

※65歳以上の方や基礎疾患を有する方で、これから接種を希望される方は、コールセンター（0120-567-096）へ随時お問い合わせください。

●個別接種（市内各医療機関）

個別接種実施医療機関では、ワクチンの供給量を考慮して、10月から新規予約の受け付けを一時休止します。（２回目の接種は10月以降も継続して実施します。）なお、今後のワクチン供給の状況により、予約を再開する場合は、市ホームページでお知らせします。

●12月以降の接種

ワクチン接種を希望する方で、事情により11月末までに接種を受けられなかった方や、これから誕生日を迎える12歳の方などが、12月以降もワクチン接種を受けられるよう、日程や会場などを調整しています。詳細が決まり次第、広報須坂や市ホームページなどでお知らせします。

マイナンバーカードの出張申請サポートを行います

新型コロナワクチン集団接種会場の北部体育館でマイナンバーカードの出張申請サポートを行います。10分くらいで申請できますので、マイナンバーカードを作りましょう。

とき　▼10月４日㈪▼11日㈪▼14日㈭▼20日㈬▼21日㈭▼11月17日㈬▼18日㈭

対象者　当日ワクチン接種予約者

持ち物　▼交付申請書（ある方のみ）▼本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）

※新型コロナウイルス感染拡大状況により中止になる場合があります。

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

▲マイナンバーカード

インフルエンザの流行を防止するために予防接種を受けましょう

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

●高齢者インフルエンザ定期予防接種が始まります

接種期間　10月１日㈮～2022年１月31日㈪
対　　象　▼接種日に65歳以上の方▼接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳１級相当の方
自己負担　1,200円（一人１回限り）
実施場所　▼須坂市・小布施町・高山村の医療機関▼県内の協力医療機関
※対応していない医療機関もあります。接種を希望する方は、新型コロナウイルス感染防止対策として事前に医療機関に必ず確認・予約してください。
※須坂市・小布施町・高山村以外で接種する方は、事前に健康づくり課（窓口６番・本庁舎１階）に、予診票を受け取りに来てください。

●子どものインフルエンザ予防接種費用を一部助成します

接種期間　10月１日㈮～2022年１月31日㈪
対　　象　生後６カ月～中学３年生までの方
助成金額　1,200円（１接種につき）
※通知と予診票は、市内の学校に通学している児童・生徒には学校から配布しました。市外の学校に通学している児童・生徒と未就学児には郵送しました。内容をご確認の上、希望する方は事前に医療機関に確認・予約をしてから接種を受けてください。
※須坂市・小布施町・高山村以外で接種を受けた方は申請が必要になります（申請は2022年３月31日㈭まで）。

●日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎の定期予防接種には、2005年５月から接種の積極的勧奨を差し控えていましたが、2010年度から年齢ごとに順次接種勧奨を再開しています。今年度は、18歳になるお子さんと９歳になるお子さんに２期の接種勧奨を行っています。

2004年４月２日～2007年４月１日生まれのお子さんは、日本脳炎１期の接種履歴を母子手帳で確認していただき、３回の接種が済んでいない場合は、早めに接種を済ませていただくようにお願いします。２期の予診票は、18歳になる年に順次発送します。
※予診票を紛失された場合は再発行しますので、母子手帳をお持ちの上、健康づくり課（窓口６番・本庁舎１階）へお越しください。

インフルエンザ予防接種の接種時期にご協力をお願いします

厚生労働省から、2021年度のインフルエンザ予防接種の優先的な接種対象者は次のとおり示されましたので、皆さんのご協力をお願いします。

原則として65歳以上の方など（定期接種対象者）でインフルエンザ予防接種を希望される方は、10月１日㈮から接種を行い、それ以外の方は、10月26日㈫まで接種をお待ちいただくようご協力をお願いします。
※あくまで協力のお願いです。必要な方は10月１日㈮から接種できます。

◎10月10日㈰は「目の愛護デー」です。皆さんも目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることを考えてみませんか。

新型コロナウイルス経済対策

須坂市新型コロナ中小企業者等特別応援金

申請・問合せ　産業連携開発課（☎026-248-9033）
〒382-0077　須坂市大字須坂1295-1
駅前ビルシルキー2階　産業連携開発課

新型コロナウイルス感染症の拡大により、売り上げが大きく減少した事業者への影響を緩和するため、「須坂市新型コロナ中小企業者等特別応援金」を支給します。

特別応援金の概要

支給対象者

▼国の「緊急事態措置またはまん延防止等重点措置の影響緩和に係る月次支援金」、県の「長野県新型コロナ中小企業者等特別応援金」を受給していない中小企業者または個人事業者

※法人の場合、本店または主たる事務所が市内にあり、かつ法人市民税を市に納税していること。

※個人事業者の場合、住所が市内にあり、かつ事業収入の確定申告または住民税申告を行っていること。

▼市税の滞納がない方

▼新型コロナウイルス感染症の影響で、2021年4～6月（対象月）のいずれかの月の事業収入が、2019年または2020年の同月（基準月）と比較して、20％以上50％未満減少していること。

▼特別応援金の受給後も事業を継続する意思があること。

※対象月を休業していた事業者の場合は、申請までに営業を再開していること。

▼個人事業者の場合、被扶養者に該当しないこと。

支給金額（上限）

▼中小法人など…20万円

▼個人事業者…10万円

※1事業者につき1回限り。

申請期間

10月11日(月)～11月30日(火)

※11月30日の消印有効

申請書類

【法人・個人事業者共通】

▼支給申請書兼誓約・同意書兼口座振替依頼書

▼申請金額計算書

▼提出書類確認表

▼振込口座の通帳など（写し）

【法人の場合】

▼履歴事項全部証明書

▼法人税の確定申告書別表1の写し

▼法人事業概況説明書の写し

※または基準月の売上台帳（写し）

▼対象月の売上台帳（写し）

※または売り上げのある直近月の売上台帳（写し）

【個人事業者】

▼健康保険証の写し

▼身分証明書の写し

▼所得税の確定申告書第1表の写し

※または住民税申告書の写し

※新規開業の場合、開業届の控え

▼所得税青色申告決算書または収支内訳書の写し

▼対象月の売上台帳（写し）

※対象月の売り上げが0円の場合、直近月の売上台帳の写し

※申請書類などは、10月1日から産業連携開発課窓口で配布します。市ホームページからもダウンロードできます。

成年後見制度

成年後見支援センターを開設します

問合せ　須高地域成年後見支援センター（須坂市社会福祉協議会内）（☎026-214-1027）

成年後見制度の周知・広報や相談・申し立て支援などを行うための専門機関として、須坂市・小布施町・高山村が共同で、須高地域成年後見支援センターを10月1日に開設します。

成年後見制度とは

判断能力が不十分な方の財産と権利を法的に保護し、支援するのが成年後見制度です。

成年後見制度には、家庭裁判所がご本人の判断能力の程度に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの類型から成年後見人などを選任する「法定後見制度」と、ご本人の判断能力が十分あるうちに、介護や財産管理に関して、任意後見人とあらかじめ契約を締結する「任意後見制度」があります。

【成年後見制度を利用するには】

「法定後見制度」は、ご本人またはご親族が、家庭裁判所へ審判開始の申し立てを行う必要があります。「任意後見制度」は、自分で任意後見人を選任し、公証人役場で公正証書による契約を締結します。

【相談窓口】

●須高地域成年後見支援センター（須坂市社会福祉協議会内）

時　間　平日午前8時30分～午後5時15分（12月29日～1月3日を除く）

●市役所など関連施設

高齢者の方　▼高齢者福祉課☎026-248-9020▼須坂市地域包括支援センター☎026-245-4566▼須坂市地域包括支援センター須坂やすらぎの園☎026-214-2611

障がい者の方　▼福祉課☎026-248-9003▼NPO法人須高地域総合支援センター（須坂ショッピングセンター内）☎026-248-3750

2022年度
保育園・認定こども園などの入園受付のお知らせ（教育・保育給付認定の申請など）

問合せ　各園または子ども課（☎026-248-9026）

保育園・認定こども園（保育部分）

申し込みのできる方

須坂市内に住所があり、左ページの保育が必要な事由に該当し、市の教育・保育給付認定を受けた方（教育・保育給付認定を受けるには「支給認定申請書」を提出します。）

申し込み手続き

10月8日㈮から配布される「支給認定申請書」や「入園申込書類」などを第1希望の園から受け取ります（土・日曜日、祝日を除く）。

入園申込受付日時までに必要書類を準備し、第1希望の園にお申し込みください。

※利用定員を超えた場合は調整します。ご希望の保育園などに入園できない場合がありますので、ご了承の上お申し込みください。

保育園の見学をしましょう

お子さんと一緒に希望する保育園などを見学しましょう（事前に電話で予約してください）。

年度途中から保育園を利用する予定の方

産休の終了など、就労の予定が分かっている場合は、妊娠中でも入園の申し込みができます。

また、入園が2022年5月以降であっても、2022年度内に入園を希望される場合は、11月の申し込み受付日時にお申し込みください。

申し込みから入園まで

保育園の見学
⇐
10月8日～　申込書類などの受け取り、提出書類の準備
⇐
受付日～11月12日　入園申し込み、認定申請書の提出
⇐
11月～2022年1月　支給認定、入園基準審査、各園の入園調整
⇐
2月　利用決定（通知は郵送）
⇐
入園説明後
4月上旬　入園式

保育料

保護者の市町村民税所得割額や保育の必要量などによって決定します。3歳児から5歳児クラスのお子さんの保育料は無償です。ただし、公立保育園の副食費（保育所給食費）月額4500円は保護者の負担となります。

私立保育園の副食費は各園で定めていますので、金額は各園にお問い合わせください。

認定こども園（教育部分）

入園手続き方法

第1希望の園に直接申請書類などを提出してください。

詳細は各園にお問い合わせください。

保育料

満3歳から利用者負担額（保育料）は無償です。ただし、幼児教育に係る別途費用、通園送迎費、副食費などはこれまでどおり保護者の負担となります。金額は各園にお問い合わせください。

【入園申し込み時の注意事項】

◇受付場所は第1希望の保育園・認定こども園です。

◇新型コロナウイルス感染防止のため、園によっては整理券を配ったり、受付時間を区切ったりする場合がありますので、ご承知おきください。基本的な感染症対策をされてお出かけください。

◇受け入れ年齢は各保育園にお問い合わせください。また受け入れ予定数は9月1日時点での目安であり、保育士の雇用状況などにより変動することがあります。

◇入園受付日時に都合が悪い場合は、第1希望の園に連絡の上、11月12日㈮までにお申し込みください。

入園を予定しているお子さんと一緒にお越しください。

■保育園

保育園名（町名）		受け入れ年齢	電話番号（市外局番026）	入園申し込み受付日時
私立	上高井（本上町）	産休明け	245-1041	11月５日㈮ 14:00～16:30
	豊洲（小河原町）	６カ月～	213-4140	
	みつばち（塩川町）	産休明け	246-2110	
	やすらぎ（本郷町）	産休明け～２歳児	247-0160	
	さかた山風の子（坂田町）	産休明け	248-8920	
公立	須坂（東横町）	６カ月～	245-1841	11月４日㈭ 9:00～12:00
	高甫（野辺町）	６カ月～	245-4154	
	井上（幸高町）	６カ月～	245-0485	
	豊丘（豊丘町）	６カ月～	248-2118	11月４日㈭ 14:00～16:00
	仁礼（仁礼町）	６カ月～	248-2192	
	須坂東部（高橋町）	６カ月～	245-0645	11月５日㈮ 9:00～12:00
	日野（塩川町）	６カ月～	245-4094	
	北旭ケ丘（北旭ケ丘町）	６カ月～	245-4041	11月５日㈮ 14:00～16:00
	須坂千曲（中島町）	６カ月～	245-1665	
	相之島（相之島町）	６カ月～	246-0975	

■認定こども園

園名（町名）		区分・受け入れ年齢	電話番号（市外局番026）	入園申し込み受付日時
私立	マリアこども園分園（春木町）	教育認定３歳児～	245-0012	10月６日㈬ 7:30～17:30
		保育認定６カ月～		11月５日㈮ 9:00～12:00
	須坂双葉幼稚園（屋部町）	教育認定３歳児～	245-2753	10月５日㈫～
		保育認定２歳児～		11月５日㈮ 14:00～16:30

■幼稚園

入園の申し込みは始まっています。各園へお問い合わせください。

幼稚園名（町名）	電話番号（市外局番026）
泉園（常盤町）	245-1007
山びこ（南原町）	214-9717

※2022年４月から山びこ幼稚園（現在は幼稚園）が「認定こども園」へ、Ｔｏｄｏ保育園（現在は轟病院内にある認可外保育所）が「保育園」への移行に向け準備中で、マリアこども園北須坂分園（旭ケ丘町）は開園に向けて準備中です。詳細は各園へお問い合わせください。

Ｔｏｄｏ保育園　☎026-245-7003

各園の開園時間、受け入れ予定数は市ホームページをご覧ください。▶

保育が必要な事由

保育園は、保護者が仕事、病気、出産などの理由で家庭での保育ができないときに、お子さんを保育する施設です。入園できる基準は、保護者が常時、下表の「保育を必要とする事由」のいずれかに該当する方です。基準を満たしていない場合は保育園への入園はできませんのでご注意ください。

保育を必要とする事由	状況など
就労	１カ月に80時間以上仕事をしている
妊娠・出産	妊娠中または出産後３カ月（出産月を含まない）の扱いになります。 ※期間終了後も引き続き保育園へ通う必要がある場合は、異なる事由での再度の申し込みが必要となります。
疾病・障がい	保護者が病気やけがなど、心身に障がいを有する（入院が１カ月以上、週３日以上の通院など）
介護・看護	長期にわたり病人や心身障がい者の介護にあたっている
災害復旧	震災や風水害、火災などの災害のため、その復旧にあたっている
求職活動	求職活動をしている（※最長で90日間）
就学	学校に在学または、職業訓練を受けている
その他	その他市長が認める場合

妊娠・出産・子育てを応援します

問合せ　▼健康づくり課（☎026-248-9018）
▼保健センター（☎026-248-9023）

妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」とは

須坂市で生まれた全ての赤ちゃんの健やかな成長と、ママ・パパが安心して子育てができるよう、相談の窓口を保健センター・健康づくり課・子ども課に設置しています。妊娠や育児に関するさまざまな相談を、気軽にワンストップで相談できます。

妊娠中から保健師や助産師が相談にのっています。

妊娠届出時には、保健師が妊婦さんと面談し、体調や生活、家族の支援状況、悩みや不安などをお聴きします。継続した相談をご希望される方には、保健師や助産師が電話や訪問でお話をお伺いします。

【子育てに関する相談】

母乳育児や離乳食、赤ちゃんが泣きやまない、兄弟の赤ちゃん返りが心配、しつけや子どもとの関わり方、予防接種や子どもの発達など、なんでもお気軽にご相談ください。

妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」専用電話
☎026-213-6400

▼保健センター
☎026-248-9023

▼健康づくり課
☎026-248-9018

▼子ども課
☎026-248-9026

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

保健センターを利用して安心できました

小林雅弥（こばやしまさや）くんと佳乃（よしの）さん

出産後、子どもとの生活が想像以上に大変で、子どもの泣き声を聞くのが辛い時期がありました。

自分の気持ちを家族に話したり、保健センターへ行って保健師さんに話す事で自分の気持ちが少しずつ楽になっていきました。また、毎月体重計測に行き、管理栄養士さんや歯科衛生士さんにも相談しました。離乳食はよく食べていたのですが、体重が増えすぎていないか、歯がなかなか生えてこないので大丈夫なのかと心配した時期に、何でも相談できてありがたかったです。

息子が1歳を迎えた今も、育児は思い通りにいかないなと実感しています。困ったときに相談できる場所の一つとして、保健センターをこれからも利用していきたいです。

予防接種と乳幼児健診などは予定通り受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行で、予防接種や健診を控えていませんか。

必要な時期に、必要な予防接種や乳幼児健診を受ける事は、お子さんが健やかに成長するために必要なことです。予防接種や健診のための外出は「不要不急」ではありません。

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。

乳幼児健診は、子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。適切な時期にきちんと乳幼児健診を受け、育児で分からないことがあれば、遠慮せずに医師、保健師、助産師などに相談しましょう。

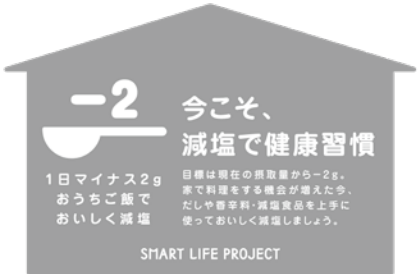
WEB予約制の健康診査

乳幼児健診などの受付時間はWEB予約できます。密を避けるため予約された時間になりましたら保健センターへお越しください。体調が優れない場合は、無理をせず、再度予約をお取りいただき受診してください。

減塩をはじめませんか

～尿中塩分測定をして食生活を見直してみましょう～

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）



塩分の取り過ぎは高血圧につながる要因の一つです。高血圧が続くと心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病を引き起こす危険性があります。

皆さんは、1日の塩分摂取量を知っていますか。予想以上に塩分を取っているかもしれません。

塩分摂取量を測定して、食生活を見直してみませんか。

■１日の塩分目標値（18歳以上）
（『日本人の食事摂取基準2020』より）

	目標値	2020年度須坂市尿中塩分測定結果
男性	7.5ｇ未満	10.1ｇ
女性	6.5ｇ未満	9.8ｇ

※高血圧の方の目標値は６ｇ未満

塩分摂取量を調べてみましょう

実施期間　２０２２年３月17日㈭（土・日曜日、祝日、12月29日～１月３日を除く）まで
検査料　無料
検査方法　尿を取って保健センターに提出します。
※結果は後日個別にお知らせします。
※事前に検査方法の説明と検査物品、簡単なアンケートをお渡しします。

減塩の取り組み

市では、減塩を身近に感じてもらえるように、次の取り組みを行っています。

【毎月17日は「減塩の日」】
世界高血圧連盟が制定した「世界高血圧デー」と日本高血圧学会が制定した「高血圧の日」は５月17日ですが、減塩は一年を通して進められるように、毎月17日を「減塩の日」とし、減塩の日にあわせて、保健センターでは減塩商品の一部を展示しています。

【「おいしい減塩レシピ」の発行】
１人分が塩分１ｇ以下で作れるレシピを毎月紹介しています。市ホームページにレシピを掲載しています。

【減塩相談】
管理栄養士が塩分とカロリー計算をします。お気軽にご相談ください。

身近なことから始められる減塩ポイント

減塩は毎日の積み重ねが大切です。すぐに実践できるポイントを紹介します。

●減塩商品を取り入れる
調味料や加工食品は減塩のものを取り入れてみましょう。

●栄養成分表示を確認する
商品を買うときは、栄養成分表示にある「食塩相当量」を確認しましょう。

●調味料はかけるよりつける
スプレーしょうゆを使ったり、ソースや塩はつけることで、無駄な塩分摂取を防ぐことができます。

●野菜は一日３５０ｇ以上食べましょう
野菜に多く含まれるカリウムは、塩分を体外へ排出する働きがあります。

●魚類、乳製品、豆類を食事に取り入れましょう
カルシウムやマグネシウムを多く含む食材を取ることで、塩分を体外に排出することを促し、血管を広げます。

減塩教室に参加してみませんか

とき・内容
▼10月15日㈮…血圧と減塩
▼11月17日㈬…味覚と減塩
▼２０２２年１月17日㈪…減塩の実践
各日とも午前９時45分～11時
ところ　保健センター
定　員　各回15人（先着順）
申込・問合せ　保健センター（☎０２６－２４８－９０２３）

ごみ処理

10月は「ごみ減量強化月間」

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

普段何気なくごみを捨てていませんか。2020年度はごみ処理に約5億7100万円の費用がかかりました。これを市民一人当たりに換算すると約1万1300円の負担になります。

一人当たりのごみの量

一日に出すごみの量を都道府県別一人当たりで算出すると、長野県は816g（2019年度実績）で、6年連続日本一少ないです。

須坂市は747gで県全体の平均より少なく、県内19市中7番目に少ないです。

可燃ごみの量

10年前より可燃ごみの全体量は減少しています（右下の表参照）が、まだごみの中には古紙やプラ容器など、リサイクルできるものが多く含まれています。

■可燃ごみの量の推移

	可燃ごみ（t）	人口（10/1時点）（人）	年間一人当たり（kg）
2010年度	11,012	52,735	208.8
2018年度	10,581	50,898	207.9
2019年度	10,554	50,654	208.4
2020年度	10,388	50,367	206.2

ごみを減らすために「5R」を実践しよう

リフューズ（Refuse）

不要な物は買わない、もらわない。

▼マイバッグを持参する。

▼割り箸などをもらわない。

▼買い物の際、安いからと言って必要以上に買わない。

リデュース（Reduce）

ごみを減らすこと。

▼シャンプーなどは詰め替えできる商品を選ぶ。

▼マイ箸、マイボトルを使う。

▼生ごみを捨てる際は水を切って乾燥させる。

リユース（Reuse）

繰り返し大切に使うこと。

▼必要としている人に譲る。

▼フリーマーケット、市のリサイクル情報を利用する。

リペア（Repair）

修理して使うこと。

▼壊れたからといって捨てずに修理して使う。

リサイクル（Recycle）

使えなくなった物を原料として作り変えること。

▼古紙・缶・瓶・プラ容器などの資源を正しく分別する。

▼生ごみを堆肥化する。

▼リサイクル製品を購入する。

他にも不要になったものを加工して、別の価値あるものに作り替える「アップサイクル」（不要な服からトートバッグを作るなど）の取り組みも広がっています。

皆さんの創意工夫により、ごみの減量にご協力をお願いします。

行政相談

10月18日～24日は「行政相談週間」

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

行政相談とは

行政相談は、公平・中立の立場から、行政相談委員が役所（国・県・市）の仕事に対する苦情、要望および相談事をお聴きする相談窓口です。

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、皆さんからの相談事を関係機関に伝え、その解決や実現を促進します。

須坂市には、行政相談委員2人が委嘱されています。

▼小林　敏さん（相森町）

▼荒井　映子さん（屋部町）

こんなときにご相談ください

▼医療保険・年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など、行政分野の幅広い苦情や要望、相談事があるとき。

▼多数の機関が関係し処理が進まない。

▼どこに相談したらよいか分からない。

▼行政職員が顔見知りのため相談しにくい。

定例行政相談所

偶数月第1木曜日に開設し、詳細は『広報須坂』でお知らせします（今月は20ページ参照）。

総務省の行政相談

【電話相談（行政苦情110番）】

☎0570-090110

※夜間や土・日曜日、祝日は、留守番電話での対応となります。

※一部のIP電話では、利用できない場合があります。☎026-235-1100におかけください。

【インターネットでの相談】

URL　https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan.html

須坂をもっと好きになる！まちの元気創出事業をご紹介します

問合せ　信州須坂まちの元気創出推進委員会事務局（文化スポーツ課内）（☎026-248-9027）

本年度、信州須坂まちの元気創出推進委員会が取り組む3つの事業の一部をご紹介します。

回遊促進事業

プロモーション全体の基軸
「香る、醸す、学ぶ。イロトリドリの須坂」

- ●WEB記事掲載（TABI LABO）
- ●動画配信
- ●特集記事掲載

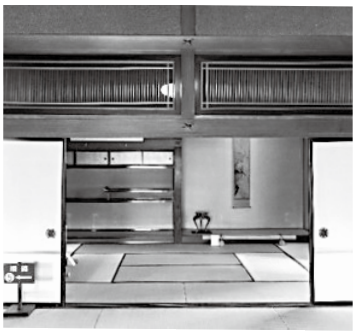
須坂を彩るさまざまな魅力を質の高い画像とともにインターネットで配信しています。

▲第１弾「発酵」をテーマにしたWEB記事を公開中

動画はYoutubeで配信します。お楽しみに！

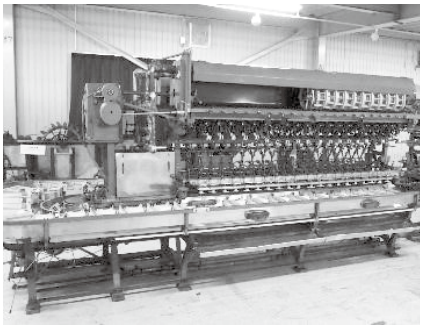
文化振興事業

●文化を体験するプログラムを実施
文化施設などで子どもも大人も楽しめるイベントを企画しています。


▲須坂クラシック美術館

産業振興事業

●「文化財保存活用倉庫」を特別公開
倉庫を見やすく整備。映画ポスターの展示やミニイベントも予定しています。


▲文化財保存活用倉庫

●新鮮フルーツで絶品スイーツを！
須坂市でブドウを満喫！ブドウ農家とスイーツ店を結ぶ事業を実施。

●市内で活動する方を応援
事業者や市民の方の取り組みを顕在化し、横のつながりを作り関係人口の創出につなげます。

●キャッシュレス決済、自社インターネット通販サイトの開設を支援
「導入したいけど手数料が心配」「通販サイトを開設したいけどどうしたら…」という事業者に相談から導入まで伴走型で支援する事業です。導入費用の一部も補助。
詳しくは相談窓口のNPO法人信州SOHO支援協議会までお問い合わせください。
☎026-251-2255

詳細はこちら

「まるごと博物館」構想

まちの元気創出事業は「まるごと博物館」構想を核とし、須坂の人や地域資源を生かしながら実施します。

▲「まるごと博物館」を表現した画像

「まるごと博物館」は市全体を博物館として捉える考え方です。市内のいろいろな場所で文化や文化財に触れる仕組みを構築します。

メモ

木	金	土
	1 知 インフルエンザ定期予防接種開始(P12) 知 成年後見支援センター開設(P13)	2
7 知 ワクチン接種予約受付(40～64歳までの方)(P11、9/15全戸配布チラシ参照)	8 イ ３カ月児健康診査(P30)	9
14 講 高齢者健康教室(P27) 知 マイナンバーカード出張サポート(P11) 知 シルキー１階説明会(P25)	15 健 ２歳児健康相談(P30) 講 減塩教室(P17)	16 講 人権問題学習会(P26) イ ＡＣ長野パルセイロレディースホームゲーム(P27)
21 イ うつ病の方の家族教室(P28) 講 高齢者健康教室(P29) 知 マイナンバーカード出張サポート(P11)	22 健 １歳６カ月児健康診査(P30)	23 講 青少年健全育成講習会（P28） イ「あゆみ展」「上高井郡市展覧会」（P27） イ 親子料理教室（ほか１回）（P33）
28 健 ３歳児健康相談(P30)	29 イ「秋の動物園まつり～ハロウィンZOO～」(～31日)(P39)	30 イ「伊能ウォークで須坂の発見」(P33)
4 イ 筆ペンで書いてみよう(ほか３回)(P33)	5 健 ３カ月児健康診査(P30)	6 イ 観光協会イベント(P27)

市外局番…(026)

■子ども課相談室☎248-9026
（子育て相談、家庭生活など）
と　き　月～金曜日※　8:30～17:15
ところ　子ども課(東庁舎１階)

■教育相談室☎248-0001
と　き　月～金曜日※　8:30～17:15
ところ　学校教育課(東庁舎１階)

■空き家バンク活用相談☎248-9017
と　き　月～金曜日※　9:00～17:00
ところ・問合せ　政策推進課
(本庁舎２階、要予約)

■日本政策金融公庫相談会☎245-0031
ところ・問合せ　須坂商工会議所

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

■行政相談☎248-9002
と　き　７日(木)　14:00～16:00
ところ　市役所相談室(本庁舎２階)
問合せ　市民課(要予約)

■弁護士の無料法律相談☎248-9977
と　き　14日(木)、28日(木)　13:00～16:00
ところ　須坂市生涯学習センター
問合せ　まいさぽ須坂(要予約)

■不動産無料相談☎228-2130
と　き　15日(金)　10:00～15:00
ところ　長野県不動産会館(長野市)
問合せ　県宅地建物取引業協会長野支部

■結婚相談☎214-1026
と　き　17日(日)　9:00～12:00
ところ　社会福祉協議会(要予約)

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
と　き　20日(水)　13:30～
ところ　シルバー人材センター

■行政書士無料相談☎245-0031
と　き　25日(月)　13:30～16:00
ところ　須坂商工会議所(要予約)

■もの忘れ相談日☎245-4566
と　き　27日(水)　8:30～17:15
ところ　地域包括支援センター
(本庁舎２階)

※祝日を除く

このページはカレンダーとしてご利用ください

2021年 10月

診…休日緊急診療室
健…各種健康診査など
講…各種講座・教室
イ…イベント情報など
知…お知らせなど

税金などの納期限

納期限・口座振替日
11月１日(月)

市・県民税（普通徴収）…３期
国民健康保険税（普通徴収）…４期
後期高齢者医療保険料（普通徴収）…４期
介護保険料（普通徴収）……７期

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

日	月	火	水
3 診 信州医療センター	4 知 マイナンバーカード出張サポート(P11)	5 講 かみかみ離乳食講座(P30) 知 ワクチン接種予約受付（12～15歳までの方）(P11、9/15全戸配布チラシ参照)	6 知 ワクチン接種予約受付（16～39歳までの方）(P11、9/15全戸配布チラシ参照)
10 診 信州医療センター イ 狩猟・ジビエイベント「SAUVAGE」(P26)	11 知 マイナンバーカード出張サポート(P11)	12	13
「須坂市家庭の日」17 診 信州医療センター イ ＡＣ長野パルセイロホームゲーム(P27)	18 知 行政相談週間（～24日）(P18)	19 講 もぐもぐ離乳食講座(P30) イ 人権啓発DVD上映会(P26) 講 介護教室 (P29)	20 知 マイナンバーカード出張サポート(P11)
24 診 信州医療センター イ「あゆみ展」「上高井郡市展覧会」(P27)	25	26 健 １歳児健康相談(P30)	27 イ 信州須坂図書館まつり2021（～11/9）(P22)
31 診 信州医療センター 講 不登校・ひきこもり講演会(P29) イ 桜木町通り蚤の市(P26) イ ＡＣ長野パルセイロホームゲーム(P27)	11/1 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	2 講 かみかみ離乳食講座(P30)	3 診 信州医療センター イ 県内一斉花火 (P25) イ クラシック美術館、旧小田切家住宅、観光協会イベント(P27～28)

信州須坂図書館まつり 2021

期間　10月27日㈬～11月９日㈫

申込・問合せ　市立須坂図書館（☎026-245-0784）
開館時間　火～金曜日※　午前９時～午後７時
　　土・日・祝　　午前９時～午後５時
※毎月最終金曜日は休館になります。月曜日が祝日の場合、次の平日が休館になります。

本の特集の展示・貸し出し	
渋沢栄一と越寿三郎	日本の近代化に貢献した渋沢栄一と須坂の発展に尽力した越寿三郎。同時期に生きた２人の関連本の展示と貸し出し。
本のお直し大公開	傷んだ本の修繕方法をパネルで紹介。修繕に使う道具や修繕した本を展示。

■申込不要のイベント

イベント名	内容
おはなしびっくり箱	**とき・ところ**　11月13日㈯午前10時～11時30分　生涯学習センター３階ホール **内　容**　わらべうたや手遊び、大型絵本や紙芝居などの楽しい読み聞かせ **対　象**　幼児～小学校低学年程度の子どもとその保護者、おはなしや読み聞かせに興味のある方 **出　演**　おはなしボランティアの皆さん **定　員**　50人

■事前申込が必要なイベント　※申込方法…開館時間中に、電話か館内のカウンターでお申し込みください。

イベント名など	内容
ブックリサイクル市 リサイクル本や除籍した本を一人20冊まで無料で配布します（絵本は３冊まで）。	**とき・ところ**　10月31日㈰午前９時～午後１時　市民体育館 **定　員**　200人（抽選）　※１時間の完全入替制（滞在50分＋入替10分）で行います。 **抽選申込期間**　10月６日㈬～12日㈫ ※１家族３人まで応募できます。重複しての応募はご遠慮ください。 **抽選結果**　10月20日㈬までに郵送でお知らせします。当選された方は、入場券に必要事項を記入して、10月31日㈰の指定された時間にお越しください。
親子ワークショップ物語のきせかえ人形をつくろう	**とき･ところ**　11月６日㈯①午前10時～②午前10時30分～　旧上高井郡役所２階多目的ホール **講　師**　前川さち子さん（クラフト作家） **材料費**　500円（当日講師へお支払いください） **定　員**　親子10組（①６組②４組／申込順） **申込開始**　10月13日㈬
ノンタンといっしょに手話でおはなししよう！	**とき・ところ**　11月20日㈯午前10時30分～正午　旧上高井郡役所２階多目的ホール **内　容**　DVD『手話で楽しむ絵本』（早瀬憲太郎・偕成社）とノンタンの絵本を見ながら簡単な手話を楽しく学びます。 **協　力**　長坂三由紀さん（手話通訳士） **定　員**　親子15組（申込順） **申込開始**　10月13日㈬
おとなのための朗読会	**とき・ところ**　11月27日㈯午後１時30分～３時　生涯学習センター３階ホール **内　容**　『ピアニストの兵隊さん』ほか **出　演**　今井理恵子さん（(一社)日本朗読検定協会認定エルダー・プロフェッサー）、岡澤和子さん、久保田好江さん **定　員**　50人（抽選） **抽選申込期間**　10月13日㈬～11月２日㈫ **抽選結果**　11月12日㈮までに郵送でお知らせします。

【読書の秋はイベント盛りだくさん！】
　新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容の変更や中止になる場合があります。来館・来場の際は、マスクの着用・手指の消毒などのご協力をお願いします。各イベントの詳細は、図書館ホームページをご覧ください（右の二次元コードから接続できます）。

▲市立須坂図書館公式キャラクター
ぶっくるーと本のぽんちゃん

須坂市役所発
ＡＣ長野パルセイロ応援バス事業

問合せ　▼㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ（☎／FAX 026-244-7780）
▼旅行企画・応援バスに関すること…㈱アリーナ（☎026-299-6200FAX026-299-6201）

子どもからお年寄りまで広くホームタウン須坂市の皆さんに「ＡＣ長野パルセイロ」のホームゲームを観戦していただくため、長野Ｕスタジアムで行われる「２０２１明治安田生命Ｊ３リーグ」「２０２１-22 Yogibo WEリーグ」公式戦のホームゲームに合わせて応援バス参加者を受け付けます。

■**実施日**
①11月21日(日)２０２１明治安田生命Ｊ３リーグ第28節　アスルクラロ沼津戦午後２時キックオフ
②12月４日(土)２０２１-22 Yogibo WEリーグ第11節　マイナビ仙台レディース戦午後２時キックオフ

■**事業内容・工程**
貸し切りバスによる送迎
※須坂市役所と長野Ｕスタジアム間をバスにより送迎します。
往　路　須坂市役所（正午出発）～長野Ｕスタジアム（午後１時）ピッチ内ウォーミングアップ見学（限定企画）～試合観戦
復　路　長野Ｕスタジアム（午後４時30分出発）～須坂市役所（午後５時30分到着）

■**参加料金（税込み）**
▼一般５００円
▼高校生３００円
▼小・中学生２００円
▼未就学児は無料
※参加料金は当日受付時に回収します。
※別途、観戦チケットが必要になります。観戦チケット購入の詳細は27ページをご覧ください。
※参加者には限定サイン入りクリアファイルをプレゼントします。

■**対象者**
須坂市民（最少催行人数30人）
※お一人から参加できます。

■**申込方法・申込期間**
左の二次元コードからお申し込みください。
①10月12日(火)午前９時～11月７日(日)
②10月12日(火)午前９時～11月21日(日)
※新型コロナウイルス感染症により、事業が中止になる場合があります。

①申し込み
②申し込み

市長のいきいき通信

自律的な須坂市職員

複数の福祉施設管理職の方やプロジェクト事業者から、市職員は一緒に課題を誠実かつ迅速に対応してくれるという評価をいただきました。これは一例で、市職員は、自律的に、市民に寄り添った事業を考え、市民主体で行動しています。私は、市職員に「自己実現」と「市民サービス向上」の両立を求めています。

最近は、各課の連携が必要な国などのプロジェクトが増え、民間からの提案もあります。市職員は、国・県などの支援金を活用することにたけています。これは、課・所ごとに市民にとって必要な事業であるか否かを判断し、必要な事業であれば、積極的にチャレンジし、かつ、各課が連携して対応している結果です。ポイント一つ目は、職員の自律性尊重、関係職員間の情報共有です。二つ目は、民間の知恵、実践力との連携です（民間でも企業は、利益を追求していると批判的に考える方がいますが、企業は「社会的サービスを継続的に提供」するために存在しており、継続するために利益が必要）。

さらに、報道機関への市職員からの情報提供も、他自治体と比べて格段に多いことです。これも、職員の自律的判断の結果です。価値の高い仕事は、職員の自律性を尊重し、最終責任は市長がとることが必要です。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週木曜日にお届けします。登録はホームページから
https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/melmaga/

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

情報ファイル10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

●全国地域安全運動 10月11日(月)～20日(水)

スローガン　「思いやりの心でつくろう！日本一安全・安心な信州」

地域住民と警察、防犯ボランティア、行政などが連携して安全安心な地域社会を築くため、取り組みを強化します。

▼地域の協力で、特に子どもや女性を犯罪被害から守りましょう。

▼自宅の電話は常に留守番電話に設定し、相手を確認しましょう。

▼地域内のコミュニケーションを活発に行い、不審者を寄せ付けにくいまちづくりを進めましょう。

問合せ　市民課（☎248-9002）

●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います

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

とき　10月6日(水)午前11時

放送内容　「これは、Jアラートのテストです。」

問合せ　総務課（☎248-9000）

●大腸がん検診の未使用検査容器の回収にご協力を

10月29日(金)までの大腸がん検診で、検査容器を使用しなかった方は、11月30日(火)までに返却をお願いします。

回収場所　▼健康づくり課（窓口6番・本庁舎1階）▼保健センター▼消化器検診実施会場

※検診実施会場には、検診日当日の午前9時までにお持ちください。

問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●人権に関する市民意識調査にご協力ください

前回の調査から10年が経過し、今後の人権施策の基礎資料とするため、人権に関する意識調査を行います。ご協力をお願いします。

対象　18歳以上の市民の中から4千人を無作為に抽出

調査期間　10月11日(月)～11月12日(金)

提出・問合せ　人権同和政策課（☎245-0909）

●来年度放課後児童クラブ登録申請が始まります

対象者　市内に居住する小学生および須坂支援学校来年度1～6年生の留守家庭児童

必要書類　▼須坂市放課後児童クラブ登録申請書▼就労証明書（同居家族で就労している方全員分）▼延長登録申請書▼利用料減免申請書

※必要書類は10月15日(金)から各地域児童クラブ、学校教育課に設置します。

※就労証明書は、保育園申し込みのコピーでも可としますが、必ずご自身でコピーの上、提出してください。

申込方法　各地域児童クラブまたは学校教育課へ必要書類を提出してください。

申込期間　10月15日(金)～11月30日(火)

申込・問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●8月の大雨被害による農家を支援します

8月13日～15日の大雨で被災された農家へ対象地域の果樹の新植(改植)に要する費用の補助、災害対策融資の利子補給などの支援を行います。

対象地域　千曲川堤外地（千曲川河川敷内）

【苗木新植(改植)に係る苗木購入代補助】

対象品種　▼リンゴ（早生種）▼モモ▼ネクタリン▼プルーン

補助率　購入経費の2分の1

持ち物　領収書

申込期限　12月28日(火)

【殺菌剤の購入補助】

対象薬剤　▼オーソサイド水和剤▼フリントフロアブル▼ベルクートフロアブル

補助率　購入経費の3分の1

持ち物　領収書（8月15日～

広告欄
法律事務所 MAIMEN
☎026-285-0941
弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。
離婚/相続/交通事故/企業法務
債務整理/自己破産/DV/成年後見/消費者契約/不動産関係/労働問題/外国人問題/会社設立/事業承継/刑事事件/少年事件など
長野県弁護士会所属　弁護士 藤原 寛史（ふじわら ひろふみ）　弁護士 北村 純子（きたむら じゅんこ）
〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail：mail@maimen.jp　HP：http://maimen.jp

9月30日までの日付)
申込期限　10月29日㈮
※JAながのの農業災害特別対策で殺菌剤などを注文された方は、申し込み不要です。

【資金融資利子補助金】
経営安定を図るため金融機関から融資を受けた場合、利子(1・0%以内、最長5年間)を補給します。
※JAながのから被害に関わる融資を受けた方は、申し込み不要です。
持ち物　借入金関係書類など
問合せ　農林課(☎248-9004)

●介護している方に慰労金を支給します

対　象　▼2021年8月1日現在、市内在住で2020年8月1日～2021年7月31日までに3カ月以上被介護者(要介護3以上・重度心身障がい児(者)(3歳以上))と同居して介護している方▼別居している被介護者をその自宅で3カ月以上介護していて、同居に準ずるものとして認められる方(入院・施設入所期間を除く)
申請方法　▼地区の民生児童委員が取りまとめます。▼一部の方には、申請書を郵送します。11月1日㈪までに提出してください。
※提出期限を厳守してください。
※申請書が届かない、対象となるかご不明な場合はお問い合わせください。
支給金額　8000円(月額)
支給時期　12月中旬
申請・問合せ　▼要介護認定者に関すること…高齢者福祉課(☎248-9020)
▼重度心身障がい児(者)に関すること…福祉課(☎248-9003)

●鳥獣害防止用爆音機による騒音防止のお願い

野生鳥獣による農作物被害防止のために設置された爆音機の爆発音に関して、例年、周辺住民から多くの苦情が寄せられています。防鳥ネットなど爆音機以外の対策をするか、使用時は次のことに配慮し、使用してください。
▼住居から直線距離200m以内の位置で使用しない。▼日没から日の出までの間は使用しない。▼近隣に住宅がある場合には、朝早い時間帯の使用を自粛する。▼筒先を住宅地に向けない。▼できる限り、爆音機の間隔をあけて設定する。▼音量調整に配慮する。▼使用は最少とする。
問合せ　農林課(☎248-9004)

●長野広域連合一般廃棄物最終処分場(エコパーク須坂)環境調査結果

仁礼町区との協議に基づき、長野広域連合が仁礼地区で運営しているエコパーク須坂で環境調査を行いました。
結果は、長野広域連合ホームページをご覧ください。
問合せ　長野広域連合環境推進課(☎213-5300)

詳細はこちら

●「第5回創成フェア」開催に関わるお知らせ

10月30日㈯開催の「創成フェア」は新型コロナウイルス感染症感染防止対策の観点から、在校生の家族に限定して公開します。
近隣の皆さまには交通渋滞など、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
問合せ　須坂創成高等学校(☎245-0103)

●県内一斉花火

復興への希望、医療従事者への感謝や新型コロナウイルス収束を願い、須坂市でも非公開で花火を打ち上げます。
と　き　11月3日㈬午後6時30分～(約15分間)
※密を避けるため、ご自宅などでお楽しみください。
問合せ　産業連携開発課(☎248-9033)

●長野県最低賃金のお知らせ

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日から時間額877円に改正されます。この機会に、ご確認ください。
問合せ　長野労働局労働基準部賃金室(☎223-0555)

●マイナポイントのお知らせ

2021年4月末までにマイナンバーカードを申請し、カード取得後にマイナポイントの申し込みを行い、12月末までにキャッシュレスでチャージまたは買い物をするとマイナポイントがもらえます。政策推進課(本庁舎2階)で申し込みの支援も行っています。
と　き　▼平日午前8時30分～午後5時15分(木曜日は午後7時まで)▼第2土曜日・最終日曜日午前8時30分～正午(要予約)
問合せ　政策推進課(☎248-9017)

●シルキー1階整備に関する説明会を開催します

2022年5月の開館に向け、シルキー1階の整備に関する説明会を開催します。
と　き　10月14日㈭午後7時～8時
ところ　シルキービル3階
定　員　50人(先着順)
申込期間　10月6日㈬～13日㈬(土・日曜日を除く)
※託児あります(要申込)。
申込・問合せ　子ども課(☎248-9026)

●緊急小口資金などの申請期間が延長されました

新型コロナウイルス感染症の影響による休業などで、生活資金でお悩みの方への緊急小口資金、総合支援資金の特例貸付の申請期間が11月末まで延長されました(要予約)。
申込・問合せ　まいさぽ須坂(☎248-9977)

◎2020年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……人の個性　皆が認める　人権社会　広田製作所　池田憲一

◎令和3年7月、令和3年8月大雨災害義援金を受け付けています。問合せ　福祉課（☎248-9003）

募集

●市有地一般競争入札

市有地および建物の一般競争入札を次のとおり行います。

所在地　墨坂南四丁目191-609
土地　宅地　109・36㎡
建物　木造セメント瓦ぶき平屋建（昭和24年建築）　36・3㎡
最低売却価格　190万円
入札資格　次に該当しない方
▼地方自治法施行令167条の4▼未成年▼市長が適当でないと認めた方
受付期間　10月1日(金)～29日(金)の平日午前9時～午後5時
現地説明会　10月19日(火)午前10時
入札日　11月8日(月)午前10時
※物件は現状有姿での譲渡となります。
※詳細はお問い合わせください。
問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●須高創業セミナー2021受講者募集

対象　▼創業を予定している方▼創業して間もない方
とき・内容
▼10月30日(土)…第1・2講座「創業の心構え・経営」
▼11月6日(土)…第3・4講座「財務」
▼11月20日(土)…第5・6講座「販路開拓」
▼11月27日(土)…第7・8講座「経営」
▼12月4日(土)…第9・10講座「人材育成・ビジネスプランの仕上げ」
各日とも午前10時～正午、午後1時～4時
※オンラインでの受講も可能です。
ところ　須坂市技術情報センター
受講料　無料
定員　20人（先着順）
申込期限　10月26日(火)
申込・問合せ　須坂商工会議所（☎245-0031）

●すざか子ども読書ちゃれんじコメントカード募集

「この本、誰かに紹介したい！」という思いがつまったコメントカードを募集します。
応募されたコメントカードは選考し、市ホームページや、市立須坂図書館、SNSで紹介します。

募集期間　10月27日(水)～11月9日(火)
応募方法　市内の小学校および市立須坂図書館で配布する応募用紙に記入し、設置してある応募箱に入れてください。
問合せ　文化スポーツ課（☎248-9027）

●第3回自衛官候補生募集

技能と体力を一心に磨く任期制自衛官です。
資格　18歳以上33歳未満の者
受付期間　11月4日(木)まで
試験日　11月13日(土)
問合せ　自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所（☎235-6026）

行事・催し

●狩猟・ジビエ体験イベント「SAUVAGE（ソバージュ）」

とき　10月10日(日)午前10時～午後5時
ところ　豊丘ダム親水公園
問合せ　県鳥獣対策・ジビエ振興室（☎235-7273）

詳細はこちら

●人権啓発DVD上映会

とき　10月19日(火)午後1時30分～3時50分
ところ　人権交流センター
上映する映画
▼「英ちゃん～70年目の修学旅行～」（42分）
▼「私の中の差別意識～部落差別問題から～」（24分）
※それぞれ2回上映します。
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●桜木町通り蚤（のみ）の市

今回のテーマはハロウィン。フードなどの販売やワークショップを行います。
とき　10月31日(日)午前10時～午後3時
ところ　ツツミベースを中心とした桜木町通り
※駐車場は須坂駅ロータリー南側の長電パーキングをご利用ください（30分無料）。
問合せ　商業観光課（☎248-9005）

●「須坂アオハル塾」高橋有紀子さんを囲んじゃお

須坂市の未来を担う若者たちを応援する「須坂アオハル塾」では、毎回さまざまなゲ

広告欄

SANWA HOUSE　情熱の家づくり
リフォーム・新築
新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ頼んでいいかわからない・・どんなことでもお気軽にご相談ください！
まずはお問合せください！

総合建設業　一級建築士事務所　宅地建物取引業
株式会社サンワシステム
0120-207-117　サンワスタイル　検索
本社：須坂市大字仁礼1235-1　塩川オフィス：須坂市塩川503-12
SANWA HOUSE
サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし
広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

ストをお迎えし、セミナーを開催していきます。
とき　11月13日(土)　午後1時30分～3時
ところ　シルキービル3階
ゲスト　高橋有紀子さん（須坂市出身、元オリンピック選手）
テーマ　「夢・挑戦・継続そして感謝」
対象　小学4年生以上の児童生徒で、須高地区在住または須高地区の小中高校に在籍
定員　50人
※応募多数の場合は抽選
応募方法　電子申請または電話でお申し込みください。
申込期限　10月22日(金)
申込・問合せ　須坂アオハル塾運営委員会事務局（産業連携開発課内）（☎248-9033）

申込はこちら

●児童・生徒作品展「あゆみ展」「上高井郡市展覧会」

とき　▼10月23日(土)午前10時～午後5時▼24日(日)午前10時～午後4時
ところ　シルキービル3階
【あゆみ展】
須高地区の特別支援学級や須坂支援学校で学ぶ児童・生徒の作品展示。両日とも午後1時～3時に手作り製品を販売します。
【上高井郡市展覧会】
須高地区の小・中学生の作品（図画工作や美術、技術家庭、習字）を展示します。
問合せ　▼あゆみ展…小布施中学校（☎247-2109）▼上高井郡市展覧会…豊洲小学校（☎245-0459）

●AC長野パルセイロホームゲーム情報

【トップチーム】
▼第23節　藤枝MYFC戦
とき　10月17日(日)午後2時
▼第25節　ガイナーレ鳥取戦
とき　10月31日(日)午後1時
【レディースチーム】
▼第6節　ジェフユナイテッド市原・千葉レディース戦
とき　10月16日(土)午後1時
チケット発売などの詳細はパルセイロホームページをご覧ください。
問合せ　㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ（☎／FAX244-7780）
※定休日は日・月曜日、祝日

詳細はこちら

●第1回信州須坂ロゲイニング

とき　11月14日(日)
受付時間　午前8時15分～
受付場所　須坂温泉古城荘
カテゴリー　▼男子ソロ▼女子ソロ▼グループ（2～5人）▼ファミリー（2～5人）
参加料　▼男女ソロ、グループ…3000円／人▼ファミリー…2000円／人
※小学生以下は無料
定員　120人（先着順）
申込期限　10月25日(月)
問合せ　信州須坂ロゲイニング実行委員会（☎090-9660-1738）
Eメール　suzakarog@gmail.com

詳細はこちら

●須坂クラシック美術館イベント

とき　11月3日(水)
入館料　300円
着物にちなんだイベントを開催します。午前10時～午後3時の間はアンティークな着物50点余りを主屋に虫干しする「秋の大虫干し会」を行い、小岩井紬工房により、上田紬の織りの実演と体験を行います。体験は当日先着で1回500円です。
【きものでそぞろ歩き】
とき　①午前11時～正午②午後1時～2時
参加費　2000円（入館料、お菓子代）
定員　各回10人
※着付け体験（有料）もあります（10月27日(水)までにお申し込みください）。
問合せ　須坂クラシック美術館（☎246-6474）

●須坂市観光協会イベント

【非公開施設見学と路地裏めぐり】
とき　11月3日(水)午前9時～午後3時
参加費　2000円
定員　20人（先着順）
申込期限　10月31日(日)
【竜の割石と謎解きウォーク】
とき　11月6日(土)午前10時～正午
参加費　500円
定員　50人（先着順）
申込期限　11月3日(水)
詳細は観光協会ホームページをご確認ください。
問合せ　須坂市観光協会（☎215-2225）

詳細はこちら

◎FMぜんこうじ(76・5FM)の番組に市長が出演します。　放送日時　11月1日(月)午後0時30分頃～(約15分)

広告欄

ご実家の処分・残置物の事・
空き家の管理・住宅ローン返済が厳しい・
任意売却など、不動産に関わる事、
全てご相談ください。

安心査定!　迅速買取!　相談無料!
お気軽にご相談ください。
土地・建物・アパート高価買取中!

長野県宅地建物取引業協会会員　長野県知事(2)5384号
株式会社アークライフ不動産
〒382-0099 須坂市墨坂4-10-12
TEL 026-214-8737　FAX 026-214-8738
HP http://www.arklife-estate.com　E-mail info@arklife-estate.com

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

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

●旧小田切家住宅イベント

文化の日にあわせたワークショップを開催します。

とき　11月3日㈬午前10時～午後3時

体験料　200～1150円

※入館料は別途300円かかります。

問合せ　旧小田切家住宅（☎246-2220）

講座・教室

●うつ病の方の家族教室

とき　10月21日㈭午後1時30分～3時30分

ところ　保健センター

演題　「うつ病からの回復に向けて～ご家族、身近な方々に知っておいてほしいこと～」

講師　長谷川洋さん（任意団体NPOうつリカバリーエンジン代表）

対象　うつ病の方の家族

定員　15人（先着順）

申込方法　電話または窓口でお申し込みください。個別での相談にも応じます。お気軽にお問合せください。

問合せ　保健センター（☎248-9023）

●育児講座

【すくすく育児ランド〈全5回〉】

とき・内容

▼11月2日㈫…絵本の話▼9日㈫…子どもの食事▼16日㈫…グループワークなど▼22日㈪…健康チェックなど▼29日㈪…ヨガと子育ての話

各回とも午前10時～11時30分

ところ　福祉会館

対象　子育て中の方

定員　10人（託児あり）

申込期限　10月19日㈫

【お父さんの育児講座「すくすくパパ」親子で里山探検をしようin坂田山】

とき　11月6日㈯午前10時～11時30分

ところ　坂田山共生の森

持ち物　▼水筒▼帽子▼タオルなど

定員　8組（ご家族で参加できます。）

申込期限　10月22日㈮

申込・問合せ　子育て支援センター（☎245-6588）

●さわやか貯筋教室〈全11回〉

コロナ禍で体力は低下していませんか？みんなで楽しく体を動かしましょう。

開催期間　10月下旬～2022年3月の午前9時30分～11時30分

ところ　▼井上地域公民館…原則第2・4月曜日

▼旭ケ丘ふれあいプラザ…原則第2・4火曜日

▼シルキーホール…原則第2・4木曜日

内容　▼ストレッチ▼筋力トレーニング▼バランストレーニングなど

参加費　150円／回

対象　市内に住民票を有する65歳以上の方

※5～10月のさわやか貯筋教室の参加者は対象外です。

定員　各会場20人（先着順）

申込方法　地域包括支援センター窓口または電話でお申し込みください。

申込期間　10月1日㈮～14日㈭（土・日曜日を除く）

申込・問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●お達者クラブ〈全11回〉

健康づくりや介護予防のために参加してみませんか。

開催期間　10月22日㈮～2022年3月25日㈮の原則第2・4金曜日午後1時30分～3時（初回のみ午後1時15分～3時）

ところ　須坂温泉古城荘

内容　▼腰痛・膝痛予防体操▼筋トレ体操▼脳トレなど

参加費　300円／回

対象　市内在住の後期高齢者医療保険加入者

※5～10月のお達者クラブに参加した方は対象外です。

定員　20人（先着順）

申込方法　地域包括支援センター窓口または電話でお申し込みください。

※送迎を希望される方はご相談ください。

申込期間　10月1日㈮～14日㈭（土・日曜日を除く）

申込・問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●青少年健全育成研修会

とき　10月23日㈯午前10時～11時45分

ところ　旧上高井郡役所

演題　「子どもの心と身体を育むということ～コロナ禍の弊害を最小限にするには～」

講師　三井洋子さん（㈱Dream seed代表取締役）

定員　40人

申込期限　10月15日㈮

申込・問合せ　子ども課（☎248-9026）

広告欄

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

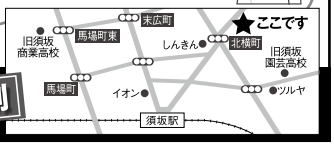
なかなか治らないその症状、骨格の歪みが原因かも!!

仙骨むつう療法

弱い力での施術なので痛みが少なく短時間で終わります

骨格の土台「仙骨」を調整することで、お体のお悩みを解決するお手伝いをいたします。

予約時に「広報須坂を見た」とお伝えください 初回無料体験できます!



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

すざか健康回復センター　須坂市南横町1628-10 勝山ビル1F　P3台　TEL.026-247-0310　完全予約制

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

●高齢者健康教室

転倒予防の体操や認知症予防に関するコツを学び、楽しく頭も体も動かしましょう。

とき　10月21日(木)午前11時15分～正午
ところ　保健センター3階
内容　▼体操▼脳トレなど
対象　市内在住の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
問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●介護教室

老後の日常的な金銭管理や財産管理の方法を一緒に学びませんか。

とき　10月19日(火)午後1時30分～3時30分
ところ　生涯学習センター
テーマ　「高齢者のお金の管理」
講師　竹前真美子さん（須高地域成年後見支援センター主任相談支援員）
対象　▼介護している方▼テーマに関心がある方
申込期限　10月15日(金)
申込・問合せ　グリーン在宅介護支援センター（☎214-3165）

●人権教育講座

8～10月に予定していた人権教育講座を動画配信しています。DVDをご希望の方は人権同和教育課または各地域公民館へお問い合わせください。

配信期間　11月30日(火)まで
演題　「同和問題の解消に向けて」
講師　松澤清市さん（北信教育事務所生涯学習課指導主事）
問合せ　人権同和教育課（☎245-0909）

●不登校・ひきこもり講演会

詳細はこちら

子育てに関する講演会と個別相談会を開催します。

とき　10月31日(日)午後1時30分～3時
ところ　旧上高井郡役所
講演　「子ども達の依存（スマホ・ゲーム・ネット）と家庭での対応」
講師　飯田俊穂さん（NPO法人長野県子どもサポートセンター医師）
定員　20人（先着順）
申込期限　10月22日(金)
※講演終了後、講師による個別相談会がありますので、希望する方は合わせてお申し込みください。
申込・問合せ　学校教育課（☎248-9010）

リサイクル情報

《差し上げます》
▼植木鉢（陶器）▼ゴルフセット（男性）▼本棚▼和風だんす
《譲ってください》
▼反射式天体望遠鏡▼電動ミシン▼耕運機（家庭用）▼傘（児童用）
【《差し上げます》と《譲ってください》の申込期限と抽選日】
申込期限　10月12日(火)
抽選日　10月14日(木)午前
申込・問合せ　市民課（☎248-9002）

善意の窓口

▼原嘉道書扁額「清且倹」（博物館収蔵資料の充実のため）…堀﨑聰子様
▼現金（健康増進、福祉向上のため）…明治安田生命保険相互会社長野支社様
▼製品カタログ『専賣特許實用新案長工式進行滲透煮繭機』（博物館資料の充実のため）…小林晴幸様

寄附募集

許可1件
【令和3年度　須坂市障がい児者愛の募金】
募集責任者　小山勝子（須坂市ときわ会会長）
募集金品の額　99万円
期間　10月1日(金)～31日(日)
問合せ　市民課（☎248-9002）

入居者募集

【市営住宅】

募集団地		間取り
○屋部	1戸	3DKY
○屋部	1戸	2DKY
○屋部	1戸	3DKB
○旭ケ丘	1戸	2KY
○豊丘	8戸	3DKB
○境沢	1戸	3KB
○西原	1戸	3LDKY

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	間取り
○旭ケ丘S2-204	3DKY

家賃　66,000円
敷金　家賃の3カ月分
要件　同居親族・所得など
※Y…浴槽あり　B…浴槽なし

募集期間　10月1日(金)～11日(月)（土・日曜日を除く）
抽選日時　10月14日(木)午前9時
※申し込み資格の条件などに関して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）

◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや催し、講座などが延期または中止になることがあります。

広告欄

北須坂分園の絵本コーナーの完成予想図

認定こども園 マリアこども園 北須坂分園 来春4月開園予定

マリアこども園では、須坂市旭ヶ丘1986番地2（旭ヶ丘幼稚園様跡地）に北須坂分園を開園する予定です。北須坂分園は、総園児数30名0,1,2才児の小規模園になる予定です。園舎は本園同様に全室に床暖房、エアコンを設置し、ひろくてあかるい園舎、こども達の想像力を育むたくさんの絵本、芝生の園庭、幼児期のこども達にとって最良の環境づくりをおこないます。

Maria Kodomoen　認定こども園　マリアこども園
須坂市春木町1092 Tel 026-245-0012
www.mariakids.jp
info@mariakids.jp

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

日曜日・祝日の当番薬局

10月10日(日) アキヤマ薬局
10月17日(日) オオクマ薬局
10月24日(日) 小布施薬局
10月31日(日) オリジン薬局
11月３日(祝) かおり薬局

※蔵の町薬局は、11月３日(祝)を除き、営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は17日(日)を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

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

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪の症状のある方は、受診前に必ず電話してください。

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

各種健康相談

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

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

10月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】　（会場：保健センター）

健診名	日	受付時間	対象者
３カ月児健康診査	８(金)	13:10～	令和３年６月１日～６月30日生
	11/５(金)		令和３年７月１日～７月31日生
１歳児健康相談	26(火)	９:15～	令和２年９月29日～10月26日生
1歳6カ月児健康診査	22(金)	13:10～	令和２年３月18日～４月22日生
２歳児健康相談	15(金)	９:15～	令和元年９月５日～10月15日生
	11/12(金)		令和元年10月16日～11月12日生
３歳児健康診査	28(木)	13:10～	平成30年９月22日～10月18日生
もぐもぐ離乳食講座	19(火)	13:00～	令和３年４月１日～４月30日生
かみかみ離乳食講座	５(火)	13:00～	令和３年１月１日～１月31日生
	11/２(火)		令和３年２月１日～２月28日生

※今年度から乳幼児健康診査・相談・離乳食講座の受付時間がWEB予約制になりました。詳細は「健康カレンダー」をご確認ください。
※持ち物は「健康カレンダー」をご確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止・延期する場合があります。市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。

【個別予防接種】　（会場：各医療機関）

開始対象者	予防接種名		対象年齢
令和３年８月生	ロタウイルス	ロタリックス	出生６週０日後～24週０日後まで
		ロタテック	出生６週０日後～32週０日後まで
	Ｂ型肝炎		生後12カ月(１歳)の前日まで(標準的な接種期間は生後２カ月～９カ月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌		生後２カ月～60カ月(５歳)の前日まで
令和３年７月生	四種混合１期初回		生後３カ月～90カ月(７歳半)の前日まで
令和３年５月生	ＢＣＧ		生後12カ月(１歳)の前日まで(標準的な接種期間は生後５カ月～８カ月の前日)
令和２年10月生	麻しん・風しん1期		生後12カ月～24カ月(２歳)の前日まで
	水痘		生後12カ月～36カ月(３歳)の前日まで
平成30年10月生	日本脳炎１期初回		生後６カ月～90カ月(７歳半)の前日まで(標準的な接種期間は３歳～４歳の前日)
平成24年10月生	日本脳炎２期		９歳～13歳の前日まで※(標準的な接種期間は９歳～10歳の前日)
平成22年10月生	二種混合		11歳～13歳の前日まで(標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

【持ち物】対象予防接種の予診票、母子健康手帳、住所確認ができるもの
※生年月日によって対象年齢が異なります。詳しくは「健康カレンダー」をご確認ください。

【問合せ】
▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)
▼個別予防接種……健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

◎毎月第３日曜日は「家庭の日」……メディアのスイッチオフで　家族のひとときを過ごしましょう

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ(☎291-5070)

広告欄

1時間毎・完全予約制
完成見学会
一週間の特別見学会となります。
家づくりのご相談もして頂けます。
※マスク着用でお越しください。
「広い玄関で迎える パンを愉しむ家」
●POINT
・おもてなしが楽しみになるキッチン
・軒の深い魅力的なウッドデッキ
・土間玄関と大窓への広がり
・2階水回りで 超快適動線
・見せる階段 見せる天井にひと工夫
10/25(月) ～ 10/31(日)
会場 / 須坂市塩川
3人暮らし / 敷地面積 68.5 坪 / 延床面積 30 坪
・駐車スペース３台分 ・パン工房併設予定
ご予約お問合せ
ホームページまたはお電話で承ります
☎026-219-3351
www.yks-house.co.jp

家と庭が寄り添うデザイン
湯本建築設計
〒381-0043 長野市吉田五丁目9番16号

２０２１年１０月１日発行

No.714

公民館だより 須坂

発行・編集 須坂市生涯学習推進課（須坂市生涯学習センター） 〒382-0013 須坂市大字須坂747番地イ
TEL 026-245-1598 ／ FAX 026-246-3906 ／ E-mail：shogaku@city.suzaka.nagano.jp

自分たちの手でできることを
須坂市成人イベント実行委員会

令和３年須坂市成人式の代わりに計画された「須坂市成人イベント」は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。そこで、須坂市成人イベント実行委員会は、参加者で揚げる予定だったＬＥＤスカイランタンを、日野地域公民館体育館で浮かべ、その様子を動画配信しました。

一生に一度の思い出を

須坂市成人イベント実行委員会の皆さんは、令和３年１月の成人式に向け、新成人スタッフとして、アトラクション企画に携わってきました。成人式が中止になりましたが、「代替企画が一生に一度の思い出に残るよう、自分たちにできることをしたい」との思いで、精いっぱい取り組みました。

ランタンに願いをのせて

ＬＥＤスカイランタンは、成人の皆さんへのお祝いや、未来への希望につながるようにとの思いを込めて、実行委員の皆さんで浮かべました。

このランタンはＬＥＤライトを入れた風船を和紙で覆ったもので、和紙に成人となった思いや願い、決意などを書き込みました。

実行委員は「成人式が中止となって、集まることのできなかった友達や仲間の思いも一緒に浮かべたい」と話し、一つ一つ丁寧に作成しました。

▲ランタンに思いを書き込みました

【ランタンに書かれた言葉の一例】

・お父さんお母さん、立派な大人になります！育ててくれてありがとう
・自分が生まれ育った須坂で看護師になって地元に貢献したい
・一日一日を大切にする
・コロナが終息しますように
・人を笑顔にできる人になる

完成した１２０個のランタンを浮かべると、色とりどりで温かな光が館内全体に広がりました。

◎配信動画は、市ホームページで10月31日までご覧いただけます。

実行委員を終えて

・最初は大変で面倒だと感じたこともあったけれど、やり始めると楽しく、何事も「やってみる」ことが大切だと改めて思った。
・動画配信という今までにない方法で行うことができ、今後に向けてのいい経験になったのではないかと思う。
・成人式がなくなってしまい残念だったけれど、思い出に残るものになって良かった。

▲実行委員の皆さん

がりゃう山

休日の朝、テレビから「世界町歩き助け合いの下町ナポリ」の映像が流れてきた。ナポリの人々は気さくにカメラに声を掛ける▼由緒ある店構えのカフェ店主が「カフェ・ソスペーゾ」（保留コーヒー）と言うナポリ発祥の助け合い習慣を誇らしげに語り始めた。この助け合い習慣は、あとで来る誰かのためにコーヒー代を先払いし、レシートを入口の保管場所に入れておく。コーヒーを飲みたい人がそのレシートを持って入店すると無料になるというものだ。日常生活の悲喜こもごもの感情に、一杯のコーヒーは優しく寄り添ってくれるに違いない▼コロナ禍の現在はカフェに代わり「パーネ（パン）・ソスペーゾ」や「ヘアカット・ソスペーゾ」も始まっている。洗濯物が空を覆う、狭い路地を行き交う人々は、笑顔が明るく活気がある▼状況が好転したら、この町を訪ね「カフェ・ソスペーゾ」を体験してみたいものだ。

★こちらのブログもご覧ください。

地域公民館の特色

～井上地域公民館～

井上地域公民館は、1977（昭和52）年に開館しました。伝統を引き継ぎながら、地域全体で子どもを育てる支援や、地域の方が集う交流の拠点として親しまれています。今回は井上地域公民館が行っている事業を紹介します。

井上地域づくり推進委員会との関わり

井上地域公民館は井上地域づくり推進委員会の事務局として活動しています。

地域づくり推進委員会が組織する「ふれあい教室」実行委員会では、学社連携融合事業として、2009年度から井上小学校5年生を対象に、「水稲づくり事業」を行っています。実習田を使って5月に田植え、9月に稲刈り、10月に脱穀、11月には収穫祭を行います。実行委員が指導者となって、児童たちに食べ物の大切さを育んでもらえるように事業を行っています。

また、井上の歴史や文化を後世に伝えていく事業として、歴史マップ編集委員会を組織して「井上源氏の里　歴史マップ」を作製しました。2011年にマップが完成して、地域住民に配布し、その後も、マップ作製委員会が引き継いで、案内板の設置を計画的に進めています。

井上地域公民館では、今年5月に歴史マップを活用して「ぶらっと散歩～歴史マップをめぐる～」を開催しました。

今後も地域の歴史や文化を学び、後世に伝えていく講座を続けていきます。

▲千歯扱（こ）きで脱穀体験

交流の拠点としての公民館

井上地域公民館は、須坂市生涯学習推進員会井上分会と共催で、毎年恒例の講座として、手芸講座「干支（えと）づくり」と「クリスマスアレンジフラワー」を開催しています。

地域の生涯学習推進員や元推進員が講師となって、地域住民が交流を深めながら、楽しいひとときを過ごしています。「干支づくり」の講座では、来年の干支「寅（とら）」を作ると、十二支全て作り上げたことになります。

▲干支づくりの様子

館長の思い

地域の皆さんが伝えてきた「井上源氏のふるさと」の歴史を後世に伝える活動を継続していきます。また、地域に伝わる民謡の掘り起こしなどを通して、地域を大切に思い好きになる活動を地域の方々と一緒に進めていきたいと思います。

生涯学習推進員会 活動だより

高津住職さんの料理教室

高山村へ向かう本郷町の県道から、山側に小路を少し入ったところに満龍寺があります。今回は、この寺の住職高津孝道さんの活動を紹介します。

7月13日㈫午前中、日滝地域公民館で高津さんが講師を務める料理教室が開かれました。内容は「トルコの肉料理」です。高津さんは、若いころ北欧や中東をはじめ、諸外国を巡り歩き、各国の料理に出会いました。その経験を生かし、地域の方にも外国の料理や文化に触れてほしいとの思いもあって、料理教室の講師を務められています。

新鮮な鹿肉が手に入ったということで「ケバブ」と呼ばれるトルコ風ジビエ料理を作りました。丁寧な下ごしらえで、お肉は柔らかく焼き上がりおいしく食べられました。このほか「ピタパン」と名付けられた直径15㎝ほどの固焼きパンと、副菜として新キャベツをたっぷり使ったコールスローを作りました。調理師免許を持つ高津さんから、栄養バランスが取れた3品を教わりました。調理中は、パン生地を手早く練り上げたり、きれいに丸めたりする高津さんの手つきに、参加者から「さすが和尚さん」「なるほどねぇ」といった声がたくさん上がり、中には、熱心にスマホで撮影する参加者もいました。

▲お手本を見せる高津さん（右）

5年前に、日滝地域公民館が建て替えられる際、日滝地区婦人会の願いで、調理室にオーブンを設置するよう、市に働きかけた高津さん。若者が魅力を感じ、郷土を誇りに思えるような須坂市にしたいと、コロナ後も見据えながら、さまざまなイベントにも協力されています。

（生涯学習推進員広報部会　海沼　記）

お知らせ

生涯学習推進課

まちづくり出前講座 新規講座のお知らせ

感染予防Ｐｌａｙ！
～新型コロナウイルス感染症についてみんなで考えよう～

須坂市社会福祉協議会の職員が講師として出向くこの講座は、コロナ禍で町の行事やイベントなどを主催する立場になったら、どのような対策をしたらよいか考えていきます。

医師が教える感染予防の動画を見て、対策を学ぶ参加型ワークショップを行います。

対　象　小学５年生以上
所要時間　60～90分
問合せ　生涯学習推進課
☎２４５-１５９８

参加者募集 ～市内見学まなびー号（隊）お宝探しの旅～

「伊能ウォークで須坂の発見」

伊能忠敬が測量した県内の道を歩く「信州伊能ウォーク」の須坂版です。

谷街道から善光寺街道を進み、「百々川改修記念碑」までの道中で、講師やインストラクターの話を伺います。

木々が色鮮やかに紅葉する中を、歩きながら学習しませんか。

▲関山国師誕生碑前

と　き　10月30日(土)
午前９時～
午後０時30分

集合・解散　市文化財保存活用倉庫前
講　師　市川美津夫さん
（信州伊能ウォーク実行委員長）
案内役　インストラクター
コース　往路は全行程徒歩、帰路は市バス
市文化財保存活用倉庫前…上町…中町の辻…（谷街道）…横町…森上小学校…墨坂八幡社…八幡追分…（善光寺街道）…高梨町公会堂…関山国師誕生碑…百々川改修記念碑
参加費　１５０円（保険・資料代）
定　員　20人（申込順）
募集期間　10月６日(水)～22日(金)
申込・問合せ　生涯学習推進課
☎２４５-１５９８

中央地域公民館

体験 親子料理教室

親子で協力して、栄養満点のおいしい料理を作りましょう。

と　き　10月23日、11月20日
※各回ともに土曜日
午前10時～午後１時
※同じ内容で２回開催します。どちらか都合の良い日にご参加ください。
ところ　生涯学習センター２０９料理実習室
講　師　食生活改善推進協議会の皆さん
内　容
・焼きカレーパン
・エビマヨ風サラダ
・トマトクリームスープ
・あずきミルクゼリー
参加費　５００円（材料代）
支払期限　10月18日(月)
持ち物　エプロン、三角巾、食器用ふきん、はし、飲み物、持ち帰り用容器、子供用上履き
定　員　各回親子６組（申込順）
募集開始　10月６日(水)
問合せ　☎２１４-６０８６

学ぶ 筆ペンで書いてみよう（全４回）

筆ペンを使って、きれいな文字を書くコツを学びます。のし袋の表書きなどを美しく書けるようになりましょう。

と　き　11月４日、11日、18日、25日
※各回とも木曜日
午前10時～正午
ところ　生涯学習センター２０３教室
内　容
・筆ペンの使い方
・実用書の書き方のコツを学ぶ
講　師　吉池芳葉さん（書道講師）
参加費　１０００円（材料代）
支払期限　10月20日(水)
持ち物　筆記用具、飲み物
※筆ペンは用意します。
定　員　８人（申込順）
申込開始　10月６日(水)
問合せ　☎２１４-６０８６
※参加費は、お釣りのないようにお願いします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座などを中止・延期する場合があります。主催者に確認をお願いします。

★9～11月は、生涯学習推進期間です。この期間に、自分たちの歩みを振り返り、生涯学習のあり方・進め方について考えてみましょう。

井上地域公民館

体験 筆ペン書道教室〈全4回〉

きれいな文字に見せる6つのコツを習得しませんか。

とき 11月9日、16日、30日、12月7日
※各回とも火曜日
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(材料代)
※教室初日に徴収します
持ち物 筆記用具、飲み物
定員 10人（申込順）
問合せ ☎246-2488
※平日午前9時～午後5時

▲昨年の筆ペン書道教室の様子

体験 松代焼 陶芸教室

作陶をとおして、豊かな感受性と創造性を培うとともに、伝統文化に触れてみませんか。

とき 11月12日(金)
午後1時30分～3時30分
ところ 井上地域公民館
講師 東山託也さん（陶房ひがしやま）
内容 湯のみ、茶碗(わん)、小鉢、コーヒーカップなど
参加費 1500円(材料代)
持ち物 エプロン、飲み物
定員 10人（申込順）
問合せ ☎246-2488
※平日午前9時～午後5時

▲自分だけの器を作りましょう

日滝地域公民館

体験 観葉植物の鉢植え教室

観葉植物の中でも人気がある多肉植物を植えます。

▲自宅に置いてみませんか

とき 11月15日(月)
午後1時30分～3時
ところ ケイ・アイ・ナーセリー（豊丘町）
内容 多肉植物のカットざし
講師 田中千哉(かずや)さん（ハンギングバスケットマスター）
参加費 1000円(材料費)
持ち物 飲み物
※汚れてもよい服装
定員 10人（申込順）
申込開始 10月6日(水)
問合せ ☎248-1686
※平日午前9時～午後4時30分

令和4年 須坂市成人式

とき 2022年1月9日(日)午後2時～4時(予定)
ところ メセナホール
対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方
※11～12月に案内状を対象者にお送りします。

新型コロナウイルス感染症対策
- 当日会場入り口で検温、手指消毒を行います。
- 必ずマスクの着用をお願いします。
- 体調不良、発熱症状などのある方は入場できません。
- 2週間前からの体温チェックをお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止または延期の可能性があります。
※成人式の延期や中止に伴う振り袖レンタル費用などの補償はできません。ご了承ください。
その他、市ホームページをご確認ください。

備品を貸し出しています

生涯学習センターには社会教育団体へ貸し出し備品があります。「物品借用申込書」を生涯学習センターの窓口に提出してください。
問合せ 生涯学習推進課 ☎245-1598

展示パネル	暗幕	展示幕	ポータブルアンプ	プロジェクター	ビデオデッキ	フットライト
展示フック	みどり幕	白布	DVDプレーヤー	スクリーン	スポットライト	

貸し出しDVD作品（この他にも作品がありますのでお問い合わせください。）

作品名	上映時間	作品名	上映時間
でんじろう先生のはぴエネ！第1巻	38分	チップとデール　リスの山小屋合戦	53分
稲むらの火	16分	みんなの情報モラルV	20分

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～９月に届いたお手紙から～

看護師の皆さんへ

８月に白内障の手術のため入院しました。看護師の皆さんにはよくしていただきました。仕事とはいえ、看護師の皆さんは大変だと思います。安心して手術を終えることができました。

（小西さん　70歳）

●看護師さんは縁の下の力持ちな役割がありますね。辛い時や苦しい時に助けてもらうと、余計ありがたみを感じますね。

ひと安心

昨年、家の近くで転倒してしまいました。頭を打ったため、自分で救急車を呼び、病院で検査を受けました。「よく自分で電話をできましたね」と救急隊員に言われました。もうすぐ90歳になりますが、異常がなく安心しました。

（相吉さん　89歳）

●頭を打ってしまいましたが、何ごともなくひと安心でしたね。救急隊員の方と同感ですが、自分で救急車を呼んだ対応は冷静で素晴らしいと思います。

店員の温かさに触れる

９月にサークルの仲間と花火をしました。３店舗目にして花火の在庫が確認でき、「倉庫にあるものから好きなものを持っていって」と店員さんに言われました。人の温かさに触れることができありがたかったです。

来年は８月にしたいと思います。

（小林さん　45歳）

●８月に花火を行った方が、店にも置いてあり探す苦労はありませんが、人の温かさに触れてできた花火は通常の花火と少し違った美しさあったのではないでしょうか。

ミョウガ

例年７～９月までミョウガが採れるのに、今年はほとんど採れませんでした。例年と同じ手入れをしているのに、コロナ禍で外出ができずに、手をいっぱいかけたのに残念です。

（ペンネーム　ガッカリさん　51歳）

●自然相手なので難しいですね。手をたくさんかけたのに、とても残念ですね。来年はたくさん採れてほしいですね。

すざかスイーツスタンプラリー

すざかスイーツスタンプラリーが楽しみです。おいしいスイーツをたくさんいただこうと思います。こういう企画をこれからもよろしくお願いします。

（ペンネーム　スムージーさん　44歳）

●須坂産の旬のフルーツを使った甘くておいしいスイーツがたくさんあります。おいしいものをたくさん食べて幸せになりましょう。

すざ菓子ガチャ

５００円を握って、ワクワクドキドキしてガチャに向かうと、５００円玉は使えませんでした。

私と同じで１００円玉が１枚足りなかったが、その方は私に１００円譲ってくれました。とても親切な方へこの場をお借りしてお礼させていただきます。

（ペンネーム　スイーツババさん　60歳）

●同じ境遇の方に親切にしていただき、感謝もひとしおですね。

ウォーキング

朝ウォーキングをしていると、男性に「早起きは三文の徳」と声をかけられ、両手にいっぱいに栗をいただきました。男性に感謝し、栗ご飯にして食べました。

「心温まる」出来事でした。

（ペンネーム　栗大好きさん　76歳）

●早起きは三文の徳ですね。私も見習ってウォーキングを始めてみようかしら…。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

切手　382-8511
須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行

住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見

●Eメール　info@city.suzaka.nagano.jp

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯っ蔵んど提供
①湯っ蔵んど入浴券（ペア）……５人

須坂温泉古城荘提供
②須坂温泉入浴券（ペア）……５人

㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ提供
③ＡＣ長野パルセイロトップチーム・レディースチームホームゲームチケット（ペア）……各５人

今月号のレシピ名は？

―問題―

○○○○プリン

ヒント…裏表紙

●応募方法

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

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

●**応募締切　10月18日(月)必着**

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●ＦＡＸ　０２６-２４６-０７５０

子育て支援センター・児童センター

子育て支援センター・児童センターで毎月行っています親子イベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、10月は中止させていただきます。引き続き利用の制限はありますが、施設はご利用いただけます。なお、子育て相談は開催します。

★子育て相談(11:00～)

子育てをしていて悩んでいること、不安に思っていることなどをご相談ください。

４日(月)　子ども家庭支援員による子育て相談
18日(月)　管理栄養士による食育相談

相談の一例

Q．子どもがわがままを言ってくることが増えて困ります。どうしたらよいでしょうか。

A．子どもの気持ちを受け止めて共感してあげることと、「こういう理由だから〇〇しないでね」と親の気持ちをしっかり伝えましょう。子どもに分からせようとくどく言うのではなく、必要ならば手を添えたり、抱きしめてあげたりすると良いです。また、「～しなさい」と指示するのではなく、「～するにはどうしたらいいかな？」と子どもと一緒に考えることがとても大切です。

問合せ　子育て支援センター（中央児童センター内）☎/FAX２４５-６５８８

【未就学児の利用時間】

子育て支援センターの利用は、月～金曜日は10:00～12:00と13:00～14:45、土曜日は10:00～12:00です。
南部・東部・北部児童センターの親子の利用は、月～金曜日10:00～12:00です。

【一般児童の利用時間】

中央児童センターの一般児童の利用は、月～金曜日は15:00～17:30、土曜日は14:00～17:30です。
南部・東部・北部児童センターの一般児童の利用は、土曜日のみ10:00～12:00と14:00～17:30です。

【子育て支援センター・各児童センターの利用に関して】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間は利用人数などを制限しての利用になります。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、施設の利用方法などが変更になる場合があります。詳細は各センターへお問い合わせください。子育て支援センター・各児童センターの利用制限などの詳細は、市ホームページでも確認できます。

家庭でも簡単に作れる おもちゃの紹介 「フリフリマラカス」

カプセルトイの空カプセルの中に、ご家庭にあるいろいろなものを入れてマラカスを作ろう。腕につけて振ると、音が鳴って楽しいよ♪

【材料】

- ❤カプセルトイの空カプセル…１個
- ❤ストロー…１本　❤平ゴム20cm…１本
- ❤ペットボトルのキャップ…１個
- ❤マスキングテープ　❤シール

【作り方】

①カプセルトイの空カプセルの下側の穴に平ゴムを通す。
②ストローを適当に切る。
③ペットボトルのキャップと切ったストローをカプセルの中に入れる。
④カプセルを合わせて、マスキングテープやシールを貼って完成。

Beautiful Name ビューティフルネーム

山岸（やまぎし） 悠（はる） くん

（１歳10カ月）

お父さん…翔さん／お母さん…汐里さん

「はる」という名前が先に決まりました。おおらかで誰にでも優しい人になってほしいとの願いと、「悠」の漢字のイメージがピッタリだったので決めました。
最近はイヤイヤが始まり、手のかかることが多くなってきましたが、できる事が増えコミュニケーションも取れるようになってきたので毎日楽しく過ごしています。
車で遊んだり、電車を見るのが好きで須坂駅まで散歩するのが日課になりました。
これからもよく寝てよく食べてよく笑い元気に大きくなってね。

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

親子で楽しく 須坂市立博物館へ 学芸員おすすめスポット！

リニューアルした須坂市立博物館は、新たに自然と考古専門の博物館に生まれ変わりました。市民の皆さんに身近に感じていただけるよう、学芸員が考えるリニューアルポイントをお伝えします！

■須坂市立博物館（☎026-245-0407）

須坂市立博物館
学芸員土屋真由（つちやまゆ）

入庁7年目。2018年から市立博物館の学芸員として、今回のリニューアルオープンにも携わりました。専門分野は古墳です。

●興味を持ってもらえるよう工夫したポイント

展示室に入ると、ニホンカモシカ2体の剥製が目を引きます。来館者の皆さんに「かわいい」と大好評です。

／私に会いに来てね＼

また、子どもたちには昆虫標本も人気で、チョウ以外の昆虫もこれから集め、展示を拡充していきたいです。

工夫したのは、床にある動物たちの足跡展示です。さまざまな動物の足跡を展示し、自分の手足の大きさと比べることができます。

今回のリニューアルでは、子どもが親しみやすい内容にするため、子どもたちが飽きないよう工夫し、この足跡の展示を取り入れました。子どもだけでなく、大人の方も手足を比べて楽しんでいただいています。

▲何の足跡でしょう

右の写真は何の動物の足跡でしょうか。足の大きさは18cm程度と小さいですが、答えは実際に博物館で探してみてください。

●歴史をもっと身近に

遺跡は教科書やテレビの向こうの世界の話だと思われがちですが、市内におよそ170以上あり、知らないだけで身近にあります。

須坂や北信地域には石を積み上げた古墳が多くあります。積石塚（つみいしづか）古墳は朝鮮半島などに見られ、積石塚古墳に埋葬されていた人は渡来人なのではないかと言われています。

▲考古の展示室

▲八丁鎧塚（はっちょうよろいづか）の「鍍銀（とぎん）銅製獅噛文銙板（どうせいしかみもんかばん）」

八丁鎧塚は積石塚古墳としては東日本最古級・最大級と言われています。そこから出土した「鍍銀銅製獅噛文銙板」はベルトなどにつける装飾品です。このデザインは日本のものではなく、朝鮮半島でよく見られるもので、外国から輸入したり、渡来人が持ってきたりした可能性が指摘されています。

また、出土したブレスレットに使われていた貝殻は、南の海でしか採れないもので、埋葬されていた人はそれを手に入れられるくらいの力があったようです。

身近なところに貴重な遺跡や遺物などの歴史の痕跡があります。博物館は難しそうと思っている人も、気軽に来て、須坂の歴史を知るきっかけになったらうれしいです。

ガイダンスルームは無料で利用できます！

市立博物館1階のガイダンスルームは須坂市まるごと博物館の「入口」です。設置してあるパネルやチラシを見て、市内各所に足をのばしてみましょう。館内は冷暖房設備を完備し、トイレもご利用いただけます。

臥竜公園にご来園の際はお気軽にお立ち寄りください。

市民リレーインタビュー

No.19

このコーナーは、普段思っていることや、考えていることなどを市民の方にインタビューします。

今月のインタビューは、井浦貴史さんからバトンを引き継いだ土屋武志さんです。

土屋武志さんは、須坂で生まれ育ちました。県内の会計事務所に勤務していたときに土屋印店の5代目である父が病気を患い、2007年に家業を継ぐ決心して、須坂に戻ります。現在は6代目として印鑑を彫り続けています。

妻と子ども3人の5人で生活しています。

土屋武志（つちやたけし）さん
（屋部町）

良いものを提供したい

土屋印店は明治28年に創業し、おかげさまで今年で126年を迎えます。より良いものを提供できるように日々精進していきますと話す武志さん。

4代目の武志さんの祖父が病気を患ったため、武志さんの父が50代の時に家業を継ぎました。武志さんは幼い頃から、祖父が印鑑を彫っていた姿を見てきたため、父が病気を患ったときも、迷うことなく家業を継ぐことを決断しました。

基本的な技術（彫るなど）を学ぶために、2007年から2年間、週末は神奈川県にある職業訓練校に通いました。その後も研究会のため、月1回は神奈川県に通い続けました。現在はコロナ禍のため、研究会から出された課題を郵送しています。同業者が出し合ったものを評価し合うことで、よりよいものづくりができ、切磋琢磨することが研究会の目的です。

また、大会に出るのも技術向上のためと、日々の鍛錬が技術の向上に結びつきます。

「ものづくり」という仕事に携われ、お客さまの要望に応え、より良いものを提供できることが、お客さまの笑顔につながればと話されます。

時代に合ったものを

日本は「脱はんこ」という時代になってきました。その中でも、印鑑登録証明書や、銀行印、また、人生の重要な場面では印鑑を押すことがあります。

数年前から当店も専用サイトを開設し、多くの方に店を知ってもらえるようになりました。

最近は印鑑に絵を入れてほしいという要望もあります。

下のトラは、須坂市動物園インスタグラムにあげてあった写真がとても印象深く、その写真を参考に彫ったものです（下段の右下の6枚の写真の赤い部分が彫る前で、彫ると木の色に変わります。大きさは1辺が3・6㎝で、下の写真は印影です）。このトラは、2018年に行われた第22回全国印章技術大競技会の木口密刻の部門で厚生労働大臣賞を受賞されました。

須坂市には素晴らしい蔵の町並みや景色があります。須坂をアピールするために、印影を使うのは面白いかもしれませんと話されます。

武志さんは、数年前に信州ものづくりマイスターの認定を受け、県内の中学校などへ行って、はんこを通してものづくりの大切さを教えています。出来上がった印を押す子どもたちの満足気な笑顔がとても好きで、やりがいを感じています。

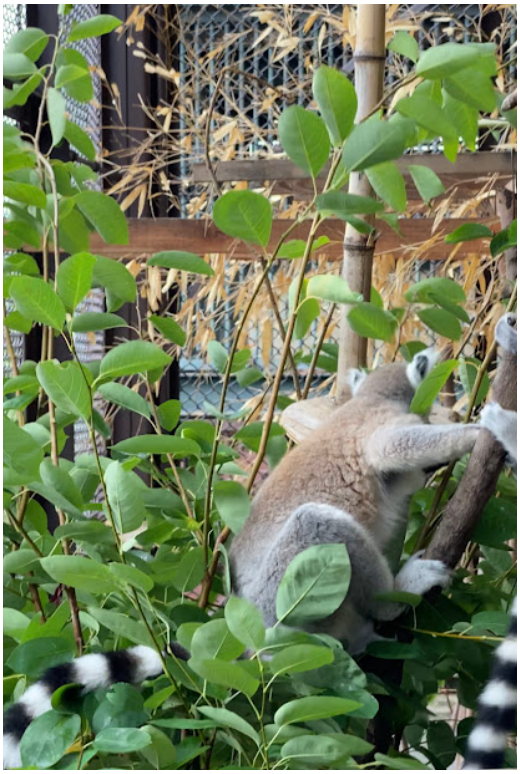
みてみて　すざかしどうぶつえん⑱

園内の植物も動物の飼料に

動物園といえば、皆さんは「たくさんの緑」をイメージしませんか。

須坂市動物園の園内にも、たくさんの植物が植えてあり緑が豊かです。来園された皆さんに快適に過ごしていただけるような空間づくりや動物たちの生息地らしさを出すために、園内にはさまざまな用途で植物を植えています。

園内に植えている樹木は、春から夏にかけてぐんぐんと成長します。その樹木を剪定（せんてい）した後の枝は、葉っぱを好む動物たちに与えます。



ワオキツネザルたちは、自然の中で果実や葉、花などを食べます。葉の種類によって好き嫌いが分かれます。

園内や臥竜公園内で剪定したササ、ケヤキ、ジューンベリー、クワなどをワオキツネザルの獣舎に設置してみると、樹木の種類によって食いの良し悪しはありますが、枝までかんだり太い枝に登ったりと、普段に増して生き生きしている様子を垣間見ることができました。葉を完食した枝も遊具として、ぶら下がったり、乗り台などで楽しんでいる様子も見られました。

動物たちがいかに自然体でいられるようにできるかが、生活の質の向上につながるため、私たち飼育員は日々試行錯誤しています。そのようなところもぜひご覧ください。

動物園イベント

■秋の動物園まつり
～ハロウィンZOO～

期　間　10月29日㈮～31日㈰

※仮装して来園された方は入園無料です。

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

問合せ　臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770

ルリコンゴウインコが仲間入り

8月24日㈫、愛媛県立とべ動物園から繁殖のためにルリコンゴウインコ1羽が当園に仲間入りしました。5歳のオスで名前は「ソラ」です。

当園には、ルリコンゴウインコのメス「ルロ」がとりっこ村います。そのルロのお婿さんとして来たのがソラです。

現在ソラは、ルロの隣の部屋で元気に過ごしています。最近は、「おはよう」や「ソラ君」など独り言を言うようになり、当園の環境に慣れ始めてくれたことが実感でき、喜びに浸る毎日です。

ルリコンゴウインコは生涯つがいを守り、60歳ぐらいまで生きるといわれています。いつまでも元気で仲良く暮らしてほしいです。

新しく当園に仲間入りしたルリコンゴウインコ「ソラ」にぜひ会いに来てください。

【市民無料入浴券】　※複製使用禁止

対象施設

ふれあい健　　っ蔵んど
10:00～22　　26-248-6868

須　坂　温　　城　荘
10:00～21:00　　☎026-245-1460

☆この券１枚でどちらかの施設に１人入浴できます。

無　効

有効期間　2021年10月１日～2022年３月31日

広報須坂
発行日 2021年10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) 📠026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
印刷 株式会社オフセット
印刷部数20,100部(印刷経費1部あたり約42円)

健康長寿は食事から 健康長寿レシピ

「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 57

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

かぼちゃプリン

【材料】（４個分）

- ■カボチャ…300g
- ■砂糖…大さじ２
- ■牛乳…60ml
- ■卵…２個
- ■シナモン…少々

【カラメルソース】
- ■砂糖…大さじ６
- ■水…40ml

１個分の栄養成分
- ■エネルギー…150kcal
- ■炭水化物…25.7g
- ■たんぱく質…4.8g
- ■脂質…3.3g
- ■塩分…0.1g

レシピ動画（第43弾）

今月のレシピを１分程度の動画でご覧いただけます。

食べ物マメ知識

カボチャは鮮やかな黄色が特徴の緑黄色野菜です。カボチャに多く含まれるβカロテンは粘膜や皮膚の細胞を正常に保ち、免疫力を高める働きがあります。

【作り方】

① カボチャは皮をそいで一口大に切り、ボウルに入れてラップをする。レンジで８分(500W)加熱して熱いうちにつぶす。

② ①の粗熱をとり、砂糖を入れて混ぜ合わせ、牛乳、卵、シナモンを加え、さらによく混ぜ合わせる。

③ 容器に②を流し入れ、アルミホイルでふたをする。

④ ③を並べてフライパンに８分目まで水を入れ、ふたをして中火で10分蒸す。

⑤ 片手鍋にカラメルソースの材料を入れ、ゆすりながらカラメル色になるまで煮詰める。

⑥ 蒸しあがったプリンに⑤をかける。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしてできあがり。

人口・世帯数

人口	50,137	(－ 43)
男	24,394	(－ 8)
女	25,743	(－ 35)
世帯	20,341	(＋ 6)

2021.9.1現在の住民登録者数による集計、（ ）内は前月比

★災害情報

	8月	2021年1～8月	昨年同期
火災	0	12	19
死者	0	0	2
傷者	0	2	3
救急出動	203	1477	1332
交通事故	10	67	72
急病	144	1007	871
その他	49	403	389
救助	1	11	14
交通事故	0	4	7
その他	1	7	7

★交通事故

	8月	2021年1～8月	昨年同期
件数	12	58	74
死者	0	1	0
傷者	14	65	82

◎火災・救急・救助は局番なしの119
◎火災などの問合せは消防情報ダイヤル ☎026-245-1119

※「よもやまばなし」は休みます。

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

「マチイロ」 「マイ広報紙」

★無料入浴券をご利用ください。

【市民無料入浴券】 ※複製使用禁止

お住まいの地区に〇をしてください（小学校通学区）

須坂・小山・森上・日滝・豊洲・日野・井上・高甫・旭ケ丘・仁礼・豊丘・峰の原高原

信州須坂 関谷温泉 古蔵

無効

☆この券１枚でどちらかの施設に１人入浴できます。
☆本券の払い戻しや再発行はできません。

有効期間 2021年10月１日～2022年３月31日