

広報

須



坂

6
2020

新型コロナウイルス関連情報



休園中の園内を散歩するロバの
アイボンと飼育員

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」

1 一人ひとりの基本的な感染対策



- 人との距離はできるだけ2メートル(最低でも1メートル)空ける。
 - 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ◎ 通販も利用
- ◎ 1人または少人数ですいている時間帯に
- ◎ 電子決済の利用
- ◎ 計画を立てて素早く済ます
- ◎ サンプル品など展示品への接触は控えめに
- ◎ レジに並ぶときは、前後にスペースを

公共交通機関の利用

- ◎ 会話は控えめに
- ◎ 混んでいる時間帯は避けて
- ◎ 徒歩や自転車の利用も併用する

娯楽、スポーツなど

- ◎公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ◎筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ◎ジョギングは少人数で
- ◎擦れ違うときは距離をとるマナー
- ◎予約制を利用してゆったりと
- ◎狭い部屋での長居は無用
- ◎歌や応援は、十分な距離かオンラインで

食事

- ◎持ち帰りや出前、デリバリーも
- ◎屋外空間で気持ちよく
- ◎大皿は避け、料理は個々に
- ◎対面ではなく横並びで座ろう
- ◎料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ◎お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ◎多人数での会食は避けて
- ◎発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



新しい生活様式
に取り組んでいき
ましょう。

4 人権への配慮

患者・感染者・医療機関や福祉施設などで治療などに携わっている方、交通機関や物流など市民生活の維持に必要な業務に従事されている方やその家族に対し、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。

また、「特定警戒都道府県」など感染が広がっている地域に居住する方や当該地域と行き来されている方などに対しても同様に、人権に配慮した行動をお願いします。

特別定額給付金の申請書をお送りしました

新型コロナウイルス感染症緊急対策の特別定額給付金申請書を、5月中旬に世帯主宛てに送付しました。申請書類が届いていない方は、総務課(☎026-248-9068)までご連絡ください。

申請は5月18日から受け付けていますが、全ての市民の皆さんへ給付事務を行うため、給付までに少し時間を要しますので、ご理解をお願いします。

【給付対象者】

令和2年4月27日時点において住民基本台帳に登録されている方

【給付金額】

対象者一人当たり10万円

【申請方法】

申請および受給権者は、給付対象者が属する世帯主です。申請書郵送またはオンラインで申請してください。

【申請期限】

8月17日(月)

【入金までに】

申請書に不備がなければ順次指定口座へ入金します。入金の際には**案内文のハガキ**が届きますので、通知をもって確認をお願いします。

問合せ 総務課(☎026-248-9068)

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
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】特別定額給付金 ※詳細は3ページ参照	(市)総務課 ☎026-248-9068
令和2年4月分の児童手当の受給者(特例給付を除く)	【国】【市】子育て世帯への臨時特別給付金 ※詳細は10ページ参照	(市)子ども課 ☎026-248-9026
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) 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) ※無利子、保証人不要	
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) 貸し付け上限：単身世帯15万円/月 複数人世帯20万円/月 貸付期間：原則3カ月以内 ※無利子、保証人不要 ※「まいさぼ須坂」による継続的な支援を受けることが要件	須崎市社会福祉協議会 ※相談(要予約)は「まいさぼ須坂」へ ☎026-248-9977
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 上限額：49,600円(家賃相当額を給付) (住居および就労機会の確保に向けた支援を行う) 給付期間：原則3カ月以内(期間の延長あり) ※「まいさぼ須坂」による継続的な支援を受けることが要件	
休業補償への助成	【国】雇用調整助成金(コロナ特例) 対 象：労働者を休業させた事業者 限度額：企業規模・雇用状況で助成率が変動(上限あり)	ハローワーク須坂 ☎026-248-8609
	【国】小学校休業等対応助成金 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、賃金相当額を助成(上限あり)	学校等休業助成金・支援金等相談窓口 ☎0120-60-3999
事業主が申請	【国】新型コロナ感染症特別貸付・特別利子補給制度 対 象：前年または前々年同月比5%以上の売り上げ減 限度額：中小事業3億円、国民事業6千万円 利 率：当初3年間は基準金利▲0.9% ※一定の条件で当初3年間の利子補給あり ※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ダイヤル ☎0120-154-505 中小企業金融相談窓口 ☎0570-783183
	【県】新型コロナウイルス感染症対応資金 対 象：セーフティネット保証4号、5号、危機関連保証の認定を受けた者 利 率：1.3% (認定書記載の売上高などの減少率が15%以上) 1.6% (認定書記載の売上高などの減少率が5%以上) 保証料：全額または1/2を補助 限度額：設備と運転の合計で3千万円 ※当初3年間の利子補給あり(一定の要件あり) ※保証付き既往債務(市制度資金も対象)の借換可能	取引先金融機関
	【県】経営健全化支援資金(新型コロナ対策) 対 象：前年同月比15%以上の売り上げ減 利 率：0.8% 限度額：設備6千万円、運転8千万円	取引先金融機関

対象者	支援制度など	問合せ
資金繰りのための融資など	【市】経営安定資金(特例) 対 象：セーフティネット保証4号または危機 関連保証の認定を受けた者 限度額：運転5千万円 利 率：0.8% 受付期限：6月30日 ※当初1年間の利子補給あり	取引先金融機関 (市)商業観光課 ☎026-248-9005
	【市】緊急借換資金 対 者：セーフティネット保証4号認定と同等 程度の売り上げ減 限度額：運転5千万円 利 率：1.4% 受付期限：6月30日 ※返済開始後6カ月以上経過した市制度資金の 同一金融機関での借り換え ※当初1年間の利子補給あり	
	【国】セーフティネット保証 ≪4号≫100%保証(前年同月比20%以上の売 り上げ減) ≪5号≫80%保証(前年同月比5%以上の売 り上げ減)	
	【国】危機関連保証 100%保証(前年同月比15%以上の売り上げ減)	
事業主が申請 事業の継続などのための 給付金、補助金	【国】持続化給付金 対 象：2020年1～12月期のいずれかの月の売 り上げが前年同月比50%以上減 上限額：法人200万円、個人事業者など100万円 ※算出方法＝前年の総売り上げ－(前年同月比 ▲50%月の売り上げ×12カ月) ※申請サポート会場の開設(完全予約制) 5月31日～須坂商工会議所3階(会場番号:2014)	持続化給付金事業コール センター☎0120-115-570 ☎03-6831-0613(IP電話 専用回線) 申請サポート会場予約 ☎0120-835-130(自動ガ イダンス) ☎0570-077-866(オペレ ーター対応)
	【国】小規模事業者持続化補助金(一般型)(コロナ 特別対応型) 対 象：販路開拓などの取り組み 補助上限：50万円(特別枠100万円) 補助率：2/3以内	須坂商工会議所 ☎026-245-0031
	【県】コロナ特別対応型持続化支援事業 対 象：持続化補助金(コロナ特別対応型)の交 付決定を受け補助事業を実施する者 補助上限：35万円 補助率：国の補助と合わせて9/10以内	(県)産業立地・経営支援課 ☎026-235-7195 須坂商工会議所 ☎026-245-0031
	【県】飲食・サービス業等新型コロナウイルス 対策応援補助金 対 象：県内の中小企業者などで形成されたグ ループが共同で取り組む、サービスの 提供方法の改善や新規顧客開拓などの 新しい事業 補助上限：300万円 補助率：ソフト事業10/10以内、ハード事業9/10 以内 受付期限：6月17日	(県)産業労働部営業局 ☎026-235-7248 ☎026-235-7249

※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。



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	固定資産税・都市計画税 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年度分に適用されます。 ※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 ☎026-248-9001
	個人市民税および国民健康保険税 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	後期高齢者医療保険料 新型コロナウイルス感染症の影響により、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、後期高齢者医療保険料の納付が困難な方	健康づくり課 ☎026-248-9018
・納付の免除	国民年金保険料 新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や、売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がったことにより、国民年金保険料の納付が困難な方	
・納付の猶予	介護保険料 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 ☎026-248-9020
納付の猶予	市税 ▼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 ☎026-248-9001
	上下水道料金 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 ☎026-248-9012

新型コロナウイルスの感染症が疑われる人が「有症状者相談窓口」(保健所)へ相談する目安が変更になりました

●比較的軽い風邪の症状(4日以上続く場合は必ず)

●息苦しさ、強いだるさ、高熱など強い症状のいずれか

※高齢者や糖尿病、心不全、呼吸器疾患がある方、人工透析者、免疫抑制剤や抗がん剤を使用されている方、妊婦さんは、上記の状況がある場合はすぐに電話でご相談ください。

連絡先 長野保健所(☎026-225-9039)

※子どもは「有症状者相談窓口」(保健所)やかかりつけ医に電話でご相談してください。

○基礎疾患(持病)をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医に電話でご相談ください。

新型コロナウイルス感染症対策「須高地域の医療を守ろう義援金」にご協力を

新型コロナウイルス感染症患者の治療や感染拡大防止活動に従事する須高地域の医療従事者の皆さんを支援するための助け合いの取り組みとして、須高3市町村（須坂市、小布施町、高山村）で義援金を募っています。

受付期限 8月31日(月)

※感染症の発生状況に応じて、受付期間を延長する場合があります。

義援金の受入方法 **指定口座による受け入れのみ**となります。

金融機関	支店名	口座番号	口座名義
八十二銀行	須坂市役所出張所	普通預金 132849	スコウチイノ イリョウマモロウ ギエンキン
長野県労働金庫	須坂支店	普通預金 4023817	須高地域の医療を守ろう義援金

【八十二銀行へお振り込みの場合】

○八十二銀行本支店からの振り込みは手数料無料、ATMによる振り込みは手数料が必要です。

○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みは手数料が無料です。

※それ以外のインターネットバンキングによる振り込みは手数料が必要です。

【長野県労働金庫へお振り込みの場合】

○長野県労働金庫本支店からの振り込みは手数料無料、ATMによる振り込みは手数料が必要です。

※他県労働金庫からの振り込みは通常の手数料が必要です。

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

e-mail: soumu@city.suzaka.nagano.jp

新型コロナウイルス感染症拡大防止に係る精神障害者 保健福祉手帳および自立支援医療の更新手続き

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、更新手続き用の診断書取得のための受診を回避するため、下記のとおり取り扱いとなりました。

対象者 令和2年3月1日から令和3年2月28日までに有効期限を迎える方。

精神障害者保健福祉手帳

申請時に添付する診断書の提出を有効期限から1年間以内猶予する(申請は必要)。

自立支援医療 更新申請を不要とし、現在の有効期限を1年間延長する(申請は不要)。

※精神障害者保健福祉手帳と自立支援医療の同時更新を希望される方は福祉課までお問い合わせください。

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

お知らせ

8月23日(日)に予定されている須坂市総合防災訓練は、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮して、本年度は規模を縮小して実施します。

問合せ 総務課
(☎026-248-9000)

次亜塩素酸水を無償配布

テクノエクセル株式会社様のご協力で、除菌に効果的とされる「次亜塩素酸水(中性電解水)」の生成装置を市役所に設置し、「次亜塩素酸水」を無償配布しますので、除菌にご活用ください。

配布期間および時間

当面の間(土・日曜日、祝日を除く)

午前9時30分～11時30分

対象者 須坂市に在住されている方および須坂市で事業を営む方

配布数量

▼個人1回あたり500ミリリットル

▼事業所の方1回あたり20リットルまで

※洗浄した容器を持参してください。



避難所における新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症が収束しない状況において、警戒レベル3・4発表時の緊急避難場所、または、長期避難時の避難所を開設する場合には、感染症対策に万全を期することが重要であり、市は下記により避難所を開設する方針です。

1 可能な限り多くの避難所の開設

避難所の収容人数を考慮し、あらかじめ指定した避難所以外の避難所を開設したり、ホテルや旅館などの活用も検討する。

2 避難者の状況に応じた対応

過密になる恐れや熱・体調不良者など発生の場合に、学校長と協議し体育館以外の部屋も活用して対応する。

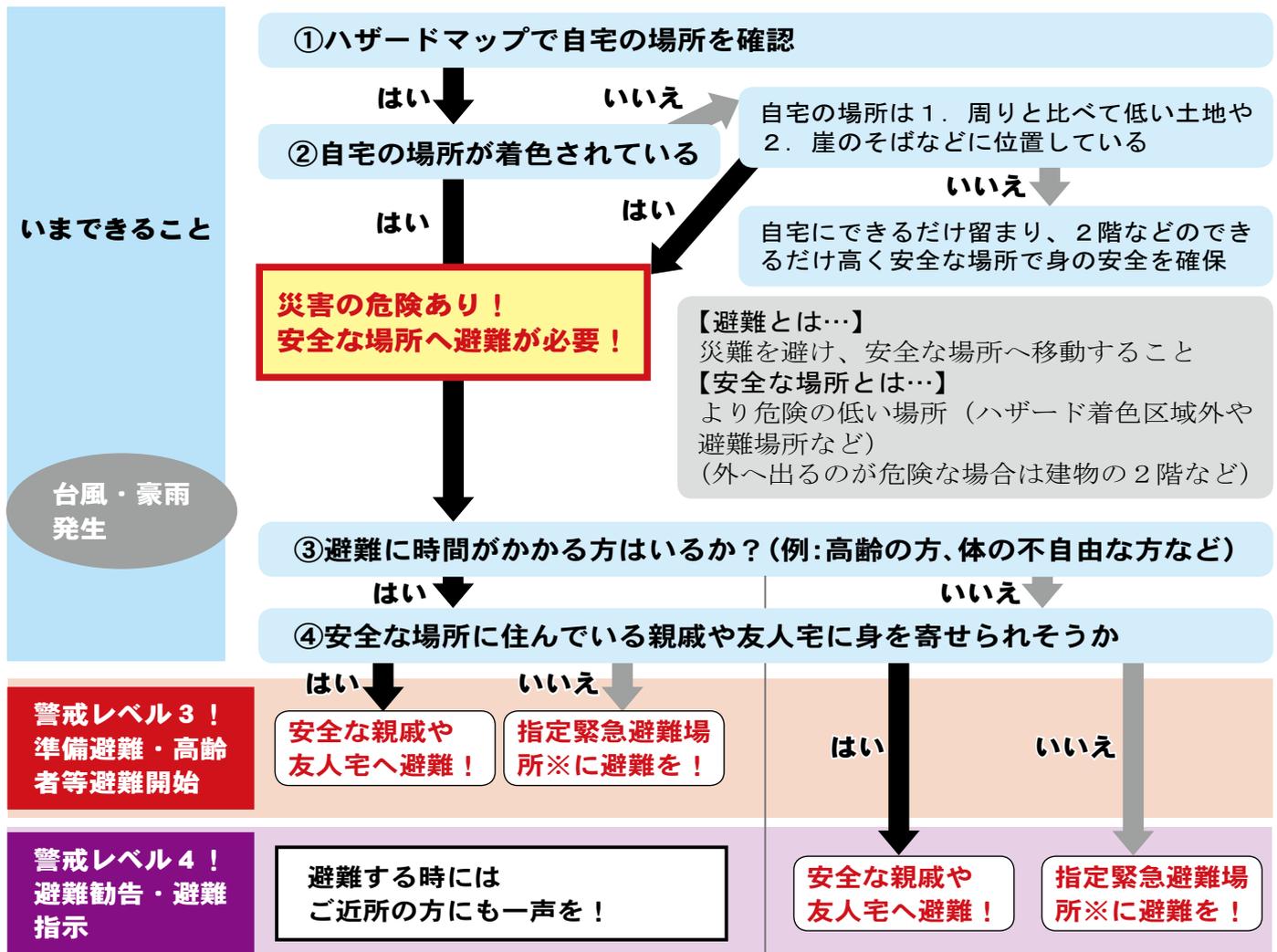
3 親戚や友人の家などへの避難の周知

避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は親戚や友人の家などへの避難を検討していただくことを周知する。

4 新型コロナウイルス感染防止に限った車で避難・安全確保の容認

災害時の避難は徒歩が原則ですが、新型コロナウイルスの感染発生が続いている中、警戒レベル3・4発表時の車による緊急避難および警戒レベルが2以下になるまでの車内での安全確保を暫定的に容認し、周知する。周知にあたっては、自分に合った避難の確認やエコノミークラス症候群予防の啓発も行う。

台風や豪雨時に、あなたがとるべき避難行動を確認してみましょう



※最善の策ではないですが、警戒レベル3・4発表時の車による緊急避難、警戒レベルが2以下になるまでの車内での安全確保も可とします。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止および地域の活力を創出する事業などを支援します

申込・問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

対象事業	
1	感染拡大を防止する事業など
〈例〉 ● 公的施設や社会福祉施設、交通機関、店舗などの隔壁設置や個室化などの事業 ● 施設や店舗などの換気および空調の設備を強化する事業 ● 障がい者施設などで介護負担を軽減する事業（パワーアシストスーツや車椅子の購入など） ● テレワーク、塾や習い事などで遠隔指導を行う事業 ● 避難所などの充実および分散を強化する事業	
2	地域の活力を創出する事業など
〈例〉 ● 売上向上や販路拡大を図る事業（新商品開発、プロモーション、パンフレット、ホームページ・動画、パッケージデザイン、直売所） ● テイクアウトや配送、ドライブスルーを導入する事業（飲食店、小売店、子ども食堂など） ● 観光資源（名所や施設、農泊・農業体験など）の開発および充実などを図る事業 ● 生産性向上、店舗やサービスなどの機能を強化する事業 ● 地域のための活動などを推進する事業（美化・環境整備、鳥獣害対策、高齢者や障がい者支援、貧困支援、健康支援、人材育成、関係人口創出、多文化共生など）	

【対象外事業】

▼ 宗教的又は政治的な目的を有する事業 ▼ 公序良俗に反する事業 ▼ 単なる広告掲載や備品・消耗品の購入を目的とした事業

※様式は政策推進課にあります。市ホームページからもダウンロードできます。
 ※事業実施後には実績報告書や収支決算書などを提出していただきます。
交付決定 交付の可否は、募集締め切り後に審査会を開催して決定します。
〈審査評価が高くなる事業〉
 ▼ グループで実施する事業
 ▼ さまざまな取り組みが有機的につながっている事業
交付条件 業務発注および物品購入などは、市内業者に依頼すること。（できない特別な理由がある場合は除く）
注意事項
 ▼ 交付は1事業者または1団体などにつき1回に限ります。（公共的団体などは除く）
 ▼ 国や県、市の他の補助金と重複して交付はできません。
 ▼ 予算が無くなり次第終了します。
 ▼ この補助金は議会で議決されるのが条件になります。
その他
 ▼ 小規模事業者などの方が販路開拓事業などを行う場合は、国の「小規模事業者持続化補助金」の活用をご検討ください。（5ページ参照）
 ▼ ご不明な点はお問い合わせください。

**新型コロナウイルス対応
地域活力創出事業等補助金の目的**

▼ 市内の新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止する。
 ▼ さまざまな取り組みを支援し、地域の活力創出を図る。

補助金の概要

対象者 右記の目的を達成するために事業を実施する個人（事業者に限る）および団体など（グループや町区も含む）

※市税を滞納している方は対象になりません。
対象経費 交付対象事業の実施に要する経費から交付対象外経費を差し引いた経費
 ※国の小規模事業者持続化補助金（一般型に限る）の自己負担分も対象になります。
対象外経費 ▼ 人件費（事業実施のための一時的雇用は除く） ▼ 団体・施設・店舗の運営費（家賃や光熱費など） ▼ 食糧費 ▼ 用地費 ▼ 貸付金・保証金 ▼ 積立金 ▼ 損失補償 ▼ 給付金 ▼ 対象事業と関係のないハ

ード事業に係る費用 ▼ 汎用性があり目的外使用になり得る物品（パソコン、タブレット端末、バイクなど）
補助額 対象経費の合計額の100分の95以内の額（上限50万円）
経費の対象期間 4月1日～令和3年3月31日
申請期間 6月1日（月）～22日（月）
 ※予算執行の状況により追加募集を行います。
申請書類 ▼ 交付申請書 ▼ 事業計画書 ▼ 収支予算書など

子育て世帯の生活を支援するために 一時金を支給します！

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

令和2年度「子育て世帯 への臨時特別給付金」

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援する取り組みの一つとして、「子育て世帯への臨時特別給付金」を支給します。

支給対象者

令和2年4月分の児童手当の受給者※1(令和2年3月31日時点で須坂市に住民票のある方)

※令和2年4月分の特例給付の受給者※2は対象になりません。

※1 令和2年4月分の児童手当の対象となる児童とは、平成16年4月2日(令和2年3月31日までに生まれた児童(高校1年生を含む))

※2 特例給付の受給者とは、平成30年分の所得が児童手当の所得制限限度額以上の方(児童1人当たり月額一律5千円支給されている方)を言います。

支給金額

対象児童1人につき2万円
※国の1万円に、須坂市独自の取り組みとして、さらに1万円を上乘せして支給します。

この給付金は議会で議決されることが条件になります。

公務員以外は申請不要

- ① 公務員：申請必要
 - ② 公務員以外：申請は不要
- 須坂市では6月末から7月上旬頃に、児童手当登録口座へ支給を予定しています。

「子育て世帯への臨時特別給付金」の詳細は、児童手当現況届の案内と一緒に送付します。

※子育て世帯への臨時特別給付金を希望しない方は、6月15日(月)までに子ども課へ電話(☎026-248-9026)をしてください。

【公務員の申請方法】

所属庁より児童手当支給対象者であると証明された申請用紙を須坂市子ども課に提出してください。審査が終わり次第、順次支給します。
提出先
子ども課(窓口10番・東庁舎1階)



6月分以降の児童手当を受ける には現況届が必要ですよ

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受ける要件(児童の養育、生計同一関係など)を満たしているかどうかを確認するためのものです。

必要な書類が提出されない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなります。

提出書類

- ▼ 現況届
- ▼ 受給者の健康保険証の写し
- ▼ 平成31年4月1日以降に転入・出生された児童のマイナンバーカード

※家庭の状況によって、その他の書類が必要になる場合があります。詳しくは送付する通知をご覧ください。お問い合わせください。

提出は郵送で

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本年度は郵送での提出とさせていただきます。

※返信用封筒を同封しましたので、期限厳守で子ども課あて返送してください。

※記入漏れや添付書類の不備があると手続きが遅れることがあります。ご提出の際はご確認をお願いします。

提出期間

6月1日(月)～30日(火)
※期間内に提出をお願いします。

6月の児童手当支給日

6月は定期支払月です。口座振込による支給日は10日(水)です。



市役所職員(上・中級)募集



市民の皆さんとともに、新たなプロジェクトを創造し実行していく意欲と行動力のある方を募集します

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

募集職種・受験資格 下表のとおり

募集人員 各職種とも若干人

募集期間 6月1日(月)～19日(金)

受験手続 総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください(郵送可。19日(金)の消印有効)。

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。郵送で請求する場合は、返信用封筒(A4サイズが入るものに120円切手を貼って)を同封してください。

試験の級	職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
上級	行政	昭和61年4月2日～平成11年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方	令和3年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
	行政(自己アピール枠)	昭和56年4月2日～平成11年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方 ※求める人材・経験の詳細は、受験案内を参照してください。	
	土木	平成3年4月2日～平成11年4月1日生まれの方	4年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有する方	
	保健師	昭和61年4月2日～平成12年4月1日生まれの方	保健師免許を有する方または令和3年春までに免許を取得する見込みの方	通勤可能な方
中級	保育士	平成3年4月2日～平成13年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方、または令和3年3月末までに保育士資格を取得見込みの方で保育士登録申請予定の方	令和3年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
	保育士(社会人枠)	昭和56年4月2日～平成3年4月1日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方で、保育実務経験を5年以上(令和3年3月までに5年になる方を含む)有する方	

1次試験

▼行政・土木・保健師・保育士・保育士(社会人枠)…7月12日(日)(筆記・適性検査・作文)

▼行政(自己アピール枠)…7月12日(日)～26日(日)の期間で試験日を選択(SPI3による能力検査・性格検査)

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、試験の日程などを変更・延期する場合があります。その場合は、市ホームページでお知らせしますので必ずご確認ください。

2次・3次試験…試験の合格者に通知(個別面接・集団討議)

その他 初級(▼一般事務▼身体障がい者一般事務▼消防)の募集は7月号でお知らせします。

第3期須坂市食育推進基本計画の取り組み

食を楽しむ心を育みましょう！

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

第3期須坂市食育推進基本計画

市では、食を通じて「命のつながり」や「家族や仲間と食卓を囲むことの大切さ」、「須坂の食文化継承」を重点的に食育の推進を図っています。

第3期須坂市食育推進基本計画では、市民一人ひとりが、人、食、地域(環境)のつながりを強め、生涯にわたり健康で充実した生活を送れる「生涯健康都市須坂」を目指し、家庭や学校、地域などが連携を図り、2018年度から2023年度の6年間で計画期間として食育を推進しています。

「孤食」は

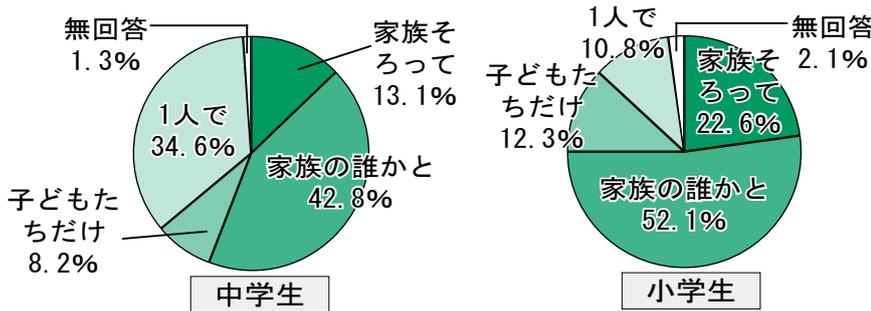
心と体に赤信号

社会環境の変化やライフスタイルの変化により、「孤食」がみられるようになりました。

【須坂市の現状】

朝食を1人で食べる子どもの割合では、小学生は10・8%、中学生では34・6%です(下の円グラフ参照)。

■朝食を1人で食べる割合 (平成28年度 児童生徒の食に関する実態調査)



みんなで食べるおいしい「共食」のすすめ!

第3期須坂市食育推進基本計画では、「共に食べるとおいしい、楽しい「共食」をすすめています。家族が食卓を

市では、1人で食べる小学生や中学生を減らしていきたいように、共食をすすめています。

共食の効果



囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることを「共食」と言います。

共食をすると、こんないいことがあると次の報告がされています。

体と心の健康

①小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。

②中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています。

③成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。

栄養バランス

①野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています。

②乳幼児・小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。



③中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています。

食生活

①乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。

②小学生く高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されています。



生活リズム

①起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。



②小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。

出典…『農林水産省く数字で見る日本の「食」より』

家庭で一緒に楽しく食べるために今できること

新型コロナウイルス感染症の拡大防止策を引き続き講じる

ことが大切な時期です。

その中で、家族と会話をし、楽しく食事をしたいからこそ、手洗いなどの感染対策をしっかり行い、安全・安心に一家団らんできるように心がけましょう。

【楽しく食べるための工夫】
★一緒に食事の準備をしてみよう

一緒に食事を作ることは、会話を楽しみながら食事をするにつながります。

★時間にゆとりを持ちましょう
朝食は慌ただしくなりがちです。早起きをして、ゆとりのある朝ごはんを食べるようにしましょう。

食ですこやか親子でクッキング

市では、市内の全小学校3年生の親子を対象として「食ですこやか親子でクッキング」を行っています。

友達と一緒に料理を作り、お家の方とも会話を楽しみながら食事をすることで、共食の大切さを学習しています(下の写真参照)。



楽しくクッキング ～一緒に作ってみよう！～

「りんごとヨーグルトのパンケーキ」



レシピ提供
食で健やか応援隊

【材料】(直径15cm 4枚分)

- ホットケーキミックス…100g
- プレーンヨーグルト…大さじ4
- 卵…1個
- りんご…1/2個
- 牛乳…大さじ4
- グラニュー糖…小さじ4
- バター…適量
- シナモン(お好みで)

※りんごの他に、バナナや果物の缶詰も相性抜群！

※ホットケーキミックス100gの代用として、薄力粉80g、砂糖20g、ベーキングパウダー小さじ1を活用してください。

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックスとプレーンヨーグルト、卵、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ②フライパンにバターをひき、①の1/4の量を流し、薄切りにしたりんごを1/4の量を並べてグラニュー糖小さじ1を振り、中火でふたをして約5分焼く、裏返して約3分焼く(ホットプレートの場合は表約6分、裏返して約4分焼く)。
- ③お好みで、シナモンを振りかける。

「6つの食」に注意

「孤食」…ひとりでまたは子どもだけで食べる
「個食」…家族それぞれ好きな物を食べる
「固食」…決まった物しか食べない、栄養が偏りやすい
「小食」…食べる量が少ない
「粉食」…パンやうどんなどを好んで主食にするくかむ力が弱くなる可能性がある
「濃食」…濃い味の物ばかり食べる

若年者健診・特定健診・後期高齢者健診を受診しましょう

問合せ ▼健康づくり課(☎026-248-9018)
▼保健センター(☎026-248-9023)

健診の種類	対象者
若年者健診	20～39歳の職場などで健診を受ける機会がない方
特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者
後期高齢者健診	75歳以上の後期高齢者医療加入者 ※65～74歳の後期高齢者医療加入者も含む

各種健診

健診は、左表のとおり年齢によって異なります。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、健診を延期しました。詳細は15ページ下段をご確認ください。
これらの健診は脳卒中や心臓病につながる生活習慣病を早期に予防するための健診です。

ですので、再開したら受診しましょう。

健診を受けると何がわかるの？

健診では、血液検査と尿検査などと、血圧や身長体重を計測し、医師が総合的に診察します。



あなたと同年代にかかりやすい生活習慣病を知ることができます。具体的なわかる生活習慣病とは、

- ▼高血圧症
 - ▼糖尿病
 - ▼脂質異常症
 - ▼動脈硬化
 - ▼腎臓病
 - ▼痛風
 - ▼貧血
- などがあります。

お得な健診費用

市の健診で受診すると、右の表の金額で受診することができます。

費用	対象者
700円	市県民税が課税世帯の方
無料	▼市県民税が非課税世帯の方 ▼令和2年度が20歳以上で10の倍数を迎える方(20、30、…100歳) ※その他にも対象になる方がいます。詳細は送付物をご覧ください。

受診の流れ

- ①受診券が届く
健診を申し込まれた方に受診券が届きます。指定医療機関で受診する個別健診の方には受診前までに届きます。また、10月から始まる予定の集団健診(各地域公民館、保健センター)に申し込んだ方には、健診の約1カ月前を予定に受診券が届きます。
- ②健診の受診
事前に選択していただいた個別健診または集団健診で受診します。

- ▼健康診査受診券
- ▼健康保険証
- ▼問診票
- など必要なものを持参してください。
- ◎個別健診を受診される方へ
受診する方が多くなり過ぎるのを防ぐために、受診する際は、必ず事前に医療機関にお問い合わせください。

- ③結果の通知【個別健診】
受診した医療機関からお渡します。

- 【集団健診】
健康づくり課から郵送などで届きます。

- ④結果に応じて保健指導実施
特定保健指導対象となった方には、さまざまな方法で保健師や栄養士などがサポートしていきます。

社会保険に加入されている皆さんへ

それぞれの医療保険者によって健診の受診方法が異なりますので、加入している医療保険者にご確認ください。

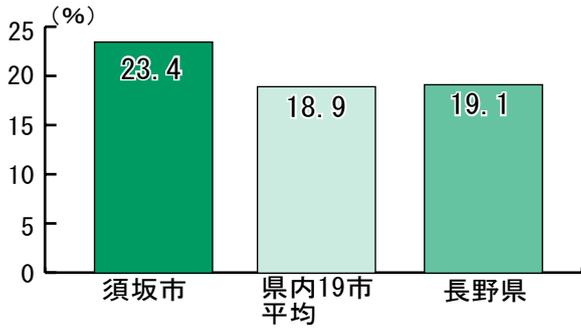
課題は高血圧

もともと、須坂市は高血圧の方が多く傾向があります。平成30年度国民健康保険特定健診結果でも、高血圧Ⅰ度(収縮期血圧が140～159mmHgまたは、拡張期血圧が90～99mmHg)の方の割合が高いことがわかります(左の棒グラフ参照)。

広報須坂5月号でも紹介しましたが、高血圧を放置すると脳卒中や腎臓病などの重い病気を引き起こすので、注意が必要です。

また、高血圧や糖尿病などの基礎疾患や喫煙習慣を持つ

■高血圧Ⅰ度の割合



人が新型コロナウイルスに感染すると、重症化することがわかってきました。

これを機会に健診を受け、自分自身の体の状態を確認して、生活習慣を確認しましょう。喫煙している方は禁煙してみてください。

■減塩の勧め

高血圧につながる要因の一つが「塩分の取り過ぎ」です。塩分をたくさん取ってしまうと、のどが渇いて水分をたくさん飲むため、血液量が増え、血管に圧がかかり血圧が上がります。

高血圧を予防するためにも毎日少しずつ「耳かき1杯分の減塩」を目標に取り組みしてみてください。



毎月17日は減塩の日 減塩コーナーを設置

減塩の日は、減塩の活動が幅広く広がることを期待して、

日本高血圧学会が制定しました。須坂市でも毎月17日の減塩の日には、減塩コーナーを設置するなどして、市民の皆さんの減塩の取り組みを応援していきます！

とき 毎月17日(▼6月17日(水)▼7月17日(金)▼8月17日(月)▼9月17日(木)▼12月17日(木)▼令和3年2月17日(水)▼3月17日(水))

※10月、11月、令和3年1月は減塩教室を開催する予定です。詳細は広報須坂でお知らせします。

ところ 保健センター

内容
▼来所・電話による「減塩相談」
▼「減塩商品の展示」をロビーで行います(左の写真)。

▼「おいしい減塩レシピの配布」簡単に家庭で作れるレシピを配布します(毎月更新)。



健診・検診の実施を延期

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の健診・検診を延期します。

若年者健診・特定健診・後期高齢者健診および肝炎ウイルス検診
6月分は中止します。再開は、市ホームページや広報須坂でお知らせします。

胃がん内視鏡検診
6月分は中止します。再開は、市ホームページや広報須坂でお知らせします。

乳房マンモグラフィ検診
5月および6月分は7月以降に延期します。

消化器(胃がんエックス線・大腸がん)検診
6月分は8月以降に延期します。

※乳房マンモグラフィ検診、消化器検診の日程および会場は、検診をお申し込みされた方の受診券に記載して送付します。なお、受診券到着後に日程の変更、またはキャンセルをする場合は、健康づくり課(☎026・248・9018)へご連絡ください。

健診の申し込み

まだ健診の申し込みをされていない方は、健康づくり課までお問い合わせください。市ホームページからも申し込みができます。下のQRコードからアクセスできます。



6月4日～6月10日は

歯と口の健康週間

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

「親知らず」を知っていますか

皆さんは、歯のレントゲン写真を撮ってもらったら、歯医者さんに「親知らずがあるね」と言われた経験はありますか。

28本の永久歯の上下左右の一番奥に生えてくるのが親知らずで、合計4本です。

生えてくるのが最も遅く、20歳ごろに生えてきます。昔は親と死別していることが多かったのですが、この名が付いたようです。それを表すように江戸時代の俳句にこのような句があります。

「姥桜うばざくら 生ゆる若葉や
親知らず」

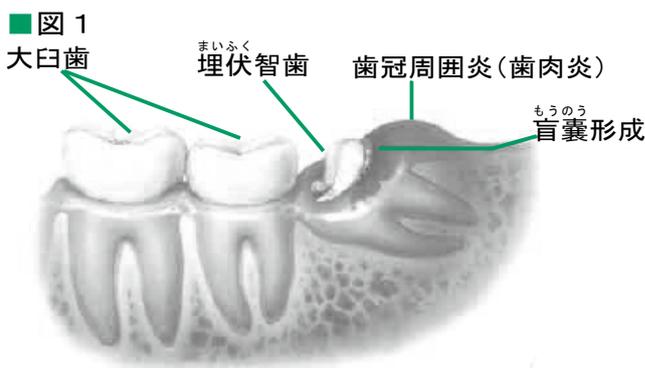
親知らずの正式名は4本とも第三大臼歯と言います。英語では wisdom tooth (知恵の歯) と言い、分別のつく年頃に生えることが由来のようです。

日本でも歯医者さんは、「智歯」または「知歯」と呼んでいます。

親知らずが正常に生えてくれば問題ありませんが、図1のように斜めに生えたり、歯ぐきの中に埋まっていたりし

て、痛みを引き起こすことが多々あります。こうなると周囲に隙間ができ、清潔に保ちにくいので、むし歯や歯肉炎になり、ひいては顎の腫れを引き起こします。

「おかしいな」と感じたなら、鏡で口の中をよく観察していただき、かかりつけ歯科医に受診することをお勧めします。



■ 図1
大臼歯

須高歯科医師会からのお知らせ



口の健康は全身の健康!

8020運動とは

80歳で自分の歯を20本残そうという運動です。食べることは豊かな生活につながります。好きな物を食べられるのは幸せなことです。食べることに大きく影響するのが口の中の状態です。

しっかりと噛むことで唾液の分泌が促進され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食えることができます。たとえ歯を失っても、きちんと歯科治療を受けることにより、噛む機能が回復します。

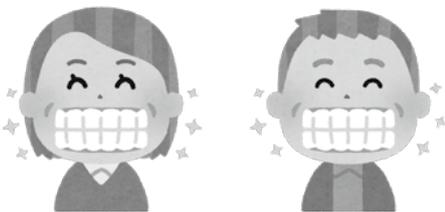
全身の病気との関係

むし歯や歯周病は口の中だけの病気にとどまりません。歯を失うと、噛む力の低下や胃腸障害が起きます。また、歯周病が進行すると、歯周病菌が血流にのって全身に運ばれます。歯周病菌は、糖尿病・動脈硬化・心筋梗塞など、さまざまな病気を引き起こします。

定期健診を受けましょう

歯科医院は歯が痛くなった時に行くと思つていませんか。定期健診は、口・歯の病気の早期発見につながります。口の中の状態は個々に違います。健診の時期は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

8020運動



新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意ください！

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

新型コロナウイルスの感染拡大に関連した消費者トラブルや相談が、全国の消費生活センターなどに多く寄せられています。

不審に思ったり、トラブルにあった場合は、家族や警察、消費生活センターなどに相談しましょう。今後、新たな手口の勧誘が行われる可能性があります。少しでもおかしいと感じたら早めに相談してください。

次の事例が相談の一部です。

相談事例

▼「マスクが買えるサイトがある」というSNSの広告を見てマスクを注文したが、不審に思ったのでキャンセルしたい。

▼使い捨てマスク30枚が宅急便で届いた。家族も全く心当

たりがない。請求書は入っていないが、今後どうすればいいか。

▼市役所を名乗って新型コロナウイルスに関する給付金のメールが届いた。記載されたURLにアクセスすると、金融機関の口座番号を入力するようだ。不審なので入力しなかった。

被害に遭わないために

▼マスク不足に便乗して「マスクが買える」という偽の広告で消費者の関心を惹き、不審な通販サイトへ誘導して個人情報やクレジットカード番号を入力させる悪質な手口の場合があります。SNSの書き込みや広告の内容をうのみにせず、リンク先の通販サイトの表示や注文手続きに不審な点がないか慎重に確認しましょう。

▼身に覚えのないマスクが届いても、事業者に連絡をしたうにしましょう。注文したものでなければ、使用せずに保管し、14日間経ってから処分しましょう。ただし、離れて暮らすご家族が注文したという場合もありますので、ご家族にもよくご確認ください。

▼給付金の申請手続きをメールですることはありません。メールに記載された連絡先に連絡をしたりURLにアクセスしないてください。

また、給付金に関して市役所などがATMの操作や手数料の振り込みを求めることはありません。警察官などがキヤッシュカードを預かることもありません。

みんなの力で詐欺被害をゼロに！「詐欺を防ごう“クチコミ”大作戦」

- ◆在宅中でも留守番電話設定で詐欺電話を拒否しましょう。
- ◆預金口座の内容は他人には絶対に話さないでください。
- ◆怪しいメールや電話は無視しましょう。

市長の

いきいき通信

真っ暗だからこそ見える光がある

この言葉は、フィギュアスケート男子でオリンピック2連覇を成し遂げた羽生結弦選手が、新型コロナウイルス（以下「ウイルス」という。）に関して、不要不急の外出自粛への協力を訴え、3・11の東日本大震災の経験を踏まえて感染者を思った言葉です。また、医療従事者に感謝を伝えました。

ノーベル賞を受賞した京都大学山中伸弥教授が「世界的な感染の広がりを予想しましたか」という問いに「油断していた。2月中旬の段階では大丈夫だろうと思っていた」と、率直に「自身の見込み違いを述べられました。当たり前の日常が奪われ、人と人との絆を絶たれ、解決の糸口が見えなくなり、ウイルス禍そして経済禍に襲われ、バランスのとれない極めて困難な災禍に全世界が見舞われています。さまざまな情報や疑心暗鬼が生まれています。このような中で、羽生選手と山中教授は、純粹に事実を踏まえ、判断、行動をされています。不安になればなるほど、流言飛語に迷わされやすくなりますが、お二人のように、ウイルスを教訓に行動したいと思います。希望につながる人々の明るい幾筋の光も見えています。例えば、ウイルスに対して尽力されている医療従事者を支援するために、市民の方から寄付の申し出がありました。この申し出をヒントに、須高3市町村で「須高地域の医療を守るう義援金」の募集を始めました。

▼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

	4	5	6
	健 3カ月児健康診査 (P30)		
11		12	13
講 うつ病の方の家族教室 (P29) 講 かみかみ離乳食講座 (P30)		イ 動物園「オウム・インコデー」(~14日) (P21)	
18		19	20
	健 1歳6カ月児健康診査 (P30)	イ 動物園「父の日イベント」(~21日) (P21)	
25		26	27
健 3歳児健康診査 (P30)			
2		3	4
	健 3カ月児健康診査 (P30)		

市外局番…(026)

- 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)
- 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
- 結婚相談 ☎214-2994
とき 7日(日)、21日(日)、7月5日(日)
9:00～12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003
とき 10日(水)、17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 11日(木)、25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)
- 年金相談 ☎244-4100(代表)
とき 月～金曜日、13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)
- 不動産無料相談 ☎228-2130
とき 15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
- もの忘れ相談日 ☎245-4566
とき 24日(水) 8:30～17:15
ところ 地域包括支援センター
(本庁舎2階)

2020年

6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30日(火)

市・県民税(普通徴収)…1期
介護保険料(普通徴収)…3期

日	月	火	水
	1	2	3
	イ 人権パネルの展示 (~15日)(P25)		
7	8	9	10
診 信州医療センター		健 1歳児健康相談(P30)	
14	15	16	17
診 信州医療センター イ 狂犬病予防注射(P25)		健 2歳児健康相談(P30)	
『須坂市家庭の日』 21	22	23	24
診 信州医療センター		講 もぐもぐ離乳食講座 (P30)	
28	29	30	1
診 信州医療センター イ 旧小田切家住宅「須坂 焼展特別イベント あなたの焼き物判定 します！」(P28)			
5			
診 信州医療センター			

税金などの納期限
※詳細は上段をご覧ください。

令和2年度 市・県民税のお知らせ



問合せ 税務課(☎026-248-9001)

市・県民税とは

市・県民税は、日常生活に必要な行政サービスを市や県が提供するための財源となる大切な税金です。

令和2年度の市・県民税は令和2年1月1日に須坂市に住民登録があった方に課税されます。1月2日以降に転入された方は、転入前の市区町村で課税されます。

税額の計算方法は

市・県民税は、平成31年1月～令和元年12月の所得をもとに計算します。

納税方法と納付場所

下表のとおり、納税方法によって、納めていただく月が決まっています。

納付書に記載されている金融機関やコンビニエンスストア、税務課(窓口2番・本庁舎1階)で納付できます。

納付書で納付する方は、インターネットを利用してクレジットカードで納めることもできます。

詳しくは、納付書の裏面をご覧ください。

普通徴収の納期限

第1期…6月30日(火)
第2期…8月31日(月)
第3期…11月2日(月)
第4期…令和3年
2月1日(月)

税金は、納期限までに必ず納めましょう。



市・県民税の住宅ローン 控除額は通知書に記載

平成21年～令和元年に入居し、所得税の確定申告または

納税方法	納め方の詳細	納付回数	納税通知の方法
給与から差し引き (給与特別徴収)	給与から毎月差し引き (6月～令和3年5月まで)	年12回	勤務先を通じて送付
年金から差し引き (年金特別徴収)	年金から毎回差し引き (4月～令和3年2月まで)	年6回	納税義務者宅へ郵送 6月12日(金)発送予定
口座振替 (普通徴収)	指定登録口座から各納期限に引き落とし	年4回	
納付書 (普通徴収)	通知書同封の納付書で各納期限までに納付		

給与の年末調整で住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)を申告した方は、納税通知書をご確認ください。

市・県民税でも控除できる額がある場合は、通知書に控

除額の記載があります。

まだ申告をしていない方は、早めに税務署で確定申告し、申告書の本人控えを税務課にお持ちください。

令和2年度所得課税証明書は 6月8日から発行できます

発行場所 税務課(窓口2番)
※平日の午前8時30分～午後5時15分
手数料 1通300円
持ち物

▼本人確認ができる官公署が発行した写真付きの証明書(運転免許証、個人番号カードなど)

▼はんこ
※写真付きの証明書がない場合は、本人確認ができる書類を2点お持ちください。

代理人の場合は、委任状と代理人の本人確認ができる証明が必要です。

▼収入が年金所得のみで申告が不要だった方以外で、年末調整や確定申告、市・県民税の申告をしていない方の所得証明書は、発行できません(申告後に発行でき

きます)。

▼年末調整や確定申告、市・県民税の申告をした方で、他に申告すべき所得があると判断される方の所得証明書は発行できないことがあります。

▼申告が遅れた場合、6月8日から発行できないことがあります。

※詳しくは税務課へお問い合わせください。

窓口の混雑緩和にご協力ください

発行が始まった数日間は窓口の混雑が予想されます。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、可能な範囲で申請日を遅らせるなどのご協力をお願いします。

事前の電話予約で夜間や土・日曜日に受け取りも可能です。詳しくは税務課へお問い合わせください。



みてみて すざかしどうぶつえん②

動物園で働く中で、動物たちの健康管理は欠かすことのできない、大事な仕事の一つです。

動物の動きやふんの状態、食欲などいろいろな情報から、飼育員は健康状態を判断します。また、毎日同じ作業ではなく、「ふんが少し緩いから水分の多い野菜を少し減らそう」など、実は日々の様子から、餌の内容や作業内容を変更しているんですよ。

そんな動物の健康管理に関して、須坂市動物園では動物の体重測定や検査、注射などは動物を捕まえたり、麻酔をかけて行ってきましたが、今年度から「ハズバンダリートレーニング」という取り組みを始めました。「ハズバンダリートレーニング」とは、採血や検温といった健康管理、緊急時の治療や投薬がしやすい体勢を取ることをトレーニングで覚えてもらい、自発的に行ってもらうことです。捕獲や麻酔に比べて動物にかかる負担やストレスを減らすことができます。すでにさまざまな動物園で実践されていますが、当園では初の試みです。

最終的には来園された方にもトレーニングを見てもらいたいと考えていますが、まだまだ始めたばかりの取り組みです。良い結果を報告できるように職員一同頑張ります。



■ オウム・インコデー

6月15日は、日本動物園水族館協会で定められた「オウム・インコデー」です。動物園のオウム・インコたちに会いに来てください。

とき 6月13日(土)、14日(日)

■ 父の日イベント(「お父さん」の入園料が無料)

とき 6月20日(土)、21日(日)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、園内での各種イベントは当面の間、中止しています。

国民健康保険

国民健康保険に関するお知らせ

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

国民健康保険の世帯主を変更できます

国民健康保険(国保)では、世帯主が国保に加入していないくても、世帯主が届け出の申請者や納税義務者になります。国保に加入していない世帯主を「擬制世帯主(擬主)」といいます。

【国保の世帯主】

国保では、擬主以外の国保加入の方を「国保の世帯主」にすることができま

す。「国保の世帯主」になると、擬主に代わって届け出の申請者や納税義務者になります。

また、保険証などの通知は「国保の世帯主」宛てにお送りします。

【国保の世帯主になるには】

「国保の世帯主」に変更が可能な方は、次の要件を満たす必要があります。

- ▼ 擬主の同意が得られる方
- ▼ 国保税の納付や届け出が確実にできる方

▼ 国保税の滞納がない方

国民健康保険の加入・脱退の手続きはお済みですか

次の①②に該当する方は、健康づくり課で国民健康保険の加入・脱退の手続きをしてください(同一世帯ならどなたでも手続きできます)。

- ① 国民健康保険の被保険者で就職や扶養になるなどの理由により社会保険などに加入した方が
 - ② 退職して社会保険などの資格を喪失した方
- 持ち物 身元を証明するもの(運転免許証など)
- ①に該当する方: ▼ 社会保険などの保険証(写しでも可) ▼ 国民健康保険の保険証
- ②に該当する方: 健康保険資格喪失証明書
- 注意事項** ①に該当する方が国民健康保険からの脱退の手続きをしない場合、国民健康保険税と社会保険料を二重に支払う可能性があります。

信州須坂まちの駅ネットワーク事業

問合せ 信州須坂まちの駅ネットワーク事務局(商業観光課内)

(☎026-248-9005)

「まちの駅」とは

地域住民や来訪者が求める地域情報を提供する機能を備え、人と人との出会いと交流を促進する空間施設です。また、まちづくりの拠点となり、まちとまちをつなぐ役割を持ちます。市内には26の駅があります。

「まちの駅」の活動

- ▼観光案内
- ▼お茶やあめの提供
- ▼休憩用の椅子の設置
- ▼トイレの貸し出し など
- ▼各店舗・施設が取り組める範囲で行っています。無料で休憩できる案内処となって「おもてなし」の地域づくりを目指しています。

市内のまちの駅を紹介

▼須坂駅前観光案内所

- ▼盛進堂製菓舗、ちよか盛進堂
- ▼すやしん酒店
- ▼カメラショップパイワイ
- ▼コモリ餅店
- ▼日本ツリーリスト
- ▼蔵のまち観光交流センター
- ▼ふれあい館まゆぐら
- ▼笠鉾会館ドリームホール
- ▼呉服 綿幸
- ▼旧越家住宅
- ▼角田酒店
- ▼塩屋醸造
- ▼旧上高井郡役所
- ▼つたや本店
- ▼J Aながの お百ショップ
- ▼技術情報センター
- ▼糀屋本藤醸造舗
- ▼園里郷土資料館
- ▼湯つ蔵んど
- ▼グリーンポートマツモト
- ▼(有)丸源 鋸工場
- ▼(有)山下薬局
- ▼豊田種苗店
- ▼須坂迎賓館
- ▼花のミヤザキ

※右下のマークが目印です！



店頭・店内にのぼり旗やポスターが飾ってあります。お気軽にお立ち寄りください。

「信州須坂まちの駅ネットワーク」の岡村会長に聞く



「将来は駅前から芝宮までを紫陽花通りにするのが夢です」そう明るく語るのは須坂駅近くで盛進堂製菓舗を営む岡村将次社長。常にまちづくりへのアイデアを追求する商店会のムードメーカーです。まちの駅に所属した感想は、来店されたお客さまとゆっくりコーヒーを飲みながら世間話をして楽しく活動しています。店内には珍しい落雁の木製や焼印が展示され、訪れた人の目と心を楽しませていきます。こうした各店独自のお宝が見られるのも、まちの駅の醍醐味です。

まちの駅の仲間として一緒に活動してくださる店舗・施設を随時募集しています。

観光集客施設の立地による地元商店への影響

問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

IC周辺の開発に関して、市民の皆さんから「観光集客施設の立地による地元商店への影響」を心配されるご意見をいただき、郊外型大型商業施設が2017年に開店した石川県小松市を、昨年8月に視察し、小松市商工労働課、小松商店会連盟、小松商工会議所の方々に、大型商業施設の立地による地元商店への影響などを伺ってきました。

●地元商店とのすみ分け

「地元商店は日々の買い物をする場、大型商業施設は週末に買い物や遊びに行く場」としてすみ分けができています。

●売り上げなどへの影響

「大型商業施設は商圏が市外や県外の広い範囲なので、地元商店との競合よりは、郊外店同士の競合になっている」。「客層が地元商店と異なるので、大型商業施設の立地により、直接地元商店の集客が減

る状況は少なく、目に見える影響はなかった」、「ただし、雇用は人材不足や時給の違いなどで確保に影響があった」

●須坂市の状況と取り組み

須坂市の地元商店は、地域との強い絆で結ばれ、日々の買い物や食事をする地域密着型として住民から愛されています。須坂市の地元商店が持つ特徴や小松市の事例を参考にすると、地元商店と観光集客施設としての大型商業施設とのすみ分けはできると考えています。

「IC周辺開発」と「まるごと博物館構想を核とした市内の回遊性向上の取り組み」や、須坂商工会議所、須坂市商店会連合会ほか地域の皆さんによる商業の活性化に向けた取り組みと連携・協力して、観光集客施設を活用した「まちのにぎわい創出に向けた取り組み」を検討していきます。

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～5月に届いたお手紙から～



花々

わが家の庭にアヤメとボタンの花が咲き始めました。去年は花が咲かなかったルピナスも咲き始め、今年はずっと輪ぼと咲きそううれしいです。

ペンネーム
アヤメさん 62歳

●色鮮やかな花が咲き始め、庭を美しくしてくれますね。昨年咲かなかったルピナスも咲いて、うれしい気持ちにもなりますね。

●**広報須坂5月号の表紙**
オープンガーデンと5人の

表情がとてもステキ!!です。
(土屋さん 59歳)

●新型コロナウィルスの自粛で、少しでも皆さんに笑顔をお届けできればと企画しました。「ステキ」との意見をもらい皆さんも喜んでいいると思います。

ジョギング
ジョギングにはいい季節になってきました。
今までは風が冷たい時もありましたが、5月は暑くも寒くもなく、丁度よいです。

●走りやすい季節ってありますね。5月は緑が多くなり景色も楽しめますね。これからもジョギングを楽しんでください。
(飯田さん 69歳)

●**坂田山共生の森**
運動不足の解消に坂田山共生の森を散策しました。
今まで知らなかった須坂市の遺跡や歴史などを発見しながら見晴らしの丘で休憩。
新緑の中、爽やかな一日でした。近場でも十分楽しめます。

ペンネーム
クワピーさん 67歳

●坂田山共生の森を愛する会の皆さんが、坂田山共生の森を整備してくださっているの

で、とても歩きやすいです。天気が良ければ、見晴らし台からの一望は、絶景ですね。皆さんも散策してみてくださいか。

マレットゴルフができない

●新型コロナウィルスのため、楽しみと運動の二つが両立できるマレットゴルフが中止になってしまいい残念です。
早く新型コロナウィルスが終息しますように。
(神田さん 74歳)

●新型コロナウィルスは、楽しみまでも奪ってしまいます。第2波が来ないためにも、皆さんで新しい生活様式(2と3ページ参照)に取り組みしましょう。

●**近場で**
家族で自転車に乗って南長野運動公園に行ったり、近所の山を登ったりして楽しみました。
運動不足だったので、体を動かせて充実しました。
こういった過ごし方もありだなと思いました。

ペンネーム
小林さん 44歳

●家族で行ったので、楽しかったのと同時に、良い思い出にもなったのではないかと思います。これからもたくさん

の思い出を作ってください。

スミージードレッシングの春雨サラダ

●**藤の花さん 81歳**
●せっかく、お店まで足を運んでいただきましたが、ドレッシングが購入できなくて残念でした。ぜひ今度はドレッシングを使ってサラダを作ってみてください。



※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

切手 382-8511
須坂市役所
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



一問題一
歯と口の健康週間はいつまでですか?
6月〇日
ヒント:16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、左上のあて先へ郵送・FAX・Eメールでご応募ください。

●**応募締切** 6月19日(金)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

- FAX 0266-246-0750
- Eメール info@city.suzaka.naganano.jp

◎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 6月

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

お知らせ

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。

●薬剤地上散布を行います

松くい虫による松枯れ被害

を防ぐため、消毒車による薬剤散布を2回行います。
 と き 6月中旬と7月中旬の午前4時～10時ころ
散布場所 ▼臥竜山▼須坂アートパーク▼百々川緑地公園▼望岳公園▼米持マレットゴルフ場
 ※日程は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。
 問合せ 農林課
 (☎248-9004)

●樹木の相談事業の実施

緑の保全、緑化に対する関心を深めるため、庭木などの樹木の相談事業を実施します。
事業内容 依頼者の相談に応じて、樹木医が無償で目視などによる初期診断を実施します。
対象樹木
 ▼森林以外の樹木
 ▼文化財などに該当しない樹木
 問合せ 長野地域振興局 林務係(☎234-9522)

●認知症に関する相談場所

地域包括支援センターでは、認知症に関する相談に応じています。
 また、認知症カフェ「まゆ」では認知症の方や介護者の方

がゆつくりと過ごすことができ、相談し合ったり、認知症に関する情報を得られる場となっています。
 不安に感じていることを、ご本人やご家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください。
問合せ ▼地域包括支援センター(本庁舎2階)(☎245-4566)
▼認知症カフェ「まゆ」
 (☎090-1828-0518)
 住所 須坂市臥竜6-15-8
 開店日 毎週火・木曜日
 午前10時～午後3時

●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▼
 婚姻日の夫婦の年齢が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します)
 ▼夫婦ともに須坂市に住所がある▼
 ▼対象の住居が須坂市にある

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 ①～③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)

●自転車の事故「川」注意ください

県内では、自転車の事故が増加しています。
 特に高齢者の方は、自転車運転中の転倒や、道路脇の水路へ転落する死亡事故が発生しています。
 自転車に乗るときは、次の3点に注意しましょう。
 ▼普段通り慣れた道でも、道路の様子をよく確認して、段差などには十分注意して運転する。
 ▼ゆとりある運転を心掛け、坂道やカーブ、交差点の手前ではスピードを落とす。
 ▼暗くなったらライトを点灯し、スピードを落とすとして道路の危険を早めに発見する。

※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

また、自転車は軽車両に分類され、法令を守る義務があります。一時停止標識や信号



法律事務所
MAIMEN

☎026-285-0941

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

離婚/相続/交通事故/企業法務

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

長野県弁護士会所属

ふじわら ひろふみ 弁護士 藤原 寛史
 きたむら しゅんこ 弁護士 北村 純子

〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
 E-mail : mail@maimen.jp H P : http://maimen.jp

広告欄

を必ず守り、禁止されているスマートフォンを見ながらの運転や傘を差しながらの運転はやめましょう。

【自転車安全利用五則】

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
② 車道は左側を通行
③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
④ 安全ルールを守る
⑤ 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止

▼夜間はライトを点灯
▼交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

※長野県では、自転車損害賠償保険などへの加入が義務となつていきます。子どもが自転車に乗るときも、保護者が代わって保険などに加入する必要があります。

問合せ 須坂警察署

(☎246・0110)
市民課(☎248・9002)

●追加の狂犬病予防注射(集合注射)を実施します

本年度最後の集合注射となりますので、狂犬病予防注射がお済みでない方は必ず受けてください。雨天でも実施します。

とき 6月14日(日)
ところ・時間

▼仁礼コミュニティセンター：くつろぎ荘：午前10時30分～11時

▼須坂市役所庁舎前駐車場：午前11時20分～正午

注射料金 3600円(注射済票交付手数料を含む)

※犬の登録手続きもできます。(登録手数料3000円)

問合せ 生活環境課
(☎248・9019)

●外出自粛による運動不足解消にウォーキングはいかがですか

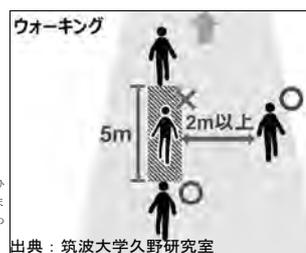
「動かない」ことが続くと心身の機能低下や肥満、糖尿病、高血圧などのリスクが上昇します。

須坂市には26コースのウォーキングマップがあります。また、持ち運びしやすいポケットサイズのマップもあります。

運動不足を解消するためにマップを活用しながらウォーキングに取り組んでみませんか。ウォーキングを行う際には

新型コロナウイルス感染症予防のため「人混みが多い時間帯、場所を避ける」、「1人または少数で行う」、「人との距離を前後左右それぞれ2m以上とる」

などのエチケットを守りましょう。



出典：筑波大学久野研究室
ウォーキングイメージ図

※他の運動者から飛沫を受けないために、前後左右それぞれ2m以上の距離をあけて歩行することが望ましい。

ウォーキングマップは、健康づくり課、保健センター、各地域公民館、須坂市観光協会などにあります。市ホームページからダウンロードすることもできます。

申込・問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●6月1日は「人権擁護委員の日」です

「人権擁護委員」は、法務大臣に委嘱され、人権を擁護し人権思想を広めるため、積極的に活動を行っています。

6月は「人権、ハネルの展示」を開設します。お気軽にお越しください。

【「人権、ハネルの展示」とき 6月1日(月)～15日(月)

午前9時～午後5時(15日は午後2時まで)

ところ 生涯学習センター2階

問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人権、ハネルの展示が延期または中止になることがあります。

●小学校通学用「標準かばん」の仮予約

須坂市教育委員会では保護者の負担軽減を目的に、小学校通学用「標準かばん」を2021年度から導入します。(購入は任意となります)

この「標準かばん」は、小学校で6年間使用するために必要な機能を十分に備えています。既に導入した自治体でも使用上のトラブルは無いと聞いていますので、安心して使用していただけたらと思います。

今後市内の保育園、幼稚園、認定こども園などでサンプル品を順次展示していきます。学校教育課(窓口12番・東庁舎1階)でもご覧いただけます。

【価格】 9200円(税込み)
※6年間保証付き

放送日時 7月1日(水)午後0時15分頃～(約15分)

【仮予約】

製造メーカーが、必要な材料を用意するために、仮予約をとらせていただきます。

市内の保育園・幼稚園などにお子さんが通っている方は園へ提出してください。

学校教育課でも受け付けています。

【今後の予定】

▼仮予約受け付け

6月30日(火)まで

▼本注文受け付け

9月上旬～

▼標準かばん引き渡し

2021年2月～3月

問合せ 学校教育課

(☎248・9010)



※色はブラウンのみとなります。

◎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)

●イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、来場者の安全・安心を優先するため、次のイベントを中止します。

【消防団消防技術大会・親子写生大会】：6月14日(日)
問合せ 消防本部総務課
(☎245・4100)

【第43回須坂カッタカタまつり】：7月18日(土)
問合せ 商業観光課
(☎248・9005)

【第33回須坂みんなの花火大会】：7月19日(日)
問合せ 須坂市花火大会実行委員会(須坂商工会議所内)
(☎245・0031)

●「コロナに負けるな!須坂市経営継続応援商品券」

4月27日より、「コロナに負けるな!須坂市経営継続応援商品券」の取り扱いをはじめました。

【目的】

新型コロナウイルス感染症拡大防止対応により、通常営業できない店舗・事業所が経営継続できるように応援することが目的です。

外出自粛要請により客足が遠のいてしまった店へ応援の

思いを込めて、後日使える商品券を購入し、町の愛着のある店のお料理や商品、サービスの代金を先払いして応援する仕組みです。

【商品券の取り扱いの流れ】

取扱店舗で商品券台紙(500円券10枚つづり)を販売していただきますので、コロナウイルス終息後に訪れたいお店で先に商品券を購入していただきます。終息前でもテイクアウトなどの利用も可能です。

【商品券取り扱い店舗】

- ▼十割そば あがれや
- ▼ilvico
- ▼えびす
- ▼居酒屋えむら
- ▼海勢寿し
- ▼かがやき
- ▼かねき
- ▼釜屋
- ▼カメラショップ イワイ
- ▼蔵四季
- ▼(有)糰屋本藤醸造舗
- ▼呉服 綿幸
- ▼コモリ餅店
- ▼七福
- ▼須坂迎賓館 三ツ扇
- ▼盛進堂製菓舗、ちよか盛進堂
- ▼つたや本店
- ▼能登忠
- ▼旬彩 八寸
- ▼寿し割烹 松風
- ▼松葉屋そば店

▼松屋そば店

▼MESSAGE

▼六味亭

▼梓屋

※五十音順、5月15日現在

※商品券は、店舗捺印のある店舗でのみ使用可能とし、他店では使用できません。

※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。



●「買い物に使える「マイナポイント」をもらおう!

【マイナポイントの取得方法】

①予約する

マイナンバーカードと4桁のパスワードを使ってパソコンまたはスマートフォンでマイキーIDを設定する。(マイキーIDを設定するとマイナポイントを予約したことになります)

※予約期限は8月末の予定です。

※パソコンはカードリーダーが必要で、スマートフォンは公的個人認証サービス対応機種に限ります。(市民課でも予約できますので、お気軽

にご利用ください)

②申込む

「マイナポイント申込みページ」で利用する民間キャッシュレス決済サービスなどを1つ選択する。

※申込期間は7月~3月末の予定です。

③チャージなど

選択したキャッシュレス決済サービスにチャージなどをする。

④ポイントの付与

マイナポイント25%(最大2万円のチャージで5千円)が国から付与される。

※詳細は市ホームページ(マイナポイント)をご覧ください。

注意事項

マイナンバーカードの発行は申請から約1カ月かかります。早めにマイナンバーカードを取得してください。

問合せ 政策推進課
(☎248・9017)

●取引・証明に使用する「はかり」をお持ちの皆さまへ

農産物や食品をパック詰めしたり、学校などにおいて体重を測定するなど、取引・証明に使用する「はかり」をお持ちの方は、2年に1回の定期

SANWA HOUSE
サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし



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)

広告欄

検査を受ける必要があります。
須坂市では7月28日(火)〜30日(木)まで、生涯学習センター(旧中央公民館)で検査を行いますので、必ず受検してください。

対象者には6月下旬に、はがきにてお知らせします。
地区別の日程などの詳細は、『広報須坂』7月号に掲載しますのでご確認ください。

問合せ ▼消費生活・特殊詐欺被害防止センター
(0248-9002)

▼長野県計量検定所 検定・検査課
(0263-474006)

●須坂市内のお店のテイクアウト&デリバリーをご利用ください

自宅で気軽にお店の味を楽しめるようにテイクアウト・デリバリーを利用できるお店が増えていきます。

須坂商工会議所では、テイクアウト・デリバリーが利用可能な店舗を応援する情報サイト「すざかつテイク2020」を4月17日にオープンしました。

さまざまなお店の料理、スイーツなどをお楽しみいただけますので、ぜひご利用ください。

さい。

※詳細はサイト(下記QRコードから接続できます)をご覧ください。

【登録店募集】

サイトへの登録店も募集しています。掲載無料ですので、登録してみませんか。

※サイト(下記QRコードから接続できます)から登録してください。



問合せ 須坂商工会議所
(0245-0031)

●住宅耐震改修工事・ブロック塀改修事業補助金

市では、地震に強い町づくりを目指して、住宅耐震補強工事・ブロック塀等改修事業を希望される方に工事費の補助を行っています。

本年度、工事を予定されている方は、まちづくり課へご相談ください。

【住宅耐震改修工事補助金】

対象 ▼昭和56年5月31日以前に着工した住宅

▼耐震診断の結果、総合評点が1.0未満の住宅

▼住宅所有者の収入が給与のみの方：収入金額1442万円以下



▼住宅所有者の収入が給与のみ以外の方：所得金額1200万円以下

補助額 耐震補強改修工事または現地建て替え工事費の2分の1以内(上限100万円)

※耐震診断の補助もあります。木造住宅は無料で受けられます。

【ブロック塀等改修事業補助金】

対象 危険なブロック塀などの撤去または改修を市内業者が施工する20万円以上の工事補助額 対象工事費の5分の1以内(上限10万円)

申請・問合せ まちづくり課
(0248-9007)

●市民無料入浴券の有効期間延長

広報須坂4月号に掲載した市民無料入浴券は「須坂温泉古城荘」・「湯つ蔵んど」が、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため臨時休館し、使用できない期間が生じたため、有効期間を2021年3月31日まで延長します。

問合せ 商業観光課
(0248-9005)

●図書館の休館のお知らせ

年に一度の蔵書点検と館内整理のため、図書館を休館します。

【お願い】
▼期間中は、本の貸し出し、予約、延長、本に関するお問い合わせはできません。(電話やインターネットでの延長、予約もできません)

▼返却は、玄関左側の「図書返却口」をご利用ください。

▼破損の恐れのあるCDやDVD、紙芝居は、蔵書点検期間後にお返しください。

問合せ 市立須坂図書館
(0245-0784)

●福祉会館改修工事のお知らせ

福祉会館は開館より30年以上が経過し、建物や設備の老朽化が進んでおり、施設を安全・快適にご利用いただくために改修工事を行います。工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

工事期間(予定)
6月1日(月)〜11月30日(月)

▼屋根・外壁改修工事
▼トイレ改修工事
▼給水管布設替工事 など

問合せ 福祉課
(0248-9003)

◎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(0248-9003)

広告欄

マリアキッズ体験保育「お家で簡単クッキング」^{参加費無料}
YouTubeを見ながら先生達と一緒に「もふんによ」を作ってみよう!!

マリアこども園の給食を委託している株式会社ミールケアが開発したグルテンフリーライスケーキミックス「もふんによ」をYouTubeのライブ配信を見ながら先生達と一緒に作ってみよう

参加希望の方は、右のQRコードから、ご登録をお願いします。登録締め切りは6月11日(木)まで
ご登録が完了したご家庭には、「もふんによ」をお送りいたします。

ご家庭で、豆乳70グラムとサラダ油20グラムをご用意いただき、ご家庭の電子レンジで3分で完成です。
6月16日(火)午前10時30分よりYouTubeにてマリアこども園の先生達がライブ配信で皆さんと一緒に「もふんによ」作りをするよ!!



「お家で簡単クッキング」に参加可能なお子様は、平成28年4月2日〜平成30年4月1日生まれまでの未就園のお子様です。須坂市春木町1092 TEL 026-245-0012
参加人数の上限を超えた場合は、締め切り前でも登録できない場合があります。 各ご家庭1回の登録をお願いします。 www.mariakids.jp info@mariakids.jp

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(0291-5070)

●危険物安全週間
6月7日(日)～13日(土)
「訓練で 確かな信頼 積み重ね」

危険物の事故を未然に防ぐため、次の事に注意しましょう。
 ▼灯油など危険物施設や周辺の状況を定期的に点検する。
 また、器具や配管などの劣化、破損の有無を確認する。
 ▼灯油などをホームタンクから小分けするときは、その場を絶対に離れない。
 ▼灯油などの流出防止のため、ホームタンクに防油堤を設置する。
 ▼地震などによりホームタンクが容易に転倒しないよう、しっかりと固定する。
 問合せ 消防本部予防課 (☎245・4200)

募 集

●信州大学教育学部附属 長野小学校
令和3年度入学児童募集

資格 出願日現在および入学後も引き続き指定地域内(須坂市全域)に保護者と同居し、自力で通学できる学齢該当児童
 募集人数 70人(男女各35人)

募集要項 6月12日(金)まで学校事務室で配布もしくは郵送します。
 ※郵送ご希望の方は学校ホームページをご覧ください。
 願書受付 6月15日(月)～19日(金)学校に直接持参するもしくは郵送してください。
 その他 新型コロナウイルス感染症の状況により、日程などに変更のある場合は、学校ホームページでお知らせします。

申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野小学校 (☎251・3350)

●信州大学教育学部附属 長野中学校
令和3年度入学生徒募集

資格 長野市および長野市に近接する市町村内の小学校に在籍し、徒歩や自転車、公共交通機関を利用して、自力で1時間程度で通学できる学齢該当児童
 募集人数 200人
 募集要項 6月12日(金)に学校ホームページに掲載します。
 保護者学校説明会 9月18日(金)午前9時～
 ※願書を配布します。申し込みをして、必ずご出席ください。

願書受付 11月10日(火)～12日(木)午前9時30分～午後3時30分(正午～午後1時30分は除く)
 その他 新型コロナウイルス感染症の状況により、日程に変更のある場合は、学校ホームページでお知らせします。
 申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野中学校 (☎243・0633)

●ふるさとCM大賞作品募集

第20回ふるさとCM大賞NAGANO(長野朝日放送主催)への出品作品を募集します。
 内容 須坂市の特徴を表現した30秒の未発表CM作品
 ※詳細はお問い合わせください。
 申込期限 6月30日(火)
 作品提出期限 9月11日(金)
 ※作品は、須坂市でまとめて長野朝日放送へ提出します。
 申込・問合せ 政策推進課 (☎248・9017)

行 事 ・ 催 し

●教科書展示会

小・中学校で使用している教科書を展示します。
 期 間 6月中旬～7月初旬
 ※日時・場所は決まり次第、県・

市ホームページでお知らせします。
 問合せ 北信教育事務所 (☎234・9549)

●旧小田切家住宅 企画展

【小田切家との関わり～須坂焼展】
 6月30日(火)まで延長します。
 【須坂焼展特別イベント あなたの焼き物判定します!】
 あなたの家に眠っている焼き物はもしかしたら須坂焼かもしれません。無料で判定しますので、ぜひご持参ください。
 と き 6月28日(日)午後1時30分～4時(予約制)
 入館料 300円(市内70歳以上および中学生以下無料)
 判定人 石田秀明さん(須坂焼研究家)
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により日程が変更になる場合があります。
 申込・問合せ 旧小田切家住宅(☎246・2220)

講 座 ・ 教 室

●創業カレッジを開講します

長野信用金庫と北信地域14市町村などが共催して、北信地域でこれから創業する方々、

広告欄

ご好評につき 新区画増設
25万円～
 樹木葬 隆源寺墓園内 中野市吉田880
 樹木葬花もみじ

供養でお困りの方、お気軽にご相談ください。
仏壇じまい
 まずは、仏壇の扉を開けてサイズ計測

サイズ(巾/高/奥行cm)	区分	料金
50cm以内/70cm以内/40cm以内	小型仏壇	¥20,000+税
70cm以内/175cm以内/70cm以内	中型仏壇	¥40,000+税
90cm以内/175cm以内/90cm以内	大型仏壇	¥50,000+税
上記以上のサイズ	特大型仏壇	¥60,000+税

お仏具のお引取は上記価格に含まれております。遺影、その他の宗教用具・神棚のお引取は別途料金がかかります。ご相談ください。

修理・修復も おまかせください!!
 北信地域初!!
樹木葬大好評分譲中!!
 飯山で創業200余年 山崎本店 TEL.0269-62-3242
 飯山市愛宕町3050 営業時間/9:00～18:00/火曜定休

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

創業してから間もない方の事業の実現と継続を応援する、創業カレッジを開講します。

創業前の「これから創業コース」と創業後5年以内の「今までの事業振り返りコース」があります。受講は1コマから可能です。

実施期間 6月22日(月)～9月11日(金)

受講料 無料

申込期限 各講座の開催日一週間前

その他 講座内容などの詳細は市または長野信用金庫のホームページでご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止または延期になる場合があります。

申込・問合せ 長野信用金庫 地域みらい応援部

(0228-0221) FAX 226-5115)

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、一緒に学びませんか。

とき 6月11日(木)午後1時30分～3時30分

対象 うつ病の方の家族

©2019年度須坂市小・中学生人権教育啓発標語優秀作品…: 勇気出し さそってみよう 『遊ぼうよ』 高甫小6年 神林禮弥

受講料 無料

申込み 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。お気軽にお問い合わせください。

問合せ 保健センター (0248-9023)

寄附募集

届出1件

【ダメ。ゼッタイ。】国連支援募金

募集責任者 土屋智則(ダメ。ゼッタイ。)普及運動長野県実行委員会委員長

募集金額の額 10万円

期間 6月20日(土)～7月19日(日)

問合せ 市民課 (0248-9002)

善意の窓口

【寄附】▼タマネギ900個、キャベツ80個(新型コロナウイルス感染症の影響で困っている人のため)：株式会社長印須坂青果市場様

▼マスク600枚(新型コロナウイルス感染症の影響で困っている人のため)：綿幸株式会社

▼マスク600枚(新型コロナウイルス感染症の影響で困っている人のため)：綿幸株式会社

申込・問合せ 市民課 (0248-9002)

社様

▼マスク1500枚(新型コロナウイルス感染症の影響で困っている人のため)：株式会社ハヤシコーポレーション様

▼マスク2000枚(新型コロナウイルス感染症の影響で困っている人のため)：カーポート須坂有限会社様

リサイクル情報

【差し上げます】

▼餅つき用の大ざる▼蒸籠▼2段棚▼鳥籠▼ペダル運動器具▼学習机▼本棚▼げた箱▼アップライトピアノ▼植木鉢

【譲ってください】

▼脚立、茶たんす

【差し上げます】と【譲ってください】の申込期限と抽選日

申込期限 6月9日(火)

交渉順位抽選 6月11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、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。

申込・問合せ 市民課 (0248-9002)

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

口座名義 須坂市台風災害義援金 ※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)をご覧ください。

問合せ 高齢者福祉課 (0248-9020)



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いたします。

【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 (0248-9008)

市営住宅入居者募集

募集期間 6月1日(月)～9日(火)

抽選日時 6月12日(金)午前9時

物件

▼屋部(3DKB)：2戸

▼屋部(2DKY)：1戸

▼旭ヶ丘(3DKY)：1戸

▼北旭ヶ丘(3LDKY)：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 (0214-5620)

日曜日・祝日の当番薬局

- 6月7日(日) オオクマ薬局
- 6月14日(日) 小布施薬局
- 6月21日(日) オリジン薬局
- 6月28日(日) かおり薬局
- 7月5日(日) クスリのアオキ旭ヶ丘薬局

※蔵の町薬局は、全て営業します。
※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は21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
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

6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	5(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和2年2月1日～2月15日生 令和2年2月16日～2月29日生
	7/3(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和2年3月1日～3月15日生 令和2年3月16日～3月31日生
1歳児健康相談	9(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年5月12日～5月20日生 令和元年5月21日～6月4日生
	7/10(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和元年6月5日～6月17日生 令和元年6月18日～7月2日生
1歳6カ月児健康診査	19(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年11月6日～11月21日生 平成30年11月22日～12月17日生
2歳児健康相談	16(火)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年5月20日～6月7日生 平成30年6月8日～6月16日生
3歳児健康診査	25(木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年5月19日～6月4日生 平成29年6月5日～6月22日生
もぐもぐ離乳食講座	23(火)	13:00～13:15 14:15～14:30	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
かみかみ離乳食講座	11(木)	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

※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	対象年齢
令和2年4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2年3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2年1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)
	麻しん・風しん1期	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで
令和元年6月生	水痘	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
	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29年6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23年6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・コム
シヤル(株)へ(☎291-5070)

宅配商品のご案内 各地発送 承ります

二度熟成でのどごし抜群!!

山芋そば

1セット3袋(9人前)

1セット(9人前)

1,000円 ＋税

●送料 500円(税込)

3セット(27人前)

2,900円 ＋税

●送料 無料!

5セット(45人前)

4,700円 ＋税

●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(留守番電話にてご注文を承ります。)

株式会社 小妻屋本店

本社・工場 〒382-0074 須坂市須坂1024

<https://kozumaya.ocnk.net/>
E-mail kozumaya1@lime.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^す坂^が

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

地域公民館の特色

豊丘地域公民館

豊丘地域公民館は、地域の特色を生かした活性化支援にも力を入れています。今回はそんな豊丘地域公民館が行っている事業を紹介します。

地域の特色を生かした事業

豊丘地域は子どももの教育に力を入れており、江戸時代には寺子屋が6カ所もあったそうです。現在、豊丘地域公民館でも子どもを対象とした講座を行っています。その中の一つの「子ども抹茶教室」お茶ごっこは、普段子どもたちが触れることが少ない茶道を通して、心構えや作法を学び、毎年10月に行われる「ふれあいまつり」で子どもたちは抹茶をたてて学びの成果を披露します。



▲現地で紙芝居を口演



▲にぎわう観桜会ひんのべまつり

また、豊丘には15の民話の

豊丘地域公民館は地域づくり推進委員会とのつながりも強く、多くの事業を協力して行っています。これらの事業は、観桜会ひんのべまつりや

豊丘地域づくり推進委員会との関わり

豊丘には気概にあふれた方々が多くいらつしやいます。多様な地域活動が長く継続され、3町（大日向町・豊丘町・豊丘上町）がまとまっているのもこの地域の魅力です。つながりをこれからも大切に、今後も惜しみない支援を続けていきたいと思っています。

館長に聞きました



▲打ちたての新そばを提供しました

豊丘ダムまつり、新そば祭りなど、豊丘の顔ともいえるイベントです。特に新そば祭りは会の皆さんがそばを種から育て、心を込めて作ったおいしいそばを味わうことができます。毎年県内外から多くの方が訪れるほどの人気で、そばはすぐに完売してしまいます。そんな新そば祭りの立役者であるそばの打ち手の高齢化が進み、後任を育てる養成講座にも力を入れています。



昔、「トリビアの泉」という番組が放送されてきました。トリビアとは「雑学・些末な」という意味で、この番組は視聴者から寄せられた雑学をプレゼンターが面白おかしく紹介する番組です。毎回ゲストが、その雑学を「くへえ」（くは点教）で採点していたのも面白かったです。ゴールデンタイムで放送されていたこともあり、当時小学生だった私の周りでも大いにはやりました。放送の翌日には、みんなで放送された雑学の話で盛り上がりました。また、「くへえ」も流行語大賞になるほどの人気でした。▼雑学を知っていることで、普通の勉強では知りえない物事の事情や裏側が分かるようになります。また、「納豆早食いの世界大会が存在する（茨城県で実際にあるそうです）」といった、一見何の役にも立たないような雑学でも、話のネタにすることで場を盛り上げ、相手と打ち解けやすくなるかもしれません▼教養を身に付けることで人生が豊かになると思います。雑学を身に付けることでも豊かな人生を送るのに役立つのではないのでしょうか。

高甫小児童が育てたヤマメを放流
高甫地域づくり推進委員会

4月24日(金)、下八町の上橋下付近の鮎川で、高甫小学校の児童が育てたヤマメの稚魚を放流しました。学校は新型コロナウイルス感染拡大防止のため臨時休業中であつたため、高甫地域づくり推進委員会の皆さんと高甫小学校の先生が放流しました。

大事に育てた稚魚たち

昨年11月に、千曲川漁業協同組合からいただいたヤマメの卵を3年生児童が育てました。稚魚はデリケートであるため水質管理や餌やりなどは大変でしたが、129匹の稚魚を放流できる大きさにまで



▲ヤマメの稚魚 (大きさは2センチメートルほど)

育てることができました。元気に泳ぐ

地域づくり推進委員会の皆さんや先生方は、コップに入れた稚魚を大事そうに抱え、流れの緩やかな場所を選んでそっと放流していました。はじめはそこでじっとしていましたが、しばらくすると動き回り、元気よく下流へと泳いで行きました。



▲ヤマメを放流しました

最後に高甫小学校の黒岩龍也校長は「今日はヤマメを育てた子どもたちが参加できず残念ですが、無事に放流が終わってホッとしています。先が見えない状況ですが、子どもたちにはヤマメのように激しい川の流れの中でも元気に突き進んでいってほしい」と話されました。



※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

市民学園公開講演会
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、6月20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。

問合せ ☎245-1598

生涯学習団体からのお知らせ

**会員募集
貯筋クラブ**

現在の会員数は45人です。月に4回集まって転倒予防のための筋トレやストレッチ、

脳トレ、歌に合わせたエクササイズなどの活動を行っています。一緒に楽しく「貯筋」してみませんか。お気軽にお問い合わせください。

とき 毎月第1、4水曜日
午前9時30分～11時30分

ところ 生涯学習センター
(旧中央公民館)

206和室

3階ホール

年会費 500円

持ち物 水・タオル

問合せ ☎245-6455 (片岡)

市内見学まなび一号(隊) お宝探しの旅



まなび一号6月予定コース
中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月6日(土)開催予定の「子ども古墳クイズツアー」と、6月30日(火)開催予定の「須坂市の活気ある企業を訪問」は中止させていただきます。

問合せ ☎245-1598

新型コロナウイルスには負けない!

生涯学習センターを利用されている「絵あそび萩の会」の皆さんが「新型コロナウイルスに負けないように」と絵手紙を作成されました。縦30センチメートル×横90センチメートルの作品(左の写真)は、見ているだけで元気がもたれます。



令和元年東日本台風災害の復旧に向けて



問合せ 長野県須坂建設事務所 整備課
 ☎026-245-4491
 FAX026-245-8620
 メール suzakaken-seibi@pref.nagano.lg.jp

令和元年東日本台風の影響により、須坂市においても、千曲川をはじめ各河川の増水による護岸洗掘や土砂崩落による交通の遮断、住宅地への浸水などの被害が発生しました。

このたびの災害により、被害に遭われた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

長野県須坂建設事務所では、災害発生時より被災箇所の復旧のための作業を進めています。

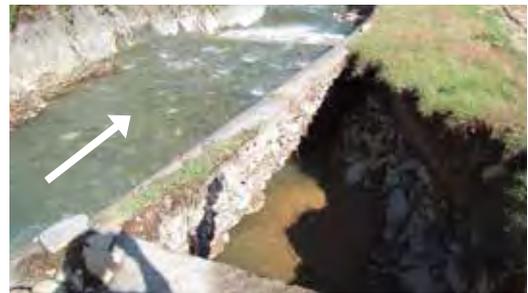
被災の状況は、下記の写真のとおりとなっています。

24カ所の災害復旧工事を予定していますが、その内、18カ所について工事発注を済ませ、順次工事に着手してまいります。残りの6カ所も、今後早期に着手してまいります。

工事に際しては、近隣の方々、通行されるの方々にご迷惑とご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。国道や県道、一級河川の災害復旧に対するお問い合わせがありましたら、須坂建設事務所までご連絡ください。



至 五味池高原
 ▲五味池高原線 57号カーブ路肩崩落
 (令和元年10月13日撮影)



▲仙仁川の仙仁橋下河床低下による護岸の被災
 (令和元年10月16日撮影)



▲奈良川寺村橋上河床低下による護岸の被災
 (令和元年10月16日撮影)



▲八木沢川相之島護岸崩壊(令和元年10月14日撮影)



至 峰の原高原
のりめん
 ▲国道406号仙仁上法面崩落
 (令和元年10月14日撮影)



▲応急工事後

須坂建設事務所の災害対応に須坂市としても感謝します。



子育て支援センターの紹介



子育て支援センターは、中央児童センター内に併設し、子育てを応援するさまざまな事業を行っています。

なお、6月は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事は行いません。

▼子育てミニ講座

運動遊び・ミニコンサート・赤ちゃんマッサージなど

▼すくすく育児ランドやピアママサロン

育児に役立つ講座や仲間づくりのための講座

▼お父さんの育児講座「すくすくパパ」

工作・ふれあい遊び・料理教室など

▼中高生と赤ちゃんのふれあい事業

市内の中高生と触れ合いながら、命の大切さを学びます。

▼ところをつないで「すくすくホーム」

祖父母世代と親世代の交流

▼子育て相談(0～18歳まで)

- ・家庭児童相談員による子育て相談(毎月1回)
- ・管理栄養士による食育相談(毎月1回)
- ・保育士による子育て相談

子育てに悩みはつきものです。そんな時は一人で悩まず気軽に相談してください。相談内容によっては、各種専門機関におつなぎします。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 245-6588

メール k-shien@city.suzaka.nagano.jp



← 子育てミニ講座
運動遊び

子育てミニ講座
赤ちゃんマッサージ



← ピアママサロン

子育て支援センターの再開

子育て支援センターは5月18日(月)から利用を再開しました。

当面の間は人数、時間などを制限しての利用になります。ご理解ご協力をお願いします。

利用制限の詳細などは、市ホームページ(右記QRコードから接続できます)をご覧ください。



～子育てサークルを紹介します～

ウルトラの会

子育てをされていて、お子さんの発達や行動に心配や悩みを持っている親御さんやご家族の方がいらっしゃると思います。これらは他の人に打ち明けにくいと思いますが、この会では同じ悩みを持った親や家族の方が月に2回集まって、悩みや相談を打ち明けています。メンバーにはお子さんが成人を迎えたお母さんもいて、アドバイスや必要に応じて相談先へもつなげることもできます。この他にも年に1～2回学習会を行っています。

参加しているお母さんは「この会で話を聞いてもらおうと、気持ちがすっきりします」と話されました。入会の手続きの必要はありません。現在は新型コロナの影響で活動を自粛していますが、興味のある方は、子育て支援センターまで。



Beautiful Name

ビューティフルネーム

宮崎 慶くん

(3歳11カ月)



お父さん…文仁さん/お母さん…ひと美さん

「喜ぶ」や「祝う」などを意味する「慶」は縁起の良い字であり、成長と力強さ、輝かしく幸せな人生を歩んでほしいという願いを込めて名付けました。

最近では戦隊ヒーローにハマっていて兄弟そろって変身したり、ダンスを踊ったりして戦隊ヒーローになりきっています。

まだまだ甘えん坊ですが、もうすぐお兄ちゃんになる予定で「赤ちゃんがおうちに来たら抱っこしてあげる」と、頼もしい一面も見せてくれます。

パパもママも慶の笑顔が大好きです。

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、村田スーザンさんからバトンを引き継いだ山岸秋美さんにインタビューしました。



山岸秋美さんは、結婚を機に須坂に来ました。現在は、息子さんを育てながら、旦那さんと3人で生活しています。



山岸秋美さん(上町)

須坂市消防団婚活パーティー

私は長野市で生まれ、飯綱町(旧傘礼村)で育ちました。名古屋で就職していましたが、2011年3月11日の東日本大震災、翌日の長野県北部地震が発生した際、周辺に頼れる人がいなく、家族への思いが強くなりました。仕事は名古屋でなくてもできると思い、帰郷を決意しました。帰郷して安心したのと同時に、都会では感じられなかった周辺の友人が結婚していく

ことが気になり始めました。そんな時、ある新聞に第1回須坂市消防団婚活パーティーの記事を見て友人と応募しました。このパーティーで夫と出会いました。幼少時、須坂市動物園などに遊びに来ていたので須坂の話題で盛り上がりました。

須坂は歩くまち

息子とよく散歩に出かけます。花見は臥竜公園しか知らなかったのですが、小中学校にも見応えのある桜があります。それに須坂はお寺が多いですよね。あるお寺に咲いている桜を見つけた時、結婚式の前撮り写真で使いたかったくらいすてきだったので、どうして教えてくれなかったのと夫に話をしました。須坂の道は分かりにくいと言われますが、私にはこの地形がまるでからくり屋敷のようで面白いと思いました。子どもにも危険がないように、主要道路ではなく、遠くなくとも一本裏の道を歩くようにしています。古い路地を見つけるとワクワクしてしまいます。そこには昔ながらの町並



みがあり、何か懐かしさを感じます。この町並みを子どもたちにも残してあげたいなと思います。

ゆっくりと子どもの速度、子どもの目線で歩くと季節の花や細い道などが発見でき、大人でも楽しいです。

今の時代、目まぐるしく状態が変化しています。須坂には昔ながらの素晴らしい町並みや風景がたくさんあります。時間を作って、ゆっくりとゆとりを持って歩いてみてはいかがですか。古い路地に入ると、時間とまったような感覚になり、世界観が変わるかもしれません。また、須坂には銀座通り線

で行うイベントやおひなめぐりマップ、スイーツに関するイベント、お寺で行う肝試しなど面白いイベントが多く魅力的です。すてきなところが発見できると喜びを感じます。これからも息子と歩いて見つけ、その魅力をたくさん伝えていきたいと思っています。



信州須坂の台所 41



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。



具たくさん卵焼き



調理時間15分

1人分の栄養成分

- エネルギー…188kcal
- たんぱく質…10.8g
- 炭水化物…6.9g
- 脂質…12.8g
- 塩分…0.9g

レシピ動画(第27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

のりの風味、香味野菜のねぎ、塩昆布のうま味でおいしく食べられる、塩分控えめの卵焼きです。彩りがよくお弁当にもおすすめです。

【材料】(2人分)

- 卵…3個
- 水…大さじ2
- 万能ねぎ…2本
- 塩昆布…小さじ1
- かにかま…2本
- サラダ油…小さじ2
- 焼きのり(全型)…1枚
- 砂糖…大さじ1

【作り方】

- ① 万能ねぎは小口切りに、かにかまは1センチ程度の長さに切る。
- ② 焼きのりは細かくちぎる。
- ③ ボウルに卵を割ってほぐし、砂糖と水、塩昆布を加えて混ぜ、①を合わせる。
- ④ フライパンに油をひいて熱し、③の1/3程度を流し入れ広げ、半熟状態になったら②を散らし、巻いていく。このことを2回繰り返す。

人口・世帯数

人口…50,440(+9)
 男…24,515(+13)
 女…25,925(-4)
 世帯…20,154(+41)

2020.5.1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

▼マスクが手離せなくなりました。「鼻はフィルターの役割があるが、マスクをすることで鼻呼吸から口呼吸に変更している割合が増えている」と、あるメディアが報道していました。私もその1人です。意識しないと鼻呼吸に…(岡田)

▼私は漫画が好きでいろいろな作品を読むのですが、「鬼滅の刃」という作品はこの1年で発行部数が10倍以上にもなったそうです。アニメなどで作品の良さを多くの人に知ってもらえた結果ですね。やはりメディアの力はすごい！(小池)

▼スーパーや飲食店など、最近はいくつかの場所に消毒液が設置されており、利用する機会が増えました。積極的に使うことはもちろん、できる場所なら手洗いやうがいも併用し、新型コロナウイルスの感染防止に努めたいものです。(浦野)

★災害情報

	4月	2020年 1~4月	昨年 同期
火災	2	9	6
死者	0	2	0
傷者	0	1	1
救急出動	159	676	803
交通事故	9	38	30
急病	109	433	562
その他	41	205	211
救助	1	5	3
交通事故	0	3	2
その他	1	2	1

★交通事故

	4月	2020年 1~4月	昨年 同期
件数	4	40	44
死者	0	0	0
傷者	4	44	50

◎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