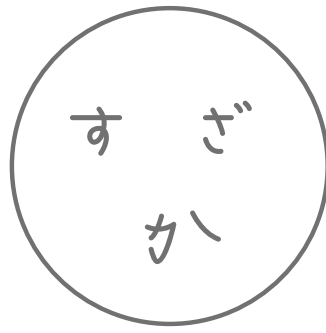


広報

須



坂

7
2020



信州すざか農業小学校豊丘校
大きなタマネギとれたよ

「新しい生活様式」の定着を推進するための取り組み

新しい生活様式の定着推進

新型コロナウイルス感染症が、飛沫^{ひまつ}や接触によりウイルスが目・鼻・口から入って感染することを踏まえ、市民の皆さんが感染症を防止するための行動を自ら考え、実践できるよう「信州版『新たな日常のすゝめ』」の周知を図り、「新しい生活様式」に沿った行動の定着を推進します。

～「新しい生活様式」における熱中症予防～

気象庁の3カ月予報の発表では、7月以降の気温は平均並みまたは高いと予報されています。新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の中でも注意すべき行動があります。熱中症予防をしっかりと行ってください。

1 暑さを避けましょう

- 暑い日や暑い時間帯は無理しない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する
- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整



2 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



※高齢者、子ども、障がいのある方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

地域の支えあいによる消費の促進

大きな消費の落ち込みの影響を受けている事業者を応援するとともに、「新しい生活様式」への対応を促進するため、地域の事業活動における消費の促進を支援します。地産地消にご協力ください。

Enjoy

SUZAKA

利用期間 令和2年6月13日(土)～10月31日(土)

GO SUZAKA

対象者ひとり当たり
須坂市内の対象宿泊施設一泊

4,000円 割引

STEP 1. 電話予約

- 電話にて各宿泊施設へ「応援支援割引プラン」を利用する旨を伝えて予約する
- 対象となる宿泊施設はHP補助対象宿泊施設一覧をご覧ください

STEP 2. 身分証提示

- チェックイン時に宿泊代表者が須坂市民であることを確認できるもの(免許証、保険証、学生証等)を提示

STEP 3. 4,000円引

- 対象者ひとり当たり4,000円割引
- 割引された宿泊代金(残額)を宿泊施設へお支払い(割引金額が宿泊代金を上回る場合は宿泊代金が上限)

※予約順となり、期間内であっても予算額に達し次第終了となります

※宿泊代表者が須坂市民であることが割引適用の条件となります

※宿泊代表者が須坂市民であればお連れの方も割引対象となります

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業を中止する場合があります。

新型コロナウイルス感染症拡大により、著しく影響を受けた市内の宿泊事業者を支援するため、「Enjoy SUZAKA宿泊応援支援金」を創設しました。

【応援支援割引プラン】

期 間 10月31日(土)まで
※予約順となります。期間内でも予算上限に達し次第終了となります。

対象者 須坂市民

※宿泊代表者が須坂市民であれば一緒に宿泊される方も対象になります。

割引額 4,000円割引(割引額が宿泊代金を上回る場合は、宿泊代金が上限)

利用方法

- ①電話で**対象宿泊施設**に「応援支援割引プラン」を利用する旨を伝えて予約。
- ②チェックイン時に、須坂市民を証明できる物(免許証・保険証・学生証など)を提示。
- ③割引された代金を支払う。

問合せ 商業観光課

(☎026-248-9005)

対象宿泊施設は市ホームページに掲載しています。右のQRコードからアクセスしてください。



宿泊事業者売上(事業継続)支援給付金

著しく観光需要が落ち込んだ市内の旅館・ホテル、ペンションなどの宿泊事業者の事業継続を支援するため給付金を支給します。

給付対象者 国の持続化給付金の給付を受けた市内に宿泊施設を有する宿泊事業者

※風営法に規定する一部施設を除く、旅館業法による営業許可を受けている施設

給付額 客室定員×1万円(最大150万円)

※客室定員は長野保健所に届け出されている人数

申請方法 郵送または持参

※申請書のダウンロードができない方は、商業観光課で配布しています。

申請期限 2021年3月1日(月)(期限日の消印有効)

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

農家の皆さんへ 収入保険の掛け金を補助します

農作物などの市場価格の低下に備え、農家の収入減少を補填する収入保険への加入を促進するために農家負担掛け金の一部を補助します。(令和2年(3年産対象)加入限定)

補助対象者 令和2年12月までに収入保険に加入した者(新規・継続を問わない)

補助内容 加入者が負担する保険料のうち掛け捨て部分の80%(限度額:認定農業者・認定新規就農者は7万円、その他の農業者は5万円)

※申し込みなどの詳細は、NOSA I 長野(長野県農業共済組合 北信支所)(☎026-219-2893)へお問い合わせください。

問合せ 農林課(☎026-248-9004)

特別定額給付金の申請はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症緊急対策の特別定額給付金は、既に9割以上の世帯から申請がありました。**まだ提出されていない方**はお早めにご提出ください。期限内に提出されないと、辞退したものとみなします。申請書を紛失された場合はお手数ですが、給付金担当までご連絡ください。

申請方法 申請書郵送またはオンライン申請

申請期限 8月17日(月)(期限日の消印有効)

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・受給権者 給付対象者が属する世帯の世帯主

問合せ 総務課(☎026-248-9068)

※この他の給付金・助成金などは新型コロナウイルス感染症に関する情報を市ホームページに掲載しています。右のQRコードからアクセスできます。また、国や県で行っている給付金・助成金は国(経済産業省など)や県のホームページでもご確認ください。



雇用調整助成金の申請をサポート 個別相談会

ハローワーク須坂、須坂商工会議所および須坂市では、雇用調整助成金の申請手続きをスムーズに行っていただけるよう個別相談会を開催します。事業者の皆さまには、ぜひこの助成金をご活用いただき、従業員の雇用維持に努めていただきますようお願いいたします。社会保険労務士が**無料**相談に応じます。

開催日（7月の毎週水・木曜日）

水曜日：7月1日、8日、15日、22日、29日の午前9時～、午前10時～、午前11時～

木曜日：7月2日、9日、16日、30日の午後1時30分～、午後2時30分～、午後3時30分～

会 場（水曜日と木曜日で時間、会場が異なります。）

水曜日：ハローワーク須坂

木曜日：須坂商工会議所

対象者 市内事業者（ただし、水曜日はハローワーク須坂管内の事業者も相談可能です。）

申込方法・問合せ 相談希望日の前日午前11時までに、ハローワーク須坂（☎026-248-8609）へお電話でお申し込みください。電話連絡は月～金曜日の午前9時から午後5時まで。

注意事項 ・原則、事前予約がない場合は相談できません。
・相談の際は、マスクを着用するなど感染防止対策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
・納付の猶予 ・減免	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 ・減免	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支払いが困難な方	営業課 ☎026-248-9012

風水害に備えましょう

～避難行動の確認～



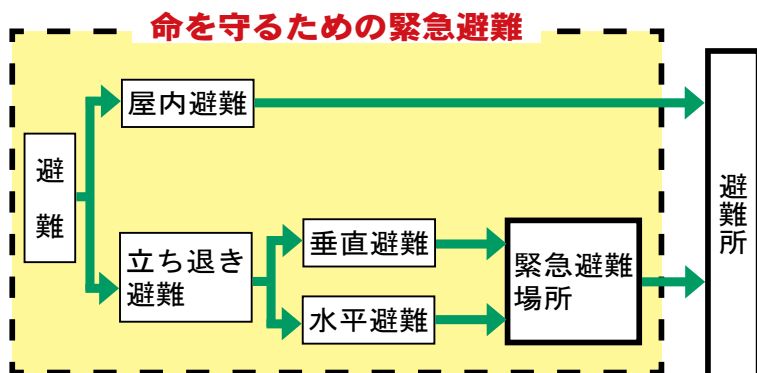
問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

緊急避難場所	避難所
災害が発生、または発生する恐れがある場合に、その危険から逃れるための場所	災害が発生した後、 自宅で生活できない被災者が避難生活をするための施設

市では、「緊急避難場所」と、「避難所」を指定しています。場所を兼ねていることや名称が似ていることで混同しやすいですが、それぞれ役割が異なります。

「緊急避難場所」と「避難所」の違い

「令和元年東日本台風」により、須坂市でも甚大な被害を受けました。
前線や台風などを起因とする風水害が想定される時期を迎えています。昨年の教訓を踏まえ、日頃の備えや避難行動の確認をお願いします。



まずは「命を守るための緊急避難」

市では、災害が発生する恐れがある、または発生した場合にレベル3～5の「避難情報」を発令します。その際、住民の皆さんには危険から逃れるための避難をしていただきますが、このときの避難行動は「**命を守るための緊急避難**」です。

その際、自宅の近くだけでなく、市指定の緊急避難場所であればどこでも避難できます。

す。緊急避難場所だけでなく、安全な場所にある親戚や友人・知人などの家に避難していただいても結構です。**自分や家族の命を守ることを最優先した行動をとってください。**
左のページにある「災害・避難カード」に記入し、家族と共有しましょう。

緊急持ち出し品を持参してください

命を守るための緊急避難は、1日程度の生活が送れる品物が目安です。食料や飲料、着替え、毛布などは、緊急持ち出し品としてご自身で用意していただくのが原則です。

一方、災害発生による「避難所」は、緊急避難をした方の中で、自宅で生活できない被災者のために開設します。災害発生から2～3日以上経過した段階での開設を想定しています。避難所として設置した際には、飲食、生活に係る最低限の品は市で用意します。

洪水時の指定緊急避難場所を対象河川で見直しました

これまでの市指定緊急避難場所は災害の種類に応じて使

ハザードマップの更新

用可・不可を定めていたが、洪水時の緊急避難場所に関しては、河川ごとの区別に変更しました。
詳細は、市ホームページをご覧ください。

長野県が管理する河川（鮎川・百々川・八木沢川・松川）の浸水想定区域の見直しが行われ、公表されました。詳細は、県ホームページをご覧ください。

これを受け、「須坂市洪水・土砂災害ハザードマップ」(平成29年3月発行)を令和2年度中に更新する予定です。詳細が決まり次第、広報須坂でお知らせします。

無料アプリ「停電情報お知らせサービス」

停電の発生・復旧などの情報をお知らせのほか、災害時の避難施設の検索・ルート検索ができる「防災マップ」機能もあります。お問い合わせは中部電力パワーグリッド(☎0120-984-385)へ。



※冷蔵庫など、普段目に付く場所に貼ってください。

災害に備えて、いつ・どこへ避難するのか家族と話し合っておきましょう。

あなたの**緊急避難場所**はどこですか？

①

避難したら、緊急避難場所がいっぱいである場合が想定されるため、複数考えておきましょう。

②

メモ欄(注意事項など)

「災害・避難カード」

氏名

住所

性別

血液型

家族

人

緊急連絡先



▲須坂市洪水・土砂災害ハザードマップ

ハザードマップは、市ホームページからダウンロードできます。下のQRコードからアクセスしてください。



誰を気にかける？(近所の高齢者など)

注意を促す情報や避難に関する情報が発令されたら…誰に連絡する？

誰に？

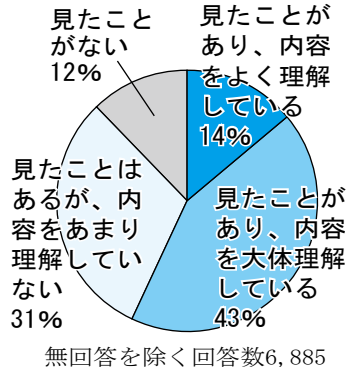
連絡先は？

災害	避難の合図	避難行動
土砂災害		【日中】 【夜間】
水害		【日中】 【夜間】

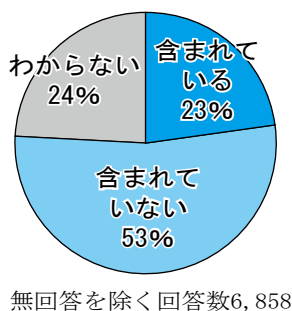
※切り取ってご活用ください。このカードは市ホームページからダウンロードできます。

【考察】

2つの調査項目の結果、ハザードマップの認知度は88%と高い数値となった一方、自宅が浸水・土砂災害想定区域に含まれているかわからない方が24%でした。この機会に自宅をハザードマップと照らし合わせ、危険度を確認してください。



▲調査結果



■「洪水・土砂災害ハザードマップ」を見たことがありますか。また、内容を理解していましたか。

■あなたのお住まいは、浸水想定区域・土砂災害想定区域などに含まれていますか。

この調査は、「令和元年東日本台風」の際、市民の皆さんが防災情報をどのように入手し、どのような行動をとったのか。また、地域の危険性などをどのように認識していたのかなどを把握し、今後の避難対策に役立てる目的で、昨年12月に市内全戸に配布し、7172世帯(回答率35・5%)から回答をいただきました。ありがとうございます。

調査結果の速報値がまとまりましたので、市ホームページで公表するとともに、主な項目を広報須坂でお伝えしていきます。

「令和元年台風第19号の避難行動に関する調査」の概要 シリーズ①

2020年度須坂市一般会計補正予算第2号 (新型コロナウイルス感染症対策)が成立しました

～令和2年第2回市議会臨時会(5月26日)で可決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

補正予算第2号の額は、
1億9668万円で、予算累
計額は329億4568万円
となりました。
事業ごとの補正金額と主な
内容をお知らせします。

農林水産業費 【農業振興対策事業】

〈500万円〉

景気の低迷による市場価格
の下落があっても、安定的な
農業経営ができるように、収
入保険への加入を促進するた
め、NOSAI長野を通じ農
家負担掛け金の一部を補助し
ます。(詳細は4ページをご
覧ください)

問合せ 農林課

【商工費】
(☎026-248-9004)

観光・誘客宣伝事業

〈3000万円〉

新型コロナウイルス感染症
の影響により、著しく観光需
要が落ち込んだ宿泊事業者の
事業継続を支援します。(詳細
は3・4ページをご覧ください)

問合せ 商業観光課

(☎026-248-9005)

教育費

【就学援助事業】

〈612万円〉

新型コロナウイルス感染症
の影響により、就学が困難と

なった家庭を支援します。
問合せ 学校教育課
(☎026-248-9010)

【福祉施設等の感染症対策】

〈445万5千円〉

障害者福祉施設、高齢者福
祉施設、介護保険事業所や医
療機関などに非接触式電子温
度計を提供し、各施設での感
染リスクの低減を図ります。

問合せ 健康福祉部各課

【避難所の感染症対策】

〈717万7千円〉

避難所の感染防止対策とし
て、各避難所に非接触式電子
温度計、アルコール消毒液、
間仕切りなどを配備します。

問合せ 総務課

(☎026-248-9000)

【その他の感染症対策】

〈91万5千円〉

保健センターに非接触式電
子温度計とアルコール消毒液
を配備し、検診や訪問の際の
感染リスク低減を図ります。

問合せ 健康づくり課

(☎026-248-9018)

この他に、既に実施済みの
事業として、国の「子育て世帯
への臨時特別給付金」にさら
に市独自で1万円を上乗せし
ての支給や分散登校日などに
提供した簡易給食を公費負担
とする予算などがあります。

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 キエンキン 須高地域の医療を守ろう義援金
長野県労働金庫	須坂支店	普通預金 4023817	
ゆうちょ銀行		00190-1-266085	

【振込手数料】

○上記の金融機関本支店の窓口から上記の同じ金融機関へ振り込む場合は、振込手数料が無料です。

○八十二銀行個人向けインターネットバンキングからの上記の八十二銀行へ振り込む場合は、振込手数料が無料です。

○上記以外の振り込みは、振込手数料が発生します。

※詳細は市ホームページに掲載しています。右のQRコードからアクセスしてください。

問合せ 総務課(☎026-248-9000)



2021年度採用 市役所職員(初級)募集

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

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。

募集職種・受験資格 下表のとおり

募集人員 若干人

募集期間 7月1日(水)～17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。17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。

職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
一般事務	平成6年4月2日～平成15年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方 (4年制大学卒業者・卒業見込み者を除く)	2021年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
身体障がい者一般事務	昭和55年4月2日～平成15年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方で、次の要件をすべて満たす方 ▼すでに身体障害者手帳の交付を受けており、障がいの程度が1級～6級の方 ▼介助者なしに職務を遂行できる方 ▼採用試験で、活字印刷文による出題に対応できる方	通勤可能な方
消防	平成7年4月2日～平成15年4月1日生まれの方	高校卒業程度の学力を有する方(救急救命士資格取得養成学校の卒業者なども受験可能)	2021年4月1日現在で須坂市、小布施町、高山村のいずれかに住民登録がある方

試験日 ▼一次試験(筆記・適性検査・作文)…9月6日(日)

▼二次・三次試験(個別面接・集団討議)・運動適性検査(消防)…一次・二次試験の合格者に通知



2019年度採用
徳繁久美子 健康づくり課
予防接種や健診の事務を行っています。医療関係の方と接する機会が多く、日々学ぶことが多い職場です。市民の皆さんとも関わりの深い重要な仕事だと感じています。



2019年度採用
藤丸亮太 政策推進課
市が行う情報政策や、パソコンなどの資産・情報システムの管理を行っています。業務の効率に大きく関わる分野のため、とてもやりがいを感じています。

働く職員の声

生ごみを堆肥化 しましょう



可燃ごみ30袋に入
っていた生ごみ

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

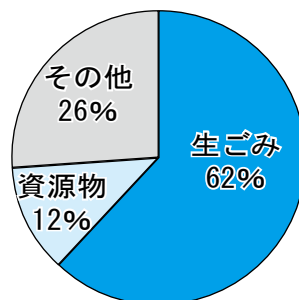


▲生ごみ堆肥化の様子

エコサポートすざか(旧上
高井郡役所敷地内)と生活環
境課(窓口7番・本庁舎1階)
では、段ボール箱で簡単にで
きる生ごみ堆肥化の基材を1

堆肥化は簡単にできます

■可燃ごみの内訳 (2019年10月調べ)



家庭から出る可燃ごみの6割以上(重量比)は生ごみです(円グラフ参照)。生ごみを減らせればごみ袋の削減につながり、ご家庭の負担軽減にもなります。

■生ごみ処理機などの助成

内容	補助額	申請条件
電動(手動)生ごみ処理機	購入額の2分の1 (上限3万円)	7年に1度申請可能
生ごみ堆肥化処理容器(コンポストなど)	購入額の2分の1 (上限5千円)	1世帯につき、年2台まで申請可能

※それぞれ予算の範囲内での補助となります。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

市では、電動生ごみ処理機や生ごみ堆肥化容器などを購入する場合に補助金を交付しています(左表参照)。

補助金を交付しています

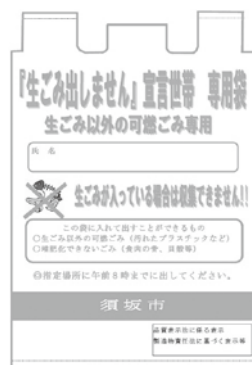
袋100円で販売しています(段ボールは各自でご用意ください)。1袋で3カ月ほど使うことができます。できた堆肥は家庭菜園などに使えます。堆肥化したものをご家庭で使わない場合は、エコサポートすざかまたは生活環境課で引き取ります。ダンボール箱に入れてお持ちください。



レジ袋の有料化が始まります

「容器包装に係る分別収集及び再商品化の促進等に関する法律」の関係省令が改正され、7月1日から全国で一律にプラスチック製レジ袋が有料化されます。これは近年注目されているプラスチックごみを減らす取り組みの一環であり、レジ袋以外のプラスチックごみも減らすという意識を持つことが大切です。

お買い物の際にはマイバッグを活用したり、ペットボトルを使わずにマイボトルを使うなど、身近なところからプラスチックごみを減らす取り組みを実践してみませんか。



「生ごみを出さない」と宣言し、生ごみの自家処理を実施している世帯を対象に、生ごみ以外の可燃ごみ専用のごみ袋(生ごみ出しません袋・左

「生ごみ出しません袋」
配布中です!!

■可燃ごみの排出量

2019年度の可燃ごみの排出量は1万554tで、2018年度の1万581tより微減となりました。今後も分別の徹底、生ごみの水切りなど、ごみの減量にご協力ください。

の写真)を配布しています。7月中に申請した世帯には40枚配布となります。これを機に生ごみを出さないよう意識してみませんか。

クールチョイスで夏を快適に



未来のために、
いま選ぼう。

問合せ 生活環境課 (026-248-9019)

●クールチョイスの取り組み例

クールファッション …軽装で涼しく	▼ポロシャツなどを着用 ▼うちわや扇子を活用
クールワーク …効率的な働き方へ	▼勤務時間を朝方に移行 ▼残業をしない ▼長期の夏休みをとる
クールハウス …設備や機器を利用して快適に	▼すだれやよしず、グリーンカーテンを設置 ▼窓の遮熱シートなどを活用 ▼こまめな室温確認で熱中症予防も
クールアイデア …ちょっとしたアイデアで涼をとる	▼朝や夕方の打ち水 ▼体内から冷やしてくれる食べ物(キュウリなど)を食べる ▼冷却ジェルシートや氷のうなどの冷却グッズを活用

クールチョイスで温暖化対策を

国では、温室効果ガス削減のため、国民運動として「クールチョイス」(賢い選択)を推進しています。

クールチョイスとは、従来の「クールビズ」の他に、さらなる軽装や効率的な働き方、生活様式の変革などを温暖化対策の一つとして選択していくことです。

これからの温暖化対策は、賢い省エネアイデアで次世代の暮らし方を選んでいくことが求められています。

取り組みのポイント

暑い夏を快適に過ごすために、通気性や吸水性の良い服を着たり、過ごし方の工夫を心掛けることが大切です。

環境省の「クールチョイス専用アプリ」では、さまざまな生活様式に合った事例を紹介しています。職場や家庭でも楽しみながらできるクールチョイスを実践しましょう。

専用アプリは下記のQRコードからアクセスできますので、ご利用ください。



国民健康保険税

国民健康保険税のお知らせ

問合せ 税務課 (026-248-9001)

令和2年度の主な改正

【限度額が変わりました】

国民健康保険税は、医療給付費分、後期高齢者支援金分、介護納付金分を計算し、合算した額が税額になります。

収入の多い世帯には、年間の限度額があります。本年度から医療給付費分と介護納付金分の限度額が引き上げられました(表①参照)。

【軽減基準が変わりました】

世帯主と加入者の軽減判定用合計所得が、一定額以下の場合、税額が軽減されます。このうち、5割軽減と2割軽減の判定基準が見直され、軽減措置の対象となる世帯が広がりました(表②参照)。

■表① 限度額

	平成31年度	令和2年度
医療給付費分	61万円	63万円
後期高齢者支援金分	19万円	19万円
介護納付金分	16万円	17万円

■表② 軽減基準

	平成31年度	令和2年度
7割軽減	33万円以下	33万円以下
5割軽減	33万円+(加入者数×28万円)以下	33万円+(加入者数×28万5千円)以下
2割軽減	33万円+(加入者数×51万円)以下	33万円+(加入者数×52万円)以下

※世帯主と加入者の軽減判定用合計所得金額は、上記に該当する世帯に軽減されます(申請不要)。

旧被扶養者減免の減免期間見直し

令和2年度以降に旧被扶養者資格を取得された方は、減免期間が資格取得日の属する月以後2年を経過する月までの間となります。

また、平成30年4月以前に旧被扶養者資格を取得された方は、令和2年度以降、均等割と平等割の減免は適用されません。

後期高齢者医療制度の保険料と保険証などを更新します



問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

令和2年度の保険料額を通知します

7月中旬に、令和2年度の保険料額の決定通知書などが入った左の封筒(橙色)をお送りします。お手元に届いたら必ず内容を確認してください。

封筒の色が変わります。緑色から令和2年度は「**橙色**」になります。ご注意ください。



後期高齢者医療被保険者証を更新します

8月1日からお使いいただく新しい保険証(橙色)を7月下旬にお送りします。現在お使いの保険証(桃色)は8月以降に処分してください。

医療費の自己負担割合は、前年の収入や所得で判定します。

【3割負担の方】

市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方と、その同一世帯の被保険者の方※次の条件に該当する方は、申請することで1割負担になります(該当する方には6月に申請書をお送りしました)。

▼被保険者が2人以上の世帯で、収入合計額が520万円未満の方

▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円未満の方

▼被保険者が1人の世帯で収入額が383万円以上であるが、同一世帯の70〜74歳の方



▲送付用封筒(上・黄色)と保険証(下・橙色)

を含めた収入合計額が520万円未満の方

【1割負担の方】

3割負担以外の方

限度額適用・標準負担額減額認定証

市民税非課税世帯または現役並み所得の一部の方が高額な外来診療の受診や入院をしたときに、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をそれぞれの医療機関の窓口で提示すると、医療費などの支払いが自己負担限度額までで済みます。

必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

持ち物 ▼保険証▼はんこ▼個人番号の確認できるもの

有効期間 毎年8月1日〜翌年の7月31日

※すでに交付を受けていて、引き続き対象になる方には、7月下旬に新しい認定証を保険証と一緒に送りします。

※限度額などは区分によって異なります。

▼区分Ⅰ：同一世帯の全員が市民税非課税で、かつ、一定の基準に該当する場合(年金受給額が80万円以下など)

▼区分Ⅱ：同一世帯の全員が市民税非課税の方

(区分Ⅰ・Ⅱは水色の認定証)

65歳以上で次該当する方は、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。

希望する方は、健康づくり課へ申請してください。

※申請した日以降に、この制度に加入します。それまで加入していた健康保険は、脱退となります。

対象 ▼国民年金などの障害年金1・2級該当者▼身体障害者手帳1・3級と4級の

一部の所有者▼精神障害者保健福祉手帳1・2級所有者▼

療育手帳A1・A2所有者

65歳以上で障がいのある方へ

後期高齢者医療限度額適用認定証	
有効期限	交付年月日
被保険者番号	
姓 名	後期 太郎
性 別	男
生年月日	
有効期限	
適用区分	
保険者番号	
並びに	
保険者の	
名称及び印	

▲限度額適用認定証(白色)

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
有効期限	交付年月日
被保険者番号	
姓 名	後期 太郎
性 別	男
生年月日	
有効期限	
適用区分	
保険者番号	
並びに	
保険者の	
名称及び印	

▲限度額適用・標準負担額減額認定証(水色)

国民年金保険料の免除制度などのお知らせ



申込・問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)

国民年金保険料が免除になる方

【届け出ると免除になる方】

▼生活保護法による生活扶助を受けている方

▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方 など

【申請して認められると、免除になる方】

▼前年の所得が一定額以下の方(申請者、配偶者や世帯主の所得などにより判定します)

▼障がい者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の方

▼生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方

▼天災や失業などにより保険料を納めることが困難な方

※免除には、全額免除と一部免除があります(下表参照)。

免除の届け出・申請窓口

受付窓口 健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)

受付開始 7月1日(水)

(承認期間は7月～翌年6月)
※申請月から2年1ヵ月前までさかのぼって申請できます。

納付猶予(※2)

50歳未満の方で、申請者本人と配偶者の所得が一定以下

で、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請することで保険料の支払いを猶予することができま。

免除や納付猶予制度の届け出・申請手続きの注意点

▼免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。

▼退職や失業などを理由に免除申請(特例免除)する場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。

▼特例免除以外の方で、全額免除・納付猶予に該当し、継続申請をしている場合は、毎年申請する必要があります。

免除・納付猶予期間の保険料は10年以内に納付を

国民年金保険料の免除や納付猶予の申請をした方は、10年以内に限り納付(追納)できます。

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

「国民年金第1号被保険者」で、出産日が2019年2月1日以降の方は国民年金保険料が免除になります。

免除の種類	所得金額の目安(この金額未満の方が対象)	納付する保険料	免除される保険料	老後の年金額を計算するとき	出産予定日の6ヵ月前から届け出ができます。
全額免除	(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円	0円	16,540円	保険料納付済期間の2分の1として計算	免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヵ月間
4分の3免除	78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	4,140円	12,400円	保険料納付済期間の8分の5として計算	※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3ヵ月前から6ヵ月間
半額免除	118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	8,270円	8,270円	保険料納付済期間の8分の6として計算	
4分の1免除	158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など	12,410円	4,130円	保険料納付済期間の8分の7として計算	

用語説明

(※1) 免除

国民年金保険料の全部または一部が免除される(支払いの義務を免れる)制度です。保険料を全額納付した時に比べて将来受け取る年金額は少なくなりますが、免除の承認を受けた期間分を追納することで、将来の年金額を増やすことができます。一部免除が承認された期間に必要な国民年金保険料を納付しない場合は、未納期間(受給資格期間として計算できない期間)となります。

(※2) 納付猶予

国民年金保険料の納付義務が猶予される(支払いを先送りにする)、令和7(2025)年6月までの時限制度です。年金の受給資格期間として計算できますが、将来受け取る年金額の計算には反映されません。追納することで将来の年金額を増やすことができます。

●学生は、免除や納付猶予の制度は利用できませんが、「学生納付特例制度」が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。



8月1日に国民健康保険の 保険証などを更新します



問合せ 健康づくり課(☎026・248・9018)

国民健康保険証

現在お使いの保険証の有効期限は令和2年7月31日です。

有効期限は、令和3年7月31日です

長野県 国民健康保険 被保険者証		有効期限 令和3年7月31日
被保険者氏名 〇〇 〇〇		発効期日 令和00年00月00日
生年月日 昭和00年00月00日		記号 △△△△ 番号 000000
適用開始年月日 令和00年00月00日		
交付年月日		負担割合 割
世帯主氏名		
住所 長野県 〇〇市 〇〇番 〇〇号		
保険者番号 200000		交付者名

現役並み所得のある方…3割
上記以外の方…2割

70歳以上74歳以下の方は「兼
高齢受給者証」が明記

8月1日以降は、新しい保険証をお使いください。70歳以上74歳以下の方は保険証と高齢者受給者証が1枚になります(上段の保険証)。

【有効期限が変わります】

新しい保険証の有効期限は令和3年7月31日に変更となります。

【新しい保険証が届きます】

発送日 7月13日(月)

※お届けまでに1〜2週間程度かかる場合があります。

【市役所で受け取りを希望される方へ】

長期不在などで郵送による交付が不都合の方は健康づくり課(窓口4番・本庁舎1階)で受け取ることができます。

※同一世帯の方に限り、世帯全員分の保険証をお渡しできます。

交付期間 7月6日(月)〜10日(金)
午前8時30分〜午後5時15分

持ち物 ▼受け取りに来る方の運転免許証または国民健康保険証▼はんこ
【簡易書留での受け取りを希望される方へ】

保険証を簡易書留で受け取ることができる場合があります。希望される方は申し込みが必要です。

申込方法 ハガキ(または封書)に▼保険証番号▼住所▼世帯主の氏名▼電話番号▼「保険証の簡易書留を希望する」旨を明記して郵送してください。

※健康づくり課窓口でも手続きができます。

郵送先 〒382・8511

須坂市役所健康づくり課

申込期限 7月9日(木)(必着)

注意事項

▼電話での受付はできません。
▼簡易書留で受け取る手続きをすでに済ませた方は、再度申し込む必要はありません。

保険証兼高齢受給者証

(最上段の保険証)

対象 昭和20年8月2日〜昭和25年8月1日生まれの国民健康保険加入者

自己負担割合

①現役並み所得のある方：3割負担
②①以外の方：2割負担

注意事項

▼保険証兼高齢受給者証が届いたら、住所・氏名・自己負担割合などを確認してください。

▼8月1日から高齢受給者証と保険証が一体となり、一枚で医療機関を受診できるようになります(最上段の保険証)。

▼有効期限が切れた高齢受給者証は、必ず破棄するか、健康づくり課へ返却してください。

「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」

高額な外来診療の受診や入院をするときに事前にこれら認定証を医療機関の窓口へ提示すると、医療費の支払いが自己負担限度額までで済みま

す。また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を入院時に提示すると、食事代が減額されます。

次に該当する方で必要な方は、健康づくり課へ申請してください。

対象

▼限度額適用認定証：69歳以下で住民税課税世帯の方、70歳以上で現役並み所得Ⅰ・Ⅱの方

▼限度額適用・標準負担額減

額認定証：住民税非課税世帯の方

※国民健康保険税を滞納している世帯の方には交付できない場合があります。

注意事項

▼各認定証の交付を受けるには、申請が必要です。

▼すでに認定証の交付を受けている方で、有効期限後も希望される方は、8月1日以降に再度申請が必要です。

▼申請時は、世帯主のはんこをお持ちください。

特定疾病療養受領証

人工透析が必要な方(慢性腎不全)や血友病、血液製剤に起因するHIV感染症の方が「特定疾病療養受領証」を医療機関の窓口へ提示すると、自己負担額が医療機関ごとや入院・外来ごとに1カ月1万円(人工透析が必要な69歳以下の上位所得者※は2万円)になります。

必要な方は健康づくり課へ申請してください(すでに交付を受けている方は申請不要です)。

※上位所得者とは：同一世帯の全ての国民健康保険被保険者の基礎控除後の合計所得額が600万円を超える方

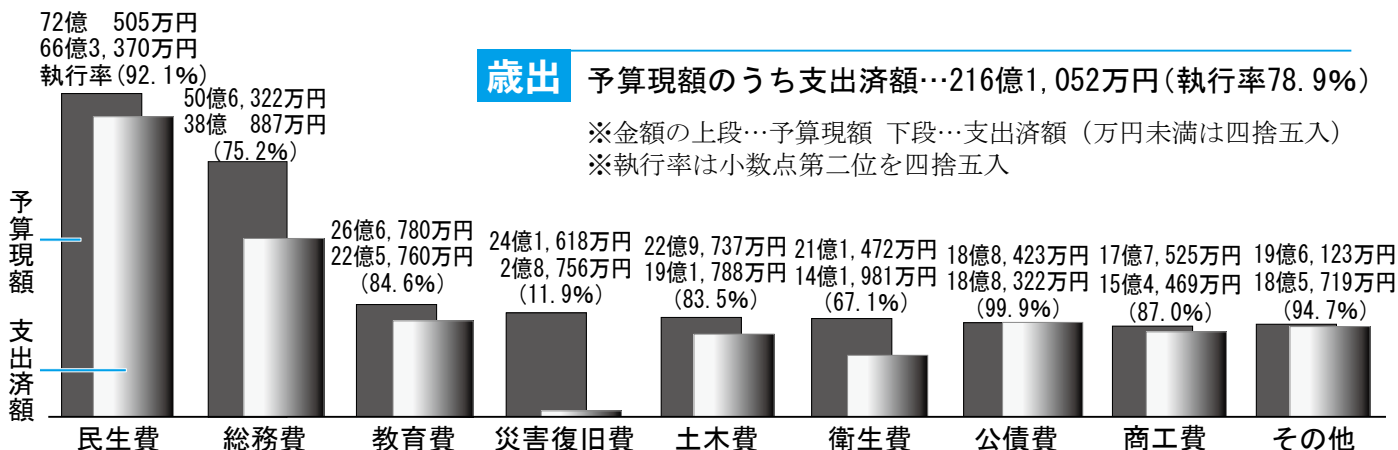
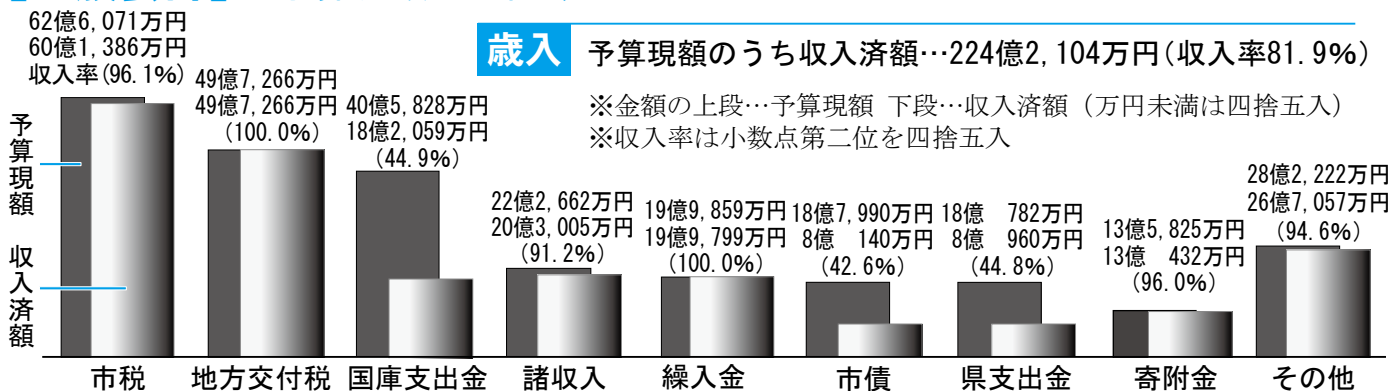
2019年度 予算執行状況

市の予算や収入・支出の状況を年2回公表しています。
今回は、2019年度予算の各会計の歳入(収入)と歳出(支出)の執行状況(2020年3月31日現在)をお知らせします。

※現金の未収や未払いを整理する期間(4月1日～5月31日)があるので、決算の数値とは異なります。

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

【一般会計】…予算現額 273億8,505万円



【企業会計】

■水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	12億5,478万円	12億7,265万円
	支出	11億7,787万円	10億1,804万円
資本的収支	収入	6,675万円	6,675万円
	支出	7億1,171万円	5億8,127万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	21億1,085万円	21億2,756万円
	支出	18億3,752万円	17億3,131万円
資本的収支	収入	14億6,119万円	11億8,762万円
	支出	22億7,124万円	19億9,707万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	17万円	17万円
	支出	285万円	178万円
資本的収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	52億8,178万円	48億3,329万円	49億1,284万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	812万円	810万円	790万円
介護保険	45億2,154万円	45億498万円	40億7,212万円
後期高齢者医療	6億8,055万円	6億6,987万円	6億4,848万円

【用語解説】

▼収益的収支とは

…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

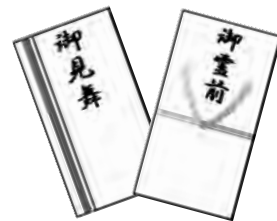
▼資本的収支とは

…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの



一人ひとりの心がけが大切です

みんなで新生活運動を実行しましょう



問合せ 市民課 (026-248-9002)

新生活運動推進委員会では、明るく健康で住み良い社会を目指し、無駄な出費を抑えた、合理的な生活のため、新生活運動を進めています。

①結婚祝

▼華やかな結婚式は控え、会費制にしましょう。

②病氣見舞

▼お見舞いは、2千円以内にしましょう。

③葬儀

▼お礼は、口頭または「新生活はがき」にしましょう。

④環境美化

▼お礼は、口頭または「新生活はがき」にしましょう。

⑤始めよう、ごみを出さない暮らし方

▼お焼香は、平服でも失礼にはあたりません。

⑥健康で明るいまちづくり

▼家の周りを整理して、花と緑で飾りましょう。

⑦お宮参り掛衣装(男女)

▼過剰な包装を断わり、買い物袋を持参しましょう。

⑧元氣なあいさつで一日を始めましょう。



■婦人会による衣裳の貸し出し一覧

種類	料金
男物式服	5,000円
喪服(夏・冬)	3,500円
留袖(帯付き)	8,000円
色留袖・訪問着	8,000円
お宮参り掛衣装(男女)	3,000円
男児七五三羽織はかま一式	3,500円

取次ぎ 生涯学習センター (026-245-1598)

▼各地域公民館
▼市民課(夜間、土・日曜日、祝日は、市役所宿直) ▼生涯学習センター(旧中央公民館)

【注意事項】

▼①～③は近親者を除きます。
▼②③は新生活運動推進委員会で印刷した「お見舞い袋」、「香典袋」、「見舞返礼はがき」を1枚10円でお譲りしています。

取扱場所

▼地域での奉仕活動や行事に、すすんで参加しましょう。
▼毎月第3日曜日の「家庭の日」には、家族のふれあいを深めましょう。
▼元氣なあいさつで一日を始めましょう。

市長の

いきいき通信



新型コロナウイルスと人類の進歩

新型コロナウイルス(以下「コロナ」という。)は医学、歴史、哲学、政治、経済などにさまざまな影響を与えています。とりわけ、人類の生存と進歩には、人と人とのつながり、移動が大きな役割を果たしていることを改めて学びました。しかし、今回のコロナは、感染予防のために、つながりの切断と移動の自粛が求められ、これは人類にとって根源的な危機でもあると感じました。

人類が生きて、進歩していくためには、つながりと移動が必要です。今回のつながりの切断と移動の自粛に有効な手段は、インターネットでした。特に直接的なつながりには否定的にも考えられていたインターネットが、家族の会話、Web会議などつながりに効果がありました。私も約20回のWeb会議などに参加しました。医療従事者への義援金、テイクアウトなど、つながりの輪も広がりました。山極寿一京都大学長がある新聞に寄稿した共感に基づく「つながる幸福」を改めて考えさせられました。人と人との「つながる幸福」の基本は、「物」ではなく「笑顔とあいさつ」と感じます。さらに、新しい生活様式とは、動物としての自然回帰など、人間本来の生活様式になることでもあると思います。

▼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

2

3

4

健 3カ月児健康診査 (P30)

イ 動物園「☆ハッチに願いを☆」(~5日) (P21)

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・問合せ 政策推進課
(本庁舎2階、要予約)

■日本政策金融公庫相談会 ☎245-0031
ところ・問合せ 須坂商工会議所

■年金相談 ☎244-4100(代表)
と き 月~金曜日 ※、第2土曜日
ところ・問合せ 長野北年金事務所
(長野市、要予約)

■結婚相談 ☎214-2994
と き 5日(日)、19日(日)、8月2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 8日(水)、15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 9日(木)、30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(水) 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

■よろずなんでも相談 ☎245-0909
と き 21日(火) 10:00~12:00
ところ 人権交流センター
問合せ 人権同和政策課(要予約)

■もの忘れ相談日 ☎245-4566
と き 22日(水) 8:30~17:15
ところ 地域包括支援センター
(本庁舎2階)

※祝日を除く

9

10

11

16

17

18

講 うつ病の方の家族教室 (P29)

健 1歳6カ月児健康診査 (P30)

イ 動物園「知ってみよう家畜について!!」(~19日) (P21)

イ サマーランドオープン (P20)

23

24

25

診 信州医療センター

診 信州医療センター

30

31

1

健 3歳児健康診査 (P30)

税金などの納期限
※詳細は上段をご覧ください。

2020年

7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
- パ…おでかけパソコン相談室

税金などの納期限

納期限・口座振替日
7月31日(金)

固定資産税・都市計画税…2期
国民健康保険税(普通徴収)…1期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…1期
介護保険料(普通徴収)……4期
下水道受益者負担金・分担金…1期

日	月	火	水
			1
5 診 信州医療センター	6	7 イ 動物園「☆ハッチに願 いを☆」(P21)	8
12 診 信州医療センター	13	14 パ 豊丘地域公民館 (14:00～)	15
「須坂市家庭の日」 19 診 信州医療センター	20 イ 井上地域公民館「和 紙ちぎり絵を楽しみ ましょう」(P32)	21 講 もぐもぐ離乳食講座 (P30) イ 人権学習用DVD上映会 (P29)	22
26 診 信州医療センター	27	28 講 人権交流講座(P29)	29
2 診 信州医療センター	3	4 イ 井上地域公民館・ 夏休み親子映画会(P32) イ Jアラート訓練放送 (P27)	5

新しい出会いが待っている 「夏の本」特集コーナー



問合せ 市立須坂図書館 (☎026-245-0784)

市立須坂図書館では、館内のあちこちに夏にぴったりの本を展示し、貸し出しています。

【戦後75年】コーナー

記憶を風化させず次世代に語り継ぐために、あの日、何があったのか、さまざまな角度から見つめてみませんか。

▼『かくされてきた戦争孤児』

金田茉莉 ▼『鉛筆部隊と特攻隊』

きむらけん ▼『名もなき花たちと』

小手鞠い ▼『さがしています』

アーサー・ビナード ▼『第二楽章』

シリーズ ▼『吉永小百合朗読』

【山の日】コーナー

おうちでも山に親しんでみませんか。

▼『日本百名山あるきガイド2020上』

JTB ▼『旅客機から見る日本の名山』

須藤茂 ▼『吾登山』

大石善隆 ▼『文豪が愛した百名山』

中川博樹 ▼『こわい話』

【こわい話】コーナー

暑い夏はこわい話で涼みませんか。

▼『山の怪談』岡本綺堂 ▼『長野の怖い話』丸山政也 ▼『歴史人物怪異談事典』朝里樹 ▼『忌み地』福澤徹三

▼『夏バテに効く本』コーナー

暑い夏を快適に過ごすための知恵が満載です。

▼『アイスクリーム&シャーベット』

木村幸子 ▼『夏をのりきる郷土料理』

郷土食ブランド作りグループ ▼『夏を涼しく暮らす188のルール』

エクスナレッジ ▼『夏を涼しく! おばあちゃんの知恵袋』

おばあちゃんの知恵袋の会 ▼『長野県課題図書・青少年読書感想文コンクール全国大会課題図書』

コーナー 夏休みが大幅に短縮となり、須高読書感想文コンクールは中止となりましたが、長野県読書感想文コンクールは実施されます。たくさんの方にご利用いただけるよう貸出・予約は一人1冊。延長もご遠慮ください。

【年齢別おすすめの本】コーナー

過去3年間の出版物の中から年齢に合わせたおすすめの本を当館職員が選んでリストにしています。毎年更新し、今回で12回目。バックナンバーも差し上げています。ご家庭での読書や、地域の読み聞かせにご活用ください。

開館時間

▼火・金曜日

午前9時〜午後7時

▼土・日・祝日

午前9時〜午後5時

※7月9日(木)までは、蔵書点検のため休館になります。

サマーランド

新型コロナウイルス対策をして 7月18日にサマーランドオープン

問合せ ▼須高行政事務組合 (☎026-245-1173)
▼サマーランド(オープン期間のみ ☎026-246-0155)

新型コロナウイルス感染拡大状況により、開場日や開場期間を変更する場合があります。また、感染予防のため、人数制限も行いますので、あらかじめご了承ください。

【昼間の営業】

期間 ▼7月18日(土)〜8月23日(日) ▼8月29日(土)〜30日(日)

営業時間 午前9時30分〜午後5時

※8月30日(日)は無料開放します。

【夜間の営業】

期間 ▼7月18日(土)〜8月16日(日)

営業時間 午後5時30分〜8時

入場料 ▼一般:500円 ▼3歳〜中学生、60歳以上:300円 ▼コース専用使用料1コース800円(1時間)

※夜間は一律300円

指定管理者 シンコースポーツ株式会社

感染予防対策

▼駐車場の駐車台数を制限して、入場者数の制限を行います。

▼オープン日は、例年無料開放していましたが、混雑が予想されるため、無料開放を中止します。

▼開場式はスタッフで行い、SNSで発信します。

▼入場者には、氏名・住所・連絡先を記入して提出をお願いする予定です。

無料入場券

市内の幼・保育園、認定こども園児および小・中学生に、学校などを通じて無料入場券を一人10枚ずつ交付します。

市内在住で、須坂市・小布施町・高山村以外に通っている方は、須高行政事務組合にご連絡ください。



みてみて すざかしどうぶつえん③

「メイドイン須坂市動物園」を目指して

来園者数の減少により、当園が閉館の危機に陥ってから20年が経ちます。昔の動物園は男性職場でしたが、現在は半数以上が女性です。女性職員の著しい活躍と、がっちりとした職員間の連携、官民連携による新しい動物園が動き始めています。園内には女性飼育員がデザインした顔出しパネル。環境エンリッチメント(岩や木を植え、より自然に近づけた環境)にするなど動物たちの生活環境の改善、先輩たちが作り上げてきた古き良きものもしっかり生かし、新しい発想と細かい気遣いで動物だけでなく来園される皆さんの憩いと学びあえる園作りに日々奮闘しています。また以前からSNSを使って、全国・世界に動物たちの様子、すごさやかわいさ、そして須坂の良さも同時に発信しています。

これらの取り組みは他園からも参考にさせて頂きたいと問い合わせがあります。公園業務も含め日々行っている飼育業務がより効率的に行える「メイドイン須坂市動物園」を目指して、臥竜公園管理事務所職員一同これからも頑張っていきます。

新型コロナウイルス拡大防止対策で「動物説明ガイド」や「動物健康管理のトレーニングガイド」などのイベントはしばらくできませんが、再開した時には小さなお子さんからご年配の方まで楽しく、そして学びあえる「須坂市動物園」を楽しんでいただきたいと思います。



■ ☆ハッチに願いを☆

と き 7月4日(土)、5日(日)、7日(火)

■ 家畜ってどんな動物かな? 知ってみよう家畜について !!

と き 7月18日(土)、19日(日)

下水道

下水道をやさしく使いましょう

問合せ 上下水道課(☎026-248-9013)

下水道に接続しましょう

下水道は、豊かな自然や美しい水、健康的で快適な生活環境を次世代に残すために重要で不可欠な施設です。

下水道に接続すると、トイレや台所などで使った水は、地下に埋められた下水道の管を通じて下水処理施設に集められます。

下水道に接続していないと、使われた水は側溝に流れ、臭いや虫が発生する原因になり、近隣の方に迷惑をかけてしまいます。

須坂市の水洗化率は約90%です。下水道に接続しましょう。

下水道の接続を考えている方へ

須坂市では、トイレをくみ取りから水洗に、新たに下水道に接続する方を対象に、融資あつせんを行っています。※住宅の新築や改築(建て替

えは対象になりません。詳しくはお問い合わせください。

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)は浸水被害を受け、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(詳細は33ページをご覧ください)。引き続き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。

特定外来生物(植物)の駆除にご協力ください！

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

特定外来生物とは

もともとその地域に生息していなかった生物が、人間活動によって、他の地域から持ち込まれた生物のうち、自然環境に大きな影響を与えたり、農作物に被害を及ぼしたりするものを外来生物法で「特定外来生物」として指定しています。これらの特定外来生物は、飼育や栽培・保管・運搬・販売・譲渡・輸入・野外に放つことなどが禁止されています。

市内で確認された特定外来生物(植物)

市内では、アレチウリやオオキンケイギク、オオカワヂシャ、オオハンゴンソウが道



▲オオキンケイギク



▲アレチウリ



▲オオハンゴンソウ



▲オオカワヂシャ

駆除のポイント

時期 花を咲かせるころから駆除すると効果的です。満開になってしまうとたくさんの種ができてしまいます。

駆除方法 根こそぎ駆除してください。多年生のため、翌年も続けて抜き取ると効果的です。

処分方法 ご自宅の庭に生えている場合は、根から引き抜き、天日にさらして枯死させてから、可燃ごみとしてお出してください。

※自治会の活動などで大量に処分する場合は、生活環境課までご連絡ください。

端や河原などで確認されます。

IC周辺開発

IC周辺開発による防災拠点施設の充実

問合せ まちづくり課 (☎026-248-9007)

須坂市では、IC周辺開発に向けて、開発事業者の株式会社長工(三重県四日市市)と連携して、大規模災害に備えた防災拠点施設整備の検討を進めています。

通常時はもちろんのこと、災害時にも市民の皆さんに安心してご利用いただける施設となるよう、責任をもって開発に取り組めます。

令和元年東日本台風では、須坂市も甚大な被害を受けました。国において、千曲川堤防のさらなる強化に向けた改修工事を進めている他、市では防災計画の見直しを行うなど、ハードとソフトの両面から防災機能の充実と強靱化を進めています。



防災拠点施設のメリット

▼IC周辺開発では、大きな建物と広い駐車場などを備えた施設の計画をお聞きしています。開発事業者などと防災協定を締結することで、協力体制が構築でき、地域の皆さんの一時避難や自衛隊などによる復旧活動の拠点としての活用が可能となり、地域防災力の向上が期待できます。

▼IC周辺開発に伴い、市で周辺道路の整備を行います。高速道路や国道403号などの幹線道路と開発予定地をスムーズに移動できる道路を整備することで、効率的な支援体制の確保ができ、大量の物資などの受け入れが可能となります。

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～6月に届いたお手紙から～



踊っています

2年前に文化芸術講座で、日本舞踊を体験させていただいて以来、踊りのとりこになり、1人自宅で踊っています。おかげで、姿勢が良くなり心身ともに健康でいられます。(ペンネーム)

半人舞さん 73歳

●日本舞踊で姿勢が良くなり見た目が美しくなる。また健康にもつながる。良い事尽くしですね。これからも楽しく踊りを続けてください。

あっぱれ「甲子園の土」

全国の高校野球部3年生全員に、甲子園の土が入ったキーホルダーが贈られることになりました。

球児たちはどんなにうれしいことかと思います。さわやかな二コースに満塁ホームラン。

(ペンネーム)

元高校球児さん 72歳

●本当に素晴らしい取り組みです。高校野球長野大会が中止になりましたが、代替大会が行われます。球児の皆さん、すてきな思い出をつくってください。

6月1日午後8時

6月1日午後8時に、突然花火の音がしました。庭に出ると、頭上に花火が上がっており、きれいで感激しました。コロナ禍で外出自粛の毎日に落ち込んでいたので、関係者の皆さんには感謝します。ありがとございしました。

(ペンネーム)

笑顔の母さん 80歳

●新型コロナウイルスの収束を祈願して、花火業者の有志が全国一斉に打ち上げました。私も自宅から見て癒やされました。素晴らしい取り組みで共感できますね。

イチゴ

母が孫のためにと植えたイチゴが今年で20年になります。今年もたくさんの実を付けま

ました。買ったものとは違い、母が育てたものはおいしい。子や孫のためなら「エンヤコソ」と笑っている母。

(ペンネーム)

イチゴさん 49歳

●お母さんが一生懸命に育てたことを考えながら食べると、おいしくなりますね。来年もたくさんのおいしいイチゴになりますように。

待ち遠しい



新型コロナウイルスの感染防止で、外出の自粛が続いていましたが、徐々に緩和されてきました。趣味のスポーツ観戦や登山ができる日が待ち遠しいです。

(佐藤さん 56歳)

●野球やサッカーなどプロスポーツは無観客ですが再開されました。「新しい生活様式」で登山も楽しんでください。

漬物シーズン

バラの美しい季節と同時に漬物のシーズン到来です。

お店には、ラッキョウやウメ、新シヨウガなどがたくさん出回っています。

今年も家族に喜んでもらえるように漬けたいと思います。早速、土付きラッキョウを

買ってきました。漬け終わるまでせわしくなくなります。

(ペンネーム)

あじさいさん 83歳

●この時期になると、店にはラッキョウやウメなどが多く並ぶ意味が分かりました。おいしく食べるには、手間と時間がかかるですね。感謝しなければいけませんね。

学校が再開

6月から学校が通常どおり再開しました。臨時休校が続いたため、今年の夏休みは短縮されました。

長期の休みは、子どもたちが怠けてしまうので、親としては、学校に行つて勉強してもらおうのでうれしいです。

(小林さん 44歳)

●臨時休校になってしまった分を取り戻すために、子どもたちには勉強を頑張ってもらいたいですね。

※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

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

須高行政事務組合提供

③サマーランド入場券(ペア) 5人

Enjoy SUZAKA宿泊応援支援
金の利用期限は?

10月〇日

ヒント...3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 7月17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 026・246・0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

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

382-8511

切手

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

382-8511

切手

◎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 7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

ルールを守って楽しい花火

次のことに注意して花火を

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。

楽しみましょう。

▼人の迷惑にならない広い場所と時間を選ぶ。

▼大人と一緒にやる。

▼風が強いときはやらない。

▼正しい位置に、正しい方法で点火する。

▼水の入ったバケツを用意し、後片付けをきちんとする。

問合せ 消防本部予防課
(☎245・4200)



令和2年度の児童扶養手当の「現況届」と特別児童扶養手当の「所得状況届」の手続きが8月から始まります

すでに受給している方(支給停止者も含む)には、8月中旬に「現況届」または「所得状況届のお知らせ」を送付します。
昨年度、所得制限により申請していない方は、2019年中の所得を確認し、7月中旬に必ず申請してください。
※制限所得額など詳細は、お問い合わせください。

【児童扶養手当の対象】

18歳に達する日以降の最初の3月31日までにある児童を養育している母子・父子家庭など

【特別児童扶養手当の対象】
精神・知的・身体に障がい

(内部障がいを含む)のある20歳未満の児童を監護する父母など

申請・問合せ 子ども課
(☎248・9026)

高山蝶の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶(ミヤマモンキチョウ、ベニヒカゲ)が峰の原高原や五味池破風高原に生息しています。

市では、パトロールや保護活動をしています。悪質な捕獲が後を絶ちません。
これらの高山蝶を捕獲することは、禁止されています。
貴重な高山蝶の保護にご協力をお願いします。

問合せ 文化スポーツ課
(☎248・9027)



がん検診・特定健診などを再開します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期していましたが、次のがん検診・特定健診などを再開します。

【乳房マンモグラフィ検診】

7月6日(月)から再開します。

【消化器(胃がんエックス線・大腸がん)検診】

8月11日(火)から再開します。
※乳房マンモグラフィ検診日、

消化器検診日および会場は、検診を申し込みされた方の受診券に記載して送付します。

※受診券到着後、日程の変更、またはキャンセルされる場合は、健康づくり課へ連絡をお願いします。

※密集を避けるため、受付時間を分散しています。受診券に記載された時間を必ず守ってお越しください。

【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(医療機関で実施する個別健診)】
7月1日(水)から再開します。

※必ず受診する前に医療機関へ電話をして、健診日時を確認してください。

【胃がん内視鏡検診】

7月1日(水)から再開します。
※予約制となるため、受診する医療機関へ電話をして、健診日時を予約してください。

申込・問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

肝炎ウイルス検診

実施期間 7月1日(水)～10月31日(土)

対象者 本年度40歳以上で肝炎検診未受診の方

申込方法 市が行う特定健診・後期高齢者健診の対象となら

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



SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

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

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 **サンワシステム**

☎0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

サンワスタイル 検索

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

ない方は、健康づくり課にお申し込みください。問診記録票を発行しますので、指定医療機関に持参し、受診してください。

※市が行う特定健診・後期高齢者健診を受診する方は健診と同時に、申し込み不要です。(健診時に申し出てください)

検査料 1000円

※一定の年齢の方は無料で受診できます。対象者には通知を送付します。詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ 健康づくり課
(0248・9018)

結核健診



結核健診を受ける際は、受診券に同封された日程表(ピンク色の紙)を確認してください。

密集・密接を避けるため、受付時間を分散(男女別)しています。日程表の時間を必ず守ってお越しください。

申込・問合せ 健康づくり課
(0248・9018)

児童虐待の注意信号を感じたら、迷わず相談を

子どもを虐待から救うだけ

でなく、保護者や家庭への支援にもつながります。

【児童虐待の注意信号】

▼子どもがいるはずなのに、姿を見かけることがない。

▼大声で怒鳴る声や子どもの泣き声、物を投げるなどの音がある。

▼子どもの衣服が汚れているなど不衛生なことがある。

▼子どもが顔や体にあざをよく作っている。

▼小さい子どもを家に置いたまま外出している。

▼子どもの養育に関して拒否的・無関心である。

【相談にあたって】

▼虐待でなかったとしても、通報者に責任はありません。

▼通報者の秘密は守られます。

▼匿名でも受け付けます。

▼連絡先 ▼児童相談所全国共通3桁ダイヤル(0189)：24時間対応

▼子ども課(0248・9026)：市役所の業務時間内

夏の交通安全やまびこ運動が実施されます

期間 7月22日(水)～31日(金)

▼「思いやり」を持った運転で、特に子どもと高齢者を交通事故から守りましょう。

▼車両の運転者は、横断歩道

や交差点の近くではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。

▼市内で朝・夕の高齢運転者の事故が増えています。特に、普段使い慣れている道路の交差点や駐車場内でも、しっかりと安全確認をしましょう。

問合せ 市民課
(0248・9002)

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

※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

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用は乱用者個人の問題だけではなく、家族や周囲も不幸にし、法律で厳しく処罰されます。

危険ドラッグは「合法ハーブ」「アロマ」などと称して販売されていますが、覚醒剤や麻薬と同様の作用を持つ可能性のある化学物質が添加されており、これらを使用した者による健康被害や二次的犯罪が多発しています。

薬物乱用防止の理解と認識を深め、薬物乱用を許さない社会環境をつくりましょう。

問合せ 健康づくり課
(0248・9018)

車いすなどの使用者が受診できる結核健診

移動に車いすやストレッチャーを使用している方で、通常の結核健診を受診することが困難な方に、リフト付き検診車で健診を行います。

とき・ところ 左表参照

対象 65歳以上の方

申込場所 ▼デイサービスセンター利用者はデイサービスセンターへ

▼それ以外の方は健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)へ

申込期限 7月27日(月)

申込・問合せ 健康づくり課
(0248・9018)

実施日	時間	実施場所	町名
8月24日(月)～28日(金)	13:00～13:40	デイサービスセンターことぶき・ぬくもり園	村石町
	14:00～15:00	デイサービスセンター須坂やすらぎの園	本郷町
10月5日(月)～9日(金)	9:30～9:50	グリーンデイサービスセンター	仁礼町
	10:10～10:30	デイサービスセンターがりゅうの里	野辺町
	13:00～13:20	デイサービスセンターすえひろ	馬場町
	13:40～14:20	ケアネットデイサービスセンター長野第一	高梨町

※会場までの送迎は各自で手配をお願いします。今年度、医療機関などで胸部レントゲンを実施、または実施予定の方は対象外です。

◎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)

●サマージャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

サマージャンボ宝くじおよびサマージャンボミニは、県内の宝くじ売り場で購入しましょう。

※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。

販売期間 7月14日(火)～8月14日(金)

問合せ 財政課
(☎248・9016)



●はかりの定期検査

取引や証明などに使用する「はかり(計量器)」は、使用中の精度を確認するため、計量法の規定で2年に1回検査を受けなければなりません。

検査を受けずに取引や証明行為に使用し続けると計量法違反になりますので、必ず受検してください。

ところ 生涯学習センター(旧中央公民館)

対象 ▼商品売買▼農産物の出荷▼病院・医院や学校の体重測定など公的な計量▼医薬品の調剤の計量 など
持ち物 ▼はかり(おもり、分銅も含む) ▼検査手数料
※対象者には7月10日(金)まで

にはがきでお知らせします。※はかりに付着した粉、水分、ほこりなどを落として持参してください。

※検査手数料は、はかりの種類で異なります。詳細は県計量検定所(☎0263・4714006)へご確認ください。

問合せ 市民課
(☎248・9002)

実施日	時間	対象地区
7月28日(火)	10:30～12:00	上部、東部
	13:00～15:30	高甫、仁礼、豊丘
7月29日(水)	10:30～12:00	西部
	13:00～15:30	日野、井上
7月30日(木)	10:30～12:00	南部、豊洲
	13:00～15:30	日滝、旭ヶ丘

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

●農薬散布と畑の管理

【農薬散布】

農薬の散布は病害虫防除のために重要な作業ですが、宅地に隣接している畑では、あらかじめ周辺の皆さんへの連絡や、通勤・通学中の時間帯を避ける、歩行者や通過車両への飛散に配慮するなど、トラ

ブル防止に心がけてください。

また、農薬の使用や安全性に対する関心が高まっています。薬剤の調査や散布器具の洗浄時は、廃液などが河川などに流入しないよう細心の注意を払い、農薬の適正な使用・管理を徹底してください。

【畑の管理】

道路にはみ出した果樹の枝や長く伸びた草は交通の妨げになりますので、畑の所有者は小まめに管理してください。

問合せ 農林課
(☎248・9004)

●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ナIDを設定する。(マイナ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す。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です。(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申込み

「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～2021年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。くお問い合わせてください。

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。

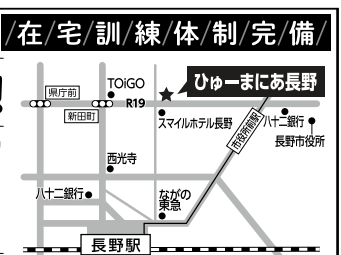
問合せ 政策推進課
(☎248・9017)

●人工鼻が日常生活用具の給付対象になります

人工鼻が日常生活用具の給付種目に追加され、人工鼻の購入費用などが給付対象になります。

受付 7月1日(水)～
対象者 音声・言語機能障害者(児)で、喉頭を摘出した方

広告欄



ひゅーまにあ長野が就職をサポートします!

わたしたちは、精神障がい、知的障がい、発達障がい、身体障がい、難病などで悩んでいる方々の就職活動を支援しています。利用者様に合わせたプログラムで、就労をサポート。就労後も、職場定着できるまでご希望に応じて訪問を行うなど、フォローアップこそが大切な支援と捉えて取り組んでいます。一人一人にぴったりの進路を叶えて、目指すは「進路満足度100%」! 利用者の方が必ず満足できる未来のために、全力を尽くします。

就職実績
1,500名超!!
全社累計
2020年3月現在

見学・体験随時受付中! お気軽にいらしてください。
保護者の方のみのご見学も可能です。

就労支援センターひゅーまにあ長野
Tel.026-219-5077 ひゅーまにあ

本事業所は障害福祉サービスに基づく就労移行支援事業所です
Mail:humania_nagano@ch-j.jp
長野市大字鶴賀上千歳町1137-23 長野1137ビル2階

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

※給付内容、条件などの詳細はお問い合わせください。
問合せ 福祉課
(☎248・9003)

●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 8月5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)



●須坂祇園祭は縮小して実施します

須坂祇園祭は例年7月21日から25日に行われますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年は「天王あおし(笠鉦巡行)」と「天王あおし(灯籠行列)」を中止します。
祭事および神輿の安置は例年通り行います。

【仮宮に神輿を安置】

祭事期間中(21日午前9時〜25日午後6時)は芝宮神社社務所南側に仮宮(御旅所)に神輿を安置します。神輿の下をくぐると穢れが祓われるなどと言われています。お参り

の際は、新型コロナウイルスの予防対策をしてお越しください。
問合せ 芝宮墨坂神社氏子総代会 関野
(☎090・3473・7927)

●健康体操「須坂エクササイズ」Tシャツ・ポロシャツ販売中

須坂エクササイズは、保健指導員の皆さんが考案された体操で、童謡の「シャボン玉」や「ドレミのうた」などの曲を歌いながら健康体操します。お子さんから高齢の方まで気軽にできる体操です。
この須坂エクササイズをモチーフにしたTシャツ・ポロシャツを販売しています。ぜひご購入ください。

【Tシャツ】

色 ホットピンク、ライトブルー
サイズ
▼子ども用…120cm、130cm
▼大人用(男女兼用)…S、M、L、XL

※L、XLはホットピンクのみ
価格 1400円(税込み)

【ポロシャツ】

色 紺色
サイズ
▼子ども用…120cm、130cm
▼大人用(男女兼用)…S、M、L、XL

※L、XLはホットピンクのみ
価格 1400円(税込み)

募集

●学校給食センター運営委員募集

委員会は保護者代表・学識経験者・学校関係者・公募による市民などで組織します。年2回程度会議を開催し、学校給食の運営に関し必要な事項を調査・審議します。
応募資格 市内在住の20歳以上で、次の要件を満たす方



▲ポロシャツ



▲Tシャツ

価格 1500円(税込み)
販売場所 保健センター
問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●「家庭の日作文・ポスター」募集

募集期限 9月30日(水)
応募資格 市内在住の小・中学生
作品規定
▼ポスター…B3(四つ切り)画用紙を使用し、「家庭の日」と「毎月第3日曜日」を入れる。
▼作文…400字詰め原稿用紙4枚以内
提出先 在籍する小・中学校
※市外の学校在籍者は子ども課窓口10番・東庁舎1階へ。
問合せ 子ども課
(☎248・9026)

体験入園よしみつ先生と親子体操&プールあそび体験

日時: 8月4日(火曜日) 10:00~11:30
場所: 認定こども園 マリアこども園
持ち物: お子様の水着・タオル・上履き
お家の方も濡れても大丈夫な格好をお願いいたします。

左のQRコードから申し込みをお願いします。

☆体験入園後に入園説明会を行います。



マリアこども園 マリアキッズ情報 参加費無料
平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれのお子様対象

ライブ配信での体験保育
マリオン先生とえいごあそび体験

日時: 7月9日(木曜日) 10:00~11:00
左のQRコードからご覧になれます。

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

●「信州ロード観察隊員」募集

県が管理する道路の異状（落石、穴、くぼみなど）の情報提供や、県の道路維持・管理に対して意見・要望する「信州ロード観察隊員」を募集します。

任期 2020年8月1日～2025年7月31日（5年間）

※活動は無報酬です。

募集期限 7月13日（月）

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、須坂建設事務所維持管理課管理係へ提出してください。



※応募用紙は県ホームページ（下記QRコードから接続できます）からダウンロードしてください。

問合せ 須坂建設事務所維持管理課管理係
（☎245・1671）

●自衛官募集



【自衛官候補生】
技能と体力を一心に磨く任期制自衛官です。

受験資格 18歳以上33歳未満
受付期間 通年（男女共通）
試験日 受付時にお知らせします。

【第2回一般曹候補生】

自衛隊の中核となる自衛官

を目指します。

受験資格 18歳以上33歳未満
受付期間 7月1日（水）～9月10日（木）
1次試験日 9月18日（金）～20日（日）のいずれか1日
2次試験日 10月9日（金）～14日（水）のいずれか1日
申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所
（☎235・6026）

●人権教育啓発標語募集

募集期間 7月1日（水）～9月4日（金）

応募資格
▼市内在住または市内出身の高校生以上の方
▼市内に勤務・通学している方

留意事項
▼応募は一人1点
▼「五・七・五」の俳句形式
応募用紙

▼人権交流センター、生涯学習センター、各地域公民館などに用意
▼市ホームページからもダウンロードできます。

提出・問合せ 人権同和教育課
（☎245・0909）

●放送大学10月入学生募集

放送大学は、テレビ・インタ

ーネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなどさまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。

出願期限 9月15日（火）
※インターネット出願も受け付けています。

※ご希望の方には詳細資料を送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

申込・問合せ 放送大学長野学習センター
（☎0266・58・2332）
※月曜日・祝日休み

行事・催し

●小田切家のくらし〜小田切家の食卓〜

くらしをテーマに「衣・食・住」を3回に分けて収蔵品展を行います。

第1弾は「食」です。昭和40年代に使用された食器を中心に展示します。

期間 7月10日（金）～9月2日（水）
入館料 300円（市内70歳以上および中学生以下無料）
問合せ 旧小田切家住宅
（☎246・2220）

●ファッションデザインと立体裁断

人形博物館では、今後民俗人形に加えて、服飾資料の展示を充実させていきます。高田賢三やイブ・サンローラン、クレージュ、ウンガロなど60～70年代の服飾を中心に季節に合わせて収蔵品を展示します。

期間 8月16日（日）まで（水曜日休館）
入場料 300円
問合せ 世界の民俗人形博物館
（☎245・2340）

●現代版画コレクション展

草間彌生、池田満寿夫などの現代作家の版画を25点展示しています。同時に「かわい版画たち」、「小林朝治の金沢・愛媛時代」も展示しています。

期間 7月12日（日）まで（水曜日休館）
入場料 300円
問合せ 須坂版画美術館
（☎248・6633）

●AC長野パルセイロホームゲーム情報

Jリーグが再開しましたが、

広告欄

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。

樹木葬



ご好評につき

新区画増設

25万円～

隆源寺墓園内 中野市吉田880
樹木葬 花もみじ



仏壇仏具

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

お問い合わせ

山崎本店

飯山市愛宕町3050

TEL.0269-62-3242

営業時間/9:00~18:00/火曜定休

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、無観客試合となります。詳細は、パルセイロホームページをご覧ください。
ところ 長野ユスタジアム(長野市)

「トップチーム」

▼第2節 アスクラ沼津戦
とき 7月5日(日)午後5時

キックオフ

▼第4節 福島ユナイテッドFC戦
とき 7月15日(水)午後7時

キックオフ

▼第6節 Y.S.C.C横浜戦
とき 7月25日(土)午後6時

キックオフ

▼第8節 ガンバ大阪U-23戦
とき 8月2日(日)午後6時

キックオフ

問合せ AC長野パルセイロ事務局(☎244・7780)
※日・月曜日、祝日は定休日

●人権学習用DVDなどの上映会

学習教材として貸し出し可能なDVDなどの上映会を行います。

また、上映作品以外の視聴を希望される方は、随時ご覧いただけます。

とき 7月21日(火)午後1時30分～3時45分

ところ 人権交流センター

上映するDVD

▼「あなたに伝えたいこと」インターネット時代における同和問題」：36分

▼「認知症と向き合う」：30分

問合せ 人権交流センター(☎245・0909)

講座・教室

●人権交流講座

とき 7月28日(火)午後7時～8時30分

ところ 人権交流センター

講演 「これだけは知っておきたい部落差別の今」

講師 徳永吉彦さん(北信教育事務所生涯学習課 指導主事)

参加費 無料

問合せ 人権交流センター(☎245・0909)

●うつ病の方の家族教室のお知らせ

うつ病のことや本人との関わり方などを家族同士で話し、一緒に学びませんか。

とき 7月16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

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。

問合せ 保健センター(☎248・9023)

善意の窓口

《寄附》

▼ハンドソープ(500ml) 100本(教育現場での新型コロナウイルス感染症対策として)：株式会社社長工様

▼消毒液(1ℓ) 100本(新型コロナウイルス感染症対策用として)：須坂遊技場組合様

▼故青木廣安氏の収集品の養蚕関係資料約100点(收藏品充実のため)：青木隆様

▼アンブ、スピーカーおよびCDプレーヤー(子どもたちに良質な音で音楽に親しんでもらうため)：匿名

《差し上げます》
▼座卓▼和だんす▼学習机▼シングルベッド▼茶だんす▼素焼き鉢・化粧鉢▼丸テーブル▼猫用ケージ(未使用)▼籐チェア▼3段棚▼木製の引き出し棚

リサイクル情報

《譲ってください》

▼脚立▼リンゴ作業用6尺の脚立

《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 7月8日(水)

交渉順位抽選 7月10日(金)午前

※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。

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

「床下浸水の被害を受けた世帯に義援金を配分します」

義援金配分委員会において、令和元年東日本台風により床下浸水の被害を受けた世帯に、義援金を配分することを決定しました。

配分金額 2万5千円

※罹災証明書が交付されている世帯には、市から案内通知と申請書を送付します。

※罹災証明書が交付されていない世帯は、税務課にて申請し、交付を受けてから、罹災証明書・振込口座番号の分かる書類・はんこを持参の上、高齢者福祉課(窓口9番・市役所本

庁舎1階)へ申請にお越しください。(罹災証明書の交付は、税務課☎248・9001へお問い合わせください。)

義援金に関する問い合わせ

高齢者福祉課(☎248・9020)

「災害義援金の第4次配分」

義援金配分委員会において第4次配分額を決定し、6月中旬に災害義援金を該当世帯に振り込みしました。なお、第4次配分額は、須坂市に寄せられた義援金を配分したものです。

配分金額

▼全壊：10万円

▼半壊：7万5千円

※今後、第5次以降の配分を予定しています。

問合せ 高齢者福祉課(☎248・9020)

●市営住宅入居者募集

募集期間 7月1日(水)～9日(木)

抽選日時 7月14日(火)午前9時

物件

▼屋部(3DKB)：2戸

▼旭ヶ丘(2KY)：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)

日曜日・祝日の当番薬局

7月5日(日) クスリのアオキ旭ヶ丘薬局
7月12日(日) クスリのアオキ墨坂薬局
7月19日(日) グリーン薬局
7月23日(祝) 幸高中島ファミリー薬局
7月24日(祝) コスモス薬局
7月26日(日) コスモファーマ高山薬局
8月2日(日) さくら薬局

※蔵の町薬局は、23日(祝)、24日(祝)を除き、営業します。

※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は19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・祝日

9:00～12:00、13:00～17:00

ところ 県立信州医療センター

問合せ ☎245-1650

※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、須高行政事務組合が共同で運営しています。

各種健康相談

【保健センター健康相談】

電 話 ☎248-9023

と き 月～金曜日※9:00～16:00

ところ 保健センター

※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

7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	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
	8/7(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	令和2年4月1日～4月15日生 令和2年4月16日～4月30日生
1歳6カ月児健康診査	17(金)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成30年12月18日～12月29日生 平成30年12月30日～平成31年1月12日生
3歳児健康診査	30(木)	13:00～13:20 13:20～13:40	平成29年6月23日～7月3日生 平成29年7月4日～7月20日生
もぐもぐ離乳食講座	21(火)	13:00～13:15 14:15～14:30	令和2年1月1日～1月15日生 令和2年1月16日～1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6カ月児健康診査、もぐもぐ離乳食講座は、各自でバスタオルをお持ちください。

※7月の1歳児健康相談、2歳児健康相談、かみかみ離乳食講座は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。中止になった健康相談・講座の対象者でご相談のある方は、健康づくり課母子支援係(☎248-9023)までご連絡ください。今後も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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5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4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2月生	B C G	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)
令和元年7月生	麻疹・風しん1期	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで
	水痘	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成29年7月生	日本脳炎1期初回	生後6カ月～90カ月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成23年7月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成21年7月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

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

【問合せ】

▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)

▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

能登忠

ご予約お問い合わせ

のちゅう

能登忠

芝宮神社前
[駐車場完備]

☎026-245-0053

能登忠 検索 www.notochu.jp/

須坂市大字須坂304 営業時間/昼11:00～14:00・夜17:00～21:00

広告欄

当店は、お気軽に懐石料理を楽しんでいただける日本料理店です。
御法事、お祝いごと、御会食にご利用ください。

お部屋はすべて個室となっております。宴席(40席)もご利用いただけます。
※お部屋の状況はお電話にてお問い合わせください。

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

今年は見て学ぶ

井上地域づくり推進委員会

例年5月には、井上小学校5年生児童と井上地域づくり推進委員会の「ふれあい教室」実行委員会と一緒に田植えを行います。今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月22日（金）と25日（月）の2日に分かれて、実行委員会が行う代かきと田植えを、児童が見学しました。

井上水稲づくり事業

子どもたちの健全な育成を図る目的で、学社連携融合事業として、平成21年に始まった事業です。井上小学校実習田を使って自然に親しみ、地域の方と交流しながら、食べ物を通じて心を育みます。

代かきの大切さを学ぶ

代かきは田植え前には欠かせない作業で、その出来が田植えの仕上がりと苗の成長に大きく影響します。

実行委員の神林さんから「代かきをすることで雑草を土に埋め込み、稲が育ちやすい環境を作ります。今日はそんな代かきを見学してください。」と説明を受けた子どもたちは、でこぼこだった田んぼがトラ

クターによって平らになっていく様子を見て、代かきの大切さを学びました。



▲代かきを見学する児童

田植えがしたかった

もう一つのグループが代かきを終えた田んぼに集まりました。実行委員の山岸さんと富澤さんが田植えの流れや田植え機について説明しました。



▲富澤さんに苗を渡す児童

山岸さんは「今日植えた苗は、穂を付け、秋にはおいしい餅米になります。それまでの成長をしっかりと観察してみてください。」と話しました。

子どもたちは田んぼに入りたいそうしながらも機械で植える速さと便利さを目の当たりにし、途中で苗床の洗浄や苗の補充が必要になった際は率先して手伝うなど、できる範囲で田植え作業を手伝いました。

子どもたちの感想

・代かきという作業があることを知らなかった。おいしい米を作るために大切な作業であることを学べた。
・米を作ることは大変な仕事だと思う。自分でもいつか田植えをやってみたい。

がりがや山

私は面白い出会いや再会をした▼神奈川県丹沢山の頂で同級生2人と会い、北海道を旅行中に電車の中で後から同級生に声を掛けられた。また上京するため急行電車で飛び乗ったが満席、仕方なくデッキに立つと既に向かいに1人の男性。約4時間立ちっぱなしで一言もしゃべらず赤羽駅で下車すると彼も下車した。翌日に書店でばったり遭遇。お互いに名乗り1学年上の先輩と分かった▼昨年中学校の同級会が5年ぶりに開かれた。26人が集まり、昔の面影が残っている者、分らない者もいた。若い頃は将来の事や日々たわいのない話をしていたが、今では仕事や孫、病気、趣味の話が多い。1人は50年ぶりに会う顔、第一線を退いたせいかわ温厚であった。次回の当番を引き継ぐ時「いつも地元の方にやってもらっているの、私たち遠くにいる者が当番をやってもいい」という女性2人と、「次は宿泊でどうか」と案を持った男性2人になった▼このように縁あって出会うことができ、同級生の姿は刺激にもなり励みにもなる。次回はどうなる同級会になるか楽しみだ。

お知らせ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止に向け、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。

井上地域公民館

体験
和紙ちぎり絵を楽しむ
みましよう

和紙でぬくもりと美しい色彩のちぎり絵を作ります。

とき 7月20日(月)

午後2時～3時30分

ところ 井上地域公民館

講師 坂田美春さん

参加費 1000円(材料費)

持ち物 エプロン

定員 10人(先着順)

申込期限 7月15日(水)

問合せ ☎246・2488

※平日午前8時30分～午後5時



日滝地域公民館

体験
お盆のアレンジ
フラワー教室

花器を使わず和紙でラッピングした作品を作ります！

とき 8月7日(金)

午後1時30分～3時

ところ 日滝地域公民館

講師 安野悦子さん

参加費 2000円(材料費)

持ち物 花ばさみ、ものさし、筆記用具

定員 15人(先着順)

申込期限 7月31日(金)

問合せ ☎248・1686

※平日午前9時～午後4時30分

令和3年 須坂市成人式

とき 令和3年1月10日(日)
午後2時～4時(予定)

ところ メセナホール

対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれで本人または家族が市内在住の方

※11～12月に案内状を対象者にお送りします。

新成人スタッフ募集！

令和3年成人式の企画・運営を行うスタッフを募集します。自らの手で、思い出に残る成人式をつくりあげてみませんか。

内容 ◎式典後に行うアトラクションの企画・運営

◎8月から12月にかけて、月2回程度スタッフ会議を開催

対象 成人式対象者で、会議に無理なく参加できる方

定員 15人程度

問合せ 生涯学習推進課

☎245・1598



◀詳しい活動は市ホームページで紹介しています。こちらのQRコードから接続できます。

夏休み親子映画会のお知らせ

夏休みにあわせて映画会を開催します。映画をとおして親子で学び、ふれあいを深めましょう。

とき	ところ・問合せ
8月5日(水) 定員35人 午後1時30分～3時30分(高学年向け) ※事前にお申し込みください (7月13日(月)から受付開始)	井上地域公民館 ☎246・2488
8月6日(木) ①午前9時～10時(園児向け) ②午後1時30分～3時(小学生向け)	高甫地域公民館 ☎248・1925
8月6日(木) 定員50人 午後1時30分～3時 ※事前にお申し込みください (7月13日(月)から受付開始)	中央地域公民館 ☎214・6086
8月7日(金) 午前10時～午後3時	豊洲地域公民館 ☎246・3232
8月7日(金) ①午前10時～11時(園児向け) ②午後1時30分～3時(小学生向け)	豊丘地域公民館 ☎245・9768
8月12日(水) 定員50人 午前10時～11時30分 ※事前にお申し込みください (7月20日(月)から受付開始)	南部地域公民館 ☎245・0273
8月12日(水) ①午前10時～11時30分(低学年向け) ②午後1時～2時30分(高学年向け)	仁礼コミュニティセンター ☎248・8118

※上映する映画は各地域公民館により異なります。

詳しい内容は最寄りの地域公民館までお問い合わせください。

クリーンピア千曲災害復旧状況



問合せ 千曲川流域下水道事務所下流施設課(クリーンピア千曲)
☎026-257-4000
FAX 026-257-4428
メール chikumagawaryuiki@pref.nagano.lg.jp

昨年10月に発生した令和元年東日本台風により被害を受けられた皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

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)は、復旧作業を急いでいますが、以前の汚水処理能力まで回復するにはしばらく時間がかかりご迷惑をおかけしますが、引き続き環境へ負荷がかからない下水道利用と下水道への排水量の削減につながる節水にご協力をお願いします。

現在の状況

■汚水処理の状況

5つの池(反応槽)で微生物によって汚れを分解する「生物処理」を行っていましたが、被災し使用できなくなりました。

微生物に酸素を供給する仮設の装置を設置し、2つの池で簡易生物処理を行えるようになり(写真1)、残り3つの池についても引き続き復旧作業を進めています。



写真1: 汚水に空気を送る反応槽(11/29～)

■汚水処理の状況

下水を処理する過程で生じる汚泥から、水分を分離する汚泥脱水機が被災したため、仮設の設備で脱水しています(写真2)。



写真2: 仮設汚泥脱水機(2/19～)

■臭気対策の状況

仮設ポンプを設置するために開放されていた下水流入部を、臭気対策のため覆いました(写真3)。



写真3: 下水流入開口部の覆い設置(4/30～)

■クリーンピア千曲全景



令和2年5月15日撮影

今後の目標

令和3年春 汚水の浄化能力回復
令和4年春 全施設復旧



子育て支援センター・児童センター



★集まりの日(11:00～)

3日(金) 歯科指導 持ち物:コップ、歯ブラシ
 7日(火)～8日(水) セタ飾りを作ろう
 14日(火) 歯科指導 持ち物:コップ、歯ブラシ
 21日(火)～22日(水) サマクラフト
 手作りおもちゃを親子で作ろう。

★子育て相談(11:00～)

6日(月) 家庭児童相談員による子育て相談
 20日(月) 管理栄養士による食育相談

※各相談事業は、市内在住の4人限定です。

※子育て相談は電話予約をしてください。定員に達していなければ、当日に相談できます。

問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)

☎/FAX 245-6588

南部児童センター

屋部町 ☎/FAX 248-2330

幼児
親子

8日(水) 11:00～ セタ飾りを足形アートで作ろう！

22日(水) 11:00～ 新聞紙ビリビリあそび、宝探し

東部児童センター

高橋町 ☎/FAX 246-0079

幼児
親子

8日(水) 11:00～ 手形をとってみよう

22日(水) 11:00～ シャボン玉&水遊び

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎/FAX 248-8381

幼児
親子

8日(水) 11:00～ 寝相アート

22日(水) 11:00～ 色水遊び

【未就学児の利用】

子育て支援センターの利用は、月～金曜日は10:00～12:00と13:00～14:45、土曜日は10:00～12:00です。

南部・東部・北部児童センターの親子の利用は、月～金曜日10:00～12:00です。

※子育て支援センター・各児童センターの未就学児の利用は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間は利用人数などを制限しての利用になります。詳細は各センターへお問い合わせください。また、子育て支援センター・各児童センターの利用制限などの詳細は、市ホームページ(右記QRコードから接続できます)でも確認できます。



子育てのお悩み相談コーナー

子育て支援センターの保育士が皆さんの悩みにお答えします。



【妊娠中のお悩み】

Q. 2人目を妊娠しました。お腹がどんどん大きくなってきて、公園などで遊ぶと子どもを追いかけることがあり大変になってきました。どのように関われば良いですか。

A. 公園は広いので、囲いなどがある範囲に限られた場所を選んでみるのも良いと思います。追いかけてっこをしてお母さんが転倒するなどのリスクを考えると、須坂市には子育て支援センターや地域の児童センターがあります。施設にはスタッフがいて、お母さん方も安心して子どもを見守ることができ、親子で満足していただけるのではないかと思います。

初産婦の方も心配や不安があると思いますので、利用されているお母さん方のお話を聞くことで、不安の解消につながりますので、お出掛けください。

【一般児童の利用】

中央児童センターでは一般児童の利用は、6月29日より、月～金曜日は15:00～17:30、土曜日は14:00～17:00に利用できます。

南部・東部・北部児童センターでは一般児童は、土曜日のみ10:00～12:00と14:00～17:00に利用できます。

Beautiful Name

ビューティフルネーム

あかざわ りゅうせい くん

(1歳3カ月)



お父さん…大成さん／お母さん…里美さん

パパから「成」をもらい、「琉」は心の広い持ち主という意味があります。温かくて優しく人間味のある人に成長するようにと思いを入れて「琉成」と名付けました。

電車や滑り台が大好き。パパの真似をしてダンベルを持ち上げようとしてたりします。将来は一緒にトレーニングをしようとかパパは楽しみにしています。

パパもママも琉ちゃんが大好きです。これからも元気に成長してね。

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

市民リレー インタビュ―

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―します。

今月号は、山岸秋美さんからバトンを引き継いだ金田ブレンダさんにインタビュ―しました。

金田ブレンダさんは、アメリカのシカゴで生まれ育ちました。シカゴでは日本人のホームステイを受け入れ、16歳の時、大阪の友人宅にホームステイしたことで、日本に住みたいと思い始めます。大学では日本語を学び、卒業後は大阪で就職します。

結婚を機に長野市へ。夫の実家の隣にマイホームを建て、昨年からは須坂に。夫と4人の子どもと生活しています。



金田ブレンダさん(春木町)

須坂の印象と蔵

結婚前に須坂に来た時、夫の友人と一緒に須坂カッタカタまつりに出かけました。連日踊っていた夫の友人や知り合いが連から飛び出して、私たちのところに来て声をかけ



てくれました。とてもフレンドリーと感じたのが印象に残っています。

また、須坂には蔵が多く残っています。

夫は曳家^{ひきや}という職業です。古い建物を時間をかけて移動していきます。そんな夫の影響を受けて、今では古き建物の良さが分かってきました。

古い建物には歴史があります。その文化を守る必要があると思います。

昨年マイホームを建てた時、敷地内にある古い蔵を活用したいと思い始めました。そこにはまきのお風呂がありますので、それを活用して2階は宿泊施設、1階はカフェを開設したいと家族に相談しました。今は翻訳や通訳の仕事をして



私は大好きな仕事が続けられています。

子どもはコミュニティで育てていくものだと思います。都会に比べると、須坂はお互いの顔が見え、子どもが安心して外で遊べます。学校から帰ってきて、芝宮神社の裏で遊んでいる子どもの多さは良い環境にあると感じました。

また、私が子どもの帰りを待っていた時、近所の方が「どうかしましたか」と声をかけてくださいました。私が困ったように見えたらしく、そんな声かけがうれしくもなりました。

4人の子どもに囲まれながら楽しい一方で、家の中はいつも大変ですが、私の夢である蔵を活用した事業を、家族と一緒に実現させたいと思います。

安心して子育てできる環境

夫の両親に支えていただきながら子育てができるので、





「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 42

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。



夏野菜のケーキサレ



調理時間20分

1枚分の栄養成分

■エネルギー…717kcal	■たんぱく質…22.2g
■炭水化物…74.6g	■脂質…34.2g
■塩分…1.7g	

レシピ動画(第28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

ケーキサレはフランス語で、ケーキはお菓子(ケーキ)、サレは塩という意味です。野菜などをたっぷり入れた、ヘルシーでお惣菜のような甘くないケーキです。

【材料】(2枚分)

■卵…2個	■牛乳…100ml
■薄力粉…160g	■砂糖…大さじ1
■ベーキングパウダー…小さじ2	
■サラダ油…大さじ3	■ズッキーニ…1/2本
■コーン…50g	■チーズ…60g

※ズッキーニの代わりにカボチャ、ベーコン、アスパラなど水分の少ない食材もおすすめです。

【作り方】

- ① ズッキーニは薄切りにして、チーズは角切りにする。
- ② ボウルに卵、サラダ油と牛乳、砂糖を入れて泡立て器などでよく混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るい、②と混ぜ合わせる。
- ④ ③に①とコーンを入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 熱したフライパンに④を流し入れて、弱火で両面を焼く。(お好みでケチャップをつけて召し上がってください。)

人口・世帯数

人口	50,422(-18)
男	24,504(-11)
女	25,918(-7)
世帯	20,148(-6)

2020.6.1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

▼夏野菜のケーキサレは、甘い物や野菜があまり得意でない方にお勧めです。やっぱり甘い物が食べたいという方は、甘くアレンジしてください。材料があれば簡単に作ってみたいですね。(岡田)

▼最近はいくつかアウトでご飯を食べる機会が増えました。須坂市内なら「すざかつテイク」で検索すると近場のテイクアウト可能なお店が見つかりますよ。その時の気分で食べたいものをいろいろ探すのも楽しいですね。(小池)

▼市の木になっているクマスギは、市役所や坂田山などで見ることができます。実は、あまり花粉を出さないスギで、花粉症の私にとってはとてもありがたいスギでもあります。世界中のスギがクマスギになればいいのになあ。(浦野)

★災害情報

	5月	2020年1~5月	昨年同期
火災	5	14	7
死者	0	2	0
死者	0	1	1
救急出動	162	838	986
交通事故	10	48	41
急病	109	542	683
その他	43	248	262
救助	6	11	3
交通事故	4	7	2
その他	2	4	1

★交通事故

	5月	2020年1~5月	昨年同期
件数	9	49	55
死者	0	0	0
傷者	9	53	65

◎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