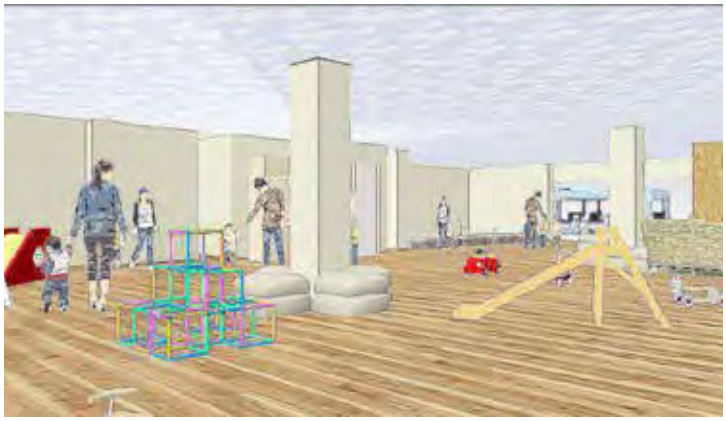
令和４年２月１日（毎月１回１日発行）第912号

広報 須坂（すざか） 2022

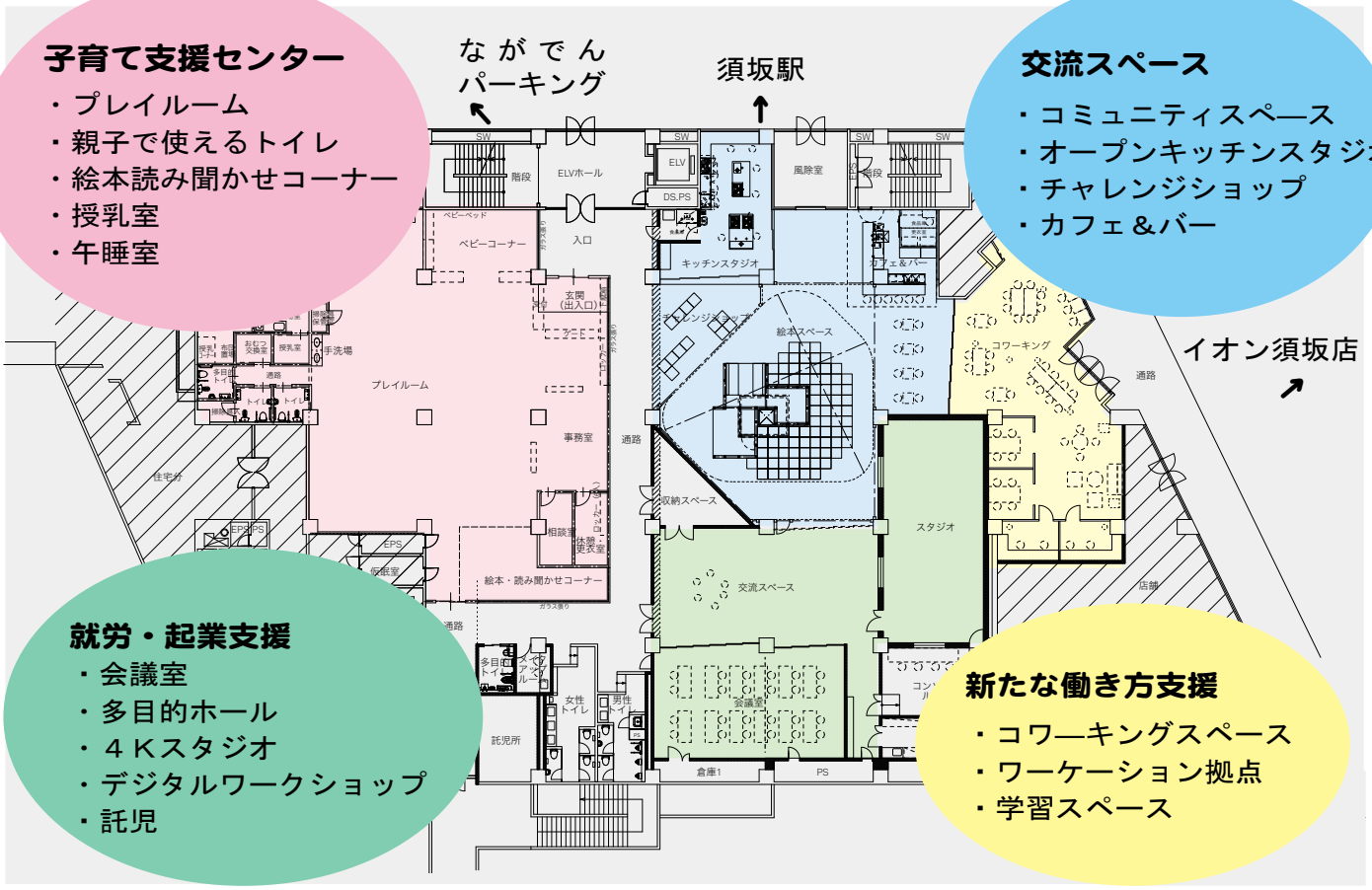
特集 **須坂市子育て就労総合支援センターの整備を進めています**

雪とたわむれる豊丘保育園児

須坂市子育て就労総合支援センターの整備を進めています！



子育て支援センター
- プレイルーム
- 親子で使えるトイレ
- 絵本読み聞かせコーナー
- 授乳室
- 午睡室



交流スペース
- コミュニティスペース
- オープンキッチンスタジオ
- チャレンジショップ
- カフェ＆バー

就労・起業支援
- 会議室
- 多目的ホール
- ４Ｋスタジオ
- デジタルワークショップ
- 託児

新たな働き方支援
- コワーキングスペース
- ワーケーション拠点
- 学習スペース

●施設運営の指定管理者が決まりました

新たな施設は指定管理制度を採用し、民間のアイデアを生かして運営します。

指定管理事業者は㈱グーライトに決定しました。長年、地域に根差した映像配信・通信事業をはじめ、地域プロモーション、まちづくり支援事業など、幅広い事業を展開し、これまで培ってきたノウハウを施設運営に生かしていただきます。

指定管理の期間は２０２２年４月から５年間です。

【指定管理者制度とは】

多様化する住民ニーズに的確に対応するために、民間事業者の能力を幅広く活用し、住民サービスの向上・経費の適切な運用などを図ることを目的とします。

施設の有効活用やコストの削減が期待できる施設、利用者のニーズに合わせたサービスの向上を期待できる施設などを対象とします。

●オープンは５月を目指しています

施設は、２０２２年５月の利用開始を目標に整備を進めています。オープン日は確定次第お知らせします。

なお、コロナ禍による世界的な物流遅延や資材不足の影響により利用開始が遅れる場合は、あらためてお知らせします。

コワーキングスペース完成イメージ図

●施設の愛称は「ｂｏｔａ（ぼーた）」

利用者に愛される施設を目指すため、施設の愛称を決定しました。㈱グーライトが全国的に活躍するデザイナー田久保彬さんと考案したものです。

【コンセプト】

◎須坂に暮らす人たちにとって、最高のサードプレイスになる場所。

◎多様なアクティビティの拠点となり、人、地域、情報、文化がつながり、広がっていく場所。

ロゴマーク

bota

「ｂｏｔａ」とは

「ぼたもち石積み」は、建物や築地塀の土台に築かれた石積みの種類のことを言い、須坂市内でよく見かけます。ぼたもちを思わせる丸みを帯びた大きな石がきちんと並べられた様が、まるで重箱にぼた餅を並べたように見えることから「ぼたもち石積み」と呼ばれています。１００年以上も建物と人々の営みを支えてきたぼたもち石のように、須坂の暮らしを支える施設になることを願い「ｂｏｔａ」と名付けました。

今も市内に残っている「ぼたもち石」の石垣

動画をご覧いただけます

最新状況

子育て支援センターのイメージ動画

※機種によっては再生できない場合があります。

新型コロナウイルス感染症
引き続き基本的な感染予防対策を

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

オミクロン株は感染力が強く、今まで以上の早さで感染が拡大しています。１月15日には、須坂市の感染警戒レベルが５に引き上げられ、「新型コロナウイルス特別警報Ⅱ」が発出されました。

今までと同様、「感染しない・させない・ひろげない」ために、基本的な感染予防対策を続けてください。また、２回目の新型コロナワクチンを接種済みの方であっても慎重な行動をお願いします。

●基本的な感染予防対策を徹底してください

◆マスクの正しく着用（不織布（ふしょくふ）マスク推奨）
◆正しい手洗い・手指消毒
◆屋内や車内は十分な換気
◆「密接」「密集」「密閉」の一つでも避け、ゼロ密を意識
◆外出の際、混雑回避

●人と会う機会をできるだけ減らしてください

◆人と会うときは、距離をとり短時間にしましょう。普段会わない方と会う場合は、特に慎重に対応しましょう。
◆可能であれば、電話やオンラインで済ませましょう。

●普段会わない方と会食などは控えてください

ご自宅などを含め、普段会わない方との会食は控えるとともに、酒類を提供する飲食店を利用する場合は、感染拡大防止ガイドラインを遵守（じゅんしゅ）していないお店の利用を控えてください。

●速やかな受診や積極的な検査をお願いします

有症状の方　少しでも体調に異変を感じた場合（発熱がある、熱がなくても、せき、のどの違和感、鼻水、だるさ、味覚・嗅覚の異常がある場合など）は、外出せず、速やかに医療機関に相談してください。

無症状の方　感染対策が不十分で会食された方や感染が拡大している地域との往来をされた方など、感染リスクが高い環境にあるなどの理由により、感染の不安を感じる方は積極的に無料検査を受けてください。

ご家族に体調不良の方がいる場合は、検査結果が判明するまで、できるだけ外出を控えてください。

●家族が新型コロナウイルス感染した時に注意したいこと
厚生労働省ホームページ

●お子さまが新型コロナウイルス感染した際の対応について
厚生労働省ホームページ

新型コロナワクチン３回目接種

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2022年１月24日時点です。

新型コロナワクチンの３回目接種は、国および長野県の方針に沿って前倒しで実施します。そのため、接種可能日が、原則８カ月以上経過した日以降から、以下のとおり変更になります。

前倒し対象者

■医療従事者などの方、高齢者施設などの入所者および従事者の方
２回目接種日から６カ月以上経過で接種可能（２カ月前倒し）

■65歳以上の方
2022年２月１日から、２回目接種日から６カ月以上経過で接種可能（２カ月前倒し）

■18～64歳の方
2022年２月１日から、２回目接種日から６カ月以上経過で接種可能（２カ月前倒し）

ただし、須坂市の個別接種・集団接種は、65歳以上の方の接種を優先しますので、64歳以下の方で接種可能日となっても、接種体制やワクチンの供給などの状況によりすぐに接種できない場合があります。可能な限り速やかに接種を進めますが、早めに接種をされたい方は、長野県が実施する集団接種会場でも予約が可能ですので、ご検討ください。

長野県が実施する集団接種会場：ホテルメトロポリタン長野（長野市）
問合せ　☎026-480-0400

長野県が実施する集団接種

【接種券の発送予定】
上記の前倒しに伴い、接種券の発送は次のとおり予定しています。

２回目の接種時期	３回目接種券の発送時期
2021年３～４月	発送済み
５月	
６月	
７月１日～７月７日	
７月８日～７月14日	

２回目の接種時期	３回目接種券の発送時期
７月15日～７月31日	１月下旬発送済み
８月	２月中旬発送予定
９月	３月中旬発送予定
10月	４月中旬発送予定
11月	５月中旬発送予定

以下の方は、接種券を発行しますので、新型コロナウイルスワクチン接種推進室にご連絡ください。
・発送時期を過ぎて、しばらくしても接種券が届かない方
・発送時期より前に接種できる方

【ワクチンの交互接種】
「交互接種」とは、１・２回目に接種したワクチンと異なるワクチンを３回目に接種することを言います。例えば１・２回目がファイザーワクチンで３回目にモデルナワクチンを接種する場合です。
「交互接種」は、新型コロナウイルスに対する抗体価の上昇は良好で、高い有効性が期待されています。詳細は36～37ページをご覧ください。
３回目接種では、国から供給されるワクチン量は、ファイザー社製と武田／モデルナ社製の割合がおおよそ半々の予定であることから、希望するワクチンを接種できない可能性があります。**ワクチンの効果や安全性に大きな差はありませんので、接種できるタイミングを逃さず、その時打てるワクチンを接種することが大切です。**

●これから１・２回目接種を希望する方へ

・12歳になる方…誕生日を迎える月の下旬に案内を送付します。
・12歳になる方以外の方…接種場所：轟病院（☎026-245-0126）
接種日程などの詳細や予約は、轟病院に電話してください。なお、３回目接種の体制やワクチン供給などの状況により、接種日時が限られる場合がありますので、ご了承ください。

～笑顔で活動～須坂市身体障害者福祉協会の皆さん

シリーズ　須坂市障がい４団体の紹介

須坂市身体障害者福祉協会

須坂市では、障がい者福祉の充実を掲げ、障がいのある人が必要な支援やサービスを受けられ、地域の一員として、共同に自分らしく安心して暮らせるまちを目指しています。

また、須坂市には障がい４団体が活動しています。

今回は、須坂市身体障害者福祉協会が抱える課題と生きがい事業をご紹介します。

●課題は会員の減少

山岸（やまぎし）厚（あつし）理事長

１９６６年12月、財団法人須坂市身体障害者福祉協会として発足し、２０１３年４月、一般財団法人須坂市身体障害者福祉協会になりました。

本協会やその他障がい者に関わる各種団体の活動の成果もあり、現在は障がい者に対する理解も広く認識されるようになりました。

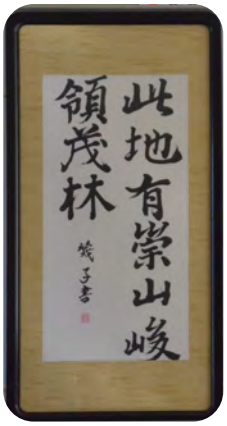
当協会の会員数は約２４０人です。６～７年ほど前は５００人弱の会員がいましたが、会員の高齢化が進み、若い方の入会が少なくなってしまいました。また、コロナ禍のため、活動に制限を受けてしまっていることも会員数が伸びない要因の一つになっています。

当協会に入会いただくと、会員証を発行します。協力店での利用時に会員証を提示することにより、それぞれの割引が受けられます。また、協会が行う「生きがい事業」などに無料で参加できます。

これからも、障がい者も健常者と変わりなく一市民として安心して生活できる環境づくりを目指し、一緒に活動してみませんか。

●生きがい事業

★**書道班**
活動日　第1・3月曜日午後1時30分～



★**手芸班**
活動日　第2・4木曜日午後1時30分～

★**卓球班**
活動日　▼毎週木曜日午後7時～
▼第1・3土曜日午後1時～

★**パソコン班**
活動日　第1・2土曜日午前10時～正午

★**マレットゴルフ班**
活動日　毎週月曜日（冬季間休みあり）午前9時～正午

★**カラオケ班**
活動日　第1・3土曜日午前10時～正午

★**健康マージャン班**
活動日　第2・4火曜日午前9時30分～午後4時30分

岡村幾子（おかむらいくこ）さん

私は、18年ほど前に転倒し、主治医から身体障害者手帳の話を聞きましたが、現実を受け入れることが困難で、しばらくはうつ状態にありました。市役所の窓口で須坂市身体障害者福祉協会を知り、入会しました。旅行に誘われ行ってみると、皆さんとても気さくな方で楽しかったのを今でも覚えています。書道班も誘われ、子どもの道具をかき集めました。字はもともと好きでしたが、書道の経験はありませんでした。講師の方の指導がよく、ほめてくださるので、自宅でも練習するようになりました。何ごとも続けることが大切だと思います。私よりはるかに年輩の方が多く、皆さんの頑張っている姿を目の当たりにすると、頑張ろうという気持ちになります。笑顔になれる生活を心掛けています。

中島拓哉（なかじまたくや）さん

私は、14年ほど前に交通事故に遭った後、卓球をやらないかと声をかけていただき卓球班に入りました。4年前から卓球班のコーチを務めています。卓球をしたいけどボールが当たらない方など、一緒に卓球を楽しめたらと思います。私は東京パラリンピックを目指していましたが、残念ながら達成できませんでした。卓球班の皆さんの頑張っている姿や昨年から東中学校の卓球部の外部コーチも務め、生徒の頑張っている姿などを見ると、私自身、もっと卓球を頑張らなくてはと感じます。2022年11月、日本代表の選考を兼ねた大会があります。大会に向け、皆さんと一緒に頑張りたいと思います。

★**「ボッチャ班」新設**

東京2020パラリンピック競技大会で注目を浴びた「ボッチャ」を新設することになりました。

男女を問わず、楽しく参加できます。ルールは競技をしながら簡単に学べます。

★**会員募集**★

年会費　1000円
対　象　▼市内在住で身体障害者の等級が1～6級に該当する方またはその状態に準ずる方
▼賛助会員（健常者）
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。

協会ホームページ

コロナ禍の外出自粛による「フレイル」を予防しましょう！

高齢者の生活を見守るイメージキャラクター

問合せ　地域包括支援センター（☎026-245-4566）

「フレイル」ってなに？

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言います。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階と言われています。

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入り口になり、生活の範囲が狭まり、精神・心理的な衰え、口腔機能や栄養状態の低下、身体的な衰えがドミノ倒しのように進行し、重症化していきます。

いつまでも元気な毎日を過ごすためには、フレイルの予防・改善が大切です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』

フレイルをチェックしてみましょう

次の項目に1～2つ該当するとフレイル予備群に、3つ以上に該当すればフレイルの疑いが高くなります。

□半年で体重が2～3kg減った
□最近疲れやすくなった
□筋力・握力が低下した（ペットボトルのフタが開けにくくなった）
□以前より歩く速度が遅くなった
□外出する機会が減った

フレイルを予防・改善しましょう

フレイルの進行を「年だから仕方ない」と思って何もしないでいると、心身の衰えがより早く進みます。

一方、早期に適切な対策を行うことで、健康な状態に戻すことができます。

また、フレイルが進行すると、身体の回復力が低下し、疲れが取れにくくなります。回復力を保つためにもフレイルを予防することが重要です。

フレイルを予防・改善するためには、「社会参加」「運動」「食生活」が大きな3つの柱になります。また、高血圧や糖尿病といった生活習慣病などの重症化を予防することも大切です。

3つの柱

【社会参加】

フレイル予防には「人とのつながり」が最も効果的です。

・サークル活動に参加する。
・部屋着と外出着を意識して着分ける。電話を利用してコミュニケーションをとることも効果的です。
・手洗いやマスクの着用など、基本的な感染予防対策をしっかり行い、サークル活動や買い物などの外出を続けましょう。

【運動】

身体を動かす筋力を維持するために、ウォーキングなどの有酸素運動に加えて筋力トレーニングも重要です。

自分に合ったペースで運動を続けましょう。

運動はこちら

【食生活】

・低栄養を防ぎましょう

低栄養を防ぐために重要なのことは、タンパク質の摂取です。筋肉の材料となるタンパク質を摂取するために、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎日取りましょう。

・主食と主菜をしっかり食べましょう

1日3食しっかり食べましょう。バランスよく栄養素が取れるよう、1日2食は「一汁三菜」を目指しましょう。

主菜：毎食１品

お肉 50g

豆腐110g

魚50g

卵１個

牛乳・乳製品

１日の目安
ﾖｰｸﾞﾙﾄ50g、牛乳150ml

マイナンバーカードの申請はお早めに

確定申告にも使えます！

市民の４割以上の方が申請済みです‼

マイナンバーに関する問合せ　マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178
平日：午前９時30分～午後８時、土・日曜日・祝日：午前９時30分～午後５時30分

マイナンバーカードの申請方法

１月からマイナポイント第２弾が始まり、９月末日までにマイナンバーカードを申請した方が対象になります。

今後、申請者が大幅に増加し、交付窓口の混雑が予想されますので、お早めに申請をお願いします。

現在、申請から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」が届きましたら、受け取りに来てください。

【市役所でも申請できます】

市民課窓口で職員がサポートし、無料で申請できます（写真撮影含む）。

交付申請書を持っている方は、交付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で申請もできます。

マイナンバーカードに関する市民課の受付時間

▼平日の午前８時30分～午後５時15分（木曜日は午後７時まで）
▼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。

北部体育館で申請サポートを行います

新型コロナワクチン集団接種会場の北部体育館でマイナンバーカードの出張申請サポートを行います。

10分くらいで申請ができますので、この機会にぜひマイナンバーカードを作りましょう。

とき
▼２月３日㈭▼９日㈬▼10日㈭▼16日㈬▼17日㈭▼21日㈪▼24日㈭▼28日㈪▼３月２日㈬▼３日㈭▼７日㈪▼９日㈬▼10日㈭▼16日㈬▼17日㈭▼23日㈬

対象者
当日ワクチン接種予約者

持ち物
▼交付申請書（ある方のみ）
▼本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）

※新型コロナウイルス感染状況などにより中止になる場合があります。

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

マイナポイントをもらおう

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

対象　マイナンバーカードを新規取得した方など
※2022年９月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象

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）

【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）▼第２土曜日・最終日曜日午前９時～正午（要予約）

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

健康保険証として利用するには登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、健康保険証利用の初回登録が必要です。スマートフォン、パソコン（カードリーダーが必要）、セブン銀行ATMでも登録できます。また、健康づくり課でも初回登録のサポートを職員が行っています。

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）▼第２土曜日・最終日曜日午前９時～正午（要予約）

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

申告相談期間は
２月16日㈬～３月15日㈫です

税の申告はお早めに

申告の問合せと郵送先
▼所得税、復興特別所得税、贈与税、消費税、地方消費税…長野税務署
〒380-8612　長野市西後町608-2
☎026-234-0111（自動音声案内）
▼市・県民税…市役所税務課市民税係
〒382-8511　須坂市大字須坂1528-1
☎026-248-9001

確定申告は、e-Tax、スマホ申告が便利です

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でそのまま送信または印刷し郵送で提出できます。
感染予防の観点からも、申告会場に出かけずに申告できるe-Taxをご利用ください。

確定申告書作成コーナー

問合せ　e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
（☎0570-01-5901）

申告が必要な方

▼農業収入、不動産収入のある方や自営業の方
▼シルバー人材センターの配分金、講演料、原稿料、個人年金、生命保険の満期一時金などのある方
▼給与などの源泉徴収票が複数ある方や、年末調整が済んでいない方
▼医療費控除や新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
※自宅などの太陽光発電設備の売電料金は「他雑所得」として申告する必要があります。

申告が不要な方

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

申告書の入手・申告方法

▼昨年e-Tax、市や若里市民文化ホールの会場で申告した方、国税庁ホームページから申告書を作成した方、所得税の還付申告をした方には確定申告書は送付されません。
昨年と同じ方法で申告するか、長野税務署に請求してください。
※一部の用紙は、税務課（窓口３番・本庁舎１階）に設置しています。
▼１月下旬に市から市・県民税申告書を郵送しましたので、届いた方は申告してください。
※申告書が届かない方でも申告が必要な場合があります。
※所得がなく、須坂市に住民登録のある親族の扶養になっていない方は、生活状況などを申告してください。

確定申告書の記載漏れにご注意ください

確定申告書「第２表」の記載漏れにご注意ください。
特に、**ふるさと納税や条例で指定された団体（日本赤十字社など）へ寄附された方**は、住民税に関する事項の欄に記載がないと住民税の控除が受けられません。
16歳未満の扶養親族（年少扶養）、同一生計配偶者（対象者のみ）も必ず記載してください。

申告期間中のお願いと注意

▼市・県民税の申告は、２月15日㈫まで税務課で受け付けます。
申告会場は大変混雑します。
▼申告期間中（２月16日㈬～３月15日㈫）は、担当職員が申告相談会場にいるため、市役所税務課窓口では、申告相談はできません。
※申告書の提出のみ受け付けます。
▼電話での相談や、申告相談会場への電話取り次ぎもできません。
▼次の①～⑥に該当する方は、市の申告相談会場では受け付けできません。若里市民文化ホールで相談・申告してください。
①青色申告の方
②個人や民間企業へ土地・建物を譲渡した方
③株式譲渡など所得、先物取引による所得、山林所得がある方
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２年分以前の確定申告・修正申告をする方
▼所得税および復興特別所得

税の納付期限は３月15日㈫です。申告相談会場では納付できません。金融機関窓口で現金納付するか口座振替による納付をお願いします。

長野税務署からのお知らせ

【長野税務署の申告会場】

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次のとおり開設します。

申告会場　若里市民文化ホール（長野市・ビッグハット隣・下の略図参照）

開設期間　２月16日㈬～３月15日㈫（土・日曜日、祝日を除きます。ただし、２月20日㈰と27日㈰は開設します。）

時　間　午前９時～午後４時

この期間の混雑を避けるため、住宅借入金控除や医療費控除などがある方は、２月１日㈫から所得税の還付申告ができます。

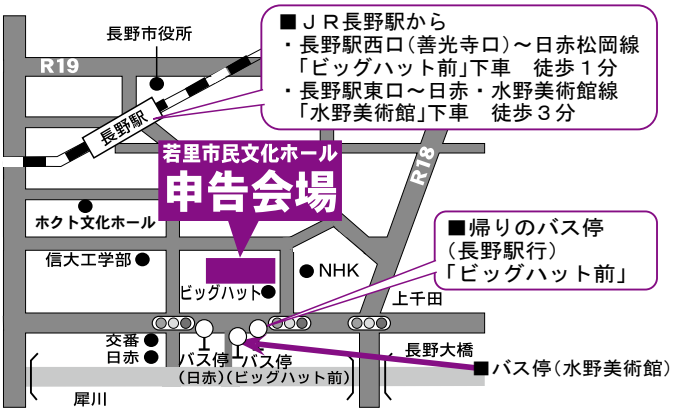
なお、２月１日㈫から３月15日㈫の期間は、長野税務署庁舎（長野市）で申告相談は行いません。

【長野税務署の申告会場は、入場整理券が必要です】

入場整理券は、国税庁ＬＩＮＥ公式アカウントで事前に取得するか、当日会場で配布を受けてください。

問合せ　長野税務署

国　税　庁
LINE アカウント



各申告相談会場における感染症対策にご協力を

来場の際は、マスクを着用し、少人数でお越しください。

入場時に検温を行い、発熱、せきなどがある方の入場はお断りします。

須坂市の申告相談の日程と会場

会場は、須坂駅前ビルシルキー３階シルキーホールです。地区ごとに相談日を指定していますので、ご確認の上、受付時間内にお越しください。駐車場は「須坂駅前パーキング」をご利用ください（サービス券をお渡しします）。

会場	申告相談日	対象地区	
		午前９時～10時30分	午後１時30分～３時30分
シルキーホール（第１ホール）	２月16日㈬	中町・新町・馬場町	春木町・太子町
	２月17日㈭	常盤町・沼目町	境沢町・西町・須坂ハイランド町
	２月18日㈮	八幡町・九反田町	横町・東横町・南原町
	２月21日㈪	五閑町・村山町	仁礼町
	２月22日㈫	旭ケ丘町	北旭ケ丘町・松川町・幸高町
	２月24日㈭	夏端町・明徳町	野辺町・村石町
	２月25日㈮	本郷町・光ケ丘ニュータウン	亀倉町・米子町
	２月28日㈪	高梨町・田の神町	
	３月１日㈫	豊丘町	塩川町
	３月２日㈬	井上町	米持町
	３月３日㈭	小河原町・新田町	小島町・豊島町
	３月４日㈮	南小河原町・相之島町・大日向町	南横町・北相之島町
	３月７日㈪	高橋町	大谷町・高畑町・八重森町
	３月８日㈫	北横町・福島町	相森町・二睦町
	３月９日㈬	北原町・小山町	屋部町
	３月10日㈭	上八町・望岳台	坂田町・下八町
	３月11日㈮	塩野町	中島町
	３月14日㈪	上町・本上町	穀町・上中町
	３月15日㈫	豊丘上町	立町・峰の原高原

申告に必要な持ち物

※必要な書類はすべて原本です。控えが必要な方は事前にコピーをしておいてください。
下記の★は、確定申告書にコピーの添付が必要です。

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

2021年度須坂市一般会計補正予算第８・９号が成立しました

～令和３年12月市議会定例会で議決されました～

問合せ　財政課（☎026-248-9016）

補正予算第８・９号の総額は、13億２１４万９千円で、予算累計額は２７１億２５３万１千円となりました。

事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。

※補正した全ての内容を記載していませんので、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

一人ひとりが学び、高め合うまち（生涯学習・文化振興・スポーツなど）

【旧上高井郡役所管理事業】

〈１０８万円〉

旧上高井郡役所にWi-Fi環境を整備します。

問合せ　生涯学習推進課（☎０２６-２４５-１５９８）

みんなで支えあい健やかに暮らせるまち（健康・福祉）

【地域福祉推進事業】

〈２１５０万円〉

今冬の原油価格高騰による低所得世帯の経済的負担を軽減するため、１世帯当たり５千円分の灯油購入費用を助成します。

問合せ　福祉課（☎０２６-２４８-９００３）

【予防接種事業（新型コロナウイルス分）】

〈４２００万円〉

新型コロナウイルスワクチンの追加接種（３回目接種）に向けた経費を計上しました。

問合せ　健康づくり課（☎０２６-２４８-９０１８）

市民とともにつくる持続可能なまち（行政経営）

【市民支援事業】

〈２５０万円〉

令和３年度一般コミュニティ助成事業に追加で採択されたため、備品整備を行う沼目町への補助金を計上しました。

問合せ　市民課（☎０２６-２４８-９００２）

活力と賑（にぎ）わいのある自立したまち（産業振興）

【農道舗装事業】

〈２６０万円〉

２０２１年８月豪雨により被災した千曲川堤外地農道の復旧工事を実施します。

【農道・水路補修事業】

〈２５１２万５千円〉

農業用水路等長寿命化・防災減災事業交付金を活用し、災害防止のため、大日向町にある水門の遠隔電動化工事を実施します。

問合せ　道路河川課（☎０２６-２４８-９００６）

【信州須坂ふるさと応援寄附金事業】

〈６億円〉

信州須坂ふるさと応援寄附金が好調なことから、歳入見積を当初の10億円から16億円に増額し、関連経費を増額しました。

問合せ　政策推進課（☎０２６-２４８-９０１７）

子どもの個性と力がのびのび育つ教育のまち（子育て・教育）

【児童手当支給事業・児童手当支給事務費】

〈４億１０１５万６千円〉

国による子育て世帯への臨時特別給付金のうち、１人当たり５万円分の現金給付に必要な経費を計上しました。

問合せ　子ども課（☎０２６-２４８-９０２６）

【学校給食センター管理事業】

〈７８６万１千円〉

学校給食センターの稼働状況や燃料単価の高騰などにより、電気料およびガス料が当初見込みより増加しているため、光熱水費を増額しました。

問合せ　学校教育課（☎０２６-２４８-９０１０）

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

【市営住宅管理事業】

〈１００万円〉

車いすを利用するなど、移動が困難な方が入居している市営住宅北旭ケ丘団地の通路を舗装します。

問合せ　まちづくり課（☎０２６-２４８-９００７）

【道路改良事業（防災・安全）】

〈７８５３万９千円〉

社会資本整備総合交付金が増額交付となったことから、須坂長野東インターチェンジ周辺整備などの事業進捗（しんちょく）を図ります。

問合せ　道路河川課（☎０２６-２４８-９００６）

須坂長野東インターチェンジ周辺道路

年金

国民年金保険料の支払いには前納があります

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

国民年金保険料は、前納（まとめて支払い）すると割引があります。

２年分を口座振替で前納した場合の２０２１年度の割引額は、最大１万５８５０円でした。

前納の方法

▼現金
▼口座振替
▼クレジットカード
※現金（納付書払い）は長野北年金事務所または長野南年金事務所へお問い合わせください。

前納の期間と申込期限

前納ができるのは２０２２年度分からです。

※２０２２年度の国民年金保険料額は、決まり次第『広報須坂』や市ホームページでお知らせします。

【２０２２年４月～９月の６カ月分】
▼口座振替日は５月２日㈪（予定）
▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
申込期限 ２月28日㈪（予定）

【２０２２年10月～２０２３年３月の６カ月分】
▼口座振替日は10月31日㈪（予定）
▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
申込期限 ８月31日㈬（予定）

【２０２２年４月～２０２３年３月の１年分】
▼口座振替日は５月２日㈪（予定）
▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
申込期限 ２月28日㈪（予定）

【２０２２年４月～２０２４年３月の２年分】
▼口座振替日は５月２日㈪（予定）
▼クレジットカードの場合は同日で立替納付
申込期限 ２月28日㈪（予定）

申込時に必要なもの

▼口座振替の場合…年金手帳、預貯金通帳、口座の登録印など
▼クレジットカードの場合…年金手帳、クレジットカード

長野北年金事務所の業務内容が変わります

２月１日から国民年金の一部業務が長野南年金事務所に移管されることに伴い、次の業務は長野北年金事務所でも長野南年金事務所でも相談・手続きができるようになります。

▼年金に係る届け出の受け付け・相談
▼年金手帳・納付書の再交付
▼年金請求に関する相談・手続きなど

臨時特別給付金

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

申請・問合せ 福祉課（☎０２６-２１３-６１３１）

住民税均等割非課税世帯と、新型コロナウイルス感染症の影響を受け令和３年１月以降に家計が急変した世帯に臨時特別給付金を支給します（１世帯１回限り。❶と❷の重複受給はできません）。受給するには手続きが必要です。

❶【住民税均等割非課税世帯】
対　象 次の①～③を全て満たす世帯
①令和３年12月10日に、須坂市に住民登録がある世帯
②①の世帯全員の令和３年度住民税均等割が非課税であること
③世帯全員が、住民税が課税されている者に扶養されている者からなる世帯でないこと（例）親に扶養されている学生の単身世帯や別世帯の子に扶養されている親の世帯は、非課税世帯であっても支給対象外となります。
給付額 １世帯あたり10万円
申請方法 対象世帯には、２月中・下旬に確認書を発送します。支給口座など必要事項を確認・記入し、返信用封筒で郵送してください。
申請期限 確認書が届いて３カ月程度（確認書に記載してあります。）
支給方法 指定口座へ振り込みます。

❷【家計急変世帯】
対　象 新型コロナウイルス感染症の影響を受け家計が急変し、❶の世帯と同様の事情があると認められる世帯
申請期限 ９月30日㈮
家計急変世帯の詳細は広報須坂３月号でお知らせします。
※臨時特別給付金は、２月中旬に市ホームページに掲載予定です。

「須坂市国民健康保険」「後期高齢者医療制度」に加入している方は

人間ドック受診補助制度をご利用ください

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

高血圧や糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防と早期発見のために市が行っている２０２１年度の「若年者健診・特定健診・後期高齢者健診」は１月末で終了しました。

１月末までに受診できなかった方は、この健診の代わりとして、市から補助を受けて人間ドックを受診することができます。ぜひご利用ください。

補助の内容

補助額（２０２１年度の上限）
▼１日または半日人間ドック…１万５千円
▼１泊２日または２日間通院人間ドック…３万円

対　象　次の①または②に該当し、条件㋐～㋔の全てに該当する方

①国民健康保険加入の35～74歳の方
②市内在住で後期高齢者医療制度に加入している方

【条件】
㋐特定健診項目の受診結果を提出していただける方
㋑２０２１年度中に、若年者健診、特定健診または後期高齢者健診を受診していない方
㋒２０２１年度中に、補助金の交付を受けていない方
㋓ほかの医療保険で人間ドックの助成を受けられない方
㋔市税を滞納していない方

申請方法

❶医療機関へ受診者自身が予約する
←
❷健康づくり課（本庁舎１階）で申請書を受け取る
←
❸人間ドックを受診する
※医療機関へ申請書を提出し証明を受ける。受診費用の全額を医療機関へ支払う。
←
❹健康づくり課へ申請書と人間ドックの受診結果を提出する
←
❺指定した金融機関の口座に市から補助金が振り込まれる（市が審査後に口座振込）

生活習慣の改善を支援

提出された人間ドックの受診結果を基に、保健師や管理栄養士が生活習慣の見直し方法を一緒に考えるなど、受診者一人ひとりの支援をしていきます。

詳しくは保健センターへお問い合わせください。

国勢調査

国勢調査の結果（確報値）が公表されました

問合せ　政策推進課（☎０２６－２４８－９０１７）

市民の皆さんにご協力いただきました「令和２年国勢調査」の結果（確報値）が総務省統計局から公表されました。

全国の人口は１億２６１４万６０９９人で、世帯数は５５８３万１５４世帯でした。

須坂市の人口は減少 世帯数は増加

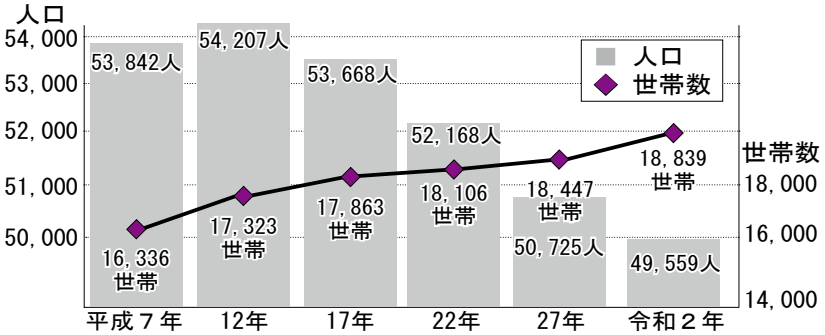
須坂市の令和２年10月１日現在の人口は４万９５５９人で、前回調査（平成27年）と比べて１１６６人（２・３％）減少し、平成12年をピークに減少しています。

一方、市内の世帯数は１万８８３９世帯で、前回よりも３９２世帯（２・１％）増加し、過去最多となりました。

今後の公表予定

５月に就業状態等基本集計（人口の労働力状態などに関する結果）が総務省統計局ホームページで公表される予定で、その他の結果も順次公表されます。市ホームページでも市の集計を掲載する予定です。

●須坂市の人口と世帯数の推移



２月１日から
体育施設使用料を改正します

問合せ　文化スポーツ課スポーツ振興係（☎026-248-2020）

●市民体育館

これまでの「全館使用」の区分がなくなりました。

区分＼時間		午前８時30分～正午	正午～午後４時	午後４時～午後６時	午後６時～午後７時30分	午後７時30分～午後９時30分
市民体育館	アリーナ全面	3,140円	3,140円	1,570円	1,570円	1,570円
	アリーナ半面	1,570円	1,570円	730円	730円	730円
	卓球場	620円	620円	310円	310円	310円

●臥竜公園庭球場

コート占用使用に、夜間分2,720円（２面以内）を新設しました。

●須坂市柔道場、須坂市剣道場

耐震補強等工事しゅん工により改訂します。

区分		使用料（１時間当たり）
全館使用		500円
個人使用	一般	100円
	中学生以下	50円
電灯使用料		150円

●須坂市福島スポーツ広場

ゲートボール場と芝生広場を廃止し、クレー広場区分にサッカー場料金を新設しました。

区分＼時間	午前５時～正午	正午～午後７時
サッカー場（１面につき）	1,880円	1,880円

●勤労青少年体育センター

新しいトランポリンと付属品が使用いただけます。使用する際は、十分な安全確保をお願いします。

トランポリン（A）	１台	１回	260円
トランポリン（B）	１台	１回	560円
補助台およびスポッターマット	１式	１回	340円
エアーマット	１枚	１回	140円
ミニトランポリン	１台	１回	100円

●体育施設の予約方法

市民体育館や県民グラウンドなど（市体育施設）、小中学校の体育館やグラウンド（学校体育施設）の予約方法に変更はありません。予約の際は、市ホームページを確認してください。

市ホームページ

子育て支援

ながの子育て家庭優待パスポート事業の協賛店舗を募集

問合せ　子ども課（☎026-248-9026）

市では、「長野県将来世代応援県民会議」と連携・協働して、「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を行っています。

「地域全体で子育て家庭を応援しよう」という趣旨に協賛いただける企業や店舗を募集しています。

ながの子育て家庭優待パスポートってなに？

18歳以下の子ども（18歳に達する年度の3月末まで）もしくは妊婦の方がいる世帯に、市がパスポートカード（左の上段写真）を配布しています。協賛店舗でこのカードを提示することで、特典や割引などの子育て支援サービスを受けることができます。

また、18歳以下の子どもが3人以上いる世帯へ、「多子世帯応援プレミアムパスポート」（左上の下段写真）を配布しています。

どんな協賛店舗があるの？

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

協賛店舗は、2021年12月末現在で5536店舗（うち市内は100店舗）です。

【優待サービスの例】

▼子どもに対するドリンク無料サービス

▼ポイントカードのポイントを2倍進呈　など

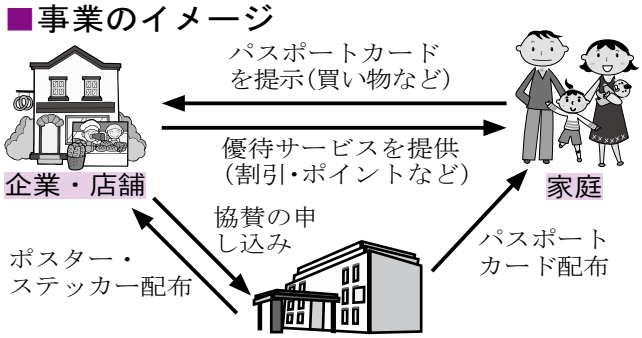
※「多子世帯応援プレミアムパスポート」の提示で、多子世帯向けの優待サービスを行っている店舗もあります（希望する店舗のみ）。

※協賛店舗や優待サービスの詳細は、協賛店舗検索サイトで確認できます。

協賛店舗を募集します

申込方法　子ども課（窓口10番・東庁舎1階）、市ホームページにある「協賛申込書」に必要事項を記入して、子ども課に提出してください（申し込みは随時受け付けています）。

■事業のイメージ



人権コーナー

あなたの近くにもいます！人権擁護委員

人権擁護委員　篠塚みち子さん

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱する民間人です。

全国には、約1万4千人の委員がおり、人権啓発活動や、人権相談を担っています。須坂市では6人の委員が活動しています。

どのくらいの方が、人権擁護委員の存在を知っているでしょうか。私は名称からして人権を擁護する活動なのだろうとしか分からないまま、この人権擁護委員を引き受けました。

委員になって、初めて知ることがたくさんありました。さらに、コロナ禍で多くの活動が制限を受けており、経験値が低いまま活動しています。

人権啓発活動では、高校生への啓発活動、中学生への人権作文の参加依頼、小学生への花づくり運動や人権教室、高齢者施設への訪問による啓発活動、スポーツ団体と一緒に啓発活動などを行っています。

人権相談では、長野法務局内の常設相談所での電話や面接による相談に応じています。

他にも、市内の公共施設などで開催している特設相談所（よろずなんでも相談）、子ども人権ＳＯＳミニレター事業、全国一斉の各種電話相談などの事業があります。

人それぞれどなたにも悩み事や困り事があると思います。話すことで、少し気が楽になることがあります。お一人で抱え込まず、私たちにご相談ください。皆さんの近くには、人権擁護委員がいます。話して、いっときでも楽になれる時間を持ちましょう。それから、みんなで考えましょう。委員は皆、そのような考えで活動しています。

「市長への手紙」でいただいたご意見と回答を紹介します

市長への手紙に関する問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

【除雪】

除雪作業は費用がかかり、予算も限られていると思いますが、作業路線を増やしてほしいと思います。

お答えします

市道の除雪は、バス路線・幹線路線を優先して行っており、除雪委託業者、除雪機械が限られているため、全ての市道を除雪することは困難です。皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

問合せ　道路河川課（☎026-248-9006）

【動物飼育のマナー】

散歩をしますが、犬のふんを見かけます。細い道や車の通りの少ない道にもあります。飼い主のマナー改善に良い方法はありますか。

お答えします

広報須坂や市ホームページ、狂犬病予防注射の案内通知などでマナーの啓発を行っていますが、残念ながら、マナーを守らない飼い主の方が一部いらっしゃいます。ふんの放置が多い場所につきましては、必要に応じてふんが放置された路線図を掲載したチラシを作成し、近隣地区に隣組回覧によるマナー啓発を行うなどの対応をしています。また、ご自宅の敷地前などにふんをされてしまう方には、啓発看板をお渡ししています。

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

【須坂長野東インター周辺開発に伴う道路の渋滞】

市民の一人として、インター周辺開発はとても楽しみです。須坂が活気づくことは良いですが、渋滞が懸念されます。市の考えを教えてください。

お答えします

開発に伴い増加する交通量に対応するため、２０１９年に「交通処理計画」を策定しました。本計画では、インター周辺の現況交通量の調査結果や、今後発生する交通量に関して開発事業者へヒアリングした結果を基に専門のコンサルタントが分析し、必要な交通安全対策や、道路整備計画などと位置付け、公安委員会や長野県との協議を経て策定したものです。現在、この計画に基づき、総延長約５４００メートルの道路整備を国の交付金を活用して進めています。また、交通渋滞は、駐車場が満車となり、駐車場に入れない車が原因となるため、立地企業では、駐車台数の確保や出入り口の配置、駐車場内で車がスムーズに移動できるような通路の整備など、車を駐車場内に引き込む工夫を検討しています。店舗開店時や大規模なイベント時においては一時的に渋滞が発生する可能性はありますが、通常営業時において慢性的に渋滞が発生しないよう、立地企業と調整していきます。

問合せ　まちづくり課（☎026-248-9007）

【住民票などのコンビニ交付】

住民票などのコンビニ交付をしないのでしょうか。

お答えします

以前はマイナンバーカードの所有者が少なく、システム構築経費や運用経費に多額の費用が掛かるため、市では動向を注視していました。現在はマイナンバーカードを取得される方が増加し、コンビニ交付を希望される方も増えたことから、住民サービスの向上を図るため、２０２２年10月からサービスが開始できるよう準備を進めています。ご不便をおかけしますが、もうしばらくお待ちいただきますようお願いします。

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

【ハザードマップの浸水想定の色付け】

須坂市洪水・土砂災害ハザードマップには、浸水した場合に想定された水深（ランク別）は、同系色のため、違いの分かる色を考えてほしいです。

お答えします

浸水が想定される区域は、県のデータを基に、浸水深を６段階のランク別に区分して色分けしています。配色は、ＩＳＯなどの基準や色覚障がいのある方への配慮、他の防災情報の危険度表示との整合性も含め、誰でも水害リスクを認識し、避難行動を検討できるように、全国で共通化した標準仕様となっています。今後の改訂では、分かりやすい表記を検討していきます。

問合せ　総務課（☎026-248-9000）

区長紹介

市民の皆さんのご協力をお願いします

各町の区長さんを紹介します

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

問合せ　市民課(☎026-248-9002)

（敬称略）

町名	区長
穀町	宮崎茂
上町	山崎茂樹
本上町	田子和男
上中町	駒津健一
中町	中野博勝
春木町	杉田文弘
太子町	宮尾章二
新町	中澤悟
常盤町	中村喜代士
横町	廣田結規
東横町	後藤善昭
南横町	石田光高
北横町	永田忠敏
立町	牧富士男
馬場町	髙野喜久夫
西町	滝沢明雄
須坂ハイランド町	荒井和夫
坂田町	伊藤康雄
南原町	須田進
北原町	神戸貞雄
小山町	安藤佳訓
屋部町	神林清治
八幡町	中野洋文
境沢町	小泉善彦
相森町	塚田茂
高橋町	久保敬公
大谷町	山岸周一
本郷町	牧隆
高畑町	宮尾哲雄
南小河原町	齊藤和彦
小河原町	佐藤邦夫
新田町	宮崎則夫
小島町	前川博司
相之島町	赤沼一弘
北相之島町	寺島重夫
豊島町	北原満史
旭ケ丘町	中川一二三
北旭ケ丘町	関谷俊生
松川町	冨田正文
光ケ丘ニュータウン	奥原利広
八重森町	佐々木弘明
沼目町	勝山和彦
塩川町	中澤正彦
高梨町	小布施嘉雄
五閑町	青木孝雄
村山町	古平幸正
田の神町	藤牧美男
井上町	青木昭雄
福島町	小林栄八州
中島町	牧光央
九反田町	塩崎幸則
幸高町	霜田修
米持町	藤澤文雄
二睦町	小山賢太郎
上八町	町田佳久
下八町	丸田一志
野辺町	中沢啓明
村石町	坂田仁
明徳町	稲田恭久
望岳台	小林喜美二
仁礼町	中村明伯
亀倉町	水澤弘行
夏端町	小林功
米子町	竹前金三
塩野町	坂田耕助
峰の原高原	綱木武
大日向町	戸松清一郎
豊丘町	佐藤一蔵
豊丘上町	山岸茂幸

市長の いきいき通信

その時の出逢いが

タイトルは、詩人・書家の相田みつをさんの言葉です。須坂市は、相田みつを展と相田みつを美術館相田一人(かずひと)館長の講演会を開催します。詳しくは、35ページをご覧ください。

私は、以前から相田みつをさんの言葉に、静かな力強さを感じていました。須坂市出身の村石久二スターツコーポレーション会長が、「相田さんの作品には『人間は神様じゃないからいろいろなことがある。チャレンジ精神を持てよ』と教えられた」、「私がスポンサーとして（相田みつを美術館）運営のお手伝いをさせてもらうことになった」という日本経済新聞の記事を拝読し、村石会長に美術展の開催を相談しました。村石会長からは相田一人館長の講演も素晴らしいとお聞きし、講演会も開催することにしました。

開催が決まると、多くの方から、「相田みつをさんの言葉で励まされた」との声をいただきました。上京した際に車窓から見えるスターツの看板を見て、励まされたという方もいらっしゃいました。励ましの伝播(でんぱ)です。

タイトルの作品は、次の詩が続きます。「その時の出逢いが　その人の人生を　根底から変えることがある（以下省略）」。作品との出逢いも「人と人との出逢い」の一形態です。

▼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/melmaga/

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～１月に届いたお手紙から～

今年も頑張る

新しい年が始まりました。毎年祈ることは、家族全員の健康と安全です。

毎朝鏡に向かい、「頑張るぞ」と自分にエールを送って、一日が始まります。

今年も頑張ります。

（ペンネーム　クロピーさん　68歳）

●毎朝、自分自身にエールを送ることで一日を頑張って過ごせそうですね。ご家族の皆さんの健康や安全をお祈りいたします。

目標

新しい年になり、何か目標を持って、一つでも達成できたら良いと思います。まずは目標を決めようと思います。まずはそこからですね。

（田幸さん　67歳）

●「一年の計は元旦にあり」ということわざがありますが、田幸さんのおっしゃる通り、まずは目標を立てることが大切ですね。

よろこびや前向き

先月の市報クイズの答え87・74歳、私は8年2カ月で到達します。この先どのようになるかは心配ですが、命あることをよろこびにして、前向きに生きて行くように努力します。

（太田さん　79歳）

●多くを経験されてこられた太田さんの言葉には説得力があります。よろこびや前向きに生きていく、勉強になります。

須坂市

結婚を機に須坂市民になってちょうど一年が経ちました。来た当初、百々川緑地公園から見える北信五岳や北アルプスに圧倒され、今ではお気に入りの場所になっています。須坂市に来て良かった。

（神林さん　33歳）

●長く住んでいると当たり前と思ってしまう須坂の景色も、神林さんのお便りから、新たな須坂の再発見になります。

元日キャンプ

元日にキャンプに行ってきました。まきストーブを購入し初めて使用しました。

外は寒かったですが、テントの中は暖かく最高でした。

冬の夜空は澄んでいて、星空がとてもきれいでした。

（清水さん　38歳）

●冬の夜空は、空気が澄み、本当にきれいだと思います。まきストーブは自然ならではの暖かさがありますね。

子育て

２歳とゼロ歳児の子育てに日々追われています。だけど、子育て中のママでいられる期間は生きているうち、ほんの20年。寿命が87歳とすると、4分の1しかないと思うと、貴重な時間と感じます。

この貴重な時間を後悔しないようにしていきたいと思います。

（佐藤さん　26歳）

●子どもはあっという間に大きくなります。貴重な子育ての時間を楽しんでください。

面会できない

新型コロナウイルスの陽性者が増え、入院している友だちに面会できません。また、母も施設に入所していますが、２年間面会できていません。いつになったら安心して会えるのか。

（小西さん　71歳）

●オミクロン株により感染が拡大しています。いつ収束するのか不安ですが、感染予防をして、みんなが安心して生活できるようになりたいですね。

※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

〒382-8511
須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行
住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見

●Eメール　info@city.suzaka.nagano.jp

●応募締切　2月15日㈫必着
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX　026-246-0750

市報クイズ

■今月のプレゼント

①湯っ蔵んど入浴券（ペア）……5人
湯っ蔵んど提供

②須坂温泉入浴券（ペア）……5人
㈱古城荘提供

③峰の原高原スキー場１日リフト券……5人
㈱信光オールウェイズ提供

④須坂アートパーク共通券（ペア）……5人
世界の民俗人形博物館提供

⑤高橋義希さんのサイン色紙……3人

問題一　信州須坂の台所のレシピ動画はリンゴのタルトタタンで第何弾ですか？

第〇弾

ヒント…裏表紙

●応募方法

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

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

メモ

木	金	土
3 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）	4 健 ３カ月児健康診査（P28）	5
10 健 １歳児健康相談（P28） 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）	11 診 信州医療センター	12
17 講 高齢者健康教室（P26） 講 うつ病の方の家族教室（P26） 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）	18 健 １歳６カ月児健康診査（P28） パ スマホ・タブレットLINE何でも相談室（南部地域公民館）（10:00～）	19
24 講 もぐもぐ離乳食講座（P28） 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）	25 健 ３歳児健康診査（P28） 知 よくわかる求人相談会（P23）	26 イ 笠鉾会館企画展示（～4/10）（P26）
3 講 かみかみ離乳食講座（P28） 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）	4 健 ３カ月児健康診査（P28）	5
10 知 マイナンバーカード出張サポート（P9） 知 商品券利用期限（P22）	11 講 やしょうまづくり教室（P32）	12

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
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
☎244-4100
▼長野南年金事務所
☎227-1284
（いずれも長野市、要予約）

■結婚相談☎214-1026
と　き　６日㈰、20日㈰　9:00～12:00
ところ　社会福祉協議会（要予約）

■弁護士の無料法律相談☎248-9977
と　き　10日㈭、24日㈭　13:00～16:00
ところ　須坂市生涯学習センター
問合せ　まいさぽ須坂（要予約）

■不動産無料相談☎228-2130
と　き　15日㈫　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

■もの忘れ相談日
と　き　16日㈬　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

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
と　き　16日㈬　13:30～
ところ　シルバー人材センター

■無料住宅相談会☎225-9980
と　き　19日㈯　10:00～16:00
ところ　旧上高井郡役所
問合せ　長野県建築士事務所協会須坂支部

■司法書士無料相談☎245-0031
と　き　24日㈭　13:00～15:00
ところ　須坂商工会議所（要予約）

■行政書士無料相談☎245-0031
と　き　28日㈪　13:30～16:00
ところ　須坂商工会議所（要予約）

■法テラス後援　司法書士による「昔の借金無料電話相談」☎232-7492
と　き　３月５日㈯　10:00～16:00
専用電話番号　0120-448-788
問合せ　長野県司法書士会☎232-7492

※祝日を除く

2022年 2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
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
２月28日(月)

固定資産税・都市計画税……４期
国民健康保険税(普通徴収)…８期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…８期
介護保険料(普通徴収)……11期
下水道受益者負担金・分担金…４期

日	月	火	水
		1 イ 笠鉾会館企画展示(～2/20)(P26)	2
6 診 信州医療センター	7	8 講 かみかみ離乳食講座(P28)	9 知 よくわかる求人相談会（P23） 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）
13 診 信州医療センター	14	15 健 ２歳児健康相談(P28)	16 知 マイナンバーカード出張サポート（P9） 知 申告相談(～3/15)(土日祝を除く)(P11) 知 Ｊアラート訓練放送(P23)
「須坂市家庭の日」20 診 信州医療センター	21 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）	22	23 診 信州医療センター イ 相田みつを展(～3/21)、感覚をノックする展(～3/25)(P35)
27 診 信州医療センター	28 講 マタニティセミナー(P27) 知 マイナンバーカード出張サポート（P9） 知 商品券販売期限(P22) 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	3/1 講 「眠り」と「健康」の知恵袋講座(ほか１回)(P31)	2 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）
6 診 信州医療センター	7 講 おでかけパソコン教室(全４回)(P31) 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）	8 健 １歳児健康相談(P28)	9 知 マイナンバーカード出張サポート（P9）

●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

情報ファイル 2月

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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや講座などが延期または中止になることがあります。なお、開催は主催者にお問い合わせください。

●「須坂市　お店限定応援商品券」取り扱い期間延長

新型コロナウイルス感染拡大状況を勘案し、「須坂市お店限定応援商品券」の販売期間と利用期間を延長しました。

販売期間　2月28日(月)まで
利用期間　3月10日(木)まで
問合せ　商業観光課（☎248-9005）

詳細はこちら

●新型コロナウイルス感染予防対策補助金（第2弾）

事業所などにおける新型コロナウイルス感染防止対策用消費材の購入を支援します。

対象　市内に事業所、店舗などを有し、感染防止対策が必要な業務を営んでいる方
補助額　対象経費の10分の9以内の額（上限10万円）
対象経費　2021年1月14日～2022年2月28日の期間に事業所または店舗の感染防止対策用に購入した消費材
申請期間　2月1日(火)～28日(月)（土・日曜日、祝日を除く）
申請書類　▼交付申請書▼収支予算書▼事業に関わる見積書（領収書）の写し▼誓約書など
※書類は、産業連携開発課（シルキービル2階）にあります。市ホームページからもダウンロードできます。
交付決定　交付の可否は、申請受付後に審査を行い、順次決定します。
交付条件　業務の発注および物品購入などは市内事業者に依頼すること
※発注できない特別な理由がある場合を除く。
※交付決定を受けた事業者は、補助対象事業完了後に、実績報告として必要書類を提出していただきます。
※第1弾で申請された事業者も補助上限額までは再度申請可能です。
申請・問合せ　産業連携開発課（☎248-9033）

●須高地域の医療を守ろう　義援金受け付けは2月28日(月)までです

新型コロナウイルス感染症患者の治療や感染拡大防止活動に従事する須高地域の医療従事者の皆さまを支援するため、義援金を受け付けています。

皆さまからのご寄付は2021年12月28日現在、484万8445円となりました。心より感謝申し上げます。

引き続きご支援をよろしくお願いいたします。
問合せ　総務課（☎248-9000）

●男女共同参画に関する市民意識調査

今後の男女共同参画施策の資料にするため、男女共同参画に関する市民意識調査を行います。ご協力をお願いします。

対象　市内在住の18歳以上の方から2000人を無作為に抽出
調査期間　2月1日(火)～28日(月)
提出方法　▼返信用封筒で調査票を郵送▼インターネットで回答
提出・問合せ　男女共同参画課（☎248-9034）

●松川排雪場（雪捨て場）の利用を再開しました

河川工事のため停止していた松川排雪場の利用を再開しましたが、2月7日から排雪場を次のとおり変更します。

【排雪場所】
大豊橋東側　2月6日(日)まで
下松川橋西側　2月7日(月)から
※2トン車以下のみ利用可
開場時間　午前8時～午後5時

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

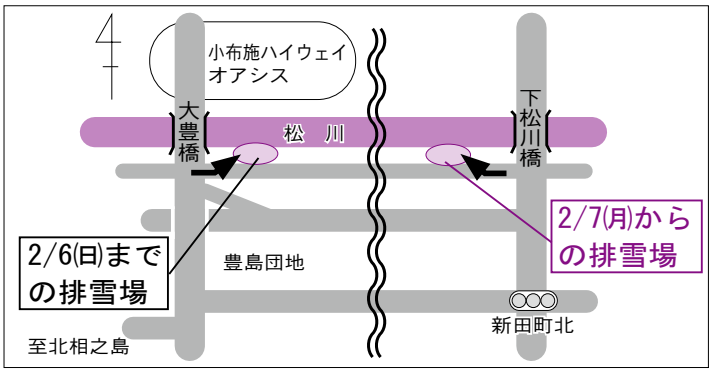
広告欄

ご実家の処分・残置物の事・
空き家の管理・住宅ローン返済が厳しい・
任意売却など、不動産に関わる事、
全てご相談ください。

安心査定!　迅速買取!　相談無料!
お気軽にご相談ください。
土地・建物・アパート高価買取中!

長野県宅地建物取引業協会会員　長野県知事(2)5384号
株式会社アークライフ不動産
〒382-0099 須坂市墨坂4-10-12
TEL 026-214-8737　FAX 026-214-8738
HP http://www.arklife-estate.com　E-mail info@arklife-estate.com

左図の排雪場所に捨ててください（図の◯の場所）。



※奥から整然と捨ててください。雪と一緒に、ごみを捨てるのは絶対にやめてください。

問合せ　道路河川課（☎２４８－９００６）

詳細はこちら

●相続登記はお済みですか月間

相続登記を促進させるため、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、無料で相談を受け付けています。

期　間　2月1日(火)～28日(月)の午前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　長野県司法書士協会（☎２３２－７４９２）

●よくわかる求人説明会

企業の採用担当者から直接説明を聞くことができます。

とき　▼2月9日(水)▼25日(金)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）

●高齢者肺炎球菌の定期予防接種は3月末までに受けてください

対象者のうち接種を希望する方には予診票を発行します。健康づくり課（窓口6番・本庁者1階）へご連絡ください。

対　象　２０２１年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・１００歳になる（なった）方

※過去に肺炎球菌予防接種を受けた方は定期接種の対象になりません。

問合せ　健康づくり課（☎２４８－９０１８）

●２０２２年度各種健康診査の申し込みは2月10日(木)まで

２０２２年度に実施する各種健康診査の対象となる世帯に、「各種健康診査申込書」（はがき）が封入された封書を1月中旬に郵送しました。

対象となるご家族分を掲載しています。希望する健診欄に○をして、申込書を郵便ポストに投函（とうかん）してください。

申込期限　2月10日(木)必着

問合せ　健康づくり課（☎２４８－９０１８）

●Jアラートの全国一斉伝達訓練を行います

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

とき　2月16日(水)午前11時

放送内容　「これは、Jアラートのテストです」

問合せ　総務課（☎２４８－９０００）

●春季全国火災予防運動　3月1日(火)～7日(月)

春季全国火災予防運動が実施されます。火災予防に努めましょう。

問合せ　消防本部予防課（☎２４５－４２００）

【春季全国火災予防運動に伴う消防訓練】

春季全国火災予防運動に伴い消防訓練を実施します。

とき　3月6日(日)午前9時～10時

ところ　消防本部訓練塔

問合せ　消防本部警防課（☎２４５－４９００）

●県民交通災害共済に加入しましょう

県民交通災害共済は、交通事故で負傷した時に、通院や入院日数に応じて2万円（2日）～最高１００万円（死亡）の見舞金を受け取れる助け合いの制度です。

加入期間　4月1日～２０２３年3月31日

年会費　４００円

※市内の幼稚園・保育園・認定こども園や小・中・支援学校に通う子どもは、園や学校で団体加入できます（年額１００円）。

申込方法　各家庭に配布する申込書に必要事項を記入し、会費を添えて、お住まいの区または市民課へお申し込みください。

※申込書が届いていない場合は、お問い合わせください。

申込・問合せ　市民課（☎２４８－９００２）

●地域の花づくりを援助します

地域で花壇などを整備する団体・少数グループなどを対象に、花苗を援助します。植栽場所は道路沿いや公会堂などの敷地になります。新たに花植えをしてみたい方はお問い合わせください。

申込期限　3月9日(水)

申込・問合せ　まちづくり課（☎２４８－９００７）

●ながの環境エネルギーセンターへ持ち込む可燃ごみの処理手数料が変更されます

変更日　4月1日(金)から

手数料

▼変更前…１６０円／10kg

▼**変更後…１７０円／10kg**

問合せ　長野広域連合環境推進課（☎２１３－５３００）

◎2021年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……考えよう　自分の行動　減る差別　常盤中3年　太田智也さん

●お友だち登録をお願いします

2021年7月に市民の皆さんを対象に須坂市LINE公式アカウントを開設しました。災害時や新型コロナウイルス感染状況などの緊急情報、市政情報、イベントなどの情報を配信しています。
簡単に登録できますので、ぜひご利用ください。
問合せ　政策推進課（☎248-9017）

詳細はこちら

●人権擁護委員が代わりました

人権擁護委員は人権啓発活動、人権に関する相談、人権侵犯事件として調査・救済などを行っています（任期は1期3年）。小柳邦義さん、青木保憲さんが1月1日付けで法務大臣から委嘱されました。
【人権擁護委員】（敬称略）
▼黒岩寿代（相森町）
▼塚田厚子（福島町）
▼嶋倉徳子（中島町）
▼篠塚みち子（仁礼町）
▼小柳邦義（塩川町）※新任
▼青木保憲（本上町）※新任

※16ページに篠塚みち子さんの寄稿があります。ご覧ください。
問合せ　人権同和政策課（☎245-0909）

●宝くじ助成金

一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、望岳公園に17基の健康遊具を設置しました。
問合せ　臥竜公園管理事務所（☎245-1770）

募集

●「臥竜公園さくらまつり2022」出店者募集

出店期間（予定）　4月2日(土)～24日(日)
出店場所　臥竜公園正面口西側駐車場
出店内容　テイクアウト方式
出店条件　市内で事業をされている方
※このほかにも条件があります。
募集期間　2月25日(金)まで
申込方法　申請書類に必要事項を記入し提出してください（インターネット申請可）。
申込・問合せ　臥竜公園管理事務所（☎245-1770）

詳細はこちら

●『昭和の記録・私の思い出』（続編）参加者募集

昭和庶民の記録を残すため、共同自費出版した『昭和の記録・私の思い出』の続編を発行します。昭和の体験・見聞をお寄せいただける方を募集します。
執筆分量　タイトルと氏名を含めた2400字以内の原稿
募集人数　111人
参加費　1万円
募集期限　3月15日(火)
※募集人数に達し次第締め切ります。
申込・問合せ　『昭和の記録・私の思い出』刊行委員会事務局（片山）（☎090-9852-2183）

●県シニア大学長野学部学生募集

対象　おおむね50歳以上の県内在住の方
募集期間　2月1日(火)～3月25日(金)
【一般コース】
地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。
学習期間　2年間（年間15日・1日4時間）
年間授業料　1万2000円
※教材費や自治会費などが必要となる場合があります。
【専門コース】
地域課題を解決する専門的なスキルを持った人材の養成を目指します。
学習期間　1年間（35時間）
年間授業料　2万6000円
※自主活動に要する経費が必要となる場合があります。
詳細は長野県シニア大学長野学部ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
問合せ　高齢者福祉課（☎248-9020）

詳細はこちら

●市有地貸付の条件付一般競争入札

所在地　墨坂南二丁目1918番150
面積　1万4024㎡のうち1000㎡

広告欄

SANWA HOUSE　情熱の家づくり
リフォーム・新築
新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ頼んでいいかわからない‥どんなことでもお気軽にご相談ください！
まずはお問合せください！

総合建設業　一級建築士事務所　宅地建物取引業
株式会社サンワシステム
☎0120-207-117　サンワスタイル　検索
本社：須坂市大字仁礼1235-1　塩川オフィス：須坂市塩川503-12
SANWA HOUSE
サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

◎令和3年8月大雨災害義援金を受け付けています。問合せ　福祉課(☎248-9003)

賃貸借期間　4月1日～27年3月31日
最低貸付価格(年額)　40万9980円
使用用途　平面駐車場に限定
入札資格　次に該当しない方▼地方自治法施行令第167条の4▼未成年の方▼市長が適当でないと認めた方
受付期間　2月7日(月)～18日(金)(土・日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後5時
申込方法　入札参加申込書に必要事項を記入の上、財政課に提出してください。
※入札参加申込書は市ホームページからもダウンロードできます。
入札日　2月21日(月)午後1時30分～
※物件は現状有姿での貸し付けになります。
※市ホームページおよび財政課の窓口にて配布するご案内を必ずご確認ください。
詳しくは、財政課(本庁舎2階)にお問い合わせください。
問合せ　財政課(☎248-9016)

●村石母子・父子家庭特別奨学生募集

対　象　市内に住所を有する母子・父子家庭のお子さんで次の全てに該当する方
▼2022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特に優れている方▼経済的な理由で修学が困難な方▼ほかの奨学金や団体から同種の資金を受けていない方(県母子父子寡婦福祉資金修学資金を除く)
給付額　50万円以内
募集人数　若干人
※希望される方は、応募資格など確認のため、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必要事項を記入の上、▼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してください。
申込期限　3月31日(木)
申込・問合せ　福祉課(☎248-9003)

●農業セミナー受講生募集

【モモ栽培セミナー】

モモの基本的な栽培知識と技術を習得します。
対　象　▼モモ栽培をしている方▼栽培を検討中の方で農業経営を行っている方や目指す方
コース　▼コース①…年5回程度、主要な作業の実習▼コース②…コース①の実習に加え、担当する木を決めて、収穫までを実習
※草刈り、防除の作業は畑の管理者が行います。
受講料　無料
受講場所　市内の園地
定　員　各10人(先着順)
申込期限　2月28日(月)
申込・問合せ　農林課(☎248-9004)

【須高果樹セミナー】

リンゴ・ブドウの基本的技術を習得します。
対　象　▼須高地域で出荷・販売を目的とした果樹栽培を行っている方▼Iターン・Uターンなどにより新規就農された方▼農業研修を受けている方など
受講料　無料
日　程　4月以降毎月1回程度
定　員　50人
申込期限　2月28日(月)
申込・問合せ　▼長野農業農村支援センター技術経営普及課地域第三係(☎2344-9535)▼JAながの須高営農センター営農課(☎245-0153)

【須高アスパラガスセミナー】

アスパラガス栽培の基礎知識を実習を中心に学びます。
対　象　須高地域で、アスパラガスを栽培し、販売する方
日　程　4月以降、ひと月おきに5回を予定
受講料　実費を徴収
申込期限　3月25日(金)
申込・問合せ　▼長野農業農村支援センター技術経営普及課地域第三係(☎2344-9535)▼JAながの須高営農センター営農課(☎245-0153)

●予備自衛官補募集

自衛官未経験者を所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として採用する制度です。
資　格　▼一般…18歳以上34歳未満の者▼技能…18歳以上で国家免許資格などを有する者、保有する資格などに応じ53～55歳未満の者
試験日　4月11日(月)～17日(日)のうち指定する1日
申込期限　4月8日(金)
申込・問合せ　自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所(☎2355-6026)

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!!
仙骨むつう療法
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
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!
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待ちしております〕
すざか健康回復センター 須坂市南横町1628-10 勝山ビル1F P3台 TEL.026-247-0310 完全予約制
ここです 旧須坂商業高校 馬場町東 末広町 しんきん 北横町 旧須坂園芸高校 馬場町 イオン ツルヤ 須坂駅

◎令和3年長野県茅野市土石流災害義援金を受け付けています。問合せ　福祉課（☎248-9003）

●『広報須坂』モニター募集

『広報須坂』をよりよい広報紙にするため、2022年度のモニターを募集します。

応募資格　市政に関心のある市内在住の方
募集人数　10人
任期　4月～2023年3月
内容　▼毎月のモニターアンケートの回答
▼年1回のモニター会議
申込方法　住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、FAX、はがき、Eメールなどでお申し込みください。
申込期限　3月25日㈮
申込・問合せ　政策推進課（☎248-9017／FAX246-0750）
〒382-8511　須坂市役所政策推進課あて
Eメール　seisakusuishin@city.suzaka.nagano.jp

●信濃川水系河川整備計画（変更原案）に対する意見募集

国土交通省千曲川河川事務所では、信濃川水系の今後の川づくりに関して、具体的な信濃川水系河川整備計画（変更原案）を作成しました。ご意見を関係住民の皆さんから募集します。

詳細は専用ホームページをご確認ください。

問合せ　国土交通省千曲川河川事務所調査課（☎227-9434）

詳細はこちら

●ハロートレーニング受講者募集

早期就職に向け、ものづくりの知識・技能・技術を身に付ける公共職業訓練です。

令和4年4月開講コースの受講者を募集します。

募集定員　▼電気設備技術科…15人
▼ビル設備サービス科…15人
受講期間　4月5日㈫～9月30日㈮
ところ　ポリテクセンター長野（長野市）
対象　ハローワークに求職の申し込みをしている方
受講料　無料（テキスト代など別途必要）
募集期限　2月28日㈪
申込　ハローワーク須坂（☎248-8609）
問合せ　ポリテクセンター長野（☎243-7856）

行事・催し

●笠鉾会館ドリームホール企画展示

入館料　200円

【郷土の文人と画家たち―清泉・方義・淡水・方丘・雲山・富之助―】

幕末から昭和にかけて活躍した、須坂ゆかりの文人・画家の作品を展示します。

期間　2月20日㈰まで

【堀家ゆかりの雛飾り―桃の節句に寄せて―】

須坂藩堀家に伝来した内裏雛と雛道具を展示します。

期間　2月26日㈯～4月10日㈰

※2月27日㈰と3月20日㈰にギャラリートークを開催予定です。

問合せ　須坂市笠鉾会館ドリームホール（☎246-7100）
休館日　月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、祝日の翌日

講座・教室

●高齢者健康教室公開講座

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　2月17日㈭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　2月17日㈭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）

●ガーデンづくり講習会

とき　4～11月（8月を除く）の第1火曜日午前10時～11時30分

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

広告欄

法律事務所 MAIMEN
☎026-285-0941
弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。
離婚/相続/交通事故/企業法務
債務整理/自己破産/DV/成年後見/消費者契約/不動産関係/労働問題/外国人問題/会社設立/事業承継/刑事事件/少年事件など
長野県弁護士会所属　弁護士 藤原 寛史（ふじわら ひろふみ）　弁護士 北村 純子（きたむら じゅんこ）
〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail : mail@maimen.jp　HP : http://maimen.jp

ところ　ガーデンソイル
講　師　片岡邦子さん
参加費　6000円
対　象　市内在住で年間を通して参加できる方
定　員　10人（先着順）
申込開始　2月7日㈪
申込・問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●須高地域成年後見支援センター開所記念講演会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、動画配信を予定しています。詳細は須坂市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。
演　題　「認知症になった波平さん　契約社会と成年後見制度」
講　師　渡辺哲雄さん（菰野町社会福祉協議会法人後見委員会副委員長）
申込・問合せ　須高地域成年後見支援センター事務局（須坂市社会福祉協議会内）（☎214-1027）

●マタニティセミナー〈全2回〉

ところ　保健センター
持ち物　▼母子健康手帳▼飲み物
対　象　2022年5～7月出産予定の方とその家族

【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう！】
と　き　2月28日㈪午前9時30分～11時10分（9時15分～受付開始）
申込期限　2月21日㈪

【親になるってどんなこと？新しい家族を迎えるための子育て講座】
と　き　3月13日㈰午前9時15分～11時40分（9時～受付開始）
申込期限　3月7日㈪
※須坂市乳幼児健診等予約サイトからお申し込みください。
問合せ　保健センター（☎248-9023）

●第23回信州岩波講座「写真を通して命と向き合う」聴講券発売中

と　き　3月19日㈯午後2時～3時40分
ところ　メセナホール
講　師　安田菜津紀さん（フォトジャーナリスト）
聴講料　▼当日券…1200円（電話、ネット予約含む）▼前売り券…1000円
※高校生以下無料
販売場所　▼メセナホール▼ニシザワ書店▼市文化スポーツ課▼生涯学習センター
問合せ　信州岩波講座実行委員会事務局（メセナホール内）（☎245-1800）

リサイクル情報

《差し上げます》
▼エレクトーン▼スキーセット（大人用）▼学習机（椅子、本棚付き）

《譲ってください》
▼シルバーカー▼スキーセット（子ども用）▼布団干しスタンド▼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　2月10日㈭
抽選日　2月15日㈫午前
※希望者が複数人となった場合、抽選会にご出席ください。
※物品の譲り渡し交渉は、当事者同士で行ってください。
※掲載されている物品は情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
※掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
申込・問合せ　市民課（☎248-9002）

善意の窓口

《寄附》
▼図書182冊（学校図書の充実のため）…須坂ライオンズクラブ様
▼現金（動物園の充実のため）…匿名様

●県営住宅2月統一募集

募集期間　2月9日㈬～18日㈮（土曜日、祝日を除く）
募集団地　2月上旬ごろ、公社ホームページに掲載します。
受付場所　長野県住宅供給公社3階（長野市）
申込・問合せ　長野県住宅供給公社県営住宅課（☎227-2322）

●市営住宅入居者募集

募集団地
▼屋部（2DKY）…1戸
▼屋部（3DKB）…1戸
▼豊丘（3DKB）…9戸
※Y…浴槽あり、B…浴槽なし
募集期間　2月1日㈫～9日㈬（土・日曜日を除く）
抽選日　2月15日㈫午前9時
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北須坂分園 Vol.4

Q.マリアこども園きたすざか分園には、本園のように絵本コーナーがありますか？
A.北須坂分園は、0～3歳児が楽しめる絵本コーナーを設置します。「キンダーブック」、「アンパンマン」、「ねこざかな」、「PUI PUI モルカー」等の絵本で有名なフレーベル館が絵本コーナーの監修、絵本の選定をおこないます。絵本は、こどもたちの想像力を刺激し、感性を育みます。マリアこども園の保育環境ではこどもたちが、いつでも絵本を手に取れる環境を大切にしています。絵本コーナーは、マリアこども園の保育環境を構成するおおきな柱です。

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

日曜日・祝日の当番薬局

２月６日㈰ パセリ薬局
２月11日㊗ まつの木薬局
２月13日㈰ モリキ小布施薬局
２月20日㈰ モリキ須坂墨坂薬局
２月23日㊗ 山下薬局
２月27日㈰ 蔵の町薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店

※蔵の町薬局は11日と23日を除き営業します。
※薬局　マツモトキヨシ芝宮前店は20日を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

と　き　日曜日・祝日
9:00～12:00、13:00～17:00
ところ　県立信州医療センター
問合せ　☎245-1650

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

各種健康相談

【保健センター健康相談】
電　話　☎248-9023
と　き　月～金曜日※9:00～16:00
ところ　保健センター
※来所前にお電話で予約してください。

【妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」】
電　話　☎213-6400
と　き　月～金曜日※8:30～17:15

【悩み無料ダイヤル】
電　話　☎0800-800-7223
と　き　月～金曜日※8:30～17:15
※祝日を除く

乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】　（会場：保健センター）

健診名	日	受付時間	対象者
３カ月児健康診査	２/４(金)	13:10～	令和３年10月１日～10月31日生
	３/４(金)		令和３年11月１日～11月30日生
１歳児健康相談	２/10(木)	９:15～	令和３年１月14日～２月10日生
	３/８(火)		令和３年２月11日～３月８日生
1歳6カ月児健康診査	２/18(金)	13:10～	令和２年７月22日～８月18日生
	３/18(金)		令和２年８月19日～９月17日生
２歳児健康相談	２/15(火)	９:15～	令和２年１月19日～２月15日生
	３/15(火)		令和２年２月16日～３月15日生
３歳児健康診査	２/25(金)	13:10～	平成31年１月23日～２月25日生
	３/22(火)		平成31年２月26日～３月22日生
もぐもぐ離乳食講座	２/24(木)	13:00～	令和３年８月１日～８月31日生
	３/17(木)		令和３年９月１日～９月30日生
かみかみ離乳食講座	２/８(火)	13:00～	令和３年５月１日～５月31日生
	３/３(木)		令和３年６月１日～６月30日生

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

WEB予約はこちら

【個別予防接種】　（会場：各医療機関）

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

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

【問合せ】
▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係（☎248-9023）
▼個別予防接種……健康づくり課保健予防係（☎248-9018）

◎毎月第３日曜日は「家庭の日」……信じて見守ることも　自立への一歩につながります

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

外は0℃。家の中はどこでも22℃の心地よさ
モデルハウス Fika　須坂市大字日滝954-11
● 吹抜けリビングなのに寒くない
● 使い勝手の良いダブルウォークインクローゼット
● 玄関手洗い・テレワークスペースなど現代を感じさせる仕上がり
● 高性能住宅なのに低価格
モデルハウスの体感はいつでも歓迎！前日までにご予約ください。
ALOHA100 SKY HOME SUZAKA JAPAN
アロハ100
土地探し・買取
新築＋リフォーム
須坂土建工業株式会社
〒382-0014 須坂市大字須坂851
TEL：0120-032-154
LINEから簡単予約
広告欄

２０２２年２月１日発行

No.718

公民館だより 須坂

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

友との再会、新成人としての決意

令和4年須坂市成人式

1月9日(日)、須坂市文化会館（メセナホール）で「令和4年須坂市成人式」を開催しました。今年の須坂市の新成人569人のうち386人が出席し、祝福されながら大人の仲間入りを果たしました。

再会を喜ぶ

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じて開催しました。天候に恵まれ、新成人は華やかな振り袖やはかま、スーツに身を包み、旧友との再会を喜びました。

周りの方への感謝

式典では、市長から「試練にめげずに力強く歩み続け、感謝の気持ちを忘れずに悔いのない人生を切り開いてほしい」と、激励の言葉が送られました。

新成人代表の謝辞では、屋部町の中島真鈴さんが「これまでを振り返ると家族をはじめ、友人、地域の皆さま、学校の先生など多くの方々に支えられ、今日まで育ってきたことを実感しています」と周りの方への感謝を述べました。また「ウィズコロナ時代では、一人ひとりが自分の役割を果たしていくことが今の私たちにとって最も大切であると感じています」と新成人としての決意を話しました。

▲新成人代表中島真鈴さん

新成人スタッフの思い

式典終了後、新成人スタッフ14人が2021年9月から企画してきたアトラクションが行われました。内容は、恩師との対面、思い出のビデオ上映、抽選会です。恩師との対面では懐かしい顔ぶれに、大きな拍手が起き、盛り上がりを見せました。

スタッフから、同じ新成人に向け「これから先、社会に出ることで、さまざまな困難に直面することもあると思います。そんな時は、今までの楽しかった思い出やこの成人式でみんなと新たなスタートを切ったことを思い出し、未来へと進んでいきましょう」と呼びかけ、新成人は仲間とともに楽しいひと時を過ごしました。

新成人の決意

・これからも失敗を恐れずに挑戦していきたいです。
・自分の意見を持った芯のある人になりたいです。
・相手の立場になって考え、行動できる人になりたいです。
・親孝行をしていきたいです。

▲会場は盛り上がりました

がりゃう山

豊丘地域には民話が多く存在し、地域の方が民話を題材に16話の切り絵の紙芝居を作成した。「離山伝説」「首なし地蔵さん」などの切り絵の紙芝居は、地域の子どもから大人まで、多くの人に親しまれている▼16話のうち、5つの話の中に「坊平の寺・聖大寺」という寺が登場する。この寺は、五味池破風高原線の山中にあったといわれているが、伝説の域である。地元の資料保存の会では「寺の実在」という歴史的ロマンを持ち、痕跡探索を行った▼カラマツとササが生い茂る地面を、ストックで突きながら探索していく。すると、固い感触に当たり、礎石片らしきものが出土した。他にも数多くの石が見つかり、それらをつなぐと四角形に。その配置は、人の手によるものとも考えられ、会の期待はさらに膨らんだ▼ここでどのような営みがあったのか、想像を巡らせ、今後も地域活性化のために活動していく。

★こちらのブログもご覧ください。

書き初めで1年の決意

生涯学習推進員会中央分会

1月4日㈫、生涯学習センターで、生涯学習推進員会中央分会の主催で12回目の「書き初めをしよう！」を開催し、小中学生8人が参加しました。講師の田中義人さんから書き初めの心得などを教わり、それぞれが課題に取り組み、一生懸命書き上げました。

言葉の意味を考え心を込めて書く

講師の田中さんは「書き初めは、新年に初めて文字に書いて1年の決意をすることです。心を込めて書くことが大切です」と話されました。

書き初めは、子どもたちの冬休みの宿題で、課題は学校や学年によって異なり、学校で配布された手本を見ながら書きました。

田中さんは「文字には意味があり、例えば『信』の文字は『人』と『言』からできています。人は言ったことは守る、それが信頼につながる。『念』は『今の心』心は心臓、『一番大切なもの』を表しています。また『不言実行』はあれこれ言わず黙ってなすべきことをする。という意味です。それぞれの課題の意味を考え、自分は今年このようにしようと考えて書きましょう」と伝えました。

また、田中さんや生涯学習推進員の皆さんは、筆の持ち方や文字のバランスなどをアドバイスし、子どもたちは、苦戦しながらも、心を込めて何枚も書き、一番上手に書き上げたものを一枚選びました。

▲真剣に話を聞きました

▲アドバイスを受け書きました

参加者の感想

・「正月の朝」と書きました。月と朝が難しかったです。練習して、最後はうまくできて良かったです。

・習字が好きになりました。家でまたやりたいです。

・強い信念を持って今年もがんばっていきたい。

▲参加者全員で披露しました

書き初めは1年の決意となり、新しい年をスタートさせました。

市内見学まなび一号(隊)インストラクター紹介

「まなび一号（隊）～お宝探しの旅～」は、須坂市内の歴史や文化、町並みなどを見学し、市民の皆さんに「市内のお宝」を再発見していただく学習会です。

案内役のインストラクターは、ボランティアで活動され、まちづくりや地域づくりにも貢献してくださっています。

今年度は、「臥竜公園周辺巡り」「坂田山ウォーク」「子ども古墳ツアー」「伊能ウォーク」などを実施しました。新企画「子ども古墳ツアー」では、子どもたちが楽しく学べるために古墳クイズを考え、紙芝居の口演をしたりと、インストラクターの皆さんは、さまざまな工夫をしました。

現在、インストラクターは17人で、皆さんそれぞれオリジナルで案内しています。事前にコースを下見し、史料に基づいて学習をし、学習会後には反省や改善点など次回に生かす取り組みもしています。

▲東横町にある「東山魁夷碑」で学習した様子

インストラクターの声

・子どもたちの気持ちを考えながら説明するよう心がけた。

・資料も活用しながら、余裕をもって説明できた。

・学習のポイントなど、わかりやすい案内を工夫したい。

【インストラクターを募集します！】

一緒に活動しませんか。先輩インストラクターが心強いサポートをしてくれますので奮ってご応募ください。

資　格　興味があって意欲的な方ならどなたでも

活動内容　市内の歴史や文化町並みなどの案内役

募集人員　若干人

申込期限　3月31日㈭

申込・問合せ　生涯学習センター　☎245-1598

～生涯学習のお手伝い～ まちづくり出前講座 新規講座募集

須坂市生涯学習「まちづくり出前講座」は、各種機関の皆さんにご協力いただき、140講座の豊富なメニューを取りそろえ、2021年4月から12月末までに、延べ2465人の方が受講されました。

講座の一例を紹介します。須坂折り紙同好会主催の「折り紙で、指先つかい、脳の活性化」（左の写真）です。

2022年4月の市内全戸に配布する「まちづくり出前講座パンフレット」の改訂に向け、新たに出前講座の講師をしていただける方を募集します。

生涯学習ボランティア講師として活動を考えている市内の企業・団体・個人の皆さんのご登録をお待ちしています。

詳細は、生涯学習推進課までお問い合わせください。

申込期限　3月2日(水)
問合せ　☎245-1598

お知らせ

※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。

生涯学習推進課

作る　ハーバリウムディスペンサー作り

手指消毒用のアルコールまたはハンドソープ用のディスペンサーを「ハーバリウム」でデコレーションします。両方作ることもできます。

とき　3月19日(土)
ところ　生涯学習センター205作業室
講師　中村智弥さん（Bell Flower）
参加費　1500円／個
持ち物　エプロン
対象　小学3年生以上の方
定員　10人（申込順）
申込開始　2月7日(月)
問合せ　☎245-1598

▲いろいろな花を使って飾りませんか

★成人式のDVDの予約を受け付けます

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

予約期間　2月7日(月)～28日(月)
代金　1000円（税込み）
申込　生涯学習推進課
☎245-1598

中央地域公民館

学ぶ　「眠り」と「健康」の知恵袋講座〈全2回〉

「なかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか。

眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

とき　3月1日・15日
※各回とも火曜日
午後1時30分～3時
ところ　生涯学習センター
内容　・最適な睡眠とは
・良い睡眠をとるための環境について
講師　宮坂昇道（のりみち）さん（スリープインテリア館ミヤサカ）
参加費　無料
持ち物　筆記用具
定員　15人（申込順）
申込開始　2月7日(月)
共催　明治安田生命保険相互会社
問合せ　☎214-6086

学ぶ　おでかけパソコン教室 初心者スマホ入門講座〈全4回〉

初めてスマートフォンを使う方が対象です。使って便利さを実感しましょう。

※主催者が用意するタブレットを併用して学習をします。

とき　3月7日(月)～10日(木)
※各回とも午前10時～正午
ところ　生涯学習センター
内容　LINEを使えることを目指します。
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。
持ち物　筆記用具
※ご自分のスマートフォンをお持ちください。
定員　10人（申込順）
申込開始　2月7日(月)
問合せ　☎214-6086

仁礼コミュニティセンター

体験 伝統的なものづくり やしょうまづくり教室

信州に伝わる郷土食「やしょうま」を作ってみましょう。

▲昨年の様子

とき　3月11日㈮
午前10時～正午
ところ　仁礼コミュニティセンター
講師　青木朱実さん
中嶋ゆり子さん
参加費　500円（材料費）
持ち物　エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
定員　8人（申込順）
申込開始　2月7日㈪
※平日午前8時30分～午後5時
問合せ　☎245-8118

生涯学習団体からのお知らせ

会員募集 竹水会

昨今、パソコンで文章を書き、筆を持つ機会が少なくなりました。
墨を擦り、心を静めて習字をしませんか。

とき　第1・3木曜日
午前9時30分～正午
ところ　生涯学習センター
講師　田中義人さん
問合せ　☎246-3300（本多）

会員募集 『須高地域史学習会』～須坂市の古文書を楽しむ～

発足11年目、和気あいあいの楽しい地域史学習会です。

とき　毎月第1・3土曜日
午前9時30分～11時30分
※総会・第1回予習会
3月5日㈯
午前9時～正午
ところ　人権交流センター2階
年会費　3000円
問合せ　☎090-5495-7054（富田）

展示 市内3高校美術部合同展

高校生の作品（油絵、水彩画など）をご覧いただけます。大きな作品もあります。皆さんのお越しをお待ちしています。

とき　3月1日㈫～15日㈫
午前9時～午後9時50分
※最終日は午後5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　☎090-5449-8394（須坂高校　斉藤）

お詫びと訂正

2021年12月1日発行の『まなびーず情報冬号』3ページの「通年・組子細工コースター作り」の参加費に誤りがありました。正しくは、角麻柄1300円です。
お詫びして訂正します。
問合せ　生涯学習推進課　☎245-1598

2022年度使用許可申請を提出してください

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

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

詳しくは、各施設にお問い合わせください。

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

子育て支援センター・児童センター

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、１月19日㈬から当面の間、子育て支援センター・各児童センターは閉館しています。なお、子育て相談業務、ファミリー・サポート・センター業務は行っています（要予約）。留守家庭児童を対象とする放課後児童クラブは、東部・南部・北部児童センターでこれまでどおり開所します。

■子育て電話相談

子育てで悩んでいること、不安に思っていることなどをご相談ください。

日　時　月～土曜日（午前10時～午後５時）

問合せ
- ✿子育て支援センター（☎245-6588）
- ✿中央児童センター（☎245-5010）
- ✿南部児童センター（☎248-2330）
- ✿東部児童センター（☎246-0079）
- ✿北部児童センター（☎248-8381）

新型コロナウイルスの感染状況により、施設利用の変更があります。詳細は市ホームページからご確認ください。

■放課後児童クラブ

開所時間　月～金曜日は下校時～午後６時、土曜日は午前８時～午後６時（延長は各日とも午後６時30分まで）

休館日　日曜日・祝日・年末年始

問合せ　学校教育課（☎248-9010）

子育てワンポイントアドバイス

＜親子が笑顔になれる関わり方＞

★子どもの言葉を繰り返す

「おいしい」「うれしい」「○○したい」などを、お子さんは訴えたり、伝えたりします。お子さんに目線を合わせ、その言葉を繰り返し話してください。そうすると、お子さんは「伝わった」「分かってもらった」という気持ちになります。中には何回も言わないと気が済まないお子さんもいますが、繰り返すことで素直になることがあります。なお、お子さんに対しては「なんで」「それで」と言わないようにしましょう。

★スキンシップをする

抱きしめたり、手を握るなどのスキンシップは、言葉以上に気持ちが伝わります。言葉だけでなく、スキンシップを積極的にしましょう。

子育て応援メルマガ　№502から

親子で作ろう

お子さんとのお家時間を楽しく過ごすために、一緒に料理を楽しみませんか。今回は保育園給食の中から、親子で楽しく作れる、見た目もかわいいレシピをご紹介します！

鬼のパンツおにぎり

【材料】（子ども４人分）
- 米…140g
- ホールコーン…12g
- カレー粉…少々
- 塩昆布…６g

節分に合わせ、鬼のパンツの柄をおにぎりで表しました。

①米は洗い、コーン、カレー粉を入れて混ぜ、水加減をして炊く。
②炊きあがった①に塩昆布を入れて混ぜ合わせる。

Beautiful Name ビューティフルネーム

佐藤（さとう） 希星（きらり） ちゃん

（２歳８カ月）

お父さん…優希さん／お母さん…咲希さん

パパとママの名前の共通の「希」を取り入れ、誰にとっても希望の星となれる存在で、明るく元気に育ってほしいと願いを込めて「希星」と名付けました。

ゼロ歳児の弟ができ、お姉ちゃんとして、日々、弟の面倒を見てくれています。まだ焼きもちを焼いたり、甘えたい年頃ですが、さらに成長して、姉と弟が仲良く遊び育っていく姿が楽しみです。

おしゃべりが大好きで、たくさんの言葉を覚え「どこで覚えたの」と日々の会話に驚きの連続です。いっぱいいろんなことを吸収して大きくなってね。

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）

2023年
4月1日
利用分から

須坂市文化会館（メセナホール）の利用料金などを改定します

メセナホールでは、大・小ホールなどの利用申請を利用日の１年前から受け付けています。許可書を交付する際に利用料を納付いただきます。2023年４月１日利用分から、利用料金を改定します。この他にも備品などの使用料も改定します。ご理解の程よろしくお願いします。詳細はお問い合わせください。

問合せ　メセナホール（☎026-245-1800）

■新旧料金表の一例

大ホール利用料（円）					小ホール利用料（円）				
入場料	曜日	9-12時	13-17時	18-22時	入場料	曜日	9-12時	13-17時	18-22時
無料	平日	18,850 (18,000)	26,180 (25,000)	31,420 (30,000)	無料	平日	5,230 (5,000)	7,330 (7,000)	9,420 (9,000)
	土日祝	22,000 (21,000)	30,380 (29,000)	35,610 (34,000)		土日祝	6,280 (6,000)	9,420 (9,000)	11,520 (11,000)
1,000円以下	平日	24,090 (23,000)	34,570 (33,000)	40,850 (39,000)	1,000円以下	平日	6,280 (6,000)	9,420 (9,000)	12,570 (12,000)
	土日祝	28,280 (27,000)	39,800 (38,000)	47,140 (45,000)		土日祝	8,380 (8,000)	12,570 (12,000)	14,660 (14,000)
1,001～3,000円	平日	29,330 (28,000)	42,950 (41,000)	51,330 (49,000)	1,001～3,000円	平日	7,330 (7,000)	11,520 (11,000)	15,710 (15,000)
	土日祝	35,610 (34,000)	50,280 (48,000)	59,710 (57,000)		土日祝	10,470 (10,000)	15,710 (15,000)	17,800 (17,000)
3,001円以上	平日	34,570 (33,000)	50,280 (48,000)	60,760 (58,000)	3,001円以上	平日	8,380 (8,000)	13,610 (13,000)	17,800 (17,000)
	土日祝	41,900 (40,000)	59,710 (57,000)	71,230 (68,000)		土日祝	12,570 (12,000)	17,800 (17,000)	20,950 (20,000)

※上段は**新料金**、下段の（　）は**現行料金**（2022年４月１日～2023年３月31日）

まちゼミ

第12回　信州須坂「得する街のゼミナール」

問合せ　信州須坂「まちゼミ」世話人会事務局（須坂商工会議所内）（☎026-245-0031）

第12回須坂「得する街のゼミナール」（以下、「まちゼミ」）は２月12日(土)～27日(日)の日程で開催します。講座の申し込みは２月７日(月)からとなります。一部の講座では申し込み日が異なりますので、詳細は当日の朝刊の折り込みチラシをご覧ください。

「まちゼミ」は、市内の商店や事業所の方が講師となり商店の専門知識や特性、プロならではのコツや技術を**無料**で（材料費は実費）で伝える**少人数制**（３～５人）のゼミナールです。

安心して受講していただくため、お店からの販売や勧誘は一切ありません。さらに少人数制ですので、新型コロナウイルス感染拡大防止策もしっかり対応できます。

【無料】

受講者側からしますと、お店の入りづらさや不安を解消します。お店側からしますと、お店を知ってもらうきっかけづくりになります。

【少人数制】

受講される方が参画・理解しやすく双方のコミュニケーションも図られ、信頼関係を築きやすくなります。

【第12回須坂「まちゼミ」新規参加事業所】

▼八田建設株式会社
▼珈琲（コーヒー）哲学アグリス店
▼家族葬邸宅みつわ須坂南店

※「まちゼミ」はあくまでも参加店の主体的、責任で開催されます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加店の判断で開催の変更、中止する場合がありますのでご理解ください。

相田みつを展

「にんげんだもの」でおなじみの書家、相田みつを氏の公式レプリカ展を開催します。

本展覧会では、子育て世帯に向けて生きていく意味を問い、自己との対話ができる空間と文化芸術に接する機会を提供するとともに、まるごと博物館構想の回遊性向上を目的に開催します。

ところ ▼須坂クラシック美術館 ▼旧小田切家住宅 ▼ふれあい館まゆぐら（無料）

期　間 2月23日㈬～3月21日㈪（木曜日を除く）午前9時～午後5時

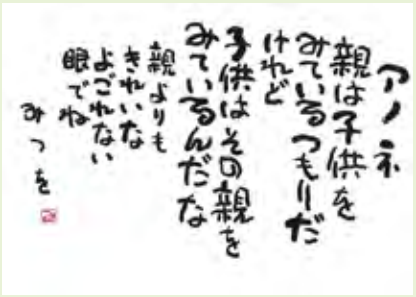
※まゆぐらは午前10時～午後5時。2月のみ午後4時閉館。

入館料 400円（共通券）

※高校生以下および18歳未満の方、市内在住70歳以上の方、障害者福祉手帳をお持ちの方などは無料

※相田一人氏講演会聴講券提示の場合300円

問合せ 相田みつを展須坂市実行委員会（文化スポーツ課内）（☎026-248-9027）



▲「親は子供を」1980年代後半

▲「一生勉強」1989年

▲「うつくしいものを」1975年

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止または延期となる場合があります。
※新型コロナウイルス感染防止対策を講じて開催します。ご来場の際は必ずマスクの着用をお願いします。入場時に連絡先の提出をお願いする場合があります。

関連イベント

●相田一人（かずひと）氏による講演会「一生勉強 一生青春 ～父 相田みつをを語る～」

相田一人さん（相田みつを美術館長）

相田みつを氏のご子息の一人氏から、子育て世代に向けてのお話を聞きます。

とき 3月13日㈰午後2時～

ところ メセナホール大ホール

聴講料 500円（高校生以下無料）

聴講券販売場所 ▼文化スポーツ課 ▼学校教育課 ▼文化振興事業団

問合せ 相田みつを展須坂市実行委員会（文化スポーツ課内）（☎026-248-9027）

●同時開催「感覚をノックする展」

障がいのある方たちの作品展です。

期　間 2月23日㈬～3月25日㈮

ところ 蔵のまち観光交流センター

入館料 無料

問合せ アートカフェCoCo（☎026-214-5195）

発行・監修 長野県 新型コロナウイルスワクチン接種アドバイザーチーム(2021.12 現在)

新型コロナウイルスワクチン 追加接種 3回目接種

解説します!

どうして追加接種が推奨されるの?

時間が経つとワクチンの効果が弱くなることが分かってきたからです。

ファイザー・モデルナどちらのワクチンも、
時間経過とともに抗体価が減少したり、
発症予防効果が低下することが報告されています。

追加接種にはどんなメリットがあるの?

抗体価は?

追加接種で大幅に抗体価が上昇したとの報告があります。

抗体価はワクチンの効果を示す一つの指標ですが
3回目のファイザーワクチン接種1か月後に得られた抗体価は、
2回目接種1ヵ月後の抗体価の数倍高い値だった
との報告があります[1]。

予防効果は?

感染予防効果、重症化予防効果が高くなったとの報告があります。

2回接種済の60歳以上の方にファイザーワクチンを
追加接種した場合
→2回接種のみの場合と比べて感染予防効果は11倍上昇、
重症化予防効果も19倍上昇した、
という報告があります[2]。

2回接種済の方にファイザーワクチンを
追加接種した場合
→2回接種のみの場合と比べて重症化するリスクが92%減少、
死亡のリスクも81%減少した、と報告されています[3]。

追加接種による副反応が心配な方へ

追加接種についても1、2回目と同様に
メリットとデメリットを比較して判断してください。
心配事は、各都道府県が設置するワクチン接種相談センターへ。

追加接種は安全なの?

以下のことからも追加接種が推奨されています

副反応は?

ほとんどが、2回目接種とほぼ同じ

追加接種後の副反応の発生頻度は
2回目接種とほぼ同じでした(75~80%)[4]。
1・2回目接種の時と同様に接種当日の報告が多いようです。
副反応のほとんどは軽度から中等度でした。
ファイザー、モデルナいずれも副反応に大きな差はありませんが、
1・2回目接種ではモデルナの発生頻度が少し高めです。
追加接種では、モデルナの接種量が半分(0.5ml⇒0.25ml)となるため、
2回目接種後と比較して、発熱や疲労などの接種後の症状が少ないことが報告されています。

心筋炎 心膜炎

ごくまれにありますが、ほとんどの方が軽症です

接種後ごくまれに心筋炎・心膜炎の発症が報告されています。
特に10代・20代の男性の2回目接種後4日程度の間に多く、
この年代ではモデルナワクチンの方が
発生頻度が多いことが指摘されています。
しかし、新型コロナウイルス感染症自体
も、心筋炎や心膜炎を引き起こす
ことがあり(心筋炎)、
その発生頻度に比べると、
ワクチン接種後に心筋炎を起こす
リスクは圧倒的に低いです。

ワクチン接種後の心筋炎 < 新型コロナウイルス感染による心筋炎

ほとんどの方が軽症で、短期間で回復していますが、
胸痛、動悸、息切れなどの症状がみられた場合は
医療機関を受診してください。

接種を受けるには…

- 接種券の発送時期や予約方法は市町村により異なります。
  住民票のある市町村へお問合せください。
- 長野県が設置する接種会場の情報は県HPをご覧ください。

1、2回目を接種した後、住民票を移した方は、接種券がうまく発行されない場合があります。発行手続きについては、現在住民票がある市町村へお問合せください。

発行・監修:長野県新型コロナウイルスワクチン接種アドバイザーチーム 2021.12 現在

発行・監修：長野県 新型コロナウイルスワクチン接種アドバイザーチーム（2021.12発行）

交互接種の効果は？安全なの？

交互接種って？
1・2回目と異なるワクチンを3回目に接種すること

これまでモデルナワクチンは職域接種や大規模接種のみで使用されてきましたが、個別接種でも使用可能になりました。
また追加接種では、2回目までとは異なるワクチンを受けることもできます（交互接種）。

1回目 ファイザー → 2回目 ファイザー → 3回目 ファイザー
1回目 モデルナ → 2回目 モデルナ → 3回目 モデルナ

交互接種もOK！

効果は？
交互接種をしても抗体価の上昇は良好で、高い有効性が期待されています[3]。

安全性は？
副反応は1・2回目接種で報告されたものと発生頻度は同程度で、同じワクチンでも交互接種でも安全性に差はなかったと報告されています[4]。

ワクチンの効果や安全性に大きな差はありません。
抗体価が下がってくるタイミングを逃さず、
その時打てるワクチンを接種することが大事です。

まだ接種を迷っている方へ

新型コロナワクチンの無料接種期間は2022年9月末までとなりました。
2022年1月末までに1、2回目の接種をすれば、無料期間内に追加接種（3回目接種）を完了可能です。お問合せはお住いの市町村へ。

2022 1月 → 2022 9月 無料接種

相談窓口

ワクチンの接種に関する不安や、副反応についての相談など
長野県ワクチン接種相談センター
TEL：026-235-7380 24時間受付
FAX：026-403-0320 9:00-17:00（土日・祝日を除く）

接種の予約・手続きの方法など
各市町村接種相談窓口

接種に関する個別の事前相談
かかりつけ医

参考となるWEB

厚生労働省 新型コロナワクチンについてのQ&A

こびナビ 新型コロナウイルス感染症やそのワクチンに関する正確な情報提供プロジェクト（医師が中心となって運営）

「コロワくんの相談室」チャットボット ワクチンに関するよくある質問に答えるLINEのチャットボット

追加接種の対象の方
（2021年12月現在）

- 2回接種が完了した18歳以上で希望するすべての方
- 原則、2回目接種から8ヵ月経過後
（状況により、8ヵ月経過を待たずに追加接種の対象となる場合も）

8ヶ月 18歳以上 3回

特に推奨
- 重症化リスクが高い方
（高齢者や基礎疾患がある方）
- 重症化リスクの高い方と接触が多い方
（施設等従事者、同居家族やお世話をする方）
- ウイルス暴露リスクが高い方
（医療従事者等）

妊婦
米国産婦人科学会では、「妊娠中は新型コロナの感染で早産などのリスクが高まるため、追加接種を推奨し、交互接種も可能」としています[7]

抗体価が下がってくるタイミングを逃さず接種をすることが大事です

子ども
追加接種の対象年齢は18歳以上です
将来的に引き下げられる可能性もあります

接種状況は？[8]
2021年11月末現在

2回接種済
全国民 76.1%
（1回接種済は78.5%）

2回のワクチン接種は、どれくらい効果があったの？[9]

発症予防効果	ファイザー製 95%（接種4〜6カ月時点：約84%） モデルナ製 94%（接種4〜6カ月時点：約92%）
重症化予防効果	いずれも90%以上。発症予防効果より比較的長く保たれる。

参考文献
1) N Engl J Med. 2021 Oct 21;385(17):1627-1629.
2) N Engl J Med. 2021 Oct 7;385(15):1393-1400.
3) Lancet. 2021 Dec 4;398(10316):2093-2100.
4) CDC MMWR. October 1, 2021 / 70(39);1379-1384
5) 第70回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会、令和3年度第19回薬事・食品衛生審議会薬事分科会医薬品等安全対策部会安全対策調査会資料
6) medRxiv. 2021 Oct 15;2021.10.10.21264827.
7) ACOG Covid-19 Vaccination Considerations for Obstetric–Gynecologic Care
8) 首相官邸：新型コロナワクチンについて（2021年11月30日時点接種率）
9) 厚生労働省：新型コロナワクチンQ&A「日本で接種が進められている新型コロナワクチンにはどのような効果（発症予防、持続期間等）がありますか」

1、2回目を接種した後、住民票を移した方は、接種券がうまく発行されない場合があります。発行手続きについては、現在住民票がある市町村へお問合せください。

発行・監修：長野県新型コロナウイルスワクチン接種アドバイザーチーム 2021.12発行

みてみて　すざかしどうぶつえん㉒

新人飼育員とルロちゃん

２０２１年４月から飼育員になり、バーバリーシープ、ニホンジカ、とりっこ村を担当しています。今回は、ルリコンゴウインコの「ルロちゃん」を紹介します。

４月に初めてルロちゃんに会ってから展示場に出すため、毎日枝に乗せて移動していました。慣れてきたと思ったので、腕に乗せて移動を試みると、それはもうひどく指をかまれました。毎日チャレンジしますが、指は傷だらけで、ばんそうこうを手放せなくなりました。

そこで、先輩飼育員に相談すると、「高い声で楽しそうに声をかけながら手を近づけ素早く足をすくうように」とアドバイスをもらいました。すると、だんだんとかまれる回数が減り、手に乗せることができるようになりました。

夏頃から、空いた時間はルロちゃんと遊ぶようにしています。私の指を甘がみ（動物がじゃれたり愛情表現の一種）してくるので、左右上下に揺さぶって遊びます。そうすると、ルロちゃんは頭や体を振ってうれしさを表現してくれます。

今はまだ寒いですが、暖かくなり、展示場に出るようになったら皆さんも感情豊かなルロちゃんに会いに来てください。

２０２２年10月１日に須坂市動物園は開園60周年になります。

こちらのロゴは須坂市出身のアートディレクター市川美保子さん（川崎市）に制作していただきました。

現在の動物園ロゴマークも開園50周年に制作していただきました。

地域おこし協力隊員の紹介

上田慎也（うえだしんや）隊員

豊丘地区で商業観光課所属の地域おこし協力隊として活動している上田慎也です。以前は大阪府で警察官をしていました。規律があり緊張感の高い仕事で、一度きりの人生を考えた時に、心身ともに健康な生活を求め、大阪ふるさと暮らしセンターに相談に行き、須坂市を知りました。

初めて須坂市を訪れ、五味池破風高原に来た時、自然や星空の美しさをひと目見て気に入ったのと同時に、自然が美しくて、設備も整っているキャンプ場が世間に知られていないのはもったいないと感じました。五味池キャンプ場の地域おこし協力隊を募集を教えていただき、趣味がアウトドアでもあったため、すぐに須坂市への移住を決断し、２０２１年９月に協力隊に着任しました。

活動内容はキャンプ場の管理と整備、豊丘の魅力を発信、開山中は総合案内所の運営です。総合案内所はケイ・アイ・ナーセリーの敷地内に作っています。五味池に行く方の案内や、地元野菜の直売所、豊丘地域の拠点を目指して、３月１日オープン予定です。

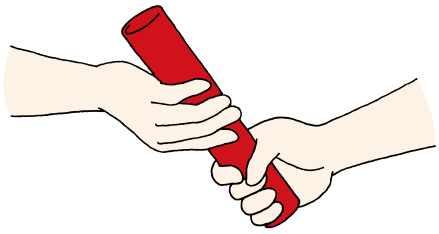
上信越高原国立公園にある五味池キャンプ場の魅力は人の手が加えられすぎていないところです。今は電気もガスもある便利なキャンプ場の人気が高いですが、何もないところから火を起こし、自然の光だけで生活する本来のキャンプを楽しんでいただけます。また、人とのつながりを大切にしたいので、お客さま一人ひとりに声を掛けた「おもてなし」を心掛け、気軽に来れるキャンプを目指しています。また、デイキャンプや子どもたちの野外学習にも利用していただければと思います。

市民リレーインタビュー

No.23

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

今月のインタビューは、宮澤智史さんからバトンを引き継いだ岡木宏之さんです。



岡木宏之（おかきひろゆき）さん（新田町）

岡木宏之さんは、須坂で生まれ育ちました。

県外の大学に進学しますが、市内の金融機関に就職が決まり、須坂に戻ります。金融機関には8年ほど勤め、家業の岡木農園に3年ほど前に入り、父の下で農業の技術などを学んでいます。

祖母、両親、妻と子ども2人の7人で生活しています。

農家の魅力に気付く

正直なところ、小さい頃は親が軽トラックで学校まで送迎してくれるのが嫌でした。また、友人の両親のスーツ姿に憧れ、私もサラリーマンになりました。

サラリーマンを経験したことで、農業の良さに気付かされました。一番は時間の流れ方が違います。自然の中で過ごす時間は、ゆったりとした時間に思えました。私にも家族ができ、家族と過ごす時間を大切にしたいと思うようになりました。また、サラリーマン時代に、父から当園のホームページ、名刺やパッケージを作るように依頼を受けました。農家の対外的な発信の大切さを感じ、おいしさを広めていくためには知ってもらわないといけないことにも気付かされました。

両親からは、一度も農家になってもらいたいと言われたことがなく、家業に入る時、私からお願いしました。親への感謝や、地域とのつながりも大切であることに気付きかされました。父からは「できるだけ地域に出るように」と言われ、台風や雪でハウスが壊れてしまったら、地域の方が復旧してくださったり、困った農家がいれば、助け合っています。

地域の良さや関係性を大切にするようになりました。

オンラインブドウ狩り

妻の祖母が県外に住んでおり、高齢であるため須坂に来ることが難しく、映像を通して畑を見てもらいたいと思い、オンラインブドウ狩りを思いつきました。実際に体験してもらい、とても喜んでもらいました。

今年も足の不自由な方や高齢の方にも楽しんでもらえました。

オンラインブドウ狩りを体験した方で、実際に須坂市に興味を持ち、訪れていただいた方もいらっしゃいます。

人の温かさ

日本中おいしいものがあふれています。ブドウもおいしいだけでは生き残れなく、付加価値を付けることが大切です。生産者の顔や声を知ってもらうことで価値が変わります。生産者がどのような思いで作っているかを知ってもらいたいと思っています。

物があふれる中で、須坂は人の温かさがあり、私もそのことが大切だと思っています。

令和元年東日本台風の後も「大丈夫ですか」「何か必要なことはありますか」とお客さまからご連絡がありました。相手の方も須坂のことを気に掛けてくださり、人の温かさを教えていただきました。

須坂に来られた方は「空気がきれいで、とてもいい場所ですね。こういう場所でブドウを作っていらっしゃるのですね」と言ってくださいます。

これからも須坂の魅力を発信していきます。

広報須坂
発行日　2022年2月1日
発行/編集　須坂市役所/総務部政策推進課
☎026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
印刷　株式会社オフセット
印刷部数20,100部(印刷経費1部あたり約42円)

健康長寿は食事から 健康長寿レシピ

「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 61

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。

リンゴのタルトタタン

食べ物マメ知識

鮮度の落ちたリンゴも、加熱することでおいしく食べることができます。リンゴの皮に含まれる食物繊維の一種であるペクチンは、加熱することで活性化し、整腸作用がより期待できます。

【材料】 1枚分(22cm)

- リンゴ…1個
- 卵…1個
- 牛乳…大さじ5
- バター…20g
- 砂糖…大さじ4
- シナモン…少々
- ホットケーキミックス…100g

【作り方】

① リンゴは芯を取り皮付きのまま厚さ1cmのくし形に切る。ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。

② フライパンにバター、砂糖を入れ、カラメルソースを作る。

③ ②に①のリンゴとシナモンを入れてソースを絡めながら煮て、隙間の無いよう放射状に敷き詰める。

④ ③に①の生地を流し入れ、ふたをして中火で15分焼く。

1/8ピース分の栄養成分

- エネルギー…119kcal
- 炭水化物…21.4g
- たんぱく質…2.1g
- 脂質…3.6g
- 塩分…0.2g

レシピ動画(第47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……50,062(－ 33)
男……24,345(－ 31)
女……25,717(－ 2)
世帯……20,354(0)

2022.1.1現在の住民登録者数による集計、( )内は前月比

★災害情報

	12月	2021年1~12月	昨年同期
火災	0	17	28
死者	0	1	2
傷者	0	4	5
救急出動	202	2208	1972
交通事故	7	105	102
急病	128	1484	1288
その他	67	619	582
救助	0	12	18
交通事故	0	5	10
その他	0	7	8

★交通事故

	12月	2021年1~12月	昨年同期
件数	10	97	95
死者	0	1	1
傷者	10	107	106

◎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

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

▼毎月、皆さんに笑顔が届けられるように表紙の題材を四苦八苦しています。意見を出し合い、どういった笑顔が良いか、時季に合っているかなど、笑顔を届けることに執念をかけています。今月の笑顔、皆さんに届きますように。(岡田)

▼恵方巻は関西がルーツということで、我が家に恵方巻を食べる慣習はありませんでしたが、幼少期にフランスパンが好きすぎるあまり恵方巻食いをしていました。ただ、あごが割れる程疲れますので、よい子は真似しないでね。(東城)

▼今月の公民館だよりの内容は成人式です。仕事で成人式に携わり、新成人が旧友と再会する姿を何度を見てきました。そのたびに、なぜか切ない気持ちになり、用もないのに「元気？　最近どう？」と小さい頃の友人に連絡をしてしまいます。(土屋)