

広報

須



坂

市

10  
2023

特集

須坂市のブドウ・リンゴ  
2022年度決算状況の報告



フルーツフェスティバル  
ブドウおいしい!!



# 須坂市の

# ブドウ・リンゴ



## 高い果物生産力

扇状地で水はけが良く、昼夜の寒暖差が大きく、降水量が少ない須坂市は、地形も気候も果樹栽培に最適な条件がそろっています。また、市内に農業関連の試験研究機関・教育機関があり、技術力の高い果樹栽培が行われ、全国有数の果物産地としての地位を築いています。

果物がおいしい季節です。今月号では、須坂市の果物生産の状況、果物生産・消費に関わる関係者らの思いにフォーカスします。

須坂市農産物販売農家数の80%以上を果樹が占めています（円グラフ参照）。リンゴやブドウをはじめ、モモ、ネクタリン、ナシ、プラム、ブルーベリーなど多くの果樹が栽培されています。特に、ブドウやリンゴ、プルーンは県内でトップクラスの生産量を誇ります。

## 大人気！須坂フルーツ

須坂市は、ふるさと納税寄附受け入れ件数が4年連続で県内1位です（2018年度～22年度）。返礼品の選択肢にさまざまな果物が潤沢にあることから、寄附者の9割が返礼品に果物を選んでいきます。

農産物販売農家数割合  
(品目別)



2020年農林業センサス

## 須坂市ブドウ・リンゴ栽培史

ブドウは1886（明治19）年に豊洲村高畑でブドウ酒用の栽培から始まりました。後に生食用も加わり、製糸業最盛期の1920年代には工女らが出かけてブドウを買い求め、これが評判を呼び、須坂駅から農園行きのバスが出るほど賑わいました。

リンゴ栽培も同時期の1889年に始まりますが、利益が薄く、製糸業の隆盛とともに養蚕用の桑園に転換されました。その後、製糸業の不振で栽培が再開し、第二次世界大戦後の食料難期には一躍脚光を浴び、栽培農家が激増しました。

1960年頃から、バナナの輸入拡大、ミカンの増産などを受けリンゴ価格が低迷すると、高価格で台風にも強いブドウ（巨峰）栽培が急速に広まり、79年には県下の巨峰生産地になります。この間、リンゴは食味が良く高価格の新品種（つがる・ふじ）への切り替え、栽培の省力化が進みました。

# 須坂市で作られているブドウ・リンゴ紹介

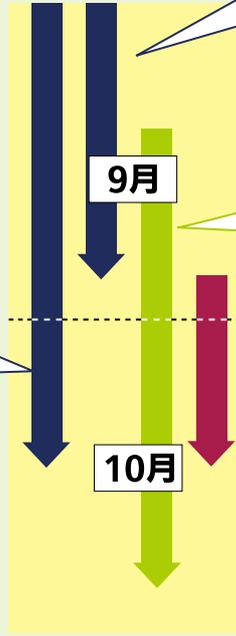
須坂市では、大きな粒が特徴の「巨峰」をはじめ、黒系、緑系、赤系に分けられるさまざまな品種のブドウが作られており、甘さとうまみをぎゅっと蓄えたブドウが9月～10月にかけてそれぞれ旬を迎えます。種がなく、皮ごと食べられる「ナガノパープル」、「シャインマスカット」、「クイーンルージュ®」は、合わせて「ぶどう三姉妹®」と呼ばれ、贈答用などにも選ばれています。

## 巨峰

大粒ブドウの元祖です。ブドウの中でも根強い人気があり、香りが高く味が濃厚なのが特徴です。

他にも、生食用として、高い糖度と爽やかな食味の「ピオーネ」（黒系）、果汁豊富な「ロザリオピアンコ」（緑系）、濃厚な甘みと香りが楽しめる「クイーンニーナ」（赤系）などが作られています。

## “旬” カレンダー



## ナガノパープル

須坂市生まれの黒系ブドウです。種がなく薄い皮ごと食べられます。



## シャインマスカット

シャリとした食感と酸味の少ないあっさりした甘さが特徴です。



## クイーンルージュ®

須坂市生まれの赤系ブドウです。シャインマスカットを親に持ち、親譲りの爽やかな香りと強い甘みが特徴です。



## 秋映

バランスの良い甘酸っぱさと強い香り、パリッとした食感が大人気の品種です。



## シナノスイート

酸味が少なく甘さが際立ち、果汁が多いのが特徴で食べやすい品種です。

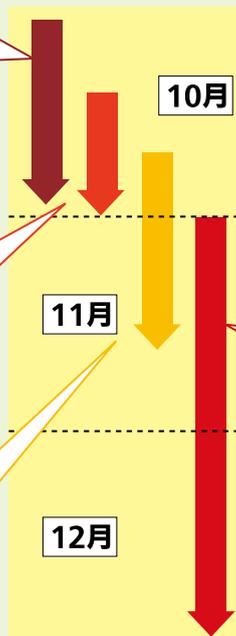


## シナノゴールド

甘く、適度な酸味もあり濃厚な味わいです。サクサクとした食感も人気です。



## “旬” カレンダー



須坂市は、日本のリンゴ主要産地の中では、比較的早い時期にリンゴが成熟する地域です。蜜たっぷりの「ふじ」をはじめ、バラエティに富んだ品種が作られており、8月～12月にかけてそれぞれ旬を迎えます。同時期に収穫できる長野県産オリジナル品種の「秋映」、「シナノスイート」、「シナノゴールド」は、合わせて「りんご三兄弟®」と呼ばれ、見た目の違い、味の違いを楽しめます。

## ふじ

しっかりとした甘みで果汁が多く、蜜も入りやすい品種です。歯ごたえが良いリンゴです。

他にも、果汁豊富で食べやすい夏リンゴ「シナノリップ」（8月上旬～下旬）、甘さが人気の「つがる」（8月下旬～9月中旬）、酸味と甘みのバランスが良い「あいかの香り」（10月下旬～11月上旬）などが作られています。

須坂市には他にもおいしいフルーツがたくさんあります!!

サクランボ (旬は6月中)

ネクタリン (旬は7月下旬～8月)



ブルーベリー (旬は7月中)

須坂市生まれ

生産量全国トップクラス

ワッサー (旬は7月下旬～8月)



ブルーン (旬は7月下旬～8月)

桃 (旬は7月下旬～8月)

画像提供：長野県農政部

# 果物王国で

## 情熱を注ぐ



おいしい果物を届けます



農業  
後藤文夫さん(野辺町)

義父の後継ぎとして、20代後半から農業に携わり、現在ブドウを中心に、リンゴ、モモ、プルーンなどを栽培しています。もともと果樹栽培が好きで、特に北信五岳を眺めながらの作業は至福の時です。また、できた作物で喜んでもらえることは大きなやりがいです。

須坂市は気候も土地も果樹栽培に最適な場所、本当においしい果物が取れるところだと思えます。しかし、農業従事者の高齢化で私の地域

でも後継者不足に不安を感じ、十数年前からは新規就農者の里親を始めました。

里親と言っても教えるばかりではなく、若い世代が学校などで習った新しい技術を持ってきてくれ、逆に教わることも多くあります。これまでに十数人が独り立ちし、中にはブドウのコンクールで賞を受賞したメンバーもいて、嬉しさと、自分ももっと努力しなければと良い刺激を受けています。

また、須坂市には県果樹試験場があり、JAながのや県農業農村支援センターの技術指導もしっかりしていて、栽培技術のレベルが高く、おいしい果物を作る農家の方がたくさんいます。これからも、仲間とともに切磋琢磨し、より良いものをお届けできるように努力していきたいと思えます。須坂市のおいしい果物を、たくさんの方に味わっていただきたいです。

## 新品種で果樹振興



長野県果樹試験場  
(南小河原町)  
場長 笹脇彰徳さん

果樹試験場では品種の育成や栽培技術の開発を担っています。リンゴは1970年から品種育成を始めて10品種、ブドウは89年から始めて2品種を育成しました。1つの品種を育成するのに十数年から二十数年かかります。

試験場の品種育成は生産者や消費者との対話から得られたアイデアを参考に行います。ただ、誕生した新しい品種は赤子のような存在であり、生産者が現場で試行錯誤しながら品質の優れた果物へと育てることで、その土地に根付いていきます。

品種育成の実例を紹介すると、リンゴは、長い間、早生種のつがると晩生種のふじの間(9月〜11月)に収穫できる優良品種がなく、この期間にも出荷したいという生産者のニーズに応え、シナノスイートとシナノゴールドを開発しました。ブドウは、従来は巨峰が中心でしたが、皮ごと食べられる種なしブドウのニーズを見込

みナガノパープルを開発しました。国内初の黒色品種の皮ごと食べられる種なしブドウです。2019年には皮ごと食べられる種なしブドウの中でも、他と差別化できる赤色品種としてクイーンルージュ®を開発し、好評をいただいています。

また、少子高齢化による担い手不足に向けて、省力栽培の方法を開発し普及するとともに病害虫に強い品種の改良、地球温暖化に適應する技術の研究なども続けています。

試験場は多くの皆さんの支援を受けてきました。今後も皆さんと連携を深め知恵を出し合い、さらなる果樹振興に向けて努力していきます。

## 産地づくりに取り組む

### JAながの須高ブロック

生産者の皆さん、果樹試験場、行政などと連携して、土壌や標高などに応じた適地適作の提案、市場ニーズを捉えた果樹の推奨、より品質の高い果物を生産するための技術指導や講習会などを行い、果樹栽培に恵まれた地域の特性を生かした産地づくりを目指しています。須坂市生まれのナガノパープルが育成され始めた当初においても、地域の皆さんが一体となって試行錯誤しながら立派な品種に育て上げ、産地づくりに尽力しました。また、生産者の営農生活を支えるために市場動向を見なが

須坂創成高等学校校園芸農学科の果樹コースでは、より良い果樹栽培を目指し、リンゴ、ブドウを中心に学

須坂創成高等学校校園芸農学科

未来に向けて学ぶ



フルーツセンター(共選所)での選果の様子

らの販売を心掛けています。JAながの須高ブロックは「フルーツハリウッド須高」の商標で、全国において高品質の果物を届けています。毎年、行政とともに東京都などでのトップセールスも行っており、年々ブランド価値を高めています。JAながの須高営農センター長の青木紀明さんは「県外の方からは須坂市の果物は他では食べられない味」との声をいただいています。全国に誇る果物産地を未来につなげていくためにはブランドの維持と担い手の育成が必要。JAとしてしっかりと支援していきたいと話しています。

生徒らは「灌水量と果実品質の関係を調べて、品質の良いナガノパールの栽培方法を探ることが目的」と話し、嶋田大輝さんは「私はブドウが大好きなので、ここでしっかりと学んで将来はブドウ栽培をやりたい」と夢を膨らませていました。また、リンゴの栽培を研究する別のグループでは、反射シートの有無や収穫時期の違いによる果実の色づき度合い、品質の違いなどを調べ、品質向上のための栽培方法を探るほか、加工品を試作し研究しています。



成熟したブドウの糖度や酸度を調べる生徒

んでいます。ブドウの栽培を研究する3年生のグループは「ハウスブドウにおける灌水量の違いが果実品質に及ぼす影響」を研究し、同校内のハウスでナガノパールを栽培しています。標準的な水分量、少ない水分量、多い水分量に分けて栽培し、成熟したブドウの糖度や酸度を調べ、比較しま

みんなでおいしく食べよう!!

ブドウの選び方

粒にハリがあり、白い粉（ブルーム）がついているものを選びましょう。軸がしなびていないもの、房にしっかりと実がついているものが良好です。

ブドウの栄養

ブドウの糖分は、果糖とブドウ糖です。体内ですばやくエネルギー源となるので、疲れた体にもってこいの果物です。さらに脳の栄養源でもあり、脳の働きを活発にします。ビタミン、鉄、カリウム、食物繊維なども含まれます。また、赤系、黒系ブドウの皮には、抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれていますので、洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

リンゴの選び方

皮の色が濃く、ハリとツヤがあって重量感があるものを選びましょう。熟すにしたがって、皮の色が赤い品種は赤くなり、おしりの部分の緑色が黄色がかってきます。

リンゴの栄養

酸味の主成分は、リンゴ酸やクエン酸で、胃液の分泌を促して消化・吸収を良くする働きがあるとされます。胃弱のときは、皮を除いてすりおろして食べると良いです。クエン酸には疲れを緩和してくれる働きもあります。また、食物繊維が豊富です。皮に近い部分には抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれていますので、洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

須坂市のおいしい農産物を子どもたちに味わってもらうため、毎年JAながの、市農林課と打ち合わせし、献立を考えています。9月から11月は須坂市産のブドウやリンゴを提供しており、子どもたちから人気です。給食を通して地産地消の大切さを学び、地域に親しんでほしいです。

須坂市学校給食センター栄養教諭 降旗優希さん



須坂市の小中支援学校の学校給食にも旬のブドウとリンゴが登場!!



2022年10月4日 シャインマスカット



2022年11月1日 シナノゴールド

# 決算状況の報告

問合せ 財政課 ( ☎ 026-248-9016 )

歳入と歳出による経済活動全般を財政といいます。

市税や国からの地方交付税のほか、借入金にあたる市債などによって、福祉や教育など公共サービスの提供、道路や学校など公共施設の整備をしています。

2022年度の決算状況をお知らせします。  
※決算の詳細は市ホームページ「財政広報誌」をご覧ください。

## 一般会計

2022年度決算の総額は、歳入が312億8898万円、歳出が302億9575万円になりました。  
2023年度へ繰り越した事業に充てる財源を除いた実質収支は、9億4854万円の黒字になりました。

### 歳入の内訳

歳入総額は前年度比で0.9%の減で、2億8995万円の減額となりました。  
市税は、個人市民税の増加などにより、前年度比4.0%の増で、3億8238万円の増額となりました。

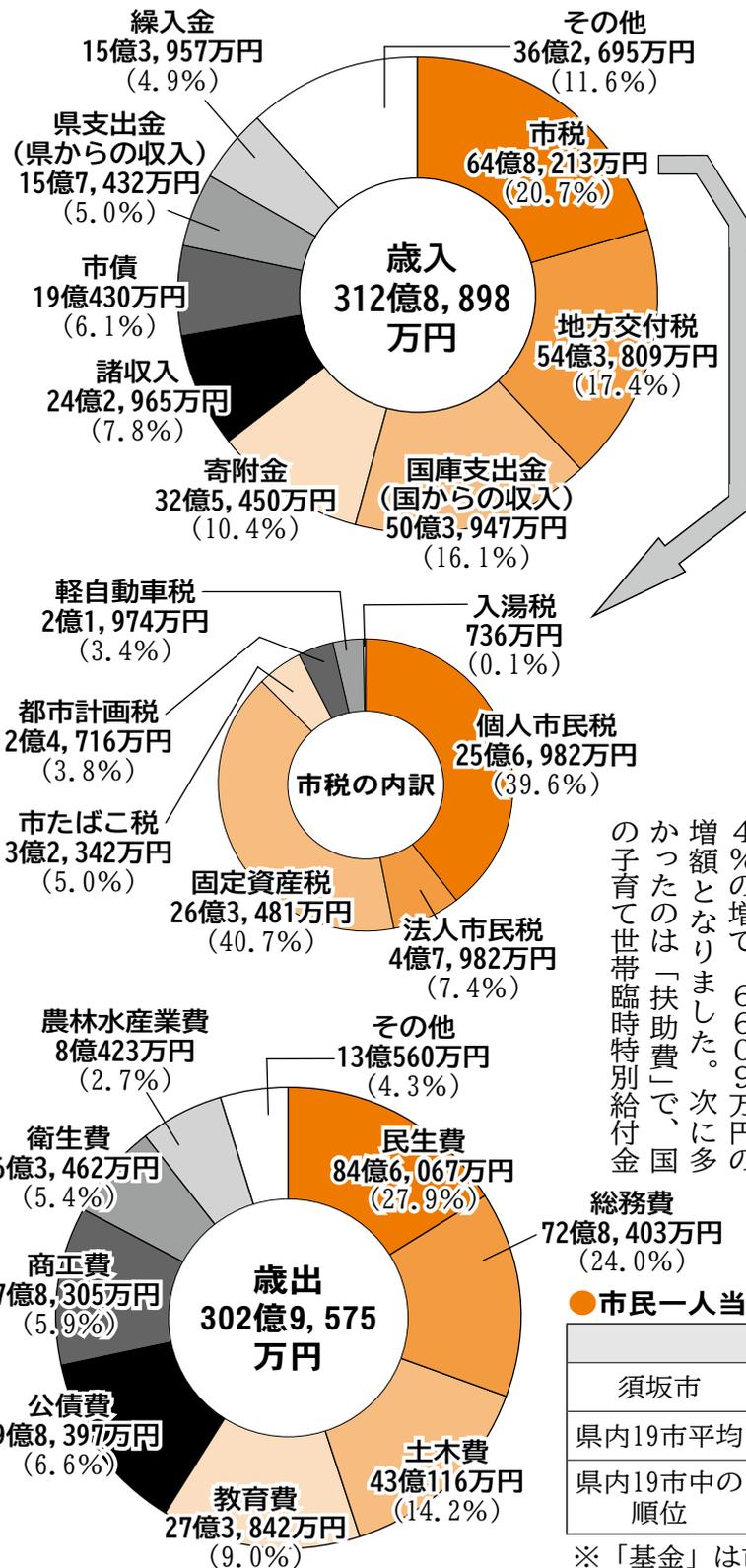
の増で、2億4897万円の増額となりました。  
地方交付税は、前年度比0.4%の増で、2190万円の増額となりました。  
国庫支出金は、前年度比5.7%の減で、3億381万円の減額となりました。  
寄附金は、信州須坂ふるさと応援寄附金の増加により、前年度比36.4%の増で、8億6809万円の増額となりました。

の増で、3億8238万円の増額となりました。  
諸収入は、前年度比18.7%の増で、3億8238万円の増額となりました。

### 歳出の内訳

歳出総額は前年度比で0.6%の減で、1億6888万円の減額となりました。  
歳出を目的別で見ると、子ども一人当たり3万円給付した子育て応援特別給付金支給事業などの「民生費」が最も多く、全体の27.9%を占めています(左のグラフ参照)。

の支給対象世帯が変更になったことなどにより、前年度比7.2%の減、3億4642万円の減額となりました。



●市民一人当たりの額

	市税(収入)	基金現在高	市債現在高
須坂市	130,226円	178,978円	417,912円
県内19市平均	149,700円	167,492円	410,655円
県内19市中の順位	多い方から16番目	多い方から8番目	少ない方から7番目

※「基金」は市の預金。「市債」は市の借入金。

2022年度の主な事業

【総務費】

▼北相之島町コミュニティタイムラインの作成

【民生費】

▼子育て応援特別給付金の支給

▼子育て就労総合支援センター「бота(ぼーた)」の開設

【衛生費】

▼新型コロナウイルススワクチン接種体制の整備

【商工費】

▼お店限定応援商品券事業

▼第6波対応新型コロナウイルス企業者等特別応援金の支給

【土木費】

▼須坂長野東インター周辺道路の整備

【消防費】

▼消防ポンプ自動車の更新

【教育費】

▼小中学校適正規模等審議会

●市民一人当たりの歳出額

	一人当たり
民生費	169,975円
総務費	146,336円
土木費	86,410円
教育費	55,015円
公債費	39,858円
商工費	35,821円
衛生費	32,840円
農林水産業費	16,157円
その他	26,230円
合計	608,642円

※2023年1月1日現在の人口(49,776人)で算出



会計名	歳入	歳出
国民健康保険	48億4,419万円	47億5,302万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	863万円	748万円
介護保険	45億9,614万円	44億4,417万円
後期高齢者医療	7億9,048万円	7億8,709万円

特別会計

■水道事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	12億9,678万円	10億3,230万円
資本的収支	2億5,732万円	12億6,953万円

■下水道事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	20億 582万円	17億3,284万円
資本的収支	10億1,406万円	18億7,933万円

■宅地造成事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	16万円	304万円
資本的収支	0円	0円

企業会計



決算の詳細

●須坂市財政のチェック

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

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

内容	2021年度決算	2022年度決算	早期健全化基準 (イエローカード)	財政再生基準 (レッドカード)
実質赤字比率……一般会計を中心とした赤字の割合	赤字なし	赤字なし	12.96%	20.00%
連結実質赤字比率…一般会計、特別会計、企業会計を合計した赤字の割合	赤字なし	赤字なし	17.96%	30.00%
実質公債費比率……年間の借金返済額の割合	8.8%	8.2%	25.0%	35.0%
将来負担比率……将来負担を見込まれる負債の割合	15.5%	算定なし	350.0%	

●須坂市は健全な財政状態

上表のとおり、須坂市は、どの比率も基準を大きく下回っているため健全な財政といえます。しかし、市民一人当たりの市税収入は県内19市中16番目と厳しい状況が続いています。今後も行財政改革などに取り組み、必要な事業を優先順位により積極的に実施しながら、財政運営を行っていきます。

# 国民健康保険と後期高齢者医療の決算状況

問合せ 医療保険課(☎026-248-9034)

## ■国民健康保険

万が一の病気やけがなどに備え、地域に住む加入者の皆さんが国民健康保険税を負担し医療費に充てる相互扶助制度です。職場の健康保険(被用者保険)や後期高齢者医療制度などで医療を受けている方を除いて、すべての方が加入し「国民皆保険制度の要」といわれます。

2018年度からは、県も国民健康保険制度を担っており、財政運営の責任主体として、国保会計の安定化を図っています。市は、従来どおり、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保険給付の決定、支給などを行っています。

## ■後期高齢者医療

75歳以上(一定の障がいのある65歳以上)の方は、2008年度から後期高齢者医療制度に加入し、医療を受けています。

この制度では、後期高齢者医療(特別会計)を設け、医療費に充てるため、加入する皆さんから保険料を徴収し、広域連合へ納付しています。

## 国民健康保険(特別会計)

### 歳入の内訳

歳入総額は前年度に比べて1・9%の減で、9317万円減少しました。

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

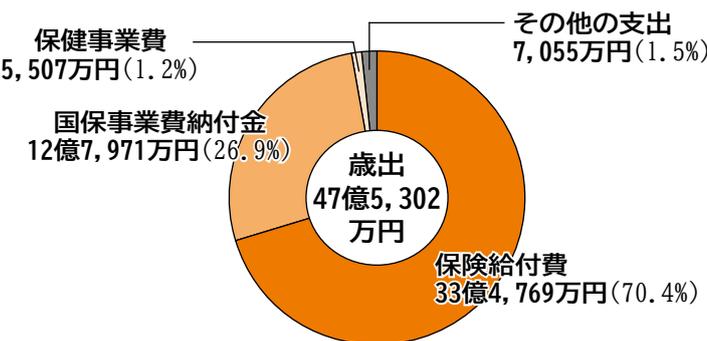
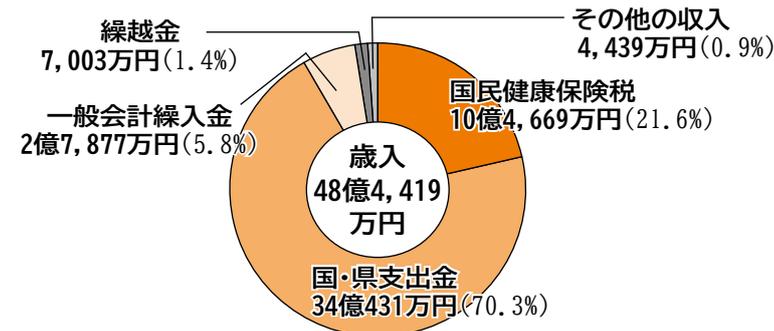
2018年度の制度改革により、県と市町村が共同保険

### 歳出の内訳

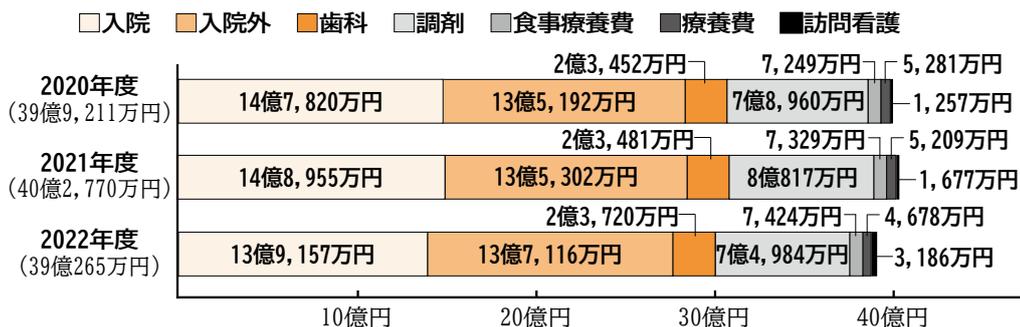
者となり、保険給付に必要な費用は、原則、県が賄うこととなりました。県からの支出金は、34億427万円です。収入総額の70・3%を占めています。

国民健康保険税は、前年度に比べて773万円増加し、前年度繰越金は、496万円減少しました。

## ●国民健康保険事業特別会計の決算状況



## ●国民健康保険費用額の推移



### 歳出の内訳

歳出総額は前年度に比べて2・3%の減で、1億1431万円減少しました。

主なものは▼病院などに支払う医療費や高額療養費▼出

## 国民健康保険の運営状況

2022年度末現在の被保険者(加入者)数は9958人で、前年度末より523人減少しています。

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

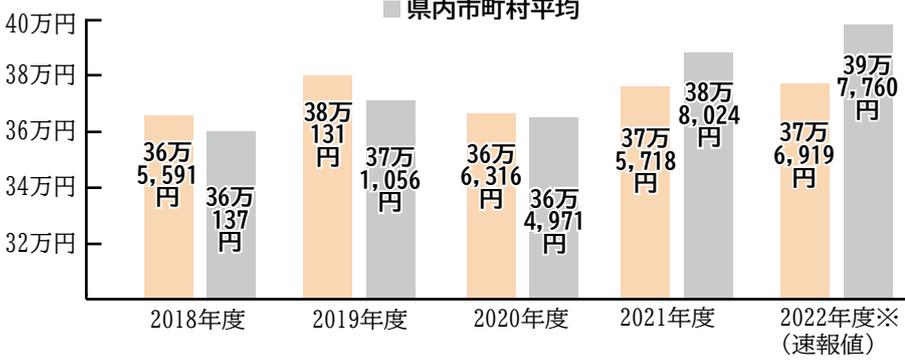
医療費や高額療養費を含む保険給付費は33億4769万円です。前年度に比べて2・8%の減で、9600万円減少しました。被保険者数が減少したことによる医療機関への受診件数の減少や診療報酬改定による薬価の引き下げなどが要因と考えられます。

収支差引額は9117万円です。次年度へ繰り越します。

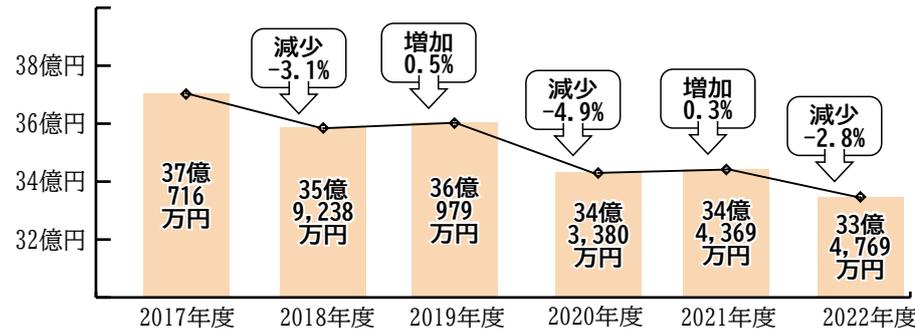
産育児一時金▼葬祭費などの保険給付費で、支出総額の約70・4%を占めています。また、歳出は、▼医療費水準や所得水準に応じて県へ納める国保事業費納付金▼一般事務費▼基金積立金▼保健事業費などで構成されています。

## 2022年度決算状況の報告

### ●一人当たりの医療費



### ●国民健康保険給付費の推移



一人当たりの医療費は県内平均額を下回ります。また、県内市町村平均額と比較すると、2万841円低くなっています。

被保険者一人当たり医療費の速報値（2023年7月時点）では、37万6919円で、前年度に比べて1201円増加しています。

県内77市町村の中では、高い方から47番目に位置してい

※2022年度の金額は速報値（2023年7月時点）のため確定ではありません。保険給付費の推移では、前年度に比べて9600万円減少しました。

国民健康保険を健全に運営するために基金を設置しています。

安定財政のための基金

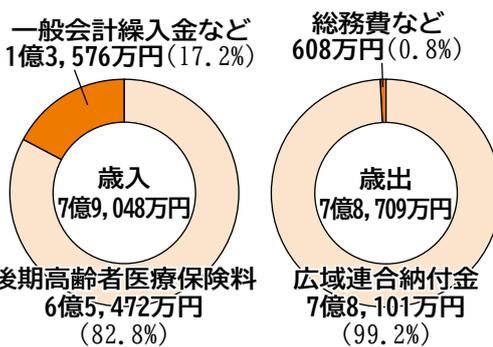
#### 【医療費適正化のためのお願い】

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

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

基金から繰り入れを行わず、1438万円を積み立てることができたため、2022年度末残高は5億1149万円になりました。

### ●後期高齢者医療特別会計の決算状況



保険証の郵送や保険料の徴収事務などの総務費、長野県後期高齢者医療広域連合への徴収した保険料の納付金があります。ほかに、一般会計から後期高齢者医療費の市負担分として、広域連合へ療養給付費負担金5億995万円、広域連合の運営費として広域連合負担金1752万円をそ

#### 歳入の内訳

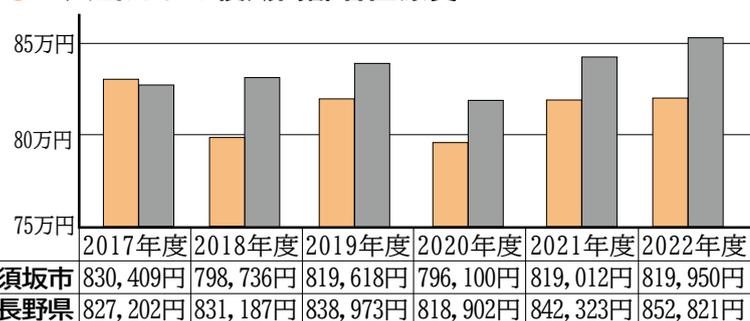
被保険者が納める保険料と、保険料の軽減分および事務費に対する一般会計からの繰入金が多くなっています。

#### 歳入の内訳

それぞれ支出しました。

## 後期高齢者医療（特別会計）

### ●一人当たりの後期高齢者医療費



2022年度の被保険者数は、前年度比275人増の8929人でした。一人当たりの医療費は81万9950円（県内19市の中で高い方から14位）で、前年度比0.1%の増で、938円増加し、県平均85万2821円を3万2871円下回っています。

#### 後期高齢者医療費の状況

# 介護保険(特別会計)の決算状況

## ■介護保険

介護が必要になっても、住み慣れた地域でその人らしく安心して生活できるよう、介護が必要な人とその家族を社会全体で支えていくための公的介護保険制度です。

40歳以上の方を加入者(被保険者)として、被保険者の皆さんからの保険料と公費(税金)を財源として運営しています。

## 第1号被保険者 要介護認定率の比較

2023年4月末時点

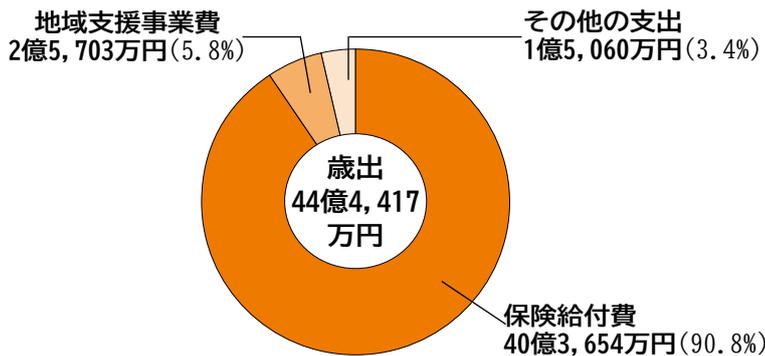
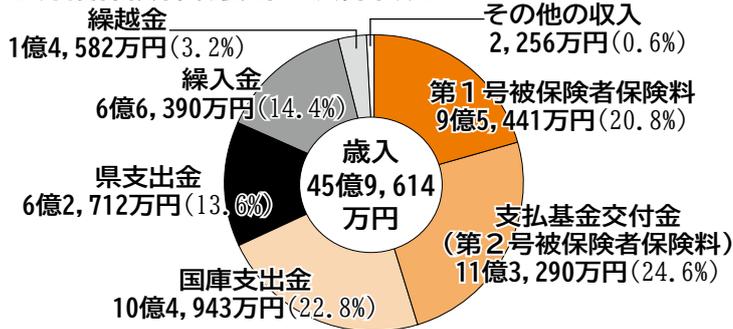
全国	19.0%
長野県	17.1%
須坂市	14.1%

須坂市には  
元気な高齢者  
が多いんだね!

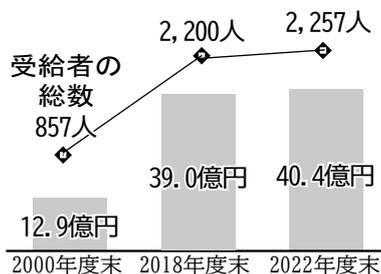


問合せ 高齢者福祉課(☎026-248-9020)

## ●介護保険特別会計の決算状況



## ■介護サービス受給者の総数と 介護保険給付費の推移



**介護保険運営における今後の見込み**

介護保険は3年ごとに見直しを行います。今年度中には2026年度までの事業計画を策定します。2022年度の介護サービス受給者数は、2257人で制度開始時の2000年度に比べて、約2.6倍となっています。

また、介護サービスにかかる費用のうち、利用者本人が負担するサービス利用料を除いた保険給付費は約40億4000万円で、2018年度と比べると1億4000万円増加しています。

今後も介護サービスを利用される方の増加が見込まれます。介護予防事業をはじめ、各種サービスの充実に努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 介護保険料の納め忘れにご注意ください

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

### 〔1年以上滞納〕

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

### 〔1年6カ月以上滞納〕

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

### 〔2年以上滞納〕

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

# 2022年度決算審査意見書

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

問合せ 監査委員事務局(☎026-248-9022)

## 決算審査・財政の健全化判断比率等審査とは

決算審査とは、監査委員が市の決算書などを確認し、予算執行や会計処理が適正で効率的に行われているか、須坂市監査基準などに基づき審査します。

また、市の各基金が適正に運用されているか審査します。財政の健全化判断比率等審査とは、監査委員が、市財政の健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)および公営企業の資金不足比率を審査します。

## 2022年度決算審査報告

7月4日から7月25日の間、鰐川晴夫代表監査委員と宮本泰也監査委員が審査を行い、8月23日、市長に報告書を提出しました。

**各会計決算の結果は適正**  
審査書類や決算の計数は正確で、予算の執行は適正でした。基金の運用も適正でした。また、健全化判断比率は基準を下回り、財政運営上の問題はありませぬ。

## 監査委員の意見(抜粋)

### 一般会計・特別会計

#### 〔歳入〕

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

▼**市税等の収納対策について**  
市税等の収入未済額が縮減し、収納率が向上したことは高く評価できます。

#### ▼**不納欠損処分について**

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

#### 〔歳出〕

各種団体などへの負担金・補助金・交付金は、おおむね交付要綱などに基づき交付されているが、一部負担金などに関しては添付書類と実績報告などに数値の不一致があった。適切な公金の支出に影響が出る場合があることから、数値確認の怠りがないようになされたい。

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

▼**〔繰越額(金) および基金〕**  
繰越額の前年度対比は、一般会計は減少、国民健康保険特別会計、介護保険特別会計、

後期高齢者医療特別会計などでは増加しています。基金は一般会計、国民健康保険基金、介護給付費準備基金などで増加しています。

### 水道事業会計

▼**財務分析数値は、総収支比率が前年度より低下しています。今後の課題として、一層の効率化や、人材確保および育成と、老朽化した施設などの更新が急務です。**

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

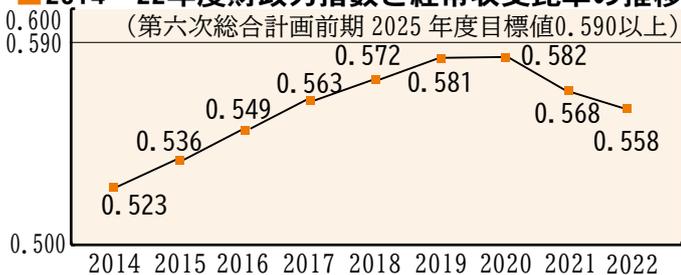
### 下水道事業会計

財務分析数値では、固定比率も負債比率も前年度より低くなっていますが、依然として高率で、今後も同様の推移が見込まれるため、厳しい経営状態と考えられます。前年度より大幅に増加した未収金の解消に努めてください。

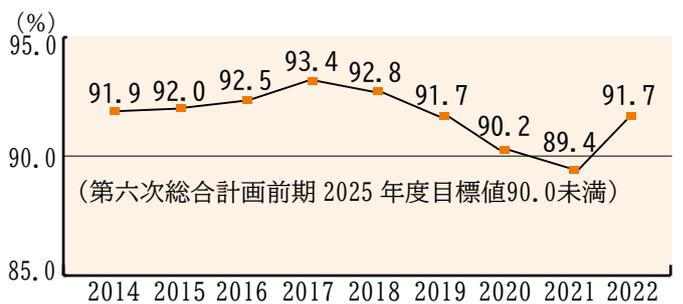
### 宅地造成事業会計

資金不足比率は発生していません。今後も既存の宅地売却に努め、事業会計の今後のあり方を引き続き検討してください。

2014～22年度財政力指数と経常収支比率の推移



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



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



# マイナンバーカード交付申請手続きの 自宅訪問サービスをご利用ください

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

市役所への来庁が難しい方などを対象に、ご自宅に市役所職員が訪問し、カード申請を受け付けます（写真撮影を含む）。

申請時に必要書類がそろっていない場合、郵送でカードを受け取ることもできます。

### 実施期間

10月10日(火)～12月28日(木)  
※土・日曜日、祝日を除く

### 訪問時間

▼午前10時～11時 ▼午後2時30分～3時30分

### 対象者

須坂市に住民登録がある方で、次の①～⑤のいずれかに該当し、初めてカード交付申請をする方

① 75歳以上の方

② 未就学児

③ 要介護または要支援認定を受けている方

④ 身体障害者手帳を所持している方

⑤ ①～④の方が申請する場合に限り、申請者と同じ世帯※に属する方

※住民基本台帳上における同一世帯とします。

### 申込条件

次の①～⑤の全ての条件を満たすこと

① 訪問先が申請者の住民登録地であること

② カード交付申請から2カ月以内に、住所または氏名を変更する予定がないこと

③ 訪問時に、申請者本人（15歳未満の方は成年被後見人の場合は法定代理人とともに）が在宅していること

④ 外国人住民が申請する場合、在留期限が2カ月以上あること

⑤ 申請者が介助を必要とする場合、親族などの介助者が同席できること（職員は申請者を介助することができません）

### 注意事項

▼申請時に必要書類が不足の場合は、カードの郵送交付ができない場合があります。後日、市役所窓口でカードを受け取りに来庁してください。

▼カードの郵送交付が可能な場合は、申請時に「暗証番号設定依頼書」をご記入いただきます。あらかじめ数字4桁

### 申請時に必要な書類

▼本人確認書類（原本）：A書類1点またはB書類2点

【A書類】身体障害者手帳、運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード（写真付き）、運転経歴証明書（平成24年4月1日以降に発行されたもの）など

【B書類】健康保険証、介護保険証、年金手帳（年金証書）、福祉医療費受給者証、母子健康手帳など

▼申請者が15歳未満の場合、同席する法定代理人の本人確認書類（必須）および、法定代理人であることが確認できる書類（同席する法定代理人が申請者と同じ世帯の場合は不要）

▼申請者が成年被後見人の場合、成年後見人の本人確認書類および代理権を確認できる書類の原本

▼通知カード（令和2年5月25日以降に生まれた方は個人番号通知書）

▼住民基本台帳カード（交付されている場合のみ）

の暗証番号と英数字混合6～16文字の暗証番号を決めておいてください。

**申込方法** 訪問希望日の1週間前までに、電話または、ながの電子申請サービスでお申し込みください（先着順）。



ながの電子申請

**申込・問合せ** 市民課  
☎026-248-9002

### 詐欺や不審な電話に要注意

市役所職員が電話でマイナンバーなどの個人情報を知りたい、申し込みがない方のご自宅を訪問して手続きを行ったりすることは一切ありません。

**10月から時間外窓口の日にちが変わります**

▼夜間窓口 毎月第2木曜日 午後5時15分～7時

▼休日窓口（予約制） 毎月最終日曜日午前9時～正午

問合せ 市民課

☎026-248-9002

## 予防接種

# インフルエンザの流行を防止するために予防接種を受けましょう

問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

インフルエンザは、感染力が強く、学校や保育施設、高齢者施設など、長時間にわたって集団で生活をする場では、急速なまん延を引き起こすおそれがあります。

合併症状や死亡率が高くなる点も特徴ですが、予防接種により、インフルエンザにかかっても肺炎などの重症化を予防できると考えられます。長野県内でも、今シーズン初の集団発生が報告されています。高齢者や子どもの重症化予防のためにも、ワクチン接種を積極的にご検討ください。



## 高齢者の定期予防接種

接種期間 10月2日(月)～2024年1月31日(水)

## 子どもの予防接種費用の一部助成

接種期間 10月2日(月)～2024年1月31日(水)  
対象 生後6カ月～中学3年生までの方  
助成金額 1200円(1接種につき)  
▼須高医師会に所属する実施医療機関で接種する方は、接種料金から1200円を差し引いた金額が自己負担となります。▼須高医師会に所属する医療機関以外で接種する方は、一旦全額をお支払い後、健康づくり課へ申請してください(2024年3月29日(金)まで)。後日助成金をお振り込みします。

▼須高医師会に所属する実施医療機関で接種する方は、接種料金から1200円を差し引いた金額が自己負担となります。▼須高医師会に所属する医療機関以外で接種する方は、一旦全額をお支払い後、健康づくり課へ申請してください(2024年3月29日(金)まで)。後日助成金をお振り込みします。



高齢者



子ども

## 子育て

# 2024年度の放課後児童クラブ登録申請が始まります

問合せ 学校教育課 (☎026-248-9010)

対象児童 市内に居住する小学校および須坂支援学校1～6年生の留守家庭児童  
申請方法 電子申請または書類申請でお申し込みください。クラブ利用に不安や相談のある方は、書類申請でお申し込みください。

申請期間 10月16日(月)～12月15日(金)  
●電子申請 左の二次元コードを読み取り、必要事項を入力してください。必要書類 就労証明書※(就労証明書を撮影した画像が必要になります。)

●書類申請 各地域児童クラブまたは学校教育課へ必要書類を提出してください。  
●必要書類 ▼須坂市放課後児童クラブ登録申請書▼就労証明書※▼延長登録申請書(必要の方のみ)  
※登録申請書は10月16日(月)から各地域児童クラブ、学校教育課に用意します。

※就労証明書は、児童と同居する家族のうち就労している方全員分をご用意ください。保育園申し込み用の就労証明書のコピーでも可としますが、書類申請される方は、必ずご自身でコピーしてください。なお、児童クラブ登録用の就労証明書は、保育園の申し込みには利用できません。※食品の値上げにより、2024年度からおやつ代を改定する可能性があります。



登録申請



延長申請  
(必要な方のみ)

市ホームページから、申請マニュアルをご覧いただけます。



市ホームページ

## 2024年度

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

問合せ 各園または子ども課(☎026-248-9026)

## 保育園・

## 認定こども園 (保育部分)

### 申し込みのできる方

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

### 申し込み手続き

10月12日(木)から配布される「支給認定申請書」や「入園申込書類」などを第1希望の園から受け取ります(土・日曜日、祝日を除く)。

入園申込受付日時までに必要書類を準備し、第1希望の園にお申し込みください。  
※利用定員を超えた場合は調整します。ご希望の保育園などに入園できない場合がありますので、ご了承の上お申し込みください。

### 保育園の見学をしましょう

お子さんと一緒に希望する保育園などを見学しましょう

(事前に電話で予約してください)。

### 年度途中から保育園を利用する予定の方

産休の終了など、就労の予定が分かっていない場合は、妊娠中でも入園の申し込みができます。入園が2024年5月以降であっても、2024年度内に入園を希望される場合は、11月の申し込み受付日時にお申し込みください。

### 申し込みから入園まで

保育園の見学

10月12日、申込書類などの受け取り、提出書類の準備

← 受付日(11月17日) 入園申し込み、認定申請書の提出

← 11月、2024年1月

支給認定、入園基準審査、各園の入園調整

← 2月 利用決定(通知は郵送)

← 入園説明後

4月上旬 入園式

## 保育料

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

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

## 認定こども園 (教育部分)

### 入園手続き方法

第1希望の園に直接申請書類などを提出してください。詳細は各園にお問い合わせください。

### 保育料

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

### 【入園申し込み時の注意事項】

- ◇受付場所は第1希望の園です。
- ◇園によっては整理券を配ったり、受付時間を区切ったりする場合がありますので、各園にご確認ください。
- ◇受け入れ年齢は園にお問い合わせください。また受け入れ予定数は9月1日時点での目安であり、保育士の雇用状況などにより変動することがあります。
- ◇入園申込受付日時に都合が悪い場合は、第1希望の園に連絡の上、11月17日(金)までにお申し込みください。

入園を予定しているお子さんと一緒にお越しください。

※市外局番（026）

■保育園

保育園名(町名)		電話番号	入園申込受付日時
私立	上高井保育園(本上町)	245-1041	11月7日(火) 14:00~16:30
	豊洲保育園(小河原町)	213-4140	
	みつばち保育園(塩川町)	246-2110	
	やすらぎ保育園(本郷町)	247-0160	
	さかた山風の子保育園(坂田町)	248-8920	
公立	須坂保育園(東横町)	245-1841	11月7日(火) 9:00~12:00
	井上保育園(幸高町)	245-0485	
	仁礼保育園(仁礼町)	248-2192	
	北旭ヶ丘保育園(北旭ヶ丘町)	245-4041	11月7日(火) 14:00~16:00
	須坂東部保育園(高橋町)	245-0645	11月8日(水) 9:00~12:00
	豊丘保育園(豊丘町)	248-2118	
	日野保育園(塩川町)	245-4094	11月8日(水) 14:00~16:00
	高甫保育園(野辺町)	245-4154	11月9日(木) 9:00~12:00
	須坂千曲保育園(中島町)	245-1665	11月9日(木) 14:00~16:00
	相之島保育園(相之島町)	246-0975	

■小規模保育事業所

園名(町名)		電話番号	入園申込受付日時
私立	ことりのいえ(馬場町)	245-7003	11月8日(水) 9:00~12:00

■認定こども園

園名(町名)		電話番号	入園申込受付日時
私立	マリアこども園(春木町)	教育認定 保育認定	245-0012
	マリアこども園きたすざか分園(旭ヶ丘町)	保育認定	
	須坂双葉幼稚園(屋部町)	教育認定 保育認定	245-2753
	山びこ幼稚園(南原町)	教育認定 保育認定	
	245-0012	10月4日(水) 8:00~	
	245-2753	11月8日(水) 9:00~12:00	
245-2753	10月2日(月) 9:00~		
245-2753	11月8日(水) 9:00~12:00		
214-9717	10月2日(月) 9:00~		
214-9717	11月8日(水) 9:00~12:00		

■幼稚園

入園の申し込みは始まっています。園へお問い合わせください。

園名(町名)		電話番号
私立	泉園幼稚園(常盤町)	245-1007

※やすらぎ保育園、ことりのいえは2歳児までの受け入れです。  
 ※やすらぎ保育園は休日保育（4カ月から就学前児童）を実施しています。

●各園の開園時間、受け入れ年齢、受け入れ予定数は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

保育が必要な事由

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

※就労の場合、2024年4月1日入所より、1カ月あたりの就労時間の下限が80時間から64時間に変更となります。

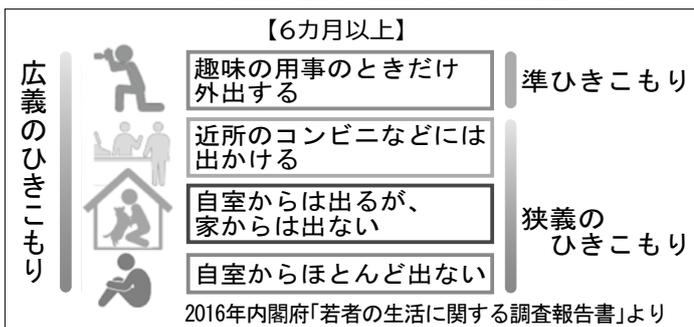
保育を必要とする事由	状況など
就労	1カ月に64時間以上仕事をしている
妊娠・出産	出産前3カ月（出産予定月を含む）、出産後3カ月（出産月を含まない） ※期間終了後も引き続き保育園へ通う必要がある場合は、異なる事由での再度の申し込みが必要となります。
疾病・障がい	保護者が病気やけが、または心身に障がい（入院が1カ月以上、週3日以上）の通院など
介護・看護	長期にわたり病人や心身障がい者の介護または看護にあっている
災害復旧	震災や風水害、火災などの災害のため、その復旧にあっている
求職活動	求職活動を継続的に行っている（※最長で90日間）
就学	学校に在学または、職業訓練を受けている
その他	その他市長が認める場合

# ひきこもりで悩んでいませんか ～あなたの声を聞かせてください～



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

■ひきこもりの定義 出典：長野県精神保健福祉センター



**ひきこもりとは**  
ひきこもりとは、学校やアルバイト、仕事といった外との交流を避け、原則的には6カ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態のことです。  
ひきこもりであっても他者と直接的な交流を持たない外出(買い物・ドライブ)は可能なこともあります。  
ひきこもりは一つの原因で起こっているわけではなく、精神疾患や発達障がいなど、さまざまな背景が隠れている場合もあります。

■家族で抱え込まずに  
ご相談ください

ご家族の方は、ひきこもりの原因が「育て方」や「しつけ」などにあったのではないかと悩み、自分を責め、お子さんがひきこもっていることを他人に話せない方も少なくありません。  
誰にも相談できないままでは、不安感や絶望感を抱き、周囲との接触を避け、孤立してつらい状況に陥ってしまうこともあります。  
話せる場を作ること、悩みを共有し、不安や孤立感を軽減につながります。  
下記の相談窓口では、一人一人の気持ちに寄り添い、状況を丁寧にお聞きして、それぞれの支援機関と連携しながら継続的な支援を行っていきます。  
ご本人が相談することが難しい場合は、まずはご家族の方が相談してみてください。  
ひきこもりに関する基礎情報、当事者・家族の思いなどは、厚生労働省「ひきこもり支援ポータルサイト」でご覧いただけます。



ひきこもり支援ポータルサイト

■相談窓口一覧

主な相談内容	相談機関・場所	時間	問合せ
仕事に就けない、家庭や心身の問題などに関する事、経済的に困っていること	須崎市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(須坂ショッピングセンター内)	平日午前9時～午後5時	☎026-248-9977
こころやからだの悩みに関する事	市保健センター(健康づくり課)	平日午前8時30分～午後5時15分	☎026-248-9023
18歳までのお子さんに関する事	子ども課	平日午前8時30分～午後5時15分	☎026-248-9026
いじめ・不登校など学校生活に関する事	教育相談室(学校教育課)	平日午前8時30分～午後5時15分	☎026-248-0001
高齢者に関する事	地域包括支援センター(高齢者福祉課)	平日午前8時30分～午後5時15分	☎026-245-4566
ひきこもりに関する事	長野県ひきこもり支援センター(長野県精神保健福祉センター)	平日午前8時30分～午後5時15分	☎026-266-0280

※各相談窓口：12月29日～1月3日を除く

# 長野県価格高騰特別対策支援金

申請・問合せ 福祉課専用窓口（本庁舎2階）  
 ☎026-214-2302

『広報須坂8月号』でお知らせした長野県価格高騰特別対策支援金（1世帯あたり2万円）の詳細をお知らせします。

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

## 【申請が必要な世帯】

対象世帯には10月下旬に確認書を送付します。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。

申請期限 12月15日(金)

## ②令和5年1月以降家計急変世帯

①住民税所得割非課税世帯  
 令和5年6月1日に須坂市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税所得割が非課税で、電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金（1世帯あたり3万円）の対象とならない世帯

## 【申請が不要な世帯】

支給対象世帯のうち、令和4年度実施の長野県生活困窮世帯緊急支援金（1世帯あたり3万円）の対象世帯で、その後、世帯構成などに異動がない世帯には、個別に「お知らせ通知」を発送します。

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5年1月から12月までの家計が急変し、世帯全員が住民税所得割非課税世帯と同様の状況にあると認められる世帯（家計急変世帯）

## 申請方法

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価格高騰特別対策支援金受付窓口（本庁舎2階）に持参または郵送で提出してください。

申請期限 令和6年1月31日(水)

## 長野県価格高騰特別対策支援金 家計急変世帯の判定方法

【令和5年1月から12月までの任意の1か月の収入×12】が、下表と同じまたはそれ以下※住民税均等割が非課税となる水準に相当する額以内である世帯を除く。

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

# 10月16日～22日は「行政相談週間」

問合せ 市民課 ☎026-248-9002

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

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

須坂市には、2人の行政相談委員が委嘱されています。

▼小林 敏さん（相森町）

▼荒井 映子さん（屋部町）

## こんなときに ご相談ください

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

▼多数の機関が関係し処理が進まないとき。

▼どこに相談したらよいか分からないうとき。

▼行政職員が顔見知りのため相談しにくいとき。

## 特設行政相談所

イベント「ふれあい広場」内で行政相談所を開設します。

とき 10月14日(土)午前10時30分～正午

ところ メセナホール

## 定例行政相談所

偶数月第1木曜日に開設し、詳細は『広報須坂』でお知らせします。

## 総務省の行政相談

【電話相談(行政事情110番)】

☎0570-090110

※夜間や土・日曜日、祝日は、留守番電話での対応となります。

## 【インターネットでの相談】

下の二次元コードを読み取りご相談ください。



# 信州須坂図書館まつり2023

期間 10月28日(土)～11月11日(土)

申込・問合せ 市立須坂図書館(☎026-245-0784)

開館時間 火～金曜日※ 午前9時～午後7時

土・日・祝 午前9時～午後5時

※毎月最終金曜日は休館になります。月曜日が祝日の場合、次の平日が休館になります。

右の二次元コードから市立須坂図書館ホームページをご覧ください。



## 本の特集展示・貸出

本にまつわるエトセトラ	読書週間にちなみ、本・図書館・出版などにまつわる小説を集めて展示します。 ところ 市立須坂図書館1階ロビー
としょかんクロスワード	市立須坂図書館や本に関するクロスワードクイズにチャレンジしてみよう。 ところ 市立須坂図書館1階で配布

イベント名	内容
<b>ブックリサイクル市</b> リサイクル本や除籍した本をひとり20冊まで無料配布(絵本は3冊まで) 	とき・ところ 10月29日(日) 市民体育館 <b>【第1部 午前9時～正午】</b> 1時間の完全入替制(滞在50分+入替10分)で行います。 定員 200人(抽選) <b>申込方法</b> 電話または館内のカウンター(開館時間内)、ながの電子申請 ※1家族3人まで申し込み可能。重複しての申し込みはご遠慮ください。 <b>申込期間</b> 10月4日(水)～12日(木) <b>抽選結果</b> 10月20日(金)までに郵送でお知らせします。当選された方は、入場券に必要な事項を記入して、10月29日(日)の指定された時間にお越しください。 <b>【第2部 正午～午後1時(午後0時30分までにご入場ください)】</b> 自由入場…抽選にもれた方や、申し込みをしていない方も入場できます。  電子申請
<b>おはなし びっくり箱</b>	とき・ところ 11月4日(土)午前10時～11時30分 須坂駅前ビルシルキー3階ホール <b>内容</b> 手遊び・絵本・紙芝居・パネルシアター・バルーンアートなど、楽しい読み聞かせ <b>対象</b> 幼児～小学校低学年程度の子どものとその保護者、おはなしや読み聞かせに興味のある方 <b>出演</b> おはなしの会ボランティアの皆さん ※駐車場は長電須坂駅前パーキングをご利用ください。駐車サービス券をお渡しします。 ※ <b>申し込み不要</b> 。どなたでもお越しください。
<b>郷土ミニ講座 「須坂新聞でみる須坂の歴史」</b>	とき・ところ 11月8日(水)午後2時～3時 市立須坂図書館2階読書室 <b>内容</b> 須坂新聞の記事から郷土の歴史をたどるミニ講座です。須坂新聞記事検索サービスの活用方法もご紹介します。 <b>講師</b> 須坂新聞社 <b>定員</b> 10人(申込順) <b>申込方法</b> 電話または館内のカウンター(開館時間内)、ながの電子申請 <b>申込期間</b> 10月6日(金)～11月5日(日)  電子申請
<b>おとなのための朗読会</b> おとなのための選りすぐりの文学作品を耳から楽しむ	とき・ところ 11月11日(土)午後1時30分～3時 須坂版画美術館ロビー <b>内容</b> 須坂版画美術館の企画展「没後50年 初山滋 版画展」にあわせ、初山滋が挿絵を描いたアンデルセン作品を朗読します。 <b>出演</b> 今井理恵子さん(一社)日本朗読検定協会認定エルダー・プロフェッサー)、山岸淳子さん(キラキラぱ～く)、須坂りんどうの会 <b>参加費</b> 500円(入館料) <b>定員</b> 30人(申込順) <b>申込方法</b> 電話または館内のカウンター(開館時間内) <b>申込期間</b> 10月13日(金)～11月2日(木)

# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～9月に届いたお手紙から～



### 子どもの運動会

子どもの小学校の運動会がありました。練習の話はあまり聞けなかったのですが、当日、イキイキと取り組むわが子の姿に、目頭が熱くなりました。準備をしてくださった方々に感謝の気持ちを伝えたいです。

(ペンネーム Kさん 45歳)

### 須坂市に帰省して

大学進学で須坂市を出て、寮生活を送っています。夏休みで帰省し、やはり地元はいいなあと感じています。緑いっぱい温かい住民の方がたくさんいる須坂市が大好きです。

(ペンネーム

ぶよちゃん 18歳)

**若い人の企画にワクワク**  
この頃、いろいろなマルシェが開かれ、楽しんでいきます。若い人の新しい企画にワクワクします。

(中沢さん 66歳)

### 慌ただしくも充実の育児

8月に2人目の子どもが生まれ、現在、男性の育児休業制度を利用し育休中です。育児は慌ただしく大変ですが、家族で一緒に過ごせる貴重な時間を、楽しく過ごさせてもらっています。

(ペンネーム

トマトさん 32歳)



※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
	郵便番号・住所・氏名・年齢 電話番号・クイズの答え・ プレゼント番号・ご意見

### Eメール

info@city.suzaka.nagano.jp

### 電子申請



## 市報クイズ

### ■今月のプレゼント

湯っ蔵んど提供

①湯っ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

湯っ蔵んど提供

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

榊古城荘提供

③須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

一問題一  
2022年度のごみ処理費用  
市民一人当たりいくら?  
一人当たり約〇〇〇〇円  
ヒント…33ページ

### ●応募方法

クイズの答えと、郵便番号、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。(Eメール・FAX・電子申請可)。  
※いただいたご意見は紙面で紹介します。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

### ●応募締切

10月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

## 市長のいきいき通信



### 動機善なりや、私心なかりしか

この言葉は、京セラ・KDDI創業者であり日本を代表する経営者の稲盛和夫氏の言葉です。私の知り合いの経営者は、赤字経営であった時に友人から稲盛氏の音声テープを薦められ、毎朝聴いているうちに考え方が変わり、黒字経営に転換することができました。

「動機善なりや、私心なかりしか」とは、判断や行動をする際に、動機が自分の都合ではなく誰から見ても善いことであるか、自分の心に私心がないかを問い続ける必要があるということです。私は、市長職を執行するにあたり、「動機善、私心なし」を自分自身に問いかけています。もし、それに背いていた場合は、「天網恢恢疎にして漏らさず(悪事は見逃さない)」とあるように、公務に共に携わる市職員は敏感なので、嘘や隠し事は見抜かれます。シンプルな考え方で、良心に恥じない判断ができるので、精神衛生上にもよく、結果的にうまくいきます。また、市内外の多くの方は「動機善、私心なし」により損得抜きで支援してくださいませ。

稲盛氏は、「素直な心、熱意、努力」という単純な原理こそが人生を決めていくポイントとも述べています。人間として当たり前のことを継続して、徹底できる人が、分野を問わず魅力的と感じます。

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

# 情報ファイル10月

須坂市役所 代表 ☎245-1400  
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1  
 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp  
 ホームページ https://www.city.suzaka.nagano.jp/  
 市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分  
 (土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

## お知らせ

### ●全国地域安全運動 10月11日(水)～20日(金)

スローガン 「思いやりの心  
 でつくろう!日本一安全・安  
 心な信州」

地域住民と警察、防犯ボラ  
 ンティア、行政などが連携し  
 て安全安心な地域社会を築く  
 ため、取り組みを強化します。  
 ▼地域の協力で、特に子ども  
 や女性を犯罪被害から守りま

しょう。

▼「電話でお金詐欺」被害防  
 止のため、自宅の電話は常に  
 留守番電話に設定し、相手を  
 確認しましょう。

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

問合せ 市民課  
 (☎248-9002)

### ●検査容器返却のお願い

11月1日(水)までの大腸がん  
 検診で検査容器を使用しなかつ  
 た方は、2024年2月28日(水)  
 までに返却をお願いします。

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

※検診実施会場には、検診日  
 当日の午前9時までにお持ち  
 ください。

問合せ 健康づくり課  
 (☎248-9018)

### ●介護者慰労金を支給します

対象 ▼2023年8月1  
 日現在、市内在住で2022  
 年8月1日～2023年7月  
 31日までに3カ月以上被介護  
 者(要介護3以上・重度心身

障がい児(者)(3歳以上)と

同居して介護している方▼別  
 居している被介護者をその自  
 宅で3カ月以上介護してい  
 て、同居に準ずるものとして  
 認められる方(入院・施設入  
 所期間を除く)

申請方法 民生児童委員によ  
 る配布または市からの郵送に  
 より届いた申請書を記入の  
 上、通知文に記載の提出先へ  
 提出してください。

提出期限 10月31日(火)  
 ※提出期限を厳守してくださ  
 い。

※申請書が届かない、対象と  
 なるかご不明な場合はお問い  
 合わせください。

支給金額 8000円(月額)  
 支給時期 12月中旬  
 申請・問合せ ▼要介護認定  
 者に関すること：高齢者福祉  
 課(☎248-9020)

▼重度心身障がい児(者)に関  
 すること：福祉課  
 (☎248-9003)

### ●障害福祉サービス事業所 などの通所費用一部補助

対象 2023年4月1日  
 ～9月30日までに生活介護・  
 就労移行支援・就労継続支援  
 B型・自立訓練・市内の地域  
 活動支援センター、障害児通

所施設を利用するために公共

交通機関や車で通所した方  
 (施設の送迎を除く)  
 対象経費 ▼公共交通機関の  
 交通費▼自家用車などの燃料代  
 補助額 対象経費の2分の1  
 以内の額(上限があります)

申請方法 申請書などを福祉  
 課(窓口8番・本庁舎1階)  
 に提出してください。

※申請書や補助金額などの詳  
 細は市ホームページをご覧  
 ください。

申請締切 10月31日(火)  
 問合せ 福祉課(☎248-  
 9003)



市ホームページ

### ●第10回須坂市小中学校適 正規模等審議会

須坂市小中学校適正規模等  
 審議会では、市教育委員会の  
 諮問を受け、2022年度か  
 ら市内小中学校の適正な規  
 模・配置の在り方を議論して  
 きました。今回は、2023  
 年度中の答申に向け、素案の  
 検討などを行います。

傍聴を希望される方は、事  
 前に学校教育課へ電話または  
 メールでお申し込みください。  
 と き 10月19日(木)午後3時  
 ～5時

## 広告欄

宝くじ  
公式サイト

宝くじがネットで購入できる!



宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト

お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

ところ 旧上高井郡役所  
問合せ 学校教育課  
(☎248-9010)

Eメール school@city.  
suzaka.nagano.jp



Eメール

緊急地震速報の訓練

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。身を守る行動訓練の実施をお願いします。

とき 11月2日(木)午前10時頃  
問合せ 総務課  
(☎248-9000)

須坂市長選挙

告示日 2024年1月14日  
(日)午前8時30分〜午後5時

投票日 2024年1月21日  
(日)午前7時〜午後8時

※第16投票所(峰の高原)は午前8時〜午後6時  
問合せ 選挙管理委員会事務局  
(☎248-9022)

長野県最低賃金のお知らせ

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日(日)か

ら時間額948円に改正されます。この機会に、ご確認ください。

問合せ 長野労働局労働基準部賃金室(☎233-0555)

10月は里親月間です

子どもたちが健やかに成長するためには、温かい家庭で愛され育つことが大切です。

しかし、さまざまな事情により親と離れて暮らす子どもたちがいます。このような子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、さまざまなサポートを受けながら養育するのが「里親制度」です。

里親として子どもたちを受け止め家庭で育ててくださる方を募集しています。

問合せ 長野県中央児童相談所家庭養育推進係  
(☎238-8030)

長野県救急安心センター #7119 / #8000

急な病気やけがなどで、救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときには「#7119」(ダイヤル回線、IP電話の場合)は、☎026-231-3021へお電話ください。症状を伺い、看護師がアド

バイスします。

運用開始 10月1日(日)午前8時  
対象 おおむね15歳以上の方

受付時間 ▼平日午後7時〜翌日午前8時 ▼土・日曜日、祝日午前8時〜翌日午前8時

【おおむね15歳未満の場合は、#8000へ】

受付時間 毎日午後7時〜翌日午前8時

※緊急、重症の場合は、迷わず119番通報してください。

※詳細は県ホームページをご覧ください。

問合せ 長野県医療政策課  
(☎235-7131)



ホームページ

松くい虫の防除作業

松くい虫防除のため、被害の顕著な地区から順次、被害木の伐倒作業を行います。

被害拡大防止の観点から緊急的に実施するため、森林所有者の皆さんへご連絡することなく伐倒駆除を行う場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

都合などがある森林所有者は、農林課までご連絡ください。

問合せ 農林課  
(☎248-9004)

果樹剪定枝などの焼却

ごみの野外焼却は法律で原則禁止されています。有害な煙を発生させる原因となるなど、周辺環境へ悪影響を与えるため、おやめください。

農業を営むためにやむを得ず行う果樹の剪定枝などの焼却に限り例外とされていますが、焼却する際は事前に消防署への届け出をし、煙が周辺住民に影響しないように配慮しながら、延焼などの火災防止に努めてください。

また、チップ化し、堆肥や土壌改良材などでの活用もご検討ください。

※周辺住民から苦情があった場合などは、直ちに焼却を中止してください。

問合せ ▼生活環境課  
(☎248-9019)

▼農林課  
(☎248-9004)

【果樹剪定枝等まきストーブ活用推進事業】受付中

須坂市を含む近隣9市町村では、CO<sub>2</sub>削減施策として、農園から出た果樹剪定枝などを必要な方が活用できるように、農家とまきストーブ利用者のマッチング事業を行っています。希望される方はお申し込みください。

相森町 石崎鮎美さん

対象者 ▼まきストーブ利用者 ▼農家(まき提供者)

申込期限 11月10日(金)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 長野市地球温暖化防止活動推進センター  
(☎237-6681)



ホームページ

爆音機騒音防止のお願い

野生鳥獣による農作物被害防止のために設置された爆音機の爆発音に関して、例年、周辺住民から多くの苦情が寄せられています。

爆音機以外の対策をするか、使用時は次のことに配慮してください。

▼住居から直線距離200m以内の位置で使用しない。  
▼日没から日の出までの間は使用しない。

▼近隣に住宅がある場合は、朝早い時間帯の使用を自粛する。  
▼筒先を住宅地に向けない。  
▼できる限り、爆音機の間隔をあけて設定する。

▼音量調整に配慮する。  
▼使用期間は最小限とする。  
問合せ 農林課  
(☎248-9004)

●生ごみ処理機購入費補助金の申請受け付けを休止しています

申請額が予算額に達したため、2023年度の申請受け付けを一時休止しています。再開の際には、市ホームページなどで改めてお知らせします。問合せ 生活環境課 (☎248-9019)

●長野広域連合一般廃棄物最終処分場(エコパーク須坂)環境調査結果

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

●宝くじ助成金の活用



域一 広ホー ジ野合ペ 長連ム

南小河原町区では、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施する「コミュニティ助成事業」を活用し、複合機、

ノートパソコン、ワイヤレスアンプ・マイク、会議用テーブルなどを整備しました。問合せ 市民課 (☎248-9002)



●高甫地区農業集落排水施設の区域の皆さんへ公共下水道に接続します

接続日 12月1日(金) 料金 下水道使用料の基本料金や汚水量料金は変更ありません。事業分担金 「農業集落排水事業分担金または加入金」から「下水道事業受益者分担金」に変わります。すでに受益地の「農業集落排水事業受益者分担金または加入金」を納入済の方は新たに分担金を納める必要はありません。

※11月30日(木)までに新たな取付管の設置申請をする場合は「農業集落排水事業加入金」として1カ所あたり40万円を納入してください。 ※12月1日(金)からは、「下水

道事業受益者分担金」として1㎡あたり500円×土地の面積で求めた金額となります。問合せ 上下水道課 (☎248-9013)

募 集

●2024年度採用市役所職員(上・中級)募集

申込方法 市ホームページからお申し込みください。申込期限 10月9日(月) 採用予定人数 若干人 試験区分・該当年齢 【上級】 ▼行政：1989年4月2日～2002年4月1日までに生まれた方 ▼行政(情報処理)：1989年4月2日～2002年4月1日までに生まれた方 ▼土木：1994年4月2日～2002年4月1日までに生まれた方 【中級】 ▼保育士：1994年4月2日～2004年4月1日まで生まれた方 ▼保育士(社会人枠)：1984年4月2日～1994年4月1日までに生まれた方 ※その他、受験資格などの詳

細は、市ホームページをご覧ください。問合せ 総務課 (☎248-9000)



市ホームページ

●各種委員募集

市民の皆様のご意見を行政運営に生かすため、審議会などの委員を募集します。申込期限 10月16日(月) 【須坂市環境審議会委員】 審議会 年1～5回(平日昼) 審議内容 環境基本計画の策定や変更などに関する事項 任期 2024年4月1日～2026年3月31日 募集人数 1人 【須坂市地域包括支援センター運営協議会委員】 審議会 年2回程度(平日昼) 審議内容 地域包括支援センターの運営などに関する事項 任期 2024年4月1日～2027年3月31日 募集人数 4人 【市立須坂図書館協議会委員】 審議会 年2回程度(平日昼) 審議内容 図書館の運営方針および事業などに関する事項 任期 2024年7月1日～2026年6月30日 募集人数 若干人

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚支援・孤立化対策

「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」「自分たちがいなくなった後が心配」そんな不安に仲人が親身に対応します。お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所 ムスベル

ムスベル株式会社 長野市広田48 神明第一ビル2階

TEL: 026-214-3681

広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイア ド(☎0927-716-1401)

※詳細や申込方法は市ホームページをご覧ください。  
問合せ 総務課 (☎248-9000)



市ホームページ

●すざか子ども読書ちやれんじコメントカード募集

「この本、紹介したい!」  
という思いが詰まったコメントカードを募集します。カードは選考し、市立須坂図書館市ホームページで紹介しします。  
募集期間 10月27日(金)～11月9日(木)

●自衛官募集  
【陸上自衛隊高等工科学校生徒】  
受験資格 2024年4月1日時点で15歳以上17歳未満の男子  
受付期間 ▼推薦:10月1日(日)～12月1日(金) ▼一般:10月1日(日)～2024年1月5日(金)  
試験日 ▼推薦:2024年1月6日(土)～8日(月)のいずれか

か▼一般(一次試験) : 2024年1月13日(土)または14日(日)  
【第3回一般書候補生】  
資格 18歳以上33歳未満  
受付期限 11月30日(木)  
試験日 12月9日(土)～14日(木)のいずれか

【第3回自衛官候補生】  
資格 18歳以上33歳未満  
受付期限 11月30日(木)  
試験日 12月9日(土)または10日(日)  
問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所  
(☎235-6026)

●須高未来塾受講者募集  
対象 ▼事業の経営者・後継者候補の方 ▼創業予定の方 ▼創業して間もない方など  
とき・内容  
▼10月29日(日): 「経営者の心構え」  
▼11月5日(日): 「事業計画」  
▼11月12日(日): 「財務」  
▼11月19日(日): 「販売促進」  
▼11月26日(日): 「人材育成」  
▼12月3日(日): 「事業計画の仕上げ」  
※各日とも午前10時～正午、午後1時～3時  
ところ 須坂市技術情報センター  
定員 20人(申込順)

申込期限 10月20日(金)  
申込・問合せ 須坂商工会議所 (☎214-2140)

行事・催し

●世界の民俗人形博物館 イベント  
入館料 500円  
【しあわせのリカちゃん展】  
世代を超えて愛されているリカちゃん人形を展示します。文化服装学院の生徒が須坂をテーマに制作したオリジナルリカちゃんも登場します。  
期間 10月7日(土)～2024年1月21日(日)(水曜日、12月29日～2024年1月3日を除く) 午前9時～午後5時  
【オリジナル人形をつくろう】  
リカちゃん人形やブライス

●毛糸・ボランティア募集  
編み物を自治体や施設などに寄附する活動を行っています。ご家庭に不要な毛糸がありましたらご連絡ください。一緒に活動するボランティアも募集しています(毎週水曜日)。  
問合せ 信越花俱楽部(伊藤) (☎090-2200-6120)

人形の服を作ります。  
講師 うさぎのポケケさん  
申込期間 10月6日(金)～28日(土)  
▼デコレーションドレス作り  
とき 11月4日(土)午前10時～11時  
参加費 800円(入館料別)  
定員 8人(申込順)  
▼オリジナルドール服作り  
とき 11月4日(土)午後1時30分～3時  
参加費 1500円(入館料別)  
定員 5人(申込順)  
申込・問合せ 世界の民俗人形博物館 (☎245-2340)

●旧小田切家住宅イベント  
入館料 300円  
【旧家で茶会】  
須坂市茶道協会(表千家)の茶会を体験できます。服装は自由です。お気軽にご参加ください。  
とき 10月15日(日) ▼午前9時～午後2時  
参加費 一服300円(入館料別)  
【文化のまなごころ】  
伝統工芸作品やクラフト作品の展示、販売などを行います。  
とき ▼11月3日(金) ▼4日(土) ▼5日(日) 午前10時～午後3時  
問合せ 旧小田切家住宅 (☎246-2220)

●旧小田切家住宅イベント  
入館料 300円  
【旧家で茶会】  
須坂市茶道協会(表千家)の茶会を体験できます。服装は自由です。お気軽にご参加ください。  
とき 10月15日(日) ▼午前9時～午後2時  
参加費 一服300円(入館料別)  
【文化のまなごころ】  
伝統工芸作品やクラフト作品の展示、販売などを行います。  
とき ▼11月3日(金) ▼4日(土) ▼5日(日) 午前10時～午後3時  
問合せ 旧小田切家住宅 (☎246-2220)

●旧小田切家住宅イベント  
入館料 300円  
【旧家で茶会】  
須坂市茶道協会(表千家)の茶会を体験できます。服装は自由です。お気軽にご参加ください。  
とき 10月15日(日) ▼午前9時～午後2時  
参加費 一服300円(入館料別)  
【文化のまなごころ】  
伝統工芸作品やクラフト作品の展示、販売などを行います。  
とき ▼11月3日(金) ▼4日(土) ▼5日(日) 午前10時～午後3時  
問合せ 旧小田切家住宅 (☎246-2220)

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! 頼んでいいかわからない・どんなことでもお気軽にご相談ください! 0120-207-117 サンワスタイル 検索 株式会社 サンワシステム 本社: 須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス: 須坂市塩川503-12 総合建設業 長野県知事許可(般-2)22951号 宅地建物取引業 長野県知事(4)第5074号

広告の問い合わせは(株)ジチタイア ドへ(☎0927-16-1401)

●須坂クラシック美術館 イベント

入館料 500円
【祖父龍子・川端龍子と岡信孝】
「会場芸術」で日本の画壇に旋風を巻き起こした画家・川端龍子を、岡信孝の師匠・祖父としての視点から捉えます。
期間 10月6日(金)～11月8日(水) (木曜日を除く) 午前9時～午後5時

【秋の大虫干し大会】

着物の保存・管理のために風を通す「虫干し」を約50点の着物で再現します。
とき 11月3日(金)～5日(日) 午前10時～午後3時 (雨天時は縮小または中止)

【かもめ公園で歩く】

着物を着て町並みガイドの案内で蔵の町を回ります。
申込期間 10月6日(金)～25日(水)
▼ゆったり蔵の町散策
とき 11月3日(金)①午前11時～正午②午後1時～2時
参加費 1200円
定員 各10人(申込順)

▼和装小物のコーディネート体験
とき 11月4日(土)午前11時～午後0時30分
参加費 1100円
定員 8人(申込順)

▼しっとり着物でランチ(能登忠)

とき 11月5日(日)午前11時～午後1時
参加費 4700円
定員 20人(申込順)
申込・問合せ 須坂クラシック美術館(☎246-6474)

●須坂版画美術館イベント

【没後50年 初山滋版画展】
初山イズム
童話・版画など多岐にわたる作品を制作してきた初山滋の版画世界をご紹介します。
期間 11月26日(日)まで(水曜日を除く)午前9時～午後5時
入館料 500円

【ハンカチーフトップス作り】

須坂版画美術館で生地に柄をのせ、世界の民俗人形博物館で生地を縫い合わせます。
とき 11月3日(金)午後1時～4時
講師 北澤麻希さん
参加費 800円(2館共通)
入館料800円別途)
定員 10人(申込順)
申込期限 10月27日(金)
申込・問合せ 須坂版画美術館(☎248-6633)

●県農業試験場一般公開

とき 10月7日(土)午前9時～午後3時

ところ 長野県農業試験場・果樹試験場
内容 ▼研究成果や品種の展示▼果樹園めぐり▼農業相談▼試食・生産物販売など
問合せ 長野県農業試験場(☎246-2411)

●AC長野パルセイロトップチームホームゲーム

ところ 長野Uスタジアム(長野市)
【第30節 ヴァンラーレ八戸戦】
とき 10月8日(日)午後2時～
【第32節 FC大阪戦】
とき 10月22日(日)午後1時～
【第33節 アスクリオ沼津戦】
とき 10月29日(日)午後2時～

チケット販売は、パルセイロホームページをご覧ください。
問合せ AC長野パルセイロ事務局(☎244-7780)

●第54回須坂きのこ展
QRコード
チケット

ところ 創造の家1階軽運動室
【きのこ展示】
野生きのこや、きのこ食中毒に関する啓発パネルなどを展示します。
とき ▼10月14日(土)午前9時～午後4時▼15日(日)午前9時～午後3時

【きのこ鑑別】
会場で須坂きのこの会員がきのこの食毒鑑別をします。採取したきのこはすべてお持ちください。
とき ▼10月14日(土)午前9時～午後4時▼15日(日)午前11時30分～午後3時
※入場・鑑別ともに無料です。
問合せ 須坂市立博物館(☎245-0407)

●人権学習用DVD上映会

とき 10月17日(火)午後1時30分～2時40分
ところ 人権交流センター
上映DVD ▼「私の歩んだ道(同和問題)」：36分▼「いのちの証を求めて」：30分
問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

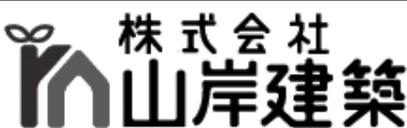
●「あゆみ展」「上高井郡市展覧会」

とき ▼10月21日(土)午前10時～午後5時▼22日(日)午前10時～午後4時
ところ 須坂駅前ビルシルキー3階
【あゆみ展】
須高地区の特別支援学級や須坂支援学校で学ぶ児童・生

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



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

「どんなリフォームができるの?」
施工事例はホームページへ!!

☎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

広告の問い合わせは(株)ジチタイアド(☎0927-716-1401)

徒の作品を展示します。両日とも午後1時〜3時には手作り製品を販売します。

〔上高井郡市展覧会〕

須高地区の小・中学生の作品(図画工作や美術、技術家庭、習字)を展示します。

問合せ ▼あゆみ展…東中学校(☎245-2342)

▼上高井郡市展覧会…井上小学(☎245-0599)

●バスカード

「KURURU」無料の日

バス共通ICカード「KURURU」をお持ちの方は、バスなどの乗車運賃が無料になります。お出かけの際に、ぜひご利用ください。

とき 10月21日(土)

対象路線 須坂市、長野市、高山村内などのKURURUが利用可能なバス路線、乗り合いタクシー

※詳細は、KURURUホームページをご覧ください。  
問合せ 市民課(☎248-9002)



KURURUホームページ

●スポーツ講演と実技指導

とき 10月21日(土)

ところ 須坂勤労青少年体育

センター

講師 関賢一さん(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(須坂市在住)持ち物 上履き)

定員 各140人(先着順)

【第一部(午後1時〜2時)】

演題 安心してスポーツに取り組みケガをしない身体づくり〜正しい体幹、身体の使い方〜(小中高生向け)

【第二部(午後2時15分〜3時15分)】

演題 より長くスポーツを楽しむための身体づくり〜関節・筋肉の正しい整え方〜(大人・シニア向け)

問合せ 須坂市スポーツ協会(☎248-0892)

●すざかこども食堂

当日調理したお弁当、お米、衣類などを配布します(なくなり次第終了)。

とき 10月22日(日)正午〜

ところ 生涯学習センター

参加費 ▼子ども(高校生まで)…無料▼大人…200円

【食料品の寄附受付】

対象品 ▼お米▼野菜▼イモ

類▼保存食品など

問合せ すざかこども食堂実行委員会(斎藤)(☎090-4460-2919)

●第36回信州須坂大菊展

丹精込めて育てられた見事な菊が会場を彩ります。

期間 10月25日(水)〜11月12日(日)正午

ところ 臥竜公園内特設会場

問合せ 商業観光課(☎248-9005)

●障がい者マレットゴルフ大会



とき 10月28日(土)午後1時〜

ところ 百々川緑地公園つつじコース

対象 ▼市内在住または在勤の身体・知的・精神障がい者▼須坂市身障協会会員

申込期限 10月19日(木)

申込・問合せ 身体障害者福祉協会(☎248-8887)

※電話は火・木曜日、FAXは期間中終日受け付けます。

●わくわく臥竜山

「ハロウィン仮装に挑戦!」をテーマに、ワークショッップを行います。家族や親子で体験しませんか。

とき 10月29日(日)

ところ ▼南部地域公民館▼臥竜山公会堂

対象 未就学児〜小学生

※保護者同伴、要申し込み

※時間や参加費などの詳細は、長野経済研究所ホームページをご覧ください。

問合せ 長野経済研究所臥竜公園活性化チーム(☎224-0504)



ホームページ

●第7回創成フェア一般公開

とき ▼10月28日(土)▼29日(日)午前10時〜午後3時

ところ 須坂創成高等学校

※エコバックをご持参ください。※フードドライブを実施しています。ご家庭で眠っている食品(レトルト・缶詰など)がありましたらご持参ください。

問合せ 須坂創成高等学校(☎245-0103)

●第2回歴史文化講演会

とき 10月31日(火)午後1時30分〜2時30分

ところ 旧上高井郡役所市民交流室

演題 「須坂町の変遷」

講師 ▼北島袈裟則さん▼河野清一さん▼山下徹さん

※シンポジウム形式で行います。

問合せ 須坂市文書館(☎285-9041)

広告欄



法律事務所 MAIMEN

☎026-285-0941

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

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

長野県弁護士会所属

弁護士 藤原 寛史

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://www.maimen.jp

● 信州プレイブウォリアー  
ズ須坂市サンクスデー

ホワイトリング（長野市）  
3階席でお得に観戦できま  
す。  
▼市内在住の小・中学生、高  
校生は無料招待  
▼市内在住の18歳以上（高校  
生を除く）は500円割引  
（1500円）

対象試合 仙台89ERS戦▼  
10月28日(土)▼29日(日)午後2時  
5分  
申込方法 信州プレイブウォ  
リアーズホームページからお  
申し込みください。

申込期間 10月7日(土)〜20日(金)  
問合せ 信州プレイブウォリ  
アーズ事務局  
(☎214・7022)



申込み  
はこちら  
申しこ

● 市内見学まなび一号  
お宝探しの旅 臥竜公園  
ぐるっと一周ウォーク

秋の臥竜山周辺の歴史探訪  
をし、名物のお団子を味わい  
ながら菊花展も見学します。

とき 11月4日(土)午前9時  
〜午後0時30分  
集合・解散 須坂市立博物館前

コース 全行程徒歩

原嘉道墓碑：田中邦治像：臥  
竜山百番観音：頂上三角点標  
柱：北峰各句碑・絵像碑：臥  
竜山古墳群：根あがりねじれ  
松：松尾台：観音橋・観音堂  
：堀家墓所・直虎公霊廟：須  
田城跡：竜ヶ池記念碑：弁天  
島：菊花展&お団子茶会  
案内役 インストラクター  
参加費 450円（保険料・  
団子代）  
定員 20人（申込順）  
申込期間 10月10日(火)〜27日(金)  
申込・問合せ 生涯学習推進  
課（☎245・1598）

● 古墳人のアクセサリ  
づくり

まがたま  
勾玉・帯金具バッチを作り  
ます。  
とき 11月3日(金)▼午前10  
時〜正午▼午後1時30分〜3  
時30分  
ところ 須坂市立博物館  
参加費 300円〜500円  
対象 小学生と保護者  
定員 各20人（先着順）  
問合せ 須坂市立博物館  
（☎245・0407）

● 町並み小散歩

ちいさなほ  
社寺をゆっくりと歩きなが  
ら見学します。  
とき 11月18日(土)午前10時  
〜正午（午前9時45分受付）  
集合 奥田神社  
講師 佐藤政世さん（蔵の  
町すざか昔を語る会）  
コース 勝善寺：三社神社：  
普願寺：田中本家博物館  
持ち物 筆記用具  
※歩きやすい服装  
参加費 500円（入館料・  
資料代）  
定員 20人（申込順）  
申込開始 10月10日(火)  
主催 中央地域づくり推進  
委員会  
申込・問合せ 中央地域づく  
り推進委員会事務局（中央地  
域公民館）  
（☎214・6086）  
※平日午前9時〜午後4時30分



講座・教室

● 人権教育講座③

とき 10月12日(木)午後6時  
30分〜8時  
ところ メセナホール大ホール  
演題 「心のワクチンと生  
徒会の行動宣言」生徒たちと  
ともに学びたいこと〜  
講師 永池隆さん（元長野  
県同和教育推進協議会会長・  
元中学校長）  
問合せ 人権同和教育課  
（☎245・0909）

● 高齢者健康教室

とき 10月19日(木)午前11時  
10分〜11時50分  
ところ 保健センター3階  
内容 ▼体操▼脳トレなど  
持ち物 ▼飲み物▼タオル  
※動きやすい服装、マスク着用  
対象 市内在住の65歳以上  
の方  
問合せ 地域包括支援センター  
（☎245・4566）

● 介護教室

一緒に体を動かしながらレ  
ルフケアの方法を学びましょ  
う。

認定こども園 マリアこども園 3歳児1号認定園児募集開始

日時：10月4日水曜日 8:00〜17:00  
場所：マリアこども園

きたすざか分園の入園願書提出はマリアこども園本園にて受付をいたします。

★0・1・2  
歳、2号認定  
のお子様の  
募集開始日は  
11月8日  
水曜日午前  
9時よりです

年齢 対象 児童	0才 生後6ヶ月 〜	1歳 R4.4/2〜 R5.4/1 生まれ	2歳 R3.4/2〜 R4.4/1 生まれ	3歳 R2.4/2〜 R3.4/1 生まれ	4歳 H31.4/2〜 R2.4/1 生まれ	5歳 H30.4/2〜 H31.4/1 生まれ
募集人員 本園	9名	6名	2名	10名	若干名	若干名
募集人員 きたすざか	3名	9名	—	—	—	—



定員に達しない場合は、10月4日以降も申し込みを受け付けます。  
認定こども園 マリアこども園 須坂市春木町 1092 Tel.026-245-0012  
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

広告の問い合わせは(株)ジチタイア  
ドへ(☎092771611401)

広告欄

とき 10月25日(水)午後1時30分〜3時30分
ところ 保健センター3階
テーマ 「心も体もリフレッシュ！」

講師 中川智之さん(臥竜の里訪問リハビリ指圧治療院長・理学療法士・あん摩マッサージ指圧師)

対象 ▼介護している方
テーマに関心のある方
定員 20人(申込順)

申込期間 10月6日(金)〜20日(金)
申込・問合せ 地域包括支援センター須坂やすらぎの園(☎214-2611)

●応急手当普及員講習

所属する団体や事業所などで救命講習を指導できる資格を取得します。
とき ▼11月18日(土)▼25日(土)▼26日(日)各日ともに午前8時30分〜午後5時30分(3日間の受講となります)

ところ 須坂市消防本部
受講料 無料
※別途テキスト代がかかります。
対象 3日間すべて受講できる方

※須高地域在住の方、須高地域の事業所に勤務する方優先。
定員 10人(申込順)
申込期間 10月16日(月)〜11月2

日(土・日曜日を除く)午前9時〜午後5時
申込・問合せ 消防署消防係(☎245-9100)

●スマホで動画編集講座

前半は講師が用意した動画を一緒に編集し、後半は自分で実践します(初心者向け)。
とき 11月25日(土)午前10時〜正午

ところ 高甫地域公民館
講師 NPO法人信州SOHO支援協議会
参加費 500円(テキスト代)

持ち物 ▼スマートフォンまたはタブレット▼筆記用具
定員 10人(申込順)
申込開始 10月6日(金)

申込・問合せ 高甫地域公民館(☎248-1925)
※平日午前9時〜午後4時30分

とき 10月31日(火)午後6時30分〜8時

ところ メセナホール小ホール
演題 「子どもがスマホを持つとき、大人や家族がすべきこと」ネットいじめや人権侵害・性被害を防ぐために〜

講師 松島恒志さん(子どもとメディア信州代表)

申込期限 10月25日(水)
申込・問合せ 子ども課(☎248-9026)

●障がい者生活訓練講座(料理教室)

家で作れる簡単メニューと一緒に学びましょう。
とき 12月4日(月)午前10時〜午後1時

ところ 保健センター
内容 ちよつとごちそうクリスマスメニュー
参加費 無料

持ち物 ▼エプロン▼三角巾▼布巾▼マスク
対象 ▼身体障がい者▼知的障がい者▼精神障がい者
定員 20人(申込順)

申込期間 10月6日(金)〜11月6日(月)
申込・問合せ 福祉課(☎248-9003)

リサイクル情報

《差し上げます》
▼たんす▼茶箱▼梅酒用ビン▼鏡台▼文庫本用本棚▼花台▼ドレッサー▼マレットゴルフ用ポーチ
《譲ってください》
▼バイオリン一式▼猫用ケ

ジ▼リングボックス▼ローリータンク▼消毒用タンク
申込期限 10月10日(火)
交渉順位抽選 10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。
申込・問合せ 市民課(☎248-9002)

善意の窓口

《寄附》
▼くますぎ花器80個(高甫小学校で行う「花育」の花器として)：長野森林組合様

市営住宅入居者募集

募集期間 10月2日(月)〜11日(水)(土・日曜日、祝日を除く)
抽選日 10月16日(月)午前9時
▼旭ヶ丘(3DKY)：1戸
▼北旭ヶ丘(2KY)：2戸
▼豊丘(3DKB)：6戸
※Y：浴槽あり・B：浴槽なし
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などに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

木の伐採は、徳竹林業にお任せください!
重機が入らない一般住宅
木の伐採・草刈り
神社・お寺・墓地の木の伐採
TOKUTAKE RINGYO 徳竹林業 株式会社
090-1869-5649
〒381-0405 下高井郡山ノ内町大字夜間瀬11871-3 [MAIL] info@tokutakeringyou.com

広告の問い合わせは(株)ジチタイアド(☎0927161401)

## 税金などの納期限

- 納期限・口座振替日 10月31日(火)  
 ■市・県民税(普通徴収)…3期  
 ■国民健康保険税(普通徴収)…4期  
 ■後期高齢者医療保険料(普通徴収)…4期  
 ■介護保険料(普通徴収)…7期

## 休日緊急診療室

## 【県立信州医療センター】

日曜日・祝日  
 午前9時～正午、午後1時～5時  
 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。

## 日曜日・祝日の当番薬局

- 10月8日(日)…クスリのアオキ墨坂薬局  
 10月9日(祝)…グリーン薬局  
 10月15日(日)…幸高中島ファミリー薬局  
 10月22日(日)…コスモス薬局  
 10月29日(日)…須坂まい薬局  
 11月3日(祝)…さくら薬局  
 11月5日(日)…サンタグリーン薬局

※蔵の町薬局は、9日、11月3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。

## 各種相談・教室など

- シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)  
 18日(水)午後1時30分～  
 ところ・問合せ シルバー人材センター
- うつ病の方の家族教室(要予約☎248-9023)  
 19日(木)午後1時30分～3時30分  
 問合せ 保健センター
- 行政書士無料相談(要予約☎245-0031)  
 23日(月)午後1時30分～4時  
 ところ・問合せ 須坂商工会議所
- もの忘れ相談日  
 25日(水)午前8時30分～午後5時15分  
 ところ・問合せ  
 ▼地域包括支援センター(☎245-4566)  
 ▼地域包括支援センター須坂やすらぎの園(☎214-2611)
- 健康相談(要予約☎248-9023)  
 月～金曜日※午前9時～午後4時  
 ところ・問合せ 保健センター
- 妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」(☎213-6400)  
 月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分
- 教育相談室(☎248-0001)  
 月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分  
 ところ 学校教育課
- 悩み無料ダイヤル(☎0800-800-7223)  
 月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分  
 ※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	対象者
3カ月児健康審査	10/6(金)	令和5年6月1日～6月30日生
	11/10(金)	令和5年7月1日～7月31日生
1歳児健康相談	10/24(火)	令和4年9月16日～10月14日生
1歳6カ月児健康診査	10/20(金)	令和4年3月5日～4月7日生
2歳児健康相談	10/12(木)	令和3年9月2日～10月5日生
	11/7(火)	令和3年10月6日～10月27日生
3歳児健康診査	10/31(火)	令和2年9月20日～10月22日生
もぐもぐ離乳食講座	11/2(木)	令和5年5月1日～5月31日生
かみかみ離乳食講座	10/26(木)	令和5年1月1日～1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日前までに予約サイトから受付時間を予約してください。

※その他詳細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)

## 【個別予防接種】(会場：各医療機関)

開始対象者	予防接種名
令和5年8月生	ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ・小児用肺炎球菌、四種混合1期初回
令和5年5月生	BCG
令和4年10月生	麻疹・風しん1期、水痘
令和2年10月生	日本脳炎1期初回
平成26年10月生	日本脳炎2期
平成24年10月生	二種混合



予約サイト



健康カレンダー

市外局番…(026)



# 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) ふれあい遊び

体操をしたり、親子でふれあい遊びを楽しみましょう！

### ★26日(木) つくつcyao! (ハロウィン)

親子でハロウィンの製作を楽しみましょう！

### ★11月2日(木) おはなしポケット

どんなお話がでてくるかな？楽しい時間を過ごしましょう！

【ミニ講座 (10:30～)】(当日、子育て支援センターをご利用の方が参加できます)

### ★11日(水) かのんぷ♪コンサート

「音楽でハッピーのシェア」をテーマに活動する夫婦アコースティックユニット「かのんぷ♪」によるコンサートです。親子で楽しい時間を過ごしましょう！



## 【子育て相談 (11:00～)】

### ★30日(月) 管理栄養士による食育相談

## ■利用時間

### ♥子育て支援センター

未就学児…月～土曜日 9:00～16:00

### ♥中央児童センター

未就学児・児童  
 …月～土曜日 10:00～12:00、14:00～18:00

### ♥南部・東部・北部児童センター

未就学児  
 …月～金曜日 10:00～12:00  
 …土曜日 10:00～12:00、14:00～18:00  
 児童  
 …月～金曜日 14:00～18:00  
 土曜日 10:00～12:00、14:00～18:00

## ■利用申込

子育て支援センターのみ予約制(先着順)です。事前にお電話をお願いします(☎245-6588)。

その他の詳細は、各施設へお問い合わせください。

須崎市ファミリー・サポート・センター  
 (子育て支援センター内) ☎477-2033

時間 月～土曜日 9:00～17:00  
 (日曜日・祝日・年末年始を除く)

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010	
幼児・親子	11日(水) 10:00～ 臥竜公園を楽しもう!※ (要申込、4センター合同開催)
	18日(水) 11:00～ ハロウィン製作をしよう!
	25日(水) 11:00～ ハロウィンであそぼう♪
	11月1日(水) 11:00～ さつまいも掘りをしよう!
児童	18日(水) 16:00～ ハロウィン工作
	25日(水) 16:00～ 秋の収穫祭
南部児童センター 屋部町 ☎248-2330	
幼児・親子	11日(水) 10:00～ 臥竜公園を楽しもう!※ (要申込、4センター合同開催)
	18日(水) 11:00～ ハロウィンバッグ作り
	25日(水) 11:00～ ハロウィンであそぼう!
	11月1日(水) 11:00～ さつま芋収穫
児童	6日(金) 10:00～ カレー作り
	12日(木) 16:00～ ハロウィン飾り作り
	26日(木) 16:00～ ハロウィンお楽しみ会
東部児童センター 高橋町 ☎246-0079	
幼児・親子	11日(水) 10:00～ 臥竜公園を楽しもう!※ (要申込、4センター合同開催)
	18日(水) 11:00～ ハロウィン工作
	25日(水) 11:00～ ハロウィンミニ運動会
	11月1日(水) 11:00～ おいもをほろう!
児童	6日(金) 15:45～ トランポリン教室
	18日(水) 16:00～ ハロウィンおやつ釣り
	25日(水) 16:00～ 認定会
北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎248-8381	
幼児・親子	11日(水) 10:00～ 臥竜公園を楽しもう!※ (要申込、4センター合同開催)
	14日(土) 10:00～ センター祭り♪
児童	14日(土) 10:00～ センター祭り♪
	18日(水) 15:30～ 認定会
	25日(水) 15:30～ ハロウィンゲームをしよう!

※10月11日の「臥竜公園を楽しもう!」は、最寄りの児童センターへお申し込みください。



行事予定、様子を随時更新しています♪

子育て支援センター



ブログ



Instagram

児童センター



ホームページ



ブログ

# 産後ケア事業をご利用ください

## ～子育てを応援します～



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

市では、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、応援しています。

初めての出産や子育ては、不安を感じやすいものです。また、出産の経験がある方も、上のお子さんを育児しながら赤ちゃんをお世話することとは、また違った大変さがあります。

子育てに関する不安や悩みがある時は、産後ケア事業を利用してみませんか。

### 産後ケア事業とは

育児や出産後の体の回復に不安があるお母さんに向け、医療機関や助産所で授乳のアドバイスや育児相談などを行い、お母さんとお子さんをサポートする事業です。

「デイケア(日帰り)」と「宿泊ケア」があり、ご都合に合わせてご利用いただけます。

### 【利用できる方】

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

- ・育児に不安がある
- ・出産後の体の回復に不安がある
- ・産後の経過に応じた休養がある

どが必要  
・家族などからの援助が受けられない など

### 【利用日数・料金】

原則として7日間まで利用できます(継続して保健指導が必要な場合は、7日を超えて利用可能)。

※宿泊ケアの利用日数は、利用開始した日から計算し、1泊2日の場合は2日間となります。

※デイケアと宿泊ケアを組み合わせた利用もできます(最長14日間)。

	利用料金 (お母さんとお子さん1人分)
デイケア (日帰り)	1日：3,000円(税込み) ※双子以上の場合、お子さん1人につき2,000円加算
宿泊ケア	1日：7,500円(税込み) ※双子以上の場合、お子さん1人につき3,000円加算

※生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は無料です。

### 【利用できる施設】

市内および近隣の医療機関や助産所で利用できます。施設によって対応可能な月齢が異なりますので、健康づくり課までお問い合わせください。上のお子さんも一緒に利用できる施設もあります。施設名は左の二次元コードからご確認いただけます。



利用できる施設

### 利用者の声

- 一緒に赤ちゃんのお世話をしてもらえ、困ったときにはすぐに相談できました。利用後は、「自宅に帰ってからも自分でできる」と、自信につながりました。
- 出産後、退院してからバタバタ動いていた体をゆっくり休めることができ、嬉しかったです。



### 事前にお申し込みください

利用を希望する方は、事前に健康づくり課(6番窓口・本庁舎1階)または保健センターにお問い合わせください。

### 新生児聴覚検査を受けましょう

0～3歳までの聞こえが、言葉などの発達に大切です。検査を受けることで、赤ちゃんの耳の聞こえにくさを早期発見・治療でき、発達の遅れを防ぐことにつながります。

市では、2023年4月1日以降に生まれ、須坂市に住民票があるお子さんを対象に、検査費用の一部を助成しています。妊娠届出時に新生児聴覚検査受診票をお渡ししますので、できるだけ生後1カ月以内に検査を受けましょう。

里帰りなどで、県外で検査を受けた場合も助成の対象(償還払い)となりますので、お問い合わせください。

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



# 第27回須坂健康まつり



テーマ「広げよう 健康の輪 こころもからだも元気に！」

と き 11月3日(金) 午前9時～正午

ところ ▼県立信州医療センター

▼須坂市子育て就労総合支援センターbota

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

(主催…須坂健康まつり実行委員会)

1987年に「健康づくり推進都市」を宣言した須坂市では、自分の健康は自分でつくり守るための、健康づくりを実践する契機とするため、健康まつりを開催しています。

## ■催しもの

コーナー（実施団体）	内容	会場
「おくすり相談」 子ども向け薬剤師体験コーナー (須高薬剤師会・県立信州医療センター)	白衣を着た薬剤師になって、処方箋に書かれた品(お菓子)を薬袋に入れる模擬体験をします。お菓子はプレゼントします。	県立信州医療センター
血糖値測定 (長野県臨床検査技師会北信支部)	指先から採血して、血糖値の測定と結果説明	
まちの保健室 (長野県看護協会長野支部)	▼血圧・血管年齢測定▼健康・介護相談 ▼看護系進路相談	
正しく歩いていますか？ 「かんたん歩行姿勢チェック」 (ながでんスイミングスクール須坂・須坂市)	▼歩行姿勢測定による推定歩行年齢チェック ▼測定結果に基づき運動・健康アドバイス	
適塩で簡単みそ汁作り (須坂市食生活改善推進協議会)	▼適正な塩分濃度で作った、みそ玉にお湯を注ぐだけの簡単みそ汁をプレゼント▼みそ汁の塩分濃度測定(ご家庭のみそ汁をお持ちください)	
健康体操で元気に過ごそう (須坂市保健補導員会)	健康体操「須坂エクササイズ」の紹介 ※午前9時30分頃～エントランスホールにて	
自立した生活を送るために (轟病院)	介護予防体操を体験。参加者にcafé botaで使えるスムージー1杯無料引換券をプレゼントします。※午前10時～11時	bota(須坂駅前ビルシルキー1階)

※車でお越しの場合は、県立信州医療センターの駐車場をご利用ください。botaにお越しの場合は、須坂駅前パーキングをご利用ください(駐車無料券をお渡しします)。

## 同時開催

# 第19回信州医療センター病院祭

テーマ「笑顔でつながろう、地域と医療」

問合せ

県立信州医療センター  
(☎026-245-1650)

と き 11月3日(金) 午前9時～正午

ところ 県立信州医療センター

## ■医療講演会

テーマ「シモのトラブル110番(あなたのお悩み解決します)」

と き 午前10時30分～11時30分

ところ エントランスホール

講演① 演題 「男はつらいよ！泌尿器科編」

講師 井川靖彦さん(信州医療センター泌尿器科部長)

講演② 演題 「女性も大変！貴女のトラブル解決法 婦人科編」

講師 飯高雅夫さん(信州医療センター婦人科部長)

## ■催しもの

▼あなたの手はきれいに洗えていますか？(手洗いチェック)

▼体組成成分測定

▼生活習慣病を見直し糖尿病を予防しよう

▼結核について知ろう

▼認定看護師・特定看護師の活動報告

自分が望む最期を迎えるために  
「自分の思い」を書いて、伝えよう

もし、あなたが突然の事故や病気で意識がなくなり、人工呼吸器なしでは呼吸ができない状態に陥った場合や、認知症などで意思決定能力がなくなり、自分の考えを伝えられなくなったらどうしますか。

あなたが延命治療を希望しないと決めていても、医療側から延命治療をするかどうか聞かれたご家族は判断に迷ってしまいます。

あなたの望む最期となるよう、あなたの意思を、ご家族に伝え、話し合い、書面に残しておくことが大切です。これは自分のためだけでなく、ご家族の迷いを救うことにもなります。

須高地域医療福祉推進協議会では、住民の皆さんが「元氣なときから自分をどう最期を望むのかを考え、家族とも話し合い、人生の最終段階における医

療・ケアの意思表示ができる」取り組みを行っています。

リビング・ウィル

自分の延命治療で希望すること、しないこと、自分の最期をどう迎えたいかを書き記しておく「生前の意思表示」です。専用リーフレットなどに記入し、署名・捺印しておくことで、本人の意思として尊重されること、しないこと、自分の最期をどう迎えたいかを

私の最期が近づいたときの延命治療について希望すること

		希望する	希望しない
経管栄養	鼻から胃へのチューブ		
	胃ろう		
点滴	腕や足からの点滴		
	中心静脈栄養		
	皮下注射		
血圧を上げる薬・心臓の働きを強める薬の使用			
輸血			
人工透析			
気道確保	気管挿管		
	気管切開		
人工呼吸器の使用(装着)			
心臓マッサージなどの心肺蘇生			
抗がん剤の使用			



リビング・ウィルの表紙



市ホームページ

※リーフレットは市ホームページからダウンロードできます。



ます。現在の意思表示であり、内容の変更・撤回はいつでもできます。

すざかマイ・ノート

自分の人生を振り返り、これからの人生を見つめるきっかけとしていただくと、須坂市民の方向けに市独自で作成したエンディングノートです。



すざかマイ・ノートの表紙

私のこれまで、私のいま、私のこれから、私のエンディング、私のハッピーエピソードなど、各項目に対しノートへ記入することで「自分はこうしたい、こう生きていきたい」という思いを記録しておくことができます。定期的に見直しなが、終活のパートナーとしてご利用ください。

市民の方には、一人1冊、高齢者福祉課窓口で無料配布しています。  
問合せ 高齢者福祉課  
☎026-248-9020

第12回須高地域医療福祉を考える集い

老いは誰にでも平等にやってくる。避けられないからこそ、「老い方」を一緒に考えてみませんか。

須高地域で活動する住民主体の集まり「ハッピーライフまつぼっくり」の活動紹介も行います。

とき 10月29日(日)午後1時30分～3時30分

ところ メセナホール小ホール

演題 「笑顔で介護、介護で笑顔」

講師 丸尾多重子さん(NPO法人つどい場さくらちゃん理事長)



定員 300人(先着順)

※後日インターネット配信とグーライトによる放送でご覧いただくこともできます。

# 10月は「ごみ減量強化月間」

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

普段何気なく捨てているごみですが、ごみの処理には多額の費用がかかっています。2022年度は約4億5800万円の処理費用がかかりました。市民一人当たりで換算すると約9175円の負担になります。

## 一人当たりのごみの量

一人が一日に出すごみの量を都道府県別にみると、長野県は800gで、全国で2番目に少ないです(2021年度実績)。

須坂市は739gで県全体の平均より少なく、県内19市の中で6番目に少ないです。

## 可燃ごみの量

10年前より可燃ごみの全体的量は減少していますが(右下の表参照)、年間の一人当たりの排出量は多くなっています。また、可燃ごみには古紙

やプラスチック容器など、リサイクルできるものが多く混ざっています。ごみ減量強化月間中は、いつもよりごみを減らす行動を心がけてみましょう。

### 可燃ごみ量の推移(各年10月1日時点)

年度	可燃ごみ(t)	人口(人)	年間一人当たり(kg)
2012	10,657	52,591	202.6
2020	10,388	50,367	206.2
2021	10,493	50,145	209.3
2022	10,564	49,864	211.9

### 「5R」を実践しよう

リフューズ(Refuse) 不要な物は買わない、もらわないこと。

▼マイバッグを持参し、割り箸などをもらわない。

リデュース(Reduce) ごみを減らすこと。

▼シャンプーなどは詰め替えできる商品を選ぶ。

▼マイ箸、マイボトルを使う。

▼生ごみを捨てる際は水を切って乾燥させる。

リユース(Reuse)

▼必要としていない人に譲る。

▼フリーマーケット、市のリサイクル情報を利用する。

リペア(Repair) 修理して使うこと。

▼壊れたからといって捨てずに修理して使う。

リサイクル(Recycle) 使えなくなった物を原料として作り変えること。

▼古紙・ダンボール・缶・びん・プラスチック容器などの資源を正しく分別する。

▼生ごみを堆肥化する。

▼リサイクル製品を購入する。

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

皆さんの創意工夫により、ごみの減量にご協力をお願いします。

# 善行賞おめでとうございます

問合せ 子ども課 (☎026-248-9026)

須坂市児童青少年育成委員会では、善い行いをしている児童青少年に善行賞を贈っています。

受賞者(奉仕賞) 仁礼小学校 環境委員会(児童13人)

受賞理由 全校に呼び掛けてアルミ缶などの資源を回収し、リサイクル活動を長年続けています。その収益で、地元

の福祉施設に長椅子や車椅子を寄贈し、地域社会への奉仕活動を継続して行っている。

善行賞は2006年度に制定した賞で、▼奉仕賞▼親切賞▼学芸賞▼努力賞▼挨拶賞などがあります。

社会のために活動している、自己啓発に努めている児童青少年を褒めることで、家庭や地域の中でふれあう機会を増やし、さらなる健全育成を推進することが目的です。

今までに77件の団体・個人が受賞しました。過去の受賞者は市ホームページでご覧いただけます。



受賞者一覧

### 善行賞候補の児童・生徒をご紹介します

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



車椅子贈呈の様子



# よなこだいばくふ 米子大瀑布が 紅葉期を迎えます

マイカー規制・駐車場協力金にご協力をお願いします

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

## ■シャトルバス時刻表

湯っ蔵んど発 (上り)	米子大瀑布発 (下り)
始発 7:30	始発 9:20
約30分おきに運行	
最終 13:00	最終 16:00

※乗車時間は約50分です。

紅葉期の米子大瀑布は来訪者が増えるため、道路および駐車場の混雑対策として、マイカー規制およびシャトルバス運行を行います。また、マイカー規制日以外は駐車場誘導員を配備します。駐車場利用時は、協力金の負担をお願いします。

【マイカー規制およびシャトルバス運行】  
紅葉の見頃予想時期の土・日曜日、祝日は、終日、アクセス道路である林道米子不動線のマイカー規制（タクシーと二輪車は除く）を実施し、シャトルバスを運行します。

とき ▼10月7日(土)▼8日(日)▼9日(月)▼14日(土)▼15日(日)▼21日(土)▼22日(日)

バス運行区間 湯っ蔵んど↔米子大瀑布駐車場  
時刻表参照

**米子大瀑布に  
お越しいただく方へ**

米子大瀑布は山間部のため、天気が急変しやすく、また、日の入りが早く気温も下がります。雨具や防寒具などの装備を整え、早めの行動を心がけてください。

バス乗車運賃(往復)  
▼中学生以上1500円  
▼小学生750円  
※未就学児は無料です。  
マイカー駐車場 湯っ蔵んど周辺の駐車場(誘導員の指示に従ってください)

●「旅する北信濃」でシャトルバスチケットを購入できます  
JR東日本のスマートフォン専用サービス「旅する北信濃」で、シャトルバスの電子チケットを購入できます。中学生以上1000円引き、小学生500円引きになります。

【駐車場協力金のお願い】  
とき 10月10日(火)〜29日(日)のマイカー規制を行わない日  
協力金 500円(1台)



旅する北信濃



▲改修の様子(壁のしっくい塗り)

「レッツトライプロジェクト」とは、地域おこし協力隊の井上陽介隊員と市内高校生46人が、地域の方との多世代交流などを通し、高校生自身の成長や地域活性化を目指して2021年12月から活動している団体です。

プロジェクトは、高校生が町へ飛び出すきっかけとなるよう、高校生の居場所づくりとして古民家の改修を行い、2023年2月に自主学习施設「Coto」(須坂市大字須坂1457-8)をオープンしました。現在は、月に延べ1000人以上の高校生が勉強などに施設を利用しています。

Let's try project  
～思い出あふれる今ドキ  
商店街を再現したい！～  
秋イベントを計画中です



イベント実行委員会メンバー

問合せ レッツトライプロジェクト(井上) (☎090-5315-2166)

Instagram  
Instagram  
Instagram  
Instagram

高校生たちは、地域の方から「昔はここ一帯がお店で賑わっていた」と聞き、「思い出あふれる今ドキ商店街」をイベントテーマに掲げました。

子どもから大人、おじいちゃんおばあちゃんまで楽しめるよう準備をしています。詳細は決まり次第、インスタグラム、チラシなどでお知らせします。お楽しみに！



▲9月15日には地元区の役員さんなどと、イベントに向けて意見交換を行いました。

★イベントを開催します！  
「町の人通りを増やしたい」、「地域内の交流の場を作りたい」、「地域みんなで楽しい思い出を作りたい」との思いを込め、Coto周辺を会場にしたイベントを10月29日(日)に開催します。

# みてみてすざかしどうぶつえん④

## エコトラ活動実施中

須坂市動物園では2023年度代表動物のベンガルトラの「臥桜」を筆頭に「エコトラ活動」に取り組んでいます。



ベンガルトラ 臥桜

壮大なことをしなくてはならない気がしますが、実は、普段の生活で資源を大切にすることが野生動物を守ることにつながります。

動物園内には、エコ活動につながる場所に臥桜の写真とコメント付きの「エコトラマーク」を貼っています。例えば、水道には「水をたいせつに」というコメントのマークがあります。マークを見つけたら、そのマークに書かれているエコ活動を、ぜひ一緒に実践してください。みんなで行えば効果が期待できます。



ecoトラマーク

現在、トラを含む多くの野生動物の生息数が減少しています。主な原因は生息域の崩壊であり、人による森林破壊と地球温暖化による気候変動が大きく関係しています。そのどちらも私たち人の生活から及ぶものです。

「エコトラ活動」は野生動物たちのすみかを守るためのことを考えて、エコ活動をみんなで一緒にやろう！という取り組みです。「野生動物たちのために」となると何か

また、トラ舎前には野生動物たちの困っていること、普段のエコ活動が野生動物を守るどんな効果につながるのかをまとめた「エコトラパネル」を展示しています。エコ

活動の実践とあわせて、ぜひご覧ください。

「エコトラ活動」はトラだけでなく日本の野生動物や人の生活にも良い影響を及ぼすものです。今後も「エコトラ活動」を楽しみながらできるイベントなどを実施していきたいと思えます。

### 【イベント情報】

#### ■秋の動物園まつり

くしましまハロウィンくま各種イベントを開催します。また、仮装して来園された方は入園料が無料です。

とき 10月28日(土)、29日(日)

※仮装者の入園料無料は、27日(金)、31日(火)も行います。しま模様仮装で来園ください。

#### ■カピバラ温泉 華の湯

カピバラたちがのんびりと温泉に入ります。

期間 11月1日(水)～2024年2月29日(木)

時間 ▼午前11時～▼午後2時～(土・日曜日、祝日のみ)

※入浴時間は約30分です。

問合せ 臥竜公園管理事務所  
☎026-245-1770

【デジタル田園都市国家構想交付金 恋人の聖地事業】

### 第3回 須坂まるごと体験!

## なぞときFUNロゲイニング

信州須坂1万石の宝を調査せよ

点在するスポットを制限時間内に多く回り得点を集める

ロゲイニングに、なぞ解きや文化体験などを組み合わせ、まるでロールプレイングゲームに入り込んだ感覚で須坂市巡りを楽しめる、体験型イベントを開催します。

体力や興味・関心に応じ、ルートや体験を自由に選ぶことができますので、小さなお子さんからご年配の方までご参加いただけます。

とき 10月28日(土)午前8時30分～午後1時30分(予定)とところ(スタート・ゴール地点)生涯学習センター

参加費 ▼大人：2000円

▼小中高生：1000円  
※未就学児は無料です。

定員 140人

申込方法 ▼Peatixサイト(インターネット) ▼電話



Peatix

申込・問合せ

株式会社 Coolight

(☎026-246-1222)



# 信州須坂の台所 81



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。



## ゴボウとレンコンの甘辛揚げ



調理時間約20分

### 1人分の成分

- エネルギー…179kcal
- たんぱく質…3.3g
- 炭水化物…23.2g
- 脂質…8.9g
- 塩分…1.1g

### レシピ動画(第67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

ゴボウとレンコンは「食物繊維」を多く含んでいます。食物繊維は、糖や脂質を体外へ排出し、腸内環境を良くする働きがあるため、大腸がん予防や便秘改善の効果が期待できます。

### 【材料】(4人分)

- ゴボウ…2本
- レンコン…200g
- 片栗粉…大きじ2
- しょうゆ…大きじ1と1/2
- 砂糖…大きじ1
- みりん…大きじ1
- 白ごま…大きじ2
- 糸切り唐辛子…1g
- 揚げ油…適量

### 【作り方】

- ① ゴボウは斜め切り、レンコンは輪切りにする。
- ② ゴボウ、レンコンに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ フライパンにしょうゆ、砂糖、みりんを入れて煮立たせる。②を入れてからめたら、白ごまをかける。
- ④ 皿に盛り、糸切り唐辛子をのせる。

### 人口・世帯数

人口…49,582(-20)  
 男…24,088(-12)  
 女…25,494(-8)  
 世帯…20,628(-13)  
 2023.9.1現在、( )内は前月比  
 住民登録者数による集計

### 須坂市公式



LINE



X (旧Twitter)



facebook



Instagram

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます



マイ広報紙



マチイロ

### ★災害情報

	8月	2023年 1~8月	昨年 同期
火災	1	11	3
死者	0	0	0
傷者	1	7	0
救急出動	246	1720	1625
交通事故	15	81	63
急病	180	1217	1119
その他	51	422	443
救助	2	16	16
交通事故	1	6	5
その他	1	10	11

### ★交通事故

	8月	2023年 1~8月	昨年 同期
件数	10	59	65
死者	0	0	0
傷者	12	66	80

◎火災・救急・救助は局番なしの119

◎火災などの問合せは消防情報ダイヤル ☎026-245-1119

※「よもやまばなし」は休みます。