

広報 須 坂 市 6 2026

す ぎ か

特集 手話でつながる社会に



須坂市手話言語条例を制定
誰もが安心して暮らせるまちへ

手話でつながる社会に

～2026年4月1日施行 須坂市手話言語条例～



問合せ 福祉課(☎026-214-7019)

手話は言語です

手話は、音声言語とは異なる語彙や文法を持ち、手や指、体の動き、表情などを用いて視覚的に表現する言語です。手話を必要とする「きこえない人」や「きこえにくい人」として、意思を伝え合い、互いの気持ちを理解し合うために必要な言語です。

須坂市では、市民一人一人が手話への理解を深め、障がいのある人もない人も共に支え合い、いきいきと暮らせる社会を目指して、須坂市手話言語条例を制定しました。今後は、日常生活や社会生活のさまざまな場面で、手話をより使いやすい環境づくりに取り組んでいきます。

条例の詳細は市ホームページをご確認ください。



上の集合写真では、参加者全員で「アイラブユー」を表す手話をしています。この手話は、日頃のあいさつや記念撮影などの場面で親しまれています。



須坂市手話言語条例【前文】

手話は言語である。手話は、音声言語とは異なる語彙や文法体系を有し、手や指、体の動きや表情などにより視覚的に表現される言語である。ろう者にとって手話言語は、物事を考え、意思疎通を図り、知識を蓄え、文化を創造するために、必要言語として大切に受け継がれ、発展してきた。しかしながら、市民が手話言語に接する機会は少なく、市民のろう者及び手話言語に対する理解が十分に深まっているとは言えない状況である。そのため、ろう者は自らの意思を伝え、また相手の意思を受け取ることをあきらめ、社会参加の機会も制約されてきた。このような状況をなくすため、ろう者への理解、手話言語による意思疎通や情報の取得ができる環境整備など、さらなる取組みを進めていかなければならない。未来に向けて、きこえない子どもたちが安心して育ち、ろう者としての誇りを育み、自ら社会参加ができる環境づくりを進めることが重要である。

須坂市は、手話が言語であるという認識を広く市民に普及することとで、障がいのある人もない人も、共に支えあい、いきいきと暮らせる地域社会を目指すため、この条例を制定する。



誰もが安心して暮らせるまちへ

須坂市手話言語条例は、市・市民・事業者が協力し、手話言語の普及と理解促進を通じて、誰もが安心して暮らせる地域を目指すものです。

市の役割

市は、手話言語の普及啓発と情報が伝わる環境づくりを進め、きこえない人やきこえにくい人の社会参加を後押しします。

市民の役割

市民の皆さんには、条例の理念への理解を深め、手話言語に関心を持って、市の取り組みに協力していただくことをお願いしています。

事業者の役割

事業者の皆さんには、手話言語を必要とする方への理解を深め、利用しやすい環境づくりへの協力をお願いしています。

▼【須坂市聴覚障害者協会の方々の声】
▼条例制定が終わりではなく、4月の施行からが本当のスタートです。



- ▼【出席者】
- ▼須坂市聴覚障害者協会
- ▼須坂手話サークル
- ▼長野県聴覚障害者協会理事長
- ▼須坂市議会福祉環境委員長

4月1日の須坂市手話言語条例の施行に先立ち、3月27日に関係団体との懇談会を開催しました。懇談会では、手話言語の普及や理解促進、誰もが安心して暮らせる地域づくりへの思いを共有しました。須坂市聴覚障害者協会の方々からは、多くの声が寄せられました。一部を紹介します。

関係団体との懇談会



- ▼私たちきこえない人のコミュニケーションは、手話です。そのことを市民の皆さんに伝え、手話の普及や勉強会、イベントを開催していきたいです。
- ▼手話を覚えるのは少し難しいかもしれませんが、身ぶりや手話の表現がつながることで、親しみやすくなると思います。
- ▼コミュニケーションボードや身ぶり、ジェスチャーを使うことで伝わることもあります。そうした方法を理解してもらいたいです。
- ▼きこえない子どもたちが安心して過ごせる環境を考える必要があります。
- ▼ろう者がいきいきと暮らせる社会を目指して、これからも活動を進めていきます。

手話通訳者を設置しています

市役所では、聴覚障がいのある方が安心して相談や手続きができるよう、手話通訳を設置しています。困りごとや各種手続きの時には、手話通訳による支援を受けられます。※不在の場合もあります。ご了承ください。



設置手話通訳
福祉課 内山

コミュニケーションボードを活用しませんか？

福祉課では、聴覚障がいのある方などの意思疎通を支援するため、窓口にコミュニケーションボードを設置しています。分かりやすいイラストや文字により、日常での声掛けやご用件・体調の確認などを円滑に行うことができます。

SUZAKI CITY 須坂市
コミュニケーション支援ボード
Communication support board
須坂市福祉課
Bing hii an gao tiep
たすけてほしいことはありますか？
Do you need any help?
有役者想助の事么？
Ban co việc gì muốn giúp đỡ gì không?

絵をみせてください
Please show me the pictures.
請給我看圖
Tất cả mọi thứ bạn hãy bằng cách ghi ra giấy

筆談を希望します
I would like to talk without communication.
希望筆談
Tôi hy vọng có thể giao tiếp bằng cách ghi ra giấy

耳が聞こえません
I am deaf.
Tôi không thể nghe thấy

点字の読み方
Braille reading method
点字の書き方
Braille writing method
点字の消し方
Erasing method
点字の貼り付け
Sticking method

そして未来へ

国などの取り組み

須坂市の取り組み

2016年
全国手話言語市区長会が設立

2011年
障害者基本法を改正
手話が言語であると明記

2006年
障害者の権利に関する条約を
国連で採択
手話は言語であると定義

2016年
全国手話言語市区長会に加盟
須坂市は設立当初から加盟
しています。

2000年
手話奉仕員養成講座を開始
聴覚障がいへの理解を深めながら、日常会話に必要
な手話表現などを学ぶ講座です。全40回で、「入門課程」と「基礎課程」を隔年で開講しています。



ブルーライトアップ



ミニ手話講座



アイ・ドラゴン

手話奉仕員養成講座

2026年度に入門課程を学び、2027年度に基礎課程を学ぶ、2年間の講座です。
対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方
申込開始 7月（予定）

【受講者に聞いてみました】

2025年度受講 小林さん



◆受講のきっかけは？

以前、ろうの方が手話で話しかけてくださったことがありましたが、そのとき私はうまく応えることができませんでした。せめてあいさつだけでもできるようになりたいと思い、受講を決めました。

◆手話を学んで感じたことは？

私たちが普段使っている日本語とは語順が異なることに驚きました。例えば「私は公園へ行きました」ではなく「公園へ行きました、私は」のように、主語を文の最後に配置する表現があります。学ぶ中で、とても印象に残ったことの一つです。

◆今後挑戦してみたいことは？

講師に教えていただいた手話の検定に、少しずつ挑戦してみたいと考えています。

聴覚障がい者防災訓練

須坂市総合防災訓練では、須坂市聴覚障害者協会と共同で、筆談などのコミュニケーションを取り入れた訓練を実施しています。あわせて、希望する方に簡単な手話単語を紹介しています。



防災訓練の様子

手話に触れる・学ぶ

【町別人権問題学習会】

テーマ「聴覚障がい者として、地域で生活して」

講師 須坂市聴覚障害者協会
申込・問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

【生涯学習まちづくり出前講座】

テーマ「きこえない人とのコミュニケーション」手話言語条例を知ろう

講師 福祉課
申込・問合せ 生涯学習推進課
(☎245-1598)

これまでの歩み

2025年
手話施策推進法（手話に関する施策の推進に関する法律）が施行

2017年
手話言語の国際デー（9月23日）を国連で採択

2025年
映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」上映会とミニ手話講座を開催
ろう者の親ときこえる子どもの物語を描いた映画の上映会と、ミニ手話講座を開催しました。

2024年
目で聴くテレビ「アイ・ドラゴン」を導入
災害などの緊急時には、手話による緊急災害放送を見ることができます。
平常時は市民ホールに設置し、手話と字幕によるオリジナル番組を放送しています。

2023年
手話言語の国際デーにあわせたブルーライトアップを開始
「手話が言語である」という認識を広げるため、シンボルカラーである青で施設をライトアップしています。
2023年は須坂クラシック美術館、2024年以降は本庁舎正面入口で実施しています。

9月23日は手話言語の国際デー & 手話の日
9月21日(月)～27日(日)は国際ろう者週間

今日からできる伝え方の工夫

▼正面から話しかける

相手の表情や口の動きが見えるよう、正面に立ってゆっくり話しましょう。

▼周囲の音に頼らない配慮を

呼びかけるときは、肩を軽くたたき、手を振るなど、目で気付きやすい方法を使いましょう。

▼コミュニケーションの方法を聞いてみる

手話以外にも、身ぶりや筆談、書き、口話などの伝える方法があります。その人の望むコミュニケーション方法を理解し、それに応じた対応を心掛けましょう。

▼簡単なあいさつを手話で伝えてみる

「ありがとう」「お疲れさま」「すみません」「よろしく」など、よく使う手話を覚えるだけでも、気持ちが伝わりやすくなります。

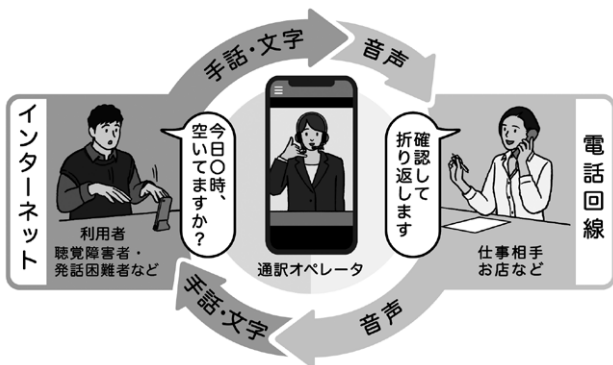
▼動画で手話を学ぶ

市ホームページに、YouTubeで視聴できる手話学習動画を掲載しています。あいさつや単語、簡単な会話を学ぶことができます。



「電話リレーサービス」への理解をお願いします

電話リレーサービスは、聴覚障がいのある方などが通訳オペレータを介して電話を利用するサービスです。050番号から着信し、最初に通訳オペレータから案内があります。不審な電話と誤解して電話を切るなどのないよう、サービスへのご理解とご協力をお願いします。
※詳細は電話リレーサービスホームページをご覧ください。



※画像提供：一般財団法人日本財団
電話リレーサービス（総務大臣指定
電話リレーサービス提供機関）

お知らせ

野菜を1日350グラム食べよう！ いつもの食卓に野菜を「プラス1皿」

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

健康を支える野菜の力

野菜には、カリウムや食物繊維が豊富に含まれています。カリウムは、体内の余分なナトリウムの排出を助け、血圧の調整に役立ちます。食物繊維は、整腸作用に加え、糖の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑えるなど、生活習慣病の予防に役立ちます。さらに、野菜には健康維持に欠かせないビタミンやミネラルも豊富に含まれており、体の調子を整える働きが期待できます。

健康を支える野菜の力

健康を支える野菜の力

野菜には、カリウムや食物繊維が豊富に含まれています。カリウムは、体内の余分なナトリウムの排出を助け、血圧の調整に役立ちます。食物繊維は、整腸作用に加え、糖の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑えるなど、生活習慣病の予防に役立ちます。さらに、野菜には健康維持に欠かせないビタミンやミネラルも豊富に含まれており、体の調子を整える働きが期待できます。

いつもの食卓に「プラス1皿」

まずは、小鉢1杯分(約70グラム)の野菜を、今の食事に加えることから始めてみませんか。自分の健康や大切な家族のために、今日から「プラス1皿」の習慣を始めましょう。

生野菜を添える

洗うだけで食べられるトマトやレタスを常備しましょう。

加熱してかさを減らす

具だくさんの汁物や煮浸しにすると、無理なくたくさん食べられます。

時短食材を活用する

カット野菜や冷凍野菜を利用して、調理の負担を減らしましょう。

信州須坂健康メニュー

健康長寿のための「健康メニュー」を提供している須坂市内のお店を紹介しています。野菜を1食140グラム以上使用するなど、健康づくりに役立つ工夫を取り入れたメニューです。

【提供店舗】

- ▼ ツユハレ
 - ▼ たけちゃん食品 (本庁舎地下1階)
 - ▼ キッチン抛り所
 - ▼ 須坂温泉古城荘
 - ▼ 臥竜亭 (信州医療センター内レストラン)
 - ▼ 食育キッチン野味ー
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。



6月は食育月間

～テーマは「野菜」です～

【野菜関連コーナーを開設します】

6月中は、市内各所で野菜に関する特設コーナーを開設します。

▶保健センター

- ・野菜350グラムの展示
- ・野菜の重量当てクイズの展示

▶市立須坂図書館

- ・野菜に関する図書コーナーの開設

▶各地域公民館、その他市内施設

- ・野菜350グラムのポスター掲示

▶たけちゃん食品

(本庁舎地下1階、毎月17日に実施予定)

- ・野菜350グラムの展示
- ・野菜たっぷり減塩メニューの提供

▶綿半須坂店 (8月まで実施)

- ・野菜350グラムのポスター掲示
- ・野菜のポップ掲示 (地場産コーナー)

“健康”の強い味方

野菜のチカラで 高血圧・糖尿病予防!

カリウムが塩分を排泄

食物繊維が糖の吸収を抑制

料理にすると小鉢5つ分

1日 350g

生で 煮て 炒めて あえて ゆでる

いつもの食卓に「+1皿」を食べよう

お知らせ

歯の健康～須高歯科医師会～ 歯周病が全身に及ぼす影響

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

歯周病はお口だけの病気ではありません

細菌感染によつて、歯茎や歯を支える歯槽骨などに炎症が起る「歯周病」は、歯や歯茎だけに影響する病気ではありません。近年では、糖尿病、腎臓病、心臓疾患など、さまざまな病気と関係があることがわかってきています。歯周病は、痛みなどの自覚症状が少ないまま進行することが多く、気付かないうちに悪化してしまうことがあります。そのため、毎日のセルフケアと定期的な歯科受診がととも大切です。

**あなたのお口は大丈夫？
歯周病チェックリスト**

- 歯茎から血が出る
- 歯茎から膿が出る
- 歯茎が腫れる
- 歯茎が下がって歯の根が見える
- 歯がぐらぐらする
- かむと痛む
- 口臭が気になる



気になる症状があれば、早めに受診しましょう。

特に深い関係がある糖尿病

歯周病の原因菌や炎症性物質が血液を通じて全身に運ばれると、すい臓で作られるインスリンの働きが弱まり、血糖値のコントロールがしにくくなる可能性があります。一方で、糖尿病になると唾液が減り、免疫力も低下するため、細菌に感染しやすくなり、歯茎の炎症も起こりやすくなります。

このように、歯周病と糖尿病はお互いに影響し合う関係にあり、どちらか一方の治療だけでは悪循環を断ち切るこ

高齢者に多い誤嚥性肺炎との関係

歯周病の原因菌は、唾液や食べ物などと一緒に気管支から肺に入り込むことがあります。こうした細菌が肺で炎症を起こすと、誤嚥性肺炎の原因になることがあります。特に高齢者では、飲み込む力が弱くなることで誤嚥が起りやすくなるため、日頃からお口の中を清潔に保つことが、肺炎予防の面からも重要です。

予防の基本は毎日のブラッシング



歯周病予防の基本は、原因となるプラーク(歯の汚れ)をしっかりと落とすブラッシング、つまり毎日の「歯みがき」です。ただし、歯ブラシだけでは、歯と歯の間や歯と歯茎の境目などの細かい部分に汚れが残りがすくなります。そのため、デンタルフロスや歯間ブラシなどのケア用品を使って、磨き残しを減らすことが大切です。歯だけでなく、歯茎の健康も意識してお手入れを続けましょう。

**定期的な歯科受診を心掛
けましょう**

歯周病や虫歯の予防はもちろん、お口と全身の健康を守るためにも、かかりつけの歯科医をもち、少なくとも半年に1回は口腔内の状態やかみ合わせを見てもらいましょう。また、自分ではきちんと磨いているつもりでも、磨き方に癖があることがあります。定期的にセルフケアの方法も確認してもらうことで、より効果的な予防につながります。

歯科健(検)診が無料で受けられます

【妊婦歯科健診】

期間 通年

対象 市内在住で妊娠している方

※妊娠届出時に受診券をお渡しします。

【成人歯周病検診】

期間 6月1日(月)～2027年1月31日(日)

対象 市内在住で、2027年3月31日時点で次の年齢の方

▼20歳▼30歳▼40歳▼50歳▼60歳▼70歳

※対象の方には5月下旬に受診券を送付しました。

内容 ▼問診▼口腔内診査▼歯科保健指導

問合せ 健康づくり課

☎026-248-9018

※詳細は市ホームページをご覧ください。



お知らせ

ウォーキングを始めてみませんか？



申込・問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

■ 1日の身体活動の目安

年齢	身体活動
18～64歳	60分(約8000歩)以上
65歳以上	40分(約6000歩)以上

須坂市の特定健診の問診結果では、**市民の6割以上が運動不足**という状況です。こうした運動不足の解消には、日常生活の中で身体活動を少しずつ増やしていくことが大切です。中でも、自分のペースで気軽にできるウォーキングは、取り組みやすい運動の一つです。ウォーキングには、次のような効果が期待できます。

- ▼肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防
- ▼認知症の予防
- ▼筋肉量・骨量の維持や向上
- ▼快眠、ストレス解消など

次の表は、1日の身体活動の目安です。座り過ぎを避け、今より少しでも多く体を動かすために、できることから取り組みましょう。

歩くことから始める健康づくり

安全で効果的なウォーキングのポイント

【歩く前】

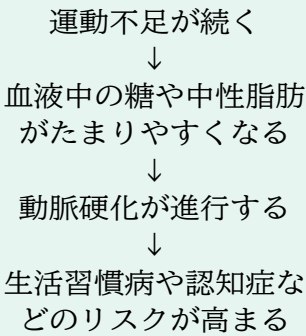
- ▼水分補給を欠かさずに
- ▼ストレッチで体をほぐす
- ▼外が暗い時間帯は蛍光色の服装や反射材を身に着ける

【歩くとき】

- ▼背筋を伸ばし、胸を張って、肩の力を抜く
- ▼お腹とお尻に力を入れる
- ▼腕を前後に大きく振る
- ▼歩幅を広く、かかとから着地する
- ▼顎を引いて少し先を見る

【忙しい方は】

1000歩に相当する身体活動時間は約10分！普段の歩行の中に、速歩きなど少し強度の高い運動を取り入れるだけでも効果的です。自身の生活に合わせて、今よりプラス10分の活動を意識してみましょう。



ウォーキングマップ

まずは近所を歩いてみようと思う方は、市内27コースを掲載したウォーキングマップをぜひご活用ください。市内の名所や健康情報も紹介しています。

ウォーキングマップは、市ホームページからダウンロードできます。



百々川緑地ふらふらコース

【距離と時間の目安】(片道)

- 全周(一周) 約2.0km 所要時間約40分
- 全周(一周) 約3.0km 所要時間約60分
- 全周(一周) 約4.0km 所要時間約80分

25 誕生で健福んで〜

百々川緑地ふらふらコース

料金 約5,000円
所要時間 約75分

須坂健康チャレンジ

自分の体を知り、記録し、継続することから始める健康づくりです。2カ月以上継続

した方には、健康応援グッズを呈呈します。

【エントリー部門】

- ▼体重部門：体重測定を毎日実施
- ▼血圧部門：血圧測定を毎日実施

- ▼ウォーキング部門：ウォーキングを1日30分以上、かつ週2日以上実施

※記録用紙のほか、お手持ちの手帳やスマートフォンでの記録を提示いただくことで、チャレンジ達成となります。※詳細は市ホームページをご覧ください。



須坂エクササイズ 体操ユニットメンバー募集



須坂エクササイズを市内外に広める体操ユニットのメンバーを募集しています。体操を覚えて、楽しみながら自分や地域の健康づくりに取り組みましょう。ご希望の方は、保健センターへご連絡ください。

次回練習 6月25日(木) 午後2時～3時30分

お知らせ

2026年度 市・県民税のお知らせ

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

市・県民税とは

市・県民税は、日常生活に必要な行政サービスを市や県が提供するための財源となる大切な税金です。

2026年度の市・県民税は、2026年1月1日時点で須崎市に住民登録がある方に課税されます。税額は、2025年中の所得をもとに計算します。

なお、1月2日以降に転入した方は、転入前の市区町村で課税されます。

また、1月2日以降に亡くなられた方の納税義務は消滅しないため、相続人の方に納めていただくこととなります。

納税方法と納付時期

下表の通り、納税方法によって納付時期が異なります。

【普通徴収の納付方法】

▼金融機関やコンビニエンスストアで納付書により納付

▼e-LiQR（地方税統一QRコード）を利用したスマートフォン決済アプリやクレジットカードなどによる納付

※詳細は納付書の裏面をご覧ください。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

納税方法	詳細	納付時期	納税通知書
普通徴収	▶納付書などで納付期限日までに納付 ▶納期限日に口座振替で納付	第1期 6月30日(火) 第2期 8月31日(月) 第3期 11月2日(月) 第4期 2027年2月1日(月)	6月12日(金)に発送予定
給与特別徴収	給与から差し引いて納付	6月～2027年5月(12回)	勤務先を通じて配布
年金特別徴収	年金から差し引いて納付	4月～2027年2月(6回)	6月12日(金)に発送予定

詳細は市ホームページをご覧ください。



2026年度の所得・課税証明書の発行

【税務課】

発行開始 6月9日(火)
発行時間 午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く
※時間外の発行をご希望の場合はお問い合わせください。
発行場所 税務課(窓口2番・本庁舎1階)
手数料 1通300円

持ち物 ▼官公署発行の写真付き本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)

※写真がない本人確認書類の場合は2点必要です。
※代理人が請求する場合は、代理人の本人確認書類と委任状が必要です。

注意事項
▼収入が年金所得のみで申告不要だった方を除き、年末調整、確定申告、市・県民税の申告をしていない方には、所得・課税証明書を発行できません。申告後に発行できます。

▼年末調整、確定申告、市・県民税の申告をした方でも、他に申告すべき所得があると判断される場合は、所得・課税証明書を発行できないことがあります。

【コンビニ交付】

発行開始 6月10日(水)
発行時間 午前6時30分～午後11時
※年末年始、メンテナンス時間を除く
※お店により異なる場合があります。

発行場所 ▼コンビニエンスストア▼マルチコピー機設置店
手数料 1通300円

対象 1月1日および発行日に市内在住の方

持ち物 マイナンバーカード

注意事項
▼発行には、利用者証明用電子証明書が有効なマイナンバーカードと、4桁の暗証番号が必要です。

▼暗証番号を3回連続で間違えるとロックがかかり、利用できなくなります。

▼取得できるのは本人分のみです。同一世帯の方の分は取得できません。

▼所得・課税証明書に加えて、別様式による追加・補足の証明が必要な場合は、税務課で請求してください。





「須坂学園構想 基本方針(案)」 パブリックコメント募集

問合せ 学校教育課(☎026-248-9010)

パブリックコメント

募集期間

6月1日(月)～30日(火)

募集対象

▼市内在住・在勤・在学の方▼市内に事務所・事業所を有する方

記載内容

▼住所▼氏名▼ご意見

※ご意見はできるだけ具体的に書きください。

提出方法

▼意見箱へ投函

・学校教育課(東庁舎1階)
・各地域公民館

※基本方針案の閲覧もできます。

▼郵送

〒382-8511

須坂市学校教育課(住所不要)

▼ファクシミリ

026-248-8025

▼メール

suzakapub@city.suzaka.nagano.jp

件名「須坂学園構想基本方針案パブリックコメント」

▼電子申請



須坂市教育委員会では、子どもたちの将来を見据え、より良い教育環境を整え、教育をさらに充実させるため、「須坂学園構想基本方針」の策定を進めています。

このたび、2025年1月に公表した基本方針案を見直し、新たな基本方針案をまとめました。パブリックコメントを実施しますので、ぜひ皆さんのご意見をお寄せください。

ご意見の取り扱い

お寄せいただいたご意見は、内容を丁寧に検討し、基本方針の最終決定の参考にさせていただきます。

ご意見の概要と、ご意見に対する教育委員会の考え方は、後日、市ホームページなどで公表します。
※個人情報情報は公開しません。



須坂学園構想基本方針(案)

須坂学園構想は、一つの中学校とその通学区域内の小学校を学園として一つにまとめ、小学校と中学校が一体となって9年間を通した小中一貫教育を進めることです。

この構想に基づき、四つの学園に新しい学校を創り、全ての子どもたちに質の高い学びを保障していきます。

基本方針案は、本号にあらわして全戸配布しますのでご覧ください。市ホームページでもご覧いただけます。



【基本方針案の主な内容】

- ▼1ページ：基本方針策定の趣旨、須坂市がめざす子どもの姿
- ▼2・3ページ：須坂市がめざす小中一貫教育の内容
- ▼4ページ：新しい学びが実現できる学園の未来予想図
- ▼5ページ：各学園校舎開設

これまでの説明の経過

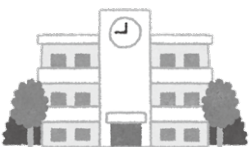
までのロードマップ
▼6ページ：保護者・地域の方の疑問にお答えします(Q&A)

2025年1月の基本方針案の公表後、説明会などを開き、延べ約2800人の皆さんと意見を交換しました。

学園構想の目的に理解を示す声がある一方で、通学路の安全や施設の充実、地域とのつながりなどに関して、多くのご意見をいただきました。

【説明会などの実施状況】

- ▼生徒会サミット意見交換
- ▼教職員説明会(16校)
- ▼小・中・支援学校保護者説明会(16回、1573人)
- ▼保育所保護者説明会(20回、468人)
- ▼地域説明会(8回、281人)
- ▼PTA意見交換会(5回、103人)
- ▼児童会、支援学校意見交換(4回、39人)



お知らせ

子ども誰でも通園制度をご利用ください



市ホームページ

子ども誰でも通園制度

全ての子どもへの育ちを応援し、全ての子育て家庭を支援する制度です。保護者の就労要件を問わず、毎月一定時間まで、時間単位で柔軟にご利用できます。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

対象児童 0歳6カ月～3歳の誕生日の前々日までの年齢で、保育所、幼稚園、認定子ども園などに通っていない児童

利用時間 児童1人当たり月10時間まで

※翌月への繰り越しはできません。

利用料 施設ごとに設定

※標準単価は、1時間当たり300円です。

※給食やおやつを利用する場合は、別途料金がかかります。

実施施設 (6月1日現在)

▼マリア子ども園西須坂分園

▼須坂双葉幼稚園(2歳～)



利用方法

①利用申請

つうえんポータルから利用申請をしてください。

②アカウント発行

市が審査・認定を行い、アカウントを発行してご連絡します。利用申請からアカウント発行までは、約2週間かかります。

③事前面談(初回のみ)

利用を希望する施設へ連絡し、お子さんと一緒に面談を受けてください。事前面談は、施設ごとに必要です。

④予約・利用・支払い

つうえんポータルから利用予約をしてください。利用後は、施設へ利用料をお支払いくください。

総合支援システム
「つうえんポータル」



【問合せ】子ども課

(☎026-248-9026)

お知らせ

子育てセミナーを開催しませんか？



市ホームページ

子育てセミナー

子育てをされていて、次のようなお悩みを感じていませんか？

▼メディアとどう付き合えば良いの？

▼きょうだいに平等に接しているつもりなのに、うまくいかない…

▼子どもへの声のかけ方が難しい

▼子育てと仕事の両立で、毎日いっぱいいっぱい

須坂市では、このような悩みを持つ保護者の皆さんを支援するため、「子育てセミナー」を実施しています。

各分野の専門家が講師となり、子育てに関する身近なテーマで、分かりやすくお話しします。

参加する方々の関心や課題に合わせて、講座一覧の中から希望する内容を選んで開催できます。



過去の様子

対象 ▼子育て中の保護者の皆さん ▼地域で子どもの育ちを支える皆さんなど

講師 ▼医師 ▼心理師 ▼心理カウンセラー ▼校長 ▼管理栄養士 ▼スポーツ関係者など

開催費用 無料

※講師謝礼は市が負担します

申込方法 希望する講座を選び、会場を確保の上、開催希望日の1カ月前までにご連絡ください。

開催実績

▼心の栄養ってなあに？

▼子育て世代の新しいISA活用術

▼自分のことを知って子育てに活かそう

▼ヨガで心をほぐしながら聞く子どもへの接し方

▼子どもと一緒に本を読みましょう！

▼野菜が好きになる！

※詳細は市ホームページをご覧ください。

【申込・問合せ】子ども課

(☎026-214-6061)

お知らせ

**避難のタイミングはレベルで判断！
警報・注意報の名称が変わりました**

変更後の警報・注意報一覧

警戒レベル	取るべき行動	河川氾濫	大雨	土砂災害
警戒レベル5 緊急安全確保	命の危険！ 直ちに安全確保！	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
レベル4までに危険な場所から必ず避難！				
警戒レベル4 避難指示	危険な場所から全員避難	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
警戒レベル3 高齢者等避難	避難の準備や自主避難 (避難に時間がかかる 方は避難)	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
警戒レベル2	避難行動の確認(避難 場所・ルートなど)	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
警戒レベル1	災害への心構えを高める	早期注意情報		

変更のポイント

- ▼警報・注意報にレベルを表示
避難のタイミングをレベルで判断できるようにします。
- 例 変更前：大雨警報
変更後：レベル3大雨警報
- ▼警戒レベルと災害情報を連動
これまで個々に発表されていた河川氾濫や土砂災害に関する情報が、警戒レベルと連動した統一的な情報として提供されます。

「防災すざか」アプリをご活用ください

須坂市公式防災アプリ「防災すざか」では、防災行政無線で放送した内容を、文字や音声で確認できます。また、多言語にも対応しています。防災行政無線の聞き逃し防止や災害時の情報収集に役立ちますので、ぜひスマートフォンなどにインストールして活用ください。



防災すざか

【問合せ】 総務課
(☎026-248-9000)

お知らせ

**特定外来生物の駆除にご協力を
お願いします**

人間などによって他の地域から持ち込まれた生物(外来生物)のうち、次に該当するものが「特定外来生物」と指定されています(外来生物法)。

- ▼生態系に影響を及ぼすもの
 - ▼人や農作物に被害を与えるもの
 - ▼特定外来生物は、次の行為が禁止されています。
 - ▼飼育▼栽培▼保管▼運搬▼販売▼譲渡▼輸入▼野外に放つ
- 繁殖力が強いいため、見かけた場合は、広がる前の駆除にご協力をお願いします。

駆除のポイント

- ▼根っこからしっかり抜き取る 種子ができる前の、花を咲かせる頃に駆除すると効果的です。
- ▼抜き取った植物は枯らして可燃ごみに出す 種子の飛び散りを防ぐため、ごみ袋の口をしっかりと閉めて、袋の中で枯死させてから、可燃ごみとしてごみステーションに出してください。
- ▼継続して駆除する 残った根から再生するため、続けて抜き取る効果的です。

※除草剤を使用する場合は、飛散防止対策を取るなど、周辺環境に配慮してください。

市内で見かける特定外来生物



オオカワヂシャ

4～9月頃に開花
水路や水田に生息し、薄紫色の小さな花をつけることが特徴



アレチウリ

5～11月頃に開花
茎がつるのように成長し、葉は触ると少しザラザラすることが特徴



オオキンケイギク

5～7月頃に開花
黄色くギザギザした花びらと平たく丸みを帯びた細長い葉が特徴



市ホームページ

【問合せ】 生活環境課
(☎026-248-9019)

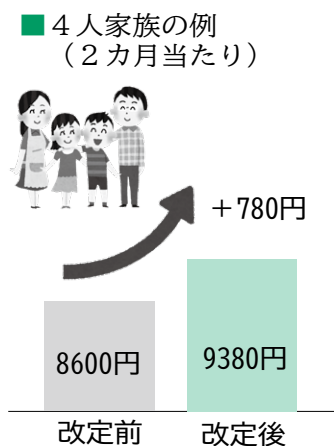
お知らせ

2027年度から水道料金を改定します

須坂市では、将来にわたり「安心・安全・安定で未来への信頼を築く須坂の水道」を維持するため、2027年度から水道料金を改定します。皆さんにはご負担をおかけしますが、未来の暮らしを支えるため、ご理解とご協力をお願いします。※詳細は市ホームページをご覧ください。

水道料金の改定

改定では、平均9・07パーセントの値上げをします。



大切な水道を守るために

水道料金は、1997年から据え置いてきましたが、人口減少に伴う



市ホームページ

収益の減少や、施設の老朽化による多大な更新費用が課題となっており、そのための「須坂市水道事業経営戦略」に基づき、効率的な管理に努めるとともに、将来にわたり安定した水道サービスを提供し、世代間で公平な負担をしていただくため、水道料金を見直します。



塩野浄水場の浄水池建設工事の様子

第68回水道週間

私たちの生活に欠かせない水道のことを考えませんか。

期間 6月1日(月)～7日(日) スローガン 「たいせつな水道守ろう 未来へと」



お知らせ

自分と大切な人のために 健(検)診を受けましょう

年に1回は健(検)診を受けましょう

日々の忙しさの中で、健(検)診を後回しにする方も少なくありません。しかし、がんや高血圧・糖尿病などの「生活習慣病」は、気付かないうちに病気が進行している場合があります。症状が出始めた頃には、脳や心臓・腎臓など、体の重要な臓器に深刻な影響を及ぼしている場合もあります。病気が進行してからの治療は、高額な治療費や時間がかかります。多忙な生活の中でも、自身の健康状態を把握し、早めに対処することが重要です。

そのため、健(検)診による病気の早期発見と速やかな治療が大切です。自分と大切な人のために、年に1回は自分の体を確認しましょう。

随時、健(検)診の申し込みを受け付けています

須坂市では、各種健(検)診を行っております。希望する方は、お申し込みください。



市ホームページ

申込方法 ▼電子申請▼電話 ※受診料が無料になる場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。



電子申請

健(検)診結果の「要精密検査」は1カ月以内に受診しましょう

要精密検査になっても「原因は分かっているから」と自己判断で受診をしない方がいます。精密検査は、「病気の可能性を詳しく調べるための検査」です。精密検査を受けることで、よりご自身の健康状態を正確に把握できます。要精密検査の通知が届いてから、1カ月以内には受診をして、早めに必要な治療を受けることが大切です。受診方法が分からない方や不安な方は、どんなことでもお気軽にお問い合わせください。

【申し込み】健康づくり課

(☎026-248-9018)

【問合せ】保健センター

(☎026-248-9023)



第49回須坂カッタカタまつり

7月18日(土)

問合せ 須坂カッタカタまつり実行委員会事務局
(産業政策課内) (☎ 026-248-9005)

今年、踊りの開催時間を例年より早め、踊り区間を変更して実施します。また、完全に実施するための費用として、各連に参加費をご負担いただきます。皆さんご理解とご協力をお願いします。

今後とも、地域に愛されるまつりとして継続できるように努めてまいりますので、引き続きご支援をお願いします。

■踊り連募集

各コンテストは実施しますが、山車の持ち込みや仮装は大歓迎です。

※中学生以下のみで構成する連は、大人の同伴が必要です。

踊り時間 午後5時～6時40分

踊り区間 須坂駅前交差点～芝宮墨坂神社付近

参加費 1連2000円

申込方法 電子申請

申込期限 6月21日(日)

まつりの詳細は『広報須坂』7月号でお知らせします。市ホームページもご覧ください。



協賛金募集

須坂カッタカタまつりを今後も継続するため、皆さんの温かいご支援をお願いします。

■一般協賛

対象 個人

協賛金額 1口1000円

振込口座 八十二長野銀行 須坂支店 普通預金 165197

振込期限 7月24日(金)

※振込手数料はご負担をお願いします。

■企業協賛

対象 企業

協賛内容 うちわ広告

申込期限 6月12日(金)

※協賛金額などの詳細は、お問い合わせください。

■企業版ふるさと納税

寄付額の最大9割の税制控除が受けられます。

※詳細はふるさと納税ホームページをご覧ください。



消費生活情報【訪問購入】

強引な訪問購入にご注意ください！

相談・問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター
(☎ 026-213-7188)

不用品を売ろうと呼んだ買取業者(訪問購入業者)に、家にあつた貴金属などを強引に買い取られるトラブルが発生しています。十分に注意しましょう。

トラブル事例

▼「なんでも買い取ります」と丁寧な女性の声で電話があり、不要な洋服の訪問買取を了承した。ところが訪問してきたのは大柄な男性で「貴金属はないか」と強い口調で迫られ、怖くなって家にあつた指輪やネックレスを売ってしまった。



▼インターネット広告で「1.5トントラックに詰め放題で3万9800円」を見て、不用品回収を申し込んだ。作業当日、積み込み後に事業者から書面への署名を求められ、金額を確認すると約65万円だった。作業前に金額の説明はなく、支払いたくない。

トラブルに遭わないために

▼訪問購入業者が突然自宅を訪問して勧誘することは、法律で禁止されています。売ってもらうの貴金属などを求められても、むやみに見せず、きっぱり断りましょう。

▼売却する場合は、必ず契約書を受け取り、物品の種類、買取価格、事業者の連絡先をすぐに確認しましょう。

▼インターネット広告やチラシに記載された料金通りになるとは限りません。事前に見積もりを取り、料金や作業内容を確認しましょう。

▼作業開始前に、荷物の量や追加料金の有無、最終的に支払う見込み額を確認しましょう。

▼訪問購入は条件を満たせば、契約後でもクーリング・オフができます。

少しでも不安を感じたら早めに消費生活センターへ相談してください。



これからの医療・ケアを話し合う
人生会議を開きましょう

元気な時から人生会議を

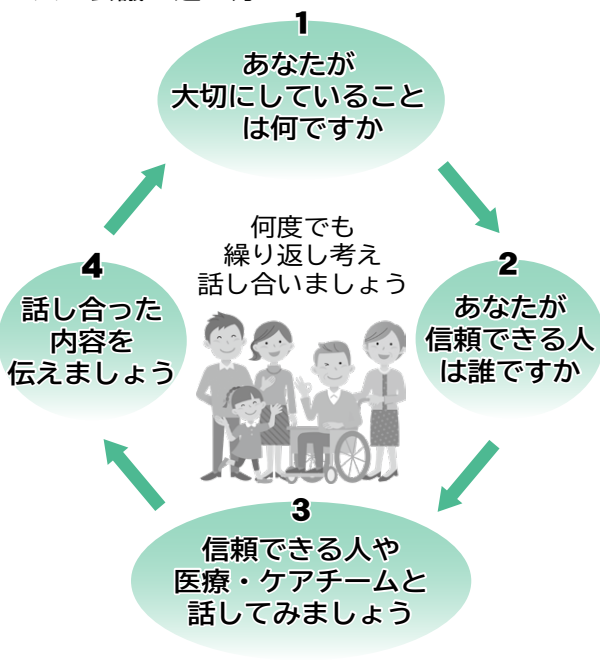
「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)」とは、あなたが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたかを前もって考え、家族や友人などの信頼できる人たちと共有しておくことです。

自分の考えを伝えられなくなった時でも、希望や思いを医療やケアに反映することができず、また、あなたに代わって判断するかもしれない家族や医療・介護の関係者の不安や悩みを減らすことにもつながります。そのため、元気なうちから自分の意思を家族に伝え、話し合い、書面に残しておくことが大切です。

第15回須高地域医療福祉を考える集い

自分が望む最期を迎えるために、人生会議のことに一緒に考えてみましょう。
 とき 6月27日(土)午後1時30分～3時30分
 ところ メセナホール小ホール
 内容
 ▼動画視聴「今日からはじめる人生会議」
 ▼講演「誰もが望む「尊厳をもって穏やかに過ごしたい」を支えるために」
 講師：安里龍一さん(いろいろどりの診療所所長)

■人生会議の進め方



※会場でエンディングノートを配布します。ご自分が大切にしていることを書いてみましょう。

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室(☎026-248-9101)

市長の

いきいき通信



いい汗をかいた、といえる人生

長野県市町村対抗駅伝競走大会のあいさつを考えていた時、名誉市民である村石久二さんのご著書『汗生』を思い出しました。「汗生」とは村石さんによる造語で、「汗と共に生きる」という意味です。

村石さんは、49歳のときに「何か新しい分野に挑戦して視野を拡げてみよう」と思い立ち、フルマラソンへの挑戦を決意されました。「汗生」の中で、「何も持たない、ただ身体一つで一人黙々と走ることに、ある種の潔さを感じていた」と述べられています。

本番では、腹痛に苦しみながらも完走されました。その経験を通じて、「人間の精神と肉体は別だ」「夢はただ持っただけでは実現しない。夢の実現には(中略)瞬時にかく汗ではなく、ただひたすら取り組んでかく汗」が必要と感じられたとのこと。

『汗生』の最後は、次のように結ばれています。「マラソンは私の人生の縮図のようである」「真剣に取り組んできた同志は、共通した達成感にたどり着く。それは、仲間と共に汗をかく喜びだ」「いい汗をかいた、といえる人生にしたい」。村石さんのような大きな挑戦は難しいかもしれませんが、少しでもその精神を見習い、実践していきたいと考えています。

※村石さんのご著書5冊とアルバム集『童希』は、市立須坂図書館で貸し出し中です。ぜひご覧ください。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週配信しています。市ホームページ(ID 4664)から登録ください。

情報ファイル 6月

須坂市役所 代表 ☎245-1400
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528番地の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、年末年始を除く)

お知らせ

●危険物安全週間

期間 6月7日(日)～13日(土)
 推進標語 「つかみ取れ！めざす無事故の頂を」
注意事項
 ▼危険物を扱う施設や周辺の状態を定期的に点検する。
 ▼ホームタンクは、転倒防止のためにしっかりと固定をし、流出防止の防油堤を設置する。
 ▼ホームタンクから小分けに

するときは、その場を絶対に離れない。
問合せ 消防本部予防課
 (☎245-4200)

●レンゲツツジが見頃を迎えます

五味池破風高原自然園は、県内有数のレンゲツツジの群生地で、6月中旬から下旬にかけて高原一帯が花で彩られます。
【環境保護協力金をお願いします】
 協力金 300円
 ※中学生以下無料
問合せ 五味池破風高原自然園オートキャンプ場総合案内所
 (☎080-8744-4051)

●コンビニ交付サービスの一時休止

システムメンテナンスに伴い一時休止します。
 と き 6月8日(月)～9日(火)
 休止するサービス ▼住民票の写し▼印鑑登録証明書▼所得・課税証明書▼戸籍謄抄本▼戸籍の附票の写しの発行▼本籍地利用登録の申請
問合せ
 ▼税務課(☎248-9001)
 ▼市民課(☎248-9002)

●クマに注意しましょう

クマの活動が活発になっていきます。次のことに注意しましょう。

「クマに出合わないために」

▼森林内に入るときや、早朝・夕方に出るときは、鈴やラジオなどで音を出して、人の存在を知らせる。
「クマを引き寄せないために」
 ▼生ごみは収集日の朝に出す(屋外に放置しない)。
 ▼畑で廃棄する果物や野菜は、深く埋めるなど適切に処理する(放置しない)。
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 農林課

(☎248-9004)



●薬剤地上散布の実施

松くい虫による松枯れ被害を防ぐため、消毒車の薬剤散布を2回行います。
 と き 6月と7月の2日間
 午前4時～10時
 ところ ▼臥竜山▼須坂アトパーク▼百々川緑地▼望岳公園
 ▼創造の家周辺
 ※日程は決まり次第、市ホームページへ

ムページなどお知らせします。
問合せ 農林課
 (☎248-9004)

●鳥獣害防止用爆音機による騒音防止のお願い

野生鳥獣による農作物被害防止のために使用する爆音機の音に関して、例年周辺住民から多くの苦情が寄せられています。使用時は、次のことにご注意ください。
 ▼住居から直線距離が200メートル以内の位置で使用しない▼日没からの出までの間は使用しない▼近隣に住宅がある場合には、朝早い時間帯の使用を自粛する▼筒先を住宅地に向けない▼できる限り、爆音機の間隔を空けて設定する▼配慮した音量調整をする▼使用期間は最小限にする
 ※防鳥ネットなど爆音機以外の対策もご検討ください。

問合せ 農林課

(☎248-9004)

●緊急地震速報の訓練

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

広告欄

広報須坂に広告を掲載しませんか？



須坂市内全域へ配布
 市内全域に20,100部配布。確実な周知が可能



須坂市民へ強くリーチ
 地域密着メディアとして、高い視認性



公的媒体で高い信頼度
 公的機関発行という安心感と信頼感



株式会社トライシクル 須坂オフィス(須坂新聞社内) TEL 026-214-6081

〒382-0097 須坂市南横町1591-8

※つながらない場合は右記まで TEL 026-245-5320 (須坂新聞社)

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)

とき 6月17日(水)午前10時
問合せ 総務課
(☎248-9000)

●無許可事業者の不用品回収は禁止されています

不用品の回収には、須坂市一般廃棄物収集運搬業許可または古物商許可を得ている必要があります。

無許可の事業者による不用品回収を依頼したことで、高額請求される、依頼した廃棄物が不法投棄されるなどのトラブルが発生しています。

不審な事業者の勧誘などでお困りの場合は、市や警察にご相談ください。

問合せ ▼生活環境課 (☎248-9019)

▼消費生活・特殊詐欺被害防止センター (☎213-7188)

●ごみの野外焼却は禁止されています

ごみの野外焼却は、法律で原則禁止されています。ただし、農業のための果樹剪定枝の焼却や、どんと焼きなどの地域行事に限り、例外として認められる場合もあります。

これらの場合でも、消防署へ事前に届け出を行い、周辺

の環境や天候に配慮をしてください。また、焼却中はその場を離れず、離れる場合は、必ず完全消火をしてください。

なお、林野火災警報発令時は、届け出をしても禁止されています。

※届け出：火災とまぎらわしい煙または火災を発生するおそれのある行為(たき火など)の届け出

問合せ ▼届け出のこと：消防署 (☎245-0119)
▼その他：生活環境課 (☎248-9019)

●狂犬病予防注射(集合注射)

本年度最後の集合注射です。未接種の場合は、必ず受けてください。

とき・ところ 6月7日(日) 仁礼コミュニティセンター入口前：午前10時30分～10時50分

▼市役所庁舎前駐車場：午前11時10分～11時40分
※雨天決行

注射料金 3600円
※犬の新規登録も希望する方は、事前にお問い合わせください。

問合せ 生活環境課 (☎248-9019)

●敷地からはみ出した草木の剪定・除草にご協力を

敷地からはみ出した樹木や草木が、歩行者や車両の通行を妨げる場合があります。また、カーブミラーや道路標識が見えにくくなり、事故につながる場合もあります。

みなさんが安全に通行できるように、草木の剪定・除草にご協力をお願いします。

問合せ 道路河川課 (☎248-9006)

●男女共同参画週間

男女共同参画への理解を深めましょう。

期間 6月23日(火)～29日(月) キャッチフレーズ 「あなたらしさが、社会のチカラ」

【パネルなどの展示】
とき 6月19日(金)～7月24日(金) 午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで
ところ 旧上高井郡役所1階ロビー

問合せ 人権同和・男女共同参画課 (☎245-0909)

●須坂市結婚サポートデスクをご利用ください

ながの結婚マッチングシス

テムの登録支援や、出会いイベントの案内などを行っています(完全予約制)。

相談時間 ▼月～金曜日：午前9時～午後5時 ▼第1・3日曜日：午前9時～正午
※祝日、年末年始を除く
相談場所 政策推進課(本庁舎2階)

対象 結婚を希望する18歳以上の独身の方

利用方法 相談希望日の3日前までに、ながの結婚マッチングシステムまたは電話などでご予約ください。

【ながの結婚マッチングシステム】

長野県が運用する公的結婚相談所に登録して利用するマッチングシステムです。

女性限定で、登録料が1年間無料になるキャンペーンを実施していますので、ぜひご登録ください(先着200人)。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 政策推進課 (☎248-9017)



市ホームページ
ながの結婚マッチングシステム



広告欄

お父さん、いつもありがとう！
6.21 SUN ご予約承り中

—Florist—
HANAKOMA
株式会社フローリストはなこま

須坂本店 TEL026-245-0791
イオン須坂駅前店 TEL 026-248-0083
イオンモール須坂店 TEL 026-248-8767

お父さん ありがとう

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)

●市立須坂図書館休館日

年に1度の点検(蔵書整理)のため、休館します。ご理解・ご協力をお願いします。

期間 6月23日(火)～7月2日(木)

【休館中(じきなきじかん)】

▼電話・インターネットによる貸出期間の延長

▼本の問い合わせ・予約

▼破損の恐れがあるCD・DVD・紙芝居の返却

※本・雑誌の返却は可能です。入口脇の図書返却口をご利用ください。

問合せ 市立須坂図書館 (☎245-0784)

●児童手当の現況届を提出してください

対象の方に案内を送付しました。必要書類を提出してください。

※6月1日時点の児童の養育状況が2025年度と異なる場合は、ご連絡ください。

対象 ▼児童が保護者と別住所の方 ▼離婚協議中で配偶者と別居であると申請した方 ▼児童の父母以外の養育者の方 ▼施設等受給者(里親を含む) ▼「監護相当・生計費の負担についての確認書」の見

童の職業等の欄を「無職・その他」で申請した方 ▼その他提出の案内があった方

提出期限 6月30日(火)

問合せ 子ども課 (☎248-9026)

●在宅福祉介護者慰労金支給事業の同意書を提出してください

慰労金を支給するにあたり、入院期間や介護サービス利用状況などを関係機関へ確認するため、介護を受けている方(被介護者)の同意が必要となります。対象の方には、6月上旬に同意書を送付しますので提出してください。

対象 5月1日時点で要支援・要介護認定を受けている方

提出先 ▼担当のケアマネジャー ▼高齢者福祉課(窓口9番・本庁1階)

提出期限 8月31日(月)

問合せ 高齢者福祉課 (☎248-9020)

●国民健康保険の加入・脱退の手続きをお忘れなく

国民健康保険(国保)の加入・脱退は、資格の取得・喪失から14日以内の届け出が必

要です。

申請方法 ▼電子申請 ▼医療保険課(窓口4番・本庁舎1階)で申請

※窓口申請の場合は、対象者のマイナンバー確認書類、来庁者の本人確認書類が必要です。

【国保の加入】

対象 ▼社会保険などを脱退した方 ▼社会保険などの扶養から外れた方

必要書類 ▼健康保険資格喪失証明書(対象者全員分)

※申請前に、マイナンバーカードの健康保険証利用登録の有無をご確認ください(対象者全員分)。

【国保の脱退】

対象 ▼社会保険などに加入した方 ▼社会保険などの扶養に入った方 など

必要書類 ▼加入した社会保険などの資格情報のお知らせ または資格確認書(対象者全員分、コピー可)

※マイナンバーの資格情報画面の印刷でも可。

▼お持ちの須坂市国民健康保険の資格情報のお知らせまたは資格確認書

【電子申請が便利です】

国保の加入・脱退は、24時間いつでも自宅でスマートフォンなどから届け出ができる電子申請が便利です。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 医療保険課 (☎248-9034)



市ホームページ

●肝炎ウイルス検診

期間 6月1日(月)～2027年1月31日(日)

対象 1987年3月31日以前生まれで、肝炎ウイルス検診未受診の方

受診方法 ▼市の特定健診・後期高齢者健診の対象の方:健診と同時にできます。当日お申し出ください。

▼市の特定健診・後期高齢者健診の対象にならない方:健康づくり課(窓口6番・本庁1階)で申し込み、発行された問診記録表を受け取り、指定医療機関で受診してください。

受診料 1000円

問合せ 健康づくり課 (☎248-9018)

●後期高齢者歯科口腔健診

お口の健康は、体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい時、入れ歯が合わな

広告欄

☎026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者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。



法律事務所 MAIMEN

遺言・相続/交通事故/企業法務

離婚/債務整理/自己破産/DV/成年後見/消費者契約/労働問題 不動産関係/会社設立/事業承継/刑事事件/少年事件など

〒382-0914 長野県須坂市大字幸高222番地2 E-mail: mail@maimen.jp H P: https://maimen.jp

ふじわら ひろふみ 弁護士 藤原 寛史

くまがい とおる 弁護士 熊谷 暢

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)

い時、また自覚症状がない時でもお口の状態を確認することが大切です。

対象の方には、6月下旬に案内通知と受診券を送付します。ぜひこの機会に受診してください。

期 間 7月1日(水)～12月30日(水)

対象医療機関 長野県歯科医師会所属の歯科医院(一部の病院を除く)

※受診料は無料ですが、治療費は自己負担になります。

対 象 ▼2026年3月31日時点

75歳または80歳の方 ▼広域連合で健診が必要とされた方

持ち物 受診券、マイナ保険証または資格確認書(あればお薬手帳)

予約方法 医療機関へ直接連絡 問合せ 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 (☎2229-5320)

●学校給食センター運営委員募集

任 期 8月1日～2028年7月31日

内 容 年2回の運営委員会

応募資格 次の全てを満たす方 ▼市内在住 ▼20歳以上 ▼市の審議会などの委員ではない ▼

市税などを滞納していない 申込方法 任意の様式に必要事項を記入して郵送 〒382-8505 須坂市 大字栃倉420番地1

必要事項 ▼住所 ▼氏名 ▼生年月日 ▼電話番号 ▼申込理由 (400字以内)

申込期間 6月8日(月)～19日(金) (消印有効)

問合せ 学校給食センター (☎246-2104)

●第2回予備自衛官補募集

応募資格 ▼一般:18歳～51歳の方 ▼技能:18歳以上で国家免許資格などを有する方 (年齢上限は技能区分により異なります)

応募期限 9月10日(木) 試験日 9月12日(土)～10月4日(日)のいずれか1日

応募・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 (☎235-6026)

●須坂市二十歳を祝う会のスタッフ募集

セレモニー後に行うアトラクションの企画・運営スタッフを募集します。

期 間 8月～2027年1月

内 容 ▼月2回程度の会議

▼当日のアトラクション運営 対 象 次の全てを満たす方 ▼2006年4月2日～2007年4月1日生まれ ▼本人または家族が市内在住 ▼会議に無理なく出席できる

定 員 10人程度 開催日 2027年1月10日(日) 申込・問合せ 生涯学習推進課 (☎245-1598)



昨年度の様子

●職場いきいきアドバンスカンパニーの認証企業を目指しませんか

長野県では、育児・介護の両立支援や多様な働き方の推進など、従業員にとって働きやすい職場づくりに積極的に取り組む企業を「職場いきいきアドバンスカンパニー」と認証しています。

認証企業になることは、働きやすさのイメージアップや人材の確保・定着、従業員のモチベーション向上につながります。 ※詳細は県ホームページをご覧ください。 問合せ 長野県労働雇用課 (☎235-7118)

●地域とつくる未来展

学生が市内の企業と連携して、須坂市の魅力発信や課題解決に向けて取り組んだプロジェクトの成果を展示します。 と き 6月2日(火)～14日(日) ところ イオンモール須坂2階レストランエリア西側

展示内容 ▼須坂創成高校環境造園科:庭園設計図 ▼須坂創成高校書道部:書道作品 ▼須坂高校放送部:企業紹介動画 ▼清泉大学:企業紹介リーペーパーなど

※詳細は市ホームページをご覧ください。 問合せ 産業政策課 (☎248-9033)

催し・講座



市ホームページ

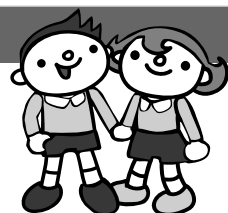


市ホームページ

マリアこども園「公式アプリ」が配信開始!!

未就園児クラスの情報発信中!!

インストールはコチラから



本アプリは、子育て中の保護者の方々が園の活動をより身近に感じ、安心して子育てできるようサポートすることを目的としています。

広告欄

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)



幼保連携型 認定こども園 マリアこども園 0～5歳児のこども園 〒382-0074 須坂市春木町 1092

マリアこども園 0～2歳児のこども園 〒382-0003 須坂市旭ヶ丘 1986-2

マリアこども園 にしすざか 0～2歳児のこども園 〒382-0934 イオンモール須坂 1F

TEL 026-245-0012 www.mariakids.jp info@mariakids.jp

●映像で学ぶ人権

学習教材として貸し出し可能なDVDを上映します。

とき 6月9日(火)午後7時～8時

ところ 人権交流センター

内容 ▼「大切なひと」：34分▼「コール&レスポンス」：24分

問合せ 人権交流センター (☎245-0909)

●須坂温泉古城荘「落語会」

とき 6月12日(金)午後1時30分～(開場は午前11時)

ところ 地下大広間

出演 三笑亭可風さん

入場料 650円(入浴も可)

問合せ 須坂温泉古城荘 (☎245-1460)



●ジャンボタクシーで行く 絶景レンゲツツジ鑑賞と わらび狩りツアー

運転や山登りに不安のある方でも、ご参加いただけます。

※高原ジンギスカンランチ(1500円)を、ご希望の方は、申し込み時にご予約ください。

とき 6月13日(土)午前9時

午後2時30分

ところ 五味池破風高原自然園(集合・解散は須坂駅または湯つ蔵んど)

参加費 6000円

定員 9人(申込順)

※最低催行人数8人

持ち物 帽子、わらびを持ち帰る袋、昼食

※動きやすい服装でお越しください。

申込期限 6月6日(土)

※詳細は観光協会ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 信州須坂観光協会(☎215-2225)



●小学校入学に備える子育て講座

小学校入学を安心して迎えるために、ぜひお聞きいただきたいお話です。

とき 6月13日(土)午前10時～11時30分

ところ 旧上高井郡役所2階

多目的ホール

講師 野田久美子さん(井上小学校教頭)

対象 未就学児の保護者

定員 50人(申込順) 申込方法 ▼電子申請▼電話

申込期限 6月12日(金)

申込・問合せ 子ども課 (☎214-6061)



●やさしいスマホ・パソコン相談会

市職員が、パソコンやスマートフォンのちょっとしたお困り事の相談に乗ります。

※申し込み時に相談内容を確認します。内容によってはお受けできない場合があります。

とき 6月17日(水)午後1時30分～4時(1人30分)

ところ 政策推進課(本庁舎2階)

定員 5人(申込順)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 政策推進課 (☎248-9017)



●博物館「臥竜山たんけん」

参加費 各回50円(保険料)

服装 帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴(黒っぽい服装は避ける)

※小学生以下は保護者同伴

※集合は5分前

「臥竜公園のトンボを調べよう 第1回」

臥竜公園に生息しているトンボを、季節を通じて観察しましょう。

※生き物は持ち帰りできません。

とき 6月20日(土)午前9時～11時30分

※雨天の場合は21日(日)に延期

ところ ▼臥竜公園▼南部地域公民館集合は市立博物館前

定員 15人(申込順)

持ち物 飲み物、蚊よけ対策(あれば捕虫網、ルーペ)

申込期間 6月7日(日)～17日(水)

「親子自然かんさつ会」梅雨の季節の移り変わりを感じながら、自然を観察します。

とき 7月5日(日)午前9時～11時30分(小雨実施)

ところ 鎌田山周辺(集合はさかた山風の子保育園駐車場)

対象・定員 ▼小学生以下の親子：15人▼子どもたちと一緒に楽しみたい方：5人(申込順)

持ち物 飲み物、雨具、蚊よけ対策(あればルーペ、双眼鏡)

申込期間 6月21日(日)～7月2日(木)

申込・問合せ 市立博物館 (☎245-0407)

広告欄

まずはお気軽にご相談ください!

親身に相談にのってくれる

須坂市生活応援商品券取扱店です

信頼の住宅リフォーム屋さん



キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築 など

「どんなリフォームができるの?」 施工事例はホームページへ!!

お問い合わせはこちら 0120-507-006

https://www.yamagishi-k.jp/

〒382-0016 須坂市高橋町1072-1 受付時間/9:00~18:00 TEL.026-245-1738 FAX.026-245-1748 E-mail info@yamagishi-k.jp

山岸建築

検索

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)

●須坂市民学園公開講演会

大正期に全国に先駆けて新
民謡「須坂小唄」が誕生しま
した。その背景や中山晋平・
野口雨情が追い求めた音楽の
世界とはどのようなものでっ
たのでしょうか。美しいメロ
ディーと共に、その魅力に迫
ります。

とき 6月20日(土)午後2時
〜3時30分

ところ 生涯学習センター3
階ホール

演題 「カタカタ」の音が
音楽になった！〜製糸の町須
坂と晋平・雨情の出会い〜

講師 小林雅彦さん
問合せ 生涯学習推進課
(☎245-1598)

●高齢者健康教室・健康相談

自宅で行える転倒予防の体
操や認知症予防のコツを学
び、みんなで楽しく頭も体も
動かしましょう。

とき 6月22日(月)▼健康相
談・血圧測定：午前10時30分
〜11時▼健康教室：午前11時
〜11時50分(受付は午前10時
30分〜)

ところ 保健センター3階
内容 ▼体操▼脳トレ▼口
腔体操

対象 市内在住の65歳以上
の方

持ち物 飲み物、タオル

※動きやすい服装、マスク着
用でお越しください。
問合せ 地域包括支援センター
(☎245-4566)

●料理教室「満龍寺東堂のお勝手」

とき 6月23日(火)午前9時
30分〜午後1時

ところ 日滝地域公民館
メニュー 鶏肉のスパイス煮
込み(ハンガリー料理)

講師 高津孝道さん
参加費 700円(材料代)

定員 10人(申込順)
持ち物 エプロン、三角巾、
食器用布巾、箸、持ち帰り用
容器

申込期間 6月8日(月)〜19日(金)
申込・問合せ 日滝地域公民
館(☎248-1686)

※平日午前9時〜午後4時30分

●薬膳教室〈全3回〉

薬膳の基本を学び、自分の
体質に合わせた食材を取り入
れて、元気に過ごしましょう。

3回目は薬膳茶会をします。
とき ▼6月23日(火)▼30日
(火)▼7月7日(火)午後1時30分

〜3時 旭ヶ丘ふれあいプラ
ザ多目的ホール

講師 阿部弘子さん(なが
の薬膳教室嬉美の食卓国際中
医師・国際中医薬膳師)

参加費 1000円(3回分
の資料・材料代)

定員 15人(申込順)
持ち物 筆記用具

申込開始 6月5日(金)
申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあ
いプラザ(☎246-3783)

●大人のハンドメイド教室

大ブローチ・小ブローチ・
キーホルダーの3種類をベ
スに、好みのパーツを組み合
わせて、あなただけのオリジ
ナル作品を作ります。

とき 6月23日(火)午前10時
〜11時30分

ところ 生涯学習センター2
階205作業室

講師 Candy pop
さん

参加費 1700円(材料代)

定員 10人(申込順)
持ち物 筆記用具

申込期間 6月5日(金)〜15日(月)
申込・問合せ 中央地域公民
館(☎214-6086)

●郷土食を学ぼう〜おやきづくり教室〜

とき 7月15日(水)午前10時
〜午後1時

ところ 生涯学習センター2
階209料理実習室

講師 須坂市食生活改善推
進協議会のみなさん

参加費 500円(材料代)
※前払いです。中央地域公民
館でお支払いください。

定員 20人(申込順)
持ち物 マスク、エプロン、
三角巾、食器用布巾、飲み物、
筆記用具

申込・支払期間 6月15日(月)
〜7月3日(金)

申込・問合せ 中央地域公民
館(☎214-6086)

●白藤無料公開日

国登録有形文化財「白藤」
は、現在は一棟貸宿として民
間活用され、偶数月の24日に
一般公開されています。母屋
や洋館のほか、普段は未公開
の部分もご覧いただけます。

施設内の喫茶も利用できます。

とき 6月24日(水)午前11時
〜午後3時

問合せ 白藤
(☎070-8570-0423)

広告欄

本を出版しませんか?

自分史/句集/小説
エッセイ/写真集/図録
etc...

100部 B6サイズ(128mm×182mm)
から承ります
※8ページから最大180ページまで

お見積りはもちろん無料!!
詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。



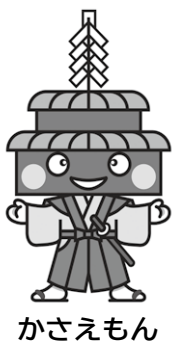
■お問い合わせ 須坂新聞社 制作部 TEL.026-245-5320 (平日9:00~18:00)

〒382-0097 須坂市南横町1591-8
seisaku@suzakanews.co.jp

広告の問い合わせは(株)ライシ
クルへ(☎214-6081)

かさえもんぬりえコンテ
スト作品募集

対象 小学3年生以下
応募方法 応募用紙を次の施設で受け取り、笠鉾会館ドリームホールに提出してください。
▼笠鉾会館ドリームホール▼
須坂クラシック美術館▼旧小田切家住宅▼市立須坂図書館
▼臥竜公園管理事務所
応募期限 7月5日(日)
問合せ 笠鉾会館ドリームホール (☎246-7100)



介護教室

高齢者の皮膚トラブルの予防や対処方法を学びます。
とき 6月24日(水)午後1時30分～3時30分
ところ 須坂駅前ビルシルキー3階第1ホール
※長電パークキングをご利用の方にサービス券をお渡しします。
※送迎を希望する方は、6月19日(金)までにお問い合わせください。
内容 「皮膚トラブルで困らない高齢者のスキンケア」

地域交流学习会

ムツかぶれの予防と帯状疱疹の皮膚ケア
講師 伊藤佳孝さん(信州医療センター皮膚排泄ケア認定看護師)
対象 ▼介護をしている方
▼テーマに関心のある方
問合せ 地域包括支援センター (☎245-4566)



普通救命講習I

成人に対する心肺蘇生法(人工呼吸・胸骨圧迫)、AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法を学びます。
※事前のWEB講習(eラーニング)の受講が必須です。
とき 7月5日(日)午前10時～正午
ところ 消防本部
対象 須高地域に在住・通勤の方を優先します。
定員 10人(申込順)
申込方法 ▼電子申請▼電話
申込期間 6月15日(月)～26日(金)
申込・問合せ 消防署 (☎245-0119)



電子申請

北信越国体トランポリン競技が須坂市で開催!

「第47回北信越国民スポーツ大会」の体操(トランポリン)競技が開催されます。北信越各県の代表選手たちが、技の美しさと高さを競い合います。ぜひ会場で、選手たちに熱い声援を送ってください!
とき 7月4日(土)～5日(日)
ところ 須坂市北部体育館
入場料 無料
問合せ 長野県国スポ・全障スポ大会局 (☎235-7442)

信州ねりんピックスポーツ交流大会

とき 10月3日(土)
ところ ▼伊那市内各運動競技施設▼南箕輪村信州大芝高原マレットゴルフ場

種目 ▼グラウンド・ゴルフ▼ゲートボール▼ソフトテニス▼ソフトバレーボール▼ウォークラリー▼弓道▼テニス▼マレットゴルフ
参加費 500円(保険料含む)
対象 県内在住の60歳以上の方
申込期限 7月27日(月)
※詳細はセンターホームページをご覧ください。
問合せ 長野県長寿社会開発センター (☎226-3741)



センターホームページ

リサイクル情報

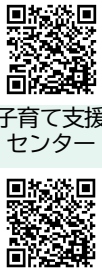
《差し上げます》
▼学習机
▼子ども用学習机
▼籐(ラタン)の回転式椅子
《譲ってください》
▼カフェテーブル・椅子
申込期限 6月10日(水)
交渉順位決定 6月11日(木)
※希望者が複数となった場合は、事務局で厳正な抽選を行います。交渉順位を決定します。
※物品は情報提供者が保管しています。譲渡の交渉は、当事者同士で行ってください。
※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。
申込・問合せ 市民課 (☎248-9002)

善意の窓口(寄附)

▼現金1078万1273円
(市の教育事業の充実のため) : 学校法人関学園様
▼現金18万円、編み物約150点、しおり約50点(福祉のため)
: 押花・あみものボランティアの会様
▼旧上高井郡役所関係資料など31点(市立博物館収蔵資料充実のため) : 鈴木茂様
▼図書券60万円分(小学校・須坂支援学校の図書館用図書の充実のため) : 一色修治様

市民の掲示板

「すざか自然たんけん」おさ
んぼマップを作ろう!
歩きながら見つけたものを描き込んで、自分だけの自然観察マップを作ります。
※小学生以下は保護者同伴
※持ち物・服装は、お問い合わせください。
とき 6月14日(日)午前9時～11時30分(雨天中止)



子育て支援センター
児童センター

子育て支援センターと児童センターでは、未就学児親子向けの催し・講座を毎月開催しています。

市内団体の活動情報などを掲載します。



市ホームページ

●第59回須高夏の合唱祭
須高地区で活動をしている12の合唱団が、日頃の練習の成果を発表します。
とき 7月4日(土)午後1時30分
ところ メセナホール大ホール
問合せ 須高夏の合唱祭実行委員会(藤本)
(☎245-17965)

ところ 臥竜公園(集合は市立博物館前駐車場)
参加費 50円(保険料)
定員 10人(申込順)
申込期限 6月11日(木)
申込・問合せ 長野自然観察の会(木原)
(☎090-6792-3664)

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談【要予約】

6月25日(木) 午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所 ☎245-0031

行政書士無料相談【要予約】

6月22日(月) 午後1時30分～4時
ところ・問合せ 須坂商工会議所 ☎245-0031

シルバー人材センター入会説明

6月10日(水)、17日(水) 午後1時30分～
ところ・問合せ シルバー人材センター
☎246-2003

もの忘れ相談日

6月24日(水) 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ
▶地域包括支援センター ☎245-4566
▶地域包括支援センター須坂やすらぎの園
☎214-2611

認知症カフェ(認知症の方や家族の交流の場)

▶カフェゆめかおり(臥竜5-8-3)
6月12日(金) 午後1時30分～3時30分
問合せ 良風来 ☎477-2267
▶オレンジカフェ(小河原1564-1)
6月28日(日) 午後1時30分～3時
問合せ 悠々オアシス ☎247-0881

健康相談【要予約】

月～金曜日※ 午前9時～午後4時
ところ・問合せ 保健センター ☎248-9023

教育相談室

月～金曜日※ 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ 学校教育課 ☎248-0001

悩み無料ダイヤル ☎0800-800-7223

月～金曜日※ 午前8時30分～午後5時15分
※祝日を除く

納期限・口座振替日
6月30日(火)

◆市・県民税(普通徴収)・森林環境税…1期
◆介護保険料(普通徴収)…3期

病院へ行くか救急車を呼ぶか迷ったら

子ども ☎^{シャープ}#8000 大人 ☎^{シャープ}#7119
受付時間 ▶平日…午後7時～翌朝8時
▶土・日曜日、祝日、年末年始…午前8時～翌朝8時

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日・祝日
午前9時～正午、午後1時～5時
ところ 県立信州医療センター内
問合せ ☎245-1650
※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、須高行政事務組合が共同で運営しています。

日曜日・祝日の当番薬局

6月7日(日)…オリジン薬局
6月14日(日)…ウエルシア薬局須坂日滝店
6月21日(日)…ファーマライズ薬局墨坂店
6月28日(日)…クスリのアオキ旭ヶ丘薬局
7月5日(日)…クスリのアオキ墨坂薬局
▶イオン薬局須坂店、蔵の町薬局は全日営業します。
▶薬局マツモトキヨシ芝宮前店は21日を除き営業します。

■災害情報	4月	2026年 1～4月	昨年 同期	■交通事故	4月	2026年 1～4月	昨年 同期
	火災	2	16		14	件数	7
死者	0	2	1	死者	0	0	0
傷者	0	0	5	傷者	8	41	24
救急出動	203	884	952				
交通事故	20	47	28				
急病	119	597	691				
その他	64	240	233				
救助	4	13	9				
交通事故	1	5	2				
その他	3	8	7				

◎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 ☎266-0119

お便り紹介コーナー

～5月に届いたお手紙から～



できることから始める節エネ

この最近、世界では紛争が多発しているというニュースを目にします。石油価格や物価も上がっている中で、自分に何ができるのかを考えると、まずはエネルギーの節約だと思えます。

近い距離は車を使わずに歩いたり、無駄に電気を使わないように心掛けたりと、日々のちよっとしたことを続けていきたいです。

(ペンネーム

ほりーさん 24歳)



姉から弟への願い

今年25歳になる弟がいます。彼は自分に無頓着で、いわゆる1000円カットに通っているようですが、先日聞いてみたところ、眉毛の手入れと顔そりもお願いしていて、2300円かかっているそうです。

高いのか安いのかは分かりませんが、せっかく若いのだから、もっと自分に興味を持って手をかけてほしいです。姉としての心からの願いを投稿します。

(ペンネーム

びわさん 32歳)

息子がくれた父への手紙

同居していた父が亡くなり、もうじき1年が経ちます。

先日、息子が学校で「家族への手紙を書く」という時間があり、亡き父へ宛てた手紙を持って帰ってきました。

「天国のじいちゃんへ。たまにかたぐるましてくれてありがとう。いつもあそんでくれてありがとう。」

子どもの心の中で、父の存在は今も生き続けているんだなと感じうれしくなりました。

(ペンネーム

はなひかるさん 41歳)

市報クイズ

■きこえない方やきこえにくい方などと話す時に 今日からできる伝え方の工夫のひとつ

答え ○○から話しかける

ヒント5ページ
相手の表情や口の動きが見えるようにゆっくり話しましょう。

■今月のプレゼント

- ①湯っ蔵んど提供 湯っ蔵んど入浴券(ペア) … 5人
- ②榊古城荘提供 須坂温泉入浴券(ペア) …… 5人

【応募方法】

- ▶電子申請
- ▶FAX 026-246-0750
- ▶はがき



電子申請

〒382-8511須坂市役所政策推進課「みんなの広場」係
※メールでの受け付けは終了しました。

【応募内容】

クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・希望するプレゼント・ご意見(とっておきの話や日頃感じていることなど)・今月の『広報須坂』の感想
※いただいたご意見は紙面で紹介します(ペンネーム可)。字数などの都合で内容を調整することがあります。
※ご意見の掲載とクイズの当選は別になります。

【応募締切】

6月16日(火)必着(当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます)

優しさに触れた日

先日、スーパーで買い物をした時のことです。たくさん買い物をしたので、エレベーターを使いました。先に乗っていた方がドアを開けて待っていてくださり、降りるときにも「どうぞ」と声を掛けてくださいました。良いことがあったなと思います、その日は1日良い気分が過ごすごうできました。

(ペンネーム

ひるねねごさん 56歳)

住民が増える須坂を目指して

イオンモール須坂もでき、須坂が目立ってきてうれしいですね!須坂の住民が増えるよう、今こそ須坂で宅地開発を進めたいのになあと思いますが子どもや若い人も増えて、まちが活気づくと思うので、ぜひお願いしたいです!

(ペンネーム

おやき大好きさん 60歳)

夫婦で歩んだ50年

今年、金婚式を迎えました。

気が付けば、あつという間の50年でした。先日、子どもや孫たちにお祝いをしてもらいました。これからも元気で楽しく過ごしていきたいと思います。

(ペンネーム

ムギちゃんさん 78歳)



SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



リアルな感動をデジタルで！

柳澤秀紀イラスト展とギャラリートーク

臥竜山公会堂で「柳澤秀紀イラスト展」を開催。柳澤さんが手がける恐竜復元画や絵本、風景画など、多岐にわたるリアルイラストを展示しました。

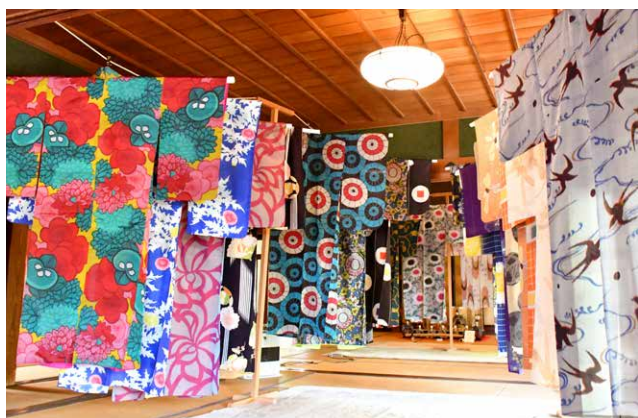
4月18日には、柳澤さん本人によるギャラリートークを行い、子どもの頃の経験や今後挑戦したい絵本制作への思いを語っていただきました。さらに、パソコンを使ったデモンストレーションでは、葉っぱの上の水滴や恐竜がリアルに描かれていく様子を披露していただき、その精密な表現に会場は感動に包まれました。

百々川を泳ぐ100匹のこいのぼり

子どもたちの健やかな成長を願って



23回目を迎えた今年も、こいのぼりの設置作業を実施。百々川に鯉を泳がそう実行委員会の皆さんや当日参加した家族などが協力し、大小さまざまなこいのぼりを取り付けました。参加した母親は「家ではこんなに大きなこいのぼりは見られないので、良い経験になりますね」と話していました。



貴重な着物が並ぶ春の虫干し会

5月5日、須坂クラシック美術館と旧小田切家住宅で春の虫干し会を開催。色とりどりの着物が風に揺れる美しい風景を写真に収めようと、来場者は撮影を楽しんでいました。



豊幼稚園の思いを次世代の教育事業へ

4月23日、閉園した豊幼稚園を運営されていた学校法人関学園様から、多額のご寄附をいただきました。長年にわたり、多くの園児の成長を見守っていただき、ありがとうございました。



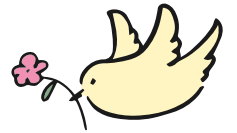
最大60万円 結婚新生活支援事業補助金

結婚に伴う住居費・引越費を補助します

申請・問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

結婚新生活支援事業補助金とは

少子化対策として、新婚世帯の経済的不安を軽減するため、結婚に伴う住居費・引越費を1世帯あたり最大60万円補助。結婚新生活のスタートを応援します！



対象世帯

2026年1月1日～2027年3月31日の間に婚姻届を提出し、受理された夫婦で、次の全ての事項に該当する夫婦

- 申請日時点で夫婦共に須坂市に住所がある
- 対象住居が須坂市にある
- 申請日時点で夫婦の双方またはどちらかの住所が対象住居にある
- 夫婦共に婚姻日における年齢が39歳以下
- 夫婦の合計所得が500万円未満
※貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を合計所得から差し引きます。
- ライフデザイン支援講座などを申請年度内に夫婦共に実施
- 生活保護による住宅扶助その他の公的制度による家賃補助などを受けていない
- 夫婦のいずれもが市税を滞納していない
- 過去に夫婦のいずれもが新規に婚姻した夫婦を対象にした住居費および引越費用に係る補助金の交付（他市区町村を含む）を受けたことがない
- 暴力団員でない、暴力団と密接に関係していない

対象経費

2026年4月1日～2027年3月31日の間に支払った次の費用の合計額

- ① 住居の購入費
- ② 住居のリフォーム費
- ③ 住居の賃料（敷金、礼金、共益費、仲介手数料を含む）
※住居手当が支給されている場合は、その額を差し引きます。
- ④ 引っ越しに係る実費（引越業者または運送業者への支払いに限る）



補助上限額

夫婦共に婚姻日における年齢が

- ▷ 29歳以下の場合 … 1世帯あたり**最大60万円**
- ▷ 39歳以下の場合 … 1世帯あたり**最大30万円**

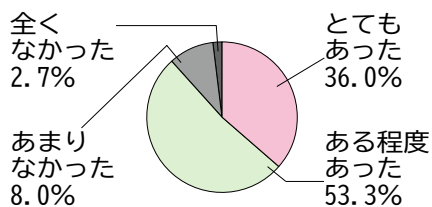
申請期限 2027年3月31日

※まずはご相談ください。
※必要な提出書類などの詳細は市ホームページをご覧ください。



利用した先輩ご夫婦にお聞きしました！

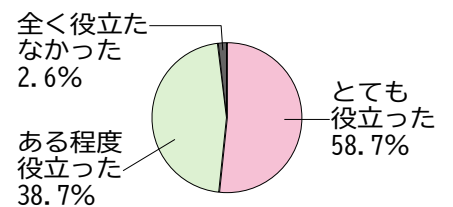
Q 結婚にあたって経済的不安がありましたか？



経済的不安として何を思い浮かべますか？

- | | | |
|----|--------------------|-------|
| 1位 | 住居費 | 66.7% |
| 2位 | 家具や生活雑貨の購入 | 54.7% |
| 3位 | 結婚式費用 | 49.3% |
| 4位 | 引っ越し費用 | 32.0% |
| 5位 | 婚約・結婚指輪の購入
新婚旅行 | 28.0% |

Q 補助金は経済的不安の軽減に役立ちましたか？



ペンギンの赤ちゃん、すくすく成長中！

須坂市動物園に、待望の新しい家族が加わりました。1月23日、フンボルトペンギンのひなが誕生しました。須坂市動物園でペンギンのひなが誕生するのは5年ぶりです。飼育員もその成長を楽しみにしながら、温かく見守ってきました。

お父さんの「タラ」とお母さんの「ズーコ」に愛情たっぷりに育てられたひなは、ふ化当初はわずか86グラムでしたが、今では大人と変わらないほど大きく成長しています。4月には無事に巣箱を卒業し、展示プールでの生活が始まりました。親子で寄り添



生後2日目のひな



現在のひな

う姿も見られ、順調な成長ぶり、飼育員もほっとしています。

初めてのプールでは、最初は戸惑う様子もありましたが、すぐにコツをつかみ、元気にすいすい泳ぐ姿を見せてくれました。物怖じしない性格のようで、先輩ペンギンたちと交じって泳ぐなど、すっかり群れの一員としてなじんでいます。時々、周囲を気にしながら歩く様子もほほ笑ましく、来園者の人気を集めています。

ひな特有の「今しか見られない姿」にも注目です。大人に見られる胸の黒いラインはまだなく、全身が淡いグリーン色の羽に包まれている姿は子どもの証しです。このあど

けない表情が見られるのは、生後1年ほどの間だけです。日増しにたくましくなるペンギンのひな。日なたぼっこをする姿や、一生懸命に泳ぐ姿を、ぜひ間近で応援してください。(飼育員 佐藤)

イベント情報&お知らせ

■オウム・インコデー

日本動物園水族館協会では、06(オウム)、15(インコ)の語呂合わせから、6月15日を「オウム・インコの日」と定めています。

動物園のオウムやインコたちに、ぜひ会いに来てください。

とき 6月13日(土)~14日(日)

■お父さんありがとうデー

父の日にちなみ、お父さんの入園料が無料になります。

とき 6月20日(土)~21日(日)

問合せ 臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770

健康長寿は食事から



信州須坂の台所

1日の目標野菜量の約半分！

マーボー 麻婆茄子カレー麺



1人分の成分

- エネルギー…514kcal
- たんぱく質…21.4g
- 炭水化物…74.1g
- 脂質…19.9g
- 塩分…2.4g

材料(2人分)

- 蒸し中華麺…2玉
- 焼肉のたれ(辛口)…大きじ2
- なす…中2本
- みそ…小さじ1
- ピーマン…中2個
- カレー粉…小さじ2
- 玉ねぎ…中半分
- 水…200cc
- 豚ひき肉…120g
- 片栗粉…小さじ1
- ごま油…大きじ1
- 青ねぎ…少々
- ラー油・花椒(お好み)

作り方

- ①なすは縦半分に切って斜め切り、ピーマンは細切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、なす、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマンの順に炒める。
- ③焼肉のたれ、みそ、カレー粉、水を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④蒸し中華麺を電子レンジで温めて③をかけ、青ねぎを散らす。お好みでラー油や花椒をかける。



レシピ動画
(YouTube)



重要伝統的建造物群保存地区 須坂市須坂

蔵のまち 須坂の魅力発見

No. 13

2024年8月、須坂市須坂伝統的建造物群保存地区が重要伝統的建造物群保存地区(重伝建地区)に選定されました。歴史的な建物が多く残り、特有の町並みや景観を形成する重伝建地区の特徴・魅力などをご紹介します。

「須坂小唄」誕生のおはなし



須坂小唄 (市立博物館蔵)



製糸工場の様子 (市立博物館蔵)

毎年7月の須坂カッタカタまつりで踊りが披露される「須坂小唄」は、製糸業全盛期の1923年(大正12年)に東京の帝国ホテルで発表され、新民謡の先駆けとして産声を上げました。

作詞の野口雨情、作曲の中山晋平は、制作にあたり須坂を訪れ、製糸工場や臥竜山などを巡りました。歌詞にある「山の上からちよいと出たお月」は臥竜山にのぼる月を、「カッタカタ」というおはやしのようなフレーズは、製糸器械の糸車が回る音を表現したものです。

東京での発表会の後、日本蓄音器商会(ニッポノホン)からレコードが発売され、あわせて須坂町の中村蓄音機店(現・中村時計店)の特選盤も発売されました。レコードのA面には、須坂の周辺各地を織り込んだ替え歌も同時に収録されました。

さらに、踊りの振り付けも考案され、製糸工女たちや周辺の村々、そして全国へと広がっていきました。



須坂地区の詳細
【市ホームページ】

人口・世帯数	
人口	48,673(+3)
男	23,736(+8)
女	24,937(-5)
世帯	21,065(+40)
2026.5.1現在、()内は前月比 住民登録者数による集計	

市公式 LINE

市公式 X

市公式 Facebook

市公式 Instagram

市ホームページ

マイ広報紙

NAGANO ebooks

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

みんなで実践!
地球のためにできること

今月の省エネ情報

💡 梅雨の洗濯にひと工夫

洗濯物はまとめて洗うことで、節電・節水につながります。洗濯槽の7~8割程度の量を目安にしましょう。

衣類乾燥機を使用する場合は、十分に脱水し、絡んだ洗濯物をほぐしてから乾燥させることで、消費電力を抑えることができます。

また、梅雨の晴れ間に天日干しをすると、節電になるだけでなく、気分転換にもなります。



よもやまばなし

◆姉の結婚式。リングベアラーの大役を任せられたが、思い出がー気にあふれ、開始5分で早くも皆さんの前で大号泣。その後はお酒を飲み過ぎて記憶なし。ああ、最初からやり直したい。結婚新生活支援事業は26ページ。(水野)

◆梅雨入りすると、つい憂鬱な気分になります。傘の差し方が悪いのか、気付けば靴下までびっちょり。この不快感には慣れません。でも、せつなくならこの時期も楽しみたい。毎年そう願いながら、静かに雨音を聞いています。(小林)