

広報

須

す ぎ
か

坂

7
2021

特集

須坂市立博物館と須坂市笠鉾会館ドリームホールリニューアルオープン



峰の原高原オープンガーデン
ペンションガーデンストーリーオーナー



須坂市立博物館と須坂市笠鉾会館ドリーム ホールリニューアルオープン

「須坂市まるごと博物館構想」を推進するため、須坂市立博物館基本計画（2018年12月策定）に基づき、大規模改修工事を終えた市立博物館は機能分散型総合博物館本館として、また、須坂市笠鉾会館ドリームホールは2・3階を改装して機能分散型総合博物館分館として、7月17日にリニューアルオープンします。リニューアルした市立博物館と笠鉾会館に、ぜひご来館ください。



須坂市の「まるごと博物館構想」は、「建物の中で展示物を見る」というイメージを脱却して、市全域を博物館と捉え、あらゆるところで文化財などに触れ、それらを通じて地域の文化を学ぶことができる仕組みです。

機能分散型総合博物館

博物館は、資料の収集・保存、調査研究、展示、教育普及といった活

動を一体的に行う施設であり、実物の資料を通じて人々の学習活動を支援する施設です。その扱う資料によつて「人文科学系」「自然科学系」の博物館があり、両方を総合的に扱う博物館を「総合博物館」と呼びます。須坂市では、「まるごと博物館構想」を推進するために、「市立博物館」「笠鉾会館ドリームホール」「旧小田切家住宅」「ふれあい館まゆぐら」「文書館」「文化財保存活用倉庫」の6つの施設を連携して考えることで総合博物館を実現する「機能分散型総合博物館」の構築を進めてきました。一つの施設に資料や機能を集めるのではなく、分散させることで各施設の特徴を明確にし、各館が受け持つ専門的分野・テーマに関して展示や機能を充実させていきます。



【笠鉾会館ドリームホール】
笠鉾・屋台や、江戸時代の庶民の暮らし、須坂藩関係資料などを展示



【市立博物館】
市全体の案内（ガイドンス）や照会（レファレンス）対応および須坂の歴史概観・原始・古代・臥竜山などの自然を展示



【旧小田切家住宅】
明治から昭和にかけて栄えた糸の町須坂と商家の暮らしを展示



【ふれあい館まゆぐら】
養蚕製糸関係資料をパネルなどでわかりやすく展示



【文化財保存活用倉庫】
古文書・絵画・大型製糸機械などの貴重な資料を保管



【文書館（旧上高井郡役所内）】
歴史的な文書などの収集・保存・閲覧

ポケナビすざか

須坂市の文化財がARで確認でき、他にもお店のお得な情報やお気に入りスポットも登録できるアプリです。



android



iOS

7月17日は入館料無料

須坂市立博物館と笠鉾会館ドリームホールのリニューアルオープンを記念して、7月17日(土)は両館の入館料が無料になります。

開館は午前10時から午後5時（入館は午後4時30分まで）です。

※笠鉾会館は午前9時～午後5時18日以降は、両館共通入館券をご利用いただくとお得です。また、裏表紙のリニューアルオープン記念「無料共通入館券」をご利用ください。

須坂市立博物館

須坂市立博物館は、1966（昭和41）年3月の建築で、同年7月に開館し、1970年に博物館法に基づく登録博物館（総合博物館）に登録されました。また、1979年には特別展示室・収蔵庫を増築しました。

建物の耐震補強・劣化箇所改修のため大規模改修工事を行い、須坂の歴史や文化財などが外観できるガイダンスルーム（無料）を開設し、考古・自然関係資料などを常設展示します。

開館時間 午前9時～午後5時
（入館は午後4時30分まで）

休館日 ▼月曜日（祝日の場合は翌日）▼祝日の翌日▼12月29日～1月3日

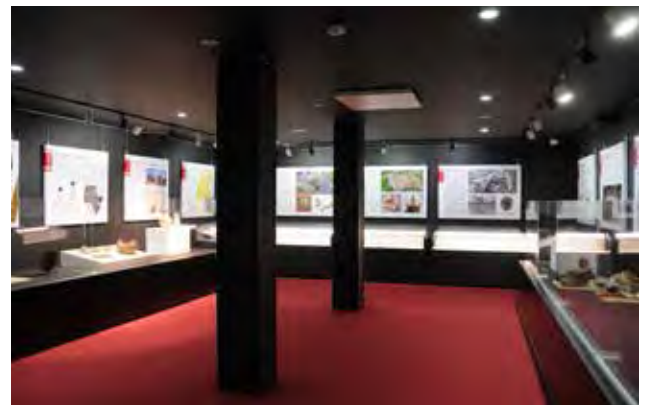
入館料 100円

※高校生以下、市内在住で70歳以上の方、身体障がい者などは無料

※特別展開催時は、別に定める額問合せ 須坂市立博物館
（026・245・0407）



帯金具（八丁鎧塚出土・古墳時代）



1階展示室（考古関係資料）



人物埴輪（天塚1号古墳出土・古墳時代）



1階展示室（自然関係資料）



世界最古級の縄文土器「微隆起線文土器」の実物展示（國學院大學所蔵）
※写真はレプリカ

【ギャラリートーク】
とき ▼7月25日(日) ▼8月8日(日)
(日)両日とも午前11時～

期 間 7月17日(土)～9月26日(日)
※休館は月曜日（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日

開館時間 午前9時～午後5時
（入館は午後4時30分まで）

※7月17日は午前10時開館

特別展入館料 200円

※高校生以下など無料

土器に込められた祈り
微隆起線文土器から
墨書土器まで

須坂市立博物館リニューアル
オープン記念特別展

須坂市笠鉾会館ドリームホール

須坂市笠鉾会館ドリームホールは、1995（平成7）年に笠鉾・屋台の保管、展示、市民の生涯学習推進などを目的として建設されました。今回のリニューアルで1階の笠鉾・屋台に加え、2階は江戸時代の「庶民の暮らし」など、3階は「須坂藩関係資料」などを展示する市立博物館分館となりました。

開館時間 午前9時～午後5時
（入館は午後4時30分まで）

休館日 ▼月曜日（祝日の場合は翌日）▼祝日の翌日▼12月29日～1月3日

入館料 200円
※高校生以下、市内在住で70歳以上の方、身体障がい者などは無料
※特別展開催時は、別に定める額
問合せ 須坂市笠鉾会館ドリームホール
（☎026・246・7100）



1階展示ホール（笠鉾・屋台）



ほうせんじ かご
法仙寺駕籠



2階展示室（江戸時代の庶民の暮らしなど）



えんすいがたかぶと
円錐型兜



たんこう あしがらようよろい
短甲（足軽用鎧）



3階展示室（須坂藩関係資料）



いろえきつかじきろう
色絵菊花食籠

須坂市笠鉾会館ドリームホール
リニューアルオープン記念企画展

須坂藩窯 吉向焼

須坂に招かれた

吉向行阿という陶工

期間 7月17日（土）～12月5日（日）

※休館は月曜日（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日

開館時間 午前9時～午後5時
（入館は午後4時30分まで）

入館料 200円

※高校生以下など無料

【ギャラリートーク】

とき ▼7月31日（土）▼8月28日

（土）両日とも午後2時～2時30分

12歳以上64歳以下の方へ

新型コロナワクチン接種を受けるために 必要な「接種券（クーポン券）」を 7月中旬に発送します

配達の関係で、皆様のご自宅に到着するまでに時間差が生じる可能性があります。
7月下旬になっても接種券が届かない方は、コールセンターまでご連絡ください。

対 象 須坂市に住民票のある12歳（令和3年8月1日時点）～64歳（令和4年3月31日時点）の方（対象人数は約29,000人です。）

※8月2日以降に12歳になる方（平成21年8月2日～平成22年4月1日生まれ）は、順次接種券をお送りします。

※医療従事者の方など、すでに接種済みの方は、接種券を破棄してください



接種券のサンプル



●須坂市の新型コロナワクチン接種計画

区 分		6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
65歳以上の方		→						
64歳以下 12歳	①基礎疾患のある方			→				
	②高齢者施設などの従事者			→				
	①②以外の方			→				

- 12歳以上64歳以下で①基礎疾患のある方と②高齢者施設などの従事者の接種を優先して行います。
- ①②以外の方は、年齢階層別に区分して、年齢の高い方から、段階的に接種していきます。接種券が届いてもすぐには接種できませんが、接種時期がくるまで大切に保管してください。
- 集団接種（北部体育館）は、接種日程、予約開始日など決まり次第、広報須坂や全戸配布チラシ、須坂市ホームページなどでお知らせしますので、必ずご確認ください。
- 国や都道府県の大規模接種会場などで接種を希望する方で、7月中旬より前に接種券が必要な方には接種券を発行しますので、コールセンターへお電話ください。
- 妊婦さんは産婦人科の主治医と十分にご相談ください。

★基礎疾患のある方の接種方法★

【集団接種】 基礎疾患の確認は、予診票による本人の自己申告と接種前の予診で行う予定です。診断書などの提出は求めませんが、予約時に、基礎疾患があるかお聞きします。

※12歳以上64歳以下で基礎疾患のある方の集団接種は、8月から開始します。

【個別接種】 かかりつけ医のある方は、受診の際に相談・予約をしてください。接種時期は、高齢者接種の状況に異なるため、受診時に確認してください。なお、接種券が届く前に接種券が必要な方は、接種券を発行しますのでコールセンターへお電話ください。（例：市外のかかりつけ医で7月中旬より前に接種する方など）

～国が示す「基礎疾患のある方」の定義～

●2021年度中に以下の病気や状態の方で、通院または入院している方

- ☐慢性の呼吸器の病気
- ☐慢性の心臓病（高血圧を含む）
- ☐慢性の腎臓病
- ☐慢性の肝臓病（肝硬変など）
- ☐インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- ☐血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く）
- ☐免疫の機能が低下する病気（治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む）
- ☐ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ☐免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ☐神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害など）
- ☐染色体異常
- ☐重症心身障がい（重度の肢体不自由と重度の知的障がいとが重複した状態）
- ☐睡眠時無呼吸症候群
- ☐重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障がい（療育手帳を所持している場合）

●基準（BMI 30以上）を満たす肥満の方

※BMI = 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

※BMI 30の目安：身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg

コールセンターの回線増とフリーダイヤルの新設

電話による予約では、コールセンターへ何度電話かけていただいてもつながりにくい状況になり、65歳以上の皆さま、代理でお電話していただいた方には大変ご迷惑をおかけしてしまい、お詫び申し上げます。

この状況を改善するため、7月1日からコールセンターの電話回線を10から20回線に増設して対応します。また、電話番号をフリーダイヤルに変更します。



フリーダイヤル 0120-567-096

（平日の午前9時～午後5時）

※予約開始日などは電話が集中し、つながりにくくなることが想定されますので、Web予約を推奨しています。



Web予約



ロブリーロードッグ



フンボルトペンギン



ワオキツネザル



モルモット

みてみて すざかしどうぶつえん⑮

5月21日(金)にトナカイのメスの赤ちゃんが誕生しました。体長は約50cm、体重が約5kgで、イメージをするなら小型犬ぐらいの大きさです。当園はトナカイの飼育歴がじつは長く、2011年3月にメスのトナカイを搬入し、2015年3月にオスのトナカイも仲間入りしました。しかし、2頭とも亡くなってしまい、2018年9月にメスのトナカイを北海道から購入し、2020年6月に秋田市大森山動物園からオスのトナカイを借りてきました。その年の11月上旬ごろに繁



10年目の軌跡(奇跡)!!
待望の赤ちゃんが誕生



殖行動が確認でき、5月21日早朝、獣舎内の寝室で1頭のメスを出産しました。雨の中、まだ上手く歩くことができない赤ちゃんを、母親がしっかりと寄り添いながら守っている姿を見て感動したことを今でも覚えています。トナカイのメスがオスを攻撃してしまうため、現在は赤ちゃんのことを考慮し、メスとオスを隔離しています。また、来園者の皆さんとトナカイの母子の安全確保のため、しばらくの間、獣舎横の歩行者通路を通行止めにしていきます。少し離れた距離から赤ちゃんを観察できますので、かわいい赤ちゃんに会いに来てください。

動物園イベント

■七タイイベント☆ハッチに願いを☆
とき 7月3日(土)、4日(日)、6日(火)、7日(水)

■家畜動物たちを学ぼう
とき 7月17日(土)、18日(日)

■土用の丑の日イベント
とき 7月28日(水)、31日(土)、8月1日(日)

内容 ▼ペンギンプールにドジョウがやってくる▼アライグマのドジョウすくい

■夏休みの自由研究を動物園でしよう
①「鳥の羽でペンを作ろう」
とき 7月30日(金)、31日(土)
午後1時〜2時30分

②「モルモットの体重を測ろう」
とき 7月30日(金)、31日(土)
午後1時30分〜2時30分

③「南園の動物の目を見てみよう」
とき 7月30日(金)、8月1日(日)
午前10時30分〜11時30分

④「足の違いを調べてみよう」
とき 7月31日(土)午前10時40分〜11時40分、8月1日(日)午後1時30分〜2時30分

①〜④共通事項

対象 小学3〜6年生

参加費 無料(入園料は必要)

定員 各5人(申込順)
申込期間 7月5日(月)〜29日(木)

お知らせ

ふれあいはうすwithピュアプラスでは、動物が楽しく健康に過ごすためにサマータイムを導入します。モルモットのふれあいは午前中のみとなります。

期間 7月20日(火)〜9月22日(水)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントは縮小させていただきます。

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所

(☎026-245-1770)

百々川緑地のバーベキュー指定場所(試行)のお願い

バーベキュー指定場所の利用拡大要望などにより試行期間を設けて状況を確認します。また、利用の場合は事前の届け出が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。なお、百々川緑地以外の都市公園では火気の使用は禁止です。



詳細はこちら

2022年度採用 市役所職員(初級)募集

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

市民の皆さんとともに新たなプロジェクトを創造し、実行していく意欲と行動力のある方を募集します。

募集職種・受験資格 下表のとおり

募集人員 若干人

募集期間 7月1日(木)～19日(月)

受験手続 総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください(郵送可。19日(月)の消印有効)。
※申込書を郵送で請求する場合は、返信用封筒(A4サイズが入るものに120円切手を貼って)を同封してください。市ホームページからもダウンロードできます。

職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
一般事務	平成7年4月2日～平成16年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方 (4年制大学卒業者・卒業見込み者を除く)	2022年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
障がい者 一般事務	昭和56年4月2日～平成16年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方で、次の要件をすべて満たす方 ▼すでに障害者手帳の交付を受けている方 ▼介助者なしに職務を遂行できる方 ▼採用試験で、活字印刷文による出題に対応できる方	通勤可能な方
消防	平成8年4月2日～平成16年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方(救急救命士資格取得養成学校の卒業者なども受験可能)	2022年4月1日現在で須坂市、小布施町、高山村のいずれかに住民登録がある方

試験日 ▼一次試験(筆記・適性検査・作文)…9月5日(日)

▼二次・三次試験(個別面接・集団討議)・運動適性検査(消防)…一次・二次試験の合格者に通知



2021年度採用
竹内慧 生活環境課
廃棄物の適正処理、ごみの減量や資源化などの業務を担当しています。日が浅いですが、冷静な判断、緻密な計算、元氣と明るさをモットーに日々研さんを積んでいます。



2018年度採用
土屋花帆 生涯学習推進課
公民館だよりを執筆しています。公民館の講座や町の行事を取材させていただく中で、市民の皆さんの親切さに触れ、人と人との出会いやつながりの大切さを感じています。

働く職員の声

感染対策を見直しましょう

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室(☎026-248-9101)

◆やっているつもりは要注意!!

(出典元：長野県ホームページ 新型コロナウイルス感染症対策総合サイト)

こんな時ありませんか？	適切な感染対策
マスクを外しての会話	◎会話をする際は必ずマスクを着用 (<u>会話はマスクで!</u>) <マスク会食の仕方> ①マスクを外して飲食物を口に運ぶ。 ②再びマスクを着けてから会話をする。 ★食事が終わるまで①と②を繰り返しましょう。 ◎できるだけ不織布マスクを着用
マスクをしていても換気が不十分	◎こまめな換気を心がける ◎換気が不十分な空間は避ける
マスクをしていても距離が近い、声大きい	◎マスクをしていても最低1メートルの距離を確保するよう心がける
体調が悪いが、これぐらいは平気?	◎発熱やせきに限らず、のどの違和感や鼻水など、体調が優れない場合は、早めにかかりつけ医などに<u>まずは電話で相談を</u>
手洗い・手指消毒が不十分	◎適切なタイミング・方法で こちらの動画を参考に⇒  (出典：政府インターネットテレビ) 手洗いの、5つのタイミング  (出典：厚生労働省)
感染リスクの高い行動	◎「他の人がマスクを外しているから自分も外してしまう」「感染対策をしていないお店に行く」など感染リスクの高い行動は避け、<u>周りの状況に左右されず、ひとりひとりの感染対策で、自分の体は自分で守る</u>

◆夏の感染症にご注意ください

夏場に多い感染症といえば、接触感染によってうつる手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）などが挙げられます。接触感染に対する予防の大きなものとして、手洗いがあります。「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」は、夏の感染症だけでなく、新型コロナウイルスの従来株や変異株にも有効な感染症対策の基本です。

クールチョイスで夏を快適に



未来のために、
いま選ぼう。

問合せ 生活環境課 (026-248-9019)

●クールチョイスの取り組み例

クールファッション …軽装で涼しく	▼ポロシャツなどを着用 ▼うちわや扇子を活用
クールワーク …効率的な働き方へ	▼勤務時間を朝方に移行 ▼残業をしない ▼長期の夏休みをとる
クールハウス …設備や機器を利用して快適に	▼すだれやよしず、グリーンカーテンを設置 ▼窓の遮熱シートなどを活用 ▼こまめな室温確認で熱中症予防も
クールアイデア …ちょっとしたアイデアで涼をとる	▼朝や夕方の打ち水 ▼体内から冷やしてくれる食べ物(キュウリなど)を食べる ▼冷却ジェルシートや氷のうなどの冷却グッズを活用

クールチョイスで温暖化対策を

国では、温室効果ガス削減のため、国民運動として「クールチョイス」(賢い選択)を推進しています。

クールチョイスとは、従来の「クールビズ」の他に、さらなる軽装や効率的な働き方、生活様式の変革などを温暖化対策の一つとして選択していくことです。

これからの温暖化対策は、賢い省エネアイデアで次世代の暮らし方を選んでいくことが求められています。



クールチョイス専用アプリ

取り組みのポイント

暑い夏を快適に過ごすために、通気性や吸水性の良い服を着たり、過ごし方の工夫を心掛けることが大切です。

環境省の「クールチョイス専用アプリ」では、さまざまな生活様式に合った事例を紹介しています。職場や家庭でも楽しみながらできるクールチョイスを実践しましょう。

熱中症予防

熱中症に注意しましょう

問合せ 健康づくり課 (026-248-9018)



気象庁の3カ月予報の発表では、7月以降の気温は平年並みか高いと予報されています。新型コロナウイルス感染予防として「新しい生活様式」が定着している中でも熱中症予防をしつかり行うための行動をしましょう。

熱中症の症状

次の症状が出たら、熱中症の危険性があります。

軽度

- ▼めまい・立ちくらみ
- ▼手足のしびれ
- ▼こむら返り

中度

- ▼頭痛
- ▼吐き気・嘔吐
- ▼体がだるい(倦怠感)・虚脱感

重度

- ▼意識がない
- ▼会話したときの返事がおかしい

熱中症が疑われる人への対処法

重度

- ▼全身のけいれん
- ▼体が熱い

- ▼涼しい場所へ移動する
- ▼体を冷やす
- ▼水分を補給する
- ※自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症を予防するためのポイント

- ▼暑い日や暑い時間帯は無理せず暑さを避ける
- ▼エアコンを利用するなど、部屋でも温度を調節
- ▼屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- ▼運動(作業)時は、こまめな休憩や水分補給と大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに

子育て世帯生活支援金特別給付金（ひとり親世帯以外の低所得者の子育て世帯）

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対して、生活支援の観点から、低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金のうち、ひとり親世帯以外の住民税非課税の子育て世帯向けに給付金を支給します。

※この給付金は住民税非課税の方が主な対象となります。申告が済みでない方、収入がなかったため申告していない方などは速やかに住民税の申告をしてください。住民税の申告をされない場合、住民税未申告の扱いとなり、本給付金を速やかに支給できない場合があります。

※ひとり親世帯向けの給付金は、広報須坂6月号をご覧ください。

支給対象者

平成15年4月2日～令和4年2月28日までに出生した児童（特別児童扶養手当の支給対象の児童は、平成13年4月2日～令和4年2月28日生まれ）を養育し、所得要件①②

のいずれかに該当し、かつ、養育要件A～Gのいずれかに該当する方

所得要件

① 令和3年度分の住民税均等割が非課税の方、または市町村条例により当該住民税均等割が免除された方

② ①に該当する方以外で、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和3年1月以降の家計が急変し、①と同様の事情にあると認められる方

養育要件

A. 令和3年4月分の児童手当受給者（公務員でない方）

B. 令和3年4月分の児童手当受給者（公務員の方）

C. 令和3年4月分の特別児童扶養手当受給者

D. 令和3年5月～令和4年3月までのいずれかの月の分の児童手当の受給資格および額改定の認定を受けた方（公務員でない方）

E. 令和3年5月～令和4年3月までのいずれかの月の分の児童手当の受給資格および額改定の認定を受けた方（公務員の方）

F. 令和3年5月～令和4年3月までのいずれかの月の

分の特別児童扶養手当の受給資格および額改定の認定を受けた方

G. A～Fのいずれにも該当しない方で、令和3年3月31日時点で平成15年4月2日～平成18年4月1日までに出生した児童を養育する方、国内に住所を有する方、または令和3年4月1日以後に当該児童を養育し日本国内に住所を有することになった方

※主に、高校生（の年齢）のお子さんのみ養育されている方が当てはまります。

支給額

児童1人当たり一律5万円

申請方法など

申請者

▼所得要件①に該当し、養育要件BまたはE、Gに該当する場合のみ申請が必要です。

▼所得要件②に該当する方は必ず申請が必要です。

申請方法

申請書など必要書類をそろえ、子ども課の窓口、または郵送でご提出ください。

※申請書は市ホームページでダウンロードできます。また、

須坂市子ども課でも配布します。

申請期間 7月26日(月)～令和4年2月28日(月)

〒382-8511

須坂市役所子ども課

※住所記入不要

支給時期

養育要件AおよびC、Dの申請が不要な対象者のうち6月までに手続きを完了した受給者とFの対象者のうち6月までに県の認定を受けた受給者は7月末に登録口座に振り込む予定です。

※受給を拒否される場合は、7月14日(水)までに子ども課へご連絡ください。

【7月以降】

養育要件DまたはFの対象者で7月以降に認定になる受給者には、認定の翌月の月末に登録口座に振り込む予定です。必ず申請が必要な所得要件②、養育要件B、E、Gの方は、申請の翌月の月末に登録口座に振り込む予定です。

※「子育て世帯生活支援特別給付金」の詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

新型コロナウイルス感染予防対策補助金の対象範囲を拡大します

申込・問合せ 産業連携開発課 (☎026-248-9033)

補助金の概要

新型コロナウイルス感染症拡大予防対策のための環境整備や施設整備などに対する補助金を支給しています。

7月以降は、対象業種を拡大し、またすでに交付された方も追加で設置したものは、上限額まで再度申請できるようになります。

対象 市内に事務所、事業所、店舗などを設置し、事業を営んでいる方（建設業、製造業、小売業、医療業、専門・技術サービス業、教育・学習支援業など）で、申請時点で市税の滞納がない方

※チェーン店、フランチャイズ店も対象となります。

補助額 対象経費合計額の2分の1以内の額（上限20万円）

対象経費 1月14日（木）～9月30日（木）の間に事業所・店舗などの感染防止対策に要した経費。

※新たに設置したものに限り。

例 ▼仕切り用アクリル板 ▼ビニールカーテン ▼非接触型体温計 ▼非接触型消毒液ディスペンサー ▼非接触型自動水栓（蛇口） ▼空気清浄機・加湿器 ▼換気扇・サーキュレーター ▼トイレ内の人感センサー付き照明 ▼事業所・店舗

に必要な網戸（修繕・交換は対象外） ▼パーテーション設置工事 ▼オゾン発生器 ▼次亜塩素酸噴霧器

※空気清浄機などは、メーカーが推奨し、パンフレットやホームページなどに「新型コロナウイルス感染防止に効果がある」などの記載のあるもの。

※マスクや消毒液などの消耗品の購入は対象外

申請期間 7月5日（月）～8月31日（火）（土・日曜日、祝日を除く）

申請書類 ▼交付申請書 ▼収支予算書 ▼見積書（領収書）の写し ▼誓約書 など

※書類は、産業連携開発課（シルキービル2階）にあります。市ホームページからダウンロードできます。

交付決定 交付の可否は、申請受付後に審査を行い、順次決定します。

交付条件 業務の発注および物品購入などは市内事業者に依頼すること

※発注できない特別な理由がある場合は除く

実績報告 交付決定を受けた事業者は、補助対象事業完了後に、実績報告として必要書類を提出していただきます。

実績報告および補助金請求書の提出は、交付決定後に別途通知します。

新型コロナウイルス感染対策

「信州の安心なお店認証制度」にご登録を

問合せ

信州の安心なお店応援キャンペーン事務局
事業者専用 (☎026-217-5219)

(FAX) 026-217-5901

県民の皆さんが、より安心して飲食店などを利用できるように、県が定めた感染対策の取り組みを講じ、現地確認を経て、信州の安心なお店認証制度ステッカーが交付されると、さまざまなサポートを受けられます。

対象 「新型コロナウイルス対策推進宣言」を実施している次の事業者

▼飲食業（持ち帰り・配達飲食サービス業を含む） ▼宿泊業 ▼クリーニング業 ▼理美容業 ▼公衆浴場業 ▼冠婚葬祭業（結婚式場） ▼文化芸術施設（映画館・博物館・美術館） ▼スポーツ施設提供業 ▼遊戯場 ▼カラオケボックス業 ▼療術業

申請方法

▼WEB申請 ▼LINE申請 ▼FAX申請

※必要書類は公式ホームページからダウンロードしてください。
市商業観光課でも配布しています。



すでに認証を受けた事業者の皆さんへ

「信州の安心なお店」プレミアム付きクーポン券の取り扱いが可能になります。取り扱うためには別途申請が必要になりますので、9月30日（木）までに行ってください。

「プレミアム付きクーポン」

1冊3千円で5千円分利用できるお得なクーポンです。信州の安心なお店認証店で購入できますが、購入したお店でのみの利用になります。利用店は公式ホームページでご確認ください。

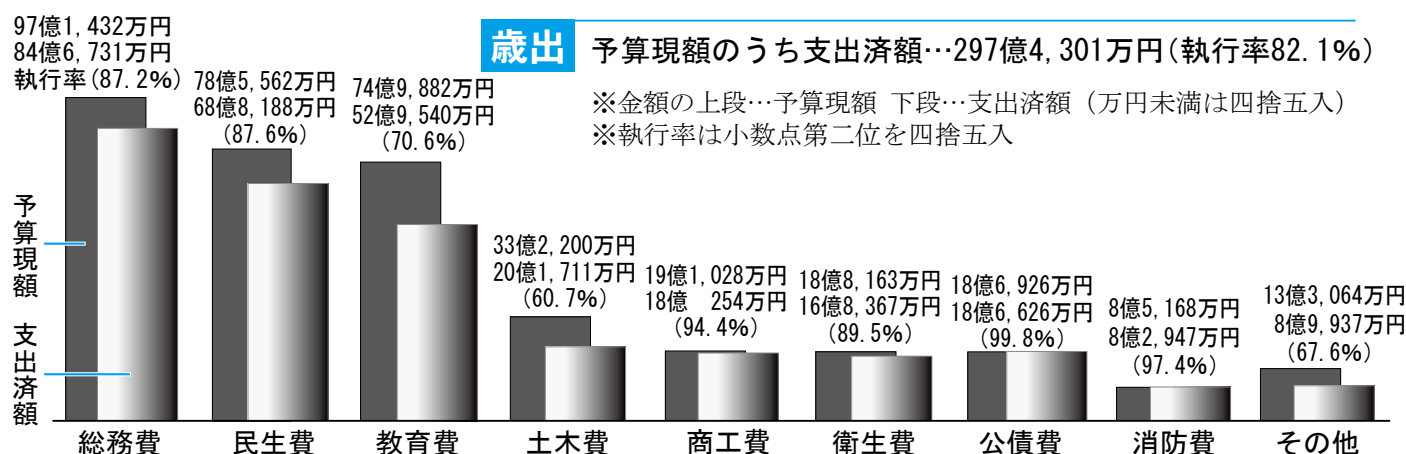
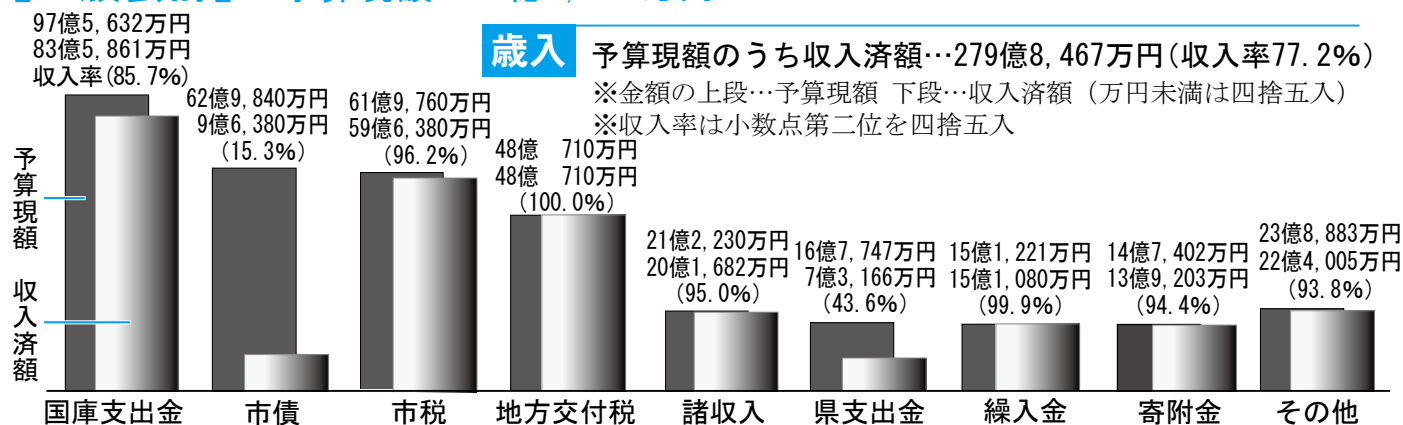
2020年度 予算執行状況

市の予算や収入・支出の状況を年2回公表しています。
今回は、2020年度予算の各会計の歳入(収入)と歳出(支出)の執行状況(2021年3月31日現在)をお知らせします。

※現金の未収や未払いを整理する期間(4月1日～5月31日)があるので、決算の数値とは異なります。

【一般会計】…予算現額 362億3,425万円

問合せ 財政課(☎026-248-9016)



【企業会計】

■水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	13億2,558万円	13億5,181万円
	支出	12億4,382万円	10億7,129万円
資本的収支	収入	6,605万円	6,605万円
	支出	8億2,296万円	6億3,692万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	21億6,536万円	21億7,333万円
	支出	18億2,108万円	17億924万円
資本的収支	収入	12億3,669万円	11億1,609万円
	支出	20億4,860万円	19億3,826万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	16万円	17万円
	支出	300万円	328万円
資本的収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	50億3,329万円	45億171万円	45億4,594万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	813万円	816万円	788万円
介護保険	45億9,841万円	45億5,752万円	41億6,517万円
後期高齢者医療	7億138万円	6億8,170万円	6億7,834万円

【用語解説】

▼収益的収支とは

…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収支とは

…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの

須坂市行財政改革プラン2025

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

■取り組みの経緯

期 間	取り組み名称
1996.2 ～ 1999.3	行政改革大綱
1999.4 ～ 2004.3	行政改革大綱の改定
2004.4 ～ 2010.3	財政改革プログラム 行財政改革チャレンジプラン
2010.4 ～ 2013.3	第二次チャレンジプラン
2013.4 ～ 2016.3	第三次チャレンジプラン
2016.4 ～ 2019.3	第四次チャレンジプラン
2019.4 ～ 2021.3	第四次チャレンジプラン改訂版

主な成果

- ◇滞納整理対策チャレンジプランによる滞納未収額削減
- ◇ふるさと納税額の拡大
- ◇施設設備使用料の見直し
- ◇指定管理者制度による施設の適正管理と民間活用 など

基本方針1では、事務事業の見直しや検証、行政財産の

基本方針1
持続可能な行政運営と
行政資源の有効活用
基本方針2
ICT活用や創意工夫に
よる業務効率化
基本方針3
職員の働き方改革の推
進

■基本方針

須坂市は、1996年2月に策定した「須坂市行政改革大綱」以来、行財政改革に取り組んでいます。
行財政改革の目的は、行政運営の効率化を図り、安定した財政運営による持続可能なまちづくりと市民サービスの向上です。
この目的を達成するため、事務の見直し、効率化や民間活力の活用など市役所の仕事の仕方やICT導入による手

本年度から始まった行財政改革プラン2025では、第六次総合計画における前期基本計画の行財政改革関連施策

2025 行財政改革プラン

法の最適化など行政内部の取り組みの他、受益に対する適正な負担をいただく取り組みを検討し、進めていく必要があります。

の実現を図るための個別計画として策定し、計画期間は、前期基本計画期間と同様に2021年度から2025年度までの5年間としました。
また、第六次総合計画が目指す将来像「『豊かさ』と「しあわせ」を感じる共創のまち須坂」の実現を最大の目標とし、基本施策「未来志向型の行政経営を行うまちづくり」の実現に向けて3つの基本方針を設定しています。

有効活用、受益者負担の適正化などによる適切な歳出削減、歳入確保に向け着実な実施を図ります。
基本方針2では、職員力の向上、業務手順の見直し、費用対効果を見極めた上で、業務の効率を最大化するためのICTの積極的な活用に取り組み、効率化によって生み出された時間を市民サービス向上に役立てます。

基本方針3では、職員一人当たりの労働生産性向上や、ワークライフバランスの確保に向け、モバイルワークの検討やTV会議・研修の導入・拡大、柔軟な勤務形態の検討・実施、適切な人事評価など、職員の意欲を高めながら働き方や働く場所を見直し、心と体の健康を保ちながら能力を最大限に発揮できる体制、環境づくりを推進し、活力ある職員が行う、活力ある行政運営を目指します。
3つの基本方針を踏まえた具体的な改革課題は、行動計画としてまとめ、スピード感を持ったチャレンジを行い、毎年度、見直しと改善を行います。

8月1日からの福祉医療費受給者証をお送りします

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

障がいのある方と、ひとり親の方の受給者証を更
新します

8月1日からお使いいただく受給者証を7月下旬にお送りします。また、手続きが必要な方には申請書をお送りします。健康づくり課(窓口5番・本庁舎1階)へ申請してください。

※今回、自立支援医療(精神通院)対象者の受給者証の更新はありません。

対象者

- ▼身体障害者手帳1～3級所有者
- ▼療育手帳A1～B1所有者
- ▼国民年金1級10号該当者
- ▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者
- ▼身体障害者手帳4級該当者

で所得税非課税世帯の方
特別児童扶養手当1・2級

該当児童

▼母子・父子家庭など(18歳未満の子を扶養している方とその子)

※所得が限度額を超えている方、世帯で所得を申告していない方、転入などにより所得確認できない方は更新できませんので、別途通知します。

▲障がいのある方、ひとり親家庭の方(若草色)

0歳～中学3年生までの方は柔道整復施術療養費(整骨院など)の給付方式が変わります

柔道整復施術療養費は今月

施術分まで窓口で保険診療の一部負担金を支払った後に市から給付しますが、8月施術分からは窓口で500円(最大)を支払うことで施術を受けられるようになります。制度改正に伴い、8月1日からお使いいただく受給者証を7月下旬にお送りします。

▲0歳～中学3年生までの方(あじさい色)

福祉医療費資金貸付制度

福祉医療費受給者証をお持ちの方またはその保護者の方で、医療費の支払いが困難な場合は、医療費の支払いにあてるための資金貸付制度があります。

事前に申請が必要になりますので、健康づくり課までご相談ください。

国民健康保険税のお知らせ

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

国民健康保険税の納税通知書を7月中旬に世帯主宛てにお送りします。届きましたら内容の確認をお願いします。

2021年度の主な改正

【軽減基準が変わりました】

国民健康保険税は、世帯主と加入者の合計所得が一定額以下の場合に税額が軽減されます。

所得税法などの改正により、合計所得金額が2400万円以下の方の基礎控除が一律10万円引き上げられるとともに、給与所得控除と公的年金控除が一律10万円引き下げられたことから、これに伴う不利益を生じさせないため、軽減基準が変わりました。

【納付方法を選択できます】

65～74歳の国民健康保険加入者のうち、一定の条件を満たす方は、原則、年金から天引き(特別徴収)になります

■軽減基準

	2020年度	2021年度
7割軽減	33万円以下	43万円+(給与・年金所得者の数-1)×10万円以下
5割軽減	33万円+(加入者数×28万5千円)以下	43万円+(給与・年金所得者の数-1)×10万円+(加入者数×28万5千円)以下
2割軽減	33万円+(加入者数×52万円)以下	43万円+(給与・年金所得者の数-1)×10万円+(加入者数×52万円)以下

※世帯(世帯主と加入者)の合計所得金額が上記の金額以下の場合には軽減になります(申請は不要)。

が、「口座振替」に変更することができません。希望される方は、税務課(窓口3番・本庁舎1階)で手続きしてください。

8月1日に国民健康保険の 保険証などを更新します

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

現在お使いの保険証の有効期限は令和3年7月31日です。8月1日以降は、新しい保険証をお使いください。

【有効期限が変わります】
新しい保険証の有効期限は令和4年7月31日に変更となります。

【新しい保険証が届きます】
発送日 7月12日(月)
※お届けまでに1〜2週間程度かかる場合があります。

国民健康保険証

70歳以上74歳以下の方は「兼高給受給者証」が明記

有効期限は、令和4年7月31日です

現役並み所得のある方…3割
上記以外の方…2割

【市役所で受け取りを希望される方へ】
長期不在などで郵送による交付が不都合の方は健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)で受け取ることができます。※同一世帯の方に限り、世帯全員分の保険証をお渡しできます。

交付期間 7月5日(月)〜9日(金)
午前8時30分〜午後5時15分
持ち物 受け取りに来る方の運転免許証または国民健康保険証

【簡易書留での受け取りを希望される方へ】
希望される方は申し込みが必要です。

申込方法 ハガキまたは封書に▼保険証番号▼住所▼世帯主の氏名▼電話番号▼「保険証の簡易書留を希望する」旨を明記して郵送してください。

※健康づくり課窓口でも手続きができます。

郵送先 〒382-8511 須坂市役所健康づくり課

申込期限 7月8日(木)(必着)

注意事項
▼電話での受付はできません。
▼簡易書留で受け取る手続きをすでに済ませた方は、再度申し込む必要はありません。

保険証兼高給受給者証 (最上段の保険証)

対象 昭和21年8月2日〜昭和26年8月1日生まれの国民健康保険加入者

自己負担割合
①現役並み所得のある方…3割負担
②①以外の方…2割負担

注意事項
▼保険証兼高給受給者証が届いたら、住所・氏名・自己負担割合などを確認してください。

「限度額適用認定証」と、 「限度額適用・標準負担額減額認定証」

高額な外来診療の受診や入院をするときに事前にこれら認定証を医療機関の窓口提示すると、医療費の支払いが自己負担限度額までで済みます。また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を入院時に提示すると、食事代が減額されます。

次に該当する方で必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

対象
▼限度額適用認定証…69歳以下で住民税課税世帯の方、70歳以上で現役並み所得Ⅰ・Ⅱの方

特定疾病療養受領証

人工透析が必要な方(慢性腎不全)や血友病、血液製剤に起因するHIV感染症の方が「特定疾病療養受領証」を医療機関の窓口提示すると、自己負担額が医療機関ごとや入院・外来ごとに1カ月1万円(人工透析が必要な69歳以下の上位所得者※は2万円)になります。

必要な方は健康づくり課へ申請してください(すでに交付を受けている方は申請不要です)。

※上位所得者とは…同一世帯の全ての国民健康保険被保険者の基礎控除後の合計所得額が600万円を超える方

の方
▼限度額適用・標準負担額減額認定証…住民税非課税世帯の方
※国民健康保険税を滞納している世帯の方には交付できない場合があります。

注意事項
▼各認定証の交付を受けるには、申請が必要です。
▼すでに認定証の交付を受けている方で、有効期限後も希望される方は、8月1日以降に再度申請が必要です。

後期高齢者医療制度の保険料と保険証などを更新します



問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

2021年度の保険料額を通知します

7月中旬に、2021年度の保険料額の決定通知書などが入った左の封筒(橙色)をお送りします。お手元に届いたら必ず内容を確認してください。



後期高齢者医療被保険者証を更新します

8月1日からお使いいただく新しい保険証(黄色)を7月下旬にお送りします。現在お使いの保険証(橙色)は8月以降に処分してください。

医療費の自己負担割合は、前年の収入や所得で判定します。

【3割負担の方】

市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方と、その同一世帯の被保険者の方※次の条件に該当する方は、申請することで1割負担になります(該当する方には6月に申請書をお送りしました)。

【1割負担の方】

市民税非課税世帯または現役並み所得の一部の方が高額な外来診療の受診や入院をしたときに、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をそれぞれの医療機関の窓口で提示すると、医療費などの支払いが自己負担限度額までで済みます。必要な方は、健康づくり課へ申請してください。



▲送付用封筒(上・黄色)と保険証(下・黄色)

を含めた収入合計額が520万円未満の方

【1割負担の方】

3割負担以外の方

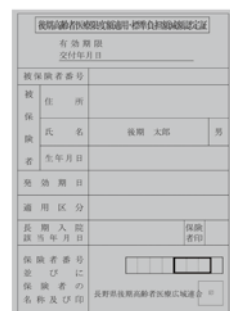
限度額適用・標準負担額減額認定証

市民税非課税世帯または現役並み所得の一部の方が高額な外来診療の受診や入院をしたときに、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をそれぞれの医療機関の窓口で提示すると、医療費などの支払いが自己負担限度額までで済みます。必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

持ち物 ▼保険証▼本人確認ができるもの ▼個人番号が確認できるもの

※有効期限は毎年7月31日です。すでに交付を受けていて、引き続き対象になる方には、7月下旬に新しい認定証を保険証と一緒に送りします。※限度額などは区分によって異なります。

▼区分Ⅰ：同一世帯の全員が市民税非課税で、かつ、一定の基準に該当する場合(年金受給額が80万円以下など)
▼区分Ⅱ：同一世帯の全員が市民税非課税の方
(区分Ⅰ・Ⅱは水色の認定証)



▲限度額適用・標準負担額減額認定証(水色)



▲限度額適用認定証(白色)

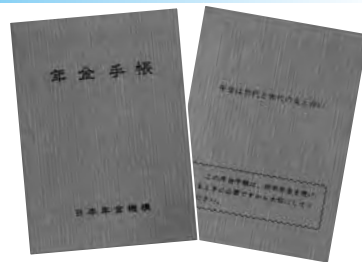
65歳以上で障がいのある方へ

65歳以上で次に該当する方は、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。希望する方は、健康づくり課へ申請してください。

※申請した日以降に、この制度に加入します。それまで加入していた健康保険は、脱退となります。

対象 ▼国民年金などの障害年金1・2級該当者 ▼身体障害者手帳1・3級と4級の一部の所有者 ▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者 ▼療育手帳A1・A2所有者

国民年金保険料の免除制度などのお知らせ



申込・問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

国民年金保険料が免除(※1)になる方

【届け出ると免除になる方】

▼生活保護法による生活扶助を受けている方

▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方 など

【申請して認められると、免除になる方】

▼前年の所得が一定額以下の方(申請者、配偶者や世帯主の所得などにより判定します)

▼障がい者または寡婦で、前年の所得が135万円以下の方

▼生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方

▼天災や失業、新型コロナウイルス感染症の影響による減収などにより保険料を納めることが困難な方

※免除には、全額免除と一部免除があります(下表参照)。

免除の届け出・申請窓口

受付窓口 健康づくり課
受付開始 7月1日(木)

(承認期間は7月～翌年6月)
※申請月から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

納付猶予(※2)

50歳未満の方で、申請者本

人と配偶者の所得が一定以下で、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請することで保険料の支払いを猶予することができます。

免除や納付猶予制度の届出・申請手続きの注意点

▼免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。

▼退職や失業などを理由に免除申請(特例免除)する場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。

▼特例免除以外の方で、全額免除・納付猶予に該当し、継続申請をしている場合は、毎年申請する必要があります。

免除・納付猶予期間の保険料は10年以内に納付を

免除や納付猶予の申請をした方は、10年以内に限り納付(追納)できます。

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

「国民年金第1号被保険者」で、出産日が2019年2月1日以降の方は国民年金保険料が免除になります。

免除の種類	所得金額の目安(この金額未満の方が対象)	納付する保険料	免除される保険料	老後の年金額を計算するときは
全額免除	(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円	0円	16,610円	保険料納付済期間の2分の1として計算
4分の3免除	78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	4,150円	12,460円	保険料納付済期間の8分の5として計算
半額免除	118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	8,310円	8,300円	保険料納付済期間の8分の6として計算
4分の1免除	158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	12,460円	4,150円	保険料納付済期間の8分の7として計算

出産予定日の6カ月前から届け出ができます。
免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間
※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間

用語説明

(※1) 免除

国民年金保険料の全部または一部が免除される(支払いの義務を免れる)制度です。

保険料を全額納付した時に比べて将来受け取る年金額は少なくなりますが、免除の承認を受けた期間分を追納することで、将来の年金額を増やすことができます。一部免除が承認された期間に必要な国民年金保険料を納付しない場合は、未納期間(受給資格期間として計算できない期間)となります。

(※2) 納付猶予

国民年金保険料の納付義務が猶予される(支払いを先送りにする)、令和7(2025)年6月までの時限制度です。年金の受給資格期間として計算できますが、将来受け取る年金額の計算には反映されません。

追納することによって将来の年金額を増やすことができます。

●学生は、免除や納付猶予の制度は利用できませんが、「学生納付特例制度」が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。



介護保険制度改正のお知らせ

8月1日
から

問合せ 高齢者福祉課(☎026-248-9020)

高額介護サービス費の負担限度額が見直されます

介護保険サービスの利用は、自己負担割合に応じた利用料をご負担いただいています。高額介護サービス費とは、1カ月に支払った合計が負担限度額を超えたときに、超えた分が払い戻される制度です。8月からは、一定年収以上の高所得者世帯の負担限度額が見直されます。

	区 分	負担限度額
新 設	課税所得690万円（年収約1,160万円）以上	140,100円（世帯）
	課税所得380万円～690万円 （年収約770万円～約1,160万円）未満	93,000円（世帯）
	市町村民税課税～課税所得 380 万円（年収約770万円）未満	44,400円（世帯）
	世帯の全員が市町村民税非課税	24,600円（世帯）
	前年の公的年金など収入金額とその他の合計所得金額の 合計が80万円以下の方など	24,600円（世帯） 15,000円（個人）
	生活保護を受給している世帯	15,000円（世帯）

介護保険施設における食費・居住費の負担限度額が変わります

介護保険施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院）やショートステイを利用する方の食費・居住費は、低所得の方へ助成を行っています。対象となるのは世帯全員が市町村民税非課税（別世帯配偶者を含む）の方です。

8月から、助成要件となる預貯金額と施設入所者・ショートステイの食費の負担額が見直されます。

	第2段階 年金収入など80万円以下	第3段階 年金収入など80万円超
食 費（日額）	390円	650円
居住費（日額）	370円	370円
預貯金要件	1,000万円以下	1,000万円以下

※居住費は、特別養護老人ホームの多床室の場合を表示しています。



8月1日～

	第2段階 年金収入など80万円以下	第3段階① 年金収入など80万円超	第3段階② 年金収入など120万円超
食 費（日額）	390円	650円	1,360円
ショートステイ	600円	1,000円	1,300円
居住費（日額）	370円	370円	370円
預貯金要件	650万円以下	550万円以下	500万円以下

※生活保護受給者や老齢福祉年金受給者（第1段階）の負担限度額は変更ありません。

※預貯金要件は、単身の場合の金額を記載しています。

生ごみの堆肥化などで ごみの減量にご協力ください

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

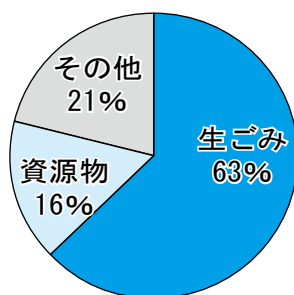


▲生ごみ堆肥化の様子

エコサポートすざか(旧上高井郡役所敷地内)と生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)では、段ボール箱で簡単にできる生ごみ堆肥化の基材を1

堆肥化は簡単にできます

■可燃ごみの内訳
(2020年10月調べ)



家庭から出る可燃ごみの6割以上(重量比)は生ごみです(円グラフ参照)。生ごみの削減により、家庭で使用するごみ袋を削減でき、可燃ごみ全体の削減につながり、環境の負担軽減にもなります。

■生ごみ処理機などの助成

内容	補助額	申請条件
電動(手動)生ごみ処理機	購入額の2分の1 (上限3万円)	7年に1度申請可能
生ごみ堆肥化処理容器(コンポストなど)	購入額の2分の1 (上限5千円)	1世帯につき、年2台まで申請可能

※それぞれ予算の範囲内での補助となります。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

市では、電動生ごみ処理機や生ごみ堆肥化容器などを購入する場合に補助金を交付しています(左表参照)。

補助金を交付しています

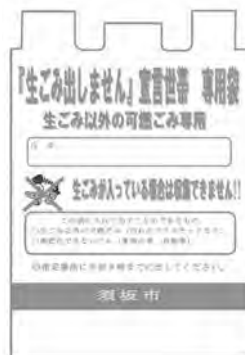
袋100円で販売しています(段ボールはご自身でご用意ください)。1袋で3カ月ほど使うことができます。堆肥化したものを家庭で使わない場合は、エコサポートすざかまたは生活環境課で引き取ります。ダンボール箱に入れてお持ちください。

プラスチックごみの削減・リサイクル にご協力ください

2020年からプラスチック製レジ袋の有料化など、プラスチックごみの削減への取り組みが増えています。

プラスチックは、ポイ捨てなどされると土壌や海洋汚染の原因になります。リサイクルすることでプラスチックは資源になります。

マイバッグやマイボトルの活用、リサイクルできるように正しく分別するなど、身近なところからプラスチックごみの削減・リサイクルを実践してみませんか。



「生ごみを出さない」と宣言し、生ごみの自家処理を実施している世帯を対象に、生ごみ以外の可燃ごみ専用のごみ袋(生ごみ出しません袋・左の写真)を配布しています。

「生ごみ出しません袋」
配布中です!!

可燃ごみの排出量

7月中に申請した世帯には40枚配布となります(以降、毎月10枚ずつ減少。9月で終了)。これを機に生ごみを出さないよう意識してみませんか。

2020年度の可燃ごみの排出量は1万388tで、2019年度の1万554tより減少しました。今後も分別の徹底、生ごみの水切りなど、ごみの減量にご協力ください。

須坂祇園祭

須坂祇園祭は例年7月21日から25日に行われます。今年の「天王下し」と「天王上げ」は新型コロナウイルス感染防止対策を施し、規模を縮小して実施します。

祭事期間 7月21日(水)午前9時～25日(日)午後6時

【天王下し(笠鉾巡行)】

7月21日(水)午前8時～8時30分 予定

【天王上げ(灯笼巡行)】

7月25日(日)午後7時30分～8時 予定

【仮宮の設置・みこしの安置】

祭事期間中は芝宮神社社務所南側に仮宮を設置し、みこしを安置します。みこしの下をくぐると穢れがはられると言われています。

問合せ 芝宮墨坂神社氏子総代会(和田)

(☎080・2162・5542)

すざかこども食堂 フードパントリー

お米・野菜・保存食品などを配布します。数量に限りがありますので、なくなり次第終了させていただきます。マスク着用でご来場ください。

とき 8月1日(日)午前11時
ところ 須坂市役所西側多目的防災広場
問合せ すざかこども食堂実行委員会(斎藤)

(☎090・4460・2919)

市外局番…(026)

1 知 須坂市公式LINEスタート(P40)	2 健 3カ月児健康診査(P32) イ 夏のうちわ・手ぬぐい作り(～8/31)(P29)	3 イ 動物園・☆ハッチに願いを☆(4、6、7日)(P8)	■子ども課相談室☎248-9026 (子育て相談、家庭生活など) とき 月～金曜日※ 8:30～17:15 ところ 子ども課(東庁舎1階)
8 健 2歳児健康相談(P32)	9 イ リボン刺繍ワークショップ(P29)	10 イ リボン刺繍ワークショップ(P29)	■教育相談室☎248-0001 とき 月～金曜日※ 8:30～17:15 ところ 学校教育課(東庁舎1階)
15 講 うつ病の方の家族教室(P30) 講 高齢者健康教室(P30)	16 健 1歳6カ月児健康診査(P32)	17 イ 市立博物館・笠鉾会館リニューアルオープン(P2) イ 家畜動物たちを学ぼう(P8) イ サマーランドオープン(P27) イ 版画美術館企画展(～9/20)(P30)	■空き家バンク活用相談☎248-9017 とき 月～金曜日※ 9:00～17:00 ところ・問合せ 政策推進課(本庁舎2階、要予約)
22 診 信州医療センター 知 夏の交通安全やまびこ運動(～31日)(P27)	23 診 信州医療センター	24	■年金相談☎244-4100(代表) とき 月～金曜日※、第2土曜日 ところ・問合せ 長野北年金事務所(長野市、要予約)
29 健 3歳児健康診査(P32)	30 講 介護教室(P30) イ 夏休みの自由研究を動物園でしよう(～8/1)(P8) イ 夏休み親子映画会・豊洲地域公民館(P35)	31 講 こころの健康づくり講座(P31) イ 笠鉾会館企画展ギャラリートーク(P5)	■日本政策金融公庫相談会☎245-0031 ところ・問合せ 須坂商工会議所
5 講 人権教育講座(P31) イ 夏休み親子映画会・仁礼コミュニティセンター(P35)	6 健 3カ月児健康診査(P32)	7	■弁護士無料法律相談☎248-9977 とき 8日(木)、29日(木) 13:00～16:00 ところ 須坂市生涯学習センター 問合せ まいさぼ須坂(要予約)
			■不動産無料相談☎228-2130 とき 15日(木) 10:00～15:00 ところ 長野県不動産会館(長野市) 問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
			■結婚相談☎214-1026 とき 18日(日)、8月1日(日) 9:00～12:00 ところ 社会福祉協議会(要予約)
			■行政相談☎248-9002 とき 8月5日(木) 14:00～16:00 ところ 市役所相談室(本庁舎2階) 問合せ 市民課(要予約)
			■よろずなんでも相談☎245-0909 とき 20日(火) 10:00～12:00 ところ 人権交流センター 問合せ 人権同和政策課(要予約)
			■シルバー人材センター入会説明☎246-2003 とき 14日(水)、21日(水) 13:30～ ところ シルバー人材センター
			■司法書士無料相談☎245-0031 とき 29日(木) 13:00～15:00 ところ 須坂商工会議所(要予約)
			■もの忘れ相談日☎245-4566 とき 28日(水) 8:30～17:15 ところ 地域包括支援センター(本庁舎2階)

※祝日を除く

2021年

7月

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

税金などの納期限

納期限・口座振替日
8月2日(月)

固定資産税・都市計画税…2期
国民健康保険税(普通徴収)…1期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…1期
介護保険料(普通徴収)…4期
下水道受益者負担金・分担金…1期

日 月 火 水

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

4 診 信州医療センター イ 絵の会作品展示会・ 生涯学習センター (P35)	5	6 健 かみかみ離乳食講座 (P32)	7
11 診 信州医療センター イ AC長野パルセイロ ホームゲーム(P29)	12	13 パ 豊丘地域公民館 (14:00~16:00)	14 講 人権問題学習会(P30)
18 「須坂市家庭の日」 診 信州医療センター イ 動物園・家畜動物た ちを学ぼう(P8)	19 講 おでかけパソコン教 室LINE講座(P35) イ 夏休みこども学習室 (~8/23)(P36)	20 講 もぐもぐ離乳食講座 (P32) イ 人権学習用DVD 上映会(P29)	21 イ 須坂祇園祭(~7/25) (P22)
25 診 信州医療センター イ 市立博物館企画展ギャ ラリートーク(P4) イ 臥竜公園フェスティ バル(P29)	26	27 講 人権交流講座(P30) 健 1歳児健康相談(P32) イ 夏休み親子映画会・ 豊丘地域公民館(P35)	28 イ 動物園・土用の丑の日 イベント(31日、8/1) (P8)
8/1 診 信州医療センター イ すざかこども食堂(P22)	税金などの納期限 2 パ 仁礼コミュニティセンタ ー(10:00~12:00) イ 夏休みこどもわくわ くSDGs day(P36)	3 イ 夏休み親子映画会・ 高甫地域公民館(P35)	4 イ 夏休み親子映画会・ 日滝地域公民館(P35)

一般廃棄物最終処分場（エコパーク須坂）環境調査結果

問合せ 長野広域連合 環境推進課（☎ 026-213-5300）

長野広域連合が仁礼地区で運営しているエコパーク須坂について、仁礼町区との協議に基づき、環境調査を行った結果をお知らせします。

【調査項目】

次の項目をエコパーク須坂および周辺で測定しました。

地下水

埋立地上流、下流および周辺湧水の地下水環境基準項目を測定しました。

浸出水・処理水

埋立地に降った雨水が埋立物と接触した水（浸出水）と、浸出水を処理した水（処理水）の下水排除基準項目を測定しました。

粉じん

粉じんの中で、大気中の10マイクロメートル以下の小さな粒子の量を測定しました。

空間放射線量

埋立地内において、空間の放射線の強さを測定しました。

■エコパーク須坂環境調査結果

測定項目	測定場所	測定結果
地下水	・埋立地上流 ・埋立地下流 3 地点 ・周辺 1 地点（鷹清水）	埋立地下流 2 地点で鉛の成分が検出されましたが、 場内の水や埋立物からこの成分が検出されていないことから、自然由来のものと考えられます。 その他は、環境省で定めた環境基準を下回っていました。
浸出水・処理水	・埋立地内	水素イオン濃度（pH）、温度、重金属類、ダイオキシン類など全ての項目（42項目）において、下水排除基準値（下水道に流すことができる化学物質濃度）を下回っていました。
粉じん（浮遊粒子状物質）	・埋立地内 ・周辺 4 地点（仁礼小学校他）	環境省で定めた大気中の環境基準値 $0.10\text{mg}/\text{m}^3$ （1 時間値の 1 日平均値）を下回っていました。
空間放射線量	・埋立地内	環境省で示した基準値 $0.23 \mu\text{Sv}/\text{h}$ （年間追加被ばく線量 1mSv 換算と自然放射線量の合計値）を下回っていました。

詳細な結果は、長野広域連合ホームページ（<https://www.area-nagano.jp/>）をご覧ください。

市長の

いきいき通信



ダルビッシュ有が球の投げ方を動画で公開

NHKの「クローズアップ現代+」で、米・大リーグのダルビッシュ有投手が、武器である変化球の投げ方を動画で公開していました。動画の公開目的は、「有益な情報を公開することで、野球界全体のレベルアップになる。ダルビッシュ有投手だけでなく、野球界全体を底上げし、ファンをもっと楽しませたい」とのことです。また、箱根駅伝で常に優勝候補である青山学院大学陸上競技部（例年、峰の高原クロスカンントリーコースを利用）も、長距離に特化したトレーニング方法を一般公開しています。これもノウハウを公開することで、長距離界全体のレベルアップにつながりたいという同様の思いからです。

ある町の栗菓子店社長から、「全国菓子工業組合連合会理事長の職にあるのは、在職により得た情報を町の栗菓子業界全体のレベルアップに役立てたいという気持ちもある」とおっしゃっていました。

これらは、情報（データ）のオープン（公開）またはシェア（共有）といわれるものです。情報のオープンまたはシェアにより、全体のレベルアップとともに、情報提供者自身も、発信により、情報を整理して、より活用ができるようになります。

私は、徹底した情報公開を心掛けています。

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

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～7月に届いたお手紙から～



活力

北信五岳を臨み、深呼吸。野菜作りにいそしむ。休日の楽しみだ。

雑草取りも、それもいい。明日からの仕事への活力です。

(ペンネーム 文月さん 67歳)

●山々に囲まれた自然の中の野菜作り。休日の畑で楽しんで、また仕事へ。活力は大切なことですね。

東京オリンピック

東京オリンピックが無事に開催できますように！

(ペンネーム まろんさん 73歳)

●新型コロナの影響で、開催

が1年延期となりましたが、安全安心に開催されることを願うばかりです。

あいさつの力

免許証を返納し、毎日散歩しています。電車ごっこで引率されていた3歳児と出会った時に、「こんにちわ」と声をかけられ、私もうれしくなり、あいさつを返しました。とても心が和み、元気をもらいました。

(ペンネーム ぴつちゃんさん 77歳)

●ある小学校のお便りでは、あいさつは「よい印象を持たれ人間関係がよくなる」「会話のきっかけになる」「自分や相手の緊張をほぐす」3つのよいことがあると紹介していました。子どもからあいさつの大切さを考えさせられますね。

新型コロナウイルスワクチン

新型コロナワクチン、少し心配もありますが、一日も早く集団接種を受けたいです。

(小林さん 70歳)

●心配なことがありましたら、コールセンタにお問い合わせください(7ページ参照)。ワクチンを希望する方には必ず提供されます。

子どもたちの笑顔

今年度は子どもたちの行事やイベントが形を変え少しずつ行えるようになって、楽しそうなお子どたちの笑顔を見られることがとてもうれしいです。

(池田さん 36歳)

●形は変わりますが、行事などが行われることで、子どもたちの笑顔が見られることは、うれしいことですね。

ひ孫

先日、男のひ孫が生まれましたが、「ココナ禍」のために病院へ会いに行けず「オンライン」で元気な姿を見せてもらって良かったです。

いつでも会えるようになるといいなと思います。

(ペンネーム プリンさん 73歳)

●オンラインは便利ですが、いつでも会える、そんな生活が早く戻って来てほしいですね。

運動会

運動会ができて良かった。かけっこが一番になりました。

(大内さん 10歳)

●一番おめでとう。お父さんお母さんも、大内さんの頑張っている姿を見て、元氣をもらったと思います。

イチゴ

母親が孫に食べさせたいと、庭にイチゴの苗を植えたのは23年前。

今だに「イチゴ」がとれたよと届けてくれます。毎日、大・小合わせて100個以上届くのでありがたく、ジャムにしておいしく食べています。

●お孫さんのことを思い植えたイチゴ。本当にたくさん取れるんですね。親にも感謝で、本当にすてきイチゴのお話です。

(ペンネーム イチゴさん 51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

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

須坂温泉古城荘提供

③サマーランド入場券(ペア) 5人

須高行政事務組合提供

④市立博物館と笠鉾会館のリニューアルオープンは?

7月〇日

ヒント: 2~5ページ

応募方法

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

※いただいたご意見は紙面で紹介いたします。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 7月15日(木)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

FAX 026・246・0750

郵送

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

切手

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp



情報ファイル 7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

●肝炎ウイルス検診

実施期間 7月1日(木)～11月30日(火)
対象者 本年度40歳以上で肝炎検診未受診の方
申込方法 市が行う特定健診・後期高齢者健診の対象とならない方は、健康づくり課にお申し込みください。問診記録票を発行しますので、指定医療機関に持参し、受診してく

ださい。

※市が行う特定健診・後期高齢者健診を受診する方は健診と同時にを行うため、申し込み不要です(検診時に申し出てください)。

検査料 1000円

※一定の年齢で無料受診できる方には6月に通知を送付しました。

申込・問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●令和3年度児童扶養手当の「現況届」と特別児童扶養手当の「所得状況届」の手続きが始まります

すでに受給している方(支給停止者も含む)には、8月中旬に「現況届」または「所得状況届のお知らせ」を送付します。

昨年度、所得制限により申請していない方は、2020年中の所得を確認し、7月中旬に必ず申請してください。制限所得額など詳細はお問い合わせください。

●【児童扶養手当の対象】

18歳に達する日以降の最初の3月31日までにある児童を養育している母子・父子家庭など
【特別児童扶養手当の対象】
精神・知的・身体に障がい

(内部障がいを含む)のある20歳未満の児童を監護する父母など
申請・問合せ 子ども課
(☎248・9026)

●緊急小口資金などの申請期間が延長

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、失業・休業などにより、家計が維持できない方への緊急小口資金、総合支援資金の特例貸付の申請期間が、8月末まで延長されました。

また、離職などにより住居を失うおそれのある方には住居確保給付金を引き続き受け付けています。

申込・問合せ まいさぽ須坂(予約必要)
(☎248・9977)

●高校再編・整備計画「二次」案に係る住民説明会開催

県立高校の「高校改革」夢に挑戦する学び再編・整備計画「二次」案と、旧第2通学区の高校配置と将来像に関する住民説明会を開催します。新型コロナウイルス感染症予防対策として、説明会への参加は事前申し込みが必要です。

とき 7月13日(火)①午後3時～4時30分 ②午後6時～7時30分
ところ 生涯学習センター3階ホール
定員 各回100人

申込方法 電子申請、Eメール、FAX、電話で説明会前日までに申し込みください。

申込・問合せ 長野県教育委員会高校教育課
高校再編推進室
(☎235・7452 FAX235・7488)

Eメール kokoshitsu-info@pref.nagano.lg.jp



電子申請

●サマージャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

サマージャンボ宝くじおよびサマージャンボミニは、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 7月13日(火)～8月13日(金)
問合せ 財政課
(☎248・9016)

広告欄

当店で在庫商品
3日以内に取付可能!
エアコン取付
暑い夏を快適に!!
※当店で購入されたお客様に限りです。
お待たせしません!
須坂の夏はグリーンポートマツモトにおまかせ!

入会金・年会費無料!特典多数!
グリーンポートマツモトカード 会員募集中!
①お買い上げ金額の1%ポイント進呈!フェアの日は3%!
②ご来店で10ポイント!フェアご来店で20ポイント進呈!
③1ポイント1円でお買い物ができる!
④8ヶ月先の一括払い金利0円!(80歳以下のお客様に限りです)
⑤「パナソニックの店」取り扱いモデルなら5年保証!
フェア開催時にはイベントに参加できます!カード番号の抽選会など楽しい特典盛りだくさん!
あなたの街のでんきやさん
グリーンポート マツモト
松本電器株式会社 須坂市金井原通り
ネットワールエコハウス TEL 026-245-2767 FAX 026-245-2723
●電気工事 長野県知事許可(第23366号) ●一般電気工事士 長野県知事登録(長野) 第29261号
Panasonic パナソニックの店

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

●サマーランドのオープンは7月17日(土)です

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、開場期間やイベント内容を変更する場合があります。また、人数制限などの感染予防対策を行いますので、あらかじめご了承ください。

【昼間の営業】

期間 ▼7月17日(土)～8月22日(日) ▼28日(土) ▼29日(日)
営業時間 午前9時30分～午後5時

【夜間の営業】

期間 7月22日(木)～8月22日(日)
営業時間 午後5時30分～8時

入場料 ▼一般：500円
▼3歳～中学生・60歳以上：300円 ▼コース専用使用料1コース800円(1時間)

※夜間は一律300円
※回数券(11回券)もあります。
※指定管理者 シンコーススポーツ株式会社

【SUP体験イベント】

とき ▼7月25日(日) ▼8月9日(月)

【プロジェクトシンマッピング】とき 7月22日(木)夜間

【無料入場券】

市内の幼・保育園、認定子

ども園および小・中学校に、学校を通じて無料入場券を10枚ずつ交付します。市内在住で、須高地域以外に通っている方はお問い合わせください。

問合せ ▼須高行政事務組合

(☎245・1173) ▼サマーランド(オープン期間のみ) ☎246・0155

●夏の交通安全やまびこ運動

期間 7月22日(木)～31日(土)

▼「思いやり」を持った運転で、子どもと高齢者を交通事故から守りましょう。▼車両の運転者は、横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。▼市内で朝・夕に高齢運転者の事故が増えています。特に、生活道路の交差点や駐車場内では、安全確認をしっかりしましょう。

問合せ 市民課

(☎248・9002)

●高山蝶の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶(ミヤマモンキチョウ、ベニヒカゲ)が峰の高原や五味池破風高原に生息しています。

市では、パトロールや保護活動を行っています。悪質な

捕獲が後を絶ちません。これらの高山蝶を捕獲することは、禁止されています。

問合せ 文化スポーツ課

●薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用は乱用者個人の問

題だけでなく、家族や周囲も不幸にし、法律で厳しく処罰されます。危険ドラッグは、インターネットなどで「合法ハーブ」「合法アロマ」などと称して販売されていますが、覚醒剤や麻薬と同様の作用を持つ可能性のある化学物質が含まれ、使用した者による健康被害や二次的犯罪が多発しています。薬物乱用防止に関する理解と認識を高め、薬物乱用を許さない社会環境をつくりましょう。

問合せ 健康づくり課

(☎248・9018)

●健康体操、須坂エクササイズTシャツ・ポロシャツ販売中

須坂エクササイズは、保健指導員の皆さんが考案した体操で、この須坂エクササイズをモチーフにしたTシャツ・

ポロシャツを販売しています。

【Tシャツ】

色 ▼ホットピンク ▼ライトブルー
サイズ ▼子ども用：120cm、130cm ▼大人用(男女兼用)：S、M、L、XL

※L、XLはホットピンクのみ
価格 1400円(税込み)

【ポロシャツ】

色 紺色
サイズ ▼子ども用：120cm、130cm ▼大人用(男女兼用)：S、M、L、XL

価格 1500円(税込み)
販売・問合せ 保健センター
(☎248・9023)



▲Tシャツ



▲ポロシャツ

●農薬散布と農地の管理

【農薬の散布】

農薬の散布は、病害虫防除のために重要ですが、宅地に隣接する畑では、「あらかじめ周辺の皆さんに散布日を連絡する」「通勤・通学中の時間帯を避ける」「歩行者や通過車両への飛散に配慮する」など、トラブル防止に心がけてください。

薬剤の調査や散布器具の洗浄時は廃液などが河川などに流入しないよう細心の注意を払い、農薬の適正な使用・管理を徹底してください。

【農地の管理】

道路にはみ出した果樹の枝や長く伸びた草は交通の妨げとなりますので、農地の管理者は小まめに手入れをしてください。

問合せ 農林課
(☎248・9004)

●乳がん検診を無料クーポン券で受診しましょう

対象者には、7月中旬に無料クーポン券をお送りしますので受診しましょう。

受診期間 8月2日(月)～2022年1月31日(月)

対象 昭和56年4月1日生まれの方

※乳がん検診はマンモグラフィです。予約が必要のため、事前に医療機関へお問い合わせください。

※本年度は20歳になる方には、「子宮頸がん検診」の検診票を送付しました。受診は無料となりますので、受診しましょう。

問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

◎令和2年7月豪雨災害義援金を受け付けています。 問合せ 福祉課 (☎248・9003)

●児童虐待の注意信号を感じたら、迷わず相談を

子どもを虐待から救うだけでなく、保護者や家庭への支援にもつながります。

【児童虐待の注意信号】

- ▼子どもがいるはずなのに、姿を見かけることがない。▼大きな怒鳴り声や子どもの泣き声、物を投げるなどの音がある。▼子どもの衣服が汚れているなど不衛生なことがある。▼子どもが顔や体にあざをよく作っている。▼小さい子どもを家に置いたまま外出している。▼子どもの養育に拒否的・無関心である。

【相談にあたって】

- ▼虐待でなかったとしても通報者に責任はありません。
- ▼通報者の秘密は守られます。
- ▼匿名でも受け付けます。
- ▼連絡先 ▼児童相談所全国共通3桁ダイヤル (☎189) : 24時間対応
- ▼子ども課 (☎248・9026) : 市役所の業務時間内

●ルールを守って楽しい花火

- 次の事に注意して花火を楽しみましょう。
- ▼他の迷惑にならない広い場

所と時間を選ぶ。▼大人と一緒にに行う。▼風の強いときはやらない。▼正しい位置に、正しい方法で点火する。▼水の入ったバケツを用意し、後片付けをきちんと行う。

問合せ 消防本部予防課 (☎245・4200)

●樹木の相談

緑の保全、緑化に対する関心を深めるため、樹木医が無償で診断します。

対象 ▼森林以外の樹木▼文化財などに該当しない樹木 問合せ 長野地域振興局林務係 (☎234・9522)

●お盆中のし尿の収集

8月13日(金)・16日(月)はお休みさせていただきます。8月12日(木)までに収集をご希望の方は8月5日(木)までにお申し込みください。

申込・問合せ 環境クリエーション (☎245・9400)

●車いすなどの使用者が受診できる結核健診

車いすやストレッチャーを使用して、通常の結核健診を受診困難な方に、リフト付き

実施日	時 間	実施場所	町 名
8月30日(月)～9月3日(金)	13:00～13:40	デイサービスセンターことぶき・ぬくもり園	村石町
	14:00～15:00	デイサービスセンター須坂やすらぎの園	本郷町
10月11日(月)～15日(金)	9:30～9:50	グリーンデイサービスセンター	仁礼町
	10:10～10:30	デイサービスセンターがりゅうの里	野辺町
	12:50～13:10	デイサービスセンターすえひろ	馬場町
	13:30～14:10	ケアネットデイサービスセンター長野第一	高梨町

※会場までの送迎は各自で手配をお願いします。本年度、医療機関などで胸部レントゲンを実施、または実施予定の方は対象外です。

募 集

●「家庭の日」作文・ポスター募集

明るく楽しい家庭づくりの推進のため、家庭の日に関する作文・ポスターを募集します。

募集期限 9月13日(月)

応募資格 市内在住の小・中学生

作品規定

▼作文：400字詰め原稿用紙4枚以内

▼ポスター：B3(四つ切り)画用紙を使用し、「家庭の日」と「毎月第3日曜日」を入れる。

提出先 在籍する小・中学校

※市外の学校在籍者は子ども課(窓口10番・東庁舎1階)へ。

問合せ 子ども課 (☎248・9026)

●人権教育啓発標語募集

募集期間 9月3日(金)まで

応募資格 ▼市内在住または市内出身の高校生以上の方▼市内に勤務・通学している方

留意事項 ▼応募は一人1点

▼「五・七・五」の俳句形式

応募用紙 ▼人権交流センター、生涯学習センター、各地域公民館などに用意 ▼市ホームページ

SANWA HOUSE

サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし



まずは
お問合せ
ください!

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

新築・リフォームのことなら何でもおまかせください!どこへ頼んでもいいかわからない...どんなことでもお気軽にご相談ください!

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社

サンワシステム

0120-207-117

サンワスタイル 検索

本社:須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス:須坂市塩川503-12

広告欄

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

ーからダウンロードできます
提出・問合せ 人権同和教育課
(☎245・0909)

令和4年度採用長野県警察官募集

受験資格 昭和61年4月2日
〜平成16年4月1日までの生
まれで、大学卒業または卒業
見込み者を除く。
受付期間 7月2日(金)〜8月
10日(火)
第一次試験 9月19日(日)
申込・問合せ 須坂警察署総
務課 (☎246・0110)



自衛官募集

【第2回一般曹候補生】
自衛隊の中核となる現場の
スペシャリストです。
受験資格 18歳以上33歳未満
受付期間 9月6日(月)まで
一次試験日 9月17日(金)〜19
日(日)のいずれか1日
【第2回自衛官候補生】
技能と体力を一心に磨く任
期制自衛官です。
受験資格 18歳以上33歳未満
受付期間 9月6日(月)まで
一次試験日 9月17日(金)〜19
日(日)のいずれか1日に加えて
人形展(7月3日〜8月22日)

◎FMぜんこうじ(76.5FM)の番組に市長が出演します。放送日時 7月7日(水)・8月4日(水)午前11時40分頃〜正午

9月25日(土)、26日(日)、10月2
日(土)、3日(日)のいずれか1日
【航空学生】
高校卒業後、最短コースで
パイロットを目指します。
受験資格 ▼航空自衛隊：高
校卒業(見込みを含む) 21歳
未満 ▼海上自衛隊：高校卒業
(見込みを含む) 23歳未満
受付期間 9月9日(木)まで
一次試験日 9月20日(月)
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

人権学習DVDなど上映会

とき 7月20日(火)午後1時
30分〜3時40分
ところ 人権交流センター
上映するDVD・ビデオ
▼「多様性入門―互いを活か
し合う職場―」：27分 ▼「見
上げた青い空」：34分
※各2回上映します。
問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

リボン刺繍ワークショップ

世界の刺繍・レースと民俗
人形展(7月3日〜8月22日)

に合わせて、リボンを使った
本格的で簡単な刺繍体験が楽
しめます。
とき ▼7月9日(金)▼10日(土)
午前の部：午前10時〜11時30分
午後の部：午後1時30分〜3時
ところ 世界の民俗人形博物館
参加費 300円(要予約)
※入館料は別途300円
定員 各回5人
申込・問合せ 世界の民俗人
形博物館(☎245・2340)

夏のうちわ・手ぬぐい作り

当館収蔵のアンティーク着
物の模様をモチーフにした型
紙でステンシルしてオリジナ
ルのうちわ・手ぬぐい作りを
体験できます。
とき 7月2日(金)〜8月31
日(火)午前10時〜午後3時(7月
22日(祝)以外の木曜日を除く)
ところ 須坂クラシック美術館
参加費 各500円
※入館料は別途300円
問合せ 須坂クラシック美術館
(☎246・6474)

竜ヶ池開池90周年記念 第10回臥竜公園 フェスティバル

とき 7月25日(日)
※雨天は屋外イベント中止

施設無料開放

須坂市動物園、市立博物館、
ボート無料で開放します。
【はしご車に乗ってみよう】
受付時間 午前9時30分〜
ところ 博物館前駐車場
定員 30組

【臥竜公園商店会の催し】

時間 午前10時〜午後3時
▼かき氷を250円で提供
※他にもイベントあります。
問合せ 臥竜公園フェスティ
バル実行委員会
(☎245・1770)

ACC長野パルセイロトッ プチームホームゲーム

ACC長野パルセイロへの応
援をお願いします。
ところ 長野Uスタジアム(長
野市)

【第15節 Y.S.C.C.横浜戦】
とき 7月11日(日)午後7時〜
チケット発売の詳細はパル
セイロホームページをご覧ください。



問合せ ACC長野パルセイロ
事務局
(☎/FAX 244・7780)
※定休日：日・月曜日、祝日

広告欄

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

なかなか治らないその症状、骨格の歪みが原因かも!!

仙骨むつつ療法

弱い力での施術なので痛みが少なく短時間で終わります

結果が出る施術院【新型コロナウイルスの感染防止対策をしてお待ちしております】

すずか健康回復センター

須坂市南機町1628-10
勝山ビル1F 2F 3台

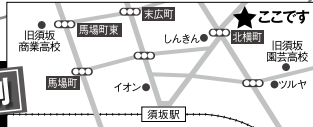
TEL.026-247-0310

完全予約制

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



予約時に
「広報須坂を見た」とお伝えください
初回無料体験できます!



広告の問い合わせはアド・コマー
シャル(株)へ(☎291・5070)

●破風高原の植物と高山蝶
ベニヒカゲに会おう

山野草の話を聞きながらの山歩きと高山蝶ベニヒカゲの観察を楽しみます。昼食は名物ジンギスカン焼肉です。

とき 8月8日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

集合 五味池破風高原第二駐車場

参加費 ▼小・中学生：50円 ▼高校生以上：250円

※昼食に参加する方は別途1000円(中学生以下は無料)

対象 小学3年生以上で片道約1時間の山道を歩ける方

※小・中学生は保護者同伴

申込期間 7月5日(月)～8月4日(水)

定員 30人(申込順)

申込・問合せ 文化スポーツ課 (☎248・9027)

●版画美術館イベント

【開館30周年記念企画展】
「天折の銅版画家 清原啓子」

清原啓子が31年の生涯で制作した精密な銅版画作品を展示します。

期間 7月17日(土)～9月20日(月)午前9時～午後5時(水曜日を除く)

ところ 二睦学習センター

入館料 300円

【銅版画教室(全2回)】

銅板に彫り、腐蝕などでへこみを作り、インクを詰めプレス機で圧力を加える技法です。

とき 7月22日(木)、23日(金)両日ともに午前10時～午後4時

講師 北野敏美さん(版画家)

参加費 2800円

定員 10人

【ベニア板のリトグラフ(全2回)】

水と油の反作用を利用した凹凸のない版画の技法です。

とき 7月31日(土)、8月1日(日)両日ともに午前10時～午後4時

講師 松川幸寛さん(版画家)

参加費 2800円

定員 7人

問合せ 須坂版画美術館 (☎248・6633)

講座・教室

●人権問題学習会

とき 7月14日(水)午後7時～8時30分

講演 「報道から学ぶ人権問題」

講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248・0456)

●高齢者健康教室公開講座

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

とき 7月15日(木)午前11時15分～正午

ところ 保健センター3階

内容 ▼体操▼脳トレなど

対象 市内在在で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)

●介護教室

認知症になっても安心して暮らせるように、認知症に関して一緒に学習し、理解を深めませんか。

とき 7月30日(金)午後1時30分～3時30分

ところ 生涯学習センター3階ホール

テーマ 「認知症について学ぼう」

講師 徳竹順一さん(社会

福祉法人なずな理事長)

対象 ▼介護している方▼

テーマに関心のある方

申込期限 7月27日(火)

申込・問合せ 居宅介護支援事業所須坂荘 (☎242・5440)

●うつ病の方の家族教室

病気や本人との関わり方などを家族同士で話をし、一緒に学びませんか。

とき 7月15日(木)午後1時30分～3時30分

対象 うつ病の方の家族

申込方法 参加ご希望の方は保健センターにご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。お気軽にお問い合わせください。

問合せ 保健センター (☎248・9023)

●人権交流講座

とき 7月27日(火)午後7時～8時30分

ところ シルキーホール3階

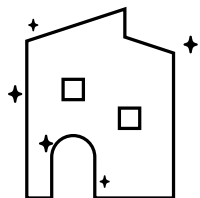
演題 「ネット時代における同和問題」

講師 畠山信重さん(人権交流センター館長)

問合せ 人権交流センター (☎245・0909)

広告欄

衛生環境を整える
DUSKIN



衛生対策はダスキンにおまかせください

ダスキン須坂 須坂市小河原2527-1 ☎0120-6565-74

●ひろの健康づくり講座

うつ病やメンタル不調を学び、メンタルヘルスに関して考えてみませんか。心の健康に不調が生じた際の対応や予防法も学べます。オンラインでも参加できます。

とき 7月31日(土)午後2時～3時30分(午後1時30分～受付開始)

ところ 生涯学習センター3階ホール

講演 「ひろの不調～セルフケアと受診のめやす～」

講師 中澤美里さん(オレシニコころクリニック院長)

対象 須坂市民

定員 80人(先着順)

申込方法

【会場希望者】

電話でお申し込みください。定員到達後はオンラインでの受講をお願いします。

【オンライン希望者】

電子申請によりお申し込みください。

申込開始 7月7日(水)から

詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●人権教育講座

とき 8月5日(木)午後7時～8時15分

ところ 人権交流センター

講演 「SDGsと人権」

講師 月岡英明さん(人権交流センター指導員)

問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

●応急手当普及員講習
(3日間)

団体や事業所などで救命講習を指導できる資格を取得します。

とき 9月4日(土)、11日(土)、12日(日)午前8時30分～午後5時30分

ところ 市消防本部

対象 須高地域在住または須高地域内に勤務している、3日間全て受講できる方

定員 6人

受講料 無料

※テキスト代3740円は受講者負担になります。

申込期間 7月15日(木)～8月20日(金)午前9時～午後5時

(土・日曜日、祝日を除く)

申込方法 電話または消防署窓口でお申し込みください。中止する場合は、市消防本部ホームページでお知らせし

ます。
申込・問合せ 消防署消防係
(☎245・9100)

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

善意の窓口

【寄附】

▼HRC薬用ハンドジェルH180ml(手指消毒ジェル)1万8本(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため)：株式会社ヒューマンリソースコミュニケーションズ様

▼『村方騒動と世直し(上下巻)』など全97点(文書館の図書として市民の利用に供するため)：丸山文雄様

リサイクル情報

《差し上げます》

▼アップライトキヤッスルピアノ▼学習机のみ▼木製ロフトベッド(机と椅子付き)▼徳利と徳利 20セット▼ごはん茶碗30個▼汁椀30個▼天

体望遠鏡(反射式)▼とうみ

《譲ってください》

▼マレットゴルフ(ステイック・ボール)▼マメトラ用親子ラセンセット

《差し上げます》と《譲ってください》の申込期限と抽選日

申込期限 7月7日(水)

抽選日時 7月9日(金)午前

※掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

入居者募集【市営住宅】			【特定公共賃貸住宅】		
募集団地	間取り		募集団地	間取り	
○屋部	2戸	3DKY	○旭ヶ丘S2-204	3DKY	
○屋部	1戸	3DKB	家賃	66,000円	
○旭ヶ丘	1戸	2KY	家賃の3カ月分		
○豊	8戸	3DKB	要件	同居親族・所得など	
○境	1戸	3KB			
○西原	1戸	3LDKY			

※Y…浴槽あり B…浴槽なし

募集期間 7月1日(木)～9日(金)(土、日曜日を除く)

抽選日時 7月14日(水)午前9時

※申し込み資格の市税に関する条件、入居時に必要な連帯保証人などに関するお問い合わせはご相談ください。

申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター(☎214-5620)

マリアこども園 体験入園 参加費無料

体験入園①よしみつ先生とおやこ体操

平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子様対象

日時：7月28日水曜日 10:00～11:30

場所：認定こども園 マリアこども園

持ち物：上履き

登録はコチラ

体験入園②よしみつ先生とプールあそび体験

平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子様対象

日時：7月29日木曜日 10:00～11:30

場所：認定こども園 マリアこども園

持ち物：お子様の水着・タオル・上履き
(お家の方も濡れても大丈夫な服装をお願いいたします。)

☆両日、体験入園後に入園説明会を行います。
参加登録は、2次元バーコードもしくはマリアこども園ホームページよりお願いいたします。



認定こども園 マリアこども園
須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

日曜日・祝日の当番薬局

7月11日(日) 須坂いせや薬局
7月18日(日) スザカ岡田薬局
7月22日(祝) 須坂まい薬局
7月23日(祝) スズラン薬局
7月25日(日) すみさか土屋薬局
8月1日(日) 大丸薬局

※蔵の町薬局は22日(祝)～23日(祝)を除き、営業します。

※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は18日(日)を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

と き 日曜日・祝日

9:00～12:00、13:00～17:00

ところ 県立信州医療センター

問合せ ☎245-1650

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪の症状のある方は、受診前に必ず電話してください。

※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、須高行政事務組合が共同で運営しています。

各種健康相談

【保健センター健康相談】

電 話 ☎248-9023

と き 月～金曜日※9:00～16:00

ところ 保健センター

※来所前にお電話で予約してください。

【妊娠・子育てなんでも相談おひさま】

電 話 ☎213-6400

と き 月～金曜日※8:30～17:15

【悩み無料ダイヤル】

電 話 ☎0800-800-7223

と き 月～金曜日※8:30～17:15

※祝日を除く

7月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場：保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	2(金)	13:10～	令和3年3月1日～3月31日生
	8/6(金)		令和3年4月1日～4月30日生
1歳児健康相談	27(火)	9:15～	令和2年6月16日～7月22日生
1歳6カ月児健康診査	16(金)	13:10～	令和元年12月14日～ 令和2年1月16日生
	8/20(金)		令和2年1月17日～2月14日生
2歳児健康相談	8(木)	9:15～	令和元年6月6日～7月2日生
	8/10(火)		令和元年7月3日～8月10日生
3歳児健康診査	29(木)	13:10～	平成30年6月25日～7月26日生
もぐもぐ離乳食講座	20(火)	13:00～	令和3年1月1日～1月31日生
かみかみ離乳食講座	6(火)	13:00～	令和2年10月1日～10月31日生
	8/3(火)		令和2年11月1日～11月30日生

※今年度から乳幼児健康診査・相談・離乳食講座の受付時間がWEB予約制になりました。詳細は「健康カレンダー」をご確認ください。

※持ち物は「健康カレンダー」をご確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止・延期する場合があります。市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。

【個別予防接種】

(会場：各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象年齢
令和3年5月生	ロタウイルス	出生6週0日後～24週0日後まで
	ロタリックス	出生6週0日後～32週0日後まで
	ロタテック	出生6週0日後～32週0日後まで
	B型肝炎	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は生後2カ月～9カ月の前日)
令和3年4月生	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2カ月～60カ月(5歳)の前日まで
令和3年4月生	四種混合1期初回	生後3カ月～90カ月(7歳半)の前日まで
令和3年2月生	B C G	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は生後5カ月～8カ月の前日)
令和2年7月生	麻しん・風しん1期	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで
令和2年7月生	水痘	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成30年7月生	日本脳炎1期初回	生後6カ月～90カ月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成24年7月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成22年7月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

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

【問合せ】

▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)

▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)



お部屋はすべて個室となっておりますので安心してご利用いただけます。
御法事、お祝いごと、御会食にご利用ください。

「信州の安心なお店プレミアム付きクーポン券」10/31まで
ご利用いただけます。※店頭で販売しています。

ご予約お問い合わせ ☎026-245-0053

の ちゅう 能 忠 芝宮神社前
[駐車場完備]

☎026-245-0053 能登忠 検索
須坂市大字須坂304 営業時間/昼11:00～14:00・夜17:00～21:00



当店は「信州の安心なお店」認定店です。

広告欄

公民館だより須坂

発行・編集 須坂市生涯学習推進課 〒382-0013 須坂市大字須坂747番地イ

TEL 026-245-1598 / FAX 026-246-3906 / E-mail : shogaku@city.suzaka.nagano.jp

藍色に魅了されて

旭ヶ丘ふれあいプラザ

5月20日(木)、旭ヶ丘ふれあいプラザで、講師に染織作家のあしべゆみこさんを迎え、藍染体験教室を開催しました。7人が参加し、美しい藍色に染め上げることができました。

藍染めの効果

藍染めした衣類などは「防虫」「消臭」「紫外線防止」「保温」などの効果があり、いいところ取りの染料といわれています。



▲講師のあしべゆみこさん

藍染めを学ぶ

藍染めはいくつかの染め方があります。その中の一つに乾燥葉染めがあり、今回はこの乾燥葉染めを体験しました。染色する品物は、参加者が持参したハンカチやマスク、手ぬぐいとさまざまです。講師に教えてもらいながら



▲楽しく作業を進めていきます

染液を作り、参加者が持参した品々を入れて優しく泳がせます。染液は黄色味がかって、品物を引き上げると黄緑色に染まります。この後に、染液を絞り、広げて空気に触れさせると、品物は徐々に青くなります。参加者は色の変化に驚き「きれいな色に変わった!!」といった声が上がりました。最後に水洗いをして、自宅に持ち帰って日陰干しで乾燥させれば完成です。

藍色に染め上げて

「藍色」というと青より濃く、紺より淡い色ですが、染め上がった色は淡い水色から青色、紺色など、さまざまな色味になります。

今回は2種類の染液を使って、水色と水色よりも少し濃い空色に染め上がりました。

講師から「皆さん、思った色に染まったでしょうか」と聞かれると、参加者は染め上がった作品を見て満足し、笑顔でうなずいていました。



▲水色になりました

参加者の感想

- ・きれいな色に仕上がって良かったです。
- ・長袖Tシャツを部屋着にしようと思っていましたが、もすてきな色に出来上がったので部屋着にするのが、もったいなく感じました。
- ・以前から体験してみたかったので、参加して良かったです。



いよいよ夏山シーズン本番を迎える▼この時季、新聞で「学校登山」の記事を目にする。県内では多くの中学校などで行われ、明治時代から120年余にわた

り受け継がれている▼私も40数年前、懐中電灯の明かりを頼りに登った「燕岳」での御来光や雄大な山々を間近に見た感動は忘れられず、その後、友人や家族、時には単独での山行の原点になっている▼一歩一歩、苦しさを乗り越えて登った後の達成感や爽快感、頂上での絶景や自然が作り出す美しい風景、山での食事など、山の魅力や楽しさは人それぞれ無限にある▼日々のストレスや雑念から解放される「非日常」の世界。二、三千メートル級の山々の頂は当然として、もっと身近に、まだ知らない景色があるのかも知れない▼コロナ禍で、キャンプや里山登山が人気を集めているが、里山登山は体力に合わせた場所が選べて、郷土の歴史を学ぶこともできるといった利点がある▼忙しさに紛れ、山から少し遠ざかってしまったが、改めて故郷の山を歩くことから始めてみようと思う。

みんなで元気に！ラジオ体操

中央地域公民館



平日の午前9時30分から奥田神社境内でラジオ体操を行っています。このラジオ体操はSDGs（持続可能な開発目標）の「3すべての人に健康と福祉を」の目標を目指し、今年の5月に開催した「ラジオ体操講習会」の継続として、地域の皆さんが自主的に集まって取り組んでいます。

ラジオ体操で元気な体を

継続は力なり

ラジオ体操は、1928年に始まり、学校や職場でも行われ「いつでも・どこでも・誰とでも」できる手軽な体操として親しまれています。

午前9時15分頃になると、参加者が奥田神社境内に集まり出し「おはようございます」と元気なあいさつが飛び交います。

お互いに距離をとって大きな声でラジオ体操の歌を歌います。その後「みんなの体操」「ラジオ体操第一・第二」を15分ほど行います。一つ一つの動作が体のどの部分に効くのかを意識して行うことで、凝り固まった体がぐーんと伸びて、心身ともにリフレッシュできます。



▲体を動かしてリフレッシュ

を感じてもらえればとスタンブカードを参加者に配布しています。

参加者は「カードをもらったらスタンプを集めたくになりました」また、「続けているうちに汗をかくようになりました」と楽しみながら継続しています。

体操はもちろんですが、他の参加者と顔を合わせることもや、会話することも楽しみの一つになっています。皆さんもご家族や近所の方と一緒にラジオ体操する機会を作り、気持ちよく1日をスタートしてみてはいかがでしょうか。

一緒にラジオ体操を

しませんか？

参加者からは「1人で続けるのは難しいですが、ここに来れば、みんなと一緒に体操ができるのでうれしく、続けられます」との声が多いです。皆さんもお散歩がてら、一緒にいかがですか。

実施日 平日の午前9時30分から15分程度

※悪天候の場合は中止

場所 奥田神社境内

問合せ ☎ 214・6086

中央地域公民館

みんなでよさこい
日滝地域公民館

5月20日(木)、日滝地域公民館で第1回目の「健康教室」踊ろうよさこい」を開講し、17人が参加しました。山崎優子さんを講師に、元気よく体を動かしました。

曲に合わせてリズムよく

よさこいは鳴子を持ち「カチャッ！カチャッ！」と歯切れのよい音を鳴らして踊ります。鳴子を振りながら腕を上げたり、ステップを踏むことで、日常生活ではあまり動かない筋肉を使うことができます。今回練習したのは、善光寺よさこいの総おどり曲「切り火」です。威勢のよいフレーズで始まる曲に合わせてリズムよく踊りました。



▲鳴子を振りながら踊ります

講師の山崎さんは「よさこいにはルールがありません。健康づくりとして、自分がやりやすい動きで踊りましょう」と、楽しみながら踊ることの大切さを伝えました。振り付けは山崎さんのアレンジで、誰でも踊ることができるよう工夫されています。

参加者は「運動不足で不安でしたが、始めると楽しく夢中になっていました」と笑顔で話しました。



▲みんなでよさこい練習中

文化祭に向けて

よさこい教室は6回行います。10月2日の「日滝地域文化祭」で披露することを目標に取り組んでいます。昨年も教室の成果として文化祭で披露すると、見ている方も一緒に楽しむことができた大変好評でした。今後も健康づくりの一環として、文化祭に向けて練習に励んでいきます。

お知らせ

井上地域公民館

学ぶ
おでかけパソコン教室
LINE講座

LINEの使い方やテレビ通話などの便利な機能を習得しませんか。

とき 7月19日(月)
午後1時30分～

3時30分

ところ 井上地域公民館
NPO法人信州SO
HO支援協議会

参加費 500円(資料代)

持ち物 スマートフォン、タブレット、筆記用具

定員 10人(申込順)

募集期限 7月15日(木)
問合せ ☎246・2488
※平日午前9時～午後5時

日野地域公民館

体験
盆花
アレンジメント教室

数種類の花を使って、お盆

に飾る花を自分らしくアレンジしてみませんか。

とき 8月12日(木)
午前10時～正午

ところ 日野地域公民館別館

講師 古平静子さん

参加費 1900円(材料費)

持ち物 花ばさみ(お持ちの方)

定員 15人(申込順)

申込開始 7月20日(火)
問合せ ☎246・2274
※平日午前8時30分～午後5時

日滝地域公民館

体験
季節のアレンジ
フラワー教室

花器を使わず和紙でラッピングをした、すてきな作品を作ってみませんか。

とき 8月12日(木)
午後1時30分～3時

ところ 日滝地域公民館

講師 安野悦子さん

参加費 2300円(材料費)

持ち物 花ばさみ、定規、筆記用具、飲み物

定員 15人(申込順)
申込期限 8月3日(火)
問合せ ☎248・1686
※平日午前9時～午後4時30分

生涯学習団体からのお知らせ

展示

絵の会 作品展示会

風景・静物など多数を展示します。どうぞお出でください。

とき 7月4日(日)正午～25日(日)正午

※初日と最終日を除き

ところ 午前9時～午後9時
生涯学習センター
ふれあいギャラリー
(2階ロビー)

入場料 無料

問合せ ☎248・3642
(丸山)

令和4年 須坂市成人式

とき 令和4年1月9日(日)午後2時～4時(予定)
ところ メセナホール
対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日
生まれで本人または家族が市内在住の方
※11～12月に案内状を対象者にお送りします。

～成人式スタッフ募集！～

令和4年成人式の企画・運営を行うスタッフを募集します。自らの手で、思い出に残る成人式をつくりあげてみませんか。

内容 式典後に行うアトラクションの企画・運営
9月から12月にかけて、月2回程度スタッフ会議を開催
対象 成人式対象者で、会議に参加できる方
定員 15人程度
問合せ 生涯学習推進課 ☎245・1598

夏休み親子映画会のお知らせ

夏休みにあわせて映画会を開催します。映画をとおして親子で学び、ふれあいを深めましょう。

とき	ところ・問合せ
7月27日(火) 午前10時～午後3時	豊丘地域公民館 ☎245・9768
7月30日(金) 午前10時～午後3時30分	豊洲地域公民館 ☎246・3232
8月2日(月) 午前10時～11時30分	中央地域公民館 ☎214・6086
8月3日(火) 午後1時30分～3時	高甫地域公民館 ☎248・1925
8月4日(水) 午前9時30分～11時30分	日滝地域公民館 ☎248・1686
8月5日(木) 午前10時～午後3時	仁礼コミュニティセンター ☎245・8118



上映する映画は地域公民館によって異なります。
詳しい内容は最寄りの地域公民館までお問い合わせください。

夏休みこども学習室

生涯学習センターと各地域公民館の涼しい部屋を学習室として開放します。

◆市内在住の小・中学生、高校生または市内に通学している高校生

期 間 7月19日(月)～8月23日(月) (土・日曜日、祝日を除く)

※地域公民館のみ8月13日～16日も除く

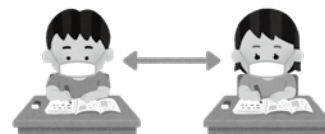
午前9時～午後4時30分

ところ 生涯学習センター・各地域公民館

※講座などで学習室が使えない場合があります。来館前に各施設までお問い合わせください。

※使用前に事務室でチェックシートの記入・確認をお願いします。

※市内小中学校で使用している学習用タブレットをインターネットに接続できます (Wi-Fi)。



“間隔”をとりましょう

◆図書館の学習室も利用できます。詳しくはお問い合わせください。

問合せ 生涯学習センター ☎245-1598 南部地域公民館 ☎245-0273 日滝地域公民館 ☎248-1686
 豊洲地域公民館 ☎246-3232 旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783 日野地域公民館 ☎246-2274
 井上地域公民館 ☎246-2488 高甫地域公民館 ☎248-1925 仁礼コミュニティセンター ☎245-8118
 豊丘地域公民館 ☎245-9768 須坂市立図書館 ☎245-0784

8月2日(月) 夏休みこどもわくわくSDGs day

ところ 生涯学習センター

対 象 市内在住の小中学生

【午前10時～11時30分】

子ども映画会

上映作品 「絵からとびだしたねこ」

「つるにのって」

「泣いた赤おに」

【午前11時30分～午後0時45分】

昼食

各自持参したお弁当タイム♪

(奥田神社境内ほかで)

水風船つりコーナーもあるよ

【午後1時～1時30分】

ピアノリサイタル

奏 者 竹本優人さん

(須坂小3年生)

演奏曲は当日のお楽しみ!

【午後1時45分～3時】 ワークショップから参加もできます(①～⑤は事前申し込みが必要です)

	ワークショップ	内 容	定 員
①	竹の水鉄砲づくり	自分で作った水鉄砲で、水遊びをしよう。	20人
②	身近なモノでアップサイクル	・木製のリング箱で、本箱を作ろう。 ・新聞紙で薪を作ろう。	5人
③	自分だけのエコバックづくり	カレンダーや新聞紙を使って作ります。	15人
④	和紙絵体験	うちわに和紙を貼って描きます。	10人
⑤	宇宙、自然を描こう	いろんな絵の具や画材を使って描きます。	10人
⑥	夏休み自習室	夏休みの宿題・読書をしませんか。	

参加費 無料 申込期間 7月5日(月)～21日(水) 申込・問合せ 中央地域公民館 ☎214-6086



ご理解ご協力をお願いしますが、
 問合せ ☎245-1598

◎生涯学習センターの各部屋は通常どおりご利用できますが、騒音や振動、においなどが発生することもあります。また、一部の部屋や通路・入口で利用制限をする場合があります。

◎建物の周囲に作業用の足場を設置するため、駐車スペースが減少してしまい、利用者の皆さんにはご不便をおかけします。

生涯学習センターを長く使用するため、老朽化した外壁の改修工事を7月中旬から9月下旬まで行います。

生涯学習センター
外壁改修工事

生涯学習推進課から
のお知らせ

子育て支援センター・児童センター

★集まりの日(11:00～)

- 7日(水) 七夕飾りを作ろう
 14日(水) サマークラフト(手作りおもちゃを作ろう！)
 21日(水) おはなしポケット
 8月4日(水) 音楽で遊ぼう♪

★ミニ講座(11:00～)

- 15日(木) 助産師講話「私の骨盤どうなっているの？
 ～出産後から一生できるセルフケア～」
 講師：廣瀬ミエ子さん(穂助産院院長・助産師)

★子育て相談(11:00～)

- 5日(月) 子ども家庭支援員による子育て相談
 20日(火) 管理栄養士による食育相談

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)
 ☎/FAX 245-6588

【未就学児の利用時間】

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

【一般児童の利用時間】

中央児童センターの一般児童の利用は、月～金曜日は15:00～17:30、土曜日は14:00～17:30です。
 南部・東部・北部児童センターの一般児童の利用は、土曜日のみ10:00～12:00と14:00～17:30です。

【子育て支援センター・各児童センターの利用に関して】

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

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



子育てワンポイントアドバイス

Q. 今まで好きだった物を食べなくなり、発育が心配です。

A. 1歳を過ぎたころから、少しずつかむことが上手にできるようになり、食べ物の味がわかるようになってきます。成長に伴って、食べ物の色や形に敏感になり、2歳ごろになると食事のムラが出てくることが多くなります。

生活のリズムを整え、空腹時に「おいしいよ」と、食事に誘ったり、一緒においしく食べるなど、無理を強いらず、「食べる経験を積み重ね、味覚が成長している」と大らかに見守ってあげましょう。また、少しでも食べることができたら笑顔でほめましょう。

発育では、母子手帳の成長曲線に沿って伸び、元気であれば心配いりませんが、停滞や減少が見られるときは、市保健師やかかりつけ医に相談してください。

～子ども課管理栄養士に寄せられた食事相談～

Beautiful Name ビューティフルネーム

まるやま ふうな ちゃん
丸山 風香 ちゃん

(10カ月)

お父さん…道隆さん／お母さん…愛莉さん



娘を妊娠してすぐに新型コロナウイルスがはやり始めました。それにより里帰り出産は中止となり、面会制限で夫と会うこともできない入院生活はとても辛く、改めて自由に生きられることの幸せを実感した妊娠生活でした。

どうか娘にはこんな思いをせずに生きてほしい。どこまでも自由に吹く"風"のように、好きなように、好きな場所で、幸せな人生を歩んでほしい。そして、妊娠中、実の母に代わりとてもお世話になった夫の母のようなすてきで優しい人に育ってほしいとの思いで、お名前から"香"の文字をいただきました。

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



はしもと　　こ
橋本マリ子さん
須坂市峰の原高原
3153-166

傾斜地に広がるナチュラルガーデンは、季節を通して楽しませてくれます。高原のさわやかな風とともにお楽しみいただけます。



「木立に囲まれた心地よい空間」

ロジアボリア

「信州須坂オープンガーデン」は、庭園オーナーのご厚意により原則無料で一般公開しています。今年は、市域で41庭園をご鑑賞いただけます。今回は、峰の原高原の8庭園をご紹介します。



ふくなが　かずみ
福永一美さん
須坂市峰の原高原
3153-719

さりげなくをテーマに、峰の原の自然にさりげなく花たちが溶け込み、季節を感じられる庭を心がけています。



「さりげなく」

ペンションふくなが



おほら　ゆき　こ
小原由紀子さん
須坂市峰の原高原
3153-276

雑貨と植物が調和しています。本腰を入れて10年。石の花壇、石畳、テラス：楽しみながら造っています。



ペンション
さすらいの自由飛行館
「雑貨と植物で遊ぶ」



みなと　ひでみ
湊英美さん
須坂市峰の原高原
3153-726

標高1500mの寒冷地にあつた庭造りをしています。自生している山野草や山菜、キノコとも共存しています。



ペンションきら星
「自然と共存する真夏の
アジサイの庭」



みかみようこ
三上葉子さん
須坂市峰の原高原
3153-598

スプリング・エフェメラルと呼ばれる小さな背丈の花は、木の葉が林を覆うまで咲きます。庭カフェも行っています。



富田ペンション
「標高1500mの花と緑の庭」



ひらたみゆき
平田深雪さん
須坂市峰の原高原
3153-581

バラ、高山植物、山野草が咲くロックガーデンです。ダリアやクレマチスなどの宿根草の色とりどりなお庭をお楽しみいただけます。



ひらたペンション
「バラと山野草の庭」



いだまさこ
井田雅子さん
須坂市峰の原高原
3153-586

私の好きな花、出会った花や緑を愛でて楽しみながら庭造りをしています。



ペンションーダ
「花と緑を楽しむ
ナチュラルガーデン」

オープンガーデン参加者を募集しています。お問い合わせください。
申込・問合せ まちづくり課
(026)248-9007



やましただいすけ
山下大輔さん
須坂市峰の原高原
3153-721

耐寒性の強い宿根草を中心に、峰の原高原に自生する山野草を生かし、自然に溶け込む庭造りを心がけています。



ペンションガーデンストーリー
「花が紡ぐ出会い、高原の庭物語」

LINE

7/1
START!

須坂市 公式アカウント を開設しました！

問合せ：政策推進課（☎ 026-248-9017）



友だち登録を
お待ちしております！



簡単にできます！
友だち登録方法

アカウント名 須坂市

ID @suzakacity



アカウント名またはIDで検索していただくか、二次元バーコードを読み取ってください。



LINEって何？

LINEは友だちへのメッセージ送信や通話が無料でできるアプリだよ！スマートフォンやパソコンなどで使用できるんだ。他にも便利な機能がたくさんあるよ！

なんだか楽しそう！

新型コロナのこんな疑問に答えます

- ワクチン接種 WEB 予約の準備はどうしたらいいの？
- 市内での感染状況は？

ごみのこんな疑問に答えます

- ごみの収集日はいつ？
- 50 音順からごみの捨て方を知りたい！



トーク画面から簡単に検索でき、皆さんの疑問にお答えします。

調べたいメニューをタップ！



オススメポイント① ワンタッチで簡単検索！

特に緊急度の高いお知らせや皆さんにお伝えしたい内容のメッセージを配信します。



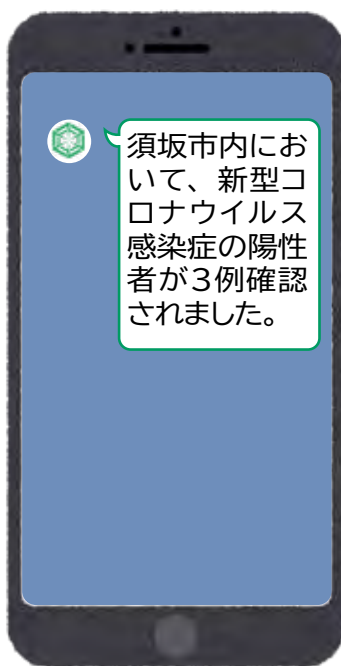
オススメポイント② 通知でお知らせ！

避難のお知らせ

重大な災害の起こる危険性が高まっている場合に避難を促します。

地震

震度 4 以上の地震が起きた際、市内の被害状況をお知らせします。



熱中症警戒アラート

熱中症リスクが極めて高い気象条件が予測される場合に配信します。

新型コロナウイルス市内感染状況

市内の感染状況をお知らせ。注意喚起を促します。

緊急時も安心



オススメポイント③ 欲しい情報を選べる！

友だち登録後、アンケートにお答えのいただくと一人ひとりの希望にあった情報を受信できます。
※緊急情報などは全員に配信します。

こんな情報が届きます！

広報須坂の発刊と見どころをお知らせします！



広報紙



新型コロナワクチン接種



市政情報
(お知らせ)



イベント

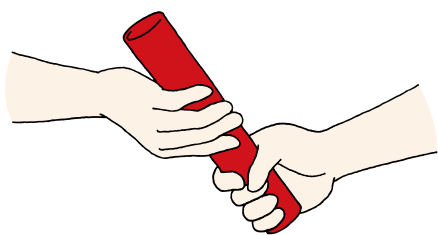
こんな情報が届きます！

市内で開催されるイベント情報を配信します

市民リレー インタビュー

No.16

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



山本光治郎さんは、須坂で生まれ育ちました。18歳の時に陸上自衛隊に入隊し1任期を終えて、須坂に戻ります。運送業をしながら、飲食店のお手伝いをしていた経験から、飲食店に興味を持ち、現在は市内外に5店舗のお店を出す(株)MTC代表取締役です。

妻と子ども1人の3人で生活しています。



やまもとみつじろう
山本光治郎さん
(旭ヶ丘町)

焼き鳥たれや

ばあちゃん、上中町で焼鳥屋をしていました。私が小学生の頃まで営み、ばあちゃんが作った焼き鳥がおいしかったのを覚えています。

ばあちゃんが亡くなって、当時使っていた「たれつぽ」を父と見つけました。「たれ」は閉店してからずっと、ばあ



ちゃんが火入れをしていてくれたため、生きていました。この「たれ」を受け継ぎ、焼鳥屋を開業しようという事になりました。父は、ばあちゃんの焼鳥屋を手伝っていたこともあります。まず、店を作るにあたり、当時お金がなかった私は、お店をやりたいと仲間に相談しました。仲間たちは「手伝ってやろう」と、仕事の合間や、休日を返上してくれ、お店を作る協力をしてくれました。店をオープンした



後も、店が軌道にのるまで仲間たちが訪れ、応援をしてくれました。

たれやの看板も仲間の手作りで、当時協力してくれた仲間の名前を刻んでいます。「たれや」という店名は、ばあちゃんの「たれ」から由来しています。現在もばあちゃんの「たれつぽ」に継ぎ足して営業しています。この店は、仲間の思いも詰まった、私にとって大切な場所です。

思い出の味に

誰でも思い出の味があると思います。私の場合は、ばあちゃんの焼き鳥です。私たちMTCが展開するお店「焼き鳥たれや」「ざかすラーメン」「すし酒場士名虎」「焼き鳥たれや3代目」「餃子のくのいち」では、お客さまに笑顔になつてもらえるように、思い出の味になつてもらえるように、思いに努めています。私は家族でラーメンを食べに行きます。娘は中華そばが好きで「ざかすラーメンの中華そばが一番おいしい」と言ってくれます。娘には、ざかすラーメンの中華そばが思い出の味になっています。



コロナ禍で思うこと

コロナ禍になって思うことは、飲食業という仕事は、平穏な日常があつて、はじめて成り立つ仕事なのだという事です。商売の厳しさを、あらためて痛感しました。

近頃では、ワクチン接種が進んでいることもあり、事業者同士でも少しずつ明るい話題が始まっています。

また、コロナ対策として、行政などの支援があり、安全な環境でお店を営業できていることに感謝をしています。コロナが終息するまで、気を引き締めて、慎重に営業していくことに努めます。



問合せ 旧小田切家住宅 (☎026-246-2220)

「開館5周年」 旧小田切家住宅

旧小田切家住宅は、大笹街道と谷街道が交差する町の中心地にあり、明治時代に建てられました。

大糰屋と呼ばれ、糰や油、蚕糸、呉服商を営んでいました。

大きな敷地内には、主屋をはじめ、水車小屋、4つの土蔵などがあります。2013年12月12日に須坂市指定有形

文化財（建造物）に指定され、その後、復元修理工事を行いました。また、2018年9月27日に長野県宝に指定されました。

開館5周年イベント

入館料 300円

【小田切家住宅収蔵品展】

期間 8月20日(金)～(木曜日を除く) までの午前9時～午後5時

【かけこみ！オタ塾！これで一件落着く！】

講師をお招きし、小田切家の歴史をテーマに先生が持つ説を交えながら、参加者との意見を述べ合います。

とき 7月18日(日)午後2時～午後3時30分

内容 「小田切家の土地・山林経営について」

講師 大塚尚三さん（文書館専門員）

定員 10人（要予約）

参加費 100円（入館料別）

申込期限 7月14日(水)

【特別公開「上杉景勝の書状」書軸】
戦国末期から江戸時代初期

の武将・上杉景勝が、信濃を巡り徳川氏などと争っていた頃、武将の小田切四郎太郎に宛てた書状（実物）を特別公開します。

とき 8月8日(日)午前10時～午後4時30分



カフェKOHのメニューの一部をご紹介します。



お抹茶セット 500円
信州須坂「こし乃菓子工房」
のようかん



爽花茶 200円
自家製カステラ 200円

リニューアルオープン記念【無料共通入館券】

※複製使用禁止

● 須坂市立博物館

開館時間 9:00～17:00（入館は16:30まで）

☎026-245-

● 須坂市笠

開館時間 9:00～17:00（入館は16:30まで）

☎026-246-7100

無効

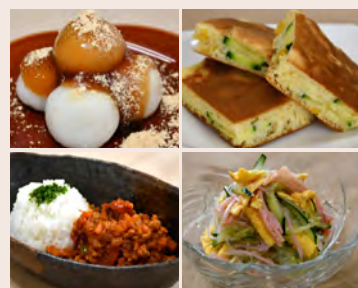
有効期間 2021年7月18日～2022年3月31日



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 54

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



調理時間15分

ガパオライス

食べ物マメ知識

ガパオライスのガパオはバジルという意味です。バジルの香りには気持ちを鎮め、リラックスできる効果があります。コロナ禍でのストレスをリフレッシュしたい時や暑い夏を乗り切るのに最適です。

1人分の栄養成分

- エネルギー…532kcal
- 炭水化物…47.0g
- たんぱく質…27.6g
- 脂質…24.1g
- 塩分…2.7g

レシピ動画(第40弾)



【材料】(2人分)

- 鶏ひき肉…200g
- ピーマン…1個
- 卵…2個
- バジル…10枚
- オイスターソース…大さじ1
- 輪切り唐辛子…お好みで
- ナンプラー…小さじ2
- 赤パプリカ…1/4個
- タマネギ…1/4個
- ごはん…100g
- ニンニク…1かけ
- 砂糖…小さじ2
- サラダ油…大さじ1

※ナンプラーはしょうゆとレモン果汁、アンチョビまたはイカの塩辛で代用できます。

【作り方】

- ① ニンニクはみじん切りにする。赤パプリカ、ピーマン、タマネギをそれぞれ薄く切る。
- ② フライパンに油を敷き、ニンニクとお好みで輪切り唐辛子を香りが出るまで炒め、鶏ひき肉を加える。火が通ったら①を入れてさらに炒める。
- ③ ②に砂糖、ナンプラー、オイスターソースを入れる。バジルをちぎって入れ、さらに炒める。
- ④ フライパンに油を敷き、目玉焼きを作る。
- ⑤ 器にご飯をよそい、③と④を盛り付ける。

人口・世帯数

人口…50,175(-42)
男…24,395(-18)
女…25,780(-24)
世帯…20,327(-4)
2021.6.1現在の住民登録者数による集計、()内は前月比

★災害情報

	5月	2021年 1~3月	昨年 同期
火災	1	9	14
死者	0	0	2
傷者	0	2	3
救急出動	192	934	838
交通事故	9	41	48
急病	139	630	542
その他	44	263	248
救助	3	6	11
交通事故	2	2	7
その他	1	4	4

★交通事故

	5月	2021年 1~3月	昨年 同期
件数	7	36	49
死者	1	1	1
傷者	6	40	53

◎火災・救急・救助は局番なしの119
◎火災などの問合せは消防情報ダイヤル ☎026-245-1119

※「よもやまばなし」は休みます。

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます



「マチイロ」



「マイ広報紙」

★無料共通入館券をご利用ください。

リニューアルオープン記念【無料共通入館券】

※複製使用禁止

☐ 須坂市立博物館

☐ 須坂市笠鉾会館

無効

※休館日は月、年末年始(12月31日)、祝日の翌日、特別展など開催期間中は、休館日と重なっている場合がありますので、お問い合わせください。

☆この券1枚で両館に各4人まで入館できます。

☆本券の払い戻しや再発行はできません。

有効期間 2021年7月18日～2022年3月31日