

# 広報 須 坂 3 2020

す ぎ 坂  
か

特集 知っていますか？ 介護保険

谷本美代子さんが作った  
かわいいミニ和紙人形  
展示会は旧上高井郡役所  
(4月5日まで)





ずうっと笑っていたいねえ

大日向町と豊丘町に住む99歳と89歳の姉妹

「介護保険」聞いたことはあるけれどよくわからない、という人が多いのではないだろうか。今月号では介護保険制度を知っていただくとともに、介護に関わる人たちが、支え合いながらいきいきと生活する姿を感じてください。

### 介護保険ってなに？

介護保険は、40歳以上の方※が加齢などに伴い介護が必要になった場合に、自分の持てる力を活用して日常生活を継続できるように、必要なサービスを利用できる制度です。

※40～64歳の方は特定疾病が原因で要介護認定を受けた場合に限りサービスが利用できます。

### 介護が必要になったら

介護保険のサービスを利用するには、申請して要介護認定を受ける必要があります。3ページ下の図をご覧ください。

要介護認定とは  
どの程度介護を必要としているか介護の度合いを判定します。  
要支援1・2、要介護1～5の7段階で判断されます。

### 費用はどのくらい？

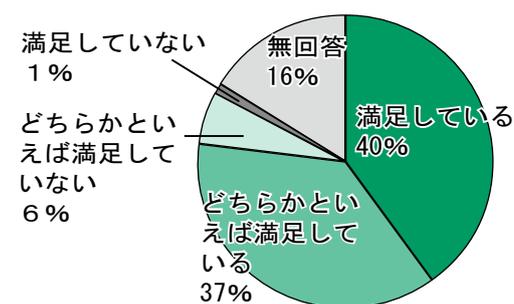
利用者は所得などに応じて、かかった費用の1割から3割の負担でサービスを利用できます。費用の目安(一部)を4ページに掲載しました。

### 心強い味方

介護サービスを利用するのは気が引けると思う方もいるかもしれませんが、実際利用すると、本人や家族にとって、とても助けになる制度です。

自分や家族に介護が必要になったとき、介護保険というサポートがあることを思い出してください。そして、もし「介護が必要かも」と不安を感じたら、まずは地域包括支援センターや高齢者福祉課へ気軽に相談ください。

利用している介護保険サービスの満足状況



平成28年高齢者等実態調査より

85歳に見える  
と言われて  
うれしい



娘の  
中山さん  
小林たまさん(100歳)  
歩行器・介護用ベッド  
レンタル、通所リハビ  
リ利用

### 5本指靴下もはけます！

散歩中に転び骨折して入院。入院中に介護保険を申請した小林さん。「退院後すぐにサービスを利用することができ、ありがたかったです。寝たきりになるか不安でしたが、リハビリのおかげで階段の上り下りもできるようになり、これからの回復が楽しみ」と笑顔で話します。

### 遠くへ旅行に行きたい

からだ元気になったら意欲が出てきたそうで「暖かくなったら杖だけで近所を散歩したい。今の一番の楽しみは社協のいきいき旅行に行くこと」と、目を輝かせます。

一緒に暮らす娘の中山さんも、「このまま生きがいを持って、明るく元気に毎日を送ってほしい」と願っています。



リハビリの先生は  
教えるのが上手！

### このまま 自宅で暮らしたい



青木正次さん(84歳)  
介護用ベッド・移動用リフト・  
手すりレンタル、通所介護（デ  
イサービス）利用

「介護士の方は転ばないよう気を配ってくれ、笑顔をやさずに世話してくれて大したものではありません。息子夫婦や孫も、通院など手助けしてくれてありがたい」と、周りの方、そして奥さんへの感謝の気持ちがあふれていました。

### みんなに感謝

「介護士の方は転ばないよう気を配ってくれ、笑顔をやさずに世話してくれて大したものではありません。息子夫婦や孫も、通院など手助けしてくれてありがたい」と、周りの方、そして奥さんへの感謝の気持ちがあふれていました。

### はじめはおっくうでした

「自宅で入浴中、足に力が入らず湯船から出られなくなってしまう」と話す青木さん。入浴のためにデイサービスを利用することについて「最初はおっくうでしたが、利用してみると車いすでも安心して入浴できました。高校の同級生と再会し昔話に話も弾み、地域が違うさまざまな人と話せるのも楽しい」と笑顔。今ではデイサービスのほか、介護用ベッドなども生活の一部となっています。



気の合う仲間と一局

## サービス利用までの 5ステップ

1 申請

要介護認定の申請をします。

2 調査

認定調査員から心身の状態などの調査を受けます。

3 審査・認定

主治医の意見書と認定調査票をもとに、専門家による審査会で介護度が判定され、認定結果が郵送で届きます（非該当となる場合もあります）。

4 ケアマネジャーの決定

ケアマネジャーと相談し、利用する介護サービスを選択します。

5 サービス利用開始

## 介護を支える専門職

利用者と家庭と介護サービスの橋渡しをするのがケアマネジャーです。  
 利用者がより健康で自立した生活を続けられるよう支援するのが介護士です。  
 ほかに、介護の現場では多くの専門職がいて、互いに連携し業務を行っています。



### 「最期を自宅で迎えた方と家族の思いが忘れられない」

祖父母が大好きで、学生の頃から福祉の職業に就くのが夢でした。利用者さんの状態が良くなり、希望する生活に近づいて笑顔が見られた時、「ありがとう」と言ってもらった時、うれしくて、もっと頑張ろうと思います。

以前、自宅で過ごしたいという要介護5の方の担当になり、自宅で生活ができるように家族や事業所と調整を重ねました。家族の方が「最期まで自宅で看れてよかった」と涙される姿に、心を動かされ、介護に関して多くを考え学んだ経験となりました。

皆さまの思いに寄り添うことを大切に、感謝しながらこれからもケアマネジャーの仕事をしていきたいです。



#### 中村真紀さん

社会福祉法人 グリーンアルム福祉会  
 グリーン在宅介護支援センター  
 ケアマネジャーになって11年目

### 「毎日を笑顔で過ごせるように」

人に携わる仕事がしたいと思い介護職に転職しました。さまざまな経験をしてきた人生の大先輩とかかわることでいろいろな人生を学ぶことや、人の役に立つ喜びを感じられることに魅力を感じます。

また、自分ではささいなことをしたつもりが、利用者さんからは、「あなたがいれば安心」と信頼を置いてもらえたときはとてもうれしいです。

誰もが明日の人生はわからない、だから今を大切に1日を笑顔で楽しく過ごしたい。そう思って利用者さんとの毎日を大切に過ごしています。



#### 北村幸範さん

社会福祉法人 須崎市社会福祉協議会  
 デイサービスセンターことぶき  
 介護士になって15年目

### 利用できる介護サービスの一部

(負担割合が1割で要介護1の方の費用の目安)

訪問介護	ホームヘルパーによる入浴、食事などの介助や、調理、掃除などの家事サービス	1回395円
福祉用具レンタル	車いす、介護用ベッドなどのレンタルサービス	車いす1カ月 610円
デイサービス	食事や入浴などの支援や機能訓練などを日帰りで受けるサービス	1日648円
ショートステイ	施設などに短期間宿泊して、食事や入浴などの支援や機能訓練などを受けるサービス	1日755円
特別養護老人ホーム	常に介護が必要で自宅では生活が困難な方が入所し、食事、入浴、排せつなどの介護を一体的に受けるサービス	1日697円 (要介護3)
小規模多機能型居宅介護	施設への「通い」を中心に、短期間の「宿泊」や、自宅への「訪問」を組み合わせる日常生活上の支援や機能訓練などを受けるサービス	1カ月 10,364円

※費用は施設の種類やサービスによって異なります。また、食費、居住費、日常生活費などは別途かかります。

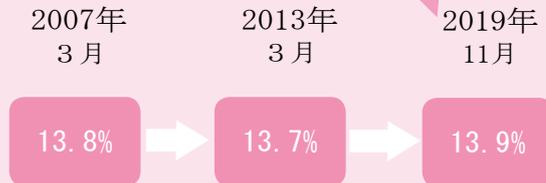
# データでみる須坂市

人口に占める65歳以上の割合  
**3人に1人が高齢者**



県内19市中7番目に高い高齢化率。2032年には35%を超えることが予想されます。

65歳以上の人に対する要介護・要支援  
認定を受ける人の割合  
**13.9% 低い割合で推移**



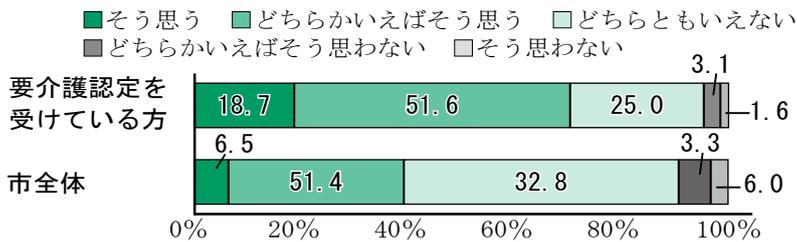
県内19市中2番目に低い割合です。

高齢化率が増加していますが、認定を受ける人の割合は横ばいに推移しており、**元気な高齢者が多い**ことが分かります。

介護保険サービス利用者  
介護保険制度創設当初の約3倍



須坂市は困難を抱えた人が安心して暮らせるまちだと思うか



「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合  
**要介護認定を受けている方は7割と評価が高い**

第六次須坂市総合計画策定にかかる市民総合意識調査

## 地域で支える

須坂市では要介護認定を受けたほとんどの方が介護サービスを利用し、安心して暮らしていると感じています。

しかし、今後は後期高齢者数の増加が見込まれることから、一人ひとりが介護予防に取り組むことはもちろん、地域全体で高齢者を支える取り組みが必要になっています。

0262454566 ▼ 地域包括支援センター  
0262489020 ▼ 高齢者福祉課

介護に関することを  
何でもご相談ください。



高齢者が定期的な交流や地域とのつながりを持つことは、認知症予防や介護予防になると言われています。今、全国で、地域住民が主体となつて、高齢者が体操や趣味を楽しむ場「通いの場」を立ち上げる取り組みが広がりをみせています。須坂市においても、「通いの場」が拠点となって、住民同士が支え合える地域づくりを目指しています。「通いの場」の活動を週1回、定期的に関心のある方は、まずは高齢者福祉課までお問い合わせください。

**高齢者を地域で支えよう！**  
高齢者が集まる「通いの場」の運営を始めてみませんか

正しい手洗いで感染症を予防しましょう

新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス）、風邪などの予防には、正しい手洗いで感染対策を行うことが重要です。

▼手の甲、指の間、親指の付け根は洗い残しの多い部分です。**4・5・6**を行ってしっかり洗いましょう。  
▼特に、外出先からの帰宅時

や調理前、食事前トイレ使用後には丁寧に洗いましょう。  
▼流水で手洗いができない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。



▲新型コロナウイルス情報

### 衛生的な手洗い

できていますか？

- 流水で手を洗う
- 洗剤を手にとる
- 手のひら、指の腹面を洗う
- 手の甲、指の背を洗う
- 指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う(内側・側面・外側)
- 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手をふき乾燥させる
- アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です！  
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活性化はあまり効果が無いといわれています。

©公益社団法人日本食品衛生協会

出典：公益社団法人日本食品衛生協会 平成26年度食品衛生指導員巡回指導資料

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室(☎026-248-9101)

手続き

マイキーID設定でマイナポイントをもらおう  
マイナンバーカードの申請はお早めに！

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

マイナポイント取得の流れ

- ①マイナンバーカードを取得(市民課で申請※詳細は1月号に掲載)
- ②マイキーIDを設定(左記のとおり)
- ③マイナポイントの申し込み

【利用イメージ】

- ①マイナポイント申し込みページ(今年7月から申し込み開始予定にログインして利用する決済サービスを1つ選択)
  - ②選択したキャッシュレス決済サービスにチャージ
  - ③マイナポイント25%(最大2万円のチャージで5千円)が国から付与
  - ④マイナポイント分も利用してお買い物
- ※利用期間は今年9月から令和3年3月末(予定)まで。  
※詳細は「マイナポイント事業」で検索。

マイキーIDの設定方法

次の①または②のとおり。

- ①スマートフォンでマイナポイントアプリをダウンロード  
↓アプリの指示に従ってマイナンバーカードを読み取り↓マイナンバーカードの4桁のパスワードを入力
- ②パソコンでマイキープラットフォームフォーム(マイナポイントご利用のための準備)の画面へ↓指示に従ってICカードリーダーライターにマイナンバーカードをセット↓マイナンバーカードの4桁のパスワードを入力(②は市役所1階ロビーなどでも行うことができます。お気軽にご利用ください)  
※市役所で設定する場合は、パスワードも設定してください。英字(大・小文字)、数字、記号(①～⑩、○…等)の3種類を組み合わせた6桁以上16桁以下の半角文字になります。来庁時に「パスワード」「メールアドレス」がわかるようにしてください。

# 転入や転出の手続きをお忘れなく

春は入学や就職などの季節です。転入や転出などをする方は、  
下表を確認の上、市民課(窓口1番)で手続きをお願いします。

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

種類	届出期限	持ち物
転入届	市外から須坂市に引っ越してきた日から14日以内	▶はんこ ▶転出証明書(前住所地で発行) ▶通知カードまたはマイナンバーカード(全員分) ▶住民基本台帳カード(所有者全員) ▶年金手帳(第1号被保険者) ▶介護保険受給資格証明書(前住所地で発行された方)
転出届	市外に引っ越しをする日まで	▶はんこ ▶国民健康保険証(加入者) ▶印鑑登録証(登録者) ▶福祉医療費受給者証(受給者) ▶介護保険被保険者証(65歳以上または受給者) ▶後期高齢者医療保険証(75歳以上または受給者)
転居届	市内で新しい住所に住んでから14日以内	▶はんこ ▶国民健康保険証(加入者) ▶通知カードまたはマイナンバーカード(全員分) ▶住民基本台帳カード(所有者全員) ▶福祉医療費受給者証(受給者) ▶介護保険被保険者証(65歳以上または受給者) ▶後期高齢者医療保険証(75歳以上または受給者)

**注意事項**  
住所の異動手続きには本人確認が必要です。身分を証明するものを提示してください。  
身分を証明するもの ▼運転免許証 ▼マイナンバーカード ▼パスポート ▼写真付き住民基本台帳カード など

外国人の方や障がいのある方は、左表以外にも持ち物が  
必要になる場合があります。  
詳しくは事前にお問い合わせ  
ください。  
※マイナンバーカードや住民  
基本台帳カードはパスワード  
(数字4ケタ)の入力が必要に  
なります。

■ 3月28日(土)・29日(日)の午前8時30分から正午まで、市民課窓口を開きます  
手続き内容 ▼転入・転出・転居届の受付 ▼各種戸籍届出 ▼住民票や印鑑登録証明書  
などの証明書交付 ▼印鑑登録 ▼マイナンバーカードの交付手続きなど  
※手続きの内容によっては、後日ご来庁いただく場合があります。

① ● スマートフォンで申請  
① スマホで顔写真を撮影



▲ 交付申請書

【交付申請書を持っている方】

## 申請方法

- ★ マイナンバーカードの利点
- ★ 身分証明書になる
- ★ ポイントで買い物ができる  
(令和2年9月から実施予定)
- ★ 健康保険証として使える  
(令和3年3月から実施予定)
- ★ スマホ・パソコンで確定申告ができる



▲ マイナンバーカード

マイナンバーカードを  
つくってみませんか  
マイナンバーカードを取得  
する人が増えています

※申請から約1カ月後に交付  
通知書が届きます。必要な物  
をお持ちのうえ市民課でカー  
ドをお受け取りください。

- ▼ 平日の午前8時30分〜午後5時15分
- ▼ 毎週木曜日の午後5時15分〜6時30分
- ▼ 3月28日(土)・29日(日)の午前8時30分〜正午

## マイナンバーカードに関する市民課の受付時間

【交付申請書を持っていない方】  
市民課で交付申請書を発行  
します。また、マイナンバー  
カードの申請も無料でできま  
すので、お出かけください。

● 証明用写真機で申請  
撮影用の料金を投入し、Q  
Rコードをバーコードリーダ  
ーにかざして申請  
※郵便で申請する方法もあり  
ます。市民課へお問い合わせ  
ください。

- ② スマホで交付申請書のQR  
コードを読み取り、申請用W  
EBサイトから申請
- ① パソコンで申請
- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用WEBサイト(「マ  
イナンバーカード 申請」で  
検索)から申請

# 国民年金保険料の納付額変更と 学生納付特例のお知らせ

問合せ ▼長野北年金事務所(☎026-244-4100)  
▼健康づくり課(☎026-248-9018)

**4月から国民年金保険料  
が変更になります**

▼変更前：1万6410円  
▼変更後：1万6540円

## ■新しい国民年金保険料納付額一覧

支払方法	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
通常支払(現金)	16,540円	99,240円	198,480円	397,800円
前納	現金支払 [割引額]	98,430円 [810円]	194,960円 [3,520円]	383,210円 [14,590円]
	口座振替 [割引額]	16,490円 [50円]	98,110円 [1,130円]	194,320円 [4,160円]

## ■学生納付特例制度

20歳から国民年金保険料の納付が義務づけられます。学生の皆さんには、在学期間の保険料を社会人になつてから納付できる「学生納付特例制度」があります。保険料の納付が困難な場合は、必

ず申請しましょう。  
納付特例期間は将来の年金額には反映されません。10年以内に納めることで年金額を確保できますが、2年を過ぎると加算金がつきます。

### 申請期間

▼2020年度分(2020年4月～2021年3月)：4月1日(水)から受け付けを開始します。

▼経過年度分：申請する月から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。

### 対象

20歳以上、大学院・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校(夜間・定時制課程や通信課程も含む)に在学し、本人の前年所得が基準額以下の方

持ち物 学生証(写しの場合)は有効期限がわかるもの、または在学証明書(申請年度の4月以降に発行されたもの)  
申請場所 健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)

※申請は、毎年度必要です。

2019(平成31)年度に特例制度を受けた方で、引き続き2020年度も在学予定の方には、4月上旬に日本年金機構から申請用のハガキが届きます。必要事項を記入し、ポストに投函することで、2020年度の申請ができます。

## 国民健康保険

# 国民健康保険に加入している 学生の皆さんへ

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

国民健康保険の保険証は、お住まいの市区町村が発行するものですが、修学のため親元を離れ市外へ転出する方には、特例により、須坂市が保険証を発行します。

次の項目に該当する方は、健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)で手続きをしてください。

### 【修学のために親元を離れ市外へ転出する方】

須坂市の国民健康保険を継続させる手続きが必要です。  
持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼学生証または在学証明書(写しでも可)

### 【住所が市外にあり、届け出済みの修学期限を過ぎてても修学を続ける方】

届け出済みの修学期限が保険証の有効期限ですので、再度、届け出が必要になります。

持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼学生証または在学証明書(写しでも可)

### 【卒業して就職する方】

就職して職場の健康保険に加入する方は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。  
持ち物 ▼国民健康保険被保険者証▼職場の健康保険の保険証(写しでも可)

### 【卒業して職場の健康保険に加入しない方】

須坂市の国民健康保険を脱退する手続きを行い、居住地の市区町村の国民健康保険に加入してください。  
持ち物 国民健康保険被保険者証

詳しくは、お問い合わせください。



# 軽自動車の廃車手続きをお忘れなく

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

車両の種類	手続き場所
原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車	市役所税務課 ☎026-248-9001
軽二輪(125cc超250cc以下) 二輪小型(250cc超) 普通車	長野運輸支局 ☎050-5540-2042
軽四輪(乗用・貨物)	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1854

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点で軽自動車(原動機付自転車・小型特殊自動車を含む)の所有者に課税されます。  
軽自動車やバイクを廃棄、売却、譲渡したら、廃車や名義変更などの手続きを必ずしてください。  
スクラップにするだけでは納税義務は消滅しません。必ずナンバープレートを返却して廃車手続きをしてください。

**軽自動車やバイクを手放した方は3月中に手続きしてください**

軽自動車税(種別割)は月割での納付制度はありません。年の途中で廃車手続きをした場合でも、月割で税金をお返しすることはありません。また、税額は下表のとおりです。納期は5月1日(金)6月1日(月)です。納期限内の納付をお願いします。

## 軽自動車税(種別割)の月割納付はありません

「4月1日より前に譲渡したのに納税通知書が届いた」などの名義変更手続きのトラブルが年々増加しています。他人に手続きを依頼した場合は、手続きが完了したか、必ず確認しましょう。※廃車の手続きの詳細は、販売店か税務課へお問い合わせください。



手続き場所は、軽自動車の種類によって異なります(左上の表参照)。ご注意ください。また、普通車も同様です。手続きが必要な方はお忘れなようにお願いします。

## ■三輪と四輪の軽自動車の税額

車両の種類	税額			
	2015(平成27)年3月31日までの登録車	2015(平成27)年4月1日以降の登録車	新規登録後13年超の登録車	
三輪	3,100円	3,900円	4,600円	
四輪乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
	営業用	5,500円	6,900円	8,200円
四輪貨物	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
	営業用	3,000円	3,800円	4,500円

## ■原動機付自転車などの税額

車両の種類		税額
原動機付自転車 	90cc以下	2,000円
	90cc超~125cc以下	2,400円
	ミニカー(50cc以下)	3,700円
軽二輪(125cc超~250cc以下)		3,600円
雪上車		3,600円
二輪の小型自動車(250cc超)		6,000円
小型特殊自動車	農耕作業用	2,400円
	その他(フォークリフトなど)	5,900円

※三輪と四輪の軽自動車で、排出ガス性能および燃費性能の優れた環境負荷の小さい車両は、「グリーン化特例」が適用されます。適用条件や税額など詳細は、税務課へお問い合わせください。



# ひきこもりで悩んでいませんか

問合せ ▼福祉課(☎026-248-9003)

▼保健センター(☎026-248-9023)

ひきこもりとは、学校への登校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6カ月以上家庭にとどまり続けている状態です。他者と直接的な交流を持たない外出(買い物・ドライブ)は可能なこともあります。

## 一人で抱え込まずに相談してみませんか

本人が相談することは難しい場合があります。まずは家族の方が相談してみてください。

## どうして「ひきこもり」になるのでしょうか

ひきこもりは一つの原因で起こっているわけではありません。本人はさまざまなことで悩んでいます。特定の精神疾患や発達障がいがあるひきこもりの背景の場合もあります。家族の方は、ひきこもりの原因が自分の関わり方にあるのではないかと悩んでいる方もいらっしゃると思いますが、「育て方」や「しつけ」にのみ原因があるわけではありません。

## 講演会のお知らせ 「ひきこもりからの脱出」

とき 3月28日(土)午後1時30分～3時30分  
ところ 長野市芸術館リサイタルホール(長野市)  
講師 ▼木村ナオヒロさん(元ひきこもり当事者)「ひきこもり新聞」編集長▼阿部達明さん(ライフプランニング・リレーションズ代表) 居場所&相談室 オープンハート責任者)  
参加費 無料  
申込期限 3月19日(木)  
申込・問合せ 長野保健福祉事務所健康づくり支援課(☎026-245-9045)

ひきこもりの相談機関・場所	主な相談内容	連絡先
須崎市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(須坂ショッピングセンター内)	仕事に就けない、家庭や心身の問題などに関する事	026-248-9977
保健センター	こころやからだの悩みに関する事	026-248-9023
子ども課	18歳までのお子さんに関する事	026-248-9026
教育相談室(学校教育課)	いじめ・不登校など学校生活に関する事	026-248-0001
地域包括支援センター(高齢者福祉課)	高齢者に関する事	026-245-4566
長野県ひきこもり支援センター(長野県精神保健福祉センター)	ひきこもりに関する事	026-227-1810

※受付時間:月～金曜日(祝日、12月29日～1月1日を除く)午前8時30分～午後5時15分(まいさぼ須坂は下記参照)

# 生活にお困りの方は「まいさぼ須坂」へご相談ください

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

## 相談窓口「まいさぼ須坂」

市では、総合的な相談窓口として須崎市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(以下「まいさぼ須坂」)を開設(市社会福祉協議会に事業委託)しています。

「まいさぼ須坂」では、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、相談者が抱えている課題を一緒に整理して、一人ひとりの状況に合わせ、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

## お気軽にご相談ください

生活保護を受給していない方で、生活にお困りの方はどなたでも相談できます。年齢に制限はありません。「長く失業している」「ひきこもりで悩んでいる」「働いた経験がなく不安」など、生活

の問題を抱えている方はお気軽にご相談ください。

「まいさぼ須坂」では、相談される方の気持ちをしつかりとお聞きし、問題の整理を一緒にしながら、暮らしと就労に関わる相談を広く受け止めていきます。

## まいさぼ須坂の情報

相談できる時間 月～金曜日(祝日、12月29日～1月1日を除く)午前9時～午後5時  
相談料 無料  
※相談は原則予約制です。希望する方はご連絡ください。  
所在地 須崎市大字須坂344-1-60(須坂ショッピングセンター内)  
☎026-248-9977  
☎026-214-9883  
Eメール maisapoo@suzaka-shakyo.jp

# 3月は自殺対策強化月間です

## 身近な人がうつ病になったら ～私たちにできること～

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

### 3月は自殺対策強化月間

3月は進学や就職、転勤など生活環境が大きく変化し、心身ともにストレスや疲労を感じやすい時期です。

ストレスが長く続いたり、ストレスが重なることで、憂うつな気分やさまざまな意欲の低下など、こころの不調や、不眠・頭痛などの不調が生じることがあります。

これらが長く続き、日常生活に支障をきたす状態になると、うつ病が疑われます。

### 周囲の気づきが大切

うつ病は、15人に1人が一生に一度はかかると言われ、誰にでもかかる可能性があります。

しかし、うつ病になっても自分では気がつきづらく、気がついたとしても「家族や職場に心配をかけたくない」「病院に行く程ではない」と思い、抱えこんでしまうことがあります。そのため、家族などの周囲の人の「気づき」が大切です。

### 【周囲が気づく変化】

▼表情が暗く元気がない

▼仕事や家事の効率が落ち、ミスが増える

▼人付き合いを避ける

▼外出が減る

▼イライラして落ち着きがない

▼食欲がない

▼飲酒量が増えた など

### 【周囲の人ができること】

①声をかけてみましょう

変化に気づいたら、声をかけて、心配していることを伝えてみましょう。

②話を聞きましょう

相手が話し始めたら、時間をかけてじっくり話を聞きましょう。「頑張り」などの励ます言葉や否定するような言葉は避けましょう。

③休養をすすめてみましょう

仕事や家事の量を調整して、十分に休養をとるように勧めましょう。

④専門家につなぐ

精神科や心療内科など専門医への受診や相談機関への

相談を勧めましょう。可能であれば受診や相談に付き添いましょう。

周囲の人ができる一番の支援は、「話を聞くこと」です。この人ならば真剣に話を聞いてくれるかもしれないと、あなたを選んで話しています。

### うつ病の対応

こころの病気はからだの病気と同じように治療が必要です。早期に気づき、適切な治療をすることで、早期の回復につながることがあります。悩んでいる本人はもちろん、悩みを打ち明けられた周囲の人、一人で抱えこまずに相談しましょう。保健センターへご相談ください。



### うつ病の方の家族教室

うつ病は回復に時間がかかることが多く、本人だけでなく家族も不安や悩みを抱えています。

同じ悩みを抱える家族同士で話し合ったり、病気が本人との関わりを一緒に学びませんか。

毎月1回教室を開催しています(広報須坂でもお知らせしています)。

3月は「うつ病の理解と家族の関わりについて」です。講師による学習会を行います。うつ病の病気や治療に関して学び、家族としての関わり方を考えます。

とき 3月24日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター

講師 杉浦宏子さん(医療法人聖峰会佐藤病院副院長)

対象 うつ病の方の家族

申込 不要

参加費 無料  
問合せ 保健センター  
☎026-248-9023

# 不妊・不育症治療費助成申請は 3月31日まで

申請・問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

市では、妊娠を希望している方のサポートの一環として、経済的負担を軽減するために治療に要した医療費の一部を助成しています。

**申請期限** 3月31日(火)

※申請予定の方は3月13日(金)までに、一度お問い合わせください。

## 不妊治療費の助成

**対象** ▼市内に住所があり、法律上の婚姻をしている夫妻

▼医療保険加入者で、市税を滞納していない方

※県の「不妊に悩む方への特定治療支援事業」に該当する方は対象外です。

**対象になる治療費と限度額**

2019年4月～2020年3月に不妊治療にかかった保険適用外の医療費の2分の1以内の額で、年間10万円(通算5年間まで)

## 不育症治療費の助成

**対象** ▼市内に住所があり、法律上の婚姻をしている夫妻

▼医療保険加入者で、市税を滞納していない方

※県の「不育症治療支援事業」に該当する場合は、県の助成を受けた残りの医療費が対象

になります。

対象になる治療費と限度額

不育症治療の終了した日が2019年4月～2020年3月の不育症治療費。自己負担額の2分の1以内の額で、1治療期間あたり5万円(通算5回まで)

## 長野県不妊・不育専門相談センター

専門の相談員が不妊に関する悩みの相談に応じています。

ところ 長野県看護協会会館(松本市)

【不妊相談コーディネーターによる電話・面接相談】

とき ①毎週火・木曜日午前10時～午後4時 ②毎月第3土曜日午後1時～4時(面接相談のみ、第3火曜日までに要予約)

【産婦人科医師による面接相談】

とき 毎月第4木曜日午後1時30分～午後4時

☎0263-35-1012

※面接相談は要予約

【Eメール相談】

Funin@nursen.or.jp

妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」でも不妊などの相談に応じます。

☎026-213-6400

## イベント

### 信州須坂

### 「わくわく」おひなめぐり

開催期間 3月1日(日)～4月5日(日)

問合せ ▼市観光協会(☎026-215-2225)  
▼蔵のまち観光交流センター(☎026-248-6867)

開催期間	イベント名・内容など	開催場所
開催中～ 4月19日(日) 午前9時～ 午後5時	三十段飾り千体の雛祭り  ※2館共通入館料500円・中学生以下無料	▼世界の民俗人形博物館 ▼須坂版画美術館
開催中～ 4月22日(水) 午前9時～ 午後5時	十四段の雛飾り ※入場無料 	笠鉾会館ドリームホール
3月1日(日)～ 4月5日(日) ※時間・定休日は店舗により異なります	信州須坂「わくわく」おひなめぐり ▼ひな人形の展示 ▼期間中「わくわくスタンプラリー」開催	市内参加約80店舗・施設
3月15日(日) 午後1時～3時	着物でファッションショー ※見学無料	笠鉾会館ドリームホール

～楽しいイベント盛りだくさん！～

# 動物園・臥竜公園イベント情報

問合せ 臥竜公園管理事務所 (☎026-245-1770)

## 春の動物園まつり

とき 3月20日(金)～22日(日)  
 ▼須坂市動物園代表動物選挙  
 2020 (ワクワクふれあい  
 タイム：午前11時15分～、立会  
 演説会：午後1時～1時20分)  
 ▼カピバラ温泉(午前11時～11  
 時30分、午後2時～2時30分)  
 ▼ポニー乗馬体験(午後2時  
 ～2時30分)  
 ▼ふれあいはうす(午前10時30  
 分～正午、午後1時30分～3時)  
 ▼動物ガイド  
 ▼動物へのエサやり体験

## 臥竜山で植樹をしましょう

長野県森林づくり県民税を  
 活用し、臥竜山へツツジの植  
 栽を行い、一緒に里山整備を  
 しませんか。  
 参加者は当日に限り、無料  
 で動物園に入れます。

とき 3月14日(土)午前9時  
 ～11時(予定)  
 受付 午前8時45分～9時  
 集合 竜ヶ池遊船所前  
 持ち物 軍手  
 ※汚れてもよい服装  
 対象 中学生以上  
 ※急斜面の作業になります。  
 未成年は保護者の同意をお願  
 いします。  
 申込期限 3月14日(土)

## 竜ヶ池 池開き式

とき 4月3日(金)  
 午前10時～  
 ところ 竜ヶ池遊船所前  
 ※池開き式(安全祈願)終了後、  
 午後4時30分までボートを無  
 料開放します。

## 臥竜公園さくらまつり ゴミ拾いたい！

さくらまつりに訪れる方に  
 気持ち良く桜を見ていただく  
 ため、さくらまつり期間中に  
 臥竜公園内のごみ拾いをしま  
 せんか。  
 参加者は当日に限り、無料  
 で動物園に入れます。

とき 4月5日(日)午前8時  
 ～9時  
 受付 午前7時45分～8時  
 ※開会式実施後、各コースに  
 分かれウォーキングしながら、  
 ごみ拾いをお願いします。  
 受付場所 臥竜公園管理事務  
 所横(動物園正面口)  
 持ち物 ▼軍手▼ごみ入れ用  
 のビニール袋(2枚) など  
 ※4月1日から動物園の休園  
 日、遊船所ボートの営業日・  
 営業時間に変更になります。  
 詳細はお問い合わせください。

## 須坂市動物園代表動物選挙2020

～私はコレで金メダル！～

投票日 3月20日(金)～22日(日) 期日前投票日 3月13日(金)～19日(木)  
 投票場所 ▼交流施設ふれんZOO 1階 ▼南園休憩所 ▼本園・南園券売所  
 開票 3月22日(日)午後5時～ 当選証書授与式 3月24日(火)午前11時30分～  
 ※投票用紙は一人一枚券売窓口で配布します。



支障木を  
無料で差  
し上げま  
す

公園で伐採した小枝や丸太の樹木を取りに来られる方に無料で差し上げます。  
 ところ 臥竜公園多目的広場(看護学校北側駐車場)

① ルココンゴウインコ ルコちゃん  
 ② 忍者党 シン  
 ③ ニヤウ  
 ④ ニホンツキ/アケマ 「ケン」  
 ⑤ アンボル党 チーズ  
 ⑥ もちもちっ党 コールタック  
 ⑦ やんちゃかわい い で金メダル  
 ⑧ 明日への「さぽろ」  
 ⑨ タロウ  
 ⑩ 黄金党 風輝  
 ⑪ 尻アゲ隊

多くの皆さんの  
投票をお待ちし  
ています。

# 「ゾーン30」の区域が指定されました



問合せ ▼道路河川課 (☎026-248-9006)  
▼須坂警察署 (☎026-246-0110)



▲区域の出口の道路標識



▲区域の入口の道路標識

豊洲小学校周辺に指定された「ゾーン30」の区域は、下図のとおりです。  
区域内には、相之島保育園や豊洲小学校などがあり、通学路が集中しています。  
区域内の道路の出入口にあたる箇所には、左の写真のような、規制を知らせるための道路標識が設置されています。

## 豊洲小学校周辺の指定区域

## 「ゾーン30」とは

通学路や生活道路での歩行者の安全な通行を守ることを目的に、全国的に設置されています。  
指定区域(ゾーン)内の道路はすべて、最高速度を一律30キロに制限されます。

## ● 「ゾーン30」の指定区域

— で囲んだ区域内すべての道路が30キロ制限です。



# 引っ越しなどで多量のごみが出たときの処理方法



問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

種類	搬入場所	搬入時間	処理費用
▼可燃ごみ ▼可燃性粗大ごみ	ながの環境エネルギーセンター (☎026-222-5301)	月～金曜日※ 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 土曜日 午前8時30分～11時30分	<b>有料</b> …10kgまで160円、以後10kgごと160円
▼不燃ごみ ▼不燃性粗大ごみ ▼蛍光管	須坂市清掃センター (☎026-246-9000)	月～金曜日※ 午前8時40分～午後4時30分	<b>有料</b> …10kgごと150円(消費税別) ※蛍光管は無料
▼缶類 ▼古紙類	(株)ミノル産業リサイクルセンター(☎026-246-0153) (株)タケモト(☎026-248-8111)	月～土曜日 午前8時～正午 午後1時～5時 ※土曜日は休みの場合があります。 事前にお問い合わせください。	<b>無料</b> ※古紙は紙ひもで縛るなど、それぞれの出し方は、普段ごみステーションに出す際と同じです。
▼缶類 ▼古紙類 ▼ペットボトル ▼ビン類 ▼蛍光管	エコサポートすぎか(旧上高井郡役所内) 日野地域公民館	毎週土・日曜日 午前9時30分～11時30分 毎週火・木曜日 午前9時～11時	
▼テレビ ▼エアコン ▼冷蔵庫 ▼冷凍庫 ▼洗濯機 ▼衣類乾燥機	方法①…製品を購入した店や買い替えた店に相談してください。 方法②…市役所前拠点回収に出してください。 とき 3月21日(土)午前9時～正午 ところ 市役所前駐車場		<b>有料</b> …品目により家電リサイクル料金と収集運搬料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

引っ越しや大掃除で出た多量のごみは、町のごみステーションには出さず、種類ごとに左表の搬入場所に出すか、市の許可を受けた業者(下表参照)に運搬を依頼してください。プラスチック製容器包装は、通常の収集で出してください。

※祝日を除く

## ■市内の一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧(2020年2月現在)

(3月末で許可が切れる場合があります。)

事業所名	住所	電話番号	多量ごみ	家電4品目
(公社)須高広域シルバー人材センター	大字須坂1218番地	026-246-2003	○	
田幸誠一(リセット)	墨坂1丁目9番1号	090-8962-8311 026-245-2568	○	
(有)トラスト	大字幸高313番地	026-248-1984	○	○
(株)環境クリエイション	墨坂南1丁目20番3号	026-245-9400	○	○
(株)ミノル産業	大字米持236番地	026-245-0533	○	
(株)タケモト	大字小河原971番地4	026-248-8111	○	○
(有)ダストクリーンツカサ	大字亀倉179番地12	026-219-6026	○	○
宮本幸一(ヒューマンランド)	大字塩川526番地1	026-248-7190	○	
(株)ウチダ総業	墨坂南2丁目7番11号	026-217-0420	○	○
(有)中村電音	大字須坂1574番地36	026-245-4516	○	
吉田興業(株)	大字塩川455番地6	026-214-6929	○	

※左表の「多量ごみ」は家庭から出る多量ごみ、「家電4品目」はテレビ・エアコン・冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機(衣類乾燥機)です。○がついている業者に依頼してください(有料)。  
※市外の業者や最新の許可業者は、市ホームページでご覧いただくか、生活環境課へお問い合わせください。

# 農業セミナーなどのお知らせ

申込・問合せ 農林課(☎026-248-9004)

## 花き栽培セミナー

鳥獣被害を受けにくく、比較的労力の少ない花きの種類の紹介と栽培方法を紹介します。

とき 3月18日(水)午後1時30分～3時

ところ JAながの須高宮農センター(小島町)

内容 ▼おすすめの花▼花木の紹介▼栽培のポイントなど

対象 市内の農地で花きを育て、出荷をめざす方

申込期限 3月17日(火)

※5月に定植、11月に収穫・出荷の実技を予定しています。

## モモ・スモモ(プルーン、プラム)栽培セミナー

消費者に人気のあるモモや、比較的労力の少ないプルーンやプラムの基本的な栽培知識と技術を習得するためのセミナーを開催します。

期間 4月～2021年2月頃(年3回程度)

ところ 市内の園地

内容

▼1回目…モモ・スモモ栽培の概要やメリットなど

▼2回目…摘果の実技

▼3回目…剪定の実技

対象 市内在住で▼モモ・スモモ栽培をしている方▼栽培を検討中で果樹経営を行っている方・目指す方

定員 20人程度

申込期限 3月13日(金)

## 八町きゅうりを育ててみませんか

八町きゅうりは、信州の伝統野菜に認定され、皮が薄く肉厚、甘みが強いのが特徴で、とてもおいしいと評判です。この八町きゅうりを育ててみませんか。苗を購入希望の方は、市ホームページからお申し込みいただくか、農林課にお問い合わせください。

※頒布会当日にお越しいただける方のみ販売とさせていただきます。

申込期限 3月31日(火)

※昨年の購入者には、事前に購入希望の通知をお送りしますのでご確認ください。

※苗の数量に限りがあります。新規申込者は先着順となりますので、ご了承ください。

頒布会日(予定) ▼5月19日(火)▼7月2日(木)

ところ JAながのアグリサポート高甫(旧JA須高高甫購買店)

## 募集

## シルバー人材センター会員募集

毎月第3水曜日入会説明会をシルバー人材センターで開催中  
今月は18日(水)午後1時30分

申込・問合せ シルバー人材センター(☎026-246-2003)

60歳以上の方がシルバー人材センターに登録をして、今までに培った技能や経験などを生かして就業などをします。

須坂市の会員数は令和元年12月末日現在で558人です。

また、近年では、ボランティア活動や地域交流事業など「地域貢献」を目指した活動もしています。

対象 須高地域(須坂市・小布施町・高山村)在住の60歳以上で、事業に賛同いただける方

## 活動内容

【高齢者の就業の機会の確保】  
▼農作業▼植木の剪定▼除草作業▼清掃作業▼施設管理▼表具・表装作業 など

【地域交流事業】

▼シルバー農園を活用した収穫体験・公開講座▼子育て支

## シルバー人材センター会員作品展とバザー

とき ▼3月14日(土)▼15日(日)  
両日とも午前10時～午後3時  
ところ 福祉会館(馬場町)  
内容 ▼会員の作品展(一部販売)▼バザー(日用品・花・おやきなど)▼喫茶コーナー(すいとん・綿あめなど)▼包丁研ぎ▼バルーンアート

援センターなど親子と世代間交流 など  
【趣味の集まり】  
▼マレットゴルフ▼手芸▼合唱▼表装 など  
【独自事業】  
「村山早生こぼろ」や「里芋」などの野菜の栽培・販売

# 須坂リーダーズクラブ (SLC) 入会者募集



問合せ 子ども課 (☎026-248-9026)

## 須坂リーダーズクラブとは

須坂市の子ども会活動の活性化と、将来にわたって地域で活躍するリーダーを育成することを目的に、中学生から20代半ばの青少年が活動しています。

中学生と高校生を「ジュニアリーダー」、大学生や社会人(25歳くらいまで)を「シニアリーダー」と呼びます。

2月1日現在、22人が所属しています。異なる学校や学年の仲間たちと交流を深め、さまざまな活動をしています。

## 活動内容

▼リーダーを目指す小学4年生から6年生を対象にした「リ

ーダー養成研修会」の運営補助  
▼「すざか子どもフェスティバル」の運営補助  
▼三浦市親善交流事業の引率・運営補助

▼各町子ども会行事への協力(レクリエーション紹介など) など

## 入会のしかた

子ども課(窓口10番・東庁舎1階)にある「入会届」に必要事項を記入し、提出してください。

入会は随時受け付けています。

※ぜひ一緒に活動しましょう。

※中学生以上の方が対象です。

※入会の前にクラブ活動の見学もできます。

## SLCメンバーの声

▼レクリエーションを覚えて、小学生と遊びながら学べるのがとても楽しい。

▼人前に立つのが苦手だったけど、活動しているうちに、みんなの前で話したり、意見をまとめることができるようになった。

▼学校や学年の枠をこえて、たくさんの友だちができた。

▼入会するときには不安だったけど、みんながとても優しく、今は入会して良かったと思う。

▼日々の学校生活の中でも、発言やリーダーシップをとることができるようになって、自分に自信がついた。

▼子どもと関わる仕事に就きたくて入会し、各町の子ども会行事に協力させていただいて、将来のためになっていると思う。

## 地域おこし協力隊員の活動報告



くさかみゆ 日下未夕 隊員

こんにちは。峰の原高原観光協会に所属している地域おこし協力隊の日下未夕です。2019年4月に着任し、活動を始めてもうすぐ1年になります。私は広島市出身で大学の講義を機に峰の原高原を知りました。何度か訪問する中で峰の原高原の人にほれて、大学在学中ながら地域おこし協力隊として活動しています。

現在は、若者が峰の原高原を知る・訪れる仕組み作りを軸に活動しています。学生との協働による学生視点のホームページを作成して峰の原高原を発信したり、学生と高原内のペンションでイベントの企画を立案・実行したりしています。

地域おこし協力隊の活動は、地域で働きながら暮らすことで、地域にまつわるさまざまな物事を見聞きし、経験することができ、峰の原高原ならではの夏の合宿前のテニスコートやクロスカントリコースの整備、山野草保全のための草刈り、そして地域の方々とお話をする中で得られる知識など、この1年は、とにかくたくさん「初」に出逢いました。その度に教えてくださる方、声をかけてくださる方がいました。ペンションオーナーや奥さま、そして来訪される方々など、人と話をすればするほど、関われば関わるほど心を感じるものに出逢えます。まだまだ未熟で至らないことだらけですが、峰の原高原を一人でも多くの方に知ってもらい訪れてもらうこと、そして関わってもらうことを目標に活動していきます。

おわりに、よろしければ学生と協働して作成しているホームページを下のQRコードからご覧ください。



# 「市長への手紙」でいただいた ご意見と回答を紹介します

市長への手紙に関する問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

## 【大型商業施設とドーナツ化現象】

インター周辺の大型商業施設に期待していますが、一方でドーナツ化現象が心配されます。

お答えします

ドーナツ化現象を招くことがないように、須坂市としても、須坂商工会議所、須坂市商店会連合会と連携し、長野地域や北信地域の発展につながるよう取り組んでいきます。

問合せ まちづくり課  
(☎026・248・9007)

## 【インター周辺開発後の渋滞緩和】

インター周辺開発後の交通渋滞が懸念されます。車線数を増やすなど渋滞緩和を計画してください。

お答えします

須坂市では、交通安全や渋滞対策に向けた交通処理計画の策定と道路整備の準備を進めています。

今年度は、インターチェンジ周辺開発の交通量調査を行うとともに、開発により想定される交通量などを開発業者

へヒアリングを行い、関係機関と協議しながら交通処理計画の策定を行います。

来年度は、交通処理計画に基づく測量・設計と道路工事に着手していく予定です。

問合せ まちづくり課  
(☎026・248・9007)

## 【乳房検診】

乳房検診を毎年受けていますが、乳がんが増えていますが、自己負担が増えても良いので「超音波検診」と「マンモグラフィ検診」を毎年実施できるように検討していただきたいです。

お答えします

須坂市では、厚生労働省の指針に基づいて乳がん検診を実施しています。

超音波検診は、乳腺とがんの区別がしにくい若い方に効果的で、30歳以上を対象に毎年受診することができます。

マンモグラフィ検診は、微細な石灰化の段階の腫瘍を発見でき、40〜74歳の偶数年齢が対象で、2年に1回受診できます。

市の乳がん検診を年1回とし、マンモグラフィ検診対象者はどちらかを選択していた

できます。なお、自己負担額は両検診とも千円です。

問合せ 健康づくり課  
(☎026・248・9018)

## 【運転免許返納後の支援】

高齢者の交通事故が後を絶ちません。私たちも高齢で、運転免許証を返納後の生活を考えると心配です。交通支援に関して教えてください。

お答えします

70歳以上の方が運転免許証を自主返納された際に、すざか市民バスで使えるICカード「KURURU」の千円分のチャージ券の交付と、タクシーを利用される際に、運転経歴証明書を提示していただくと1割引きになる支援制度があります。

また、75歳以上の方が市内のタクシー会社利用時に年齢確認できるもの(保険証など)を提示すると1割引きになる制度もあります。

市民バスやタクシーなどの公共交通機関の利用が困難な高齢者や障がい者の方は、要介護者の認定・身体障がい者手帳の交付の条件があります。通常の料金よりも安い料金で車を利用することができます。

る福祉有償運送サービスを利用することがあります。

問合せ 高齢者福祉課  
(☎026・248・9020)

## 【パルムの活用】

パルムの空きスペースに市が経営する子どもが遊べる場所や、体を動かせられる卓球やアスレチック場を作ってみてはいかがでしょうか。近くの飲食店も活性化していくと思います。

お答えします

須坂ショッピングセンター「パルム」は民間所有であり、活用は所有者の意向が第一になります。

須坂市としては、民間所有者の建物に、市が運営する子どもが遊べる場所などの施設を作る計画はありません。

市内の空き店舗の活用支援として「わざわざ店等開設支援事業補助金」があります。

この制度により80を超える店舗が出版されました。引き続き、意欲ある事業者の支援を行っていきます。

問合せ 商業観光課  
(☎026・248・9005)



# 顔や肌に貼るシールやフェイスペイントによる肌トラブルが発生！

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-248-9002)

顔や肌に貼るシールやフェイスペイント、ボディペイントは、ハロウィン、パーティー、スポーツ観戦などのイベントで手軽に楽しめ、多くの製品が販売されています。しかし、肌に合わずかゆくなったり、剥がしたときに肌に傷が付きシミが残ったなどの事故情報が消費者庁に寄せられています。

そこで、販売されている製品に有害な成分が含まれていないか、国民生活センターが調査したところ、一部の製品から、化粧品には含有が認められていない成分が検出されました。

特に、子どもの皮膚は大人に比べて表皮が薄く、皮膚障害が発生する可能性がありますので、これらの製品を使用するときは、注意が必要です。

## 市販品の検査結果

使用方法や注意に関する日本語表示のないものや、化粧品への配合が認められていないタール色素などが表示されたものもありました。

## 【ホルムアルデヒド】

検出された濃度では、直ちに皮膚刺激を起こすほどではありませんが、長時間の接触、または接触が繰り返されることにより、皮膚刺激またはア

レルギー性接触皮膚炎を引き起こす場合があると考えられます。

## 【金属】

金属アレルギーの陽性率が高い金属のうち、クロムやコバルトが含まれていました。

## 対応策



▼化粧品のように安全性の基準などが定められた製品ではないことに留意して使用しましょう。子どもに使用する場合は、より注意が必要です。

▼アレルギー体質の方は、成分表示をよく確認しましょう。

▼肌に傷や湿疹などの異常がある場合には使用しないようにしましょう。症状を悪化させる可能性があります。

▼使用方法、剥がし方、対象年齢および使用上の注意をよく読んでから使用しましょう。

▼事前に腕の内側などの目立たない部分で使用テストをしましょう。

▼肌に合わない場合はすぐに使用を中止し、赤みや腫れ、かゆみ、痛み、刺激、黒ずみなどの異常が生じた場合には皮膚科医を受診しましょう。

## 市長の

## いきいき通信

### 市長選挙で感じたこと

・過去2番目に低い市長選の投票率は、政治への無関心、社会への無関心につながりかねないため、低投票率の原因を分析しなければならぬと感じました。

・選挙になると大勢の方にお世話になり、私自身も精神的、肉体的に変化になります。選挙になったことで、改めて市長在職16年を振り返ることができ、それらを踏まえた公約づくりができました。いわゆるバラマキではなく、総合的視点のかなり詳細な公約になりましたが、市民および私の検証資料になるように努めました。

・相之島町を中心とした地元の方、小中学校同級生、県職員および市職員退職者、長年の支援者など私心のない一党一派に偏らない須坂市のためにという高い理念に基づく活動でした。

・これらの幅広い年代層、異業種、男女を問わない支援は、私に多くの学び、絆のありがたさ、市長としてより強い責任感を持たなければならぬことを教えてくれました。

・市が行っている先導的官民連携事業、産後ケアなど先駆的な事業を知らない市民が多いことを痛感し、周知方法の工夫が必要と感じました。

・選挙告示前の各戸訪問は、市民生活の一端に触れ、声なき声、つぶやきを聞くことができました。これらを生かし、課題発見解決型行政を続けていきます。

※いきいき通信を楽しみにしているというお声を市内外から頂戴しました。ありがとうございます。

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





木

金

土

市外局番…(026)

<p>5</p> <p>講 かみかみ離乳食講座 (P28)</p>	<p>6</p> <p>健 3カ月児健康診査(P28)</p>	<p>7</p> <p>講 公民館研究集会(☆) イ 人権問題学習会(P25) イ すざかこども食堂(P25)</p>	<p>■子ども課相談室☎248-9026 (子育て相談、家庭生活など) と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 ところ 子ども課(東庁舎1階)</p> <p>■教育相談室☎248-0001 と き 月～金曜日※ 8:30～17:15 ところ 学校教育課(東庁舎1階)</p> <p>■空き家バンク活用相談☎248-9017 と き 月～金曜日※ 9:00～17:00 ところ 政策推進課(本庁舎2階) 問合せ 政策推進課(要予約)</p> <p>■年金相談☎244-4100(代表) と き 月～金曜日※、14日(土) ところ 長野北年金事務所(長野市) 問合せ 長野北年金事務所(要予約)</p> <p>■日本政策金融公庫相談会☎245-0031 ところ 須坂商工会議所 問合せ 須坂商工会議所</p> <p>■結婚相談☎214-2994 と き 1日(日)、15日(日)、4月5日(日) 9:00～12:00 ところ 社会福祉協議会(要予約)</p> <p>■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 12日(木)、26日(木) 13:00～16:00 ところ 中央公民館 問合せ まいさぼ須坂(要予約)</p> <p>■不動産無料相談☎228-2130 と き 16日(月) 10:00～15:00 ところ 長野県不動産会館(長野市) 問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部</p> <p>■よろずなんでも相談☎245-0909 と き 17日(火) 10:00～12:00 ところ 人権交流センター 問合せ 人権同和政策課</p> <p>■もの忘れ相談日☎245-4566 と き 25日(水) 8:30～17:15 ところ 地域包括支援センター (本庁舎2階)</p> <p>■司法書士無料相談☎245-0031 と き 26日(木) 13:00～15:00 ところ 須坂商工会議所</p> <p>■不動産鑑定士無料相談会☎225-5228 と き 4月2日(木) 10:00～16:00 ところ 長野市役所(長野市) (第1庁舎5階) 問合せ (一社)長野県不動産鑑定士協会</p> <p>※祝日を除く</p>
<p>12</p> <p>講 介護教室(P25)</p>	<p>13</p> <p>健 1歳6カ月児健康診査(P28) 認知症家族のつどい(P25) イ 代表動物期日前投票(~19日)(P13)</p>	<p>14</p> <p>イ 臥竜山で植樹(P13) イ シルバー人材センター 会員作品展とバザー (~15日)(P16)</p>	
<p>19</p> <p>講 高齢者健康教室公開 講座(P25)</p>	<p>20</p> <p>診 信州医療センター 薬 須坂まい薬局、薬局 マ ツモトキヨシ芝宮前店 講 歴史文化講座(P26) イ 春の動物園まつり・代表 動物選挙(~22日)(P13)</p>	<p>21</p> <p>イ 市役所前拠点回収 (P15)</p>	
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>講 ひきこもり講演会 (P10) イ 市民課窓口開庁 (※午前のみ)(P7)</p>	
<p>2</p>	<p>3</p> <p>イ 竜ヶ池池開き式(P13)</p>	<p>4</p>	
<p>9</p> <p>講 かみかみ離乳食講座 (P28)</p>	<p>10</p> <p>健 3カ月児健康診査(P28)</p>	<p>11</p>	

2020年

# 3月

- 診…休日緊急診療室
- 薬…日曜・祝日休日当番薬局
- 相…各種相談
- 健…各種健康診査など
- 講…各種講座・教室
- イ…イベント情報など
- パ…おでかけパソコン相談室など

## 税金などの納期限

納期限・口座振替日  
3月31日(火)

国民健康保険税(普通徴収)…9期  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…9期  
介護保険料(普通徴収)…12期

日	月	火	水
<p>診 信州医療センター 1</p> <p>薬 蔵の町薬局、須坂あすなろ薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p> <p>イ 長野☆ガロンズ(☆)</p> <p>イ 「わくわく」おひなめぐり(～4月5日)(P12)</p>	<p>2</p> <p>パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～)</p> <p>パ 高甫地域公民館「特別講座」(～4日)(14:00～)</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>パ 中央公民館「超初心者ワード」(～6日)(10:00～)</p>
<p>8</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、須坂いせや薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p>	<p>9</p> <p>講 日滝地域公民館「スマホ個人相談会①」(P31)</p> <p>イ 彩クラブ写真展(～24日)(P31)</p> <p>パ 中央公民館「超初心者ワード」(～13日)(10:00～)</p>	<p>10</p> <p>健 1歳児健康相談(P28)</p>	<p>11</p> <p>講 高甫地域公民館「終活セミナー」(P31)</p>
<p>15</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、スザカ岡田薬局</p> <p>イ AC長野パルセイロ(P25)</p> <p>イ 着物ファッションショー(P12)</p>	<p>16</p> <p>健 2歳児健康相談(P28)</p> <p>イ 須坂支援学校卒業式(P23)</p> <p>パ 中央公民館「スマホ・タブレット・ライン講座」(～19日)(10:00～)</p>	<p>17</p> <p>講 もぐもぐ離乳食講座(P28)</p> <p>イ 小学校卒業式(P23)</p>	<p>18</p> <p>講 花き栽培セミナー(P12)</p> <p>講 日滝地域公民館「健康教室」(P31)</p> <p>イ 中学校卒業式(P23)</p>
<p>22</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、スズラン薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p> <p>イ 蔵のまち春まつり(P25)</p> <p>イ AC長野パルセイロレディース(P25)</p>	<p>23</p> <p>健 3歳児健康診査(P28)</p> <p>講 日滝地域公民館「スマホ個人相談会②」(P31)</p> <p>パ 中央公民館「スマホ・タブレット・ライン講座」(～26日)(10:00～)</p>	<p>24</p> <p>講 うつ病の方の家族教室(P11)</p> <p>講 高甫地域公民館「終活準備講座」(～25日)(P31)</p> <p>パ 高甫地域公民館「特別講座」(～25日)(14:00～)</p>	<p>25</p> <p>講 B C P講座(P26)</p>
<p>29</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、すみさか土屋薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p> <p>イ 市民課窓口開庁(※午前のみ)(P7)</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1</p>
<p>5</p> <p>診 信州医療センター</p> <p>薬 蔵の町薬局、大丸薬局、薬局 マツモトキヨシ芝宮前店</p> <p>イ 臥竜公園ゴミひろい(P13)</p> <p>イ AC長野パルセイロ(P25)</p>	<p>6</p> <p>イ 小・中学校入学式(P23)</p>	<p>7</p> <p>イ 須坂支援学校入学式(P23)</p>	<p>8</p>

税金などの納期限  
※詳細は上段をご覧ください。

今月号は38ページのため、カレンダーは見開きになりません。(☆)は『広報須坂』2月号をご覧ください。

◎テレビやラジオ、雑誌などで「須坂」が紹介される場合は、情報提供をお願いします。政策推進課(☎248-9017)

# 情報ファイル 3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1日を除く)

## お知らせ

### ●就学援助制度

経済的な理由により就学が困難なご家庭を対象に、学用品費や学校給食費などを援助します。

- ▼対象 市内に住所を有し、小・中学生がいて、次のいずれかに該当する世帯
- ▼生活保護がこの1年以内に廃止または停止した世帯
- ▼2020年度市民税が非課税

### ●固定資産税の縦覧帳簿を無料で縦覧できます

2020年度土地家屋の所有者は、評価額などを記載したそれぞれの縦覧帳簿を見ることが出来ます。縦覧期間中は、課税台帳の閲覧および写しの交付手数料は無料です。

### 税の世帯

- ▼児童扶養手当を受給している世帯
- ▼国民年金保険料や国民健康保険税の減免を受けている世帯
- ▼保護者が事故や病気、収入が不安定などの理由で所得が低く、生活が困難な世帯(所得制限があります)
- ※所得の申告をしていないと給付認定ができません。

### 申請方法

通学している小・中学校、または学校教育課でお渡しする申請書に必要事項を記入し、通学する小・中学校または学校教育課(東庁舎1階)へ提出してください。

### ※新規の方は申請時に個人番号が必要になりますので、学校教育課で申請してください。

### 申請期間

3月9日(月)～4月15日(水)  
 ※詳細はお問い合わせください。  
 申請・問合せ 学校教育課(☎248-9010)

### ●在宅福祉利用券

在宅で介護を必要とする方の福祉の向上と、その世帯の経済的負担の軽減を図るため、2020年度の在宅福祉利用券を給付します。

対象 ▼要介護認定者(要介護3以上の方※要介護2の認定を受けた方で対象になる場合もあります) ▼重度心身障害児(者)

- 利用券の種類 ▼おむつ購入利用券 ▼理容・美容利用券 ▼タクシー乗車利用券 ▼寝具クリーニング利用券
- ※寝具クリーニング利用券は要介護認定者のみ

### 縦覧期間

4月1日(水)～30日(木) ※土・日曜日、祝日を除く  
 縦覧できる方 固定資産税の納税義務者本人(共有者含む)または本人の委任状を持参した代理人(同一世帯の親族や納税管理人は、本人と同様に縦覧できます)

### 縦覧場所

税務課資産税係 ※なお、縦覧期間を過ぎても所有者ご自身の課税内容が確認できますが、有料となります。持ち物 ▼はんこ ▼本人確認書類(運転免許証など) 問合せ 税務課(☎248-9001)

### ●「家族で読書ちやれんじ」ポイントカードの提出

3月10日(火)まで貯めた「家族で読書ちやれんじ」ポイントカードに必要事項を記入し、3月16日(月)までに市立須坂図書館または生涯学習スポーツ課に提出された家族に賞状をお送りします。

問合せ 生涯学習スポーツ課(☎248-9027)

### ●地区計画(案)などの縦覧

都市計画法第17条の規定により地区計画(案)の縦覧を行います。また、当該地区の容積率など制限変更の原案の縦覧も行います。なお、都市計画など手続きの状況により、縦覧期間および意見書提出締切日

## 広告欄

**SANWA HOUSE** 情熱の家づくり

# リフォーム・新築

新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ頼んでもいいかわからない・どんなことでもお気軽にご相談ください！

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

**株式会社 サンワシステム**

☎ 0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12



まずは  
お問い合わせ  
ください！

**SANWA HOUSE**

## サンワハウス

### 家づくり

### リフォーム

### 土地さがし

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

が変更となる場合があります。  
縦覧期間 3月26日(木)～4月10日(金)

縦覧場所 ▼まちづくり課本庁舎3階)▼市ホームページ  
地区計画の位置(容積率など制限の変更範囲)

須坂市大字井上字前田・長沢・腰巻・松宮・砂田・大字福島字内田・東畑の各一部

提出方法 縦覧場所にある意見書様式に記入し、郵送または持参によりまちづくり課へ提出してください。

※電話・FAXでは受け付けません。

提出期限 4月10日(金)  
提出・問合せ まちづくり課(☎248-9007)

●春のお彼岸で霊園にお越しの方へ《駐車場案内》

【坂田霊園】

3月17日(火)～23日(月)は、臨時駐車場をご利用ください。臨時駐車場の開放時間

▼坂田浄水場北側空き地：3月17日(火)～23日(月)終日

▼坂田浄水場敷地：3月20日(金)午前9時～午後4時30分

※霊園内の駐車場は、障がい者の方などが優先です。

※路上駐車は周辺住民の方のご迷惑になりますので、ご遠慮ください。

【松川・高梨霊園】  
霊園内の駐車場をご利用ください。  
問合せ 生活環境課(☎248-9019)

●小・中・須坂支援学校の卒業式と入学式

【卒業式】

小学校 3月17日(火)午前  
中学校 3月18日(水)午前

須坂支援学校 3月16日(月)午前

【入学式】  
小学校 4月6日(月)午前  
中学校 4月6日(月)午後

須坂支援学校 4月7日(火)午前  
問合せ 学校教育課(☎248-9010)

●福祉医療受給者証の更新

福祉医療受給者のうち、母子父子家庭・障がいの区分で受給資格をお持ちの中学3年生のお子さんは、4月以降も受給資格は継続しますが、現在お使いの現物給付方式の受給者証は、中学卒業となる3月末で使用できなくなります。

4月以降は、受給者証が変更になります(新しい受給者証は3月中にお送りします)。

いったん医療機関などの窓口

●地域の花づくり援助

地域で花壇などを整備している団体を対象に、市で指定する花苗を援助します。

※植栽場所は道路の空き地や公会堂の敷地など公共的な用地に限りません。

※申請用紙は市ホームページからダウンロードできます。

申請期限 3月18日(水)  
申請・問合せ まちづくり課(☎248-9007)

募 集

●市環境審議会委員募集

市の環境保全に関する基本的事項を、市長の諮問に応じて調査審議をしていただきます。

対象 市内在住の20歳以上で、次の要件を満たす方

▼現在の市の審議会などの委員でない方▼過去に市の附属機関などの委員となっていない方▼市議会議員および市職員

で医療費をご負担いただき、その後、市から医療費を口座にお戻しする自動償還払い方式になります。  
問合せ 健康づくり課(☎248-9018)

募集人数 1人  
任期 4月1日(水)～2022年3月31日(木)  
会議 年3～5回(平日の昼間)

申込方法 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)にある「応募申請書」に必要事項を記入し、持参または郵送ください。

※市ホームページからダウンロードできます。

申込期限 3月31日(火)(当日消印有効)

申込・問合せ 生活環境課(☎248-9019)

〒382-8511 須坂市役所

●自衛官募集

【一般幹部候補生】

受験資格 22歳以上26歳未満  
受付期間 3月1日(日)～5月1日(金)

1次試験日 ▼5月9日(土)10日(日)

【一般曹候補生】

受験資格 18歳以上33歳未満  
受付期間 3月1日(日)～5月15日(金)

1次試験日 5月23日(土)

【予備自衛官補】  
受験資格 ▼一般：18歳以上

でない方▼市税などを完納している方  
募集人数 1人  
任期 4月1日(水)～2022年3月31日(木)  
会議 年3～5回(平日の昼間)  
申込方法 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)にある「応募申請書」に必要事項を記入し、持参または郵送ください。

※市ホームページからダウンロードできます。

申込期限 3月31日(火)(当日消印有効)

申込・問合せ 生活環境課(☎248-9019)

〒382-8511 須坂市役所

34歳未満▼技能：18歳以上で国家免許資格などを有する者(保有する資格などに応じ53歳～55歳未満)  
受付期限 4月10日(金)  
試験日 4月18日(土)～22日(水)のいずれか1日  
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)

●不法投棄監視パトロール員(ボランティア)募集

「須坂市を清潔で美しくする条例」に基づき、ごみの不法投棄を市へ報告していただきます。

対象 地域の環境美化に関心がある方

募集人数 30人程度

活動場所 自宅周辺の道路や公園など巡回できる範囲内

任期 4月1日(水)～2022年3月31日(水)

申込方法 電話・FAXで▼氏名▼住所▼電話番号をご連絡ください。

申込期限 3月19日(木)

※2019年度のパトロール員の方には別途お知らせしますので申し込みは不要です。

申込・問合せ 生活環境課(☎248-9019) FAX 251-2459)

◎東日本大震災義援金と平成28年熊本地震災害義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

●信州すざか農業小学校 豊丘校入校児童募集

豊かな自然の中で、農作業や食文化に触れる体験をしませんか。たくさん体験を通してコミュニケーション能力やチャレンジ精神、自立心、想像力などを育みましょう。

※原則土曜日の午前 ところ そのさとホール(豊丘上町)とその周辺の農地

活動内容 ▼野菜の植え付け・収穫▼田植え▼稲刈り▼脱穀▼焼芋▼もちつき など

参加費 子ども一人4千円(材料費・保険料含む)

対象 小学生と保護者 定員 40人(未経験者優先)

申込方法 子ども課(窓口10番・東庁舎1階)にある申込書に記入し提出してください。

申込期限 4月9日(木) ※詳細はお問い合わせください。 申込・問合せ 子ども課 (☎248・9026)

●農業委員・農地利用最適化推進委員募集

【農業委員】

農地法などに基づく議案審議や農地などの現地確認、農地相談などを行います。

対象 農業に識見を持ち職務を適切に行える方

募集人員 14人(▼8人:地区からの推薦▼6人:農業団体などからの推薦および公募)

※利害関係のない方を含む) 任期 7月20日(月)〜2023年7月19日(水)

【農地利用最適化推進委員】 農地などの利用の集積・集約化や遊休農地の発生防止・解消などに取り組みます。

対象 農地などの利用の最適化の推進に熱意と識見を持つ方

募集人員 7人(地区からの推薦および公募)

任期 委嘱の日(7月を予定)〜2023年7月19日(水)

申込期間 3月13日(金)〜4月9日(木)(必着)

申込・問合せ ▼農林課(☎248・9004)▼農業委員会事務局(☎248・9015)

●スマイル・ママ・フェスタ in須坂2020出展者募集

ママたちの手による、イベントをメッセナホールで6月7日(日)に開催します。イベント内で行うママ・マーケットなど各ブースの出展者を募集します。

申込方法 スマイル・ママ・フェスタin須坂専用ホームページ

ジから申し込んでください(下記QRコードから接続できます)。



申込期限 3月31日(火) 申込・問合せ ▼スマイル・ママ・フェスタin須坂実行委員会事務局(NPO法人P・Kパラダイス)(☎214・3070)▼男女共同参画課(☎248・9034)

●信州大学市民開放授業 受講生募集

期間 4月8日(水)〜7月 ところ 信州大学各キャンパス

受講料 前期開講授業:9400円(1授業)

申込方法 各キャンパスの受講窓口でお申し込みください。詳細はお問い合わせください。

申込期限 4月28日(火) 申込・問合せ 信州大学総合窓口(学務部学務課) (☎0263・37・2870)

●公共職業訓練受講者募集

モノづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職していただくための公共職業訓練です。

訓練期間 5月8日(金)〜11月

24日(火) ところ ポリテクセンター長野(長野市) 募集コース 機械オペレーション科(企業実習付き)

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方

定員 15人 参加費 無料(テキスト代など別途)

申込期限 4月1日(水) 申込先 ハローワーク須坂 (☎248・8609)

問合せ ポリテクセンター長野(☎243・7856)

【公共職業訓練施設見学会】 とき ▼3月6日(金)▼24日(火)両日も午前9時45分〜午後0時30分

ところ ポリテクセンター長野(長野市)

内容 ▼公共職業訓練(無料)の説明▼施設見学 など

参加費 無料 対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方

申込・問合せ ポリテクセンター長野(☎243・7856)

行事・催し

●すざか子ども食堂



とき 3月7日(土)午前11時

広告欄

病院の様な施設ではなく、ぬくもりのある「長屋」を目指します。穏やかな笑顔と楽しい語らいがあふれる安心・快適な暮らしのお手伝いをいたします。

檜の香りあふれる 温泉みたいな浴室完備!

- ①ケアスタッフ募集 常勤、パート、時間応相談、無資格可、子育て世代、シルバー世代歓迎
②ボランティアさん募集 歌や楽器演奏など介護補助(簡単な調理やお掃除)

お電話にてお問い合わせください

フェイスブックはコチラ!



お問い合わせ/スタッフ募集のお問い合わせ先

地域密着型小規模 特別養護老人ホーム

社会福祉法人なすな 須坂市大字豊丘2754-1

そのさと

TEL.214-9727

とよおかのいえ

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

30分  
 ところ 豊丘地域公民館  
 参加費 ▼子ども(高校生まで)：無料▼大人：200円  
 ※メニューはカレーライスとおはぎです。食材を提供いただける方は、ご連絡ください。  
 問合せ すざかこども食堂実行委員会(斎藤)  
 (090・4460・2919)

●認知症家族のこころ

認知症の介護者同士、日頃の介護体験や感じたことなどを話し、交流を深めませんか。  
 と き 3月13日(金)午後1時30分～3時30分  
 ところ 中央公民館(2階)  
 対象 認知症の介護者など  
 申込・問合せ 地域包括支援センター(0245・4566)

●AC長野パルセイロ ホームゲーム情報

AC長野パルセイロの2020年シーズンが開幕します。山岸夢歩選手(南原町)が今年も須坂市のホームタウンパートナープレイヤーです。皆さまのご声援をお願いします。  
 ところ 長野Uスタジアム(長野市)  
 【トップチーム】

●3月22日(日)のイベント

【信州須坂蔵のまち春まつり2020】  
 時間 午前10時～午後3時  
 ところ 市道銀座通り線  
 内容 ▼飲食出店▼フリーマーケット▼バンド演奏▼ダンス など  
 問合せ 信州須坂蔵のまち春まつり実行委員会事務局(蔵のまち観光交流センター内)  
 (0248・6867)

●旧小田切家住宅

【旧小田切家住宅】  
 内容 ▼うどん打ち体験(要予約)▼組子細工コースター作り▼駄菓子の販売 など  
 問合せ 旧小田切家住宅  
 (0246・2220)

【笠鉾会館ドリームホール】  
 時間・出演 ▼午前11時～正午：花柳葉緑社中(日本舞踊)▼正午～午後1時：都山流尺八 南澤汎山さん(尺八)・正派邦楽会 南澤雅尚さん(箏)  
 問合せ 笠鉾会館ドリームホール(0246・7100)

講座・教室

●人権問題学習会

と き 3月7日(土)午後4時～5時30分  
 ところ 本郷人権ふれあいセンター  
 演題 素晴らしい私達の村  
 講師 荒井武夫さん(部落解放同盟須坂市協議会書記長)  
 問合せ 人権同和教育課  
 (0245・0909)

●介護教室

日頃の介護などで疲れた体をリフレッシュする方法や、

介助が楽になる方法を学びませんか。  
 と き 3月12日(木)午後1時30分～3時30分  
 ところ 保健センター(3階) テーマ「プロの指圧法で心も体もリフレッシュ」  
 講師 中川智之さん(臥竜の里訪問リハビリ指圧治療院長・理学療法士・あん摩マツサージ指圧師)  
 対象 ▼介護をしている方  
 ▼テーマに関心のある方  
 持ち物 ▼筆記用具▼飲み物  
 ▼手ぬぐいまたはフェイスタオル  
 ※動きやすい服装  
 申込期限 3月9日(月)  
 申込・問合せ 地域包括支援センター(0245・4566)

●高齢者健康教室公開講座

転倒予防体操や認知症予防に関するコツを学び、楽しく頭も体も動かしましょう。  
 と き 3月19日(木)午前11時～11時45分  
 ところ 保健センター(3階)  
 内容 ▼体操▼脳トレ など  
 対象 市内在住65歳以上の方  
 持ち物 ▼飲み物▼タオル  
 ※動きやすい服装  
 問合せ 地域包括支援センター(0245・4566)

◎平成30年北海道胆振東部地震災害義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(0248・9003)

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(0291・5070)

**マリアNow!!**

マリアこども園の給食は、長野駅前メトロポリタンホテル内カフェレストラン「アイリス」を運営している株式会社ミールケアに委託し、園内調理でこども達に安心・あたたかい給食を提供しております。こども達に人気の給食メニューをご紹介します。

2019年12月24日火曜日  
 お野菜パン シチュースープ  
 ハンバーグ 大根サラダ 牛乳  
 ミールケアでは、アレルゲンフリーの「やさいぱん」を提供しています。

2019年9月26日木曜日  
 豚すき丼 味噌汁 麦茶  
 ほうれん草のお浸し ヨーグルト  
 豚すき丼には、ゴボウを入れてこども達の噛む力がつくように工夫をしています。

2020年2月7日金曜日  
 ご飯 ポークカレー 麦茶  
 チーズサラダりんごヨーグルト  
 当園では、こども達の腸内環境を整えるために週に3回程度、ヨーグルトを給食に提供しています。

2019年8月8日木曜日  
 コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁 さばの照り焼き  
 ナスとパプリカの味噌炒め スイカ牛乳  
 旬の味を感じられるように献立を工夫しています。これは、【立秋】の日のメニューです。

**Maria Kodomoen**  
 認定こども園  
 マリアこども園  
 須坂市春木町 1092  
 Tel.026-245-0012

◎平成30年7月豪雨災害義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

●歴史文化講座  
「須田満親の生涯」

織田信長が天下統一を進めた1500年代後半、上杉景勝の重臣として活躍した須田満親は、現須坂市本郷の出身です。2020年NHK大河ドラマ「麒麟がくる」の主人公・明智光秀が1582年信長を討ち滅ぼした「本能寺の変」の直前に、当時上杉方越中軍の司令官であった満親へ密使を派遣したという説があり、上杉方に協力を求めたものでした。激動の戦国時代を生き抜いた満親の生涯と一緒にたどってみませんか。

とき 3月20日(金)午前10時～11時30分

ところ 中央公民館(3階)

講師 村石正行さん(長野県立歴史館専門主事兼学芸員・史学博士)

※入場無料事前申込不要です。

問合せ 須坂市立博物館(☎245・0407)

●BCP講座

事業者が自然災害など緊急時に、損害を最小限にし業務を続ける対応策を学びます。

とき 3月25日(水)午後1時30分～4時30分

ところ 商工会議所(3階)

内容 ▼BCP(事業継続計画)について▼計画の策定

講師 藤本憲一さん(一般財団法人長野経済研究所経営相談部コンサルティンググループ上席コンサルタント)

持ち物 筆記用具

対象 ▼長野県中小企業等グループ施設等復旧整備補助事業(グループ補助金)を活用するまたは活用検討中の企業

▼BCPに関心のある企業

▼商工会および商工会議所に従事する方 など

定員 30人

申込方法 受講希望の方は電話でお申し込みください。

申込期限 3月18日(水)

申込・問合せ 産業連携開発課(☎248・9033)

●ガーデニングづくり講習会  
〈全7回〉

ガーデニングの基礎知識や草花の管理、庭のデザインなどを学びませんか。

とき ▼4月7日(火)▼5月12日(火)▼6月2日(火)▼7月7日(火)▼9月8日(火)▼10月6日(火)▼11月10日(火)各日午前10時～正午

ところ ガーデンソイル(野辺町)

講師 ▼片岡邦子さん▼田口勇さん▼栗野原順子さん

参加費 6千円(7回分)

定員 10人(申し込み順)

申込開始 3月6日(金)

申込・問合せ まちづくり課(☎248・9007)

●さわやか貯筋教室〈全12回〉

健康で若々しい生活を送るために、みんなで楽しく身体を動かしましょう。

開催日時 4月～9月原則第2・4の月・火・木曜日午前9時30分～11時30分

ところ 【老人福祉センターくつろぎ荘】  
：原則第2・4月曜日  
【中央公民館】：原則第2・4火曜日

【人権交流センター】：原則第2・4木曜日

内容 ▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼筋力トレーニング▼バランストレーニングなど

参加費 1回150円

対象者 市内在住の65歳以上の方(2019年10月～2020年3月のさわやか貯筋教室の参加者は対象外です)

定員 各会場30人(申し込み順)

申込方法 地域包括支援セン

ター窓口(本庁舎2階)などにあるチラシに必要事項を記入し、直接または電話・FAXでお申し込みください。

申込期間 3月5日(木)～18日(水)(土・日、祝日を除く)

※締切日前でも定員に達し次第、申し込み終了とします。

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566 FAX248・1119)

善意の窓口

《寄附》▼学校図書充実のため(図書197冊)：須坂ライオンズクラブ様

リサイクル情報

《差し上げます》  
▼果実酒瓶▼障子▼世界大百科事典(26巻)▼和だんす▼ベビー用たんす▼折り畳みベッド▼座卓

《譲ってください》  
▼電子ピアノ▼鳥籠

《差し上げます》の申込期限と抽選日

申込期限 3月9日(月)

交渉順位抽選 3月12日(木)午前

※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、

広告欄

ダスキンライフケアと一緒に働きませんか?



『シニアサービス』  
豊かで楽しい人生を送るためのサポートをしています。  
・日常の家事のお手伝い  
・高齢者のお話し相手  
・外出や通院の付き添い など…

給与	当社規定による
勤務時間曜日	1日2時間～OK 長時間・夜間・土日祝できる方大歓迎!
勤務地	須高地区・長野市及びその周辺
待遇	各種手当有り、昇給制度有り、 交通費支給、共済制度有り
その他	研修あり、年齢制限なし、資格不要、 50代～60代の方大歓迎!

ダスキン ライフケア長野東ステーション 電話受付時間 9:30～17:00 (土・日曜・祝日除く) 担当/江部

〒382-0071 須坂市大字小河原2526-1 TEL:026-242-7710

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。  
 ※登録後に物品を他の人に譲る場合は、譲る前に市民課までご連絡ください。  
**申込・問合せ** 市民課  
 (☎248・9002)

『広報須坂』1月号の22ページに掲載した「風しんの抗体検査・予防接種は3月31日(火)まで」の市内の実施医療機関に大島医院の記載漏れがありました。  
 お詫びし、訂正します。  
**問合せ** 健康づくり課  
 (☎248・9018)

『広報須坂』2月号の15ページに掲載した隊員の氏名の振り仮名に誤りがありました。  
 正しくは宮島麻悠子(みやしままゆこ)さんです。  
 お詫びし、訂正します。  
**問合せ** 政策推進課  
 (☎248・9017)

●市営住宅入居者募集

**募集期間** 3月2日(月)～10日(火)  
**抽選日時** 3月13日(金)午前9時  
**物件** ▼屋部(3DKB)：1戸 ▼豊丘(3DKB)：9戸

▼西原(3LDKY)：1戸  
**申込・問合せ** 長野県住宅供給公社須坂管理センター  
 (☎214・5620)

台風19号関連情報

●台風19号の被害農地を自力で復旧した方へ

台風19号の被害農地を個人が作業を委託などして、農地を復旧し、今後も農業を継続する方を支援します。  
 例えば、被災した樹園地を業者に依頼して伐採した場合や、畑が被災してご自分で業者に依頼して土砂やごみを出した場合などが対象になります。

対象(主なもの)

- ▼樹木の伐採・伐根 ▼排土
- ▼委託料 ▼生計を一にする親族以外への謝礼・賃金 ▼借上料 ▼資材費 ▼燃料費
- ※市または国の持続的生産強化対策事業(JAが窓口)で実施、あるいは申請した場合は対象になりません。

必要書類

▼領収書など支払ったことがわかる書類 ▼農地を復旧したことがわかる写真(可能な限り復旧前と後の写真)  
**補助率** 2分の1以内

※10アールあたり上限5万円、1経営体あたり上限30万円  
**申請方法** 必要書類とはんこを持参して農林課で申請してください。  
**申請期限** 3月13日(金)  
 ※詳細はお問い合わせください。  
**申請・問合せ** 農林課  
 (☎248・9004)

●義援金

【災害義援金の第3次配分】

2月に義援金配分委員会を開催し、第3次配分額を決定しました。第3次配分額は、全国の方々から寄せられた義援金を、長野県が須坂市に配分したものです。

**配分対象** 住んでいた家屋が台風19号により全壊・半壊となつた世帯

配分金額

- ▼全壊：58万5千円
- ▼半壊：29万2千円

第2次配分までに申請が済んでいる方は申請手続きが不要です。第3次配分の振り込みの決定通知はお送りしませんので、通帳をご確認ください。(3月上旬に振り込み予定)。※今後、第4次以降の配分も予定しています。

【義援金の受け付け】

台風19号により被災された

市民の皆さまを支援するために義援金を受け付けています。お寄せいただいた義援金は、被災された市民の皆さまへお届けします。

**受付方法** 左記の口座へお振り込みいただくか、市役所高齢者福祉課窓口へお持ちください。

口座情報

口座名義 須坂市役所出張所(普) 132558  
 口座名義 須坂市台風災害義援金  
 ※八十二銀行窓口での振り込みは手数料が無料になります。が、ATMによる振り込みは手数料が発生します。また、八十二銀行個人向けインターネットバンキングからの振り込手数料は無料ですが、それ以外のインターネットバンキングによる振込手数料は発生します。

領収書が必要な方へ

高齢者福祉課窓口へ持参された方は窓口でお申し出ください。振り込みの方は高齢者福祉課にご連絡ください。  
**問合せ** 高齢者福祉課  
 (☎248・9020)

●下水道への排水のお願い

千曲川流域下水道下流処理区終末処理場(クリーンピア千曲)が浸水被害を受けたため、現在も汚水を簡易的な生物処理により河川に放流を行っていますので、皆さまには、引き続きの洗剤の適量使用など、環境負荷に配慮した下水道の利用にご協力をお願いします。

【環境負荷に配慮の例】

- ▼洗濯や洗剤の洗剤は適量を使う。
- ▼固形物(野菜くずなど)は流さない。
- ▼残った油類(マヨネーズやドレッシングなどを含む)やお酒を流さない。
- ▼汚れたフライパンやお皿は紙で拭いてからまとめて洗う。
- ▼米のとぎ汁は庭やプランターなどにまく。
- ▼排水溝に髪の毛を流さない。

**問合せ** 上下水道課  
 (☎248・9008)

この他にも台風19号に関する情報を市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。担当課にご相談ください。



日曜日・祝日の当番薬局

- 3月1日(日) 須坂あすなろ薬局
- 3月8日(日) 須坂いせや薬局
- 3月15日(日) スザカ岡田薬局
- 3月20日(祝) 須坂まい薬局
- 3月22日(日) スズラン薬局
- 3月29日(日) すみさか土屋薬局
- 4月5日(日) 大丸薬局

※蔵の町薬局は20日を除き、営業します。  
 ※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は15日を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日・祝日  
 9:00～12:00、13:00～17:00  
 ところ 県立信州医療センター  
 問合せ ☎245-1650

※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。

各種健康相談

【保健センター健康相談】

電話 ☎248-9023  
 とき 月～金曜日※9:00～16:00  
 ところ 保健センター

【妊娠・子育てなんでも相談おひさま】

電話 ☎213-6400  
 とき 月～金曜日※8:30～17:15

【悩み無料ダイヤル】

電話 ☎0800-800-7223  
 とき 月～金曜日※8:30～17:15

※祝日を除く

3月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場:保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	6(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年11月1日～11月15日生 令和元年11月16日～11月30日生
	4/10(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年12月1日～12月15日生 令和元年12月16日～12月31日生
1歳児健康相談	10(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成31年2月8日～2月22日生 平成31年2月23日～3月10日生
	4/14(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成31年3月11日～3月28日生 平成31年3月29日～4月14日生
1歳6カ月児健康診査	13(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年8月7日～8月24日生 平成30年8月25日～9月13日生
	4/17(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年9月14日～9月21日生 平成30年9月22日～10月2日生
2歳児健康相談	16(月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年2月19日～3月4日生 平成30年3月5日～3月16日生
3歳児健康診査	23(月)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年2月26日～3月9日生 平成29年3月10日～3月23日生
もぐもぐ離乳食講座	17(火)	13:00～13:15 14:15～14:30	令和元年9月1日～9月15日生 令和元年9月16日～9月30日生
かみかみ離乳食講座	5(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	令和元年6月1日～6月15日生 令和元年6月16日～6月30日生
	4/9(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	令和元年7月1日～7月15日生 令和元年7月16日～7月31日生

※持ち物は各戸に配布している「健康カレンダー」をご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。

【個別予防接種】

(会場:各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象年齢
令和2年1月生	B型肝炎	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は2カ月～9カ月の前日)
	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2カ月～60カ月(5歳)の前日まで
令和元年12月生	四種混合1期初回	生後3カ月～90カ月(7歳半)の前日まで
令和元年10月生	BCG	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5カ月～8カ月の前日)
平成31年3月生	麻疹・風しん1期	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで
	水痘	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成29年3月生	日本脳炎1期初回	生後6カ月～90カ月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成23年3月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成21年3月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

【持ち物】対象予防接種の予診票、母子健康手帳、住所確認ができるもの  
 ※生年月日によって対象年齢が異なります。詳しくは「健康カレンダー」をご確認ください。

【問合せ】

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

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

YUMOTO no Ie

ご予約・お問い合わせは ☎9:00-17:00

株式会社 湯本工務店

0120-110103 中野市大字金井1254 TEL.0269-22-3711

どんな暮らしも思いのままに。家族の願いをすべてカタチにします。

第3土日 無料家づくり相談会 3/21(土)・22(日) 9:00-15:00 <予約制>

- ◆土地探しのお手伝い ◆資金計画・贈与のこと
- ◆建築時期のこと ◆建て替え? リフォーム?
- ◆設計のこと「オーダーシート」で好みをチェック!

工務店ならではのすてい視点から、土地探しや資金計画など家づくりのポイントを、今までの実例をもとにわかりやすくお伝えします。

「新築」でも「リフォーム」でも、家づくりのことならどんなことでもご相談ください!

同時開催 内覧見学会 2つの「自然素材」の家を見比べてみてください。

金井の家 素材を活かす「適材適所」の木遣い構造材、内装材に無垢材を使用 会場:中野市金井

オーダーメイドの家 生活に合わせてカスタマイズしたオーダーメイドの設え 会場:中野市中野

広告欄

# 公民館だより 須<sup>す</sup>坂<sup>が</sup>

発行・編集 須坂市中央公民館 〒382-0013 須坂市大字須坂747番地イ  
TEL 026-245-1598 / FAX 026-246-3906 / E-mail : s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp

## 新成人の決意

### 令和2年須坂市成人式

1月12日(日)、須坂市文化会館メセナホールにて、須坂市の新成人553人のうち404人が出席し、成人式が盛大に挙行されました。

#### 旧友との再会を楽しむ

午後1時、メセナホールの前には続々と新成人が集まり始め、旧友と笑顔で再会し、会話を楽しんでいました。オープニングセレモニーでは、須坂高等学校吹奏楽部による「ふりそでーしょん」が演奏され、新成人の門出を祝福しました。

#### 新成人として決意を新たに

式典では、新成人を代表して下八町の豊田理紗さんが「家族をはじめ、多くの方々に支えられて今日まで成長できたことを実感しています。



▲豊田理紗さん

子どもの頃からの夢がかない、春からは市内で保育士として働かせていただきます。地元で育てていただいた恩返しも兼ねて、未来に羽ばたく子どもたちの成長の一助となるよう努力してまいります。」と新成人として新社会人の抱負を述べると、会場からは大きな拍手が送られました。



▲島田侑哉さんが代表で、ふくさを受け取りました

#### アトラクション大成功

式典後には新成人スタッフ11人が企画した「アトラクション」が行われました。中学校ごとに制作された「思

いのビデオ」や「中学校の親善音楽会」がスクリーンに映し出されると、当時の姿を見て談笑しながら話を弾ませていました。続いて、恩師がステージに登壇すると、会場からは「〇〇先生！」と大きな声飛び交い、会場は一段と盛り上がりを見せました。

ファイナーレは大抽選会です。お菓子やクオカード、遊園地のペアチケットなどが当たり、歓声が上がりました。1等と2等に当選した新成人に決意を尋ねると、「きちんとした大人になりたい」「責任感を持った大人になりたい」などと大きな声ではっきりと応えていました。

アトラクション終了後には小ホールの「交流広場」で、写真を撮ったり、笑顔で言葉を交わしたりしながら、恩師や旧友との再会をいつまでも懐かしみ楽しんでいました。



▲恩師や旧友との再会を懐かしむ新成人

## がりがり山

昨年10月の台風19号による豪雨で地域公民館が避難所となり、約2週間避難者の対応と避難所運営

を経験した。12日の午後7時30分に避難所を開設後、豊島町や北相之島町の住民の方が避難所に来られ、深夜には救助された高齢の夫婦や独り暮らしの高齢者も避難され、昼やじゆうたんのある部屋に誘導。いっぱいになると一番広い床張りの多目的ホールに案内したが、布団類がないため、サークルで使用している囲碁マットを床に敷いてその場をしのいだ▼翌日は災害対策本部から支給のアルファ米にお湯を注ぎ朝食をとってもらったが、地域の方々の絶大な協力で、温かい手づくりのみそ汁や食事を作っていたとき、地域の自助力、共助力を感じた▼避難所が長引く場合には、避難者にとって今何が必要なのか、求めている情報は何かが大切だ。そして、避難所の規模や施設の状況により支援が必要となるものと、そうでないものの区別、さらに、大規模災害時には公助には限界も考えられるため、地域と連携した避難所運営の計画や訓練も重要となる。

# 自分たちの手で 成人式を盛り上げたい

新成人スタッフ11人は「出席者を楽しませたい」「成人式を成功させたい」との思いを持ち、昨年8月から月2回程度の会議を重ね、企画・運営に積極的に取り組んできました。

## 自分たちの手で成人式を

「新成人自らの手で新鮮さと活気のある成人式」にするために、須坂市では「新成人スタッフ」によるアトラクションを行っていません。昨年7月にスタッフを募集し、今年



▲抽選会の景品をラッピングしました

多い方が盛り上がりそう！」など、式を成功させるために意見を申し合いました。今年の内容は「思い出のビデオ上映」「恩師との対面」「抽選会」「二十歳の決意表明」に決まりました。



▲リハーサルで動きなどを確認

入退場などステージ上の動きやセリフ、時間配分を考慮して、いよいよリハーサルです。「今回はこうやって決めたけど、この場面では違う動きの方がいい」「じゃあ私はここにいた方がいいね」などと話し、アトラクションがスムーズに進むよう、お互いに

確認しながら練習していきました。

## 深まった絆

出身校が異なり、初対面のスタッフがほとんどでした。始めは緊張してなかなか発言できない場面もありましたが、会議や練習を重ねていくうちに「自分たちスタッフも楽しんでいながら、新成人にとって思い出に残る成人式にしたい」と共通の思いが生まれ、絆が深まっていきました。

式終了後には、「新しい仲間ができて、楽しかった」とお互い記念撮影を行い、全員で思い出に残る成人式をつくり上げました。

## 成人式を終えて

**宮尾真希さん(スタッフ代表)**

一生に一度の成人式という晴れの日の思い出をみんなで盛り上げることができて良かったです。

**丸山翔大さん(スタッフ副代表)**

新成人スタッフを任せられ活躍していくうちに「この成人式を成功させたい」と強く思うようになりました。結果的に私が一番楽しんでいたと思います。

**豊田理紗さん(新成人代表謝辞)**  
大勢の人前に立つという貴重な経験ができたため、今後の行事などにも自信が付きました。

**島田侑哉さん(記念品受領)**  
スタッフのみんなと協力して、スムーズにできたので良かったです。

**柴田大志さん**

自分自身も楽しんで、かつ成人式に来てくださる方にも楽しんでもらおうと思って活動してきました。結果的に両方とも達成でき、最高の成人式になりました。

**田中和磨さん**

準備の時点から関わることができ、とても楽しかったです。一生に一度の機会でしたが、最高の成人式になったと思います。

**駒津広和さん**

みんなに楽しんでもらうこと、自分も楽しむことを心掛けていました。終了後は大人に近づけたような気がしました。

**寺澤知希さん**

新成人の代表として恥ずかしくないように振る舞うことを心掛けていました。

**返町羽優さん**

最初は大変かなと思っていましたが、みんな協力して式

を行うことができ、スタッフをやらせていただけて良かったです。

**勝山萌花さん**  
とても貴重な経験でした。スタッフ同士も仲良くやれたと思います。友達から「すごく楽しめた！」と言ってもらえてすごくうれしかったです。

**浦野美帆さん**

できるだけ多くの参加者に楽しんでもらおうという思いで臨みました。式典、アトラクションを楽しむ友人の姿や「楽しかった！」という言葉がすごくうれしく、達成感がありました。



▲最高の成人式になりました！

2020年7月の広報須坂で、来年の成人式に携わっていただける新成人スタッフを募集します。



日滝地域公民館

**学ぶ**  
スマホ個人相談会  
〈全2回〉

操作方法が分からなく困っている方、いろいろな機能を  
知りたい方など、個々に相談  
できます。

**とき** 3月9日、23日  
※各回とも月曜日

**ところ** 午前10時～11時30分  
日滝地域公民館  
**内容** 操作方法などの個別  
相談

**学ぶ**  
健康教室  
くす美メイクAero  
で汗をかこう

楽しく一緒に体を動かしま

**講師** (有)A D D Sの方  
**持ち物** お持ちのスマートフ  
オン、タブレット  
**参加費** 無料  
**定員** 各回10人(1人1回)  
**問合せ** ☎248・1686  
※平日午前9時～午後4時30分

しょう！運動が苦手な方、男  
性の方も大歓迎です。

**とき** 3月18日(水)  
午前10時～11時30分

**ところ** 日滝地域公民館  
**内容** 簡単なエアロビクス  
**講師** 石橋一実さん  
(ながでんスイミン  
グスクール エフバ  
イエー Light)  
グスクール、上履き、  
飲み物

**持ち物** タオル、上履き、  
飲み物

**服装** 動きやすい服装

**参加費** 無料

**定員** 20人  
**問合せ** ☎248・1686  
※平日午前9時～午後4時30分



▲石橋一実さん

高甫地域公民館

**学ぶ**  
①終活セミナー

終活のアレコレを分かりや  
すくお話ししていただきます。

**とき** 3月11日(水)  
午後1時30分～  
3時30分

**ところ** 高甫地域公民館  
**講師** 宮澤智史さん

**内容** ・家族信託という新しい手法  
・自宅や農地、山林はどうな  
るの？など

**入場料** 無料

**申込期間** 3月2日(月)～10日(火)  
**問合せ** ☎248・1925  
※平日午前8時30分～午後5時

②パソコンでやってみよう！  
終活準備講座〈全2回〉

残したい書類、いざという  
時の連絡事項をパソコンでま  
とめてみましょう！  
※パソコンは主催者が用意し  
ます。PC持参可。ワード、  
エクセルが必須です。

**とき** 3月24日(火)、25日(水)  
※各回ともに午後2時～4時

**ところ** 高甫地域公民館  
**講師** NPO法人信州SO  
HO支援協議会の方

**参加費** 500円(テキスト代)

**定員** 10人

**申込期間** 3月2日(月)～23日(月)

**問合せ** ☎248・1925  
※平日午前8時30分～午後5時

展示  
彩クラブ写真展

「信州の風景や花と人との  
関わりを美しい写真に撮りた  
い」と、安曇野市の写真家、  
宮下済雄さんに講師をお願い  
し活動しています。

今回は、昨年他界したメン  
バー、小野沢正登さん(北旭  
ヶ丘町)の遺作40点も展示し  
ます。

**とき** 3月9日(月)正午～  
3月24日(火)

※最終日は正午まで

**ところ** 中央公民館2階  
ふれあいギャラリー

**入場料** 無料

**問合せ** ☎245・5311  
(金井)

会員募集  
フォークダンスサークル  
「須坂こすもす」

曲に合わせて踊ることで、  
心も体もリフレッシュでき、  
体力もついて、脳トレにもつ  
ながります。

「須坂こすもす」は、今年  
で20周年を迎えるサークルで  
す。フォークダンスに興味の  
ある方、一緒に踊りませんか。  
4月から6月まで初心者講習

会を行いますので、入会希望  
の方は、この機会にお申し込  
みください。お待ちしております。

**とき** 4月13日(月)～  
毎週月曜日

**ところ** 午前10時～正午  
日野地域公民館

**講師** 多目的ホール  
日本フォークダンス  
連盟公認指導者

**参加費** 無料

**申込期間** 3月1日(日)～31日(火)  
※見学希望者は、事前にご連  
絡ください。

**問合せ** ☎247・0537  
(岡江)

**問合せ** ☎248・1127  
(藤澤)



▲一緒に楽しく踊ってみませんか

# 4月1日から

## 中央公民館が変わります

4月1日から、「生涯学習推進課」を設置し、新たに須坂市上部・東部・西部地区を対象とした「中央地域公民館」を新設します。(左記図参照)  
建物の名称は須坂市中央公民館から「須坂市生涯学習セ

### なぜ変わるのですか？

「学び」を基礎とした「ひとづくり、つながりづくり、地域づくり」を進めるために、社会教育部門(中央公民館)と生涯学習部門(生涯学習スポーツ課、生涯学習推進センター)が、それぞれ事業を進めてきました。

4月1日からは、生涯学習の総合調整、各課事業と地域公民館との連携をより一層深めるために「生涯学習推進課」を設置し、「学びたい」という意識を大切にしながら事業を進めていきます。

### 中央地域公民館とは？

須坂市上部地区、東部地区、西部地区の地域公民館として「中央地域公民館」を設置します。地域の活動や学習の拠点として、地域の皆さんと一

【改正前】

中央公民館	管理係
	学習係
生涯学習推進センター	生涯学習推進係

【改正後】

生涯学習推進課	管理係
	学習推進係
中央地域公民館	

緒に活動していきます。施設は須坂市生涯学習センターを使用します。

### 建物の名称が変わります

生涯学習をさらに推進するための施設として、建物の名称を「須坂市中央公民館」か

【改正前】

須坂市中央公民館	
中央公民館 (大ホール)	3階
中央公民館	2階
中央公民館	1階
中央公民館事務室 生涯学習推進センター事務室	

【改正後】

須坂市生涯学習センター	
生涯学習センター(大ホール)	3階
生涯学習センター	2階
生涯学習センター	1階
生涯学習推進課事務室 中央地域公民館事務室	

ら「須坂市生涯学習センター」に変更します。

### 「地域の社会教育の振興および生涯学習の推進」が目的であれば施設を使用できます

これまでご使用いただいた「社会教育団体」はもちろん、それ以外の方にもご使用

	1・2階	3階
営利的でない	<ul style="list-style-type: none"> <li>無料で使用できます。</li> <li>冷暖房使用料が、1時間1台100円かかります。</li> <li>予約は2カ月前から可能です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無料で使用できます。(減免申請必要)</li> <li>冷暖房使用料が、1時間1,000円かかります。</li> <li>予約は10カ月前から可能です。</li> </ul>
営利的である	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用できません</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用料が必要です。</li> <li>冷暖房使用料が、1時間1,000円かかります。</li> <li>予約は3カ月前から可能です。</li> </ul>

いただけるようになります。なお、営利的である場合は、3階ホールのみ使用可能ですが有料になります。料金など詳細はお問い合わせください。

### 事前に使用申込みが必要です

- 年間を通して使用する場合(サークル活動など) 初回のみ、年間登録申請と使用許可申請書が必要です。使用目的が同じであれば、2回目からは電話での申し込みができます。
- 3階および右記以外の場合(単発で開催する行事など) 使用の都度、使用許可申請が必要です。

### ご相談ください

生涯学習推進課と中央地域公民館の事務室は1階になります。資料の印刷やコピーは引き続き有料でご利用いただけます。また、貸し出し用備品もこれまでと変わらずにご利用いただけます。

利用にあたり、ご不明な点などありましたら、職員にお気軽にお尋ねください。  
申込・問合せ

中央公民館  
☎ 245・1598

**生涯学習推進センター**  
No.241  
スザッピー

市内見学まなび一号(隊)  
お宝探しの旅

「須坂では花と仏とおらがそば」参加者募集!

豊丘地域と仁礼地域にある天然記念物の桜を巡ります。お昼は、そのさとホールでそば打ちを体験し、打ちたてのそばを堪能します。

とき 4月18(土)

午前9時～午後4時  
参加費 950円  
(昼食代・保険料)

定員 20人  
募集期間 3月23日(月)～4月10日(金)

集合・解散

泉園幼稚園北の北側駐車場  
コース 移動はバス  
大日向観音堂―長妙寺―地藏堂(豊丘地域公民館)―弁天桜―そば打ち体験・昼食(そのさとホール)―東照寺―亀倉神社―萬龍寺―高頭寺

案内役 インストラクター  
申込・問合せ 生涯学習推進センター  
☎214・6086



▲そば打ち体験の様子

インストラクター募集!

須坂市内のお宝を発見する「まなび一号(隊)」のお宝探しの旅へのインストラクターを募集します。

インストラクターは、市民の皆さんに「須坂の良さ」を再発見していただくために、須坂の歴史や文化、町並みを案内しながら文化継承や保存のまちづくりへの役割を担っています。現在活動されているインストラクターの皆さん

は、独自の表現方法で楽しく活動しています。先輩たちが無理なくサポートしてくれまですので奮ってご応募ください。

申込受付・相談期間

3月～4月末

※事前にご連絡ください  
資格 興味があつて意欲的な方などなだでも

活動内容

須坂市内の歴史や文化、町並みなどの案内役  
募集人員 若干人  
申込・問合せ 生涯学習推進センター  
☎214・6086



▲子どもに説明するインストラクター

生涯学習推進委員会  
活動だより

須坂市の文化財を小中学生に伝えたい 写真パネルが市内全小中学校を巡回!

平成30年度に行われた「第

22回須坂市生涯学習市民のつどい(生涯学習推進委員会主催)のテーマは「過去・現在・未来へつなぐ須坂の文化」でした。そこで、その年に改訂された「わたしたちの須坂市」小学校社会科副読本」の巻末にある須坂市文化財一覧表をもとに、推進委員会が全103件の写真と地図を、3枚のパネルにまとめ展示しました。市民のつどいで好評をいただき、教育委員会の推薦もいただいで、令和元年5月から11月に、市内の小・中学校に1週間ずつ巡回展示しました。展示後に、小学3年生から

中学3年生までのおよそ200人から寄せられた感想をみると、想像以上の反響があり感動の連続でした。感想の一部を紹介します。自分の住んでいる地区には文化財が少なかったけど、市内にはたくさんさんの文化財があることが分かったので、見たことがないところは全部見学したい。(小学5年生) 須坂に溶岩があるとは知らなかったの、どのくらい大きいのか見たい。(小学6年生)

米子大瀑布が国指定の名勝だと知らなかったの、どんな価値があるのか調べて

絶対に行ってみたい。(中学2年生)

文化財について何一つ知らなかったが、パネルのおかげで知ることができて良かった。(中学3年生)



▲文化財パネルに関心をもつ子どもたち

推進委員会は、さらに文化財の研修を進めています。学校からの講師依頼や地域公民館から展示パネルの貸し出し依頼があります。今後は、新しく須坂に赴任される先生方の研修や新しい学習指導要領の実施にあたって、推進員が小中学校の地域学習をお手伝いする出番が増えるのではないかと思います。(生涯学習推進員広報部会 宮下 芳一 記)

4月1日から生涯学習推進センターが「生涯学習推進課」に変わります。詳しくは、32ページをご覧ください。

# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～2月に届いたお手紙から～



### 横断歩道

横断歩道で車を止めたとき、いつも子どもたちが頭を下げられる姿がいじらしく、一日をさわやかな気持ちにさせてくれます。

孫が小学生となり、ちゃんと頭を下げているのを見て、とてもうれしくなりました。(ペンネーム)

山大好き女さん 69歳

●お孫さんの姿をそっと見ていたのですか？ とてもすてきな光景ですね。お孫さんの行動が別の方をさわやかな気持ちにさせていますね。

### 全日本バレーボール

須崎市豊丘町出身の山岸あかね選手が、東京オリンピック

クの日本代表に選ばれ「リベロ」で活躍してもらいたいと思います。

皆で選ばれることを祈って応援しましょう。(ペンネーム)

「スモスさん 48歳」

●私は『広報須坂』の取材で山岸あかね選手に会いに行きました。とても気さくな方でした。私は会ったことで、より応援したい気持ちが芽生えました。できることなら、東京に行きたい…皆で応援しましょう。

### 雪不足

今年は天気予報で雪となっていて、ほとんど降りません。本当にこれで良いのか…大雪は困りますが、適度に降ってほしいものです。(飯田さん 69歳)

●2月に届いたお便りの内容では、飯田さんと同じ雪不足のお便りが何通も届きました。こんなに雪が降らない年は珍しいですね。

### スキーデビュー

雪遊びを待ちわびた息子とグレンデに行き、スキーデビューしました。初めてのリフトに怖がることなく、楽しんでいました。グレンデにある雪をどうや

って保育園に持っていかうか考えている姿もかわいかったです。(ペンネーム)

ひまわりさん 35歳

●お子さんが園児なのに、怖がることなくスキーデビューし、将来が楽しみですね。雪を持ち帰ろうとする姿、考えるだけでかわいいですね。

### 娘の卒業

須坂に引越して3年になります。この3月で娘が中学校の卒業式を迎えます。友だちがいなく、入学当時は心配していましたが、クラブや部活の友達に支えられ、笑顔で卒業式が迎えられる。感謝の気持ちでいっぱいです。(小林さん 53歳)

●引越してきたばかりは、娘さんも小林さんも心細かったと思いますが、すてきな友達に恵まれ、思い出に残る卒業式になりました。

### 貯筋

30年ぶりに卓球台に向かいました。え？ あれ？ 空振り？ フットワークができていません。



これを機会に、通って貯筋するぞ！(竹前さん 65歳)

●30年ぶりでしたが、これを機に通えば「え？ あれ？ 空振り？」がなくなりますよ。継続が貯筋になります。頑張ってください。

●「まちゼミ」は、お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを教えてください。少人数のミニ講座です。どんなお店なのか、どんな店員さんなのか考えると、講座が待ち遠しいですね。

### まちゼミ

前から気になっていた「まちゼミ」に初めて参加してきました。見たことあるけど詳しく知らなかった施設やお店を知れる良い機会です。楽しみです。(ペンネーム)

ふきのとうさん 31歳

●「まちゼミ」は、お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを教えてください。少人数のミニ講座です。どんなお店なのか、どんな店員さんなのか考えると、講座が待ち遠しいですね。

### 郵送

382-8511 須崎市役所  
政策推進課  
「みんなの広場」係行  
住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見

## 市報クイズ

■今月のプレゼント

①湯っ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

②須坂温泉入浴券(ペア) ……5人

③5館(世界の民俗人形博物館など)周遊カードSUZAKA ……2人

竜ヶ池の池開き式はいつ?

4月〇日

コトト:13ページ

### 応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言ご意見を必ず書き添えて、左のあて先へお送りください。(FAX・Eメール可)。

※いただいたご意見は紙面で紹介いたします。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 3月19日(休)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX 026-246-0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp



子育て支援センター・児童センター



★集まりの日(11:00～)

4日(水) 大掃除をしてとん汁を食べよう  
1年間遊んだセンターをみんなできれいにしましょう。その後は、とん汁をいただきます。  
持ち物:おわん、箸やスプーン、水筒(水またはお茶)  
11日(水) 大きくなったね会  
みんなで今年1年の子どもたちの成長を喜びましょう。

★ミニ講座(11:00～)

5日(木) 親子運動あそび  
講師:長野体育指導センター(NPIC)



23日(月) リトミック

親子で音楽に合わせて体を動かしましょう。

★中高生と赤ちゃんのふれあい交流(10:30～正午)

25日(水) 事前講習を受けた中高生と赤ちゃんが交流します。

※3月の「家庭児童相談員による子育て相談」と「管理栄養士による食育相談」はお休みです。

【開放時間などのお知らせ】

子育て支援センターの開放は月～土曜日10:00～17:00です。南部・東部・北部の児童センターの開放は月～土曜日10:00～12:00で、土曜日のみ14:00～17:00も利用できます。詳細は各児童センターへお問い合わせください。水曜日は「集まりの日」です。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)  
☎/FAX 245-6588

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010/FAX245-6588

児童	11日(水) 15:45～ 進級・卒業おめでとうの会
	24日(火)・25日(水) 15:00～ 春休み工作(プラ板)



南部児童センター 屋部町 ☎/FAX248-2330

幼児・親子	4日(水) 10:30～ お別れとん汁会・おもちゃ清掃
	11日(水) 11:00～ 人形劇こんぺいとう



児童	5日(木) 16:00～ 認定会(トランポリン・一輪車他)
	23日(月) 10:00～ お抹茶を楽しもう!
	24日(火) 10:00～ レクリエーションスポーツ

東部児童センター 高橋町 ☎/FAX246-0079

幼児・親子	4日(水) 11:00～ 誕生会(1～3月生まれ)
	7日(土) 10:30～ いろいろな遊びと駄菓子屋さん (中央地域づくり推進委員会共催)
	11日(水) 10:30～ おもちゃ清掃&お別れとん汁会

児童	7日(土) 10:30～ いろいろな遊びと駄菓子屋さん (中央地域づくり推進委員会共催)
	9日(月)～13日(金) 16:00～ 認定ウィーク
	19日(木) 10:00～ すいとんづくり

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381

幼児・親子	4日(水) 10:30～ キレイキレイしましょ&やしよう作り
	11日(水) 10:30～ 誕生会(12～3月生まれ)&大きくなったね会



児童	19日(木) 10:00～ お抹茶を楽しもう(要申込)
	27日(金) 10:00～ ハイウェイオアシスに行こう(要申込)
	30日(月) 10:00～ 進級おめでとう会

Beautiful Name

ビューティフルネーム



みやじま かなな  
宮島 菜菜 ちゃん

(1歳10カ月)

お父さん…友和さん/お母さん…遥香さん

30時間かけて生まれてきてくれた、待望の娘です。やっと会えたと安心したことを今でも覚えています。

言いやすく、呼びやすい名前にしようと「かなな」に決めました。「菜」には「道しるべ」という意味があり、自分の道を迷わずに進んでほしい。春に生まれたので、「菜」の花の、黄色のように明るく育ててほしいと願いを込めています。

これからも、よく笑いよく泣いて、家族みんなで成長していこうね。

このコーナーに登場してくれるお子さんを募集しています。掲載を希望される方はお気軽に政策推進課へ(☎248-9017)

指定管理者制度が導入されます

4月から、南部児童センター、東部児童センター、北部児童センターおよび地域児童クラブの管理運営を民間事業者へ委託します。

事業主体や、施設所有は市のままです。運営時間や、児童クラブの利用負担額の変更はありません。事業内容も基本的に引き継がれます。

利用児童と保護者の皆さんには、安心してご利用いただけるよう、スムーズな移行に努めますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

問合せ 学校教育課(☎248-9010)

# まちの出来事

地域の行事や市政など、まちのさまざまな話題をお伝えします。

## 三十段に圧倒

### 初節句に合わせて来館

今年で14回目を迎える「三十段飾り千体の雛祭り」を須坂アートパークで開催しています(4月19日(日)まで)。

茅野市から家族4人で訪れた女性は「ネットで調べて三十段を知りました。子どもの初節句に合わせて来館しました。実際に見てみると、三十段の迫りに圧倒されました」と話し、一緒に訪れた3歳の男の子も「すごい」と話してくれました。〔2月15日〕



## いつまでも元気でいてね

### 節分イベント

須坂市動物園で暮らす動物たちの無病息災を願う節分イベントが開催されました。節分にちなんで、カピバラ温泉枝豆風呂や飼育員特製の恵方巻きのえさやりなどのイベントが行われ、大勢の方が楽しみました。

中野市から訪れた姉妹は「ハムスターはおいしそうに恵方巻きを食べた。病気にならないでいつまでも元気でいてね」と話し、ふれあいも楽しみました。〔2月2日〕





### 助け合い推進大会

助け合い推進協議会の主催で助け合い推進大会がメセナホールで開催され、約270人が参加しました。「助けて！と试试看よう！！その一言で助け合いがはじまる」を大会のテーマに表彰式や講演会、シンポジウムが行われました。〔2月8日〕



### 読み聞かせ、みんな楽しく

「たんぼぼの会」による読み聞かせが子育て支援センターで行われ、54人の親子が楽しみました。代表の清水美奈子さんは「毎回子どもたちの反応を楽しんでいます。このボランティアを立ち上げて今年で20年になります。これからも楽しく活動していきたい」と話していました。〔2月12日〕

### 臥竜公園が紹介されました



日本通運株式会社が発行した2020年カレンダー「GLOBAL GALLERY」の4月に、臥竜公園の夜桜と臥竜公園の紹介が掲載されました。



### 課題や魅力を発表

#### 蔵の町並みキャンパス成果発表会

今年も蔵の町並みキャンパスで学んだ学生が、中央公民館で成果を発表し、158人が参加しました（主催：蔵の町並みキャンパス推進協議会）。県内外から5校の学生が発表し、市内と市外の対象を区分した観光ツアーの企画、外国人の居住実態などに着眼した外国人の住みやすいまちづくり、街区や民家の再生・改修、伝統のおやきづくりなど、学生ならではの観点で発表しました。〔2月8日〕



### 聴きにきて

#### 市民演奏会

市民ボランティア音楽イベント企画集団「ウォーム＊ハーツ」が、旧上高井郡役所で市民演奏会を企画し、市民が音楽を楽しみました。この日4組が演奏などし、アカペラを披露したウォーム＊ハーツに所属している日台さんは「今回で63回目を迎えました。市民演奏会は月に1回開催しています。次回は3月8日(日)午後2時から中央公民館で行います。入場料は無料です。大勢の方に聴いてもらいたいです」と話していました。〔2月9日〕

# 信州須坂の台所 38

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紹介します。



## 粒マスタードのポテトサラダ



調理時間約20分

### 健康長寿レシピのマメ知識

ポテトサラダに粒マスタードを加えると程よい辛味が加わり、塩こしょうを使わず、塩分を控えておいしく作れます。

### 【材料】(4人分)

- じゃがいも…200g (2個)
- にんじん…40g ■きゅうり…40g
- ツナ缶詰…20g ■マヨネーズ…小さじ4
- 粒マスタード…小さじ1

### 【作り方】

- ① じゃがいもは、やわらかくなるまでゆでて、つぶす。
- ② にんじんは千切り、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ③ ボウルに、ツナとマヨネーズ、粒マスタードを入れてよく混ぜ、①と②を加えてあえる。

### 1人分の成分

- エネルギー…79kcal
- たんぱく質…2.0g
- 炭水化物…10.5g
- 脂質…3.4g
- 塩分…0.2g

## レシピ動画(第24弾)

レシピ動画は、1分程度です。右のQRコードをアクセスすると、ご覧いただけます。



### 人口・世帯数

人口…50,536(+12)  
 男…24,562(-3)  
 女…25,974(+15)  
 世帯…20,051(+12)

2020.2.1現在、( )内は前月比住民登録者数による集計

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます



「マチイロ」



「マイ広報紙」

## よもやまばなし

▼暖冬といわれ雪が降らない。今冬はスニーカーで過ごせました。そういえば子どもとスキー場に行ったときだけブーツを履きました。その後ブーツを買ったのですが、一度も使わず箱の中に。買わなくてもよかったですと少し後悔。(岡田)

▼わが子は成長とともに、親と趣味嗜好が似てきて、最近図書館で、私の好みの本まで借りてきてくれ、慌ただしい中でも活字に触れ、学ぶ機会を与えてもらっています。親子で読んだ感想を話し合うのも楽しいですね。(小林)

▼花粉症の私には辛い時期が近づいてきました。しかし、今はその時期の必須アイテムであるマスクが手に入りにくい状況です。無い物をねだつてもしょうがないので、今年は今までと違った花粉対策をしようと思います。(浦野)

### ★災害情報

	1月	2020年1月	昨年同期
火災	4	4	3
死者	1	1	0
死者	1	1	1
救急出動	176	176	222
交通事故	4	4	9
急病	114	114	157
その他	58	58	56
救助	1	1	1
交通事故	1	1	1
その他	0	0	0

### ★交通事故

	1月	2020年1月	昨年同期
件数	9	9	11
死者	0	0	0
傷者	10	10	13

◎火災・救急・救助は局番なしの119  
 ◎火災などの問合せは消防情報ダイヤル ☎026-245-1119