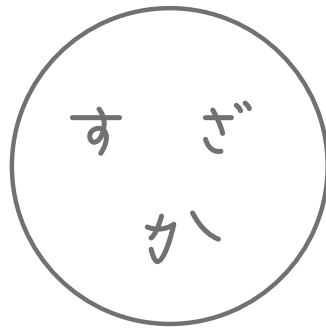


広報

須



坂

9
2020

特集 信州須坂健康スムージー



認定こども園マリアこども園児も
スムージーだいすき



SHINSYU Smoothie SUZAKA

信州須坂健康スムージー

ハッシュタグでもりあげよう！



おうちで作ったり、
お店のスムージーを、S
NSに「#信州須坂健康
スムージー」を入れて、み
んなで投稿しよう。

#信州須坂健康スムージー

平成29年度から国の地方創生推進交付金を活用して始まった「健康スムージーを活用したまちのにぎわいづくり事業」は、信州須坂健康スムージー推進協議会が主体となって実施している事業です。

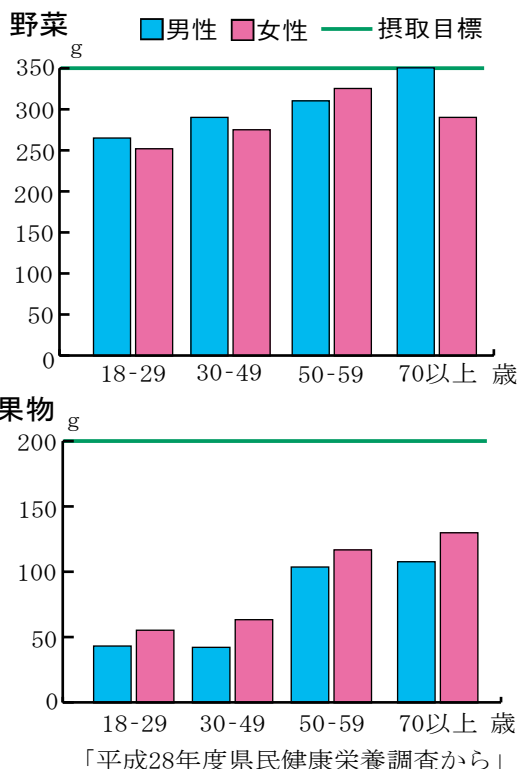
この事業は、須坂市で豊富に栽培されている果物や野菜などを健康スムージーとして開発。

果物と野菜の摂取量の増加を図り、市民の健康増進につなげ、市内飲食店などで提供していただき、農産物の消費拡大、誘客へとつなげていくことが目的です。



スムージーのおすすめ

- 果物や生野菜を手軽に食べられる
- 果物・野菜の栄養素をまるごと食べられる
- 塩分なしで野菜が食べられる
- 冷凍した果物や野菜が使える
- ビタミン・ミネラルなどのエネルギー源を摂取できるので、朝食後や運動後に最適



生活習慣病予防のために、1日に野菜350グラム、果物を200グラム食べる必要があります。しかし、若い世帯を中心に不足しています。

ミキサーなしで作れる 「バナナスムージー」



【材料】2人分

♡バナナ…1本 ♡カボチャ…30g

♡牛乳(豆乳)…200ml

※カカオパウダーまたはきな粉はお好み

【作り方】

- ①バナナは皮をむく。かぼちゃは電子レンジなどでやわらかくする。
- ②ジッパー付きの袋に①と牛乳を入れ、ジッパーをしっかりと閉じる。
- ③袋の上から、つぶしよくもむ。
- ④グラスにうつし、仕上げにココアパウダーをふりかける。

須坂たっぷりスムージー



【材料】2人分

♡ケール…40g

♡絹ごし豆腐…20g

♡りんご…100g

♡須坂の水…60ml

【作り方】

- ①ケールは小さくちぎる。りんごは一口サイズの大きさに切る。
- ②材料を全てミキサーに入れ、^{かくはん}攪拌する。

健康スムージーがドレッシングになりました！
3種類のドレッシングは、野菜や果物のおいしさをぎゅっとつめ込みました。



ドレッシングのレシピはこちら



信州須坂スムージー
ドレッシング

須坂産の農産物を使い、
塩分不使用、添加物ゼロ



野菜ソムリエ上級プロNAHOさん
(須坂市在住)

スムージーはおいしく楽しく手軽に果物や野菜がとれます！
食材を丸ごとミキサーにかけるので食物繊維やビタミン、ポリフェノール、話題の酵素などの栄養を効率的にとることができます。組み合わせは無限大。
一日のスタート、新鮮な須坂産の農産物を活用して、朝に飲むのがおすすめです♪

フェス期間中、対象店舗でスムージーを飲んだり、関連商品を購入したり、対象イベントに参加するとスタンプゲット！
市内の対象店舗を2カ所巡って素敵な景品をゲットしよう！
2個集めると先着150人に「スムージードレッシング」をプレゼント！地元の特産が当たる豪華Wチャンスもあります。



「新しい生活様式」の定着を推進するための取り組み

基本的な感染防止策の徹底

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、「信州版『新たな日常のすゝめ』」（身体的距離の確保、人混みの中でのマスク着用、手洗い、手指の消毒、「3つの密」を避ける）に沿った基本的な感染防止策を実践しながら「新しい生活様式」を定着させてください。

信州版 新たな日常のすゝめ

新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。

飛沫感染



咳・くしゃみや、2 m以内でマスクをせずに、会話を行うことで生じる飛沫が目・鼻・口に入ることによって感染します。

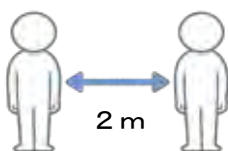
接触感染



ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れることで感染します。

感染を予防するための行動を自ら考え実践しましょう！

3つの基本



身体的距離の確保

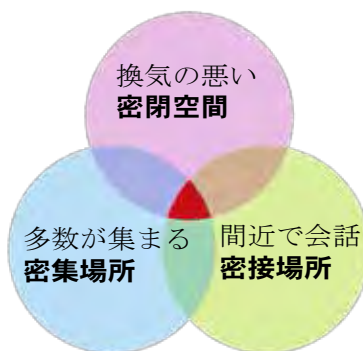


マスクの着用
(人混み、会話)



手洗い・手指消毒

3密の回避



3つの確認



体温確認



体調確認



行動履歴確認

毎日の健康チェックを欠かさずに行いましょう。
風邪症状がある時は、外出を避けましょう。

発熱や風邪などの症状がある場合には外出しないでください。

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々、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々やその家族に対し、人権侵害が起きないように、行動してください。

また、感染拡大している地域^{ひばり}に居住する方々や該当地域と行き来されている方々に対し、不当な差別的扱いや誹謗中傷を行わないようお願いします。

新型コロナウイルスがもたらす嫌悪・偏見・差別

不安や恐れは「人間の生き延びようとする本能」を刺激します。

そして、ウイルス感染に関わる人や対象を日常生活から遠ざけたり、**差別**するなど人と人との信頼関係や社会のつながりを壊してしまいます。

なぜ、**嫌悪・偏見・差別**が生まれるのか

●見えない敵(ウイルス)への不安

●特定の対象を見える敵と見なして**嫌悪**の対象にする

●**嫌悪**の対象を**偏見・差別**し遠ざけることで、つかの間の安心感が得られる

特定の人・地域・職業に対して「危険」「ばい菌」というレッテルを貼る心理によって、**差別**や**偏見**が起こります。

病気が不安を呼び、不安が**差別**を生み、**差別**がさらなる病気の拡散につながります。

不安や怖れは私たちの「**気づく力**」「**聴く力**」「**自分を支える力**」を弱め、冷静な判断ができなくなることもあります。ウイルスに関して悪い情報ばかりに目を向けていませんか？

「**気づく力**」「**聴く力**」「**自分を支える力**」を高めましょう。また、皆さんがそれぞれの立場で感染しないように頑張っています。ねぎらいと敬意を払いましょう。

※日本赤十字社ホームページ「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！負のスパイラルを断ち切るために」から引用

須坂市プレミアム付商品券

新型コロナウイルス感染症の影響により、市の経済が大幅に疲弊していることから、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図りながら、市民による市域内での消費活動を促し、地域経済の活性化を図ることを目的に、須坂市内の店舗で利用できるプレミアム付商品券を発行します。

9月から商品券取扱店舗の募集を開始しますので、申し込みなどの詳細は須坂商工会議所にお問い合わせください。

発行総額	5億4千万円(うちプレミアム分1億8千万円)
発行冊数	72,000冊(予定冊数)
1冊あたりの価格	5,000円(額面額は7,500円うちプレミアム分2,500円)
購入対象者	須坂市内に居住している方
購入限度	購入対象者1人に付き最大2冊まで
商品券取扱店舗	須坂市内店舗
スケジュール	商品券取扱店舗募集 9月～(準備でき次第、須坂商工会議所ホームページでお知らせします) 商品券購入予約申し込み 10月中旬～下旬 商品券販売 10月下旬 商品券使用開始 11月上旬 商品券利用終了 令和3年1月31日(日)
購入予約申し込み方法	広報須坂10月号でお知らせします
問合せ	▼商品券に関すること…須坂商工会議所(☎026-245-0031) ▼事業に関すること…商業観光課(☎026-248-9005)

8月および9月検針分(9月および10月請求分)の水道料の基本料金を全額免除

新型コロナウイルス感染症対策として、全ての給水契約者を対象に負担軽減のため、8月および9月検針分(9月および10月請求分)の**水道料の基本料金を全額免除**します。申請は不要です。

なお、下水道使用料および開栓手数料は免除になりません。

水道料金＝基本料金(メータの口径により算出)＋従量料金(2カ月で使用された水量により算出)＋消費税相当額

【例：口径20mmで2カ月の使用水量が40m³の場合】

【前】 **基本料金2,300円**＋従量料金4,920円＋消費税722円＝7,940円

↓

【後】 **基本料金 0円**＋従量料金4,920円＋消費税492円＝5,410円

問合せ 営業課(☎026-248-9012)

須坂市出産育児特別給付金

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、国の特別定額給付金の支給対象とならない令和2年4月28日から令和2年12月31日までにお生まれの子どもの保護者に対して「須坂市出産育児特別給付金」を支給します。ただし、国の特別定額給付金類似の給付金を他市区町村から支給を受けた方および4月28日後に転入、転出された方を除きます。

※詳細はお問い合わせください。

支給額 対象児童1人につき5万円

申請方法 7月31日までにお生まれになったお子さん(住民登録済み)の保護者には申請書を郵送しました。8月1日以降にお子さんがお生まれになる(なった)場合(住民登録)は、子ども課10番窓口にお越しください。

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

【新型コロナウイルス感染症】

感染または感染疑いのある国民健康保険加入者への傷病手当金

国民健康保険加入者が、新型コロナウイルス感染症に感染または発熱などの症状があり感染が疑われ、その療養のために会社などを休み、事業主から給与などの全部または一部を受けることができない場合に、傷病手当金を支給します。

対象 須坂市の国民健康保険加入者で給与などの支払いを受けている被用者(青色事業専従者および白色事業専従者を含む)のうち、新型コロナウイルス感染症に感染または発熱などの症状があり感染が疑われる方

※詳細はお問い合わせください。

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

※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。



「須高地域の医療を守ろう義援金」の延長

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義援金の受付期間を延長します。

皆さまからのご寄付は2,411,927円（8月14日現在）となりました。

引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

受付期限 令和3年3月31日(水)

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。

【指定口座】

- 八十二銀行須坂市役所出張所 普通預金 132849
 - 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
- ※口座名義は、須高地域の医療を守ろう義援金です。

※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)



次亜塩素酸水を無償配布を再開

テクノエクス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」の無償配布を再開しましたので、除菌にご活用ください。

ところ 市役所本庁舎西側駐輪場

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※セルフでお願いします。

対象者 ▼須坂市に在住されている方▼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

※容器を持参してください。



新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳

県では、県民が新型コロナウイルス感染症に関する正確な知識を身につけ、毎日の健康状態や行動などを記録して感染防止に役立て、万が一の場合にも適切な対応がとれるように作成しました。8月中に配布しましたので、ご活用ください。



公共交通

【コロナに負けない！】

安心して公共交通機関をご利用ください

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

電車やバス、タクシーなどの公共交通機関は通学や通勤、通院などに欠かせません。

各交通事業者は、安全な交通手段を提供するため、新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底して運行しています。

取り組みとして、乗務員のマスク着用や窓開けによる換気、定期的な清掃・消毒の他、運転席周辺への防護シートの設置、現金を使わずに支払いのできるキャッシュレス決済(乗務員との接触を避けるため)の導入などを行っています。

公共交通機関を利用する際は、マスク着用・会話の自粛・ソーシャルディスタンスの確保の他、支払いにはICカード「KURURU」などによるキャッシュレス決済を利用し、引き続き感染予防にご協力ください。



外出が必要な方のために運行を続けています

お客様の安全・安心のための取り組みを行っています

感染拡大を防止するためにご協力をお願いします



マスク着用・健康管理をしています



常時窓開けによる換気をしています



定期的に清掃・消毒をしています



乗車時のマスク着用をお願いします



会話を控えるようお願いします



なるべく間隔を空けてご乗車下さい

やむを得ない急ブレーキ・急ハンドルの際、危険ですので手すり・つり革をお持ち下さい。降車後に手洗いをお願いします。

国勢調査へのご協力をお願いします

予約・問合せ 国勢調査須坂市実施本部(政策推進課)
☎026-213-6131



今年は5年に一度の国勢調査が、10月1日を基準日として実施されます。
今回は、大正9(1920)年に第1回の調査が実施されて以来100年目になります。
国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにする、とても重要な統計調査です。
皆さんのご協力をお願いします。

日本に暮らす全ての人が対象です

10月1日(木)現在、日本国内にふだん住んでいる全ての人(外国人含む)および世帯が調査対象です。

皆さんのお宅に調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。まず、口頭で世帯員数などをお伺いし、調査書類を配布します。

調査票の内容は、世帯構成や性別、出生年月、就業・教育・居住など、全部で16問(19項目)です(下段参照)。

インターネット回答が便利です



パソコンやタブレット、スマートフォンを使って、インターネットで回答ができます。

配布する調査書類の中の「インターネット回答利用ガイド」により、9月14日(月)～10月7日(水)にご回答ください。

インターネット回答ブースを設置します

インターネットの環境がない方、操作方法に不安のある方などにお越しいただき、その場でインターネット回答ができる「回答ブース」を設置します。ご希望の方は調査書類の中の「インターネット回答利用ガイド」を必ず持参して、次の場所へお越しください。
※事前に電話予約いただく待ち時間なく利用いただけます。

とき	ところ
10月1日(木) 午前9時～11時30分	豊丘地域公民館
10月2日(金) 午前9時～11時30分	豊洲地域公民館
10月7日(水) 午前9時～11時30分 午後1時～3時	仁礼コミュニティセンター
9月17日(木)～10月7日(水) 平日午前9時～午後5時 (期間中は常設)	市役所303会議室 (本庁舎3階)

国勢調査の流れ

調査書類の確認

提出いただいた調査票は、市で記入漏れなどの確認をします。
内容確認のため、市から連絡する場合があります。



調査票の提出

10月1日(木)～7日(水)

インターネット回答の場合

10月7日(水)までに回答してください。調査票は提出不要です。

紙の調査票の場合

10月7日(水)までに専用封筒で郵送提出または、調査員へ提出してください。

調査票の記入

基準日 10月1日(木)

インターネット回答の場合

調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスし、回答してください。

紙の調査票の場合

調査票は鉛筆または黒のシャープペンシルで記入してください。

調査書類の配布

9月14日(月)～30日(水)

調査員が皆さんのお宅を訪問し、調査書類を配布します。
(あわせて、世帯員数などをお伺いします)



調査は全部で16問(19項目)

世帯に関する事項

●世帯員の数 ●住宅の種類

世帯員に関する事項

●氏名および男女の別 ●出生の年月 ●世帯主との続柄 ●配偶の関係 ●国籍 ●現在の住宅における居住期間 ●5年前の居住の所在地 ●在学、卒業など教育の状況 ●就業状態 ●所属の事業所の名称および事業の種類 ●仕事の種類(職業) ●従業上の地位 ●従業地または通学地 ●従業地または通学地までの利用交通手段

新型コロナウイルス感染症対策

今般の新型コロナウイルス感染症の流行を考慮し、調査員の訪問時は必ずしも対面ではなくインターホン越しでの会話でも構いません。

また、調査票の提出は、接触を減らすためにも、インターネットでの回答、または配布する専用封筒で郵送いただくようご協力をお願いします。

国勢調査を装った詐欺や不審な調査にご注意を

国勢調査の調査員を装い調査票をだまし取ろうとしたり、回収費用と称して金銭を要求する「かたり調査」が懸念されますのでご注意ください。

▼調査員が電話で調査を行うことはありません。（市から内容確認の電話をすることがあります）

▼調査員が金銭を要求することはありません。

▼銀行口座やクレジットカードの暗証番号をお聞きすることはありません。

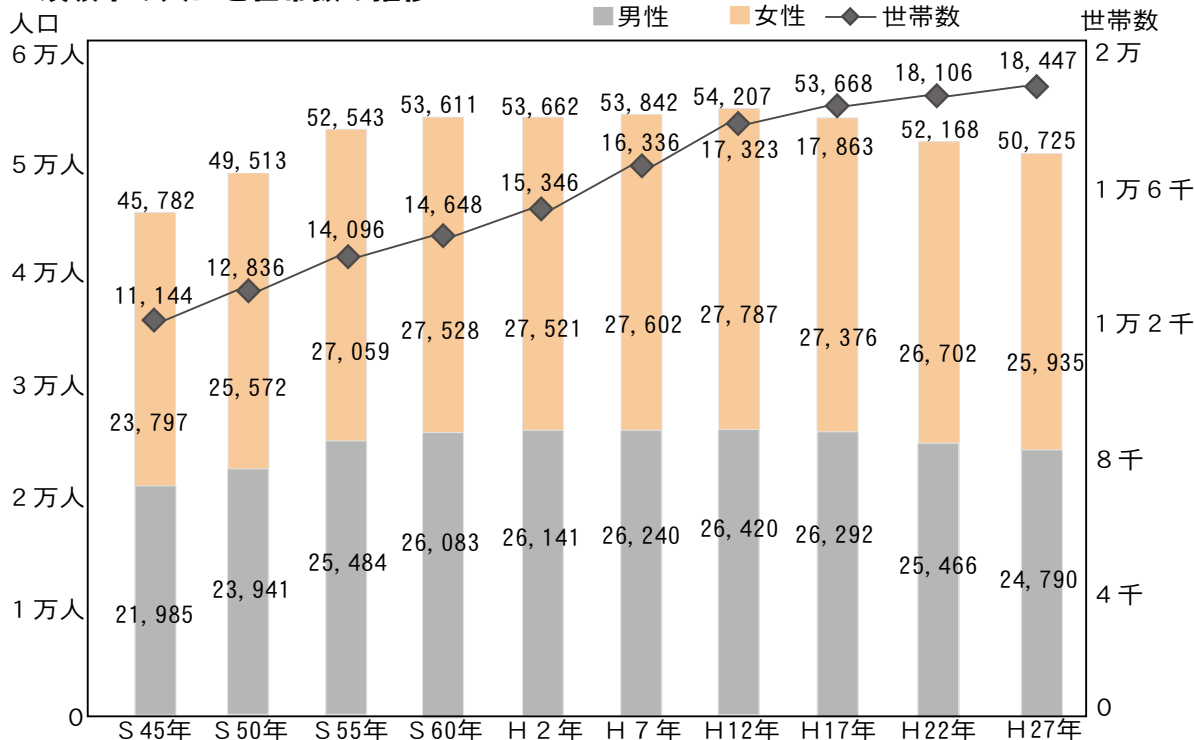
▼調査員は写真付きの「調査員証」を携帯しています。訪問や調査票提出時などにご確認ください。

国勢調査からわかる 須坂市の人口推移

須坂市の人口（左グラフ参照）

（照）は、昭和55年に5万人を超え、平成12年が最も多く、以降は減少傾向にあります。人口の男女比は女性が約1割

須坂市の人口と世帯数の推移



国勢調査Q&A

Q どうしても答えなければならぬの？
A 「統計法」によって日本に住んでいる全ての人に回答の義務が定められています。国勢調査の結果はさまざまな施策の資料となるため、調査が正確でないと現状に合った施策となりません。正確な結果を得るためには、皆さんからの回答が不可欠です。国勢調査の重要性をご理解いただき、ご協力をお願いします。

Q 住民登録があるのに国勢調査をやるのはなぜ？
A 国勢調査は住民登録に関係なく、実際に生活している場所で調査します。単身赴任の方、親元を離れて生活している学生など、さまざまな理由で住民登録と異なる住所で生活している方がいます。住民登録だけではわからない人口や世帯の現状を正確に把握するために国勢調査は実施されます。

Q 国勢調査の結果はどのように活用されるの？
A 地方交付税を公平に配分するための基礎資料や、福祉施策、雇用政策、食糧需給計画、防災施策、都市整備計画など各種行政施策の資料として活用されています。また、学術、教育、企業など行政以外の分野でも幅広く活用されています。

Q 個人情報情報は守られるの？
A 調査に携わる人には法律により守秘義務が課され、調査で知り得たことを他人に漏らすことは固く禁じられています。また、調査票は厳重に管理され、集計後は全て溶解処分します。個人情報部が外部に漏れることはありませんので、ご安心ください。

Q どうしても答えなければならぬの？
A 「統計法」によって日本に住んでいる全てのの人に回答の義務が定められています。国勢調査の結果はさまざまな施策の資料となるため、調査が正確でないと現状に合った施策となりません。正確な結果を得るためには、皆さんからの回答が不可欠です。国勢調査の重要性をご理解いただき、ご協力をお願いします。

令和2年国勢調査 須坂市実施本部

調査の円滑な推進と事務の万全を期すため設置します。不明な点などお問い合わせください。
設置期間 10月30日（金）まで
受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分

9月は世界アルツハイマー月間 9月21日は世界アルツハイマーデー

問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

**世界アルツハイマーデー
と世界アルツハイマー月
間とは**

1994年、国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月は世界アルツハイマー月間」と定められています。

日本各地でも、9月にさまざまな団体が、認知症への理解を深めるための呼びかけなどの活動を行います。

【なぜ9月21日なの?】

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。この会議の初日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病などに関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的としています。

認知症支援のシンボルカラーはオレンジ

認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支

援する「認知症サポーター」の証がオレンジリングです(左の写真)。

「認知症サポーター」は認知症サポーター養成講座を受講することで、誰でもなることができます。

また、国が進める「認知症総合戦略」は通称「新オレンジプラン」と呼ばれています。温かさを感じさせるオレンジは、「手助けします」という意味と言われ、認知症支援のシンボルカラーとなっています。



認知症を予防するために

認知症は誰でもなりうる病気です。2025(令和7)年には、認知症高齢者が全国で

700万人に達すると言われています。

そこで、認知症施策推進大綱では、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人やその家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進していくとしています。この「予防」は、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を穏やかにする」という意味とされています。

【認知症発症リスク】

認知症発症のリスクとして、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病があげられます。

予防のためには、高血圧や糖尿病の方は、血圧や血糖値の管理が重要と言われています。

また、禁煙することや継続した運動は健康管理の上でも重要ですが、認知機能低下と認知症のリスクを下げるためにもお勧めします。

血圧や血糖値、血中脂質の状態を知るためにも、健康診断を受けることは認知症予防につながりますので、毎年健診を受けて健康チェックを行いましょう。

そして、元気なうちから地域でのつながりや交流の場に参加し、役割を持って生活することが大切と言われています。



認知症サポーターになりませんか

認知症になってしまったからと言って、何もわからなくなってしまうわけではありません。認知症になった方が、不安な気持ちでいっぱいです。その気持ちを理解し、手助けしてあげること、地域で安心して生活することができます。また、周囲の適切な関わりで本人の不安感が減り、周囲の人が困ったと感じる行動も減ると言われています。

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。

私は「ロバ隊長」と呼ばれ、認知症サポーターキャラバンのマスコットです。認知症サポーターの「キャラバン」(隊商)の隊長として、「認知症になっても安心して暮らせる町づくり」へ道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実にキャラバンも進んでいきます。

(認知症サポーターキャラバンの手引きから引用)



ません。認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族に対して温かい目で見守る応援者です。認知症サポーター養成講座を受けた方には、サポーターの証としてオレンジリングを配布しています。

地域包括支援センターでは、認知症サポーターを養成する講座を開催しています。友人やグループなど少人数でも開催できますので、お気軽にお問い合わせください。

世界アルツハイマー月間 における市内の活動

●認知症家族のつどい

認知症の方を介護している家族や関係者など、日ごろの思いを自由に話せる場です。

9月以降も、認知症の人と家族の会「まゆの会」と協力して、毎月第2金曜日に開催予定です。

とき 9月11日(金)午後1時30分～3時30分
ところ 生涯学習センター203教室

●認知症を考える市民講座

映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」を上映



します。認知症の患者を抱えた家族の日々を娘である「私」の視点でとらえた映画です。

とき 9月12日(土)午後1時30分～3時45分
ところ メセナホール小ホール

定員 130人

※事前申し込みが必要ですが、参加ご希望の方は地域包括支援センター(☎026-245-4566)までお申し込みください。

●もの忘れ相談日

認知症に関する不安や困りごとなど、抱え込まずにご相談ください。

とき 9月23日(水)午前8時30分～午後5時15分
ところ 地域包括支援センター
※9月以降も毎月第4水曜日をもの忘れ相談日として、相談を受け付けています。



●オレンジライトアップ

子どもたちが「須坂のまちを明るくしたい」という願いで作り、市街地に飾られているランプシェードを認知症支援のボランティアさんがオレンジにドレスアップさせ、オ



レンジライトアップを行います。
期間 9月1日(火)～30日(水)



認知症の人と家族のための集いの場

●認知症の人と家族の会「まゆの会」

定例会では、認知症の方を介護している家族が情報を交換したり、日々の思いを語り合ったりしています。地域包括支援センターの職員や介護職員なども参加しています。

認知症の方への関わり方や、介護サービスの利用など、お互いの経験を自由に話して相談し合える場です。

●認知症カフェまゆ

認知症の方を第一に考えて楽しむ・相談できる・学び合える集いの場です。

開店日 毎週火・木曜日午前10時～午後3時

場所 須坂市臥竜6丁目15番8号(南原町)

問合せ 認知症の人と家族の会「まゆの会」、認知症カフェとともに和久井(☎090-1828-0518)

～「もしものとき」のために 人生会議を開きましょう～

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室(☎026-248-9101)



「自分が希望する医療やケアを受けるために、あなたが大切にしていることや望んでいたことは何ですか。」と、聞かれた際、誰でも元氣な時に自分の最期を考えるのは難しいことです。しかし、突然の事故や病氣などで最期が近づいた時、約70%の方が医療やケアを自分で決めたり、希望を伝えたりすることができないと言われていました。

「自分が希望する医療やケアを受けるために、あなたが大切にしていることや望んでいたことは何ですか。」と、聞かれた際、誰でも元氣な時に自分の最期を考えるのは難しいことです。しかし、突然の事故や病氣などで最期が近づいた時、約70%の方が医療やケアを自分で決めたり、希望を伝えたりすることができないと言われていました。



須高地域医療福祉推進協議会では、皆さんが元氣な時から自分がどんな最期を望むのかを考え、家族とも話し合い、人生の最終段階における医療やケアの意思表示ができることを目的に、「リビング・ウィル」の普及に取り組んでいます。人生会議のきっかけに、「リビング・ウィル」や「もしバナゲーム」

「もしバナゲーム」は須高地域の医療機関・訪問看護ステーション、地域包括支援センターなどで配布しています。※「もしバナゲーム」は地域医療福祉ネットワーク推進室で貸し出しています。



▲リビング・ウィル



▲もしバナゲーム

夏の感染症に注意しましょう

夏は、「ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱」などの感染症に注意が必要です。これらは、子どもの三大夏かぜと言われ、特に子どもは、高熱やのどの痛みが出ることが特徴です。予防には、せっけんなどを使って流水で手を洗うことが有効と言われています。タオルやおもちゃなども共有しな

いようにしましょう。例年秋から年末にかけて特に多く発生する感染性胃腸炎(ロタウイルス含む)が、県内では5月下旬から増加傾向にあります。乳幼児がかかりやすく感染力が強い疾患です。で感染を広げないために、オムツの適切な処理や手洗いの徹底などを心掛けましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、**受診前に必ず医療機関に連絡し、学校や保育園などでどんな感染症が流行っているのか、発疹があるかなど症状を詳しく伝えて、指示を受けてから受診しましょう。**

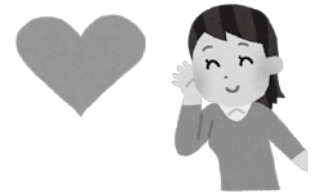
須高地域の園・学校における感染症による欠席者情報を市ホームページで公開しています。下のQRコードからアクセスできます。



中止のお知らせ

須高地域医療福祉推進協議会の主催で、毎年開催している「須高地域医療福祉を考える集い」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は中止します。

自分のこころや体の声に 耳を傾けてみませんか



9月10日～16日は自殺予防週間です

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

こころと体のストレスのサイン ～セルフチェック～

こころのサイン

- ☐ 気持ちが落ち込む
- ☐ やる気がなくなる
- ☐ 不安や緊張が高まる
- ☐ イライラしたり怒りっぽくなる
- ☐ ちょっとしたことでも驚く
- ☐ 急に泣き出したりする
- ☐ 人づきあいが面倒になり避けるようになる

からだのサイン

- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがで
てくる
- ☐ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が
さめる
- ☐ 食欲がなくなる、逆に食べ過ぎてしまう
- ☐ 下痢をしたり便秘をしやすくなる
- ☐ めまいや耳鳴りがする

など

令和元年東日本台風や、新型コロナウイルス流行などにより、不安やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

誰もががある程度のストレスは抱えているものですが、強いストレスを受け続けることで「こころの病気」になることもあります。

左のセルフチェックを参考に、こころや体の声に耳を傾けてみましょう。

あてはまる項目はありませんか？

疲れるといつも歯が痛くなるなど、その人特有のサインがあるかもしれません。

このようなサインがあるからといって、こころの病気というわけではありません。しかし、ストレスのサインが出た状態で、今までと同じように過ごしていると、こころも体もさらに調子を崩してしまいます。

こころの病気であっても、体調の不調が中心のこともあります。病院に行っても原因がわからないときは、ストレス

スが原因かもしれません。

つらい状態が長く続くときは、こころがSOSを出していると考えてみましょう。

ストレスとの上手なつきあひ方

ストレスを感じたときに、どのようなサインが出るか知っておくことが大切です。気づくことで、早めに対応することができま

になることもあります。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病などのこころの病気を引き寄せてしまいます。

相談しましょう

話を聴いてもらうだけで気持ちになることがありま

す。眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えないなど続くときは早めに相談しましょう。

☎026-248-9023

○悩み無料ダイヤル

(相談・通話無料)

☎0800-800-7223

月・金曜日(年末年始・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

物事の考え方や見方を少し変えてみるだけでこころが楽



～皆さんの声をお寄せください～

第六次須坂市総合計画・前期基本計画の素案ができました

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

【計画(案)の概要】

第六次須坂市総合計画基本構想(2021-30)

前期基本計画(2021-25)

須坂みらいチャレンジ2030(愛称)

<将来像>

「豊かさ」と「しあわせ」を感じる共創のまち 須坂

基本目標①

多様性を認め合い、誰もが活躍できるまち(人権・共生・全員活躍)

基本目標②

みんなで支え合い健やかに暮らせるまち(健康・社会福祉)

基本目標③

子どもの個性と力がのびのび育つ教育のまち(子育て・教育)

基本目標④

一人ひとりが学び、高め合うまち(文化・スポーツ・生涯学習)

基本目標⑤

安全・安心で快適な生活と美しい自然環境がともにあるまち(安全・安心・環境・生活基盤)

基本目標⑥

活力と賑わいのある自立したまち(産業・雇用)

基本目標⑦

市民とともにつくる持続可能なまち(行財政・共創・移住定住・結婚支援)

総合計画策定の背景

須坂市のまちづくりの指針となる第六次須坂市総合計画基本構想の素案がまとまりましたので、パブリックコメント手続きに基づき、素案に対する皆さんのご意見を募集します。

総合計画は、長期的な展望に基づいて須坂市が目指す将来像を描き、その実現に向けてどのような行政経営を行っていくかを示す最上位の計画です。

総合計画策定の基本的視点

複雑で多様化する地域課題

前回の計画策定から10年が経過し、当市を取り巻く状況はさらに大きく変化し続けています。本格的な少子高齢化社会を迎えるなか、次の10年は人口減少を最小限に抑え、まちを維持するかが重要な課題となります。また、新型コロナウイルスや気候変動による大災害など、新たな脅威に柔軟に対応していく計画づくりが必要になっていきます。

意見を求める対象

▼市内に住所を有する方▼市内に勤務する方▼市内に在学する方▼市内に事務所または事業所を有する方

に対応するには、行政だけでは限界があります。このため、計画には、市民、企業、活動団体、行政の4者が取り組む共創のまちづくりを基本的視点に掲げており、多くの市民や企業、活動団体の皆様のご意見を反映させたいと考えています。

閲覧場所、意見の提出方法など

【閲覧場所】

▼情報コーナー(市役所本庁舎2階政策推進課内)▼生涯学習センターおよび各地域公民館▼図書館▼市ホームページ

【意見書の提出方法】

閲覧場所にある意見書に住所・氏名・意見を記入し、次のいずれかの方法で提出してください。(意見書は市ホームページからもダウンロードできます)

▼持参：政策推進課へ(市役所本庁舎2階)

▼郵送：〒382-8511

須坂市役所政策推進課あて

(住所不要)

▼ファクシミリ：026-246-0750 政策推進課あて

▼電子メール：seisakusuis

hin@city.suzaka.nagano.jp

▼電子申請(なが

の電子申請システ

ム)

【提出期間】

9月10日(木)～30日(水)

【意見に対する回答】

いただいた意見に対する市の回答や考え方は、計画の閲覧場所および市ホームページで公表します。個別に回答はしません。ご了承ください。



マイナンバーカードで買い物に使える 「マイナポイント」をもらおう！

問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

マイナポイントとは

マイナンバーカードを使ってマイナポイントの予約・申込みを行い、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージや買い物することで、国から付与されるポイントのことです。

※国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

ポイント取得のイメージ

①予約・申込みをする 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(カードリーダーライタが必要)またはスマートフォン(対応不可の機種あり)で、「予約ページ」にログインしてマイナポイントを予約する。▼「申込みページ」にログインして利用する民間キャッシュレス決済サービスを1つ選択する。

【種類】▼ICカード(電子マネー) ▼QRコード決済▼クレジットカードなど

②チャージまたは買い物をする 選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をする。(期間は9月1日(令和3年3月31日))

③ポイントの付与 選択したキャッシュレス決済サービス

にマイナポイント25%(最大2万円のチャージで5千円)が国から付与される。

市役所でも予約・申込みの支援窓口を開設しています

とき 平日の午前8時30分～午後5時15分(木曜日は午後6時30分)

ところ 政策推進課(本庁舎2階)

※申込みは、窓口で対応できない決済サービスがあります。事前に選択するキャッシュレス決済サービスの詳細をご確認のうえご来庁ください。

※選択できるキャッシュレス決済サービスやスマートフォンの対応機種など詳細は「マイナポイントホームページ」をご覧ください。お問い合わせください。

注意事項

▼マイナポイント事業をかけた不審な電話やメール、手紙、訪問などには十分ご注意ください。

▼マイナポイントの予約者数が国の予算上限に達した場合は、予約を締め切る可能性があります。

マイナンバーカード

マイナンバーカードの申請はお早めにご申請後、カードの交付まで約1カ月かかります

問合せ 市民課 (☎026-248-9002)



▲マイナンバーカード

マイナンバーカードの利点

- ★身分証明書になる
- ★マイナポイントがもらえる(令和3年3月まで)
- ★健康保険証として使える(令和3年3月から実施予定)
- ★スマホ・パソコンで確定申告ができる

申請方法

【交付申請書を持っている方】



▲交付申請書

- スマートフォンで申請
- ①スマホで顔写真を撮影
- ②スマホで交付申請書のQRコードを読み取り、申請用WEBサイトから申請
- パソコンで申請
- ①カメラで顔写真を撮影
- ②申請用WEBサイト(「マイナンバーカード 申請」で検索)から申請
- 証明写真機で申請
- 撮影用の料金を投入し、QRコードをバーコードリーダーにかざして申請
- ※対応していない機種がありますのでご注意ください。
- 【交付申請書を持っていない方】
- 市民課で交付申請書を発行できます。また、マイナンバーカードの申請(写真撮影含む)も無料でできます。
- マイナンバーカードに関する市民課の受付時間
- ▼平日の午前8時30分～午後5時15分
- ▼毎週木曜日の午後5時15分～6時30分



ヒツジ



ポニー



フンボルトペンギン



ニホンザル

みてみて すざかしどうぶつえん⑤

動物たちの暮らしを快適に

地方にある多くの動物園は限られた敷地の中で、動物を飼育展示しているため、檻式が採用されています。

須坂市動物園も檻式を採用していますが、檻を挟んで動物たちを間近で見ることができません。しかし、「金網や鉄格子が邪魔で写真が撮りづらい」「狭い所でかわいそう」といった声もありますが、遊び道具や構造物で少しでも生息地の環境や動物本来の行動を行えるように、動物たちの特性を生かし、快適に暮らせる環境を作ることを課題として取り組んでいます。



▲プレーリードックのお住まい

他の動物園へ視察に行く時は、獣舎の構造や遊具を見て、須坂市動物園でも設置が可能

か、工夫や改善点などを見たり聞いたり、調べたりして日々研究し、須坂流にアレンジしています。

消防署で使われていた耐用年数の過ぎたホースは結構有効に使えるんですよ。



▲ツキノワグマの獣舎でホースを有効活用

「動物たちが幸せに、野生に近い動きができるように」と思いながら遊具や構造物の構想を考えています。

■身近な生き物展

期間 9月1日(火)～27日(日)

■「長寿動物をお祝いしよう

期間 9月19日(土)～22日(火)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントは全て中止させていただいています。

臥竜公園エリアの官民連携リノベーションによる活性化事業の導入に向けて

問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

臥竜公園は市民に愛され、市内最大のレジャー施設および観光資源です。しかし、臥竜公園の利用者数は、人口減少に伴い減少傾向にあります。公園内施設の老朽化に伴い改修費などの問題にも直面しています。市では、臥竜公園の魅力をもさらに向上していく必要があると考えています。

このことから、臥竜公園の魅力向上には、従来の手法ではなく、官民連携によるにぎわいを創出できないか、2022年度完成予定の須坂長野東IC周辺地区の観光集客施設や、中心市街地との連携を図れないか模索し、2019年度に国土交通省の先導的官民連携支援事業を活用して、「須坂市臥竜公園エリアの官民連携リノベーションによる活性化事業」の導入調査を行いました。

臥竜公園の魅力向上させるには、「利用料金制の指定管理者制度の事業方式」と、「臥竜公園の魅力価値向上を図る

ための事業方式(DBO方式またはPFI方式)」の併用方式により、管理運営を民間事業者へ委託することが望ましいとの調査結果でした。本年度は、関係者との協議など実施に向け検討していく予定です。

詳細は市ホームページをご覧ください。下のQRコードからアクセスできます。



すざかZOOおうえんし隊

動物たちの幸せな暮らしをつくるため、寄附を募集しています。いただいた寄附金は獣舎の修繕や動物の購入などに活用させていただきます。

また、「獣舎ネーミングライツ」は随時募集中です。臥竜公園管理事務所(動物園)または市ホームページで受け付けています。



9月6日(日)～12日(土)は救急医療週間です

9月9日は「救急の日」



問合せ 須坂市消防署 (☎026-245-0119)

**救える命があります
目の前で倒れた人を
あなたの勇気ある行動で**

突然の事故や病気などで大切な人が倒れたら…その時あなたはどうしますか？

救急車が到着までの数分間「命」に関わる大切な時間です。

迅速な119番通報や胸骨圧迫などの救命処置を救急車が到着するまで続けましょう。

心肺蘇生法(成人)

次の手順で心肺蘇生法を行ってください。

① 安全の確認

倒れている人を発見したら、周囲の安全を確認してから近づく。

② 反応の確認

③ 119番通報と協力者を依頼

④ 呼吸の確認

⑤ 胸骨圧迫

胸の真ん中にある胸骨を、両手で一分間に、100～120回のテンポで、約5cm沈むように、絶え間なく圧迫する。

⑥ 人工呼吸

⑦ AEDの使用

AEDの電源を入れ、音声

に従う。
⑧ AEDと心肺蘇生法の継続

新型コロナウイルス感染症流行時の心肺蘇生法

【反応、呼吸の確認】

倒れている人の顔に、自分の顔を近づけすぎない。

【胸骨圧迫】

タオルやハンカチなどを、倒れている人の鼻と口にかぶせ、ウイルスを含む空気の飛散を防ぐ。

※マスクや衣類でも代用できます。

【人工呼吸】

成人に対して人工呼吸は行わない。

小児に対して人工呼吸の技術があり、人工呼吸を行う意思があれば行う(人工呼吸用の感染防護具があれば使用する)。

全国版救急受信アプリ「Q助」

症状の緊急度を素早く判定！救急車を呼ぶ目安に！QRコードから総務省消防庁「Q助」案内サイトへ。



消費生活情報

借金で悩んでいませんか

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)

多重債務とは

複数の業者から借り入れをし、返済が困難になっている状態のことです。

多重債務の原因



次のような原因により、多重債務に陥る場合があります。
▼思いもよらず失業し、生活費やローン返済のために借り入れを重ねてしまった。▼クレジットカードで返済能力を超える買い物をしてしまった。▼知人の借金の保証人になり、その借金を肩代わりすることになってしまった。

多重債務を避けるために

自分の収入の範囲での生活を心がけ、むやみに借金をしないことが最も重要です。

次の点にも注意しましょう。
▼「借金のための借金」は絶対にやめましょう。▼返済の金利や利子、返済額や支払日を必ず

一人で悩まず相談を

須坂市消費生活センターでは多重債務などの相談を受け付けています。専門機関へおたずねするなど解決のお手伝いをしますので、お気軽にご相談してください。

【長野県弁護士会 新型コロナウイルス対策ダイヤル】

新型コロナウイルスの影響による法律問題(労働問題、事業、ローン債務など)でお悩みの方の相談を受け付けています。
☎026-232-2104
(相談料無料。電話代は有料)
時間 平日午前9時～午後5時



新しい文書展示を紹介します

まもなく利用開始から3年目を迎えます

問合せ 須坂市文書館 (026-285-9041)
須坂市大字須坂812番地2 (旧上高井郡役所内)

文書・展示紹介

古文書などの整理に伴う「須坂市域の史料目録」は、86点を数え、現在87番目を整理しています。

「須坂市域の史料目録」の文書などについては、目録完成後、その一部を展示紹介しており、「坂田近右衛門家文書目録」の再編集にあわせ8月から同家文書を市民交流室2で展示しています。

また、展示紹介した文書については、「もんじょ紹介」を発行し、No.22までを皆さんに紹介しています。

「坂田近右衛門家文書紹介」

坂田近右衛門は幕末期の下級藩士で、「買物方」「作事方」「勘定元方」などを勤め、藩士らの俸禄や藩金の出納、江戸藩邸での生活物資の購入支払いを担当していました。幕末期の藩主・藩士らの生活実態を垣間見ることが出来る貴重な史料群です。

展示はその内容により、6項目に分かれています(写真1)。「その中から」「2 藩主の隠居」について紹介します。「文化九申年十月改之 御隠居様御入用大積」(写真2)



写真1 展示室

は、9代藩主直皓の隠居にかかわる見積です。直皓は翌文化10年5月に隠居し、男子直興に藩主を譲っています。駿府加番、呉服橋御門番、大番頭、二条城在番、奏者番などの幕府の要職を勤めることで、出費も大きく藩財政の逼迫を招いています。隠居所は亀戸猿江の下屋敷です。

隠居料は1000石、初にすると約1245俵、約264両3分とあります。隠居小遣いは月に2両とあります。仕える者は士分5人・足輕中23人とあり、計約144両1分が計上されています。また、奥向きとして、女中など8人分で約12両3分も計上されています。奥方も帯同する

ようです。足輕中間や女中の多くは、在所の須坂からの差出しとなります。馬も1疋(月に2両)飼う予定です。総合計は、約542両になります。続いて「天保十五庚辰年十月調之 直格公御隠居様御入用大積」(写真3)は、11代藩主直格にかかわる見積です。直格は翌弘化2年2月に隠居し、男子直武に藩主を譲って

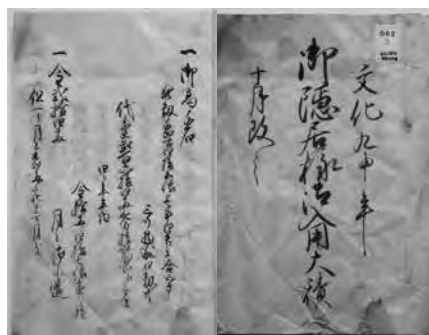


写真2



写真3

います。呉服橋御門番や駿府加番などを勤め、藩政では家老丸山巨宰司を登用し質素節約を勧めて緊縮財政政策に取り組みました。隠居後は亀戸猿江の下屋敷に住みました。隠居料は800石、初にすると約996俵、約382両となります。初値段が高騰していることがわかります。士分7人・足輕中間26人で計約142両2分が計上されています。ここには「在所抱」「江戸抱」の違いがあります。奥向きの計上はありません。馬も飼いません。総合計は約546両2分とあります。直皓の隠居見積と大差ありません。

須坂市所蔵文書が国立歴史民俗博物館で展示されます

坂本康之家文書のうち、「新吉原浅草田町御貸附金調帳」など7点が国立歴史民俗博物館令和2年度企画展示「性差の日本史」で展示される予定です。

展示期間 10月6日(火)～12月6日(日)
国立歴史民俗博物館 千葉県佐倉市城内町117

小型特殊自動車をお持ちの方へ

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

小型特殊自動車は 軽自動車の登録が必要

特殊自動車は、規格によって小型特殊自動車と大型特殊自動車に区分され、小型特殊自動車は軽自動車税種別割、大型特殊自動車は償却資産として固定資産税の課税対象となります。

下記の規格に該当する車両は小型特殊自動車になり、償却資産の申告は不要ですが、公道走行の有無にかかわらず、軽自動車の登録が必要になります。

農耕作業用トラレーラの課税

トラレーラタイプの農作業機をけん引する農耕トラクターの公道走行が可能となるよう、これまで車両として位置付けが明確でなかったトラレーラタイプの農作業機を、「農耕作業用トラレーラ」として国土交通大臣の指定する農耕作業用自動車に指定するなど、所要の法令の整備が行われました。これに伴い、「農耕作業用トラレーラ」は大型特殊自動車または小型特殊自動車に区分され、小型特殊自動車に該当する車両は、軽自動車税種別割

の課税対象になります。ナンバープレートの申請時期や申請に係る必要書類などは、詳細が決まり次第お知らせします。

■軽自動車税種別割の課税対象となる小型特殊自動車の規格

	長さ (m)	幅 (m)	高さ (m)	最高速度 (km/h)	総排気量 (ℓ)	税額 (円)
農耕作業用自動車(乗用※)	制限なし	制限なし	制限なし	35未満	制限なし	2,400
上記以外の小型特殊自動車	4.7以下	1.7以下	2.8以下	15以下	制限なし	5,900

※歩行型農作業機など乗用でないものは軽自動車税種別割の課税対象ではありませんが、事業用資産の場合には、償却資産として固定資産税の課税対象になります。

市長の

いきいき 通信



須坂市役所の組織文化

テレビドラマ半沢直樹で、「全ての働く人は、自分を必要とされる場所にいて、そこで活躍するのが一番幸せなんだ。(組織が腐敗するのは)自分のために仕事をしているからだ。仕事は客のためにするもんだ。ひいては世の中のためにする。自分のためにした仕事は内向きで、卑屈で、身勝手な都合で醜くゆがんでいく。そういう連中が増えれば、当然組織も腐っていく。」というセリフがありました。

組織には組織文化があります。市長就任以来、よりよい市役所の組織文化を築こうとしてきました。それは、市民目線の市政、日本一の笑顔と挨拶、市民との共創(協奏)、真の社会的弱者と成長分野への重点投資、仕事を通じた職員の自己実現、財源確保と有効活用、子どもは宝プロジェクト、縦割りや固定概念の打破による挑戦心(できないからできる)、女性の活躍などです。

職員の対応がよいと市民からお褒めの言葉をいただきます。行政サービスは、市職員が主として提供しますので、市長の役目は職員が自由闊達に業務ができる環境をつくることです。そのために、故意または重大なる過失でない限り、私が責任をとると言っています。

ピーター・ドラッカーは「(組織文化は)(組織)戦略に勝る」と述べています。私が退任しても優れた文化を次世代に継承していくことが最大の望みであり、役割であると考えます。

▼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/melmag/>

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 6日(日)、20日(日)、10月4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 9日(水)、16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 10日(木)、24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(火) 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 15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)
- 司法書士無料相談 ☎245-0031**
 と き 24日(木) 13:00～15:00
 ところ 須坂商工会議所(要予約)
- 不動産鑑定士無料相談会 ☎225-5228**
 と き 10月1日(木)
 10:00～正午、13:00～16:00
 ところ 須坂市役所 301会議室
 (本庁舎3階)
 問合せ (一社)長野県不動産鑑定士協会
- 行政相談 ☎248-9002**
 と き 10月1日(木) 14:00～16:00
 ところ 市役所相談室(本庁舎2階)
 問合せ 市民課(要予約)

※祝日を除く

木

金

土

3

4

5

健 3カ月児健康診査
(P30)

10

11

12

健 1歳児健康相談(P30)

講 認知症家族のつどい
(P11)

講 認知症を考える市民
講座映画上映(P11)
相 専用電話による全国
一斉養育費相談会
(P26)

17

18

19

講 うつ病の方の家族教室
(P29)

イ 動物園「ご長寿動物
をお祝いしよう」
(～22日)(P16)
イ 公開講演会「謙信道
講演会～謙信はこの
村を通った～」(☆)

24

25

26

講 もぐもぐ離乳食講座
(P30)

健 1歳6カ月児健康診査
(P30)

イ 峰の原プリンスオー
プテニス大会(1日目)
(P28)

1

2

3

健 3カ月児健康診査
(P30)

2020年

9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
- 相 …各種相談など

税金などの納期限

納期限・口座振替日
9月30日(水)

国民健康保険税(普通徴収)…3期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…3期
介護保険料(普通徴収)……6期
下水道受益者負担金・分担金…2期

日		月		火		水	
				1		2	
				イ 動物園「身近な生き物展」(～27日)(P16)			
6		7		8		9	
診 信州医療センター イ 旧小田切家住宅「長野県ゆかりの工芸作家(陶芸)末岡信彦展」(～11月8日)(P27)		講 人権問題学習会(P28)					
13		14		15		16	
診 信州医療センター イ 歴史文化講演会(☆)				健 2歳児健康相談(P30) イ 人権啓発DVD上映会(P28) パ 豊丘地域公民館(10:00～)			
『須坂市家庭の日』20		21		22		23	
診 信州医療センター		診 信州医療センター		診 信州医療センター			
27		28		29		30	
診 信州医療センター イ 峰の原プリンスオープンテニス大会(2日目)(P28)				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。	
4		5					
診 信州医療センター							

☆は『広報須坂』8月号をご覧ください。

良好な景観 を守りましょう



問合せ まちづくり課(☎026-248-9007)

**建築物や工作物などは、
景観育成基準に適合させ
てください**

景観計画では、新築や改築などを行う場合の景観育成基準を地区ごとに設定しています。特に、歴史的な町並みが現存する旧須坂町の中心部を景観育成重点地区(須坂地区)としています。景観育成基準の一部は次のとおりです。

【景観育成重点地区】

色 彩 ▼屋根：黒、灰▼外壁：白、灰、茶、黒▼工作物：灰、茶、黒▼歴史的な町並みと調和した色

高 さ 13 m以下

形態意匠 ▼こう配屋根で、和瓦などの日本的な素材▼屋根ひさしをつける▼歴史的な町並みと調和

【一般地域】

色 彩 ▼外壁および屋根などに使用できる色：マンセル値の彩度(彩度)6、黄・赤4、その他の色3以下

※けげばばしい色彩は避ける。

高 さ 10～31 m以下

形態意匠 周辺の景観に調和し、まとまりある形態

基準に適合していない場合には、助言・指導などを行う場合があります。

また、景観法に基づく勧告や公表、変更命令などを行う場合があります。

建築物の新築や増築、移転などを行う場合は、事前に届け出が必要

建築物の新築や増築など、景観への影響が大きい次の規模の行為を行う場合には、事前にまちづくり課へ届け出を行う必要があります。

【景観育成重点地区】

▼面積：10㎡以上

▼高さ：10 m以上

【一般地域】

▼面積：500㎡以上

▼高さ：10 m以上

外観を変更する修繕、色の塗り替えのみの場合にも、事前の届け出を

外観を変更する修繕、色の塗り替えなど次に該当する場合も事前にはまちづくり課へ届け出を行う必要があります。

【景観育成重点地区】

▼面積：15㎡以上

【一般地域】

▼面積：400㎡以上

※この他にも届け出が必要になる行為や基準があります。

「屋外広告物適正化旬間」が始まります

9月1日から10日までの間、県下一斉に屋外広告物の適正な表示と良好な景観形成に関する県民意識の高揚を図る取り組みとして、「屋外広告物適正化旬間」が実施されます。

市では関係機関と連携しながら、市内パトロールや、禁止物件に対する啓発活動と除却活動を実施します。

屋外広告物にはさまざまな種類があります

屋外広告物は、「常時または一定期間継続して、屋外で公衆に表示されるもの」を指します。屋上広告物や野立広告物、壁面広告物のほか、懸垂幕や張り紙などもこれに該当します。

歩道橋や電柱には屋外広告物は掲出できません

広告物を掲出することで良好な景観が阻害されるおそれのある公共的な性格のものは、地域に関わらず次のとおり禁止物件となっています。

【禁止物件】

▼信号機▼交通標識▼歩道橋▼街路樹▼橋▼電柱 など

屋外広告物に規制がかかる地域があります

屋外広告物が無秩序に表示され、管理が適切に行われないうと、まちの景観を損ないかねません。長野県屋外広告物条例の下、表示できる場所や大きさを定めています。規制の一部は次のとおりです。

【禁止地域】

場 所

▼住居専用地域

▼高速道路路側各500 m以内

▼長野須坂インター線両側50 m以内(長野市境より井上跨線橋の区間)

※自己用広告物で10㎡以下のものなどは、掲出できる場合があります。

【許可地域】

場 所 高速道路路側各500 m超～1000 m以内 他

大きさ

自己用広告物15㎡以下

※これを超えるものは届け出が必要です。

※禁止地域と許可地域以外は規制がありません。

企業人権教育 を推進しています



問合せ 人権同和教育課(☎026-245-0909)

「須坂市企業人権教育推進会議」とは

部落差別をはじめ、あらゆる差別の解消を目指し、企業人権教育を推進することを目的として、昭和49年8月に設立された企業主の自主的組織です。

現在、市内の81社が加入し、職場内の人権教育を一層推進し、人権が尊重される差別のない明るい職場づくりを進めています。

企業内研修の支援

企業が行う人権に関する社内研修会に無料で講師を派遣しています。また、さまざまな人権課題をテーマにしたDVDや写真機器などの貸し出し、人権交流センターの会議室を研修会の会場として提供しています。

お気軽にご相談ください。

「須坂市企業人権教育推進会議」の主な活動

「企業経営者人権教育研修会および企業人権教育指導者養成講座」企業主や企業内の研修会担当者などを対象に、毎年1～3回研修を行っています。

※今年度の研修会は、新型コロナウイルス感染症に関わる人権問題の内容で開催する予定です。

「現地研修会」

毎年、さまざまな人権課題からテーマを決め、県内各地や施設などを訪れて学習しています。



▲「人権教育啓発パネル展」にて紹介しました(2020年6月市生涯学習センター2階ロビーにて)

「須坂市企業人権教育推進会議」の新規会員募集

人権が尊重される働きやすい職場をつくるため、一緒に活動しませんか。

年会費

- ▼従業員数50人未満の企業：3000円
- ▼従業員数50人以上～100人未満の企業：4000円
- ▼従業員数100人以上千人未満の企業：6500円

みんなの広場

8月に届いたお手紙を紹介

野菜の値段

長い梅雨の影響で、野菜の値段が高騰しているようです。よつやく梅雨があけたので野菜の値段が下がるというですね。

(飯田さん 69歳)

新しい生活を楽しみたい

ステイホーム期間中、ベランダで育てたネギやバジルが食べられるまでに成長しました。今年はいくつかの成長ができてきた反面、今までやってこなかった新しいことにもチャレンジできています。今後も感染対応をしつつ、新しい生活をしようと思います。(ペンネーム)

蔵出し味噌さん 32歳

サタデーナイト・ズー

2人の子どもは犬の動物好き。広報須坂8月号で「サタデー・ナイト・ズー」の記事を見て、これはぜひ連れて行ってあげたいと思いました。お盆の夜は、動物園で子どもたちと過ごします。(北村さん 30歳)

市報クイズ

今月のプレゼント

湯つ蔵んど提供

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

株式会社長野バルセイロアスレチッククラブ提供

③バルセイロレディーズ全試合共通招待引換券(ペア) 10人

一問題 国勢調査の調査基準日はいつですか？
10月〇日
ヒント…8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 9月17日(木)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

●郵送 382・8511 須坂市役所 政策推進課「みんなの広場」係行

◎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 9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

●農地パトロール

耕作されていない農地(遊

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。

●そばの収穫作業を支援します

須坂市農業再生協議会が汎用型コンバインを使ってそばの収穫作業をお手伝いします。希望される方はお問い合わせください。後日、作業日の調整をお願いします。

休農地)の把握や違反転用防止、今後の有効利用を図るため、農地の利用状況調査を実施します。
この調査結果を基に確認された遊休農地は、所有者の耕作意思などを確認し、農地の有効利用を図るため、利用意向調査を実施する予定です。

遊休農地・荒廃農地は、火災や病害虫、鳥獣害、不法投棄などの発生原因となり、近隣の農家や周辺住民に悪影響を及ぼします。
農地の適正な管理をお願いします。

調査期間 9～10月

対象農地 市内全域の農地

調査方法 地区の農業委員、農地利用最適化推進委員などが農地の現況を調査します。

※調査にあたって、農地へ立ち入ることやお話を伺う場合があります。ご了承ください。
問合せ 須坂市農業委員会事務局(☎248・9015)

整備を開催し、日程などを決定します。

申込期限 9月18日(金)

利用料 10アール当たり3千円(オペレーター付き)

その他

▼収納袋は申請者が用意してください。

▼コンバインの運搬に要する経費は、申請者が負担してください。

▼作業対象は市内の農地のみです。

▼コンバインだけの貸し出しはできません。

問合せ 須坂市農業再生協議会(農林課内)
(☎248・9004)

●横断歩道ルール・マナーアップ運動と秋の全国交通安全運動の実施

【横断歩道ルール・マナーアップ運動】

横断歩道を横断中の事故が9月から12月に多く発生する傾向にあります。

横断歩道の事故発生を抑止するため、横断歩道における運転者のルール順守と歩行者のマナーアップ行動を呼びかけるため、「横断歩道ルール・マナーアップ運動」を実施します。

期間 9月1日(火)～30日(水)

《運転者》

▼横断歩道は歩行者が優先です。横断歩道の手前では、減速するなど歩行者保護のためのルールを守りましょう。

▼交差点などでは、特に右折時に歩行者に注意しましょう。

《歩行者》

▼道路を横断しないときは、横断歩道付近に立たないようしましょう。

▼道路を横断するときは、みぎひだりの安全確認をしつかりしましょう。

▼手を挙げるなど、横断する意思を運転者に伝えましょう。

【秋の全国交通安全運動】

期間 9月21日(月)～30日(水)

▼「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。

▼歩行者は、夕暮れ時と夜間には反射材や自発光材を積極的に活用しましょう。

▼自転車利用者は、通行ルールを守るとともに、ヘルメットを着用しましょう。

問合せ 市民課
(☎248・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

広告欄

SANWA HOUSE

サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし

まずは
お問合せ
ください!



SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

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

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 サンワシステム

☎0120-207-117

サンワスタイル 検索

本社:須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス:須坂市塩川503-12

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

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

(0248-9017)

クマに注意



クマの行動が活発になっていきます。森林内に入る場合は

単独行動せず、鈴やラジオなどで物音を立てながら、複数で声を掛け合い行動しましょう。

特に、朝夕の薄暗い時間帯や見通しの悪い箇所では、不意の遭遇に十分注意してください。

クマに出合わないことが一番の対策です。

問合せ 農林課
(0248-9004)

市内の大規模盛土調査を行います

大地震時に災害のおそれのある大規模な盛土造成地の有無を確認するため、市内全域を対象に調査を行います。

原則敷地へは立ち入りませんが、周辺状況の確認調査、写真撮影などを行います。

期間 9～12月
問合せ まちづくり課
(0248-9007)

職業訓練施設見学会

公共職業訓練(受講料無料)の説明、施設見学などを行います。

とき 9月9日(水)、9月23日(水) 各日とも午前9時45分～午後0時30分

ところ ポリテクセンター長野(長野市)

参加費 無料

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方

定員 20人(要予約)

申込・問合せ ポリテクセンター長野(0243-7856)

小学校通学用「標準かばん」の本注文

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。)

5月、6月に仮予約を受け付けましたが、本注文の受け付けを開始します。

【注文方法】

▼仮予約済みの方には、教育委員会から直接ご連絡します。

▼仮予約をしていない方は、学校教育課もしくは須坂商工会議所繊維部会のトラッドハウスチャンプ(0245-2063)でお申し込みください。

「標準かばん」のサンプルも学校教育課とトラッドハウスチャンプでご覧いただけます。

【「標準かばん」の仕様】

▼色…ブラウン

▼形状…ランドセル型

▼材質…上蓋は合皮、本体は布生地、背中が当たる部分はクッション付き合皮、留め具は金属(マグネット式)

▼サイズ…高さ32cm、横27.5cm、厚さ15cm。内寸はA4フラットファイルが入るサイズ。

▼その他…防水性能あり、内部2層式、外ポケット(マスクなどの小物入れ)、肩ベルトに防犯ブザーホルダー(両側)、上蓋裏に時間割表ホルダー、前後左右に反射テープ

【価格】 9200円(税込み)

※6年間保証付き

【受付期間】 9月1日(火)～10月16日(金)

【今後の予定】 標準かばん引き渡し 2021年2～3月

問合せ 学校教育課
(0248-9010)

果樹共済加入の皆さんへ被害に遭ったら届け出を

自然災害などの被害で減収が見込まれる場合は、必ず収穫前に事故発生通知書を提出するか、NOSAI長野に電話をしてください。後日、「果樹共済損害通知書」が送付されますので、損害状況を記入して、ご提出ください。

※収穫途中または収穫後に

連絡いただいた場合、適正な損害評価ができず、共済金が支払われない場合がありますので、ご注意ください。

提出・問合せ NOSAI長野 北信支所 7389-1105

住所 長野市豊野町豊野631 (0219-2891)

須坂市親子通園施設「くれよん」の運営場所の変更期間の延長

須坂市親子通園施設「くれよん」は、運営場所を井上保育園の子育て支援室に変更していますが、変更期間を10月10日(土)まで延長します。

問合せ 「くれよん」(井上保育園内)(0245-0485)

信州須坂ビアフェスティバル2020開催中止

9月5日(土)、6日(日)に開催を予定していました「信州須坂ビアフェスティバル2020」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い中止させていただきます。

問合せ 信州須坂フルーツエール推進協議会事務局(産業連携開発課)
(0248-9033)

放送日時 9月9日(水)午後0時15分頃～(約15分)

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

●遊休農地解消対策事業補助金

対象 市内の遊休農地で作物を栽培する予定のある方
補助額

▼果樹栽培：10アール当たり上限8万円
▼果樹栽培以外：10アール当たり上限4万円

※予算に限りがあります。
交付条件

▼1年以上耕作していない農地を、適正な管理のもと3年以上耕作すること
▼新たに利用権設定または所有権移転を行うこと

▼以前に同補助金を申請した農地ではないこと
※補助金の申請を行う場合は、必ず事前に農林課へ相談してください。

申込・問合せ 農林課
(☎248・9004)

●全国一斉司法書士による養育費相談会

離婚ひとり親家庭のうち、子の養育費の取り決めをしている世帯は半数にも満たず、子どもたちの貧困が社会問題となっています。

養育費を原因とした問題の解決に向けて、無料電話相談

を行います。

相談は無料で、秘密は守られます。

とき 9月12日(土)午前10時～午後4時

専用電話番号

0120・567・301

※専用電話は当日のみの臨時番号です。

【相談例】

▼養育費の話し合いをしないまま離婚してしまったが、今からでも協議できないか。

▼急に養育費の支払いがなくなった。今後どのように対応すればいいか。

▼今の養育費を増額・減額する協議をしたい。

問合せ 長野県司法書士会

(☎232・7492)

●ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

ハロウィンジャンボ宝くじおよびハロウィンジャンボミニは、県内の宝くじ売り場で購入しよう。

※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

9月23日(水)～10月20日(火)

問合せ 財政課
(☎248・9016)

募集

●須坂市勤労者互助会 会員募集

須坂市勤労者互助会は、市内企業の振興発展と従業員の福利厚生の実現を目的として活動しています。

事業内容

▼給付事業(結婚・出産・子の入学などのお祝い、休業に対するお見舞いなど)

▼厚生事業(デイズニールズ・トへのバスツアーやメセナホール観劇補助など)

▼健康増進事業(人間ドック受診料補助、ウォーキング教室)

会費 従業員1人あたり月300円(入会金100円)

※事業主が負担する場合は、税申告上の必要経費となります。

申込・問合せ

須坂市勤労者互助会事務局

(産業連携開発課内)

(☎248・9033)

●「児童福祉週間」標語の募集

毎年5月5日の「子どもの日」から1週間を「児童福祉週間」と定めて、児童福祉の理念

の普及・啓発のために各種行事を行っています。

令和3年度の児童福祉週間に向けて、「夢と希望をもつ子どもたちを応援する標語」や「未来に向けての子どもたちからのメッセージ」をテーマとした標語を募集します。

募集期間 9月1日(火)～30日(水)(須坂市へ申し込む場合。郵送の場合30日の消印有効)

※(公財)児童育成協会のホームページから申し込む場合の締め切りは、10月20日(火)です。

※詳細は、(公財)児童育成協会のホームページ

ーじ(下記QRコードから接続できます)

をご覧いただくか、お問い合わせください。

問合せ 子ども課

(☎248・9026)

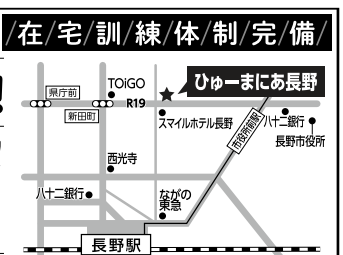
●市の奨学生募集

対象 高校など(専修学校の高等課程含む)・高等専門学校・大学など(専修学校の4年制以上の専門課程含む)に在学していて、次の要件を全て満たす方

要件 ▼本人または本人と同一生計



広告欄



障がいがあるから…仕事が決まらない、仕事が長く続かない

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%」! 利用者様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
長野市大字鶴賀上干蔵町1137-23 長野1137ビル2階

である方が市内に居住している方

▼成績が優秀で健康な方

▼経済的理由で修学が困難な方

▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方
貸与月額(1人あたり)

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

募集人員 若干人(年収・所得の上限額があります)

受付期間 9月1日(火)～30日(水)

申込・問合せ 学校教育課
(0248・9010)

●水道メーターの検針員募集

毎月15日ごろから月末までの期間で各家庭の水道メーターの検針を行う検針員を1人募集します。

契約形態 水道局と1年間の検針事務委託契約(今年度は10月から2021年3月までの契約)
検針委託料 1件63円(消費税込み)
検針件数 偶数月約760件、奇数月約620件



申込方法 履歴書を営業課に持参または郵送してください。
募集期間 9月25日(金)まで
※応募者多数の場合は、書類選考とします。
申込・問合せ 営業課
(0248・9012)

●公共職業訓練受講者募集(12月開講コース)

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

受講期間 12月1日(火)～2021年5月27日(木)

ところ ポリテクセンター長野(長野市)

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方

募集定員 機械CAD/NC加工科:15人

受講料 無料(テキスト代など別途)

行事・催し

●世界の民俗人形博物館イベント



申込期間 9月7日(月)～10月29日(木)
申込 ハローワーク須坂
(0248・8609)
問合せ ポリテクセンター長野
(0243・7856)

【須坂ドールフェスタ】

全国から公募した15人の創作人形作家の作品を展示しています。

期間 11月1日(日)まで
入館料 300円
【かわいいミニバッグづくり】
合成皮革を使ったミニバッグをつくりまわす。

とき 9月20日(日)午後1時30分～
参加費 500円

対象 小学生・中学生程度

定員 10人(先着順)

申込期限 9月13日(日)
問合せ 世界の民俗人形博物館
休館日 水曜日
(0245・2340)

●旧小田切家住宅イベント

【長野県ゆかりの工芸作家(陶芸)末岡信彦展】

白い磁器に自然の花や植物、風景をダイナミックに映し出した写実的で繊細な釉描作品が歴史ある土蔵に並びます。

期間 9月6日(日)～11月8日(日)
入館料 300円



▲釉描作品

【かんたん釉描絵付け体験(全2回)】

本格的な釉描絵付けが体験できます。

とき 9月20日(日)・10月17日(土)
各日とも午後1時30分～3時30分

参加費 3000円
定員 7人(要予約)

申込期限 9月16日(水)

講師 末岡信彦さん(陶芸家)

※新型コロナウイルス感染防止のため、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
休館日 木曜日
(0246・2220)

広告欄

学校法人聖母マリア学園
マリアこども園ミニ運動会に参加してください!!
マリアこども園 2F ホールにてミニ運動会を楽しみます。
給食体験もおこないます!!
ミニ運動会・給食体験に参加希望の方は
ホームページより登録ください。
予定献立 麦ご飯 チキンカレー 麦茶
にんじンドレッシングサラダ ジャムヨーグルト
認定こども園 マリアこども園 須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012 www.mariakids.jp info@mariakids.jp

9月29日(火)
10:00～11:30
マリアキッズ
登録はコチラ
見学予約受付中
事前に電話にてお問い合わせください

マリアカフェ
9月のマリアカフェは、8日・10日・15日・17日オープン予定です。
10:00～14:00 利用料 500円
新型コロナウイルス感染拡大防止のため
参加は事前登録が必要です。
右のQRコードより事前登録をお願いします。
マリアヨガ
9月のマリアヨガは、3日・10日・17日・24日オープン予定です。
参加人数によっては、参加できない場合があります。

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(0291・5070)

◎令和2年7月豪雨災害義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

●須坂版画美術館イベント

【木版画教室(全2回)】

木版画は、版画の中でも最も一般的な技法です。数枚の板を使って、多色木版を制作します。

9月6日(日)・9月27日(日)
各日とも午前10時〜午後4時
参加費 2000円
定員 10人(要予約)

講師 市川久雄さん(須坂版画集団)

【ドライポイント教室(全2回)】

ドライポイントは、ポリ塩化ビニル版に直接絵を彫ります。主に銅版画に使われる技法です。

独特の軟らかいじみのある線が表現できます。

9月12日(土)・9月13日(日)
各日とも午前10時〜午後4時
参加費 1800円
定員 10人(要予約)

講師 中村眞美子さん(版画家)

【リトグラフ教室(全2回)】

リトグラフは、アルミ板を使い、水と油の反作用を利用した凹凸のない技法です。初心者には単色、経験者は多色刷りに挑戦できます。

とき 9月26日(土)・10月3日(土)
各日とも午前10時〜午後4時
参加費 3000円
定員 7人(要予約)

講師 松川幸寛さん(版画家)

※各教室とも、定員に達し次第、申し込みを終了させていただきます。

申込・問合せ 須坂版画美術館
(☎248・6633)

●人権啓発DVD上映会

とき 9月15日(火)午後1時30分〜3時40分

ところ 人権交流センター

上映する映画

▼「映像で学ぶ部落差別解消推進法」：45分

▼「無意識の偏見が招くパワーハラスメント」：19分

※それぞれ2回上映します。

問合せ 人権交流センター
(☎245・0909)

●AC長野パルセイロホームゲーム情報



レディースチーム所属の山岸夢歩選手(南原町)が2年目を迎えました。トップチームとレディースチームへのご声援をよろしく願います。

観戦方法やチケット販売方法

法を変更していますので、詳細はパルセイロホームページをご確認ください。

ところ 長野Uスタジアム(長野市)

【トップチーム】

▼第15節 セレッソ大阪U-23戦

とき 9月13日(日)午後6時

キックオフ

▼第17節 カマタマーレ讃岐戦

とき 9月22日(火)午後6時

キックオフ

▼第19節 SC相模原戦

とき 10月3日(土)午後2時

キックオフ

【レディースチーム】

▼第10節 ニッパツ横浜FC

とき 9月20日(日)午後6時

●峰の高原プリンスオーブンテニス大会

例年6月に開催していたプリンスオーブンテニス大会を今年は9月に2日間の日程で開催します。

とき 9月26日(土)・27日(日)

ところ 峰の高原

種目

▼男子ダブルス

▼女子ダブルス

▼混合ダブルス

参加費(市民特別料金)

▼26日泊：一人1万5000円

▼大会のみ：一人3500円

※市民特別料金は、須坂市在住または市内へ通勤・通学している方、市内のテニスクラブへ所属している方が対象です。

申込期限 9月16日(水)

※その他の詳細は、峰の高原観光協会ホームページ(下記QRコードから接続できます)をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により延期もしくは中止する場合があります。

申込・問合せ 大会事務局(あすなるペンションPOCKET)

(☎0268・74・2733)

ところ 本郷人権ふれあいセ

講座・教室

●人権問題学習会

とき 9月7日(月)午後7時〜8時30分

ところ 本郷人権ふれあいセ

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〜



樹木葬 花もみじ

隆源寺墓園内 中野市吉田880



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

TEL.0269-62-3242

営業時間/9:00~18:00/火曜定休



八代目店主

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

ンター
講演 「松代藩の『孫六』
について」

講師 篠塚勉さん

参加費 無料

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248・0456)

●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 9月17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。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
(☎248・9023)

善意の窓口

《寄附》

▼カメラ1台、ダイヤル式刻
印機1台、プロジェクト1
台、スクリーン2台、蘇生法教

育人体モデル2体、プリンタ
ー2台(消防業務に役立てて
もらうため)

：株式会社キタモリ様

▼手指消毒ボトル用マット1
00セット(B5サイズ 1
セット8枚組)(新型コロナウイルス
イルス感染症拡大防止に役立
てもらうため)

：株式会社オフセット様

リサイクル情報

《差し上げます》

▼学習机

▼木製の引き出し棚

▼3段棚

▼籐チェア

▼猫用ケージ(未使用)

▼セミダブルベッド

▼赤ちゃん用歩行器

▼ゴルフクラブセット

《譲ってください》

▼リンゴ作業用6尺の脚立

▼お宮参りの祝い着(女の子用)

▼チャイルドシート

【《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 9月8日(火)

交渉順位抽選日 9月10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。

※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。

※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

【義援金の配分を行いました】

義援金配分委員会が決定し
た義援金を、8月に配分しま
した。

【第5次配分】

一部損壊(床下浸水)：2万5
千円

【第6次配分(県から配分があ
ったもの)】

▼全壊：15万5千円

▼半壊：7万7千円

配分の申請が済んでいない
方は、罹災証明書、通帳、はん
こを持って、高齢者福祉課(窓
口9番・本庁舎1階)へお越し
ください。

【義援金の受け付け】

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
ムページ(下記Q
Rコードから接
続できます)をご
覧ください。



問合せ 高齢者福祉課
(☎248・9020)

●下水道への排水のお願い

千曲川流域下水道下流処理
区終末処理場(クリーンピア
千曲)が浸水被害を受けたた
め、現在も汚水を簡易的な生
物処理により河川に放流を行
っています。

皆さまには、引き続き洗剤
の適量使用など、環境負荷に
配慮した下水道の利用にご協
力をお願いします。

【環境負荷に配慮の例】

▼洗濯や洗い物の洗剤は適量
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。

▼髪の毛は排水溝に流さず、
ごみ箱に捨てる。

問合せ 上下水道課
(☎248・9008)

●市営住宅入居者募集

募集期間 9月1日(火)～9日(水)

抽選日時 9月14日(月)午前9時

物件

▼屋部(3DKY)：2戸

▼屋部(3DKB)：2戸

▼豊丘(3DKB)：8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)

『広報須坂』8月号発行部数
の一部で、表紙の写真および
5ページの一部の写真にイン
クによる汚れがありました。
ご迷惑をおかけしましたこ
とをお詫びします。

問合せ 政策推進課
(☎248・9017)

日曜日・祝日の当番薬局

9月6日(日) スズラン薬局
9月13日(日) 須坂あすなろ薬局
9月20日(日) すみさか土屋薬局
9月21日(祝) 高梨土屋薬局
9月22日(祝) 立町中央薬局
9月27日(日) パセリ薬局
10月4日(日) まつの木薬局

※蔵の町薬局は、21日(祝)、22日(祝)を除き、営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は20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

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪の症状のある方は、受診前に必ず電話してください。

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

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
※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

※祝日を除く

9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	4(金)	混雑を避けるため、受付時間を変更して開催します。対象者へは個別にご連絡いたします。	令和2年5月1日～5月31日生
	10/2(金)		令和2年6月1日～6月30日生
1歳児健康相談	10(木)		令和元年8月15日～9月8日生
1歳6カ月児健康診査	25(金)		平成31年3月1日～3月25日生
2歳児健康相談	15(火)		平成30年8月19日～9月15日生
	10/13(火)		平成30年9月16日～10月3日生
3歳児健康診査	29(火)		平成29年8月19日～9月21日生
もぐもぐ離乳食講座	24(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	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

※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。また、3カ月児健康診査、1歳児健康相談、1歳6カ月児健康診査、離乳食講座はバスタオルを、1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査はフェイスタオルをお持ちください。

※中止になった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7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6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4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9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9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9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9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)

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

文化芸術講座が開講

中央地域公民館

中央地域公民館では、須坂市文化芸術協会と連携して「文化芸術講座」を開催しています。今年は新型コロナウイルス感染症の予防対策をして6月4日を皮切りに、全6講座を開講しました。

文化を継承していくために

須坂市文化芸術協会は、市内の文化芸術団体相互の協調を図り、市民の文化の向上および文化的なまちづくりに寄与することを目的に活動している団体です。

文化芸術講座は、須坂市文化芸術協会が講師を務めます。日本舞踊、謡曲（宝生流）、謡曲（観世流）、生け花、尺八、茶道の全6講座があります。

参加者は文化芸術に触れることでその良さを知ります。参加者の中には、受講後に文



▲講師の動きを学んで踊りを覚えます（日本舞踊）

茶道では、講師の北原さんが入室からお茶出しなどの作法を分かりやすく教え、参加者は北原さんの動きを学び、一つ一つの動きを覚えていきました。参加者の一人は「興味はあったけどやる機会がなかった」と最初は話していましたが、最終回になる頃には、一連の動きを行えるまでに上



▲音を出すことが難しい（尺八）

文化芸術協会に入会し、現在も活躍されている方々もいらつしゃいます。

静と動を学ぶ

達していました。北原さんは「茶道には『静』と『動』があります。この茶席で覚えた『静』と『動』をぜひ日常にも生かしていただきたい」と話しました。

文化の灯を消さないために 文化芸術協会花房会長へ

私たちは新型コロナウイルスによって大きな影響を受け、ほとんど活動できていない状況です。文化の灯を消さないためにも、この困難を乗り越え、伝統と歴史、そして地域で生まれ育った文化芸術を守り、継承していけるよう努力してまいります。

文化芸術は自身を成長させ、人を感動させることができます。素晴らしいものです。1日も早い新型コロナウイルスの収束と地域の文化向上を願って今は忍耐と辛抱の時です。頑張っていきましょう。



▲講師から熱心に指導を受ける受講者（茶道）

がりがやう山



音楽に触れてみた。音楽と言ってもいろいろな分野がある。楽器を奏でる人、歌うなど。私は歌う事は好きだが、楽器を弾く事は不得意だ。演奏ができる人は素晴らしいと思う▼約4カ月前の話になるが、5月のある日、新型コロナウイルスと闘う人々や医療従事者に音楽を通してエールを送っている人がいた。イタリアの北部クレモナに住んでいる日本人バイオリニスト横山令奈さんが地元病院の屋上で素晴らしい夕日を背に、コロナと闘う医療従事者へ感謝と患者さんたちが再び音楽や芸術を楽しめる日が来るよう祈りを込めバッハの無伴奏「アルマンドエニオンモリコーネ」という曲を演奏した▼私はバイオリンの事、バッハの無伴奏曲がよくわからなかったがその映像を見た瞬間に心を打たれた。バイオリンの音色、患者さんや医療従事者の姿、あの素晴らしい夕日を重ねた光景、涙が止まらなくあふれた。こんなにも夕日がきれいなのに……

そしてまた、世界中が音楽や芸術を心置きなく楽しめる日々が必ず来ることを私も祈る。感謝と希望を忘れずに。

高甫の自然事業「鮎川で遊ぼう」

高甫地域づくり推進委員会

学社連携事業として「鮎川で遊ぼう」が実施されました。地域づくり推進委員の皆さんが企画運営し、講師に酒巻裕三さんを招き、高甫小学校3年生の児童26人が鮎川の水生生物について学びました。7月20日(月)は教室、8月3日(月)は現地学習しました。

鮎川の水生生物

地域づくり推進委員の皆さんが、早朝から鮎川の水生生物を採集し、それらを教材に教室で学習しました。

子どもたちは水槽の中の生き物を食い入るように観察し「こんな生き物がいるんだ」と驚き、生き物の特徴などを記録していました。

講師の酒巻さんはサワガニやトビケラなどについて説明し、ホタルの生態では「ホタルの餌となるカワニナは川床の藻を食べています。この藻は汚れた水では上手く育つことができません。そのため、きれいな川を守ることでカワニナが増え、それを食べるホタルも増えていきます」と説明しました。

子どもたちから「鮎川はどうして『鮎川』というの?」と質問されると、自然事業副主任の戸谷吉一さんは「鮎川にはかつて鮎がたくさんいたので、その由来から名前が付きました。今はいなくなってしまうかもしれませんが、今後、鮎が戻って来てくれるような川になるといいですね」と話し、子どもたちはかつての鮎川を思い浮かべていました。

地域のひとと学ぶ

実際に鮎川に入って現地学



▲推進委員さんと一緒に夢中で探す児童

習をしました。

自然事業主任の村石武志さんは「鮎川には教室で学習した生き物以外にもさまざまな生き物がいます。足元に気をつけながら楽しく採取してみましょう」と話しました。

子どもたちは酒巻さんに捕まえ方を教わりながら、石をどかし夢中になってカワニナやサワガニを採取していました。採取した後は、水の中に座り込んだり、浅瀬で泳ぐ子どももいました。身近にある鮎川を全身で感じ、多くを学び、笑顔もたくさん見られた楽しい学習場となりました。

子どもたちの感想

- ・生き物は石の下に住んでいることを講師から教わり、実際に探してみたら変な生き物がたくさんいた。
- ・川の水は冷たくてとても気持ち良かった。

和紙のちぎり絵 井上地域公民館

7月20日(月)、井上地域公民館で生涯学習まちづくり出前講座を活用した「和紙ちぎり絵教室」が行われました。講師に坂田美春さんを招き、新型コロナウイルス感染症対策をして、ご指導いただきました。

和紙ちぎり絵とは

日本古来の和紙を素材としてちぎって紙に貼り付けながら制作する絵画です。絵の具では表現できない優しさや温かさがあります。また、気軽に楽しめることから多くの方に親しまれています。

自分だけの作品を作ろう

今回はバラを作りました。坂田さんから作り方を教わり、



▲見本を参考に自分だけのバラを制作しました



▲参加者に教える坂田さん(右)

参加者の感想

- ・教室を楽しみにしていました。少しの色の濃さや貼り方の違いで個性が生まれ、とても面白かったです。
- ・とても充実した時間となり、あつという間に時間が過ぎてしまいました。

「地域について学んでみませんか」



9月～11月は「生涯学習推進期間」です

須坂市では、生涯学習に対する市民の学習機会の参加充実と生涯学習のまちづくりを推進するため、イベントや講座が多く開催される9月～11月を「生涯学習推進期間」としています。この期間に、地域のイベントや各種行事などに進んで参加してみましょう。

生涯学習推進期間は、市や市民の皆さんが主催するイベント・講座、地域、各団体の文化祭などを通して、生涯学習への理解と関心を深める期間です。

毎月発行の「広報須坂」のほか、9月号のとし込み冊子「まなびーず情報（生涯学習推進期間特別号）」に9月～11月に開催される催しなどを掲載していますのでご活用ください。



▲期間中にはいろいろな講座・サークル活動が行われます

参加者募集 市内見学まなびー号 お宝探しの旅

「高甫地区・古墳の里巡り」

八丁鎧塚古墳をはじめ、古墳群を巡るほか、市指定天然記念物の「カヤの木」のある大廣院や、但唱上人作の弾誓上人（但唱の師）立像がある

光明寺など見ごたえのあるコースを巡ります。



▲霧原大元神社（一昨年の様子）

とき 10月3日（土）
午前9時～正午

参加費 550円
（保険料・資料代）

定員 14人（先着順）

募集期間 9月7日（月）～25日（金）

集合・解散 泉園幼稚園北の北側駐車場

コース ①はバス、②は徒歩
八丁鎧塚古墳―霧原大元神社―太子殿（地藏堂）―天塚古墳群：塚の越古墳群：蓮如松：高甫地域公民館―二十三夜塔―綿内鉦山跡―大廣院―光明寺―合戦塚―古白山社

案内役 インストラクター―
申込・問合せ 生涯学習推進課
☎ 245・1598

お知らせ

豊洲地域公民館

学ぶ

おでかけパソコン教室
スマホ・タブレット講座
〈全2回〉

災害時にスマホ・タブレットを活用するために学びましょう。



とき 9月15日（火）～16日（水）
午前10時～正午

ところ 豊洲地域公民館

内容 ①基本操作
②災害時の活用方法

講師 NPO法人信州SO
HO支援協議会の方

参加費 500円（テキスト代）

※講座初日に徴収します。

定員 10人（先着順）

申込開始 9月2日（水）

※スマホ・タブレットがある方はお持ちください。

問合せ ☎ 246・3232
※平日午前8時30分～午後5時

体験

ハロウィンを飾る
トールペイント

トールペイントで、ハロウィンのオーナメントを作りましょう。皆さんのお越しをお待ちしています。

とき 10月10日（土）
午後1時～4時

ところ 豊洲地域公民館
丸山志保さん

講師 (ジャパンカントリ―
アート協会認定講師)

参加費 500円（材料費）

持ち物 エプロン、アームカバー

定員 10人（先着順）

申込開始 9月2日（水）

問合せ ☎ 246・3232
※平日午前8時30分～午後5時



▲一緒に作りませんか（昨年の様子）

仁礼コミュニティセンター

学ぶ

おでかけパソコン教室
スマホ・タブレット講座
〈全3回〉

スマホ・タブレットの基本
操作を学びましょう。

とき 9月23日(水)25日(金)
午前10時〜正午

ところ 仁礼コミュニティ
センター

内容 基本操作から生活に
役立つアプリの活用

講師 NPO法人信州SO
HO支援協議会の方

参加費 500円(テキスト代)

※講座初日に徴収します。

定員 10人(先着順)

申込開始 9月1日(火)

※スマホ・タブレットがある
方はお持ちください。

問合せ ☎245・8118

体験

きのこ教室

北信濃の山野で「きのこ狩り」をして食用の可否を学び
ませんか。

仁礼コミュニティセンター
& 南部地域公民館

とき

10月14日(水)
午前8時15分〜
午後4時30分

集合

午前8時15分
仁礼コミュニティセンター

ところ

南部地域公民館
木島平村「カヤの平」

講師

須山正男さん(長野県
きのこ衛生指導員)

参加費

1200円(保険料など)
昼食、飲み物、軍手、
帽子、雨具、クマよ
けの鈴、笛、きのこ
を入れる袋

持ち物

定員

20人(先着順)

申込開始

9月1日(火)

※平日午前8時30分〜午後5時

問合せ ☎245・8118

南部地域公民館
☎245・0273

※申し込みは、希望出発地の
公民館へ電話してください。



▲きのこ教室(昨年の様子)

中央地域公民館

体験

文化芸術講座
観世流さわやか謡曲講座
〈全8回〉

4月に中止にした、謡曲の
講座を行います。
初心者大歓迎です。

とき

9月26日、
10月10日、24日、
11月7日、21日、28日
12月5日、19日

ところ

生涯学習センター
(旧中央公民館)
207視聴覚室

講師

村石武志さん
(観世流師範)

持ち物

大成版「観世流初心
謡本上巻」、または
同「鶴亀」一番本(檜
書店発行)、筆記用具

定員

10人(先着順)

申込開始

9月1日(火)

問合せ

☎214・6086

※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。

社会教育団体からのお知らせ

参加者募集

町並み小散歩
〜須坂の町巡り〜

須坂の歴史を歩いて感じて
みませんか。
何気なく歩いている町。新
しい発見に出会えるかも！

とき

9月26日(土)
午前9時30分〜
11時30分

集合

午前9時15分
生涯学習センター
(旧中央公民館)



▲小散歩 (昨年の様子)

案内役

佐藤政世さん
(蔵の町すざか昔を
語る会)

参加費

無料

定員

20人(先着順)

申込期限

9月18日(金)

問合せ

☎214・6086
中央地域づくり推進
委員会 第3部会

主催

文化スポーツ課

共催

「須坂の歴史映画」上映会

とき

10月6日(火)
午後6時30分〜
8時30分

ところ

生涯学習センター
(旧中央公民館)
3階ホール

上映作品

記憶〜雲上のまち
小串鉦山〜
小山賢一さん

講師

無料

参加費

30人(先着順)

定員

9月28日(月)

申込期限

☎214・6086
中央地域づくり推進
委員会 第3部会

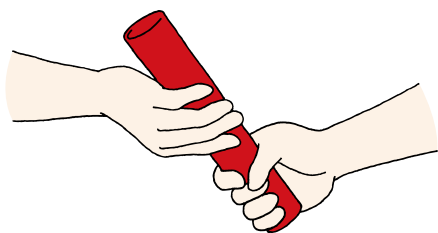
問合せ

主 催

市民リレー インタビュー

No. 6

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。



◎ドロテーさんの活動をホームページ（tekisuidojo.net）で紹介しています。

高津ドロテーさんは、ドイツで生まれ育ち、日本の文化に興味を持ち日本へ留学しました。留学時に夫と出会い、結婚を機に満龍寺（曹洞宗）に嫁ぎます。

臨済宗の僧侶の自由で个性的な生き方や人柄に魅力を感じ出家しました。

豊丘の山里にある座禅道場「豊樂庵」の住職を勤め、夫と2人の子どもと生活しています。



高津ドロテーさん（本郷町）

滴水道場

築100年を超えた農家住宅をリノベーションした建物が豊樂庵です。その隣には2019年に完成した「滴水道場」があります。

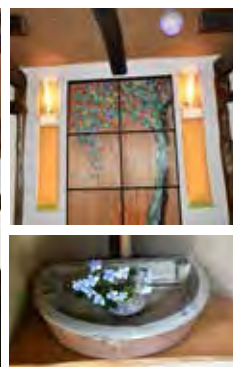
何年か前、ドロテーさんはリトリートセンターを見学す

るため安曇野市へ行くと、その建物は漆喰の壁、古い材料と新しい材料の組み合わせ、枝を組み込んだりと随所につくりの工夫など、創造性が感じられる建物に魅了され、何枚も写真を撮ったそうです。知人の紹介で、滴水道場の大工は、なんと安曇野市の建物を造った鶴丸和彦さん。奇跡を感じましたとドロテーさんは話します。

2017年から2年かけて造っていき、2年目は鶴丸さんとドロテーさんの2人だけで作業を進めました。



材料一つひとつに思いや歴史があります。市内のお寺



生き方を学ぶ

私は須坂に来た時、須坂の景色の素晴らしさを感じ、この豊樂庵の場所も山里の景色が気に入りました。

須坂には自然が多く、目を閉じれば、風の音、虫の音、水の音などを聞くことができ、心が休まり、自分自身を見つめ直すことができます。自然とふれあうと元氣も出ます。

私は生き方をより深く学びたいために禅を学んでいます。

「工夫」は大切な禅語の一つです。富岡製糸工場で使われていた陶器をどうやって使うか考えた時、須坂も製糸業として栄え、富岡製糸とも関わりを持つているため、この滴水道場の玄関に置くことにしました。工夫はたくさんあり、さまざまな場面で実践できます。

次に「無駄をしない」ことは禅の生き方に大切です。電気や水、食べ物などは当たり前ですが、**体力を無駄にしない。**
時間を無駄にしない。
言葉を無駄にしない。

特に「言葉を無駄にしない」は、愚痴を言わない、黙っていることが分かる、余計なことを言わないです。自分を見つめてみませんか。



子育て支援センター・児童センター



★集まりの日(11:00～)

9日(水) すくすく子育て応援☆公立保育園長
子育てや入園に関する話をお聞きします。個別相談もあります。

16日(水)～17日(木) 音楽で遊ぼう

親子で楽器遊びや季節の歌を歌いましょう。

29日(火)～30日(水) ミニ運動会

かけっこやパラバルーンで遊びましょう。

★子育て相談(11:00～)

7日(月) 家庭児童相談員による子育て相談

28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

【未就学児の利用時間】

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。

【一般児童の利用時間】

中央児童センターの一般児童の利用は、月～金曜日は15:00～17:30、土曜日は14:00～17:00です。

南部・東部・北部児童センターの一般児童の利用は、土曜日のみ10:00～12:00と14:00～17:00です。

【子育て支援センター・各児童センターの利用に関して】

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。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況により、施設の利用方法などが変更になる場合があります。詳細は各センターへお問い合わせください。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。



【ハイハイのお悩み】

Q. 10カ月になる子どもがいますが、
周囲の子どもと比べると、ハイハイが
遅い感じがしますが問題ありませんか。

A. ハイハイができるようになるまでの
時間は個人差があります。ハイハイ
は、首を持ちあげる、腕の筋肉などを
使って自分の目的の場所へ移動するな
ど意味を持っています。床が滑りやす
い環境だったり、腕の筋肉の発達がま
だ十分でなかったり、腹ばいになって
遊ばせることが少なかったりといろ
んな要因が考えられます。環境を見直
したり、腹ばいになる遊びを一緒に行
うなどして一緒に成長を見守ってい
きましょう。様子を見ても心配な方は、
妊娠・子育てなんでも相
談おひさま(☎は30ペ
ージ参照)へ相談してはい
かがでしょうか。



Beautiful Name

ビューティフルネーム

やまもと りの ちゃん
山本 莉乃 ちゃん

(2歳3カ月)

お父さん…雅登さん／お母さん…友理恵さん



莉はジャスミンを連想させる漢字で、ジャスミンの花言葉は「愛想が良い」です。明るく元気なイメージが連想されることから、莉乃と名付けました。

莉乃は最近絶賛イヤイヤ期です。子育てでイライラする事もありますが、名前の由来通り明るく元気に育って体調をほとんど崩したことがなく、とても助かっています。これからも明るく元気に莉乃らしく、のびのび大きくなってね。大好きだよ。

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)

ファミリー・サポート・センター

問合せ ☎ 026-245-6588

ファミリー・サポート・センターは、育児の支援を受けたい方(依頼会員)と、支援したい方(提供会員)が育児を助け合う会員組織です。

万が一の事故などに備え、会員になると自動的にファミリー・サポート・センター補償保険に加入します。保険料は市が負担します。

依頼会員 市内および連携中
 枢都市圏在住の方で、生後3
 カ月～おおむね12歳までの子
 どもの保護者

提供会員 市内在住の心身と
 もに健康な方で、自宅などで
 子どもを預かることができる
 方や自家用車で送迎できる方
 ※提供会員の登録には、子育
 て支援センターが行う事前講
 習を受講する必要があります。
 ※両方の会員を兼ねることも
 できます。

会員になりませんか

短時間の預かりや児童クラ

■料金表 (料金は1時間あたりの金額)

区分	支援時間	料金
3歳未満の子ども、 病後児	午前7時～午後7時	700円
	午前6時～7時 午後7時～10時	800円
3歳以上の子ども (病後児を除く)	午前7時～午後7時	600円
	午前6時～7時 午後7時～10時	700円

ブ・習い事の送迎など、子育て中の方を応援していただける提供会員が34人に対して依頼会員が449人です。また、依頼・提供の両方に登録している会員は11人です(8月19日現在)。
 特に提供会員になってくださる方を募集しています。

依頼会員と提供会員を取材しました

黒岩友紀さんは8月に2人目の出産を予定しており、娘の美花ちゃん(1歳)の保育園の送迎や預かりを提供会員の小穴けさ江さんに依頼しました。



② 保育園の送迎をしてもらいます。



① パパの出勤にあわせて、小穴けさ江さん宅に預けます。



③ 小穴さん宅で一緒に遊んだり、ごはんを食べます。



④ 黒岩さん宅にとどけます。だだいま!

小穴けさ江さん(提供会員)
 育児で困ったお母さんの話を聞いて登録しました。今回が初めての活動ですが、私自身保育士をしており、子どもが好きなので、できる範囲内で、これからも子育てのお手伝いをしたいと思います。

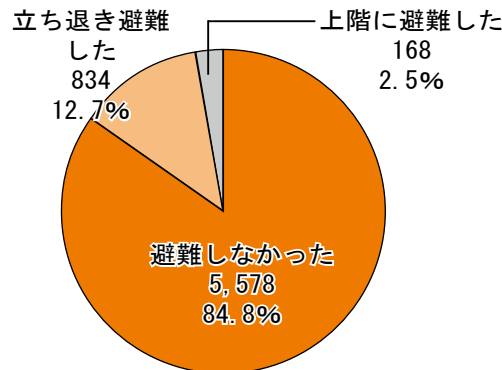
黒岩友紀さん(依頼会員)
 私の母が提供会員として活動していた姿を見ていたので安心して利用できました。体調が優れず、急ぎで依頼した時にも、すぐに対応していただき、とてもありがたいです。小穴さんは母のようで、娘に対しては孫のように接してくれています。とてもありがたいです。

「令和元年台風第19号の避難行動に関する調査」の概要③ ～避難行動～

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

先月に引き続き、「令和元年東日本台風」の際、市民の皆さんに行った調査（7172世帯から回答）から、「避難行動」を考えていきます。

「あなたは、避難しましたか」の問いに対して回答数6580（複数回答あり）



【考察】「避難しなかった」

大多数が「自宅が安全な場所にあったから」と回答していることから、自宅が浸水害・土砂災害のハザードエリアにないことを認識していることがわかります。一方で、「被害に遭うとは思

わなかった」、「これまで被害に遭ったことがなかった」と考えていた方も多く、「まさか自分が…」と考える避難しなかった方もいたようです。

また、「乳幼児がいたから」、「要配慮者（高齢者・障がい者など）がいたから」、「ペットがいたから」など、自分や家族の状況で避難をちゅうちよした方もいることがわかります。

■「立ち退き避難した」

立ち退き避難をした理由は次があげられます。

- ・ 雨の降り方を見て
- ・ 川の水位が上昇したから
- ・ 避難情報（警戒レベル3・5）が発令されたから
- ・ エリアメールが頻繁に届いたため
- ・ 防災行政無線が聞こえたため
- ・ 家族や近所の人、区の役員（自治会・民生委員など）に避難をすすめられたから

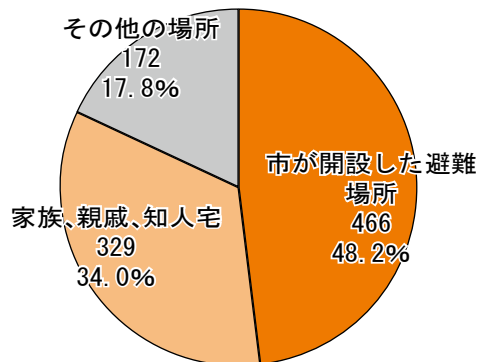
このことから、気象や河川の状況、避難情報などを受けて身の危険を感じたことによる「自発的な行動」をとった方がいる一方、誰かに避難を促されたことによる「受動的な行動」をとった方がいたことがわかります。

■「上階に避難した」

上階に避難した最も多かった理由が「上階に避難することで安全を確保できると考えたため」で、家の2階部分は安全だと考える方が多かったことがわかります。

一方で、「自宅以外の場所への避難が難しい家族がいたため」や「負担感があつた」、「ペットがいたため」と回答した方もいることから、ここでも自分や家族の状況で立ち退き避難をちゅうちよした方もいることがわかります。

次に「あなたは、最初にどこに避難しましたか」の問いに対して回答数967



【考察】

避難した方の半数以上が「市が開設した避難場所」以外の場所であることから、日頃から自分や家族がどこに避難すればよいか考えていることが伺えます。

日頃の備え

9月～11月にかけて、台風襲来が懸念されます。

非常持ち出し品とは、避難しなければならぬときなどに、最初の持ち出すものです。リュックサックなどに入れ、できるだけコンパクトにまとめておきましょう。

非常備蓄品とは、数日間を生活するためのものです。1人最低3日分、できれば1週間分は用意しておきましょう。左ページの非常持ち出し品・非常備蓄品チェックリストを参考に、各家庭でご準備ください。



非常持ち出し品・非常備蓄品 チェックリスト

非常持ち出し品・非常備蓄品は、防災の基本です。下のリストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。定期的に食品の賞味期限なども確認しましょう。

非常持ち出し品 避難するときに持ち出す最小限の必需品です。あまり重いと避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せる所に保管しておきましょう。

- ☐ 非常食（乾パン、缶詰、レトルト食品など）
- ☐ 飲料水
- ☐ 携帯ラジオ（予備の電池含む）
- ☐ 懐中電灯（予備の電池含む）
- ☐ ろうそく
- ☐ 現金（小銭も）
- ☐ 貴重品（預貯金通帳、はんこなど）
- ☐ 健康保険証・住民票のコピー
- ☐ 携帯電話の非常用電源



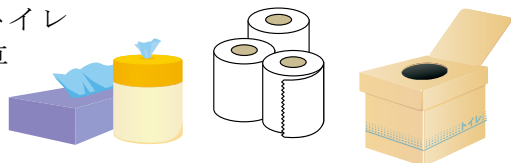
- ☐ ビニール袋
- ☐ 上着、下着
- ☐ 軍手、ヘルメット（防災ずきん）
- ☐ ライター（マッチ）
- ☐ ナイフ、缶切り、栓抜き、カッター
- ☐ ティッシュ、タオル
- ☐ 救急医療薬品（キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など）
- ☐ 体温計、常備薬、お薬手帳



非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自足するためのものです。最低でも3日間は自足できるだけの量を用意しておきましょう。

- ☐ 食品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など）
- ☐ 食品（チョコレート、のどあめ、ガムなど）
- ☐ 燃料（卓上コンロ、固形燃料など）
- ☐ 毛布、タオルケット、寝袋など
- ☐ 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど）
- ☐ ウェットティッシュ、トイレットペーパー
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 自転車



- ☐ 食品（調味料、スープなど）
- ☐ 水（1人あたり1日3ℓ）
- ☐ 洗面用具（歯ブラシ、せっけん、タオル、ドライシャンプーなど）
- ☐ 防臭剤、殺虫剤
- ☐ 鍋、やかん、ラップ、アルミホイル
- ☐ 使い捨てカイロ、マスク、消毒用アルコールなど
- ☐ 予備のめがね、予備の補聴器用電池など
- ☐ 工具類（ロープ、バール、スコップなど）



女性、子どもに必要な非常持ち出し品

下の項目以外にも必要なものは準備しましょう

- 生理用品
 - ☐ 生理用品（ナプキンなど）
 - ☐ サニタリーショーツ ☐ 清浄綿
 - ☐ 中身の见えないごみ袋 ☐ おりものシート
- 授乳用品
 - ☐ 粉ミルク（調製粉乳）
 - ☐ 乳幼児用飲料水 ☐ アレルギー用ミルク
 - ☐ 哺乳瓶（消毒剤含む） ☐ 湯沸し器具



- 離乳食用品
 - ☐ ベビーフード ☐ スプーン
- 紙おむつ用品
 - ☐ 小児用紙おむつ ☐ おしりふき
 - ☐ ごみ袋 ☐ 乳幼児用着替え
 - ☐ ベビーバス（赤ちゃんのおしり洗浄用）
- その他
 - ☐ 抱っこひも ☐ 授乳用ポンチョ



※個人や家庭によって、他にも必要な物がありますので、事情にあった品を用意しておきましょう。



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 44

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。



お月見団子



調理時間20分

1 個分の栄養成分

■エネルギー…42kcal	■脂質…0.1g
■炭水化物…9.3g	■塩分…0.3g
■たんぱく質…0.7g	

レシピ動画(第30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

上新粉はうるち米、白玉粉はもち米から作られています。どちらも粉になっている分、消化吸収がよく、エネルギーも高くなります。

【材料】(約10個分)

- 上新粉…30g
- 白玉粉…70g
- 片栗粉…小さじ1
- きな粉…お好みの量
- 水…150ml
- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1

※かぼちゃ、巨峰、トマトジュース、小松菜などを加えると色団子になります。

【作り方】

- ① 白玉粉と上新粉をよく混ぜ、水100mlを少しずつ加えてこねる。
- ② ①を食べやすい大きさに丸める。
- ③ ②を沸騰したお湯に入れ、浮いてきたらザルにあげて冷水で冷やす。
- ④ 鍋に砂糖、しょうゆ、片栗粉、水50mlを入れてよく混ぜて中火にかける。とろみがついたら火を止める。

人口・世帯数

人口	50,369(+4)
男	24,488(+5)
女	25,881(-1)
世帯	20,173(+23)

2020.8.1現在、()内は前月比住民登録者数による集計

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます



「マチイロ」



「マイ広報紙」

★災害情報

	7月	2020年 1~7月	昨年 同期
火災	0	18	10
死者	0	2	0
死者	0	3	1
救急出動	162	1161	1358
交通事故	8	64	62
急病	111	751	926
その他	43	346	370
救助	1	14	6
交通事故	0	7	4
その他	1	7	2

★交通事故

	7月	2020年 1~7月	昨年 同期
件数	10	67	73
死者	0	0	0
傷者	13	75	86

◎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

▼3ページで紹介したバナナスムージーはミキサーなしで作れます。袋に入れてつぶしてよくもむ際は、力の入れ過ぎに注意しましょう。子どもと作ると喜ぶかもしれません。野菜と果物不足の解消にスムージーはいかがでしょう。(岡田)

▼最近外に出て運動する機会が減っています。新型コロナウイルス感染症や猛暑などの影響からやむを得ないとはいえ、かなり深刻です。体重に大きな変動がなくても、脂肪がついたことがわかります。人間ドック大丈夫かな。(小池)

▼高甫の「鮎川で遊ぼう」を取材させていただきました。当日は天候に恵まれすぎた暑さの中での実施となりました。そんな中でも子どもたちは元気いっぱい、好奇心や知識の吸収力にも本当に驚かされました。(浦野)

よもやまばなし