

広報

須



坂

市

10  
2024

特集 須坂で本を楽しもう



「すざかスイーツスタンプラリー」開催中  
シャインマスカットを使ったジェラート  
(湯っ蔵んど 蔵カフェ)

# 本を楽しもう

特集

市立須坂図書館は昨年度、1年かけて長寿命化改修工事を施しました。1年中快適に本とともに過ごす環境が整えられています。

問合せ 市立須坂図書館(☎026-245-0784)

## 本と人と出会うすてきな場

市立須坂図書館 文平玲子 館長



「読書の秋ですね」。この季節になると、皆さんによく声をかけられます。そんな時、私は「読書の季節は秋だけじゃありませんよ。本は、いつ、どこで読んでも楽しいんです」と、お答えします。

コロナ禍で閉じ込められたとき、私たちは、本を読んで過ごし、「本があつてよかったな」と、改めて気付かされました。「活字離れ」が進んでいると言われていますが、まだまだ捨てたもんじゃありません。読書は最良のエンターテインメントのひとつなのです。

市立須坂図書館は小さな図書館ですが、使えるところは全て使って「本と出会う」し、かけをつくっています。職員は、楽しみながら工夫を重ねています。その気持ちがコ



りんごの棚

ナーに表れます。私たちは本の力を信じています。私たちがあきらめちゃだめですね。長寿命化改修工事が終わる頃、利用者の方からお手紙をいただきました。「次は中身の充実ですね」と書かれていて、ああ、皆さんから見守っていただいているんだな、と、うれしさと同時に、公共図書館としての責任の大きさを感じました。

外の次は中。建物が整ったら、一段上のサービスへ。そんな声に導かれるようにして生まれたのが「りんごの棚」です。「りんごの棚」は、スウェーデンの公共図書館でスタートした、特別なニーズの



休憩室

ある子ども向けのコーナーですが、市立須坂図書館では、「りんごの里 信州須坂の『りんごの棚』」と銘打って、子どもから大人まで、全ての人に読書の喜びを体験していただけるよう、さまざまな障がいに対応した本を集めています。

本は本を呼び、本は人も呼んでくれます。このつながりが、おはなしの会やブックリサイクル市、信州須坂どこでも図書館、デジとしよ信州に

市立須坂図書館は、これから、利用者の皆さんと「本」を通してつながり、「本」や「人」や「情報」との、よい出会いを提供する場所になっていきたいと思っています。

秋の一日、本のまち信州須坂ですてきな出会いがありま



市立須坂図書館利用者に聞く  
**読書の魅力と  
私のお気に入りの1冊**

「読書の秋」が深まりつつある10月…。普段から市立須坂図書館を利用している方々に「読書の魅力」と「お気に入りの本」などを教えていただきました。



**勝山弘樹さん・夕佳さん(馬場町)**

東京で知り合い、結婚して、弘樹さんの故郷須坂市に越してきました。第一子が誕生したばかり。

**？ あなたにとって図書館はどんな存在ですか**

**弘樹さん** 図書館はデートコースでした。居心地が良くて1日中いられます。1人10冊まで借りられるので2人で20冊。借りた本を期限の2週間で読むのは大変ですが充実感があります。

**夕佳さん** 心豊かな時間が過ごせる場です。須坂図書館の「おはなしの会」には娘とよく参加しています。「信州須坂どこでも図書館」にも登録。地域の人と交流する喜びがあります。

**？ お気に入りの本を教えてください**

**弘樹さん** 今の「座右の書」は、思想家ソローの言葉をまとめた『孤独の愉しみ方』です。森の生活者ソローの深い哲学が分かりやすく書かれており、「最高の芸術は、その日の生活の質を高めることである」という言葉が印象に残っています。

**夕佳さん** 『おかあさんの目』です。その中で、「うつくしいものに出会ったら、いっしょうけんめい見つめなさい。見つめると、それが目ににじんで、ちゃあんと心にすみつくのよ」と、おかあさんが子どもに伝える場面が印象的です。大切なことを教えてくれる、優しい絵本です。



**？ 読書の魅力を教えてください**

**弘樹さん** 「好奇心の連鎖」ですね。読んだ本に人物や地名が出ると、それに関する本が読みたくなります。本を通して、さまざまな人と出会い、世界のあらゆる所へ行けます。読書はまさに世界旅行です。

**夕佳さん** 常に新しい発見があります。違う発想や未知の経験にあふれ、私の成長につながっていると実感します。特に、美しい言葉との出会いは大切にしています。



**阪田元広さん  
(豊丘町)**

農業をやりながら図書館に通っています。バイオリンやピアノも習っています。

くまとめられているので、大人でも楽しめます。本読みが面倒になった人にお勧めですね。

大きな文字の楽譜もあるんですよ。楽器を習っているので助かります。DVDもよく借ります。NHKの「プロジェクトX」は何度見ても感動します。

**？ あなたにとって図書館はどんな存在ですか**

いつでも立ち寄れる憩いの場です。冷暖房が完備され、閲覧コーナーもあるので、一時は毎日通っていました。文平館長に会うのも楽しみの一つです。

**？ お気に入りの本を教えてください**

大活字本で読んだ池波正太郎の『真田太平記』。知っている人物が多く登場して親近感があり、史跡も訪ねました。ストーリー展開が巧みで引き込まれます。



**？ 読書の魅力を教えてください**

心の充実ですかね。年をとって視力も落ちてきたので、細かい字を読むのが面倒になりました。そんな時、図書館に、大きな活字の本のコーナーがあるのを知りました。とても読みやすく、このコーナーはほとんど読破しました。子ども向けの本も文字が大きく、分かりやす



## 「信州須坂どこでも図書館」

2013年にスタートした「信州須坂どこでも図書館」は市の施設やお店などの一角に本のコーナーをつくり、本を通して交流する活動です。市立須坂図書館では本の提供や助言などの支援を行っており、現在公共施設30カ所、民間施設36カ所が参加しています。須坂図書館のマスコットキャラクター「ぶっくるー」が書かれた木製の看板が目印です。

## 〓 日野地域公民館を訪ねました 〓

日野地域公民館図書室もその一つです。6年ほど前から利用している山崎洋子さん（五閑町・写真右）は「職員の方にお勧めの本を紹介してもらったり、感想を話したり、読みたい本は取り寄せてもらえるので来るのが楽しみです。初めて薦められた本は『あずかりやさん』。主人公は何でも預かり、そこから人との思わぬ交流が始まります。丁寧に生きている主人公の優しさが伝わる本です。青少年向けの本もよく読むようになり、考え方や関心事が理解でき、子や孫とのコミュニケーションに役立ちました。知らない世界やさまざまな考え方を知ることができるので、どんな本でもわくわくして楽しんでいます」と笑顔で話してくれました。

職員の山岸秀子さん（写真左）は「公民館だよりに掲載したり、来館者にお勧めしたりして、図書室を広めてきました。本を借りる方が増え、お迎え時に子どもと一緒に寄ってくれる保護者もいらっしゃいます。子どもの頃から本に触れる窓口になり、借りた本が良かったと思ってもらえればうれしいです。ぜひ、お近くの地域公民館図書室をご利用ください」と話していました。



## 親子で絵本を楽しもう!!



市立須坂図書館  
すざかとしょかん

市立須坂図書館は毎週土曜日午前10時半から、幼児や小学生、保護者を対象に絵本などの読み聞かせが楽しめる「おはなしの会」を開いています。読み聞かせを行っているのは、市内外のボランティア16団体で

す。8月24日は「たんぽぽの会」の皆さんが大型絵本やパネルシアターで子どもたちの興味を引いていました。



同会代表の清水美奈子さんは「親子で一緒にのぞきこんで、そこに温かく満ち足りた空間が生まれ出せる読み聞かせを目指しています。子どもたちに人とながる力をつけてほしいと思います」と話していました。

読み聞かせを  
楽しむ親子

うさぎのすあなに  
そのはだあれ?

樋口知恵美さん・莉子ちゃん（立町）

読み聞かせが大好きで、親子で図書館やbotaへよく出掛けます。大きな絵本や身振り手振りの実演を子どもは夢中になって聞いています。本が好きなになるきっかけになればうれしいです。

須坂市子育て就労総合支援センター

bota

市子育て就労総合支援センターbotaでは毎月、第2・第4水曜日午前10時半から「絵本読み聞かせ」を開いています。

絵本コーナーには10月27日まで「jungle bota」をテーマに、ジャングルや動物にまつわる本をそろえています。

担当の坂口茉優さんは「子育て支援の一環として2年前にスタート。毎回違ったテーマで楽しめます。『めざせ！絵本マイスター』というスタンプラリーも行っていますので、お気軽にご参加ください」と呼び掛けています。



イベント

# 信州須坂図書館まつり2024

開催期間: 10月26日(土)～11月10日(日)



市立須坂図書館  
ホームページ

問合せ 市立須坂図書館(☎026-245-0784)

開館時間 火～金曜日 午前9時～午後7時／土・日・祝日 午前9時～午後5時

※毎月最終金曜日は館内整理のため休館になります。※月曜日が祝日の場合、次の平日が休館になります。

## ブックリサイクル市

市民の皆様からご寄贈いただいた本や図書館で除籍した本をひとり20冊まで無料で配布します。(絵本はひとり3冊まで)

とき 10月27日(日) 会場 須坂市市民体育館

【第1部】《午前9時～正午》1時間の完全入替制(滞在50分+入替10分)で行います

定員 200人(抽選)

申込方法 電話または館内のカウンター(開館時間内)、ながの電子申請  
※1家族3人まで申込可能。重複しての申し込みはご遠慮ください。

申込期限 10月14日(月)

抽選結果 10月22日(火)までに郵送でお知らせします。当選された方は、入場券に必要事項を記入して、10月27日(日)の指定された時間にお越しください。



【第2部】《正午～午後1時》午後0時30分までにご入場ください

自由入場…抽選にもれた方や、申し込みをしていない方も入場できます。

## おはなしびっくり箱

絵本や紙芝居などの読み聞かせです。どなたでもお越しください。  
申込不要

とき 11月9日(土) 午前10時30分～11時30分(開場10時)

会場 須坂駅前ビルシルキー3階ホール

出演 おはなしの会ボランティアの皆さん

対象 未就学児とその保護者、おはなしや読み聞かせに興味のある方

※駐車場は長電須坂駅前パーキングをご利用ください。駐車サービス券をお渡しします。



## 市制施行70周年記念 展示・企画

### ① 須坂の「好き」を教えてください

市制施行70周年を記念し、須坂市の好きなところ(場所・人・食べ物など)を用紙に書いて紹介してもらいます。

ところ:市立須坂図書館ロビー(1階)

### ② 須坂3択クイズ

市制施行70周年にちなんだクイズにチャレンジしてみよう。

ところ:市立須坂図書館1階で配布

### ③ 須坂市が生まれた日

須坂が「市」としてスタートした1954年4月1日の市報を拡大して掲示します。併せて須坂市に関する本を展示します。

### ④ どこかの「まち」のものがたり

まちづくりがテーマの本、地域の魅力が感じられる本を展示・貸出します。

### ⑤ 須坂人(すざかびと)カード(第1期)

須坂に貢献した偉人や有名人のコンパクトなカードができました。郷土資料室で展示、配布します。

市立須坂図書館に  
遊びにきてね。



市立須坂図書館  
マスコットキャラクター  
「ぶっくる」と「ほんちゃん」

## デジとしょ信州



「デジとしょ信州」は、パソコンやスマートフォン、タブレットを使って、さまざまなコンテンツ(電子書籍)を読むことができる電子図書館です。長野県民であれば、いつでも無料でコンテンツを借りて読むことができます(通信料は利用者負担)。

現時点で約24,000点のコンテンツがあり、小説、レシピ本やビジネス書などの実用書、子ども向けの本、英語の本などもあります。

貸出冊数 1人2冊 貸出期間 7日間 ※貸出期間が過ぎると自動で返却されます。

【利用には申し込みが必要です】

▼市立須坂図書館の「利用者カード」をお持ちの方は、市立須坂図書館窓口または、ながの電子申請でお申し込みください。



▼「利用者カード」をお持ちでない方は、氏名・生年月日・住所が確認できるもの(運転免許証や保険証など)を持って市立須坂図書館窓口にお越しください。

※他市町村にお住まいの方は、居住地の公共図書館(公民館図書室など)に直接お問い合わせください。



紹介された本 ◆すべて市立須坂図書館にあります。

『孤独の愉しみ方』

ソロー／著 服部千佳子／訳 イースト・プレス

『おかあさんの目』

あまきみこ／作 くらいけん／絵 あかね書房

『真田太平記』

池波正太郎／著 大活字本

『プロジェクトX 挑戦者たち』

DVD

『でか譜 スタジオジブリ名曲集』

ドリーム・ミュージック・ファクトリー

『あずかりやさん』

大山淳子／著 ポプラ社

『AX アックス』

伊坂幸太郎／著 KADOKAWA

『ゴッホ 最後の3年』

ストック／作 川野夏実／訳 花伝社

『失われた時を求めて』

ブルースト／作 ウエ／画 中条省平／訳 祥伝社



2023年度

# 決算状況の報告

皆さんに納めていただいた税金や、国・県からの補助金などがいくらずで、どのように使われたのか、決算状況などをお知らせします。

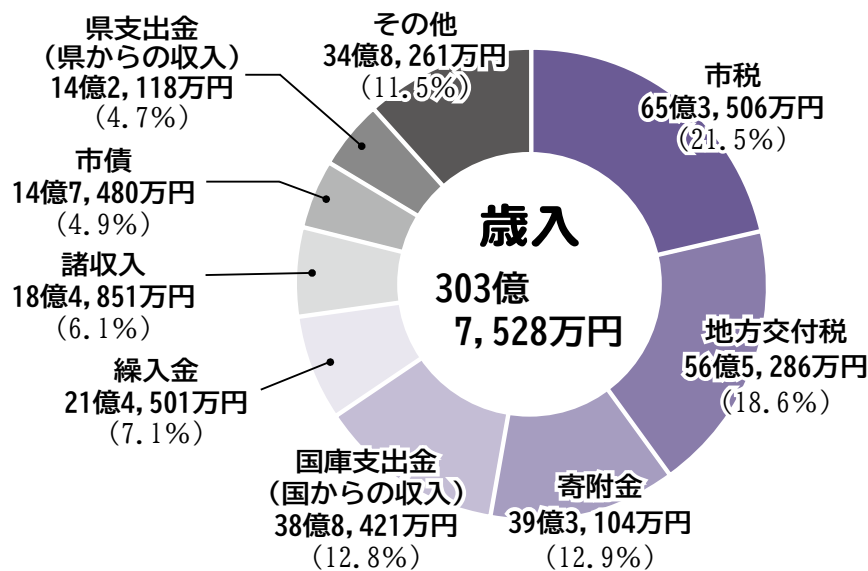
問合せ 財政課（☎026-214-5029）



決算の詳細

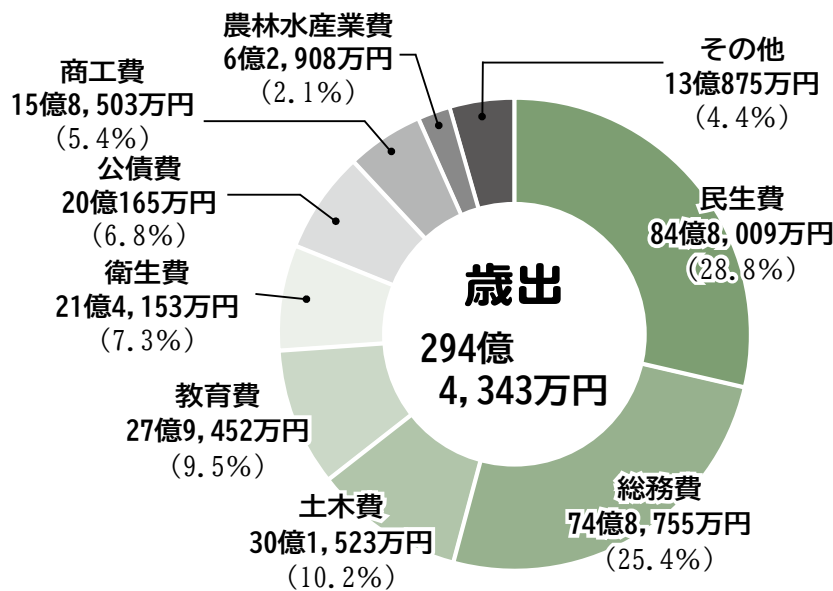
## 一般会計

2023年度決算の総額は、歳入が303億7528万円、歳出が294億4342万円になりました。2024年度へ繰り越した事業に充てる財源を除いた実質収支は、9億1307万円の黒字になりました。



### 歳入の状況(前年度比)

歳入総額は2.9%の減で、9億1370万円減少しました。市税は、インター周辺開発に伴う土地分の増額などにより、0.8%の増で、5294万円増加しました。地方交付税は、4.0%の増で、2億1477万円増加しました。寄附金は、信州須坂ふるさと応援寄附金の増加により20.8%の増で、6億7653万円増加しました。国庫支出金は、22.9%の減で、11億5526万円減少しました。繰入金(積立金の取り崩し)は、39.3%の増で、6億544万円増加しました。



### 歳出の状況(前年度比)

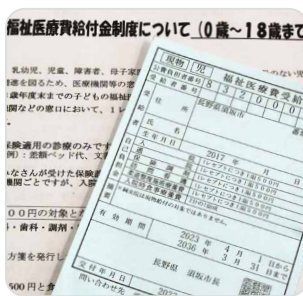
歳出総額は2.8%の減で、8億5233万円減少しました。目的別では、住民税均等割のみ課税世帯への給付金の支給などを実施した「民生費」が最も多く、全体の28.8% (84億8009万円) を占めました。性質別では、最も多いのは「人件費」(47億7417万円) ですが、定年引き上げによる退職者数の減により2.9%の減で、1億4021万円減少しました。次に多かったのは「扶助費」で、住民税均等割非課税世帯への「物価高騰対応重点支援給付金」の実施により、4.9%の増、2億1847万円増加しました。



須坂アートパークに  
バリアフリースイ  
を整備



須坂長野東インター  
チェンジ周辺道路の  
整備



福祉医療費給付金の  
対象年齢を18歳年度  
末まで拡大



社会教育施設・体育  
施設などのオンライ  
ン予約システム構築

監査委員による一般・特別  
会計決算審査意見書などを、  
市ホームページに  
掲載しています。  
問合せ 監査委員事務局  
(026-248-9022)



|      | 会 計 名           | 歳入         | 歳出         |
|------|-----------------|------------|------------|
| 特別会計 | 国民健康保険          | 47億8,664万円 | 47億 492万円  |
|      | 介護保険            | 46億8,087万円 | 45億3,085万円 |
|      | 後期高齢者医療         | 7億9,434万円  | 7億9,278万円  |
|      | 井上、幸高、九反田、中島財産区 | 833万円      | 778万円      |
| 企業会計 | 水道事業            | 収益的収支      | 13億 944万円  |
|      |                 | 資本的収支      | 6億5,652万円  |
|      | 下水道事業           | 収益的収支      | 19億7,654万円 |
|      |                 | 資本的収支      | 9億7,625万円  |
|      | 宅地造成事業          | 収益的収支      | 801万円      |
|      |                 | 資本的収支      | 0円         |

特別会計・企業会計



### 財政は健全？

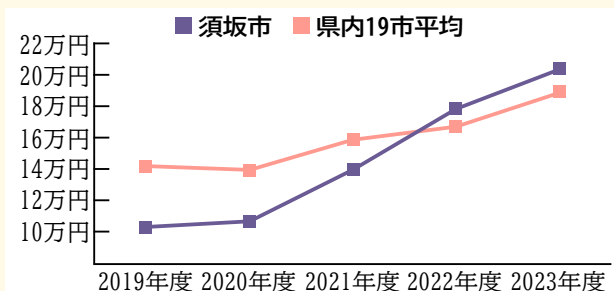
財政の健全性を示す財政指標は、いずれも早期健全化基準を下回っており、健全な財政といえます。

| 内 容                                    | 2022年度<br>決算 | 2023年度<br>決算 | 早期健全化基準<br>(イエローカード) | 財政再生基準<br>(レッドカード) |
|----------------------------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------------|
| 実質赤字比率……一般会計を中心とした赤字の割合                | 赤字なし         | 赤字なし         | 12.94%               | 20.0%              |
| 連結実質赤字比率……一般会計、特別会計、企業会計を<br>合計した赤字の割合 | 赤字なし         | 赤字なし         | 17.94%               | 30.0%              |
| 実質公債費比率……年間の借金返済額の割合                   | 8.2%         | 8.0%         | 25.0%                | 35.0%              |
| 将来負担比率……将来負担を見込まれる負債の割合                | 算定なし         | 算定なし         | 350.0%               |                    |

### 基金(積立金)はどのくらいある？

将来、多額な費用が必要になる事業のために積み立てています。

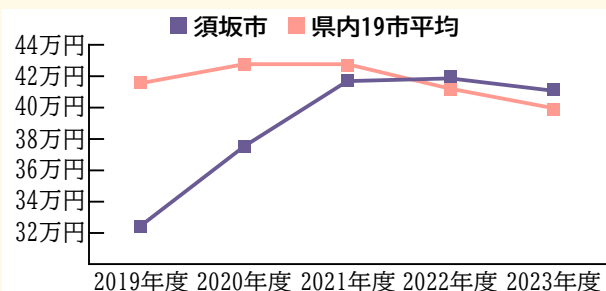
市民1人当たりの基金現在高は204,327円で、過去10年で最も多くなっています。



### 市債(借金)はどのくらいある？

建設工事などを行う際は、国や金融機関からの長期の借金をして資金を調達します。

市民1人当たりの市債現在高は409,956円で、県内19市の中で7番目に少ない額です。



※市民1人当たりの基金現在高・市債現在高は、2024年1月1日現在の人口(49,582人)で算出

# 特別会計

特定の事業を行うために、一般会計と分けて設置している会計です。

## 国民健康保険 介護保険 後期高齢者医療 決算状況

### 国民健康保険

問合せ 医療保険課（☎026-248-9034）

#### 歳入の内訳

歳入総額は前年度に比べて1・2%の減で、5756万円減少しました。  
県からの支出金は、33億6977万円で収入総額の70・4%を占めています。  
前年度に比べて、国民健康保険税は3958万円減少し、繰越金は2114万円増加しました。

#### 歳出の内訳

歳出総額は前年度に比べて1・0%の減で、4810万円減少しました。  
保険給付費は、支出総額の約70・3%を占めています。  
歳出は、医療費水準や所得水準に応じて県へ納める国保事業費納付金、一般事務費、基金積立金、保健事業費などで構成されています。

1人当たりの医療費は  
県内平均額を下回る

被保険者1人当たり医療費の速報値（2024年7月時点）では、39万6653円で、前年度に比べて1万9331円増加しています。

県内77市町村の中では、高い方から44番目に位置しています。また、県内市町村平均額と比較すると、1万6492円低くなっています。

※2023年度の金額は速報値（2024年7月時点）のため確定ではありません。

### ●国民健康保険

万が一の病気やけがなどに備え、地域に住む加入者の皆さんが国民健康保険税を負担し医療費に充てる相互扶助制度です。職場の健康保険や後期高齢者医療制度などで医療を受けている方を除き、全ての方が加入し「国民皆保険制度の要」といわれます。

県が財政運営の責任主体として会計の安定化を図り、市は被保険者の資格管理、保険税の決定、賦課・徴収、保険給付などを行っています。

### ●介護保険

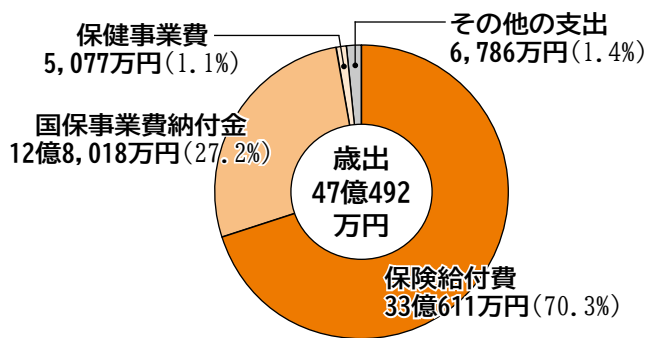
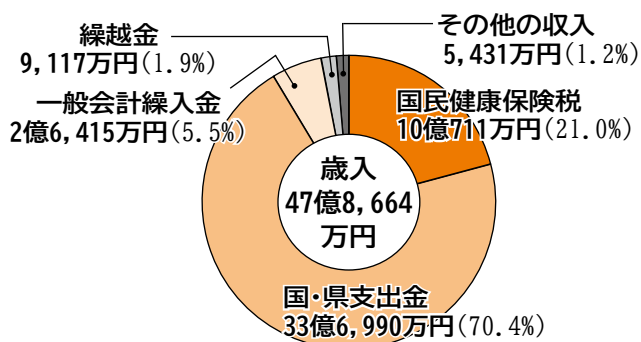
介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、介護が必要な人とその家族を社会全体で支えていくための公的介護保険制度です。

40歳以上の方を加入者（被保険者）とし、被保険者の皆さんからの保険料と公費（税金）を財源として運営しています。

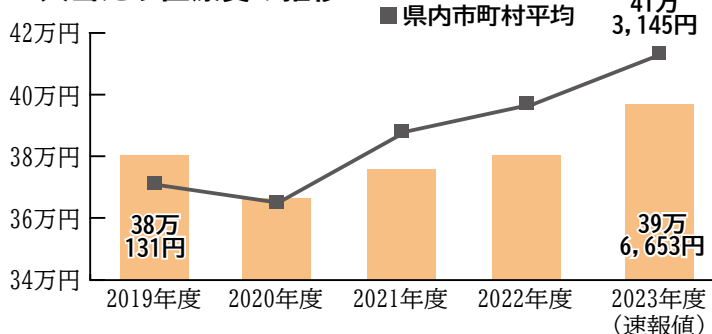
### ●後期高齢者医療

75歳以上（一定の障がいのある65歳以上）の方は、後期高齢者医療制度に加入し医療を受けています。

2008年度から始まった制度で、医療費に充てるため、加入者の皆さんから後期高齢者医療保険料を徴収し、事務処理を担当する県広域連合へ納付しています。



### 1人当たり医療費の推移



## 介護保険

問合せ 高齢者福祉課（☎026-248-9020）

## 歳入の内訳

歳入総額は前年度に比べて1・8%の増で、8474万円増加しました。

主に増加したものは繰入金で、増加した保険給付費の不足分を介護給付費準備基金から繰り入れました。

また、第1号被保険者（※）保険料は、前年度に比べて0・7%の減で630万円減少しました。

## 歳出の内訳

歳出総額は前年度に比べて2・0%の増で、8668万円増加しました。

各種介護サービス費である保険給付費は、2・6%の増で、1億576万円増加、介護予防事業や地域包括支援センターの運営費などの地域支援事業費は0・6%の増で160万円増加しました。

## 介護保険運営における今後の見込み

須坂市の高齢化率は、全国平均より高く、長野県平均と同程度です。一方、要介護認定率は全国平均や長野県平均に比べて2・5ポイント以上低く、「元気な高齢者が多い」という特徴があります。

しかし、要介護認定者数や1人当たりの給付額は増加傾向にあり、今後も介護サービスを利用される方の増加が見込まれます。

介護予防事業をはじめ、各種サービスの充実に努めてまいりますので、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

第1号被保険者  
要介護認定率の比較  
2024年4月末時点

|     |       |
|-----|-------|
| 全 国 | 19.4% |
| 長野県 | 17.2% |
| 須坂市 | 14.7% |

須坂市には  
元気な高齢者  
が多いんだね！



## 後期高齢者医療

問合せ 医療保険課（☎026-248-9034）

## 歳入の内訳

保険料と、事務費に対する一般会計からの繰入金が主なものです。

## 歳出の内訳

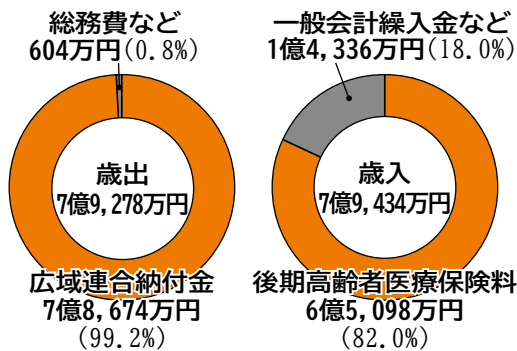
徴収した保険料の納付と、徴収事務や保険証の郵送などの総務費を支出しました。

このほか、一般会計から、後期高齢者医療費の市負担分として療養給付費負担金5億6986万円、広域連合の運営費として負担金2173万円

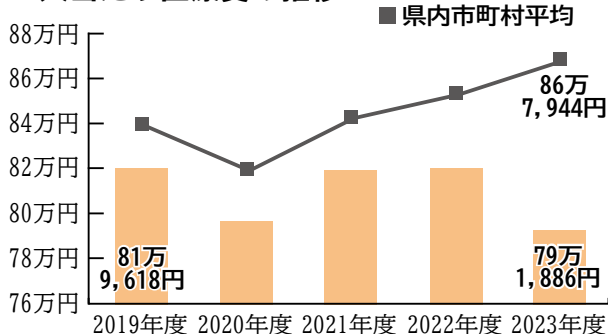
円を長野県後期高齢者医療広域連合へ支出しました。

## 後期高齢者医療費の状況

2023年度の被保険者数は、前年度比287人増の9216人でした。1人当たりの医療費は79万1886円（県内19市の中で最安）、前年度比3・4%の減で、2万8064円減少し、県平均86万7944円を7万6058円下回っています。



## 1人当たり医療費の推移



## お知らせ

# 2024年10月から 児童手当制度が変わります(拡充)

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)  
提出先 ▶窓口10番(東庁舎1階)  
▶〒382-8511(住所記載不要)須坂市役所子ども課

## 主な変更点

- ① 所得制限がなくなります※1
- ② 支給期間が高校生年代まで※2になります
- ③ 第3子以降※3の支給月額が15,000円から30,000円になります
- ④ 支給月が年6回(偶数月)になります

※1 特例給付(児童1人当たり月額5,000円)がなくなります。

※2 高校生年代までとは、「18歳年度末までにある方」のことです。

※3 第3子以降とは、新たに算定対象(子どもの数のカウント対象)となる「大学生年代(18歳年度末を経過した後22歳年度末までの子)」を含めて3番目以降の子のことです。



改正に伴い、2024年10月分以降の児童手当を受給するために、申請が必要な場合があります。該当する項目全てをご確認いただき、期限までに申請をお願いします。

2024年8月末時点で受給資格者の方と申請が必要と見込まれる方には、9月下旬にお知らせを郵送していますのでご確認ください。公務員の方は勤務先にお問い合わせください。

| 申請が必要な方                                                                                                                       | 提出書類                                                                              | 提出方法<br>(以下のいずれか)                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> これまでの制度の所得上限限度額超過により、現在、児童手当(特例給付を含む)を受給していない方                                            | ▶認定請求書<br>▶振込先口座を確認できる書類<br>▶請求者および配偶者の個人番号を確認できる書類<br>※養育している児童と別居している場合、別居監護申立書 | ▶窓口へ直接提出<br>▶郵送<br>▶電子申請(ぴったりサービス)    |
| <input checked="" type="checkbox"/> 中学生以下の児童を養育しておらず、高校生年代の児童を養育している方                                                         |                                                                                   |                                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 大学生年代(18歳年度末を経過した後22歳年度末までの子)を含めると、養育する子が3人以上になる方                                         | ▶ <u>監護相当・生計費の負担についての確認書</u>                                                      | ▶窓口へ直接提出<br>▶郵送<br>▶電子申請(ながの電子申請サービス) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 現在、児童手当(特例給付を含む)を受給している方で、高校生年代の子を算定対象として登録していない方<br>※須坂市に住民登録がないなど、須坂市が当該児童を把握できていない場合のみ | ▶額改定認定請求書                                                                         | 該当する方は、事前に子ども課へご連絡ください。               |

## 申請期限 10月31日(木)

※改正後の初回支給(2024年12月振込)を確実にを行うための期限です。

※今回の改正に伴う申請は特例として、2025年3月31日(月)までに申請が行われれば、2024年10月分までさかのぼって支給できます。

ぴったり  
サービス



ながの  
電子申請  
サービス



## イベント

広げよう 健康の輪 こころもからだも元気に！

## 第28回須坂健康まつり

信州医療センター  
病院祭と同時開催！問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)  
(主催 須坂健康まつり実行委員会)

と き 10月12日(土) 午前9時～午後0時30分

ところ ▶県立信州医療センター ▶シルキーホール(須坂駅前ビルシルキー3階)

1987年に「健康づくり推進都市」を宣言した須坂市では、自分の健康は自分でつくり守るための、健康づくりを実践する契機とするため、健康まつりを開催しています。

| コーナー(実施団体)                             | 主な内容                                                                                                                   | 会場         |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 「おくすり相談」<br>子ども向け薬剤師体験コーナー<br>(須高薬剤師会) | 白衣を着た薬剤師になって、お薬の準備を体験                                                                                                  | 県立信州医療センター |
| 血糖値測定<br>(長野県臨床検査技師会)                  | 指先から採血して、血糖値の測定と結果説明                                                                                                   |            |
| まちの保健室<br>(長野県看護協会長野支部)                | ▶血圧・血管年齢測定<br>▶健康・介護相談、看護系進路相談                                                                                         |            |
| 適塩で簡単みそ汁作り<br>(須坂市食生活改善推進協議会)          | ▶みそ玉と乾物(ワカメ・キャベツ・ニンジンなど)をカップに入れてプレゼント<br>▶塩分アンケートで日頃の塩分摂取量を推定                                                          |            |
| 須坂エクササイズで元気に過ごそう<br>(須坂市保健指導員会)        | 健康体操「須坂エクササイズ」の紹介<br>※午前9時30分頃～                                                                                        |            |
| 聞こえの年齢チェック<br>(健康づくり課)                 | ヘッドフォンから流れる音を聞いて聴力を測定します。                                                                                              | シルキーホール    |
| フレイルを予防して健康寿命を延ばそう<br>(轟病院、地域包括支援センター) | ▶介護予防体操の紹介<br>▶講演(歯科)<br>▶認知症予防体操、健康(フレイル予防)体操<br>▶血圧・骨密度測定<br>▶相談コーナー(医療、介護、栄養、歯科、認知症、医療費・制度など)<br>▶スムージー1杯無料引換券プレゼント |            |

※車でお越しの場合は県立信州医療センターの駐車場をご利用ください。シルキーホールにお越しの場合は、須坂駅前パーキングをご利用ください(駐車無料券をお渡しします)。

同時開催

笑顔でつながろう、地域と医療

## 第20回信州医療センター病院祭

問合せ 県立信州医療センター  
(☎026-245-1650)

と き 10月12日(土) 午前9時～午後0時30分

ところ 県立信州医療センター

■医療講演会「大腸がん和肺がんが急増しています」

と き 午前10時30分～11時30分

ところ エントランスホール

講演①「大腸がんは早期発見で治ります」

講師 赤松泰次さん(信州医療センター内視鏡センター長)

講演②「肺がんの『どらばーみゅーてーしょん』ってなに？」

講師 坂口幸治さん(信州医療センター呼吸器外科部長)

## ■催しもの

- ▶結核を知ろう
- ▶いいとこ探し
- ▶あなたの手はきれいに洗えていますか(手洗いチェック)
- ▶内視鏡スコープに触れてみよう
- ▶サルコペニアを予防しよう！
- ▶体組成成分を測ってみよう
- ▶薬剤師体験コーナー
- ▶病院祭バザー

## お知らせ

マイナンバーカードで便利！

コンビニエンスストアなどで  
各種証明書を取得できます

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

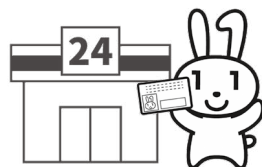
マイナンバーカードを利用して、コンビニエンスストアなどのマルチコピー機で住民票の写しなど各種証明書が取得できます（コンビニ交付サービス）。早朝から夜間・休日でも、ご都合に合わせてご利用いただけます。

## ■利用できる店舗

全国のマルチコピー機設置店で利用できます。

- ▶セブン-イレブン ▶ローソン ▶ファミリーマート  
▶セイコーマート ▶イオンリテール など

※市役所1階市民ホール（開庁時間内のみ）にもあります。操作方法が分からないときは、窓口の職員にお気軽にお声がけください。



## ■利用時間

午前6時30分～午後11時

※店舗の閉店時、12月29日～1月3日、メンテナンス時を除く

メンテナンスのため  
サービスを一時休止します

## 休止期間

- ▶10月9日(水)終日  
▶10月25日(金)午後5時から  
28日(月)午後1時まで  
全てのサービスが使えません

## ■取得できる証明書

- ▶住民票の写し ▶印鑑登録証明書 ▶所得・課税証明書  
▶戸籍証明書（戸籍謄抄本） ▶戸籍の附票の写し

## コンビニ交付の操作手順

- 1 店内のマルチコピー機で「行政サービス」を選択し、画面案内に従い、マイナンバーカードをセットする

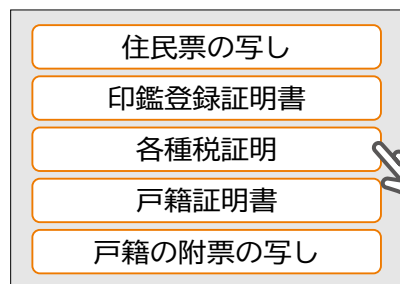


- 2 画面案内に従い、利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）を入力



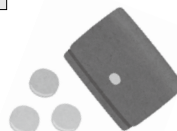
※4桁の暗証番号を連続で3回間違えるとロックされ、市役所窓口で暗証番号の初期化と再設定が必要になります。

- 3 画面案内に従い、必要な証明書と部数を指定する



●●証明書  
▲▲部

- 4 画面案内に従い、マルチコピー機に手数料を投入

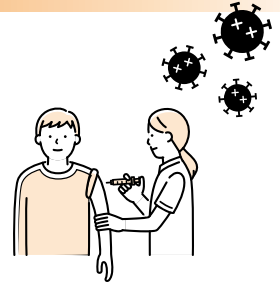


- 5 マルチコピー機から証明書と領収書が出力されます



お知らせ

# インフルエンザ・新型コロナ ワクチン接種のお知らせ



問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

## ●インフルエンザワクチン接種

### 【高齢者定期接種】

接種期間 10月1日(火)～2025年1月31日(金)

対象

- ▶65歳以上の方
- ▶60歳以上65歳未満で、以下に該当する方  
心臓・腎臓・呼吸器障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）

自己負担 1,200円

実施場所

- ①須高医師会に所属する実施医療機関
- ②その他県内の協力医療機関

※①は右の二次元コードからご確認ください。

※②で接種する方は事前に健康づくり課（窓口6番・本庁舎1階）に予診票を取りにお越しください。

### 【子どもの接種費用を一部助成します】

接種期間 10月1日(火)～2025年1月31日(金)

対象 生後6カ月～中学3年生までの方

助成金額 1,200円

実施場所

- ①須高医師会に所属する実施医療機関
- ②その他県内の協力医療機関

予診票 市内の学校に通学している方には学校から配布、未就学児・市外の学校に通学している方には郵送しました。

※接種に関する詳細は、予診票と一緒にお渡ししているお知らせをご覧ください。

実施場所



高齢者



子ども

## ●新型コロナワクチン接種

### 【定期接種】

接種期間 10月1日(火)～2025年3月31日(月)

対象

- ▶65歳以上の方
- ▶60歳以上65歳未満で、以下に該当する方  
心臓・腎臓・呼吸器障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）

自己負担 1,800円(期間中1人1回限り)

※実施場所や持ち物などの詳細は、10月1日に全戸配布した「定期接種のご案内」または市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

### 【任意接種】(定期接種対象外の方)

▷定期接種の対象とならない方は、年間を通し任意接種として接種を受けることができます。

▷任意接種は全額自己負担となります。

▷任意接種の実施の有無や接種費用は医療機関ごとに異なりますので、直接医療機関へお問い合わせください。

※定期接種の対象であっても、期間外に接種を希望する方や、期間内に2回目の接種を希望する方は、任意接種となります。

## 県立信州医療センターにおける小児科診療体制を試行的に拡充します

市内の小児科不足を解消するため、県立信州医療センターにご協力いただき、診療体制の拡充を試行的に実施します。併せて県立信州医療センターだより「かがやき」第26号もご覧ください。

実施期間 10月2日(水)～2025年3月28日(金)

診療日 水曜日と金曜日の午後（祝日、12月29日～2025年1月3日は除く）

受付時間 午後1時30分～4時 ※状況によっては受付終了時間が早まる場合があります。

注意事項 紹介状がない場合は選定療養費（保険対象外）をご負担いただきます。

## イベント

市制施行70周年  
記念式典(表彰式)・コンサート

須坂市制施行70周年記念式典・  
令和6年度須坂市表彰式

入場無料です。みんなで市制施行  
70周年をお祝いしましょう。  
とき 11月3日(日)午前10時～正午  
ところ メセナホール大ホール  
内容

▼オープニングセレモニー  
…須坂市消防団ラッパ隊  
▼市民歌斉唱  
…メセナ少年少女合唱団  
…市民憲章朗読  
…ガールスカウト長野県第1団  
▼表彰式  
▼記念公演…須坂コルツ  
問合せ 総務課  
(☎026・248・9000)



▲市制施行60周年記念式典  
の様子

## 70周年メモリアルコンサート

市制施行70周年を記念した、この  
日限りのメモリアル合唱団200人  
とメセナホールを拠点とする音楽団  
体によるコンサートです。

入場無料です。お誘い合わせてお  
出掛けください。

とき 11月4日(月)午後2時～4時  
(開場午後1時30分)

ところ メセナホール大ホール  
出演団体(演奏曲目)

▼メセナ少年少女合唱団  
(組曲「信州須坂の歌」秋のメド  
レー(他)

▼メセナ・ゴスペルクワイア  
(「You Are Good」「On Happy Day」他)

▼メセナ・ウインドオーケストラ  
(「ラピュタ」～キャッスル・イン・  
ザ・スカイ～他)

▼メセナ市民交響楽団  
(ドヴォルザーク…序曲「謝肉祭」  
作品92)

▼70周年メモリアル合唱団  
(オーケストラの伴奏で「大地讃頌」  
「ふるさと」「須坂市民歌」)

問合せ 実行委員会事務局(山崎)  
(☎090・6486・0836)

## お知らせ

2025年度の放課後児童クラブ登録申請  
が始まります

保護者(同居の祖父母などを含む)  
が共働きなどの理由で、放課後に留  
守家庭となる児童を対象に、放課後  
児童クラブを設置しています。

対象児童 市内に居住する小学校お  
よび須坂支援学校1～6年生の留守  
家庭児童

## 登録申請

申請期間 10月15日(火)～12月13日(金)

申請方法 電子申請または書類申請  
でお申し込みください。クラブ利用  
に不安や相談事のある方は、窓口で  
お話を伺いますので書類申請でお申  
し込みください。

## ●電子申請

左の二次元コードを読み取り、必  
要事項を入力してください。

必要書類 就労証明書※(就労証明  
書を撮影した画像データが必要にな  
ります。)



登録申請

延長申請  
(必要な方のみ)

## ●書類申請

各地域児童クラブまたは学校教育  
課(窓口12番・東庁舎1階)へ必要  
書類を提出してください。

必要書類 ▼須坂市放課後児童クラ  
ブ登録申請書▼就労証明書※▼延長  
登録申請書(必要な方のみ)  
※登録申請書は10月15日(火)から各地  
域児童クラブ、学校教育課に用意し  
ます。

※就労証明書は、児童と同居する家  
族で就労している方全員分をご用意  
ください。保育園申し込み用の就労  
証明書のコピーでも可としますが、  
書類申請される方は、必ずご自身で  
コピーのうえ提出してください。な  
お、児童クラブ登録用の就労証明書  
は、保育園の申し込みには利用でき  
ません。

放課後児童クラブの詳細、電子申  
請のマニュアルは市  
ホームページでご覧  
いただけます。

市ホーム  
ページ

【問合せ】 学校教育課  
(☎026・248・9010)



## お知らせ

## 10月は「ごみ減量強化月間」です

普段何気なく捨てているごみですが、ごみの処理には多額の費用がかかっています。

2023年度は約5億1700万円の処理費用がかかりました。市民1人当たりに換算すると、年間1万442円の負担になります。

## 可燃ごみの量

近年は、可燃ごみの全体量は減少していますが、年間の1人当たりの排出量は多くなっています。また、ごみの中には、古紙やプラスチック容器など、リサイクルできるものが多く混ざっています。

ごみ減量強化月間中は、いつもよりごみを減らす行動を心がけてみましょう。

## 「5R」を実践しよう

**リフューズ(Refuse)...**不要な物は買わない、もらわないこと

**実践例** ▼マイバッグを持参し、割り箸などをもらわない ▼買い物の際は、必要以上に買い過ぎない

**リデュース(Reduce)...**ごみを減らすこと

**実践例** ▼シャンプーなどは詰め替えできる商品を選ぶ ▼マイ箸、マイボトルを使う ▼生ごみを捨てる際は水を切って乾燥させる

**リユース(Reuse)...**繰り返し大切に使うこと

**実践例** ▼必要としている人に譲る ▼フリーマーケット、市のリサイクル情報を利用する

**リペア(Repair)...**修理して使うこと

**実践例** ▼壊れたからといって捨てずに修理して使う

**リサイクル(Recycle)...**使えなくなった物を原料として作り変えること

**実践例** ▼古紙・ダンボール・缶・びん・プラスチック容器包装などの資源を正しく分別する ▼生ごみを堆肥化する ▼リサイクル製品を購入する ※リサイクル製品の使用もリサイクル活動の一環です。

## 【問合せ】生活環境課

(☎026・248・9019)

## イベント

## 市制施行70周年記念

## 第62回須坂市民文化祭

須坂市文化芸術協会会員が日頃の精進の成果を発表します。

今回は市制施行70周年を記念し、須坂市スポーツ協会加盟団体とのコラボレーション企画として、「芸能音楽祭」で弓道やダンスなどの特別発表も行います。

全て入場無料です。数々の展示、芸能発表をぜひお楽しみください。

## 展示会

生け花、書道、フラワーアレンジメント、レカンフラワー、絵画、和紙絵などの作品を展示します。

とき ▼10月19日

(土)午前10時～午後4時30分

▼10月20日(日)午前10時～午後4時

ところ メセナホール小ホールホワイエ



## 芸能音楽祭

バレエ、日本舞踊、詩吟、剣詩舞、木やり、フラダンス、ダンスなどの芸能発表と、民謡三味線、オカリナ、

吹奏楽、昔語りなどの音楽発表、市スポーツ協会による弓道、ダンスなどの多彩な合同舞台です。

とき 10月20日(日)

午前10時15分～午後4時30分

ところ メセナホール大ホール



## 謡曲会

能楽の詞章をうたう「謡曲」は、日本最古の伝統芸能の一つです。観世流・宝生流の両派が出演します。

とき 10月20日(日)

午後1時～5時30分

ところ 生涯学習センター3階ホール



市ホームページで出演団体などの詳細をご覧ください。



## 【問合せ】須坂市文化芸術協会(花房)

(☎026・245・1380)

## 情報ファイル 10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

●全国地域安全運動  
10月11日(金)～20日(日)

スローガン 「思いやりの心  
 でつくろう!日本一安全・安  
 心な信州」

地域住民と警察、防犯ボラ  
 ンティア、行政などが連携し  
 て安全安心な地域社会を築く  
 ため、取り組みを強化します。  
 ▼地域の協力で、特に子ども  
 や女性を犯罪被害から守りま

しょう。

▼「電話でお金詐欺」被害防  
 止のため、自宅の電話は常に  
 留守番電話に設定し、相手を  
 確認しましょう。

▼地域内のコミュニケーション  
 を活発に行い、不審者を寄  
 せ付けにくいまちづくりを進  
 めましょう。

問合せ 市民課  
 (☎248-9002)

●大腸がん検診の検査容器  
をご返却ください

10月31日(木)までの大腸がん  
 検診で、検査容器を使用しな  
 かった方は、2月21日(金)まで  
 に返却をお願いします。

回収場所 ▼健康づくり課  
 (窓口6番・本庁舎1階) ▼  
 保健センター ▼消化器検診実  
 施会場(検診実施会場には、  
 検診日当日の午前9時までに  
 お持ちください)

問合せ 健康づくり課  
 (☎248-9018)

## ●介護者慰労金を支給します

対象 ▼2024年8月1  
 日現在、市内在住で2023  
 年8月1日～2024年7月  
 31日までに3カ月以上被介護  
 者(要介護3以上・重度心身

障がい児(者)(3歳以上)と  
 同居して介護している方▼別  
 居している被介護者をその自  
 宅で3カ月以上介護してい  
 て、同居に準ずるものとして  
 認められる方

※入院・施設入所期間を除く  
 申請方法 民生児童委員から  
 配布または市から郵送で届い  
 た申請書を記入の上、通知文  
 に記載の提出先へ提出してく  
 ださい。

提出期限 10月31日(木)(厳守)  
 ※申請書が届かない、対象と  
 なるか不明な場合はお問い合  
 わせください。

支給金額 8000円(月額)  
 支給時期 12月中旬  
 申請・問合せ ▼要介護認定  
 者に関すること：高齢者福祉  
 課(☎248-9020)

▼重度心身障がい児(者)に関  
 すること：福祉課  
 (☎214-7019)

障がい福祉サービス事業所  
 への通所費用を一部補助  
 します

対象 市内在住で2024  
 年4月1日～9月30日までに  
 月10日以上、生活介護・就労  
 移行支援・就労継続支援B  
 型・自立訓練・市内の地域活  
 動支援センターを利用するた

めは公共交通機関や車で通所  
 した方(施設の送迎を除く)  
 対象経費 ▼公共交通機関の  
 交通費 ▼自家用車などの燃料代  
 補助額 対象経費の2分の1  
 以内の額(上限があります)  
 申請方法 申請書などを福祉  
 課(窓口8番・本庁舎1階)  
 に提出してください。  
 ※申請書などの詳細は市ホー  
 ムページをご覧ください。

申請締切 11月29日(金)  
 問合せ 福祉課(☎214-  
 7019)  
 市ホームページ

県内の事業場で働く全ての  
 労働者に適用される「長野県  
 最低賃金」が、10月1日から  
 時間額998円に改正されま  
 した。この機会に、ご確認く  
 ださい。

## ●長野県最低賃金のお知らせ

問合せ 長野労働局労働基準  
 部賃金室(☎223-0555)

## ●10月は里親月間です

子どもたちが健やかに成長  
 するためには、温かい家庭で  
 愛され育つことが大切です。  
 しかし、さまざまな事情に  
 より親と離れて暮らす子ども

## 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



たちがいます。このような子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、さまざまなサポートを受けながら養育するのが「里親制度」です。

里親として子どもたちを受け止め家庭で育ててくださる方を募集しています。

問合せ 長野県中央児童相談所家庭養育推進係

(☎238・8030)

### 緊急地震速報の訓練

防災行政無線から訓練放送が流れます。身を守る行動訓練の実施をお願いします。

とき 11月5日(火)午前10時

問合せ 総務課

(☎248・9000)

### 果樹剪定枝などの焼却

ごみの野外焼却は法律で原則禁止されています。有害な煙を発生させる原因となるなど、周辺環境へ悪影響を与えるため、おやめください。

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、どんと焼きなどの地域行事に限り例外として認められますが、火災防止に努め、周辺住民から苦情があった場合などは、直ちに焼却を中止

してください。

問合せ ▼生活環境課

(☎248・9019)

▼農林課

(☎248・9004)

「果樹剪定枝等まきストープ活用推進事業」受付中

須坂市を含む近隣9市町村では、二酸化炭素削減施策として、農園から出た果樹剪定枝などが必要な方が活用できるように、農家とまきストープ利用者のマッチング事業を行っています。希望される方はお申し込みください。

対象者 ▼まきストープ利用者▼農家(まき提供者)

申込期限 11月8日(金)

※詳細は市ホームページを確認ください。

申込・問合せ 長野市地球温暖化防止活動推進センター

(☎237・6681)



市ホームページ

長野広域連合一般廃棄物最終処分場(エコパーク須坂)環境調査結果

仁礼町区との協議に基づき、長野広域連合が仁礼地区で運営しているエコパーク須坂で、環境調査を行いました。

結果は、長野広域連合ホームページをご覧ください。



### はかりの定期検査

対象者には9月にはがきをお送りしました。はかりの検査を受けずに「取引」や「証明」行為に使用し続けると計量法違反になりますので、必ず受検してください。

| 実施日       | 時間          | 対象地区     |
|-----------|-------------|----------|
| 10月15日(火) | 10:30~12:00 | 上部、東部    |
|           | 13:00~15:00 | 高甫、仁礼、豊丘 |
| 10月16日(水) | 10:30~12:00 | 西部       |
|           | 13:00~15:00 | 日野、井上    |
| 10月17日(木) | 10:30~12:00 | 南部、豊洲    |
|           | 13:00~15:00 | 日滝、旭ヶ丘   |

※指定日時に都合が合わない場合は事前にご連絡ください。ほかの日程で受検していただきます。

ところ 北部体育館

対象 ▼商品の売買▼農産物の出荷▼宅配便の料金算定

▼薬局での医薬品の調剤の計量▼病院・医院や学校の体重

測定、公的な計量など持ち物 はかり(おもり、分銅も含む)、検査手数料

※検査手数料は、県計量検定所(☎0263・4714006)へご確認ください。

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター

(☎248・9002)

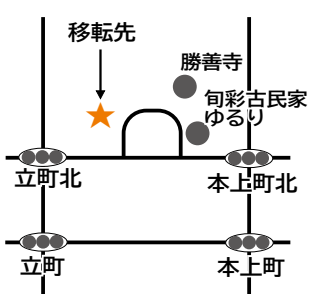
### 「須高地域総合支援センター」が移転しました

須坂ショッピングセンター内から移転しました。

新住所 須坂市大字須坂1387番地

※電話・FAX番号、メールアドレスは変更ありません。

問合せ 須高地域総合支援センター(☎248・3750)



▲移転先の地図

### 須坂都市計画区域区分および用途地域、地区計画の変更に係る公聴会

変更に係る計画案作成にあたり、市民の皆さんの意見を

広く反映させるため、公聴会を開催します。なお、地区計画案の作成にあたっては、土地の所有者および利害関係を有する者からの意見書の提出を受け付けます。

とき 11月24日(日)午後1時30分(予定)

ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)

公述の申出期限 11月15日(金)午後5時

【素案の閲覧・原案の縦覧】期間 11月1日(金)~15日(金)

閲覧場所 ▼市まちづくり課(本庁舎3階)▼県須坂建設事務所整備課▼県都市・まちづくり課▼小布施町役場建設水道課

【意見書の提出】提出期限 11月22日(金)午後5時

※公述の申出・提出方法などの詳細は、お問い合わせください。公述の申し出がない場合は、公聴会を中止します。

その場合は、長野県報・市ホームページでお知らせします。

問合せ ▼市まちづくり課

(☎248・9007)

▼県須坂建設事務所整備課

(☎245・4493)

▼県都市・まちづくり課

(☎235・7297)

▼小布施町役場建設水道課

## ●国登録有形文化財「白藤」 無料公開日

国登録有形文化財「白藤」は、明治期から須坂の町並みを形成していた歴史的建造物です。現在は一棟貸宿として民間活用され、偶数月の24日に一般公開されています(今回は10月24日(木)午前11時～午後3時)。母家や洋館のほか、普段は未公開部分もご覧いただけます。施設内の喫茶もご利用いただけますので、ゆっくりとお過ごしください。  
問合せ 白藤(☎070・8570・0423)

## ●市内で特定外来生物のセアカゴケグモが発見されました

8月16日に須坂駅前周辺でセアカゴケグモが発見されました。発見された個体は駆除が完了しています。クモに噛まれた方や健康被害を訴えている方はいません。攻撃性の低いクモですが、毒を持っているため、見つけた場合は、触らないように注意し、家庭用殺虫剤や熱湯をかける、靴でふみつぶすなどの方法で駆除してください。万が一かまれてしまった時は、医療機関

を受診してください。

詳細は県ホームページをご覧ください。

お問い合わせ 生活環境課

(☎248・9019)



【セアカゴケグモの特徴】  
体長10ミリメートル前後  
背面・腹部に赤い模様

## ●須高未来塾2024

事業の経営者や後継者候補の方、創業して間もない方、創業予定の方を対象とした経営基礎を学ぶセミナーです。

とき・内容

▼10月20日(日)：「経営者の心構え」

▼10月27日(日)：「事業計画」

▼11月10日(日)：「財務」

▼11月17日(日)：「販売促進」

▼11月24日(日)：「人材育成」

▼12月1日(日)：「事業計画の仕上げ」  
※各日とも午前10時～正午、午後1時～3時  
ところ 須坂市技術情報センター

定員 20人

申込期限 10月11日(金)

申込・問合せ 須坂商工会議所(☎214・2140)

## ●求職者セミナー

とき 10月28日(月)午後2時～4時

ところ botaミーティングルーム(須坂駅前ビルシルキー1階)

テーマ 「一歩先を行く！次の仕事での成功を引き寄せるコミュニケーションスキル」

自分と相手の状態を知って、最高のスタートを切ろう！

講師 高橋知也さん(ジョブカフェ信州就業支援地域アドバイザー)

定員 20人(申込順)

申込方法 電子申請または電話

申込期限 10月21日(月)

※託児があります。

申込・問合せ 須坂市就業支援センター

(☎246・3501)



電子申請

## ●応急手当普及員講習

所属する団体や事業所などで救命講習を指導できる資格

を取得します。

とき ▼11月16日(土)▼17日(日)▼24日(日)各日ともに午前8時30分～午後5時30分(3日間全て受講してください)

ところ 須坂市消防本部

受講料 無料(別途テキスト代がかかります)

対象 須高地域に在住または在勤の方を優先します。

定員 10人(申込順)

申込方法 電子申請または電話

申込期間 10月21日(月)～11月1日(金)

問合せ 消防署

(☎245・9100)



電子申請

## ●自衛隊などの募集

【第3回一般曹候補生】

対象 2025年4月1日現在で18歳以上33歳未満の者

試験日 1次：12月7日(土)12日(木)のうち指定する1日、

2次：2025年1月6日(月)～13日(月)のうち指定する1日

申込期限 11月28日(木)

【陸上自衛隊高等工科大学生徒】

対象 2025年4月1日現在で、15歳以上17歳未満の男子

## 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

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

## ▼推薦

試験日 2025年1月11日  
(土)13日(月)のうち指定する1日

申込期限 11月29日(金)

## ▼一般

試験日 1次:2025年1月25日(土)26日(日)のうち指定する1日、2次:2月13日(木)16日(日)のうち指定する1日

申込期限 2025年1月16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)

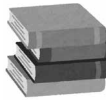
●すざか子ども読書ちゃんじ  
「おすすめ本のコメント」を募集します！

「ぼく・わたしのおすすめ本のコメント」を募集します。いただいたコメントは選考し、市ホームページ、市立須坂図書館で紹介します。

提出期間 10月24日(木)～11月12日(火)

提出方法 市内の小学校および市立須坂図書館で配布する応募用紙に記入し、設置してある応募箱に入れてください。

問合せ 文化スポーツ課  
(☎248・9027)



## 行事・催し

## ●世界の民俗人形博物館イベント

入館料 700円

【田村七宝工芸 光と色と】

明治時代から続く尾張七宝の窯元「田村七宝工芸」。3代目田村幸夫氏の時代から、現在の5代目田村有紀氏までの作品を紹介します。

期間 10月3日(木)～12月22日(日)(水曜日を除く) 午前9時～午後5時

## ▼作家ギャラリートーク

とき 10月26日(土)午後1時30分～2時30分

## ▼工芸体験ワークショップ

ブローチまたはネックレスを作ります。

とき 10月27日(日)①午前10時～11時②午後1時～2時

参加費 2000円(入館料別)

定員 各回20人(申込順)

申込期限 10月25日(金)

## ▼ハロウィン衣装にデコレーションをしよう

とき 10月13日(日)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分

講師 うさぎのポツケさん  
参加費 500円(入館料別)

定員 各回10人(申込順)

申込期限 10月11日(金)

## ▼ハロウィンカーニバル

メイクをして、みんなでダンスやピニャータ割りを楽しみます。

とき 10月19日(土)午後3時～5時30分

参加費 500円(入館料別)

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245・2340)

## ●第5回豊丘音楽祭

秋の風がさわやかな離山のふもとで、地元バンドなどによる幅広い演奏を楽しみませんか。飲食の出店もあります。

とき 10月13日(日)▼開場・販売:正午～▼演奏会:午後1時～4時(雨天決行)

ところ 豊丘活性化施設そのさとホール

問合せ 豊丘地域づくり推進委員会・実行委員会事務局(豊丘地域公民館)

(☎245・9768)

※平日午前9時～午後4時30分

## ●映像で学ぶ人権

とき 10月15日(火)午後1時30分～2時30分

ところ 人権交流センター  
上映するDVD ▼「安心で

きる避難所づくり」…27分▼「えっ！これも人権？」…30分

問合せ 人権交流センター(☎245・0909)

## ●「なぞときFUNロゲイニング」ご当地ミッションラリー

毎年好評の「なぞときFUNロゲイニング」！今年は10月12日のイベント終了後からは、「ご当地ミッションラリー」として引き続きお楽しみいただけます。まるでゲームに入り込んだように須坂市巡りを楽しめるコンセプトはそのままに、だれでも好きなタイミングで参加することができます。町中に設置されたミッションをお楽しみください。

期間 10月13日(日)～2025年2月9日(日)

参加方法 専用サイトで冒険者登録し、「須坂で遊ぶ」を選択してください。

※参加費などの詳細は専用サイトをご覧ください。

主催 生涯学習推進課

問合せ (株)Coolinght(☎246・1222)



専用サイト  
10月13日～  
登録可能

## 広告欄



法律事務所  
**MAIMEN**

☎026-285-0941

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

離婚/相続/交通事故/企業法務

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

長野県弁護士会所属

弁護士

ふじわら 藤原 寛史

ひろふみ

くまがい 熊谷 暢

とおる

〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2

E-mail: mail@maimen.jp HP: https://www.maimen.jp

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

# 「あゆみ展」「上高井郡市展覧会」

とき ▼10月26日(土)午前10時～午後5時 ▼27日(日)午前10時～午後4時  
ところ 須坂駅前ビルシルキー3階

## 【あゆみ展】

須高地区の特別支援学級や須坂支援学校で学ぶ児童・生徒の作品を展示します。両日とも午後1時～3時には手作り製品を販売します。

## 【上高井郡市展覧会】

須高地区の小・中学生の作品(図画工作や美術、技術家庭、習字)を展示します。

## 問合せ ▼あゆみ展…常盤中学校(☎245・0326)

▼上高井郡市展覧会…高甫小学校(☎245・0593)

# 市制施行70周年記念 第37回信州須坂大菊花展

須坂市の秋を彩る恒例の菊まつりです。丹精込めて育てられた見事な菊が会場を彩ります。

期間 11月1日(金)～17日(日) 正午

ところ 臥竜公園内特設会場

## 問合せ 商業観光課

(☎248・9005)

# 長野☆Garons ホームゲーム

【北海道イエロースターズ戦】  
とき ▼10月19日(土)午後2時～20日(日)正午

ところ 市民体育館

チケット販売は、ガロンズホームページをご覧ください。

問合せ 信州スポーツプロモーション  
(☎405・6569)



チケット

# 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33節 FC琉球戦

とき 10月19日(土)午後3時

## 【レディースチーム】

▼第6節 マイナビ仙台レディース戦

とき 10月20日(日)午後2時

チケット販売は、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

# 障がい者マレットゴルフ大会

とき 10月26日(土)午後1時

ところ 百々川緑地つつじコース

対象 ▼市内在住または在勤の身体・知的・精神障がい者

▼須坂市身障協会会員

申込期限 10月17日(木)

申込・問合せ 身体障害者福祉協会(☎248・8887)

※電話は火・木曜日、FAXは期間中終日受け付けます。

# 市内見学まなび号「臥竜公園ぐるっと一周ウォーク」

秋の臥竜山周辺の歴史探訪をし、名物のお団子を味わいながら菊花展も見学します。

とき 11月2日(土)午前9時～午後0時30分

集合・解散 市立博物館前

コース 全行程徒歩

原嘉道墓碑：臥竜山百番観音

：頂上三角点標柱：北峰各句

碑・絵像碑：臥竜山古墳群：根あがりねじれ松：松尾台：観音橋・観音堂：堀家墓所・直虎公霊廟：須田城跡：越寿

三郎像：各歌碑・満蒙開拓団記念碑：田中邦治像：竜ヶ池

記念碑：弁天島：菊花展&お団子茶会

# 須坂市民学園祭

須坂市民学園では、学級会、クラブ活動など、日頃の活動の成果を発表する機会として、市民学園祭を開催します。お気軽にお越しください。

とき ▼ステージ発表：11月2日(土)正午～午後2時45分

▼展示発表：11月2日(土)～12日(火)

ところ 生涯学習センター

生涯学習推進課

問合せ 生涯学習推進課(☎245・1598)

# 博物館 臥竜山たんけん

彩り鮮やかな秋の里山を散策し、自然を観察しましょう。

ところ 鎌田山、坂田山周辺



▲昨年の様子

案内役 インストラクター  
参加費 450円(保険料・団子代)  
定員 20人(申込順)  
申込期間 10月7日(月)～25日(金)  
申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245・1598)



受付時間の予約はホームページよりおねがいします！

# 型携帯連保認定こども園 マリアこども園

11月5日(火) 9時より2号・3号認定児童願書受付開始

きたすざか分園の入園願書提出はマリアこども園本園にて受付をいたします。

| 年齢        | 0才     | 1歳                | 2歳                | 3歳                | 4歳                | 5歳                 |
|-----------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 対象児童      | 生後6ヶ月～ | R5.4/2～R6.4/1 生まれ | R4.4/2～R5.4/1 生まれ | R3.4/2～R4.4/1 生まれ | R2.4/2～R3.4/1 生まれ | H31.4/2～R2.4/1 生まれ |
| 募集人員本園    | 9名     | 5名                | 0名                | お問い合わせください        |                   |                    |
| 募集人員きたすざか | 6名     | 10名               | 0名                | —                 | —                 | —                  |



認定こども園 須坂市春木町1092 Tel.026-245-0012  
マリアこども園 www.mariakids.jp info@mariakids.jp

# 広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

**集合** さかた山風の子保育園  
園駐車場  
持ち物・服装 50円（保険料）、長袖、長ズボン、帽子、履きなれた運動靴、水筒、雨具、蚊よけ対策、双眼鏡・ルーペ（お持ちの方）  
※黒っぽい服装は避ける  
※雨天中止

【親子なんでも自然かんさつ会・秋】  
とき 11月4日(月)午前9時～11時30分

対象 小学生以下と保護者  
定員 15人（申込順）

申込期間 10月19日(土)～11月1日(金)

【錦秋の里山自然観察さんぽ】  
とき 11月10日(日)午前9時～11時30分

対象 中学生以上

定員 20人（申込順）

申込期間 10月26日(土)～11月7日(木)

申込・問合せ 市立博物館  
(☎245・0407)

## ●須坂クラシック美術館 イベント



### 【秋の大虫干し会】

着物の保存・管理のために風を通す「虫干し」を約50点の着物で再現します。

とき 11月2日(土)～4日(月)

午前10時～午後3時（雨天時は縮小または中止）  
入館料 300円

【きものびろろく歩む】

申込期限 10月25日(金)

▼着物で美術館巡り

とき 11月2日(土)①午前10時30分～②午後1時～2時30分

参加費 1000円

定員 各回10人（申込順）

▼きもので能登忠ランチ

とき 11月3日(日)午前10時30分～午後1時

参加費 5000円

定員 10人（申込順）

## ●ワイナリーと藍染め工房を巡る日帰り婚活ツアー

とき 11月4日(月)①午前11時～②午後1時～2時

参加費 2000円

定員 各回5人（申込順）

申込・問合せ 須坂クラシック美術館(☎246・6474)

長野圏域9市町村(長野市、須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町)合同で行う婚活ツアーです。

とき 11月9日(土)

参加費 5000円

対象 25～39歳独身の方で長野圏域に在住または在勤か移住を希望している方  
定員 男女各10人

申込期限 10月14日(月)

問合せ (株)アサヒエージェンシー(☎233・2222)

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

申し込み専用ページ

## 講座・教室

うつ病の方の家族教室

うつ病に関する悩みを持つ方同士で、気軽に話をしませんか。場所などの詳細は、お申し込み時にお伝えします。

とき 10月17日(木)午後1時30分～3時30分

申込・問合せ 保健センター(☎248・9023)

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

ル、マスク、動きやすい服装  
問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

人権教育講座③

とき 10月22日(火)午後6時30分～8時

ところ メセナホール大ホール

演題 「障害のある人たちの地域であたり前の暮らしを願って」

講師 宮崎隆司さん(ワークハウスわらしべ理事長)

問合せ 人権同和教育課(☎245・0909)

介護教室

とき 10月27日(日)午後1時30分～3時

ところ 保健センター

テーマ 「誤解しないで、パーキンソン病」

講師 矢彦沢裕之さん(矢彦沢内科・脳神経クリニック院長)

対象 ▼介護している方▼

テーマに関する方

※講演会後、希望者による交流会があります(午後4時まで)

申込期限 10月23日(水)

申込・問合せ 居宅介護支援事業所須坂荘(☎242・5440)

## 広告欄

「困ったなあ」と思ったなら  
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

株式会社 サンワシステム

☎0120-207-117

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



広告の問い合わせは(株)ジチタイア  
ドへ(☎0927161401)

## ● 筆ペンで書いてみよう 〈全5回〉

筆ペンを使ってきれいな文字を書くコツを学びます。のし袋の表書きなどを美しく書けるようになります。

とき ▼10月31日(木)▼11月7日(木)▼14日(木)▼21日(木)▼28日(木)各日ともに午前10時～正午

ところ 生涯学習センター  
講師 吉池芳葉さん(書道講師)

参加費 1000円(教材費)  
持ち物 筆記用具

対象 市内在住または在勤の初めて筆ペンを学ぶ方

定員 8人(要申込・抽選)  
申込期間 10月7日(月)～21日(月)

【申し込み後、抽選会にお越しください】

とき 10月23日(水)午前10時  
ところ 生涯学習センター  
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

## ● スマホ個別相談会

スマートフォンのおさまな機能やLINEの使い方などを知りたい方、ご相談ください(1人20分)。

とき ▼10月21日(月)▼28日(月)▼11月11日(月)▼18日(月)各日

ともに午前10時～11時30分  
ところ 日滝地域公民館

講師 田子忍さん(A・D・D・S)

持ち物 スマートフォンまたはタブレット

定員 各回4人  
申込期間 10月7日(月)～18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

朗読奉仕員養成講座(ステップアップ)〈全4回〉

分かりやすい朗読方法と実技を学び、朗読奉仕員として活動しませんか。

とき ▼10月26日(土)▼11月2日(土)▼23日(土)▼30日(土)各日ともに午前10時～正午

ところ 旧上高井郡役所2階  
講師 角龍成子さん(音訳ボランティア あい愛の会)

定員 20人  
申込期限 10月15日(火)

申込・問合せ 福祉課(☎214・7019)

地籍にあったといわれており、8年間の調査で寺の土台形に並んだ数々の石が発見されました。ロマンを求め、寺跡を探索してみませんか。

とき 10月26日(土)午前8時30分～正午

集合 豊丘地域公民館  
講師 小林道男さん(園里郷土資料保存の会)

参加費 50円(保険料)  
持ち物・服装 雨具、飲み物、山歩きできる服装

定員 18人(申込順)  
申込期間 10月7日(月)～24日(木)

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

## ● 障がい者料理教室

家で作れる簡単メニューをみんなで楽しく作りましょう。

とき 11月8日(金)午前10時～午後1時

ところ 生涯学習センター  
内容 ▼にらせんべい▼豚汁

講師 食生活改善推進協議会の皆さん

参加費 300円(材料費)  
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、マスク、箸、飲み物  
対象 ▼身体障がい者▼知的障がい者▼精神障がい者  
定員 15人(申込順)

申込期間 10月7日(月)～25日(金)  
申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245・1598)

お達者クラブ後期  
〈全10回〉

とき ▼11月22日(金)▼29日(金)▼12月6日(金)▼13日(金)▼27日(金)▼2025年1月17日(金)▼31日(金)▼2月7日(金)▼21日(金)▼28日(金)各日ともに午後1時～2時30分

ところ 湯つ蔵んど

内容 ▼腰痛・膝痛予防体操▼筋トレ・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▼74歳以下で後期高齢者医療制度に加入している方

※前期・中期に参加した方はお申込みいただけません。

定員 25人(申込順)  
申込方法 窓口(本庁舎2階)または電話

申込期間 10月7日(月)～18日(金)  
申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

## リサイクル情報

《差し上げます》

▼こね鉢▼室内用ガラス温室▼テニス用ラケット▼折り畳

# 「広報須坂」に広告を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！

お問い合わせは 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

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」に分社化しております。

み  
て  
ー  
ぶ  
ル

《譲ってください》

▼小型チェーンソー▼家庭菜園用ビニールハウス一式▼子ども用剣道用具▼家庭用ミシン▼家庭菜園用水槽

申込期限 10月10日(木)

交渉順位抽選 10月15日(火)午前

申込・問合せ 市民課  
(☎248・9002)

## 市民の掲示板

●フードドライブ(第2回) 須坂まるごとフェス内)

生活支援を必要とする方に寄附するため、家庭で余った食料品を回収します。詳細はお問い合わせください。

とき 10月6日(日)午前10時～午後3時

ところ 市役所多目的防災広場

問合せ 須坂商工会議所女性会(☎245・0031)

●2024須坂国際交流バー

ティール

音楽やダンス、食事を楽しみながら外国の方と交流しましょう。

とき 10月13日(日)午後6時～8時

ところ 生涯学習センター

参加費 小学生以上600円

持  
ち  
物 コップ、皿、箸問  
合  
せ 実行委員会(水越)

(☎080・5145・2759)

●すざかこども食堂

当日調理のカレーライスを  
お召し上がりください(なくなり次第終了)。お米、野菜などの寄附も受け付けています。

とき 10月20日(日)正午～

ところ 日滝地域公民館

参加費 ▼子ども(18歳まで)  
：無料▼大人：200円

問合せ 実行委員会(斎藤)  
(☎090・4460・2919)

『広報須坂』へ掲載したい  
情報を市ホームページからお寄せください。



◆市営住宅入居者募集

募集期間 10月1日(火)～9日

(水・土・日曜日を除く)

抽選日 10月15日(火)午前9時

▼屋部(3DKY)：1戸

▼豊丘(3DKB)：3戸

▼末広(2LDKY)：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  
10月31日(木)

◆市・県民税(普通徴収)・森林環境税…3期  
◆国民健康保険税(普通徴収)…4期

◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…4期  
◆介護保険料(普通徴収)…7期

## 各種相談・説明会など

行政書士無料相談(要予約☎245-0031)

28日(月) 午後1時30分～4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)

16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

23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内

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

10月6日(日)…さくら薬局  
10月13日(日)…サンタグリーン薬局  
10月14日(祝)…須坂あすなろ薬局  
10月20日(日)…須坂いせや薬局  
10月27日(日)・11月4日(祝)…スズラン薬局  
11月3日(日)…須坂まい薬局

※蔵の町薬局は、14日、11月4日を除き営業します。  
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、20日を除き営業します。

| 災害情報 | 8月  | 2024年<br>1～8月 | 昨年<br>同期 |
|------|-----|---------------|----------|
| 火災   | 1   | 13            | 11       |
| 死者   | 0   | 0             | 0        |
| 傷者   | 0   | 2             | 7        |
| 救急出動 | 228 | 1769          | 1720     |
| 交通事故 | 6   | 83            | 81       |
| 急病   | 164 | 1237          | 1217     |
| その他  | 58  | 449           | 422      |
| 救助   | 1   | 16            | 16       |
| 交通事故 | 0   | 7             | 6        |
| その他  | 1   | 9             | 10       |

| 交通事故 | 8月 | 2024年<br>1～8月 | 昨年<br>同期 |
|------|----|---------------|----------|
| 件数   | 3  | 54            | 58       |
| 死者   | 0  | 1             | 0        |
| 傷者   | 3  | 67            | 64       |

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

# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～9月に届いたお手紙から～



### 秋の気配

毎日ずっと続いていたあの暑さが、今は朝夕すごく涼しくなり、朝方は寒さを感じます。ゆっくりと秋の気配を感じるようになりました。

(ペンネーム

レンコンさん 78歳)

### マレットの秋

人工股関節の手術をし、退院後、マレットゴルフを始めました。楽しいし、リハビリにもなり一石二鳥です。涼しくなってきたので「マレットの秋」にしたいです。

(ペンネーム

花っぺさん 56歳)

### 新・BS日本のうた

先日、メセナホールで行われた「新・BS日本のうた」の観覧応募に当選したので行ってきました。プロの歌手のコンサートを聴くのは何十年かぶりでしたが、生の歌声を聴くのはいいですね。

(ペンネーム

マサピーさん 73歳)

### お店探訪

最近須坂市に新しいお店がオープンしたり、ランチや甘いものを食べられる場が多くなりました。色々なお店を探して訪れることが、今の1番の楽しみです。

(ペンネーム

かえでさん 36歳)

### イベント楽しんでます

須坂市で開催されるさまざまなイベントにいつも楽しく参加させていただいています。地域の町おこし、市民の交流の機会が増えてとても素晴らしいと感じています。先日、「みつばちの巣箱見学とみつろうを使ったキャンドルづくり」に参加させていただきました。とても貴重な体験ができました。とても貴重な体験

験ができ、夏休みの思い出になりました。これからも楽しみにしています。

(ペンネーム

優愛・パパさん 43歳)

### 敬老会

町の敬老会が5年ぶりに開催されるそうです。いつの間にか招待される側になりました。主人と出席してみようかなと思っています。

(ペンネーム

マールイオンさん 71歳)

### メダカを飼い始めました

子どもたちが何か生き物を飼いたいと言うので、メダカを飼い始めました。小さい体で、ひらひらとヒレを動かして水槽を泳ぐ姿がかわいくて、ずっと見ていられます。結局、メダカのお世話は親が中心になっていますが…。

(ペンネーム

まめさん 43歳)

### 米不足

●そろそろ買おうと思っていた矢先にお店からお米が消えてしまい、主食は今のところパンと麺と粉もんです。レト



ルトパックご飯は災害用に保管しておきたいし…仕事帰りに毎日お店をチェックしています。新米も高くなると聞いているので不安です。

(ペンネーム

うさぎさん 61歳)

●新米の時期になり、家でも稲刈りが始まりました。世間の米不足がどんどん解消されればいいと思います。

(ペンネーム

ヒロセさん 36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

|                                       |                                          |
|---------------------------------------|------------------------------------------|
| 切手                                    | 382-8511<br>須坂市役所<br>政策推進課<br>「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

026-246-0750

## 市報クイズ

### ■今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

②須坂温泉入浴券(ペア)

榑古城提供 ……5人

③榑信州スポーツプロモーション提供

④長野ガロンスホームゲーム

チケット(ペア) ……2人

### 一問題一

日本の滝100選に選ばれ、紅葉期は多くの来訪者でにぎわう須坂市の観光名所は？

○○大○○

ヒント：31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、とつ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・電子申請・FAX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

10月20日(日)必着  
※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

# SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



## 豪華出演者による 名曲の数々を堪能

メセナホールで「新・BS日本のうた」公開収録

9月5日(木)、市制施行70周年を記念しメセナホールでNHK「新・BS日本のうた」の公開収録が行われました。10組11人の出演者が演歌や歌謡曲などの名曲を熱唱。「千曲川」「あずさ2号」など長野県にゆかりの曲も披露されました。市内外から約800人が来場し、豪華出演者による素晴らしい歌声と名曲の数々を堪能、貴重な機会を楽しみました。

## 災害時の食事を体験「防災献立」

市内小中学校給食に学校給食用非常食

8月23日の「市民防災の日」に合わせ、市内小中学校で防災献立を実施。実際の非常食「救給カレー」を主食に、市制70周年の記念ロゴ入りコロッケなどの特別メニューが提供されました。カレーを食べた東中学校の生徒は、「温めた方がおいしそうだけど、災害時ならとても良いと思う」と話し、いつもと少し違う給食を味わっていました。



## いざという時に備える 須坂市総合防災訓練

8月25日(日)、北部体育館、東中学校、高甫小学校の3会場で豪雨災害を想定した訓練を実施。市民が参加し、避難行動、段ボールベッドの設置、飼育動物同行避難などの訓練を行いました。



## 箱膳体験で、昔ながらの 食文化を楽しむ

9月2日(月)、健康応援教室として「箱膳体験」を開催。箱膳には「食の匠」の皆さんによる一汁三菜が並び、参加者は「彩りも栄養バランスも良い」「旬の食材が入っていていいね」などと話しながら味わい、昔ながらの食文化を楽しみました。



# 子育て通信

☎…問合せ先



## 子育て支援センター

☎ 子育て支援センター ☎026-245-6588

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。

【利用時間】 月～土曜日9:00～16:00

※11月5日(火)は休館日です。

【利用方法】 予約制(先着順)です。



ブログ



Instagram

### インターネット予約ができるようになりました

専用サイトに会員登録し、ご予約ください。



予約サイト

### 集まりの日(10:30～)

♥10月10日(木) あそぼうday! (運動会ごっこ)

親子で体を動かして運動会気分を味わいましょう!

♥10月31日(木) あそぼうday! (ハロウィン)

ハロウィンにちなんだお話や遊びを楽しみましょう!

### ミニ講座(10:30～)

♥10月17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

♥10月24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「秋の望岳公園でおもいっきり遊ぼう!」  
秋の自然に触れながら、お父さんと一緒に体を動かして遊びましょう!

と き 11月2日(土)10:00～11:30

ところ 望岳公園

持ち物など 飲み物、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 10月7日(月)～18日(金)

♥親のほっとタイム～子育てトークをしよう～

ところ botaミーティングルーム

申込期間 10月21日(月)～11月1日(金)

【第1回】

と き 11月19日(火)14:00～15:30

対象・定員 2023年4月～2024年10月生まれの子を持つ保護者12人(託児あり)

【第2回】

と き 11月21日(木)10:00～11:30

対象・定員 2021年4月～2023年3月生まれの子を持つ保護者12人(託児あり)

## 乳幼児健診・相談・講座

☎ 健康づくり課母子支援係 ☎026-248-9023

会場 保健センター

| 健診名        | 日        | 対象者                |
|------------|----------|--------------------|
| 3カ月児健康診査   | 11/1(金)  | 2024年7月1日～7月31日生   |
| 1歳児健康相談    | 10/22(火) | 2023年9月14日～10月10日生 |
| 1歳6カ月児健康診査 | 10/18(金) | 2023年3月13日～4月12日生  |
| 2歳児健康相談    | 10/10(木) | 2022年9月7日～10月6日生   |
|            | 11/7(木)  | 2022年10月7日～11月7日生  |
| 3歳児健康診査    | 10/28(月) | 2021年9月27日～10月24日生 |
| もぐもぐ離乳食講座  | 11/8(金)  | 2024年5月1日～5月31日生   |
| かみかみ離乳食講座  | 10/25(金) | 2024年1月1日～1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 ☎026-248-9018

会場 各医療機関

| 開始対象者     | 予防接種名                              |
|-----------|------------------------------------|
| 2024年8月生  | □タウウイルス<br>B型肝炎<br>小児用肺炎球菌<br>五種混合 |
| 2024年5月生  | B C G                              |
| 2023年10月生 | 麻しん・風しん1期<br>水痘                    |
| 2021年10月生 | 日本脳炎1期                             |
| 2015年10月生 | 日本脳炎2期                             |
| 2013年10月生 | 二種混合                               |

# すくすく PHOTO



さかい めい  
酒井 愛衣 ちゃん(1歳)

1歳になり、できることも増えて毎日元気に体をうごかしています。



たかはし かえで  
高橋 楓 ちゃん(1歳9カ月)

10月にお兄ちゃんになります。最近は料理のお手伝いが大好き！



こいけ あき  
小池 明希 ちゃん(2歳2カ月)

かわいい笑顔にいつも癒やされています。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 ☎026-248-9017



妊娠・子育て  
なんでも相談

おひさま

☎026-213-6400

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。

### 【利用時間】

♥中央児童センター 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



センターブログ  
(ホームページ)

## 「集まりの日」行事予定

♥10月9日(水)10:00～は、中央・南部・東部・北部の4児童センターで合同散歩を開催します♪

参加希望の方は、いずれかのセンターへお申し込みください。たくさんのお友だちとの交流を楽しみましょう！

### 中央児童センター

馬場町 ☎026-245-5010

|      |               |                   |
|------|---------------|-------------------|
| 未就学児 | 23日(水) 11:00～ | ハロウィン遊び♪          |
|      | 29日(火) 11:00～ | シルバー交流さつまいも掘り     |
| 児童   | 16日(水) 16:00～ | ポッチャにチャレンジしてみよう!! |

### 南部児童センター

屋部町 ☎026-248-2330

|      |               |                        |
|------|---------------|------------------------|
| 未就学児 | 16日(水) 10:00～ | 須坂保育園へ行ってみよう♪<br>(要申込) |
|      | 23日(水) 11:00～ | ハロウィン制作                |
|      | 30日(水) 11:00～ | ハロウィンであそぼう！            |
| 児童   | 10日(木) 16:00～ | 認定会(トランポリンなど)          |
|      | 17日(木) 16:00～ | ハロウィン制作                |
|      | 24日(木) 16:00～ | ハロウィンお楽しみ会             |

### 東部児童センター

高橋町 ☎026-246-0079

|      |               |              |
|------|---------------|--------------|
| 未就学児 | 23日(水) 11:00～ | ハロウィン工作      |
|      | 30日(水) 11:00～ | ハロウィンミニ運動会   |
| 児童   | 9日(水) 16:00～  | 避難訓練(水害)     |
|      | 16日(水) 16:00～ | バタバタストロー作り   |
|      | 30日(水) 16:00～ | ハロウィンゴーストリレー |

### 北部児童センター

北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381

|      |               |            |
|------|---------------|------------|
| 未就学児 | 12日(土) 10:00～ | センター祭り♪    |
| 児童   | 12日(土) 10:00～ | センター祭り♪    |
|      | 16日(水) 15:30～ | 認定会        |
|      | 30日(水) 15:20～ | 紙飛行機を飛ばそう！ |

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」

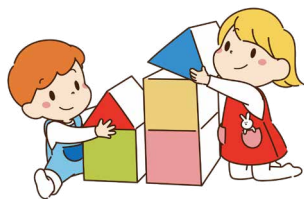
……

「やったね」

「すごいね」

「ありがとう」

やる気を高める声かけです



# 2025年度 保育園・認定こども園などの 入園受付が始まります

問合せ 各園または子ども課(☎026-248-9026)

## 保育園・認定こども園(保育部分)

### 申し込みできる方

須坂市内に住所があり、左ページの「保育を必要とする事由」に該当し、市の教育・保育給付認定を受けた方（教育・保育給付認定を受けるには「支給認定申請書」を提出します）。

### 申し込み手続き 第1希望の園にお申し込みください

10月9日(水)から、各園で「支給認定申請書」「入園申込書類」などを配布します（土・日曜日、祝日を除く）。

第1希望の園で申込書類など受け取り、提出書類を準備し、入園申込受付日時に第1希望の園にお申し込みください。

※入園申込受付日時に都合が悪い場合は、第1希望の園に連絡の上、11月15日(金)までにお申し込みください。

※利用定員を超えた場合は入園調整します。ご希望の保育園などに入園できない場合がありますので、ご了承の上お申し込みください。



2025年9月に仕事復帰する予定だけど  
入園申し込みはいつ頃？

入園が2025年5月以降であっても、2025年度内に入園を希望される場合は、11月の入園申込受付日にお申し込みください。産休の終了など、就労の予定が分かっている場合は、妊娠中でも入園の申し込みができます。

### 申し込みから入園まで

#### 保育園の見学

▼ お子さんと一緒に希望する保育園などを見学しましょう！  
(事前に電話で予約してください)

10月9日(水)～

▼ 申込書類などの受け取り、提出書類の準備

入園申込受付日～11月15日(金)

▼ 入園申し込み、支給認定申請書の提出

11月～2025年1月

▼ 支給認定、入園基準審査、各園の入園調整

2月 利用決定（通知は郵送）



入園説明後 4月上旬 入園式

### 保育料

保護者の市町村民税所得割額や保育の必要量などによって決定します。3歳児から5歳児クラスのお子さんの保育料は無償です。

公立保育園の副食費(給食費)は月額4,500円です。私立保育園の副食費は各園で定めていますので、金額は各園にお問い合わせください。

## 認定こども園(教育部分)

### 申し込み手続き

第1希望の園に直接申請書類などを提出してください。詳細は各園にお問い合わせください。

### 保育料

満3歳から利用者負担額(保育料)は無償です。ただし、幼児教育に係る別途費用、通園送迎費、副食費などは保護者の負担となります。金額は各園にお問い合わせください。



※市外局番（026）

第1希望の園に、入園を予定しているお子さんと一緒にお越しください。

## 保育園

| 保育園名（町名） |                 | 電話番号     | 入園申込<br>受付日時            |
|----------|-----------------|----------|-------------------------|
| 私立       | 上高井保育園（本上町）     | 245-1041 | 11月5日(火)<br>14:00～16:30 |
|          | 豊洲保育園（小河原町）     | 213-4140 |                         |
|          | みつばち保育園（塩川町）    | 246-2110 |                         |
|          | やすらぎ保育園（本郷町）    | 247-0160 |                         |
|          | さかた山風の子保育園（坂田町） | 248-8920 |                         |
| 公立（市立）   | 須坂保育園（東横町）      | 245-1841 | 11月5日(火)<br>9:00～12:00  |
|          | 北旭ヶ丘保育園（北旭ヶ丘町）  | 245-4041 | 11月5日(火)<br>14:00～16:30 |
|          | 須坂東部保育園（高橋町）    | 245-0645 | 11月6日(水)<br>9:00～12:00  |
|          | 須坂千曲保育園（中島町）    | 245-1665 | 11月6日(水)<br>14:00～16:30 |
|          | 日野保育園（塩川町）      | 245-4094 | 11月7日(木)<br>9:00～12:00  |
|          | 豊丘保育園（豊丘上町）     | 248-2118 |                         |
|          | 相之島保育園（相之島町）    | 246-0975 | 11月7日(木)<br>14:00～16:30 |
|          | 高甫保育園（野辺町）      | 245-4154 | 11月8日(金)<br>9:00～12:00  |
|          | 井上保育園（幸高町）      | 245-0485 |                         |
|          | 仁礼保育園（仁礼町）      | 248-2192 | 11月8日(金)<br>14:00～16:30 |
|          |                 |          |                         |

## 小規模保育事業所

| 施設名（町名） |             | 電話番号     | 入園申込<br>受付日時           |
|---------|-------------|----------|------------------------|
| 私立      | ことりのいえ（馬場町） | 245-7003 | 11月5日(火)<br>9:00～12:00 |

## 認定こども園

| 施設名（町名） |                      | 電話番号     | 入園申込<br>受付日時           |
|---------|----------------------|----------|------------------------|
| 私立      | マリアこども園・分園（春木町）      | 245-0012 | 10月1日(火)<br>9:00～16:00 |
|         |                      |          | 11月5日(火)<br>9:00～12:00 |
|         | マリアこども園きたすぎか分園（旭ヶ丘町） | 245-2753 | 10月10日(木)<br>9:00～     |
|         |                      |          | 11月5日(火)<br>9:00～12:00 |
|         | 須坂双葉幼稚園（屋部町）         | 245-2753 | 10月10日(木)<br>9:00～     |
|         |                      |          | 11月5日(火)<br>9:00～12:00 |
|         | 山びこ幼稚園（南原町）          | 214-9717 | 10月1日(火)<br>9:00～12:00 |
|         |                      |          | 11月5日(火)<br>9:00～12:00 |

※2025年秋頃、福島地区でマリアこども園分園が開園予定です。詳細はマリアこども園へお問い合わせください。

## 幼稚園 園へお問い合わせください。

| 園名（町名） |            | 電話番号     |
|--------|------------|----------|
| 私立     | 泉園幼稚園（常盤町） | 245-1007 |

※泉園幼稚園は2027年3月末で休園予定です。

※やすらぎ保育園、ことりのいえは2歳児までの受け入れです。

※やすらぎ保育園は休日保育（4カ月から就学前児童）を実施しています。

●各園の開園時間、受け入れ年齢、受け入れ予定数は市ホームページをご覧ください。

市ホーム  
ページ



## 保育を必要とする事由

保育園は、保護者が仕事、病気、出産などの理由で家庭での保育ができないときに、お子さんを保育する施設です。入園できる基準は、お子さんの保護者（父母ともに）が常時、次にあげる「保育を必要とする事由」のいずれかに該当する場合です。基準を満たさない場合は保育園へ入園できませんのでご注意ください。

| 保育を必要とする事由 | 状況など                                                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 就労         | 1カ月に64時間以上仕事をしている                                                                   |
| 妊娠・出産      | 出産前3カ月（出産予定月を含む）、出産後3カ月（出産月を含まない）<br>※期間終了後も引き続き保育園へ通う必要がある場合は、異なる事由での再度の申し込みが必要です。 |
| 疾病・障がい     | 保護者が病気やけが、または心身に障がい有する（入院が1カ月以上、週3日以上以上の通院など）                                       |
| 介護・看護      | 長期にわたり、病人や心身障がい者の介護または看護にあたっている                                                     |
| 災害復旧       | 震災や風水害、火災などのため、その復旧にあたっている                                                          |
| 求職活動       | 求職活動を継続的に行っている（最長90日間）                                                              |
| 就学         | 学校に在学または、職業訓練を受けている                                                                 |
| その他        | その他市長が認める場合                                                                         |



## みてみて すざかしどうぶつえん 51

動物園のオリジナルグッズをオンラインで販売！

8月末、須坂市動物園初となるオリジナルグッズをオンラインで販売する「須坂市動物園オフィシャルショップ」がオープンしました。

株式会社Open Factory、GMOメイクショップ株式会社、名古屋大学遠藤研究室、中京大学兼松研究室の皆さまのご協力で実現。現在、動物たちの写真を使ったアクリルキーホルダーやTシャツ、トートバックなどを販売しており、今後もいろいろなグッズが増えていく予定です。グッズには、須坂市動物園



アクリルキーホルダー  
ちくわ(モルモット)



Tシャツ  
きのこ・もく(モルモット)

がオープンデータ(誰でも目的を問わず利用できるもの)として公開している、飼育員撮影の写真を使用しており、飼育員だからこそ撮ることができ、動物たちの豊かな表情やリラックスした姿が魅力です。日常で使えるグッズを通して、動物たちをより身近に感じてもらえたら嬉しいです。

売り上げの一部は、須坂市動物園の動物たちのために使われます。売り上げの使い道や新商品の告知なども、随時須坂市動物園公式SNSで発信していきます。

ので、ぜひチェックしてくださいね。



オフィシャル  
ショップ

### 【イベント情報】

#### ■市民感謝デー

須坂市民の方は入園料が無料です。

とき 10月6日(日)

#### ■秋の臥竜公園写生大会

とき 10月14日(月)

※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

#### ■秋の動物園まつり

各種イベントを開催します。また、仮装して入園された方は入園料が無料です。

とき 10月26日(土)、27日(日)

※仮装者の入園料無料は、31日(木)も行います。

#### ■カピバラ温泉 華の湯

カピバラたちがのんびりと温泉に入ります。

期間 11月1日(金)～2025年2月28日(金)

時間 ▼午前11時～▼午後2時(土・日曜日、祝日のみ)

※入浴時間は約30分です。

問合せ 臥竜公園管理事務所

☎026-245-1770

## 多重債務でお悩みの方へ



相談・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…

▼パチンコや競馬などのギャンブルに熱くなり、消費者金融から借金をしてしまった…

このような事例がきっかけで借金をし、その返済のために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

### 一人で悩まず相談を

●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

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。債務や収支の状況をお聞きし、債務整理の方法などをご説明します。また、内容に応じて専門機関(弁護士会や司法書士会など)をご案内します。ご家族からの相談も受け付けています。

### ◆多重債務無料相談会

多重債務などの借金に関するお悩みを弁護士・司法書士に無料で相談できます。

とき 11月12日(火)午前10時～午後5時

ところ 長野県庁西庁舎2階(長野市)

申込期限 11月11日(月)

申込・問合せ 北信消費生活センター(☎026-217-10009)





# よなこだいばくふ 米子大瀑布が 紅葉期を迎えます

## マイカー規制(シャトルバス運行)と 保全入山協力金にご協力ください

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

### シャトルバス運行および マイカー規制

紅葉期の混雑対策として、シャトルバスを運行します。バス運行日にはマイカー規制を行い、自家用車、バイクでの来訪をお断りします。  
※今年から、バイクも規制対象となります。  
とき ▼10月19日(土)▼20日(日)▼26日(土)▼27日(日)  
バス運行区間 湯つ蔵んどく米子大瀑布駐車場  
運行時間(湯つ蔵んど発)  
▼始発便…午前7時30分  
▼最終便…午後1時  
※この間30分おきに運行。  
バス乗車運賃(往復)  
▼中学生以上1500円  
▼小学生750円  
※未就学児は無料。

マイカー駐車場 湯つ蔵んど周辺の駐車場(誘導員の指示に従ってください)

### 保全入山協力金のお願い

米子大瀑布の優れた自然環境を守っていくため、協力金の納入をお願いします。  
期間 10月12日(土)～11月4日(月)(10月19日(土)、20日(日)、26日(土)、27日(日)を除く)  
協力金 1人500円

### お得な「来訪記念カード」をお配りします！

シャトルバス乗車または保全入山協力金納入の方に、市内の協力店で提示すると割引などのサービスが受けられるカードをお配りします。ぜひご利用ください。  
協力店など



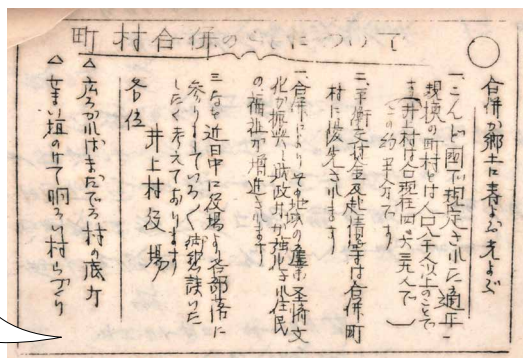
須坂市立博物館 ☎026・245・0407

### 市制施行70周年記念特別展

## 写真と資料で振り返る須坂市制70周年

市制施行から70年。各村との合併や当時の様子、須坂市の70年間を写真と資料で振り返ります。

期間 10月1日(火)～11月24日(日)(月曜、祝日の翌日は休館)  
時間 午前9時～午後5時  
入館料 100円



井上村に配られた合併推進チラシ



市制を祝う山車(南原町)

○合併が郷土に春よぶ光よぶ一、こんど国で規定された適正規模の町村とは人口八千人以上のことです(中略)  
井上村役場  
各位  
△広ろがればまだでる村の底力  
△せまい垣のけて明るい村らづく

「クックパッド」須坂市公式キッチン



# 信州須坂の台所 93

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。



## 具たくさん豆乳坦々スープ



調理時間約20分

### 1人分の成分

|                |              |
|----------------|--------------|
| ■エネルギー…168kcal | ■たんぱく質…10.1g |
| ■炭水化物…8.5g     | ■脂質…11.7g    |
| ■塩分…0.95g      |              |

### レシピ動画(第79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

### ご飯に合う「おかずスープ」

野菜がたっぷりとり、1品でおかずになるボリューム満点なスープです。豆腐やジャガイモ、ゆで卵などを入れるのもおすすめ！ホカホカのご飯などと一緒に食べ、食欲の秋を楽しみましょう！

### 【材料】(2人分)

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| ■豚ひき肉…60g       | ■水…200cc     |
| ■長ネギ…30g        | ■豆板醤…少々      |
| ■キャベツ…60g       | ■みそ…小さじ1     |
| ■もやし…70g        | ■すりごま…大さじ2   |
| ■ごま油…小さじ1       | ■しょうゆ…小さじ3/4 |
| ■すりおろしにんにく…小さじ1 | ■豆乳…100cc    |
|                 | ■ラー油…お好み     |

- ◆◆◆【作り方】◆◆◆
- ① 長ネギはみじん切り、キャベツは1口大に切る。
  - ② 鍋に、ごま油、すりおろしにんにく、豚ひき肉の順で入れて炒め、火が通ったらキャベツ、もやしを加えて炒める。
  - ③ ②に、水、豆板醤、みそ、すりごまを入れ、ひと煮立ちさせる。
  - ④ ③に、しょうゆ、ネギ、豆乳を加えて煮立てないように加熱し、お好みでラー油を回しかけたら完成。

### 人口・世帯数

|     |             |
|-----|-------------|
| 人口… | 49,295(-40) |
| 男…  | 24,004(-14) |
| 女…  | 25,291(-26) |
| 世帯… | 20,739(-10) |

2024.9.1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



### ノーマイカー通勤で健康増進&地球温暖化対策

1kmの移動で排出するCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)の量は、自動車128g、バス71g、電車20gといわれています。暑さも落ち着いたこの時期に、健康増進も兼ねて徒歩や自転車、公共交通機関で通勤してみるのはいかがでしょうか。ノーマイカー通勤が難しい方は、エコドライブを実施することで、CO<sub>2</sub>排出量削減につながり、燃料代も節約できます。



エコ  
ドライブ