

広報

須



坂

市

11

2023

**特集** 消防団員は地域防災の要



デカいな！サツマイモ  
信州すざか農業小学校豊丘校



## 特集

# 消防団員は 地域防災の要

令和元年東日本台風災害では、全消防団員が出動しボートによる救助活動・消火活動などを実施（2019年10月）

### 消防団 Q&A

#### 消防団員の身分は？

非常勤特別職の地方公務員です。

#### 消防団員の処遇は？

- ◆報酬の支給…災害や訓練などに出動した場合は報酬を支給。
- ◆退職報償金の支給…5年以上精勤し退団したときに支給。
- ◆公務災害補償…消防団活動で死亡したり、病気または負傷した場合は本人や遺族に対して補償。
- ◆表彰制度…団員の士気の高揚とその労苦に対して表彰。
- ◆服装の貸与…法被や長靴、活動服、活動用レインコートなどの被服類を貸与。

#### 消防団協力事業所制度をご存知ですか？

消防団活動に積極的に協力いただいている事業所（下表参照）を消防団協力事業所と認定し、県が一定の優遇処置をしています。次のいずれか一つを満たすと認定されます。

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

#### 【消防団協力事業所一覧】

|               |                |
|---------------|----------------|
| マツナガ建設株式会社    | 市川建設株式会社       |
| 株式会社環境クリエイション | オリオンシステム株式会社   |
| 株式会社旭建設       | 須高建設株式会社       |
| 須坂土建工業株式会社    | 株式会社サンテクノ・アルファ |
| 旭日管機株式会社      |                |

※2023年10月1日現在・順不同

### 消防団とは？

豪雨や巨大地震の災害から生命や財産を守る「地域防災力の要」としての消防団の活動に、住民からの信頼・信用、そして期待はさらに大きくなっています。  
少子高齢化や社会の就業構造の変化などに伴い、消防団員の確保が困難な状況の中、地域防災力の要として活躍する消防団の活動を紹介します。

消防本部や消防署と同様、消防組織法に基づき市町村に設置されている消防団は「非常備の消防機関」です。  
平時は生業に従事し、災害時は市町村の消防活動に従事します。活

動はまさに「自分たちのまちは、自分たちで守る」という強い使命感と郷土愛、助け合いから成り立っており、地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。

### 機能別団員制度を導入 しています

須坂市消防団の各分団の実情を踏まえ、2022年4月から新たに「機能別団員」を任命しました。これまでの団員は「基本団員」と称します。

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



須坂市総合防災訓練

#### 第1種機能別団員 （消防職員・団員経験者）

ヘルメットの  
色は  
オレンジ



#### 第2種機能別団員 （地域推薦者）

ヘルメットの  
色は  
緑





# 消防団の活動



## 災害時

### 消火活動

火災が起きた時に職場や自宅から現場に駆け付けて消火活動や支援活動を行います。

### 出動の流れ

①須坂市消防本部指令室に119番通報が入る。

②同指令室から団幹部にメールで出動要請をする。

③メールを受けた分団長が団員に器具置場に集結指示を行い、出動する。場合によっては現場に直行する。

### ④消火活動



### 搜索活動

行方不明者が発生した際に搜索の要請を受け、団長の命令のもと出動します。

団員は指定された対策本部に集結し、活動方針に基づき活動を行います。



### 大規模災害

発生直後からいち早く消防署と連携し、救助活動や応急救護活動、避難所活動を行います。



## 平常時【訓練】

### 放水訓練



### 山林火災防ぎょ訓練



### 機械取り扱い訓練



### ボート訓練



市では、消防ポンプ操法大会を廃止し、災害に強い消防団を目指し、消防署と連携した放水訓練を行っています。

水害に備えた訓練を毎年行っています。ゴムボートは本部、5・6・7分団に1艇ずつ配備しています。

## 平常時【広報活動】



須坂市消防団音楽隊定期演奏会



須坂カッタカタまつりでパレード



ふるさと全国県人会まつりでの演奏（名古屋市）



長野県消防ラッパ吹奏大会

★この他にも各地域のお祭りやイベントなどで演奏を行っています。



## 地域のために頑張る消防団員にお聞きしました

### 消防団員の負担軽減と 地域防災の両立を図ります

基本団員

分団長会長（第7分団長）  
高木勇規さん（井上町）

消防団に入って23年になります。年数を重ね、責任ある立場になるほどに、「消防団は市民になくてはな

らない存在」と強く感じています。最近では2019年10月の台風19号の避難所誘導などの活動が印象に残っています。

いざという時のためには十分な消防団員が必要ですが、消防団員は負担が大きいというイメージがあります。そこで分団長会で負担軽減策を話し合い、小型ポンプ操法大会を廃止しました。代わりに、各分団ごとに消防本部、消防団本部の指導を受

けながら放水訓練を実施しています。団員からは実用的で負担が減ったと喜ばれています。私は消防団に入ってきたさまざまな人と出会い、多くを学び、充実した日々を送れています。消防団は日常生活の充実が基本であり、家族の理解があつてこそ成り立つ活動です。今後も、消防団員の環境整備に努めていきます。皆さんの入団をお待ちしています。

### イベントに参加して 皆さんに元気を届けます

基本団員

音楽隊  
藤澤彩未さん（境沢町）

私は中学、高校と吹奏楽部で活動していたこともあり、消防団員だった父の勧めで、2023年4月から

音楽隊に入団しました。現在長野市の大学に通学しながら、毎週日曜日夜の練習に参加しています。団員は30代、40代を中心に約30人います。私は打楽器を担当していますが、練習は和気あいあいとした楽しい雰囲気、音楽隊に入って本当に良かったなと思います。

音楽隊は須坂カッタカタまつりや信州須坂ランニングフェスなどで演奏してイベントを盛り上げます。11

月には音楽隊の一番大きな活動である定期演奏会をメセナホールで開催します。私たちは皆さんに元気を届けたいと、一生懸命練習に励んでいます。クラシックから最新の曲まで演奏しますので、多くの皆さんに会場してほしいです。

音楽隊員も随時募集しています。演奏経験がなくても、隊員が教えますので安心ください。気軽に声をかけてほしいと思います。

### 私の経験を役立てたいと 引き受けました

機能別団員

北村友春さん（北旭ヶ丘町）

私は2022年4月から機能別団員に任命されています。機能別団員は基本団員の後方支援をします。私は20歳から18年間、地元消防団で活

動し、第5分団長まで務めました。区長から機能別団員の話があり「私の経験がお役に立てるのなら」と引き受けました。

団員時代は何度も火災の現場に立ち、できるだけ速やかに消火し、再燃や盗難など二次災害の防止に努めてきました。現場では家や財産を失い意気消沈する人も見てきましたので、いざという時に頼りになる消防団は必要不可欠だと思います。

近年は火災が減少し、無火災表彰を何度も受けるようになりました。喜ばしいことですが、出動経験を積みにくいことから、経験の浅い団員にアドバイスもしています。

消防団は大変な任務ですが、地域にとつてとても大切な存在です。生活様式や社会状況の変化で団員確保が困難な時代ですが、若い皆さんの積極的な参加を願っています。

## ■消防団の管轄区域

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

### 【分団の活動】

消防団は地域で分けた11の分団という単位で活動しています。分団では災害に備えるため、器具点検を兼ねて、放水訓練を実施しています。

火災予防運動期間中は半鐘の打鳴や積載車で管轄内をパトロールして住民が安心して暮らせるように火災予防に努めています。

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

### 【音楽隊】

1985年の音楽隊結成以降、毎年

年演奏会を開催しています。音楽を通じて市民の皆様には消防防を呼びかけ、皆様から愛される消防団を目指して活動しています。

### 【女性消防団員】

音楽隊に19人、分団に6人の計25人が所属しており、旗を用いたパフォーマンスを披露するカラーガード隊や火災予防啓発などで活動しています。

### 【ラッパ隊】

災害時の連絡手段としての信号ラッパ、出初式のパレード、各種式典などで活動しています。

## 全国一斉秋季火災予防運動

期 間 11月9日(木)～15日(水)

2023年度全国統一防火標語

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

問合せ 消防本部予防課（☎026-245-4200）

### ■消防訓練

運動期間中、須坂市消防本部と須坂市消防団による消防訓練を実施します。

と き 11月11日(土) 午前9時～10時

ところ 株式会社ショーシン

問合せ 消防本部警防課（☎026-245-4900）



須坂市消防団カラーガード隊

年1回開催される長野県消防ラッパ吹奏大会では、出場した14大会中、優勝12回（10連覇含む）、準優勝2回の成績を収めています。

## 消防団員を募集しています

地域の安心と安全を守るために、あなたの力を貸してください。

入団をお待ちしております。かけがえない仲間がきっとできます。

入団資格

▼18歳以上

▼心身ともに健康な方

▼須坂市内および近隣に居住または勤務（通学）し、消防団活動に参加可能な方

申込み・問合せ

消防本部総務課（☎026-245-4100）

## 須坂市消防団サポート事業

市内の飲食店や小売店などの協力により、消防団員に対する割引などの優遇措置を実施しています。詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

第39回

消防団音楽隊定期演奏会

と き

11月12日(日)

午後5時開演

(午後4時開場)

ところ

メセナホール

入場制限は行いません

問合せ

消防本部総務課（☎026-245-4100）

入場  
無料

チャリティー



# 市政の発展に尽力された 皆さんを表彰します



問合せ 総務課(☎026-248-9000)

さまざまな分野で市政の発展に尽力された皆さんを表彰する「須坂市表彰式」を11月3日の「文化の日」にメセナホールで行います。  
2023年度表彰する皆さんは次の方々です。  
※敬称略、表彰種目別、五十音順

## 消防功労者

▼多年、消防の職務に精励され、市民の生命財産の保全に尽力されました。

遠藤 秀哉 (八重森町)  
佐々木 一登 (八重森町)  
佐藤 貴浩 (八重森町)  
竹田 博行 (塩川町)  
竹前 航太 (長野市)  
中島 雄一郎 (高梨町)  
森川 秀行 (八重森町)  
綿貫 陽平 (福島町)

## 統計功労者

▼多年、統計調査員の職務に尽力され、須坂市の統計行政の推進に寄与されました。

大日方 由美 (塩川町)

## 文化功労者

▼多年、郷土の歴史の伝承に尽力され、須坂市の文化振興に寄与されました。

丸山 文雄 (夏端町)

## 体育功労者

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

須坂テニス協会

## 社会福祉功労者

▼多年、民生児童委員として、社会福祉の進展に寄与されました。

羽生田 修 (亀倉町)

## 保健衛生功労者

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

下鳥 正博 (小山町)

## 私財寄附者

▼須坂クラシック美術館などの収蔵品拡充のため、多数の美術品を寄附されました。

岡 信孝 (神奈川県)  
Kishimoto Family Foundation (アメリカ合衆国)

▼「須坂市への新しい人の流れをつくる」事業の推進のため、多額の私財を寄附されました。

全電協株式会社(東京都)  
株式会社日本グルメ市場 (和歌山県)

▼市政推進のため、多額の私財を寄附されました。

田邊 幹雄 (東京都)

▼須坂市の子どもたち、小中学校のために、多額の私財を寄附されました。

中沢 啓明 (野辺町)

▼須坂市の子育て支援のため、多数のサッカー用具を寄附されました。

公益財団法人日本サッカー協会 (東京都)

▼「子どもは宝プロジェクト」の推進のため、多額の私財を寄附されました。

村石 久二 (千葉県)

## 善行功労者

▼多年、通学路や地域の除雪活動に尽力され、地域の安全安心の向上に寄与されました。

古川 清 (大谷町)

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

百瀬 富士彦 (亀倉町)





# 須坂市長選挙の投票日は 2024年1月21日(日)です

未来のために  
みんなで投票！



©2003 CIS

問合せ 選挙管理委員会(☎026-248-9022)

任期満了に伴う須坂市長選挙を次の日程で予定しています。

## 選挙日程

●告示日 2024年1月14日(日)

●立候補届出  
とき 1月14日(日)午前8時30分～午後5時  
ところ 市役所302会議室(本庁舎3階)

## 期日前投票

期間 1月15日(月)～20日(土)午前8時30分～午後8時  
ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

●投票日 1月21日(日)午前7時～午後8時  
※第16投票所(峰の高原原)は午前8時～午後6時

## 立候補予定者説明会など

### 立候補予定者説明会

立候補を予定している方、出納責任者となる方は必ず出席してください。

とき 12月15日(金)午後2時～5時

ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

出席者 立候補予定者1人につき、立候補予定者を含めて

3人以内

内容 ▼立候補届出手続き  
▼選挙公報掲載申請▼選挙運動▼選挙公営▼収支報告書記載要領 など

## 立候補届出事前審査

とき 2024年1月9日(火)  
※時間は選挙管理委員会が指定します。

## 立候補できる方

次に該当する方は立候補できます。

2024年1月21日現在で満25歳以上の日本国籍の方ただし、法律で定められた制限に該当する場合は、立候補できないことがあります。また、立候補する方は供託金100万円が必要です。

## 立候補予定者の禁止事項

立候補予定者(現職も含む)には次のような禁止事項があります。ご注意ください。

▼市内に住んでいる方への寄附や贈り物

▼年賀状を出すこと(市外の方や答礼のための自筆のもの除く)

▼あいさつを目的とした新聞や雑誌などの広告

▼正月の自宅への訪問者に飲食物は出せません

## 子育て支援

## 須坂市子育て応援特別給付金

申請・問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

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

支給対象者 令和5年9月1日現在、須坂市に住民登録がある平成17年4月2日～令和5年9月1日生まれの児童の保護者など

支給金額 対象児童1人につき2万5千円(所得制限なし)  
【申請が不要な方】  
令和5年9月分の児童手当の支給(令和5年10月10日振込)を須坂市から受けている方には、10月末までを目途に、児童手当の登録口座へ振り込みます。

## 申請が必要な方

次の①～④に該当する方は、申請が必要です。

①令和5年9月1日現在、須坂市に居住している児童の保護者で、公務員など勤務先から児童手当を受給している方  
②市外在住の保護者による別

居監護で、須坂市以外の自治体から児童手当受給対象の児童の保護者など  
③平成17年4月2日～平成20年4月1日生まれの児童を養育している保護者など  
※児童手当受給者は申請不要です。

④令和5年9月1日生まれの児童の保護者  
申請方法 対象者の世帯には11月中旬頃に案内を送付します。必要書類を子ども課へ提出するか、案内に記載の二次元コードから電子申請してください。審査完了次第、申請のあった月の翌月以降に届け出口座へ振り込みます。

必要書類 ▼須坂市子育て応援特別給付金支給申請書兼請求書▼申請者(保護者)の運転免許証その他の身分証明書の写し▼申請者(保護者)の預金通帳などの写し

申請期間 11月20日(月)～12月28日(木)

# 全ての人が生き生きと暮らせる 明るい社会を目指しています

11月15日～12月14日は「人権教育強調月間」です

問合せ 人権同和教育課(☎026-245-0909)

一人一人が人権意識を高め、さまざまな人権課題の解消に向けて考え合い、あらゆる差別解消のため、一歩踏み出しましょう。

## 第50回部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会

とき 11月18日(土)午後1時30分～4時

ところ メセナホール大ホール

### ▼表彰式

人権教育啓発標語・ポスター最優秀作品の表彰

▼学習発表「認め合い(多様性)、つながる ふるさと」  
たかほり互いの良さを認め合い、積極的に関わろうとする姿をめざして」

発表者 高甫小学校児童、PTAの皆さん

### ▼講演

演 題 「今なお残る部落差別の問題への取り組み」

講 師 徳永吉彦さん(長野県教育委員会心の支援課)



## 人権問題学習会

とき 11月8日(水)午後7時～8時30分

ところ 福島人権ふれあいセンター

演 題 「人権・同和に関する報道から学ぶ」

講 師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会

☎026-248-0456

## 人権啓発DVD上映会

とき 11月21日(火)午後1時30分～2時50分

ところ 人権交流センター

上映DVD ▼「企業と人権」職場からつくる人権尊重社会」：40分 ▼「今企業に求められる『ビジネスと人権』への対応」：36分

問合せ 人権交流センター

☎026-245-0909

## 人権教育啓発標語・ポスター最優秀賞が決まりました

### 【標語】

応募総数 146点(小学生48点、中学生41点、一般57点)

●小・中学生の部 最優秀賞  
くらべない 君には君のよさがある

墨坂中学校3年

西島柚葵さん

●一般の部 最優秀賞  
どこのだれ?

みんなおんなじ地球の人  
東横町 湯本泰子さん

### 【ポスター】

応募総数 54点(小学生31点、中学生23点)



仁礼小学校6年

依田あおさん

## 女性に対する暴力をなくす運動

不安を感じたら、一人で抱え込まず、ご相談ください。秘密は厳守します。

期 間 11月12日(日)～25日(土)

### 【DVに関する相談】

▼DV相談ナビ(☎80008)

▼DV24時間ホットライン

☎026-219-2413

### ▼女性相談センター

☎026-235-5710

問合せ 人権同和・男女共同参画課

☎026-245-0909

【全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間】

DVのみに関わらず、人権問題に悩む女性が気軽に相談できる窓口です。期間中は取り組み強化のため、受付時間を延長します。

期 間 11月15日(水)～21日(火)

受付時間 ▼11月15日(水)～

17日(金)、20日(月)、21日(火)：

午前8時30分～午後7時

18日(土)、19日(日)：午前10時

～午後5時

※右記以外は平日午前8時30分～午後5時15分

### 専用相談電話

☎0570-070810

問合せ 長野地方事務局人権擁護課

☎026-235-6634



# 2023年度須坂市一般会計補正予算 第4号が成立しました

～令和5年9月市議会定例会で議決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

補正予算第4号の総額は6億3955万2千円で、予算累計額は274億6906万2千円となりました。  
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。

**みんなで支えあい健やかに暮らせるまち（健康・福祉）**

【一般管理事務費（高齢者対策費）】  
〈324万5千円〉

県による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、光熱費および燃料費の一部を補助するため、介護保険サービス事業所価格高騰対策支援金を支給します。

問合せ 高齢者福祉課

（☎026-248-9020）

【予防接種事業（新型コロナウイルス分）】  
〈2096万1千円〉

令和5年秋開始接種として、初回接種を完了した全ての年齢の方を対象に、オミクロン株XBB.1.5対応ワクチンによる追加接種を実施することから、接種に必要な経費を計上しました。

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室  
（☎026-248-9068）



▲ワクチン接種のイメージ

**活力と賑わいのある自立したまち（産業振興）**

【農業制度資金金融対策事業】  
〈22万5千円〉

2023年4月以降に断続的な低温による農作物の凍霜害で被害を受けた農業者を支援するため、凍霜害に係る資金融資の利子補給を行います。

【鳥獣被害防止対策事業】  
〈44万3千円〉

法律に基づき、須坂市鳥獣被害対策実施隊が2023年10月1日から設置されたことに伴い、事業費を精査の上、新たに公務災害補償費および保険料を計上しました。

問合せ 農林課  
（☎026-248-9004）

**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）**

【小学校教育振興事業】  
〈55万円〉

寄附金の寄附者意向に沿い、学校図書館用図書の充実を図るため、児童用の図書を購入します。

問合せ 学校教育課  
（☎026-248-9010）

【一般管理事務費（児童福祉総務費）】  
〈100万円〉

国の補助制度を活用し、子ども食堂を行う団体に対して運営費の一部を補助します。

【私立保育所運営助成事業】  
〈159万4千円〉

保護者の負担軽減を図るため、園児の使用済おむつの処分を行う私立保育所および認定こども園に対して、処分に係る経費を補助します。

【保育所管理事業】  
〈859万4千円〉

保護者の負担軽減を図るため、各公立保育園において、園児の使用済おむつの処分に係る経費を計上しました。

【幼稚園助成事業】  
〈35万円〉

園児の送迎用バスを活用する幼保連携型認定こども園に対して、バスへの園児置き去り防止安全装置の導入に係る経費を補助します。

問合せ 子ども課  
（☎026-248-9026）

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

【道路維持補修事業】  
〈1000万円〉

各町区からの要望に対応するため、道路修繕に係る経費を増額しました。

問合せ 道路河川課  
（☎026-248-9006）



▲修繕箇所のイメージ

# 市の人事行政の運営状況を公表します

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

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

## 1 職員の任免および職員数に関する状況

### 1-① 職員の採用と退職の状況

(2022年4月2日～2023年4月1日)

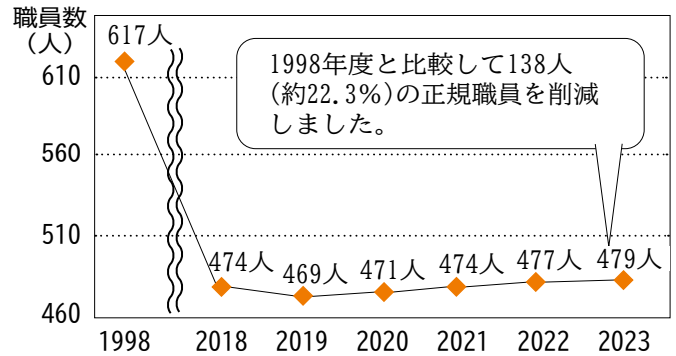
| 採用者数 | 退職者数 | 増減 |
|------|------|----|
| 26人  | 24人  | 2人 |

### 1-② 部門別職員数の状況(各年4月1日現在)

| 部門        |      | 職員数(人) |       |       |       | 対1998年<br>度増減数 |
|-----------|------|--------|-------|-------|-------|----------------|
|           |      | 1998年  | 2021年 | 2022年 | 2023年 |                |
| 一般行政部門    | 議会   | 5      | 5     | 5     | 5     | 0              |
|           | 総務   | 72     | 66    | 66    | 67    | -5             |
|           | 税務   | 26     | 22    | 20    | 20    | -6             |
|           | 民生   | 137    | 100   | 101   | 102   | -35            |
|           | 衛生   | 41     | 41    | 46    | 44    | 3              |
|           | 労働   | 5      | 1     | 1     | 1     | -4             |
|           | 農林水産 | 22     | 13    | 13    | 13    | -9             |
|           | 商工   | 20     | 11    | 12    | 12    | -8             |
|           | 土木   | 50     | 41    | 37    | 36    | -14            |
|           | 小計   | 378    | 300   | 301   | 300   | -78            |
| 特別行政部門    | 教育   | 84     | 34    | 37    | 37    | -47            |
|           | 消防   | 90     | 90    | 89    | 91    | 1              |
|           | 小計   | 174    | 124   | 126   | 128   | -46            |
| 公営企業等会計部門 | 水道   | 33     | 18    | 16    | 16    | -17            |
|           | 下水道  | 18     | 5     | 5     | 5     | -13            |
|           | その他  | 14     | 27    | 29    | 30    | 16             |
|           | 小計   | 65     | 50    | 50    | 51    | -14            |
| 合計        |      | 617    | 474   | 477   | 479   | -138           |

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

### ■正規職員数の推移



## 2 職員の人事評価の状況

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

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

## 3 職員の給与の状況

### 3-① 職員給与費の状況(2022年度一般会計決算) ※職員手当には退職手当が含まれません。

※職員数(A)には、水道・下水道の特別会計の職員は含まれていません。

| 職員数(A)※ | 給与費        |           |           |            | 一人あたり給与費(B/A) |
|---------|------------|-----------|-----------|------------|---------------|
|         | 給料         | 職員手当※     | 期末・勤勉手当   | 計(B)       |               |
| 461人    | 16億9,771万円 | 3億3,838万円 | 6億7,634万円 | 27億1,243万円 | 588万円         |

### 3-② 職員の平均給与月額と平均年齢

(2022年4月1日現在)

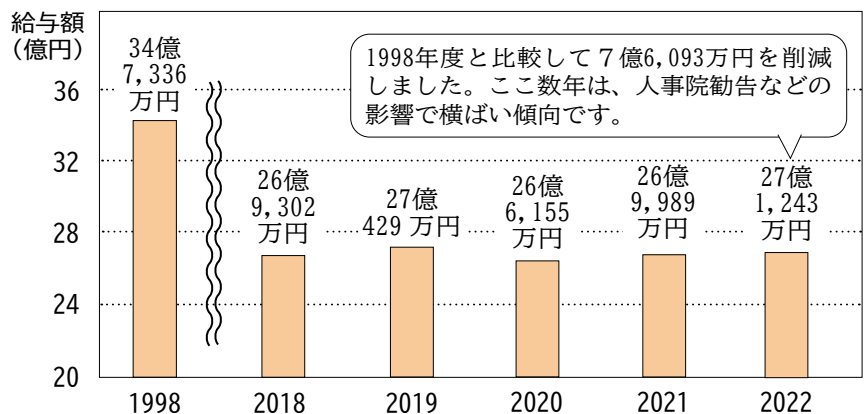
| 区分  | 平均給与     | 平均年齢  |
|-----|----------|-------|
| 須坂市 | 381,316円 | 42.6歳 |
| 長野県 | 391,555円 | 45.1歳 |

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

### 3-③ 一般行政職員の初任給(2022年度)

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

### ■職員給与の推移





3-④ ラスパイレス指数  
(各年4月1日現在)

| 区分    | 2021年 | 2022年 |
|-------|-------|-------|
| 須坂市   | 99.2  | 98.5  |
| 全国市平均 | 98.8  | 98.7  |

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

3-⑤ 期末・勤勉手当(2022年度)

| 区分  | 支給割合   |        |
|-----|--------|--------|
|     | 期末手当   | 勤勉手当   |
| 6月  | 1.20月分 | 0.95月分 |
| 12月 | 1.20月分 | 1.05月分 |
| 合計  | 2.4月分  | 2.0月分  |

※職務の級による加算措置があります。

3-⑥ 退職手当(2022年度)

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

3-⑦ 特別職の報酬など(2022年度)

| 区分  | 給料月額     | 期末手当              | 退職手当         | 区分  | 報酬月額     | 期末手当              |
|-----|----------|-------------------|--------------|-----|----------|-------------------|
| 市長  | 861,900円 | 月額×1.4<br>の3.30月分 | 月額×0.405×48月 | 議長  | 460,700円 | 月額×1.4<br>の3.30月分 |
| 副市長 | 713,400円 |                   | 月額×0.283×48月 | 副議長 | 391,000円 |                   |
| 教育長 | 619,400円 |                   | 月額×0.203×48月 | 議員  | 358,700円 |                   |

4 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

4-① 勤務時間(2022年度)

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

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

4-② 年次休暇の取得(2022年1月1日～2022年12月31日)

| 概要                        | 平均取得日数 |
|---------------------------|--------|
| 1年につき20日付与<br>※翌年に繰越可能20日 | 9.4日   |

※年間を通して在職した職員の平均取得日数です。

5 職員の懲戒処分状況(2022年度)

| 区分   | 処分人数        | 説明                                            |
|------|-------------|-----------------------------------------------|
| 分限処分 | 1人<br>(休職1) | 職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の維持が目的です。 |
| 懲戒処分 | 2人<br>(減給2) | 職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、規律と秩序の維持が目的です。   |

7 職員の研修状況(2022年度)

| 区分    | 研修内容                  | 受講者数 |
|-------|-----------------------|------|
| 職層別研修 | ▼一般・中堅行政職員研修▼管理職員研修など | 163人 |
| 専門研修  | 市町村職員研修センター専門研修など     | 35人  |
| 特別研修  | 長野広域連携関係市町村共同研修など     | 52人  |
| 自己啓発  | 職員自主学習促進助成            | 14人  |

※受講者数は延べ人数で、会計年度任用職員も含みます。

6 職員の退職管理状況

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

8 職員の福祉および利益の保護の状況

8-① 健康診断などの実施状況

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

8-② 職員互助会の設置と活動状況

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

8-③ 公務災害の概要・認定状況

2022年度公務災害認定件数…16件  
※公務上や通勤途上の災害により、負傷または死亡した場合には、地方公務員災害補償基金から一定の補償が行われます。

8-④ 不利益処分に関する不服申立ての状況など

▼勤務条件に関する措置の要求の状況……0件  
▼不利益処分に関する不服申立ての状況…0件

# 子どもたちを守るために 迷わず連絡・相談してください



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

2023 年度オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン標語  
あなたしか 気づいてないかも そのサイン

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

## 迷わず相談を

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

子どもたちを虐待から守るためには、異変に気づきやすい身近な方々からの連絡が大切です。児童虐待の注意信号を感じたら、迷わず左記へご連絡ください。

### 【連絡先】

♥児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189(いちばやく)

※お近くの児童相談所につながります。

※夜間・休日を含め24時間対応、通話料無料です。

### 【通報にあたって】

▼虐待でなかったとしても、通報者に責任はありません

▼通報者の秘密は守られます

▼匿名でも受け付けます

## こんな悩みや不安はありませんか

- ▼イライラして、つい子どもに当たっちゃう
- ▼なんで、うちの子はちゃんとできないの？
- ▼私の子育て間違っていないかしら
- ▼どうして言うこと聞かないの！！
- ▼子育てに疲れちゃった…
- ▼誰かに聞きたい。

でもこんなこと聞いていいのかな… など



子育てに悩んだときは、一人で抱え込まないで、子育てはマニュアルどおりにはいきません。楽しみや喜びがある反面、子どもの発達や成長、集団生活、食事の心配などが出てきます。

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

## 子どものことで悩んだら・困ったら相談してください

### 市の相談窓口

- 妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」 ☎026-213-6400  
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)  
☆専門的な立場から相談にのったり、関係機関とのコーディネートをします。
- 子ども課 ☎026-248-9026 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)  
☆子どものしつけ、発達などの相談。
- 学校教育課 ☎026-248-0001 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)  
☆いじめや不登校など学校教育に関する相談。
- 子育て支援センター ☎026-245-6588 月～土曜日 午前9時～午後4時(※)  
☆育児相談(保育士、保健師が対応します)。

### 県の相談窓口

- 中央児童相談所 ☎026-238-8010 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(※)  
☆養護・育成・障がい相談や児童虐待など、あらゆる相談。
- 親子のための相談LINE こども家庭庁  
月～金曜日 午前9時～午後5時(長野県在住の場合)(※)  
☆子育てや親子関係の悩みを、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが、LINEアプリから相談できます(匿名可)。



友だち追加はこちら

子育てに対する悩みやストレスは、時には児童虐待の要因にもなってしまう。周りの人などに早めに相談したり、息抜きのできる場所に出

掛けたりして、子育てを楽しみましょう。そして、つらいと感じたときは、一人で抱え込まず、左記の相談窓口などへ相談しましょう。



## 須高地域の感染症情報を活用し、感染対策をしましょう！

須高地域（須坂市、小布施町、高山村）の幼稚園・保育園や小・中学校などにご協力いただき、どのような感染症で子どもたちが欠席しているかの情報を毎日収集し、結果を市ホームページでお知らせしています。日々の感染対策などに活用ください。

### 感染症を予防しましょう

2022年度の須高地域の子どもの欠席者数が特に多かった感染症の発生状況は、左表のとおりです。

例年より早くインフルエンザが流行していますので注意が必要です。

適切な感染対策は、手洗いや手指衛生と換気、三密回避、その場に応じたマスクの着用などを継続していくことです。また、発熱などの症状がある時は、無理せず自宅で療養することが大切です。

2022年度の須高地域の子どもの欠席者数が特に多かった感染症の発生状況は、左表のとおりです。

### 市ホームページに掲載している情報

▼インフルエンザのほか、感染性胃腸炎や水ぼうそう、新型コロナウイルス感染症などによる欠席者数の情報

▼学級閉鎖などの状況

▼一週間ごとの感染症別欠席者数の推移

▼長野保健福祉事務所管内の感染症状況（抜粋）



市ホームページ

### ■2022年4月～2023年3月 須高地域の感染症流行傾向

| 欠席者数 | 最も多い      | 2番目に多い     | 3番目に多い    |
|------|-----------|------------|-----------|
| 4月   | 感染性胃腸炎    | 水ぼうそう      | おたふくかぜ    |
| 5月   | 水ぼうそう     | 突発性発疹      | インフルエンザ   |
| 6月   | 感染性胃腸炎    | 水ぼうそう      | おたふくかぜ    |
| 7月   |           |            |           |
| 8月   | 手足口病      | ヘルパンギーナ    | 咽頭結膜熱     |
| 9月   |           | 水ぼうそう      | RSウイルス感染症 |
| 10月  | 水ぼうそう     | 手足口病       |           |
| 11月  |           | マイコプラズマ感染症 | 感染性胃腸炎    |
| 12月  | RSウイルス感染症 | インフルエンザ    | 川崎病       |
| 1月   | インフルエンザ   | RSウイルス感染症  | 感染性胃腸炎    |
| 2月   |           |            | 溶連菌感染症    |
| 3月   |           | 溶連菌感染症     | 水ぼうそう     |

（新型コロナウイルス感染症は含まない）

## 職員募集

### 2024年度の会計年度任用職員（フルタイム、パート保育士）を募集

申込・問合せ 子ども課（☎026-248-9026）

#### ●フルタイム保育士

1日の勤務時間 7時間45分  
※社会保険に加入

●パートタイム保育士（保育士、延長保育士、延長保育の保育士補助員）  
1日の勤務時間  
▼1時間超4時間未満  
※早朝・夕方の延長保育に限っては、1時間以内の勤務も可能

▼4時間超7時間以内  
※社会保険に加入

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



募集人員 各職種とも若干人  
受験資格 保育士資格（保育士登録が必要）、または子育て支援員、幼稚園教諭の資格取得見込みを含む

募集期間 11月1日（水）～30日（木）  
申込方法 子ども課にある申込書に必要事項を記入し、子ども課へ持参または郵送してください（11月30日（木）の消印有効）。

※申込書を郵送で請求する場合は、返信用封筒（84円切手を貼付）を同封してください。  
申込書は市ホームページからダウンロードできます。

面接試験 12月11日（月）～12日（火）の予定  
※試験日は申込書提出時に日時を指定させていただきます。また、郵送された方には後日連絡します。

任用 登録制です。2024年4月からの任用とは限りません。

## 情報ファイル11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

## ●図書館を臨時休館します

照明のLED化、玄関付近の改修工事および蔵書整理作業のため休館します。ご理解・ご協力をお願いします。

期間 11月21日(火)～30日(木)  
 「休館中は蔵書整理作業のため、次のことができません」

▼電話やインターネットによる貸出期間の延長  
 ▼本の問い合わせ、予約、リクエスト

## クエススト

▼本・雑誌・紙芝居・CD・DVDの返却(玄関左側の「図書返却口」も閉鎖します)

問合せ 市立須坂図書館  
 (☎245・0784)

## ●市庁舎改修工事を行います

市役所の屋根と展望台サッシの改修工事を行います。

工事期間中は駐車場スペースの減少、工事に伴う騒音・振動の発生、一部通路の一時的な利用制限などご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

工事予定期間 2024年2月29日(木)まで

問合せ 総務課

(☎248・9000)

## ●全国一斉情報伝達訓練

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

とき 11月15日(水)午前11時  
 問合せ 総務課

(☎248・9000)



## ●見舞金を支給します

「人工透析患者・ストマ用装具使用者の方へ」

対象 人工透析患者・ストマ用装具使用者で、11月1日現在、市内に1年以上住所のある方

注意事項 初めて申請する方は医師の証明書(電子申請の場合は、証明書を撮影した画像)の添付が必要です。

※証明書の様式は下記二次元コードから印刷するか、福祉課でお受け取りください。

見舞金額 ▼人工透析患者：4万円 ▼ストマ用装具使用者：3万2000円

【特定疾患等患者の方へ】

対象 県の特定疾患医療受給者証・特定医療費(指定難病)受給者証・特定疾病医療受給者証のうち、いずれかの交付(有効期限が2023年10月1日以後)を受けていて、次の要件を満たしている方

▼11月1日現在、市内に1年以上住所のある方 ▼須坂市人工透析患者等見舞金の支給を受けていない方

注意事項 受給者証の写し(電子申請の場合は、受給者証を撮影した画像)の添付が必要です。

見舞金額 1万円

## 【見舞金の共通事項】

申請方法 ▼書類申請(2022年度に申請した方は郵送済みの申請書、その他の方は福祉課にある申請書に必要事項を記入して提出) ▼電子申請 ※口座番号のわかるものをご用意ください。

※申請は毎年行つてください。

申請期限 11月30日(木)

申請・問合せ 福祉課

(☎248・9003)



電子申請



証明書様式

## ●新入学にかかる学用品費に関する就学援助制度

経済的理由により就学が困難なご家庭を対象に、入学前に新入学にかかる学用品費の一部を援助します。

対象 市内に住所を有し、2024年度小・中学校に入学予定のお子さんのいる世帯で、申請時に次のいずれかに該当する世帯

▼生活保護がこの1年以内に廃止または停止した ▼2023年度の市民税が非課税世帯となる ▼児童扶養手当を受給している ▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受け

実施日程

初心者向け 受講生大募集

健康ボウリング教室

2023年

## ヤングファラオ 健康ボウリング教室 2023年

仲間作りに最適！体力作り・健康維持・免疫向上に！

金曜日コース 9:30～定員 12名 / 受講料【全4週全日程含む】

12/1 12/8 12/15 12/22

土曜日コース 13:00～定員 12名 /

12/2 12/9 12/16 12/23

お一人様 (4週分)

1,000円

※ゲーム代・貸靴代・教材費代込 (その他の費用は一切ありません)

ボウリング未経験の方でも大丈夫！親切丁寧に教えます！  
 老若男女問わず、どなたでもお気軽にご参加頂けます

お問い合わせ・お申込みは

ヤングファラオ 026-221-2356

株式会社 N&K

長野県長野市高田字久保 1174

## 広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎0927-71611401)



©2022年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……育てよう 差別をなくす 心の眼 小河原町 米山敏章さん

ている▼保護者が事故や病気などの理由で、収入が不安定となり所得が低く生活が困難である(所得制限があります)  
**申請方法** 申請書に必要事項を記入し、学校教育課(東庁舎1階)に提出してください  
 (申請時にはマイナンバーが必要になります)。申請書は小学新1年生は入学予定の小学校、中学新1年生は在籍している小学校、または学校教育課でお渡しします。  
**申請期間** 11月8日(水)～12月13日(水)  
 ※4月にも就学援助費の申請を受け付けます。  
 ※すでに就学援助費を受給している世帯は、小学新1年生のみマイナンバーを記入してください。  
 ※マイナンバーの取り扱いになりますので、学校では受け付けできません。  
**申請・問合せ** 学校教育課 (☎248・9010)

## ●第11回須坂市小中学校適正規模等審議会



▲かるた絵札

県の元気づくり支援金を活用して作成した「すざかしどうぶつえんかるた」販売開始  
**第2弾「すざかしどうぶつえんかるた」販売開始**  
 県元気づくり支援金を活用して作成した「すざかしどうぶつえんかるた」(第2弾)を販売します。



Eメール

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** 11月16日(木)午後3時～5時  
**ところ** 旧上高井郡役所  
**申込・問合せ** 学校教育課 (☎248・9010)  
**Eメール** school@city.suzaka.nagano.jp

**インターネットで使用する約できる施設が増えます**  
 市体育施設などで実施している、インターネットによる施設の使用予約を、地域公民館など他の施設にも順次拡大していきます。また、一部施設は暗証番号で施設の鍵を開けられるようにし、事前に鍵を借りに行く必要がなくなります。  
 本格運用に先駆け、次の施設で運用を開始します。  
**施設** 日野地域公民館多目的ホール  
**開始日** 12月5日(火)  
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせ



市ホームページ

**鳥獣被害対策のお知らせ**  
**【野ネズミの駆除を行います】**  
 農作物を野ネズミの被害から守るため、市内全域の農地に薬剤を散布します。ペットへの被害防止にご協力ください。  
**実施期間** 11月25日(土)～12月3日(日)  
 ※農家組合に所属していない方で散布を希望される場合は、お問い合わせください。地目が農地として登録がある畑が対象です。  
**【有害鳥獣を増やさないために】**  
 収穫されない果実は有害鳥獣の餌となります。有害鳥獣が越冬し、農作物被害が増加するのを防ぐため、果実は畑などに放置せず、深く埋設するなどの適切な処理を行ってください。  
**問合せ** 農林課 (☎248・9004)



市ホームページ

## 広告欄

# 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

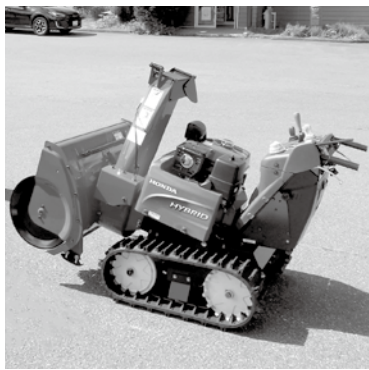
TEL: 026-214-3681

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

## ●宝くじ助成金の活用

市では、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、高橋町区、野辺町区、峰の高原原区に中型除雪機を整備しました。

問合せ 道路河川課  
(☎248-9006)



## ●住宅の省エネ性能を無料で診断します

県では地球温暖化防止施策の一環として、既存住宅などの省エネ性能を無料で簡易診断し、改修の提案をする「建築物の省エネ改修サポート制度」を実施しています。診断、提案は県が認定した省エネ改修アドバイザーが行います。詳細は県ホームページをご覧ください。

ください。

問合せ (公社) 長野県建築士会 (☎235-0561)



県ホームページ

## ●年末困りごと相談会

生活、職場、家庭の悩みなど、困りごとの相談を無料でお受けします。

とき 12月16日(土)午前10時～午後4時

## 【電話相談】

☎0120-121218

## 【LINE相談】

友だち検索①「@699kmscf」を検索し、「日司連」を友だちに追加し、相談してください。

## 【面談相談】

ところ 長野市生涯学習センター (長野市)

※面談相談は申込者優先です。

申込期間 11月15日(水)～12月14日(木)午前9時～午後4時

(土・日曜日、祝日を除く)

申込・問合せ 長野県司法書士会 (☎232-7492)

国税相談専用ダイヤルをご利用ください

## ●国税相談専用ダイヤルを

ご利用ください

2023年11月から、所得税、消費税、相続税などの国

税の相談が電話でできる専用ダイヤルが導入されました。

国税相談専用ダイヤル ☎0570-0005901

受付時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

問合せ 長野税務署 (☎234-0111)

## 募 集

## ●須坂市青少年問題協議会委員募集

地方青少年問題協議会法に基づき設置している「須坂市青少年問題協議会」の委員を募集します。

任期 12月1日～2025年11月30日

申込期限 11月15日(水)

申込・問合せ 子ども課 (☎248-90026)

事業主のみなさんへ 勤労者互助会会員募集

## ●事業主のみなさんへ

須坂市勤労者互助会は、市内の中小企業(300人以上)や個人商店の振興発展と従業員の福利厚生の実現を目的に活動しています。4月1日現在、160事業所、会員

1330人です。

会費 月額1人300円  
入会金 1人100円(入会月のみ)

※事業主が負担する場合は、必要経費に認められます。  
給付事業例 ▼慶弔給付：結婚祝い金1万2000円、勤続20年祝い金8000円、その他、死亡や休業給付金など▼  
親睦・交流補助：メセナホール観劇利用券2000円、東京デイズニールゾート利用券2000円▼健康管理補助：人間ドッグ1日5000円、脳ドッグ3000円、インフルエンザ予防接種1000円

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 須坂市勤労者互助会事務局(産業連携開発課内) (☎248-9033)

オープンガーデン新規参加者募集

新規に参加していただけるお庭を募集します。

内容 お庭を無料で一般公開していただきます。公開する場所や期間は、参加者の希望に合わせて設定できます。



市ホームページ

## 広告欄

## 親族に頼らず生きていく選択

- ☒ 元気なうちに老い支度や終活をしておきたい
- ☒ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☒ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

※弊会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証から生活支援をはじめ緊急時の対応、さらに葬儀・納骨・死後の諸手続き等を行っています。日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

NPO法人 日本よりそい家族会

本部/上田市中心西2丁目6-7 グリーンビル1-2  
支所/長野市・松本市・高崎市・宇都宮市

老後の生き方セミナー

11月29日(水)

長野市生涯学習センター(トイゴ) 第5学習室/3階

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00

■資料代/300円 ■定員/11名

◎12月6日(水)個別相談会開催

【要予約】

0120-12-8851

平日10:00～17:00



対象 自宅・事業所などの  
お庭

申込期限 12月27日(水)  
申込・問合せ まちづくり課  
(☎248・9007)

## 行事・催し

### ●博物館「臥竜山たんけん」

【机の上で自然かんさつ会】

絵本や図鑑、昔懐かしい「食品玩具」などから自然や生きものを学びましょう。野外で拾ったお宝も並べます。スタッフとゆっくりお話しできます。

とき 11月11日(土)午前9時

〜正午(申込み不要、時間中はいつでも入退室できます。小学生以下は保護者同伴。)

ところ 南部地域公民館3階

【臥竜山の巨木調査大作戦!】  
臥竜山の中を巡り、一番大きな木を探しましょう。

とき 12月9日(土)午前9時

〜正午(雨天・荒天中止)

※受付午前8時50分

ところ ▼臥竜山▼臥竜公園

集合 須坂市立博物館前  
参加費 50円(保険料)  
対象 小学4年生以上  
※小学生は保護者同伴  
定員 5人(申込順)  
持ち物・服装 ▼暖かい服装

※「人権啓発DVD上映会」は8ページをご覧ください。

▼帽子▼長靴またはトレッキングシューズ▼軍手▼雨具▼

水筒▼双眼鏡(お持ちの方)

申込期間 11月23日(木)〜12月6日(水)

申込・問合せ 須坂市立博物館(☎245・0407)

### ●蔵の町並みキャンパス市民講座(歴史的建造物保存活用に関する講演会)

町並み保存研究の第一人者であり、須坂市の町並み調査にも長年携わる講師からお話をお聞きます。

とき 11月11日(土)午後1時

30分〜3時30分

ところ 蔵のまち観光交流センターくらつと2階

演題 「須坂の観光まちづくりを考える」

講師 西村幸夫さん(東京大学名誉教授、国学院大学観光まちづくり学部長)

※講演終了後、東横町の越家を見学予定

問合せ まちづくり課(☎248・9007)

### ●町並み散策&スイーツ店巡りイベント

観光ガイドと一緒に蔵の町並みを散策し、スイーツ店を

巡ります。

【蔵の町並み散策&スイーツ食べ歩き】

とき 11月11日(土)午前10時

〜正午(雨天・荒天中止)

集合 信州須坂観光協会(須坂駅前ビルシルキー2階)

参加費 2000円(菓子6品とお茶付き)

定員 8人(申込順)

申込期限 11月8日(水)

【ちよつくら観光&体験スイーツ屋さんめぐり②】

とき 11月18日(土)午前10時

〜正午(荒天中止)

集合 田中本家博物館駐車場

参加費 500円(菓子代は別途)

定員 15人(申込順)

申込期限 11月16日(木)

申込・問合せ 信州須坂観光協会(☎215・2225)

### ●旧小田切家住宅イベント

入館料 300円

【旧家で茶道体験】

須坂市茶道協会(江戸千家)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 11月12日(日)午前10時

〜午後3時

参加費 一服300円(入館料別)

【長野県ゆかりの工芸作家展(陶芸) 藤野貴則展】

期間 11月18日(土)〜2024年1月28日(日)午前9時〜午後5時(木曜日、12月29日、1月3日を除く)

問合せ 旧小田切家住宅(☎246・2220)

### ●みんなの福祉フェスティバル

12月3日〜9日の障害者週間に先立ち、障がい者の福祉への関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に開催します。

とき 11月18日(土)午前10時

〜午後0時15分

ところ 須坂駅前ビルシルキー3階

※駐車場は長電パーキングをご利用ください。2000円の駐車券をお渡しします。

内容 ▼ゆかいな道化師89ちゃんコメディパフォー

マンションショー▼村山雄登さんピアノコンサート▼障害福祉サービス事業所による販売会

やアート展▼クイズラリー

問合せ 須高地域自立支援協議会事務局(須高地域総合支援センター)

(☎248・3750)

## 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  
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

**SANWA HOUSE**

**サンワハウス**  
家づくり  
リフォーム  
土地さがし

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

## 「家庭の日」作文・ポスター入賞作品展

市内の小・中学生の入賞作品を展示します。

とき 11月18日(土)～26日(日)

午前9時～午後10時

ところ 旧上高井郡役所

問合せ 子ども課

(☎248・9026)

## 第29回信州須坂とよおか新そば祭り

自家栽培のそば粉を使用した香り豊かなそばや、地元野菜などを販売します。

とき 11月23日(木)▼開場・

物品販売：午前10時30分～▼

そば券販売(1人前500円、

200食限定)・配膳：午前

11時～

※そばが無くなり次第終了。

※そばの持ち帰りはできません。

ところ 豊丘活性化施設その

さとホール

問合せ 豊丘地域づくり推進

委員会事務局(豊丘地域公民

館)(☎245・9768)

※平日午前9時～午後4時30分

ところ 仁礼コミュニティセ

とき 12月3日(日)

ところ 仁礼コミュニティセ

とき 12月3日(日)

ところ 仁礼コミュニティセ

をテーマに、ワークショップを行います。

とき 12月3日(日)

ところ ▼南部地域公民館▼

臥竜山公会堂

対象 小学生以下

※保護者同伴、要申し込み

※時間や参加費、申し込みな

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

## すざかデザインワークショップ2023

対象 小学生以下とその保

護者

※小学4年生以下は保護者同

伴。

【マンダラアートdeキーホル

ダー】

思い思いの幾何学的なデザ

インを描くマンダラアート。

カラーペンで点をうつ「点描

マンダラ」でキーホルダーを

作ります。

とき 12月3日(日)午前10時

ところ 仁礼コミュニティセ

とき 12月3日(日)午前10時

講師 小林知美さん

参加費 3000円

定員 20人(申込順)

申込期限 12月2日(土)



▲作品例

「つないで飾ろう 家族で

「チョークアート」

好きな色を塗って、チョー

クアートと飾りを作ります。

とき 12月17日(日)午前10時

ところ 仁礼コミュニティセ

講師 小泉和喜子さん

参加費 1300円

定員 8人(申込順)

申込期限 12月16日(土)

申込・問合せ 須坂版画美術

館(☎248・6633)

## AC長野パルセイロホームゲーム

ところ 長野Uスタジアム

【トップチーム】

第36節 ギラヴァンツ北九州戦

とき 11月19日(日)午後2時

ところ 仁礼コミュニティセ

第38節 テゲバジャーロ宮崎戦

とき 12月2日(土)午後2時

【レディースチーム】

第2節 サンフレッチェ広島レ

ジーナ戦

とき 11月18日(土)午後2時

第4節 アルビレックス新潟レ

ディース戦

とき 11月26日(日)午後5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)



チケット

## 長野☆Garonsホームゲーム

ところ 市民体育館

【奈良ドリマーズ戦】

とき 12月2日(土)午後1時

【大同特殊鋼レッドスター戦】

とき 12月3日(日)午前11時

※チケット販売は、ガロンズ

ホームページをご覧ください。

問合せ (株)信州スポーツプロ

モーション(☎405・6569)

ところ 仁礼コミュニティセ

とき 12月3日(日)

ところ 仁礼コミュニティセ

とき 12月3日(日)

ところ 仁礼コミュニティセ

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

まずはお気軽に  
ご相談ください!

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

「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



## 講座・教室

## ●高齢者健康教室

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防のこつを学び、楽しく頭も体も動かししましょう。

とき 11月16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

「自覚はないけどちょっと気になる」血圧と血管の関係を知り、予防や改善するための生活習慣のポイントを学び、ご自分の健康を見直してみませんか。

とき 11月21日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 生涯学習センター3階ホール

テーマ 「介護者の健康管理  
血圧と血管について」

講師 青柳誓悟さん(県立)

※「人権問題学習会」は8ページをご覧ください。

信州医療センター健康管理センター(医長)

対象 ▼介護している方

定員 20人(申込順)

申込期間 11月6日(月)～17日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター  
(☎245・4566)



## ●認知症ステップアップ講座

認知症になってもなじみの場所に通い、仲間と共に過ごし、地域や社会とつながり続けることができる、そんな地域づくりを一緒に考えてみましょう。

とき 11月24日(金)午後2時～3時30分

ところ 生涯学習センター3階ホール

テーマ 「なじみの地域で、なじみの場所で。仲間と共に築くまちづくり」

講師 那須野勇一さん

対象 ▼認知症サポーター

▼介護予防サポーター▼サークルやサロンで活動している方▼テーマに関心のある方

定員 30人(申込順)

申込期限 11月15日(水)

申込・問合せ 地域包括支援センター  
(☎245・4566)

## ●歩行姿勢測定

機械に向かって歩くだけで、歩行年齢や歩行時の癖が分かります。正しい姿勢で歩くことは運動効果を高めるだけでなく、けがの予防にもつながります。

測定後は健康運動指導士によるおすすめ体操の紹介があります。



▲測定の様子

とき 12月4日(月)午前9時30分～正午

※混雑を避けるために受付時間を区切ってご案内します。

ところ 保健センター

定員 28人(申込順)

※9月4日の歩行姿勢測定に参加された方はお申し込みできません。

申込期限 12月1日(金)

申込・問合せ 保健センター  
(☎248・9023)

●マタニティセミナー  
(全2回)

ところ 保健センター

内容 ▼講話▼実技(希望者のみ)

対象 2024年2～4月  
出産予定の方とその家族

持ち物 ▼母子健康手帳▼飲み物

「ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう(1回目)」

とき 11月20日(月)午前9時30分～11時20分

申込期限 11月13日(月)

「親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座(2回目)」

とき 12月10日(日)午前9時15分～11時10分

申込期限 12月3日(日)

※須坂市乳幼児健診WEB予約からお申し込みください。

※実技を希望される方は、終了時間が30分程度遅くなります。

申込・問合せ 保健センター  
(☎248・9023)



WEB  
予約

## 広告欄

## 幼保連携型認定こども園 マリアこども園

11月8日(水)9時より2号・3号認定児童願書受付開始

きたすざか分園の入園願書提出はマリアこども園本園にて受付をいたします。

| 年齢            | 0才     | 1歳                   | 2歳                   | 3歳                    | 4歳                    | 5歳                     |
|---------------|--------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 対象児童          | 生後6ヶ月～ | R4.4/2～<br>R5.4/1生まれ | R3.4/2～<br>R2.4/1生まれ | H31.4/2～<br>R2.4/1生まれ | H31.4/2～<br>R2.4/1生まれ | H30.4/2～<br>H31.4/1生まれ |
| 募集人員          | 9名     | 7名                   | 2名                   | 若干名                   | 若干名                   | 若干名                    |
| 募集人員<br>きたすざか | 3名     | 10名                  | 0名                   | —                     | —                     | —                      |

受付時間の予約は  
ホームページより  
おねがいします!



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

広告の問い合わせは株式会社  
ドヘ(☎092・716・1401)

●さわやか貯筋教室  
〈全12回〉

健康で若々しい生活を送るために、みんなで楽しく体を動かしましょう。

期間 12月～2024年3月

▼高甫地域公民館：12月12日(火)から、原則毎週火曜日午前9時30分～11時30分

▼豊洲地域公民館：12月14日(木)から、原則毎週木曜日午前9時30分～11時30分

内容 ▼健康運動指導士によるストレッチ▼筋力トレーニングなど

参加費 1回200円

対象 市内に住民票を有する65歳以上の方

※初めて参加する方が優先になります。

定員 各20人(申込順)

申込方法 地域包括支援センター窓口(本庁舎2階)または電話でお申し込みください。

申込期間 11月6日(月)～17日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター

(☎245-4566)



●松代焼陶芸体験教室

型に粘土をかぶせて形成し、コーヒーマップや湯のみを作ります。

とき 12月5日(火)午後2時～4時

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ

講師 小澤経弘さん(松代陶苑陶工)

参加費 1500円(材料代)

持ち物 ▼エプロン▼手拭き

▼飲み物

定員 12人(申込順)

申込開始 11月6日(月)

申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあいプラザ(☎246-3783)

※平日午前9時～午後4時30分

●年賀状作成講座〈全3回〉

ワードを基礎から学び、オリジナルの年賀状を作ります。

とき 12月6日(水)～8日(金)

午後1時30分～3時30分

ところ 南部地域公民館

講師 NPO法人信州SOHO支援協議会

参加費 500円(テキスト代)

持ち物 ▼筆記用具▼飲み物

定員 10人(申込順)

申込開始 11月6日(月)

申込・問合せ 南部地域公民館(☎245-0273)

※平日午前9時～午後4時30分

●北信流講座〈全6回〉

「北信流」のお着や謡を学ぶ謡曲講座です。

とき ▼12月6日(水)▼20日(水)▼2024年1月10日(水)▼24日(水)▼2月7日(水)▼21日(水)

午後1時30分～3時30分

ところ 高甫地域公民館

講師 村石武志さん(観世流)

持ち物 ▼筆記用具▼飲み物

定員 10人(申込順)

申込開始 11月6日(月)

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

●男のゆるだらストレッチ教室〈全6回〉

緩やかなストレッチをして体を動かします。体の硬い方、最近体を動かしていない方におすすめです。

とき ▼12月12日(火)▼26日(火)▼2024年1月9日(火)▼23日(火)▼2月13日(火)▼27日(火)

午前10時～11時

ところ 日滝地域公民館

講師 山崎岳彦さん

持ち物 ▼ヨガマットまたはバスタオル▼飲み物

※動きやすい服装着用

対象 男性

善意の窓口

定員 15人(申込順)  
申込期間 11月7日(火)～12月6日(水)  
申込・問合せ 日滝地域公民館(☎248-1686)  
※平日午前9時～午後4時30分

《寄附》

▼書籍『ことばとパズルあそび第1集どうぶつ編』16冊(市内の小・中・支援学校の図書館教育充実のため)  
：嶋田秀樹様  
▼現金(母子保健事業のため)：明治安田生命保険相互会社  
長野支社様

リサイクル情報

《差し上げます》

▼アップライトピアノ▼漬物用の瓶(かめ)▼お盆▼大皿▼学習机▼そろばん  
《譲ってください》  
▼バイオリン一式▼ローリータンク

申込期限 11月10日(金)

交渉順位抽選 11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。

市営住宅入居者募集

募集期間 11月1日(水)～10日(金)(土・日曜日、祝日を除く)  
抽選日 11月15日(水)午前9時

▼旭ヶ丘(3DKY)：1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)

県営住宅入居者募集

募集期間 11月7日(火)～13日(月)

※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 長野県住宅供給公社県営住宅課

(☎227-2322)



## 税金などの納期限

納期限・口座振替日 11月30日(木)

- 国民健康保険税(普通徴収)…5期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…5期
- 介護保険料(普通徴収)…8期
- 下水道受益者負担金・分担金…3期

## 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

11月12日(日)…須坂あすなろ薬局

11月19日(日)…ウエルシア薬局須坂日滝店

11月23日(祝)…須坂いせや薬局

11月26日(日)…スザカ岡田薬局

12月3日(日)…コスモファーマ高山薬局

※蔵の町薬局は、23日を除き営業します。

※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、19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)

15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)

16日(木)午後1時30分～3時30分

問合せ 保健センター

■司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)

16日(木)午後1時～3時

ところ・問合せ 須坂商工会議所

■もの忘れ相談日

22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カ月児健康診査   | 11/10(金) | 令和5年7月1日～7月31日生    |
|            | 12/1(金)  | 令和5年8月1日～8月31日生    |
| 1歳児健康相談    | 11/17(金) | 令和4年10月15日～11月16日生 |
| 1歳6カ月児健康診査 | 11/24(金) | 令和4年4月8日～5月14日生    |
| 2歳児健康相談    | 11/7(火)  | 令和3年10月6日～10月27日生  |
|            | 12/7(木)  | 令和3年10月28日～12月1日生  |
| 3歳児健康診査    | 11/28(火) | 令和2年10月23日～11月21日生 |
| もぐもぐ離乳食講座  | 12/5(火)  | 令和5年6月1日～6月30日生    |
| かみかみ離乳食講座  | 11/21(火) | 令和5年2月1日～2月28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9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 |
| 令和5年6月生   | B C G                       |
| 令和4年11月生  | 麻疹・風しん1期、水痘                 |
| 令和2年11月生  | 日本脳炎1期                      |
| 平成26年11月生 | 日本脳炎2期                      |
| 平成24年11月生 | 二種混合                        |



予約サイト



健康カレンダー

# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～10月に届いたお手紙から～



ます。将来はグローバルに活躍できる公務員を目指しており、いつか須坂市に還元できたらいいなと思っています。  
(ペンネーム  
ホリーさん 22歳)

### 孫の運動会

6歳の孫の保育園最後の運動会を見に行きました。かけっこ、リレー、親子種目など、頑張っていました。来年は小学1年生です。  
(小西さん 72歳)

### 朝の心温まる時間

2月に入籍し、10月に結婚式を挙げます。2次会の景品には須坂市の特産品シャインマスカットを用意する予定です。楽しい式になることを祈っていますー晴れますように。  
(ペンネーム  
あんちゃんさん 23歳)

### 「秋」に関するお便り



### 季節の移ろいを楽しむ

来年から留学に行くため、須坂市に一時的に帰省しています。やっぱり地元は人が温かく、いい町だなと感じています。  
(ペンネーム  
もみじさん 30歳)

からは特に紅葉が楽しみです。  
(ペンネーム  
もみじさん 30歳)



### 秋のスイーツ

朝晩はとも過ごしやすい気温になってきて秋を感じています。秋限定の芋や栗のスイーツを食べることがやめられない食欲の秋到来です。  
(ペンネーム  
プーさん大好きさん 27歳)

### スポーツの秋

ウォーキングが脳の活性化につながると、最近本を読んでいます。スポーツの秋ということで、週に3回30分歩くことを目標にして頑張っています。  
(ペンネーム  
カビゴン愛好家さん 27歳)

### 『広報須坂』10月号33ページ「ごみ処理」に関するお便り

●1人が1日に出すごみの量が、全国でも県内でも少ないのは喜ばしいことだと思います。

す。生ごみは庭へ埋めてしまし、ごみの分別もしっかりやっているつもりですが、1年間の1人当たりの可燃ごみ排出量は、211・9kgと増えているのですね。続けて減量に努めます。  
(吉越さん 88歳)

●ごみの処分に多額の費用がかかることに驚きました。ごみを少なくする工夫をもっとしようと思います。  
(ペンネーム  
ひまわりさん 77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

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@ci-ty.suzaka.nagano.jp

●電子申請



## 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

（柳古城荘提供）

一問題一  
口腔機能の低下のことを  
何という？  
オーラル○○○○

ヒント…25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 11月16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 026246-0750



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～)】

##### ★16日(木) あそぼうday!

「豊作の秋」「食欲の秋」にちなんだ遊びを親子で楽しみましょう!

#### 【講座 (10:00～11:30)】

##### ★28日(火) すくすくホーム

子育て中の方と祖父母世代の方が交流し、お互いの思いや経験を伝え合うことで、これからの子育て、孫育てを楽しめる講座です。

対象・定員 子育て中の方6人(託児があります)、孫育てに関わる方6人

申込期間 11月7日(火)～22日(水)



【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)

##### ★30日(木) 親子ビクス

親子で音楽にふれあい、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～)】

★9日(木) 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

#### ■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、14:00～17:00

##### ♥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、14:00～17:00

児童

…月～金曜日 14:00～17:00

…土曜日 10:00～12:00、14:00～17:00

#### ■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(☎245-6588)をお願いします。

その他の詳細は、各施設へお問い合わせください。

### 須坂市ファミリー・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 | 10日(金) 11:00～        | すくすく子育て応援☆家庭支援員           |
|       | 15日(水) 11:00～        | 消防署見学をしよう!                |
|       | 22日(水) 11:00～        | やきいも会&避難訓練                |
|       | 27日(月) 11:00～        | 子育てセミナー<br>「子どもも大事、自分も大事」 |
| 児童    | 8日(水) 15:45～         | さつまいもクッキング                |
|       | 29日(水)～30日(木) 15:45～ | 認定会                       |

### 南部児童センター 屋部町 ☎248-2330

|       |               |                               |
|-------|---------------|-------------------------------|
| 幼児・親子 | 8日(水) 10:30～  | 秋・冬物リユース&すくすく子育て応援☆家庭支援員      |
|       | 22日(水) 11:00～ | ミニ運動会(パラバルーンなど)               |
|       | 29日(水) 11:00～ | ふかし芋を食べよう!                    |
| 児童    | 8日(水) 15:00～  | 防災啓発プログラム(ぼうさいまちがいさがしけんはっけん!) |
|       | 16日(木) 15:45～ | 食育カルタであそぼう!                   |
|       | 30日(木) 15:45～ | Xmas飾り作り                      |

### 東部児童センター 高橋町 ☎246-0079

|       |               |                          |
|-------|---------------|--------------------------|
| 幼児・親子 | 15日(水) 11:00～ | おいもケーキを作ろう&お誕生日会(8～11月生) |
|       | 29日(水) 11:00～ | クリスマスリースを作ろう             |
| 児童    | 8日(水) 16:00～  | ゲームをして遊ぼう                |
|       | 22日(水) 16:00～ | 勤労感謝プレゼント                |
|       | 29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 | 10日(金) 10:30～ | 脳をリラックスさせるパステルアート(要申込) |
|       | 15日(水) 10:30～ | リズム遊び&すくすく子育て応援☆家庭支援員  |
|       | 22日(水) 10:30～ | 簡単さつまいもクッキング☆(要申込)     |
| 児童    | 8日(水) 14:00～  | 将棋を覚えよう!               |
|       | 15日(水) 15:30～ | 認定会                    |
|       | 27日(月) 14:00～ | どんぐりトトロを作ろう♪           |



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



インスタグラム

#### 児童センター



ホームページ



ブログ

須高歯科医師会 11月8日は「いい歯の日」

赤ちゃんを迎えるために家族全員で健康なお口を作りましょう

問合せ 保健センター (026-248-9023)

妊娠をすると女性ホルモンが増加し、歯肉が腫れやすくなったり、出血しやすくなったりします。唾液の量や質も変化するので、口の中の細菌が増え、むし歯になりやすくなります。

また、妊娠中はつわりや体調不良で歯磨きがしづらくなるので、さまざまな口のトラブルが起こりやすくなっています。

### 妊娠中の歯磨きなどのポイント

つわりで歯ブラシを口に入れるのがつらい時は、無理せず、体調の良い時にしっかりと磨くようにしましょう。特に寝る前に磨くと効果的です。歯ブラシのヘッドは小さめを選び、歯磨き粉はつけすぎないことがポイントです。

つわりが落ち着き、妊娠4～5カ月ごろの安定期になったら妊婦対象の歯科健診を受診しましょう。



### 家族全員で口内環境を整えましょう

赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因となる菌は存在しません。身近な人の唾液を介して赤ちゃんに菌がうつる可能性があります。育児に関わるご家族全員が口内環境を整える必要があります。

生まれてくる赤ちゃん、そして自分自身のためにも、「食べたら磨く」を習慣に規則正しい食生活を心がけ、定期的に歯科健診を受けながら健康づくりに努めましょう。

### 妊婦歯科健康診査・成人歯周病検診

歯周病を治療せずに放置すると、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病、誤嚥性肺炎などさまざまな病気を引きおこすリスクが高まります。定期的に歯科健診を受けることで、歯周病の早期発見・早期治療が期待できます。

#### 【妊婦歯科健康診査】

妊娠届け出時に受診券をお渡ししています。通年で受診できますので、体調の良い時期に受診しましょう。

#### 【成人歯周病検診】

本年度無料で受診できる方は、2023年3月31日時点で40歳、50歳、60歳、70歳の方です。5月に発送済みの受診券をご確認いただき、須高地域の歯科医療機関で予約し、2024年1月31日までに受診しましょう。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※受診券を紛失した方は再発行しますので、お問い合わせください。

問合せ 健康づくり課 (026-248-9018)



詳細

## パソコンなどの偽警告詐欺にご用心！



問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター (026-248-9002)

パソコンなどでインターネットを閲覧中に、突然「ウイルス感染！」などの警告とともに、連絡先の電話番号が画面に表示されることがあります。

これは、ウイルスを偽った警告で電話をかけさせ、セキュリティソフトの購入やサポート契約などの名目で金銭をだまし取る「サポート詐欺」の手法です。最近、プリペイドカードを購入させるケースが増えています。

### トラブルに遭わないために

#### 【警告画面が表示されたら】

▼表示された電話番号には絶対に電話をかけてはいけません。

▼ブラウザを終了し、警告画面を消しましょう。

方法 Windows パソコンの場合は、「Delete」「Ctrl」

「Alt」を同時に押して「タスクマネージャー」を起動し、「インターネットブラウザ」のソフトウェアを選択後、「タスクを終了」を行う。

※警告画面を消去できないなど、パソコンに関するトラブルは、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）の「情報セキュリティ安心相談窓口」に相談しましょう。

受付時間 午前10時～正午、午後1時30分～5時（土・日曜日、祝日、年末年始は除く） (03-5978-7509)

▼万一連絡してしまった場合でも、プリペイドカードを購入したり、クレジットカード番号などの個人情報をお教えたりしないでください。

不安やトラブルが生じた場合は、消費生活・特殊詐欺被害防止センターへご相談ください。



# オーラルフレイルを予防して 全身の健康を守ろう！



問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

▲高齢者の生活を見守る  
イメージキャラクター

## 日常生活にひと工夫！ ライフスタイルの改善

### ●「食事」のときは

かみ応えのある食材を取り入れよう！

【おすすめの食材】

- ・ニンジン、ゴボウなどの根菜類
- ・昆布、わかめなどの海藻類

【調理の工夫】

- ・食材はあえて厚く、大きく切る
- ・ゆですぎず（煮すぎず）歯応えを残す



### ●「読む」ときは

本や新聞などを読むときは音読して、発声のトレーニングをしよう！



### ●「人付き合い」するときは

外出する機会を増やし、人とたくさん話せるサークルやイベントに積極的に参加しよう！



## 口腔機能の低下 「オーラルフレイル」

新型コロナウイルス感染症の流行後、市内では、硬いものが食べにくい、むせやすいなど口の機能が低下している方（オーラルフレイル）が増えています。マスク着用や外出控えにより人と話す機会が減り、口を動かさなくなることが原因と考えられます。口腔機能は食事や会話などによって支えられ、全身の健康を支える土台です。口腔機能が衰えてしまうと、全身に悪影響を及ぼし、病気や寝たきりに陥る恐れがあります。

「次の項目に1つでも当てはまる方は、ご注意ください」  
□硬いものが食べにくい

□お茶や汁物を飲むときに、むせることがある  
□虫歯や歯周病を治療していない  
□入れ歯の不調を我慢している  
□最近、人と話す機会が減った  
□定期健診でオーラルフレイルを防ごう！

歯や口のトラブルは、初期段階では自覚症状が少ないので、オーラルフレイルが進行する前に発見し、改善することが重要です。

「かかりつけ歯科医」をもち、半年に一度を目安に定期健診を受けましょう。歯や歯茎のチェック、歯のクリーニング、過去に治療した部分のメンテナンスができます。

## 年金

# 国民年金保険料の控除証明書 が送付されます

問合せ 長野南年金事務所(☎026-227-1284)

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

対象となるのは、2023年1月1日～12月31日の間に納付した国民年金保険料です。

## 控除証明書の送付時期

- ①2023年1月1日～10月2日の間に国民年金保険料を納付した方：11月上旬
- ②2023年10月3日～12月31日の間に今年初めて国民年金保険料を納付した方：2024年2月上旬

※ねんきんネットで電子送付を希望した方には郵送されず、①の方は10月下旬、②の方は2024年1月下旬にマイナポータルで電子版を受け取ることができます。

## 年末調整や確定申告への対応

控除証明書（または国民年金保険料を納付したときの領収書）を必ず添付してください。家族の国民年金保険料を納付した場合も納付者の社会保険料控除に加えることができます。

## ねんきんダイヤル

年金に関する一般的なお問い合わせは、ねんきんダイヤルをご利用ください。

☎0570-051165

※IP電話電話番号が050で始まる電話でかける場合は☎03-6700-1165  
詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。



詳細

# お酒との付き合い方を見直してみよう

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

## ■主なお酒の適量目安(純アルコール量 約20g)

|     | ビール               | チューハイ         | ワイン               | 日本酒           |
|-----|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
| 度数  | 5%                | 7%            | 12%               | 15%           |
| 適正量 | ロング缶1本<br>(500ml) | 1缶<br>(350ml) | 小グラス2杯<br>(200ml) | 1合<br>(180ml) |
|     |                   |               |                   |               |

### お酒の適正量

適度な飲酒は気分をリフレッシュさせ、ストレス解消になりますが、飲み過ぎてしまうと心身にさまざまな悪影響を及ぼします。お酒の適正量を知り、お酒との付き合い方を見直してみよう。

厚生労働省が推奨する「節度ある適度な飲酒量」は、1日

平均純アルコール量20g程度です。お酒の適正量は年齢や性別、体質により個人差があります。また、飲む日の体調などによって酔い具合が異なります。体調が悪い時は飲酒を控えるようにし、女性や高齢者、お酒の弱い体質の方は、適正量より少量にすることが勧められています。

※純アルコール量：お酒の量(ml)×アルコール度数(%)  
の場合0.05×アルコール比重(0.8)

### お酒がもたらす危険

お酒の飲み過ぎが続くと、肝機能障害や生活習慣病、がんなどのさまざまな病気を引き起こす恐れがあります。

また、自分で飲酒のコントロールができなくなる「アルコール依存症」となる可能性もあります。アルコール依存症になると、脳の機能が低下し、飲むことをやめられなくなってしまうのです。心身の不調だけでなく、家族や会社、周囲の人との関係が悪化するなど、社会生活にも悪影響を及ぼします。



### アルコール依存度をチェックしてみましょう

インターネット上の飲酒チェックツール「SNAPPY CAT」を使うと、簡単な質問に答えるだけで性別や年齢に応じたアルコール依存度が分かります。自分や家族のお酒の飲み方を振り返ってみましょう。

※「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」、「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究」により開発されたツールです。



### 一人で悩まないで

アルコールに関する問題は、早めに対応することが効果的です。本人や家族など周囲の人だけで抱え込まず、専門の機関で相談することが大切です。

お酒の飲み方で困っている、身近な人がアルコール依存症かもしれないなど、心配なことがありましたら、早めにご相談ください。

### 【相談機関】

とき 平日午前8時30分～

午後5時15分

●市保健センター

(☎026-248-9023)

●県精神保健福祉センター  
(☎026-266-0280)

【医療機関】

●精神科

●心療内科



悩んでいる人への関わり方を学びませんか

【ゲートキーパー養成講座】

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげる人のことです。悩んでいる人に対する話の聴き方のこつ、相手の気持ちに寄り添った関わり方などを学びます。

とき 12月3日(日)午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター

内容 ▼講話「自殺の現状について」▼講話と実技「生きる支援をするために」気づき、傾聴、つなぎ、見守り」

講師 丸山歌織さん(臨床心理士・公認心理師)、市保健師

参加費

無料

定員 50人(申込順)

申込・問合せ 保健センター

(☎026-248-9023)



# 住民票などの取得は コンビニ交付サービスが便利です

詳細  
市ホーム  
ページ



## ～マイナンバーカードを使った各種証明書発行サービス～

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

利用できる店舗 ●セブン-イレブン ●ローソン ●ファミリーマート ●セイコーマート  
●イオンリテール ●セーブオン など全国のマルチコピー機設置店

※市役所 1 階市民ホールにもマルチコピー機があります。開庁時間内にご利用ください。

利用時間 午前 6 時 30 分～午後 11 時（12 月 29 日～ 1 月 3 日、メンテナンス時を除く）

※証明書を発行できる店舗の営業時間内に限ります。

| 証明書の種類   | 手数料   | 請求できる内容                            | 利用できる方                                      |
|----------|-------|------------------------------------|---------------------------------------------|
| 住民票の写し   | 300 円 | 本人・同一世帯の方のもの ※除かれた住民票の写しは取得できません。  | 須坂市に住所登録がある方                                |
| 印鑑登録証明書  | 300 円 | 印鑑登録している本人のもの                      | 須坂市に印鑑登録している方                               |
| 戸籍謄（抄）本  | 450 円 | 本人・同一戸籍の方のもの<br>※除籍や改製原戸籍は取得できません。 | 須坂市に本籍がある方<br>※須坂市に住所がない方は<br>事前に利用登録が必要です。 |
| 戸籍の附票の写し | 300 円 |                                    |                                             |
| 所得・課税証明書 | 300 円 | 本人のもの<br>※最新年度の証明書のみ取得できます。        | 須坂市に 1 月 1 日時点で住<br>民登録があり、現在も住民<br>登録がある方  |

※住所の異動や戸籍の届け出を行った場合、内容が反映されるまで数日かかります。

### 地域おこし 協力隊員の 紹介



やまざき まな  
山際真奈隊員

須坂市地域おこし協  
議会ホームページで  
山際隊員の活動記録  
をご覧ください。



2023 年 8 月に地域おこし協力隊に着任した山際真奈です。東京都出身で、移住前は学芸員として東京の美術館に勤務していました。

小さい頃から音楽や芸術が大好きで、高校卒業後はカリフォルニアの大学に進学し、アートはさまざまな背景を持った人々が自由に表現し、探求し、対話する場を生み出せることを学びました。大学院で美術史を学んだ後、学芸員として美術館の教育プログラムを企画する中で、「より地域や生活に根ざした形のアートプロジェクトがしたい」と思うようになりました。起業を考え始めた頃、母の故郷で親しみのある須坂市で起業支援型の地域おこし協力隊を募集していることを知り、移住を決めました。現在は、イベントや学校、美術館を始め、高原やキャンプ場など、さまざまな場所でアートプロジェクトに取り組んでいます。

先日は、須坂版画美術館で「対話鑑賞ワークショップ」を開催しました。対話鑑賞とは、美術の知識の有無に関係なく、自分の目で感じたままを言葉にし、対話を通して意味を作り出していく鑑賞方法です。多様な見方・感じ方に出会い、普段の「当たり前」に問いを投げかけることができます。また、峰の高原では「ディープ・タイム・ウォーク」を開催予定です。46 億年の地球史を 4・6 km として歩きながら、語りやパフォーマンスを通して時間の流れを体感し、地球の長い道のりの上にある私たちの現在地を見つめ直す機会をつくりたいと思っています。

今後も、アートと地域、他分野を媒介（メディアート）する「アートメディアーター」として、日々の生活に多様な価値観や感性との接点を生み出す場を作っていきたいです。

# であい ふれあい まなびあい



9月～11月は「生涯学習推進期間」です。今回は「須坂市生涯学習推進委員会」の活動だよりをお届けします。皆さんも生涯学習のあり方・進め方を考えてみましょう。

問合せ 生涯学習推進課(☎026-245-1598)

## 須坂市生涯学習推進委員会 活動だより

須坂市生涯学習推進委員会は、会員26人がそれぞれ企画部会、研修部会、広報部会に分かれ、須坂市の生涯学習活動の活性化と生涯学習のまちづくりのために、さまざまな活動を行っています。

活動は、無理をせずできることから始め、会員一人一人の個性を尊重し合いながら楽しめる内容を目指しています。今年度の各部会の取り組みをご紹介します。

### 企画部会の活動

#### ●「須坂カルタ」の学習

「須坂カルタ」は2004年に市制50周年を記念して作成されました。須坂市の歴史、名所、旧跡などを学ぶことができ、切り絵作家による絵札も素晴らしいです。カルタを通して郷土に関する知識を深めながら、カルタの活用方法を考えています。

#### ●「文化財103件」パネルの展示・活用

「文化財103件」パネルとは、市内にある103件の文化財を撮影して作成したもので、2019年には市内の全小中学校にて巡回展示を行いました。今年度も生涯学習センターで展示を行い、多くの人に文化財を知っていただく機会となりました。



▲パネル展示の様子

今後とも展示活動を継続して行い、また、「須坂カルタ」の読み札にある文化財を巡る企画も検討していきます。

### 研修部会の活動

#### ●乾燥食品の学習

研修部会では、これまで食の研修を進めており、その中で「たくさん採れた野菜や果物はどうしている？」と疑問が湧きました。昔から「日なたに干した乾燥食品からは、体に必要なビタミンなどを摂取できる」という大切な知恵があり、野菜や果物を太陽の下に干し、太陽のエネルギーを充分に吸収させることが行

われてきました。現在も梅干しなど、野菜や果物を乾燥させて保存する事が生活の中に根付いています。

そんな乾燥食品に着目し、アスザックフーズ(株)で研修を行いました。今後も「自分たちでも乾燥食品を作ってみよう!」、「どんな野菜や果物がおいしい乾燥食品として出上がるのか」を課題とし、取り組んでいきます。



▲アスザックフーズ(株)での研修会

### 広報部会の活動

#### ●伝わる書き方を学習

広報活動の研修として、新聞記事の書き方などを学ぶため、信濃毎日新聞長野本社を訪問しました。「新聞は見出しが重要である」、「5W1Hを並べて書くことで事実を正確に伝えることができる」などを学び、実際に見学したことを記事に書いてみました。新聞記事の作り方から新聞社

が社会に果たす役割まで幅広く教えていただきました。研修で学んだことを生かし、これからも、須坂市生涯学習推進委員会の活動を市民の皆さまに分かりやすくお伝えしていきます。



▲信濃毎日新聞社の見学

(生涯学習推進委員会 記)

### ●須坂市民学園祭

須坂市民学園では、学級会やクラブ活動など日頃の活動の成果を発表する機会として市民学園祭を開催します。お気軽にお越しください。

ところ 生涯学習センター  
入場料 無料  
ステージ発表 12月2日(土)  
午後1時～4時

展示発表 12月14日(木)～27日(水)

問合せ 生涯学習推進課  
☎026-245-1598



# みてみて すずかしどうぶつえん ④1

## 秋の動物園の動物たち

夏の動物園は、暑すぎて食欲が落ちてしまう動物が多くいました。そのため、扇風機やミスト、凍らせたペットボトルを用意し、日陰を作ったり、エサを与える時間帯をずらしたりして、さまざまな暑さ対策を行いました。

暑い夏が終わり、過ごしやすくなった「秋」の動物園で、動物たちがどう過ごしているのかをご紹介します。

秋のおいしい食べ物が増え、動物たちにも「食欲の秋」が到来！夏の暑さで十分にエサを食べなかった動物たちの食欲が増してきました。モルモットたちは、月に1度行っている「身体検査」（体重測定や爪切り、体に異常がないかの健康チェック）の様



子を見ると、夏に減ってしまった体重が増えてきました。

ウサギたちは、換毛の時期を迎えました。毛が「冬の毛」に生え変わり、定期的にブラッシングを行っています。



▲ブラッシング ▲式部(左)お市(右)

もうすぐ寒い冬がやってきます。飼育員は、風除けカーテンの取り付け、ストーブやホットカーペット、赤外灯（暖かい電球）の設置など、冬に向けて動物たちの寒さ対策を行っています。

なっている様子や日中気持ちよく寝ている姿を観察できます。ぜひ見に来てください。

## イベント情報

### ■いい夫婦の日

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

### ■出張ふれあい動物園

ウサギやモルモットなどが「癒やし」を提供します。普段動物園に来園できない施設などを募集します。  
とき 12月5日(火)、21日(木)、2024年1月9日(火)、25日(木)、2月7日(水)、16日(金)  
※申込方法などは須坂市動物園ブログをご覧ください。



詳細

### ■2024年須坂市動物園オリジナルカレンダー販売中

動物園、まちづくり課、信州須坂観光協会にてお買い求めいただけます。

価格 1枚100円

問合せ 臥竜公園管理事務所  
☎026-2445-1770



須坂市オリジナルリカちゃん  
ぜひ見に来てください！

小池千枝コレクション世界の民俗人形博物館で開催中の「しあわせのリカちゃん展」では、約400点のリカちゃん人形と並び、8点の「須坂市オリジナルリカちゃん」が展示されています。

オリジナルリカちゃんは、展覧会に合わせ、故小池千枝氏が学院長を務めた文化服装学院の生徒から「須坂市」をテーマにしたドレスデザインを募集し、入賞した8人がそれぞれ制作したものです。ブドウやリンゴをモチーフにしたものの、製糸業で栄えた歴史に着目したもの、果物の草木染めで着色したものなど、アイデアと個性が光ります。須坂市出身の藤倉由奈さん



### 【オリジナル人形服をつくる】

#### ①デコレーションドレス作り

#### ②オリジナルドール服作り

とき 12月3日(日) 午前10時〜11時 午後1時30分〜3時

ところ 世界の民俗人形博物館

講師 うさぎのポツケさん

参加費 (入館料別) 1800円

21500円

定員 (申込順) ①8人 ②5人

申込期限 11月26日(日)

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館 (☎2445-2340)

は、臥竜公園の夜桜とブドウをモチーフに制作（左写真）。「紫のビーズでブドウの粒と桜が散る様子、赤の帯で弁天橋を表現した。臥竜公園の美しさを伝えたいと思った」と話し、「細かい作業が多く難しかったが、形にできて嬉しい」と制作を振り返りました。

作品と共に、デザイン画、思いが詰まった制作者コメントも展示されています。細部までこだわり抜かれた特別なりかちゃんをお楽しみください。

期間 2024年1月21日(日)まで(水曜日・年末年始休館)  
入館料 500円(高校生以下、市内在住70才以上は無料)



「クックパッド」須坂市公式キッチン

# 信州須坂の台所 82

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。



## サツマイモのポタージュ



調理時間約20分

### 1人分の成分

|                |             |
|----------------|-------------|
| ■エネルギー…103kcal | ■たんぱく質…2.8g |
| ■炭水化物…17.0g    | ■脂質…3.6g    |
| ■塩分…0.5g       |             |

### レシピ動画 (第68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

サツマイモには食物繊維とビタミンCが豊富に含まれています。イモ類はゆっくり加熱することで、含まれるデンプンが甘みに変わり、おいしくなります。

### 【材料】(4人分)

- サツマイモ…100g
- タマネギ…1/2 個
- 牛乳…200ml
- 塩…ひとつまみ
- コーン缶詰(粒状)…固形量100g
- 水(コーン缶詰の汁でも可)…100ml
- オリーブオイル…小さじ1
- ドライパセリ…少々

### 【作り方】

- ① サツマイモの皮をむき、1cmの輪切りにする。皿に並べてラップで覆い、電子レンジ500ワットで2分加熱する。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、タマネギを入れて炒める。水、コーンを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ ミキサーに①、②、牛乳を入れ、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ④ 鍋で温め、塩で味を整える。器に盛り、ドライパセリを振り掛けて完成。

### 人口・世帯数

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| 人口                              | 49,609(+27) |
| 男                               | 24,108(+20) |
| 女                               | 25,501(+7)  |
| 世帯                              | 20,642(+14) |
| 2023.10.1現在、( )内は前月比住民登録者数による集計 |             |

### 須坂市公式



LINE



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

### よもやまばなし

▼表紙の取材でサツマイモの収穫に同行しました。掘ってみないとわからないので、子どもたちだけでなく保護者も夢中。そこかしこで歓声があがり、笑顔あふれる時間でした。秋の味覚を体験することもいいですね。(内藤)

▼「しあわせのリカちゃん展」が開催中です。子どもの頃は手触り重視のぬいぐるみ派でしたが、大人になってリカちゃんの可愛さと精巧さを実感。顔や衣装デザインの變遷にも注目して、じっくり見てみたいと思っています♪(三ツ井)

▼秋は気温が涼しくなり、読書や勉強に集中しやすい季節と言われています。勉強といえば、学生の頃、11月の英語表記を「1と1を斜めの線でつなげると「N」になるから11月は「November」と覚えていました。(土屋)

### ★災害情報

|      | 9月  | 2023年<br>1~9月 | 昨年<br>同期 |
|------|-----|---------------|----------|
| 火災   | 0   | 11            | 3        |
| 死者   | 0   | 0             | 0        |
| 死者   | 0   | 7             | 0        |
| 救急出動 | 204 | 1924          | 1785     |
| 交通事故 | 16  | 97            | 66       |
| 急病   | 139 | 1356          | 1227     |
| その他  | 49  | 471           | 492      |
| 救助   | 1   | 17            | 16       |
| 交通事故 | 0   | 6             | 5        |
| その他  | 1   | 11            | 11       |

### ★交通事故

|    | 9月 | 2023年<br>1~9月 | 昨年<br>同期 |
|----|----|---------------|----------|
| 件数 | 16 | 75            | 68       |
| 死者 | 0  | 0             | 0        |
| 傷者 | 20 | 86            | 83       |

◎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