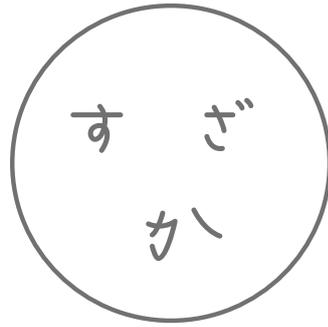


広報

須



坂

市

1

2024

特集 地域おこし協力隊 須坂市への思い

2024年は辰年  
臥竜公園で「竜」見つけた！





# 新春座談会

## 地域おこし協力隊 須坂市への思い



北  
隊員

井上  
隊員

小田  
隊員

山際  
隊員

宮澤  
隊員

野澤  
隊員

村田  
隊員

全国各地で活躍している「地域おこし協力隊」。須坂市でも地域の情報発信と地域課題解決のために活動しています。

今月号では隊員7人が座談会を行い、須坂市の印象や今後の活動などを語り合いました。その内容をご紹介します。

### 地域おこし協力隊とは？

人口減少や少子高齢化が進む地方に、地域外の人材を積極的に誘致し、地域おこし支援や住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その定住・定着を図ることで、地域力を維持・強化していくことを目的とする取り組みです。2009年に総務省によって制度化されました。

任期はおおむね1～3年で、具体的な活動内容や条件は、募集自治体によりさまざまです。

須坂市では2014年から制度を取り入れ、これまでに20人が卒業しています。



いのうえようすけ  
**井上陽介** 隊員

**出身** 兵庫県明石市  
**着任** 2021年8月  
**活動内容** 高校生有志団体「Let's try project」で、高校生と連動し、若い力で地域に活気を生み出せるような活動を推進。



むらたけんじ  
**村田健児** 隊員

**出身** 神奈川県川崎市  
**着任** 2021年8月  
**活動内容** 農業で新しい特産品づくり、チャイ（インドの紅茶）の販売、これから草刈りの仕事も計画中。



きた なおき  
**北直樹** 隊員

**出身** 石川県金沢市  
**着任** 2022年8月  
**活動内容** 須坂市空き家バンク、メルマガ須坂キラビト、賑わい創出プロジェクトほかイベント企画運営、特産品のネット通販サイト運営。



おだ たつひこ  
**小田達彦** 隊員

**出身** 福岡県福岡市  
**着任** 2021年9月  
**活動内容** 小学校のコミュニティスクール推進、空き倉庫の活用、森林活用。



うえだしんや  
**上田慎也** 隊員

**出身** 愛知県名古屋市  
**着任** 2021年9月  
**活動内容** 五味池破風高原自然園にあるオートキャンプ場の運営・管理、魅力を知ってもらうための活動。  
※座談会は都合により欠席です。

人・食・土地が魅力的

■移住して感じた須坂市の印象や魅力を教えてください。

**井上** 須坂市はコンパクトシティとも言われていますが、本当に小さいサイズ感だと思います。生活する上で必要なものが町の中心に集まっているため、活動しやすく、さまざまな人との連携も取りやすいです。須坂市の協力隊としての実績も増えてきており、協力してくださる人も多くいて、ありがたいです。



▲思いや考えをスケッチブックに書きながら話しました

**宮澤** 人が優しいです！私は昨年8月に移住してきて、はじめは「移住者はよそ者」と思われるかもと不安がありました。たくさんの人が声をかけてくれました。活動に対するアドバイスもくださり、とても嬉しいです。

**村田** 人と人との距離も近いように感じます。私の出身地である神奈川県川崎市では、近隣住民との関わりがほとんどなく、「気付いたら近所の人」が引越していた」ということがよくありました。それに比べて、須坂市は住民同士のつながりが強いです。町内であいさつがしやすく、たまにお茶会に呼ばれることもあり、田舎らしい良さがあり、とても魅力だと思います。

**野澤** 果物がおいしいです。リンゴのお裾分けをいただくこともあり、それにより、地域のひとの会話も増えました。リンゴがひとつのコミュニケーションツールのように、「須坂ならではの」だなと感じています。

**井上** 夏に家の畑で育てた野菜を近所の人にあげたところ、半年後に秋冬の果物や野菜をお返ししていただきました。農産物をきっかけにコミュニケーションが生まれることを実感しました。

**小田** 食が本当に魅力的ですよ。

移住前から「フルーツ王国」ということは知っていましたが、実際に住んでみると、期待以上のおいしきで、須坂市にはおいしいものがたくさんあります。飲食店のジャンルが豊富で、居酒屋もたくさんあるのでよく行っています。お店のマスターも面白い方が多く、おいしい料理、おいしいお酒を味わいながら、マスターと会話する時間がとても楽しいです。

**山際** 新鮮な食材が並ぶスーパーマーケットも多いので、便利で生活しやすいです。須坂市に住んで改めて野菜や果物のおいしさを学びました。便利なのと同時に、市内には高原や温泉などの豊かな自然の恵みもあるので、ちょうどいいバランスが嬉しいですね。

**野澤** 須坂市はいろんな場所へのアクセスが良いです。町中から少し車を走らせれば、峰の高原や豊丘町など自然豊かなところへ行けます。市外・他県との行き来もしやすく、良い場所に位置していると思います。

**北** 市内を見て回った時に、空き地や使われていない畑、建物を多く目にし、「土地がすごいたくさんあるじゃん！」と驚きました。上手く使いこなせたら須坂市の発展につながると思います、可能性を感じたのが最初の印象です。



みやざわ みほ 宮澤美穂 隊員

**出身** 東京都八王子市  
**着任** 2023年8月  
**活動内容** パン×地域活性をベースに活動中。峰の高原の植物から起こす天然酵母や地域産物を使用して、大好きなパンを通じた地域の魅力発信。



やまぎわ まな 山際真奈 隊員

**出身** 千葉県市川市  
**着任** 2023年8月  
**活動内容** 日々の生活に多様な価値観や感性との接点をつくることで、アートと地域をつなぐアートプロジェクトを企画実施。



のざわ けんた 野澤健太 隊員

**出身** 栃木県宇都宮市  
**着任** 2022年10月  
**活動内容** 峰の高原の元ペンション在住。森林空間を活用して関係人口を創出する「森林サービス産業」の推進。生ハム作りと工房整備。

## 須坂市の未来、子どもたちのために

■須坂市でやりたいこと、今後の抱負を教えてください。

**北** 使われていない土地や建物が多  
いからこそ、それらを使った新しい  
ニーズを掘り起こし、「須坂で生き  
ること」が目標です！現在、空き家  
バンク事業に携わっており、まちづ  
くりを学んでいます。全国的にも空  
き家が問題視されていますが、町の  
活性化に生かせる可能性も秘めてい  
ます。もともとある資源を使って、  
今須坂市にないものを作り上げた  
い。そのためにも、使い手に上手く  
マッチングさせていけるよう頑張り  
たいです。

**野澤** 私は峰の原高原に住み、森林  
を活用した事業を進めています。森  
林は人々に安らぎを与える効果があ  
り、須坂市の面積の67%を占めてい  
ます。その特性を生かして、子育て  
関係などのさまざまな企画を行い、  
人を集め、さらには移住者の増加に  
つなげていきたいです。

**宮澤** 私は「峰の原高原で活動した  
い」という思いで、地域おこし協力  
隊になりました。今後の目標は、現  
地に住むこと、大好きなパンを通し  
た地域の活性化です。具体的には、

自然豊かな峰の原の植物から天然酵  
母を起こして、パンを焼きたいと  
思っています。作ったパンが、多く  
の人にとって興味を持ったり実際に  
訪れたりするきっかけになれば嬉し  
いです。そして、私が惹かれたよう  
に、若い世代の「峰の原ファン」を  
増やしていきたいです。



雪が多いから大変だよ。

雪好きなので楽しみです！

**村田** 私は農業をやっており、今後  
は、市外や県外の人向けの体験農園  
を企画したいと思っています。農業  
は自分と向き合うことができる時間  
です。市内では畑が広がる光景や農  
業は身近なものです。都市部の人  
からしたら「非日常」です。観光客  
へ収穫体験を提供しつつ、農家さん  
のお手伝いにもなります。

**北** 収穫体験できるフルーツ狩りも  
市内で人気があるから、農業関係で  
も需要がありそうですね。



須坂市でやりたいことや  
今後の抱負を書いた  
できました！

**村田** 体験に加え、農家さんとの会  
話も楽しんでいただくことで、須坂  
市のファンを増やしたいです。そし  
てゆくゆくは農業に携わってくれる  
人が増えたら嬉しいです。

**山際** 私はアートや哲学を通じた学  
びの場づくりに取り組んでいます。  
今後はさらに須坂市の魅力を生かし  
たプロジェクトを行っていきたく  
です。2024年度は、連続プログラ  
ムを実施予定で、普段は出会わな  
いような価値観や感性に出会えたり、  
自分でも知らなかった自分自身を発  
見したりする、そんなプロジェクト  
を企画しています。また、須坂市の  
歴史や風景、自然の音色などを織り  
交ぜた作品も制作準備中です！

**小田** 今後の抱負は「コミュニティ  
スクール」に力を入れることです。



## 地域おこし協力隊が選ぶ 須坂市の「これが好き！」

### 【場所】

- ☆農道。(北)
- ☆峰の原高原のサンセットテラス。北アルプスが一望できます！（野澤）
- ☆ゲストハウス蔵は地域の同世代や各国からの旅行者も集まって楽しい場所です。（村田）
- ☆豊丘町からの景色が最高です！（小田）
- ☆穴場な定食屋、ご飯屋さんがあっておいしい！（井上）
- ☆面白い飲食店が多くて飲み歩きも楽しいです。（小田）
- ☆五味池破風高原自然園。（上田）

### 【その他】

- ☆峰の原高原のペンションならではのアットホームなおもてなしに心があたたまります。（宮澤）
- ☆須坂市から見えるアルプスや北信五岳の景色がきれい！（北）
- ☆おいしい果物や飲食店など生活の豊かさと高原や温泉などの自然の豊かさが両方楽しめます。（山際）
- ☆春は臥竜公園の桜、夏は豊丘のひまわり畑、秋は米子大瀑布の紅葉など、自然豊かで四季折々楽しめます。（村田）
- ☆米子大瀑布や大笹街道など歴史ある場所が多くて魅力的です。（野澤）



サンセットテラスからの景色（野澤隊員撮影）

井上 私は現在、高校生と町おこしに取り組んでいます。小田さんの言

コミュニティスクールとは、地域と学校が一緒になって子どもたちの教育を担っていく考え方で、私は現在、小学校と地域をつなげる活動をしています。小学生は自身の人間性ができ始める年頃です。学校の教育としても、子どもの自主性や周りとの適用性を育むために、地域の人と積極的に関わり、先生たちの考えだけでない意見を取り入れることを重視しています。それをスムーズに結び付ける仲介役として、これからも須坂市の子どもたちのために活動していきたいです。

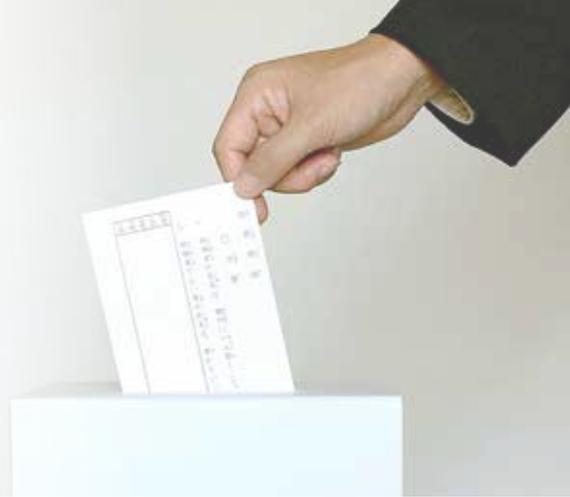
うとおり、子どもたちが地域と積極的に関わることは、とても大切です。その関わりを定着させるためには、小学校・中学校・高校・大学、加えて、行政と民間が連動することが必要です。地域おこし協力隊にはそれらをつなぐ役割があると感じています。高校生たちは、学校の先生や親だけでない、地域の大人たちのさまざまなアドバイスを求めています。そして、自分たちが暮らす町の賑わいのために、やりたいことがたくさんあります。今後も子どもたちをサポートしながら、教育からまちづくりにつながっていけば面白いと思います。

小学生と関わってみたい方がいましたら、お声がけください！



# 須坂市長選挙 投票日は1月21日(日)

問合せ 選挙管理委員会(☎026-248-9022)



## 投票日当日の投票所一覧

投票区	町名	投票所
1	上町・本上町・上中町・中町・新町・常盤町・横町	生涯学習センター(旧中央公民館)
2	坂田町・南原町・大日向町	南原町公会堂
3	穀町・北原町・小山町	小山小学校体育館
4	東横町・南横町・立町・八幡町	須坂市役所3階
5	屋部町・境沢町・米持町	墨坂中学校武道場
6	北横町・馬場町・西町・須坂ハイランド町・田の神町	福祉会館作業室
7	春木町・太子町・相森町・南小河原町	相森中学校武道場
8	高橋町・大谷町・本郷町	日滝地域公民館
9	高畑町・旭ヶ丘町・北旭ヶ丘町・松川町・光ヶ丘ニュータウン	旭ヶ丘ふれあいプラザ
10	小河原町・新田町・小島町・相之島町・北相之島町・豊島町	豊洲防災コミュニティセンター(北相之島町)
11	八重森町・沼目町・塩川町・高梨町・五閑町・村山町	日野保育園
12	井上町・福島町・中島町・九反田町・幸高町・二睦町	井上保育園
13	上八町・下八町・野辺町・村石町・明德町・望岳台	高甫保育園
14	仁礼町・亀倉町・夏端町・米子町	仁礼保育園
15	塩野町・豊丘町・豊丘上町	豊丘保育園
16	峰の原高原	こもればいホール

## 投票をお願いします

須坂市の未来を託す大切な選挙です。棄権することなく投票しましょう。

**投票日** 1月21日(日)午前7時～午後8時

※第16投票所(峰の原高原)は午前8時～午後6時

**投票所** 左表のとおり  
※お住まいの町によって投票所が異なります。事前にご確認いただき、当日お間違えのないようご注意ください。

投票日に、投票所に行くことができない場合は、期日前投票をご利用ください。

**期日前投票** 1月15日(月)～20日(土)午前8時30分～午後8時

**投票所** 市役所305会議室(本庁舎3階)

※期日前投票を行うには、お手元に届く入場券の宣誓書欄を記入していただく必要があります(下図参照)。事前に記入してお持ちいただくこと、スムーズに投票できます。  
**入場券** 1月9日(火)発送予定

## 宣誓書記入例

期日前投票宣誓書	
投票日は下記理由のいずれかに該当する見込みです。 令和6年 1月19日	
住所	須坂市 大字須坂 567-8
氏名 (姓/名)	須坂 一郎 生年 月/日 昭 和 3年4月5日
理由	1. 仕事・学業・冠婚葬祭 5. 他市区町村に住所移転 2. 外出・旅行・滞在など 6. 天災・悪天候 3. 病気・出産・歩行困難

※氏名は必ず自署してください。  
※理由に○をする必要はありません。

## 投票できる人

2006年1月22日までに生まれた方で、2023年10月13日までに須坂市に住民登録し、引き続き3カ月以上登録がある方  
※2023年10月14日以降に他市区町村から転入された方は投票できません。  
※他市区町村に住民票が作成された時点で投票できません。

## 選挙公報の配布・公開

候補者の政見などが掲載された「選挙公報」は、新聞折り込みまたはポスティングにより市内全戸に配布します。また、印刷原稿確定後にホームページで公開するほか、発行後は市役所や各地域公民館でもご覧いただけます。  
※選挙公報は、1月14日(日)の立候補届出の際に候補者から提出された原稿をもとに印刷し配布するため、期日前投票期間の開始から数日間には配布が間に合いません。ご不便をおかけしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。



市ホームページ

給付金

物価高騰対応重点支援給付金

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

物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税均等割非課税世帯などに、物価高騰対応重点支援給付金（1世帯あたり7万円）を支給します。

届いた世帯には、1月中旬から順次給付金の振り込みを開始します。

【申請が必要な世帯】

対象世帯には2月上旬に確認書を送付します。印字された記載内容を確認し、必要事項を記入の上、返信用封筒で郵送してください。

①と②の重複受給はできません。住民税均等割が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯は除きます。

申請期限 5月31日(金)（当日消印有効）

①住民税均等割非課税世帯

令和5年12月1日に須坂市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税である世帯

【申請が不要な世帯】

支給対象世帯で、須坂市から「令和5年度電力・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）」の支給を口座振込で受けた世帯のうち、令和5年12月1日時点で世帯構成などに異動がない世帯には、「支給のお知らせ」を発送しました。

②令和5年1月以降、家計急変世帯

①以外の世帯で、予期せず令和5年1月から12月までの家計が急変し、世帯全員が住民税均等割非課税世帯と同様の状況にあると認められる世帯

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、添付書類とともに福祉課専用窓口（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 3月31日(日)（当日消印有効）

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カ月の収入×12】が、下表と同じまたはそれ以下（家計急変世帯に該当する収入の種類は、給与、事業、不動産、年金です）

扶養している親族の状況	均等割非課税相当収入限度額	均等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	930,000円	380,000円
配偶者・扶養親族(計1人)を扶養している場合	1,378,000円	828,000円
配偶者・扶養親族(計2人)を扶養している場合	1,683,999円	1,108,000円
配偶者・扶養親族(計3人)を扶養している場合	2,099,999円	1,388,000円
配偶者・扶養親族(計4人)を扶養している場合	2,499,999円	1,668,000円
障がい者、未成年者、寡婦、ひとり親の場合(※)	2,043,999円	1,350,000円

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

職員募集

2024年度採用  
市役所職員(中級)保育士募集

申込・問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

募集職種・受験資格 下表のとおり

※受験資格に定める資格などを取得見込みの方で、2024年3月末までに当該資格などを取得しなかった場合は任用資格を失います。

募集人員 若干人  
 募集期間 1月9日(火)まで  
 受験手続 市ホームページからお申し込みください。



市ホームページ

試験日

▼一次試験（筆記・適性検査・作文）：1月27日(土)

▼二次試験（面接・集団ワーク）：2月19日(月)



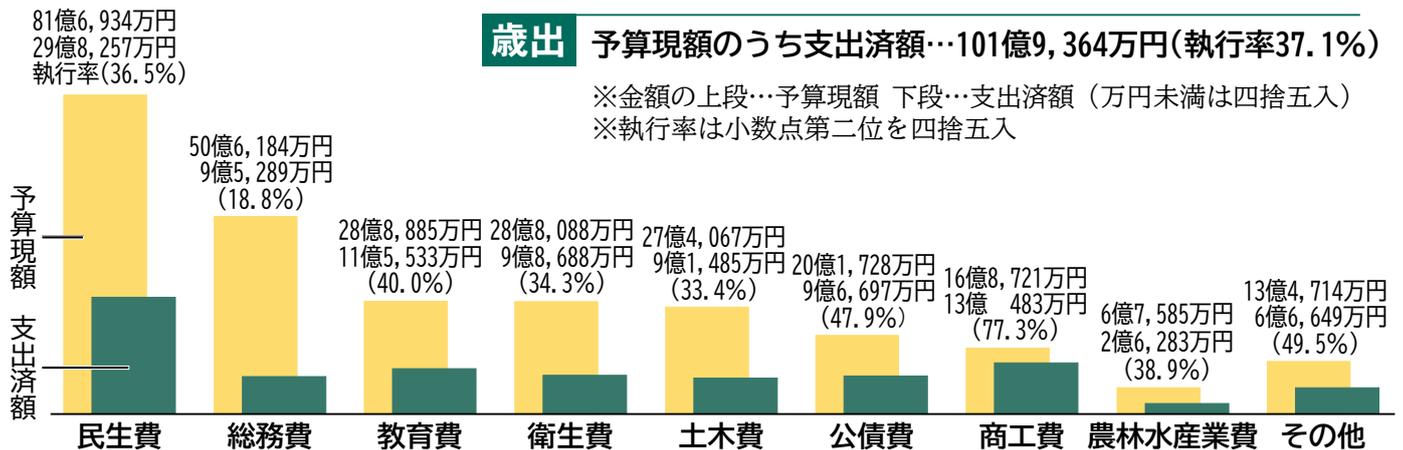
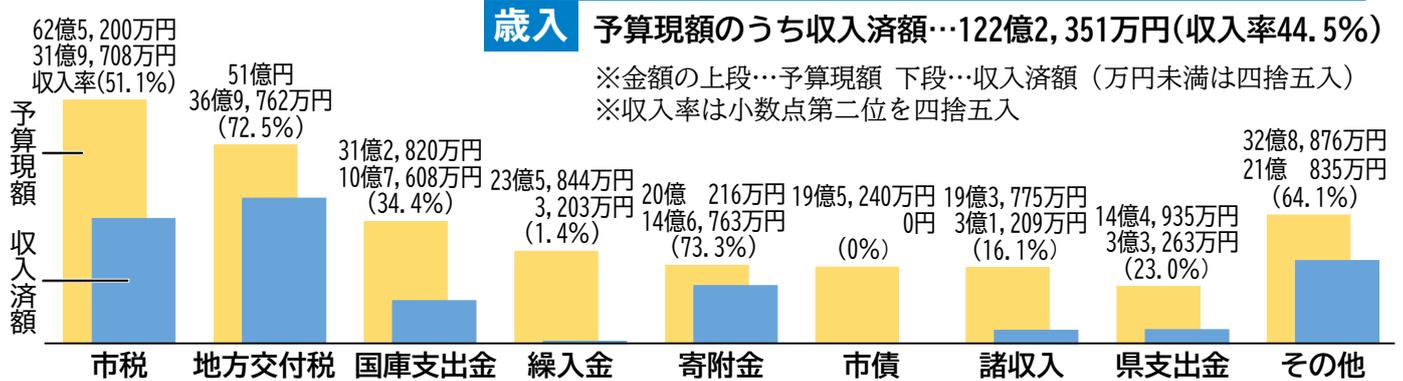
職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
保育士	1994年4月2日～2004年4月1日 生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、 ▼保育士資格を有し、保育士登録申請が済んでいる方 ▼2024年3月末までに保育士資格を取得見込みの方(※)	2024年4月1日現在に住居が須坂市にあり、住民登録が完了している方
保育士(社会人枠)	1984年4月2日～1994年4月1日 生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、 保育士資格を有し、保育士登録申請が済んでいる方で、保育実務経験を5年以上(2024年3月末までに5年になる方を含む)有する方	

# 2023年度 予算執行状況

市の予算や収入・支出の状況を年2回公表しています。  
今回は、2023年9月30日現在の各会計の歳入(収入)と歳出(支出)の執行状況をお知らせします。

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

## 一般会計 予算現額 274億6,906万円



## 企業会計

### ●水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	12億5,607万円	5億6,086万円
	支出	12億4,082万円	2億8,975万円
資本的 収支	収入	7億8,712万円	0円
	支出	18億601万円	10億7,963万円

### ●下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	19億3,508万円	8億3,974万円
	支出	19億2,466万円	4億6,155万円
資本的 収支	収入	11億3,614万円	2億2,485万円
	支出	19億5,450万円	9億7,847万円

### ●宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	16万円	88万円
	支出	527万円	132万円
資本的 収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

## 特別会計

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	49億5,542万円	18億3,018万円	18億4,865万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	826万円	132万円	13万円
介護保険	47億2,886万円	19億7,323万円	19億1,951万円
後期高齢者医療	8億2,240万円	2億7,285万円	3億4,168万円

### 【用語解説】

#### ▼収益的収支とは

…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

#### ▼資本的収支とは

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

# 顔認証マイナンバーカードの取り扱いが始まりました



問合せ 市民課(☎026-248-9002)

暗証番号の設定や管理に不安がある方のため、「顔認証マイナンバーカード（以下、顔認証カード）」の取り扱いが始まりました。

## これまでのマイナンバーカードとの違い

**暗証番号の設定が不要です**  
従来のカードは暗証番号の設定が必要でしたが、顔認証カードは暗証番号が不要です。

**カード利用時の本人確認は、顔認証で行います**  
カード内の利用者証明用電子証明書を使う際の本人確認は、機器や目視による顔認証で行います。

**利用できるサービスが限られます**  
利用できるサービス

▼健康保険証としての利用

▼カード券面の顔写真や記載事項（氏名・住所・生年月日・性別など）を用いた本人確認書類としての利用

▼マイナポータル

▼各種証明書のコンビニ交付

▼オンライン手続きなど暗証番号の入力が必要なサービス

▼カード表面に「顔認証」と記載されます

## 取得方法

新たに取得される方のほか、すでにマイナンバーカードを持っている方も顔認証カードに変更できます。

● **これからカード申請する方**  
カードの受け取り時に手続きできます。

■ **申請者本人が受け取る場合**  
顔認証カードを希望することを窓口で申し出てください。  
■ **代理人が受け取る場合**  
申請者本人が、交付通知書の本人住所・氏名欄および代理人住所・氏名欄を記入し、暗証番号設定欄の「いずれの暗証番号も設定しない」にチェックを入れた上で、代理人が必要書類などと一緒に窓口へ提出してください。

● **すでにカードを持っている方**  
■ **本人が来庁する場合**  
カードを持参し、市民課窓口で手続きしてください。  
■ **代理人が来庁する場合**  
代理人が次の持ち物をすべて持参し、市民課窓口で手続きしてください。

▼本人のマイナンバーカード  
▼本人の署名または記名押印がある委任状（様式は市ホームページから取得できます）  
▼来庁する代理人の本人確認書類（マイナンバーカードなど）

峰の原高原森林サービス産業  
Forest Field MINENOHARA  
峰の原  
〜峰の原高原の未来をつくるプロジェクトが進行中です〜

須坂市地域おこし協力隊の野澤健太隊員は、峰の原高原で、森林サービス産業の創出に取り組んでいます。

森林を整備しながら学び・生かすプログラムを創出し、それらを事業化することで、地域内外の人たちが集まる場所に峰の原高原がなしてほしいとの思いで、「Forest Field MINENOHARA」と命名されました。現在は、地域内外の関係者や関心のある方が多様なテーマで体験・学習・意見交換などを行う「Forest Field Lab」を開催中です。

峰の原高原の未来の一つを作るプロジェクトです。ぜひご注目ください。

## 活動方針

- ① **森の中の新しい仕事**「森林サービス産業」の創出、観光・教育・健康などの分野で、森林の恵みを生かしたプログラムを創出し、事業化を目指します。また、森林を拠点とする新しい働き方を提案し、サポートします。
- ② **自然とともに暮らす**移住・二地域居住・関係人口の創出、皆さんと一緒に、豊かな自然の中での新たな生活スタイルを創造し、移住者・二地域居住者・関係人口の創出に貢献します。
- ③ **森を守る未来**持続的な森林・景観の維持管理、森林活用を通して森づくりの担い手を創出し、持続的な森林・景観の維持管理を目指します。



ホームページ  
問合せ 地域おこし協力隊  
野澤 (☎080-1538912777)

申告の準備はお早めに

# 市・県民税と所得税の申告準備をお願いします

【所得税および復興特別所得税・贈与税・消費税(国、地方)の問合せ】

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

【市・県民税の申告の問合せ】

税務課(☎026-248-9001)

〒382-8511 須坂市大字須坂1528番地の1

令和5年分所得税などの確定申告期限は、3月15日(金)です。

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

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

## 市の申告相談会は2月16日(金)から

須坂市の申告相談会は、2月16日(金)から3月15日(金)まで、須坂駅前ビルシルキー3階ホールで行います。日程などの詳細は、『広報須坂』2月号でお知らせします。

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

- ① 青色申告の方
- ② 個人や民間業者へ土地・建物などを譲渡した所得のある方
- ③ 株式等譲渡所得、先物取引

による所得、山林所得のある方

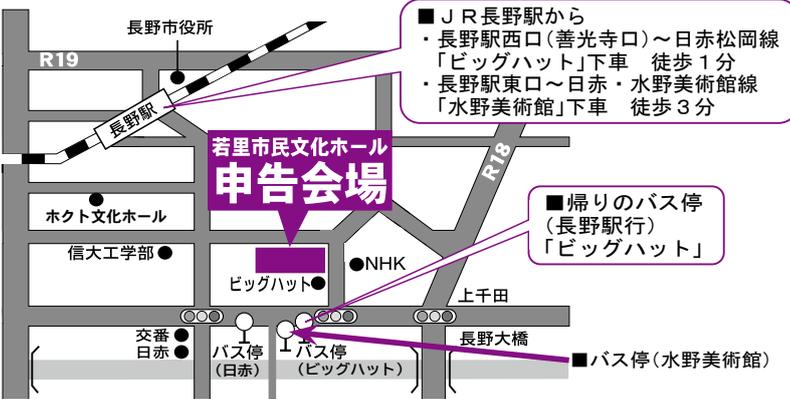
④ 暗号資産(仮想通貨)取引による雑所得のある方

⑤ 新たに住宅借入金等特別控除を受ける方

⑥ 令和4年分以前の確定申告・修正申告をする方

## 長野税務署の申告会場は若里市民文化ホールです

長野税務署では、所得税、復興特別所得税、贈与税、個



人事業者の消費税および地方消費税の確定申告会場を開設します。

**申告会場** 若里市民文化ホール(長野市ビッグハット隣・左上の略図参照)

**開設期間** 2月16日(金)～3月15日(金)(土・日曜日、祝日を除きます。ただし、2月25日(日)は開設しません)

**時間** 午前9時～午後4時 ※2月16日(金)～3月15日(金)は、長野税務署庁舎(長野市)での申告相談は行いません。

【入場整理券が必要です】  
**発行方法**  
▼国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行  
▼会場での当日発行  
※発行状況により、相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの事前発行をおすすめします。



国税庁LINE公式アカウント

### 【お願い】

長野税務署の申告会場では、スマホ申告を基本とした相談体制としています。マイナンバーカードを利用して申告する場合は、パスワードが

分かるようにしてお越しいください。

また、必要書類が不足する場合には、確定申告ができません。事前に国税庁ホームページなどで必要書類をご確認の上、お越しいください。



国税庁ホームページ

## 自宅で確定申告書の作成・送信ができます

確定申告には、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で確定申告書を作成し、そのまま送信できる「e-Tax」が便利です。申告会場に向くことなく、自身のスマートフォンやパソコンからできますので、ぜひご利用ください。

問合せ e-Tax作成コーナーヘルプデスク (☎0570-0115901)



確定申告書等作成コーナー



## 事業主の方で固定資産税を必要経費に含める方へ

営業・農業・不動産の申告で、固定資産税を必要経費とする方は、令和5年4月に送付した固定資産税の納税通知書に同封した課税明細書に、土地・建物それぞれの税額を記載してありますので、経費に当たる分の税額を算出してください。

## 事業主の皆さんへ

### 令和6年度(令和5年分)の給与支払報告書の提出期限は1月31日(水)です

令和5年1月から12月までに、給与などを支払った全ての事業主は、個人・法人を問わず、給与支払報告書の提出が必要です。

令和6年1月1日現在(令和5年中の退職者は退職日時点)で須坂市にお住まいの全ての従業員(役員・パート・アルバイト・専業従事者などを含む)の給与支払報告書を提出してください。  
※支払額が少額であっても、給与支払報告書の提出は必要です。

提出・問合せ 税務課

## 国民健康保険税などの納付額をはがきでお知らせします(社保関連)

社会保険料控除の資料として、令和5年中に現金または口座振替などで須坂市に納付された国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料の金額を、納税(納付)義務者の皆さんへ、1月下旬にはがきでお知らせします。  
年金から天引きされた方は「令和5年分の年金等の源泉徴収票」で社会保険料の額を確認してください(令和5年2月から12月までの年金天引き分から還付を受けられた方は、還付額を差し引いて計上してください)。  
なお、遺族年金や障害年金などの非課税年金から天引きされている方は、源泉徴収票が発行されませんので、税務課へお問い合わせください。

## 医療費控除の明細書の作成・添付が必要です

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

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

なお、申告する医療費の領収書は、5年間保管してください。

## 医療費控除の申告をする方は高額療養費の申請をしてください

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

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

## 障害者控除を受けられる場合があります

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

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

### 手続き

▼高齢者福祉課(窓口9番・本庁舎1階)で申請書を記入・提出

▼左の二次元コードを読み取り、ながの電子申請サービスで申請



電子申請

問合せ 高齢者福祉課  
(026-248-9020)

## 確定申告書などの窓口設置は1月22日(月)から

令和5年分の確定申告書、確定申告の手引き、医療費控除の明細書などは、1月22日(月)から税務課(窓口3番・本庁舎1階)に設置します。

## 市税の納付は口座振替が便利です

口座振替は、各納期限に預貯金口座から自動的に引き落とされます。ぜひご利用ください。

### 対象税目

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

▼八十二銀行▼ながの農業協同組合▼長野銀行▼長野信用金庫▼長野県信用組合▼長野県労働金庫▼三井住友銀行▼ゆうちょ銀行

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

※口座振替の手続きが済むと、納付書は不要となり発行しません。また、スマホ決済や地方税お支払サイトでの納付(クレジットカード決済やインターネットバンキング)などをご利用いただけなくなります。

問合せ 税務課

# 「須坂新校（仮称）再編実施基本計画」 内容と今後の予定をお知らせします

問合せ 長野県教育委員会 高校再編推進室(☎026-235-7452)

令和5年5月、長野県教育委員会で須坂東高等学校と須坂創成高等学校を再編統合する「須坂新校（仮称）再編実施基本計画」が決定され、長野県議会令和5年6月定例会で同意がなされました。現在、地域・産業界・PTA・学校の代表の皆さんを構成員とする「須坂新校（仮称）再編実施計画懇話会」で新校開校に向けて意見交換を継続しています。

## ●開校年度

令和11年度（2029年度）

## ●活用する校地・校舎

須坂創成高等学校

## ●設置課程・学科

全日制課程の4学科（農業科・工業科・商業科・普通科）

普通科は、文部科学省が設置を進めている「新たな普通科」の1つである「地域社会に関する学科」（仮称「みらいデザイン科」）として設置します。

また、単位制を導入し、他科の専門科目も選択できる教育課程を編成して、個別最適な学びを進めます。

## ●募集する学級数

4学科あわせて7学級程度を想定※開校前年度に決定

## ●学びのイメージ（右図参照）

「実社会の課題と向き合い、地域を学びの場に成長し続ける高校」をコンセプトとした「コミュニティデザインハイスクール」を構想。4学科が連携・融合し、研究の成果を企業や自治体に提言することで、高校生が地域に主体的に参画し、地域の未来を地域の方々と共に創ることを目指します。

## 今後の予定

## ●新校の教育課程(カリキュラム)

両校で検討し、懇話会で意見交換を行います。

## ●新校の施設整備(校舎整備など)

地域の皆さんに校舎の設計に関するご意見をお聞きするため、ワークショップを開催していく予定です。

## ■学びのイメージ

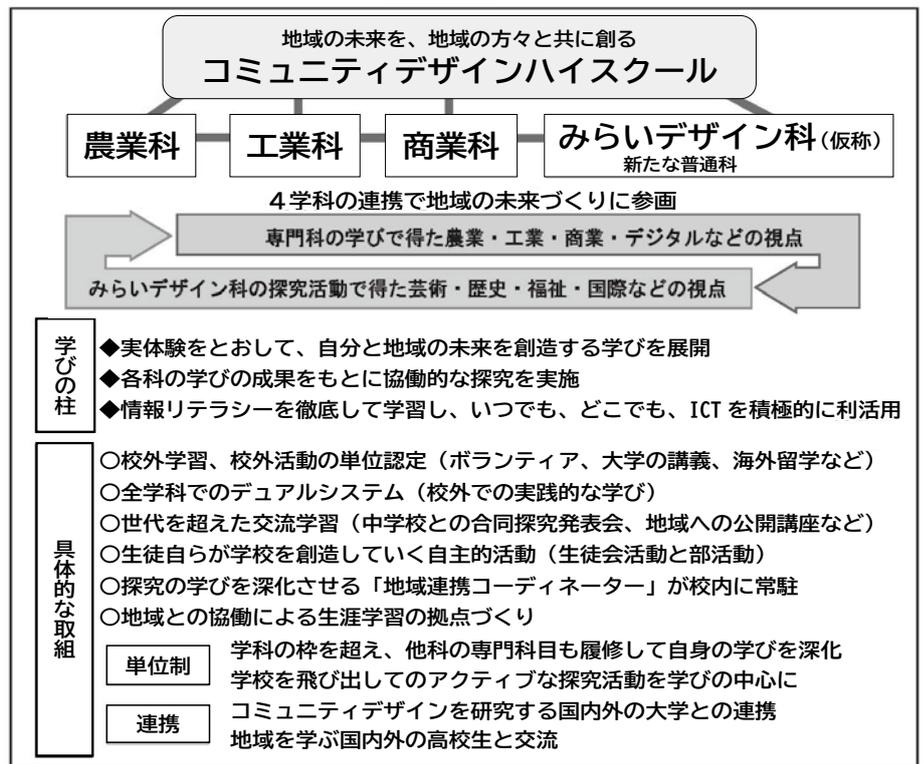
実社会の課題と向き合い、地域を学びの場に成長し続ける高校

生徒  
育  
た  
い

- 探究的な学びにより身に付けた力で自分の未来を積極的にデザインできる生徒
- 他者や社会と主体的に協働できる、コミュニケーション力を持った生徒
- 多様な他者となつがり、新しい価値を生み出し、よりよい社会実現のために学び続ける生徒

学校  
指  
す

- 地域をフィールドとした探究的な学びをとおして、課題発見解決能力を育む
- 学科や学年を超えた協働的な学びをとおして、キャリアデザイン力を育む
- 地域とともに学び、主体的に地域の未来を創造する力を育む



# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～12月に届いたお手紙から～



### ウォーキング中にほっこり

寒くなりましたが、運動不足にならないよう定期的にウォーキングをしています。百々川沿いや竜ヶ池の周りを1時間ほど歩きます。犬の散歩をしている人やマレットゴルフをしている人もいて、みなさんそれぞれ楽しみ、リラックスしている姿を見ると、ほっこりします。外は寒いですが、心はあたたかくなります。

(ペンネーム) 太陽の小町さん 41歳

### シヨウガで霜焼け対策

霜焼け対策に今年はシヨウガを選びました。シヨウガは新陳代謝を促進して体を芯か

ら温めてくれる効果があるそうです。煮物や炒め物に入れて毎日食べています。効果がありますように。

(ペンネーム) つさぎさん 60歳

### 高甫小唄

私の大好きな妙徳山。「峯に三度の綿ぼうし」と高甫小唄で歌われ、「山に3回雪が降ったら、次は里に雪が降ってくる」と親から子に伝えられてきました。冠雪姿もいですが、真っ白な山もすてきです。

(ペンネーム) 八町さん 75歳

### 新米パパ

12月に第1子が産まれました。立ち合いもでき、妻への感謝、そして多くの人に助けてもらいながら1つの命が誕生する光景に胸がいっぱいになりました。これから始まるわが子の人生、成長していく姿を一生懸命支え、育てていきたいと感じました。

(ペンネーム) 新米。パパさん 37歳



### 離乳食は須坂市の味で

5カ月になる娘の離乳食がスタート。須坂市のおいしいリンゴなど、新鮮なものを食べさせていきたいと思っています。

(ジャスミンさん 28歳)

### 家族団らん

子どもたちが成長し、下の子ども来年はよいよ小学1年生。卓上ゲームなどもルールを覚え、1人でもできるようになりまりました。大人も童心にかえり、家族と一緒に楽しんでいます。

(ペンネーム) しろまさん 37歳

### 自分たちで育てたダイコン

小学生の息子が学校で作ったダイコンを自宅に持ち帰ってきました。大きくて立派な葉にびっくり！子どもと一緒にその葉でふりかけを作りました。自分たちで育てたものだと思つと、格別な味だったようです。

(ペンネーム) ぎずもさん 35歳

### がんばれ！長野ガロンス

5年前から長野ガロンスを応援しています。今シーズンもいいプレーをたくさん見せ

てくれることを期待しています！

(島田さん 14歳)

●バレーボール男子日本代表がオリンピックへの切符を手にした試合を見てからというもの、夫婦そろってバレーボールにはまりました。『広報須坂』12月号で長野ガロンスの記事を見て、これは応援しなきゃ！と推し活を見つめました。試合も応援に行きます！

(ペンネーム) コタローさん 50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

### 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

①湯っ蔵んど入浴券(ペア) ..... 5人

②須坂温泉入浴券(ペア) ..... 5人

③長野ガロンスホームゲームチケット(ペア) ..... 5人

④須坂市出身の若手漫才コンビのコンビ名は? ..... 〇〇

⑤ヒント: 27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、とつ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。(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

1月18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 0262460750

# 情報ファイル 1月

須坂市役所 代表 ☎245-1400  
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1  
 Eメール info@city.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

### ●消防出初式



とき 1月7日(日)午前9時  
 ～11時  
 ところ メセナホール(北側  
 駐車場および大ホール)  
 問合せ 消防本部総務課  
 (☎245-4100)

### ●市有地の一般競争入札

所在地 大字仁礼字道祖神原

82番3(旧東駐在所跡地)

地目 宅地

公簿面積 299㎡

最低売却価格 326万円

入札資格 次に該当しない方

▼地方自治法施行令167条

の4の規定▼暴力団およびそ

の構成員など▼未成年▼市長

が適当でないことを認めた方

受付期間 1月22日(月)～2月

8日(木)(土・日曜日を除く)

午前9時～午後5時

申込方法 入札参加申込書を

財政課へ提出してください。

現地説明会 1月26日(金)午前

10時

入札日 2月9日(金)午前10時

※物件は現状有姿での譲渡と

なります。

※詳細は市ホームページをご

確認いただくか、お問い合わせ

してください。

問合せ 財政課  
 (☎248-9016)



市ホームページ

### ●体育施設を使用する大会を計画している皆さんへ

社会体育施設(市民体育館  
 や野球場など)を使用する大  
 会などを2024年度中に計  
 画している方は、体育施設年

間行事計画表を提出し、年間  
 行事調整会に出席してくださ  
 い。

体育施設年間行事計画表の

様式は、市ホームページから

ダウンロードできます。

提出期限 1月12日(金)午後5時

【年間行事調整会】

とき 2月3日(土)午前9時

ところ 創造の家軽運動室

提出・問合せ 文化スポーツ

課スポーツ振興係(創造の家

内)(☎248-2020)

### ●胃がん内視鏡検診受診は2月29日(木)まで

2023年度に検診の希望

を健康づくり課に申し込み、

受診券(黄色)を送付された方

は、医療機関へ受診日を予約

してください。2月は駆け込

み予約が予想されるため、1

月中に予約をお願いします。

また、50歳以上の偶数年齢

(2024年3月31日時点)

の方で、新たに検診をご希望

される方は、お早めに健康づ

くり課にお問い合わせください。

実施医療機関 ▼旭町医院▼

県立信州医療センター▼小池

医院▼小林医院▼轟病院▼松

澤内科クリニック▼山口眼科

内科▼きたむらファミリーク

リニック(小布施町)▼栗の

木診療所(小布施町)▼立岩

医院(長野市)

### ●建設工事などの入札参加資格審査を行います

市が発注する建設工事、建

設コンサルタント業務に関し

て入札参加資格審査(中間審

査)を行います。入札参加資

格の認定を希望する場合は申

請してください。

資格の種類

▼建設工事：建設業法で定め

る建設工事

▼建設コンサルタント業務：

測量、建築関係建設コンサル

タント(建築設計)、土木関

係建設コンサルタント、地質

調査、補償関係コンサルタン

ト

受付期間 2月1日(木)～20日(火)

資格有効期間 6月1日～2

025年5月31日

申請要領・申請書類 市ホー

ムページからダウンロードで

きます。また、財政課(本庁

舎2階)でも配布しています。

問合せ 財政課  
 (☎248-9016)

## うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」  
 お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします

まずはお気軽に  
 ご相談下さい

☎026-214-3681 結婚相談所ムスベル

広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイア  
 ドへ(☎0927-716-1401)

●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 (0213-5300)



長野広域連合ホームページ

●宝くじ助成金により整備

【町の公会堂を建築】

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、屋部町区公会堂を建築しました。

問合せ 市民課 (0248-9002)



【消防備品を更新】

公益財団法人長野県市町村振興協会が宝くじの社会貢献広報事業として実施する「地域活動助成事業」を活用し、福島町区自衛消防団の法被を更新しました。

問合せ 消防本部警防課 (0245-4900)



●スマートフォンでコンビニ交付サービスを利用できるようにになります

マイナンバーカードの一部機能をスマートフォンに搭載する「スマホ用電子証明書搭載サービス」を利用すると、スマートフォンだけでコンビニ交付サービスを利用できるようになります。マイナンバーカードを使わなくても、住民票の写しなど各種証明書を取得できます。

※機能に対応しているスマートフォン (2023年12月時点、Android端末のみ) と、利用申請が必要です。申請方法はマイナポータルをご確認ください。  
開始日 1月22日(月)  
※東京都内の店舗は開始済み利用できる店舗  
▼ローソン▼ファミリーマート※順次拡大予定  
問合せ ▼スマホ用電子証明書搭載サービス:マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-9510178※音声ガイダンス4番)  
▼コンビニ交付サービス:市民課 (0248-9002)



申請方法 (マイナポータル)

●「湯っ蔵んど」一部施設の使用用途を変更します

「湯っ蔵んど」内のマレットゴルフ場および温泉スタンドは、利用者の減少や施設の老朽化などにより、使用用途を変更します。

▼マレットゴルフ場:施設を廃止し、多目的広場として有効利用を図ります。  
▼温泉スタンド:一般利用を

廃止し、他施設が利用する場合のみ供給します。  
※使用する際は、湯っ蔵んど(蔵のさと温泉共同企業体)の許可を得てください。  
変更日 4月1日(月)  
問合せ 商業観光課 (0248-9005)

●市制施行70周年記念第47回「須坂カッタカタまつり」開催日

7月20日(土)に開催予定です。今年は、市制施行70周年記念のお祭りです。みんなで楽しみましょう。

※踊り連の募集は、『広報須坂』6月号でお知らせする予定です。

問合せ 商業観光課 (0248-9005)

●相続登記はお済みですか

相続登記の相談を無料でお受けします。

期間 2月1日(木)〜29日(木) 午前9時〜午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

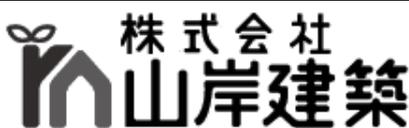
ところ 県内の各司法書士事務所(要予約)  
問合せ 長野県司法書士会 (0232-7492)

広告欄

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!



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  
ドへ(0922-716-1401)

募集

2024年度「地域発元気づくり支援金」事業募集

対象事業 自らの知恵と工夫により、自主的・主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展的な事業
重点テーマ ▼防災・減災による安心安全な地域づくり▼デジタル社会を支え、利用する人材の育成 など
対象団体 ▼NPO法人▼自治会▼地域づくり団体 など
交付額 ▼ソフト事業：対象事業費の4分の3以内(重点テーマ該当事業は5分の4以内)▼ハード事業：事業費の3分の2以内(重点テーマ該当事業は4分の3以内)
※自己負担分を対象に、市独自の補助制度があります。
募集期限 2月1日(木)
申込・問合せ 政策推進課 (☎248-9017)

次期計画の素案に対する意見募集

務または通学されている方 ※提出方法は閲覧場所にある案内をご覧ください。
※提出いただいたご意見などには個別回答せず、後日、市ホームページで回答します。
【高齢者いきいきプラン(第10次老人福祉計画・第9期介護保険事業計画)】
内容 2026年度までの高齢者福祉の指針
募集期間 1月9日(火)～29日(月)(土・日曜日を除く)
閲覧場所 ▼高齢者福祉課(本庁舎1階)▼生涯学習センターおよび各地域公民館▼市情報コーナー(本庁舎2階)▼市ホームページ
問合せ 高齢者福祉課 (☎248-9020)
【須坂市健やか計画21(第3次健康づくり計画・第4期食育推進基本計画)】
内容 2035年度までの健康づくりと食育推進の指針
募集期間 1月22日(月)～2月9日(金)(土・日曜日を除く)
閲覧場所 ▼健康づくり課(本庁舎1階)▼保健センター▼市情報コーナー(本庁舎2階)▼市ホームページ
問合せ 保健センター (☎248-9023)

村石母子・父子家庭特別奨学生募集

対象 市内に住所のある母子・父子家庭のお子さんで次の全てに該当する方
▼2024年4月に大学(短期大学を含む)に進学する方
▼健康で学業や芸術、スポーツなどの成績が優れている方
▼経済的な理由で修学が困難な方
給付額 50万円以内
募集人員 若干人
※希望する方は、応募資格などの確認のため、事前に福祉課へご相談ください。
申込方法 福祉課にある申請書に▼高等学校の成績証明書と推薦調書▼所得証明書▼大学の合格通知書の写し▼健康診断書を添付し提出
申込期限 3月29日(金)
申込・問合せ 福祉課 (☎248-9003)

4月1日採用 文化振興事業団嘱託 臨時職員募集

【事務職員】
雇用形態・募集人員 ▼嘱託職員(1年以内雇用)：若干人
▼臨時職員(時間単位雇用)：若干人
業務内容 一般事務
必要な経験・資格 ▼パソコン(ワード・エクセル)操作▼普通自動車免許
【学芸員】
雇用形態・募集人員 嘱託職員(1年以内雇用)：若干人
業務内容 美術館などで、収蔵品の整理保管、常設展・企画展の企画立案および実施
必要な経験・資格 ▼学芸員資格▼パソコン(ワード・エクセル)操作▼普通自動車免許
【共通事項】
勤務条件 土・日曜日、祝日も勤務できる方
加入保険 社会保険および雇用保険に加入
申込方法 市文化振興事業団事務局にある試験申込書に必要事項を記入し、持参または郵送してください。
※申込書は、市文化振興事業団ホームページからもダウンロードできます。
試験方法 ▼書類審査▼面接試験(2月実施予定)
受付期間 1月5日(金)～25日(木)(必着)
申込・問合せ (一財)須坂市文化振興事業団事務局(メセナホール内)(☎245-1800)
※月曜日休館(月曜日が祝日の場合はその翌日)
〒382-0098
須坂市墨坂南四丁目5番1号

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!
0120-207-117
株式会社 サンワシステム
総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業
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

広告欄

行事・催し

●旧小田切家住宅イベント

お正月限定メニューやお正月遊びで、楽しいお正月を過ごしませんか。



入館料 300円  
【甘酒のふるまひ】  
とき 1月5日(金)～6日(土)

午前10時～午後3時  
【旧家で正月遊び】  
とき 1月5日(金)～8日(月)

午前10時～午後3時  
【小田切家のお雑煮】  
とき 1月7日(日)午前10時～午後3時

料金 300円  
問合せ 旧小田切家住宅  
(☎246-2220)

●須坂クラシック美術館 福引&お正月飾り

先着30人に福引で美術館オリジナルグッズなどが当たります。また、期間中は門松、しめ飾り、鏡餅などのお正月飾りをご覧いただけます。

期間 1月5日(金)～8日(月)

午前9時～午後5時  
入館料 300円

問合せ 須坂クラシック美術館  
(☎246-6474)

●三十段飾り千体の雛祭り

江戸時代から現代までのお雛様を展示します。

ところ ▼世界の民俗人形博物館▼須坂版画美術館▼歴史的建物園

期間 2月3日(土)～4月14日(日)午前9時～午後5時

※須坂版画美術館および歴史的建物園は1月13日(土)から開始(1月中の水曜日は休館)。

入館料 ▼2月3日以降2館共通券:600円▼須坂版画美術館単館券:300円▼歴史的建物園:無料

問合せ 世界の民俗人形博物館  
(☎245-2340)

●人権啓発DVD上映会

とき 1月16日(火)午後1時30分～2時30分

ところ 人権交流センター  
上映DVD ▼考えよう!私の性 みんなの性:19分▼とべないホテル:17分▼みんなのもり:17分

問合せ 人権交流センター  
(☎245-0909)

●法情報データベース体験会

図書館では、法情報データベースが無料で利用できます。

利用方法を教わりながら、楽しく体験してみませんか。

とき 1月20日(土)午後1時～4時(申し込み不要、時間中はいつでも体験できます)

ところ 図書館1階ロビー

講師 第一法規(株)担当者

対象 小学生以上  
問合せ 市立須坂図書館  
(☎245-0784)

●臥竜山たんけん「冬の自然かんさつ散歩―鎌田山・坂田山―」



冬枯れの雑木林や雪の上を楽しみながら散策し、身近な里山の自然を観察しましょう。

とき 2月4日(日)午前9時～11時30分(受付8時50分) 荒天・雨天中止

ところ 鎌田山・坂田山周辺

集合 しかた山風の子保育園 園駐車場

参加費 50円(保険料) 持ち物・服装 ▼暖かい服装 ▼長靴(防寒靴) ▼お持ちの方は双眼鏡・ルーペ

定員 15人(申込順) ※小学生以下は保護者同伴

申込期間 1日19日(金)～2月1日(木)

申込・問合せ 須坂市立博物館  
(☎245-0407)

●町別卓球大会



とき 2月18日(日)午前8時30分～午後1時(チーム数により前後する場合があります)

ところ 北部体育館

種目 ラージボール卓球団体戦(男女混合ダブルス)

参加資格 町を単位とし、18歳以上の男女で構成。

※町でチームを編成できない場合は、同じブロック内の町との合同チーム可。

申込期限 1月26日(金) ※町の体育担当者などを通してお申し込みください。

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

●障がい者卓球大会

とき 2月24日(土)午前9時～午後3時(予定)

ところ 須坂市福祉会館

対象 市内在住・在勤の障がい者および須坂市身体障害者福祉協会会員

申込期間 1月22日(月)～2月13日(火)

申込・問合せ 須坂市身体障害者福祉協会  
(☎/FAX248-8887)

※電話の受け付けは、火・木曜日の午前9時～午後4時です。

広告欄

親族に頼らず生きていく選択

- 元気なうちに古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/上田市中央西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

1月26日(金)

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

◎2月7日(水)個別相談会開催



【要予約】0120-12-8851 平日10:00～17:00

広告の問い合わせは(株)ジチタイプ ドへ(☎092-716-1401)

● 須坂みんなの食堂

食事支援や相談支援を行います。

とき 1月26日(金)午後5時〜8時※以降毎月第4金曜日  
ところ ボランティアセンター(社会福祉協議会敷地内)  
参加費 ▼子ども(高校生まで):無料▼大人:300円  
問合せ (一社)アキバコ P.E.A.C.E.F.A.R.M.(小池) (☎0901551210358)

● 蔵の町並みキャンパス 成果発表会

2023年度に取り組んだ事業の成果を発表します。  
とき 2月3日(土)午後1時〜4時  
ところ シルキーホール(須坂駅前ビルシルキー3階)

発表校 ▼信州大学▼長野県立大学▼清泉女学院大学▼文化学園大学・東京工科大学  
問合せ まちづくり課 (☎24819007)

● 男女共同参画 いきいきフォーラム

家庭や地域の身近な出来事から、男女共同参画を考えます。  
とき 2月3日(土)午後1時

30分〜3時30分

ところ メセナホール小ホール

【事例紹介】 須坂市男女共同参画推進市民会議の活動発表

【講演】 講師 上野真奈美さん(ソチ五輪フリースタイルスキー代表)

【オリンピック日本代表「ママさんアスリート」によるパネルディスカッション】 進行 上野真奈美さん

パネリスト 福島の子子さん(バンクーバー五輪スキーロス代表)、金藤理絵さん(リオデジャネイロ五輪水泳代表)

申込方法 WEB申込み、電話などでお申し込みください。  
申込期間 1月4日(木)〜24日(水)※託児あり(無料・要申込)

申込・問合せ 人権同和・男女共同参画課 ☎24510909



WEB申込み

● 防災講演会

日頃の備えや避難行動を考えてみませんか。  
とき 2月3日(土)午後2時〜3時30分(開場午後1時30分)

ところ 須坂市消防本部3階  
演題 「災害から学ぼう」



い〜こんな時どうする?」

講師 平澤つぎ子さん(千葉県旭市赤十字奉仕団)

定員 80人(先着順)  
問合せ 総務課 (☎24819000)

講座・教室

● 人権問題学習会

とき 1月17日(水)午後7時〜8時30分  
ところ 二睦学習センター  
演題 「人権に関する報道から」  
講師 篠塚勉さん  
問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎24810456)

● 高齢者健康教室

転倒予防の体操や認知症予防のこつを学びましょう。  
とき 1月18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  
対象 市内在住の65歳以上の方

持ち物 ▼飲み物▼タオル  
※動きやすい服装・マスク着用  
問合せ 地域包括支援センター (☎24514566)

● 介護教室

自分で行えるストレス管理を学んでみませんか。  
とき 1月29日(月)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 「介護者の心の健康を保つために」ストレスと上手に付き合っていく方法」

講師 柳沢玄さん(社会福祉法人グリーンアルム福祉会)  
対象 ▼介護している方▼  
テーマに関するある方  
定員 20人(申込順)

申込期間 1月5日(金)〜26日(金)  
申込・問合せ グリーン在宅介護支援センター (☎21413165)

● 歩行姿勢測定

歩行年齢や歩行時の癖を測定し、健康運動指導士がオススメの体操を紹介します。  
とき 2月5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)  
※初めてお申し込みされる方



広告欄

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!



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

土曜日コース 9:30~定員 12名/

2/3 2/10 2/17 2/24

土曜日コース 13:00~定員 12名/

2/3 2/10 2/17 2/24

■受講料【全4週全日程含む】

お一人様 1,000円 (4週分)

※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)

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

初心者向け 受講生大募集

実施日程

広告の問い合わせは(株)ジチアアドへ(☎09271611401)

を優先します。  
申込期限 2月2日(金)  
申込・問合せ 保健センター  
(☎248-9023)

健康応援教室(箱膳体験)

昔ながらの知恵や工夫が込められた「箱膳」で食事し、食の大切さを考え、食生活を見つめ直してみませんか。  
とき 2月10日(土)午前11時～午後0時30分  
ところ 保健センター  
講師 食の匠  
参加費 500円(1食分)  
定員 15人(申込順)  
申込期限 1月26日(金)  
申込・問合せ 健康づくり課  
(☎248-9018)

やしゅうまひつじ教室

郷土食のやしゅうまを作り、模様にも挑戦します。  
とき 2月16日(金)午前10時～午後1時  
ところ 生涯学習センター1209料理実習室  
講師 須坂市食生活改善推進協議会の皆さん  
参加費 500円(材料代)  
持ち物 ▼エプロン▼マスク  
▼三角巾▼食器用布巾  
定員 16人(申込順)

申込開始 1月9日(火)  
※参加費は2月9日(金)までにお支払いにお越しく下さい。  
申込・問合せ 中央地域公民館(☎214-6086)  
※平日午前9時～午後4時30分

パソコン・スマホなんでも相談



とき ▼1月24日(水)▼25日(木)各日ともに午後2時～4時  
ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ  
内容 無料個別相談(30分)  
講師 NPO法人信州SOHO支援協議会  
定員 8人(申込順)  
申込開始 1月9日(火)  
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

スマホ・タブレット講座(全4回)

基本操作とLINEの使い方を知得しましょう。  
とき ▼2月5日(月)▼6日(火)▼8日(木)▼9日(金)各日とも午前10時～正午  
ところ 豊洲地域公民館  
講師 NPO法人信州SOHO支援協議会  
参加費 500円(テキスト代)  
定員 10人(申込順)

申込期限 1月26日(金)  
申込・問合せ 豊洲地域公民館(☎246-3232)  
※平日午前9時～午後4時30分

普通救命講習Ⅱ

成人に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法、出血・骨折の対処方法を学びます。  
とき 2月11日(日)午前9時～正午  
ところ 須坂市消防本部  
受講料 無料  
対象 須高地域に居住または勤務されている方を優先します。  
※事前にWEB講習(eラーニング)の受講が必須。  
定員 10人(申込順)  
申込方法 電話または消防署窓口でお申し込みください。  
申込期間 1月15日(月)～2月2日(金)(平日午前9時～午後5時)  
申込・問合せ 消防署  
(☎245-9100)

善意の窓口

《寄附》  
▼現金(商工業振興のため)：第17回ジュニアエコノミーカレッジinすぎか  
▼現金(精神保健事業のため)

：須坂市消防団様  
▼現金、帽子・マフラー約60点  
押花2点(福祉のため)：押花・あみものボランティアの会様

リサイクル情報

《差し上げます》  
▼漬物用の瓶(かめ)▼お盆▼大皿▼学習机▼そろばん▼座椅子▼陶器の瓶(かめ・特大)《譲ってください》  
▼そば打ち道具一式▼農業用三脚  
申込期限 1月10日(水)  
交渉順位抽選 1月15日(月)午前  
申込・問合せ 市民課  
(☎248-9002)

市営住宅入居者募集

募集期間 1月4日(木)～15日(土)(白曜日、祝日を除く)  
抽選日 1月18日(木)午前9時  
▼旭ヶ丘(3DKY)：1戸  
▼豊丘(3DKB)：5戸  
▼末広(2DKY)：1戸  
※未広は単身不可です。  
※Y：浴槽あり、B：浴槽なし  
※連帯保証人は不要です。  
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

ここが知りたいマリアこども園きたすざか Vol.2  
Q.「マリアこども園きたすざか」では午睡をどうしていますか?  
A.マリアこども園きたすざかでは、本園同様に、園児一人ひとりがコットを使って午睡をいたします。0歳児、1歳児はコットの下に見守りセンサーを置いて、お子様の午睡を保育士とともに見守ります。午睡時間は12:30～14:30まで静かにおこなっています。保育室内は、冬は床暖房、夏はエアコンの空調で快適に過ごせます。

Q.マリアこども園北須坂分園には、園庭遊具がありますか?  
A.北須坂分園は、0～2歳児の施設ですので、園庭遊具についても0～2歳児が楽しく遊べる園庭遊具を設置しています。また、来年度は、どの年齢の児童も同じ身体感覚を楽しめるインクルーシブ遊具を導入予定です。  
マリアこども園 きたすざか  
須坂市旭ヶ丘 1986-2 Tel.026-245-0012

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092-716-1401)

## 税金などの納期限

納期限・口座振替日 1月31日(水)

- 市・県民税(普通徴収)…4期
- 国民健康保険税(普通徴収)…7期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…7期
- 介護保険料(普通徴収)…10期

## 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・祝日などの当番薬局

- 1月7日(日)…モリキ小布施薬局
- 1月8日(祝)…モリキ須坂墨坂薬局
- 1月14日(日)…山下薬局
- 1月21日(日)…りぼん薬局
- 1月28日(日)…りんどう薬局
- 2月4日(日)…わかば薬局

※蔵の町薬局は、8日を除き営業します。  
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、21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)  
17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)  
18日(木)午後1時30分～3時30分  
問合せ 保健センター
- もの忘れ相談日  
24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)
- 司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)  
25日(木)午後1時～3時  
ところ・問合せ 須坂商工会議所
- 行政相談(要予約☎248-9002)  
2月1日(木)午後2時～4時  
問合せ 市民課
- 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	1/12(金)	令和5年9月1日～9月30日生
	2/2(金)	令和5年10月1日～10月31日生
1歳児健康相談	1/16(火)	令和4年12月12日～令和5年1月15日生
	2/9(金)	令和5年1月16日～2月9日生
1歳6カ月児健康診査	1/26(金)	令和4年6月16日～7月15日生
2歳児健康相談	1/23(火)	令和3年12月2日～12月29日生
3歳児健康診査	1/30(火)	令和2年12月22日～令和3年1月22日生
もぐもぐ離乳食講座	1/9(火)	令和5年7月1日～7月31日生
	2/6(火)	令和5年8月1日～8月31日生
かみかみ離乳食講座	1/19(金)	令和5年4月1日～4月30日生

※乳幼児健康診査・相談・離乳食講座はWEB予約制です。実施日の2カ月前から3日前までに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11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8月生	BCG
令和5年1月生	麻しん・風しん1期、水痘
令和3年1月生	日本脳炎1期
平成27年1月生	日本脳炎2期
平成25年1月生	二種混合



予約サイト



健康カレンダー



# 子育て支援センター・児童センター



◎毎月第3日曜日は「家庭の日」

…

家族みんなで語り合おう

夢を

希望を

目標を

## 子育て支援センター ☎245-6588

### 【集まりの日 (10:30～)】

★11日(木) あそぼうday!

親子でお正月遊びを楽しみましょう!

★25日(木) ふれあい遊び

親子でふれあい、楽しく遊びましょう!

### 【ミニ講座 (10:30～)】

★18日(木) 赤ちゃんマッサージ(要申込)

①10:30～11:00 ②11:10～11:40

①②ともに

講師 小暮徳子さん (SMILE MOM)

持ち物 バスタオル、ベビーオイルまたは保湿剤、飲み物(赤ちゃん用)

対象年齢 おおむね12カ月児まで

定員 親子各8組

申込期間 1月4日(木)～12日(金)

### 【講座 (10:00～) すくすくパパ】

★2月18日(日) お父さんの料理教室(要申込)

お父さん同士交流しながら、料理を楽しみましょう。

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、食器用布巾

参加費 300円(材料代)

定員 子育て中のお父さん8人

申込期間 1月29日(月)～2月9日(金)

### 【子育て相談 (11:00～)】

★9日(火) 子ども家庭支援員による子育て相談

★29日(月) 管理栄養士による食育相談

## 各センターの利用時間など

### ♥子育て支援センター

未就学児…月～土曜日9:00～16:00

※1月15日(月)は休館日です。

### ♥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、電話による予約制(先着順)です。その他の詳細は、各施設へお問い合わせください。

## 中央児童センター 馬場町 ☎245-5010

幼児・親子

10日(水) 11:00～ 正月遊びをしよう!  
24日(水) 11:00～ こねつけを作ってみよう!  
31日(水) 11:00～ 鬼のお面を作ろう&豆まき会☆

児童

24日(水) 15:30～ 紙コップでクラッカーを作ろう!

## 南部児童センター 屋部町 ☎248-2330

幼児・親子

10日(水) 11:00～ お正月あそびを楽しもう!  
17日(水) 11:00～ りんごパンケーキ作り  
24日(水) 11:00～ いぎのときどうする?(避難訓練)&リズムあそび  
31日(水) 11:00～ おにのお面作り♥豆まきごっこ

児童

9日(火) 15:30～ レクリエーションスポーツ  
25日(木) 15:45～ 五色百人一首を体験しよう!  
2月1日(木) 15:45～ 節分おたのしみ会

## 東部児童センター 高橋町 ☎246-0079

幼児・親子

17日(水) 11:00～ キラキラぱ～くさんおはなしの会  
24日(水) 11:00～ プラ板でキーホルダーを作ろう  
31日(水) 11:00～ 豆まきをしよう

児童

17日(水) 15:45～ プラ板キーホルダー作り  
31日(水) 15:45～ 認定会

## 北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎248-8381

幼児・親子

17日(水) 11:00～ 手作り楽器を作って遊ぼう  
24日(水) 11:00～ ファーストアートをしよう  
31日(水) 11:00～ 豆まきごっこ♪

児童

11日(木) 15:30～ 新年お楽しみ会  
24日(水) 15:45～ 認定会  
30日(火) 14:00～ スポーツをしよう!

## 🎵 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



須崎市子育て就労総合支援センター  
bota (須坂駅前ビルシルキー1階)

子育て世代を応援する交流施設です。各種イベントのほか、絵本の読み聞かせ、パソコン講座、マネーセミナーなども開催しています♪



インスタグラム

〜早期発見が大切です〜

# 定期検診を受けてください

現在、日本人の2人に1人は一生のうちで何らかの「がん」になると言われ、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんは、すべての人にとって身近な病気です。しかし、一口にがんと言っても、がんの種類や見つかったときの状態などにより、病状や経過はさまざまです。

そこで、今回は乳がん、肺がんの特徴と検診の重要性を信州医療センターの医師から伺いました。



信州医療センター  
名誉院長 寺田 克 医師

部位別がん罹患数(2019年)

男性		女性	
94,748人	前立腺	97,142人	乳房
87,872人	大腸	67,753人	大腸
85,325人	胃	48,463人	結腸
84,325人	肺	42,221人	肺
54,875人	結腸	38,994人	胃
32,997人	直腸	29,136人	子宮

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

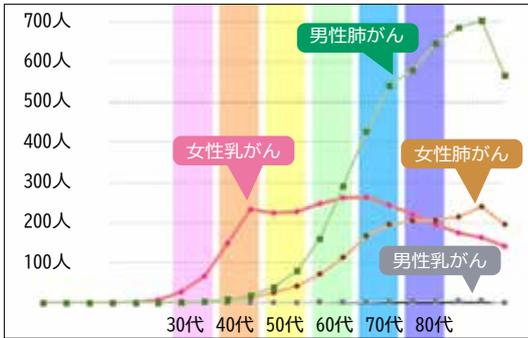
**Q** 乳がんはがんの中で多い病気なのでしょうか？  
**A** 乳がんは女性の中では最も多いがんです。一生のうちに9〜10人に一人がなる可能性があると言われていきますね。(左グラフ参照)

ピンクリボンは乳がん、パールリボンは肺がんの啓発マークです

**Q**

自覚症状はあるのですか？  
乳がんの特徴は「痛みが出にくい」ことです。乳がんで「痛い」と自覚した時はかなり進行している場合があります。症状がな

年齢階級別罹患率(2019年/人口10万人対)



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

**Q**

年齢は関係ありますか？  
罹患率をみると30歳代から増え始めて、マンモグラフィ検査が始まる40歳代でぐっと増えていきます。若い方では悪性度の高い乳がんが多いと言われています。(左グラフ参照)

**Q**

死亡率は高いのですか？  
死亡者数で言えば大腸がん、肺がんなどが上位で乳がんは5番目くらいですね。罹患数から見ると少ないです。早く見つかればきちんと治る方が圧倒的に多いです。

**Q**

マンモグラフィと超音波の違いはなんですか？  
マンモグラフィは1枚の写真で片方の乳房の全体を見ることができるエックス線検査です。超音波検査は超音波ビームで乳房の断面を抽出する検査です。どちらが優れているということではなく一長一短です。40歳以降はマンモグラフィを2年に1回受診するようにしますが、超音波検査と交互に受けることでそれぞれの弱点をカバーすることができま

**A**

す。乳がんは気付きにくいので、早めに発見して治療できるように検診を受けてください。

**Q**

日頃から気をつけることはありますか？  
ブレスト・アウェアネスという言葉があります。乳房を意識する生活習慣、という意味ですが、自分の乳房の状態を知る、変化に気を付ける、変化に気付いたらすぐに医者へ相談する、40歳になったら検診を受ける、こういった意識を持つていただくとい

**A**

いですね。まずは入浴時に体を洗う際にご自身の乳房を見て、触って乳房を意識してみてください。

# 肺がん



信州医療センター院長補佐 副診療部長  
呼吸器外科部長 救急部長 坂口幸治 医師

**Q** 肺がんは死亡率が高いがんなのでしょうか？  
**A** そうですね。肺がんは現在日本でも最も多く亡くなるがんです（左下グラフ参照）。  
**Q** 肺がんはどのような症状が出てくるのですか？  
**A** 肺がん特有の症状があるわけではありません。咳や血痰などの症状が出る場合がありますが、肺がんは進行すると全身に

転移してしまいます。肺やリンパ節、脳、骨に転移しやすく、さまざまな症状が出てきます。

**Q** 男性の喫煙者がなりやすいイメージがありますが…  
**A** 喫煙の影響は大きいと思われると思います。これまで日本は喫煙に寛容な社会でしたが、近年は対策を進めたこともあり、喫煙者は減少しています。将来的には肺がん患者も減ってくると思われ

ますが、今はまだ多いですね。  
**Q** 加熱式たばこへ切り替えれば予防になりますか？  
**A** たばこの葉を燃やさない加熱式たばこは歴史が浅いので統計的根拠はまだありません。そもそも肺がんの予防方法というものは現時点ではありません。

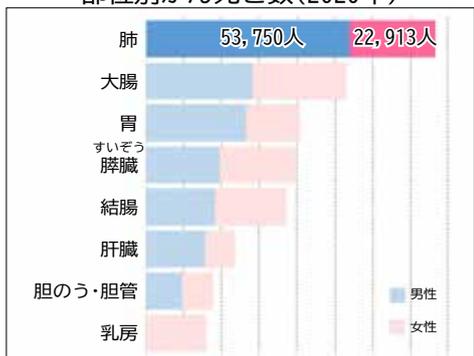
**Q** 何歳くらいから肺がんになりやすいのでしょうか？  
**A** 年齢別に見ると50歳以降で肺がん患者数が増えてきています（右ページグラフ参照）。がん自体は加齢とともに発症しやすくなるので、高齢者になると肺がんになりやすい傾向があります。

**Q** 肺がんの治療は主に手術となるのでしょうか？  
**A** 手術の治療成績は良いです。しかし、苦しい・痛いなどの自覚症状があった場合には、手術治療の選択はできない場合が多くなります。肺がんの生存率は他のがんよりも低いので、早期に治療することが重要です。早期に発見して治療するために検診が必要になってきます。

**Q** 市の検診はCT検査ですがエックス線検査との違いは？  
**A** 肺がんを見つけやすいのはCT検査です。精密な検査ですので頻繁には行えませんが、エックス線検査の10倍肺がんを見つけやすいと言われています。ただし、肺がん以外の病変も検出される場合があります。

**Q** 須坂市では40歳から2年に1回、CT検査が受けられますので、ぜひ検診を受けてほしいですね。  
**A** 胸部のエックス線検査は胸部

部位別がん死亡数(2020年)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

**Q** 市民の皆さんへ一言を  
**A** 肺は他の臓器に比べると、か弱い臓器なので、大切にしてあげてください。「見守る」という意味で定期的な検診を受けましょう。

**2024年度各種健康診査の申込期限は2月9日(金)**

2024年度に実施する各種健康診査の対象となる世帯には、「各種健康診査申込書(はがき)」が封入された封書を1月中旬に郵送します。対象となるご家族分を掲載していただきますので、ご希望する健診欄に○をして、申込書を郵便ポストに投函してください。

※対象の健診がない世帯には、申込書を郵送していません。

**申込期限** 2月9日(金)必着  
**問合せ** 健康づくり課(☎026-248-9018)

# 糖尿病にならないために

## 「ちよつと高め」になる前から予防を始めましょう！

問合せ 保健センター（☎026-248-9023）

### 糖尿病の原因

私たちは食事をすると血液中の糖（血糖）が増え、エネルギー源として使われます。しかし、肥満・過食・運動不足などにより糖が有効に使われず、血液中の糖の濃度（血糖値）が高くなる状態が続くと、糖尿病を引き起こします。

### 須坂市の現状

市の特定健診受診者の中でHbA1c(※)が5.6%以上の人の割合は、県や国と比較して多い傾向にあります。その中でも「ちよつと高め」である正常高値（5.6～5.9%）の人の割合は37%で、年々増加傾向にあります。

### ■血液検査で分かる血糖状態

	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c ※ (%)
正常	100未満	5.5 以下
正常高値	100～110	5.6～5.9
要注意	110～125	6.0～6.4
治療が必要	126以上	6.5以上

※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）…時間で変化する血糖値と違い、過去1～2カ月の平均的な血糖の状態を表す。HbA1cが高いというのは、血糖が多い状態が続いていることを意味します。

### 糖尿病の合併症

「しめじ」と「えのき」

- ① 神経の障害
- ② 目の障害（網膜症）
- ③ 腎臓の障害（腎症）
- ④ 壊疽
- ⑤ 脳梗塞
- ⑥ 狭心症・急性心筋梗塞

血糖値やHbA1cが正常高値の段階でも、血糖値を下げるホルモン（インスリン）が出にくくなったり、効きにくくなったりと、体の中では変化が起き始めています。徐々に血管を傷付け、目や腎臓、神経などに影響を及ぼしていきます。治療せずに放置すると、動脈硬化が生じ、さまざまな血管の病気になるりやすくなり、合併症にもつながります。

「ちよつと高め」でも血管変化は始まっています！

できることから始めましょう

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。栄養バランスの取れた食事を1日3食規則正しく食べる、ウォーキングなどの適度な運動をするなど、できることから始め、正しい生活習慣を身に付けましょう。また、定期的に健康診断や検査を受け、自分の体を知ることが大切です。



もっと詳しく学びたい方は

「糖尿病予防教室」に参加しませんか？

血糖状態が「ちよつと高め」、糖尿病の治療をしていない方向けの教室です。

#### ●運動で予防

【高血糖にならないための運動方法】  
とき 2月13日(火)午後1時30分～3時

ところ 保健センター  
講師 長野県健康づくり事業団健康運動指導士  
定員 40人(申込順)

#### ●食事で予防

【高血糖にならないための食事方法】  
とき 2月28日(水)午後1時30分～3時

ところ 保健センター  
講師 健康づくり課管理栄養士  
定員 40人(申込順)



◎3つの回すべてに参加することをおすすめします。

●糖尿病の理解に  
【糖尿病の病態と予防および重症化予防】  
とき 2月2日(金)午後1時30分～3時  
ところ 生涯学習センター3階ホール  
講師 西井裕さん(長野市民病院糖尿病・内分泌内科顧問医師)  
定員 50人(申込順)

# 次の項目に1つでも当てはまったら その電話、**詐欺**です！

～特殊詐欺被害の多くは、電話がきっかけです～

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-213-7188)

## 子ども・孫などからの電話

- 会社のお金や書類が入ったカバンをなくした。
- 会社に損害が出るため、お金が必要。今日中に用意してほしい。
- 代理人がお金を受け取りに行く。



## 市役所・金融機関・警察などからの電話

- 医療費や保険料の還付金がある。今日中にATMで手続きが必要。
- 口座番号や暗証番号を教えてください。
- カードや銀行口座が悪用されている。

被害に遭わないために

- お金を要求されても、急いで振り込んだり渡したりしない！
- 還付金の受け取りにATMへ行かない！
- カードを渡さない！
- 口座番号や暗証番号を教えない！
- 1人で悩まず、家族や警察に相談する



【ご相談ください】

須坂警察署 ☎026-246-0110

消費生活・特殊詐欺被害防止センター（市役所市民課内）☎026-213-7188

## 「犯人と会話をしない」環境を作りましょう！

電話口で話を聞いてしまうと被害に遭うリスクが高まります。

- ・ 迷惑防止機能付電話を活用して、犯人からの電話を防ぐ
- ・ 在宅中でも留守番電話に設定し、相手を確認してから電話に出るなどの対策で、できるだけ犯人と話す機会を作らないにしましょう。





# 信州すざが農業小学校豊丘校

自然の中で五感を総動員して行う農業体験を通して、子どもたちがたくましさや優しさ、創造力といった「生きる力」を身につけることを願い、総合的・自主的な体験の場として開校されています。授業では祖父母世代の農家先生や異年齢の子どもたちと交流し、豊丘地域の文化にも触れます。

2023年度は「大きく育て たくさん実れ」「昔ながらの農業を体験してみよう」をテーマに、2023年4月22日に30人の児童が入校。全12回の授業を受け、12月2日に修了式を迎えました。



12月の修了式 たくさん学び、心も体も大きくなりました

## 参加者の声

### 小学生

- いろんな野菜を育ててたくさん収穫しました。トウモロコシの収穫が一番楽しかったです。
- 小さい種はどうやってまいたらいいかわからなかったけど、農家先生に教えてもらってうまくできました。
- 農業小学校の野菜を食べる時は、楽しかった授業のことも思い出して、いつもよりもおいしかったです。
- 田植えは泥のドロドロした感触が気持ち良かったです。
- 植えた時は5本位だった稲が、数えきれないほどになってびっくりしました。鎌で刈るのが楽しかったです。
- 昔の方法では田植えも脱穀もたくさん時間がかかり、昔の人の苦勞が分かりました。

### 保護者

- 小さな種が芽を出し、大きく育ち、実をならずという過程を一から学び、とても良い経験になりました。
- 作物の育ち方、収穫の仕方などを教わり、体験することで、食べ物になるまでに多くの手間がかかっていることを学ぶことができました。
- 自分たちで育てたものはやはり違うようで、今まで食べられなかった野菜も積極的に挑戦して食べていました。食べられる野菜が増えました。

# みてみてすずかしぐんぐんえん ④3

お気に入りの子を探してみませんか？

皆さん、モルモットは好きですか？当園の「ふれあいはうす」には、現在24頭のモルモットがあり、1頭1頭に愛称が付いています。見分けがつかないと思われるかもしれませんが、体の色や模様が異なっているため、個体の別がつきます。



▲キクラゲ



▲もく (左) きのこ (右)



▲ちくわ

当園の飼育員に「どの子が好き？」と聞いてみるところ、ある人は「もく」、ある人は「キクラゲ」、またある人は「アラジン」と、答えはさまざま。飼育員たちもそれぞれ「推し」が違うようです。

担当飼育員は、「ちくわ」一筋。「ちくわ」は、栗色のフサフサな毛にクリクリの目、おちよぼ口がとてもかわいらしく、その甘いルックスと少タイムパクトのある愛称が人気を呼び、2021年度の「須坂市動物園代表動物」にも選ばれたことがあります！

温和な性格で、来園者との「ふれあい」でも大活躍でしたが、2022年に5歳を迎え、ふれあいを引退しました。現在はふれあいはうすで



隠居生活を満喫中。

ふれあいはうす前には、愛称表を設置しています。ぜひ皆さんもお気に入りの子を探して、たくさん呼んであげてください！大人の方も触れ合えますので、モルモットたちに癒されに来てください♪

## イベント情報

### ■節分イベント

動物たちの無病息災を願います。

とき 2月3日(土)

内容 ▼カピバラ温泉  
「枝豆風呂」▼福まき▼動物への節分プレゼント

問合せ 臥竜公園管理事務所

026-245-1770

## 須坂市出身 兄弟 にお聞きました



### 兄弟

左：体制 右：紅葉

吉本興業所属。東京N SC26期。須坂市出身。

須坂市出身の若手漫才コンビ「兄弟」は25歳以下で競う「UNDER25」で準優勝を果たすなど、これからの活躍が期待されています。

実の兄弟であるお二人に、須坂市の思い出と今後の目標をお聞きしました。

**だんごたい焼き食べたなあ**  
**あの喫茶店が騒ぎに**

体制…臥竜公園のだんご好きですね。あと黒おでんも。

紅葉…たい焼き好きなんです。が、学校帰りに買い食いしようとしたら店のおじちゃんに売らなくて言われて。今思えばちゃんと教育してくれたんだよね。優しかったなあ。

体制…あの有名なオムライスも好き。量半端ないし。

紅葉…その近くの喫茶店、僕らもよく行くんですけど、僕らのファンの方が訪問してくれて、ちょっとした聖地にな

なってるみたいですよ。体制…少しは地元貢献でき

ますかね。

体制…少しは地元貢献でき

ますかね。

体制…あとは最初の30秒を大事にしようとしています。

M1は準々決勝が目標だけどおもしろいネタを見せたい

紅葉…今年の目標ですが、僕たちは賞レースに目標を置かないでいいこうかと思っています。

体制…とにかくおもしろいネタを作って皆さんにお見せしたいなど。月20〜30本くらい

舞台に出ています。テレビはより多くの皆さんが見てくれるので出たいですね。



12月16日(土)須坂蔵のまちスクウェア あったかフードフェスティバルに出演

# 信州須坂の台所 84

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。



## 食べ物マメ知識

いちご大福は、ショートケーキから発想を得たともいわれている和菓子です。中にあんこの代わりにイチゴが入るため、通常の大福よりエネルギーや糖質が低くなり、イチゴの爽やかな酸味があんこの甘みを引き立てます。

### 【材料】(4個分)

- 切り餅…2個
- 砂糖…小さじ1
- イチゴ…4個
- 片栗粉…大さじ1
- こしあん…60g

### 【作り方】

- ① イチゴのへたを取る。
- ② こしあんを4等分にし、イチゴを包む。
- ③ 切り餅を水にくぐらせてボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500ワットで2分加熱する。砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分にし、片栗粉をまぶして②を包む。

## いちご大福



調理時間約15分

### 1個分の成分

- エネルギー…101kcal
- たんぱく質…2.8g
- 炭水化物…22.6g
- 脂質…0.3g
- 塩分…0g

## レシピ動画(第70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。



YouTube

### 人口・世帯数

人口………49,621(+5)  
 男………24,124(+6)  
 女………25,497(-1)  
 世帯………20,673(+10)  
 2023.12.1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



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

▼「兄弟」のお二人を取材するためネタ動画を見たら、会話の妙にはまって何回もリピート再生しています。取材中も気さくで礼儀正しく、もちろん面白い。これからの活躍が楽しみです。取材記事もぜひご覧ください。(内藤)

▼表紙は辰年にちなみ臥竜公園で竜の像と一緒に撮影。皆さんも恐らく一度は前を歩いているあの場所です。竜の口から水が出るものと思っていたのですが現実は異なり。見ていても見えていないことを改めて痛感しました。(三ツ井)

▼特集は、地域おこし協力隊の座談会。須坂市で生まれ育った私にとって当たり前に感じていたことを隊員の皆さんは「魅力」だと話してくださいました。読んだ皆さんにも須坂市の魅力の再発見につながったら嬉しいです。(土屋)

### ★災害情報

	11月	2023年 1~11月	昨年 同期
火災	0	13	3
死者	0	0	0
傷者	0	7	0
救急出動	237	2386	2219
交通事故	16	127	100
急病	162	1664	1496
その他	59	595	623
救助	0	18	20
交通事故	0	6	9
その他	0	12	11

### ★交通事故

	11月	2023年 1~11月	昨年 同期
件数	13	99	92
死者	0	0	0
傷者	16	114	112

◎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