

広報

須

す ぎ
か

坂

1

2023

特集

旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会



卯年

仲良し姉弟と雪ウサギ

旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会 住民サポーターによる生活支援サービス

旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会は2022年5月24日に設立しました。発足のきっかけは、旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトが、高齢者が運転免許を返納すると、地域で生活していくには買い物や通院などに困るという地域課題を解決するためでした。そのためにプロジェクトでは、2017（平成29）年に地域の高齢者の買い物や通院などの外出支援を研究する「ふれあい交通班」を立ち上げ、民生児童委員、社会福祉協議会、行政と連携し、議論を重ねてきました。

たすけ合いの会では本年4月の本格稼働に向け、2022年9月8日から買い物や通院の付き添い支援などを含めたさまざまな生活支援のサービスの試行を始めました。会の活動に関わる4人にお話を聞きました。

地域課題を解決するために

丸山 2017年、全国的に高齢者の交通事故が多発し、免許返納という風潮になってきました。旭ヶ丘地域でも運転が困難になり免許証を返納する方がいましたが、買い物や通院は生活基盤であり、免許を返納することで生活に不都合が生じ、免許の返納をためらう方もいました。私は当時旭ヶ丘地区のブロック区長で

もあり、買い物や通院などの交通支援があれば、返納しやすくなり、地域で問題解決できないかと、班を立ち上げ研究してきました。

東海林 ふれあい交通班の母体である旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトは2009（平成21）年11月に発足しました。地域づくり市民会議は市内各ブロックで行われていますが、旭ヶ丘ブロックは、旭ヶ丘町、北旭ヶ丘町、松川町、光ヶ丘ニュー



販売品は季節によって異なります

タウンから構成されます。当時のブロック区長が毎年地域で課題を挙げているのに課題が解決できていない。せっかく課題を挙げているのだから、地域でも解決しようとプロジェクトを立ち上げました。プロジェクトではさまざまな活動をしています。例えば、朝市売店チームでは、地域でも野菜や果物が買えるよ



● 東海林文子さん
旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会たすけ合いコーディネーター、北旭ヶ丘町民生児童委員

うに、旭ヶ丘ふれあいプラザ内で野菜果物などの無人販売をしています。

丸山 「ふれあい交通班」ができたのもプロジェクトの存在が大きかったと思います。プロジェクトでは地域の課題に取り組み、いろんな事業を解決してきました。メンバーは区長など区役員を経験してきた方などで構成されています。地域のことをよく知っており、地域の困りごとなどを吸い上げることができました。また区の役員は1年で交代してしましますが、構成員が大きく変わらないところも、このプロジェクトの強みです。

東海林 4町は団地で環境が似ています。4町とも団地造成によりできました。旭ヶ丘町は1960年、北旭ヶ丘町は1965年、松川町は1971年、光ヶ丘ニュータウンは1996年にでき、いずれの町もゼ

口から町づくりが始まり、出てくる課題も似ています。

富田 旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトだけでは地域の課題を吸い上げることができませんでした。日頃から地域で地道に活動している民生委員などの協力もあり、それぞれの役割を分担できていることも強味です。

窪田 以前「ふれあい交通班」の会議に参加させていただきました。いろいろな地区に関わらせていただいています。特に旭ヶ丘地区は地域住民のつながりや地域を良くしようとする活動が強い地域だと感じました。

地区だけでは解決困難

丸山 課題解決に向け、班でも会議



まるやま えいぞう
● 丸山栄三さん
旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会会長

を重ねてきました。会議だけでなく、長野市や松本市で実際に活動している地区を視察し、情報交換を行いました。運営資金や法的な問題など、さまざまなハードルがあることが分かってきました。



東海林 活動を行う上で、事故など万が一のことも想定しなければなりません。活動中に起きてしまったではいけません。そのためには、使用する車や保険などさまざまな課題が出て、この先私たちだけで活動を考えていくことは難しくなりました。

富田 隣近所で困っている方を送迎することはあります。個人であれば親切心で行いますが、私たちが行おうとしているのは組織です。組織で行うには、さまざまな制約があり、足踏み状態になってしまいました。

丸山 設立に向けた活動が停滞してしまつたのと同時に、新型コロナウイルスウィルス感染症が流行し始めました。2018、19年はコロナ禍により、人と会うことができず、会議を行うことができませんでした。そんな矢先2020年に市役所や社会福祉協議会にも関わってもらうようになり、ニーズがあるかどうか、地域住民にアンケートをとりました。

アンケート

● **実施時期** 2021年1～2月に地区の民生委員を通して行いました。

● **対象** 4町のひとり暮らしなどの高齢者世帯

● アンケート内容

問1 旭ヶ丘地区の有志により、買い物や通院の送迎を行う場合利用したいですか。

問2 買い物について（頻度、交通手段）教えてください。

問3 買い物で不便に感じていることを教えてください。

問4 通院などについて（頻度、交通手段）教えてください。

問5 通院などで不便に感じることを教えてください。

問6 その他、買い物・通院や日常生活で困っていることがあります。何でもご記入ください。

問1の回答数190人（60～90代）のうち、利用したいが61人（32%）、条件などにより利用したいが24人（13%）でした。

丸山 利用したい方が61人もいることで、私たちが取り組みたい活動に十分なほどの回答をいただき必要性を改めて感じさせられました。

東海林 アンケートは全戸配布ではなく、地域の実情を把握している民生委員に配布をお願いしました。支援など必要とする実情を把握している民生委員に関わってもらうことで、この事業がより地域に密着していきいたため、今回のことを機に民生委員もふれあい交通班に入りたいだくことになりました。

丸山 問6では日常生活に困っていることを記載してもらい、地域住民のニーズも分かりました。

東海林 私もコーディネーターとして、必要なニーズに今後応えていくように取り組んでいきたいと思っています。さまざまなニーズに応えたいのですが、サポーターの人員や私たちも高齢化してきているため、お互いに無理なく行えるサービスをしていきたいと思っています。

丸山 昔はしょうゆやみそなど足りなくなってしまうときは、隣近所で借りたり、もらったりしていました。向こう三軒両隣のたすけ合いです。このたすけ合いの延長上に私たちの会の活動があると考えています。基本は困ったことはご家族にお願いした上での支援を考えています。

東海林 アンケートの回答から利用したいと思っている地域の方が多いことが分かりました。新しいことを始めるときには、全てのことを想定できたことで完成形を作り上げると、さまざまな問題に直面して、ことが進まなくなってしまう。そのため「できることから始めていく」ことが一歩踏み出すことができると思います。

丸山 市役所や社会福祉協議会と連携がとれたことで、課題にも向き合い、サービス提供までのスケジュールリングもできました。厚生労働省が行う「移動支援構築アドバイザー」派



とみたまさふみ
● 富田正文さん
松川町民生児童委員、
2022年松川町区長・
ブロック区長

遣事業」を活用し、全国移動サービスネットワークや先進団体とリモートで会議を行い、「ふれあい交通班」が提供できるサービスとして介護保険における総合事業「訪問型サービスB」を提供することになりました。

サービス提供にあたっては、利用者とサポーターが同数いることが好ましいと考えています。

富田 「ふれあい交通班」では、当初、買い物付き添い支援が多いと考え、複数人をお店に連れ、何時になつたら迎えに行くという効率のよい方法を考えていましたが、実情とは異なっていました。しかし、困った方をたすけ合うという根底は変わりません。

東海林 当初、旭ヶ丘地区の高齢者で困っている方へ支援ができればと考えていましたが、訪問型サービスBでは、介護保険制度を利用するた

め、利用できる方は「要支援1・2」または「基本チェックリストの事業対象者」になりました。付き添い支援だけでなく、ほかにも困りごとに對する支援へと広がりました。

丸山 介護保険における総合事業「訪問型サービスB」を提供するにあたり、「ふれあい交通班」の名称変更、新たな組織設立に向け、2022年5月24日に総会を開催し、規約の制定、予算の承認を受け、「旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会」が設立しました。事業の目的は「高齢などによる体力や気力の衰えによって日常の家事が困難に感じる旭ヶ丘地区の高齢者に対して、旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト「旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会」が行う事業により、住民同士の支え合いによる生活支援の輪を広げるとともに交流を図る」です。



窪田 サポーターとして生活支援サービスを提供するには、社会福祉協議会が行っているボランティア養成講座を受講していただきます。利用者さんにも安心して利用していただくための必要な知識を学んでいきます。旭ヶ丘地区にはお店や医療機関もありますが、歩くのが困難で運転を止めないといけないと分かっている方も、車がないと困ってしまう方もいます。これからは利用したい方にしつかり事業の情報を知ってもらえるようにすることが大切になります。

東海林 試行を開始してから、利用された方から「ありがとう」と感謝の声をかけてもらいます。この「あ

りがとう」が私たちのやりがいになっていきます。また、交流を図ることも私たちの会の目的でもあります。サービス時間が楽しいと思ってもらえるようにサポーターもコミュニケーションを図っていきたいと思っています。

今後に期待すること

東海林 マスコミに取り上げられ、他市からもお問い合わせをいただきました。やろうという声があれば動き出すことが大切です。ほかのころとも情報交換しましたが、サポーター不足は共通しています。須坂市はボランティア活動が盛んです。住みやすい、たすけ合える町として、大きな市民活動に発展していくことを願っています。

富田 この地区でも課題になって



くぼた みか
窪田美香さん
須坂市地域包括支援センター 須坂やすらぎの園（旭ヶ丘地区担当）
社会福祉士

いるのがサポーター不足です。多くの地域で活動が始まれば、共通課題として、さまざまなアイデアも出てきます。情報交換することで、利用者だけでなく、サポーターしやすい環境にもなっていくと思います。



丸山 仁礼地区でたすけ合いの会の事業を発表しました。仁礼地区でも以前に活動を始めようとしたことをお聞きしました。大勢が同じ目標に向かっていく組織づくりの難しさについて質問がされましたが、官民連携により解決できることがありません。私たちの事業がモデルケースとなり、ノウハウの手助けになればと思います。

窪田 誰しも住み慣れた地域で安心して生活していきたいと思っています。必要な方に介護保険サービスを提供できるように、また地域で生活している皆さんが「お互いさまの気持ち」で支え合っていくことが理想です。たすけ合いの会の取り組みを知って、うらやましいというお話をお聞きしました。この事業の目的は、助け合いとともに地域の交流を図ることです。ご近所のお付き合いが希薄化している中では、活気的な取り組みだと思っています。他の地域でもこういった取り組みがでてくるのが高齢者にやさしく住みやすさにもつながっていきます。介護職に携わる者からしても、旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会の活動のように地域で支え合える仕組みができるとありがたいです。現在試行中で、事務局もご苦労されていると思います。私たちもご協力させていただきます。

富田 松川町区民の高齢化も進んで

おり、隣近所とのコミュニケーションがとれないと、生活しづらくなってしまう。町ができて2世代目の世帯が中心になってきました。昔と比べると、就業年齢も60歳から65、70歳へ上がり、近所の付き合いも希薄化してきました。もう少し近所同士がつながっていくように取り組みが認知され、広がっていくことに期待します。

東海林 昔はお茶飲んでいってと隣近所よく話をしていました。最近ではコロナ禍で人と話すことも少なくなりました。少しずつ以前のようになり、人とのつながりは大切と認識され、この会の活動が地域とのつながりのいったんにならばと思っています。

丸山 2014年11月に長野県神城断層地震が発生しましたが、地震の影響で建物が倒壊しましたが、被災地の住民は全員避難しました。おじいちゃんやおばあちゃんがどの部屋で寝ているかを把握していたように、近くを助ける「近助」や「地域を知る」ことで、誰一人命を落とさなかったことがクローズアップされました。それを須坂にあてはめるとは難しいですが、私たちの活動がそのような助け合いの空気に感じられる地域に発展することを願っています。この活動が各地域で始まっていくことを望みます。

旭ヶ丘地区生活たすけ合い事業

介護保険総合事業（訪問型サービスB）

事業内容

- ①衣類の整理 ②衣類の裾上げ ③家具の移動 ④話し相手 ⑤買物や通院などの付き添い支援
⑥スマートフォン・パソコン・Wi-Fiなどの悩み相談 ⑦棚の取り付け ⑧電球の交換
⑨その他（皆さんの要望でお受けできるもの ※実績として、こたつの設置、モグラの駆除）

対象者

旭ヶ丘地区在住でたすけ合いの会の会員となり、下記に該当する方

- ①ひとり暮らし高齢者 ②高齢者世帯 ③たすけ合いの会が必要と認めた高齢者
※①または②は介護保険の「要支援1」もしくは「要支援2」または「基本チェックリストの事業対象者」です。



利用会員およびたすけ合いサポーターの登録人数（2022年11月30日現在）

- (1) 利用会員13人（9月8日当初8人）
(2) たすけ合いサポーター15人



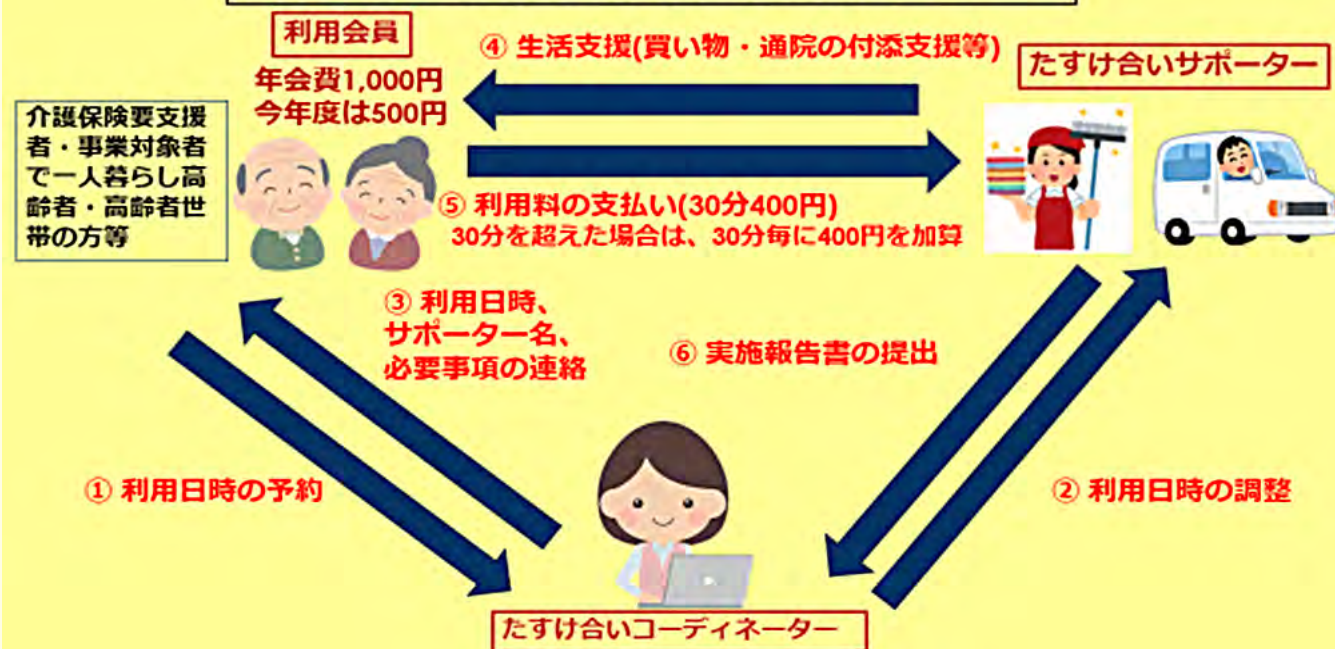
活動地域および活動日

- (1) 活動地域 旭ヶ丘地区内（買い物、通院などの付き添い支援は須坂市内・小布施町内を利用できる。）
(2) 活動日 週2日を目標に活動日を定める。

生活支援の実績

9月…7回、10月…10回、11月…12回

旭ヶ丘地区生活たすけ合い事業フロー



今後の予定

- (1) 旭ヶ丘地区生活たすけ合い事業の試行（2022年9月～2023年3月）
(2) 旭ヶ丘地区生活たすけ合い事業の本格実施（2023年4月～）

問合せ 旭ヶ丘地区生活たすけ合いの会事務局（旭ヶ丘ふれあいプラザ内）
☎026-246-3783（平日午前8時30分～午後5時15分）

長野県生活困窮世帯緊急支援金給付

申請・問合せ 福祉課(☎026-213-6131)

広報須坂11・12月号でお知らせした長野県生活困窮世帯緊急支援金(1世帯あたり3万円)の詳細をお知らせします。

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、世帯全員の令和4年度住民税所得割が非課税で、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)の対象とならない世帯

申請方法

対象世帯には12月28日に確認書を送付しました。印字された振込先口座など記載内容を確認し、必要事項を記入の上、返信用封筒で郵送してください。

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や物価高騰などの影響を受け予期せず令和4年1月から12月までに家計が急変し、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

市ホームページで申請書をダウンロードし、必要事項を記入の上、添付書類とともに長野県生活困窮世帯緊急支援金受付窓口(本庁舎2階)に持参または郵送で提

出してください。

※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。

申請期限 2月28日(火)

家計急変世帯の判定方法【令和4年1月から12月までの任意の1カ月の収入×12】が、下表と同じまたはそれ以下

扶養している親族の状況	所得割非課税相当収入限度額	所得割非課税相当所得限度額
単身または扶養親族がいない場合	1,000,000円	450,000円
配偶者・扶養親族(計1人)を扶養している場合	1,703,999円	1,120,000円
配偶者・扶養親族(計2人)を扶養している場合	2,215,999円	1,470,000円
配偶者・扶養親族(計3人)を扶養している場合	2,715,999円	1,820,000円
配偶者・扶養親族(計4人)を扶養している場合	3,215,999円	2,170,000円
配偶者・扶養親族(計5人)を扶養している場合	3,703,999円	2,520,000円

※障がい者、未成年者、寡婦、ひとり親の場合で、限度額に示す金額を超えた場合は、扶養親族などの人数に応じた金額により判定します。

子育て支援

須坂市子育て応援特別給付金(第2回)

申込・問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

T382-8511 須坂市役所子ども課

市では原油価格・物価高騰などにより負担が増えている子育て世帯を支援するため、「須坂市子育て応援特別給付金」を支給しています。

1回目は、令和4年8月1日現在、須坂市に住民登録がある対象児童の保護者などに支給しました。

2回目は、令和4年11月1日現在、須坂市に住民登録がある対象児童の保護者などに対し、支給します。

対象児童 令和5年3月31日時点で0歳未満15歳の児童
支給金額 対象児童1人につき3万円(所得制限なし)

【申請が不要な方】

①1回目の支給を受けた方
②①以外で令和4年8月2日以降に児童手当などを申請した方

※支給は1月中の予定です。

【申請が必要な方】

1回目の支給を受けていない方のうち
▼公務員または市外在住の方

で、令和4年8月2日～11月

1日生まれの児童の保護者

▼公務員の方で、令和4年8

月2日～11月1日の間に転入

などで須坂市に住民登録した

対象児童の保護者 など

※申請の案内を1月中に送付

しますので、必要書類を子ど

も課へ提出してください。

申請期限 1月31日(火)

子育て世帯生活支援特別給付金の申請期限は2月28日

国では低所得の子育て世帯に対する「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給しています。

条件などを市ホームページでご確認いただき、支給対象者のうち、申請が必要な方は2月28日(火)までに必要書類を子ども課へ提出してください。



ひとり親世帯



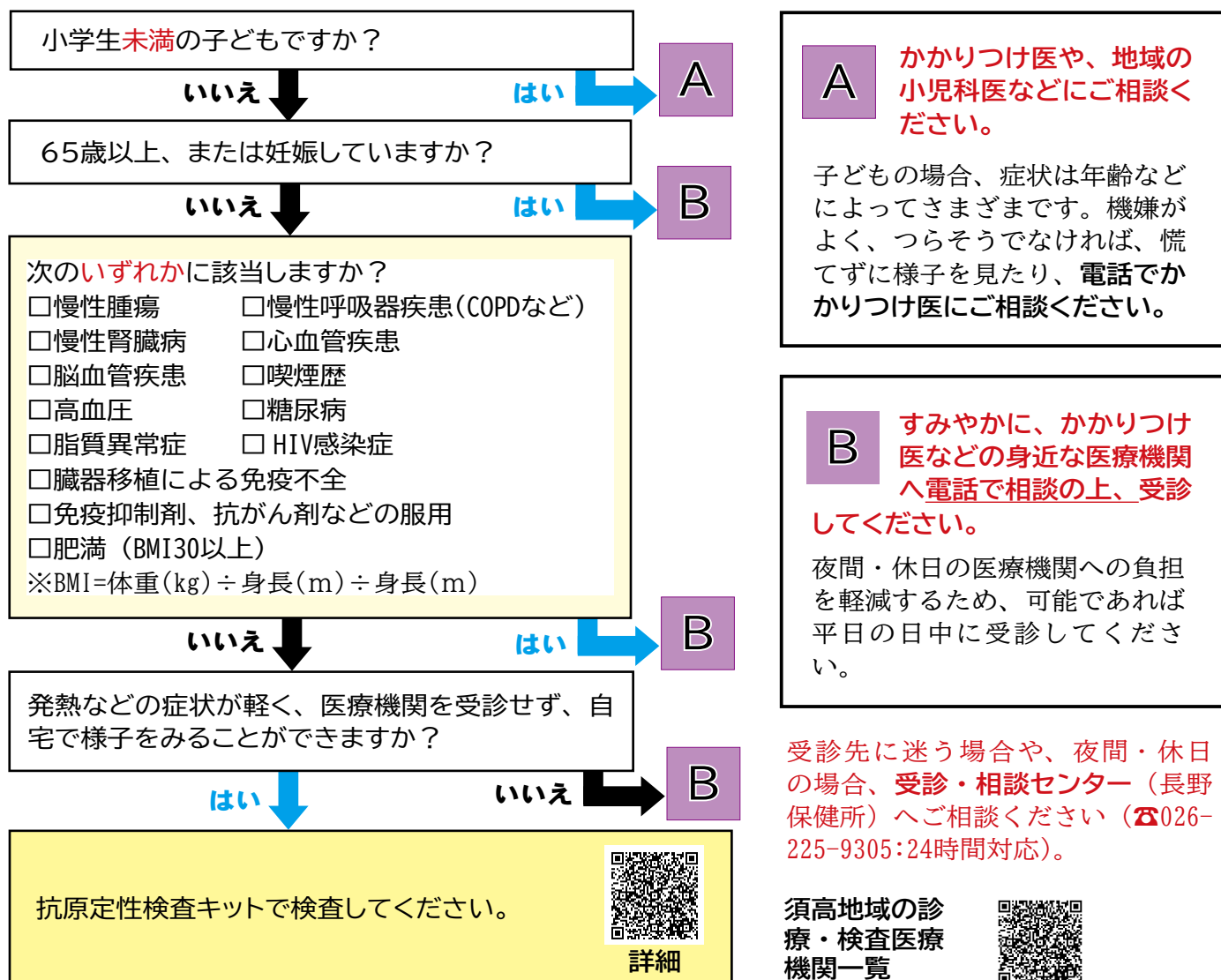
ひとり親世帯以外

新型コロナウイルス感染症 感染予防対策

医療への負担を軽減し、皆さんの命と健康、暮らしを守るために

【新型コロナウイルス感染症を疑う症状のある方の対応】

発熱^{せき}、咳、のどの痛みなどの症状がある方は、ご自身の重症化リスクを確認の上、受診の目安としてください。



【医療機関の負担を軽減しましょう】

- ☐重症化リスクの低い方は、体調不良時に備えて、新型コロナ検査キット（体外診断用医薬品または第1類医薬品と記載のあるもの）や解熱鎮痛薬を準備しておきましょう。
- ☐体調に異変を感じたり、陽性となった場合は、解熱鎮痛薬などを服用して様子を見ていただき、特に夜間・休日の受診はできるだけ控えてください。
- ☐受診の際は、事前に必ず電話でかかりつけ医などに相談し、自己検査などのご協力をお願いします。

寒い時期ですが、「こまめな換気」と手洗い・手指消毒、不織布マスク^{ふしよくふ}の着用などを継続して徹底しましょう。

医療・介護従事者の皆さんへの「感謝の気持ち」を忘れずに、第8波を乗り越えましょう

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12月21日時点です。変更になる場合があります。

■集団接種の接種日程

新型コロナウイルス感染症は、これまでの2年間、年末年始の後に流行しています。

まだ、オミクロン株対応ワクチンでの追加接種を受けていない方で、接種を希望する方は、早めの接種をご検討ください。

集団接種会場 須坂市老人福祉センターくつろぎ荘（大字仁礼 7-16）

※広報須坂12月号に会場位置略図を掲載しています。

【オミクロン株対応ワクチンの追加接種】

対象者 接種日に12歳以上で、前回接種日から3カ月以上経過した方

ワクチン ファイザー社オミクロン株対応ワクチン（供給状況により変更になる場合があります）

留意事項 オミクロン株対応2価ワクチンは、ワクチンのメーカー（ファイザー社、モデルナ社）、種類（BA.1やBA.4-5）にかかわらず一人1回限りの接種となります。



【武田社ワクチン（ノババックス）の追加接種】

対象者 接種日に18歳以上で、前回接種日から6カ月以上経過した方

留意事項 ファイザー社やモデルナ社のオミクロン株対応2価ワクチンと異なり、従来型の1価ワクチンです。オミクロン株対応2価ワクチンを何らかの理由で接種できない方のための選択肢と位置付けられています。2022年11月8日からは、3回目以降の接種としてノババックスを接種した場合、オミクロン株対応2価ワクチンの接種は受けられません。

集団接種の実施日程 ※2月13日以降の接種日程は、広報須坂2月号でお知らせします。

月	火	水	木	金	土	日
1 / 9	10	11	12 ◎	13	14 ◎	15
16	17	18	19 ◎	20	21 ◎	22
23	24	25 ◎	26	27	28 ◎ ★	29
30	31	2 / 1	2 ◎	3	4 ◎	5
6	7	8	9 ◎	10	11 ◎ ★	12

◎…オミクロン株対応ワクチン接種

接種時間 午後1時30分～3時30分
(最終受付：3時15分)

★…武田社ワクチン（ノババックス）接種

接種時間 午後3時30分～4時
(最終受付：3時45分)

【持ち物】

- ・接種券付予診票
 - ・接種済証
 - ・本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
 - ・お薬手帳(薬を飲んでいる方)
 - ・母子健康手帳(16歳未満の方)
- ※上履きは不要です。

【集団接種の予約】

武田社ワクチン（ノババックス）接種の予約は、電話のみとなります。

●電話予約…須坂市新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-567-096

(受付時間：平日午前9時～午後5時)

●web予約…右下の2次元コードから

※くつろぎ荘では、予約を受け付けていません。



予約サイト

マイナンバーカードを 取得しましょう

市民の約6割が
マイナンバーカード
を申請しています！



マイナンバーに関する問合せ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
平日：午前9時30分～午後8時、土・日曜日・祝日：午前9時30分～午後5時30分

国では安全・安心で利便性の高いデジタル社会の実現と公平で効率的な行政運営のため、その基盤となるマイナンバーカードの普及促進を進めています。

須坂市でも、市民の皆さんに利便性を実感いただけるよう、各種手続きのオンライン化や手続きに必要な添付書類の削減を目指し、マイナンバーカードの普及啓発に取り組んでいます。マイナンバーカードの申請支援を下記のとおり行っていますので、この機会にマイナンバーカードを取得しましょう。

お買い物ついでに申請できます

会場	実施日
アグリスA・コープすこう店	1月7日(土)、8日(日)、9日(月)
綿半スーパーセンター須坂店	1月14日(土)、15日(日)
イオン須坂店	1月12日(木)、13日(金)、14日(土)、15日(日)、28日(土)、29日(日)

※受付開始や終了時間は店舗によって異なります。

申請時に必要な物 個人番号カード交付申請書
※個人番号カード交付申請書をお持ちでない場合は
運転免許証や保険証など本人確認書類



詳細はこちら

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
※定休日がありますので、各店舗にご確認ください。

市民課窓口

現在、申請からカードの交付までは約1カ月半かかります。市役所から「交付通知書」が届きましたら、忘れずに受け取りに来てください。

【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）

▼1月8日(日)、14日(土)、29日(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）。

問合せ 市民課（☎026-248-9002）

郵便局窓口

1月17日(火)から市内8カ所の郵便局（簡易郵便局を除く）でもマイナンバーカードの申請手続きができるようになります。詳細は各郵便局にお問い合わせください。



コンビニ交付サービス
をご利用ください

マイナンバーカードを利用して、住民票の写しなど各種証明書を取得できるコンビニ交付サービスを実施しています。

利用時間 午前6時30分～午後11時まで（1月1日～3日、メンテナンス時を除く）
※店舗により異なります。

利用できる店舗（全国）

○セブンイレブン

○ローソン

○ファミリーマート

○セイコーマート

○イオンリテール

○セーブオン など

※市役所1階市民ホールにも、マルチコピー機を設置しています。

二部のサービスが使えません

システムのメンテナンスに伴い、証明書のコンビニ交付サービスを一時停止します。

期間 1月30日(月)午後5時30分～31日(火)午前6時30分

停止するサービス ▼戸籍謄抄本 ▼戸籍の附票の写し ▼本籍地利用登録申請



コンビニ交付の詳細

マイナポイント支援窓口をご利用ください

問合せ マイナポイント支援窓口(☎026-214-6608)

マイナポイントを取得できる方は、2022年12月末から2023年2月末までにマイナンバーカードの申請を済ませた方に延長となりました。ポイントを取得するには、手続きが必要です。

公金受取口座の登録で
7,500円分
相当のポイント

健康保険証としての利用申し込み
7,500円分
相当のポイント

マイナンバーカードの新規取得など
5,000円分
相当のポイント
20,000円のチャージまたはお買い物で上限5,000円(付与率25%)

※システムにタイムラグがありますので、手続き後少し日を置いてチャージしてください。

申請時に必要な物

- ☐ マイナンバーカードと4桁の暗証番号
- ☐ マイナポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスと決済サービスに定められた「決済サービスID」と「セキュリティコード」
- ☐ 公金受取口座の登録を希望される方は、本人名義の金融機関の通帳またはキャッシュカード

【マイナポイント支援窓口】
● 須坂市役所 支援窓口(本庁舎303会議室(3階))
▼ 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)
▼ 1月8日(日)、14日(土)、29日(日)の午前9時～正午
● 須坂市技術情報センター
(☎026-251-2255)
月～土曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

須坂市役所 マイナポイント支援窓口に携わる職員に話を聞きました。

● キャッシュレス決済サービスなど分からないので、窓口に来るのが不安という方がいらつしやいます。窓口でしっかりご説明します。3～4回窓口にお越しくださいました方もいらつしやいます。心配せずにお越しください。

● 現金で2万円もらえるとされている方がいますが、ポイントでもらえます。また、マイナンバーカードの新規取得にかかる5000円相当分は、2万円のチャージまたはお買い物をしてもらえませんが(付与率が25%で、5000円チャージで12500円相当です)。

● マイナンバーカードと口座を連動させる理由は何ですかと聞かれます。給付金など受け取るために、1人一口座登録すると、年金、児童手当など、今後給付などの申請時に、口座情報などの必要な書類の提出が不要になり、速やかに給付できます。また残高が分かっているわけではないかと心配されますが、知られるこ

とはありませんので、安心してご登録ください。

● マイナポイント支援窓口には、マイナンバーカードをもらいに来た方がいらつしやいました。マイナンバーカードは本庁舎1階市民課窓口でお受け取りください。マイナポイントの支援窓口は本庁舎3階303会議室になります。

● 3年前など、以前にマイナンバーカードを取得された方、2022年6月30日以前に健康保険証のお申し込みや公金受取口座の登録をされた方もマイナポイントがもらえますので、お手続きをしてください。

● ポイントの付与先は、実施する一人ひとり異なるキャッシュレス決済サービスを選択する必要があるため、複数人分の手続きを同時にされる方は時間がかかる場合があります。お時間に余裕を持ってお出かけください。
ご自身で手続きされる方は2次元コードを読み取ってください。



マイナポイント申し込み



マイナポイント

申告の準備はお早めに

市・県民税と所得税の
申告準備をお願いします

【所得税および復興特別所得税・贈与税・消費税(国、地方)の問合せ】

長野税務署(☎026-234-0111 自動音声案内)
〒380-8612 長野市西後町608番地の2

【市・県民税の申告の問合せ】

税務課(☎026-248-9001)

〒382-8511 須坂市大字須坂1528番地の1

令和4年分所得税などの確定申告期限は、3月15日(水)です。

営業・農業・不動産収入がある方は収支内訳書を、医療費控除のある方は明細書を作成するなど、申告の準備をしましょう。

なお、個人で事業や不動産の貸し付けなどを行う全ての方に、記帳と帳簿書類の保存が義務付けられています(所得税を申告する必要がない方も含まれます)。

確定申告は、e-Taxによるスマホ申告が便利です

所得税確定申告書は、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」で作成できます。作成した申告書は、マイナンバーカードを読み取りe-Taxで送信するか、印刷して郵送で提出できます。感染予防の観点からも、申告会場に出かけずに申告できるe-Taxをご利用ください。

【スマホ申告】

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォン※をお持ちの方は、スマートフォンで所得税確定申告書の作成からe-Tax

axでの送信までを行うことができます。

※マイナポータルアプリのインストールが必要です。



対応機種はこちら

問合せ e-Tax作成コーナーヘルプデスク
(☎0570-0115901)等一も
書ナ告
申ナ告
申告書
作成ス
マホ申
作ス
こち
から市の申告相談会は
2月15日(水)から

須坂市の申告相談会は、2月15日(水)から3月15日(水)まで、須坂駅前ビルシルキー3階シルキーホールで行います。日程などの詳細は、『広報須坂』2月号でお知らせします。

なお、昨年まで実施していた事前の収支内訳書作成相談会は、本年は行いません。申告相談会に直接ご来場ください。

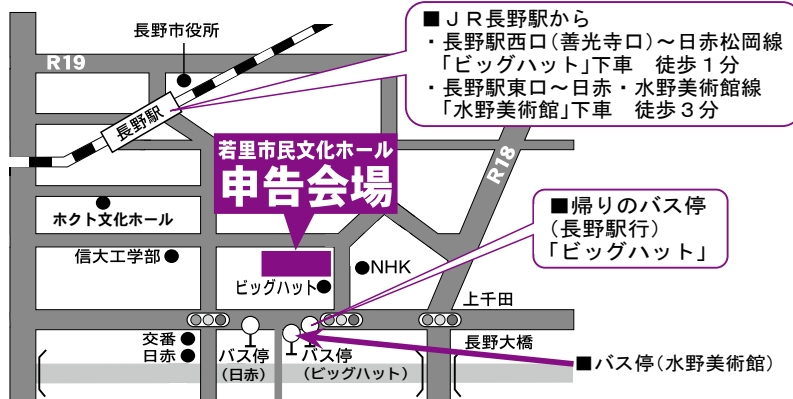
※次の①～⑥に該当する方は、市の申告相談会場では受け付けできません。長野税務署の申告会場(若里市民文化ホール)で相談・申告してください。

①青色申告の方
②個人や民間業者へ土地・建物などを譲渡した所得のある方
③株式等譲渡所得、先物取引による所得、山林所得のある方
④暗号資産(仮想通貨)取引による雑所得のある方
⑤新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
⑥令和3年分以前の確定申告・修正申告をする方長野税務署の申告会場は
若里市民文化ホールです

長野税務署では、所得税、復興特別所得税、贈与税、個人事業者の消費税および地方消費税の確定申告会場を開設します。

申告会場 若里市民文化ホール(長野市・ビッグハット隣・下の略図参照)

開設期間 2月16日(木)～3月15日(水)(土・日曜日、祝日を除きます。ただし、2月19日(日)と26日(日)は開設します。)

時間 午前9時～午後4時
※2月16日(木)から3月15日(水)の間は、長野税務署庁舎(長野市西後町)での申告相談は行いません。
【長野税務署の申告会場は、入場整理券が必要です】
入場券は、国税庁LINE公式アカウントで事前に取得するか、当日会場で配布を受けてください。国税庁
LINE
アカウント

事業主の方で固定資産税を必要経費に含める方へ

営業・農業・不動産の申告で、固定資産税を必要経費とする方は、令和4年4月に送付した固定資産税の納税通知書に同封した課税明細書に、土地・建物それぞれの税額を記載してありますので、経費に当たる分の税額を算出してください。

事業主の皆さんへ

令和5年度(令和4年分)の給与支払報告書の提出期限は1月31日(火)です

令和4年1月から12月までに、給与などを支払った全ての事業主は、個人・法人を問わず、給与支払報告書の提出が必要です。

令和5年1月1日現在(令和4年中の退職者は退職日時点)で須坂市にお住まいの全ての従業員(役員・パート・アルバイト・専業従事者などを含む)の給与支払報告書を提出してください。

※支払額が少額であっても、給与支払報告書の提出は必要です。

提出・問合せ 税務課

国民健康保険税などの納付額をはがきでお知らせします(社保関連)

社会保険料控除の資料として、令和4年中に現金または口座振替などで須坂市に納付された国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料の金額を、納税(納付)義務者の皆さんへ、1月下旬にはがきでお知らせします。

年金から天引きされた方は「令和4年分の年金等の源泉徴収票」で社会保険料の額を確認してください(令和4年2月から令和4年12月までの年金天引き分から還付を受けられた方は、還付額を差し引いて計上してください)。

なお、遺族年金や障害年金などの非課税年金から天引きされている方は、源泉徴収票が発行されませんので、税務課へお問い合わせください。

医療費控除の明細書の作成・添付が必要です

医療費控除またはセルフメディケーション税制による医療費控除の特例を受ける場合は、明細書の添付が必要です。明細書は税務課窓口にあります。国税庁ホームページからダウンロードできます。

申告会場の混雑を避けるため、これらの控除を受ける方は、明細書を事前に作成してください。

なお、申告する医療費の領収書は、5年間保管してください。

医療費控除の申告をする方は高額療養費の申請をしてください

医療費の自己負担額が高額になったとき、申請により高額療養費が支給される場合があります。

高額療養費は医療費控除額を計算する際に差し引くため、該当すると思われる方は、確定申告をする前に、加入している健康保険組合などに確認してください。

障害者控除を受けられる場合があります

障害者手帳などをお持ちでない方でも、福祉事務所長が発行する「障害者控除対象者認定書」を提出することで、障害者控除を受けられる場合があります。

対象 65歳以上で介護保険の要介護認定を受けており、障がい者に準じる状態であると認められる方

手続き・問合せ 高齢者福祉課(窓口9番・本庁舎1階)
(☎02612489020)

確定申告書などの窓口設置は1月23日(月)から

令和4年分の確定申告書、確定申告の手引き、医療費控除の明細書などは、1月23日(月)から税務課(窓口3番・本庁舎1階)に設置します。

市税の納付は口座振替が便利です

口座振替は、各納期限に預貯金口座から自動的に引き落とされます。

ぜひご利用ください。

対象税目

- ▼市・県民税(普通徴収)
- ▼固定資産税・都市計画税
- ▼軽自動車税(種別割)
- ▼国民健康保険税(普通徴収)
- 金融機関

▼八十二銀行

▼ながの農業協同組合

▼長野銀行

▼長野信用金庫

▼長野県信用組合

▼長野県労働金庫

▼三井住友銀行

▼ゆうちょ銀行

申込方法 通帳と通帳届出印を持参し、税務課(窓口2番・本庁舎1階)または金融機関で各納期限の25日前までにお申し込みください。

※口座振替の手続きが済むと、納付書は不要となり発行しません。また、スマホ決済・クレジットカード納付はご利用いただけなくなります。

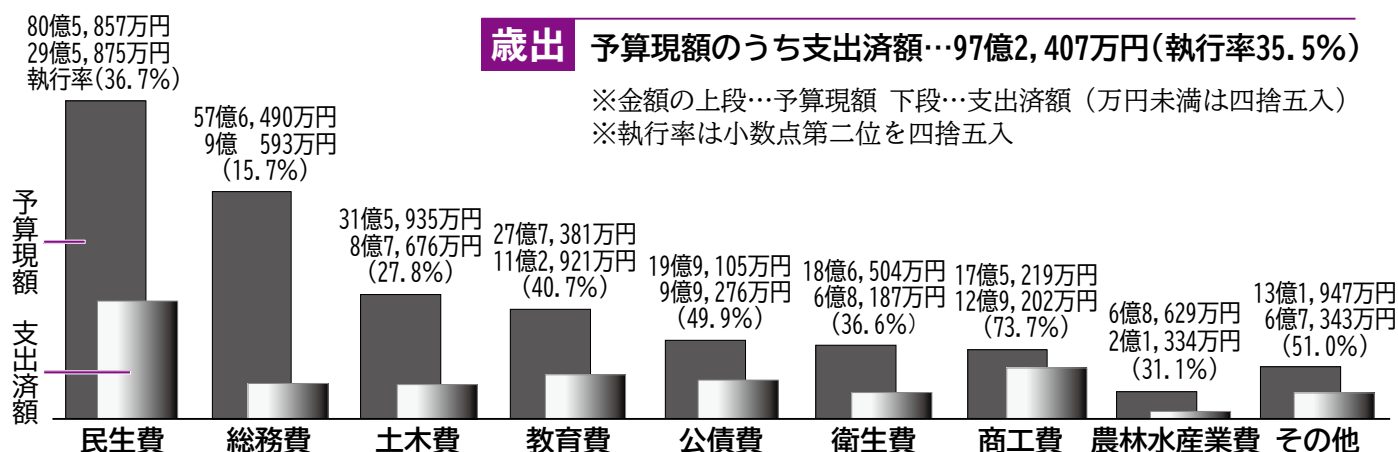
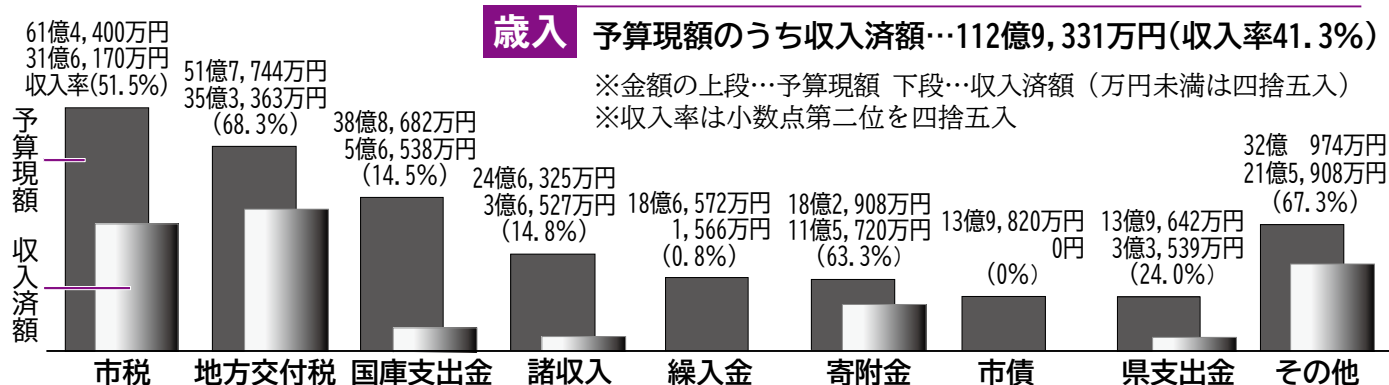
問合せ 税務課

2022年度 予算執行状況

市では、予算や収入・支出の状況を年2回「財政状況」として公表しています。今回は2022年9月30日現在の各会計の歳入(収入)と歳出(支出)の執行状況をお知らせします。

【一般会計】予算現額 273億7,067万円

問合せ 財政課(☎026-248-9016)



【企業会計】

■水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	12億5,653万円	5億7,300万円
	支出	11億9,048万円	3億1,485万円
資本的 収支	収入	1億1,747万円	0円
	支出	15億8,515万円	10億5,083万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	19億4,012万円	8億5,066万円
	支出	18億5,322万円	4億1,748万円
資本的 収支	収入	11億4,109万円	2億3,431万円
	支出	19億8,002万円	9億7,249万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	816万円	10万円
	支出	998万円	141万円
資本的 収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	49億9,576万円	18億7,116万円	19億1,771万円
井上、幸高、 九反田、中島 財産区	821万円	73万円	11万円
介護保険	47億4,128万円	19億2,658万円	18億8,481万円
後期高齢者 医療	7億4,278万円	2億6,465万円	3億2,828万円

【用語解説】

▼収益的収支とは

…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収支とは

…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの

入札などの情報

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

自動販売機設置事業者募集

2023年4月から3年間、市の施設に自動販売機設置を希望する方を募集します。

設置施設 ▼市役所地下食堂
：2台▼消防本部：2台▼臥竜公園：4台▼臥竜公園南口
駐車場：2台▼臥竜公園庭球場：1台▼市民体育館：3台
▼北部体育館：1台

入札資格 須坂市物品等入札（見積）参加資格者で、▼須坂市に本店・支店などを有する法人・個人▼3年以上設置した実績があり、故障時に速やかな対応ができる者▼暴力団およびその構成員でない者▼市税を滞納していない者など

受付期限 1月19日（木）（土・日曜日、祝日、1月3日を除く）

入札日 1月25日（水）午前9時～

※詳細は、市ホームページをご確認ください。

入札参加資格審査を行います

市が発注する建設工事や建設コンサルタントなどの業務委託、物品購入等に関して入札参加資格審査を行います。入札参加資格の認定を希望

する場合は申請してください。
【建設工事等入札参加資格審査（中間審査）】

資格の種類

▼建設工事：建設業法で定める工事

▼建設コンサルタント等業務

：測量、建築関係建設コンサルタント（建築設計）、土木関係建設コンサルタント、地質調査、補償関係コンサルタント

受付期間 2月1日（水）～20日（月）

有効期間 6月1日～2025年5月31日

【物品購入等入札参加資格審査（定期審査）】

資格の種類

▼事務用品・家具▼印刷・図書▼学校用品等▼日用品・雑貨▼衣料・繊維・皮革▼薬品▼医療・介護用品▼広告物▼電気機械器具▼精密機器▼理科・公害機器▼一般機械器具▼輸送機械▼燃料類▼農林水産物▼消防・保安・防災用品▼一般資材▼賃貸借▼役務の提供

受付期間 2月1日（水）～20日（月）

有効期間 4月1日～2025年3月31日

申請要領・申請書類 市ホームページからダウンロードできます。また、財政課（市役所本庁舎2階）でも配布しています。

まちゼミ



第14回信州須坂「得する街のゼミナール」

問合せ

信州須坂「まちゼミ」世話人会事務局（須坂商工会議所内）（☎026-245-0031）

受講される方・お店のメリット

【受講される方】

無料で新しい知識が得られます。また普段悩んでいたことを解決できます。

▼得た知識で普段の買い物力の向上

▼新しいお店の開拓

▼信頼できるお店が見つかる

▼新しい仲間との出会い

【お店】

▼お店を知ってもらうチャンス、商品も知ってもらえる

▼お店の専門性や特色をアピールできる

▼ライフスタイルの提案

▼受講生の声を直接聞くことができる

※一部の講座で申込開始日が異なります。まちゼミのチラシ、須坂商工会議所ホームページなどでご確認ください。



須坂商工会議所ホームページ

体育施設の予約方法（電話での予約はできません）

提出・問合せ 文化スポーツ課スポーツ振興係（創造の家内）
（☎026-248-2020）

社会体育施設

- ▼ 市民体育館
 - ▼ 北部体育館
 - ▼ 勤労青少年体育センター
 - ▼ 日滝卓球場
 - ▼ 市民体育館卓球室
 - ▼ 弓道場
 - ▼ 柔道場
 - ▼ 剣道場
 - ▼ 県民須坂運動広場
 - ▼ 北部運動広場
 - ▼ 福島スポーツ広場（ソフトボール場・サッカー場）
 - ▼ 野球場
 - ▼ 臥竜公園庭球場
 - ▼ 墨坂庭球場
 - ▼ マレットゴルフ場（占用使用はできません。50人未満での使用は申込不要です。）
- ① 使用申込**
使用したい日の前月1日から10日の間に、体育施設使用許可申請書をスポーツ振興係（以下、係）に提出するか、体育施設予約システム※から電子申請してください。
- ②** 市で日程調整後、決定した施設利用予定を、前月20日に市ホームページで発表します。



体育施設
利用予定

③ ②の発表以降で、空き施設の使用を希望する場合は、先着順で随時申し込みできます。

※大会などで先行予約が必要な場合は係に相談してください。大会要項など、大会の内容が分かる資料が必要です。

※体育施設予約システムは使用申込を電子申請で行うシステムです。パソコンやスマートフォンから利用でき、土・日曜日や夜間など市役所の業務時間外でも使用申込が便利です。利用には登録が必要です。登録時に必要な書類などの詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



詳細は
こちら

学校体育施設（小・中学校の体育館やグラウンド）

学校教育に支障のない日時に、小・中学校の体育館やグラウンドを使用できます。

各学校の施設で管理指導員が予約の調整会などを開催します。

使用できる団体

市内在住または市内に在勤・

在学している方で10人以上の団体（個人使用不可）

団体の登録

学校施設使用団体登録申請書と団体構成員名簿を係または各施設の管理指導員に提出してください。

使用申込（団体登録後）

【日常的に使用する場合（練習など）】

①施設ごとに管理指導員が主催する調整会（月1回）に出席し、他団体と翌月分の予約を調整します（調整会の日時は係にお問い合わせください）。

②学校施設使用許可申請書を提出し、使用料を支払います。

③調整会後に空き時間帯を使用したい場合は、使用希望日の3日前（土・日曜日、祝日を除く）までに学校施設使用許可申請書を係へ提出してください。この場合は、登録した学校以外の学校施設も使用できます。

【行事などで先行予約する場合（区の運動会など）】

希望する学校に、直接確認し、了解を得てください。

2023年度行事を計画している場合は、学校行事予定が決まる3月10日以降に確認してください。

使用料の減免

体育施設の使用料は、条件により減免できる場合があります。詳細はお問い合わせください。

各種大会を計画している皆さんへ

社会体育施設（市民体育館や野球場など）を使用する大会などを2023年度中に計画している方は、体育施設年間行事計画表を提出の上、年間行事調整会に出席してください。

計画表の様式は、係にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

提出期限 1月13日（金）午後3時

【年間行事調整会】

とき 2月4日（土）午前9時

ところ 勤労青少年体育センター



「須坂」と「都会」をつなげるプロジェクトを実施しています

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

信州須坂まちの元氣創出推進委員会は「信州つなぐラボ」を通じて都会と須坂をつなげる事業を実施しています。

「信州つなぐラボ」は、参加者・自治体・地元住民が、それぞれの視点で経験やスキルを出し合い、都会と田舎をつなぐ新しいプロジェクトを構想し、実証実験するコミュニ

ニティです。

地域課題や社会貢献活動に関心のある首都圏在住者9人が参加し、「リトリート（非日常に身を置き、心身を休ませる）」と「アウトドア」をテーマに2チームに分かれ、須坂を舞台にした新しいプロジェクトを企画し、実践できる段階まで作り込みました。

▼リトリートチーム

須坂温泉古城荘を拠点に、心身のデトックス体験、須坂の特徴、自己理解セッションを組み合わせ、自分を見つめ直す体験を提供する新たな旅を提案

▼アウトドアチーム

五味池破風高原を拠点に、地元の子どもたちを対象に行う自然体験イベントを開発

■最終発表会

企画したプロジェクトの詳細を発表します。お気軽にご参加ください。

とき 1月28日(土)午後2時～3時30分(予定)

ところ シルキー3階 第2ホール

※申込不要、参加費無料

募集

『広報須坂』モニター募集

申込・問合せ 政策推進課 ☎026-248-9017
(FAX) 026-246-0750

市では、『広報須坂』をよりよい広報誌にするため「広報モニター制度」を設け、毎月モニターの皆さんの意見や感想を参考に編集しています。2023年度のモニターをしてみませんか。

▼年1回のモニター会議
申込方法 電話・Eメール・ファックスなどでご連絡ください。
Eメール

申込期限 3月24日(金)



応募資格 市政に関心のある市内在住の方

募集人数 10人

任期 4月～2024年3月

内容 毎月のアンケートの回答

モニターのみ申し込みお待ちしています。



須坂市公式LINEに友だち登録してください

須坂市公式LINEは、市からの大切なお知らせや防災・防犯情報、イベント情報など、お役に立つ情報をお届けします。

友だち登録はアカウント名またはIDで検索するか、下の2次元コードの読み取りで簡単にできます。友だち登録をお待ちしています！

アカウント名 須坂市
ID @suzakacity



問合せ 政策推進課
(☎026-248-9017)

須坂市議会議員一般選挙 投票日は2月5日(日)



問合せ 選挙管理委員会(☎026-248-9022)

投票をお願いします

市政の代表を選ぶ大切な選挙です。棄権することなく投票しましょう。

投票日 2月5日(日)午前7時～午後8時

※第16投票所(峰の原高原)は午前8時～午後6時

投票所 お住まいの町によって投票所が異なります。事前にご確認いただき、当日お間違えないようご注意ください。左の2次元コードからもご確認いただけます。



投票日に、投票所に行くことができない場合には、期日前投票をご利用ください。

期日前投票 1月30日(月)～2月4日(土)午前8時30分～午後8時

投票所 市役所305会議室(本庁舎3階)

※期日前投票を行うには、お手元に届く入場券の誓約書欄を記入していただく必要があります。事前に記入しておくのと期日前投票所でスムーズに投票ができます。

※氏名は必ず自署してください。

投票できる人

2005年2月6日までに生まれた方で、2022年10月28日までに須坂市に住民登録し、引き続き3カ月以上登録がある方

※2022年10月29日以降に他市区町村から転入された方は投票できません。

※他市区町村に住民票が作成された時点で投票できなくなります。

入場券 1月24日(火)発送予定

選挙公報の配布

候補者の政見などが掲載された「選挙公報」は、1月29日(日)の告示後に作成します。1月31日(火)に選挙管理委員会から各町を通じて配布する予定です。



令和4年度明るい選挙啓発ポスターコンクール入選作品
墨坂中学校2年
内堀花さん

市長の

いきいき通信



楽観的に構想し、悲観的に計画し、楽観的に実行

新型コロナウイルス感染症、長引く不況、世界平和など複雑な状況下にあります。このような状況であるからこそ「楽観的に構想し、悲観的に計画し、楽観的に実行」しようと思います。この言葉は、事業家の稲盛和夫氏の経営哲学の一つであります。

高い構想であれば、到達点も高くなります。「一年の計は元旦にあり」、年初にあたって楽観的に高い構想を持ちましょう。そして、構想をやり遂げるための強い信念、使命感を持ち、さまざまな厳しい条件を想定し対応策を計画する。実行段階では、構想が絶対にできると楽観的に考え勇気を持って果敢に実行する。

構想、計画、実行に共通して大切なことは、聖徳太子十七条憲法の第17条「夫れ事は獨り斷むべからず必ず衆と與に論ふべし(物事は独断で行ってはならない。必ず皆と論じ合うようにせよ)」と私は考えます。

ワールドカップサッカーカタール大会では、日本代表は「ベスト8以上」という「まだ見ぬ景色へ」を構想した。一堂に会う機会の少ない日本代表選手の状況、日程など、もろもろの厳しい条件を考慮した計画、そしてコスタリカ戦の思わぬ敗戦による批判にもめげず、選手をはじめ日本代表スタッフが絶対に勝つという強い意志に切り替え、次のスペイン戦に臨み勝利した。このことは私自らの鼓舞にもなりました。

▼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/>

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～12月に届いたお手紙から～



須坂が大好き

8月に須坂に越して来てからマレットゴルフを始めました。百々川緑地で練習をしながら、夏から秋へ、秋から冬へ季節が変わりゆくのを楽しむことができました。

自然が心も体もリフレッシュさせてくれる素晴らしい須坂が大好きになりました。(ペンネーム)

まさちやさん 59歳

●当たり前にある景色も、外から来た方が感じる新鮮さで気が付くことがありますね。これからもたくさんリフレッシュしてください。

四季折々の自然

自然の中を歩くのが好き

で、県内のさまざまな場所へ行き写真も撮りますが、一番好きなのは臥竜公園です。

春はサクラ、初夏にかけて新緑、秋は紅葉、冬の雪景色どれも見応えがあり、これからの季節も楽しみです。

(田中さん 27歳)

●臥竜公園にはたくさんの自然があり、四季を感じられます。訪れた多くの方の目を楽しませてくれますね。また雪化粧の臥竜公園は映えますね。

私の節約術

物価や燃料費が高騰し、日々節約に努めています。

私が数年続けている節約は「ガソリン使わず体脂肪使おうウオーキング」です。

とうとう日本縦断距離に達しました。来年も頑張って節約します。

(ペンネーム)

クロピーさん 69歳

●クロピーさんの節約術はユニークですね。節約だけでなく、健康にもなりますね。次は日本縦断往復? を目指して節約を頑張ってください。

携帯電話に

広報須坂12月号の消費生活情報「SMSの料金未納請求に要注意」を見たばかりの私

の携帯にメールが届きました。利用停止予告(料金が支払われていない)でした。おかしい思いながらも不安になってしまいました。

翌日、通帳記帳に出向き、きちんと支払われていることを確認しました。

(井上さん 73歳)

●特殊詐欺は巧妙に相手を不安にさせ、付け入る隙を狙っています。不安になったら必ず誰かに相談してください。

楽しかったすぎ菓子ガチャ

数えてみたら11回もすぎ菓子ガチャを回していました。

行ったことがないお店にも行くことができ本当に楽しかったです。

3月に引越して来たわが家には須坂を知るいい機会になりました。

(ペンネーム)

おんぬさん 31歳

●すぎ菓子ガチャを楽しんでいた方がとうございませう。お気に入りのお店は見つかりましたか?

大切な家族行事

毎年家族みんなでお餅つきをしています。

□□ナ禍でみんなが集まれるか分かりませんが、毎年の

行事を大切にしていきたいと思っています。

(ペンネーム)

ブルーさん 31歳

●ブルーさんのお餅つきは家族みんなが集まり、元気な姿で新しい年を迎えるための大切な行事ですね。

福寿草

わが家の畑の福寿草がお正月頃に咲きそうです。

新しい年は、わが家にも皆さんにも「福」と「寿」がたくさん訪れるといいなと、希望を膨らませています。

(山上さん 73歳)

●2023年は卯年です。景気もウサギのように飛び跳ね、多くの皆さんに「福」と「寿」が訪れますように。

※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

樹古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

樹信光オールウェイズ提供

③リワイルドニンジャハイルランド 1日リフト券…5人

樹信州スポーツプロモーション提供

④長野☆ガロンズ3月4・5日 ホームゲームチケット…各5人

一問題一 2023年の干支は何ですか? ヒント…表紙

応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言「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 1月19日(木)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

木

金

土

5

健 3カ月児健康診査
(P28)
イ 旧小田切家住宅イベ
ント(P25)

6

マ アグリスA・コープ
すこう(P10)
知 バス子ども無料デー
(～9日)(P22)
知 ゲレンデ送迎無料バ
ス(～9日)(P23)
イ 旧小田切家住宅イベ
ント(P25)

7

■ 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

■ 弁護士の無料法律相談 ☎248-9977
と き 12日(木)、26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)

■ 結婚相談 ☎214-1026
と き 15日(日)、2月5日(日)
9:00～12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)

■ 不動産無料相談 ☎228-2130
と き 17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

■ シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003
と き 18日(水) 13:30～
ところ シルバー人材センター

■ もの忘れ相談日
と き 25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 26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 2月2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)

※1月1日～3日、祝日を除く

12

マ イオン須坂店(P10)
健 1歳児健康相談(P28)

13

マ イオン須坂店(P10)

14

マ 綿半スーパーセンター須坂
店・イオン須坂店(P10)
知 ゲレンデ送迎無料バ
ス(～15日)(P23)
イ 長野☆ガロンスホー
ムゲーム(P25)
イ 三十段飾り千体の雛
祭り(～4月16日)(P26)

19

知 小中学校適正
規模等審議会(P23)
講 高齢者健康教室(P26)
講 うつ病の方の家族教室
(P26)
講 ひきこもり家族教室
(他1回)(P26)

20

健 1歳6カ月児健康
診査(P28)

21

知 バス子ども無料デー
(P22)

26

健 3歳児健康診査(P28)
講 パソコン・スマホなん
でも相談(旭ヶ丘ふれ
あいプラザ)(P30)

27

マ イオン須坂店(P10)
イ プロジェクト最終発
表会(P17)
イ 干支のおひなさまづ
くり(～29日)(P26)

28

2

講 歩行姿勢測定(P27)

3

イ まちゼミ(～19日)(P15)
健 3カ月児健康診査(P28)
イ 動物園節分イベント
(P26)

4

講 パソコン・スマホなん
でも相談(高甫地域公
民館)(P30)

9

健 1歳児健康相談(P28)
講 野菜づくりのコツと
裏ワザ講座(P27)

10

診 信州医療センター
イ 干支のおひなさまづ
くり(P26)

11

2023年

1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
1月31日(火)

- 市・県民税（普通徴収）… 4期
- 国民健康保険税（普通徴収）… 7期
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）… 7期
- 介護保険料（普通徴収）……10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 診 信州医療センター 知 バス子ども無料デー（～3日）(P22) 知 ゲレンデ送迎無料バス（～3日）(P23)	2 診 信州医療センター	3 診 信州医療センター	4 イ 旧小田切家住宅イベント (P25)
8 マ アグリスA・コープすこう (P10) 診 信州医療センター 知 消防出初式、二十歳を祝う会 (P22)	9 マ アグリスA・コープすこう (P10) 診 信州医療センター	10 講 かみかみ離乳食講座 (P28)	11
15 マ 綿半スーパーセンター 須坂店・イオン須坂店 (P10) 診 信州医療センター イ 長野☆ガロンズホームゲーム (P25)	16	17 健 2歳児健康相談 (P28) イ DVD上映会 (P26) パ 豊丘地域公民館 (14:00～16:00)	18
22 診 信州医療センター	23	24 講 もぐもぐ離乳食講座 (P28)	25 講 人権問題学習会 (P26) 講 介護教室 (P26) 講 パソコン・スマホなんでも相談(旭ヶ丘ふれあいプラザ・高甫地域公民館) (P30)
29 マ イオン須坂店 (P10) 診 信州医療センター 講 親子で製作を楽しもう (P27)	30 知 須坂市議会議員一般選挙期日前投票（～2月4日）(P18)	31 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	2/1 パ 仁礼コミュニティセンター (10:00～12:00)
5 診 信州医療センター 知 須坂市議会議員一般選挙投票日 (P18) イ 冬の里山の自然かんさつ会 (P26)	6	7 講 かみかみ離乳食講座 (P28) 講 店主が教えるまかない料理教室 (P30)	8

情報ファイル 1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.suzakanagano.jp
ホームページ https://www.city.suzakanagano.jp/
市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

お知らせ

●バス子ども無料デー



市内を運行する路線バスのうち、市内で乗車または降車する場合に小学生以下の方の料金が無料になります。

期間 ▼1月1日(日)～3日

(火)▼7日(土)～9日(月)▼21日(土)

※運休する路線があります。

時刻表をご確認ください。

※長野電鉄長野線も1月1日

(日)～3日(火)、7日(土)、21日(土)

は小学生以下の方の乗車が無料になります。

問合せ 市民課

(☎248・9002)

●1月8日メセナホールイベントのお知らせ

【2023年消防出初式】

消防出初式は、新型コロナウイルス感染症対策のため、規模を縮小し挙行します。

時間 午前9時～

問合せ 消防本部総務課

(☎245・4100)

【2023年須坂市二十歳を祝う会】

時間 午後1時40分～受付開始

対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方

※新型コロナウイルス感染症対策のため、対象の参加者以外の入場はできません。

問合せ 生涯学習推進課

(☎245・1598)

●市有地などの売却

入札資格 次に該当しない方

▼地方自治法施行令167条の4の規定▼暴力団およびその構成員など▼未成年▼市長が適当でないと思めた方

※物件は現状有姿での譲渡となります。

※詳細は市ホームページをご確認いただくか、各窓口にお問い合わせください。

【一般競争入札】

所在地 ▼大字小河原377番7

土地 宅地

面積合計218・42㎡

建物 木造瓦葺き2階建

(平成7年建築) 80・71㎡

最低売却価格 1069万円

受付期間 1月12日(木)～27日(金)

(土・日曜日を除く) 午前9時～午後5時

現地説明会 1月25日(水)午後1時30分～

入札日 1月30日(月)午後1時45分～

申込方法 入札参加申込書をまちづくり課へ提出してください。

問合せ まちづくり課

(☎248・9007)

【先着順による売却】

所在地 大字野辺1783番4

土地 宅地 161・98㎡

建物 木造瓦葺き平家建

(平成6年建築) 66・39㎡

※旧村石町教職員住宅



市ホームページ

売却価格 224万500円

受付期間 1月23日(月)～3月10日(金)

(土・日曜日、祝日を除く) 午前9時～午後5時

申込方法 市有財産譲渡申請書を財政課へ提出してください。

※受付開始と同時に2者以上から申請があった場合は抽選とさせていただきます。

問合せ 財政課

(☎248・9016)



市ホームページ

●軽自動車の車検時に納税証明書の提示が不要になります

2023年1月から、軽自動車税納付確認システム(軽JNKS)で納税確認できるため、三輪以上の軽自動車・ボートトレーラーの車検時に納税証明書の提示が不要になります。

ただし、次の場合は納税証明書の提示が必要です。

▼納付から1～2週間内程度の車検

▼車両の所有権移転後の車検

▼中古車購入後の車検

▼他市区町村から転入直後の車検

▼過去の未納がある車両の車検

ねこの俊敏さを兼ね備えた雪道も安心な四輪駆動!!

普段は、夏は涼しく冬は暖かなお屋根の下で休んでいるよ。



マリアこども園 つうえんバスのひみつ

ねこのひげのようにバスの周りにはセンサーと4つのカメラでまわりをチェック!

マリアこども園の通園バスは『ねこ型バス』が2台あります。そのひみつを大公開

Maria Kodomoen

認定こども園 マリアこども園 須坂市春木町1092

Tel 026-245-0012 www.mariakids.jp

広告欄

広告の問い合わせは(株)ウィットへ
(☎072-668-3275)

▼二輪の小型自動車(251cc以上の二輪車)の車検
問合せ 税務課
(☎248・9001)

●第5回須坂市小中学校 適正規模等審議会

保護者・児童生徒・教職員
に対するアンケートの結果報
告などを行い、市内小中学校
の適正な規模および適正な配
置の在り方を議論します。
とき 1月19日(木)午後3時
～5時

ところ 旧上高井郡役所

※審議会は聴講可能です。希
望する方は、事前に学校教育
課へ電話またはEメールでお
申し込みください。

申込・問合せ 学校教育課
(☎248・9010)



メールは
こちら

●エコパーク須坂 環境調査結果

仁礼町区との協議に基づ
き、長野広域連合一般廃棄物
最終処分場(エコパーク須
坂)の環境調査を行いました。
結果は、長野広域連合ホー

ムページをご覧ください。
問合せ 長野広域連合環境推
進課(☎213・5300)



調査結果
はこちら

●狩猟免許試験

わなや銃器による鳥獣捕獲
に必要な狩猟免許試験が、次
の日程で行われます。

とき 2月18日(土)

ところ 長野合同庁舎(長野
市)

申込書配布場所 ▼市農林課

▼長野地域振興局林務課(長
野合同庁舎3階)

申込期間 1月16日(月)～27日

(金)(土・日曜日を除く)

提出場所 長野地域振興局林
務課

※市では、狩猟免許の受験手
数料の全額補助を行っていま
すので、申込前にご相談くだ
さい。

問合せ 農林課

(☎248・9004)

●宝くじ助成金

宝くじの社会貢献広報事業
の一環で、宝くじの受託事業
収入を財源として実施してい
るコミュニティ助成事業によ

り、福島町区、米持町区、上
八町区、峰の高原原区に小・
中型除雪機を整備しました。
問合せ 道路河川課
(☎248・9006)

●「人権を考える市民のつ どい」を廃止します

毎年1月にメセナホールで
開催していた「人権を考える
市民のつどい」は、部落解放
同盟須坂市協議会との協議を
重ね、廃止になりました。

今後とも人権教育を進めてま
いりますので、ご理解・ご協
力をお願いします。

問合せ 人権同和教育課

(☎245・0909)

●胃がん内視鏡検診は 2月28日(火)まで

2022年度に検診の希望
を健康づくり課に申込み、受
診券(黄色)を送付された方
は、医療機関へ受診日を予約
してください。2月は駆け込
み予約が予想されるため、1
月中に予約をお願いします。

また、50歳以上の偶数年齢
(2023年3月31日時点)
の方で、新たに検診をご希望
される方は、お早めに健康づ
くり課にお問い合わせください。

●第46回「須坂カタカタ まつり」開催日

※検診料は各実施医療機関に
お問い合わせください。
問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

第46回カタカタまつりは
7月22日(土)に開催予定です。

4年ぶりの開催を目指し、
準備を進めていきます。今か
ら予定を入れてみんなで盛り
上げましょう。

※踊り連の募集は、広報須坂
6月号でお知らせする予定で
す。

問合せ 商業観光課

(☎248・9005)

●グレンデ送迎無料バス

長野駅東口発着、須坂駅経
由で、峰の高原原リワイルド
ニンジャスノーハイランド、
菅平高原スノーリゾート間の
無料送迎バスが運行します。

とき ▼1月1日(日)～3日
(火)▼7日(土)～9日(月)▼14日(土)
▼15日(日)
申込方法 利用日の2日前午
後5時までに専用サイトから
お申し込みください。
問合せ アルピコ交通株式会
社(☎286・1200)



申込はこ
ちら

●剪定枝の不正な流出は 禁止されています

種苗法に基づき、国へ登録
された品種を海外や指定地域
以外に持ち出すことは制限さ
れています。近年は不正な流
出が問題視されており、先日
は、ナガノパープルの枝が無
断で譲渡されました。

有償・無償に関わらず、種
苗法において保護されている
品種(登録品種)の剪定枝を
許可なく譲渡するなどの行為
は、行わないでください。

問合せ ▼農林課

(☎248・9004)

▼長野県農業試験場
(☎246・2411)



ホームページ

●職業訓練などのお知らせ

ところ ポリテクセンター長

野(長野市)

対象 ハローワークに求職

の申し込みをしている方

問合せ ポリテクセンター長

野(☎243-7856)

【職業訓練施設見学会(無料)】

とき ▼1月11日(水)▼27日

(金)▼2月7日(火)▼22日(水)午前

10時〜正午

【公共職業訓練受講者募集】

募集定員

▼機械CAD/NC加工科15人

▼建築CADデザイン科20人

受講期間 3月2日(木)〜8月

25日(金)

受講料 無料(テキスト代な

ど別途)

申込期限 2月3日(金)

申込 ハローワーク須坂

(☎248-8609)

●全国一斉生活保護相談会

物価高騰などで生活に苦しんでいる方は電話でご相談ください。

とき 1月22日(日)午前10時

〜午後4時

相談先電話番号

☎0120-052-088

問合せ 長野県司法書士会

(☎232-7492)

●相続登記はお済みですか
月間

相続登記の相談を無料でお受けします。

期間 2月1日(水)〜28日(火)

午前9時〜午後4時(土・日

曜日、祝日を除く)

ところ 県内の各司法書士事

務所(要予約)

問合せ 長野県司法書士会

(☎232-7492)

●民生児童委員の委嘱

北横町 黒岩 正 (敬称略)

北原町 望月陽子

野辺町 中嶋俊親

【主任児童委員】

高南地区

野辺町 中澤 守

※任期は2025年11月30日まで

問合せ 福祉課

(☎248-9003)

●消防車が救急現場に

消防隊と救急隊が連携して救急・救護活動などを行うことをPumper(消防ポンプ車)とAmbulance(救急車)の頭文字を取り、PA連携とい

います。「救急車を呼んだのに、消

防車が来た」と驚かれるかもしれませんが、一人でも多くの人命を、安全に、早く救うことを目的としています。

で、ご理解をお願いします。

PA連携で出動するとき

▼救急車の出動が重複して現場到着まで時間がかかる場合

▼傷病者が重症、心肺停止などの場合

▼傷病者や救急隊の安全を確保しなければならぬ場合

▼傷病者の搬送が救急隊のみでは困難な場合 など

問合せ 消防本部警防課

(☎245-4900)

募 集

●2023年度「地域発元
気づくり支援金」事業募集

対象事業 自らの知恵と工夫により、自主的・主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展的な事業

重点テーマ ▼防災・減災に

よる安心安全な地域づくり▼

デジタル社会を支え、利用する人材の育成など

対象団体 ▼NPO法人▼自治会▼地域づくり団体 など

交付額 ▼ソフト事業…対象

事業費の4分の3以内(重点

テーマ該当事業は5分の4以内)▼ハード事業…事業費の3分の2以内(重点テーマ該当事業は4分の3以内)

※補助対象経費の自己負担分を対象に、市独自の補助制度があります。

募集期限 2月1日(水)

申込・問合せ 政策推進課

(☎248-9017)

●村石母子・父子家庭特別
奨学生募集

対象 市内に住所のある母子・父子家庭のお子さんで次の全てに該当する方

▼2023年4月に大学(短期大学を含む)に進学する方

▼健康で学業や芸術、スポーツなどの成績が特に優れている方

▼経済的な理由で修学が困難な方

給付額 50万円以内

募集人員 若干人

※他の奨学金との併給が可能になりました。

※希望する方は、応募資格などの確認のため、事前に福祉課へご相談ください。

申込方法 福祉課にある申請書に▼高等学校の成績証明書と推薦調書▼所得証明書▼大学の合格通知書の写し▼健康

広告の問い合わせは(株)ウィットへ

(☎072-668-3275)

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

診断書を添付し提出
申込期限 3月31日(金)
申込・問合せ 福祉課
 (☎248・9003)

●毛糸募集



毛糸の編み物を自治体や施設などに寄附するボランティア活動を行っています。ご家庭で不要になった毛糸がありましたらご連絡ください。
問合せ 信越花俱樂部事務局
 (伊藤) (☎090・2200・6120)

●市文化振興事業団

嘱託・臨時職員募集

4月1日から市文化振興事業団の美術館などで従事する職員を募集します。

募集職種

▼嘱託職員(1年以内の雇用)：若干人▼臨時職員(時間単位雇用)：若干人
業務内容 一般事務

必要な経験・資格

▼パソコン(ワード・エクセル)操作ができる方▼普通自動車運転免許

勤務条件

土・日曜日、祝日も勤務できる方

加入保険

社会保険および雇用保険に加入

申込方法

市文化振興事業団

事務局にある試験申込書に必要事項を記入し、持参または郵送してください。

※申込書は、市文化振興事業団ホームページからもダウンロードできます。

試験方法 ▼書類審査▼面接試験(2月実施予定)

受付期間 1月5日(木)～25日(水)(25日(水)の消印有効)

申込・問合せ (一財)須坂市文化振興事業団事務局(メセナホール内)

(☎245・1800)
 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合はその翌日)
 〒382・0098
 須坂市墨坂南四丁目5番1号

●信州須坂観光協会

嘱託・臨時職員募集

4月1日から観光協会事務局・蔵のまち観光交流センターで従事する職員を募集します。

募集人員

若干人

業務内容 ▼観光誘客・イベント企画実施▼観光案内・案内所などの販売商品促進業務

勤務条件 土・日曜日、祝日も勤務できる方

申込方法 履歴書を記入し、持参または郵送してください。

選考方法 ▼書類審査▼面接

行事・催し

●旧小田切家住宅イベント

昭和時代の小田切家での正月を体験しませんか。

入館料 300円

【甘酒のふるまい】

とき ▼1月4日(水)▼6日(金)午前9時～午後4時30分

【小田切家のお雑煮】

とき 1月7日(土)午前9時～午後4時30分

料金 200円

【かるたあそび大会】

とき 1月7日(土)▼午前10時～▼午後1時～▼午後3時～

問合せ 旧小田切家住宅

(☎246・2220)

●岡信孝卒寿記念展

子ども連れの方は無料

須坂クラシック美術館・旧

※面接日は後日通知します。
受付期間 1月4日(水)～27日(金)(27日(金)の消印有効)
申込・問合せ (一社) 信州須坂観光協会事務局
 (☎215・2225)
 〒382・0077
 須坂市大字須坂1295・1シルキービル2階

小田切家住宅では、岡信孝卒寿記念展「心の花」を1月29日(日)まで開催しています。期間中、中学生以下の子どもをお連れの方は入館が無料です。
問合せ ▼須坂クラシック美術館(☎246・6474)
 ▼旧小田切家住宅(☎246・2220)

【お年玉プレゼント】

須坂クラシック美術館では1月4日(水)の開館にあわせ先着20人程度の方にお年玉(美術館オリジナル文香)をプレゼントします。美術館オリジナルグッズ福袋の限定販売もします。

問合せ 須坂クラシック美術館(☎246・6474)

●長野☆Garonsホームゲーム情報

ところ 市民体育館

【警視庁フォートファイターズ戦】

とき 1月14日(土)午後1時

【近畿クラブスフィード戦】

とき 1月15日(日)午前11時

問合せ (株)信州スポーツプロモーション(☎405・6569)



詳細はこちら

広告欄

アロハ100 SKY HOME SUZAKA JAPAN

須坂土建工業株式会社
須坂市大字須坂 851

あなたさが全然違う
この冬、体感しよう!

ご予約はこちらから

LINE

QRコード

Instagram

QRコード

お問い合わせはこちらから
0120-032-154

開催中

おうちあったか

体験見学会

●世界の民俗人形博物館 イベント

「三十段飾り千体の雛祭り」

時代によって変わるお雛様の表情などをお楽しみください。

入館料 600円(須坂版画美術館との共通券)

期間 1月14日(土)～4月16日(日)午前9時～午後5時

【千支のおひなさまづくり】

とき ▼1月28日(土)▼29日(日)▼2月11日(土)▼12日(日)▼25日(土)▼26日(日)午後1時30分～3時30分

参加費 800円(入館料別)

定員 各日10人

申込期限 各開催日の2日前

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245-12340)

●臥竜山たんけん「冬の里山の自然かんさつ会」

とき 2月5日(日)午前9時～正午(荒天中止)

ところ 鎌田山・坂田山周辺

集合 さかた山風の子保育園駐車場

参加費 50円(保険料)

服装 ▼暖かい服装▼防寒靴▼マスク

定員 15人(申込順)

※小学生以下の方は保護者同伴

申込期間 1日25日(水)～2月

2日(木)
申込・問合せ 須坂市立博物館(☎245-0407)

●人権啓発DVD上映会

とき 1月17日(火)午後1時30分～4時

ところ 人権交流センター

上映DVD ▼未来を拓く五つの扉:46分▼あなたの偏見、私の差別:30分

※各2回上映します。

問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●動物園 節分イベント

須坂市動物園で動物たちの無病息災を願います。

とき 2月3日(金)

内容 ▼特製恵方巻きを動物にプレゼント▼カピバラ温泉「枝豆風呂」

入園料 ▼一般200円▼小学生70円※未就学児無料

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎245-1770)

講座・教室

●高齢者健康教室公開講座

転倒予防の体操や認知症予

防のコツを学び、楽しく頭も体も動かしましよう。

とき 1月19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)

●うつ病の方の家族教室

とき 1月19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)

●ひきこもり家族教室

〈全2回〉

ひきこもりを理解し、家族で対応する方法などを学びます。同じ悩みを抱える家族同士で語り合いませんか。

とき ▼1月19日(木)▼2月27日(月)午後1時30分～3時30分

ところ 長野県精神保健福祉センター研修室(長野市)

対象 義務教育修了以上の年齢でひきこもり状態にある方のご家族

申込期限 1月6日(金)

申込方法 長野県精神保健福祉センターひきこもり支援担当(☎266-0280)へ電話でお申し込みください。

問合せ 福祉課(☎248-9003)

●人権問題学習会

とき 1月25日(水)午後7時～8時30分

ところ 本郷学習センター

演題 「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)

●介護教室

とき 1月25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 「高齢者にとって歩きやすい靴の選び方」

講師 藤沢亨さん(シューフィッター・フットケアトレーナー)

対象 ▼介護している方▼

定員 20人

広告欄

舌の肥えた博多つ子をも喰らせる「味源明太子」を本場・福岡から



海水100%のこだわり塩・鰹ベース漬け込みだれのまろやかな味わい

辛子明太子切子

昆布入り・無着色 250g

送料無料で冷凍(クール便) 3,580円(税別)

お申し込み番号 0589A

お申し込みは電話で ●受付時間 午前10～12時 午後13～17時(土・日・祝日休み)

お申し込みは電話で ●お申し込みは後払いです。銀行、コンビニなどでお支払いできる用紙を商品発送から一週間程度で郵送でお届けします。●食品につき返品不可。発送後のお客様都合によるキャンセル不可。ご了承ください。●商品破損の場合は、未開封・未使用に限り到着後3日以内に0120-976-452(お客様相談窓口)までご連絡をお願いします。●はかきでのご注文は受け付けません。●お預かりした個人情報(商品の発送・サービスのご案内)のみを使用致します。●供給不足・生産終了に伴いお断りさせていただく場合がございます。

九州50店舗を展開する鮮魚店だから品質に自信

山口県下関のきれいな海水でミネラル豊富な厳選の塩使用

創業以来続く鰹と昆布ベースの辛子ダレのまろやかな旨み

美味しいの声をいただいています!

- 明太子特有の生臭さが全く無い 本場においしい明太子でした(20代/女性)
- 皮が薄めでめごと食べても美味しい(30代/男性)
- 箸でほぐすとふわふわです(40代/男性)

お申し込みは電話で ●お申し込みは後払いです。銀行、コンビニなどでお支払いできる用紙を商品発送から一週間程度で郵送でお届けします。●食品につき返品不可。発送後のお客様都合によるキャンセル不可。ご了承ください。●商品破損の場合は、未開封・未使用に限り到着後3日以内に0120-976-452(お客様相談窓口)までご連絡をお願いします。●はかきでのご注文は受け付けません。●お預かりした個人情報(商品の発送・サービスのご案内)のみを使用致します。●供給不足・生産終了に伴いお断りさせていただく場合がございます。

九州50店舗を展開する鮮魚店だから品質に自信

山口県下関のきれいな海水でミネラル豊富な厳選の塩使用

創業以来続く鰹と昆布ベースの辛子ダレのまろやかな旨み

美味しいの声をいただいています!

- 明太子特有の生臭さが全く無い 本場においしい明太子でした(20代/女性)
- 皮が薄めでめごと食べても美味しい(30代/男性)
- 箸でほぐすとふわふわです(40代/男性)

お申し込みは電話で ●お申し込みは後払いです。銀行、コンビニなどでお支払いできる用紙を商品発送から一週間程度で郵送でお届けします。●食品につき返品不可。発送後のお客様都合によるキャンセル不可。ご了承ください。●商品破損の場合は、未開封・未使用に限り到着後3日以内に0120-976-452(お客様相談窓口)までご連絡をお願いします。●はかきでのご注文は受け付けません。●お預かりした個人情報(商品の発送・サービスのご案内)のみを使用致します。●供給不足・生産終了に伴いお断りさせていただく場合がございます。

広告の問い合わせは(株)ウィットへ(☎072-668-3275)

申込期限 1月20日(金)
申込・問合せ グリーン在宅
 介護支援センター
 (☎214・3165)

● **すくすくパパ**
「親子で製作を楽しもう」

とき 1月29日(日)午前10時
 ～11時30分
 ところ 子育て支援センター
持ち物 ▼水筒▼着替え
対象・定員 乳幼児とその父
 親を含む家族8組
申込期間 1月10日(火)～23日(月)
申込・問合せ 子育て支援セ
 ンター(☎245・6588)

● **野菜づくりのこつと裏ワザ講座**

農業情報提供サイト「ルー
 ラル電子図書館」を活用しな
 がら、春から役立つ野菜づく
 りのコツをお聴きします。
 とき 2月9日(木)午前10時
 ～11時30分

ところ 図書館2階読書室
内容 ▼土づくり▼害虫・
 獣よけ▼「ルーラル電子図書
 館」の使い方など
講師 (一社) 農山漁村文
 化協会の担当者
定員 20人(申込順)
申込方法 開館時間中に、電

※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。

話または館内のカウンターで
 お申し込みください。
申込開始 1月12日(木)
申込・問合せ 市立須坂図書
 館(☎245・0784)

● **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、け
 がの予防につながります。
 健康運動指導士がオススメ
 体操の紹介をします。
 とき 2月2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)
申込期間 1月4日(水)～2月
 1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 2～3月の原則第2
 ・4木曜日午前9時30分～11
 時30分
 ※基礎編参加者を対象に應用

編を4～7月に実施予定です。
ところ 生涯学習センター
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 市内に住民票を有す
 る65歳以上の方
 ※2022年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 1月4日(水)～13日(金)
 (土・日曜日、祝日を除く)
申込・問合せ 地域包括支援
 センター
 (☎245・4566)

リサイクル情報

《差し上げます》
 ▼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 1月11日(水)
交渉順位抽選 1月16日(月)午前
 ※希望者が複数人となった場
 合、市役所で行う抽選会にご
 出席ください。
 ※物品は、情報提供者が保管
 しています。譲り渡し交渉は

当事者同士で行ってください。
申込・問合せ 市民課
 (☎248・9002)

善意の窓口

《寄附》

▼フリーズドライ製品950
 袋(子育て支援のため) :
 アスザックフーズ株式会社様
 ▼ミニサッカーボール34台、
 サッカーボール軽量3号球
 170個(子育て支援のため)
 :公益財団法人日本サッカー
 協会様
 ▼折り畳み式フットサルゴー
 ル2台(スポーツ振興のため)
 :須坂市サッカー協会様

● **市営住宅入居者募集**

募集期間 1月4日(水)～13日
 (金)(土・日曜日、祝日を除く)
抽選日 1月18日(水)午前9時
 ▼北旭ヶ丘(3LDKY) :
 1戸
 ▼豊丘(3DKB) : 9戸
 ※Y:浴槽あり・B:浴槽なし
 ※市税条件や連帯保証人など
 に関してお困りの方はご相談
 ください。
申込・問合せ 長野県住宅供
 給公社須坂管理センター
 (☎214・5620)

広告欄

個人事業主・事業者のみなさまへ
**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!
 補助率2/3

広告宣伝・出展・店舗改装・商品開発など、小規模事業者の様々な取り組みを支援します!

ホームページや 販促チラシを 作りたい!	店舗の改装や 看板を新調して イメージを変えたい!	展示会や 商談会に出て 販路を開拓したい!	新商品の 開発が したい!	ネット ショップを 開業したい!
-------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------	---------------------------------

補助金を活用して販路開拓を試みませんか?
 小規模事業者持続化補助金とは、小規模事業者の皆様が、持続的な経営に向けた経営計画に基づき行う、地道な販路開拓(例:看板やホームページ、チラシ作成等)を支援するために、それらに要する経費の一部を補助するものです。
 ※5名以下、または20名以下の企業様が対象です。業種によりご案内致しかねる場合がございます。

●申請がめんどろ
 ●書類をたくさん用意するのは?
 ●一度話だけでも聞いてみたい!

そんな方はお気軽に
 お問い合わせください!

補助金の概要や申請の流れについてご興味ございましたら
<https://wi-t.net> HPよりお問い合わせください!

**申請・書類作成
 のお手伝いも致します!**

株式会社ウィット 大阪府高槻市城北町1丁目
 14-17-501
 営業時間:9:00～18:00(土・日・祝日休) TEL:072-668-3275

日曜日・祝日の当番薬局

1月8日(日) アイン薬局高梨店
1月9日(祝) パセリ薬局
1月15日(日) 小布施薬局
1月22日(日) モリキ小布施薬局
1月29日(日) モリキ須坂墨坂薬局
2月5日(日) 山下薬局

※蔵の町薬局は9日を除き、営業します。

※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は15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。

【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

【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	1/6(金)	13:10～	令和4年9月1日～9月30日生
	2/3(金)		令和4年10月1日～10月31日生
1歳児健康相談	1/12(木)	9:15～	令和3年12月20日～令和4年1月12日生
	2/9(木)		令和4年1月13日～2月9日生
1歳6カ月児健康診査	1/20(金)	13:10～	令和3年6月16日～7月7日生
	2/17(金)		令和3年7月8日～8月17日生
2歳児健康相談	1/17(火)	9:15～	令和2年12月13日～令和3年1月16日生
	2/14(火)		令和3年1月17日～2月13日生
3歳児健康診査	1/26(木)	13:10～	令和元年12月23日～令和2年1月20日生
	2/24(金)		令和2年1月21日～2月15日生
もぐもぐ離乳食講座	1/24(火)	13:00～	令和4年7月1日～7月31日生
	2/21(火)		令和4年8月1日～8月31日生
かみかみ離乳食講座	1/10(火)	13:00～	令和4年4月1日～4月30日生
	2/7(火)		令和4年5月1日～5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11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	出生6週0日後～32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)
令和4年10月生	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1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2年1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
令和2年1月生	水痘	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成26年1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26年1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24年1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)

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

「二十歳を祝う会」を創る

二十歳のスタッフが込める思い

1月8日(日)に行われる二十歳を祝う会は、20歳のスタッフがセレモニー後に行うアトラクションを企画・運営します。参加者全員が楽しめ、「ふるさと」への思いを深められる会になるように内容を考えてきました。

再会を楽しみ、ふるさとへの思いを深められる会に

「二十歳を祝う会」を創りたいと集まった14人が、9月から会議を重ねてきました。記憶に残る会にしたい、盛り上がる会にしたいという思いを共有し、クイズや抽選会などを企画しました。

会は、就職や進学で須坂を離れてしまっても、須坂で仲間に会える機会です。この会に参加することで「ふるさと」の大切さを感じてもらいたいと思い、内容を検討しました。

クイズは、久しぶりに会った仲間と、一緒に過ごした頃を思い出して楽しめるよう、各中学校に係る内容にしました。また、須坂の知っているようで知らないことも題材にし、須坂の魅力を再認識してもらうことも狙いしています。抽選会用の景品も、

さまざまな種類の物産品をそろえ、景品を通じて市内のいろいろな産業を知ってもらえるよう工夫されています。スタッフは、「面白い感じにする？ 懐かしい感じもいよいね」「抽選会の当選者は多い方が盛り上がりそう」など意見を出し合い企画を練っていききました。



▲スタッフ会議の様子

たい」「コロナ禍なので大きな声で発言してもらうことは避けよう」などの意見を踏まえ、インターネット環境を利用し各自のスマートフォンで参加する方法にしました。開催に向け、BGMや時間の配分、ステージ上の動きなどの詳細も話し合い、準備を進めてきました。企画・運営にわたり、スタッフの思いが詰まったアトラクションになっています。

スタッフの思い

- ・4カ月前からスタッフ一同で準備してきました。人生に一度の「祝う会」を盛り上げます！
- ・県外からリモートで会議に参加し、仲間と入念な打ち合わせをしてきたので、初めての「二十歳を祝う会」にふさわしいものにしたいです。
- ・会を迎える方々の心に残る会となるよう、精一杯努めます。
- ・みんなで創り上げた企画を成功できるようにしたいです。
- ・初対面の仲間との会議は緊張しましたが、経験は糧になると思うので、今後いろいろなことにチャレンジしていきたいです。



近年テラス付きの住宅、そして全国各地に「テラス」と名の付くりゾート、飲食・商業施設がで

き、どこかおしゃれな雰囲気を感じる▼「テラス」とは、「地面より1段高く、屋外へ突き出た屋根のない平坦な台状の部分…露台」。類語に「バルコニー」と「ベランダ」があり、前者は建物の2階以上の壁から外へ張り出した屋根のない手すり付きの台、後者は屋根のあるバルコニーをいう▼テラスではアウトドア気分を楽しめ、家族や仲間たちとの会話が弾み、食も進む。子どもの遊び場になったり、ガーデニングなども楽しむことができ、個人的ななくつろぎスペースにもなる。また、実用面では、たくさんの洗濯物を干すことができる▼コロナ禍、外出や人との接触を控えながらも楽しめるスペースになるテラス。なんとと言ってもその開放感！テラス付きの住宅に住んでみたいものだ。

★こちらのブログもご覧ください。



生涯学習推進員会
活動だより第24回須坂市生涯学習
市民のつどいを終えて

須坂市生涯学習推進員会では、2022年11月11日から18日にかけて、第24回須坂市生涯学習市民のつどいを生涯学習センター2階ふれあいギャラリーで開催しました。

このつどいは、生涯学習推進員会の企画部会、研修部会、広報部会が「地元の文化を知り、語りつなぐ」をテーマに活動してきた学習内容を展示で発表しました。

企画部会は、須坂市指定文化財の天然記念物のサクラに焦点を当て、樹齢400年以上のサクラなど11カ所全てのサクラの写真を展示しました。来場者アンケートに「ぜひ行ってみたい」との声が複数寄せられました。

研修部会は、しょうゆの研修と災害時における非常食の研修内容を実物を添えて展示しました。実際に非常食や保存食の現物を展示したことで「常備品の用意に、とても参考になった」と好評でした。

※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。

広報部会は、地域で活躍する生涯学習団体の取材記事と「生涯学習推進員会活動だより」で、『広報須坂』に掲載した過去2年分を展示しました。ほかにも、紙面の都合で掲載できなかった取材記事も展示し、「もの作りの講座に興味を湧いた」との感想が寄せられました。

最終日には、各部会が取り組みを発表しました。コロナ禍で活動が制限された中、生涯学習推進員として、学びの歩みを止めることなく、できる事を考え活動できたことを振り返る機会となりました。

コロナ禍前のように、講演会や物品販売ができ、多くの市民が参加できる「生涯学習市民のつどい」が開催されることを願ってやみません。



▲推進員が発表しました

(生涯学習推進員・広報部会
宮本 記)

お知らせ

旭ヶ丘ふれあいプラザ

学ぶ
パソコン・スマホ
なんでも相談

とき 1月25日(水)、26日(木)
各日ともに午後2時～4時

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ

内容 無料個別相談(30分)

講師 NPO法人信州SO

定員 H O 支援協議会

申込開始 1月6日(金)

問合せ ☎ 246・3783

※平日午前9時～午後4時30分

学ぶ
パソコン・スマホ
なんでも相談

とき 1月25日(水)、
2月4日(土)、15日(水)
3月1日(水)

ところ 高甫地域公民館

内容 無料個別相談(30分)

講師 NPO法人信州SO

H O 支援協議会

日滝地域公民館

体験
店主が教える
まかない料理教室

とき 2月7日(火)、3月7日(火)
各日ともに午前9時30分～正午

ところ 日滝地域公民館

講師 黒岩文隆さん

参加費 700円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、はし、食器用ふきん

定員 各10人(申込順)

申込開始 1月6日(金)

問合せ ☎ 248・1686

※平日午前9時～午後4時30分

中央地域公民館

体験
郷土食を学ぼう
第2弾やしうま教室

郷土食のやしうまの作り

方を学びましょう。きれいな模様に挑戦します。

とき 2月15日(水)

ところ 午前10時～午後1時
生涯学習センター

講師 食生活改善推進協議会の皆さん

参加費 500円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん

定員 12人(申込順)

申込期間 1月6日(金)～2月3日(金)

※参加費は2月10日(金)までにお支払いください。

問合せ ☎ 214・6086

※平日午前9時～午後4時30分

須坂市議会議員選挙に伴う施設利用について

2月5日(日)の須坂市議会議員選挙において、投票所として使用するため、次の施設の一部が使用できません。また、選挙当日は全館使用できません。ご理解・ご協力をお願いします。

対象施設

◎生涯学習センター

◎日滝地域公民館

◎旭ヶ丘ふれあいプラザ

期間 2月3日(金)～5日(日)



子育て支援センター・児童センター



【子育て支援センター】 ☎ 245-6588

集まりの日(10:30~)

- ★12日(木) あそぼうday いろいろな新聞紙遊びを親子で楽しみましょう！
- ★26日(木) おはなしポケット どんなお話が出てくるかな？楽しい時間を一緒に過ごしましょう！
- ★2月2日(木) つくっcyao！ すてきな鬼のお面を作って、親子で豆まきをしましょう！

ミニ講座

- ★19日(木) 赤ちゃんマッサージ
時 間 10:30~11:00 11:00~11:30 講 師 小暮徳子さん(SMILE MOM)
対 象 おおむね12カ月児まで 定 員 各回親子5組
持ち物 バスタオル、ベビーオイルまたは保湿剤、飲み物(赤ちゃん用)
申込期間 1月4日(水)~13日(金)

子育て相談(11:00~)

- ★10日(火) 子ども家庭支援員による子育て相談
- ★30日(月) 管理栄養士による食育相談

【児童センター】 乳幼児親子・集まりの日

- ★中央児童センター ☎245-5010
11日(水)11:00~ お正月遊びを楽しもう♪
18日(水)11:00~ 米粉粘土であそぼう！
25日(水)~27日(金)
各11:00~ 鬼のお面作り&豆まき会
- ★北部児童センター ☎248-8381
11日(水)11:00~ 新年あいさつ&たこ作り♪
18日(水)11:00~ 雪あそびをしよう！
25日(水)11:00~ 親子ビクス☆
2月1日(水)11:00~ 節分あそびをしよう！
- ★南部児童センター ☎248-2330
11日(水)11:00~ お正月遊び(たこ作り)
18日(水)11:00~ いざのときどうする？(避難訓練)
&親子ヨガ
25日(水)11:00~ ちびっこ運動会
2月1日(水)11:00~ おにのお面作り♡豆まきごっこ
- ★東部児童センター ☎246-0079
11日(水)11:00~ 新聞ビリビリして遊ぼう
18日(水)11:00~ 雪だるま工作
25日(水)11:00~ キラキラパークお話し会

■利用時間(未就学児)

- ♡子育て支援センター 月~土曜日(祝日を除く)9:00~16:00
- ♡児童センター 月~土曜日(祝日を除く)10:00~12:00

■利用申込 それぞれ予約制(先着順)です。事前に利用施設へお電話をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により利用方法などが変更になる場合があります。各施設へお問い合わせください。



子育て支援センターブログ

SOTA.KOSODATE
インスタグラム児童センター
ホームページ

子育てワンポイントアドバイス

「卒乳」について

「卒乳」は、自然に母乳やミルクを飲まなくなること、^{だんにゅう}「断乳」は、お母さんの意思や計画でやめることです。どちらも授乳をやめることですが、抱っこされて母乳やミルクを飲む時間は、親子のつながりを感じ、心の成長に欠かせない安らぎをもたらしてくれます。そのため近年では、子どもの意思を尊重した卒乳が推奨されています。

卒乳には食事から十分な栄養が取れる状態になっていることが必要です。この時期は一般的には1歳6カ月頃とされていますが、卒乳の時期は個人差がありますので、欲しがらうちは十分にあげ、栄養面や心の成長に合わせて卒乳の時期を考えましょう。

Beautiful Name

ビューティフルネーム

むらやま ゆり ちゃん

(1歳)



お父さん…俊樹さん／お母さん…佳緒理さん

優しいお姉ちゃんとお兄ちゃんも、あなたの誕生をとても喜びました。2人のように優しく、おらかな女の子に育つように、里は人と人とのつながりというイメージから周りの人を大切にできる人になってほしいという思いで名付けました。

にぎやかな中でたくさんの愛情を受けて育ちました。食べることが大好きで、すくすくと育ち、1歳を迎えました。ヨチヨチと歩くようになって楽しそうです。これからお友達をたくさん作って、楽しい毎日を過ごしてね。

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

信州すざか農業小学校豊丘校



4月の入校式 全員で

12月の修了式 心も体も大きくなりました

【小学生の声】

農業体験を通して、子どもたちがたくましさや優しさ、創造力、生きる力を身につけることを願い、総合的・自主的な体験の場として、信州すざか農業小学校豊丘校が開校されています。農家先生、異年齢の子どもたちとも交流します。また豊丘で授業を行うことで、地域の文化にも触れ、地域の活性化につながっています。

2022年度は「良いものをつくるための工夫とは？」「ひとつのたね（タネイモ）からどのくらい収穫できるかな？」をテーマに、2022年4月23日に41人の児童が農業小学校に入校し、12月3日には修了式を迎えました。農業体験を通して学んだこと感じたことをお聞きしました。

- いろんな野菜をたくさん植えて収穫しました。植え方を教えてもらい、自宅でもサツマイモを育てました。掘り起こすと、サツマイモがたくさんなっていました。
- トウモロコシを収穫するところが楽しかった。
- 稲刈りでは、鎌を使ってスパッと稲を刈れた時が気持ち良かったです。
- みんなで協力して田植えを

【保護者の声】

したり、初めての稲刈りは楽しかったです。お米を持ち帰って食べると、いつもよりも甘くてもちもちしておいしかったです。

● 農業小学校に入って、田植えや稲刈りを体験したことで、将来お米農家になりたいと思いました。

- 子どもが農業小学校の活動を通して、恵まれた環境で学ぶことができること、恵みの中で生かされていることなど学ぶことが多くありました。
- 実際に種を植え収穫すること、どのくらいで野菜ができるのかを知ることができました。
- 1年間あつという間でした。四季の中で、暑さ寒さを感じながら作物を作る大変さを学びました。
- 種を植えないと実はならない。当たり前のことですが、体験を通して強く感じました。子どもはご飯粒を残すことがありましたが、作ることを学んだことで、ご飯粒を残さなくなりました。
- 2年目の参加でした。1年目はわからないことだらけでしたが、昨年はこうしたねと親子の会話が増え、食育につながっています。

みてみて すざかしづぶづつえん③①

2023年は卯年うさね



を立てます。ウサギを観察するときには耳に注目してみるのも面白いです。

2023年は「癸卯みづのと」です。ウサギの「跳ねる」という特徴から、卯年は景気が跳ねる、回復するといわれる縁起のいい年です。開園60周年を迎えた当園もウサギのように「跳ねる」1年にしたいです。

元氣いっぱいアカカンガルーの赤ちゃん

アカカンガルー舎には、大人のカンガルー4頭と、赤ちゃんカンガルー2頭が暮らしています。赤ちゃんは2022年9月26日生まれ



(母…いと)と、10月17日生まれです(母…おとひめ)。

アカカンガルーの赤ちゃんは体長約2センチメートルの状態です。生まれて、その直後に母親の袋(育児嚢うきう)に入ります。そのため、出産の確認が難しく、誕生日が分かりづらいです。当園では、赤ちゃんが袋から顔を出すのを、複数の飼育員が確認した日を誕生日としています。袋に入ってから顔を出すまでに約6カ月かかります。

2頭の誕生日の差は約1カ月です。先に生まれた「いとの子」は袋から出てきて、元気いっぱい走り回っています。後から生まれた「おとひめの子」は「いとの子」よりはゆっくりめに成長し、多くの時間を袋の中で過ごします。カンガルーたちは寒さが苦手ですが、母親の袋の中はとても暖かいです。これから2頭の赤ちゃんがどう成長していくのか、とても楽しみです。赤ちゃんたちがどのように過ごしているか、ぜひ見に来てください!

ごみ処理

充電式電池を捨てる時は 回収ボックスを利用してください

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

近年、モバイルバッテリーなど、充電式電池を使用した製品が増えています。充電式電池に強い衝撃が加わると、発熱、破裂、発火などの危険があります。また、高温環境で利用または保管すると劣化による発火などの危険もあります。

発火などにより、ご家庭での事故のほか、ごみ処理でも収集車の破損や、ごみ処理施設の破壊が問題となっています。

使用済み充電式電池は回収ボックスへ

充電式電池には種類によって、下記のリサイクルマークが表示されています。

使用済みの充電式電池は、ごみステーションには出さず、次の回収場所を利用してください。

各種リサイクルマーク

スリーアローマーク

Ni-Cd ニカド電池

Ni-MH ニッケル水素電池

Li-ion リチウムイオン電池

一般社団法人JBRC協力店はJBRCホームページをご覧ください。

回収場所

- ▼市役所正面入口(風除室)の回収ボックス
- ▼市内の「BRC協力店の電気製品販売店(量販店、ホームセンター)でも回収している場合がありますので各店舗にお問い合わせください。



シリーズ⑥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13とゴール14、ゴール15を紹介します。



ゴール13「気候変動に具体的な対策を」

気候変動やその影響を軽減するための緊急対策を講じることが目標です。
例えばこんなことに取り組んでみませんか？

- ☐ 冷暖房機器だけに頼らず、クールビズ・ウォームビズを心がける
- ☐ 使用しないコンセントを抜いたり、電化製品の主電源をこまめに切る
- ☐ 自動車を運転する際、アイドリングストップを心がける



ゴール14「海の豊かさを守ろう」

海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用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？

- ☐ エコバック（マイバック）を使用し、レジ袋をもらわない
- ☐ マイボトルを使用し、ペットボトルやストローの使用を減らす
- ☐ 使い捨てラップではなく、繰り返し使えるエコラップを使う



ゴール15「陸の豊かさを守ろう」

陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、ならびに土地の劣化の阻止・回復および生物多様性の損失を防ぐことが目標です。

例えばこんなことに取り組んでみませんか？

- ☐ 地域団体などが行う植林活動や森林などに関係するイベントに参加してみる
- ☐ 製品の買い替え時は環境負荷の少ないものを選択する

地域おこし 協力隊員の 紹介



きたなおき
北直樹隊員

2022年8月1日、地域おこし協力隊に着任した北直樹です。石川県金沢市出身で、川崎市から移住してきました。「須坂市地域おこし協議会」に属し、空き家バンク、信州産ソルガムの収穫・販売などの活動を行っています。移住前は金沢市本社の企業で14年間営業職として勤務していましたが、転勤族であることと、仕事を続けていくことに不安があり移住を考えていました。なかなか移住に踏み切れない理由に就職先と住居がありました。妻と移住希望の須坂市を訪れ、ゲストハウス蔵で地域おこし協力隊という働き方を紹介され一気に移住に舵を切ることができました。最後は妻の後押しや、隊員たちと仕事をしてみたいとの強い思いで移住することを決めました。

住居は2年空き家だった戸建てを借りました。庭は草木が伸びた状態で、居室もきれいとは言える状態ではありませんでしたが、DIYが好きだったので楽しんでリフォームしました。空き家問題は今までは遠い話でしたが、須坂に来て魅力的なポテンシャルの高い空き家が多いことに気が付きました。空き家を活用することで私のような移住先で住居を探している人に提供することもできますし、空き家は一見ネガティブに思われがちですが、使い方によっては地域の大きな武器になります。現在、移住者が安心して相談できるように宅地建物取引士の資格取得に向けて勉強中です。空き家活動以外にも地元農家さんの作物の販売代行など、起業について模索中です。起業することで雇用を生み、同じ移住希望者の仕事につながればと考えています。須坂市に住んで5カ月、人の温かさやつながり、どこからも見えない絶景、きれいな星空、野菜や果物のおいしきを知り、好きになった須坂市に恩返しができることをしていきたいです。

本当ですか？その電話…

「電話でお金詐欺(特殊詐欺)」が長野県内で多発しています！自宅の固定電話が被害のきっかけに！

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

電話がかかってきたら…次の項目を確認しましょう！

子ども・孫などからの電話

- ☐ 会社のお金や書類が入ったカバンをなくした
- ☐ 友達の保証人になってしまった・会社のお金を使い込んでしまったから、今日中にお金を用意してほしい
- ☐ お金は会社の上司や代理人が受け取りに行く

市役所・金融機関・警察官などからの電話

- ☐ 医療費や保険料の還付金を受け取るために、ATMでの手続きが必要
- ☐ 口座番号や暗証番号を教えて
- ☐ カードが悪用されている
- ☐ キャッシュカードを交換する必要がある
- ☐ 銀行協会・警察官がキャッシュカードを受け取りに行く



1つでも✓がついたら

詐欺です！



次の行動をとみましょう！

- 家族や警察に相談する。
- 相手や内容を疑う。
- 電話番号を聞いて電話を切る。
- 自分から相手に電話をかけない。

【ひとりで悩まず、ご相談ください】

▼ 須坂警察署

☎ 026-246-0110

▼ 須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センター（市役所市民課内）

☎ 026-213-7188

Let's try project



プロジェクトの現状

プロジェクトメンバーの伊藤葵さん（上の中央写真右）、井本涼菜さん（写真中央）、堂原そよかさんにお話を聞きました。

プロジェクトは、地域おこし協力隊の井上さんと私たち市内の高校生27人が、高校生の居場所づくりとして、学習施設coto（須坂市大字須坂1457-8）の改修工事を行っています。

物価高騰により、建設資材をはじめ、さまざまなものが値上がって、当初計画していた高校生カフェを後回しにして、学習スペースのみオープンさせることになりました。

私たちもお金をかけないように、資材を塗装したり、簡易な作業をしたりと工夫してきましたが、私たちだけではどうしようもない状況に陥ってしまいました。

私たち高校生は勉強をしなければなりません。しかし、勉強ばかりでなく、町のことを考えたり、地域との交流も必要と感じています。自分たちの居場所づくりから、高校生が集って、さまざまな活動に発展させていきたいと思っています。

当初計画していたよりも資金が必要になってしまいました。私たちの活動はSNSに投稿しています。個人や企業などご協力いただける方、私たちのプロジェクトに興味を持たれた方もご連絡ください。また物品などを譲っていただける方もご連絡をお待ちしています。詳細はホームページでもご覧いただけます。

譲っていただきたい物品

- 文房具（ペン、ノート、消しゴムなど）
- 靴箱や本棚に使えるような木材・古材
- 冷暖房エアコン（製造10年以内）
- 掃除機
- 照明器具（型落ちで不要なLEDやLED電球など）
- トイレレットペーパー、印刷用紙（A3、A4）
- 書籍（高校参考書、高校問題集、赤本、大学案内本、高校教科書） など
- 改装資金のお願い
- 施設玄関改修工事（建具材料費10万円）
- トイレ改修工事（内装配管組み替え材料費6万円）
- 2階部分の内窓増設工事×4カ所（ツインカーポ内窓材料費8万円）

私たち高校生が学習施設cotoの運営・維持管理を行っていく予定です。

年間運営費 162万7千円

【内訳】

- 施設賃料（物件、駐輪場、駐車場代を含む） 78万円
- 電気代（冷暖房費を含む） 36万円
- 上下水道料金 4万円
- 通信費 7万2千円
- セキュリティー関連費用 30万円
- 火災保険 1万5千円
- 消耗品費（紙、トイレレットペーパー、その他） 6万円
- ※群馬県渋川市にある同規模の施設（席数50）から算出しました。

今後の予定

● プレオープンセミナー（一般公開）施設内見学可能

とき 2月10日（金）～12日（日）
午前10時～午後6時

● 施設試運転

期間 2月13日（月）～3月31日（金）

利用時間 平日午後3時～9時

対象 高校生のみ

※事前にご連絡いただければ、午前中、個人や企業などの皆さんも見学できます。

● 4月1日から運営開始
365日運営していきます。



Instagram



ホームページ



高校生が一生懸命考え活動する姿を目の当たりにし、無限の可能性を感じています。



いのうえようすけ 井上陽介隊員

問合せ 地域おこし協力隊
井上（☎090-5315-2166）



メール

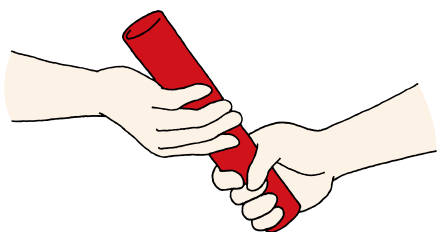
市民リレー インタビュー

No.34

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、小池龍来さんからバトンを引き継いだ前坂拓郎さんです。



前坂拓郎さんは、須坂で生まれ育ちました。

両親が前坂理髪店を経営していたため、小さい頃からお店に入りしていました。また、周囲からも後継ぎと言われ、中学生の時は、この店を継ぐと思っていました。

高校卒業後、父も学んだ東京にある理美容専門学校で2年間学び、卒業後は千葉県の理美容室に就職します。5年目で店長を任せられ、7年勤務した後、2020年に須坂に戻ります。4代目として妻と一緒に働いています。



まえさかたくろう
前坂拓郎さん（上中町）

後継ぎとしての自覚

小さい頃からお店に入ったり、タオルを畳んだり、床の掃き掃除などを手伝っていました。小さいながらに両親の

姿を見て、笑い声や話し声の絶えない店内で、きれいになって帰っていくお客さまの笑顔を見て、いつしか自分もこの仕事をすると思い始めました。また近所の方や近くに買い物に行くと、「後継ぎ来たね」と声をかけてもらっていました。中学や高校生の時、同級生から男子だけでなく女子からも「髪を切ってね」と言われるようになりました。

良き友人

専門学校では、私のように親の後を継ぐため、芸能人の髪を切りたいなど境遇は異なりますが、同じ目標を持った仲間が集まりました。

今も良き友人で、当時私に對し、ライバル心をむき出しにしてきた人がいました。最初はなぜそのようにするのか分かりませんでした。学生のコンテストなどにも出たり、いつしか自分の中にも闘争心が芽生えるようになりました。この闘争心が向上心

へ、今もお客さまをよりきれいや格好良くしたいという気持ちにさせてくれた原点かもしれません。その友人はいつか日本一を取ると言い続け、とうとう日本チャンピオンになりました。このことが私にとって、またよいモチベーションへとつながり、闘争心に火をつけてくれました。

地域に愛され続けるお店

就職先は理美容どちらも行っている千葉県にあるお店に就職しました。女性もカットできるようなり5年を目途に須坂に戻ろうと思い、毎日練習に明け暮れました。5年目になると店長を任せられました。今までは自分のことだけを考えていましたが、働きやすい環境づくり、スタッフ一人ひとりにも気を配らなければなりません。店の雰囲気も大切で、常にコミュニケーションを取ることを心がけるようになりました。

店長を任せながらも、実家を継ぐことはいつも頭にありました。両親からのご新規のお客さまを増やしたいとの話を聞いていました。2024年10月には創業

100年を迎えます。それまでに、店を改装したいとも思っていました。早く須坂へ戻り、両親を助け、新たな客層を獲得しなければとの思いが強くなってきました。

須坂に戻ってからは、中学生の時から思い描いた前坂理髪店で女性のカットもでき、女性のお客さまも増えていきます。またご家族やご夫婦で来られる方もいらつしやるようになりました。

地域に根付くことはお客さまに愛されて、愛され続けるお店でなければならぬと思っています。先代の良いところと新たな時代に向けたニーズを融合し、150年、200年と続くように頑張っていきたいと思っています。





信州須坂の台所 72

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。



五目餅巾着



調理時間約20分

食べ物マメ知識

お正月にお餅を食べる習慣は、平安時代に固いものを食べて歯を強くし、長寿や健康を願った「歯固めの儀」が由来とされています。

お餅を食べて、元気な1年を過ごしましょう。

レシピ動画 (第58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】(3人分)

- 切り餅…2個
- 鶏ひき肉…100g
- シイタケ…2個
- おろししょうが…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1
- 油揚げ…3枚
- ニンジン…50g
- 三つ葉…20g
- 砂糖…小さじ1
- 水…300ml

【作り方】

- ① ニンジンとシイタケはみじん切り、餅は6等分に、三つ葉は1cm位の長さに切る。
- ② 油揚げは半分に切る。
- ③ 鶏ひき肉におろししょうがを入れ、よく混ぜ、さらに①を加え混ぜ合わせる。
- ④ ②を袋状に開き、③を詰め、口をようじで留める(餅は1袋に2切れ)。
- ⑤ 鍋にしょうゆ、砂糖、みりん、水を入れ、煮立ったら④を入れる。弱火で10分ほど煮る。

1人分の成分

- エネルギー…229kcal
- たんぱく質…12.8g
- 炭水化物…22.3g
- 脂質…11.1g
- 塩分…0.9g

人口・世帯数

人口…49,831(+6)
男…24,193(-8)
女…25,638(+14)
世帯…20,564(+21)
2022.12.1現在、()内は前月比
住民登録者数による集計

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

▼表紙はかわいい姉弟と雪ウサギ。雪はサラサラして固まりませんでした。想定外でしたが、ご両親が手をつたって赤にして雪を溶かして作ってくれました。冷たい風が吹きつける中、子どもたちも雪の上に寝て…寒くてごめんなさい。(岡田)

▼いいよい真冬。寒さとともに朝の暗さに動きが鈍ります。ですが、既に一年で最も昼が短い冬至を過ぎ、1月中旬からは日の出も僅かずつ早くなります！この事実を心の支えに、元気に新年のスタートを切りたいと思います。(三ツ井)

▼1月は新ドラマのシーズンです。最近ではテレビのリアルタイムで見なくても、スマホアプリで配信を見ることができて便利です。でもやっぱり一緒に笑ったり、感動して泣いたりしながら家族と見る時間が好きです。(土屋)

★災害情報

	11月	2022年 1~11月	昨年 同期
火災	0	3	17
死者	0	0	1
死者	0	0	4
救急出動	224	2150	2006
交通事故	14	97	98
急病	146	1448	1356
その他	64	605	552
救助	2	20	12
交通事故	2	9	5
その他	0	11	7

★交通事故

	11月	2022年 1~11月	昨年 同期
件数	16	92	87
死者	0	0	1
傷者	19	112	97

◎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