

広報

須



坂市

9
2023

～夏休みの思い出～旧小田切家住宅で昔遊びを楽しみました



射的で景品を狙う！



いっぱい取れた！



スーパーボールすくいに熱中！

新型コロナワクチン接種

9月20日から 「令和5年秋開始接種」が始まります

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室(☎026-248-9068)
※内容は2023年8月24日時点です。今後変更になる場合があります。

初回接種を完了したすべての方を対象に、「令和5年秋開始接種」を9月20日から開始します。以下の内容をご確認いただき、接種をご検討ください。

なお、開始当初は、国から供給されるワクチンの量が十分でないため、重症化リスクが高いとされる「65歳以上の方」と「64歳以下で基礎疾患がある方」から先行して接種を実施します。

※『広報須坂』8月号に掲載した内容のうち変更となった事項がありますので、再度ご確認ください。

■「令和5年秋開始接種」の概要



接種期間 9月20日(水)～2024年3月31日(日)

接種費用 無料(公費)

対象者 初回接種(5歳以上は1・2回目、生後6カ月～4歳は1～3回目)を完了したすべての方
※国が接種を推奨する方(努力義務がある方)は、重症化リスクが高いとされる「65歳以上の方」と「64歳以下で基礎疾患がある方」です。

※努力義務とは、「接種を受けるよう努めなければならない」という予防接種法の規定のことで、感染症の緊急のまん延予防の観点から、皆さまに接種のご協力をいただきたいという趣旨であり、義務とは異なります。接種は強制ではなく、ご本人が納得した上でご判断いただくこととなります。

接種間隔 前回接種日から3カ月経過した日以降から接種可能(予定)

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.1.5対応1価ワクチン(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。

接種会場 個別接種(市内24医療機関)と、集団接種(イオン須坂店2階)で実施します。詳細は、接種券付予診票の送付時に同封する案内チラシをご確認ください。

■「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

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

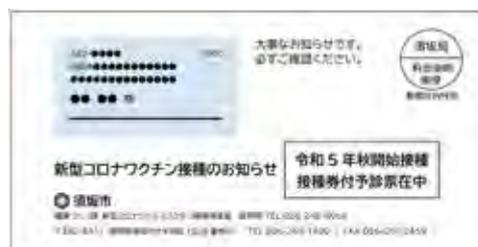
白色の封筒で「令和5年秋開始接種 接種券付予診票在中」と記載しています(右イメージ参照)。

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。

送付時期

- ① 65歳以上の方…9月上旬から、最終接種日が古い方から順次発送予定
- ② 「64歳以下で基礎疾患がある」として、過去に申請済の方…9月中旬から順次発送予定
- ③ ①②以外の方…10月以降送付予定(ワクチンの供給状況に応じて変更になる場合があります)



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。

第四次滞納整理対策チャレンジプランを策定しました

引き続き滞納処分による徴収に取り組みます

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

第一次から第三次チャレンジプランの成果

市では、市税などの滞納整理を推進するため、2006年度に「市税等滞納整理推進本部」を設置し、2012年度からは滞納整理対策チャレンジプランを策定し、取り組みを進めてきました。

「第一次チャレンジプラン」では、2016年度までの5年間で収入未済額を約5億2800万円削減することができました。

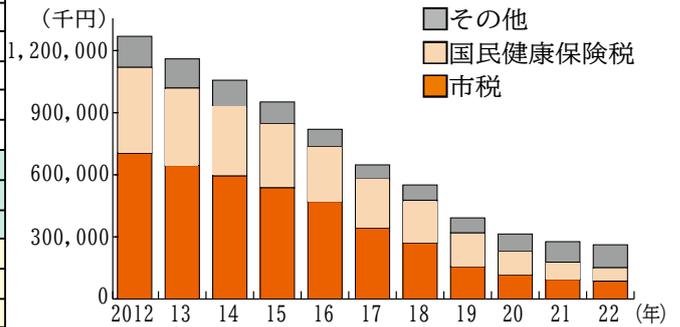
2017年度に策定した「第二次チャレンジプラン」では、2019年度までの3年間で収入未済額を約4億2900万円削減することができました。

2020年度に策定した「第三次チャレンジプラン」では、2022年度までの3年間で収入未済額を約1億9800万円削減することを目標として取り組みました。結果として目標には達しませんでした。約1億3000万円を削減することができました。

※下表・グラフは、市税（個人・法人市税や固定資産税、軽自動車税など）、国民健康保険税、その他債権の収入未済額の推移。

■収入未済額の推移（金額の単位(千円)）

年	市税	国民健康保険税	その他	収入未済額合計
2012	703,912	415,403	149,613	1,268,928
2013	645,218	374,037	141,371	1,160,626
2014	593,936	335,073	127,814	1,056,823
2015	537,447	310,003	104,891	952,341
2016	471,955	265,027	84,418	821,400
2017	343,156	236,253	69,434	648,843
2018	270,594	205,919	74,472	550,985
2019	156,206	163,047	72,569	391,822
2020	116,695	113,416	83,744	313,855
2021	95,477	82,708	99,483	277,668
2022	86,063	64,701	111,236	262,000



今後の収入未済額の削減に向けて

2023年度に新たに策定した「第四次チャレンジプラン」では、2025年度までの3年間で収入未済額を約7500万円削減することを目標として、より効果的・効率的な対策を進めていきます。

市税など滞納処分のできる債権に関しては、原則として財産の差し押さえなどの滞納処分により徴収することを基本として、滞納整理に取り組みます。

市税・国民健康保険税では、2022年度は534件の差し押さえを行い、約2900万円を市税などに充当しました。引き続き、収納率の向上・収入未済額の削減を目指します。

また、強制徴収のできない債権に関しては、滞納者の実態の把握に努めるとともに、給付制限の実施や支払督促などの法的手続きといった必要な措置を実施し、公平・公正な徴収に取り組みます。

市税などは納期限までに納付しましょう

納めていただいている市税などは、道路や学校などの整備・管理、ごみ処理、救急・消防など、さまざまな公共サービスに使われています。納期限までに納付されず滞納すると、納期限までに納付された方との公平性を欠くだけでなく、市の財政を圧迫し、公共サービスに支障をきたすことにつながります。

また、市税などを滞納した場合、納期限の翌日から延滞金が増算されます。納付が遅れるほど、負担額が大きくなりますので、必ず納期限までに納付しましょう。

早めにご相談を

火災や風水害などの災害に遭われたり、会社の倒産や解雇など勤務先の都合により離職された方などは、市税条例などの定めにより、税額の減免を受けることができる場合があります。

一括で納付することにより生活の維持や継続を困難にするおそれがある方は、地方税法や市税条例の要件に該当する場合に、納税を猶予することがあります。

やむを得ない事情により納付が困難な場合は、そのまま放置せず、できるだけ早く各担当課へご相談ください。

～9月は認知症啓発月間です～ 認知症の人とともに暮らせるまちを 目指しています



問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

認知症は誰でもなり得る病気で

認知症は、さまざまな原因で脳細胞が傷つき、脳の働きが悪くなることによって、認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。

認知症は、誰でもなり得る病気です。2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人は認知症の症状が出ると予測されています。

認知症安心サポートガイド

認知症の進行状態に応じた対応や必要となる医療・介護サービス・地域で暮らすための支援に関する情報をまとめた冊子です。

地域包括支援センターや高齢者福祉課で配布していますので、ご利用ください。



認知症予防のポイント

認知症予防のために、できそうなことから取り組んでいきましょう。

①生活習慣病を予防する

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は認知症の発症リスクを高めます。定期的に健康診断を受け、健康チェックを行いましょう。

②運動習慣をもつ

運動は判断力や記憶力など認知機能の向上に有効です。

③禁煙をする

喫煙は認知症の発症リスクを高めます。

④飲酒は適量を心がける

飲酒量が多いと、脳の委縮、加齢による記憶力低下を早めると言われています。

⑤脳の活性化を図る

役割を持つ、元気なうちから交流の場に参加する、趣味を持ち楽しく過ごすなど、日常生活を充実させることが認知機能の低下を防止します。

⑥早めに相談、受診する

「最近忘れっぽくなった」など、異変に気付いたら早めに相談・受診しましょう。早い段階から治療や支援方針を、本人とともに決めていきましょう。

認知症の人の気持ち

認知症になったからと言って何も分からなくなったりわけではありません。認知症になった方自身が不安でいっぱい、の気持ちになっています。その気持ちを理解し、そっと手助けする・見守ることで、地域で安心して生活することができるようになります。

対応の心得「3つのない」

▼驚かせない

▼急がせない

▼自尊心を傷つけない

認知症サポーター養成講座
認知症の人への対応 ガイドラインより



あなたも認知症サポーターになりませんか

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。

地域包括支援センターでは認知症サポーター養成講座を

開催しています。友人同士など少人数でも開催できますのでお気軽にお問い合わせください。

認知症に関する相談窓口

認知症に関する不安や困りごとなど、一人で抱え込まずにご相談ください。

とことろ・問合せ

▼地域包括支援センター

(☎0266-245-4566)

▼地域包括支援センター須坂

やすらぎの園

(☎0266-214-2611)

毎月第4水曜日は「もの忘れ相談日」

毎月第4水曜日は、「もの忘れ相談日」として相談を受け付けています。

もの忘れ相談日以外でも相談は随時受け付けています。

とき 9月27日(水)午前8時

30分～午後5時15分

とことろ・問合せ

▼地域包括支援センター

(☎0266-245-4566)

▼地域包括支援センター須坂

やすらぎの園

(☎0266-214-2611)

認知症を考える市民講座 「認知症とともに生きよう」

46歳で若年性認知症と診断された下坂さん。苦しかった日々から、さまざまな関わりを経て希望を見つける日々が変わっていきます。そんな今に至るまでの思いや生活の工夫をお聞きます。



講師 下坂 厚さん

と き 9月30日(土)午前10時30分～正午
(開場は午前10時)

と ころ 生涯学習センター3階ホール

定 員 会場50人

オンライン参加90人

申込期限 9月25日(月)

申込・問合せ 地域包括支援センター
(☎026-245-4566)

※二次元コードからもお申し込みが可能です。フォームにアクセスし、参加方法(会場またはオンライン)をお選びください。



Google
フォーム

オレンジガーデニング プロジェクト

「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう!」という思いを共有し、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色の花を育てたり飾ったりして、認知症を考えるきっかけとする活動です。

地域の方やお店、介護事業所などに協力を呼びかけ、市内にオレンジ色の花を咲かせてもらっています。オレンジ色の花を見かけたら、ぜひ少し立ち止まって、考えてみてください。



プレート
配付中

趣旨に賛同し花を育てていただける方には、花壇やプランターに添えるプレート(上の写真)をお渡ししていますので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

まゆの会 認知症家族のつどい



認知症の方を介護している家族が情報交換をしたり、日々の思いを語り合ったりしています。地域包括支援センターの職員や介護職員なども参加します。

認知症の方への関わり方や、介護サービスの利用など、お互いの経験を自由に話して相談し合える場です。

と き 9月8日(金)午後1時30分～3時30分

と ころ カフェゆめかおり
(NPO法人良風来 臥竜5-8-3)

対象者 認知症の方の介護者

問合せ 地域包括支援センター
(☎026-245-4566)

※10月以降の開催日は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。随時『広報須坂』でもお知らせします。

オレンジカフェをご存知ですか?

介護のことや認知症のことを、お茶を飲みながら気軽におしゃべりできます。どなたでも参加できます。



【カフェゆめかおり】

開店日 毎月第2金曜日

午後1時30分～3時30分

場 所 臥竜5-8-3

料 金 お茶代100円

問合せ NPO法人良風来
(☎026-477-2267)



「あさのや」さんの2軒となりです。

【オレンジカフェ】

開店日 毎月第4日曜日

午後1時30分～3時

場 所 小河原1564-1

料 金 無料

問合せ 悠々オアシス
(☎026-247-0881)



マイナポイントの申し込みにはマイナンバーカードが必要です！9月中にカードをお受け取りください



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

マイナンバーカードを申請された方には、交付の準備が整い次第「交付通知書」を送付しています。

マイナポイント第2弾は、2023年2月末までにマイナンバーカードを申請した方が、9月末までにカードを使って申し込みを行う必要があります。ポイント申込期限の9月は、窓口の混雑が予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。

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）9月9日（土）、24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（申請書をお持ちでない方は本人確認書類）を持ってお越しください。

スマートフォンで転出の手続きができます

マイナンバーカードと同等の機能をスマートフォンに搭載する「スマホ用電子証明書搭載サービス」を利用すると、スマートフォンのみで転出の手続きができるようになります。

※マイナンバーカードをお持ちの方が対象です。

※現在はAndroid端末だけの対応です。

サービスの詳細はデジタル庁ホームページをご確認ください。



サービスの詳細

※搭載には、申し込みが必要です。申込方法はマイナポータルをご確認ください。

マイナポータル

申し込みの流れ

転出手続き

マイナポイント

マイナポイント第2弾！申込期限は2023年9月末！

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

ポイントを取得するには、2023年9月末までにマイナポイントを申し込み、次の手続きが必要です。

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

▼健康保険証としての利用申込（7500円相当のポイント）

▼公金受取口座の登録（7500円相当のポイント）



決済サービス

※各決済サービスにより利用期限が異なります。現在受付可能な決済サービスを総務省ホームページでご確認ください。

カードに、別人の健康保険証や公金受取口座の情報が登録されてしまう事象が発生しています。

市では現在このような事象は確認されておりませんが、左ページの手順を参考に、ご自身の申込状況をご確認ください。

マイナポイント申請支援・申込状況の確認支援を行っています

●須坂市役所 支援窓口（本庁舎301会議室（3階））

☎026-214-6608

①月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

②毎週木曜日（祝日を除く）午後5時15分～7時

③毎月第2土曜日と最終日曜日の午前9時～正午（予約制）

●須坂市技術情報センター ※ポイント申請支援のみ

☎026-251-2255
月～土曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時

自分の情報が正しく登録されているかを確認する方法

スマートフォンでの公金受取口座・健康保険証情報の確認方法です。
※パソコンでも手順は同様です。
※「マイナポータル」を利用します。初めてマイナポータルを利用する方はアプリをインストールしてください。

「マイナポータル」アプリ
インストールはこちら

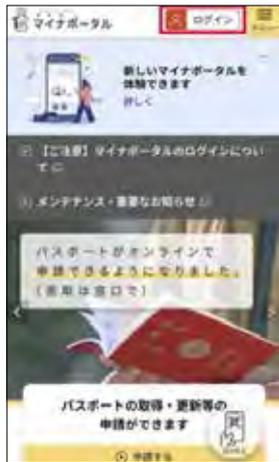


Androidの方



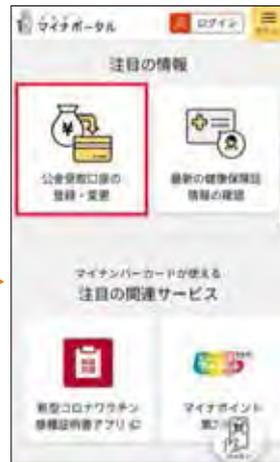
iPhoneの方

●公金受取口座の確認方法



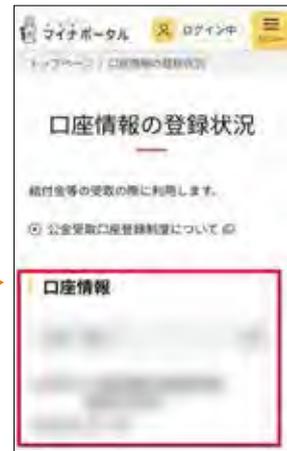
①ログイン

マイナポータルにログインします。



②注目の情報

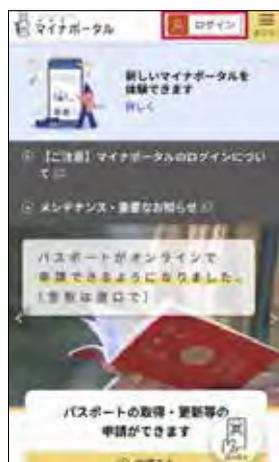
ログイン後、画面下部の「注目の情報」までスクロールし、「公金受取口座の登録・変更」を押します。



③登録状況

公金受取口座の登録状況ページが表示され、登録されている口座情報を確認できます。

●健康保険証の確認方法



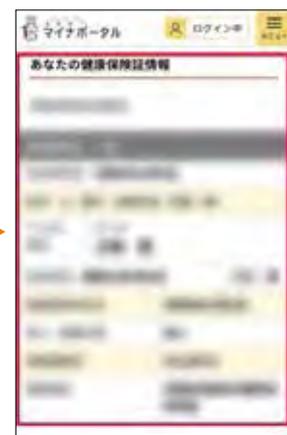
①ログイン

マイナポータルにログインします。



②注目の情報

ログイン後、画面下部の「注目の情報」までスクロールし、「最新の健康保険証情報の確認」を押します。



③健康保険証情報

ページの中段にある「あなたの健康保険証情報」から、登録されている健康保険証情報を確認できます。

信州須坂ランニングフェス 交通規制のお知らせ

10月8日(日)午前9時30分～11時40分

問合せ 信州須坂ランニングフェス実行委員会事務局
(文化スポーツ課スポーツ振興係内) (☎026-248-2020)

信州須坂ランニングフェス開催のため、交通規制を行います。市民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。また、沿道でのご声援にもご協力ください。

規制日時 **10月8日(日)午前9時30分～11時40分**

※北信濃くだもの街道は11時10分から通行できます(予定)。

※早めに解除する区間があります。詳細は地図をご覧ください。

※ランナー通過状況により解除時刻が前後する場合があります。

規制内容 (コース内)

▼自転車を含む車両通行および進入禁止

▼路上駐車禁止



ストレスと上手に付き合い、からだところろを健康に 9月10日～16日は自殺予防週間です

相談・問合せ 保健センター(☎026-248-9023)平日午前8時30分～午後5時15分

ストレスとは、外部からの刺激を受けた時に心身に生じる反応のことです。

ストレスには、自分を追い込んでしまう「悪いストレス」と自分を奮い立たせ、心身に良い緊張感をもたらす「良いストレス」があり、強いストレスがかかった状態が続くと、からだやこころは疲れてしまい「もう頑張れない状態」になってしまいます。これは誰にでも起こる自然な反応ですが、不調な状態のまま、さらにストレスを受け続けてしまうと、私たちのからだやこころは調子を崩してしまいます。

● ストレスのサイン

からだところろの健康のためには、自分のストレス状態に気づき、早めに対処することが大切です。

ストレスを感じたときに現れる「ストレスサイン」は人それぞれ違います。自分にはどんなストレスサインが現れるのかを知っておくことで、ストレス状態に早く気づくことができます。



【からだに現れるサインの例】
□ 肩こりや頭痛、腹痛などの痛み
□ 寝つきが悪くなる
□ 食欲がなくなる、もしくは食べ過ぎてしまう

□ 目まいや耳鳴りがする
□ 下痢や便秘になりやすくなる
【こころに現れるサインの例】
□ 気持ちが落ち込む
□ やる気がなくなる
□ 不安や緊張が高まる
□ イライラする、怒りっぽくなる
□ 急に泣き出す
□ ちょっとしたことでも驚く

● ストレスとの上手な付き合い方

● 生活習慣を整える
バランスの取れた食事や、質の良い睡眠、適度な運動など、生活習慣を見直し、整えることが大切です。

● 気分転換をする
湯舟につかる、好きな音楽を聴く、ストレッチをするなど、気分転換をすることで、こころも休息を取ることができます。

※お酒を飲むことで、つらい気持ちや紛らわす行動は、睡眠の質を低下させ、こころの病気を引き起こす可能性があります。

るので注意が必要です。

● 相談する

悩みは一人で抱え込まず、家族や友人などに相談しましょう。自分の感情を人に聞いてもらうことで、ストレス発散にもなります。

市保健センターでも相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。



こころの健康づくり講座を開催します

とき 10月14日(土)午後2時～3時30分
ところ 保健センター

演題 「やめたくてもやめられない依存症って何だろう(依存症の予防)」
講師 雨宮光太郎さん(公益財団法人倉石地域振興財団 栗田病院医師)
参加・申込方法 ▼会場参加
：電話申し込み▼オンライン参加
：ながの電子申請サービスから申し込み



電の請ら
なが申ち
が申ちら
な子こ

申込期限 10月6日(金)
申込・問合せ 保健センター
(☎026-248-9023)

国民健康保険加入者への医療費のお知らせ(医療費通知)の発送回数などが変わります

市では、医療費に関する認識と理解を深め、健康への関心を高めていただくことを目的として、病院などへ支払われた金額が記載された「医療費のお知らせ」を発送しています。これまで、年3回お送りしていましたが、2023年度からは次のとおり発送回数などが変更になります。

発送回数 年1回

発送時期 2月

通知する医療費 通知を発送する年の前々年11月～前年10月の診療分

発送方法 封書

※医療費のお知らせは、確定申告の医療費控除に使用できますが、申告する年の前年11月～12月診療分は、申告時期には間に合わないため、医療機関からの領収書などに基づいて申告する必要があります。

問合せ 医療保険課
(☎026-248-9034)

企業人権教育を推進しています



▲「人権教育啓発ポスター展」

問合せ 人権同和教育課(☎026-245-0909)

「須坂市企業人権教育推進会議」とは

部落差別をはじめ、あらゆる差別の解消を目指し、企業人権教育を推進することを目的として、1974年8月に設立された企業主の自主的組織です。

現在、市内の81社が加入し、職場内の人権教育を一層推進し、人権が尊重される差別のない明るい職場づくりを進めています。

企業内研修の支援

企業が行う人権に関する社内研修会に、無料で講師を派遣しています。また、さまざまな人権課題をテーマにしたDVDや映写機器などの貸し出しを行っています。さらに、人権交流センターの会議室を研修会の会場として提供しています。

「須坂市企業人権教育推進会議」の主な活動

「企業経営者人権教育研修会 および企業人権教育指導者養成講座の開催」
企業主や企業内の研修会担

当者などを対象とした研修会を、毎年10月～11月に行っています。

【合同研修会の開催】

さまざまな人権課題の中からテーマを決め、須坂市人権のまちづくり推進会議と合同で研修会を開催しています。

今年度は、ハンセン病問題を学習する研修会を10月に予定しています。
※参加を希望される方は人権同和教育課にお問い合わせください。

【他団体主催研修会への参加】

県などが主催する研修会などに参加し、学びを深めたり、取り組み事例の情報共有などを行っています。

「須坂市企業人権教育推進会議」の新規会員募集

人権が尊重される働きやすい職場をつくるため、一緒に活動しませんか。

年会費

▼従業員数50人未満の企業：3000円

▼従業員数50人以上100人未満の企業：4000円

▼従業員数100人以上千人未満の企業：6500円

消費生活情報

多重債務でお悩みの方へ

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター
(☎026-248-9002)

多重債務は、複数の業者から借り入れ、返済が困難になっている状態のことです。

多重債務の原因事例

- ▼クレジットカードでの買い物とキャッシングの利用分をリボ払いで返済しているが、支払いが困難に…
- ▼「絶対にもうかる」「すぐにお金を取り戻せる」など、うまい話を聞いて、契約のため借金したが、利益が得られず借金を返済できない…
- ▼パチンコや競馬などのギャンブルにはまってしまい、いくつもの消費者金融から借金をしてしまった…
- ▼友人に頼まれ「連帯保証人」になったが、友人が返済できず、連帯保証人の私に請求されている…

このような事例がきっかけで借金をし、その返済のため借金を繰り返すことで、多重債務に陥ってしまいます。

多重債務の解決方法

●任意整理 当事者間で話し合っ、今後の返済計画を決める

●特定調停 裁判所で当事者が「調停」という話し合いを行って返済方法を見直す手続き

●個人再生手続 裁判所で債務者の財産を全て調査し、今後の支払い計画を立てる手続き

●自己破産 裁判所に「破産手続開始決定」を申請し、免責の手続きを行う

一人で悩まず相談を

返済が困難になった場合でも新たな借金はせず、まずはご相談ください。センターでは債務や収支の状況をお聞きし、債務整理の方法などを説明します。また、内容に応じて専門機関などをご案内します。ご家族からの相談も受け付けています。

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～8月に届いたお手紙から～



初めてのカタタカタまつり

2歳の息子が初めてカタタカタまつりを体験しました！かき氷、綿あめ、ポテトと、たくさん食べ、初めての金魚すくいもしました！もらえた1匹を「めだかさん」と呼んで大切に飼っています。

(小林さん 29歳)



キャンプの醍醐味を体感

小学2年生、年長、年少の子どもたちと、今年キャンプデビューしました。初めての泊まりのキャンプは、ぜひ晴れてほしいと願っていました。が、夕飯を食べているときに

大雨が…。幸い、寝る頃にはやみましたが、「自然は思い通りにはならない」という醍醐味を味わえた初キャンプになりました。

(ペンネーム まめさん 42歳)

元気な3兄弟

わが家はやんちゃな男の子が3人います。「今年の夏もみんなのやりたいこと」のアンケートをとり、すべてやろうと思っっています！サマーランドで遊ぶ、自宅でのプール遊び、花火をする、バーベキューをする、夏祭りに行く、すべて制覇できました。あとは宿題が残っているけど…大丈夫よね!?母の心配をよそに今日も元気な3兄弟です！

(ペンネーム りんごさん 34歳)



忘れられないスイカの味

昨年食べておいしかったスイカの種を今年も畑にまいて育てています。今、卵くらいのサイズまで成長しています。夏が終わる前に、昨年の

味を楽しめるかなと、ワクワク見守っています。

(山岡さん 45歳)

地球に優しく

毎日かんかん照りなので、スイカ・ナス・キュウリ・バナナの皮などを干し、湯いたものを庭の植木の下にまいています。生ごみを出さなくて済み、地球に優しい取り組みができました。

(小林さん 78歳)

果物の成長が楽しみ

5月に引越して来て、毎週シャインマスカット、リンゴ、モモを車から眺めています。どのようにできていくのか、今まで考えたことはありませんでしたが、日に日に大きく色づいていく果物の成長を見ることができて嬉しい気持ちでいっぱいです。果物、農家の方々に感謝しながら味わい、楽しみたいと思います。

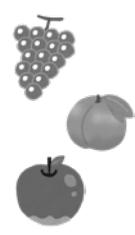
(高橋さん 26歳)

須坂市民デビュー

8月に須坂市民デビューしました。県外からの転入です。暑い中の引越は大変で、不安も多かったですが、山と空の鮮やかな色彩と、フルーツがたくさん実っている

のを目にして、これからの生活が楽しくなる予感がしてきました！

(ペンネーム ペかりさん 44歳)



感謝感謝の日々

一人暮らしの私が突然の入院。退院後には周りの方々がゴミ出し、庭の水くれ、手作りおかずの差し入れなど、サポートしてくださり、今は感謝感謝の日々です。

(ペンネーム M・Kさん 79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

郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・プレゼント番号・ご意見

Eメール info@ci.ty.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

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人
(須坂市提供)

一問題
マイナポイント第2弾の申込期限は?
9月○
ヒント…6ページ

応募方法

クイズの答えと、郵便番号、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 9月18日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX 026-2446-0750

情報ファイル 9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

●アルコール消毒液廃棄の際にご注意ください

アルコール消毒液は、使用期限が製造日から3年のものが多く、2020年に製造されたものの多くは2023年に使用期限を迎えます。アルコール消毒液は揮発性があり引火しやすいため、廃棄する際は、次の方法で廃棄してください。

【廃棄方法】

布や新聞紙などの紙に消毒液を染み込ませ、屋外など換気された火の気のない場所で乾燥させた後、布や紙を可燃ごみとして廃棄してください。
 ※火災の原因となるため、消毒液を流しやトイレなどに流したり、消毒液が入ったままの容器や、染み込ませた消毒液が乾燥していない布・紙を可燃ごみとして廃棄しないでください。

【アルコール消毒液が入っていた容器の廃棄】

中身が空になった容器は、表示されている分別区分に従って廃棄してください。
 問合せ 生活環境課
 (☎248-9019)

●住宅・土地統計調査へのご協力をお願いします

総務省統計局では、10月1日現在で全国一斉に住宅・土地統計調査を実施します。5年ごとに行われている住生活に関する重要な調査で、全国約340万世帯を対象とした大規模な調査です。
 9月下旬から、無作為に選ばれた市内約2000世帯に調査員が調査書類を配布します。

●民生児童委員の委嘱

亀倉町 田中 政雄 (敬称略)
 ※任期は2025年11月30日まで
 問合せ 福祉課
 (☎248-9003)

●屋外広告物適正化期間

期間 9月1日(金)～10日(日)
 屋外広告物の適正な表示・良好な景観形成・安全点検に関する意識の高揚を図るため、県下一斉に実施します。
 屋外広告物の管理者などは、定期的な点検を行うことが義務となっています。
 市では、市内パトロールや違反広告物(倒壊や落下の恐れのある看板、禁止物件など)に対する啓発・除去活動を実施します。
 ※2022年7月に須坂市屋外広告物条例が施行されました。規制地域において、広告物の表示などをする場合は許可申請が必要です。
 問合せ まちづくり課
 (☎248-9007)

●9月9日は「救急の日」

9月3日(日)～9日(土)は救急医療週間

意識と呼吸がない場合、早い通報と応急手当が必要です。
 ▼119番通報は、一呼吸おいて、落ち着いて状況を伝えてください。
 ※指令員が順番に必要な事項をお伺いします。慌てずにゆっくりと答えてください。
 ▼心肺蘇生法が必要な方には、スマートフォンでのスピーカー機能を使い両手を使える状態にし、指令員の指導を受けながら胸骨圧迫を行ってください。

【救急車の適正利用】

救急車や救急医療は限りある社会資源です。適正な利用を心がけ、安心して救急医療が受けられる社会を目指しましょう。



問合せ 須坂市消防署
 (☎245-0119)

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(株)ジチタイアドへ(☎0927-716-1401)

広告欄

●秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(木)～30日(土)

思いやりを持った運転で、子どもと高齢者を始めとする歩行者を交通事故から守りましょう。

▼夕暮れ時や夜間には、歩行者は夜光反射材やLEDライトなどを活用し、運転者は早めのライト点灯やハイビームで、事故を防ぎましょう。

▼運転者は、通り慣れた道であつても安全確認をし、さまざまな危険に対処できるように速度制限を守りましょう。

▼道路を横断する時は、横断歩道を渡り、しっかりと左右の安全確認をしましょう。

▼自転車を利用する時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)



●9月23日は「手話言語の国際デー」須坂クラシック美術館ライトアップ

手話言語の国際デーは、手話言語が音声言語と同等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう社会

全体で手話言語の理解を深めることを目的に、2017年に国連総会で決議されました。

周知啓発のため、世界ろう連盟が9月23日に合わせ公共の場所やランドマークなどを世界平和を表す青色でライトアップすることを呼びかけており、須坂市聴覚障害者協会

は、須坂クラシック美術館のライトアップを行います。この機会に障がいのある人もない人も共に暮らせる共生社会の実現を考えてみましょう。

※当日の天候により、変更する場合があります。

問合せ 福祉課
(☎248-9003)

●ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

ハロウィンジャンボ宝くじおよびハロウィンジャンボミニは、県内の宝くじ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 9月20日(水)～10月20日(金)
問合せ 財政課
(☎248-9016)

●小学校通学用「標準かばん」の本注文

市教育委員会では保護者の負担軽減を目的に、小学校通学用の「標準かばん」を導入しています。

受付期間 9月1日(金)～15日(金)
注文方法
【仮予約済みの方】
教育委員会から直接ご連絡します。

【仮予約をしていない方】
学校教育課または須坂商工会議所繊維部会のトラッドハウスチャンプでお申し込みください。



▲「標準かばん」

仕様

▼色：ブラウン
▼材質：上蓋は合皮、本体はクッション付き合皮、留め具は金属(マグネット式)
▼サイズ：高さ32cm、横27.5cm、厚さ15cm、内寸はA4フラットファイルが入るサイズ

▼その他：防水性能あり、内部2層式、外ポケット、肩ベルトに防犯ブザーホルダー、時間割表ホルダー、反射テープ、タブレットケース付き

価格 9900円(税込み)
※6年間保証付き
引き渡し 2024年2～3月頃を予定

「標準かばん」のサンプルは学校教育課とトラッドハウスチャンプでご覧いただけます。

申込・問合せ ▼学校教育課
(☎248-9010)
▼トラッドハウスチャンプ
(☎245-2063)

●農作業中の事故

毎年、全国で約300件の農作業死亡事故が発生しています。事故の多くは、農作業機械使用時の安全確認不足や操作誤りが原因です。互いに声をかけあい、農作業事故ゼロを目指しましょう。

問合せ 農林課
(☎248-9004)

●遊休農地解消補助金

遊休農地を借用・取得し、作付けして遊休農地を解消する場合、委託料、使用料、種

苗購入費などを補助します。

▼適正な管理のもとに3年以上耕作すること。
▼利用権設定または所有権移転を行うもの。

補助額 ▼果樹：限度額8万円
▼果樹以外：限度額4万円(10アール当たり)
申込・問合せ 農林課
(☎248-9004)

●そばの収穫作業を支援します

市農業再生協議会が汎用型コンバインを使ってそばの収穫作業をお手伝いします。支援を希望される方はお問い合わせください。後日、作業日の調整会を開催します。

申込期限 9月20日(水)
コンバイン利用料 3000円(10アール当たり)
※オペレーター付き

その他
▼収納袋、コンバインの運搬に要する経費は、申請者が負担してください。
▼対象は市内の農地のみです。
▼機械だけの貸し出しはできません。

申込・問合せ 須坂市農業再生協議会(農林課内)
(☎248-9004)

©2022年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……ひとつだけ 命のおもさを 忘れずに 墨坂中3年 清水未桜さん

●巡回労働相談

労働や雇用に関する疑問・悩みを、労働相談員に相談できます。

とき 9月16日(土)午後2時～4時

ところ 須坂市勤労者研修センター研修室

申込期限 9月14日(木)午後1時

※1回1人おむね1時間

申込・問合せ 長野県北信労働事務所

(☎234-9532)

●不動産鑑定士無料相談会

土地の売買や交換、相続など不動産評価に関する相談に不動産鑑定士がお答えします。

とき 10月2日(月)▼午前10時～正午▼午後1時～4時

ところ 市役所301会議室(本庁舎3階)

問合せ 一般社団法人長野県不動産鑑定士協会

(☎225-5228)

●歴史的建物園の臨時閉園のお知らせ

イベント開催準備のため歴史的建物園への入館ができません。(協力をお願いします。)

期間 9月28日(木)～29日(金)
問合せ 須坂版画美術館
(☎248-6633)

募集

●市の奨学生募集

対象 高校など(専修学校
の高等課程含む)・高等専門学校・大学など(専修学校の4年制以上の専門課程含む)に在学していて、次の要件を全て満たす方
貸与月額(1人あたり)

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

要件

▼本人または本人と同一生計の方が市内に居住している方
▼成績が優秀で健康な方
▼経済的理由で修学が困難な方

▼別の奨学金制度から学資金などの貸与を受けていない方
募集人員 若干人(年収・所得の上限額があります)
受付期間 9月1日(金)～29日(金)
申込・問合せ 学校教育課
(☎248-9010)

●五味池破風高原
笹刈りボランティア募集

レンゲツツジの樹勢回復と自然環境保護のため、笹刈りを行います。
とき 9月24日(日)午前9時～正午(小雨決行)
ところ 五味池破風高原
持ち物 ▼鎌または草刈り機
▼ビーパー(燃料は市が用意)
▼手袋▼雨具▼飲み物
申込期限 9月20日(水)
申込・問合せ 商業観光課
(☎248-9005)

●防衛大学校など学生募集

【防衛大学校学生】
国を思い将来を見つめる自衛隊のリーダーを目指します。
受験資格 高卒(見込みを含む)で21歳未満の者
申込期間 ▼推薦・総合選抜
: 9月5日(火)～8日(金)▼一般
: 10月18日(水)まで

試験日

▼推薦: 9月16日(土)、17日(日)
▼総合選抜1次: 9月16日(土)、22日(日)
2次: 10月21日(土)、22日(日)
▼一般1次: 10月28日(土)、2次: 11月28日(火)～12月2日(土)の指定された日

【防衛医科大学校医学科学生】

平和に貢献する「医療」を学びます。
受験資格 高卒(見込みを含む)で21歳未満の者
申込期限 10月11日(水)
試験日 ▼1次: 10月21日(土)▼2次: 12月13日(水)～15日(金)の指定された日

【防衛医科大学校看護学科学生】

強くて優しい「看護」を学びます。
受験資格 高卒(見込みを含む)で21歳未満の者
申込期限 10月4日(水)
試験日 ▼1次: 10月14日(土)▼2次: 11月25日(土)、26日(日)の指定された日

●ワイナリーと長野県宝を体験する日帰り婚活ツアー

長野圏域の8市町村(長野市、須坂市、千曲市、坂城町、高山村、信濃町、小川

広告欄

老後の生き方セミナー
9月26日(火)
長野市生涯学習センター(トイゴ) 第5学習室/3階
【受付】13:30～ 【時間】14:00～16:00
■資料代/300円 ■定員/11名
◎10月4日(水)個別相談会開催
【要予約】0120-12-8851
平日10:00～17:00



親族に頼らず生きていく選択

- 元気なうちに古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

村、飯綱町) 合同で行う婚活ツアーです。

とき 10月28日(出)

ところ ▼高山村▼須坂市

内容 ▼ワイナリーでのテイスティング体験▼ジビエを使った昼食▼旧小田切家住宅でのクラフト体験など

参加費 5000円

対象 25〜39歳の独身の方で長野圏域内に在住または移住を希望している方

定員 男女各10人

申込方法 専用ホームページからお申し込みください。

申込期限 10月1日(日)

問合せ (株)アサヒエージェンシー (☎233-2222)



専用ホームページ

行事・催し

信州須坂クラフトビール & スイーツフェスティバル

信州須坂フルーツエールのほか、県内のクラフトビールが楽しめます。

あわせてスイーツや屋台料理などの飲食ブース、物販販売、地元を中心に活躍する音

楽バンドなどの演奏もありま

とき ▼9月9日(出)午前10時〜午後6時▼9月10日(日)午前10時〜午後5時

ところ 須坂中央駐車場広場

参加ブルワリー ▼信州須坂フルーツブルワリー▼南信州ビール▼麗人酒造▼TAMTAMブリュイイング▼長野みなみ風ビール▼In a daze Brewing

▼(6月6日のみ)FARM & CIDER KANESHIGE

「チケット(10枚つづり)販売中」▼前売券(販売は9月8日(金)まで)：2000円▼当日券：2500円

※会場内でのご購入はチケット制です。必要な枚数は商品により異なります。

販売場所 産業連携開発課

(須坂駅前ビルシルキー2階、土・日曜日は、同階の信州須坂観光協会販売)

※インターネットでも購入できます。専用ホームページからアクセスしてください。

問合せ 信州須坂フルーツエール推進協議会事務局(産業連携開発課)

(☎248-9033)



専用ホームページ

J Aながの

すこうぶどう祭り



新鮮なブドウをお買い求めいただけます。

とき ▼9月16日(土)午前9時30分〜午後2時▼17日(日)午前9時〜午後2時▼18日(月)午前9時30分〜午後2時

ところ Aコープすこう店野

外特設会場 ※路上や私有地へは駐車しないでください。

問合せ J Aながの須高宮農センター (☎245-0153)

※土・日曜日、祝日を除く

第10回秋も須坂で蔵開き

とき ▼9月22日(金)午前9時30分〜午後4時▼23日(土)午前9時30分〜午後4時▼24日(日)午前9時30分〜午後3時30分

ところ ▼遠藤酒造場酒蔵▼田中本家博物館

※須坂駅から会場までの無料シャトルバスを運行します。

内容 ▼酒蔵見学▼酒粕詰め放題▼酒試飲コーナー▼キッズコーナー▼飲食屋台▼物販販売など

問合せ 秋も須坂で蔵開き実行委員会事務局(遠藤酒造場) (☎245-0117)

AC長野パルセイロ トップチームホームゲーム

【第28節 カタレ富山戦】

とき 9月23日(土)午後6時〜

ところ 長野スタジアム(長野市)

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

エコサポートすぎか「もったいない市」

とき 9月30日(土)午前9時30分〜11時30分

ところ 旧上高井郡役所

内容 ▼バザー(衣類、日用品など)▼フリーマーケット▼物販販売▼フードドライブ

【フリーマーケット出店者募集】

区画 7区画を予定(1区画は2.5m×2.5m程度) ※申込順、1人1区画まで。区画の場所は、当日のくじ引きで決めます。協力金 300円 申込開始 9月4日(月)

「リユース品を受け入れます」

エコサポートすぎかでは、毎月第1土曜日に、再利用できる衣類、日用品などの受け入れを行っています。

9月は回数を増やして受け入れますので、ぜひご利用ください。

とき ▼9月2日(土)▼3日(日)▼9日(土)▼10日(日)▼16日(土)▼17日(日)▼23日(土)▼24日(日) 午前9時30分〜11時30分

ところ エコサポートすぎか(旧上高井郡役所内)

申込・問合せ 生活環境課 (☎248-9019)

旧小田切家住宅 お月見ワークショップ

粘土で、ウサギの形をしたお月見団子のスイーツデコを作ります。

とき ▼9月9日(土)▼10日(日) 時間 ▼午前10時30分〜午後1時30分

参加費 300円(入館料別)

定員 各15人(先着順)

問合せ 旧小田切家住宅 (☎246-2220)



▲作品例

「お抹茶」体験教室

月ごとの設えと、お抹茶を体験してみませんか。

とき ▼9月8日(金)～10日(日) ▼10月20日(金)～22日(日)

全日とも午前10時～午後4時

ところ 旧小田切家住宅上店

参加費 3000円

問合せ 長野県建築士会ながの支部(戸松)

(☎245-9728)

ちよつくら観光&体験 「香り袋づくり」

観光ガイドと一緒に蔵の町並みを散策し、須坂クラシック美術館で香り袋を作ります。

とき 9月16日(土)午前9時50分～11時30分

集合 蔵のまち観光交流センターくらくら

参加費 1500円

※高校生以下および市内在住の70歳以上の方は1200円

定員 15人(申込順)

申込期限 9月14日(木)

申込・問合せ 信州須坂観光協会(☎215-2225)



▲香り袋

信州須坂 大人の社会見学

普段は入れない施設などを見学し、非日常の体験を楽しみます。

とき 10月7日(土)午前9時～午後2時30分

集合 須坂駅前ビルシルキー2階

内容 ▼長野電鉄特急車両や駅構内の見学▼車掌・駅員体験▼長野刑務所内見学▼刑務作業製品の買い物▼受刑者再現弁当の昼食▼旧小田切家住宅見学▼組子細工体験

参加費 3800円

※高校生以下および市内在住の70歳以上の方は3500円

持ち物・服装 ▼買い物をする方はエコバック▼歩きやすい服装(約3km歩きます)

定員 30人(申込順)

申込期限 10月4日(水)

申込・問合せ 信州須坂観光協会(☎215-2225)

須坂クラシック美術館 「重陽のお茶席」

重陽の節句は五節句の一つで、菊を飾ったり無病息災を願ったりします。

菊の花やお茶菓子でお茶席を設け、開催中の企画展「迦陵頻伽は夢を見る―大竹夏紀

の鮮やかな世界―」に合わせ、展示室内で大竹夏紀デザインの着物を着てもてなします。

お気軽に参加ください。

とき 9月17日(日)午前10時～午後3時

参加費 3000円(入館料別)

問合せ 須坂クラシック美術館(☎246-6474)

おやじのアトリエ

大きな紙に絵の具で絵を描きます。

とき ▼9月10日(日)▼18日(月)▼24日(日)午前10時～正午

ところ 須坂版画美術館

参加費 親子7000円

※子ども(18歳まで) 2000円、大人5000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)

問合せ 須坂版画美術館(☎248-6633)

シルクスクリーンで布にプリントしてみよう!

網目状の版にインクが通る穴をあけて印刷する技法「シルクスクリーン」でトートバッグに柄をプリントします。

とき 9月23日(土)午前10時～午後3時(随時参加可能)

ところ 須坂市立博物館

講師 池田潤さん(版画家)

参加費 5000円

問合せ 須坂版画美術館(☎248-6633)

むかしの農家のくらし体験

千歯こきを使ったコメの脱穀ともみ殻取り、蚕の繭からの糸取りを体験します。

とき 9月23日(土)▼午前10時～正午▼午後1時30分～3時30分

ところ 笠鉾会館ドリームホール

対象 小学生以下

定員 各20人(先着順)

問合せ 笠鉾会館ドリームホール(☎246-7100)

古墳人のアクセサリづくり

勾玉・帯金具バッチを作ります。

とき ▼9月23日(土)▼24日(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 3000円～5000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)

広告欄

ホームページ



YouTube



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



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



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



木の伐採は、徳竹林業にお任せください!



木の伐採 特殊伐採/高木伐採 除雪 徳竹林業 株式会社

☎090-1869-5649

受付時間 平日9:00~18:00

長野県北部地域対応 お見積り無料

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

広告の問い合わせは(株)ジチタイア ドへ(☎0927-716-1401)

●アサギマダラのマーキング調査をしよう！

海を渡り、長距離を移動する蝶「アサギマダラ」の不思議を探るため、調査します。
定員 各15人(申込順)
※小学生以下は保護者同伴

※第1回と第2回の両方に申し込むこともできます。
参加費 50円(保険料)
持ち物・服装 ▼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。



▲マーキングの様子

【第1回】
とき 9月18日(月)午前9時～正午(雨天中止)
※受付午前8時50分～

ところ 坂田山蝶の里
集合 さかた山風の子保育園
園駐車場
申込期間 9月6日(水)～15日(金)

【第2回】
とき 9月23日(土)午前9時～正午(雨天中止)
※受付午前8時50分～

ところ 9月23日(土)午前9時～正午(雨天中止)
※受付午前8時50分～

ところ・集合 下八町前山フジバカマ園
申込期間 9月6日(水)～20日(水)
申込・問合せ 須坂市立博物館(☎245-0407)

●臥竜山の岩石かんさつ会

臥竜山は大昔、海の底だった!?石に秘められた不思議を探ります。
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・中学生
※小学生は保護者同伴
定員 各20人(申込順)
※第1回と第2回の内容は同じです。どちらかを選び、お申し込みください。
参加費 50円(保険料)
持ち物・服装 ▼帽子▼長袖▼長ズボン▼履き慣れた運動靴▼軍手▼磁石▼雨具▼水筒▼蚊よけ対策
※黒っぽい服は避ける。

【第1回】
とき 10月7日(土)午前9時～11時30分(雨天中止)
※受付午前8時50分～

ところ 10月7日(土)午前9時～11時30分(雨天中止)
※受付午前8時50分～

【第2回】
とき 11月25日(土)午前9時～11時30分(雨天中止)

ところ 11月25日(土)午前9時～11時30分(雨天中止)

※受付午前8時50分～
申込期間 9月21日(木)～11月12日(日)
申込・問合せ 須坂市立博物館(☎245-0407)

●古代の火おこし体験会

とき 10月8日(日)午前9時～正午(雨天中止)
※受付午前8時45分～
ところ・集合 八丁鎧塚古墳南側駐車場
内容 ▼火おこし▼狩り体験▼勾玉作り
対象 小学生(保護者同伴)
定員 20人(申込順)
参加費 300円
持ち物 ▼軍手
※汚れても良い服装
申込期間 9月16日(土)～29日(金)
申込・問合せ 須坂市立博物館(☎245-0407)

【第1回】
とき 9月19日(火)午後7時～7時45分

ところ 9月19日(火)午後7時～7時45分

【第2回】
とき 9月21日(木)～10月4日(水)

ところ 9月21日(木)～10月4日(水)

講座・教室

●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 9月27日(水)午後5時30分～6時30分
ところ 学習施設Coto(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)

●人権教育講座②

とき 9月14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 「見えにくい障がい」を正しく知ろう(心のバリアフリーをめざして)～
講師 田幸康宏さん(墨坂中学校教諭)
問合せ 人権同和教育課(☎245-0909)



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!!

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

まずはお問合せください!

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(株)ジチタイア
ドへ(☎0921716-11401)

● 人権問題学習会

とき 9月20日(水)午後7時～8時30分

ところ 本郷学習センター
演題 「人権・同和に関する報道から学ぶ」

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のこつを学び、楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 9月21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)

● 市民健康づくり講座

「今から守る！脳の健康」
く働きざかり世代の生活習慣病予防」

脳血管疾患では、脳の血管が詰まったり、破れたりして

さまざまな症状が現れます。その最大の原因は高血圧といわれます。脳血管疾患と血圧がどのように関連しているのか、検査・治療を含めた最新情報を学びませんか。

とき 9月30日(土)午後1時30分～3時

ところ 保健センター3階
講師 草野義和さん(長野市民病院副院長 脳卒中センター長)

申込期限 9月29日(金)

申込方法 ながの電子申請サービスまたは電話でお申し込みください。

申込・問合せ 保健センター (☎248-9023)



ながの電子申請

● こころの健康づくり講演会

皆さんは、こころの健康をどうやって保っていますか。日頃、何気なく付き合っている「仲間」に支えられている場面が多いのではないのでしょうか。誰もが生きやすい地域を目指し、まちづくりへの取り組み、地域づくりへの参加から考えてみませんか。

とき 10月21日(土)午後2時30分～4時

申し込み 10月21日(土)午後2時30分～4時

ところ 小布施町北斎ホール
演題 「誰もが生きやすい須高地域を目指して」

講師 堀遠一さん(横須賀市議会議員)

定員 300人(先着順)

問合せ 保健センター (☎248-9023)

● やさしい英会話教室

〈全4回〉



楽しく英会話を学びます。まったく英語を話せない方もお気軽にご参加ください。

とき ▼10月5日(木)▼19日(木)▼11月2日(木)▼16日(木)各日とも午前10時～11時

ところ 日滝地域公民館

講師 ローランドグレコリーさん

持ち物 ▼筆記用具▼飲み物

定員 20人(申込順)

申込期間 9月7日(木)～29日(金)

申込・問合せ 日滝地域公民館 (☎248-1686)

● リラックスヨガ〈全4回〉

ヨガで心も体もリラックスしましょう。

とき ▼10月6日(金)▼13日(金)▼20日(金)▼27日(金)各日とも午後1時30分～2時45分

ところ 南部地域公民館

講師 藤澤佳子さん
持ち物 ▼タオル▼飲み物
(お持ちの方は、ヨガマット)

定員 20人(申込順)

申込開始 9月6日(水)

申込・問合せ 南部地域公民館 (☎245-0273)

● 須坂版画美術館版画教室

〔水性凹版 木版画教室 全2回〕

板目木版にニスなどを塗り、彫刻刀で彫った線にインクを詰めて刷ります。

とき ▼10月14日(土)▼15日(日)両日とも午前10時～午後4時

講師 渡邊悠子さん(版画家)

参加費 2800円(入館料を含む)

定員 10人

申込開始 9月14日(木)

「リトグラフ教室〈全2回〉」
アルミ板を使った水と油の反作用を利用した技法です。初心者も単色、経験者は多色刷りに挑戦できます。

とき ▼10月22日(日)▼29日(日)両日とも午前10時～午後4時

講師 松川幸寛さん(版画家)

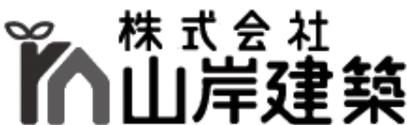
申し込み 10月22日(日)～29日(日)両日とも午前10時～午後4時

広告欄

まずはお気軽にご相談ください!

親身に相談にのってくれる

信頼の住宅リフォーム屋さん



キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築 など
お問い合わせはこちら

「どんなリフォームができるの?」
施工事例はホームページへ!!



☎0120-507-006

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

〒382-0016 長野県須坂市高橋町1072-1 受付時間/9:00～18:00 TEL.026-245-1738 FAX.026-245-1748 e-mail.info@yamagishi-k.jp

山岸建築

検索

広告の問い合わせは(株)ジチタイアド (☎0927-716-1401)

参加費 3000円(入館料を含む)
 定員 7人
 申込開始 9月22日(金)
 申込・問合せ 須坂版画美術館(☎248-6633)

●第54回須坂きのこ展
 キノコ現地学習会

身近な里山で、キノコを採集しながら学びます。
 とき 10月15日(日)午前7時～10時30分(雨天中止)
 ※受付午前6時45分
 ところ 坂田山周辺
 集合 さかた山風の子保育園 園駐車場
 講師 須坂きのこの会会員
 参加費 50円(保険料)
 持ち物・服装 ▼帽子▼長袖▼長ズボン▼手袋▼長靴▼クマ除け用の鈴など▼キノコの入れ物▼水筒
 ※黒っぽい服は避ける。
 定員 20人(申込順)
 ※小学生以下は保護者同伴
 申込期間 9月21日(木)～10月5日(木)
 申込・問合せ 須坂市立博物館(☎245-0407)



●お達者クラブへ全10回

温泉施設で、健康づくりや介護予防のためのストレッチや筋トレ体操、温泉入浴健康法などを学んでみませんか。
 開催期間 10月13日(金)～2024年2月16日(金)の原則第2・4金曜日午後1時45分～3時15分
 ※2月は第2・3金曜日
 ※感染症などの状況により日程の変更や中止となる場合があります。
 ところ 須坂温泉古城荘
 内容 ▼腰痛・膝痛予防体操▼筋トレ体操▼脳トレなど
 参加費 1回250円
 対象 市内在住の75歳以上の方

●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

※5～9月に湯つ蔵んど会場のお達者クラブに参加した方は参加できません。
 定員 15人(申込順)
 申込方法 地域包括支援センター窓口(本庁舎2階)または電話でお申し込みください。
 申込期間 9月4日(月)～15日(金)
 申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

学びます。
 とき 10月1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、事業所に勤務する方を優先します。
 ※事前にインターネット環境によるWEB講習(eラーニング)の受講が必須です。
 定員 10人(申込順)
 申込期間 9月4日(月)～22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)

善意の窓口

《寄附》
 ▼抵抗性アカマツ600本(臥竜公園の里山整備事業のため)：長野信用金庫様
 ▼現金(須坂市動物園の餌代として)：亡井上新一様
 ▼心肺蘇生訓練用入形(成人用・乳児用)各1体、AEDトレーナー1器、ソフトケース1個、リモコン1器、標準トレーニングパッド5枚(消防機関が実施する応急手当普及啓発事業支援のため)：一般財団法人救急振興財団様

リサイクル情報

《差し上げます》
 ▼陶器の瓶(かめ) ▼アップライトピアノ ▼木製の机 ▼学習机 ▼素焼きの鉢
 《譲ってください》
 ▼ハイローチェア ▼マレットゴルフ用スティック
 申込期限 9月11日(月)
 交渉順位抽選 9月15日(金)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。
 申込・問合せ 市民課(☎248-9002)

市営住宅入居者募集

募集期間 9月1日(金)～11日(土・日曜日を除く)
 抽選日 9月14日(木)午前9時
 ▼屋部(3DKY)：1戸
 ▼旭ヶ丘(2KY)：1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

当日参加OK

マリアこども園 公開保育&園説明会

9月27日水曜日 10時～11時30分 参加費無料

マリアこども園の先生、お友達と
 (スケジュール) マリアこども園の保育を体験しよう!

園説明会① マリアこども園の保育について 10:00～10:10
 保育参加 各学年の保育を参加・参観 10:10～10:15
 園説明会② 入園のご案内(2020.4.2～2021.4.1生まれ) 11:15～11:30

詳しい内容 開催情報はコチラから




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(株)ジチタイアド(☎092-716-1401)

税金などの納期限

- 納期限・口座振替日 10月2日(月)
- 国民健康保険税(普通徴収)…3期
 - 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…3期
 - 介護保険料(普通徴収)…6期
 - 下水道受益者負担金・分担金…2期

休日緊急診療室

【県立信州医療センター】

日曜日・祝日
午前9時～正午、午後1時～5時
問合せ ☎245-1650

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前に必ず電話してください。

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

日曜日・祝日の当番薬局

- 9月10日(日)…アキヤマ薬局
9月17日(日)…オオクマ薬局
9月18日(祝)…小布施薬局
9月23日(祝)…オリジン薬局
9月24日(日)…かおり薬局
10月1日(日)…クスリのアオキ旭ヶ丘薬局
※蔵の町薬局は、18日、23日を除き営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、17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)
13日(水)、20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)
21日(木)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)
28日(木)午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所
- 行政相談(要予約☎248-9002)
10月5日(木)午後2時～4時
問合せ 市民課
- 健康相談(要予約☎248-9023)
月～金曜日※午前9時～午後4時
ところ・問合せ 保健センター
- 妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」
(☎213-6400)
月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分
- 教育相談室(☎248-0001)
月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分
ところ 学校教育課
- 悩み無料ダイヤル(☎0800-800-7223)
月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分
※祝日を除く

乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】(会場：保健センター)

健診名	日	対象者
3カ月児健康審査	10/6(金)	令和5年6月1日～6月30日生
1歳児健康相談	9/21(木)	令和4年8月22日～9月15日生
1歳6カ月児健康診査	9/15(金)	令和4年2月5日～3月4日生
2歳児健康相談	9/12(火)	令和3年8月2日～9月1日生
	10/12(木)	令和3年9月2日～10月5日生
3歳児健康診査	9/28(木)	令和2年8月29日～9月19日生
もぐもぐ離乳食講座	9/7(木)	令和5年3月1日～3月31日生
	10/3(火)	令和5年4月1日～4月30日生
かみかみ離乳食講座	9/26(火)	令和4年12月1日～12月31日生

※乳幼児健康診査・相談・離乳食講座はWEB予約制です。実施日の2カ月前から3日前までに予約サイトから受付時間を予約してください。

※その他詳細は健康カレンダーをご確認ください。

【問合せ】

- ▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)
- ▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

【個別予防接種】(会場：各医療機関)

開始対象者	予防接種名
令和5年7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4月生	BCG
令和4年9月生	麻疹・風しん1期、水痘
令和2年9月生	日本脳炎1期初回
平成26年9月生	日本脳炎2期
平成24年9月生	二種混合



予約サイト



健康カレンダー



◎毎月第3日曜日は「家庭の日」
……
家族でかわすあいさつを
子どもたちは見ています

子育て支援センター ☎245-6588

【集まりの日 (10:30 ~)】

- ★21日(木) あそぼうday(まねっこ遊び)
音楽に合わせて、まねっこ遊びを楽しみましょう！
- ★28日(木) 親子でレッツダンス!!
親子で楽しく踊りましょう！

【ミニ講座 (10:30 ~)】 (当日、子育て支援センターをご利用の方が参加できます)

- ★7日(木) 親子交通安全教室 
長野県交通安全教育支援センターの職員の方から交通ルールの話を楽しみましょう。
- ★14日(木) 親子運動遊び 
長野体育指導センター講師と一緒に親子で運動遊びを楽しみましょう！
- ★10月5日(木) 歯の健康教室
歯科衛生士によるパネルシアターや歯磨きの仕方など・個別相談会

【講座 (10:00 ~)】

- ★10月14日(土) すくすくパパ「臥竜山で、探して作って遊んじゃおう！」
集合・解散 臥竜公園
持ち物など 水筒、着替え、帽子、虫よけ対策
対象・定員 乳幼児とその父親を含む家族12組
申込期間 9月19日(火)~10月6日(金)

【すくすく育児ランド(10:00~11:30)(全5回)】

- ①10月16日(月)「親の健康を見直そう！」 ②24日(火)「絵本を通しての親子の関わりについて」 ③31日(火)「子どもの栄養と食事」 ④11月7日(火)「ワイワイみんなで話そうよ」 ⑤13日(月)「ヨガで心をほぐしながら聞く子どもへの接し方」
ところ botaミーティングルーム
対象・定員 子育て中の方12人 (託児があります)
申込期間 9月19日(火)~10月6日(金)

【子育て相談 (11:00 ~)】

- ★25日(月) 管理栄養士による食育相談 
- ★10月2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 (電話予約制※先着順)
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

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010

幼児・親子	6日(水) 11:00~ バルーンアート!!
	13日(水) 11:00~ シャボン玉あそびをしよう!
児童	20日(水) 11:00~ ブラージュコンサート♪
	27日(水) 11:00~ すくすく子育て応援☆ 管理栄養士(おやつ作り)
	10月4日(水) 11:00~ 青空キャンパス
	6日(水) 16:00~ 紙芝居と語り
児童	20日(水) 16:00~ スポーツ教室
	27日(水) 15:30~ おやつ作りをしよう☆
	10月4日(水) 15:45~ トランポリン教室

南部児童センター 屋部町 ☎248-2330

幼児・親子	6日(水) 11:00~ 自然の中であそぼう! (要申込)
	20日(水) 11:00~ すくすく子育て応援☆ 管理栄養士(おやつ作り)
	27日(水) 10:30~ 消防署見学(要申込)
児童	7日(木) 16:00~ 感謝のプレゼント作り
	14日(木) 16:00~ マンカラであそぼう!
	21日(木) 16:00~ 認定会(トランポリン)
	10月3日(火) 15:45~ トランポリン教室

東部児童センター 高橋町 ☎246-0079

幼児・親子	6日(水) 11:00~ すくすく子育て応援☆ 管理栄養士
	13日(水) 11:00~ カラフル寒天あそび
	27日(水) 11:00~ めがねを作ろう!
児童	13日(水) 16:00~ 敬老の日プレゼント作り
	19日(火) 10:30~ マンカラ大会
	27日(水) 16:00~ 認定会

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎248-8381

幼児・親子	6日(水) 10:30~ 紙粘土で手形アート♪ (要申込)
	13日(水) 11:00~ すくすく子育て応援☆ 管理栄養士
	20日(水) 11:00~ 消防署見学(要申込)
	10月4日(水) 11:00~ ぶどう園で遊ぼう! (要申込)
児童	11日(月)~14日(木) 16:00~ 敬老の日プレゼント作り☆
	22日(金) 16:00~ 認定会
	25日(月)~28日(木) 16:00~ センター祭りの準備をしよう!
	10月5日(木) 15:45~ 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		児童センター	
			
ブログ	インスタグラム	ホームページ	ブログ

地域について学んでみませんか 9月～11月は「生涯学習推進期間」です



市では、市民の皆さんの充実した学習と生涯学習のまちづくりを推進するため、さまざまな催しが多く開催される9月～11月を「生涯学習推進期間」としています。この期間に、イベントや講座、地域・各団体の文化祭などに参加し、生涯学習への理解と関心を深めましょう。

申込・問合せ 生涯学習推進課(☎026-245-1598)

市や市民の皆さんが開催する催しなどを掲載した『まなびーず情報(生涯学習推進期間特別号)』を隣組回覧します。市ホームページにも掲載していますので、ご活用ください。



まなびーず情報

「生涯学習推進課が開催する9月～11月のイベントをご案内します」

須坂市民学園公開講演会

信州大学出前講座を利用し、2023年5月に3年半ぶりの一般開放となった米子瀑布群に関する講演をお聞きします。

とき 9月23日(土)午後1時～2時30分
ところ 生涯学習センター3階ホール
演題 「地形と地質が語る米子瀑布群の生い立ち」
講師 竹下欣宏さん(信州大学教育学系准教授)
入場料 無料
定員 30人(申込順)
申込期間 9月5日(火)～20日(水)

市内見学まなびー号(隊) お宝探しの旅

小学校指定 子ども古墳クイズツアー

須坂市内や長野市大室にある古墳を、クイズを解きながら学んじやおう!

とき 9月30日(土)午前9時～午後0時30分
参加費 350円(保険・おやつ代)
対象 日滝小学校、須坂小学校、須坂支援学校小学校部、小山小学校の児童

定員 各校5人程度
申込期間 9月5日(火)～22日(金)
集合・解散 各小学校の正門付近
コース 全行程バス移動
大室古墳群→八丁鎧塚古墳→



▲八丁鎧塚古墳

本郷大塚古墳・立石塚古墳
案内役 インストラクター

伊能忠敬公の測量跡をたどって新たな発見 まちなか散歩 谷街道・善光寺道

「伊能図」で有名な、伊能忠敬が測量した県内の道を歩く「信州伊能ウォーク」の須坂版です。谷街道から善光寺道をたどって「百々川改修記念碑」までの道すがら、講師やインストラクターの話をお聞きします。秋空の下、色づく木々の中を歩きながら、学習しませんか。

とき 10月14日(土)午前9時～午後0時30分
参加費 150円(保険・資料代)
定員 20人(申込順)
募集期間 9月19日(火)～10月6日(金)
集合・解散 文化財保存活用倉庫駐車場
コース …は徒歩
上町…中町の辻…横町…(谷街道)…森上小学校…墨坂八幡神社…八幡追分…(善光寺道)…高梨町公会堂…関山国師誕生碑…百々川改修記念碑

(バスで駐車場へ戻ります)
講師 市川美津夫さん(信州伊能ウォーク実行委員長)
案内役 インストラクター



▲昨年の様子

【予告】
第3回須坂丸ごと体験! 信州須坂なぞときFUNロゲイニングを開催します!

市内には、実際に歩くことで発見できるスポットがたくさんあります。謎解きしながら須坂の町を体感しませんか。今回は生涯学習センターがメイン会場です。

とき 10月28日(土)
ところ 生涯学習センター
※詳細は『広報須坂』10月号でお知らせします。
問合せ 生涯学習推進課
(☎026-245-1598)



第15回 信州須坂 「得する街のゼミナール」

問合せ 信州須坂「まちゼミ」世話人会事務局(須坂商工会
議所内) ☎026-245-0031

「得する街のゼミナール」(以下「まちゼミ」)は、市内の各商店や事業所の方が講師となり、専門知識や特技、プロならではの、こつや技術を無料(材料費は実費)で伝える3~5人の少人数制ゼミナールです。

不安を解消します

安心して受講いただくため、お店から商品販売や勧誘は一切行いません。また、少人数制のため知りたい事、聞きたい事、話したかった事など気軽にコミュニケーションが取れます。

「まちゼミ」を通して新たな体験をし、いつもの生活をちよつと豊かにしてみませんか。お店とお店をつなぐお楽しみ「スタンプラリー」も開催しています。

開催期間 9月8日(金)~24日(日)

【店側】街に来ていただくイベント

や仕掛けはありますが、まずはお店に来ていただき店の良さを感じてもらうことができるのが「まちゼミ」です。受講された方とのコミュニケーションを通じて信頼関係を築き、新規顧客、顧客の固定化、ファンづくりを事業主自らが実施することがお店と街の活性化につながります。

【受講される方】

セルフ販売の売り場では得られない新たな知識を得られます。店主やスタッフとのコミュニケーションにより楽しみを得られます。

詳細は須坂商工会議所ホームページをご覧ください。



■前回の講座の様子



▲癒やしのインテリア(苔テラリウム作り)



▲頑張った自分への贈り物(魅惑の天然石)

講演会&パネルディスカッション

女性のチカラでまちを元気に!

申込・問合せ 議会事務局(☎026-248-9014)
(FAX)026-248-3365

多様な市民の声を市議会に反映させるため、みんなで考えましょう。(参加無料)
とき 10月1日(日)午後1時30分~3時50分(開場午後1時)
ところ メセナホール小ホール

【講演】「女性の力を社会に生かす」市議会議員、市長をそれぞれ二期務めた経験から
講師 白井文さん
【パネルディスカッション】「女性議員になるってハードルが高いの?」
パネリスト: 白井文さん、高橋洋子さん(須坂市男女共同参画推進市民会議会長)、宮島麻悠子さん(元地域おこし協力隊員) ▼進行: 浅井洋子(須坂市議会議長)

定員 300人(申込者優先)
申込方法 ▼ながの電子申請サービス ▼電話▼FAX(名前のみ)
申込期限 9月25日(月)その他 託児あり(事前申込)
主催 須坂市議会
共催 須坂市、須坂市男女共同参画推進市民会議

講師
プロフィール
しらい あや
白井 文



ANAで客室乗務員として11年間勤務した後、人材育成会社起業。その後、兵庫県尼崎市議会議員(2期)、尼崎市長(2期)を務め、市長のバトンを女性から女性に引き継いだ(全国初)。現在は、ブラザー工業株式会社などの複数の上場企業で社外取締役役に就任しつつこれまでの経験を生かして、女性の政治参画や組織におけるチームワーク、リーダーシップなどをテーマに講演を行っている。



ながの
電子申請
サービス



恋人の聖地・須坂アートパーク 須坂スイーツフェスタ2023

と き 9月23日(土) 午前10時～午後4時
9月24日(日) 午前10時～午後3時
ところ 須坂アートパーク
問合せ 信州須坂観光協会 (☎026-215-2225)

♡ハート台モニュメントの影が台座にハートを結びます。年に2回の特別な機会に記念写真を撮ろう！



【パティシエ 鎧塚俊彦スペシャルプログラム】

●Toshi Yoroizukaスペシャルスイーツ販売
鎧塚俊彦さんが考案したイベント限定のオリジナルスイーツを販売します。

※個数限定販売

販売 23日(土)午後2時～3時30分(鎧塚さんによる直接販売)、24日(日)午前10時～(信州須坂観光協会ブースにて販売)

●スペシャルトークセッション「スイーツが秘める魅力とパワー」

鎧塚俊彦さんと市内有識者が、スイーツの魅力を語ります。

と き 23日(土)午前11時～(受付午前10時～)
ところ 須坂版画美術館内特設ステージ
定員 25人(先着順)

【スイーツマルシェ】

市内のお店や雑誌『長野 Komachi』セレクトの人気スイーツ店など、30店舗以上が登場します。さまざまなスイーツを堪能しよう♪

【ぶどうマルシェ】

市内の新規就農者「きじまるクラブ」と、カネ十農園による直売市です。

販売 各日午前10時～

【信州須坂健康スムージーの販売】

市内の高校生が開発したスムージーを販売！地元の素材を生かしたオリジナルの味です。

すざかスイーツスタンプラリー 9月1日(金)～12月28日(木)

市内のスイーツ巡りを楽しみましょう！

【参加方法】

- 参加店で税込み500円以上のスイーツを購入または飲食して、応募台紙にスタンプを押印してもらいます。
 - 市内にある33のスタンプラリー参加店を巡って、スタンプを3つ集めます。(3つ異なるスイーツ店を巡ってください)
 - 3つ集まったら、スタンプ台紙を信州須坂観光協会または蔵のまち観光交流センターにお持ちください。
- ♡期間中、毎月先着300人に参加店で使えるスイーツギフト券500円分をプレゼントします。

問合せ 信州須坂観光協会
(☎026-215-2225)

【参加店】

- 盛進堂駅前店・中町店
- café bota
- &chocolate
- コモリ餅店
- 須坂煎餅堂
- こし乃菓子工房
- S5BAR
- 横田製菓
- kitchen FUTARIYA
- スイーツマーケットカフェ
- sincere
- 二葉堂
- 臥竜の金箱
- みすゞや
- 旧小田切家住宅CAFÉ KOH
- 鈴木養蜂場
- 玉林餅菓子店
- La Vie Lente
- 升田屋
- 田中本家博物館 喫茶 龍潜
- TEMO.jp atelier shop
- つたや本店
- 鈴木蛍雪堂
- 須坂温泉古城荘
- cafe「SHIRO...」
- 猫まち駅舎
- ツユハレ
- おおば
- CAFÉ LE PANIER
- 糰屋本藤醸造舗
- ケーキ茶房みやび
- 湯っ蔵んど 蔵カフェ

恋人の聖地

須坂市 こいばな 恋華めぐり®2023

入場無料



華道家 假屋崎省吾

華道家 假屋崎省吾作 いけばな特別展示

とき 9月30日(土)~10月7日(土)
午前9時~午後4時30分
※期間中無休

ところ 須坂アートパーク歴史的建物園
假屋崎省吾さんの世界に満ちた「いけばな」
を鑑賞いただけます。



スペシャルデー in 假屋崎省吾

とき 9月30日(土)

ところ 世界の民俗人形博物館

■トーク&デモンストレーション

①午前10時~ ②午前11時~ ③午後1時~

※満席などで入場できない場合があります。

■サイン会

グッズ購入者限定になります。

秋のオープンガーデンめぐり

とき 9月30日(土)・10月1日(日)

オープンガーデンを5軒程度巡ります。9月30日は、假屋崎さんのトーク&デモンストレーション(午前10時~)も見学します。※假屋崎さんは同行しません。

申込・問合せ 信州須坂観光協会 (☎026-215-2225)

クラフト&アートフェア 2023

とき 9月30日(土) 午前10時~午後4時 ところ 須坂アートパーク
10月1日(日) 午前9時~午後4時 ※雨天決行

木漏れ日が美しい爽やかな森の小径にさまざまなクラフト作品などがならびます。クラフト作家(木工、皮革、陶磁器、金属、天然石アクセサリーなど)24展参加。飲食、物販もあります。

10月1日(日)はメセナ・ウインドオーケストラ アンサンブル演奏が会場内で行われます。(入場無料)

①午前11時~②午後1時30分~



問合せ 恋華めぐり 2023: 須坂市文化振興事業団 (☎ 026-245-1800)

クラフト&アートフェア 2023: 世界の民俗人形博物館 (☎ 026-245-2340)

♥ 第3回

信州須坂 **ロゲイニング**

フルーツと蔵のまちを駆け抜ける！



ロゲイニングを身近で体験し楽しんでもらうこと、ロゲイニングを通じ、市内外の多くのの方に、自然、フルーツ、歴史的景観といった須坂市の魅力を知ってもらうことを目的に、「信州須坂ロゲイニング」を開催します。

高得点を狙って走り回ったり、のんびり風景を眺めながら歩いたり、気になった場所に立ち寄りたり、一人でもグループでも家族でも、目的や体力に合わせてお楽しみいただけます。



とき 11月12日(日)午前8時15分〜午後3時30分

ところ 須坂温泉古城荘

申込方法 スポーツエントリーからお申し込みください。

募集期間 9月1日(金)〜10月20日(金)

参加カテゴリー

【制限時間3時間】

▼男子ソロ (16歳以上)

▼女子ソロ (16歳以上)

▼グループ (16歳以上の2〜5人)

▼ファミリー (15歳以下のメンバーを含む2〜5人)

【制限時間5時間】

▼男子ソロ (16歳以上)

▼女子ソロ (16歳以上)

▼グループ (16歳以上の2〜5人)

参加料 (1人分)

▼3時間の部 (男子ソロ、女子ソロ、グループ、ファミリー) 3000円

▼5時間の部 (男子ソロ、女子ソロ、グループ) 4500円
※小学生以下は無料です。

定員 200人

問合せ 信州須坂ロゲイニング実行委員会 (田子)

☎090-9660-1738



信州須坂
ロゲイニング



組織の持続性は各人の主体性から

市長就任後しばらくして、ある会合で、仕事に積極的な課長のお兄さんにお会いした際に、「弟さんは、仕事に積極的に頼もしいです」とお話しすると、お兄さんから「市職員だから目立たないようにしろと言っている」という残念なお言葉が返ってきました。また、経営者の集まりで、ある事業主が「市長、〇〇補助金をだしてほしい」とおっしゃいました。偶然、そばにいた市外在住で全国同業者の連合会役員をされている方が「そんなことを言っているから須坂はだめなんだ」とおっしゃいました。その方は、連合会で得た情報を同じ地区の同業者に提供されているとのことでした。

私は、本当に困っている方は別として、公共も民間も行政に単に頼るだけでは、持続的発展はおぼつかないと考えています。市職員に、市民目線で主体的に仕事をされるように求め、「故意または重大な過失」でない限り私が責任を負うと言ってきました。その結果、災害対応、インター周辺大規模開発、恋人の聖地事業、まるごと博物館事業、ふるさと応援寄附金など職員は課題に挑戦しているとの外部評価をいただいています。民間主体のイベントも多くなりました。9月の公・民のイベントをお楽しみください。

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

市長の

いきいき 通信



みてみて すぐかして どうぶつえん 39

摩訶不思議な「感覚」たち

8月に、夜の特別開園「サタデーナイトZOO」を開催しました。

「感覚」をテーマにさまざまな企画を行い、動物たちがもつ五感と呼ばれる「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」が生存競争の中で研ぎ澄まされ、日々磨かれています。紹介しました。



サタデーナイトZOO園内

動物たちの中には、第六感と呼ばれる「謎めいた感覚」を使う動物もいます。

例えば、視力ではなく超音波による反響定位を使い生活するコウモリ、地磁気で方位を感じ取って飛ぶ渡り鳥やミツバチ、生まれた川にもどって卵を産むサケなど、それら

の謎にはいまだに解明されていないものもあります。

実は、私たち哺乳類にも、危険察知の特別な能力があり、ヘビのような足のない動物を即座に探し出すことができると言われていています。



ヘビ

また、日本人は「虫が鳴く音」や「川の流れる音」を「声」と認識する感覚があり、「虫の声」や「川のせせらぎ」と称し、それらにしばし心が癒されています。

普段何気なく感じている「予感」や「直感」、「虫の知らせ」なども謎めいた感覚です。人間や動物たちがもつ見える部分だけでない「魔訶不思議な力」に注目してみたいかがでしょうか。身近な動物や、当園で生活する動物

たちもそんな「力」を持っているはず。「新しい視点での動物の楽しみ方」で、動物園をお楽しみください。

【イベント情報】

■森と生きるイヌワシ展
期 間 9月1日(金)〜24日(日)
と ころ 動物園交流施設ふれんZOO1階

■秋の臥竜公園写生大会
と ころ 9月10日(日)
※雨天の場合は中止

と ころ 臥竜公園・動物園受 付 動物園正面入り口
および南園：午前9時〜
作品の提出 動物園正面入り口：午後2時まで
対 象 中学生以下

※参加者の入園料は無料です(付き添いの方は有料)。
■ご長寿動物をお祝いしよう
おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に来園された家族の入園料が無料です。
と き 9月16日(土)〜18日(月)

■市民感謝デー
須坂市民の方の入園料が無料です。

と き 10月1日(日)
問 合 臥竜公園管理事務所
026-245-1770

小学生がエコを体感！ 身近なことから 環境問題を考える



8月4日(金)、須坂市女性団体連絡協議会(以下協議会)が主催する学習会「エコ探検隊」に市内の小学3〜6年生10人が参加し、不用品を使った工作など身近なことを通じて環境問題を考えました。

前半は、ごみの捨て方や食品ロスを減らす方法を講座と〇×クイズで学びました。クイズでは、須坂市のごみ袋の色、収集回数など、子どもたちが普段意識していない問題も出題され「知らない! 難しい!」と苦戦しながらも、講座の復習問題は全員が正解し、理解を深めました。

昼食には、少しずつ残ってしまった食材でもおいしくできるピザを粉から作り、電気不要の段ボールオーブンで焼きます。「自分で作ったからよりおいしい」と、子どもたち



段ボールオーブン

ちは満足気で、あっという間に完食していました。

後半は、ペットボトルペンケース、カレンダーを使った紙バッグ作りです。難しい工程もありましたが、協議会の方や須坂東高校の高校生ボランティアに手伝ってもらい、それぞれ無事完成。子どもたちは「いいのができた」と笑顔で話し、早速ペンケースに鉛筆を入れたり、バッグを提げたりして使い心地を確かめていました。また、「いろいろな物からでも、使える物を作れることが分かった」「物を大切にしたい」と学習会を振り返りました。

協議会会長の永井富壽子さんは「子どもたちの考える力、行動力はすごい。広い視野を持ち、環境に良い暮らしのため、できることから始めてほしい」と期待を寄せました。



ファスナーで開閉する、ペットボトルペンケースを作りました

信州須坂の台所 80

レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に、須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」を掲載しています。その中から、毎月おすすめ料理をご紹介します。



食べ物マメ知識

サバは「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価が高く、エイコサペンタエン酸・ドコサヘキサエン酸を多く含みます。これらは血液中の中性脂肪を減らし、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化などの生活習慣病予防に役立ちます。

【材料】(4人分)

- キャベツ…1/4個
- サバ水煮缶…1缶
- ミョウガ…2個
- ごま油…大さじ1
- ミニトマト…4個
- 塩…ひとつまみ
- おろししょうが…小さじ2
- カレー粉…小さじ2
- ウスターソース…大さじ2

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにし、ボウルに入れ、塩でもんでおく。ミョウガは輪切り、ミニトマトは1/4に切る。
フライパンにサバ水煮、おろししょうが、カレー粉を入れ、サバを崩しながら水分が無くなるまで炒める。ウスターソースを加え、再び水分が無くなるまで炒める。
- ② 塩もみしたキャベツにごま油、炒めたサバを加え、和える。ミョウガ、ミニトマトを加え、混ぜ合わせる。

キャベツとサバのサラダ



調理時間約15分

1人分の成分

- エネルギー…146kcal
- たんぱく質…10.7g
- 炭水化物…7.6g
- 脂質…9.1g
- 塩分…1.3g

レシピ動画(第66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………49,602(-25)
 男 ……24,100(-16)
 女 ……25,502(-9)
 世帯………20,641(0)
 2023.8.1現在、()内は前月比
 住民登録者数による集計

須坂市公式



LINE



X (旧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

よもやまばなし

▼二十年前のある夜、パジャマ姿と裸足で徘徊している男性を保護しました。何とか自宅まで届けましたが「何もわからないんだよ」とつぶやく姿は未だに忘れられません。認知症は誰でもなる病気。早めに相談しましょう。(内藤)

▼小中学校の夏休みが明け、通学の子どもたちとともに地域の方の見守りも再開。ただただ感謝です。何をしても快適で心弾む秋ですが、日暮れが急速に早くなるのも秋。交通安全にも気をつけ、楽しくお過ごしください！(三ツ井)

▼秋が近づく9月です。表紙は夏休みを満喫した子どもたち。昔遊びというところで会場には懐かしのゲーム機「ファミコン」も用意されており、子どもに混ざって大人の皆さんも熱中！家族団らんを感じる楽しい現場でした。(土屋)

★災害情報

	7月	2023年 1~7月	昨年 同期
火災	1	10	3
死者	0	0	0
傷者	2	6	0
救急出動	241	1474	1404
交通事故	10	66	54
急病	178	1037	967
その他	53	371	383
救助	0	14	15
交通事故	0	5	5
その他	0	19	10

★交通事故

	7月	2023年 1~7月	昨年 同期
件数	2	49	56
死者	0	0	0
傷者	2	54	70

◎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