令和４年３月１日（毎月１回１日発行）第913号

広報 須坂（すざか） 3 2022

特集　子宮頸がんを予防するために

仲良し姉妹と
世界の民俗人形博物館三十段飾り

子宮頸（けい）がんを予防するために

～知っておきたいＨＰＶワクチンのこと～

２０２２年４月からヒトパピローマウイルス（ＨＰＶ）ワクチン接種の積極的勧奨を再開します。

このワクチンは、小学６年生から高校１年相当の年齢の女子を対象に、公費で接種できます。

子宮頸がんやＨＰＶワクチンのことを正しく知って、子宮頸がんを予防しましょう。

信州医療センター飯髙雅夫婦人科部長に、お話をお聞きします。

信州医療センター
飯髙雅夫（いいだかまさお）婦人科部長

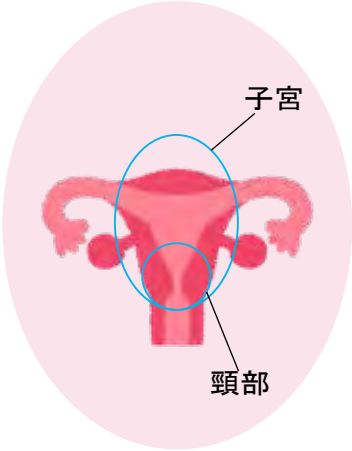
子宮頸がんはどんな病気ですか

子宮頸がんは、子宮の頸部という子宮の出口の近くにできるがんで、**ヒトパピローマウイルスの感染**が原因と考えられています。

性的接触の経験があれば誰しも感染する可能性があります。多くの女性が、一生に一度は感染していると言われています。

この感染は、感染当初から無症状なため知らない間に感染が起きており気付くことはありません。

日本人の２人に１人ががんになると言われています。



他の主要ながんの死亡率の推移と比べてみると、子宮頸がんの死亡率の増加は加速しています。

日本では、毎年１万１０００人が子宮頸がんと診断され、２８００人の方が亡くなっています。

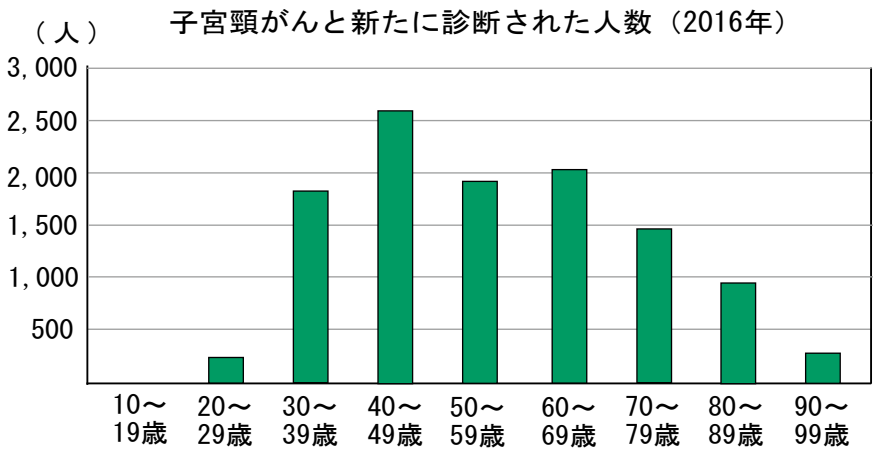
年齢階級別死亡率をみると30歳代が最も死亡率が高いです。

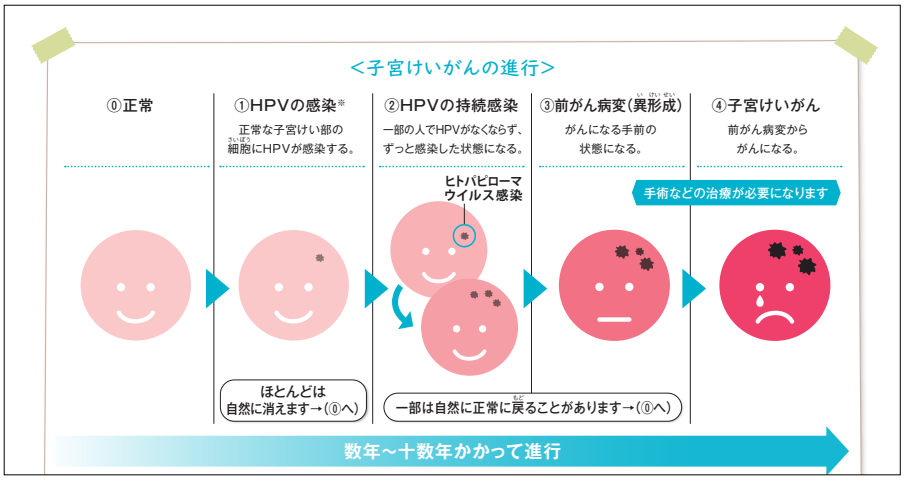
子宮頸がんの進行

ヒトパピローマウイルスは100種類以上あり、そのうち14種類が子宮頸がんと関連があると言われています。

感染しても子宮頸がんになるのは一部の感染者だけであり、しかもがんになるとしても数年から10年かかると言われています。

しかし、がん検診を受診しないと気付かれないまま前がん病変（異形成）から子宮頸がんに進行することがあります。





子宮頸がんの治療

子宮頸がんは、早期に発見できれば治療により命を落とさずに済みます。前がん病変やごく初期の子宮頸がんであれば子宮頸部円錐切除術によって子宮を温存する治療も可能ですが、その後の妊娠では早産のリスクを伴う可能性があります。子宮頸がん検診によってがんによる死亡を予防することは重要ですが、根本原因である感染そのものをワクチンで予防することも必要と考えます。

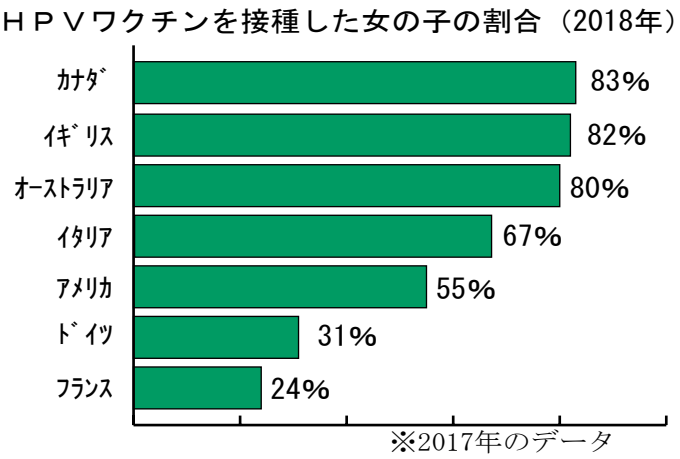
子宮頸がんを予防するためにHPVワクチンを接種しましょう

HPVワクチンは、子宮頸がんを予防するために、2006年に欧米で生まれ使われ始めました。

日本では、2009年12月にワクチンとして承認されましたが、接種後に体調を崩される方がいたため、2013年に因果関係を調べるため、接種を控えるようになりましたが、接種と接種後の体調不良に因果関係が認められなかったため、この4月から再び国も勧奨することになりました。

既に世界100カ国以上で接種され、欧州での接種率は約80％あり、子宮頸がんは確実に減少すると期待されています。

HPVワクチン（2価、4価）は、20歳代の子宮頸がんの約90％の原因となるHPV16型、18型の感染を予防できるワクチンなのです。



ＨＰＶワクチンは何回接種すればよいですか

現在、公費で無料になるワクチンは２種類（２価、４価）あります。

間隔を空けて、同じワクチンを合計３回接種します。２種類とも１年以内に接種することが望ましいです。なお、接種後の間隔はワクチンによって異なります。

【２価】

２回目は、１回目を接種してから１カ月以上間隔を空けて接種してください。３回目は、１回目から５カ月以上、２回目から２カ月半以上間隔を空けて接種してください。

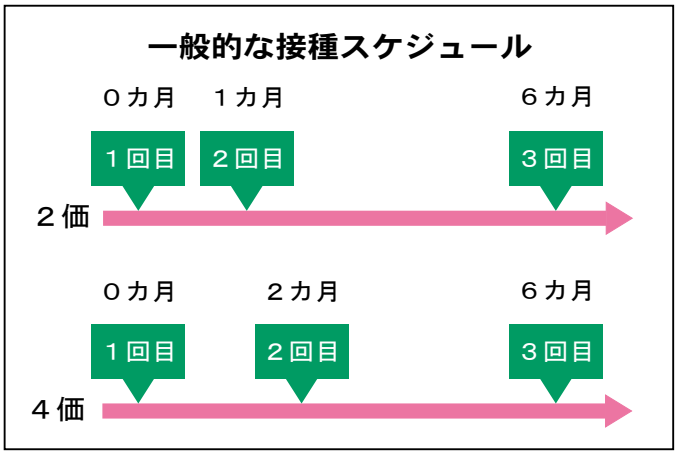
【４価】

２回目は、１回目を接種してから１カ月以上間隔を空けて接種してください。３回目は、２回目から３カ月以上間隔を空けて接種してください。

２価または４価のどちらかを選択して接種します。分からない方は、医師にご相談ください。

また、どちらのワクチンも半年から１年の間に３回接種を受けます。

また、新型コロナワクチンを接種される方もいらっしゃいますので、医療機関にご相談ください。



ＨＰＶワクチンのリスクはありますか

ＨＰＶワクチンは筋肉注射という方法の注射で、新型コロナワクチンも同様のものです。接種を受けた部位に痛みを感じる方もいらっしゃいますが、接種後に重篤な症状として報告されたのは、１万人当たり５人で、０・０５％です。

ＨＰＶワクチンは３回接種しますが、１、２回目に気になる症状が現われたら、それ以降接種を止めることができます。

万が一、接種後に体調が悪い場合は医師にご相談ください。

対象年齢でＨＰＶワクチンを接種しないと費用はどのくらいかかりますか

医療機関によって費用は異なりますが、公費の補助がない場合は、３回の接種で４～５万円掛かります。

子宮頸がん検診

ＨＰＶワクチン接種だけでは、子宮頸がんを防ぐことはできません。子宮頸がんは進行するため、早期発見のために検診も大切です。

20歳になったら、２年に１回は定期検診を受けましょう。

検診では、前がん病変や子宮頸がんだけではなく、他の婦人科疾患が見つかることがあります。

２０２２年度の検診を申し込まれた方には、市から受診券をお送りします。

検診期間　７月１日㈮～２０２３年１月31日㈫

対　象　20歳以上で偶数年齢の女性（２０２３年３月末時点）

申込方法　医療機関へ電話予約し、受診券を持って、受診してください。

医療機関

【須坂市内】

▼信州医療センター

▼島田医院

【小布施町】

▼新生病院

～まとめ～

子宮頸がんを予防するために

女性の多くがＨＰＶに一生に一度は感染すると言われている ▶ **がんになる場合もある** ▶ **がんにならないためにＨＰＶワクチンと子宮頸がん検診を**

ＨＰＶワクチンと子宮頸がん検診

子宮頸がん予防のために、私たちができることは、ＨＰＶワクチンの接種と子宮頸がん検診の受診の二つです。

ポイント１
ＨＰＶワクチンでＨＰＶの感染を予防

＋

ポイント２
子宮頸がん検診でがんを早期発見して治療

子宮頸がん検診は継続検診することで安心を得られます

須坂市からのご案内

小学６年生から高校１年生相当の女子は無料で接種を受けられます。

接種に必要なもの
①市民であることを確認できるもの（健康保険証など）
②予診票※保護者の同意・署名が必要です。
（接種を希望される場合は、事前に健康づくり課までお問い合わせください。）
③母子健康手帳

須坂市　健康カレンダー　検　索

接種可能な医療機関

国では、2022年４月から積極的勧奨を再開することを決定しています。
これまでの積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した「平成９年度生まれから平成17年度生まれの方」も、ＨＰＶワクチンの公費接種の対象になります。
４月以降、詳細が決まりましたら、対象の方には個別に通知をお送りする予定です。

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

～大切な仲間～　手をつなぐ育成会の皆さん

シリーズ　須坂市障がい４団体の紹介

手をつなぐ育成会

須坂市では、障がい者福祉の充実を掲げ、障がいのある人が必要な支援やサービスを受けられ、地域の一員として、自分らしく安心して暮らせるまちを目指しています。

今回は、知的障がい児を持つ親や子どもが会員の「手をつなぐ育成会」をご紹介します。

●一人で悩まないで

青木（あおき）みどりさん
手をつなぐ育成会事務局

１９５２年、知的障がい児を持つ３人の母親が子どもの幸せを願い、教育、福祉、就労などの施策の整備や充実を求め、精神薄弱児育成会（手をつなぐ親の会）を設立させ、その後、各都道府県にも育成会が設立し、１９５５年に全国組織となりました。現在会員は須高地域で57人で、高齢化や入会者の減少により、学齢期のお子さんのいる若い会員がいない状況です。

子どもの幸せを願い必要なサービスなどを勝ち取ってきました。今は当たり前に受けられるサービスも会が活動してきたことで得られ、会の意義を先輩のお母さんから教えていただきました。また、いろいろ経験されてきた方の話を聴くと、これから子どもとどのように生活していけばよいかヒントになり、先々のことも想像でき、不安も解消されます。障がい児を持つ親の悩みは共通することが多く、同じ境遇だからこそ分かち合い、共感し合うことができます。親の会の良いところは、対面で親の本音を言い合えることです。皆さんも一緒に悩みを話してみませんか。

●育成会の活動

★本人活動
スポーツ、自然探勝、生活マナーを学ぶ会など

★行政への提言
自立支援協議会、福祉計画策定会議などへの代表者の参加

★学習会活動
法律、制度、権利擁護に関する学習会、研修会報告

★レクリエーション
親も子どもも一緒に楽しもう

★茶話会・交流会
日頃の悩みなどを話し合います

※長野県、連合会での活動などもあります。

富岡由紀子（とみおかゆきこ）さん

障がい児を持つ親の悩みは、子どもの成長とともに「深刻化」していきます。小さい頃はかわいさがあり、何でもやってあげようと手を出してしまい、子どもができることをやってしまっている自分がいました。食事やトイレ、入浴など一つとっても、子どもの将来を考えると、「できることは見守る」また、子どもに意思確認をする大切さを学びました。

将来どういう生活を送ればよいのか、同じ障がいを持つ先輩や仲間と話し合ったりして、早めに考えを持つことが大切です。また、支援を受けるには信頼し合える人間関係を築かなければならなく、より多くの方に関わってもらうことも将来の安心につながります。

愚痴を言い合える仲間の存在はとても大きく大切ですよ。

中村千寿子（なかむらちづこ）さん

子どもの障がいを認めたくない、隠しておきたい親御さんがいらっしゃると思います。

子どもが仕事に就き長続きしないなど、おかしいと思っていると発達障がいの診断を受けたニュースを目にします。

少し様子がおかしいなと思ったら、誰かに相談することが大切です。うちの子に限ってとは思わず、気付いてあげることが、子どもやご家族にとって、その後の生活が楽になります。

どうしたらよいか分からない方もいらっしゃると思います。私たちの会には、障がいに関するさまざまな経験や勉強をしてきた方がいます。時には泣いたり笑ったり励まし合ったりと心強い仲間です。「大丈夫だよ」は魔法の言葉で、私はこの言葉に救われました。

★会員募集★

年会費　１０００円
対　象　須坂市・高山村・小布施町在住で、知的障がいのある方とその家族
申込　お申し込みの連絡先は福祉課（☎０２６－２４８－９００３）にお尋ねください。

多くの会員の方が、仲間の存在の大切さを話されました。

インターネットを活用し、ＬＩＮＥなどでコミュニケーションできますが、活字だけではすれ違いが生じ、全てを伝えることができません。

会の良さは、仲間がいること、同じ境遇だからこそ共感し合えること、時には愚痴も話せることです。

会に入会したことで、子どもとしっかり向き合い、笑顔が増えた方も多くいらっしゃいました。

笑顔は生活を豊かにします。悩みを打ち明ける勇気を持って、楽しく笑顔で生活してみませんか。

新型コロナウイルス感染症
引き続き基本的な感染予防対策を

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

オミクロン株は感染力が強く、市内でも感染が拡大しています。感染拡大の事例の一つに、家庭内での感染と、感染経路が不明な事例が多く見られます。また、若い方や子どもの感染者も増加しています。

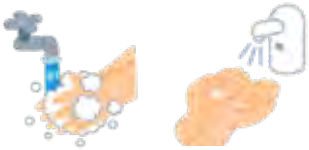
今までと同様、一人ひとりが「感染しない・させない・ひろげない」意識を持ち、基本的な感染予防対策を続けてください。

オミクロン株は感染力が強いため　「ゼロ密」を徹底

三つの密（密閉、密集、密接）が重ならない、一つの密でも、感染リスクがあります。
感染力が強いと言われるオミクロン株への対策のために、「ゼロ密」を徹底しましょう。

□会話の際は必ずマスクを正しく着用しましょう
□できるだけ不織布（ふしょくふ）マスクを着用しましょう
□マスクをしていても距離を取りましょう

□こまめな換気を心がけましょう
□換気が不十分な空間は避けましょう



□食事前など、手が目、鼻、口に触れる可能性を意識し、手洗いや手指消毒を適切な方法で行いましょう

□発熱やせきに限らず、のどの違和感や鼻水など、体調が優れない場合は、早めにかかりつけ医などにまずは電話で相談しましょう
□家庭内の感染にも、マスク、消毒用品、食料品など必要に応じた備えを

□感染拡大地域などへの訪問は極力控える
□混雑した場所や感染対策が不十分な施設への利用を控える

□飲食の際は少人数・短時間・換気の良い場所で
□会話はマスク着用

【不当な扱いや差別は行わない】
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

問合せ　新型コロナウイルスワクチン接種推進室（☎026-248-9068）

※内容は2022年２月18日時点です。変更になる場合があります。

●小児接種

須坂市では、国の方針に沿って、新型コロナウイルスワクチンの「小児接種」（５歳から11歳の方）を行うための体制整備を進めていますが、国から詳細な接種概要がまだ示されていない状況です。具体的な接種計画がまとまり次第、対象の方へ接種券を送付しますので、しばらくお待ちください。

※信州大学医学部附属病院や長野県立こども病院では入通院されている方へ先行接種を行いますので、早期に接種券が必要な方は、新型コロナウイルスワクチン接種推進室へご連絡ください。

● ３回目接種

■接種券

３回目接種の接種券は、2021年８月末までに２回目を接種した方には送付済みです。2021年９月以降に２回目接種をした方には、これから順次送付しますが、早期に接種券が必要な方は、新型コロナウイルスワクチン接種推進室にご連絡ください。

・2021年９月中に２回目を接種した方…３月中に発送予定
・2021年10月中に２回目を接種した方…４月中に発送予定　以降も順次送付

■集団接種会場（北部体育館）で接種を受ける予定の方へ

・須坂駅から線路沿いの北部体育館へ続く「市道須坂駅旭ヶ丘線」の一部区間で、舗装改良工事を実施しています（３月中旬完了予定）。歩道は通行可能ですが、車両は通行止めです。国道403号線または県道新田春木線へ迂回（うかい）をお願いします。
・集団接種を予約した方で、当日にキャンセルする場合は、**必ず**下記へ電話してください。
　①平日の午前９時～午後５時…ワクチンコールセンター（☎0120-567-096）
　②土・日曜日、祝日の午前９時～午後４時、水曜日の午後５時～８時…新型コロナウイルスワクチン接種推進室

■接種をお急ぎの方へ

須坂市の個別接種・集団接種は、65歳以上の方を優先していますので、64歳以下の方で接種可能日となっても、接種体制やワクチン供給などの状況により、すぐに接種できない場合があります。

早めに接種を希望される方は、長野県が実施する集団接種会場でも接種可能ですので、ご検討ください。

問合せ　長野県ワクチン接種会場運営事務局
☎026-480-0400（午前９時30分～午後５時30分）
※土・日曜日、祝日も可

長野県集団接種会場の最新の予約状況や日程などは、長野県ホームページをご確認ください。

最寄りの長野県が実施する集団接種会場と接種日程・接種人数

ホテルメトロポリタン長野（長野市南石堂町1346　JR長野駅ビル直結）	
３月１日㈫午前９時30分～午後４時	600人
３月２日㈬午前９時30分～午後４時	600人
３月７日㈪午前９時30分～午後４時	600人
３月８日㈫午前９時30分～午後４時	600人
３月９日㈬午前９時30分～午後４時	600人
３月11日㈮午前９時30分～午後４時	1,200 人

臨時特別給付金

家計急変世帯に対する臨時特別給付金

申請・問合せ　福祉課（☎026-213-6131）

対象世帯　申請日の時点で須坂市に住民登録があり、令和3年1月以降で、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、世帯全員の年収見込みが住民税均等割非課税相当水準以下と見込まれる世帯

※広報須坂2月号で掲載した住民税均等割非課税世帯臨時特別給付金の給付を受ける世帯は除きます。

住民税均等割非課税相当水準以下の判定方法　令和3年1月以降の任意の1カ月の収入を年収に換算し（任意の1カ月の収入×12カ月）判定します。判定に用いる収入の種類は給与・事業・不動産・年金です。非課税相当水準の収入は世帯構成により異なりますので、下記の表を参考にしてください。収入で要件を満たさない場合は、1年間の所得で判定します。この場合は令和3年分の所得の確定申告書や市県民税申告書、源泉徴収票などの写しで判定します。

支給額　1世帯あたり10万円

申請方法　申請書類を須坂市住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金受付窓口（本庁舎3階301会議室）で取得（市ホームページよりダウンロード可能）し、必要事項を記入の上、郵送または窓口に持参してください。申請書の送付を希望する場合は、須坂市住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金受付窓口へご連絡ください。

申請期間　9月30日㈮まで

提出書類　市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

市ホームページ

世帯構成例	非課税相当限度額（収入額ベース）	非課税限度額（所得額ベース）
単身または扶養親族がいない場合	930,000円	380,000円
配偶者・扶養親族（計1人）を扶養している場合	1,378,000円	828,000円
配偶者・扶養親族（計2人）を扶養している場合	1,683,999円	1,108,000円
配偶者・扶養親族（計3人）を扶養している場合	2,099,999円	1,388,000円
配偶者・扶養親族（計4人）を扶養している場合	2,499,999円	1,668,000円
障がい者、寡婦、ひとり親の場合	2,043,999円	1,350,000円

募集

シルバー人材センター会員募集

毎月第3水曜日に入会説明会をシルバー人材センターで開催中
今月は16日㈬午後1時30分～

申込・問合せ　シルバー人材センター（☎026-246-2003）

60歳以上の方がシルバー人材センターに登録をして、今までに培った技能や経験などを生かして就業などをします。

須坂市の会員数は2021年12月末日現在で511人です。

また、近年では、ボランティア活動や地域交流事業など「地域貢献」を目指した活動もしています。

対象　須高地域（須坂市・小布施町・高山村）在住の60歳以上で、事業に賛同いただける方

活動内容

【高齢者の就業の機会の確保】
▼農作業▼植木の剪定▼除草作業▼清掃作業▼施設管理▼表具・表装作業　など

【地域交流事業】
▼シルバー農園を活用した収穫体験・公開講座▼子育て支援センターなどで親子と世代間交流　など

【趣味の集まり】
▼マレットゴルフ▼手芸▼合唱▼表装　など

【独自事業】
「村山早生ごぼう」や「里芋」などの野菜の栽培・販売

シルバー人材センター会員作品展とバザー

と　き	▼3月12日㈯▼13日㈰ 両日とも午前10時～午後3時
ところ	福祉会館（馬場町）
内　容	▼会員の作品展示（一部販売） ▼バザー（日用品・花・おやきなど） ▼包丁研ぎ

10月１日から、一定以上の所得のある方は後期高齢者医療費の窓口負担割合が２割になります

問合せ　▼健康づくり課（☎026-248-9018）
▼長野県後期高齢者医療広域連合（☎026-229-5320）

２割負担の基準（世帯単位で判定）

２割負担の対象者は後期高齢者の**約20％**の方です。

●世帯内の被保険者のうち、課税所得が最大の方の**課税所得が28万円以上**

かつ

●世帯に被保険者が１人の場合**「年金収入＋その他の合計所得金額」が２００万円以上**

●世帯に被保険者が２人以上の場合**「年金収入＋その他の合計所得金額」の合計が３２０万円以上**

※課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。

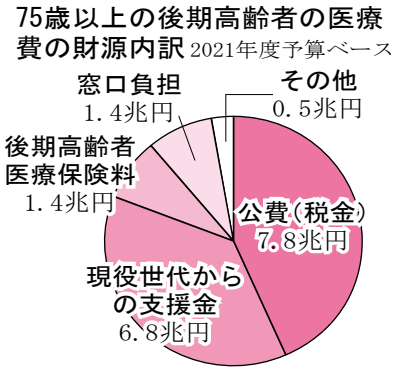
※年金収入には、遺族年金や障害年金は含みません。

※その他の合計所得金額とは、事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた金額です。

窓口負担割合は、２０２１年中の課税所得や年金収入を基に世帯単位で判定するため、２０２２年６月中旬ごろから判定可能となります。

見直しの背景

２０２２年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費とともに、現役世代に負担いただく後期高齢者支援金も増大することが見込まれます。今回の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。



配慮措置

施行から３年間、２割負担となる方のうち、長期頻回受診患者などへの配慮措置として、１カ月の外来医療の負担増加額が３千円までに抑えられます。

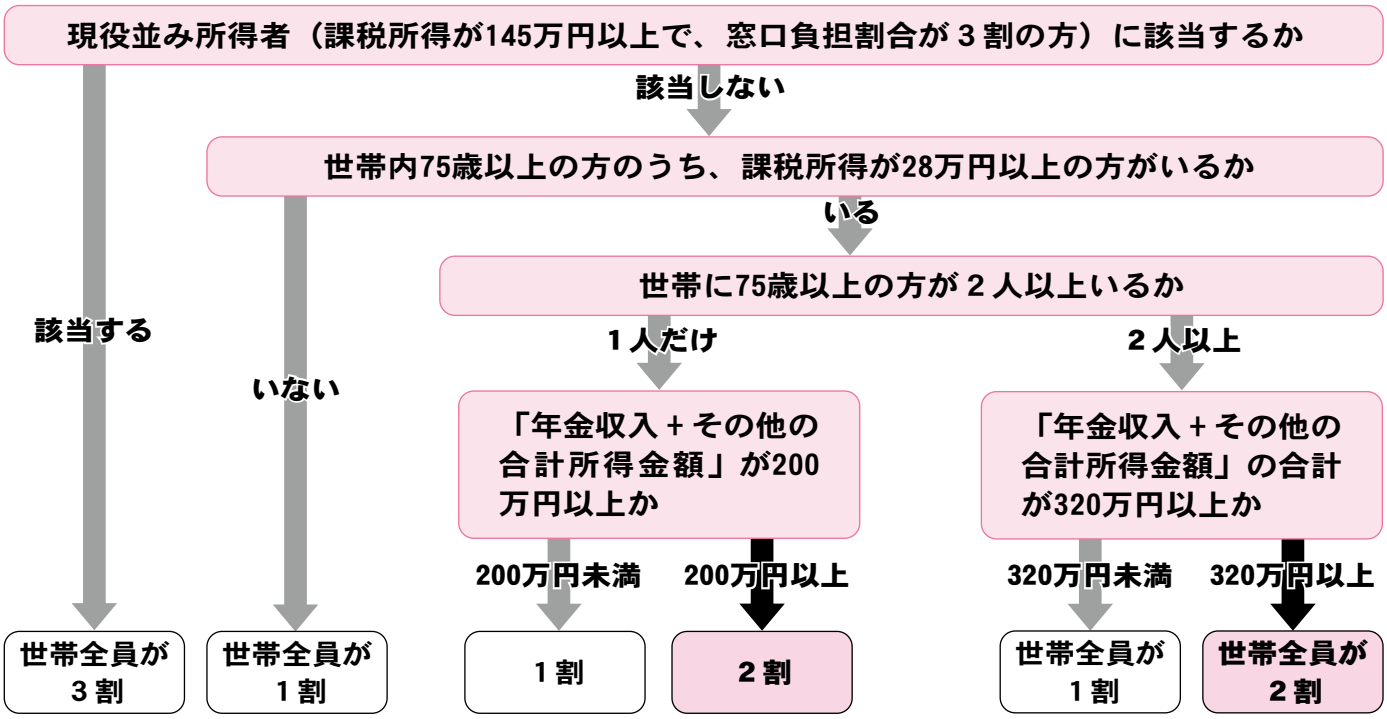
例）総医療費５万円の場合

１割負担の場合　窓口負担額５千円

２割負担の場合　窓口負担額８千円※

※いったん窓口で１万円を支払いますが、５千円＋負担増加額３千円が適用され、差額２千円が高額療養費として支給されます。

●窓口負担割合≪２割判定≫の主な流れ



3月は自殺対策強化月間です

見逃さないで！こころのサイン

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

3月は進学や就職、転勤など生活環境が変化し、心身ともにストレスを感じやすい時期です。

また、新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化なども、ストレスの一因になる可能性があります。

ストレスが続いたり重なったりすると、憂鬱（ゆううつ）な気分や意欲の低下、不眠や頭痛などの不調が生じることがあります。不調が長く続き、生活に支障を来すようになると、うつ病などのこころの病気が疑われます。

こころの病気は誰でもかかる可能性があります

こころの病気は、本人が気づきにくいのも大きな特徴です。気づかないうちに一人で悩みを抱え、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。

大切な人の命を守るために、周囲が「いつもと違う」様子に気づき、適切に関わることが重要です。

周囲が気づくサイン

あなたの周囲に「あれ、いつもと様子が違う」「何か悩みがありそう」と思い当たる方はいませんか。

□服装が乱れてきた
□急に痩せた、太った
□表情が暗くなった
□遅刻や休みが増えた
□ミスや物忘れが増えた
□体に不自然な傷がある
□周囲との交流を避けるようになった　など

変化に気づいたら

声かけ
まずは声をかけ、心配していることをしっかり伝えましょう。

話を聞く
悩みを打ち明けられたら、相手の話を否定せず、じっくりと聞き、安易に励まさないことが大切です。

つなぐ
専門医への受診や専門の相談機関への相談を勧め、可能であれば付き添ってあげましょう。

相談しましょう

悩んでいる本人はもちろん、悩みを打ち明けられた周囲の人も、一人で抱え込まずに相談しましょう。

【相談窓口】

●健康相談
こころやからだの健康に関する相談です。
とき　月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
ところ　保健センター
☎026-248-9023

●悩み無料ダイヤル
こころやからだ、育児、お金のことなど日常生活のあらゆる悩み事の相談です。
とき　月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
☎0800-800-7223
※電話相談専用（通話料無料）です。

●精神保健相談・思春期心の相談
こころの悩み相談、精神の病気に関する相談、不登校など思春期の心の相談です。
とき　3月23日㈬午後3時～（要予約）
ところ　保健センター
申込・問合せ　長野保健福祉事務所
☎026-225-9039

●くらしと健康の相談会
失業や低収入、多重債務などによる借金、家庭問題などや健康相談です。
とき　▼3月8日㈫▼15日㈫▼22日㈫▼29日㈫（要予約）
ところ　長野保健福祉事務所（長野市）
☎026-225-9039

うつ病の方の家族教室

同じ悩みを抱える家族同士で話し合ったり、病気や本人との関わり方を、一緒に学びませんか。

とき　3月17日㈭午後1時30分～3時30分
対象　うつ病の方の家族
受講料　無料
申込　参加ご希望の方は、保健センターにご連絡ください。詳細をお伝えします。個別の相談にも応じます。お気軽にお問い合せください。
問合せ　市保健センター
☎026-248-9023

ひきこもりで悩んでいませんか

問合せ　▼福祉課（☎026-248-9003）
▼保健センター（☎026-248-9023）

ひきこもりとは、学校への登校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6カ月以上家庭にとどまり続けている状態のことです。ひきこもりであっても他者と直接的な交流を持たない外出（買い物・ドライブなど）は可能なこともあります。

どうして「ひきこもり」になるのでしょうか

ひきこもりは一つの原因で起こっているわけではありません。本人はさまざまなことで悩んでいます。特定の精神疾患や発達障がいなどがひきこもりの背景になっている場合もあります。

家族の方は、ひきこもりの原因が自分の関わり方にあったのではないかと悩んでいる方もいらっしゃいますが、「育て方」や「しつけ」にのみ原因があるわけではありません。

家族だけで抱え込まずに相談してください

ひきこもっている本人が相談することは難しい場合があります。まずは家族の方が相談してみてください。相談窓口は下の表を参照してください。

主な相談内容	ひきこもりの相談機関・場所	連絡先
仕事に就けない、家庭や心身の問題などに関する事、経済的に困っている事	**須坂市生活就労支援センター「まいさぽ須坂」**（須坂ショッピングセンター内　詳細は下記参照）	026-248-9977
こころやからだの悩みに関する事	**保健センター**（健康づくり課）※	026-248-9023
18歳までのお子さんに関する事	**子ども課**※	026-248-9026
いじめ・不登校など学校生活に関する事	**教育相談室**（学校教育課）※	026-248-0001
高齢者の悩みに関する事	**地域包括支援センター**（高齢者福祉課）※	026-245-4566
ひきこもりに関する事	**長野県ひきこもり支援センター**（長野県精神保健福祉センター）※	026-266-0280

※各相談窓口の受付時間：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

福祉

生活にお困りの方は「まいさぽ須坂」へご相談ください

問合せ　福祉課（☎026-248-9003）

市では、総合的な相談窓口として須坂市生活就労支援センター「まいさぽ須坂」（以下「まいさぽ須坂」）を開設（市社会福祉協議会に事業委託）しています。

「まいさぽ須坂」では、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、相談者が抱えている課題を一緒に整理して、一人ひとりの状況に合わせ、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

お気軽にご相談ください

生活保護を受給していない方で、生活にお困りの方はどなたでも相談できます。

「長く失業している」「ひきこもりで悩んでいる」「働いた経験がなく不安」など生活の問題を抱えている方はお気軽にご相談ください。

まいさぽ須坂の情報

相談できる時間
月～金曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く）午前9時～午後5時

相談料　無料

※相談は原則予約制です。希望する方はご連絡ください。

所在地　須坂市大字須坂344-1-60（須坂ショッピングセンター内）

☎026-248-9977

FAX026-214-9883

Eメール　maisapo@suzaka-shakyo.jp

国民年金保険料の納付額変更と学生納付特例のお知らせ

問合せ　▼長野北年金事務所（☎026-244-4100）
▼長野南年金事務所（☎026-227-1284）
▼健康づくり課（☎026-248-9018）

4月から国民年金保険料が変更になります

▼変更前…1万6610円
▼変更後…1万6590円

■新しい国民年金保険料納付額一覧

支払方法		1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
通常支払（現金）		16,590円	99,540円	199,080円	397,320円
前納	現金支払［割引額］		98,730円［810円］	195,550円［3,530円］	382,780円［14,540円］
	口座振替［割引額］	16,540円［50円］	98,410円［1,130円］	194,910円［4,170円］	381,530円［15,790円］

※2022年度…16,590円/月　2023年度…16,520円/月で計算

学生納付特例制度

20歳から国民年金保険料の納付が義務付けられます。

学生の皆さんには、在学期間中の保険料を社会人になってから納付できる「学生納付特例制度」があります。保険料の納付が困難な場合は、必ず申請しましょう。

納付特例期間は将来の年金額には反映されません。10年以内に納めることで年金額を確保できますが、2年を過ぎると加算金がつきます。

申請期間
▼2022年度分（2022年4月～2023年3月）…4月1日㈮から受け付けを開始します。
▼経過年度分…申請する月から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。

対　象　20歳以上で、大学(院)・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校（夜間・定時制課程や通信課程含む）に在学し、本人の前年所得が基準額以下の方

持ち物　学生証（写しの場合は有効期限がわかるもの）または在学証明書（申請年度の4月以降に発行されたもの）

申請場所　健康づくり課（窓口4番・本庁舎1階）

※申請は、毎年度必要です。

2021年度に特例制度を受けた方で、引き続き2022年度も在学予定の方には、4月上旬に日本年金機構から申請用のハガキが届きます。必要事項を記入し、ポストに投函することで、2022年度の申請ができます。

国民健康保険

国民健康保険に加入している学生の皆さんへ

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

国民健康保険の保険証は、お住まいの市区町村が発行するものですが、修学のため親元を離れ市外へ転出する方には、特例により、須坂市が保険証を発行します。

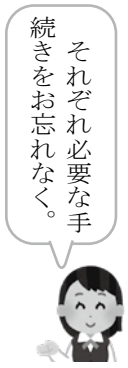
次の項目に該当する方は、健康づくり課（窓口4番・本庁舎1階）で手続きをしてください。

【修学のために親元を離れ市外へ転出する方】
須坂市の国民健康保険を継続させる手続きが必要です。
持ち物
▼国民健康保険被保険者証
▼学生証または在学証明書（写しでも可）

【住所が市外にあり、届け出済みの修学期限を過ぎても修学を続ける方】
届け出済みの修学期限が保険証の有効期限のため、再度届け出が必要です。
持ち物
▼国民健康保険被保険者証
▼学生証または在学証明書（写しでも可）

【卒業して就職する方】
就職して職場の健康保険に加入する方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。
持ち物
▼国民健康保険被保険者証
▼職場の健康保険の保険証（写しでも可）

【卒業して就職先の健康保険に加入しない方】
須坂市の国民健康保険を脱退する手続きを行い、居住地の市区町村の国民健康保険に加入してください。
持ち物
国民健康保険被保険者証



転入や転出の手続きをお忘れなく

春は入学や就職などの季節です。転入や転出などをする方は、下表を確認の上、市民課（窓口１番）で手続きをお願いします。　問合せ　市民課（☎026-248-9002）

種類	届出期限	持ち物
転入届	市外から須坂市に引っ越してきた日から14日以内	▶はんこ　▶転出証明書（前住所地で発行） ▶マイナンバーカード（所有者全員分） ▶住民基本台帳カード（所有者全員分） ▶年金手帳（第１号被保険者） ▶介護保険受給資格証明書（前住所地で発行された方）
転出届	市外に引っ越しをする日まで	▶はんこ　▶国民健康保険証（加入者） ▶印鑑登録証（登録者）　▶福祉医療費受給者証（受給者） ▶介護保険被保険者証（65歳以上または受給者） ▶後期高齢者医療保険証（75歳以上または受給者）
転居届	市内で新しい住所に住んでから14日以内	▶はんこ　▶国民健康保険証（加入者） ▶マイナンバーカード（所有者全員分） ▶住民基本台帳カード（所有者全員分） ▶福祉医療費受給者証（受給者） ▶介護保険被保険者証（65歳以上または受給者） ▶後期高齢者医療保険証（75歳以上または受給者）

■３月26日㈯・27日㈰の午前８時30分から正午まで、市民課窓口を開きます

手続き内容　▼転入・転出・転居届の受付▼各種戸籍届出▼住民票や印鑑登録証明書などの証明書交付▼印鑑登録▼マイナンバーカードの交付手続きなど

※手続きの内容によっては、後日ご来庁いただく場合があります。

注意事項

住所の異動手続きには本人確認が必要です。身分を証明するものを提示してください。

身分を証明するもの　▼運転免許証▼マイナンバーカード▼パスポート▼写真付き住民基本台帳カード　など

外国人の方や障がいのある方は、左表以外にも持ち物が必要になる場合があります。詳しくは事前にお問い合わせください。

※マイナンバーカードや住民基本台帳カードはパスワード（数字４桁）の入力が必要になります。

マイナンバーカードの取得はお早めに

▲マイナンバーカード

市民の４割以上の方が、マイナンバーカードの交付申請をされました。

カードの交付申請からお渡しまでには約１カ月かかります。今後、申請者が大幅に増加し、交付窓口の混雑が予想されますので、お早めに申請をお願いします。

メリット

▼マイナポイントが取得できる（９月末までにカードを申請した方）

▼健康保険証として利用できる（対象医療機関など順次増加）

▼新型コロナワクチンの接種証明書（スマートフォンで専用アプリから申請）電子版を取得できる

▼コンビニで住民票の写しなどの公的な証明書を取得できるようになる（10月から開始予定）

▼オンラインで転出届・転入の予約ができるようになる（２０２２年度中に開始予定）

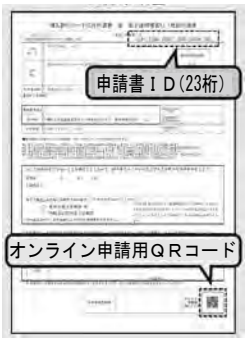
▼本人確認書類になる　など

申請方法

これまでにご自宅へ送付された交付申請書を使用して、スマートフォンやパソコンによるオンライン申請や、郵便などで申請することができます。

また、市民課窓口でも無料で写真撮影を行い、職員がサポートして申請できます。交付申請書と本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）を用意してお出かけください。

マイナンバーカードに関する市民課の受付時間　平日の午前８時30分～午後５時15分（木曜日は午後７時まで）



▲交付申請書

引っ越しなどで多量のごみが出たときの処理方法

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

引っ越しや大掃除で出た多量のごみは、町のごみステーションには出さず、種類ごとに左表の搬入場所に出すか、市の許可を受けた事業者（下表参照）に運搬を依頼してください。
※プラスチック製容器包装は、通常の収集で出してください。

種類	搬入場所	搬入時間	処理費用
▼可燃ごみ ▼可燃性粗大ごみ	ながの環境エネルギーセンター （☎026-222-5301）	月～金曜日※ 午前８時30分～11時30分 午後１時　～４時30分 土曜日　午前８時30分～11時30分	**有料**…10kgごとに160円 ※４月から10kgごとに170円
▼不燃ごみ ▼不燃性粗大ごみ ▼蛍光管	須坂市清掃センター （☎026-246-9000）	月～金曜日※ 午前８時40分～午後４時30分	**有料**…10kgごとに150円（消費税別） ※蛍光管は無料
▼缶類 ▼古紙類	㈱ミノル産業リサイクルセンター（☎026-246-0153） ㈱タケモト （☎026-248-8111）	月～土曜日※　午前８時～正午 午後１時～５時 ※土曜日は休みの場合がありますので、直接お問い合わせください。	**無料** ※古紙は紙ひもで縛るなど、それぞれの出し方は、普段ごみステーションに出す際と同じです。
▼缶類 ▼古紙類 ▼ペットボトル ▼ビン類 ▼蛍光管	エコサポートすざか （旧上高井郡役所内）	毎週土・日曜日 午前９時30分～11時30分	
	日野地域公民館	毎週火・木曜日※ 午前９時～11時	
▼テレビ ▼エアコン ▼冷蔵庫・冷凍庫 ▼洗濯機・衣類乾燥機	**方法①**…製品を購入した店や買い替えた店に相談してください。 **方法②**…市役所前拠点回収にお出しください。 **と　き**　３月19日㈯午前９時～正午 **ところ**　市役所前駐車場		**有料**…品目によりリサイクル料金と収集運搬料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

※祝日を除く

※左表の**「多量ごみ」**は家庭から出る多量ごみ、**「家電４品目」**はテレビ・エアコン・冷蔵庫（冷凍庫）・洗濯機（衣類乾燥機）です。○がついている事業者に依頼してください（有料）。
※市外の事業者や最新の許可事業者は、市ホームページでご覧いただくか、生活環境課へお問い合わせください。

■市内の一般廃棄物収集運搬業許可事業者一覧（2022年２月現在）
（３月末で許可が切れる場合があります）

名称	住所	電話番号	多量ごみ	家電４品目
（公社）須高広域シルバー人材センター	大字須坂1218番地	026-246-2003	○	
田幸誠一（リセット）	墨坂一丁目９番１号	090-8962-8311	○	
㈲トラスト	大字幸高313番地	026-248-1984	○	○
㈱環境クリエイション	墨坂南一丁目20番３号	026-245-9400	○	○
㈱ミノル産業	大字米持236番地	026-245-0533	○	
㈱タケモト	大字小河原971番地４	026-248-8111	○	○
宮本幸一（ヒューマンランド）	大字塩川526番地１	026-248-7190	○	
㈲中村電音	大字須坂1574番地36	026-245-4516	○	
吉田興業㈱	大字小河原1299番地２	090-8009-4141	○	

軽自動車などの手続きをお忘れなく

問合せ　税務課（☎026-248-9001）

軽自動車やバイクを手放した方は3月中に手続きしてください

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日時点で軽自動車（原動機付自転車・小型特殊自動車を含む）の所有者に課税されます。

軽自動車やバイクなどを廃棄・売却・譲渡したら、廃車や名義変更などの手続きを必ずしてください。

スクラップにするだけでは納税義務は消滅しません。必ずナンバープレートを返却して廃車手続きをしてください。

手続き場所は、車両の種類によって異なります（左上の表参照）。ご注意ください。

車両の種類	手続き場所
原動機付自転車（125cc以下） 小型特殊自動車	市役所税務課 ☎026-248-9001
軽二輪（125cc超250cc以下） 小型二輪（250cc超） 普通車	長野運輸支局 ☎050-5540-2042
軽四輪（乗用・貨物）	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1854

軽自動車税（種別割）の月割納付はありません

軽自動車税（種別割）は月割での納付制度はありません。年の途中で廃車手続きをした場合でも、月割で税金をお返しすることはありません。

納期限は5月31日㈫です。納期限内の納付をお願いします。

「4月1日より前に譲渡したのに納税通知書が届いた」などの名義変更手続きのトラブルがあります。他人に手続きを依頼した場合は、手続きが完了したかを必ず確認しましょう。

※廃車の手続きの詳細は、販売店か税務課へお問い合わせください。

市長のいきいき通信

情か金か

須坂長野東インター周辺大規模開発で大きな課題がありましたが、ある県外の方のご助言で解決しました。その方へのお礼を考えました。公費支出はできないため、私費でのお礼を検討しましたが、そもそも謝礼金額が分かりませんでした。その後、その方とお会いした際に、私の迷いを感じられたのか、「人と人とは、『情か金か』だね。金の切れ目が縁の切れ目」とおっしゃいました（その方のご先祖様が、須坂市に縁があることを後に知りました）。

また、全国的に活躍されているお二人の方が、それぞれボランティアで須坂市を支援してくださることになりました。その理由は、市職員が素直に積極的に課題に挑戦する姿勢に心を打たれ、支援をしたくなったとのことです。その支援が須坂市において社会貢献になっていることを喜びとされています。この二人からは、「人に施しては慎みて念うこと勿れ」を感じます。

一方、須坂市動物園は、全国的な報道機関を含め、再三取り上げられます。それは、職員がさまざまな努力、工夫をしていることはもちろんですが、報道機関は、厳しい財政状況と人員の中で、職員の真摯さに情にほだされ報道したくなるとのことです。

多くの善意に対し、市として、恩義に報いていきたいと強く思っています。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週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/

メモ

市外局番…(026)

木	金	土
3 講 かみかみ離乳食講座(P26) イ わくわくおひなめぐり(～４月３日)(P24)	4 健 ３カ月児健康診査(P26)	5
10	11 イ 認知症家族のつどい(P24)	12 イ シルバー人材センター会員作品展とバザー(～13日)(P10)
17 知 小学校卒業式(P21) 健 もぐもぐ離乳食講座(P25) 講 うつ病の方の家族教室(P12) 講 高齢者健康教室公開講座(P25)	18 健 １歳６カ月児健康診査(P26)	19 知 市役所前拠点回収(P16) イ 博物館企画展(～５月29日)(P24) イ 春の動物まつり、須坂市動物園代表動物選挙2022(～21日)(P36)
24	25	26 知 市民課窓口開設(P15)
31 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	4/1	2 イ 竜ヶ池池開き式(P36)
7 知 須坂支援学校入学式(P21) 講 かみかみ離乳食講座(P26)	8 健 ３カ月児健康診査(P26)	9

■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
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
☎244-4100
▼長野南年金事務所
☎227-1284
（いずれも長野市、要予約）

■結婚相談☎214-1026
と　き　６日(日)、20日(日)、４月３日(日)
9:00～12:00
ところ　社会福祉協議会（要予約）

■弁護士の無料法律相談☎248-9977
と　き　10日(木)、24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(火)　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

■もの忘れ相談日
と　き　23日(水)　8:30～17:15
ところ　▼地域包括支援センター
（本庁舎２階）☎245-4566
▼地域包括支援センター須坂
やすらぎの園☎214-2611

■司法書士無料相談☎245-0031
と　き　24日(木) 13:00～15:00
ところ　須坂商工会議所（要予約）

※祝日を除く

2022年 3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
3月31日(木)

国民健康保険税（普通徴収）…９期
後期高齢者医療保険料（普通徴収）…９期
介護保険料（普通徴収）……12期

日	月	火	水
		1	2
6 診 信州医療センター	7	8 健 １歳児健康相談（P26）	9
13 診 信州医療センター	14	15 知 須坂支援学校卒業式（P21） 健 ２歳児健康相談（P26）	16 知 中学校卒業式（P21）
「須坂市家庭の日」20 診 信州医療センター	21 診 信州医療センター	22 健 ３歳児健康診査（P26）	23
27 診 信州医療センター 知 市民課窓口開設（P15） イ フードパントリー（P24） イ 長野パルセイロホームゲーム（P24）	28	29 講 エアロビクス教室（P29）	30
3 診 信州医療センター イ 善光寺御開帳（～６月29日）（P32）	4	5	6 知 小・中学校入学式（P21）

●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

情報ファイル3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）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや講座などが延期または中止になることがあります。なお、開催は主催者にお問い合わせください。

お知らせ

●固定資産税の縦覧帳簿を無料で縦覧できます

2022年度土地家屋の所有者は、評価額などを記載したそれぞれの縦覧帳簿を見ることができます。縦覧期間中は、課税台帳の閲覧および写しの交付手数料は無料です。

縦覧期間　4月1日㈮～5月2日㈪（土・日曜日、祝日を除く）

縦覧できる方　固定資産税の納税義務者本人（共有者含む）または本人の委任状を持参した代理人（同一世帯の親族や納税管理人は、本人と同様に縦覧できます）

縦覧場所　税務課資産税係

※なお、縦覧期間を過ぎても所有者ご自身の課税内容が確認できますが、有料となります。

持ち物　本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）

問合せ　税務課（☎248-9001）

●就学援助制度

経済的な理由により就学が困難なご家庭を対象に、学用品費や学校給食費などを援助します。

対象　市内に住所を有し、小・中学生がいて、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世帯▼2022年度市民税が非課税の世帯▼児童扶養手当を受給している世帯▼国民年金保険料の減免を受けている世帯▼保護者が事故や病気、収入が不安定などの理由で所得が低く、生活が困難な世帯（所得制限があります）

※所得の申告をしていないと給付認定ができません。

申請方法　通学している小・中学校、または学校教育課でお渡しする申請書に必要事項を記入し、通学する小・中学校または学校教育課（東庁舎1階）へ提出してください。

※新規の方は申請時にマイナンバーが必要になりますので、学校教育課で申請してください。

申請期間　3月9日㈬～4月13日㈬

※詳細はお問い合わせください。

申請・問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●福祉医療費受給者証の更新

福祉医療費受給者のうち、母子父子家庭・障がいの区分で受給資格をお持ちの中学3年生のお子さんは、4月以降も受給資格は継続しますが、現在お使いの現物給付方式の受給者証は、中学卒業となる3月末で使用できなくなります。

4月以降は、受給者証が変更になります（新しい受給者証は3月中にお送りします）。いったん医療機関などの窓口で自己負担額をお支払いいただいた後、市から医療費を口座にお戻しする自動償還払い方式になります。

問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●在宅福祉利用券

在宅で介護を必要とする方の福祉の向上と、その世帯の経済的負担の軽減を図るため、在宅福祉利用券を給付しています。

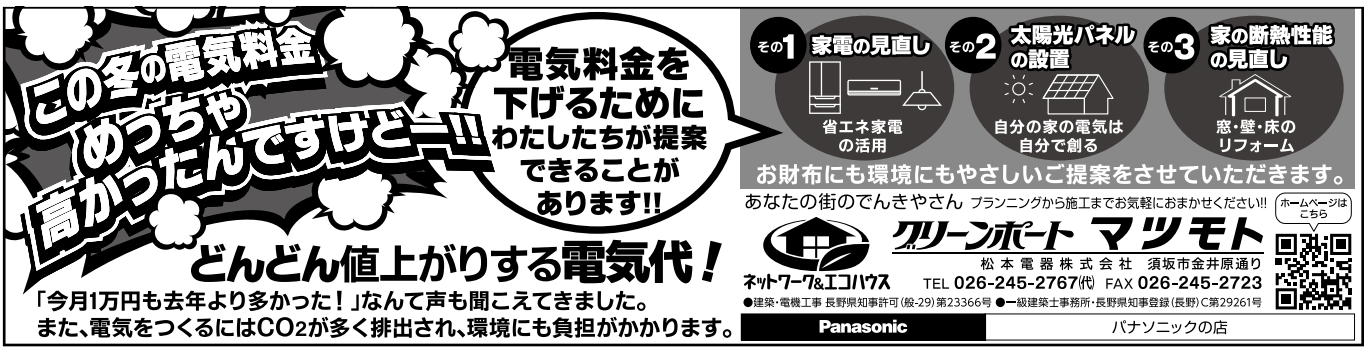
対象　▼要介護認定者（要介護3以上の方※要介護2の認定を受けた方で対象になる場合もあります）▼重度心身障がい児（者）

利用券の種類　▼おむつ購入利用券▼理容・美容利用券▼タクシー乗車利用券▼寝具クリーニング利用券

※寝具クリーニング利用券は要介護認定者のみ

※施設（有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅および軽費老人ホームなどを含む）への入所者や入院中の方

広告欄



広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

は給付の対象外となります。
申請・給付方法　▼地区の民生児童委員さんに申請書を取りまとめていただきます（一部、郵送する場合もあります）。その後、利用券を郵送します。▼直近の給付実績に基づき対象者を抽出するため、抽出時点で入所中と判断された場合は申請書が手元にいかないことがあります。退所後、在宅に戻った場合は申請が可能です。▼年度途中から対象となる方は随時申請を受け付けます。
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）

●須坂市美術館など利用料金の改定

2023年4月1日利用分から、利用料金を改定します。対象施設と内容は、次のとおりです。ただし、常設展観覧料（300円）は据置きます。
▼**須坂版画美術館**…閲覧料、工房利用料
▼**須坂市旧小田切家住宅**…施設利用料
▼**須坂市旧小田切家住宅除く3館**…美術館など文化施設回数券（11枚つづり）
※詳細はお問い合わせください。
問合せ　▼須坂クラシック美術館（☎246-6474）▼須坂市旧小田切家住宅（☎246-2220）▼須坂版画美術館（☎248-6633）▼世界の民俗人形博物館（☎245-2340）

●有害鳥獣を増やさないために

畑の生ごみ（未収穫・廃棄などの果実など）は冬期間イノシシやカラスなどの餌となります。これにより、本来減少する有害鳥獣が越冬してしまい、農作物被害の増加につながります。有害鳥獣による被害を抑えるためにも、畑に生ごみを放置せず、埋設するなど適切な処理を行ってください。

【小型有害獣用捕獲おり】
ハクビシンなどの小型有害獣用捕獲おりを、無料で貸し出しています（おりの数に限りがあります）。
小型有害獣用捕獲おりは、自分の農地や自宅へ設置する場合に限り、狩猟免許が不要です。
春先にかけ、餌が少なくなり、捕獲のしやすい時期になります。また、畑に放置された果実や生ごみなどを少なくすることで捕獲増進にもつながりますので、ご協力をお願いします。実施される方は捕獲許可の手続きが必要となりますので、お問い合わせください。
申込・問合せ　農林課（☎248-9004）

●男女共同参画に関する市民意識調査

今後の男女共同参画施策の資料にするため、男女共同参画に関する市民意識調査を行っています。調査票が届いた方で、ご回答がまだの方はご協力をお願いします。
提出方法　▼返信用封筒で調査票を郵送▼インターネットで回答
提出期限　3月15日㈫
問合せ　男女共同参画課（☎248-9034）

●小・中・須坂支援学校の卒業式と入学式

【卒業式】
小学校　3月17日㈭午前
中学校　3月16日㈬午前
須坂支援学校　3月15日㈫午前
【入学式】
小学校　4月6日㈬午前
中学校　4月6日㈬午後
須坂支援学校　4月7日㈭午前
問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●「家族で読書ちゃれんじ」ポイントカードの提出

3月10日㈭まで貯めた「家族で読書ちゃれんじ」ポイントカードに必要事項を記入し、提出してください。提出された家族に賞状と副賞をお送りします。
提出期限　3月17日㈭
提出場所　市立須坂図書館または文化スポーツ課
問合せ　文化スポーツ課（☎248-9027）

●春のお彼岸で霊園にお越しの方へ《駐車場案内》

【坂田霊園】
3月18日㈮～24日㈭は、臨時駐車場をご利用ください。
臨時駐車場の開放時間
▼坂田浄水場北側空き地…3月18日㈮～24日㈭終日
▼坂田浄水場敷地…3月21日㈪午前9時～午後4時30分
※霊園内の駐車場は、障がいのある方などが優先です。
※路上駐車は周辺住民の方のご迷惑になりますので、ご遠慮ください。
【松川・高梨霊園】
霊園内の駐車場をご利用ください。
問合せ　生活環境課（☎248-9019）

●八町きゅうりを育ててみませんか

八町きゅうりは、信州の伝統野菜に認定され、皮が薄く肉厚で甘みが強いのが特徴です。
苗代金　1本100円（税込み）
申込方法　市ホームページの電子申請からお申し込みいただくか、農林課までお問い合わせください。
※頒布会当日にお越しいただける方のみの販売とさせていただきます。苗の数量に限りがあります。
申込期限　3月31日㈭
【頒布会(予定)】
▼5月18日㈬▼7月1日㈮
ところ　JAながのアグリサポート高甫
申込・問合せ　農林課（☎248-9004）

◎FMぜんこうじ(76・5FM)の番組に市長が出演します。放送日時　3月9日㈬午前11時40分～正午

●不妊治療費と不育症治療費の助成期限は3月31日

【不妊治療費の助成】
対　象　▼市内に住所があり、法律上の婚姻をしている夫婦
▼医療保険加入者で市税を滞納していない方
※県の「不妊に悩む方への特定治療支援事業」に該当する方は対象外です。
助成限度額　2021年4月～2022年3月に不妊治療にかかった保険適用外の医療費の2分の1以内の額（1夫婦につき、年間10万円・通算5年間まで）

【不育症治療費の助成】
対　象　▼市内に住所があり、法律上の婚姻をしている夫婦
▼医療保険加入者で市税を滞納していない方
※県の「不育症治療支援事業」に該当する場合は、県の助成を受けた残りの医療費を対象にします。
助成限度額　不育症治療費の自己負担額の2分の1以内の額（5万円・通算5回まで）

不妊・不育症治療費共通事項
申請期限　3月31日㈭
※不育症治療は、治療が終了した日の属する年度に申請してください。
※申請予定の方は3月11日㈮までに、健康づくり課へお問い合せください。
申請・問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

【長野県不妊・不育専門相談センターのご案内】
不妊・不育に関する情報提供や不妊・不育の悩みの相談に応じています。
☎0263-35-1012
と　き　▼毎週火・木曜日午前10時～午後4時…電話相談・面接相談（面接相談は要予約）
▼毎月第3土曜日午後1時～4時面接相談

【産婦人科医師による面接相談】
と　き　毎月第4木曜日午後1時30分～4時面接相談のみ（要予約）
E-mail相談
funin@nursen.or.jp

●灯油等購入助成金の申請期限は3月31日

市では原油価格の値上がりによる支援策として、対象要件を満たす市民税非課税世帯に対し、暖房費の一部を助成しています。
該当する世帯の世帯主宛てに「灯油等購入助成金支給申請書」を送付しました。
同封した返信用封筒で期限までに忘れずに申請を行ってください。
申請期限　3月31日㈭
問合せ　福祉課（☎213-6131）

●農業におけるせん定枝などの焼却

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、野外で廃棄物を焼却する「野焼き」は原則禁止されていますが、農業を営むためにやむを得ず行う廃棄物（果樹などのせん定枝など）の焼却に限り例外とされています。
その際は、事前に消防署への届け出を行い、焼却煙が周辺住民の生活環境に影響しないよう配慮して、延焼など火災防止に努めてください。また、チップ化するなどして、堆肥や土壌改良資材などでの活用もご検討ください。
問合せ　農林課（☎248-9004）

●降霜に対し、農作物の栽培管理にご注意ください

凍霜害の発生しやすい4月から5月は、寒気が流れ込むとともに放射冷却が起こりやすい時季です。
また、冷気は低い方へ流れていくので、この冷気の通り道や溜まるところで凍霜害の被害が多く発生しますので、農作物の管理には十分注意してください。
問合せ　農林課（☎248-9004）

●宝くじ助成金により公会堂備品を整備

一般財団法人自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業で、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用して、沼目町区では公会堂のノートパソコン、プリンター、物置、テント、エアコンを整備しました。
問合せ　市民課（☎248-9002）

▲ノートパソコンとプリンター

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）

募集

●信州すざか農業小学校 豊丘校入校児童募集

豊かな自然の中で、農作業や食文化に触れる体験をしませんか。たくさんの体験を通してコミュニケーション能力やチャレンジ精神、想像力などを育みましょう。

活動期間　4～12月(11回程度)
※土・日曜日、祝日の午前
ところ　そのさとホール（豊丘上町）とその周辺の農地
活動内容　▼野菜の植え付け・収穫▼田植え▼稲刈り▼脱穀▼焼き芋▼散策　など
参加費　子ども一人4千円(材料費・保険料含む)
対　象　小学生と保護者
定　員　30人(未経験者優先)
申込方法　子ども課（窓口10番・東庁舎1階）にある申込書に記入し提出してください。
申込期限　4月8日(金)
※詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ　子ども課（☎248-9026）

●不法投棄監視パトロール員（ボランティア）募集

須坂市を清潔で美しくする条例に基づき、ごみの不法投棄を市に報告していただきます。

対　象　地域の環境美化に関心のある方
募集人数　30人程度
活動場所　自宅周辺の道路や公園など巡回できる場所
任　期　4月1日(金)～2023年3月31日(金)
申込方法　電話・FAXで、氏名、住所、電話番号をご連絡ください。
申込期限　3月18日(金)
※2021年度のパトロール員の方には別途お知らせしますので申し込みは不要です。
申込・問合せ　生活環境課（☎248-9019 FAX251-2459）

●市内のスポーツ団体を紹介します

須坂市ホームページ内で、市内のスポーツ団体を紹介するページを掲載しています（下の二次元コードからご覧いただけます）。

紹介を希望する団体を募集します。

応募方法　回答書を記入の上、スポーツ振興係（創造の家内）へご提出ください。（メール、FAX可）
※回答書は、市ホームページまたはスポーツ振興係窓口で配布しています。
申込・問合せ　文化スポーツ課スポーツ振興係（創造の家内）（☎248-2020 FAX248-1981）

●長野県警察官募集

日本一安全・安心な信州のため、警察官として働いてみませんか。

受験資格
▼警察官A(大卒)2023年4月採用…昭和62年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業または卒業見込みの方
▼警察官B(大卒以外)2022年10月採用…昭和62年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方（大学を卒業または卒業見込みの方を除く）
受付期間　3月1日(火)～4月14日(木)
第一次試験　5月8日(日)
申込・問合せ　須坂警察署総務課（☎246-0110）

●自衛官募集

【一般幹部候補生】
受験資格　22歳以上26歳未満
受付期間　3月1日(火)～4月14日(木)
1次試験日　▼4月23日(土)▼24日(日)
【海上・航空自衛隊技術幹部】
受験資格　大卒以上で応募資格に定められた学部・専攻科を卒業後、2年以上の業務経験がある方
受付期間　3月1日(火)～5月20日(金)
試験日　6月20日(月)
申込・問合せ　自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所（☎235-6026）

●信州ふるさとの道ふれあい事業（アダプトシステム）活動団体募集

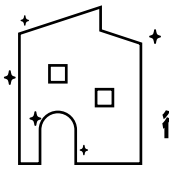
長野県では、県が管理する道路の花壇などの美化活動をしていただく地域住民団体、個人、企業などの皆さんを募集します。

この事業は、活動団体と県、市の3者で協定を結んだ上で、清掃用具や花の苗、肥料など美化活動に必要な物資を提供する支援を行います。新たに活動されたい方、活動中で事業を活用されていない団体の皆さんはお問い合わせください。

問合せ　須坂建設事務所維持管理課（☎245-1671）

◎2021年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……いじめダメ　口先だけの　傍観者　相森中3年　内藤慧さん

広告欄



衛生環境を整える
DUSKIN
スタッフも募集中！
衛生対策はダスキンにおまかせください
家庭のおそうじも（メリーメイドサービス）
ダスキン須坂　須坂市大字小河原2527-1
0120-6565-74　FAX 026-248-5901

ダスキンライフケアで一緒に働きませんか？
優しいあなたを待っています！

『シニアサービス』
豊かで楽しい人生を送るためのサポートをしています。
・日常の家事のお手伝い
・ご高齢者のお話し相手
・外出や通院の付き添い　など…
■給与・待遇／当社規定による■勤務時間／1日2時間～OK 長時間・夜間・土日祝できる方大歓迎！■勤務地／須高地区・長野市及びその周辺■その他／研修あり、年齢制限なし、資格不要、50～60代の方大歓迎！
ダスキン ライフケア長野東ステーション　〒382-0071 須坂市大字小河原2526-1
まずはお気軽にお電話ください　TEL:026-242-7710　担当 江部　電話受付時間 9:30～17:00（土・日曜・祝日除く）

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

◎令和3年長野県茅野市土石流災害義援金を受け付けています。問合せ　福祉課（☎248-9003）

行事・催し

●認知症家族のつどい

認知症の方の介護者同士、日頃の介護体験や感じたことなどを話し合い、交流を深めませんか。

とき　3月11日(金)午後1時30分～3時30分
ところ　生涯学習センター203教室
対象　認知症の介護者など
参加費　無料
問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●第21回信州須坂「わくわく」おひなめぐり

古くから大事に守られ伝えられてきたお雛(ひな)さまを、町屋や博物館、美術館など市内69カ所約8千体をご覧いただけます。各店自慢の雛人形を見て回っていただくとともに、須坂の魅力を再発見していただけます。

期間　3月3日(木)～4月3日(日)

【雛供養】
とき　3月27日(日)（受付午前10時～正午）供養（おたき上げ）午後1時～

ところ　芝宮神社境内
供養料　1組3千円～
※遠方からご希望の方は、電話の上、供養料のお振り込みが確認できた後、お送りいたします。
問合せ　蔵のまち観光交流センター（☎248-6867）

【信州須坂蔵のまち春まつりは中止】
例年3月に開催している信州須坂蔵のまち春まつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止させていただきます。
問合せ　市観光協会（☎215-2225）

●すざかこども食堂フードパントリー

お米や野菜、保存食品などを配布します。

とき　3月27日(日)午前11時～正午（なくなり次第終了）
ところ　須坂市役所西側多目的広場
持ち物　エコバッグ
※食料品の寄付を受け付けています。また、仕分け・配布のボランティアも募集します。
問合せ　すざかこども食堂実行委員会（斎藤）（☎090-4460-2919）

●須坂市立博物館企画展 鉄道ノスタルジー～時代と共に進む電車～

2022年は、長野電鉄河東線須坂～屋代間の鉄道が開業してから100年目となる年です。過去の写真や、鉄道関連資料などの展示をとおして、地域の鉄道の歴史や郷土の歴史を学ぶ機会として開催します。

開催期間　3月19日(土)～5月29日(日)
※月曜日（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日は休館となります。なお、4月29日(金)～5月8日(日)は開館します。
ところ　須坂市立博物館（2階企画展示室）
展示内容　▼長野電鉄沿線鳥瞰(ちょうかん)図▼井上駅ホーム看板▼鉄道関連写真　など

※切符切り体験コーナーあり
入館料　100円

【ギャラリートーク】
とき　▼3月19日(土)午前11時～▼5月8日(日)午前11時～
内容　学芸員による展示品解説など
問合せ　須坂市立博物館（☎245-0407）

●AC長野パルセイロトップチームホームゲーム

須坂市をホームタウンとするAC長野パルセイロの2022シーズンが始まります。悲願のJ2リーグ昇格に向けて皆さんで応援しましょう。

ところ　長野Uスタジアム（長野市）

第2節　カマタマーレ讃岐（ホーム開幕戦）
とき　3月27日(日)午後2時～
チケット発売の詳細はパル

広告欄

ここが知りたいマリアこども園きたすざかVol.5

Q.「マリアこども園きたすざか」のクラス編成を教えてください？

A.マリアこども園きたすざかでは、2・1・0歳児の保育を行う園です。2歳児は「ひつじ組」1歳児は「うさぎ組」0歳児は「ひよこ組」となり各クラスのお部屋があります。4月は、こども達が園生活にスムーズに移行できるように各お部屋を開放して、保育を展開する予定です。

認定こども園マリアこども園 きたすざか
須坂市旭ヶ丘1986-2　Tel 026-245-0012
Maria Kodomoen Kitasuzaka
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）

セイロホームページをご覧ください。
問合せ　AC長野パルセイロ事務局（☎244-7780）
※日・月曜日、祝日は定休日

講座・教室

●さわやか貯筋教室（全12回）

健康で若々しい生活を送るために、みんなで楽しく身体を動かしましょう。
開催日時　4～9月原則第2・4の月曜日午前9時30分～11時30分
ところ　人権交流センター
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
対象者　市内に住民票を有する65歳以上の方（2021年10月～2022年3月のさわやか貯筋教室の参加者は対象外です）
定員　20人（申し込み順）
申込方法　地域包括支援センター窓口（本庁舎2階）などにあるチラシに必要事項を記入し、直接または電話でお申し込みください。
申込期間　3月1日(火)～14日(月)（土・日曜日を除く）
※定員に達し次第、申し込み終了とします。
申込・問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●高齢者健康教室公開講座

転倒予防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　3月17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）

善意の窓口

《寄附》
▼文書館の資料などとして保存するとともに、市民の利用に供するため（『「むら」は変わる』須坂市高甫の場合（昭和50年毎日新聞連載記事複写））…関富子様
▼ランドセルカバー390枚、登校班長旗250本（児童の交通事故防止のため）…須高交通安全協会様

リサイクル情報

《差し上げます》
▼2連のはしご▼テレビボード▼素焼きの植木鉢▼ベビーバス
《譲ってください》
▼押切かま▼CDプレーヤー▼シルバーカー▼子ども用のスノーボードセット▼布団干しスタンド▼耕運機（家庭用）
【《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　3月10日(木)
交渉順位抽選　3月15日(火)午前
※希望者が複数人となった場合、抽選会にご出席ください。
※物品の譲り渡し交渉は、当事者同士で行ってください。
※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。
※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。
申込・問合せ　市民課（☎248-9002）

●市営住宅入居者募集

募集期間　3月1日(火)～9日(水)
抽選日　3月14日(月)午前9時（土・日曜日を除く）
募集団地
▼屋部（3DKY）…1戸
▼屋部（3DKB）…1戸
▼豊丘（3DKB）…9戸
▼境沢（3KB）…1戸
▼末広（2DKY）…1戸
※末広は一般世帯向けです。
※Y…浴槽あり、B…浴槽なし
申込・問合せ　長野県住宅供給公社須坂管理センター（☎214-5620）

お詫びと訂正

『広報須坂』2月号7ページに掲載した、生きがい事業の活動日に誤りがありました。正しくは次のとおりです。
▼**手芸班**…第2・4木曜日午後1時30分～
▼**パソコン班**…第1・2土曜日午前10時～正午
▼カラオケ班…第1・3土曜日午前10時～正午
▼**健康マージャン班**…第2・4火曜日午前9時30分～午後4時30分
お詫びして訂正します。
問合せ　須坂市身体障害者福祉協会（☎／FAX248-8887）

◎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）

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
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。
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
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 円3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）

日曜日・祝日の当番薬局

３月６日㈰　りぼん薬局
３月13日㈰　りんどう薬局
３月20日㈰　アイリス薬局
３月21日㈷　わかば薬局
３月27日㈰　アキヤマ薬局
４月３日㈰　オオクマ薬局

※蔵の町薬局は21日を除き、営業します。
※薬局　マツモトキヨシ芝宮前店は20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(せき)、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。

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。

【妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」】
電　話　☎213-6400
と　き　月～金曜日※8:30～17:15

※祝日を除く

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	３/４(金)	13:10～	令和３年11月１日～11月30日生
	４/８(金)		令和３年12月１日～12月31日生
１歳児健康相談	３/８(火)	９:15～	令和３年２月11日～３月８日生
	４/12(火)		令和３年３月９日～４月12日生
1歳6カ月児健康診査	３/18(金)	13:10～	令和２年８月19日～９月17日生
	４/22(金)		令和２年９月18日～10月22日生
２歳児健康相談	３/15(火)	９:15～	令和２年２月16日～３月15日生
	４/19(火)		令和２年３月16日～４月10日生
３歳児健康診査	３/22(火)	13:10～	平成31年２月26日～３月22日生
	４/26(火)		平成31年３月23日～４月18日生
もぐもぐ離乳食講座	３/17(木)	13:00～	令和３年９月１日～９月30日生
	４/21(木)		令和３年10月１日～10月31日生
かみかみ離乳食講座	３/３(木)	13:00～	令和３年６月１日～６月30日生
	４/７(木)		令和３年７月１日～７月31日生

※乳幼児健康診査・相談・離乳食講座はWEB予約制です。実施日の２カ月前から３日前までに受付時間を予約してください。
※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。

WEB予約はこちら

【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４年１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12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10月生	ＢＣＧ		生後12カ月（１歳）の前日まで（標準的な接種期間は５カ月～８カ月の前日）
令和３年３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31年３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25年３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23年３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」……「手伝うよ」の一言で　家族の絆が深まります

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

お部屋はすべて個室となっておりますので安心してご利用いただけます。
御法事、お祝いごと、御会食にご利用ください。
当店は、お気軽に会席料理を楽しんでいただける日本料理店です。
※お部屋の状況はお電話にてお問い合わせください。※信州プレミアム食事券ご利用いただけます。（7/31迄、第2期分は3/1発売）
ご予約お問い合わせ　能登忠（のとちゅう）　芝宮神社前［駐車場完備］
☎026-245-0053　能登忠　検索
須坂市大字須坂304　営業時間／昼11:00～14:00・夜17:00～21:00

当店は「信州の安心なお店」認証店です。

広告欄

２０２２年3月１日発行

No.719

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

協力して創り上げたアトラクション
令和4年新成人スタッフ

新鮮さと活気のある成人式にするため、須坂市では「新成人スタッフ」がアトラクションを創り上げています。全7回のスタッフ会議では、アトラクションの企画から1月9日の成人式までの準備を行いました。

新成人スタッフに聞きました！

企画から運営まで

令和3年7月に新成人スタッフを募集し、14人が集まりました。会議ではアトラクションの内容をはじめ、BGMや式当日の時間配分など成人式に向けた話し合い、準備を進めてきました。

【アトラクション内容】

●恩師との対面
小、中学校時にお世話になった恩師の方々をご招待しました。

●思い出のビデオ上映
思い出の写真を使い、幼少期から中学生までの過程をまとめ、上映しました。

●抽選会
1～5等までのプレゼントを決め、計27人が当選しました。

成人式当日は、スタッフ自らも楽しみながら運営ができ、思い出に残る成人式を創り上げました。

★成人式を盛り上げたい思いから絆深まる

始めは緊張して、なかなか会議で発言できませんでしたが「成人式を盛り上げたい」と、スタッフ同士共通の思いが持て、だんだんと絆が深まっていきました。

会議では明るい雰囲気で活発な話し合いができるようになり、楽しくなりました。出席する新成人にも楽しんでもらえるよう、自分には何ができるのかを考えながら取り組みました。

写真を持ち寄り、すてきなビデオに出来上がったのがよい思い出になりました。

▲ビデオを確認しました

★自信がついた

当日は、アトラクションの司会を担当しました。人前で話すことが苦手でしたが、新成人の楽しんでいる姿を見て、人前で話す自信がつきました。また、協力して企画から運営までアトラクションを創り上げることができ、達成感を感じました。

新成人スタッフを経験したことで、意見を持ち伝えることの大切さを学びました。この経験を生かし、これからも頑張っていきたいと思います。

▲当日に備え、リハーサルでしっかり練習しました

がりゃう山

「ボッチャ」というスポーツをご存じでしょうか▼白い目標球に、両選手が赤または青のそれぞれ6球ずつのボールをどれだけ近づけられるかを競う、シンプルながら頭を使う奥の深いスポーツです▼東京２０２０パラリンピック競技大会では、個人（脳性まひBC2）決勝で杉村英孝選手が、日本勢初の金メダルを獲得しました▼ボッチャは重度脳性まひや四肢重度機能障がいの方のためにイタリアで考案された競技ですが、今では、誰でも楽しめるスポーツとしても広まっています▼北信教育事務所から講師を招き、チーム対抗で私も体験しました。健常者でも、ねらった所に思うように球は行きませんでした。それでも、体力や技術だけでなく、頭を使ったりチームで作戦を立てたりして、とても盛り上がりました。障がいのある方はもちろん、子どもからお年寄りまで楽しめるのがボッチャの魅力です。

★こちらのブログもご覧ください。

※各1年間の予定は、市ホームページでご覧いただけます。

出あい・ふれあい・学びあい 須坂市民学園

「須坂市民学園」では2022年度の新入生を募集しています。

皆さんも市民学園に入って、新しい仲間と出あい、須坂についてともに学びあい、楽しい学園生活を送りましょう。活動の詳細は下記をご覧ください。

とき 2022年4月～2027年3月
開催日 毎月1回土曜日
負担金 3600円／1年間
※クラブ活動は、別途費用が必要です。
募集定員 15人（申込順）
対象 20歳以上の方
※市外在住の方、市民学園を卒業して1年以上経過した方の入学も可能です。
申込方法 生涯学習センターで「入学申込書」に記入し、負担金を添えてお申し込みください。
申込締切 4月6日(水)
入学式 4月16日(土)
申込・問合せ ☎245-1598

講演会

年7回の「講演会」を予定しています。さまざまな分野の専門家をお呼びして、学びの場を広げます。

▲熱のこもった講演を聴けます

魅力的なクラブ活動

市民学園には13のクラブが活動しています。クラブ活動を目当てに入学する方もいます。

- ウォーキングクラブ
- 園芸クラブ
- ガーデニングクラブ
- 合唱クラブ
- 絵画クラブ
- 書道クラブ
- 太極拳クラブ
- 俳句クラブ
- 町並みクラブ
- マレットゴルフクラブ
- ヨーガクラブ
- 歴史と文化クラブ
- 朗読クラブ

素晴らしい講師とクラブの仲間が皆さんをお待ちしています。

楽しい学園生活

月1回登園し、学級活動を行います。年3回のテーマを決めて行う、学級別学習会や社会科見学のような館外学習も年2回行います。

また、11月には学級の枠を超えて「学園祭」を行います。

▲館外学習で善光寺を見学

市内見学まなび一号（隊）「おたから探しの旅」

おたからを探しに行きませんか。1回目はこちら！

「豊丘・仁礼地区の桜と寺社巡り」

豊丘地域と仁礼地域にある天然記念物の桜を巡ります。

とき 4月9日(土) 午前9時～正午
参加費 150円（保険料・資料代）
集合・解散 文化財保存活用倉庫前駐車場
コース ―はバス―大日向観音堂―長妙寺（ちょうみょうじ）―弁天さん―延命地蔵堂（豊丘地域公民館）―米子東照寺―亀倉神社―萬龍寺（まんりゅうじ）（金比羅山）―仁礼高顕寺―
※桜の開花状況により変更もあります。
定員 14人程度
募集期間 3月7日(月)～4月1日(金)
案内役 インストラクター
問合せ ☎245-1598

2回目以降のコース	開催日時 ※各コースの募集はその都度行います
臥竜公園周辺巡り	5月7日(土)午前9時～正午
坂田山ウォーク	6月4日(土)午前9時～正午
子ども古墳ツアー	7月2日(土)午前9時～午後0時30分
水をたどる①～北の沢用水～	9月24日(土)午前9時～正午
秋の大笹街道巡り	10月15日(土)午前9時～午後3時30分
伊能ウォークで須坂の発見	10月29日(土)午前9時～午後0時30分

生涯学習推進員会 活動だより

「ウクレレ・メダカの学校」

２０２１年４月、ウクレレサークル代表の宮本一敬さんが大日向町内に「ステイホーム中に新しい趣味を持ちませんか？　脳トレに最適ですよ！」というチラシと声をかけたのが発端で、毎週木曜日の夜、大日向町公会堂で練習を始めました。現在９人で活動し、大日向町以外の方もいて、ほとんどがウクレレ初心者です。

　このサークルには、講師がいません。少し弾ける方が教え、時にはインターネットの動画を見て練習しています。

▲練習の様子

　取材に伺った日は、サークル内で初めての発表会でした。各自が好きな曲目を選び練習の成果を発表しました。

　仲間同士の前とはいえ、緊張していましたが、さすがに皆さん練習の成果をしっかり出し切っていました。演奏に合わせて、同町内に住む栗田周治さんがウッドベース、宮本さんがパーカッションで彩りを添えました。またウクレレプレイヤーのレイジーサム（長島おさむ）さんを特別ゲストに招き、メンバーの演奏とはひと味違ったソロウクレレの素晴らしい演奏が披露されました。感動と楽しいひとときで、互いの練習成果に拍手を送り合い、とても和気あいあいとした雰囲気でした。

　メンバーの皆さんからは「ウクレレの奥深さを感じた」「あんな風に弾けるように頑張りたい」「発表は緊張したけれど、他の楽器との演奏は楽しかった」「これからも練習を頑張ります」との声が聞かれました。コロナが収束したら、「町内の文化祭や慰問演奏などへ出向けるためにレパートリーを増やそう！」と意欲満々な皆さんでした。

（生涯学習推進員会広報部会　坂田　記）

※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。

お知らせ

旭ケ丘ふれあいプラザ 体験

エアロビクス教室

高齢の方、初めての方や経験者どなたでも楽しめます。コロナ禍のストレス発散にいかがですか。

とき　３月29日㈫　午後２時～３時
ところ　旭ケ丘ふれあいプラザ
講師　日野文子さん（フィットネスインストラクター）
参加費　無料
持ち物　室内靴、タオル、飲み物
定員　10人（申込順）
問合せ　☎２４６-３７８３
※平日午前８時30分～午後５時

生涯学習団体からのお知らせ

会員募集

GIVE（英会話）（グループ・オブ・インタープリター・ボランティアズ・イン・イングリッシュ）

イギリスやオーストラリア出身の気さくな先生たちと一緒に、仲間とフォローし合い楽しく「英会話」を学びませんか。

　初心者大歓迎です。子育て中の方、学生の皆さん、どなたでもＯＫです。見学の際はご連絡ください。

とき　毎月第２・４土曜日　午後２時～４時
ところ　生涯学習センター
会費　２５００円／月
問合せ　☎２４８-８１７８（柳澤）

参加者募集

大桜観桜会ひんのべ祭り

樹齢４００年余とも言われ、幹の太さが５・６ｍの巨大な大桜の市指定天然記念物「延命地蔵堂の桜」を鑑賞しませんか。

　地域の方が作った、おいしい「ひんのべ」（１５０円・１５０セット限定）や地域の方が生産した農産物、花苗、ブルーベリー加工品、はちみつなどを販売します。

　また、園里郷土資料館も無料で見学できます。

▲2019年の大桜観桜会ひんのべ祭りの様子

とき　４月17日㈰　午前11時～午後１時
ところ　豊丘地域公民館周辺
入場料　無料
主催　豊丘地域づくり推進委員会
問合せ　☎２４５-９７６８（事務局：豊丘地域公民館）
※平日午前８時30分～午後５時

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～２月に届いたお手紙から～

オリンピックの次は

冬季オリンピックを３世代で観戦しています。選手を応援したり、長野オリンピックの話を和気あいあいとしています。

選手の次は、私たちが体を思いっきり動かせる日常が来ますように。

（山岡さん　30歳）

●選手の活躍に勇気をもらいました。冬季オリンピックでは最多のメダルを獲得しました。私たちもスポーツを楽しめるようにコロナの収束を願うばかりです。

雪かきでほっこり

今年はいつもより雪が降り、雪かきが大変でしたが、ご近所の方と声を掛け合い、協力して、一緒に雪かきしていると、気持ちがほっこりしました。

（ペンネーム　スノーマンさん　29歳）

●雪かきは力仕事で大変ですが、協力し合うことで団結力が生まれ、温かい気持ちになりますね。

お菓子作り

妻が妊娠し、とてもうれしくなりました。

コロナ禍のため家にいることが多いです。

もうすぐバレンタインデーなので、おうち時間を利用して、お菓子を作りたいと思います。

（ペンネーム　もうすぐパパさん　27歳）

●手作りお菓子は喜んでもらえたのではないでしょうか。お子さんが大きくなったら、一緒に作ると楽しいと思いますよ。

コロナ禍で思うこと

長男が小学校を、長女が保育園を卒園します。２人とも心身ともに成長し、うれしく思います。

コロナ禍のため、分散授業や運動会が短縮しましたが、先生方や地域の方には感謝の気持ちでいっぱいです。

（ペンネーム　かんちさん　36歳）

●分散登校など、いろいろとコロナ禍の影響を受けましたが、お二人のご卒業おめでとうございます。

あいさつ

今冬は雪が多いですが、暖かい日を選んでウォーキングを続けています。

コロナ禍で帰宅時間が早い中学生に「こんにちは」とあいさつしました。すると、元気な返事が返ってきました。マスク越しでも、とても爽やかな気分になりました。

あいさつは本当に大切ですね。

（ペンネーム　クロピーさん　68歳）

●中学生の元気なあいさつを聞くと気持ちがよくなりますね。あいさつは人の心を温かくさせてくれますね。

フクジュソウ

昨年末にフクジュソウを２つの鉢に植え、室内で育てています。１月に一輪の花が咲き、うれしくて、感動していると、次々に黄色の花を咲かせました。わが家は輝く黄色の花で春真っ盛りです。

夫と２人、毎日眺めながら幸せなひとときを感じています。

（山上さん　72歳）

●小さな幸せは身近なところから感じますね。フクジュソウの華やかな黄色は、春のお訪れを感じさせ元気にしてくれますね。

焼くおやき

昨年立派な大根が取れたので、大根のおやきを作りました。私の作るおやきは、フライパンでゆっくり焼きます。

おいしいです。

（神田さん　76歳）

●ご自宅で取れた大根を焼くことで甘くなりますね。焼くおやき、おいしそうですね。

※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

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

4月から成年年齢は何歳に引き下げられますか？

―問題―

○歳

ヒント…33ページ

●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　3月18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。

●FAX　026-246-0750

子育て支援センター・児童センター

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、子育て支援センター・各児童センターは閉館しています。なお、子育て相談業務、ファミリー・サポート・センター業務は行っています（要予約）。留守家庭児童を対象とする放課後児童クラブは、東部・南部・北部児童センターでこれまでどおり開所します。

■子育て電話相談

子育てで悩んでいること、不安に思っていることなどをご相談ください。

日　時　月～土曜日（午前10時～午後５時）

問合せ
- ✿子育て支援センター（☎245-6588）
- ✿中央児童センター（☎245-5010）
- ✿南部児童センター（☎248-2330）
- ✿東部児童センター（☎246-0079）
- ✿北部児童センター（☎248-8381）

新型コロナウイルスの感染状況により、施設利用の変更があります。詳細は市ホームページからご確認ください。

■放課後児童クラブ

開所時間　月～金曜日は下校時～午後６時、土曜日は午前８時～午後６時（延長は各日とも午後６時30分まで）

休館日　日曜日・祝日・年末年始

問合せ　学校教育課（☎248-9010）

家庭でも簡単に作れる おもちゃの紹介

「おままごと道具を作ろう！」

ペットボトルで簡単に、お鍋やフライパンのおままごとの道具が作れます。

【材料】❤ペットボトル（1.5～2ℓ）２本❤ペットボトルのキャップ８個❤はさみまたはカッター❤ビニールテープまたはマスキングテープ❤瞬間接着剤

【作り方】

①ペットボトルの底から５cmほどの高さを切る。

②切った部分の縁にビニールテープを巻く。

③取っ手を作る。

【お鍋】ペットボトルのキャップ２個を合わせ、ビニールテープまたはマスキングテープで巻き、これを２個作る。

【フライパン】ペットボトルのキャップ４個を合わせ、ビニールテープまたはマスキングテープで巻く。

④②に③の取っ手を瞬間接着剤で付け、乾いたら完成です。

親子で作ろう

お家時間を楽しく過ごすために、お子さんと一緒に料理を楽しみませんか。料理の感想を言い合うことも良い関係性を生みます。簡単に作れるレシピをご紹介します！

スイートポテト

【材料】（４人分）
サツマイモ…250g
砂糖…大さじ２
スキムミルク…大さじ４
水…大さじ２
バター…10g
卵…１個

①サツマイモを乱切りにし、ゆでる。

②サツマイモを熱いうちにつぶし、砂糖、水で溶いたスキムミルク、バターを混ぜる。

③②のサツマイモを楕円（たえん）にし、アルミカップに入れ、表面に溶き卵を塗る。

④200℃のオーブンで10分、焦げ目がつくまで焼く。

Beautiful Name ビューティフルネーム

田川（たがわ） 健太郎（けんたろう） くん
（３歳２カ月）

お父さん…陽介さん／お母さん…桂さん

心も身体も健やかに育って欲しいとの願いに、和の親しみやすさを加え、「健太郎」と名付けました。

お話が大好きで、ダンスをしたり、おもちゃで次々と遊んだりします。また、好奇心も旺盛です。

もうじき１歳になる妹とずっと一緒にいて、けんかをしてしまうことがありますが、寝る前は必ず手を握ってくれる優しさもあります。

この４月から集団生活を始めます。最初は慣れなくてうまくいかない事もあるかもしれないけど、乗り越える力があると信じ元気に送り出したいです。

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

農家の皆さんへ
収入保険に加入していますか

申込・問合せ　NOSAI長野（長野県農業共済組合）北信支所（☎026-219-2890）

収入保険とは

農家の過去の売り上げから基準収入を設定し、自然災害、市場価格の低下、取引先の倒産、為替の変動などによる収入減に対し補てんする農業経営のセーフティーネットです。

- 青色申告を行っている農業者（個人・法人）が対象です。
- 農業者が自ら生産した農産物の販売収入全体が対象です。
- 収入が基準収入の9割を下回った場合に、下回った額の9割（支払率）を上限として補てんします。
- 農業者は、国の負担分を控除した保険料や積立金を支払って加入します。

詳細はこちら

加入促進のため補助制度

市では、頻発する自然災害や経済動向による価格変動などに対し安心して農業経営に取り組めるよう、2020年度から全国に先駆けて農家負担掛金の一部を助成しました。それを受け、収入保険料助成措置に対し、全国農業共済組合連合会会長から感謝状の贈呈を受けました（左の写真）。

補助内容は、掛け捨て保険料の一部を補助（2020年度80％、21年度50％）し、認定農業者・認定新規就農者にはさらに補助を手厚くしています。

加入者の声

市川和志（いちかわかずし）さん
ケイ・アイ・ナーセリー

両親が原木シイタケ農家を営んでいました。安い中国産の菌床シイタケが日本に入ってきたため、25年前にシイタケ農家を辞め、花苗の生産・卸・直売を始めました。当時借金を抱え、事業を開始しましたが、収入保険があれば加入していたと思います。

新型コロナウイルス感染症がはやり、花苗卸のキャンセルなどが相次ぎました。従業員を抱えて事業をしているため、収入保険は自然災害以外に対しても補償されます。コロナ禍で不安はありましたが、収入保険に加入したことで売り上げが落ちても補償してくれるため、安心感がありました。安心はお金では買えません。不慮の出来事に対し、リスクが軽減される収入保険はお勧めです。

善光寺御開帳には公共交通が便利です

4月3日(日)～6月29日(水)に「善光寺前立本尊御開帳」が行われますが、多くの観光客が見込まれ、長野市内で交通渋滞が予想されます。お出かけの際は、マスクの着用など感染症予防対策の上、公共交通機関をご利用ください。

須坂駅から電車で行こう

（パーク&レールライド）

御開帳期間中、須坂～善光寺下・権堂・長野までの特別切符を販売します。

料　金　▼大人1000円▼子ども500円（往復・特急料金（自由席）も含む）

※御開帳期間中の日中（午前9時～午後6時）は善光寺下駅に特急が停車します。

駐車場・料金　須坂駅前パーキング・100円（特別切符購入者に限る）

問合せ　長野電鉄（☎026-248-6000）

バスに乗ろう

須坂市・長野市内のバスなどで利用できる「バス共通ICカードKURU（くるる）」ではお得なキャンペーンを実施します。この機会にぜひ購入して、バスに乗ってみよう。

【御開帳記念キャンペーン】

御開帳期間中に乗車回数が多いKURURU利用者に御開帳記念グッズをプレゼント。

【新規入会キャンペーン】

御開帳期間中に新規でKURURUを購入した方にもれなく500ポイントを進呈。

詳細はこちら

善光寺御開帳交通案内ホームページ

交通情報に関する内容が満載です。お出かけの際はチェックしてください。

▼渋滞予想カレンダー▼パーク&ライド情報▼Webカメラによる交通情報▼道路渋滞予想マップ　など

詳細はこちら

問合せ　善光寺及び市街地周辺交通渋滞対策実行委員会（☎026-224-5012）

18・19歳の方は４月から成人です

「新成人」が狙われるかもしれない!?

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

民法の改正により、４月１日から成年年齢が18歳に引き下げられます。未成年者には親の同意を得ずに契約した場合、契約を取り消すことができる権利「未成年者取消権」がありますが、成年者（成人）には適用されません。保護がなくなったばかりの若者を狙った悪質な商法が増える可能性がありますのでご注意ください。

成年になったらできること

親の同意なしで契約ができます。

●携帯電話の購入●アパートの賃貸借契約●クレジットカードをつくる●ローンを組むなどの契約
●結婚可能年齢が男女とも18歳になる　●10年有効のパスポートの取得　など

若者に多いトラブル事例

先輩から「いい話がある」と連絡があって…
【マルチ商法】
「必ずもうかる」などと言われて、加盟料を払って商品やサービスの販売組織に加入します。商品を売りながら友人などを勧誘すると紹介料などの利益を得られる仕組みの商法で、実際はもうかるどころか多額の借金が残り、人間関係を壊してしまいます。

これが目的!? 好きになったのに…
【デート商法】
恋愛感情を利用し、デートを装って店舗や事務所、喫茶店などに呼び出し、アクセサリーや投資用マンションなどの高額な商品を買わせます。契約した後、相手と連絡が取れなくなることがほとんどです。

「私がモデル!?」街で声をかけられ…
【スカウト商法】
路上でアンケートやスカウトなどをするふりをして声をかけ、言葉巧みに事務所に連れていき、高額な商品やサービスを契約させます。

不安と焦りから…
【就活商法】
大学や企業説明会の会場付近で、アンケートの回答を求め個人情報を収集します。後日、就活に関する説明会などの名目で事務所などに誘い出し、高額な就活セミナーや講座などの契約を強引に迫ります。

トラブルに遭わないポイント

- 「簡単」「すぐに元がとれる」「今だけ」「あなただけ」など甘い言葉には注意しましょう。
- 実態や仕組みがわからないもうけ話をうのみにしない。
- クレジット契約やローン契約を安易に勧める事業者には注意しましょう。
- インターネット上の話や広告、ネットを介して知り合った人を、安易に信用しない。
- 必要な知識や判断力を身に付けるため、日頃から家庭内などで話し合いましょう。
- 通信販売は、注文前に契約内容・解約条件をよく確認しましょう。

※通信販売にはクーリング・オフが適用されません。

マイナンバーカードでマイナポイント

第2弾

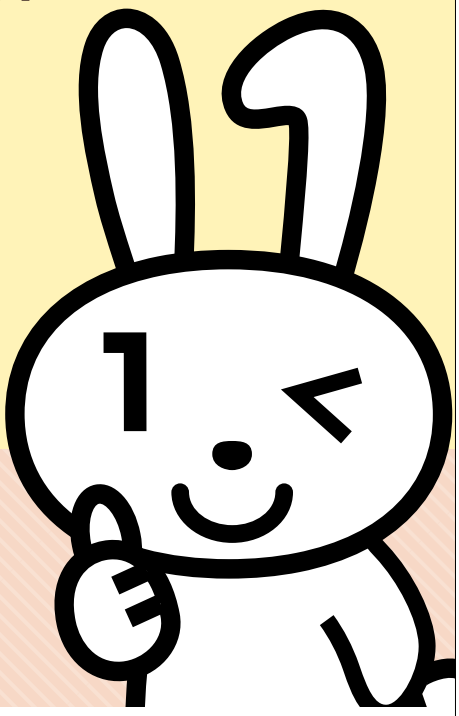
お好きな
キャッシュレス
決済サービスで
使える!

最大20,000円分のマイナポイントがもらえる!

マイナンバーカードの新規取得等で	健康保険証としての利用申込みで	公金受取口座の登録で
5,000円分 ※1、2	7,500円分 ※3	7,500円分 ※3

マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを使って、マイナポイントの申込みを行う必要があります。

※1マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。※2マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含みます。※3「健康保険証としての利用申込み」「公金受取口座の登録」によるマイナポイント付与は準備ができ次第開始する予定です。詳細はマイナポイント事業ホームページにてご確認ください。



マイナポイントの利用は安心・安全です!

- マイナポイントの申込みにはマイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は困難です。
- 国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

最新の情報はマイナポイント事業ホームページをご覧ください!

マイナポイント

⚠ マイナポイント事業をかたった不審な電話、メール、手紙、訪問等には十分注意してください。

⚠ マイナポイントの申込みのサポートは、マイナポイント事業ホームページ記載の「マイナポイント手続スポット」でお受けください。

政策推進課(本庁舎2階)でも手続きできます (☎026-248-9017)

と　き　▼平日の午前8時30分～午後5時15分(木曜日は午後7時まで) ▼3月12日㈯午前9時～正午(要予約) ▼3月26日㈯・27日㈰の午前8時30分から正午(要予約)

善行賞

善行賞おめでとうございます

問合せ　子ども課（☎026-248-9026）

善行賞とは

須坂市児童青少年育成委員会が2006年度に制定した賞で▼奉仕賞▼親切賞▼学芸賞▼努力賞▼挨拶賞などがあります。

社会のために活動するなど善い行いをしている児童青少年を褒めることで、家庭や地域の中でふれあう機会を増やし、さらなる健全育成を推進することが目的です。

今までに75件の団体・個人が受賞しました。

奉仕賞の受賞者

新田町子ども会（豊洲小学校児童12人）

受賞理由

多年にわたり、町の社寺「神明社」の掃除・草取りをして、環境維持に努めている。保護者と一緒に行うことで、郷土の史跡を大切にする意識と、共同作業を通しての仲間意識などを培う機会にもなっている。

善行賞に値する児童・生徒をご紹介ください

善い行いをしている児童・生徒がいましたら、地域や小・中・高校にいる児童青少年育成委員にご連絡ください。

須坂市にお住まいのお子さんを無料でご招待！

NINJA SNOW HIGHLAND ニンジャスノーハイランド

ＮＩＮＪＡで遊ぶ！
雪山エンターテイメント

バラエティ豊かな10コースにＷｏｗ＆Ｆｕｎが沸きあがり、雪山がもっともっと好きになる！
今年の冬は、ゲレンデを楽しもう！

LINEでお得な情報をゲット

リフトチケット１日券

小中学生	大　人
（特別支援学校含む）	（保護責任者）
1,500円 ⇒ **無　料**	**1,500円割引**
※未就学児はリフト券無料です	※須坂市内在住の中学生以下の子ども同伴時のみ

下のチケットに使用日時などを記入し、切り取って券売場でリフト券を引き換え、ご購入ください

NINJA SNOW HIGHLAND　転売・複写禁止
2021-2022
リワイルドニンジャスノーハイランド
須坂市 リフト引換券
小中学生（特別支援学校含む）リフト1
利用期間 2021年スキー場オープン～2022年3月
学校
使用日　年　月　日

無　効

NINJA SNOW HIGHLAND　転売・複写禁止
2021-2022
リワイルドニンジャスノーハイランド
須坂市 リフト割引券
保護責任者）リフト1日券 1,500円割引
2021年スキー場オープン～2022年3月27日（日）
人）・1日券（大人）シニア65歳以上のみ対象
同伴者　未就学児　・　小学生　・　中学生
使用日　年　月　日

みてみて すざかしどうぶつえん㉓

シンちゃんと体重測定

ハクビシンのシンちゃんが挑戦したのは体重測定です。

臆病なシンちゃんは、獣舎内にいきなり体重計が置いてあったらびっくりしてしまうだろうと思い、最初は獣舎内ではなく、飼育員が出入りする部屋に体重計を置いて様子を見ました。少しずつ体重計を獣舎側に近付けても気にする素振りを見せず、いつも通り餌を食べるシンちゃん。「意外と平気」と思い、数日後、思い切って体重計を獣舎に入れました。

いつも食べている好物のバナナやリンゴなどを体重計の上に置いて様子を見ると、麻袋から出てきたシンちゃん。最初は恐る恐る餌を食べようとしましたが、少し時間が経つと、一切気にすることなく、体重を測られていることにも気付かず、いつも通りバナナやリンゴをたくさん食べてくれました。

シンちゃんは臆病だし、警戒されてしまうかもしれないから体重測定は時間をかけて進めよう、と不安になりながら始めた体重測定でしたが、想像していたよりも、ずっと早く体重測定ができました。飼育員にとっても挑戦になった体重測定でした。

■**春の動物園まつり**
とき 3月19日(土)～21日(月)

■**須坂市動物園代表動物選挙2022**
投票日 3月19日(土)～21日(月)
期日前投票日 3月12日(土)～18日(金)
投票場所 ▼交流施設ふれんZOO1階▼南園休憩所▼本園・南園券売所▼インターネット投票
開票 3月21日(月)午後5時～
当選証書授与式 3月23日(水)午前11時30分～
※投票用紙は一人一枚券売窓口で配布します。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントは縮小させていただいています。

■**竜ヶ池池開き式**
とき 4月2日(土)午前10時～
ところ 竜ヶ池遊船所前
※池開き式（安全祈願）終了後、当日はボートを無料開放します。
問合せ 臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

市ホームページに掲載する有料バナー広告主を募集します

申込・問合せ 政策推進課（☎026-248-9017）

市では、事業者などと連携を図ってともに市をつくっていくため、民間企業などの広告を有料で市ホームページに掲載しています。

広告掲載仕様

【広告掲載媒体】
市ホームページ（市政情報やお知らせなどを掲載）
平均アクセス数 約4万3千件（2021年度のトップページの1カ月平均）
掲載期間 4月1日(金)～2023年3月31日(金)
受付 3月7日(月)～
※10枠に達し次第受け付けを終了させていただきます。

【掲載広告】
掲載面・位置 トップページ下部(下の写真緑色の囲い枠内)
規格 縦70ピクセル×横220ピクセル
募集枠 10枠まで
形式 GIF、またはJPEG、PNG
※データ容量に制限はありません。
※点滅や切り替わりなど動きのあるものは掲載できません。
価格 4千円（1枠・1カ月間）

申し込みなどの詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

市民リレーインタビュー

No.24

このコーナーは、普段須坂市に関して思っていることや、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、岡木宏之さんからバトンを引き継いだ関谷貴之さんです。

関谷貴之さんは、長野市で生まれ、年少時に須坂に引っ越します。お母さんが美容院アトリエシェリーを起業し、家の隣がお店で、いつもお客さまが笑顔で帰っていくのを見て、美容師を目指します。専門学校を卒業後は、東京で4年間下積みをし、スタイリストになって、家業に入ります。現在はアトリエシェリー須坂店の店長を務めます。

両親、妻と子どもの5人で生活していますが、今月第二子が生まれる予定です。

関谷貴之（せきやたかゆき）さん（北旭ケ丘町）

東京に出たからこそ気付く魅力

いずれ家業の美容室に入ることを決めていたため、流行の最先端である東京に憧れを抱き、東京で下積みすることを決めていました。

須坂に戻って感じたことは、技術だけあってもお客さまを喜ばすことができない、コミュニケーションの大切さを感じました。髪を切りに来るお客さまだけでなく、おしゃべりを楽しみに来るお客さまもいます。年配のお客さまの中には「昨日は誰ともしゃべらなかった」と話される方もいらっしゃいます。

最近はコミュニティとしての役割も求められ、地域に根ざしたお店作りが大切と感じます。

須坂から出たことで、須坂の良さや足りない物にも気付けるようになりました。

笑顔と感謝

私が美容師になりたいと思ったきっかけは、母のお店からお客さまがいつも笑顔で帰っていたことです。その笑顔に魅了され、いつしか自分も笑顔にさせたいと美容師になりました。美容師は髪を切る時などお客さまの体に触れます。喜びは笑顔だけでなく、仕草や話し方、テンションでも伝わり、より喜びを感じることができます。

アトリエシェリーは創業して今年で25年を迎えます。現在3店舗あり、会社の理念は笑顔と感謝です。

笑顔は自分たちが笑顔でいないとお客さまを笑顔にすることができません。スタッフが笑顔でいられるためには職場環境が大切です。いつまでも働き続けられる職場が大切で、スタッフは会社にとって財産であります。また、感謝は人を大きく成長させてくれます。

お客さま一人ひとりにあった髪型を追求し、笑顔になってもらいたい。世の中コロナ禍で気持ちが沈んでいる時だからこそ、元気で明るいお店に、これからも地域に貢献できるお店を目指していきます。

広報須坂
発行日 2022年3月1日
発行/編集 須坂市役所/総務部政策推進課
☎026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/ 印刷 株式会社オフセット
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp 印刷部数20,100部(印刷経費1部あたり約40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 62

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。

フキみその焼きおにぎり

調理時間約20分

食べ物マメ知識

フキノトウは山菜の一つで、冬が終わると、ひょっこりと顔を出し春の訪れを教えてくれます。独特な香りや苦みがありますが、胃腸の働きをよくする効果があり、発酵食品のみそとも相性抜群です。

【材料】(3個分)

- ごはん…200g
- 大葉…3枚
- フキノトウ…3個
- みそ…大さじ1/2
- みりん…大さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2
- サラダ油…小さじ1/2

【作り方】

① フキノトウはみじん切りにする。

② フライパンにサラダ油を敷き、みそ、みりん、砂糖を入れ混ぜ合わせ、①を加えて炒める。

③ ごはんを三角のおにぎりにして、一方の表面に②を塗り、フライパンで焼く。

④ 大葉を③に巻く。

1個分の成分

- エネルギー…148kcal
- たんぱく質…2.7g
- 炭水化物…30.6g
- 脂質…1.9g
- 塩分…0.7g

レシピ動画(第48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。

人口・世帯数

人口	50,003(−59)
男	24,315(−30)
女	25,688(−29)
世帯	20,335(−19)

2022.2.1現在、( )内は前月比
住民登録者数による集計

★災害情報

	1月	2022年1月	昨年同期
火災	1	1	0
死者	0	0	0
傷者	0	0	0
救急出動	214	214	170
交通事故	6	6	9
急病	143	143	118
その他	65	65	43
救助	3	3	0
交通事故	1	1	0
その他	2	2	0

★交通事故

	1月	2022年1月	昨年同期
件数	11	11	5
死者	0	0	0
傷者	16	16	6

【お詫びと訂正】

2022年2月号の交通事故2021年1～12月の件数および傷者に誤りがありました。正しくは件数95件、傷者105人です。お詫びし、訂正します。

問合せ 市民課
☎026-248-9002

「須坂市公式LINE」

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」

よもやまばなし

▼取材でいつも感じることは、皆さん仕事を楽しんでいることです。ある方は「仕事をしている時間は家にいるより長いんだから楽しまないと…」「楽しいと思い込むことも大切だよ」と、なるほどと思いました。皆さんはどうですか。(岡田)

▼チョコレートは適量摂取することで、生活習慣病の予防、脳機能の改善、リラックスなどの効果があると言われています。送る相手の健康を願って渡すのもすてきですね。私も健康には目がないのでチョコを食べたいです。(東城)

▼まだ寒い日もありますが、もうすぐ春が来ます。春の楽しみと言ったら桜！お花見。最近カメラを買ったので、桜を撮りに行きたい。そして期間限定のお菓子も！ピンクのパッケージがかわいいので買ってしまうんです。(土屋)