

広報

須

す ぎ
か

坂

市

8

2024

特集 地域おこし協力隊 卒業します！



サマーランドオープン！遊びに来た子どもたち
冷たくて気持ちいい！



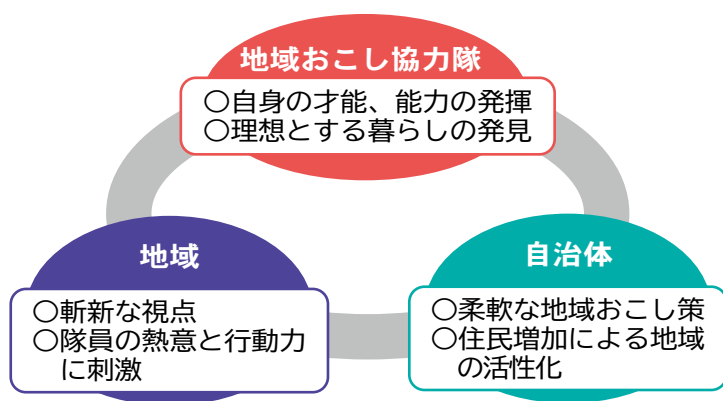
特集 地域おこし協力隊 卒業します!



全国各地で活躍する「地域おこし協力隊」。須坂市でも地域の情報発信と地域課題解決のために活動しています。今月号では、この夏卒業の3人の協力隊員に3年間の活動内容やこれからの展望などを聞きました。

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

■地域おこし協力隊導入の効果 「三方よし」の関係性



地域おこし協力隊制度

人口減少や少子高齢化が進む地方に、都市部から人材を積極的に呼び込み、地域への定住・定着を図る取り組みで、2009年に総務省により制度化されました。

隊員は自治体の委嘱を受け、自治体職員として一定期間「地域協力活動」を行います。任期はおおむね1〜3年間で、各自治体が設定する任務に基づき隊員一人一人が地域を盛り上げるためにできることを考え、活動していきます。

須坂市地域おこし協力隊

須坂市では2014年から制度を取り入れ、10年間で28人が着任し、現在5人が活動中です。

【これまでの地域協力活動例】

- ◆移住・交流促進
- ◆農業の担い手支援
- ◆観光・宿泊施設の運営
- ◆地域産品の生産・開発
- ◆観光資源の企画・開発
- ◆地域や地域産品の情報発信・PR
- ◆イベントの企画・運営、集客
- ◆空き家・空き店舗対策

活動報告会を開催します

隊員が何を目指し、日々どのような挑戦をしているのか、活動の進捗、課題、目標などを発表します。

とき 9月3日(火)午後6時〜8時

ところ botakリエイティブルーム(須坂駅前ビルシルキー1階)



市民の皆さんに活動報告をする隊員



「農業と食」で 起業めざす 地域との連携深めて

Kenji Murata
村田健児 隊員



活動記録

村田健児さんは神奈川県川崎市出身。2021年8月に須坂市地域おこし協力隊に着任し、今年7月末をもって退任となりました。市の地域課題に向き合い、人々と交流しながら、農業（耕作放棄地の利活用）、飲食、空き家などに興味を持って活動してきました。

また、村田さんは草刈り士、チャイ（茶）アーティストの顔もあり、それらの技能を地域で生かしたいと考えています。村田さんに「これまでのこと、これからのこと」を聞きました。

「なぜ、須坂市地域おこし協力隊を選んだのですか」

30歳に近づいて「将来」を考えた際に、「今の会社ですと」「か」自分のやりたいこと「か」を考え、学生時代に思い描いた起業を目指すことにしました。将来の起業につながる活動や仕事を探したところ、須坂市の地域おこし協力隊にたどり着きました。何をするかは特に決めていなかったのですが、とにかく自分にしかできないことをしようと思いました。任務の軸は「地域との連携」です。

「これまで協力隊として、どんな活動をしてきましたか」

私が取り組んできた活動は①森林資源活用②遊休農地活用（特産品作りなど）③ミニキャンプ場の整備運



ヒマワリの種から油を絞る児童

営④空きペンション活用⑤自然体験イベント、ワークショップです。

遊休農地活用としてヒマワリプロジェクトがあり、須坂小学校の児童と一緒にヒマワリを育てています。最初は「観光スポットになれば」と軽い気持ちでしたが、持続可能な形にするためにヒマワリを使った特産品を作ろうと、昨年はヒマワリ油を作りました。今年はさらにヒマワリの蜂蜜を計画しています。

また、豊丘、塩川の2カ所が無農薬・有機栽培のオーガニック野菜の生産に取り組んでおり、安定的な出荷を目指しています。

豊丘の畑では豊丘保育園の園児と一緒にポップコーン作りを体験しました。将来的には農業体験もビジネスに結び付けられたいなあと思っています。

「これから何を教えてください」

私のテーマは「農業と食」。市内の農家の皆さんとつながりながら起業のプランを模索してきました。これからも多くの人が求める特産物やサービスを考えていきたいです。

もう一つの構想は町中の空き家を活用して宿泊施設を増やし、食や体験を楽しむ「すぎかくらし（農泊・ワーケーション）」です。人口減少の中、「関係人口」の増加につなげたいと思います。

地域活動から 地元愛を育てる 高校生パワーを引き出す

Yousuke Inoue

井上陽介 隊員



活動記録



井上陽介さんは兵庫県明石市出身。2021年8月に須坂市地域おこし協力隊に着任し、今年7月末をもって退任となりました。

「これまで協力隊として、どんな活動をしてきましたか」

所属は商業観光課の町なかリノベーション部門で、町中の空き家や空き店舗を活用して須坂を活性化させる、という業務内容でした。

これを実現するためには地域を巻き込むことが重要で、さらには主体的に動ける人材の確保こそが、空き



円陣を組む高校生

家問題の解決や、その先の町の活性化につながると思えました。

そもそも地域活性化の実現は任期の3年間で難しいです。むしろ任期が終了した後に地域活性化につながる基盤を作ることが3年間のミッションと考えていました。

そこで2021年12月に須坂市内の有志高校生と学生団体「Let's try project」を発足。高校生が自ら地域と関わる機会の創出を目指しました。同時に地域と高校生が気軽に関わるための拠点として、空き家を改修し「高校生の居場所coto²」や「地域交流拠点Alle¹」を高校生と共にオープンさせました。

「なぜ高校生と活動するのか」。

それは、高校生がさまざまな活動を通して地域の人と関わり、地域を知ること、彼らが「須坂っていい町だったな」「須坂に戻りたいな」という地元愛と呼ばれるものを形成し

ていくためです。

人と人が協力して地域が守られていること、自分の町にはすてきな大人がいるということ、学校ではなかなか学べない大切なことが地域にはたくさんあります。それらを肌身で感じながら地域の仕組みを学んだ高校生が大人になり自分の意思で地元に戻ってきた時、「あの時の高校生」は「その時の地域の人」になります。そして、今度は自分たちがその時代の高校生をさらに強く支え、次の世代を育ててくれます。夢物語かもしれませんが、こんな循環を叶えたいのです。

私はその基盤づくりのために、この3年間を費やしてきました。

「これからこのことを教えてください」

この町で育ち成長した子どもたちが戻ってくるまで少なくともまだ数年から十数年は必要かもしれません。ですが、それを信じて行動を続けたいと思います。協力隊の任期は終わりましたが、まだまだ道半ばです。あと10年は活動を続け、巣立った子どもたちが帰り、次の世代にバトンをつなぐまでは終わりません。

皆さんに温かく受け入れていただき、思う存分活動できました。今後もしもどんな形であれ活動を続け、未来の須坂を考え作っている若者を増やしていきたいと考えています。



学校と地域を つなげたい

地域資源を教育に活用

Tatsuhiko Oda
小田達彦 隊員



活動記録

小田達彦さんは福岡県出身。前は神奈川県で土木建築設計の仕事をしていました。2021年9月に須坂市地域おこし協力隊に着任し、今年8月末に退任します。長野県を旅して初めて見た、北アルプスの圧倒的な美しさに魅了され、その後も県内各地を旅する中で「長野に住みたい」と強く意識。ただ、縁もゆかりもない長野県への移住だったため、活動を通して地域の人脈を作っている地域おこし協力隊への応募を検討していました。

「なぜ、須坂市地域おこし協力隊を選んだのですか」

大学で建築を専攻していたこともあり、まちづくりの分野にはもともと興味がありました。各市町村を調べる中で、須坂市は自分で活動テーマを決める自由度の高い募集だったことと、蔵の町並みや市内から眺める美しい景色など、まち自体にも魅力を感じ移住を決めました。実際に住んでみるとスーパーなどが多く利便性が高く、魅力的な飲食店も多く、住みやすいまちだと感じています。

「これまで協力隊として、どんな活動をしてきましたか」

「コミュニティスクール」の推進活動に最も力を入れて取り組ま



日滝小学校での活動

「これから何を教えてください」

た。学校と地域をつなげるコーディネーターの役割を担い、地域住民や自然環境、文化財などのさまざまな地域資源を学校の授業に組み込むことで、子どもたちに非日常的な体験を提供することを目的として活動してきました。日滝小学校では、総合的な学習の時間で竹の廃材を活用してキーホルダーを作るなどさまざまな場面で協働してきました。また、常盤中学校では地域の竹林から伐採した竹を活用して篠笛を作り、文化祭で演奏を披露しました。

森上小学校では少子化をテーマにした「謎解きイベント」の開催に協力しています。昨年度の1年生のクラスが減少したことをきっかけに、児童が調べ学習に取り組んできたテーマであり、児童へのサポートやイベント準備などで関わっています。

学校外での子どもの活動にも取り組んでいきたいと考えています。現在、市子ども課主催の親子参加型自然体験プログラム「森ラボ」の企画・運営を担当し、市内のさまざまな森林で、「触る」、「聴く」などをテーマに五感を使って自然を楽しむプログラムを開催しています。

3年間で得られた人とのつながりを大切に、今後も須坂のまちづくりに関わっていききたいと思っています。

平和の大切さを語り継ぐ

問合せ ▶学校教育課(☎026-248-9010)
▶総務課(☎026-248-9000)

市では、1995(平成7)年度から須坂市中学生平和学習事業を実施しています。毎年、市内4中学校の代表生徒が参加し、8月6日に広島で開かれる平和記念式典への参列、講話聴講などの体験学習を通じて戦争の悲惨さや平和の大切さを認識する貴重な学習となつていきます。
昨年、平和学習事業に参加した生徒の感想文を紹介します。

平和を学んだ私の使命

清水 茉依(当時墨坂中学校3年)

私は、血や傷を見るのが大嫌いだ。

また、誰かが痛々しい姿になつてい
るのを見るのも嫌いだ。だから私
は、戦争―特に原爆のことからは目
を背けてきたのかもしれない。平和
学習で広島に行くまでは。

1945年、8月6日の午前8時
15分。落とされた原爆は、人々のい
つも温かな日常、そしてたくさん
の尊い命を一瞬にして奪い去った。
空中で炸裂した原爆からは大量の
放射線と熱線が降り注ぎ、地上は
3000度〜4000度になった。

「鋼鉄でさえ1600度で溶けるの
だから、骨も全て溶けてしまった。」
また、「死んでしまったたくさんの友
人や下級生を、私はこの手で何人も
焼いていった。むごいことだった。」
今回お話を伺った被爆者の方はそう
語っていた。この時、その方は15歳。
私も今、同じ15歳だ。こんなことが
もし自分の身に降りかかったら、絶
対に耐えることなんてできない。こ
の手で大切な人を焼くなんて無理
だ。生き残っても、きっと自分を責

めてしまう。話を聞きながら、私は
自分の胸がきつく締め付けられてい
るのを感じた。

広島平和記念資料館には、被爆の
実相を物語る展示品が数多くあつ
た。全身の皮膚がむけて垂れ下が
り、血だらけになりながらも歩き続
ける人々の絵。重い火傷を負った人
の痛々しい写真や、原爆で亡くなつ
てしまった方の遺体の写真…。それ
らは、あの日広島で起こった惨状を
ダイレクトに伝えるものだった。
痛々しい絵や写真を見ているのが辛
かった。目を逸らしたかった。で
も、目が釘付けになつて離れなかつ
た。1発の原爆で、広島がこんな
におぞましい光景に変わってしまった
ことが信じられなかった。

私は今回、原爆の恐ろしさを知つ
た。戦争の醜さを知った。そして、
自分の「血や傷が嫌い」という理由
だけで原爆のことから目を背けてい
たことが間違いだつたと気付いた。
私は、自分の間違いを悔いた。
原爆による悲劇が広島や長崎で

もたらされたというのに、世界に
は、まだ核兵器を保有している国が
複数ある。そして今、北朝鮮はミサ
イル発射を繰り返し、ロシアとウク
ライナの戦争で核兵器の使用が危惧
されている。何故、人類は核を放棄
しないのだろうか。放棄しない限
り、世界の恒久平和の実現には至ら
ないのに。私は今、強くそう思う。

「どうか声を大にして、戦争はだ
めと諦めずに訴えてほしい」お話を
伺った被爆者の方は、話の最後にそ
う語られていた。訴え続ければ、人
類は核を放棄し、平和な世界になる
かもしれない。そう信じて、私は、
自分の周りから、平和の大切さを訴
え続けよう。私が広島に行つて学ん
だことを、たくさんの人に話してい
こう。そうすることが、被爆地を訪
れ、原爆の恐ろしさ、戦争の醜さを
学んだ私の使命だと思ふから。

(※原文のまま掲載)



原爆死没者のご冥福と世界恒
久平和の実現を祈念するため、
広島と長崎のそれぞれの平和記
念式典で、平和の鐘を合図に1
分間の黙とうが捧げられます。
ご家庭や職場などでも黙とう
のご協力をお願いします。

▼8月6日(火)午前8時15分
▼8月9日(金)午前11時2分



第26回 信州岩波講座2024

基本テーマ あすへ^{つな}繋ぐ学び

申込み・問合せ 信州岩波講座実行委員会事務局
(メセナホール内) (☎026-245-1800)

講座Ⅰ 8月24日(土) 午後2時～(開場午後1時30分)

◆民主主義は生き残れないのか？ ～私たちのなすべきこと～

基調講演 宇野重規さん(東京大学社会科学研究所教授)

対談 国谷裕子さん(ジャーナリスト)／宇野重規さん

～会場からの質問に答えて～



宇野重規さん



国谷裕子さん

講座Ⅱ 9月7日(土) 午後2時～(開場午後1時30分)

そのワガママ、ひょっとしてヒントかも？



荻上チキさん



能條桃子さん

◆講演 一人のワガママは、みんなの困りごとに通ず ～ソーシャルアクションの作り方

講師 荻上チキさん(評論家)

◆講演 わたしたちの生きたい社会はわたしたちがつくる

講師 能條桃子さん(NO YOUTH NO JAPAN 代表)

～会場からの質問に答えて～

高校・大学生 必聴！
ご家族どうぞ

講座Ⅲ 9月14日(土) 午後2時～(開場午後1時30分)

◆映画 荒野に希望の灯をともし(短縮版50分)

◆講演 中村哲医師の遺産 ～志を継ぐために～

講師 村上優さん(医師、ペシワール会会長)

谷津賢二さん(ドキュメンタリー映画監督)

～会場からの質問に答えて～



村上優さん



谷津賢二さん

ところ メセナホール

聴講券(学生以下は無料、学生証をご提示ください)

▶前売券…1000円 ▶当日券…1200円

※手話通訳・託児(無料)をご希望の方は、各講座の
2週間前までに事務局へお申し込みください。

聴講券販売場所(市内)

▶メセナホール ▶ニシザワ書店

▶文化スポーツ課 ▶平安堂須坂店

▶生涯学習センター

※岩波講座ホームページからも購入できます。



須坂駅からシャトルバスが出ます

料金 片道170円(中学生以上)
※予約不要

【行き】

乗り場 長野電鉄須坂駅前バス乗り場

出発時刻 午後1時15分、1時30分

【帰り】

乗り場 メセナホール正面ロータリー

出発時刻 講座終了後(2便運行)

お知らせ

2024年度須坂市一般会計補正予算
第1・2号が成立しました

～令和6年6月市議会定例会で議決されました～

問合せ 財政課(☎026-214-5029)

補正予算第1・2号の総額は、6億920万5千円で、予算累計額は276億3,920万5千円となりました。事業ごとの補正金額と主な内容をお知らせします。

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 8,138万9千円

国による物価高騰対応重点支援給付金（新たに住民税均等割非課税となる世帯および新たに住民税均等割のみ課税となる世帯1世帯当たり10万円、同世帯の18歳以下の子ども1人につき5万円の加算）を支給します。

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

■地域福祉推進事業(調整給付分)3億8,261万円

国による定額減税補足給付金（所得税分3万円および市・県民税分1万円の定額減税可能額が減税前税額を上回る（減税しきれない）と見込まれる納税義務者への給付）を支給します。

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

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）

■母子・父子家庭支援事業 100万円

対象者が増えたことから、村石母子、父子家庭特別奨学金給付金を増額しました。

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

■私立保育所運営助成事業 76万5千円

マリアこども園が行う、こども誰でも通園制度（仮称）の試行的事業実施に対し補助します。

問合せ 子ども課
(☎026-248-9026)



■保育所運営委託事業 500万円

県による保育料軽減事業実施に伴い、保育料を保護者から直接徴収している認定こども園が減収となることから、市が減収分を負担します。

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

■学校保健事業 200万円

個人からの寄附金を活用し、小・中・支援学校における適切な換気を実施するため、二酸化炭素濃度計を購入します。

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)

■一般管理事務費（常備消防費） 50万円

長野県市町村振興協会の助成金を活用し、消火栓放水器具一式を購入します。

問合せ 消防本部
(☎026-245-4900)



■住宅・建築物耐震改修事業 113万円

今後の見込みにより、耐震診断業務委託および耐震補強工事実施に対する補助を増額しました。

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

活力と賑わいのある自立したまち
(産業振興)

■農業振興対策事業 330万円

国と県の補助事業を活用し、高騰するきのこ生産資材費に対して補助します。

問合せ 農林課(☎026-248-9004)

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 460万円

一般財団法人自治総合センターの助成金を活用し、区（上町・小河原町）が行う備品整備に対し補助します。

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

お知らせ

納税の公平性を保つために 市税などの 滞納整理を進めています

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

市税などの滞納は、期限内に納付している大多数の方との公平性を欠くだけでなく、市の財政を圧迫し、公共サービスに支障を来すことにつながります。納税の公平性を保ち、社会を支える大切な財源を確保するため、滞納処分による徴収を強化し、滞納整理を進めています。

市税などの滞納額 前年度対比2,190万円削減

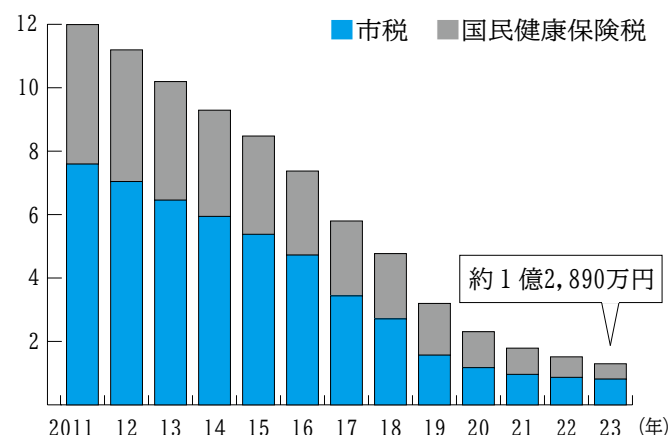
市では、2012年度以降「滞納整理チャレンジプラン」を策定し、市税と国民健康保険税の収入未済額（滞納額）の大幅な削減を目標に取り組みを進めています。

財産（預金、給与、生命保険、不動産など）の差し押さえや自宅の搜索など、滞納処分による徴収を強化し、延滞金の徴収も厳格に行っています。

2023年度は、489件の差し押さえを行い、約2,990万円を市税などに充当しました。2023年度の市税と国民健康保険税の収入未済額は、前年度から約2,190万円減少し、約1億2,890万円です。チャレンジプラン策定前の2011年度から約10億7,000万円削減しました（右グラフ参照）。

収入未済額の推移

(億円)



公平な納税を確保する取り組み

- ▶ 訪問徴収を原則廃止し、自主納付を徹底
- ▶ 生活実態調査や財産調査を行い、滞納処分を厳格に執行
- ▶ 分納誓約の履行の徹底。原則1年以内（最長2年）での分納計画の見直し
- ▶ 分納中であっても財産を調査し、差し押さえ可能な財産があれば差し押さえを執行
- ▶ 納付困難者には、生活実態を把握し納付計画を立て、地方税法などに基いた納税の猶予を検討
- ▶ 納税意識を醸成するため、小・中学校などでの租税教育を実施

納期限までに納付しましょう

やむを得ない事情により納付が困難な場合は、そのまま放置せず、できるだけ早く税務課へご相談ください。

【減免・猶予できる場合があります】

- ☐ 火災や風水害などの災害に遭われた方
- ☐ 会社の倒産や解雇など勤務先の都合により離職された方
- ⇒ 条例などの定めにより、税額の減免を受けられる場合があります
- ☐ 一括で納付すると、生活の維持や継続が困難になる恐れがある場合
- ⇒ 条例などの要件に該当すれば、納税を猶予できます

※ 猶予には原則担保が必要です。猶予期間は1年以内、最長で2年までの延長が認められることがあります。

お知らせ

建物の耐震診断・耐震改修をしましょう

阪神・淡路大震災、東日本大震災、今年1月の能登半島地震などでは、多くの建物が倒壊などの被害を受けました。被害を受けた建物の多くは1981（昭和56）年よりも前の旧耐震基準により建てられた建物であったことが分かっていきます。

市では、1981年以前に建てられた住宅を対象に、無料で耐震診断を行い、耐震性が不十分であった場合は、耐震改修工事費への補助を行っています。

住宅の無料耐震診断

市から派遣した「長野県木造住宅耐震診断士」が無料で住宅の耐震診断を行います。

内容

外観から建物の劣化状況、地盤の状況および基礎のバランスなどを確認し、内観で間取りや耐力壁の有無を確認します。

対象となる住宅

次に掲げる要件すべてに該当する既存木造住宅

①1981年5月31日以前に建築工事を着手した住宅

耐震改修工事費の補助

耐震改修工事費の一部を補助（上限100万円）します。

対象となる住宅

次に掲げる要件すべてに該当する既存木造住宅

①1981年5月31日以前に建築工事を着手した住宅

②木造在来工法の住宅

③個人所有の一戸建て住宅（賃貸住宅を除く）

④耐震診断士による住宅耐震診断の結果（総合評点）が、1・0未満である住宅
※所得制限があります。



【問合せ】 まちづくり課
(☎026・248・9007)

お知らせ

保育料の軽減を拡充します

多子世帯や低所得世帯の子育てにかかる経済的負担を減らすため、保育料の軽減を拡充します。新しい軽減は、2024年4月分から適用になります。

新しい軽減の対象 保育園、認定こども園、小規模保育施設に在園し、左表の世帯条件に該当する0～2歳児の子ども

対象条件・軽減額

子ども	世帯条件	保育料の軽減額
第1子	市民税所得割課税額が57,700円未満	半額軽減
第2子	市民税所得割課税額が57,700円未満	全額軽減（無料）
	市民税所得割課税額が57,700円以上	半額軽減
第3子以降	全世帯	全額軽減（無料）

※保育施設の同時利用に関わらず、生計を同一にしている子どものうち、最年長の子どもから順に第1子、第2子、第3子と数えます。
※母子世帯や在宅障がい者のいる世帯は、この他に別の軽減制度があります。

【対象の子どもがいる保護者の皆さんへ】

▼2024年4～7月分の保育料は、再度算定し、軽減分を還付します。

▼8月分は、軽減後の保育料で算定します。

▼対象世帯には、8月中旬に詳細を通知しますので、ご確認ください。
※保育施設の同時利用などで、すでに保育料が軽減されている方は、新しい軽減が適用されても、料金がかわらない場合があります。



【問合せ】 子ども課
(☎026・248・9026)

お知らせ

お盆のお墓参り

渋滞緩和にご協力ください

【坂田霊園周辺】

8月13日(火)と16日(金)は交通規制を行います。車でお越しの方は、臨時駐車場をご利用ください。

坂田霊園臨時駐車場

●坂田浄水場 ▼8月13日(火)：午前5時～午後7時 ▼16日(金)：午前8時～午後7時

●坂田浄水場北側空き地 8月3日(土)～16日(金)：終日

※霊園内駐車場は障がいのある方などが優先です。自転車・二輪車は、園内駐輪場をご利用ください。

※路上駐車は通行の迷惑になりますので、おやめください。

【松川霊園周辺】

警備員や案内標識の指示に従って駐車してください。

お墓の適切な管理をお願いします

▼墓石の有無に関わらず、使用区画の清掃、除草などを行い、施設物や樹木などが隣接区画の迷惑とならないようにしましょう。

▼埋葬する時は事前に、墓地管理者に埋葬届を提出してください。

▼市営霊園に限らず、市内の墓地に

埋葬済の遺骨を他の墓地などに移動(改葬)する際は、生活環境課に改葬許可申請書を提出してください。

▼お墓の使用者が亡くなった場合や、管理が困難になった際は、使用者の変更(承継)の手続きをしてください。

近年、市営霊園に限らず、無縁墳墓が増えています。早めにお墓を管理する後継者を決め、管理ができない場合には、墓じまいして永代供養墓へ改葬するなど、墓地管理の徹底をお願いします。

【お墓の管理や承継でお困りの方へ】

松川霊園内「合葬式墓地」は、ご遺骨を他の方と合同で埋葬するお墓で、市が永年管理します。お墓の管理や承継にお悩みの方も安心してご利用いただけます。市営霊園の一般区画を返還(墓じまい)して合葬式墓地を使用する場合、区画使用者と埋葬済の方の使用料は無料です。

【問合せ】生活環境課

(☎026・248・9019)

お知らせ

信州須坂まちの駅ネットワークの取り組み

「まちの駅」は、来訪者や地域の方へ地域情報を提供し、人と人の出会いと交流を促進する空間施設です。

「まちの駅」の活動

「おもてなしの地域」を目指し、休憩場所の提供やお手洗いの貸し出し、観光や地域の案内など、各店舗・施設が出来る範囲で行っています。

●傘を貸し出しています

どなたでも無料で利用できる「まちの傘」を各駅に設置しています。返却は、まちの駅であればどこでも可能です。



傘をご提供いただける方は、お手数ですが事前にご連絡の上、商業観光課(須坂駅前ビルシルキー2階)までお持ちください。

●「おすすめ情報」を毎月発行

各駅の耳よりなお知らせやイベントを、「おすすめ情報」として毎月発行しています。各まちの駅、須坂市役所、子育て支援センターbotaなどにあります。ぜひご覧ください。

【市内のまちの駅】(24駅)

- ▼コモリ餅店
- ▼日本ツーリスト
- ▼盛進堂製菓舗ちよか盛進堂
- ▼すやしん酒店
- ▼カメラショップパイワイ
- ▼角田酒店
- ▼塩屋醸造
- ▼呉服 綿幸
- ▼御菓子処須坂つたや本店
- ▼糀屋本藤醸造舗
- ▼ふれあい館まゆぐら
- ▼技術情報センター
- ▼旧越家住宅
- ▼蔵のまち観光交流センターくらつと
- ▼旧上高井郡役所
- ▼湯つ蔵んど
- ▼須坂駅前観光案内所
- ▼園里郷土資料館
- ▼グリーンポートマツモト
- ▼丸源鋸工場
- ▼山下薬局
- ▼至誠堂 豊田種苗店
- ▼花のミヤザキ
- ▼市立須坂図書館

【問合せ】信州須坂まちの駅ネットワーク事務局(商業観光課内)

(☎026・248・9005)



お知らせ

下水道をやさしく使いましょう

下水道は、美しい水や豊かな自然、健康的で快適な生活環境を次世代に残すために重要で不可欠な施設です。下水道施設が機能を十分に発揮できるように、適切な利用をお願いします。

環境負荷に配慮した利用を
願います

排水管や下水道管の詰まり・損傷防止のため、固形物、油類、薬品類、熱湯などは流さないでください。



また、環境負荷を低減するため、水を汚さない利用にご協力をお願いします。

【例】

- 洗剤は、適量を使う
- 台所ごみを流さないように、目の細かいごみ取りネットを使用する

須坂市の水洗化率は92・04%

- 油類で汚れた鍋や食器は、不要な紙で拭いてから洗う
- 米のとぎ汁は、庭やプランターなどにまく
- 洗面所や風呂場の排水口にごみ受けをつけて、髪を流さないようにする

下水道に接続すると、トイレや台所などで使った水は、地下に埋められた管を通って下水処理施設に集められます。下水道に接続していないと、水は側溝に流され、臭いや虫が発生し、近隣の方に迷惑をかけてしまいます。

【トイレの水洗化】

くみ取り式を水洗トイレに改造または新設して公共下水道に接続する方を対象に、融資あつせんを行っています。

※住宅の新築や改築（建て替え）は対象になりません。詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】 上下水道課

(☎026・248・9013)

お知らせ

子どものオンラインゲーム
無断課金にご注意！

子どもがスマートフォンやタブレット端末、家庭用ゲーム機を使っていたオンラインゲームで、親が知らない間に課金してしまったというトラブルが後を絶ちません。

相談事例

母親のクレジットカード利用明細に、ゲーム会社の利用料金が18万円あった。子どもがスマートフォンのオンラインゲームで、アイテムを手に入れるために、母親のクレジットカードを無断で使い高額課金をしていった。



トラブル防止のために

- クレジットカードは、子どもの手の届かないところで管理する
- クレジットカードの利用時にメールなどで通知されるよう設定し、利用を確認できるようにする
- 保護者のスマートフォンなどで遊

ばせる場合は、機器にクレジットカード情報が登録されていたり、キャリア決済が有効になっていると、子どもが無断で課金する恐れがあるので、機器の設定を確認し十分に注意する

- クレジットカードの明細や、キャリア決済の料金が合算される携帯電話料金の明細を、日頃からこまめに確認する
- 子どもが使う端末にはペアレンタルコントロールなどを設定し、アプリのダウンロードや課金を保護者が管理できるようにする

オンラインゲームは利用体系や決済方法が多様化しています。ゲームの仕組みを確認し、遊び方や課金のルールを、子どもと決めておくようにしましょう。



【問合せ】 消費生活・特殊詐欺被害防止センター

(☎026・248・9002)

■施設・利用者ごとの予約期間 ※営利団体は有料

施設	貸出	利用できる方	予約可能期間
生涯学習センター	各部屋	生涯学習団体	2カ月後の月末
		学習目的の個人	10日前～利用日
	ホール	生涯学習団体	10カ月後の月末
		営利団体※	3カ月後の月末
南部地域公民館、 仁礼コミュニティ センター	各部屋	生涯学習団体	2カ月後の月末
		学習目的の個人	10日前～利用日
上記以外の公民館	各部屋 など	生涯学習団体	2カ月後の月末

例えば、これまで、8月1日には10月1日までの予約しかできませんでしたが、10月31日までの予約が可能となります。

団体の方は2カ月後の月の末日まで部屋を予約できます

お知らせ

生涯学習センター・各地域公民館の予約が便利になりました

「公共施設予約システム」利用者は、1つのIDで生涯学習センターおよび各地域公民館を予約できます

これまでは、生涯学習センター・地域公民館ごとに利用者IDを取得する必要がありました。1つのIDでそれぞれの施設を予約できるようになりました。

現在、複数のIDをお持ちの方は、1つに整理することができますので登録施設（どこでも可）にお問い合わせください。

※生涯学習施設以外の予約は、別途専用のIDが必要です。

※8月1日(木)午前0時～9時はシステムメンテナンスのため予約できません。



公共施設予約システム



【問合せ】生涯学習推進課

(☎026・245・1598)

お知らせ

臥竜山公会堂は幅広い用途で利用できます

南部地域公民館に隣接する臥竜山公会堂は、市が設置した唯一の公会堂です。公民館とは異なり、営利団体や民間企業の方もご利用いただけます。舞台付の大広間があり、研修会や交流会、各種発表会などにもおすすです。また、持ち込みによる飲食も可能です。

■大広間 レイアウトの一例



【備品】マイク一式、ピアノ1台、和机100台、長机36脚、椅子108脚

■料金表 ※冷暖房料は別料金(1台200円/1時間)

施設	部屋名	広さ	1時間あたりの基本利用料
臥竜山公会堂	松の間1	84畳	350円
	松の間2	77畳	380円
	松の間3	63畳	320円
	舞台		300円
	あやめの間	18畳	320円
市民ギャラリー臥竜公園		約123㎡	1日あたり3,070円

※利用条件により変動があります。詳細はお問い合わせください。

臥竜山公会堂内にある「市民ギャラリー臥竜公園」は、市民の方の作品展示にご利用いただけます。

臥竜山公会堂、市民ギャラリーは、事前の見学が可能ですので南部地域公民館へお問い合わせください。

【問合せ】南部地域公民館

(☎026・245・0273)

「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持ちましょう

■かかりつけ医

身近にいて、日頃の健康管理や心配事など健康に関することを何でも相談できる医師が「かかりつけ医」です。自分や家族の健康管理のパートナーとして、かかりつけ医を持つことをおすすめします。

【何科の医師を選ぶか】

内科医がかかりつけ医と
思われがちですが、どの診療科の医師でもかかりつけ医になります。

■かかりつけ薬局

処方せんにより薬を受け取る際は、複数の薬局を利用するのはなく、身近でいつでも気軽に相談できる「かかりつけ薬局」を一つ決めて利用することをおすすめします。

【かかりつけ薬局を持つ利点】

- ▼処方薬や市販薬など、使っている薬の情報をまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせ、効果や副作用を継続的に確認してくれます。
- ▼外出が難しい高齢者には家に行き、薬の説明や残薬（手元に残っている薬）の確認をしてくれます。
- ▼薬を渡した後も状態を見守り、様子を処方医に知らせたり、広く健康に関する相談にも応じてくれます。

【かかりつけ医を持つ利点】

▼わずかな体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。

▼体質や過去の病歴などを参考に、病気や症状、治療法などに関し、的確な診断やアドバイスをしてくれます。



●お薬手帳を忘れずに

お薬手帳は、服用している全ての薬の名前などを記録できるもので、薬の飲み合わせや重複の確認に使用します。

正確な情報を漏れなく伝えるため、1人1冊にまとめ、継続して記録するようにしましょう。

●マイナ保険証をご利用ください

受診時・調剤時に、マイナンバーカードを健康保険証として利用し、情報提供に同意すると、薬や特定健診などの情報を医師や薬剤師に共有することができます。

災害時などの非常時も適切な処方をうけることができます。

市長の

いきいき通信



「漫述」
誘者任汝誘 嗤者任汝嗤 天公本知我 不覺他人知 佐久間象山

16歳で中国から帰国し、日本在住38年になる北陸在住の中国帰国者の女性からお話をお聞きする機会があり、数時間にわたる彼女のお話から、多くのことを学びました。彼女はさまざまに、いわゆる「苦勞」をされましたが、「苦勞」と思っていない。全て勉強になった。自分には人に恵まれた」と前向きでした。彼女が勤める会社の社長が「彼女は社員の中で一番優秀です」と褒めると「そうなるように頑張ります」というほど機転もあります。彼女は、中国語と日本語を話せますので、両方の言語と感性で、他人の行動、言葉を解釈しているそうです。そして、その中で感じた日本人と外国人との大きな違いは、日本人はグループを作り他人を意識するが、外国人は自分を主体に行動する、とのことでした。

これを聞いた時、私は、市長就任後間もなく、詩吟の師範から教えていただいた表題の詩「漫述」を思い出しました。詩の意味は「誘る（けなす）者は、汝（あなた）の誘るに任す。嗤う（あざけり笑う）者は、汝の嗤うに任す。天の神は、もともと私のことを知っている。他人に理解してもらおうなどと思わない」です。

師範は、市長就任間もない私に、市長としての覚悟を教えてくださいと感謝しております。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週木曜日にお届けします。市ホームページからご登録ください。ホームページID 3784

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～7月に届いたお手紙から～



初プールはサマーランドで

今年もサマーランドが開く
時季になりました。1歳の娘
を連れて初プールを経験させ
てあげたいと思います！

(ペンネーム

ポテトさん 28歳)

カッタカタまつりに参加

約20年ぶりに須坂カッタカ
タまつりに参加します！運動
もやっていないので、年相応
の体力と筋力を考慮し、けが
しないように楽しみたいと思
います。

(ペンネーム

うさぎさん 61歳)



天候と気温に注意して

1日おきにジョギングと
ウォーキングをするのを日課
にしていますが、最近は気温
が高すぎてかえって体に良
くないと思うことも。その日の
天候と気温に注意してやって
いこうと思います。

(ペンネーム

マサピーさん 73歳)

グリーンカーテン

今年も庭のテラスにゴーヤ
のグリーンカーテンを制作中
です。昨年の種と苗からの2
種類がすくすく成長していま
す。毎年爽やかな風とたくさ
んのゴーヤをありがとうございます。

(ペンネーム

クロピーさん 71歳)

キュウリ初収穫！

庭で育てているキュウリの
収穫ができました。野菜嫌いの
5歳の息子も「おいしい！」
と食べてくれました。自分で
作った野菜はおいしいよね♪

(ペンネーム

おんぬさん 32歳)

理想の体へ一歩前進

ジムに通い始めて2年ほど
経ちます。少しずつですが体
が絞れてきました。理想には
まだまだですが、これからも

頑張っていこうと思います。

(ペンネーム

ヒロセさん 36歳)



ウキウキの毎日

若い頃からの憧れだったギ
ターを弾いてみたくて、6月
からギター教室に行き始めま
した。ドレミファソラシドの
音がとても嬉しいウキウキの
毎日を過ごしています。

(田中さん 80歳)

新しい家

空き家問題が聞かれるよう
になって久しいですが、わが
家の周りも空き家だらけ。寂
しいなあと思っていたら、最
近、新しい家が次々建てられ
始めました。若い方が来られ
るとか。嬉しいですねえ。

(ペンネーム

笑顔さん 66歳)



ブドウ畑の青年

気温が30度近い夏日の中、
買い物で通る近くのブドウ畑

で青年が一人で作業をしてい
て、つい「頑張りますね」と
声をかけてしまいました。青
年は迷惑がりもせず、作業の
内容をいろいろと教えてくれ
ました。こんなに汗まみれに
なって作ってくれたブドウは
きつとおいしいでしょうね。
秋が楽しみです。まだまだ日
本の将来も見捨てたもんでも
ないね、と希望をもらったひ
とこまでした。

(ペンネーム

S・Mさん 86歳)



※お便りの掲載とクイズの当
選は別になります。ご了承ください。

郵送

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

メール

info@city.
suzaka.nagano.jp

電子申請



FAX 026-246-0750

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯っ蔵んど提供

①湯っ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

㈱古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

一問題一

食べ過ぎ防止、胃腸の負担軽減
などにつながる食べ方は？

ゆっくりと〇〇〇〇こと
ヒント…28(最終)ページ

●応募方法

クイズの答えと、郵便番号、住
所、氏名、年齢、電話番号、希望
するプレゼントの番号、とってお
きの話や日頃感じていることな
ど、何か一言ご意見を必ず書き添
えて、左のあて先へお送りくださ
い(メール・電子申請・FAX可)。
※いただいたご意見は紙面で紹介
します。紹介はペンネーム可。字
数などの都合で内容を調整し掲載
することがあります。ご了承ください。

●応募締切 8月18日(日)必着

※当選はプレゼントの発送をもつ
て代えさせていただきます。

情報ファイル 8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

●空き家相談会

空き家の管理、相続、処分などに関するお悩みを無料で相談できます。

とき 8月10日(土)午後1時30分～4時30分(相談時間は1組30分です。1人でも可)

ところ 生涯学習センター

相談員 ▼司法書士▼宅地建物取引士

対象 ▼市内にある空き家

●須坂市総合防災訓練

風水害を想定した訓練です。避難行動、パーテーションや段ボールベッドの設置などを行います。

とき 8月25日(日)午前7時～9時

※午前6時30分頃から防災行政無線で訓練放送を行います。

●8月23日は「市民防災の日」

1981年(昭和56年)の災害で亡くなられた方のご冥福を祈り、8月23日(金)正午から1分間の黙とうを捧げます。家庭、職場などでも黙とうをお願いします。

問合せ 総務課
 (☎248-9000)

の所有者または管理者▼今後市内にある空き家を所有する見込みの方

定員 12組(申込順)

申込方法 電話またはメール

申込期限 8月9日(金)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ まちづくり課
 (☎248-9007)

メール

市ホームページ

●「Jアラートの全国一斉情報伝達訓練」

防災行政無線から訓練放送が流れます。

とき 8月28日(水)午前11時

問合せ 総務課
 (☎248-9000)

●「まいさば須坂」の移転

須坂ショッピングセンター

ところ ▼北部体育館▼東中学校▼高甫小学校

※訓練の詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 総務課
 (☎248-9000)

【ペット動物同行避難訓練の参加者募集】

須坂市総合防災訓練にあわせ、ペット動物(犬を想定)の体験型訓練を実施します。

ところ 北部体育館上段駐車場

内容 ▼災害時の係留方法

▼獣医師による健康チェック

▼車中泊の実演

募集人数 10人・10匹(申込順)

申込期間 8月5日(月)～14日(水)

申込・問合せ 生活環境課
 (☎248-9019)

市ホームページ

●夏休み期間中における学校閉庁期間

内にある須坂市生活就労支援センター「まいさば須坂」が8月13日(火)から移転します。

新住所 須坂市大字須坂47番地1 須坂市社会福祉協議会2階

※電話・FAX番号、メールアドレスは変更ありません。

問合せ 須坂市生活就労支援センター「まいさば須坂」
 (☎248-9977)

夏休み期間中における学校閉庁期間

期間 8月10日(土)～16日(金)

施設 ▼市内の小中学校▼須坂支援学校

【閉庁期間中の緊急連絡先】

▼平日昼間：市教育委員会事務局(学校教育課)
 (☎248-9010)

▼夜間・休日：市役所の代表番号(☎245-1400)

※市教育委員会事務局から学校職員へ連絡します。

問合せ 学校教育課
 (☎248-9010)

●夏休みを利用して早めに予防接種を受けましょう

麻しん・風しん第2期は保育園・幼稚園の年長児相当の年齢のお子さん、日本脳炎第

須坂市在住の「空き家・空き地」でお困りの方へ

空き家 無料 電話 相談会 実施中

年間400件以上※の「相談対応」実績を持つアキソルと一緒に解決を目指しましょう ※令和5年度実績

0120-772-135

【相談窓口】akisol(アキソル)カスタマーサポート 【受付時間】平日9時～18時

運営：株式会社ジチタイアド / 所在地：福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F / メール：akisol@zaigenkakuho.com

アキソル 空き家

検索



広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092-716-1401)

2期は9〜13歳のお子さん、二種混合は11〜13歳のお子さんを対象に実施しています。

まだ接種されていないお子さんは、夏休みを利用して早めに接種しましょう。

問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

【専用相談電話】子どもの人権110番
☎0120・007・110

いじめや家庭内における虐待などに悩む子どもたちの声を聴くための相談窓口です。

次の期間は、強化週間として受付時間を拡大します。

期間 8月21日(水)〜27日(火) 受付時間 ▼8月21日(水)〜23日(金)、26日(月)・27日(火)：午前8時30分〜午後7時 ▼8月24日(土)・25日(日)：午前10時〜午後5時

※強化週間以外は平日午前8時30分〜午後5時15分

【インターネットでの相談も受け付けています】



専用ホームページ

問合せ 長野地方事務局人権擁護課 (☎235・6634)

●須坂市クーリングシエルトーをご利用ください

熱中症を防ぐため、市では次の施設をクーリングシエルトー(指定暑熱避難施設)として指定しました。指定施設は、暑さをしのげる場所として一般開放されます。

期間 10月23日(水)まで ※営業日のみ

施設・時間

▼須坂市役所：午前9時〜午後5時(定員10人)

▼市立須坂図書館：午前9時〜午後5時(定員10人)

▼旭ヶ丘ふれあいプラザ：午前9時〜午後5時(土・日曜日、祝日を除く、定員15人)

▼ウエルシア須坂日滝店：午前10時〜午後6時(定員12人)

▼ウエルシア薬局須坂日滝店：午前10時〜午後2時、午後3時〜6時(定員2人)

問合せ 生活環境課
(☎248・9019)

●お盆期間などにおけるごみの収集



【ごみの収集】
通常通り行います。6月に

配布したごみ収集カレンダーをご覧ください。

問合せ 生活環境課
(☎248・9019)

【エコサポートすざか】

通常通り(毎月第1、3土・日曜日)回収を行います。

問合せ 生活環境課
(☎248・9019)

【清掃センター・ながの環境エネルギーセンター】

両施設ともに8月12日(月)はごみの受け入れはしません。その他は通常通り受け入れます。

問合せ ▼清掃センター
(☎246・9000)

▼ながの環境エネルギーセンター
(☎222・5301)

●介護保険住宅改修費などの「受領委任払い」がでます

介護保険制度では、制度利用者が福祉用具の購入や住宅改修をした際、費用の7〜9割が給付されます。

支給方法として、サービス利用時(購入や改修)に一旦全額支払い、後から給付対象部分が支給される「償還払い」に加え、給付対象部分の請求と受領を事業者が委任すること、サービス利用時の支払いを自己負担額のみとする

る「受領委任払い」を開始しました。

受領委任払いの利用条件

▼保険料滞納などで介護保険給付の制限を受けていないこと

と▼取扱事業者として登録を受けた事業者を利用すること

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 高齢者福祉課
(☎248・9020)

●民生児童委員の委嘱



ホームページ

東地区主任児童委員(敬称略)

豊丘町 本多 久子
※任期は2025年11月30日まで

問合せ 福祉課
(☎248・9003)

●農業収入保険に加入しましょう

自然災害や価格低下などのリスクに備え、農家の皆さんに収入保険への加入を推奨しています。市では、負担掛け金の一部を補助します。

対象 2024年12月28日までに加入した者(新規・継続問わず)

補助額 加入者が負担する掛

け捨て保険料の40%(▼認定農業者・認定新規就農者：上限5万円▼その他農業者：上限3万円)

※負担掛け金支払い後、NO SAI長野から補助金をお振り込みします。

※加入の詳細などは、NOS AI長野北信支所(☎219・2893)へお問い合わせください。

問合せ 農林課
(☎248・9004)

●農地パトロール(利用状況調査)を実施します

農業委員会では、遊休農地の実態把握と発生防止、解消対策のため、8〜9月を「農地パトロール強化月間」と位置づけ、市内農地の利用状況調査を実施します。

調査にあたって、農地への立ち入りやお話を伺う場合があります。ご了承ください。

※農地の適正な管理を怠ると、病害虫の発生源となるなど、近隣農家や周辺住民の迷惑となる可能性がありますので、農地の適正な管理をお願いします。

問合せ 農業委員会事務局
(☎248・9015)

●ペレットストーブなどの 設備導入費を補助します

補助額 上限10万円

補助対象 ペレットストーブ
またはペレットボイラーの購
入費用

※条件などの詳細は市ホーム
ページをご覧ください。

問合せ 生活環境課

(☎248-9019)

募 集



市ホーム
ページ

●ファミリー・サポート・ センター提供会員募集・ 事前講習会

短時間の預かり、児童クラ
ブ・保育園・幼稚園、習い事
の送迎など、子育てのお手伝
いをしてくださる方(提供会
員)を募集しています。提供
会員になるために必要なこ
とは事前講習会で学びます。

講習会の日程・内容

▼8月29日(木)午前9時30分～
11時30分:「KYT(危険予
知トレーニング)」「乳幼児
の救急法(AED)」
▼9月2日(月)午前9時～11時

：「乳幼児の家庭看護」「乳
幼児の応急手当」

▼9月4日(水)午前9時30分～
11時30分:「乳幼児の成長と
発達」「乳幼児の栄養と食事」

▼9月6日(金)午前9時30分～
11時:「保育の心と遊び」
「これからの活動について」

ところ dataミテイングルーム

申込・問合せ 須坂市ファミ
リー・サポート・センター

(子育て支援センター内)

(☎477-2033)

●五味池破風高原 笹刈りボランティア募集

レンゲツツジの樹勢回復と
自然環境保護のため、笹刈り
を行います。

とき 9月8日(日)午前9時
～正午(小雨決行)

集合 五味池破風高原

持ち物 刈払機(ビーパー)、
手袋、飲み物

申込期限 9月2日(月)

※昼食をご用意します。

申込・問合せ 商業観光課

(☎248-9005)

事業主のみなさんへ

勤労者互助会会員募集

須坂市勤労者互助会は、市

内の中小企業(300人以

内)や個人事業所の福利厚生
の充実を目的に活動していま
す。7月1日現在、1353
人、154事業所が会員と
なっています。今年度は創立
50周年記念事業もあります。

会費 月額1人300円

入会金 1人100円

※事業主が負担する場合は、
必要経費に認められます。

給付例 ▼慶弔給付:出生・
就学・結婚・勤続20年などの
祝金、その他死亡や傷病休業
など▼親睦・交流補助:メセ
ナホール観劇利用券、市内ス
キー場利用券、東京デイズ
ニリゾート利用券など▼健
康管理補助:人間ドック、イ
ンフルエンザ予防接種など
※詳細は市ホームページをご
覧ください。

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

自衛隊などの募集

【防衛大学校学生】

資格 高卒で21歳未満の者

▼推薦

試験日 9月21日(土)・22日(日)

申込期間 9月5日(木)～9日(月)

試験日 1次:9月21日(土)、
2次:10月26日(土)・27日(日)

申込期間 9月5日(木)～9日(月)

試験日 1次:11月2日(土)、
2次:11月30日(土)・12月4日
(水)の指定された日

申込期限 10月17日(木)

【航空学生(航空自衛隊・海
上自衛隊)】

試験日 1次:9月16日(月)、
2次:10月12日(土)・17日(木)の
指定された日

※3次試験まであります。

資格 航空自衛隊:高卒で
24歳未満の者、海上自衛隊:
高卒で23歳未満の者

申込期限 9月5日(木)

※資格は高校卒業見込み者を
含みます。

申込・問合せ 自衛隊長野地
方協力本部長野地域事務所
(☎235-6026)

須坂市児童センターおよ
び放課後児童クラブ指定
管理者募集

児童センター(3施設)お
よび児童クラブ(8施設)の
管理運営を行う指定管理者を
募集します。

指定管理期間 2025年4
月1日～2030年3月31日

試験日 1次:9月21日(土)、
2次:10月26日(土)・27日(日)

申込期間 9月5日(木)～9日(月)

試験日 1次:11月2日(土)、
2次:11月30日(土)・12月4日
(水)の指定された日

申込期限 10月17日(木)

【航空学生(航空自衛隊・海
上自衛隊)】

試験日 1次:9月16日(月)、
2次:10月12日(土)・17日(木)の
指定された日

※3次試験まであります。

資格 航空自衛隊:高卒で
24歳未満の者、海上自衛隊:
高卒で23歳未満の者

申込期限 9月5日(木)

親身に相談にのってくれる

信頼の住宅リフォーム屋さん

まずはお気軽に
ご相談ください!

株式会社
山岸建築

キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築 など
お問い合わせはこちら

「どんなリフォームができるの?」
施工事例はホームページへ!!

☎0120-507-006

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

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

山岸建築

検索

広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎0927-716-1401)

申込方法 申請書、事業計画書などの必要書類を提出
※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込期限 9月2日(月)

申込・問合せ 学校教育課

(☎248-9010)



市ホームページ

●地域密着型サービス事業者募集

第十次須坂市老人福祉計画・第九期須坂市介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービス事業所を開設する事業者を募集します。

募集内容 地域密着型認知症対応型共同生活介護2ユニットの整備(1ユニット9人)

募集数 ▼1ユニットの新設

または増設の場合は2事業所
▼2ユニットの新設または増設の場合は1事業所

申込方法 事業計画概要書などの必要書類を提出

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込期限 9月20日(金)

申込・問合せ 高齢者福祉課

(☎248-9020)



市ホームページ

行事・催し

●蔵の町並みキャンパス作品展

蔵の町並みや古民家などの地域資源を活用した「蔵の町並みキャンパス事業」の成果を展示します。

期間 8月31日(土)まで

時間 午前9時30分～午後5時

ところ ふれあい館まゆぐら

内容 信州大学工学部建築学科3年生の作品「民家の再生」「街区の再生」「民家と工芸」

問合せ まちづくり課

(☎248-9007)

●信州須坂健康スミージーフェス2024

須坂のおいしい野菜や果物を使ったオリジナルスミージーが味わえるスタンプリーを開催しています。

市内19カ所の参加店舗でスミージーを購入しスタンプを2つ集めてくじ引きに挑戦しよう!もれなくオリジナルグッズをプレゼントします。

期間 9月29日(日)まで

※参加店舗や参加者特典など

の詳細はイベントホームページをご覧ください。
問合せ 信州須坂健康スミージー推進協議会事務局(健康づくり課) (☎248-9018)



ホームページ
ホームページ
Instagram

●「すざ菓子ガチャ」

引き換えは8月31日まで

市内店舗で使える「スイーツ引換券」がもれなく入っているカプセルトイを市内4カ所に設置しています。何が当たるかは回してみての楽しみ!

券の引換期間は8月31日(土)までですので、早めにお引き換えください。

設置期間 8月20日(火)まで

設置場所 ▼蔵のまち観光交流センターくらっと▼須坂市動物園▼須坂市役所▼Dona

※場所により時間などが異なります。詳細は観光協会ホームページをご覧ください。

料金 1回500円

問合せ 信州須坂観光協会

(☎215-2225)



ホームページ

●展示「須坂に残る戦時資料」ポスター・絵葉書・写真類と著名画家たち

満州事変からアジア・太平洋戦争にかけて、戦意高揚、戦費調達などのために多くの画家・図案家がポスターや絵葉書の作製に協力しました。横山大観や竹内栖鳳などの作品を中心に展示します。

期間 9月8日(日)まで

時間 午前9時～午後5時

ところ 文書館展示室(旧上高井郡役所内)

問合せ 文書館

(☎285-9041)

●AC長野パルセイロトッポチームホームゲーム

ところ 長野Uスタジアム(長野市)

【第24節】 テゲバジャーロ宮崎戦

とき 8月17日(土)午後6時

【第25節】 大宮アルディージャ戦

とき 8月24日(土)午後6時

チケット購入はパルセイロホームページをご覧ください。

問合せ AC長野パルセイロ事務局(☎244-7780)



チケット

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

弁護士 熊谷 暢

〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail: mail@maimen.jp HP: https://www.maimen.jp

●須坂版画美術館イベント

【おやこのアトリエ】

大きな紙の上で絵を描いて遊んでみましょう。

とき ▼8月3日(土)▼25日

(日)各回ともに午前9時30分～10時30分(最終受付午前10時)

(雨天中止)

参加費 各回200円

持ち物 着替え、タオル

定員 各回20人(先着順)

【夏休みこども工作教室】トートバッグづくり

ステンシルや絵の具を使ってトートバッグに好きな模様を描きます。お持ちの布製品を持参して作ることもできます。

とき 8月11日(日)午前9時30分～正午

参加費 500円(入館料別)

定員 10人(申込順)

申込期限 8月9日(金)

※須坂版画美術館は改修工事のため、世界の民俗人形博物館が会場となります。

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245・2340)

●世界の民俗人形博物館イベント

【ねんどで人形を作ろう】

とき 8月10日(土)午後1時

30分～3時30分

参加費 500円(入館料別)

定員 10人(申込順)

申込期限 8月8日(木)

【ソコ信州アーティスト活動促進事業 人形のお洋服を作ってみよう！】

フェルトや布で洋服を作り、人形に着せてみましょう。

とき 8月18日(日)午後1時30分～3時30分

講師 北澤麻希さん

参加費 300円(入館料別)

定員 10人(申込順)

申込期限 8月16日(金)

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245・2340)

●おやこれきし探求「古墳人のアクセサリーづくり」

古墳時代を学びながら、八丁鎧塚古墳から見つかった帯金具のバッジや勾玉を作ります。

とき ▼8月12日(月)▼15日(木)

時間 ▼午前10時～正午▼午後1時30分～3時30分

ところ 須坂市立博物館

参加費 帯金具バッジ、勾玉各300円(両方作る場合は2つで500円)

対象 小学生以下と保護者

定員 各回20人(先着順)

問合せ 須坂市立博物館(☎245・0407)

●臥竜山たんけん「アサギマダラのマーキング調査をしよう！(第1回)」

海を渡り移動する蝶「アサギマダラ」の不思議を探るための調査をします。

とき 8月24日(土)午前10時～正午(受付午前9時50分～)

(雨天中止)

集合 五味池破風高原第一駐車場(調査場所へ車で移動)

持ち物・服装 50円(保険料)、帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴または長靴、雨具、水筒、蚊よけ対策、捕虫網(お持ちの方)、昼食(必要な方)

※黒っぽい服装は避ける

定員 10人(申込順)

申込期間 8月10日(土)～21日(木)

申込・問合せ 須坂市立博物館(☎245・0407)

●市内見学まなび一号 お宝探しの旅

江戸時代、谷街道福島宿を起点に仁礼宿から上州大笹宿に至る険しい峠越えの道だった「大笹街道」を、昔の旅人に思いをはせながら、たどってみませんか。峰の高原原での昼食もお楽しみください。

とき 9月7日(土)午前9時～午後3時30分

集合 文化財保存活用倉庫

駐車場

案内役 インストラクター

コース ーはバス、ーは徒歩ー善光寺道分岐道標：馬頭

観世音碑・口留番所跡ー仁礼宿(新聞屋・下の問屋)ー56

災害記念碑ー石小屋洞穴遺跡ー大谷不動黒門・旧道峠道入

口ー旧青年の家跡地裏：峰の原供養塔ー昼食(ペンション)ー大明神沢ー鳥居峠ー

分岐点百番供養塔ー大笹関所跡ー抜け道の碑ー

参加費 1800円(保険料・昼食代)

定員 15人(申込順)

申込期間 8月5日(月)～23日(金)

申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245・1598)

●ポップアップカードを作って大切な人に贈ろう！

開いた瞬間に素材が飛び出す自分だけのポップアップカードを作ります。おじいちゃん、おばあちゃんへの敬老の日のプレゼントや、大切な家族への贈り物にしませんか。

とき 9月8日(日)▼午前10時30分～正午▼午後1時30分～3時

広告欄

詳しい内容
開催情報はコチラから



マリアこども園

当日参加 OK

オープンスクール

8月29日木曜日10時～11時30分

参加費無料

マリアこども園の先生、お友達と

マリアこども園の保育を体験しよう！

スケジュール

園説明会① マリアこども園の保育について 10:00～10:10

保育参加 各学年の保育に参加・参観 10:10～11:15

園説明会② 参加していただいた保育の解説 11:15～11:30

Maria
Kodomoen

マリアこども園

須坂市春木町1092 TEL 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

ところ 笠鉾会館ドリーム

ホール

参加費 100円

対象 小学生以下と保護者

定員 各回10人(申込順)

申込期間 8月24日(土)～9月5日(木)

申込・問合せ 笠鉾会館ドリームホール(☎246・7100)

●第17回信州須坂「得する街のゼミナール」

市内の各商店や事業所の方が講師となり、専門知識や特技、プロならではのコツや技術を無料(材料費は実費)で伝えるゼミナールです。お店とお店をつなぐお楽しみスタンプラリーも開催します。

期間 9月7日(土)～23日(月)

申込方法 お店に直接お申し込みください。

申込開始 9月1日(日)(受付日が異なるお店もあります)

※詳細は須坂商工会議所ホームページをご覧ください。

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)

(☎245・0031)



ホームページ

講座・教室

高齢者健康教室

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防を学びます。

とき 8月19日(月)午前11時10分～11時50分

ところ 保健センター

内容 ▼体操▼脳トレ▼血圧測定・健康相談(希望者)

持ち物 飲み物、タオル

※動きやすい服装・マスク着用

対象 市内在住65歳以上の方

問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

健康応援教室

【調理実習 モーツと減塩！コッソツ(骨)野菜を食べよう】

減塩やカルシウム・野菜摂取のコツを楽しく学びましょう。

とき 8月24日(土)午前10時30分～正午

ところ 生涯学習センター

メニュー ▼NEW(乳)スパイシーカレー▼スムージー

講師 須坂市食生活改善推進協議会の皆さん

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、布巾、箸、スプーン、飲み物、

持ち帰り容器(必要な方)

定員 20人(申込順)

申込期間 8月5日(月)～19日(月)

【箱膳体験】

昔ながらの知恵や工夫が込められた「箱膳」で食事し、伝統を継承することや食の大切さを考えてみませんか。

とき 9月2日(月)午前11時～午後0時30分

ところ 保健センター

講師 食の匠の皆さん

参加費 600円

定員 10人(申込順)

申込期間 8月5日(月)～26日(月)

申込・問合せ 健康づくり課(☎248・9018)

マタニティセミナー

〈全2回〉

ところ 保健センター

対象 11月～2025年1月出産予定の方とその家族

持ち物 母子健康手帳、飲み物

申込方法 須坂市乳幼児健診WEB予約

【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう(1回目)】

とき 8月29日(木)午前9時30分～11時15分

申込期限 8月22日(木)

【親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座(2回目)】

とき 9月8日(日)午前9時15分～11時10分

申込期限 9月1日(日)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 保健センター(☎248・9023)



予約はこちら



市ホームページ

介護教室

認知症の方への接し方などを学び、認知症への理解を深めましょう。

とき 8月20日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 生涯学習センター

テーマ 「認知症について学ぼう」本人も介護者も穏やかでいられるように」

講師 林将也さん(グリーンアルム福祉会グリーンクリスタル管理者)

対象 ▼介護している方▼

テーマに関心のある方

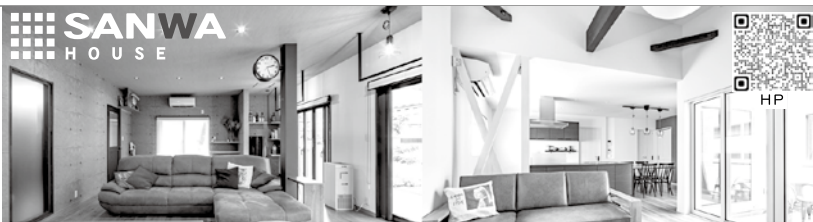
申込期間 8月5日(月)～16日(金)

申込・問合せ グリーン在宅介護支援センター(☎214・3165)

広告欄

「困ったなあ」と思ったら
なんでもご相談を!

住まいの
お困りごと
解決します



安心・快適な暮らしのトータルサポート

株式会社 サンワシステム

☎0120-207-117

本社 〒382-0034 須坂市大字仁礼1235-1 堀川営業所 〒382-0052 須坂市堀川503-12
✉ info@sanwahouse.net 🌐 https://sanwahouse.net



新築



リフォーム



水まわり



土地

広告の問い合わせは(株)ジチタイアド(☎092・716・1401)

**●おとなのピアノ教室
〈全8回〉**

ピアノに初めて触れる方が対象です。基本を学び、両手で簡単な曲が弾けるようになったら楽しいですよ。

とき ▼9月2日(月)▼9日(月)▼30日(月)▼10月7日(月)▼28日(月)▼11月11日(月)▼18日(月)▼25日(月)各回ともに午前10時～11時

ところ 生涯学習センター
講師 水内寿恵さん(ヒオキ楽器)

参加費 5500円(テキスト代を含む)
持ち物 筆記用具
定員 7人(要申込・抽選)
申込期間 8月5日(月)～23日(金)

【申し込み後、抽選会にお越しください】
とき 8月28日(水)午前10時

ところ 生涯学習センター
※抽選を実施しない場合はご連絡します。

申込・問合せ 中央地域公民館(☎214-6086)
※平日午前9時～午後4時30分

●人権教育講座①

とき 8月27日(火)午後6時30分～8時

ところ メセナホール大ホール

演題 「30年前にみた命の重さ」
講師 宮田元子さん

問合せ 人権同和教育課(☎245-0909)
※平日午前9時～午後4時30分

●人権問題学習会

とき 8月28日(水)午後7時30分～9時

ところ 福島人権ふれあいセンター
演題 「差別事件について」
講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248-0456)

●のどを鍛える健康声磨き講座

正しい呼吸法を学んで喉を鍛え、心身の健康につなげましょう。
とき ▼9月9日(月)午前10時～11時30分▼18日(水)午後1時30分～3時

※各回とも同じ内容です。どちらかにご参加ください。

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
講師 山岸淳子さん(日本声磨き普及協会認定講師・長野県カルチャーセンター講師)

参加費 500円
持ち物 飲み物、筆記用具
定員 各回15人(申込順)

申込開始 8月5日(月)
申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあいプラザ(☎246-3783)
※平日午前9時～午後4時30分

**●市制施行70周年記念事業
認知症を考える市民講座**

認知症の方が生きる「認知症の世界」を知り、認知症への理解を深めましょう。
とき 9月8日(日)午後1時30分～午後3時30分

ところ 生涯学習センター
テーマ 「認知症世界の歩き方カレッジ」
内容 講演とワークショップ
講師 黒川夕紀さん(issue+design)

定員 50人(申込順)
申込期間 8月5日(月)～9月4日(水)

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●普通救命講習Ⅱ

成人の心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法を学びます。介護施設などに勤務している方におすすめです。
とき 9月8日(日)午前10時～午後1時

ところ 須坂市消防本部

受講料 無料
対象 須高地域に在住または在勤の方を優先します
※事前にWEB講習が必須。
定員 10人(申込順)

申込方法 電子申請または電話
申込期間 8月19日(月)～30日(金)
申込・問合せ 消防署(☎245-9100)
※平日午前9時～午後5時



申し込み

善意の窓口(寄附)

▼折り畳み式アルミフットサルゴール1台(スポーツ振興のため)
：須坂市サッカー協会様

リサイクル情報

《差し上げます》

▼消毒用噴霧器▼外用折り畳み椅子▼こね鉢▼水槽

《譲ってください》

▼歩行型家庭用耕運機▼鋏▼家庭菜園用ビニールハウス一式
申込期限 8月9日(金)

交渉順位抽選 8月19日(月)午前
申込・問合せ 市民課(☎248-9002)

広告欄

「広報須坂」に広告を掲載してPRしませんか？ サービス・集客

広報紙広告ならではの
メリット

エリアを絞った
情報発信

地域での
知名度向上

自治体発行の信頼度の高い
広報媒体

他エリア自治体広告も
お任せください！

お問い合わせは
092-716-1401

株式会社
ジチタイアド

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

※株式会社ホープの広告事業は、2021/12/1付で「株式会社ジチタイアド」に分社化しております。

検索

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092-716-1401)

◆市営住宅入居者募集
募集期間 8月1日(木)～9日(金)(土・日曜日を除く)
抽選日 8月19日(月)午前9時
▼屋部(3DKY)…1戸
▼豊丘(3DKB)…3戸
※Y…浴槽あり、B…浴槽なし
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などでお困りの方は、ご相談ください。
申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター
(☎214-5620)

◆県営住宅入居者募集
募集期間 8月19日(月)～30日(金)(土・日曜日を除く)
※詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ 長野県住宅供給公社県営住宅課
(☎227-2322)

市民の掲示板

●蔵のまちコンサート
二胡、ケーナ、フィドルなどの民族楽器の響きを楽しめます。楽器体験もあります。
とき 8月11日(日)午後2時～3時30分
ところ 蔵のまち観光交流センターくらっと
参加費 ▼3～12歳…500円 ▼13歳以上…2000円 ▼
『広報須坂』へ掲載する情報をお寄せください。
申込・問合せ 楽器体験(45分間)…500円
おんがくのたび舎(メール music@101-labo.com)

●グリーンハウス・コンサート
ピアノとフルートとバイオリン2本による演奏会です。東京学芸大学教授の中野孝紀さんをお迎えします。
とき 8月18日(日)午後2時～3時
ところ 旧上高井郡役所
参加費 ▼高校生以下…500円 ▼一般…1500円(申込不要・会場でお支払いください)
問合せ 実行委員会(村石)
(☎070-8477-3041)

●メモリアル合唱団員募集
市制施行70周年を記念し、11月4日にコンサートを行います。「大地讃頌」「ふるさと」などを一緒に歌いませんか。
練習日 8月25日(日)午後2時～4時、以降本番までに計5回
※日程は申込フォームをご覧ください。
申し込み
問合せ メモリアル合唱団(田幸)(☎245-5258)

納期限・口座振替日
9月2日(月)

◆市・県民税(普通徴収)・森林環境税…2期
◆国民健康保険税(普通徴収)…2期
◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…2期
◆介護保険料(普通徴収)…5期

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)

22日(木) 午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

21日(水) 午後1時30分～
ところ・問合せ シルバー人材センター

もの忘れ相談日

28日(水) 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ
▶地域包括支援センター(☎245-4566)
▶地域包括支援センター須坂やすらぎの園(☎214-2611)

健康相談(要予約☎248-9023)

月～金曜日※ 午前9時～午後4時
ところ・問合せ 保健センター

教育相談室(☎248-0001)

月～金曜日※ 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ 学校教育課

悩み無料ダイヤル(☎0800-800-7223)

月～金曜日※ 午前8時30分～午後5時15分
※祝日を除く

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

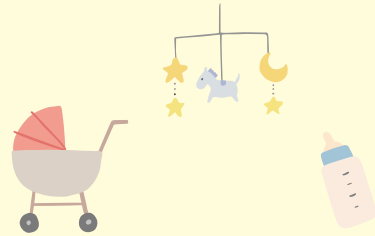
日曜日・祝日の当番薬局

8月11日(日)…ウエルシア薬局須坂日滝店
8月12日(祝)…スズラン薬局
8月18日(日)…小布施薬局
8月25日(日)…オリジン薬局
9月1日(日)…かおり薬局
※蔵の町薬局は、12日を除き営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、18日を除き営業します。

■災害情報	6月	2024年 1～6月	昨年 同期
火災	2	11	9
死者	0	0	0
傷者	0	2	4
救急出動	198	1300	1233
交通事故	14	68	56
急病	138	901	859
その他	46	331	318
救助	3	14	14
交通事故	1	7	5
その他	2	7	9

■交通事故	6月	2024年 1～6月	昨年 同期
件数	7	48	47
死者	0	1	0
傷者	8	58	52

◎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 ☎245-1119



子育て通信

問…問合せ先



子育て支援センター

問 子育て支援センター ☎026-245-6588

子育て支援センターは、就学前のお子さんと保護者が利用できる施設です。毎月楽しい行事や育児講座を開催しています。



ブログ



Instagram

【利用時間】 月～土曜日9:00～16:00

※9月2日(月)は休館日です。

【利用方法】 予約制(先着順)です。電話でご予約ください。

集まりの日(10:30～)

♥ 8月22日(木) おはなしポケット

どんなお話がでてくるかな?楽しい時間を過ごしましょう。

♥ 9月5日(木) あそぼうday (音楽)

うたや楽器に触れ、音楽を楽しみましょう!

ミニ講座(10:30～)

♥ 8月8日(木) ブラーヴェ コンサート

ブラーヴェさんによるピアノとエレクトーンのを演奏を楽しみましょう!

♥ 8月29日(木) 乳幼児救急法

消防士さんからAEDの使い方、子どもの応急手当などを学びましょう。

講座(10:00～11:30)

♥ 9月10日(火) すくすくホーム

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

ところ botaミーティングルーム

対象・定員 乳幼児を子育て中の方6人(託児あり)、孫育てに関わる方6人

申込期間 8月5日(月)～23日(金)

乳幼児健診・相談・講座

問 健康づくり課母子支援係 ☎026-248-9023

会場 保健センター

健診名	日	対象者
3カ月児健康診査	9/6(金)	2024年5月1日～5月31日生
1歳児健康相談	8/20(火)	2023年7月11日～8月20日生
1歳6カ月児健康診査	8/23(金)	2023年1月13日～2月4日生
2歳児健康相談	9/10(火)	2022年8月2日～9月6日生
3歳児健康診査	8/30(金)	2021年7月19日～8月23日生
もぐもぐ離乳食講座	8/8(木)	2024年2月1日～2月29日生
	9/3(火)	2024年3月1日～3月31日生
かみかみ離乳食講座	8/27(火)	2023年11月1日～11月30日生

※WEB予約制です。実施日の2カ月前から3日前までに予約サイトから受付時間を予約してください。

※その他の詳細は、健康カレンダーをご確認ください。



予約サイト



健康カレンダー

個別予防接種

問 健康づくり課保健予防係 ☎026-248-9018

会場 各医療機関

開始対象者	予防接種名
2024年6月生	口タウウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2024年3月生	B C G
2023年8月生	麻しん・風しん1期 水痘
2021年8月生	日本脳炎1期
2015年8月生	日本脳炎2期
2013年8月生	二種混合



すぎかとしょかん

4～6歳 おすすめの絵本

『ねことねこ』

町田尚子/作 こぐま社



ねことねこ、同じところ、ど～こだ?ほくたち、わたしたちがひとりひとりちがうように、ねこたちも1ぴき1ぴき、全然ちがう。でも1ぴき1ぴき、全部かわいい。

すくすく PHOTO



うらの こうたろう
浦野 航太郎 ちゃん(1歳)

保育園が始まり、初めての社会生活。戸惑いもあるだろうけど沢山の経験を通して大きくなってね！



ふじまき かな
藤牧 柑那 ちゃん(2歳1カ月)

食べることが大好きで笑顔いっぱい！カンナの花のように伸びやかに自分の花を咲かせてね！！



さとう こうた
佐藤 煌泰 ちゃん(2歳11カ月)

生き物が大好きこた！豊かな環境に恵まれ、貴重な体験をしながら毎日元気に過ごしています。

市内在住の0～6歳のお子さんの写真を募集しています。

申込方法

電子申請で、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、メッセージ(45文字以内)、応募者の名前、住所、電話番号、メールアドレスを入力し、画像データを添付してご応募ください。



電子申請

☎ 政策推進課

広聴広報係 ☎026-248-9017



妊娠・子育て
なんでも相談

おひさま

☎026-213-6400

相談時間

月～金曜日8:30～17:15

(祝日・年末年始を除く)

保健師や管理栄養士、子ども家庭支援員などが専門的な立場からご相談をお受けし、関係機関にコーディネートします。

児童センター

児童センターは、18歳未満のお子さんと保護者が利用できる施設です。各施設の「集まりの日」には、季節の遊びやミニイベントを開催しています。

【利用時間】

♥中央児童センター 月～土曜日10:00～12:00、14:00～18:00

♥南部・東部・北部児童センター

未就学児…月～金曜日10:00～12:00

…土曜日10:00～12:00、14:00～18:00

児童…月～金曜日14:00～18:00

…土曜日10:00～12:00、14:00～18:00



センターブログ
(ホームページ)

※夏休み期間中、南部・東部・北部児童センターは、放課後児童クラブ登録児童が終日利用しています。ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

「集まりの日」行事予定

中央児童センター

馬場町 ☎026-245-5010

未就学児	7日(水) 11:00～	たんぼぼの会
	21日(水) 11:00～	色水遊びをしよう♪
	27日(火) 11:00～	絵の具で遊ぼう♪
	9月4日(水) 11:00～	さりまパネルシアター
児童	6日(火) 15:30～	アイロンビーズを作ろう！
	8日(木) 15:30～	映画鑑賞を楽しもう！
	20日(火) 15:30～	スポーツ教室

南部児童センター

屋部町 ☎026-248-2330

未就学児	21日(水) 11:00～	センター夏まつり
	28日(水) 11:00～	お誕生日会(4～8月) & 色水あそび
	9月4日(水) 11:00～	うちわ制作(手形、足形)
児童	7日(水) 10:00～	ブルーヴェコンサート
	8日(木) 9:30～	トランポリン教室
	20日(火)～21日(水) 10:30～	センター夏まつり

東部児童センター

高橋町 ☎026-246-0079

未就学児	28日(水) 11:00～	色水をつくってみよう
	9月4日(水) 11:00～	牛さんの森であそぼう
児童	8日(木) 11:00～	トランポリン教室
	9日(金) 9:30～	公民館へ映画をみにいこう
	22日(木) 14:00～	夏まつり

北部児童センター

北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381

未就学児	28日(水) 11:00～	ハイウェイオアシスで遊ぼう！ (要申込)
	9月4日(水) 10:30～	北旭ヶ丘保育園に行こう！
児童	6日(火) 9:30～	トランポリン教室
	7日(水) 10:00～	映画会
	9月5日(木) 16:45～	認定会

あの動物、どんなだっけ？

皆さんは身近なものをどこまで詳細に思い浮かべることが出来ますか？知っているはずなのに、思い出そうとすると細部の色や形が思い出せない、そんなことがきつとあると思います。

例えば、動物園にも皆さんにもなじみの深い鳥の卵。一般的なニワトリの卵ならば、皆さんも自宅で見にする機会が多いかと思えます。

生卵を割ったとき、卵黄の端に渦を巻いた白いひも状のものがついていることを意識したことがあるでしょうか。これは「カラザ」といい、卵黄を卵の中心に固定し、外的な衝撃や微生物から守る役割を果たしています。



生卵を割ったところ

カラザは卵黄の両端2カ所についていて、長さが異なります。長い方が卵の尖っている側のカラザ、短い方が卵の丸くなっている側のカラザと決まっています。

普段料理をしながらそんなことまで観察する方はなかなかいないと思います。でも一度よく知るとなんだか興味が湧いてきませんか？

動物園の動物たちでも、日本在来動物は身近ゆえに、どうしてもサラッと流し見をしてしまいがちです。

例えば、ニホンジカは夏と冬で模様が違うことをご存知でしょうか。夏のニホンジカには「鹿の子模様」と呼ばれる白い斑点が出てきます。この模様は木漏れ日に似せるこ



夏毛のニホンジカ

とで、森の中で身を守るためのものです。

体やしぐさの特徴のほか、オス・メスの違い、年齢や季節の違いなど、観察の観点はたくさんあります。ぜひよく観察してみてください。



冬毛のニホンジカ

イベント情報

■サタデー・ナイト・ズー
開園時間を午後9時まで延長します。

とき 8月3日(土)、10日(土)、15日(木)、17日(土)、24日(土)、31日(土)
※南園からは入園できません。

内容 3つのイベントを巡るスタンプラリー ほか
■お盆期間中も営業します
須坂市動物園、竜ヶ池遊船所は8月13日(火)～16日(金)も営業します。

問合せ 臥竜公園管理事務所
(026-245-1770)

鳥か地コ
カこザ
隊し域ち



地域おこし協力隊
北 直樹 隊員

石川県金沢市出身、神奈川県川崎市から移住。
主な活動内容：空き家バンク、営業代行、イベント企画・運営、ネット通販事業、地域商社

「起業モデル」の地域おこし協力隊として

2022年8月に須坂市に夫婦で移住し、24年8月で3年目になりました。私は現在、①人手不足の地域課題解決のため須坂の特産品などの「営業代行」②中心市街地のにぎわいをつくる「イベント企画・運営」、③市内の空き家を取り扱う「空き家バンク」の活動を主に取り組んでいます。須坂に移住して強く感じたことは、身近なところで良いものがたくさん作られていることです。私は前職で営業職をしていたので、自身の経験を生かし、良いものを作っている方を応援したいという思いが営業代行という形になりました。生産者さんや製作者さんに代わり、市外や県外などで品物の営業を行っています。今後は、須坂市生まれのワッサーの販売やワッサーを使った特産品づくりに向けた活動もやっていければと考えています。

須坂の先輩起業家たちと出会い、刺激を受けてきたことで、任期終了後は自分も同じように1人の起業家として須坂で定住したいと思っています。人材不足など課題は多くありますが、引き続き、それぞれに磨きをかけてつつ、新たなことにも挑戦していきたいと思います。



▲ワッサーの販売、特産品づくりに挑戦します

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



夏の祭典に 1 万人

市制施行70周年記念
第47回須坂カタカタまつり

7月20日(土)、須坂カタカタまつりが開催（実行委員会主催）。踊りの祭典には地域や学校、職場の仲間などで結成された36連、約2000人が参加し、祭りを盛り上げました。カタカタマルシェには、焼肉、焼きそば、綿あめ、かき氷など、市内事業者を中心に21店舗が出店。大勢の来場者でにぎわいました。



公民館から学校へ 約 1 週間の「通学合宿」

小学生と高校生が親元を離れて共同生活



7月16日(火)～20日(土)、一般社団法人信州古民家再生プロジェクトが主催する「通学合宿」が井上地域公民館で開催されました。井上小学校の4～6年生の児童26人と高校生（須坂・須坂東）19人が参加し、一緒に宿題、食事作り、入浴、就寝準備などを行い、共同生活を送りました。



あんこで須坂市の魅力を伝えたい！

7月6日(土)、清泉女学院大学の学生が須坂市と共同で行っている「蔵の町並みキャンパス事業」として「あんこで感じる須坂in七夕」を開催。市内菓子店の商品をbotaで販売しました。



笑顔のおすそ分け！須坂っ子

7月10日(水)、北旭ヶ丘保育園ゆり組の園児18人に、市内在住の切り絵作家、山岸栄子さんから「ありがとう」の感謝の言葉がつづられた切り絵がプレゼントされました。



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 91

レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に、須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」を掲載しています。その中から、毎月おすすめ料理をご紹介します。



キュウリのかみかみ^あ和え



調理時間約15分

1人分の成分

■エネルギー…62kcal	■たんぱく質…2.6g
■炭水化物…8.5g	■脂質…2.7g
■塩分…0.6g	

レシピ動画(第77弾)

今月のレシピを動画でご覧いただけます。レシピ動画は1分程度です。



YouTube

食べ物マメ知識

キュウリや切り干し大根を使い、パリパリとした歯応えがある和え物です。ゆっくりとよくかむことで、食べ過ぎ防止、胃腸の負担軽減などにつながります。食感を楽しみながら、素材を味わいましょう。

【材料】(2人分)

- キュウリ…1本
- 塩昆布…3g
- 切り干し大根…15g
- ごま油…小さじ1
- 青じそ…3枚
- 白いりごま…小さじ1
- さきいか…3g
- ぽん酢しょうゆ…小さじ1

◆◆◆【作り方】◆◆◆

- ① キュウリは縦半分にし、斜め切り。青じそは千切り、切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切る。さきいかはほぐす。
- ② ①と塩昆布を混ぜ合わせる。
- ③ ②に、ぽん酢しょうゆ、ごま油、白いりごまを入れて、味をなじませる。

人口・世帯数

人口	49,384(-46)
男	24,032(-31)
女	25,352(-15)
世帯	20,759(+4)

2024.7.1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

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます



マイ広報紙



マチイロ



NAGANO
ebooks

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

💡 エアコンの上手な節電方法

エアコンの設定温度は28℃を目安にし、必要な時だけ使用するようにしましょう。扇風機を併用する、フィルターをこまめに掃除する、室外機の周辺に物を置かないようにすると、冷房効率を上げることができます。熱中症には十分注意して、無理のない範囲で節電しましょう。



よもやまばなし

◆子どもの頃のお盆の思い出に、母方の祖母が作る薄皮蒸しのナスおやきと、父の生家で食べる膨らし蒸しのあんおやきがあります。どちらも大好きでした。最近になって懐かしく、自分でも作ってみたいなあなんて思います。(三ツ井)

◆表紙はサマーランド初日の写真です。営業時間前から大勢並んでおり、みんな心待ちにしていた様子。撮影中、「気持ちいいよ!」と、ある子が私に向かって水鉄砲発射! (笑) 思わぬサプライズもあり、楽しかったです! (土屋)