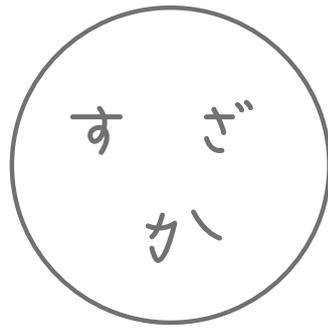


広報

須



坂

3
2023

特集 子ども服リユース知っていますか？



2028年国民スポーツ大会 トランポリン開催

～体験会楽しかった～



子ども服リユース知っていますか？



♥子ども服などは一時的なもので、すぐに使わなくなってしまう。子どもは遊んだりして、服を汚すことや泣くことも仕事です。よい状態の物は、次の方に使ってもらえらうれしいです。また、掲示板を利用し、冬のウェアが欲しいと出すと、マッチしたものがあれば、連絡がもらえるので助かります。30代女性

♥毎月利用しています。幼稚園では泥んこ遊びもしますので、少しくらい洋服がよれていても気兼ねなく遊ばせることができます。子ども服リユースには状態のよい物がたくさんあります。捨てずに再利用することがエコになります。30代女性

利用者の声

「子どもの成長は早く、せっかく洋服を買ったのに、あっという間に着られなくなってしまう」というママさんたちの悩みから始まった活動が、子ども服リユースです。

子どもリユース服では、子ども服、未使用の紙おむつ、子どもの靴やランドセルなどの子ども用品だけでなく、マタニティー用品も無料で必要な方にお届けできます。

2015年4月から、須崎市社会福祉協議会とボランティアの皆さんが協力して運営をしています。不要になり捨てようと思っているものが、必要としている誰かの手に渡ること喜ばれます。子ども服リユースを利用することで、必要な方に有効に活用されます。市外からの利用者も多く、皆さんの優しさで活動が成り立っています。



♥ 小さくなった服などは家に置いておく場所がなく、数回しか着ていない服や状態のよいものは、次の方に使ってもらえればと思っています。必要な洋服を無料でいただける、とてもすてきな取り組みです。 **30代女性**

♥ 初めて利用しました。お金がかかるかどうか分かりませんでした。無料で利用できる、とてもありがたいです。子どもが3人いて、すぐにサイズアウトしてしまうので、今まで新品を買っていましたが、無料でいただけるのはとてもありがたいです。また、ほしいもの、ゆずりたいものもあり、魅力的だと思います。 **30代女性**

♥ 季節が変わる3カ月ごとに利用しています。子どもが2人いて、お金がとてもおかるので、とても助かっています。状態のよいものは次の方へ使っていただけるようにお持ちもしています。 **30代女性**

♥ 知り合いから教えていただき、利用しています。以前は少し大きいサイズを買っていましたが、今は子どもの体に合ったものをいただけるのでとても助かっています。子どもがスキーウェアが欲しかったので、ゲットできて大満足です。 **40代女性**

無料でご利用いただけます。お持ち込みやお持ち帰りだけでもお受けします。現在は予約制でご利用いただいています。またストック場所も限らせていただく場合もあります。



2月14日の開催時にお持ち込みいただいた、子ども服や子どもの靴などの品々

募集の品

子ども服(新生児〜150cm)
マタニティー服
子どもの靴
絵本・紙芝居(キャラクターやマンガなどを除く)
ベビーバス・おもちゃ
チャイルドシート
ランドセル
子育て用品 など

募集の品は、汚れやよれていないなど状態のよい品をお願いします。あまり状態のよい品は断りする場合もありませんので、職員にご相談ください。

※ベビーカーやチャイルドシートなど大きな品も、職員にご相談ください。

子ども服リユースは、善意の取り組みです。フリーマーケットや、リサイクルショップ、ネットオークションへの出店などを目的の利用は固くお断りしています。



ブログ

「さがしています」というお声です。ブログでもご紹介しています。また「ゆずります」や開催日時などもブログでご確認いただけます。



ボランティアを募集しています

子ども服リユースを開催するには、ボランティアの皆さんなくしては開催できません。サイズや季節ごとの服の仕分けなど、団体・個人のボランティアのご協力で運営できています。必要な方に必要なものが届けられるよう、ご協力いただけます。ボランティアの方を募集しています。

問合せ 須坂市社会福祉協議会
☎026-214-2994

▼裁断した布は、高齢者施設で「清拭」などとして有効活用させていただきます。



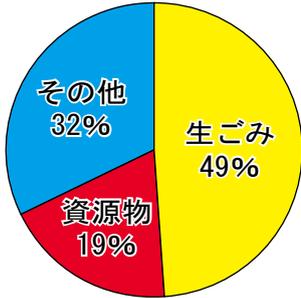
▲いただいた肌着が汚れており、ボランティアの方が裁断します。

ごみの分別をして ごみの減量にご協力ください

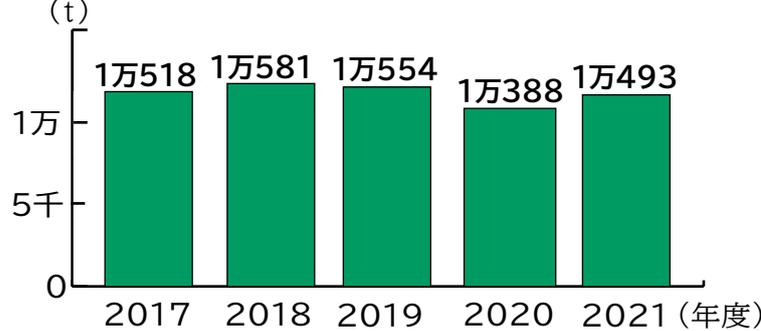


問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

● 可燃ごみの内訳
(2022年10月調べ)



■ 可燃ごみの排出量
(t)



市では、家庭から出るごみの分別を市民の皆さんにお願いしています。資源物などを分別することで、ごみの減量につながります。
近年の須坂市の可燃ごみの排出量です(左の棒グラフ)。

- **正しい分別例**
- **缶詰**…中身を空にして、軽くゆすぐなどきれいにしてからの日にだしてください。
- **スプレー缶**…中身を使い切り、穴を開けて不燃ごみの日にだしてください。
- **びん、缶、プラスチック製容器包装**…きれいにしておいてください。
- **古紙**…プラ製の包装などを

【正しい分別例】



可燃ごみ袋にペットボトルや缶などの資源物が入っていたり、不燃ごみ袋やプラスチック製容器包装の袋に硬いプラスチック製品や資源物が入っているなど、分別が正しくされていないことがあります。

■ 分別にご協力ください

可燃ごみには、資源物が19%も含まれています(左上の円グラフ)。ごみの処理にはお金がかかります。ごみの分別をしっかりと行うことで、ごみの減量につながります。またごみ袋も削減でき、家庭の負担軽減にもなります。



廃棄された食品

普段の生活で、ごみは必ず出ますが、ごみの減量を意識することで、減らすことが可能です。
【生ごみ(食品ロス)を減らしましょう】
家庭から出る可燃ごみの約半分は生ごみです(左上の円グラフ)。生ごみの削減は環境への負担軽減になります。生ごみは水を切って出すことなどでも、ごみの減量になります。また食品ロスをなく

■ ごみの減量を意識しましょう

取り除き、紙ひもで縛って出してください。
【プラスチックごみを減らしましょう】
プラスチックは便利な素材ですが、分解されにくく、環境負荷が大きいという問題点があります。プラスチック製品の使用を減らしたり、マイバッグを持参することで、プラスチックごみの減量となり、海洋プラスチックごみなどの環境問題の改善にもつながります。未来世代の負担を減らすためにも、プラスチックごみの削減とリサイクルにご協力をお願いします。



【プラスチックごみを減らしましょう】
プラスチックは便利な素材ですが、分解されにくく、環境負荷が大きいという問題点があります。プラスチック製品の使用を減らしたり、マイバッグを持参することで、プラスチックごみの減量となり、海洋プラスチックごみなどの環境問題の改善にもつながります。未来世代の負担を減らすためにも、プラスチックごみの削減とリサイクルにご協力をお願いします。

■ ごみ出しの基本ルール



リサイクルマーク

- 買入物前に冷蔵庫をチェックし、買い過ぎに注意する。
- 調理の際は、食べられる部分まで切り落とさない。
- 食べきれない量を作る。

- 可燃ごみは週2回
- プラスチック製容器包装は週1回
- 不燃ごみと資源物は原則月1回

時間 午前8時まで（峰の原高原は午前9時まで）

※町によって収集日が異なります。また、巡回順により収集時間が変わります。

※ごみの収集は市が委託した収集事業者が行っています。



拠点回収を活用しましょう

各拠点で資源物を回収しています。

**【市役所前拠点回収(年4回)】
無料回収品目** バケツなどの硬いプラスチック、服などの古布、茶碗などの陶磁器の食器、掃除機などの小型家電
有料回収品目 テレビなどの家電4品目、タイヤ

【エコサポートすぎか】

とき 毎週土・日曜日午前9時30分～11時30分

ところ 須坂市大字須坂81-2 (旧上高井郡役所内)

回収品目 缶、ペットボトル、びん、古紙、廃食用油、陶磁器の食器、乾電池、蛍光管（全て無料回収）

【日野地域公民館】

とき 毎週火・木曜日午前9時～11時

ところ 須坂市大字塩川168-1

回収品目 缶、ペットボトル、びん、古紙、陶磁器の食器、蛍光管（全て無料回収）

【ボタン型・コイン型電池は発火する場合があります】

ボタン型・コイン型電池は、プラス極とマイナス極が接触しやすく、保管時にショートして火災になる場合があります。使い終わった電池は、テープなどで**絶縁**し、生活環境課（7番窓口・本庁舎1階）の回収ボックスへ入れてください（ごみステーションへ出すことができません）。



出典：「一般財団法人電気工業会」

3月は引っ越しシーズンです。大掃除で出た多量のごみは、町のごみステーションには出さず、種類ごとに左表の

搬入場所に出すか、市の許可を受けた事業者（下記の二次元コードからアクセスしてください）に運搬を依頼してください。

種類	搬入場所	搬入時間	処理費用
▼可燃ごみ ▼可燃性粗大ごみ	ながの環境エネルギーセンター (☎026-222-5301)	月～金曜日※ 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 土曜日 午前8時30分～11時30分	有料 …10kgごとに170円
▼不燃ごみ ▼不燃性粗大ごみ ▼蛍光管	須坂市清掃センター (☎026-246-9000)	月～金曜日※ 午前8時40分～午後4時30分	有料 …10kgごとに150円(消費税別) ※蛍光管は無料
▼缶類 ▼古紙類	㈱ミノル産業リサイクルセンター(☎026-246-0153) ㈱タケモト(☎026-248-8111)	月～土曜日※ 午前8時～正午 午後1時～5時 ※上記中でも休みの場合がありますので、直接お問い合わせください。	無料 ※古紙は紙ひもで縛るなど、それぞれの出し方は、普段ごみステーションに出す際と同じです。
▼缶類 ▼古紙類 ▼ペットボトル ▼びん類 ▼蛍光管	エコサポートすぎか (旧上高井郡役所内) 日野地域公民館	毎週土・日曜日 午前9時30分～11時30分 毎週火・木曜日※ 午前9時～11時	
▼テレビ ▼エアコン ▼冷蔵庫・冷凍庫 ▼洗濯機・衣類乾燥機	方法①…製品を購入した店や買い替えた店に相談してください。 方法②…市役所前拠点回収にお出しいただき。 とき 3月18日(土)午前9時～正午 ところ 市役所前駐車場		有料 …品目によりリサイクル料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

※祝日を除く

不法投棄を許さない

※事業所は2023年3月末が許可期限の事業者を含みます。最新の許可事業者や不明な点は、生活環境課へお問い合わせください。



事業者

決められた以外の場所にごみを捨てることは、不法投棄になります。不法投棄は刑事罰となる犯罪行為です。市でも不法投棄監視パトロールを実施しています。

不法投棄は、農道や山林の道路脇など、人目に付かない場所や管理の行き届いていない場所が狙われます。除草や定期的な見回りなど、常に清潔に保つことや柵の設置などの侵入防止策で、不法投棄を防ぎましょう。

不法投棄をしない、させない環境づくりにご協力をお願いします。



転入や転出の手続きをお忘れなく

春は入学や就職などの季節です。転入や転出などをする方は、
下表を確認の上、市民課(窓口1番)で手続きをお願いします。

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

種類	届出期限	持ち物
転入届	市外から須坂市に引っ越してきた日から14日以内	▶はんこ ▶転出証明書(前住所地で発行) ▶マイナンバーカード(所有者全員分) ▶住民基本台帳カード(所有者全員分) ▶年金手帳(第1号被保険者) ▶介護保険受給資格証明書(前住所地で発行された方)
転出届	市外に引っ越しをする日まで	▶はんこ ▶国民健康保険証(加入者) ▶印鑑登録証(登録者) ▶福祉医療費受給者証(受給者) ▶介護保険被保険者証(65歳以上または受給者) ▶後期高齢者医療保険証(75歳以上または受給者)
転居届	市内で新しい住所に住んでから14日以内	▶はんこ ▶国民健康保険証(加入者) ▶マイナンバーカード(所有者全員分) ▶住民基本台帳カード(所有者全員分) ▶福祉医療費受給者証(受給者) ▶介護保険被保険者証(65歳以上または受給者) ▶後期高齢者医療保険証(75歳以上または受給者)

注意事項
住所の異動手続きには本人確認が必要です。身分を証明するものを提示してください。
身分を証明するもの ▼運転免許証 ▼マイナンバーカード ▼パスポート ▼写真付き住民基本台帳カード など
外国人の方や障がいのある方は、左表以外にも持ち物が必要になる場合があります。詳しくは事前にお問い合わせください。
※マイナンバーカードや住民基本台帳カードはパスワード(数字4桁)の入力が必要になります。

■ 3月25日(土)・26日(日)の午前8時30分から正午まで、市民課窓口を開きます
手続き内容 ▼転入・転出・転居届の受付 ▼各種戸籍届出 ▼住民票や印鑑登録証明書などの証明書交付 ▼印鑑登録 ▼マイナンバーカードの交付手続きなど
※手続きの内容によっては、後日ご来庁いただく場合があります。

マイナンバーカードを利用してオンラインで転出の手続きなどができます

転出手続きと転入・転居の予約は、マイナンバーを通して、オンラインで可能になりました。

サービスを利用する方は、転出手続きの来庁が原則不要です(手続きの内容によっては、郵送または来庁が必要になる場合もあります)。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、国内に引っ越しをする方、ご自身と同一世帯員の引っ越しにご利用いただけます。

※マイナンバーを通して転出届をした後は、別途、転入・転居先市区町村の窓口で転入・転居届などの手続きが必要です。



マイナンバー

国がウェブサイトを運営し、マイナンバーカードをお持ちの皆さんが無料で利用できるオンラインサービスです。国からのお知らせを受け

取ったり、行政機関が保有している情報を検索したり、行政手続きを行ったりすることができます。

必要な物

- マイナンバーカード
- 引っ越し先の住所
- マイナンバーカードにアクセスするパソコンとICカードリーダーライタ、またはスマートフォン(マイナンバーアプリのインストールが必要)

転出手続きの後は、自動的に転入予約の続きが完了となりますが、別途、転入予約日に転入先の市区町村へ出向き転入届の手続きが必要です。

※必ず転入者全員のマイナンバーカードをお持ちください(4桁のパスワードを入力します)。

※転居(須坂市内での引っ越し)の方は、須坂市役所市民課窓口へ転居手続きにお越しください。

※予約日より前に来庁した場合、通常よりお手続きに時間がかかります。



詳細はこちら

マイナンバーカードの申請支援を行っています

市民の約7割がマイナンバーカードを申請されました。3月以降に申請される方は、マイナポイントの取得はなくなりませんが、引き続きマイナンバーカードの申請支援を行っています。

【お買い物ついでに申請できます】

●イオン須坂店
とき 3月11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日)

【郵便局】

- 須坂郵便局
 - 須坂坂田郵便局
 - 須坂新町郵便局
 - 仁礼郵便局
 - 須坂村山郵便局
 - 井上郵便局
 - 須坂穀町郵便局
 - 須坂旭ヶ丘郵便局
- 期間 3月31日(金)までの平日の午前9時～午後5時



【市内事業所】

- ドコモショップ須坂店
☎0120-081-360
- 営業時間 午前9時～午後6時
- auショップ須坂
☎0800-700-0479
- 営業時間 午前10時～午後7時

●ソフトバンク須坂 ☎026-247-0055

※定休日がありますので、各店舗にご確認ください。

【市の申告相談会場】

3月15日まで、シルキーホールで行う申告会場でもマイナンバーカードの申請支援を行っています。

必要な物 個人番号カード申請書(お持ちの方のみ)

現在、申請からカードの交付までは約1カ月半かかります。市役所から「交付通知書」が届きましたら、忘れずに受け取りに来てください。また「交付通知書」を送っていただきますが、取りに来ない方が約2700人います。忘れずに受け取りに来てください。

【マイナンバーカードに関する市民課の受付時間】

- ▼平日の午前8時30分～午後5時15分(木曜日は午後7時)
- ▼3月11日(土)、12日(日)、25日(土)、26日(日)の午前9時～正午
- ※土・日曜日は、マイナンバーカードの受け取りのみとなります(予約制)。
- 問合せ 市民課(☎026-248-9002)

公金受取口座登録制度

国民の皆さんが金融機関にお持ちの預貯金口座、一人一口座を給付金などを受け取るための口座として、国(デジタル庁)に任意で登録していただく制度です。

登録いただいた口座番号などの口座情報は、給付金の支給を行う行政機関などに提供されます。

口座の登録をしておく、今後新たな給付金などの給付を受ける際、登録済みの公金受取口座を利用することで、給付金の申請書に口座情報を記載したり、通帳やキャッシュカードの写しを添付する作業などを省略することが可能になります。

※公金とは、行政から国民に支払われる、給付金や還付金など公的なお金のことです(公共料金は含みません)。



公金受取口座が利用でき る手続き

税関係の還付(税務課)、障がい福祉関係(福祉課)、健康保険関係(健康づくり

課)、介護保険関係の給付金(高齢者福祉課)などです。手続きは、担当課へお問い合わせいただくか、デジタル庁のホームページをご覧ください。



【公金受取口座の登録方法】

いずれかの方法で登録できます。

- ▼マイナポータルから登録
- ▼所得税の確定申告(マイナンバーカード方式)の際に登録
- ▼金融機関の窓口で登録(2023年度下期以降開始予定)
- ※市でもサポートしています。

マイナポイント

マイナポイントを取得できる方は、2023年2月末までにマイナンバーカードの申請を済ませた方です。ポイントを取得するには、手続きが必要ですが、**手続きの期限は5月末まで**です。

- ▼マイナンバーカードの新規取得などで、5000円分相当のポイント
- ※2万円のチャージまたはお買い物で上限5000円(付与率25%)
- ▼保険証としての利用申し込

みで、7500円分相当のポイント

▼公金受取口座登録で、7500円分相当のポイント

必要な物

- マイナンバーカードと4桁の暗証番号
- 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と決済サービスに定められた「決済サービスID」と「セキュリティコード」
- 公金受取口座の登録を希望される方は、本人名義の金融機関の通帳またはキャッシュカード

【マイナポイント支援窓口】

- 須坂市役所 支援窓口(本庁舎301会議室(3階))
(☎026-214-6608)
- ▼月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分(木曜日は午後7時)
- ▼3月11日(土)、25日(土)、26日(日)の午前9時～正午(要予約)
- 須坂市技術情報センター
(☎026-251-2255)
月～土曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

スマホから 申し込み



マイポイント
申し込み



マイポイント-外

2023年
3月1日から
事業を開始します

須坂市出産・子育て応援給付金のご案内

国の施策に基づき、妊娠期から出産・子育てまで一貫して子育て家庭に寄り添い、さまざまなニーズに即した支援につなぐ伴走型相談支援と経済的支援を一体として実施します。

伴走型相談支援

※子育て家庭に寄り添いさまざまな支援につなぎます。

- 面談実施のタイミング
 - ① 妊娠届出時
 - ② 妊娠7～8カ月頃
(アンケートに回答、希望者に面談)
 - ③ 赤ちゃん訪問時
- 面談の対象者
妊婦・産婦など



経済的支援

※伴走型相談支援の①と③の各面談実施後に給付金の申請をご案内します。

- 出産応援給付金
妊婦1人当たり5万円
- 子育て応援給付金
新生児1人当たり5万円
- 支給方法
申請時に指定した口座へ振り込みます。



伴走型相談支援・経済的支援の流れ



【支給対象に含まれる方】

2022年4月1日から2023年2月28日までに妊娠届出をされた妊婦さんと出産をされた方は、出産・子育て応援給付金の支給対象となります。対象の方へはご案内を郵送します。

※妊娠届出が2022年4月以前の方でも、2022年4月1日から2023年2月28日までに出産された方には、1回の申請で〈出産応援給付金〉と〈子育て応援給付金〉の両方が支給されます。

◆妊娠・子育てに関する相談先◆ 「おひさま」

※妊娠・出産から子育てに関する相談ができます。お気軽にご利用ください。

専用電話 026-213-6400
相談時間 月～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分



◆給付金に関するお問合せ先◆

健康づくり課 保健予防係
電話 026-248-9018
時間 月～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

4月1日から福祉医療費給付金（乳幼児など）の対象を18歳までに拡大します

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

福祉医療費給付金（乳幼児など）は、受給者証を提示すると、1カ月1医療機関につき、500円をお支払いいただくことで、医療サービスを受けることができる制度です。

今月末までの対象年齢は中学校修了時までですが、4月1日からは「18歳に達する日以降の最初の3月31日まで」に拡大します。

申請が必要な方の提出期限は2月24日でした。再確認をお願いします。

対象者

①令和5年度に17、18歳になる方（平成17年4月2日から平成19年4月1日生まれ）

1月中旬に福祉医療費受給者証交付申請書を送付しました。提出いただいた方には、受給者証を3月中旬に発送します。

※申請書を提出していない方は、申請書に必要事項を記入し、お子さまの保険証の写しを添えて、郵送または、健康づくり課に提出してください。申請書の提出がない場合、受給者証は送付されませんので、必ずご提出ください。なお、申請書にご記入いただく

口座は、県外で病院・薬局などを利用した場合や受給者証を未提示だった際の、お振込口座となり（要申請）提出が遅れると、4月1日までに受給者証が届かない場合があります。

※①に該当する方でお手元に申請書が届いていない場合は、お問い合わせください。

②令和5年度に16歳になる方（平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ）

3月中旬に新しい受給者証を発送します（申請不要）。

※①・②の人のうち、ひとり親家庭や障がい者の区分で福祉医療費受給資格のある方は、3月中旬に新しい受給者証を発送します（申請不要）。

③0歳から平成20年4月2日生まれ

4月中旬に、新しい受給者証を発送します（申請不要）。

4月1日以降は新しい受給者証を利用し、現在お使いの受給者証は破棄してください。



消費生活情報

暗号資産のトラブルが多発

問合せ 須坂市消費生活センター・特殊詐欺被害防止センター
(☎026-248-9002)

暗号資産とは、○○○コインなどと呼ばれ、銀行などの第三者を介さずにインターネット上で取り引きされる財産価値です。紙幣や貨幣のような実態はありません。

暗号資産の取り引きや投資を持ち掛けられ、お金をだましとられるトラブルが多発しています。成年年齢が18歳に引き下げられたことで、特に被害に遭う若者も増えていきます。

トラブル防止の対策

被害に遭わないために、次の項目に注意しましょう。

□簡単に「もうかる話はありません!友人・知人などから簡単に稼げる、もうかると誘われても、安易に投資しない。

□SNSやマッチングアプリなどで知り合った相手の指示で投資しない。

□取引内容やリスクが理解できない、不安がある場合は取り引きしない。

□暗号資産交換業の登録業者であるかを確認する。

□投資などの勧誘をされた場合は、1人で判断せず、周囲の方や消費生活センターなどに相談する。



暗号資産トラブルの事例

SNSで知り合った相手に暗号資産取引を勧められ、暗号資産の口座を開設し、入金した。暗号資産取引サイトで残高を確認すると、利益がでていするように見えた。出金しようとする、高額な手数料を請求されたので、勧誘され



国民年金保険料の納付額変更と 学生納付特例のお知らせ

問合せ ▼長野北年金事務所(☎026-244-4100)
▼長野南年金事務所(☎026-227-1284)
▼健康づくり課(☎026-248-9018)

**4月から国民年金保険料
が変更になります**

▼変更前…1万6590円
▼変更後…1万6520円

新しい国民年金保険料納付額一覧

支払方法		1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
通常支払(現金)		16,520円	99,120円	198,240円	402,000円
前納	現金支払 [割引額]	/	98,310円 [810円]	194,720円 [3,520円]	387,170円 [14,830円]
	口座振替 [割引額]	16,470円 [50円]	97,990円 [1,130円]	194,090円 [4,150円]	385,900円 [16,100円]

※2023年度…16,520円/月 2024年度…16,980円/月で計算

学生納付特例制度

学生の皆さんには、在学期間の保険料を社会人になつてから納付できる「学生納付特例制度」があります。保険料の納付が困難な場合は、必ず申請しましょう。

納付特例期間は将来の年金額には反映されません。10年以内に納めることで年金額を確保できますが、2年を過ぎると加算金がつきます。

申請期間

▼2023年度分(2023年4月～2024年3月)：4月1日(土)から受け付けを開始します(市での受け付けは4月3日(月)から)。

▼経過年度分：申請する月から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。

対象 20歳以上で、大学院・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校

(夜間・定時制課程や通信課程含む)に在学し、本人の前年所得が基準額以下の方

持ち物 学生証(写しの場合には有効期限がわかるもの)または在学証明書(申請年度の4月以降に発行されたもの)

申請場所 健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)

※申請は、毎年度必要です。2022年度に特例制度を受けた方で、引き続き2023年度も在学予定の方には、4月上旬に日本年金機構から申請用のハガキが届きます。必要事項を記入し、ポストに投函することで、2023年度の申請ができます。

国民健康保険

国民健康保険に加入している 学生の皆さんへ

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

国民健康保険の保険証は、お住まいの市区町村が発行するものですが、修学のため親元を離れ市外へ転出する方には、特例により、須坂市が保険証を発行します。

【修学のために親元を離れ市外へ転出する方】

須坂市の国民健康保険を継続させる手続きが必要です。

持ち物

▼国民健康保険被保険者証
▼学生証または在学証明書(写しでも可)

【住所が市外にあり、届け出済みの修学期限を過ぎても修学を続ける方】

届け出済みの修学期限が保険証の有効期限のため、再度届け出が必要です。

持ち物

▼国民健康保険被保険者証
▼学生証または在学証明書(写しでも可)

【卒業して就職する方】

就職して職場の健康保険に加入する方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。

持ち物

▼国民健康保険被保険者証
▼職場の健康保険の保険証(写しでも可)

【卒業して就職先の健康保険に加入しない方】

須坂市の国民健康保険を脱退する手続きを行い、居住地の市区町村の国民健康保険に加入してください。

持ち物

国民健康保険被保険者証

**電子申請で国民健康保険
の手続きができます**

加入・脱退や保険証の再発行などの手続きを電子申請で行うことができます。

詳細は市ホームページをご覧ください。



軽自動車などの手続きをお忘れなく

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

車両の種類	手続き場所
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	市役所税務課 ☎026-248-9001
軽二輪(125cc超250cc以下) 小型二輪(250cc超) 普通車	長野運輸支局 ☎050-5540-2042
軽四輪(乗用・貨物)	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1854

軽自動車やバイクを手放した方は3月中に手続きしてください

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点で軽自動車(原動機付自転車・小型特殊自動車を含む)の所有者に課税されます。

軽自動車やバイクなどを廃棄・売却・譲渡したら、廃車や名義変更などの手続きを必ずしてください。
スクラップにするだけでは納税義務は消滅しません。必ずナンバープレートを返却し

て廃車手続きをしてください。手続き場所は、車両の種類によって異なります(左上の表参照)。ご注意ください。

軽自動車税(種別割)の月割納付はありません

軽自動車税(種別割)は月割での納付制度はありません。年の途中で廃車手続きをした場合でも、月割で税金をお返しすることはありません。
納期限は5月31日(水)です。納期限内の納付をお願いします。

「4月1日より前に譲渡したのに納税通知書が届いた」などの名義変更手続きのトラブルがあります。他人に手続きを依頼した場合は、手続きが完了したかを必ず確認しましょう。
※廃車の手続きの詳細は、販売店か税務課へお問い合わせください。



募集

シルバー人材センター会員募集

毎月第3水曜日に入会説明会をシルバー人材センターで開催中
今月は15日(水)午後1時30分

申込・問合せ シルバー人材センター(☎026-246-2003)

60歳以上の方がシルバー人材センターに登録し、今までに培った技能や経験などを生かして就業などをします。

須坂市の会員数は2022年12月末日現在で504人です。

また、近年では、ボランティア活動や地域交流事業など「地域貢献」を目指した活動もしています。

対象 須高地域(須坂市・小布施町・高山村) 在住の60歳以上で、事業に賛同いただける方

活動内容

- 【高齢者の就業の機会の確保】
- ▼農作業▼植木剪定▼除草作業▼清掃作業▼施設管理▼表具・表装作業▼催し物補助作業 など
- 【地域交流事業】
- ▼シルバー農園を活用した収

シルバー人材センター会員作品展とバザー

- とき ▼3月11日(土)▼12日(日)
両日とも午前10時～午後3時
- ところ 福社会館(馬場町)
- 内容 ▼会員の作品展示(一部販売)
▼バザー(日用品・花・おやきなど)
▼包丁研ぎ

【趣味の集まり】
▼マレットゴルフ▼手芸▼合唱▼表装▼生け花 など

【独自事業】
「村山早生(ぼう)や「里芋」などの野菜の栽培・販売

3月は自殺対策強化月間です 一人で抱えこまないで！



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

3月は進学や就職、転勤など生活環境が変化し、心身ともにストレスを感じやすい時期です。

ストレスが続いたり、重なると意欲が低下し、不眠や頭痛などの不調が生じることがあります。不調が続く、生活に支障を来すようになると、うつ病などのこころの病気が疑われます。

こころの病気はご自身では気づかないこともあります。また、不調に気づいても、病気だと思わない場合や、迷惑をかけたくないと相談できない場合もあります。

周囲の気づきが大切です

自殺は、心身の健康問題だけでなく、過労、育児や介護疲れ、孤立など、さまざまな社会的要因があるとされています。また、複数の要因が重なり、心理的に追い詰められることで、自殺以外の選択肢が考えられない状況に陥ってしまうという過程があります。

追い詰められたご本人は視野が狭くなります。周囲の人がその人の変化に気づき、声をかけることが自殺の予防につながります。

周囲の人が気づきやすい変化

- 服装が乱れてきた
- 急に痩せた・太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗い、ぼんやりしている
- 1人になりたがる
- 遅刻や休みが増えた
- ミスや物忘れが多い
- 他人の視線を気にするようになった

出典：厚生労働省みんなのメンタルヘルス総合サイト

など

あなたもゲートキーパー

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる見守る人のことです。誰もがなることができます。



①声をかけてみましょう

変化に気づいたら、声をかけて、心配していることを伝えてみましょう。

②話を聞きましょう

相手が話し始めたら、時間をかけてじっくり話を聞きましょう。励ましや否定する言葉は避けましょう。

③休養を勧めましょう

仕事や家事の量を調整して、十分に休養をとるように勧めましょう。

④専門家につなぎましょう

精神科や心療内科など専門医への受診や相談機関への相談を勧めましょう。可能であれば受診や相談に付き添いましょう。

相談しましょう

ご本人だけでなく、周囲の人も、1人で抱え込まずに相談しましょう。

●保健センター

とき 月々金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

☎026-248-9023

●悩み無料ダイヤル(通話料無料)

とき 月々金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

☎0800-800-7223

●こころの健康相談統一ダイヤル

とき 月々金曜日(祝日を除く)

除く)午前9時30分～午後4時、午後6時30分～10時30分(最終受付午後10時)

☎0570-064-556

●長野いのちの電話

とき 午前11時～午後10時

☎026-223-4343

●よりそいホットライン(通話料無料)

とき 24時間

☎0120-279-338

うつ病の方の家族教室

同じ悩みを抱える家族同士で話し合ったり、病気や本人との関わり方を、一緒に学びませんか。

とき 3月16日(木)午後1時30分～3時30分

対象 うつ病の方の家族

受講料 無料

申込 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

☎026-248-9023



ひきこもりで悩んでいませんか

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

ひきこもりとは、学校への登校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6カ月以上家庭にとどまり続けている状態のことです。ひきこもりであっても他者と直接的な交流を持たない外出(買い物・ドライブなど)は可能なこともあります。

どうして「ひきこもり」になるのでしょうか

ひきこもりは一つの原因で起こっているわけではありません。本人はさまざまなことでも悩んでいます。特定の精神疾患や発達障がいなどがひきこもりの背景になっている場合もあります。

家族の方は、ひきこもりの原因が自分の関わり方にあるのではないかと悩んでいる方もいらっしゃると思いますが、「育て方」や「しつけ」にのみ原因があるわけではありません。

家族だけで抱え込まずに相談してください

ひきこもっている本人が相談することは難しい場合があります。まずは家族の方が相談してみてください。相談窓口は下の表を参照してください。

主な相談内容	ひきこもりの相談機関・場所	連絡先
仕事に就けない、家庭や心身の問題などに関する事、経済的に困っている事	須崎市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(須坂ショッピングセンター内 詳細は下記参照)	026-248-9977
こころやからだの悩みに関する事	保健センター(健康づくり課)※	026-248-9023
18歳までのお子さんに関する事	子ども課※	026-248-9026
いじめ・不登校など学校生活に関する事	教育相談室(学校教育課)※	026-248-0001
高齢者の悩みに関する事	地域包括支援センター(高齢者福祉課)※	026-245-4566
ひきこもりに関する事	長野県ひきこもり支援センター※(長野県精神保健福祉センター)	026-266-0280

※各相談窓口の受付時間: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

生活にお困りの方は「まいさぼ須坂」へご相談ください

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

市では、総合的な相談窓口として須崎市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(以下「まいさぼ須坂」)を開設(市社会福祉協議会に事業委託)しています。

「まいさぼ須坂」では、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、相談者が抱えている課題を一緒に整理して、一人ひとりの状況に合わせて、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

お気軽にご相談ください

生活保護を受給していない方で、生活にお困りの方はどなたでも相談できます。

「長く失業している」「ひきこもりで悩んでいる」「働いた経験がなく不安」など、暮らしや就労に関わる問題を抱えている方はお気軽にご相談ください。

まいさぼ須坂の情報

相談できる時間

月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く) 午前9時～午後5時

相談料

無料
※相談は原則予約制です。希望する方はご連絡ください。

所在地 須崎市大字須坂344-1-60(須坂ショッピングセンター内)

☎026-248-9977

☎026-214-9883



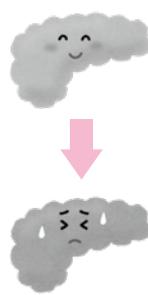
糖尿病にならない、悪化させないために ～できることから始めましょう～

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

糖尿病の原因は高血糖

糖尿病は、血液中の糖の濃度(血糖値)が高い、「高血糖」が原因で発症します。血糖値は、膵臓から分泌される「インスリン」の働きによって、調整されています。肥満・過食・運動不足などにより、膵臓に負担がかかってしまうと、インスリンの分泌量が少なくなり、働きが低下します。この状態が続くと、高血糖となり、糖尿病を引き起こします。

膵臓の変化(イメージ)



糖尿病の合併症

糖尿病を治療せずそのままにしておくと、目や腎臓、神経などに影響を及ぼします。それにより、さまざまな合併症を引き起こし、失明する可能性や手足が壊疽して切断が必要になることもあります。他にも心臓病や脳卒中など死亡リスクの高い病気につながる「動脈硬化」とも関係があることが分かってきています。

須坂市の健診結果の状況

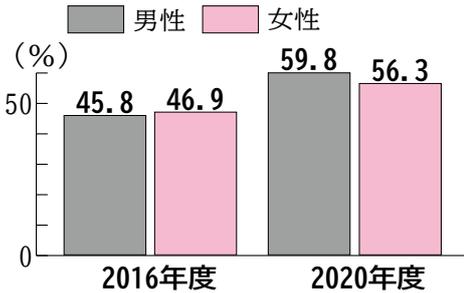
糖尿病は、尿糖・血糖値・HbA1c(ヘモグロビンエーワンスー:過去1〜2カ月の平均的な血糖の状態)の値によって判断されます。

2020年度に須坂市国民健康保険加入者を対象に行った特定健診の血液検査結果を見ると、HbA1c値が糖尿病予備軍とされる「5・6%」以上の割合は、男女ともに約6割となっています。

2016年度と比べると、男性は14ポイント増えており、9・4ポイント増えています。予防の必要性が高まっていることが分かります。

糖尿病にならない・悪化させないために、日々の生活や生活習慣を見直し、早めの対策をすることが大切です。

HbA1cが5.6%以上の割合(国保データベースより)



できることから始めてみませんか

次の改善ポイントを参考にできることから意識して行いましょう。糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。定期的に健康診断や検査を受けることが予防につながります。

① 食生活のポイント

- 1日3食規則正しく食べる
- 栄養バランスの取れた食事をする
- 食物繊維が豊富な野菜、海藻、きのこ類を取る
- ゆっくりよくかんで食べる
- 腹八分目にする
- 動物性脂質は少なめにする
- 甘いものや間食を控える
- 寝る前は食事を控える
- アルコールは少量にする



② 運動習慣のポイント

- ウォーキングや体操などの有酸素運動を行う(1回15〜30分、1日2回)
- 外出時には、なるべく階段を使う
- 家事は5〜10分継続して続ける
- 無理しない程度に継続的に行う



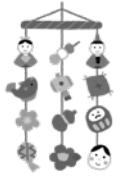
(参考) 『糖尿病治療ガイド 2022-2023』

お気軽にご相談ください

生活習慣の改善や検査結果に関する相談などは、お気軽に保健センターへお問い合わせください。保健師、管理栄養士が相談に応じます。※炭水化物を制限する食事は、食後の血糖を下げる効果が見られますが、脂肪の取り過ぎにつながる可能性があります。必ず医師と相談して行いましょう。



第22回 信州須坂の町のわくわくひなまつり



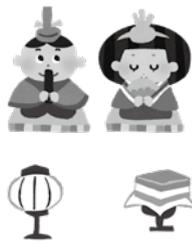
問合せ ▼信州須坂の町の雛祭り実行委員会事務局 (☎ 026-248-6867)
▼信州須坂観光協会 (☎ 026-215-2225)

雛めぐりわくわく スタンブラー



市内71カ所の店舗や博物館、美術館などで約8000体のおひな様を展示します。

参加店・施設をまわってお買い物をすると、スタンブラーがもらえます。3カ所集めて応募すると、抽選で須坂の豪華賞品などが当たります。
探索しながら、おひなめぐりを楽しみましょう。



期間 3月1日(水)～4月2日(日)

参加方法

- ①参加店・施設で応募用紙をもらい、お買い物をしてスタンブラーを押してもらいます。
- ②3カ所まわり、応募用紙を次のいずれかの施設にご提出ください。

ところ

- 田中本家博物館
- 旧小田切家住宅
- 笠鉾会館ドリムホール
- 須坂クラシック美術館
- 世界の民俗人形博物館
- 湯っ蔵んど

● 信州須坂観光協会
※参加店・施設などの詳細は、信州須坂観光協会ホームページをご覧ください。



詳細はこちら

【着物ファッションショー 2023】

とき 3月19日(日)午後1時～
ところ bota (須坂駅前ビルシルキー1階)

入場料 無料

問合せ 信州須坂の町の雛祭り実行委員会事務局
(☎ 026-248-6867)

【雛供養】

とき 3月26日(日)午後1時～
(受付は午前10時～正午)
ところ 芝宮神社境内

供養料 1組3000円

問合せ 信州須坂の町の雛祭り実行委員会事務局
(☎ 026-248-6867)

【語りと紙芝居】

とき 3月26日(日)午後2時～
ところ 旧越家住宅

入場料 無料

問合せ 蔵の町すぎか昔を語る会 (☎ 026-245-0996) (佐藤)

博物館

太平洋戦争の資料を探しています

市立博物館では、太平洋戦争前後に須坂の人々がどう生き、どのように戦争に関わり影響を受けたのか、戦争を自分の事と考える機会として、8月に特別展の開催を予定しています。

太平洋戦争(1941～45年)前後のものであれば、どのようなものでも構いません。戦時下の須坂の人々の実像を物語る資料をぜひご提供ください。

【探している資料の例】

- ▼ 満州開拓に関するもの
- ▼ 戦時下の暮らしの道具
- ▼ 戦時下の新聞や雑誌
- ▼ 配給切符
- ▼ 残された写真や手紙

博物館職員が実際に見せていただきます。まずはご連絡ください。

なお、大切な資料は許可をいただき記録しますが、お預かり当日に返却することもできます。

戦争の失われゆく記憶を大切に保管し、次世代に伝えるため、ご協力をお願いします。

問合せ

須坂市立博物館(須坂市臥竜二丁目4番1号)

☎ 026-245-0407
FAX 026-214-5548

Eメール



開館時間 午前9時～午後5時
休館日 月曜日および祝日の翌日



「市長への手紙」でいただいた ご意見と回答を紹介します

市長への手紙に関する問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

【歩道の安全対策】

市道園芸高校井上線の森上小学から墨坂神社までは、小学生など歩行者が多く通ります。ガードレールがないため、何か対策を望みます。

お答えします

墨坂神社交差点から森上小学までの縁石に反射板を設置しました。

問合せ 道路河川課

(☎026-248-9006)



墨坂神社交差点から森上小学までの縁石

【帰宅時間を知らせる音楽】

夕方に流れる音楽ですが、曲の変更は可能ですか。

お答えします

夕方、防災行政無線から流れている曲は、「百々川橋の夕暮れ」という曲で、児童に帰宅時間をお知らせすること

が目的です。

以前に、市教育委員会では、小学5・6年生とその保護者にアンケートを行いました。また各学校の学校評議員の皆さんにも意見を伺いました。児童の約半数、保護者は約6割、学校評議員の皆さんからの賛同を得ています。

曲を変更することで、児童が混乱を招かないように、しばらくは「百々川橋の夕暮れ」を流していきます。

問合せ 学校教育課

(☎026-248-9010)

【動物の愛護】

炎天下、犬の車内放置や犬の散歩が気になります。車内放置は命の危険につながり、散歩ではアスファルトが高温となり、肉球のやけどにつながるため、市で呼びかけてもえませんか。

お答えします

広報須坂や市ホームページ、狂犬病予防注射の案内などで行っています。近年における気温の上昇は、ペットも暑さ対策をしなければなりません。ペットの熱中症などに関する啓発は、引き続き

き市ホームページやSNSなどを活用していきます。

問合せ 生活環境課

(☎026-248-9019)

【百々川緑地公園内の整備】

百々川緑地公園内に、お手洗いや水場の整備を希望します。

お答えします

百々川緑地公園の緑地帯は河川区域内のため、豪雨などにより百々川の流量が多くなる恐れがあります。そのため、トイレや水場を設置することができません。4・11月は、河川管理者の許可を得て、緑地内に仮設トイレを複数設置しています。百々川緑地公園の周辺には、望岳公園トイレ、須坂勤労青少年体育センター裏トイレ、県民グラウンド百々川トイレ、県民グラウンド管理棟側トイレ、動物園南園外側トイレがありますので、ご利用ください。

問合せ 臥竜公園管理事務所

(☎026-245-1770)

【出生届など各種手続き】

出生届を提出に市役所に行きました。出産後のため、体

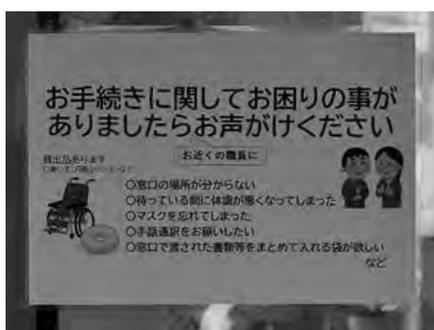
調が十分でなく、負担軽減のため1カ所に対応してもらえません。また、座った椅子が硬いので配慮があるとうれしいです。

お答えします

体調が優れないなど配慮が必要な方には、市民課窓口前のロビーの椅子にお座りいただき、手続きが必要な担当職員が向う対応をしています。お声がけを含めた配慮が欠けており、申し訳ありませんでした。体調などが優れない方には気兼ねなくお申し出ただけるように、正面玄関などに張り紙を掲示しました。また、円座クッションもご用意しています。必要な方は職員にお声がけください。

問合せ 総務課

(☎026-248-9000)



正面玄関に掲示

地域活性化事業

「まるごと博物館」を核とした「人」「地域資源」で紡ぎだす

まちの元気創出事業 事業報告

問合せ 信州須坂まちの元気創出推進委員会事務局
(文化スポーツ課内) ☎026-248-9027

2020年から、国の地方創生推進交付金(3年間)を活用し、まちの元気創出事業を実施しました。市民の地域に対する愛着醸成、市内に人を循環させること、観光消費額の増加などを目指し、多くの方のご協力のもと事業を実施し、3月で完了します。

2020年度は事業全体の戦略の策定や、文化財の情報提供するウェブサイトと携帯アプリの構築など基盤整備を行い、2021年度から次の3事業を実施しました。

文化振興事業

須坂の文化歴史に触れるきっかけとなるプログラムを実施しました。

▼須坂なごときロゲイニング
▼「須坂のタカラビト」映像制作 など

回遊促進事業

情報発信や、交通・交流拠点などの施設整備を行い、市内の魅力や利便性向上に取り組みました。

▼PR動画や記事のインターネット配信▼須坂市賑わい創出拠点「やまじゅう」の整備
▼サインネーシシステム構築(観光看板および電子看板整備)
▼バス接近表示システム



PR動画「山本奈衣瑠さんの須坂市デトックス旅」
視聴回数 57,800回



導入▼米子大瀑布^{はくふ}駐車場への総合的休憩所整備▼笠鉾会館映像システム更新▼観光交流センター整備▼Eバイク設置と駐輪場整備▼日曜日・祝日特別運行バス実証運行 など



須坂市賑わい創出拠点「やまじゅう」



産業振興事業

商品開発や資源の活用、地域外とのつながり創出など地域消費の活性化を目指しました。

▼事業者のキャッシュレス導入とEC化の支援▼「ブドウ」「米子大瀑布」「文化財保存活用倉庫」を活用した施策の実施▼須坂の資源を生かした商品開発と試験販売▼関係人口創出事業 など

詳細は市ホームページでご覧いただけます。



市長の

いきいき通信



中心市街地(商店街)の空洞化

須坂長野東インターチェンジ周辺開発により、大型商業施設が開業することで、中心市街地(商店街)が空洞化するのではないかと心配される方もいらっしゃいます。私は次のように考えていますが、意見交換の素材としても活用していただきたいと思います。

買い物は、駐車しやすく、楽しめる郊外大型店舗が好まれていること、共働きの世帯が増え、地元商店で買物をする方が少なくなったことなどが空洞化の原因と考えます。しかし、現在、中心市街地で営業をされている商店は、これらの状況を克服し、営業を続けています。大型商業施設が開業しても、それほど影響を受けないと考えます。

「平成24年版商店街実態調査報告書」によると、商店街の課題として捉えている割合が多かったのは、経営者の高齢化による後継者問題、集客力が高い・話題性のある店舗・業種が少ないまたはない、店舗などの老朽化、商圏内の人口減少、大型店との競合の順でした。大型店との競合は大きな課題と考えていませんでした。

他自治体の「シャッター商店街」は、商店と住居が分かれています。須坂市は住居併用店舗が多く、閉店しても人が住み続け、寂しさは、他自治体に比べ少ないと感じています。須坂市は、スーパー、コンビニが多く、生活の便利さを踏まえた議論も大切です。

▼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/>

メモ

市外局番…(026)

木

金

土

<p>2</p> <p>マ シルキーホール(P7) 講 かみかみ離乳食講座 (P26)</p>	<p>3</p> <p>マ シルキーホール(P7) 健 3カ月児健康診査 (P26)</p>	<p>4</p> <p>イ ウクライナのこどもたちの絵画巡回展 (~12日)(P24)</p>	<p>■ 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>9</p> <p>マ シルキーホール(P7)</p>	<p>10</p> <p>マ シルキーホール(P7) 講 認知症家族のつどい (P25)</p>	<p>11</p> <p>マ イオン須坂店(P7) イ シルバー人材センター会員作品展とバザー (~12日)(P11) イ お座敷寄席 (P23) イ およこのアトリエ(P24)</p>	<p>■ 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>■ 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>16</p> <p>講 うつ病の方の家族教室 (P12) 講 高齢者健康教室 (P25) 講 もぐもぐ離乳食講座 (P26) 知 小学校卒業式 (P22)</p>	<p>17</p> <p>健 1歳6カ月児健康診査 (P26)</p>	<p>18</p> <p>マ イオン須坂店(P7) 知 市役所前拠点回収 (P5) イ およこのアトリエ (P24) イ 成年後見セミナー (P24) イ 春の動物園まつり、須坂市動物園代表動物選挙2023 (~19日) (P32)</p>	<p>■ 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>■ 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>■ 弁護士の無料法律相談 ☎248-9977 と き 9日(木)、23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)</p>
<p>23</p> <p>健 3歳児健康診査 (P26)</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>知 市民課窓口開設 (P6) イ およこのアトリエ (P24) イ 長野パルセイロレディースホームゲーム (P24)</p>	<p>■ 不動産無料相談 ☎228-2130 と き 15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>■ 結婚相談 ☎214-1026 と き 19日(日)、4月2日(日) 9:00～12:00 ところ 社会福祉協議会(要予約)</p>
<p>30</p>	<p>31</p> <p>税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。</p>	<p>4/1</p> <p>イ 竜ヶ池池開き式 (P32)</p>	<p>■ もの忘れ相談日 と き 22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>6</p> <p>知 小・中学校入学式 (P22)</p>	<p>7</p> <p>健 3カ月児健康診査 (P26) 知 須坂支援学校入学式 (P22)</p>	<p>8</p>	<p>■ 司法書士無料相談 ☎245-0031 と き 23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

2023年

3月

- マ …マイナンバーカード支援窓口
- 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
3月31日(金)

- 国民健康保険税(普通徴収)…9期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…9期
- 介護保険料(普通徴収)……………12期

●2023年トルコ・シリア地震救援金を受け付けています。
福祉協議会内) ☎026・214・2994

問合せ 日本赤十字社長野県支部須坂市地区(須坂市社会

日	月	火	水
			1 マ シルキーホール(P7) イ わくわくひなまつり (~4月2日)(P15)
5 診 信州医療センター	6 マ シルキーホール(P7)	7 マ シルキーホール(P7) 健 1歳児健康相談(P26) パ 豊丘地域公民館 (14:00~16:00)	8 マ シルキーホール(P7)
12 マ イオン須坂店(P7) 診 信州医療センター イ 長野パルセイロ レディースホーム ゲーム(P24)	13 マ シルキーホール(P7)	14 マ シルキーホール(P7) 健 2歳児健康相談(P26) 知 須坂支援学校卒業式 (P22)	15 マ シルキーホール(P7) 知 中学校卒業式(P22)
「須坂市家庭の日」19 マ イオン須坂店(P7) 診 信州医療センター イ 着物ファッション ショー2023(P15) イ 長野パルセイロホ ムゲーム(P24)	20	21 診 信州医療センター イ 恋人の聖地春分の日 イベント(P24) イ アカカンガルー命名 式(P32)	22
26 診 信州医療センター 知 市民課窓口開設(P6) 知 すざかこども食堂フ ードパントリー(P22) イ 雑供養(P15) イ 語りと紙芝居(P15)	27	28	29
2 診 信州医療センター イ 長野パルセイロホ ムゲーム(P24)	3	4	5

情報ファイル 3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

● 固定資産税の縦覧帳簿を無料で縦覧できます

2023年度土地家屋の所有者は、評価額などを記載したそれぞれの縦覧帳簿を見ることが出来ます。縦覧期間中は、課税台帳の閲覧および写しの交付手数料は無料です。
縦覧期間 4月3日(月)～5月1日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧できる方 固定資産税の納税義務者本人(共有者含む)または本人の委任状を持参した代理人(同一世帯の親族や納税管理人は、本人と同様に縦覧できます)

縦覧場所 税務課資産税係
 ※なお、縦覧期間を過ぎても所有者ご自身の課税内容が確認できますが、有料となります。

持ち物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
問合せ 税務課
 (☎248-9001)

● 在宅福祉利用券

在宅で介護を必要とする方の福祉の向上と、その世帯の経済的負担の軽減を図るため、在宅福祉利用券を給付しています。

対象 市内に住所を有する
 ▼要介護認定者(要介護3以上の方)※要介護2の認定を受けた方で対象になる場合もあります) ▼重度心身障がい児(者)

利用券の種類 ▼おむつ購入利用券 ▼理容・美容利用券 ▼タクシー乗車利用券 ▼寝具クリーニング利用券
 ※寝具クリーニング利用券は要介護認定者のみ

※施設(有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅および軽費老人ホームなどを含む)への入所者や入院中の方は給付の対象外となります。
申請・給付方法 ▼地区の民生児童委員さんに申請書を取りまどめていただきます(一部、郵送する場合もあります)。その後、利用券を郵送します。

▼直近の介護給付などの実績に基づき対象者を抽出するため、抽出時点で入所中と判断された場合は申請書がお手元に届かないことがあります。退所後、在宅に戻った場合は申請が可能です。▼年度途中から対象となる方は随時申請を受け付けます。

申請・問合せ ▼要介護認定者に関すること：高齢者福祉課(☎248-9020)
 ▼重度心身障がい児(者)に関すること：福祉課(☎248-9003)

● 就学援助制度

経済的な理由により就学が困難なご家庭を対象に、学用品費や学校給食費などを援助します。

対象 市内に住所を有し、小・中学生がいる次のいずれかの世帯

▼生活保護がこの1年以内に廃止または停止した世帯 ▼2023年度市民税が非課税の世帯 ▼児童扶養手当を受給している世帯 ▼国民年金保険料の減免を受けている世帯 ▼保護者が事故や病気などの理由で、収入が不安定となり、所得が低く、生活が困難の世帯(所得制限があります)
 ※所得の申告をしていないと給付認定ができません。

申請方法 通学している小・中学校、または学校教育課でお渡しする申請書に必要事項を記入し、通学する小・中学校または学校教育課(東庁舎1階)へ提出してください。
 ※新規の方は申請時にマイナンバーが必要になりますので、学校教育課で申請してください。

申請期間 3月8日(水)～4月12日(水)
 ※詳細はお問い合わせください。
申請・問合せ 学校教育課(☎248-9010)

● 不妊治療費と不育症治療費の助成期限は3月31日

【不妊治療費の助成】
対象 ▼市内に住所があり婚姻関係にある夫婦(事実婚

広告欄

ALOHAI00 SKY HOME SUZAKA JAPAN 須坂土建工業株式会社 須坂市大字須坂 851

あなたかさが全然違う この冬、体感しよう!

ご予約はこちらから

開催中

体験見学会

お問い合わせはこちらから 0120-032-154

広告の問い合わせは(株)ウィットへ
 ☎072-668-3275

を含む)▼医療保険加入者で市税を滞納していない方
 ※県の「不妊に悩む方への特定治療支援事業」「不妊治療(先進医療)費用助成事業」「妊活検診(不妊検査)費用助成事業」に該当する方は対象外です。

助成限度額 2022年4月～2023年3月に不妊治療にかかった保険適用外の医療費の2分の1以内の額(1夫婦につき、年間10万円・通算5年間まで)

【不育症治療費の助成】対象 ▼市内に住所があり婚姻関係にある夫婦(事実婚を含む)▼医療保険加入者で市税を滞納していない方
 ※県の「不育症治療支援事業」「不育症検査費用助成事業」に該当する場合は、県の助成を受けた残りの医療費が対象となります。

助成限度額 不育症治療費の自己負担額の2分の1以内の額(5万円・通算5回まで)

【不妊・不育症治療費共通事項】申請期限 3月31日金
 ※不育症治療は、治療が終了した日の属する年度に申請してください。

※申請予定の方は3月10日金までに、健康づくり課へお問い合わせください。

※長野県妊活支援サイト「妊活ながの」では、不妊・不育に関する情報を提供しています。

申請・問合せ 健康づくり課
 (☎248-9018)

リワイルドニンジャ スノーハイランド割引券

市では、須坂市民限定の1日リフト割引券を2022年12月に配布しました。利用総数が1700枚に達し次第終了となりますが、引き続き、リワイルドニンジャスノーハイランドでは、長野県民限定の1日リフト割引券を発行します。ぜひご利用ください。※利用総数は市ホームページでご確認ください。



市ホームページ

【長野県民限定割引券】割引内容

▼小・中学生1日リフト券…1500円割引▼大人・シニア1日リフト券…1000円割引
利用方法 リフト券売り場へお越しください。
問合せ リワイルドニンジャ スノーハイランド
 (☎0268-71-0464)

●お彼岸で坂田霊園にお越しの方へ《駐車場案内》

3月18日(土)～24日(金)は、臨時駐車場をご利用ください。
臨時駐車場の開放時間
 ▼坂田浄水場北側空き地…3月18日(土)～24日(金)終日
 ▼坂田浄水場敷地…3月21日(火)午前9時～午後4時30分
 ※霊園内の駐車場は、障がいのある方などが優先です。
 ※路上駐車は周辺住民の方のご迷惑になりますので、ご遠慮ください。

●農業におけるせん定枝などの焼却

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、野外で廃棄物を焼却する「野焼き」は原則禁止されていますが、農業を営むためにやむを得ず行う廃棄物(果樹などのせん定枝など)の焼却に限り例外とされています。
 その際は、事前に消防署への届け出を行い、焼却煙が周辺住民の生活環境に影響しないよう配慮して、延焼など火災防止に努めてください。また、チップ化するなどして堆肥や土壌改良資材などでの活用も検討ください。
問合せ 農林課
 (☎248-9004)

●有害鳥獣対策

【捕獲おりを貸し出します】
 ハクビシンなどの小型有害獣用捕獲おりを、無料で貸し出しています。
 春先は、有害鳥獣の餌が少なくなり、捕獲しやすい時期になります。おりの貸し出しを希望される方は、捕獲許可や手続きが必要になりますので、お問い合わせください。
 ※おりの数に限りがあります。

【適切な処理をお願いします】

畑に放置された農作物や生ごみなどは、有害鳥獣の餌となりますので、土に埋めるなどの適切な処理を行ってください。
申込・問合せ 農林課
 (☎248-9004)

●八町きゅうりを育ててみませんか

八町きゅうりは「信州の伝統野菜」に認定され、皮が薄く肉厚で甘みが強いのが特徴です。

苗代金 1本100円(税込)
申込方法 ▼電子申請▼電話
 ※頒布会当日にお越しいただけると幸いです。苗の数量に限りがあります。
申込期限 3月31日(金)

【頒布会(予定)】

▼5月17日(水)▼7月3日(月)と、J.A.ながののアグリサポート高甫
申込・問合せ 農林課
 (☎248-9004)



電子申請

●蔵のまち観光交流センター改修工事の商品購入

蔵のまち観光交流センターは、3月31日(金)まで改修工事を行っていますので、ナガノパープルジュースなどの商品のお買い求めは、信州須坂観光協会ECサイトをご利用ください。ご理解、ご協力をお願いいたします。
問合せ 蔵のまち観光交流センター
 (☎248-6867)



購入サイト

●小・中・須坂支援学校の卒業式と入学式

【卒業式】
小学校 3月16日(木)午前
中学校 3月15日(水)午前
須坂支援学校 3月14日(火)午前
【入学式】
小学校 4月6日(木)午前
中学校 4月6日(木)午後
須坂支援学校 4月7日(金)午前
問合せ 学校教育課
(☎248-9010)

●「家族で読書ちゃれんじ」ポイントカードの提出

3月10日(金)まで貯めた「家族で読書ちゃれんじ」ポイントカードに必要事項を記入し、提出してください。提出された家族に賞状と副賞を送ります。
提出期限 3月17日(金)
提出場所 ▼文化スポーツ課
▼市立須坂図書館
問合せ 文化スポーツ課
(☎248-9027)

●すぎかこども食堂フードパントリー

お米や野菜、保存食品などを配布します。無くなり次第終了とさせていただきます。

とき 3月26日(日)午前11時〜正午
ところ 市役所西側多目的広場

【食料品の寄附受付】

対象品 ▼お米▼野菜▼保存食品(消費期限が2023年4月以降のもの)
問合せ すぎかこども食堂実行委員会(斎藤)
(☎090-4460-2919)

●防災ラジオで防災行政無線は受信できません

複数件のお問い合わせをいただいているため、改めてお知らせします。2022年11月末で、アナログ波の防災ラジオは、防災行政無線の受信ができなくなりました。
防災行政無線の内容は、テレホンサービス(☎0800-800-2940)または須坂市防災防犯メールでご確認いただけます。
問合せ 総務課
(☎248-9000)

●個人情報保護制度が変わります

市では、収集した個人情報を適正に取り扱い、保護するために「須坂市個人情報保護条例」を制定しています。

2023年4月1日から個人情報保護制度が改正され、条例によって運用してきた個人情報取り扱い、個人情報保護委員会が監督する同一の法律によって取り扱われることとなります。
詳しくは市ホームページでご確認ください。
問合せ 総務課
(☎248-9000)



市ホームページ

●119番自動通報機能

最新のスマートフォンは、衝撃を検知すると、自動で119番通報する機能があります。スキーなどでの転倒時や、スマートフォン本体を落とした時の衝撃も検知してしまう場合があります。
消防署では、自動通報を受け、相手からの応答がない場合は、救急車などを出動させます。誤通報の場合には、次の対応をお願いします。

- ①画面に警告が表示されたら20秒以内にキャンセルしてください。
②自動通報につながった場合には、切らずに「間違い」と伝えてください。

募集

●農業委員・農地利用最適化推進委員募集

③通報を切ってしまった場合には、消防署からの折り返し電話に出て「間違い」と伝えてください。
※ご自身のスマートフォンが自動通報機能であるかご確認をお願いします。
問合せ 消防本部警防課
(☎245-4900)

申込期間 3月15日(水)〜4月10日(月)
【農業委員】
農地法などに基づく議案審議、担い手や農地の所有者からの農地相談などを受けます。
対象 農業に識見を持ち、職務を適切に行える方
募集人数 14人(▼地区からの推薦:8人▼農業団体などからの推薦および公募:6人)
※利害関係のない方を含む
任期 7月20日(木)〜2026年7月19日(日)までの3年間
【農地利用最適化推進委員】
農地などの利用の集積・集約化や遊休農地の発生防止・解消などに取り組みます。
対象 農地利用などの最適

農地などの利用の集積・集約化や遊休農地の発生防止・解消などに取り組みます。
対象 農地利用などの最適

広告欄

舌の肥えた博多つ子をも喰らせる「味源明太子」を本場・福岡から



海水100%のこだわり塩・鯉ベース漬け込みだれのまろやかな味わい

辛子明太子切り

昆布入り・無着色 250g

送料無料で 3,580円(税込) 冷凍(クール便)

- 九州で50店舗を展開する鮮魚店だから品質に自信
山口県下関のきれいな海水でミネラル豊富な最適な塩使用
創業以来続く鯉と昆布ベースの辛子ダレのまろやかな旨み

- 美味しいの声をいただいています!
●明太子特有の生臭さが全く無い
●本場おいしい明太子でした(20代/女性)
●皮が薄めで丸ごと食べても美味い(30代/男性)
●箸でほくすとふわふわです(40代/男性)

お申し込み番号 0589A

お申し込みは本日より1週間 050-1867-0630

商品お届けまで最大14日後をいただきます。お支払いは後払いです。銀行、コンビニなどでお支払いできる用紙を商品発送から一週間程度で郵送でお届けします。食品につき返品不可。発送後のお客様都合によるキャンセル不可。ご了承ください。商品違い・破損の場合は、発着後、本専用メール到着後3日以内(0120-976-452)までご連絡をお願いいたします。※ながきでのご注文は発行しておりません。お届かりした個人情報商品の発送・サービスのご案内のみ使用致します。※供給不足・生産終了に伴いお断りさせていただいた場合がございます。

広告の問い合わせは(株)ウイットへ (☎072-668-3275)

化に熱意と識見をお持ちの方
募集人数 7人(地区からの
推薦および公募)

任期 委嘱の日より2026
年7月19日(日)までの3年間

申込・問合せ ▼農林課

(☎248-9004)

▼農業委員会事務局

(☎248-9015)

●市内のスポーツ団体を紹介します

市内で活動しているスポーツ団体を市ホームページで紹介いたします。掲載を希望する団体を募集します。

申込方法 市ホームページまたはスポーツ振興係窓口(創造の家内)にある回答書を入力して▼窓口▼メール▼FAXで提出

申込・問合せ 文化スポーツ課スポーツ振興係
(☎248-2020)
(FAX 248-1981)



市ホームページ
メール

●信州すざか農業小学校豊丘校入校児童募集

米作りや種から育てる野菜作りに挑戦しませんか。自然

の中での体験を通して、感性を伸ばし、コミュニケーション能力などを育みましょう。

活動期間 4~12月(12回程程度)
※原則土曜日の午前

ところ そのさとホール(豊丘上町)とその周辺の農地

活動内容 ▼野菜の植え付け・収穫▼地域の散策▼田植え・稲刈り▼脱穀など

参加費 ▼市内の小学生4000円▼市外の小学生5000円(材料費・保険料含む)

対象 小学生と保護者

定員 30人

※定員を超えた場合は抽選

申込方法 ▼子ども課にある申込書を記入して提出▼電子申請

申込期限 3月24日(金)

申込・問合せ 子ども課

(☎248-9026)



電子申請



紹介動画

●不法投棄監視パトロール員募集

「須坂市を清潔で美しくする条例」に基づき、ごみの不法投棄を市へ報告する無償ボランティアです。

対象 地域の環境美化に関心のある方

募集人数 30人程度
活動場所 自宅周辺の道路や公園など巡回できる場所

任期 4月1日(土)より2024年3月31日(日)

申込方法 ▼電話で連絡▼FAXで氏名・住所・電話番号を記入して提出

申込期限 3月17日(金)

※2022年度のパトロール員の方には別途お知らせしますので申し込みは不要です。

申込・問合せ 生活環境課

(☎248-9019)
(FAX 251-2459)

●信州ふるさと道ふれあい事業活動団体募集

県では、県が管理する道路の花壇などの美化活動をしてくださる地域住民団体、企業などの皆さんを募集します。

この事業は、活動団体と県、市の3者で協定を結びます。清掃用具や花の苗、肥料など美化活動に必要な物資を提供支援します。

新たに活動したい方、活動中でのこの事業を活用していない団体の皆さんもお問い合わせください。

問合せ 須坂建設事務所維持管理課

(☎245-1671)

●メセナ少女合唱団 団員募集

発声から練習しますので、未経験者も安心してご参加いただけます。

活動内容 ▼月2回の練習▼交流行事▼鑑賞会▼演奏会

対象 小学2年生~高校3年生までの児童生徒

※見学・体験も可能です。

※詳細はお問い合わせください。

問合せ メセナ少女合唱団事務局(メセナホール内)
(☎245-1800)

行事・催し



●お座敷寄席 春風亭一花独演会

次代を担う女性噺家である春風亭一花による独演会です。

とき 3月11日(土)午後2時30分~(開場午後2時)

ところ 旧小田切家住宅

参加費 500円(入館料別)

定員 30人(申込順)

申込・問合せ 旧小田切家住宅
(☎246-2220)

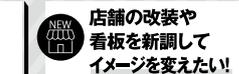
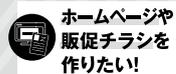
広告欄

個人事業主・事業者のみさまへ

小規模事業者 持続化補助金を 使って広告宣伝を しませんか?

最大200万円助成!

広告宣伝・出展・店舗改装・商品開発など、小規模事業者の様々な取り組みを支援します!



補助金を活用して販路開拓をしてみませんか?

小規模事業者持続化補助金とは、小規模事業者の皆様が、持続的な経営に向けた経営計画に基づき行う、地道な販路開拓(例:看板やホームページ、チラシ作成等)を支援するために、それらに要する経費の一部を補助するものです。 ※5名以下、または20名以下の企業様が対象です。業種によりご案内致しかねる場合がございます。

●申請がめんどう ●書類をたくさん用意するのは? ●一度話だけでも聞いてみたい!

そんな方はお気軽にお問い合わせください!

申請・書類作成のお手伝いも致します!

株式会社ウィット 大阪府高槻市城北町1丁目 14-17-501 営業時間:9:00~18:00(土・日・祝日) TEL:072-668-3275

補助金の概要や申請の流れについてご興味ございましたら https://wi-t.net HPよりお問い合わせください!



広告の問い合わせは(株)ウィットへ (☎072-668-3275)

ウクライナの子どもたちの絵画巡回展

戦争によって祖国を離れ、ポーランドで避難生活を送っているウクライナ人の4姉妹の描いた絵と、ポーランド・ウクライナの民族衣装を展示します。

とき 3月4日(土)〜12日(日) 午前9時〜午後5時

ところ 世界の民俗人形博物館(展示室C)

入館料 600円(須坂版画美術館との共通券)

※3月12日(日)まで支援金を募る募金箱を設置しています。問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245-12340)

須坂版画美術館イベント

ところ 須坂版画美術館

持ち物 ▼着替え▼タオル▼飲み物

※汚れても良い服装

【おやこのアトリエ特別版】

美術館の椅子にステンシルなどで絵を描きます。同じ柄をハンカチにも描き、お持ち帰りいただけます。

とき 3月11日(土)午前10時〜正午

講師 渡邊悠子さん(版画家)

参加費 800円(入館料別) 定員 親子10組 申込期限 3月9日(木)

【おやこのアトリエ】

大きな紙に絵の具で絵を描きます。

とき ▼3月18日(土)▼25日(土)午前10時〜正午

参加費 500円(入館料別) 定員 親子15組(先着順)

※申込不要 申込・問合せ 須坂版画美術館(☎248-6633)

施設の入館料が無料です

次の方は無料で入館できます。

対象

①高校生以下および18歳未満の方

②市内在住の70歳以上の方

③身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方とその付き添いの方1人

ところ

▼須坂市立博物館

▼笠鉾会館ドリームホール

▼須坂クラシック美術館

▼須坂版画美術館

成年後見セミナー



チケット

認知症や障がいなどで判断

70円、高校生以上は200円で入園できます。 ※休館日などの詳細は各施設へお問い合わせください。

AC長野パルセイロ ホームゲーム

ところ 長野Uスタジアム(長野市)

【トップチーム】

▼第3節 奈良クラブ戦

とき 3月19日(日)午後2時〜

▼第5節 Y.S.C.C.横浜戦

とき 4月2日(日)午後2時〜

【レディースチーム】

▼第10節 アルビレックス新潟レディース戦

とき 3月12日(日)午後2時〜

▼第12節 ジエフユナイテッド市原・千葉レディース戦

とき 3月25日(土)午後2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(☎244-7780)

※日・月曜日、祝日は定休日

力が不十分になると、手続きが1人では難しくなり、理解せずに契約してしまう恐れがあります。

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な方を法律的に支援する制度です。

ぜひ、この機会に一緒に学びましょう。

とき 3月18日(土)午後1時30分〜3時30分

ところ メセナホール大ホール

内容 「講談で楽しく学ぶ成年後見制度」

講師 神田織音さん(講談協会所属)

入場料 無料

問合せ 須高地域成年後見支援センター(須坂市社会福祉協議会内)

(☎214-1027)

恋人の聖地 春分の日イベント



春分の日の正午、恋人の聖地のモニュメントの影が台座に「ハート」を結ぶ時間に合わせ、イベントを開催します。

とき 3月21日(火)午前11時〜午後1時

ところ 須坂アートパーク

内容 ▼ハートのモニュメント

広告欄

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! 新築・リフォームのことなら何でもおまかせください!

SANWA HOUSE 情熱の家づくり リフォーム・新築 0120-207-117

広告の問い合わせは(株)ウイットへ

ント前で記念撮影▼ガラガラ
抽選会(須坂の特産品などを
プレゼント)▼市内のおやき
オリジナルセット・和菓子の
限定販売▼バルーンアート実
演 など

【無料券をプレゼント】

おやきなどを700円以上
お買い求めいただいた方に、
世界の民俗人形博物館・須坂
版画美術館の共通無料招待券
を1枚プレゼントします。
※売り切れ次第終了とさせて
いただきます。
問合せ 信州須坂観光協会
(☎215・2225)



▲恋人の聖地モニュメント

講座・教室

●さわやか貯筋教室(全12回)

健康で若々しい生活を送る
ために、みんなで楽しく身体

※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。

を動かしましょう。

とき 4〜9月の隔週月曜
日午前9時30分〜11時30分

ところ シルキーホール

内容 ▼健康運動指導士に
よるストレッチ▼筋力トレ
ニングなど

参加費 1回200円

対象者 市内に住民票を有す
る65歳以上の方

定員 20人

※定員を超えた場合は初めて
参加される方を優先します。

申込方法 地域包括支援セン
ター窓口(本庁舎2階)または
電話でお申し込みください。

申込期間 3月6日(月)〜17日
(金)(土・日曜日を除く)

申込・問合せ 地域包括支援
センター
(☎245・4566)

●認知症家族のついで

認知症の方の介護者同士、
日頃の介護体験や感じたこと
などを話し合い、交流を深め
ませんか。

とき 3月10日(金)午後1時
30分〜3時30分

ところ 生涯学習センター

対象 認知症の介護者など

参加費 無料

問合せ 地域包括支援センター
(☎245・4566)

●高齢者健康教室公開講座

転倒予防体操や認知症予防
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 3月16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 市内在住65歳以上の方
持ち物 ▼飲み物▼タオル

※動きやすい服装・マスク着用
問合せ 地域包括支援センター
(☎245・4566)

善意の窓口

《寄附》

▼『木食の地から 但唱』
閑唱(岩本憲治) 50冊(地
域の文化向上のため)

▼平塚運一氏版画作品18点
(須坂版画美術館・平塚運一
版画美術館の収蔵品の充実の
ため) : Kishimoto Family
Foundation様

▼現金(新型コロナウイルス
対策事業に役立てるため)
: 長野県須坂創成高等学校様
▼ランドセルカバー400
枚、登校班長旗250本(児
童の交通事故防止のため)
: 須高交通安全協会様

リサイクル情報

《譲ってください》

▼キャンプ用の大型テント

▼子ども用のスケート靴

申込期限 3月10日(金)

交渉順位抽選 3月15日(水)午前

※希望者が複数人となった場
合、抽選会にご出席ください。

※物品は、情報提供者が保管
しています。譲り渡し交渉は
当事者同士で行ってください。

※リサイクル情報の登録は随
時受け付けています。

申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

入居者募集

募集期間 3月1日(水)〜9
日(木)(土・日曜日を除く)

抽選日 3月14日(火)午前9時

【市営住宅】

▼屋部(2DKY) : 1戸

▼豊丘(3DKB) : 9戸

▼境沢(3KB) : 1戸

※Y:浴槽あり・B:浴槽なし

※市税条件などに関してお
困りの方はご相談くださ
い。

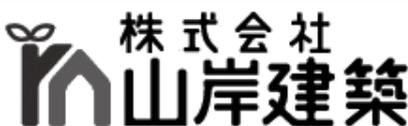
申込・問合せ 長野県住宅
供給公社須坂管理センター
(☎214・5620)

広告欄

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!



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

広告の問い合わせは(株)ウィットへ
(☎072-668-3275)

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)

日曜日・祝日の当番薬局

- 3月12日(日) アキヤマ薬局
- 3月19日(日) オオクマ薬局
- 3月21日(祝) 小布施薬局
- 3月26日(日) オリジン薬局
- 4月2日(日) かおり薬局

※蔵の町薬局は21日を除き、営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は19日を除き、営業します。

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	3/3(金)	13:10~	令和4年11月1日~11月30日生
	4/7(金)		令和4年12月1日~12月31日生
1歳児健康相談	3/7(火)	9:15~	令和4年2月10日~3月7日生
	4/13(木)		令和4年3月8日~4月11日生
1歳6カ月児健康診査	3/17(金)	13:10~	令和3年8月18日~9月17日生
	4/21(金)		令和3年9月18日~10月12日生
2歳児健康相談	3/14(火)	9:15~	令和3年2月14日~3月14日生
	4/18(火)		令和3年3月15日~4月16日生
3歳児健康診査	3/23(木)	13:10~	令和2年2月16日~3月23日生
	4/27(木)		令和2年3月24日~4月27日生
もぐもぐ離乳食講座	3/16(木)	13:00~	令和4年9月1日~9月30日生
	4/11(火)	13:10~	令和4年10月1日~10月31日生
かみかみ離乳食講座	3/2(木)	13:00~	令和4年6月1日~6月30日生
	4/25(火)	13:10~	令和4年7月1日~7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

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。

【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5年1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12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10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4年3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
令和2年3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26年3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24年3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)

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。
※祝日を除く

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……「助かったよ」「役に立ったよ」「手伝いへの感謝を伝えたい」などの意欲につながよう

マリアこども園 英語保育が4月よりリニューアルします!

マリアこども園では15年前より4歳児、5歳児が保育時間内にECCのカリキュラムを行なってきました。4月よりネイティブのナナ先生による、英語カリキュラムを3歳児・4歳児・5歳児の保育に取り入れます。

マリアこども園の英語保育には次のような効果が期待できます。

こども達のはじめて耳にする英語は無意味な音の羅列にしか聞こえませんが、継続することにより意味のある言葉として理解できるようになります。これは脳科学における記憶系+聴覚系の作用になります。その後の英語のインプットは、脳の記憶系+理解系に作用し、こどもの脳をより活発に育みます。

Maria 認定こども園
Kodomoen マリアこども園

須城市春木町 1092 Tel.026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

English



広告欄

☎072-6668-3275
広告の問い合わせは(株)ウィットへ

公民館だより 須坂

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

アップルパイ作りでSDGs

仁礼コミュニティセンター

1月24日(火)、仁礼コミュニティセンターでアップルパイ作り教室を開催し、8人が参加しました。味や食感が少し落ちってしまったリンゴを活用し、講師の青木朱美さんからSDGsにもつながるアップルパイ作りを学びました。

生食に向かなくなったリンゴを活用

リンゴは日持ちしやすく、冬は常温で1〜2カ月程度保存できますが、徐々に味や食感が落ち、生食には向かなくなっていくきます。

今回の教室は、こうしたリンゴを使っておいしいお菓子を作ることで、楽しみながらSDGsや食品ロス削減を考えるきっかけにしてもらいたいと開催しました。

和気あいあいのお菓子作り

アップルパイ作りの手順は主に、パイ生地を作る、リンゴを甘く煮る、成形する、焼くの4つです。講師の青木さんから「生地の材料は切るように混ぜると焼き上がりがサクツとする」「生地を層にするために、伸ばして折り畳むを繰り返す」「具にカステラ



▲講師のお手本を真剣に見て学びます

を加えることでリンゴの余分な水分を吸収できる」などのポイントを教わりながら、それぞれ1ホールのアップルパイを作っていました。

パイ皿に生地を敷き、具を敷き詰め、生地をふたをしたらパイ上面の模様付けです。個性の出る作業に「私は定番の格子にしようかな」「そのデザインすてきね、まねしてもいい？」などと参加者同士の会話も弾み、丁寧に手を動

かしながらも、和気あいあいとお菓子作りを楽しみました。アップルパイが焼き上がるのと「おいしそう！」の歓声が上がりました。スマートフォンで写真を何枚も撮り、「思ったより上手にできてうれしい」「孫に食べさせてあげるのが楽しみ」と出来栄えに満足そうな様子でした。

作業の間には、アップルパイと同じく生食に向かなくなったリンゴで作ったリンゴゼリーが振る舞われました。参加者は「お菓子にするとまだまだリンゴのおいしさを堪能できるね」「家で余らせているリンゴも無駄なく使わなきゃ」「他のレシピも知りたい」などと話し、アップルパイの作り方とともにSDGsにつながる食品ロス削減のための工夫を学びました。



▲おいしく焼き上がりました

がりがや山

令和の時代に合った公民館の在り方を模索し続けています
▼例えば、小さな子どもたちの遊び場がどこにあるか知りたい、歴史ある建物や跡地を知ってほしいといった地域の諸課題に対する位置情報を、インターネット上の地図に落とし込み、簡単に検索できるようにする取り組みを進めています。インターネット上の地図ならば、いつでもどこからでも情報を入手できます。「知らなくて困った」や「知っていたら役に立ったのに」を減らし、豊かな町づくりに貢献することを目指した、多くの方が楽しく使える地図作りです▼室町時代、現代にまで続く能楽の基礎を作った世阿弥は、著書『風姿花伝』で「ただ、時の用に足るもの、それを花と知るべし（その時代に合った形に変えていくことこそ大切なんだ）」と述べています。公民館も今の時代のニーズに合うよう変わってきたいと思えます。

★こちらのブログもご覧ください。



**受講者募集 「ふるさと須坂」を誇りに
～あなたに合った学びをご案内します～**

まなび一号 (隊)

須坂のおたからを
発見に行こう！



お子さんも参加できます
次ページ下段 **C** へ

須坂市民学園

仲間と共に自発的に学習



充実した学園生活を送ろう
次ページ上段 **B** へ

須坂学舎

須坂の歴史・文化・
地理などをじっくり学ぶ



楽しい現地学習もあります
下段 **A** へ

A 「須坂の歴史・文化・地理など
ふるさと須坂をじっくり学びたい」
そんなあなたには！

**生涯学習須坂学舎
第13期生**



須坂学舎の学びは

2年間のカリキュラムによる「ふるさと須坂」を学習素材に、講義と現地学習を通してじっくり学びます。

幅広く、より深く

専門の講師を招いて、須坂の歴史、文化、地理、自然、福祉、産業の現状など、さまざまな分野を広く深く学ぶことができます。

座学から現地学習まで

講義を中心とした座学と、現地へ行っての学習を組み合わせて学んでいきます。

1年次の学習では、「須坂市の地理」「大笹街道に学ぶ」「山城に学ぶ」「町並みを学ぶ」などの講義を、1回目は座学で、2回目は現地へ行って学習を深めます。

【第12期生の感想】

・講座では、いくつもの初耳や驚きがありました。改めて須坂の魅力を発見し、とても有意義な2年間を過ごすことができました。
・学舎に入会して、個人ではなかなか見学できないところへ行けてとても良かったです。



▲大笹街道に学ぶ

・毎回、「なるほど」と思いながら学習し、今までとは違う見方で地元を見ることができました。郷土にも素晴らしいものがあると気づかせてもらいました。

～須坂学舎募集概要～

- 修学年限 2年間
(2023年4月～2025年3月)
- 開催日時 毎月2回 土曜日の午前(予定)
- 講座内容 須坂市の歴史・文化・地理・自然 他
- 参加費 5,000円／2年間
- 募集定員 14人(申込順)
- 資格 18歳以上の方ならどなたでも
※初めての方を優先しますが、定員に満たない場合は修了生の受講も可能です。
- 申込期間 3月6日(月)～31日(金)
- 開講式 4月15日(土)
- 申込・問合せ 生涯学習推進課
☎ 245-1598



▲年6回の講演会を予定しています

さまざまな分野の専門家を
講演会
 月1回登園し、学級活動を行います。年2回のテーマを決めて行う学級別学習会や、学校でいう社会科学見学のよう
楽しい学園生活
 な館外学習もあります。

「須坂市民学園」では来年度の
 の新入生を募集しています。
 新しい仲間と出会い、須坂
 について共に学び合い、楽し
 い学園生活を送りませんか。

「仲間と共に自発的な学習がしたい」
 そんなあなたには！
 であい・ふれあい・まなびあい
須坂市民学園

～須坂市民学園募集概要～

- 修学年限** 5年間（2023年4月～2028年3月）
- 開催日時** 毎月1回 土曜日
- 講座内容** 学級活動、講演会、学園祭など(予定)
- 参加費** 3,600円／1年間
 ※クラブ活動は、別途費用が必要です。
- 募集定員** 15人（申込順）
- 資格** 20歳以上の方ならどなたでも
 ※市民学園を卒業して一年以上経過した方の入学も可能です。
- 申込方法** 生涯学習センターで「入学申込書」に記入し、参加費を添えてお申し込みください。
- 申込期間** 3月6日(月)～31日(金)
- 入学式** 4月22日(土)
- 申込・問合せ** 生涯学習推進課
 ☎ 245-1598

魅力的なクラブ活動
 市民学園には13のクラブがあります。活動したいクラブがあるので入学する方もいます。
 お呼びして、学びの場を広げます。



▲ガーデニングクラブ

素晴らしい講師とクラブの仲間が皆さんをお待ちしています。

「須坂のおたからを発見に行きたい」
 そんなあなたには！
 市内見学まなび1号(隊)
「おたから探しの旅」

「須坂市天然記念物の桜と寺社巡り」
 須坂のおたからを探しに行きませんか。第1回目はこちら！

豊丘地域と仁礼地域を中心とした観桜ツアーです。

- とき** 4月8日(土)午前9時～午後0時30分
- 参加費** 150円(保険料)
- 定員** 14人(申込順)
- 申込期間** 3月6日(月)～31日(金)
- 集合・解散** 文化財保存活用倉庫前駐車場
- コース** ーはバス
 ー大日向観音堂―長妙寺―弁天さん―延命地藏堂(豊丘地域公民館)―米子東照寺―亀倉神社―萬龍寺(金比羅山)―高頭寺―(大広院・広正寺)
 ※桜の開花状況により変更もあります。
- 案内役** インストラクター
- 申込・問合せ** 生涯学習推進課
 ☎ 245-1598

2回目以降のコース

コース	開催日時 ※各コースの募集はその都度行きます
新緑の坂田山ウォーク	5月6日(土) 午前9時～午後0時30分
初夏の大笹街道巡り	6月3日(土) 午前9時～午後3時30分
水をたどるシリーズ②	7月1日(土) 午前9時～午後0時30分
子ども古墳ツアー	9月30日(土) 午前9時～午後0時30分
伊能ウォーク	10月14日(土) 午前9時～午後0時30分
臥竜公園一周ウォーク	11月4日(土) 午前9時～午後0時30分



みんなの広場

お便り紹介コーナー

～2月に届いたお手紙から～



親が80近いので、元気なうちに、いろんなところへ連れて行ってあげたいし、おいしいものも食べに行きたいです。

(ペンネーム)

寒がりさん 50歳

●コロナ禍前のように、行事やイベントなども開催されるようになってきました。感染予防も忘れずに、ぜひ親孝行してください。

久し振り

久し振りに本を読みました。最近忙しかったですが、読書をして気持ちが悪く着き、リラックスタイムを過ごすことができました。

今年はずっと本を読みたと思います。

(ペンネーム)

プリンさん 30歳

●活字が読めなくなったと言われる時代になっています。読書は内容の疑似体験ができる想像力も豊かにします。スマホだけでなく、たまには本を手にとることもいいですね。

フキノトウ

大雪の前に、たくさんの方のフキノトウを採りました。

天ぷらやふきみそを作りました。大地の恵みをおいしく

いただきました。

(ペンネーム)

ミツフィさん 64歳

●今年はフキノトウが出るのが早かったですか？フキノトウを食べると春を感じますね。

孫の成長

小学5年生の孫は書道をしています。幼稚園の年少頃から字を書いています。

昨年が金賞でしたが、今回は入選でした。これからも頑張ってください。

時々、孫たちと会うので成長が楽しみです。

(小西さん 72歳)

●お孫さんは年少から書道を続けられているんですね。継続は力なりです。これからのお孫さんの成長も楽しみですね。

臥竜公園桜守りの会

広報須坂2月号の「臥竜公園桜守りの会」会員登録を見ることができるので、公園の美化活動などのボランティアをやってみようと思います。

これからどんなことをやっていますか楽しみですね。

(小林さん 47歳)

●小林さんのできることをしていこうという気持ちと行動

が、より公園を魅力的にしてくれますね。これから会の皆さんと頑張ってください。

歯は大切

3カ月に1度は歯科健診に行っています。

いつまでも、自分の歯でおいしく食べられるようにと思っています。

(ペンネーム)

ともちゃんさん 57歳

●歯はさまざまな病気とも関係していることが分かっています。そのためにも、定期健診を受けることは大切ですね。



※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

榊古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

榊ACC長野パルセイロ・アスレチッククラブ局提供

③ACC長野パルセイロレディースチームホームゲームチケット(ペア) ……5人

④4月1日から福祉医療費給付金の対象は何歳まで拡大されますか？

ヒント…9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 3月20日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

FAX 0262-246-0750

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

●Eメール info@ci.ty.suzaka.nagano.jp





子育て支援センター・児童センター



【子育て支援センター】 ☎ 245-6588

集まりの日(10:30~)

- ★9日(木) まねっこあそびをしよう！
音楽に合わせてまねっこあそびを親子で楽しみましょう！
- ★16日(木) おおきくなったね！お祝い会
みんなで今年1年の子どもたちの成長を喜び合いましょう。



※3月のミニ講座、子ども家庭支援員による子育て相談、管理栄養士による食育相談はお休みです。

【児童センター】 乳幼児親子・集まりの日

- ★中央児童センター ☎245-5010
7日(火)~9日(木)各11:00~ 大きくなったね！カード作り
15日(水)~17日(金)各11:00~ 大きくなったね会
22日(水)11:00~ ブラーヴェ スプリングコンサート♪
- ★東部児童センター ☎246-0079
8日(水)11:00~ お誕生日会(12~3月生)&おもちゃキレイキレイ
14日(火)11:00~ たんぽぽの会 おはなしの会
- ★南部児童センター ☎248-2330
8日(水)11:00~ 大きくなったね！カード作り
15日(水)11:00~ おもしろ風船であそぼう！
- ★北部児童センター ☎248-8381
8日(水)11:00~ お誕生日会
15日(水)11:00~ 大きくなったね会♪

■利用時間(未就学児)

- ♥子育て支援センター 月~土曜日(祝日を除く) 9:00~16:00
- ♥児童センター 月~土曜日(祝日を除く) 10:00~12:00

※土曜日および小学校の春休み期間中、南部・東部・北部児童センターは小学生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。

■利用申込

それぞれ予約制(先着順)です。事前に利用施設へお電話をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により利用方法などが変更になる場合があります。各施設へお問い合わせください。



子育て支援センタープログラム



Instagram



児童センターホームページ

子育てワンポイントアドバイス

新年度に向けて

もうじき新年度が始まります。新しい環境に慣れず、保育園や幼稚園に行きたくない、ぐずったり泣いたりすることが多くなるかもしれません。お父さんやお母さんが心配そうな顔をしていると、子どもはますます不安になります。「大丈夫、楽しんできてね」と、笑顔で送り出してあげてください。

また、お友だちとうまく関わっているかなど心配なことがあるときは、遠慮せずに園の先生に聞いたり相談して、親も子どもも安心して過ごせるようにしましょう。



Beautiful Name

ビューティフルネーム

もりやま そうすけ
森山 湊介 くん

(1歳5カ月)

お父さん…卓哉さん/お母さん…花澄さん



「湊」は「人や物が集まる」という意味があり、たくさんのお友達に囲まれて、すくすく成長してほしい。「介」は「助ける」という意味を持ち、困っている人を助けられる優しい人になってほしいという願いを込めて名づけました。

好奇心が旺盛で、誰にでもニコニコと歩み寄っていくので、どこへ行っても人気者です。

外に出て元気いっぱい走り回るのが大好きです。お散歩中に電車を見ると、うれしそうに胸をポンポンとたたきます。これからさまざまなことを経験して、心身ともに健やかに育ってほしいです。

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)

みてみて すぐかしてどろぶつえん 33

ルリコンゴウインコの様子

当園にはルリコンゴウインコが2羽います。ルリコンゴウインコは南米の暖かい地域に住んでおり、寒さがとても苦手です。冬季は、特に気温が低いので室内で過ごしています。

現在、とりっこ村は、鳥インフルエンザ感染防止のため閉鎖し、ルリコンゴウインコなどを見る事ができません。普段見ることができないルリコンゴウインコの様子をお伝えします。

基本的には室内の大型インコケージで過ごしています。暖かくて太陽が出ているときのみ「ルロちゃん（雌）」が展示場に出ています。



ルロちゃん

飼育員が室内に入ると、ケージから外に出せと言わんばかりに大声で鳴き出します。

「ルロちゃん」を展示場に出すと「ソラ君（雄）」はうらやましそうに「ルロちゃん」を凝視し、やはり展示場に出たいんだと伝わってきます。

ケージの中に入って掃除をするとき、「ソラ君」は、飼育員の服や防寒具をかんだりして遊んでいます。甘がみ程度なので問題はありませんが、肩に乗ってきたこともあり、お茶目な一面も見られます。

ルリコンゴウインコの展示は、暖かくなったら春頃を予定していますので、「ルロちゃん」と「ソラ君」に会いに来てください。



ソラ君

■春の動物園まつり

とき 3月18日(土)～19日(日)

■須坂市動物園代表動物選挙2023

投票日 3月18日(土)～19日(日)

期日前投票日 3月11日(土)～17日(金)

投票場所 ▼交流施設ふれんZOO1階▼南園休憩所

▼本園・南園券売所▼インターネット投票



インターネット投票

※投票用紙は一人一枚券売窓口で配布します。

開票 3月19日(日)午後5時～

当選証書授与式 3月21日(火)午前11時～

■アカカンガル―命名式

とき 3月21日(火)午後1時30分～

ところ アカカンガル―舎前

■竜ヶ池 池開き式

とき 4月1日(土)午前10時～

ところ 竜ヶ池遊船所前

※池開き式(安全祈願)終了後、当日はボートを無料開放します。

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

市ホームページに掲載 有料バナー広告主を募集します

申込・問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

市では、事業者などと連携を図り、市をつくっていきため、民間企業などの広告を有料で市ホームページに掲載しています。

■広告掲載仕様

【広告掲載媒体】

市ホームページ(市政情報やお知らせなどを掲載)

平均アクセス数 約5万件

※2022年度のトップページの1カ月平均

掲載期間 4月1日(土)～2024年3月31日(日)

受付 3月6日(月)～

※10枠に達し次第受け付けを終了させていただきます。

【掲載広告】

掲載面・位置 トップページ下部(下の写真緑色の囲い枠内)

規格 縦70ピクセル×横220ピクセル

募集枠 10枠まで
形式 GIF、またはJPG

EG、PNG
※データ容量に制限はありません。
※点滅や切り替わりなど動きのあるものは掲載できません。

価格 4千円(1枠・1カ月間)

申し込みなどの詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



アクアパル千曲は汚泥焼却炉の更新と水処理施設の増設を進めています



汚泥焼却炉

アクアパル千曲にある2基の汚泥焼却炉のうち、平成13年度に稼働した1号焼却炉は老朽化のため、現在、省エネ効果の高い焼却炉に更新しています。

新たな焼却炉は、2号焼却炉（平成28年度稼働）の隣（北側）に建設します。

工事中は、場内の通路の一部で交通規制が行われます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力を、お願いします。令和7年度の稼働予定です。



汚泥焼却炉とは？

下水は「水処理」と「汚泥処理」の二つの処理に分けられます。

汚泥焼却炉は、汚泥処理の最終段階で、脱水した汚泥を約850度の高温で焼却します。

発生した焼却灰はセメントの原料として有効活用します。

水処理施設

処理区域内に新たな工場が建設されることとなり、今後、アクアパル千曲に流入する下水量が増加します。そのため、現在の5系列の水処理施設を、6系列に増やして水処理能力を高めます。令和7年度の稼働予定です。

おかげで皆さまにご利用をいただいています

令和4年のクリーンピア千曲の主な出来事

9月17日～18日

中学生から大学生までの34チームが自作のエコカーを製作して燃費の良さを競いました



エコマラソン長野2022



視察



8月24日 東京都



10月4日
フィンランドトゥルク市長



10月24日 関東地方整備局(国)



11月21日 福岡市



11月29日 荻原長野市長



測量実習

12月5日
長野工業高等専門学校
の学生による測量実習

子どもたちが見学に訪れました

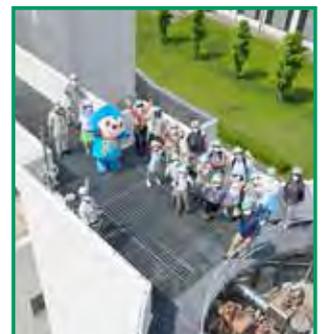
普段見ることのない下水処理施設を見学する「下水道探検隊」をアクアパル千曲は8月9日、クリーンピア千曲は8月10日に開催し、大勢の方のご参加を頂きました。



アクアパル千曲



クリーンピア千曲



令和元年東日本台風災害から全面復旧したクリーンピア千曲は

令和4年のクリーンピア千曲の主な出来事

3月

クリーンピア千曲のすべての施設の災害復旧工事が完了しました

被災時

クリーンピア千曲の全景

復旧後



水処理施設 R3.3.24復旧完了

管理本館・汚泥処理施設 R4.3.29復旧完了

「全建賞」受賞



クリーンピア千曲の災害復旧工事が、(一社)全日本建設技術協会から表彰されました。

6月から

テニスコートとマレットゴルフ場のご利用を令和4年6月から再開しています

利用再開施設

テニスコート (人工芝2面)
マレットゴルフ場 (芝9ホール)

予約方法

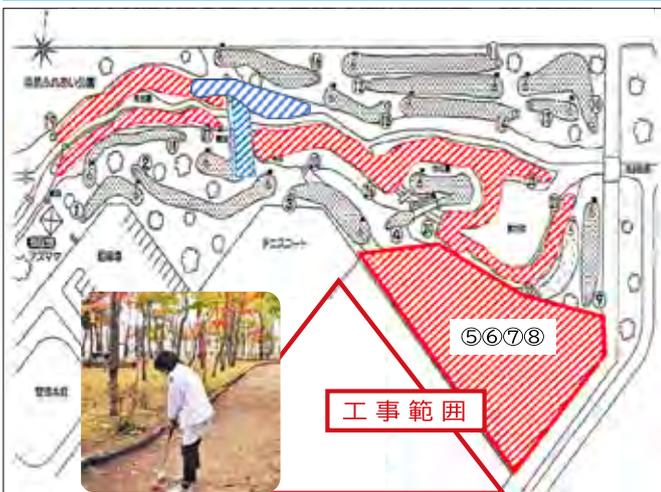
電話 026 (257) 4000

受付時間

平日の午前9時～午後5時
(ただし、正午から午後1時は除く)



アクアパル千曲のマレットゴルフ場の一部が使用できません



は工事のため閉鎖中の区域です。

の⑬⑭ホールは令和5年5月頃から再開の予定です。

南ホール			北ホール		
ホール	距離 m	P A R	ホール	距離 m	P A R
1	38	4	10	39	4
2	65	4	11	66	5
3	39	4	12	57	4
4	52	4	13	20	3
5	59	5	14	52	4
6	62	5	15	59	3
7	45	3	16	43	4
8	30	3	17	46	4
9	35	4	18	35	5

みんなの下水道、正しく使いましょう！

～千曲川流域下水道事務所からのお願い～

一度使われた水をきれいにしてから川や湖にもどすという下水道の役割は、ますます大切になっていくよ！
下水道の正しい使いかたについて、もう一度みなさんで考えてみてね！

台所のごみや
てんぷら油は流さないで



水洗トイレが詰まるものは流さないで



危険物は流さないで



マンホールを勝手に開けないで



熱湯を流さない



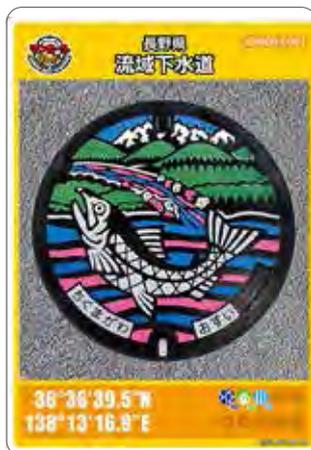
長野県の持続可能な生活
排水対策を推進する公式
キャラクター
めぐるん

髪の毛は流さないで



マンホールカードを配布中です

下水道に親しんでいただくため、マンホールカードを作成しました。
なお、ご来訪いただく際には「人と人との距離の確保」や「マスクの着用」など、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止にご配慮をお願いします。
ご希望の方は、アクアパル千曲までお越しください。



デザインの由来

千曲川流域下水道を構成する3市2町1村の美しい里山と遠くに見える北アルプス、善光寺を流れる千曲川を背景に、日本海から遡上してきたサケを、中央に配置しています。かつての千曲川流域は、日本海から多くのサケが遡上し、サケ漁も盛んでした。現在も地域の皆様により毎年サケの稚魚が放流されていますが、今のところ遡上はわずしか確認されていません。サケが再び遡上してくることは長野県民の願いです。下水道事業の推進と共に、地域が一体となり千曲川をきれいな状態で守り続けることにより、多くのサケが再び遡上してくることを願ってデザインしました。

配布場所

アクアパル千曲管理本館 1階正面玄関入口右側

配布時間

午前9時から午後5時まで
(土日、祝日等の休館日においては、玄関入口のインターフォンでお声がけください。)

配布方法

1人につき1枚(厳守)カードをお持ちください。郵送及びクリーンピア千曲での配布は行っていません。

クリーンピア千曲・アクアパル千曲 下水道ニュース No.6

発行／クリーンピア千曲・アクアパル千曲 下水道ニュース編集委員会



長野県千曲川流域下水道事務所

URL <http://www.pref.nagano.lg.jp/chikumagawaryuiki/index.html>

メール chikumagawaryuiki@pref.nagano.lg.jp

アクアパル千曲(総務課・計画調査課・上流施設課)

〒381-2203 長野市真島町川合 1060-1 TEL026(283)4170 FAX026(283)4175

クリーンピア千曲(下流施設課)

〒381-0001 長野市大字赤沼申高 2455 TEL026(257)4000 FAX026(257)4428



ホームページ



E-mail

市民リレー インタビュー

No.36

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。



中村まな実さんは、岩手県大船渡市で生まれ育ちました。大学進学のため上京し、東京で就職します。須坂市出身の夫と出会い、結婚します。2021年5月に古民家を活用した眼鏡店「鵜」をオープンしました。



なかむら まな実さん

現在は、夫とお子さんと、愛犬と暮らしています。理の仕事をしていました。都心での生活は魅力的でしたが、終電で帰宅することも多く、黙々とパソコンに向き合い、時間に追われる日々でした。先々を考え、もう少しゆとりがあつて、文化的な生活をしたと思うようになりました。また、「子育てをするなら地方」という価値観は夫と一致していました。

夫が前職から東京の眼鏡店へ転職し、頑張っている姿を見て、独立してお店を開いたら手伝いたいとの思いが強くなりました。須坂市の歴史的な建造物や古民家を活用したお店を巡り、古き良きものを大切にする文化を知りました。

3年前に長野県に引っ越し、物件を探す中で、100年以上前に建築された古民家に出会い、開業が叶いました。

生活の変化の中で

私は大船渡市の中でも沿岸地域に住んでいました。夏は海で遊び、冬は山でそり遊びなど大自然の中で育ってきました。父は漁師であるので、船に乗せてもらうこともあり

東京ではIT企業で労務管

須坂での仕事と子育て

以前の私は、眼鏡は視力を

補正するものと思っていました。ですが、ファッションとしての役割も強いことを学びました。日本人は目で会話をすると言われています。コロナ禍以降、マスクをしているから



をすることが好きだったことを思い出しました。職種は違っても、多方面において、今まで取り組んできた仕事の経験が生きている気がしています。まだまだ勉強することも多く、探求に終わりはありませんが、お一人お一人の声に耳を傾けることが何よりも大切と思っています。



こそ、目元の印象は特に重要視されています。お気に入りのお眼鏡をかけて、生活の中でほんの一瞬でも気持ちが豊かになればうれしいと思っています。市内はもちろんですが、年代を問わず、市外や県外からもお客さまがお越しになります。会話の中で、「須坂っぽいお店はありますか」と尋ねられることがあります。須坂は魅力的なお店が多いので、ご近所や市内のお店をご紹介します。紹介し合えるのも楽しい瞬間です。

お店を始めた時、今までとは異なる職種であったため、違和感があるのではないかと思っていました。振り返ると接客できました。振り返ると、もともと人とお話を

昨年の夏に出産し、現在は育休中です。市内の施設を利用したり、公園に散歩に行ったりと、恵まれた環境下でのびのびと子育てができています。

今年は桜の季節に愛犬も連れて、臥竜公園へお花見に行くのが今から楽しみです。

信州須坂の台所 74

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

豆腐とみその原料である大豆は、良質なタンパク質を豊富に含み、「畑の肉」と言われています。みそは、大豆に塩とこうじを加えた発酵食品です。発酵により、多くのアミノ酸やビタミンなどが生成され、栄養価が高いです。

【材料】(3人分)

- 木綿豆腐…1丁
- ネギ…1/2本
- みそ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ2
- ピザ用チーズ…40g

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りして1cm幅に切る。ネギは白髪ネギにする。
- ② みそ、マヨネーズ、みりんを混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に木綿豆腐を並べ、白髪ネギをのせて②をかける。その上にピザ用チーズをのせる。
- ④ ③を200℃のオーブンで5分ほど焼いたら完成。



豆腐のみそマヨグラタン



調理時間約20分

1人分の成分

- エネルギー…234kcal
- たんぱく質…13.2g
- 炭水化物…8.8g
- 脂質…17.7g
- 塩分…1.3g

レシピ動画(第60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………49,745(-31)
 男 ……24,160(-1)
 女 ……25,585(-30)
 世帯………20,545(+15)
 2023.2.1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

▼子ども服リユースを取材させていただきました。皆さんの優しさやボランティアのご協力などで運営している事業です。リユース(再利用)はごみの減量やSDGsにもつながります。より多くの方にご利用いただきたいです。(岡田)

▼傘・ドライヤー・掃除モップが立て続けに壊れました。気に入って便利に使っていたので残念ですが、新調する気分は悪くありません。きちんと分別・廃棄し丁寧に別れし、新たな出会いを楽しみにしたいと思います。(三ツ井)

▼毎月掲載している「信州須坂の台所」レシピですが、「作ったら家族に喜んでもらえた」という嬉しい声をお聞きしました。今月は、豆腐を使ったおいしいグラタンです。冬太りをしてしまった私にもぴったり！
(土屋)

★交通事故

	1月	2023年1月	昨年同月
件数	5	5	11
死者	0	0	0
傷者	6	6	16

◎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

	1月	2023年1月	昨年同月
火災	1	1	1
死者	0	0	0
傷者	3	3	0
救急出動	229	229	220
交通事故	6	6	8
急病	161	161	145
その他	62	62	67
救助	3	3	3
交通事故	1	1	1
その他	2	2	2