

広報

須

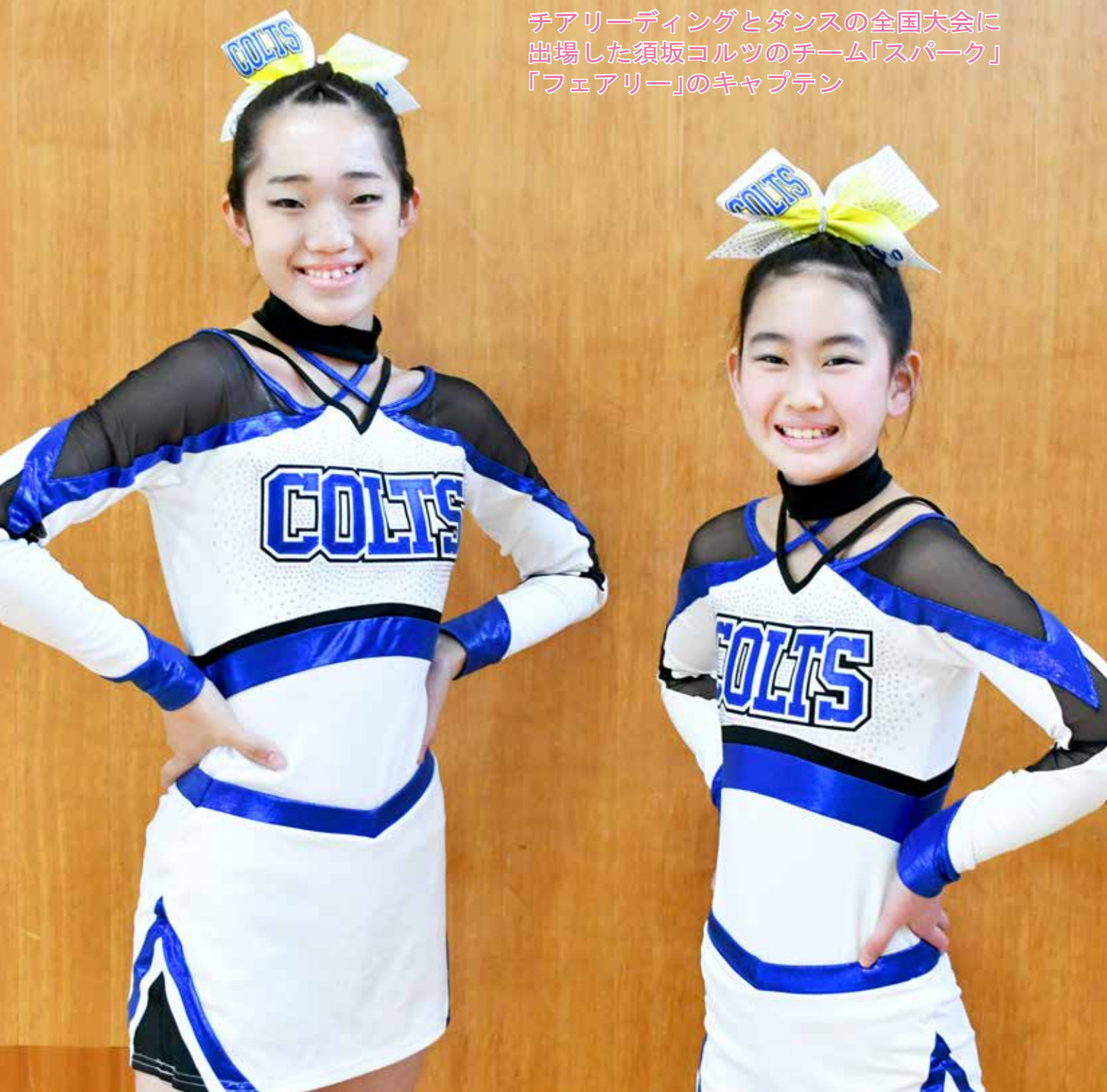
す ぎ
か

坂市

5

2023

チアリーディングとダンスの全国大会に出場した須坂コルツのチーム「スパーク」「フェアリー」のキャプテン



市庁舎および市有施設におけるマスク着用の基本的な考え方

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

マスクの着用は、2023年3月13日から基本的に個人の判断に委ねる方針に決定しました。

5月8日以降の市庁舎および市有施設における基本的な考え方は次のとおりです。

【基本的対策】

換気・手洗い・消毒などの基本的な感染対策は継続します。

【マスク着用】

▼来庁者にマスク着用は求めません。

▼市職員は、窓口対応する場合にはマスクを着用します。

【パーティション】

庁舎内は5月8日に撤去します。



次の場合はマスクの着用を呼びかけます

▼人が集まる施設・イベントで、密集する場合や高齢者が集まる場合。
▼健康診断など、感染リスク

の高い方が集まる場合。

※マスク着用を呼びかける際には、本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主観的な判断が尊重されるよう配慮をお願いします。

※事業者が感染対策上または事業上の理由により、利用者または従業員にマスクの着用を求めることは許容されます。着用が求められる場合に備え、外出の際はマスクを携帯しておくことで安心です。

その他の詳細は市ホームページをご覧ください。



詳細

パルスオキシメーターを貸し出しています

体に針を刺したり切ったりすることなく動脈血の酸素飽和度や脈拍数を簡便に計測できる装置です。

対象者 新型コロナウイルス感染症で自宅療養する場合に健康観察が必要な方

※事前に必ず電話で保健センターへお問い合わせください。
申込・問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

税金

2023年度軽自動車税(種別割)

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点で軽自動車(原動機付き自転車・小型特殊自動車を含む)を所有している方に納めていただく税金です。月割制度はありません。

納税通知書は、5月11日(木)に発送します。金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで、5月31日(水)までに納めてください。5月8日(月)までに口座振替依頼書を提出済みの場合は、5月31日(水)に登録口座から引き落とします。

減免対象者

次の手帳をお持ちの方は、申請書を提出することで、軽自動車税が減免される場合があります。

▼身体障害者手帳

▼戦傷病者手帳

▼療育手帳

▼精神障害者保健福祉手帳

※自動車税の減免を受けている方や在宅福祉利用券の交付

を受けている方は対象になりません。
提出期限 5月24日(水)
※詳細や申請の際に必要な書類などは、お問い合わせください。

こんなときどうすれば良いの？

【所有していない軽自動車の納税通知書が届いた】

3月末までに廃車や名義変更の手続きが完了していない可能性があります。手続きを代理人(販売業者など)に依頼した方は、3月中に手続きが完了したか確認してください。

【軽自動車の納税通知書が届かない】

納税通知書は、原則として、車検証に記載された住所地の自治体からお送りします。引越など住所を変更した場合は、軽自動車検査協会では住所変更の手続きをしてください。

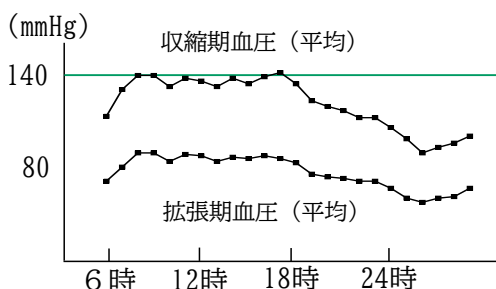
今の生活習慣がこれからの健康の鍵 ～高血圧を予防しましょう～

5月17日は世界高血圧デーです。血圧を測って健康状態を確認してみませんか。

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

■ 1日の血圧変動の例（正常血圧者）

（参考 保健活動を考える自主的研究会）



血圧は心臓から送り出された血液を全身に運ぶために必要な圧力です。血圧は時間帯や季節、日常生活、精神状態、ストレスなどのさまざまな要因によって変動します。左のグラフから1日の血圧変動の例を見ると、夜間に低下し、早朝に上昇しています。正常血圧の方も高血圧の方も、1日の変動は50 mmHg以下です。

■ 測るたびに血圧は変わる

高血圧は、症状がほとんどなく気付きにくい病気です。高血圧状態が続くと、血管が傷みやすくなり、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす原因になることがあります。

■ 家庭で血圧を測ろう！測定のポイント

- 朝と夜にそれぞれ2回ずつ測る。
- イスに座って1～2分深呼吸してから測る。

上あります。そのため、1回の測定では正確な判断ができません。毎日同じ時間に測定することで、自身の健康状態を確認でき、高血圧の発見につながります。



■ 正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115mmHg未満	75mmHg未満
病院で測定	120mmHg未満	80mmHg未満

■ 減塩で高血圧を防ぐ

高血圧予防のために「減塩」は効果的な取り組みのひとつです。

加工食品や外食、市販の弁当など、普段の食事から知らず知らずのうちに塩分を取りすぎているかもしれません。自分が1日にどれくらい塩分を取っているかを調べ、食生活を見直してみませんか。

■ 尿中塩分測定

方法 保健センターでお渡しする専用の容器に尿を取って提出します。

※結果は後日個別にお知らせします。

※須坂市民は無料です。

■ 塩分濃度測定

※自宅で作ったみそ汁やスープなどの塩分濃度を調べることができます。

方法 測定するものを少量（15ミリリットル程度）保健センターへご持参いただき、塩分濃度計で計測します。

■ 須坂市の取り組み

【毎月17日は「減塩の日」】

市では減塩に取り組むきっかけとして、毎月17日を「減塩の日」とし、保健センター

で減塩商品を展示しています。



保健センターの展示

■ おいしい減塩レシピを紹介！

1人分が塩分1グラム以下で作れるレシピを市ホームページで紹介しています。減塩が続かない方、減塩の方法を知りたい方も自宅で作って、味覚のチェックに役立ててください。



■ 減塩相談

普段の食事の塩分量やカロリーを管理栄養士が計算します。また、個別の健康相談にも応じます。お気軽にご相談ください。



子宮頸がん予防ワクチン

9価のHPVワクチン(シルガード®9)を 公費で接種できるようになりました

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

子宮頸がんのほとんどがヒトパピローマウイルス(HPV)の感染で生じます。HPVは女性の多くが「一生に一度は感染する」と言われるウイルスで、感染しても全員ががんになるのではなく、一部の方ががんを発症します。現在、感染した後にどのような人ががんを発症するのか分かっていないため、HPVの感染を防ぐことが子宮頸がん予防の手段です。

9価HPVワクチン(シルガード®9)とは

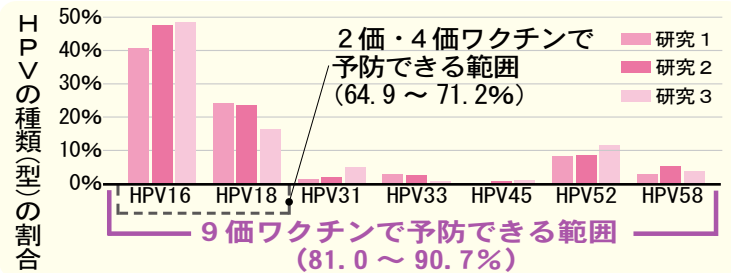
HPVには多くの種類(型)があり、子宮頸がんの原因となる型が、少なくとも15種類あることが分かっています。

9価HPVワクチン(シルガード®9)は、これまでに公費で受けることのできるHPVワクチン2価(サーバリックス®)、4価(ガーダシル®)よりも多くの型のHPVの感染を防ぎ、子宮頸がんの原因の80〜90%を占める7種類のHPVの感染を防ぐことができます。



日本人女性の子宮頸がんにおけるHPVの種類(型)の割合と、ワクチンで予防できる範囲

(出典:厚生労働省HPVワクチンに関するリーフレット)



接種回数・接種間隔

▼1回目の接種を15歳になるまでに受け、2回目との間隔が5カ月以上あく場合: 2回接種(標準的なスケジュール)として、6カ月あけることが望ましいとされています。
▼1回目の接種を15歳になつてから受ける場合、または1回目の接種を15歳になるまでに受けたが2回目との間隔が5カ月未満の場合: 3回接種(標準的なスケジュール)として、2回目は1回目から2

シルガード®9の一般的な接種スケジュール

(出典:厚生労働省HPVワクチンに関するリーフレット)



接種後に現れる可能性のある症状 シルガード®9 添付文書(第1版)より改編 ※ワクチンを接種した部位の症状

発生頻度	報告されている症状
50%以上	疼痛(痛み)*
10~50%未満	腫脹(腫れ)*、紅斑(赤み)*、頭痛
1~10%未満	浮動性めまい(頭がぼーっとしてふらつく感覚)、悪心(吐き気)、下痢、そう痒感(かゆみ)*、発熱、疲労、内出血*など
1%未満	嘔吐、腹痛、筋肉痛、関節痛、出血*、血腫*、倦怠感(だるさ)、硬結*など
頻度不明	感覚鈍麻(刺激に対して感覚が鈍い状態)、失神、四肢痛など

接種後に現れる可能性のある症状(副反応)

9価HPVワクチン接種後には、左下表の副反応が起こることがあります。接種後に体調の変化や気になる症状が現れたら、まずはワクチン接種を受けた医療機関へご相談ください。

カ月以上、3回目は1回目から6カ月以上あけます。※いずれの場合も、1年以内に接種を終えることが望ましいとされています。

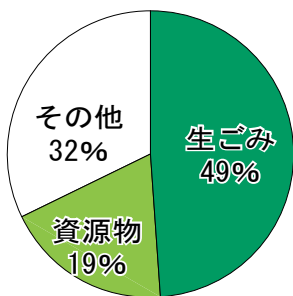
対象者へ予診票などを送付します

予防接種が未接種または未完了の方へは、順次予診票などを個別に送付します。有効性とリスクを十分に理解した上で、接種をご検討ください。これまで2価・4価を接種し、未完了の方へ原則として同じ種類のワクチンを接種していただくことをお勧めしますが、適切な情報提供に基づき医師と接種を受ける方などがよく相談の上で9価HPVワクチンを選択することもできます。

「生ごみ出しません袋」を活用してごみを減らしましょう

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

■可燃ごみ展開検査結果の重量比(2022年10月)



可燃ごみで捨てられた手つかずの食品

左の円グラフからも分かるように可燃ごみのうち約半分が生ごみです。中には写真のとおり、手つかずの食品も多く含まれています。

生ごみを減らすことは、ごみ袋の削減にもつながり、ご家庭の負担軽減にもなります。また、須坂市におけるごみ処理費用の軽減にもつながります。

生ごみの堆肥化に取り組み、「生ごみ出しません袋」を活用してみませんか。



「生ごみ出しません袋」とは

生ごみを堆肥化するなどの自家処理に取り組み、生ごみを可燃ごみとして出さないことを誓約していただいた世帯に、可燃ごみの減量や循環型社会の推進を図る目的で、生ごみ以外の可燃ごみを入れる「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋(左の写真)を無料で配布しています。

「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋の申請

申請期間 5月1日(月)～10月2日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

申請場所 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)

袋の配布枚数 60枚(世帯の人数などとは問いません)

※6月に申請すると50枚、以降、毎月10枚ずつ減ります。

袋の大きさ 15リットル(指定袋の「小」と同じ)

※エコサポートすぎかは、原則、土・日曜日午前9時30分～11時30分に開いています。(5月6日(土)、7日(日)は休業)

詳細は生活環境課にお問い合わせください。

みかん箱程度の大きさの段ボール箱を使って生ごみを堆肥化する簡単な方法があります。堆肥化に必要な基材(ピートモスとくん炭を混ぜ合わせたもの)は生活環境課とエコサポートすぎか(旧上高井郡役所隣)で販売しています。

段ボールで簡単にできる生ごみ堆肥化

注意事項

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、生ごみ以外の可燃ごみ専用の袋です(食肉の骨・貝殻など堆肥化できないものは入れられません)。

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋を使用している間は、原則、可燃ごみの指定袋は使用できません。

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、他人に譲渡できません。

▼不正に使用したり、生ごみの自家処理を断念した場合は袋を返納していただきます。

●食品ロスの削減に取り組みましょう

食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。飲食店やスーパーなどの事業所で多く発生していると思われがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。

一人一人が「もったいない」を意識し、次のことに気を付け、食品ロスの削減に取り組みましょう。

買い物の際は

□ 買いすぎない: 「食べないまま賞味期限切れ」を防ぐために、買い物をする前に冷蔵庫の中を確認し、必要な分だけ買いましょう。

調理の際は

□ 切りすぎない: 食材は食べられる部分まで切り落とさないようにしましょう。

□ 作りすぎない: 体調や健康、家族の予定も考慮し、食べきれない量を作らないように。



市役所職員（上・中級）募集

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

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

募集職種・受験資格 下表のとおり

募集人員 各職種とも若干人

募集期間 5月1日(月)～18日(木)

受験手続 募集期間内に市ホームページからお申し込みください。



市ホームページ

試験の級	職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
上級	行政	平成元年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方	令和6年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
	行政（自己アピール枠）	昭和59年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方※注1	
	行政（情報処理）	平成元年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有し、民間企業などでICT業務を3年以上経験し、独立行政法人情報処理推進機構が実施する情報処理技術者試験レベル2（基本情報技術者など）以上の資格を有している方	通勤可能な方
	行政（社会福祉士）	平成元年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	社会福祉士資格を有する方、または令和6年春までに資格を取得する見込みの方※注2	
	行政（精神保健福祉士）	平成元年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	精神保健福祉士資格を有する方、または令和6年春までに資格を取得する見込みの方※注2	
	土木	平成6年4月2日～平成14年4月1日生まれの方	4年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有する方	
	保健師	平成元年4月2日～平成15年4月1日生まれの方	保健師免許を有する方、または令和6年春までに免許を取得する見込みの方※注2	
中級	保育士	平成6年4月2日～平成16年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方、または令和6年3月末までに保育士資格を取得見込みで保育士登録申請予定の方※注2	令和6年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
	保育士（社会人枠）	昭和59年4月2日～平成6年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方で、保育実務経験を5年以上有する方（令和6年3月までに5年になる方を含む）	

※注1 求める人材・経験は、スポーツ・文化芸術・研究・学術分野・その他の分野において大きな実績・成果を収め、実績・成果に至るまでの過程で培われた挑戦する意欲や能力を市政で発揮できる人材、司法書士・公認会計士試験合格者もしくは、情報システムの開発運用保守、マーケティング業務、コンサルタント業務、ケースワーカーなどで民間企業、公的機関、病院・施設などに勤務した方、自治体で「地域おこし協力隊」として活動された方などです。

※注2 受験資格に定める資格・免許などを取得見込みの方で、令和6年春までに当該資格・免許などを取得しなかった場合は任用資格を失います。

試験内容

1次試験

▼行政、土木、保健師、保育士、保育士（社会人枠）…6月18日(日)（筆記・適性検査・作文）

▼行政（自己アピール枠、情報処理、社会福祉士、精神保健福祉士）…6月11日(日)～18日(日)（SPI3による能力検査・性格検査）

2次・3次試験 試験の合格者に通知（個別面接・集団討議など）

その他 上級（管理栄養士）、初級（一般事務、障がい者一般事務、消防）の募集は広報須坂7月号でお知らせします。

福祉

「ひとり親家庭」の皆さんへ 支援制度を紹介します

問合せ 福祉課（☎026-248-9003）

「ひとり親家庭」とは、配偶者のいない父または母が20歳未満の子どもを養育している家庭をいいます。

市では、ひとり親家庭の皆さんに、より豊かな生活を送っていただくために、生活支援や子育て支援をはじめ、生活相談、生活状況に応じた福祉施策の紹介および諸手続きを行っています。

困ったことがあったら、まずはご相談ください（相談無料、個人の秘密は守られます）。

高等職業訓練促進給付金

就職に有利な専門性の高い対象資格（看護師や介護福祉士・美容師などの資格）を取得する際に、修学期間中に高等職業訓練促進給付金を、また修了後に高等職業訓練修了

支援給付金を支給します。

自立支援教育訓練給付金

市があらかじめ指定した、就業に結びつく教育訓練講座を受講した際に、本人が支払った受講料などの費用の一部（6割…上限20万円）を支給します（雇用保険法に基づく一般教育訓練給付金の支給を受けることができる者は、その支給額との差額の支給となります）。

高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

高校卒業資格のない方（親子）に対し、高等学校卒業程度認定試験（旧大学入学資格検定）合格のための講座（通信教育講座を含む）を受け、修了した際に受講費用の一部

（2割）を加えて、高卒認定試験に合格した場合にも受講費用の一部（4割）を支給します。

養育費に関する公正証書等作成費用補助制度

養育費の取り決め内容に係る公正証書などの作成費用（公証人手数料、調停の申し立てまたは訴訟に要する収入印紙に係る費用、裁判所または公証人役場に提出する戸籍謄本などの取得に係る費用など）の一部を補助します（上限4万3千円）。

このほかにも、ひとり親家庭の支援事業には、児童扶養手当、福祉医療費給付金、就学援助、生活・学習支援、母子父子寡婦福祉資金貸付、村石母子父子家庭特別奨学金、助産事業、公営住宅家賃減免制度などさまざまな支援制度があります。

制度ごとに利用条件・年齢条件が異なりますので、ひとり親家庭であっても対象にならない場合があります。事前に電話でご相談ください。必要に応じて、担当窓口へご案内します。

空き家を適正に管理しましょう

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

空き家問題

少子高齢化や核家族化により、須坂市においても空き家が増加しています。空き家を適正に管理しないと、次のような問題が生じます。

●建物やブロック塀の倒壊、屋根瓦の落下などにより周辺の建物や歩行者などに被害を及ぼす恐れがある。

●水道管の劣化などが原因の漏水により、多額な上下水道使用料金が発生する恐れがある。

●必要な管理を怠っている場合などで、居住の用に供される見込みがないと認められる空き家は、固定資産税の住宅用地特例の適用外になる可能性がある。

民法の改正

2023年4月に施行された民法の改正により、空き家などに関わる規定が一部変わりました。

空き家の所有者や管理者は適正に維持管理しましょう。

【隣地の竹木の枝切り】

隣地の空き家が適切に管理されておらず、竹木の枝が越境された土地の所有者は、次のいずれかに該当する場合には、越境する竹木の枝を切り

取ることができます。

▼竹木の所有者に越境した枝を切除するよう催告したが、竹木の所有者が相当の期間内に切除しないとき。

▼竹木の所有者を知ることができず、またはその所在を知ることができないとき。

▼急迫の事情があるとき。

詳しくは、弁護士、司法書士へお問い合わせください。

【相続登記申請の義務化】

2024年4月1日から、相続などにより不動産を取得した相続人は、取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務化されます。

※正当な理由なく、相続登記の申請を怠ったときは、過料の適用対象となる場合があります。

※2026年までに住所変更登記等申請も義務化される予定です。

須坂市空き家活用等事業補助金

対象者

- ①登録者：空き家バンクの登録を受けた方
- ②購入者：売買契約により、新たに登録空き家の所有者となる方

交付要件

▼市内の業者に工事などを発注すること ▼市税を滞納していないこと ▼補助金の交付は登録空き家とする

【空き家整理事業】

①が行う家財道具などの撤去および屋内または屋外の清掃など

【賃貸空き家改修事業】

①が行う住宅の内装、屋根または外壁、住宅設備機器などの改修工事

【購入空き家改修事業】

②が行う住宅の内装、屋根または外壁、住宅設備機器などの改修工事

※補助金の交付は、所有者などに関わらず各事業1回とする。 ※補助金などの詳細は、お問い合わせいただくか市ホームページをご確認ください。



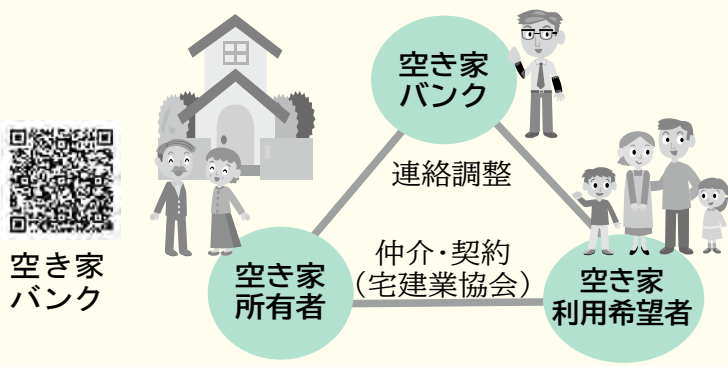
詳細

空き家バンクをご利用ください

空き家を買りたい方、貸したい方に空き家物件を登録していただき、その情報を市ホームページなどで公開し、移住希望者へ情報提供するシステムです。

登録申込をしていただくと、市職員と長野県宅建業者が現地確認に伺います。物件の仲介は不動産業者が行いますので安心です。

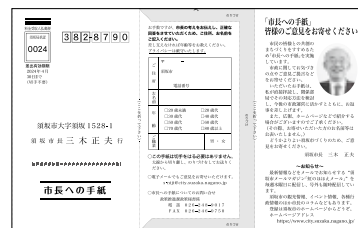
なお、空き家バンクの物件登録に費用はかかりませんが、物件が契約に至った場合には仲介手数料などが発生します。



空き家バンク

皆様のご意見をお寄せください

市長への手紙



問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

市では、市民の皆さんとの「共創」により、「豊かさ」と「しあわせ」を感じる共創のまち「須坂」を築いてまいります。毎日の暮らしの中でお気付きになったことなどのご意見をお寄せください。頂いたご意見は市長が直接拝読し、今後の市政運営に生かしていきます。

専用封筒を ご利用ください

今月の『広報須坂』に専用封筒をはさみ込んであります。この専用封筒は、切手を貼らずにご利用いただけます。市内の施設にも専用封筒を置いてありますので、ご利用ください。

▼市役所▼生涯学習センター▼各地域公民館▼図書館▼旧上高井郡役所▼須坂駅前ビルシルキー2階▼創造の家

専用封筒以外の方法による「市長への手紙」

はがきや封書、Eメール、市ホームページからご意見をお寄せください。

【郵送先】

〒382-8511
須坂市役所(住所不要)

須坂市長 三木正夫
【Eメールの宛先】
s-niji@city.suzaka.nagano.jp

【市ホームページから送る】

市ホームページの専用フォームからお送りください。※入力したコメントは投稿したパソコン上には残りません。



お願い

▼回答は原則として10日以内に差し上げますが、内容によっては時間がかる場合があります。また、名前と住所が記入されていない場合、回答を差し上げることができません。ご了承ください。

▼頂いたご意見とその回答を市ホームページや『広報須坂』で紹介させていただくことがあります(名前などは公表しません)。

▼誹謗中傷は遠慮ください。

ご意見と回答の一例を紹介しします

【ご意見】
毎週、市民体育館で卓球を

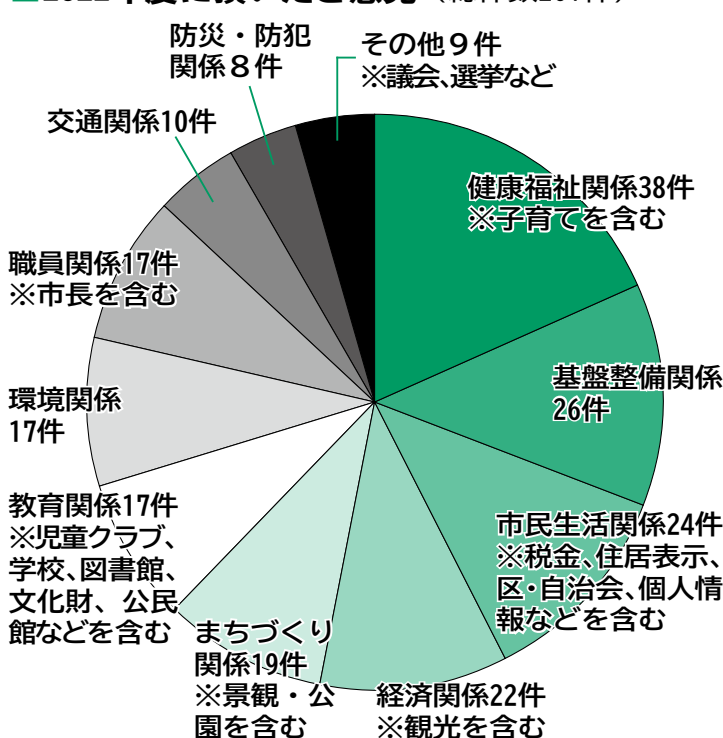
しています。体育館予約の申請書を提出するため、市の窓口(創造の家内)へ行くのが大変です。市民体育館の窓口でも受け付けてもらえると助かります。

【市の回答】

2023年4月1日から、市民体育館や北部体育館の窓口でも受け付けるよう改善しました。

また、申請書はEメールやFAXでもお受けするほか、パソコンやスマートフォンからインターネット申込みもご利用いただけます。ご都合の良い

2022年度に頂いたご意見(総件数207件)



市に対する陳情や要望などの提出は文書で
市に対する陳情や要望などは、軽微なものを除き、原則として口頭ではなく文書での提出をお願いします。
様式の指定はありませんが、内容を明確にしてください。文書でいただいた陳情などは、文書で回答します。

い方法でお申し込みください。

空き店舗などを活用して 創業する方などを支援します

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

わざわざ店等開設支援 事業とは

市では、空き店舗などの活用による「にぎわいの創出」、「地域の活性化」のため、創業者を応援しています。

空き店舗などを活用して創業する方などを対象に「わざわざ店等開設支援事業」として、店舗開設に係る工事費または家賃の補助をしています(募集枠に限りがあります)。

対象経費・補助率など

【創業用店舗の工事費】

①工事の一部を市内業者に発注する場合

補助率 工事費の5分の1
補助額上限 100万円

②申請者が市内在住で、かつ2分の1以上の工事を市内業者に発注する場合

補助率 工事費の4分の1
補助額上限 150万円

【創業用店舗の家賃】

補助率 家賃の3分の2
補助額上限 60万円(年額)
補助期間 1年間

【現在営業中の店舗(5年以上営業)が子育てや高齢者を支援するために改修する経費】

補助率 改修費の4分の1
補助額上限 100万円

【注意事項】

次に該当する場合は補助金の対象になりません。

▼手続きの過程で、市役所が発行する「補助金交付決定通知書」を受け取る前に着工した場合(事前着工)

▼風俗営業(スナック・マージャン店・ゲームセンターなど)にあたる業種

▼不特定多数の一般客向けの店舗ではない場合(学習塾や理・美容業、医療業、会員制・予約制営業、事務所用途など)

▼市内の業者に工事などを発注しない場合

▼フランチャイズなどのチェーン店を開業する場合

▼市内で店舗を移転する場合
▼申請者が市の税金などを滞納している場合

この他にも条件があります。お気軽にお問い合わせください。



市長の

いきいき 通信



渋沢栄一と本多静六と地域づくり

新1万円札の肖像となる渋沢栄一は、「日本資本主義の父」と称されていますが、「私より公」を第一とする信念を持ち、医療、福祉、教育、国際交流など幅広く社会貢献しました。須坂市との関係では、私立須坂商業学校(現須坂創成高校)の経営顧問にも名を連ねていました。一方、「日本の公園の父」と言われる本多静六は、明治神宮の森、日比谷公園をはじめ多くの公園設計に携わり、臥竜公園もその一つです。

渋沢と本多には、次のエピソードがあります。

本多は、埼玉県の苦学生のために東京に寄宿舎やそれを運営する育英会を創設したいと、渋沢の自宅を訪問しました。その際に、渋沢は「主になってやる人がまず自分で金を出し、その後に人に働きかけるものだ」と言いました。これに対して、本多は直ちに、自分の年収の3分の1の現金を渋沢に差し出しました。渋沢は、本多の誠意を感じ支援するようになりました。

渋沢は、「自分一人の力で立つるは、難事でない。しかしそれでは渋沢一人の私有物となってしまう、私はこの会を埼玉県人全体の精神の籠(ごも)ったものになりたい」と述べています。須坂市内の各種事業も大勢が自発的に関与していた方が、愛着が湧き、コミュニティが強くなり、長続きします。

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

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～4月に届いたお手紙から～



✿ 4月は春やお花見、新生活に関するお便りがたくさん届きました。

桜とおでん

臥竜公園に桜を見に行ってきました。ちょうど満開でもきれいでした。桜を見ながらおでんを食べて、いい時間を過ごせました。

(ペンネーム)

桜さん 44歳

手作り桜餅

昨年摘んで塩漬けにしていた桜の葉を使って桜餅を作りました。不格好だけれど、手作り感のある春の味ができて楽しかったです。今年は桜の花の塩漬けを作ろうかな。

(山岡さん 32歳)

美しい桜

臥竜公園の桜まつりに行きました。コロナも一段落したので、たくさんの方が楽しんでいました。須坂の自慢の美しい桜をずっと大切に守りたいです。

(ペンネーム)

クロピーさん 70歳



山菜採りに夢中

菜の花を採りに行きました。時期が遅かったようですが、少しは採れました。足の痛さを忘れて歩いていました。今度はノビル・ワラビを採りに行きます。

(小西さん 72歳)

須坂市民の温かさ

3月に県外から引っ越して来ました。横断歩道では車が止ってくれ、お店では笑顔で声をかけてくれる須坂の人の温かさには癒やされています。これから須坂市民として、私もそうでありたいと思っています。

(黒木さん 49歳)

須坂での生活にドキドキ

4月に須坂市に引っ越して来ました。夫の仕事の関係で来たのですが、須坂市は私の地元です。結婚して子ども2人とまた地元に戻ってくることで、生まれ育った土地で子育てができることがとてもうれしいです。須坂市でどんな生活が待っているのかドキドキです。

(ペンネーム)

ゆーりーママさん 32歳

成長に感動

4月から次男が進学のため、1人暮らしを始めました。家では何もしない次男でしたが、先日初めて自分で作った夕ご飯の写真を送ってくれました。大きくなったなと感動しました。

(小林さん 48歳)



楽しい子育て

小学生になる息子が2人います。子どもたちも大きくなり、春はBBQ、夏はサイクリング、冬はスキー、自然を感じながら一緒に楽しめるようになりました。次は子ども

たちと何を始めようかと考えるのも、楽しみの一つです。

(岩本さん 38歳)

ウォーキングでの出会い

筋力をつけるため、毎日ウォーキングをしています。知らない人ともあいさつや世間話をしたり、お花の苗をいただいたり、楽しい毎日です。

(ペンネーム)

なでしこさん 72歳

スポーツは楽しい

若い頃、職場の皆で早起き野球や草野球などをして楽しかったな。2023WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)も最高でした。スポーツはいいよね!

(ペンネーム)

卯月から皐月さん 69歳

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

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

切手

●Eメール

info@ci-ty.suzaka.nagano.jp



市報クイズ

■今月のプレゼント

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

③AC長野パルセイロ トップチームホームゲーム チケット(ペア) 5人

④AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑤AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑥AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑦AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑧AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑨AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑩AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑪AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑫AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑬AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑭AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑮AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

⑯AC長野パルセイロ アスレチッククラブ 提供

情報ファイル 5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

水道メーター(量水器)の交換を行います

水道局は、計量法の規定により有効期限が近いメーターの交換を水道工事協同組合に委託して行います。

該当する方には、組合加盟業者があらかじめ作業日などをお知らせします。ただし、農業用の外水道や、空き家などは、予告なく使用のない時に交換する場合があります。ご協力をお願いいたします。※私設のメーターは、交換しません。有効期限切れのメーターでは、給水や排除認定が受けられませんので、各自で交換をお願いします。

に交換する場合があります。ご協力をお願いいたします。※私設のメーターは、交換しません。有効期限切れのメーターでは、給水や排除認定が受けられませんので、各自で交換をお願いします。

問合せ 営業課
(☎248-9012)

春の全国交通安全運動 5月11日(木)～20日(土)

スローガン 「信濃路はみんなの笑顔 つなぐ道」

《安全な横断》

歩行者は、左右の安全を確認し横断歩道を渡りましょう。

《歩行者などの保護》

車は、横断歩道の手前では減速して歩行者の有無を確認し、歩行者がいたら必ず一時停止しましょう。

《自転車も車のなかま》

自転車の通行ルールを守るとともに、ヘルメットを着用しましょう。

《高齢運転者へのお願い》

運転に不安を感じたら、家族や警察の安全運転相談窓口、全国統一専用ダイヤル(☎8080)などに相談しましょう。

問合せ 市民課
(☎248-9002)

● 民生委員・児童委員の日と活動強化週間

民生委員・児童委員は、「広げよう地域に根ざした思いやり」行動宣言により、安心して住み続けられる地域社会づくりを目指し、取り組みを進めています。

5月12日を「民生委員・児童委員の日」と定め、5月12日から18日(一斉取り組み日は14日)を「活動強化週間」として、民生委員・児童委員の存在や活動の理解が、地域住民や関係機関・団体などへ深まるよう広報しています。お困り事などがありましたら、お気軽に民生委員・児童委員にご相談ください。

● 行政相談委員が委嘱されました

行政相談は、国の行政全般(医療保険・年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など)の相談を受ける窓口です。また、担当行政機関が不明のものや、行政分野の幅広い相談にも対応します。総務大臣から次の方が委嘱されました。

【行政相談委員】(敬称略)

▼小林敏(相森町)

▼荒井映子(屋部町)

相談日 偶数月第1木曜日 午後2時～4時(要予約)

※予約は市民課(☎248-9002)に連絡してください。

問合せ 長野行政監視行政相談センター
(☎235-5566)

● 公益通報窓口を設置しています



対象となる通報 事業所の法令違反

勤務先や労務提供先で、生じている国民の生命や身体、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です。

※須坂市が処分などの権限を有しない内容は、本来通報すべき行政機関などをご案内します。

通報できる方 通報の対象となる事実に関係する事業者に雇用されている労働者や派遣労働者など

マリアキッズ体験保育「よしみつ先生のKids Exercise」参加費無料
マリアこども園体操講師のよしみつ先生と一緒に
身体をいっぱい動かして体操を楽しもう!!

5月10日水曜日・17日水曜日 参加申し込みは、コチラから

参加の保護者の皆様には、お子様の様子を見ていただくとともにプロカメラマンによる、キッズフォト撮影講座を行います。

キッズフォト撮影講座は、子供とのかけがえのない素敵な日々を自然な雰囲気のままにお撮りする講座です。



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



マリアカフェ

5月10日・17日のマリアキッズ後に、マリアキッズに参加された皆様にマリアカフェのプレオープン体験して頂きます。今年度のマリアカフェでは、「BAKERY SHOP みーるマ〜マ」より美味しいパンを販売いたします。

マリアヨガ

5月11日・18日 10:00～11:00 春木町分園2階にて開催します。参加費は、500円です。持ち物 ヨガマット(なければ大判のバスタオル)・ハンドタオルです。

広告欄

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て通報していただきますようお願いいたします。

▼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
(会社の名称や住所など)

▼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る行為)、どの法令に違反するのか、または疑われるか

▼法令違反行為を客観的に証明できる資料

受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日、12月29日～1月3日を除く)
通報窓口 総務課庶務係
(☎248・9000)

●峰の原高原クロスカントリーコース

今シーズンの営業を開始しました。

標高1500mの峰の原高原に、天然芝コースをはじめとする多彩なコースがあります。雨上がりにすぐに使える全天候型トラックは、全国から多くのアスリートが訪れる人気のコースです。市民の皆さんもご利用いただけます。

利用時間 午前5時～午後7時
※11月頃まで営業予定です。
※利用料金や専用利用の予約など詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 峰の原高原クロスカントリー場維持管理組合
(☎245・9441)



市ホームページ

●冬季閉鎖解除のお知らせ

県内最大規模のレンゲツツジの群生地「五味池破風高原自然園」へのアクセス道路の冬季閉鎖が解除となります。
開通期間 5月12日(金)午後3時～11月上旬(予定)

問合せ 商業観光課
(☎248・9005)

●米子大瀑布駐車場まで車で行くことができます

国指定名勝「米子瀑布群」へのアクセス道路が、災害復旧工事を終え、開通します。
開通期間 5月23日(火)午前9時～11月上旬(予定)

※開通当初は多くの観光客が見込まれるため、道路の入り口や駐車場付近に交通誘導員を配置します。

問合せ 商業観光課
(☎248・9005)



米子大瀑布

●第7回須坂市小中学校適正規模等審議会

市内小中学校の適正な規模および配置の在り方を答申するため、学校再編に向けた課題整理などを行います。
とき 5月25日(木)午後3時～5時

ところ 旧上高井郡役所

※聴講を希望する方は、事前に学校教育課へ電話またはEメールでお申し込みください。

申込・問合せ 学校教育課
(☎248・9010)



メール

●古い消火器を有料で回収します

とき 6月3日(土)午前10時～正午

ところ 須坂市消防本部前庭

※雨天時は消防署車庫内
回収費用 1本1500円～2000円程度

※古い消火器の回収は、年1回のみとなります。

問合せ 消防本部予防課
(☎245・4200)

●長野☆ガロンスの成績

須坂市がホームタウンのバレーボールプロチーム「長野☆ガロンス」は、VリーグディビジョンⅢ2022・23に参戦し、リーグ7位(10チーム中)でした。ご声援ありがとうございました。

問合せ (株)信州スポーツプロモーション
(☎405・6569)

●作品の展示に市施設をご利用ください

生涯学習活動をする団体の皆さんの活動の場として、生涯学習センターや各地域公民館などをご使用いただいています。写真、絵画、書道、工芸などの作品のほか、日頃の活動の様子もあわせて展示発表してみませんか。

※旧上高井郡役所は、個人で使用することもできます。

※使用料金や申請方法などの詳細は、ホームページをご覧ください。

【生涯学習センター】2階展示フロアに
展示部分 幅3・6m×高さ2・7m(3面)

問合せ 生涯学習センター
(☎245・1598)



詳細

【南部地域公民館「須坂市民ギャラリー」臥竜公園】
床面積 123㎡

問合せ 南部地域公民館
(☎245・0273)



詳細

【旧上高井郡役所「市民交流室」】
床面積 84㎡

問合せ 旧上高井郡役所
(☎245・5559)



詳細

●森林体験活動事業補助金

森林や林業への理解と関心を深めることを目的に、参加者に森林体験活動の機会を提供する事業などを行う市内の団体に対し、事業費の一部を補助します。

対象団体 2人以上で構成する市内の団体

※法人格の有無は問いません。

対象事業

①【森林体験活動事業】

▼間伐・下刈り・植樹などの森林整備体験▼森林の自然観察

▼キノコの駒打ちや炭焼きなどの林産物を活用した体験

▼県産材を使った木工体験などの体験活動を提供する事業

②①に資する施設の修繕事業

▼案内板やベンチなどの設置

▼施設の修繕▼施設内の危険木の除去など

補助額 事業費の5分の4以内の額(上限4万円)

問合せ 農林課
(☎248・9004)

●既存住宅エネルギー自立化補助金

長野県では、既存の住宅に太陽光パネルと蓄電池、蓄電池単体、太陽光パネルとV2H※、V2H単体を設置する

場合に補助金を交付しています。詳細は県のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

※V2H：電気自動車に搭載されている蓄電池から宅内に電気を送るための装置

問合せ 長野地域振興局環境・廃棄物対策課

(☎234・9590)

募集



県ホームページ

●「読書ちゃんじ」

参加者募集



親子で楽しく読書活動に取り組むきっかけとして、「読書ちゃんじ」に参加してみませんか。

【すぐか子ども読書ちゃんじ】

本を読んでコメントを書き、たくさん本のふれ合いまししょう。読んだ本の冊数で認定証がもらえたり、親子で表彰もされます。

対象 ▼市内在住の小学生

▼須坂支援学校の児童・生徒

期間 2024年2月15日(木)まで(募集は随時)

窓口 ▼市内各小学校▼市

立須坂図書館

【すぐか家族で読書ちゃんじ】

読み聞かせた絵本の冊数でポイントが貯まります。家族で楽しく絵本に親しみましよう。

対象 市内在住で未就学児のいる家庭

期間 2024年3月10日(日)まで(募集は随時)

窓口 ▼市立須坂図書館▼文化スポーツ課

問合せ 文化スポーツ課
(☎248・9027)

●創業カレッジ受講生募集

「創業カレッジ」は、長野信用金庫と北信地域15市町村などが共催で、創業を希望する方、創業後間もない方の事業の実現と継続を応援する講座です。創業する上で必要となる実践的な知識を学ぶことができるスクール形式で、受講したい講座を1コマから受講できます。

開講期間 6月14日(水)～9月13日(水)

受講料 無料

申込期限 6月6日(火)

※講座内容などの詳細は、長野信用金庫のホームページでご確認ください。

※オンラインでの受講も可能

ですが、講座内容によりオンライン参加型を開講しない講座もあります。

申込・問合せ 長野信用金庫地域みらい応援部

(☎228・0221)



長野信用金庫ホームページ

●長野県障がい者スポーツ大会参加者募集

とき ▼陸上以外：9月10日(日)▼陸上：9月17日(日)

午前8時20分～受付

ところ 長野運動公園総合運動場(長野市東和田)ほか

参加費 無料

対象 市内に住所がある、2023年4月1日現在の満年齢が12歳以上の障害者手帳所持者

※参加種目は、お問い合わせください。

申込期限 5月26日(金)

申込・問合せ 福祉課
(☎248・9003)

●市の奨学生募集

対象 高校(専修学校の高等課程含む)・高等専門学校・大学(専修学校の4年制以上の専門課程含む)に在学していて、

広告の問い合わせは(株)ジチタイア

広告欄

まずはお気軽にご相談ください!

親身に相談にのってくれる

信頼の住宅リフォーム屋さん

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

☎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

次の要件を全て満たす方
要件 ▼本人または本人と同一生計である方が市内に居住している方▼成績が優秀で健康な方▼経済的理由で修学が困難な方▼別の奨学金制度から学費などの貸与を受けていない方

貸与月額(1人あたり)

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

募集人員 若干人(年収・所得の上限額があります)

受付期間 5月1日(月)～31日(水)

申込・問合せ 学校教育課

(☎248・9010)

●信州大学教育学部附属

長野小学校 令和6年度
入学志願者募集

資格概要 出願日現在、長野市および長野市に近接する市町村内に保護者と同居、または入学時までこの地域内に

居住予定で、入学後もこの地域内に居住する学齢該当児童。自力通学が可能であること。

募集人数 70人(男女各35人)

募集要項 5月22日(月)～6月13日(火)まで学校事務室で配布

入学説明会 6月15日(木)

※必ず出席してください。

願書受付 6月21日(水)～23日(金)

その他 日程などに変更のある場合は、学校ホームページでお知らせします。

申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野小学校

(☎251・3350)

●信州大学教育学部附属

長野中学校 令和6年度
入学志願者募集

資格 須坂市および長野市・長野市に近接する市町村内の小学校に在籍している児童

で、徒歩・自転車および公共交通機関を利用して、自力で1時間程度で通学できる学齢児童

募集人数 200人(予定)

募集要項 6月9日(金)に学校ホームページに掲載します。

保護者学校説明会 9月21日(木)午前9時

※願書を配布します。必ず出席してください。

願書受付 11月7日(火)～9日(木)

午前9時30分～午後3時30分(正午～午後1時30分を除く)

その他 日程などに変更のある場合は、学校ホームページでお知らせします。

申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野中学校

(☎243・0633)

●令和6年4月採用長野県

警察官募集

受験資格 昭和63年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業または卒業見込みの方

受付期間 5月22日(月)～6月19日(月)

第一次試験 7月9日(日)

申込・問合せ 須坂警察署総務課

(☎246・0110)

●自衛官募集

【第1回医科・歯科幹部】

2等陸・海・空尉以上で採用され、幹部自衛官として勤務します。

受験資格 医師・歯科医師の免許取得者

申込期限 6月8日(木)

試験日 6月23日(金)

注意事項 第1回募集で採用予定数を満たした場合、第2回募集を行わない場合があります。

【海上・航空自衛隊技術幹部】

3等海・空尉以上で採用され、幹部自衛官として勤務します。

受験資格 大卒以上の者で、定められた学部・専攻科を卒業後、2年以上の業務経験のある者

申込期限 5月19日(金)

試験日 6月19日(月)

【海上・航空技術海・空曹】

3等海・空曹以上で採用され、海上・航空自衛隊の中核をなす隊員となります。

受験資格 20歳以上の者で国家免許資格取得者など

申込期限 5月19日(金)

試験日 6月16日(金)

※受験資格の詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所

(☎235・6026)

行事・催し

●須坂クラシック美術館

「春蘭く華のいろどり」

須坂クラシック美術館の庭に牡丹の花が開く頃に合わせ、岡信孝画伯の牡丹を描いた作品や、花をモチーフとした着物・古民芸品などを展示

しています。

期間 6月6日(火)までの午前9時～午後5時

※木曜日休館、ただし5月4日(木)は開館

入館料 300円

問合せ 須坂クラシック美術館(☎246・6474)

●第6回奏譜の杜桜まつり

須坂藩第13代藩主堀直虎がまとめた『奏譜』に描かれた桜を植栽した「奏譜の杜」で、桜まつりを開催します。

とき 5月6日(土)午前9時30分～午後5時

ところ 奥田神社

【主なイベントなど】

▼紙芝居(午前10時30分、午後0時30分、午後1時30分、午後3時)

▼ふるまい茶(午前11時)

▼須坂藩「時の鐘」についてみよう(正午、午後2時、午後4時)

▼大谷町神楽(午後2時30分)

▼高山村駒場神楽(午後3時30分)

▼抽選会・綿あめ・ポップコーン・屋台・須坂創成高校(くますぎクラブ・花販売)など

問合せ 奏譜の杜桜まつり実行委員会(奥田神社事務所)

(☎245・1876)

●園里郷土資料館オープン
6周年記念講演会
「豊丘ダム役の役割」

私たちの生活や命を支える豊丘ダムの役割を知ってみませんか。講演の後に、ふきつたま&そよかぜの皆さんによるケーナ演奏もあります。

とき 5月7日(日)午前10時～正午

ところ 豊丘地域公民館

講師 向山洋一郎さん(長野県須坂建設事務所職員)

問合せ 豊丘地域づくり推進委員会事務局(豊丘地域公民館) (☎245・9768)

※平日午前9時～午後4時30分

●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10節 松本山雅戦

とき 5月13日(土)午後6時～

「レディースチーム」

第17節 ちふれASエルフェン埼玉戦

とき 5月7日(日)午後3時～

第20節 三菱重工浦和レッズレディース戦

とき 5月27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。

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



チケット

●博物館「臥竜山たんけん」

「臥竜山ウォークラリー」

とき 5月13日(土)午前9時～正午(受付8時40分)

※雨天中止

ところ 臥竜山、臥竜公園

集合 須坂市立博物館前

定員 50人(申込順)

※小学生以下は保護者同伴

持ち物・服装 50円(保険料)、帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴、水筒、時計、蚊よけ対策、雨具

申込期限 5月10日(水)

【学校のプールの中の生きもの観察会】

とき 5月27日(土)午前9時～11時30分(受付8時50分)

※雨天中止

ところ 小山小学校プール

集合 須坂市立博物館前

対象 ▼小学生▼中学生

※小学生は保護者同伴

定員 30人(申込順)

持ち物・服装 50円(保険料)、

魚採り網、帽子、長靴または濡れてもいい運動靴(サンダルは不可)、軍手、水筒、タオル、服が濡れた場合の着替え(あれば水槽またはバケツ)

申込期間 5月11日(木)～24日(水)

「臥竜山で色あつめーあつめたものを万華鏡で見よう」

とき 6月10日(土)午前9時～11時30分(受付8時50分)

ところ 臥竜山、臥竜公園

集合 須坂市立博物館前

対象 小学3年生以上

※小学生は保護者同伴

定員 15人(申込順)

持ち物・服装 50円(保険料)、帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴、水筒、蚊よけ対策、雨具

申込期間 5月25日(木)～6月7日(水)

申込・問合せ 須坂市立博物館(☎245・0407)

人権啓発DVD上映会

とき 5月16日(火)午後1時30分～2時15分

ところ 人権交流センター

上映するDVD ▼「戦後の部落差別ときまざまな差別」

：24分▼「合理的配慮の実践法」：20分

問合せ 人権交流センター(☎245・0909)

森の中のクラフトフェア

2023

さまざまなクラフト作家の手作り作品が並びます。新緑の中、お気に入りの作品探しに来てください。また、世界の民俗人形博物館と須坂版画美術館では職員によるクラフト体験教室を行います。

とき ▼5月20日(土)午前10時～午後5時 ▼21日(日)午前9時～午後4時

ところ 須坂アートパーク

※今回から駐車場が変更になりました。旧須坂市学校給食センターおよび周辺臨時駐車場をご利用ください。

問合せ 森の中のクラフトフェア事務局(メセナホール内)(☎245・1800)

「お抹茶」体験教室

月ごとの設えと、お抹茶を体験してみませんか。

とき ▼5月19日(金)～21日(日) ▼6月23日(金)～25日(日) ▼7月21日(金)～23日(日)

全日とも午前10時～午後4時

ところ 旧小田切家住宅上店

参加費 300円

問合せ 長野県建築士会などの支部(戸松)

(☎245・9728)

老後の生き方セミナー

— 親族に頼らず生きていく選択 —

- ☑ 元気なうちに老い支度や終活をしておきたい
- ☑ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☑ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

※弊会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証から生活支援をはじめ緊急時の対応、さらに葬儀・納骨・死後の諸手続き等を行っています。日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

NPO法人 日本よりそい家族会

本部/上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル1-2
支所/長野市・松本市・高崎市・宇都宮市

5月25日(木)

長野市生涯学習センター(トイゴ)
第5学習室/3階

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00

■資料代/300円 ■定員/11名

◎6月1日(木)個別相談会開催

【要予約】
平日10:00～17:00

0120-12-8851

広告欄

●須坂市民学園公開講演会
「信州の食文化・伝統野
菜と健康長寿食」

とき 5月27日(土)午後2時
～3時30分
ところ 生涯学習センター3
階ホール
講師 横山タカ子さん(料
理研究家)
定員 20人(申込順)
申込期間 5月8日(月)～19日(金)
申込・問合せ 生涯学習推進
課(☎245・1598)

●初夏の大笹街道巡り
～市内見学まなび～号
お宝探しの旅～

峰の原高原ペンションでの
昼食も楽しみながら、初夏の
大笹街道を巡ってみません
か。
とき 6月3日(土)午前9時
～午後3時30分
集合・解散 文化財保存活用
倉庫駐車場
主な行き先 善光寺道分岐道
標馬頭観世音碑・口留番所
跡・石小屋洞六遺跡・大谷不
動黒門・峠道入り口(土手
道)―峰の原供養塔―昼食―
大明神沢―分岐点百番供養塔
―大笹関所跡―抜け道の碑
案内役 インストラクター

●笠鉾会館イベント

参加費 1600円(保険
料・昼食代)
定員 14人(申込順)
申込期間 5月8日(月)～26日(金)
申込・問合せ 生涯学習推進
課(☎245・1598)

「かさえもん」ぬりえコンテ
スト

笠鉾会館ドリームホールの
キャラクター「かさえもん」
を好きな色で塗り、自分だけ
の「かさえもん」を誕生させ
てみませんか。応募者全員に
プレゼントを差し上げます。

期間 7月14日(金)まで
対象 小学生以下

応募方法 専用の塗り絵紙に
色を塗り、笠鉾会館ドリーム
ホールに提出してください。
用紙配布場所 ▼笠鉾会館ド
リームホール▼市立博物館▼
市立須坂図書館

●「農家の四季」屏風 特別展示



須坂藩第9代藩主堀直皓が
描いたと伝わる屏風を展示し
ます。江戸時代の稲作の様子
を通して、人々の工夫や知恵が
描かれています。
期間 5月23日(火)～6月25

●木版画教室(全3回)

木版画は版画の中でも最も
一般的な技法です。数枚の板
を使い多色木版を制作します。

とき ▼5月14日(日)午前10
時～正午▼28日(日)午前10時～
午後4時▼6月4日(日)午前10
時～午後4時

ところ 須坂版画美術館アト
リエ

講師 市川久雄さん(須坂
版画集団)

参加費 2000円
定員 10人(申込順)

申込期限 5月11日(木)
申込・問合せ 須坂版画美術
館(☎248・6633)

●わらべうた遊びと絵本講座
(全4回)

親子でわらべうたや手遊び
を覚えましょう。幼年向け絵

講座・教室

日(日)午前9時～午後5時

※月曜日休館
ギャラリートーク 6月4日
(日)午後2時～2時30分

入館料 2000円
問合せ 笠鉾会館ドリーム
ホール(☎246・7100)

本の紹介もあります。

とき ▼5月18日(木)▼25日
(木)▼6月1日(木)▼8日(木)

各回とも午前10時30分～11時
30分

ところ 須坂図書館西館2階
講師 佐藤月子さん(読書
アドバイザー)

対象 未就園児(0～3歳
ぐらい)と保護者

定員 親子10組(申込順)

申込方法 電話または図書館
カウンターでお申し込みくだ
さい。※月曜日休館

申込期限 5月14日(日)
申込・問合せ 市立須坂図書
館(☎245・0784)

●高齢者健康教室

自宅で行える転倒予防の体
操や認知症予防に関するコッ
スを学び、みんなで楽しく頭も
体も動かしましょう。

とき 5月18日(木)午前11時
10分～11時50分

ところ 保健センター

内容 ▼体操▼脳トレなど
対象 市内在住の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)

広告欄

ご不要になった
木の伐採は、
徳竹林業に
お任せください!



木の伐採 特殊伐採/高木伐採 除雪
徳竹林業 株式会社

重機が入らない一般住宅

隣のお家に落ち葉が落ちてしまう為、10m程の
木を6本伐採

施工前 施工後

木の伐採・草刈り

所有地に生い茂っている木や草が動物たちの
住処になっている心配があったのでキレイに

施工前 施工後

神社・お寺・墓地の木の伐採

落ち葉・枯れ枝がお墓に落ちてしまうので木が
枯れない程度に伐採

施工前 施工後

☎090-9660-2874

受付時間 平日9:00～18:00 長野県北部地域対応
お見積り無料

〒381-0405 下高井郡山ノ内町大字夜間瀬11871-3 [MAIL] info@tokutakeringyou.com



広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎09271611401)

●おでかけ健康教室
ゆったりとした太極舞を
楽しもう〈全8回〉

ゆつくりとした二胡のメロ
ディーに合わせ、太極拳など
をベースにしたダンスエクサ
サイズを楽しみませんか。保
健師による健康講話もありま
す。

とき ▼5月22日(月)▼6月
19日(月)▼7月10日(月)▼8月21
日(月)▼9月11日(月)▼10月16日
(月)▼11月13日(月)▼12月11日(月)
午後2時〜3時30分

ところ 豊丘地域公民館
講師 ▼山崎優子さん(信
州太極拳連盟顧問)▼健康づ
くり課保健師

定員 12人(申込順)
持ち物 ▼室内用運動靴▼飲
み物▼タオル
※動きやすい服装着用

申込期間 5月8日(月)〜19日
(金)
申込・問合せ 豊丘地域公民
館(☎245・9768)

※平日午前9時〜午後4時30分
●マタニティセミナー
〈全2回〉

ところ 保健センター
内容 ▼講話▼実技(希望
者のみ)

対象 2023年8〜10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 5月22日(月)午前9時
30分〜11時20分

申込期限 5月15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 6月11日(日)午前9時
15分〜11時10分
申込期限 6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。
※実技を希望される方は、終
了時間が30分程度遅くなりま
す。

申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●すくすく育児ランド
〈全5回〉

とき・内容
▼5月23日(火)：絵本の話
▼30日(火)：子どもの栄養
▼6月6日(火)：みんなでワイ
ワイ話そうよ!

▼12日(月)：健康チェックなど



WEB
予約

▼19日(月)：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
ところ シルキービル1階
botamiーティンブルーム

対象 子育て中の方
定員 12人(申込順)
※託児あります。
申込期限 5月17日(水)

申込・問合せ 子育て支援セ
ンター(☎245・6588)

●人権交流講座
とき 5月23日(火)午後7時
〜8時30分

ところ メセナホール小ホール
演題 「犯罪被害者支援条
例と犯罪被害者の人権」
講師 今井優太さん(認定
NPO法人長野犯罪被害者支
援センター副理事長)

申込・問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

●介護教室
「認知症について学ぼう」
認知症の方の介護を、家族
だけで悩んでいませんか。本
人も家族も安心して暮らすこ
とができるよう、認知症の特
徴やコミュニケーション方法
などを学んでみませんか。
とき 5月23日(火)午後1時

30分〜3時30分
ところ シルキービル1階
botamiーティンブルーム
講師 大澤智恵子さん(清
泉女学院大学看護学部助教)
対象 ▼介護している方▼
テーマに関心のある方
定員 20人(申込順)

申込期限 5月18日(木)
申込・問合せ 居宅介護支援
事業所須坂荘
(☎242・5440)

●普通救命講習Ⅰ
成人に対する心肺蘇生法
(人工呼吸・胸骨圧迫)、A
ED(自動体外式除細動器)
の取り扱い方法を学びます。
とき 6月4日(日)午前10時
〜正午

ところ 須坂市消防本部
対象 ▼須高地域在住の方
▼須高地域の事業所に勤務す
る方

※事前にインターネット環境
によるWEB講習(eラー
ニング)の受講が必須です。
定員 10人(申込順)

申込方法 消防署窓口または
電話でお申し込みください。
申込期間 5月8日(月)〜26日
(金)午前9時〜午後5時(土・
日曜日を除く)

※中止する場合は、市ホーム

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

本社: 須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス: 須坂市塩川503-12

まずは
お問合せ
ください!

SANWA HOUSE

サンワハウス

家づくり
リフォーム
土地さがし

広告欄

ページでお知らせします。
申込・問合せ 消防署消防係
(☎245・9100)

●初めてのバイオリン教室 〈全8回〉

簡単な曲を弾けるようになることを目指します。

開催日時 6～9月の第2・

4水曜日午前10時～正午

ところ 生涯学習センター

講師 笠井美智子さん

対象 市内に在住または在

勤で、初めてバイオリンを学

ぶ18歳以上の方

定員 6人(申込順)

持ち物 筆記用具(あればバ

イオリン)

申込開始 5月8日(月)

申込・問合せ 中央地域公民

館(☎214・6086)

※平日午前9時～午後4時30分

●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、みんなで楽しく体を動かしましょう。

開催日時 6月13日～11月の

火曜日に原則として隔週で開

催、午前9時30分～11時30分

ところ 日滝地域公民館

内容 ▼健康運動指導士に

よるストレッチ▼筋力トレー
ニングなど
参加費 1回200円
対象 市内に住民票を有す
る65歳以上の方
※初めて参加する方が優先に
なります。

定員 20人(申込順)

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 5月8日(月)～19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)

●ミニボール体操教室 〈全2回〉

ボールを使って座ったまま

できる体操をし、無理なく楽

しく体を動かしましょう。

とき ▼6月22日(木)▼7月

6日(木)午後2時～3時

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラ

ザ

講師 日野文子さん(フィット

ネスインストラクター)

対象 65歳以上の方

定員 10人(申込順)

持ち物 ▼室内用運動靴▼飲

み物▼タオル

※動きやすい服装・マスク着用

申込期間 5月8日(月)～6月

15日(木)

申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあ

いプラザ(☎246・3783)

※平日午前9時～午後4時30分

リサイクル情報

《差し上げます》

▼木製の机▼学習机▼マレッ

トゴルフ用スティック▼猫の

二段ゲージ▼二段ベッド▼素

焼きの鉢

《譲ってください》

▼アップライトピアノ

申込期限 5月10日(水)

交渉順位抽選 5月15日(月)午前

※希望者が複数人となった場

合、市役所で行う抽選会にご

出席ください。

※物品は情報提供者が保管し

ています。譲り渡しの交渉は

当事者同士で行ってください。

申込・問合せ 市民課

(☎248・9002)

善意の窓口

《寄附》

▼絵本『こはるさんのこもり

うた』12冊(子どもたちに平

和の大切さに気付くきっかけ

としてもらうため)：回想プ

ロジェクト清水まなぶ様

▼冊子『信州須坂さくら散
見』ほか64冊(デイサービス
事業所に寄附するため)
：岩本憲治様

市営住宅入居者募集

募集期間 5月1日(月)～12

日(金)(土・日曜日、祝日を

除く)

抽選日 5月17日(水)午前9時

▼豊丘(3DKB)：8戸

▼境沢(3KB)：1戸

※Y：浴槽あり、B：浴槽

なし

※連帯保証人は不要です。

※市税条件などにお困りの

方はご相談ください。

申込・問合せ 長野県住宅

供給公社須坂管理センター

(☎214・5620)

県営住宅入居者募集

募集期間 5月9日(火)～15

日(月)

※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

「広報須坂」に広告を掲載してPRサービス・集客しませんか？

広報紙広告ならではの
メリット》》》

エリアを絞った
情報発信

地域での
知名度向上

自治体発行の信頼度の高い
広報媒体

他エリア自治体広告も
お任せください！

お問い合わせ 092-716-1401

株式会社ジチタイアド

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

財源確保

検索

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

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

税金などの納期限

納期限・口座振替日 5月31日(水)

- 軽自動車税(種別割)……全期
- 介護保険料(普通徴収)…2期

休日緊急診療室

【県立信州医療センター】

日曜日・祝日

午前9時～正午、午後1時～5時

問合せ ☎245-1650

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前に必ず電話してください。

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

日曜日・祝日の当番薬局

5月7日(日)…サントグリーン薬局

5月14日(日)…須坂あすなろ薬局

5月21日(日)…須坂いせや薬局

5月28日(日)…スザカ岡田薬局

6月4日(日)…須坂まい薬局

※蔵の町薬局は、上記日程も営業します。
 ※薬局マツモトキヨシ芝宮店は、21日を除き営業します。

各種相談・教室など

■シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

10日(水)、17日(水)午後1時30分～

ところ・問合せ シルバー人材センター

■うつ病の方の家族教室(要予約☎248-9023)

18日(木)午後1時30分～3時30分

問合せ 保健センター

■もの忘れ相談日

24日(水)午前8時30分～午後5時15分

ところ・問合せ

▼地域包括支援センター(☎245-4566)

▼地域包括支援センター須坂やすらぎの園(☎214-2611)

■司法書士無料相談(要予約☎245-0031)

25日(木)午後1時～3時

ところ・問合せ 須坂商工会議所

■行政相談(要予約☎248-9002)

6月1日(木)午後2時～4時

問合せ 市民課

■健康相談(要予約☎248-9023)

月～金曜日※午前9時～午後4時

ところ・問合せ 保健センター

■妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」(☎213-6400)

月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分

■教育相談室(☎248-0001)

月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分

ところ 学校教育課

■悩み無料ダイヤル(☎0800-800-7223)

月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分

※祝日を除く

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	対象者
3カ月児健康診査	5/12(金)	令和5年1月1日～1月31日生
	6/2(金)	令和5年2月1日～2月28日生
1歳児健康相談	5/23(火)	令和4年4月12日～5月22日生
1歳6カ月児健康診査	5/26(金)	令和3年10月13日～11月6日生
2歳児健康相談	5/16(火)	令和3年4月17日～5月16日生
3歳児健康診査	5/30(火)	令和2年4月28日～5月24日生
もぐもぐ離乳食講座	5/9(火)	令和4年11月1日～11月30日生
かみかみ離乳食講座	5/19(金)	令和4年8月1日～8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日前までに予約サイトから受付時間を予約してください。

※その他詳細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)

【個別予防接種】(会場：各医療機関)

開始対象者	予防接種名
令和5年3月生	ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ・小児用肺炎球菌、四種混合1期初回
令和4年12月生	B C G
令和4年5月生	麻疹・風しん1期、水痘
令和2年5月生	日本脳炎1期初回
平成26年5月生	日本脳炎2期
平成24年5月生	二種混合



予約サイト



健康カレンダー

市外局番…(026)

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～)】

★11日(木) つくつcyao!
こいのぼり製作を親子で楽しもう!



★18日(木) あそぼうday
音楽に触れてみよう! どんな音がするかな?

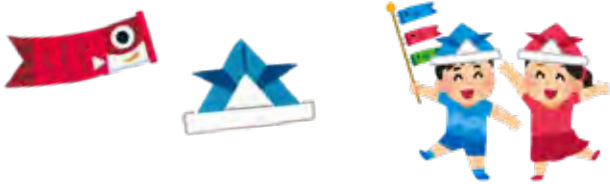
【ミニ講座】

★25日(木) 赤ちゃんマッサージ (要申込)
①10:30～11:00 ②11:10～11:40
①②ともに
講 師 小暮徳子さん (SMILE MOM)
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)
対象年齢 おおむね12カ月児まで
定 員 親子各6組
申込期限 5月19日(金)

★6月1日(木) 歯の健康教室(10:30～)
歯科衛生士によるパネルシアターや歯みがきの
仕方・個別相談会
対 象 当日、子育て支援センターを利用する方

【子育て相談(11:00～)】

★8日(月) 子ども家庭支援員による子育て相談
★29日(月) 管理栄養士による食育相談
★6月5日(月) 子ども家庭支援員による子育て相談



■利用時間

♥子育て支援センター

未就学児…月～土曜日 (祝日を除く) 9:00～16:00

♥中央児童センター

未就学児・児童…月～土曜日 (祝日を除く) 10:00～12:00、14:00～18:00

♥南部・東部・北部児童センター

未就学児…月～金曜日 (祝日を除く) 10:00～12:00・土曜日 10:00～12:00、14:00～18:00

児童…月～金曜日 (祝日を除く) 14:00～18:00・土曜日 10:00～12:00、14:00～18:00



■利用申込

子育て支援センターのみ予約制 (先着順) です。
事前にお電話をお願いします (☎245-6588)。
その他の詳細は各施設へお問い合わせください。

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010

幼児・親子 10日(水) 11:00～ こいのぼりをつくろう!
17日(水) 11:00～ たんぽぽの会
24日(水) 11:00～ こいのぼり運動会

児童 17日(水) 16:00～ 避難訓練(火災)
31日(水) 16:00～ お楽しみ工作

南部児童センター 屋部町 ☎248-2330

幼児・親子 10日(水) 11:00～ ふわふわこいのぼり!
17日(水) 11:00～ マラカスを作って遊ぼう!
24日(水) 11:00～ 親子ふれあい遊び

児童 10日(水) 16:00～ こいのぼり風船ゲーム
18日(木) 16:00～ ありがとうのメッセージ作り
24日(水) 16:00～ 避難訓練(火災)
6月5日(月) 14:00～ レクリエーションスポーツ

東部児童センター 高橋町 ☎246-0079

幼児・親子 17日(水) 11:00～ 手形足形をとろう
24日(水) 11:00～ 消防署にいてみよう
31日(水) 11:00～ 新聞紙テントを作ろう!

児童 17日(水) 16:00～ こいのぼりリレー
24日(水) 16:00～ 避難訓練(火災)
31日(水) 16:00～ 認定会

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎248-8381

幼児・親子 17日(水) 11:00～ カメラ作り&しゃぼん玉♪
24日(水) 10:30～ 双眼鏡を作って電車を見
に行こう☆
31日(水) 11:00～ 前田牧場にいこう!(要申込)

児童 10日(水) 15:30～ ドッジビーをやろう!
24日(水) 16:00～ アロマストーンを作ろう♪
31日(水) 16:00～ ゲームをしよう!



子育て支援セ
ンターアプリ



子育て支援セ
ンター Instagram



児童センター
ホームページ

ファミリー・サポート・センターをご活用ください

問合せ ファミリー・サポート・センター(子育て支援センター内)(☎026-477-2033)

ファミリー・サポート・センターは、育児の支援を受けたい方(依頼会員)と、支援したい方(提供会員)が育児を助け合う会員組織です。万が一の事故などに備え、会員になると自動的にファミリー・サポート・センター補償保険に加入します。保険料は市が負担します。

依頼会員 市内または長野地域連携中枢都市圏(高山村、千曲市、飯綱町、小川村、坂城町)在住の方で、生後3カ月～おおむね12歳までの子どもの保護者

提供会員 市内在住の心身ともに健康な方で、自宅などで子どもを預かることができる方や自家用車で送迎できる方

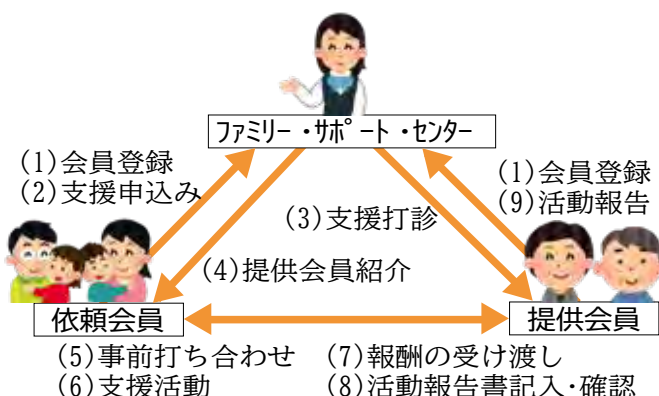
■ **提供会員になりませんか**

短時間の預かり、児童クラブ・保育園・幼稚園・習い事の送迎など、子育て中の保護者の方のお手伝いをしてくださる方を募集しています。提供会員49人に対し依頼会員が579人です。また、依頼・提供の両方に登録している会員は11人です(3月31日現在)。ご希望の方はお問い合わせください。

※登録前に事前講習があります。

■料金表(料金は1時間あたりの金額)

区分	支援時間	料金
3歳未満の子ども、病後児	午前7時～午後7時	700円
	午前6時～7時 午後7時～10時	800円
3歳以上の子ども(病後児を除く)	午前7時～午後7時	600円
	午前6時～7時 午後7時～10時	700円



提供会員の声

提供会員 清水比呂美さん

私には3人子どもがいま
す。3番目の子が入園した時
期に、ファミリー・サポート・
センター提供会員の募集を広
報須坂で知り、会員登録をし
ました。

子育て支援センターでお預
かりすることが多く、1時間
～2時間の短時間の預かり
や、4時間～5時間の長時間
の預かりもあります。子育て
支援センターに来館している
親子のみなさんと一緒に遊び
ながら、安心して楽しく過ご

せるように心がけて活動して
います。

お迎えに来たお母さん方か
ら「ゆつくり用事を済ませる
ことができました。本当に助
かりました」と感謝の言葉を
頂き、喜びと、やりがいを感じ
ています。

通院や習い事をしてリフ
レッシュするなど、子育て中
の方も自分の時間を少しでも
持てるようにこの制度を利用
するのも良いと思います。
安心して預けていただける
ように、これからも活動を続
けていきたいです。

妊娠・子育て関連 助成制度などのお知らせ



問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

新生児聴覚検査

新生児聴覚検査は、赤ちゃんの耳の聞こえを調べ、聞こえにくさを早期に見出し、早期に療育につなげるための大切な検査です。

出産後に医療機関で実施される検査費用の一部を助成します。

対象者 令和5年4月1日以降に生まれ、新生児聴覚検査の受検日において、須坂市に住民票があるお子さん

検査内容 自動ARBまたはOAEを用いた聴覚検査

助成内容 1人あたり1回(上限5000円)

受検票 妊娠の届け出の際に母子健康手帳と一緒に健康づくり課窓口でお渡しします。

※多胎児の場合、受検票を追加で送付しますのでお申し付けください。

受検方法 検査は通常、出産後入院中に行われますので、具体的な受検方法は分娩予定の医療機関におたずねください。



不妊治療・不育症治療

【不妊治療費の助成】

対象者 市内に住所があり、婚姻関係にある夫婦(事実婚を含む)で、医療保険に加入しており市税を滞納していない方

※県の「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」に該当する方で申請済の治療は対象外です。

助成限度額 令和5年4月〜令和6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)

申請期限 令和6年3月29日

【不育症治療費の助成】

対象者 市内に住所があり、婚姻関係にある夫婦(事実婚を含む)で、医療保険に加入しており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を対象にします。

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(1回につき5万円・通算

5回まで)

申請期限 令和6年3月29日
※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。

【二人で悩まず相談ください】

長野県不妊・不育専門相談センターでは、不妊・不育に関する情報の提供や不妊・不育の悩み相談に応じています。

☎0263-335-1012
(火・木曜日午前10時〜午後4時、土曜日午後1時〜4時)



妊活の
なが

あなたと、これから生まれてくる世代の子どもを守るために
風しん抗体検査・予防接種の受診をお願いします

風しんは、患者に触れることや、患者の咳やくしゃみなどに含まれる飛沫を吸い込むことで感染します。

妊娠中の人が風しんに感染した場合は、先天性風しん症候群(難聴・目の病気・心臓疾患など)の赤ちゃんが生まれる可能性が高くなります。

昭和37年4月2日から54年4月1日生まれの男性は、過去に公的に予防接種が行われていないため、風しんに感染し家族や周りの人たちに広げてしまう恐れがあります。該当する方で、抗体検査・予防接種をされていない方は、早めに医療機関を受診してください。

対象者へは令和4年4月に個別通知と無料クーポン券(有効期限:令和7年2月末)を送付済みです。

須坂市出産・子育て応援給付金の申請をお忘れなく

対象となる方には、ご案内を3月に送付しています。

令和4年4月1日〜令和5年2月28日までに妊娠の届け出または出産をされた方の申請期限は、**令和5年5月31日(水)**です。早めに申請をお願いします。



5月は消費者月間です

サービスの仕組みや情報を見極め 「かしこく」消費しましょう

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)

社会のデジタル化が進み、多様なコミュニケーションやサービスの普及など、私たちの生活は非常に便利になり、楽しみの幅が広がっています。一方で、新たな消費者トラブルも発生しており、デジタルサービスの仕組みやリスクの理解、正確な情報を見極める力などが必要です。

インターネット通販の トラブルが急増

トラブルの事例

- 注文したが、商品が届かない。
- 商品の交換や返品をしたくても、販売業者と連絡が取れない。
- 「お試し〇円」「初回無料」などという広告を見て申し込んだが、2回目以降が高額な定期購入だった。



- 被害に遭わないために、必ず申し込みの前に、次の項目を確認しましょう。
- 配送期間はどのくらいか

りますか？

□所在地や連絡先など、事業者の情報は正しいですか？

□キャンセル・返品条件、利用規約を確認しましたか？

□定期購入が条件になっているませんか？

□定期購入が条件になっている場合

□継続期間や購入回数が決められていませんか？

□支払うことになる総額はいくらかですか？

□解約の際の連絡手段を確認しましたか？

【未成年の場合】

□販売サイトに「法定代理人の同意を得ている」のチェック欄があった際は、同意を得てチェックを入れていきますか？

□年齢や生年月日を成人であると偽らず、正確に入力して申し込んでいますか？

(参考 国民生活センター契約条件チェックリスト)

消費者トラブルで困ったり不安なときは、一人で悩まず、消費生活・特殊詐欺被害防止センター（本庁舎1階・市民課内）にご相談ください。

受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

エシカル消費

消費は社会や世界とつながり、未来や他者のための行動が最終的により良い社会の形成につながります。

「今だけ」「ここだけ」「自分だけ」の消費行動から転換し、人や社会、地域などにも配慮した「自分で考える消費者」になることが必要です。

人・社会

過酷な労働や児童労働問題、不公平な取引など、生産者や労働者、社会問題に配慮する。

環境

地球温暖化、森林減少、プラスチックによる海洋汚染など、さまざまな環境問題に配慮する。

地域

地元の商品や、災害があった地域の商品、伝統工芸品を購入することで地域に配慮する。

健康

塩分控えめ、野菜たっぷりの食事、運動や検診につながる消費行動で、豊かな生活の基礎、「健康」に配慮する。

長野県版エシカル消費

- エシカルは、「倫理的・道徳的」という意味です。
- エシカル消費とは、「人・社会、環境、地域に配慮した思いやりのある消費」のことです。
- 長野県では、長寿県の特徴「健康」を加えた「長野県版エシカル消費」を推進しています。

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です

たばこが体に及ぼす影響を考えましょう

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

【生活習慣病】

- ・虚血性心疾患
- ・脳卒中^{リゅう}
- ・腹部大動脈瘤
- ・2型糖尿病
- ・歯周病

【呼吸器の病気】

- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- ・呼吸機能低下



【がん】

- ・肺
- ・口腔、咽頭
- ・喉頭、副鼻腔
- ・鼻腔
- ・食道
- ・胃
- ・肝臓
- ・ぼうこう
- ・子宮頸部

喫煙がリスクを高める病気

●**がん** たばこには約70種類の発がん物質が含まれ、全身のがんと因果関係が明らかになっています。

●**生活習慣病** 一酸化炭素やニコチンは、動脈硬化を進行させたり血糖値を上昇させたりと、さまざまな生活習慣病を引き起こします。

●**呼吸器の病気** 気管支に慢性的な炎症が生じ、呼吸機能を低下させる恐れがあります。特に慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、喫煙者の約15～20%が発症するとも言われています。

受動喫煙による
周囲の人への影響

受動喫煙とは、たばこから出る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)に周囲の人がさらされる状態をいいます。

副流煙や呼出煙には高い濃度の有害物質が含まれており、喫煙している本人だけでなく、周囲の人にも影響を及ぼします。妊婦や乳幼児が受動喫煙してしまうことで、早産、胎児発育遅延、乳幼児突然死症候群の危険性が高まる恐れがあります。

須坂市の割合

2022年1月に市民を対象に実施した健康意識に関するアンケートでは、喫煙者は14%であり、そのうち26・9%の方が「やめたい」、32・3%の方が「本数を減らしたい」と回答しています。

禁煙は何歳から始めても遅すぎることはありません。自分、まわりの人のために禁煙に取り組みませんか。長野保健福祉事務所では卒煙相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

☎026-225-9045

募集

市営霊園使用者募集

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

【対象霊園・区画】

▼坂田霊園

66区画(1区画3・3㎡)

永代使用料 18万7千円

▼松川霊園

49区画(1区画4㎡)

永代使用料 38万円

東区画は2024年度募集予定

▼高梨霊園

11区画(1区画4㎡)

永代使用料 49万2千円

※募集区画は、事前に市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

【管理料】

各霊園年間3120円

【申請資格】 市内に本籍または住所がある方

【注意事項】 ▼1世帯1区画のみ応募できます。▼受け付けは窓口での申し込みのみとなります。▼納付した使用料および管理料は還付できません。▼現状は更地ですが、一度使用した区画です。あらかじめ現地をご確認ください。

【持ち物】 申請者の住民票抄本1通(本籍表示のあるもの)

【1次募集】

受付日時 5月29日(月)午後1時～3時

ところ 須坂市役所305会議室(本庁舎3階)

希望が重複した場合は、午後3時から抽選を行います。

抽選にもれた場合は、希望のなかった区画の申し込みを受け付けますので、第2・3希望まで決めておいてください。

【2次募集】
受付期間 6月1日(木)～11月24日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

ところ 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)

※1次募集で全ての使用者が決定した場合は行いません。

※2次募集は申し込み順で使用者を決定します。

【松川霊園第二合葬式墓地】
随時募集しています。

マイナンバーカードを 取得しましょう

市民の7割以上の方が
マイナンバーカードを
申請しています！



マイナンバーに関する問合せ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
平日：午前9時30分～午後8時、土・日曜日・祝日：午前9時30分～午後5時30分

マイナンバーカードの申 請支援を行っています

交付申請書をお持ちの方は、スマートフォンなどで申請できます。また、市民課窓口でも申請できますので、交付申請書をお持ちください（写真撮影無料）。交付申請書をお持ちでない方は、本人確認書類をお持ちください。

【郵便局でも申請できます】

- 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
- 時間 平日の午前9時～午後5時



マイナンバーカードの受 け取り

カードを申請後、市役所から「交付通知書」が届いたら、カードを受け取りに市民課までお越しください。

マイナポイント第2弾を取得できるのは、2023年2月末までにカードを申請した方で、カードを受け取ってから、9月末までにポイント取

得の申し込みを行う必要があります。申込期限前は窓口の混雑が予想されますので、お早めにカードをお受け取りください。

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
 - ▼ 毎週木曜日の午後5時15分～7時
 - ▼ 毎月第2土曜日と最終日曜日の午前9時～正午
 - ※ 土・日曜日は、カードの受け取りのみとなります。予約制ですので、平日にご連絡ください。
- 問合せ 市民課
(☎026-248-9002)

【コンビニ交付サービス】

マイナンバーカードを利用して、住民票の写し、印鑑登録証明書など各種証明書をコンビニなどで取得できます。※市役所1階市民ホールにも、マルチコピー機を設置しています。※時間などの詳細は市ホームページをご覧ください。



詳細

マイナポイント

マイナポイント第2弾！申込期限は 2023年9月末まで！

問合せ マイナポイント申請窓口 (☎026-214-6608)

2023年2月末までにマイナンバーカードを申請した方は、最大2万円相当のマイナポイントをもらえます。ポイントを取得するには、

2023年9月末までにマイナポイントを申し込み、次の手続きが必要です。

▼ マイナポイントを取得するキャッシュレスサービスでチャージまたはお買い物（最大2万円の利用で5000円相当のポイント（付与率25%））

▼ 健康保険証としての利用申込（7500円相当のポイント）

▼ 公金受取口座の登録（7500円相当のポイント）



詳細

【手続きに必要な物】

□ マイナンバーカードと4桁の暗証番号

【マイナポイント申請支援】

- 須坂市役所 支援窓口（本庁舎301会議室（3階））
- ① 平日の午前8時30分～午後5時15分
- ② 毎週木曜日の午後5時15分～7時
- ③ 毎月第2土曜日と最終日曜日の午前9時～正午

● 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



マイナポイント
申し込み



マイナポイント
申し込み

みてみてすぞかしどうぶつえん ㊟

ロバの豆知識！

当園の南園では、1頭のロバ（雄）が生活しています。ロバは、奇蹄目ウマ科なのでウマと同じ仲間です。ウマ科の中で最も小さいと言われているロバですが、ポニーと間違われることがあります。簡単に見分けられるロバとポニーの違いを3つ紹介します。

1つ目は尻尾の毛の長さです。尻尾の長さはロバもポニーも変わらないですが、ロバの尻尾の毛は短いのが特徴で、太ももあたりまでの長さです。ポニーの尻尾の毛は長く、ひづめあたりまであります。



ロバの尻尾

2つ目は背中中の模様です。ロバの背中には、両肩にかけて1本、首からお尻にかけて1本の直線模様があり、この

2本が交わり、十字模様になっています。この十字模様が背中にあることから、ロバは十字架を背負った聖なる動物、平和の象徴とも言われています。



背中中の十字模様

3つ目は大きな耳です。耳が二等辺三角形のような形をしているポニーに比べて、ロバの耳は長く、バナナのような形をしています。大きな耳は、音を多く集める役割や放熱効果があるのではないかとされています。



大きな耳

ら、ロバは「兎馬」とも呼ばれています。ぜひ動物園に来て、ロバの3つの特徴を観察してみてください。

イベント情報

■お母さんありがとうデー
とき 5月13日(土)、14日(日)
※2日間とも「お母さん」の入園料が無料です。

■春の臥竜公園写生大会
とき 5月14日(日)

※雨天の場合は5月21日(日)と
ところ 臥竜公園・動物園
受付 動物園正面入り口
および南園：午前9時～
作品の提出 動物園正面入り口
り口：午後2時まで

対象 中学生以下
その他 ▼画用紙の大きさは四つ切り(54cm×38cm)。
▼応募作品は1人1点。
▼画用紙や絵の具などは参加者が用意してください(当日のみ正面入り口で業者販売あり)。

▼優秀作品の中から、中部ブロック動物園水族館写生大会の入賞作品を選出します。
問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎026-245-1770)



20回目 100匹のこいのぼりが泳ぐ！

と話しました。こいのぼりは、風で絡んでしまうのを防ぐため中に鎖を入れて吊るされています。丸山さんは「試行錯誤してようやくこの方法にたどり着いた」と苦労を語りながらも「きれいに泳ぐ姿を、今年も多くのの人に楽しんでもらいたい」と笑顔で話しました。

事務局の丸山忠一さんは、「みんなが喜んでくれるのが一番のやりがい。仲間や地域の子どもたちと一緒にやるのも気持ちがいい」と話し、「外へ出てたくさん遊び、いろいろな経験をしてほしい」と子どもたちへの想いを語ってくれました。

◆飾り付けは5月7日(日)まで



丸山剛さん(右)
丸山忠一さん(左)

百々川に鯉を泳がそう実行委員会の皆さんと地域の子どもたちが、百々川の名前にちなみ100匹のこいのぼりを高甫橋上流に飾りました。2004年から毎年行われ、今年で20回目を迎えました。会長の丸山剛さんは開催のきっかけを振り返り「地域を盛り上げたいと有志が集まって始めた。百々川は水質の影響で魚がすむことができないので、代わりにこいのぼりを泳がすことで、子どもたちの健やかな成長と、魚がすめる川になることを願っている」



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 76

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。



新じゃがのバターしょうゆ炒め



調理時間約20分

1人分の成分

■ エネルギー…84kcal	■ たんぱく質…3.8g
■ 炭水化物…10.4g	■ 脂質…4.5g
■ 塩分…1.2g	

レシピ動画(第62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。



食べ物マメ知識

収穫後すぐに出荷される「新じゃが」は皮が薄くてやわらかく、水分が多くみずみずしいのが特徴です。また、ジャガイモには、肌の健康や免疫の働きを助けるビタミンCが多く含まれています。

【材料】(4人分)

- ジャガイモ…3個
- アスパラ…4本
- スナップエンドウ…4本
- ベーコン…4枚
- バター…15g
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々
- しょうゆ…大さじ1

◆◆【作り方】◆◆

- ① ジャガイモはよく洗い皮ごと5mmの厚さに、アスパラは3分の1の長さに、ベーコンは2cm幅に切る。スナップエンドウは端を取る。
- ② ジャガイモをやわらかくなるまでゆでる。
- ③ 熱したフライパンにバター、ベーコン、アスパラ、スナップエンドウを入れて炒め、ジャガイモを加え炒める。全体に火が通ったら、塩、こしょう、しょうゆを入れ、炒め合わせる。

人口・世帯数

人口	49,695(-23)
男	24,116(-33)
女	25,579(+10)
世帯	20,632(+69)

2023.4.1現在、()内は前月比
住民登録者数による集計

須坂市公式



LINE



Twitter



facebook



Instagram

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます



マイ広報紙



マチイロ

★災害情報

	3月	2023年 1~3月	昨年 同期
火災	4	5	1
死者	0	0	0
傷者	0	3	0
救急出動	202	638	575
交通事故	9	29	27
急病	133	436	394
その他	60	173	154
救助	4	10	6
交通事故	1	3	2
その他	3	7	4

★交通事故

	3月	2023年 1~3月	昨年 同期
件数	9	28	30
死者	0	0	0
傷者	9	30	36

◎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

▼先日、おやきの話で盛り上がり
ました。具は〇〇派、皮はしつと
り派など好みが多岐にわたります。
市内にはおやき屋さんが多くありま
す。新生活などで須坂市に来たみな
さんも、自分のお気に入りの見つけ
てみてはいかがでしょうか♡(土屋)

▼クラフトフェア通いが我が家の
ブーム。推しの作家さんとの会話
や食べ物も魅力です。今月は森の
中のクラフトフェアであれこれ購
入するつもりですが、買わなくて
も木陰の散歩は気持ち良きげ。そ
の前に痛風治って欲しい。(内藤)

▼イベントの取材時、参加してい
た小学生にカメラを少しだけ貸し
て写真を撮ってもらったところ、
自分では思いつかない視点の面白
い写真が撮れていて新鮮な衝撃。
凝り固まった感覚を見直す良い機
会になりました！(三ツ井)

よもやまばなし