令和５年８月１日（毎月１回１日発行）第930号

広報 須賀川市 8

2023

特集 夏だ!!家族や仲間でエンジョイアウトドア!!

サマーランドオープン
お姉ちゃんに押してもらって
す～いすい♪

須坂市は「いいとこ」いっぱい

夏だ!! 家族や仲間で エンジョイ アウトドア!!

峰の原高原

東に上信越高原国立公園の山々が連なり、西に日本最長河川の千曲川（信濃川水系）が流れる須坂市は大きな扇状地に抱かれ、四季折々の美しい自然に恵まれています。

アウトドアが楽しい夏が到来しました。須坂市には須坂駅から車で１時間圏内に、標高約1500メートルの自然豊かなレジャースポットが点在します。

さあ、家族や仲間で須坂市の夏を満喫しましょう。

楽しみ方は十人十色

アウトドア アドバイザー
山﨑晶之さん（東横町）

アウトドアは外に出ること、自然の中で遊ぶことです。家族や仲間と一緒にするのも楽しいですし、一人でも楽しめます。高原に行って雄大な景色を眺めたり、山野草に親しむのもアウトドアと言えます。外に出かけることで普段とは違う体験ができ、普段気付かないことを感じたり気付いたりするのがアウトドアの醍醐味です。

最近はキャンプが人気です。キャンプは、テントを張る際には、ひもの結び方、バーベキューでは火の起こし方やナイフの使い方など、遊びを通した学びの場にもなるし、家族や仲間との交流の場にもなります。

アウトドアを楽しむにあたり、注意してほしいのは、美しい自然は脅威にもなることです。天気予報を確かめ、衣服や装備をそろえるなどの必要な準備をし、安全第一でアウトドアを満喫してください。

雲の上のリゾートヴィレッジ

峰の原高原

みねのはらこうげん

峰の原高原は須坂駅から車で約40分、上信越高原国立公園の根子岳・四阿山（あずまやさん）の西山麓に広がるエリアです。

標高およそ1500～1600メートルで、草原を埋め尽くす花々、青い空に続く山並み、大空を染める夕焼けなど、高原ならではの大自然を満喫できます。

また、ペンションやロッジなどの宿泊施設が点在する峰の原高原は、四季を通じてスポーツやレジャーを楽しめるオールシーズンリゾートです。

2022年10月に地域おこし協力隊に着任し、現在峰の原高原で活動中の野澤健太さんに、峰の原高原の魅力をお聞きしました。

美しい風景に魅せられて

野澤健太さん（地域おこし協力隊）

私は栃木県宇都宮市出身で、現在は峰の原高原に住んでいます。

登山好きの私にとって、峰の原高原の一番の魅力は根子岳登山へのアクセスが良いところです。根子岳山頂は360度の大展望で、絶景を堪能しながらの昼食は「最高」の一言。

登山をしなくても、峰の原高原からは本当にきれいに山々が見渡せます。おすすめはサンセットテラスです。ここから見る景色が好きで、毎日のように通っていますが、時間や季節によって景色が毎回違うので、いつ見ても新鮮な感動があります。

また、峰の原高原は市役所周辺と比べ約7度も気温が低く、まさに避暑地です。涼やかな空気の中で、外遊びやスポーツを思いっきり楽しめるのはこの時季ならではの魅力だと思います。

「信州のサンセットポイント100選」にも選ばれています

子どもから大人まで豊富なアクティビティが楽しめます!!

トレッキングコースやクロスカントリーコース、テニス・フットサルコート、ゴルフ場など、スポーツ施設も充実しています。

トレッキングコースは、初心者から上級者まで安全に自然を満喫できる多彩なコースがあり、道中ではキキョウやノハラアザミなどの山野草を見ることができます。

キキョウ

ノハラアザミ

「こもれび広場」には、木製のアスレチックがあり、家族でも楽しめるスポットです。地面には木のチップが敷き詰められているので、転んでも安全です。

夏でも涼しいので思いっきり楽しめます

初めてのキャンプも安心!

REWILD ZEKKEI GLAMPING RESORT（リワイルド ゼッケイ グランピング リゾート）

眼下に雲海、遠くに北アルプスの山々が見える場所で、キャンプを楽しむことができます。昼はバーベキューや場内の遊具で遊び、夜はたき火を囲んだり満点の星を眺めたり、峰の原高原の大自然の中でアウトドアを満喫できます。

該当するプランに申し込みすれば、テントや寝袋、食材などを持参せずに、未経験者でも気軽に安心してキャンプを楽しむことができます。

※キャンプ場利用だけのプランもあります。

詳しくはコチラ!!

住所／大字仁礼峰の原3153-656

県内最大級のレンゲツツジ群生地

五味池破風高原

ごみいけはふこうげん

五味池破風高原自然園は群馬県との境にある破風岳の西側に広がるなだらかな高原で、須坂駅から車で約50分です。

１００万株とも言われるレンゲツツジが群生し、花の盛りの６月下旬には高原一帯がツツジの花で彩られます。また、牧歌的で情緒あふれる高原からの、北アルプスや北信五岳、善光寺平の眺めは壮観です。園内にはキャンプ場があり、自然と眺望を楽しみながらキャンプができます。

２０２１年９月から地域おこし協力隊員として、五味池破風高原オートキャンプ場の管理や整備などを行う上田慎也さんに、五味池破風高原の魅力をお聞きしました。

豊かな時間に癒されます

上田慎也さん（地域おこし協力隊）

私は愛知県名古屋市に生まれ、以前は大阪府で勤務していました。学生時代からキャンプが大好きで、全国を旅してきました。キャンプ愛好家にとって五味池破風高原は格別な魅力があると思います。

五味池破風高原は標高１６３０メートルにあり、車で行くことができる地点として日本有数の高さです。高地だけに眼下の山並みは壮観で、夜の星空、長野市街地の夜景、朝方の雲海は驚くほどきれいです。トイレ・水道を完備しながらも、人の手があまり加わっていない場所なので、自然の光や音だけを感じる豊かな時間を味わえます。

五味池破風高原はレンゲツツジが有名ですが、８月はヤナギラン、９月はエゾリンドウが咲き、秋にはシラカバ、モミジなどの紅葉も見事です。

大自然を身近に感じることができるので、何もせずゆったり過ごすのもおすすめです。最高のぜいたくだと思います。

大自然のキャンプを楽しもう!!

五味池破風高原オートキャンプ場

澄み切った空気と高原の木々に囲まれた、大自然をフィールドにしたキャンプ場です。

詳しくはコチラ!!

住所／豊丘3321-1

名物の「ジンギスカン」に舌鼓!!

散策を楽しんだら、園内「つつじハウス」で、名物のジンギスカンはいかがでしょうか。肉の産地からこだわって作るここだけの味です。

※写真はイメージ

期間／2023年は10月31日㈫まで
時間／10:00～15:00
料金／◆ジンギスカン（野菜付き）
１人前1,500円（税込み）
◆ご飯１人前200円（税込み、要予約）
※10名様以上は事前にご予約ください。
予約・問合せ／五味池破風高原総合案内所
☎080-8744-4051

遊歩道を歩いて高原を満喫

シラカバ、ダケカンバ、ウラジロモミジ、ミヤマハンノキなどの植生が見られます。

運が良ければ、長野県天然記念物の蝶「ベニヒカゲ」にも出会えるかもしれません。

レンゲツツジ　エゾリンドウ

①大池ルート：駐車場→つつじハウス→あずまや展望台→一本松※急坂注意→大池→作業道路→西五味池→つつじハウス→駐車場（約２時間）

②大平ルート：駐車場→つつじハウス→あずまや展望台→白樺林→大平→作業道路→つつじハウス→駐車場（約１時間30分）

! 大自然を安全に楽しむためには

1. **トレッキングに適した服装で**
   トレッキングシューズをご用意ください。
   雨具や防寒具などもご準備ください。
2. **携帯電話の電波が届きにくい地域もありますのでご注意を**
3. **ごみは必ず持ち帰りましょう**
4. **事前に飲料水の確保を**
   必ず事前に飲み物と行動食をご準備ください。
5. **熊などの野生動物にご注意を**
   山中には熊や猪が住んでいます。熊鈴などをお持ちください。

深山幽谷の壮大な自然はまさに「秘境」

米子大瀑布

よなこだいばくふ

米子大瀑布は、米子川源流、四阿山の北麓の崖に並んでかかる、不動滝（落差89メートル）と権現滝（落差82メートル）の2つの滝の総称で、日本の滝100選にも選ばれている名瀑です。「米子瀑布群」として国の名勝にも指定されています。

令和元年東日本台風により被災し立ち入りができなくなっていましたが、周遊道・アクセス道路などの復旧を経て、2023年5月から一般公開を再開しています。駐車場までは須坂駅から車で約40分です。

※狭い林道を走行し、途中に重量規制のある橋もあるため、中型車以上の通行はできません。

壮大な自然を全身で体感

一周2時間程度の周遊道を行くと、不動滝はほぼ真下まで近づくことができ、米子川を挟んだ対岸からは不動滝と権現滝の2つの滝を同時に眺めることができます。

壮大な自然を体感するトレッキングコースとしても人気です。

秋は紅葉もお楽しみいただけます

▲復旧で新設された吊り橋（奥万橋）

豪快に流れる川の音、流れ着いた巨石など壮大な自然を体感できます

温泉と一緒に楽しむ

湯っ蔵んど、須坂温泉古城荘では、手ぶらでバーベキューができるプランがあり、小さなお子さん連れの方など、ゆっくり楽しみたい方にもおすすめです。

また、須坂温泉古城荘の敷地内には山の神キャンプ場があり、キャンプもお楽しみいただけます。

関谷温泉　湯っ蔵んど

●足湯カフェ「ひざっこ」隣接
●ハンドドリップコーヒー、チーズフォンデュ、自分盛りジェラートなどの体験が充実

※写真はイメージ

手ぶらでデイキャンプ体験プラン

時間／10:00～17:00
料金／１名2,500円（税込み）

手ぶらでＢＢＱと温泉プラン《入浴付き》

時間／10:00～17:00
料金／１名3,500円（税込み）

詳しくはコチラ!!

住所／大字仁礼７
電話／026-248-6868

須坂温泉　古城荘

●会場は解放感のある景観抜群の屋上
●テントや風よけがあり、雨天でも安心
●土・日曜日は屋上ビアガーデンを開催

詳しくはコチラ!!

※写真はイメージ

※写真はイメージ

手ぶらでＢＢＱお手軽コース

時間／10:00～15:00
料金／１名3,500円（税込み）

手ぶらでＢＢＱ満喫コース《個室、入浴付き》

時間／10:00～15:00
料金／１名4,800円（税込み）

住所／大字日滝5414
電話／026-245-1460

須坂温泉　山の神キャンプ場

詳しくはコチラ!!

住所／大字日滝5414（須坂温泉敷地内）
料金／◆キャンプ泊：１名1,650円～
（須坂温泉入浴付き、Wi-Fi完備）
◆デイキャンプ：１名1,375円～
※利用人数、サイトによって変動あり

いざという時に備えましょう
避難行動・非常用持ち出し品の確認を

問合せ　総務課（☎026-248-9000）

昭和56（1981）年8月23日に仁礼地区で発生し、10人が犠牲となった土石流災害「56災害」を教訓にするため、8月23日を「市民防災の日」と定め、この時季に総合防災訓練を実施しています。

台風や豪雨による災害が懸念される時季に備え、いま一度、いざという時の行動や日頃の備えなどを考えましょう。

【市民防災の日　黙とう】

56災害で亡くなられた方のご冥福を祈り、8月23日㈬正午から1分間の黙とうを捧げます。家庭や職場などでも黙とうをお願いします。

避難行動・緊急避難場所

ハザードマップには、市内の河川が氾濫した場合の「浸水想定区域」と「土砂災害危険区域」、地区ごとの指定緊急避難場所・指定避難所、避難情報の種類に応じたとるべき行動などを記載しています。

地域の危険箇所を把握し、**どんな災害の恐れがある時に、何を合図に、どこへ避難するのか**、家族などと話し合って決めておきましょう。

避難行動や避難場所を記入し、一目で分かるようにできる「災害・避難カード」（左ページに掲載）もご活用ください。

ハザードマップ

Jアラート全国一斉情報伝達訓練

全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて防災行政無線から訓練放送が流れます。わずかな時間で安全な場所に避難する訓練をしましょう。

とき　8月23日㈬午前11時

須坂市総合防災訓練

豪雨災害を想定した避難訓練などを行います。

とき　8月27日㈰午前7時～9時

※午前6時30分頃から防災行政無線で訓練放送を行います。

ところ　常盤中学校

【ペット動物同行避難訓練の参加者募集】

須坂市総合防災訓練会場でペット動物（犬を想定）の体験型訓練を実施します。

内　容　▼災害時の係留方法
▼獣医師による健康チェック
▼車中泊の展示・実演

募集人数　10人・10頭（申込順）

申込期限　8月16日㈬

申込・問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

非常用持ち出し品

両手が使えるようにリュックサックなどに入れて人数分用意し、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

定期的に食品の賞味期限切れや電化製品の故障がないか忘れずに確認しましょう。

- □3日分の非常食
- □3日分の飲料水（1人1日3リットル）
- □携帯ラジオ、電池
- □懐中電灯、電池
- □ヘルメットまたは防災頭巾
- □救急医療品
- □眼鏡、普段飲んでいる薬
- □マスク、ハンドソープ、手指消毒アルコールなど
- □貴重品（現金、通帳類など）
- □保険証、お薬手帳
- □マッチ、ライター
- □タオル、バスタオル
- □ビニール袋、ティッシュ、ウェットティッシュ
- □毛布、タオルケット、寝袋
- □着替え
- □軍手、雨がっぱ
- □筆記用具

※このほか、高齢者、乳幼児がいる世帯など、家族構成に合わせて必要なものを用意しましょう。

台風や豪雨などによる太陽光発電パネルの破損にご注意ください

全国的に太陽光発電の設備が増加しています。設備は屋外に設置するため、台風や豪雨などの自然災害の影響が大きく、建物の屋根や地面に設置されたパネルなどが破損する被害が各地で発生しています。

破損・浸水した太陽光発電設備は、接近したり触れたりすると感電する恐れがあります。感電事故防止のため、次の点に注意してください。

▼破損・浸水した太陽光発電設備には、むやみに近づかない。

▼設置者および所有者は、関係者以外が不用意に立ち入らないよう周囲を囲うなど、対策してください。

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

「電話でお金詐欺」を撃退！ 迷惑電話防止機器を貸し出します

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

「電話でお金詐欺」の被害者は高齢者が多く、その多くが「自分はだまされないと考えていた」と答えています。

※2021年中の被害者（長野県警調べ）

「犯人と会話をしない」環境が被害防止に有効です。

迷惑電話防止機器とは

特殊詐欺を防止するため、固定電話に取り付ける機器です。取り付けると、電話機の呼び出し音が鳴る前に、電話をかけてきた人に対して、通話を録音する旨の警告メッセージが自動で流れ、その後の通話が録音できます。

犯人は録音を嫌がるため、警告後、電話を切る可能性が高いです。

機器貸出対象者　次のいずれかに該当する世帯

▼市内に住所があり、満65歳以上の高齢者のみの世帯

▼日中、高齢者のみになる世帯

※1世帯に1台

貸出期間　貸出日から1年間

※期間終了後は無償譲渡可

貸出数　20台（申し込みが多数の場合は抽選とします）

申込方法　申請書を記入し、市民課へ提出してください。後日、貸与決定通知書を送付しますので、機器を受け取りにお越しください。

※申請書は市民課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

※提出時には、免許証など本人確認ができるものをお持ちください。

申込期限　8月22日(火)

注意事項

▼機器の電気料などは自己負担です。

▼黒電話には接続できません。

▼非常通報装置などを使用している場合は、正常に動作しないことがあります。

【民間企業の取り組み】

NTTでは、70歳以上の契約者または70歳以上の方と同居している契約者の回線を対象に、ナンバーディスプレイなどの月額利用料、工事費を無償化しています（申し込みが必要です）。

右ページで紹介した「災害・避難カード」です。切り取って記入し、普段見るところに貼っておきましょう。

避難時に対応しなくてはと思うことは、忘れないようにメモしましょう。

メモ欄（注意事項など）

避難場所はそれぞれの災害の特徴を踏まえて、安全な場所にしましょう。

災害	避難の合図	避難行動
土砂災害		【日中】 【夜間】
水害		【日中】 【夜間】

「災害・避難カード」

氏名

住所

性別　血液型　家族　人

緊急連絡先

誰を気にかける？（近所の高齢者など）

注意を促す情報や避難に関する情報が発令されたら…誰に連絡する？

誰に？　連絡先は？

新型コロナワクチン接種
９月からの「令和５年秋開始接種」のお知らせ

問合せ　新型コロナウイルスワクチン接種推進室（☎026-248-9068）

初回接種（１・２回目接種）を完了した５歳以上の方を対象に、「令和５年秋開始接種」が９月から開始される予定です。今回の掲載内容は、厚生労働省で現在も審議中のため、未確定の情報を含みます（７月20日時点）。詳しい情報は、『広報須坂９月号』や市ホームページ、接種券付予診票を送付する際に同封する案内チラシなどでお知らせします。

■「令和５年秋開始接種」の概要

接種開始　９月以降（開始日未定）
接種費用　無料（公費）
対　　象　初回接種（１・２回目接種）を完了した５歳以上の方
接種回数　期間中に１人１回限り
ワクチン　オミクロン株 XBB.1 系統に対応したワクチン（予定）
※現在の流行主流株である「オミクロン株 XBB.1 系統」の成分を含む新しいワクチンです。

接種券付予診票の送付封筒イメージ
※同封する接種券付予診票は水色です。

■「令和５年秋開始接種」に使用する接種券付予診票

接種券付予診票の用紙　これまでの白色の用紙から変更し、水色の用紙を使用します。
送付用封筒　白色の封筒で「令和５年秋開始接種　接種券付予診票在中」と記載しています（右上イメージ参照）。
送付時期　８月下旬頃から、全ての対象者（住民登録の住所）へ、順次送付する予定です。
注意事項　「令和５年秋開始接種」を希望する方は、新たに送付される水色の接種券付予診票を使用してください。これまでに送付した白色用紙の接種券付予診票は使用できません。

新型コロナウイルス感染症

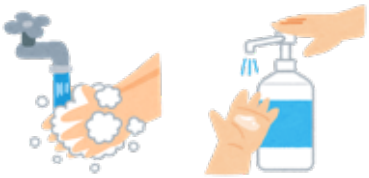
夏の感染対策のポイント

問合せ　健康づくり課（☎ 026-248-9018）

夏休みやお盆の帰省などで高齢者と会ったり、大人数で集まったりする場合は、感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。

●換気をする

●手洗い・手指消毒をする



●マスクを着用する

マスクの着用は個人の判断ですが、通院や高齢者施設を訪問する時、混雑した電車やバスを利用する時は、感染対策としてマスクを着用することが効果的です。
※事業所の判断でマスク着用を求められる場合があります。

出典：厚生労働省ホームページ「夏の感染対策のポイント」

支援金

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金

申請・問合せ　福祉課専用窓口（本庁舎2階）（☎026-214-2302）

『広報須坂7月号』でお知らせした電力・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）の詳細をお知らせします。

※1世帯1回限りです。また、❶と❷の重複受給はできません。住民税均等割が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯は除きます。

❶住民税均等割非課税世帯

令和5年6月1日に須坂市に住民登録があり、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

【申請が不要な世帯】

支給対象世帯で、須坂市から「令和4年度電力・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）」の支給を受けた世帯のうち、令和5年6月1日時点で世帯構成などに異動がない世帯には、「支給のお知らせ」を発送しました。

届いた世帯には、8月上旬から順次給付金の振り込みを開始します。

【申請が必要な世帯】

対象世帯には確認書を送付しました。印字された振込先口座など記載内容を確認し、必要事項を記入の上、返信用封筒で郵送してください。

申請期限　10月31日(火)

❷令和5年1月以降家計急変世帯

❶以外の世帯で、予期せず令和5年1月から12月までの家計が急変し、世帯全員が住民税均等割非課税世帯と同様の状況にあると認められる世帯（家計急変世帯）

申請方法　市ホームページで申請書をダウンロードし、必要事項を記入の上、添付書類とともに電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金受付窓口（本庁舎2階）に持参または郵送で提出してください。

申請期限　令和6年1月31日(水)

※住民税所得割非課税世帯への、長野県価格高騰特別対策支援金（1世帯あたり2万円）は、詳細が決まり次第お知らせします。

家計急変世帯の判定方法【令和5年1月から12月までの任意の1カ月の収入×12】が、下表と同じまたはそれ以下（家計急変世帯に該当する収入の種類は、給与、事業、不動産、年金です。）

扶養している親族の状況	均等割非課税相当収入限度額	均等割非課税相当所得限度額
単身または扶養親族がいない場合	930,000円	380,000円
配偶者・扶養親族（計1人）を扶養している場合	1,378,000円	828,000円
配偶者・扶養親族（計2人）を扶養している場合	1,683,999円	1,108,000円
配偶者・扶養親族（計3人）を扶養している場合	2,099,999円	1,388,000円
配偶者・扶養親族（計4人）を扶養している場合	2,499,999円	1,668,000円
障がい者、未成年者、寡婦、ひとり親の場合（※）	2,043,999円	1,350,000円

※障がい者などの場合で、限度額に示す金額を超えた場合は、扶養親族などの人数に応じた金額により判定します。

温暖化対策

クールチョイスで温暖化対策を実践しましょう

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

国では、温室効果ガス削減のため、国民運動として「クールチョイス」（賢い選択）を推進しています。

クールチョイスは、「クールビス」などに加え、日々の生活で温室効果ガス削減につながる行動を賢く選択していこう、という取り組みです。

これからの温暖化対策は、一人一人が賢い省エネアイデアで次世代の暮らし方を選んでいくことが求められています。家庭や職場でも、できるクールチョイスを楽しみながら実践しましょう。

COOL CHOICE　未来のために、いま選ぼう。

●クールチョイスの行動例

家電製品を使う時は	□不要なテレビや照明などを消す □小まめにコンセントを抜く
空調を使う時は	□冷房の温度設定に気を付ける □フィルターを掃除する □カーテンを効率的に使う □暑い時は通気性や吸湿性の良い服などを選ぶ
お出掛けの時は	□エコドライブを心がける □近くの外出は、徒歩や自転車で □公共交通機関を利用する
食事の時は	□地元で採れた食材を選ぶ □食べ残しをしない
ゴミを減らす	□資源を分別してリサイクル □詰め替え商品を選ぶ □買い物にはマイバッグを持参 □マイボトルやマイ箸を使う
買い替え時には	□照明器具を、省エネで長寿命のＬＥＤにする □省エネ家電、エコカーを選ぶ

2023年度須坂市一般会計補正予算第２・３号が成立しました

～令和５年６月市議会定例会で議決されました～

問合せ　財政課（☎026-248-9016）

補正予算第２・３号の総額は３億７８６８万３千円で、予算累計額は２６８億２９５１万円となりました。

事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。

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

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

【一般管理事務費（常備消防費）】

〈85万8千円〉

長野県市町村振興協会の助成金を活用し、区（福島町）の自衛消防団の法被を購入します。

問合せ　消防本部（☎026-245-4900）

みんなで支えあい健やかに暮らせるまち（健康・福祉）

【高齢者福祉施設整備事業】

〈756万円〉

県の補助金を活用し、施設利用者を見守るため、認知症高齢者グループホームが行う介護ロボットなどの導入に対し補助します。

問合せ　高齢者福祉課（☎026-248-9020）

【地域福祉推進事業】

〈1億7214万円〉

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3万円）を支給します。

また、県による住民税所得割のみ非課税世帯に生活困窮者価格高騰特別対策支援金（1世帯2万円）を支給します。

問合せ　福祉課（☎026-248-9003）

市民とともにつくる持続可能なまち（行政経営）

【情報システム管理事業】

〈125万5千円〉

デジタル化の推進を図るため、来庁者が窓口および会議室などにおいて、デジタル機器を使用して情報収集などを行うことができるよう、整備済みの本庁舎1階以外の各階にフリーWi-Fi環境を整備します。

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

【市民支援事業】

〈750万円〉

一般財団法人自治総合センターの助成金を活用し、区（豊丘町・米持町・南小河原町）が行う備品整備に対し補助します。

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

活力と賑（にぎ）わいのある自立したまち（産業振興）

【商業振興事業】

〈46万9千円〉

電気料金の価格高騰の影響を受ける商店街団体を支援するため、商店街街路灯電気料支援給付金を支給します。

問合せ　商業観光課（☎026-248-9005）

子どもの個性と力がのびのび育つ教育のまち（子育て・教育）

【児童手当等支給事業・児童手当等支給事務費】

〈1億9925万円〉

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受けている子育て世帯を支援するため、子育て応援特別給付金（18歳以下の子ども1人につき2万5千円（所得制限なし））を支給します。

また、県による住民税所得割のみ非課税世帯に「低所得の子育て世帯に対する生活支援特別給付金」（18歳以下の子ども1人につき3万円）を支給します。

問合せ　子ども課（☎026-248-9026）

【小・中学校情報教育事業・特別支援学校管理運営事業】

〈100万円〉

寄附金を活用し、小・中・支援学校でのＩＣＴ機器を使った校外学習の充実を図るため、Wi-Fiモバイルルーターなどを購入します。

問合せ　学校教育課（☎026-248-9010）

【学校給食センター管理事業】

〈1224万4千円〉

物価高騰の影響を受けている子育て世帯を支援するため、小・中・支援学校の給食食材費の一部を負担します。

問合せ　学校給食センター（☎026-246-2104）

マイナンバーカードの受け取りはお早めにお願いします！

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

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弾の申込期限である９月末に近づくと、窓口の混雑が予想されます。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、代理人でのカード受け取りができる場合があります。

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

※夜間窓口は通常より時間がかかります。時間に余裕をもってお越しください。

▼休日交付窓口（予約制）

８月12日(土)、27日(日)
両日とも午前９時～正午

※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　月～金曜日（祝日を除く）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
▼月～金曜日（祝日を除く）午前８時30分～午後５時15分（木曜日は午後７時まで）
▼８月12日(土)、27日(日)
午前９時～正午（予約制）

●須坂市技術情報センター
☎０２６－２５１－２２５５
月～土曜日（祝日を除く）午前８時30分～午後５時

【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や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。

須坂市小中学校適正規模等審議会

問合せ　学校教育課（☎026-248-9010）

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

そこで、２０２２年度に須坂市小中学校適正規模等審議会（以下、審議会）を設置し、小中学校の適正な規模および適正な配置の在り方を諮問（しもん）しました。

これまでの審議会の内容

２０２２年度に６回の会議を開催し、今後の児童生徒数の推計の確認や意見交換、市内小中学校の視察を行いました。また、さまざまな方の意見をお聞きするため、市民や保護者、教職員、児童生徒に対しアンケート調査を行いました。

審議会では、意見交換やアンケート結果などを踏まえ、これからの社会を生きていく子どもたちにとってより良い学びの環境を作るため、将来的に現状の学校の配置や規模を見直す方向で検討を進めています。

※審議会の内容、アンケート結果の詳細は、市ホームページからご覧いただけます。

市ホームページ

今後の予定

審議会は議論を継続し、２０２３年度中に答申をまとめます。

市教育委員会は、答申内容を踏まえ、小中学校適正規模などの基本方針案を作成します。その後、基本方針案を保護者や地域の皆様、学校関係者に説明し、理解を得ながらより良い学びの環境を整えていきます。

次回審議会

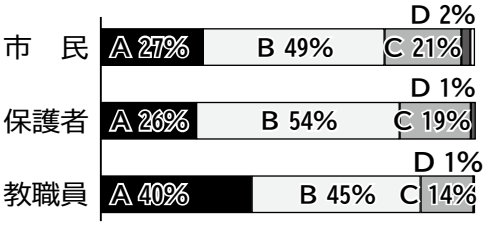
９月21日㈭午後３時～５時に、旧上高井郡役所で開催します。傍聴を希望される方は事前に学校教育課に電話またはメールでお申し込みください。

Ｅメール　school@city.suzaka.nagano.jp

【アンケート結果（抜粋）】

■少子化の中で、学校数（配置）について、どのようにお考えですか

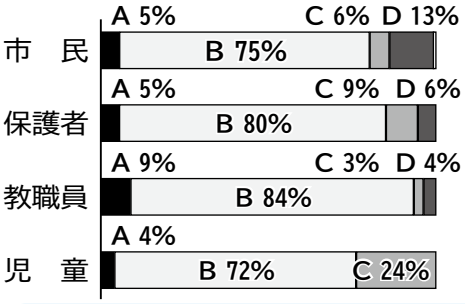
Ａ　須坂市全体の学校を対象として、計画的に学校再編を進めるべき
Ｂ　今の学校数（配置）が望ましいが、学校再編を進めるのはやむを得ない
Ｃ　今後、さらに児童生徒数が減少しても、現在の学校数（配置）が望ましい
Ｄ　その他



Ｂが最も多く、次に多いＡを合わせると、学校再編に肯定的な意見が７割を超えました。一方で、現在の学校数が望ましいとの回答も一定の割合でありました。

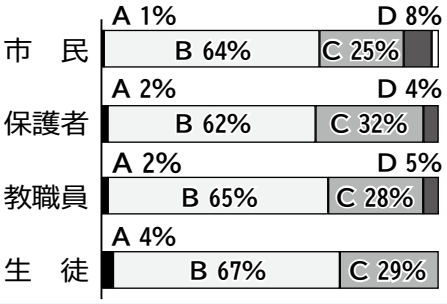
■小学校の１学年あたりの学級数

Ａ　４学級以上がよい
Ｂ　２～３学級がよい
Ｃ　１学級がよい
Ｄ　児童数が著しく少ない場合は複式学級でもよい



■中学校の１学年あたりの学級数

Ａ　７学級以上がよい
Ｂ　４～６学級がよい
Ｃ　３学級以下がよい
Ｄ　生徒数が著しく少ない場合は複式学級でもよい



１学年あたりの学級数は、小学校は「２～３学級がよい」、中学校は「４～６学級がよい」がどのアンケートでも最も多い回答でした。

学級数の現状（2023年５月時点）は、全ての学年で２学級ある小学校が11校中３校（27.3%）、全ての学年で４学級ある中学校が４校中１校（25%）です。

地域医療福祉ネットワークの窓

「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持ちましょう

県が2023年1月に実施した県民医療意識調査によると、かかりつけ医師が「いる」と答えた人が約7割、かかりつけ薬局を「持っている」と答えた人が約6割でした。

かかりつけ医とは

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。

気軽に受診して、さまざまな健康上の相談ができます。慢性的な病気の場合には継続した治療が受けやすくなります。

食事や運動など、日常の健康管理のアドバイスが受けられ、新たな病気の予防にもつながります。

通院が難しい場合は、往診や訪問診療をしてくれますので、気軽にご相談ください。

かかりつけ薬局とは

使用している薬の情報を一元的に把握し、継続的に効果や副作用などを確認してくれる身近な薬局のことです。

【かかりつけ薬局を持つ利点】

同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が処方されていないかを確認してもらえます。複数の医療機関から処方箋をもらった場合でも、一つの薬局に処方箋を持って行くことが大切です。

また、服用歴や生活習慣などを踏まえ、最適な服用方法を提案してもらえるなど、薬の飲み忘れや飲み残しを防ぐことにもつながります。

薬局では処方箋による調剤だけではなく、市販薬や健康食品、介護関連商品の相談なども行っています。いつでも気軽に相談できるかかりつけ薬局を決め、日常の健康相談役としてご活用ください。

お薬手帳を忘れずに

お薬手帳は、服用している全ての薬の名前などを記録できる手帳で、薬の飲み合わせや重複の確認に使用します。正確な情報を漏れなく伝えるため、1人1冊にまとめ、継続して記録するようにしましょう。

また、災害時には服用している薬の詳細が分かり、大変役に立ちます。非常時に持ち出す大事なものの一つに加えておきましょう。

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室（☎026-248-9101）

下水道

下水道をやさしく使いましょう

問合せ 上下水道課（☎026-248-9013）

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

下水道施設が機能を十分に発揮できるよう、適切な利用をお願いします。

環境負荷に配慮した利用をお願いします

排水管や下水道管の詰まり・損傷防止のため、固形物、油類、薬品類、熱湯などは流さないでください。

また、環境負荷低減のために、水を汚さない利用にご協力をお願いします。

【例】

□洗濯や洗い物の洗剤は適量を使う。

□台所ごみを流さないように、目の細かいごみ取りネットを使用する。

□油類で汚れた鍋や食器は、不要な紙で拭いてから洗う。

□米のとぎ汁は、庭やプランターなどにまく。

□洗面所や風呂場の排水口にごみ受けをつけて、髪を流さないようにする。

須坂市の水洗化率は91・56％です

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

【トイレの水洗化】

くみ取り式を水洗トイレに改造または新設して公共下水道に接続する方を対象に、融資あっせんを行っています。

※住宅の新築や改築（建て替え）は対象になりません。詳しくは上下水道課へお問い合わせください。

お盆のお墓参りは渋滞緩和にご協力ください

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

【坂田霊園周辺】
8月13日(日)と16日(水)は交通規制を行います。
お車でお越しの方は、警備員・案内標識に従って、臨時駐車場をご利用ください。
※霊園内駐車場は障がいのある方などが優先です。自転車・二輪車は、園内駐輪場をご利用ください。
※路上駐車は通行の迷惑になりますので、おやめください。

▼坂田霊園臨時駐車場
13日(日)…午前5時～午後7時
16日(水)…午前8時～午後7時

▼坂田浄水場北側空き地
5日(土)～16日(水)…終日

【松川霊園周辺】
警備員や案内標識の指示に従って駐車してください。

お墓の適切な管理をお願いします

▼墓石の有無に関わらず、使用区画の清掃、除草、蜂の巣の駆除などを行い、施設物や樹木などが隣接区画の迷惑とならないようにしましょう。
▼埋葬する時は事前に、墓地管理者に埋葬届を提出してください。
▼市営霊園に限らず、市内の墓地に埋葬済のご遺骨を、他の墓地などに移動（改葬）する際は、生活環境課に改葬許可申請書を提出してください。
▼お墓の使用者が亡くなった場合や、管理が困難になった際は、使用者の変更（承継）の手続きをしてください。

近年、無縁墳墓が増えています。無縁墳墓としないためにも、お墓の後継者を決めることや、管理ができない場合は、永代供養墓へ改葬するなど、墓地管理の徹底をお願いします。

【松川霊園内の「合葬式墓地」をご利用ください】
ご遺骨を他の方と合同で埋葬するお墓で、市が永年管理します。お墓の管理や承継にお悩みの方も安心してご利用いただけます。市営霊園の一般区画を返還（墓じまい）して合葬式墓地を使用する場合、区画使用者と埋葬済の方の使用料は無料です。

松川霊園内の合葬式墓地

市長のいきいき通信

上信越高原国立公園に行こう

8月11日「山の日」は国民の祝日で、祝日法では「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」とされています。須坂市は、総土地面積のうち68％が林野で、山岳部に分布することから、水源涵養（かんよう）、山地災害の防止、多様な動植物の生息、木材の生産などの山の恩恵があります。加えて、美しい景観、素晴らしい眺望、森の静寂、鳥のさえずりなどは人間の五感を豊かにします。また、森林浴、登山、トレッキングは、健康の維持増進にもなり、森林自体が素晴らしいものです。
須坂市には、峰の原高原、米子大瀑布、五味池破風高原を有する上信越高原国立公園があります。日本の国立公園の誕生には、臥竜公園設計者である本多静六林学博士が、風致的、保健衛生的利用と位置づけられた「森林の第三利用」として、自然の風景地の利用を伝えていったことが背景にあります。
国定公園や県立公園を有する地域は、それ自体を宣伝していますが、須坂市の場合には、あまりにも身近にあるため、ありがたみを忘れてしまいがちです。市内中学校には、小学校の思い出を英語で表現する授業があります。その際に、「峰の原高原自然体験学習」の思い出を書く中学生が多いとのことです。暑い夏、須坂市の宝である上信越高原国立公園に行きましょう。

▼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

～７月に届いたお手紙から～

夏を楽しみたい

新型コロナウイルス感染症が「5類」になり、夏休みはプール、夏祭り、キャンプに行くのを子どもたちは楽しみにしています。免疫力を高める努力と感染予防をしっかりして、夏を楽しみたいと思います。

（ペンネーム　あややさん　42歳）

親戚が大集合

今年の夏に親戚で集まることになり、みんなでスケジュール調整した結果、10世帯27人が参加することになりました。今から楽しみです。どうなるかな？

（ペンネーム　メロンパンさん　44歳）

キャンプデビュー

小学2年生、年長、年少の3人の子どもがいますが、今年、キャンプデビューしようと思います！初めての泊まりのキャンプはぜひ晴れてほしいなと願っています。

（ペンネーム　まめさん　41歳）

ばあちゃんが作る野菜

トマトにナスにキュウリに…ばあちゃんちの畑は宝の山です。子どもたちがばあちゃんと種をまいた野菜が、今、とても大きくなっています。

子どもたちは、苦手な野菜も「ばあちゃんが作った野菜なら食べてみようかな」と頑張っています。

（ペンネーム　トマトさん　38歳）

鉄橋とハンドルに夢中

2歳の息子が最近夢中なものは「鉄橋」と「ハンドル」です。「っきょう、いきたい（鉄橋、行きたい）」と言うので、1日2回は村山橋をドライブし、ハンドルのおもちゃで運転の練習をしています。飽きずにすごいなと感心しつつ、「好き」を深める喜びを味わってほしいと思っています。

（きみちゃんさん　34歳）

にぎやかになるのが楽しみ

6月に第三子が生まれました。毎日が猛烈に慌ただしく、まだまだ3人育児は慣れませんが、これからにぎやかな家庭になっていくのが楽しみです。

（ペンネーム　3児ママさん　27歳）

何色の朝顔が咲くかな

5月に歯医者へ行った時に受付でもらった朝顔の種。鉢と花壇にまいてみたところ、芽を出し、大きな葉をつけてぐんぐん伸びています。何色の花が咲くか楽しみです。

（小林さん　47歳）

「禁止令」に挑戦中

暑い日が続き、夫は仕事終わりにビールを飲み、私は家事育児の合間でアイスを食べることが増えています。これに伴い、体重も増えているので、まずは1週間、お互い「禁止令」を設けてみました。いつまで我慢できるかな。

（ペンネーム　おにぎりはんぺんさん　26歳）

信州須坂ランニングフェス

「信州須坂ハーフマラソン」が、今年から「信州須坂ランニングフェス」にリニューアルされます。須坂の景色と坂とおもてなしを楽しむ大会ということで楽しみです。ぜひ参加してみたいです。

（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　須坂市役所　政策推進課　「みんなの広場」係行

切手

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

峰の原高原の標高は？

およそ○○○○～1600メートル

ヒント…3ページ

―問題―

●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　8月20日(日)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 8月

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

お知らせ

●空き家相談会

空き家の管理、相続、処分などに関するお悩みを無料で相談できます。

とき　8月12日(土)午前9時～正午
※相談時間は1組30分です。
ところ　生涯学習センター
相談員　▼司法書士▼宅地建物取引士
対象　▼市内にある空き家の所有者または管理者▼今後市内にある空き家を所有する見込みの方
定員　12組（申込順）
※一人でも可。
申込方法　▼電話▼Eメール▼FAX
※詳細は市ホームページをご確認ください。
申込・問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

Eメール　市ホームページ

●ルールを守って楽しい花火

次のことに注意して花火を楽しみましょう。
▼他の迷惑にならない広い場所と時間を選ぶ。▼大人と一緒に行う。▼風が強いときはやらない。▼正しい位置に、正しい方法で点火する。▼水の入ったバケツを用意し、後片付けをきちんと行う。
問合せ　消防本部予防課（☎245-4200）

●夏休みを利用して早めに予防接種を受けましょう

麻しん・風しん第2期は、保育園・幼稚園の年長児相当の年齢のお子さん、二種混合は11～13歳のお子さんを対象に実施しています。
まだ接種されていないお子さんは、夏休みを利用して早めに接種しましょう。
問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●夏休み期間中における学校閉庁期間

市内の小中学校・須坂支援学校では、教職員の働き方改革の一環として、8月10日(木)～16日(水)の7日間を学校閉庁期間とします。
【閉庁期間中の緊急連絡先】
▼平日昼間…市教育委員会事務局学校教育課（☎248-9010）
▼夜間・休日…市役所の代表番号（☎245-1400）
※市教育委員会事務局から学校職員へ連絡します。
問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●ペレットストーブなどの設備導入費を補助します

対象　市内に居住する個人または事業所を有する事業者で、市税を滞納していない方
補助額　上限10万円
補助対象　ペレットストーブまたはペレットボイラーの購入費用
条件　▼県内に事業所または代理店がある事業者から購入▼信州産ペレットを使用すること　他
※購入を検討されている方は事前にご相談ください。購入後の補助申請はできません。
問合せ　生活環境課（☎248-9019）

●お盆期間などにおけるごみの収集

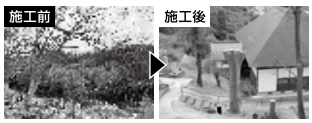
【ごみの収集】
通常通り行います。6月に配布したごみ収集カレンダーをご覧ください。
問合せ　生活環境課（☎248-9019）
【エコサポートすざか】
8月12日(土)、13日(日)は休業します。
問合せ　生活環境課（☎248-9019）
【清掃センター・ながの環境エネルギーセンター】
両施設ともに8月11日(金)はごみの受け入れはしません。その他は通常通り受け入れます。
問合せ　▼清掃センター（☎246-9000）
▼ながの環境エネルギーセンター（☎222-5301）

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）

●クマに注意してください

クマの行動が活発になっています。

クマとの不意の遭遇を避けるため、森林内に入るときや暗い時間帯に外出するときは、鈴やラジオなどで音を出し、人の存在をクマに知らせる行動を心がけましょう。

問合せ　農林課（☎248-9004）

●鳥獣害防止用爆音機による騒音防止のお願い

野生鳥獣による農作物被害防止のために設置された爆音機の爆発音に関して、例年、周辺住民から多くの苦情が寄せられています。使用時は次のことに配慮してください。

▼住居から直線距離200メートル以内の位置で使用しない。▼日没から日の出までの間は使用しない。▼近隣に住宅がある場合には、朝早い時間帯の使用を自粛する。▼筒先を住宅地に向けない。▼できる限り、爆音機の間隔をあけて設定する。▼音量調整に配慮する。▼使用期間は必要最小限にする。

問合せ　農林課（☎248-9004）

●農業収入保険に加入しましょう

農作物などの市場価格の低下や自然災害といった不測の事態に備え、農家の皆さんへ収入保険への加入を推奨しています。市では、負担掛け金の一部を補助します。

対　象　2023年12月28日までに加入した者（新規・継続問わず）

補助額　加入者が負担する掛け捨て保険料の40％（▼認定農業者・認定新規就農者…上限5万円▼その他農業者…上限3万円）

※補助金の申請は不要です。負担掛け金支払い後、NOSAI長野からお振り込みします。

※収入保険の新規加入などの詳細は、NOSAI長野北信支所（☎219-2893）へお問い合わせください。

問合せ　農林課（☎248-9004）

●新しい農業委員さん・農地利用最適化推進委員さんを紹介します

【農業委員】

任　期　7月20日～2026年7月19日

（敬称略）

返町　俊昭　本郷町
勝山　修一　北原町
吉池　寿一　小河原町
中村　豊彦　八重森町
丸山　輝幸　福島町
後藤　文夫　野辺町
目黒　孔一　仁礼町
小林　昇　北横町
原　千賀子　小山町
湯本　か代子　相森町
黒岩　基之　村山町
山岸　幸子　馬場町
春原　博　南原町
神林　利彦　上八町

【農地利用最適化推進委員】

任　期　7月24日～2026年7月19日

（敬称略）

小林　郁雄　相森町
丸山　雅之　小島町
小布施　嘉雄　高梨町
吉田　幸夫　井上町
増田　光輝　下八町
竹前　清孝　米子町
市川　和志　豊丘町

問合せ　農業委員会事務局（☎248-9015）

●8～9月は農地パトロール強化月間です

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

※調査にあたって、農地への立ち入りやお話を伺う場合があります。ご了承ください。

※調査の結果、遊休農地と判断した場合、今後の農地の適正な利活用を図るための利用意向調査を実施します。

※農地の適正な管理を怠ると、病害虫の発生源となるなど近隣農家や周辺住民の迷惑となる可能性があります。適正な管理をお願いします。

問合せ　農業委員会事務局（☎248-9015）

●水稲共済加入農家の皆さんへ

2023年度水稲の被害届の受け付けを開始しました。

対象被害　減収が見込まれる自然災害、病害虫、獣害など

申告方法　各戸配布の損害通知書に必要事項を記入の上、長野県農業共済組合北信支所に提出してください。

申告期限　9月1日㈮

問合せ　NOSAI長野北信支所農畑作物係（☎219-2892）

●屋外施設の使用期間・使用時間を拡大しました

▼使用期間を【休館日を除く年間】に拡大…北部運動広場（人工芝）

▼使用期間を【3月～11月まで】に拡大…墨坂庭球場、県民須坂運動広場、野球場、北部運動広場（人工芝以外）、福島スポーツ広場クレー広場、須坂小学校・常盤中学校運動場照明施設

▼使用時間を【日の出～日没まで】に拡大…福島スポーツ広場マレットゴルフ場、松川マレットゴルフ場、百々川緑地マレットゴルフ場

※12月1日～2024年3月31日の間に使用を予定されている方は、大会・練習試合・練習を問わず、申し込みは11月1日から受け付けを開始します。

※利用の詳細は市ホームページをご確認ください。

問合せ　文化スポーツ課スポーツ振興係（創造の家内）（☎248-2020）

市ホームページ

◎2022年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……その差別　ホントに知らない？　関係ない？　相森中2年　根岸伶凪さん

●「須坂市パートナーシップ届出制度」を制定しました

「須坂市パートナーシップ届出制度」は、双方または一方が性的マイノリティである2人が、互いを人生のパートナーとすることを市へ届け出ることで、市が届出を受領したことを証明する制度です。

多様性や違いを認め、共に支え合って暮らす社会の実現に向けて、性的マイノリティの方々の生活上の障壁を取り除くことを目指します。

受付開始　8月1日(火)

※制度の詳細や届出方法は、市ホームページをご確認ください。

問合せ　人権同和・男女共同参画課（☎245-0909）

市ホームページ

●全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

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

期間中は専用相談電話の平日の受付時間を延長し、土・日曜日も相談に応じます。

期　間　8月23日(水)～29日(火)

【専用相談電話　子どもの人権110番】

☎0120-007-110

受付時間　▼8月23日(水)～25日(金)、28日(月)、29日(火)…午前8時30分～午後7時▼8月26日(土)、27日(日)…午前10時～午後5時

※右記以外は平日午前8時30分～午後5時15分

【インターネット人権相談受付窓口子どもの人権SOS-eメール】

専用ホームページ

問合せ　長野地方法務局人権擁護課（☎235-6634）

●緑の募金へのご協力ありがとうございました

5月1日～31日まで実施した緑の募金の総額は、市内で92万9048円でした。

集まった基金は、全国の緑化推進や森林整備の費用に充てられます。

市では、各町区、小中学校などへの緑化木の配布など緑化推進事業に役立てられます。

問合せ　農林課（☎248-9004）

●全国一斉養育相談会

養育費に関するお悩みを司法書士に無料で相談できます。

と　き　9月2日(土)午前10時～午後9時

相談先電話番号

☎0120-567-301

問合せ　長野県司法書士会（☎232-7492）

募　集

●信州須坂ランニングフェスエントリー募集

と　き　10月8日(日)

ところ　百々川緑地ほか

コース　▼10km▼2km▼1・5kmファミリーラン

参加費　▼2km…1500円▼10km、1・5kmファミリーラン…3000円

申込期限　8月18日(金)

※詳細は、大会ホームページをご確認ください。

問合せ　信州須坂ランニングフェスエントリーセンター（☎0794-70-8200）

大会ホームページ

●「親子の集い」参加者募集

と　き　12月2日(土)午前4時

須坂市消防本部前駐車場集合、午後9時15分現地出発

ところ　東京ディズニーランド

参加費　▼大人…1万1500円▼中学生・高校生…9500円▼4歳～小学生…6000円▼1～3歳…無料（バス代・チケット代含む）

※年齢は12月2日時点

対　象　市内在住の母子・父子家庭で20歳未満の子と保護者

定　員　80人（申込順）

申込期限　9月1日(金)

申込・問合せ　福祉課（☎248-9003）

●須坂フォトモザイクアート写真募集

たくさんの人が撮った写真を集めてフォトモザイクアートを制作します。大切な地域資源をデジタル化して後世に残しませんか。

完成したフォトモザイクアートは、地域の皆さんで作り上げた1つの作品として、地域のつながりを育みます。

募集写真テーマ　▼市内のお祭りの写真▼市の地域資源の写真（景色・イベント・食べ

広告欄

法律事務所 MAIMEN

☎026-285-0941

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

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

長野県弁護士会所属　弁護士 藤原 寛史（ふじわら ひろふみ）　弁護士 熊谷 暢（くまがい とおる）

〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail : mail@maimen.jp　HP: https://www.maimen.jp

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

物・フルーツなど）
応募期限　9月30日(土)
※応募方法などの詳細は、「須坂フォトモザイクアート」専用フォームをご確認ください。
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

詳細・応募はこちら

●信州須坂観光協会 観光ガイド募集

須坂市を訪れた観光客に、蔵の町並みほか、須坂市の名所を案内をする有償観光ガイドを募集します。
対　象　▼須坂市を愛している方▼体力に自信があり気配りできる方▼認定後も向上心を持ち、観光ガイドの実業務を務められる方
※養成講習、認定試験があります。日程は申込者にお伝えします。
養成講習受講料　3000円
※登録料、年会費、ユニフォーム代は別途。
申込期間　8月7日(月)～28日(月)
申込・問合せ　信州須坂観光協会（☎215-2225）

行事・催し

●信州須坂健康スムージーフェス2023

須坂市のおいしい野菜や果物を使ったオリジナルスムージーが味わえるスタンプラリーを開催しています。
市内17カ所の参加店舗でスムージーを購入しスタンプを2つ集めてくじ引きに挑戦しよう！もれなくオリジナルグッズをプレゼントします。
期　間　10月1日(日)まで
※参加店舗や参加者特典などの詳細は市ホームページをご確認ください。
※スタンプラリーの他にも、SNS投稿キャンペーンなど、さまざまな企画があります。
問合せ　信州須坂健康スムージー推進協議会事務局（健康づくり課）（☎248-9018）

市ホームページ
インスタグラム

●AC長野パルセイロトップチームホームゲーム

ところ　長野Uスタジアム（長野市）
【第21節　いわてグルージャ盛岡戦】
とき　8月6日(日)午後6時～
【第23節　FC岐阜戦】
とき　8月19日(土)午後6時～
チケット発売の詳細はパルセイロホームページをご覧ください。
問合せ　AC長野パルセイロ事務局
（☎244-7780）
※定休日は日・月曜日、祝日

チケットはこちら

●須坂市民学園公開講演会

市民学園では毎年8月に平和学習講座を開催しています。今回は内閣府平和協力研究員による内閣府PKO出前講座です。
とき　8月19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
演　題　「国際紛争の現状と日本の役割」
講　師　山田彩乃さん（内閣府国際平和協力研究員）
定　員　30人（申込順）
申込期間　8月7日(月)～18日(金)
申込・問合せ　生涯学習推進課（☎245-1598）

●須坂市まちの賑わい創出事業イベント

デジタル田園都市国家構想交付金（恋人の聖地事業）を活用し、12月までの毎月第3土・日曜日にマルシェなどのイベントを定期開催します。
とき　▼8月19日(土)▼20日(日)
ところ　須坂中央駐車場広場
内　容　▼南国フードフェス▼農産物マルシェ「おはよう市」▼カフェ「SUZACA'fe」
主　催　須坂市農業再生協議会（事務局は市農林課内）
※時間などの詳細は市ホームページをご確認ください。
運営・問合せ　長野経済研究所（☎224-0504）

市ホームページ
インスタグラム

●旧上高井郡役所イベント「ほっとカフェ」

小物づくりなどのワークショップを楽しみながら、気ままにお話ししませんか。
期　間　8月26日(土)～9月3日(日)午前9時～午後6時
ところ　旧上高井郡役所市民交流室（1階）
※ワークショップ（日替わり）は有料です。詳細は市ホームページをご確認ください。
【カフェ期間中のイベント】
ところ　旧上高井郡役所多目的ホール（2階）
▼Live弾キタガリ
とき　8月26日(土)午後0時30分～5時（6バンド出演）
参加費　1000円
※中学生以下無料
▼「いただきます2　ここは、発酵の楽園」上映会
とき　8月27日(日)午前10時20分～、午後1時20分～、午後3時20分～（3回上映）
参加費　1000円
※高校生以下無料
共　催　NPO法人P・Kパラダイス
問合せ　旧上高井郡役所
（☎245-5559）

市ホームページ

●ドールフェスタⅣ

さまざまな技法で表現される創作人形の世界をご覧ください。
期　間　9月24日(日)まで（水曜日を除く）午前9時～午後5時
ところ　世界の民俗人形博物館
入館料　300円
問合せ　世界の民俗人形博物館（☎245-2340）

◎子ども向けのイベントは23ページに掲載しています。

●第4回豊丘音楽祭

夏でも涼風が感じられる離山のふもとで、地元バンドなどによる幅広い演奏を楽しみませんか。飲食の出店もあります。※雨天決行

とき　8月27日(日)午後2時～5時（開場午後1時～）
ところ　豊丘活性化施設「そのさとホール」
主催　豊丘地域づくり推進委員会(豊丘音楽祭実行委員会)
問合せ　豊丘地域づくり推進委員会事務局（豊丘地域公民館内）（☎245-9768）
※平日午前9時～午後4時30分

●田中本家博物館イベント

【須坂市民の日】
田中本家博物館は4月に開館30周年を迎えました。それを記念して、12月までの毎月第1日曜日を「田中本家博物館須坂市民の日」とし、須坂市民の方は入館料が無料になります。
※身分証をご提示ください。

【田中本家HISTORY】
田中本家伝来の品々を通して、創業からの歴史を紹介する企画展です。

期間　9月10日(日)まで（火曜日を除く）▼平日…午前11時～午後3時▼土・日曜日、祝日…午前10時～午後4時
入館料　900円
問合せ　田中本家博物館（☎248-8008）

●須坂クラシック美術館イベント

入館料　500円

【迦陵頻伽（かりょうびんが）は夢を見る―大竹夏紀の鮮やかな世界―】
伝統的なろうけつ染めの技法を使って、色鮮やかな女性像を作り上げているアーティスト大竹夏紀の世界を明治時代のお屋敷に作り出します。
期間　9月24日(日)まで（木曜日を除く）午前9時～午後5時

【型染めうちわ・手ぬぐい作り】
期間　8月30日(水)まで（木曜日を除く）午前10時～午後3時
参加費　各500円(入館料別)
問合せ　須坂クラシック美術館（☎246-6474）

●ドライポイント教室〈全2回〉

主に銅版画に使われる銅板に直接絵を彫る技法を学びます。
とき　▼9月2日(土)▼3日(日)両日ともに午前10時～午後4時
ところ　須坂版画美術館
講師　中村眞美子さん（版画家）
参加費　2500円（入館料を含む）
定員　10人（申込順）
申込期限　8月29日(火)
申込・問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

●須坂に残る戦時資料

アジア・太平洋戦時中に戦意高揚、戦費調達などのために政府・軍部などが作成した国策宣伝ポスターおよび『写真週報』を展示します。
期間　9月24日(日)まで午前9時～午後5時
ところ　文書館展示室

【展示説明】
とき　▼8月23日(水)▼26日(土)午前9時30分～10時30分
定員　各10人（申込順）
申込開始　8月7日(月)
申込・問合せ　文書館（☎285-9041）
※平日午前9時～午後5時

●峰の原の草原をつくろう！

初秋の高原の山野草を観察しながら散策します。
とき　9月3日(日)午前9時30分～午後1時
集合　こもれびホール
講師　いがりまさしさん（植物写真家）
参加費　3000円（昼食代を含む）
※団体で申し込みをご予定の方は事前にご相談ください。
申込期限　8月27日(日)
主催　峰の原高原観光協会
申込・問合せ　ペンションふくなが（☎0268-74-2729）

講座・教室

●人権教育講座①

とき　8月17日(木)午後6時30分～8時
ところ　メセナホール大ホール
演題　「今知っておきたい人権課題～すべての人が生き生きと暮らせる共生社会をめざして～」
講師　宮坂宏さん（北信教育事務所生涯学習課指導主事）
問合せ　人権同和教育課（☎245-0909）

●人権問題学習会

とき　8月30日(水)午後7時～8時30分

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)

ところ　福島人権ふれあいセンター
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）

●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、楽しく頭も体も動かしましょう。
と　き　8月17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

対　象　▼介護している方▼テーマに関心のある方
【いつまでも自立した排泄をするためのセルフケア～頻尿・尿漏れに困っていませんか～】
排泄のさまざまな方法やケアを学びます。
と　き　8月25日(金)午後1時30分～3時30分
ところ　シルキービル3階第2ホール
講　師　伊藤佳孝さん（長野県立信州医療センター皮膚排泄ケア認定看護師）
定　員　20人（申込順）
申込期限　8月21日(月)
※駐車場は長電パーキングをご利用ください。駐車券をお渡しします。
申込・問合せ　長野県立信州医療センター訪問看護室（☎246-5564）

【歩きやすい靴選び】
高齢者にとって歩きやすい靴の選び方を学びます。
と　き　9月5日(火)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
講　師　藤沢亨さん（シューフィッター・フットケアトレーナー）
定　員　20人（申込順）
申込期限　8月31日(木)
申込・問合せ　グリーン在宅介護支援センター（☎214-3165）

●さわやか貯筋教室〈全12回〉

健康で若々しい生活を送るために、みんなで楽しく身体を動かしましょう。
と　き　9月11日(月)～2024年2月の隔週月曜日午前9時30分～11時30分
ところ　井上地域公民館
内　容　▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼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
※初めて参加され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、または電話でお申し込みください。
申込期間　8月7日(月)～18日(金)
申込・問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●ファミリー・サポート・センター提供会員募集・事前講習会

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。提供会員になるために必要なことは事前講習会で学びます。
日時・内容
▼8月21日(月)午前10時～11時…「乳幼児の応急手当」
▼8月23日(水)午前10時～11時…「家庭看護」
▼8月25日(金)午前10時～11時…「乳幼児の発達と関わり方」
▼8月28日(月)午前10時～11時…「KYT危険予知トレーニング」
▼8月30日(水)午前10時30分～11時…「保育の心と遊び」、午前11時～正午…「乳幼児の発達と栄養」
▼8月31日(木)午前10時30分～11時30分…「乳幼児救急法」
ところ　子育て支援センター
申込・問合せ　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）

●心のヨガ教室 ～ヨガと心理で心と体を整えよう～〈全4回〉

9月は自分の心のケアのお話、10月はヨガを学びます。体が硬い方もお気軽にご参加ください。
と　き　▼9月1日(金)▼15日(金)▼10月6日(金)▼20日(金)各日ともに午後1時30分～2時30分
ところ　日滝地域公民館
講　師　跡部奈美さん
定　員　15人（申込順）
申込期間　8月7日(月)～25日(金)
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

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）

●マタニティセミナー〈全2回〉

ところ　保健センター
対　象　11月～2024年1月出産予定の方とその家族
持ち物　▼母子健康手帳▼飲み物

【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう〈1回目〉】
と　き　8月28日(月)午前9時30分～11時20分
申込期限　8月21日(月)

【親になるってどんなこと？新しい家族を迎えるための子育て講座〈2回目〉】
と　き　9月10日(日)午前9時15分～11時10分
申込期限　9月3日(日)

※須坂市乳幼児健診WEB予約からお申し込みください。
※詳細は市ホームページをご確認ください。
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

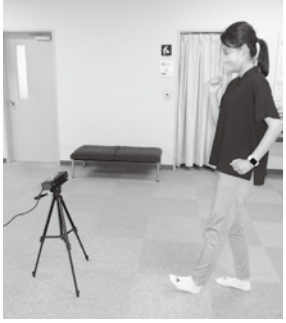
予約はこちら　市ホームページ

●歩行姿勢測定

機械に向かって歩くだけで、歩行年齢や歩行時の癖が分かります。正しい姿勢で歩くことは運動効果を高めるだけでなく、けがの予防にもつながります。

測定後は健康運動指導士によるオススメ体操の紹介があります。

と　き　9月4日(月)午前9時30分～正午
※混雑を避けるために受付時間を区切ってご案内します。
ところ　保健センター
定　員　28人（申込順）
申込期限　9月1日(金)
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）


▲測定の様子

●おとなのピアノ教室〈全8回〉

ピアノを初めて学ぶ方が対象です。基本を学んで簡単な曲が弾けるようになったら楽しいですよ。

と　き　▼9月4日(月)▼11日(月)▼25日(月)▼10月2日(月)▼16日(月)▼30日(月)▼11月13日(月)▼27日(月)各日ともに午前10時～11時
ところ　生涯学習センター207視聴覚室
講　師　水内寿恵さん（株式会社ヒオキ楽器）
参加費　5000円（テキスト代を含む）
持ち物　筆記用具
定　員　6人（申込順）
申込・支払期間　8月7日(月)～25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

●普通救命講習Ⅲ

小児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　9月3日(日)午前10時～正午
ところ　須坂市消防本部
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）
申込期間　8月7日(月)～25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）

●応急手当普及員講習

所属する団体や事業所などで救命講習を指導できる資格を取得します。

と　き　▼9月9日(土)▼10日(日)▼16日(土)各日ともに午前8時30分～午後5時30分（3日間の受講となります）
ところ　須坂市消防本部
受講料　無料
※別途テキスト代がかかります。
対　象　▼須高地域在住の方▼須高地域の事業所に勤務する方▼3日間すべて受講できる方
定　員　10人（申込順）
申込期間　8月7日(月)～25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）

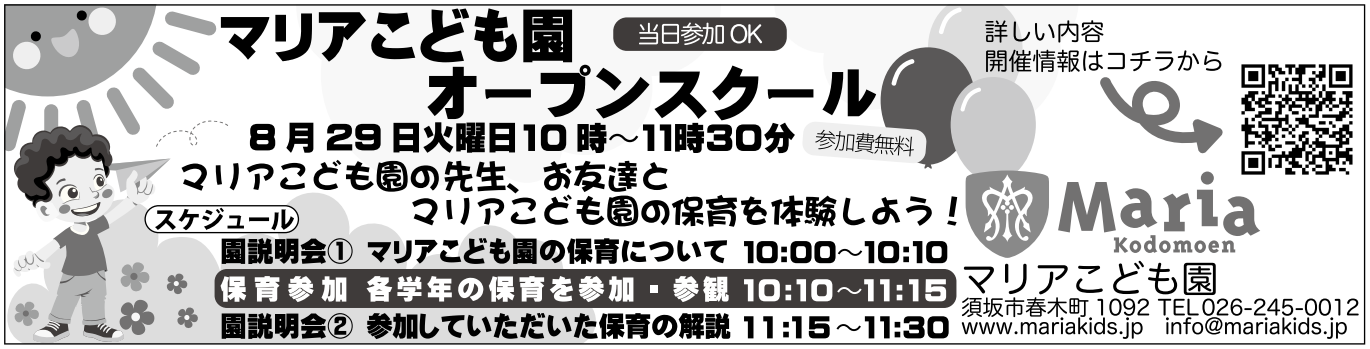
リサイクル情報

《差し上げます》
▼文庫本用本棚▼フィットネスバイク▼鉛筆削り（手動）▼花台▼ドレッサー▼座椅子

《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　8月10日(木)

広告欄



広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

交渉順位抽選　8月15日(火)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）

市営住宅入居者募集

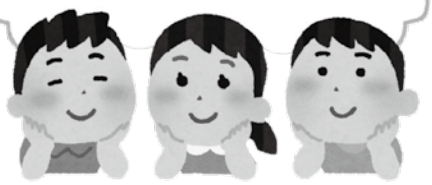
募集期間　8月1日(火)～9日(水)（土・日曜日を除く）
抽選日　8月18日(金)午前9時
▼屋部（3DKY）…2戸
▼豊丘（3DKB）…6戸
▼境沢（3KB）…1戸
※Y…浴槽あり・B…浴槽なし
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などにお困りの方はご相談ください。
申込・問合せ　長野県住宅供給公社須坂管理センター（☎214-5620）

県営住宅入居者募集

受付期間　8月17日(木)～30日(水)（土・日曜日を除く）
※詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ　長野県住宅供給公社県営住宅課（☎227-2322）

こども向けイベント

夏休みのお出かけにもおすすめ！



★臥竜山のセミのぬけがらを調査をしよう！

とき　8月19日(土)午前9時～正午（受付午前8時50分～）
※小雨決行
ところ　臥竜山、臥竜公園、南部地域公民館
集合　須坂市立博物館前
対象　小学5年生～一般
※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、雨具、水筒、蚊よけ対策（お持ちの方は、虫捕り網）
※黒っぽい服は避ける。
申込期間　8月3日(木)～16日(水)
申込・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　▼8月6日(日)▼20日(日)
時間　▼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
対象　小学生と保護者
定員　各20人（先着順）
問合せ　須坂市立博物館（☎245-0407）

★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　▼8月11日(金)▼27日(日)
時間　▼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円～500円
対象　小学生と保護者
定員　各20人（先着順）
問合せ　須坂市立博物館（☎245-0407）

★トートバックづくり

ステンシル（型抜き）でトートバックに好きな模様を描いていきます。
とき　8月11日(金)▼午前9時30分～正午▼午後1時30分～4時
ところ　須坂版画美術館
参加費　500円
定員　10人（申込順）
申込期限　8月8日(火)
申込・問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

★おやこのアトリエ

大きな紙に絵の具で絵を描きます。
とき　▼8月12日(土)▼20日(日)▼26日(土)午前10時～正午
ところ　須坂版画美術館
参加費　親子700円
※子ども（18歳まで）200円、大人500円
持ち物　▼着替え▼タオル▼飲み物
※汚れても良い服装
定員　親子20組（先着順）
※申し込み不要
問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

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）

税金などの納期限

納期限・口座振替日　８月31日㈭
■市・県民税（普通徴収）…２期
■国民健康保険税（普通徴収）…２期
■後期高齢者医療保険料（普通徴収）…２期
■介護保険料（普通徴収）…５期

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

８月６日㈰…薬局マツモトキヨシ芝宮前店
８月11日㈷…山下薬局
８月13日㈰…りぼん薬局
８月20日㈰…りんどう薬局
８月27日㈰…わかば薬局
９月３日㈰…アイリス薬局
※蔵の町薬局は、11 日を除き営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、20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）
16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）
17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
23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）
24日㈭午後１時～３時
ところ・問合せ　須坂商工会議所

■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カ月児健康審査	９/１㈮	令和５年５月１日～５月31日生
１歳児健康相談	８/22㈫	令和４年７月18日～８月21日生
１歳６カ月児健康診査	８/25㈮	令和４年１月８日～２月４日生
	９/15㈮	令和４年２月５日～３月４日生
２歳児健康相談	８/８㈫	令和３年７月２日～８月１日生
	９/12㈫	令和３年８月２日～９月１日生
３歳児健康診査	８/29㈫	令和２年７月27日～８月28日生
もぐもぐ離乳食講座	９/７㈭	令和５年３月１日～３月31日生
かみかみ離乳食講座	８/24㈭	令和４年11月１日～11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６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３月生	ＢＣＧ
令和４年８月生	麻しん・風しん１期、水痘
令和２年８月生	日本脳炎１期初回
平成26年８月生	日本脳炎２期
平成24年８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」……家族で遊ぼう運動しよう　子どもと一緒に楽しもう

子育て支援センター　☎245-6588

【集まりの日（10:30 ～)】

★24日㈭　おはなしポケット
　どんなお話がでてくるかな？楽しい時間を過ごしましょう！

【ミニ講座（10:30 ～)】

★10日㈭　たんぽぽの会
　親子で読み聞かせを楽しもう！

★31日㈭　乳幼児救急法
　消防士よりＡＥＤの使い方や、いざという時の応急手当法をお聞きします。

【講座（10:00 ～)】

★27日㈰　すくすくパパ「親子で製作を楽しもう」
　親子で簡単な製作を楽しみましょう！
　持ち物　水筒、着替えなど
　対象・定員　乳幼児とその父親を含む家族12組
　申込期間　８月１日㈫～18日㈮

【子育て相談（11:00 ～)】

★７日㈪　子ども家庭支援員による子育て相談
★28日㈪　管理栄養士による食育相談
★９月４日㈪　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
※夏休み期間中、南部・東部・北部児童センターは放課後児童クラブ登録児童が終日利用しています。ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

■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）

中央児童センター　馬場町　☎245-5010

幼児・親子	９日㈬ 11:00～	五閑太鼓の響きを楽しもう☆
	23日㈬ 11:00～	色水あそびをしよう！
	30日㈬ 11:00～	絵の具あそびを楽しもう！
児童	７日㈪ 15:00～	トランポリン教室
	９日㈬ 15:00～	折り紙で指先つかい、脳の活性化！
	30日㈬ 16:00～	避難訓練(風水害)

南部児童センター　屋部町　☎248-2330

幼児・親子	23日㈬ 11:00～	寒天にぎにぎしてみよう！＆色水あそび
	30日㈬ 11:00～	お誕生日会(４～８月)＆お話ポテト
児童	８日㈫ ９:30～	トランポリン教室
	10日㈭ 10:00～	三味線と民謡を楽しもう！

東部児童センター　高橋町　☎246-0079

幼児・親子	25日㈮ 11:00～	色水であそぼう★
	30日㈬ 11:00～	牛さんの森で遊ぼう！
児童	８日㈫ 10:45～	トランポリン教室
	23日㈬ 11:00～	紙飛行機合戦

北部児童センター　北旭ケ丘町　☎248-8381

幼児・親子	23日㈬ 10:30～	サンキャッチャーを作ろう！(要予約)
	30日㈬ 11:00～	ハイウェイオアシスであそぼう！
児童	７日㈪ 10:00～	映画会
	９日㈬ ９:30～	トランポリン教室

行事予定、様子を随時更新しています♪

子育て支援センター
ブログ　インスタグラム

児童センター
ホームページ　ブログ

あなたの近くの公共施設をご利用ください

botaミーティングルーム

新型コロナウイルスの感染症法上の分類が5類に引き下られ、対面のコミュニケーションも戻りつつあります。

勉強、趣味、スポーツ、憩いなど、幅広い用途で利用できる公共施設をご利用ください。

各種会議や学習の場所として使える施設

各種団体の会議や学習の場としても公共施設は利用いただけます。

利用するには事前の申し込みが必要です。利用できる曜日や時間、料金、条件などは各施設によって異なりますので、問い合わせ先にご確認ください。

botaコワーキングスペース

日滝地域公民館研修室

ホームページ

夏休みは地域公民館で学習できます

夏休み期間中、児童・生徒の学習室として生涯学習センターと各地域公民館の一室を開放しています。

講座などで使えない場合がありますので、来館前に各施設にお問い合わせください。

【開放している施設】

生涯学習センター、南部地域公民館、日滝地域公民館、豊洲地域公民館、旭ヶ丘ふれあいプラザ、日野地域公民館、井上地域公民館、高甫地域公民館、仁礼コミュニティセンター、豊丘地域公民館（左表★の施設）

【利用できる方】

市内在住の小・中学生、高校生

【開放している期間】

学校が夏休みの期間中（土・日曜日、祝日を除く）

※8月14日(月)～16日(水)は生涯学習センターのみ利用できます。

【利用時間】

午前9時～午後4時30分

施設名	場所の一例	問い合わせ先
シルキーホール（☎信州須坂観光協会）	第１ホール（150人） 第２ホール（60人）	026-215-2225
★生涯学習センター	ホール（200人） 会議室など13部屋 託児室、料理実習室	026-245-1598
福祉会館（☎シルバー人材センター）	第１会議室（15人） 作業・訓練室（20人）	026-246-2003
福祉ボランティアセンター（☎社会福祉協議会）	会議室（15人）	026-245-1619
蔵のまち観光交流センター	多目的ホール（60人）	026-248-6867
旧上高井郡役所	多目的ホール	026-245-5559
人権交流センター	２階会議室（80人）	026-245-0909
本郷学習センター	学習室（20人）	
★日滝地域公民館	防災活動室（48人）	026-248-1686
★豊洲地域公民館	集会室（150人）	026-246-3232
★旭ヶ丘ふれあいプラザ	ホールA・B（計50人）	026-246-3783
★日野地域公民館	多目的ホール（426㎡）	026-246-2274
技術情報センター	多目的セミナールーム（24人）	026-251-2255
★井上地域公民館	ホール（80人）	026-246-2488
★高甫地域公民館	講堂（70人）	026-248-1925
★仁礼コミュニティセンター	会議室（40人）	026-245-8118
老人福祉センターくつろぎ荘	大広間（120人）	026-246-2058
★豊丘地域公民館	ホール（80人）	026-245-9768
豊丘活性化施設	会議室（44畳）	026-248-2350
勤労者研修センター	大会議室A・B（120人）	026-245-0134
メセナホール	第１会議室（15人） 第２会議室（５人）	026-245-1800
★南部地域公民館	講堂（60人）	026-245-0273
臥竜山公会堂	大広間松の間１（84畳）	
子育て就労総合支援センターbota	コワーキングスペース ミーティングルーム（24人） キッチンスタジオ	026-214-8444

この表は一例であり、利用できる部屋は他にもあります。

使用していない時間帯は屋外施設を利用できます

施設の有効利用と子どもたちが運動できる機会を提供するため、小中学校グラウンドなど、一部の屋外体育施設の未使用時間帯が利用できるようになりました。

利用にあたっては近隣に迷惑をかけないよう、周囲の安全に注意し、熱中症対策など体調面にも配慮してご利用ください。

【対象施設】
▼北部運動広場
▼県民須坂運動広場
▼福島スポーツ広場
▼各小中学校グラウンド

【利用方法】
申し込みは不要です。施設が空いている時間帯のみご利用いただけます。

【利用料】
無料

【利用できない方】
▼登録団体
▼協会や連盟などに所属するチーム（団体）
▼クラブとして組織し、定期的（1カ月に1回程度）に活動している団体

【問合せ】
文化スポーツ課
（☎248-2020）

市内の体育施設の紹介

詳細は市ホームページでご確認ください

県民須坂運動広場（臥竜三丁目５番１号）

施設概要：陸上競技（400メートルトラック）、野球２面、サッカー２面、夜間照明なし
収容人数：目安 5,737 人
開場時間：午前５時～午後７時

北部運動広場（大字小河原1055番地３）

施設概要：人工芝部分サッカー大人用1面、フットサル2面、野球兼ソフトボール1面、夜間照明なし
開場時間：午前５時～午後７時

野球場（臥竜三丁目６番１号）

施設概要：ダッグアウト、スタンド、夜間照明（230LX）
収容人数：目安 2,571 人
開場時間：午前５時～午後９時30分

北部体育館（大字小河原1055番地３）

施設概要：バレー２面、バスケット２面、バドミントン８面、テニス２面、卓球 21 台、会議室
収容人数：目安 360 人
開館時間：午前８時30分～午後９時30分

市民体育館（大字日滝１番地）

施設概要：バレー２面、バスケット２面、バドミントン８面、卓球 21 台、会議室
収容人数：目安 346 人
開館時間：午前８時30分～午後９時30分

福島スポーツ広場（大字福島1077番地２）

施設概要：サッカー大人用2面、ソフトボール場1面、マレットゴルフ場 36 ホール
収容人数：目安 19,748 人
開場時間：日の出から日没まで

須坂勤労青少年体育センター（臥竜六丁目25番２号）

施設概要：バレー１面、バスケット１面、バドミントン３面
開館時間：午前８時30分～午後９時30分

卓球場（大字日滝897番地５）

施設概要：卓球６台
開館時間：午前８時30分～午後９時30分

柔道場・剣道場（大字須坂777番地１）

施設概要：柔道場１面、剣道場１面
開館時間：午前８時30分～午後９時30分

弓道場（臥竜六丁目25番３号）

施設概要：近的 10 人立、遠的３人立
開館時間：午前８時30分～午後９時30分

臥竜公園庭球場（臥竜三丁目１番１号）

施設概要：人工芝４面、クレー４面、夜間照明（250LX）、練習用コート
開場時間：午前５時～午後９時 30 分

墨坂庭球場（墨坂南二丁目26番１号）

施設概要：クレー４面
開場時間：午前５時～午後７時

ご意見募集中

公共施設へのご意見・ご要望などをお寄せください。
募集期限
８月 31 日㈭

ながの電子申請

平和の大切さを語り継ごう

問合せ　▼総務課（☎026-248-9000）
▼学校教育課（☎026-248-9010）

黙とうにご協力ください

昭和20（1945）年8月6日、9日に広島と長崎に原爆が投下されてから78年が経過します。

広島に原爆が投下された8月6日(日)午前8時15分と、長崎に原爆が投下された8月9日(水)午前11時2分に、原爆死没者のご冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、平和の鐘を合図に1分間の黙とうが捧げられます。

それぞれの家庭や職場などでも黙とうのご協力をお願いします。

須坂市中学生平和学習事業の参加者の作文を紹介します

須坂市では、平成7（1995）年度から須坂市中学生平和学習事業を実施しています。

毎年、市内4中学校の代表生徒が参加し、体験学習を通じて平和の尊さ、大切さを認識する貴重な学習となっています。

昨年、平和学習事業に参加した、常盤中学校生徒（当時）の西澤夏凛さんの感想文を紹介します。

広島平和学習を通して学んだこと

常盤中学校　西澤　夏凛

あなたにとって、平和・幸せとは何ですか。今、私たちが生きていられることは、幸せなことだと思います。ですが、今から77年前の8月6日、一発の原子爆弾によって広島の人たちの幸せは一瞬にして奪われました。

私は、初めて原爆ドーム・平和記念資料館などを見に行きました。「本当に、この日本にあるの」と、疑いたくなる気持ちでいっぱいになりました。

爆発0・2秒後から3秒後までの間、地球に強い影響を与え、爆心地周辺の表面の温度は、2000度から4000度にも達しました。それに加えて秒速約280メートルの爆風が広島を襲い一面焼け野原となりました。投下されてから1945年末までに、約14万人が亡くなったと言われています。被爆して今でも生きている人は、放射線による被害・急性障害や後遺症に苦しめられています。後遺症には、ケロイドや被爆から年月を経て白血病やがんになります。ケロイドになると、その後の就職が難しくなります。また、熱線による被害として、服の柄が皮膚に焼き付いたり、石に人影が映ったりします。

被爆者の方には「被爆者手帳」が渡されます。これは、医療費が無料になるものです。しかし、背中に重いものを感じると被爆者の方が話していました。また、子どもの頃の話をすると「あなたは、被爆者なのか」と言われることが辛いと話していました。

核を使えばこのような事が起こることを知っていても、他国が所有していることをあなたは許せますか。今、世界には9カ国が所持し、核爆発を起こす爆弾やミサイルの数は、1万3080発で、そのうち3815発がすぐに使えるよう実戦配備されています。このような状況に被爆者の方は、「一刻でも早く地球上から原爆・核が無くなることを願っている」と話していました。地球上から原爆や核を無くしたいという気持ちは唯一の被爆国、この日本ではみんな同じだと思います。これを夢や希望だけで終わらせるのではなく、実際に行動していかなければ、原爆・核が地球上から無くなることはないと思います。

すでに、被爆者の方から直接話を聞くことは難しくなっています。数十年後には、聞くことができません。その中で、私たちが伝え続けられることは数少ないと思います。少しでも唯一の被爆国だからこそ、知っている核兵器の恐ろしさを伝え続けたいという気持ちが大切です。そして、自分から勉強したり情報を集めて知ったりすることから始め、世界平和実現のためにできることは何かを考えていきたいです。最初は、小さな力でも伝え続けること、自分で学ぶことで大きな力になり世界に広がると思います。

最後に、この恐ろしい現実を風化させないために、被爆者の方の苦しみに耳を傾け、思いに寄り添う人が世界に増えると良いと思います。世界中の人が、笑顔で暮らせるように心から願っています。

（※原文のまま掲載）

信州須坂まちの駅ネットワークの取り組み

問合せ　信州須坂まちの駅ネットワーク事務局（商業観光課内）（☎026-248-9005）

「まちの駅」とは、来訪者や地域の皆さんへの地域情報の提供や、人と人の出会いと交流を促進する空間施設です。市内には現在24の駅があり、これは長野県内最大の登録数です。

市内のまちの駅

▼コモリ餅店
▼日本ツーリスト
▼盛進堂製菓舗ちよか盛進堂
▼すやしん酒店
▼カメラショップイワイ
▼角田酒店
▼塩屋醸造
▼呉服　綿幸
▼御菓子処須坂つたや本店
▼糀屋本藤醸造舗
▼ふれあい館まゆぐら
▼技術情報センター
▼旧越家住宅
▼蔵のまち観光交流センター　くらっと
▼旧上高井郡役所
▼湯っ蔵んど
▼須坂駅前観光案内所
▼園里郷土資料館
▼グリーンポートマツモト
▼丸源鋸工場
▼山下薬局
▼至誠堂　豊田種苗店
▼花のミヤザキ
▼市立須坂図書館

「まちの駅」の活動

「おもてなしの地域」を目指し、お手洗いの貸し出しや、休憩スペースの開放、観光や地域の案内など、各店舗・施設が出来る範囲で行っています。

「まちの傘」を貸し出しています

どなたでも無料で利用できる「まちの傘」を各駅に設置しています。返却は、まちの駅であればどこの店舗・施設でも大丈夫です。

傘の提供は随時受け付けています。ご自宅に使用できる不要な傘がありましたら、事前にご連絡の上、商業観光課（シルキービル2階）までお持ちください。

「おすすめ情報」をご覧ください

各駅の耳よりなお知らせやイベントを、「おすすめ情報」として毎月発行しています。各駅、須坂市役所、子育て支援センター、botaなどにあります。ぜひご覧ください。

▲このマークが目印。お気軽にお立ち寄りください。

消費生活情報

オンラインゲームの課金トラブルに注意！

問合せ　消費生活・特殊詐欺被害防止センター（☎026-248-9002）

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

【相談事例】

母親のクレジットカード利用明細に、ゲーム会社の利用料金が18万円あった。子どもがスマートフォンのオンラインゲームで、アイテムを手に入れるために、母親のクレジットカードを無断で使い高額課金をしていた。

【アドバイス】

▼スマートフォンやタブレット端末などにクレジットカード情報を登録しておくと、自由に課金できてしまいます。保護者はクレジットカードの管理を適切に行いましょう。

▼クレジットカードの利用時にメールなどで通知されるように設定し、利用を確認できるようにしましょう。

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

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

であい ふれあい まなびあい

公民館活動や生涯学習を推進する取り組みを取材し、紹介します

問合せ　生涯学習推進課（☎026-245-1598）

生涯学習推進課および各地域公民館では、子どもから高齢者まで、一人一人が自らの興味・関心に応じ生涯を通じて自発的に学ぶきっかけとしていただけるよう、さまざまな講座を開催しています。

２０２３年度の開催事業から、２つの講座の様子をご紹介します。

体にいい献立作り
須坂市民学園 第１回公開講演会

５月27日㈯に生涯学習センターで開催された須坂市民学園講演会では、料理研究家の横山タカ子さんを講師に迎え、体に良い食生活にするための心がけを学びました。

体に良い献立の基本は、「一汁三菜」です。主食に汁物と３種類のおかずを組み合わせることで健康に必要な栄養素をバランスよく取れます。横山さんは、栄養が偏らない、不足しない献立が一番と話し、歳をとっても筋肉を維持するため、自身も動物性タンパク質を適量摂取することを心がけていると話しました。

横山タカ子さん

また、食べ物の栄養を体に負担なく十分に摂取するためには、食べる順番や調理方法に気を付けることも大切です。横山さんは「先に食べるのは野菜の酢の物。血糖値が上がりにくい効果がある」「食材に手をかけすぎると栄養部分を逃してしまう。里芋ならネバネバの部分に栄養があるので煮物が最適」など理由や具体例を挙げながら分かりやすく話し、大勢の参加者がうなずきながらメモを取っていました。食べ物や食べ方を少しずつ意識することの積み重ねが、体に良い食生活につながることを学びました。

参加者は「ユーモアを交えたお話で楽しく学ぶことができました。これからは体にいい料理法を意識したいと思っています」と、早速の実践に意欲を見せていました。

８月19日㈯にも公開講演会を開催します。詳細は19ページをご覧ください。

灰野川の水をたどる
市内見学まなび一号（隊）

７月１日㈯に、本年度４回目の市内見学まなび一号（隊）を開催しました。16人が参加し、豊丘ダムから大口伊勢宮分水まで、灰野川に関連する施設や史跡を見学しました。

灰野川は須坂市東部の乳山を源流とし、豊丘・塩野の境を西に流れ、大日向町付近で百々川に合流します。百々川の水は酸性度が高く用水に利用できなかったため、古くは灰野川の水をめぐり、地域の中で争いがありました。

用水争いの和解を記念して建てられた石碑と現在の分水口の見学では、講師を務めたまなび一号インストラクターの皆さんから「当時の水の貴重さを物語る場所です」などと説明があり、参加者は真剣に聞き入っていました。

現在の分水口を見学

次に訪れた豊丘ダムでは、ダムの上からダム湖を間近で見学しました。豊丘ダムは洪水調節や上水道用水供給などを行う多目的ダムで、１９９４年に完成、同時期には塩野浄水場も建設され、灰野川は上水道の安定した水源として活用されています。

ダムの後は塩野浄水場へ行き、普段は入れない灰野川の取水口や、水をろ過する様子などを見学しました。参加者は「学生時代の社会見学のようで、水の大切さを身に染みて感じることができ、貴重な経験ができました」と満足そうに話していました。

ダム湖を間近で見ました

今後のまなび一号の予定は市ホームページをご覧ください。

参加者募集のご案内などは、随時『広報須坂』や市ホームページに掲載します。ご興味のある講座がありましたら、ぜひご参加ください。

みてみて すざかしどうぶつえん㊳

動物園同士で助け合っています

新しい動物の飼育を始めるときや具合の悪い動物の治療をする際など、時々解決方法が分からない問題に出くわします。そうしたときは、自分で本や論文などを調べて解決方法を探ることもしますが、他の人に相談する場合もよくあります。

職員一人一人が異なる経験や知識を持っているので、須坂市動物園内の他の職員への相談はもちろんしますが、実は、他の動物園にもよく相談しています。

モルモット

例えば、新しい動物を飼育し始める前には、その動物を既に飼育している動物園に餌や飼育環境、飼育する上での注意点などを尋ねます。こうすることにより、須坂市動物園で飼育した際に起こりうる問題などが想定しやすくなり、対策を講じることもできるようになります。実際に飼育を始める前に現場の経験や知識を知ることができるのですから、こんなに心強いことはありません。

相談は、飼育や治療に関する質問だけではありません。動物を繁殖させるために行う動物の貸し借りや移動なども、動物園同士で相談して行います。

他の動物園は同じ業界のライバルのように見えるかもしれませんが、飼育・繁殖による種の保存といった動物園共通の目的の実現には、協力が欠かせません。全国の動物園で互いに助け合っている、横のつながりが強い業界なのです。

キエリボウシインコ

カイウサギ

イベント情報

■サタデー・ナイト・ズー

開園時間を午後9時まで延長します。

とき 8月5日(土)、12日(土)、15日(火)、19日(土)、26日(土)

※南園からは入園できません。

■お盆期間中も営業します

須坂市動物園、竜ヶ池遊船所はお盆期間中の8月13日(日)～16日(水)も営業します。

問合せ 臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

楽しくおいしく健康に！ スムージーがおすすめです

市内では10月1日まで「信州須坂健康スムージーフェス」を開催しています。今回は、野菜ソムリエ上級プロのNAHOさんに、スムージーの魅力をお聞きしました。

NAHOさん（須坂市在住）

野菜と果物の重要性

野菜と果物を食べることは、生活習慣病の予防につながります。一日の目標量は、野菜350グラム、果物200グラムと言われており、意識しないと不足してしまいがちです。スムージーはそれらを手軽に取るサポートをしてくれます。

スムージーは元気のサポート役

スムージーは、野菜、果物、水をミキサーにかけた飲み物です。素材を丸ごと使うので、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養を効率的に取ることができます。飲むタイミングは、朝食や運動後がおすすめです。

また、甘さを足したい時には熟した果物を入れて調整するなど、甘味料を使わずに作ればより健康的です。

須坂にはおいしい野菜や果物がたくさんあります。地元の食材を使ったスムージーをおいしく飲んで、元気になっていただけたら嬉しいです。

組み合わせは無限大！

ミキサーひとつあれば、冷蔵庫にある食材で簡単に作ることができるのもスムージーの魅力です。組み合わせは無限大。作る時には果物の香りがして、癒し効果もあります。

健康づくり課と考案した夏にぴったりなレシピを「クックパッド」に掲載しています。カリウム、クエン酸などが含まれており、熱中症予防も期待できます。ぜひ作ってみてください。

※下の二次元コードからレシピをご覧いただけます。

▲夏にぴったり！「太陽の笑顔スムージー」

広報 須坂
発行日 2023年８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 79

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。

ナスの甘酢炒め

食べ物マメ知識

ナスに含まれるカリウムには、体内から余計な熱を逃がし、体温を下げる働きがあるため、夏バテの解消に効果的です。また、紫色の皮の色素「ナスニン」には、発がん抑制効果があります。

【材料】（４人分）

- ■丸ナス…２個
- ■ちくわ…１本
- ■ショウガ…15g
- ■ピーマン…４個
- ■青じそ…４枚
- ■サラダ油…大さじ２
- ■片栗粉…大さじ１
- ■酢…大さじ２
- ■しょうゆ…大さじ１
- ■砂糖…大さじ１
- ■かつお節…お好み

【作り方】

① ナスとちくわは乱切り、ピーマンは種を取って一口大、ショウガと青じそは千切りにする。

② ナス、ちくわ、ピーマンに片栗粉をまぶす。

③ フライパンでサラダ油を熱し、②とショウガを入れて炒め、ナスに火が通ったら、酢、しょうゆ、砂糖を加えて絡める。

④ 皿に盛り、青じそ、かつお節をかける。

１人分の成分

- ■エネルギー…82kcal
- ■たんぱく質…5.3g
- ■炭水化物…14.8g
- ■脂質…0.7g
- ■塩分…1.3g

レシピ動画（第65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……49,627(-19)
男 ……24,116(- 5)
女 ……25,511(-14)
世帯……20,641(- 5)

2023.7.1現在、( )内は前月比
住民登録者数による集計

須坂市公式

LINE　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

	6月	2023年1～6月	昨年同期
火災	0	9	3
死者	0	0	0
傷者	0	4	0
救急出動	206	1233	1163
交通事故	7	56	51
急病	142	859	795
その他	57	318	317
救助	1	14	12
交通事故	0	5	4
その他	1	9	8

★交通事故

	6月	2023年1～6月	昨年同期
件数	2	47	51
死者	0	0	0
傷者	2	52	64

◎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

▼キャンプでも活躍する技術の一つがヒモの結び方。もやい結び、自在結びなど用途によって何種類もあります。結び方を知っていると生きる力も上がる気がしています。この夏、子どもと一緒に覚えてはいかがでしょうか。（内藤）

▼須坂市民となり十数年。仕事柄、峰の原高原も破風高原も身近な場所になりましたが、まだ両高原の朝晩の姿を知らないことに気付きました。満天の星空、雲海、鳥のさえずりで起きる朝…ぜひ体験しに行きたいと思います♪（三ツ井）

▼涼しい場所や家の中にいるときには、水分補給を忘れてしまいがちです。大好きなアイスクリームを食べれば大丈夫！と思わずに、熱中症対策として、こまめに水分を取り、今年の夏も元気に楽しく過ごしていきたいです。（土屋）