

広報

須



坂

5  
2020

**特集** オープンガーデンを始めてみませんか







## オープンガーデンを始めてみませんか

暖冬のせい、今年は例年よりも早く植物が育ち、オープンガーデンが見頃の季節になりました。しかし、近年はオープンガーデンの軒数が少しずつ減少しています。

今回は、オープンガーデンの役割を見つめ直し、新たにオープンガーデンを始めたオーナーさんにも話を聞きました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、なるべく見学は控え、紙面でお楽しみください。見学を希望される方はオーナーさんに連絡をとってください。

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

### オープンガーデンの役割

オープンガーデンは、1927年頃、イギリスで慈善団体の全英庭園機構に登録された個人庭園をそれぞれの最も美しい時期に有料で公開し、その収益金を医療福祉基金などに充てられていたのが発端といわれています。

この須坂でもオープンガーデンが始まってから16年になります。オーナーさんは、多くの皆さんにお庭を見てもらいたいとオープンガーデンを始めていますが、いつしか人が集まることで地域のコミュニティの役割を果たしています。また、丹精込

めた庭づくりには終わりがなくオーナーさん自身の生涯学習にもつながっています。地域の景観も良くなるなど、「花と緑のまちづくり事業」を推進する当市にとっても大切な事業です。しかし、近年はオーナーさんの高齢化などにより、軒数が減少しています。

お花や人が好きでオープンガーデンを始めたいけど、どうしたらよいか分からない方もいらっしゃると思います。今回は昨年にオープンガーデンを始めた黒岩淳子さんをはじめ6人の方にお話をお聞きました。



きっかけと後押しがあれば



くろいわ じゅんこ  
黒岩淳子さん  
須坂市大字八重森  
43-1 (八重森町)  
☎026-248-6626

私がオープンガーデンを知ったのは、オープンガーデンを訪ねて来られた方から道を尋ねられたことでした。正直それまでは同じ町でオープンガーデンが行われていることさえ知りませんでした。道案内のため一緒にそのお宅に行くと、すてきなお庭で今度は個人的に訪問してみました。私はもともとお花が好きで土いじりも好きだったので、庭をどのように作れば良いか分かりませんでした。オーナーさんに教えてもらったり、講習会に参加して、庭づくり



▲お庭作りを始めた当初



のとりこになっていき、先輩オーナーさんから背中を押されて昨年从小さいお庭ではありますが、オープンガーデンに参加させていただきました。庭と人が好きであれば誰でも始められます。どうしても良いか分からないけれど始めたいと思っている方は、オーナーさんにぜひ相談してみてください。私でも良いです。オープンガーデンを始めてから、心にゆとりができ、人との交流を楽しんでいます。





翳<sup>かげ</sup>りを楽しみむバラと宿根草のお庭がテーマです。  
 バラは亡き父から、剪定<sup>せんてい</sup>などを教えてもらったものですと、お父さんとの思い出を話してくださいました。  
 また、先日庭で作業をしていた私に気付いていなかったのか、小学生の男の子数人が突然私の庭の前で止まり、1人の子が「とてもきれい」と話していたのを耳にして、うれしくなりましたと話してくれました。



くろいわじゅんこ  
**黒岩純子さん**  
 須坂市大字村山113-5  
 (村山町)  
 ☎026-251-2335



夫婦で庭づくりを楽しんでいます。  
 昔ながらの和風の庭とご主人手づくりの庭に、小花や好きな青い花が四季を通して植えられています。また、最初は盆栽仕立ての藤も、今では15メートルほどにもなる見事な藤棚となりました。お花たちから元気とエネルギーをもらい、黒岩さん夫婦は楽しく幸せな日々を送っています。  
 訪れた皆さんが少しでも心が和んでもらえればと話していました。



くろいわ  
**黒岩まゆみさん**  
 須坂市大字村山332  
 (村山町)  
 ☎090-7264-4712







てらかどひでこ  
寺門秀子さん  
須坂市墨坂5-2-38  
(屋部町)  
☎090-7828-2281

寺門さんは2006年に、郷里の須坂に40年ぶりに戻ってきました。

帰郷後に、「須坂学舎」で須坂の歴史や産業などを学び、「生涯学習推進員」の学習もしました。そんな中、地域に育ててもらい、いろいろ学ばせてもらった恩返しの一環として退職後にオープンガーデンを始めました。

先祖代々から受け継いだ樹齢約400年と言われている松を中心とした和風の庭と、寺門さんが育てている50〜60本のバラなどの洋風の庭があります。

寺門さんはオカリナ演奏会をバラが満開の時期に開催しています。友達や近所の方が楽しみにしているので、何とか今年も4回目の演奏会が開催できたと話しています。

また、「ママ、お花が咲いている公園があるよ」と近所の子どもたちも遊びに來たりしています。

杉やカラマツ、雑木に囲まれた山の斜面の庭は、なんと約4300平方メートル。

和風の前庭、裏庭は洋風・雑木の庭を目指していますが、旦那さんと2人でつくっているため、少しずつ理想に向けて頑張っています。

眼下に広がる景色は抜群で、都会から移住してきた寺林さんは、親戚からはうらやましがられると話されました。



てらばやし み わ こ  
寺林美和子さんとお孫さん  
須坂市大字仁礼731-1  
(仁礼町)  
☎090-4463-7922



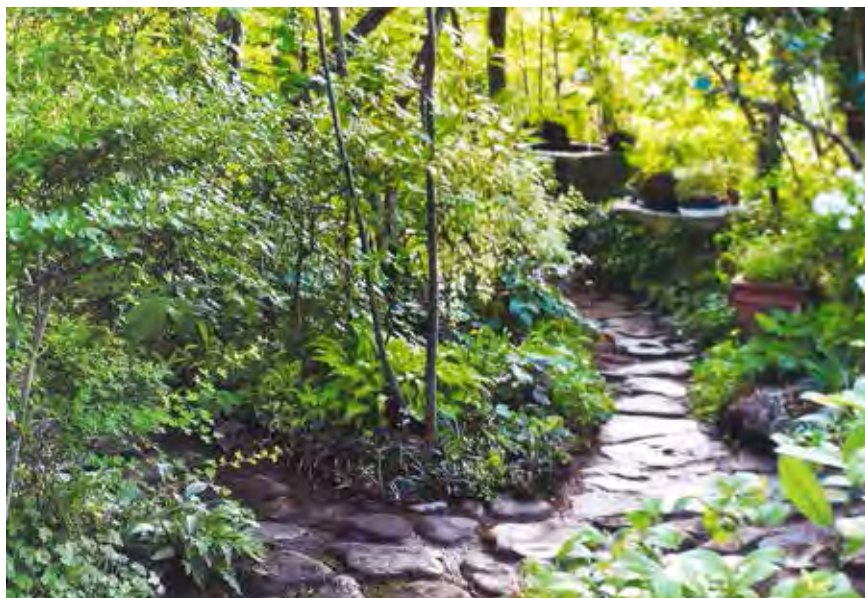


木々や山野草がたくさんある和風庭園には、水や苔、鳥の鳴き声が聞こえ、まるで山の中にいるような感じになります。バードガーデンにしようと、餌付けをしたり鳥小屋を設置しています。庭だけでなく、水の音などにも癒やされます。

富澤さんは「オープンガーデンは、手間暇がかかります、続けるよさがあります、最終的に何をしたいかが大切」と話されました。



とみざわなおと  
富澤直人さん  
須坂市大字沼目382  
(沼目町)  
☎026-245-5961



まついさちこ  
松井幸子さん  
須坂市墨坂1-4-13  
(南横町)  
☎026-248-3919

生まれ育った里山で遊んでいた風景が脳裏に焼き付き、お庭は山野草や雑木で、こもれびが広がります。

石だたみは、松井さんが一つ一つ手がけました。庭を奥に進むと、野菜畑が広がり、そこを一周する山ブドウは、秋になると実を付けます。季節ごとに変わった庭の表情を見せます。

庭作りをしていると、皆さんから声を掛けていただき、いろいろな話を聞いて、皆さんの笑顔を元気をもらいます。

若い方をはじめ多くの方に庭づくりを通して、緑とあいさつが行き交う町になってほしいと話されました。

# 新型コロナウイルス感染症「緊急事態宣言」を受けた 須坂市長メッセージ

2020年 4 月20日

2020年 4 月16日に、政府から新型コロナウイルス感染症に対する特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が全都道府県に発令されました。

須坂市としても、この緊急事態宣言を重く受け止め、国や県と連携し感染拡大防止に努めますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

## 1 徹底して外出を自粛してください

### (1) 徹底した外出自粛の要請

人との接触を8割減らすことを目標に、生活の維持に必要な場合を除き外出しないことを、市民および市内に滞在している方に要請します。

「家にいる」ことが、大切な家族やご自身の健康を守る最善の選択肢です。また、ご家族の健康管理にも留意してください。

#### 【生活の維持に必要な場合とは】

医療機関への通院、食料など生活必需品の購入、事業の継続に必要な最小限度での職場への通勤、健康の維持に必要な散歩など

### (2) 県域をまたいだ移動の自粛の要請

県域をまたいで移動することは、大型連休期間中を含め、基本的に行わないでください。

また、県外にお住まいの皆さんにおかれましても、不要不急の帰省や旅行など、県外から長野県へお越しになることは絶対に避けてください。

なお、これまで行ってきた感染防止のためのさまざまなお願いも、引き続き徹底してください。

## 2 感染拡大防止の徹底をお願いします

### (1) 市民の皆さんは健康状態をチェックしてください

手洗い、咳エチケットなど基本的な感染予防とともに、市民の皆さんも体温や症状の有無など、毎日健康チェックをしていただくようお願いします。

### (2) 風邪症状があれば外出しないでください

新型コロナウイルス感染症の初期症状は、風邪症状と見分けが付きません。定期的な検温など、ご自身の健康観察を行うとともに、外出をせず、他の方との接触を避けてください。

### (3) 感染リスクの高い場所への出入りを避けてください

3つの密「換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近で会話や発声をする密接場所」を避けてください。

## 3 人権への配慮をしてください

患者・感染者・医療従事者や、市外から来られた方などへの、不当な差別や偏見、いじめなどが生じないように、冷静な行動をお願いします。

**あなた自身、そしてあなたの大切な方を守るために。ご協力をお願いします。**



## 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う主な助成金・給付金などの一覧

| 対象者    |                                                                | 支援制度など                                                                                                                                                      | 問合せ                                                             |
|--------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 個人が申請  | 令和2年4月27日現在で市の住民基本台帳に登録されている者                                  | 【国】(仮称)特別定額給付金<br>給付対象者1人につき10万円<br>※対象者の世帯主あてに申請書を送付予定                                                                                                     | (市)総務課<br>☎026-248-9068                                         |
|        | 休業などにより家計が維持できない                                               | 【国】緊急小口資金(特例)<br>貸し付け上限:1世帯10万円(ただし、世帯の条件によって20万円の場合あり)<br>※無利子、保証人不要                                                                                       | 須坂市社会福祉協議会<br>※相談(要予約)は「まいさぼ須坂」へ<br>☎026-248-9977               |
|        | 失業などにより家計が維持できない                                               | 【国】総合支援資金(特例)<br>貸し付け上限:単身世帯15万円/月<br>複数人世帯20万円/月<br>貸付期間:原則3カ月以内<br>※無利子、保証人不要<br>※「まいさぼ須坂」による継続的な支援を受けることが要件                                              |                                                                 |
|        | 離職などにより住居を失うおそれのある                                             | 【国】住居確保給付金<br>家賃相当額を給付(31,800円～49,600円)<br>(住居および就労機会の確保に向けた支援を行う)<br>給付期間:原則3カ月以内<br>※「まいさぼ須坂」による継続的な支援を受けることが要件                                           |                                                                 |
|        | 令和2年4月分の児童手当の受給者(特例給付を除く)<br>※個人の申請は必要ありません。公務員は居住市町村に申請が必要です。 | 【国】子育て世帯への臨時特別給付金<br>対象児童1人につき1万円                                                                                                                           | (市)子ども課<br>☎026-248-9026                                        |
| 事業主が申請 | 休業補償への助成                                                       | 【国】雇用調整助成金(コロナ特例)<br>対 象:労働者を休業させた事業者<br>限度額:企業規模雇用状況で助成率が変動(上限8,330円)                                                                                      | ハローワーク須坂<br>☎026-248-8609                                       |
|        |                                                                | 【国】小学校休業等対応助成金<br>小学校、児童クラブなどの休校で労働者に労働基準法上の年次有給休暇とは別に有給休暇を取得させた場合、日額8,330円を上限に、賃金相当額を企業に対し助成(個人事業主:4,100円)                                                 | 学校等休業助成金・支援金等相談窓口<br>☎0120-60-3999                              |
|        | 資金繰りのための融資など                                                   | 【国】新型コロナウイルス感染症特別貸付特別利子補給制度<br>対 象:前年または前々年同月比5%以上の売り上げ減<br>限度額:中小事業3億円、国民事業6千万円<br>利 率:当初3年間は基準金利▲0.9%<br>※一定の条件で当初3年間の利子補給あり<br>※利下げ、利子補給対象額は中小1億円、国民3千万円 | 日本公庫事業資金相談窓口<br>☎0120-154-505<br>中小企業金融・給付金相談窓口<br>☎0570-783183 |
|        |                                                                | 【国】信用保証付融資における保証料・利子減免<br>県の制度資金を活用し、民間金融機関での実質無利子(当初3年間)・無担保・据え置き最大5年・保証料減免の融資を実施<br>限度額:3千万円<br>※信用保証付既往債務(市制度資金も対象)も実質無利子融資に借り換え可能                       | 中小企業金融・給付金相談窓口<br>☎0570-783183                                  |

| 対象者                    | 支援制度など                                                                                                                                                     | 問合せ                                                       |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 事業主が申請<br>資金繰りのための融資など | <b>【県】経営健全化支援資金(新型コロナ対策)</b><br>対 象：前年同月比15%以上の売り上げ減<br>利 率：0.8%<br>限度額：設備6千万円、運転8千万円                                                                      | 取引先金融機関<br>(県)長野地域振興局<br>(市)商業観光課<br><b>☎026-248-9005</b> |
|                        | <b>【市】経営安定資金(特例)</b><br>対 象：セーフティネット保証4号または危機<br>関連保証の認定を受けた者<br>限度額：運転5千万円<br>利 率：0.8%<br>※当初1年間の利子補給あり、6月30日受け付<br>け分まで                                  |                                                           |
|                        | <b>【市】緊急借換資金</b><br>対 者：セーフティネット保証4号認定と同等<br>程度の売り上げ減<br>限度額：運転5千万円<br>利 率：1.4%<br>※返済開始後6カ月以上経過した市制度資金の<br>同一金融機関での借り換え<br>※当初1年間の利子補給あり、6月30日受け付<br>け分まで | 取引先金融機関<br>(市)商業観光課<br><b>☎026-248-9005</b>               |
|                        | <b>【国】セーフティーネット保証</b><br>≪4号≫100%保証(前年同月比20%以上の売<br>り上げ減)<br>≪5号≫80%保証(前年同月比5%以上の売<br>り上げ減)※指定業種のみ                                                         |                                                           |
|                        | <b>【国】危機関連保証</b><br>100%保証(前年同月比15%以上の売り上げ減)                                                                                                               |                                                           |
| 事業の継続などのための<br>給付金、補助金 | <b>【国】持続化給付金</b><br>対 象：2020年1～12月期のいずれかの月の売<br>り上げが前年同月比50%以上減<br>上限額：法人200万円、個人事業者など100万円<br>※算出方法＝前年の総売り上げ－(前年同月比<br>▲50%月の売り上げ×12カ月)                   | 中小企業金融・給付金相<br>談窓口<br><b>☎0570-783183</b>                 |
|                        | <b>【国】小規模事業者持続化補助金(通常型)(コ<br/>           ロナ特別対策型)</b><br>対 象：販売の縮小を補うべく行う、新たな販<br>路開拓などの取り組み<br>補助上限：50万円(特別枠100万円)<br>補助率：2/3<br>※2次締切：6月5日(特別枠5月15日)     | 須坂商工会議所<br><b>☎026-245-0031</b>                           |
| 休業要請などへの協力金<br>※実施予定   | <b>【県】新型コロナウイルス拡大防止協力金</b><br>対 象：県から休業や夜間の営業時間の短縮な<br>どの要請に応じた施設管理者など<br>給付額：30万円                                                                         | (県)新型コロナウイルス<br>感染症対策室<br><b>☎026-235-7945</b>            |
|                        | <b>【県】新型コロナウイルス拡大防止支援金</b><br>対 象：感染拡大により、休業した観光・宿泊<br>など施設管理者<br>給付額：30万円                                                                                 |                                                           |

※国の支援には令和2年度補正予算の成立が前提のものがあり、今後内容の変更や追加が生じる場合があります。詳細は国(経済産業省など)、県、市のホームページでご確認ください。

※給付金などを装った詐欺にご注意ください。



## 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う税金などの軽減・減免・猶予

|          | 項 目                                                                                                                  | 問合せ                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 軽減・減免    | <b>固定資産税・都市計画税</b><br>新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、業績が落ちた企業の固定資産税・都市計画税の軽減措置は、令和3年度分に適用される予定です。<br>※令和2年度分は適用されませんのでご注意ください。 | 税務課<br>☎026-248-9001    |
|          | <b>個人市民税および国民健康保険税</b><br>新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、生活が著しく困難となった場合、申請により個人市民税および国民健康保険税が減免される場合があります。                 |                         |
| 減免 納付の猶予 | <b>介護保険料</b><br>事業または業務の休廃止・事業における著しい損失・失業などの事情により、世帯の生計を主として維持する方の収入が著しく減少し、介護保険料の納付が困難な方                           | 高齢者福祉課<br>☎026-248-9020 |
| 納付の猶予    | <b>市税</b><br>▼新型コロナウイルス感染症の影響を受け、事業の継続が難しくなった▼新型コロナウイルス感染症の影響を受け、自宅待機や就業時間の減少などで給与が大幅に減少したなどの事情により、市税の納付が困難な方        | 税務課<br>☎026-248-9001    |
|          | <b>上下水道料金</b><br>新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入が著しく減少したなどの事情により一時的に上下水道料金のお支払いが困難な方                                           | 営業課<br>☎026-248-0012    |

## 主な市公共施設の利用停止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、市公共施設は原則5月10日まで利用を停止しています。この情報は4月22日現在のため、状況に応じて、利用の停止が延長になる場合があります。

下記は主な市関係施設です。

| 施設名                                                                                            | 問合せ           | 施設名                                               | 問合せ           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|---------------|
| 須坂市動物園                                                                                         | ☎026-245-1770 | 須坂市文書館                                            | ☎026-285-9041 |
| 老人福祉センターくつろぎ荘                                                                                  | ☎026-246-2058 | 創造の家                                              | ☎026-248-0393 |
| 老人福祉センター永楽荘                                                                                    | ☎026-246-1746 | メセナホール                                            | ☎026-245-1800 |
| 須坂市福祉会館                                                                                        | ☎026-246-8759 | 須坂クラシック美術館                                        | ☎026-246-6474 |
| 生涯学習センター<br>(旧中央公民館)<br>※地域公民館は、各地域公民館へお問い合わせください。                                             | ☎026-245-1598 | 笠鉾会館ドリームホール                                       | ☎026-246-7100 |
|                                                                                                |               | 旧小田切家住宅                                           | ☎026-246-2220 |
|                                                                                                |               | 世界の民俗人形博物館                                        | ☎026-245-2340 |
| 子育て支援センターでは、子育て相談業務とファミリー・サポート・センター業務は行っています。<br>☎026-245-6588<br>※児童センターは、各児童センターへお問い合わせください。 |               | 須坂版画美術館                                           | ☎026-248-6633 |
|                                                                                                |               | 須坂温泉古城荘は、5月31日(日)まで<br>☎026-245-1460              |               |
|                                                                                                |               | ふれあい健康センター湯つ蔵んどは、入浴施設のみ5月8日(金)まで<br>☎026-248-6868 |               |

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、日々変わっていきます。

一人ひとりの意識付けと冷静な対応が大切です。市からの情報は右のQRコードからアクセスしてください。





# 5月は消費者月間です

## 「豊かな未来へ～『もったいない』から始めよう！～」

問合せ 須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-248-9002)

5月は消費者月間です。  
長野県では「長野県版エシカル消費」として「人・健康・地域・社会・環境に配慮したおもいやりのある消費」をすすめています。

エシカル消費とは、人や社会、環境に配慮したものやサービスを選んで消費することです。  
一人ひとりの消費行動によって社会や未来は少しずつ変わります。

### 長野県版エシカル消費

#### 「人」や「社会」に配慮

▼フェアトレード製品(※)を選ぶ  
障がい者就労支援施設などの製品を購入する など

#### 「健康」に配慮

▼マイカー使用を控える  
▼野菜たっぷり・塩分控えめな食事を心掛ける など

#### 「地域」に配慮

▼被災地などの商品を購入する など  
▼地産地消

#### 「環境」に配慮

▼長く使えるものを選ぶ  
▼リユース  
▼リサイクル など  
(※)フェアトレード (公平な貿易)

「易」とは、開発途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することで、生産者や労働者の生活改善と自立を目指す仕組みです。

### 食品ロスを防ぎましょう

「食品ロス」の削減も豊かな未来へ向けて、大切な取り組みです。食品ロスの現状を知って、削減に取り組みましょう。

### 食品ロスの現状

#### 「日本の食品ロスは年間600万トン超」

- ・大型(10トン車)トラックに換算すると、約1,700台分の食品ロス。
- ・年間1人当たりの食品ロス量は約50kgで、1人当たりの年間の米の消費量に相当します。
- ・食品ロスの約半分は家庭から発生しています。

### 食品ロスを防ぐ方法

#### 【買い物】

- ① 買い物に行く前に食材チェック
- ② 家にある食材を優先的に使う
- ③ 使いきれない分だけ買いましょう
- ④ エシカル消費を心がけましょう



#### 【料理】

食べきるための調理をしましょう。

- ① 作りすぎない工夫を
- ② 在庫一掃の日を作って食べ切ろう
- ③ 残った料理をリメイク
- ④ 野菜の芯や皮も上手に料理

#### 【上手に保存】

- ① 「見える化」で整理整頓。置き場所を決める
- ② ストックのルールを決めましょう
- ③ 冷凍をうまく活用しておいしく食べましょう



### 須坂市消費生活センター

須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センターでは、消費生活に関するさまざまな相談や苦情を専門の相談員が受け付け、トラブル解決のためにお手伝いをしています。  
また講座などを開催して、市民の皆さんの生活に必要な知識を提供するなどトラブルに巻き込まれないための情報提供も行っています。

#### ●消費生活相談

トラブルの解決のために相談員が助言を行ったり、時には事業者との交渉のお手伝い(あっせん)を行います。お気軽にご利用ください。

とき 月々金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、12月29日～1月1日を除く)

#### 【電話で相談】

▼専用電話

☎026-213-7188

▼消費者ホットライン

☎188

#### 【相談窓口で相談】

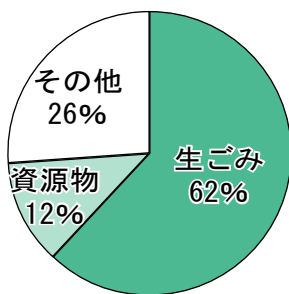
ところ 市民課(本庁舎1階)



# 「生ごみ出しません袋」を活用してごみを減らしましょう

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

可燃ごみ展開検査結果  
の重量比(2019年10月)



左の円グラフからも分かるように可燃ごみのうち62%が生ごみです。中には左の写真のとおり、手つかずの食品も多く含まれています。生ごみを減らせば、ごみ袋の削減にもつながり、ご家庭の負担軽減にもなります。また、須坂市におけるごみ処理費用の軽減にもつながります。生ごみの堆肥化に取り組み「生ごみ出しません袋」を活用してみませんか。



**申請期間** 5月1日(金)～9月30日(水) (土・日曜日、祝日を除く)

**申請場所** 生活環境課 (窓口7番・本庁舎1階)

**持ち物** はんこ

**袋の配布枚数** 60枚 (世帯の人数などは問いません)

※6月に申請すると50枚、以降、毎月10枚ずつ減ります。

**袋の大きさ** 15ℓ (指定袋の「小」と同じ)

## 「生ごみ出しません」宣言 世帯専用袋の申請

生ごみを堆肥化するなどの自家処理に取り組み、生ごみを可燃ごみとして出さないことを誓約していただいた世帯に、可燃ごみの減量や循環型社会の推進を図る目的で、生ごみ以外の可燃ごみを入れる「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋(左の写真)を無料で配布しています。

## 「生ごみ出しません袋」とは

## 食品ロスの削減に取り組みましょう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

食品ロスは、飲食店やスーパーなどの事業所や家庭でも発生します。

以下のことに気を付け、家庭でも食品ロスの削減に取り組んでみませんか。

### 【買い過ぎない】

買い物に行く前に冷蔵庫の中をチェックしましょう。「食べないまま賞味期限切れ」という事態を防ぎましょう。

### 【切り過ぎない】

調理の際は食べられる部分までを切り落とさないようにしましょう。

### 【作り過ぎない】

作る量はお腹と相談し、食べきれぬ量を作りましょう。

**注意事項**

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、生ごみ以外の可燃ごみ専用の袋です(食肉の骨・貝殻など堆肥化できないものは入れられません)。

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋を使用している間は、原則、可燃ごみの指定袋は使用できません。

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、他人に譲渡できません。

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



## 段ボールで簡単にできる 生ごみ堆肥化

みかん箱程度の大きさの段ボール箱を使って生ごみを堆肥化する簡単な方法があります(左の写真)。堆肥化に必要な基材(ピートモスとくん炭を混ぜ合わせたもの)は生活環境課などで販売しています。詳しくはお問い合わせください。





# 須坂長野東インターチェンジ周辺 地区開発の進捗状況と今後の予定

問合せ ▼まちづくり課(☎026-248-9007)

▼道路河川課(☎026-248-9006)

インターチェンジ周辺開発に伴い、増加する交通量を踏まえ、周辺の道路整備を須坂市が行います。昨年度から交

通量調査、交通解析、測量および設計を行ってきました。引き続き、関係する皆さまのご協力をいただき、周辺の

市道6路線の道路整備を順次進め、2022年度完成に向けて取り組んでいきます。  
本年度は、測量や詳細な設計を行い、関係する地権者の皆さまへ説明を行い、用地をご提供いただき、道路や水路工事の着手を予定しています。  
造成工事などと調整を図りながら行いますので路線ごとに進捗が異なります。路線ごとにおける工事は市ホームページや工事看板などで随時お知らせします。



## 森林の里親事業

問合せ 農林課(☎026-248-9004)

### 森林の里親

長野県の約8割が森林です。豊かな水を蓄え、二酸化炭素を吸収して大気を浄化し、生物多様性を保全するなど、私たちの安全で快適な暮らしをつくる大切な資源です。

県では、この豊かな森林を、企業の社会貢献活動の一環としての森林づくりや、森林を活用した社員研修・福利厚生の場として利用していただく「森林の里親促進事業」を進めています。

この事業は、企業と地域の連携を図り、企業と市民、行政などのパートナーシップによる森林の活用と交流を通じて新しい形での森林づくりを進める取り組みで、2003年度から実施しています。

### 須坂での取り組み

2005年度から15年間、釣用品やゴルフ用品、テニス



用品、サイクルスポーツ用品などを製造・販売しているグローブライド株式会社(東京都東久留米市)が「里親」となり、一般財団法人仁礼会を「里子」として取り組み、仁礼会所有の森林の間伐や下草刈り、枝打ち、森林管理道や散策道の維持管理を、社員の皆さんと仁礼会の皆さんが交流しながら行ってきました。

この取り組みにより、二酸化炭素の吸収量は、2009年度から2019年度までの累計では2520.3トンにのぼり、地球の温暖化防止にも大きく貢献していただいています。

なお、この度、5年間の契約を更新されました。

### 森林の里親になりませんか

この事業に賛同いただける「里親」企業を募集しています。詳細はお問い合わせください。

# 高血圧を放置していませんか

～高血圧を正しく知って生活習慣を見直しましょう～

問合せ ▼健康づくり課(☎026-248-9018)

▼保健センター(☎026-248-9023)

## 高血圧

血圧を自宅で1週間程度測定して、朝晩いずれかの平均値が収縮期血圧(※1)が135mmHg以上または拡張期血圧(※2)が85mmHg以上に該当すると高血圧と言えます。

(※1)収縮期血圧とは、心臓が縮んで血液を全身に送り出すときの血圧を言い、一般的に「上の血圧」と呼ばれています。  
(※2)拡張期血圧とは、体内から戻ってきた血液によって心臓が膨らんだときの血圧を言い、「下の血圧」と呼ばれています。

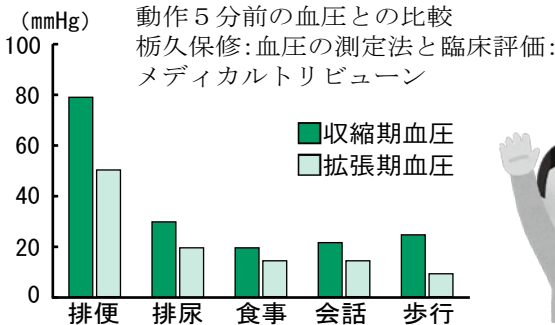
## 症状が出なく放置されてしまう高血圧

高血圧が長い時間続くと、全身の血管に圧力がかかり、脳卒中や心臓病、腎臓病などの病気を引き起こす原因になります。しかし、高血圧は症状が出ないため、治療せずに放置してしまう人がいます。

## 常に変動する血圧

血圧は歩いたり、緊張したり、会話などでも上昇します。重い物を持ち上げる、走るなどの運動は、短い時間で血圧が30～50mmHgも上昇すること

■図1 日常生活における血圧の変化



ぼくのお父さんは普段の血圧が110/60mmHgぐらいだから、食事をすると130/75mmHg、排便すると190/110mmHgになるってこと!?血圧って変化するんだね。

## 正しい血圧測定

血圧は歩いたり、緊張したり、会話などでも上昇します。重い物を持ち上げる、走るなどの運動は、短い時間で血圧が30～50mmHgも上昇すること。血圧は安静な状態で測定し

## 家庭血圧測定の勧め

ます。昨年新たに示された高血圧ガイドラインでは血圧測定の際、測定条件の指針を下記の通り示しています。安静な条件下で高血圧の基準を超えている場合には、高血圧の可能性が高いと言えます。

家庭で血圧を測定することが勧められています。その理由は、安静な条件下で血圧を測りやすいことに加え、起床後1時間以内の安静時の血圧が、脳卒中や心筋梗塞などの発症と密接に関係することがわかってきたからです。治療の必要がなくても正常値に近づけておくことが大切です。

減塩啓発キャラクターの「良塩くん」と「うすあ人」(左)です。5月17日は高血圧の日です。保健センターでは定期的に減塩相談や展示会を予定しています。



## 高血圧ガイドライン2019による家庭血圧の測定法

### 【測定環境】

- ▼静かで適当な室温
- ▼背もたれ付きの椅子に足を組まずに座って、1～2分安静後
- ▼会話を交わさない環境
- ▼測定前に喫煙、飲酒、カフェインを摂取しない

### 【測定条件】

- ▼朝(起床後)1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前座位1～2分安静後
- ▼晩(就寝前)座位1～2分安静後

## 生活習慣を変えることで血圧が変わります

減塩や減量、有酸素運動や節酒などの生活習慣を改善することで、血圧の低下が期待できます。

血圧の変化は個人差があります。また、年齢や体質、健診結果などに合わせた取り組みが大切です。かかりつけ医や保健師、管理栄養士に相談しましょう。





# 公益通報窓口を設置しています

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

## 公益通報とは

事業者の法令違反行為が生じていることを、不正の目的でなく、事業者内部・外部、行政機関に通報することをいいます。

通報者は、公益通報したことを理由に、事業者から、解雇や派遣契約の解除、降格、減給、派遣の交代など不利益な取り扱いを受けないように、法律で保護されています。

公益通報者保護法の施行に伴い、法に規定する公益通報のうち、須坂市が通報先となるものに関して、通報窓口を開設しています。

## 対象となる通報

### 事業者の法令違反

勤務先や労務提供先で、生じている(または、まさに生じようとしている)国民の生命や身体、財産その他の利益に関わる法律に違反する犯罪行為や、刑罰につながる行為のうち、須坂市が処分などの権限を有するものです。

※須坂市が処分などの権限を有しない内容は、本来通報すべき行政機関などをご案内します。

## 通報できる方

通報の対象となる事実に係る事業者に雇用されている労働者や派遣労働者など

## 公益通報に必要な情報

できる限り次の事項を明らかにして通報していただきまずようお願いいたします。

▼通報者の氏名

▼通報者の連絡先

▼法令違反をしている事業者(会社の名称や住所など)

▼法令に違反している行為(または法令に違反しようとしている行為)、どの法令に違反するのか、または疑われるか

▼法令違反行為を客観的に証明できる資料

## 通報窓口・受付時間

通報窓口 総務課

※電話番号は上記問合せの電話番号

受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日、12月29日～1月1日を除く)

詳細は、消費者庁の公益通報者保護制度ウェブサイトを参照してください。



## 税金

## 令和2年度軽自動車税(種別割)

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

軽自動車税(種別割)は、2019年10月1日に軽自動車税から名称が変わりましたが、毎年4月1日時点で軽自動車(原動機付き自転車・小型特殊自動車を含む)を所有している方に納めていただく税金です。月割制度はありません。

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

提出期限 5月25日(月)

※詳細や申請の際に必要な書類などは、お問い合わせください。

こんなときどうすれば良いの？

【所有していない軽自動車の納税通知書が届いた】

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

【軽自動車の納税通知書が届かない】

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

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

## 減免対象者

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

▼身体障害者手帳

▼戦傷病者手帳

▼療育手帳

▼精神障害者保健福祉手帳

# 「ひとり親家庭」の皆さんへ 支援制度を紹介します

問合せ 福祉課 (☎026-248-9003)

## ひとり親家庭とは

配偶者のいない父または母が、20歳未満の子どもを養育している家庭をいいます。

市では、ひとり親家庭の皆さんに、より豊かな生活を送っていただくために、生活支援や子育て支援をはじめ、生活相談などの支援を行っています。

困ったことがあったら、まずはご相談ください（相談無料、個人の秘密は守られます）。

## 支援制度

### 【高等学校卒業程度認定試験合格支援事業】

高校卒業資格のない親や子に対し、高等学校卒業程度認定試験合格のための講座（通信教育講座を含む）を受け、修了した際に受講費用の一部（2割）を加えて、高卒認定試験に合格した場合にも受講費用の一部（4割）を支給します。

### 【自立支援教育訓練給付金】

市があらかじめ指定した、就業に結びつく教育訓練講座を受講した場合、本人が支払った受講料などの費用の一部（6割※上限20万円）を支給し

ます（雇用保険法に基づく一般教育訓練給付金の支給を受けることができる方は、その支給額との差額になります）。

### 【高等職業訓練促進給付金】

就職に有利な専門性の高い対象資格（看護師や介護福祉士・美容師などの資格）を取得する場合、修学期間中に高等職業訓練促進給付金を、また修了後に高等職業訓練修了支援給付金を支給します。

### 【その他の支援制度】

児童扶養手当、福祉医療費給付金、就学援助、母子父子寡婦福祉資金貸付、村石母子・父子家庭特別奨学金、公営住宅家賃減免制度などの支援制度があります。

制度ごとに年齢などの利用条件が異なりますので、ひとり親家庭であつても対象にならない場合があります。事前にお電話の上ご相談ください。必要に応じてそれぞれの担当窓口へご案内します。困った事がありましたら、ご相談ください。



## 募 集

## 市営霊園使用者募集

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

申込資格 市内に本籍または住所がある方

### 【坂田霊園】

20区画(3.3㎡)  
永代使用料 18万7千円

### 【松川霊園】

▼南区画20区画 ▼西区画6区画  
▼まつ区画8区画（いずれも4㎡）  
永代使用料 38万円

### 【高梨霊園】

5区画(4㎡)  
永代使用料 49万2千円  
管理料 年間3120円

※本年度分は申し込み時期により金額が変わります。

※募集区画は、事前に市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

### 【第1次募集】

受付日時 5月25日(月)午後1時～3時

ところ 須坂市役所305会議室(本庁舎3階)

希望が重複した場合は、午後3時から抽選を行います。抽選にもれてしまった方は、

希望のなかった募集区画の申し込みを受け付けますので、あらかじめ第2・3希望まで決めておいてください。

### 【第2次募集】

受付期間 6月1日(月)～11月24日(火)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)ところ 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)

※第1次募集で募集区画全ての使用者が決定した場合は行いません。

※第2次募集は申し込み順で使用者を決定します。

持ち物 ▼申し込み者の住民票抄本1通(本籍表示のあるもの) ▼はんこ

### 注意事項

▼1世帯1区画のみの募集です。

▼窓口での直接申し込み以外は受け付けません。

▼現状は更地ですが、一度使用した区画です。

▼納付後の使用料および管理料は還付できません。



# 空き店舗を活用して 創業する方などを支援します

問合せ 商業観光課 (☎026-248-9005)

## わざわざ店等開設支援 事業とは

市では、「空き店舗の活用」や「にぎわいの創出」、「地域の活性化」のために創業者を応援しています。

特に、空き店舗などを活用して創業する方などを対象に「わざわざ店等開設支援事業」として、店舗改修費または家賃の補助をしています（募集枠に限りがあります）。

## 対象経費・補助率など

【空き店舗などを創業用店舗に改修する経費】

①改修工事を市内業者に発注する場合

補助率 改修費の5分の1

補助額上限 100万円

②申請者が市内在住で、かつ2分の1以上の工事を市内業者に発注する場合

補助率 改修費の4分の1

補助額上限 150万円

【創業用店舗の家賃】

補助率 家賃の3分の2

補助額上限 60万円（年額）

補助期間 1年間

【現在営業中の店舗（5年以上営業）が子育てや高齢者

を支援する設備などを設置する経費】

補助率 改修費の4分の1

補助額上限 100万円

## 【注意事項】

次に該当する場合は補助金の対象になりません。

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

▼風俗営業（スナック・マージャン店・ゲームセンターなど）にあたる業種

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

▼市内の業者に工事などを発注しない場合

▼年間250日以上営業しない場合

▼フランチャイズなどのチェーン店を開業する場合

▼市内で店舗を移転する場合

▼申請者が市の税金などを滞納している場合

この他にも条件があります。詳しくはお問い合わせください。



## 補助金を利用したオーナーの声



2018年8月15日、須坂市役所の東隣に、本格的なオーストラリアスタイルのコーヒーが飲めるお店「レオコーヒーロースターズ」さんがオープンしました。オーナーの村瀬高裕さんは、オーストラリアから夫婦で須坂に移住し、わざわざ店等開設事業補助金を活用して店をオープンしました。村瀬さんにオープン当時の補助事業などの感想をお聞きました。

この補助金制度が創業者と市のまちづくり事業双方に良い効果をもたらすと期待しています。

## ◆お店の情報◆

店名 レオコーヒーロースターズ（東横町1528・3）

定休日 日・月曜日

電話番号 ☎080・8475・6020

開業時は出費がかさむため、店舗の改修費の補助や、制度資金の利子補給金をす



## 火災予防

# 大切な命を守る 住宅用火災警報器



問合せ 消防本部予防課(☎026-245-4200)

住宅用火災警報器は、火災で発生する煙を感知し、音や音声などの警報を発して火災の発生を知らせてくれる機器のことです。

平成21年6月に、市内全ての住宅に住宅用火災警報器の設置を義務付けていますが、令和元年6月時点での須坂市の設置率は82%です。

## 住宅用火災警報器の設置 はお済みですか？

▼住宅用火災警報器が設置されていれば、万一火災が発生した場合に、逃げ遅れや損害拡大が軽減されます。

▼火災時の逃げ遅れを防ぐため、寝室や階段などに設置が義務付けられています。

▼無線式のもの、他の部屋の感知器と一緒に警報音が鳴るため効果的です。

## 10年を目安に交換をおすすめします

▼住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなるなどがあるため、とても危険です。10年を目安に交換をしましょう。

▼設置時期を調べるには、住宅用火災警報器を設置した日時を記入などして分かるようにしておきましょう。また、本体に記載されている「製造年」を確認しましょう。



古い消火器の有料回収と  
住宅用火災警報器の設置  
相談を行います

とき 6月6日(土)午前10時  
〜正午  
ところ 消防本部前庭

消火器の回収費用 1本2千円程度

※古い消火器の回収は年1回だけです。併せて新しい消火器の斡旋も行います。

【住宅用火災警報器の設置相談】  
住宅用火災警報器の設置場所などを確認されたい方は、お気軽にご相談ください。



▲古い消火器の例

甲種防火管理者資格取得講習会は、例年6月に開催していますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を見合わせています。

現段階での開催は未定ですが、開催などが決定次第、消防本部ホームページでお知らせします。

## 移住・定住

# 空き家バンクに登録いただける 物件を募集しています

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

## 空き家バンクとは

空き家を買りたい方、貸したい方に空き家物件を登録していただき、その情報を市のホームページなどで公開し、移住希望者へ情報提供するシステムです。

## 空き家を有効活用しませんか

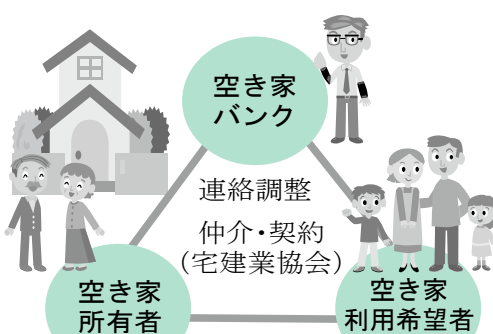
これまで皆さんからご登録

## 注意事項

▼老朽化の激しい住宅などは登録ができない場合もあります。長野県宅地建物取引業協会の会員業者が立ち合い協議、査定します。

▼須坂市では、ホームページなどの物件の情報提供や連絡調整は行いますが、「所有者」と「利用者」間で行う物件の売買や賃貸借、契約交渉に関する紛争などに関しては、一切の責任を負いません。

## 空き家バンク事業のしくみ



これまで皆さんからご登録



皆様のご意見をお寄せください

# 市長への手紙



問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

市では、市民の皆さんとの「共創」により、「一人ひとりが輝き、磨かれた『ほんもの』の魅力あふれるまち 須坂」を築きたいと考えています。毎日の暮らしの中でお気付きになったことなどのご意見をお寄せください。頂いたご意見は市長が直接拝読し、今後の市政運営に生かしていきます。

## 専用封筒を ご利用ください

今月の『広報須坂』に専用封筒をはさみ込んであります。この専用封筒は、切手を貼らずにご利用いただけます。市内の施設にも専用封筒を置いてありますので、ご利用ください。

**専用封筒が置いてある施設**

▼市役所 ▼生涯学習推進センター（旧中央公民館） ▼各地域公民館 ▼図書館 ▼旧上高井郡役所 ▼須坂駅前ビルシルキー2階 ▼創造の家

## 専用封筒以外の方法による「市長への手紙」

はがきや封書、Eメール、市ホームページからご意見をお寄せください。

## 【郵送先】

〒382-8511

須坂市役所（住所不要）  
須坂市長 三木正夫  
【Eメールの宛先】  
s-nijji@city.suzaka.nagano.jp

## 【市ホームページから送る】

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



## お願い

▼回答は原則として10日以内に差し上げますが、内容によっては時間がかる場合があります。また、名前と住所が記入されていない場合、回答を差し上げることができません。ご了承ください。

▼頂いたご意見とその回答を市ホームページや『広報須坂』で紹介させていただくことがあります（名前などを公表しません）。

▼誹謗中傷はご遠慮ください。

## ご意見と回答を紹介

## 【ご意見】

須坂市では、ごみを集積所に搬出する際、ごみ袋に氏名

を記入していますが、どうしてもです。

## 【市の回答】

ごみを搬出する集積所は、各町が維持管理を行っております。ごみが正しく分別されずに搬出されたり、決められた曜日以外に搬出された場合、無記名であると、搬出されたごみがその方に速やかに返却できなく、各町での対応に苦慮してしまいます。

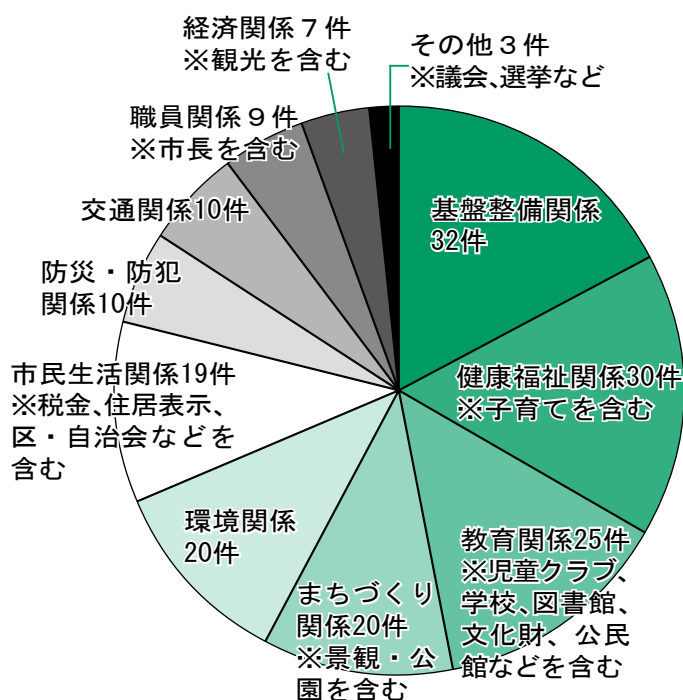
このような負担を軽減するために氏名の記入をお願いしています。また、自分で出されたごみに責任を持っていた

だくためにも、記入をお願いしています。

## 市に対する陳情や要望などの提出は文書で

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

## 2019年度に頂いたご意見（総件数185件）



# 2019年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

■2019年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況(単位:件数)

| 請求先     |         | 請求 | 処理状況              |                         |                      |           | 審査<br>請求 |
|---------|---------|----|-------------------|-------------------------|----------------------|-----------|----------|
|         |         |    | 公開・<br>開示・<br>訂正等 | 一部公開・<br>一部開示・<br>一部訂正等 | 非公開・<br>不開示・<br>非訂正等 | 文書<br>不存在 |          |
| 公文書公開   |         | 39 | 10                | 13                      | 6                    | 8         | 0        |
| 内<br>訳  | 市長      | 18 | 6                 | 6                       | 1                    | 3         | 0        |
|         | 教育委員会   | 17 | 3                 | 5                       | 4                    | 5         | 0        |
|         | 議会事務局   | 2  | 1                 | 1                       | 0                    | 0         | 0        |
|         | 選挙管理委員会 | 1  | 0                 | 1                       | 0                    | 0         | 0        |
|         | 消防本部    | 1  | 0                 | 0                       | 1                    | 0         | 0        |
| 個人情報開示  |         | 9  | 9                 | 0                       | 0                    | 0         | 0        |
| 内<br>訳  | 市長      | 8  | 8                 | 0                       | 0                    | 0         | 0        |
|         | 教育委員会   | 1  | 1                 | 0                       | 0                    | 0         | 0        |
| 個人情報訂正等 |         | 0  | 0                 | 0                       | 0                    | 0         | 0        |

※公文書公開39件のうち、市長へ請求された2件は請求取り下げ(情報提供として処理)

公文書の公開請求を受け付けています

計画や会議録などを公開しています

市では、公文書の公開や個人情報の開示または訂正などの相談・請求を受け付けています。  
2019年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況は左表のとおりです。  
請求方法など詳しくは、お問い合わせください。

市民の皆さんに公開している各種計画や会議録などは、情報コーナー(市役所本庁舎2階)でご覧いただけます。  
情報コーナーの利用時間は、月々金曜日(祝日、12月29日・1月1日を除く)の午前8時30分～午後5時15分です。



## 市長の

## いきいき通信



### 新型コロナウイルスの克服

世界中で新型コロナウイルス(以下「コロナウイルス」という。)が、猛威を振るっています。今月の広報須坂でもコロナウイルス感染拡大防止対策の情報を掲載していきますので、お読みください。

「人類が今まで生き残ってきたのは、分かち合いの精神が身につき実行してきたからである。人間の乳児の最初の行動のひとつは物を拾って口のなかに入れること。そして、次の行動は拾ったものをほかの人にあげる。それは世界共通である」ということが児童心理学で認められています。このことは、人類が生存する本来の特性、すなわち純粋な自利利他の心を、乳児が持っているということです。

コロナウイルスは人類にとって大きな災禍です。厳しい状況になると他人に責任を転嫁したり、他人を批判しがちになります。また、事実に基づかないうわさである流言飛語が飛び交います。コロナウイルスは、注意を払っていても感染する恐れがあります。私たち自身も例外ではありません。

このような時だからこそ、災害と同様に人類が生き残ってきた「助け合う、分かち合い」の精神でボランティア精神が息づいている須坂市民が「一丸となって、健康、産業、市民生活全般にわたる「オール須坂市」で対応しましょう。私も、引き続き全身全霊、知恵を出し、行動します。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえみメール」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)

1

2

7

8

9

14

15

16

講 うつ病の方の家族教室  
(P28)

健 3カ月児健康診査  
(P30)

講 かみかみ離乳食講座  
(P30)

講 文化芸術講座「尺八令和  
(2020)」(14日～)(P34)

21

22

23

健 1歳6カ月児健康診査  
(P30)

28

29

30

健 3歳児健康診査(P30)

4

5

健 3カ月児健康診査  
(P30)

## ■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)

## ■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)

## ■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)

## ■年金相談 ☎244-4100(代表)

と き 月～金曜日※、9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)

## ■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

## ■シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003

と き 13日(水)、20日(水) 13:30～

ところ シルバー人材センター

## ■弁護士の無料法律相談 ☎248-9977

と き 14日(木)、28日(木) 13:00～16:00

ところ 須坂市生涯学習センター

(旧須坂市中央公民館)

問合せ まいさぼ須坂(要予約)

## ■不動産無料相談 ☎228-2130

と き 15日(金) 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

## ■もの忘れ相談日 ☎245-4566

と き 27日(水) 8:30～17:15

ところ 地域包括支援センター

(本庁舎2階)

## ■行政相談 ☎248-9002

と き 6月4日(木) 14:00～16:00

ところ 市役所相談室(本庁舎2階)

問合せ 市民課

※祝日を除く

2020年

5月

診…休日緊急診療室  
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

税金などの納期限

納期限・口座振替日  
6月1日(月)

軽自動車税(種別割)……全期  
介護保険料(普通徴収)…2期

| 日                                        | 月               | 火                      | 水                      |
|------------------------------------------|-----------------|------------------------|------------------------|
|                                          |                 |                        |                        |
| 3<br>診 信州医療センター                          | 4<br>診 信州医療センター | 5<br>診 信州医療センター        | 6<br>診 信州医療センター        |
| 10<br>診 信州医療センター                         | 11              | 12<br>健 1歳児健康相談(P30)   | 13                     |
| 17<br>診 信州医療センター                         | 18              | 19<br>健 2歳児健康相談(P30)   | 20<br>イ Jアラート訓練放送(P26) |
| 24<br>診 信州医療センター                         | 25              | 26<br>講 もぐもぐ離乳食講座(P30) | 27                     |
| 31<br>診 信州医療センター<br>イ 須高郷土史研究会公開講演会(P35) | 1               | 2                      | 3                      |

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。





## みてみて すざかしどうぶつえん

須坂市動物園は、1962(昭和37)年10月1日に開園し、市民の皆さんをはじめ、多くの方にご来園いただき、おかげさまで58年目を迎えることができました。

これもフレンZOOすざか2や市民ボランティアなどの皆さんをはじめ、多くの皆さんの応援や励まし、支えていただいたおかげであり、深く感謝申し上げます。

さて、動物園で動物たちの生活や行動、しぐさの中で「すごさ、美しさ、尊さ」を見ていただき、命を伝え、誰からも楽しみ愛され、身近な動物園として須坂市動物園を育ててきました。

また、夜の動物園や春・秋の動物園まつり、各種動物ガイドなどのイベントを手作りで作り上げています。そして、手作り案内板を設置したり、ふれあい動物の充実や動物との距離を縮め、SNSにより動物の様子を積極的に情報発信し、職員のアイデアと工夫により動物園に興味や親しみを持っていただけるよう努め、道徳教育、環境教育などの向上にも力を入れています。

さらに、獣医師を中心に日々動物が健康で快適に暮らせるように、動物の幸せを考え動物の福祉に力を入れています。動物福祉とは、動物が精神的にも肉体的にも健康で、幸福であり、環境とも調和していることです。動物の姿をご覧くださいことで、動物福祉も一緒に考えていただけたらと思います、さまざまな工夫を行っています。このような取り組みで、誰からも愛され、ふれあい、癒やされ、親しまれ、学びあう小さな動物園ならではの魅力いっぱいの動物園を育てていきます。

来月号から、毎日動物と触れ合っている当園職員が、普段知られていないことを飼育員目線で掲載していきますので、ぜひお読みください。



### 募集

## 市ホームページに掲載する 有料バナー広告主を募集

申込・問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

市では、新たな自主財源を確保し市民サービスの向上を図るため、民間企業などの広告を有料で市ホームページに掲載します。

### 広告掲載仕様

#### 【広告掲載媒体】

市ホームページ(市政情報やお知らせなどを掲載)

平均アクセス数 1カ月当たり

31000件(トップページ)

掲載期間 6月1日(月)～20

21年3月31日(水)

受付 5月11日(月)～

#### 【掲載広告】

掲載面・位置 トップページ

下部(下の写真緑色の囲い枠内)

規格 縦70ピクセル×横2

20ピクセル

募集枠 10枠まで

形式 GIF、またはJPG、PNG



※データ容量に制限はありません。  
※点滅や切り替わりなど動きのあるものは掲載できません。  
価格 4千円(1枠・1カ月間)  
申し込みなどの詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～4月に届いたお手紙から～



### 入園

4月から、わが子が保育園に入園しました。何もできなかった小さなころからどんどん成長していく。暗い二ユースが多い時期（ペンネーム）

成長日誌さん 33歳  
●保育園では集団生活が始まり、子どもの成長が早く感じられます。しっかりと見つめていないと、あつという間に大きく成長してしまいますよ。

### 春

春の花がいっぱい咲き、春を感じる事ができ、明るい気持ちになります。子どもと一緒に春を感じた

いと思います。

（ペンネーム）

ピーチさん 45歳

●春が感じられると気持ちが明るくなりますね。こんな時だからこそ、気持ちを明るく持ちたいですね。

### ウォーキング

暖かくなり、朝のウォーキングを長時間楽しめるようになってきました。

（ペンネーム）

ぷーちゃんさん 50歳

●この時期のウォーキングは心地よいですね。また、植物も日々成長していき、景色も楽しめますね。

### 明日は晴れる

4月8日スーパームーンを見て感動！11日、ウグイスの声に感動！これからも、いろいろな花やツバメにも…。

予防や自粛をわきまえながら、趣味の家庭菜園にいそしみたいと思います。

明日は晴れる。みんなでガンバロウ！

（ペンネーム）

卯月く皐月さん 66歳

●このような状況だからこそしっかりと前を見て、みんなで頑張ることが大切ですね。明日は晴れる。卯月く皐月さん

の言葉ジーンとききます。

### 住んでいる地域

豊丘に住んで35年。

愛犬に連れられて散歩すること、どうか健康を維持できていることに感謝。

先日、ウグイスの初音が今年も聞けて、住んでいる地域の充実感に浸っています。

（丸山さん 66歳）

●健康は何事にも代え難いですね。住んでいる地域の良さを知り、充実感に満ちている生活を送れていることは、とてもすてきなことです。



### おひなめぐりマップ

わくわくおひなめぐりに出かけました。須坂の町のあちこちにおひなさまが飾ってあり、どここの場所でも温かく迎えてくださいました。

今年はコロナの影響で人が少なく残念。来年も参加したいと思います。

（遠藤さん 62歳）

●今年は新型コロナウイルスの影響で、わくわくおひなめぐりに関連したイベントも中止になってしま残念ですね。しかし、加盟している皆さんは、来年こそはもつとおもて

なしをしようと思っているといますよ。ぜひ来年も参加してください。

### 新型コロナウイルス

久しぶりに銀座通りを歩いてみましたが、誰にも会いませんでした。観光バスもなく、ますます寂しくなりました。

近頃の友人を誘った花見を中止になり、本当に残念です。新型コロナウイルスの収束を待つばかりです。

（飯田さん 67歳）

●全く人がいないのは、本当に寂しいですね。一日も早く新型コロナウイルスが終息してほしいです。

### 運動不足になりがち

新型コロナウイルスで、家にばかりいて、運動不足になりがちです。

落ち着いたらウォーキングなどで、体をいっぱい動かしたいです。

（ペンネーム）

ポコさん 66歳

●ポコさん、運動不足は危険ですよ。今からできることを始めてみませんか。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

## 市報クイズ

■今月のプレゼント

①信州須坂スミードレッシング3本セット ……2人

一問題 今月号の広報須坂のナンバーは第何号？  
第〇〇〇号  
ヒント…表表紙

### 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、左上のあて先へ郵送・FAX・Eメールでご応募ください。

※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 5月18日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

FAX 026・246・0750

Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

382-8511 須坂市役所  
政策推進課  
「みんなの広場」係  
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

切手

### 郵送



# 情報ファイル 5月

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

## お知らせ

### 工業統計調査へのご協力

「製造業」に属する全ての事

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや催し、講座などが延期または中止になることがあります。  
あらかじめご了承ください。  
なお、開催に関しては主催者にお問い合わせください。

### 風しんの抗体検査・予防接種

業所を対象に、6月1日現在で「2020年工業統計調査」を実施します。  
この調査は工業の実態を明らかにし、産業や中小企業の政策などの基礎資料として活用されます。5月中旬から統計調査員が訪問します。調査書類が届きましたら、インターネットまたは調査票でご回答ください。ご理解・ご協力をお願いします。  
問合せ 政策推進課  
(☎248・9017)

4月末に対象者(昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性)へ風しんの抗体検査・予防接種の無料クーポン券を送付しましたので、指定医療機関で受診してください。(無料クーポンの有効期限は2022年3月31日です。医療機関は、須坂市ホームページまたは厚生労働省のホームページで確認できます。)  
また、昨年度の送付対象者(昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)で、抗体検査未受診の方へもクーポン券を再度発送しました。まずは抗体検査を受診し、

問合せ 健康づくり課  
(☎248・9018)

予防接種を受けましょう

抗体なし  
風しんへの抵抗力がありません。  
風しんにかかるリスクがあります。

抗体あり

### 風しんの抗体検査・予防接種までの流れ

抗体検査  
職場での健康診断や近隣の病院・診療所で受けられます。

風しんへの抵抗力が無いこと(抗体なし)が分かった場合、風しんへの抵抗力(免疫)をつけるため、予防接種を受けましょう。

### 水道メーター(量水器)の交換を行います

市では、計量法の規定により、有効期間(8年)が満了となるメーターの交換を市水道工事協同組合に委託して行います。該当する方へは、作業日などを「水道メーター交換について(お知らせ)」により市水道工事組合加盟業者から通知します。  
問合せ 営業課  
(☎248・9012)

### 子育て支援ショートステイ事業

保護者が、家庭において児童を養育することが一時的に困難になった場合などに、原則6泊7日以内で児童福祉施設において養育できます。  
対象 市内に住所を有する18歳未満の児童で次に掲げる事由に該当する場合  
▼保護者の疾病または負傷  
▼育児疲れ、育児不安などの身体上または精神上的の事由  
▼出産、介護、看護、事故、災害などの家庭養育上の事由  
▼冠婚葬祭、転勤、出張など公的行事への参加など社会的な事由  
申請 子ども課(窓口10番・市役所東庁舎1階)で申請して

須坂市の

## ペットの葬儀



最愛のペットとのお別れのセレモニーを心を込めてサポート

- ☞ご希望の日程でご自宅で家族揃ってお見送り
- ☞屋根のない敷地であれば大丈夫です
- ☞目立たない小型ワゴン車・普通車ワゴン車

- すべて個別・立会いとなります。当社は合同火葬のお引受けは致しておりません。
- 交通費・エコ骨箱・消費税・オリジナルサービスとして(思い出カラーカプセル・メモリアルボックス・骨箱名前印刷)が含まれます。

### ペット火葬料金表(消費税込)

| 体重量    | 事業所火葬   | 須坂市内    |
|--------|---------|---------|
| 小動物限定  | 11,000円 | 15,000円 |
| 2kg未満  | 16,000円 | 18,000円 |
| 7kg未満  | 18,000円 | 21,000円 |
| 10kg未満 | 20,000円 | 23,000円 |
| 15kg未満 | 22,000円 | 25,000円 |
| 20kg未満 | 25,000円 | 28,000円 |
| 25kg未満 | 30,000円 | 35,000円 |

一般社団法人 アプリシエーション

長野市豊野町蟹沢2560 南曾根信号 TEL.026-217-0594  
営業時間: 6時～22時 アプリシエーション 検索

※先ずはお電話でご予約ください よい くや く  
通話料 無料 0120-419-489

## 広告欄

ください。

児童一人一泊当たりの負担金

▼2歳未満児：5350円

▼2歳以上児：2750円

※生活保護世帯・ひとり親家庭世帯・市町村民税非課税世帯は、減免制度があります。

申請・問合せ 子ども課

(☎248・9026)

## ●結婚に伴う住居費・引越費を補助します

対象 次の要件を全て満たす世帯

▼2020年1月1日～2021年3月15日までに婚姻

▼夫婦の夫婦の年齢が34歳以下

▼夫婦の合計所得が340万円未満(奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。申請時に無職の方は所得なしで算出)

▼夫婦ともに須坂市に住所がある

※この他にも要件があります。

対象費用 ①新居の購入費②新居の家賃(敷金や礼金、共益費も含む)③引越業者や運送業者に支払った引越費用

※費用の対象期間は2020年1月1日～2021年3月15日

補助額 ①③の合算額(上

限30万円)

※詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ 政策推進課

(☎248・9017)

## ●人権の総合相談窓口は人権交流センターです

人権に関わる相談内容は、複雑な課題が絡み合い、一つの部署では解決できない相談もあります。

人権交流センターでは、指導員が相談の内容により、関係機関と連携し解決に向けて対応します。相談は無料で秘密は守られます。

とき 月々金曜日午前9時～午後5時(祝日と12月29日～1月1日を除く)

問合せ 人権交流センター

(☎245・0909)

## ●戦没者の「ご遺族に特別弔慰金が支給されます」

国では、戦没者のご遺族に特別弔慰金を支給しています。

今回「第11回特別弔慰金」が支給されますので、次の対象になる方は早めに手続きをしてください。

対象 ▼軍人・軍属・準軍属で、在職期間中に公務上の

傷病や勤務に関連した傷病が

原因で死亡された方のご遺族

▼2020年4月1日に、公務扶助料などの年金給付受給権がない方

支給内容 国債25万円(5年償還の記名国債)

※国債は2021年4月15日以降、毎年5万円ずつ償還できます。

受付期限 2023年3月31日まで

※期限内に手続きしないと権利が消滅します。

受付場所 福祉課(窓口8番・市役所本庁舎1階)

※請求書など必要な書類は福祉課にあります。

問合せ 福祉課

(☎248・9003)

## ●第67回都市計画審議会を開催します。

とき 5月8日(金)午後1時30分～2時30分(予定)

ところ 消防本部3階大会議室内 容 ▼須坂都市計画 地区計画の決定(須坂市決定)に関する

こと▼都市計画区域のうち現にある白地地域の容積率制限の変更に関する

その他 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、傍聴はご遠慮ください。※会議録は市ホームページで

公表します。

問合せ まちづくり課

(☎248・9007)

## ●民生委員・児童委員の日と活動強化週間

民生委員、児童委員は、「広げよう地域に根ざした思いやり」の行動宣言により、安心して住み続けられる地域社会づくりを目指して、さまざまな取り組みを進めています。

毎年、5月12日を「民生委員・児童委員の日」、5月12日から18日までを「活動強化週間(17日は全国一斉取り組み日)」と定め、民生委員・児童委員の存在や活動の理解が、地域住民や関係機関・団体などへ深まるように広報しています。

困り事などがありましたらお気軽に民生委員・児童委員にご相談ください。

問合せ 福祉課

(☎248・9003)

## ●「法定相続情報証明制度」をご利用ください

相続が発生すると預貯金口座の解約などさまざまな手続きが必要になります。これらの手続きには亡くなられた方の

戸籍謄本などを取得し、関係機関へ提出する必要があるため、戸籍謄本などの束を持ち歩かなければなりません。

「法定相続情報証明制度」は、長野地方方法務局に戸籍謄本などの束と一覧図を提出すれば、その一覧図に証明文を付した写しを無料で交付していただけます。一覧図の写しで戸籍謄本などの束を相続手続きのたびに提出する必要がなく、同時に複数の提出先に出すことができます、大変便利です。

詳細はお問い合わせください。

問合せ 長野地方方法務局

(☎235・6611)

## ●ワインフェア須坂2020開催延期

4月25日に開催が予定されていた「ワインフェア須坂2020」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期されました。

今後の開催時期は、詳細が決定次第お知らせいたします。

※すでにご購入いただきましたチケットはそのまま使用していただける予定です。

大切に保管してください。

問合せ ワインフェア須坂実行委員会事務局(楠わいなり内)

(☎214・8568)



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

## ●信州須坂ハーフマラソン 開催中止

10月18日(日)に開催が予定されていた信州須坂ハーフマラソンは、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、大会参加者および関係者の安心・安全を優先するため、開催を中止します。

問合せ 信州須坂ハーフマラソン実行委員会事務局(文化スポーツ課スポーツ振興係内)(☎248・2020)

## ●特殊詐欺にご注意ください

先月、須高地域において警察官をかたる男から「キャッシングカードが偽造されて使われている」と電話があり、自宅を訪問した警察官を名乗る男にキャッシングカードを渡してしまい、預金を引き出される被害がありました。

また、警察官をかたる男から「逮捕した詐欺グループの犯人があなたの住所や電話番号を知っていたので連絡した」などという詐欺の前兆と思われる電話がかかってきています。

警察官がこのような電話をすることはありません。詐欺の電話を受けないために家にいる時も留守番電話に設定して

ください。

また、不審な電話があった場合は、自分だけで判断せず、次の対応をとってください。

▼電話に出てしまったらすぐに電話を切る。

▼電話を受けたら落ち着いて家族や警察に相談する。

▼他人には絶対に個人情報教えない。

▼預金通帳やキャッシングカード、現金は渡さない。

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター  
(☎248・9002)



## ●フレイルを予防して健康を守りましょう

フレイルとは、加齢に伴い気力・体力など心身の活力が低下した状態をいいます。

フレイルの予防には、運動、バランスのよい食事、会話などが効果的です。

▼家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)や散歩を行いましょう。

▼横になっている時間や座って

いる時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう。

▼3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

▼しっかりと飲んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉や歌の練習をする、早口言葉を言うなど口の周りの筋肉を保ちましょう。

▼家族や友人と電話で話しましょう。

▼買い物や移動など困った時に助けを呼べる相手を考えておきましょう。

フレイルの予防に関して相談などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問合せ 地域包括支援センター  
(☎245・4566)



## ●高齢者の交通事故が増加しています

須坂警察署管内では、今年になって高齢者の交通事故が多発しています。(2020年1月～3月の事故件数が昨年同期の10件から20件に倍増)

加齢に伴い視力や筋力の衰えなど身体機能が低下する

と運転操作のミスにつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。

運転に不安を感じたら、まずは相談ダイヤル(☎#8080)にご相談ください。

また、夜間の外出の際には、歩行者は夜光反射材を身に着けるなど、事故防止にご協力をお願いします。

問合せ 須坂警察署(☎246・0110)

市民課(☎248・9002)

## ●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。

とき 5月20日(水)午前11時放送内容 「これは、Jアラートのテストです」

問合せ 総務課  
(☎248・9000)

## ●スムージードレッシングをご賞味ください

須坂市では、須坂産農産物を活用した「健康スムージー」の普及を進めています。

昨年には、株式会社信州オーガニックフーズと連携し、須坂産の果物、野菜などを使

## 広告欄

**SANWA HOUSE**

**サンワハウス**

家づくり  
リフォーム  
土地さがし

まずは  
お問合せ  
ください!

**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

サンワスタイル 検索

本社:須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス:須坂市塩川503-12

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

った「スモーグドレッシング」を開発・販売しました。このスモーグドレッシングは、食塩不使用、添加物不使用が大きな特長で、ボトルデザインも健康志向の女性に向けたデザインです。リングをベースとした3種類を販売しています。料理やお土産にご利用ください。



販売店

- ▼キャステロ ドラゴネ
- ▼蔵のまち観光交流センター
- ▼旧小田切家住宅
- ▼須坂温泉 古城荘
- ▼信州須坂・関谷温泉 湯つ蔵んど
- ▼サキベジ・ラボ (長野市)
- 問合せ 健康づくり課  
(0248-9018)

市税の窓口納付の混雑緩和にご協力ください

市税の納期限や月末は、市の納税窓口や金融機関などの窓口が大変混雑します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、できるだけ早めに納付していただくか、24時間

◎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(0248-90003)

利用可能なコンビニエンスストアでの納付、クレジットカードでの納付をご活用いただくなど混雑の緩和にご協力お願いします。

※クレジット納税に関しては市ホームページ(下記QRコード)から接続できます。をご覧ください。



※この機会に口座振替でのお支払いもご検討ください。問合せ 税務課  
(0248-9001)

募集

新技術・新製品開発事業(補助金)の募集

中小企業者またはそのグループが、次の研究課題に係る研究開発に要する経費を補助します。

- 研究課題
- ▼機械、器具または装置の省力化、高性能化または自動化のための技術
- ▼新材料の開発技術
- ▼新製品の開発技術
- ▼生産、加工または処理のための新技術
- ▼新システムまたは新工法の

開発技術

- ▼公害防止または産業廃棄物処理のための新技術
- ▼地域資源を活用した新事業展開、新商品開発など
- 対象経費 原材料購入費用、機械などの購入または借用に要する費用、委託に要する費用、技術指導受け入れに要する費用など
- ※委託に要する費用および技術指導受け入れに要する費用は、総事業費の半分以上を要しないこと

補助額 対象経費の2分の1以内の額(限度額100万円)

申請期限 6月1日(月)

審査 申請のあった事業に関して、審査会で一括審査を行い、交付対象事業を決定します。なお、審査会は6月上旬から中旬を予定しています。※申請書およびその他詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。申込・問合せ 産業連携開発課  
(0248-90033)

市の奨学生募集

対象 高校など(専修学校の高等課程含む)・高等専門学校・大学など(専修学校の4年制以上の専門課程含む)

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

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

募集人員 若干人(年収・所得の上限額があります)  
受付期間 5月1日(金)～29日(金)  
申込・問合せ 学校教育課  
(0248-9010)



広告欄

正社員募集!

募集職種

金属スクラップの収集・選別・運搬



事業内容/金属スクラップの買取、解体工事業  
資格等/要普通自動車免許、30歳以下(省令3号のイ)(大型免許、フォークリフト資格者歓迎)  
学歴不問、未経験者OK(入社後、費用会社負担での資格取得制度あり)  
給与/日給月給176,800円～218,790円+各種手当(試用期間あり)  
待遇/社会保険完備、業務手当等各種手当あり、マイカー通勤可、制服貸与  
勤務時間/8:00～17:00  
勤務地/小布施町  
休日/日曜・祝日、土曜日(会社カレンダーによる)、夏季、年末年始  
応募方法/まずはお気軽にお電話ください!

有限会社 マテック小布施 TEL.026-247-6635 FAX.026-247-6638 上高井郡小布施町大島655-3 担当/碓井

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(0291-5070)



## ●公共職業訓練受講者募集 (7月開講コース)

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

受講期間 7月1日(水)～12月25日(金)

ところ ポリテクセンター長野(長野市)

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方  
募集定員

▼電気設備技術科：15人

▼ビル設備サービス科：15人

受講料 無料(テキスト代など別途)

申込期限 6月12日(金)

申込 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)



## ●公共職業訓練受講者募集 (8月開講コース)

ものづくりの技術、設備の保

守などの知識・技能・技術を身につけ、早期に就職していただくための公共職業訓練です。

受講期間 ▼生産設備全科  
：8月4日(火)～2021年1月28日(木)

▼CADものづくりサポート科：8月4日(火)～2021年1月29日(金)

ところ ポリテクセンター長野(長野市)

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方  
募集定員

▼生産設備全科：15人

▼CADものづくりサポート科：15人

受講料 無料(テキスト代など別途)

申込期間 5月21日(木)～7月2日(木)

申込 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)

## ●「読書ちやれんじ」 参加者募集中

「読書ちやれんじ」は子ども読書の読書活動を推進し、親子で読書を楽しむよう支援する取り組みです。

【すぐか子ども読書ちやれんじ】  
本を読んでコメントを書き、

たくさん本とふれ合いましょう。読んだ本の冊数で認定証がもらえたり、親子で表彰されます。

対象 市内在住の小学生、須坂支援学校の児童・生徒

実施期間 2021年2月15日(月)まで(募集は随時)

窓口 学校・図書館・児童センター・児童クラブ

【すぐか家族で読書ちやれんじ】  
読み聞かせた絵本の冊数でポイントを貯めます。親子で楽しく絵本に親しみましょう。

対象 市内在住で乳幼児のいる家族

実施期間 2021年3月10日(水)まで

窓口 図書館・文化スポーツ課

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、窓口となる施設が休止・業務縮小の場合、窓口対応ができない場合があります。

申込・問合せ 文化スポーツ課(☎248-9027)

## 行事・催し

### ●動物園イベント情報

「スマートフォンを使って楽しむ」

実施期間 動物園営業再開(6月21日)

内容 スマートフォンを使ってクイズラリーやQRコードで動物たちの楽しい説明がご覧いただけます。

※お知らせ 5月10日(日)に予定されていた写真大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止とさせていただきます。

問合せ 臥竜公園管理事務所

(☎245-1770)



## 講座・教室

### ●うつ病の方の家族教室のお知らせ

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病気や本人との関わり方などを家族同士で話をしながら、一緒に学びませんか。

とき 5月14日(木)午後1時30分～3時30分

対象 うつ病の方の家族

受講料 無料

※参加ご希望の方は、保健センターにご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。お気軽に

## 広告欄

### めざせなわとび名人!!

### ★マリアNow★

マリアこども園では、こども達に集中力、忍耐力、そして持久力の向上を目的に保育に縄跳びをとりいれています。縄跳びは、継続して多くの回数を跳ぶ必要があります。縄に足をとられることなく跳ぶためには、意識を縄を跳ぶことに集中させる必要があります。回数を重ねれば重ねるほど、疲労がたまるため、集中が乱れやすくなりますが、そこを乗り越えていくことで、多くの回数を跳ぶことができます。このようなことの繰り返し、結果的に集中力の向上につながります。



**Maria**  
Kodomoen

認定こども園 マリアこども園  
須崎市春木町 1092 Tel 026-245-0012



お問い合わせください。  
申込・問合せ 保健センター  
(☎248・9023)

## 善意の窓口

《寄附》▼救助工具キットR  
TK・17 80セット(地域防  
災活動のため)：株式会社ナ  
カトミ様  
▼現金(防災・減災のため)  
：須高佛教会様  
▼自転車11台(学校備品の充実  
のため) 須高交通安全協会様

## リサイクル情報

《差し上げます》  
▼果実酒瓶▼座卓▼和ダンス  
▼学習机▼木製の引き出し▼  
3段棚▼シングルベッド▼こ  
たつの下敷き  
《差し上げます》の申込期限  
と抽選日  
申込期限 5月8日(金)  
交渉順位抽選 5月12日(火)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、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。  
※情報提供者の方は登録後に  
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。

### ■リサイクル情報とは

まだ使えるのに家庭で眠っ  
ている日用品を譲り合うこと  
で、暮らしのムダを見直すこ  
とも、省資源とごみの減量  
化を目的とした不用品登録制  
度です。

▼品物の譲り渡し交渉は当事  
者同士が行います。

▼品物は「家庭で保管をお願  
いします。(登録期間は最長  
6カ月まで)」

▼品物は「広報須坂」にリサ  
イクル情報として掲載します。

### 【登録の分類】

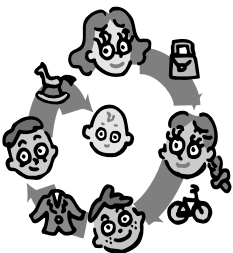
《差し上げます》：無償  
《譲ってください》：譲ってく  
ださる方はいませんか

《差し上げます》に対し、譲り  
受けた品物のある方

▼受け付けの締め切りは、毎  
月8日前後です。(毎月「広報  
須坂」でお知らせします。)

▼希望者が複数いた場合、交  
渉順位は抽選になります。

申込・問合せ 市民課  
(☎248・9002)



## 令和元年東日本台風 関連情報

### ●義援金

令和元年東日本台風により  
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

八十二銀行 須坂市役所出張  
所(普) 132558

※詳細は市ホー  
ムページ(下記  
QRコードから  
接続できます)  
をご覧ください。



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。皆さまには、引き  
続き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】  
▼洗濯や洗いの物の洗剤は適量  
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。



この他にも令和元年東日本  
台風に関連する情報を市ホー  
ムページに掲載  
していますので、  
ご覧いただくか、  
担当課にご相談  
ください。



### ●市営住宅入居者募集

募集期間 5月1日(金)～14日(木)  
抽選日時 5月19日(火)午前9時  
物件

▼西部(3DKB)：1戸  
▼西部(3DKY)：1戸  
▼西部(2DKY)：1戸  
▼豊丘(3DKB)：9戸  
▼西原(3LDKY)：1戸  
※B：浴槽なし Y：浴槽あり  
申込・問合せ 長野県住宅供  
給公社須坂管理センター  
(☎214・5620)

### ●市役所職員採用試験 (上級の延期)

例年6月に実施しています  
須坂市職員採用試験は、新型  
コロナウイルス感染拡大防止  
のため、延期します。  
採用試験の実施は詳細が決  
まり次第、お知らせします。  
問合せ 総務課  
(☎248・9000)



百々川の高甫橋上流に100匹の鯉  
が泳ぎだしました。5月9日(出)まで

新型コロナウイルスの早期終  
息を願って、百々川に鯉を泳が  
そう実行委員会が設置しました。



日曜日・祝日の当番薬局

5月3日(祝) モリキ小布施薬局  
5月4日(祝) 山下薬局  
5月5日(祝) モリキ須坂墨坂薬局  
5月6日(祝) りぼん薬局  
5月10日(日) りんどう薬局  
5月17日(日) わかば薬局  
5月24日(日) アイリス薬局  
5月31日(日) アキヤマ薬局

※蔵の町薬局は5月4日(祝)～6日(祝)を除き、営業します。  
※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は17日(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・5月3日(祝)～6日(祝)  
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

※当面の間来所前にお電話で予約してください。

【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

5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   | 15(金)  | 13:00～13:20<br>13:20～13:40 | 令和2年1月1日～1月15日生<br>令和2年1月16日～1月31日生      |
|            | 6/5(金) | 13:00～13:20<br>13:20～13:40 | 令和2年2月1日～2月15日生<br>令和2年2月16日～2月29日生      |
| 1歳児健康相談    | 12(火)  | 13:00～13:20<br>13:20～13:40 | 平成31年4月15日～4月30日生<br>令和元年5月1日～5月11日生     |
|            | 6/9(火) | 13:00～13:20<br>13:20～13:40 | 令和元年5月12日～5月20日生<br>令和元年5月21日～6月4日生      |
| 1歳6カ月児健康診査 | 22(金)  | 13:00～13:20<br>13:20～13:40 | 平成30年10月3日～10月19日生<br>平成30年10月20日～11月5日生 |
| 2歳児健康相談    | 19(火)  | 13:00～13:20<br>13:20～13:40 | 平成30年4月19日～4月30日生<br>平成30年5月1日～5月19日生    |
| 3歳児健康診査    | 28(木)  | 13:00～13:20<br>13:20～13:40 | 平成29年4月20日～5月2日生<br>平成29年5月3日～5月18日生     |
| もぐもぐ離乳食講座  | 26(火)  | 13:00～13:15<br>14:15～14:30 | 令和元年11月1日～11月15日生<br>令和元年11月16日～11月30日生  |
| かみかみ離乳食講座  | 14(木)  | 13:00～13:15<br>14:15～14:30 | 令和元年8月1日～8月15日生<br>令和元年8月16日～8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確認いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。

※3カ月児健康診査、1歳児健康相談、各離乳食講座は、各自でバスタオルをお持ちください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止・延期する場合があります。市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。

【個別予防接種】

(会場:各医療機関)

| 開始対象者    | 予防接種名      | 対象者                                         |
|----------|------------|---------------------------------------------|
| 令和2年3月生  | B型肝炎       | 生後12カ月(1歳)の前日まで<br>(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2年2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12月生 | B C G      | 生後12カ月(1歳)の前日まで<br>(標準的な接種期間は生後5カ月～8カ月の前日)  |
| 令和元年5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(水ぼうそう)  | 生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで                        |
| 平成29年5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<br>(標準的な接種期間は3歳～4歳の前日) |
| 平成23年5月生 | 日本脳炎2期     | 9歳～13歳の前日まで※<br>(標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)        |
| 平成21年5月生 | 二種混合       | 11歳～13歳の前日まで<br>(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)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……家庭は安心安全心の基地家族で一緒にすごしましょう

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

宅配商品のご案内 各地発送承ります

二度熟成でのごし抜群!!

# 山芋そば

1セット3袋(9人前)

1セット(9人前)

1,000円<sup>＋税</sup>

●送料 500円(税込)

3セット(27人前)

2,900円<sup>＋税</sup>

●送料 無料!

5セット(45人前)

4,700円<sup>＋税</sup>

●送料 無料!

●お申し込みは、電話・FAX・ハガキで●FAX・ハガキの場合は、郵便番号・住所・お名前(フリガナ)・電話番号・数量をご明記ください。●ヤマト便でのお届けとなります。●ご注文をいただいてから1週間程度での到着となります。●お届け日の指定はできません。●お支払いは、代金引換(手数料無料)となります。●お客様都合による返品・交換はお受けいたしません。●取得した個人情報(住所・氏名)は、本来的目的以外には使用いたしません。

株式会社 小妻屋本店

本社・工場 〒382-0074 須坂市須坂1024

https://www.kozumaya.co.jp/

E-mail kozumaya@ltime.ocn.ne.jp

小妻屋本店 検索

お申込はこちら

0120-375-208

【月～金】 8時30分～17時

土・日曜日定休(留守番電話にてご注文を承ります。)

FAX: 0120-395-208 (24時間受付)

広告欄

# 公民館だより 須坂

発行・編集 須坂市生涯学習推進課（須坂市生涯学習センター） 〒382-0013 須坂市大字須坂747番地イ  
TEL 026-245-1598 / FAX 026-246-3906 / E-mail : shogaku@city.suzaka.nagano.jp

## 地域の安全・安心を守るため

幸高町 幸生会

3月18日(水)、幸高町の幸生会が出前講座を活用して「交通安全講習」を受講しました。市民課交通防犯係の伊藤主事を講師に招き、須坂市内で最近発生した交通事故を中心に、その原因や対策についての話を聞きました。

### 活動に生かすために学ぶ

幸生会は、幸高町で活動している老人会で、59人が所属しています。定期的に集まり、ゲートボールをはじめ、人権問題や健康に関する講話などの教養を深める学習会、町の祭事に備え越智神社の清掃を行ったり、井上小学校の児童が安心して登下校できるような見守り活動などの奉仕活動も精力的に行っています。

今回の講座は、交通事故の原因などを学び、交通事故から町の安心・安全を守ろうと、21人が参加しました。

### 「かもしれない」を大切に

講師は、須坂市内で発生した事故原因について「前方不注意や安全不確認による、追突や出会い頭の事故が多いで

す。皆さんがしっかり交通マナーを守っていても、急な飛び出しなどに遭遇するかもしれません。そのため、特に交差点侵入時や信号の手前、横断歩道前では『かもしれない』という意識を持つてください。日頃からの心掛けが事故防止につながります」と話しました。

### 余裕を持った運転

安全運転を心掛けていても事故につながってしまうケースも紹介され、講師は「高齢の方の中には安全な運転を心掛けようとスピードを抑えて運転する方がいらつしやいます。そういった運転は、時間に余裕のない運転手からのあおり運転や割り込み運転の対象になってしまふことがあります。あおられることで焦りが



▲参加者の質問に答える講師（右）

生まれ、事故につながってしまうことがあります。そうした場合は、車を左に寄せて先に行ってもらいましょう。心に余裕を持つてお互いに気持ちの良い運転を心掛けることが大切です」とまとめました。

### 講習を終えて

参加した会員は「自分の認識が違っていると分かり、とても勉強になりました」「事故に遭わないために日頃からの心掛けは大切だと改めて感じた」などと、有意義な講習になったと満足していました。また、会長の佐藤進さんは「これから活動の幅を広げ、会と町を盛り上げていきたい」と話されました。

## がりがや山



50歳で膝を手術して以来行っていないゴルフの話をしてみたい。きれいに刈り込まれたフェアウェイの芝や、それを囲む松林が開放的でとても美しい自然。山や崖は、诗情豊かな面影を残し、巧みに生かし調和された風景で、四季折々に変化する豊かな自然を満喫できる場所でもある。この場所に来ると心が洗われ天に昇ったような感覚になる▼ゴルフはそんな環境の中でできる魅力的なスポーツである。同僚と初めて練習場に行つて「まあとにかく打つてみよう」と言われ「止まっているボールだ。なんてことはない」と一振り。ところがボールはそこに置かれたままで当たらなかった。懐かしい思い出である▼誘ってもらったことが普通なのか、私の技術を見極めてか、その後も早朝ゴルフに連れて行ってもらった。フェアウェイに霜が降りて整備されていない状態のコースであった。10回に1回クラブの芯に当たるとボールは気持ちよく遠くに飛び、楽しくなった。良い季節になり、また始めようかと思っている。



# 活動のまとめ

## 豊洲地域づくり推進委員会

豊洲地域づくり推進委員会は、地域の特性を生かしたまちづくりを学ぶため、2月16日(日)に飯山市の「かまぐらの里」へ研修に行きました。3月13日(金)には令和元年度最後の推進委員会を開催し、1年間の活動を振り返りました。

地域の特性を生かした活動をする

飯山市は豪雪地帯です。その雪を使って毎年1月から2月にかけて、かまぐら祭りが行われています。このかまぐら作りを担っているのは「かまぐら応援隊」の皆さんです。当初はボランティアでしたが、携わった時間や内容に応じたポイント制を導入して収入を得られるようにするなど工夫し、隊員同士が交流し合い楽しく活動しています。

外様地区活性化センターで



▲かまぐら応援隊の皆さんに案内していただきました

分たちも負けないように地域活性化に向けて活動していく」と、今後の地域づくりに向けて気持ちを新たにしました。見学を終えた委員の皆さんは「飯山市は豪雪地であり、周辺にはたくさんさんのスキー場があります。須坂でも独自の資源を生かせないだろうか？」一人ひとりの好みが違う現



▲かまぐらで交流を深めました

代では、万人向けではなく、ターゲットを絞った発信が重要である」と、自分たちの事業と資源をどう結び付けられるかを真剣に考えていました。

### 活動を振り返る

3月13日に行われた会議では、1年間の活動を振り返りました。

令和元年東日本台風では豊洲地域公民館が被災してしまい「とよす文化祭」が中止になり、地域の皆さんにカシスを試食していただくことができませんでした。また、推進委員会が主催している豊洲地域全体の行事「春季ふれあい体育祭」も新型コロナウイルス感染拡大防止のために中止になってしまいました。そのため「収穫したカシスを生かすために残念」、「体育祭の準備を行っていたが、とても残念に思う」など、計画どおりできなかったという感想が多く聞かれました。事業が相次ぎ中止になったことで推進委員同士の交流の機会も少なくなってしまう、来年度は、より交流・親睦を深めることと、着実な事業実施により、推進委員会をより活性化していきたいと話合っていました。

## はなれやま 離山を冒険できる遊び場に 離山を守る会

### 知っていますか離山伝説

豊丘のシンボルである離山を地域活性化のきっかけとするべく、2017年に「離山を守る会」が発足され、景観を良くするための支障木伐採や、信州型自然保育(信州やまほいく)の充実に向けた登山道の整備や安全対策を行ってきました。

離山は、標高697mの里山で、頂上には離山不動尊が祀られています。古くから「離山伝説」があり、かつて豊丘にいた2匹のめおと竜のうちの1匹が離山になったという伝説が残されています(もう1匹は臥竜山)。



▲竜の頭のように見える離山の「蛇の口」

### 離山を現代の遊び場に

離山を守る会会員の皆さんが遊歩道や登山道などを整備し、近年では、離山は手ごろなハイキングコースとして脚光を浴び、登山者など訪れる方が増えています。そこで、離山をもっと楽しんでもらおうと親子で楽しめるツリーハウスやターザンロープなどがあるアスレチック広場の整備を進めています。



▲アスレチック広場予定地

離山を守る会会長の坂田製佐春さんは「昔は離山の頂上で祭りや相撲大会が行われていました。昔のような活気を復活させるため、会員13人で現在頑張っています。アスレチック広場が完成したら多くの方に楽しんでもらいたいです」と意気込みを話されました。今年の10月に一般公開してセレモニーを行う予定です。ぜひお越しください。

生涯学習推進員が  
取材しました

## 健康フラの会

3月上旬の暖かい昼下がり  
に、健康フラの会を訪問しま  
した。この会は、2年前に保  
健補導員として共に活動した  
仲間が中心となって結成しま  
した。きっかけは、保健補導員  
会が企画した健康教室で講師  
の鈴木有子先生と出会い「健  
康フラ」を知ったことです。

鈴木先生は「フラは、気持  
ちや言葉を踊りで表現する奥  
深い世界ですが、年齢に関係  
なく続けられ、心と体を整え  
ます」と教えてくださいまし  
た。

レッスンは、フラダンス衣  
装の「パウスカート」に着替  
え、会長さんのあいさつで始  
まりました。音楽に合わせてス  
トレッチ体操、続いて楽器の  
リズムに合わせてステップを  
練習します。

取材した日は2人の方が見  
学に来られていました。経験  
者の方が優しくアドバイス  
され、和気あいあいとした温  
かい雰囲気の中レッスンが進  
み「グリーンカーネーション」  
という曲に合わせて振り付け



▲音楽に合わせてリズムカルに  
踊る会員の皆さん

を覚えしました。途中で休憩を  
入れ、90分のレッスンはあつ  
という間に過ぎてしまいました  
。最後は音楽に合わせてスト  
レッチをして終了しました。

健康フラの会は、これま  
で、さまざまなイベントや老  
人福祉施設などで踊りを披露  
してきました。自分たちも楽  
しみ、まわりの人にも喜んで  
もらえるようにとの精神で活  
動していることが素晴らしく  
感動しました。

「健康フラの会」会員を募集  
しています

皆さんも一緒にいかがでし  
ようか。

・日時 毎月第2・4火曜日  
午後2時～3時30分  
・会場 日野地域公民館  
・問合せ ☎245・9113  
(神屋)

(生涯学習推進員広報部会  
湯本 記)

## お知らせ

※新型コロナウイルス感染  
拡大防止に向け、イベント  
や講座などが中止・延期す  
る場合があります。主催者  
に確認をお願いします。

## 生涯学習推進課

市内見学まなび一号(隊)  
お宝探しの旅

臥竜公園周辺の  
歴史探訪

歴史探訪

臥竜公園周辺の史跡などを  
巡り、名物のお団子や黒おで  
んを楽しみます。

とき 5月30日(土)

午前9時～正午

参加費 550円

定員 20人程度

募集期間 5月7日(木)～22日(金)

集合・解散

コース 市立博物館前駐車場  
全行程徒歩

原嘉道墓碑―田中邦治胸像  
―臥竜山百番観音―栗生純夫  
句碑―満州珠山開拓慰霊碑―  
越寿三郎顕彰碑―官鮑の歌碑  
―観音橋―堀家墓所―堀直虎  
公霊廟―須田城跡(須田信頼)  
―竜ヶ池記念碑―お楽しみ茶  
会(団子・おでん)



▲須田城跡と百番観音

案内役 インストラクター  
申込・問合せ ☎245・1598

子ども  
古墳クイズツアー

古墳についてクイズをしな  
がら学んじやおう!

とき 6月6日(土)

午前9時～

午後0時30分

参加費 350円

定員 20人

※定員になり次第締め切り

※旭ヶ丘小学校・日野小学校・  
豊洲小学校限定各6人ほど



▲積石塚の八丁鎧塚古墳

募集期間 5月7日(木)～22日(金)  
集合・解散

コース 全行程バス移動  
松代大室古墳群―米持天神  
古墳―八丁鎧塚古墳

案内役 インストラクター  
問合せ ☎245・1598

市民学園公開講演会の  
中止のお知らせ

新型コロナウイルス感  
染拡大防止のため、5月  
16日(土)開催予定の、市民  
学園公開講演会は中止さ  
せていただきます。

※同日開催予定の「市民  
学園入学式」は予定を変  
更して関係者の皆さんに  
お知らせします。

問合せ ☎245・1598



## 一緒に学んでみませんか！ 生涯学習コーディネーター ―新支援技法研修 (通信講座)

生涯学習をより楽しく充実したものにするためには、人と人をつ結び付けたり、活動や学習の場をつ結び付けたりするコーディネーターが必要です。その役割を担うコーディネーターとしての知識を学びます。これからの生涯学習を進める重要な力を身に付ける研修です。生涯学習ボランティア活動をされている方、これから地域や学校などでボランティア活動を始めたい方などにもおすすめです。ぜひ一緒に学んでみませんか。

### 受講料

39500円/人

(ただし、修了者には予算の範囲内で1/2以内の額を補助します)

### 学習期間

令和2年8～11月

(4カ月間)

月1回のスクーリングを行い、受講生同士でテキスト学習や提出課題などの疑問を解決していきます。

### 対象

市内に在住、講座修了後は生涯学習推進員(ボランティア)として、まちづくりへの参加に意欲のある方

定員 3人

※定員になり次第締め切り

申込締切 7月17日(金)

生涯学習センター(旧中央公民館)窓口にある申込書に記入し、お申し込みください。

問合せ 生涯学習推進課

☎ 245・1598  
FAX 246・3906

## 公民館だより合冊版を頒布しています

- 第5集 1冊 1,100円  
平成7年9月号～平成15年12月号  
(401～500号)の合冊版です。
- 第6集 1冊 1,000円  
平成16年1月号～平成18年4月号  
(501～528号)の合冊版です。



懐かしい記事が満載です。ご家庭に1冊いかがですか。詳しくは生涯学習推進課(☎245-1598)へお問い合わせください。



## インストラクター募集中!

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

一緒に活動してみませんか。

詳細はお問い合わせください。

問合せ 生涯学習推進課

☎ 245・1598

## 文化芸術講座

須坂市文化芸術協会と中央地域公民館が連携して開催します。伝統文化や芸能にふれてみませんか。初心者の方も大歓迎です。

ところ 生涯学習センター  
(旧中央公民館)

講師 須坂市文化芸術協会  
会員

問合せ 中央地域公民館

☎ 214・6086

※詳細は『広報須坂』2020年4月号31ページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止に向け、講座が中止・延期する場合があります。主催者に確認をお願いします。

### 尺八令和(2020)

〈全12回〉

とき 5月14日(木)

午後6時45分～8時

### 仲間づくり謡曲塾

(宝生流)〈全8回〉

とき 6月4日(木)

午後7時～8時30分



▲昨年開催された  
楽しい生け花(古流松藤会)

### 楽しい いけ花

(宏道流(渡邊))〈全6回〉

とき 6月6日(土)

午前10時～正午

### 須坂ふるさとの 唄で踊る日本舞踊

(藤間流)〈全6回〉

とき 6月10日(水)

午前10時30分～正午

### 茶席入門(石州流)

〈全6回〉

とき 6月21日(日)

午前9時30分～11時30分

### 気軽に楽しむ日本舞踊

(藤間流)〈全8回〉

とき 7月10日(金)

午後7時30分～9時

※さわやか謡曲講座(観世流)は中止となりました。

体験

初夏の寄せ植え講座

夏に向けて、自分でデザインしたすてきな花の寄せ植えを玄関先やベランダに飾ってみませんか。  
お気軽にご参加ください。



▲一緒に植えてみませんか

**とき** 6月11日(木)  
午前10時～正午  
**ところ** 田邊花き園ハウス  
(関谷温泉スタンド横)  
**講師** 田邊恵徳さん  
**持ち物** 移植ごて、エプロン、軍手、不要になった花ポットを入れる袋  
**参加費** 3000円(材料費)  
**定員** 20人  
※定員になり次第締め切り  
申込開始 5月11日(月)  
※平日の午前8時30分～午後5時  
**問合せ** ☎245・8118

参加者募集

須高郷土史研究会公開講演会

**とき** 5月31日(日)  
午後2時～3時30分  
**ところ** 生涯学習センター  
(旧中央公民館)

**演題** 3階ホール  
「戸隠山頭光寺流記並序」を読み解く

**講師** 堀井謙一さん  
(信州大学名誉教授)

**入場料** 無料  
**問合せ** ☎282・3341  
(綿内)

会員募集

レガート(ピアノ)

「大人のピアノ教室」の延長線上にある「レガート」です。練習や交流会、年2回老人ホーム慰問を行っています。お気軽にお問い合わせください。

**とき** 毎月第2木曜日  
午前9時～11時30分  
**ところ** 生涯学習センター  
(旧中央公民館)

**会費** 月1500円  
207視聴覚室

**持ち物** キーボード、筆記用具  
※生涯学習センターのキーボードは使用できません。

**問合せ** ☎245・9708  
(江村)

会員募集

GIVE(英会話)

(グループ・オブ・インタープリター・ボランティアーズ・イン・イングリッシュ)  
先生は気さくなイギリスやオーストラリア出身の方々です。仲間とフオローし合いながら楽しく「英会話」を学びませんか。初心者大歓迎です!

**とき** 毎月第2・4土曜日  
午後2時～4時

**ところ** 生涯学習センター  
(旧中央公民館)

**会費** 月2500円

**問合せ** ☎248・8178  
(代表 柳澤)

会員募集

アザレア(社交ダンスサークル)

「難しそう」「お金が掛かりそう」「高齢者向け」と思われがちな社交ダンスですが、気軽に始められる初心者向けのサークルが発足しました。手拍子、足踏み、手をつな

ぐところから始めます。年齢を問わず募集しています。

**とき** 第1を除いた水曜日  
午後7時30分～8時30分

**ところ** 勤労青少年ホーム  
「創造の家」

**参加費** 1回1000円  
日本ボールルームダンス連盟

**講師** プロダンス教師

**問合せ** ☎090・4384  
2832(太田)

2020年度 使用許可申請書を提出してください

下記の施設を使用する場合は、年度ごとに使用許可の申請が必要です。本年度、使用を予定している団体・サークルは、各施設専用の使用許可申請書に記入のうえ、提出してください。

なお、生涯学習センター(旧中央公民館)の3階ホール、日野地域公民館の多目的ホール・屋外コート・大広間、臥竜山公会堂や旧上高井郡役所を使用する場合は手続きが異なり、その都度申請が必要です。

詳しくは、各施設にお問い合わせください。

| 施設前              | 電話番号      |
|------------------|-----------|
| 生涯学習センター(旧中央公民館) | ☎245・1598 |
| 南部地域公民館・臥竜山公会堂   | ☎245・0273 |
| 日滝地域公民館          | ☎248・1686 |
| 豊洲地域公民館          | ☎246・3232 |
| 旭ヶ丘ふれあいプラザ       | ☎246・3783 |
| 日野地域公民館          | ☎246・2274 |
| 井上地域公民館          | ☎246・2488 |
| 高甫地域公民館          | ☎248・1925 |
| 仁礼コミュニティセンター     | ☎245・8118 |
| 豊丘地域公民館          | ☎245・9768 |
| 旧上高井郡役所          | ☎245・5559 |





## 子育て支援センター・児童センター



子育て支援センターでは、出産や育児で不安になったり、悩んだり、困っていることなどの相談をお受けしています。

家庭児童相談員による子育ての相談や管理栄養士による食育相談も電話・面接で行っています。お母さんから相談のあった一部をご紹介します。

### 家庭児童相談員への子育て相談

**Q** 現在、子どもが1歳です。トイレトレーニングはいつ頃から始めればよいですか？

**A** 子どもにより個人差があります。その子のタイミングを見極めることが大事です。立ち歩きができるようになり、ある程度言葉を発してきて、排尿感覚が2時間以上空いてきたら始めてみてください。

**Q** 子どもが2歳になります。言葉を発するのが遅いように感じて心配です。

**A** 子どもの言葉を引き出すのは大人の話しかけが最も大切です。分かりやすい言葉で話しかけてみたり、「うれしいね」「おいしいね」と子どもの気持ちを代弁してあげる言葉をかけることも効果があります。

### ～子育てサークルを紹介します～ へそのこ

昔は、隣近所などから子ども服などをもらっていましたが、少子化となり、地域で「まだ着られる子ども服、まだ使える子育て用品をみんなでくるくる回して子育てを楽しく♪」を目的に活動しているサークルで、皆さんの善意で活動が成り立っています。会員は子育て中のお母さんだけでなく、子育てを終えたベテランお母さんや孫育て奮闘中の方もいて、気軽に日頃の子育ての悩みなども相談できます。一緒に活動してくださる方を募集します。お問い合わせは須坂助け合い推進センター(☎214-2994)まで。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動を休止しています。再開は須坂市社会福祉協議会ブログなどでお知らせします。



### 管理栄養士への食育相談

**Q** 1歳の子どものカルシウム補給のためにヨーグルトや牛乳を食べさせていますが、量が足りているのか心配です。

**A** 1～2歳の子どもの1日に必要なカルシウム量は約400mgと考えられています。牛乳に換算するとコップ2杯分程です。(参考:『幼児の食事と栄養』)

牛乳や乳製品は、カルシウムが多く含まれ、食材としても使いやすいです。他にもしらすや小松菜、ひじきなどからもカルシウムを取ることができますので、毎日ではなくても、献立に取り入れてみてください。

**Q** 子どもが2歳です。最近野菜を食べなくなり心配です。

**A** 2歳を過ぎて味覚が発達してくると、好む味と好まない味がはっきりしてきます。

また、活動範囲が広がるため自分の体を守るための防衛本能が高まり、酸味(腐っているかもしれない)や苦味(毒があるかもしれない)を避ける傾向が一時的に強くなります。3歳を過ぎれば警戒が緩やかになり食べることができるようになっていく事が多いため、嫌いになったと決めつけないで、大人と一緒においしそうに食べたり、お腹を空かせて食事を迎える工夫も大切です。食べてみたらおいしかった!という経験を積み重ねることで、好き嫌いがなくなっていくと思います。

問合せ 子育て支援センター ☎/FAX 245-6588

### Beautiful Name

### ビューティフルネーム

たけうち とうき  
竹内 橙生 くん

(2歳9カ月)



お父さん…大輔さん／お母さん…詩帆さん

「橙」色は見るだけで気分を明るく、元気にしてくれます。オレンジのオレンジはみずみずしく香り高いです。また、夕焼けはどんな時でも人の心を温かい気持ちにさせてくれます。このオレンジの力を持って、自分の「生」を精いっぱい生きてほしいという思いを込めて「橙生」と名付けました。臥竜山に登ったり、公園などの石段をピョンピョン跳んだりすることが大好きです。

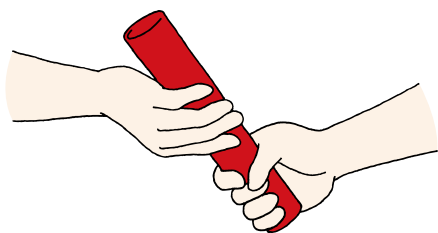
ずっと一緒にいられる毎日が、本当に貴く、幸せです。

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)

## 市民リレー インタビュー

このコーナーは、普段須坂市に関して思っていることや、考えていることなどを市民の方にインタビューします。

今月号は、スミス晴香さんからバトンを引き継いだ村田スーザンさんにインタビューしました。



村田スーザンさんは、アメリカ国籍ですが、日本で生まれ、東京などで長年生活してきました。

2人の子育てなどが一段落したため、2年前に思い切って須坂市に移住し、犬と猫と一緒に生活しています。



村田スーザンさん(境沢町)

### 知らなかった須坂 第一印象が良かった

私は、子どもの頃に何度か信濃町の野尻湖国際村に来たことがあり、27年前に別荘を知り合いから譲り受け、夏になると長野県に来ていました。5年前に夫を病気で亡くし、その後、娘は大学を卒業して就職したことで、これからは自分のことを考え生活していこうと移住を決心しました。小布施町で探していたところ、友人から須坂を勧められまし

たが、須坂のことを知りませんでした。たまたまインターネットで物件を見て、須坂のあるところに泊まり、そのオーナーさんがいろいろとお話してくださり、とても親切な方だと感じました。そのオーナーさんを通して、順々に人の輪が広がっていき、若い方との交流も生まれました。また、須坂を知りたいと観光案内所に行くと、その方も親切にいろいろと教えてくださいました。接し方が親切な方ばかりで、とても良い印象を受けました。



### 2つの驚き

私は毎日犬の散歩を朝夕1時間ずつしています。歩くことが大好きで、町の様子を知ることがができます。

須坂に来て驚いたことが2つあります。子どもたちがすぐにあいさつをすることです。東京では考えられませんが、こちらの子どもたちは気持ちの良いあいさつをしてくれま

す。先日も庭先で遊んでいたと思ったら、あいさつをしてくれました。

### 充実した生活

もう一つは、横断歩道で車が停止することです。東京ではほとんど止まることがありませんが、こちらでは車が止まってくれます。

私はフリーランスで翻訳の仕事をしている傍ら、野尻湖国際村の役員を務めています。毎日が忙しく移住してからあつという間に2年が過ぎてしまいました。



東京の子どもたちと離れて寂しくなっていたと思いますが、フェイスブックやLINEなどで連絡を取り合っている



また、長野県シニア大学などにも参加したりと、以前と比べて私自身が積極的になり、人との交流を楽しみ、毎日充実した生活を送っています。





# 信州須坂の台所 40

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。



## スムージードレッシングの春雨サラダ



調理時間約15分

### 1人分の栄養成分

|                |             |
|----------------|-------------|
| ■エネルギー…169kcal | ■たんぱく質…7.1g |
| ■炭水化物…11.5g    | ■脂質…10.2g   |
| ■塩分…0.6g       |             |

※今回ご紹介しましたスムージードレッシングのご購入先は、26ページを参照してください。

### レシピ動画(第26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。



### 健康長寿レシピのマメ知識

信州須坂健康スムージー推進協議会が開発したドレッシングを使ったレシピです。野菜の旨味や果物の甘さを生かした「食塩不使用」のドレッシングは、減塩にもつながります。ぜひお楽しみください。

### 【材料】(4人分)

- 春雨(乾)…20g
- 卵…2個
- きゅうり…2本
- ロースハム…4枚
- スムージードレッシング<sup>さんしょう</sup>「山椒と甘酒」…1/2カップ(うち大さじ2は錦糸卵用)

### 【作り方】

- ① 春雨はたっぷりのお湯でゆでて、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとロースハムは千切りにする。
- ③ フライパンにスムージードレッシング(大さじ2)を入れて熱し、錦糸卵を作る。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、スムージードレッシングとあえる。

### 人口・世帯数

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| 人口                             | 50,431(-98) |
| 男                              | 24,502(-56) |
| 女                              | 25,929(-42) |
| 世帯                             | 20,113(+33) |
| 2020.4.1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」

### ★災害情報

|      | 3月  | 2020年<br>1~3月 | 昨年<br>同期 |
|------|-----|---------------|----------|
| 火災   | 3   | 7             | 4        |
| 死者   | 1   | 2             | 0        |
| 傷者   | 0   | 1             | 1        |
| 救急出動 | 172 | 517           | 619      |
| 交通事故 | 13  | 29            | 20       |
| 急病   | 102 | 324           | 444      |
| その他  | 57  | 164           | 155      |
| 救助   | 0   | 4             | 2        |
| 交通事故 | 0   | 3             | 2        |
| その他  | 0   | 1             | 0        |

### ★交通事故

|    | 3月 | 2020年<br>1~3月 | 昨年<br>同期 |
|----|----|---------------|----------|
| 件数 | 15 | 36            | 32       |
| 死者 | 0  | 0             | 0        |
| 傷者 | 17 | 40            | 35       |

◎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

▼オープングーデンを取材させていただきました。新型コロナウイルスの影響で、オーナーさんのおもてなしがなく、お庭だけを見せてもらえるところもあるそうですが、オーナーさんと話をしながら見る方が魅力的ですが：(岡田)  
▼今月号より『広報須坂』を担当させていただくこととなりました。この仕事を通して多くの方に出会いながら『広報須坂』編集に携わることになりましたが、今後少しずつ知識を蓄え、情報をお届けできたらと思います。(小池)  
▼5月から旬であるアジの名前の由来は『味』がよい魚だからだそうです。「そんな単純でいいのか」と思ってしまうのですが、分かりやすい名前の方が日常的に使っていくのに都合がいいのかもしれない。(浦野)

よもやまばなし