

広報

須



坂

1

2022

特集 健康長寿

2022年寅年、年男と年女の双子
須坂市動物園臥桜と未桜の双子



毎日少しの努力
人にやさしくする

児童会をがんばる
友達を大切にする

健康長寿

日本人の平均寿命は年々延びており、2020年は女性が87・74歳、男性は81・64歳（厚生労働省の「簡易生命表（令和2年）」）で、いずれも過去最長を更新しました。

誰しも健康であり続けたいと願っていますが、老いは避けることができません。また、誰にも迷惑を掛けずに長生きすることを望んでいる方が多いと思います。

コロナ禍で外出を控え、人との交流や運動などを止めてしまった方がいると思います。健康は、身体的機能、心の状態、社会参加、食生活、適度な運動、生きがいを持つなどが関係します。

今回は4人の市民の方に、健康に関するお話をお聞きしました。身近なことから意識することで、健康長寿の秘訣ひけつが得られそうです。皆さんも健康について考えていただき、意識改革や健康長寿に向けた取り組みを始めてみませんか。

健康を考えるきっかけ

篠原 学生の時、ある大学病院で実習を受けました。重度の方が入院されておられ、治療を受けながら懸命に生きていた姿を見て、健康の大切さを痛感しました。現在、私は介護に携わる仕事をしています。利用者の

中には100歳を超えた方もいて、すっかりお話もでき、元気に生活されている方が増えています。日頃から健康を意識させられています。

田子 私はビジネスホテルに勤めています。コロナ禍の影響で、仕事は休業となりました。私は一人暮らしのため、不要不急の外出を控えた結

果、好きな時間に寝て、起きて、食べてと、知らず知らず不規則な生活を送っていました。2021年7月に、医療関係の仕事をする息子が帰省しました。大きく太り元気のない私の変わり果てた姿を見て、このままだと駄目になると息子は思ったのか、私に注意してくれました。そこから健康を意識するようになり、ウォーキングを始めました。

塚田 病気を患ったことで健康を意識するようになりました。タバコやお酒を止めよう、栄養を取ろう、薬をしっかりと飲むなど、健康でなくなったときに、初めて健康のありがたみや、健康管理の大切さを感じました。

羽生田 私は仕事をしていたとき、営業職だったため、時間に追われ昼食などは外食が多く、不規則でした。そのためか、血糖値が高いと指



しのはらあきこ
篠原昭子さん
本郷町在住

摘を受けていましたが、症状が現われなかったのもそのままだけに3年前に市の栄養士さんから同様の指摘を受け、食事の改善を強く勧められて、そこから健康に対する意識が変わりました。

取り組み始めたこと

篠原 先日不注意により、左足を捻挫してしまいました。これが右足だったら、運転に支障を来し、仕事にも影響が出ていたと考えるところです。以前から職場内は、歩くように管理者から言われていたのですが、つい悪い癖で小走りになってしまふことがありました。慌てているときなど、ちよつとしたことですが、つながることを痛感しました。ま

た、一つ一つの行動に対して、しっかり考えるようになりました。

田子 自宅が臥竜公園の近くにあるため、竜ヶ池周辺のウォーキングを始めました。日々の調子に合わせて歩く距離を変えています。また、私は極度な便秘症でもありません。大好きなポテトチップスを食べたり、ハンバーガーやフライドポテト、清涼飲料水、カップラーメンなど食生活は乱れ、昼間からお酒を飲むこともしばしばありました。便秘症を改善させるために、私は繊維質の多い物を食べ、水分を多く取るなどを試しましたが、一番効果があったのは、ウォーキングを続けたことです。みるみるうちに体調が改善され、仕事や生活改善にも意欲が湧くようになりました。2021年の夏からは、野菜を多く取ることを心掛け、産地にも目が向くようになりました。今は、地産地消に興味を持ち、地元産



たごよういち
● 田子洋一さん
北原町在住

を買うようにしています。私の場合は、ウォーキングの継続が健康をもたらしてくれました。始めて5カ月、これからも継続していくつもりです。



塚田 私は人と話をするのが好きで、健康体で会うことを心掛けています。自分の行動に責任を持つことが、私の健康の原動力になっているのかもしれませんが、特筆すべきことはありません。大切なことは、規則正しい生活を送ることではないかと思えます。私は須高広域シルバ人材センターに属し、会議や仕事があります。時には、友人と楽しくお酒を飲んだり、遊んだりもします。健康でいられるから、これらが楽しく感じると思っています。

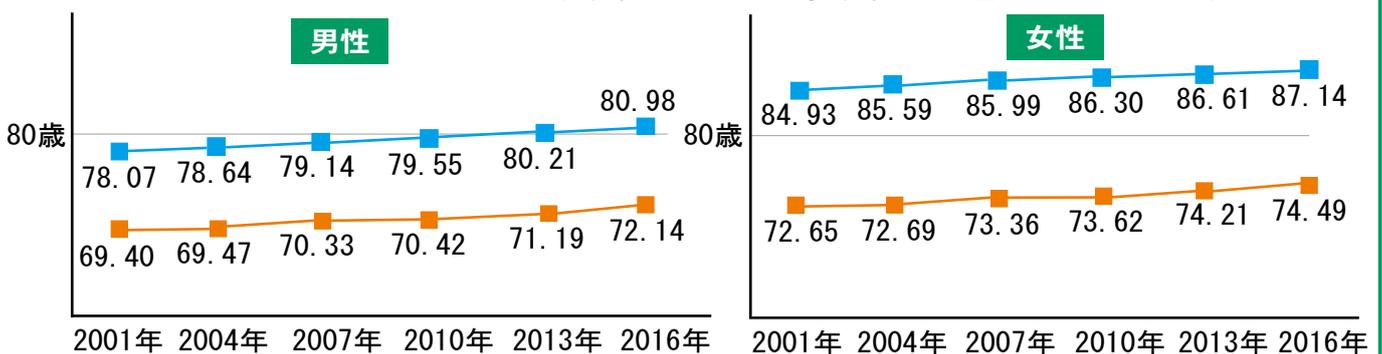
羽生田 私も1日の生活パターンがほぼ決まっています。朝、夕の犬の散歩。朝食は野菜を約500gと鳥肉か豚肉、少なめの炭水化物を取ります。お昼は量を減らし、夕飯は腹七分目ほどにしています。また、食事を取るためには、歯を大切にしています。一年に一度は必ず歯科医を受診しています。硬いものも食べられるので、これからも歯を大切にします。

篠原 私は前職歯科衛生士でした。硬いものが食べられて、バランスよく栄養を取るためには歯だけでなく、口腔内の衛生も大切です。口の中が不衛生だと、菌が体に入り込み病気になることがあります。また、日頃から口の筋肉を動かすことで、飲み込む力、唾液の分泌量が増えてきます。しゃべるなど口を動かすことを心掛けることが大切です。

平均寿命と健康寿命の推移

厚生労働省ホームページから

■ 平均寿命 ■ 健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）



外出、運動、社会参加

羽生田 私は犬のしつけのインストラクターをしています。コロナ前は高齢者施設を訪問したり、月に1回は小諸市へ犬のボランティア研修に行っていました。また、200坪余りの家庭菜園をしています。ピーマンやナス、オクラ、ジャガイモ、ネギ、冬キャベツ、大根など年中通して、畑仕事をしています。毎年天候が異なり、肥料の量なども違うため、作る面白さを感じます。採れた野菜を地域の方に差し上げると、喜ばれるのもやりがいになっています。



つかだしゅういち
●塚田周一さん
旭ヶ丘町在住

塚田 私も2021年7月まで家庭菜園をしていましたが、体力的に難しくなってきたため止めました。散歩などはズボラな性格のため、継続的にしていません。人と交流するところが好きなので、毎週火曜日には仲間とボーリングを4ゲーム楽しみ、月に1回、10人ほどの仲間と、お酒を飲みながら楽しくしゃべっています。

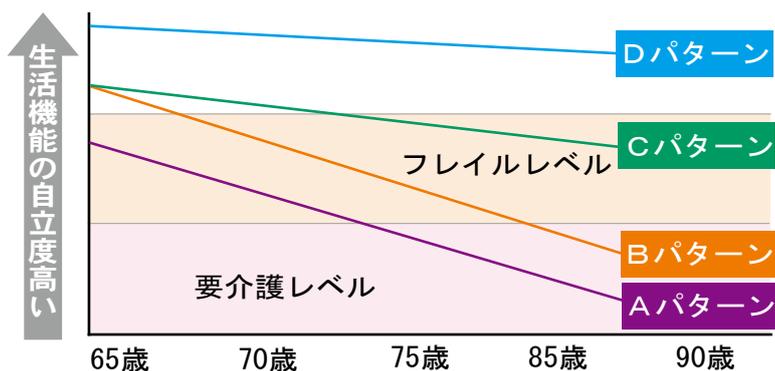
田子 仕事以外で人と関わることが少ない私に対し、息子は心配して、友達をつくる努力をしてみてもどうか、ボランティアをやってみたらどうかと勧めてくれました。ネット社会の発展により、画面越しで情報を得られる世の中になりました。私ができることは、近所のおばあちゃん同士が話をしたり、子どもが外で遊んでいる光景が普通でした。ネットも大切ですが、災害時には特に地域のコミュニティが大切となり、定

年後を見据えて社会参加を考えていきたいと思いました。

塚田 須高広域シルバーセンターでは、60歳以上の会員を募集しています。仕事の他にも趣味や仲間づくりもできますので、社会参加を検討さ

篠原 今は生活をしていくために、仕事をしています。パソコンに向かう業務が比較的多いです。仕事が社会参加になっていると思えますが、仕事を退職した後はどうなるのか、考えさせられるところがあります。今は夫のお母さんの買い物物の支援を行ったり、犬の散歩など、日々の生活のための外出となっていますが、退職後はどのようなようになるのか、考えたことがなかったもので、いい機会になりました。

フレイルになる時期は個人差がある「Part4健康長寿ために」東京都福祉保健局から



- D** 90歳でもフレイル知らず
- C** 老化の影響が72歳以降出現し、72歳ころからフレイルに
- B** 生活習慣病の管理がうまくいかず、67歳ころからフレイルに
- A** 生活習慣病の重症化などが影響し、65歳時点でフレイルに

「フレイル」とは、年齢とともに心と身体の活力が衰えた状態をいいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階といわれています。

生きがい・やりがい

田子 今は仕事にやりがいを感じていません。私は責任的な立場にあり、目標の売り上げを設定しています。私たちの業界は、口コミが大切で、接客の改善に向けて、職員全員で切磋琢磨（せつさくさくま）しています。息子が県外で働いていますが、所帯を持っていつか須坂に戻ってきて息子夫婦と一緒に暮らすことを夢見ています。実は私の父は私と同じくらいの歳で亡くなってしまいました。そのためにも、孫が誕生したら一緒に臥竜公園を散歩できるように、これからもウォーキングを続けていきます。

羽生田 子どもも独立し、体や時間に無理なく、好きな時間に野菜を育てることが私の楽しみの一つです。野菜を育てるのは、子どもを育てる

ような楽しさや面白さ、喜びを感じます。野菜が育つまでに手間暇かけた時間、収穫したときの喜びや、野菜を差し上げたときに、喜ばれることなどが、やりがいにもつながっています。また、犬のボランティアも必要とされているためにやりがいを感じます。体が動く限り、この二つは続けていきたいと思っています。続けるためには、日々の健康が大切です。一日が充実して過ごせればよしとしています。

塚田 達者で人様に迷惑を掛けずに生きることを心掛け、今の世の中に感謝することが大切と感じます。食べ過ぎには注意し、人との交流など日々を送るようにしています。「きょういく」と「きょうよう」という言葉があります。「きょういく」とは「今日行く」つまり、今日行くところがある。「きょうよう」とは「今

日用」つまり、今日用事があるです（※「きょういく」には「教育」「きょうよう」には「教養」も含まれます）。この言葉をしっかりと考え、より充実した人生を送りたいと思います。

課題や考えてもらいたいこと

田子 ジャンクフードを食べる若者が増え、肌荒れのトラブルが増えていくという話を聞きました。薬で症状を一時的に抑えられますが、ジャンクフードを食べる回数を減らしていかないと根本的には解決しませんが、私も肥満や便秘などはウォーキングや食改善で解消しています。人間が本来持っている腸の働きが得られませんでした。このことは健康以外の問題にも同様で、その場しのぎではなく、原因をはっきり突き止め、何をしなければ良いのかしっかりと考え、行動していくことが大切と感じました。

羽生田 私は病気を通し、食べ物から健康を意識するようになりました。満腹感を得てしまうこともありませんが、腹八分目が健康の秘訣の一つではないかと思えます。

塚田 私は「あいさつ」が大切だと思います。団地で生活していると目を合わせてもあいさつがない場合があります。あいさつは人間性を豊かにし、地域のコミュニティの輪が広がり、社会参加がしやすくなる環境にもつながっていくと思います。

篠原 健康が全てではないですが、全ては健康から始まります。また、健康は人によって異なり、100mを全速力で走れる人、介護支援サービスを受けながら生活している人など、今ベストな状態を保つことが健康ではないかと思えます。須坂市は介護保険料が安いです。このことは、元気な高齢者が多いからです。元気な方が増えている一方で介護が必要な方もいらっしやいます。必要なサービスを受け、できることは自分でする。おいしくご飯を食べ、楽しく生活していくことが大切です。

健康な方が増えることは、住みやすいまちづくりにもつながります。社会参加も増え、交流すること、ボランティア活動や町の課題などに取り組む活動も増えていきます。介護保険料だけでなく、後期高齢者医療費や国民健康保険税の削減にもつながります。

健康は失ってその大切さを感じます。できることから、健康を意識し、予防していくことで、健康を得られるかもしれません。



はにうだけんいち
● 羽生田賢一さん
亀倉町在住

信州医療センターの現状と地域医療

信州医療センターには、一般病床、結核病床、感染症病床があり、25診療科と専門外来などを含む多面的な診療機能を持ち、須高地域の医療の安定的な提供と長野県の政策医療の展開を行っていただいています。

また、須高地域の地域包括ケアシステムの一端を担い、地域の医療・福祉・行政と連携し、外来一般診療はもとより、時間外救急患者さんの診療、急性期から回復期の入院患者さんや退院後の在宅の方の診療を行うとともに、疾病予防や健康増進などの取り組みも積極的に行っています。

県内唯一の第一・二種感染症病床を備え、新型コロナウイルス感染症では、先端医療の提供、医療職者の育成にも努め、地域に安心安全をもたらしています。

信州医療センターの寺田院長に、病院を取り巻く現状や地域医療などについてインタビューさせていただきました。

年頭にあたって

須高地域の皆さまには、日頃より当院運営にご支援・ご協力いただきありがとうございます。この場をお借りし、厚く御礼申し上げます。

2022年1月号の広報須坂で当院の現状についてご説明させていただきます。

信州医療センター院長 寺田克



コロナ禍でも地域の皆さまのご協力により安心安全が守られています

当院では、2020年2月から新型コロナウイルスの患者さんを受け入れ、多くの患者さんの治療にあたってきましたが（下表参照）、クラスターなどは発生しておりません。病院入口での検温や手指消毒、問診、入院患者さんへの面会規制などの対策を行い、皆さまのご協力により安心安全が守られてきました。また、当院では新型コロナウイルス感染症病床と一般病棟を分け、動線が交わらないようにしています。安心して受診していただけますが、当院にお越しになる際は、安心安全を守るため引き続き感染予防対策へのご理解とご協力をお願いいたします。

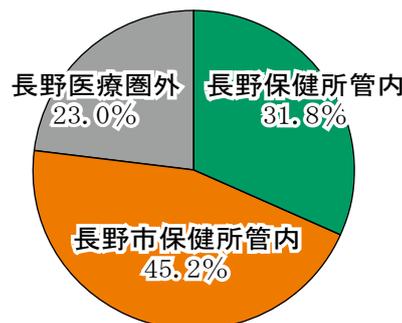
また、皆さまには引き続きマスクを着用する、3密を避ける、手洗い・



寺田 克 院長

新型コロナウイルス患者などの受入数や地域別受入割合

項目	人数
感染者受入数	305人
疑い患者受入数	26人
計	331人



※上記数値は2020年2月～2021年9月の累計です。

※長野医療圏外とは、長野および長野市保健所管外のことです。

手指消毒をする、空気が乾燥しないよう加湿するなどの感染予防対策を行っていただければと思っています。

体調が優れない場合は、早めに医療機関に相談・受診することをお勧めします。なお、2021年11月から「面会」ができるようになりました。

【3回目の新型コロナワクチン接種】

新型コロナワクチン接種は、感染予防効果、高齢の方においては重症化予防の効果もありますが、時間の経過とともに抗体が下がってしまいます。抗体を維持するには、3回目接種が有効で、接種による予防効果が期待できます。

当院では、2021年12月から須高地域の医療従事者の接種も始まりました。

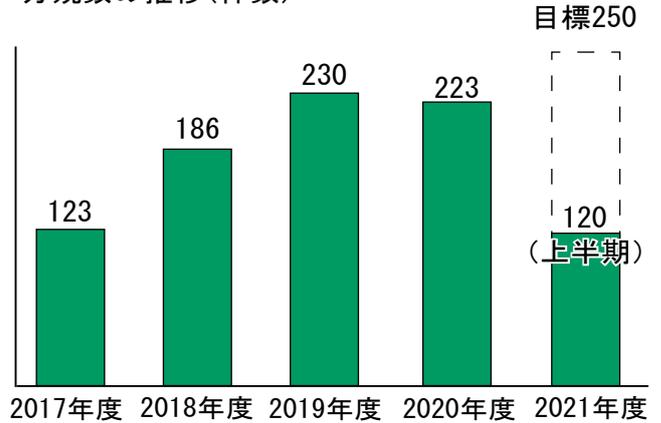
安心して出産していただくために

当院は、須高地域で唯一出産できる病院です。地域で安心して子育てするために当院の果たす役割は非常に重要と考えています。おかげさまで当院で扱う分娩数は少しずつ増加しています。

コロナ禍において、親族などの面会制限や面会禁止となり、妊娠、出産から子育てまで不安を抱えている方がいらつしやると思います。

当院では、産婦人科医、助産師、医療ソーシャルワーカー、精神科医や行政を含め多職種が連携した「須坂モデル」に取り組み、妊娠期から

分娩数の推移(件数)



出産までの切れ目ない支援を行っています。

産前産後のお母さんのメンタルヘルスを向上させ、産後うつなどを未然に防ぎ、安心して出産していただけるように、サポートや相談しやすい体制を整えています。

在宅医療

できる限り、住み慣れた地域で必要な医療・介護サービスを受け、安心して生活できるように、当院でも訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーションなどのサービスを提供しています。

コロナ禍の影響もあって、自宅で療養生活をしたいとお考えの方が増えています。地域の皆さんの要望に応えられるよう、地域の介護事業者の方と協力して、安心して生活できるように努めていきます。

医療職者の育成

当院は、医師の働き方改革の対応の一つとして、厚生労働省から指定研修機関の認定を受け、2020年10月に開始した看護特定行為研修「在宅・慢性期領域」では、2021年9月に1期生5人を輩出しました。また、2021年度に「血糖値コントロールに係る薬剤投薬区分」が認可され、10月から2領域で2期6人が研修を開始しました。

また、長野県と信州大学医学部の支援により、2021年4月に開設した信州大学との連携講座「総合内科医育成学講座」で、専門研修医の受け入れに向けた育成プログラムの作成を進めています。

健診を受けましょう

コロナ禍で健診などをちゅうちょされている方がいらつしやると思います。

健診には、病気を早期に見つける役割があります。早く見つけること

で、治療が必要かどうか判断でき、発病を防げる病気もあります。例えば、糖尿病一つとっても、早期に発見できれば食事療法で改善する場合があります。また、腎不全の発症を防止し、人工透析を行わずに済む場合があります。このことは患者さんの体の負担だけでなく、医療費を低く抑えることにもつながります。

一度健診を受けられると、一定数の方が健診を継続されます。早期発見早期治療は医療においてもとても大切なことで、ご自身やご家族の健康を守るためにも、毎年の行政健診をはじめ、さまざまな健診を受けるようにしましょう。健康はご自身でしか守れません。



新型コロナウイルスワクチン接種

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

※内容は2021年12月20日時点です。変更になる場合があります。

須坂市では、新型コロナウイルスワクチンの3回目接種を2021年12月から開始しました。

国の方針により、接種時期が変更となる場合があります。その際は、接種券の送付時期を予定より前倒しして、案内を同封しますので、ご確認ください。

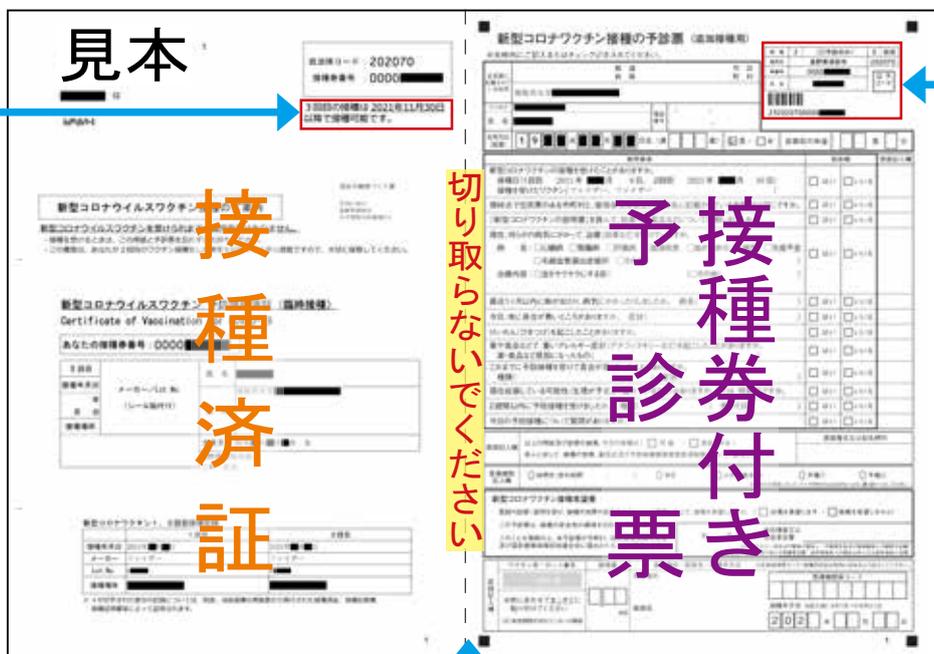
■ 3回目接種券・接種済証

- ・ 3回目接種に使用する接種券は、下の見本のような形で送付します。
- ・ 予診票に券番号が印字された「接種券付予診票」となります。名前・生年月日などを記載していますので、必ず内容をご確認ください。
- ・ 1、2回目接種の際に使用していただいた「シールタイプの接種券」はありません。



あなたの接種可能日（2回目接種から8カ月後）を表記しています。

接種済証は、新型コロナウイルスワクチンの接種履歴を証明するものです。大切に保管してください。



この部分が「接種券」になります。以前のようなシールタイプではなく、すでに印字された状態です。

A 3用紙の真ん中に折り目が入っています。接種会場で切り取ります。

■ 接種券の発行に関する変更点

広報須坂2021年12月号で、「3回目接種を希望する方で以下の条件に当てはまる方は、接種券の発行申請が必要です」とお伝えしましたが、国の方針変更に伴い、事務手順を変更しましたので、ご確認ください。

須坂市以外の市区町村が発行した接種券で1、2回目の接種を受けた方
(例：ワクチン2回接種後に須坂市へ転入された方)

須坂市で、転入前の市区町村の接種履歴を確認できるようになったため、一部の方を除き申請不要です。

※須坂市へ転入する直近の市区町村において、接種記録が国のシステムに未登録または正しく登録できていない場合、須坂市では接種履歴が確認できないため、接種券を発行できないことがあります。接種券送付時期（3回目接種月の前月中旬ごろ）を大きく過ぎても接種券が届かない場合は、ワクチン接種推進室へご連絡ください。

ワクチン接種証明書 電子版と書面の発行

これまで、海外渡航予定のある方へ発行していた「ワクチン接種証明書」（通称：ワクチンパスポート）は、2021年12月20日からデジタル化され、これまでの「海外用」に加え、主に日本国内での利用を想定した「国内用」の発行もできるようになりました。また、新たに、ご自身のスマートフォンで申請できる「電子版」が追加されました。

電子版

スマートフォンを使って、専用アプリから申請でき、二次元コード付き接種証明書（電子版）が発行されます。



【電子版の申請に必要なもの】

- スマートフォン
マイナンバーカードが読み取れる端末（NFC Type B 対応端末）
iOS 13.7 以上
Android OS 8.0 以上
- マイナンバーカードと暗証番号4桁（カード受け取りの際に設定した券面入力補助用の暗証番号）
※マイナンバーカードの取得方法は、12ページに記載しています。
- パスポート（海外用のみ）

【利用手順】

スマートフォンでアプリをインストールし、手順に沿って申請をしてください。



▲ App Store



▲ Google Play

アプリの利用手順などはデジタル庁ウェブサイトをご覧ください。



接種証明書のイメージ

※証明の内容に誤りがある場合は、ワクチン接種推進室へご連絡ください。

書面

書面によるワクチン接種証明書は、引き続き健康づくり課（窓口6番・本庁舎1階）で発行します。偽造防止の観点から、証明書には二次元コードが記載されています。
※海外用の証明書は、国内でもご利用可能です。

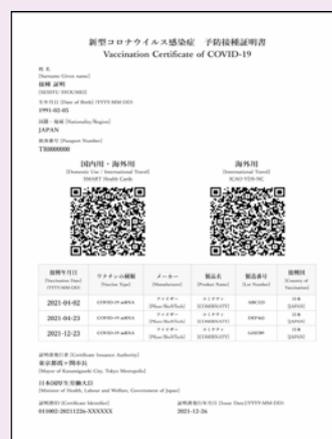
【書面の申請に必要なもの】

- 国内用
 - ① 申請書
 - ② ワクチン接種済証または接種記録書の写し
 - ③ 本人確認書類（運転免許証など）の写し
 - ④ 本人以外が申請する場合は委任状と委任された方の本人確認書類の写し
 - ⑤ 郵送での交付を希望される方は返信用封筒（宛先を記載し切手を貼付してください）
- 海外用
上記の国内用申請書類に加え、パスポート（旅券番号が表記されているページ）の写し

国内用



海外用



※国内におけるワクチン・検査パッケージ制度などで、ワクチン接種の証明が必要な方は、「接種済証」または「接種記録書」も手続き書類として有効です。「ワクチン接種証明書」は、必要となったときにお手続きください。

灯油等購入助成金

申請・問合せ 福祉課 (☎026・248・9003)

原油高騰により、対象要件を満たす市民税非課税世帯に対し、暖房費の一部を助成します。

該当する世帯主宛てに「灯油等購入助成金支給申請書」を送付しますので、申請を行ってください。

対象世帯

- 令和3年12月1日時点で、須坂市に住民票があり、令和3年度の市民税非課税世帯で、次のいずれかに該当する世帯
- ▼65歳以上のみの高齢者世帯
- ▼要介護4または5の認定を受けている方がいる
- ▼身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方がいる
- ▼療育手帳A1またはA2の交付を受けている方がいる
- ▼精神障害者保健福祉手帳1級または2級の交付を受けている方がいる
- ▼特定疾患医療受給者証の交付を受けている方がいる

▼20歳未満の児童を扶養するひとり親世帯

▼生活保護法に定める被保護者世帯および中国残留邦人等支援法に定める給付を受けている世帯

【注意事項】

▼令和3年1月2日以降に転入された方がいる場合、非課税の判定ができないため、市から申請書が送られません。対象要件を満たす場合には、その方の前住所の市区町村が発行する令和3年度の非課税証明書を取り寄せた後、福祉課へご連絡ください。

▼令和2年中の所得の申告を行っていない方が世帯にいる場合、非課税の判定ができないため、市から申請書が送られません。対象要件を満たす場合には、その方に申告を行っていただいた後、福祉課へご連絡ください。

助成金 1世帯5千円
申請方法 必要事項を記入の

上、金融機関口座確認書類(コピー)を裏面に貼付して返信用封筒で郵送してください。
申請者 対象世帯に属する代表者(世帯主など)
※同一世帯にいない方は申請できません。

申請期限 3月31日(木)
支給方法 申請者名義の口座へ振り込みます。助成金支給決定通知書をお送りしますので、通知でご確認をお願いいたします。

住民税非課税世帯等に対する国の臨時特別給付金

国により近く詳細が示される予定です。決まり次第、広報須坂でお知らせします。現在分かっていることは次のとおりです。

対象世帯

①令和3年12月10日時点で、世帯全員の令和3年度の住民税均等割が非課税の世帯
※住民税が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯を除く。

②①のほか、令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響を受け家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯
給付金 10万円

子育て世帯への臨時特別給付金(先行給付金)

申請・問合せ 子ども課 (☎026・248・9026)
〒382・8511 須坂市役所子ども課

国の施策として、子育て世帯の生活を支援するために一時金を支給します。

次の対象児童がいる世帯主など、児童一人につき10万円を支給しますが、当市では先行給付金5万円を支給いたします。残りの5万円は準備が整い次第速やかに支給する予定です。

須坂市はいち早く残りの5万円の現金給付を表明し、システム改修を行い事務手続きを進めていたことから、原則2回に分けて振り込む予定です。

③2021年10月1日〜2022年3月31日までに生まれた新生児
先行給付金 対象児童1人につき5万円

申請方法 上記対象のうち、②または③に該当する方と、

①のうち所属庁から児童手当を受給している公務員は申請が必要です。
申請書子ども課(窓口10番・東庁舎1階)へ持参または郵送してください。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

対象 次の①〜③のいずれかに該当する児童を養育している方で児童手当の所得制限限度額内の方(公務員含む)
①2021年9月分の児童手当の対象児童
②2021年9月30日時点で高校生など(平成15年4月2日〜平成18年4月1日生まれ)

※①のうち、申請不要の方には、2021年12月24日には5万円を振り込みました。詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



詳細はこちら

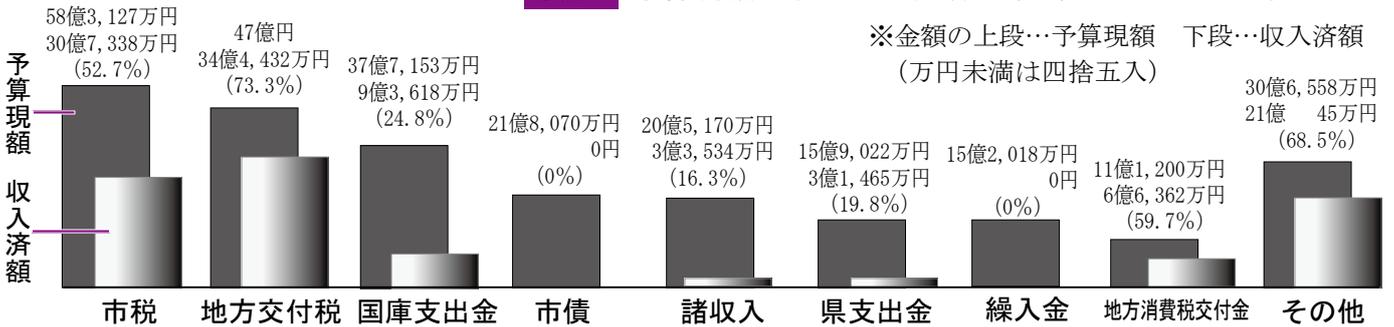
2021年度 予算執行状況

市では、予算や収入・支出の状況を年2回「財政状況」として公表しています。今回は2021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。

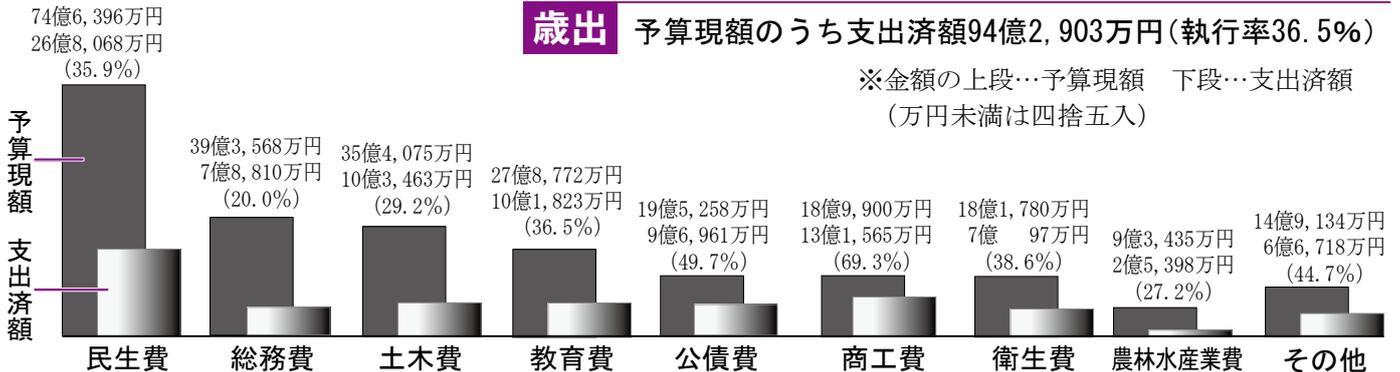
問合せ 財政課(☎026-248-9016)

【一般会計】 予算現額 258億2,318万円

歳入 予算現額のうち収入済額108億6,794万円(収入率42.1%)



歳出 予算現額のうち支出済額94億2,903万円(執行率36.5%)



【企業会計】

水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的		
収入	12億5,085万円	5億6,438万円
支出	11億5,957万円	2億6,971万円
資本的		
収入	1億1,000万円	299万円
支出	10億9,743万円	6億4,047万円

下水道事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的		
収入	19億1,006万円	8億1,305万円
支出	18億1,240万円	4億1,631万円
資本的		
収入	13億8,217万円	2億6,225万円
支出	20億9,047万円	10億4,997万円

宅地造成事業

	予算現額	収入・支出済額
収益的		
収入	1,446万円	10万円
支出	1,388万円	79万円
資本的		
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	51億5,207万円	18億9,235万円	19億2,584万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	705万円	90万円	12万円
介護保険	46億5,295万円	19億3,723万円	18億6,690万円
後期高齢者医療	7億1,308万円	2億5,069万円	3億1,225万円

●用語解説

▼収益的収入・支出

…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収入・支出

…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

マイナンバーカードを取得する方が増えています

確定申告にも使えます！早めの申請を！！



▲マイナンバーカード

マイナンバーに関する問合せ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

平日：午前9時30分～午後8時、土・日曜日、祝日：午前9時30分～午後5時30分

マイナンバーカードの申請はお早めに

申請後、カードの交付までは約1カ月かかります。市役所から「交付通知書」が届いたら、受け取りに来てください。
15歳未満の方の受け取りの際、ノベルティグッズを差し上げます(数に限りがあります)。

取得の利点

- ★ 身分証明書になる
- ★ マイナポイントがもらえる
- ★ スマホで確定申告ができる
- ★ ワクチン接種証明書(電子版)が申請できる
- ★ 健康保険証として使える(対応医療機関など順次増加)

証明書などのコンビニ交付サービス

証明書などの発行が、マイナンバーカードを利用して、2022年10月からコンビニエンスストアで、できるよう準備を進めています。ご不便をおかけしていますが、もうしばらくお待ちください。
発行予定の証明書など
▼住民票▼戸籍謄抄本▼戸籍の附票▼印鑑登録証明書▼所得・課税証明書

カードの申請方法

左の申請方法をご覧ください。

【市役所でも申請ができます】
市民課窓口で職員がサポートし、無料で申請ができます(写真撮影含む)。
交付申請書を持っている方は、申請書をお持ちください。

交付申請書を持っていない方は、交付申請書を発行しますので、本人確認書類をお持ちください。自宅に持ち帰ってスマートフォンなどお好きな方法で申請もできます。
市民課の受付時間
▼平日の午前8時30分～午後5時15分(木曜日は午後7時まで)

マイナンバーカードの申請方法

スマートフォン

半分以上の人がオンラインからの申請なんだって！

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

郵便

- 1 交付申請書に必要事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書がない場合

専用サイトから交付申請書がダウンロードできます
プリントアウトしてお使いください

マイナンバーカード 郵便

証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

※対応していない機種もあります。

出張申請を受け付けます

▼毎月第2土曜日と最終日曜日の午前9時～正午
※土・日曜日は、マイナンバーカードの受け取りのみとなります。予約制ですので、平日にご連絡ください。

マイナンバーカードの申請を希望する市内の企業や地域団体などに市職員が出向き、無料で申請用顔写真の撮影を行い、申請を受け付けます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせは、お問い合わせ先へお問い合わせください。

出張開始 1月17日(月)～
時間 午前10時～午後4時
のうち2時間程度(土・日曜日、祝日を除く)

ところ 申込企業や地域団体などが指定する場所
対象 市内の事業所・団体などで、須崎市に住民登録があり、申請の受付人数が10人以上

申込方法 市民課へご連絡ください。日程調整をした後、申込書を市民課へ提出してください。
※申込書は市ホームページからダウンロードできます。

問合せ 市民課
☎ 026-248-9002

マイナポイントの付与期間が延長されます

問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

これまで実施してきたマイナポイント事業(以下「第1弾」という。)は、2021年12月31日で終了しましたが、2021年11月19日に閣議決定された国の経済対策では、マイナポイント第2弾(以下「第2弾」という。)が実施されることになりました。

対象 マイナンバーカードを新規に取得した方など

※第1弾では、2021年4月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象でしたが、第2弾ではこの期限が撤廃されます。新たな申請期限は、現在国において検討中です。

ポイント還元率 キャッシュレス決済サービス(電子マネー、QRコード決済、クレジットカードなど)の利用(チャージまたは購入)金額の25%(最大5千円相当のポイント)

ポイント付与開始 1月1日(土)

予約・申込 これまでと同様にパソコン(※1)やスマートフォン(※2)などでお申し込みができます。

※1: マイナンバーカードに対応したカードリーダーライ

ターが必要になります。
※2: 公的個人認証サービス対

応機種に限ります。
【政策推進課(本庁舎2階)でも手続きできます】

とき ▼平日の午前8時30分〜午後5時15分(木曜日は午後7時まで) ▼1月8日(土) 30日(日)午前9時〜正午(要予約)
第1弾を申し込まれた方へ

2021年12月末までに第1弾を申し込まれ、2万円のチャージまたはお買い物物を行っていない方(ポイントの付与権利を満たしていない方)は、2022年1月1日以降のチャージまたはお買い物物に対しポイントが付与される予定です。

健康保険証や口座登録に対するポイント

マイナンバーカードを健康保険証として登録を行った方や、公金受取口座の登録を行った方へのポイント付与も予定されていますが、ポイントの申込・付与の開始時期は現時点で未定です。
国から詳細が示され次第お知らせします。



総務省ホームページ

入札

2022・24年度須坂市建設工事等入札参加資格審査(定期審査)

申請・問合せ 財政課 (☎026・248・9016)
〒382・8511 須坂市役所財政課

市が発注する建設工事および建設コンサルタントなどの業務に関する、2022年度から2024年度の入札参加資格審査を行いますので、入札参加を希望する場合は申請してください。

【物品購入等入札(見積)参加資格審査】

市が発注する物品の購入および委託業務(建設工事に係る測量・設計・調査・工事監理の業務を除く)などの入札(見積)に参加を希望する者

有効期間 資格認定の翌日〜2023年3月31日

【小規模工事受注希望者登録制度】

対象 市が発注する50万円以下の工事(建築物などの修繕を含む)の受注を希望する者

有効期間 登録の翌日〜2025年5月31日

資格有効期間 6月1日〜2025年5月31日

※今回から資格有効期間が3年間になります。

申請要領および申請書類

市ホームページからダウンロードまたは財政課窓口で配

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

■営業・農業・不動産の収支内訳書作成相談会の日程
ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

相談日	対象地区と受付時間	
	午前9時～11時	午後1時～3時30分
2月1日(火)		八重森町、高梨町、 五閑町、福島町、 野辺町、明德町、 米持町
2月2日(水)	沼目町、塩川町、 田の神町、井上町、 大日向町、豊丘町、 豊丘上町、峰の原高原	新田町、小河原町、 南小河原町、幸高町、 望岳台、村石町、 夏端町
2月3日(木)	相之島町、北相之島町、 小島町、松川町、 村山町、仁礼町、 米子町、塩野町	境沢町、相森町、 高畑町、豊島町、 中島町、九反田町、 二睦町
2月4日(金)	高橋町、大谷町、 本郷町、旭ヶ丘町、 北旭ヶ丘町、上八町、 下八町、亀倉町	

※上記に記載のない町の方で相談会に来られる方は、いずれか都合の良い相談日にお越しください。

【所得税および復興所得税・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

(☎026-245-1400{代表}内線3126～3128)

〒382-8511 須坂市大字須坂1528番地の1

収支内訳書作成相談会

営業・農業・不動産の収入がある方で、申告書に添付する収支内訳書の作成が困難な方を対象に、相談会を開催します。

2月16日(水)から、令和3年分所得税などの確定申告が始まります。
営業・農業・不動産収入がある方は収支内訳書を、医療費控除が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。

※相談内容は収支内訳書の作成のみです。確定申告書や市・県民税申告書の作成・提出は受け付けません。
対 象 ▼青色申告以外の方で、収支内訳書の作成が困難な方 ▼減価償却費の計算が困難な方
持ち物 ▼出荷伝票など収入がわかるもの
▼事業に関する支出(経費)の領収書や通帳など
※伝票や領収書などは必ず集計し、記帳してお持ちください

所得税の還付申告はお早めに

所得税の還付申告は、確定申告期間前に受け付けや相談ができます。

※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みます)。
問合せ 税務課

パソコンやスマートフォンから申告できます

確定申告書は、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」で作成できます。作成した申告書は、マイナンバーカードを利用してe-Taxで送信または印刷して郵送で提出できます。
問合せ e-Tax作成コーナーヘルプデスク
(☎0570-015901)

確定申告期間中は、申告会場が大変混雑しますので、住宅借入金等特別控除や医療費控除などで所得税の還付を受ける方は、次の会場で早めに申告をしてください。
とき 2月1日(火)～15日(火)(土・日曜日、祝日を除く)
午前9時～午後4時
ところ 若里市民文化ホール(長野市)
※会場に入場するには「入場整理券」が必要です。「入場整理券」の入手方法などの詳細は、国税庁ホームページでご確認ください。
問合せ 長野税務署



国税庁ホームページ確定申告書作成コーナー

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3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、該当する部分の税額を算出してください。

事業主の皆さんへ

令和4年度(令和3年分)の給与支払報告書の提出期限は1月31日(月)です

令和3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4年1月1日現在(令和3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・専従者などを含む)の給与支払報告書を提出してください。
※金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3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3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3年2月から令和3年12月までの年金天引き分から還付を受けられた方は、還付額を差し引いて計上してください)。



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。

すが、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いるなど、障がい者に準じる状態であると認められる方
手続き・問合せ 高齢者福祉課(窓口9番・本庁舎1階)
(026-248-9020)

確定申告書などの窓口設置は1月24日(月)から

令和3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24日(月)から税務課(窓口3番・本庁舎1階)に設置します。



今年の申告相談は2月16日(水)〜3月15日(火)です。日程や会場は『広報須坂』2月号でお知らせします。

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日前までに申し込みください。

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

問合せ 税務課

冬の省エネで 2050ゼロカーボンへ

WARM BIZ

ウォームビズ

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

2050ゼロカーボン
を目指して！

地球温暖化の原因は、温室効果ガスの増加で、主な原因の一つに、二酸化炭素の増加があります。多くは、人為的で、石炭や石油などの化石燃料の使用を増やしてきた結果です。二酸化炭素を減らす対策は大きく分けて三つあります。

●省エネ・節電で、エネルギーの使用量を減らす

●再生可能エネルギー（自然エネルギー）を増やす

化石燃料の代わりに、二酸化炭素を排出しない方法でエネルギーをつくり出す（太陽光発電、地熱発電など）。

●森林の二酸化炭素吸収を増やす

伐採と植林で、森林を元気にします。

市では、長野県が目指す「2050ゼロカーボン」二酸化炭素を含む温室効果ガス排出量をゼロにする目標に賛同し、協力しています。

2050ゼロカーボンに向けて、使うエネルギーを少なくする省エネを徹底し、石油などの化石燃料をやめて再生可能エネルギーから作られた電気を使うライフスタイルに

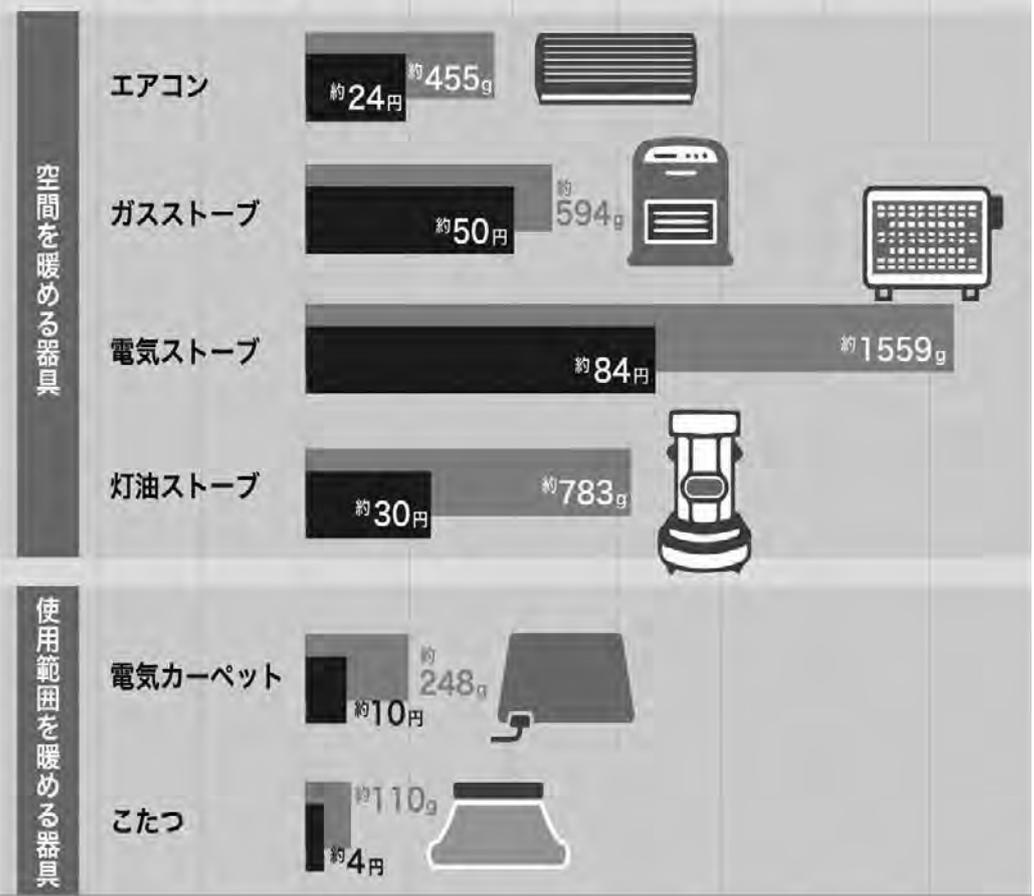
暖房器具1時間あたりのCO2排出量・光熱費の比較

出典：家庭エコ診断制度運営事務局調べ

※部屋の大きさ：8畳、外気温：0℃、家の状況：木造住宅の場合。エアコン（2.2kWh）20℃設定。

※電力CO2排出係数：0.5kg-CO2/kWh、都市ガス排出係数：2.23kg-CO2/m³、灯油排出係数：2.49kg-CO2/L

※電力単価：21.7円/kWh



変えていくことが求められています。

どの暖房器具が省エネ？

一番省エネな暖房器具は、エアコンです。ただし、外気温が低いとエ

エアコンの効率が落ちてしまうことが多いので、石油ストーブやガスストーブをうまく併用すると良いです。

部分的に暖めるならこたつや電気ストーブなどが、短時間で暖かくなるため、効率的です。

暖房器具は適材適所で選んで賢く使いこなしましょう。

ウォームビズで冬を快適に

ウォームビズとは、過度な暖房に頼らずさまざまな工夫

「家庭エコ診断制度運営事務局調べ／全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト」から

をして冬を快適に過ごすライフスタイルです。今までのライフスタイルを見直し、衣食住のひと工夫で暖かく過ごしましょう。

なお、ウォームビズの取り組みの中でも、3密の回避、手洗い、手指の消毒、咳エチケットの徹底、定期的な換気などの「新しい生活様式」を意識しましょう。



環境省
ウォームビズ

衣	首、手首、足首の「三つの首」を暖めましょう。
食	旬の食材を使った「鍋」で体も室内も暖めましょう。
住	断熱シートや二重サッシ、カーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をしましょう。

「信州省エネガイド」で 温暖化防止

暖かく過ごすコツや移動手段の省エネのコツ、エコな料理法など、一般家庭向けの取り組み例をわかりやすくまとめた「信州版冬の省エネガイドブック」が、長野県地球温暖化防止活動推進センターのホームページで公開されており、ダウンロードしてご覧いただけます。

問合せ 長野県地球温暖化防止活動推進センター
 (☎026-237-6625)



詳細は
こちら



長野県PRキャラクター
「アルクマ」©長野県アルクマ

「須坂市水資源保全条例」の改正(骨子案) に関わる意見募集

市では、地下水の保全のために1984(昭和59)年に「須坂市水資源保全条例」を制定し、規制を行ってきました。市を取り巻く水環境が変化してきたことから、2017(平成29)年から3年間、専門業者による実態調査を行った結果、地下水のさらなる活用が見込めることが判明しました。

このため、市では、持続可能な地下水の保全と活用を図る条例改正を行うため、学識経験者、地下水採取者、環境団体などで組織する検討委員会を設置し、検討を重ね、このたび条例の素案を作成しました。

条例および規則改正の要旨

- ▼条例名を「須坂市地下水の保全及び適正利用に関する条例」に変更。
- 【**現行条例に関わるもの**】
- ▼3地区(特別保全地区、普通保全地区、その他保全地区)に分かれていた地区の区分を市全域に変更。

- ▼前記の地区ごとに規定されていた井戸の間隔(距離制限)を廃止。
- ▼届出と申請(許可)の分かれ目としていた、揚水機に係わる規定(揚水機の断面積が6平方センチメートル以上、機器の定格出力が0・41キロワット以上または2・4馬力以上)を廃止。
- ▼1日の揚水量の上限500立方メートルの規定を廃止。

【改正する条例に関わるもの】

- ▼今後、10年間は、市全域の年間揚水量の上限を1000立方メートルとする(現在、781立方メートルを使用)。
- ▼地下水の涵養を明記。
- ▼届出と申請(許可)の分かれ目を1日の地下水の最大揚水量が10立方メートル未満か以上かで判断。
- ▼申請(許可)が必要な規模の井戸を新規または変更して設置する場合は、事前協議、試掘井戸による揚水試験、周辺井戸への影響調

査、周辺の井戸所有者や住民などへ説明を行い、許可後は、年間の地下水の揚水量および地下水位などを市へ報告。

- ▼市が地下水位の定点観測を実施。
- ▼市の命令に従わない場合、氏名(名称)などを公表。
- ▼罰金額の強化。 など

なお、既に井戸を所有され、新規の井戸の設置および変更の予定がない方は、特に手続きの必要はありません。

【意見募集】

改正(骨子案) に対する
ご意見を募集します。

募集期間 1月4日(火)〜24日(土)・日曜日、祝日を除く)

閲覧場所 ▼生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)

▼市情報コーナー(本庁舎2階) ▼市ホームページ

提出・問合せ 生活環境課
(☎026-248-9019)

「須坂市 お店限定応援商品券」 の利用期限は1月31日(月)までです

商品券を利用して須坂市内のお店を応援しよう！

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

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

「須坂市 お店限定応援商品券」は、1冊5000円分(500円券×10枚)を2500円で購入することができますので、とてもお得な商品券です。完売となったお店もありますが、現在も販売しているお店もあります。

「須坂市 お店限定応援商品券」を購入はしたけど、まだ利用していない方もいらっしゃいます。販売期限と利用期限がありますが、ぜひ多くの方にご利用いただきますようお願いいたします。

■購入方法

「須坂市 お店限定応援商品券」販売中のお店を確認は、市ホームページをご覧ください。合わせて、商業観光課にお問い合わせください。ただし、最新の販売状況と

異なる場合もありますので、直接お店にご確認の上、ご購入ください。
購入冊数 1人2冊まで/回
販売期限 1月20日(木)

■利用方法

▼購入したお店で買い物や飲食などのお支払い時に利用いただけます。

▼商品券は、表面の「取扱店舗」欄に店名の記載のあるもののみ利用可能です。

▼おつりは支払われませんので、ご注意ください。

▼お店によっては、商品券を利用できない商品やサービスなどがあります。利用する前に各取扱店舗にご確認ください。

利用期限 1月31日(月)

※2月1日(火)以降は商品券の利用はできません。

※未使用券の払い戻しはできません。

須坂市のお店はたくさんあります。商品券を利用して、新しいお店を開拓したり、お得に泊まって須坂を満喫しませんか。



詳細はこちら

市長の

いきいき通信

青年は荒野をめざす

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれては、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症への対応など課題はありますが、おかげさまで、令和元年東日本台風からの復興、須坂長野東インターチェンジ周辺の大規模開発、須坂駅前ビル「シルキー」1階への子育て就労総合支援センター開設などは順調に進展しております。

五木寛之が1967年に書いた小説『青年は荒野をめざす』と同小説をモチーフに五木寛之が作詞したザ・フォーク・クルセダーズの「青年は荒野をめざす」(1968年発売)が、私と同年代の方と話題になりました。1949年生まれで私には青春の歌です。歌詞の「青春の河を越え」、「朝焼けの丘を越え」、「夕焼けの谷を越え」は青年が荒野を目指す情景が目に浮かびます。

次の言葉で始まるサムエル・ウルマンの詩「青春」(岡田義夫訳)があります。「青春とは人生の或る期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。優れた創造力、逞しき意志、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こう言う様相を青春と言うのだ。年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。」私の市長任期も残り2年となりました。青春の気持ちと使命感を抱き、市政運営に取り組みでまいります。結びに、皆さまのご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。年頭に当たってのごあいさつといたします。



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

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～



妻は偉大

妻の出産に立ち合い、妻の偉大さと自分はなにもできないことを実感しました。また、2人の子どもの寝かしつけが難しく、またまた、妻の偉大さを感じました。本当にありがとうございました。

本当にありがとう。

(ペンネーム P.N.マジカルりとりとくんさん 39歳)

●育児は、男性も少しずつ参加していますが、出産は何もできず、女性の偉大さを感じますね。本当に感謝しかありませんね。

ジャンガリアン・ハムスター

わが家では、ジャンガリアン・ハムスターを飼っています。ハムスターは夜行性なので、

で、昼間はほとんど寝ていますが、寝ている姿はともかわいく癒やされます。

(中澤さん 47歳)

●ジャンガリアン・ハムスターは小さくてふくらしていかわいいですね。私も以前飼っていましたが、気性が荒く、かまれ続けていました。

夫の姿から感じたこと

夫が難病で介護生活を日々送っています。

食事の介助をしているとき、一生懸命食べている夫の姿に、人は食べないと生きていけないと思ひ知らされます。普段何気なく食事をしていますが、夫にとっては口にされる、かむ、飲み込むは大変で、いつも頑張れと心の中でエールを送っています。

(賀野さん 57歳)

●賀野さんの優しい気持が伝わり、きっとご主人にも届いていると思います。

スマートウォッチ

スマートウォッチを買いました。健康増進のため、毎日8千歩を目指して、歩くことを意識しています。

エレベーターを使わず階段で、駐車場は遠くに止めるなどを実践しています。

スマートフォンに連携して通知が届くので、便利です。

(清水さん 28歳)

●清水さんのように、健康のためにスマートウォッチを購入される方が増えています。上手に使えば健康管理ができますね。毎日8千歩、頑張ってください。



体調管理

コロナが落ち着いてきましたが、感染対策しながら、少しずつ外食したり、イベントに参加しています。

2022年は上の子が成人式、下の子が受験なので、体調管理をしっかりしてあげたいと思います。

(小林さん 47歳)

●2022年、小林家は大切な年ですね。体調管理は難しいですが、小林さんがしっかりしていらっしやるので、子どもたちも安心して、成人式や受験に向けて取り組めるのではないかと思います。

病気やけがもせず

2021年も終わりに近づき、1年間、あつという間です。

病気やけがもせず、過ごせて良かったです。

(ペンネーム ポンさん 69歳)

●本当に1年間あつという間に過ぎてしまえますね。2022年も病気やけがをせず、皆さんにとって良い年でありませうように。

来年こそは良い年に

オミクロン株の影響で、先行きの見えない状況ですが、来年こそは良い年になってほしいですね。

(ペンネーム マサピーさん 71歳)

●新型コロナウイルス感染症が早く終息して、2022年は平穏な年になってほしいですね。

※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

須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行
住所・氏名・年齢・電話番号
クイズの答え・希望の
プレゼント番号・ご意見

382-8511

切手

●Eメール info@ci-ty.suzaka.nagano.jp



市報クイズ

■今月のプレゼント

- ①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 湯つ蔵んど提供 5人
- ②須坂温泉入浴券(ペア) 樹古城荘提供 5人
- ③峰の高原スキー場 1日リフト券 5人 樹信光オールウェイズ提供
- ④長野☆方ロンズ2月19・20日・3月5・6日ホームゲームチケット 各5人 樹信州スポーツプロモーション提供

問題 均寿命は? 2020年日本人女性の平均寿命は? ヒント: 2ページ

応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言「ご意見を書き添えて、左のあて先へお送りください」(FAX・Eメール可)。

※いただいたご意見は紙面で紹介しません。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切 1月19日(水)必着
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
●FAX 026-246-0750

メモ

市外局番…(026)

■子ども課相談室☎248-9026
(子育て相談、家庭生活など)
とき 月～金曜日※ 8:30～17:15
ところ 子ども課(東庁舎1階)

■教育相談室☎248-0001
とき 月～金曜日※ 8:30～17:15
ところ 学校教育課(東庁舎1階)

■空き家バンク活用相談☎248-9017
とき 月～金曜日※ 9:00～17:00
ところ・問合せ 政策推進課
(本庁舎2階、要予約)

■日本政策金融公庫相談会☎245-0031
ところ・問合せ 須坂商工会議所

■年金相談☎244-4100(代表)
とき 月～金曜日※、第2土曜日
ところ・問合せ 長野北年金事務所
(長野市、要予約)

■弁護士の無料法律相談☎248-9977
とき 13日(木)、27日(木) 13:00～16:00
ところ 須坂市生涯学習センター
問合せ まいさぼ須坂(要予約)

■結婚相談☎214-1026
とき 16日(日) 9:00～12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)

■不動産無料相談☎228-2130
とき 17日(月) 10:00～15:00
ところ 長野県不動産会館(長野市)
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
とき 19日(水) 13:30～
ところ シルバー人材センター

■もの忘れ相談日
とき 26日(水) 8:30～17:15
ところ ▼地域包括支援センター
(本庁舎2階)☎245-4566
▼地域包括支援センター須坂
やすらぎの園☎214-2611

■司法書士無料相談☎245-0031
とき 27日(木) 13:00～15:00
ところ 須坂商工会議所(要予約)

■～あなたの生活は大丈夫？我慢しない～「全国一斉生活保護相談会」
とき 30日(日) 10:00～16:00
専用電話番号 0120-052-088
(当日のみ)

問合せ 長野県司法書士会☎232-7492

■行政相談☎248-9002
とき 2月3日(木) 14:00～16:00
ところ 市役所相談室(本庁舎2階)
問合せ 市民課(要予約)

※1月1日～3日、祝日を除く

木

金

土

1

診 信州医療センター
知 バス子ども無料デー
(～1/3)(P24)

6

健 3カ月児健康診査
(P30)

7

知 バス子ども無料デー
(～1/10)(P24)
イ 旧小田切家住宅イベント
(P27)

8

13

健 1歳児健康相談(P30)

14

知 バス子ども無料デー
(P24)
イ 三十段飾り千体の雑
祭り(～6/28)(P27)
イ 長野☆ガロンスホー
ムゲーム(P27)
講 図書館講座(P28)

15

20

知 須坂市お店限定応援
商品券販売期限(P18)
講 高齢者健康教室(P28)
講 うつ病の方の家族教
室(P28)

21

健 1歳6カ月児健康診査
(P30)

イ 差別をなくす市民大集
会(P27)

22

27

診 信州医療センター
講 図書館講座(P28)
健 3歳児健康診査(P30)

28

29

3

健 3カ月児健康診査
(P30)

4

5

2022年

1月

- 診 … 休日緊急診療室
- 健 … 各種健康診査など
- 講 … 各種講座・教室
- 知 … お知らせなど
- イ … イベント情報など
- 相 … 各種相談
- パ … おでかけパソコン教室

税金などの納期限

納期限・口座振替日
1月31日(月)

- 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

日 月 火 水

● スマートフォンやタブレット、パソコンの操作などでお困りのことがありましたら、須坂市技術情報センターにご相談ください。
☎ 026-251-2255

2 診 信州医療センター	3	4 イ 旧小田切家住宅イベント(P27) イ 須坂クラシック美術館イベント(~1/10)(P27) イ 須高書道大会作品展(~1/31)(P33)	5 イ 旧小田切家住宅イベント(P27)
9 診 信州医療センター 知 消防出初式、成人式(P24)	10 診 信州医療センター	11 講 かみかみ離乳食講座(P30)	12 知 よくわかる求人説明会(P24)
「須坂市家庭の日」16 診 信州医療センター イ 長野☆ガロンズホームゲーム(P27)	17	18 健 2歳児健康相談(P30) イ 人権啓発DVD上映会(P27) パ おでかけパソコン教室(豊丘地域公民館)(14:00~)	19
23 診 信州医療センター	24 講 手芸教室(ほか2回)(P33)	25 講 もぐもぐ離乳食講座(P30) 講 エンディングノート活用講座(P33)	26 診 信州医療センター 知 よくわかる求人説明会(P24) 講 人権問題学習会(P28) 講 介護教室(P29)
30 診 信州医療センター	31 知 須坂市お店限定応援商品券利用期限(P18) 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	2/1 相 収支内訳書作成相談会(~2/4)(P14) パ おでかけパソコン教室(仁礼コミュニティセンター)(10:00~)	2 講 エンディングノート活用講座(P33)

糖尿病予防は食事から

～血糖値を上げないために～



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

■糖尿病に関係のある血液検査項目

検査項目	基準値	要経過観察	要医療
空腹時血糖(mg/dl)	100未満	100～125	126以上
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c (%)	5.6未満	5.6～6.4	6.5以上

よい生活習慣を
続けましょう

生活習慣を見
直しましょう

医療機関を受
診しましょう

血糖値は、血液中のブドウ糖の数値です。HbA1cは、過去1～2カ月の平均的な血糖値の状態を表します。HbA1cが高いと血糖値の高い状態が続いている可能性があります(左表参照)。

血糖値とHbA1c

高血糖に注意

高血糖は自覚症状がないため、放置してしまうことが少なくありません。

高血糖が続くと、血管の壁を傷つけやすく、動脈硬化を引き起こします。また、放っておくと、徐々に全身の血管や神経が侵され、失明や腎臓病、心疾患、脳血管疾患などの深刻な疾病を引き起こします。

■ 早めの生活習慣の改善を

糖尿病と診断される前に、生活習慣を改善し、高血糖の状態を解消することが大切です。まずは毎日の生活の改善に取り組みましょう。

食事は、朝昼夕の3食を規則正しく食べましょう。毎食時には、主食(ご飯、パン、麺)と主菜(肉、魚、卵、豆腐などのおかず)、副菜(野菜、海藻を使ったおかず)がそろった食事をすることが大切です。

右下の「高血糖を防ぐ食事のポイント」を参考に、今日から食生活を改善してみましょう。

また、ウォーキングなどの適度な運動の継続も大切です。

高血糖を防ぐ食事のポイント

ポイント1 炭水化物ばかりの食事をしない

おにぎり、そば、うどんなど、炭水化物だけの食事では、肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質や脂質を組み合わせることで、血糖値の上昇が緩やかになります。

ポイント2 野菜から食べる

副菜↓主菜↓主食の順に食べましょう。野菜を先に食べるように心がけましょう。

ポイント3 野菜のおかずは毎食2皿

食物繊維の多い、きのこやこんにやくもおすすめです。



ポイント4 早食いをしない

ゆっくり、よくかんで食べましょう。

ポイント5 間食は控える

お菓子や甘い飲料などの間食は、エネルギーの取り過ぎにつながります。注意しましょう。

■ 定期健診を受けましょう

若年者健診・特定健診・後期高齢者健診で血糖値やHbA1cを知ることができ、2022年度の健診申込ハガキを1月に郵送しますので、対象となる方は、お申し込みください。

■ 保健センターにご相談ください

健診の結果や生活習慣の改善に関する相談は、保健センターの管理栄養士や保健師が応じます。お気軽にご相談ください。

問合せ 健康づくり課
(☎026-248-9018)



体育施設の予約方法 (電話での予約はできません)

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

市民体育館や県民グラウンドなど(市体育施設)

- ① 使用したい日の前月1日から10日の間に、体育施設使用許可申請書をスポーツ振興係に提出してください。
- ② 市で日程調整後、決定した施設利用予定表(使用許可内容)を、前月20日に各施設に掲示します。また、市ホームページにも掲載します。
- ③ 使用許可後、スポーツ振興係に使用料を納入してください。
- ④ 20日以降で、空き施設の使用を希望する場合は、先着順で随時申し込みできます。
- ⑤ 大会などで先行予約が必要な場合はスポーツ振興係に相談してください。大会に関する資料が必要です。

小・中学校の体育館やグラウンド(学校体育施設)

学校教育に支障のない日時に、小・中学校の体育施設が使用できます。各学校の各施設ごとに管理指導員が予約の調整会などを開催します。

使用できる団体
市内在住または市内に在勤・在学している方で10人以上の団体(個人使用不可)

団体の登録

学校施設使用団体登録申請書と団体構成員名簿をスポーツ振興係または各施設の管理指導員に提出してください。
使用申込(団体登録後)
【日常的使用の場合(練習など)】

- ① 施設ごとに管理指導員が主催する調整会(月1回)に出席し、他団体と翌月分の予約を調整します(調整会の日時はスポーツ振興係にお問い合わせください)。
 - ② 学校施設使用許可申請書を提出し、使用料を支払います。
 - ③ 調整会後に空き時間帯を使用した場合は、使用希望日の3日前(土・日曜日、祝日を除く)までにスポーツ振興係に使用許可の申請をしてください。この場合は登録した学校以外の学校施設も使用できます。
- 【行事などで先行予約する場合(区の運動会など)】
- ① 希望する学校に、直接確認し、了解を得てください。
 - ② 2022年度行事を計画している場合は、学校行事予定が決まる3月10日以降に確認してください。
 - ③ 学校の了解を得られたら、スポーツ振興係で使用許可の申請をしてください。

使用料の減免

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

各種体育大会を計画している皆さんへ

市の体育施設(市民体育館や野球場など)を使用する大会などを2022年度中に計画している方は、体育施設年間行事計画表を提出の上、調整会に出席してください。

計画表の様式は、文化スポーツ課(市役所東庁舎1階)とスポーツ振興係にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

提出期限 1月14日(金)午後3時

【年間行事調整会】
とき 2月5日(土)午前9時
ところ 旧上高井郡役所

体育施設の利用予約は、市ホームページで確認できます。



詳細はこちら

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

市の体育施設および学校体育施設を使用する際は、新型コロナウイルス感染症対策として、スポーツ庁が定めるガイドラインに従い、チェックリストの提出を求めています。

チェックリストは、施設の貸し出し時に配布(マレットゴルフ場は各コースの1番ホール付近に設置)しています。使用者全員に健康に関することや使用上の注意などのチェックリストを確認し、名簿に必要事項をご記入の上、必ずご提出ください。



また、マスクの着用や手洗い、手指消毒などの新しい生活様式による感染症対策も引き続きご協力ください。

なお、屋内体育施設では、共有する物品(用具、ドアノブ、手すり、スイッチなど)の清掃や消毒を使用者にてお願いします。



◎須高地域の医療を守るう義援金を2月28日(月)まで受け付けています。問合せ 総務課(☎248・9000)

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

●バス子ども無料デー

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

期間 ▼1月1日(出)～3日(月)▼8日(出)～10日(月)▼15日(出)

※運休する路線があります。

※時刻表をご確認ください。

※長野電鉄長野線も1月1日(出)～3日(月)と15日(出)は小学生

以下の方の乗車が無料になります。

問合せ 市民課

(☎248・9002)

●歩行姿勢測定

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

健康運動指導士がオススメ体の紹介をします。

とき 2月7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。

定員 保健センター
28人(先着順)

申込開始 1月7日(金)
申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●狩猟免許試験

わなや銃器による鳥獣捕獲に必要な狩猟免許試験が、次の日程で行われます。お早めにお申し込みください。

とき 2月20日(日)
ところ 長野合同庁舎(長野



市)

申込書配布場所 ▼市農林課
(本庁舎2階)▼長野地域振興

局林務課(長野合同庁舎3階)

申込期間 1月17日(月)～28日
(金)(土・日曜日を除く)

提出場所 長野地域振興局林務課

※市では、狩猟免許の受験手数料の全額補助を行っていますので、申込前に申請を行ってください。

問合せ 農林課
(☎248・9004)

●新屈折はしご車の運用を開始します

2021年度に更新整備した屈折はしご消防自動車は1月4日(火)から運用を開始します。

問合せ 消防本部警防課
(☎245・4900)



▲新屈折はしご車

●1月9日メセナホールイベントのお知らせ

【2022年消防出初式】

消防出初式は新型コロナウイルス感染症対策のため、規模を縮小し挙行します。

時間 午前9時～

※関係者以外は観閲できません。

問合せ 市消防本部
(☎245・4100)

【令和4年須坂市成人式】

時間 午後1時40分から受付開始

対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方

※新型コロナウイルス感染症対策のため、新成人以外の入場はできません。

問合せ 生涯学習推進課
(☎245・1598)

●よくわかる求人説明会

企業の担当者から直接説明を聞くことができます。

とき ▼1月12日(水)▼26日(水)各回午後1時30分～3時

ところ ハローワーク須坂2階会議室

定員 各15人(要申込)

申込・問合せ ハローワーク
須坂(☎248・8609)

広告欄

太陽光発電+省エネ家電の組み合わせで

省エネ 省エネ家電 電気代0! 創エネ 太陽光発電

あなたの街のでんきやさん プランニングから施工までお気軽におまかせください!!

ホームページはこちら

クリーンポート マツモト

松本電器株式会社 須坂市金井原通り
ネット7-7&エコハウス TEL 026-245-2767代 FAX 026-245-2723
●建築・電機工事 長野県知事許可(般-29)第23366号 ●一級建築士事務所・長野県知事登録(長野)C第29261号

Panasonic パナソニックの店

グリーンポートマツモトは信州の屋根ソーラー認定事業者として長野県に認定されました。【認定事業者で施工すると長野県の補助金があります】

今なら! 太陽光発電システム 補助金(上限) 20万円

2023年2月末日 工事完了分まで

蓄電システムのみ 補助金(上限) 15万円

同時導入

【仕上の要件】●太陽光発電システム①定格出力が10キロワット未満のもの●蓄電池システム①蓄電容量が4キロワット以上であるもの②国が行うネット・ゼロ・エネルギーハウス(ZEH)化等支援事業の対象製品

本年も宜しくお願いたします

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

●松くい虫の防除作業

松くい虫の防除のため、被害の顕著な地区から順次、被害木の伐倒作業を実施していきます。

伐倒作業の都合上、事前に森林所有者の皆さんにご連絡することなく伐倒駆除することがありますので、ご承知おきください。

問合せ 農林課
(☎248・9004)

●胃がん内視鏡検診は2月28日(月)まで

2021年度にお申し込みされた方(受診券は黄色)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いたします。

また、50歳以上の偶数年齢(2022年3月31日時点)の方で、新たに検診をご希望される方は、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 ▼轟病院 ▼松澤内科クリニック ▼山口内科医院 ▼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)

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

●子育て世帯生活支援特別給付金の申請受付中

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

「ひとり親」への給付金は児童扶養手当受給者、「ひとり親以外」への給付金は住民税非課税の児童手当、特別児童扶養手当受給者に基本的に申請不要で給付しますが、申請が必要な場合があります。

申請が必要な方は条件などは市ホームページに掲載してありますので、期限までに忘れずに申請してください。

申請期限 2月28日(月)
問合せ 子ども課
(☎248・9026)

●災害義援金の第7次配分

令和元年東日本台風災害義援金の配分を2021年12月に行いました。これを持ちまして義援金の配分は終了となりました。

全国の皆さまから寄せられた

た義援金の総額は1億5424万6326円となりました。心より感謝申し上げます。
【第7次配分(県から配分された義援金と須崎市義援金)】
▼全壊世帯：1万3096円
▼半壊世帯：6670円

●国の教育ローン

高校・大学などへの入学・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん1人につき350万円以内を、固定金利(年1.65%)で利用でき、在学期間内は利息のみの返済になります。

※金利は2021年11月1日現在のものです。

詳細は「国の教育ローン」で検索するか、コールセンターへお問い合わせください。
問合せ 教育ローンコールセンター
(☎0570・008656)

●都市計画変更案の縦覧

県で作成した都市計画の変更案の縦覧を行います。

変更する都市計画 須坂都市計画都市計画区域の整備、開発および保全の方針と須坂都市計画区域区分の変更案
縦覧期間 1月13日(木)～28日

(金)(土・日曜日を除く)

縦覧場所 ▼市まちづくり課
▼長野県都市・まちづくり課

▼須坂建設事務所の各窓口
意見書の提出方法 縦覧場所または県ホームページにある「意見書」を記入の上、各縦覧場所に持参または郵送してください。

※詳しくは県ホームページをご覧ください。

問合せ ▼県都市・まちづくり課 (☎235・7297)
▼市まちづくり課 (☎248・9007)

●宝くじ助成金

【除雪機整備】

宝くじの社会貢献広報事業の一環で、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業により、野辺町区、村石町区、峰の高原原区、北原町区の4区に、小・中型除雪機を整備しました。

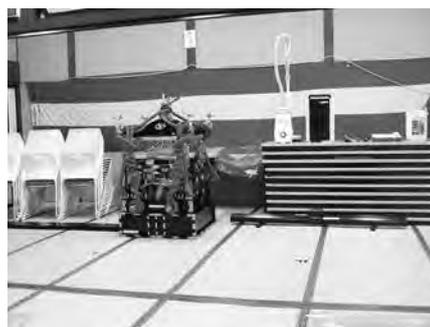
使用する際は、区長さんを通じてお申し込みください。

問合せ 道路河川課
(☎248・9006)

【公会堂備品整備】

市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源としている、公益財団法人長野

県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、上中町区では神輿の修理、ワイヤレスアンプ、プロジェクター、机、椅子などの公会堂備品を整備しました。
問合せ 市民課
(☎248・9002)



▲上中町区の公会堂備品

●長野広域連合一般廃棄物最終処分場環境調査結果

仁礼町区との協議に基づき、長野広域連合が運営するエコパーク須坂の環境調査を行いました。

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



詳細はこちら

©FMぜんこうじ(76.5FM)の番組に市長が1月5日(水)、2月2日(水)の午前11時40分から出演します。1月10日(月)午前9時30分からは1月1日の再放送です。

募集

◎2021年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品…誰にでも温かい気持ち 忘れられない 須坂創成高校 新井雄也さん

地域密着型サービス事業 予定者募集

第九次須坂市老人福祉計画・第八期須坂市介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービス事業所の開設を希望する事業者を募集します。
募集期間 1月4日(火)～2月3日(木)
募集内容 地域密着型小規模多機能型居宅介護事業所1施設
提出書類 事業計画概要書ほか
※市ホームページからダウンロードできます。
提出・問合せ 高齢者福祉課 (0248-9020)

市観光協会 嘱託・臨時職員募集

4月1日から市観光協会事務局・蔵のまち観光交流センターで従事する職員を募集します。
募集人員 各若干人
業務内容 ▼観光誘客・イベント企画実施▼観光案内・案内所などの販売商品促進業務
勤務条件 土・日曜日、祝日も勤務できる方

市文化振興事業団 嘱託・臨時職員募集

4月1日から市文化振興事業団の美術館などで従事する職員を募集します。
募集職種 ▼嘱託職員(1年以内の雇用)：若干人▼臨時職員(時間単位雇用)：若干人
業務内容 一般事務
必要な経験・資格 ▼パソコン(ワード・エクセル)操作ができる方▼普通自動車運転免許
勤務条件 土・日曜日、祝日も勤務できる方
加入保険 社会保険および雇用保険に加入
申込方法 市文化振興事業団

2022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・主体的に取り組み地域の元気を生み出す発展的なモデル事業
重点テーマ ▼2050ゼロカーボンに向けた取り組みの推進▼地域防災力の向上など
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(重点テーマに該当する場合は5分の4以内)▼ハード事業：事

放送大学入学生募集

放送大学では4月入学生を募集しています。
心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
資料を無料で差し上げています。お気軽にお問い合わせください。
出願期限 ▼第1回：2月28日(月)▼第2回：3月15日(火)
申込・問合せ 放送大学長野学習センター (0266-58-2332)

行事・催し

旧小田切家住宅イベント

当時の小田切家のお正月の暮らしを体験しませんか？

SANWA HOUSE 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
サンワシステム
株式会社

広告欄

入館料 3000円

【甘酒のふるまひ】
とき 1月4日(火)～5日(水)
午前9時～午後4時30分

【小田切家のお雑煮】
とき 1月8日(土)午前9時～午後4時30分

料金 2000円

問合せ 旧小田切家住宅
(☎246・2220)



●**須坂クラシック美術館イベント**

【お正月飾り】
しめ飾りや門松、鏡餅などを飾ります。先着20人程度の方に新年玉(美術館オリジナルグッズ)をプレゼント!
美術館オリジナル福袋の限定販売もします。

期間 1月4日(火)～10日(月)
(木曜日を除く) 午前9時～午後5時

入館料 3000円

【お正月遊びをしよう】
参加者には美術館オリジナルグッズをプレゼント!
とき 1月8日(土)～9日(日)

入館料 無料

問合せ 須坂クラシック美術館
(☎246・6474)

●**長野☆GaRons ホームゲーム**

ところ 市民体育館

▼トヨタモビリティ東京スパークル戦
とき 1月15日(土)午後1時

▼近畿クラブスフィード戦
とき 1月16日(日)午前11時

詳細は、長野☆GaRons ホームページをご確認ください。

問合せ (株)信州スポーツプロモーション
(☎405・6569)



詳細はこちら

●**人権啓発DVD上映会**

とき 1月18日(火)午後1時

一人ひとりが学習を深め、差別解消への第一歩を踏み出しましょう。

問合せ 福祉課(☎248・9003)

●**第48回部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会兼第15回人権を考える市民のつどい**

一人ひとりが学習を深め、差別解消への第一歩を踏み出しましょう。

問合せ 福祉課(☎248・9003)

●**「シルク時空をこえて」無料上映会**

近代製糸業の歴史をたどるドキュメンタリー映画「シルク時空をこえて」の無料上映会を開催します。

とき 2月13日(日)▼午前10時30分～▼午後1時30分

ところ シルクキー3階ホール

定員 各100人

参加ご希望の方は「綿幸」で配布している招待券をお求めください。

問合せ 綿幸(株)
(☎245・0218)

●**障がい者卓球大会**

とき 3月6日(日)午前8時45分受け付け

ところ 須坂市福祉会館

参加費 3000円(昼食代含む)

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25日(火)～2月17日(木)

申込・問合せ 須坂市身体障害者福祉協会
(☎/FAX 248・8887)

※電話の受け付けは火・木曜日の午前9時～午後5時です。



詳細はこちら

30分～3時30分

ところ 人権交流センター

上映するDVD

▼今でも部落差別はあるのですか：38分▼防ごうパワー・ハラスメント：20分

※それぞれ2回上映します。

問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

とき 1月22日(土)午後1時30分～4時

ところ メセナホール

学習発表 「コロナ禍だから積極的に進めよう 人権教育」：旭ヶ丘小学校児童とPTAの皆さん

講演 「技能実習生の現状～高原野菜の村から～」：松寄林太郎さん(信濃毎日新聞社記者)

問合せ 人権同和教育課
(☎245・0909)

広告欄

ぎっくり腰・ヘルニア・ムチウチ・肩こり・腰痛・ひざの痛み…そのつら～い症状…諦める前にご相談ください!!

なかなか治らないその症状、骨格の歪みが原因かも!!

仙骨むつつ療法

骨格の土台「仙骨」を調整することで、お体のお悩みを解決するお手伝いをいたします。

弱い力での施術なので痛みが少なく短時間で終わります

結果が出る施術院【新型コロナウイルスの感染防止対策をしております】

すだか健康回復センター 須坂市南横町1628-10 勝山ビル1F 3台 TEL.026-247-0310 完全予約制

予約時に「広報須坂を見た」とお伝えください 初回無料体験できます!

◎令和3年台風9号大雨災害義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

講座・教室

市立須坂図書館講座

【法情報データベース体験会】

とき ▼1月15日(土)▼2月19日(土)▼3月19日(土)各日とも午後1時〜4時

ところ 図書館1階ロビー

講師 第一法規(株)職員

対象 小学生以上(申込不要)

【楽しい信毎データベース活用講座】

とき 1月27日(木)①午後1時〜2時30分②午後3時〜4時30分

ところ 図書館1階ロビー

講師 前川英樹さん(信濃毎日新聞デジタル編集部)

定員 ①②とも10人(申込順)

申込方法 電話または館内のカウンターでお申し込みください。

申込開始 1月6日(木)午前9時

【野菜づくりのコツと裏ワザ講座】

とき 2月10日(木)午前10時〜11時30分

ところ 図書館2階読書室

内容 ▼土づくり▼害虫・獣よけ▼農業情報提供サイト「ルーラル電子図書館」の使用

い方 など

講師 (一社)農山漁村文化協会職員

定員 20人(申込順)

申込方法 電話または館内のカウンターでお申し込みください。

申込開始 1月13日(木)午前9時

申込・問合せ 市立須坂図書館(☎245・0784)

介護予防サポーター養成講座(全5回)

介護予防を地域で実践するボランティアの養成講座です。

受講された方は、地域で介護予防を目的とした自主グループなどで活躍されています。

とき ▼1月20日(木)▼2月7日(月)▼18日(金)▼2月21日(月)▼3月4日(金)のうち1日▼3月10日(木)の午前10時〜11時30分(4回目を除く)

ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

※4回目の講座は地域で活動するグループを見学します。

内容 ▼介護保険制度と介護・フレイル予防▼健康な体づくりのコツ(運動・食事)

▼市内の自主グループの見学など

対象 ▼介護予防に関心のある方▼自分の生きがいづくりや仲間づくりをしたい方▼ボランティア活動に興味のある方

※市内で活動していただける方に限ります。

定員 15人程度(先着順)

申込方法 地域包括支援センターへ電話またはFAXでお申し込みください。

申込期限 1月14日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

FAX 248・1119)

高齢者健康教室公開講座

転倒予防の体操や認知症予防に関するコツを学び、楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 1月20日(木)午前11時15分〜正午

ところ 保健センター3階

内容 ▼体操▼脳トレなど

対象 市内在住65歳以上の方

持ち物 ▼飲み物▼タオル

※動きやすい服装・マスク着用

問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

うつ病の方の家族教室

うつ病の方の家族ならではの

の悩みがあると思います。病

気や本人との関わり方を一緒に学びませんか。

とき 1月20日(木)午後1時30分〜3時30分

対象 うつ病の方の家族

参加費 無料

※参加をご希望する方は、保健センターにご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。

申込・問合せ 保健センター(☎248・9023)

人権問題学習会

とき 1月26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

講演 「被差別部落地名リスト訴訟について」

講師 篠塚勉さん

参加費 無料

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248・0456)

介護教室

参加費 無料

対象 ▼介護している方▼テーマに関心のある方

【高齢者の皮膚トラブルについて】

皮膚の乾燥や巻き爪など、

衛生環境を整える **DUSKIN**

衛生対策はダスキンにおまかせください
家庭のおそうじも(メリーメイドサービス)

スタッフも募集中!

ダスキン須坂 須坂市大字小河原2527-1
☎0120-6565-74 FAX 026-248-5901

ダスキンライフケアと一緒に働きませんか?

『シニアサービス』
豊かで楽しい人生を送るためのサポートをしています。
・日常の家事のお手伝い
・高齢者のお話し相手
・外出や通院の付き添い など...

■給与・待遇/当社規定による ■勤務時間/1日2時間〜OK 長時間・夜間・土日祝できる方大歓迎! ■勤務地/須高地区・長野市及びその周辺 ■その他/研修あり、年齢制限なし、資格不要、50〜60代の方大歓迎!

ダスキン ライフケア長野東ステーション 〒382-0071 須坂市大字小河原2526-1
まずはお気軽にTEL:026-242-7710 担当 | 電話受付時間 江部 9:30〜17:00(土・日曜・祝日除く)

広告欄

のトラブルに対するスキンケア方法、スキンケア用品の選び方を学んでみませんか。

とき 1月26日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 生涯学習センター3階

講師 柴本幸子さん(県立信州医療センター皮膚排泄ケア認定看護師)

申込期限 1月21日(金)

申込・問合せ 県立信州医療センター地域医療福祉連携室

(☎246・6577)

【心も体もリフレッシュ】

日々の介護やコロナ禍で凝り固まった体をリフレッシュしませんか。

とき 2月8日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター3階

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

申込期限 2月3日(木)

申込・問合せ 地域包括支援センター須坂やすらぎの園

(☎214・2611)

● 会講術・心が伝わる話し方講座

会議の進行、あいさつのポイント、人を引きつける話し

方などを学びます。

とき 2月12日(土)午後1時30分～3時45分

ところ メセナホール

講師 山田千津子さん(コミュニケーションカウンセラー)

定員 50人(先着順)

申込期間 1月11日(火)～2月3日(木)(土・日曜日を除く)

※託児あり(要予約・無料)

申込・問合せ 男女共同参画課(☎248・9034)

● 「須坂アオハル塾」 富澤一誠さん講演

須坂市の未来を担う若者たちを応援する「須坂アオハル塾」を開催します。

とき 2月12日(土)午後1時30分～3時30分

ところ シルキー第1ホール

テーマ 「青春とは自分の『人生の切り札』を見つける果てしない旅である」

講師 富澤一誠さん(音楽評論家、尚美学園大学副学長、須坂市出身)

参加費 無料

対象 小学4年生以上の児童生徒で、須高地区在住または須高地区の小中高校に在籍

定員 50人

※応募者多数の場合は抽選
応募方法 電子申請またはお

電話でお申し込みください。

申込期限 2月4日(金)

※マスクの着用、検温などの感染対策にご協力ください

申込・問合せ 須坂アオハル塾運営委員会事務局(産業連携開発課内)

(☎248・9033)



電子申請

『広報須坂』12月号8ページに掲載した、小林朝治さんの生年月日に誤りがありました。

正しくは1898年1月10日です。

お詫びして訂正します。

問合せ 須坂版画美術館(☎248・6633)

● 市営住宅入居者募集

募集期間 1月4日(火)～13日(木)(土・日曜日、祝日を除く)

抽選日 1月18日(火)午前9時

募集団地

▼屋部(3DKB)：1戸

▼豊丘(3DKB)：9戸

※B：浴槽なし

申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター

(☎214・5620)

善意の窓口

《寄附》

▼現金(須坂市立須坂支援学校の運営支援のため)：信越花俱樂部ボランティアの会様
▼写真集『瞬彩』16冊(学校図書蔵書として、子どもたちに信州の身近な自然のよさを知ってもらいたいため)：長野朝日放送株式会社様

リサイクル情報

《差し上げます》

▼ベビーバス▼ゴルフクラブセット▼和風茶だんす▼サイドボード▼ついたて▼セミダブルベッド▼植木鉢(素焼き)▼CO2センサー
《譲ってください》
▼布団干しスタンド▼電動ミシン▼耕運機(家庭用)

《差し上げます》《譲ってください》の申込期限と抽選日

申込期限 1月12日(水)

抽選日 1月14日(金)午前

※希望者が複数の場合、市役所で抽選を行います。

※物品の譲り渡し交渉は、当事者同士が行います。

申込・問合せ 市民課(☎248・9002)

ここが知りたいマリアこども園北須坂分園Vol.3

Q.マリアこども園北須坂分園の主要な園内遊具を教えてください?
A.北須坂分園は、0～3歳児が楽しく遊べる園内遊具を設置します。マリアこども園では、知能の発達には身体の発達と密接に関連していると考えています。0～3歳児では、様々な動きの中で体幹バランスを感じる事が重要で、その後の運動活動の基礎となります。北須坂分園に導入するドイツ製の遊具マルチスイングは、こども達が、揺れても落ちないように全身の筋肉を使ってからだの位置を調整する遊具です。こども達はマルチスイングで遊びながら体幹バランスを感じる事ができるようになります。



マルチスイング

認定こども園 Maria Kitasuzaka Kodomoen
マリアこども園 www.mariakids.jp info@mariakids.jp
きたすざか 須坂市旭ヶ丘 1986-2 Tel 026-245-0012

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……家族の成長を認め合おう 今年の目標を語り合おう

日曜日・祝日の当番薬局

1月1日(祝) サンタグリーン薬局、わかば薬局
 1月2日(日) スザカ岡田薬局、立町中央薬局
 1月3日(月) 須坂まい薬局、蔵の町薬局
 1月9日(日) スズラン薬局
 1月10日(祝) すみさか土屋薬局
 1月16日(日) 大丸薬局
 1月23日(日) 高梨土屋薬局
 1月30日(日) 立町中央薬局
 ※蔵の町薬局は1～2日と10日を除き、営業します。
 ※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は1～3日と16日を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 1月1日(祝)～3日(月)
 日曜日・祝日
 9:00～12:00、13:00～17:00
 ところ 県立信州医療センター
 問合せ ☎245-1650

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前に必ず電話してください。
 ※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、須高行政事務組合が共同で運営しています。

各種健康相談

【保健センター健康相談】
 電話 ☎248-9023
 とき 月～金曜日※9:00～16:00
 ところ 保健センター
 ※来所前にお電話で予約してください。
 【妊娠・子育てなんでも相談おひさま】
 電話 ☎213-6400
 とき 月～金曜日※8:30～17:15
 【悩み無料ダイヤル】
 電話 ☎0800-800-7223
 とき 月～金曜日※8:30～17:15
 ※1月1日～3日、祝日を除く

乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場：保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	1/7(金)	13:10～	令和3年9月1日～9月30日生
	2/4(金)		令和3年10月1日～10月31日生
1歳児健康相談	1/13(木)	9:15～	令和2年12月22日～令和3年1月13日生
	2/10(木)		令和3年1月14日～2月10日生
1歳6カ月児健康診査	1/21(金)	13:10～	令和2年6月17日～7月21日生
	2/18(金)		令和2年7月22日～8月18日生
2歳児健康相談	1/18(火)	9:15～	令和元年12月15日～令和2年1月18日生
	2/15(火)		令和2年1月19日～2月15日生
3歳児健康診査	1/27(木)	13:10～	平成30年12月24日～平成31年1月22日生
	2/25(金)		平成31年1月23日～2月25日生
もぐもぐ離乳食講座	1/25(火)	13:00～	令和3年7月1日～7月31日生
	2/24(木)		令和3年8月1日～8月31日生
かみかみ離乳食講座	1/11(火)	13:00～	令和3年4月1日～4月30日生
	2/8(火)		令和3年5月1日～5月31日生

※乳幼児健康診査・相談・離乳食講座はWEB予約制です。実施日の2カ月前から3日前までに個々の受付時間を予約してください。
 ※持ち物は「健康カレンダー」をご確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止・延期する場合があります。市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。



WEB予約はこちら

【個別予防接種】

(会場：各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象年齢
令和3年11月生	ロタウイルス	出生6週0日後～24週0日後まで
	ロタリックス ロタテック	出生6週0日後～32週0日後まで
	B型肝炎	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2カ月～9カ月の前日)
令和3年10月生	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2カ月～60カ月(5歳)の前日まで
	四種混合1期初回	生後3カ月～90カ月(7歳半)の前日まで
令和3年8月生	BCG	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5カ月～8カ月の前日)
令和3年1月生	麻しん・風しん1期	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで
	水痘	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成31年1月生	日本脳炎1期初回	生後6カ月～90カ月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成25年1月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成23年1月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

【持ち物】対象予防接種の予診票、母子健康手帳、住所確認ができるもの
 ※生年月日によって対象年齢が異なります。詳しくは「健康カレンダー」をご確認ください。
 【問合せ】
 ▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)
 ▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

能登忠

本年もよろしくお申し込み申し上げます

お部屋は全て個室となっております。宴席でもご利用いただけます。御法事、お祝い事、御会食にご利用ください。
 ※お部屋の状況は、お電話にてお問い合わせください。

ご予約お問い合わせ

能登忠 芝宮神社前 [駐車場完備]

☎026-245-0053 能登忠 検索

須坂市大字須坂304 営業時間/昼11:00～14:00・夜17:00～21:00

信州プレミアム食事券
ご利用いただけます
(2/10迄)

当店は「信州の安心なお店」認証店です。

広告欄

公民館だより 須^す坂^が

発行・編集 須坂市生涯学習推進課（須坂市生涯学習センター） 〒382-0013 須坂市大字須坂747番地Ⅰ
TEL 026-245-1598 / FAX 026-246-3906 / E-mail : shogaku@city.suzaka.nagano.jp

「わが町わが公民館」 災害に備え町を知る

東横町

11月23日(火)、東横町区と分館の共催で「謎解き防災ウォークラリー」を開催し、小学生から大人まで、26人が参加しました。市総務課危機管理係担当課長の山小忠久さんを講師に迎え、災害への備えや、安全に避難するための町の様子を知ることの大切さを学びました。

災害に備えた準備が大切

参加者は防災や町に関するクイズを解いたり、横町中央交番所長から防犯のお話をお聞きしたりして、町内を回りました。

講師の山小さんは「災害が起きた時、住んでいる町がい



▲東横町の地図を片手に楽しく歩きました

つも安全であるかは分かりません。すぐに行動できるように、まずは地域を知り、災害に備え準備をしておくことがとても大切です」と参加者に伝えました。

実際に、避難のための準備にはどのようなものがあるのでしょうか。講師の説明で出たポイントをご紹介します。

① 危険箇所を把握し、避難ルートを決めておく

町の中にはいくつかの危険箇所があります。例えば地震時には、高く重い石碑や、ブロック塀などが崩れ倒れる可能性があります。安全に避難できるよう、あらかじめ道中に危険なものがないかを歩いて確認し、避難ルートを決めておきましょう。また、家族に高齢の方や足の悪い方がいた場合には坂道を避けるなど、それぞれに合った安全な道を選ぶ必要があります。

② 避難グッズを用意する

災害が発生し、緊急に避難する避難場所には、生活必需品の備蓄はありません。台風など事前に予測できる災害時には、避難袋を持ち出せるよ

うに準備しておきましょう。【避難袋に入れるグッズの例】水、食べ物、ラジオ、懐中電灯、携帯充電器 など



▲避難場所の標識

③ 住民同士の声掛けを

小さなお子さんや、高齢の方は避難に時間がかかり、支援が必要な場合があります。日頃から近所同士で声を掛け合い、いざというときに助け合える環境づくりを心掛けることが大切です。

歩いて気づく町の危険

参加者は「いつも車で通るだけなので、歩くことで災害時に危険となる場所を発見できました」と、普段なげなく見過ごしていた防災施設や危険箇所を知ることができました。皆さんも災害に備え、事前に行ける準備として、家族や地域住民同士で町を歩いてみてはいかがでしょうか。

がりがり山

北アルプスが白く輝く早朝、東の山の端から顔を出した太陽が辺りを照らし始める一瞬、普段考

えることもないのに「幸せ」とは何かと思った▼念願の新車にキーを差し込んで回した瞬間。腕の中で眠ってしまったわが子の寝顔を見ながら感じる重さ：▼いやいや、そんな遠くの記憶より、毎日の弁当で最後に食べる妻の卵焼きを頬張った時の口の中。足を伸ばし暖かい風呂に首までつかったときに出る「ふう〜」のため息。休日の朝、今日は二度寝ができると頭までかぶる布団の暖かさ。映画やドラマの感動シーンで泣けて、カレーがいつぱいからんだうどんを口に入れた時の幸せそうな人の表情：▼案外「幸せ」はすぐそこにあるものなのかもしれない。そんなささやかな「幸せ」がいつぱい感じられる年になりますように。

★こちらのブログもご覧ください。



年賀状を彩るめてたい漢字

豊洲地域公民館

11月26日(金)、豊洲地域公民館で「年賀状を彩るめてたい漢字」消しゴムに彫ってみよう」を開催し、6人が参加しました。漢字教育サポーターの北原真由美さんを講師に、めてたい漢字の成り立ちを学んだ後に、その漢字を消しゴムに彫りはんこを作りました。

年賀状によく使われる漢字

講師の北原さんは、年賀状でよく使われているめてたい漢字について、金文(紀元前1000年ごろから紀元前700年ごろ、現在の中国で使われていた書体)を用いて、成り立ちを説明しました。その中から、二つ文字をご紹介します。



右の漢字は「春」です。

まず木と屯(木の芽の象徴)で組み合わせられ、日が加わりました。春に日が強まって木から芽が出るという意味です。



2022年は寅年です。右の「寅」は、矢と両手の形で、古代の儀式に関係しているといわれています。今回の講座で扱った書体をご紹介します。

寅	寅
金文 紀元前1000年ごろから紀元前700年ごろの中国で使われていた書体	篆文 紀元前700年ごろから紀元前200年ごろの中国で使われていた書体

消しゴムで漢字はんこ作り

参加者は、消しゴムに彫る金文や篆文などの一文字を決め、トレーシングペーパーを使って、消しゴムに一文字を写していきます。次に竹串で文字を彫っていき、彫り終わったら、インクを付け、紙に残しがあつた場合は、少しずつ手を加え、完成させました。



▲篆文「寅」の印影

参加者の感想

- ・漢字を楽しく学べました。
- ・上手に線が彫れず、想像以上に難しかったです。
- ・金文の春のはんこを楽しく作ることができました。かわいくできたので、年賀状に使おうと思います。

生涯学習推進員会

活動だより

「豊田の里めぐり」研修会

10月28日(木)、生涯学習推進員会研修部会の企画で、豊丘地域の史跡などを巡る研修会を行い、推進員13人が参加しました。地域の史跡などは、大口伊勢宮・大日向観音堂・大日如来碑・旧園里学校などを見学しました。

灰野川から取水した用水路にある大口伊勢宮の分水口には、かつて水害から町を守るために石垣の堤防を築き流れを変えた歴史や、水難よけに伊勢宮と水神宮が祀られているとの説明がありました。大日向観音堂や長妙寺の桜、弁天さんのしだれ桜は、須坂市の天然記念物に指定され、春の開花時期には遠方からも花見客が来られます。

旧園里学校では、豊丘の民話「首なし地蔵さん」の紙芝居口演や、館内に展示してある貴重な史料を見学しました。お昼は、京都出身で元地域おこし協力隊の吉田博司さんが、旧豊丘保育園をリノベーションした「ケーキ茶房みや

び」で、京都の茶そばや地元の手づくりケーキを堪能しました。食後は、須坂に移住して7年の吉田さんから「須坂市の魅力は、素朴な人柄や近所付き合いの深さや良さです」との話がされました。

コロナ禍で活動が思うようにならない中でも感染防止対策を取って、久しぶりに会員同士の交流ができ、楽しいひとときでした。地元についてまだ知らないことが多く、実際に見学することで新たな発見がありました。

生涯学習推進員会のテーマ「地元の史跡・歴史・文化を知り、今後の地域づくりにつなげていくこと」が大切だと再認識する機会になりました。



▲旧園里学校前で説明を聞く様子

(生涯学習推進員会広報部会 坂田 記)

お知らせ

豊洲地域公民館

学ぶ
おでかけパソコン教室
スマホ・タブレット
LINE講座(全4回)

コロナ禍のコミュニケーションの一つとして、スマホやタブレットの基本操作とLINEの使い方を学びます。



とき 2月7日(月)～10日(木)
※各回とも午前1時30分～3時30分

ところ 豊洲地域公民館
講師 NPO法人信州SOHO支援協議会の方
参加費 500円(テキスト代)
※講座初日に徴収します。
※スマホ・タブレットをお持ちの方はご持参ください。

定員 10人(申込順)
申込開始 1月6日(木)

問合せ ☎246・3232
※平日午前8時30分～午後5時

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座などを中止・延期する場合があります。主催者に確認をお願いします。

井上地域公民館

体験
手芸教室(全3回)

小さなお子さんが、楽しく遊べて知育にもなるかわいいおもちゃをフェルトで作ります。

とき 1月24日(月)、31日(月)、2月7日(月)

※各回とも午後1時30分～3時30分

ところ 井上地域公民館
講師 山岸芳江さん
参加費 1800円(材料費)
持ち物 裁縫道具、手芸ボンド、ものさし

定員 10人(申込順)

申込開始 1月6日(木)

問合せ ☎246・2488
※平日午前9時～午後4時30分

日滝地域公民館

体験
そば屋の店主が教える
まかない料理教室

手軽にできるまかない料理です。

とき 2月8日・3月8日

※どちらか都合の良い日にご参加ください。
※各回とも火曜日

ところ 午前9時30分～正午
日滝地域公民館

講師 黒岩文隆さん
(文の蔵店主)

内容 ・だし巻きたまご
・ポテトサラダ 他

参加費 700円(材料費)

持ち物 はし、三角巾、エプロン、食器用ふきん、持ち帰り用容器

定員 各回10人(申込順)

申込開始 1月6日(木)

問合せ ☎248・1686
※平日午前9時～午後4時30分



中央地域公民館

体験
昔から受け継がれる
やししょうまつくり

お釈迦様の亡くなった日、涅槃会にお供えする、やししょうまを2種類作ります。

文化の保護・保全はSDGsにつながります。
とき 2月15日(火)

ところ 午前10時～午後1時
生涯学習センター

講師 食生活改善推進協議会の皆さん

参加費 300円(材料費)

支払期限 1月31日(月)

持ち物 マスク、エプロン、三角巾

定員 6人(申込順)

申込開始 1月6日(木)

問合せ ☎214・6086

生涯学習団体からのお知らせ

展示

第54回須高書道大会作品展

一般公募した作品から優秀作品約230点を展示します。作品は幼稚園・保育園から一般までの12部門です。

とき 1月4日(火)～31日(月)
午前9時～午後9時50分

※最終日は午後4時まで

ところ 生涯学習センター2階
ふれあいギャラリー

入場料 無料

問合せ ☎245・5320
(須坂新聞社 藤澤)

エンディングノート「すざかマイ・ノート」活用講座

元気な時に意思表示をして、自分らしく生きてみませんか。実際に「すざか・マイノート」を書いてみます。

講師 市高齢者福祉課職員、市地域包括支援センター職員

参加費 無料 **持ち物** 筆記用具 **定員** 10人(申込順) **申込開始** 1月6日(木)

とき	ところ	問合せ
1月25日(火)午後1時30分～3時	中央地域公民館	☎214-6086
2月2日(水)午前10時～11時30分	日野地域公民館	☎246-2274



子育て支援センター・児童センター



★集まりの日(11:00～)

- 12日(水) 伝承あそび
こま回しや羽根突きなどの遊びを楽しみましょう！
- 19日(水) わらべうた遊びをしよう！
わらべうたを歌いながら、親子で触れ合いましょう。
- 26日(水) おはなしポケット
歌遊びや楽しいお話を親子で楽しみましょう。
- 2月2日(水) 鬼のお面作り&豆まき会

★子育て相談(11:00～)

- 11日(火) 子ども家庭支援員による子育て相談
- 24日(月) 管理栄養士による食育相談

問合せ 子育て支援センター ☎/FAX245-6588

南部児童センター		屋部町 ☎/FAX248-2330
12日(水)	11:00～	トラちゃんこまを作ろう！
19日(水)	11:00～	作ってみよう簡単ミサンガ☆
26日(水)	11:00～	豆まきのマス作り
2月2日(水)	11:00～	豆まきごっこ♡
東部児童センター		高橋町 ☎/FAX246-0079
12日(水)	11:00～	おもしろたこづくり
19日(水)	11:00～	新年お楽しみ会♪
26日(水)	11:00～	節分工作&豆まきしよう！
2月2日(水)	11:00～	♪ブラーヴェコンサート
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381
12日(水)	11:00～	新年あいさつ絵馬づくり♪
19日(水)	11:00～	親子ビクス☆
26日(水)	11:00～	雪遊びをしよう!!
2月2日(水)	11:00～	節分あそび☆

【未就学児の利用時間】

子育て支援センターの利用は、月～金曜日は10:00～12:00と13:00～14:45、土曜日は10:00～12:00です。
南部・東部・北部児童センターの親子の利用は、月～金曜日10:00～12:00です。

【一般児童の利用時間】

中央児童センターの一般児童の利用は、月～金曜日は15:00～17:00、土曜日は14:00～17:00です。
南部・東部・北部児童センターの一般児童の利用は、土曜日のみ10:00～12:00と14:00～17:00です。

【子育て支援センター・各児童センターの利用に関して】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間は利用人数などを制限しての利用になります。

また、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、施設の利用方法などが変更になる場合があります。詳細は各センターへお問い合わせください。子育て支援センター・各児童センターの利用制限などの詳細は、市ホームページでも確認できます。



家庭でも簡単に作れる おもちゃの紹介 「くるくる円盤こま」



段ボールとカプセルトイの空カプセルで手作りこまが簡単に作れます。お正月に親子で遊んでみませんか。

【材料】♡段ボール(直径15cm)♡のり♡はさみまたはカッター♡マジック♡マスキングテープ♡シール♡セロハンテープ♡カプセルトイの空カプセル♡ペットボトルのキャップ

【作り方】

- ①段ボールの中心にカプセルトイの空カプセルを合わせ、輪郭を切り抜く。
- ②カプセルトイの空カプセルにペットボトルのキャップを入れ、開かないようにマスキングテープなどで貼る。
- ③段ボールに絵を描いたり、シールを貼る。段ボールの縁にマスキングテープを貼る。
- ④①で切り抜いた穴にカプセルトイの空カプセルをはめ、セロハンテープで固定して完成。

Beautiful Name

ビューティフルネーム



なかがわ あさひ
中川 朝陽 くん

(11カ月)

お父さん…卓也さん/お母さん…有佳さん

冬の太陽は暖かさを特に感じます。この太陽のように、周りの人を暖かく明るくできる人に育ってほしいと願いを込めて、「朝陽」と名付けました。

最近、感情が豊かになりよく笑います。3歳年上のお兄ちゃんの後をひたすら追いかける日々を送っています。朝陽が歩けるようになったら、家族で須坂の山や街へ探検に行きたいです。

コロナ禍で人との関わりが難しい時期に生まれましたが、家族やお友達と触れ合う時間を大切に育ってほしいです。よく寝て、よく食べて大きくなあれ。

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

YouTube チャンネルはじめました

チャンネル登録
お願いします



イロトリドリ須坂チャンネル

チャンネル登録

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



須坂市PR動画「イロトリドリの須坂」

須坂の魅力を一言で表すのは難しいです。なので、動画のタイトルは「イロトリドリの須坂」。自然、街並み、おいしいもの、須坂のイロトリドリの魅力を1分間の動画に詰め込みました。



YouTube チャンネル
「イロトリドリ
須坂チャンネル」



TABI LABO
特集ページ

須坂市PR動画を公開中

YouTubeチャンネル「イロトリドリ須坂チャンネル」を開設し、須坂市の「人」・「資源」の魅力を発信する動画を配信していきます。ぜひチャンネル登録をお願いします。なお、PR動画は、信州須坂まちの元気創出推進委員会のプロモーション事業の一環で制作しました。

WEBメディア「TABI LABO」で須坂市を紹介



発酵文化や果物をめぐる記事も公開中。こちらもぜひご覧ください。

「まるごと博物館構想」を核とした「人」・「地域資源」で紡ぎだす「まちの元気創出事業」市民フォーラム

「信州須坂まちの元気創出推進委員会」が2021年度に取り組んださまざまな事業の報告をはじめ、基調講演、パネルディスカッションを行います。

須坂市の魅力や価値を再認識していただける内容を予定しています。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

とき 2月13日(日)午後1時30分
～3時30分

ところ メセナホール小ホール

内容
▼基調講演 「須坂市の観光・文化資源と未来」(仮)

▼事業報告 プロモーション事業 総合的休憩所・交流拠点整備事業、戦略資源の活用による地域産業の拡大事業、地域エコシステム構築事業、関係人口創出事業 など全10事業の報告

▼パネルディスカッション 「まちの元気創出事業が生み出す須坂市の未来」(仮)
※詳細は市ホームページをご覧ください。



特殊詐欺に注意！！

「自分は大丈夫」と思っていないませんか!? 本当に大丈夫!?
特殊詐欺の手口を知って、在宅中も留守番電話にしましょう

問合せ 須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-248-9002)

還付金詐欺



急がなくなっちゃ。着いたら電話します。

〇〇市役所の××課です。介護保険料を4万円ほどお返しします。今日の午後3時までにお手続きしないとお返しできません。今すぐにお近くのATMへ行ってください。



もしもし… ATMに着きました。



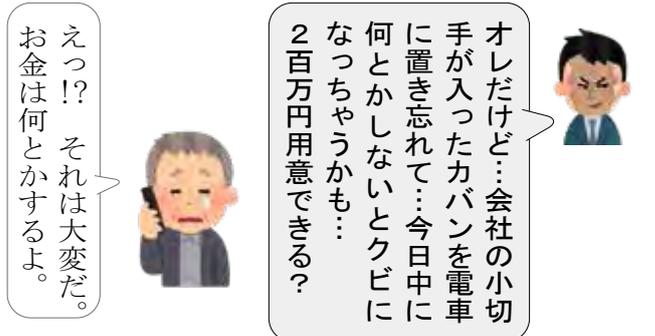
カードを入れて下さい… 次は… 番号は495000 次は… 伝票は不要ですので捨ててください。



記帳するとお金がない…

49万5千円、私が振り込んだの?…

オレオレ詐欺



えっ!? それは大変だ。お金は何とかするよ。

オレだけど…会社の小切手が入ったカバンを電車に置き忘れて…今日中に何とかしないとクビになっちゃうかも… 2百万円用意できる?



オレ、携帯電話もなくなりちゃって…、新しい番号は××××××××だから。オレの代わりに先輩が行くから、お金は先輩に預けておいて。



お願いします。息子を助けてください…



翌日

あれから大丈夫だったかい?

何の話? それ、オレじゃないから…

時間がせまっているかのように焦らせます。ATM操作でお金は戻ってきません!!

「身内の一大事」は判断が鈍りがちになります。すぐにお金を用意しない! 渡さない! 振り込まない! まず家族の電話に確認を

須坂市豊洲防災コミュニティセンター



住所 須坂市北相之島202番地3
問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

建設の経過

北相之島区は、公会堂建設研究委員会を設置して、公会堂の建て替えを計画していたところ、令和元年東日本台風により、旧公会堂は床上浸水の被害を受けました。

北相之島区は、市に公会堂の復旧を要望し、市は地域防災拠点施設の建設を提案。市は長野県に地域防災拠点施設の建設協力を要請し、2020年11月に県営住宅相之島団地の用地を取得しました。

2021年3月に建設工事を着工、11月19日に完成し、同月27日にしゅん工式を行いました。

施設の概要

敷地面積 1296・56㎡
建物 木造一部2階建て(土



地1mかさ上げ)
延床面積 348・21㎡

▼1階:302・67㎡(研修室(写真①)、防災活動室1、調理室(写真②)、放送室、トイレ(男女および多目的トイレ)、備蓄倉庫(救助用ボートなど)(写真③)

▼2階:45・54㎡(防災活動室2、収納庫)

附属設備 ▼蓄電池付き太陽光発電設備 ▼駐車場16台分 ▼駐輪場

事業費 2億2千万円(土地購入費、建設費ほか)

写真①



写真②



写真③



当センターは、平常時は防災学習、地域の交流施設として使用し、災害発生時は、指定緊急避難場所および指定避難所として活用します。

万が一、災害時のライフライン途絶に備え、蓄電池付き太陽光発電設備を設置し、停電時は太陽光発電と蓄電池により電源を供給します。

当施設は、北相之島区に2021年12月15日から10年間、指定管理を委託しました。平常時は研修室や防災活動室などを貸し出しています。詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



詳細はこちら

みてみてすざかしづびぶっせん②

2022年は寅年



2022年は「壬寅」です。須坂市動物園は還暦の年（開園60年）です。2頭のトラにあやかり、須坂市動物園の礎を見つめられる年にしたいと思います。

ミニブタ遊喜快方に向かう

17歳のミニブタのオス遊喜は、2021年9月下旬から、肌の治療のため、展示をお休みさせていただいています。

夏に肌の状態が悪くなり、治療を続けてきましたが、かゆみを我慢できず、回復の気配はありませんでした。そんな中、このままではまずいと、室内の獣舎に移動して、治療に専念しました。展示を休んで約4カ月が経

オスの臥桜とメスの未桜は2回目の「寅年」を迎えます。2頭は双子で、16歳。若いとは言えませんが、2頭とも大病なく元気に過ごしています。皆さんは、トラのしま模様には大事な役割があることをご存知でしょうか。

しま模様には、狩りのときに草木などの茂みに身を隠す役割があります。獲物となる草食動物の視界はモノクロのため、色彩ではなく、色の濃淡で見え、トラのしま模様は草木にしか見えません。

しま模様は個体によって異なります。2頭をじっくり観察してみてください。



ち、遊喜の状態は少しずつではありますが、傷口が小さくなり、快方に向かっています。

今回展示をお休みして、ブタさんを見たい！ 見ることにできなく残念がる声を1日に何度も耳にしました。そんな声を聞いたたびに、申し訳ない気持ちと、遊喜の気持がうかがえ、うれしい気持ちにもなりました。中には、お手紙を持ってきてくださった方や調子はどうですかと声をかけてくださった方もいます。遊喜を待つてくださっている方が大勢いることを知れて、とてもうれしくなりました。

今は治療のため、展示は再開できませんが、春ごろには、元気な姿を見ることができると思います。遊喜に会えるのをもう少しだけ待っていてください。

『広報須坂』12月号38ページに掲載した須坂市動物園の年末など休園日のお知らせに誤りがありました。

正しくは12月29日(水)から31日(金)です。

お詫びし、訂正します。

問合せ 臥竜公園管理事務所 (026)26-245-1770

地域おこし協力隊員の紹介



おだ たつひこ 小田達彦隊員

2021年9月から地域おこし協力隊に着任した小田達彦です。以前は神奈川県で設計の仕事をしていましたが、新しいことにチャレンジしたいと思い、須坂市に移住しました。移住の決め手は、信州須坂モデルで起業を目的とした活動ができ、縁もゆかりもない土地でもOBのサポートによって地域にいち早く溶け込んでいけるからです。

現在の活動内容は、地域おこし協力隊のOBに付いて、キャンプ場やペンションの整備、樹木の伐採など未利用地の活用に取り組んでいます。

須坂市に移住して感じたことは人の温かさです。後から移住した妻の仕事を探していたら、周囲の皆さんが声を掛け合って、就職先を探してくれたこともありました。私は人と話をするのが好きで、人とのつながりを大切にしています。地域の人たちとの交流の場を設けるため、須坂温泉古城荘の近くの山の神キャンプ場で芋煮会を開催しました。毎月第3土曜日に開催していく予定です。興味のある方はぜひ参加してください。

また、外から来て感じた須坂の魅力を発信し、関係人口増加に向け、人と人がつながれる拠点づくりをしていきたいと思えます。山の神キャンプ場や峰の高原に今ある資源を組み合わせて、一つの交流拠点として活性化させていくことを考えています。成果を残すために継続して活動していくことが大切です。

活動を通し、地域の一助となれるよう、地域の困りごとを解決するお助け隊として取り組み、その中から生業につながるものを探していきます。

市民リレー インタビュー

No.22

このコーナーは、普段須坂市に関して思っていることや、考えていることなどを市民の方にインタビューします。



宮澤智史さんは、須坂で生まれ育ちました。幼いころから司法書士の父の背中を見て育ち、人から信頼される仕事に魅力を感じて、司法書士になりました。司法書士の資格を取るために、東京の司法書士事務所で働き、12年前にUターンしました。特に空き家対策に取り組んでおり、「須坂景観づくりの会」にも所属しています。妻と長女の3人で生活しています。



宮澤智史さん(右)と長女の宮澤佳ちゃん(米持町)

空き家からまちづくり

須坂市の空き家は5軒に1軒といわれています。空き家を放置すると、雑草が茂り、ゴミが捨てられ、虫・野生動物が住みついて悪臭が発生するなど、景観や治安が悪化し、さまざまな問題が生じます。空き家になる原因の一つは



講演の様子

相続手続きがされないことです。私は空き家や終活のセミナーで必ず話すのは「家を将来どうするのか、家族でよく話し合いたい」ということです。話しを先延ばしにすると、所有者が年を重ねて認知症になったり、亡くなるケースもあり、最終的には空き家になってしまいます。相続の段階になってからではなく、所有者が元気なうちに家族で話し合う必要があります。空き家は個人の所有ですが、まちの景観・景色はみんなの物です。家一軒一軒が町をつくっていきます。まちに空き家が多くなると景観は崩れてしまうという意識を持つことが大切です。司法書士として不動産登記や相続手続き、成年後見制度などのお手伝いをしています。手が届きだけでなく不安や心配なことの相談にも乗って

います。不動産を次世代につなげることが須坂に住む司法書士としての自分の使命だと感じています。

須坂最高！

今年は須坂青年会議所の理事長を務めます。これまで「すざかいぎ」や『須坂人』の発行を通し、次世代の政治への関心や将来を考えるきっかけづくりを行ってきました。今年も最高の須坂を次世代に残していく取り組みを継続していきたいと考えています。



『須坂人』

私は須坂という町が好きです。果樹などの農業が盛んで、長野市に隣接し、都市部からのアクセスもよく、雪は少ない、温泉もグレンデも近くにあり、温泉水もおいしい、規模感がちょうどよく、人と人とのつながりやすいです。この魅力が多い須坂を次世代につなげていきたいと強く思っています。

次世代につなげていくために

これからインター周辺に商業施設などができることで多くの雇用が生まれます。須坂にも人口の増加が見込まれるため、その受け皿として大いに空き家を活用してほしいです。また、市内にも空き家・空き店舗を利活用したすてきなお店が増えてきましたが、もっと空き家の活用が加速してほしいと思います。須坂は住まいや店舗の需要が高いので、空き家を持っている方は売買や賃貸をして、須坂に住みたい方や出店したい方に力を貸していただけたらうれしいです。豊かな環境で住み続けられる持続可能な須坂市であることを願っています。



須坂の町並み

信州須坂の台所 60

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紹介します。



食べ物マメ知識

お餅は消化吸収が緩やかなので腹持ちが良く、少量でも満足感が得られます。また、長く伸びて切れないことから「長寿」を願う意味もあり、お正月には年神様にお供えたお餅を食べ、一年の無病息災を祈ります。

【材料】（4人分）

- 切り餅…6個
- 油…大さじ1
- ネギ…1/2本
- 大根おろし…大さじ4
- おろししょうが…小さじ2
- ★ だし汁…400ml
- ★ しょうゆ…大さじ2
- ★ 砂糖…大さじ2
- ★ みりん…大さじ2
- ★ 片栗粉…大さじ1

【作り方】

- ① 切り餅は1/4に切り、ネギは刻む。
- ② 小鍋に★を入れ中火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- ③ フライパンに油を敷き、中火でお餅をこんがり焼く。
- ④ ③を皿に盛り、大根おろしを乗せ、②をかけ、ネギとおろししょうがを乗せる。

揚げ出し餅



調理時間15分

1人分の栄養成分

- エネルギー…275kcal
- 炭水化物…54.8g
- たんぱく質…4.1g
- 脂質…3.5g
- 塩分…1.3g

レシピ動画(第46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。



人口・世帯数

人口…50,095(-17)
 男…24,376(-4)
 女…25,719(-13)
 世帯…20,354(+10)

2021.12.1現在の住民登録者数による集計、()内は前月比

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます



「マチイロ」



「マイ広報紙」

よもやまばなし

▼今月号の表紙は寅つながりです。今年の年男と年女の双子と、トラも双子。難しかったのはトラが寝そべったりして、思うように動いてくれませんでした。2頭そろっての撮影は難しく、唯一の撮影チャンスでした。ああ難しい。(岡田)

▼私のお餅の食べ方ランキング不動の一位は「砂糖醤油七味」です。異論は認めません。この味付けを発明した人は、きっと何人もその人の口を幸せにしていると思いますので、私からノーベル平和賞を送りたいと思います。(東城)

▼おせちの季節になりました。おせち料理は、一つ一つに意味が込められています。わたしが子どもころから好きな「きんとん」には、豊かな一年を願う「金運」の意味があるそうです。実り多き年になるよう、おいしく残さず食べたいと思います。(土屋)

★災害情報

	11月	2021年 1~11月	昨年 同期
火災	0	17	26
死者	0	1	2
死者	0	4	5
救急出動	164	2006	1787
交通事故	12	98	91
急病	115	1356	1160
その他	37	552	536
救助	1	12	17
交通事故	1	5	9
その他	0	7	8

★交通事故

	11月	2021年 1~11月	昨年 同期
件数	9	87	92
死者	0	1	0
傷者	9	97	104

◎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