

広報

須



坂

11
2022

特集 11月はマイナンバーカード取得促進強化月間



大きなサツマイモ
信州すざか農業小学校豊丘校

11月はマイナンバーカード取得促進強化月間

国では、現行の健康保険証を2024年秋に廃止してマイナンバーカードに一体化、2024年度末までの運転免許証との一体化を進めていくことを発表しました。マイナンバーカードを取得することで、健康保険証や身分証明書としての利用が可能となり、市役所での手続きの簡素化など市民サービスの向上が図られ利便性が高まります。

2022年12月末日までにマイナンバーカードを申請した方には、マイナポイント（キャッシュレス決済で使えるポイント）が最大20,000円相当のポイント付与される特典があります。

市では、11月を「マイナンバーカード取得促進強化月間」として取り組みます。各地域公民館でもマイナンバーカードの申請の支援を行いますので、ぜひこの機会にいずれかの地域公民館へお越しください。

持ち物 交付申請書

※交付申請書がお手元がない方は市民課にお問い合わせください(☎026-248-9002)。

地域公民館	月 日	時 間	電 話
中央地域公民館	11月14日(月)、21日(月) 11月27日(日)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-214-6086
南部地域公民館●	11月18日(金)、25日(金) 11月13日(日)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-245-0273
日滝地域公民館	11月9日(水)、21日(月) 11月19日(土)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-248-1686
豊洲地域公民館●	11月9日(水)、14日(月) 11月19日(土)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-246-3232
旭ヶ丘ふれあいプラザ●	11月8日(火)、28日(月) 11月26日(土)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-246-3783
日野地域公民館	11月8日(火)、29日(火) 11月5日(土)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-246-2274
井上地域公民館●	11月11日(金)、16日(水) 11月26日(土)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-246-2488
高甫地域公民館●	11月15日(火)、22日(火) 11月12日(土)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-248-1925
仁礼コミュニティセンター	11月11日(金)、18日(金)、25日(金) 11月12日(土)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-245-8118
豊丘地域公民館●	11月16日(水)、28日(月) 11月20日(日)	午後5時～7時 午前9時～11時	☎ 026-245-9768

●が付いている地域公民館は事前予約が必要です。

※上記以外でも各地域公民館では、月～金曜日（祝日を除く）午前9時30分から午後4時まで申請の支援を行っています。



地域公民館以外の受付窓口



●市役所市民課の窓口

と き ▼月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分（木曜日は午後7時まで）

▼毎月第2土曜日と最終日曜日の午前9時～正午

※土・日曜日は、マイナンバーカードの受け取りのみとなります（予約制）。

☎ 026-248-9002

●市内の事業所

ドコモショップ須坂店 ☎ 0120-081-360

営業時間 午前9時～午後6時

auショップ須坂 ☎ 0800-700-0479

営業時間 午前10時～午後7時

ソフトバンク須坂 ☎ 026-247-0055

営業時間 午前10時～午後7時

※定休日があります。

スマートフォンによる申請は簡単です



- ①スマートフォンで顔写真を撮影。
- ②スマートフォンで交付申請書の2次元コードを読み取る。
- ③申請用ウェブサイトメールアドレスを登録。
- ④申請者専用のウェブサイトのURLが届いたら、顔写真を登録。必要事項を入力して申請完了。

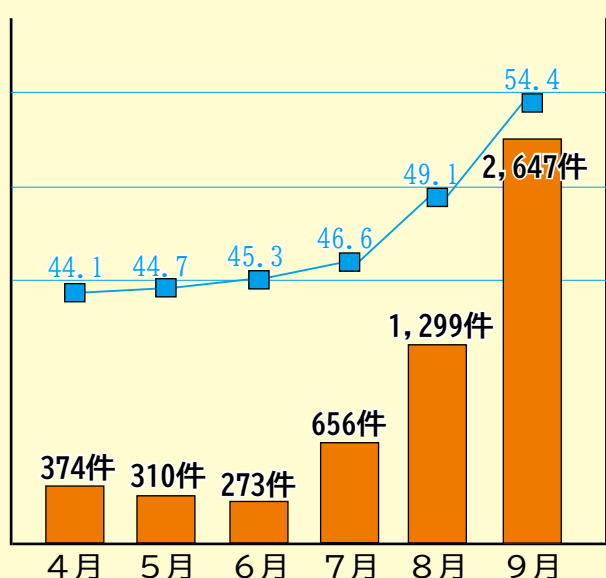
スマホ申請をお手伝いします

●須坂市技術情報センター
と き 月～金曜日（祝日を除く）と第2土曜日午前9時～午後4時
ところ 大字井上1835-1
☎ 026-251-2255



須坂市のマイナンバーカードの申請件数が **増えています**

申請件数



申請率(%)

9月末までの申請累計件数

27,386件です

マイナポイントを受け取るには、12月末までにマイナンバーカードを申請された方が対象です。12月は窓口の混雑が予想されます。早めの手続きでポイントを取得しよう。

市内の事業所・団体などで、須坂市に住民登録があり、申請の受付人数が5人以上は出張申請できます。



出張申請



市主催のイベントなどでマイナンバーカード取得の啓発を行っています。

マイナンバーカード取得のメリット

- 本人確認書類になる
- コンビニで各種証明書が取得できる
- 健康保険証として使える
- マイナポイントがもらえる
- 新型コロナワクチン接種証明書の電子交付にも利用
- オンラインで行政手続き
- 「マイナポータル」で暮らしがもっと便利に
- 民間のサービスでも使える



ますます便利に

スマホにカード機能が搭載！2023年度中予定
健康保険証、運転免許証と一体化！
2024年度予定

Q マイナンバーカードから、マイナンバーにひも付けられた自分の個人情報流れ出ることはないのですか。

A ありません。

マイナンバー制度は、情報を1カ所で集中管理するシステムではありません。それぞれの行政庁が、それぞれの業務に必要な情報を分散して管理、運用しています。手続きを行う行政職員だけがその手続きに必要な情報に限定してアクセスすることができます。また、マイナポータルから、行政機関間の情報のやりとりを確認できるようになっています。

ICチップには、税や年金などプライバシー性の高い情報は入っていません。不正に情報を読み出そうとするとICチップが壊れるようになっています。健康保険証として利用する場合も、ご自身の特定健診結果や薬剤情報が入ることはありません。

「命の授業」 in 須坂創成高校



命の大切さを学ぶ



1年前の約束

昨年、北海道で開催された瀧見明花里さん（家畜写真家Artist）の写真展に訪れた当時大学4年生の平栗裕大さんは「僕が教員になったら、授業をしてくれませんか？」と約束しました。

この4月に平栗裕大さんは、須坂創成高等学校の農業科食品化学科の教諭になり、1年前の約束を果たすため、瀧見明花里さんはクラウドファンディングを行いました。応援してくださった方のおかげで、1年越しの約束を果たすため、北海道から須坂創成高等学校へ、10月3日に「命の授業」を開催することになりました。



10月3日、農業科食品化学科3年生30人が「命の授業」を受けました。

瀧見明花里さんは、大学卒業後、さまざまな体験を通して、命の大切さを多くの方に伝えたいと日本で唯一の家畜写真家になることを決めました。写真家になるきっかけや体験談などを生徒たちに伝えました。

大学卒業後に銀行に就職しますが、人間関係が嫌で仕事へ行くのがつらく、母からの辞めてもいいんだよとの言葉に救われ、1年後に退職します。

周囲からの反対もありましたが、英語を身に付けたい、自分探しへの旅として、ニュージーランドへ行きました。ニュージーランドではファームステイ（牧場に住み込みで働く）などとして、家畜動物の命と向き合うことになりました。

子牛との出会い

雨の中、早産で生まれた子牛は、母親に育児放棄され弱っていました。その子を見つけ、少しすれば元気になってくれるだろうと思い、手に温もりを感じ、必死で生きようとする子牛を抱き続けていました。しかし、ニュージーランドでは、助かる見込みがないと判断された動物たちは安楽死させます。「助からないのに、生きていれば死ぬまで苦しまなければならない」という動物福祉

の考えによるものです。

何度も「生かしておくことはできないか」と頼みましたが、判断は覆らず、その後、銃声が聞こえ、涙が止まりませんでした。生まれてきた子牛の命とは何かを考えさせられました。このことが命と向き合うきっかけになりました。

答えが見つからないまま、帰国。帰国後は、酪農のアルバイト、出版社に就職しますが、自分の心は満たされることができなく、子牛との出来事が頭の中にありました。

写真家になって家畜動物を通して命の大切さを伝えようと、家畜写真家になることを決めました。



心に残った2つの体験

ニワトリの屠畜体験

福島県の農園で屠畜体験を行っています。私は命をテーマに仕事をしているので、やらなければとの思いで体験日を迎えました。当日までお腹が痛く、行きたくないという気持ちでした。この体験は命をいただくということを知ってもらうために行っており、捕まえるところから自分でします。屠畜する時、涙が止まらず、止まったままの私を見て、農家の方は「中途半端だとかわいそう」と言ってくれました。私は決断し、しばらくは「ごめんね」という感情だけでした。その後、さばいていたきました。

いただいた後、ニワトリが私の中で見守っているような感情になり、ニワトリの命が私の命をつないでくれました。改めて「いただきます」の意味を感じることができました。

牧場の1日で体験した3つの命

ある牧場に撮影で訪れ、偶然にも牛の出産に立ち合い、生まれて1時間ほどで歩き始めるまでを見守り、「新しい命」の誕生に出くわしました。

牛の出荷は、牛を屠畜場へ送らなければならなく最期のお別れです。普段寡黙な農家の方でしたが、お別れの時、牛をなでながら思いを伝えていました。私はこの時も涙が止ま

りませんでした。農家の方は「お肉になるために育てている、これがこの子たちの使命です」と話しました。

出荷が終わった後、牛乳やお肉をいただきました。

農家の方は、牛が誕生し、生育、出荷など常に命と向き合う仕事をしています。「いただいた命で自分が生きていることがうれしい」と話されたことが印象的でした。

「いただきます」には、命をいただきます、料理をしてくださった方への感謝など、たくさん意味があります。この言葉は日本独自の文化であり、いただく命が私たちの命をつないでいきます。

生徒の感想

●「いただきます」を世界共通にすることを一つの目標にしていることは、とても良いことだと思います。「いただきます」と言う習慣は日本にしかないことを自分も知らなく、興味を持ちました。加工した乳や肉しか見る機会がないので、牧場にいる牛がどのようにしているのか分からなかったけど、今日の授業を聞いて、命が命をつなぐ、今日の命が明日の命をつなげている。このことにとても心を打ちました。普段何気なくしている食事ですが、改めて命に感謝して「いただきます」「ごちそ

うさまでした」は大切に、意味のある言葉だと思いました。

●瀧見さんの人生は波乱万丈だと感じました。ニュージーランドの子牛の悲しい出来事は本当に話を聞いただけでつらくなりました。でも、それを経て、私たちが動物や自然を大切に、今を全力で生きたいと思えるのだと感じました。瀧見さんは何回も何回も挑戦されてきて、どれもよい体験だとおっしゃっていて、私もやりたいことを諦めずに挑戦したいと思いました。大切な動物たちの命をいただき、私たちの命が繋がっていると思うと、感謝を忘れずに暮らしていきたいです。

●北海道出身の瀧見さんにはとても遠い長野県へ授業を行うために来てくださり、ありがとうございます。『つるかめ助産師』という小説を学生時代に読んで旅行に興味を持ち、実際にニュージーランドへ行って、さまざまなことを体験して感じたことをお話しいただき、私も「ニュージーランドへ行ってみよう」と思いました。牛の話では愛らしさを感じ、そして命の大切さを聞いて、胸がグツとしました。瀧見さんのお話を聞いて、いつも食べている食事に感謝し、命の大切を改めて考えさせられました。

消防団は地域防災の要

～消防団員を募集しています～

申込・問合せ 消防本部総務課(☎026-245-4100)



▲令和元年東日本台風災害で、救助活動する消防団員

豪雨や巨大地震の災害から生命や財産を守る地域防災力の要としての活動に、住民の消防団に対する信頼・信用・安心、そして期待はさらに大きくなっています。しかし、地域の高齢化や少子化、社会の就業構造の変化などに伴い、消防団員の確保が困難な状況になり、地域の防災力の低下が懸念されていたため、須坂市消防団の各分団の実情を踏まえ、2022年4月から新たに機能別団員制度を導入しました。

消防団員とは

消防本部や消防署と同様、消防組織法に基づき市町村に設置されている消防団は「非常備の消防機関」です。

平常時は生業に従事し、災害時は市の消防活動に従事します。活動はまさに「自分たちのまちは、自分たちで守る」という強い使命感と郷土愛、助け合いから成り立ち、地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。

【機能別団員制度】

機能別団員は、第1種機能別団員（消防職員・団員経験者）と、第2種機能別団員（地域推薦者）とし、大規模災害時の出動や分団管轄内の災害に対し、機能的に出動します。

【消防団員の身分】

非常勤特別職の地方公務員です。

【消防団員の処遇】

▼手当の支給：災害や訓練などに出勤した場合は、出勤手当などが支給されます。
▼退職報償金の支給：5年以上精勤し、退団したときに支給されます。
▼公務災害補償：消防団活動で死亡したり、病気または負傷した場合は、本人や遺族に対して補償されます。

▼表彰制度：団員の士気の高揚とその労苦に報いるため、表彰制度があります。

▼服装の貸与：法被や長靴、活動服、活動用レインコートなどが貸与されます。

消防団員の活動

【分団・部の活動】

管轄する町ごとに、分団や部（左表参照）を構成しています。団員と自治会が連携して、地域住民の皆さんが安心して暮らせるために活動しています。

【災害時の主な活動】

▼火災発生時：消火活動や残火処理

▼地震や風水害時：救助・救出活動、警戒巡視、避難誘導、災害防衛活動、行方不明者の捜索 など

【平常時の主な活動】

▼消火訓練や水防訓練
▼春と秋に行う火災予防運動、火災防衛訓練

▼ラッパ吹奏や音楽隊による火災予防啓発活動

▼歳末特別警戒
▼どんど焼き、祭事の警戒など

消防団の管轄区域

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

【分団の活動】

今年も、新型コロナウイルス感染症対策で人が集まることもままならない中、災害に備え、分団では感染防止対策として器具点検を兼ねて、放水訓練を実施しています。

火災予防週間は半鐘の打鳴や軽積載車で管轄内をパトロールして住民が安心して暮らせるように火災予防に努めます。

また、自治会の消火訓練や防災訓練に参加して、地域に根差した消防団活動をしていきます。



▲水防訓練で土のう作りの様子
(2022年8月)

【音楽隊の活動】

1985年の音楽隊結成以降、毎年演奏会を行い、今年で38回目（詳細は下記参照）を迎えます。音楽を通じて市民の皆さんに予防消防を呼び

かけ、皆さんから愛される消防団を目指して活動しています。



▲消防団音楽隊定期演奏会の様子
(2019年11月)

【女性消防団員】

音楽隊に19人、分団所属に9人の計28人が在団し、火災予防啓発やカラーガード隊などで活躍しています。



▲音楽隊定期演奏会で司会をする女性消防団員(2021年11月)

消防団員を募集しています

地域の安心と安全を守るために、あなたの力を貸してください。
入団をお待ちしています。かけがえのない仲間ができるはずです。
入団資格 ▼18歳以上の心身ともに健康な方
▼市内に居住、勤務または通学されている方

全国一斉秋季火災予防運動

火災予防に努めましょう。

期 間 11月9日(水)～15日(火)
2022年度全国統一防火標語
「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

問合せ 消防本部予防課
(☎026-245-4200)

【消防訓練】

運動期間中、須坂市消防本部と須坂市消防団による消防訓練を実施します。

と き 11月12日(土)午前9時～10時

ところ 須高広域総合プール サマールランド

問合せ 消防本部警防課
(☎026-245-4900)

第38回消防団音楽隊定期演奏会

今年は、入場整理券を持った500人の有観客で開催します。株式会社グーライイトで生放送とインターネット生配信を行います。インターネット生配信は、当日に同社ホームページをご確認ください。

と き 11月13日(日)午後5時～7時

ところ メセナホール大ホール

演奏曲 トジャパニーズポップス
プスグラフイティール未来の風
♪昭和アイドルコレクションなど

※入場整理券を11月5日(土)午後3時～8時、6日(日)午前10時～午後8時に須坂市消防本部1階ロビーで配布します
(1人2枚まで)。先着順となるため、5日に配布枚数に達する場合があります。

問合せ 消防本部総務課
(☎026-245-4100)

充実強化に向けて 地域と連携

【消防団協力事業所表示制度】

消防団活動に積極的に協力いただいている事業所を認定し、市と県が一定の優遇措置

を設けています。
次のいずれかを満たすと認定されます。

▼消防団員2人以上を雇用
▼消防団活動に対する勤務上の配慮ができる
▼災害時に資機材などの提供ができる

※詳細はお問い合わせください。

消防団協力事業所一覧

※2022年10月1日現在・敬称略、順不同

▼マツナガ建設株式会社
▼株式会社環境クリエイション

▼株式会社旭建設
▼須坂土建工業株式会社

▼市川建設株式会社
▼オリオンシステム株式会社

▼須高建設株式会社
▼株式会社サンテクノ・アルファ

【須坂市消防団サポート事業】

市内の飲食店や小売店などから協力いただき、消防団員に対する割り引きなどの優遇措置で消防団の活動を応援していただいています。地域をあげて取り組んでいる事業です。

※詳細はお問い合わせください。



詳細



市政の発展に尽力された皆さんを表彰します

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

さまざまな分野で市政の発展に尽力された皆さんを表彰する「須坂市表彰式」を11月3日の「文化の日」にメセナホールで行います。
今年度表彰する皆さんは次の方々です。
※敬称略、表彰種目別、五十音順

消防功労者

▼多年、消防の職務に精励され、市民の生命財産の保全に尽力されました。

卯之原 正幸 (仁礼町)
小日向 康雄 (相之島町)
黒岩 友治 (北横町)
河野 整 (常盤町)
小林 大輔 (米持町)
三木 正志 (相之島町)
村石 明弘 (下八町)
山岸 袈裟幹 (坂田町)

文化功労者

▼多年、郷土の歴史・古文書に関する調査研究に尽力され、須坂市の文化振興に寄与されました。

井上 光由 (北旭ヶ丘町)

体育功労者

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

須坂市少年硬式野球連盟
須坂市ママさんバレーボール連盟

▼多年、少年野球の普及と強化に尽力され、須坂市の体育振興に寄与されました。

町田 慎次 (亀倉町)

社会福祉功労者

▼多年、点字版『広報須坂』および『助け合い起こしすざか』を作成し、視覚障がい者の社会参加促進など、社会福祉の進展に寄与されました。

ありんこの会

▼多年、須坂市青少年問題協議会委員として、須坂市の青少年健全育成の進展に寄与されました。

町田 榮司 (小山町)



保健衛生功労者

▼多年、須高医師会長の要職にあつて、地域医療活動に尽力され、須坂市の公衆衛生の向上に寄与されました。

小池 清一 (旭ヶ丘町)

私財寄附者

▼井上保育園、千曲保育園、井上小学、墨坂中学校の設備充実のため、無線LANルーターなどを寄附されました。

井上、幸高、九反田、中島
共有山林管理委員会

▼新型コロナウイルス感染症拡大防止に役立てるため、多数の手指消毒ジェルを寄附されました。

株式会社ヒューマンリソースコミュニケーションズ (京都府)

▼児童の交通安全に役立てるため、多額の私財を寄附されました。

株式会社北條組 (長野市)

▼須坂市子育て就労総合支援センターの設備充実のため、調理機器などを寄附されました。

長野都市ガス株式会社 (長野市)

▼「子どもは宝プロジェクト」の推進のため、多額の私財を寄附されました。

村石 久二 (千葉県)

善行功労者

▼多年、小中学生の通学時の見守り活動に尽力され、地域の子どもたちの安全安心の向上に寄与されました。

春木町交通安全見守り隊

男女共同参画功労者

▼多年、須坂市男女共同参画推進市民会議会員および会長として、男女共同参画社会の実現に寄与されました。

黒岩 七女 (塩川町)



市役所職員（上級）募集

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



上級職員

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

募集人員 各職種とも若干人

募集期間 11月13日(日)まで

受験手続 募集期間内に市ホームページからお申し込みください。

●行政

受験資格

昭和63年4月2日～平成13年4月1日生まれで、
4年制大学卒業程度の学力を有し、方令和5年4月
1日現在で須坂市に住民登録がある方

●行政(情報処理)

受験資格

昭和63年4月2日～平成13年4月1日生まれで、
4年制大学卒業程度の学力を有し、民間企業など
で「業務を3年以上経験し、独立行政法人情
報処理推進機構が実施する情報処理技術者試験レ
ベル2(基本情報技術者など)以上の資格を有し、
通勤可能な方

●行政(社会福祉士)

受験資格

昭和63年4月2日～平成13年4月1日生まれで、
社会福祉士資格を有する、または令和5年春まで
に資格を取得する見込み※で、通勤可能な方

●土木

受験資格

平成5年4月2日～平成13年4月1日生まれで、
4年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有し、
通勤可能な方

●保健師

受験資格

昭和63年4月2日～平成14年4月1日生まれで、
保健師免許を有する、または令和5年春までに免
許を取得見込み※で、通勤可能な方

※受験資格に定める資格・免許などを取得見込みの方で、令
和5年春までに当該資格・免許などを取得しなかった場合は
任用資格を失います。

一次試験

▼行政、行政(情報処理、社会福祉士)：11月27日(日)
～12月4日(日)(SPI-3による能力検査・性格検査)

▼土木、保健師：12月4日(日)(筆記・適性検査)

二次・三次試験

合格者に通知(個別面接・集団討議など)

2023年度の会計年度任用職員
(フルタイム、パート保育士)を募集

申込・問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

募集人員 各職種とも若干人

受験資格

保育士資格(保育士登録が必要)、または子育て
支援員、幼稚園教諭の資格取得見込みを含む
※原則として応募日現在、須坂市に住民登録があ
る方を優先します(市外の方も可)。

募集期間

11月1日(火)～30日(水)

受験手続

総務課にある申込書に必要事項を記入し、現職の
方は勤務先へ、新規に申し込む方は子ども課へ提
出してください(郵送可。11月30日(水)の消印有効)。
※申込書は市ホームページからもダウンロードで
きます。郵送で請求する場合は、返信用封筒(84
円切手を貼付)を同封してください。

●フルタイム保育士

1日の勤務時間 7時間45分

※社会保険に加入

●パートタイム保育士(保育士、延長保育士、延長保育の保
育士補助員)

1日の勤務時間

▼1時間超4時間未満

※早朝・夕方の延長保育に限っては、1時間
以内の勤務も可能

※フルタイム・パートタイムともに任用期間は1年以内、土
曜日勤務がある場合があります。

面接試験

12月8日(木)～9日(金)の予定

※試験日は申込書提出時に日時を指定させていた
だきます。また、郵送された方には後日連絡します。

任用

登録制です。2023年4月からの任用とは限り
ません。

市の人事行政の運営状況を公表します

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

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

1 職員の任免および職員数に関する状況

1-① 職員の採用と退職の状況

(2021年4月2日～2022年4月1日)

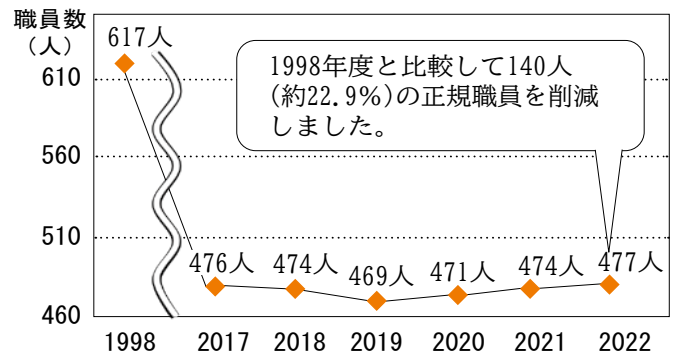
採用者数	退職者数	増減
28人	25人	3人

1-② 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

部門		職員数(人)				対1998年 度増減数
		1998年	2020年	2021年	2022年	
一般行政部門	議会	5	5	5	5	0
	総務	72	65	66	66	-6
	税務	26	24	22	20	-6
	民生	137	99	100	101	-36
	衛生	41	41	41	46	5
	労働	5	0	1	1	-4
	農林水産	22	13	13	13	-9
	商工	20	13	11	12	-8
	土木	50	40	41	37	-13
	小計	378	300	300	301	-77
特別行政部門	教育	84	34	34	37	-47
	消防	90	88	90	89	-1
	小計	174	122	124	126	-48
公営企業等会計部門	水道	33	17	18	16	-17
	下水道	18	4	5	5	-13
	その他	14	28	27	29	15
	小計	65	49	50	50	-15
合計		617	471	474	477	-140

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

■ 正規職員数の推移



2 職員の人事評価の状況

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

※2022年度から、正規職員を対象に業績・能力評価の結果を勤勉手当・定期昇給へ反映しています。

3 職員の給与の状況

3-① 職員給与費の状況(2021年度一般会計決算) ※職員手当には退職手当が含まれません。

※職員数(A)には、水道・下水道の特別会計の職員は含まれていません。

職員数(A)※	給与費				一人あたり給与費(B/A)
	給料	職員手当※	期末・勤勉手当	計(B)	
456人	16億9,458万円	3億4,011万円	6億6,520万円	26億9,989万円	592万円

3-② 職員の平均給与月額と平均年齢

(2021年4月1日現在)

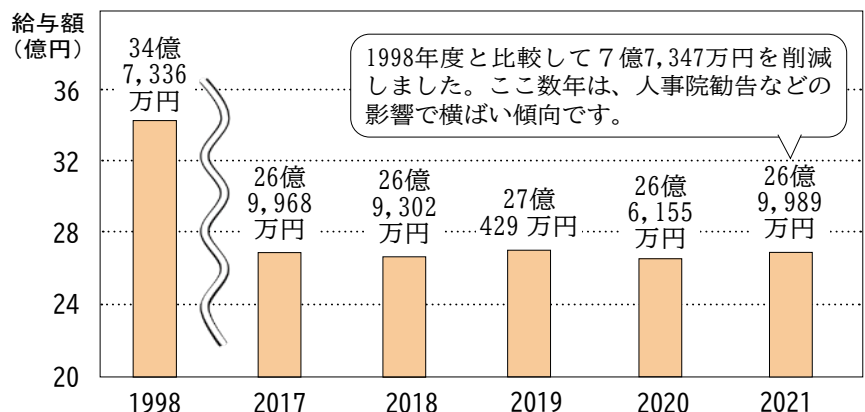
区分	平均給与	平均年齢
須坂市	390,423円	43.5歳
長野県	398,943円	45.2歳

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

3-③ 一般行政職員の初任給(2021年度)

区分	大学卒	高校卒
須坂市	186,000円	153,700円
長野県	192,600円	158,100円

■ 職員給与の推移



3-④ ラスパイレス指数

(各年4月1日現在)

区分	2020年	2021年
須坂市	99.3	99.2
全国市平均	98.9	98.8

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を表す指標です。

3-⑤ 期末・勤勉手当(2021年度)

区分	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
6月	1.275月分	0.925月分
12月	1.125月分	0.975月分
合計	2.40月分	1.90月分

※職務の級による加算措置があります。

3-⑥ 退職手当(2021年度)

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

3-⑦ 特別職の報酬など(2021年度)

区分	給料月額		期末手当	退職手当	区分	報酬月額	期末手当
	減額前	減額後					
市長	861,900円	775,710円	(減額前の月額×1.4)の3.25月分	減額前の月額×0.405×48月	議長	460,700円	(報酬月額×1.4)の3.25月分
副市長	713,400円	677,730円		減額前の月額×0.283×48月	副議長	391,000円	
教育長	619,400円	619,400円		減額前の月額×0.203×48月	議員	358,700円	

※条例改正により、4月から7月までの給料月額を、市長は10%、副市長は5%減額しました。

4 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

4-① 勤務時間(2021年度)

一週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	8:30～17:15	正午～13:00

※消防署、学校、図書館、保育所などの職員は、一般の職員と勤務時間が異なります。

4-② 年次休暇の取得(2021年1月1日～2021年12月31日)

概要	平均取得日数
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能20日	10.1日

※年間を通して在職した職員の平均取得日数です。

5 職員の懲戒処分の状況(2021年度)

区分	処分人数	説明
分限処分	4人 (休職4)	職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の維持が目的です。
懲戒処分	0人	職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、規律と秩序の維持が目的です。

6 職員の退職管理の状況

地方公務員法の一部改正に伴い、元職員による離職前5年間に在籍していた職員に対して契約事務などの働きかけが規制されるようになりました。また、営利企業などに再就職した元職員に対して、離職後2年間、再就職に関する届け出が義務付けになりました。(2016年4月1日施行)

8 職員の福祉および利益の保護の状況

8-① 健康診断などの実施状況

▼定期健康診断▼夜勤者定期健康診断▼消化器検診▼人間ドック▼婦人科検診▼職員健康相談▼メンタルヘルス研修会▼ストレスチェックの実施など

8-② 職員互助会の設置と活動状況

地方公務員法第42条に基づく職員の保健やその他厚生に関する事項を実施するため、須坂市職員互助会を設置し、職員厚生事業や文化活動事業、体育事業などを行っています。職員互助会は職員からの会費と市などからの負担金により運営されています。

8-③ 公務災害の概要・認定状況

2021年度公務災害認定件数…15件

※公務上や通勤途上の災害により、負傷または死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償が行われます。

8-④ 不利益処分に関する不服申立ての状況など

▼勤務条件に関する措置の要求の状況……0件

▼不利益処分に関する不服申立ての状況…0件

7 職員の研修の状況(2021年度)

区分	研修内容	受講者数
職層別研修	▼一般・中堅行政職員研修▼管理職員研修など	87人
専門研修	市町村職員研修センター専門研修など	30人
特別研修	長野広域連携関係市町村共同研修など	35人
自己啓発	職員自主学習促進助成	8人

※受講者数は延べ人数で、会計年度任用職員も含みます。

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10月24日時点です。変更になる場合があります。

■12歳以上の方の追加接種（3回目以降）の接種間隔3カ月に短縮

ファイザー社とモデルナ社のワクチンに関して、これまで前回の接種日から「5カ月」だった接種間隔が「3カ月」に短縮されました。

例) 前回接種日が8月1日→11月1日以降接種可能

接種間隔の短縮により、接種券を以下のとおり前倒しで住民票登録住所に送付します。

- ・2022年7月31日までに2～4回目接種を受けた方…10月末までに発送済み
- ・2022年8月1日～31日の間に2～4回目接種を受けた方…11月上旬～中旬発送予定
- ・2022年9月1日～30日の間に2～4回目接種を受けた方…11月下旬～12月上旬発送予定

※接種会場や接種日程、予約方法などの詳細は、接種券に同封する案内チラシをご覧ください。

■オミクロン株（BA.4-5）対応2価ワクチンによる追加接種

新たに薬事承認されたファイザー社のオミクロン株(BA.4-5)対応2価ワクチンで接種を開始します。

- ・個別接種…10月22日以降、体制が整った医療機関から順次接種開始
- ・集団接種…11月2日から接種開始

※ワクチンの供給状況により、使用するワクチンが変更になる場合があります。

■追加接種「中学・高校生など12～19歳の方」の集団接種優先予約枠を追加

11月12日から12月10日までの毎週土曜日に実施する集団接種（会場：北部体育館）の予約枠に「中学・高校生など12～19歳の方優先枠」を追加しました。特に進学や就職などを控える方は、積極的な接種をご検討ください。

- 電話予約…コールセンター（☎0120-567-096 受付時間：平日午前9時～午後5時）へ電話し「中学・高校生など12～19歳の方優先枠を希望」とお申し出ください。
- web予約…予約サイトにログイン後「中学・高校生など12～19歳の方優先枠」の表示からご予約ください。



予約サイト

※土曜日の「中学・高校生など12～19歳の方優先枠」以外でも予約可能です。

■初回接種（1・2回目接種）がお済みでない方へ

初回接種（1・2回目接種）で使用する従来型ワクチンは、年内で国からの供給が終了する予定ですので、初回接種をご希望の方はなるべく早めに接種を受けてください。特に、初回接種およびオミクロン株対応ワクチンでの追加接種（3回目）までをご希望される場合は、初回接種完了から3カ月後に追加接種（3回目）となるため、年内に初回接種を完了する必要があります。

接種をご希望の方は、集団接種（北部体育館）で日程調整しますので、コールセンター（☎0120-567-096 受付時間：平日午前9時～午後5時）へご連絡ください。

■「乳幼児接種」が始まります

「生後6カ月～4歳」の方用の新型コロナウイルスワクチンが新たに薬事承認され、11月中旬から「乳幼児接種」を実施します。対象となる方には、接種券と接種案内を同封し、11月上旬までに住民票登録住所に郵送します。

※新型コロナワクチン接種は任意であり、保護者の同意なく接種が行われることはありません。接種のメリット（発症予防など）とデメリット（副反応など）をご家族で十分ご検討いただき、接種を希望される場合は接種案内により予約してください。

2022年度須坂市一般会計補正予算 第5・6号が成立しました

～令和4年9月市議会定例会で可決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)



▲修繕箇所のイメージ

補正予算第5・6号の総額は、13億3068万8千円で、予算累計額は273億7066万8千円となりました。事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。※補正したすべての内容を記載していないので、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

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

【交通安全施設整備事業】

〈316万7千円〉

寄附金を活用し、子どもの交通安全対策の充実を図るため、交通安全施設整備に係る工事費を増額しました。

【道路維持補修事業】

〈2000万円〉

各町区からの要望に対応するため、道路修繕に係る経費を増額しました。

【除雪事業】

〈3033万3千円〉

緊急自然災害防止対策事業債を活用し、除雪ドーザを購入します。

問合せ 道路河川課

(☎026-248-9006)



▲以前に購入した除雪ドーザ

【市営住宅管理事業】

〈120万円〉

高齢者などが入居する市営住宅北旭ヶ丘団地内の段差を解消するため、通路の一部を舗装します。

問合せ まちづくり課

(☎026-248-9007)

【ごみ処理施設整備事業】

〈6880万円〉

緊急防災・減災事業債を活用し、須坂市清掃センターの焼却施設を解体し、跡地を拠点避難場所として整備するため、化学物質調査および電気設備工事を行います。また、2023年度から行う解体工事

および拠点避難場所整備工事の設計委託料を計上しました。

問合せ 生活環境課

(☎026-248-9000)

活力と賑わいのある自立したまち(産業振興)

【産地ブランド推進事業】

〈6万7千円〉

須坂市を代表する果実(リンゴ、ブドウ、モモ)のロゴマークを商標登録するための出願料を計上しました。

問合せ 農林課

(☎026-248-9004)

【観光・誘客宣伝事業】

〈500万円〉

企業版ふるさと納税を活用し、峰の原高原の観光振興及び環境整備のため、峰の原高原スキー場駐車場前のトイレ整備に対し補助します。

問合せ 商業観光課

(☎026-248-9005)

みんなで支えあい健やかに暮らせるまち(健康・福祉)

【老人福祉センター管理事業】

〈50万円〉

老人福祉センターくつろぎ荘の建物および設備の老朽化

に伴い、今後の修繕に向けた適正管理基本調査を行います。

問合せ 高齢者福祉課

(☎026-248-9020)

【生活困窮者自立支援事業】

〈294万円〉

生活困窮者自立支援金の申請期限が2022年9月30日まで延長されたことに伴い、扶助費を増額しました。

問合せ 福祉課

(☎026-248-9003)

一人ひとりが学び、高め合うまち(生涯学習・文化振興・スポーツなど)

【文化施設管理事業】

〈1385万5千円〉

クラウドファンディングによる寄附金を活用し、須坂クラシック美術館などの案内看板の作成、屋根などの修繕、絵画の購入など、文化施設の充実を図ります。

問合せ 文化スポーツ課

(☎026-248-2027)

【体育施設整備事業】

〈340万円〉

北部運動広場からのボールを防ぐため、北部体育館北側に防球ネットを設置します。

問合せ 文化スポーツ課

(☎026-248-2020)

11月は児童虐待防止推進月間です

2022年度 標語

「もしかして？」ためらわないで！ 189(いちはやく)



◀ オレンジリボンには、子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

児童虐待とは

児童虐待は、子どもの生涯にわたり深刻な影響を及ぼします。子どもたちが安心して毎日を過ごせるよう、社会全体で関心を持ち、理解を深めることが重要です。

【身体的虐待】

- ▼ 殴る
- ▼ 蹴る
- ▼ たたく
- ▼ 溺れさせる
- ▼ やけどを負わせる
- ▼ 家の外に閉め出す など

【性的虐待】

- ▼ 子どもへの性的行為
- ▼ 性的行為を見せる
- ▼ ポルノグラフィの被写体にする など

【ネグレクト】

- ▼ 乳幼児を家に残して外出する
- ▼ 食事を与えない
- ▼ 自動車の中に放置する など

【心理的虐待】

- ▼ 言葉により脅かす
- ▼ 無視する
- ▼ 子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう など

虐待が子どもに及ぼす影響

【発達への影響】

- ▼ 言葉や学習の遅れ など

【心への影響】

- ▼ 情緒不安定、自己否定感、強い不安感 など

【行動への影響】

- ▼ 暴力性、衝動性、自傷行為、対人関係の形成不全、家出、万引き など

【体への影響】

- ▼ 後遺症、低身長、低体重、栄養不良 など



子どもや保護者がこんなサインを出しているかもしれません

【子ども】

- ▼ いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ▼ 不自然な傷や打撲のあとがある
- ▼ 衣類やからだがいとも汚れている
- ▼ 落ち着きがなく乱暴である
- ▼ 表情が乏しい、活気がない
- ▼ 夜遅くまで一人で家の外にいる

【保護者】

- ▼ 地域などと交流が少なく孤立している
- ▼ 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- ▼ 子育てに関して拒否的・無関心である。または、強い不安や悩みを抱えている
- ▼ 子どものけがに関して不自然な説明をする

迷わず相談を

虐待の注意信号を感じたら、迷わず左記へご連絡ください。子どもを虐待から救うだけでなく、保護者や家庭への支援にもつながります。

【連絡先】

- ♥ 児童相談所全国共通3桁ダイヤル
☎189…夜間・休日を含め24時間対応、通話料無料
- ♥ 子ども課
☎026-248-9026
- …市役所の業務時間内

【通報にあたって】

- ▼ 虐待でなかったとしても、通報者に責任はありません
- ▼ 通報者の秘密は守られます
- ▼ 匿名でも受け付けます



身近で「ヤングケアラー」が困っていませんか

「ヤングケアラー」は、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを、日常的に行っている子どもを言います。

【例えばこんな子どもたちです】

- ▼ 障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている
- ▼ 障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている
- ▼ 家族に代わり、幼い兄弟の世話をしている
- ▼ アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している など

子どもが家族の手伝い・手助けをすること自体は悪いことではありません。ただ、責任や負担の重さにより、学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調を感じる場合は、注意が必要です。

ヤングケアラーの多くはなかなかつらさを周囲に言い出せません。身近に気になる子どもがいたら、ご相談ください。

【相談先】

- 児童相談所相談専用ダイヤル
☎0120-189-783
- …夜間・休日を含め24時間対応、通話料無料

子育てで悩んだら相談しましょう

子どもの成長に最も大きな影響を与える環境は、家庭です。家族との温かいふれあいを通じて、子どもの豊かな心が育まれます。

近年、核家族化が進み、親は仕事、子どもは習い事などで忙しく、親子のふれあいの時間が少なくなっています。

また、父親の子育てへの参加が依然少なく、母親の負担が大きいことから、「子育てに自信が持てない」「仕事や自分のことをする時間がない」といった悩みを抱えるお母さんが多くなっています。

こうした子育てに対するストレスは、時には児童虐待の要因にもなっています。

周りの人などに早めに相談したり、息抜きのできる場所に出掛けたりして、子育てを楽しみましょう。

一人で抱え込まないで

子育てはマニュアルどおりにはいきません。楽しみや喜びがある反面、子どもの発達や成長、集団生活、食事のこと、さまざまな面で悩みや心配が出てきます。

また、子育てしながらの家事や就労など、精神的にも体力的にも負担を感じることがあります。

つらいと感じたときは、一人で抱え込まず、左下の相談窓口などへ相談しましょう。

イライラをためないで

▼頑張りすぎない

▼時には周りの人に頼る

▼場合によっては、家事は手をかけず楽にやる

▼時には子どもを預けて自分の時間を過ごす

▼子育て支援センターなどで保育士やママたちとおしゃべりする

こんな悩みや不安はありませんか

- ▼イライラして、つい子どもに当たっちゃう
- ▼なんで、うちの子はちゃんとできないの？
- ▼私の子育て間違っていないかしら
- ▼家族が協力してくれない
- ▼こんなこと思うの私だけかしら
- ▼兄弟げんかばかり
- ▼どうして言うこと聞かないの！！
- ▼子育てに疲れちゃった…
- ▼誰かに聞きたい。でもこんなこと聞いていいのかな…

など



子ども家庭支援員が相談を受け付けています

子ども課では、子ども家庭支援員がさまざまな子育て相談を受けています。

子育ての不安や悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

【相談内容】

- ▼児童の養育に関すること
- ▼子どもの発達

子どものことで悩んだら・困ったら迷わず相談してください

市の相談窓口

- 子ども課 ☎026-248-9026
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)
☆子どものしつけ、発達などの相談。
- 学校教育課 ☎026-248-0001
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)
☆いじめや不登校など学校教育に関する相談。
- 子育て支援センター ☎026-245-6588
月～土曜日 午前9時～午後4時(※)
☆育児相談(保育士、保健師が対応します)。

県の相談窓口

- 中央児童相談所 ☎026-238-8010
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)
☆養護・育成・障がい相談や児童虐待など、あらゆる相談。

(※)祝日、12月29日～1月3日を除きます。

11月19日は「いい育児の日」

▼育児やしつけ
▼虐待防止の対応
など

「いい育児の日」は、家庭や家族を大切にするライフスタイルや子どもの成長と子育てを社会全体で応援する機運を高めるために定められました。この日をきっかけに、家

族と過ごす時間を大切にし、子どもの成長と子育て家庭を企業や地域で応援し、子育てしやすい環境づくりを推進していきます。

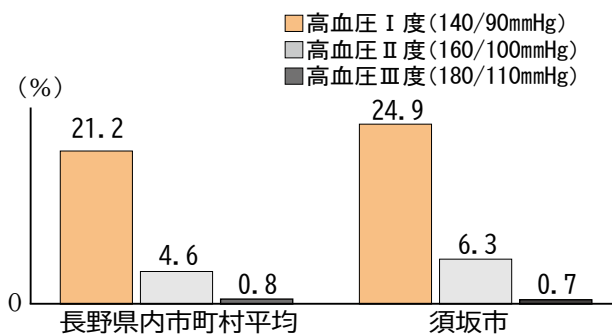


減塩に取り組んでみませんか

～尿中塩分測定を実施して食生活を見直してみよう～

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

2020年度特定健康診査による高血圧の割合



2020年度国民健康保険被保険者における特定健康診査の受診者中、高血圧該当者は、須坂市と長野県内市町村平均を比較すると、須坂市は高血圧Ⅰ度以上の割合は24.9%、高血圧Ⅱ度以上の割合

高い 須坂市は高血圧の割合が

食塩の摂取量は高血圧と密接に関係します。個人差はありますが、摂取量の増加に伴い、血圧が上昇すると言われています。食生活の乱れや食事の偏りを見直すことは、高血圧の予防につながります。

血圧の基準値

(日本高血圧学会家庭血圧測定ガイドライン2019より)

	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
家庭で測定	115mmHg未満	75mmHg未満	135mmHg以上	85mmHg以上
病院で測定	120mmHg未満	80mmHg未満	140mmHg以上	90mmHg以上

動脈硬化が脳や心臓、腎臓の毛細血管で起こると脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病を引き起こす危険性があります。高血圧予防のために、毎日の血圧測定と減塩をおすすめします。

が6.3%と高いです。

血圧が高くても痛みは生じません。そのまま放置しておくと、自覚症状がないまま血管の壁が傷つき、厚く、硬く変化していきます。これが動脈硬化です。

2022年1月に行った「須坂市健康意識調査に関するアンケート」の結果によると「塩分を控えることを意識していますか。」に対し、「は

減塩を意識することから始めてみませんか

1日の食塩の目標量(18歳以上)と須坂市の食塩摂取状況

(『日本人の食事摂取基準2020』より)

	目標値	2021年度須坂市尿中塩分測定結果
男性	7.5g未満	9.3g
女性	6.5g未満	9.6g

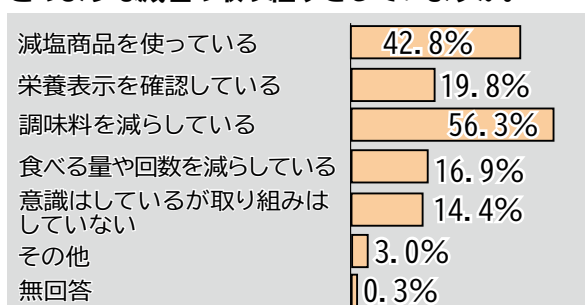
※高血圧の方の目標量は6.0g未満

『日本人の食事摂取基準2020』では、1日の食塩摂取目標量(18歳以上)は男性7.5g未満、女性6.5g未満となっていますが、須坂市の2021年度尿中塩分測定結果では、男性9.3g、女性9.6gで目標量に達していませんでした。

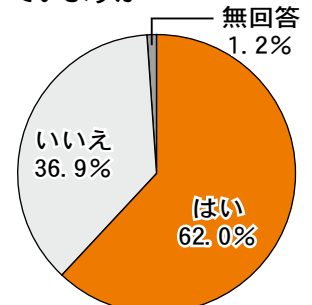
須坂市の食塩摂取状況

「はい」の割合は62.0%、「いいえ」の割合が36.9%です。男女ともに年齢が高くなるにつれて「はい」の割合が高い傾向がみられます。

Q1で「はい」と回答した方のみどのような減塩の取り組みをしていますか。



Q1 塩分を控えることを意識していますか



し、「調味料を減らしている」の割合は56・3%と最も高く、次いで「減塩商品を使っている」の割合が42・8%、「栄養表示を確認している」の割合が19・8%となっています。

皆さんが考えている以上に塩分を多く取っているかもしれません。ご自分の食塩摂取量を把握してみませんか。

減塩の取り組み

市では、減塩に向けた取り組みを行っています。

【尿中塩分測定】

1日の塩分摂取量を尿から測定します。後日、結果説明と減塩生活のアドバイスが受けられます。

実施期間 2023年3月17日(金)まで(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

検査料 無料

検査方法 尿を採って保健センターに提出します。

※検査品、簡単なアンケートをお渡ししますので、直接保健センターにお越しください。



【毎月17日は「減塩の日」】
毎月17日(休日の場合は前の平日)に保健センターのロビーで、減塩商品を展示しています。



【おいしい減塩レシピ】

一人分が塩分1g以下で作れるレシピを毎月紹介しています。

★ハクサイとリンゴのサラダ



【材料2人分】

ハクサイ…100g
塩…ひとつまみ
リンゴ…70g
プロセスチーズ…20g
クルミ…10g
マヨネーズ…大さじ1
酢…大さじ1
砂糖…小さじ1/2

黒こしょう…少々

【作り方】

①ハクサイを千切りにし、塩をひとつまみ振る。
②リンゴは芯を取り除き、皮がついたままいちょう切りにする。プロセスチーズは8mm角に切る。クルミはフライパンでいって、粗く刻む。
③ボウルにマヨネーズ、酢と砂糖を合わせ、水気を絞ったハクサイと②を和える。黒こしょうで味を整える。

【1人分の栄養】

エネルギー…116kcal
たんぱく質…3・5g
脂質…10・8g
炭水化物…9・2g
塩分…0・8g
※市ホームページにレシピを掲載しています。



減塩レシピ

【減塩相談】

管理栄養士が塩分とカロリーを計算します。お気軽にご相談ください。



減塩生活のポイント

●選ぶときのポイント

・減塩商品を上手に利用しましょう。



・栄養表示を見て選びましょう。

栄養成分表示の例

栄養成分表示	
食品 (100gあたり)	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	□ g
脂質	◎ g
炭水化物	■ g
食塩相当量	★ g

●料理を作るときポイント

「**こうやさん**」を活用して味付けしましょう。

こ 香辛料—こしょう、カレー粉など

う 旨味—かつおぶし、こんぶなど

や 薬味—しょうが、ねぎなど

さん 酸味—酢、レモンなど

●食するときのポイント

・調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう。

・野菜は1日350g以上、果物は1日200gを目安に取りましょう。

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)を体外に排出する働きがあります。



・魚、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することで、塩分を体外に排出することを促し、血管を広げます。

できることから減塩生活を始めてみませんか。



お酒との正しい付き合い方を考えよう

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

主なお酒の目安量(純アルコール20g)



日本酒(14%)
1合(180ml)



ビール(5%)
中瓶1本(500ml)



焼酎(25%)
グラス1/2杯(100ml)



ワイン(12%)
グラス2杯(210ml)

お酒の適正量

厚生労働省が推奨する「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコール20g程度



「お酒は百薬の長」ということわざもあるくらい、飲み方次第で薬にも毒にもなります。適度な飲酒は気分をリフレッシュさせストレス解消になりますが、過剰なアルコールは身体にさまざまな悪影響を及ぼします。そのためには飲み方に気をつけなければいけません。

正しいお酒の飲み方

お酒をおいしく楽しく飲んで健康に過ごすには正しいお酒の飲み方、適正飲酒を身につけ、実践することが大切です。公益社団法人アルコール健康医学協会が提唱する次の10力条を参考にしましょう。

です。お酒の適量は個人差があり、体質や肝機能の状態などにより適正量は変わります。自分の適量と体調を考えてお酒を飲むようにしましょう。

※純アルコール量は、お酒の量(ml)×アルコール度数(%)の場合(0.05)×アルコール比重(0.8)で計算されます。

多量なお酒で悪影響

多量のお酒を長期間飲み続けると、肝機能障害や高血圧、肥満、糖尿病、認知症などさまざまな病気を引き起こす恐れがあります。

また、お酒の飲み過ぎが続くと飲酒せずにはいられなくなってしまう「アルコール依存症」になる可能性もあります。アルコール依存症は飲酒のコントロールがでず多量飲酒を繰り返し、心身の不調

1. 談笑し楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら、適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒、薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない他人への無理強い・イツキ飲み
7. アルコール薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れない

アルコールと睡眠

アルコールを飲むと寝つきが良いと感じる方もいますが、実は眠りそのものは浅くなります。また利尿作用もあるため、夜間の排尿回数が増え、睡眠の質が悪くなります。お酒を飲まない日、つまり休肝日に眠れない方はアルコール性の不眠の症状である可能性があるので要注意です。

一人で悩まないで

アルコールの問題は、ご自身よりも家族など周囲の方が気付くことが多いです。お酒の飲み方の指摘を受けたら、適正飲酒を心がけましょう。お酒の飲み方で困っているなど、コントロールできないときは早めにご相談ください。

【相談機関】

とき 平日午前8時30分～午後5時15分

●市保健センター

☎026-248-9023

●県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

【医療機関】

●精神科、心療内科

だけでなく、社会生活へも影響を及ぼします。

産後ケア事業をご利用ください

～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)

産後ケア事業とは

須坂市では、安心して妊娠・出産・子育てができるよう応援しています。初めての出産や子育ては、不安を感じやすいです。また、出産の経験がある方でも、上のお子さんや育児しながら赤ちゃんをお世話することは、また違った大変さがあります。

子育ての不安や悩みを抱えるお母さんたちが安心して子育てをスタートできるように、産後ケア事業を行っています。

出産後の身体の回復や育児に不安のあるお母さんとお子さんが、医療機関や助産所で、お母さんの体調に合わせた授乳のアドバイスや育児相談を受けることができます。

【利用できる方】

市内に住所がある方で、次の項目のいずれかに当てはまるお母さんと生後1歳未満のお子さん

- ・出産後の身体の回復に不安がある
- ・育児に不安がある
- ・家族などからの援助が受けられない
- ・産後の経過に応じた休養などが必要

	利用料金（お母さんとお子さん1人分、税込み）	利用日数
デイケア（日帰り）	1日：3,000円 （双子以上の場合、お子さん1人につき2,000円加算）	7日間
宿泊ケア	1日：7,500円 （双子以上の場合、お子さん1人につき3,000円加算）	7日間 ※利用を開始した日から計算し、1泊2日の利用の場合は2日となります。

※デイケアと宿泊ケアを組み合わせた利用ができます。
※継続して保健指導が必要な場合は、7日を超えて利用できます。
※生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は、利用料金が無料です。

【利用できる施設】

市内および近隣の医療機関や助産所で利用できます。施設によって対応可能な月齢が異なりますので、健康づくり課までお問い合わせください。上のお子さんと一緒に利用できる施設もあります。施設名は左記の2次元コードからご確認ください。



利用できる施設

【利用方法】

事前申請が必要となります。健康づくり課（本庁舎1階・6番窓口）または保健センターにお問い合わせください。

利用者の声

●利用するたびに、日々のさいな困り事や疑問を聞くことができて良かったです。

●実家に頼ることができずでしたが、授乳の時間以外には子どもを預かってもらい、気兼ねなく休むことができました。

●初めての育児でしたが、授乳やオムツ替えを教えていただき、「これで大丈夫」と自信を持てました。

妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」

妊娠、出産、育児に関するさまざまな内容をワンストップで相談できる窓口を健康づくり課・保健センター・子ども課に設置しています。

妊娠中の栄養、母乳育児や離乳食、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、どんなことでもお気軽にご相談ください。

「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



11月15日～12月14日は 「人権教育強調月間」

問合せ 人権同和教育課(☎026-245-0909)

全ての人が生き生きと幸せに暮らせる社会を目指して、学校・家庭・地域・職場などで、人権教育の取り組みの充実を図るため、11月15日～12月14日を「人権教育強調月間」としています。

一人ひとりが人権意識を高め、さまざまな人権課題の解消に向けて考え合い、あらゆる差別解消のため、一歩踏み出しましょう。

人権教育啓発標語・ポスター最優秀賞が決定しました

【標語】

応募総数 134点(小学生49点、中学生43点、一般42点)
●小・中学生の部 最優秀賞 あたたい きもちとこころ うれしいな

須坂支援学校中学部1年 アシユワース初奈さん

●一般の部 最優秀賞 考えよう 言葉の先に

浮かぶ顔
(株)八十二銀行須坂支店 佐藤絵里菜さん

【ポスター】

応募総数 52点(小学生34点、中学生18点)
●ポスター最優秀賞



常盤中学校3年

篠原莉愛さん

第49回部落差別をはじめ あらゆる差別をなくす市 民大集会

人権問題を正しく理解し、自らの問題として行動できるよう、共に考えましょう。

とき 11月19日(土)午後1時30分～4時

ところ メセナホール大ホール

内容
▼表彰式
人権教育啓発標語・ポスター最優秀作品の表彰

▼学習発表「共にある学校」つながる」

発表者 ▽須坂小学校児童、PTAの皆さん▽須坂支援学校児童、生徒、PTAの皆さん

▼講演
演題 「性はいろいろ」人の数だけ性がある」

講師 白澤章子さん(川中島の保健室)



※詳細は左の2次元コードから市ホームページをご覧ください。



国民年金保険料の控除証明書 が送付されます

問合せ 長野南年金事務所(☎026-227-1284)

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告をするときに社会保険料控除の対象になります。

申告時に必要な控除証明書が日本年金機構から送付されます。対象となるのは、2022年1月1日～12月31日の間に納付した国民年金保険料です。

控除証明書の送付時期

▼2022年1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付した方：11月上旬

▼2022年10月1日～12月31日の間に今年初めて国民年金保険料を納付した方：2023年2月上旬

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

※IP電話電話番号が050で始まる電話)でかける場合は☎03-6630-2525
受付時間
▼月～金曜日：午前8時30分～午後7時
▼第2土曜日：午前9時30分～午後4時
※第2土曜日を除く土・日曜日および祝日と12月29日～1月3日は利用できません。

年末調整や確定申告への 対応

控除証明書(または国民年金保険料を納付したときの領収証書)を必ず添付してください。家族の国民年金保険料を納付した場合、納付者の社会保険料控除に加えることができます。その場合は家族あてに送られた控除証明書を添付してください。

給付金

電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金

問合せ 福祉課（☎026・213・6131）

住民税均等割非課税世帯と、予期せず令和4年1月から12月の間に家計急変のあった世帯に、電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金1世帯あたり5万円（1回限り）を支給します。

※①と②の重複受給はできません。また①②ともに住民税均等割が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯を除く。

①住民税均等割非課税世帯

令和4年9月30日に須坂市に住民登録があり、世帯全員が令和4年度住民税均等割非課税である世帯

申請方法 対象世帯には須坂市から12月上旬発送予定の確認書が届きます。印字された支給口座など必要事項を確認・記入の上、返信用封筒で郵送してください。

※令和3年度・令和4年度非課税世帯等に対する臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）の対象世帯で、その後世帯構成などに異動がない世帯向けに、プッシュ型（申請不要）で給付する「お知らせ通知」の発送を検討中です。対象世帯には個別にお知らせします。

課税世帯等に対する臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）の対象世帯で、その後世帯構成などに異動がない世帯向けに、プッシュ型（申請不要）で給付する「お知らせ通知」の発送を検討中です。対象世帯には個別にお知らせします。

申請期限 確認書に記載されます。

②令和4年1月以降家計急変世帯

①以外の世帯で予期せず令和4年1月から12月の間に家計が急変し、世帯全員が住民税均等割非課税世帯と同様の状況にあると認められる世帯（家計急変世帯）

申請方法 詳細は広報須坂12月号でお知らせします。また、準備ができ次第、市ホームページに掲載します。

申請期限 令和5年1月31日（火）

長野県生活困窮世帯緊急支援金

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の支給対象とならない住民税所得割非課税世帯に、長野県生活困窮世帯緊急支援金1世帯あたり3万円（1回限り）を支給します。

※①と②の重複受給はできません。また①②ともに住民税所得割が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯を除く。

①住民税所得割非課税世帯

令和4年9月30日に須坂市に住民登録があり、世帯全員が令和4年度住民税所得割非課税である世帯で、電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の対象とならない世帯

②令和4年1月以降家計急変世帯

①以外の世帯で、新型コロナウイルス感染症および物価高騰などの影響を受けて令和4年1月から12月までの家計が急変し、世帯全員が住民税所得割非課税世帯と同様の状況にあると認められる世帯（家計急変世帯）

申請方法 詳細は広報須坂12月号でお知らせします。また、準備ができ次第、市ホームページに掲載します。

市長の

いきいき 通信



ファーストペンギン

10月5日からファーストペンギンというテレビドラマが始まりました。ファーストペンギンの意味は、集団で行動するペンギンの群れの中から、天敵がいるかもしれない危険な海へ、最初に飛び込む勇気あるペンギンを意味しています。これが転じて、米国では、リスクを恐れず初めてのことに挑戦する者を、敬意を込めてファーストペンギンと呼んでいるそうです。

2012年、須坂市動物園では、フンボルトペンギンが3回ペンギン舎から脱走しました。脱走後に対策しましたが、ペンギンは想定以上の行動で脱走しました。これもある意味、ファーストペンギンらしい行動だと私は思っています。このとき、飼育員は、ペンギンへの愛情と飼育員としての使命感から責任を強く感じたと言いき、このことに感心しました。この件で、フンボルトペンギンが、絶滅危惧Ⅱ類であることを知りました。

さて、日本人1人当たり国内総生産は、世界40カ国・地域で、2000年にはルクセンブルクに次ぎ世界2位でしたが、2021年には24位と急速に低下しています。私は、批判、反対、失敗を必要以上に主張する風潮が、チャレンジ精神の低下、活力低下を招いていると考えています。チャレンジしていない人ほど反対する傾向があります。ファーストペンギンの足を引っ張らないようにしたいものです。

▼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/melimga/>

●AC長野パルセイロ
ホームゲーム

ところ 長野Uスタジアム
(長野市)

「トップチーム」

▼第32節 ガイナーレ鳥取戦
とき 11月6日(日)午後1時

▼第34節 藤枝MYFC戦
とき 11月20日(日)午後2時

「レディースチーム」

第4節 日テレ・東京ヴェルディベレーザ戦
とき 11月26日(土)午後2時

問合せ AC長野パルセイロ事務局
(☎/FAX)244-7780

※定休日は日・月曜日、祝日



チケットはこちら

●長野☆Garons
ホームゲーム

ところ 市民体育館

「クボタスピアーズ戦」

とき ▼12月3日(土)午後1時
▼4日(日)午前11時

問合せ (株)信州スポーツロモーション
(☎)405-6569



詳細はこちら

市外局番…(026)

木

金

土

- 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(要予約)
とき 月～金曜日※、第2土曜日
ところ・問合せ(いずれも長野市)
▼長野北年金事務所 ☎244-4100
▼長野南年金事務所 ☎227-1284
- 結婚相談☎214-1026
とき 6日(日)、20日(日)、12月4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 まいさぼ須坂(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 16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
- シルバー人材センター入会説明☎246-2003
とき 16日(水) 13:30～
ところ シルバー人材センター
- 司法書士・税理士による「相続・贈与・成年
後見ワンストップ無料相談会」☎232-7492
とき 21日(月) 13:30～16:30
ところ 長野市生涯学習センター
問合せ 長野県司法書士会(要予約)
- 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)
- 行政相談☎248-9002
とき 12月1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)

※祝日を除く

3 診 信州医療センター 知 須坂市表彰式(P8)	4 健 3カ月児健康診査 (P30)	5 マ 日野地域公民館(P2)
10 講 災害時に役立つ スマホ講座(他1回) (P32)	11 マ 井上地域公民館・ 仁礼コミュニティセ ンター(P2) 健 2歳児健康相談(P30) イ 須坂市生涯学習市民の つどい(～18日)(P32)	12 マ 高甫地域公民館・ 仁礼コミュニティセ ンター(P2) イ 紅葉の里山ハイキング(P26) イ 年賀状版画教室(P26) イ リリアン編み(P26)
17 講 うつ病の方の家族教 室(P28) 講 高齢者健康教室 (P28)	18 マ 南部地域公民館・ 仁礼コミュニティセ ンター(P2) 健 1歳児健康相談(P30) 知 知事との県民対話集 会(P26)	19 マ 日滝地域公民館・ 豊洲地域公民館(P2) イ 差別をなくす市民大 集会(P20) イ 岡信孝卒寿記念展(～ 2023年1月29日)(P27) イ 「家庭の日」入賞作品 展(～27日)(P27)
24 講 マタニティセミナー (他1回)(P28)	25 マ 南部地域公民館・ 仁礼コミュニティセ ンター(P2) 健 1歳6カ月児健康診 査(P30) 講 筆ペン教室(他3回) (P32)	26 マ 旭ヶ丘ふれあいプラ ザ・井上地域公民館 (P2) イ 長野パルセイロホー ムゲーム(P22)
12/1 講 歩行姿勢測定(P28) パ 仁礼コミュニティセ ンター(10:00～12:00)	2 健 3カ月児健康診査 (P30) 講 北信流講座(他5回) (P33)	3 イ 長野☆ガロンズホー ムゲーム(P22) イ クリスマスワーク ショップ(P26)
8 講 e-Tax利用法講座 (P33)	9 イ クリスマスワーク ショップ(P26)	10 イ クリスマスワーク ショップ(P26)

2022年

11月

- マ …マイナンバーカード支援窓口
- 診 …休日緊急診療室
- 健 …各種健康診査など
- 講 …各種講座・教室
- 知 …お知らせなど
- イ …イベント情報など
- パ …おでかけパソコン教室など

税金などの納期限

納期限・口座振替日
11月30日(水)

- 国民健康保険税(普通徴収)…5期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…5期
- 介護保険料(普通徴収)……8期
- 下水道受益者負担金・分担金…3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
		1 講 かみかみ離乳食講座(P30) イ いきものと暮らし(～2023年1月9日)(P27)	2 イ 子育てママのヨガ教室(P27)
6 診 信州医療センター イ 長野パルセイロホームゲーム(P22)	7	8 マ 旭ヶ丘ふれあいプラザ・日野地域公民館(P2)	9 マ 日滝地域公民館・豊洲地域公民館(P2) 講 楽しい信毎データベース活用講座(P28)
13 マ 南部地域公民館(P2) 診 信州医療センター イ 第38回消防団音楽隊定期演奏会(P7) イ リリアン編み(P26)	14 マ 中央地域公民館・豊洲地域公民館(P2) イ 絵本読み聞かせ会(P26)	15 マ 高甫地域公民館(P2) 講 もぐもぐ離乳食講座(P30) イ DVD上映会(P26) パ 豊丘地域公民館(14:00～16:00)	16 マ 井上地域公民館・豊丘地域公民館(P2) 知 Jアラート訓練放送(P25) イ 子育てママのヨガ教室(P27)
20 「須坂市家庭の日」 マ 豊丘地域公民館(P2) 診 信州医療センター イ 長野パルセイロホームゲーム(P22) イ 講演会「小布施に学ぶ町づくり」(P27)	21 マ 中央地域公民館・日滝地域公民館(P2)	22 マ 高甫地域公民館(P2) イ 動物園「いい夫婦の日」(～23日)(P37)	23 診 信州医療センター イ 信州須坂とよおか新そば祭り(P33)
27 マ 中央地域公民館(P2) 診 信州医療センター イ 小中学校の適正規模等を考えるシンポジウム(P27)	28 マ 旭ヶ丘ふれあいプラザ・豊丘地域公民館(P2) イ 絵本読み聞かせ会(P26)	29 マ 日野地域公民館(P2) 健 3歳児健康診査(P30)	30 講 介護教室(P28) 講 人権問題学習会(P28) 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。
4 診 信州医療センター イ 長野☆ガロンスホームゲーム(P22) イ クリスマスワークショップ(P26)	5	6 講 かみかみ離乳食講座(P30)	7 講 年賀状作成講座(他2回)(P32) 講 陶芸体験教室(P33) イ 子育てママのヨガ教室(P27)

受付時間 ▼11月18日(金)、21日(月)、22日(火)、24日(木)：午前8時30分～午後7時 ▼11月19日(土)、20日(日)、23日(水)：午前10時～午後5時

※右記以外は平日午前8時30分～午後5時15分
専用相談電話
 ☎0570・070・810
問合せ 長野地方方法務局人権擁護課
 (☎235・6634)

●全国一斉情報伝達訓練

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。
 と き 11月16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)

●防災ラジオでの防災行政無線受信が終了します

11月末をもってアナログ波の防災ラジオは防災行政無線が受信できなくなります。防災行政無線は、次のサービスをご利用ください。

▼テレホンサービス(無料)
 ☎0800・800・2940
 ▼須坂市防災防犯メール

「t-suzaka@sg-m.jp」に空メールを送信してください。
問合せ 総務課
 (☎248・9000)



は
こ
ち
ら

●須坂市議会議員一般選挙立候補手続き等説明会

須坂市議会議員一般選挙(2023年2月5日執行予定)に係る立候補手続き等説明会を開催します。立候補予定者は必ず出席してください。
 ※新型コロナウイルス感染症の感染対策として出席は各陣営2人までとさせていただきます。
 と き 2023年1月10日(火)午前10時
 と ころ 市役所305会議室(本庁舎3階)

【須坂市議会議員一般選挙】告示日

告示日 1月29日(日)
 投票日 2月5日(日)(予定)
問合せ 選挙管理委員会
 (☎248・9022)

●エコパーク須坂上層遮水シート損傷の報告

8月3日に行ったエコパーク須坂の埋立作業により、二重の遮水シートのうち上層の

遮水シートが損傷しました。修復後、仁礼町区の了解を得て9月9日より埋め立てを再開しました。地下水への影響はありませんでした。
問合せ ▼長野広域連合環境推進課
 (☎213・5300)
 ▼生活環境課
 (☎248・9019)

●住宅の省エネ性能を無料で診断します

県では地球温暖化防止施策の一環として、既存住宅などの省エネ改修を促進するため建築士による住宅の省エネ性能診断と改修の提案を無料で行います。詳細はホームページをご覧ください。
問合せ (公社)長野県建築士会(☎235・0561)



こ
ち
ら
詳
細

●農家の皆さんへ収入保険に加入しましょう

農作物などの市場価格の低下や自然災害といった不測の事態に備え、農家の皆さんへ収入保険への加入を推奨しています。市では、負担掛け金

の一部を補助します。

対象 2022年12月までに収入保険に加入した者(新規・継続問わず)

補助額 加入者が負担する掛け捨て保険料の40%(▼認定農業者・認定新規就農者：上限5万円▼その他農業者：上限3万円)

※補助金の申請は不要です。負担掛け金支払い後、NOS AI長野からお振り込みします。
 ※収入保険の新規加入などの詳細はお問い合わせください。
問合せ NOS AI長野北信支所(☎219・2893)

●鳥獣被害対策のお知らせ

【野ネズミの駆除を行います】
 農作物を野ネズミの被害から守るため市内全域の農地に薬剤を散布します。ペットへの被害防止にご協力ください。
実施期間 11月26日(土)～12月4日(日)
 ※地目が農地として登録がある畑が対象です。農家組合に所属していない方で散布を希望される場合は、お問い合わせください。

【有害鳥獣を増やさないために】

収穫されない果実は有害鳥獣の餌となります。有害鳥獣

が越冬し、農作物被害が増加するのを防ぐため、果実は畑などに放置せず、深く埋設するなどの適切な処理を行ってください。

【2023年鳥獣被害対策力レンダーを無料配布します】

配布開始日 11月15日(火)
配布枚数 100枚
配布場所 農林課窓口
問合せ 農林課
 (☎248・9004)

●温泉施設をお得に利用できます

【須坂温泉古城荘】
 毎月第1月曜日を「須坂市民の日」とし、中学生以上の方は300円でご利用できます。

※身分証をご提示ください。
問合せ 須坂温泉古城荘(☎245・1460)
【湯つ蔵んど】
 毎月10日、20日、30日を「湯つ蔵んどの日」とし、65歳以上の方は400円でご利用できます。さらにどなたでもポイントが倍になります。また、平日午後5時以降は、中学生以上500円、小学生は300円でご利用できます。

問合せ 湯つ蔵んど(☎248・6868)

宝くじ助成金の活用

市では、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施している「コミュニケーション助成事業」を活用し、備品整備を実施しました。

▼相森町区では、防災倉庫、照明器具、発電機、ガソリン携行缶、コードリール、リアカー、暖房器具などを整備しました。

問合せ 総務課
(☎248-9000)

▼本郷町区では、エアコン、テントを整備しました。
問合せ 市民課
(☎248-9002)



募 集

オープングーデン新規参加者募集

新規に参加していただけるお庭を募集します。

対象 自宅・事業所などのお庭

※参加者の希望に合わせ、場所や期間を設定できます。

内容 庭の写真などをオープングーデンマップで紹介

申込期限 12月12日(月)

申込・問合せ まちづくり課
(☎248-9007)

知事との県民対話集会参加者募集

「対話と共創」の県政を推進するため、知事が県内すべての市町村を訪問する「知事との県民対話集会」を須坂市で開催します。テーマに沿って知事と語り合う参加者を募集します。

とき 11月18日(金)午後5時30分～7時

ところ ホテル

テーマ 「須坂らしい子育て」

定員 20人程度(応募多数の場合は抽選となります)

申込期限 11月14日(月)

※知事との県民対話集会は公開で行います。
問合せ 政策推進課
(☎248-9017)



申し込みはこちら

行事・催し

紅葉の里山ハイキング

坂田山周辺の散策をし、秋の紅葉を楽しみませんか。

とき 11月12日(土)午前9時15分～午後1時30分※雨天決行

集合 田中本家博物館駐車場

参加費 2000円(昼食代を含む)

定員 15人

申込期限 11月10日(木)

※詳細は観光協会ホームページをご確認ください。
申込・問合せ (一社) 信州須坂観光協会(☎215-2225)



詳細はこちら

年賀状版画教室

木版画で年賀状を作ります。お持ちの年賀状をその場で刷ることも可能です。

とき 11月12日(土)午前10時～午後4時

ところ 須坂版画美術館

参加費 800円

定員 15人
申込期限 11月8日(火)
申込・問合せ 須坂版画美術館(☎248-6633)

世界の民俗人形博物館イベント

参加費 500円(入館料別)

定員 各日7人

「リリアン編みベアづくり」

とき ▼11月12日(土)▼13日(日)午後1時30分～3時30分

申込期限 11月10日(木)

「クリスマスワークショップ」

とき ▼12月3日(土)▼4日(日)▼10日(土)▼11日(日)午後1時30分～3時30分

申込期限 12月1日(木)

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館
(☎245-2340)

人権啓発DVD上映会

とき 11月15日(火)午後7時～8時50分

ところ 人権交流センター

上映DVD ▼「家族で考えるハンセン病」：20分▼「ハンセン病問題を知る」：35分

※2回上映します。

問合せ 人権交流センター
(☎245-0909)

ポタイベント

【絵本読み聞かせ会】

とき 毎月第2・4月曜日
午前10時30分～11時

広告欄

幼保連携型 認定こども園 マリアこども園
11月7日(月)9時より2号・3号認定児童願書受付開始
きたすざか分園の入園願書提出はマリアこども園本園にて受付をいたします。

募集人員	0才	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
年齢	生後6ヶ月～	R3.4/2～R4.4/1 生まれ	R2.4/2～R3.4/1 生まれ	H31.4/2～R2.4/1 生まれ	H30.4/2～H31.4/1 生まれ	H29.4/2～H30.4/1 生まれ
対象児童						
募集人員本園	9名	6名	6名	8名	若干名	若干名
募集人員きたすざか	6名	6名	9名	—	—	—

受付時間の予約はホームページよりおねがいします！



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

広告の問い合わせは(株)ウィットへ
(☎072-668-3275)

● **岡信孝卒寿記念展の
入館料が無料になります**

岡信孝卒寿記念展「心の花」(11月19日(土)～2023年1月29日(日))の開催につき、多くの方に見ていただくため、次の期間中は施設の入館料が無料になります。ぜひお越しください。

期間 11月19日(土)～27日(日)とところ ▼須坂クラシック美術館 ▼旧小田切家住宅

【子ども連れでお越しの方は引き続き入館料が無料です】

期間 2023年1月29日(日)まで

● **「子育てママのヨガ教室」**

※申し込みは不要です。

● **「子育てママのヨガ教室」**

※調整ヨガ

とき 毎月第1・3水曜日 午前10時～10時45分

ところ Botaクリエイティブブルーム

参加費 500円

持ち物 ▼飲み物 ▼タオル

※動きやすい服装

定員 8人(子連れ可)

問合せ (株)Goolight (0214-8444)

● **「ききもの暮らし」**

古くから人々が身に着ける身近な道具などには、生き物がデザインされていました。生き物にまつわる意味と、デザインに込められた人々の願いを展示で紹介します。

問合せ ▼須坂クラシック美術館 (0246-6474) ▼旧小田切家住宅 (0246-2220)

● **「子育てママのヨガ教室」**

※調整ヨガ

とき 毎月第1・3水曜日 午前10時～10時45分

ところ Botaクリエイティブブルーム

参加費 500円

持ち物 ▼飲み物 ▼タオル

※動きやすい服装

定員 8人(子連れ可)

問合せ (株)Goolight (0214-8444)

● **「家庭の日」作文・ポスター入賞作品展**

市内の小・中学生の入賞作品を展示します。

とき 11月19日(土)～27日(日) 午前9時～午後10時

ところ 旧上高井郡役所

問合せ 子ども課 (0248-9026)

● **信州須坂町並みフォーラム
第1回発会記念講演会**

とき 11月20日(日)午後2時30分～4時

ところ シルキー3階ホール

演題 「小布施に学ぶ町づくり」

講師 市村良三さん(前小布施町長)

入場料 無料

定員 100人

問合せ 綿幸(株)(中野) (0245-0218)

● **小中学校の適正規模等を考えるシンポジウム**

次代を担う子どもたちにふさわしい学びの環境を考えるシンポジウムを開催します。

とき 11月27日(日)午後2時～3時30分

ところ 旧上高井郡役所2階

定員 40人(申込順)

申込方法 電子申請または電話でお申し込みください。

● **全日本ろうあ連盟創立70周年記念映画「咲む」**

ろう者を含めた全ての障がいのある方が、自己の努力と能力を生かし、共生社会の実現を図ることを目的に製作された映画作品を上映します。

とき 12月18日(日)▼第1部 午前10時30分▼第2部 午後2時

ところ 小布施町北斎ホール

チケット代 ▼高校生以上 1200円 ▼小学生500円(未就学児は無料)

定員 300人

問合せ 「咲む」高水地区上映実行委員会事務局 (0248-3651)

Eメール suzaka.dearf@gmail.com

※事務局は聴覚障がいのある方が対応します。お問い合わせはFAXまたはEメールでお願いします。

● **「子育てママのヨガ教室」**

※調整ヨガ

とき 毎月第1・3水曜日 午前10時～10時45分

ところ Botaクリエイティブブルーム

参加費 500円

持ち物 ▼飲み物 ▼タオル

※動きやすい服装

定員 8人(子連れ可)

問合せ (株)Goolight (0214-8444)

● **「子育てママのヨガ教室」**

※調整ヨガ

とき 毎月第1・3水曜日 午前10時～10時45分

ところ Botaクリエイティブブルーム

参加費 500円

持ち物 ▼飲み物 ▼タオル

※動きやすい服装

定員 8人(子連れ可)

問合せ (株)Goolight (0214-8444)

● **「子育てママのヨガ教室」**

※調整ヨガ

とき 毎月第1・3水曜日 午前10時～10時45分

ところ Botaクリエイティブブルーム

参加費 500円

持ち物 ▼飲み物 ▼タオル

※動きやすい服装

定員 8人(子連れ可)

問合せ (株)Goolight (0214-8444)

● **「子育てママのヨガ教室」**

※調整ヨガ

とき 毎月第1・3水曜日 午前10時～10時45分

ところ Botaクリエイティブブルーム

参加費 500円

持ち物 ▼飲み物 ▼タオル

※動きやすい服装

定員 8人(子連れ可)

問合せ (株)Goolight (0214-8444)

● **「子育てママのヨガ教室」**

※調整ヨガ

とき 毎月第1・3水曜日 午前10時～10時45分

ところ Botaクリエイティブブルーム

参加費 500円

持ち物 ▼飲み物 ▼タオル

※動きやすい服装

定員 8人(子連れ可)

問合せ (株)Goolight (0214-8444)

● **小規模事業者持続化補助金を使って広告宣伝をしませんか?**

最大200万円助成!

● **「子育てママのヨガ教室」**

※調整ヨガ

とき 毎月第1・3水曜日 午前10時～10時45分

ところ Botaクリエイティブブルーム

参加費 500円

持ち物 ▼飲み物 ▼タオル

※動きやすい服装

定員 8人(子連れ可)

問合せ (株)Goolight (0214-8444)

● **「子育てママのヨガ教室」**

※調整ヨガ

とき 毎月第1・3水曜日 午前10時～10時45分

ところ Botaクリエイティブブルーム

参加費 500円

持ち物 ▼飲み物 ▼タオル

※動きやすい服装

定員 8人(子連れ可)

問合せ (株)Goolight (0214-8444)

●巡回労働相談

労働や雇用に関する疑問・悩みを、労働相談員に相談できます。

とき 12月16日(金)午後2時～4時

ところ 須坂市勤労者研修センター 研修室

申込期限 12月14日(水)午後1時

※1回1人おむね1時間

申込・問合せ 長野県北信労政事務所

(☎234-9532)

講座・教室

●うつ病の方の家族教室

とき 11月17日(木)午後1時30分～3時30分

対象 うつ病の方の家族

※詳細は申し込み時にお伝えします。個別での相談にも応じます。ご相談ください。

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9023)

●高齢者健康教室公開講座

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防に関するコツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 11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)

●楽しい信毎データベース活用講座

とき 11月9日(水)午後1時30分～3時

ところ 市立須坂図書館1階

講師 前川英樹さん(信濃毎日新聞社デジタル編集部)

定員 20人

申込方法 電話または館内カウンターでお申し込みください。

申込期限 11月8日(火)

問合せ 市立須坂図書館

(☎245-0784)

●介護教室

認知症の特徴や、本人とのコミュニケーション方法などを学んでみませんか。

とき 11月30日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 生涯学習センター

テーマ 「認知症の人とのコミュニケーション」病気の特徴を知ってケアに活かそう

※新型コロナウイルス感染症の状況により、オンライン視聴になる場合があります。

講師 山岸明広さん(県立信州医療センター 認知症看護認定看護師)

対象 ▼介護している方▼

テーマに関する方

定員 20人

申込期限 11月25日(金)

申込・問合せ 県立信州医療センター訪問看護室

(☎246-5564)

●人権問題学習会

とき 11月30日(水)午後7時～8時30分

ところ 二睦学習センター

演題 「全国の差別事件について」

講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会

(☎248-0456)

●マタニティセミナー

(全2回)

ところ 保健センター
内容 ▼講話▼実技(希望)

者のみ)

持ち物 ▼母子健康手帳▼飲み物(水分補給用)

対象 2023年2～4月出産予定の方とその家族

「ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう(1回目)」

とき 11月24日(木)午前9時30分～11時20分

申込期限 11月17日(木)

「親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座(2回目)」

とき 12月11日(日)午前9時15分～11時40分

申込期限 12月2日(金)

※須坂市乳幼児健診WEB予約からお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によりオンライン開催に変更する場合があります。

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9023)

申込・問合せ 保健センター



申込はこちら

●歩行姿勢測定

機械に向かって歩くだけで、歩行年齢や歩行時の癖が分かります。正しい姿勢で歩くことは運動効果を高めるだ

広告欄

まずはお気軽にご相談ください!

親身に相談にのってくれる

信頼の住宅リフォーム屋さん

株式会社
山岸建築

キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築 など
お問い合わせはこちら

0120-507-006

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

〒382-0016 長野県須坂市高橋町1072-1 受付時間/9:00~18:00 TEL.026-245-1738 FAX.026-245-1748 e-mail.info@yamagishi-k.jp

山岸建築

検索

けでなく、けがの予防にもつながります。

測定後は健康運動指導士によるオススメ体操の紹介があります。

とき 12月1日(木)午前9時30分～正午

※混雑を避けるために受付時間を区切ってご案内します。

ところ 保健センター

定員 28人(申込順)

申込期限 11月30日(水)

申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●さわやか貯筋教室(基礎編)

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。

とき 12月～2023年3月の原則第2・4火曜日午前9時30分～11時30分

※基礎編参加者を対象に応用編を2023年4～5月に実施予定です。

ところ シルキー3階ホール

内容 ▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼筋力トレーニングなど

参加費 1回200円

対象 市内に住民票を有する65歳以上の方

※4～9月の教室に参加した方は対象外です。

定員 20人(申込順)

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 11月7日(月)～18日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター
(☎245・4566)

※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が延期または中止になることがあります。

リサイクル情報

《差し上げます》

▼チャイルドシート2台▼三面鏡▼セミダブルベッド▼エレクトーン▼学習机▼素焼きの鉢

《譲ってください》

▼そろばんの練習帳

【申込期限と抽選日】

申込期限 11月10日(木)

交渉順位抽選 11月15日(火)午前

※希望者が複数人となった場合、市役所で行う抽選会にご出席ください。

※物品は、情報の提供者が保管しています。譲り渡し交渉は当事者同士で行ってください。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

寄附募集

届出1件

【菊愛好会運営寄附金】

募集責任者 角田憲朗(須坂菊愛好会会長)

募集金額の額 3万円

期間 11月15日(火)まで

問合せ 市民課
(☎248・9002)

善意の窓口

《寄附》

▼農耕図屏風(「農家の四季」伝 堀直昭 筆) 六曲一双1点(博物館収蔵資料充実のため)：勝山由一様

▼図書『カイン、ぼくの旅』(岩元けさも) 15冊(学校図書館充実のため)：岩元けさも(本名 樋口けさも)様

▼現金(高齢者の介護予防事業のため)：明治安田生命保険相互会社 長野支社様

▼木製ベンチ2基(臥竜公園充実のため)

：須坂ロータリークラブ様

▼車いす1台(障がい者福祉のため)：第一生命労働組合 長野営業職支部様

入居者募集

募集期間 11月1日(火)～10日(土・日曜日、祝日を除く)

抽選日 11月15日(火)午前9時

【市営住宅】

▼部屋(1LDK)：1戸

▼豊丘(3DKB)：9戸

▼境沢(3KB)：1戸

※Y：浴槽あり・B：浴槽なし

※市税条件や連帯保証人などに関して困りの方はご相談ください。

申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター
(☎214・5620)

県営住宅入居者募集

受付期間 11月1日(火)～8日(火)(祝日を除く)

※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 長野県住宅供給公社県営住宅課
(☎227・2322)



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！どこへ頼んでもいいかわからない・・・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！



SANWA HOUSE

サンワハウス

家づくり

リフォーム

土地さがし

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

日曜日・祝日の当番薬局

11月6日(日) 幸高中島ファミリー薬局
11月13日(日) コスモス薬局
11月20日(日) コスモファーマ高山薬局
11月23日(祝) さくら薬局
11月27日(日) サンタグリーン薬局
12月4日(日) 須坂あすなろ薬局

※蔵の町薬局は23日を除き、営業します。

※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は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、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。

【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

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	11/4(金)	13:10~	令和4年7月1日~7月31日生
	12/2(金)		令和4年8月1日~8月31日生
1歳児健康相談	11/18(金)	9:15~	令和3年10月26日~11月18日生
	12/20(火)		令和3年11月19日~12月19日生
1歳6カ月児健康診査	11/25(金)	13:10~	令和3年4月18日~5月23日生
	12/16(金)		令和3年5月24日~6月15日生
2歳児健康相談	11/11(金)	9:15~	令和2年10月10日~11月10日生
	12/13(火)		令和2年11月11日~12月12日生
3歳児健康診査	11/29(火)	13:10~	令和元年10月26日~11月25日生
	12/22(木)		令和元年11月26日~12月22日生
もぐもぐ離乳食講座	11/15(火)	13:00~	令和4年5月1日~5月31日生
	12/15(木)		令和4年6月1日~6月30日生
かみかみ離乳食講座	11/1(火)	13:00~	令和4年2月1日~2月28日生
	12/6(火)		令和4年3月1日~3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9月生	ロタウイルス	出生6週0日後~24週0日後まで
	ロタリックス 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4年8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4年6月生	B C G	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11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11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11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11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)



冬もエアコン1台、家中あたたかいからヒートショックを防ぐ。

超断熱住宅 須坂モデルハウスにて体験!

- 吹抜けリビングなのに寒くない
- 高性能住宅なのに低価格
- 最新の設備+10年保証付
- 安心の無料点検

土地情報もあります!

予約制につきお問い合わせください



ALPHA 100

KEY HOME SUZAKA JAPAN

アロハ100

LINEから問い合わせ

LINE

問い合わせ

土地探し・買取
新築 + リフォーム

須坂土建工業株式会社
〒382-0014 須坂市大字須坂851

0120-032-154

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

須徳碑を通して児童が学ぶ

旧東村名譽村民 山岸右京氏

旧東村役場敷地に設置されていた山岸右京翁須徳碑が、今年8月に仁礼小学校へ移設されたことに伴い、9月27日（火）、仁礼小学校6年生を対象に特別授業が行われました。講師は生涯学習推進員の篠塚久義さんが務め、山岸右京氏の活動や須徳碑に込められた思いを話しました。

地元愛あふれる人

山岸右京氏は1887（明治20）年に仁礼村（現在の須坂市仁礼町）に生まれ、14歳から長野市の菓子店で働き18歳で菓子店を開業、50歳頃に上京し、数年後には不動産業を営み、実業家として活躍しました。

故郷を愛し、1955（昭和30）年に東村（仁礼村と豊丘村が合併）が誕生した際には、東京の「あずま会」初代会長を務め、また、東中学校音楽堂の寄贈をはじめ、何回にもわたり、楽器、野球のバックネット、プールなどを寄贈し、教育環境の向上や地域発展に尽くしました。

1960年に東村初の名譽村民の称号を贈られ、公益のために私財を寄附した者として何度か紺綬褒章も受け、広く人々から称賛されました。

業績を後世に伝える須徳碑

須徳碑は、東村が須坂市に編入した後、東村名譽村民山岸右京氏の業績を後世に伝えるため、1973年に旧東村役場の敷地（現在は民有地）内に建設されました。地元住民の願いで寄附金を募集して建設され、当時の内閣総理大臣田中角栄氏が題字（標題の文字）を書いています。以来、約50年間大切にされてきました。



▲山岸右京翁須徳碑

だが、今後も山岸右京氏の業績を伝え続けていくため、仁礼小学校体育館隣へ移設されました。

講師の篠塚さんは山岸右京氏の業績を紹介する中で「自分にできることで地域を明るく楽しくしてもらえたら」と声をかけ、児童は真剣なまなざしで聞いていました。



▲真剣に話を聞きました

話を聞き終えた児童からは「自分のためではなく地域の幸せのために尽くしてすごい」と率直な感想が寄せられました。また「自分たちが使っているプールも山岸右京さんが寄贈されたものと知って驚いた」「身近なところにこんなすごい人がいたなんて知らなかった」と話し、山岸右京氏に感謝し、地元を大切にする思いを学びました。

がりがやん

コロナ禍も3年目、慣れてきたのと少々落ち着いてきた今日この頃。まだ人との交流や接触に気を配ることが不可欠ですが、そろそろ少しだけ意識や行動の変化に一步を踏み出してみませんか▼そう思っていたところ、良い機会が到来しました。長野県では全国旅行支援「信州割SPECIAL」が12月20日まで実施されています。旅行代金を割り引くほか、土産物産や観光施設などに使える地域クーポンや県独自の交通クーポンの特典もあります▼

長野県は風光明媚な地域で、今月中旬頃までは紅葉が見られます。信州割を使って旅行し、地元のお店で買い物もするとちよつと得した気分になります▼紅葉の名所は市内にもあります。米子瀑布群は、現在は台風災害の復旧工事中で訪れることができませんが、来年はアクセス道路が開通の見込みです。再び絶景の紅葉を見られるのを楽しみにしています。

★こちらのブログもご覧ください。





第24回 須坂市生涯学習市民のつどい



テーマ「地元の文化を知り、語りつなぐ」

と き
ところ
主 催

11月11日(金)午後1時～18日(金)正午
須坂市生涯学習センター2階 ふれあいギャラリー
須坂市生涯学習推進委員会

企画部会では「須坂市指定文化財」の「天然記念物」について学習してきました。樹齢400年以上にもなる桜の木や、須坂市の木クマスギなど、市内各所に点在する天然記念物の写真を展示します。

企画部会の展示



▲以前の生涯学習市民のつどい

須坂市生涯学習推進委員会では、9月から11月の「生涯学習推進期間」に、「須坂市生涯学習市民のつどい」を隔年で開催し24回目を迎えます。今回も展示開催とし、コロナ禍でも学びの種を絶やさず、人と人のつながりを大切に活動してきた生涯学習推進委員会の2年間にわたる学習内容を展示します。ご来場を心よりお待ちしております。

研修部会の展示

研修部会では、食に関する研修として「須坂の食文化」と災害時に重要な役割を持つ「非常食」について学習を深めてきました。研修の内容及、非常食のサンプルなどを展示します。



▲市内の醸造所でしょうゆについて学びました

広報部会の展示

地域で活躍している生涯学習団体の様子などを生涯学習推進員が取材し、広報須坂に掲載している「生涯学習推進委員会活動だより」の記事から、過去2年分を展示します。

問合せ 生涯学習推進課

☎245・1598

お知らせ

南部地域公民館

学ぶ

災害時に役立つ
スマホ講座(全2回)



スマートフォン・タブレットの基本操作や情報収集の方法などを学びます。

と き 11月10日(木)、11日(金)

午前10時～正午

ところ 南部地域公民館

講師 NPO法人信州SO

参加費 HO支援協議会

持ち物 500円(テキスト代)

定員 筆記用具

申込開始 10人(申込順)

問合せ 11月7日(月)

☎245・0273

※平日午前9時～午後4時30分

学ぶ

年賀状作成講座

〈全3回〉

ワードを基礎から学び、オリジナルの年賀状を作ります。

と き 12月7日(水)～9日(金)

午後1時30分～

3時30分

ところ 南部地域公民館

講師 NPO法人信州SO

参加費 HO支援協議会

持ち物 500円(テキスト代)

定員 筆記用具

申込開始 10人(申込順)

問合せ 11月7日(月)

☎245・0273

※平日午前9時～午後4時30分

高甫地域公民館

学ぶ

筆ペン教室(全4回)



筆ペンを使って美しい文字の書き方を基本から学びます。

と き 11月25日(金)、

12月2日(金)、9日(金)、

16日(金)

午後1時30分～3時

ところ 高甫地域公民館

講師 松本翠園さん

参加費 1000円

持ち物 (筆ペン・用紙代)

筆記用具、飲み物

定員 10人(申込順)
申込開始 11月7日(月)
問合せ ☎248・1925
 ※平日午前9時～午後4時30分

体験

北信流講座(全6回)

「北信流」の謡曲講座です。祝いの席や宴席での謡曲の所作を学びます。



▲以前の講座の様子

とき 12月2日(金)、16日(金)
 2023年1月6日(金)
 20日(金)、2月3日(金)
 17日(金)
 午後1時30分～
 3時30分

ところ 高甫地域公民館
講師 村石武志さん
 (観世流)

参加費 無料
持ち物 筆記用具、飲み物
定員 10人(申込順)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座の内容などを変更する場合があります。

申込開始 11月7日(月)
問合せ ☎248・1925
 ※平日午前9時～午後4時30分

体験

松代焼陶芸体験教室

旭ヶ丘ふれあいプラザ

型に粘土をかぶせて形成し、コーヒークップや湯のみを作ります。陶芸初心者の方にもおすすめです。



▲以前の教室の様子

とき 12月7日(水)
 午後2時～4時

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
講師 小澤経弘さん
 (松代陶苑 陶工)

参加費 1500円(材料代)
持ち物 エプロン、手拭き、飲み物
定員 10人(申込順)

申込開始 11月7日(月)
問合せ ☎246・3783
 ※平日午前9時～午後4時30分

学ぶ

e-Tax利用法講座

仁礼コミュニティセンター

マイナンバーカードを使って、国税電子申告・納税システム(e-Tax)による確定申告を学びます。

とき 12月8日(木)
 午前10時～11時

ところ 仁礼コミュニティセンター

講師 NPO法人信州SHO
 HO支援協議会

参加費 無料

定員 8人(申込順)

申込開始 11月7日(月)
問合せ ☎245・8118
 ※平日午前9時～午後4時30分

各地域公民館で
 マイナンバーカード申請
 のお手伝いをしています
 11月はマイナンバーカード取得促進強化月間です。
 詳細は2ページをご覧ください。

生涯学習団体からのお知らせ

イベント

第28回信州須坂とよおか
 新そば祭り

秋の味覚の新そばを楽しむましょう。自家栽培のそば粉を使用した香り豊かな手打ちそばをご提供します。



▲昨年の様子

とき 11月23日(水)
 ・そば引換券(1食
 400円、200食
 限定)の販売
 午前10時30分～
 ※そばがなくなり次第終了。

※そばの持ち帰りはできません。

ところ 開場、そば配膳
 午前11時15分～
 豊丘活性化施設
 そのさとホール

※信州須坂農業小学校豊丘校の農作物や、地元農産物、花卉、

ブルーベリー加工品、おやきなどの販売もあります。
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9時～午後4時30分

会員募集

GIVE(英会話)

イギリス、オーストラリア出身の先生が楽しく明るく指導してくれます。新しいことを始めたい、英語に興味がある、国際交流をしたいなど、初心者や学生さんも大歓迎です。

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 ☎090・7174
 ・8110(酒井)



▲活動の様子

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～10月に届いたお手紙から～



須坂のブドウ

秋になり、ブドウをいただく機会が増えてきました。他の産地のものと食べ比べると、須坂のブドウはとてもおいしいです。

今年もおいしいブドウを多くの皆さんに食べてもらいたいです。

(小林さん 48歳)

●地元で取れるので新鮮さもありますが、おいしく育つ条件が須坂にはそろっているの、多くの方に味を知ってもらいたいですね。

収穫間近のふじ

10月に入り、ふじのリングの葉摘みを始めました。涼しくなると色が付き始め

ますので、涼しくなってきた感じです。そして、災害がないことを祈っています。

(山岸さん 72歳)

●葉摘みは、日を当てリングを大きくし、色付かせるために行うようです。災害が起らず、無事平穏に収穫できることをお祈りします。

ウォーキング

今年の夏は天候不順でしたが、ようやく秋になってジョギングやウォーキングにちょうどいい季節になりました。

(ペンネーム マサピーさん 71歳)

●涼しくなってきたので、運動しやすくなりましたね。食べるばかりではなく、マサピーさんのように運動しないといけないですが：

保育園の運動会

新型コロナウイルス感染者が減少傾向の中、保育園の運動会を見に行きました。

子どもたちは楽しそうに、元気よくダンスやかけっこなど頑張っている姿に感動し涙が出ました。たくさん感動をありがとうございました。

(清水さん 63歳)

●一生懸命頑張っている姿を

見ると感動しますね。子どもたちの頑張りが、私たちにも勇気や希望を与えてくれますね。



5年越しの結婚式

コロナが収まってきているので、5年越しの結婚式を来年度子どもたちと挙げます。毎週毎週式場の見学、打ち合わせで忙しいですが、そのことも幸せに感じる今日この頃です。

(ペンネーム ミツキーマウスさん 26歳)

●結婚式おめでとうございました。5年越しなので、思いもひとしおだと思えます。お子さんと一緒にすてきな結婚式になりそうですね。

ゴミを減らしましょう

須坂市のスーパーなど、リサイクルできる場所がたくさんあります。

ゴミとして出すのではなく、リサイクルできるかを考えながら生活しています。スーパーに行くついでなので、手間もいらず、リサイクルできていいと思います。

(ペンネーム そらちゃんさん 22歳)

●ゴミを減らすことは必要な

事です。温暖化などさまざまなことに影響します。そらちゃんさんのようにリサイクルを意識して日頃から生活したいですね。

両親に感謝

今年に入って、休日は実家の畑を手伝うようになりました。この年になって、両親の職場体験に参加しているようで、畑仕事で私たち兄弟を育ててくれたことを知り、感謝いっぱいです。

(ペンネーム ひまわりさん 38歳)

●ひまわりさんのご両親もひまわりさんが畑を手伝ってくれているので、喜んでいらっしゃると思います。親子で畑を頑張ってください。

※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

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(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

③AC長野パルセイロ・アスレチッククラブ局提供

④AC長野パルセイロレディースチームホームゲームチケット(ペア) ……5人

1日の男性における塩分の目標値は？

○・5g

ヒント…16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 11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 026246-0750



子育て支援センター・児童センター



子育て支援センターからのお知らせ

現在の利用時間は月～土曜日(祝日を除く)の9:00～16:00です。1日の定員が20組の予約制となりますので、事前にお電話で予約をお願いします(子育て支援センター ☎ 245-6588)。新型コロナウイルス感染症の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。詳細はお問い合わせください。
【ミニ講座(10:30～)】(当日、子育て支援センターをご利用の方が参加できます。)

★22日(火) 乳幼児救急法

消防士からAEDの使い方や、いざという時の応急手当の話を聞きます。

★24日(木) たんぽぽの会

たんぽぽの会の皆さんによる絵本の読み聞かせなどを行います。

【子育て相談(11:00～)】

★7日(月) 子ども家庭支援員による子育て相談

★28日(月) 管理栄養士による食育相談



子育て支援センターブログ



BOTA.KOSODATE
インスタグラム

児童センターからのお知らせ

未就学児の利用時間は、月～土曜日(祝日を除く)の10:00～12:00です(中央児童センターのみ平日13:00～14:45も利用可能)。一般児童の利用時間は、土曜日14:00～17:00です(中央児童センターのみ平日15:00～17:00も利用可能)。

【乳幼児親子・集まりの日】

★中央児童センター ☎245-5010

9日(水)11:00～ 避難訓練&人形劇

22日(火)10:30～ だいこん掘り&すくすく子育て応援☆子ども家庭支援員

30日(水)11:00～ キラキラぱーく

★南部児童センター ☎248-2330

9日(水)11:00～ 秋・冬物リユース&すくすく子育て応援☆子ども家庭支援員

16日(水)11:00～ レインボースティックを作っておそぼう!

30日(水)11:00～ パラバルーン&風船でおそぼう!

★北部児童センター ☎248-8381

9日(水)11:00～ 消防署見学(要予約)

16日(水)11:00～ 体を動かして遊ぼう☆

30日(水)10:30～ クリスマス飾りを作ろう♪&すくすく子育て応援☆子ども家庭支援員

★東部児童センター ☎246-0079

9日(水)11:00～ さつまいもほりしよう!

17日(木)10:30～ お誕生日会(8～11月生)&すくすく子育て応援☆子ども家庭支援員

30日(水)11:00～ Xmas工作



子育てのお悩み相談コーナー

イヤイヤ期の乗り切り方法③

9月号のSTEP1子どもの「イヤ」の気持ちを言語化する、10月号のSTEP2親子で気持ちを切り替える、と組み合わせ対応してみてください。

🌸STEP 3 別の選択肢を提案する

例えば、着替えをしようとしていて、イヤイヤやかんしゃくが収まらなくなったら、落ち着いた頃を見計らって、「赤の服と青の服のどっちがいい?」と別の選択肢や「お着替えと歯磨き、どちらからする?」などと順番を聞いて、選んでもらうようにすると、満足感が生まれ気持ちが切り替えやすくなります。

イヤイヤ期は自我の芽生えによるもので、この時期が後の自立につながります。子どもの気持ちに寄り添った対応を心がけてください。子育てに悩んだり、イライラが続いてしまうときは子育て支援センターにご相談ください。

新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントの中止・施設の利用方法が変更になる場合があります。詳細は各施設へお問い合わせください。



児童センター

Beautiful Name

ビューティフルネーム

たけうち れいな
竹内 怜奈 ちゃん

(1歳7カ月)

お父さん…健二さん／お母さん…優香さん

時代の流れが大きく変化する中でも、迷いなく自ら道を切り開き、実りある人生になってほしいという願いで怜奈と名付けました。

子育て支援センターや公園に行くと、同じくらいのお友達に話しかけに行きます。また、自分のやりたいことにはほとんど集中して取り組みます。最近では砂遊びや積み木、滑り台をするのが大好きです。

これからも笑顔いっぱい、新しい発見をする娘の成長を見るのが楽しみです。

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)



ファミリー・サポート・センター

問合せ ファミリー・サポート・センター（子育て支援センター内）（☎026-245-6588）

ファミリー・サポート・センターは、育児の支援を受けたい方（依頼会員）と、支援したい方（提供会員）が育児を助け合う会員組織です。

万が一の事故などに備え、会員になると自動的にファミリー・サポート・センター補償保険に加入します。保険料は市が負担します。

依頼会員 市内および連携中核都市圏在住の方で、生後3カ月～おおむね12歳までの子どもの保護者

提供会員 市内在住の心身ともに健康な方で、自宅などで子どもを預かることができる方や自家用車で送迎できる方

提供会員になりませんか

短時間の預かり、児童クラブ・保育園・幼稚園、習い事の送迎など、子育て中の保護者の方のお手伝いをしてくださる方を募集しています。提供会員45人に対し依頼会員が551人です。また、依頼提

供の両方に登録している会員は9人です（10月24日時点）。提供会員になるためには事前講習会で学びます。

日時・内容

▼11月22日(火)午前10時30分～11時30分：「乳幼児の救急法（AEDを使った救急法）」

▼12月1日(木)午後1時30分～2時30分：「乳幼児の成長と関わり方」

▼12月6日(火)午前10時30分～11時30分：「乳幼児の応急手当」、「けが、やけど、誤飲の時の応急処置」

▼12月13日(火)午後2時～3時：「KYT（危険予知トレーニング）」

▼12月26日(月)午前10時～10時30分：「保育のこころと遊び」、午前10時30分～11時30分：「乳幼児の栄養と食事」ところ 子育て支援センター（シルキービル1階）

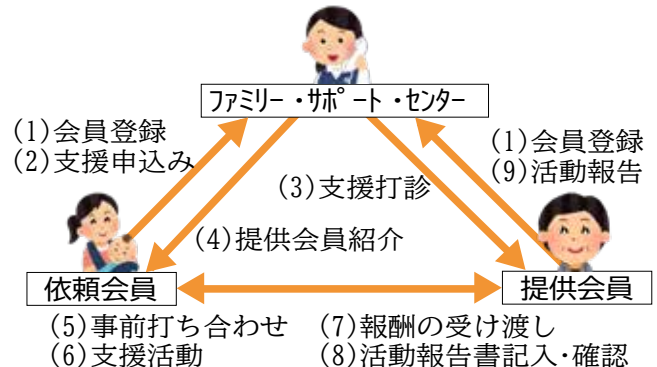
参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 開催日の前日

■料金表（料金は1時間あたりの金額）

区分	支援時間	料金
3歳未満の子ども、病後児	午前7時～午後7時	700円
	午前6時～7時 午後7時～10時	800円
3歳以上の子ども（病後児を除く）	午前7時～午後7時	600円
	午前6時～7時 午後7時～10時	700円



提供会員の声

2009年にファミリー・サポート・センター事業が始まり、事業開始当初から提供会員をしています。

私には3人の子どもがいいます。末っ子が高校生になり、子育てに余裕ができ、自分の時間を作るようになったことと、元々ボランティアに関心があり、自分の子育ての経験を生かせると思い、提供会員になりました。

今までに二十数人のお子さんと関わらせていただきました。自宅で乳幼児の預かりや、子育て支援センターでの見守りなど、長い方ですと8年間関わらせていただき、その子の成長を見続けることができました。時にはお母さんの代わりとして多くの時間を過ごしました。最後にもらったお手紙は私の宝物で、たくさん思い出が詰まっています。

以前はお子さんを預かることが多かったですが、最近の依頼は送迎がほとんどです。学習塾、サッカー、バスケットボールなどの習い事、児童クラブから自宅などさまざまです。

初対面のときはお互いに緊張



張していますが、時間の経過とともに学校の事や何気ない会話、あいさつもすっかりできるようなったりと、お子さんの成長を見られるのが楽しみとなり、子育てが終わった私に刺激を与えてくれます。日常生活を送っていても得られない体験で、とてもやりがいを感じています。

私は送迎を須坂市内限定にしています。また都合がつかない場合はお断りしています。できる範囲内でしていることも長続きの秘訣かもしれません。

時間に余裕があり、お子さんが好きな方、提供会員になりませんか。

みてみて すずかしごうぶつえん 29

冬にむけて

だんだんと気温が下がり、動物たちは寒さを感じ、毛の長さや密度が増し冬毛の準備が始まります。特に暖かい場所に生息している動物たちは、代謝が低く体温をあげることに苦手なため、気を付けて飼育しなければいけません。



飼育員は、動物たちが寒い冬を乗り越えてもらえるように、さまざまな対策を行っています。

風よけ対策としてカーテンの取り付け、ストーブや赤外線などの暖房器具の設置、動物たちの収容（部屋に帰る）

時間を早めたり、餌の時間を変えたり、動物たちは冬を乗り越えるために、より多く栄養を蓄えなければならぬため、餌の調節なども行っています。

また日々の作業を行いながら動物たちの少しの変化や異常に気付く、対策できるように毎日の観察も欠かせません。この寒暖差の大きくなる時期は、体調を崩す動物たちも多いため、特に気を付けなければいけません。

当園には、寒さに強い動物もいます。それは「トナカイ」です。氷点下30℃まで耐えることができ、この寒い時期が一番活発に動いているかもしれません。



ぜひ、いろいろな点に注目しながら動物たちを観察してみてください。

今年も寒い冬が到来します

が、動物たちが元氣よく生活できるよう飼育員も元氣に頑張っていきたいと思っています。

イベント情報

■いい夫婦の日

とき 11月22日(火)〜23日(水)
※ご夫婦で来園され窓口で「いい夫婦」と言っていたら、だくと入園料が無料となります。

■出張ふれあい動物園

ウサギやモルモットなどが「癒やし」を提供します。普段動物園に来園できない施設を募集します。年内は12月6日(火)、22日(木)です。



▲申込方法
や来年実施
日の詳細

お詫びと訂正

広報須坂10月号特集「おかげさまで須坂市動物園開園60周年を迎えます」の4ページに掲載した丸正青果店店主の氏名に誤りがありました。

正しくは、関本修さんです。お詫びして訂正します。

問合せ 臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770



シリーズ④実践してみよう!! 私たちにできるSDGs

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

SDGsの17の目標のうち、今回はゴール9とゴール10をご紹介します。



ゴール9「産業と技術革新の基盤をつくろう」
強靱なインフラ（水道、電気、ガス、交通、インターネットなど）整備やインフラの積極的な活用を通じて、産業の発展や技術革新が実現され、豊かな生活が送れる状態にすることが目標です。

例えばこんなことに取り組んでみませんか？

- 生活に不可欠な水や電気など、身の回りのインフラ設備に関心を持つ
- 最新技術を駆使したツール（防災や災害情報アプリなど）を積極的に使う
- 災害に強い設備（発電機や災害時の燃料）などに関心を持ち、準備しておく
- セキュリティ対策を徹底し、自宅や会社のパソコンをサイバー犯罪から守る



ゴール10「人や国の不平等をなくそう」

国内や各国間の格差や不平等を知り、協力する意識を持って行動することで、社会をよい方向に動かし、格差や不平等を是正することが目標です。

例えばこんなことに取り組んでみませんか？

- お互いの違いを認め合い、理解する
- 地域で行われているさまざまなボランティア活動に参加する
- 市や地域が行う人権などの啓発イベントに積極的に参加する
- 職場や学校などで身近な差別に気づいたら、その差別に対して注意する勇気を持ち、声を上げる

オーラルフレイルを予防して健康寿命を伸ばそう！



問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

▲高齢者の生活を見守るイメージキャラクター

今日からはじめよう！ 口の体操

①口開け体操



繰り返す

大きく口を開ける、閉じる（各3秒を5回）

②舌の体操



舌を出す、引っ込める、回す（各3回）

③パタカラ体操

各2回



「パパパパパパパパ」
「タタタタタタタタ」
「カカカカカカカカ」
「ララララララララ」
「パタカラパタカラ」

なるべく早くはっきりと発音

「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音は、異なる口と舌の動きがよい口の体操になります。

オーラルフレイルとは？

口腔機能は「しっかり食べる」「楽しく話す」など、健康な日々を過ごすために欠かせない機能です。高齢期における口腔機能の低下を「オーラルフレイル」と言います。

口腔機能が衰えると、全身に悪影響を及ぼし、病気や寝たきりに陥ってしまう危険性があります。

オーラルフレイルを予防するには、口の中をきれいに保つだけでなく、口回りや舌の体操も有効です。おいしく食べたり、楽しく話したりするために口腔機能を維持しましょう。

半年に1回は定期健診を受けましょう！

毎食後に歯みがきしていても、磨き残しはあります。取り切れなかったプラーク（歯垢）は虫歯や歯周病の原因になります。口のトラブルは、初期段階では自覚症状がないことが多いです。「かかりつけ歯科医」を持って、半年に1回を目安に定期健診を受けましょう。歯や歯茎のチェック、歯のクリーニング、過去に治療した部分のメンテナンスをしていただけます。

口の健康維持のためには、毎日のセルフケアと専門家によるケアの両方が必要です。

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)

善行賞は、須坂市児童青少年育成委員会が2006年度に制定しました。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76件の団体・個人が受賞しました。善行賞には次の賞があります。

奉仕賞 学校または地域社会への奉仕活動を継続して2年以上行っている者

親切賞 自己の利害を顧みないで親切な行いをしている者

学芸賞 学業または文化、芸術分野で、顕著な成績を挙げ、地域社会に貢献している者

努力賞 学校および社会生活で特に努力している者

挨拶賞 明るく、元気な挨拶運動に取り組んでいる者

その他 右記以外で特に優れた善行があり、他の模範である者

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



奉仕賞の受賞者 福島町子ども会（井上小学校児童17人）

受賞理由 昭和の時代から地域公民館と福島天神社の花壇づくりを継続し、コロナ禍にあっても感染対策をしながら17人の児童会員が取り組み、地域の皆さんに喜ばれている。

須高歯科医師会

11月8日は「いい歯の日」

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

入れ歯が動いて違和感がありますか？

総入れ歯の患者さんが減り、部分入れ歯をお使いの患者さんが増える中、入れ歯の違和感のお悩みも、ひと昔前より多様化しています。

歯は、前後左右にバランスよく抜けていくわけではありません。例えば、右側の歯が多く残っていれば、右側に噛む力がかかり、部分入れ歯がシーソーのように左右にギツタンパソコンと動きやすいです。



また奥歯の方から順番に歯を失うと、入れ歯の支えのバネを手前側にしか設置できないので、奥歯の入れ歯部分は

噛むたびに押されて、やわらかい歯茎にグッと沈みます。この場合も部分入れ歯が噛むたびに動きやすく、これが違和感の原因になります。



部分入れ歯のバネをかけている手前側の支えの歯は噛むたび揺さぶられるので傷みやすいです。この歯が抜けてしまつたら、歯を失うたび部分入れ歯が大きくなっていきま

す。入れ歯に違和感、不具合がありましたら、まずは、かかりつけの歯科医で入れ歯をしつかり調整してもらいましょう。また部分入れ歯のバネをかけている支えの歯は汚れが付着しやすく、お手入れ

が難しくなりますので、ぜひ歯科医院での定期的なメンテナンスを受けるようにしましょう。

成人歯周病検診を受診しましょう

歯周病を放置すると、歯の健康だけでなく、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病、誤嚥性肺炎などさまざまな病気を引き起こすリスクが高まります。お口の健康は、全身の健康につながります。

本年度無料で受診できる方は、2023年3月31日時点で40歳、50歳、60歳、70歳の方です。5月に発送済みの受診券をご確認いただき、須高地域の歯科医療機関でご予約の上、2023年1月31日まで歯周病検診を受けましょう。なお、妊婦歯科健康診査は、妊娠届け出時に受診券をお渡ししており、通年で受診できますので、体調のよい時期に受けましょう。

受診券を紛失した方は再発行します。お問い合わせください。



詳細

問合せ 健康づくり課
(☎026-248-9018)

須坂市賑わい創出拠点「やまじゅう」

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

伝統的建造物が集まる象徴的な建物を、国の地方創生推進交付金を活用した2021年度「『まるごと博物館構想』を核とした『人・地域資源』でつむぎだすまちの元氣創出事業『総合的休憩所・地域交流拠点整備事業』として整備し、創業を目指す方のチャレンジショップ、地域交流の場として、9月21日に「やまじゅう」がオープンしました。

建物は1899(明治32)年に建てられ、「やまじゅう」は、「旧山十製糸事務所」の屋号に由来します。

貸出施設
●飲食店スペース(店舗スペース・製造スペース)
●店舗スペース
●交流スペース
●屋外オーブンスペース
●利用時間 午前9時〜午後11時(施設によって利用時間が異なります。)



詳細



農業振興を考えます

須坂市は日本有数の果樹生産地で、長野県果樹試験場では「クイーンルージュ®」が開発され、「シナノゴールド」、「ふじ」は収穫期を迎えています。
今月号はお2人にお話をお聞きします。

「クイーンルージュ®」の開発



長野県果樹試験場
育種部 中村 方貴 部長

私は「ナガノパープル」が品種登録される前の1998年に果樹試験場育種部に異動となりました。「クイーンルージュ®」の開発は、当初から関わらせていただきました。
2000年に「ナガノパープル」の育成事業が完了しました。同時にその頃から新たな目標に向けた交配を始めました。「ナガノパープル」とは異なる色で皮ごと食べられるブドウを育成しようという取り組みでした。「クイーン

ルージュ®」に関しては、2008年に種子親「ユニコーン」と花粉親「シャインマスカット」を交配し、2017年に育成事業が完了しました。2019年に「長果G11」として品種登録されました。
ブドウは種子から実を付けるまでに少なくとも3年ほどはかかります。ブドウの特性を知るには、ブドウが実を付けてから1年とはいかず、粒の大きさ、味、皮ごと食べる食感や生育状況など、年次を重ねてデータをとり続けていかないと特性をつかむことができません。また、皮が薄くて大きくなると、裂果という短所も出てくるので、皮ごと食べやすく、かつ裂果は少ないものを選んでいくことに難しさがありました。
新しい品種の開発には長い年月がかかります。「ユニコーン」と「シャインマスカット」の交配に至るまでには、何とおりもの交配をしてきました。

交配が決まってからもできた種子によっては病気になるってしまうと淘汰します。元気に生育し、おいしい品種になるまでには、これまでの諸先輩方の成果や開発された技術を駆使します。そして「クイーンルージュ®」ができました。
「クイーンルージュ®」は、トップクラスに糖度が高くしつかりした甘さが特徴です。マスカットのほのかな香り、皮を感じさせない食感、みずみずしく大きな赤色ブドウが「クイーンルージュ®」です。須坂市では成熟期は9月下旬ごろです。
開発には長い年月が必要ですが、多くの方にこの味を知っていただき、生産者にも生育して良かったと喜ばれることが私たちの喜びでもあり、やりがいです。



成長していく姿に愛着



北澤 雄一 さん（新田町）

リンゴ農家として父から引き継ぎ、50年が経過しました。現在は、ながの農業協同組合須高りんご部会長、フルーツセンター運営委員長を務め、シナノゴールド、シナノスイート、ふじ、秋映を栽培しています。
父から農家を引き継いだ頃は、リンゴの生産者が多く、豊洲地区でも新田、小島、相之島など集落ごとにリンゴの共選所がありました。現在、須坂市では須高フルーツセンターの一施設に統合されてしまいました。それだけリンゴ農家が減ってきています。
全国の皆さんはリンゴといえば青森と答えます。青森県はリンゴの生産量が全国1位で、長野県と比較すると栽培

規模が大きいため、よく知られています。味は長野県の方がおいしいです。県外の子どもたちや親戚にリンゴを送っていますが、それらを友だちにお裾分けすると、こんなおいしいものを食べたことがないと言われるそうです。
須坂市では当たり前に食べられている味が、ほかのところに行くと、大好評です。

須坂市は果樹栽培に適した地であり、大いにアピールできます。また1日1個のリンゴは医者いらずと言われ、健康を意識する現代では、とても良い食べ物です。

小さい頃からリンゴに囲まれて育ってきた私には、葉が青々とし、実が大きくなり色付き、立派な木に成長していく姿は、長年手塩にかけて育てたため愛着が湧きます。



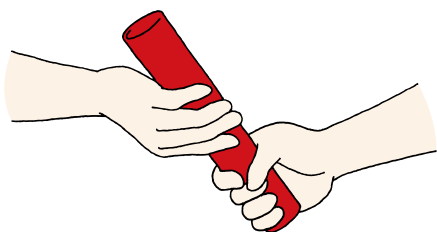
市民リレー インタビュ

No.32

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します。

今月のインタビュ

は、山本圭二さんからバトンを引き継いだ外村修一郎さんです。



外村修一郎さんは、須坂で生まれ育ちました。

3兄弟の末っ子として、小さい頃から、自分のことは自分で考えて決めるという外村家の方針で育ってきました。

自動車整備関係の短期大学に進学しますが、本当に自分のやりたいことや迷い、教師を目指して大学に進学しましたが、結婚を機に父が経営していた外村石油に勤め、現在は代表取締役を務めます。妻とお子さん3人の5人で生活しています。



そとむらしゅういちろう
外村修一郎さん(高橋町)

両親の教育方針が礎に

外村石油を営んでいた両親は忙しく、どこかへ出かけた

という思い出はほとんどありません。両親の教育方針は「自分のことは自分で考えて決める」でした。また、父からは「周りをよく見るように」と言われ育ってきました。

私は中・高校とバレーボールに没頭してきました。当時は勝つことが重視され、日々技術力の向上のために多くの時間を割き、達成感よりも練習に耐えるという忍耐力のみがいった気がします。

高校卒業後は、自動車整備の短期大学に進学しました。本当にやりたいことなのか葛藤し、もやもやした生活を送っていました。今までの経験を振り返り、よく考えた結果、教育の大切さを感じ、4年制大学に進学しました。当時、教師になるには狭き門で、非常勤講師になることも考えましたが、民間企業に就職しました。しばらくは教師になる夢を抱いていましたが、結婚を機に父の会社に入り、子どもが生まれ、教師になる夢はいつの間にか薄れてしまいました。大学に入学するために一生懸命勉強したこと、大学では実際に子どもたちに教えた、教育の大切さを実感できました。この経験が、3人の子どもを育てること、会社を

経営していくときに生かされています。

私は、問題提起をして、あとは考えて行動してもらおうことが本人のためになると考えています。

失敗を恐れない

小さい頃から、しくじってしまうことがあっても、両親は見守ってくれました。

今考えてみると、失敗して多くを学び成長してきたと思います。失敗して怒鳴られること、失敗を恐れ、怒鳴られることに少し萎縮してしまいました。

人間は失敗してこそ多くを学びます。元野球選手のイチローも「人間は失敗してこそ成長する」と言っていました。失敗したときこそ、なぜそうなったしまったのかを考え反省し、そのことが新たな挑戦につながっていくと思います。

創意工夫したサービス

原油・ガソリンの高騰化、ゼロカーボンに向けた取り組みなど、自動車産業にとって厳しい状況が続きます。父が事業をしていた時か



ら、給油事業だけでなく、自動車の販売などをしてきました。7年前に父が他界し、事業を引き継いでからも、レンタカー事業、車のキズ直しやコーティングなどの事業を拡大してきました。

私はお客さまの声を大切にしています。今はネット社会で、さまざまな情報を得られますが、お客さまと話をする時にこそ、何を欲しているのかなどたくさんさんのヒントが得られます。

父は「お金をもらう仕事は誰にもできる」と言っていました。500円のサービスを提供するにも、500円に付加価値を付けたサービスを提供できるようにすることが大切との意味です。満足度の高い店づくりを目指し、厳しい状況を社員一同、打開していきたいと思っています。



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 70

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



チリコンカン



調理時間約20分

食べ物マメ知識

チリコンカンは、メキシコ料理に由来するアメリカテキサス州の郷土料理です。スペイン語「チリ・コン・カルネ（唐辛子と牛肉）」が語源とされています。パンに挟んだり、パスタソースにしたりと、さまざまなアレンジができ、須坂市の学校給食の献立にもなっています。

レシピ動画（第56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。



【材料】（4人分）

- ミックスビーンズ…1缶
- 合いびき肉…200g
- ニンニク…1片
- しょうゆ…大さじ1
- カットトマト…1缶
- トマトケチャップ…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1
- チリパウダー…小さじ1
- タマネギ…1個
- コンソメ…1個
- 水…200ml

【作り方】

- ① ニンニク、タマネギをみじん切りにする。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱しニンニク、タマネギの順に入れ、タマネギが色づいたら、合いびき肉を加えて炒める。
- ③ ②にミックスビーンズ、カットトマト、トマトケチャップ、しょうゆ、コンソメ、チリパウダー、水を入れて15分ほど煮込む。

1人分の成分

- エネルギー…219kcal
- たんぱく質…12.1g
- 炭水化物…14.5g
- 脂質…14.1g
- 塩分…0.7g

人口・世帯数

人口…49,864(-9)
男…24,218(-10)
女…25,646(+1)
世帯…20,537(0)
2022.10.1現在、()内は前月比
住民登録者数による集計



「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」

★災害情報

	9月	2022年 1~9月	昨年 同期
火災	0	3	15
死者	0	0	0
傷者	0	0	3
救急出動	158	1741	1642
交通事故	5	67	74
急病	108	1193	1113
その他	45	481	455
救助	0	16	11
交通事故	0	5	4
その他	0	11	7

★交通事故

	9月	2022年 1~9月	昨年 同期
件数	3	68	66
死者	0	0	1
傷者	3	83	73

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

よもやまばなし

▼FIFAワールドカップカタール2022が11月20日から開かれます。日本は7大会連続出場です。予選突破をかけ、初戦の11月23日ドイツ戦が鍵になります。固唾を飲んで勝利を信じるのみです。予選を突破しベスト16を上回ってほしいです。(岡田)

▼朝の出勤時、無意識に日なたを選んで歩くようになりました。今年も「暖」を求める日々の始まりです。まだ寒さと暖房器具の取り扱いに慣れていないこの時期、体調管理と火の元管理には十分気を付けようと思います。(三ツ井)

▼10月から須坂市に移住してきた方と仲良くなり、いろんな移住話を聞きました。「ここはすごく空気がおいしい」と嬉しそうに話していて、いつも当たり前前に感じてしまう豊かな自然も須坂の誇りだと改めて感じました。(土屋)