

広報

須



坂

市

6
2024

特集 自然災害に備えよう



信州須坂オープンガーデン
家族で庭づくりを楽しんでいます

特集

自然災害に

備

えよう



問合せ 総務課(☎026-248-9000)

令和元年東日本台風により堤防を越水した千曲川の様子

災害への「備え」はできていますか

令和元年東日本台風災害直後に行った市民へのアンケート結果によると、避難を呼びかける避難勧告発令時に「避難しなかった」と回答した人の割合は、回答者全体の84パーセントでした。

理由として、「被害に遭うと思わなかった」「近所の人が避難していなかった」「避難すればよいかの判断が難しかった」などの回答がありました。

令和3年5月から「避難勧告」を廃止し、「避難指示」で必ず避難を呼びかけています。

※詳細は3ページの「風水害での警戒レベル一覧」表をご覧ください。

これからの季節、集中豪雨や台風時の大雨による災害が心配されます

自然災害はいつ発生するか分かりません。いざという時に逃げ遅れないためには、身の回りで起こりうる災害の危機性を認識し、避難指示などが発令された時に、速やかに避難できる準備しておくことが重要です。

今月号では、災害が起きる前に備えておくポイントを紹介します。

どのように避難すればよいか確認しておこう

ハザードマップで、水害時における自宅や会社周辺の危険箇所を確認する

ハザードマップは、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」、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。



ハザードマップ



最寄りの避難場所を確認し、そこまでのルートを実際に歩いてみる

実際に歩いてみることで、避難経路上の危険箇所、避難に要する時間を知ることができます。



緊急避難場所・避難所一覧



風水害での警戒レベル一覧

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
レベル5	災害発生または切迫	命の危険、直ちに安全確保	緊急安全確保

警戒レベル4までに必ず避難

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

風水害から身を守る我が家の「マイ・タイムライン」を作ってみましょう

「マイ・タイムライン」とは、風の接近などによる風水害に備え、家族でとるべき行動を時系列にまとめておくものです。

家族構成や生活環境に合わせて、「いつ、何をすべきか」を家族で話し合い、整理しておくことで、非常時に落ち着いて行動する手助けと

なります。

4ページに実際に書き込むことができる様式がありますので、ご活用ください。



マイ・タイムライン記入例

左表は、風水害の警戒レベルに合わせた住民のとるべき行動を示しています。マイ・タイムライン作成の参考にしてください。

防災情報を得よう

市では、台風や地震などの緊急時、防災行政無線などを通じて防災情報をお知らせします。情報を受け取るために、初期登録が必要なものもありますので、今のうちに登録を済ませておきましょう。

- 防災行政無線…聞き取りにくい時や確認をしたいときは、テレホンサービスをご利用ください。
- ☎0800-800-2940(無料)
- 須坂市防災防犯メール
- 市ホームページやSNS



防災防犯メール



市ホームページ

大雨・台風が近づいてきたら…気象情報(雨量・河川水位など)をチェックしましょう



長野県防災情報ポータル



川の水位



土砂災害危険度情報



キキクル



総務課危機管理係では随時防災出前講座に応じています。お気軽にお問い合わせください。(☎026-248-9000)

防災出前講座をご利用ください

市では、団体、企業などを対象に、総務課危機管理係の職員が防災出前講座を行っています。

4月14日には、中島町区からの要望で、災害から家族や地域を守るポイントをお話ししました。講座終了後は、参加した50人の区民が情報連絡、消火、救出救護、給食給水の班に分かれ、平常時と災害発生時の任務内容などを確認しました。

我が家のマイ・タイムラインを作ってみましょう!!

(必要に応じて拡大コピーしてお使いください)

我が家のマイ・タイムライン

作成日： 年 月 日

1. 居住地の災害リスク

- (洪水) 浸水想定区域 → 想定水深：..... m ~ m
- 土砂災害警戒区域 → 特別警戒区域 (土石流) ・ 警戒区域 (土石流)
特別警戒区域 (急傾斜地の崩壊) ・ 警戒区域 (急傾斜地の崩壊) ・
警戒区域 (地滑り)
- いずれの指定区域でもない → 油断は禁物です。市内の多くが浸水想定区域であること、山麓や急傾斜地等は土砂災害警戒区域に指定されている箇所が多いことに留意しておきましょう。

2. 避難する場所：①..... ②..... 移動手段：.....
移動時間：①.....分 ②.....分
特記事項：.....

3. 避難するタイミング：.....

4. 防災・避難情報等の収集先

- 防災行政無線
- 須坂市防災防犯メール
- 緊急速報メール (エリアメール)
- テレビ
- ラジオ
- 須坂市ホームページ
- 気象庁ホームページ
- 長野県河川砂防情報ステーション
- その他 (.....)

状況	気象・避難情報	我が家の行動計画
雨風が強くなる前	早期注意情報	
雨風が強まってきたら	洪水注意報 大雨注意報等	
災害発生のおそれ	警戒レベル3 高齢者等避難	
災害発生の危険大	警戒レベル4 避難指示	
災害発生	警戒レベル5 緊急安全確保	

★家族や親戚の情報★

名前	電話番号	必需品	昼の居場所	備考

非常持ち出し品を揃えておこう

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確認しよう。
また、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。

非常持ち出し品チェックリスト

<input type="checkbox"/> ご家庭で用意してあるものには <input checked="" type="checkbox"/> を入れましょう	<input type="checkbox"/> 3日分の非常食 	<input type="checkbox"/> 3日分の飲料水 (1人1日3ℓ) 	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、電池 	<input type="checkbox"/> 懐中電灯、電池
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾 	<input type="checkbox"/> 救急医療品 (絆創膏、消毒薬、解熱剤、胃腸薬など) 	<input type="checkbox"/> めがね、普段飲んでいる薬 	<input type="checkbox"/> マスク、ハンドソープ、手指消毒アルコールなど 	<input type="checkbox"/> 貴重品 (現金、通帳類、印鑑、免許証など)
<input type="checkbox"/> 保険証、お薬手帳 	<input type="checkbox"/> マッチ、ライター 	<input type="checkbox"/> タオル、バスタオル 	<input type="checkbox"/> ビニール袋、ティッシュ、ウェットティッシュ 	<input type="checkbox"/> 毛布、タオル、寝袋
<input type="checkbox"/> 着替え 	<input type="checkbox"/> 軍手、雨がっぱ 	<input type="checkbox"/> 筆記用具 	<input type="checkbox"/> 【高齢者・要介護の方】補聴器、杖、入れ歯、おむつなど 	<input type="checkbox"/> 生理用品 (生理用ナプキン、ショーツ、ごみ袋、おむつのシートなど)
<input type="checkbox"/> 【乳幼児がいる場合】母子健康手帳、おむつ、おしりふき、ごみ袋、粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶、離乳食、子ども用おやつ、乳幼児着替え、だっこひもなど 				



能登半島地震

被災地支援活動

市では、令和6年能登半島地震の発生当初から、県内市町村と連携して被災地支援のために職員を派遣しています（避難所運営、災害廃棄物処理業務、家屋被害認定調査など）。これまで石川県珠洲市、羽咋市、七尾市、輪島市、能登町、穴水町で合計60人の職員が支援活動を行いました（6月1日現在）。避難所運営に携わった職員に感想を聞きました。

派遣当時は、約80人の市民が輪島高校の体育館で避難生活を送っていました。被災された現地の方からは「地震発生当時は、道路の多くが地割れし、十分な食料や飲料水がなく、断水でトイレは使用不可であった」とお聞きしました。避難所の状況としては、避難者

（世帯）ごとに囲いはありましたが、高さが低く、プライベート空間の確保は難しいと感じました。災害発生時は、市役所や各公共施設に避難者が殺到する可能性もあります。避難者への対応を再検討し、今回の経験を、いざという時には須坂市でも生かしていきたいです。



▲地震により隆起した地下燃料タンク



文化スポーツ課
藤沢主事補

総務課
竹内主事

2月23日～28日、石川県輪島市で避難所運営支援を担当。



総務課危機管理係
斉藤担当課長

市では、災害は必ず起きると考えて対応していきます。いざという時は「まず自分・家族の身を守る」「できる限り複数で行動する」「無理はしない」の3カ条を覚えておいてください。



須坂市 健やか計画21

第3次須坂市健康づくり計画

第4期須坂市食育推進基本計画 を策定しました

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

須坂市の健康状況は、右表の通り、県や国に比べて健康寿命が長く、元気で長生きな方が多いといえます。しかしながら、須坂市特定健康診査の結果を見ると、血圧が高い人は約2人に1人、血糖値が基準値以上の人も6割近くいるなど、さまざまな課題があります。

「須坂市健やか計画21(計画期間:2024年度~2035年度)」は、市民の皆さん一人一人が主体的に健康づくりに取り組み、食生活や食文化を考へて実践することで、健康長寿を伸ばせるよう、健康づくり計画と食育推進基本計画を一体的に策定し、基本的な考え方を示した計画です。

市民の皆さん、関係機関、行政がお互いに連携して取り組む点をまとめ、基本理念を目指すとともに、健康課題の解消に向けた2つの取り組みを重点的に推進していきます。

健康寿命の比較

	(歳)	
	男性	女性
須坂市	81.6	85.4
長野県	81.1	85.2
全国	80.1	84.4

出典：国保データベースシステム

基本理念

生涯を通じて健康で充実した生活を実現する (健康寿命の延伸)

市民の皆さん、関係機関、行政がお互いに連携しながら取り組みます

生活習慣の改善
・
心身の生活機能の
維持向上

生活習慣病の
発症予防
・
重症化予防

地域のつながり、
人がつながる
健康づくり

人とのつながりを
感じる食で、
豊かな心と
身体を育てる

重点取り組み1

自分のからだに関心を持とう ~いまの状態と“ちょうどいい”を知ろう~

- ◆ 健診(検診)を受けて、健診結果を活用しよう
- ◆ 自分の血圧・体重・運動量・食塩摂取量と、適正な値(基準値)を知ろう
- ◆ 血液データの見方を知ろう

重点取り組み2

野菜摂取を増やそう ~目指そう1日350g以上~

生野菜では両手3杯分



約120g



約120g



約120g

3分の1は
緑黄色野菜を!!

第3次須坂市健康づくり計画

市民が自分や家族の健康に関心を持ち、健康状態を知り、健康づくりを実践できるよう取り組みます。

また、平均寿命と健康寿命に関係のある「がん」「メタボリックシンドローム」「高血圧」「糖尿病」への対策を重点的に取り組みます。

第4期須坂市食育推進基本計画

次世代を担う子どもたちが豊かな人間性を育み、生涯にわたり健康的に生きる力を身に付けるために、「家庭の食」を最も大切な食育の場と位置付けます。家庭や関係機関などがお互いの役割を確認し、連携しながら食育を推進していきます。

詳細は、市ホームページをご覧ください。





最大60万円 結婚新生活支援事業補助金

結婚に伴う住居費・引越費を補助します

申請・問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

結婚新生活支援事業補助金とは

少子化対策として、新婚世帯の経済的不安を軽減するため、結婚に伴う住居費・引越費を1世帯あたり最大60万円補助。結婚新生活のスタートを応援します！



対象世帯

次の全てに該当する方は、補助を受けられる可能性があります。
※予算の範囲内での補助金交付となるため、先着順になります。

- 2024年1月1日～2025年3月31日に婚姻届を提出し、受理された夫婦
- 夫婦ともに須坂市に住所がある
- 対象住居が須坂市にある
- 夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下
- 夫婦の合計所得が500万円未満
※貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。
- 生活保護による住宅扶助その他の公的制度による家賃補助などを受けていない
- 夫婦のいずれもが市税を滞納していない
- 過去に夫婦のいずれもが新規に婚姻した夫婦を対象にした住居費および引越費用に係る補助金の交付（他市区町村を含む）を受けたことがない
- 暴力団員でない、暴力団と密接に関係していない

対象経費

2024年4月1日～2025年3月31日の間に支払った次の費用の合計額

- ① 住居の購入費
- ② 住居のリフォーム費
- ③ 住居の賃料（敷金、礼金、共益費、仲介手数料を含む）
※住居手当が支給されている場合は、その額を差し引きます。
- ④ 引っ越しに係る実費（引越業者または運送業者への支払いに限る）



補助上限額

夫婦ともに婚姻日における年齢が

- ▷ 29歳以下の場合 … 1世帯あたり**最大60万円**
- ▷ 39歳以下の場合 … 1世帯あたり**最大30万円**

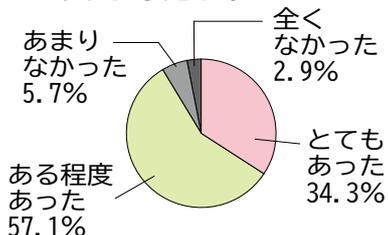
申請期限 2025年3月31日

※まずはご相談ください。
※必要な提出書類などの詳細は市ホームページをご覧ください。



利用した先輩ご夫婦にお聞きしました！

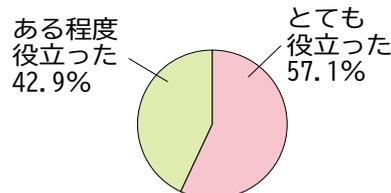
Q 結婚にあたって経済的不安がありましたか？



経済的不安として何を思い浮かべますか？

- 1位 住居費 71.4%
- 2位 家具や生活雑貨の購入 54.3%
- 3位 結婚式費用 40%
- 4位 婚約・結婚指輪の購入 28.6%
- 5位 引越費用 25.7%

Q 補助金は経済的不安の軽減に役立ちましたか？





須坂市のふるさと納税 どうなっているの？

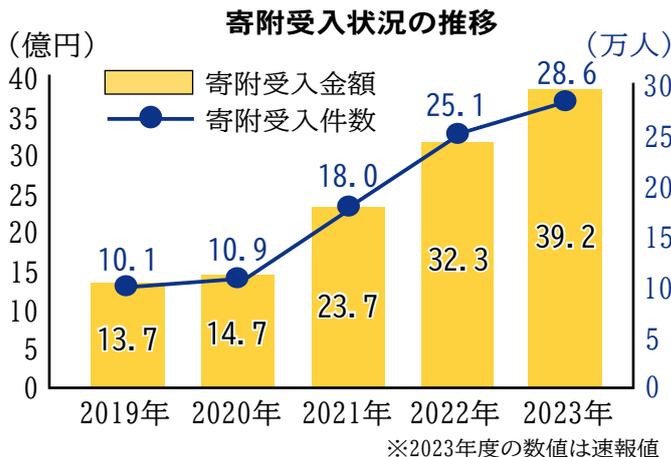
須坂市の「ふるさと納税」（信州須坂ふるさと応援寄附金）は、良質な果物類などの返礼品が人気を集め、全国多くの方から応援をいただいています。市の一般会計予算に占める割合も大きくなり、市民の皆さんからお問い合わせをいただく機会も多くなっていることから、その概要などをお知らせします。

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

須坂市の「ふるさと納税」の状況

寄附件数および寄附受入金額は年々増加しており、寄附受入件数は2019年度から4年連続で長野県内1位となっています。

国の制度に基づき、ふるさと納税は各自治体が寄附の受け入れを行っていますが、制度自体の継続性も含め、将来の見通しが不透明なため、「賢く大切に」活用していく必要があります。



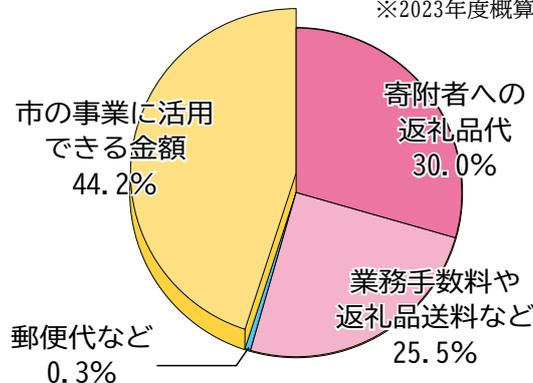
「ふるさと納税」の受け入れに伴い発生する経費

寄附金のうち約56%は、寄附者への返礼品代や寄附募集ポータルサイト掲載手数料などの事業経費に充当されます。このため、実質的に市の事業に活用できるのは寄附金額の約44%にとどまります。

返礼品は市が直接調達するため、事業者（生産者）の売り上げ増加や地域内循環につながっています（2023年度末現在、113事業者が返礼品提供事業者として登録）。

寄附金全体に占める経費などの割合

※2023年度概算



こんなことに活用しています

市が実施した2023年度事業のうち、ふるさと納税を財源とした主な事業は以下のとおりです。

ふるさと納税がなかったとすれば、市の単独費となり、財政圧迫や投資的経費の捻出が困難になることも考えられます。このことから、全国20万人を超える多くの寄附者の皆さまに感謝しつつ、今後も健全な財政運営のための貴重な財源として大切に活用してまいります。

2023年度に寄附金を財源として活用した主な内容

- ★道路の改良や維持補修・管理など…約7,000万円
- ★農業振興（後継者対策や遊休農地の解消など）…約2,000万円
- ★商業・観光振興（店舗開設支援、施設整備など）…約3,000万円
- ★子どもは宝プロジェクトの推進（特色ある教育の推進、給食センター運営、児童青少年の健全育成など）…約4億円
- ★その他の事業（防災対策、健康福祉の充実、都市施設の整備、文化施設の整備、消防施設の整備など）…約10億円

※2022年度の寄附金を充当。金額は予算上の財源充当ベース。

ふるさと納税返礼品を提供していただける事業者様を募集しています！

詳細はお気軽に政策推進課までお問い合わせください。



市ホームページ

あなたが望む生き方を
信頼する人たちに話しておきましょう

もし、あなたが病気で判断能力がなくなつた場合、どんな治療を希望しますか。須高地域医療福祉推進協議会では、皆さんが「元氣なときから自分がどんな最期を望むのかを考え、家族とも話し合い、人生の最終段階における医療・ケアの意思表明ができること」を目的に取り組んでいます。

（左表参照）

現在の意思表示であり、内容の変更・撤回はいつでもできます。定期的に見直し、考えに変化があれば書き直してください。あなたが望む生き方を実現する助けとして、ぜひご活用ください。

リビング・ウィル

リビング・ウィルは自分の延命治療で希望すること、

私の最期が近づいたときの延命治療で希望すること		希望する	希望しない
経管栄養	鼻から胃へのチューブ		
	胃ろう		
点滴	腕や足からの点滴		
	中心静脈栄養		
	皮下注射		
血圧を上げる薬・心臓の働きを強める薬の使用			
輸血			
人工透析	気管挿管		
	気管切開		
人工呼吸器の使用(装着)			
心臓マッサージなどの心肺蘇生			
抗がん剤の使用			



※リーフレットは市ホームページからダウンロードできます。

第13回須高地域医療福祉を考える集い

人生の最期、あなたはどこでどのように過ごしたいでしょうか。穏やかな最期を笑顔で迎えられるよう、一緒に考えてみましょう。

とき 7月6日(土)午後1時30分～3時30分

ところ メセナホール小ホール

落語 「三途の川の渡り方」

講師 介護亭楽珍さん

講演会 「最期まで目一杯生きる」

講師 萬田緑平さん(緩和ケア萬田診療所院長)

定員 300人



萬田緑平さん

市長の

いきいき通信



須坂市の介護保険料は県内全19市中最も低い

全国の2024年度、26年度の介護保険料が公表されました。長野県は、都道府県別で3番目に低く、その中でも須坂市は、県内自治体中2番目に低く、県内19市中では一番低くなっています。さらに、介護認定率は、19市中で2番目に低いです。長野県は長寿県でもあります。

長野県の介護保険料が低く、長寿県であること、須坂市の介護保険料・介護認定率が低いことの大きな要因のひとつに、保健補導員制度があります。保健補導員制度は、第二次世界大戦末期、劣悪な衛生環境から乳幼児をはじめとする住民の健康を守るため、旧高甫村で孤軍奮闘する大峽美代志保健師の姿に、村の女性が「自分たちができることは、自分たちでやろう」との高い志をもって自発的に組織を結成して生まれました。この保健補導員制度が県内各地に広がり、長年の地道な活動により健康長寿県になりました。

現代社会はさまざまな課題がありますが、これらの解決方法として、保健補導員のような社会における人々の結びつきを支える仕組み「ソーシャルキャピタル(社会関係資本)」が重要といわれています。区長はじめ市民、団体などとお話する中で、須坂市のソーシャルキャピタルがとても高いことに感謝しております。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週木曜日にお届けします。市ホームページから登録ください。ホームページID 3784

2024年度 市・県民税のお知らせ

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

納税方法	納税通知の方法
給与から毎月差し引き（給与特別徴収） 6月～2025年5月、年12回	勤務先を通じて送付
年金から毎回差し引き（年金特別徴収） 4月～2025年2月、年6回	納税義務者宅へ郵送 6月13日(木)発送予定
指定登録口座から各納期限に引き落とし (普通徴収) 6・8・10・1月、年4回	
納付書などで各納期限までに納付 (普通徴収) 6・8・10・1月、年4回	

市・県民税は、毎年1月1日時点で須坂市に住民登録があった方に課税します。税額は、広く均等に負担していただく均等割と、前年1年間の所得に応じて課される所得割を合算した金額です。

1月2日以降に転入した方は、転入前の市区町村で課税されます。1月2日以降に亡くなった方の納付義務は消滅しないので、相続人に納めていただきます。

森林環境税(国税)の課税が始まります

災害防止や温室効果ガス排出削減を図るための森林整備などに必要な地方財源を安定的に確保するため、2024年度から森林環境税の徴収が始まります。

対象者 国内に住所を有する個人

徴収額 1人年額1000円
徴収方法 市・県民税の均等割(4500円)とあわせて徴収します。

定額減税を実施します

賃金上昇が物価高に追い付いていない国民の負担を緩和するための税制改正に伴い、2024年度分の市・県民税の定額減税を実施します。

対象者 2024年度分の市・県民税所得割の納税義務者のうち、2023年中の合計所得金額が1805万円以下の人

減税額 次の①②の合計額です。金額の詳細は送付される納税通知書をご確認ください。

①納税者本人：1万円
②控除対象配偶者または扶養親族(国内に住所を有する方のみ)：1人につき1万円

※判定は2023年12月31日時点。

※控除対象配偶者以外の場合、2025年度の市・県民税で1万円の定額減税を予定。

所得税の定額減税(対象者1人につき3万円)は市では事務を行っていません。詳細は、国税庁の特設サイトをご覧ください。



国税庁
特設サイト

〔減税額が所得割額などを上回る場合、調整給付金を給付します〕

算定された定額減税額が、定額減税を行う前の「市・県民税所得割額」や「所得税額」を上回っている場合は、その差額を給付します。

国の制度に基づき、2023年中の所得状況で給付額が算定されます。2024年分の所得税確定後、当初の給付額の不足が判明した場合は、追加でその差額を給付します。詳細は「広報須坂」7月号でお知らせします。

調整給付金に関する問合せ
税務課(☎026-248-9000)

2024年度所得・課税証明書は6月6日から発行できます

発行場所 税務課(窓口2番・本庁舎1階)

※平日の午前8時30分～午後5時15分

手数料 1通300円

持ち物 本人確認ができる写真付きの証明書(運転免許証、マイナンバーカードなど)

※写真付きの証明書がない場合は、本人確認ができる書類を2点お持ちください。代理人の場合は、委任状と代理人の本人確認ができる証明が必要です。

6月7日以降は、マイナンバーカードを使って、コンビニ交付サービスで取得できます

市役所の閉庁時でも、全国のコンビニエンスストアなどで証明書が取得できます。

利用時間 午前6時30分～午後11時(12月29日～翌年1月3日およびメンテナンス日を除く)

須高歯科医師会

口臭が気になっていませんか？

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

口臭には、大きく分けて「生理的な口臭」、「飲食物・嗜好品による口臭」、「病的な口臭」、「唾液量が減ることによる口臭」、「ストレスによる口臭」、臭いだけでなくあると思込込む「心理的口臭」があります。

持続的な口臭は体の不調の合図です

生理的な口臭は、起床時に口が臭うなど、誰にでもある一時的な臭いで治療は要りません。一方、病的な口臭は、病気を原因に持続的に発せられる臭いです。強い口臭が続くことは体に不調が起きている合図ですので、受診し治療を受けましょう。

病的な口臭の原因は、鼻やのど・呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病、肝臓疾患などの場合もありますが、80%以上は口の中にその原因があります。

【口の中にある臭いのもと】

- ▼溜まった歯垢(プラーク)
 - ▼むし歯
 - ▼歯周病
 - ▼舌苔(舌の表面に堆積した汚れ)
 - ▼汚れた入れ歯
 - ▼唾液の減少 など
- 口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防をすることが口臭の予防にもつながります。

口臭予防に役立つこと

- 歯ブラシやデンタルフロスで、できるだけ歯垢を取り除く。
- 口呼吸をやめて、鼻呼吸を意識する。
- 唾液を増やして、口の中を潤す。
- 臭いの強い飲食物をさける。
- ストレスを遠ざける。

毎日の口腔ケアと、定期的な歯科検(健)診で、口と体の健康を守りましょう。



無料で受診できる歯科検(健)診も活用ください

【妊婦歯科健診】

期間 2025年3月31日(月)まで

対象者 市内に住所を有する妊婦

※妊娠届け出時に受診券をお渡ししています。

【成人歯周病検診】

期間 2025年1月31日(金)まで

対象者 市内に住所を有し、2025年3月31日時点で40歳・50歳・60歳・70歳の方

※対象者には5月中旬に受診券を送付しました。

《共通事項》

内容 ▼問診 ▼口腔内診査 ▼歯科保健指導

実施医療機関

市ホームページを
ご覧ください。

申込・問合せ

健康づくり課(☎026-248-9018)



自分と大切な人への健康投資

健(検)診の受診を忘れずに

問合せ ▼健康づくり課(☎026-248-9018)

▼保健センター(☎026-248-9023)

健康診査(健診)

須崎市国民健康保険加入者や後期高齢者医療制度加入者などを対象に、健診を実施しています。

健診の結果、生活改善の必要性が高い方は、保健師や管理栄養士から生活習慣を見直すサポートが受けられます。

がん検診

がん検診は須崎市に住所を有し、対象に該当する方であれば、加入する保険の種類に関係なく受診できます。

須崎市で死亡者が多い大腸がん(男性1位・女性2位)と乳がん(女性1位)は、早期発見・早期治療で90%が治るといわれています。症状が現れる前に、検診で病気を見つけましょう。

随時申し込みを受け付けています

市ホームページから電子申請、または健康づくり課(☎026-248-9018)へお申し込みください。実施期間や場所などの詳細は、市ホームページでご確認ください。



健(検)診でかなえる健康生活の3カ条

- 1 年に1回、健(検)診を必ず受ける
 - 2 健(検)診の結果を確認する
 - 3 結果に従い行動する
- ▼「要精密検査」は必ず受診
▼必要に応じ生活習慣を改善する

情報ファイル 6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

●危険物安全週間

期間 6月2日(日)～8日(土)
 推進標語 「次世代へ つながう無事故と 青い地球」
 危険物による事故を予防しましょう

▼危険物施設や周辺の状況を定期的に点検する。また、器具や配管などの劣化、破損の有無を確認する。
 ▼地震などによりホームタンクが転倒しないよう、しっかりと固定し、流出防止のための防油堤を設置する。灯油などを小分けするときは、その場を絶対に離れない。

●人権啓発活動

「人権擁護委員」は法務大臣から委嘱され、人権を擁護し、人権思想を広めるため積極的に活動を行っています。
 6月1日の「人権擁護委員の日」に合わせ、人権パネル展示を行います。

●狂犬病予防注射(集合注射)

本年度最後の集合注射です。狂犬病予防注射をしていない場合は必ず受けてください。

とき 6月9日(日)(雨天決行)
 ところ ▼仁礼コミュニティセンター・くつろぎ荘：午前10時20分～10時40分▼須坂市役所庁舎前駐車場：午前11時～11時30分

●緊急地震速報の訓練

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します。身を守る行動訓練をお願いします。

とき 6月20日(木)午前10時
 問合せ 総務課
 (☎248-9000)

●須坂版画美術館

長寿命化改修工事に伴う休館

期間 6月3日(月)～2025年1月中旬(予定)
 ※世界の民俗人形博物館、歴史的建物園は開館しています。
 問合せ 文化スポーツ課
 (☎248-9027)

●市立須坂図書館

蔵書点検に伴う休館

期間 6月25日(火)～7月4日(木)
 休館中は次のことができません
 ▼電話やインターネットによる貸出期間の延長
 ▼本の問い合わせ、予約
 ▼破損の恐れがあるCDやDVD、紙芝居の返却
 ※本・雑誌の返却は可能です。玄関脇の「図書返却口」をご利用ください。
 問合せ 市立須坂図書館
 (☎245-0784)

●男女共同参画週間

男女共同参画への理解を深めましょう。

期間 6月23日(日)～29日(土)
 スローガン だれもがどれも選べる社会に
 「パネルなどを展示します」

●肝炎ウイルス検診

実施期間 6月1日(土)～2025年1月31日(金)
 対象 本年度40歳以上で肝炎ウイルス検診未受診の方
 受診方法 ▼市が行う特定健診・後期高齢者健診の対象者

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

「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
ドへ(☎09277161401)

は、健診時に併せて受診できますので、当日お申し出ください。

▼市が行う特定健診・後期高齢者健診の対象とならない方は、健康づくり課へ申し込み、発行された問診記録票を持って、指定医療機関で受診してください。

受診料 1000円
申込・問合せ 健康づくり課
(☎248-9018)

●特定健診(個別健診)の実施期間を延長します

医療機関で実施している若年者健診・特定健診・後期高齢者健診の実施期間を2025年1月31日(金)まで延長します。

※10月以降は、インフルエンザワクチン接種などで医療機関が混雑する場合があります。できるだけ9月までの受診にご協力をお願いします。
申込・問合せ 健康づくり課
(☎248-9018)

●国民健康保険の加入・脱退手続きはお済みですか

国民健康保険への加入・脱退は、資格の取得・喪失から14日以内に届け出が必要です。

届け出方法 電子申請または医療保険課窓口(窓口4番・本庁舎1階)で必要書類を提出

【国民健康保険への加入】
対象 社会保険を脱退した方(扶養から外れた方を含む)
必要書類 ▼健康保険資格喪失証明書▼来庁する場合は、対象者のマイナンバー確認書類・来庁者の本人確認書類
【国民健康保険の脱退】
対象 社会保険などに加入した方(社会保険に加入している方に扶養された方を含む)
必要書類 ▼社会保険などの保険証(対象者全員分、コピー可)▼国民健康保険被保険者証(対象者全員分)▼来庁する場合は、対象者のマイナンバー確認書類・来庁者の本人確認書類
問合せ 医療保険課
(☎248-9034)



申請書(ホームページ)

●無許可事業者の不用品回収にご注意ください

不用品回収事業者は、一般廃棄物収集運搬業許可もしくは古物商許可を得ている必要があります。無許可の事業者に処分を依頼したことで多額の料金を請求されたり、依頼した廃棄物が不法投棄されたりといったトラブルが発生しています。素性が分からない事業者からの勧誘などでお困りの場合は、市や警察などにご相談ください。

▼消費生活・特殊詐欺被害防止センター
(☎213-7188)

●古い指定袋でゴミを出す際は証紙シールを貼ってください

収入証紙(左写真)の印字がない指定袋には、証紙シールを貼ってください。証紙が無い場合は、回収されませんのでご注意ください。
問合せ 生活環境課
(☎248-9019)



●ごみの野外焼却は法律で禁止されています

近隣住民などの迷惑にもなるため、行わないでください。

農業を営むためにやむを得ず行う果樹の剪定枝などの焼却や、どんど焼きなどの地域行事に限り例外として認められる場合もありますが、それらの場合でも、事前に消防署(☎245-0119)に届け出をし、周辺環境や天候に配慮した上で行ってください。

問合せ ▼生活環境課
(☎248-9019)
▼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

爆音機の音に関して、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200m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▼使用期間は最小限とする
※防鳥ネットなど爆音機以外の対策もご検討ください。
問合せ 農林課
(☎248-9004)

●国外へ転出する場合でもマイナンバーカードを継続して利用できます

転出前に、お住まいの市区町村窓口で手続きすることで、現在所持しているマイナンバーカードを国外でも引き続き利用することができます(外国人住民を除く)。また、現在国外にお住まいの方も、本籍地の市区町村から新規にカードを取得することができます。

手続きの詳細はホームページをご覧ください。
問合せ 市民課
(☎248-9002)



ホームページ

●コンビニ交付サービス システムメンテナンスに伴う一時休止

と き 6月6日(木)終日
休止するサービス ▼住民票の写し▼印鑑登録証明書▼所得・課税証明書▼戸籍謄抄本▼戸籍の附票の写し▼本籍地利用登録申請
問合せ ▼税務課(☎248-9001)▼市民課(☎248-9002)

●薬剤地上散布を行います

松くい虫による松枯れ被害を防ぐための薬剤散布を行います。

とき 6月と7月の2日間
午前4時～10時の間

散布場所 ▼臥竜山▼須坂ア
ートパーク▼百々川緑地▼望
岳公園

※日程が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。
問合せ 農林課
(☎248-9004)

●巡回労働相談

労働や雇用に関する悩みを労働相談員に相談できます。

とき 6月21日(金)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 6月19日(水)午後1時
※1回1人おむね1時間
申込・問合せ 長野県北信労働政事務所(☎234-9532)

●須坂市の町並みが重要伝統的建造物群保存地区に選定されます

市では、製糸業のなごりが残る町並みを将来にわたり保存するため、中町交差点を中

心とした地区を「伝統的建造物群保存地区(伝建地区)」と定めています。

全国の伝建地区の中でも国にとって価値が高いとされる「重要伝統的建造物群保存地区」への選定に向け、かねてより取り組んできましたが、この度、国の文化審議会より選定が答申されました。今後とも、町並みの保存活用へのご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 文化スポーツ課
(☎248-9027)

●「信州須坂町並みの会」の活動記録展示

「信州須坂町並みの会」は、市民活動として須坂市の町並み保存に取り組んでいます。

同会が行ってきたさまざまな活動を、寄贈された写真を中心に紹介します。

とき 6月20日(木)～7月15日(月)午前9時～午後5時

ところ 文書館展示室(旧上高井郡役所内)
問合せ 文書館
(☎285-9041)

●レンゲツツジが見頃です

五味池破風高原自然園は県内有数のレンゲツツジの群生地、6月中旬から下旬にか

けて高原一帯が花で彩られます。「環境保護協力金にご協力ください」

豊丘財産区はこの自然を守るため園内の管理を行っており、来園者の皆さんに1人200円(中学生以下無料)の環境保護協力金をお願いしています。

問合せ 信州須坂観光協会
(☎215-2225)

●創造の家「宿泊事業」の需要を調査します

勤労青少年ホーム創造の家では、市内スポーツ団体(小中学生)などを対象とした宿泊事業(市委託事業)を試行実施します。需要調査を行いますので、次の項目を確認し、ご要望がある団体は、お問い合わせください。詳細をお伝えします。

試行期間 7月からの土・日曜日、祝日、小中学校の夏休み期間(1泊2日のみ)

利用可能施設 ▼創造の家集会所1・2(宿泊・和室) ▼勤労青少年体育センターなど

定員 1回25人
問合せ 須坂市スポーツ協会
(☎248-0892)

●道路にはみ出した枝は切ってください

住宅の樹木や垣根の枝などが道路・歩道にはみ出すと、自動車や歩行者などの通行の妨げになったり、カーブミラー・道路標識などが見えにくくなったりし、大変危険です。道路や歩道にはみ出した枝などの剪定・刈りこみをし、みんなが安全に通行しやすい道路環境づくりにご協力をお願いします。

問合せ 道路河川課
(☎248-9006)

募 集

●須坂市学校給食センター運営委員募集

須坂市学校給食センターの運営に関し、必要な事項を調査・審議します。

任期 8月1日～2026年7月31日

内容 年2回の運営委員会

資格 市内在住の20歳以上で、次の要件を満たす方

▼市の審議会などの委員になっていない方▼市税などを滞納していない方

申込方法 ▼住所▼氏名▼生

広告欄

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。



法律事務所 MAIMEN

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 弁護士 熊谷 暢 〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2 E-mail: mail@maimen.jp H P: https://www.maimen.jp

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎0927-716-1401)

年月日▼電話番号▼申受理由(400字以内)を記入して、郵送にて提出

※様式自由

申込期間 6月10日(月)～21日

(金)※21日消印有効

申込・問合せ 学校給食センター(〒382-8505須坂市大字栃倉420番地1)

(☎246-2104)

●須坂市二十歳を祝う会 スタッフ募集

須坂市二十歳を祝う会は、2025年1月12日(日)に開催予定です。セレモニー後に行うアトラクションの企画・運営スタッフを募集します。

活動 8月～2025年1月

内容 ▼月2回程度の会議

▼当日のアトラクション運営

対象 2004年4月2日～05年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方

定員 15人程度

申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245-1598)

●信州須坂ランニングフェス 出店企業募集

とき 10月13日(日)

ところ 百々川緑地

資格 飲食を伴う出店の場

合は▼県における露店営業または臨時営業の許可をお持ちの方▼食品衛生責任者などの資格を有している方▼保険などに加入している方

出店料 無料(1区画3・6m×5・4m)

※テントなどの必要機材は出店者をご用意ください。

募集数 10店舗程度

※市内業者優先、申し込みが多数の場合は抽選となります。

申込方法 大会ホームページにある申込書に記入して提出

申込期限 8月29日(木)

申込・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)(☎248-2020)



●これからの小中学校の水泳学習に関する方針案への意見をお寄せください

児童生徒数の減少などにより、稼働率が低下している小中学校のプールの在り方(水泳授業含む)に関する方針案を作成しました。皆さまからのご意見を募集します。

いただいたご意見などには個別回答せず、後日、市ホームページで回答します。

※電話や口頭、匿名でのご意見はお受けできません。

募集の対象 市内に居住、勤務または通学している方

募集期間 6月1日(土)～30日(日)

閲覧場所 ▼市ホームページ

▼学校教育課(東庁舎1階) ▼市情報コーナー(本庁舎2階) 問合せ 学校教育課(☎248-9010)



●自衛官募集

【第2回自衛官候補生】

試験日 ▼Web試験:9月16日(月)～22日(日)のうち1日

▼口述試験・身体検査:9月21日(土)～29日(日)のうち1日

資格 18歳以上33歳未満の者

申込期限 9月3日(火)

【第2回一般普通候補生】

試験日 ▼1次:9月14日(土)～22日(日)のうち1日

▼2次:10月12日(土)～27日(日)のうち1日

資格 18歳以上33歳未満の者

申込期間 7月1日(月)～9月3日(火)

【海上・航空自衛隊航空学生】

資格 高校を卒業した(見込み含む)▼23歳未満の者(海) ▼24歳未満の者(空)

申込期間 7月1日(月)～9月5日(木)

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)

●一般任期付職員募集

募集職種 市内高校と地域との連携コーディネーター(学校教育課所属)

資格 高校生と連携して地域住民を巻き込んだ事業などを行った経験がある方

任用 2024年8月1日～2027年3月31日

※最長5年の範囲内で任期を延長する場合があります。

試験 書類選考、面接試験(7月予定、申込者にお知らせ)

申込方法 総務課窓口(本庁舎2階)または市ホームページにある申込書に記入して提出

申込期間 6月3日(月)～17日(月)※17日消印有効

申込・問合せ 総務課(〒382-8511須坂市役所総務課)(☎248-9000)



6月 マリアキッズの予定!!

未就園児対象

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



6月6日 春木町本園 体操 1・2歳児対象
6月12日 春木町本園 保育活動 2歳児対象
6月19日 きたすざか 保育活動 1・2歳児対象
6月26日 春木町本園 体操 1・2歳児対象

6月13日 きたすざか 体操 1・2歳児対象
6月20日 春木町本園 英語 1・2歳児対象
6月27日 きたすざか 英語 1・2歳児対象

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



マリアこども園 須坂市春木町 1092

マリアこども園 須坂市旭ヶ丘 1986-2

きたすざか

www.mariakids.jp

TEL 026-245-0012 info@mariakids.jp

● 信州ねりんピック
スポーツ交流大会参加者
募集

とき 9月28日(土)
ところ ▼中野市北公園▼山ノ内町夜間瀬川緑地公園マレットゴルフ場

内容 ▼ゲートボール▼ソフトテニス▼ソフトバレーボール▼ペタンク▼マレットゴルフ▼弓道▼テニスなど

対象 県内在住60歳以上の方
申込期限 7月31日(水)
※申込方法・詳細は長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。
問い合わせ 高齢者福祉課 (☎248-9020)

行事・催し

● かさえもん
ぬりえコンテスト



笠鉾会館ドリームホールのキャラクター「かさえもん」を好きな色で塗り、自分だけの「かさえもん」をつくってみませんか。応募者全員にプ



ホームページ

プレゼントを差し上げます。
期間 7月13日(土)まで
対象 小学3年生以下
応募方法 専用の紙に色を塗り、笠鉾会館ドリームホールに提出(専用の紙は笠鉾会館ドリームホール、須坂市立博物館、市立須坂図書館にあります)
問合せ 笠鉾会館ドリームホール (☎246-7100)

● 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16節】Y.S.C.C. 横浜戦】
とき 6月8日(土)午後6時

【第18節】カターレ富山戦】
とき 6月22日(土)午後6時

チケット購入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

● 「認知症家族のつどい」
「認知症カフェゆめかおり」
合同開催

認知症の方の介護者同士、日頃の思いや悩みを話し合い

ませんか。認知症カフェゆめかおりでは、パン作りを行います(エプロン持参)。
とき 6月14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)
参加費 無料
問合せ 地域包括支援センター (☎245-4566)

● 須坂市民学園公開講演会

小児医療施設でクリニックラウンの養成および実践を行ってきた講師による講演会です。
とき 6月15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 「笑顔はひとをしあわせにする」ユーモアコミュニケーションのすすめ」
講師 塚原成幸さん(清泉女学院短期大学幼児教育科教授、道化師・紙芝居実演家)
問合せ 生涯学習推進課 (☎245-11598)

● 映像で学ぶ人権

学習教材として貸出可能なDVDを上映します。
とき 6月18日(火)午後7時

～8時
ところ 人権交流センター
上映するDVD ▼「日常の人権I(女性・子ども・高齢者)」:23分 ▼「光射す空へ(アニメ作品)」:32分
問合せ 人権交流センター (☎245-0909)

● 須坂ファミリーフェス
ティバル

ステージ発表やフード・マーケット出店、習い事体験など楽しい企画があります。
とき 6月23日(日)午前10時～午後3時

ところ メセナホール
問合せ 須坂ファミリーフェスティバル実行委員会窓口 (人権同和・男女共同参画課) (☎245-0909)



ホームページ

● 相続登記の義務化・空き家対策セミナー

義務化された相続登記の申請や空き家の対策を専門家からお聞きします。セミナー終了後には個別相談会を行います(申込時にご予約ください)。
とき 6月29日(土)午前10時

広告欄

SANWA HOUSE

安心・快適な暮らしのトータルサポート ☎0120-207-117

新築 リフォーム 水まわり 土地

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 https://sanwahouse.net

「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

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎0927-716-1401)

～正午
ところ 生涯学習センター
参加費 無料
定員 25人
申込期限 6月6日(木)～28日(金)
※詳細は市ホームページをご覧ください。
申込・問合せ まちづくり課
(☎248・9007)



ホームページ

●自衛隊ふれあいコンサート

陸上自衛隊第12音楽隊が演奏します。子どもから大人まで楽しめるコンサートです。
とき 6月28日(金)午後6時30分～(開場午後5時30分)
ところ メセナホール大ホール
入場料 無料
問合せ 須坂商工会議所
(☎245・0031)

●市内見学まなび一号
お宝探しの旅
子ども古墳クイズツアー

クイズを解きながら市内や長野市大室の古墳を学ぼう！
とき 7月6日(土)午前9時～午後0時30分
対象 仁礼小学校・豊丘小学校の4年生以上の児童

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―米持天神古墳―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
参加費 400円
定員 15人程度(申込順)
申込期間 6月5日(水)～21日(金)
申込先 各小学校
問合せ 生涯学習推進課
(☎245・1598)

●博物館「臥竜山たんけん」
梅雨の里山自然観察さんぽ

とき 7月7日(日)午前9時～11時30分(受付午前8時50分～)(雨天決行)
ところ 鎌田山、坂田山周辺
集合 さかた山風の子保育園
園駐車場
対象 中学生以上
定員 20人(申込順)
持ち物・服装 50円(保険料)、帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴または長靴、雨具、水筒、蚊よけ対策(お持ちの方は、双眼鏡やルーペ)
※黒っぽい服装は避ける
申込期間 6月22日(土)～7月4日(木)
申込・問合せ 須坂市立博物館
(☎245・0407)

講座・教室

●介護教室

とき 6月14日(金)午後1時30分～3時30分
ところ シルキービル3階第1ホール(長電パーキングをご利用の方には駐車券を配布します)
テーマ 「いつまでも自立した排尿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?」
講師 伊藤佳孝さん(信州医療センター)皮膚排泄ケア認定看護師
対象 ▼介護している方
定員 20人(申込順)
申込期間 6月5日(水)～12日(水)
申込・問合せ 信州医療センター1地域医療福祉連携室
(☎246・6577)

●小学校入学に備える子育て講座

小学校入学を控えたお子さんの保護者の皆さんにお聞きいただきたいお話です。
とき 6月16日(日)午前10時～11時30分
ところ 生涯学習センター3階ホール

階ホール
講師 勝山優子さん(豊洲小学校教頭)
対象 来年度小学校入学予定者の保護者など
定員 50人
申込先 市内の▼保育園▼幼稚園▼認定こども園
申込期限 6月14日(金)
※託児があります。事前にお申し込みください。
問合せ 子ども課
(☎214・6061)

●健康教室「歯と健康の関係」(全4回)

歯と健康の関係を学び、簡単な体操をして健康寿命を延ばしましょう。
とき ▼6月19日(水)▼7月17日(水)▼8月21日(水)▼9月18日(水)午前10時～11時
ところ 日滝地域公民館
講師 今井律子さん(歯科衛生士)
定員 各回15人(申込順)
※都合の良い日のみの参加も可
持ち物 ▼室内用運動靴▼飲み物
申込開始 6月7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

「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!

お問い合わせ 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 検索

※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(☎092・716・1401)

●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 6月20日(木)午前11時10分～11時50分
ところ 保健センター3階
内容 ▼体操▼脳トレ▼希望者は血圧測定・健康相談
対象 市内在住65歳以上の方
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)

●親子ふれあい体操教室(全2回)

歌や体操で体を動かしながら、親子で触れ合う時間を楽しみましょう。
とき ▼7月10日(水)▼31日(水)午前10時15分～11時
ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
講師 日野文子さん(フィットネスインストラクター)
対象 2歳以上の未就学児とその保護者
定員 8組(申込順)
持ち物 ▼飲み物▼タオル
申込開始 6月7日(金)
申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあいプラザ(☎246-3783)
※平日午前9時～午後4時30分

●市制施行70周年記念 市民健康づくり講座

須坂市は県内でも高血圧の人の割合が高く、高血圧は心臓や腎臓に影響します。心臓と腎臓の関係を学んでみませんか。
とき 6月29日(土)午前10時～11時30分(受付午前9時30分～)
ところ 保健センター
演題 「意外と知らないかも!心臓と腎臓の関係」
講師 笠井俊夫さん(長野市民病院循環器内科部長・心臓血管センター長)
申込方法 電子申請または電話
申込期限 6月28日(金)
申込・問合せ 保健センター(☎248-9023)



申し込み

●普通救命講習I

とき 7月6日(土)午前10時～正午
ところ 須坂市消防本部
対象 須高地域に居住または勤務する方を優先します。※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)

●甲種防火管理新規講習会(全2回)

申込方法 電子申請または電話
申込期間 6月17日(月)～28日(金)
申込・問合せ 消防署(☎245-9100)
※平日午前9時～午後5時
申し込み
とき ▼8月29日(木)午前9時～午後4時30分▼30日(金)午前9時～午後3時35分
※2日間の受講が必須です。
ところ メセナホール小ホール
対象 事業所などで防火管理を担当し、資格が無い方
受講料 8000円
定員 100人(申込順)
申込期間 7月10日(水)～17日(水)
※申込方法は日本防火・防災協会ホームページをご覧ください。
問合せ 消防本部予防課(☎245-4200)



申し込み

●人権交流講座

とき 6月25日(火)午後6時30分～8時
ホームページ



ホームページ

●高校生が教えるスマホ講座

ところ メセナホール小ホール
演題 「人種差別と部落差別とインターネット」
講師 丸山和男さん(人権同和教育課指導員)
問合せ 人権交流センター(☎245-0909)
スマホ操作のお悩みを市内の高校生と一緒に解決します。
とき 7月3日(水)午後5時～6時
ところ 地域交流拠点A1E(大字須坂1457-8)
定員 8人※駐車場4台あり
申込期限 6月30日(日)
申込・問合せ Let's try Project(井上)(☎090-5315-2166)

●朗読奉仕員養成講座

分かりやすい朗読方法や実技を学びませんか。本講座の受講経験者も参加できます。
とき 6月29日(土)▼初心者向け:午前10時～正午▼経験者向け:午後1時30分～3時30分
ところ 旧上高井郡役所2階
講師 安田知博さん(全国音訳指導技術講習会講師)
定員 ▼初心者向け(午前)

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



広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイドへ(☎0927-716-1401)

15人▼経験者向け(午後)30人
申込期限 6月17日(月)
申込・問合せ 福祉課障がい福祉係(☎214-7019)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼ポット(ぎ)健康器具

《譲ってください》

▼鳥かご

申込期限 6月10日(月)

交渉順位抽選 6月14日(金)午前

申込・問合せ 市民課

(☎248-9002)

善意の窓口

《寄附》

▼ワンタッチテント2張り
(スポーツ振興のため)

…須坂市サッカー協会様

▼わらぐつ2点(須坂市立博
物館収蔵資料充実のため)

…小池糸子様

市民の掲示板

●やさしい英会話教室

「Hello Polly」会員募集

普段使える優しい英会話を
イギリス出身の講師と一緒に

学んでいます。英会話を楽
く学んでみたい方、ご参加お
待ちしています。

活動日 毎月第1・3木曜日
午前10時～11時

活動場所 日滝地域公民館

費用 月1000円

申込・問合せ

☎248-3944 (中沢)

【市報へ掲載する情報をお寄せください】

市民団体などからのお

知らせを市報に掲載しま

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。



◆市営住宅入居者募集

募集期間 6月3日(月)～11日

(火)(土・日曜日を除く)

抽選日 6月14日(金)午前9時

▼豊丘(3DKB) …3戸

▼穀町(2DKY) …1戸

※Y:浴槽あり、B:浴槽なし

※連帯保証人は不要です。

※市税条件などでお困りの方

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
7月1日(月)

◆市・県民税(普通徴収) …1期

◆介護保険料(普通徴収) …3期

各種相談・説明会など

行政書士無料相談(要予約☎245-0031)

24日(月) 午後1時30分～4時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)

27日(木) 午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

12日(水)、19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

26日(水) 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ
▼地域包括支援センター (☎245-4566)
▼地域包括支援センター須坂やすらぎの園
(☎214-2611)

健康相談(要予約☎248-9023)

月～金曜日※ 午前9時～午後4時
ところ・問合せ 保健センター

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

6月9日(日)…パセリ薬局
6月16日(日)…まつの木薬局
6月23日(日)…モリキ小布施薬局
6月30日(日)…モリキ須坂墨坂薬局

※蔵の町薬局は、上記日程も営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、16日を除き営業します。

■災害情報	4月	2024年 1～4月	昨年 同期	■交通事故	4月	2024年 1～4月	昨年 同期
	火災	1	5		8	件数	10
死者	0	0	0	死者	0	0	0
傷者	0	1	4	傷者	11	46	40
救急出動	228	896	812				
交通事故	12	41	44				
急病	145	612	557				
その他	71	243	211				
救助	5	10	12				
交通事故	2	5	5				
その他	3	5	7				

◎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
☎245-1119

お便り紹介コーナー

～5月に届いたお手紙から～



目と耳の保養

米寿の母と臥竜公園に散歩に行ったところ、つつじとさつきが色とりどりに咲いていました。どこからかハーモニカのメロディも聞こえてきてびっくりして見ると、ベンチで吹いている方がいらっしやいました。景色も音楽も心地よく、目と耳の保養になりました。

(ペンネーム) つさぎさん 61歳

土いじりの季節

●これからの季節、家庭菜園が楽しみです。でも、水くれがちよつと大変。

(ペンネーム) マモピーさん 57歳

●メーデーに参加した際、花の種をもらったので鉢へまきました。少し芽が出てきた感じなのですが、花の芽なのか雑草なのか何とも言えず…。成長して花が咲くのを楽しみにしています。

(小林さん 48歳)



寒暖差に負けないように

この頃、日中は暑いのに朝夕は少し肌寒くて、体調管理をしつかりしないとダメだと痛感しました。自分はまだ若いつもりでしたが、日頃の運動不足も反省。空気がきれいな、野菜のおいしい須坂にいるのだから、食事も気をつけていきたいな。

(ペンネーム) ミツキーさん 65歳

大変だけど、楽しんでいきます

息子が一歳を迎えました。大変なこともあるけれど、この1年間は人生の中で幸せをいっぱい感じた日々でした。「かわいいけど大変」ではなく「大変だけどかわいい」を口癖にして、育児を楽しんでいます。

(ペンネーム) ぼちさん 28歳

大河ドラマに熱中

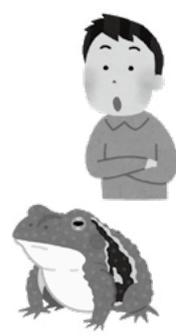
去年から大河ドラマにはまり、毎週日曜日の放送を楽しみにしています。歴史が苦手だったのですが、詳しく知りたくなって本を読んだり調べたり。来月、徳川家康ゆかりの静岡を旅行する計画を立てています。

(中沢さん 60歳)

大きなカエルと私

この時季になると、夜、庭に大きなカエルがずっと座っていることがあります。長らく見なかった光景の再来に、今年もこの季節がやってきたなあと感じます。カエルは好きではないのですが、全く動かないので、つい見つめてしまっ自分がいます。

(ペンネーム) ねこさん 35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。

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
- ②須坂温泉入浴券(ペア) 5人
- 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

湯つ蔵んど提供
柳古城荘提供
柳長野パルセイロ・アスレチッククラブ提供

一問題一
風水害に備え、家族でとるべき行動を時系列にまとめたものを何という?
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
ヒント...3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。(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 6月16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。

●郵送

382-8511 須坂市役所 政策推進課 「みんなの広場」係行

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 0262460750

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



青空の下で仲良く交流！

井上小学校実習田でどろんこ遊び

井上小学校児童が地域の皆さんと一緒にいる稲作学習に先立ち、5月10日、5年生と須坂千曲保育園・井上保育園の園児がどろんこ遊びを行いました。子どもたちは「気持ちいい！」と、どろに埋もれてみたり、かけっこをしたり、楽しく交流しました。

市指定文化財の「鐘楼」で鐘つき

姦譜^{じゃくふ}の杜桜^{もり}まつり



4月20日、奥田神社境内で「姦譜の杜桜まつり」が開催。まつり内の企画「時の鐘をつこう」では、普段は登ることができない市指定文化財の鐘楼で、鐘つきを体験。参加した子どもたちは、鐘の大きな音に驚きながらも、貴重な体験を楽しみました。



木漏れ日の中でお気に入りの作品を見つける

5月18日・19日、須坂アートパークで「森の中のクラフトフェア」が開催。気温が高い日でしたが、木々の下は涼しく、お気に入りのクラフト作品を見つけに多くの方が来場しました。



インターチェンジ周辺開発地区

新アクセス道路が開通

開発地区西側から北西へ向かう延長1324mの道路(市道福島東畑七配線)を整備。4月26日に安全祈願祭・開通式を開催しました。

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

※6月3日(月)、7月1日(月)は午前のみ開館(13:00まで)

【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～)

- ♥ 6月20日(木) あそぼうday (新聞紙)
新聞紙を使っていろいろな遊びを楽しみましょう!
- ♥ 6月27日(木) 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。
- ♥ 7月4日(木) あそぼうday (七夕)
七夕の由来やお話を聞き、七夕飾りを作りましょう!

ミニ講座(10:30～)

- ♥ 6月6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、個別相談
- ♥ 6月13日(木) 親子ビクス
親子で音楽に触れ合い、楽しく体を動かしましょう!

講座 すくすくパパ(10:00～11:30)

- ♥ 7月21日(日) お父さんとあそぼうday!
お父さんと一緒に体を動かしたり、身近にあるものを使って楽しく遊びましょう!
ところ 子育て支援センター
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 6月24日(月)～7月5日(金)

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	6/7(金)	2024年2月1日～2月29日生
	7/5(金)	2024年3月1日～3月31日生
1歳児健康相談	6/18(火)	2023年5月10日～6月10日生
1歳6カ月児健康診査	6/21(金)	2022年11月16日～12月14日生
2歳児健康相談	6/11(火)	2022年5月17日～6月11日生
3歳児健康診査	6/27(木)	2021年5月28日～6月19日生
もぐもぐ離乳食講座	7/9(火)	2024年1月1日～1月31日生
かみかみ離乳食講座	6/25(火)	2023年9月1日～9月30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4月生	□タウウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2024年1月生	B C G
2023年6月生	麻しん・風しん1期 水痘
2021年6月生	日本脳炎1期
2015年6月生	日本脳炎2期
2013年6月生	二種混合



すぎかとしよかん

0～3歳 おすすめの絵本

おべんとうバス

真珠まりこ/作・絵
ひさかたチャイルド



「ハンバーグくん」「はい」「トマトちゃん」「はい」おかずたちが、つぎつぎバスに乗車して、満員になると……子どもの参加まちがいの絵本。続刊『おべんとうバスのかくれんぼ』も、めしあがれ!

すくすく PHOTO



たなか みおん
田中 海音 ちゃん(10カ月)
できることが増えて毎日楽しいね！
海音の笑顔が癒やしたよ。
これからの成長も楽しみです！



さとう きりと
佐藤 希利叶 ちゃん(3歳)
乗り物が大好きでお調子者のきりと。
毎日かわいくて癒やされてるよ！
これからも自由に突き進んでね！



こばやし あんな
小林 杏奈 ちゃん(3歳)
毎日元気に遊んでいます。最近はお料理のお手伝いもしています。
これからの成長がたのしみです。

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	5日(水) 11:00～	みんなで苗植えをしよう！
	12日(水) 11:00～	公立保育園園長講話
	19日(水) 11:00～	水遊びスタート♪
	26日(水) 11:00～	ブラーヴェコンサート♪
	7月3日(水) 11:00～	七夕飾りを作ろう！！
児童	18日(火) 16:00～	ボッチャにチャレンジしよう！
	26日(水) 16:00～	避難訓練(地震)
南部児童センター		屋部町 ☎248-2330
幼児・親子	12日(水) 11:00～	さつま芋苗植え&ジョロアそび
	19日(水) 11:00～	ヨガでリフレッシュ！
	21日(金) 11:00～	公立保育園園長講話
	7月3日(水) 11:00～	七夕飾り作り&水遊び！
児童	6日(木) 16:00～	ありがとうのメッセージ作り
	10日(月) 16:00～	トランポリンであそぼう！
	14日(金) 15:30～	レクリエーションスポーツ
東部児童センター		高橋町 ☎246-0079
幼児・親子	12日(水) 11:00～	さつまいも苗をうえよう
	19日(水) 11:00～	シャボン玉であそぼう！
	26日(水) 11:00～	公立保育園園長講話
児童	11日(火) 16:00～	ありがとうプレゼントづくり
	19日(水) 16:00～	ミスターXへの挑戦状
	26日(水) 16:00～	ドッジビー大会(1～2年生)
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎248-8381
幼児・親子	11日(火) 11:00～	公立保育園園長講話
	12日(水) 10:30～	相之島保育園に行こう！(要申込)
	26日(水) 11:00～	親子で手形アート(要申込)
	7月3日(水) 11:00～	七夕飾り&リズム遊び
児童	11日(火) 14:00～	レッツダンス♪
	19日(水) 15:30～	認定会
	25日(火)～27日(木) 16:00～	ニュースポーツ！

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」

…

家族でルールを考えて

メディアを上手に活用しよう

特定外来生物(植物)の駆除にご協力ください

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

特定外来生物とは

人間が他の地域から持ち込んだ生物(外来生物)のうち、強い繁殖力で生態系に影響を及ぼしたり、人や農作物に被害を与える危険性のあるものを法律で指定し、飼育や栽培・保管・運搬・販売・譲渡・輸入・野外に放つことなどを禁止しています。

下記の植物は元々、河川敷などに繁殖していましたが、道路脇や水路、民家の庭先などに拡大しています。庭などで見かけた場合は、すぐに駆除しましょう。

市内で見かけることの多い特定外来生物(植物)



大群落で他の植物を駆逐 オオキンケイギク

- キク科、多年草(越冬)
- 高さ:約30cm~70cm
- 花期:5月~7月
- 生育場所:河川敷、道路沿いなど
日当たりの良い場所



直径5cm~7cmの黄色の花
花びらの先がギザギザ



平たく細長い葉
葉の先は丸みを帯びる



他の植物を覆って駆逐 アレチウリ

- ウリ科、1年草
- 花期:8月~10月
9月頃から大量の種子を拡散
- 生育場所:河川敷、畑地、樹園地など
日当たりの良い肥沃地



直径10cm~20cmの葉
茎から1枚ずつ独立した葉をつける

〈クズとの見分け方〉

クズ(在来種)は、
茎から3枚1組の葉
をつける



準絶滅危惧種のカワヂシャ(在来種)と雑種を形成

オオカワヂシャ

- 高さ:30cm~1m
- 花期:4月~9月
- 生育場所:湿地、河川、水田、水路など
日当たりの良い水辺



直径7mm~8mm程
の淡紫色の花を多
数つける

駆除方法 ~抜いて 枯らして 可燃ごみ~

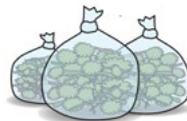
① 根から抜き取る

根や茎が残ると再生
するので、根元から
引き抜く



② 密閉して枯らす

生きたままの運搬は
禁止されているため、
密閉し、その場で枯
死させる



③ 可燃ごみに出す

可燃ごみの指定袋に
入れて、ごみステ
ーションへ出す

【アレチウリ駆除作戦(相之島・福島)にご参加ください】

農地やグラウンドなどの周辺で、効果が確実な「抜き取り」による駆除作業を行います。

と き 7月7日(日)午前6時~7時

集合場所 相之島グラウンド(相之島732)・福島スポーツ広場(福島1077-2)

持ち物・服装 軍手・長袖・長靴など作業ができる服装、飲み物など

市制施行70周年記念

第47回

須坂カッタカタまつり



とき **7月20日(土)**

須坂の夏の熱い1日、一緒に盛り上げて楽しみましょう
皆さまのご参加をお待ちしています！

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

★踊り連募集

学校や町・職場で、友人と、ぜひご参加ください！コンテスト(審査)は、踊り・仮装・山車デコレーション部門で、参加希望連のみを対象に実施します。

踊り時間 午後6時～8時

申込期限 6月21日(金)

★「流しつけ麺」参加者募集

須坂ショッピングセンターパルムの店舗(ホームラン亭、金太郎)とのコラボ企画。アーケードで、1日限り120食限定の「流しつけ麺」を開催します！

開催時間 午後3時～5時

参加費 1000円(小学生以下は500円)

申込期限 6月21日(金)

★「夏の好きな歌」アンケート実施

あなたが大好きな夏の歌を教えてください！人気上位の歌を、会場で発表・放送します。

回答期限 7月10日(水)

★マルシェ出店者募集

問合せ 信州須坂観光協会(☎026-215-2225)

市内で、飲食(農産物販売を含む)・物品販売・体験サービスなどの事業をしている方が、市内で行う事業内容で出店することができます。

出店時間 午後3時～9時

出店料 1区画につき5000円、キッチンカー1台につき8000円

申込期限 6月21日(金) ※応募者多数の場合は抽選となります。



申込方法・回答方法

市ホームページから、お申し込みください。



※まつりの詳細は『広報須坂』7月号でお知らせします。

市制施行70周年記念

36th 信州須坂

ランニングフェス

とき **10月13日(日)** 雨天決行

スタート 臥竜公園庭球場駐車場
ゴール 百々川緑地

問合せ 実行委員会事務局(☎026-248-2020)
(文化スポーツ課スポーツ振興係内)

参加者募集 参加に関する問合せ エントリーセンター(☎0794-70-8200)

コース	参加資格	参加料
10km※	高校生以上 1時間40分で完走可能な方	3000円
2km※	小学生以上	1500円
ファミリーラン (2km)	5歳以上12歳以下の子どもと、 18歳以上の大人を含む3人まで	1組 3000円

※年代別男女に種目が分かれます。

申込方法

▷インターネット RUNNETからお申し込みください。※エントリー手数料が必要。

▷郵便局窓口 チランに付属の払込取扱票に必要事項を記入の上、参加料および手数料を添えてお申し込みください。

※市外在住の方は、ふるさと納税の返礼品としてご参加いただけます。

申込期限 8月30日(金) 当日消印有効



表彰

- ▷10km・2km … 年代別男女1～6位
- ▷ファミリーラン … 全組に記念の盾
- ▷グループ賞 … 5人以上の参加団体
- ▷遠来賞 … 最も遠方からの参加者
- ▷70周年記念賞 … 須坂市にちなむゼッケン番号
- ▷恋人の聖地賞 … 全参加者から抽選で決定

ボランティア募集

内容

- ▷給水地点で飲み物・フルーツなどの提供
- ▷賞品交付ブースで参加賞などの受け渡し

申込方法 大会ホームページから電子申請

申込期限 7月5日(金)

詳細は大会ホームページをご覧ください



しつこい訪問販売

勇気をもってきっぱり断る！

いりません！！



再勧誘は法律で禁止されています

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-248-9002)

訪問販売は業者と直接話すので、宅内で勧誘されると断ることが難しくなります。

トラブル事例

一人暮らしの母が、布団の訪問販売業者から布団を次々と買わされて困っている。「必要ない」と言っても強引に契約させられている。

自宅に訪れた新聞業者から長時間勧誘され、「帰ってほしい」と言っても帰らず、仕方なく契約したが、他紙も購読しているので解約したい。



トラブルに遭わないために

●すぐにドアを開けない

ドアを開けずに訪問目的などを確認し、必要がないときは断りましょう。業者には、会社名や商品名などを明らかにする義務があります。

●はっきりと断る

断るときは「いりません」「お断りします」「関心ありません」とはっきり言うことが重要です。「今忙しいので」などの返答は断ったことになりません。

再勧誘の禁止 消費者に断られた業者が、それ以上勧誘することは、特定商取引法で禁止されています。しつこい業者には法律違反であることを伝え、断りましょう。

●その場で契約しない

「今契約すれば割引する」など、契約を急がせる場合は要注意です。家族などに相談したり、他の商品と比較するなど、慎重に判断しましょう。

●契約するときは必ず書面の交付を受ける

あとで解約したいと思っても、書面が無いと困難になります。業者には、契約時に、法で定められた事項を記した書面の交付義務があります。

●不本意な契約はクーリング・オフする

3000円以上の訪問販売は、契約書面の交付の日から8日以内は無条件で契約解除できます。詳細は、消費生活センターへご相談ください。

消費生活・特殊詐欺被害防止センター
相談専用電話 ☎026-213-7188



市制施行70周年
記念事業

「100年後に残したい須坂」写真募集

未来へ残していきたいとあなたが思う「須坂市の好きなおところ」を写真でお寄せください！
須坂市の魅力をみんなで共有し、70周年を盛り上げましょう！

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

テーマ 100年後に残したい須坂

応募方法 ながの電子申請から写真をアップロード(撮影場所・一言・住所・氏名・電話番号・著作者表示用ニックネームの入力が必須です。)

応募期限 11月30日(土)

選定方法 原則、全作品を公開します。作品に優劣はつけませんが、応募作品の中から数点、専門家が好きな作品を選び、コメントします。また、応募者の中から抽選で約10人に景品を差し上げます。

公開方法 順次、市ホームページで公開します。

※応募条件などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

みてみてすずかしごんぎごえん ④8

とつてもたぐさん！

「長寿動物

須坂市動物園には、平均寿命を超えた「長寿動物がたくさんいます。例えば、ポニーのゆき37歳（平均寿命は約30歳）、ニホンジカのいずみ22歳（平均寿命は約15〜20歳）、ヒツジのCOCO14歳（平均寿命は約10〜12歳）、



ゆき37歳(ポニー)



いずみ22歳
(ニホンジカ)



COCO14歳
(ヒツジ)

ヤギの希望14歳（平均寿命は約12〜15歳）。その他鳥類も合わせたら、一体何頭のご長寿動物がいるでしょうか。

ヤギの樹里も仲間入り

本園と南園をつなぐトンネル内（通称パノラマ舎）で展示しているメスヤギの樹里は、5月15日に12歳の誕生日を迎えました。先ほど紹介したヒツジのCOCOや、オスヤギの希望が14歳ということもあり、まだまだ若く見えますが、樹里もヤギの平均寿命を迎え、立派な「長寿おばあちゃんヤギです。



樹里12歳(ヤギ)

2月に、母ヤギのさゆりが老衰により15歳で亡くなった際は、しばらく食欲が落ち心

配する場面がありました。ヤギは単独性といわれていますが、樹里は出産経験もなく、生まれてからずっと、さゆりと一緒に親子仲睦まじく暮らしていたので、喪失感が影響したのかもしれない。ですが、最近では以前のような食欲旺盛な日常が戻り、一緒に暮らすヒツジたちと毎日エサをめぐって元気に頭突きをしています。

ご長寿動物は、その貫禄やゆったりとした動きが魅力です。ぜひたくさんのご長寿動物に会いに来てください。

イベント情報

■オウム・インコデー

とき 6月15日(土)、16日(日)
※06（オウム）15（インコ）の語呂合わせで制定。絶滅の危機に直面するオウムやインコの仲間の現状をお知らせします。

■お父さんありがとうデー

とき 6月15日(土)、16日(日)
※2日間とも「親子で来園したお父さん」の入園料が無料です。

問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎026-245-1770)

ユガチ地域おこし協力隊



地域おこし協力隊
小田達彦隊員

神奈川県川崎市から移住。2021年9月着任。主な活動内容：コミュニティスクール推進、地域資源を活用した授業づくり、地域住民の学校参画コーディネート、子ども向け体験イベントの企画開催。

「コミュニティスクールって何？」

私が最も力を入れて取り組んでいる活動は「コミュニティスクール」の推進活動です。「それって何？」とよく聞かれるので簡単に説明します。

コミュニティスクールとは、「子どもたちの豊かな成長」を支えるために「地域住民が持続的な学校運営へ参画」して「地域と共にある学校づくり」を実施する活動のこと。

（長野県教育委員会ホームページより抜粋）

私は、「子どもの豊かな成長」という部分に重きを置き、非日常的な体験を通して子どもたちの探求心や創造力が育まれる機会の提供を目指しています。そのためには地域の皆さまの関わりや、自然・畑・文化財などの地域資源の活用がとても効果的です。「子どもたちと関わってみたい！」「こんなことを学校の授業と一緒にやれないかな？」という思いをお持ちの方は、ぜひお気軽にご連絡ください。

連絡先メールアドレス
tthiko61@gmail.com(小田)



小学生が地域の方と一緒に池の補修をしました

信州須坂の台所 89

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。



巣ごもり卵



調理時間約10分

1人分の成分

- エネルギー…146kcal
- たんぱく質…9.5g
- 炭水化物…5.3g
- 脂質…10.3g
- 塩分…0.7g

レシピ動画 (第75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

6月は食育月間です。
朝ごはんんで元気に1日をスタート!

卵は良質なたんぱく質を多く含み、丈夫な体をつくりまします。ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むキャベツやタマネギと一緒に食べることができ、朝ごはんにもおすすめのレシピです。

【材料】(4人分)

- キャベツ…1/6玉
- タマネギ…1/2個
- ベーコン…30g
- 卵…4個
- サラダ油…大きじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々

【作り方】

- ① キャベツは太めの千切り、タマネギは薄く、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを炒める。キャベツとタマネギを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②を4等分にし、それぞれ真ん中にくぼませる。くぼませた中に卵を1個ずつ入れ、ふたをする。
- ④ 卵が好みの固さになるまで弱火で火を通し、塩こしょうをかけて完成。

人口・世帯数

人口…49,423(-37)
 男…24,049(-7)
 女…25,374(-30)
 世帯…20,730(+30)

2024.5.1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

梅雨時期の洗濯でひと工夫

洗濯物はなるべくまとめて洗うことで節電・節水になります。洗濯槽の7~8割程度の量が目安です。衣類乾燥機を使用する際は、十分に脱水し、からんだ洗濯物をほぐしてから乾燥させることで、消費電力を抑えることができます。また、梅雨の晴れ間に天日干しすると、節電とあわせて気分もリフレッシュできます。



よもやまばなし

◆「100年後に残したい須坂」写真募集が始まりました(26ページ)。私は須坂の程々に便利で、のんびりしたところが好きなのですが、写真にするのは超難関!それはさておき。皆さんの須坂イチオシ写真、お待ちしております♪(三ツ井)

◆表紙はお庭を公開しているご家族。子どもたちが元気に芝生を駆け回る姿も見られ、花と緑に癒やされながら楽しく撮影できました。個性豊かなオープンガーデンをぜひお楽しみください。詳細は市ホームページ(ID 4055)へ☘(土屋)