

広報

須



坂市

5
2024

特集 目指せ健康長寿！ 高血圧対策のすすめ



親子で竜ヶ池ボート
わたしもこげるよ！



特集

5月17日は世界高血圧デー

目指せ健康長寿！ 高血圧対策のすすめ

症状がほとんどなく、気付きにくいため放置するとさまざまな病気を引き起こす高血圧。

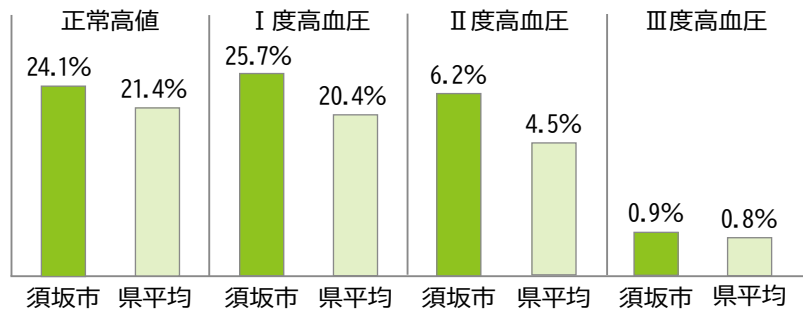
2022年度に市が実施した特定健康診査の結果によると、受診者の約2人に1人は血圧が高く、高血圧の方の割合は県内市町村の平均よりも高い値となっています。

自分や家族の健康状況を確認し、生活習慣を振り返ることから始めてみませんか。

問合せ 保健センター (☎026-248-9023)

■特定健康診査受診者の高血圧の状況(2022年度)

出典:長野県計画支援ツール

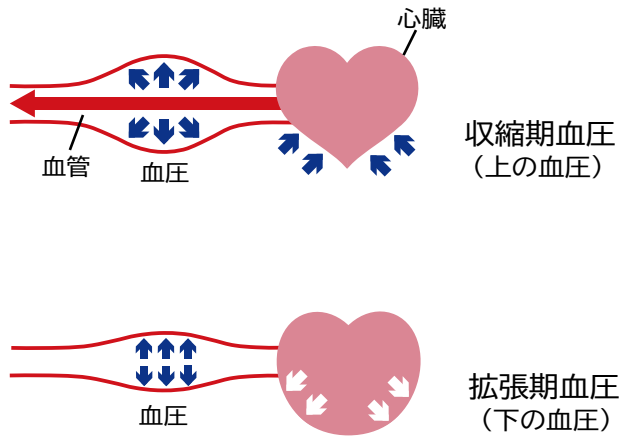


正常高値……収縮期血圧が130～139または拡張期血圧が85～89
 I 度高血圧…収縮期血圧が140～159または拡張期血圧が90～99
 II 度高血圧…収縮期血圧が160～179または拡張期血圧が100～109
 III 度高血圧…収縮期血圧が180以上 または拡張期血圧が110以上

血圧の仕組み

血圧は、心臓から送り出された血液が血管を押す力(圧力)のことです。

心臓が縮み、全身に血液を送り出すとき、血管には高い圧力がかかります。このときの圧力が「上の血圧(収縮期血圧)」です。一方、心臓が膨らみ全身から血液が戻るときにかかる圧力は、それよりも低くなり、「下の血圧(拡張期血圧)」といえます。



高血圧は どんな病気？



ほかの病気を引き起こします

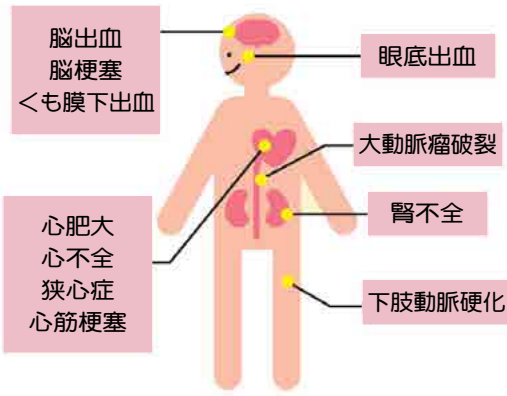
高血圧は血管にかかる圧力が強くなりすぎた状態です。

自覚症状はほとんどありませんが、高血圧の状態が長く続くと血管がダメージを受け、脳、心臓、腎臓など大切な臓器の損傷を引き起こす危険性が高くなります。

【高血圧によって起こる主な病気】

- ▼ 脳：脳出血、脳梗塞、くも膜下出血
- ▼ 眼：眼底出血
- ▼ 心臓：心肥大、心不全、狭心症、心筋梗塞

- ▼ 腎臓：腎不全
- ▼ 血管：大動脈瘤破裂、下肢動脈硬化



高血圧に関連する病気が増えていきます

須坂市は高血圧に関連する病気で亡くなる人が長野県と比べて多い状況です。

■ 標準化死亡率(2014~2017年)
…全国平均を100としたときの死亡率の高さ・低さを示す比

急性心筋梗塞による死亡			
須坂市 男性	151.1	長野県 男性	103.0
脳血管疾患による死亡			
須坂市 女性	125.4	長野県 女性	120.8

出典：国保データベースシステム

要因は？ 予防法は？



高血圧の要因は、塩分の高い食事や過食・偏食・運動不足による内臓脂肪の蓄積などです。また、喫煙、加齢も要因になるほか、遺伝的に高血圧になりやすい方もいます。

高血圧は、適切な食塩量、野菜を食べる、アルコールを控える、適度な運動をするなどの生活習慣によりコントロールできます。

1 すすめ

まずは…
健診で自分の体を確認！

健診(検診)は、定期的に健康状態を確認することにより、病気の早期発見、病気の予防を目的としています。市では、若年者健康診査、特定健康診査、後期高齢者健康診査、各種がん検診や歯科健(検)診などを実施しています。近年は食生活の欧米化や生活習慣により、若いうちから病気の予備群になる人もいます。高血圧対策も早期発見、早期治療が大切です。自分はまだ大丈夫と思わずに、健診でからだの状態を確認し、将来の健康につなげましょう。



市が行う
健診(検診)

健診は、健康に欠かせない「はじめの一步」です。例えば、車は部品が一つでも欠けるとうまく動きません。このため、定期的に「車検」を行い、不備のある部品などがないか調べ、きちんと動くように整備します。人の体も同じです。体が「きちんと動く」健康な状態を保つために、まずは体の様子を知っていきましょう。健診結果で気になることがあれば、保健センターにお気軽にご相談ください。元気な体でいられるよう、一緒に考えていきましょう。



健康づくり課
若林保健師

毎日同じ時間に 家庭で血圧を測る！

血圧は季節や時間帯、日常生活の中のさまざまな動き、精神状態など、多くの要因により変動します。1回の測定では普段の血圧の傾向を知ることが難しいため、病院や健診だけでなく、家庭で血圧を測り、普段の血圧や血圧の変化を知ることが大切です。毎日同じ時間、タイミングに測定することが、高血圧の発見につながります。高血圧の治療中の方も、服薬や生活改善の効果を確認するために、家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

血圧測定のポイント

1日2回、朝と夜に測定

朝 …起床後1時間以内、トイレに行った後、朝食前、薬を飲む前

夜 …入浴や飲酒の直後は避け、寝る直前

椅子に座って1～2分
安静にし、深呼吸を
してから測定する



カフ（腕帯）は
心臓と同じ高さ
にする

薄手のシャツ
1枚なら着た
ままでよい

● 高血圧の診断基準

	収縮期 (上の血圧)	拡張期 (下の血圧)
家庭で測定	135 以上	85 以上
病院で測定	140 以上	90 以上

出典：日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン2019

「健診で測ると高いけど、普段は低いよ」というお話をお聞きすることがありますが、「普段の血圧」がどのくらいなのか知らない方も、意外とたくさんいらっしゃいます。毎日測定できることが理想ですが、まずは週1回、週末だけでも測定し、血圧を知ることから始めていただきたいです。記録したら、かかりつけ医にもぜひ見せてもらってください。上腕で測定できるタイプの血圧計は、より正確な数値が得られやすいため、おすすめです。



健康づくり課
赤沼保健師

続けています♪血圧測定

～血圧測定継続中の皆さんの声～

● 見える場所に血圧計を置いて測定しました。測定することで、より体の調子が分かるようになりました。

● 測定した記録を1カ月に1回の受診時に主治医に見てもらったことがモチベーションになり、継続できています！

● ウォーキングを行い、体重や血圧の変化が見えたことで、測定が楽しくなりました♪

健康づくりを応援します！

👉 血圧手帳の配布・血圧計の貸出

保健センターでは、6カ月分の血圧を記録できる血圧手帳を配布しています。また、血圧計も貸し出しています。



👉 須坂健康チャレンジ

「測定して記録することから始める簡単な健康づくりです。血圧測定などを2カ月以上継続された方に健康応援グッズをプレゼントします。ノートやスマートフォンなど測定の記録が分かるものを保健センターにお持ちください。

- ◎ 血圧測定部門：毎日1回
- ◎ 体重測定部門：毎日1回
- ◎ ウォーキング部門：1日30分以上
でかつ週2日以上



チャレンジ
記録用紙

3 すすめ

やっぱりこれが効果的 減塩と食事に気を付ける！

血圧をコントロールするために、体重管理とともに大事になるのが「減塩」で、高血圧予防に効果的な取り組みの一つです。1日の食塩摂取量を意識する、料理の際に減塩を心がける、市販品の栄養表示を確認する、「減塩商品」を上手に利用するなど、できることから取り組みましょう。

また、野菜や果物、魚、大豆食品、植物油に含まれる栄養素は、血管を補修したり、食塩を体外に排出することを助けてくれます。野菜は1日350グラムを目安に、積極的に食べることがおすすめです。

減塩をうまく続けるコツは、味付けに香辛料・うま味・薬味・酸味を取り入れることで、それぞれの頭文字をとって「こうやさん」（右下参照）です。減塩だとおいしくないというイメージを持つ人もいるかもしれませんが、「こうやさん」の味付けを取り入れると、塩やしょうゆがいつもより少なくて気にならずに食べられます。いきなり無理な減塩をすると食事が味気なく感じてしまうので、少しずつ薄味に慣れ、ストレスをためずに減塩を続けていってください。

尿中塩分測定で自分の食塩摂取量を知り、目標が明確になり、減塩生活の助けになると思います。



健康づくり課
荒井管理栄養士

1日の食塩摂取目標量

須崎市 7.0グラム未満

「日本人の食事摂取基準2020」では、男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満、高血圧の方6.0グラム未満とされています。

1日の野菜摂取目標量

350グラムは野菜のおかず5皿分



減塩味付けのコツ

「こうやさん」

- こ** 香辛料…こしょう、カレー粉など
- う** うま味…かつお節、昆布など
- や** 薬味…ショウガ、ネギなど
- さん** 酸味…酢、レモンなど

須坂発！
食塩不使用
スムージー
ドレッシングも
おすすめです♪



尿中塩分測定

1日にどれぐらいの食塩を取っているかを知ることができます。

方法 保健センターで測定の商品一式を受け取り、採尿し、ご提出ください。結果は、翌月の指定日時にお渡ししますので、受け取りにお越しください。

提出期限 2025年3月14日(金)

塩分濃度測定

ご自宅で作ったみそ汁やスープなどの塩分濃度を調べることができます。

方法 測定するものを少量（15ミリリットル程度）保健センターにお持ちください。その場で塩分濃度計で測定します。

減塩レシピを発行

1人分が塩分1グラム以下で作れるレシピを配布しています。

ご自宅で作って味覚のチェックにお役立てください。



減塩レシピ

毎月17日は減塩の日

「減塩の日」に合わせ、保健センターで減塩食品の展示や減塩相談を行っています。お気軽にお声かけください。

須坂市立地適正化計画 を策定しました

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)



■立地適正化計画とは？

須坂市では、多くの地方都市と同様に、人口減少・高齢化が進んでおり、この状況で推移すると、市の人口は2020年～2040年で2割減少する見込みです。

人口減少が進むと、もともと人が住んでいた場所に隙間ができてしまい、スポンジのようにまちがスカスカになってしまいます。

すると、病院やスーパー、公共交通などの利用者が減ってしまい、今まで通りの生活サービスを維持することが難しくなったり、地域のコミュニティの元気がなくなったりし、暮らしにくいまちになってしまう恐れがあります。

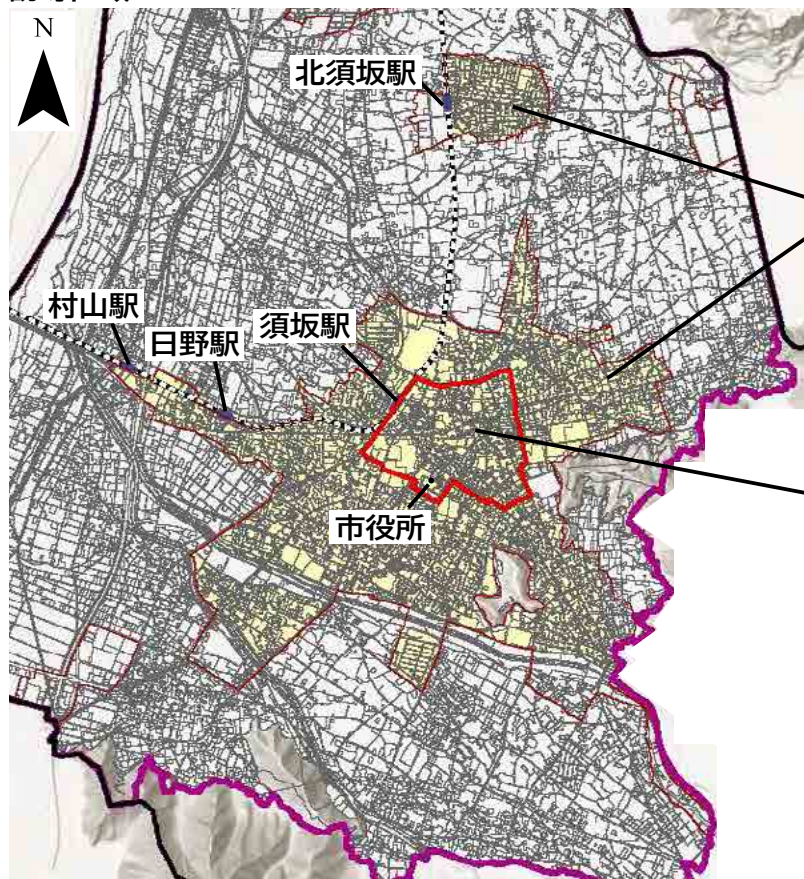
人が減ってまちがスカスカになると…



将来にわたり持続可能な都市運営を続けていくためには、コンパクトなまちづくりと、これに連携した公共交通ネットワークの形成が重要です。

立地適正化計画は、生活サービスなどを利用しやすい場所にゆっくりと時間をかけて集めていくことで、須坂市全体として、市民、民間事業者、行政が一体となってまちづくりを進め、人々の住まいをより安全で暮らしやすくしていくための計画です。

誘導区域



■主な内容

対象区域：須坂市全域
計画期間：2024年度～2040年度
(おおむね5年ごとに見直し)

●居住誘導区域の設定（左図黄色の部分）

一定のエリアにおいて人口密度を維持することにより、生活サービスやコミュニティが持続的に確保されるよう、中長期的に居住の誘導を目指します。

●都市機能誘導区域の設定（左図太い赤枠の中）

生活サービスの効率的な提供が図れるよう、医療・福祉・商業などの施設を都市の拠点へ誘導、集約を目指します。

●本市独自の誘導区域の設定

都市計画区域外や市街化調整区域において、ゆとりある居住環境を保ちながら、コミュニティの維持に努めます。

■ 区域を定めるとどうなるの？

居住誘導区域

比較的人口密度が高い市街地を中心として「集まって住む」ことにより、市街地の空洞化の防止と、医療、福祉、子育て支援、商業、公共交通などの生活サービスの維持を目指します。

都市機能誘導区域

人が集まりやすい須坂駅周辺に、生活を支える施設やサービスを集めることにより、まとめて用事を済ませることができたり、鉄道やバスなどの公共交通でのアクセスがしやすくなったりと、暮らしやすいまちを目指します。

居住誘導区域は、持続可能な都市の基盤として、本市を支えています。



▲イメージ図

■ 居住誘導区域以外には住んではいけないの？

いいえ。

現在お住まいの場所に対して規制をするものではありません。

この計画は、長期的にコンパクトなまちづくりを目指すものであり、今後、お住まいの場所を選ぶ時の参考としてのまちづくりの姿を示しています。

また、須坂市が目指すまちづくりは、中心部や市街地だけのまちづくりではありません。住まいの場所の多様な選択肢の提供や公共交通サービスの維持に努めることにより、市街地と農村集落がともに持続可能なまちづくりを目指していきます。



■ もっと詳しく知りたい方は

立地適正化計画の本編、概要版を市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。



計画の内容など

■ 施設などの開発・建築をお考えの皆さんへ

誘導区域外において一定規模以上の開発行為などを行う場合や、誘導区域内において該当施設の休廃止などを行う場合には届け出が必要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。



届け出の詳細

市民のために。市民とともに。
まちの明日を創ろう！

市職員募集案内



申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

募集人員 各職種とも若干人
募集期間 5月1日(水)～17日(金)
受験手続 募集期間内に市ホームページからお申し込みください。
募集職種・資格



市ホームページ

	職種	年齢	学力・職歴など
上級	行政	1990年4月2日～2003年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方
	行政(自己アピール枠)	1985年4月2日～2003年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方 ※求める人材・経験は市ホームページをご覧ください。
	行政(情報処理)	1990年4月2日～2003年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有し、民間企業などでICT業務を3年以上経験し、独立行政法人情報処理推進機構が実施する情報処理技術者試験レベル2(基本情報技術者など)以上の資格を有している方
	行政(社会福祉士)	1990年4月2日～2003年4月1日生まれの方	社会福祉士資格を有する方、または2025年春までに資格を取得する見込みの方※
	土木	1995年4月2日～2003年4月1日生まれの方	4年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有する方
	保健師	1990年4月2日～2004年4月1日生まれの方	保健師免許を有する方、または2025年春までに免許を取得する見込みの方※
中級	保育士	1995年4月2日～2005年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方、または2025年3月末までに保育士資格を取得見込みで保育士登録申請予定の方※
	保育士(社会人枠)	1985年4月2日～1995年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方で、保育実務経験を5年以上有する方(2025年3月までに5年になる方を含む)

※受験資格に定める資格・免許などを取得見込みの方で、2025年春までに当該資格・免許などを取得しなかった場合は任用資格を失います。

【住所要件】

- 行政・行政(自己アピール枠)…2025年4月1日現在で須坂市に住所がある方
- 上記以外…通勤可能な方

【1次試験】

- 行政、土木、保健師、保育士、保育士(社会人枠)…6月16日(日)(筆記・適性検査・作文)
- 行政(自己アピール枠、情報処理、社会福祉士)…6月9日(日)～16日(日)(SPI3による能力検査・性格検査)

【2次・3次試験】試験の合格者に通知(個別面接・集団討議など)

【その他】初級(一般事務、障がい者一般事務、消防)の募集は『広報須坂』7月号でお知らせします。



予防接種などのご案内

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性で、風しんの抗体検査・予防接種を受けていない皆さんへ

◆無料で受診できるのは2025年2月28日までです！

対象者には2022年4月に通知と無料クーポン券を送付しました。まずは抗体検査を受け、風しんへの抗体力（免疫）がないことが分かった場合は、抗体力をつけるため、予防接種を受けましょう。

※クーポン券を紛失した場合は再交付しますので、健康づくり課へお電話ください。

実施医療機関 厚生労働省ホームページから全国の実施医療機関をご覧ください。



厚生労働省
ホームページ

抗体検査から予防接種の流れ

抗体検査

職場の健康診断や近隣の病院・診療所で受診できます

検査結果が抗体なしの場合

風しんにかかるリスクがあります

予防接種を受けましょう

1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性で、ヒトパピローマウイルス感染症ワクチンの接種が計3回済んでいない皆さんへ

◆キャッチアップ接種は2025年3月31日までです！

公平な接種機会を確保する観点から、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を受けることができます。対象者には2023年4月～6月に通知と予診票を送付しました。

※予診票を紛失した場合は再交付しますので、母子健康手帳と本人確認できるもの（来庁する方のもの）をお持ちの上で健康づくり課（窓口6番・本庁舎1階）へお越しください。

実施医療機関 市ホームページから須高地域実施医療機関をご覧ください。



市ホームページ

五種混合ワクチン予防接種が定期接種となりました

2024年4月1日から五種混合ワクチン（ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブの混合ワクチン）が定期予防接種に導入され、公費で接種できるようになりました。対象者には、予診票を郵送または出生届提出時に配布しました。

公費で接種できる年齢 生後2カ月～90カ月（7歳半）未満

標準的な接種期間・回数（計4回接種）

●初回接種 生後2カ月～7カ月の間に20日～56日の間隔で3回

●追加接種 初回接種終了後6カ月～1年6カ月の間に1回

実施医療機関 市ホームページから須高地域実施医療機関をご覧ください。

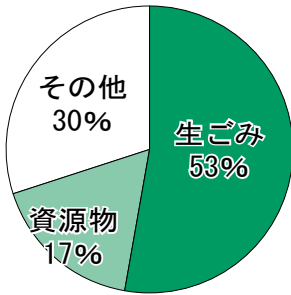


市ホームページ

「生ごみ出しません袋」を活用してごみを減らしましょう

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

可燃ごみ展開検査結果の重量比(2023年10月)



可燃ごみに捨てられた手つかずの食品

左の円グラフから分かるように可燃ごみのうち約半分が生ごみです。中には、手つかずの食品も多くあります。生ごみを減らすことは、ごみ袋も減り、ご家庭の負担軽減にもなります。また、ごみ処理費用の軽減にもなります。

生ごみを堆肥化し、「生ごみ出しません袋」を活用してみませんか。

「生ごみ出しません袋」とは

生ごみを堆肥化するなど自家処理し、生ごみを可燃ごみとして出さないことを誓約していただいた世帯(「生ごみ出しません」宣言世帯)に無料で配布している袋です。生ごみ以外の可燃ごみを入れることができます。



「生ごみ出しません袋」の申請

申請期間 5月1日(水)～9月30日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

申請場所 生活環境課(窓口7番・本庁舎2階)

袋の配布数 最大60枚

※申請が6月以降の場合、毎月10枚ずつ減ります。

袋の大きさ 15リットル(指定袋の「小」と同じ)

注意事項

▼生ごみ以外の可燃ごみ専用袋ですが、食肉の骨・貝殻な

ど堆肥化できないものは入れられません。

▼この専用袋を使用している間は、原則、可燃ごみの指定袋は使用できません。

▼この専用袋は、他人に譲渡できません。

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

段ボールで簡単にできる生ごみ堆肥化

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

料金 100円

※エコサポートすぎかの開所は、第1・3土、日曜日の午前9時30分～11時30分です(土・日曜日を含む連休時は変更になる場合があります)。

※堆肥化の方法は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

●食品ロスの削減に取り組みましょう

食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品です。飲食店やスーパーなどから多いと思われるのですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。

一人一人が「もったいない」を意識し、次のことに気を付け、食品ロスを減らしましょう。

買い物の際は

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

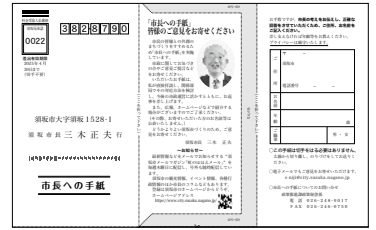
調理の際は

□ 切りすぎない…食材は食べられる部分まで切り落とさないようにしましょう。

□ 作りすぎない…体調や健康、家族の予定も考慮し、食べきれない量を作りましょう。



市長への手紙で 皆様のご意見をお寄せください



問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

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

専用封筒を ご利用ください

今月の『広報須坂』に専用封筒を挟み込みました。専用封筒は、切手を貼らずにご利用いただけます。市内の施設にも置いてありますので、ご利用ください。

専用封筒が置いてある施設

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

専用封筒以外の方法による「市長への手紙」

はがきや封書、メール、市ホームページからご意見をお寄せください。

【郵送先】

〒382-8511
須坂市役所（住所不要）

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



【市ホームページから送る】

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



お願い

▼回答は、内容によって時間がかかる場合があります。また、名前と住所が記入されていない場合、回答を差し上げることができません。ご了承ください。

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

【ご意見と回答の一例を紹介】

市役所職員、市議会議員の皆さんの中に、防災士有資格者がいるのではないのでしょうか。その方々に各町に出張し

ていただき、市民に勉強会を開いていただければと思うのですが、いかがでしょうか。

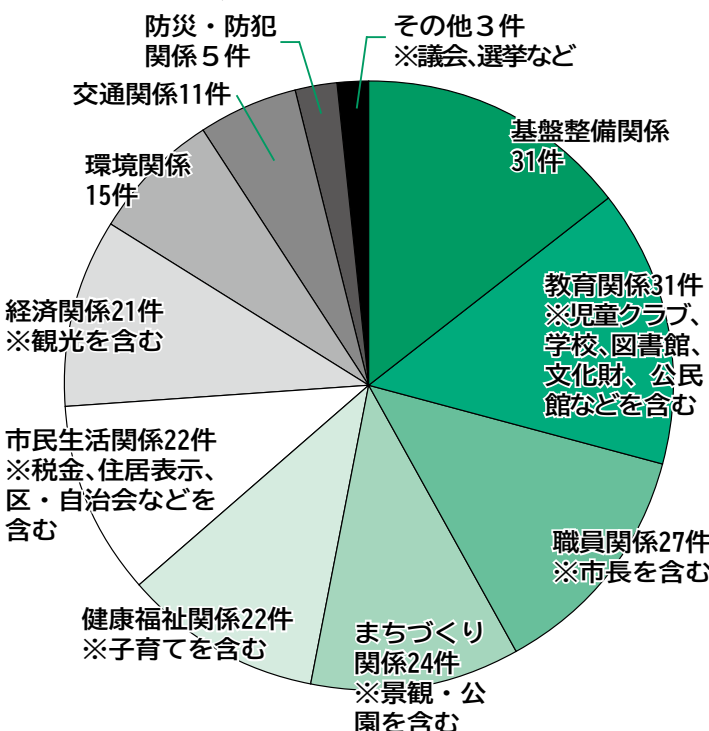
開催しています。引き続き、市民の皆さんの安心・安全のため、啓発活動などに取り組みたいです。

市に対する陳情や要望などの提出は文書で

市では、自治会や市民団体、企業などを対象に「出前講座」を行っています。講座メニューには、防災に関する講座もあり、総務課危機管理係の職員（消防職員や防災士有資格者）が出向き、災害への備えなどをお話ししています。出前講座のお申し込みは生涯学習推進課で受け付けていますのでご利用ください。また、毎年「防災講演会」を

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

2023年度に頂いたご意見（総件数212件）



消費者力を高め、トラブルを防ぎましょう

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）

社会のデジタル化が進み、私たちの生活は非常に便利になり、楽しみの幅も広がっています。一方で、さまざまな消費者トラブルも発生しており、デジタルサービスの仕組みやリスクの理解、正確な情報を見極める力などが必要となってきました。

トラブルは誰にでも起こり得るものです。自分事として捉え、「消費者力」を向上させましょう。

インターネット通販のトラブル

✔ こんなトラブルに注意！

- 注文した商品が届かない。
- 粗悪品などが届き、商品の交換や返品をしたくても、販売者と連絡が取れない。
- 「お試し〇円」「初回無料」

事例

などという広告を見て申し込んだが、2回目以降が高額な定期購入だった。 など

注文前の確認事項

- 配送期間
- 解約・返品条件、利用規約
- 定期購入になっていないか
- 所在地や連絡先など、事業者の情報は正しいか

【定期購入が条件になっている場合】

- 継続期間や購入回数が決められていないか
- 支払い総額
- 解約の際の連絡手段

【次の場合は、詐欺サイトの可能性を疑いましょう】

- ブランド、メーカー品で、価格が通常より大幅に安い
- 入手困難な限定商品の在庫がある
- 支払方法が銀行振込に限定されている・個人名義の口座が指定されている

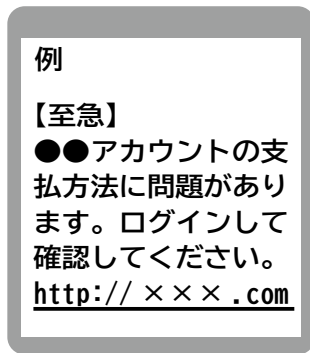


フィッシング詐欺

フィッシング詐欺とは

事業者や公的機関などになりすましたSMS（ショートメッセージサービス）やメールを送信し、クレジットカード番号などの個人情報を入力させて不正利用する詐欺です。

- ① 通販サイトなどを装った偽メールが届く。



URLはすぐにクリックしてはいけません！

【事業者や公的機関などのSMSやメールを見るときは】

- 日頃から利用している事業者などからの連絡でも、まずは詐欺を疑う
- 送られてきた文面に、宛名（自分の名前など）がない場合は詐欺の可能性が高い
- 記載されているURLでなく、正規サイトのURLやアプリからアクセスする
- 添付ファイルをダウンロードしない

【日頃から対策しましょう】

- セキュリティソフトや携帯電話会社の対策サービスを活用する
- 同じID、パスワードなどは使い回さない
- クレジットカードやキャリア決済、インターネットバンキングの利用明細をこまめに確認し、利用限度額を必要最低限に設定する

もしも偽サイトに個人情報を入力してしまったら

- IDやパスワードなどを変更する（同じ番号などを使っているすべてのサービスで変更する）。
- クレジットカード会社や金融機関などに連絡する。

- ③ 入力してしまうと、カードなどを不正利用され、身に覚えのない請求を受けてしまう可能性がある。

✓ 特殊詐欺にも注意を！

電話でお金詐欺

2023年度の県内の被害認知件数は227件、被害金額は約9億8千万円で、前年度と比べ、29件、約4億2千万円増加しています（長野県警調べ）。

被害の約6割は、自宅の固定電話に犯人から電話がかかってきたことがきっかけとなつていきます。被害に遭わないためには「犯人からの電話を受けない」対策が必要です。

対策

- 自宅固定電話へ迷惑電話防止機器（通話録音装置）を取り付ける
- 常時留守番電話設定や非通知拒否設定を活用し、知らない人からの電話に出ない

電話でお金のお話が出たら詐欺を疑い、家族や警察に相談しましょう！



「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

固定電話に取り付けると、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 40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 5月24日（金）

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。



▲ 接続イメージ



市ホームページ

市長の

いきいき通信

子どもは宝プロジェクト

5月5日は子どもの日です。須坂市は「子どもは宝プロジェクト」を実施しており、このキャッチフレーズは、歌人 山上憶良による万葉集の和歌「銀も金も玉も何せむにまされる宝子にしかめやも」を参考にしています。市ではプロジェクトを基本とし、県内初の市町村立支援学校の設置、須坂創成高等学校への「創造工学科」設置要望、信州すぎか農業小学校豊丘校の開校など、特色ある事業を行ってきました。

農業小学校は、地域の方が農家先生となり、2005年に始まりました。「大地が僕らの教室だ！」を合言葉に、毎年、市内外の小学生が世代間交流をしながら豊丘の自然の中で農業や郷土食に触れ、体験活動を通じて心豊かに成長しました。あるお母さんから「1年生になる子どもが農業小学校へ行くことを楽しみにしています」との声もお聞きしましたが、私の判断で昨年度の第19回で農業小学校を終了といたしました。農家先生はじめ今までご協力いただきました皆さまに感謝申し上げます。子どもの日は、祝日法で「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とされています。「十億の人に十億の母あるもわが母にまさる母ありんや（暁鳥敏の和歌）」。「親子で日頃の感謝を伝え合う日」にしてみたいかがでしょうか。



▼ 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。市ホームページから登録ください。ホームページID 3784

お知らせ

2024年度軽自動車税(種別割)

問合せ 税務課 (☎026-248-9001)



市ホームページ

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

納税通知書は、5月13日(月)に発送します。金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで、5月31日(金)までに納めてください。5月7日(火)までに口座振替依頼書を提出済みの場合は、5月31日(金)に登録口座から引き落とします。

減免対象者

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

- ▼身体障害者手帳
- ▼戦傷病者手帳
- ▼療育手帳
- ▼精神障害者保健福祉手帳

※自動車税の減免を受けている方や在宅福祉利用券の交付を受けている方は対象になりません。

提出期限 5月24日(金)

※詳細や申請の際に必要な書類などは、お問い合わせください。

こんなとき
どうすれば良いの？

【所有していない軽自動車の納税通知書が届いた】

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

【軽自動車の納税通知書が届かない】

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



お知らせ

空き家を適正に管理しましょう

問合せ まちづくり課 (☎026-248-9007)



市ホームページ

少子高齢化や核家族化により、市内においても空き家が増加しています。

空き家を放置しておく、次のような恐れがあります。

- ▼建物やブロック塀の倒壊、屋根瓦の落下などにより周辺の建物や歩行者などに被害を及ぼす
- ▼水道管が劣化し、漏水により多額な上下水道使用料金が発生する
- ▼建物の適切な管理が行われていない「管理不全空家等」として勧告を受けると、固定資産税が上がる可能性がある

所有する建物が空き家になる前に家族で話し合い、誰が管理するのかを決めておきましょう。

【相続登記申請が義務化されました】

相続などにより不動産を取得した相続人は、取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしてください。正当な理由なく、相続登記の申請を怠ったときは、過料の適用対象となる場合があります。

空き家でお困りの方は専門家に相談しましょう

【相続や所有権登記に関すること】

長野県司法書士会事務局 (☎026-232-7492)

【売買、賃貸に関すること】
長野県宅地建物取引業協会長野支部 (☎026-228-2130)

【見回り(点検)サービスに関すること】
須高広域シルバー人材センター (☎026-246-2003)

空き家バンク

空き家を「売りたい、貸したい」とお考えの所有者は、空き家バンクをご利用ください。空き家バンクに登録された住宅を市ホームページなどで公開し、移住希望者へ情報提供します。物件の仲介は不動産業者が行いますので安心です(物件が契約に至った場合には仲介手数料などが発生します)。

また、空き家バンクに登録した住宅の片付けや改修工事を行う場合には、「空き家活用事業補助金」を活用できます。

お知らせ

「ひとり親家庭」への支援制度

問合せ 福祉課 (☎026-248-9003)



市ホームページ

配偶者のいない父または母が20歳未満の子どもを扶養している家庭を「ひとり親家庭」といいます。市では、ひとり親家庭の皆さんに、より豊かな生活を送っていただくために、生活支援や子育て支援をはじめ、生活相談、生活状況に応じた福祉施策の紹介および諸手続きを行います。困ったことがあったら、まずはご相談ください。

支援制度の紹介

【高等職業訓練促進給付金】

就職に有利な専門性の高い資格（看護師や介護福祉士、美容師など）を取得する際に、修学期間中と終了後に給付金を支給します。

【自立支援教育訓練給付金】

就業に結びつく教育訓練講座（市があらかじめ指定）を受講した際に、本人が支払った受講料などの費用の一部を支給します。

支給額 費用の6割（上限20万円）
※雇用保険法に基づく一般教育訓練給付金の対象となる方は、その支給額との差額となります。

【高等学校卒業程度認定試験合格支援事業】

高校卒業資格のない方（親・子）が高等学校卒業程度認定試験合格のための講座（通信教育講座を含む）を受ける際に、受講開始時と終了時、合格時に給付金を支給します。
支給額 ▼通信制講座の場合：上限15万円 ▼通学、通学と通信制講座併用の場合：上限30万円

【養育費に関する公正証書等作成費用補助制度】

養育費の取り決め内容に係る公正証書などの作成費用の一部を補助します。

対象費用 公証人手数料、調停の申し立てまたは訴訟に要する収入印紙に係る費用、裁判所または公証人役場に提出する戸籍謄本などの取得に係る費用など
支給額 上限4万3千円

このほかにも、さまざまな支援制度があります。詳細は市ホームページをご覧ください。制度ごとに利用条件・年齢条件が異なりますので、事前に電話でご相談ください。

募集

市営霊園使用者募集

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)



市ホームページ

坂田・松川・高梨霊園

霊園	1区画面積	募集数	永代使用料
坂田	3.3㎡	75区画	18万7,000円
松川	3.3㎡	9区画	31万3,000円
	4㎡	108区画	38万円
	6㎡	2区画	57万円
高梨	4㎡	11区画	49万2,000円

※区画の詳細は事前にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

希望が重複した場合は、午後3時から抽選を行います。抽選にもれた場合は、希望のなかった区画の申し込みを受け付けますので、第2・3希望まで決めておいてください。

【第2次募集】

申込順で使用者を決定します。
受付期間 6月3日(月)～11月22日(金) 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
ところ 生活環境課(窓口7番・本庁舎2階)

※1次募集で全ての使用者が決定した場合は行いません。
【注意事項】
▼1世帯1区画のみ応募できます。
▼納付した使用料および管理料は還付できません。

▼現状は更地ですが、一度使用した区画です。あらかじめ現地をご確認ください。

【その他】

松川霊園第二合葬式墓地は、随時募集しています。



情報ファイル 5月

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

お知らせ

●水道メーター(量水器)の交換を行います

計量法の規定により、水道メーターの交換を市水道工事協同組合に委託し行います。該当者には、組合加盟業者が事前に作業日などをお知らせします。ただし、農業用の外水道や空き家などは、予告なく使用のない時に交換する場合があります。ご協力をお

●松くい虫の防除作業

松くい虫防除のため、被害の顕著な地区から順次、被害木の伐倒作業を行います。被害拡大防止の観点から緊急的に実施するため、森林所有者へご連絡することなく伐倒駆除を行う場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。伐倒駆除に対し不都合な点がある森林所有者は、農林課にご連絡ください。

●民生委員・児童委員の日と活動強化週間

民生委員・児童委員は、安心して住み続けられる地域社会づくりを目指し、取り組みを進めています。5月12日を「民生委員・児童委員の日」、5月12日から18日を「活動強化週間」(一斉取組

●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。とき 5月22日(水)午前11時

●公益通報窓口を設置しています

対象となる通報 事業所の法令違反

●Jアラート 全国一斉情報伝達訓練

日は12日)とし、民生委員・児童委員の存在や活動の理解が、地域住民や関係機関などへ深まるよう広報しています。お困り事などがありましたら、お気軽に民生委員・児童委員にご相談ください。

●古い消火器の有料回収

とき 6月2日(日)午前10時～正午
 ところ 須坂市消防本部
 回収費用 1本1500円(2000円程度)(大きさにより異なります。)
 ※古い消火器の回収は、年1回のみです。

します。通報できる方 通報の対象となる事実に関係する事業者に雇用されている労働者や派遣労働者など
 公益通報に必要な情報 できる限り次の事項を明らかにして通報してください。
 ▼通報者の氏名 ▼通報者の連絡先 ▼法令違反をしている事業者(会社の名称や住所など)
 ▼法令に違反している行為(または法令に違反しようとしている行為)、どの法令に違反するのか、または疑われるか
 ▼法令違反行為を客観的に証明できる資料
 受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日、12月29日～1月3日を除く)
 通報窓口 総務課庶務係
 (☎248-9000)

「広報須坂」

に広告を掲載して

PR

サービス・集客
しませんか?

?

広報紙広告ならではの

メリット

エリアを絞った

情報発信

地域での

知名度向上

自治体発行の

信頼度の高い 広報媒体

他エリア自治体広告もお任せください!

092-716-1401

(代表) 株式会社 ジチタイアド

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F 財源確保

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

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092-716-1401)

広告欄

●国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の入院時食事が変わります

入院時の食事は世帯の所得区分により決まり、1食につき10円〜30円の引き上げになります。

変更日 6月1日
変更後の食事代(1食あたり)
▼住民税課税世帯…490円
▼住民税非課税世帯・低所得者Ⅱ…230円または180円
▼低所得者Ⅰ…110円

詳細は市ホームページをご覧ください。
問合せ 医療保険課
(☎248-9034)



市ホームページ

●道路の冬季閉鎖解除

米子大瀑布、五味池破風高原自然園へのアクセス道路の冬季閉鎖が解除となります。

【米子大瀑布】

開通期間 5月9日(木)午前10時〜11月上旬(予定)

※5月中は残雪があり、ぬかるんでいる箇所があります。登山靴などでお越しください。

【五味池破風高原自然園】

開通期間 5月14日(火)午後3時〜

時〜11月上旬(予定)
問合せ 商業観光課
(☎248-9005)

●峰の原高原クロスカントリーコース営業開始

多彩なコースがあり、雨上がりにも使える全天候型トラックは、全国から多くのアスリートが訪れる人気のコースです。ぜひご利用ください。
利用時間 午前5時〜午後7時(11月頃まで営業予定)

詳細は市ホームページをご覧ください。
問合せ 峰の原高原クロスカントリー場維持管理組合
(☎245-9441)



市ホームページ

●長野☆Garonsの成績

須坂市をホームタウンとして活動するバレーボールチーム「長野☆Garons」は、2023-24 V.LEAGUE DIVISION3 MENに参戦し、リーグ3位(11チーム中)でした。ご声援ありがとうございました。

問合せ ㈱信州スポーツプロモーション(☎405-6569)

●市制施行70周年記念ロゴを活用しませんか

市制施行70周年を記念し、ロゴを作成しました。イベントのポスターなどで活用し、一緒に盛り上げましょう。

申込方法 団体(会社)名、担当者氏名、住所、電話番号、使用目的を明記し、政策推進課へメールでお申し込みください。
使用期限 2025年3月31日
申込・問合せ 政策推進課
(☎248-9017)
メール seisakusuishin@city.suzaka.nagano.jp



メール

●公共施設の予約が便利になりました

3月に施設予約システムを導入し、スマートフォンやパソコンから地域公民館や体育施設などの予約ができるようになりました。一部施設の窓口には申込専用のパソコンもありますので、ご利用ください。操作方法が不明な場合は、利用施設にお気軽にお問い合わせください。

なお、従来どおり申請書で

の予約も受け付けます。
問合せ ▼各施設(市ホームページから予約システムに接続し、「施設のご案内」をご覧ください) ▼政策推進課(☎248-9017)



市ホームページ

●森林体験活動事業補助金

森林や林業への理解と関心を深めるための体験活動などを提供する団体に対し、事業費の一部を補助します。
対象団体 2人以上で構成する市内の団体
※法人格の有無は問いません。
対象事業

- ①「森林体験活動事業」
▼間伐・下刈り・植樹などの森林整備体験
▼森林の自然観察
▼キノコの駒打ちや炭焼きなどの林産物を活用した体験
▼県産材を使った木工体験などの体験活動を提供する事業
- ②「①に資する施設の修繕事業」
▼案内板やベンチなどの設置
▼施設の修繕
▼施設内の危険木の除去など

補助額 事業費の5分の4以内の額(上限4万円)
問合せ 農林課
(☎248-9004)

●(長野県)既存住宅エネルギー自立化補助金

既存の住宅に、太陽光パネルや蓄電池、V2H(電気自動車から宅内に電気を送るための装置)などを設置する場合に補助金を交付します。
詳細は県ホームページをご覧ください。

問合せ 長野地域振興局環境・廃棄物対策課
(☎234-9590)



県ホームページ

募集

●市制施行70周年、須坂市・四平市友好都市提携30周年記念親善訪問団員募集

中国四平市へ派遣する須坂市親善訪問団員を募集します。

とき 8月10日(土)〜13日(火)
訪問先 大連・四平・北京
参加費 25万8千円(航空運賃、ホテル代、食事代など)
申込期限 5月31日(金)
申込・問合せ ▼政策推進課
(☎248-9017) ▼須坂市日中友好協会(山崎)

(☎246-4567)

「読書ちやれんじ」
参加者募集



親子で楽しく読書活動に取り組みませんか。
【すぐか子ども読書ちやれんじ】
読んでコメントを書いた本の冊数に応じ認定証を贈り、最終ステージを達成した児童と保護者を表彰します。

対象 ▼市内在住の小学生
▼須坂支援学校の児童・生徒
期間 2025年2月15日(土)まで (募集は随時)
窓口 ▼市内各小学校▼市立須坂図書館

【すぐか家族で読書ちやれんじ】
読み聞かせた絵本の冊数でポイントが貯まります。期間終了後にポイントカードを提出した方に、賞状と副賞を差し上げます。

対象 市内在住で未就学児のいる家族
期間 2025年3月10日(月)まで (募集は随時)
窓口 ▼市立須坂図書館▼文化スポーツ課(本庁舎3階)問合せ 文化スポーツ課 (☎248-9027)

市の奨学生募集

対象 高校(専修学校)の高等課程含む・高等専門学校・

大学(専修学校の4年制以上の専門課程含む)に在学していて、次の要件を全て満たす方
要件 ▼本人または本人と同一生計である方が市内に居住している方▼成績が優秀で健康な方▼経済的理由で修学が困難な方▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方
貸与月額(1人あたり)

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
国公立	高校生など	10,000円以内
	私立	21,000円以内

大学生など
募集人員 若干人(年収・所得の上限額があります)
受付期間 5月1日(水)～31日(金)
申込・問合せ 学校教育課 (☎248-9010)

創業カレッジ受講生募集

長野信用金庫と北信地域15市町村などが共催で、創業に興味のある方、創業を予定されている方、創業しておおむ

ね5年以内の方の事業の実現と継続を応援する講座です。創業に必要な実践的な知識を学べ、受講したい講座を1コマから受講できます。

受講料 無料
申込期限 6月4日(火)
※講座内容などの詳細は、長野信用金庫のホームページでご確認ください。

申込・問合せ 長野信用金庫 地域みらい応援部 (☎228-0221)



2025年4月採用
長野県警察官募集

受験資格 1989年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業または卒業見込みの方
受付期間 5月22日(水)～6月20日(木)
1次試験日 7月14日(日)
申込・問合せ 須坂警察署総務課 (☎246-0110)

長野県障がい者スポーツ大会参加者募集

とき 9月7日(土)～29日(日)の間の土・日曜日、祝日
ところ 長野運動公園総合運

動場(長野市東和田)ほか
参加費 無料
対象 市内に在住で、2024年4月1日現在の満年齢が12歳以上の障害者手帳所持者
※参加種目や日程は、お問い合わせください。

申込期限 6月3日(月)
申込・問合せ 福祉課障がい福祉係 (☎214-7019)

自衛官募集

【第2回一般幹部候補生】
幹部候補生学校へ入隊し、約1年の教育を経て幹部自衛官に任官します。
受験資格 22歳以上26歳未満
申込期限 6月13日(木)
1次試験日 6月22日(土)

【第1回技術貸費生】

自衛隊の装備品をハイテク化、国産化する分野で活躍する人材を養成するため、選考により採用して学資金を貸与し、その修学を助成します。
受験資格 ▼大学(理学部または工学部)に在籍し、第3年次24歳未満、または第4年次25歳未満▼大学院(理学部または工学部)に在籍し、第1年次26歳未満、または第2年次27歳未満
申込期間 6月3日(月)～10月11日(金)

マリアキッズがスタートします!!

参加費無料

詳しい内容・参加申し込み開催日情報はコチラから



5月22日(水)より毎週水曜日・木曜日はマリアキッズの日

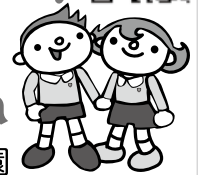
未就園児対象
1歳児対象・2歳児対象など
カリキュラムが変わります!!

多くの未就園児の皆様にマリアこども園のカリキュラムを体験していただけるように毎週、水曜日、木曜日にマリアこども園、マリアこども園きたすずかで様々な体験ができます。

事前登録にご協力ください



マリアこども園



須崎市春木町1092 TEL 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

受付開始 10:00～ カリキュラム開始 10:10～11:00 持ち物 上履き等

『親子での参加もできますし、お子様だけの参加も可能です。』

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎0927-716-1401)

広告欄

試験日 11月4日(月)
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)

●信州大学教育学部附属
長野小学校 令和7年度
入学児童募集

資格概要 出願日現在、長野市および長野市に近接する市町村内に保護者と同居、または入学時までこの地域内に居住予定で、入学後もこの地域内に居住する年齢該当児童。自力通学が可能であること。

募集人数 70人(男女各35人)
募集要項 5月25日(土)〜6月13日(木)まで学校事務室で配布
入学説明会 6月13日(木)午前10時40分〜正午
※必ず出席してください。

●信州大学教育学部附属
長野中学校 令和7年度
入学生徒募集

資格 須坂市および長野市・長野市に近接する市町村内の小学校に在籍している児童で
徒歩・自転車および公共交通

機関を利用して、自力で1時間程度で通学できる年齢児童
募集人数 175人(予定)
募集要項 6月7日(金)に学校ホームページに掲載します。
保護者学校説明会 10月3日(木)午前9時〜
※願書を配布します。必ず出席してください。

願書受付 11月13日(水)〜15日(金)
午前9時30分〜午後3時30分
(正午〜午後1時30分を除く)
申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野中学校
(☎243-0633)

行事・催し

●園里郷土資料館
7周年記念講演会

テレビ・ラジオでおなじみの小林知美さんからお話を聞きます。アンサンブルペンパんの皆さんの演奏もあります。
とき 5月12日(日)午前10時〜正午

ところ 豊丘地域公民館
講演 「〜楽しいお話し〜
人との出会い あっちこっち」
問合せ 豊丘地域づくり推進委員会事務局(豊丘地域公民館)
(☎245-9768)
※平日午前9時〜午後4時30分

●市制施行70周年記念公演
「チユイチユイ
左手のバイオリン弾き」

左手ハンディを克服したバイオリンパフォーマー牧美花さんの半生を描く、愛と感動のミュージカルです。
とき 5月12日(日)午後1時30分〜4時(休憩20分を含む、午後1時開場)

ところ メセナホール大ホール
料金 1500円(3歳未満で席が不要の場合は無料、全席自由)
チケット予約・問合せ メセナホール(☎245-1800)
※5月7日(火)は休館



一購ト
タネットイ
インネ入

●須高地区歯の健康を守る
住民の集い「健口づく
りで健康寿命延伸へ」

心身の健康維持につながるといわれる口の健康を学び、健康づくりに役立ててみませんか。参加者全員に歯の健康グッズを差し上げます。
とき 5月18日(土)午後1時30分〜4時

ところ 小布施町公民館3階
(小布施町役場)

講演 「オーラルフレイル」
つてなーに？〜食べることが、生きること〜」
講師 新津恒太さん(長野県歯科医師会常務理事)

問合せ 健康づくり課
(☎248-9018)

●須坂市民学園公開講演会
「音楽でつづる〜出会い・ふれあい・めぐり愛〜」

「音楽と笑顔で豊かな人生を!」をモットーに活動されているピアノリスト中川真由美さんの講演・演奏会です。
とき 5月18日(土)午後2時〜3時30分

ところ 生涯学習センター3階
問合せ 生涯学習推進課
(☎245-1598)

●森の中のクラフトフェア

さまざまなクラフト作家の手作り作品が並びます。クラフト体験教室や飲食ブースもあります。
とき ▼5月18日(土)午前10時〜午後5時
▼19日(日)午前9時〜午後4時

ところ 須坂アートパーク
問合せ 森の中のクラフトフェア事務局(メセナホール内)
(☎245-1800)

広告欄

「困ったなあ」と思ったら
なんでもご相談を!

住まいの
お困りごと
解決します



安心・快適な暮らしのトータルサポート

☎0120-207-117

株式会社 サンワシステム

本社 〒382-0034 須坂市大字仁礼1235-1 塩川営業所 〒382-0052 須坂市塩川503-12
☎ info@sanwahouse.net 地球 https://sanwahouse.net



広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ド(☎092-716-1401)

● 博物館「臥竜山たんけん」

【学校のプールの中の生きもの観察会】

身近な「水辺」である学校のプールにどんな生きものが暮らしているか探ります。ヤゴなどを飼育して成長を観察してみましよう。

とき 5月18日(土)午前9時～11時※雨天中止

ところ 日野小学校プール

集合 日野地域公民館駐車場

対象 中学生以下

※小学生以下は保護者同伴

定員 30人(申込順)

参加費 50円(保険料)

持ち物・服装 ▼魚採り網▼長靴または濡れても良い運動靴(サンダルは不可)▼軍手▼服が濡れた場合の着替え▼タオル▼帽子▼水筒(あればルーペ、水槽またはバケツ)

申込期間 5月6日(月)～15日(水)

【臥竜山さんぽとミニミニタペストリーづくり】

初夏の臥竜山を巡りながら枝や葉などの自然物を探し集め、それらを編み込んでタペストリーを作ります。

とき 6月9日(日)午前9時～11時30分※小雨実施

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 小学生以上

※小学生は保護者同伴

定員 15人(申込順)

参加費 100円(保険料・材料費)※タペストリーを作らない方は50円(保険料)のみ。

持ち物・服装 ▼帽子▼長袖▼長ズボン▼履き慣れた運動靴または長靴▼水筒▼蚊よけ対策▼雨具

※黒っぽい服装は避ける

申込期間 5月25日(土)～6月6日(木)

【臥竜山ウォークラリー】

問題を解きながら歩き、臥竜山や須坂の自然や歴史、文化に親しみ学びましよう。タイムは競いません。

とき 6月16日(日)午前9時～正午※雨天中止

ところ 臥竜山、臥竜公園、動物園

集合 須坂市立博物館前

対象 2人以上のグループ

※小学生以下は保護者同伴

定員 50人(申込順)

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▼水筒▼時計▼蚊よけ対策▼雨具

※黒っぽい服装は避ける

申込期間 6月1日(土)～13日(木)

申込・問合せ 須坂市立博物館(☎245-0407)

● 映像で学ぶ人権

学習教材として貸出可能なDVDの上映を行います。

とき 5月21日(火)午後1時30分～2時40分

ところ 人権交流センター

上映するDVD ▼「桃香の自由帳」：36分▼「カラフル」：31分

「家庭の中の人権」：31分

問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

● 信州須坂オープンガーデン 特別公開デー

期間中は、都合により公開できないお庭を除き、市街地を中心に約15軒のお庭をご鑑賞いただけます。詳細は市ホームページをご覧ください。

とき ▼5月25日(土)▼26日(日)午前9時30分～午後4時

問合せ まちづくり課(☎248-9007)



ホームページ

● コンテナガーデン・ハンギングバスケット作品展

とき 5月27日(月)～6月7日(金)午前9時30分～午後5時

ところ ふれあい館まゆぐら

【展示作品集】

部門 ▼コンテナガーデン部の部▼ハンギングバスケットの部

申込期限 5月23日(木)

申込・問合せ 花と緑のまちづくり推進委員会事務局(まちづくり課内)(☎248-9007)

● 峰の高原プリンスオープンテニス大会

初心者・中級者大歓迎です。

とき ▼5月25日(土)▼26日(日)

ところ 峰の高原砂入り人工芝コート

種目 ▼男子ダブルス▼女子ダブルス▼混合ダブルス

参加費 ▼市内在住、在勤、在学の方および市内テニスクラブ所属の方：1人4000円(昼食2食・参加賞・抽選会含む。25日(土)に峰の高原旅館組合加盟宿泊施設に宿泊する場合は1人3500円)▼その他の方：1人8000円

詳細は峰の高原観光協会ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 大会事務局(あすなるペンション)(☎0268-74-2733)



峰の高原観光協会

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!



キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築 など

「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!!

お問い合わせはこちら

0120-507-006

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

〒382-0016 長野県須坂市高橋町1072-1

受付時間/9:00~18:00

TEL.026-245-1738

FAX.026-245-1748

e-mail.info@yamagishi-k.jp

山岸建築

検索

広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイア ド(☎0927-716-1401)

●市内見学まなびー号

「水をたどるシリーズ③」

樋沢川・八木沢川の利水」

とき 6月8日(土)午前9時〜午後0時30分
集合・解散 文化財保存活用倉庫駐車場
コース(一はバス、二は徒歩)

一：樋沢川用水取り入れ口
二：四分六分堰分水口ー本郷ため池・相森堰分水口ー相森堤跡碑ー水神碑：相杜神社ー八木沢川久兵衛堰取り入れ口ー小河原神社

案内役 インストラクター
参加費 150円(保険料・資料代)
定員 15人(申込順)

申込期間 5月7日(火)〜24日(金)
申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245-1598)

●AC長野パルセイロ ホームゲーム

ところ 長野Uスタジアム(長野市)

「トップチーム」

第14節 ツエーゲン金沢戦
とき 5月18日(土)午後2時

「レディースチーム」

第19節 日テレ・東京ベレーザ戦
とき 5月6日(月)午後4時

第20節 セレッソ大阪ヤンマー

レディース戦

とき 5月12日(日)午後2時

第22節 ノジマステラ神奈川相模原戦

とき 5月25日(土)午後2時
チケット発売の詳細はパルセイロホームページをご覧ください。

問合せ AC長野パルセイロ事務局(☎244-7780)



チケット

●須坂版画美術館展示

「高橋公一・北村嘉朗 版画二人展」

期間 6月2日(日)まで(水曜日を除く)

時間 午前9時〜午後5時
入館料 無料

問合せ 須坂版画美術館(☎248-6633)

●みんなで「飯会」

地域おこし協力隊井上隊員と一緒に、ご飯を食べながらお話ししませんか。

とき 5月9日(木)以降毎週木曜日正午〜午後1時頃
ところ 地域交流拠点Aiiie(大字須坂1457-7)

持ち物 お弁当、飲み物など
問合せ 地域おこし協力隊井上(☎090-5315-2166)

講座・教室

●体スッキリ体操教室(全4回)

とき ▼5月9日(木)▼23日(木)▼6月13日(木)▼27日(木)午後1時30分〜2時30分
※5月9日のみ2時45分まで

ところ 南部地域公民館3階

講師 富田加代さん
対象 おおむね70歳以上
定員 20人

持ち物 ▼筆記用具▼飲み物▼タオル

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

●おでかけ健康教室

ゆったりとした太極舞を楽しむ(全8回)

ゆったり音楽に合わせて行うエクササイズを楽しみます。か。隔月で健康講話もあります。

とき ▼5月20日(月)▼6月17日(月)▼7月8日(月)▼8月19日(月)▼9月9日(月)▼10月7日(月)

(月)▼11月11日(月)▼12月9日(月)午後2時〜3時30分
ところ 豊丘地域公民館
講師 山崎優子さん(信州太極拳連盟)

定員 12人(申込順)
持ち物 ▼運動靴▼飲み物▼タオル▼マスク
※動きやすい服装着用

申込開始 5月7日(火)
申込・問合せ 豊丘地域公民館(☎245-9768)
※平日午前9時〜午後4時30分

●介護教室

加齢に伴い、暑さや寒さの気温の変化に対する反応は変わっていきます。注意すべき点を学びましょう。
とき 5月20日(月)午後1時30分〜3時

ところ 生涯学習センター3階

テーマ 「高齢者の熱中症の予防について」暑い夏を安全に乗り切るために」
講師 坂口幸治さん(信州医療センター呼吸器外科部長、救急部長)

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)

申込期間 5月7日(火)〜17日(金)
申込・問合せ 居宅介護支援事業所須坂荘(☎242-5440)

広告欄

須坂市在住の「空き家・空き地」でお困りの方へ

空き家 無料 電話 相談会 実施中

年間400件以上※の「相談対応」実績を持つアキソルと一緒に解決を目指しましょう ※令和5年度実績

0120-772-135

【相談窓口】 akisol(アキソル)カスタマーサポート 【受付時間】 平日9時〜18時

運営：株式会社ジチタイアド / 所在地：福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F / メール：akisol@zaigenkakuho.com

アキソル 空き家

検索



広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092-716-1140)

●高齢者健康教室

転倒予防の体操や認知症予防のコツを学びましょう。
とき 5月17日(金)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
対象 市内在住の65歳以上
持ち物 ▼飲み物▼タオル
※動きやすい服装・マスク着用
問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●歩行姿勢を測定します

歩行年齢や歩行時の癖を測定し、健康運動指導士がオスメの体操を紹介します。
とき 5月27日(月)午後1時30分～3時30分

※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 30人

申込期限 5月24日(金)
申込・問合せ 保健センター(☎248-9023)

●人権交流講座

とき 5月28日(火)午後6時30分～8時

ところ メセナホール小ホール
演題 「SDGsと人権」

講師 岡田哲夫さん(高山村教育委員会人権推進室人権教育指導員)
問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●普通救命講習Ⅰ

成人の心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法を学びます。
とき 6月2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 須高地域に在住または在勤の方を優先します。
※事前にWEB講習(eラーニング)の受講が必須です。

定員 10人(申込順)
申込方法 ▼電子申請▼電話
申込期間 5月13日(月)～24日(金)



電子申請

●マタニティセミナー(全2回)

ところ 保健センター
持ち物 ▼母子健康手帳▼飲み物

対象 2024年8～10月出産予定の方とその家族

申込方法 予約サイト「ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう(1回目)」
とき 5月23日(木)午前9時30分～11時15分

申込期限 5月16日(木)

「親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座(2回目)」
とき 6月9日(日)午前9時15分～11時10分

申込期限 6月2日(日)
問合せ 保健センター(☎248-9023)



予約サイト 市ホームページ

●わらべうた遊びと絵本講座(全2回)

親子でわらべうたや手遊びを覚えましょう。幼年向け絵本の紹介もあります。
とき ▼6月6日(木)▼13日(木)午前10時30分～11時30分

ところ 須坂図書館西館2階
講師 佐藤月子さん(読書アドバイザー)

対象 未就園児(0～3歳ぐらい)と保護者
定員 親子10組(申込順)
申込方法 ▼電話▼図書館力

ウインター
申込期間 5月9日(木)～6月2日(日) ※月曜日休館
申込・問合せ 市立須坂図書館(☎245-0784)

●高校生が教えるスマホ講座

スマホ操作のお悩みを市内の高校生が一緒に解決します。
とき 6月5日(水)午後5時～6時

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

申込期限 5月31日(金)
申込・問合せ Let's try Project(井上)(☎090-5315-2166)

●初めてのバイオリン教室(全8回)

簡単な曲が弾けるようになり、毎年大好評の講座です。
とき ▼6月13日(木)▼27日(木)▼7月4日(木)▼18日(木)▼8月8日(木)▼22日(木)▼9月12日(木)▼26日(木)午前10時～正午

ところ 生涯学習センター
講師 笠井美智子さん

対象 初めて学ぶ方
定員 6人(5月29日(水)午前10時～生涯学習センターで行う抽選にご参加ください。)

広告欄

「広報須坂」に広告を掲載してPRしませんか? サービス・集客

他エリア自治体広告もお任せください! 092-716-1401

エリアを絞った情報発信

地域での知名度向上

自治体発行の信頼度の高い広報媒体

他エリア自治体広告もお任せください! お問い合わせは(株)ジチタイアド 092-716-1401 株式会社ジチタイアド 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F 財源確保

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

募集期間 5月1日(水)～13日(月) (土・日曜日、祝日を除く)

◆市営住宅入居者募集

申込期限 5月10日(金)
交渉順位抽選 5月15日(水)午前
申込・問合せ 市民課
(☎248-9002)

- 《差し上げます》
座椅子、食器棚、子ども用椅子、植木鉢、囲碁セット、ソファセット、洋服だんす、ベビー用ハイチェア
《譲ってください》
蒸し器

リサイクル情報

《寄附》
50型液晶ディスプレイおよびディスプレイスタンド(仁礼小学校の教育活動の用に供するため)：丸田巖様

善意の窓口

持ち物 筆記用具(あればバイオリン)
申込期間 5月7日(火)～24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

【市報へ掲載する情報をお寄せください】
市民が主催する催し物や活動メンバー募集などのお知らせを掲載します。市ホームページで募集要項をご確認の上、お申し込みください。
申込期限 掲載希望月の前月5日(土・日曜日、祝日の場合は、その前日)
問合せ 政策推進課(☎248-9017)



◆県営住宅入居者募集
募集期間 5月8日(水)～14日(火)
※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)

抽選日 5月16日(木)午前9時
北旭ヶ丘(2KY)：2戸
豊丘(3DKB)：3戸
穀町(3DKY)：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)

納期限・口座振替日 5月31日(金) ◆軽自動車税(種別割)…全期 ◆介護保険料(普通徴収)…2期

各種相談・説明会など

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)
8日(水)、15日(水) 午後1時30分～
ところ・問合せ シルバー人材センター

もの忘れ相談日
22日(水) 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ
▼地域包括支援センター(☎245-4566)
▼地域包括支援センター須坂やすらぎの園(☎214-2611)

司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)
23日(木) 午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

行政相談(要予約☎248-9002)
6月6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

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・問合せ 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

休日緊急診療室(小児科・内科)
とき 日曜日・祝日
午前9時～正午、午後1時～5時
ところ 県立信州医療センター
問合せ ☎245-1650
※咳、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前に必ず電話してください。
※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、須高行政事務組合が共同で運営しています。

日曜日・祝日の当番薬局
5月6日(祝)…スズラン薬局
5月12日(日)…アイン薬局すみさか店
5月19日(日)…大丸薬局
5月26日(日)…アイン薬局高梨店
6月2日(日)…立町中央薬局
※蔵の町薬局は、6日を除き営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、19日を除き営業します。

Table with 2 columns: 災害情報 and 交通事故. Rows include 火災, 死者, 傷者, 救急出動, 交通事故, 急病, その他, 救助, 交通事故, その他. Includes a note about fire and rescue assistance.

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～4月に届いたお手紙から～



読書始めました

暖かくなってきたので気持ちがいよ少しフワフワ。何か始めようと思ひ、読書を始めました。心が落ち着く時間が増え、新年度のいいスタートができました。

(ペンネーム)

バナナさん 31歳



新しい生活

4月から子どもは初めての保育園、私は復職となります。これから生活や環境は大きく変わりますが、新しい発見がたくさんあると思つので、何事もチャレンジ精神を持って取り組みたいです。

(ペンネーム)

さくらんぼさん 32歳

言葉より行動で

やっと暖かくなり、子どもたちに「ゲームやテレビはやめて外で遊びなさい」と言つと、「お母さんも外に出ないとダメだよ」と言われてしまいました。仕方なく子どもたちとバドミントンや、かけっ

須坂の魅力

東京の友人が遊びに来ました。臥竜公園の満開の桜、アートパークの三十段雛飾り、田中本家博物館や蔵造りの老舗のおみそ屋さんなど、須坂の魅力に大満足していました。何よりも市内からの北アルプスや北信五岳の眺めにとっても感動していました。「すてき！」とたくさん言ってくれ、改めて須坂の素晴らしさを感じる事ができました。もっと須坂をPRして観光が活性化するといいですね。

(ペンネーム)

ケムさん 62歳

成長が楽しみ

息子が中学に進学しました。ズボンの裾上げ20センチ、手が隠れてしまうくらいのブレザー。これから3年間でこの制服が小さくなるように楽しみにしています。

(ペンネーム)

りんごさん 39歳



- ## 市報クイズ
- 今月のプレゼント
- ①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人
湯つ蔵んど提供
 - ②須坂温泉入浴券(ペア) 5人
榊古城荘提供
 - 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
榊長野パルセイロ・アシレチッククラブ提供

一問題
○ ○ ○ ○ ○ ○
高血圧対策としておすすめの減塩味付けの「コッパ」は？
ヒント：5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たことなどを、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。(メール・FAX・電子申請可)。

●応募締切 5月17日(金)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。

●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

●メール info@city.suzaka.nagano.jp

●電子申請

●FAX 026246-0750

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



入学おめでとう！よろしくね！

森上小学校入学式

4月4日、市内小中学校で入学式が行われました。森上小学校では、新1年生がドキドキ、ワクワクしながら登校。在校生からお祝いと歓迎のメッセージが贈られました。

これからの学校生活が楽しみです。

100匹のこいのぼりが空を泳ぐ

子どもたちの健やかな成長を願って



4月13日、百々川に鯉を泳がそう実行委員会の皆さんと地域の子どもたちが、百々川の名前にちなみ、100匹のこいのぼりを飾りました。子どもたちは「こいのぼりが好き。たくさんで嬉しい」と話し、風になびくこいのぼりに大きな歓声をあげていました。



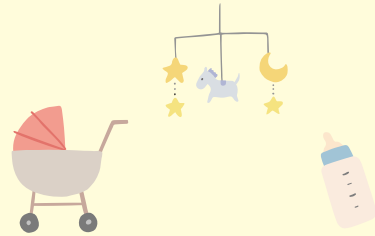
豊丘名物を味わう

4月14日、豊丘地域公民館前で「観桜会&ひんのべまつりin豊丘」が開催。来場者は、地域の皆さんが作ったひんのべ汁を「おいしい」と笑顔で味わいました。



臥竜公園さくらまつり

4月9日に臥竜公園で開花宣言。市内外から多くの人が足を運び、信州須坂の春を楽しみました。



子育て通信



☎…問合せ先 市外局番は「026」です。

子育て支援センター

☎ 子育て支援センター ☎245-6588

子育て支援センターは、就学前のお子さん
と保護者が利用できる施設です。毎月楽しい
行事や育児講座を開催しています。



ブログ



Instagram

【利用時間】 月～土曜日9:00～16:00

※5月7日(火)は休館日です。

【利用方法】 予約制(先着順)です。電話でご予約ください。

集まりの日(10:30～)

♥ 5月9日(木) あそぼうday (こいのぼり)

こいのぼりに親しみを持ち、親子で楽しく遊びましょう!

♥ 5月30日(木) あそぼうday (音楽)

うたや楽器に触れ、音楽を楽しみましょう!

ミニ講座

♥ 5月16日(木) 赤ちゃんマッサージ (要申込)

①10:30～11:00 ②11:10～11:40

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 おおむね12カ月児まで

定員 親子各8組

申込期限 5月10日(金)

講座(10:00～11:30)

♥ 親のほっとタイム～子育てトークをしよう～(要申込)

とき・対象

① 5月21日(火)…2023年4月～2024年5月生まれの子の保護者

② 5月23日(木)…2021年4月～2023年3月生まれの子の保護者

ところ botaミーティングルーム(シルキービル1階)

定員 各12人(託児があります)

申込期限 5月10日(金)

♥ すくすく育児ランド〈全5回〉(要申込)

とき・内容・講師

① 6月3日(月)…絵本の講話 清水美奈子さん(絵本アドバイザー)

② 6月10日(月)…健康講座 須坂市保健師

③ 6月17日(月)…ヨガ講座 跡部奈美さん(Cocohana代表)

④ 6月24日(月)…グループトーク

⑤ 7月1日(月)…栄養講座 須坂市管理栄養士

ところ botaミーティングルーム(シルキービル1階)

定員 子育て中の方12人(託児があります)

申込期限 5月17日(金)



須坂市子育て就労総合支援センター
bota (須坂駅前ビルシルキー1階)
イベント、講座などを開催しています。



Instagram

乳幼児健診・相談・講座

☎ 健康づくり課母子支援係 ☎248-9023

会場 保健センター

健診名	日	対象者
3カ月児健康診査	5/10(金)	2024年1月1日 ～1月31日生
1歳児健康相談	5/21(火)	2023年4月11日 ～5月9日生
1歳6カ月児健康診査	5/24(金)	2022年10月14日 ～11月15日生
2歳児健康相談	5/16(木)	2022年4月10日 ～5月16日生
3歳児健康診査	5/28(火)	2021年4月27日 ～5月27日生
もぐもぐ離乳食講座	5/14(火)	2023年11月1日 ～11月30日生
	6/4(火)	2023年12月1日 ～12月31日生
かみかみ離乳食講座	5/30(木)	2023年8月1日 ～8月31日生

※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。

※その他の詳細は、健康カレンダーをご確
認ください。



予約サイト



健康カレンダー

個別予防接種

☎ 健康づくり課保健予防係 ☎248-9018

会場 各医療機関

開始対象者	予防接種名
2024年3月生	□タウウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2023年12月生	B C G
2023年5月生	麻しん・風しん1期 水痘
2021年5月生	日本脳炎1期
2015年5月生	日本脳炎2期
2013年5月生	二種混合

すくすく PHOTO



ふじさわ ひかり
藤澤 煌 ちゃん(1歳2カ月)
いつでも楽しそうなひかりちゃん。
その煌めく笑顔が大好き♡これから
もたくさん遊ぼうね!



もり わこちゃん(2歳8カ月)
いつも笑顔と癒やしをくれて、隠
さない感情で翻弄してくれてあり
がとう。毎日わこにぞっこんだよ♡



ほりうち いとせ
堀内 愛千 ちゃん(4歳6カ月)
縄跳びや鉄棒、いろいろな事が上手
にできるようになったね!これか
らの成長もとっても楽しみです!

市内在住の0～6歳のお子さんの
写真を募集しています。

申込方法

電子申請で、お子さんの名前(ふりが
な)、生年月日、メッセージ(45文字
以内)、応募者の名前、住所、
電話番号、メールアドレス
を入力し、画像データを添
付してご応募ください。



電子申請

政策推進課

広聴広報係 ☎248-9017



妊娠・子育て おひさま ☎213-6400

なんでも相談

相談時間 月～金曜日8:30～17:15

(祝日・年末年始を除く)

保健師や管理栄養士、子ども家庭支援員などが専門的な立場
からご相談をお受けし、関係機関にコーディネートもします。

児童センター

児童センターは、18歳未満のお子さんと保護者が利用で
きる施設です。各施設内には、遊具やおもちゃ、絵本もあ
り、自由に利用できます。各施設の「集まりの日」には、
季節の遊びやミニイベントを開催しています。



ブログ

【利用時間】

♥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…土曜日10:00～12:00、14:00～18:00



ホームページ

「集まりの日」行事予定

中央児童センター		馬場町 ☎245-5010
幼児・親子	15日(水) 11:00～	消防署へ行こう!(要申込)
	22日(水) 11:00～	こいのぼりお楽しみ会♪
児童	8日(水) 16:00～	野菜の苗植え
	22日(水) 16:00～	避難訓練(火災)
	27日(月) 15:30～	スポーツ教室
南部児童センター		屋部町 ☎248-2330
幼児・親子	8日(水) 11:00～	パクパクこいのぼり♡
	15日(水) 11:00～	かぜさんと遊ぼう!
	22日(水) 11:00～	お話ポテト
児童	7日(火) 16:00～	こいのぼりキャッチゲーム
	9日(木) 16:00～	避難訓練(火災)
	16日(木) 16:00～	ペーパークラフトカブト作り
東部児童センター		高橋町 ☎246-0079
幼児・親子	15日(水) 11:00～	手形足形をとろう!
	22日(水) 11:00～	さりまさんのパネルシアター
	29日(水) 11:00～	消防車を見に行こう!
児童	15日(水) 16:00～	こいのぼりパクパクリレー
	22日(水) 16:00～	避難訓練(火災)
	29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	15日(水) 11:00～	電車を見に行こう&しゃぼん 玉遊び♪
	29日(水) 11:00～	前田牧場に行こう!(要申込)
児童	8日(水) 14:00～	ドッチビーをやろう!
	20日(月)～23日(木) 16:00～	アイロンビーズを作ろう!
	29日(水) 15:45～	ゲームをしよう!

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」

…

「うんうん」

「そうそう」

「そうだよね」

親子トークを続けよう



子どもに関する悩み・困りごと ご相談ください

須坂市こども家庭センター

市役所東庁舎 1階子ども課内 (八十二銀行窓口前)

2024年度から、妊産婦や子育て世帯、子どもに対する切れ目ない支援をより充実させるため、母子保健と児童福祉の連携や相談体制を強化した「須坂市こども家庭センター」を子ども課に設置しました。

妊娠・子育て中の家庭、子育てに関わる方、お子さん本人からの相談などを幅広くお受けし、必要に応じて関係機関と連携しながら、お子さんやご家庭に寄り添った一体的な支援を行います。

ひとりで悩まず、ご相談ください！



- 育児で心配・困りごとがある
- 子どもの成長・発達が気になる
- 学校、保育園、幼稚園などでの悩みがある
- 子育てに協力してくれる人がほしい
- 子どもといるのがつらい
- 虐待かもしれない
- 子どもや家庭のことで相談したいけど、どこに相談したら良いかわからない

相談内容に応じて支援を行います
(支援例)

- ▶ 相談員による相談対応
- ▶ 利用可能なサービスの案内
- ▶ 相談窓口や関係機関との連絡調整など…

須坂市こども家庭センター

☎ 026-214-6061

午前8時30分～午後5時15分

メール kodomo-soudan@city.suzaka.nagano.jp



ホームページ



市制施行70周年記念

第37回

須坂みんなの花火大会

協賛金募集

須坂の夏の風物詩

あでやかな大輪の花火で、須坂の夜空を彩ろう！

と き 7月21日(日)

午後7時45分打ち上げ開始予定(雨天決行)

ところ 百々川緑地公園

実行委員会事務局では、皆さまのご協賛をお願いしています。また、誕生・結婚・還暦のお祝いやプロポーズなど、自由にメッセージを添えて花火をご提供いただく「メッセージ花火」も5月31日(金)まで募集しています。

詳細はお問い合わせください。

問合せ 須坂市花火大会実行委員会事務局

(須坂商工会議所内) ☎026-245-0031

市内で創業したい方を応援します！



空き店舗などを利用した創業のための補助金 「わざわざ店等開設支援事業」

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

市では、にぎわいの創出と地域の活性化のため、空き店舗などを活用して創業する方などを対象に、「わざわざ店等開設支援事業」として、店舗開設に係る工事費または家賃の補助をします(募集枠に限りがあります)。

対象経費・補助率など

1 創業用店舗の工事費

① 工事の一部を市内業者に発注する場合

補助率 工事費の5分の1
補助額上限 100万円

② 申請者が市内在住で、かつ2分の1以上の工事を市内業者に発注する場合

補助率 工事費の4分の1
補助額上限 150万円

2 創業用店舗の家賃

創業開始から1年以内の店舗が対象です。

補助率 家賃の3分の2
補助額上限 60万円(年額)
補助期間 1年間

3 営業中店舗の改修費

現在営業中の店舗(5年以上営業)が子育てや高齢者を

支援するために改修する際の経費を補助します。
補助率 改修費の4分の1
補助額上限 100万円

注意事項

補助金の交付は1、2、3のいずれかになります。

また、次に該当する場合は補助金の対象になりません。

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

▼風俗営業(スナック・マージャン店・ゲームセンターなど)にあたる業種

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

▼フランチャイズなどのチェーン店を開業する場合

▼市内で店舗を移転する場合
※この他にも条件があります。まずは商業観光課までお問い合わせください。



市ホームページ

Interview

わざわざ店等開設支援事業を活用したオーナーの声



さかたのぼる 坂田昇さん
2024年3月、南原町に「坂蔵」をオープン

私は坂田町で生まれ育ちました。町の役員を務めていた時、コロナの影響で飲み会などの世代間交流の機会が減ってしまったことにとっても寂しさを感じ、「交流の場を作って地元に貢献したい」と、居酒屋開業を目指し始めました。

会社員だった私は、商工会議所主催のセミナーに参加し、経営などの知識に加え、補助金事業のことを知りました。開業には多額の資金がかかるため、補助金をいただき

ありがとうございました。おかげで、お客様目線に立った居心地の良い内装、づくりにこだわることができました。別々で来店したお客さん同士が仲良くなったり、新しく引っ越してきた人と地元の人とのつながりができたり、ここでの交流を通してみんなが元気になれる、そんな場所になりたいです。

メニューは、日本酒などに加え、ワインの種類も豊富にそろえています。県内でもブームとなっているワインを市民の皆さんにもっと身近に感じていただきたいです。ランチ営業や個室もありますので、ご家族でもお気軽にお越しください。



▲座り心地の良い椅子、大きめの机で、ゆったりとした空間の客席

◆お店の情報
所在地 臥竜6丁目4-11-1

1 営業時間 ▼ランチ営業:
木・土曜日午前11時45分〜午後2時 ▼夜営業: 火・水・金・土曜日午後5時〜
※不定休あり



Instagram

禁煙を考えているあなたに 何歳から始めても遅すぎることはありません



問合せ 保健センター（☎026-248-9023）

5月31日は世界禁煙デー、
5月31日～6月6日は禁煙週間

禁煙の秘訣

禁煙には、健康上のメリットが多くあります。左表のように、禁煙してから20分以内に好ましい変化が現れ、続けるほど健康への害が低下していきます。

□ たばこや灰皿を撤去、処分するなど環境を改善する。

□ 吸いたくなかった時には、水を飲む、歯磨きをするなど代わりの行動をする。

また、禁煙すると周囲の人の受動喫煙による病気のリスクも減らすことができます。

□ 自分の喫煙パターンを知り、吸いたくなる状況を避けたら、吸いたくなかったときの対応

処法をあらかじめ考えておくことができます。

□ 周囲の人に禁煙を宣言する。決意を言葉にすることで禁煙の意識はさらに高まり、周囲の理解を得ることで相談したり、協力してもらうことができます。

サポートを受けましょう

禁煙補助薬や禁煙外来など、医療機関のサポートを受けましょう。

禁煙外来を受診するのはハードルが高い…、ちよつと話を聞いてみたい…という方は、薬局に相談するのも方法の一つです。

長野保健福祉事務所でも卒煙相談を受け付けています（要予約）。

☎026-225-9045

自分に合った方法で、禁煙に取り組みましょう。

はじめての『三峯紀聞』 参加者募集！

さんぼうきぶん

『三峯紀聞』とは

江戸時代後期の須坂藩の家老を務めた丸山舎人（丸山辰政）が記した本で、自身が聞いた当時の須坂地方の伝承をつづっています。本には、「柳清水」「須坂の坂並びに町の弁」「相森の故事」「虎少将古墳」「八幡長者」など、約130の伝承が記されており、怪奇現象にも触れています。

初心者向けの学習会

今はほとんど語られることのない江戸時代の伝承を紐解いてみませんか。

参加者同士で三峯紀聞の解説書を読みながら、実際に伝承の場所にも足を運びます。

古文書初心者の方は、お気軽にご参加ください。



▲『三峯紀聞』

【はじめての『三峯紀聞』】

開催日 毎月第2水曜日

初回 6月12日(水)午後6時～7時30分

ところ 生涯学習センター204教室

参加費 1500円（テキスト代）

対象 高校生以上

定員 20人（申込順）

申込期間 5月14日(火)～21日(火)

主催 須坂市立博物館ポランティア会・須坂市立博物館

申込・問合せ 須坂市立博物館（☎026-245-0407）

禁煙からの経過時間	健康上の変化
20分以内	心拍数と血圧が正常値まで低下する
12時間	血中一酸化炭素が低下し、正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し、肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	狭心症や心筋梗塞などの心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5～15年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者の半分に低下する。口腔、咽喉頭、食道、膀胱などのがんのリスクも低下する
15年	心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

みてみてすずかしごんぎょえん ④7

フラミンゴ ピンク色の秘密

フラミンゴと聞いてイメージするのは、ピンク色の羽ではないでしょうか。羽の色には、食べ物が大きく影響しています。

野生のフラミンゴの主な餌は、プランクトンや藻類、甲殻類です。それらには「ペーカロテン」や「カンタキサシン」といった赤い色素が含まれており、食べると羽がピンク色になります。



フラミンゴ

当園では、「カンタキサシン」が含まれる飼料を与えているため、鮮やかなピンク色が維持されていますが、赤い色素を摂取しないと、フラミンゴは白っぽくなります。オスはメスにモテなく

なってしまう。メスにモテるのは、ピンク色が濃い個体、つまり、餌をたくさん食べられる強い個体ということなのです。



餌を食べる様子

また、フラミンゴは尾羽の付け根から防水効果のある赤い油を出して全身に塗ります。体の防水加工に加え、羽を色づけているようです。そんなピンク色がかわいいフラミンゴですが、実は、羽を広げた時にしか見られない内側の羽は、黒色をしています。見る事ができたらラッ



黒色の羽

キーです！
ぜひ、フラミンゴの鮮やかな羽を観察しにお越しください。

イベント情報

■お母さんありがとうデー
とき 5月11日(土)、12日(日)
※2日間とも「親子で来園したお母さん」の入園料が無料です。

■春の臥竜公園写生大会
とき 5月12日(日)

※雨天の場合は5月19日(日)と
ところ 臥竜公園・動物園
受付 動物園正面入り口
および南園：午前9時～
作品の提出 ▼動物園正面入り口：午後2時まで ▼南園：午後1時まで

対象 中学生以下

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

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

協働地域おこし協力隊



地域おこし協力隊
山際真奈隊員

2023年に東京都から移住。学芸員としての経験を生かし、「スザカ写真部」や「DEEP TIME WALK峰の高原」などのアートプロジェクト企画やアーティストとしての表現活動に取り組んでいる。

探究と表現の「リベラルアーツ部」始動！

協力隊に着任してから9カ月間、学芸員の経験を生かしたさまざまな活動を行い、地域の皆さんの多様な価値観や感性に触れてきました。

6月からはアーティスト北澤麻希さんと共に新たなプロジェクト「未来をつくる、リベラルアーツ部」を始動します！アートやデザイン、哲学対話などの手法を用いた全8回のワークショップで、現代の「当たり前」を問い直し、探究・表現するプログラムとなっています。信州須坂で始まる新たな学びの場を一緒に作っていきませんか？

開催日 6月～12月の毎月1回午後1時～4時
ところ アトリエ「Atelier Crater Circus」
(臥竜2-18-4)他

対象 10歳以上の方(小学生は要保護者同伴)
詳細・申込 <https://iea2024.wixsite.com/helloearth>



公式ホームページ



信州須坂の台所 88

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。



ニンジンサラダ



調理時間約15分

1人分の成分

- エネルギー…79kcal
- たんぱく質…3.8g
- 炭水化物…10.0g
- 脂質…3.2g
- 塩分…0.2g

レシピ動画(第74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。



YouTube

食べ物マメ知識

ニンジンにはベータカロテンが豊富で、特に皮に多く含まれています。ベータカロテンは皮膚や粘膜の健康に効果があるといわれ、油と一緒に食べることで吸収力がアップします。

【材料】(4人分)

- ニンジン…1本
- 鶏ささみ…1本
- レーズン…大さじ2
- 乾燥パセリ…お好み
- 砂糖…大さじ1/2
- 酢…大さじ1
- 塩…少々
- 粗びきこしょう…少々
- オリーブオイル…大さじ1

調味料

【作り方】

- ① 鶏ささみをゆで、さいておく。レーズンは湯通しする。
- ② 調味料を合わせ、レーズンを加える。
- ③ ニンジンを千切りにし、電子レンジ500ワットで2分加熱する。
- ④ ボウルにニンジン、鶏ささみ、調味料を入れて混ぜ合わせる。

人口・世帯数

人口…49,460(-78)
 男…24,056(-41)
 女…25,404(-37)
 世帯…20,700(+29)
 2024.4.1現在、()内は前月比
 住民登録者数による集計



市公式 LINE



市公式 X



市公式 Facebook



市公式 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



NAGANO ebooks

みんなで実践! 地球のためにできること

今月の省エネ情報

お出かけはエコドライブで

エコドライブは、自動車運転の際に、ゆるやかな発進や加減速の少ない運転などを行うことで、燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化防止につながる運転技術・心がけです。

連休などを利用して自動車での外出が増える季節ですが、エコドライブを意識した運転で、エコドライブ地球環境に優しいお出かけを楽しみましょう。10のすすめ



よもやまばなし

◆暖かくなり、カメラを持って出かける先々にたくさんの人・人・人。中でも、親子連れの多さに「こんなにいるんだ…!」と妙に感動。楽しそうな明るい声を聞きながら、緩んだ頬でシャッターを切らせていただきました♪ (三ツ井)

◆今月号から、市内の出来事を写真とともにお届けするコーナー(25ページ)を始めました。行事などで広報担当がカメラを持ってウロウロしているかもしれませんが、見かけたらぜひ、すてきな笑顔とピース👏くださいね。(土屋)