

広報

須

す ぎ
か

坂

2

2023

特集

民生委員・児童委員としての思い



二十歳を祝う会
親友と



民生委員・児童委員としての思い

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、「非常勤の特別職の地方公務員」として、常に住民の立場に立ち、地域のボランティアとして自発的・主体的な活動を行います。

地域住民の「身近な相談役」であるとともに、「支援へのつなぎ役」を担います。

地域住民が抱える悩み事や心配事などの相談に乗ります。必要に応じて専門機関や福祉サービスなどの情報を提供したり、関係機関につなぐことにより、住民の皆さんが抱える課題を解決するために支援を行います。また、守秘義務もありますので、安心して相談できます。

民生委員・児童委員

期などは民生委員・児童委員と同一です。

民生委員は、民生委員法により全ての市区町村に設置されます。厚生労働大臣が委嘱し、その身分は「非常勤の特別職の地方公務員」で、任期は3年です。また、民生委員は児童委員を兼ねるとされています。民生委員・児童委員は、ボランティアです。給与は支給されません。

主任児童委員

主任児童委員は、子どもや子育て家庭への支援を専門に担当します。民生委員・児童委員の中から厚生労働大臣により指名され、身分や任

民生委員・児童委員の活動

【地域住民からの相談】

高齢者や障がい者、子育て世帯などが抱える課題や地域住民からの生活上のさまざまな相談に乗ります。相談内容によっては、行政サービスの紹介などをし、課題解決に向けて協力します。

【ふれあいサロン・子育てサロンの運営協力】

高齢者、また子育て中の親子が地域の中で孤立しないように、居場所

づくり、仲間づくりを目的とした「サ
ロン事業」の運営を協力しています。

【子どもたちの安全を守る】

子どもたちが、交通事故や犯罪被害に巻き込まれないように、登下校時の子どもたちの見守りや声がけをしています。また、通学路周辺のパトロール活動などを行っています。

【避難行動要支援者の避難支援体制づくり】

地域ごとに設置されている民生児童委員協議会組織の一員として、自治会などと協力しながら、高齢者や障がい者などの避難行動要支援者の災害時の避難支援体制づくりのため

に、「新・地域見守り安心ネットワーク」に取り組んでいます。

【学校活動への協力】

子どもたちの健やかな育ちを支援するため、小中学校など教育機関とも密接に連携し、行事への参加や福祉教育、課題のある家庭への訪問などに協力します。

【高齢者、障がい者世帯などの訪問・見守り】

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、障がい者世帯などを定期的に訪問し、相談に乗ったり、体調の悪化や犯罪被害防止のために、見守りを行っています。



民生委員児童委員信条

- 一、わたくしたちは、隣人愛をもって、社会福祉の増進に努めます。
- 一、わたくしたちは、常に地域社会の実情を把握することに努めます。
- 一、わたくしたちは、誠意をもって、あらゆる生活上の相談に応じ、自立の援助に努めます。
- 一、わたくしたちは、すべての人々と協力し、明朗で健全な地域社会づくりに努めます。
- 一、わたくしたちは、常に公正を旨とし、人格と識見の向上に努めます。

今回は須坂市民生児童協議会の永田会長、羽生田副会長、内田副会長に、長きにわたり民生児童委員を務め、経験してきたこと、感じたことなどをお聞きしました。

永田 私は8期目を務めさせていた
だいています。今まで経験してきた
大切だと思うことは民生委員児童委
員信条です。5つをよく把握するこ
とで活動しやすくなるのではないかと
思います。さまざまなかを経験
すること、たくさんの方の相談機関が
あることを知ること、分らないけれ
ば聞くことも大切です。私は1期目
に、前任者が主任児童委員として活
動してくださったので、手取り足取
り教えていただき、活動内容がより
理解できました。また、たくさんの方
関係機関との連携も重要になってき
ます。まずは、相談される方に寄り
添うこと、私たちには守秘義務が課

されていますので、信頼関係を築く
ことを常に心がけています。

羽生田 私は4期目を務めさせてい
ただいています。地域のパイプ役と
して、行政などへつないでいくこと
が大切です。町のため、住民の皆さ
んの一助になればという思いで活動
することが大切だと思います。

内田 私は3期目を務めさせていた
だいています。私も民生委員児童委
員信条の中にある「隣人愛をもって」
「誠意をもって」という言葉を心に
秘めて活動しています。また、初め
て民生児童委員になった時の研修会
で、三木市長が「民生児童委員は相
談を受けたら、1人で抱え込まない。
問題は各地区の月例会で出し合っ
て、地区の問題として解決してくだ
さい」とあいさつしました。この言
葉の重さも経験を重ねてきたことで
重みを感じます。



ながたしげあき
● 永田繁江さん(境沢町)
須坂市民生児童委員
協議会会長

経験が自信へ



はにうだおさむ
●羽生田修さん(亀倉町)
須坂市民生児童委員
協議会副会長

葉を聞くと、活動意義を強く感じます。そのためには、常に地域のことアンテナを高くすることが大切と思っています。人にはそれぞれ生き

方があります。私たちもさまざまな経験が勉強にもなっています。

した者は、新任の方をはじめ、多くの民生児童委員と考え方を共有していくことがこれからの役割だと思っています。

内田 永田会長は常にアンテナを高くしていることを言っています。住民の相談事はもちろんですが、民生児童委員同士がどんなことで困っているかを知ること、私たち3役の役目だと思っています。2019年からはコロナ禍で活動を自粛していましたが、各地区の月例会に出向いて、皆さんと意見交換し、課題を吸い上げていくこともこの任期中にしていきたいと思っています。

永田 今はコロナ禍で会議などは書面で開催することが多くなってきました。会議では、たくさん資料が配られ、読んでくださいと言われることも、何が重要なのか、何をしたら良いか分からない方がいらつしやいます。私たちの職務は相手がいらつしやいます。早く対応することが相手の不安の解消にもつながります。特に研修会は対面で行うことが大切と感じています。

羽生田 私は副会長だけでなく、東地区の地区会長も務めています。須坂市民生児童委員協議会は、各地区から代表者を選出し、正副会長および地区会長で定期的に地区会長会議を開催しています。民生児童委員の任期は1期3年です。新任の方はどのように活動したら良いか分からないという課題があります。地区の月例会では、どうしたら良いか分からないという意見がある一方で、委員からは活発な意見が出ていますので、皆さんの役割に対する熱心さを感じています。私のように複数期を経験

内田 就任当初は、このやり方で良いのか不安があり、訪問しても玄関の扉を閉めてしまう方もいらつしやいました。コロナ禍もあり、今は手紙を郵便受けに入れ「困った事がありましたら、ご連絡ください」とひと言添えて訪問しています。訪問していくうちに、相手から反応があり、困った事があると連絡があります。反応があることで、もっとこうしたら良いのではないかと考え、私自身も勉強させてもらっています。

羽生田 私も1期目当初は訳が分からず、徐々に民生児童委員としての役割を理解してきました。

永田 「民生委員さんはよく話を聞いてくれるんだよね」との声が私たちの耳に入ってきます。こういう言



さまざまな経験

羽生田 私は仕事をしながら、民生児童委員をしています。仕事もあるので、どうしても難しい時は、同じ町にも複数人いますので、お願いすることがあります。全てを1人で抱え込まないことが大切と感じます。また、亀倉町ではふれあいサロンを3、12月に民生児童委員が交代で参加します。平均して15人くらいの方が参加され、お話やゲームなどをして楽しい時間を過ごしています。コロナ禍で中断した時期もありましたが、再開して、皆さんが楽しみにし

ていることをつくづく感じました。私自身も皆さんと話すことで、元気な様子も分かり、笑い話をして元気をもらっています。

永田 私は自分の時間がたくさんあり、民生児童委員に強くやりがいを感じ、たくさんの方と関わらせていただきました。その中でも一番心に残っていることは、私の母と同じくらしいのひとり暮らしの女性との関わりです。その女性には息子さんがいらつしやいました。近くにはおりませんでしたが、たくさんお話をし、「最期まで看取ってね」と冗談交じりで言われました。最終的には施設に入所されましたが、入院中に面会に行くと、その方が寝ていました。私は起こすのは悪いと思い帰ろうとすると、看護師さんはせっかくお越しになったので、その女性を起こしてくれました。私の顔を見るなり、その女性にはこっと笑ってくれました。看護師さんは「うわっ！こんないい笑顔をするんだね。○○さん」と言いました。笑顔で私のしてきたことが喜ばれたのだと分かりました。私は皆さんの笑顔が原動力になっています。



内田 私も感謝の言葉がやりがいになっています。民生児童委員の役割の一つに、ひとり暮らし高齢者の見守りがあります。見守る方法の一つに郵便ポストに新聞がたまっている

いかを確認します。2日分の新聞が郵便ポストに入っていた事がありました。心配で電話すると、電話に出られホッとしたのはつかの間、話を聞くと「腰が痛い」とのことでした。ほかにも、訪問して2年くらいは私との接触を拒否されていました。今はお話ししたり、町のイベントにも参加されるようになり、信頼関係を築くにはひとそれぞれで、継続の必要性を感じました。また、困ったとの連絡をいただき、地域包括支援センターに連絡すると、翌日に相談員の方が相談に見えたと、依頼された方からお礼の電話がありました。民生児童委員だけでなく、須坂やすらぎの園の方が迅速に対応してくださり、連携する大切さも痛感しました。

永田 コロナ禍で相談の難しさはあります。私も手紙などを活用し工夫しています。対面が必要な方には、相手に合わせた時間帯、寄り添うこ

とが、より信頼関係を築き、相談しやすいが生まれてくるのではないかなと思っています。それぞれの方に合わせた対応が大切です。



うちだかずひこ
● 内田和彦さん(相森町)
須坂市民生児童委員
協議会副会長

これからの活動

羽生田 これからです高齡化が進んでいきます。私たちの役割もより重要になっていきます。高齢者が達者で元気に過ごしてもらえらるよう、そのために私たちができることをお手伝いし、健康年齢を伸ばしてもらい、安心安全で過ごしてもらえらるよう活動していきたいと思っています。

内田 須坂市は県下でも人権問題に関して熱心に取り組んでいると言われています。福祉もさらに充実を図っていくために、私たち民生児童委員が市民の皆さんと力を合わせて取り組んでいきたいと思っています。

永田 昔のようにお茶飲みなどの交流も少なくなり、人間関係が希薄化しています。コロナ禍により、人との交流も減ってしまいました。少しずつさまざまな活動が始まってきました。コロナ禍が収まらない限り、この状況が続くことが懸念されます。コロナ禍を経験したからこそ、改めて、地域とのつながり、人との交流を考えていただけたらと思います。私たち民生児童委員、主任児童委員は、地域住民の「身近な相談役」であるとともに、「支援へのつなぎ役」でもあります。悩み事や心配事はお近くの民生児童委員、主任児童委員に遠慮なく相談ください。

退任された方の声

2022年11月25日に開催された民生委員・児童委員および主任児童委員退任慰労会で、退任されるお二人の方に、活動を振り返ってのあいさつをいただきました。

勝山ひろみさん常盤町前民生児童委員

私たち民生児童委員は、地域の方々に寄り添い、そして話をお聞きし、そしてつなげるをモットーに、いろいろなことを行っていました。私は民生児童委員になってから、毎月1回、あったかサロンを行っていました。たくさんの方に巡り合い、たくさんのお話、たくさん笑顔を見てくださる方からいただきました。私だけではなく、民生児童委員全ての方が経験されたことが財産になっています。

1人のおばあさまが道に倒れておられ、話を聞いても名前が言えるのですが苗字が出てこず、お住まいの町名を言われましたので、慌てて家に帰り、その町の民生児童委員さんにすぐ来ていただき、おばあさまの顔を見るなり「この方は私の町の方です」とおっしゃってくださいました。そこに警察の方、救急車が来て、民生児童委員さんは救急車と一緒に病院に行ってくださいました。私た

ち民生児童委員はなくてはならない存在だと思っていました。今までの御礼とお世話になった全ての皆さまに感謝申し上げたく存じます。本当にありがとうございました。



滝澤通井上町前民生児童委員

私は、民生児童委員を2期6年務めさせていただきました。2期目は地区会長を務めさせていただきました。1期目に比べて視野が広くなり、地域福祉の現状や民生児童委員としての活動のあり方などを考えられるようになりました。しかしながら、この3年間はコロナ禍のために思うような活動ができませんでした。対面での研修会や懇談会がなくなり、とりわけ児童との接点がほとんどないまま終えてしまいました。

私は民生児童委員を通して、6年

間に多くを学ぶことができたことは良かったと思っています。また、感じたことですが、民生児童委員として本当に見守りや相談・支援を必要としている人の把握ができていないのかの不安があり、必要かつ十分な情報を得ることが難しいと感じました。また超高齢社会が進む中で、女性と比較的外交的で、地域のサロンやイベントに継続して参加されるのに対し、男性はその逆の傾向があるのではと思いました。男性にも気軽に集える居場所づくりの必要性を感じました。

地域福祉を考え実現するには、民生児童委員のみで行えるものではなく、住民同士による支え合い、助け合いの体制づくりが望まれます。そのためには、地域内に福祉関係者間の連携、共同できる組織化を図ることが肝要と考えています。その中であって、民生児童委員としての役割を遂行できれば良いのではと思います。

今後に期待しています。

主任児童委員の委嘱

(敬称略)

【日滝地区】

相森町

竹前 了一

※任期は2025年11月30日までです。

食事でフレイル予防！

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

毎日食べたい10食品群

さかな		タンパク質・カルシウム・ビタミンD
あぶら		脂質
にく		タンパク質
ぎゅうにゅう		タンパク質・カルシウム
やさい		ビタミン・食物繊維
かいそう		ミネラル・食物繊維
いも		ビタミン・ミネラル・糖質
たまご		タンパク質
だいず		アミノ酸・カルシウム
くだもの		ミネラル・ビタミン・食物繊維

★量が少なくても料理の中に含まれていればOK！

※ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

多様な食品を毎日食べましょう！

フレイルとは、年齢とともに心と体の活力が衰えた状態を言います。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階とされています。

年齢とともに食事量が減っていませんか。体の栄養が不足すると、筋肉量の減少や筋力の低下が生じます。それにより、活動量が低下し食欲が低下してしまいます。

このように必要な体の栄養が不足してしまうと、フレイル状態を悪化させる原因となります。

「さあにぎやかにいただく」を実践

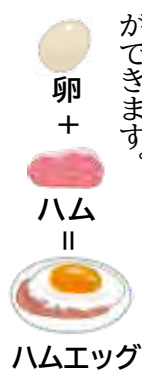
楽しくバランスの良い食事をとるための合言葉「さあにぎやかにいただく」を実践しましょう。左の図を参考に、合言葉の食材を毎日食べることで、多様な栄養素を取りこぐことができます。どんなに少量でも、毎日4つ以上、できれば7つ以上を目標に意識して

多様な食品を毎日しっかりと食べ、低栄養にならないことが、フレイル予防・健康長寿につながります。



大切な栄養素はタンパク質

タンパク質は筋肉や血液、皮膚など体をつくる大切な栄養素です。タンパク質を多く含む食品を食べないと、筋肉は衰えていきます。筋力は20代をピークに80歳ごろまでに約30～40%失われます。



食べるようにしましょう。★例えば、目玉焼きを作る時はハムエッグにするなど、ひと工夫で栄養素を増やすことができます。

健康講話や個別の健康相談を管理栄養士がお手伝いします。お気軽にご相談ください。



1日の目安
ヨーグルト 50g、牛乳 150ml

★間食に乳製品や牛乳を取ることもおすすめです。



肉 50g



豆腐 110g



魚 50g



卵 1個

体の筋力、体力を維持するために、毎日の食事でタンパク質を取りましょう。

【ポイント】
★タンパク質量の目安は「手のひら1つ分」です。

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

現在は「**医療非常事態宣言**」発出中であり、医療現場のひっ迫は継続しています。
引き続き、一人ひとりが「感染しない」「感染させない」を徹底し、感染拡大を乗り越えましょう。

【医療機関の負荷を軽減しましょう】

- 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。

●ご自身の重症化リスクの確認をお願いします

高齢者や基礎疾患など重症化リスクが高い方へ

- ・感染しないよう最大限警戒してください。
- ・発熱、せきなどの症状がある場合は、ためらわずに相談・受診してください。



重症化リスクが低く軽症の方へ

- ・受診をできるだけ控え**セルフメディケーション（自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）**をお願いします。
- ・新型コロナ検査キット※や解熱鎮痛薬、食料品などの準備・備蓄をお願いします。
- ・自己検査で陽性となった小学生～64歳の方は、軽症者登録センターへのオンライン登録をお願いします。



軽症者登録
センター

※検査キット購入の際は、取り扱い薬局の薬剤師にご相談し、「**体外診断用医薬品**」・「**第1類医薬品**」と表示されたものを購入してください。

●こまめな換気、加湿（湿度の目安は40～70%）の徹底をお願いします

●救急外来・救急車の利用は緊急時の場合を除き、救急車の適正な利用をお願いします

【若い方へのお願い】

20代をはじめ若い方の感染が増加しています。今後、職場や学校での感染拡大が危惧されます。以下のご協力をお願いします。

- ・「基本的な感染予防の徹底」と「オミクロン株対応ワクチン接種の検討」をお願いします。
- ・高齢者や基礎疾患のある方など重症化リスクが高い方との接触をできるだけ減らしてください。
- ・日頃の体調管理を十分に行い、何らかの不調がある場合は、職場や学校を休んでください。

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2023年1月24日時点です。変更になる場合があります。

現時点において、新型コロナワクチン接種が受けられるのは、3月31日までとなっています。4月以降は、国の方針が決定していないことから、接種を希望しても受けられない可能性がありますので、接種を希望する方は3月31日までをお願いします。

オミクロン株対応2価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、以下のとおり集団接種を実施しますので、早めの接種をご検討ください。
※国の方針により、今後、接種実施期間が延長される場合は、この限りではありません。

■集団接種の接種日程

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）



【オミクロン株対応2価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2価ワクチン（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（ファイザー社やモデルナ社）や、種類（BA.1やBA.4-5）にかかわらず一人1回のみ接種可能です。

【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価ワクチンとは異なり、従来型の1価ワクチンですが、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このワクチンを接種した場合、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・3月） ※3月25日が集団接種の最終日です。

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

◎…オミクロン株対応2価ワクチン接種

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（会場の都合上、スリッパなどの使用はご遠慮いただいております。）

【集団接種の予約】

武田社ワクチン（ノババックス）の追加接種の予約は、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实感いただけるよう、各種手続きのオンライン化を目指し、マイナンバーカードの普及啓発に取り組んでいます。引き続き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きます。

お買い物ついでに申請できます

会場	実施日
A・コープすこう店	2月9日(木)～12日(日)、25日(土)、26日(日)
綿半スーパーセンター須坂店	2月2日(木)～5日(日)、9日(木)～12日(日)、18日(土)、19日(日)、23日(木)～26日(日)
イオン須坂店	2月11日(土)、12日(日)、16日(木)、17日(金)

※受付開始や終了時間は店舗によって異なります。



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

お買い物の詳細

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）

▼2月5日(日)、11日(土)、26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

●須坂郵便局 ●須坂坂田郵便局 ●須坂新町郵便局 ●仁礼郵便局 ●須坂村山郵便局
●井上郵便局 ●須坂穀町郵便局 ●須坂旭ヶ丘郵便局 平日の午前9時～午後5時

申請時に必要な物 個人番号カード交付申請書（お持ちの方のみ）



郵便局の詳細

市の申告相談会場

2月15日から3月15日まで、シルキーホールで行う申告会場（詳細は12ページ）でもマイナンバーカードの申請支援を行います。

問合せ 市民課
（☎026-248-9002）

2月6日からオンライン
で転出届・転入予約が
できるようになります

転出届は、マイナポータルを通じオンラインでの届け出が可能になります。原則、来庁しての手続きが不要となります。電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内に引っ越しする方がご利用いただけます。ご自身と同一世帯員の方の引っ越しにご利用ください。※オンラインでの届け出後、別途、転入先市区町村の窓口で転入届の手続きが必要になります。



詳細はこちら

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%)

+

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

+

公金受取口座の
登録で

7,500円分
相当のポイント

マイナポイントを取得できる方は、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です。ポイントを取得するには、手続きが必要です。

※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)
- ▼ 2月5日(日)、11日(土)、26日(日)の午前9時～正午(要予約)
- 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。

● ポイントが付与されたかどうかは、お申し込みをした決済サービスのアプリやホームページの会員ページなどでご確認ください。不明な場合は、マイナポイント支援窓口にお越しください。

● 2022年6月30日以前に、マイナンバーカードで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はマイナポイントがもらえます。忘れずにお手続きをしてください。

● 現金で2万円もらえるところに、ポイントでもらえませんが、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と5000円相当分は、2万円のチャージまたはお買い物をしないともらえます(付与率が25%で、5000円チャージで1250円相当です)。

● 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ります。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。



● キャッシュレス決済サービスなど分からないことや不安なことがありますら、お気軽にお問い合わせください。支援窓口にお越しの際は、お時間に余裕を持ってお出かけください。

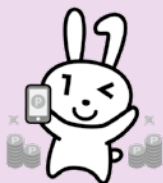
ご自身で手続きされる方は2次元コードを読み取ってください。



マイナポイント
申し込み



マイナポイント
外



確定申告、市・県民税の申告期限は
3月15日(水)です

税の申告はお早めに

申告の問合せと郵送先

▼所得税、復興特別所得税、贈与税、消費税、地方消費税…長野税務署
〒380-8612 長野市西後町608-2

☎026-234-0111(自動音声案内)

▼市・県民税…市役所税務課市民税係
〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
☎026-248-9001

「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-T
axでの送信までを行うこと
ができます。



確定申告
書等作成
コーナー



確定申告は、e-Tax、
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
等作成コーナー」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、土・日
曜日、祝日でも申告できるe
-Taxをご利用ください。

申告に必要な持ち物

※必要な書類はすべて原本です。
控えが必要な方は事前にコピーし
ておいてください。

下記の★は、確定申告書にコピー
の添付が必要です。

- 申告書（送付されている場合）
- はんこ（認め印で構いません）
- ★個人番号確認書類（マイナンバーカードなど）
- ★身元確認書類（運転免許証やパスポートなど）
- 委任状（代理人が来場し申告書を作成する場合）
- 給与・公的年金などの源泉徴収票
- 報酬・賃金など収入額がわかる書類（支払額の証明書など）
- 営業・農業・不動産収入のある方…作成した収支内訳書と帳簿、書類、領収書など
- 国民年金保険料、生命保険料、地震保険料、旧長期損害保険料、個人年金保険料などの支払証明書（健康保険料は支払い額がわかるもの）
- 被扶養者（配偶者や子など）の所得がわかる書類（源泉徴収票など）
- 医療費控除の明細書
領収書のみでは申告できません。
必ず明細書を作成してください。
- セルフメディケーション税制の適用を受ける場合は、健康診断や予防接種など一定の取り組みを行った証明書類
- 障害者手帳、障害者控除対象者認定書
- 寄附をした団体（日本赤十字社など）やふるさと納税をした市区町村が発行した証明書
- 申告者本人の預貯金通帳など口座番号がわかるもの（所得税の還付を受ける際に必要です）

須坂市の申告相談の日程と会場

会場	申告 相談日	対象地区と受付時間	
		午前9時～10時30分	午後1時30分～3時30分
シルキー ホール (第1ホール)	2月15日(水)	上中町・小山町	本上町・新田町
	2月16日(木)	村石町	上八町・明徳町
	2月17日(金)	中島町・望岳台	米持町
	2月20日(月)	北原町・小島町	南原町
	2月21日(火)	八幡町・二睦町	屋部町
	2月22日(水)	上町・豊丘町	豊丘上町・南小河原町
	2月24日(金)	夏端町・米子町	塩野町・峰の高原高原・大日向町
	2月27日(月)	福島町・幸高町	井上町・九反田町
	2月28日(火)	仁礼町	
	3月1日(水)	下八町・野辺町	亀倉町
	3月2日(木)	穀町・立町・馬場町	西町・相森町
	3月3日(金)	須坂ハイランド町・境沢町・沼目町	塩川町・五閑町
	3月6日(月)	南横町・本郷町	横町・高橋町
	3月7日(火)	大谷町	東横町・北横町
	3月8日(水)	相之島町・高畑町	小河原町・北相之島町
	3月9日(木)	八重森町	村山町
	3月10日(金)	太子町・新町・常盤町	高梨町・田の神町
	3月13日(月)	中町・春木町	坂田町
	3月14日(火)	旭ヶ丘町	北旭ヶ丘町・豊島町
	3月15日(水)	松川町・光ヶ丘ニュータウン	

ンストールが必要です。



スマホ申告
マニュアル

問合せ e-Tax・作成コー
ナーヘルプデスク
(☎0570-0115901)

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、右記の日程で、須坂駅前ビルシルキー3階シルキーホールで行います。駐車場は、「須坂駅前パーキング」をご利用ください。駐車場サービス券をお渡しします。

申告が必要な方

▼農業収入、不動産収入のある方や自営業の方
▼シルバー人材センターの配分金、講演料、原稿料、個人年金、生命保険の満期一時金などのある方
▼給与などの源泉徴収票が複数ある方や、年末調整が済ん

でない方

▼医療費控除や新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
※自宅などの太陽光発電設備の売電料金は「他雑所得」として申告する必要があります。

申告が不要な方

▼収入が給与のみで、年末調整が済んでいて、ほかの控除を追加しない方
▼収入が公的年金のみで、その合計金額が400万円以下の方のうち、所得控除（医療費控除など）を追加しない方
※確定申告が不要な場合でも、市・県民税の控除などを追加する場合、市・県民税の申告をしてください。

申告期間中のお願いと 注意

▼市・県民税の申告は、2月14日(火)まで税務課(窓口3番・本庁舎1階)で受け付けます。申告相談会場は大変混雑します。

▼申告期間中(2月15日(水)～3月15日(水))は、担当職員が申告相談会場にいるため、市役所税務課窓口では、申告相談はできません。
※申告書の提出のみ受け付け

ます。

▼電話での相談や、申告相談会場への電話取り次ぎもできません。

▼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。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 個人や民間企業者へ土地・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
- ▼所得税および復興特別所得税の納付期限は3月15日(水)です。申告相談会場では納付できません。金融機関窓口で現金納付するか口座振替による納付をお願いします。

申告書の入手・申告方法

得税の還付申告をした方には確定申告書は送付されません。昨年と同じ方法で申告するか、長野税務署に請求してください。

※一部の用紙は、税務課に設置しています。

▼1月下旬に市から市・県民税申告書を郵送しましたので、届いた方は申告してください。

※申告書が届かない方でも申告が必要な場合があります。

※所得がなく、須坂市に住民登録のある親族の扶養になっていない方は、生活状況などを申告してください。

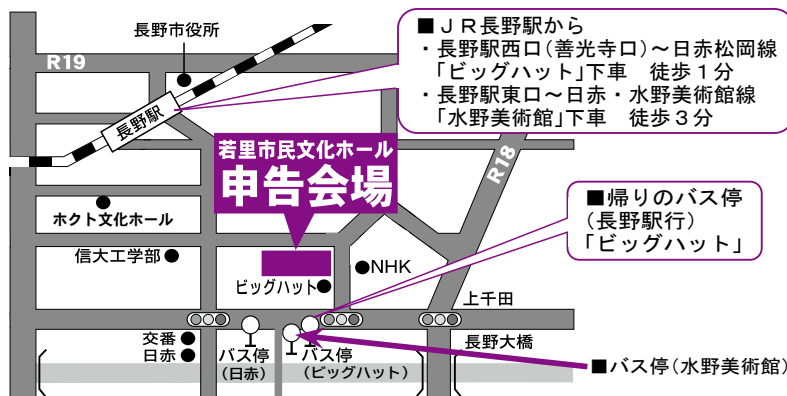
長野税務署の申告会場は 若里市民文化ホールです

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)



問合せ 長野税務署



国 税 庁
LINE アカウント

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。

須坂市小中学校の適正規模等を考えるシンポジウムを開催しました



問合せ 学校教育課 (☎ 026-248-9010)

須坂市では、近年の少子化の影響から児童生徒数が年々減少し、学校の小規模化が進んでいます。こうした状況がこのまま進むと、子どもたちの学びの環境に大きな影響を及ぼすことが懸念されます。

そこで、2022年度に須坂市小中学校適正規模等審議会(以下、審議会)を設置し、小中学校の適正な規模および適正な配置の在り方を諮問しました。今後も議論を深め、2023年度中に答申をまとめます。

審議会では、2022年11月27日にシンポジウムを開催し、これまでの審議会での議論を振り返り、市民アンケートの結果など、参加された市民と共有しながら、「次代を担う子どもたちにふさわしい学びの環境はどうしたらいいか」を議論しました。

市民アンケートの概要

市民アンケートは、無作為に抽出した市内在住で18歳以上の800人を対象に、9月



市民アンケートの結果

1日(30日)まで実施(回答率42%)し、小中学校における学級数や児童生徒数、学校数(配置)などを尋ねました。

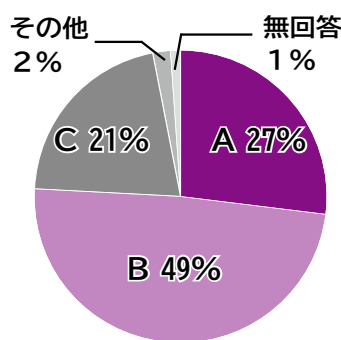
「適正な1学年当たりの学級数」の質問では、小学校は「2・3学級」、中学校は「4・6学級」とする回答が最多となりました。

質問① 少子化の中の学級数(配置)に関して、どのようにお考えですか。

A 須坂市全体の学校を対象として計画的に学校再編を進めるべき

B 今の学校数が望ましいが学校再編を進めるのはやむを得ない

C 今後、さらに児童生徒数が減少しても、現在の学級数が望ましい



理由として「さまざまな個性の友だちと触れ合える」や「クラス替えが可能で、人間関係が広がる」という回答が多くありました。

「1学級当たりの児童生徒数」の質問では、小中学校ともに「30人以下が適当」との回答が最多となりました。

理由として「一人ひとりの児童生徒に応じた丁寧な指導を受けられる」「集団内においてさまざまな役割分担を経験できる」という回答が多くありました。

質問②では、AとBの合計は76%で、学校再編に肯定的な意見が7割を超えました。

※アンケート結果の詳細は、市ホームページからご覧いただけます。



アンケート結果

審議会委員の意見

▼「子どもたちに育みたい能力」を尋ねた質問で、「他者を思いやることができる心」「物事の善悪を判断できる力」が上位を占めたが、これらの能力は幼児期の遊びの中で育つ非認知能力で、幼稚園や保育園などの集団生活の中

でこそ育つ。

▼人間には成長に応じた集団の大きさが必要で、段階的に大きな集団に触れていく教育の環境づくりが大切。

▼学校は社会に出る前に人間関係や生き方を学ぶための鍛錬の場で、多様性に満ちていないといけない。

また「児童生徒数が少ない学校では、一人ひとりに丁寧な指導ができると思われがちだが、教員数も少ないため教員1人が受け持つ時間数や校務分掌が増える」との課題も指摘されました。

第2回シンポジウムを開催します

保護者や教職員、児童生徒アンケートの結果を参加者と共有し、議論を深めます。

とき 2月19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)

※オンライン参加は100人

申込方法 電子申請または電話でお申し込みください。



電子申請

信州「学び」応援寄付金（長野県）を 通じて信州の「学び」を応援しませんか

～須坂市内の県立高校にぜひご支援ください～

信州の特色ある学びの取り組みの応援、母校や地元の学校を応援することを目的として、長野県がふるさと納税制度を活用して、学校などを指定した寄付制度（信州「学び」応援寄付金）を創設し、寄付を受け付けています。

信州「学び」応援寄付金では応援したい学校などを具体的に指定することができます。いただいた寄付金は各学校などに配分され、教育備品の購入や学校独自の奨学金などに活用されます。

寄付者は税額控除を受けられるため、少ない自己負担で応援することが可能です。
※税控除の申告などにより、寄付額のうち2,000円を超える額は、所得税と住民税から全額が控除されます（一定の上限があります）。

1 募集期間

2023年1月4日～

2 対象となる学校など

県立学校	高等学校、特別支援学校、附属中学校、専修学校、大学 ※須坂市内の高校（須坂高等学校、須坂創成高等学校、須坂東高等学校）を指定しての寄付が可能です。 ※寄付の申し込みページのアンケート入力フォームで「学校名」を入力していただく必要があります。
私立学校（登録制）	小学校、義務教育学校、中学校、中等教育学校、高等学校、専修学校、短期大学、大学
信州やまほいく認定園（登録制）	保育所、幼稚園、認定こども園など ※公立を除く

3 寄付方法

長野県「日本のふるさと信州」応援サイトで寄付を受け付けています。

詳細は長野県「日本のふるさと信州」応援サイトをご覧ください（右の2次元コードから直接寄付受付ページにアクセスできます）。

また、インターネット、郵送、ファクシミリによる寄付のお申し込みも可能です。



問合せ 政策推進課（☎ 026-248-9017）

※本件の内容に関するお問い合わせは直接以下へお問い合わせください。

ふるさと信州応援寄付金事務局（長野県総務部税務課内）☎ 026-235-7046 / FAX 026-235-7497

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下 692-2 長野県総務部税務課あて

Eメール furusato-kifu@pref.nagano.lg.jp

ながの子育て家庭優待パスポート 事業の協賛店舗を募集

問合せ 子ども課 (☎026-248-9026)

市では、「長野県将来世代応援県民会議」と連携・協働して、「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を行っています。「地域全体で子育て家庭を応援しよう」という趣旨に協賛いただける企業や店舗を募集しています。

ながの子育て家庭優待パスポートってなに？

18歳以下の子ども（18歳に達する年度の3月末まで）もしくは妊婦の方がいる世帯に、市がパスポートカード（左の上段写真）を配布しています。



どんな協賛店舗があるの？

協賛店舗でこのカードを提示することで、特典や割引などの子育て支援サービスを受けることができます。また、18歳以下の子どもが3人以上いる世帯へ、「多子世帯応援プレミアムパスポート」（左上の下段写真）を配布しています。

優待サービスの分野は▼買う▼食べる▼暮らす▼遊ぶなどさまざまなサービス内容は、協賛店舗がそれぞれ独自に設定しています。

協賛店舗は、2022年12月末現在で5583店舗（うち市内は100店舗）です。

【優待サービスの例】

▼子どもに対するドリンク無料サービス
▼ポイントカードのポイントなどを2倍進呈

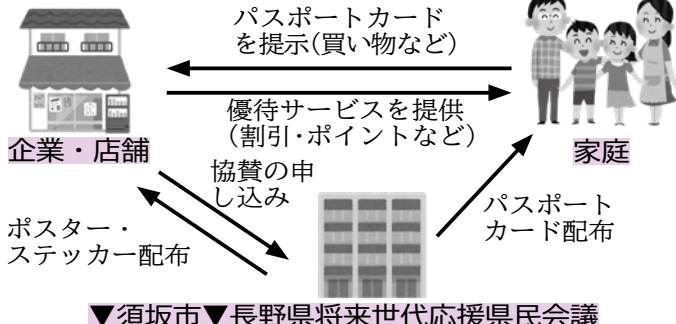
※「多子世帯応援プレミアムパスポート」の提示で、多子世帯向けの優待サービスを行っている店舗もあります。※協賛店舗や優待サービスの詳細は、協賛店舗検索サイトで確認できます。



協賛店舗を募集します

申込方法 子ども課（窓口10番・東庁舎1階）、もしくは県のながの電子申請申込フォームからお申し込みください。

事業のイメージ



▼須坂市▼長野県将来世代応援県民会議

「須坂市 お店限定応援商品券」 販売・利用期限は2月28日(火)まで

問合せ 商業観光課 (☎026-248-9005)

「須坂市 お店限定応援商品券」は、国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用して、新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ須坂市の経済を活性化させるとともに、売り上げが減少した事業者の支援を行う事業です。

商品券は、1冊5000円分（500円券×10枚）を2500円で購入できるもので、とてもお得です。現在も販売しているお店があります。ぜひご利用ください。商品券をご購入いただいた方で、まだ利用されていない方は、期限内での利用をお願いします。

購入方法

販売中のお店の確認は、市ホームページをご覧ください。か、直接お店にご確認のうえご購入ください。

利用方法

購入されたお店での買い物や飲食などのお支払い時に利用いただけます。

- ▼商品券は、表面の「取扱店舗」欄に店名の記載があるもののみ利用可能です。
- ▼おつりは支払われませんので、ご注意ください。
- ▼お店によっては、商品券を利用できない商品やサービスなどがあります。利用前に各取扱店舗にご確認ください。
- ▼利用期限 2月28日(火)
- ※3月1日(水)以降は、商品券の利用はできません。
- ※未使用券の払い戻しはできません。



市ホームページ

2022年度須坂市一般会計補正予算 第8・9・10号が成立しました

～令和4年12月市議会定例会で議決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

2022年度須坂市一般会計補正予算第8・9・10号の総額は、11億43万9千円で、予算累計額は288億3063万6千円となりました。
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ませんので、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

子どもの個性と力がのび のび育つ教育のまち(子 育て・教育)

【私立保育所運営助成事業】

〈302万1千円〉
エネルギー、食料品価格などの物価高騰により、影響を受けている私立の特定教育・保育施設(保育所、認定こども園)に対し、安定的な運営を継続できるようにするため、施設の光熱費、燃料費の一部を支援します。

【児童手当等支給事業・児童 手当等支給事務費】

〈1億9769万1千円〉
エネルギー、食料品価格などの物価高騰により、影響を受けている子育て世帯を支援するため、中学生までの子ども1人につき3万円を支給し

ます。
問合せ 子ども課
(☎026-248-9026)

活力と賑わいのある自立 したまち(産業振興)

【観光施設管理事業】

〈3223万8千円〉
新型コロナウイルス感染症の影響により、利用料収入が著しく減少し、収支に大きな影響が生じている指定管理施設「須坂市ふれあい健康センター(湯つ蔵んど)」に対し、指定管理者が継続して経営を行うことが困難な状況となっていることから、減収分を支援します。
問合せ 商業観光課
(☎026-248-9005)



▲湯つ蔵んど

みんなで支え合い健やかに暮らせるまち(健康・福祉)

【高齢者自立支援事業】

〈50万5千円〉
寄附金を活用し、フレイル予防のための保健指導用栄養教材などを購入します。

【一般管理事務費(高齢者対策費)】

〈43万円〉
「長野県社会福祉施設等価格高騰対策支援金」の対象とならない介護サービス事業所に対し、利用者への安定的なサービス提供を継続できるようにするため、施設の光熱費、燃料費の一部を支援します。
問合せ 高齢者福祉課
(☎026-248-9020)

【在宅福祉サービス事業】

〈167万5千円〉
エネルギー、食料品価格などの物価高騰により、影響を受けている障がいのある子ども、16歳から18歳までの障がい児1人につき3万円を支給します。
問合せ 福祉課
(☎026-248-9003)

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)

【一般管理事務費(常備消防費)】

〈307万1千円〉
新型コロナウイルス感染症およびその疑いのある者の救急搬送を行う隊員の安全対策を充実させるため、感染防止に係る救急資器材などを購入します。

【消防団運営事業】

〈111万9千円〉
消防団活動において、新型コロナウイルス感染症およびその疑いのある者との接触の際、消防団員の安全対策を充実させるため、感染防止用ゴーグルを購入します。
問合せ 消防本部
(☎026-245-4100)



▲感染防止用ゴーグル

国民年金保険料の支払いには 前納があります

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

国民年金前納割引制度

国民年金保険料は、前納(まとめて支払い)すると割引があります。

2年分を口座振替で前納した場合の2022年度の割引額は、最大1万5790円でした。

前納の方法

▼現金

▼口座振替

▼クレジットカード

※現金(納付書払い)に関する詳細は、長野北年金事務所または長野南年金事務所へお問い合わせください。

前納の期間と申込期限

前納ができるのは2023年度分からです。

※2023年度の国民年金保険料額は、決まり次第『広報須坂』や市ホームページでお知らせします。

【2023年4月】

9月の6カ月分

▼口座振替日は5月1日(月)(予定)

▼クレジットカードの場合は

同日で立替納付

申込期限 2月28日(火)(予定)

【2023年10月】

2024年3月の6カ月分

▼口座振替日は10月31日(火)(予定)

▼クレジットカードの場合は同日で立替納付

申込期限 8月31日(木)(予定)

【2023年4月】

2024年3月の1年分

▼口座振替日は5月1日(月)(予定)

▼クレジットカードの場合は同日で立替納付

申込期限 2月28日(火)(予定)

【2023年4月】

2025年3月の2年分

▼口座振替日は5月1日(月)(予定)

▼クレジットカードの場合は同日で立替納付

申込期限 2月28日(火)(予定)

申込時に必要なもの

▼口座振替の場合：年金手帳、預貯金通帳、口座の登録印など

▼クレジットカードの場合：年金手帳、クレジットカード

詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。



人権コーナー

人権擁護委員の活動と それに寄せる思い

人権擁護委員 青木保憲さん

私たち人権擁護委員は、市長の推薦を受け、市議会の意見を聞き、法務大臣から委嘱されます。私も、2022年1月1日付けで拝命いたしました。

私は、2021年までブロックの人権教育推進員を1期3年間務めました。

人権問題に対する専門知識に乏しく、人権相談のプロでもありません。しかし、私は六十有余年生きてきて、対人関係に寄せる思いは「人間は生まれつき悪い人はいない」ということです。

相手の人格、人権を平等に捉え、孟子の「性善説」を信条としています。人権擁護委員の活動である人権相談には、法務局が行っている子ども・女性・一般人向けの常設相談や、人権交流センターなど須坂

市内の公共施設で開催している特設相談「よろずなんでも相談」があります。相談に乗る時は、常に胸襟を開き、心をニュートラルにして相手を理解する気持ちで大切にしながら取り組んでいます。

他に人権擁護委員の活動には、高校へ出向いて人権啓発活動を行ったり、中学生には人権作文参加のご依頼を中学校にお願いしたり、小学生には花づくり運動や人権教室を小学校にお願いしています。さらに、高齢者施設への訪問やスポーツ団体と共催してスポーツイベントの際での啓発活動も行っています。

今後、これらの活動を通じて、地域の人権に対する心を常に研さんしていきたいと思っています。

市民の皆さんのご協力をお願いします

各町の区長さんを 紹介します

区長の皆さんには、町区のリーダーとしてご尽力いただくとともに、市民と行政とのパイプ役としても、ご活躍いただきます。

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

相之島町	小島町	新田町	小河原町	南小河原町	高畑町	本郷町	大谷町	高橋町	相森町	境沢町	八幡町	屋部町	小山町	北原町	南原町	坂田町	須坂ハイランド町	西町	馬場町	立町	北横町	南横町	東横町	横町	常盤町	新町	太子町	春木町	中町	上中町	本上町	上町	穀町	(敬称略)
涌井	土屋	北澤	田子	櫛本	櫻澤	越山	勝澤	中澤	本沢	半田	市村	湯本	友田	堀内	永井	樋口	小林	滝澤	神林	金箱	相吉	古川	湯本	小田切	中村	小林	渡辺	山崎	鈴木	駒津	神林	山崎	松澤	
正幸	広視	正夫	真司	満治	彰勉	義康	貞明	千夫	久道	直弘	孝夫	一江	康雄	範明	保彦			栄久	博夫	雄二	雄洋	雄司	喜代明	久人	修弘	健太郎	健一	正樹	茂一	明				
豊丘上町	豊丘町	大日向町	峰の高原	塩野町	米子町	夏端町	亀倉町	仁礼町	望岳台	明徳町	村石町	野辺町	下八町	上八町	二睦町	米持町	幸高町	九反田町	中島町	福島町	井上町	田の神町	村山町	五閑町	高梨町	塩川町	沼目町	八重森町	光ヶ丘ニュータウン	松川町	北旭ヶ丘町	旭ヶ丘町	豊島町	北相之島町
小林	小松	竹内	古川	吉田	竹前	黒岩	遠藤	田中	村石	前島	小泉	松澤	村野	関野	弓田	藤澤	山岸	穂刈	堀内	齊藤	竹前	長谷部	黒岩	青木	清水	丸山	平尾	江部	相沢	轟	関谷	竹前	田子	黒岩
正寿	正孝	幾雄	茂紀	敬一	傳藏	昭次	忠彦	健勝	章一	雅博	榮郎	辰雄	浩邦	睦男	睦和	良高	源夫	貴正	英猛	恒一	喜雄	文明	喜久	良一	勝守	孝次	喜久雄				俊修	俊生	俊雄	三真

須坂市議会議員選挙

市長の いきいき 通信



私の母は、私が須坂市長選に立候補することに消極的でした。その理由は、私の健康への心配と多くの方にお世話になる(迷惑を掛ける)ということでした。選挙は多くの方のお世話になります。無投票より選挙の方がよりお世話になる度合いが強くなります。また、選挙運動により有権者などの意向を把握でき、選挙公報で候補者の公約を知ってもらうことができます。熱心な選挙運動は当選後の活動の支えになり、当選後の発言、行動に対する使命感、責任を持つようになります。

一方、地域の多様な民意を集約し、広い見地から住民の利害や立場の違いを包摂する地域社会のあり方を議論する議会の役割がより重要となっています。さらに、議員の適切な議員活動は、住民から見た議会への理解、魅力を高め、住民が議会に関心を持つようになり、議員に立候補しようとする機運が醸成されます。政治は最高の道徳文化と考えています。

有権者は、投票に行くことによって、投票した候補者に関心を持ち、ご自身の価値観の形成につながります。さらに、投票した候補者の当選後は、任期中の活動を評価するきっかけになります。2月5日(日)は須坂市議会議員選挙日です。有権者の皆さんは投票に行きましょう。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえみメール」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/>

市外局番…(026)

木

金

土

2 マ 綿半スーパーセンター 須坂店(P10)	3 マ 綿半スーパーセンター 須坂店(P10) 健 3カ月児健康診査(P28)	4 マ 綿半スーパーセンター 須坂店(P10)
9 マ A・コープすこう店、綿 半スーパーセンター須 坂店(P10) 健 1歳児健康相談(P28)	10 マ A・コープすこう店、綿 半スーパーセンター須 坂店(P10) 知 coto ² 一般公開(～12日) (P23)	11 マ A・コープすこう店、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 知 coto ² オープニングセレ モニー(P23) イ バレンタインZOO (～12日)(P37)
16 マ イオン須坂店(P10) マ シルキーホール(P12) 講 高齢者健康教室(P26) 講 うつ病の方の家族教 室(P26)	17 マ イオン須坂店(P10) マ シルキーホール(P12) 健 1歳6カ月児健康 診査(P28) イ 防災講演会(P25)	18 マ 綿半スーパーセンター 須坂店(P10)
23 マ 綿半スーパーセンター 須坂店(P10) 診 信州医療センター	24 マ 綿半スーパーセンター 須坂店(P10) マ シルキーホール(P12) 健 3歳児健康診査(P28) 講 やしろうまづくり教 室(P30)	25 マ 綿半スーパーセンター 須坂店、A・コープすこ う店(P10) イ 空き家セミナー(P25)
2 マ シルキーホール(P12) 講 かみかみ離乳食講座 (P28)	3 マ シルキーホール(P12) 健 3カ月児健康診査(P28)	4 講 ペットののための 災害対策講演会(P25) 講 チャレンジスポーツ 教室(P27) 講 町並み小散歩(P31) イ 障がい者卓球大会(P25) イ 長野ガロンスホーム ゲーム(P26)
9 マ シルキーホール(P12)	10 マ シルキーホール(P12) 講 健康講座(他1回)(P30) 講 リズム体操(他3回)(P30)	11

- 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 9日(木)、16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(水) 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 15日(水) 13:30～
ところ シルバー人材センター
- 司法書士無料相談☎245-0031
と き 16日(木) 13:00～15:00
ところ 須坂商工会議所(要予約)
- 無料住宅相談会☎225-9980
と き 18日(土) 10:00～16:00
ところ 旧上高井郡役所
問合せ 長野県建築士事務所協会須高
支部
- 結婚相談☎214-1026
と き 19日(日)、3月5日(日)
9:00～12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- もの忘れ相談日
と き 22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
- 行政書士無料相談☎245-0031
と き 27日(月) 13:30～16:00
ところ 須坂商工会議所(要予約)

※祝日を除く

2023年

2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
2月28日(火)

- 固定資産税・都市計画税……4期
- 国民健康保険税(普通徴収)…8期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…8期
- 介護保険料(普通徴収)………11期
- 下水道受益者負担金・分担金…4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
5	6	7	8
マ 綿半スーパーセンター 須坂店(P10) 診 信州医療センター		講 かみかみ離乳食講座 (P28) イ 旧小田切家住宅収蔵品展(～3月26日)(P26)	
12	13	14	15
マ A・コープすこう店、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		健 2歳児健康相談(P28)	マ シルキーホール(P12) 講 人権問題学習会(P26) 知 申告相談(～3/15)(P12) 知 全国一斉伝達訓練(P22) イ 料理交流会(P25)
19	20	21	22
「須坂市家庭の日」 マ 綿半スーパーセンター 須坂店(P10) 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(P14) イ 野鳥を観察しよう(P37)	マ シルキーホール(P12) パ 日野地域公民館 (10:00～12:00)	マ シルキーホール(P12) 講 もぐもぐ離乳食講座 (P28) 講 スマホ活用講座(P30)	マ シルキーホール(P12) 講 介護教室(P26)
26	27	28	3/1
マ 綿半スーパーセンター 須坂店、A・コープすこう店(P10) 診 信州医療センター	マ シルキーホール(P12) 講 マタニティセミナー (P26)	マ シルキーホール(P12) 知 須坂市お店限定応援商品券販売・利用期限 (P16) 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	マ シルキーホール(P12)
5	6	7	8
診 信州医療センター イ 長野ガロンズホーム ゲーム(P26)	マ シルキーホール(P12)	マ シルキーホール(P12) 健 1歳児健康相談(P28) パ 豊丘地域公民館 (14:00～16:00)	マ シルキーホール(P12)

情報ファイル 2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

●県民交通災害共済に加入しましょう

県民交通災害共済は、交通事故で負傷した時に、通院や入院日数に応じて2万円(2日)～最高100万円(死亡)の見舞金支給される助け合いの制度です。
加入期間 4月1日～2024年3月31日
年会費 400円

※市内の幼稚園・保育園・認定こども園や小・中・支援学校に通う子どもは、園や学校で団体加入できます(年額100円)。
申込方法 各家庭に配布する申込書に必要事項を記入し、会費を添えて、お住まいの区または市民課へお申し込みください。
※申込書が届いていない場合は、お問い合わせください。
申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

●**Jアラートの全国一斉伝達訓練を行います**
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
とき 2月15日(水)午前11時
問合せ 総務課
(☎248・9000)

●**高齢者肺炎球菌の定期予防接種は3月末まで**
対象者のうち接種を希望する方には予診票を発行します。健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)へご連絡ください。
対象 2023年3月31日

時点で65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方
※過去に肺炎球菌予防接種を受けた方は定期接種の対象になりません。
問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●市有地および建物の一般競争入札

所在地 大字村山71番3外1
筆地 宅地計148・75㎡
建物 木造瓦葺き平屋建(平成7年建築)66・14㎡
※旧村山町教職員住宅
最低売却価格 318万7000円
入札資格 次に該当しない方
▼地方自治法施行令167条の4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認めた方
受付期間 2月6日(月)～28日(火)(土・日曜日、祝日を除く)午前9時～午後5時
入札日 3月1日(水)午後1時30分
申込方法 入札参加申込書を財政課へ提出してください。
※入札参加申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

その他 物件は現状有姿での譲渡になります。市ホームページまたは財政課の窓口で案内を配布します。
申込・問合せ 財政課
(☎248・9016)

●春季全国火災予防運動 3月1日(水)～7日(火)

春季全国火災予防運動が実施されます。火災予防に努めましょう。
問合せ 消防本部予防課
(☎245・4200)
【春季全国火災予防運動に伴う消防訓練】
春季全国火災予防運動に伴い須坂市消防本部および須坂市消防団合同の消防訓練を実施します。
とき 3月5日(日)午前8時～9時
ところ 須高広域総合プールサマールランド
問合せ 消防本部予防課
(☎245・4900)
【建物火災ゼロ450日達成】
1月20日時点で、市内における「建物火災ゼロ日」が450日になりました。引き続き、地域の安心安全のため、



市ホームページ

ALPHA 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

おうちあったか

体験見学会

開催中

お問い合わせはこちら

0120-032-154

広告の問い合わせは(株)ウィットへ
(☎072-668-3275)

広告欄

火災予防に皆さんのご協力を
お願いします。

問合せ 消防本部予防課

(☎245・4200)

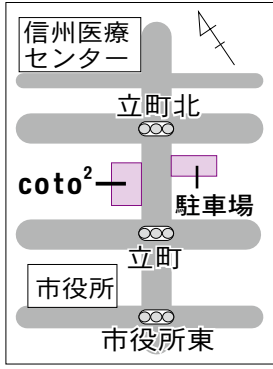
● Let's try project 学習施設 coto² 一般公開

地域おこし協力隊と市内の
高校に通う高校生が、高校生
の居場所づくりとして改修工
事を行った学習施設 coto² の
一般公開を行います。

所在地 大字須坂1457-8
※駐車場は施設向かい(4台)
をご利用ください。満車の場



▲coto²外観



合は市役所駐車場または近隣
有料駐車場をご利用ください。

【一般公開】

期 間 2月10日(金)～12日(日)

午前10時～午後6時

【オープニングセレモニー】

とき 2月11日(土)午前10時～

テークカットの後、施設づ

くりに関わった高校生が施設

の紹介をします。

問合せ 地域おこし協力隊

井上(☎090・5315・

2166)



Instagram
ホームページ

● 博物館が臨時休館します

1階展示室入口とガイダン
スルーム入口の拡張工事のた
め、臨時休館します。ご理解・
ご協力をお願いします。

期 間 2月14日(火)～16日(木)

※13日(月)は休館日です。

問合せ 須坂市立博物館

(☎245・0407)

● 地域の花づくりを援助し ます

地域で花壇などを整備する
団体・企業や仲間などを対象
に、花苗を援助します。植栽
場所は道路沿いや公会堂など

の敷地になります。

新たに花植えをしてみたい

方はお問い合わせください。

申込期限 3月8日(水)

申込・問合せ まちづくり課

(☎248・9007)

● 人権擁護委員の紹介

人権擁護委員は人権啓発活
動、困りごとや心配ごとなど
人権に関する相談、人権侵犯
事件として調査・救済などを
行っています(任期は1期3
年)。

黒岩寿代さん、塚田厚子さ

んが1月1日付けで法務大臣

から委嘱されました。

【人権擁護委員】(敬称略)

▼黒岩寿代 (相森町)※再任

▼塚田厚子 (福島町)※再任

▼嶋倉徳子 (中島町)

▼篠塚みち子(仁礼町)

▼小柳邦義 (塩川町)

▼青木保憲 (本上町)

※18ページに青木保憲さんの

寄稿があります。ご覧ください

い。

問合せ 人権同和・男女共同

参画課(☎245・0909)

● 須坂市フルーツロギマー クをご利用ください

営利目的以外で使用する場

合は、申請が不要になりまし
た。

使用基準 ▼市内で生産した

果実の販売、販売促進、消費

拡大、普及、PRなどの目的

で使用する場合▼市のイメー

ジアップに寄与する場合

使用料 無料

ロゴマーク色 ▼標準色(カ

ラー) ▼単色黒 ▼単色グリー

ン ▼単色バイオレット

※詳細は市ホームページを

ご覧ください。

申請方法 企業や団体などが

営利目的で使用する場合のみ

申請が必要です。市ホーム

ページの電子申請フォームか

ら必要事項を入力し、申請し

てください。

※営利目的以外で使用する場

合は、市ホームページからダ

ウンロードいただけます。

問合せ 農林課

(☎248・9004)



市ホーム
ページ

● 信濃川水系河川整備計画 を変更しました

国土交通省北陸地方整備局
は、令和元年東日本台風によ

る洪水への対応や流域治水の
取り組みなどを盛り込み、信

濃川水系河川整備計画を変更

しました。

詳細は専用ホームページを

ご確認ください。

問合せ 国土交通省千曲川河

川事務所調査課

(☎227・9434)



詳細は
こちら

● 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)



募 集

●「臥竜公園さくらまつり
2023」出店者募集

出店期間(予定) 4月1日(土)～23日(日)
出店場所 臥竜公園正面口西側駐車場
出店内容 テイクアウト方式
出店条件 市内で事業をされている方
※このほかにも条件があります。
募集期限 2月24日(金)
申込方法 申請書類に必要事項を記入し提出してください(インターネット申請可)。
申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎245-1770)



詳細はこちら

●「臥竜公園桜守りの会」
会員募集

臥竜公園桜守りの会は「さくら名所100選」にふさわしい桜を守り育て、花と緑の公園環境づくりをしています。病害虫駆除や樹勢回復の手伝い、公園の美化活動などをボランティアで行っています。

す。一緒に臥竜公園の桜を守っていく会員を募集しています。

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎245-1770)



詳細はこちら

●信州すざか農業小学校の
ボランティア募集

野菜作りが好きな方や子どもと関わるのが好きな方、一緒に活動してみませんか。
活動内容 ▼子どもと一緒に農作業(田植え・野菜の植え付け・収穫など)・散策の付き添いなど▼田畑の維持管理(4～12月)
※授業は12回を予定しています。

開校場所 そのさとホール(豊丘上町)・その周辺の農地

申込期限 3月1日(水)
※申し込み方法など詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 子ども課(☎248-9026)

●農業セミナー受講生募集

【モモ栽培セミナー】

モモの基本的な栽培知識と技術を習得します。

コース ▼コース①：年5回程度、主要な作業の実習▼

コース②：コース①の実習に加え、担当する木を決めて、収穫までを実習

※草刈り、防除の作業は畑の管理者が行います。

受講場所 市内の園地

受講料 無料

対象 ▼モモ栽培をしている方▼栽培を検討中の方で農業経営を行っている方や目指す方

定員 各10人(先着順)

申込期限 2月28日(火)

申込・問合せ 農林課(☎248-9004)

【須高果樹セミナー】

リンゴ・ブドウの基本的技術を習得します。

日程 4月以降、毎月1回程度

受講料 無料

対象 須高地域(須坂市・小布施町・高山村)で、出荷・販売を目的とした果樹栽培を行っている方で、インターン・Uターンなどにより新規就農された方、または農業研修を受けている方など

定員 50人(先着順)

申込期限 2月28日(火)

申込・問合せ ▼長野農業農村支援センター技術経営普及課地域第三係(☎234-9

535)▼JAながの須高営農センター営農課(☎245-0153)

【須高アスパラガスセミナー】

アスパラガス栽培の基礎知識を実習を中心に学びます。

日程 4月以降、ひと月おきに5回を予定

受講料 実費を徴収

対象 須高地域(須坂市・小布施町・高山村)で、アスパラガスを栽培し販売する方

申込期限 3月24日(金)

申込・問合せ ▼長野農業農村支援センター技術経営普及課地域第三係(☎234-9

535)▼JAながの須高営農センター営農課(☎245-0153)

●県シニア大学長野学部
学生募集

対象 おおむね50歳以上の県内在住の方

募集期間 2月1日(水)～3月31日(金)

【一般コース】

地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います(生きがい、仲間づくり、社会参加のきっかけづくり)。

受講期間 2年間(年間15日)

年間授業料 1万2000円

※ほか教材費

広告欄

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してみませんか?

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!

株式会社ウィット 大阪府高槻市城北町1丁目 14-17-501 TEL: 072-668-3275

営業時間: 9:00～18:00(土・日・祝日休)

個人事業主・事業者のみならずへ

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!

広告の問い合わせは(株)ウィットへ
(☎072-668-3275)

受講会場 長野保健福祉事務所
(長野市)

【専門コース】

地域課題を解決する専門的なスキルを持った人材の養成を目指します。

受講期間 1年間(年間12回)

年間授業料 2万6000円

※自主活動に要する経費が必要となる場合があります。

受講会場 県立長野図書館

(長野市)

詳細・申し込みは県シニア大学ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問合せ 高齢者福祉課
(0248-9020)



詳細はこちら

●予備自衛官補募集

自衛官未経験者を所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として採用する制度です。

資格 ▼一般：18歳以上34歳未満の者▼技能：18歳以上で国家免許資格などを有する者、保有する資格などに応じ

53歳以上55歳未満の者
試験日 4月8日(土)23日(日)

のうち指定する1日
申込期限 4月6日(木)

行事・催し

●料理交流会

料理を通じて交流の輪を広げましょう。

とき 2月15日(水)午前9時

30分〜午後0時30分

ところ 人権交流センター

講師 浜岡一美さん

参加費 200円

対象 市内在住の方

定員 10人

申込期限 2月7日(火)

申込・問合せ 人権交流セン

ター(0245-0909)

●須坂市防災講演会

頻発する大規模自然災害に備え、日頃の備えや避難行動を考えてみませんか。

とき 2月17日(金)午後6時

30分〜8時(開場午後6時)

ところ メセナホール小ホール

演題 「平時を楽しむ有事に備える」

講師 林映寿さん(一般財

団法人日本笑顔プロジェクト

申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所
(0235-6026)

代表) 定員 150人
問合せ 総務課
(0248-9000)

●第3回ペット動物のための災害対策講演会

飼い主のための災害対策と「自助・共助」を一緒に考えてみませんか。

とき 3月4日(土)午後1時

30分〜3時30分(開場午後1時)

ところ メセナホール小ホール

講師 遠山潤さん(新潟県動物愛護センター長)

定員 100人

主催 ▼須坂市▼小布施町

▼高山村▼須高飼犬管理対策協議会

問合せ 生活環境課
(0248-9019)



●空き家セミナー

空き家対策の専門家が荷物の片付け方法や利活用の事例などをお伝えします。

とき 2月25日(土)午後1時

〜3時

※セミナー終了後、希望者を対象に個別相談会(1人20分程度)を行います。

代表) 定員 150人
問合せ 総務課
(0248-9000)

ところ 旧上高井郡役所2階多目的ホール1

対象 ▼空き家を所有・管理している方▼将来、自宅や実家が空き家になる見込みの方

定員 20人

申込方法 電話、EメールまたはFAXでお申し込みください。

申込期限 2月22日(水)

※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。

申込・問合せ まちづくり課
(0248-9007)



詳細はこちら

●障がい者卓球大会

とき 3月4日(土)午前8時45分〜

ところ 福祉会館

対象 ▼市内在住または在勤の障がい者▼須坂市身体障害者福祉協会会員

参加費 300円(昼食代含む)

申込期限 2月21日(火)

申込・問合せ 身体障害者福祉協会(0248-8887)

※電話の場合は火・木曜日の午前9時〜午後5時に受け付けます。FAXの場合は期限日まで終日受け付けます。

代表) 定員 150人
問合せ 総務課
(0248-9000)

広告欄

ここが知りたいこども園 みんな大好き!!

給食編

Q:給食は毎日ですか?

A:はい、乳児・幼児ともに保育日は給食(主食を含む)を提供します。延長保育児には手作りおやつを提供しています。給食費は1号児童は、6,000円/月、3歳以上児2号児童は、7,500円(おやつ含む)、0〜2歳児は保育料に含まれます。給食は、ビュッフェレストランでおなじみの「みるまー」を運営するミールケアに委託し、当園内にて調理して提供しています。

Q:食べ物に好き嫌いが激しいので給食が心配です…

A:お食事は楽しくすることが一番ですから、無理に食べさせるということはありません。給食は管理栄養士が献立を立て、栄養士と協力して調理が工夫されています。こどもたちは環境になれることで安心し、周りのお友達と一緒に楽しくお食事をすることができるようになっていきます。

Q:こどもに食物アレルギーがある場合は対応できますか?

A:医師の診断を下に、栄養士と面談を行い、お子様の食物アレルギーに対応しています。アレルギー児には、代替食、除去食を提供しています。

Q:行事等にて特別メニュー等がありますか?

A:誕生会、世界のランチの日、節分などの行事日には、特別メニューが提供されます。また、卒園児はレストラン「みるまー」にて会食も予定されています。

Q:お弁当作りが苦手なのですが?

A:平日の保育にてお弁当をお願いすることは、ありません。園外保育を行う日も、園にて給食をいただいています。

Maria 認定こども園 マリアこども園
Kodomoen マリアこども園きたすざか
Tel 026-245-0012 www.mariakids.jp



●旧小田切家住宅収蔵品展

小田切家所蔵の美術品などや、須坂の製糸業発展に力を注いだ小田切辰之助にまつわる古文書を展示します。

期間 2月7日(火)～3月26日(日)(木曜日を除く) 午前9時～午後5時

入館料 300円

問合せ 旧小田切家住宅
(☎246・2220)

●長野☆Garons
ホームゲーム情報

ところ 市民体育館

【奈良ドリマーズ戦】

とき 3月4日(土)午後1時
「トヨタ自動車サンホークス戦」

とき 3月5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

講座・教室

●ガーデニングづくり講習会

ガーデニングの知識を深め、きれいなお庭づくりを目指しませんか。

とき 4～11月(8月を除く)の第1火曜日午前9時30分～11時30分

※都合により日程が変更になる場合があります。

ところ ガーデンソイル
講師 ▼片岡邦子さん

▼栗野原順子さん

参加費 6000円

対象 市内在住で年間を通して参加できる方

定員 8人(先着順)

申込開始 2月8日(水)

申込・問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

●人権問題学習会

とき 2月15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 その2」

講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248・0456)

●高齢者健康教室公開講座

自宅でできる転倒予防の体操や認知症予防のコツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 2月16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

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病

気や本人との関わりを家族同士で話をし、一緒に学んでみ

ませんか。

とき 2月16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)

●介護教室



薬の正しい知識と、薬局と上手な付き合い方を学びましょう。

とき 2月22日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 生涯学習センター3

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

【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】

とき 3月12日(日)午前9時
15分～11時40分(午前9時
受付開始)

申込期限 3月5日(日)

※須坂市乳幼児健診等予約サ
イトからお申し込みください
い。

問合せ 保健センター
(☎248・9023)



予約
サイト

●チャレンジスポーツ教室

とき 3月4日(土)午前10時
～正午

ところ 須坂勤労青少年体育
センター

内容 ▼ニュースポーツ▼
風船バレーなど

対象 ▼障がいのある方や
その家族・関係者▼介助者▼

運動が苦手な方

申込方法 申込用紙を文化ス
ポーツ課スポーツ振興係(創
造の案内)またはサンスポ
トながの(長野市下駒沢58
6長野県障がい者福祉セン
ターサンアップル内)へ提出
してください。

※申込用紙は▼文化スポーツ

※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。

課スポーツ振興係▼サンス
ポーツながのにあるほか、
ホームページからもダウ
ンロードいただけます。

申込期限 3月4日(土)

問合せ サンスポーツながの
(☎295・3442)



ホーム
ページ

リサイクル情報

《差し上げます》

▼テレビ台▼オフィス用の椅
子▼ベビーカー

《譲ってください》

▼キャンプ用の大型テント▼
子ども用のスケート靴

申込期限 2月10日(金)

交渉順位抽選 2月15日(水)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
い。

※リサイクル情報の登録は、
随時受け付けています。

※掲載されている物品は、情
報提供者の事情により取り消
しになる場合があります。

※情報提供者の方は登録後に

物品を他の人に譲る場合、譲
る前に市民課までご連絡くだ
さい。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

善意の窓口

《寄附》

▼図書167冊(市内の小・
中・支援学校図書充実のため)

※須坂ライオンズクラブ様
▼岩切裕子氏木版画作品2点
(須坂版画美術館・平塚運一
版画美術館の収蔵品の充実の
ため)※岩切裕子様

▼現金(商工業振興のため)
※第16回ジュニアエコノミー
カレッジinすぎか

▼土地2筆(小学校の学校農
園として活用するため)
※田邊幹雄様

▼公園遊具バッテリーカー2
台(須坂市動物園の魅力充実
のため)※長野県労働金庫須
坂支店運営委員会様

●市営住宅入居者募集

募集期間 2月1日(水)～9日
(木・土・日曜日を除く)

抽選日 2月14日(火)午前9時

▼北旭ヶ丘(3LDK)※
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
に關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)

●県営住宅入居者募集

受付期間 2月6日(月)～15日
(水・土・日曜日を除く)

※詳細はお問い合わせくださ
い。

問合せ 長野県住宅供給公社
県営住宅課
(☎227・2322)

【お詫びと訂正】

広報須坂2022年11月号
の26ページ1段目に掲載した
「宝くじ助成金の活用」の内
容に一部誤りがありました。
正しくは、相森町区で実施
した防災倉庫などの整備は、
市町村振興宝くじの収益金を
財源とする公益財団法人長野
県市町村振興協会の「地域活
動助成事業」です。

お詫びして訂正します。
総務課
問合せ
☎248・9000

広告欄

SANWA HOUSE

情熱の家づくり

リフォーム・新築

新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ
頼んで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！

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

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

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

日曜日・祝日の当番薬局

2月11日(祝) 立町中央薬局
 2月12日(日) 薬局 マツモトキヨシ 芝宮前店
 2月19日(日) りぼん薬局
 2月23日(祝) りんどう薬局
 2月26日(日) わかば薬局
 3月5日(日) アイリス薬局

※蔵の町薬局は11日と23日を除き営業します。

※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は19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	2/3(金)	13:10～	令和4年10月1日～10月31日生
	3/3(金)		令和4年11月1日～11月30日生
1歳児健康相談	2/9(木)	9:15～	令和4年1月13日～2月9日生
	3/7(火)		令和4年2月10日～3月7日生
1歳6カ月児健康診査	2/17(金)	13:10～	令和3年7月8日～8月17日生
	3/17(金)		令和3年8月18日～9月17日生
2歳児健康相談	2/14(火)	9:15～	令和3年1月17日～2月13日生
	3/14(火)		令和3年2月14日～3月14日生
3歳児健康診査	2/24(金)	13:10～	令和2年1月21日～2月15日生
	3/23(木)		令和2年2月16日～3月23日生
もぐもぐ離乳食講座	2/21(火)	13:00～	令和4年8月1日～8月31日生
	3/16(木)		令和4年9月1日～9月30日生
かみかみ離乳食講座	2/7(火)	13:00～	令和4年5月1日～5月31日生
	3/2(木)		令和4年6月1日～6月30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12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11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9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4年2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
令和2年2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2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2月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

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

【問合せ】

▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)

▼個別予防接種…健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……家庭が安心安全の基地であるために 子どもの心を受け止めて



法律事務所
MAIMEN

☎026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。

離婚/相続/交通事故/企業法務

債務整理/自己破産/DV/成年後見/消費者契約/不動産関係/
労働問題/外国人問題/会社設立/事業承継/刑事事件/少年事件など

長野県弁護士会所属

弁護士 藤原 寛史

弁護士 熊谷 暢

〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2

E-mail: mail@maimen.jp HP: https://maimen.jp

広告欄

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

二十歳の決意

須坂市二十歳を祝う会

1月8日(日)、成人年齢の引き下げに伴い、成人式から新たに名称変更して「須坂市二十歳を祝う会」をメセナホールで開催しました。369人が出席し、二十歳としての自覚と決意を新たにしました。

セレモニー

当日は華やかな振り袖やスーツなどを着た二十歳の皆さんが友との再会を喜び、話が弾み楽しんでいました。

セレモニーでは、市長や来賓の方から激励の言葉が贈られ、川島輝らさんが二十歳を代表して記念品の「ふくさ」を受け取りました。



▲川島輝らさん

謝辞を述べた長澤和樹さんは、「須坂市で経験したことは、楽しかった思い出もつらかった思い出も、今の私たちを成長させてくれた出来事で

あったと感じています」と振り返り、「私が教員を志したのは、教える育ててくださった先生方の影響がとても大きいです。その恩返しの意味も含め、須坂市に戻り、将来は未来に羽ばたく子どもたちの背中を押すことができる教員になりたい」と決意表明しました。



▲長澤和樹さん

盛り上がったアトラクション

セレモニー後のアトラクションでは、スタッフ14人が企画した恩師との対面・思い出のビデオ上映・クイズによる

抽選会などが行われました。お世話になった小中学校の恩師がステージに登場すると、会場は大いに盛り上がりました。また、抽選会では、スタッフが「須坂市の特産品を知ってほしい」との思いで考案した景品の数々が並びました。当選者の名前が呼ばれるたびに歓声が上がリ、会場は楽しい雰囲気に包まれました。



▲抽選会の様子

最後は、将来への希望を込めて全員で一丁締めを行い、会を閉じました。

二十歳を迎えた方は「大人の仲間入りをしたように感じている」、「二十歳になったけど、家族に甘えているところがあるので、自立できるようにしたい」と、決意を語り、二十歳としての新たなスタートを切りました。

がりがやん

旧暦では、2月4日の「立春」が1年の始まりとされています。「節分」に行う豆まきは、1年のけがれをはらい清め、新たな1年を迎える風習として生まれました▼「魔（ま）を滅（めつ）する」に通じ、豆には無病息災を祈る意味があります。また、まいた豆から芽が出ると縁起が悪いとされ、豆を炒り、升に入れて神棚にお供えてから豆をまくのが本来の姿であるそうです。一般的に、一家の主・年男・年女が豆をまき、年の数だけ豆を食べると病気になるらず、健康でいられると言われるいます▼他にも、福を巻き込んだ巻き寿司を、その年の恵方（今年は南南東）を向いて願い事を念じながら無言で食べたり、鬼が踏んで家に入れないように、鬼の角に似た長手をすりおろした「とろろ」を食べたりと、節分には地域によるさまざまな風習があります▼意味を知って節分を過ごしてみませんか。

★こちらのブログもご覧ください。





▲「レッツ・マジック」
(すいせんマジックサークル)

★講座の様子

2022年12月末までの受講者数は、延べ2378人で、市民の生涯学習や町の行事、小中学校の社会科学学習などに活用いただきました。

2023年4月に市内全戸へ配布する「まちづくり出前講座パンフレット」の改訂にあたり、新たに出席講座の講師をしていただける方を募集します。

須坂市生涯学習「まちづくり出前講座」は、各種機関・市内企業・団体・個人の皆さんにご協力いただき、140講座のメニューを取りそろえています。

生涯学習のお手伝い まちづくり出前講座 新規講座募集

※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。



▲「折り紙で、指先つかい、脳の活性化」(須坂折り紙同好会)

生涯学習をお手伝いしてみませんか。皆さんのご登録をお待ちしています。

詳細は、生涯学習推進課までお問い合わせください。

申込期限 2月28日(火)

問合せ ☎245・1598

(生涯学習推進課)



豊丘地域公民館

学ぶ

スマホ活用講座

ご自身のスマートフォンを



体験

伝統的なものづくり
やしろうまづくり教室

郷土食「やしろうま」を、今年の干支「ウサギ」の絵柄で作ります。

とき 2月24日(金)

午前10時～正午

講師 青木朱実さん

参加費 500円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

にれコミュニティセンター

とき 2月21日(火)
午後2時～4時

講師 NPO法人信州SO

参加費 H O 支援協議会

持ち物 500円(テキスト代)

定員 スマートフォン、筆記用具、飲み物

申込開始 10人(申込順)

問合せ 2月6日(月)

※平日午前9時～午後4時30分

健康講話やレクリエーション、軽い体操などを行います。

とき 3月10日(金)、17日(金)

※各回とも午前9時30分～11時

講師 南部地域公民館

参加費 小林澄子さん(保健師)

持ち物 内藤宣子さん(指導員)

無料

飲み物、筆記用具、タオル

定員 15人(申込順)

申込開始 2月6日(月)

問合せ ☎245・0273

※平日午前9時～午後4時30分

旭ヶ丘ふれあいプラザ

健康リズム体操教室

(全4回)

リズムに合わせた体操を中

南部地域公民館

学ぶ

健康長寿あれこれ講座

(全2回)

定員 8人(申込順)

申込開始 2月6日(月)

問合せ ☎245・8118

※平日午前9時～午後4時30分

とき 3月10日(金)、24日(金)

※各回とも午前10時45分～正午

講師 旭ヶ丘ふれあいプラザ

参加費 藤澤佳子さん

持ち物 無料

タオル、上履き、飲み物、ヨガマット

定員 15人(申込順)

申込開始 2月6日(月)

問合せ ☎246・3783

※平日午前9時～午後4時30分

★「2023年須坂市二十歳を祝う会」DVD・ブルーレイの予約を受け付けます

お渡しは3月上旬予定です。予約された方には準備ができ次第ご連絡します。代金と引き換えにお渡しします。

予約期間 2月6日(月)～28日(火)

代金(税込み)

DVD:1000円

ブルーレイ:1500円

申込 ☎245・1598

(生涯学習推進課)



生涯学習団体からのお知らせ



▲前回の様子

参加者募集
町並み小散歩(ちいさんぽ)

伊能忠敬が歩いた須坂の町並みを歩いてみましょう。

とき 3月4日(土)

午前9時45分～正午

集合 生涯学習センター
解散 シルキービル
コース 中町の辻：横町通り
：東山魁夷碑：森上
小学校：墨坂八幡神社
：須坂神農社碑

※移動はすべて徒歩。
※悪天候の場合は座学。

講師 佐藤政世さん
(蔵の町すぎか昔を語る会)

参加費 無料
持ち物 筆記用具

服装 歩きやすい服装
定員 20人(申込順)

申込開始 2月6日(月)

主催 中央地域づくり推進委員会

共催 寺子塾

問合せ ☎214・6086

(中央地域公民館)
※平日午前9時～午後4時30分

会員募集

フォークダンスサークル
「須坂こすもす」



初心者講習会を行います。
ステキな曲に合わせて楽しく踊りましょう！

とき 4月10日～5月29日
毎週月曜日

午前10時～正午

ところ 日野地域公民館
日本フォークダンス
連盟公認指導者

参加費 無料

申込期間 2月6日(月)～
3月20日(月)

※見学希望者は、事前にご連絡ください。

問合せ ☎090・2652
18072(横澤)

会員募集

キルトサークル「くわの実」

簡単な小物やバッグ、ポーチなどを作りましょう。

とき 毎月第1火曜日
午前10時～正午

ところ 生涯学習センター

材料費 1000円/月

問合せ ☎248・3702
(小林)

会員募集

「須坂地域史学習会」
「須坂市の古文書を楽しむ」

発足12年目、和気あいあいの楽しい地域史学習会です。

とき 毎月第1・3土曜日
午前9時30分～

※総会・第1回予習会
3月4日(土)
午前9時～正午

ところ 人権交流センター2階

会費 4000円/年
問合せ ☎090・5495
17054(篠塚)

学習者募集

日本語教室

市内在住で、日本語を話す



ことや、読み書きができない方を対象にした講座です。
講師と1対1で行い、自分のペースで学習できます。

とき 毎月第1～3水曜日
午後1時30分～3時

ところ 生涯学習センター

講師 学習ボランティア

参加費 2000円/回
※3回受講は5000円/月
問合せ ☎245・1598
(生涯学習推進課)

2023年度使用許可申請を提出してください

下記の施設を使用する場合は、年度ごとに使用許可の申請が必要です。4月1日(土)以降に使用を予定している団体・サークルは、各施設専用の使用許可申請書に記入の上、提出してください。

なお、生涯学習センター3階ホール、日野地域公民館多目的ホール・屋外コート・大広間、臥竜山公会堂、旧上高井郡役所を使用する場合は、その都度申請が必要です。

詳しくは、各施設にお問い合わせください。

施設名	電話番号
生涯学習センター	☎245-1598
南部地域公民館・臥竜山公会堂	☎245-0273
日滝地域公民館	☎248-1686
豊洲地域公民館	☎246-3232
旭ヶ丘ふれあいプラザ	☎246-3783
日野地域公民館	☎246-2274
井上地域公民館	☎246-2488
高甫地域公民館	☎248-1925
仁礼コミュニティセンター	☎245-8118
豊丘地域公民館	☎245-9768
旧上高井郡役所	☎245-5559

お便り紹介コーナー

～ 1月に届いたお手紙から～



卯年

今年の6月に3人目の出産を控えています。コロナの心配もありますが、卯年なので、家族みんなで元気にぴよぴよんと飛躍できる年になりたいです。

(佐藤さん 27歳)

●家族が1人増え、さらににぎやかになりますね。早くコロナが収まり、ウサギのように皆さんで飛躍できる1年にしていきたいです。

種って不思議

庭の隅にカラスエンドウが伸びていました。掘ると、1mmくらいの種から、根を伸ばしていました。
こんな小さな種の中に子孫

を残そうとして、命がつまっているなんて不思議です。

(小山さん 13歳)

●小さな種は、酸素、光と水で発芽します。水分や養分を吸い上げるため、根を張り巡らせ、生きていくために、光合成をしていきます。命って本当に不思議ですね。

新たな人生が始まります

2月に入籍することになりました。新しい人生のスタートをこの須坂市で始められてうれしいです。

これからいろいろなことがあると思いますが、2人で協力して頑張ります。
入籍日に、須坂の行きつけのbar(バー)に行こうと思います。(ペンネーム あんぽこさん 22歳)

●ご入籍おめでとうございます。これからすてきな人生をパートナーと歩んでください。行きつけのbarで記念日を過ごすのも良い思い出になりますね。

須坂の良さを再確認

年中になる娘がよく保育園で臥竜山に行っています。「お母さんも連れていきたい!楽しいよ!」と、休日に2人で昇竜坂を登りました。

地元で育ち、地元で子育てしていますが、娘のおかげで須坂の良さを再確認する今日この頃です。

(ペンネーム シオくんさん 39歳)

●地元で生まれ育っても知らないことって多いですね。人から聞いたりすることで良さを再認識します。お子さんと一緒にゆっくり歩いて、子どもの目線での発見もありますね。

集まり

コロナ禍で、何年も新年会を開催できませんでしたが、毎年の集まりが今回はできそうで、うれしいです。

(ペンネーム ピーチさん 48歳)

●久しぶりに皆さんと顔を会わせるので積もる話もありですね。盛り上がるの間違えありません。今から待ち遠しいですね。

これからも2人で

昨年は金婚式を迎えました。いろいろなあり、無事に過ごすことがいかに大変かと思いい、これからも2人で支え合って生きていきたいです。

(ペンネーム 一歩さん 77歳)

●金婚式おめでとうございます!

す。一歩さんの言葉に重みを感じます。これからもお二人で支え合って元気に過ごしてください。



検診は大事

昨年、検診で大腸にポリープが見つかり、手術を受けました。無事良くなり、安心です。検診って大事ですね。健康が一番です。

(ペンネーム ねねさん 55歳)

●信州医療センターのお二人の医師にお話をお伺いし、検診の大切さ、定期的に受ける大切さを感じました。詳細は34〜35ページをご覧ください。

※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@ci.ty.suzaka.nagano.jp



市報クイズ

■今月のプレゼント

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

③リワイルドニンジャハイランド 1日リフト券 5人

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

⑤須坂アートパーク共通券(ペア) 5人

問題 二十歳を祝う会の出席人数は? ヒント...29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 2月15日(水)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 0262460750



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～)

- ★21日(火) つくっcyao! ひなまつり製作を親子で楽しもう!
- ★3月2日(木) おはなしポケット どんなお話が出てくるかな?楽しい時間を過ごしましょう!

ミニ講座(10:30～)

- ★8日(水) ブラウヴェコンサート エレクトーンとピアノによる楽しい演奏会です♪
- ★13日(月) 親子ビクス 親子で音楽に触れ、一緒に楽しみながら体を動かしましょう!

子育て相談(11:00～)

- ★6日(月) 子ども家庭支援員による子育て相談
- ★27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

- 7日(火)11:00～ たんぼぼの会による読み聞かせ
- 15日(水)11:00～ 簡単フォトフレーム作り☆
- 22日(水)11:00～ ふれあい遊びをしよう♪
- 3月1日(水)11:00～ ひなまつり会を楽しもう!

★北部児童センター ☎248-8381

- 8日(水)11:00～ オリジナルカレンダーを作ろう!
- 22日(水)11:00～ 読み聞かせ♪(たんぼぼの会)
- 3月1日(水)11:00～ おひなさまを作ろう☆

★南部児童センター ☎248-2330

- 8日(水)11:00～ お姉さん先生と遊ぼう!
- 15日(水)11:00～ お誕生日会(10～3月)&お話ポテト
- 3月1日(水)11:00～ アンパンマンおひなさまを作ろう!

★東部児童センター ☎246-0079

- 8日(水)11:00～ お姉さん先生と遊ぼう!
- 15日(水)11:00～ プラ板で名前キーホルダー
- 22日(水)11:00～ 作業療法士による感覚遊び
- 3月1日(水)11:00～ Babyフレーム作り

■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



子育て支援センターInstagram



児童センターホームページ

節分に作ろう!おもちゃの紹介



「パクパク鬼さん」

【材料】

- ♡紙コップ1個
- ♡はさみ
- ♡クレヨン・ペン
- ♡テープ

【作り方】

- ①紙コップに2カ所切り込みを入れる。
- ②切り込みを開き、底を半分に折る。
- ③片方を頭にし、切った角を付ける。
- ④色を塗って完成!! シールなどでアレンジしてもかわいいです♪



Beautiful Name

ビューティフルネーム

いぬどう じろうと
犬童 啓翔 くん

(3歳)



お父さん…啓太さん/お母さん…由美子さん

父の名前から啓をもらい、「人を思いやり、強い心を持って、明るく前向きな人生を歩んでほしい」という思いで名付けました。

食べることが大好きで、特にお豆が大好きです。初めてしゃべった言葉も「まめ」で、毎日納豆を食べます。おやつに食べる日もあります。また、歌うことも大好きで家族を楽しませてくれます。

この春から幼稚園に通いますが、本人はとても行きたがっており、今から楽しみです。たくさんのお友達を作って楽しんでもらいたいです。

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

定期検診を受けましょう

厚生労働省の統計によると、2020年において、がんで亡くなった人数は37万8385人です。亡くなった方の約3割に当たります。また、1981年以降、39年間連続で、がんが死因のトップになっています。須坂市では、市民の皆さんの健康促進を図るため、さまざまな検診を行っています。健康であるためには、ご自身の状態を知る必要があります。そのためには定期検診を受けることが重要です。今回は大腸がんと子宮頸がんについて、信州医療センターの医師にお話を伺いました。

大腸がん

大腸がんは、部位別のがん死亡人数では、男性は、肺がん、胃がんに次いで3番目、女性はトップです。また男女合計では2番目です。胃がんの原因はピロリ菌です。ピロリ菌の除菌により、胃がんは減少していきますが、大腸がんは、はっきりとした原因が不明で、今後も増加傾向が予想されています。

大腸がんは、結腸と直腸に発生します。腺腫という良性ポリープが悪性になったり、悪性腫瘍が正常な粘膜から直接発生します。大腸の粘膜に発生したがんは、大腸の壁に侵入していきます。また、大腸の壁の外へ浸潤していきます。また、大腸の壁の中を流れるリンパ管を通じてリンパ節に転移したり、血液を通じて肝臓や肺などの臓器に転移します。初期段階ではほとんど自覚症状はありませんが、

がんが進行すると血便が生じ、腹痛や便秘などの症状が生じてきます。

便潜血検査

須坂市で行っている大腸がん検診は便潜血検査です。対象年齢は40歳以上となっています。特に40〜70代の方にこの検査を受けることをお勧めします。便潜血検査は、スクリーニング検査（無症状の者を対象に、疾患の疑いのある者を発見することを目指す検査）として広く普及しています。



検査は簡単で、スティックで2日分の便を採取します（左上の写真）。試薬を使って目に見えない微量な出血を検出することができます。また、2日分を採取することは、検出率（感度）をあげることができ、日本では一般的な方法です。

便潜血陽性者は必ず精密検査を受けましょう

長野県のデータによると、便潜血検査で陽性になったにも関わらず、精密検査（大腸内視鏡検査）が必要な方のうち約3割が検査を受けないというデータがあり、精密検査を受けない方が問題視されています。なかには検査に苦痛を伴うと思っている方もいますが、麻酔を活用することで、眠った状態で検査を受けることができます。また、初期段階で見つかるものは内視鏡で治療すること



信州医療センター
赤松泰次内視鏡センター長
健康管理センター長

定期検診の重要性

末期がんが見つかった方の中に、病院にかかったことがないので、ご自身は健康で問題ないと思っていた方がいらつしやいました。定期検診を受けることは、ご自身だけでなく、ご家族などにも安心を与えてくれます。定期検診は早期発見・治療につながります。そのためにも、定期検診は必要と考えます。

精密検査を受けないでいると、がんが進行し、ご自身のお体や費用にも大きな負担になります。末期で発見されると命を落としてしまう可能性がありますので、ぜひ陽性となった方は大腸内視鏡検査を受けてください。また、検査を受けた方で、大腸がん以外の別の病気が見つかった方もいます。

子宮頸がん

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスが主な原因です。ヒトパピローマウイルスは性交渉により感染します。特に20〜30代の女性は乳がんに次いで、死亡人数が多く、年間で約2900人の方が亡くなっています。

子宮頸がんは、子宮の頸部（出口）の近くにできるがんです。進行すると骨盤の中のリンパ節に転移したり、血管やリンパ管を通じて肺などの臓器にも転移します。

感染しても全員ががんになるのではなく、一部の方ががんを発症します。発症してから数年かけて前がん病変（がんになる前の状態）になり、その後、がんになります。

感染してからがんになるまで、個人差はありますが、数年から十数年かかると言われています。

自覚症状はほとんどなく、症状が出た時は、がんが進行した状態になります。また、前がん病変になると、手術が必要になり、子宮を摘出しなければならなくなり、妊娠にも影響します。

HPVワクチン

国では、2022年4月からHPVワクチン接種を推奨し、再開されました。須崎市では小学6年生から高校1年生相当の年齢とキャッチアップ接種対象者（1997年4月2日〜2006年4月1日生まれ）が2価と4価のHPVワクチン接種を公費で接種できます。

HPVワクチンは発がん性のあるHPV16型、18型の感染を予防できます。接種回数は3回です。ワクチンによって接種間隔が異なります。また、新型コロナウイルスを接種し

た場合、接種後2週間空けることで接種できます。

接種後の副作用を気にされる方がいらつしやると思います。2013年にHPVワクチンを差し控えたのは、接種後に体調を崩されたということでしたが因果関係は認められませんでした。また、新型コロナウイルス接種後に、発熱などの副作用に苦しむ方がいらつしやいますが、HPVワクチンでは、接種後に重篤な症状として報告された割合は0.05%です。ぜひ接種を検討してください。

子宮がん検診

須崎市では、3月31日時点で20歳以上の偶数年齢の女性が対象です。

検査は内診台で行いますので、抵抗感があると思いますが、痛みもほとんどなく時間もかかりません。怖いというイメージを払拭させたいので、お気軽にご相談ください。

初期の段階で子宮頸がんを見つかることができれば、治療で完治ができます。妊娠もできます。また、検査をして別の病気が見つかった方もいらつしやいます。

子宮頸がんは、早期発見・早期治療が重要になります。そのためには、HPVワクチン接種と定期的な子宮がん検診の併用が必要と考えます。

須崎市からのお知らせ

「2023年度各種健康診査の申込期限は2月10日」

2023年度に実施する各種健康診査の対象となる世帯には、「各種健康診査申込書（はがき）」が封入された封書を1月中旬に郵送しました。対象となるご家族分を掲載していますので、ご希望する健診欄に○をして、申込書を郵便ポストに投函してください。

※対象の健診がない世帯には、申込書を郵送していません。

申込期限 2月10日(金)必着

※大腸がん検診は、検診会場に來られない場合は、ご家族が代わりに提出することができま

す。

【ヒトパピローマウイルス感染症予防接種】

子宮頸がんの予防になります。公費で接種できる期間は限られます。



詳細

問合せ 健康づくり課
(☎026-248-9018)

補助制度

「須坂市国民健康保険」「後期高齢者医療制度」
に加入している方は

人間ドック受診補助制度を ご利用ください



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

高血圧や糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防と早期発見のために市が行っている2022年度の「若年者健診・特定健診・後期高齢者健診」は1月末で終了しました。1月末までに受診できなかった方は、この健診の代わりとして、市から補助を受けて人間ドックを受診することができます。ぜひご利用ください。

補助の内容

補助額(2022年度の上限)

▼1日または半日人間ドック
:1万5千円

▼1泊2日または2日間通院
人間ドック:3万円

対象 次の①または②に該当し、条件⑦⑧の全てに該当する方

①国民健康保険加入の35〜74歳の方

②市内在住で後期高齢者医療制度に加入している方

【条件】

⑦特定健診項目の受診結果を提出していただける方

⑧2022年度中に、若年者健診、特定健診または後期高齢者健診を受診していない方

⑨2022年度中に、補助金の交付を受けていない方

⑤ほかの医療保険などで人間ドックの助成を受けられない方

⑥市税を滞納していない方

申請方法

①医療機関へ受診者自身が予約する

②健康づくり課(本庁舎1階)で申請書を受け取る

③人間ドックを受診する

※医療機関へ申請書を提出し証明を受ける。受診費用の全額を医療機関へ支払う。

④健康づくり課へ申請書と人間ドックの受診結果を提出する

⑤指定した金融機関の口座に市から補助金が振り込まれる(市が審査後に口座振込)

生活習慣の改善を支援

提出された人間ドックの受診結果をもとに、保健師や管理栄養士が生活習慣の見直し方法を一緒に考えるなど、受診者一人ひとりの支援をしていきます。詳細は保健センターへお問い合わせください。

地域おこし 協力隊員の 紹介



のざわけんた
野澤健太隊員

2022年10月1日、地域おこし協力隊に着任した野澤健太です。栃木県宇都宮市出身で、兵庫県明石市から移住してきました。私は会社の同期に誘われたのがきっかけで山登りが好きになりました。初めてテント泊して見た「朝焼け」は今でも新鮮に覚えています。私は山登りのとりことなり、片道6時間かけて、山に登りに長野県へ何度も来ていました。また、自然に関係する仕事をしたいと思っていました。時に、「楽園信州」のホームページが目にとまり「信州須坂モデル」を見て、これだと思いました。地域おこし協力隊やOBが開催する信州芋煮会に参加し話を聴きました。その時、久しぶりに「ヒグラシ」の鳴き声を聞き、心地良さを覚え、その日に地域おこし協力隊に申し込むため、履歴書を須坂郵便局に投函しました。

須坂に来てから、4〜5年前に百名山の四阿山に登り、その時はガスっていたことを思い出しました。山登りは景色が魅力の一つです。根子岳からの眺めは絶景で、北アルプスから中央アルプスまで一望できます。市街地から峰の原高原までは車であれば30分で行けるので、私はいつも旅行気分を味わっています。

私は、この峰の原高原の森林を活用した事業をしたいと考えています。自然体験は、子どもたちの思考や行動の基礎となる力を身に付けることができ、森林浴は精神的な癒やし効果があります。峰の原高原のことを知れば知るほど、その魅力を感じ、ゆくゆくはビジターセンターを作りたいとも思っています。そのためには、地元の皆さんと協力して、魅力的な事業になるように、これから活動していきたいと思っています。

みてみて すざかしどうぶつえん ③2

初めての雪

南園で生活するトカラヤギの雌「パニラ」は、2022年に当園で生まれました。初めて冬を迎え、12月下旬に初めて雪に触れました。

本来トカラヤギを含めたヤギは、水はけがよく、風通しのいい場所を好み、乾燥している岩場の多い場所に生息しています。そのため、湿った気候や雨に濡れることを嫌います。

沖縄県では、ヤギが鳴くと雨が降るといわれているくらい、ヤギは雨に敏感です。雨だけでなく雪も苦手です。

初めて積もった雪を目にした「パニラ」は、興味を示しながらも運動場に出るのを拒



みました。1度外に出ましたが、雪にびっくりしたのか、すぐに獣舎（寝室）に戻ってしまいました。

雨だけでなく雪も苦手であることを目の当たりにしました。その後、しばらくすると拒んでいたのが嘘のように、いつも通り運動場で遊んでいました。

「パニラ」は3月5日で1歳になります。まだまだ育ち盛りの「パニラ」に会いに来てください。



雪が降る季節はいつもと違った動物たちの行動を見ることができそうです。雪の日の動物園は特におすすめです。

お知らせ

■バレンタインZOO

とき 2月11日(土) 12日(日)

■須坂市動物園学校！冬の臥竜公園で野鳥を観察しよう
とき 2月19日(日) 午前8時30分～10時30分

定員 15人(要申込)

申込期間 2月1日(水)～18日(土)

■アカカンガルーの赤ちゃんにすてきな名前をつけてください!!

名誉園長「ハッチ」のやしゃこの愛称を募集します。
・「いと」の子ども(雄)

2022年9月26日生まれ
・「おとひめ」の子ども(雌)
2022年10月17日生まれ



応募方法 動物園内設置の応募箱またはインターネットによる投票

応募期限 2月28日(火)

問合せ 臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770



シリーズ⑦実践してみよう!! 私たちにできるSDGs 最終回

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16とゴール17をご紹介します。

ゴール16 「平和と公正をすべての人に」

みんなが安心して参加できる平和な社会や、公正な法律に基づいた暮らしをみんなができる地域を実現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?

□ 国際的な紛争問題や過去の歴史などに関心を持ち、家族などと話題にしてみる

□ 関連するイベントや募金活動などに参加してみる

□ 選挙(投票)に行くことなどを通じて、積極的に政治に参加する



ゴール17「パートナーシップで目標を達成しよう」

持続可能な開発のため、一人ひとりが必要な行動を行うとともに、あらゆる人たちが協力するパートナーシップを充実させることが目標です。

例えばこんなことに取り組んでみませんか?

□ SDGsに興味を持ち、会社や地域の人、家族や友人などと話題にしてみる

□ SDGsの17のゴールを意識し具体的な行動に移す

□ SDGsに関するイベントなどに参加してみる

□ SDGsの達成に向けて取り組む企業を応援する

今回で連載は終了しますが、過去の内容は市ホームページからご覧いただけます。市民の皆さんの具体的な行動で「誰一人として取り残さない」社会の実現を目指しましょう。



刑務所作業製品展示場

～良質な商品をお手頃価格で販売しています～



須坂市には長野刑務所があります。刑務所に付設した刑務所作業製品展示場では、長野刑務所で制作した婦人靴、そばが枕などのキャピック製品を取りそろえています。

キャピックとは、**Correctional Association Prison Industry Cooperation**の頭文字をとり、公益財団法人矯正協会刑務作業協力事業部のことです。受刑者が社会復帰に向け、改善更生を図る目的で製品を作っています。

履物では、女性用の靴(22.5 ～ 24.5 cm)、サンダルやブーツを作り、軽くて履きやすく、丈夫で物持ちが良いとリピーターが多いです。ほかにもさまざまな商品をそろえています。須坂市民の皆さまにはぜひ訪れていただきたいです。

●**手作りで高品質**
受刑者一人ひとりが手作業で丁寧に作っています。また、原材料も厳選された本格的な素材を使用しています。

●**良心的な価格設定**
受刑者が作るため、人件費はかからず、公益目的のため、販売利益は低く抑えています。

●**社会貢献**
売り上げの一部は、犯罪被害者支援団体の活動などに助成しています。キャピック製品の購入は、矯正行政の支えにつながっています。



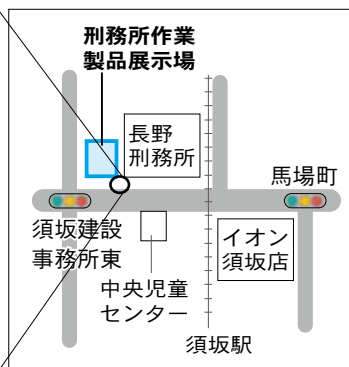
e-shop



刑務所PR動画



入り口はこちらです



問合せ 長野刑務所企画部門
☎026-248-1114

開場時間 平日の午前9時～午後4時

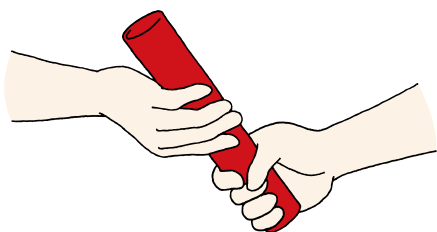
ところ 須坂市大字須坂1200番地

市民リレー インタビュー

No.35

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、前坂拓郎さんからバトンを引き継いだ富沢莉恵さんです。



富沢莉恵さんは、東京で生まれ育ちました。

グラフィックデザインが好きだったことから美術大学に進学しました。染色に興味もありましたが、ガラスは溶けて形を変えていく面白さに興味を持ち始めました。また教員免許を取得し、教育に携わりながらガラス作品を作っていました。3年前に夫と結婚し、夫が須坂市出身であったため、2022年6月5日に洋服と工芸omitsunをオープンさせ、夫と二人三脚でお店を営んでいます。



とみざわりえ 富沢莉恵さん（旧姓 古川）

子どもたちの発想から

私は学童保育に勤務していた時、子どもたちに新聞紙を渡すと、新聞紙を使ってさまざまな方法で遊んだり、お菓

子の空き箱を渡すと、工作を始めます。出来上がった作品は、一人ひとりユニークな作品で、感動の連続でした。今考えると、私は受験のための美術を学び、テクニカルだけで作品を作っていたような気がします。

子どもたちは自主的にものづくりを楽しみ、自由な発想で作っていたことに触れたおかげで、作品が売れなかった理由も分かり、作品自体ががらっと変わった気がします。

ものづくり

私はガラス工芸作家として活動しています。ガラスが実用的に使われるものとして、ジュエリーを中心に制作しています。身に付けた時に、光が当たりきれいな作品になるように心がけています。



私の場合、立体にすることを最優先し、まず試作します。それから修正を加えていきます。ガラス本来の素材を大切に、いかにきれいに見えるかを追求しながら、楽しんで作っています。

ワークショップ

ご縁があつて須坂でお店を開いていますので、皆さんにものづくりの楽しさを知っていただきたいと思っています。手芸などと比較して、ガラスは難しいと思われる方もいらっしゃるのではないかと思います。そんなことはありません。昨年末に初めて開催しました。参加された方は「こんなに集中したのは久しぶりです。仕事のことを忘れて、リフレッシュできました」と話されました。私はものづくりの楽しさを知っていただくことしか頭にありませんでしたが、人それぞれ感じ方が違うことに気付き、ワークショップも毎月開催していきたいと思っています。

ブドウ作りも興味津々

夫の実家はブドウ農家で、現在、義母が1人で作ってま

す。ゆくゆくは兼業農家をしていきたいと考えています。私は、ブドウ作りも、ものづくりと共通することが多いと感じ、興味津々です。

東京に住んでいる両親に、義母さんのブドウを送ると、とても喜ばれます。おいしいと言われ、私自身もうれしくなります。人に喜ばれることが、私自身のやりがいでもあります。omitsunでも販売していきたいと思っています。

須坂は緑が多く、山々に囲まれ景色は絶景です。私たちの店は上中町にある浮世小路にあり、歴史を感じます。周囲の風景に合わせ落ち着いた店内で、一緒に暮らしたいと思うモノたちを集めました。





「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 73

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。



リンゴのガトーインビジブル



調理時間約40分

1/6ピース分の成分

■エネルギー…184kcal	■たんぱく質…3.7g
■炭水化物…29.6g	■脂質…6.6g
■塩分…0.1g	

レシピ動画(第59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。



食べ物マメ知識

ガトーインビジブルはフランスの焼き菓子で、インビジブル(目に見えない)という名前の通り、生地とリンゴが一体化して層になっているのが特徴です。

【材料】(19cmパウンド型1台分)

■リンゴ…1個	■牛乳…60ml
■卵…2個	■無塩バター…30g
■薄力粉…80g	■レーズン…大さじ2
■砂糖…40g	■シナモン…お好み

【作り方】

- ① オーブンは180度に温めておく。薄力粉はふるっておく。
- ② リンゴは芯を取り除き、薄切りにする。
- ③ ボウルに無塩バター、砂糖を入れ、よく混ぜ、卵、牛乳を加え、混ぜる。さらに、薄力粉、シナモンを加えて混ぜ、レーズン、リンゴを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ リンゴを重ねて型に流し入れ、180度のオーブンで30分焼く。焼きあがったら、粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。

人口・世帯数

人口	49,776(-55)
男	24,161(-32)
女	25,615(-23)
世帯	20,530(-34)

2023.1.1現在、()内は前月比
住民登録者数による集計



「須坂市公式LINE」



「マチイロ」



「マイ広報紙」

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

★災害情報

	12月	2022年 1~12月	昨年 同期
火災	0	3	17
死者	0	0	1
死者	0	0	4
救急出動	231	2381	2208
交通事故	6	103	105
急病	169	1617	1484
その他	56	661	619
救助	2	22	12
交通事故	1	10	5
その他	1	12	7

★交通事故

	12月	2022年 1~12月	昨年 同期
件数	15	102	95
死者	0	0	1
傷者	11	123	105

◎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

▼みんなの広場では、毎月たくさんのお便りをいただきます。皆さんのお便りを読むものが私の楽しみの一つです。時々、市外の方からもいただきます。1月は60通届きました。引き続きたくさんのお便りをお待ちしています。(岡田)

▼先日、友人の誘いで人生初のパン作りをしました。工程をこなすのに精一杯でレシピはすっかり忘れましたが、出来たてのおいしさは格別で、早くも次回を計画。未知の分野に誘い出してくれた友人に感謝しています！(三ツ井)

▼高校生が中心となり運営・管理する学習施設coto(コトコト)がいよいよ公開されます。何度か改装作業におじゃましましたが、一生懸命取り組み、学年をこえて協力し合っている姿が印象的でした。応援しています！(土屋)

よもやまばなし