

広報

須



坂

市

9

2024

特集 歩いて 健幸に！



鮎川で「せせらぎサイエンス」を開催
小さな生き物をたくさん発見しました！

カラダとココロを整えましょう

けんこう

—特集—

歩いて 健幸に!

皆さんは、普段どのくらい運動を行っていますか? 「あまりしていない」という方におすすめなのが、だれでも簡単に始められる運動「ウォーキング」です。

9月に入ると夏の暑さも少しずつ落ち着き、朝夕には秋の気配も感じられるようになります。今月号では、ウォーキングの効果や実践者の声、「歩く」ことを意識するために今日からできる工夫などを紹介します。

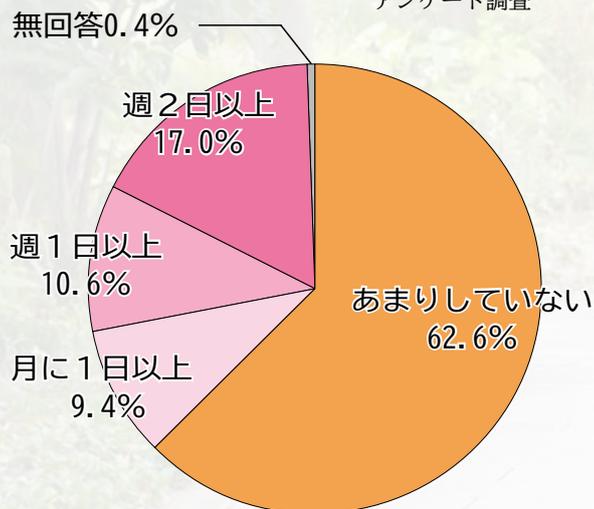
問合せ 保健センター (☎026-248-9023)

市民の皆さんにお聞きしました

Q 1日30分以上の運動やスポーツをどのくらい行っていますか?

A 「あまりしていない」と回答した割合が最も多い!

2021年度須坂市健康意識に関するアンケート調査



上の円グラフから分かるように、「あまりしていない」と回答した人の割合が約6割と最も多い結果となりました。

さらに、20~50代の働きざかり世代で「あまりしていない」と回答した割合が高いことが分かりました。



未来の自分のために「貯筋^{ちよきん}」しましょう！

ウォーキングは生活習慣病予防にも効果的です

「最期まで自分の足で歩きたい、身の回りのことを自分でやりたい」など、将来、自立した生活をしていくために不可欠なのが、運動です。骨や筋肉は使わないでいると、徐々に衰えてしまいます。活動的な生活で体をよく動かすと筋力を維持することができ、将来への「貯筋」になります。

地道な貯筋のためには、若いうちから運動習慣を身に付けておくことがおススメですが、歳を重ねてからでも遅くはありません。運動はいつから始めても効果があり、自分自身の明るい未来につながります。

明るい未来を実現するための運動として、いつでも、どこでも、どんなでもできるウォーキングを取り入れることも1つの手です。日本人は

未来の元気な自分のために！



健康運動指導士
三浦弘さん

市内で健康教室などの講師を担当。マスターズスイマーとして13種目の日本記録保持者！

「座る時間が長い」といわれているが、立つて行うウォーキングなどの運動による体への負担は、座っている時の何倍にもなります。また、ウォーキングは足の大きな筋肉をリズミカルに動かすので、血液の循環がよくなり、生活習慣病の予防や改善にも効果的です。さらに、ストレスがたまっているときや落ち込んでいるときには、景色を見ながら歩く、リフレッシュにもなります。

歩く時間に決まりはありませんが、無理をしすぎると、足が痛くなったり、疲れがたまったりして続けるのが嫌になってしまいます。「気持ちいいな」と思えるくらいでも、十分健康の維持につながります。運動習慣のない方は、はじめは5分、10分から始めて、徐々に体を慣らしていきましよう。「気持ちよく歩いて、気分よく帰ってくる」がポイントです。

歩くときのポイントなど

- ラジオ体操のようなリズミカルな動きで体を温めてから歩くと効果的。
- 水分補給は忘れずに！歩く前に一口。30～50cc程度を10分～20分おきに少しずつ飲む。
- 目線はなるべく遠くにし、顎を軽く引く。
- リズミカルに歩くと、心身のリフレッシュに！
- 猫背にならないように肩は力を抜いて耳の真下辺りに下ろす。
- 人とおしゃべりしながら歩くと脳（認知）のトレーニングに！
- 歩きやすい歩幅、手の振り方でOK！
- 外が暗い時間帯に歩くときは蛍光色の服装、反射材を身に着けるなど、身の安全を守る対策をしましょう！
- お腹とお尻に力を入れると腰痛予防になり運動効率も上がる。
- 雪道や凍結路面以外では、かかとから着地するように心がけると、将来の転倒防止に！



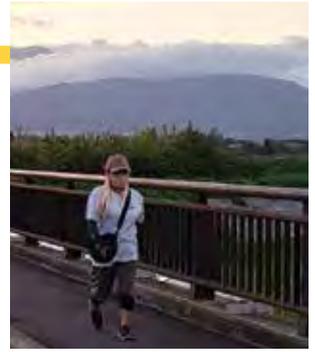
須坂市は坂が多いので筋肉が付きやすく、ウォーキングに適したまちです！



市民にインタビュー 〓自分のペースで続けています、

昨年5月にウォーキングを始め、現在も週4日、日が沈んできた時間に30分程度歩いています。以前から高血圧が気になっており、保健センターに相談したことがきっかけです。保健師から、須坂健康チャレンジの歩数記録用紙をもらい、「埋めなきゃ」と歩いていたら、習慣化しました。初めは「帰り道にごほうびを買う」という楽しみを作っていたけれど、工夫をしてみました。友だちと話しながら散策する時もあり、嫌な事があって落ち込んだ時には、気分転換になります。「今日は満月だ」などと景色を見ながら歩くのも楽しいです。ウォーキングを始めてから、血圧は下がり、前ほど息切れしなくなったことを実感しています。

「必ずやらなきゃ」と自分にプレッシャーをかけずに、「今日は歩かなくてもいいかな」という日も作りながら、自分のペースで続けています。



週4日程度ウォーキングしている中島さん

おすすめ！
蔵の町並み散策コース

約30分・2キロメートル

須坂のまちなかを一周するコース。国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された歴史的な町並みも楽しむことができます。



木々に囲まれた墨坂神社



長野県宝 旧小田切家住宅



上中町の浮世小路



蔵のまち観光交流センター



蔵の町並みを感じる谷街道



ス で、ちょっと寄り道
9月29日まで開催している「信州須坂健康スムージーフェス」参加店。素材の味が楽しめるスムージーを購入できます。

27のウォーキングマップを紹介しています。ぜひご活用ください。



市ホームページ

それでも時間の確保が難しい…という方へ

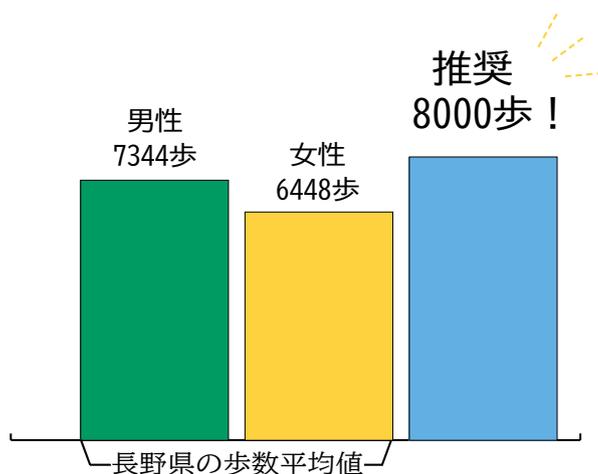
今日からできる「歩く」の工夫を紹介

時間の確保が難しい方や運動習慣のない方は、まずは日々の「歩く」を工夫してみましよう。短い時間の積み重ねでも活動量の増加につながります。無理に実践しようとするのではなく、「ちょっとやってみようかな」と気軽に生活に取り入れてみてください。

まずは普段の歩数を測りましょう

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)では、18～64歳の男女に対して1日8000歩に相当する身体活動を推奨しています。令和4年県民健康栄養調査によると、長野県の20～64歳の歩数平均値は、男性7344歩、女性6448歩であり、成人の多くが目標量に達していないことが分かります。

皆さんは普段どのくらい歩いていますか？まずは歩数を測り、普段の活動量を知りましょう。



プラス1000歩、プラス10分を意識してみましょう

1000歩に相当する身体活動時間はおよそ10分です。また、今の歩数でも、早歩きする、歩幅を大きくするなど、歩き方を少し意識することで運動効果を上げることができます。

【プラス1000歩の工夫の例】

- エスカレーターではなく階段を使用する。
- 駐車場は遠くに停める。
- 買い物で店の棚をすべて見て回る。
- 歯磨きをしながら・テレビを見ながら足踏みする。
- 仕事などの休憩時間に5分歩く（1日2回）。
- お手洗いなどに行くときに、いつも使っている場所より遠い場所を選ぶ。



歩行姿勢測定 参加者募集

機械に向かって歩くだけで、歩行年齢や歩行時の癖が分かります。測定後は健康運動指導士が体操を紹介します。

とき 9月30日(月)午後1時30分～3時30分
※時間を区切ってご案内します。

ところ 保健センター

申込期限 9月27日(金)

※5月に測定した方はご遠慮ください。

申込・問合せ 保健センター

(☎ 026-248-9023)

須坂健康チャレンジ

習慣化の
きっかけに！

ウォーキングをはじめ、体重測定・血圧測定を2カ月以上継続できた方に健康応援グッズをプレゼントします。記録用紙は、保健センターでも配布しています。自分のからだを知る、記録する、続けることから始めてみませんか。

詳細は右の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



～9月は認知症月間です～ 「新しい認知症観」に立ち ともに歩む共生社会をめざして

問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

高齢者人口が最多となる2040年には、65歳以上の高齢者のうち、およそ3人に1人が認知症か、その前段階の軽度認知障害(MCI)を発症するといわれています。65歳未満で発症する若年性認知症も約3万人と推計されており、認知症は決して他人ごとではありません。認知症になっても住み慣れた地域で尊厳と希望を持って暮らし続けられる共生社会を目指しましょう。

「新しい認知症観」に転換を

2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。これは、認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らすことができるよう、また、認知症の人を含む国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、互いを尊重しつつ支え合いながら共生し、活力ある社会の実現を推進するために定められました。

最近では、新しい認知症観という考えが注目されています。以前までは認知症は「何もできなくなる」「周りにたくさん迷惑をかけてしまう」と暗い印象が先行しがちでした。

これからは、認知症になってもできることややりたいことがあり、仲間とつながりながら役割を果たし、自分らしく暮らしたいという希望があることなど、認知症の人が基本的人権を有する個人として認知症とともに希望を持って生きるという新しい認知症観へ考え方を転換していくことが大切です。

須坂市高齢者いきいきプランでも認知症の人が尊厳と希望を持って地域で自分らしい生活が送れるよう、認知症の本人の思いを発信できるように支援することを掲げています。

認知症は脳の病気

認知症とは、さまざまな原因で脳の神経細胞の働きが低下して、日常生活や社会生活に支障が出ている状態をいいます。認知症で現れる症状は、脳の部位や働きと関係があり、記憶力や判断力、思考力の低下を招きます。認知症の人の好き嫌い、怖い、不安といった感情に関わる脳の部位は比較的保たれることが多く、状況によってはかえって敏感になることもあるため、新しいことは覚えられないけど、「怒られた」「嫌だった」といった負の感情に関する出来事や怒られた人のことはよく覚えているという場合があります。

認知症の予防

認知機能が低下する原因は加齢以外に主に2つあります。

- ①異常なたんぱく質（アミロイド^{ペータ} β など）が脳にたまることといわれ、特に糖尿病は脳内のアミロイド β を分解する働きが不足するため、認知症の発症リスクが約2倍になります。
 - ②高血圧や糖尿病、脂質異常症などにより血管が硬くなり（動脈硬化）、細胞に必要な酸素や栄養が届かず、脳の血管が障害されて認知症を発症することがあります。
- 生活習慣病を予防することが認知症も予防することにつながります。



「認知症カフェ」や「認知症家族のつどい」で 会いましょう

認知症の人や家族が、できること・やりたいことに取り組み、地域で仲間とつながりながら自分らしく暮らすための拠点です。専門スタッフに個別に相談できるので、安心してお越しください。

■ 認知症カフェ

認知症の人や家族が、情報交換し、日々の思いを話せる場所です。

【オレンジカフェ】

開店日 毎月第4日曜日午後1時30分～3時

場所 小河原1564-1

料金 無料

問合せ 悠々オアシス

(☎026-247-0881)



参加した方から「話をし
て気持ち楽になった」との
お声をいただいています

【カフェゆめかおり】

開店日 毎月第2金曜日午後1時30分～3時30分

場所 臥竜5-8-3

料金 無料

問合せ NPO法人良風来

(☎026-477-2267)

■ 認知症家族のつどい

認知症の人の介護者同士、思いや悩みを話しませんか。

9月はオレンジ色の花を使っ
たコースター作りもします。

とき 9月13日(金)午後1時
30分～3時30分

※12月、2025年3月にも
開催予定です。詳細は『広報
須坂』でお知らせします。

ところ カフェゆめかおり

対象者 認知症の人の家族

参加費 無料

問合せ 地域包括支援センター

(☎026-245-4566)

市内2カ所で
ご相談を受け付け
ています

認知症の相談窓口



● 地域包括支援センター

とき 月～金曜日(祝日・

年末年始を除く) 午前8時30
分～午後5時15分

ところ 市役所本庁舎2階

連絡先 ☎026-245-
4566

● 地域包括支援センター須坂 やすらぎの園

とき 月～金曜日(祝日・
年末年始を除く) 午前8時30
分～午後5時30分

ところ 大字日滝2878-1
(本郷町) 総合福祉施設須
坂やすらぎの園 特定有料老
人ホームそよ風2階

連絡先 ☎026-214-
2611

【もの忘れ相談口】

毎月第4水曜日は、「もの
忘れ相談日」として両施設で
ご相談を受け付けています。

とき 9月25日(水)午前8時
30分～午後5時15分

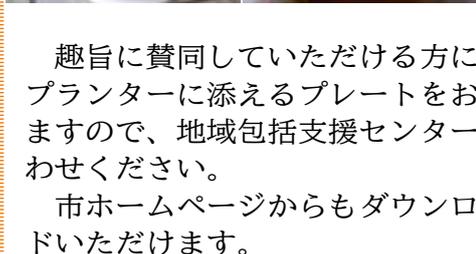
30分～午後5時15分

市内70カ所でオレンジの花が咲いています 市制施行70周年記念事業

オレンジガーデニングプロジェクト

「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう!」という思いを共有し、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色の花を育てたり飾ったりして、認知症を考えるきっかけとする活動です。

今年度は市制施行70周年を記念し、各町をはじめ事業所などにもご協力いただき市内70カ所でオレンジ色の花が咲いています。オレンジ色の花を見かけたら、ぜひ少し立ち止まって、考えてみてください。



趣旨に賛同していただける方には、花壇やプランターに添えるプレートをお渡ししていますので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

市ホームページからもダウンロードいただけます。



花苗は、須坂創成高等学校農業科の生徒の皆さんに種から育てていただきました!

市制施行70周年記念

36th 信州須坂

ランニングフェス

10月13日(日)開催 雨天決行 交通規制のお知らせ

問合せ 実行委員会事務局(☎026-248-2020)
(文化スポーツ課スポーツ振興係内)

信州須坂ランニングフェス開催のため、交通規制を行います。市民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。また、沿道でのご声援にもご協力ください。

規制日時 10月13日(日)午前8時30分～10時40分

- ・北信濃くだもの街道は午前10時15分から通行できます(予定)。
 - ・ランナー通過状況により解除時刻が前後する場合があります。
- 詳細は下記をご覧ください。

規制内容 コース内

- ・自転車を含む車両通行および進入禁止
- ・路上駐車禁止

スタート 臥竜公園庭球場駐車場
ゴール 百々川緑地





みんなでお祝いしよう!! 70周年

須坂市は2024年4月1日に市制施行70周年を迎え、さまざまな記念事業・関連事業を開催しています。

▼これまでの事業を一部紹介



【記念事業】花と緑のまちづくり事業30周年記念講演会

須磨佳津江さん(元NHKアナウンサー)を迎え、オープンガーデンをテーマとした講演会を開催しました。

【関連事業】

児童生徒三浦市親善交流事業

姉妹都市である神奈川県三浦市と須坂市の小中学生が互いの地域を訪問しあい、交流しました。



▲臥龍公園さくらまつり



▲第47回須坂カッタカタまつり

～今後の予定ピックアップ～

- 9月5日(木) NHK「新・BS日本のうた」公開収録
- 9月23日(月) テレビ東京「出張! なんでも鑑定団in須坂市」公開収録
- 9月13日(金)～10月31日(木) 文書館展示「旧市町村文書に見る『合併』」
- 10月13日(日) 第36回信州須坂ランニングフェス
- 10月1日(火)～11月24日(日) 博物館・地域公民館連携特別展「写真と資料で振り返る市制70周年」
- 11月3日(日) 須坂市制施行70周年記念式典・令和6年度須坂市表彰式
- 11月30日まで開催中 写真募集「100年後に残したい須坂」
- 2025年1月～ 三十段飾り千体のひなまつり

※詳細・その他のイベントは随時『広報須坂』でお知らせします。

市長の

いきいき通信

大企業病を反面教師として

「大企業病」とは、組織や身分が安定しているからチャレンジしない、縦割り思考で意思決定のスピードが遅い、組織内部事情を優先するなど、本来の目的を見失っている組織風土をいいます。例えば、一度決まった政策や予算は、当初と状況が変わっても批判を恐れて変更しないこと、効率的な予算執行をせずに、予算を使い切ろうとすること(予算消化主義)などのいわゆる「無謬主義」「前例踏襲主義」です。多くの事業は年度ごとに考えるので、スピード感を意識しなければ時機を逸することもありません。

私は市長就任以来、大企業病に陥らないように、職員が市民を主体に考え、行動するという基準を明確にし、自信を持って業務すること、視野を広くして関係職員が連携すること、現状維持ではなくスピード感を持って失敗を恐れずにチャレンジすること、仕事に対するやりがいと誇りを持って自己実現できることに、意を注いできました。そして、故意または重大な過失でない限り、市長が責任を持つと伝えてきました。ありがたいことに、職員に対する褒めの言葉を多くいただきました。まだまだ十分ではありませんが、市民目線の組織をバトンタッチすることを常に考えています。

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



お知らせ

企業人権教育を推進しています

「須坂市企業人権教育推進会議」

部落差別をはじめあらゆる差別の解消を目指し、企業人権教育を推進することを目的として、1974年8月に設立された企業主の自主的組織です。現在、市内の80社が加入し、職場内の人権教育を一層推進し、人権が尊重される差別のない明るい職場づくりを進めています。

● 主な活動

「企業経営者人権教育研修会および企業人権教育指導者養成講座の開催」

企業主や企業内の研修会担当者などを対象とした研修を行っています。

今年度の開催日程

- ①10月17日(木)午後②10月30日(水)午後
- ③11月7日(木)午後

● 現地(合同)研修会

今年度は、7月に須坂市人権のまちづくり推進会議と合同で群馬県の国立療養所「栗生楽泉園」社会交流会館と重監房資料館を訪れ、ハンセン病問題の学習を行いました。

● 新規会員募集

人権が尊重される働きやすい職場をつくるため、一緒に活動しませんか。

年会費

- ▼従業員数50人未満の企業：3000円
- ▼従業員数50人以上～100人未満の企業：4000円
- ▼従業員数100人以上千人未満の企業：6500円

● 企業内研修の支援を行っています

人権同和教育課では、企業が人権に関する社内研修を行う際の支援を行っています。お気軽にご相談ください。

▼無料で講師を派遣します。

▼さまざまな人権課題をテーマにしたDVDや映写機器などを貸し出します。

▼人権交流センターの会議室を研修会場としてご利用いただけます。

【問合せ】 人権同和教育課

(☎0266-245-0909)

お知らせ

マイナンバーカード電子証明書の更新

マイナンバーカードに搭載された電子証明書には有効期限があります。有効期限の約3カ月前に、地方公共団体情報システム機構から通知書が送付されますので、市民課(窓口1番・本庁舎1階)で更新手続きを行ってください。

有効期限を過ぎると、電子証明書は失効し、マイナンバーの電子申請や健康保険証としての利用、各種証明書のコンビニ交付などができなくなります。

※有効期限は、電子証明書発行日から5回目の誕生日まで、または、5回目の誕生日とカードの有効期限日のどちらか早い日までです。

※有効期限を過ぎた後でも更新手続きができます。

※更新手数料は無料です。

● 手続きに必要なもの

「本人が手続きする場合」

- ①マイナンバーカード
 - ②有効期限通知書
 - ③カード交付時に設定した暗証番号
- ▼署名用電子証明書：6～16桁の英数字

▼利用者証明用電子証明書：4桁の数字

▼住民基本台帳用：4桁の数字

※暗証番号を忘れた場合は、再設定できます。マイナンバーカードのほかに運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。

※顔認証マイナンバーカードをお持ちの場合は、暗証番号が不要です。

「代理人が手続きする場合」

- ①申請者本人のマイナンバーカード
- ②有効期限通知書
- ③申請者本人が記入した照会書兼回答書(封入封かんし、代理人に預けてください)
- ④代理人の本人確認書類(公的機関が発行した顔写真が付いたもの)

● 注意事項

更新当日は、健康保険証としての利用や各種証明書のコンビニ交付などができない場合があります。

【問合せ】 市民課

(☎0269-248-6002)

お知らせ

9月～10月は「行政相談月間」です

行政相談は、行政相談委員が公平・中立の立場で、役所（国・県・市）の仕事に対する苦情、要望および相談事をお聴きする相談窓口です。

行政相談委員は総務大臣から委嘱され、皆さんからの相談事に関係機関に伝え、その解決や実現を促進します。

須坂市には、2人の行政相談委員が委嘱されています。

- ▼小林 敏さん（相森町）
- ▼荒井 映子さん（屋部町）

こんなときに「相談ください」

- ▼医療保険、年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など、行政分野の幅広い苦情や要望、相談事があるとき。
- ▼多数の機関が関係し処理が進まないとき。
- ▼どこに相談したらよいか分からないとき。
- ▼行政職員が顔見知りのため相談しにくいとき。

特設行政相談所

イベント「ふれあい広場」内で行政相談所を開設します。
とき 10月5日(土)午前10時～正午
ところ メセナホール

定例行政相談所

偶数月第1木曜日に開設し、随時『広報須坂』でお知らせします。
【10月の開催日】
とき 10月3日(木)午後2時～4時
予約 市民課
(☎026-248-9002)

総務省の行政相談

【電話相談(行政苦情110番)】
☎0570-090110
※夜間や土・日曜日、祝日は、留守番電話での対応となります。
【インターネットでの相談】
下の二次元コードから「ご相談ください」。



【問合せ】市民課

(☎026-248-9002)

募集

Forest Field MINENOHARA
「森と草原のリトリート」ナビゲーター養成講座

Forest Field MINENOHARA へ

地域おこし協力隊の野澤健太隊員が、峰の高原での森林サービス産業の創出に向け、地元の関係団体や（一財）仁礼会とともに立ち上げたプロジェクトです。さまざまなプログラムを行いながら、豊かな森を継承するため活動しています。

「森と草原リトリート」ナビゲーター養成講座を開催します

「森と草原リトリート」とは、峰の高原の森林を生かした心と体の健康づくり、企業研修、ワーケーションなどを行うプログラムです。今回は、ナビゲーター養成講座を開催し、プログラムの案内人としての知識を学びます。

全4回の講座に参加し、あなたも案内人（ナビゲーター）として活動してみませんか。自然を生かした活動をしたい方、森林での健康づくりを学びたい方、ぜひご参加ください。



日程・内容

- ①9月14日(土)「体の健康づくり」森林ウォーキング」：生活習慣病などの予防に効果がある森林ウォーキングを実践します。
- ②9月15日(日)「心の健康づくり」森林浴」：メンタルヘルス対策を意識した森林浴を学びます。
- ③10月19日(土)「企業研修」チームビルディング」：自然の中にあるものを使いながら、リーダーシップの開発などを促す方法を学びます。
- ④10月19日(土)～20日(日)「セルフケアスキル」アロマセラピー・「ガ」」：峰の高原の植生を生かしてアロマセラピーを実施する方法を学びます。

申込方法 申込フォームからお申し込みください。
※詳細は、プロジェクトホームページをご覧ください。



申込フォーム



詳細

【問合せ】地域おこし協力隊(野澤)

(☎080-5389-2777)

情報ファイル 9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

● 屋外広告物適正化旬間

期間 9月1日(日)～10日(火)
 屋外広告物の適正な表示・良好な景観形成・安全点検に関する意識を高めるため、県下一斉に実施します。
 屋外広告物の管理者などには、定期的な安全点検が義務付けられています。市では、市内のパトロールを行い、違反広告物(倒壊や落下の恐れのある看板、禁止物件など)に対し啓発・除去活動を実施します。
 ※2022年7月に須坂市屋外広告物条例が施行されました。新たな規制地域において広告物の表示などをする場合は許可申請が必要です。
問合せ まちづくり課 (☎248-9007)

● 秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(土)～30日(月)
 思いやりを持った運転で、子どもと高齢者をはじめとする歩行者を交通事故から守りましょう。

- ▼夕暮れ時や夜間には、歩行者は夜光反射材やLEDライトなどを活用し、運転者は早めのライト点灯やハイビームで、事故を防ぎましょう。
 - ▼運転者は、通り慣れた道であっても安全確認をし、さまざまな危険に対処できるように速度制限を守りましょう。
 - ▼道路を横断する時は、横断歩道を渡り、しっかりと左右の安全確認をしましょう。
 - ▼自転車に乗る時はヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう。
- 問合せ** 市民課 (☎248-9002)

● 9月9日は救急の日、8日(日)～14日(土)は救急医療週間



意識や呼吸がない場合、早い通報と応急手当が必要です。119番通報は、一呼吸おいて、落ち着いて状況を伝えてください。
 ▼心肺蘇生法が必要な方には、スマートフォンでのスピーカー機能を使い両手を使える状態にし、指令員の指導を受けながら胸骨圧迫を行ってください。

【救急車の適正利用のために】

救急車や救急医療には限りがあります。適正な利用により、安心して救急医療が受けられる社会を目指しましょう。
 急な病気やけがなどで、救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは、電話でご相談ください。看護師などの相談員がアドバイスします。
迷ったときの相談先
 ▼大人(おおむね15歳以上)の急病など: #7119
 ▼子ども(おおむね15歳未満)の急病など: #8000
受付時間 午後7時～翌朝8時

時(#7119のみ土・日曜日、祝日、年末年始は終日受付)
問合せ 消防署 (☎245-0119)

● ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

ハロウィンジャンボ宝くじおよびハロウィンジャンボミニは、県内の宝くじ売り場で購入しましょう。
 ※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。
販売期間 9月17日(火)～10月17日(木)
問合せ 財政課 (☎214-5029)

● 9月23日は手話言語の国際デー、23日(月)～29日(日)は国際ろう者週間

ろう者の権利や手話言語の理解を深めることを目的に各地で取り組みが行われます。障がいのある人もない人も共に暮らせる共生社会の実現を考えてみましょう。
【市役所正面玄関ライトアップ】
 世界ろう連盟は周知啓発のため、「手話言語の国際デー」に公共の場所やランドマークなどを青色でライトアップす

広告の問い合わせは(株)ジチアアドへ(☎09277161401)

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: 株式会社ジチアアド / 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

ることを呼びかけています。市内では、須坂市聴覚障害者協会が、市役所正面玄関をライトアップします。

とき 9月23日(月)午後6時～9時

※当日の天候により、変更する場合があります。

【須坂図書館】手話言語「特集」

障がいのある無にかかわらず読書の喜びを体験できるコーナー「りんごの棚」で、手話言語を特集します。

期間 9月23日(月)～29日(日) 問合せ 福祉課 (☎214-7019)

●小学校通学用「標準かばん」の注文

市教育委員会では保護者の負担軽減を目的に、小学校通学用の「標準かばん」を導入しています。

受付期間 9月2日(月)～20日(金) 注文方法

- ▼仮予約済みの方：学校教育課から直接ご連絡します。
▼仮予約をしていない方：学校教育課またはトラッドハウスチャンプ(東横町327)でお申し込みください。
仕様
▼色：ブラウン
▼材質：上蓋は合皮、本体は

◎2023年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品…

クッション付き合皮、留め具は金属(マグネット式)
▼サイズ：高さ32cm、横27.5cm、厚さ15cm、内寸はA4フラットファイルが入るサイズ
▼その他：防水性能あり、内部2層式、外ポケット、肩ベルトに防犯ブザーホルダー、時間割表ホルダー、反射テープ、ダブルレットケース付き
※かばんの見本は学校教育課とトラッドハウスチャンプでご覧いただけます。



▲「標準かばん」

価格 9900円(税込み)

※6年間保証付き

引き渡し 2025年2～3月頃を予定

申込・問合せ ▼学校教育課 (☎248-9010)

▼トラッドハウスチャンプ (☎245-2063)

●クマに「ご注意ください」

クマの行動が活発になってきます。2021年には市街

地でも出没がありました。クマとの不意の遭遇を避けるため、森林内に入るときや暗い時間帯に外出するときは、鈴やラジオなどで音を出し、人の存在をクマに知らせるよう心がけましょう。

問合せ 農林課 (☎248-9004)

●農作業中の事故

毎年、全国で多くの農作業死亡事故が発生しています。事故の多くは、農作業機械使用時の安全確認不足や誤操作が原因です。作業工程にゆとりをもって、農作業事故ゼロを目指しましょう。

問合せ 農林課 (☎248-9004)

●爆音機騒音防止のお願い

野生鳥獣による農作物被害防止のために設置された爆音機の爆発音に関して、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配慮してください。

- ▼住居から直線距離200メートル以内の位置で使用しない。
▼日没から日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、爆音機の間隔をあけて設定する。▼音量調整に配慮する。▼使用期間は必要最小限にする。

問合せ 農林課 (☎248-9004)

●そばの収穫作業を支援します

市農業再生協議会が汎用型コンバインを使ってそばの収穫作業をお手伝いします。支援を希望される方はお問い合わせください。後日、作業日の調整会を開催します。

申込期限 9月19日(木)
コンバイン利用料 10アール当たり3000円
※オペレーター付き
その他
▼収納袋、コンバインの運搬に要する経費は、申請者が負担してください。
▼対象は市内の農地のみです。
▼機械だけの貸し出しはできません。

申込・問合せ 須坂市農業再生協議会(農林課内) (☎248-9004)



●ブロック塀などの改修費用の一部を補助します

危険なブロック塀などの倒壊による通行人の被害を防ぐため、ブロック塀の撤去または改修に要する費用の一部を補助します。

対象 市内の道路および市有施設の境界に面する危険なブロック塀および類似の塀
※塀を設置した時期および構造によっては、対象にならない場合があります。
補助額 対象工事費の2割以内(上限10万円)
申込・問合せ まちづくり課 (☎248-9007)

●はかりの定期検査

今年度の市内での検査は10月15日(火)～17日(木)に北部体育館で行います。県内での検査は10月17日(木)が最終日です。検査日に受検できない場合は、近隣市で受検してください。

【中野市】▼9月6日(金)～9日(月)～11日(水)
【千曲市】10月9日(水)
時間・会場などの詳細はお問い合わせください。

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター (☎248-9002)

豊洲小5年 河田竜駆さん

●巡回労働相談

労働や雇用に関する悩みを労働相談員に相談できます。
 とき 9月21日(土)午後2時～4時
 ※1回1人おむね1時間
 ところ 須坂市勤労者研修センター
 申込期限 9月19日(木)午後1時
 申込・問合せ 長野県北信労働事務所
 (☎234-9532)

●不動産鑑定士無料相談会

土地の売買や交換、相続など不動産評価に関する相談に不動産鑑定士がお答えします。
 とき 10月2日(水)▼午前10時～正午▼午後1時～4時
 ところ 市役所302会議室(本庁舎3階)
 問合せ 一般社団法人長野県不動産鑑定士協会
 (☎225-5228)

●歴史的建物園の臨時閉館のお知らせ

イベント開催準備のため、歴史的建物園への入館ができません。ご協力をお願いします。
 期間 9月16日(月)～21日(土)

募集

9月30日(月)～10月2日(水) 問合せ 世界の民俗人形博物館 (☎245-2340)

●中学生オンライン国際交流参加者募集

オンラインで、アメリカなどの講師との交流やスーパードの買い物体験などをします。
 とき ▼11月16日(土)▼23日(土)▼12月7日(土)▼14日(土)午前10時～正午(全4回)
 ところ 市役所
 対象 市内の中学校に在学する生徒
 定員 30人(超えたら抽選)
 申込方法 電子申請
 申込期間 9月2日(月)～10月4日(金)
 問合せ 学校教育課 (☎248-9010)

●市の奨学生募集



無利子で奨学金を貸与します。
 対象 高校など(専修学校の高等課程含む)・高等専門学校・大学など(専修学校の4年

制以上の専門課程含む)に在学していて、次の要件を全て満たす方
 要件
 ▼本人または本人と同一生計の方が市内に居住している方
 ▼成績が優秀で健康な方
 ▼経済的理由で修学が困難な方
 ▼別の奨学金制度から学費などの貸与を受けていない方
 募集人員 若干人(年収・所得の上限額があります)
 貸与月額(1人あたり)

大学生など	国公立	自宅通学	26,000円以内
		自宅外通学	33,000円以内
私立		自宅通学	36,000円以内
		自宅外通学	50,000円以内
高等専門学校生			17,000円以内
高校生など	国公立		10,000円以内
	私立		21,000円以内

受付期間 9月2日(月)～30日(月) 申込・問合せ 学校教育課 (☎248-9010)

●「親子の集い」参加者募集

とき 11月30日(土)午前4時～午後9時15分現地出発
 須坂市消防本部前出発、午後

ところ 東京デイズニースー参加費 ▼大人:1万1500円 ▼中学生・高校生:1万円 ▼4歳～小学生:6500円 ▼3歳以下:無料
 ※バス代・チケット代含む
 ※年齢は11月30日時点
 対象 市内在住のひとり親家庭で20歳未満の子と保護者
 定員 80人(申込順)
 申込方法 電子申請
 申込期間 9月9日(月)～30日(月)
 問合せ 福祉課 (☎248-9003)

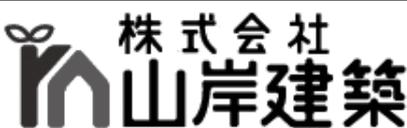


●須坂市若手ものづくり技能者候補募集

市内の優秀な若手技能者を推薦してください。審査会で表彰者を決定します。
 対象 市内の中小企業で製造業に従事する40歳以下で、現在の企業に5年以上勤務し次のいずれかに該当する者
 ▼技能が優秀で、他の技能者の模範となる者
 ▼就業を通じて後進の指導を行い、または技能者の教育訓練に携わり、その育成に寄与した者
 ▼技能に関する工夫、改善な

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 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
 お問い合わせはこちら

☎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)

どにより生産性の向上に努め、産業の発展に寄与した者
 ▼各種技能競技会において入賞し、将来を嘱望される者
推薦方法 各企業の代表者が企業内の1人を推薦。提出書類などの詳細は市ホームページをご覧ください。
応募期限 9月30日(月)
申込・問合せ 産業連携開発課 (☎248-9033)

年に数回の講習会で、市の郷土食や料理技術、健康を学び、家族や地域など身の周りの人へ広める活動を行うボランティア団体です。料理や健康、食育に興味のある方は、ぜひ一緒に活動しませんか。
申込・問合せ 食生活改善推進協議会事務局 (健康づくり課) (☎248-9023)



市ホームページ

● **食生活改善推進協議会の会員(食改さん)募集**

● **防衛医科大学校学生募集**

【医学科学生】
 総合臨床医として活躍する自衛官(医官)を目指します。
対象 高卒(見込みを含む)

で21歳未満の者
申込期限 10月9日(水)
試験日 ▼1次:10月19日(土) ▼2次:12月11日(水)~13日(金)の指定された日
【看護学科学生】
 幹部自衛官である保健師・看護師を目指します。
対象 高卒(見込みを含む)で21歳未満の者
申込期限 10月2日(水)
試験日 ▼1次:10月12日(土) ▼2次:11月23日(土)・24日(日)の指定された日
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)

行事・催し

● **すざかスイーツスタンプラリー**



市内のスイーツ巡りを楽しめるスタンプラリーです。
 35カ所の参加店で、税込み500円以上のスイーツを購入ごとにスタンプを1つを押入します。異なる3店のスタンプを集めた方には、毎月先着300人に参加店で使えるスイーツギフト券500円分をプレゼントします。
期間 9月1日(日)~11月30日(日)

日(土)
 ※参加店などの詳細はホームページをご覧ください。
問合せ 信州須坂観光協会 (☎215-2225)

● **旧小田切家住宅イベント**
【内山正一 ミニチュア古民家の世界】
 日本の古民家を細部まで再現した精巧なミニチュアをお楽しみいただけます。
期間 9月7日(土)~11月10日(日)(木曜日を除く) 午前9時~午後5時
入館料 300円
【旧家で茶会】
 須坂市茶道協会(石州流)の茶会を体験できます。服装は自由です。
とき 9月16日(月)午前10時~午後3時
参加費 一服500円(入館料別)
問合せ 旧小田切家住宅 (☎246-2220)



ホームページ

● **エコサポートすざか「もったいない市」**
とき 9月17日(火)午後7時~7時45分
ところ 人権交流センター
上映するDVD ▼「インターネットと人権」凶器となるネット~:22分 ▼「人権のヒント(地域編)」:22分
問合せ 人権交流センター (☎245-0909)

● **フリーマーケット出店者募集**
区画 7区画(1区画は2.5m x 2.5m程度)
 ※申込順、1人1区画まで。区画の場所は、当日のくじ引きで決めます。
協力金 300円
申込開始 9月10日(火)
【フードドライブで寄付を募集する食品】
 ▼賞味期限が明記され、期限まで1カ月以上あるもの
 ▼常温で保存可能なもの
 ▼未開封のもの
申込・問合せ 生活環境課 (☎248-9019)

広告欄

マリアこども園 当日参加OK 公開保育&園説明会
9月25日水曜日 10時~11時30分 参加費無料

詳しい内容 開催情報はコチラから

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 入園のご案内(2021.4.2~2022.4.1生まれ) 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

広告の問い合わせは(株)ジチタイア ドへ(☎092-716-1401)

●市制施行70周年記念展示
「旧町村文書に見る『合併』」

須坂市誕生と現在の市域になるまでに、各町村ではどのような検討・議論がされたのか、その過程などを旧町村文書から振り返ります。

期間 9月13日(金)～10月31日(木)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)

●須坂初心者のための信州
須坂まち歩きツアー

須坂の町中を歩きながら、かつての須坂の姿や町並みをたどります。

とき 9月15日(日)午前10時～正午(小雨実施、受付午前9時45分)

集合 文化財保存活用倉庫前

対象 中学生以上

定員 10人(申込順)

申込期間 9月6日(金)～13日(金)

申込・問合せ 市立博物館
(☎245・0407)

●おやこれきし探求「古墳人のアクセサリーブクリ」
古墳時代を学びながら、八丁

鐘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 9月22日(日)▼午前10時～正午▼午後1時30分～3時30分

ところ 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)



▲勾玉、帯金具バッジ

対象 小学生以下と保護者

定員 各回20人(先着順)

問合せ 市立博物館
(☎245・0407)

●むかしの農家のくらし体験

千歯こきを使ったコメの脱穀と、蚕の繭からの糸取りを体験します。

とき 9月23日(月)▼午前10時～正午▼午後1時30分～3時30分

ところ 笠鉾会館ドリーム

対象 小学生以下

定員 各回20人(先着順)

問合せ 笠鉾会館ドリーム
ホール(☎246・7100)

●プラ板でオリジナルスト
ラップを作ろう

笠鉾や好きなモチーフの絵を描いて、自分だけのストラップを作ってみませんか。

とき 9月23日(月)▼午前10時～正午▼午後1時30分～3時30分

ところ 笠鉾会館ドリーム

参加費 300円

対象 小学生以下

定員 各回20人(先着順)

問合せ 笠鉾会館ドリーム
ホール(☎246・7100)

●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2・3回)

海を渡り移動する蝶「アサギマダラ」の不思議を探る調査をします。

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、雨具、水筒、蚊よけ対策、虫捕り網(お持ちの方)

※黒っぽい服装は避ける

定員 各回15人(申込順)

【第2回】

とき 9月28日(土)午前9時～正午(雨天中止、受付午前8時50分)

ところ 八町前山フジバカマ園(現地集合)

【第3回】

とき 9月29日(日)午前9時～正午(雨天中止、受付午前8時50分)

ところ 坂田山風の里

集合 さかた山風の子保育園駐車場

申込期間 9月14日(土)～25日(水)

申込・問合せ 市立博物館
(☎245・0407)

●臥竜山たんけん「臥竜山
さんぽとクラフトづくり」

臥竜山を巡りながらいろいろな自然物を探し集め、それを使ってオリジナル作品を作ります。

とき 10月12日(土)午前9時～11時30分(小雨実施、受付午前8時50分)

ところ 臥竜山、臥竜公園、南部地域公民館

集合 市立博物館前

対象 小学生以上

※小学生は保護者同伴

定員 15人(申込順)

持ち物・服装 200円(保険料・材料費。作品を作らない方は保険料50円のみ)、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

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

☎0120-207-117

株式会社 サンワシステム

本社 〒382-0034 須坂市大字仁礼1235-1 塩川営業所 〒382-0052 須坂市塩川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)ジチタイアドへ(☎0927161401)

※黒っぽい服は避ける。
申込期間 9月27日(金)～10月9日(水)
申込・問合せ 市立博物館
 (☎245・0407)

● **第74回長野県図書館大会**
基調講演

『魔女の宅急便』の作者が語る、童話作家になるまでの日々と、読書の魅力。
とき 10月12日(土)午後2時～3時30分

ところ メセナホール大ホール
講師 角野栄子さん(児童文学作家)
講演 「ものがたりの魔法」
チケット 1000円

販売場所(市内) 市立須坂図書館
 ※電子申請でもお申し込みいただけます。詳しくはホームページをご覧ください。申込・振込期限は9月20日(金)です。
問合せ 市立須坂図書館
 (☎245・0784)



ホームページ

● **AC長野パルセイロ**
チームホームゲーム

ところ 長野Uスタジアム
 (長野市)

【第27節 FC大阪戦】

とき 9月7日(土)午後7時
【第28節 奈良クラブ戦】

とき 9月14日(土)午後7時
【第31節 松本山雅FC戦】
とき 10月5日(土)午後4時30分



チケット

講座・教室

● **人権問題学習会**

とき 9月18日(水)午後7時～8時30分
ところ 本郷学習センター
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)

● **人権教育講座②**

とき 9月26日(木)午後6時30分～8時
ところ メセナホール大ホール
演題 「部落差別の解消をめざして」

講師 宮澤茂樹さん(長野県人権啓発センター人権啓発相談員)
問合せ 人権同和教育課
 (☎245・0909)

● **介護教室**

呼吸器疾患のある方の生活や食事での注意点や、誤嚥の予防法などを学びます。
とき 9月11日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 生涯学習センター
テーマ 「楽な呼吸で過ごそう」呼吸器疾患と共に生きるには」
講師 北島加奈子さん(信州医療センター呼吸器疾患看護認定看護師)

対象 ▼介護している方▼
 テーマに関心のある方
申込期限 9月10日(火)
申込・問合せ 信州医療センター1地域医療福祉連携室
 (☎246・6577)

● **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 9月19日(木)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)
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)

● **初めて学ぶ健康マージャン**
 (全6回)

基本を学び、頭と手先をフル活用してゲームを楽しみましょう。
とき ▼10月2日(水)▼16日(水)▼30日(水)▼11月13日(水)▼27日(水)▼12月4日(水)午前9時～午後0時30分

ところ 生涯学習センター
講師 ▼傳田明康さん▼北島邦造さん(須坂上高井健康マージャン)

持ち物 筆記用具、飲み物
対象 市内在住または在勤の18歳以上の方
定員 8人(要申込・抽選)
申込期間 9月9日(月)～20日(金)
【申し込み後、抽選会にお越しください】
とき 9月25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

広告欄

「**広報須坂**」に**PR**を掲載して**サービス・集客**しませんか？

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 財源確保 検索
 ※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」に会社化しております。

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

親子料理教室

親子で栄養満点の料理を作
りましょう。

とき 10月5日(土)午前10時
〜午後1時

ところ 生涯学習センター

内容 ▼豚肉と野菜の彩り
プレート▼ブロッコリーとエ
リンギのごまあえ ほか

講師 須坂市食生活改善推
進協議会の皆さん

対象 小学生とその保護者

参加費 1人500円

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、子ども用上履き

定員 6組(申込順)

申込・支払期間 9月9日(月)
〜27日(金)

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

大人のための漢字教室

〈全3回〉

大河ドラマにちなみ『源氏
物語』にも触れながら、仮名
と漢字の関係を学びます。

とき ▼10月11日(金)▼11月
8日(金)▼12月13日(金)午後1時
30分〜3時

ところ 豊洲地域公民館

講師 北原真由美さん

定員 20人(申込順)

申込期限 10月4日(金)

※定員に満たない場合、講座
開始以降も随時受け付けます
ので、事前にご連絡ください。

申込・問合せ 豊洲地域公民
館(☎246-3232)

※平日午前9時〜午後4時30分

簡単に作れる料理教室

男性の方も気軽にご参加く
ださい。

とき 10月18日(金)午前10時
〜正午

ところ 日滝地域公民館

内容 ▼キッシュプレート
▼サラダ▼スープ

講師 跡部奈美さん

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、
箸、食器用布巾、持ち帰り容器

定員 10人

申込期間 9月9日(月)〜10月
7日(月)

筆ペン教室

〈全4回〉

祝儀袋や年賀状など、筆ペ
ンを使った美しい文字の書き
方を学びます。

とき ▼10月21日(月)▼28日

(月)▼11月11日(月)▼18日(月)午後
1時30分〜3時

ところ 高甫地域公民館

講師 松本翠園さん

参加費 1000円(筆ペン・
紙代)※初回に集金します。

定員 10人(申込順)

申込開始 9月10日(火)

申込・問合せ 高甫地域公民
館(☎248-1925)

※平日午前9時〜午後4時30分

多肉植物の寄せ植え教室

人気の高い多肉植物のカッ
ト差しを教わります。

とき 10月22日(火)午前10時
〜正午

ところ ケイ・アイ・ナーセ
リー(豊丘町)

講師 ケイ・アイ・ナーセ
リーのスタッフ

参加費 1000円(苗・鉢代)

定員 15人(申込順)

申込開始 9月10日(火)

申込・問合せ 高甫地域公民
館(☎248-1925)

※平日午前9時〜午後4時30分

普通救命講習Ⅲ

小児の心肺蘇生法、AED
の取り扱い方法を学びます。
幼稚園・保育園などに勤務し
ている方におすすめです。

とき 10月12日(土)午前10時
〜正午

ところ 須坂市消防本部

受講料 無料

対象 須高地域に在住また
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 9月24日(火)〜10月
4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

リサイクル情報

《差し上げます》

▼植木鉢▼角型植木鉢▼囲碁
セット▼洋服たんす▼ベビー
用ハイチェア▼軽自動車用タ
イヤ・ホイール(中古)▼水槽

《譲ってください》

▼鋏▼家庭菜園用ビニールハ
ウス一式▼小型チェーンソー

会社説明会開催

「バス運転士に興味がある」「会社の雰囲気
を知りたい」「バスを運転してみたい」といっ
た方、男女を問わずぜひご参加ください。

●開催日: 9月29日(日)9:00~12:00

●開催場所: 長電バス本社

今後の開催予定 10月26日(土)・12月8日(日)

説明会の詳細はこちらから



長電バス バス運転士募集中

大型2種免許
取得費用
全額支援制度あり

運転士支度金
支援制度あり

募集内容の詳細はHPからご確認ください

お問合せ先 TEL.026-295-8008(平日9:00~18:00)
長電バス株式会社 〒381-0011 長野市大字村山471番地1(本社)

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎09277161401)

急な病気やけがの相談(毎日午後7時~翌朝8時) 子ども… ☎ #8000 大人… ☎ #7119 (#7119のみ、土・日曜日、祝日は終日受付)

●編み物ボランティア募集
初めての方でもマフラーや帽子、慣れている方はベスト

●第11回秋も須坂で蔵開き
とき ▼9月21日(土)午前9時30分~午後4時 ▼22日(日)午前9時30分~午後4時 ▼23日(月)午前9時30分~午後3時30分
ところ ▼遠藤酒造場酒蔵 ▼田中本家博物館
※須坂駅から会場までの無料シャトルバスを運行します。
内容 ▼酒蔵見学 ▼酒粕詰め放題 ▼酒試飲 ▼飲食屋台 ▼キッズコーナー など
問合せ 秋も須坂で蔵開き実行委員会事務局(遠藤酒造場) ☎245-0117

▼子ども用剣道用具
申込期限 9月10日(火)
交渉順位抽選 9月17日(火)午前
申込・問合せ 市民課 ☎248-9002

▼折り畳み式担架1台(スポーツ振興のため)
須坂市サッカー協会様

▼子ども用剣道用具
などをみんなで楽しく編みます。ぜひ編み物仲間になってください。

活動日 毎週水曜日午前10時~正午、午後1時~3時
活動場所 伊藤あみもの教室(北横町1308)
費用 無料
申込・問合せ 信越花俱樂部事務局(伊藤) ☎090-2200-6120

『広報須坂』へ掲載する
情報をお寄せください
市民団体などからのお知らせを掲載します。ホームページで募集要項をご確認の上、お申し込みください。

募集期間 9月2日(月)~10日(火)(土・日曜日を除く)
抽選日 9月13日(金)午前9時
▼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。

◆市営住宅入居者募集
募集期間 9月2日(月)~10日(火)(土・日曜日を除く)
抽選日 9月13日(金)午前9時
▼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。

納期限・口座振替日 9月30日(月)
◆国民健康保険税(普通徴収)…3期
◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…3期
◆介護保険料(普通徴収)…6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)
26日(木) 午後1時~3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所
行政相談(要予約 ☎248-9002)
10月3日(木) 午後2時~4時
問合せ 市民課
シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)
11日(水)、18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
25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

9月8日(日)…クスリのアオキ旭ヶ丘薬局
9月15日(日)…クスリのアオキ墨坂薬局
9月16日(祝)…グリーン薬局
9月22日(日)…幸高中島ファミリー薬局
9月23日(祝)…コスモ薬局
9月29日(日)…コスモファーマ高山薬局
※蔵の町薬局は、16日、23日を除き営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、15日を除き営業します。

災害情報	7月 2024年 1~7月			昨年 同期
	7月	1~7月	7月	
火災	1	12	10	
死者	0	0	0	
傷者	0	2	6	
救急出動	241	1541	1474	
交通事故	7	77	66	
急病	172	1073	1037	
その他	60	391	371	
救助	1	15	14	
交通事故	0	7	5	
その他	1	8	9	

交通事故	7月 2024年 1~7月			昨年 同期
	7月	1~7月	7月	
件数	3	51	49	
死者	0	1	0	
傷者	6	64	54	

◎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

であい ふれあい まなびあい



～生涯学習推進課だより～

問合せ ☎026-245-1598

今年度開催した講座の様子をご紹介します

5年ぶりに開催！水生生物から川の環境を学ぶ「せせらぎサイエンス」

7月27日(土)、生息する生き物から川の水質や環境を学び、郷土への興味関心をもつてもらおうことを目的とした「せせらぎサイエンス」を5年ぶりに生活環境課と共催で開催し、12人の親子が参加しました。講師に長野県自然観察インストラクターの杉本淳さんを迎え、鮎川の水生生物の採集、観察を行いました。

水生生物に興味津々！

当日の気温は34度でしたが、川の水温は21度。冷たい



物で、鮎川がきれいな川であることを学びました。

閉講式の前に、講師から参加者へのお土産として「ぎぎむしの佃煮」が渡されました。伊那地方の郷土料理で、今回の観察会で採取したヒゲナガカワトビケラを佃煮にしたものです。子どもたちは、その見た目にためらっていましたが、口に運ぶと「おいしい！」と嬉しそうでした。

観察会を通して身近な川の環境を知り、この環境を守るためにはどうしたらよいかを考えるきっかけとなりました。

【参加者の感想】

- 知らない生き物がたくさんいて、生態を知れて楽しかったです。
- 身近な川がきれいということが分かって安心しました。ごみを見つけたら拾いたい。



生き物から鮎川の環境を調べる

採取した生き物を種類ごとに分けて観察してみると、浅瀬では、ヘビトンボやヒゲナガカワトビケラ、ヒラタカゲロウが採れ、植物の近くでは、ヤゴやカワニナが採れることが分かりました。いずれもきれいな水に生息する生き

9月～11月は「生涯学習推進期間」です

市では、市民の皆さんの充実した学習と生涯学習のまちづくりを推進するため、さまざまな催しが多く開催される9月～11月を「生涯学習推進期間」としています。この期間に、イベントや講座、地域・各団体の文化祭などに参加し、生涯学習への理解と関心を深めましょう。

生涯学習のきっかけに！

『まなびーず情報』を「活用ください」

市や市民の皆さんが開催する催しなどを掲載した『まなびーず情報（生涯学習推進期間特別号）』を隣組回覧します。市ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。



まなびーず情報

●『広報須坂』情報ファイルにもさまざまな催しを掲載していますので、あわせてご利用ください。

【参加者募集】
市内見学まなび1号
お宝探しの旅

伊能忠敬公の測量跡を
たどって新たな発見
相杜神社から谷街道を、
八幡追分から仁礼道(善
光寺道)を

「伊能図」で有名な、伊能忠敬が測量した県内の道を歩く「信州伊能ウォーク」の須坂版です。秋空の下、講師やインストラクターの話聞きながら、学習しませんか。

とき 10月5日(土)午前9時
午後0時30分

集合 須坂市消防本部前駐
車場

参加費 1500円(保険・資



▲昨年の様子(八幡墨坂神社)

料代) 講師 市川美津夫さん(信
州伊能ウォーク実行委員長)
案内役 インストラクター
コース :は徒歩、一は車

相杜神社:春木町:浄念
寺:山丸壺番館:旧小田切家
住宅:中町の辻:横町:谷街
道:森上小学校:八幡墨坂神
社:八幡追分:仁礼道:屋部
町:

定員 15人(申込順)
申込期間 9月9日(月)~27日(金)

【受講者募集】
生涯学習支援実践講座
(通信講座)

生涯学習コーディネー
ター新支援技法研修

生涯学習支援者として地域
で活躍されている方、地域の
ボランティア活動を始めたい
方におすすめの講座です。

学習期間 10月~2025年
1月(4カ月間)

受講料 3万9500円

※修了者には、予算の範囲内
で2分の1以内の額を補助し
ます。

対象 市内在住で、講座終
了後に生涯学習推進員(ボラ

ンティア)として、生涯学習
のまちづくりへの参加に意欲
のある方
申込期間 9月5日(木)~20日(金)

ポッチャ用具を貸し出
します

年代・性別を超えて楽しめ
るスポーツ「ポッチャ」の普
及を推進するため、公益信託
駒澤嘉須坂生涯学習振興基金
を活用して、ポッチャボール
およびポッチャシートを購入
しました。地域のイベントな
どにご利用ください。

貸出物品 ▼ポッチャボール
セット▼ポッチャシート(レ
クリエーション用ハーフサイ
ズ3m×6m)各5セット

貸出対象 市内で利用予定の
団体および個人

貸出期間 最大1週間
申込方法 生涯学習推進課窓
口または電話にて申し込み
後、「生涯学習センター物品
借用申込書」を提出してくだ
さい。



【デジタル田園都市国家構想交付金 恋人の聖地事業】
市制施行70周年記念
第4回須坂まるごと体験!学べて、遊べて、大好きになる!
なぞときFUNロゴゲイニング

「重伝建」のまちを探索せよ

点在するスポットを制限時
間内に多く回り得点を集める
ロゴゲイニングに、なぞ解きや
文化体験などを組み合わせ、
まるでロールプレイング
ゲームに入り込んだ感覚で須
坂市巡りを楽しめる、体験型
イベントを開催します。
体力や興味・関心に応じ、
ルートや体験を自由に選ぶこ
とができるので、小さなお子
さんからご年配の方までご参
加いただけます。

とき 10月12日(土)午前9時
15分~午後2時(予定)

ところ(スタート・ゴール地点)
須坂蔵の町スクウェア

参加費 ▼大人:2000円
▼小中高生:1000円
※未就学児は無料です。

定員 140人

申込方法 ▼Peatixサイト
(インターネット)▼電話



Peatix



▲昨年の様子
歩いて、体験して須坂のまちを楽しもう!

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～8月に届いたお手紙から～



地域おこし協力隊

8月までは、地域おこし協
力隊の方々の地域に寄り添っ
た活動を振り返る機会になり
ました。地域のことに全力で
取り組んでくれる力強い存在
として今後も活躍してほしい
と感じました。

(山岡さん 45歳)

夏の思い出

町の盆踊りに参加しまし
た。役員として準備してきた
こともあり、何とか盛り上げ
ようと、見よう見まねで踊り
ました。準備は大変でした
が、いつまでも残したい夏の
思い出です。大切につなげて
いきたいです。

(ペンネーム
クロピーさん 71歳)

成長の早さに驚き

夏休みに神奈川県から姪っ
子が遊びに来ました。少し見
ない間に大きくなっていて、
改めて子どもの成長スピード
に驚きました。

(ペンネーム
ヒロセさん 36歳)

プール遊び

2歳児のために毎日庭で
プール遊びをしています。子
どもは楽しんでいますが、パ
パとママはすごく暑いです。

(ペンネーム
ケーじさん 27歳)

こまめに水を

今年の猛暑には本当にまい
りました。テレビでも連日の
ように「こまめに水をとりま
しょう」と呼びかけています。
暑さ対策には、色々必要な
ことがあります。水分と塩
分の補給は中でも最も大切な
ことです。暑さに負けないよ
うに心がけたいと思います。

(ペンネーム
I・Tさん 91歳)



迎え盆での出来事

迎え盆でお墓参りに行った
日の夕方、外に出るときれい
なアゲハ蝶が私のそばでずつ
とヒラヒラ舞っていました。
去年亡くなった母の魂がアゲ
ハ蝶にのって会いに来てくれ
た気がしました。

(ペンネーム
二子二子ソウさん 66歳)

パリオリンピック

パリオリンピックには、信
州ゆかりの選手が何人か出場
していて、応援に力が入りま
した。これからの活躍にも目
が離せません。

(佐藤さん 61歳)



果物王国 須坂

私と旦那の大好きな果物は
須坂発祥のワッサーです。今
年は大豊作とのこと。家族み
んなでたくさん食べられて幸
せです。1歳の息子も両手に
ワッサーを持って喜んで食べ
ています。遠くに住んでいる
友だちにも送ったところ、と
ても喜んでもらえました。も

うじきブドウが取れるころで
す。須坂の果物を堪能して、
この暑い夏を乗り越えたいで
す。

(ペンネーム
トムヤムクンさん 28歳)



災害に備えて

南海トラフ地震の危険性が
高まり、長野県も大きな地震
がくるかもしれない。改めて
避難用品を見直したり、家族
で避難場所を確認しました。

(ペンネーム
男梅さん 31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。

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供
①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

榊古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

榊信州スポーツプロモーション提供

③長野ガロンスホームゲー
ムチケット(ペア) 2人

須坂市をホームタウンとする
長野ガロンスは何のスポー
ツチーム?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

ヒント: 29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いることな
ど、何か一言(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 9月16日(月)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。

382-8511 須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行
切手
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





ひきこもりで悩んでいませんか ～あなたの声を聞かせてください～

問合せ ▶福祉課(☎026-248-9003)
▶保健センター(☎026-248-9023)

ひきこもりは誰にでも起こり得ることで、悩んでいるのはあなた一人ではありません。人と接することが怖い、なかなか家の外に出ることができないなど、年齢を問わず、ひきこもりに悩む人が増えています。

あなたの気持ちを聞かせてください

家族には話せない、どうしているのか分からない、自分の問題だから…と自分を責めたり、今後の生活への不安を抱えたりしていませんか。

ひきこもりには、気持ちの落ち込みが強い、眠れないなどの精神的不調や、生まれ持った特性が生活に影響しているなど、さまざまな背景が隠れている場合があります。あなたの気持ちを聞かせてください。これからのことを一緒に考えていきます。

家族だけで抱え込まずにご相談ください

「子どもにどう接したらいいのか分からない」「自分の関わり方が悪かったのではないか」「子どもの将来が心配」など、不安な思いを抱え

ていませんか。誰にも相談できないままですら、つらい状況に陥ってしまうことがあります。まずは、悩みや心配事を話してみませんか。

相談窓口

下記の相談窓口では、一人の気持ちに寄り添い、状況を丁寧にお聞きして、それぞれの支援機関と連携しながら継続的な支援を行っていきます。

本人、家族、どなたでもご相談いただけます。



【ひきこもり支援ポータルサイト】

ひきこもりに関する情報、当事者・家族の思いなどを、厚生労働省「ひきこもり支援ポータルサイト」でご覧いただけます。



ひきこもり支援ポータルサイト

主な相談内容	ひきこもりの相談機関・場所	連絡先
こころやからだの悩みに関する事	保健センター(健康づくり課)※	026-248-9023
18歳までのお子さんに関する事	こども家庭センター(子ども課)※	026-214-6061
いじめ・不登校など学校生活に関する事	教育相談室(学校教育課)※	026-248-0001
高齢者の悩みに関する事	地域包括支援センター(高齢者福祉課)※	026-245-4566
仕事に就けない、家庭や心身の問題などに関する事、経済的に困っている事	須崎市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(須崎市社会福祉協議会内)※	026-248-9977
ひきこもりに関する事	長野県ひきこもり支援センター※(長野県精神保健福祉センター)	026-266-0280

※月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)午前8時30分～午後5時15分、まいさぼ須坂は午前9時～午後5時

「いきづらさ」を考える講演会を開催します

ひきこもりや不登校など、さまざまな事情でいきづらさを感じている方の支援を一緒に考えてみませんか。オンラインでも聴講できます。

この講演会は、須崎市孤独孤立支援の取り組みとして行います。

とき 10月16日(水)午後1時30分～3時

ところ 須崎市消防本部3階

講師 草深将雄さん(hano編集長)

演題 「いきづらさをつなげる」

参加費 無料

定員 ▼会場30人▼オンライン100人(どちらも申込順)

申込方法 電子申請(下の二次元コード)

申込期限 10月10日(木)

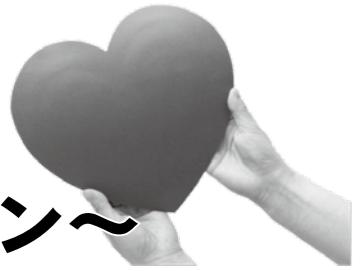
問合せ 福祉課(☎026-248-9003)



草深将雄さんプロフィール
不登校を経験しながらも大学を卒業。自分らしく居られる場所を求めて仲間とhanoを立ち上げ、いきづらさを抱える若者たちの思いをつなげるなどの活動を行っている。

9月10日～16日は自殺予防週間です

こころを健康に保つために ～こころの不調、ストレスサイン～



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

毎年、9月10日～16日は「自殺予防週間」です。こころの病気に関する正しい知識を身につけ、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、危険に気付いた時の対応方法などへの理解を深めましょう。

こころの病気

こころの病気は、誰でもかかり得るものであり、生涯を通じて4人に1人がかかるともいわれています。さまざまな種類があり、同じ病名であっても、人によって症状が異なります。

こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気は「自分自身でも気付きにくい」という特徴があり、ストレスがかかったまま頑張り続けてしまうと、こころの調子を崩してしまいます。自分のストレス状態に気付き、早めに対処するためには、自分のストレスサインを知っておくことが大切です。



相談してみませんか？

話を聞いてもらうだけでも気持ち楽になることがあります。気になる症状が続き、生活に支障が出る場合は、自己判断せずに周囲の人や専門機関に相談することが大切です。

【相談先】

▼保健センター

(☎026-248-9023)

月～金曜日 ※

午前8時30分～午後5時15分

▼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

▼長野県精神保健福祉センター

(☎026-266-0280)

月～金曜日 ※

午前8時30分～午後5時15分

▼長野いのちの電話

(☎026-223-4343)

毎日午前11時～午後10時

※祝日・年末年始を除く

チェックしよう！

こころと体のストレスサイン

【こころのサイン】

□ やる気がなくなる

□ 気持ちが落ち込む

□ 不安や緊張が高まる

□ イライラしたり怒りっぽくなる

□ 人付き合いが面倒で避けるようになる

□ 急に泣き出したくなる

【体のサイン】

□ 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みが出てくる

□ 寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める

□ 食欲がなくなる、食べすぎしてしまう

□ 下痢や便秘をしやすくなる

□ めまいや耳鳴りがする

【参考】こころの情報サイト・厚生労働省「こころをメンテしよう」

市制施行70周年記念事業 こころの健康づくり講座

「睡眠の質を高めてこころと体を健康に ～よりよい睡眠で幸せな毎日を～」

よりよい睡眠習慣を得られるよう、正しい生活リズムや睡眠の質に関することを学びませんか？

と き 11月4日(月) 午後1時～2時30分(受付午後0時30分～)

ところ 保健センター

講師 内村直尚さん(久留米大学学長)

申込期間 9月9日(月)～10月28日(月)

申込方法 電子申請または電話

※オンラインでも聴講できます。ご希望の方は電子申請からお申し込みください。

申込み 保健センター(☎026-248-9023)



電子申請



講師は日本で初めて睡眠障害専門外来を開設した睡眠のエキスパートです！

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



わたしたちの町並みを 未来へ引き継ぐために

須坂市須坂伝統的建造物群保存地区シンポジウム

7月28日(日)、須坂の町並みの重伝建地区選定を記念したシンポジウムを開催。2つの基調講演と「重伝建選定への取り組みとこれからのまちづくり」をテーマとしたパネルディスカッションを行いました。学識経験者や地域住民、行政の立場で5人が語り合い、「力を抜いて楽しく住んでいくこと自体が活用」などの意見が述べられました。

須坂アートパークの魅力たっぷりの絵が完成

須坂高等学校美術部による絵画制作

長寿命化工事中の須坂版画美術館の入口に、須坂高等学校美術部の皆さんが絵画を制作しました。テーマは「恋人の聖地」。カラフルで華やかな絵が完成しました。生徒は「みんなで協力して完成できた。見る人に楽しい気持ちになってほしい」と話しました。絵画は12月頃まで設置予定です。



楽しい体験で電流と磁力の仕組みを学ぶ

8月5日(月)、「夏休みものづくり体験講座」が開催され、小～中学生の子どもたちが参加。電池と磁石を使って色々なモーターを作り、ものづくりの仕組みや楽しさを学びました。



珍しい具材にも挑戦！おやきづくり教室

7月26日(金)に開催された「おやきづくり教室」では、ナス、ズッキーニ、サツマイモのおやき作りを体験。「生地作り方や包み方が勉強になった。お盆にぜひまた作りたい」と好評でした。



子育て通信



☎問合せ先

子育て支援センター

☎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

※10月2日(水)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。

ミニ講座(10:30～)

♥ 9月19日(木) 親子交通安全教室

長野県交通安全教育支援センターの方から交通ルールの話の聞きましょう！

講座 すくすく育児ランド〈全5回〉(10:00～11:30)

とき・内容・講師

① 9月30日(月)…グループトーク

② 10月7日(月)…健康講座 須坂市保健師

③ 10月15日(火)…絵本の講話 清水美奈子さん(絵本アドバイザー)

④ 10月21日(月)…栄養講座 須坂市管理栄養士

⑤ 10月28日(月)…ヨガ講座 跡部奈美さん(Cocohana代表)

ところ bota ミーティングルーム (シルキービル 1階)

定員 子育て中の方12人(託児があります)

申込期間 9月3日(火)～13日(金)

乳幼児健診・相談・講座

☎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	10/4(金)	2024年6月1日～6月30日生
1歳児健康相談	9/13(金)	2023年8月21日～9月13日生
1歳6カ月児健康診査	9/20(金)	2023年2月5日～3月12日生
2歳児健康相談	9/10(火)	2022年8月2日～9月6日生
	10/10(木)	2022年9月7日～10月6日生
3歳児健康診査	9/26(木)	2021年8月24日～9月26日生
もぐもぐ離乳食講座	10/8(火)	2024年4月1日～4月30日生
かみかみ離乳食講座	9/27(金)	2023年12月1日～12月31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

☎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7月生	□タウウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2024年4月生	B C G
2023年9月生	麻しん・風しん1期 水痘
2021年9月生	日本脳炎1期
2015年9月生	日本脳炎2期
2013年9月生	二種混合

須坂市
子育てガイド



広報須坂 Ver.

☎子ども課 ☎026-248-9026

2024年10月から 児童手当制度が変わります(拡充)

■主な変更点

①所得制限がなくなります

②支給期間が高校生年代※までになります

③第3子以降の支給月額が増額し、3万円になります

④支給月が年6回(偶数月)になります

※高校生年代とは「18歳到達後の最初の3月31日までにある方」のことです。



改正後の初回支給は2024年12月10日です。

詳細な変更内容と申請手続きが必要な方へのご案内は『広報須坂』10月号に掲載します。

すくすく PHOTO



さとう ふうか
佐藤 颯奏ちゃん(1歳3カ月)
1歳になり、より一層活発に動けるようになりました。初めての滑り台は上手に滑れました!



いぬどう たけと
犬童 雄翔ちゃん(2歳7カ月)
ウルトラマンが大好きでいつも得意顔でポーズ決めてくれます。たくましく育ってね。



しおの たお
塩野 太凰ちゃん(4歳7カ月)
保育園のお友達とお散歩や虫捕りをするのが大好きです。たくさん遊んで大きくなってね!

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もします。

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)

「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	18日(水) 11:00～	シャボン玉で遊ぼう!!
	25日(水) 11:00～	すくすく子育て応援☆管理栄養士
児童	11日(水) 16:00～	囲碁ボールをやってみよう!!
	19日(木) 15:30～	簡単!アツアツ非常食を作ろう!
	30日(月) 15:30～	なんちゃってフライドポテトを作ろう!!
	10日2日(水) 15:45～	トランポリン教室②
	10月4日(金) 15:30～	パリパリチーズの焼きおにぎり
南部児童センター		屋部町 ☎026-248-2330
未就学児	11日(水) 11:00～	自然の中であそぼう!(要申込)
	18日(水) 11:00～	すくすく子育て応援☆管理栄養士
	25日(水) 11:00～	ブルーヴェコンサート
	10月2日(水) 10:30～	消防署見学(要申込)
児童	6日(金) 16:00～	感謝のプレゼント作り
	12日(木) 16:00～	マンカラであそぼう!
	18日(水) 16:00～	避難訓練(水害)
	10月4日(金) 11:00～	トランポリン教室
東部児童センター		高橋町 ☎026-246-0079
未就学児	18日(水) 11:00～	カラフル寒天あそび
	24日(火) 10:00～	東部保育園へ行ってみよう♪
	27日(金) 11:00～	すくすく子育て応援☆管理栄養士
児童	11日(水) 16:00～	敬老の日プレゼントづくり
	18日(水) 16:00～	ニュースポーツをやる
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381
未就学児	18日(水) 11:00～	たんぼほの会による読み聞かせ♪
	20日(金) 10:30～	すくすく子育て応援☆管理栄養士
	25日(水) 11:00～	消防署見学(要申込)
	10月2日(水) 11:00～	ぶどう園に行こう!(要申込)
児童	11日(水)～13日(金) 16:00～	敬老の日のプレゼント作り☆
	24日(火)～27日(金) 16:00～	センター祭りの準備をしよう!

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」

…

家族で遊ぼう運動しよう

子どもと一緒に楽しもう

産後ケア事業を 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)

初めての出産や育児は、不安を感じやすいものです。また、出産の経験がある方でも、上のお子さんを育児しながら赤ちゃんをお世話することは、また違った大変さがあります。産後の身体の回復や育児が不安なときは、産後ケア事業を利用してみませんか。

授乳のアドバイスや育児相談など、出産後の体調に合わせたサポートが受けられます。医療機関や助産所に滞在・宿泊して受けられる「デイケア」「宿泊ケア」と、ご自宅などに助産師が訪問する「訪問ケア」があります。

利用できる方

市内に住所があり、次の項目のいずれかに当てはまるお母さんと生後1歳未満のお子さん

- 出産後の身体の回復に不安がある
- 産後の経過に応じた休養などが必要
- 育児に不安がある
- 家族などからの援助が受けられない

利用料金・日数

	利用料金（お母さんとお子さん1人分、税込み）	利用限度日数
デイケア (日帰り)	1日：3,000円 (おおむね午前10時～午後4時の利用) ※双子以上の場合、お子さん1人につき2,000円加算	合計7日間。 それぞれでも、組み合わせても利用できます。 ※継続して保健指導が必要な場合は、14日間まで利用できます。
宿泊ケア	1日：5,000円 (利用開始日を1日とし、1泊2日は2日利用となります) ※双子以上の場合、お子さん1人につき3,000円加算	
NEW! 訪問ケア	1日：1,600円 (おおむね2時間の利用) ※交通費などが別途かかる場合があります。	

※生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料です。

利用できる施設

市内および近隣の医療機関や助産所、または自宅などで利用できます。施設により対応可能な月齢が異なりますので、詳細は健康づくり課にお問い合わせください。上のお子さんも一緒に利用できる施設もあります。施設名は市ホームページでご確認いただけます。



利用方法

事前に申請が必要です。健康づくり課（6番窓口・本庁舎1階）または保健センターにお問い合わせください。

利用者の声



○施設で体を休めることができ、授乳などの困っていることの相談もでき、心身ともに楽になりました。
○上の子がいて、産後すぐに外出するのが大変だったので、訪問ケアで来てもらえて本当に良かったです。授乳・沐浴など、いろいろ教えてもらえました。



新たな挑戦の舞台へ！

ガロンズ

長野GaRons

問合せ (株)信州スポーツプロモーション(☎026-405-6569)

須坂市をホームタウンとして活動する男子バレーボールチーム「長野ガロンズ」が参戦するバレーボールVリーグ男子2024-25シーズンが10月19日に開幕します。長野ガロンズは、今シーズンから新たに編成されたVリーグ東地区に属し、7チームと4回ずつ対戦し順位を競います。

ホームゲームの試合数が増え、盛り上がりが期待される新Vリーグ。須坂市内で開催されるホームゲームでは市民の皆さんの応援が選手を後押しします。一緒に応援し、盛り上げましょう！



篠崎寛ゼネラルマネージャー・監督

チーム力で挑みます

昨季から大幅にメンバーが入れ替わりました。新戦力が加わり、期待できる状態で準備を進めています。

新リーグとなる今季は、格上チームとの対戦が多くなります。外国人選手をはじめとする個人力の高い選手たちに対し、私たちの戦い方である

「ガロンズシステム」の精度を高め、チーム力で勝負していきます。チームとしてどれだけ動けるか、対抗できるかにご注目ください。

ホームゲームでの大歓声は選手の力となり勢いを生みます。楽しんでもらえる良い試合をしたいと思いますので、ぜひ会場で応援してください。

チケットの購入方法は、長野ガロンズホームページでお知らせします。



「市報クイズ」では2名様にホームゲームペアチケットをプレゼント！詳細は22ページをご覧ください。

ホームゲーム試合日程

会場：市民体育館

- 10月19日(土) 北海道イエロースターズ戦
- 10月20日(日)
- 11月9日(土) つくばユナイテッドSun GAIA戦
- 11月10日(日)
- 12月7日(土) 埼玉アザレア戦
- 12月8日(日)
- 1月4日(土) 千葉ZELVA戦
- 1月5日(日)
- 1月18日(土) 富士通カワサキレッドスピリッツ戦
- 1月19日(日)
- 2月15日(土) レーヴィス栃木戦
- 2月16日(日)

会場：北部体育館

- 3月22日(土) 東京ヴェルディ戦
- 3月23日(日)



みてみて すざかしどうぶつえん 50

くつしたはなんのため？

須坂市動物園の南園で飼育しているロバの「アイボン」。今の時期は四肢(足)に靴下のようなものを履いていきます。時々、来園者からは「けがをしたのか」と心配されることもあります。ですが、ご安心ください。けがの治療のためではなく、「虫さされ防止」のためなのです。毎年だいたい7月～10月の



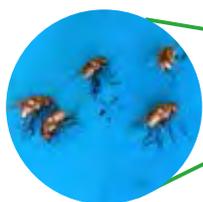
四肢の靴下



ロバの「アイボン」



テープで取ったサシバエ



間、動物園では「サシバエ」というハエが増えます。サシバエは一般的なハエと違い、動物の皮膚を刺して血を吸います。人を刺すことはほとんどありませんが、特に草食動物が標的にされやすいようです。サシバエが増えると、刺される痛みで動物にストレスがかかります。ハエ取りテープなどで対策はしていますが、この時期の動物飼育の課題に

なっています。

「アイボン」もサシバエによく刺されてしまっていたため、少しでも刺されることを減らさないと、昨年からの特に狙われやすい毛の薄い四肢に靴下を履かせてみることにしました。実際、靴下を履いているところはサシバエから守られているように見えます。

これからも、動物たちが健康に過ごせるように、暑さ対策に加えて、虫対策にもさらに力を入れていきたいと思えます。

イベント情報

■秋の企画展 「動物たちの衣替え」

期間 9月1日(日)～29日(日)
ところ 動物園交流施設ふれんZOO1階

■「ご長寿動物をお祝いしよう」
おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に来園された家族、70歳以上の方の入園料が無料です。
とき 9月14日(土)～16日(月)

問合せ 臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770

●須坂市地域おこし協力隊員を募集しています！詳細は市ホームページ(ID4388)へ

協カ地ユ
カこザ
隊し域ち



地域おこし協力隊
野澤 健太 隊員

栃木県宇都宮市出身、
兵庫県明石市から移住。
2022年10月着任。
主な活動内容：森林サービ
ス産業、生ハム製造、
交流拠点整備

峰の原高原で暮らしていくために

協力隊に就任してから1年11カ月が経過しました。私は現在、峰の原高原を拠点とし、①「森林サービス産業」の創出②生ハム製造③元ペンションを活用した「交流拠点 Forest Base」の整備を軸に活動しています。

峰の原高原に住み始めて1年以上になり、自然の豊かさと北アルプスを一望できる素晴らしい景色、今年で50周年を迎えるペンション村の風景など、魅力溢れる場所が市内にあることに感動しています。しかし、ペンション数の減少に伴う人口減少、樹木の育ちすぎによる景観悪化が課題となっています。そんな課題を解決するため、県が推進している未活用の森林を通じて関係人口の創出を行う「森林サービス産業」に着目し、事務局として健康ウオーキングや森林セラピーなどのさまざまなプログラムを開催してきました。9月からは「森と草原のリトリート」ナビゲーター養成講座を予定しています。ぜひご参加ください(11ページ参照)。

また、峰の原高原の特産品作りとして、気候と元ペンションの施設を生かした生ハム作りに取り組んでいます。試作も順調に進んでおり、今年の冬に正式に製造を始め、残りの任期期間で販売促進を行っていきます。



▲生ハムの試作の様子

恋人の聖地

9月22日(日)・23日(月) 須坂アートパーク イベント

入場無料

華道家 假屋崎省吾さん、
パティシエ 鎧塚俊彦さんが
須坂アートパークに！



假屋崎省吾さん



鎧塚俊彦さん

花育授業 & 恋華めぐり 2024



●スペシャル「花育」by假屋崎省吾

華道家 假屋崎省吾さんによるトーク&デモンストレーション、サイン会を行います。

※サイン会はグッズ購入者限定

と き 9月22日(日)

①午前10時～②午前11時～③午後1時～

ところ 世界の民俗人形博物館

●華道家 假屋崎省吾作 いけばな特別展示

歴史と自然の香る街、信州須坂の豊かな自然をダイナミックに彩ります。毎年1,000本もの花木に囲まれるアートな世界。

と き 9月22日(日)～29日(日)

午前9時～午後4時30分

ところ 歴史的建物園（期間中無休）

【問合せ】文化振興事業団(☎026-245-1800)

須坂スイーツフェスタ

と き 9月22日(日)午前10時～午後4時
9月23日(月)午前10時～午後3時



●スイーツマルシェ

市内のお店や雑誌『長野 Komachi』セレクトの人気スイーツ店など、全51店舗が登場します。イロトリドリのスイーツを堪能しよう♪

市内の高校生が考案したスムージーも限定販売します（22日(日)のみ）。

●ぶどうマルシェ

市内の新規就農者「きじまるクラブ」と市内農園による直売市です。

販売 各日午前10時～

●パティシエ 鎧塚俊彦さんスペシャルプログラム【トークショー】

と き 9月22日(日)午後2時～

ところ 世界の民俗人形博物館

【オリジナルスイーツ販売】

鎧塚俊彦さんが考案したイベント限定のオリジナルスイーツを販売します。

両日販売、限定300個！22日(日)は、鎧塚俊彦さんによる直接販売を行います(午後3時頃～)。

【問合せ】信州須坂観光協会(☎026-215-2225)

クラフト&アートフェア 2024

木漏れ日美しい爽やかな杜の小径にさまざまなクラフト作品などが並びます。クラフト作家24店が参加。

と き 9月22日(日)午前10時～午後4時

9月23日(月)午前10時～午後3時

●メセナ・ウインドオーケストラによる演奏

と き 9月23日(月)午前11時～

【問合せ】世界の民俗人形博物館
(☎026-245-2340)



9月22日は秋分の日

♥春分の日と秋分の日、ハート台モニュメントの影が台座にハートを結びます。年に2回の特別な機会に記念写真を撮ろう！



信州須坂の台所 92

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



食べ物マメ知識

サバには血液をサラサラにするDHA・EPAという脂質が含まれています。トマトに含まれるリコピンは、抗酸化作用で血流を良くする働きがあります。リコピンは脂質と一緒にとると吸収率がアップするため、サバとトマトはおすすめの食べ合わせです。

【材料】(2人分)

- サバ水煮缶 (食塩不使用)…1缶
- カットトマト…200g
- タマネギ…1/2個
- シメジ…1パック
- ニンニク…1片
- オリーブ油…大きじ1
- コンソメ…小さじ1
- こしょう…少々
- ローリエ…あれば1枚
- 乾燥パセリ…お好み

【作り方】

- ① タマネギは5mm幅に切り、シメジは石づきを取ってほぐす。ニンニクはすりおろす。
- ② フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ、香りが出るまで熱し、タマネギ、シメジを加え、タマネギがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にサバ水煮缶を汁ごと入れ、サバの身を好みの大きさにほぐす。カットトマト、コンソメ、ローリエを加え、約10分煮る。こしょうをふって完成。

サバ缶のかんたんトマト煮



調理時間約15分

1人分の成分

- エネルギー…225kcal
- たんぱく質…10.0g
- 炭水化物…9.8g
- 脂質…15.3g
- 塩分…0.7g

レシピ動画(第78弾)

今月のレシピを動画でご覧いただけます。レシピ動画は1分程度です。



YouTube

人口・世帯数

人口…49,335(-49)
 男…24,018(-14)
 女…25,317(-35)
 世帯…20,749(-10)

2024.8.1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

冷蔵庫の節電方法

冷蔵庫は家電製品の中で、冷暖房の次に年間消費電力が大きいといわれます。以下の点に気を付けましょう。

- 詰め込み過ぎない
 - 熱いものは冷ましてから入れる
 - 無駄な開閉をなくし、開閉時間を短くする
- ※庫内の食材と賞味期限をメモしておく
開閉時間の短縮につながります



よもやまばなし

◆朝晩は少し涼しくなり、秋を感じるこの頃。スポーツ、芸術、行楽、読書…と何をするにも快適な季節の到来です♪ただ、「果物とスイーツ巡りの季節だ!」と真っ先に思う私は、だいぶ「食欲の秋」に偏っているようです…。(三ツ井)

◆8月の「みんなの広場」お便りでは、「暑い」と「パリオリピック」というワードが多く出てきました。いただくご意見に共感したり、学ばせていただいたり、あたたかい気持ちになったり…毎月の楽しみになっています。(土屋)