# 広報 須ずず 坂 10 2020

特集

- ・令和元年東日本台風を教訓に災害に備えよう
- ・2019年度決算状況の報告





助けることができます。

自分を守ることで、まわりの人も

地域で守る

自分たちの地域は自分たちの



非常持ち出し品の準備(自助)



市民によるバケツリレーの訓練(共助)

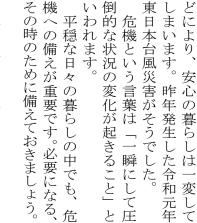


けが人の救助訓練(共助)

東日本台風災害がそうでした。 しまいます。 どにより、安心の暮らしは一変して ことです。 て暮らし続けることは、 大規模地震、 住み慣れた家庭や地域で、 昨年発生した令和元年 風水害や土砂災害な さい 安心し

2019年度須坂市総合防災訓練

その時のために備えておきましょう。 機への備えが重要です。必要になる、 平穏な日々の暮らしの中でも、 危



# 自分の命は自分で守る

できることを考え災害に備えましょ 常持ち出し品の準備、 家族の命を守るために、 防災の基本は「自助」です。 避難先の確認など自分や家族で 、家具の転倒防に、例えば、非 自身・



担当課長 西澤悦郎

総務課危機管理係

したり、 などの避難行動要支援者の手助けを 不可欠です。 見える範囲で力を合わせ、 災害時には、 町内会や隣近所など顔 地域での助け合い 高齢者

やっていました。 いつでもやってくること」とおっし てくる」ではなく「災害は忘れずに の講師は、「災害は忘れたころにやっ の「共助」が重要な役割を果たします。 本年1月に開催した市防災講演会 避難所運営に協力するなど

ます。 あります。災害はいつでもやってき もたらすのは、当たり前になりつつ 毎年のように台風、 備えましょう。 大雨が災害を

# 避難先はそれぞれ

行く必要はありません。 安全な場所にいる人まで避難場所に 避難することが原則です。ただし、 災害時には、 危険な場所にいる人

戚・知人宅、旅館やペンションなどません。安全な場所に住んでいる親 どの指定緊急避難場所だけではあり 所へ避難する分散避難も考えてみ 避難先は人それぞれ、 旅館やペンションなど また、 車で安全な 小中学校な

坂 2020年10月号

## 調査し 「令和元年台風第 4~まとめ 19 号 の避難行動に 関する

関 は する調査結果から見えた課題を取り上げてきました。 避難 行動 について考えてきました。 報須坂では、  $\mathcal{O}$ 確認、 令 8月号では避難情報の入手、 和 元 年東日本台風 (台風第19 号 9月号では避難 0 避 7月号で 難 行 動 に

今月号では、 須坂市民の避難行動を総括していただきます。 調査のアドバイスをいただいた阪本真由美さんに

# 元年東日本台風における須坂市民の避難行



阪本真由美さん 兵庫県立大学大学院 減災復興政策研究科

専門は、防災危機管 理、災害リスクコミ ュニケーション、防 災教育など。 国や県の防災関連の 会議に参画し、2016 年からは長野県防災 会議委員も務める。 地区防災計画の策定、 避難所·避難所外避

難者対応など災害に

強い地域づくりに取

り組んでいる。

加させて ケート調査を行うとともに、 大きかった町役員へのヒアリン いただきました。 私もこれらの調査に参 被害

島 が :大きかった千曲川沿いの地区 町、 アンケートの結果からは、 北相之島町、 山町、 、福島町) 相之島町、 0) 避難率 小

うに行動したのかを知るために、

この台風において市民がどのよ

須坂市は全市民を対象としたアン

り市内各所で被害が発生しました。

川の氾濫や土砂災害などによ

野県に大雨を降らせ、

須坂市

では

グを行 を行き

日

昼 令

和

元年東日本台風

は、

10

月 12

過ぎから13日未明にかけて長



満水時の千曲川の堤防(2019.10.13撮影)

## がわかりました。相之島町では住所に「立ち退き避難」していたこと 80%が立ち退き避難していました。 民の85%、 回答者中71%が自宅外の場 北相之島町では住民の

# 住民の共助による避難

%に上りました。福島町では、区すすめられた」と回答した人が80 た点です。 な声がけ・ た理由として「近所の人に避難を ったのは、 が自主的に防災行政無線を利 避難にお 助け合い 相之島町 第一に、 いてとりわけ印 1 では、 が行われてい 地域で積極的 避難し 合象的だ

> ことが心配されたため、 内を組別に3班に分けて巡回し声 だとのことでした。 がけを行い、 雨音で防災行政無線が聞こえな 全戸避難に取り組 役員は町 W

ても、 き避難させていました。 就寝中の人もいましたが、 情報が届いていない人や、 慮者の状況を巡回し確認したとこ 報が出された後、 例えば、ある町では、須坂市から みでの支援が行われていました。 援が難しい人については地区ぐる られています。 災害時の要配慮者支援体制が 見守り安心ネットワーク」による 須坂市では、平成18年から 避難支援が行われていた点です。 ネットワーク」による要配慮者 人と協力し、それらの人を立ち退 避難準備・高齢者等避難開始」情 第二に、「新・地 重度の 家族や近所の人による避難支 独居高齢者や障がい者のう 聴覚障がいがあり全く 今回の台風におい 民生委員が要配 域 見守り安 すでに 近所の )「地域 · つく

# 避難をめぐる課題

避 |難支援の取り組みがみられ このように、 住民の共助による

ち退き避難する必要があります。 困難です。 すると、そこから救出することは ŧ 丈夫だから」 させようと必死に働きかけ 町内会役員や民生委員の方 題も明らかになり たが、 る地区に住んでいる人は、 いように」 いました。 れませんが、自宅が浸水・孤立 そ と考えた上での行動 大規模浸水が想定され と避難しな 「人の迷惑にならな なかには「自分は大 方で、 まし . く つ 必ず立 つた方 が避難 カゝ カコ

開始」「 しかしながら、これらの情報に「危 れらの情報を受け取っていました。 を出しており、 基づき「避難準備・高齢者等避難 坂市は雨や河川の水位情報に 「避難勧告」「避難指示」情報 8割以上の人はこ

ードマップ ハザ

医主创体的

容を理 14 % ない」人は12%でした。 いな は半分程度しかいません。 ップを見て内容を理解している人 配布しているにもかかわらず、 たことがあるが、内容を理解して 大体理解している」人は43%、「見 マップを「見たことが 「見たことがあり、 「解している」という回答は 」人は31%、 「見たことが ねり、 全市民に 内容を 内

通 でも配布しているので、 で見ることができますし、 害を受けるの うときに自分の家がどの程度の被 人は2%というように、いざとい 豪雨時に るかを知らない人は23%、 災害により被害を受ける場所にあ ザードマップはインターネット さらに、 のかを知らない人がいます。 自分の家がどの程度被害を 避難する場所を知らない 自分の家が浸水・土砂 か、どこに避難すれ 必ず目を 自分が 市役所

結びついていない人がいます。災

日頃の

防災活動と連動しています。 害情報に対する危機感は、

避難

機感を感じた」という人の割合は

5割程度であり、

情報が危機感に

砂災害

ハザー

ドマップ」を須坂

市

浸水するの

かを示した「洪水・土

確な避難行動をとっています。

豪雨時にどこがどの

程度

いる地区ほど危機感が高く、 練などの活動に熱心に取り組

的 W

は全市民に配布

してい

ますが、

受けるの 11 かを確認してください。 か、 どこに避難すれ ば 良

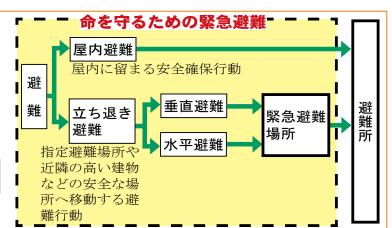
# 災害との共生

神塔」 い地域づくりに取り組んでほしい活かし、災害で命を失うことがな害の教訓を忘れることなく防災に として訛られたものです。この塔塔は千曲川旧堤の南端に洪水除け と思います。 必要な地域だからこそ、 強く感じました。 きた文化を持つ地域であることを を見たときに、 けています。 でも豪雨による被害を繰り返 史を辿ると、 が建てられています。 千曲川堤防には 川とともに生きて 災害との共生が 須坂市 今回の災 この



千曲川堤防の「水神塔」





# 問 $\begin{array}{c} 0\,2\,6\, \, \, \\ 2\,4\,8\, \, \, \\ 9\,0\,1\,6 \end{array}$

<u>(</u>合せ 財 政 課 **8** 

## 歳入の内訳

による経

済活

動

VI

、ます

どにより、 5 市增% 現は、対象となっ の増で、 0 総額 なりまし 、 34 億 前 個 三人市民で ました。 年度比1.8 は前年度比 億757万 %の増 で 15 増な

などによっ

共サービスを提供したよって、福祉や教育な、借入金にあたる市債や国からの地方交付税

公共サー

か、

ほ市般

税や国政を財政

設を整備しています。

道路や学校などの

公共

施

決算

「財政の

課詳細

いり見いに細は

でみよう

須ぺ

坂 Ì

その他

30億3,732万円

(12.0%)

市税

63億6,285万円

(25.1%)

地方交付税

49億7,266万円

(19.6%)

入湯税

862万円(0.1%)

個人市民税

25億2,878万円

(39.8%)

財

こ覧ください

知

O

19年度の決算状況

らせします。

9%の増で、2億49の増額となりました。 国庫支出金は、前年度の増額となりました。 なりまし 近、前年度: 3 7 2 年 度 4 企 比 万 12 万

9 4 4 O 万 • 闬

9 比 金 O 大幅 8 0 3 な増に 万円 • 4 0 % 増 0 ょ

円 9.6

円 増の 9 増額となりました。の増で、4億944円の増額となりまし 市債は、前年度比33・の増額となりました。 2億4961 3  $\mathcal{O}$ %

増で、8億0 と応援寄附金 と応援の と応援の と応援の をは、 ました。 1の信8大州 須 坂 ふるさ

年度比

で 17

万円

1

億

3 6 3

万

円

0

増

額

歳增%歳 <sup>1</sup>額となりました 2の増で、36億7 級出の総額は前年 億 7 5 3

も多く、 会福: 処 億 8 た。次に多かったのは 329万円の増額とな 年度比17・2%の増で、5 理委託料の皆増などにより 8019万円)で、災害ごみ ます(左下の円グラフ参 最も多いのは「物件費」(39 方、 |社に充てる「民生費」が| |出を目的別で見ると、| 全体の28%を占め 歳出を性質別で見る -ビス事 扶 照 ŋ ま億 最 社

法人市民税 (40.9%)5億1,102万円 (8.0%)農林水産業費 その他 5億4,715万円 19億3,008万円 (2.2%)(7.8%)衛生費 16億1,022万円 (6.5%)民生費 69億3,006万円 商工費 (28.0%)16億3,505万円 (6.<u>6</u>%) 公債費 歳出 247億4.246 18億8, 323万円 万円 (7.6%土木費 21億6,857万円 総務費 (8.8%)49億5,130万円 教育費

30億8,680万円

(12.5%)

質収支は、1億653

黒字になりました。

になりまし

年度

、繰り越

L 実 た

県支出金

(県からの収入)

13億769万円

(5.1%)

寄附金

13億8, 469万円

(5.5%)

市債

19億7,890万円

(7.8%)

繰入金

19億9, 799万円

(7.9%)

国庫支出金

(国からの収入)

21億8, 202万円

(8.6%)

軽自動車税

1億8,615万円

(2.9%)

市たばこ税

2億8,403万円

(4.5%)

都市計画税

2億4,422万円

(3.8%)

諸収入

21億4,589万円

いた

7

万

歳出が247億4246歳入が253億7001

6

万円

2019年度決算の

総額

歳入

253億7,001

万円

市税の内訳

(20.0%)

固定資産税

26億3万円

方円、

## ●市民一人当たりの額

	市税(収入)	基金現在高	市債現在高
須坂市	125,937円	114,500円	328,844円
県内19市平均	144,837円	140,541円	420, 231円
県内19市中の 順位	多い方から 17番目	多い方から 13番目	少ない方から 2番目

※「基金」は市の預金。「市債」は市の借入金。

円比付生 円の増額となりました。比2.%の増で、1億23付費の増などにより、前 児童 億 2 3 扶養手当 前 年度 治 O

2020年10月号

## ●市民一人当たりの歳出額

	一人当たり(円)
民生費	137, 164
総務費	97, 999
教育費	61, 096
土木費	42, 922
公債費	37, 274
商工費	32, 362
衛生費	31, 870
農林水産業費	10, 830
その他	38, 201
合計	489, 718

※2020年1月1日現在の 人口(50,524人)で算出

災害復旧費】 道・水路などの災害復旧工事 調設備設置

小中学校の 0 更 普 通

教室

0

空

▼救急車【消防費】

周

・プロジェ 須 坂 辺地 区東ク 卜

プレミア 一の開 イン 商 品券の シター ĺ 発推 ムに 発行 チ

による

工

【商工費】

農林水産業 遊休農地解消 費 対策

事業

び処理 (災害廃棄: 物 0) 収 集 運 搬

【衛生費】 推進 お Ţ

[民生費] ほいく) の推進 州

【総務費】

2019年度の主な事業

・地域おり

ĭ

協

力隊

活

用

## ■水道事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	12億7,265万円	10億1,804万円
資本的収支	6,675万円	5億8,127万円

## ▶下水道事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	21億2,756万円	17億3,131万円
資本的収支	11億8,762万円	19億9,707万円

## ■宅地造成事業会計

区分	歳入	歳出
収益的収支	17万円	178万円
資本的収支	0円	0円

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	52億6,483万円	52億 569万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	810万円	793万円
介 護 保 険	45億9,005万円	44億 597万円
後期高齢者医療	6億8,048万円	6億7,846万円

## **須坂市財政のチェック**

須坂市の財政がどんな状態にあるのか判断するために、須坂市の年間の収支や負債の状況な どを「実質赤字比率」、「連結実質赤字比率」、「実質公債費比率」、「将来負担比率」の4つの視点で 算出しています。

これらの比率のうちいずれかが「早期健全化基準」以上の場合は、財政健全化計画をつくり、 自主的な財政健全化に取り組むことになります。さらに「財政再生基準」以上の場合は、国の指 導や監督を受けながら確実な再生に取り組むことになり、お金の使い方が制約されます。

内容	早期健全化基準 (イエローカード)			2019年度 決算
実質赤字比率一般会計を中心とした赤字の割合	13.05%	20.00%	赤字なし	赤字なし
連結実質赤字比率…一般会計、特別会計、企業会計を 合計した赤字の割合	18.05%	30.00%	赤字なし	赤字なし
実質公債費比率年間の借金返済額の割合	25.0%	35.0%	9.0%	9.5%
将来負担比率将来負担を見込まれる負債の割合	350.0%		28. 6%	20. 1%

## ■須坂市は健全な財政状態

須

上表のとおり、須坂市は、どの比率も基準を大きく下回っているので健全な財政といえます。しかし、 市民一人当たりの市税収入は県内19市の中で17番目と厳しい状況が続いています。今後も行財政改革な どに取り組み、必要な事業を優先順位により積極的に実施しながら、財政運営を行っていきます。

で、

出

総

6

9

## 国民健康保険と後期高齢者医療の決算状況

## ■国民健康保険

万が一の病気やけがなどに備え、地域に住む加入者の皆さんが国民 健康保険税を負担し医療費に充てる相互扶助制度です。職場の健康保 険(被用者保険)や後期高齢者医療制度などで医療を受けている方 を除いて、すべての方が加入し「国民皆保険制度の要」といわれます。

2018年度からは、県も国民健康保険制度を担っており、財政運 営の責任主体として、国保会計の安定化を図っています。市は、 従来どおり、保険税の賦課・徴収、被保険者証の発行、保険給付 の決定、支給などを行っています。

## 問合せ 健康づくり課(2026-248-9018)

## ■後期高齢者医療

0

1

8

年

度

0

制

度

改

革

75歳以上(一定の障がいのある65歳以上)の方は、 2008年度から後期高齢者医療制度に加入し、医療 を受けています。

この制度では、後期高齢者医療(特別会計)を設 け、医療費に充てるため、加入する皆さんから保 険料を徴収し、広域連合へ納付しています。

## ●国民健康保険事業特別会計の決算状況 基金繰入金 1億4, 208万円(2.7%) 繰越金 4,202万円(0.8%) その他の収入 6.774万円(1.3%) 一般会計繰入金 2億7, 564万円(5.2%) 国民健康保険税 歳入 10億5,035万円(20.0%) 52億6, 483 万円 国•県支出金

36億8,700万円(70.0%) 退職保険給付費 その他の支出 738万円(0.1%) 7,005万円(1.3%) 保健事業費 6.119万円(1.2%) 歳出 国保事業基金 52億569 14億6, 466万円(28.2%) 万円

ĭ 減 で 般会計 ・被保険 なも で、 前 入 年 総 千度に比 52: か者が▼ 6 が納県 8 7 億 7 繰 めか 万 6 る保 0 入 4 金 減 8 など 支 5 険 少 3

すり、収金は 1 入は、 角 また、 ばな 玉 前比 総 1 ŋ, 年べ 民 額 36 ま 健 の億 1 康税 70 8 則 %を占 を占 9 減 入 1 保 制 金で 改正 8 険 県 県 0 税 かが は、 んは、 などに 万 8 万 ら賄 うこと て 円  $\mathcal{O}$ 必 円 減前 支 要 11 よま 出

## 歳入の内訳

となり り、 県 بخ 保市 険町 村が 同

> ま 0

減

## 国民健康保険費用額の推移

□入院 □入院外 ■歯科 □調剤 ■食事療養費 ■療養費 ■訪問看護 2億6,003万円 2017年度 8億9, 485万円 -864万円 15億3,442万円 15億5, 194万円 (43億9,688万円) 7,821万円 - 5,993万円 2億5,580万円 2018年度 8億4, 123万円 14億7, 197万円 -830万円 15億1,554万円 (42億3,098万円) 7,872万円つ ┌6,156万円 2億3,642万円 2019年度 -1,086万円 14億4,741万円 8億418万円 15億8,030万円 (42億1,945万円) 30億円 50億円 10億円 20億円 40億円

般保険給付費

36億241万円(69.2%)

保険医 て なることや被 後 収支差引額 次年度 給付 い大 対 療 期 、ることが 区として、 費 応す 費 年 高 7 費は36 度に比 市 齢 税 4 るため △繰 全体 率 1 者 囡 は 10 万 医 が挙げられ 10%へのが、10%の10%である。 10%の10%である。 10%の10%である。 10%の10%である。 10%の10%の10%である。 10%の10%の10%である。 10%の10%の10%である。 10%の10%である。 10%の10%の10%である。 10%の10%である。 10%の10%である。 10%の10%である。 10%の10%である。 10%の10 と考 ij 億 療  $\mathcal{O}$ 用 75 療 5 <sup>8</sup>979万円 深養費を含む 者保 越 9  $\mathcal{O}$ 人 制 歳 え 診 1 を (b) 引き上 れ します 険 療 し% が 迎 4 ます まし 方円 える 0 移 減  $\mathcal{O}$ 増 適 行

民健 康保険の

者

八者)数

は 末

1

万

9

0

年度末より

3

0

9

そ

0 加

9

現

在

 $\mathcal{O}$ 

被保

なもた。 0) は 3 病 9 9 万 笞 減

基金積立

金

保

ぇ

▼

県

般納永

療

費

額 年 度に は 約 52 比 ベ 億 て 0 5 8

3%を占めていま、また、歳出は、▼「また、歳出は、▼「で所得水準に応じて」で、また。 育児 療 費で、支 葬祭費など 養 費 0 69

運営状況

須 2020年10月号 36万 6, 487

円

34万 2, 822 円

2015年度

40億

4,086

万円

2015年度

【医療費適正化のためのお願い】

▼特定保健指導を受けて生活習慣を見直し

▼薬局では、お薬手帳を提示しましょう。

▼ジェネリック医薬品を積極的に利用しま

36万 7, 473 円

●一人当たりの医療費

32万 6, <u>2</u>00

円

2014年度

▶国民健康保険給付費の推移

39億 3, 159

万円

2014年度

ましょう。

しょう。

伸び率

2. 8%

38万円

36万円

34万円

32万円

30万円

40億円

38億円

36億円

34億円

32億円

## 内 苸 人当たりの 均 額 を上 回 医 療 費は 県

方 県 加 尔内77市 んから 30 して 比べ 37 保 万95 険者一 て、 1 町 番目に位置 ま 人当たり 村 6 1 万 3  $\mathcal{O}$ 9 中で 円で、 9 は、 7 医 l 療 8 前 7 費 い

高 円 年

> ま ず。 くなっています。 病 比較すると、 類でみると、 ま よ た、 県 方 7 市 町 1 村平 2 O 均 円

とする疾患、 不全などの生活習慣病を起 疾患などの循環器系疾 透析を必要とする慢性 がんなどの 脳 梗 塞や心 急 因 ます 県

人工

臓

まし 高 は4億3 がり入 ょ 'n ŋ 1 2 9 億 6 7 O 4 1 2 万円に 9 O 年 8 度 万 闬

に対する一.保険料の軽

軽

務

費

被保険者が納める保険

0 0 一げとならな ために活用して 税 改 定 11 時 、よう 急 安激

37万 9, 569 円

37万 2, <u>4</u>49

円

伸び率 0.5%

2019年度

36億

979

万円

2019年度

定

36万 5, 591

円

36万

137

円

伸び率 -3.1%

2018年度

35億 9, 237 万円

2018年度

後

期高齢者

| |医療

特別会計

っるため 玉 民 健 に 康 基 保 金を 険を 設 健 全に 置 して 運

今後 納 8 る 納 付 金  $\mathcal{O}$ 増 な 末 額 n 残 を

金が主なも

歳出

の

生物

0

増

加

が顕著です。

悪

は引き上 財政

# 安定財政のための基金

営 V

歳入の

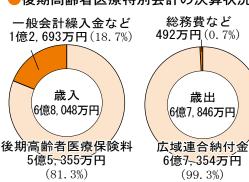
内訳

れぞれ支出しまし

## 後期高齢者医療特別会計の決算状況

▼特定健診を受診しましょう。

▼かかりつけ医をもちましょう。



広域連合の 付費負 合負担 として、 担 |金5億 金 広域 1 運営費と 5 6 1 9 7 連 合 9 して広ば 万円 9 療 万 !をそ 養給 Ã

■県内市町村平均

36万

3, 018 円

35万

2, 114

円

伸び率

2% -4.

37億

716 万円

2017年度

2017年度

■須坂市

36万 3, 923 円

2016年度

38億

6, 895

万円

2016年度

34万 4, 808 円

伸び率

-4.

3%

り 徴 ます。 後 収 期 事 した保 (高齢者) 期 務 険 など 高 証 齢ほ 0 険料の の総務 郵送や かに、 者 医 療 費 納 域 費、 般会計 付金が 連合 険  $\mathcal{O}$ 市 料 野 負 0 担かあ  $\mathcal{O}$ 県 徴 円下

口

0

7

11

、ます。 |を 1

Н

万

9

3

5 均

加 2.6

0

増で、 県平

2 83

## ■須坂市 ■長野県 -人当たりの後期高齢者医療費 80万円 75万円 70万円 2014年度|2015年度|2016年度|2017年度|2018年度|2019年度 須坂市 788,038円 832,078円 825,304円 830,409円 798,736円 819,618円 長野県 804, 424円 824, 529円 819, 991円 827, 202円 831, 187円 838, 973円

ものです。 一般会計からの細 軽減分および事務 内  $\mathcal{O}$ 4 k 万 万 8 8 19 医 9 公療費 は 前 市 9 8 年 の中で高い 7 2 度比。 円 3 増

VI

方から13

位

2 3人でした。 前 0 年 1 度 9 81万 及 比 2 6 年 度 9 0 6 被保険 7 1 8 円 当 増 た 者 0 県 1) 8 数

## 期 高 齢 者 医

# |療費の状況

. 9 . 緽

## 2020年10月号

額

は

前

7

2

0 保 1 険 9

年

須

坂

市

数度

は、 0

介護 0

度険第

万

号被

## 介護保険(特別会計) の決算状況

## ■介護保険

地域支援事業費

2億3,091万円(5.2%)

滞納し、

納付相談にも応じて

特別な理由もなく保険料を

ただけ

ない場合は、

分を受けるほか、

、次の

ような措 滞納処

「がとられることがあります。

介護が必要になっても、住み慣れた地域でその人らしく 安心して生活できるよう、介護が必要な人とその家族を社 会全体で支えていくための社会保険制度です。

40歳以上の方を加入者(被保険者)として、被保険者の皆 さんからの保険料と公費(税金)を財源として運営していま す。

## 第1号被保険者 要介護認定率の比較

2020年4月末時点

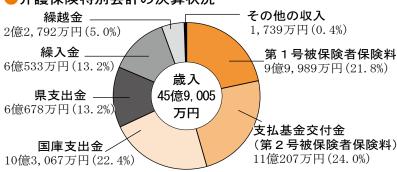
全 国	18.4%
長野県	17.1%
須坂市	14.0%

須坂市には 元気な高齢者 が多いんだね!



問合せ 高齢者福祉課(☎026-248-9020)

## 介護保険特別会計の決算状況



歳出

44億597

万円

※ 第 には Ŀ 候40歳以 一の方です。 1 号被保険者とは、 して £ 64 第2号被保険際者とは、65歳 歳 派までの る方です。 医療

 $\frac{7}{4}$ などにより、 所 保険者数は増加したもの % 歳 第1号被保険者※ 万円減. 得者の  $\mathcal{O}$ 入総 ました。 増 額は 保険料 少しました。 前年度 9 前年度に比 2 軽 O 保 及から1 8 険料 方円 ベ のは

 $\mathcal{O}$ ・ます。 運 営費などの 全体の約 95 地 支援 域支 % T 介

昇 32

が進

ま

・ 1%で、

11・1ポイント上

3

甮 域支援事業費は 費は5 少しました。 4 1 1 1 万 Н

占めています援事業費で、 増 護予防事業や地域包括支援ス費である保険給付費と、主なものは各種介護サー ター 増加しまし 保険給付 % 歳 0 出 増 総 1 年度に比 億 3 5 9 3

する65歳以上の

5方の割合)

ŧ 対

す。また、高齢化率(全人口に

加、 4 万

## 39億5, 480万円(89.8%) 5

0

## の影響による減免新型コロナウイルス ス感染症

1

年

・以上滞納⇒支払方法の

変更】 介護サ

ビ こス費用の

0

全

額

や給与収入などの減少が見 持者(世帯主など)の の影響により、 新型コロ コナウイ (窓口9番・本庁 なときは、 保険料を納 主たる生計 ルス 詳しくは 事業収 保険 災害

その他の支出

保険給付費

2億2,026万円(5.0%)

件に該当する生活困窮者に対 場合があります。また、 料の減免や徴収を猶予できる まれるなどで、 しても同様です。 などの特別な事情や一定の条 ることが困難 へご相談くださ

> 1 年6カ月以上滞 償還払いの差し止

た給付は滞納した保険。 自己負担し、給付が一 介護サービス費用の 8

【2年以上滞納

介護保険料の納め忘れに

こ注意ください

上げられ ることができなくなり の支給が受けられ、高額介護 保険料をさかのぼって納 額介護サービス れなくなり

負担が3割または4割に引き 未納期間に応じて、 利用者負担の引き上げ】 利用者

殺することが あります。 Hめられ 時差し 料と 全額 れ

保険給付( 受けます 己負担 (償還払) Ļ 費用 申請により後 7 V 9

## ●第1号被保険者数の推移 ■第1号被保険者

ピ

の制

約約1.倍の1万円度が開始した

元 6

057人で

した2 者

0

年 保  $\mathcal{O}$ 

■上記のうち75歳以上 16,057人 ♦高齢化率 32.1% 11,146人 20, 4% 8.606人 4.887人

2000年度末 2019年度末

## 2019年度決算審査意見書

各会計の決算や財政健全化判断比率等に対する審査意見書の詳細は、市ホームページでご覧いただ けます。

問合せ

監査委員事務局(☎026-248-9022)

## 査とは 政の健全化判 断比率等

費比 び公営企業の資金不足比率を 監査 判 率、 実質赤字比率、 -断比率(実質赤字比率、査委員が、市財政の健& 将来負担比 率 実質公債 およ

# 2019年度決算審査報告

8 月 17 えみ子監査委員が審査を行い、 川 7月2日から7月 しました。 晴夫代表監査委員と西澤 日に市長に報告書を提 20 日 [の間

会計】

# 各会計決算の結果は適

た。基金 で、予算の執行は済番査書類や決算の計 口 0 健全化判断比率は基 運 用も適正 政 運 営上 適正でし 計 でした。 数は 0)

します。

## 【歳出】 適正に処理してください。

ら見直しを検討してください。 を踏まえ、必要性妥当性などか ならないよう、情勢の変化など 金・交付金が慣例的な支出に 、国民健康保険·介護保険特別 各種団体へ への負担な 金 • 助

率的な運用に努めてください。 今後も予算の適切な管理、 【繰越額(金)および基金】 繰越額の前年度比は、 給付の推測は難し いです 国民 が 効

却を進め、 た経営のために既存の宅地売 り方を引き 発生していません。 資金不足比率は、 事業会計 の今後 現時点で 討してく 安定し

健康保険特別会計で増加、

介護保険特別会計

基金は、

玉

民健

**健康保険** 

基

少しています。

# 監査委員の意見(抜粋)

## 般 会計 特別会計

ているか、須坂市監査基準な処理が適正で効率的に行われ

どを確認し、

予算執行や会計

監査委員が、

市

 $\dot{\mathcal{O}}$ 

決算書な

して とはなく、

ませ

資金不足比

率は

で

般会計、介護給付費

備 減 少、二

基金で増加し

ています。

決算審査とは

どに基づき審査します。

一用されているか審査します。

市の各基金が適正に

縮減し、収納率も向上してい 収入未済額は、前年度より ▼市税等の収納対策について ます。 率的な運用に努めています。現金・預金は、計画的、効 公金の 効

る市の債権を十分に調査して、 今後も、 今後も、処分を行おうとす不納欠損処分について

率も負債比率も前年度より低財務分析数値では、固定比 にかかる負担金も発生してい て高率となっています。 くなっていますが、 ることから、 た「クリーンピア千曲」の復 元年東日本台風により被災 今後も事業の効 令

率的な運用と経営の一 全化に努めてくださ 宅地造成事業会計 依然とし V 0 層の

水道

事業会計

す。

今後の課題として、

層

挙が前年度より向よ
▼財務分析数値は、

上してい

総収

支

ま比

の効率化や、

人材確保および

預運用、 理 に つい て

> の更新や耐震化などが急務と 育成と、老朽化した施設など

に発生する状況ではありませ となどから、 が流動負債を上回 言えます。 ください。 が、引き続き注意を払って 資金不足比率は、 、資金不足が直ちを上回っているこ 流動 資

■下水道事業会計

## (%) 95. 0 93. 4 92. 8 92.5 91. 9 92. 0 90.8 90.0 87. 9 (後期基本計画目標値90.0未満) 89. 1 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019

【経常収支比率】経常的収入の何%を、毎年必ず払わ なければいけないお金に充てているのかを示すもの。

## ■2011~19年度財政力指数と経常収支比率の推移



**【財政力指数】**1 に近い(1を超える)ほど、 毎年必要 なお金を自力で調達できていることになります。

須 · 11 · 2020年10月号

## 市民の皆さんへ

## 新型コロナウイルス感染防止策の徹底

●基本的な感染防止策(身体的距離の確保、人と接する場合はマスクの着用、手洗い、手 指の消毒、「3つの密」を避ける)を継続し、「新しい生活様式」を定着させ、「うつらない」(自 分を守る)、「うつさない」(周囲を守る)、「ひろげない」(地域を守る)ための行動をお願い します。

また、他県から来訪した方にも周知を図り、行動を呼びかけてください。

●発熱や風邪などの症状がある場合には外出を控え、「新型コロナウイルス感染症対策長野 県民手帳」などを活用し、自分の健康観察を行い、自己の行動歴の記録などしておいてく ださい。

## 高齢者や持病がある方など重症化リスクが高い方

●ご家族や周囲に高齢者や持病のある方など重症化リスクの高い方がいらっしゃる場合に は、「ウイルスをうつさない」意識を持って行動をお願いします。

また、病院や高齢者施設、障がい者施設においては、重症になりやすい患者や利用者の 安全を守る上で、外部からウイルスを持ち込まないことが特に重要です。

施設の指示に従い、お見舞いや面会は、症状のない方も含めてできるだけ控えてくださ VI

## 会食、飲み会における感染リスク

●会食や飲み会における感染が増加していることを踏まえ、会食などに際しては飛沫や接 触感染が起きやすい多人数による実施や、長時間におよぶ会食、大声を出す行動を控える など、感染リスクが高い行動を避けてください。

また、「新型コロナ対策推進宣言」の実施など感染防止策を講じている飲食店などの利 用を推奨します。

## 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、行動してください。

また、感染拡大している地域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。

●誰もが感染する可能性があるという意識を持って、感染者などの気持ちに寄り添い、治 療を終えた方などが安心して日常生活に戻ってくることができる地域・社会をつくりま しょう。

0

からアクセ

み申 出されて 辞退したも くださ 「のQRコード掲載しています。 詳細は市ホーム (木) (心 給付金 請 が必要です。 い。提出されな必着)までに提出 ていない方は て世 のとみなします。 は は公務員の世帯へのこ ま の臨 月だ方の特15提の特 付子公 金育務 務 ので貨申世の 員 請帯方 はへ おの 済臨 み時 で特す

援金 地 2 5 援する義 **歩をよろしくお** 引き続きご支 医療従 患者 活動 V) 日 皆さまからのご寄付 8 現  $\dot{o}$ たします。 続在 方 に従事する須 はこちら⇒ 9 総務課(四 援金で 事者の 6 Ŏ となりました。 9 3 0 円 0 る須高地域感染拡大防 1  $\frac{0}{2}$ ス 9月

域

の医療を守ろう

0

## ロナウイルスとインフルエンザの同時 流行を防止するために予防接種を受けましょ

問合せ 健康づくり課(2026-248-9018)

未満で、 3 年 1 接種 自己負担 方▼ 期間 月31日 ▼接種日に

の疾病により身体障害者手帳 またはヒト免疫不全ウイルス 1級相当の 接種日に60 心臟、 方 腎臓、 歳 65 呼吸器 

町・高山村の医療機関▼ 実施場所 1回限り  $\frac{1}{2}$ ▼ 須坂 市 O • 円 小布施 ・県内

の協力医療機関

さい。 防は、止、 あります。 ※対応していない医療機関も 関に必ず確認・予 新型コロナウイルス感染 対策として事前に医療機 接種を希望する方 約 してくだ

以外で接種する方は事:
※須坂市・小布施町・ りに来てください。 康づくり課 舎1階)に、 (窓口6 予診票を受け 番 E・本庁 前に健 高 Ш

> ンザ予防接種費用の 子ども・ を助成します 手当受給者のインフルエ 妊婦 児童扶養

期予防接種が始まります 高齢者インフルエンザ定

10

月 1

日

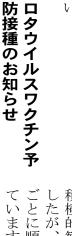
(木)

~ 令

3年1月31日(日) 2年度に限る)しています。 助成対象者を拡大・追加(令和 感染症拡大傾向の状況を鑑み、 接種期間 インフルエンザ任意予防接 では 新型コロナウイルス 10月1日休~令和 種

助成金額 種につき) る者▼児童扶養手当受給者 3年生までの者▼妊娠して ▼生後6カ月 1 2 0 0 円  $\widehat{1}$ 5 高 V) 接 校

児童・生徒には学校から 学校・中学校に通学している 養手当受給者には、 児・妊娠している者・ 高校生(対象年齢者)・未就学 徒・市内に住所を有している 学校に通学している児童・ ※通知と予診 望する方は接種を受けてくだ ました。市外の小学校 内容をご確認の上、 無は、 郵送しま 市内の 児童扶 配 • 希 生 中布



望者が自己負担で接種)だっこれまで任意の予防接種(希

生まれ以降のお子さん 定期の予防接種になります。 種が令和2年10月1日から、 たロタウイ 象 ▼ 令 ルスワクチン 和2年8月1日 0)

関に必ず確認・予約して接種 ※対応していない医療機関も に予診票を交付します。 以降のお子さんへは出生届時 を郵送しました。10月生まれ まれのお子さんへは、 ※令和2年8月1日~9月生 りますので、 事前に医療機 予診票

を受けてください。



## らせ 日本脳炎予防接種のお

ごとに順次接種勧奨を再開し ています。 子さんに2期の なるお子さんと9歳になるお したが、平成22年度から年齢 極的勧奨を差し控えていま 日 平成17年5月から接種 本脳炎の定期予防接 今年度は、 接 種勧奨を行 18 歳 に 種

> を母子手帳で確認いただき、は、日本脳炎1期の接種履歴 再発行しますので、母子手帳※予診票を紛失された場合は 3回の接種が済んでいない場 年4月1日生まれのお子さん をお持ちの上、健康づくり課 なる年に順次発送します。 す。2期の予診票は、 いただくようにお願 合は、早めに接種を済ませて 平 成 15 年 4月2日~平 18 歳 に いしま 歴

越しください。 (窓口6番・本庁舎1階)へ お

## の優先的な接種対象者 インフルエンザ予防接

します。 月26日川まで接種をお待ちい を行い、それ以外の方は、10 る方は、10月1日休から接種 ルエンザ予防接種を希望され ど(定期接種対象者)でインフ さんのご協力をお願いします。 とおり示されましたので、 の優先的な接種対象者が次の 度のインフルエンザ予防接種 ただくよう、ご協力をお願 原則として65歳以上の方な 厚生労働省より、 令和2年

※あくまで協力のお願いです。 要な方は10月1日休から接

## 須坂市プレミアム付商品券を発行(販売)

## 7,500円の商品券を5,000円で販売します

応募方法

往復はがきに▼

郵便番号▼

▼商品券に関すること…須坂商工会議所(☎026-214-2140) 問合せ

▼事業に関すること…商業観光課(☎026-248-9005)

販売額

1 # 5

0

0

0

円

額

須坂市プレミアム付商品

動を促し、也な、
弊していることから、消費舌
弊していることから、消費舌 の店舗などで利用できるお得を図る事を目的に、須坂市内 な商品券です。

応募期間

10

月 1

日

5

15

休(期間中

消印有効

務局

須坂市プレミアム付商品券

長野中央郵便局留

8 3(郵送)

8 7 8

## と500円5枚の商品 発行総額(予定) 面7500 (7万2千冊 の内容 1 0 5 0 億 0 4千万 円 5

## まずは応募してください 商品券を購入するため

るのは、 方のみです。 券」(以下、商品券)に応募でき 「須坂市プレミアム付商品 市内に居住して

郵送してくださ 希望冊数(上限20冊) ※応募は き1 )を明記 通で

連絡の取れる電話番号▼購入 住所▼氏名▼ふりがな▼日中

※往復はがき以外 いします。 は 切 受け

# 商品券購入の可

# [品券が購入できる方

場合は、 購入の可否の発表 分から抽選で決定します。 す。ただし、予定数を超えた 発行予定数7万2千冊まで はがきの先着順になりま 超えた日の受け付け

> 信はがき▼ 【指定購入日】

·商品券

0

代金

▼

手

元に届り

11

た

汳

# 商品券の購入方法

【予備日】

きでお知らせします。10月21日怺までに返信

は

が

~ 7 時

須坂市

北部

体育

館

逾正午~午後3時、26日

午後

 $\overline{4}$ 

 $\blacksquare$ 

10 月 25

日

(月) (日) ~ 午 30 前

日 10

購入日を指定させていただ なお、 返信はがきに指定され 場所で購入してくだ 商品券が購入できる 観点から、 指定購入日での ナウイルス感染拡 指定購入日に購 混雑が想定 予備日に あらかじ

登録店4

3

年1月

市 31

内 日 11

お (日) 月

ょ

が近隣

市

へお問

· 合わ

せ

使用期間

1

日

(日)

5

令

店など券

品券の

)使用期

間

と取

扱

※今月の『広報須坂』と一緒に登録店舗

|布されたチラシをご覧くだ

## (返信面:裏) 3808782 63円 須坂市プレミアム付 商品券事務局 野中央郵便局留 記入不要 ※後日、応募結果等を お知らせします。

▲往信面(オモテ) ▲返信面(ウラ)

## 〈往信面: 裏〉 63円 郵便番号 ① 郵便番号 Œ 2 住所 住 氏 ③ 氏名 所 名 ④ ふりがな ⑤ 日中連絡の取 れる電話番号 様 6 購入希望冊数 (お1人様20冊まで) ※応募者の住所。 氏名 郵便番号を必ずご記入 ▲返信面(オモテ) ▲往信面(ウラ)

されているもの など、定価以外の販売が禁止 商品券で購入できないも ▼金券類(商品券、ビール券、 切手など) やタバコ

医薬品を含む) 部負担金(処方箋が必要な 医療保険や介護保険などの

公序良俗に反するも 公共料金の支払

その他の注意 ・商品券は使用期間 中に 込むず

使用してください 払い戻しはできません ▼商品券を現金化することや

※商品券に関する詳細は、 の場合お釣りはでません ▼券面の金額に満たない 使用 須

※往復はがきの書き方は下

記入例をご覧ください。

日 日

時~

午後5時

ルキー

ホ

]

· ル 3 階

L 旧 午 前 10 10

月

31 日

(土)

11

月

1

きます。 た日 さい。 方は、 大防止の 購入できますが、 入できない場合は、

往復はがきの書き方

## 産後ケア事業を利用して 自分のペースで子育てしましょう

問合せ

▼健康づくり課(☎026-248-9018)

安を感じやすいです。

を整え応援しています。

一・子育てができるよう環

坂市では、安心して妊娠

利用の種類

デイケア(日帰り)

宿泊ケア

初めての出産や子育ては、

▼保健センター(☎026-248-9023)

違った大変さがあると思いま 子さんを育児しながら赤ちゃ 業を利用してはいかがですか。 んをお世話することは、 経験がある方でも、 不安なときは、 上のおま また

産後ケア事

# 産後ケア事業の紹介

産所 児相談を受けることができま わせた授乳のアドバイスや育 とお子さんが、 口 力で、 復に不安のあるお母さん 産後の育児や産後 お母さんの体調に合 医療機関や助 の身体

## 利用 できる方

る場合 がある 次のいずれかの項目に該当す ▼出産後の 身体 0 回 復に不安

と生後1歳未満のお子さんで、

デイケア

内に住所のあるお母さん

その他、 育児に不安があ 産後の経

消ケア

0

1

日とは、

▼ご家族などの援助が受けら た休養などが必要 過に応じ 開始したその日をいい、 ※生活保護世帯·市民税非 2日を利 税世帯の 日

数は2日となります

用する場合は、

利 1 利

用泊用

用方法

方は、

無料です。

課

康

づくり課

本

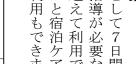
一へお問い、

お問い合わせください。

または保健センタ (窓口6番・ 利用料金(お母さんとお子さん 1人分)税込み 1 目:3,000円 (双子以上の場合、お子さん1

1日:7,500円×利用日数 宿泊ケア (双子以上の場合、お子さん1 人につき3,000円加算)

人につき2,000円加算)



デイケアと宿泊ケアを、 7日を超えて利用できます。) 利用日 合わた利用もできます。 て保健指導が必要な場合は、 原則として7日間 (継



乳幼児健診は、

新型

コ

0)

変更しました。

対象の

方に

事前に受付時間や持

ち

体調確認をお電

ため、受付時間を予約制に ナウイルス感染拡大防止

## 利用できる施設

策として、

話しています。 物の変更、

健診当日は、

検温や手指消毒日は、感染予防対

力をお願いします。

などを行いますので、

保健センターでの相

に利用できる医療機関や助産ださい。上のお子さんも一緒 所もあります。 づくり課までお問い合わせく 利用施設によって対応可能な 機関や助産所で利用できます。 齢が異なりますので、 須坂市内および近隣の 利用できる施 健康 医



# 設は、下記QRコ

## してください。 ドからアクセス

事前申請が必要となります。

達に関する相談、

## 28 (3) 5

前にお電話でご連絡くださ 歯科相談を受けています。 混雑を避けるため、 お子さんの体重測定や発 離乳食や

予防接種と乳幼児健診 遅らせないで!子ども

予防接種や乳幼児健診は、

ために予定通り受けましょ お子さんの健やかな成長の

須

## 令和3年度

## 認定こども園 私立幼稚園の入園受付のお知ら

提出してください。



問合せ 各園または子ども課(四026-248-9026)

# 申し込みのできる方

満児の保育 の就労(月80時間以上)◆母親保育が必要な事由 ◆保護者 で)◆保護者の疾病、 の妊娠、出産(産後3カ月ま ◆家族の介護、 育給付認定を受けた方※ な事由があり、 労しているなどの保育が必要 坂市内に住所があり、 など 看護◆3歳未 市の教育・保 障 が い 就

## 合は、 学しましょう。見学に行く場 ください。 まで希望する保育園などを見 保育園の見学をしましょう お子さんと一緒に第3希望 事前に電話で予約して

## する予定の方 年度途中から保育園を利用

費負担となります。(公立)

私立保育園の副食費は各園

す。ただし、副食費(保育所給 のお子さんの利用料は無償で 児クラスで市民税非課税世帯 お子さんと、0歳児から2歳 り、3歳児から5歳児クラスの 幼児教育・保育の無償化によ 間)などによって決定します。

費)は月額4500円の

中でも申請できます。 がわかっている場合は、 にお申し込みください。 11月の入園申し込み受付日 内で入園を希望する場合は、 以降であっても、 育休復帰などで入園が5月 産休の終了など就労の · 令和3年度 妊娠 予 定

育園にお問い合わせください。

で定めています。

金額は各保

申し込みください。 ありますので、ご了承 0 Ŀ

## 保育

## るには、「支給認定申請書」を ※教育・保育給付認定を受け

## 申し込み手続き

ます。 用調整します。 祝日を除きます)。 日から配布します 時に第1希望の園に申し込み などを受け取り、 定申請書」や「入園申込書類 ※利用定員を超えた場合は利 記入して入園申し込み受付日 1希望の園から 申込書類などは10月9 必要書類に 主 「支給認

[などに入園できない場合が ご希望の保育 定申請・ 4 戸

4月上旬八園説明 後 園 式

> 費の他、 4 5

園によってバス代や

施設管理費などがかかります。

利用

## 申し込みから入園 まで

保育園 0 見学、 申込書類の準備

S

月 13

認

入園 料・

保育料

· 入11 園申 13

入園調整 記定・入園基準審査、 記定・入園基準審査、 申し込み 新規の 各園 0

決定通知など発送 **(=** 

り月額1万1300円

0円)まで無償です。副

す。副食

入園手続き方法

接お問い合わせくださ っています。詳細は各園に 各園とも入園手続きが 始 ま

## 私立

## 【入園申し込み時の注意事項】

必要性の認定を受けた子に限償です。預かり保育は、保育の

月額2万5700円まで

- ◎受付場所は第1希望の保育園、認定こども園です。
- ◎新型コロナウイルス感染防止のため、公立保育園の申し込みは今年度は各園での受付に変更になり ます。
- ◎園によっては整理券を配ったり、受付時間を区切ったりする場合がありますので、ご承知おきくだ さい。基本的な感染症対策をされた上でお出かけください。
- ◎受け入れ年齢は各保育園にお問い合わせください。また受け入れ予定数は9月1日時点での目安で あり、保育士の雇用状況などにより変動することがあります。
- ◎入園申し込み受付日時に都合が悪い場合は、第1希望の園に連絡の上、11月13日 金までにお申し込 みください。

## お

## 保育料

保育の必要量(標準時間・短 保護者の市民税所得割

須 2020年10月号

## 入園を予定しているお子さんと一緒にお越しください。

## ■保育園

	<b>保育園名</b> (町名)		受け入れ予定数		開園時間	受け入れ	電話番号	入園申し込み
			3 歳児	3 歳未 満 児	(延長時間含む)	年 齢	(市外局番026)	受付日時
	上高井(本上町)	0人	3人	8人	7:30~19:00	産休明け	245-1041	
	豊洲(小河原町)	6人	3人	9人	7:30~18:30	6カ月~	213-4140	
私	みつばち(塩川町)	0人	3人	17人	7:00~19:00	産休明け	246-2110	11月4日(水)
私立	やすらぎ(本郷町)			8人	7:00~19:00	産休明け ~2歳児	247-0160	14:00~16:30
	さかた山風の子 (坂田町)	2人	5人	17人	7:00~19:00	産休明け	248-8920	
	須坂東部(高橋町)	8人	12人	23人	7:30~19:00	6カ月~	245-0645	
	須坂(東横町)	6人	9人	13人	7:30~18:30	6カ月~	245-1841	11月5日(木) 9:00~12:00
	高甫(野辺町)	12人	5人	12人	7:30~18:30	6カ月~	245-4154	
	豊丘(豊丘町)	9人	9人	5人	7:30~18:30	6 カ月~	248-2118	11月5日休)
公	相之島(相之島町)	0人	3人	13人	7:30~18:30	6カ月~	246-0975	14:00~16:00
立	日野(塩川町)	28人	18人	16人	7:30~19:00	6 カ月~	245-4094	4.1
	井上(幸高町)	2人	7人	22人	7:30~18:30	6 カ月~	245-0485	11月6日金    9:00~12:00
	北旭ケ丘(北旭ケ丘町)	3人	5人	12人	7:30~18:30	6 カ月~	245-4041	
	須坂千曲(中島町)	2人	4人	10人	7:30~18:30	6 カ月~	245-1665	11月6日惍
	仁礼(仁礼町)	22人	9人	10人	7:30~18:30	6カ月~	248-2192	14:00~16:00

## ■認定こども園

	園名		受け入れ予定数		開園時間	受け入れ	電話番号	入園申し込み	
	(町名)	区分	4、5 歳 児	3 歳児	3歳未満児	(延長時間含む)		(市外局番026)	受付日時
	マリアこども園、	教育認定	6人	20人		7:30~18:30	3歳児~	245-0012	10月7日(水) 7:30~17:30
Ŧ,	分園(春木町)	保育認定	0人	2人	18人	7.30 - 10.30	6カ月~	243 0012	11月5日休 9:00~11:30
私立	須坂双葉幼稚園	教育認定 0人 30人 7:200.18:20	7:30~18:30	3歳児~	245-2753	10月6日(火)~			
	(屋部町)	保育認定	0人	5人	18人	1.00 - 10.00	2歳児~	240 2100	11月4日休 14:00~16:30

## ■幼稚園(私立)

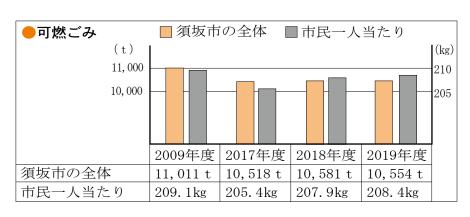
幼稚園名(町名)	定員	保育時間	延長時間	送迎バス	<b>電話番号</b> (市外局番026)
泉園(常盤町)	80人	8:30~15:30 (通年)	なし	有	245-1007
山びこ(南原町)	150人	8:30~15:00 (通年)	7:30~8:30 15:00~18:30	無	214-9717

## 10月は「ごみ減量強化月間」

## 「4R」を心がけてごみを減らそう!

生活環境課(四026-248-9019) 問合せ

> 約9700円負担したことに 市民一人当たりに換算すると、 万円の費用が掛かりました。



日に出すごみの量を都道 莂 一人当たりで算出する

> 5年連続日本一少ないです。 なく、県内19市中7番目です。 58gで県全体の平均より少 1 須坂市では、一人当たり7 g(2018年度実績)で、

2019年度は約4億9千

ませんか。ごみの処理には

段何気なくごみを捨てて

の費用が掛かっています。

## 可燃ごみ量

ここ数年は増減を繰り返して 燃ごみの量は減っていますが、 ます(上記グラフ参照)。 須坂市では、 中には古紙やプラ容 10 年前より可

器など、リサイクルできるも ってごみを減らせるよう、次 4Rで行動してみましょう。 が多く含まれています。 「ごみ減量強化月間」の今月 いつもより高い意識を持

## ごみを減らすために 4R」を実践しよう

## リフューズ (Refuse) 不要な物はもらわず断ること。

▼レジ袋や割り箸などをもら

わない。 て必要以上に買わない。 ・買い物の際、 安いからと言

できる商品を選ぶ。 ごみを減らすこと。 シャンプーなどは詰 マイ箸、マイボトルを使う。 8 替え

リデュース (Reduse)

# 食品ロスを減らそう

の食品ロスを減らすため、次作り過ぎ、賞味期限切れなどいます。家庭での食べ残し、会が増えている人もいると思 の影響で、 行動を実践しましょう。 新型コロナウイルス感染症 自宅で料理する機

って乾燥させる。 生ごみを捨てる際は水を切

人当たり81

## リユース (Reuse)

に修理して使う。 サイクル情報を利用する。 ▼壊れたからといって捨てず ▼フリーマーケット、 必要としている人に譲る。 繰り返し使うこと。 市のリ

# リサイクル (Recycle)

ことはリサイクル活動の一環 ※リサイクル製品を使用する して作り変えること。 ▼リサイクル製品を購入する。 生ごみを堆肥化する。 資源を分別する。 使えなくなった物を原 郷と



## マイバックを持参

う意識を持つことが大切です。 ラスチックごみも減らすとい みを減らす行動をしてみませ ないことからプラスチックご グを持参し、レジ袋をもらわ ックごみを減らす取り組みの されました。これはプラスチ 環であり、レジ袋以外のプ まずはお買い物にマイバッ レジ袋が全国一律で有料化 7月1日からプラスチック

【家庭での食品ロス削減行

をチェックする。 ▼賞味期限が近い食品から使▼必要以上に買い過ぎない。 ▼買い物の前に冷蔵庫の 中身

食べら 料理に作り変える。 食べきれなかった料理 れる分だけ作る は 別



須

## 行政相談週 月 19 日 ~ 25 間 日は

問合せ 市民課(6026-248-9002)



## 行政相談とは

え、その解決や実現を促進し 相談事に関して関係機関に伝 政相談委員が、皆さんからの お聴きする相談窓口です。 立場から、行政相談委員が役 所(国・県・市)の仕事に対する 総務大臣から委嘱された行 行政相談は、公平・中立 要望および相談事を、  $\overline{\mathcal{O}}$ 

2人が委嘱されています。 須坂市には、 敏さん 泉さん 行政相談委員 (井上町) (相森町)

## こんなときに こ相談ください

相談事があるとき。 行政分野の幅広い苦情や要望、 路、社会福祉、交通機関など、 ▼医療保険・年金、 多数の機関が関係し処理が 雇用、 渞

進まない。

からない。 どこに相談したらよいか分

相談しにくい。 ▼行政職員が顔見知りのため

## 定例行政相談所

ません。 でお知らせします。 れますが、 内で特設行政相談所が開設さ ています。詳細は『広報須坂』 ※例年、 数月第1木曜日に開催し 行政相談週間 今年度は開設され 中に市

# 総務省の行政相談

留守番電話での対応となりま ※夜間や土・日曜日、祝日は、 **3**0570-090110 【電話相談(行政苦情110番)】

できない場合があります。 部のIP電話では、 。 **四**用

026-235-1100に かけください。 お

# 【インターネットでの相談】

a/soudan.html go.jp/main\_sosiki/hyouk ※相談は無料で秘密は厳守さ **DRL** https://www.soumu.

にご相談ください。 り事がありましたら、 かされます。行政に関する困 行政の制度や運営の改善に生 れます。相談を受けた内容は、 お気軽

## 堂備品を整備 宝くじ助成金により 公会

を整備しました。 用して、西町では、テーブル、 協会の地域活動助成事業を活 などのコミュニティ活動備品 いす、エアコン、テント、物置 する(公財)長野県市町村振興 ジャンボ)の収益金を財源と 市町村振興宝くじ(サマー (9月2日

のものと感じました。



市長の

# 通

# 大坂なおみ選手から学ぶこと

というと、この詩は高齢者を励ますと思われていますが、 活躍はとても嬉しく、大坂選手の言動などから私は多々選手が2年ぶり2度目の優勝を遂げました。大坂選手のテニスの全米オープン女子シングルスで、大坂なおみ 22歳の大坂選手の言動を拝見していると、「青春」の詩そ く、心の持ち方を言う。たくましい意志、豊かな想像力、 あります。この詩には、「青春とは人生のある期間ではな 学ぶことがあります。 に振り捨てる冒険心を意味する。」とあります。 どちらか 燃える情熱をさす。青春とは怯懦さを退ける勇気、安易 「青春」という詩(サムエル・ウルマン作・山宗久訳)

こと。みんなが議論を始めてくれたらいい」と深い哲学 待していきたいと思います。 的な回答をしています。これからも大坂選手の活躍に期 るのではなく「伝えたかったのはより疑問に思うという ましたが、その経験が自分を成長させ、テニスだけでな た黒マスクの思いを問われると、声高に主義主張を述べ 中する。全米オープン女子シングルス入場時に着けてい 合わせたり、対戦相手に合わせるのではなく、自分に集 たと思う」と述べています。さらに、試合結果と照らし く、コートを離れた人間としても成長し、「私は成長し 大坂選手は、世界ランキング1位になった後に低迷し

https://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/melmaga お届けします。 ▼市長のメールマガジン「虹のほほえメー 登録はホームページから ル」を毎週木曜 自に

市外局番…(026)

			巾外向番…(026)
木	金	土	■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)
・ ネット回答ブース開設」	豊洲地域公民館 9:00~11:30	3	■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
センター(10:00~)	(P32) <b>9</b>	10	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)
	 	イ 動物園「秋の動物園ま つり」(~11日)(P39) イ 散文詩展示会(~24日)	■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)
 	 	(P29)	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)
<b>15</b> 講 うつ病の方の家族教室 (P30)	16	<b>17</b> イ ハロウィン衣装づく り(P28)	■結婚相談☎214-2994 と き 4日(日)、18日(日)、11月1日(日) 9:00~12:00 ところ 社会福祉協議会(要予約)
		, v. – v	■弁護士の無料法律相談☎248-9977 と き 8日(木)、22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 まいさぽ須坂(要予約)
<b>22</b> 講 もぐもぐ離乳食講座 (P32)	<b>23</b> 健 1歳6カ月児健康診査 (P32)		■不動産無料相談☎228-2130 と き 15日休 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 <b>否245-0909</b> と き 20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)
29		31 イハロウィンZOO (~11月1日)(P39)	■シルバー人材センター入会説明☎246-2003 と き 21日(水) 13:30~ ところ シルバー人材センター
	1 1 1 1	イ 人形博物館ハロウィンパー ティー(~11月1日)(P28) イ 伊能ウォークで須坂	■行政書士無料相談☎245-0031 と き 26日月)13:30~16:00 ところ 須坂商工会議所(要予約)
5		T   F 能 フォーク C 須 坂   の発見 (P35)	■多重債務無料相談会☎217-0009 と き 27日火 10:00~17:00 ところ 北信消費生活センター(長野市) 問合せ 北信消費生活センター(要予約)
 			■もの忘れ相談日 <b>☎245-4566</b> と き 28日(水) 8:30~17:15 ところ 地域包括支援センター (本庁舎2階)

## 2020年

## 10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 11月2日(月)

市·県民税(普通徴収)·····3期 国民健康保険税(普通徴収)···4期 後期高齢者医療保険料(普通徴収)···4期

介護保険料(普通徴収)……7期

B	月	火	水	
4 診 信州医療センター イ 動物園「須坂市民感 謝デー」(P39)	5	6 講 かみかみ離乳食講座 (P32)	・「国勢調査インター <b>7</b> ネット回答ブース開設」 仁礼コミュニティセンター 9:00~11:30、13:00~15:00 <b>イ</b> Jアラート訓練放送 (P26)	
11 診 信州医療センター イ ハロウィン衣装づく り(P28)	12	<b>13</b> <mark>健</mark> 2歳児健康相談(P32)	14	
『須坂市家庭の日』 18 診 信州医療センター	19	20 イ 人権啓発DVD上映 会(P29) 健 1 歳児健康相談(P32)	'	
診信州医療センター 25 イ ハロウィン衣装づく り(P28) イ 障がい者マレットゴ ルフ大会(P29) イ 不登校・ひきこもり 講演会(P30)	26	<b>27</b> イ信州須坂図書館まつ り2020(~11月8日) (P24)		
1 診 信州医療センター イ ブックリサイクル市 (P24)	<b>2 税金などの納期限</b> ※詳細は上段をご覧ください。	3	4	

方が目標値より多く塩分を摂性では33%、女性では33%の

していることがわかります。

ビーで、

スーパーなどで購入

の平日) に保健センターのロ

毎月17日(休日の場合は

前

【毎月17日

日は「減塩の

日

# ▼「良塩くん」と「うすあ人」減塩啓発キャラクター

日本高血圧学会2019

となる危険性があります。

皆さんは、自分自身の一日

卒中や心筋梗塞、

慢性腎臓

 $\mathcal{O}$ 

:。予想以上に塩分を取って塩分摂取量を知っています

いかる。

塩分摂取量を測定して、 るかもしれません。

を見直してみませ

んか。

高血圧を放置していにつながる要因の一塩分の取り過ぎは

つです。

ます。

できる減塩商品を展示してい

高血

圧を放置していると、

## 尿中塩分測定をして 見直しましょ

~1日の塩分摂取量を調べてみませんか~

意識」との関係

「塩分摂取量」と

「減塩(

75%でした。しかし、結果をを意識している割合は全体のを意識している割合は全体のを高さなでした。しかし、結果をあると、一目分の摂取量は男

ざまな取り組みを行っていま市では、減塩に向けてさま

申込・問合せ 保健センター(2026-248-9023)

## 圧は上がるの? なぜ塩分の取り過ぎで

血管に圧がかかり血圧が上がす。そのため血液量が増え、の塩分濃度を0.%に調整しまの塩分を取り過ぎると喉が渇 す。 0.9  $\mathcal{O}$ %に保たれています。 間 0 体液の塩分濃度は

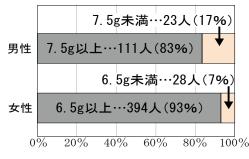
## ■令和元年度須坂市尿中塩分測定から 1日の塩分目標値に対する割合



## ■ 1 日の塩分目標値(18歳以上)

(『日本人の食事摂取基準2020』より)					
	目標値	須坂市尿中塩分 測定(平均値)			
男性	7.5g未満	9. 9g			
女性	6.5g未満	9. 5g			

※高血圧の方の目標値は6g未満



# 減塩お助け食材」を取り

## や香り、うま味を使って 塩分を控える代わりに風 入れてみましょう 食事

減塩の取り組み

り…ニンニク、ハーブなど▼ …カレー粉、バジルなど▼香 には注意してください。 うま味… を楽しみましょう。 ※これらの食材も、 酸味…レモンなど▼香辛料 昆布茶、かつお節など 取り

ます。 立ててください。 方法を知りたい方も自宅で作減塩が続かない方、減塩の って、味覚のチェックにも役 れるレシピを毎月発行してい 【「おいしい減塩レシピ」の発行】 談ください。 管理栄養士が塩分とカロリ 減塩が続かない を計算します。 人分が塩分1g以下で作 方、 お気軽にご

塩の実践 とき・ ▼ 2 0 2 1 10月16日 年 9

**定員** 15人 ※定員に達し次第締 ていただきます。 11月17日火…味覚と減10月16日金…血圧と減 1月 時 15 45 日金::: 分~ 一切ら 塩 11 せ 減



## せんか 塩分摂取量を調べてみま

方 法 尿を採って保健 セン

提出期限 せします。 ※結果は、 提出します。 2021年1月 後日個別にお 29 知 日 5 (金)

每月17日は減塩の日

查物品、 検査料 お渡しします。 ※事前に検査方法の説明と: 簡単なアンケー 無料 を 検

せんか 減塩教室に参加してみま

坂 2020年10月号

## ングで健康

## ·手軽にできる健康づくりを始めてみませんか~



問合せ 保健センター(2026-248-9023)

への血流を増やし脳を活性化善が期待できます。また、脳病や高血圧の予防あるいは改向上させ、肥満の改善、糖尿 もなります。 させることで、 ウ く有酸素運動

みましょう。 距離にすると約1キロメート プラスしてウォーキングし ルになります。 グ10分でおよそ千歩に相当し、 言われています。ウォーキン 1日8千歩歩くことが良いと 康維持・増進のためには、 普段より10分

度の距離を確保し、 には周囲の人と2メートル程複数人でウォーキングする際 をお持ちの方は主治医に相談 キングしてください。また、 足腰に痛みのある方、 無理のない範囲でウォー 感染予 持 病

# に努めてください。

## ウォーキングマップを活 用してください

使って、 などを楽しんでみませんか。 26コースあります。マップを ウ ウォーキングマップは市内 オーキングマップは健康 紅葉散策や史跡巡り

づくり などにあります。 地域公民館、 できます。 ページからもダウンロー 課、 須坂市観光協会 健センター、 また市ホー K 各

婚活オンラインイベント&セミナー

| 株共立プラニング (2026-238-886

0

オーキングは基礎代

謝

を

ウォーキングは全身に

効

結婚支援

# せんか歩行姿勢を測定してみま

ります。 30分~正午 とき 歩行年齢や歩行時の癖が分か エックしてみませんか。 機に向 自身の歩行姿勢をチ 10 月 かって歩くだけで 16日俭午前 9 時

測定で分かること ところ 保健センター

※歩行年齢などは18: ンス年齢・姿勢年齢 歩行年齢●速度年齢 歳以下 ・バラ は



動効果を高めるだけでなく、 けがの予防にもつながります。 正 L V 姿勢で歩くことは 運

申込・問合せ

山村、信 須坂市、

長野圏域8市町

市

1

ジ

から申し込んでくだ

千曲市、

坂城町、 村(長野

さい。

信濃町、

小川村、

飯

綱 高 認知症予防に

## 千曲市・坂城町をオンラ インでめぐる出会い旅

対 23 日 **象**(月) で、 ح 習会にもご参加ください。 参加者は前日のオンライン練 使用するイベントです。男性 ビデオ会話ツール「ZOOM」を 長野圏域に在住または在 き (希望する日を選択) 25~39歳の独身男性 11 月 21 日 (土) 22 日 (日)

内

員会(4人)

師

活de八ヶ岳推進委

は参加者負担 2 千 円 (振込手数料

参加費 します。 定員 ※下記セミナー 在住の方) 勤の方(女性は長野圏域外に 各 回 参加者を優先 男女各7人

ページ)から申し込コード(専用ホーム んでくださ 申込方法 下記QR

申**込方法** 専 用 下記 Q R ホー ム 申込期限

11月2日

申込期限 使える婚活セミナー

## ンライン同時開催 **7**

をご覧ください。 ※詳細は各専用ホー 町)合同で行います。

ムページ

講市 ところ 30分~3時 لح き Light house 10 月31日 30 分 (土) 午後 (長野 1 時

ーション▼結婚への心構え▼ するには▼会話やコミュニケ ンライン体験 オンライン婚活の心構え▼オ ▼ 第一印象をアップ

**定員** 30人程度(先着順)は在勤の独身男性 長野圏域に在住また

須 · 23 ·

10 月

29 日(木)

## 信州須坂図書館まつり 2020

期間 10月27日(火)~11月8日(日)

申込・問合せ 市立須坂図書館(**2**026-245-0784) 開館時間 火〜金曜日※ 午前9時〜午後7時 土・日・祝 午前9時〜午後5時 ※毎月最終金曜日は休館になります。月曜日が祝 日の場合、次の平日が休館になります。

	本の特集の展示・貸し出し		
おうちで楽しく	初心者でも簡単に作れるものから、中・上級者向けのものまで、さまざまなものづく		
DIY	りの本を大特集。秋の夜長にレッツトライ!		
	図書館をテーマにした作品を集めました。		
本の中の図書館 (『海の見える街』畑野智美 著、『戦場の秘密図書館』マイク・トムソン 著、『としょか			
	んライオン』ケビン・ホークス 著、『図書の修理 とらの巻』 など)		

## ■申込不要のイベント

イベント名など	内 容			
おはなし びっくり箱	とき・ところ 11月7日(出午前10時~11時30分 旧上高井郡役所2階多目的ホール 内 容 わらべうたや手遊び、大型絵本や紙芝居などの楽しい読み聞かせ 対 象 幼児〜小学校低学年程度の子どもとその保護者、おはなしや読み聞かせに興 味のある方 出 演 おはなしボランティアの皆さん 定 員 40人			

■事前申込が必要なイベント ※申込方法…開館時間中に、電話か館内のカウンターでお申し込みください。

イベント名など	内 容
ブックリサイクル市 リサイクル本や除籍 した本をひとり20冊 まで無料で配布しま す。(絵本は3冊まで)	とき・ところ 11月1日(日)午前9時~午後1時 剣道場(図書館南) 定 員 200人(抽選) ※1時間の完全入替制(滞在50分+入替10分)で行います。 抽選申込期間 10月7日(水~11日(日) ※1家族3人まで応募できます。重複しての応募はご遠慮ください。 抽選結果 10月20日(火までに郵送でお知らせします。当選された方は、必要事項を記入 の上、11月1日(日)の指定された時間にお越しください。
おとなのため の朗読会	とき・ところ 11月14日(出午後 1 時30分~ 3 時 生涯学習センター 3 階ホール 内 容 『銀河鉄道の夜』(宮沢賢治) ほか 出 演 今井理恵子さん((一社)日本朗読検定協会認定エルダー・プロフェッサー)、 須坂りんどうの会、須坂あかりの会 定 員 38人(抽選) 申込期間 10月7日(水~11日(日) ※抽選結果は11月2日(別までに郵送でお知らせします。
段ボールで作る かみしばい舞台 (ワークショップ)	とき・ところ 11月21日出午前10時~11時30分 旧上高井郡役所2階多目的ホール 講 師 ながはり朱実さん(イラストレーター・紙芝居作家) 材料費 500円(当日講師へお支払いください) 持ち物 30cm以上の直定規(お持ちの方) 対 象 親子やおはなしボランティアなど、どなたでも参加できます。 定 員 40人(先着順) 申込期間 10月7日(水~23日)金

## 【読書の秋はイベント盛りだくさん!】

新型コロナウイルスの感染拡大防止策を講じながら開催します。来館・ 来場の際は、マスクの着用・手指の消毒などのご協力をお願いします。 各イベントの詳細は、図書館ホームページをご覧ください。 (右のQRコードから接続できます。)





▲市立須坂図書館公式キャラクター ぶっくる一と本のぽんちゃん

くさんありますので、ぜひお

地元を盛り上げていきましょう。 出かけてください。皆さんで

## に届いたお手紙から

## ウサギ

ることになりました。 い期間があり、わが家で預か 学校のウサギ小屋が使えな 快適に過ごせるように、病

ウサギの飼い方を勉強しまし 気にならないように図書館で

外を眺めていたのかなと思う をのぞくと、窓際から外を眺 性です。夜ウサギがいる部屋 とかわいいなあと思いました。 夜いた場所にふんが落ちてい めていました。朝になると、 ました。窓際をトイレと思い、 ウサギは暑さに弱く、夜行 (小林さん 4歳)

きつい。お盆が過ぎたので少 過ぎの私にとっては、とても

今年の暑さは異常です。

70

9月になっても暑い。 は気温が下がるかと…。

でほっこりさせていただきま さんの優しさが伝わるお便り 前に勉強したことなど、小林 ●ウサギを預かったこと、事

これから少しずつ気温が下が

今年は本当に暑かったです。

つ気温が下がってきますが、

例年お盆が過ぎると少しず

(井田さん 72歳)

調には十分注意してください。 り寒暖差が出てきますので、体

# いつになったら安心できるのか

えません。 終わってから食事を楽しんで いましたが、今はコロナで会 友だちとコンサートに行き

あまり行かない近場の観光を

したいと思います。

そして地元の活性化に役立

ありますが、この機会に普段

まだまだコロナへの不安は

須坂には魅力的な場所がた 41 歳 えるのか… いつになったら安心して会

てばと思います。

(石塚さん

様式で行動してみてはいかが るといいですね。新しい生活 なことを楽しみめるようにな 染予防して、少しずついろん でしょうか。 正しい知識で、しっかり感 (小西さん 69 歳

も、新米のおいしさには感動 した。味には敏感でない私で 新米の時季が近づいてきま

は注意しながら食欲の秋を楽 が出回りますが、食べ過ぎに と甘味が特徴で、本当におい しいですね。他にも旬のもの (ペンネーム 新米はもちもちとした食感 今年も新米が楽しみです! 卵かけごはんさん 31 歳



## メダカと水槽

飼育しています。 てとても楽しいです。 ていた水槽を引っ張り出して ただきした。捨てようか迷っ 知人からメダカの稚魚をい 夜に照明を点けて観察する 遠くの孫に見せたいな。 活発に泳ぐので、見てい 水

382-8511

政策推進課

「みんなの広場」

係行

須坂市役所

(ペンネーム

思います。楽しみですね。 カを見せたら、きっと喜ぶと ありますね。お孫さんにメダ と面白いことや新しい発見が ●生き物をじっくり観察する みの虫さん67歳)

湯っ蔵んど提供

■今月のプレゼント

①湯っ蔵んど入浴券(ペア)

----5人

しさをつくづく感じます。 ですが、70過ぎての就活の難 ローワークで求職しているの 身体は至って健康なので、

これからも頑張ってください。 ます。生涯現役を目指して、 かんさんはとても元気と思い 健康で働く意欲のあるぴー ぴーかんさん 71 歳)

ださい。 選は別になります。ご了承く ※お便りの掲載とクイズの当

## 郵送

\_ 切手 号・クイズの答え・希望の プレゼント番号・ご意見 住所·氏名·年齡·電話番

nagano. Jp ● E メール

info@city. suzaka

槽捨てなくて良かった。

須坂温泉古城荘提供

②須坂温泉入浴券(ペア)

----5人

日もハローワークに通います。 私も「生涯現役」を旗印に、明 (ペンネーム 三木市長と同じ年なので、 今年3月に退職しました。

-問題

25307001万円

ヒント…6ページ

計の歳入は?

2019年度須坂市一般会

わかる かな?

応募方法

名、

応援しています。

あて先へ郵送・FAX・Eメール でご応募ください。 などの都合で内容を調整し掲載す します。紹介はペンネーム可。字数 ※いただいたご意見は紙面で紹介 頃感じていることなど、何か一言 ントの番号、とっておきの話や日 **こ意見を必ず書き添えて**、左上の -齢、電話番号、希望するプレゼ クイズの答えと、住所、氏

ることがあります。ご了承ください。 ※当選はプレゼントの発送をもっ ●応募締切 10月20日火必着 FAX 026-246-0750 て代えさせていただきます。

須 · 25

2020年10月号

10

月11日间~20日火

全国地域安全

運

お

知

6

t

業者などが連

携して安全安心

警察と地域住民、

行政、

事

指して」

日本一安全・安心な信

州を

[犯罪被害の防止]

で取り組みを強化します。 な地域社会を築くため、

玉

# ◎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(四248-9017)

須坂市役所 代表☎245-1400 〒382-8511 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

須坂市大字須坂1528-1

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

> 設定しておきましょう。 家の電話は常に留守番電

市民課

(土・日曜日、祝日、12月29日~1月1日を除く)

問合せ スローガン

特殊詐欺に注意】

女性を犯罪から守りましょう。

地域の協力で、特に子どもや

## **3** 2 4 8 - 9 0 0 費を補助します 結婚に伴う住居費 2

世帯 次の要件を全て満

下▼ 得から差し引きます。 市に住所がある▼対象の住 いる場合は、 万円未満 婚姻日の夫婦の年齢 21年3月15 無職 須坂市にある [します) ▼ 2 0 2 0 夫婦の合計所得が340 の方は、 (奨学金を返済して 年1月1 年間返済額を所 ・夫婦ともに須坂 日までに婚姻 所得なしで算 部が34歳以 日 申請時 20

入者が負担する掛け捨て保

市では、令和3年産に限

り、

なることがあります。

者にお問い合わせください。

開催に関しては主催

講座などが延期または中止に

大防止のため、イベントや催し、

新型コロナウイルス感染拡

費も含む) 業者に支払った引越費用 対象費用 ※この他にも要件があります。 居の家賃(敷金や礼金、共益 ③引越業者や運 ①新居の購入費②

申 込・ さい。 限30万円 補助 ※詳しくは 1月1日~2021年3月15日 248-9017 問合せ ①~③の合算額 お問 政策推 · 合 わ 進

## 農家の皆さん け金を補助します 和3年産の収入保険掛

トし込み 和3 みが10月から始まりま3年産収入保険の加え

引

悪化などさまざまなリスクに 感染症拡大に伴う経済情勢の を補償する保険で、 対応しています。 による減収のほ の低下、 新型コロナウイルス は農業収入の減 自然災 市場価格

保険料で、 その他農業者5万円) 業者·認定新規就農者7万円、 険料の8%(限度額…認定農 け捨て保険料+積立金+付 「還されます。) ます。(掛け金の内訳は、掛 積立金は脱会時 を補助 加

望される場合は、 加入(補助申請)を検討、 信支所 2 1 9 N O S A I

近隣に住宅がある場合は、朝

間帯の

)使用を自粛する。

※費用の対象期間は2020 せくだ 課 年 問合せ 893)までお問い合せください。 1年以上必要です。 ※加入には青色申告の実績が 248-900 Jアラートの全国 農林課

# 報伝達訓練を行います

問合せ 放送内容 と き トのテストです。」 無線から訓練放送が流れます。 アラート)を通じて、防災行政 全国瞬時警報システム(J 総務課 10月7日冰午前11 「これは、 Jアラー

# 爆音機使用時のお願

れています。 住民から多くの苦情が寄せら の爆発音に関して、 対策をするか、 のために設置された爆音機 生鳥獣による農作物被害防 防鳥ネットなど爆音機以 スズメ・ カラス・サル 使用時は 例年、周

使用しない。 以 ▼日没から日 のことにご注意ください。 内の位置で使用しない。 住居から直線距 Iまでの 離20 Ō

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

シャル㈱へ(四291-5070 広告の問 い合わせはアド・コ

坂 2020年10月号

使用期間は必要最小限 できる限り、 音量調整に配慮する。 筒先を住宅地 て設定する。

問合せ 248-90 農林  $\overset{\circ}{4}$ 

## 大腸がん検診の未使用 容器の回収にご協力を

当日の午前9時までにお持ち ※検診実施会場には、 ンター▼消化器検診実施会場 口6番·本庁舎1階)▼保健セ 回収場所 ▼健康づくり課(窓 の返却にご協力をお願いします。 かった方は、11月30日川まで 診で、 で、検査容器を使用しな月27日箘までの大腸がん 検診日

問合せ **3**248-9018) 健康づくり課

## ブ登録申請が始まります 来年度の放課後児童クラ

学校および須坂支援学校の来 守家庭児童 年度1年生~6 対象児童 市内に居住する小 年生になる留

10 申込期間 - 込方法 月15日休~ 各地域児童な エクラブ (月)

定者(要介護3以

(上)▼重度心

説

放送日時

10月28日冰午後〇時15分頃~(約15分)

2 4

 $\frac{8}{9}$   $\frac{9}{0}$   $\frac{27}{7}$ 

※被介護者とは…▼要介護

◎FMぜんこうじ(76・5FM)の番組内の「健康長寿発信都市須坂JAPANから」に市長が出演します。

課で配布 各地域児童クラブと学校教育 を提出してくださ または学校教育課 ※必要書類は10月15 します。 へ必要書 日休から

音の間隔を空 に向けない。

## 必要書類

須坂市放課後児童

エクラブ

とす

家族で就労している方全員分) **邺申請書** 就労証明書 (同 居している

延長登録申請書

してください。 必ずご自身でコ 用のコピーでも可としますが、 ※就労証明書は、保育園申込 利用料減免申請 ピー の上提出

問合せ  $\begin{array}{c} 2 \\ 4 \\ 8 \\ 9 \\ 0 \\ 1 \\ 0 \end{array}$ 学校教育課

## を支給します 介護している方へ慰労金

## 対

同 て認められる方(入院・施設入 いて、同居に準ずるものとし ▼別居している被介護者をそ でに3カ月以上被介護者※と 日から2020年7月31日ま の自宅で3カ月以上介護して 内在住で、 (期間は除きます) 1居して介護している方 2 0 2 0 2 0 1 9 年8月1日現在市 年8月1

申請方法・提出期限 身障害児(者)(3歳以

Ŀ

力をお願いします。 までに提出してください。 申 郵送しますので、10月30日 ※提出期限は厳守です。ご協 ·請書を取りまとめます。 地区の民生児童委員さん 一部の方には申請 書を直 (金) が

支給時期 お問い合わせください。 対象となるか不明な場合は、 ※申請書が手元に届かない、 12月中旬

**3**248-9007)

## 申請・問合せ

に関すること…高齢者福祉 以上)に関すること…福祉 **2** 4 8 - 9 0 0 3) **2** 4 8 - 9 0 2 0) ·重度心身障害児(者) (3歳 要介護認定者(要介護3以 £ 課 課

## 須坂長野東インターチェ ンジ周辺地区開発説明会

ところ します。 両日とも午後7時~8時(予定) と き ▼10 0 予定に関する説明会を開催これまでの経過および今後 井上小学校体育館 月 21 (水) 22 日 (木)

式会社長工より説明 ※立地企業や建築に関 ▼造成計画に関すること(株 ・道路整備に関すること する

> その 明会ではありませ

ンドをご利用くださ 参してください。 0

問合せ 用をお願いします。 拡大防止のため、 まちづくり課 マスクの着

信州須坂大菊花展」は、新開催を予定していた「第33 ただきます。 拡大防止のため中止させて コロナウイルス感染症の感染 10 月25日 (日) 5 11月12日休に は、新型 口

**3**248-9005

問合せ 力をお願いします。 で休館します。ご理解 から2021年6月 て整備するため、 分散型総合博物館の分館とし 2 4 エレベ 文化スポーツ 1 ター の改修と機 11 月 1 日 (日) 30日休ま 課 能

▼新型コロナウイルス感染: ▼スリッパなどの上履きを持 ▼駐車場は: 井上小学校グラウ 症

中止のお知らせ 第3回信州須坂大菊花|

問合せ 商業観光課

## 笠鉾会館ドリームホール 休館のお知らせ

## するお知らせ 「第4回創成フェア」に関

創成フェ します。 イルス感染症対策の観点から、 在校生の家族に限定して公開 ご理 10月31日出開催 「解とご協力をお願い ア」は、新型コロナウ 0 「第4 L 口

## 募 集

すざか子ども読書ちゃ

n

んじコメントカード募集

集します。 つまったコメントカードを募 紹介したい!」という思い 「うまく書けた!」、「 誰 かに が

します。 ードを選考して、 ージや市立須坂図書館で紹介 応募いただいたコメントカ 市ホームペ

9 日 (月) 募集期間 10 月 27 日 (火) S 11 月

び市立須坂図書館で配布する 応募用紙に記入し、設置して 応募方法 ある応募箱に入れてくださ 文化スポーツ課 市内の小学校およ

須

坂 2020年10月号

現地説明会

月 23 日

(金)

物件1…午

前 10

10

嵵

S横浜戦

# ◎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(公248-9003)

# 市有地の入札を行います

(競争入札を次のとおり行 市 有地および建物2件 0

## 物件1

所在地 土 地 大字野辺1783 宅 地、 1 98  $m^2$ 番

成6年2月築)、G 最 低壳却価格 66 39 5 0 5 万1千  $m^2$ 

木造瓦葺平家建

伞

1 6

•

## 【物件2】

所在地 建 1 4 4 地 大字須坂1 木造亜鉛メッキ鋼 地 1 8 8 Ō 9 77 2 板 番

0 最低売却価格  $\begin{array}{c} 1 \\ 0 \\ 4 \\ \cdot \end{array}$ 0円 49 m² 8 1 Ō 万9 6

葺2階建(平成5年3月築)

入札資格 地方自治法施行令第167 次に該当しない 方

未成年

条の4の規定

市長が適当でな いと認め た

で入札参 のみ)に財政課(本庁舎2階) 金午前9時 受付期間 加申込書を受け付け ~午後5時 10 月1日 (木) 5 平日 30 日 キックオフ と き

10

月 31 日(土)

午後3

【あゆみ展 坂駅前ビル

須坂市・小布施町

高山

村

申込期限

各

口

0)

1週間

前

ま

問合せ なります。 入札日 ※詳細はお問い合わせくださ ※物件は現状有姿での譲渡と 2 4 8 9 0 物件2…午後3 11月4日冰午後3時 財政課 1 6

TUS戦

▼第14節

FC十文字V

Ė

Ν

キックオ

き

10

月

10

日

(土)

午後3

時

す。

## 行 催 U

## AC長野パルセイ ームゲーム情報

援をよろしくお願いします。 とレディースチームへのご声 を迎えました。 岸夢歩選手(南 レ レディー スチー 原町)が2年 トップチーム ム が属の

※日・月

?曜日、祝日は定休日

長野Uスタジアム(長野 市

児童・

生徒作品

## とき 「トップチーム】 ▼第20 節 10 月 7 日 ロアッソ熊本戦 冰午後7

展覧会」

「あゆみ展」「上高井郡市

の衣装、

男の子

は

海賊の

衣装

を作ります。

戦 キックオフ ▼ 第 22 節 ヴァンラー ・レハ戸

午後5時

25 24

日田午前

10 10

時 時

لح

ところ 午後4時

シ

キー

朩

ル

須

3 ル

キックオフ لح ▼ 第 24 節 き 10 カターレ 月 18 日 (日) 午後 富 山戦 1

▼第13 節 (レディー スチー 日体大FIE L D

> 校で学ぶ児童・生徒の作品 の特別支援学級や須坂支援学

展

両日とも午後1時~3時

手作り製品を販

売し

広告の問い合わせはア

ノド・コ 50

ヤル株へ(五29

ع

11

月

1

日

(日)

午後

1

時

※詳細はパル キックオフ

セ

1

口

朩

ム

ジをご確認

ます) から接続でき 記QRコー ください。(下

問合せ 事務局( **2** 4 4 - 7 7 8 0) С 長野パルセイ

## 

## 館 べ

づくりです。 トメを使った縫わない衣装 ハロウィンの衣装づくり ップスとラウンドスカー フェルトとプラスチック 料 3 0 女の子はダブル

0)

まずは

お問合せ ください!

午前9時~午後0 (土) ▼ 25 日 (日) き  $\blacksquare$ 10 月 11 日 30 (日) V 17 日

参加費 午後1時 30

分~4

時

5 0 0 員 円 各 回6人(先着順 (入館 料別途

テ 【人形博物 イー き 10 館 月 31 ロウィンパ 日 (土) V 11 月

# (上高井郡市展覧会)

します。 美 小・中学生の作品 7術、技術家庭 須坂市・小布施町・高山 (図画工: 作 村 P 0

問合せ

キックオ

き

10

月

17

日

(土)

午後

1

時

▼第16 節

バニーズ京都SC

**2** 4 5 - 0 2 3 6) 上高井郡市展覧会…日 あゆみ展… 森上

学校 **5**245-0203

# 世界の民俗人形博物館

## 滝 小

SANWA H O U S E

づくり 土地さがし

**4N** U S E 情熱の家づくり н 0

となら何でもおまかせ でもお

<u></u> 0120-207-11

一級建築士事務所 宅地建物取引業

須

◎平成30年7月豪雨災害義援金を受け付けています。 問合せ 福祉課(8248-9003)

加 日 (日) 午後 0 1 0 時 円 30 分~ (入館 料

問合せ 申込期限 ※休館日は **2** 4 5 - 2 3 4 0 須坂版画美術館 世界の民俗人形博 水曜 月 25 日 (日)

# など

入館 【『版芸術』の作家たち(展示会)】 昭和10年ごろ、版 料 3 Ō O Щ 画 同

で発刊された全国区 発刊されました。 その中でも『版芸術』は東京 一の同

をご紹介します。 よびそれに関わった作家た の収蔵は 『版芸術

月24日(火) ま

【木口木版教室

ح 精密で繊細な表現が特徴です。 掘る技法です。 !板をビュランという道具で 木口木版とは、 ▼ 10 月 10 日 (土) **▼** 銅版画に近い 輪 切りにし 11月 (日)

人(要予約)

シルクスクリーン教室 ルクスクリーンとは 孔

橋 公一さん **(**須 坂

参 28 O Ŏ 円

版画集団

各日とも午前 加 10時~午後

物 莂 館 参加 講定 各 落として印刷 ح  $\mathcal{O}$ 版に孔を作る印刷の一種で 日 き とも午 3 0 0 0 池田潤さん(版 10 10人(要予約) 前 月 10 24 時 日 (土) する技 円

有償ボランティア募集】 画 家

絵 の 具 **容** ィアを募集します。 守りなど いいただける有償ボランテ やこのアトリエ」をお の配布や子どもたち 対象のイベントで、

11月7日 **程** ▼10月4  $(\pm)$ 21 日 日 (日) (土) **T** 17 日 (土)

一映する映画

 $(\pm)$ 2 0 2 1 12 月12日 (土) 1 月 19 日 16 日 (土) (土) 30

3月6日 2 月 6 日 (土) (土) ▼ ▼ 20 27 日 日 (土) (土)

※参加] 各日 分 前 可 能 9 な 時 日 30 分~ 0 4 お 知ら 後 0 せ

**3**245-0909

ください 1 1 5 O

口 須坂版 画 0 美 円 術

4

ح 3 時 30 分 10 月 25 日 (日) 午後 1

ところ

休

館

日

は

木曜

H

送法です。 ノツシュ 午後 インクを 25 日 4 (日) 申込期 会員 が 対 V) 問合せ 限 お よび 無 料 10 内在住・在勤 月 15 (参加 Ш 須 身 坂 体は木

市

身

祉協会(☎1248-8887) ※電話は火・木曜日、 9期間中: 終日 受け 付けます。 F A X

# 人権啓発DVD上映会

ところ 30 ح 分~3 人権 時 10 20 月 分 20 |交流 日 セ 火午後1 タ 時

レン病の 卢 「ひいらぎとくぬぎ~ 本国 歴 [憲法と部落差別 | 更~] …35分 :

※それぞれ2回 人権交流セン 上映 します。 タ 1

「つばめと公転のふしぎ」 散文詩の展示会

午前 そして、 ご来場お待ちしていて詩の展示会を開催し 動物と 9 時 人をテーマとした散 植 30 10 分~午後 月10日 物、 待ちしてい れ あ 毎日 (土) 館 使う機器、 心ます。 5 時 5 まゆぐら ます。 24 日

消賞あり 害者福 障 協  $\mathcal{O}$ 障 車※場駐 **5**248-6225 合せ 十場をご 場 ふれあい館まゆぐら 利用くださ が な 11 ため、 1

# 須坂クラシック美術館

入館 収蔵品展 料 3 O 0 円

て展示しています。 きもののもよう~矢羽根模様~ 着物の「模様」に焦点を当 同じ模様でも色やデザ 大正から昭和のアンティー 1

す。 ださ などで印象が大きく変わりま い。 幾何学模様をお楽しみく

変更します。 ※10月9日 間 11 金) 月 か11 5 日 展示内 (水) まで 容

を

(1から香り袋作り体験)

うところから体験してみま か。 「香り袋作り」を、 古布を 縫 せ

(土) ح 10 時 V 5 10 月 正 18 日 (日) V 24 日

参加 加貴

1 定 O 員 0 0 円 日 (入館 5 人 料 別 途

問合せ 先着順) ※両日とも  $\frac{2}{4}$ 6 須坂クラシック美術館 6 内容は  $\frac{4}{7}$ 4 同じです。 (要予約

営

市

広告の問い合わせはアド・コ

ンヤル株

2 9

. 八十二銀行 ♥

## 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

チャレンジドジャパン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ブログラムで、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、フォローアップごとかが大切な支援と捉えて取り組んでいます。

人にぴったりの進路を叶えて、目指すは「進路満足度100%」! チャレンジドジャパン Q 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。

ジャノ

Tel.026-219-5077

長野市大字鶴賀上千歳町1137-23 長野1137ビル2階 Mail:humania\_nagano@ch-j.jp

西光寺

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

# ◎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)

## 講 教

室

# 不登校・ひきこもり講演会

30分~3時 相談会を開催します。 子育てに 旧上高: 10月25日旧午後 闄 する講演 井郡 役 عَلَ 所 個 1 時 莂

センター医師 O 法人長野県子どもサポー スマホなど~」 レス事情 飯田俊穂さん ゲーム・ Ñ P ネッ

ださい。 別相談会があります。希望す ※講演終了後、 申込期限 併せてお申し込みく 20人(要申し 10月16日金 講師による個 込み)

ター

## 教室・講座子育て支援センター の

~正午 と き すくパパ」親子で里山を探検 しようin坂田山 お父さんの 月24日(土) 育児講座 午 前 「すく 10

坂

田

Щ

共

生  $\overline{\mathcal{O}}$ 

> 持ち物 参 加 水筒 帽

など 定 員 子・タオ 順

の接し方」 をほぐしながら聞く子どもへ 【子育てセミナー「ヨガで心 申込期限 家族 5 th 月16日 (金)

ところ 30分~11時30分 とき 福祉会館 10 月 26 日 跡部奈美さん . (月) 午前 10 時

ところ

レスになるの?~現代っ子の

「学校へ行くのがスト

C o c o h a n a代表)

持ち物 参加費 ガマット 無料 バスタオ ル ノまたは 彐

着順) 申込・問合せ 申込期限 定 員 (**2**245-6588) 乳幼児親子 10 月 19 子育て支援 日 10 (月) 組 (先

## さわやか貯筋教室〈全10 回

ために、 開催日時 を動かしましょう。 3月午前9時3分~ 健 康 で若々し みんなで楽しく身体 11 月~2021 い生活を送る 11 時 30 年

…原則第2・4月曜 [井上地域公民館] 旭ケ丘ふれあいプラザ】 日

・原則第2・4火曜日

原則第2・ 4 木 曜 H

> 対象者 参加費 るストレッチ 健康 バランストレーニング 筋力トレーニン 運 動 1 内に住民票を有 回 1 5 0 指 導 土 0 指 など

定 方は対象外です) さわやか貯筋教室に参加した る65歳以 各会場20人 上の方(6~10月に (申込 順

申込方法 みください。 あるチラシに必要事項を記入 ター窓口(本庁舎2階)などに 提出または電話でお申し 地域包括支援セン

申 込 · 終了させていただきます。 ※定員に達し次第申し込み 申込期間 金(土・日曜日を除く) ター 問合せ **2**45-4566 10 月5日 地域包括支援 (月) 16 を 日

## お達者クラブ〈全10 回

泉施設を利用

して、

健

開催日 を学んでみませんか。 4金曜日午後1時30分~3時 2 1 年 3 浴できます。 ストレッチや筋トレ体操など づくりや介護予防のために、 参加者は当日割引料金で入 のみ午後 月 26 日 11 1 時 月 (金) 13 の原則第2・ 15分~3時 日 (金) 20

導によ 腰痛 • 膝 須坂温泉古城荘 痛予 防 体

脳ト →音楽療 · スト レ レ ・ッチ・ 法 筋  $\vdash$ 体

操

対象者 参加費 定 者医療保険加入者 ~ 員 対象外です お達者クラブに参加した方 20人(申込 市内在住の後期 1 回 3 0 0 6 10 高 月

申込・ ター窓口(本庁舎2階)または 金(土・日 申込期間 電話でお申し込みください。 申込方法 センター(数245-4566) 問合せ 曜日を除く 地域包括支援 10月1日休~ 地域包括支援 セ 16

5

うつ病の方の家族教室の お知らせ

受講料 申込 健センターにご連絡くださ 対 30 びませんか。 家族同士で話をし、 気や本人との関わり方などを の悩みがあると思います。 分~3時 うつ病の き 詳細をお伝えします。 参 うつ病の 無料 加ご希望の方は、 10 30 分 方の家族ならで 月 15 日 方 0 家族 1 個 保 病

も園

## リアこど

日時:10月7日水曜日7:30~17:30 場所:マリアこどは、周 公園 つ マリアこども園 分園 至須坂駅 352 arla Kodomoen

_	<b>募集人員</b>						
Œ	年齢	0才	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
I	対象 児童	生後6ヶ月 ~	H31.4/2~ R2.4/1 生まれ	H30.4/2~ H31.4/1 生まれ	H29.4/2~ H30.4/1 生まれ	H28.4/2~ H29.4/1 生まれ	H27.4/2~ H28.4/1 生まれ
	募集 人員	9名	3名	6名	2 2名	若干名	若干名

★0・1・2歳のお子様 認定 こども園 マリアこども園 の募集開始日は、11月5日 須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012 木曜日午前9時よりです。 www.mariakids.jp info@mariakids.jp

気軽にお問い合せください。 別での相談にも応じます。 **3** 2 4 8 - 9 0 2 3) 保健センター

## 人権 問題学習会

につい ところ 師 て 篠塚勉さん 一睦学習セ 松代藩の レンタ 『孫六』

問合せ 参加費 部落解放同 E 盟 須 坂

# 協議会(四248-0456

下駄箱

《差し上げます》

\*学習机

ダブルベッド

と抽選日) 《差し上げます》の申込期 阸

午前 交渉順位抽選日 申込期限 10 月7日 10 月 (7K) 9日 (金)

物品を他の人に譲る場合は、 時受け付けています。 譲る前に市民課までご連絡く ※情報提供者の方は登録後に ※リサイクル情 報の 登 録 は 随

ださい。

◎2019年度須坂市小・

中学生人権教育啓発標語優秀作品

人権は

皆が守られ

守るもの

相森中2年

浅野珂生

報提供者の事情により取り※推載されている物品は、 申 込 · **2** 4 8 - 9 0 0 2 になる場合があります。 問合せ 市民課

お

## の

~ 8 時

30

ح

10

月

21

日冰午後7

…丸山文雄様 として保存するとともに、 合計21点 ▼『信濃蚕糸業史』全3巻ほ (の利用に供するため) (文書館の図書など 市 カ

計 20 点 版画 内樹孝美様 作品充実のため (松原忠四郎作)ほか合 (須坂版画美 入術館の が

## 寄 附 募

動募金】 許可2件 【第70回社会を明るくする運

期 間 地区保護司会会長) 愛の募金 募集金品の額 募集責任者 【令和2年度須坂市障害児 10月1日休~ 小栁 90 万 邦 義 31 日 (須  $(\pm)$ 

はげみ会会長) 募集責任者 募集金品の額 越幹男 万円 (須坂

細

は

市

ホ

A

 $\sim$ 

1

ジ

〒

2 4

上下水道課

期 日 (日) 間 10 月 1 日 (木) 5 11

情

金 【令和2年度複十字シー 届 田 1 ル

期 募集金品の額 坂市結核予防婦人会会長 募集責任者 市 10 ID月1日休~31 31 竹前美枝 48 万 円 子 日 (須 (土)

問合せ 2 4 8-9002

令和元年 関 連情 報 東 日本台風

## 義援金

美

援するために義援金を受け付 けています。 被災された市 令和元年 東 民の皆さまを支 日本台風により

さい。 り込みいただくか、 齢者福祉課 受付方法 届けします。 被災された市民の皆さまへお お寄せいただいた義援金は、 ただくか、市役所高左記の口座へお振 窓口へお持ちく

## 口座情報

※ 詳 金 口座名義 十二銀行 (普) 132558 須坂市台風 須坂市! 役 災害 所 出 張

ごみ箱に捨てる。

髪の毛は排水溝に流さず、

月 15 ます)をご覧 から接続でき Q R II ド



抽選日

月 14 月1

(水) 午 (木) ~ 9 前

時 (金)

·屋部(3 屋部

D

Κ Υ : 1

募集期間

10 10

日 日

日 9

市営住宅入居者募集

ください。 高 齢者福祉課

問合せ 248-9020

# 水道への排水のお願

\*豊丘(3DKB)…8戸

(3DKB)::2戸

西原(3LDKY)…1 境沢(3KB)…1戸

Y…浴槽あり 長野県住宅

供

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

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

# 【環境負荷に配慮の例】

を使う。 ▼洗濯や洗い物の洗剤は 適 量

さない。 ▼固形物(野菜くずなど)は ズや

▼残った油類(マヨネー

紙で拭いてからまとめて洗う。 お酒を流さない。 ドレッシングなどを含む)や ▼汚れたフライパンやお皿 などにまく。 米のとぎ汁は庭やプランタ は

## 訓練の対象を全分団に 大して実施 拡

給公社須坂管理センター

申込・問合せ ※B…浴槽なし

5 はじめ、 および操船訓練を行いました。 りました。 対応のための有効な訓練とな が対象でしたが、 59人が集まり、 令和元年東日本台風を教訓 9月5日出臥竜公園竜ケ 昨年までは第5~7分団 救助用ボートの取り 消防団全11個分団 迅速な災害 正副団長を



· 31 ·

## 日曜日・祝日の当番薬局

10月4日(日) まつの木薬局 10月11日(日) モリキ小布施薬局 10月18日(日) モリキ須坂墨坂薬局 10月25日(日) 薬局マツモトキヨシ芝宮前店 11月1日(日) 山下薬局 11月3日観 りぼん薬局

- ※蔵の町薬局は、11月3日観を除 き、営業します。
- ※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、 18日(日)を除き、営業します。

## 休日緊急診療室(小児科·内科)

日曜日・祝日 专  $9:00 \sim 12:00, 13:00 \sim 17:00$ ところ 県立信州医療センター 問合せ **2**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】

話 248-9023

لح 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」】

話 **2**213-6400

专 月~金曜日 8:30~17:15

## 【悩み無料ダイヤル】

広告の問

せ は

ノヤル (株)

50

電 話 **2**0800-800-7223

き ح 月~金曜日 8:30~17:15

## 10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	2 (金)		令和2年6月1日~6月30日生	
健康診査	11/6(金)		令和2年7月1日~7月31日生	
1 歳 児 健康相談	20(火)	混雑を避ける	令和元年9月9日~10月20日生	
1歳6カ月児健康診査	23(金)	ため、受付時	平成31年3月26日~4月23日生	
2歳児	13(火)	間を変更して	別 開催します。	平成30年9月16日~10月3日生
健康相談	11/10(火)			
3 歳 児 健康診査	30(金)		平成29年9月22日~10月19日生	
もぐもぐ 離乳食講座	22(木)		たします。	令和2年4月1日~4月30日生
か み か み 離乳食講座	6 (火)		令和2年1月1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。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。

※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。 ※対象者以外で離乳食講座を受講希望の方は、保健センターにご連絡ください。

## F/따마 マルサギョ

/人坦·夕压;去쌪明》

【個別予防接種】 (会場:各医療機					
開始対象者	予防接種名	対象年齢			
令和2年8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7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5月生	BCG	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は5カ月~8カ月の前日)			
令和元年10月生	麻しん・風しん1期	生後12カ月~24カ月(2歳)の前日まで			
市和几平10万生	水痘	生後12カ月~36カ月(3歳)の前日まで			
平成29年10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10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10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)			
<b>【杜上华】</b> [[在之时持任人之外王   因之使出不足   在工作知识之本之之。					

【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)



## でお困りの方、お気軽に

## まい

まずは、仏壇の扉を閉めてサイズ計測

	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
ì	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。

## ご好評につき 新区画増設

樹木蒸雲園 ともみじ

隆源寺墓園内中野市吉田880 樹木葬 花もみじ



域公民館の特色

## 公民館だよ

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

を行ってい

、ます。

た丘・

予防ゲーム、

世代間交流など

介護予防プログラムや認知症導員や保健師、介助員による2回開催しています。おおむ2回開催しています。おおむ

こやかふれあい広場」を毎週一般介護予防事業として「す

交流が盛んで特色ある事業



▲小学校と七夕飾り作りの (昨年) 交流

することを目的としています。

朝市·売店」「道路活用」「松 敷活用」「農地活

4つのチームと「ふれあい

河川

るく魅力的で活力ある地域に経験者を中心に構成され、明メンバーは元区長や分館長

メンバーは元区長や分館に組織が作られています。

く特徴のある事業です。

方々との交流は県内でも珍し 丘小学校児童やPTAのた、北旭ケ丘保育園児、 高齢者学級

> 1年任期であるため解決が難員会」が組織されています。 推進する「地域づくり推進委権のでいます。 推進プロジェクト旭ケ丘地域づくり ケ丘地域ではそれを解決するしい地域課題も多くあり、旭1年任期であるため解決が難 進プロジェクト」という下.ために「旭ケ丘地域づくり! 域づくり推進委 地域づくりを 部推

館 長の想い

などとしても活用しています。

交流を今後も支援していきまがあり、お互いの顔が見えるや「ふれあいまつり」も特色ている「ふれあいコンサート」 め中止した事業もありますが、ロナウイルス感染症防止のたす。しかし、今年度は新型コ いきます。 可能な事業は開催を検討して、 今後感染防止策を徹底して、 民分館が主催となって開催 しています。推進委員会や公 域のふれあい」を大切の通り、旭ケ丘地域で いプラザ」という 旭ケ丘地域で Ĺ

〜旭ケ丘ふれあいプラザ〜 らも地域とのふれあいを大切を解決してきました。これかれるいを対してきました。これかの地域課題 ます。発足してから昨それぞれ専門的に活動の班に分かれ、課題に を解決してきました。これか周年を迎え、多くの地域課題ます。発足してから昨年で10それぞれ専門的に活動してい 活動を続けていきます。

対 Ĺ

·業の他にも、多くの方が集まる交流の場として活用して<<br />
気管となりましたが、高齢者の健康増進や介護予防などの<br />
以予防施設として開設しました。現在は生涯学習推進課の<br />
旭ケ丘ふれあいプラザは、平成13年に高齢者福祉課の介

い事所護

を行っています。 高めるなど相互の交流の支援 催し、地域住民同士の教養を催し、地域住民同士の教養を



▲北旭ケ丘保育園児とサツ マイモの苗植え (今年)

ながり・つなごう」を理念となげ・つながる、そして、つ を含めた地域を「つなぎ・ 化を目: トを切りました▼子どもたち フォームとして新たなスター がりゃうみ 指し、地域のプラット 令和の時 館が生ま、 本年度、 合った公民館の最 が生まれた 和の時代と環境に 域公民 適

して、 の事業の見直しと精選を行い、 ューアルしアトリエや会議室 大きくはソフト面として従来 「中公亭」という名前でリニ ード面では西館ガレージを 運営を展開していきます。 持続可能で多様な公民

# 自分から動いてみる

# 市民学園講演会

新型コロナウイルス感染症防止のため、 也さんを講師に、戦争や子ども兵について話を聞きました。 催されました。NPO法人テラ・ルネッサンスの鬼丸昌 8月8日出、 市民学園生のみの聴講となりました。 生涯学習センターで須坂市民学園 初のリモート講演 講演会が

# 子どもたちが兵士になる背景

ウマや手足などに受けた傷は、 ました。しかし内戦時のトラ 当時の子ども兵も大人になり カンボジアは今は平和になり、 りやすいです」と話しました。 よりも優秀な殺人マシンにな 行うしかなく、そのため大人 認めてもらうために、それを ます。素直な子どもたちは、 りすることで大人に認められ 物を盗んだり、人を傷つけた だに苦しめています」と話し 子ども兵だった人たちをいま す。子ども兵のいる環境では、 で増加の一途をたどっていま ど、その人数は現在に至るま まう現状について話されまし 子どもたちが兵士になってし してやむを得ず兵士になるな た。「子どもたちは拉致された 続けて「私が取材に行った 貧困から脱却する手段と



ることがあります。大事なの 避に向けて、私たちにもでき

▲けがを負った子ども兵

ありません。私たちには、 微力ではありますが無力では らずその人にできることがき は今できることを探すことで 界を変えるためのチャンスが す。性別・年齢・経験に関わ 会場は大きな拍手に包まれま たくさんあります。」と語り、 っとあるはずです。私たちは

シスという吸水スポンジを使

8種類を、

剣山を使わずオア お盆にふさわし

今回は、

という意味です。

花を組み合わせ、

整え飾る

アレンジフラワーとは

い和紙でラッピングしました。

花束と違い、花瓶に生け直

ているのに、出来上がった作

した。同じ材料で形を意識し

品はそれぞれに個性があり、

のバランスに注意して生けま

なるように、花の向きや全体

ジエーション(扇型)」の形に

受けながら、オアシスが「ラ 次に岡村先生のアドバイスを たりする下処理を行いました。 な葉を外したり、表皮をむい シスに挿しやすいように余分

す必要がないので、

プレゼン

トとしても喜ばれます。

ました。

# 私たちができること

す。 宝石を買わないなど、 ます。私たちの周りにはレア メタルを使った製品がありま それを巡って争いが起きてい がレアメタルなどの資源です。 和国で続く紛争の原因の一つ 紛争地帯で採れた機器や 丸さんは「コンゴ民主共

痛みました。私たち一人一人

なっている現実に、大変心が

多くの子どもたちが犠牲に

は小さな力でも、勇気をもっ

## ていない状況です

ゴ民主共和国では道路が整備さ

参加者に説明する岡村さん

日滝地域公民館

さんをお迎えし 一」の岡村幸子 アレンジフラワ した。講師に「幸 11人が参加しま 室」が行われ、 ンジフラワー教 で「お盆のアレ 日滝地域公民:

自分だけのアレンジ

まずは花をカットし、 オア

学園生の感想



えられるということを教えて

て行動を起こせば、

世界を変

いただきました。

▲全体のバランスを 考える参加者

難しかったが、先生の説明

足いくものができて良かっ がとても分かりやすく、満

花がたくさんそろったアレ 花が好きで参加しました。 ンジフラワーはとても豪華

参加者の感想

できれいでした。

(中央)

8月7日

# 活動だより

研修部会の活動

元年から2年間 の柱としています。 語りつなぐ」を活動 進員会は、 「地元の文化 令和

られている「おやき」「ひん われています。 のべ」などの郷土料理にも使 ます。また、昔から須坂で作 を使った料理はたくさんあり 噌」は欠かせない食材です。 テーマに研修を行っています。 化」に焦点を当て「味噌」を研修部会では「須坂の食文 「ゴマ味噌あえ」など、「味噌」 味噌汁」「ナスの味噌炒め 私たちの日頃の食卓に「味

> もぜひ作ってもらいたい」「若 噌料理は大変好評で「家庭で 単でおいしく栄養価も高い味

噌」を発信しています。 守りつつ、 があり、それぞれ伝統の味を 須坂には5つの 全国に 「味噌蔵 「須坂の味

深めました。 味噌業界の実態などを学んだ や作り方、栄養の他、 始めました。味噌の古い歴史 味噌蔵店主の講演から研修を の料理を考え、 部会では、まず須坂の老舗 味噌蔵を見学して学習を 味噌を使った四季折 推進員全体 現代の

をお届けできるよう、目下制市民の皆さんのお手元に冊子

報告を展示発表するとともに、 涯学習市民のつどい」に活動 来月に開催予定の「第23回生

作中です。

(生涯学習推

進員研修部会

記

9~11月は生涯学習推進期間です。

この期間に、

自分たちの歩みを振り返り、

生涯学習のあり方・進め方について考えてみましょう。



# 生涯学習推進

ラクターの話を伺います。 歩いて学習しませんか。 道もたどり、 坂版です。 々が色鮮やかに紅葉する中を、 伊能ウォークで須坂の発見. **〜市内見学まなびー** 能図 お宝探しの旅

で調

理実習を行

ま

لح き 月 31 日 (土)

計画を立てました。

いう冊子の制作という大きな

"味噌料理~四季折々~" と

坂市全世帯に使ってもらえる まってきました。そこで、 てもらいたい」などの声が高 い世代に家庭の味として覚え

須

生 |涯学習センタ 前9時~正午

募集期間 参加費 30人 (先着順) 150円(保険·資料代) 月5日月~23日 (金)

八幡社…八幡追分… 中町の辻…(谷街道)…墨坂 穀町…南原町 ·高梨町 (普願寺前) :: (高梨神社前) (善光寺

午 10

旧中央公民館

献立や作り方などを再度吟味

)調理実習を行っています。

の活動を自粛していますが、

現在コロナ禍の中、

大勢で

コース 生涯学習センター…上 全行程徒歩 <u>前</u> :

لح

き

10

月 28

く「信州伊能ウォーク」の 一敬が測量した県内の道を 。谷街道から善光寺 講師やインスト で有名な、 伊 須 歩

にしましょう。



昨年の様子

ところ

豊洲地域公民館

月 4 日 · 11 日 日 18 日

※各回とも水曜日 ・ 特前10時~ 11 公 民 館 11時 30

…布野の 師 市川美津夫さん 信州伊能ウォー (現地解散 ク

講

師

夏目善成さん

(長野ガロンズチーフ

申込・ 案内役 問合せ インストラクター 実行委員長)

内

容

家で簡単にできる トレーナー)

筋肉トレーニング

> 持ち物 参加費

タオル、 無料

飲み物、

運

動ができる服装

洲地域公民館

問合せ

**7**3

 $\begin{array}{c} 2 \ 4 \ 6 \ - \ 3 \ 2 \ 3 \ 2 \end{array}$ 

※平日午前8時3分~午後5時

申込開始 定

10月2日金 10人 (先着順)

家トレ」をしよう! (全4回)

体験

衰えていませんか?ぜひ習慣 コロナによる自粛で筋力が

の漢字教室 (全4回)

教養講座

大人のため

初めての方も大歓迎! す漢字の成り立ちを学びます。 月 月など自然のものを表

ح き 11 - 和3年 月13日・12月11 1月8日 日

**※**各回 午後1時3分~3. [とも第2金曜日 2 月 13 日 時

師 無料 北原真由美さん (漢字教育サポーター

問合せ 持ち物 **※** 平 申込開始 参加費 定 日午前8時30分~午後5時 筆記用具 10 15 月 人 **7**3 月2日 246 - 3232(先着順

· 35 ·

2020年10月号

令和3年須坂市成人式

令和3年須坂市成人式は、

令和3年1月10日(円)午後にメ

セナホールで開催を予定して

新型コロナウイルス感染症

の今後の状況により、日時や

会場、実施方法など例年と変 更になる場合があります。

現在、感染状況に応じたい

くつかの実施案を検討中で、 新成人ならびに保護者の皆さ

んに影響の少ない方法で開催

変更などが生じる場合は、

**2**245-1598

※パソコンは主催者が用意し

PC持参可。

パソコ

生涯学習推進課

参加費

500円(テキスト代)

エントランスホー

ル時

H N O P

NPO法人信州SO

※講座初日に徴収します

7 人

(先着順

を考えています。

問合せ

申込開始

る方。

ンの基本的

な使い方ができ

※平日午前8時30分~午後5時

随時お知らせします。

います。

※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。

問合せ

248 · 1686

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

ところ ※各回とも月 操作方法などの個別相談 何ADDSの方 1人20分 日 月 5 滝 前 地域公民27曜日 日 (予約制 19 館 日 30 分

持ち物 参加費 員 タブレット、 ・フォン、飲み物 6人(1人1回 問定

定

日滝地域公民館 スマホ個人相談会 **全**2回 لح ※平日午前9時~午後4時30分

## を作ります。

## 高津住職のお勝手

ドイツ風ピー 男性も大歓 マンの肉詰 迎

-前9時30 月 10 日 (火) 分~ 正

۲

参 内 講加 費 容 師 持ち物 はし、 ド | 食器用ふきん、三角 7 0 0 円 高津孝道さん 日滝地域公民館 マンの肉詰 乢 (材料代) エプロン

※平日午前9時~午後4時30分 合せ 10人(先着順)巾、持ち帰り用 **2** 4 8 - 1 6 8 6 持ち帰り用容器

لح

き

日午11

前 野

1017時~正午

7地域公民館

## 体験 日野地域公民館

ワードで作ろう年賀状 おでかけパソコン教室 (全3回)

などを使って作成します。 ワード Ļ デジカメで撮った写真 ・アート・クリップア



日 (木)

華道、

書道、

フラ

【展示会】

ع 伝統作品展示 レカンフラワー、 ワーアレンジメント、

版画などの

絵画、

ところ 午前10時~午後4時 メセナホール小ホー 午前10時30分~午後5時 10 月 24 日 (土)

【茶席】 と き ところ 10月25日 メセナホー 午前10時30分~午後3 石州 (日)

舞踊、 【芸能·音楽祭】 ホー 剣 詩 バ ホワイ 舞 レ 工、 木遣 日 立 本

第58回須坂市民文化祭

日ごろの精進の成果を発表し ます。(すべて入場無料) 須坂市文化芸術協会会員 が

多彩な合同舞台

10月25日

昔語りなどの音楽発表による

カや民謡三味線、

オカリナ、 ハー

日本最古の伝統芸能【謡曲会】 観世流、 宝生流

合せ

**5**245 - 1380

メセナホール大ホール

午前10時3分~午後4時

午 10 後 月 5 0 17 時 日 30 30 公 分~

ところ 生 3階ホー 旧中央公民館 涯学習センター 分

を学んでみませ て電波の仕組み ラジオを作 0

لح き 月 24 日

生涯学習センタ 午 10 旧中央公民館 前9時30分~

参加費 ※ 半田 対 テを使用します。 500円 (教材費) 小学4年生~中学生

申込開始 定 ※保護者同伴でお願いします。 10 組 10 月1日休 (先着順)

中央地域づくり 推進

委員会 第2部会

問

ファミリー電波教室

М

/FMラジオを作ろう

参加者募集

・モニ

フラダンスなどの芸能発表と

楽(筝・尺八)、



## 子育て支援センター・児童センター

幼児

· 親 子



## ★集まりの日(11:00~)

8日休)、21日休) 歯科指導 持ち物…歯ブラシ、コップ 13日火~16日金 ハロウィン遊びウィーク

新聞プール、的当てコーナー、ワークショップな どいろいろなコーナーで遊びましょう。

28日(水)~29日(木) サツマイモ掘り

センターで育ったサツマイモを親子で収穫しましょう。

## ★子育て相談(11:00~)

12日(月) 家庭児童相談員による子育て相談 19日(月) 管理栄養士による食育相談

※子育て相談は電話予約してください。

**問合せ** 子育て支援センター(中央児童センター内)

**2**/FM 2 4 5 - 6 5 8 8

## 南部児童センター 屋部町 ☎/麻/248-2330

14日休) 10:30~ スクラップブッキング(要

申込)

21日(水) 11:00~ 乳幼児救急法

28日(水) 11:00~ ハロウィン制作(かばん作り)

## 東部児童センター 高橋町 四/FAX 246-0079

7日(水) 10:30~ ブドウ園で遊ぼう

14日(水) 11:00~ 乳幼児救急法

親子 28日(水) 10:30~ ハロウィンミニ運動会(要申込)

## 北部児童センター 北旭ケ丘町 ☎/M248-8381

7日(水) 11:00~ センターでお祭り♪

14日(水) 11:00~ ブドウ園で遊ぼう

28日(水) 10:30~ ハロウィン&乳幼児救急法

## 【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

## 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。



## 【夜泣きのお悩み】

Q. 1歳1カ月の男の子を子育てして います。最近夜泣きがひどく、どのよ うな対応をすればよいでしょうか。

A. この時期の夜泣きは、脳の成長に 関連があると言われ、体内時計や脳の 機能の成長過程にあり、上手に睡眠が とれていないときに起きてしまうと考 えられています。また、夜間断乳や卒 乳のころは、ママのおっぱいがないこ とにストレスを感じて夜泣きすること もあります。

夜泣きを改善する方法として、睡眠 のリズムを整えたり、眠りやすい状態 を作ってあげることが大切です。決ま った時間に起床や食事をとって、生活 リズムを整え、日中はたくさん遊ぶよ うにしてみてください。寝る前はテレ ビを見ない、部屋を暗くして子守歌を 歌って寝かしつけてあげると、リラッ クス効果で入眠することがあります。

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 一・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。



## Beautiful Name

## ビューティフルネール

## 下草 伊織 くん

(1歳2カ月)

お父さん…知志さん/お母さん…由美子さん

実直な人柄で周囲からの信頼が厚く、若い頃から才気 あふれた、宮本伊織(宮本武蔵の養子)にあやかって伊織 と名付けました。実直・誠実で周りから信頼される人に なりますようにと、願いを込めています。

予定日より2カ月早く生まれ心配しましたが、最近よ うやく数歩歩けるようになりました。満面の笑みで歩い てくる姿に、家族全員メロメロです。

生まれてきてくれてありがとう!大好きだよ。これか らの成長も楽しみだよ。

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(四248-9017)

## 市民リレー インタビュー

とを決断する。 ウ畑を手伝い、 7年前に帰省し、

まれ育ち、

竹前陽平さんは、

No. 7

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

した。 引き継いだ竹前陽平さ テーさんからバトンを んにインタビューしま 今月号は、 高津ドロ

もの3人で生活しています。2年前に結婚し、妻と子ど



## <sup>たけまえようへい</sup> **竹前陽平さん**(南原町)

就職のため上京。 実家のブド 須坂で生 てくれました。 したらどうかという提案をし

## 師 との出会い

農家になるこ

がします。 はブドウの知識だけでなく、 人間的にも大きく成長した気 は有名な方です。この2年間 飯塚芳幸さんはブドウ界で

が付けばブドウに魅了され、 塚さんの考え方に惹かれ、 塚さんの考え方に惹かれ、気させたりと、自由な発想の飯 り、時には研修生だけで考え 分かりやすく説明してくださ 業に意味があることを詳しく 農業をやりたいからブドウ農 家になりたいと確信に変わっ いきました。 研修では、 一つひとつの作

私も研修中に、

飯塚さんが



さんのブドウづくりは、

いことが今の課題です。

# 恩返しがしたい

ると考えています。 農林水産大臣賞など受賞報告 飯塚芳幸さんの研修生は皆 飯塚さんへの恩返しにな

でもうれしい思い出となって 飯塚さんに報告したことが今 2018年にはナガノパープ ヤインマスカットで県知事賞 当たりにしてきました。 何度も受賞しているのを目の ルで農林水産大臣賞を受賞し、 私自身、2017年にはシ

竹前さんの結婚式で飯塚芳幸さん(左



# ブドウで盛り上げる

自身ももっと頑張らなくては たいです。そのためには、私 のを多くの方に知ってもらい 仲間と協力し合って、良いも しつつあります。たくさんの る業界には若い力があります。 い方が増えています。 須坂のブドウはブランド化 今須坂市のブドウ農家は若 力のあ V



良いと言っていました。)

その思いを両親に伝えると、

両親はうれしさ反面、

すぐに 30 年以

冢に入るのではなく、

を始めて数カ月、

農業もあり

るまでと、

私は両親の手伝い 次の仕事が決ま

だと考え始めました。(幼少の

ころから、両親は会社務めが

ドウ農家はこれから繁忙を迎

私が帰省したのは3月。

農業をやりたい

幸さんのところで2年間研修

上交流のある上田市の飯塚芳

上) 夫婦と





けば、私の気持ちは、どへの取り組みなど、

気が付 飯塚さ

んへの憧れから目標に変わっ

を減らした栽培方法、

新種な 農薬 微生

物を活用した土づくり、

満足のいくものができていな

いますが、

その後はなかなか

## 今インドクジャクの 度アップを目論見つつ、ただ アライグマのさらなる夢中 「食に夢 |行賞おめでとうございます

問合せ 子ども課(四026-248-9026)

の葉をついばんで枯らしてし

中」を思案中です。

舎内の木

制定した賞で▼奉仕賞▼親切会が2006(平成18)年度に などがあります。 賞▼学芸賞▼努力賞▼挨拶賞 須坂市児童青少年育成委員

くから行っている。

取りや草集め作業などを朝早

に積極的に参加し、公園のはケ丘ニュータウンの清掃活

公園の草

るよう試行錯誤しています。 なっている姿を見ていただけ

皆さんに動物たちの夢中に

善い行いをしている児童青少社会のために活動するなど することが目的です。 域の中でふれあう機会を増や 年を褒めることで、 今までに74件の団体・ さらなる健全育成を推進

※須坂市民は入園無料です。

10 月 4 日

須坂市民感謝デー

秋の動物園まつり

10月10日出、11日田

が受賞しました。

ハロウィンス〇〇

10月31日(土)

11 月

家庭や地

徒をご紹介ください

善行賞に値する児童 生

# 善い行いをしている児童・

## 中・高校にいる児童青少年育生徒がいましたら、地域や小・ 成委員にご連絡ください。

## ぶつえん ちらを気にしないほど何かに 夢中になっている姿はとても 魅力を感じます。 夢中になっている動物の姿を 夢中になる行動には食べる、 物を観察していると、こ

寝る、

初めて見るものなどさ

物を準備できたらと思ってい

です。これに代わる夢中対象 面ですが、これも彼らの夢中 まう好奇心旺盛さは困った一

ています(春先に増やしまし 舎内には何本もの木を設置し グマの夢中を引き出すために ジを考えます。 思いながら動物舎内のアレン を皆さんに見てもらえたらと を手に入れるのか、その様子 見ることができます。 まざまです。動物は「生きる」 ても強く、その動物の特性を でも「食」に対する夢中度はと を一番に行動しています。中 何が好みでどんな手段で餌 例えばアライ

すざかしどう



樹上でも餌を採取する動物だ た!)。アライグマが餌に向か って夢中で木登りする姿が見 夢中で登る姿と食 地面だけではなく

から当面の間、毎週土・日、のふれあい」を10月10日仕います。なお、「モルモット 症拡大防止のため、イベン ※新型コロナウイルス感染 1 行します。詳細は動物園ホ 祝日に人数制限を行って試 トは中止させていただいて (日) 間

受賞理由 多年にわたり

## ▲神林希和さんと和花さん

## 【市民無料入浴券】

奉仕賞の受賞者

対象施設

っ蔵んど 湯 ふれあい健康センタ

須 坂

248-6868 城 荘

**2**026-245-1460

☆この券1枚でどちらかの施設に1人入浴できます。

「クックパッド」須坂市公式キッチン



## 信州須坂の台所 45

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。



## 【備蓄食を活用した簡易レシピ】サバ缶の酢の物



## 1人分の栄養成分

- ■エネルギー…83kcal
- ■炭 水 化 物…5.6g
- ■たんぱく質…6.0g
- ■脂質…4.4g
- ■塩分…1.3g

## レシピ動画(第31弾)

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



## 日常にローリングストックを 取り入れてみませんか

今回は非常備蓄品のサバ缶を、火や水 を使わずに調理できるレシピです。

災害時に備え、缶詰やレトルト食品、 ドライフーズなどの食品を、食べたら買 い足すローリングストックを取り入れて みませんか。

## 【材料】(4人分)

- ■サバの水煮缶…1缶
  ■タマネギ…1/2個
- **■カットワカメ**…大さじ2
- ■酢…大さじ1
- **■しょうゆ**…大さじ1
- ■砂糖…小さじ1
- **■白ごま**…大さじ1
- **■ショウガ**… 1 かけ

## •◇•【作り方】•◇•◇•◇•◇•◇•◇•◇•◇•◇•

タマネギは薄く切る。ショウガは千切 (1) りにする。

• • • • • • • • • • • •

サバの水煮缶の汁と酢、砂糖、しょう ② ゆを合わせ、その中にカットワカメを 入れてもどす。

. . . . . . . . . . . . .

①とサバの水煮缶の身を合わせてほぐ (3) し、②と白ごまを入れて混ぜ合わせる。

## 人口·世帯数

人口……50,393(+24) 男 ……24,523(+ 35) 女 ……25,870(-11) 世帯・・・・・・20, 217(+ 44) 2020.9.1現在、()内は前月比

住民登録者数による集計

★災害情報

14

10

5

救助 0

交通事故 ()

その他 0

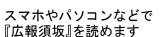
## ★交通事故

8月 2020年 件数 7 74 80 死者 () 0 0 傷者 7 82 95

◎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 **25**026-245-1119

★『広報須坂4月 号』に掲載した市 民無料入浴券の有 効期限は、2021年 3月31日まで延長 していますので、 ご利用ください。

※「よもやまばなし」 は休みます。







マチイロ」

★無料入浴券をご利用ください。

## 【市民無料入浴券】※複製使用禁止

お住まいの地区に○をしてください(小学校通学区) 須坂・小山・森上・日滝・豊洲・日野・井上・ 高甫・旭ケ丘・仁礼・豊丘・峰の原高原





☆この券1枚でどちらかの施設に1人入浴できます。 ☆本券の払い戻しや再発行はできません。

有効期間 2020年10月1日~2021年3月31日