令和５年７月１日（毎月１回１日発行）第929号

広報 須坂市 7

すざか

2023

米子大瀑布トレッキングツアー
友人と一緒に

熱中症に注意しましょう

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

気象庁の3カ月予報の発表では、7月以降の気温は平年並みか高いと予報されています。正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで熱中症を防ぐことができます。

熱中症の症状

次の症状が出たら、熱中症の危険性があります。

軽度
- ▼大量の発汗
- ▼吐き気・嘔吐（おうと）
- ▼めまい・立ちくらみ
- ▼こむら返り（筋肉痛・筋肉の硬直）

中度
- ▼口の渇き
- ▼頭痛
- ▼体がだるい（倦怠（けんたい）感）

重度
- ▼意識がない
- ▼全身のけいれん
- ▼体が熱い

熱中症が疑われる人への対処法

- ▼エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難する。
- ▼衣服をゆるめ、体を冷やす。
- ▼水分・塩分やスポーツドリンクなどを補給する。

※自力で水分などが飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症を予防するためのポイント

- □扇風機やエアコンで室内温度をこまめに調整する。
- □遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
- □外出時には日傘や帽子を着用する。
- □天気の良い日の外出時は、日陰の利用、こまめな休息を意識する。
- □吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用する。
- □保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。
- □のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給する。

【暑さ指数メールサービス】

「暑さ指数（熱中症予防の目安となる指数）」をメールでお知らせする配信サービスを無料で利用できます。左の二次元コードからご登録ください。

熱中症予防情報サイト

福祉医療

福祉医療費給付金制度の受給者証を更新します

問合せ　医療保険課（☎026-248-9034）

18歳に達する年度末までの子どもやひとり親家庭、障がいのある方などを対象に医療費の一部を助成する制度です。

受給者証の更新

8月1日からお使いいただく新しい受給者証を7月下旬にお送りします。

手続きが必要な方には申請書をお送りしますので、医療保険課（窓口5番・本庁舎1階）へ申請してください。

※今回、18歳に達する年度末までのお子さんと自立支援医療（精神通院）対象者の受給者証の更新はありません。

更新の対象者

- ▼身体障害者手帳1～3級所有者
- ▼療育手帳A1～B1所有者
- ▼国民年金1級10号該当者
- ▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者
- ▼身体障害者手帳4級該当者で所得税非課税世帯の方
- ▼特別児童扶養手当1・2級該当児童
- ▼母子・父子家庭など（高等学校などに在学している20歳未満の子を扶養している方とその子）

【次の方は更新できません】

- ▼所得が限度額を超えている
- ▼世帯で所得の申告をしていない方がいる
- ▼転入などにより世帯で所得の確認ができない方がいる

※更新できない方には、別途通知します。

【資金貸付制度】

医療費の支払いが困難な場合は、医療費の支払いにあてるための資金貸付制度があります。事前にご相談ください。

８月１日に国民健康保険の保険証などを更新します

問合せ　医療保険課（☎026-248-9034）

国民健康保険証

現在お使いの保険証の有効期限は令和５年７月31日です。８月１日以降は、新しい保険証をお使いください。

【有効期限が変わります】

新しい保険証の有効期限は令和６年７月31日に変更となります。

【新しい保険証が届きます】

発送日　７月11日(火)

※お届けまでに１～２週間程度かかる場合があります。

【市役所で受け取りを希望される方へ】

長期不在などで郵送による交付が不都合の方は医療保険課（窓口４番・本庁舎１階）で受け取ることができます。

※同一世帯の方に限り、世帯全員分の保険証をお渡しできます。

交付期間　７月３日(月)～７日(金)午前８時30分～午後５時15分

持ち物　受け取りにお越しになる方の本人確認書類または国民健康保険証

【簡易書留での受け取りを希望される方へ】

希望される方は申し込みが必要です。

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

※医療保険課窓口でも手続きができます。

郵送先　〒382-8511 須坂市役所医療保険課

申込期限　７月６日(木)（必着）

注意事項

▼電話では受け付けません。

▼以前に簡易書留で受け取る手続きを済ませた方は、再度申し込む必要はありません。

「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」

医療費が高額になった場合、医療機関窓口で「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」（以下、認定証）を提示すると、支払い額を自己負担限度額までとすることができます。

認定証は、原則、申請月の１日から適用となり、有効期限は毎年７月31日です。８月以降も認定証が必要な場合は８月１日以降に改めて申請してください。左の二次元コードを読み取ると来庁せずに手続きできます（ご家族の方の代理申請も可能です）。

申請

特定疾病療養受療証

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

新たに交付を希望する方は医療保険課へ申請してください。

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

国民健康保険税のお知らせ

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

２０２３年度の主な改正

【課税限度額の引き上げ】

税制改正により、課税限度額が左表のとおり引き上げられました。

	医療分	支援金分	介護分
改正前	65万円	20万円	17万円
改正後	65万円	**22万円**	17万円

【軽減判定基準の見直し】

低所得世帯に対する軽減の判定合計所得の計算が変更となり、５割軽減と２割軽減の対象となる世帯が拡大されました。

問合せ　税務課（☎026-248-9001）

後期高齢者医療制度の保険料と保険証などを更新します

問合せ　医療保険課（☎026-248-9034）

2023年度の保険料額を通知します

7月中旬に、2023年度の保険料額の決定通知書などが入った封筒（橙色）をお送りします。お手元に届いたら必ず内容を確認してください。

【保険料納付の注意事項】

▼現金納付の方には納入通知書を同封します。各納期限内に納付してください。

▼10月から新たに年金天引きになる方は、9月までは現金で保険料を納付してください。

※口座振替を希望する方は口座振替依頼書を提出してください。

▼年金天引きを口座振替に変更することができます。希望する方は医療保険課（窓口5番・本庁舎1階）で手続きをしてください。

後期高齢者医療被保険者証を更新します

8月1日からの新しい保険証（橙色）を7月中旬にお送りします。現在お使いの保険証（桃色）は8月以降に処分してください。

医療費の自己負担割合は、前年収入や所得で判定します。

【3割負担の方】

市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方と、その同一世帯の被保険者の方

※次の条件に該当する方は、2割または1割負担になります。

▼被保険者が2人以上の世帯で、収入合計額が520万円未満の方

▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円未満の方

▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円以上であるが、同一世帯の70～74歳の方を含めた収入合計額が520万円未満の方

▼1945年1月2日以降に生まれた方で、本人および同一世帯の被保険者の基礎控除（43万円）後の総所得金額などの合計が210万円以下の方

【2割負担の方】

▼被保険者が2人以上の世帯で、世帯内で一番高い人の市民税課税標準額が28万円以上かつ、世帯内の被保険者全員の公的年金収入額とその他の合計所得金額の合計が320万円以上の方と、その同一世帯の被保険者の方

▼被保険者が1人の世帯で、市民税課税標準額が28万円以上かつ、公的年金収入額とその他の合計所得金額の合計が200万円以上の方

【1割負担の方】

3割・2割負担以外の方

▲送付用封筒（上・黄色）と保険証（下・橙色）

限度額適用・標準負担額減額認定証

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

必要な方は、医療保険課へ申請してください。

持ち物　▼保険証▼本人確認ができるもの▼個人番号が確認できるもの

※有効期限は毎年7月31日です。すでに交付を受けていて、引き続き対象になる方には、保険証と一緒にお送りします。

※限度額などは区分によって異なります。

【限度額適用・標準負担額減額認定証】

市民税非課税世帯の方

▲限度額適用・標準負担額減額認定証（水色）

【限度額適用認定証】

自己負担割合が3割になる方で、課税標準額が145万円以上690万円未満の方

▲限度額適用認定証（白色）

65歳以上で障がいのある方へ

65歳以上で一定の障がいをお持ちの方は、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。

詳しくは、お問い合わせください。

国民年金保険料の免除制度などのお知らせ

申込・問合せ　医療保険課（☎026-248-9034）

国民年金保険料が免除になる方

【届け出ると免除になる方】
▼生活保護法による生活扶助を受けている方
▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方　など

【申請して認められると、免除になる方】
▼前年の所得が一定額以下の方（申請者、配偶者や世帯主の所得などにより判定します）
▼障がい者または寡婦で、前年の所得が135万円以下の方
▼生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方
▼天災や失業、新型コロナウイルス感染症の影響による減収などにより保険料を納めることが困難な方

免除の届け出・申請

申請先　医療保険課
申請可能日　7月1日(土)～
※窓口での受け付けは7月3日(月)から開始します。
（承認期間は7月～翌年6月）
※申請月から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

納付猶予

50歳未満の方で、申請者本人と配偶者の所得が一定以下で、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請することで保険料の支払いを猶予することができます。

免除や納付猶予制度の届け出・申請手続きの注意点

▼免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。
▼退職や失業などを理由に免除申請（特例免除）する場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。
▼特例免除以外の方で、全額免除・納付猶予に該当し、継続申請をしている場合は、毎年申請する必要はありません。

免除・納付猶予期間の保険料は10年以内に納付を

免除や納付猶予の申請をした方は、10年以内に限り納付（追納）できます。

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

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

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

免除の種類	所得金額の目安（この金額未満の方が対象）	納付する保険料	免除される保険料	老後の年金額を計算するときは
全額免除	（扶養親族等の数＋1）×35万円＋32万円	0円	16,520円	保険料納付済期間の2分の1として計算
4分の3免除	88万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額など	4,130円	12,390円	保険料納付済期間の8分の5として計算
半額免除	128万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額など	8,260円	8,260円	保険料納付済期間の8分の6として計算
4分の1免除	168万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額など	12,390円	4,130円	保険料納付済期間の8分の7として計算

学生納付特例制度

学生は、免除や納付猶予の制度を利用できませんが、「学生納付特例制度」を利用できます。この制度は在学期間中の保険料の支払いを猶予し、社会人になってから後払いできる制度です。
詳細は、医療保険課にお問い合わせいただくか、日本年金機構ホームページをご覧ください。

学生納付特例制度

一部の手続きが電子申請できるようになりました

国民年金の加入（資格取得・種別変更）、保険料免除・納付猶予および学生納付特例の手続きがマイナポータルから電子申請できます。24時間365日、自宅などからスマートフォンやタブレットなどを使って申請でき、処理状況や申請結果を確認できます。
詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

電子申請の詳細

須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発に伴う道路整備の進捗状況と今後の予定

問合せ　道路河川課（☎026-248-9006）

市では、インターチェンジ周辺地区開発に伴い、増加する交通量に対処するため、周辺の道路整備を行っています。

２０２０年度から道路工事を行い、２０２３年６月末における進捗率は約90％です。

これまで、２０２３年12月末（九反田町ラウンドアバウトは２０２４年３月末）の完成に向けて進めてまいりましたが、工程を精査し工期などを調整する中で、工事期間を延長し、２０２４年度中の完成予定に見直しいたします。工事が完了した路線から順次交通開放してまいります。工事期間中は通行止めなどのご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

【今後の工事箇所】

２０２３年度～２０２４年度の工事箇所は、下図の路線（水色および黒色）です。

工事は、通行や周辺農地の耕作に配慮して、開発事業者の建築工事などと調整を図りながら行いますので路線ごとに進捗が異なります。各路線の工事情報は市ホームページや工事看板などで随時お知らせします。

市ホームページ

建物の耐震診断・耐震改修をしましょう

問合せ　まちづくり課（☎026-248-9007）

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

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

住宅の耐震化補助を行っています

1981（昭和56）年以前に建築された建物は、現在の建築基準法に定める耐震基準が強化される前の「旧耐震基準」によるもので、耐震性が低く、大地震が起こったときに倒壊する危険があります。

須坂市では、住宅の耐震診断を無料で行い、耐久性が不十分であった場合は、耐震改修工事費への補助を行っています。

【住宅の無料耐震診断】

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

対象となる住宅

次に掲げる要件すべてに該当する既存木造住宅

①昭和56年5月31日以前に建築工事を着手した住宅

②木造在来工法の住宅

③個人所有の一戸建て住宅

※木造在来工法以外の住宅はまちづくり課へお問い合わせください。

内　容

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

【耐震改修工事費の補助】

耐震改修工事費の一部を補助（上限100万円）します。

対象となる住宅

次に掲げる要件すべてに該当する既存木造住宅

①昭和56年5月31日以前に建築工事を着手した住宅

②個人所有の一戸建て住宅（賃貸住宅を除く）

③木造在来工法の住宅

④耐震診断士による住宅耐震診断の結果（総合評点）が、1・0未満である住宅

※所得制限があります。

希望者は、まちづくり課へお問い合わせください。

給付金

令和5年度電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金

問合せ　福祉課専用窓口（本庁舎2階）（☎026-214-2302）

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税均等割非課税世帯に、電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金（1世帯あたり3万円）を支給します。

対象となる世帯

令和5年6月1日に須坂市に住民登録がある世帯で、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税である世帯

※1世帯1回限りです。

※住民税均等割が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は除きます。

申請方法

対象世帯には、須坂市から確認書が届きます。印字された支給口座などを確認し、必要事項を記入の上、確認書に同封の返信用封筒で郵送してください。

※対象となる世帯のうち、令和4年度実施の電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（1世帯あたり5万円）の対象世帯で、その後、世帯構成などに異動がない世帯向けに、プッシュ型（申請手続き不要）で給付する「お知らせ通知」の発送を行う予定です。対象世帯には個別にお知らせいたします。

確認書・お知らせ通知発送

7月下旬頃（予定）

申請期限

確認書に記載されます。

マイナンバーカードの受け取りは今がおすすめです！

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

カードの申請後、「交付通知書」が届きましたら、持ち物をそろえ、カードを受け取りに市民課までお越しください。暗証番号を事前に考えておくとスムーズに交付できます。

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された方で、カードを受け取ってから９月末までに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、お早めのカード受け取りにご協力ください。

【代理受け取り】

病気や身体の障害、未就学児など、やむを得ない理由により本人の来庁が困難な場合は、代理人がカードを受け取ることができます。

代理受け取りに必要な書類は、本人受け取りの場合と異なりますので、事前に市民課にご確認ください。

マイナンバーカードに関する市民課の受付時間

▼通常窓口　月～金曜日（祝日を除く）午前８時30分～午後５時15分

▼夜間窓口　木曜日（祝日を除く）午後５時15分～７時

▼休日交付窓口（予約制）
毎月第２土曜日および最終日曜日午前９時～正午
※休日交付窓口はカードの受け取りのみとなります。平日の受付時間内にご予約ください。

問合せ　市民課
☎０２６-２４８-９００２

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、交付申請書を持ってお越しください。

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。

※写真撮影は無料です。

【地域の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　平日午前９時～午後５時

マイナポイントをもらおう！

マイナポイント第２弾の取得手続き期限は９月末です。

※期限が９月末以前の決済サービスもありますので、手続きがお済みでない方はご注意ください。

▼最大２万円のチャージまたはお買い物で５０００円分相当のポイント（付与率25％）

▼保険証としての利用申込で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

【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

マイナポイント申し込み

マイナポータル

【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））
☎０２６-２１４-６６０８
▼平日午前８時30分～午後５時15分（木曜日は午後７時まで）
▼毎月第２土曜日および最終日曜日午前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）

【申込状況をご確認ください】

申込者のマイナンバーカードに別人の決済サービスが紐付いてしまう事案や、別人の公金受取口座が登録されてしまう事案が発生しています。須坂市では現在このような事案は確認されておりませんが、申請支援窓口を利用し、途中で申し込みを中断した方は、ご自身の申込状況をご確認ください。

【公金受取口座登録時のお願い】

公金受取口座に本人名義でない口座（家族名義の口座を含む）を登録した場合、給付金支給の際に改めて本人名義の口座を確認する必要があるため、支給が遅くなってしまうことがあります。該当する方は本人名義の口座に変更していただきますようお願いします。新たに公金受取口座を登録する方も必ず本人名義の口座をご登録ください。

各種証明書のコンビニ交付サービスをご利用ください

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

コンビニで各種証明書を取得できます

マイナンバーカードを利用して、コンビニエンスストアなどで住民票の写しなど各種証明書が取得できます。早朝から夜間、休日でも自分の都合に合わせて証明書を取得できます。

利用時間　午前6時30分～午後11時（12月28日～1月3日、メンテナンス時を除く）
※店舗により異なります。

利用できる店舗（全国）
- セブン-イレブン
- ローソン
- ファミリーマート
- セイコーマート
- イオンリテール
- セーブオン　など

※証明書を発行できるマルチコピー機が設置されている店舗に限ります。
※市役所1階市民ホールにも、マルチコピー機があります。使い方などが分からない時は、お気軽にお声がけください。

【メンテナンスによる休止】
システムのメンテナンスに伴い、一部のコンビニ交付サービスを一時休止します。

期　間　7月14日㈮午後6時～15日㈯午後6時

休止するサービス
▼戸籍謄抄本▼戸籍の附票の写し▼本籍地利用登録申請

【須坂市のコンビニ交付サービスでは不具合の報告はありません】
コンビニ交付サービス利用時に、証明書が誤交付されるなどの不具合が各地で報告されています。
不具合が起きたのは、自治体ごとに構築される「証明書発行サーバ」システムです。須坂市が使用しているサーバは、不具合が起きたサーバとは別のものであり、現在、不具合は報告されておりません。
また、サーバ提供事業者が再点検を行い、問題がないことを確認しています。
※コンビニ交付サービスの詳細は市ホームページをご覧ください。

市ホームページ

コンビニ交付の操作手順

①店内のマルチコピー機で「行政サービス」を選択し、マイナンバーカードを挿入

②画面案内に従い、利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）を入力

※4桁の暗証番号を連続で3回間違えるとロックされ、市役所で暗証番号の初期化と再設定が必要になります。

③画面案内に従い、必要な証明書と部数を指定

④画面案内に従い、マルチコピー機に手数料を投入

⑤マルチコピー機から証明書と領収書が出力されます

2022年度
予算執行状況

市の予算や収入・支出の状況を年２回公表しています。
今回は、2022年度予算の各会計の歳入（収入）と歳出（支出）の執行状況（2023年３月31日現在）をお知らせします。
※現金の未収や未払いを整理する期間（４月１日～５月31日）があるので、決算の数値とは異なります。

【一般会計】…予算現額 295億9,314万円

問合せ　財政課（☎026-248-9016）

歳入　予算現額のうち収入済額…258億6,634万円（収入率87.4%）

※金額の上段…予算現額　下段…収入済額（万円未満は四捨五入）
※収入率は小数点第二位を四捨五入

歳出　予算現額のうち支出済額…252億7,705万円（執行率85.4%）

※金額の上段…予算現額　下段…支出済額（万円未満は四捨五入）
※執行率は小数点第二位を四捨五入

【企業会計】

■水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	12億5,624万円	12億9,678万円
	支出	12億　93万円	10億3,230万円
資本的収支	収入	2億5,519万円	2億5,732万円
	支出	15億8,578万円	12億6,953万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	19億8,971万円	20億　582万円
	支出	18億5,018万円	17億3,284万円
資本的収支	収入	10億8,219万円	10億1,406万円
	支出	19億8,037万円	18億7,933万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	816万円	16万円
	支出	998万円	304万円
資本的収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	49億7,686万円	44億3,144万円	44億8,803万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	818万円	729万円	748万円
介護保険	45億9,159万円	45億7,615万円	40億9,940万円
後期高齢者医療	7億9,432万円	7億6,403万円	7億3,820万円

【用語解説】

▼収益的収支とは
…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

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

2024年度採用市役所職員（上・中・初級）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　若干人
募集期間　７月３日(月)～８月８日(火)
受験手続　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

	職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
初級	一般事務	1997年４月２日～2006年４月１日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方（４年制大学卒業者・卒業見込み者を除く）	2024年４月１日現在で須坂市に住民登録がある方
初級	障がい者一般事務	1983年４月２日～2006年４月１日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方で、次の要件をすべて満たす方 ▼すでに障害者手帳の交付を受けている方 ▼介助者なしに職務を遂行できる方 ▼採用試験で、活字印刷文による出題に対応できる方	通勤可能な方
初級	消防	1998年４月２日～2006年４月１日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方	2024年10月１日現在で須坂市、小布施町、高山村のいずれかに住民登録がある方
初級	土木	1997年４月２日～2006年４月１日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方	通勤可能な方
中級	消防（救急救命士）	1993年４月２日～2004年４月１日生まれの方	救急救命士資格を有する方または2024年３月末までに救急救命士資格を取得見込みの方	2024年10月１日現在で須坂市、小布施町、高山村のいずれかに住民登録がある方
上級	管理栄養士	1989年４月２日～2002年４月１日生まれの方	管理栄養士資格を有する方または2024年３月末までに管理栄養士資格を取得見込みの方	通勤可能な方

試験日　**▼一次試験**（筆記・適性検査・作文）…９月17日(日)
▼二次・三次試験（個別面接・集団討議）・運動適性検査（消防）…一次・二次試験の合格者に通知

みんなで応援に行こう！
須坂市役所発　ＡＣ長野パルセイロ応援バス

問合せ　▼㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ（☎026-244-7780）
▼旅行企画・応援バスに関すること…㈱アリーナ（☎026-299-6200）

ホームタウン須坂市の皆さんに「ＡＣ長野パルセイロ」のホームゲームを観戦していただくため、公式戦のホームゲームに合わせて応援バスツアーを開催します。

■実施日
８月19日(土)２０２３明治安田生命Ｊ３リーグ第23節　ＦＣ岐阜戦　午後６時キックオフ

■内容・工程
貸し切りバスによる送迎
※須坂市役所と長野Ｕスタジアム間をバスにより送迎します。
往　路　須坂市役所（午後４時出発）～長野Ｕスタジアム（午後４時30分到着）～試合観戦～試合終了後ピッチ横で選手お出迎え（限定企画）
復　路　長野Ｕスタジアム（午後８時15分出発）～須坂市役所（午後８時45分到着）

■参加料金（税込み）
▼一般５００円
▼高校生３００円
▼小・中学生２００円
▼未就学児は無料
※参加料金は当日受付時にお支払いください。
※観戦チケットは不要です。

ホーム自由席でご覧いただけます。

■対象者
須坂市民（最少催行人数30人）
※お一人から参加できます。

■特典
本ツアー限定の選手サイン入りクリアファイルをプレゼントします。

■申込方法・申込期間
左の二次元コードからお申し込みください。
申込期間　７月18日(火)午前９時～８月14日(月)

申し込み

チケット

ＡＣ長野パルセイロトップチームホームゲーム情報

ところ　長野Ｕスタジアム（長野市）
▼第18節　ガイナーレ鳥取戦　７月16日(日)午後６時～
▼第20節　ＳＣ相模原戦　７月29日(土)午後６時～

市長のいきいき通信

須坂市の夏祭り

市町村合併論議が盛んな時期、南信州の方が「合併になったらお祭りはどうなる？」と質問され、「合併でなくなるようならとうの昔になくなっているよ」と答えたことが印象に残っています。話題となった祭りは、地域に愛され、誇りとして１４２８年から伝承されています。

須坂市の夏祭りも同様です。４年ぶりに「第46回須坂カッタカタまつり」が開催されます。名称は、帝国ホテルで発表され新民謡の先駆けとなった「須坂小唄（作詞野口雨情・作曲　中山晋平（中野市出身））」で歌われる「カッタカタ」という歌詞に由来します。「カッタカタ」は、製糸業で糸枠の回る音です。「カッタカタ」を歌詞に用いた野口雨情とそれを祭りの名称にした感性に感心します。

「第36回須坂みんなの花火大会」は、２０１０年７月25日付日本経済新聞「春秋」で次のように紹介されました。「公募で大会名を『みんなの花火大会』に変えた須坂市の場合、市民からの寄付が目標額を７割上回ったという。他人任せでなく自分たちでという住民の意気だ」

須坂市を愛し、花火大会を誇りと思う気持ちの表れです。

「須坂祇園祭（笠鉾巡行）」の笠鉾は全部で11基あり、京都市・八坂神社系の系譜を引き継いでいますが、笠鉾の形などにおいて独自の展開をとげたもので、「仁礼の御祭礼」とともに地域の誇りとして伝承されてきた夏祭りです。

▼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/melmaga/

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～６月に届いたお手紙から～

初採り野菜

実家で育てているキュウリが今年初めて採れました。採りたてはみずみずしくて、とてもおいしいです。これから夏野菜が楽しみです。

（ペンネーム　あんちゃんさん　22歳）

タケノコ採り

毎年恒例のタケノコ採りに行きました。準備万端で行き、豊作でした。ご近所にお裾分けできるくらい採れました。

（ペンネーム　タンタンメンさん　48歳）

成長が楽しみ

随分日が長くなったので、夕方にウォーキングをしています。リンゴ、ブドウ、ワッサーなどの小さな実が、見るたびに大きくなっていきます。成長がとても楽しみです。

（清水さん　65歳）

楽しいハイキング

ハイキングが楽しい季節になってきました。今年は米子大瀑布に行けるようになったので、滝を見に行きたいです。

（ペンネーム　レンゲツツジさん　35歳）

記念の花火

子どもが通う小学校が今年150周年を迎えました。記念イベントとして、花火の打ち上げがありました。子どもたちが大人になった時に友達と思い出話ができるような記憶に残る記念の年になれば良いなと思っています。

（ペンネーム　ひまわりさん　38歳）

カッタカタまつりの思い出

4年ぶりに須坂カッタカタまつりが開催予定で、とても楽しみです。小学生の頃、クラスで同じTシャツを着て踊り連に参加し、みんなでフェイスペイントをしたことは楽しい思い出の一つとなっています。

（ペンネーム　ウノちゃんさん　21歳）

子育てに一喜一憂

2月に第一子が生まれ、現在育休中です。ちょっとしたことで心配になったり、初めての連続で戸惑ったり、子育ってこんなに大変なのか～と親のありがたみを感じます。子どもは日に日にできることが増え、そんな姿に一喜一憂。絶賛親ばかしています。

（ペンネーム　まるさん　26歳）

須坂市のいいところ

須坂市に引っ越してきたばかりです。先日、家の近くの小学生が「こんにちは」と少し緊張しながら声をかけてくれたり、道路の反対側にいる警察官があいさつしてくれたりと、とても嬉しくてほっこりする気持ちになりました。今まで自分がしてきたあいさつとは少し違った新しくすがすがしいものを感じました。須坂市のいいところをたくさん味わっていきたいです。

（本間さん　26歳）

梅雨の季節

今年は梅雨入りが早く、天候不順の日が続いています。少しでも快適に過ごせるように、色々工夫しながら生活していきたいと思っています。

（佐藤さん　59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　切手
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@city.suzaka.nagano.jp

●電子申請

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

㈱古城荘提供
②須坂温泉入浴券（ペア）……5人

㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ提供
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

―問題―

須坂カッタカタまつりの開催日は？

2023年7月○日

ヒント…26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（Eメール・FAX・電子申請可）。

※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　7月18日(火)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX　026-246-0750

情報ファイル 7月

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

お知らせ

●新型コロナワクチン（春開始接種）集団接種

令和5年春開始接種の集団接種（会場：イオン須坂店）は、7月13日㈭が最終となります。集団接種を希望する方は早めに予約してください。

なお、個別接種は引き続き8月31日㈭まで実施していますので、市内の個別接種実施医療機関へ直接お問い合わせください。

問合せ　須坂市新型コロナワクチンコールセンター（☎0120-567-096）

●第8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　7月6日㈭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

●須坂都市計画案の縦覧

伝統的建造物群保存地区の決定案および都市計画道路・用途地域の変更案の縦覧を行います。

期間　7月19日㈬～8月1日㈫午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日を除く）

ところ　▼市まちづくり課（本庁舎3階）▼県都市・まちづくり課▼県須坂建設事務所整備課

【意見書の提出】

提出できる方　▼都市計画案に係る区域内の土地所有者▼利害関係を有する者

提出方法　縦覧場所にある意見書様式に記入し、郵送または持参により、縦覧場所のいずれかへ提出してください。

提出期限　8月1日㈫

問合せ　▼市まちづくり課（☎248-9007）▼県都市・まちづくり課（☎235-7298）▼県須坂建設事務所整備課（☎245-4493）

●お盆中のし尿の収集

8月11日㈮～16日㈬はお休みさせていただきます。8月10日㈭までに収集をご希望の方は7月31日㈪までにお申し込みください。

申込・問合せ　環境クリエイション（☎245-9400）

●夏の交通安全やまびこ運動

期間　7月22日㈯～31日㈪

▼「思いやり」を持った運転で、子どもと高齢者を交通事故から守りましょう。▼車両の運転者は、横断歩道の手前ではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。▼夕暮れ時や夜間は周囲の見通しが悪くなります。昼間より速度を落として運転しましょう。▼早朝、夜間に徒歩で外出するときは、明るい服装や夜光反射材を着用しましょう。▼自転車を利用するときはヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう。

問合せ　市民課（☎248-9002）

●乳がん検診を無料クーポン券で受診してください

対象者には7月中旬に無料クーポン券を送付しますのでこの機会に受診してください。

受診期間　8月1日㈫～2024年1月31日㈬

対象　昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの女性

※乳がん検診の検査方法はマンモグラフィです。予約が必要ですので、事前に医療機関へお問い合わせください。

※2023年度に20歳になる方には、「子宮頸がん検診」の検診票を送付しました。無料で受診できますので、この機会に受診してください。

問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います

とき　7月12日㈬午前11時

放送内容　「これは、Jアラートのテストです」

問合せ　総務課（☎248-9000）

広告欄

●民生児童委員の委嘱

上町　神林　清太（敬称略）

※任期は2025年11月30日まで

問合せ　福祉課（☎248-9003）

●薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用は、ルールや法律から外れた目的や方法で薬物を使用することです。大麻や覚醒剤、麻薬などの薬物は、誰かに渡したり、持っているだけでも法律で厳しく処罰されます。また、健康被害や二次的犯罪が多発するなど、薬物乱用は乱用者個人の問題ではなく、家族も周囲も不幸にします。理解と認識を高め、薬物乱用を許さない社会環境をつくりましょう。

問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●車いすなどの利用者が受診できる結核健診

移動に車いすやストレッチャーを使用している方で、通常の結核健診が受診困難な方に向け、リフト付き検診車で健診を行います。

とき・ところ　左表参照

対　象　65歳以上の方

申込方法　デイサービスセンター利用の方はデイサービスセンターへ、それ以外の方は健康づくり課へお問い合わせください。

申込期限　7月28日(金)

申込・問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

実施日	時　間	実施場所	町　名
8月28日(月)～9月1日(金)	13:00～13:40	デイサービスセンターことぶき・ぬくもり園	村石町
	14:00～15:00	デイサービスセンター須坂やすらぎの園	本郷町
10月23日(月)～27日(金)	9:30～9:50	グリーンデイサービスセンター	仁礼町
	10:10～10:30	デイサービスセンターがりゅうの里	野辺町
	12:50～13:10	デイサービスセンターすえひろ	馬場町
	13:30～14:00	ケアネットデイサービスセンター長野第一	高梨町

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

●「須坂エクササイズ」Tシャツ・ポロシャツ販売中

保健補導員の皆さんが考案した健康体操「須坂エクササイズ」をモチーフにしたTシャツ・ポロシャツを販売しています。

【Tシャツ】

色　▼ホットピンク▼ライトブルー

価　格　1400円(税込み)

【ポロシャツ】

色　紺色

価　格　1500円(税込み)

※サイズなどの詳細はホームページをご覧ください。

販売・問合せ　保健センター（☎248-9023）

ホームページ

●高山蝶（ちょう）の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶（ミヤマモンキチョウ、ベニヒカゲ）が、峰の原高原や五味池破風（はふ）高原に生息していますが、これらの高山蝶を捕獲することは禁止されています。

市ではパトロールや保護活動をしています。ご協力をお願いします。

問合せ　文化スポーツ課（☎248-9027）

●サマージャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

サマージャンボ宝くじおよびサマージャンボミニは、県内の売り場で購入しましょう。

※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。

販売期間　7月4日(火)～8月4日(金)

問合せ　財政課（☎248-9016）

●消防車が救急現場に

消防隊と救急隊が連携して救急・救護活動などを行うことをPumper（消防ポンプ車）とAmbulance（救急車）の頭文字を取り、PA（ピーエー）連携といいます。

「救急車を呼んだのに、消防車が来た」と驚かれるかもしれませんが、一人でも多くの命を救うことを目的としていますので、ご理解をお願いします。

PA連携で出動するとき

▼救急車の出動が重複し、現場到着まで時間がかかる場合▼傷病者が重症、心肺停止などの場合▼傷病者や救急隊の安全を確保しなければならない場合▼傷病者の搬送が救急隊のみでは困難な場合　など

問合せ　消防本部警防課（☎245-4900）

●農薬散布と農地の管理

農薬の散布は病害虫防除のために重要な作業ですが、宅地に隣接している畑では、「通勤・通学中の時間帯を避ける、歩行者や通過車両への飛散に配慮する」など、トラブル防止に心がけてください。

また、道路にはみ出した果樹の枝や長く伸びた草は交通の妨げとなりますので、こまめに管理してください。

問合せ　農林課（☎248-9004）

●相続登記特別無料相談

相続登記の相談を無料でお受けします。

期　間　8月3日(木)～9日(水)午前9時～午後4時（土・日曜日を除く）

ところ　県内の各司法書士事務所（要予約）

問合せ　長野県司法書士会（☎232-7492）

◎2022年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……SOS　あなたはそれを　受け取れる？　墨坂中1年　田中美月さん

●令和5年度児童扶養手当・特別児童扶養手当の手続きをお忘れなく

令和5年度の児童扶養手当の「現況届」と特別児童扶養手当の「所得状況届」の手続きが8月から始まります。すでに受給している方（支給停止者も含む）には、8月中に「現況届」または「所得状況届のお知らせ」を送付します。

令和4年度、所得制限により申請していない方は、令和4年の所得を確認し、7月中に申請してください。

※制限所得額など詳細はお問い合わせください。

【児童扶養手当の対象】

18歳に達する日以降の最初の3月31日までにある児童を養育している母子・父子家庭など

【特別児童扶養手当の対象】

精神・知的・身体に障がい（内部障がいを含む）のある20歳未満の児童を監護する父母など

申請・問合せ　子ども課（☎248-9026）

●第25回信州岩波講座

ところ　メセナホール大ホール

時　間　午後2時開講（午後1時30分開場）

とき・講師　▼8月26日(土)…ロバートキャンベルさん（早稲田大学特命教授）

▼9月9日(土)…三浦まりさん（上智大学法学部教授）、石川健治さん（東京大学法学部教授）

▼9月16日(土)…斎藤幸平さん（東京大学大学院総合文化研究科准教授）

【聴講券販売中】

▼前売券…1000円▼当日券…1200円（予約の当日引き換えを含む）

※高校生以下は無料です。

販売場所　▼メセナホール▼文化スポーツ課▼生涯学習センター▼ニシザワ書店▼平安堂須坂店など

※信州岩波講座ホームページでも購入できます。

問合せ　信州岩波講座実行委員会事務局（メセナホール内）（☎245-1800）

信州岩波講座ホームページ

●生ごみ処理機の購入補助

補助対象　電動(手動)生ごみ処理機または、生ごみ堆肥化処理容器(コンポストなど)の購入費用

補助額および条件

▼電動(手動)生ごみ処理機…購入額の2分の1（上限3万円）、7年に1度申請可能

▼生ごみ堆肥化処理容器…購入額の2分の1（上限5千円）、1世帯につき年2台まで申請可能

※それぞれ予算の範囲内での補助となります。

※申請方法などの詳細はお問い合わせください。

問合せ　生活環境課（☎248-9019）

●長野県総合5か年計画が策定されました

おおむね2035年の長野県の将来像を展望し、これを実現するための2027年度までの行動計画として長野県総合5か年計画「しあわせ信州創造プラン3・0～大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために～」が策定されました。

また、長野地域においても「長野地域計画～人が集い活力あふれる『中核的都市圏・長野』～」が策定され、「地域の目指す姿」の実現に向け、須坂市も連携して取り組んでまいります。

※詳細はホームページをご覧ください。

問合せ　▼市政策推進課（☎248-9017）

▼長野地域振興局企画振興課（☎234-9501）

長野県総合5か年計画

長野地域計画

●視覚障害者専用電子図書館「アクセシブルライブラリー」をご利用ください

長野県民は誰でも無料で使える「市町村と県による協働電子図書館」（デジとしょ信州）で、視覚障害者限定のサービスが始まります。

概　要▼自身のスマートフォンで、小説や実用書など約1万4千点の電子書籍が読み放題▼スマートフォンのアクセシビリティ機能で、音声自動読み上げ（音声速度や種類が選べます）▼無料（通信料は利用者負担です）

利用開始方法　利用に必要な「利用者IDカード」を、市内在住の身体障害者手帳（視覚障害）をお持ちの方で、希望する方に交付します。障害者手帳とスマートフォンを持参し、図書館窓口でお申し込

広告欄

認定こども園 マリアこども園　なつまつり

7月22日土曜日　8:00～12:50

未就園児のお友達の参加は、マリアこども園ホームページより登録してください。

・わたあめ　・こども達の作品展示

・ポニー体験・たのしいゲームコーナー

マリアこども園に3頭のポニー『レオ・コテツ・カエデ』がやってくるよ!!

Maria Kodomoen　Smile　Confidence　Relation

すべてのこどもに"笑顔"と"自信"と"つながり"を

認定こども園 マリアこども園

須坂市春木町 1092 TEL 026-245-0012 www.mariakids.jp info@mariakids.jp

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

みください。
※事前に電話などで来館日をお知らせください。
問合せ　市立須坂図書館（☎245-0784）

●信州省エネ家電購入応援キャンペーン

県では、エネルギー価格高騰による家庭負担の軽減や温室効果ガスの削減を図るため、省エネ性能の高い家電製品の購入支援事業を実施しています。
購入・申請期限　8月31日(木)
※対象製品・対象店舗・申請方法など詳細はホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
問合せ　信州省エネ家電購入応援キャンペーン事務局（☎050-5527-4367）

ホームページ

募集

●須坂エクササイズ体操ユニットメンバー募集

須坂エクササイズは腰痛・肩こりなどに効果がある健康体操で、認知症予防の効果も期待されています。
体操ユニットは、須坂エクササイズを広める活動をしています。6種類の体操を覚え、自分や地域の健康づくりを楽しく広めてみませんか。
活動内容　▼練習（年7回、次回は7月24日(月)午後2時～3時30分）▼市内外のイベントや講座などで体操を紹介
参加費　無料
申込方法　希望者は保健センターにご連絡ください。
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

●人権教育啓発標語募集

募集期限　9月1日(金)
応募資格　▼市内在住または市内出身の高校生以上の方▼市内に勤務・通学している方
留意事項　▼応募は一人1点▼「五・七・五」の俳句形式
応募用紙　▼人権交流センター、生涯学習センター、各地域公民館などに用意▼市ホームページからダウンロードできます
提出・問合せ　人権同和教育課（☎245-0909）

●「家庭の日」作文・ポスター募集

明るく楽しい家庭づくりの推進のため、家庭の日に関する作文・ポスターを募集します。
募集期限　9月13日(水)
応募資格　市内在住の小・中学生
作品規定
▼作文…400字詰め原稿用紙4枚以内
▼ポスター…B3（四つ切り）画用紙を使用し、「家庭の日」と「毎月第3日曜日」を入れる。
提出先　在籍する小・中学校
※市外の学校在籍者は子ども課（東庁舎1階）へ。
問合せ　子ども課（☎248-9026）

●生涯学習コーディネーター新支援技法研修受講生募集

生涯学習コーディネーターは、地域において、人・情報・学習資源をつなぎ、生涯学習を支援する人です。求められる知識や技法を学び、地域で生かしてみませんか。
学習期間　4カ月(通信講座)
受講料　3万9500円
※ただし、修了者には予算の範囲内で、2分の1以内の額を補助します。
申込・問合せ　生涯学習推進課（☎245-1598）

●信州須坂ランニングフェス出店者募集

とき　10月8日(日)
ところ　百々川緑地
募集要件　飲食を伴う出店の場合は▼県における露店営業または臨時営業の許可をお持ちの方▼食品衛生責任者などの資格を有している方▼保険に加入している方
募集数　最大20店舗
出店料　▼1区画（3・6m×5・4m）…1万2000円▼2分の1区画（1・8m×5・4m）…6000円
申込方法　ホームページに掲載の申込書に必要事項を記入し、メールまたはFAXで提出してください。
申込期限　8月10日(木)
※申し込みが多数の場合、抽選となります。
問合せ　実行委員会事務局（文化スポーツ課スポーツ振興係内）（☎248-2020）

ホームページ

広告欄

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります
「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、プロの仲人がお答えします
まずはお気軽にご相談下さい　026-214-3681　結婚相談所ムスベル

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

●ドッグラン会員募集

本郷町にある須坂市ドッグランでは、利用者会の会員を募集しています。芝生で愛犬と楽しく遊びませんか。

年会費　2000円
申込・問合せ　事務局（生活環境課内）（☎248-9019）

市ホームページ

●太陽光発電設備の共同購入希望者募集

県では、太陽光発電設備を安く購入できる共同購入事業を実施しています。

募集期限　9月5日(火)
申込・問合せ　長野みんなのおうちに太陽光事務局（アイチューザー㈱）（☎0120-698-300）※平日午前10時～午後6時

ホームページ

●ふるさとCM大賞作品募集

第23回ふるさとCM大賞NAGANO（長野朝日放送主催）への出品作品を募集します。

内容　須坂市の特徴を表現した30秒の未発表CM作品
申込期限　7月20日(木)
作品提出期限　9月8日(金)
※作品は、須坂市でまとめて長野朝日放送へ提出します。
申込・問合せ　政策推進課（☎248-9017）

●自衛官募集

【自衛官候補生】
技能と体力を一心に磨く任期制自衛官に任官します。
試験日　受付時にお知らせします。
対象　18歳以上33歳未満の者

【第2回一般曹候補生】
自衛隊の中核となる自衛官を目指します。
試験日　▼1次…9月15日(金)～10月24日(火)のいずれか1日▼2次…10月14日(土)～11月5日(日)のいずれか1日
対象　18歳以上33歳未満の者
受付期限　9月5日(火)
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

●蔵の町並みキャンパス作品展

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

期間　7月1日(土)～8月31日(木)午前9時30分～午後5時
ところ　ふれあい館まゆぐら
展示内容　▼信州大学工学部建築学科3年生…「民家の再生」、「街区の再生」、「民家と工芸」▼長野工業高等専門学校環境都市工学科4年生…「須坂の蔵の町並み景観に配慮した二世帯木造住宅の設計」
問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●人権学習用DVD上映会

とき　7月18日(火)午後1時30分～2時30分
ところ　人権交流センター
上映DVD　▼「わからないから、確かめ合う」…29分▼「一瞬の雨」…28分
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●旧小田切家住宅イベント

開館時間　午前9時～午後5時
入館料　300円

【七夕そうめん】
七夕をお祝いする七夕そうめんを、限定喫茶メニューとして提供します。
とき　7月7日(金)
料金　350円

【旧家で昔遊び】
射的やスーパーボールすくいなどの縁日遊びや、昭和から令和までの子ども遊びが大集合します。
とき　▼8月5日(土)▼6日(日)
参加費　各100円（入館料別）
申込・問合せ　旧小田切家住宅（☎246-2220）

●夕涼み開館

「須坂カッタカタまつり」にあわせて開館時間を延長し、イベントやワークショップを開催します。夏の夜を旧家で楽しみませんか。
とき　7月22日(土)午後5時～8時
ところ　▼須坂クラシック美術館▼旧小田切家住宅
内容　▼須坂クラシック美術館…美術館ライトアップ、光のワークショップ、浴衣の着付け▼旧小田切家住宅…プラネタリウム、昔遊び
入館料　480円(2館共通券)
問合せ　▼須坂クラシック美術館（☎246-6474）▼旧小田切家住宅（☎246-2220）

広告欄

SANWA HOUSE　情熱の家づくり
リフォーム・新築
新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ頼んでいいかわからない・・どんなことでもお気軽にご相談ください！
まずはお問合せください！

総合建設業　一級建築士事務所　宅地建物取引業
株式会社サンワシステム
0120-207-117　サンワスタイル　検索
本社：須坂市大字仁礼1235-1　塩川オフィス：須坂市塩川503-12
総合建設業 長野県知事許可(般-2)22951号　宅地建物取引業 長野県知事(4)第5074号

SANWA HOUSE
サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

●版画美術館イベント

【長野県ゆかりの版画家たちによる表現の世界～多様～】

県内で活躍する版画家の中村眞美子（銅版画）、池田潤（シルクスクリーン）、更級真梨子（木版画）の作品を展示します。

期　間　7月8日(土)～9月24日(日)（水曜日を除く）午前9時～午後5時
入館料　500円

【銅版画教室〈全2回〉】

銅板を彫るなどしてへこみを作り、そこにインクを詰め、圧力を加えて刷ります。

と　き　▼7月22日(土)▼23日(日)両日ともに午前10時～午後4時
講　師　北野敏美さん（版画家）
参加費　3000円（入館料を含む）
定　員　10人

【ベニア板のリトグラフ教室〈全2回〉】

水と油の反作用を利用した技法です。自由な描画が可能です。

と　き　▼7月29日(土)▼30日(日)両日ともに午前10時～午後4時
講　師　松川幸寛さん（版画家）
参加費　2800円（入館料を含む）
定　員　7人

【シルクスクリーン教室〈全2回〉】

メッシュ状の版に孔（あな）を作り、そこにインクを落として印刷する方法です。

と　き　▼8月5日(土)▼6日(日)両日ともに午前10時～午後4時
講　師　池田潤さん（版画家）
参加費　3000円（入館料を含む）
定　員　10人
申込・問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

●須坂市立博物館特別展「須坂の太平洋戦争」

須坂の人々がどのように暮らし、戦争にかかわってきたのか、身近な戦時下の生活から戦争を考えます。

期　間　▼前期…7月11日(火)～8月20日(日)▼後期…8月22日(火)～9月24日(日)午前9時～午後5時※月曜日（祝日を除く）、祝日の翌日は休館日です。
ところ　▼須坂市立博物館▼笠鉾会館ドリームホール
入館料　500円（2館共通券）
問合せ　須坂市立博物館（☎245-0407）

●歴史文化講演会

と　き　7月26日(水)午後1時30分～2時30分
ところ　旧上高井郡役所2階多目的ホール
演　題　「仁礼災禍の記憶～巡礼～」
講　師　目黒照久さん
問合せ　須坂市文書館（☎285-9041）

●五味池破風（はふ）高原の自然と高山蝶（ちょう）ベニヒカゲに会おう

高原の自然や高山蝶ベニヒカゲの観察を楽しみます。昼食はジンギスカンです。小水力発電施設も見学します。

と　き　8月11日(金)午前9時～午後1時30分（雨天中止）
集　合　五味池破風高原第二駐車場
参加費　▼小・中学生…50円▼高校生以上…250円※昼食代1500円（希望者のみ。中学生以下は無料）
対　象　小学3年生以上で約3時間の山道を歩ける方※小・中学生は保護者同伴
定　員　20人（申込順）
申込期間　7月19日(水)～8月4日(金)
申込・問合せ　須坂市立博物館（☎245-0407）

●第32回自衛隊ふれあいコンサートin須坂

子どもから大人まで楽しめる人気のコンサートです。

今年は、陸上自衛隊第12音楽隊が演奏します。

と　き　7月14日(金)午後6時30分～（午後5時30分開場）
ところ　メセナホール大ホール
入場料　無料
主　催　▼須高防衛協会▼須坂商工会議所
共　催　須坂警察官友の会
問合せ　須坂商工会議所（☎245-0031）

●すざかこども食堂

当日調理したお弁当、お米、衣類などを配布します。なくなり次第終了とさせていただきます。

と　き　7月29日(土)正午～
ところ　生涯学習センター1階101会議室
参加費　▼子ども（高校生まで）…無料▼大人…200円
【食料品の寄附受付】
対象品　▼お米▼タマネギ▼ジャガイモ▼缶詰など
問合せ　すざかこども食堂実行委員会（斎藤）（☎090-4460-2919）

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！
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
「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!!
HP
https://www.yamagishi-k.jp/
山岸建築　検索
〒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

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

講座・教室

●人権問題学習会

とき　7月19日(水)午後7時30分～8時30時
ところ　二睦学習センター
演題　「松代藩の孫六について」
講師　篠塚勉さん
問合せ　部落解放同盟須坂市協議会（☎248-0456）

●人権交流講座

とき　7月27日(木)午後7時～8時30分
ところ　メセナホール小ホール
演題　「同性パートナーシップ制度と性的少数者の人権」
講師　寺尾文子さん（長野県人権啓発センター人権啓発・相談員）
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●PTA等人権問題学習会

とき　8月3日(木)午後7時～8時15分
ところ　人権交流センター
演題　「あなたがあなたらしく生きるために」
講師　丸山和男さん（人権同和教育課指導員）
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●高校生によるスマホ講座

スマホ操作に関するお悩みを市内の高校生が一緒に解決します。

とき　7月12日(水)午後5時～6時
ところ　学習施設Coto²（大字須坂1457-7）
定員　8人
※駐車場4台あり
※講座継続のため、募金をお願いしています。
申込・問合せ　Let's try project（井上）（☎090-5315-2166）

●スマホ・タブレット教室〈全3回〉

タブレットを中心に、基本操作から学びます。

とき　▼7月26日(水)▼27日(木)▼28日(金)各日ともに午後2時～4時
ところ　旭ヶ丘ふれあいプラザ
講師　NPO法人信州SOHO支援協議会
参加費　500円(テキスト代)
定員　10人（申込順）
申込期間　7月6日(木)～21日(金)
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

●粋な健康教室～ディスコダンス～〈全5回〉

曲に合わせてディスコダンスを楽しく踊りましょう。

とき　▼7月12日(水)▼19日(水)▼8月9日(水)▼30日(水)▼9月6日(水)各日ともに午前10時～11時
ところ　日滝地域公民館
講師　山崎優子さん
定員　15人（申込順）
申込期限　7月10日(月)
申込・問合せ　日滝地域公民館（☎248-1686）
※平日午前9時～午後4時30分

●郷土食を学ぼう第1弾 おやきづくり教室

丸ナスのほか数種類の具材のおやきの作り方を学びます。

とき　7月28日(金)午前10時～午後1時
ところ　生涯学習センター料理実習室
講師　須坂市食生活改善推進協議会のみなさん
参加費　500円（材料費）
持ち物　▼マスク▼エプロン▼三角巾▼食器用布巾
定員　18人（申込順）
申込・支払期間　7月6日(木)～21日(金)
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

●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を学び、楽しく頭や体を動かしましょう。

とき　7月20日(木)午前11時10分～11時50分
ところ　保健センター3階
内容　▼体操▼脳トレなど
持ち物　▼飲み物▼タオル
※動きやすい服装・マスク着用
対象　市内在住の65歳以上の方
問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●介護教室

腰・膝痛予防方法と介護者の体の負担にならない介護技術について学びましょう。

とき　7月28日(金)午後1時30分～3時30分
ところ　生涯学習センター3階ホール
テーマ　「腰・膝痛の予防と介護技術」

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!

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

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

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

ホームページ
YouTube

TOKUTAKE RINGYO
木の伐採　特殊伐採／高木伐採　除雪
徳竹林業 株式会社
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㈱ジチタイアドへ(☎092-716-1401)

講　師　▼内田泰子さん（総合福祉施設須坂やすらぎの園理学療法士）▼中西裕之さん（さくらメディカル株式会社福祉用具専門相談員）
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　7月25日(火)
申込・問合せ　地域包括支援センター須坂やすらぎの園（☎214-2611）

●介護予防サポーター養成講座〈全6回〉

介護予防を地域で実践するボランティアの養成講座です。修了者は、自主グループなどで活躍しています。

とき　▼7月27日(木)▼8月10日(木)▼24日(木)▼9月7日(木)▼10月5日(木)各日ともに午後2時～3時30分▼9月中旬～下旬にサポーター活動の見学
ところ　旧上高井郡役所2階多目的ホール
内　容　▼介護予防・地域づくり▼介護予防のための体づくりのコツ（運動・食事）▼市内のボランティア・自主グループの活動紹介など
受講料　無料
対　象　▼介護予防に関心がある方▼介護予防活動をしていただける方▼自分の生きがいづくりや仲間づくりをしたい方▼ボランティア活動に興味がある方など
定　員　15人程度
申込期限　7月14日(金)
申込・問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●普通救命講習Ⅰ

成人に対する心肺蘇生法や、AEDの取り扱い方法を学びます。

とき　7月30日(日)午前10時～正午
ところ　高山村公民館（高山村）
受講料　無料
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WEB講習（e-ラーニング）の受講が必須。
定　員　10人（申込順）
申込方法　電話または消防署窓口でお申し込みください。
申込期間　7月3日(月)～21日(金)（土・日曜日、祝日を除く）午前9時～午後5時
申込・問合せ　消防署消防係（☎245-9100）

●甲種防火管理者新規（資格取得）講習会

とき　▼8月30日(水)午前9時20分～午後4時50分▼31日(木)午前9時20分～午後3時55分（2日間の受講となります。）
ところ　メセナホール小ホール
受講料　8000円
対　象　事業所などで防火管理を担当し、防火管理者の資格がない方
定　員　100人（申込順）
申込方法　左の二次元コードからホームページをご覧いただき、インターネットまたはFAXでお申し込みください。
受付期間　7月12日(水)～19日(水)
問合せ　▼市消防本部予防課（☎245-4200）▼日本防火・防災協会（☎03-6263-9903）

日本防火・防災協会ホームページ

善意の窓口

《寄附》
▼物置1基（スポーツ振興のため）…須坂市サッカー協会様
▼戦争関連写真帳1点（市立博物館収蔵資料充実のため）…佐藤永久様
▼現金（工業の人材育成、技術開発支援に役立てるため）…信越空調株式会社様
▼現金、図書券ほか（学校図書館用図書充実のため）…一色修治様

リサイクル情報

《差し上げます》
▼アップライトピアノ▼漬物用のかめ▼木製の机▼学習机▼素焼きの鉢
《譲ってください》
▼マレットゴルフ用スティック▼脱穀機
申込期限　7月10日(月)
交渉順位抽選　7月14日(金)午前
申込・問合せ　市民課（☎248-9002）

市営住宅入居者募集

募集期間　7月3日(月)～11日(火)（土・日曜日を除く）
抽選日　7月14日(金)午前9時
▼屋部（3DKY）…2戸
▼豊丘（3DKB）…6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）

広告欄

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
老後の生き方セミナー
7月26日(水)
長野市生涯学習センター（トイーゴ）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
◎8月2日（水）個別相談会開催
【要予約】平日10:00～17:00　0120-12-8851

広告の問い合わせは㈱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　７月31日㈪

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

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（せき）、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

７月９日㈰…立町中央薬局
７月16日㈰…パセリ薬局
７月17日㈷…まつの木薬局
７月23日㈰…モリキ小布施薬局
７月30日㈰…モリキ須坂墨坂薬局
※蔵の町薬局は、17 日を除き営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮店は、16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）
12日㈬、19日㈬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）
20日㈭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
26日㈬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）
27日㈭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）
８月３日㈭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	７/７㈮	令和５年３月１日～３月31日生
	８/４㈮	令和５年４月１日～４月30日生
１歳児健康相談	７/18㈫	令和４年６月22日～７月17日生
１歳６カ月児健康診査	７/21㈮	令和3年12月10日～令和4年1月7日生
２歳児健康相談	７/14㈮	令和３年６月12日～７月１日生
３歳児健康診査	７/27㈭	令和２年６月22日～７月26日生
もぐもぐ離乳食講座	８/１㈫	令和５年２月１日～２月28日生
かみかみ離乳食講座	７/25㈫	令和４年10月１日～10月31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５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２月生	ＢＣＧ
令和４年７月生	麻しん・風しん１期、水痘
令和２年７月生	日本脳炎１期初回
平成26年７月生	日本脳炎２期
平成24年７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）

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

◎毎月第３日曜日は「家庭の日」……自然体験をするなかで　好奇心が育ちます

子育て支援センター　☎245-6588

【集まりの日(10:30～)】

★13日㈭　あそぼうday(夏祭り)
夏祭りごっこを楽しもう！

★20日㈭　つくっcyao！(夏のおもちゃ)
親子で製作を楽しもう！

★8月3日㈭　あそぼうday(新聞紙)
いろいろな新聞紙遊びを楽しもう！

【ミニ講座】

★6日㈭　親子リトミック(10:30～)
親子で音楽に合わせて体を動かそう！

★8月17日㈭　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８組
申込期間　７月24日㈪～８月10日㈭

【子育て相談（11:00～)】

★24日㈪　管理栄養士による食育相談

■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。

須坂市ファミリー・サポート・センター
（子育て支援センター内）　☎477-2033
時　間　月～土曜日9:00～17:00
（日曜日･祝日･年末年始を除く）
メール

中央児童センター　馬場町　☎245-5010

幼児・親子	５日㈬ 11:00～	七夕かざりを作ろう☆
	12日㈬ 11:00～	子育てセミナー「教えて！森田先生」
	19日㈬ 11:00～	サマークラフト
	26日㈬ 11:00～	乳幼児救急法
児童	12日㈬ 16:00～	避難訓練(地震)
	24日㈪ 15:00～	バルーンアート
	26日㈬ 15:00～	レッツ･マジック
	８月２日㈬ 15:00～	サマークラフト
	８月３日㈭ 15:00～	世界の絵本を一緒に楽しもう！

南部児童センター　屋部町　☎248-2330

幼児・親子	12日㈬ 11:00～	乳幼児救急法
	19日㈬ 11:00～	じゃが芋収穫祭＆グリーンインテリア
児童	７日㈮ 16:00～	七夕お楽しみ会！
	13日㈭ 16:00～	トランポリンを楽しもう！
	25日㈫ 10:30～	不審者やネット犯罪から身を守る！
	８月３日㈭ 10:00～	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	12日㈬ 11:00～	うちわに絵をかこう！
	19日㈬ 11:00～	お誕生日会(４～７月生)＆乳幼児救急法
児童	12日㈬ 16:00～	認定にチャレンジ！
	19日㈬ 16:00～	風船工作
	27日㈭ 10:00～	パラリンピックスポーツを体験しよう！

北部児童センター　北旭ケ丘町　☎248-8381

幼児・親子	12日㈬ 11:00～	乳幼児救急法
	19日㈬ 11:00～	氷であそぼう♪
児童	24日㈪ 10:00～	囲碁教室(要予約)
	27日㈭ 10:00～	バイオリンコンサート
	28日㈮ 10:00～	夏の工作(要予約)

子育て支援センターブログ

SOTA_KOSODATE
インスタグラム

児童センターホームページ

こども向けイベント

親子でも！夏休みの自由研究にも！

市外局番…(026)

プログラミングでドローンをとばせ！

と　き　７月27日㈭午前９時30分～11時30分
ところ　南部地域公民館
講　師　ＮＰＯ法人信州ＳＯＨＯ支援協議会
参加費　無料
持ち物　筆記用具
対　象　小学生（保護者同伴可）
定　員　９人（申込順）
申込開始　７月５日㈬
申込・問合せ　南部地域公民館　☎245-0273
※平日午前９時～午後４時30分

夏休みの自由研究を動物園でしよう

持ち物　筆記用具、カメラ、水筒
参加費　無料（入園料別途）
対　象　小学３～６年生
定　員　各５人（申込順）
申込期間　７月３日㈪～27日㈭

①くらべてみよう!!カピバラ＆モルモット
と　き　７月29日㈯、30日㈰午後２時30分～３時30分
ところ　ふれあいはうす前
②うんちを観察してみよう!!
と　き　７月28日㈮午後１時30分～２時30分、29日㈯午前11時～正午
ところ　南園休憩所
③鳥の羽について学ぼう!!
と　き　７月29日㈯、30日㈰午後１時30分～２時30分
ところ　中央休憩所
④ヒツジを学ぼう　作ろう　楽しもう!!
と　き　７月28日㈮午前11時～正午、29日㈯午後１時～２時
ところ　南園休憩所
申込・問合せ　臥竜公園管理事務所　☎245-1770

夏休み親子映画会

夏休みにあわせて映画会を開催します。お気軽にお出かけください。
参加費　無料
※上映する映画は会場によって異なります。内容の詳細はお問い合わせください。
【中央地域公民館】
と　き　８月２日㈬午後２時～３時
問合せ　☎214-6086
【南部地域公民館】
と　き　８月４日㈮午前10時～11時30分
問合せ　☎245-0273

古墳人のアクセサリーづくり

勾玉（まがたま）・帯金具バッチを作ります。
と　き　７月17日㈪、30日㈰
◆午前10時～正午◆午後１時30分～３時30分
ところ　須坂市立博物館
参加費　300～500円
対　象　小学生と保護者
定　員　各20人
問合せ　須坂市立博物館　☎245-0407

調べて・発見　はくぶつかん

博物館の専門職員やボランティアが夏休みの自由研究などをお手伝い（助言）します。
と　き　７月22日㈯、23日㈰
◆午前10時～正午◆午後１時30分～３時30分
ところ　須坂市立博物館
参加費　無料
対　象　小学生と保護者
定　員　各20人
問合せ　須坂市立博物館　☎245-0407

わーくわく臥竜山

と　き　７月30日㈰、８月６日㈰
※日によって開催内容が一部異なります。
ところ　南部地域公民館または臥竜山公会堂
内　容　◆ライブで音あそび♪◆ペットボトルランタンづくり！◆「ゴムてっぽう」を作ろう！◆松ぼっくりとひもで作ろう◆チョークアート体験◆壁かけづくり◆レジンでストラップづくり◆ふわふわラベンダーボール◆クレイ多肉/多肉寄せ植え◆フェルトであそぼう！◆クレーンゲームづくり◆ミニうちわクレイアート体験◆サンキャッチャーで笑顔いっぱい
対　象　未就学児～中学生（保護者同伴、要申込）
問合せ　長野経済研究所臥竜公園活性化チーム
☎224-0504
※時間や参加費などの詳細は、市ホームページをご覧ください。
詳細

トンボのかんさつ会
ーどんなトンボがいるんだろう？ー

と　き　８月６日(日)午前８時30分～10時30分（受付午前８時20分～）※雨天中止
ところ　坂田の「どぶ」および鎌田山周辺
集　合　さかた山風の子保育園駐車場
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（お持ちの方は虫捕り網）
対　象　小学生～中学生（小学生は保護者同伴）
定　員　15人（申込順）
申込期間　７月21日(金)～８月３日(木)
申込・問合せ　須坂市立博物館 ☎245-0407

わくわく電波教室
ラジオを作ろう！

ＡＭ／ＦＭラジオを作って電波の仕組みを学びます。
※はんだごてを使用します。
と　き　８月19日(土)午前10時～正午
ところ　シルキービル１階 bota
参加費　１台1000円（保険料含む）
対　象　小学４年生～中学生（保護者の同伴は任意）
定　員　15人（申込順）※ラジオ15台分
申込・支払期間　７月６日(木)～８月14日(月)
主　催　中央地域づくり推進委員会
共　催　株式会社Goolight
申込・問合せ　中央地域づくり推進委員会事務局（中央地域公民館内）☎214-6086
※平日午前９時～午後４時30分

夏休みこども わくわく SDGsDAY

時間中はいつでも、好きな内容だけでも参加できます。お弁当を持参すれば、会場で食べることもできます。

と　き　８月２日(水)
ところ　生涯学習センター
時間・内容
◆午前10時～11時　わくわく縁日…ブンブンこま作り、和紙絵体験、工作しゃぼん玉、バルーン体験、アップルボックスで物作りなど
◆午前11時15分～11時30分　ヒーローショー
◆午前11時35分～正午　みんなで歌おう！
◆午後１時～１時45分　マジックショー
◆午後２時～３時　映画会
対　象　市内在住の小学生　※申込不要
主　催　中央地域づくり推進委員会
問合せ　中央地域づくり推進委員会事務局（中央地域公民館内）☎214-6086
※平日午前９時～午後４時30分

ＥＣＯ探検隊

と　き　８月４日(金)午前９時～午後３時
ところ　旧上高井郡役所
内容（予定）　◆電気やガスを使わないピザ作り◆ごみや食品ロスに関する学習◆資源物を使った工作
参加費　無料
対　象　小学３～６年生
定　員　30人（申込順）
申込開始　７月14日(金)
申込・問合せ　人権同和・男女共同参画課 ☎245-0909

夏休みこども学習室

生涯学習センターと各地域公民館の一室を学習室として開放します。

期　間　学校の夏休み期間中（土･日曜日、祝日を除く）（地域公民館は８月14日(月)～16日(水)も除く）
時　間　午前９時～午後４時30分
ところ　生涯学習センター、各地域公民館
対　象　市内在住の小・中学生、高校生
※講座などで使えない場合があります。来館前に各施設にお問い合わせください。
※使用前に事務室で利用者名簿の記入をお願いします。
※インターネットに接続できます（Wi-Fi）。
※学習用タブレットなどで音声を伴う学習をする時は、イヤホンなどを持参し利用してください。

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

イベント

第46回須坂カッタカタまつり

問合せ　商業観光課（☎026-248-9005）

とき　7月22日(土)小雨決行

踊りゾーン　横町中央交番北側～末広町交差点、須坂駅前交差点～市営駐車場前

【イベント内容】

▼踊りの祭典…午後6時～7時40分

▼竜みこし…午後6時50分～7時20分

▼カッタカタマルシエ…午後3時30分～8時（予定）市内の飲食店などが大集合！

▼青年会議所主催イベント…午後3時30分～5時　選手から直接バスケットボールを教わる「ミニクリニック」などを開催します。※事前の申し込みが必要です（定員あり）。詳しくは須坂青年会議所（☎026-245-5592）へお問い合わせください。

▼年代別人気No.1楽曲放送…午後5時～5時40分

まつり詳細

【トイレ】

公衆用トイレ　▼芝宮▼須坂ショッピングセンター内▼北横町

障がい者用トイレ　デイサービスセンターすえひろ内

仮設トイレ　▼市営駐車場内▼ローソン東横町店駐車場内▼デイサービスセンターすえひろ前▼カッタカタマルシエ会場内

【交通規制】

規制時間　午後2時30分～9時30分

規制区間　下図のとおり（国道403号および県道344号須坂停車場線）

▼すざか市民バスの「末広町」「芝宮」停留所は、午後2時30分以降バスが停車できません。

▼ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

【マスクの着用は個人の判断を基本とします】

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることのないよう、ご配慮をお願いします。

スケジュール

午後２時30分	交通規制開始
５時55分	踊りの祭典セレモニー開始
６時	踊り開始
６時50分	大休憩（竜みこし）
７時20分	踊り再開
７時40分	踊りの祭典終了
９時30分	交通規制解除

須坂祇園祭

巡行の経路を本来の経路に戻し、執り行います。

【天王下ろし　神輿・笠鉾巡行】

とき　7月21日(金)　午前7時30分～

コース　芝宮－市街地－芝宮

【天王上げ　神輿・灯籠行列】

とき　7月25日(火)　午後7時～

コース　芝宮－市街地－芝宮

【神輿の下くぐり（厄除け）】

お仮宮にて21日正午から25日午後7時まで実施します。

問合せ　芝宮　墨坂神社氏子大総代　小松（☎026-245-6313）

第36回須坂みんなの花火大会

とき　7月23日(日)　午後7時45分～

ところ　百々川緑地（河川敷）

問合せ　須坂商工会議所（☎026-245-0031）

須高広域総合プール
サマーランド開場情報

問合せ　▼サマーランド（☎026-246-0155）開場期間のみ
▼須高行政事務組合（☎026-245-1173）

１２０メートルのウォータースライダーは県内一の長さ！幼児用プールや流水プールもあり、家族みんなで楽しめます。

開場期間

▼昼間の営業（午前９時30分～午後５時）…７月15日(土)～８月20日(日)、26日(土)、27日(日)
▼夜間の営業（午後５時30分～８時）…７月22日(土)～８月20日(日)

各種料金

【入場料】
▼一般…５００円
▼中学生以下・60歳以上…３００円
※夜間は一律３００円
※３歳未満は無料

【１コース専用使用料】
８００円（１時間当たり）

イベント情報

▼ＳＵＰ体験イベント…７月22日(土)
▼飛込み体験会（小学５年生以上）…８月上旬予定
▼プロジェクションマッピング…８月中旬の夜間営業予定
※詳細は須高行政事務組合ホームページをご覧ください。
※場内の日よけテントには限りがあります。個人用テントなどの持ち込みをおすすめします。

ホームページ

無料入場券

市内の園児と小・中学生に、学校などを通じて無料入場券を一人10枚交付します。市内在住で、須高地域以外の学校などに通っている方は、須高行政事務組合にご連絡ください。

子育て

２０２４年度に保育園などの入園を希望されている方へ

問合せ　子ども課（☎０２６-２４８-９０２６）

２０２４年度の保育園・認定こども園（保育部分）の入園受付のお知らせは『広報須坂』10月号に掲載する予定です。

保育園・認定こども園（保育部分）は、家庭での保育ができないときにお子さんを保育する施設です。入園は、保護者が仕事、病気、出産、求職活動中などの「保育を必要とする事由」のいずれかに該当する場合に限られます。「保育を必要とする事由」の基準を満たしているかご確認の上、入園の申し込みをお願いします。

入園できる基準「保育を必要とする事由」

▼就労…１カ月に80時間以上仕事をしている。
※時間数は変更になる場合があります。
▼妊娠・出産…出産月を含む産前３カ月および、出産月を含めない産後３カ月の期間
▼求職活動…求職活動を継続的に行っている（最長で90日間）
※他に、疾病・障がい、介護・看護、災害復旧、就学などの事由があります。詳しくはお問い合わせください。

園の見学をしましょう

お子さんと一緒に希望する保育園などを見学することをおすすめします。
※事前に園に電話で予約してください。

一人一人の心がけが大切です

みんなで新生活運動をしましょう

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

新生活運動推進委員会では、明るく健康で住み良い社会を目指し、過度な出費を抑え、合理的な生活のため、新生活運動（①～⑥）を進めています。

①結婚祝

▼華美な結婚式は控え、会費制としましょう。

▼祝宴費用は会費内でまかないましょう。

②病気見舞

▼お見舞いは2千円以内としましょう。

▼お礼は口頭または「新生活はがき」にしましょう。

③葬儀

▼香典は千円以内としましょう。

▼お礼は口頭または「新生活はがき」にしましょう。

▼お焼香は平服でも失礼にはあたりません。

④環境美化

▼家の周りを整理して、花と緑で飾りましょう。

⑤健康で明るいまちづくり

▼地域の奉仕活動や行事に、すすんで参加しましょう。

▼毎月第3日曜日の「家庭の日」には、家族のふれあいを深めましょう。

▼元気なあいさつで一日を始めましょう。

⑥始めよう、ごみを出さない暮らし方

▼過剰な包装を断り、マイバッグを持参しましょう。

▼リユース・リサイクルを常に意識しましょう。

【注意事項】

▼①～③は近親者を除きます。

▼②③で使用する「お見舞い袋」、「香典袋」、「見舞返礼はがき」は、新生活運動推進委員会が印刷したものを1枚10円でお譲りしています。

取扱場所　▼市民課（窓口1番・本庁舎1階）…夜間、土・日曜日、祝日は、市役所宿直で取り扱っています▼生涯学習センター▼各地域公民館

【須坂市連合婦人会の衣装貸し出しをご利用ください】

種類	料金
男物式服	5,000円
喪服（夏・冬）	3,500円
留袖（帯付き）	8,000円
色留袖・訪問着	8,000円
お宮参り掛衣装（男女）	3,000円
男児七五三羽織はかま一式	3,500円

取次ぎ　生涯学習センター（☎026-245-1598）

※貸し出し担当者の連絡先をお伝えします。

ごみ処理

一般廃棄物最終処分場（エコパーク須坂）環境調査結果

問合せ　長野広域連合環境推進課（☎026-213-5300）

長野広域連合が2022年度に実施したエコパーク須坂の環境調査の結果を仁礼町区との協定に基づき、お知らせします。

【地下水】

モニタリング井戸上流、下流3地点および周辺湧水（鷹清水）の地下水環境基準項目を測定

▼**結果**　全ての地点、項目で、環境省で定めた地下水の環境基準値を下回っていました。

【浸出水・処理水】

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

▼**結果**　全ての項目で、下水排除基準値（下水道に流すことができる化学物質濃度）を下回っていました。

【粉じん（浮遊粒子状物質）】

埋立地内および周辺4地点（仁礼小学校他）で、粉じんのうち大気中の10マイクロメートル以下の小さな粒子の量を測定

▼**結果**　全ての地点で、環境省が定めた大気の環境基準値0・10ミリグラム毎立方メートル（1時間値の1日平均値）を下回っていました。

【空間放射線量】

埋立地内で、空間の放射線の強さを測定

▼**結果**　環境省で示した基準値0・23マイクロシーベルト毎時（年間追加被ばく線量1ミリシーベルト換算と自然放射線量の合計値）を下回っていました。

※結果の詳細は長野広域連合ホームページをご覧ください。

長野広域連合ホームページ

みてみて すざかしどうぶつえん㊲

SNSでの情報発信
～飼育員だからこそ撮れる動物たちの日常～

当園の情報は、公式ホームページおよびブログ「須坂市動物園日記」で発信しています。さらに、多くの皆さんに当園のことを知ってもらい、興味をもってもらうために各種SNS（ツイッター、インスタグラム、フェイスブック）も活用しています。SNS発信をすることで、遠方でなかなか来園することができない方々にも魅力をお伝えしていきたいと思っています。

SNSでは、イベント告知や作業紹介のほかに、動物情報や、動物たちの日常の瞬間を切り取った写真なども投稿しています。

撮影の様子

当園では、動物たちを近くで観察していただくことができますが、飼育員だからこそ見ることができる瞬間もたくさんあります。

ぜひ、それぞれのSNSで飼育員目線の動物たちの日常を見てみてください。

もちろんSNSだけでは伝えきれないこと、体験していただきたいこともたくさんあります。実際に足を運び、リアルでの須坂市動物園もお楽しみください。

トカラヤギ

アライグマ

イベント情報

■家畜動物たちを学ぼう
人間と家畜動物との関わりや歴史を学びましょう。
とき 7月15日(土)～17日(月)
ところ 南園

■第12回臥竜公園フェスティバル
とき 7月30日(日)
※雨天は屋外イベント中止

【施設無料開放】
須坂市動物園と市立博物館を無料で開放します。

【はしご車といっしょに写真をとろう】
時　間 午前10時～11時30分
ところ 博物館前駐車場
※バスケットに乗る上昇体験はありません。

【動物の竜ヶ池散歩】
時　間 ▼午前10時30分～▼午後1時30分～

【臥竜公園商店会の催し】
時　間 午前10時～午後3時
かき氷を150円で提供。
※他にもイベントがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

※「夏休みの自由研究を動物園でしょう」は24ページをご覧ください。

害虫から桜を守る
創成高校生らが作業

6月7日(水)、須坂創成高校環境造園科の2・3年生24人が、臥竜公園桜守（さくらも）りの会、臥竜公園管理事務所と共に、害虫コスカシバから桜を守る作業を行いました。

コスカシバは蛾（が）の仲間で、幼虫が木の幹に穴をあけ食害し、木を弱らせます。臥竜公園では桜の樹勢回復のため、2008年から防除に取り組み、被害を軽減させています。

作業は、1本の桜につき数カ所、メスのフェロモンと同じ成分を出すチューブを取り付けます。これにより、メスのいない場所にオスを呼び寄せ、交尾や産卵を防ぎます。初めて作業する2年生は、会の方から、取り付け場所や脚立の置き方などの助言をもらいながら、一方、昨年に経験している3年生は効率良くどんどん作業を進め、池の周りの約160本への取り付けがおよそ2時間で終了です。

チューブを取り付ける生徒

3年生の大峡鈴乃さんは作業を振り返り、「ボートからの作業は難しかったが、慣れるとスムーズにできた。お花見で見るきれいな桜は長年の活動の積み重ね。今後も活動を続け、後輩たちにも守っていってほしい」と話しました。

臥竜公園桜守りの会会長の荒井清治さんは、高校生との共同作業を「若い世代に活動を知ってもらえることが一番嬉しい」と喜び、「地域を見直す機会にもなると思う。将来に生かしてほしい」と期待を寄せていました。

次の活動は、来年2月に固形肥料の施肥を行う予定です。

池の上の枝はボートに乗って取り付けました

広報須坂
発行日 2023年7月1日
発行/編集 須坂市役所/総務部政策推進課
☎026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/ 印刷 株式会社オフセット
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp 印刷部数20,100部(印刷経費1部あたり約41円)

健康長寿は食事から 健康長寿レシピ

「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 78

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。

ナシゴレン

夏にぴったり！エスニック料理

ナシゴレンはインドネシアの定番料理で、独自の調味料で味付ける炒め飯です。暑さで食欲が低下しがちな夏は、スパイスや香草などを使った食欲をそそるメニューも取り入れ、元気に乗り切りましょう。

【材料】（２人分）

- ごはん…300g
- むきエビ…４尾
- タマネギ…1/2 個
- サラダ油…大さじ１
- ケチャップ…大さじ２
- ナンプラー…小さじ２
- パクチーなど…お好み
- 鶏ひき肉…50g
- ニンニク…１片
- ピーマン…１個

【作り方】

① ニンニクはみじん切り、タマネギは薄切り、ピーマンは千切りにする。

② フライパンに油をひき、ニンニクを炒める。香りが出たら、鶏ひき肉、タマネギ、ピーマンを加え炒める。しんなりしてきたら、むきエビを入れて炒める。

③ ケチャップ、ナンプラー、ごはんを入れ、炒め合わせる。皿に盛り、お好みでパクチーなどを添えて完成。

１人分の成分

- エネルギー…437kcal
- 炭水化物…68.7g
- 塩分…1.8g
- たんぱく質…18.8g
- 脂質…11.9g

レシピ動画（第64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	49,646(-38)
男	24,121(-12)
女	25,525(-26)
世帯	20,646(- 1)

2023.6.1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

	5月	2023年1～5月	昨年同期
火災	1	9	2
死者	0	0	0
傷者	0	4	0
救急出動	215	1027	968
交通事故	5	49	42
急病	160	717	653
その他	50	261	273
救助	1	13	11
交通事故	0	5	3
その他	1	8	8

★交通事故

	5月	2023年1～5月	昨年同期
件数	8	45	43
死者	0	0	0
傷者	8	50	55

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

よもやまばなし

▼こども向けイベントのページはいかがでしたか？以前話題になった自由研究「宿題をさいごの日まで残しておいた時の家族と自分の反応」は勘弁してほしいですが、夏休みしかできないことを体験させてあげたいものです。（内藤）

▼プール、お祭り、花火、と夏の風物詩が目白押しです。私の一番は、青空に笠鉾の赤色が映える笠鉾巡行。歴史的な町並みを背景に伝統衣装の行列が行く光景は、時をさかのぼったような感覚で何度見てもワクワクします。（三ツ井）

▼表紙のお二人は写真好きのお仲間だそう。道中もさまざまなものにカメラを向けていました。そんなベテランカメラマンの方々を撮影させていただき、緊張もしましたが、米子大瀑布の大自然に癒やされたひとときでした。（土屋）