

広報

須



坂

8  
2022

**特集** 高校生が考える居場所づくり



7月16日サマーランドオープン  
友だちとプール楽しいな～



# 高校生が考える居場所づくり

市内の空き家を改修し、高校生の居場所として、高校生自身が運営・管理していく。また、この施設を学習の場、地域と交流できる場所にして、勉強だけでなく、高校生に将来を生き抜いていける力や考える力を養ってもらいたい。この構想は須坂市地域おこし協力隊の井上陽介隊員がやりたいことの一つで、2021年12月から市内の高校生有志と活動を始めています。2023年4月に学習スペースとカフェを備えた施設のオープンを目指しています。

## プロジェクトの目的

① 高校生が自らの将来や、自分たちの地域の将来を考え、今できることを主体的に挑戦し実践しています。その過程で大人と関わり、地域と関わることで多世代交流を実現し、学校では学ぶことができない社会の常識や仕組みを体験的に学びます。

## 今年のメインプロジェクト

① 学習施設 Coto<sup>2</sup> の改修  
大人と改修作業を行い、高校生が運営・維持管理していく施設を目指します。施設の利用を通して、他学年や他校生との関わり、交流も促進します。

## ② 高校生カフェ Cille の改修

高校生がスタッフとして接客し、さまざまな社会のルールを学び、大人とも交流できる施設を目指します。

② 地域と高校生が関わることで地域活性化にもつながっていきます。

③ 高校生と地域の方との多世代交流  
月に1回、井上地域公民館で高校生が講師となり、スマートフォンの使い方をマンツーマンで教える「高校生スマホ講座」を毎月開催し、8月は小中学生向けに「夏休み勉強会」を開催します。

このプロジェクトは、「LET'S TRY」の頭文字を取り、高校生自身が行いたいことをプロジェクト名にしました。

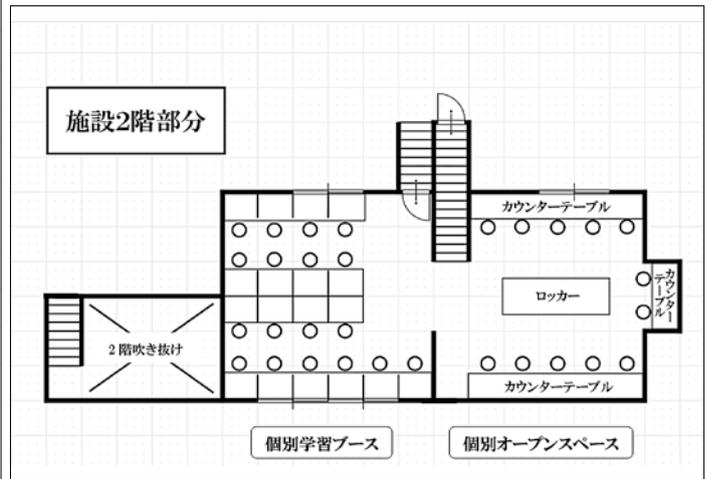
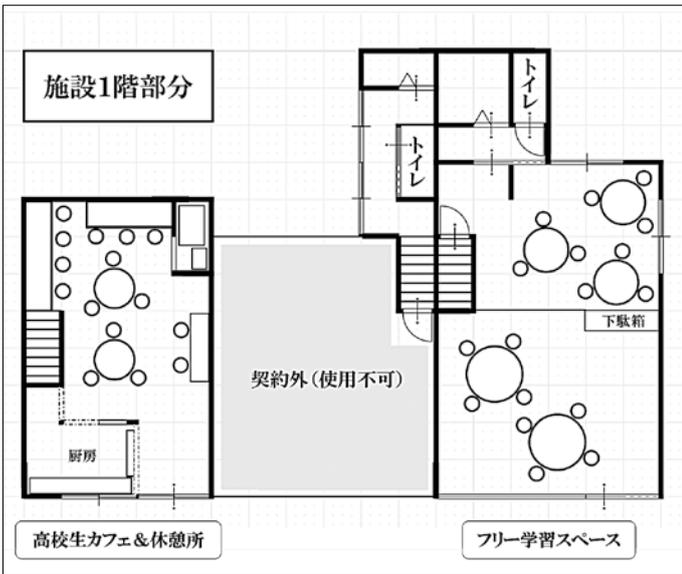
- Learn 学ぶ
- Experience 経験する
- Take over 引き継ぐ
- Suzaka 須坂
- To do すべきこと
- Renovation 改修、修復、刷新
- Yourself あなた自身で



## 施設紹介

施設名は「Coto」コトコトです。じっくりコトコト煮込む、といったイメージから、高校生自身が自分の将来を、じっくり考え学べる場、また、須坂市の将来も、じっくり考えられる人が「Coto」から生まれるようにとの思いで高校生が付けました。

所在地 須坂市大字須坂1457-8



## 学習スペース

市内在住の高校生と市内の高校に在籍する高校生が無料で使え、自主学习できる施設です。事前登録のICカードで入退出を管理します。年中無休とし、使用時間は平日午後4時～9時30分、休日は午前8時～午後9時30分です。

施設は3つの空間に分け、「フリー学習スペース(仮)」は会話ができて、友達と一緒に教え合いながら学習ができる、グループ学習向け空間です。

「個別学習ブース(仮)」は隣との席を仕切り、私語は禁止です。集中して学習できる空間です。静かに黙々と学習をしたい人専用です。

「個別オープンスペース(仮)」も私語は禁止です。古民家カフェのような開放的な雰囲気での学習したい人向けの空間です。

2階は各席にコンセントを完備します。施設全体にはエアコンを完備し、フリーWi-Fiがあります。

## 高校生カフェ

高校生が営業します。プロジェクトメンバーと市内の企業が共同開発した飲食メニューを販売します。調理や接客は高校生が主体となって行います。学業と並行して行うため、週末や月に数回程度の営業になります。

営業以外は学習スペース利用者の昼食などの休憩場になります。

## 自分の姿と重ね合わせる

前職は塾の講師をしていました。須坂市の高校生から「勉強する場所や集まる場所がない」と聞き、そのことが気になっていました。

学生は県外に出てしまうと故郷に帰ってこないと言われていましたが、中学や高校時代に須坂市の思い出をつくれれば、地元に着きやすくなります。また若い人が町に出てこないと言われていますが、立ち寄り場所がないのであればつくればよいと思います。このプロジェクトを立ち上げました。

私は自分で何かをしようと思ったとき、大人になるとできると思っていました。大人になるとできると思っていました。今は高校生でも起業している人はいます。やってみようという気持ちを持って行動を起こしてみる。地域の大人と接することで、視野が広がり、学校では学ぶことができない多くの社会経験をしてもらいたいことも、このプロジェクトのねらいです。



井上陽介 地域起こし協力隊員

## 高校生の声

プロジェクトに参加している高校生が活動を通して思ったこと、感じたこと、考えたことをお聞きします。

◆数年先のビジョンを立てた考えを持ってもらい、2〜3年後のcotoはどうなっていてほしいですか。

◆建物の名前「coto」は「じつくりコトコト」からきていて、じっくり物事を考える場所になってほしいという願いを込めて付けました。放課後に「コトコト行く?」という会話が聞けるくらい認知度が上がり、新入生がこのプロジェクトに入ろうという会話が聞けて、注目されるようになってもらいたいです。

◆学習スペースとして運営ができ、須坂市の高校生が来てくれて、学力向上につながってもらいたいです。また、市内の企業を回ってプロジェクトの活動に賛同してもらえるかどうか交渉しました。1階スペースに賛同いただいた企業のパンフレットなどを置いて、来てくれた人に興味を持ってもらうことで、企業にも恩返しになる施設になってもらいたいです。

◆小中学校が同じで別の高校に通う友だちと会えなくなってしまうと思います。そうした友だちとも会える場所になってほしいです。最近では市外の高校へ進学する人が多いため、



cotoに、高校生が集まって、須坂市が明るく活気づく場所になってほしいです。

◆須坂市に勉強できる場所がなく、放課後の居場所もないため、高校生のための勉強の場所になってほしい。また、友だち同士で勉強を教え合ったり、会話を楽しめたりして、いい意味で高校生のたまり場になってもらいたいです。また、このプロジェクトは、古民家再生も目的としているため、須坂市には古い建物や古民家が多いので、生まれ変わったcotoの姿が、リノベーションの先駆けの存在になってほしいです。

◆今まで教え合いながら勉強できる

場所がなかったもので、1階はちょっとしたおしゃべりができ、2階は集中して勉強ができる場所になることで、高校生のニーズに合わせた施設にしていきたいです。また、よいものを引き継ぎ、地域と交流できる施設になることで、地域の人が抱えている高校生に対するイメージを変えていきたいです。

◆今の立ち上げた当初のメンバーの意思や熱意をしっかりと受け継いでいく必要があります。数年後には薄れ、なんとなく運営していくことがないようにしてもらいたい。代が変わっても積極的によくしようという考えで高校生には運営してもらいたいです。未来や地域のことを積極的に高校生が考え、地域の人にも伝えていってもらいたいです。

◆高校生カフェは、お客さんに楽しんでもらいたいです。そのためには市内の高校生に参加してもらい、高校生が運営してもらいたいです。地域交流や接客などを通して、学校では学べないことがたくさん経験できる場所になってもらいたいです。

cotoを続けていくために大切だと思ふことはどのようなことですか。

◆先輩が先輩の姿勢を引き継いでいくことです。

◆「この施設を運営したいから市内

の高校へ進学したい」という人が増えるような魅力的な施設をみんなが協力してつくりあげることです。

◆この施設があることが当たり前になっただけがいい。運営も当たり前前することを当たり前にしていくことが大切です。

◆当初の目的を忘れないことです。

◆目的を持ち「みんながつくる場所」として運営していくことです。

◆立ち上げメンバーの活動を伝えていけるようにすること、頑張っている姿を後輩に見せ伝えていくことです。

◆想像力がある限り無限です。一つの物事を達成したら別の課題や問題



点を追及し続けて、よりよい施設にしていく。今後、このような活動がしたい人のためにも、活動記録を残していくことも大切です。

◆活動を通して、高校生という枠組みはどう感じましたか。活動を通して、自分が成長できたこと、変わったことはありますか。

◆活動に対し、先生や親が賛同してくれました。その分、可能性があるということだから、その可能性を生かしていきたいです。高校生にしかできないことがたくさんあることを知りました。他学年との関わりも増え、いろいろな考えを持つていることを知ることができました。この活動や経験は、自信をもって人に話すことができ、やりたいことをやってみるという自信につながりました。

◆この活動は高校生が主体となり、どんな新しいことに挑戦しています。高校生は大人では思いつかないような、新鮮で斬新な発想ができます。私は小さいころから人見知りで消極的でしたが、この活動を通して、先輩や後輩、地域の人の考えを知り、だんだん考え方が柔軟になってきました。さまざまなことに挑戦して行動できるようにになりました。

◆部活などではできない経験ができました。意見交換をするたびに新しい発見があり、とても有意義で、高

校生である自分たちにもできることがあることに気づかされました。自分でできることはやってみて、その中で地域や人と接して、いろいろなことを吸収して自分を成長させていきたいです。

◆高校生でも、自分たちで考えて決めることができることを知りました。高校に進学して知らない人が増え、だんだんと消極的になっていく自分がいましたが、先輩や後輩との付き合いで、居場所はクラスだけではないことに気付きました。いろいろなことに挑戦したいと思えるようになりました。

◆プロジェクトのメンバーは、目的に向かって、自ら考え、意見を言うことができる人ばかりです。この活動を通して、少しずつではありますが、自分の成長を感じることができています。意見や考えを持っている人、自分もそうなりたい。憧れるような存在になりたいと思いました。

◆何事にも前向きにとらえることが大切だと気付かされました。やりたいうことがあったら、今すぐ行動すべきと思うようになりました。いろいろな価値観があることを知りました。交流していくことで、社会には、すごいと思える人がたくさんいて、かっこいいと思いました。社会に対する「怖さ」がなくなったような気がします。

◆年齢は関係ないと思いました。興味があることは、若いうちにどんどん

んやって、いろいろな経験をした方がよいと思います。今まで好奇心旺盛で、やりたいことは1人で突っ走ってどんどんやってしまい、後悔することが多かったです。しかし、この活動では、みんなが意見を出し合ってつくりあげていくので、協力すること、相手を尊重し、一緒につくりあげることの大切さを学びました。

## 後輩たちへ

◆cotoの運営、勉強に対する意識、地域を盛り上げていこうという気持ちを引き継いでほしい。これから引き継いでいくものもあるけど、自分たちで新しいものをつくりあげていってほしい。私たちの代では、地域と交流する機会が少なかったのでも、これからは自分たちで発展させて地域の人と関わっていき、もっとここをよりよい場所にしていってほしいです。

◆当初の目的、放課後に勉強する場所がないので、私たちの学習するスペースをつくるために、古民家を作りノベーションして、cotoをつくりました。この場所が、途中から、ただの学生がわいわいがやがやした、うるさいたまり場とか、さぼるための場所とか、意識の低いものにならないように、最初の目的を、適宜、

定期的に確かめてもらい、残してほしいです。

◆チャレンジする心を持つてもらいたい。何事にもチャレンジしなければならぬことがあり、自分からやりたいと思うこともあると思います。自分が思った瞬間を大切にして、興味のあることは、今しかできないことだから、無理のない範囲内で何にでも挑戦する。そのことが今後の人生に何か生きることが絶対あるはず。私はこの活動を通して、飲食に興味を持ち、飲食に関わる仕事に就きたいと思いました。だから、みんなもどんどんチャレンジしてほしいです。



# 今すぐ マイナンバーカード



の申請を！

9月末までの申請で

## 1人20,000円相当のポイント

キャッシュレス決済で使える

がもらえます



マイナポイント第2弾は9月末までにマイナンバーカードを申請された方が対象です

- ◎マイナンバーカードを新規に取得した方や第1弾※に申し込みをしていない方に**最大5,000円相当のポイント**
- ◎健康保険証としての利用登録を行った方に**7,500円相当のポイント**
- ◎公金受取口座の登録を行った方に**7,500円相当のポイント**

※第1弾は、2021年4月末までにマイナンバーカードを申請した方で、マイナンバーカード取得後、2021年12月末までにマイナポイントの申し込みを済ませた方にプレミアム方式でポイントを付与する事業です。

4人家族(夫婦と子2人)の場合 **80,000円相当のポイント** がもらえます

20,000円相当  
のポイント



父

20,000円相当  
のポイント



母

20,000円相当  
のポイント



子



4人がマイナンバー  
カードを申請すれば

20,000円相当  
のポイント



子

# スマートフォンがあれば簡単

## 実際にマイナンバーカードを申請してみよう



### ①ご自宅に郵送された「交付申請書」を用意

マイナンバーカードを申請されていない方に7月下旬～9月上旬に、「交付申請書」が送付されます。 ※75歳以上や令和4年1月1日以降に生まれた方などには送付されません。



### ②申請するスマートフォンで撮影

顔写真を撮影しましょう。



正面、無帽、無背景

### ③メールアドレスを登録

スマートフォンで交付申請書の2次元コードを読み取り、ウェブサイトアクセスしてメールアドレスを登録



### ④顔写真登録

登録されたメールアドレスに通知された申請者専用ウェブサイトアクセスして、顔写真を登録

### ⑤申請情報登録

その他申請に必要な情報を入力  
・生年月日など

登録内容の一覧が出たら、登録ボタンを押してね。

### ⑥申請完了

画面の案内に従って、必要事項を入力すると、申請完了した旨の通知が登録したメールアドレスに届く。

約1カ月後に、市役所から「交付通知はがき」が届きましたら、市役所に取りに来てください。



## マイナポイントのQ & A



Q. 子どものマイナポイントの予約・申し込みは親など代理の者が行ってよいですか？

A. 15歳未満の未成年者の予約・申し込みは法定代理人（父・母などの親権者など）が行うことができます。15歳以上は本人が行い、やむを得ない場合に、法定代理人が行うことができますが、本人同席のもと手続きを行ってください。

Q. 家族が代理で他の家族分の予約・申し込みはできますか？

A. あくまで、本人が本人名義のキャッシュレス決済サービスにマイナポイントの申し込みを行っていただく必要があります。ただし、親が未成年の子どもの予約・申し込みはできます。

Q. 子どものマイナポイントは誰のキャッシュレス決済サービスで申し込みればよいですか？

A. 規約上、本人名義のキャッシュレス決済サービスへのマイナポイントの付与を本人が申し込む必要がありますが、**未成年のマイナポイントは法定代理人のキャッシュレス決済サービスをポイント付与対象として申し込みすることができます。**ただし、この場合、同じキャッシュに複数人のマイナポイントを合算して付与することができないため、法定相続人名義の異なるキャッシュレス決済を選択する必要があります。



# スマートフォンを使ってマイナポイントをもらおう



## ①マイナポイントアプリをダウンロード

マイナポイントアプリを  
● iPhoneの方はApp Store  
● Androidの方はGoogle Play  
ストアからダウンロードしよう。



ダウンロード  
はこちら

## ②マイナンバーカード読み取りの仕方

マイナンバーカード申請時または受け取り時にご自身で設定した「数字4桁のパスワード」を入力

**パスワード入力**  
公的個人認証サービス  
利用者証明書パスワード（数字  
4桁）を入力してください。

キャンセル      OK

➤ 次へ進む

※パスワードの入力を3回連続で間違えてしまうと、住民票のある市区町村窓口で、再設定を行う必要がありますので、ご注意ください。

## ③キャンペーン選択の仕方

申し込み可能なキャンペーンが表示されます。対象のキャンペーンを選択してください。

マイナンバーカード新規取得  
最大5,000ポイントにチェックを入れる。



1つ選んで次へをタップする。

## ④決済サービスの選択の仕方

一覧からポイントを受け取る決済サービスを選択してください。



確認後、OKをタップしてください。

## ⑤申し込み情報入力

「決済サービスID（必須）」「セキュリティコード（必須）」「電話番号（下4桁）（任意）」を入力します。

## 健康保険証としての利用申し込みを行う



健康保険証の利用申し込みとマイナポイントの申し込みが必要です。

## 公金受取口座の登録を行う



公金受取口座の登録（登録時には本人名義の金融機関の情報が必要）とマイナポイントの申し込みが必要です。

**Q. 3つのポイント（マイナンバーカードの新規取得・健康保険証としての利用申し込み・公金受取口座の登録）は、別々の決済サービスに申し込んでよいですか？**

A. 申し込みできる決済サービスは**1つ**です。

※2022年6月29日以前に「マイナンバーカードの新規取得」を申し込んだ方のみ、それ以外のポイント分の決済サービスを変更することができます。

**Q. どの決済サービスで申し込めますか？**

A. 対象となる決済サービスは、マイナポイント事業ホームページ（右の2次元コードからアクセス）をご覧ください。



## マイナンバーカード・マイナポイントの支援窓口

マイナンバーカードの申請方法や、マイナポイントをどのように取得するのか分からない方は、それぞれ支援窓口を開設しています。対象となるカードの申請期限が9月末までのため、窓口が混み合うことが予想されます。時間に余裕を持って早めの申請をお願いします。

### 【市民課支援窓口（マイナンバーカード申請）】

●長野県知事選挙の期日前投票日に伴い窓口延長します。

と き ▼8月1日(月)～5日(金)午後5時15分～7時

▼6日(土)～7日(日)午前8時30分～午後5時

ところ 市民課（窓口1番・本庁舎1階）

持ち物 ▼通知カード

▼本人確認書類（運転免許証・保険証など2点以上）

●市内公共施設に出張窓口を開設します（既にマイナンバーカードをお持ちの方のマイナポイントの支援も受け付けます。下記のマイナポイント支援窓口の持ち物などをご持参ください）。

### 日程・開設場所

8月9日(火) 日野地域公民館

8月10日(水) 井上地域公民館

8月17日(水) 仁礼コミュニティセンター

8月19日(金) 豊丘地域公民館

8月23日(火) 高甫地域公民館

時 間 午後6時～8時

対 象 須坂市に住所登録がある方

申込方法 各日程の2日前までに市民課へご連絡ください。

持ち物 上記のとおり

問合せ 市民課(☎026-248-9002)



### 【マイナポイント支援窓口】

●須坂市役所 支援窓口（本庁舎2階）(☎026-214-6608)

月～金曜日午前8時30分～午後5時15分（木曜日は午後7時まで）

※市民課でマイナンバーカード休日臨時交付窓口（毎月第2土曜日の午前中と最終日曜日の午前中）の予約をされた方は予約日の同日にマイナポイントの申し込みや予約も受け付けます。

●須坂市技術情報センター（大字井上1835-1/ ☎026-251-2255）

月～土曜日午前8時30分～午後5時

※上記の日程は祝日を除く。

持ち物など マイナンバーカード、マイナポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスの「決済サービスID」と「セキュリティコード」、公金受取口座を登録される方は預貯金口座の情報がわかるもの（通帳、キャッシュレスカードなど）

国では、さらなる普及促進として、ドコモショップ、auショップ、UQスポット、ソフトバンク、ワイモバイルショップでも、店舗を訪れた住民向けに、マイナンバーカードの交付申請のサポートを行っています。詳細は各店舗にお尋ねください。

# 新型コロナワクチン接種

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室(☎026-248-9068)

※内容は2022年7月22日時点です。変更になる場合があります。

## ■新型コロナワクチン接種の期限は9月30日

現時点において、新型コロナワクチン接種（1～4回目、小児接種）が受けられるのは、2022年9月30日までとなっています。10月以降の接種は、国から方針が示されていないことから、接種を希望する場合でも、10月以降は受けられない可能性がありますので、**確実に接種が受けられる9月30日までに接種をお願いします。**

特に、1回目の接種を希望される方は、2回目接種までに3～4週間の間隔をとらなければならないため、2回目の接種が9月30日までに受けられるように予約してください。

※国の方針変更により、今後、接種期間延長などの変更がある場合は、この限りではありません。

## ■4回目接種

### 医療従事者・高齢者施設等従事者が追加

国の方針により、4回目接種の対象者が追加になりました。

**追加対象者** 18～59歳で、医療従事者・高齢者施設等従事者の方

**接種間隔** 3回目接種日から5カ月以上経過

**ワクチン** ファイザー社ワクチンまたは武田 / モデルナ社ワクチン

**接種券の発行** **申請が必要です。**接種を希望される方は、以下に記載する方法で申請してください。

※申請をされた方へは、3回目の接種日に応じて4回目の接種券を送付します。接種会場や予約方法などの案内を同封しますので、ご確認ください。

### 【接種券申請方法】

新たに追加になった「18～59歳で、医療従事者・高齢者施設等従事者の方」のほか、「18～59歳で、基礎疾患を有する方」も接種券の申請が必要ですので、まだ申請をされていない方で、接種を希望する方は、早めの申請をお願いします。

●**電話申請**…須坂市新型コロナワクチンコールセンターへ電話してください。

(フリーダイヤル：☎0120-567-096 受付時間：平日午前9時～午後5時)

●**電子申請**…ながの電子申請サービスで申請してください。

(右の2次元コードからアクセスできます。24時間申請可)

※申請時に、氏名・生年月日・住所・電話番号・3回目の接種日などをお聞きします。



電子申請

### 18～59歳で基礎疾患がある方

4回目接種の接種券は申請が必要となりますので、上記の方法で申請してください。なお、申請時に基礎疾患の種類もお聞きします（基礎疾患の種類は、広報須坂6月号をご覧ください）。

### 60歳以上の方の接種券の郵送時期

60歳以上の方の4回目接種券は、3回目接種日に応じて郵送しています。今後は以下の予定です。

3回目の接種時期	4回目接種券の発送時期
3月18日までに接種	発送済み
3月19～25日の間に接種	8月5日(金)
3月26日～4月1日の間に接種	8月12日(金)
4月2～8日の間に接種	8月19日(金)
4月9～30日の間に接種	8月26日(金)



## ■ 1～3回目接種

### 集団接種日程の追加

新型コロナワクチン接種の実施期限が9月30日に迫っていることから、より多くの方に接種していただける機会を増やすために、1～3回目接種の方を対象にした接種日程を追加します。この機会に接種をご検討ください。

※集団接種会場では、小児接種（5～11歳）を実施していません。

接種会場 北部体育館

接種日程・対象者・予約方法など

	1・2回目接種	3回目接種
接種日程・対象者	<p>■ファイザー社ワクチン 対 象 須坂市に住民票がある12歳以上の方 接種日 ・ 1回目：8月19日(金)午後6時～8時 → 2回目：9月9日(金)午後6時～8時</p> <p>・ 1回目：9月3日(土)午前9時30分～11時30分 → 2回目：9月24日(金)午前9時30分～11時30分</p> <p>■武田社（ノバボックス）ワクチン 対 象 須坂市に住民票がある12歳以上の方 接種日 ・ 1回目：8月18日(木)午後4時～4時30分 → 2回目：9月8日(木)午後4時～4時30分</p> <p>・ 1回目：8月20日(土)午後4時～4時30分 → 2回目：9月10日(土)午後4時～4時30分</p> <p>※2回目のみ接種を希望される方は、須坂市新型コロナワクチンコールセンターへお問い合わせください。</p>	<p>■ファイザー社ワクチン 対 象 須坂市に住民票がある12歳以上の方 で、2回目接種日から<u>5カ月</u>以上経過した方 接種日 ・ 8月19日(金)午後6時～8時 ・ 9月3日(土)午前9時30分～11時30分 ・ 9月9日(金)午後6時～8時 ・ 9月10日(土)午前9時30分～11時30分 ・ 9月24日(土)午前9時30分～11時30分 ・ 9月30日(金)午前9時30分～11時30分</p> <p>■武田社（ノバボックス）ワクチン 対 象 須坂市に住民票がある18歳以上の方 で、2回目接種日から<u>6カ月</u>以上経過した方 接種日 ・ 8月18日(木)午後4時～4時30分 ・ 8月20日(土)午後4時～4時30分 ・ 9月8日(木)午後4時～4時30分 ・ 9月10日(土)午後4時～4時30分</p>
予約	<p>予約開始 <b>8月9日(火)午前9時～</b></p> <p>予約方法 電話予約のみ。須坂市新型コロナワクチンコールセンターへ電話してください。 ☎0120-567-096(受付時間：平日午前9時～午後5時)</p> <p>※1・2回目接種を希望される方は、1回目接種日を予約してください。2回目は自動的に3週間後の同じ曜日・時間となります。</p>	

## ■長野県会場での接種もご検討ください

長野県が実施する集団接種会場でも、ワクチン接種が受けられます。

最寄りの長野県会場 ホテルメトロポリタン長野（JR長野駅隣接）

ワクチンの種類

■武田 / モデルナ社…3、4回目接種の方

■武田社（ノバボックス）…1、2、3回目接種の方

※最新の接種日程や予約方法などの詳細は、県ホームページ（右の2次元コードからアクセスできます）をご覧ください。



県ホームページ

# お子さんが新型コロナウイルスに感染した際の対応

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

## 1 窓を開けて換気

定期的に換気をしましょう。

共有スペースや他の部屋も頻繁に換気を行きましょう。



## 2 可能な範囲で部屋を分ける

可能な範囲で部屋を分けましょう。

部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテンなどを工夫するなど、接触する時間をなるべく短くするように心がけましょう。

## 3 可能な範囲でマスクを着用

児童本人も含め、同居家族全員はできるだけマスクを着用しましょう。

ただし、2歳未満のお子さんへのマスク着用は、息が詰まるなどの危険があるのでやめましょう。



## 4 こまめな手洗い・幅広い消毒

こまめにせっけんで手洗いし、頻繁に触れるものは消毒しましょう。

テーブルや椅子、ドア、テレビやエアコンのリモコン、トイレ(便座など)、おもちゃ、文房具などは幅広く消毒しましょう。

## 5 洗濯・掃除

着衣の交換・洗濯、清掃などを徹底しましょう。



## 6 ゴミは密閉して捨てましょう

室外に出す時は密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュなどは、すぐに2重のビニール袋で密閉して捨てましょう。手洗いも忘れずに。

### お子さんの観察ポイント

- ご機嫌、食欲、顔色、呼吸の様子などを観察してください。ご機嫌がよく、食欲があり、顔色が普通であれば基本的に心配ありません。
- 意識がはっきりしない、機嫌が悪い、食欲が低下している、水分が取れない、顔色が悪い、息苦しそう、嘔吐を繰り返すなどの場合は担当保健所、またはかかりつけ医に早めにご相談ください。

### □お世話はできる限り、限られた方で対応しましょう

- ・自らの体調管理、体調不良の意思表示が十分にできないことに留意し、健康観察のチェックを入念に行いましょう。

### □お世話をする方が感染した場合

- ・お子さんのお世話に関して相談したい場合は、保健所などにご連絡ください。

### □療養者は外出を避けてください

- ・療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。

### □健康観察をしてください

- ・ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、外出を避け、体調不良時は、登校や出勤を控えてください。

出典：厚生労働省「お子さんが新型コロナウイルスに感染した際の対応について」「家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと」リーフレット

# 2022年度須坂市一般会計補正予算 第3・4号が成立しました

～令和4年6月市議会定例会で議決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

補正予算第3・4号の総額は、7億4253万8千円で、予算累計額は260億3998万円となりました。

事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。  
※補正したすべての内容を記載していませんので、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

**一人ひとりが学び、高め合うまち(生涯学習・文化振興・スポーツなど)**

〔公民館管理事業・旧上高井郡役所管理事業〕  
〈185万2千円〉

地域公民館および旧上高井郡役所の感染防止対策として、入館前の検温のため体温測定カメラ(サーマルカメラ)を配備します。

問合せ 生涯学習推進課  
(☎026-248-1598)

〔体育施設管理事業〕  
〈775万円〉

体育施設の感染防止対策として、柔道場・剣道場などの外トイレ(6カ所)の洗面台の自動水栓化などの工事を行います。

問合せ 文化スポーツ課  
(☎026-248-2020)

**子どもの個性と力がのびのび育つ教育のまち(子育て・教育)**

〔児童手当等支給事業・児童手当等支給事務費〕  
〈2億47万3千円〉

原油価格・物価高騰に直面する子育て世帯を支援するため、中学生までの子ども1人につき3万円(所得制限なし)の須坂市子育て応援特別給付金を支給します。

問合せ 子ども課  
(☎026-248-9026)

**活力と賑わいのある自立したまち(産業振興)**

〔商業振興事業〕  
〈663万円〉

賑わい創出拠点やまじゅうの指定管理委託および駐車場の整地工事を行います。

問合せ 商業観光課  
(☎026-248-9005)

**市民とともにつくる持続可能なまち(行政経営)**

〔市民支援事業〕  
〈500万円〉

一般財団法人自治総合センターの助成金を活用し、区(九反田町・本郷町)が行う備品

整備に対し補助します。  
問合せ 市民課  
(☎026-248-9002)

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

〔防災危機管理事業〕  
〈200万円〉

長野県市町村振興協会の助成金を活用し、自主防災組織(相森町)が行う防災設備などの整備に対し補助します。

問合せ 総務課  
(☎026-248-9000)

〔公共交通対策事業〕  
〈216万6千円〉

須坂駅のバリアフリー化を推進するため、鉄道事業者が行う内方線付き点状ブロックの整備に対し補助します。

問合せ 市民課  
(☎026-248-9002)

**みんなで支えあい健やかに暮らせるまち(健康・福祉)**

〔予防接種事業〕  
〈50万円〉

子宮頸がん予防を目的としたヒトパピローマウイルスワクチン接種の積極的勧奨の差

し控えにより、定期接種の機会を逃した方で、自費接種した方に対する費用を助成します。

問合せ 健康づくり課  
(☎026-248-9018)

〔地域福祉推進事業〕  
〈975万3千円〉

国による令和4年度住民税非課税世帯(令和3年度における本給付金の対象世帯を除く。)への臨時特別給付金(1世帯10万円)を支給します。

問合せ 福祉課  
(☎026-213-6131)

〔予防接種事業(新型コロナウイルス分)〕  
〈673万2千8百円〉

新型コロナウイルス感染症に感染した場合の重症化予防を目的として、対象者を限定し、4回目の追加接種を実施するため、必要な経費を計上しました。

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室  
(☎026-248-9068)



## 市税などの支払いは納期限までに

# 市税などの滞納処分をすすめています

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

### 納税は国民の義務

憲法第30条では、国民の納税の義務を規定しています。また、地方税法第14条では、原則として私債権よりも地方税が優先することを規定しています。これは、地方税が強い公共性を持っているためです。

納めていただいた市税は、道路や学校などの整備・管理、ごみ処理、救急・消防などさまざまな公共サービスに使われています。

### 収入未済額は1億7818万円

2021年度の須坂市の市税(個人・法人市民税や固定資産税、軽自動車税など)と国民健康保険税の収入未済額の合計は、1億7818万円で、前年度から約5200万円削減しました。

現年度分と滞納繰越分を合わせた収納率は、市税では98・36%、国民健康保険税では91・07%で、前年度と比較すると、それぞれ0・38ポイント、2・43ポイント上昇しました。また、市税、国民健康保険税の収納率は県内19市中、高い方から9番目でした。

前年度と比較すると市税は同じ9番目、国民健康保険税は1つ順位を上げました。

### 市税は納期限までに納付しましょう

納期限までに納付せず滞納すると、納期限までに納付した方との公平性を欠くだけでなく、市の財政を圧迫し、公共サービスに支障を来すことにつながります。

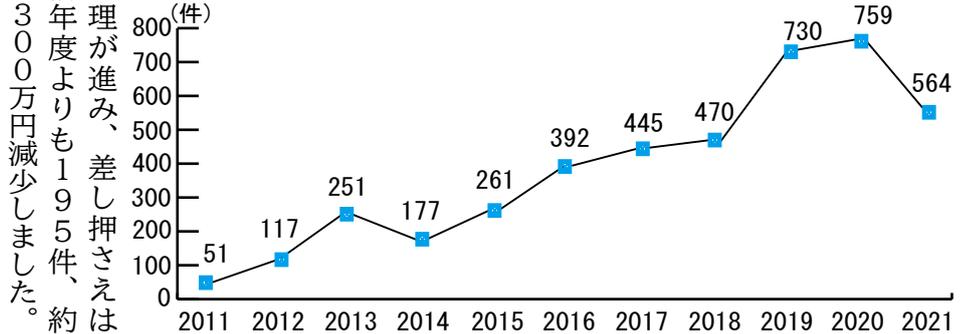
また、市税などを滞納した場合、納期限の翌日から延滞金を加算します。納付が遅れるほど負担額が大きくなりますので、必ず納期限までに納付しましょう。

### 滞納処分による徴収を強化しています

市では、財産の差し押さえなど滞納処分による徴収を強化しており、収入未済額の削減・収納率の向上につながっています。滞納処分のための自宅などの捜索や、延滞金の徴収も厳格に行っています。

2021年度は、564件差し押さえを行い、約3000万円を市税などに充当しました。近年の滞納処分の強化により一定の滞納

■ 差し押さえ件数の推移



### 早めにご相談を

火災や風水害などの災害に遭われたり、会社の倒産や解雇など勤務先の都合により離職された方などは、市税条例や国民健康保険税条例の定めにより、税額の減免を受けることができる場合があります。一括で納付することにより

生活の維持や継続を困難にするおそれがある場合、地方税法や市税条例の要件に該当すれば、納税を猶予することができます。猶予には原則担保が必要であり、猶予期間は1年以内、最長で2年までの延長が認められています。やむを得ない事情により納付が困難な場合は、そのまま放置せず、できるだけ早く税務課へご相談ください。

### 【公平な納税の確保】

▼訪問徴収を原則廃止し、自主納付を徹底  
▼生活実態調査や財産調査を行い、滞納処分を厳格に執行

▼分納誓約の履行を徹底。原則1年以内(最長2年)での分納計画の見直し  
▼分納中であっても財産を調査し、差し押さえ可能な財産があれば差し押さえを執行

▼納付困難者には、生活実態の把握や納付計画を立て、地方税法などに基いた納税の猶予を検討

### 【納付は納期限までに】

やむを得ない理由で納期限までに納付できない場合は、早めに税務課へご相談ください。

# 須坂市小中学校適正規模等審議会



問合せ 学校教育課(☎026-248-9010)

須坂市では、近年の少子化の影響から、児童生徒数が年々減少し、学校の小規模化が進んでいます。こうした状況がこのまま進むと、子どもたちの学びの環境にも大きな影響を及ぼすことが懸念されます。

そこで、本年度から須坂市小中学校適正規模等審議会（以下、審議会）を設置し、小中学校の適正な規模および適正な配置のあり方を諮問しました。

## 審議会委員の構成

審議会委員は20人です。学識経験者、小中学校の保護者、区長会の代表者、小中学校長などが委員となります。

## これまでの経過と今後の予定

2020年度に「小中学校のあり方検討会議」と2021年度に「子どもの学びのあり方検討会議」を開催して議論を深め、それぞれの会議で提言書をまとめたいただきました。

2つの提言書を基に、これからの小中学校では、どのよ

うな学びを実現していくか、「新たな教育モデル（学びの形）」を提案し、「幼児期から始まる非認知能力を育む取り組み」「個別最適な学びと協働的な学びを進める取り組み」などの具体案を示しました。

審議会では、新たな教育モデルを具体化していくために、子どもたちの学びの環境である「新たな学校の姿（学校の形）」を、本年度から2年間かけて学校の規模や学校の配置を中心に議論を深め、

	2016年		2022年		2028年(推計)	
	クラス数	児童生徒数	クラス数	児童生徒数	クラス数	児童生徒数
須坂小学校	7	193	8	214	7	180
小山小学校	14	399	12	351	12	303
森上小学校	12	324	12	270	11	251
日滝小学校	12	316	12	342	12	278
豊洲小学校	6	166	6	132	6	80
日野小学校	14	377	12	307	12	343
井上小学校	11	246	11	243	9	223
高甫小学校	6	185	6	151	6	121
旭ヶ丘小学校	8	196	7	195	6	140
仁礼小学校	11	241	7	185	6	110
豊丘小学校	6	74	6	56	5	31
小計	107	2,717	99	2,446	92	2,060
常盤中学校	12	356	11	351	12	350
相森中学校	12	373	9	306	9	272
墨坂中学校	17	555	15	490	15	461
東中学校	7	206	6	143	5	115
小計	48	1,490	41	1,290	41	1,198
合計	155	4,207	140	3,736	133	3,258

2023年度中に答申をまとめる予定です。

## 諮問理由

近年の少子化の影響から、児童生徒が年々減少し、学校の小規模化が進んでいます。

須坂市における少子化時代の学校教育のあり方を検討するため、適正な規模および適正な配置のあり方の答申をお願いしました。

## 審議会の開催日程

次回審議会は9月29日(木)午後3時～5時で、会場は旧上高井郡役所になります。

審議会は傍聴可能です。事前に学校教育課に電話またはメールでお申し込みください。

Eメール school@city.suzaka.nagano.jp

## 【シンポジウム】

審議会の経過を市民の皆さんと共有し、小中学校の適正規模の議論などに関心を持っていただくために、11月と2023年2月にシンポジウムを開催する予定です。詳細は広報須坂などでお知らせします。

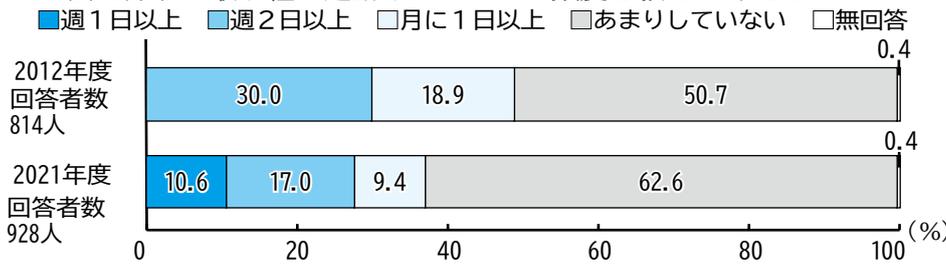
# ウォーキングで健康づくり

～いつでも、どこでも、気軽に、誰でも～

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

## 須坂市健康意識に関するアンケート調査

1回30分以上取り組む運動やスポーツの頻度を教えてください



※2012年度は「週1日以上」の選択肢はない。

### ウォーキングで健康を!

市が実施した「須坂市健康意識に関するアンケート調査」の「1回30分以上取り組む運動やスポーツの頻度を教えてください」では、2012年度と2021年度を比べると、「あまりしていない」の割合は50.7%から62.6%に増えています。

**【生活習慣病予防に!】**  
ウォーキングは心拍数を上げ、血液の循環を良くすることができ、血液中の中性脂肪や糖の数値が下がって内臓脂肪が減り、肥満の解消にもつながります。高血圧や糖尿病の予防・改善が期待できます。

**【認知症予防に!】**  
景色を見て視覚からの情報を処理したり、道順を確かめたり、ペース配分することなども、脳への血流を増やし、

### ウォーキングは全身に効く有酸素運動です



調査の回答から、運動習慣のない方が増えていることが伺えます。一方、身体活動や運動の量の多い方は、高齢になっても運動機能や認知機能の維持などと関係することも明らかになっています。

そこで、いつでも、どこでも気軽に誰でも始められるウォーキングで筋力の維持・向上に努めることをお勧めします。

### 脳を活性化させます。【心の健康に!】

腹式呼吸をしながらウォーキングすることで、リラクゼーションを促す副交感神経が働き、心を穏やかに元気にしてくれます。

### ウォーキングのワンポイントアドバイス

気候に合った動きやすい服装で安全に気を付けましょう。ウォーキングを行う前には準備運動や整理体操をしましょう。

足腰に痛みがある方、持病をお持ちの方は、かかりつけの医師に相談し、無理のない範囲でウォーキングを行ってください。

複数人でウォーキングする際には、新型コロナウイルスの感染予防のため、周囲の人と2メートル程度の距離を確保し、マスクをはずしませんように。また熱中症予防のために、こまめな水分補給も忘れず行いましょう。



### 30分のウォーキングで消費できるカロリー (体重50kgの場合)

おにぎりの場合

ゆっくり歩き	45kcal		1/4 個
ふつう歩き	60kcal		1/3 個
はや歩き	105kcal		1/2 個
走る	180kcal		1 個

歩く速さによって消費カロリーは異なります。いつもの速さを変えるだけで、消費できるカロリーはアップします。自分の歩く速さを意識してみませんか。

## ウォーキング教室を開催される町を募集

町の公民分館と市の共催でウォーキング教室を開催しています。公会堂などで講義を行った後、市内のウォーキングコースを歩きます（コースは各町の希望をお聞きし決定します）。

気軽に取り組める運動として、ウォーキングの正しい姿勢や健康づくりのための効果的な方法などを講義と実技の両面から学びます。日々の健康づくりにご活用ください。先着10町とさせていただきます。

と き 町と相談して決めます。

講師 健康運動指導士費用 講師に係る経費は市で負担します。

申込方法 希望される町は保健センターへお申し込みください。



## ウォーキング教室に参加された方の声

● 歩行姿勢は健康の前提要素として大切だと感じました。現代の生活は、歩くことが少なく、運動を意識してやらないと、なかなかできない状況です。ウォーキング教室を受けて、日々歩くこと、体を動かすことの大切さを理解し、毎日ウォーキングと体操を実践しています。また、漠然と歩いているだけでは効果は限定的で、きちんとしたフォームで歩くことの大切さを知りました。続けていきたいです。【50代】

● メタボや認知症予防などの対策に日々の運動が大事なことが分かりました。今までのウォーキングはマンネリ化していたが、新たな知識を得て、より充実したウォーキングができそうです。普段は1人で歩いています。町の皆さんとのウォーキングもまた楽しいと思いました。楽しく学べて、体を動かせて最高でした。【60代】

## ウォーキングマップを活用しませんか

市内には、26のウォーキングコースがあり、コースごとにマップを作成しています。

- ① 山ふところにある歴史の里を訪ねるコース
- ② 須坂水力発電発祥の地米子散策コース
- ③ たつぷり大笹街道コース
- ④ 積石塚の里高甫散策コース
- ⑤ 大笹街道の出発点福島宿をめぐるコース
- ⑥ 信濃源氏、井上氏のふるさとをめぐるコース
- ⑦ 沼目しろりの里日野散策コース（その1）
- ⑧ 古代から続くムラと湧水の里日野散策コース（その2）
- ⑨ 須高ブドウ栽培発祥の地旭ヶ丘散策コース
- ⑩ 扇状地扇端部を歩く豊洲散策コース（その1）
- ⑪ 爽り豊かな水田地帯を歩く豊洲散策コース（その2）
- ⑫ りんごぶどうの里を歩く日滝散策コース
- ⑬ 坂田山共生の森山寺の径コース
- ⑭ 坂田山共生の森竜の割石コース
- ⑮ 須坂の坂道満喫コース
- ⑯ 匠の技発見コース

- ⑰ 蔵の町並み散策コース
- ⑱ アルプスの山々と、ちよつと遅い春をたつぷり感じるコース
- ⑲ 桜めぐりと癒しの湯コース
- ⑳ 古代ロマンと桜満喫コース
- ㉑ ちよつとよりみち4つの橋周遊コース
- ㉒ めげせ臥竜公園！一本道コース
- ㉓ 八木沢川ロングコース
- ㉔ 百々川緑地がらがらコース
- ㉕ 里山満喫ヘリテージングコース
- ㉖ 蔵のまち健康長寿コース

ウォーキングマップは、市役所市民ホール、生涯学習センター、保健センター、各地域公民館、須坂市観光協会に設置しています。また市ホームページからダウンロードできます。

マップでは距離や目安の時間が分かり、コースの見どころも紹介していますのでご利用ください（左の2次元コードからご覧ください）。

③ たつぷり大笹

距離 約6.450m  
所要時間 約1時間30分



## ◎ 正しく歩くために歩行姿勢測定！

正しい姿勢で歩くことは運動効果を高めるだけではなく、けがの予防にもつながります。自身の歩行姿勢をチェックしてみましよう。

### 【測定で分かること】

- 歩行年齢
  - 速度年齢
  - バランス年齢
  - 姿勢年齢
- と き 9月1日(木)  
午前9時30分～正午

※混雑を避けるため、30分ごとに時間を区切って受け付けを案内します。

ところ 保健センター3階  
申込方法 保健センターに電話でお申し込みください。  
申込開始 8月1日(月)～



# 建物の耐震診断・耐震改修を しましょう

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

阪神・淡路大震災、東日本大震災などでは、多くの建物が倒壊などの被害を受けました。被害を受けた建物の大部分は耐震性が低いことが分かっています。

大地震から、生命・財産などを守るためには、住宅や建築物の耐震化を図ることが必要であり、所有者が自らの問題として意識して取り組むことが重要です。

## 住宅の耐震化補助を行っています

1981（昭和56）年以前に建築された建物は、現在の建築基準法に定める耐震基準が強化される前の「旧耐震基準」によるもので、耐震性が低く、大地震が起こったときに倒壊する危険があります。須坂市では、住宅の耐震診断を無料でを行い、耐久性が不十分であった場合は、耐震改修工事費への補助を行っています。

## 【住宅の無料耐震診断】

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

## 対象となる住宅

次に掲げる要件すべてに該

当する既存木造住宅

①昭和56年5月31日以前に建築工事を着手した住宅

②木造在来工法の住宅

③個人所有の一戸建て住宅

※木造以外の住宅は、まちづくり課へお問い合わせください。

## 内容

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

## 【耐震改修工事費の補助】

耐震改修工事費の一部を補助（上限100万円）します。

## 対象となる住宅

次に掲げる要件すべてに該当する既存木造住宅

①昭和56年5月31日以前に建築工事を着手した住宅

②個人所有の一戸建て住宅（賃貸住宅を除く）

③在来工法の木造住宅

④耐震診断士による住宅耐震診断の結果（総合評点）が、

1・0未満である住宅

※所得制限があります。

希望者は、まちづくり課へお問い合わせください。



## 市長の

## いきいき通信



## 素直さ（ありのまま）で

お盆を迎えます。中学生の頃、父が何気なく一度だけ「人間は素直が一番」と言いました。当時は「素直なんて、子どもじみている」と感じました。しかし、なんとなく心に引っかかっていたいました。人生を振り返ってみて、いわゆる失敗は、自己顕示などの素直でない行動をした時に生じています。

「素直」とは、「飾り気がなく、ありのままであるさま」です。魅力的な方は、職業、年齢などに関係なく、素直と感じます。ある企業経営者は「採用するなら素直が一番、伸びしろがあるので」とおっしゃっていました。市政も、引き続き、素直を基本に、実相を把握し、多くの方の声をお聞きし、市役所内で熟議してなすべきことを行ってまいります。素直に生きることは、楽に、楽しく生活することができると感じています。

信州で12歳まで過ごした方が、素の自分に戻れるのは、信州に帰ってきた時とおっしゃっていました。経営の神様といわれた松下幸之助は「素直な心を養うための実践十カ条」で、「心して自然と親しみ、大自然の素直な働きに学んでいくこと」と述べています。

暑い夏ですが、子どもたちには、須坂の自然を味わい、健全な体、素直な心、すてきな思い出を作ってほしいと思います。

▼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/memaga/>

# 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～



トフォンを使って自宅から手  
続きしました。難しそうと思  
い込んでいましたが、すんな  
りできて安心しました。

(ペンネーム)

レンゲツツジさん 34歳

● レンゲツツジさんのお便り  
を見て、マイナンバーカード  
を取得する方が増えるとい  
いですね。今月号にもスマート  
フォンでの申請方法を掲載し  
ています。ぜひ申請してくだ  
さい。

### 修学旅行

修学旅行でデイズニールン  
ドへ行って良かった。とても  
楽しかったです。

また新型コロナウイルスの感染が拡  
大してきたので心配です。  
(ペンネーム)

くまタンさん 11歳

● 友だちと楽しんだデイズ  
ニールンドは大切ですよ。新  
しい出になりましたね。新冠  
コロナが拡大してきました。  
早く拡大が収まってほし  
いですね。

### サマーランド

子どもたちがサマーランド  
の開場を楽しみにしていま  
す。小学2年生になった長男  
は、120cm以上で乗れるス  
ライダーに乗れるかな？と

楽しみにしています。  
毎年の運営ありがとうございます。

(ペンネーム)

くるみさん 34歳

● サマーランドのスライダー  
は県内一の長さを誇ります。  
今年はスライダーにたくさん  
乗って、思いっきり楽しんで  
ください。

### 体調管理

去年までは多少暑くても天  
気がよければ、ジョギングや  
ウォーキングに出かけていま  
したが、今年は暑い日が続い  
ているので、無理せず、体調  
管理に努めたいと思います。

(ペンネーム)

マサピーさん 71歳

● マサピーさんのおっしゃる  
通り、体調管理に努めること  
が大切ですね。無理をして体  
調を崩せば、元も子もなく  
なってしまいますものね…

### 災害が起りませんように

7月に入り、農作物の収穫  
が始まりました。  
今のところ大きな災害はあ  
りませんが、今後もないこと  
を願っています。

(山岸さん 72歳)

● 災害は起きてほしくないで  
すが、今年も全国で発生して

います。万々に備えておくこ  
とがとても大切ですね。

### 熱中症に注意

今年は6月から異常に暑  
く、早々に冷房を使い始めま  
した。夏本番には気温が何度  
まで上がり暑くなるのか思い  
やられます。

● 熱中症にならないように、  
適正な冷房の使用、水分補給  
を怠らずに過ごしたいと思  
います。

(岩崎さん 31歳)

● 喉が渇いていなくても、定  
期的な水分補給は大切です  
ね。まだ暑い日が続きます。  
熱中症には気をつけましょ  
う。



※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

湯っ蔵んど提供

① 湯っ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

須坂温泉古城荘提供

② 須坂温泉入浴券(ペア) ……5人



市内のまちの駅はいくつあ  
りますか？

### 一問題

ヒント…32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  
します。紹介はペンネーム可。字数  
などの都合で内容を調整し掲載す  
ることがあります。ご了承ください。

● 応募締切 8月19日(金)必着

※当選はプレゼントの発送をもつ  
て代えさせていただきます。

● FAX 02622460750

### 郵送

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  
号・クイズの答え・希望の  
プレゼント番号・ご意見

382-8511

切手

● Eメール info@ci-  
ty.suzaka.nagano.jp



メモ



**す** **Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います**

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

とき 8月10日(水)午前11時

放送内容 「これは、Jアラートのテストです」

問合せ 総務課  
(☎248-9000)

市外局番…(026)

木 金 土

<p>4</p> <p><b>健</b> 3カ月児健康診査(P28)</p>	<p>5</p> <p><b>知</b> 広島原爆死没者黙とう(P22)</p> <p><b>イ</b> 青竹水鉄砲とスイカ割り(P24)</p> <p><b>イ</b> わ〜くわく臥竜山夏休み企画(P25)</p> <p><b>イ</b> サタデー・ナイト・ズー(P33)</p>	<p>6</p> <p><b>■</b> 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)</p> <p><b>■</b> 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)</p> <p><b>■</b> 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)</p>
<p>11</p> <p><b>診</b> 信州医療センター</p>	<p>12</p> <p><b>イ</b> サタデー・ナイト・ズー(P33)</p> <p><b>イ</b> ハッチのお墓参り(P33)</p>	<p>13</p> <p><b>■</b> 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</p> <p><b>■</b> 年金相談(要予約) とき 月～金曜日※、第2土曜日 ところ・問合せ(いずれも長野市) ▼長野北年金事務所 ☎244-4100 ▼長野南年金事務所 ☎227-1284</p>
<p>18</p> <p><b>講</b> 高齢者健康教室(P26)</p> <p><b>講</b> うつ病の方の家族教室(P26)</p> <p><b>講</b> 人権教育講座①(P26)</p>	<p>19</p> <p><b>健</b> 1歳6カ月児健康診査(P28)</p>	<p>20</p> <p><b>イ</b> サタデー・ナイト・ズー(P33)</p>
<p>25</p> <p><b>講</b> もぐもぐ離乳食講座(P28)</p>	<p>26</p> <p><b>講</b> チャレンジスポーツ教室(P26)</p> <p><b>イ</b> サタデー・ナイト・ズー(P33)</p>	<p>27</p> <p><b>■</b> 不動産無料相談☎228-2130 とき 17日(水) 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</p>
<p>9/1</p> <p><b>知</b> 歩行姿勢測定(P17)</p>	<p>2</p> <p><b>健</b> 3カ月児健康診査(P28)</p> <p><b>講</b> スマホアプリLINE教室(P30)</p>	<p>3</p> <p><b>講</b> こころの健康づくり講座(P26)</p> <p><b>イ</b> 秋のおしゃれバッグづくり(P25)</p>
<p>8</p> <p><b>講</b> かみかみ離乳食講座(P28)</p>	<p>9</p> <p><b>講</b> 認知症を考える市民講座(P27)</p>	<p>10</p> <p><b>■</b> シルバー人材センター入会説明☎246-2003 とき 17日(水) 13:30～ ところ シルバー人材センター</p> <p><b>■</b> 弁護士の無料法律相談☎248-9977 とき 18日(木)、25日(木) 13:00～16:00 ところ 須崎市生涯学習センター 問合せ まいさば須坂(要予約)</p> <p><b>■</b> もの忘れ相談日 とき 24日(水) 8:30～17:15 ところ ▼地域包括支援センター(本庁舎2階) ☎245-4566 ▼地域包括支援センター須坂やすらぎの園 ☎214-2611</p> <p><b>■</b> 司法書士無料相談☎245-0031 とき 25日(木) 13:00～15:00 ところ 須坂商工会議所(要予約)</p>

※祝日を除く

2022年

# 8月

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

## 税金などの納期限

納期限・口座振替日  
8月31日(水)

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

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

	1	2	3
	<b>知</b> 長野県知事選挙期日前投票(～6日)(P22) <b>イ</b> 蔵の町並みキャンパス作品展(～31日)(P24) <b>イ</b> 畦地梅太郎展(～9月11日)(P25) <b>イ</b> スムージーフェス(～10月2日)(P25)	<b>健</b> かみかみ離乳食講座(P28)	
7	8	9	10
<b>診</b> 信州医療センター <b>知</b> 長野県知事選挙投票日(P22)		<b>健</b> 2歳児健康相談(P28) <b>知</b> 長崎原爆死没者黙とう(P22)	<b>知</b> Jアラート訓練放送(P20)
14	15	16	17
<b>診</b> 信州医療センター <b>イ</b> 旧小田切家住宅イベント(P25) <b>イ</b> 長野パルセイロホームゲーム(P25)	<b>イ</b> わ～くわく臥竜山夏休み企画(P25) <b>イ</b> 旧小田切家住宅イベント(P25) <b>イ</b> サタデー・ナイト・ズー(P33)		
21	22	23	24
<b>診</b> 信州医療センター <b>知</b> 総合防災訓練(P22)	<b>パ</b> 日野地域公民館(10:00～12:00)	<b>健</b> 1歳児健康相談(P28) <b>知</b> 「市民防災の日」(P22) <b>イ</b> 料理交流会(P25)	
28	29	30	31
<b>診</b> 信州医療センター <b>イ</b> 長野パルセイロホームゲーム(P25)	<b>講</b> 認知症サポーターズテップアップ講座(P26) <b>イ</b> 人権問題学習会(P26)	<b>健</b> 3歳児健康診査(P28)	<b>税金などの納期限</b> ※詳細は上段をご覧ください。
4	5	6	7
<b>診</b> 信州医療センター <b>イ</b> 秋のおしゃれバッグづくり(P25)	<b>講</b> マタニティセミナー(P26) <b>講</b> おとなのピアノ教室(他7回)(P30) <b>講</b> スマホ・タブレット講座(他3回)(P30)	<b>健</b> 2歳児健康相談(P28) <b>講</b> すくすく育児ランド(他3回)(P27)	

# 情報ファイル 8月

須坂市役所 代表 ☎245-1400  
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1  
 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp  
 ホームページ https://www.city.suzaka.nagano.jp/  
 市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分  
 (土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

## お知らせ

### 黙とうにご協力ください

#### 【原爆死没者慰霊】

広島と長崎に原爆が投下されてから77年が経過します。広島に原爆が投下された8月6日(土)午前8時15分と、長崎に原爆が投下された8月9日(火)午前11時2分に、原爆死没者のご冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、平和の鐘を合図に1分間の黙とう

を捧げます。

### 【8月23日(火)は市民防災の日】

昭和56年の災害で亡くなられた方のご冥福を祈るため、8月23日(火)正午から1分間の黙とうを捧げます。

それぞれの家庭、職場などでも黙とうをお願いします。

問合せ 総務課  
 (☎248-9000)

### ●長野県知事選挙



投票日 8月7日(日)午前7時～午後8時

※第16投票所(峰の原高原)は午前8時～午後6時

【期日前投票】  
 期間 8月6日(土)まで  
 時間 午前8時30分～午後8時

ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

問合せ 選挙管理委員会  
 (☎248-9022)

### ●お盆のお墓参りは渋滞緩和にご協力ください

#### 【坂田霊園周辺】

8月13日(土)と16日(火)は車両交通規制を行います。警備員・案内標識に従って、臨時駐車場をご利用ください。

※霊園内駐車場は障がいのある

る方などが優先です。

※路上駐車は、周辺住民の迷惑になります。ご遠慮ください。

臨時駐車場の開放日時

ところ 坂田浄水場

▼13日：午前5時～午後7時

▼16日：午前8時～午後7時

ところ 坂田浄水場北側空き地

▼6日(土)～16日(火)：終日

#### 【松川霊園周辺】

警備員・案内標識に従って駐車してください。

問合せ 生活環境課  
 (☎248-9019)

### ●8～9月は農地パトロール強化月間です

今年度は、8～9月を「農地パトロール強化月間」と位置付け、農地の利用状況調査(農地パトロール)の実施、新規に発生した遊休農地の所有者宅への訪問、訪問指導後の現状の再確認など、解消に向けた取り組みを強化します。

調査期間 8月15日(月)～9月14日(水)

※調査にあたって、農地への立ち入りやお話を伺う場合があります。また、調査の結果、遊休農地と判断した場合、今後の農地の適正な活用を図るための

利用意向調査を実施します。

調査へのご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 農業委員会事務局  
 (☎248-9015)

### ●夏休み期間中における学校閉庁期間

市内の小中学校・須坂支援学校では、教職員の働き方改革の一環として、8月10日(水)～16日(火)の7日間を学校閉庁期間とします。

#### 【閉庁期間中の緊急連絡先】

▼平日昼間：市教育委員会事務局学校教育課  
 (☎248-9010)

▼夜間・休日：市役所の代表番号(☎245-1400)

※市教育委員会事務局から学校職員へ連絡します。

問合せ 学校教育課  
 (☎248-9010)

### ●須坂市総合防災訓練

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年は市職員および自主防災組織による訓練を実施します。

とき 8月21日(日)午前7時頃を予定

ところ 相森中学校体育館  
 この機会に、非常用持ち出

## 広告欄

梅のふるさと 紀州みなま直送 訳ありくずれ 南高梅

とってもお得な訳ありくずれ南高梅 見た目は悪くても『味は同じ!!』お手頃価格で本場の味をお届け!!

数量限定 数服 南高梅

皮が少し破れていますが味は一級品です!!

＼お好きな味を選べる!／

- はちみつ梅 (塩分約8%)
- ほのか (塩分約5%)
- うす塩味 (塩分約10%)
- 5種の梅干しからお選びください
- はちみつかつお梅 (塩分約10%)
- 昔ながらのしそ漬 (塩分約20%)

紀州南高梅は皮がうすく肉厚でふくらみちみちけるような果肉が特徴です。今回はその中でも皮が破れてしまった訳あり品をお単打ち価格数量限定でお届けします。この機会にぜひお試しください。

広告限定特別価格

たっぷり 210g入り 980円 (税込)

通常送料 770円 (税込)

2個以上お買上げで 送料無料で 梅浅漬けの素1本 (500ml) プレゼント

3個以上お買上げで 送料無料で 初回限定

商品番号 ICE2600

●お申し込みはお電話で ●受付時間9:00～18:00

☎050-1865-5296

●お届けはご注文を頂いてから約10日。●お支払いは、商品到着後1週間以内に郵便振替、コンビニ振込、代金引換(初回に限り代引手数料無料)、クレジットのいずれかを事前にお知らせください。●万一不良の場合、返品・交換は商品到着後10日以内必ずご一報の上ご返送下さい。お客様の都合による返品・交換は送料お客様負担となります。また、開封済の商品は性質上、返品・交換は対応いたしません。●お預かりした個人情報、商品の返送以外に商品・サービスなどの案内のために使用させていただきます。

広告の問い合わせは(株)ウィットへ (☎072-6668-3275)

し品や避難場所・避難経路の確認などをお願いします。

問合せ 総務課

(☎248-9000)



●全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

いじめや家庭内における虐待などに悩む子どもたちの声を聴くため、専用相談電話とインターネット人権相談受付窓口を開設しています。

期間中は専用相談電話の平日の受付時間を延長し、土・日曜日にも相談に応じます。

期間 8月26日(金)～9月1日(木)

【専用相談電話】子どもの人権110番

☎0120-007-110

受付時間 ▼8月26日(金)、29日(月)～9月1日(木)：午前8時30分～午後7時

▼8月27日(土)～28日(日)：午前10時～午後5時

※右記以外は平日午前8時30分～午後5時15分

「インターネット人権相談受付窓口」子どもの人権SOS

「eメール」



専用ホームページ

問合せ 長野地方務局人権擁護課 (☎235-6634)

●狩猟免許試験

わな・銃器による鳥獣捕獲に必要な狩猟免許の試験です。

とき 9月27日(火)

ところ 長野合同庁舎(長野市)

申込書配布場所 ▼市農林課(本庁舎2階) ▼長野地域振興局林務課(長野合同庁舎3階)

申込期間 8月22日(月)～9月2日(金)

※申し込みの状況に応じ、期限内に受け付けを終了する場合があります。

【受験手数料の補助】

狩猟免許の受験手数料を全額補助しています。申し込み前にご相談ください。

問合せ 農林課 (☎248-9004)

●農業収入保険に加入しましょう

自然災害や価格低下などのリスクに対し、収入保険に加入し備えましょう。農家負担掛け金の一部を補助します。

対象 2022年12月までに加入した者(新規・継続問わず)

補助額 加入者が負担する掛け捨て保険料の40% (▼認定

条件) 友達の 良いとこ見つけて 広がる輪 豊洲小5年 黒田あかりさん

農業者・認定新規就農者…上限5万円 ▼その他農業者…上限3万円)

※収入保険への新規加入、その他詳細は、NOSAI長野北信支所(☎219-2893)へお問い合わせください。

問合せ 農林課 (☎248-9004)

●水稲共済加入農家の皆さんへ

2022年産水稲の被害届の受け付けを開始しました。対象被害 減収が見込まれる自然災害、病虫害、獣害など

申告方法 収穫の10日前までに、電話でNOSAI長野北信支所へご連絡ください。

問合せ NOSAI長野北信支所農畑作物係 (☎219-2892)

●ペレットストーブなどの設備導入費を補助します

対象 市内に居住する個人または事業所を有する事業者で、市税を滞納していない方

補助額 上限10万円

補助対象 ペレットストーブまたはペレットボイラーの購入費用

条件 ▼県内に事業所または代理店がある事業者から購

入▼信州産ペレットを使用すること 他

※購入を検討されている方は事前にご相談ください。購入後の補助申請はできません。

問合せ 生活環境課 (☎248-9019)

●結婚に伴う住居費・引越費を補助します

対象 2022年1月1日～2023年3月31日に婚姻届を提出し、受理された夫婦

条件 次の全てに該当すること。

▼夫婦ともに須坂市に住所がある▼対象住居が須坂市にある▼婚姻日の年齢が夫婦ともに39歳以下▼夫婦の合計所得が400万円未満(奨学金を返している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。)

▼申請者および配偶者が市税を滞納していない

※この他にも要件があります。

対象経費 ▼住居の購入費・リフォーム費および住居の賃料(敷金、礼金、共益費などを含む) ▼引越業者または運送業者への支払い、その他の引っ越しに係る実費

※経費の対象期間は2022年1月1日～2023年3月31日

補助額 上限30万円

※経費の対象期間は2022年1月1日～2023年3月31日

※予算には限りがあります。申請期限 2023年3月31日

問合せ 政策推進課 (☎248-9017)

●夏休みを利用して早めに予防接種を受けましょう

麻しん・風しん第2期は、保育園・幼稚園の年長児相当の年齢のお子さん、二種混合は11～13歳のお子さんを対象に実施しています。

まだ接種されていないおさんは、夏休みを利用して早めの接種をお勧めします。

問合せ 健康づくり課 (☎248-9018)



●「須坂市お店限定応援商品券」発売中

新型コロナウイルス感染症の影響で売り上げが減少した事業者を支援するため、「須坂市お店限定応援商品券」が発売中です。

購入可能な店舗などの情報は市ホームページをご確認ください。

問合せ 商業観光課 (☎248-9005)



市ホームページ

●防災士資格取得費を補助します

地域防災の担い手の育成を促進し、地域防災力の向上のため、防災士資格の取得に係る経費を補助します。

対象 市内在住で、区の自主防災組織の推薦を受け、地域防災活動の中心的な役割を担う方

対象経費 ▼受講料▼教材費

▼防災士資格取得試験受講料

▼防災士認証登録料

補助額 上限3万5000円

詳細はお問い合わせください。

問合せ 総務課 (0248-9000)

●鳥獣害防止用爆音機による騒音防止のお願い

野生鳥獣による農作物被害防止のために設置された爆音機の爆音音に関して、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200m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 (0248-90004)

●お墓の管理や承継でお困りの方へ「松川霊園合葬式墓地」のご案内

合葬式墓地は、ご遺骨を他の方と合同で埋葬するお墓で、市が永年管理します。市営霊園の一般区画を返還(墓じまい)して合葬式墓地を使用する場合、区画の使用料と埋葬されている方の使用料は無料です。

詳細はお問い合わせください。 問合せ 生活環境課 (0248-90019)

●ルールを守って楽しい花火

次のことに注意して花火を楽しみましょう。

▼他の方の迷惑にならない広い場所と時間を選ぶ。▼大人と一緒に行う。▼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

募集

●「親子の集い」参加者募集

とき 10月29日(土)午前6時30分須坂市消防本部前集合 午後4時現地出発  
ところ 富士急ハイランド  
参加費 ▼大人：7000円 ▼中学生・高校生：6000円 ▼小学生：5000円 ▼4歳〜小学校入学前：3000円 ▼1〜3歳：1000円 (バス代・チケット代含む)  
※年齢は10月29日時点  
対象 市内在住の母子・父子家庭  
募集人数 60人(申込順)  
申込期間 8月8日(月)〜9月2日(金)  
申込・問合せ 福祉課 (0248-90003)

行事・催し

●蔵の町並みキャンパス作品展

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

みキャンパス事業」の成果を展示した作品展を開催します。

期間 8月1日(月)〜31日(水) 午前9時30分〜午後5時

ところ ふれあい館まゆぐら

展示内容 ▼信州大学工学部 建築学科3年生：「民家の再生」、「街区の再生」、「民家と工芸」▼長野工業高等専門学校 環境都市工学科4年生：「須坂の蔵の町並み景観に配慮した二世帯木造住宅の設計」

問合せ まちづくり課 (0248-90007)

●青竹水鉄砲とスイカ割り

水鉄砲を作って遊んだり、スイカ割りなどをします。

とき 8月6日(土)午前9時45分〜正午

ところ 蔵のまち観光交流センター

参加費 一家族1000円 持ち物 ▼軍手▼スイカ割りの目隠し用手ぬぐい▼濡れてもよい服装

定員 10組(申込順) 【姉妹都市三浦市フェスタ】

会場で三浦市の特産品(スイカやマグロなど)を販売します。

申込・問合せ 蔵のまち観光交流センター (0248-6867)

広告欄



詳細・申し込みは Web で!!

Maria Kodomoen 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

未就園児体験保育「マリアルーム」はじまります!!

最初は親子で参加、徐々に母子分離、10月には、お子様だけで参加!!

マリアルームは就園前のお子様(2歳児)対象とし、ご家庭以外で同年齢の子ども達と過ごしたり様々な体験をすることで、子ども達の成長や、お母様方の子育てのお手伝いをするのが目的の子育て支援です。入園前のプレ体験としてご参加ください。

期間 8月17日より10月12日までの毎週水曜日 (8月24日・9月21日・28日はお休み)  
時間 9:30~11:30  
対象年齢 2歳児(2019年4月1日~2020年4月1日生まれ)  
定員 12人程度

子ども大好き、元気な保育士が担当します。子どものパワーに負けないよう、元気いっぱいがんばります。

広告の問い合わせは(株)ウィットへ (02072166813275)

●わくわく臥竜山  
夏休み企画

家族で楽しむ多様なワーク  
シヨップを開催します。  
とき ▼8月6日(土)▼15日(月)  
※日によって開催内容が一部  
異なります。

ところ 南部地域公民館また  
は臥竜山公会堂

内容 ▼みんなのランタン  
を夜の臥竜公園に灯そう！  
▼ふわふわラベンダーボール  
▼フェルトで遊ぼう▼手作  
りおもちゃいろいろ▼サン  
キャッチャーで笑顔いっぱい

▼クレイゲームづくり▼レ  
ジンでストラップづくり

▼チヨークアート体験

対象 未就学児〜中学生  
※保護者同伴、要申し込み  
時間や参加費などの詳細  
は、専用ホームページを  
ご覧ください。

問合せ 長野経済研究所臥竜  
公園活性化チーム(玉木・三  
井) (☎224-0504)



専用ホームページ

●料理交流会

パンやサラダなどを作り、  
食べながら交流します。

とき 8月23日(火)午前9時  
30分〜午後1時30分  
ところ 人権交流センター

参加費 200円

対象 市内在住の方

定員 10人(申込順)

申込期限 8月12日(金)

問合せ 人権交流センター  
(☎245-0909)

旧小田切家住宅 夏休み  
だよ！昔遊びパラダイス

スーパボールすくいと駄  
菓子の詰め放題を開催しま  
す。また、通常は未公開の「隠  
し通路」を特別に公開します。

とき ▼8月14日(日)▼15日  
(月)午前9時30分〜午後4時30分

参加費 ▼スーパボールす  
くい：100円▼駄菓子の詰  
め放題：200円

※入館料別

問合せ 旧小田切家住宅  
(☎246-2220)

●須坂クラシック美術館  
夏のうちわ・手ぬぐい作り

期間 8月31日(水)まで(木  
曜日を除く) 午前10時〜午後  
3時

参加費 うちわ・手ぬぐい各  
500円

※入館料別

申込・問合せ 須坂クラシック  
美術館 (☎246-6474)

●世界の民俗人形博物館  
秋のおしゃれバッグづくり

安全な針で本格バッグを作  
ります。

とき ▼9月3日(土)▼4日  
(日)午後1時30分〜3時30分

参加費 500円(入館料別)

問合せ 世界の民俗人形博物  
館 (☎245-2340)

●版画美術館展覧会

「生誕120周年  
版画家 畦地梅太郎」

期間 9月11日(日)まで(水  
曜日を除く) 午前9時〜午後  
5時

入館料 300円

問合せ 須坂版画美術館  
(☎248-6633)

●信州須坂健康スムージー  
フェス2022

須坂のおいしい野菜や果物  
を使ったオリジナルスムー  
ジが味わえるスタンププラ  
リーを開催しています。

市内23カ所の参加店舗でス  
ムージーを購入しスタンプを  
2つ集めた方に、オリジナル

グッズをプレゼントします。  
※他の参加者特典もあります。

期間 10月2日(日)まで

参加店舗や参加者特典など  
の詳細は市ホームページを  
ご覧ください。

問合せ 信州須坂健康スムー  
ジ推進協議会事務局(健康  
づくり課) (☎248-9018)



ホームページ

●AC長野パルセイロトッ  
プチームホームゲーム

AC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20節】カターレ富山戦

とき 8月14日(日)午後6時〜

【第22節】ギラヴァンツ北九州戦

とき 8月28日(日)午後6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 AC長野パルセイロ  
事務局  
(☎/FAX)244-7780

※定休日は日・月曜日、祝日



チケットは  
こちら

広告欄

**SANWA HOUSE** 情熱の家づくり

# リフォーム・新築

新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ  
頼んで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

**SANWA HOUSE**

## サンワハウス

### 家づくり リフォーム 土地さがし

講座・教室

●高齢者健康教室公開講座

とき 8月18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
参加費 無料
持ち物など ▼飲み物▼タオル▼マスク▼動きやすい服装
対象 市内在住の65歳以上の方
問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●うつ病の方の家族教室

とき 8月18日(木)午後1時30分〜3時30分
参加費 無料
対象 うつ病の方の家族
※詳細は申し込み時にお伝えします。
※随時、個別での相談にも応じます。ご相談ください。
申込・問合せ 保健センター(☎248-9023)

●人権教育講座①

とき 8月18日(木)午後7時〜8時30分
ところ メセナホール大ホール

演題 「同和問題の現状と課題について」
講師 山本喜一さん(部落解放同盟長野県連合会執行委員長)

参加費 無料
問合せ 人権同和教育課(☎245-0909)

●チャレンジスポーツ教室

とき 8月27日(土)午前10時〜正午
ところ 須坂勤労青少年体育センター
内容 ▼ニュースポーツ▼風船バレーなど
参加費 無料
対象 ▼障がいのある方やその家族・関係者▼介助者▼運動が苦手な方
申込方法 申込用紙を文化スポーツ課スポーツ振興係(創造の家内)またはサンスポーツながの(長野市下駒沢58-6長野県障がい者福祉センター)へ提出してください。
※申込用紙は▼文化スポーツ課スポーツ振興係▼福祉課▼サンスポーツながののいずれかからダウンロードしてください。

申込期限 8月27日(土)
問合せ 文化スポーツ課(☎248-2020)

●認知症サポーターステップアップ講座

とき 8月29日(月)午後2時〜4時
ところ 生涯学習センター3階ホール
講師 ▼伝田景光さん(若年性認知症支援コーディネーター)▼「本人ミーティングながの」のメンバー
参加費 無料
対象 認知症サポーター養成講座を受講したことがある方で、認知症の人やその家族に関わるボランティア活動に興味のある方
定員 30人(申込順)
申込開始 8月8日(月)
申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●人権問題学習会

とき 8月29日(月)午後7時〜8時30分
ところ 福島人権ふれあいセンター
演題 「報道から学ぶ人権問題」
講師 篠塚勉さん
参加費 無料
問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248-0456)

●こころの健康づくり講座

とき 9月3日(土)午後2時〜3時30分
ところ 保健センター3階
演題 「やめたくてもやめられない依存症って何だろう」
講師 雨宮光太郎さん(栗田病院精神科医師)
参加費 無料
定員 40人(申込順)
申込期間 8月8日(月)〜30日(火)
※電話でお申し込みください。オンラインでも参加できますので、希望される方はながの電子申請サービスからお申し込みください。

●マタニティセミナー(全2回)

ところ 保健センター
参加費 無料
対象 11月〜2023年1月出産予定の方とその家族
持ち物 ▼母子健康手帳▼飲み物
「ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう(1回目)」
とき 9月5日(月)午前9時



ながの電子申請サービス



親身に相談にのってくれる 信頼の住宅リフォーム屋さん

まずはお気軽にご相談ください!

株式会社 山岸建築

キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築など お問い合わせはこちら

「どんなリフォームができるの?」 施工事例はホームページへ!!

0120-507-006

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

〒382-0016 長野県須坂市高橋町1072-1

受付時間/9:00~18:00

TEL.026-245-1738

FAX.026-245-1748

e-mail.info@yamagishi-k.jp

山岸建築

検索

広告欄

広告の問い合わせは(株)ウィットへ (☎072-6668-3275)

30分～11時20分  
**申込期限** 8月29日(月)  
**「親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座(2回目)」**  
 と き 9月11日(日)午前9時15分～11時40分  
**申込期限** 9月4日(日)  
 ※須坂市乳幼児健診WEB予約からお申し込みください。  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況によりオンライン開催に変更する場合があります。  
**申込・問合せ** 保健センター  
 (☎248-9023)



WEB  
予約

● **すくすく育児ランド**

〈全4回〉



とき・内容  
 ▼9月6日(火)：絵本の話  
 ▼13日(火)：子どもの栄養  
 ▼20日(火)：健康チェックなど  
 ▼27日(火)：ヨガで心をほぐしながら聞く子どもへの接し方  
 いずれも午前10時～11時30分  
 と き シルキービル1階b  
 Ota内ミーティングルーム  
**参加費** 無料  
**対象** 子育て中の方  
**定員** 12人  
 ※託児あります(子育て支援

センターにて)。  
**申込期限** 8月17日(水)  
**申込・問合せ** 子育て支援センター  
 (☎245-6588)

● **認知症を考える市民講座「地域で見守る認知症」**

とき 9月10日(土)午後1時30分～3時30分  
 と き 生涯学習センター3階ホール  
**講師** 村田志保さん(栗田病院認知症患者医療センター長)  
**参加費** 無料  
**定員** 50人(申込順)  
**申込開始** 8月8日(月)  
 ※電話でお申し込みください。  
 ※オンラインでも視聴できませんので、希望される方はながの電子申請サービスからお申し込みください。



ながの  
電子申請  
サービス

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座などが延期または中止になることがあります。

**リサイクル情報**

《差し上げます》  
 ▼ベビーバスケット  
**申込期限** 8月10日(水)  
**交渉順位抽選** 8月15日(月)午前  
 ※希望者が複数人の場合、市役所で抽選会を行います。  
**申込・問合せ** 市民課  
 (☎248-9002)

**善意の窓口**

《寄附》  
 ▼図書121冊(文書館の図書などとして保存するともに、市民の利用に供するため)  
 ・丸山文雄様  
 ▼図書『ハチドリのひとつ』  
 ・11冊(小学校図書館(道徳教材)充実のため)：長野ハチドリのひとつの会様

**寄附募集**

届出1件  
 『複十字シル運動に係わる郵送募金』  
**募集責任者** 竹重王仁(公益財団法人長野県健康づくり事業団理事長)  
**募資金品の額** 3万円

期間 12月31日(土)まで  
**問合せ** 市民課  
 (☎248-9002)

許可1件  
 『総合的な学習の時間 プレイ  
 エルにいのちを吹き込む』  
**募集責任者** 島田浩幸(須坂市立東中学校校長)  
**募資金品の額** 50万円  
**期間** 12月26日(月)まで  
**問合せ** 市民課  
 (☎248-9002)

**入居者募集**

**募集期間** 8月1日(月)～9日(火)(土・日曜日を除く)  
**抽選日** 8月17日(水)午前9時  
**〔市営住宅〕**  
 ▼屋部(3DKB)：1戸  
 ▼豊丘(3DKB)：9戸  
 ▼境沢(3KB)：1戸  
 ※Y：浴槽あり・B：浴槽なし  
**申込・問合せ** 長野県住宅供給公社須坂管理センター  
 (☎214-5620)

**県営住宅入居者募集**

**受付期間** 8月17日(水)～26日(金)(土・日曜日を除く)  
 ※詳細はお問い合わせください。  
**申込・問合せ** 長野県住宅供給公社県営住宅課  
 (☎227-2322)

**広告欄**



お客様から  
大好評!

夏も冬もエアコン1台、家中素足で心地いい。

**超高断熱住宅 最新の須坂モデルハウスCante**

- 吹抜けリビングなのに寒くない
- 高性能住宅なのに低価格
- 最新の設備+10年保証付
- 安心の無料点検

6月オープン!涼しさ体感ください。

予約制につきお問い合わせください



ALPHA 100  
SKY HOME SUZAKA JAPAN

アロハ100

土地探し・買取  
新築 + リフォーム

須坂土建工業株式会社

〒382-0014 須坂市大字須坂851  
TEL : 0120-032-154



LINE  
から  
簡単予約



日曜日・祝日の当番薬局

8月7日(日) パセリ薬局  
 8月11日(祝) モリキ小布施薬局  
 8月14日(日) モリキ須坂墨坂薬局  
 8月21日(日) 大丸薬局  
 8月28日(日) 薬局 マツモトキヨシ 芝宮前店  
 9月4日(日) りぼん薬局  
 ※蔵の町薬局は11日を除き、営業します。  
 ※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は21日を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

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

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前に必ず電話してください。

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

各種健康相談

【保健センター健康相談】

電話 ☎248-9023  
 とき 月~金曜日※9:00~16:00  
 ところ 保健センター  
 ※来所前にお電話で予約してください。

【妊娠・子育てなんでも相談おひさま】

電話 ☎213-6400  
 とき 月~金曜日※8:30~17:15

【悩み無料ダイヤル】

電話 ☎0800-800-7223  
 とき 月~金曜日※8:30~17:15  
 ※祝日を除く

乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場：保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	8/5(金)	13:10~	令和4年4月1日~4月30日生
	9/2(金)		令和4年5月1日~5月31日生
1歳児健康相談	8/23(火)	9:15~	令和3年7月8日~8月19日生
	9/27(火)		令和3年8月20日~9月27日生
1歳6カ月児健康診査	8/19(金)	13:10~	令和3年1月16日~2月19日生
	9/16(金)		令和3年2月20日~3月16日生
2歳児健康相談	8/9(火)	9:15~	令和2年7月4日~8月8日生
	9/6(火)		令和2年8月9日~9月5日生
3歳児健康診査	8/30(火)	13:10~	令和元年7月3日~8月13日生
	9/29(木)		令和元年8月14日~9月12日生
もぐもぐ離乳食講座	8/26(金)	13:00~	令和4年2月1日~2月28日生
	9/20(火)		令和4年3月1日~3月31日生
かみかみ離乳食講座	8/2(火)	13:00~	令和3年11月1日~11月30日生
	9/8(木)		令和3年12月1日~12月31日生

※乳幼児健康診査・相談・離乳食講座はWEB予約制です。実施日の2カ月前から3日前までに受付時間を予約してください。

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

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



WEB予約はこちら

【個別予防接種】

(会場：各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象年齢
令和4年6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 ロタテック	出生6週0日後~32週0日後まで
	B型肝炎	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2カ月~9カ月の前日)
令和4年5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
	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4年3月生	BCG	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5カ月~8カ月の前日)
令和3年8月生	麻しん・風しん1期	生後12カ月~24カ月(2歳)の前日まで
	水痘	生後12カ月~36カ月(3歳)の前日まで
平成31年8月生	日本脳炎1期初回	生後6カ月~90カ月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳~4歳の前日)
平成25年8月生	日本脳炎2期	9歳~13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳~10歳の前日)
平成23年8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(株)ウィットへ  
 ☎072-6668-3275



法律事務所  
**MAIMEN**

☎026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。

離婚/相続/交通事故/企業法務

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

長野県弁護士会所属 弁護士 藤原 寛史 弁護士 熊谷 暢 〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2  
 E-mail : mail@maimen.jp HP : https://maimen.jp

# 公民館だより 須<sup>す</sup>坂<sup>か</sup>

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

## 園児と楽しく農業体験

### 旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト

6月9日(木)、旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトの農地活用プロジェクトチーム7人と、北旭ヶ丘保育園園児15人がサツマイモの苗植えを行いました。みんなで協力しながら取り組み、楽しく苗を植えることができました。



▲みんなで協力して地域のために活動しています

### 遊休農地活用のために

北旭ヶ丘町の住宅近くの畑

旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトは、旭ヶ丘地域（旭ヶ丘町、北旭ヶ丘町、松川町、光ヶ丘ニュータウン）で活動しているボランティア団体です。65人の住民で構成され、地域課題の解決に取り組む4つのチームがあります。

そのチームの一つ、農地活用プロジェクトチームは、遊休農地などの活用を主な目的としています。

は、約10年前まではクルミの木が生えた遊休農地でした。手入れがされず、枝が伸び放題で景観も悪かったため、「なんとかしなければ」と思ったプロジェクトメンバーが農地活用プロジェクトチームを創設し、現在のサツマイモ畑としての利用を進めてきました。

他にも、カシスとハックルベリーを栽培して作ったジャムを住民に販売したり、農地の貸し出しを行ったりし、地域交流にも発展しています。

### 園児と土に触れる

毎年、整備した農地で北旭ヶ丘保育園園児とのサツマイモの苗植えを行っており、園児からとても喜ばれています。

チームの皆さんは「苗を寝かせられるよう土を深く掘ってね」とお手本を見せながらやさしく教えます。園児は声をそろえて「大きくなります

ように！」と元気よく苗を植えていきました。水くれをする際、重いジョウロを一緒に持ち、メンバーと園児が協力しながら取り組みました。

今回植えたサツマイモは、10月ごろに収穫し、やきいも大会にはチームメンバーも招待されます。園児もメンバーもおもしろいやきいもを楽しみに、サツマイモの成長を見守っていきます。



▲サツマイモの苗植えに夢中の園児たち

チームの1人は「メンバーの年齢が高齢化しているが、これからは園児たちと一緒に活動ができるように元気でいたい」と、園児と関わることで活動の活力につながっていることを話しました。旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトは、これからも地域課題の解決のため、そして地域の子どものために、活動を続けていきます。

## がりがり山

「破墨山水図」、  
「秋冬山水図」は、  
室町時代に活躍した  
「雪舟」が描き、  
国宝に指定されている  
水墨画。現在の中国の唐代に  
成立したといわれている墨で  
描く絵画の様式です。「墨に  
五彩あり」という言葉がある  
ように、墨の濃さを調節して  
にじみ、ぼかし、濃淡、明暗  
を表し、作品の壮大さや奥深  
さ、奥行きのある単色は、と  
ても魅力的です▼水墨画家で  
小説家の砥上裕将さんの小説  
『線は、僕を描く』を読んで  
水墨画に触れてみたいという  
思いが強くなり、昨年、水墨  
画のサークルに入会させてい  
ただきました。コロナ禍で展  
示できる機会が少ない中、愚  
作を金融機関や温泉施設の展  
示スペースに置く機会もいた  
だきました▼水墨画は簡単に  
始められる趣味です。多くの  
有名な画家の作品の巧みな筆  
のタッチや安定感のある構図  
を学びながら、筆と墨だけで  
描く水墨画の世界を体感して  
みませんか。

★こちらのブログもご覧ください。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座の内容などを変更する場合があります。主催者に確認をお願いいたします。

# お知らせ

## 生涯学習推進課

市内見学まなび一号(隊)  
お宝探しの旅



水をたどるシリーズ①  
「裏川用水」をたどる

明治期の須坂町では、「裏川用水」にかけた水車の動力を利用し、器械製糸が発展してきました。その基となった北の沢用水の源流部から、須坂町の用水をたどります。

とき 9月24日(土)  
午前9時～正午  
参加費 150円  
定員 14人(申込順)  
申込期間 8月8日(月)～  
9月9日(金)  
集合・解散 文化財保存活用倉庫駐車場  
コース ーはバス、ーは徒歩  
ー北の沢米子分取り入れ口  
ー灰野川取り入れ口  
ー米子川・灰野川合流点  
ー大口伊勢宮分水  
ー須坂町方面の水  
路探索

案内役 インストラクター  
問合せ ☎245-1598

## 仁礼コミュニケーションセンター

学ぶ スマホアプリ  
LINE教室

気軽に使っているLINE E.チャット機能だけじゃない日常使える便利な操作を学びましょう。

とき 9月2日(金)  
午前10時～正午

ところ 仁礼コミュニケーションセンター

講師 (有)ADD S

参加費 300円

持ち物 スマートフォン

定員 10人(申込順)

申込開始 8月8日(月)

問合せ ☎245-8118

※平日午前9時～午後4時30分

体験 おとなのピアノ教室  
〈全8回〉



ピアノを初めて学ぶ方が対

象です。基本を学んで簡単な曲が弾けるようになったら楽しいですよ。



とき 9月5日、12日、26日  
10月3日、17日、24日  
11月14日、28日  
各日ともに月曜日

午前10時～11時

ところ 生涯学習センター

講師 水内寿恵さん  
(ヤマハ音楽教室講師)

参加費 5000円

持ち物 筆記用具

定員 6人(申込順)

申込期間 8月8日(月)～26日(金)

※参加費は8月29日(月)までに  
お支払いください。

※平日午前9時～午後4時30分

学ぶ スマホ・タブレット  
講座 LINE入門  
〈全4回〉

スマートフォン・タブレットの基本操作とLINEの使用方を習得しましょう。

とき 9月5日(月)、6日(火)  
7日(水)、8日(木)

午後1時30分～  
3時30分

ところ 豊洲地域公民館

講師 NPO法人信州SO  
HO支援協議会

参加費 500円(テキスト代)

持ち物 スマートフォン・  
タブレット

定員 10人(申込順)

申込開始 8月8日(月)

問合せ ☎246-3232

※平日午前9時～午後4時30分

## 日滝地域公民館

体験 高津住職のお勝手

食堂のまかない料理を作ります。



とき 9月13日(火)  
午前9時30分～正午

ところ 日滝地域公民館

講師 高津孝道さん

内容 カツの卵とじ他3品

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、  
はし、食器用布巾、  
持ち帰り用容器

定員 10人(申込順)

申込期間 8月8日(月)～31日(水)

問合せ ☎248-1686

※平日午前9時～午後4時30分

## 井上地域公民館

体験 松代焼 陶芸教室

とき 9月14日(水)  
午後1時30分～  
3時30分

ところ 井上地域公民館

講師 東山託也さん  
(陶房ひがしやま)

内容 湯のみ、茶わんなどの作陶

参加費 1500円(材料代)

持ち物 エプロン、飲み物

定員 10人(申込順)

申込開始 8月8日(月)

問合せ ☎246-2488

※平日午前9時～午後4時30分

長野県知事選挙に伴う  
施設利用について

8月7日(日)の長野県知事選挙において、投票所として使用するため、次の施設の一部が使用できません。また、選挙当日は全館使用できません。ご理解・ご協力をお願いします。

### 対象施設

◎生涯学習センター

◎日滝地域公民館

◎旭ヶ丘ふれあいプラザ

期間 8月5日(金)～7日(日)

# 子育て支援センター・児童センター

## 子育て支援センターからのお知らせ

子育て支援センターの利用時間は、月～土曜日9:00～16:00です。1日の定員が20組の予約制となりますので、事前にお電話で予約をお願いします。(子育て支援センター ☎245-6588)

### 【集まりの日(10:30～)】

★5日(金) ふれあい遊びをしよう 親子で体操やふれあい遊びを楽しみましょう。

★18日(木) あそぼうday 親子で楽器遊びをしたり季節の歌を歌いましょう♪

### 【ミニ講座(10:30～)】

★25日(木) 赤ちゃんマッサージ (申込期限 8月19日(金))

講師 小暮徳子さん(SMILE MOM) 対象年齢 おおむね12カ月児まで

定員 親子10組 持ち物 バスタオル、ベビーオイルまたは保湿剤、飲み物(赤ちゃん用)

★9月1日(木) 親子交通安全教室 (申込不要)

長野県交通安全教育支援センターの職員の方から交通ルールの話の話を聞きましょう。

### 【子育て相談(11:00～11:45)】

★8日(月) 子ども家庭支援員による相談

★29日(月) 管理栄養士による食育相談

★9月5日(月) 子ども家庭支援員による子育て相談



## 児童センターからのお知らせ

未就学児の利用時間は月～土曜日10:00～12:00です。※夏休み期間中、南部・東部・北部児童センターは放課後児童クラブ登録児童が終日利用しています。ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

### 【乳幼児親子・集まりの日(11:00～)】

★中央児童センター

17日(水) 新聞紙であそぼう

31日(水) 色水あそびをしよう♪

★東部児童センター

24日(水) 色水あそび♪

31日(水) グリーンインテリアを作ろう

★南部児童センター

24日(水) 寒天にぎにぎしてみよう!

31日(水) 振ってとぼそうシャボン玉

★北部児童センター

24日(水) パタパタふってシャボン玉であそぼう☆

31日(水) 小布施に行こう!

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントの中止・施設の利用方法が変更になる場合があります。詳細は各施設へお問い合わせください。



### 家庭でも簡単に作れるおもちゃの紹介 「紙コップでピョン!」



紙コップで作れるおもちゃです。お子さんと作って遊みましょう!

#### 【材料】

- ♥ 紙コップ 2個
- ♥ 輪ゴム 2本
- ♥ 油性ペン
- ♥ ハサミ

#### 【作り方】

- ① 紙コップ側面に油性ペンで絵を描く。
- ② 1個の紙コップの飲み口側に、対角線上になる4カ所に1cm程の切り込みを入れる。
- ③ 2本の輪ゴムをつなげ、紙コップの切り込みにかける。
- ④ 紙コップの上に、ゴムをかけた紙コップを重ね、手を離れた時に紙コップがジャンプしたら完成!

## Beautiful Name

### ビューティフルネーム

みくい 旭 ちゃん

(1歳6カ月)



お父さん…健太郎さん/お母さん…八恵子さん

「旭」という漢字のインスピレーションがよく、「あさひ」の響き、また、朝日が昇るという意味から、明るい未来を感じて「旭」と名付けました。

風邪をひいたことがなく、元気に走り回って遊ぶのが大好きで、活発な女の子です。

おじいちゃんおばあちゃんにもかわいがられ、人懐っこく、毎日楽しそうに私たちに笑顔を見せてくれることが何よりもうれしくありがたいです。

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)

## 信州須坂まちの駅ネットワーク事業

問合せ 信州須坂まちの駅ネットワーク事務局(商業観光課内)

(☎026-248-9005)

### 「まちの駅」とは

地域住民や来訪者が求める地域情報を提供する機能を備え、人と人との出会いと交流を促進する空間施設です。また、まちづくりの拠点となり、まちとまちをつなぐ役割を持ちます。市内には23の駅があります。

### 「まちの駅」の活動

- ▼観光案内
- ▼休憩用の椅子の設置
- ▼トイレの貸し出し など
- ▼各店舗・施設が取り組める範囲で行っています。無料で休憩できる案内処となって「おもてなし」の地域づくりを目指しています。

### 市内のまちの駅

- ▼須坂駅前観光案内所
- ▼盛進堂製菓舗 ちよか盛進堂

- ▼すやしん酒店
  - ▼カメラショッププライワイ
  - ▼コモリ餅店
  - ▼日本ツーリスト
  - ▼蔵のまち観光交流センター
  - ▼ふれあい館まゆぐら
  - ▼呉服 綿幸
  - ▼旧越家住宅
  - ▼角田酒店
  - ▼塩屋醸造
  - ▼旧上高井郡役所
  - ▼御菓子処つたや本店
  - ▼技術情報センター
  - ▼糀屋本藤醸造舗
  - ▼園里郷土資料館
  - ▼湯つ蔵んど
  - ▼グリーンポートマツモト
  - ▼丸源 鋸工場
  - ▼山下薬局
  - ▼豊田種苗店
  - ▼花のミヤザキ
- ※右下のマークが目印です。  
店頭・店内にのぼり旗やステッカーを設置しています。  
お気軽にお立ち寄りください。

傘をご提供ください



カメラショッププライワイ 岩井美さんと代表の隆己さん



信州須坂まちの駅ネットワークの活動は2017年から始まりました。須坂市は県内で参加店が一番多く、異種事業者が集まっております。最近では気候の変動により、突然雨が降ることが多く、通行されている方がびしょ濡れになっているのを目にします。まちの駅として何かできないかと思ひ、無料で傘を貸し出し、加盟店ならどこでも返却できる取り組みを考えており、ご提供いただける傘を募集いたします。ご自宅にあり、まだ使用できる傘がありましたら、商業観光課(シルキービル2階)までお願いいたします。

## オンラインゲームでの課金のトラブルに注意!

問合せ 須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センター

(☎026-248-9002)

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

### 【相談事例】

クレジットカード会社からの母親の利用明細にゲーム会社の利用料金が18万円あった。子どもがスマートフォンを使ってオンラインゲームを利用し、アイテムを手に入れるために、母親のクレジットカードを無断で使って高額課金をしていた。



- ▼「アドバイス」
- ▼スマートフォンやタブレット

ト端末などにクレジットカード情報や登録したままにしておくと、端末使用時に自由に課金できてしまいます。保護者はクレジットカードの管理を適切に行いましょう。

▼クレジットカードを利用した際にメールなどで通知されるように設定し、確認できるようにしましょう。

▼子どもが使う端末にはペアレンタルコントロールなどを利用し、購入・支払いなどの制限をかけることも有効です。

▼オンラインゲームは利用体系や決済方法が多様化しています。大人はオンラインゲームの仕組みを理解し、ゲームの遊び方やルールを子どもと決めておくようにしましょう。



# みてみてすてかしけんがしえん ㊟

飼育作業だけでなくさまざまな仕事をしています

私たち飼育員は、毎日の飼育作業はもちろんですが、獣舎の保守・点検も大切な仕事です。

獣舎の修理や修繕を自分たちで対応できるものは自分たちで行います。修理や修繕に必要な経費は材料費だけで済み、時間も業者に依頼するよりも早く対応できます。このことは動物にとっても住み慣れた環境の変化を最小限にすることができず。

昨年度は、南園にトカラヤギ舎が建てられました。かつては釣り堀池だったところを



埋め立て、池の底質・埋め立て・土の手配、基礎工事を専門業者に依頼し、費用の削減やより早く対応するため、雄雌の間仕切り・外柵のフェンスは自分たちでつけました。お金をかけずに職員の思いを直接伝えられるため、園内には飼育員手作りの看板もあります。

また、多くの方に当園を知っていただくために、インターネットを活用し、動物の様子、イベントを伝える仕事も私たち飼育員の仕事です。今年度は、須坂市動物園開園60周年を迎えるため、南園のポニー舎を新しくしています。トカラヤギ舎同様に専門業者に依頼し、経費削減のため、自分たちでできるものは自分たちで行う予定です。



## イベント情報

■サタデー・ナイト・ズー  
開園時間を午後9時まで延長します。

とき 8月6日(土)、13日(土)、15日(月)、20日(土)、27日(土)  
※南園からは入園できません。

■ハッチのお墓参り  
とき 8月13日(土)午後2時〜2時30分  
ところ 南園ハッチの石碑前

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントを縮小または中止させていただきます。ご了承ください。

問合せ 臥竜公園管理事務所  
☎026-245-1770

## 下水道

# 下水道をやさしく使いたしう

問合せ 上下水道課(☎026-248-9013)



環境負荷への配慮にご協力をお願いします

須坂市の水洗化率は91・16%です

水質汚濁は、日常生活から出た汚水が主な原因です。中でも台所から出る汚れが最も多くなっています。

下水道は、豊かな自然や美しい水、健康的で快適な生活環境を次世代に残すために重要で不可欠な施設です。

環境負荷への配慮、排水管や下水道管の詰まり・破損防止のため、油類などは流さないようご協力をお願いします。

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

【例】  
▼汚れたフライパンやお皿は紙で拭いてからまとめて洗う。

くみ取り式を水洗トイレに改造または新設して公共下水道に接続する方を対象に、融資あっせんを行っています。※住宅の新築や改築(建て替え)は対象になりません。詳しくは上下水道課へお問い合わせください。

▼残った油類(マヨネーズやドレッシングなどを含む)やお酒を流さない。

トイレの水洗化

▼固形物(野菜くずなど)を流さない。

排水溝に髪の毛を流さない。

▼洗濯や洗剤の洗剤は適量を使う。

米のとぎ汁は庭やプランターなどにまく。

米のとぎ汁は庭やプランターなどにまく。

くみ取り式を水洗トイレに改造または新設して公共下水道に接続する方を対象に、融資あっせんを行っています。※住宅の新築や改築(建て替え)は対象になりません。詳しくは上下水道課へお問い合わせください。



# みんなで「SDGs」を意識し行動しましょう

## ～一人ひとりができることから取り組みましょう～

### シリーズ①実践してみよう!! 私たちにできるSDGs

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

須坂市が進めている第六次総合計画では、地球上で起きているさまざまな問題に対して、世界中で協力して解決していくために掲げられた17の目標「SDGs (エス・ディー・ジーズ)」を関連付け、各分野の施策を進めています。SDGsは、須坂市だけでなく、市民の皆さんや企業、活動団体など、あらゆる主体が主役となり行動する必要があります。

今月号から連載で、17の目標(ゴール)に加え、「実践してみよう!! 私たちにできるSDGs」として具体的な行動例をご紹介します。

SDGsを知り、私たちにできることは何かを一緒に考え、普段の生活の中で身近にできることから取り組んでみましょう。

#### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



### ● SDGsとは

#### Sustainable Development Goals

**Sustainable:** 持続可能な  
**Development:** 開発(発展)  
**Goals:** 目標

将来にわたって全ての人が豊かで幸せであり続けられることです。  
 現状維持ではなく、全ての人が豊かで幸せであり続けられる状態に発展させていくことです。

**Goals:** 目標 目指すべき17の目標(ゴール)を指します。目標は相互に関連しています。



#### ゴール1「貧困をなくそう」

あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせることが目標です。「貧困」は単に生活水準が低いことだけではなく、さまざまな場面での格差も含みます。

例えば、こんなことに取り組んでみませんか?

- 支援団体などを通じて寄付や募金に協力をする
- 子ども食堂、フードドライブ※などへの支援を行う
- ※フードドライブとは、家庭で余った食料品を学校や職場などに集約して、これをフードバンクや慈善団体などに寄付することです。
- フェアトレード※製品の購入や利用をする
- ※フェアトレードとは、発展途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い発展途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す「貿易のしくみ」です。
- ボランティア活動への参加、地域の見守りや困っている人への声かけ・支援を行う



国際フェアトレード認証ラベル



#### ゴール2「飢餓をゼロに」

飢餓を終わらせ、食料の安全保障や栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進することが目標です。

例えばこんなことに取り組んでみませんか?

- 買い物にでかける前に冷蔵庫を確認し、買い過ぎない
- すぐ食べるものはなるべく賞味期限の短いものを選ぶ
- お店の商品陳列棚から取るときは手前から取る
- できるだけ地元や国産の食材を選ぶ
- 食べきれない贈答品などをフードドライブなどに寄付をする

# 夏の省エネ・節電に取り組みましょう！

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

電力需給の逼迫による電力不足が懸念されており、さまざまな対策が検討されています。  
家庭における電力は、エアコンが34.2%、冷蔵庫は17.8%、照明は9.6%で5割以上を占めています。  
無理のない範囲で省エネ・節電に取り組みましょう。午後3時から午後6時は太陽光発電量が低下するため、特に節電が必要です。節電にご協力をお願いします。

## エアコン

- 冷房は28℃にしましょう（熱中症には気を付けてください。）
- 不要なつけっぱなしはやめましょう
- 月に1～2回は、フィルターを掃除しましょう
- 扇風機などを使い、冷えた空気を循環させましょう



## 冷蔵庫

- 熱いものは、冷ましてから入れましょう
- 冷蔵庫の中を整理しましょう
- 開閉の時間を短く、無駄な開閉をやめましょう



詰め過ぎ！

## 照明

- 無駄な灯りは、消しましょう
- 壁スイッチで電源を切りましょう（リモコンで電源を切ると、わずかに電力を消費します。）
- 長時間使用する場所は、消費電力の少ないもの（LED化）にしましょう

## その他

- テレビは、見る番組を決め、つけっぱなしはやめましょう
- ゲームは時間を決め、終わったら主電源を切りましょう
- 入浴後は、タオルで髪の毛をよく拭いてからドライヤーを使いましょう

## 公益通報

# 公益通報窓口を設置しています

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

公益通報とは、他人を陥れるための不正目的でなく、事業者の法令違反行為を、事業者内部・外部、行政機関に通報することをいいます。

## 対象となる通報

勤務先や労務提供先で、生じている（または、まさに生じている）（または、まさに生じている）（または、まさに生じている）国民の生命、身体、財産その他の利益に関わる法律に違反する犯罪行為や刑罰につながる行為のうち、須坂市が処分などの権限を有するものが対象です。詳細は消費者庁の「公益通報者保護制度ウェブサイトを参照してください。

## 公益通報に必要な情報

できる限り次の事項を明らかにした通報をお願いします。

- ▼通報者の氏名
- ▼通報者の連絡先
- ▼法令違反をしている事業者（会社などの名称、住所など）
- ▼法令に違反している行為（または法令に違反しようとしていた行為）、どの法令の違反が疑われるか

## 通報窓口・受付時間

総務課庶務係（本庁舎2階）  
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

## 通報できる方

通報の対象となる事実に関



ウェブサイト

# 須坂市の飲食店で健康づくり発信！

## シリーズ 信州須坂健康 メニュー紹介 ～第4弾～



### 健康メニューとは

次の6つの健康ポイントを全て満たし、市が認定したメニューのことです。



今回は「湯っ蔵んど」をご紹介します。

健康メニューは「十穀米と六種の野菜を使った豆腐ハンバーグ」自家製だれ添え」(上記写真)です。

豆腐を使ったハンバーグはヘルシーでボリュームがあります。野菜は140グラムで、ハンバーグやソースに入れたり、素揚げにして、目でも楽しんでもらえるような彩りとなっています(1日の摂取量の目標は350グラム)。

塩分は1.5グラムですが、ソースにタマネギやダイコンなどを甘くなるようしっかりと炒め、素材の味を楽しめます。エネルギーは700

キロカロリーです。

今回の健康メニューは広報須坂8月号の発行に併せて考案していただきました。

価格は850円(税込み)で、1日10食限定です。



こいずみちさと 小泉智里調理人(左)と 岸田裕奈 企画広報リーダー

お二人に健康メニューについてお聞きしました。

湯っ蔵んどは大勢の方にご利用いただいております。今回の健康メニューは、多くの方に召し上がってもらい健康を意識してもらいたいとの思いで考案しました。

塩分を控えたため、ソース作りが大変でした。試行錯誤し、素材の味を重視しています。夏場は食欲が落ちてしまうことから、ニンニクを入れ、食欲増進を図っています。また、健康をより意識してもら

えるように十穀米を使用し、見た目も考えた5色のワンポウルメニューとなっております。ぜひご賞味ください。

住所 須坂市大字仁礼7  
時間 午前11時～午後3時、午後4時30分～8時ラストオーダー(9時)

※お食事の方は入館料はかかりません。

※日帰り温泉は午前10時～午後9時(午後10時まで)

※(一)内は土・日曜日、祝日  
026-248-6868



健康メニューに登録いただける市内の飲食店を随時募集しています。詳細はお問い合わせください。

問合せ ▼健康づくり課

026-248-9018

保健センター

026-248-9023



## 市民リレー インタビュー

No.29

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

今月のインタビュー

は、松沢淳史さんからバトンを引き継いだ飯川暁則さんです。



飯川暁則さんは、須坂で生まれ育ちました。高校卒業後、東京の専門学校へ行き、29歳の時に須坂に戻ります。

家業を手伝いながら、新たな仕事を始めようと考えた31歳の時、父が亡くなりました。会社を畳むことも考えましたが、父から始めた会社を何とかしようと、弟と協力し、無我夢中で取り組み、現在は協和テクノの代表取締役として、電気柵や鳥獣対策の自社製品を作り、地域社会に貢献を目指しています。

妻とお子さん2人の4人で生活しています。



いいかわあきのり  
飯川暁則さん（常盤町）

### 感謝しかありません

協和テクノは、元々電子部品の下請けで製造していました。受注が減り、父が知人か

ら鳥を追い払う機械を作れないかと相談を受け、鳥獣対策品を作り始めました。

事業を引き継いだときは売り上げがほとんどありませんでした。「やることは一生懸命やり、駄目ならその時考えなさい」という両親の教えと、父が亡くなり、心配してくださった父の仲間が訪ねて、アドバイスをしてくださり、私たちはただアドバイス通り行動しました。私は知識がなかったため、たくさんの方から多くのことを教えていただき、会社のノウハウに生かすこともできました。また、販売店や農家の方にもお話を聞き、ネットワークの大切さも教えていただきました。農家さんはどういふことに困っているか情報を得ることも重要です。

特に農家の方からの電話は、迅速な対応を心がけています。農家の方は丹精込めて農産物を作っていますが、野生動物に食い荒らされてしまうと、売り物にならなく、死活問題になります。他に被害が出るかもしれないと夜眠れなくなり、ストレスを抱えてしまいます。対策を講じ、農家の方から、動物が来なくなったと喜ばれることがやり



がいにつながっています。

須坂市の山沿いは電気柵で囲まれています。維持管理には、誰かが現地へ行き電気が通っているか確認しなければならず、地域住民の方が大変と頭を悩ませていました。須坂市の補助金を活用し、IoTを使って電気柵監視システムを開発しました。これも地域の声を聞くことで開発につなげることができました。

最近、ハクビシンやアライグマの被害が増えていきます。お困りごとがありましたら、ご相談ください。

会社が存続できているのは、苦労時に支えてくださった方をはじめ、今も多くの方に支えられ、感謝しかありません。存続することが恩返しと考え、私たちの会社は「日

本の農業を守り、自然環境を考え、地域社会に貢献すること」を目指しています。

### 臥竜公園

私は南原町出身です。小学校の時は、臥竜公園が遊び場でした。冬になるとミニスキーやそりを友だちとしたのを今でも覚えています。学校帰りに臥竜山を上って探検して帰りました。

今考えると、自然にふれることがいかに大切だったかを感じます。須坂の良さは自然がたくさんあることです。

臥竜公園は今も昔も私にとって大切な場所です。皆さんの思い出が詰まっています。



# 信州須坂の台所 67

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

夏野菜は色の濃い野菜が多く、カロテンやビタミンが豊富に含まれています。特にピーマンなどに多く含まれるビタミンA（目や皮膚などの健康を保つ）は、油と一緒に取ると吸収率が高まります。

## 【材料】(4人分)

- ナス…2本
- ズッキーニ…1本
- オクラ…8本
- ピーマン…2個
- 赤パプリカ…1/2個
- 黄パプリカ…1/2個
- ミョウガ…2個
- 揚げ油…適量
- しょうゆ…大きじ2
- 酢…大きじ2
- 砂糖…大きじ1
- みりん…大きじ1

## ◆◆◆【作り方】◆◆◆

- ① ナス、オクラ、ピーマンは乱切り、赤パプリカと黄パプリカは1cm幅に、ズッキーニは薄い輪切りに切る。
- ② ボウルに、しょうゆ、酢、砂糖、みりんを入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ ①を素揚げにする。
- ④ ③の油を切って②のボウルに入れ、味をなじませる。皿に盛り、縦に切ったミョウガをのせる。

## 夏野菜の揚げびたし



調理時間約20分

### 1人分の成分

- エネルギー…199kcal
- たんぱく質…2.8g
- 炭水化物…14.3g
- 脂質…15.3g
- 塩分…1.3g

## レシピ動画(第53弾)

今月のレシピを動画でご覧いただけます。レシピ動画は1分程度です。



### 人口・世帯数

人口…49,939(+77)  
 男…24,272(+22)  
 女…25,667(+55)  
 世帯…20,535(+64)

2022.7.1現在、( )内は前月比住民登録者数による集計



「須坂市公式LINE」



「マチイロ」



「マイ広報紙」

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

## よもやまばなし

▼高校生を取材させていたただきました。意見を聞くと、自分たちだけでなく、地域のことも考えている魅力的な内容です。ぜひ多くの方に知ってもらいたいと思いました。ガンバレ高校生！これからの活動も楽しみにしているよ。(岡田)

▼私にとって8月は、原爆の日や終戦の日などの報道にお盆の時期が重なって、太平洋戦争で従軍した祖父を想い、平和を願う月です。戦争以前の時代、8月はどんな印象の月だっただろうか？ふと、そんなことを思いました。(三ツ井)

▼我が家では、年末でなく夏に大掃除が開催されます。こたつの誘惑も無いのでおすすめです。こたつ2022年も残り5カ月。日々成長できるよう、そして部屋を汚さないようにしながら過ごしていきたいと思えます。(土屋)

### ★交通事故

	6月	2022年 1~6月	昨年 同期
件数	8	51	40
死者	0	0	0
傷者	9	64	45

◎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

### ★災害情報

	6月	2022年 1~6月	昨年 同期
火災	1	3	11
死者	0	0	0
傷者	0	0	2
救急出動	193	1135	1115
交通事故	8	50	48
急病	140	774	748
その他	45	311	319
救助	1	12	9
交通事故	1	4	3
その他	0	8	6