

特集 地域を水害から守る



地域を水害から守る

令和元年東日本台風災害を教訓に 千曲川堤防の強化工事が行われています

携して、防災・減災を図るための「教訓から、現在、国・県・千曲川流19号災害から3年半が過ぎました。 害をもたらした令和元年東日本台風、地つもは穏やかな千曲川が氾濫、地 治水対策プロジェクト」を進めています。 小布施PA (1 災を図るための「信濃川水系緊急国・県・千曲川流域の市町村が連 18 松川 工信越自動車道 。そこでの経験や風、いわゆる台風、地域に甚大な被 今月は、 行動を示す事前防災行動計画「コミュニティンな防強化工事とともに、住民が災害予測時に取る、須坂市においても、国による村山橋から下流の 3 両面にわたる対策と現状について特集します。 地域を水害から守るためのハード・の策定が行われています。 村山橋 4 むらやま べの 長野電鉄長野線 406 堤防強化工事位置図

堤防強化工事が完了していますは国参照

①相之島地区堤防強化その2工事【完成】 場所:須坂市北相之島地先 工期:令和3年7月1日~令和4年12月28日 千曲川 2021(令和3)年11月 2022(令和4)年4月 千曲川



現在、堤防強化工事を進めていますは国参照)



2022(令和4)年12月



流域の市町村でも治水対策が進められています

ています。狭窄部(川幅が急に狭く下させるための取り組みが進められ 水が流れる面積を広くする河道掘削 なる場所)では川底などを掘って、 工事を実施しています(写真上)。 流域の市町村でも、 河川水位を低

大きな洪水の時に水を一時

坂市域の安全性が高まります。 これらの整備事業を行うことで須

遊水地の整備も各所で計画・実施し的にため、下流の水位を低下させる ています (写真下)。



流域の市町村を水害から守る 信濃川水系緊急治水対策 プロジェクト.

(国土交通省千曲川河川事務所

プロジェクトです。 さらなる安全・安心の確保に向けた 信濃川水系の早期の復旧・復興

9) 年度を目標に、 3つの柱からなり、 対策を総合的に進めています。 か、地域連携によるソフト面の減災 防の強化、 る対策③まちづくり・ソフト施策の ①河川における対策②流域におけ 2、遊水地の整備などのほを目標に、河道の掘削、堤からなり、2027(令和

が上がり、

訓練を行いました。今後も定期的に

八木沢川の改修もお願いします。

タイムラインは昨年作成し、

運用

訓練を続けて、

住民と共に安心安全

な地域づくりに努めていきます。

村山町の黒岩喜一

信濃川水系(千曲川)緊急治水対策 プロジェクトなどの詳細は

対策の推進

国土交通省千曲川河川事務所 25026-227-7611

で大きな被害を受けました。

河川敷の農地は浸水

充域における対策

もに勾配を緩やかにすると聞いてい 壊の教訓から、堤防を強化するとと ています。工事は越水による堤防決

村山地区でも堤防工事が進められ

ます。河川敷農地への農道通路は減

日でも早く完成してほしいです。 りますが、住民の安心安全のため





れ、私の家族も親戚 に避難指示が出さ 台風19号では区民

宅に避難しました。

地元の区長さんに聞きました

北相之島町の黒岩三智さん

く思っています。 て、とてもありがた 堤防が頑丈になっ 下

流の中野市の立ヶ花

停止され、被害を大きくしました。 した。台風19号の際、千曲川の水位 越水や堤防決壊の心配が減りま 八木沢川樋門のポンプが の掘削工事も進めら の市町村長48人が委員に名を連ね、され、2023年4月時点で、全国

が主催する「タイムライン防災・カ

ンファレンス」で、全国の先進事例

として発表しました。

この会議は2022年5月に設立

な026-248-9000

参画しています。 県内では須坂市・長野市・伊那市が

りました。 訓練を行い、課題を探り、改善を図 にはこのタイムラインに沿って避難行運用版を作成しました。 同年10月 ために大変有効です。 準備で逃げ遅れを防ぎ、 して、 や検討を重ねて2022年9月に試 川事務所が連携し、ワークショップ 系列で整理した計画です。 つ」、「誰が」、「何を」するかに着目コミュニティ・タイムラインは「い ン防災・全国ネットワーク国民会議 「コミュニティ・タイムライン」 (下図参照)は、区と市、千曲川河 2023年2月には、 北相之島町区の事前防災行動計画 防災行動とその実施主体を時 タイムライ 命を守る 「早めの

タイムラインを防ぐコミュニティ・早めの準備で逃げ遅れ

		2	-t- or	アンエチL	\ne 224	+ kg		
CTL ステ ージ	トリガー情報	行政機関 判断•支援	指示•調整	活動 情報伝達・ 本部対応	避難誘導	要支援者対応	水防•救助	住民に取って ほしい行動
		須坂市	区長(本部長) 情報班	副区長(副部長) 庶務班 給食•給水班	避難誘導班	避難者輸送班、 要支援者連絡班、 民生委員	初期水防隊消防団	
① 注意を 向ける (3~5 日前)	台風の接近 早期注意情報 【中】以上の発表		長へ情報を伝	えて危機感を	 域で共有す :共有する 		確保する	● 台風情報の 確認
② 対応 方針を 決める (2日前)	長野県気象情報で北部・中部に、48時間以内に多いところで150ミリ程度の雨量が予想(流域警戒ステージ28行の連絡)	■ 区長は豊へ指示を■ 民生委員援が必要	洲コミュニテ 行う ・保健補導員(かを電話で確	ィセンターへ は要支援者(安 !認	と	『を設置する。 ク登録者等)/	つきの	持ち出し品等の準備支援者への連絡(要支援者)
③ 対応開始	39時間先流域 平均雨量予測 結果 (流域警戒ステー ジ3移行の連絡)	■ 民生委員・)自主避難要請 保健補導員は	連絡を受けて、	2援・誘導 、 要支援者の移 後を希望する人	送支援を本部		● 自宅の浸水 対策の実施 ● 低い場所に ある家財の 移動
(1日前 ~当日)	市による自主 避難要請 (避難情報の 予告電話)		ィセンター集 -ト閉鎖に備え		\プラザヘピス↓ 隊・本部がHPを 「			
④ 避難	高齢者等 避難	する	齢者等避難」・	「避難指示」の情	鎖・地区か	5連絡するよう		●避難開始 (要支援者) ●避難準備
実施(当日)	避難指示	■ 横引きゲートを閉鎖するため、本部から消防団へ初期水防隊への応援要請を行う ■ 初期水防隊・消防団が横引きゲートを閉鎖する ■ 閉鎖後は町災害対策本部を豊洲コミュニティセンターから北部体育館へ移転する ■ 移転時にはサイレンを鳴らして、住民に伝達する ■ 町内での支援活動は終了する					●避難開始	
多 避難 徹底 (発災)	緊急安全 確保				、全員避業 まで戻ら7			● 避難の徹底 ● 外への避難が 難しい場合は 自宅等の高い 場所へ退避

害への備えはできていますか

問合せ 総務課(四026-248-9000)

ことで被害を軽減することが 切です。 ざという時にやるべきことを 可能です。そのために、「今 イメージ」しておくことが大 できることを準備」し、「い 手など、早めの対策を講じる 災害から身を守るために、

避難を心掛けましょう。 日頃からの備えをしっかりし 情報に耳を傾け、早めの

日頃の備えが大事

検しておきましょう。 決め、日頃から中身などを点 間はありません。置き場所を 常持ち出し品を詰めている時 する情報が出てからでは、非 要な防災対策です。避難に関 の判断や行動に生きてくる重 析や避難など、 日頃の備えは、 いざという時 危険性の分

長野県全域の雨量・ 土砂災害危険度情報

水位状

険度合いを確認で 況・土砂災害の危 も忘れずにしておきましょ

計の情報を収集・

提供しています。

でいる新しい危機管理型水位

2018年から設置が進ん

川の水位

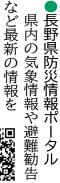
避難場所と避難経路の確認

意が必要です。 過去に経験の無い災害が起き 握しておくことが有効です。 うかを確認し、危険地域を把 ら気象情報を収集するなど注 土砂災害の被害があったかど を大きく受ける災害です。 ることもありますので日頃か んでいる地域で過去に水害や

ハザードマップ

こか確認できま 害の危険性がある地域なの か、避難場所がど 自宅や会社が洪水や土砂災







表示しています。

風水害での警戒レベル一覧 住民がとるべ 警戒 状 況 行動を促す情報 レベル レベル 災害発生 命の危険、 緊急安全確保 または切迫 ちに安全確保

警戒レベル4までに必ず避難					
レベル	災害の恐れ	危険な場所から	避難指示		
4	高い	全員避難			
レベル	災害の恐れ	危険な場所から	高齢者等避難		
3	あり	高齢者等避難			
レベル	気象状況悪化	自らの	大雨·洪水注意報		
2		避難行動を確認	(気象庁)		
レベル	今後気象状況	災害への	早期注意情報		
1	悪化の恐れ	心構えを高める	(気象庁)		

情報を入手しておく

大雨や台風、低気圧や前線、

風水害は、防災気象情報の入 そして竜巻などの突風による

風水害は、地形による影響 を受け取ることが などメールで情報 ラジオでの受信はできません。 犯メールで確認できます。防災 2940) または須坂市防災防 須坂市防災防犯メール スマートフォンやパソコン



できます。

サービス(20800-800-無線放送の内容はテレホン 情報を放送します。 防災行政無線 緊急時の災害、 避難などの 防災行政

認できます。

N S 須坂市公式ホームページ・S 須坂市公式ホームページや

ページ) ています。 ラインでも防災情報を発信し キキクル(気象庁ホー 大雨・洪水警報の危険度分

布が分かります。 地図上で確

※出典:環境省ホームページ (https://www.env.go.jp/nature/intro/4document/asimg.html)

(植物) の駆除に 恃定外来生物 ご協力ください

問合せ 生活環境課(四026-248-9019)

きな影響を及ぼしたり、農作 生物)のうち、自然環境に大 から持ち込まれた生物

特定外来生物とは

、間などによって他の地域

ヂシャ、オオハンゴンソウが

オオキンケイギク、オオカワ

市内では、アレチウリ、

道端や河原などで確認されて

(外来

物に被害を与えたりするもの

外来生物法で「特定外来

駆除のポイント

特定外来生物 (植物) のう

> います。 ください。 駆除方法 駆除する時期 ると効果的です。 前の花を咲かせる頃に駆除す 多年生のため、 根こそぎ駆除して 種子ができる 翌

処分方法 ステーションに出してくださ 死させ、可燃ごみとしてごみ 天日にさらし、

年も続けて抜き取ると効果的

帰ることができるかどうか 食べきれない場合は、

確認する。

や栽培・保管・運搬・販売・ 生物」に指定しており、

などを禁止しています。 譲渡・輸入・野外に放つこと

オオカワヂシャ

アレチウリ

オオキンケイギク

ことが大切です。 うにすることと合わせて、 食や買い物の際にも意識する

【飲食店で食事をする際は】

□宴会の際は、 □食べきれる量を注文する。 理を食べる時間を作る。 自分の席で料

かがでしょうか。

外出や買い物の際に できること

事業所で発生します。 家庭で食品ロスが出ないよ 食品ロスの半分は、 売れ残り、規格外品など、 食べ残 外

ますので、 います。近隣では、 ドシェアリング」も始まって 者をマッチングさせる「フー 野県全域でサービスを開始し われています。7月からは長 の連携協力により5月から行 証実験が、長野市と民間企業 フォンアプリ「HELAS」の実 型食品ロス削減支援スマート 活用してみてはい 地域密着

ごみ削減

食品ロスを削減 ま

問合せ 生活環境課(2026-248-9019

ができたはずなのに廃棄され 取り組みましょう。 すためにも、 ともに、環境への負荷を減ら 化炭素を排出します。 搬や焼却の効率が悪く、 ますが、水分を含むため、 てしまう食品のことを言いま 食品ロスとは、 「もったいない」の意識と 可燃ごみとして処分され 食品ロス削減に 食べること 三 酸 運

口すぐに食べるものは、

陳列

【買い物の際は

す。

□ふぞろいや型崩れなどの規 □包装(外箱など)に多少の に問題がなければ買う。 順に手前の商品を買う。 格外品を買う。 傷や汚れがあっても、

中身

□賞味期限や消費期限の いた商品を買う。 近づ

廃棄されそうな食品と消費

歯周 病の影響

~須高歯科医師会~

で後悔しない人生を送るために 歯周病を防ぎまし 歯科検診を受け、



問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

す原因になります。

歯周病が

など、全身の疾患を引き起こ

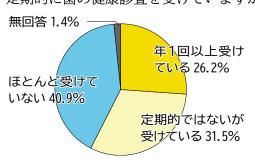
や心筋梗塞、脳卒中、 炎症を起こす病気で、

腎不全 糖尿病 菌が歯のまわりの歯肉や骨に

|周病は歯垢の中にいる細

なるリスクも高まります。 脳への刺激が減り、認知症に 進み歯の本数が少なくなると

■須坂市健康意識に関するアンケート調査 定期的に歯の健康診査を受けていますか



なっていることも少なくあり いうちに進行してしまい、 状が出てきません。気付かな も怖い病気であるにも関わら 状が出てから歯科医院で受診 このように、歯周病はとて ある程度進行しないと症 深刻な状態に

診者の割合は12・4%で、 歯周病検診対象者のうち、 ましょう。 いうちから定期的に歯科検診 るから大丈夫と過信せず、若 患と診断されました。 のうち5割以上の方が歯周疾 痛くない、歯みがきしてい 口と体の健康を守り

定期的な検診が大切です

は26・2%となり、割合が低 的に歯の健康診査を受けてい ますか」では、 いことが分かりました。 上受けている」と回答した方 ンケート調査」の問い 須坂市健康意識に関するア が2022年に実施した 「年に1回以

ます。 る方の割合が高い傾向にあ に年齢が低くなるほど「ほと んど受けていない」と回答す 年代別に見ると、男女とも

また、2022年度の成 そ受



かかりつけ医を

もちましょう

科医院で受けることが効果的 歯科検診はかかりつけの歯 かかりつけ歯科医をも 検診の際に、

> より、 減にもつながります。 きます。早期の発見・治療に 医が受診者のむし歯や歯周 どの変化にも気付くことがで だけでなく、 治療の回数や費用の低 顎や舌、 粘膜な

> > 橋本歯科医院

高野歯科医院 高島歯科医院





歯科検 (健)診のご案内

受診料 機関へ電話でご予約くださ 受診方法 事前に実施医療 無料

ださい 再発行しますので、健康づ す。受診券を紛失した方は くり課までお問い合わせく た受診券が必要となりま ※検診当日は、 市が発行し

実施医療機関

・あおき歯科医院 ·浅沼歯科医院

・旭ケ丘歯科クリニック ·江口歯科医院 あらい歯科クリニック

·遠藤歯科医院 小野澤歯科医院 おしかね歯科医院

る妊婦の方

小林歯科医院 すざか歯科クリニック

柳澤歯科医院

矢島歯科医院 望月歯科医院 最上歯科医院 光希歯科医院

山口歯科医院

土屋歯科医院 三田歯科医院

・なかむら歯科クリニック 轟病院(歯科) 野口歯科医院

対象者 し、2024年3月31日時 歯科保健指導 点で40・50・60・70歳の方 日水まで 【成人歯周病検診 間 2024年1 問診·口腔内診査 市内に住所を有

日旧まで 診券を送付しました。 ※対象者には5月下旬に受 【妊婦歯科健康診査】 間 2024年3月31 市内に住所を有す

お渡ししています。 ※妊娠届け出時に受診券を 026-248-9018 健康づくり課

須坂ひろファミリー

自分のからだを知ることが健康への第一歩 忘れずに健(検)診を受診しましょ

問合せ ▼健康づくり課(☎026-248-9018)

▼保健センター(☎026-248-9023)

た 早 期 発 見 • 早 |期治療

の

の状態を確認しましょう。 守ることにもつながります。 時間的負担が少なく、 可能となり、身体的・経済的 予防を目的としています。 康状態を確認することによ を発見できると、 ご家族や生活のためにも、 自覚症状が現れる前に病気 (検) 診でご自身のからだ 病気の早期発見、 早期治療が 定期的に健 病気の 生活を



がん検診

齢者健診が始まります 健診·特定健診·後期高 6月1日から、 若年者

医療機関にお申し込みくださ 診を申し込まれた方には、5 月下旬に受診券を送付しまし 医療機関で実施する個別健 受診券が届いたら直接

で地域公民館などで実施する

月から2024年1月ま

健康カレ ンダー

2023年度健康カレンダー 象に該当する方であれば、 受診できます。 は須坂市に住民票を有し、 を実施しています。がん検診 入する保険の種類に関係なく 実施日や場所などの詳細は、 市では下表の各種がん検診 加 対

	健 (検)診名	対象	実施月	受診料
若	年者健診	20~39歳で、須坂市国民健康保険加入者 または加入している健康保険で健診を受 ける機会がない方		
特	定健診	40~74歳の須坂市国民健康保険加入者	6~1月	700円
後	期高齢者健診	75歳以上の後期高齢者医療制度加入者 ※64~74歳の後期高齢者医療制度加入 者も含む		
	胃ど内視鏡	50歳以上で偶数年齢になる方	6~2月	4,300円
	胃どちらか 内視鏡 エックス線 (バリウム)	40歳以上の方	6~11月	1,000円
が	大腸がん	40歳以上の方	6~11月	300円
ん	前立腺がん	50歳以上の男性の方	9、11月	600円
検	肺がん CT	40歳以上で偶数年齢になる方	1~2月	2,000円
診	子宮がん	20歳以上の女性で偶数年齢になる方	7~1月	1,000円
	乳(どち) がらブラフィ	40~74歳の女性で偶数年齢になる方	5~9月	1,000円
	んが超音波	30歳以上の女性の方	12~2月	1,000円

険者によって受診方法が異な 者にご確認ください。 りますので、詳細は医療保険 集団健診に申し込まれた方に いる方は、それぞれの医療保 に受診券を送付します 社会保険などへ加入されて 健診のおおむね1カ月前

若年者健診

す。 慣病予備軍になる 人もいま により、若いうちから生活習 習慣病予防が主な目的です。 しょう。 食生活の欧米化や生活習慣 高血圧や糖尿病などの生活 健診でからだの状態を知 若いから大丈夫と思わず 将来の健康につなげ

けています 随時申し込みを受け付

請いただくか、健康づくり課 下記2次元コードから電子申 し込みを受け付けています。 へお申し込みください。 各種健 (検) 随時

健



申し込み

80・90・100歳の方は各種 2024年3月31日時点 診が無料です。 60 70

. 9

2023年度 県民税のお知らせ

市

県民税とは

問合せ 税務課(四026-248-9001)

普通徴収の納期限

第1期…6月30日金 第2期…8月31日(木) 第3期…10月31日(火

第4期…2024年

1月31日(水)

決まっています。 よって、納めていただく月が 下表のとおり、 納税方法に

納期限と納税方法

めていただくことになります が提供するための財源となる 消滅しないので、 税されます。1月2日以降に 所得をもとに計算します。 は2023年1月1日に須坂 大切な税金です。 必要な行政サービスを市や県 亡くなられた方の納付義務は 万は、転入前の市区町村で課 市に住民登録があった方に課 1月2日以降に転入された 2023年度の市・県民税 税額は2022年中の 県民税は、 相続人に納 日常生活に 納付できます。 ジットカード決済などにより 利用し、スマートフォン決済 アプリを通じた決済やクレ アでの納付のほか、eL-QR 〔地方税統一QRコード〕を

ソーウェーブの登録商標です。 ※QRコードは株式会社デン

詳しくは納付書の裏面をご

納税方法 納め方の詳細 納税通知の方法 給与から差し引き 給与から毎月差し引き 勤務先を通じて送付 (給与特別徴収) (6月~2024年5月、年12回) 年金から差し引き 年金から毎回差し引き (年金特別徴収) (4月~2024年2月、年6回) 口座振替 指定登録口座から各納期限 納税義務者宅へ郵送 (普通徴収) に引き落とし(年4回) 6月13日(火)発送予定 納付書などで各納期限まで 納付書 に納付(年4回) (普通徴収)

明書は6月5日から発行で 023年度所得 課税証

税証明書は発行できないこ

と判断される方の所得

融機関やコンビニエンススト

納付書に記載されている金

発行場所 窓口2

後5時15分 番・本庁舎1階 ※平日の午前8時30分~午

取りを希望される場合は、 ※夜間や土・日曜日の受け

持ち物 代理人の場合は、委任状と 書類を2点お持ちください。 場合は、本人確認ができる ※写真付きの証明書がない イナンバーカードなど) の証明書 官公署が発行した写真付き お問い合わせください。 1通300円 本人確認ができる (運転免許証、

証明が必要です。 代理人の本人確認ができる

▼収入が年金所得のみで由 こ注意ください

県民税の申告をしていない 年末調整や確定申告、市・ 発行できません(申告後に 方の所得・課税証明書は、 告が不要だった方以外で、

県民税の申告をした方で、 発行できます)。 ▼年末調整や確定申告、市 に申告すべき所得がある

付サービスで取得できます

6月6日以降は、マイナンバ

カードを使い、コンビニ交

利用時間 どにより異なります。 ス日を除く) 1月3日およびメンテナン チコピー機設置店 録があり、サービス利用時に ※時間は店舗の営業時間な 午後11時 ンビニエンスストアやマル 取得できる場所 須坂市に住民登録がある方 1月1日に須坂市に住民登 取得できる方

2023年 (12月29日~翌年 午前6時30分~ 全国のコ

こ注意ください

手数料 1通300円

利用できなくなります。 ▼本人分のみ取得できま 違えるとロックがかかり、 ・暗証番号を3回連続で間 同世帯の方の分は取得

務課で請求してください。 足で証明書が必要な方は税 せて、別様式にて追加・ ▼所得・課税証明書と合わ できません。

令 和 支援 **5**年 低 / 給付金

子ども課 (**3**026 - 248 - 9026)

※詳細は、市ホームページを 援特別給付金」を支給します。 次の要件に合う世帯を対象に まえた生活支援の一環として 子育て世帯に対し、実情を踏 な影響を受けている低所得の 「低所得の子育て世帯生活支 **ご覧いただくか、** 物価高騰により生活に大き

支給対象者 【ひとり親世帯

手当を受給している方と同じ 計が急変し、収入が児童扶養 ③物価高騰の影響を受け、 給していない方 ることで、児童扶養手当を受 ②公的年金などを受給してい 手当を受給している方 水準となっている方 ①令和5年3月分の児童扶養 令和6年2月29日 家

き5万円 支給金額 対象児童1人につ

書を送付します。 ら支給日を記載した支払通知 書を提出後、審査が完了した 支給日 ②③の方には、 次送付します。 必要です。申請書類などは順 請 ②③の方は、 申請が 申請



※①の方は5月31日までに支

給済みです。

※❶の方は5月31日までに支

ひとり 親世帯

非課税世帯) 【ひとり親世帯以外の住民税

申請方法

申請書など必要書

共通事項

給した方 世帯生活支援特別給付金を受 ●令和4年度低所得の子育で 支給対象者

郵送でご提出ください。

口10番・東庁舎1階) または 類をそろえ、子ども課窓口(窓

らもダウンロードできます。 ※申請書は市ホームページか

令和6年2月29日休

高騰の影響を受け、 1月以降に家計が急変し、 ❷❶に該当しない方で、 令和5年

T382 - 8511

須坂市役所子ども課あて

時点で0~

がお済みでない方は、 に申告してください。 **対象児童** 平成17年4月2日 ※令和4年分の住民税の申告 に住民票のある方に限る) た方(児童の養育者で須坂市 入が住民税非課税相当となっ 速やか

支給金額 2月29日生まれ) 平成15年4月2日~令和6年 ~令和6年2月29日生まれ 、特別児童扶養手当の対象は、 対象児童1人につ

本年度実施を予定していた

要です。 き5万円 請 の方は、 申請が必

支給日 を送付します。 を提出後、審査が完了したら 支給日を記載した支払通知書 2の方には、 申請書

ひとり親

世帯以外

財源の組み替えなどにより 事業費 実施する事業 「データ利活用」と「共創」による市の 400万円 魅力向上&関係人口創出事業 デジタルを活用した地域特産品PR 630万円 とファン創出事業 交流人口拡大に向けた新しい観光資 300万円 源の発掘・創出事業 公共交通利用者の回遊性向上事業 500万円 スイーツ&ビアフェスタ事業 370万円 小水力発電を活用した観光資源開発 50万円 事業 峰の原高原活性化事業 400万円 観光地シャトルバス運行を通じた観 250万円 光満足度向上事業 ふるさと納税事業者による地場産品 620万円 普及拡大事業

恋人の聖地事業

恋人 市町村による共同事業)の推進について 、の聖地事業(恋人 の聖地を有 する

問合せ 政策推進課 (**2**026 - 248 - 9017)

が不採択 恋人の聖地事業のうち、デジ ※以前から実施しているデジ 業が不採択)となりました。 用を予定していた国の交付金 ルな交流人口拡大事業は、活 タル連携によるサスティナブ (参加全市町村の事

> 事業はそれぞれ満額採択。 費の精査や財源の組み替えな バーチャルコンパクトシティ 事業、関係人口拡大に向けた タル・シティプロモーション なお、不採択事業は、 事業

ります。 どを行った上で実施してま

J	门	
j	円	

民間と連携した展作物寺販路拡大事 業	3,250万
人流ビックデータの活用による効果 検証事業	*
※他の交付金を活用して民間事業者が	実施

民間と連携した農作物等販路拡大事

民健康保険の加入 脱退の 続きはお済みですか

問合せ

医療保険課(四026-248-9034)

国保加入

きをしてください。

わりません)。 忘れずに手続 必要です(自動的には切り替

た会社などを退職される方 ・社会保険などの扶養から外 ・社会保険などに加入してい

続きの勧奨通知をお送りして

れる方

健康保険資格喪失証明書

続きをお願いします。

していただき、

国保の脱退手

社会保険などの保険証を確認 います。通知が届いた方は、

原則、提出不要です。

ただし、次の①~④に該当

養育状況が変わらなければ、

ださい。

合は、子ども課までご連絡く

児童手当の現況届は児童の

もの(マイナンバーカードな ど)(世帯主と加入する方) ・マイナンバーが確認できる

きるもの ・来庁される方の本人確認で

対象者 (国保脱退)

入する方 ・就職して社会保険などに加

る方に扶養される方 ・社会保険などに加入してい など

・社会保険などの保険証

対

象者全員分) · 須坂市国民健康保険証 象者全員分、コピー可) (対

もの(マイナンバーカードな ど)(世帯主と脱退する方) ・マイナンバーが確認できる

・来庁される方の本人確認で

ください。

喪失から14日以内に届け出が 資格の取得・

加入・脱退は、

国民健康保険

認できるようになりました。 複して加入されている方を確 格的に運用されたことに伴 険のオンライン資格確認が本 重複している方には脱退手 マイナンバーによる健康保 国保と社会保険などを重

支払うことになったり、国保 行った分を返還していただく 受診した場合は、保険給付を の保険証を使って医療機関を 国保税と社会保険料を二重に 脱退手続きを行わないと、

定期的に脱退手続きの 勧奨を行っています

児童手当

問合せ 出が必要な方はお忘れなく 児童手当の現況届と認定請求書

場合があります。

ご提出をお願いします。

現況届の必要な方

を送付しますので、6月中に です。該当する方には現況届 する方は現況届の提出が必要

手続きできます スマートフォンなどで

ムページをご覧 証の再発行などの手続きは、 でも手続きができます。 市役所の窓口に行かずにス マートフォンなどで、いつ 詳細は市ホー 国保の加入・脱退や保険



童の養育状況に変更がある場

※6月1日現在、

昨年度と児

要がある方には、 ※その他、状況を確認する必 ④未成年後見人、施設・里親 ③支給要件児童の住民票が須 ②配偶者からの暴力などによ ①離婚協議中で配偶者と別 せします。 の方 り、住民票の住所地が実際 坂市にない方(別居監護) の居住地と異なる方 居であると申請した方 別途お知ら

> 昨年度に「所得上限限 額」超過で児童手当の

給資格が消滅した方へ 受 度

度の児童手当の受給資格が消 上限限度額」を超過し、昨年 出が必要です。 るためには、認定請求書の提 滅した方が再び手当を受給す 令和3年分の所得が「所得

【申請の方法

ましたので、

通知をご覧くだ

5月下旬にご案内を送付し

りサービス(電子申請 申請の期限 子ども課窓口またはぴった

6月30日金

ページ

須

2023年6月号

子ども課(2026-248-9026)

ゲートキーパーは、

悩んで

独を防ぐため、

高齢者交流の

遺族の方も、悩みは抱え込ま

相談してみませんか。

ご本人だけでなく、周囲、

あなたもゲートキー

パー

なりませんか

い込まれることのない須坂市 自殺予防対策計画を 期須坂市 策定し ま した

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

進しています。 なく「社会の問題」と認識さ 自殺は「個人の問題」では 国を挙げて自殺対策を推

ることのない須坂市」を

誰も自殺に追い込まれ

生活困窮、 上の問題だけでなく、 自殺の背景には、 さまざまな社会的要因が いじめ、孤立や孤独な 育児や介護の疲 精神保健 過労、

間とした「第4期須坂市自殺 2028年度までの6年を期 も自殺に追い込まれることの 自殺対策の啓発活動や支える に関する正しい知識の普及、 た。この計画に基づき、 予防対策計画」を策定しまし ない須坂市」を目指します。 人材の育成などを行い、「誰 第4期自殺予防対策計画は 市では2023年度から 自殺

割があります。 ゲートキーパーになることが 見守る人のことです。誰もが 声をかける、話を聞く、必要 な支援につなげるなどをし、 でき、市民一人一人にその役 いる人に気付く、 人材育成として、 市では、 自殺対策を支える 寄り添う、 市民団体に

ださい。 向けた出前講座を行い、ゲー 伝えています。ぜひご利用く トキーパーの役割や重要性を

ゲートキーパー」 講座名 **2**026 - 245 - 1598 申込先 生涯学習推進課 「今日からあなたも



を推進しています 高齢者への自殺予防対策

市ホームページでご確認いた

閉じこもりや抑うつ状態にな どの喪失を体験することで、 が同じようにできなくなるな 別や、今までできていたこと 傾向があります。 市では、高齢者の孤立・孤 高齢期は、身近な人との死 孤立・孤独に陥りやすい

市ホーム ページ

行っています。 は高齢者に関する総合相談を 場である「ふれあいサロン」 の開催を支援しています。 地域包括支援センターで

ことも大切です。 療機関などに相談したりする 様子が見られたら、交流の場 減った、食欲が落ちたなどの と決めつけず、外出の回数が に出かけたり、 相談窓口や医

地域包括支援センター

時 15 分 除く) 午前8時3分~午後5 月〜金曜日(祝日を

2026 - 245 - 4566

遺族などへの支援 自殺未遂者および自殺者

れており、孤独になりがちで 明けづらい状況があると言わ 族の方も悩みや苦しさを打ち 癒やされることがあります。 悩みを共有することによって す。抱える悲しみや苦しみ、 にくい現実があります。 た方の心情や背景は理解され る危機」ですが、危機に陥っ 自死で家族を亡くされた遺 自殺は「誰にでも起こり得

「年だからしょうがない」

20800 - 800 - 7223

時、午後6時30分~10時30分除く)午前9時30分~午後4 してつらくてどうしようもな 族や知人に死にたいと訴えて い、などの相談ができます。 "消えてしまいたい" き 月~金曜日(祝日を

ح **2**0120 - 279 -き 24 時間 338

心してご相談ください。 ることはありませんので、 相談内容や個人情報が洩れ 安

●保健センター

時 15 分 除く)午前8時30分~午後5 **2**026 - 248 - 9023 とき月~金曜日

無料) ●悩み無料ダイヤル

時 15 分 除く) 午前8時30分~午後5 とき 月~金曜日 (祝日を

●こころの健康相談統一ダイ

話料無料) **2**0570 - 064 - 556 ●よりそいホットライン(通 (最終受付午後10時)

須

ンバーカ ードの受け取りは お早めに



け

マイナンバー

カードの

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 午前9時30分 ~午後8時、 +: 日曜日・祝日:午前9時30分 ~午後5時30分

得できるのは、

2023年2

月末までにカードを申請され

ムーズに交付できます)。 番号を事前に考えておくとス 課までお越しください(暗証

マイナポイント第2弾を取

ります。 すのでご注意ください。 め切る決済サービスもありま 得の申し込みを行う必要があ ※予定より早く申し込みを締 から9月末までにポイント取 た方で、カードを受け取って

協力ください。 お早めのカード受け取りにご 混雑が予想されますので、 ポイント申込期限前は窓口

する市民課の受付時間 マイナンバーカードに関

除く) 午後5時15分~7時 ▼夜間窓口 後5時15分 日を除く) ▼通常窓口 午前8時30分~ 月~金曜日 木曜日 (祝日を (祝

休日交付窓口 (予約制)

け取りのみとなります。平日 曜日の午前9時~正午 予約ください。 の受付時間内に市民課までご ※休日交付窓口はカードの受 毎月第2土曜日および最終日

請支援を行っています マイナンバーカードの

ただき、

持ち物をそろえた上

カードを受け取りに市民

きましたら、案内をご確認い

が整った方に「交付通知書_

ードの申請後、

交付準備

を送付しています。

通知が届

請できます。また、市民課窓 付申請書を持ってご来庁くだ 口でも申請できますので、 交付申請書をお持ちの スマートフォンなどで申 交

ます」 ください。 ※写真撮影は無料です。 方は、本人確認書類をお持ち (地域の郵便局でも申請でき 交付申請書をお持ちでな

須坂村山郵便局 仁礼郵便局 須坂新町郵便局

慮なく、

の事項がありましたら、

ご意見を「市長への手紙」などでお寄せ下さありましたら、市役所をより良くするために遠、まだまだ十分ではありません。対応に不十分

いますが、

須坂坂田郵便局 須坂郵便局

井上郵便局

須坂旭ヶ丘郵便局 須坂穀町郵便局

後5時 平日の午前9時~

時

問合せ **2**026 - 248 - 9002 市民課

市長の

浦

申

コロナ5類と地域自創 いき

北相之島町、 406号村石バイパス建設促進期成同盟会、 協会、区長会、 有意義な意見交換をすることができました。 トSUZAKA、スポーツ協会、 「5類」に引き下げられたことを受け、私は、 新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付け 民生児童委員会、 職業安定協会、 商工会議所青年部などと 北信越・県市長会、 連合婦人会、 相之島町・ イノベー 交通安全 国道 が

創」にふさわしい活動です。 体のプラスになっています。 ます。一人一人が自分で考え行動し、地域、 設的なご意見、ご提言を持って具体的に行動をされてい 誇りと責任をもって損得抜きで、それぞれに根差した建 皆さんは、 より良い結果を地域に生み出す」という「地域 地域または所属団体をより良くしようと、 仕事が迅速で親切との評価を頂 まさに「自ら考え、 いう「地域自ら考え、行動、さらに市全 戴

換を行い、民会議、各「原理」「今後も、 **,** 、 課題創造発見解決に取り組んでまいります。各種団体などにおいて、 ざっくばらんな意見交「原則」の五ゲン主義に基づき、 地域づくり市 「現場(ヒトも含む)」「 現物」 、地域づくり市物」「現実」と

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



に届いたお手紙から

充実のゴールデンウィーク

もちゃで遊べて嬉しそうでし 坂に遊びに来てくれました! 息子はいとこたちと自分のお きて嬉しいです。 に。当たり前の日常が戻って (ペンネーム 姉家族が初めて千葉から須

井上城跡

おんぬさん

31 歳

構険しい道もありました。 の日、井上城跡に行って来ま 感動した1日でした。 素晴らしい城跡からの眺めに グ気分で出掛けましたが、結 した。臥竜山程度のハイキン ゴールデンウィークの晴天 須坂の歴史を学びながら、

須坂の町案内

れました。 観光地を巡り、お昼はみそす き丼を食べ、とても喜んでく て、須坂の町案内をしました。 ぶりに友人が遊びに来てくれ ゴールデンウィークに久し

きる魅力のある良いところだ 改めて、須坂は人に紹介で

(山岡さん 32歳)



き、街頭紙芝居を楽しみまし した。ふるまい茶をいただ

るなど、幸運な1日になりま の方と再会したり、空くじ無 しの抽選会では食事券が当た 会場で30年以上も前の職場

観田さん · 95 歳)

ラソン大会ボランティア

んのランナーが一生懸命走っ かに晴れた空の下を、たくさ アに初挑戦しました。さわや 長野マラソンのボランティ

(ペンネーム

クロピーさん

70 歳

がしい表情でした。 とても良かったです。 ていました。皆さん、 (ペンネーム 活動に携わることができ、 レンゲツツジさん すがす 35 歳

子どもたちと外遊び

りました。大縄跳びの縄を買 るようになりました。 長女が、あっという間にでき い、遊んでみたところ、今ま できなかった小学校2年生の で、学校の授業で大縄跳びが 外遊びのしやすい季節にな

(荒井さん 41 歳

これからも楽しんでね

7時には寝てしまっていま 嬉しいそう。 す。だけど、初めての宿題は 歩いての登校に疲れて、午後 小学校に入学して1カ月。

しんで勉強してくれたらいい (ペンネーム これからもずっと丁寧に楽 ぺいちゃんさん 42 歳

5月晴れの空を見ながら

好きです。5月晴れの空を見 お風呂に入りに行くのが大

> は最高です。 ながらお湯につかっているの

(佐藤さん 75 歳)



サルが出現

いです。 遊びを子どもたちと楽しみた これからも、いろいろな外 かりです。

※お便りの掲載とクイズの当

に、山に帰ってくれと願うば ころでは危険を感じます。 のは楽しいですが、こんなと 根にサルの姿。動物園で見る **人間が危害を受けないうち** 目の前の隣家の屋

(丸山さん 69 歳

選は別になります。ご了承く

●応募方法

ださい。

382-8511 須坂市役所 政策推進課 「みんなの広場」

係行

切手 号・クイズの答え・希望の 住所·氏名·年齡·電話番 プレゼント番号・ご意見

●郵送

ty. suzaka. nagano. Jp Eメール info@ci



電子申請





■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

株古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) ----5人

㈱長野パルセイロ・アスレチッククラ

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 須坂市では、毎月第3日曜日

·問題 「須坂市〇〇の日.

うか。

を何の日と定めているでしょ

ヒント…26ページ

ご意見を必ず書き添えて、 FAX·電子申請可)。 て先へお送りください(Eメール・ 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 年齢、電話番号、希望するプレゼ クイズの答えと、住所、氏名 左のあ

※いただいたご意見は紙面で紹介 ることがあります。ご了承ください。 などの都合で内容を調整し掲載す します。紹介はペンネーム可。字数 **応募締切** 6月16日)金必着

※当選はプレゼントの発送をもっ 広報 須

FAX 026-246-0750

て代えさせていただきます。

の日」に合わせ、人権啓発と

極的に活動を行っています。

人権思想を広めるため積

6月1日の「人権擁護委員

臣から委嘱され、

人権を擁護

245 - 4200

人権擁護委員」

は法務大

してパネル展示を行います。

6月9日金まで 午前9時~午後10時

の写し▼印鑑登録証明書▼所

?・課税証明書▼戸籍謄抄本

28 日 金

時

間

停止するサービス

▼住民票

問合せ

ところ

生涯学習センター2階 (権同和・男女共同

問合せ 税務課

利用登録申請

▼戸籍の附票の写し

ロビー ところ

参画課 問合せ

人権

同和・

男女共同

2245 - 0909

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

須坂市役所 代表☎245-1400 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1 -JV 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

日、祝日、12月29日~1月3日を除く)

平日の午前8時30分~午後5時15分 参画課 **2**45-0909 危険物安全週間

携プレーで の注意事項 危険物による事故防止のため 「意思つなぐ 事故防ぐ」

を絶対に離れない。 ら小分けするときは、 具や配管などの劣化、 定期的に点検する。また、 有無を確認する。 ▼危険物施設や周辺の状況を 対油などをホームタンクか その場 破損の 器

ホームタンクに防油堤を設置 ・灯油などの流出防止のため、

身を守る行動訓練の実施を

お

知

6

t

り固定する。 クが転倒しないよう、 ・地震などによりホームタン 消防本部予防課 しっか

コンビニ交付サービスを 時停止します

サービスを一時停止します。 システムのメンテナンスに 証明書のコンビニ交付 6月5日/月終日

※最終日は午後3時まで

6 月4日旧~10日出 連 全国瞬時警報システム **2**48 - 9001 (Jアラート)訓練放送

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

全国一 ح 放送内容 【緊急地震速報の訓練 トのテストです」 6月7日冰午前11 斉情報伝達訓練) 「これはJアラー 時

6月11日(1)

お願いします。 6月15日休午前 10

248 - 9000

注射料金

3600円

男女共同参画週

くりとしてパネルなどの展示 男女共同参画への理解を深 ともに考えるきっかけづ 守ろう個性 みんなでつ みんなの未来。

くる、 スローガン 無くそう思い込 6月23日金~29日休

> 合注射)を実施します 追加の狂犬病予防注射

がお済みでない方は必ず受け てください。 りますので、 本年度最後の集合注射とな 狂犬病予防注射

~11時30分 役所庁舎前駐車場…午前11時 10時20分~10時40分▼須坂市 センター・くつろぎ荘…午前 ところ
▼仁礼コミュニテ ※雨天決行

ださい。 の方は事前にお問い合わせく ※犬の新規登録手続きを希望

248 - 9019 生活環境課

ズがリ

より毎週水曜日・木曜日はマリアキッズの日

多くの未就園児の皆様にマリアこども園のカリキュラムを体験して (よしみつ先生の幼児体操) いただけるように毎週、水曜日 (Nana 先生の Kids English) に開催します。

親子での参加もできますし、 お子様だけでの参加も可能です

時間 10:00~11:00 持ち物 上履き

肝炎ウイルス検診

6月1日休~10 月 31

ださい。 票を発行しますので、 ない方は、 申込方法 療機関に持参し、受診してく 申し込みください。問診記録 後期高齢者健診の対象となら 炎検診未受診の方 本年度40歳以上で肝 健康づくり課にお 市が行う特定健診・ 指定医

と同時に行うため、 齢者健診を受診する方は健診 不要です(健診時に申し出て ※市が行う特定健診・後期高 申し込み

る方には5月に通知を送付し ※一定の年齢で無料受診でき 1 0 0 0 円

申込・問合せ **2**48 - 9018) 健康づくり課

かるた」を作成します

レンゲツツジが見頃です 環境保護協力金にご協力

地で、6月中旬から下旬にか 内有数のレンゲツツジの群生 守るため園内の管理を行って けて高原一帯が花で彩られま ^。 豊丘財産区はこの自然を 五味池破風高原自然園は県

◎2022年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品 …… 平和とは

人へのやさしさ 広がる世界

仁礼小6年

近藤柚奈さん

市ホーム

の環境保護協力金をお願いし 200円(中学生以下無料 ています おり、来園者の皆さんに1人

動支援研究会事務局

ポーツ課内

248 - 9027

ところ **2**15 - 2225 信州須坂観光協会 五味池破風高原自然園





「すざかしどうぶつえん

表会、かるた大会などを行う 予定です。詳細は、 ショップのほか、高校美術部 研究会では、 生徒による絵札作成、完成発 催予定の読み札作成ワーク た」を作成します。 づくり支援金の採択を受け、 「すざかしどうぶつえんかる 作成にあたり、7月1日開 須坂市子ども読書活動支援 令和5年度元気

薬剤地上散布を行います

を防ぐため、消毒車による薬 剤散布を行います。 松くい虫による松枯れ被害

と き 6月と7月の2日間 午前4時~10時の間

ートパーク▼百々川緑地公園 ▼望岳公園▼米持マレットゴ ▼臥竜山▼須坂ア

ムページなどでお知らせしま ※日程が決まり次第、 市ホー

(**五**248 - 9004)

鳥獣害防止用爆音機によ る騒音防止のお願い

周辺住民から多くの苦情が寄 機の爆発音に関して、例年、 せられています。防鳥ネット 防止のために設置された爆音 など爆音機以外の対策をする 野生鳥獣による農作物被害

ページでお知らせします。 須坂市子ども読書活 (文化ス 住居から直線距離200 使用時は次のことに配慮 使用してください。

▼日没から日の出までの間は

使用しない。

粛する。 は、朝早い時間帯の使用を自 近隣に住宅がある場合に

市ホ· ペー:

▼できる限り、 *筒先を住宅地に向けない。 爆音機の間隔

をあけて設定する。 ▼使用期間は最小限とする。▼音量調整に配慮する。

248 - 9004)

ごみの野外焼却は禁止さ れています

なるため、行わないでくださ どで、近隣住民への迷惑にも 止されています。煙や臭いな ごみの野外焼却は法律で禁

ています。

け出をして行ってください。 らの場合でも、事前に消防署 れる場合もありますが、それ 行事に限り例外として認めら 却や、どんど焼きなどの地域 ず行う果樹の剪定枝などの焼 (五245-0119) に届 また、風向きや時間に留意 農業を営むためにやむを得 空気が乾燥している時や

「内の位置で使用しない。 問合せ 風が強い時は行わないでくだ **2**48 - 9019 **2**248 - 9004

無許可事業者による不用 品回収にご注意ください

し買い業者の事例も報告され 侵入し、意思を無視して強引 り、依頼した廃棄物が不法投 に物品を買い取ろうとする押 が発生しています。 で、多額の料金を請求された に廃棄物処分を依頼したこと 棄されたりといったトラブル また、 無許可の不用品回収事業者 自宅敷地内に勝手に

さい。 ター、警察などにご相談くだ 活・特殊詐欺被害防止セン 場合は、 者からの勧誘などでお困りの ます。素性が分からない事業 商許可を得ている必要があり 収集運搬業許可もしくは古物 回収事業者は、 生活環境課や消費生 一般廃棄物

問合せ 248 - 9019

止センター ▼消費生活・特殊詐欺被害防

213 - 7188

2023年6月号

道路にはみ出した枝は 切ってください

願いします。 道路環境づくりにご協力をお みんなが安全に通行しやすい ともあり、 妨げになります。また、はみ が道路・歩道にはみ出すと、 などの剪定・刈りこみをし、 道路標識が見えにくくなるこ くなることや、カーブミラー・ 出した枝が原因で見通しが悪 自動車や歩行者などの通行の 道路や歩道にはみ出した枝 住宅の樹木や垣根の枝など 大変危険です。

道路河川課

2248 - 9006 市立須坂図書館からの

お知らせ

【長寿命化改修工事】

D化などを行います。 壁・屋根の改修や照明のLE ら42年が経過しました。これ からも長く使用するため、 市立須坂図書館は、 建築か

月中旬 臨時休館する場合がありま 館しますが、工事状況により ※工事期間中も通常どおり開 ージでお知らせしますので 『広報須坂』、ホーム

ご協力をお願いします。 休館中は次のことができませ 【蔵書整理による休館】 7月4日伙~11日伙

公述の申し出締切

クエスト る貸出期間の延長 ▼電話やインターネットによ 本の問い合わせ、 予約、 IJ

Ď V 問合せ 利用ください。 玄関脇の「図書返却口」をご ※本・雑誌の返却は可能です。 ▼破損の恐れがあるCDやD 紙芝居の返却 市立須坂図書館

伝統的建造物群保存地 の決定および都市計 (に係る公聴会 \mathbf{x}

245 - 0784

30 分~ 公聴会を開催します。 閲覧期間 ところ 市役所305会議室 と き 7月2日 旧午後 1 意見を広く反映させるため、 成にあたり、市民の皆さんの 途地域の変更に係る計画案作 須坂建設事務所整備課 決定および都市計画道路・用 ▼県都市・まちづくり課▼県 (本庁舎3階) (予定) 6月9日金~30日金 ▼市まちづくり課

6月~2024年3

ます。 細は、市ホームページをご覧 問合せ ください。 市ホームページでお知らせし ※中止の場合は、長野県報・ 公聴会を中止します。 ※公述の申し出がない場合は、 ※公述の申し出方法などの詳 **金午後5時15分** (**五**248-9007) **2**245 - 4493 県須坂建設事務所整備課 (**2**235 - 7298) ・県都市・まちづくり課 ▼市まちづくり課



きます 温泉施設をお得に利用で

伝統的建造物群保存地区

入浴料 入浴料 浴&お食事1000円)」な ح 料の日」「食堂感謝DAY(入 どのお得なイベントを月1~ ▼シルバー割DAY ※身分証をご提示ください。 ▼須坂市民の日 ほかにも「小学生入浴料無 3 0 0 円 65歳以上300円 第1・4金曜日 第1月曜日

6月23日 3日程度開催しています。 **2**245 - 1460 須坂温泉古城荘 -ム ホ--ジ

湯つ蔵んど】

300円でご利用できます。 学生以上500円、小学生は た、平日午後5時以降は、中 ポイントが倍になります。 用できます。更にどなたでも 歳以上の方は400円でご利 湯っ蔵んどの日」とし、65 248 - 6868 毎月10日、 湯っ蔵んど 20 貝 30 日 ま

-ム

巡回労働相談 ホ ページ

申込期限 ~ 4 時 ところ と き 申込・問合せ きます。 政事務所(☎234-9532) ※1回1人おおむね1時間 ンター研修室 悩みを、 労働や雇用に関する疑問 須坂市勤労者研修 6月23日金午後2時 労働相談員に相談で 6月21日水午後1時 長野県北信労

落ち葉・枯れ枝がお墓! 枯れない程度に伐採













L090-9660-2874

受付時間 平日9:00~18:00

お任せください!

ご不要になった 木の伐採は 徳竹林業に

ドへ(数092-716-1401)

広告の問い合わ

せは㈱ジチタイア

木の伐採 特殊伐採/高木伐採 **徳竹林業 株式**

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

結婚に伴う住居費・引 費を補助します

越

ある 届を提出し、受理された夫婦 ~2024年3月31日に婚姻 対 ▼夫婦ともに須坂市に住所が 2023年3月1日 次の全てに該当する

39歳以下 ▼対象住居が須坂市にある *婚姻日の年齢が夫婦ともに

を滞納していない 所得から差し引きます。) がある場合は、年間返済額を 円未満(貸与型奨学金の返済 ▼夫婦の合計所得が500万 ▼申請者および配偶者が市税

対象経費 詳細はお問い合わせください。 ※この他にも要件があります。 ▼住居の購入費・

(**2**245 - 1598)

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

4月1日~2024年3月31日 付となります。 補助額 上限30万円 ※経費の対象期間は2023年 ※予算の範囲内での補助金交

申込・問合せ 政策推進課 申請期限 **2**48 - 9017) 2024年3月31日

集

募

須坂市二十歳を祝う会 スタッフ募集

定 内活 または家族が市内在住の方 5 **対象** 2003年4月2日 ▼当日のアトラクション運営 営スタッフを募集します。 予定です。セレモニー後に行 申込・問合せ うアトラクションの企画・運 2024年1月7日印に開催 04年4月1日生まれで本人 須坂市二十歳を祝う会は 15人程度 8月~2024年1月 ▼月2回程度の会議 生涯学習推進



信州須坂ランニングフェス ンナー盛り上げ隊」募集 「ボランティア」および「ラ

ح ŧ 10月8日(1)

> ところ 百々川温 ほ

入の上、メールまたはFAX にて提出してください。 にある申込書に必要事項を記 申込方法 案内、参加賞の受け渡しなど **申込期限** 7月21日金 ナーを盛り上げる ス上で演奏などを行い、 ▼ランナー盛り上げ隊…コー ▼ボランティア…給水、 大会ホームページ ラン

をプレゼントします。 申込・問合せ 信州須坂ラン 局(文化スポーツ課スポーツ ニングフェス実行委員会事務

大会ホー ムページ

PTA音楽祭30周年記念 合唱団メンバー募集

出に開催します。 などにより開催延期となって いたPTA音楽祭を11月11 合唱団のメンバーを募集します。 30周年の記念開催に向け、 新型コロナウイルス感染症 試験日

申込期限

11月10日金

12月3日(日)

さい。 練 習 施町、 学校のPTAコーラスに参加 申込期限 または電話でお申し込みくだ 申込方法 した経験のある方 象 高山村の小・中・ 6月から月2回程度 過去に須坂市、 申込専用フォーム 6月25日(1) 小布 支援

申込専用 フォーム

方に、大会オリジナルタオルり上げ隊にご参加いただいた ボランティア・ランナー盛

技術貸費学生募集

く、活動範囲の近隣

(おおむ

曲川・犀川に接する機会が多

部)に在籍し、 在籍し、第1年次26歳未満▼ 第4年次25歳未満▼大学院 もしくは工学部)に在籍し、 年次24歳未満▼大学(理学部 くは工学部)に在籍し、第3 資 格 ▼大学 (理学部もし して、自衛隊で採用されます。 大学院(理学部もしくは工学 者の修学を助成します。 る人材を養成するため、採用 (理学部もしくは工学部)に 卒業後は一般幹部候補生と 自衛隊の装備品をハイテク 国産化する分野で活躍す 第2年次27歳

> 方協力本部長野地域事務所 申込・問合せ $(\mathbf{Z}_{235-6026})$ 自衛隊長野地

河川愛護モニター募集

度報告 **内 容** 千曲川・犀川におけ4年6月30日旧 る河川の利用状況や河川環境 任 護に関心をお持ちの方で、 に関する意見などを月1回程 期 7月1日出~202 満20歳以上の河川 千

申込・問合せ

学校教育課

248 - 9010)

で提出してください。 を記入し、郵送またはFAX ホームページにある申込用紙 中込方法 千曲川河川事務所 職の方を除く) ね5㎞以内)に居住する方(公

務所占用調整課 申込・問合せ 千曲川河川事 旬に予定しています。 ※説明会を6月下旬~7月上 **申込期限** 6月19日月 鶴賀字峰村74番地 (〒380-0903長野市



詳細

須 2023年6月号

(**2**27 - 7768)

の申し込みをしている方

ハローワークに求職

ポリテクセンター長

243 - 7856

(**2**090-4442-2839)

受講者募集 ハロートレー

24年1月30日火 受講期間 早期に就職するためのハロー 募集します。 サポート科15人 トレーニングです。 **募集定員** CADものづくり 8月開講コースの受講者を 技能、技術を身に付け、 8月1日火~20 ものづくりの知 (6か月訓 ます。お気軽にお問い合わせ

受講料 ど別途) 野(長野市) ところ 無料 ポリテクセンター長 (テキスト代な

対象者 申込期限 7月5日水 の申し込みをしている方 (ハロートレーニング施設見 (**2**248 - 8609) ハローワーク須坂 ハローワークに求職

学会のご案内】

野(長野市) 水午前10時~正午 施するハロートレーニングの **ところ** ポリテクセンター長 ポリテクセンター長野で実 施設見学を行います。 ▼6月7日/水▼21日

)放送大学10月入学生募集

とができます。 目があり、1科目から学ぶこ 史・文学・情報・自然科学な 資料を無料で差し上げてい 心理学・ 約300の幅広い授業科 ・経済・

学習センター 日休▼第2回…9月12日火 出願期限 申込・問合せ ください。 ▼第1回:8月31 放送大学長野

※月曜日・祝日を除く (**2**0266-58-2332)

行 事 催 し

第40定期演奏会須坂高等学校吹奏楽部

す。 30 分~ とき お楽しみいただける内容で 老若男女問わず幅広い方々に 生懸命練習してきました。 新入生を迎え、 ぜひお越しください。 6月11日旧午後1時 部員一

問合せ ところ 部 (内山) 須坂高等学校吹奏楽 メセナホール大ホー

AC長野パルセイロ ホームゲーム



長野Uスタジアム

ところ

と

き

6月11日

旧午後6時~ ▼第14節 ▼ 第 13 節 【トップチーム】 F C 琉球戦 鹿児島ユナイテッ

ド F C 戦

と き 6 月 18 日 田 午 後 2 時 ネッサ戦 と き 7月1日 出午後 6時 ▼第22節 ▼ 第16 節 (レディースチーム) FC今治戦 INAC神戸レオ

ださい。 と き 6月10日出午後2時~ セイロホームページをご覧く チケット発売の詳細はパル

問合せ 事務局 AC長野パルセイロ

チケット

※定休日は日・月曜日

244 - 7780

須坂市民学園公開講演会

行っているピアニストによる 復興に向け、演奏活動などを 令和元年東日本台風の災害 演奏会です。 6月17日出午後2時

> ところ 階ホール 15分~3時45分 生涯学習センター3

ろさ」 楽しむ!クラシックのおもし 題 音を感じる…音を

問合せ 講師 アニスト) 生涯学習推進課 中川真由美さん

2245 - 1598)

~障がいのある人もない ゆるやかスポーツinすざか 11 人もスポーツする・しな !?

ح 運動広場 ところ 午後2時 ŧ 6月18日旧午前10 北部体育館 北

ポーツなど ドッチビー鬼ごっこ▼スクエ アボッチャ▼体操▼ニュース 目 ▼車いすバスケ

クラブ代表) 長野車いすバスケットボール 金児知哉さん (K9

持ち物 【参加賞をプレゼント】 ドッチビー鬼ごっこを除く 上履き

ださい。 ゼントします。 100人の方に参加賞をプレ すべての種目を体験した先着 ぜひご参加く

※ドッチビー鬼ごっこ参加者

ドへ(数092-716-1401) 広告の問い合わせは㈱ジチタイア

まずはお気軽に ご相談ください!

てくれる 宅 Ė

親身に相談にのっ

築

HP

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

FAX.026-245-1748 e-mail.info@yamagishi-k.jp

問合せ ポーツ振興係 は別途参加賞があります。 文化スポーツ課ス

248 - 2020



詳細

世代に引き継ぐ私たちのまちづくりセミナー~次 町の資源を考える~

~ 4 時 したまちづくりを考えます。 き家問題と重伝建制度を活用 市でも課題となっている空 6月18日旧午後2時

ところ 的ホール1 旧上高井郡役所多目

申込・問合せ

須坂版画美術

(**五**248 - 6633)

産から、富、動産へ~」 続対策あれこれ』~ は」▼「『空き家の現状と相 的建造物群保存地区制度』と づくりに活用する『重要伝統 須坂景観づくりの ▼「これからのまち *"*負 会

須坂版画美術館イベント

248 - 9027

文化スポーツ課

平塚がみた日本と

アメリカの風景

14点の作品を中心に平塚運 2023年に寄贈を受けた

5 時 を紹介します。 在したアメリカを描いた作品 曜日を除く)午前9時~午後 6月18日旧まで(水

が生まれ育った日本と晩年滞

教科書を展示します。

問合せ

北信教育事務所

234 - 9549

ところ

生涯学習センター

午前9時~午後10時

7月4日伙

~17日(月)

入館料 3 0 0 円

という道具で彫る技法です。 (木口木版画教室〈全2回〉) 輪切りにした板をビュラン ▼6月17日出▼18日

申込期限 10 参加費 講 版画集団) 旧午前10時~午後4時 師 10人(申込順) 3000円 高橋公一さん 6月11日(日)

■人権学習用DVD上映会

ところ 人権交流センター 30分~2時20分 能なDVDの上映会を行います。 上映するDVD 「一人にな と き 6月20日火午後1時 **2**245 - 0909 学習教材として貸し出し ハンセン病問題」…50分 人権交流センター

小 中学校で使用している

市内見学まなびー 水をたどるシリーズ② お宝探しの旅

きます。 は、 水利用の今と昔をたどってい 生活の用水でした。灰野川の 米子川と合流する灰野 古くから地域の田んぼや

集合・解散 コース 一はバス …は徒歩 倉庫駐車場 ~午後0時30分 と き 7月1日 出午前 9時 文化財保存活用

案内役 豊丘ダム― (塩野) 取入口…水神・分水記念碑: 神碑―塩野浄水場―北の沢用 申込・問合せ 水取入口—大口伊勢宮分水— —…灰野川「八分二分」分水 (**2**245 - 1598) 14人程度(申込順) 150円 (保険料) インストラクター 6月5日月~23日金 生涯学習推進 御林跡水



申込・問合せ

245 - 0407

12 日 (水)

対策、

懐中電灯

雨具、

博物館「臥竜山たんけん」

広告の問い合わせは㈱ジチタイア

^(**2**092-716-1401)

※小学生以下は保護者同伴 園駐車場 【梅雨の自然かんさつ散歩 Z かた山風の子保育

分~) ~11時30分(受付午前8時50 と き 7月2日 田午前9時 鎌田山・坂田山―】

※雨天決行

ところ 具、水筒、 帽子、長袖、長ズボン、履き んさつ会】 【「たそがれを感じる」自然か 申込期間 ちの方は、 慣れた運動靴または長靴、 持ち物・服装 鎌田山、 15人 (申込順) 6月16日金~29日休 双眼鏡、ルーペ) 蚊よけ対策(お持 50円(保険料)、 坂田山周辺

ところ ※雨天中止 時30分~) 40分~8時30分(受付午後6 と

き

7月15日出午後6時

長袖、長ズボン、履き慣れた **持ち物・服装** 50円(保険料) 8人(申込順) 鎌田山周辺 6月29日休~7月 須坂市立博物 蚊よけ

E-mail: mail@maimen.jp HP: https://www.maimen.jp

· 21 · 2023年6月号

須坂ファミリー フェスティバル

権同和・男女共同参画課 問合せ ~午後3時 と き 6 月 2 日 出 午 前 1 時 族でお楽しみいただけます。 スティバル実行委員会窓口人 ところ メセナホール たくさんあります。 衛隊車両など、楽しい企画が ん・おばあちゃんまで、ご家 マーケット、フード出店、 **2**245 - 0909 ステージ発表や約70店舗の お子さんからおじいちゃ 須坂ファミリーフェ と き

詳細

七タワークショップ 星空の万華鏡づくり

時(日)と 鏡を作ります。 る自分だけのオリジナル万華 のぞくと星空が浮かび上が ▼7月8日出▼9日

参加費 ところ 午▼午後1時3分~3時 500円(入館料別) 各回7人程度 旧小田切家住宅 午前10時30分~ (申込 É

宅 (**な**) 申込期限 (**2**246 - 2220) 合せ 7月1日出 旧小田切家住



ター (五245-4566)

講 座 教 室

ホ講座 高校生による優しいスマ

します。 を市内の高校生が一 スマホ操作に関するお悩み 緒に解決

~6時 $\frac{1457}{7}$ ところ $Coto^2$ (大字須

6

月7日冰午後5

持ち物 ※駐車場4台あり 8人 スマートフォン

project(井上) 申込・問合せ (**2**090 - 5315 - 2166) Let' S

認知症家族のつどい

30分~3時30分 と き 日頃の介護体験や感じたこと ませんか。 などを話し合い、 ところ 認知症の方の介護者同士 6月9日途午後 生涯学習センター2 交流を深め 1

など 対 階203教室 認知症の方の介護者

問合せ 域 包括支援 セン

介護教室

参加ください。 健康チェックの機会としてご 年齢の測定も行いますので、 法を学びます。 高齢者の睡眠 よい睡眠を取るための方 合わせて血管 の特徴を 知

袋 テーマ 30分~3時30分 botaミーティングルーム ところ シルキービル1階 き 6月23日金 睡眠と健康の知 午後, 1 時

テーマに関心のある方 対 講 定 20人 (申込順) 池田裕美子さん 介護している方

申込期限 申込・問合せ センター **2**245 - 4566 6月19日(月) 地域包括支援

高齢者健康教室

ター窓口、

込みください。

ح 操や認知症予防を学び、楽し く頭や体を動かしましょう。 自宅で行える転倒予防の体 6月15日休午前11

> センター 申込・問合せ 申込期間

ター(かけ 持ち物 0) 対 ※動きやすい服装・マスク着用 10 分~11 方 (**2**245 - 4566) 時 50 市内在住の65歳以上 ▼飲み物▼タオル ▼体操▼脳トレなど 保健センター3階 地域包括支援セン

さわやか貯筋教室〈全12 回

時 30 分 隔週木曜日午前9時30分~ を動かしましょう。 ために、みんなで楽しく身体 健康で若々しい生活を送る 7月13日(木~12月の 11

ところ 参加費 申込方法 定 になります。 ※初めて参加される方が る65歳以上の方 トレーニングなど 指導によるストレッチ▼ 20人(申込順 市内に住民票を有す 1回200円 へ権交流センター 地域包括支援セン 健康運動指導士の ·筋力 優

2245 - 4566 または電話でお申 6月12日月~23日金 地域包括支援 SAN H O U S 情熱の家づ

SANWA H O U S E

ハウス

づくり フォーム 土地さがし

1 のことなら何でもおまかせくだ

宅地建物取引業 燃サンワシステ

です。0120-207-117 サンワスタイル 検本社: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!

小学校入学に備える子育

によるWEB講習

(e-ラー

階ホール ところ と き 6月25日 旧午前10時 いただきたいお話です。 んの保護者の皆さんにお聞き ~11時30分 小学校入学を控えたお子さ 生涯学習センター3 ンター (数245-6588)

中学校教頭 定者の保護者ほか 師 50 人 来年度小学校入学予 岡部温樹さん (相森

稚園▼認定こども園 ▼市内の保育園

幼

申込期限 6月15日休 し込みください。 ※託児あります。事前にお申

問合せ 子ども課

248 - 9026

親のほっとタイム

まれの子の保護者 2020年4月~22年3月生 まれの子の保護者▼11日火… 2022年4月~23年6月生 くりを一緒にしましょう。 各日とも午前10時~11時30分 とき・対象 ▼7月4日火… 子育ての情報交換や仲間づ シルキービル1階

グルー。 申込期間 6月5日月~23日金 定 申込・問合せ 子育て支援セ b otaミーティングルーム 員 フトーク 各回12組(託児あり) ▼アイスプレイク▼

●人権交流講座

2 ところ
メセナホール小ホール ح 演 ~8時30分 で学ぶ被差別の歴史パート 題 き 6月29日は午後7時 「映画『橋のない川』

問合せ 交流センター館長 **2**245 - 0909 師 人権交流センター 畠山信重さん(人権

普通救命講習「

成人に対する心肺蘇生

る方 受講料 ところ ~正午 対 E D とき の取扱方法を学びます。 ▼須高地域の事業所に勤務す (人工呼吸・胸骨圧迫)、 (自動体外式除細動器 7月2日旧午前10時 無料 小布施町役場 ▼須高地域在住の A 法

※事前にインターネット環境

※物品は、

ています。

譲り渡し交渉

金午前9時~午後5時 窓口でお申し込みください。 申込期間 申込方法 ニング)の受講が必須です。 申込・問合せ ※土・日曜日を除く **2**245 - 9100) 10人 (申込順) 6月5日月~23日 電話または消防署 消防署消防係

意 の 窓

《寄附》

450本(子どもたちの成 長野推進本部様 `) …こくみん共済coop (・健康増進に寄与するた 長縄跳び50 本、 縄 跳 び

リサイクル情報

出席ください。 ※希望者が複数人となった場 交渉順位抽選 6月15日休午前 合、市役所で行う抽選会にご 甲込期限 ▼脱穀機 (差し上げます)) 譲ってください》 ·座いす ▼人形用ケース 6月9日金

> さい。 随時受け付けています。 は、当事者同士で行ってくだ 申込・問合せ ※リサイクル情報の登録は、 **2**48 - 9002 湯っ蔵んどの経営状況」な 市民課

どに関する市報掲載

況は、 した。 いた「湯っ蔵んどの経営状 今月号で掲載を予定して 掲載を取り止め

問合せ **2**48 - 9005 商業観光課

帀営住宅入居者募集

情報提供者が保管 抽選日 XY ▼豊丘 ▼ 屋 部 日金(土・日曜日を除く) 申込・問合せ 長野県住宅 方はご相談ください。 ※市税条件などにお困りの ※連帯保証人は不要です。 募集期間 **2**14-5620 給公社須坂管理センター 浴槽あり、B…浴槽 6月14日冰午前9時 (3DKB) ::10戸 (3DKY) ::1戸 6月1日休~9

広告の問い合わせは㈱ジチタイア ドへ(数092-716-1401)

結 婚」 ないの か

お子様の結婚相 談承りま

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」 お子様の結婚に関するお悩み、

まずはお気軽に

026-214-3681 結婚相談所ムスベル

税金などの納期限

納期限・口座振替日 6月30日金

■市・県民税(普通徴収)…1期

■介護保険料(普通徴収)…3期

休日緊急診療室

【県立信州医療センター】

日曜日午前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

6月11日(日)…スズラン薬局

6月18日(日)…すみさか土屋薬局

6月25日印…大丸薬局

7月2日(日)…アイン薬局高梨店

※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、18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) 14日(水)、21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) 15日(水)午後1時30分~3時30分 問合せ 保健センター

■司法書士無料相談(要予約☎245-0031) 22日休)午後1時~3時

ところ・問合せ 須坂商工会議所

■行政書士無料相談(要予約☎245-0031) 26日间午後1時30分~4時

ところ・問合せ 須坂商工会議所

■もの忘れ相談日

28日(水)午前8時30分~午後5時15分ところ・問合せ

- ▼地域包括支援センター(☎245-4566)
- ▼地域包括支援センター須坂やすらぎの園 (☎214-2611)
- ■健康相談(要予約☎248-9023)

月~金曜日午前9時~午後4時ところ・問合せ 保健センター

■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

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	B	対象者
1 歳児健康相談	6 /22(木)	令和4年5月23日~6月21日生
1歳6カ月児健康診査	6 / 16(金)	令和3年11月7日~12月9日生
2歳児健康相談	6 / 13(火)	令和3年5月17日~6月11日生
3歳児健康診査	6 /29(木)	令和2年5月25日~6月21日生
もぐもぐ離乳食講座	6/9金	令和4年12月1日~12月31日生
もくもく離れ及講座	7/4(火)	令和5年1月1日~1月31日生
かみかみ離乳食講座	6 / 27(火)	令和4年9月1日~9月30日生

【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4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5年1月生	BCG
令和4年6月生	麻しん・風しん1期、水痘
令和2年6月生	日本脳炎 1 期初回
平成26年6月生	日本脳炎2期
平成24年6月生	二種混合

※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)







健康カレンダー

百日 「やったね」「すごいね」「ありがとう」やる気を高める声がけです

子育て支援センター・児童センター

児

童

親子

親子

児童



子育て支援センター **2**245-6588

【集まりの日(10:30~)】

★22日休 ふれあい遊びをしましょう 体操をしたり、親子でふれあい遊びを楽しみま

【ミニ講座(10:30~)】

★8日休) 親子ビクス



親子で音楽に触れ合い、一緒に楽しみながら体を 動かしましょう!

★29日休) キラキラパーク

親子で一緒にパネルシアターや歌あそびを楽しみ

【子育て相談(11:00~)】

- ★26日(月) 管理栄養士による食育相談
- ★7月3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 9:00~16:00

♥中央児童センター

未就学児・児童…月~土曜日 10:00~12:00、

14:00~18:00

◆南部・東部・北部児童センター

未就学児…月~金曜日 10:00~12:00

土曜日 10:00~12:00、14:00~18:00

児童…月~金曜日 14:00~18:00

土曜日 10:00~12:00、14:00~18:00

■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。

家庭でも簡単に作れるおもちゃの紹介 「紙コップけん玉」



紙コップと、おうちに あるひも・紙で簡単に 作れるけん玉です。 お子さんと一緒に作っ て、楽しく遊んでみて ください。

【材料】

❤紙コップ

♥ひも

❤油性ペン

♥はさみ

♥セロハンテープ

【作り方】

①紙コップ側面に油性ペンで好きな絵を描く。

- ②ひもを30cm位の長さに切り、片方の先端を紙 コップの底にセロハンテープで貼る。
- ③紙を丸め、もう一方のひもの先端にセロハン テープでつけて完成!!

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010

苗植えをしよう! 7日(水) 11:00~

21日(水) 11:00~ 水遊びはじまりのパネル シアターをみよう!

幼児 ·親子 28日(水) 11:00~ すくすく子育て応援☆公

立保育園長 7月5日(水) 11:00~ 七夕飾りを作ろう

ニュースポーツ ディス 14日(水) 16:00~

ゲッター9を楽しもう!

28日(水) 16:00~ 認定会

南部児童センター 屋部町 ☎248-2330

7日(水) 11:00~ しゃぼん玉で遊ぼう! 幼児 14日(水) 11:00~ すくすく子育て応援☆公 立保育園長

28日(水) 11:00~ ヨガでリフレッシュ! 7月5日(水) 11:00~ 七夕飾り作り&水遊び!

9日金 16:00~ マンカラであそぼう! 14日(水) 16:00~ 避難訓練(地震)

東部児童センター 高橋町 ☎246-0079

7日(水) 11:00~ さつまいもを植えよう 幼児 21日休) 11:00~ シャボン玉をとばそう! 28日(水) 11:00~ すくすく子育て応援☆公 親子 立保育園長

7月5日(水) 11:00~ 七夕かざりをつくろう☆

ありがとうプレゼント作り 7日(水) 16:00~

14日(水) 16:00~ 避難訓練(地震) 21日(水) 16:00~ ドッヂビーをやろう!

(1・2年生)

7月5日(水) 16:00~ ドッヂビーをやろう! (3年生以上)

北部児童センター 北旭ケ丘町 ☎248-8381

7日(水) 11:00~ ヨガ教室

幼児 21日(水) 11:00~ うちわを作ろう♪

28日休 11:00~ すくすく子育て応援☆公 立保育園長

7月5日(水) 11:00~ 七夕かざりを作ろう

13日(火) 14:00~ 認定会

19日(月)~22日(木) 16:00~

ニュースポーツをしよう!

28日(水) 16:00~ 避難訓練(地震)







インスタグラム



ホームページ

子育てセミナーで

悩み解決のヒントを見つけませんか

申込・問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

●子育てセミナーって何?

子どもや子育てをテーマとする出前講座です。

医師・公認心理師・管理栄養士・学校長など、各領域の専門家を講師に、子ども理解、子どもの健康、子どもとメディア、子育てを楽しもう、など8分野で約70の豊富な講座を用意しています。

子育てに関心のある仲間と一緒に講座開催を計画していただければ、講師が皆さんの もとに出向いて講座を行います。また、講師料は市が負担します。

ぜひ、子育てセミナーを有効に活用して、悩み解決に役立ててください。



●まずはご相談ください

育成会、健全育成連絡協議会、小・中学校PTA、幼稚園、保育園の行事など、子育てに関心のある仲間が集まって開催できます。まずはお気軽にご相談ください。



誰にも質問できなかった その話を聞きたかった!! No.23 上手なインターネットとの っきあい方



ヨガで体すっきり! 講師のお話で心も晴れ晴れ No.53 ヨガで心をほぐしながら 聞く子どもへの接し方 悩みを聞き合ったり 講師に助言をもらったり No.3 子どもの性格に合わせた 接し方のコツ

聞いた内容を 実際に試してみて納得!

No.11 心身を健康に ~生活習慣の知恵~





家族で過ごそう! 毎月第3日曜日は「須坂市家庭の日」

家庭は子どもの「安心安全の基地」でなければなりません。自分を受けとめ、愛してくれる人がいるという安心感があればこそ、子どもは健やかに成長していきます。

「家庭の日」には、家庭の大切さを考えるきっかけとなるよう、それぞれの家庭ならではの内容で、家族一緒の時間を作ってみませんか。小さなことでも家族の絆が深まっていきます。

例えば ♥家族で食事をする

- ❤家族でスポーツやレクリエーションなどを楽しむ
- ❤テレビやゲームを消して、家族で語り合う
- ♥地域の行事や奉仕活動に家族で参加し、地域の人々と交流する



今日から健康ウォーキングを日課に!

問合せ 保健センター(**本**026-248-9023)

ウォーキングは、いつでも、どこでも、幅広い年齢の方が自分のペースでできる有酸素運動です。 生活習慣病予防や認知症予防、ストレス解消などの健康づくりにも効果的です。

生活習慣病予防に!

心拍数が上がり、血液の循環が良くなることで血液中の中性脂肪や糖の数値が下がり、肥満や高血圧、糖尿病の予防・改善に効果があります。

認知症予防に!

景色を見て視覚からの情報 を処理する、道順を確かめる、 ペース配分をすることなど で、脳への血流を増やし、脳 を活性化させます。

心の健康に!

腹式呼吸しながらウォーキングすることで、リラックスを促す副交感神経が働き、心を穏やかに元気にしてくれます。

【ウォーキングのポイント】

- ・背筋をのばし、胸を張る ・腕を前後に大きく振る ・かかとで着地する
- ・歩幅を広くする・視線を遠くに向ける

【水分補給を十分に行いましょう】

ウォーキングを行うときに忘れてはいけないのが「水分補給」です。脱水症状などを予防するため、体内の水分量を保つことが大切です。汗をかく、かかないに関わらず、こまめに水分補給をしましょう。

ウォーキングマップをご活用ください

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

- ★歩きながら楽しめる見どころ
- ★距離と所要時間
- ★消費カロリー
- ★ウォーキングの基礎知識などを掲載してい ます。

マップは、市役所市民ホール、保健センター、生涯学習セン

ター、各地域公民 館、信州須坂観光協 会にあります。また 市ホームページから ダウンロードできま す。



マップはこちら



須坂健康チャレンジに挑戦!

須坂健康チャレンジでは、ウォーキングをはじめ、体重測定・血圧測定を2カ月以上継続できた方に健康応援グッズをプレゼントします(下写真はグッズの一例)。

まずは自分のからだを知る・記録する・続けることから始めてみませんか。

【チャレンジ達成者の声】

- ・記録用紙を埋めることを目標にしていましたが、2カ月経つ頃には、ウォーキングが習慣になっていました。
- ・毎日6000歩を目標に、歩数をスマホアプリに入力しています。平均歩数も自動計算されるので、「今週はがんばったな」と感じられることがやる気につながっています。



詳細はこちら



ペットボトルサイズの ウォーキングポーチ

ことが難しい場合もあります

家族で集まって食事をする

メニューにする

▶家族がそろって食べやすい

が、誰かと一緒に「食」を共

にする「共食」は、心と体の

健康につながります。

市では、「食」を共にするこ

がとれます。

しながらコミュニケーション

たメニューは、

食卓で調理を

鍋やホットプレートを使っ

第3期須坂市食育推進基本計画の取り組み

|普段家族や友人と一緒に食事を

はい

86.3%

する割合

いいえ

13.3%

とのつながりを感じる「食」 を しみましょう

無回答

0.4%

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

須坂市の現状

13・3%の人が「いいえ」と 回答しています。 ていますか」の問いに対し、 家族や友人と一緒に食事をし ト調査」の結果では、 市健康意識に関するアンケー 2022年に行った「須坂 「普段

てみませんか。 るよう、できることから始め に関することを楽しむことも けでなく、誰かと一緒に「食」 の増加に着目し、家族が集ま る「食」を楽しむ機会が増え って一緒に食事をすることだ 「共食」と考えています。 人とのつながりを感じられ

の食事の多くを1人で食べる 世帯構造の変化により、普段 「孤食」が増加しています。 人とつながる「共食」 ライフスタイルの変化や、 のすすめ

|共食||のための工夫 緒に楽しく!

ことで、家族が食事の時間に 早起きをして、ゆとりをもち 集まりやすくなります。早寝 ましょう。 ながら食事ができるようにし 家庭で食事の時間を決める

食事の時間を決める

をする 緒に食事の準備や片付け

とを誰かとしてみましょう。 きる範囲で「食」に関するこ 食事の片付けをするなど、で 菜園の収穫を一緒にしたり、 をすることも共食です。家庭 緒に食材の買い物や料





(規則正しい食生活

る病気の予防にもつなが ます。体内時計が整い、 の時間がある程度決まり っていきます。 生活習慣病をはじめとす 誰かと食べると、

いいことがあります共食をすると、こんな

とによるコミュニケーション

||定期的に「食」を楽しむ日

★心の健康

「毎週土・日曜日は家族そ

ります。 とで、 ーションが生まれます。 ると、自然にコミュニケ 人とのつながりがあるこ 誰かと「食」を共にす 心の健康につなが

ります。

ことで、

集まるきっかけにな

誰かと共食できる日を決める 日は手巻き寿司の日」など、 ろって朝ごはん」「第3金曜

★バランスの良い食事

の良い食事につながり、 す。彩りや栄養バランス が多くなる傾向にありま 心も体も元気にしてくれ 一人での食事よりも品数 誰かと一緒の食事は



須

お旬 いの (良材を対 い食事を作ろう!例を使って一緒に

せる働きがあります。血栓を予防し、食欲を

食欲を増進さ れを良くして

いしく食べられます。また、め、簡単な味付けや調理でおく、うまみや香りが豊かなた 素材の味が濃

り、作った料理を友人と食べ家庭で家族と一緒に作った と話をしたり、旬の食材を通 分が豊富になる傾向もありま ほかの時期にくらべて栄養成 9、料理をきっかけに誰か作った料理を友人と食べ

に含まれていま や食物繊維、カリウムが豊富 ないのが特徴です。 キュウリには、 下痢や便秘の解消、 八町きゅ 全体的に肉厚で種が うりは皮が非常. ビタミンC 消、むく 美肌効

(須坂市の伝統野菜

八町きゅうり

作りや免疫力アップにも効果高い栄養素が豊富です。美肌タミンEなど、抗酸化作用がタカロテンやビタミンC、ビ が期待できます。 ないカルシウムなどのミネラ ウムや骨の健康維持に欠かせ むくみ解消に効果的 になカリ

これからの時期の旬の食材



り、スタミナアップに役立ちの代謝を促進する作用があ

タミンB1の

吸収を高めて糖 アリシンにはビ 「アリシン」が

食材の組み合わせで栄養たっぷり♪ 旬の野菜の簡単レシピ

サヤインゲン

「八町きゅうりの塩昆布あえ」

アリルの一種ニラの強い釆



【材料】(2人分)

- ■八町きゅうり(なければキュウリ)…1本
- ■ごま油…大さじ1
- ■塩昆布…10g
- ■白いりごま…大さじ1

【作り方】

- ①八町きゅうりを麺棒などで全体をまんべんなくたたき、 ひと口大の乱切りにする。
- ②ボウルにたたいたキュウリとごま油、塩昆布を入れ、 手でもみ込む。
- ③白いりごまをかける。

キュウリをたたいてから調味料をもみ込むことで、塩昆布のうまみが入りやす くなります。もみ込んだ後、冷蔵庫で30分程度置くと、味がよくなじみます。 調味料を使わずに味付けができるので、減塩効果も期待できます。



「ニラとジャガイモのチヂミ風」



【材料】(2人分)

- ■ニラ…1束
- ■ジャガイモ…2個
- ■卵…1個
- ■米粉…大さじ3
- ■みそ…小さじ2
- ■ごま油…大さじ1

【作り方】

- ①ニラは根元を切り落とし3cm幅に切る。ジャガイモは皮 をむき、適当な厚さに切って細切りにする。
- ②卵、米粉、みそを混ぜ、ニラ、ジャガイモと合わせる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、②を流し入れる。
- ④焼き色がついたら裏返し、弱火でふたをして約5分焼く。



混ぜる、手でちぎる、卵を割る、などは小さな子どもでもできる工程です。 ニラは、手でちぎったり、はさみで切ったりして、親子で一緒に作るのもおす すめです。

(予定)

▲須坂竜みこし

最終通告

○○サイトサービス の料金5万円が未納

の料金5万円が未納 です。至急ご連絡く ださい。連絡なき場 合は規定により取り 立てを見なします。

サポートセンター 電話 〇〇〇 - 〇〇

-0000

不安な場合は、

ご相談くださ

ましょう!

身に覚えのない請求は無視

4年ぶりのまつりに参加して楽しも 開催決 須坂カッタカタまつ IJ

問合せ

商業観光課(四026-248-9005)

坂』7月号でお知らせします。 ※まつりの詳細は、『広報須 つりを楽しんでください。

踊 り連募集

ションの部門でコンテストが に参加してみませんか。 踊り、仮装、 場の仲間や友人と、 山車デコレー 踊り

踊り時間 あります。 分(予定) 午後6時~7時

参加費 申込期限 無料 6月16日金

マルシェ出店者募集

ビスなどの事業をしている方 出店時間 を含む)・物品販売・体験サー 容で出店することができます。 出店できる方・出店内容 マルシェを開催します。 事業者を中心に、 (ナガイビル跡地) 市内で、飲食(農産物販売 ナガイビル跡地)で、市内須坂中央駐車場多目的広場 市内で行っている事業内 午後3時30分~8 カッタカタ

活します。ぜひ参加して、 坂竜みこし」が4年ぶりに復 「みんなの踊り」や「須 7月22日出に開催しま ま 申込期限 6月16日金

す。

りを、

第46回須坂カッタカタまつ

出店料

1

区画につき3千円

消費生活情報

人気楽曲アンケー こ回答ください トに

楽曲を、 決定し、 回答期限 放送します。 年代別の人気ナンバーワン まつり会場で発表、 事前のアンケートで 7 月 14 H 金

問合せ

申込方法·回答方法

込みください。 の電子申請サービスでお申し 市ホームページから、 なが



ジ

市ホーム

パソコンに表示される メールが届いたり、

0

突然

個

があります。

迫的な取り立てが始まる恐れ 人情報を伝えてしまい、 は〇〇〇〇、生年月日は〇〇〇〇二、住所 脅

相手に連絡しないようにしましょ 身に覚えのない請求」 須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センター 026 - 213 - 7188 は絶対に

空のサービス利用料金の支払 実際には利用していない架 2 電話をかけてしまう

連絡したり、支払ってしまう

と、さらなる支払いの要求に

つながる恐れがあります。

この手口は不特定多数に通

未納の連絡が届き、

一度でも

メールやはがきなどで料金

しています。

いを求める詐欺の手口が増加

教えください。 確認いたしますので、お客様のお電話ありがとうございます。 ている!電話してきちメールが間違って届い んと確認してもらおう。 もしもし…」

名前などを教えてしまう

8

絡しないようにしましょう。

次が一例です。

えています。絶対に相手に連 告し、返事がある人を待ち構

みてみて すざかしどうぶつえん30

くなります。

タヌキたちは現在、

ている途中なので、

冬毛から夏毛へ

少し硬めで毛足の短い毛に生 わふわの柔らかい毛が抜け、 の寒さから身を守っていたふ とんどの動物が冬毛から夏毛 度も粗くなり、 え変わります。また、毛の密 に生え変わる換毛期です。冬 春から初夏にかけては、 通気性がよく ほ

換毛で印象が変わる 本当に同じタヌキ?

変わると、見た目も変わりま 毛で見た目が大きく異なりま す。特にタヌキは、夏毛と冬 換毛により毛の量や長さが

の輪郭もすっきりするので、 丸っこいタヌキだと思います 違うように感じるかもしれま 顔周りの毛も少なくなり、顔 短く体全体が細く見えます。 ヌキは、もこもこしていて、 イメージするタヌキとは全く が、これは冬毛のタヌキです。 一方、夏毛のタヌキは、毛が 多くの方がイメージするタ

当園で暮らすホンドタヌキ

体でも印象がだいぶ変わるの が大きく変わります。 ではなく、換毛だけで見た目 で、本当に同じ個体か疑うほ の「ふき」と「さと」も例外 同じ個

が、夏毛になるこれ~~の頃は見分けやすいのです。こと」に冬手 「ふき」と「さと」は冬毛

タヌキになります。



観察してみてください。 毛のタヌキを、ぜひ動物園で の姿や、イメージとは違う夏

冬毛

左:ふき(メス) 右:さと(メス)

イベント情報

ح ح ンコ)の語呂合わせです。 ※06 (オウム) 15 (イ (日) お父さんありがとうデー オウム・インコデー き 6月17日出、18日 18 日 (日) き 6月15日休、 17 日

の入園料が無料です。 ※2日間とも「お父さん」 (**2**026-245-1770) 臥竜公園管理事務所

ジ通りの、もこもこの冬毛の 月下旬ごろになれば、イメー 度は冬毛が生えてきます。10 すが、7月ごろには完全に夏 す。少しみすぼらしい格好で の真っ只中です。冬毛が抜け ような冬毛をぶら下げていま この時期ならではの換毛期 夏毛の期間は大体7~9月 9月下旬ごろになると今 体に綿の 換毛期

毛に生え変わります。

推進委員会の「ふれあい教 5月12日金、 井上地域づく

行っています。 機会として2009年度から 地域の人とのふれあい交流の 5年生46人が須坂千曲保育園 行いました。 近くの実習田で田植え体験を 室実行委員会」と井上小学校 この事業は子どもの食育や

様子でしたが、だんだんと上 始めは「転ばないようにバラ えてもらいながら、苗を一つ 手になり、笑顔があふれます。 慣れない体勢で苦戦している ンスを取るのが難しい!」と 作業開始!委員の皆さんに教 一つ丁寧に植えていきます。 子どもたちは一列に並んで

> ことを実感した」と食べ物を 長に期待を膨らませました。 気に育ってほしい」と稲の成 作ることの大変さを学び、「元 なに手間をかけて作っている - 普段食べているお米もこん 地域づくり推進委員長の塩 作業を終えた子どもたちは

に稲作を経験してもらうこと 聞くと「井上地域は昔から田 﨑幸則さんに活動への思いを は秋の収穫を楽しみに、これ 話しました。 とにつながったら嬉しい」と で、この自然を守っていくこ んぼが多かった。子どもたち 子どもたちと委員の皆さん

からも成長を見守っていきま



印刷部数20,100部(印刷経費1部あたり約41円) 株式会社オフセッ

「クックパッド」須坂市公式キッチン



信州須坂の台所 77

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。



コブサラダ



1人分の成分

- ■炭水化物…8.4g
- ■塩分…0.9g
- ■エネルギー…156kcal ■たんぱく質…8.2g ■脂質…12.2g

レシピ動画(第63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

コブサラダは、バランスよくたくさん の食材を取ることができます。アボカド は「森のバター」と言われ、コレステ ロールを下げる働きのある脂質(不飽和 脂肪酸)を多く含んでいるため、動脈硬 化予防に効果的です。

【材料】(4人分)

- ■ブロッコリー… 1 房 ■卵…2個
- **■アボカド**…1/2 個
 - ■ベーコン…4枚
- **■マヨネーズ**…大さじ2**■塩こしょう**…少々
- ■ケチャップ…大さじ2
- ■レモン果汁…大さじ1
- **■チリパウダー**…お好み

○•【作り方】○•○•○•○•○•○•○•○•○•○•○

- ブロッコリーと卵はゆでて一口大 (1) に、アボカドは 1 cm角に、ベーコン は2cm幅に切る。
- (2) ベーコンをカリカリになるまで焼く。
- マヨネーズ、ケチャップ、レモン果 (3) 汁、塩こしょう、チリパウダーを混 ぜ合わせる。
- ボウルに①・②・③を入れて混ぜ合 わせたら完成です。

人口・世帯数

人口……49,684(-11) 男 ……24,133(+17) 女 ……25,551(-28) 世帯・・・・・20,647(+15) 2023.5.1現在、()内は前月比

住民登録者数による集計



■ 須坂市公式 ■



LINE









Instagram

スマホやパソコンなどで 『広報須坂』を読めます





も

ば

マイ広報紙

★災害情報

		4月	2023年 1~4月	昨年 同期
火	災	3	8	1
死	者	0	0	0
傷	者	1	4	0
救急	出動	189	812	786
交通	事故	15	44	35
急	病	132	557	527
その	D他	42	211	224
救	助	2	12	8
交通	事故	2	5	3
その	D他	0	7	5

★交通事故

4月 2023年 昨年 1~4月 同期 件数 9 37 0 0 0 死者 傷者 12 42 44

◎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

Twitter facebook

、きり、 「みませんが、多/ 「みませんが、多/ 「もではない」とつ 運感な懐がた 方最と近、 ĺ 国な 方しる し モめ選グ 内出た 男子プの会いにいいています。 させん 次チ チャック チャック かあ 0) っ ij Ú シ 姿張 1 た まぶの 1 りにおいれます。 ロ感めい ・ズン 感謝です。(三ツ井)めて、たくさんの幸いただいたことを実り、本当にいろいろ ョ勇 気を、 スケ とつ が 最後 も ツ ぶっ作 い世 か する 話にな みっ 後 7, 7 つ しボ いいはは まし て全何 11 ル