

広報

須



坂

5  
2021

特集 竜ヶ池開池90周年



竜ヶ池の開池90周年記念  
臥竜公園さくらまつり  
さくらみて!!

# 竜ヶ池開池90周年



竜ヶ池が開池して今年で90周年を迎えます。

今年にはコロナ禍ではありましたが、入園の際に、検温や手指消毒、マスクの着用など感染予防が行われ、開池90周年を記念して臥竜公園さくらまつりが、4月11日(日)まで開催されました。

1926(大正15)年に本多静六林学博士が「須坂町公園設計案」を作成され、1931(昭和6)年に竜ヶ池が完成しました。多くの方が訪れるように、サクラなどが池畔に植樹され須坂の景勝地としてより魅力的になりました。竜ヶ池築造開池30周年を記念して1962年に須坂市動物園が開園しました。

市内のみならず、市外県外からも多くの方が臥竜公園を訪れます。今回はどのようにして池ができあがっていったのかをご紹介します。

## 須坂町公園設計案

本多博士は、日本の公園の父と言われ、日比谷公園や明治神宮の森などの設計を手がけました。

「須坂町公園設計案」では、本多博士が「臥竜山公園」「鎌田山公園」「南原河沿公園」の三つのエリアの公園化を構想し、それぞれの公園の特徴を生み出す道路、施設・設備、自然を生かした植栽などを提案しています。

臥竜山公園では、低地に水をひいて一大池(龍の池)を作り遊船池を提案しています。下記の設計図では「龍の池」の畔にはサクラなどが植樹されています。



## 竜ヶ池の築造

須坂は、明治・大正期から昭和初期にかけて製糸業が盛んでしたが、世界大恐慌により生糸の値段が暴落し、製糸業が衰退せざるをえなくなりました。また、須坂の耕地の60パーセントが桑園でもありました。

そんな中、1929年4月の須坂町議会で竜ヶ池築造が決定され、失業救済事業として1931年4月から工事が始まりました。

4月21日から着手し、毎日120〜130人が働き、93日間で延べ人数6500人に達しました。

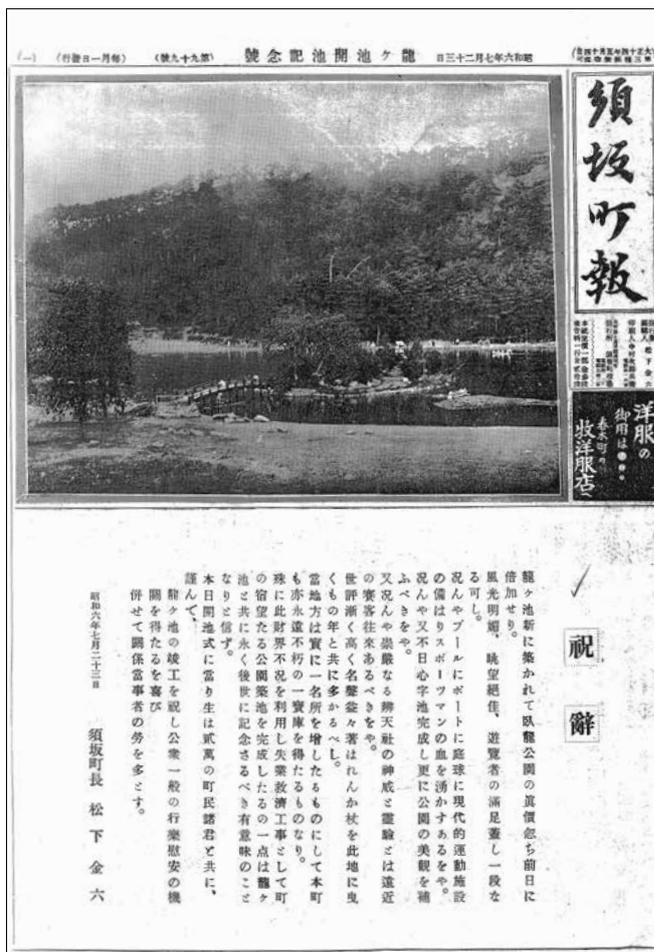


## 開池式

1931年7月23日付け須坂町報では、同日の開池式を伝えていきます。北信の景勝地として一躍著名になった竜ヶ池の開池式では、祇園祭の中日の23日午後5時から三百余名を招待して盛大に行われました。

また、「須坂町公園設計案」には「低地一体には船遊場として一大池を掘り、これに観音山西方の畑中を流れる用水を分けて引き入れる」と提案しており、「屋形舟やボートが浮かぶようになりまし

た。当初は民間の竜ヶ池遊船所が運営



していましたが、1935年から町営になりました。



## 花火大会



納涼花火大会は、1931年8月23日に竜ヶ池開池を記念し、弁天社月次例祭日に合わせて行われたのが始まりです。しかし、1937年から1947年までは戦争のため中断しましたが、1948年の祇園祭から復活しました。

防災上の理由から、1987年からは百々川河川敷に会場を移し、現在の「須坂みんなの花火大会」として7月に開催されています。

## 復旧

戦時中は、竜ヶ池は通水を中止し、池の桜並み木道端には大豆や馬鈴薯などが植えられました。池の底が掘り荒らされ、荒廃した臥竜公園を復旧させるために工事が行われ、1949年5月27日には復旧工事竣工開池式が行われました。

# 須坂市動物園開園



1962（昭和37）年11月20日付けの須坂市報では、10月1日に竜ヶ池築造30周年を記念して須坂市動物園が開園したことを伝えています。本来1年前の1961年が30周年になりますが、1959年に台風が襲来して大きな被害を受けたため、開園が1年延期になりました。動物園の始まりは、1934年に池畔に小屋が建てられサルが飼われ、その後、シカ、リス、クマ、水鳥などが飼育され、動物園としても人気を集め、1958年に竜ヶ池築造30周年事業として須坂市動物園が構想されました。



のもので、竜ヶ池一面が凍り、子どもたちがスケートを楽しんでいます。

# 信州須坂大菊花展

毎年10月下旬から11月中旬に色とりどりの菊500鉢以上が竜ヶ池周辺に並びます。この菊花展は県下最大級で、秋の風物詩にもなっています。

須坂菊愛好会によりますと、最初は別の場所で開催していましたが、信州須坂大菊花展実行委員会の皆さんのより集客を図りたいという思いと、秋にも臥竜公園の観光振興を図りたいという目的が合致したため、1987年から臥竜公園で行われるようになりました。また、4万人以上の来場があります。



# 遊びに来てください

実業家の前澤友作様からのふるさと応援寄附金を活用して足こぎボート1せき（写真③）を購入させていただきました。また、足こぎボート6せき（写真①②）もリニューアルしました。ボートを乗り遊びに来てください。手こぎボートもあります。



営業日 5月から11月3日(水)の土日曜日・祝日のみ営業します。  
営業時間 午前9時～午後4時30分  
(発券は午後4時まで)

## 新型コロナウイルス感染症対策について



長野県立信州医療センター院長 寺田 克

3月中旬以降、須高地区においても新型コロナウイルスの陽性者数が多く報告され、現在長野医療圏（須坂市、小布施町、高山村も含まれる）全域での県独自の感染症警戒レベルが「5」に引き上げられています。4月13日には須高3市町村の感染性対策に関する合同の連絡会議も開かれました。

今回、広報須坂への新型コロナウイルス感染症対策についての投稿の機会をいただきました。すでに各市町村のウェブサイトや防災行政無線などを通じた注意喚起がされておりますが、あらためて感染症対策について確認していただくと幸いです。皆さんおひとりおひとりの「かからない」、「うつさない」という意識と行動が必要です。

### 【新型コロナウイルスに感染しない、させないために】

感染経路の中心は飛沫感染と接触感染です。ソーシャルディスタンスの確保、外出時のマスクの着用、咳エチケットに心がけることが大切です。また家や仕事場の換気を十分に行うなど、自分のみならず、他の方に感染させないように徹底することが必要です。

閉鎖空間においては、近距離でも多くの人と会話するなどの環境下で、無症状の陽性者の方がいた場合には（咳やくしゃみなどの症状がなくても）感染を拡大させるリスクがあるとされています。

これらのことから、いわゆる「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒、咳エチケットが励行されています。また屋外でも、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼気や大きな声を伴う運動などは感染リスクを高めるため注意が必要です。

### 【新型コロナウイルス感染症が疑われる方や医療機関を受診される方へ】

発熱や喉の痛み・違和感などの風邪症状（風邪症状を伴わない味覚障害も含む）や倦怠感などがある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出は控えてください。休んでいただくことはご自身のためですし、感染拡大防止にもつながる大切な行動です。

そしてまずは、かかりつけの医療機関にご相談ください。かかりつけの医療機関を持たない方や、土日祝日、夜間などで相談先に迷う場合には、長野保健所に受診・相談センターが設置されていますのでご相談ください（電話：026-225-9305）。医療機関を受診する場合には、事前に電話連絡の上、受診方法に関して必ず確認してください。

また現在多くの医療機関では、新型コロナウイルス感染症の疑い以外で一般受診される方に対して、受診される際に新型コロナウイルス感染症のリスクとなる環境や行動の有無についての問診を行っています。例えば、同居ご家族の風邪症状、感染症流行地域への往来、同居ご家族以外との多人数での会食、マスクなしでのボディコンタクトを伴うスポーツへの参加、新型コロナウイルス陽性者との接触もしくは接触疑いの方との接触、などの有無です（医療機関によって問診内容に違いがあります）。感染症警戒レベルの上昇に伴い、早期診断、地域での蔓延防止ならびに院内感染を防止することが強く求められています。問診へのご理解とご協力をお願い致します。

当院は感染症指定病院として昨年2月より新型コロナウイルス感染症の診断と治療を積極的に行なっていますが、現在の第4波では、入院患者さんの90%以上が80歳以上のご高齢の方の時もあり、より多くの医療、看護、介護介入が必要になっています。また長野医療圏の新型コロナウイルス感染症対応病床使用率も高くなっています。長野医療圏の医療崩壊が起きないように、皆さんの今のその環境や行動が感染リスクの高い状況にないか、今一度ご確認いただきたいと思います。

# 65歳以上の方(2021年度に65歳に達する方を含む) 新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

須坂市では、高齢者施設の入所者の方から接種を開始し、5月下旬から北部体育館での「**集団接種**」を、6月初旬から医療機関での「**個別接種**」を開始します。65歳以上の方へ「**接種券**」を送りました。お手元に**接種券が届いていない方は、コールセンターへご連絡ください。**

◆高齢者施設の入所者への接種は、施設ごとに日程などを調整し、進めていきます。

## 個別接種のできる医療機関

(2021年4月22日現在の情報です)

医療機関名	予約方法	
	電話	窓口
旭町医院	○	○
大峡耳鼻咽喉科医院	○	△
小池医院	○	○
小林医院	○	○
佐藤医院	○	○
スザカ心療内科クリニック	○	△
滝澤内科医院	○	○
たけまえ医院	○	○
田崎内科クリニック	○	△
つるた泌尿器科	△	○
轟病院	○	○
細川医院	○	○
宮下医院	○	△
やすらぎクリニック須坂	○	○
山口内科医院	○	○

上記以外でも、接種可能な医療機関がありますので、須坂市のコールセンターへお問い合わせください。

## 個別接種

個別接種は、「かかりつけ医」などで接種することです。

接種開始予定 6月初旬

対象者 65歳以上の方

予約方法は、医療機関ごとに異なりますので、かかりつけの医療機関にご相談ください。

### 市外の市町村にかかりつけ医のある方へ

新型コロナウイルスワクチン接種は、住民票所在地の市町村が接種券を発行し、その市町村で接種することが原則です。

基礎疾患があつて主治医の下であれば、市外の医療機関でも接種可能な場合がありますので、かかりつけ医にご相談ください。または、医療機関のある市町村のコールセンターにお問い合わせください。

**(例)** 須坂市に居住していて、須坂市から接種券が届いた方が、長野市や小布施町など市外の医療機関で接種する場合など

### 接種時の注意事項

- 接種時の持ち物
  - 接種券(シールをはがさず台紙ごとお持ちください)
  - 予診票(事前に記入しておいてください)
  - 接種を受ける方の本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)
  - マスクを着用してきてください
  - ワクチン接種を受けやすい服装(腕を出しやすい服装)でお越しください
  - お薬手帳(お薬を服薬している方)
- 接種日当日で、次のような方は接種できないことがあります
  - 風邪症状がある場合
  - 発熱(平熱より高い体温など)、咳、だるさなどがある場合
  - 息苦しさがある場合
  - 2週間以内に、感染が流行している地域(海外も含む)に外出した場合
  - 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いのある方(同居者・職場内での発熱含む)との接触歴がある場合 など



詳細は市ホームページ

## 集団接種

集団接種は、公共施設などの会場でワクチンを接種することです。

「かかりつけ医」がない方などが対象になります。



- 接種開始日 5月28日(金)  
 接種回数 2回(3週間の間隔を空ける)  
 接種日時 平日の午後1時30分～3時30分 ※当日の受付開始は、予約時間の15分前です。30分ごとに枠を設けて予約を受け付けます。  
 ①午後1時30分②午後2時③午後2時30分④午後3時  
 場所 北部体育館  
 ●予約開始 **5月19日(水)午前9時から**  
 対象者 **75歳以上の方**(2021年度中に75歳に達する方を含む)  
 予約の混雑を避けるため、年齢を区切って受付を行います。重症化リスクの高い75歳以上の方からの予約受付となりますので、ご了承ください。  
 接種期間 5月28日(金)から6月17日(木)までです。1回目接種日の予約を受けます。2回目接種日は、その3週間後の同じ曜日となります。(下記のカレンダー参照)

※65歳以上の方の予約開始予定 7月1日(休)  
 接種期間 7月12日(月)から7月30日(金)までです。  
 詳細は広報須坂6月号でお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
5/23	24	25	26	27	28	29
					1回目	
30	31	6/1	2	3	4	5
	1回目					
6	7	8	9	10	11	12
	1回目					
13	14	15	16	17	18	19
	1回目				2回目	
20	21	22	23	24	25	26
	2回目					
27	28	29	30	7/1	2	3
	2回目					
4	5	6	7	8	9	10
	2回目					

例えば、1回目の予約を6月1日(火)にした方は、3週間後の同じ曜日の6月22日(火)が2回目です。

### 集団接種の予約方法

電話またはインターネットの予約サイトから予約することができます。接種券に記載してある券番号が必要になりますので、予約の際は、お手元に接種券をご用意ください。電話・予約サイトとも、ご家族など代理の方が予約することができます。

#### ●電話で予約

新型コロナワクチン接種コールセンター  
 (平日の午前9時～午後5時)

☎026-248-9068

☎026-213-6131

コールセンターに電話して、「ワクチン接種の予約」とお伝えください。

#### ●パソコンやスマホで予約

新型コロナワクチン接種  
 予約専用サイト



予約サイト

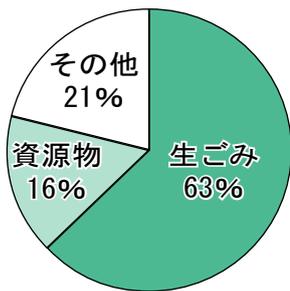
<https://reams-reservesys.info/hy20207user/Login?jigyoid=1000>

※予約開始日から、回線が混み合っただけコールセンターへの電話がつながりにくくなるのが予想されますので、できるだけ予約サイトをご利用ください。

# 「生ごみ出しません袋」を活用してごみを減らしましょう

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

可燃ごみ展開検査結果の重量比(2020年10月)



左の円グラフからも分かるように可燃ごみのうち63%が生ごみです。中には左の写真のとおり、手つかずの食品も多く含まれています。生ごみを減らせば、ごみ袋の削減にもつながり、ご家庭の負担軽減にもなります。また、須坂市におけるごみ処理費用の軽減にもつながります。生ごみの堆肥化に取り組み「生ごみ出しません袋」を活用してみませんか。

## 「生ごみ出しません袋」とは

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

## 「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋の申請

申請期間 5月6日(木)～9月30日(木) (土・日曜日、祝日を除く)  
 申請場所 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)  
 持ち物 はんこ  
 袋の配布枚数 60枚(世帯の人数などは問いません)  
 ※6月に申請すると50枚、以降、毎月10枚ずつ減ります。  
 袋の大きさ 15ℓ(指定袋の「小」と同じ)



## 注意事項

- ▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、生ごみ以外の可燃ごみ専用の袋です(食肉の骨・貝殻など堆肥化できないものは入れられません)。
- ▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋を使用している間は、原則、可燃ごみの指定袋は使用できません。
- ▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、他人に譲渡できません。
- ▼不正に使用したり、生ごみの自家処理を断念した場合は袋を返納していただきます。

## 段ボールで簡単にできる生ごみ堆肥化

みかん箱程度の大きさの段ボール箱を使って生ごみを堆肥化する簡単な方法があります。堆肥化に必要な基材(ピートモスとくん炭を混ぜ合わせたもの)は生活環境課とエコサポートすざか(旧上高井郡役所隣)※で販売しています。詳しくは生活環境課にお問い合わせください。  
 ※エコサポートすざかは、毎週土・日曜日の午前9時30分～11時30分に開いています。

## 食品ロスの削減に取り組みましょう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

食品ロスは、飲食店やスーパーなどの事業所や家庭でも発生します。

以下のことに気を付け、家庭でも食品ロスの削減に取り組んでみませんか。

### 【買い過ぎない】

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

### 【切り過ぎない】

調理の際は食べられる部分まで切り落とさないようにしましょう。

### 【作り過ぎない】

食事などを作る時は、食べきれぬ量を作りましょう。

# 須坂市デジタルファースト宣言



問合せ 政策推進課デジタル活用推進室 (☎026-248-9017)

## 須坂市デジタルファースト宣言

須坂市は、複雑かつ多様化する社会課題や地域課題に対応するため、新たなICT技術を積極的に利活用し、効率的な行政運営をするとともに、市民が便利で快適な生活を送れるまち、地域コミュニティを目指して、“誰一人取り残さない” “人に優しい” 「デジタルファースト」で取り組むことを宣言します。

2021年4月1日  
須坂市長 三木正夫

国においても、行政のデジタル化を推進していますが、須坂市でも、市民の皆さんの利便性を向上するとともに、多様化する市民ニーズに応えるための時間を、より多く生み出すため、行政のデジタル化を進めていきます。

これを実現するため、デジタル活用推進室の発足にあわせて、県内自治体で最初の「デジタルファースト宣言」を行い、オンライン申請など市民の利便性向上や、対面による対応時間を確保するための定

型業務の効率化など、ICT技術を活用してデジタル化に努めていきます。

### 基本的な観点

#### 【市民サービスの向上】

オンライン申請の充実をはじめ、教育、子育て、防災、福祉などのさまざまな分野においてデジタルを活用し、市民の利便性の向上を目指します。

#### 【効率的な行政運営】

デジタルの活用により業務の効率化や高度化を図り、自

治体運営の生産性を高め、市民に寄り添い対話するための時間を、より多く生み出すことを目指します。

### 【効果的な情報発信】

市の広報や魅力発信など、ターゲットにあわせてホームページやSNSなどのデジタル情報発信ツールを効果的に活用し、関係人口の増加や産業の活性化などを目指します。

### デジタル化の取り組み内容

総務省が公開した「自治体デジタル・トランスフォーメーション(DX)推進計画」(2021年1月～2026年3月)の中で、次のとおり自治体に取り組むべき事項が示されています。

今後、総務省から自治体DXの推進手順書も公開されるため、これらを参考にしながら、須坂市の現状に応じた取り組みを進めていきます。

### 【重点取組事項】

- 自治体の情報システムの標準化・共通化
- マイナンバーカードの普及促進
- 自治体の行政手続のオンライン化

- 自治体のAI・OCR(※1)・RPA(※2)の利用推進
- テレワークの推進
- セキュリティ対策の徹底

### 【自治体DXの取り組みとあわせて取り組むべき事項】

- 地域社会のデジタル化
- デジタルデバイス(※3)対策

### 【その他】

- BPR(※4)の取り組みの徹底(書面・押印・対面の見直し)
- オープンデータの推進
- 官民データ活用推進計画策定の推進

(※1) AI・OCR: 紙に書いてある文字をスキャンし、電子データ化する仕組み。  
(※2) RPA: 定型的な入力作業をパソコンに覚えさせて、繰り返し同じ作業をさせる仕組み。  
(※3) デジタルデバイス: インターネットやパソコンなどの情報通信技術を利用できる方とできない方との間に生じる格差。  
(※4) BPR: 業務内容やフロー、組織の構造などを根本的に見直すこと。

5月は消費者月間です

# 消費者月間統一テーマ 「消費」で築く新しい日常

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



## 環境

地球温暖化、森林減少、プラスチックによる海洋汚染など、さまざまな環境問題に配慮する。



## 人・社会

過酷な労働や児童労働問題、不公平な取引など、生産者や労働者、社会問題に配慮する。

## 健康

塩分控えめ、野菜たっぷりの食事、運動や検診につながる消費行動で、豊かな生活の基礎、「健康」に配慮する。

## 長野県版 エシカル消費

## 地域

地元の商品や、災害があった地域の商品、伝統工芸品を購入することで地域に配慮する。



新型コロナウイルス感染症の拡大を契機として、マスクや食料品などの生活用品の買い占めがありました。また、個人などによる誤った風説や心理的に不安定な状態となっている消費者に付随する悪質商法(身に覚えのないマスクの送りつけ、メール・

電話偽装による電子マネーの購入指示や、「絶対にもうかると魅力的なもうけ話をもちかける架空投資詐欺」などにより、新たな消費者被害も発生しています。5月は消費者月間です。「今だけ」「ここだけ」「自分だけ」の消費行動を控え、

自分のことだけでなく社会全体のことを考えた消費行動が求められています。消費者一人ひとりが「新しい日常」において、より良い消費行動を考えて、こうした社会情勢の変化に適切に対応できるきっかけとしましょう。

- エシカルは、「倫理的・道徳的」という意味です。
- エシカル消費とは、「人・社会、環境、地域に配慮した思いやりのある消費」のことです。
- 長野県では、長寿県の特徴である「健康」を加えた「長野県版エシカル消費」を推進しています。

### ★私たちができること

- 必要なものを、必要な分だけ買うよう心がける。
- 電気や水を大切に使う。
- リユース、リサイクルできる製品を選ぶ。
- 買い物をするときはその生産地や生産国をチェックする。
- 値段の安さだけでなく、長く使えるかどうかを重要視する。
- 積極的に地元で買い物をし、できるだけ地元の産品を買う。
- 環境ラベルや認証マークがついた商品、サービスを手にとってみる。など

「どこで作られたのかな?」「環境にやさしいかな?」といった“エシカルな目線”を加えてみませんか。あなたがはじめた小さなエシカル消費が、日本、そして世界を変える「エシカル消費」の第一歩です。

環境ラベルや認証マークはたくさんあります。詳細は環境省ホームページをご覧ください。



環境省



# 生活習慣を変えることで、未来の体も変わります！

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

## 健康的な体づくりに 取り組みましょう

【塩分は1食3g未満】  
減塩は、高血圧や糖尿病などあらゆる病気の予防に効果的です。

1日の食塩摂取目標量は  
●男性は15.5g未満  
●女性は10.5g未満  
※高血圧予防には6g以下を目指しましょう。

5月17日は世界高血圧デーです。血圧を測って健康状態を確認してみませんか。



減塩啓発キャラクターの「良塩くん」(右)と「うすあ人」

【野菜は1日350g以上】  
1食1〜2皿の野菜料理を食べるように心がけましょう。

【1日プラス10分体を動かしましょう】  
運動は、生活習慣病予防、体の機能低下や認知症を防ぐことにつながります。階段を利用する、徒歩で通勤、散歩

など少し意識して体を動かすことで効果が期待できます。

## 【BMIを計算してみよう】

BMI (Body Mass Index) はボディマス指数と呼ばれ、体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出される肥満度を表す体格指数です。

- 目標とするBMI
- 18〜49歳は18.5〜24.9
  - 50〜64歳は20.0〜24.9
  - 65歳以上は21.5〜24.9

## 【節度ある適度な飲酒】

1日の節度ある適度な飲酒量は純アルコール20gです。ビール中ビン1本分または日本酒1合分、酎ハイ(7%)350ml1本分などに相当します。

## 【禁煙が効果的】

禁煙するのに遅すぎることはありません。病気の有無に問わず、健康改善効果が期待できます。

## 【専門職に相談しましょう】

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

## 須坂市ならではの取り組みの紹介

### 【須坂健康チャレンジ】

だれでもできる「測定して記録する」ことから始める簡単な健康づくりです。

### 【対象者】

市内在住の方  
方法 ①体重測定部門：毎日1回2カ月以上継続②血圧測定部門：毎日1回2カ月以上継続③ウォーキング部門：1日30分以上でかつ週3日以上を2カ月以上継続

### 【特典】

継続された方が、ノートやスマートフォンなどに記録したものを保健センターに持参されると、すてきな健康応援グッズを進呈します。  
※1人につき①〜③部門各1回申請できます

### 【1人分が1g以下で作れる減塩レシピの活用】

1人分が塩分1g以下で作れるレシピを毎月発行しています。減塩が続かない方、減



レシピは保健センターにあります

塩の方法を知りたい方も自宅で作って、味覚のチェックに役立ててください。

### 【歩行姿勢測定の実施】

機械に向かって歩くだけで、歩行年齢や歩行時の癖が分かれます。正しい姿勢で歩くことは運動効果を高めるだけでなく、怪我の予防にもつながります。測定後は健康運動指導士によるおすすめ体操を紹介いたします。

とき 6月7日(月)午前9時30分〜正午

ところ 保健センター  
測定で分かること

- 歩行年齢 ●速度年齢 ●バランス年齢 ●姿勢年齢 など
- ※歩行年齢などは18歳以下は表示されません。

申込方法 保健センターに電話(☎026-248-9023)でお申し込みください。



# 市庁舎空調設備等改修工事

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

市役所を引き続き長く大切に使用するため、空調設備等改修工事を行います。工事期間は2022年3月まで予定しています。  
 工事期間中は駐車場スペースの減少、工事に伴う騒音などご不便をおかけしますが、ご理解・協力をお願いします。

**【主な改修内容】**

- ▼冷暖房設備をガスヒートポンプエアコンに改修
- ▼本庁舎のスチールサッシからアルミサッシに改修および網戸の設置
- ▼ブラインドの改修
- ▼【おねがい】
- ▼駐車場スペースの減少
- ▼騒音・振動の発生
- ▼工事車両の出入り
- ▼一部通路の一時的な利用制限など



▲駐車場の一部を資材置き場とするため駐車スペースが減少します

■主な工事の日程 (工事の進捗<sup>しんちよく</sup>によりスケジュールは変更することがあります)

		5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
外部周辺	外部仮囲いの設置	→											
	室外機据付			→			→						
	仮囲い撤去										→		
庁舎内	サッシ改修	→											
	室内機吊り込み		→										

税金

## 2021年度軽自動車税(種別割)

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

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

納税通知書は、5月11日(火)に発送します。金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで、5月31日(月)までに納めてください。5月7日(金)までに口座振替依頼書を提出済みの場合は、5月31日(月)に登録口座から引き落します。

■減免対象者

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

- ▼身体障害者手帳
- ▼戦傷病者手帳
- ▼療育手帳
- ▼精神障害者保健福祉手帳

※自動車税の減免を受けている方や在宅福祉利用券の交付を受けている方は対象になりません。  
**提出期限** 5月24日(月)  
 ※詳細や申請の際に必要な書類などは、お問い合わせください。

■こんなときどうすれば良いの？

【所有していない軽自動車の納税通知書が届いた】

3月末までに廃車や名義変更の手続きが完了していない可能性があります。手続きを代理人(販売業者など)に依頼した方は、3月中に手続きが完了したか確認してください。  
**【軽自動車の納税通知書が届かない】**

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

# 「ひとり親家庭」の皆さんへ 支援制度を紹介します

問合せ 福祉課 (☎026-248-9003)

## ひとり親家庭とは

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

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

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

## 支援制度

### 【高等学校卒業程度認定試験合格支援事業】

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

### 【自立支援教育訓練給付金】

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

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

### 【高等職業訓練促進給付金】

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

### 【その他の支援制度】

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

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



## 募 集

# 市営霊園使用者募集

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

申込資格 市内に本籍または住所がある方

### 【坂田霊園】

33区画(3.3㎡)  
永代使用料 15万7千円

### 【松川霊園】

▼南区画15区画 ▼西区画15区画  
▼まつ区画7区画 (いずれも4㎡)  
永代使用料 38万円

### 【高梨霊園】

10区画(4㎡)  
永代使用料 49万2千円  
管理料 年間3120円

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

### 【第1次募集】

受付日時 5月25日(火)午後1時～3時  
ところ 須崎市役所305会議室(本庁舎3階)

希望が重複した場合は、午後3時から抽選を行います。抽選にもれてしまった方は、希望のなかった募集区画の申し込みを受け付けますので、

あらかじめ第2・3希望まで決めておいてください。

### 【第2次募集】

受付期間 6月1日(火)～11月26日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)ところ 生活環境課(窓口7番・本庁舎1階)  
※第1次募集で募集区画全ての使用者が決定した場合は行いません。

※第2次募集は申し込み順で使用者を決定します。  
持ち物 ▼申込者の住民票抄本1通(本籍表示のあるもの)  
▼はんこ

### 注意事項

▼1世帯1区画のみの募集です。  
▼窓口での直接申し込み以外は受け付けません。  
▼現状は更地ですが、一度使用した区画です。  
▼納付後の使用料および管理料は還付できません。

### 【松川霊園第二合葬式墓地】

随時募集しています。

# 空き店舗を活用して 創業する方などを支援します

問合せ 商業観光課 (☎026-248-9005)

## わざわざ店等開設支援 事業とは

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

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

## 対象経費・補助率など

【空き店舗などを創業用店舗に改修する経費】

①改修工事を市内業者に発注する場合

補助率 改修費の5分の1

補助額上限 100万円

②申請者が市内在住で、かつ2分の1以上の工事を市内業者に発注する場合

補助率 改修費の4分の1

補助額上限 150万円

【創業用店舗の家賃】

補助率 家賃の3分の2

補助額上限 60万円(年額)

補助期間 1年間

【現在営業中の店舗（5年以上営業）が子育てや高齢者

を支援する設備などを設置する経費】

補助率 改修費の4分の1

補助額上限 100万円

【注意事項】

次に該当する場合は補助金の対象になりません。

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

▼風俗営業(スナック・マージャン店・ゲームセンターなど)にあたる業種

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

▼市内の業者に工事などを発注しない場合

▼フランチャイズなどのチェーン店を開業する場合

▼市内で店舗を移転する場合

▼申請者が市の税金などを滞納している場合

この他にも条件があります。詳しくは商業観光課までお問い合わせください。



## 少子化対策

# 須坂市婚活イベント

問合せ 第一生命長野支社(☎050-3781-0635)

市は、第一生命長野支社と包括連携協定を締結しました。これを記念して、第一生命長野支社の主催で婚活イベントを開催します。

ケーキ&ドリンク(アルコール無)のカフェスタイルになります。

とき 5月29日(土)午後2時～5時(午後1時30分受付開始)

ところ ホテル国際21(長野市県町576)

参加費 2千円

※当日の受け付け時に集金させていただきます。

対象 25歳以上39歳まで(イベント当日現在)の独身の方

※男性は市内在住または在勤の方を優先します。

定員 男女各20人

※定員になり次第締め切らせていただきます。

申込方法 政策推進課(本庁舎2階)もしくは、須坂市社会福祉協議会にある参加申込書

※詳細はお問い合わせください。

▼入退場時にはマウスシールドの着用をお願いします(受け付け時に手交)。

▼服装は自由ですが、清潔感のある装いでお越しく下さい。

▼イベント前に、ライブプランセミナーを行います。

▼受付で検温と消毒を行っていただきます(体温が37度以上や体調のすぐれない方は入場をお断りする場合があります)。

▼入退場時にはマウスシールドの着用をお願いします(受け付け時に手交)。

※詳細はお問い合わせください。

▼入退場時にはマウスシールドの着用をお願いします(受け付け時に手交)。

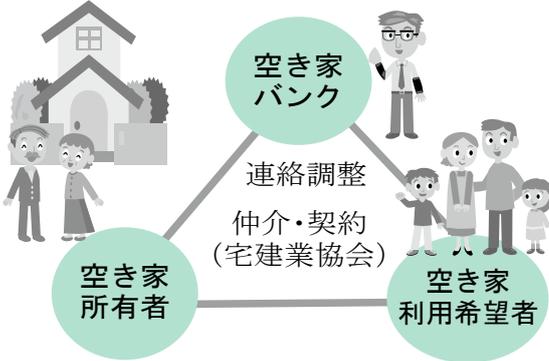
※詳細はお問い合わせください。

※詳細はお問い合わせください。

# 空き家バンクに登録いただける物件を募集しています

問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

## ■空き家バンク事業のしくみ



これまで皆さんからご登録いただいた空き家は91件で、そのうち89件の空き家を、都会などからの移住者の方々につなげることができました。須坂市内に空き家を所有し有効活用を検討されている方は、ぜひ「空き家バンク」への

### 空き家を有効活用しませんか

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

### 空き家バンクとは

登録をお願いします。まずはお気軽にご相談ください。

### 空き家を登録すると

登録申込をしていただくと、市職員と長野県宅地建物取引業協会の会員不動産業者が現地確認に伺います。物件の仲介は不動産業者が行いますので安心です。

なお、空き家バンクの物件登録に費用はかかりませんが、物件が契約に至った場合には仲介手数料などが発生します。

### 注意事項

▼老朽化の激しい住宅などは登録ができない場合もあります。不動産業者の立ち合い時に協議、査定します。

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



空き家バンク

## 義援金

# 須高地域の医療を守ろう義援金の受付期間を延長しました

問合せ 総務課 (☎026-248-9000)

医療従事者は、新型コロナウイルス感染症拡大防止・収束に向けて、日々ウイルスに立ち向かい、今後予定される新型コロナウイルスワクチン接種にも多大なるご尽力をお願いすることになります。

須高の医療従事者の皆さまを支援するため「須高地域の医療を守ろう義援金」の受付期間を2022年2月28日(月)まで延長しました。

受け入れた義援金は、須坂市・小布施町・高山村による配分委員会を通じて、全額を医療の現場で奮闘する方々に届けさせていただきます。

**義援金の受入方法**  
下記の指定口座による受け入れのみとなります。

※詳細はお問い合わせください。市ホームページをご覧ください。



金融機関	口座番号	口座名義
八十二銀行 須坂市役所出張所	普通預金 132849	スコウチイキノイリョウマモロウキ <sup>®</sup> エンキン 須高地域の医療を守ろう義援金
長野県労働金庫 須坂支店	普通預金 4023817	
ゆうちょ銀行	00190-1-266085	

皆様のご意見をお寄せください

# 市長への手紙



問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

市では、市民の皆さんとの「共創」により、『豊かさ』と『しあわせ』を感じる共創のまち「須坂」を築いてまいります。毎日の暮らしの中でお気付きになったことなどのご意見をお寄せください。頂いたご意見は市長が直接拝読し、今後の市政運営に生かしていきます。

## 専用封筒をご利用ください

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

- ▼専用封筒が置いてある施設
- ▼市役所 ▼生涯学習センター
- ▼各地域公民館 ▼図書館 ▼旧上高井郡役所 ▼須坂駅前ビル
- ▼シルキー2階 ▼創造の家

## 専用封筒以外の方法による「市長への手紙」

はがきや封書、Eメール、市ホームページからご意見をお寄せください。

### 【郵送先】

〒382-8511  
須坂市役所(住所不要)

須坂市長 三木正夫  
【Eメールの宛先】  
s-niji@city.suzaka.naga.no.jp

### 【市ホームページから送る】

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



## お願い

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

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

▼誹謗中傷はご遠慮ください。

## ご意見と回答の一例を紹介いたします

### 【ご意見】

帰宅時に細い通路を通りま

したが、街灯がなく、真っ暗でした。街灯を設置していただけると助かります。

### 【市の回答】

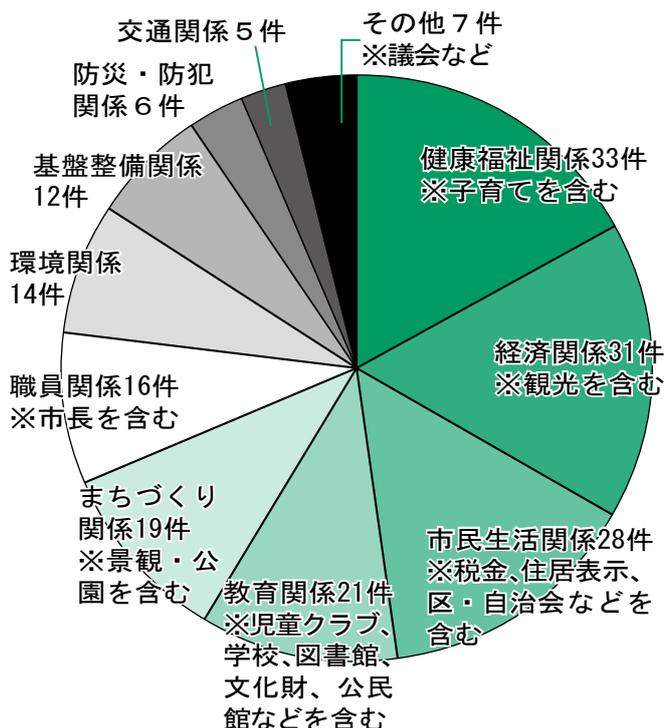
防犯灯(街灯)は、市または区で設置しています。市で設置するものは、小・中学校の通学路で特に必要とする場所、または地域相互の距離が著しく離れ防犯上特に必要な場所です。この二つ以外は区に設置をお願いいたします。

ご要望の箇所は、区民が行き交う住宅地のため、区に設置をお願いすることになります。

ですので、区長さんにご相談ください。

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

## 2020年度に頂いたご意見 (総件数192件)



# 2020年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

## 2020年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況 (単位: 件)

請求先	請求	処理状況				審査請求	
		公開・開示・訂正等	一部公開・一部開示・一部訂正等	非公開・不開示・非訂正等	文書不存在		
公文書公開	24	10	15	0	1	0	
内訳	市長	17	8	8	0	1	0
	教育委員会	7	0	7	0	0	0
	議会事務局	0	0	0	0	0	0
	選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0
	消防本部	2	2	0	0	0	0
個人情報開示	7	6	1	0	0	0	
内訳	市長	6	6	0	0	0	0
	教育委員会	0	0	0	0	0	0
	消防本部	1	0	1	0	0	0
個人情報訂正等	0	0	0	0	0	0	

**公文書の公開請求を受け付けています**

市では、公文書の公開や個人情報の開示または訂正などの相談・請求を受け付けています。

2020年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況は左表のとおりです。

請求方法など詳しくは、お問い合わせください。

情報コーナーの利用時間は、月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)の午前8時30分～午後5時15分です。

**計画や会議録などを公開しています**

市民の皆さんに公開している各種計画や会議録などは、情報コーナー(市役所本庁舎2階)でご覧いただけます。



※公文書公開は、請求先が複数にまたがる請求が2件あり、内訳の合計が26になります。

### 臥竜公園電ケ池開池90周年と時代の耐久性

## 市長のいきいき通信



1918年から1921年にかけて、いわゆるスペイン風邪が大流行し、1926年には、本多静六林学博士が「須坂町公園設計案」を作成されました。1930年から1931年にかけて、世界恐慌の影響を受けた日本では昭和恐慌に見舞われました。そして、1931年に須坂町でも失業対策事業として電ケ池の築造がされ竣工しました。激動の10年余でした。

本多博士は、「須坂町公園設計案」において、世界文化の大勢、公園の必要性、世界的に製糸業が盛んな須坂の世界的潮流への対応、そして、世界文化の大勢は、健康第一主義であり、その方法として、新鮮な空気、十分な日光、偏りない新鮮な食物と述べています。

設計にあたっては、地形、気候、史跡、天然記念物、習慣、風景、既存施設など現存するものを活用して風景美を際立たせ、最少の経費で最大の効果を引き出し、休養、保養の場所としなければならぬと述べています。

本多博士の崇高な理念が掲げられ、現場主義で、今あるものを最大限に生かしたことが、今も愛され続ける臥竜公園になっていきます。

クリエイティブディレクターの佐藤可士和氏は、「時代の耐久性」を重視していますが、臥竜公園は「耐久性」により、電ケ池開池90周年を迎えました。

※市長のコラムバックナンバー「新1万円札の肖像渋沢栄一と本多静六と須坂市」もお読みください。



市長のコラムバックナンバー

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

# メモ



木

金

土

市外局番…(026)

			1 イ 現代の名工模様絵師寺澤森秋展(～23日)(P24) イ 100匹のこいのぼり(P20) イ 動物園「ワクワクふれあいフェア」(P36)
	6 イ 100匹のこいのぼり(P20)	7 健 3カ月児健康診査(P27) イ 100匹のこいのぼり(P20)	8 イ 100匹のこいのぼり(P20) イ 動物園「母の日イベント」(P36)
	13 健 2歳児健康相談(P27)	14 イ 森の中のクラフトフェア 2021 (P24)	15
	20 講 高齢者健康教室公開講座(P26) 講 うつ病の方の家族教室(P26)	21 健 1歳6カ月児健康診査(P27)	22
	27 健 3歳児健康診査(P27)	28 講 マタニティーセミナー(P25)	29 イ 渋沢栄一書軸特別公開(P24)
	3 講 わらべうた遊びと絵本講座(P26)	4 健 3カ月児健康診査(P27)	5 知 消火器有料回収、住宅用火災報知器設置相談会(P21)

- 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)
- 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)
- 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
- 弁護士の無料法律相談 ☎248-9977  
とき 13日(木)、27日(木) 13:00～16:00  
ところ 須坂市生涯学習センター  
問合せ まいさぼ須坂(要予約)
- 不動産無料相談 ☎228-2130  
とき 17日(月) 10:00～15:00  
ところ 長野県不動産会館(長野市)  
問合せ 県宅地建物取引業協会長野支部
- 結婚相談 ☎214-1026  
とき 16日(日) 9:00～12:00  
ところ 社会福祉協議会(要予約)
- 行政相談 ☎248-9002  
とき 6月3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)
- よろずなんでも相談 ☎245-0909  
とき 18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)
- シルバー人材センター入会説明 ☎246-2003  
とき 12日(水)、19日(水) 13:30～  
ところ シルバー人材センター
- 司法書士無料相談 ☎245-0031  
とき 27日(木) 13:00～15:00  
ところ 須坂商工会議所(要予約)
- もの忘れ相談日 ☎245-4566  
とき 26日(水) 8:30～17:15  
ところ 地域包括支援センター  
(本庁舎2階)

※祝日を除く

2021年

# 5月

- 診…休日緊急診療室
- 健…各種健康診査など
- 講…各種講座・教室
- イ…イベント情報など
- 知…お知らせなど
- 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  
5月31日(月)

軽自動車税(種別割)……全期  
介護保険料(普通徴収)……2期

日 月 火 水

2	3	4	5
診 信州医療センター イ AC長野パルセイロ ホームゲーム(☆) イ 100匹のこいのぼり(P20) イ 動物園「ワクワクふれ あいフェア」(P36)	診 信州医療センター イ 100匹のこいのぼり(P20) イ 動物園「ワクワクふれ あいフェア」(P36)	診 信州医療センター イ 100匹のこいのぼり(P20) イ 動物園「ワクワクふれ あいフェア」(P36)	診 信州医療センター イ 桜木町通り蚤の市(P24) イ 100匹のこいのぼり(P20) イ 動物園「ワクワクふれ あいフェア」(P36)
9	10	11	12
診 信州医療センター イ 動物園「母の日イベ ント」(P36)		講 かみかみ離乳食講座 (P27)	
16	17	18	19
「須坂市家庭の日」 診 信州医療センター イ 森のクラフトフェア 2021(P24)		健 1歳児健康相談(P27) パ 豊丘地域公民館 (14:00～16:00) イ DVD等上映会(P24)	知 Jアラート訓練放送 (P21)
23	24	25	26
診 信州医療センター		講 介護教室(P25) 講 もぐもぐ離乳食講座 (P27)	
30	31	1	2
診 信州医療センター イ AC長野パルセイロ ホームゲーム(P25) イ 動物園「野鳥観察」(P36)	税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧 ください。		

●スマートフォンやiPad、パソコンの操作などでお困りのことがありましたら、須坂市技術情報センターにご相談ください。  
 ☎026-251-2255

※☆は『広報須坂』4月号をご覧ください。

◎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 5月

須坂市役所 代表 ☎245-1400  
〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1  
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp  
ホームページ https://www.city.suzaka.nagano.jp/  
市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分  
(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

## お知らせ

### ●「新型コロナウイルス感染症予防対策補助金」の申請期間を延長しました

店舗における新型コロナウイルス感染症拡大予防対策のための環境整備や施設整備を支援する補助金の申請期間を5月14日(金)まで延長しました。補助金の詳細は『広報須坂3月号』14ページまたは市ホームページをご覧ください

い。予算が無くなり次第終了となります。  
申込み問合せ 商業観光課  
(☎248・9005)

### ●100匹の鯉のぼり

今年も100匹のこいのぼりが、子どもたちの夢と希望を乗せて百々川高甫橋上流の青空を泳いでいます。多くのイベントが自粛されるなか、百々川に鯉を泳がそう実行委員会の皆さんが予防対策をして、新型コロナウイルス感染症の早期終息を願って設置してくださいました。  
設置期限 5月8日(土)



### ●民生委員 児童委員の日と活動強化週間

民生委員・児童委員は「広

げよう地域に根ざした思いやり」行動宣言により、安心して住み続けられる地域社会づくりを目指して、さまざまな取り組みを進めています。  
毎年、5月12日を「民生委員・児童委員の日」と定め、5月12日から18日(一斉取り組み日は16日)までを「活動強化週間」として、民生委員・児童委員の存在や活動の理解が、地域住民や関係機関・団体などへ深まるように広報しています。

お困り事などがありましたらお気軽に民生委員・児童委員にご相談ください。  
問合せ 福祉課  
(☎248・9003)

### ●経済センサス活動調査へのご協力をお願いします

全国の事業所・企業を対象に、「令和3年経済センサス活動調査」を実施します。この調査は全ての事業所・企業の経済活動の状態を明らかにすることを目的とする統計調査です。  
5月中旬から調査員が訪問します。調査書類が届きましたら、インターネットによる回答または紙の調査票でご回答ください。

ご理解・ご協力をお願いします。  
問合せ 政策推進課  
(☎248・9017)

### ●子育て支援ショートステイ事業

保護者が、家庭において児童を養育することが一時的に困難になった場合などに、児童福祉施設において一定期間養育することができまます。  
対象者 市内に住所を有する18歳未満の児童を養育し、次に掲げる事由に該当する場合  
▼保護者の疾病または負傷  
▼育児疲れ、育児不安などの身体上または精神上の事由  
▼出産、介護、看護、事故、災害などの家庭養育上の事由  
▼冠婚葬祭、転勤、出張など公的行事への参加など社会的な事由  
申請場所 子ども課(窓口10番・東庁舎1階)で申請してください。  
児童一人一泊あたりの負担金  
▼2歳未満児：5350円  
▼2歳以上児：2750円  
※生活保護世帯・ひとり親家庭・市町村民税非課税世帯は減免制度があります。  
問合せ 子ども課  
(☎248・9026)

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-50070)

**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！



まずはお問合せください！

**SANWA HOUSE**

サンワハウス  
家づくり  
リフォーム  
土地さがし

広告欄

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 **サンワシステム**

☎ 0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12

サンワスタイル 検索

● Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います

全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。  
とき 5月19日(水)午前11時  
放送内容 「これは、Jアラートのテストです」  
問合せ 総務課  
(☎248・9000)

● 公益通報窓口を設置しています

対象となる通報 事業所の法令違反  
勤務先や労務提供先で生じている国民の生命や身体、財産その他の利益に関わる法律に違反する犯罪行為や、刑罰につながる行為のうち、須坂市が処分などの権限を有するものです。  
※須坂市が処分などの権限を有しない内容は、本来通報すべき行政機関などをご案内します。

通報できる方 通報の対象となる事実に関係する事業者に雇用されている労働者や派遣労働者など  
公益通報に必要な情報 できる限り次の事項を明らかにし

て通報していただきますようお願いいたします。  
▼通報者の氏名  
▼通報者の連絡先  
▼法令違反をしている事業者（会社の名称や住所など）  
▼法令に違反している行為（または法令に違反しようとしている行為）、どの法令に違反するのか、または疑われるか  
▼法令違反行為を客観的に証明できる資料  
受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日、12月29日～1月3日を除く)  
問合せ 総務課  
(☎248・9000)

● 風しんの抗体検査・予防接種を受けられない方へ

対象者 (昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)にはすでに通知と無料クーポン券を2020年4月に送付しました。対象の期間は2022年3月末までです。抗体検査を受けていただき、風しんへの抵抗力が無いこと(抗体なし)が分かりましたら、風しんへの抵抗力(免疫)をつけるため予防接種を受けてください(医療機関は市ホームページまたは厚

種を受けてください(医療機関は市ホームページまたは厚

生労働省のホームページで確認できます。  
なお、クーポン券を紛失されたしまった方は再発行しますので、健康づくり課までご連絡ください。  
問合せ 健康づくり課  
(☎248・9018)

● 水道メーター(量水器)の交換を行います

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

● 消火器の有料回収と住宅用火災報知器設置の相談会

とき 6月5日(土)午前10時～正午  
ところ 須坂市消防本部前庭  
※雨天時は消防署車庫内  
【消火器の有料回収】  
回収費用 1本1500円～  
2000円程度

※古い消火器の回収は、年1回のみとなります。  
【住宅用火災報知器設置の相談会】  
お気軽にご相談ください。  
※甲種防火管理者資格取得講習会は例年6月に開催していますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催は未定です。開催が決定次第、消防本部ホームページでお知らせします。  
問合せ 消防本部予防課  
(☎245・4200)

● 森林体験活動事業補助金

森林は、須坂市の69%を占め、水源の涵養や地球環境、生物多様性の保全など多面的な機能を持っています。  
森林や林業への理解と関心を深めることを目的に、参加者に森林体験活動の機会を提供する森林体験活動事業などを行う市内の団体に対し、事業費の一部を補助します。  
対象団体 2人以上で構成する市内の団体  
※法人格の有無は問いません。  
対象事業 ①【森林体験活動事業】  
▼間伐・下刈り・植樹などの森林整備体験  
▼森林の自然観察  
▼キノコの駒打ちや炭焼き

問合せ 福祉課(☎248・9003)

などの林産物を活用した体験  
▼県産材を使った木工体験などの体験活動を提供する事業  
②【①に資する施設の修繕事業】  
補助額 事業費の5分の4以内の額(上限4万円)  
詳しくは農林課へお問い合わせください。  
問合せ 農林課  
(☎248・9004)

● 行政相談委員が委嘱されました

行政相談は、国の行政全般(医療保険・年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など)の相談を受ける窓口です。また、担当行政機関が不明のものや、行政分野の幅広い相談にも対応します。  
総務大臣から次の方が委嘱されました。  
【行政相談委員】(敬称略)  
▼小林敏(相森町)  
▼荒井映子(屋部町)  
相談日 偶数月第1木曜日午後2時～4時(要予約)  
※予約は市民課(☎248・9002)に連絡してください。  
問合せ 長野行政監視行政相談センター  
(☎235・5566)

問合せ 福祉課(☎248・9003)

◎FMぜんこうじ(76・5FM)の番組に市長が出演します。放送日時 5月12日(水)午後1時20分頃(約20分)

●庭木剪定講習会(全5回)

庭木の剪定に関する知識や技術などを座学と実技を通して学びます。初心者の方も大歓迎です。剪定技術を学んでシルバー人材センターへ入会してみませんか。

とき ▼6月8日(火)▼10日(木)▼15日(火)▼17日(木)▼22日(火)▼29日(火)  
 ▼須坂市福祉会館：座学 ▼須高地地域の圃場や公園など：実技

受講料 無料  
 対象者 ▼60歳以上でシルバー人材センターに興味のある方 ▼入会し就業を希望する方

募集定員 15人  
 ※お申し込み多数の場合は選考させていただきます。

申込期限 5月28日(金)  
 申込・問合せ (公社)須高広域シルバー人材センター  
 (☎246・2003)

●人権の総合相談窓口は人権交流センターです

人権の相談内容は、複雑な課題が絡み合い、一つの部署では解決できない相談もあります。人権交流センターでは、指導員が相談の内容により、関係機関と連携し解決に向けて対応します。相談は無料で

秘密は守られます。

とき 月々金曜日午前9時～午後5時(祝日と12月29日～1月3日を除く)

問合せ 人権交流センター  
 (☎245・0909)

●新技術・新製品開発事業補助金

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

研究課題  
 ▼機械、器具または装置の省力化、高性能化または自動化のための技術

▼新原材料の開発技術

▼新製品の開発技術

▼生産、加工または処理のための新技術

▼新システムまたは新工法の開発技術  
 ▼公害防止または産業廃棄物処理のための新技術

▼地域資源を活用した新事業展開、新商品開発など

対象経費 原材料購入費用、機械などの購入または借用に要する費用、委託に要する費用、技術指導受け入れに要する費用など

※委託に要する費用および技術指導受け入れに要する費用

は、総事業費の半分を超えないこと

補助額 対象経費の2分の1以内の額(限度額100万円)

※グループの場合は3分の2

申請期限 5月31日(月)

審査 申請のあった事業に関して、審査会で一括審査を行い、交付対象事業を決定します。なお、審査会は6月上旬から中旬を予定しています。

※申請書およびその他詳細は市ホームページをご覧ください。くか産業連携開発課までお問い合わせください。

申込・問合せ 産業連携開発課  
 (☎248・9033)

●高校再編整備計画(二次)案に係る住民説明会開催

県立高校の「高校改革」夢に挑戦する学び再編・整備計画【二次】案」と、旧第2

通学区の高校配置と将来像に関する住民説明会を開催します。新型コロナウイルス感染症予防対策として、説明会への参加は事前申し込みが必要です。

とき ▼5月18日(火)①午後3時～4時30分②午後6時～7時30分 ▼5月29日(土)午後2時～3時30分

ところ 生涯学習センター3

階ホール

定員 各回100人(事前申し込み)

申込方法 電子申請、Eメール、FAX、電話で、説明会の3日前までにお申し込みください。

※中野市中央公民館講堂でも5月15日(土)と5月27日(木)に開催されます。

申込・問合せ

長野県教育委員会高校教育課  
 高校再編推進室  
 (☎235・7452) FAX 235・7488

Eメール kokoshitsu-info@pref.nagano.lg.jp



電子申請

●峰の原高原クロスカント

リコース

今シーズンの営業は4月24日(土)から開始しました。標高1500mの峰の原高原には、四季を感じながら走ることができる複数のコースがあります。雨上がりにもすぐに使える全天候型トラック

が訪れる人気のコースです。市民の皆さんもご利用いただけます。

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

広告欄

ぎっくり腰・ヘルニア・ムチウチ・肩こり・腰痛・ひざの痛み…そのつら～い症状…諦める前にご相談ください!!

なかなか治らないその症状、骨格の歪みが原因かも!!

仙骨むつつ療法

弱い力での施術なので痛みが少なく短時間で終わります

骨格の土台「仙骨」を調整することで、お体のお悩みを解決するお手伝いをいたします。



予約時に「広報須坂を見た」とお伝えください  
 初回無料体験できます!



結果が出る施術院【新型コロナウイルスの感染防止対策をしてお待ちしております】

すざか健康回復センター 須坂市南横町1628-10 TEL.026-247-0310 完全予約制

募 集

**利用時間** 午前5時～午後7時  
**利用料金や専用利用のご予約** など詳細はお問い合わせください。  
**問合せ** 峰の原高原クロスセンター維持管理組合  
 (☎245・9441)

● **信州大学教育学部附属長野中学校 令和4年度入学生徒募集**

**資格** 長野市および長野市に近接する市町村内の小学校に在籍している児童で、徒歩・自転車および公共交通機関を利用して、自力で1時間程度で通学できる学齢児童  
**募集人数** 200人  
**募集要項** 6月11日(金)に学校ホームページに掲載します。  
**保護者学校説明会** 9月21日(火)午前9時  
 ※願書を配布します。必ず出席してください。

**願書受付** 11月16日(火)～18日(木) 午前9時30分～午後3時30分 (正午～午後1時30分を除く)  
**その他** 新型コロナウイルス感染症の状況により、変更のある場合は学校ホームページ

でお知らせします。  
**申込・問合せ** 信州大学教育学部附属長野中学校  
 (☎243・0633)

● **信州大学教育学部附属長野小学校 令和4年度入学志願者募集**

**資格** 出願日および入学後も、同校の指定地域内(須坂市全域)に保護者と同居し、自力で通学できる学齢該当児童  
**募集人数** 70人(男女各35人)  
**募集要項** 5月17日(月)～6月8日(火)まで学校事務室で配布  
**入学説明会** 6月10日(木)午後  
**願書受付** 6月15日(火)～17日(木)  
**その他** 新型コロナウイルス感染症の状況により、変更のある場合は学校ホームページでお知らせします。  
**申込・問合せ** 信州大学教育学部附属長野小学校  
 (☎251・3350)

**対象** 高校(専修学校の高等課程含む)・高等専門学校・大学(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  
**要件** ▼本人または本人と

同一生計である方が市内に居住している方▼成績が優秀で健康な方▼経済的理由で修学が困難な方▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方  
**貸与月額**(1人あたり)

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

**大学生など**  
**募集人員** 若干人(年収・所得の上限額があります)  
**受付期間** 5月6日(木)～28日(金)  
**申込・問合せ** 学校教育課  
 (☎248・9010)

● **「読書ちやれんじ」参加者募集中**

**対象** 子どもの読書活動を推進し、親子で楽しく読書活動に取り組めるよう支援する取り組みです。  
**【すぐか子ども読書ちやれんじ】**  
 本を読んでコメントを書き、

たくさんの本とふれ合いましょう。読んだ本の冊数で認定証がもらえたり、親子でも表彰されます。  
**対象** ▼市内在住の小学生  
**須坂支援学校の児童・生徒**  
**実施期間** 2022年2月15日(火)まで(募集は随時)  
**窓口** 学校・図書館

**【すぐか家族で読書ちやれんじ】**  
 読み聞かせた絵本の冊数でポイントを貯めます。家族で楽しく絵本に親しみましょう。  
**対象** 市内在住で乳幼児のいる家族  
**実施期間** 2022年3月10日(木)まで  
**窓口** 図書館・文化スポーツ課  
**申込・問合せ** 文化スポーツ課  
 (☎248・9027)

● **令和4年度採用長野県警察官募集**

日本一安全・安心な信州のため、警察官として働いてみませんか。  
**受験資格** 35歳未満で大学(短期大学を除く)を卒業または卒業見込みの方  
**受付期間** 5月21日(金)～6月21日(月)  
**第一次試験** 7月11日(日)  
**申込・問合せ** 須坂警察署総務課 (☎246・0110)

衛生環境を整える **DUSKIN**

衛生対策はダスキンにおまかせください

ダスキン須坂 須坂市小河原2527-1 ☎0120-6565-74



広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

◎令和3年島根県松江市大規模火災義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

●地方創生推進交付金事業  
「まちの元氣創出事業」  
受託事業者募集

「まるごと博物館」を核とした「人・地域資源」で紡ぎだすまちの元氣創出事業の受託事業者を募集します。  
募集内容 ▼総合的休憩所・地域交流拠点整備事業▼プロモーション事業▼新たな地域エコシステムの構築事業▼関係人口創出事業▼先進技術の活用による販売体制強化事業他※それぞれの受託事業者を募集します。(計7本)  
募集内容・申込方法・申込期限など詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 信州須坂まちの元氣創出推進委員会事務局  
(文化スポーツ課内)  
(☎248・9027)

行事・催し

●桜木町通り蚤の市

今回のテーマは「こどもの日」。



このページは  
こちら

お子さんも楽しめるワークショップやフード販売などを行います。マイバックをご持参ください。  
とき 5月5日(水)午前10時～午後3時  
ところ ツツミベース(旧つつみ洋品店・桜木町通り)  
※駐車場は須坂駅ロータリー南側の長電パーキングをご利用ください。(30分無料)。  
問合せ 商業観光課  
(☎248・9005)

●「現代の名工模倣絵師寺澤森秋展」



現代の名工寺澤森秋の東京友禅と世界遺産更紗を展示します。日本とインドネシアの気候による技や表現の違いと融合をお楽しみください。  
期間 5月23日(日)まで  
※木曜日休館  
入場料 2会場共通300円  
【更紗と友禅の融合】  
開館時間 午前9時～午後5時  
ところ 須坂クラシック美術館  
【手描き友禅の世界】  
開場時間 午前10時～午後4時  
ところ シルキーホール  
※5月31日(月)まで田中本家博

物館でも「寺澤森秋 江戸手描き友禅の華」を同時開催しています。  
【寺澤森秋のギャラリーレポート】  
とき ▼5月5日(水)▼22日(土)①午前10時～正午②午後2時～4時  
ところ 須坂クラシック美術館  
問合せ 須坂クラシック美術館  
(☎246・6474)

●DVD等上映(視聴)会

学習教材として貸出可能なDVDの上映を行います。他の作品の視聴を希望される方も、随時ご覧いただけます。  
とき 5月18日(火)午後1時30分～3時30分  
ところ 人権交流センター  
上映するDVD▼「LGBTs①男らしい色?女らしい色?」:12分▼「シェアしてみたらわかったこと」:46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)

●森の中のクラフトフェア 2021

クラフト作家の手作り作品が集います。新緑の森の中、

お散歩感覚でお気に入りの作品を探しに来てください。世界の民俗人形博物館と須坂版画美術館ではクラフト体験教室を行います。  
とき ▼5月15日(土)午前10時～午後5時▼16日(日)午前9時～午後4時  
ところ 須坂アートパーク  
入場料 無料  
※マスク着用など、感染症対策にご協力ください。  
問合せ 森の中のクラフトフェア事務局(メセナホール)  
(☎245・1800)

●渋沢栄一書軸特別公開

2021年NHK大河ドラマ「青天を衝け」で話題の主人公・渋沢栄一の書(実物2幅)を特別公開します。  
書は、明治から昭和初期にかけて製糸業の町として栄えた須坂を代表する人物・越寿三郎ゆかりの旧越家住宅に残されたもので、通常レプリカで公開している書の実物に加え、これまで公開していない書も初公開します。  
とき 5月29日(土)午前10時～午後4時30分  
ところ 旧越家住宅  
問合せ 文化スポーツ課  
(☎248・9027)

広告欄



お部屋はすべて個室となっておりますので安心してご利用いただけます。  
御法事、お祝いごと、御会食にご利用ください。

Go To Eat キャンペーン食事券、2021年6月30日(水)まで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。

ご予約お問い合わせ

能登忠 芝宮神社前 [駐車場完備]

☎026-245-0053 能登忠 検索

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



広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-50070)

● 版画美術館イベント

入館料 3000円(世界の民俗人形博物館との共通券は5000円)  
**【木版画教室(全2回)】**  
 版画の中でも最も一般的な技法で、学校の美術の授業でも親しまれています。数枚の板を使って色鮮やかな多色木版を制作します。

とき ▼5月22日(土)▼6月5日(土)午前10時〜午後4時  
 講師 市川久雄さん(須坂版画集団)  
 参加費 2000円  
 定員 10人

● 【初めての木口木版】

輪切りにした板をビュランという道具で彫る技法です。銅版画に近い精密で繊細な表現が特徴です。

とき 5月9日(日)午前10時〜午後4時  
 講師 高橋公一さん  
 参加費 1800円  
 問合せ 須坂版画美術館  
 (☎248・6633)

● 五月人形 高浦の節句

高さ6mの15段飾りに武者人形250体を展示しています。等身大鎧飾りなど、迫力のある展示をお楽しみいただけます。

期間 6月27日(日)までの午前9時〜午後5時  
 ※5月12日(水)以降水曜日休館  
 入館料 3000円(須坂版画美術館との共通券は5000円)  
 問合せ 世界の民俗人形博物館  
 (☎245・2340)



● AC長野パルセイロ ホームゲーム情報

AC長野パルセイロへの応援をお願いします。  
 ところ 長野Uスタジアム (長野市)

● 【トップチーム】

第9節 5月30日(日)午後4時〜  
 鹿児島ユナイテッドFC 戦  
 チケット発売の詳細はパルセイロホームページをご覧ください。

問合せ AC長野パルセイロ事務局  
 (☎/FAX 244・7780)

定休日は日・月曜日、祝日



講座・教室

● 介護教室

近年、高齢者の運転が社会的な課題になっています。「高齢者は運転のどんなことに気をつけたらいい?」「免許の返納を考えるのはどんな時?」など、ご家族の安全な運転方法を考えてみませんか。

とき 5月25日(火)午後1時30分〜3時30分  
 ところ 生涯学習センター3階ホール  
 テーマ 「高齢者の安全運転について」  
 講師 小林明弘さん(須坂警察署交通課交通係長)

参加費 無料  
 対象 ▼介護をしている方  
 ▼テーマに関心のある方  
 申込期限 5月21日(金)  
 申込・問合せ グリーン在宅介護支援センター  
 (☎214・3165)

● マタニティセミナー

〈全2回〉

ところ 保健センター  
 対象 8〜10月出産予定の方とその家族  
 持ち物 母子健康手帳、飲み物

【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう(1回目)】  
 とき 5月28日(金)午前9時30分〜11時20分  
 内容 ▼講話▼実技  
 申込期限 5月21日(金)

【親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座(2回目)】  
 とき 6月13日(日)午前9時15分〜11時40分  
 内容 ▼講話▼実技  
 申込期限 6月7日(月)

※開催中止の場合は市ホームページとすまいるナビでお知らせします。  
 申込・問合せ 保健センター  
 (☎248・9023)

● お父さんの育児講座「すくすくパパ」

お父さんと一緒に手作りおもちゃを作ろう。  
 とき 6月13日(日)午前10時〜正午  
 ところ 子育て支援センター

参加費 無料  
 対象 育児中の父親と子ども  
 ※ご家族で参加できます。  
 定員 10組(先着順)  
 申込期限 6月4日(金)  
 申込・問合せ 子育て支援センター  
 (☎245・6588)

広告欄

共にすごした家族の一員だから…ご自宅でご家族揃って感謝で見送りを

# ペットの葬儀

●ご希望の日程でご自宅で家族揃ってお見送り  
 ●煙、臭いの心配なし!ご近所にも配慮  
 ●目立たない小型ワゴン車・普通車ワゴン車

年間880件の実績

毎月、前月送った子達の総追悼法要を行っています。  
 ホームページの【365日運営日記】では送った子達のお名前を掲載しています。「ここを選んでよかった」と多くの方からご感想をいただいています。

体重別	事業所火葬	訪問火葬(北信地域)
7kg未満	18,000円	21,000円
10kg未満	20,000円	23,000円
15kg未満	22,000円	25,000円
20kg未満	25,000円	28,000円
30kg未満	30,000円	35,000円

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

先ずはお電話でご予約ください  
 通話料 無料

よくよく 0120-419-489

一般社団法人 アプリシエーション 長野市豊野町蟹沢2560 南曾峯信号 TEL.026-217-0594 営業時間:6時~22時

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

◎2020年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……やさしさで みんなをつなぐ バトンパス 相森中1年 高橋依織

●高齢者健康教室公開講座

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防に関するコツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 5月20日(木)午前11時15分～正午

ところ 保健センター3階

内容 ▼体操▼脳トレなど  
対象 市内在在で65歳以上の方

持ち物 ▼飲み物▼タオル  
※動きやすい服装・マスク着用

問合せ 地域包括支援センター  
(☎245・4566)

●わらべうた遊びと絵本講座(全2回)

親子で参加して、わらべうたや手遊びを覚えましょう。幼年向け絵本の紹介もあります。

とき ▼6月3日(木)▼17日(木)各とも午前10時30分～11時30分

ところ 須坂図書館西館2階  
講師 佐藤月子さん(読書アドバイザー)

対象 未就園児(0～3歳ぐらい)と保護者

定員 親子10組(申込順)  
申込開始 5月12日(水)午前9時

申込方法 電話または図書館カウンターでお申し込みください。

参加費 無料

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日の検温、手指の消毒、マスクの着用、氏名や連絡先の記入などのご協力をお願いします。

問合せ 市立須坂図書館  
(☎245・0784)

●うつ病の方の家族教室

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し、一緒に学びませんか。

とき 5月20日(木)午後1時30分～3時30分

対象 うつ病の方の家族  
受講料 無料

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

申込・問合せ 保健センター  
(☎248・9023)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。

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。

善意の窓口



《寄附》  
▼現金(須坂市指定有形文化財「旧園里学校」の維持・管理のため)：株式会社長野銀行様  
▼現金(新型コロナウイルス対策事業支援のため)：第一生命保険株式会社長野支社様  
▼自転車11台(学校備品の充実のため)：須高交通安全協会様

▼東屋(臥竜山に訪れる方の憩いの場として活用してもらうため)：臥竜公園、憩いの空間「プロジェクト様」  
▼「大光楼(久田家)文書」190点(文書館の史料などとして保存するとともに、市民の利用に供するため)：市川倭子様  
▼HRC薬用ハンドジェルH180ml(手指消毒ジェル)1万8本(新型コロナウイルス感染症拡大防止に役立てるため)：株式会社ヒューマンリソースコミュニケーションズ様

寄附募集

許可2件

【令和3年花火大会資金】

募集責任者 神林章(須坂市花火大会実行委員会)

募集金額 259万円  
期間 5月6日(木)～6月30日(水)

問合せ 市民課  
(☎248・9002)

【第71回社会を明るくする運動募金】

募集責任者 小柳邦義(須高地区保護司会会長)

募集金額 90万円  
期間 5月1日(土)～5月31日(月)

問合せ 市民課  
(☎248・9002)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼徳利と徳利 20セット  
▼ごはん茶碗30個▼汁椀30個▼マツサイジチエア▼マレット

▼ゴルフスティック(男性女性各1本)▼携行缶▼学習机(椅子無し)▼木製ロフトベッド

《譲ってください》

▼マメトラ用親子ラセンセツト

【《差し上げます》《譲ってください》の申込期限と抽選日】

申込期限 5月11日(火)

抽選日時 5月13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、事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)

入居者募集【市営住宅】

募集団地	間取り
○屋部	1戸 2DKY
○屋部	1戸 3DKB
○豊丘	8戸 3DKB
○境沢	1戸 3KB
○末広	1戸 2DKY※
○西原	1戸 3LDKY

募集期間 5月6日(木)～14日(土)、日曜日を除く

抽選日時 5月19日(水)午前9時

※申し込み資格の市税に関する条件、入居時に必要な連帯保証人などに関してお困りの方はご相談ください。

申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター(☎214-5620)

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	間取り
○旭ヶ丘S2-204	3DKY

家賃 66,000円  
敷金 家賃の3カ月分  
要件 同居親族・所得など

※…身体障がい者世帯用

※Y…浴槽あり B…浴槽なし

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……子どもの話に耳を傾けよう

日曜日・祝日の当番薬局

5月2日(日) オオクマ薬局  
 5月3日(祝) 小布施薬局  
 5月4日(祝) さくら薬局  
 5月5日(祝) かおり薬局  
 5月9日(日) クスリのアオキ旭ヶ丘薬局  
 5月16日(日) クスリのアオキ墨坂薬局、  
 蔵の町薬局  
 5月23日(日) グリーン薬局  
 5月30日(日) 幸高中島ファミリー薬局  
 ※蔵の町薬局は5月3日(祝)～5日(祝)を除き、営業します。  
 ※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は16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

【悩み無料ダイヤル】

電話 ☎0800-800-7223  
 とき 月～金曜日※8:30～17:15

※祝日を除く

5月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場：保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	7(金)	13:10～	令和3年1月1日～1月31日生
	6/4(金)		令和3年2月1日～2月28日生
1歳児健康相談	18(火)	9:15～	令和2年4月14日～5月18日生
	6/15(火)		令和2年5月19日～6月15日生
1歳6カ月児健康診査	21(金)	13:10～	令和元年10月24日～11月12日生
	6/18(金)		令和元年11月13日～12月13日生
2歳児健康相談	13(木)	9:15～	平成31年4月20日～ 令和元年5月13日生
	6/8(火)		令和元年5月14日～6月5日生
3歳児健康診査	27(木)	13:10～	平成30年4月22日～5月27日生
もぐもぐ離乳食講座	25(火)	13:00～	令和2年11月1日～11月30日生
かみかみ離乳食講座	11(火)	13:00～	令和2年8月1日～8月31日生
	6/10(木)		令和2年9月1日～9月30日生

※今年度から乳幼児健康診査・相談・離乳食講座の受付時間がWEB予約制になりました。詳細は「健康カレンダー」をご確認ください。

※持ち物は「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。

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

【個別予防接種】

(会場：各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象年齢
令和3年3月生	ロタウイルス	ロタリックス 出生6週0日後～24週0日後まで ロタテック 出生6週0日後～32週0日後まで
	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生後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3年2月生	四種混合1期初回	生後3カ月～90カ月(7歳半)の前日まで
令和2年12月生	BCG	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は生後5カ月～8カ月の前日)
令和2年5月生	麻しん・風しん1期 水痘	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで 生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成30年5月生	日本脳炎1期初回	生後6カ月～90カ月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成24年5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22年5月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

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

【問合せ】

▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)  
 ▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)

YouTubeを見ながら先生達と一緒に「もふんによ」を作ってみよう!!

参加費無料

参加希望の方は、右の二次元バーコードから、ご登録をお願いします。  
 ご登録が完了したご家庭には、「もふんによ」をお送りいたします。  
 ご家庭で、豆乳70グラムとサラダ油20グラムをご用意いただき、ご家庭の電子レンジで3分で完成です。5月20日(木)午前10時30分よりYouTubeにてマリアこども園の先生達がライブ配信で皆さんと一緒に「もふんによ」作りをするよ!!

配信 URL  

参加登録 URL 

「お家で簡単クッキング」に参加可能なお子様は、2018年4月2日～2019年4月1日生まれまでの未就園のお子様です。参加人数の上限を超えた場合は、締め切り前でも登録できない場合があります。各ご家庭1回の登録をお願いします。

マリアこども園 須坂市春木町1092 TEL 026-245-0012  
 www.mariakids.jp info@mariakids.jp



広告欄

# 公民館だより 須坂

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

## 地域と公民館活動について考える

### 公民館研究集会

3月7日(日)、長野県生涯学習センターと公民館分館長会、市公民館の共催で「災害復興と公民館」をテーマに公民館研究集会を開催しました。須坂市生涯学習センターから各地域公民館へオンライン配信し、約200人が参加しました。当日の講演や資料を参考に、改めて地域と公民館活動について考えてみました。

### 災害後に見えた課題

東日本大震災で大きな被害を受けた地域の一つに宮城県気仙沼市があります。気仙沼市のある地区では住民自治がしっかりとされており、被災の際は住民たちが連帯して避難所を運営しました。

震災後しばらくして、宮城県は防潮堤の建設計画を地域に示しました。地域の景観を大きく変えてしまう計画でしたが、多くの住民は住居も定まらない状態であり、説明会でも早期の復旧・復興が重視されるなか、計画を見直すべきではという意見は排除されがちでした。そこに、あえて意見を述べに若い世代が参加しても、分かったようなこともあったそうです。問題点は、行政と住民の対



▲研究集会の様子

話、世代を超えた対話の経験が未熟であったことにあります。「自分の意見を言って、周りの意見をちゃんと聞く」当たり前のようなことですが、議論や討論で相手を打ち負かすのではなく、相手を思いやるのが「対話」ではないでしょうか。困ったときこそ、対話のきっかけとして、きちんと話し合いができる関係を築いておくことが大切です。

### 新しいつながり

震災は、新たな人的交流を生み出しました。新規の流入者の新しいチャレンジを始めている地域もあります。若者たちの行動は地域を刺激し、志が資本の流通を生み出している側面もあります。

今は、新型コロナウイルスの影響で、人と直接会うことが難しくなってしまうでしょうが、人的交流に関しては、著しい変化が見られます。オンラインという形が一般に普及されてきたことで、時間や場所に制限されない、多様なつながりが見られるようになりました。

普段の交流に加え、新しい変化を大事にしていきながら、さらなる化学反応を起こしていけるとさらなる新しいつながりができると思っています。

### 気軽にお立ち寄りください

須坂市内には、生涯学習センターや9カ所の地域公民館があります。

地域活動についての悩みや疑問があるときは「対話」のきっかけとして、お近くの公民館へお気軽にお立ち寄りください。



4月末から5月初めにかけて、多くの祝日が続くゴールデンウィークが始まっています。4月29日「昭和の日」、5月3日「憲法記念日」、5月4日「みどりの日」、5月5日「こどもの日」、皆さんはこれらの名前の由来をどれだけ知っていますでしょうか▼さて、このゴールデンウィークは言葉として定着していますが、この言葉が生まれたのは、実は映画業界といわれています。昔、4月末から5月初めの連休がある期間に映画館の入場者が増え、映画会社にとっては素晴らしい1週間だったそうです▼そこで映画会社が放送業界用語の「ゴールデンタイム」(高視聴率をとれる時間帯)をヒントに「黄金週間」と命名し、よりインパクトが強い「ゴールデンウィーク」と呼ばれるようになり、当初は映画業界で使われていたものが、一般に広がったようです。(ちなみにNHKでは、「大型連休」と呼んでいます。)▼コロナ禍でこんなに連休があってもと思う人がいらっしやると思います。心を落ち着かせ、今だからこそできることを見つけてみませんか。

# 健康づくりは自分たちの手で

## 南部地域公民館

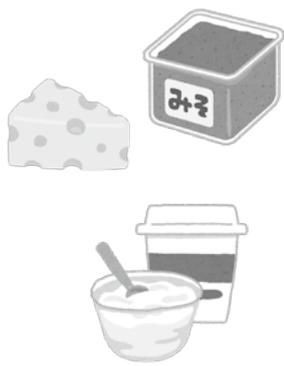
3月12日(金)と19日(金)の2日間、南部地域公民館で健康長寿あれこれ講座を開催し、14人が参加しました。保健師の小林澄子さんと指導員の内藤宣子さんを講師に迎え、健康のための心がけや、気持ちの持ち方などを学びました。

### 腸内環境をよくして

#### 免疫力を高めよう

腸には全身の免疫細胞の約7割が集まっています。小林さんは、腸内環境がよい状態に保たれないと、免疫機能が低下して、感染症などの病気にかかりやすくなりますと話しました。

腸内環境をよくするには、乳酸菌を増やすことが大切です。そのために、乳酸菌が多く含まれる発酵食品を積極的に取り入れましょう。例えば、みそ、ヨーグルト、チーズ、しょうゆ、納豆、かつお節などがあります。



### 体を動かしましょう

日々の運動は病気の予防につながります。内藤さんは、歌に合わせた手遊びや椅子に座りながら無理なくできる体操を紹介しました。



▲楽しく体を動かしました

体操は誰もがよく知っている童謡に合わせて行われ、参加者は「これなら家でも楽しくできるね」と笑顔で楽しく体を動かしました。

また、普段から料理の合間に軽く体操をしたり、掃除は

### 気持ちは明るく

小林さんは「笑いは百薬の長」と話し、寸劇を用いた説明で参加者を楽しませました。



▲寸劇で楽しく説明

新型コロナウイルスだけが病気ではありません。家にももりつばなしでは免疫力が低下してしまいます。気分転換に、人との関わりや趣味を楽しみましょう。参加者は「家にいることが多くなってきたけれど、こうして誰かと話したり、笑ったりすることが一番の楽しみです」と話しました。感染予防をしながら普段通りの生活を送り、気持ちを明るく保つことが元気の源になります。

## 生涯学習推進員会 活動だより

### 「いきいきクラブ」を取材しました

「いきいきクラブ」は、15年前に市主催の「健康教室」参加者により結成されました。会員は40人で、50代から80代の女性です。毎週木曜日の午前9時30分から北部体育館で、元気に活動しています。軽快なマーチの曲に合わせて、エクササイズが始まりました。自在にステップを踏み手も合わせて動かします。あつという間に45分間のエクササイズが終わってしまいました。私も体験させていただきましたが、心地よい爽快感に浸ることができました。エクササイズ終了から午前11時30分まで、卓球とソフトバレーに分かれてレクリエーションが行われました。参加された皆さんは「これがまた楽しいのよ。一緒にやりましょう」と笑顔で誘ってくれました。まさに今が青春で、皆さん若々しくお元気です。

お話を聞くと「健康・長寿で過ごしたいのでエクササイズを15年間続けてきました。おかげさまで元気に農業を続けられています」と話され、他の方も口々にエクササイズの効果を話してくださいました。エクササイズは、「健康教室」の時から指導している藤澤佳子先生が考案されました。先生は「現在は生活様式の変化が著しく、例えば、洋式トイレの導入以降、膝を曲げる習慣が少なくなったことで、膝を痛める方が増えています。健康寿命を延ばすには日々の生活の中に運動を取り入れて習慣にすることが大切です」と話され、私も健康寿命を延ばすために、運動を取り入れることを深く考えさせられました。講師の藤澤先生、会員の皆さん、ご協力ありがとうございました。(生涯学習推進員広報部会 湯本 記)



▲元気よくエクササイズ

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座などを中止・延期する場合があります。主催者に確認をお願いします。

# お知らせ

## 生涯学習推進課

市内見学まなび一号(隊)  
お宝探しの旅



### 臥竜公園周辺の 歴史探訪

臥竜公園周辺の史跡などを巡り、名物のお団子を楽しみます。



▲須田城跡

とき 5月29日(土)  
午前9時～正午  
参加費 400円  
定員 20人程度  
募集期間 5月6日(木)～21日(金)

### 集合・解散

市立博物館前駐車場  
コース 全行程徒歩

原嘉道墓碑：田中邦治像：臥竜山百番観音：栗生純夫句碑：満州珠山開拓慰霊碑：越寿三郎翁像：管鮑の歌碑：観音橋：堀家墓所：堀直虎公霊廟：須田城跡：竜ヶ池記念碑：お楽しみ茶会(団子)  
案内役 インストラクター  
申込・問合せ  
☎245・1598

### 坂田山ウォーク

坂田山遊歩道を歩いて自然を満喫しながら史跡を巡ります。人気スポットの「竜の割石」など見どころ満載です。

とき 6月5日(土)  
午前9時～  
午後0時30分  
参加費 150円  
定員 20人程度  
募集期間 5月6日(木)～21日(金)  
集合・解散 さかた山風の子保育園駐車場  
コース 全行程徒歩  
泥岩の玉ねぎ状風化：吉向焼窯跡：鎌田山地下壕跡：坂田神社：坂田古墳群(大星古

墳群)：竜の割石：見晴らしの丘：坂田浄水場：駐車場  
案内役 インストラクター  
申込・問合せ  
☎245・1598



▲竜の割石

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

生涯学習をより楽しく充実したものにするためには、人と人をつなぐ役割や、活動や学習の場をつなぐコーディネーターが必要です。その役割を担うコーディネーターの知識を学びます。  
これからの生涯学習を進める重要な力を身に付ける研修です。生涯学習ボランティア活動をされている方、これから

ら地域や学校などでボランティア活動を始めたい方などにもおすすめです。  
【受講生の声】  
・地域のボランティアやまちづくり活動に関心があったので受講しました。月1回のスクーリングで意見を交わし、自分のペースで学習を進めることができました。学んだことを今後の活動に生かしていきたいと思えます。

### 受講料

39500円/人

(ただし、修了者には予算の範囲内で1/2以内の額を補助します)  
学習期間 2021年8月～11月 (4カ月間)

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

### 対象

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

定員 3人

※定員になり次第締め切り  
申込締切 7月16日(金)

生涯学習推進課の窓口にある申込書に必要事項を記入し

てお申し込みください。  
問合せ  
☎245・1598  
☎246・3906

### 中央地域公民館

### 体験 男の料理教室 (男性限定) (全4回)

一人分でも簡単でおいしいおかずを作れるようになりませんか。和洋中すぐに実践できること「間違いない」です。



とき 6月2日・16日・30日・7月14日  
※各回ともに水曜日  
ところ 生涯学習センター  
講師 浜岡一美さん  
参加費 各回1000円  
持ち物 エプロン・三角巾・食器用ふきん・はし・持ち帰り用容器  
定員 6人(申込順)  
募集期間 5月6日(木)～25日(火)  
問合せ ☎214・6086

日滝地域公民館

学ぶ

スマホ個人相談室

スマートフォンやタブレットの操作方法が分からない方もっと機能を知りたい方など、気軽にご相談ください。

とき 5月17日(月)  
※以降、毎月第3月曜日  
午後2時～3時30分

ところ 日滝地域公民館

内容 スマホ操作方法

相談時間 1人20分(予約制)

講師 (有)A D D S

持ち物 スマートフォン・タブレット

参加費 無料

定員 6人(申込順)

問合せ ☎248・1686

※平日午前9時～午後4時30分

体験

健康教室

踊ろうよこい

〈全6回〉

運動が苦手な方も楽しく体を動かしましょう。

とき 5月20日・27日・  
6月3日・10日・  
17日・24日

申込期間 5月6日(木)

定員 10人(申込順)  
器用ふきん  
用容器・三角巾・食

問合せ ☎248・1686

※平日午前9時～午後4時30分

※各回とも木曜日  
午前10時～11時30分

ところ 日滝地域公民館

講師 山崎優子さん

持ち物 動きやすい服装・タオル・上履き・飲み物・鳴子(お持ちの方)

参加費 無料

定員 15人(申込順)

問合せ ☎248・1686

※平日午前9時～午後4時30分

体験

高津住職のお勝手

アゼルバイジャン料理を作ります。

とき 6月8日(火)  
午前9時30分～  
午後0時30分

ところ 日滝地域公民館

講師 高津孝道さん

内容 肉のフルーツ煮

参加費 700円(材料代)

持ち物 ナイフ・フォーク・エプロン・持ち帰り

器用ふきん

定員 10人(申込順)

申込期間 5月6日(木)

問合せ ☎248・1686

※平日午前9時～午後4時30分

仁礼コミュニティセンター

体験

初夏の寄せ植え講座

初夏カラーの花を組み合わせて、玄関先やベランダに寄せ植えを飾ってみませんか。お気軽にご参加ください。

とき 6月10日(木)

ところ

午前10時～正午  
田邊花弁園ハウス  
(関谷温泉スタンド横)

講師 田邊恵徳さん

持ち物 移植ごて・エプロン・軍手・不要になった花ポットを持ち帰る袋

参加費 3000円(材料費)

定員 10人(申込順)

申込開始 5月6日(木)

問合せ ☎245・8118

※平日の午前8時30分～午後5時



▲一緒に寄せ植えしてみませんか

2021年度 使用許可申請書を提出してください

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

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

詳しくは、各施設にお問い合わせください。

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

# みんなの広場

## お便り紹介コーナー

～4月に届いたお手紙から～



### 臥竜公園

臥竜公園さくらまつりに行ってきました。コロナ禍で人が少なく、さくらは静かでおおらかでした。

その後、臥竜山山頂へ行きました。きれいに整備された東屋からの須坂市の眺めは素晴らしいかったです。(ペンネーム)

クロピーさん 68歳

●臥竜山は里山整備を進め、山頂からの眺望がよくなりましたので、ぜひ見に来てください。また、東屋の名前を募集していますので、36ページをご覧ください。

### 健康長寿レシピ

健康長寿レシピは毎月楽し

みにしています。主婦にとつてはありがたいです。これからも掲載をお願いします。

(道下さん 77歳)

●今回で52回目を迎え、5年目に入っています。旬な食材を使って、簡単でおいしいレシピをこれからもお届けしたいと思います。

### 池江璃花子さん

大病を患ったのに、競泳で東京五輪の内定を勝ち取りました。

辛くしんどくても、努力は報われると思います。

「今すぐ幸せ」と涙ながらに語っていた姿が輝いて見えました。本当におめでとう。今後の活躍を見守りたいと思います。(ペンネーム)

すいせんさん 74歳

●白血病から復帰し、出場した大会では次々に記録を更新しました。池江璃花子さんからは多くの方が勇氣や希望をもらいました。東京オリンピックが楽しみです。

### 季節の食味で満腹

子どもと一緒にヨモギもちを作りました。袋いっぱい採ったヨモギをゆでた後に、つぶして炊くと、家中すてきな

な香りに包まれました。季節の食味体験にお腹も心も満腹になりました。

(山岡さん 30歳)

●お子さんとヨモギを採って作ったヨモギもちは、お店で買ってきたものとは違ったおいしさがありますね。お子さんも楽しかったと思います。

### クス

庭続きの畑にクスがはびこっています。つるを伸ばし、つるから根を下ろして、畑中をはい回ります。木があるとそこに登り、手がつけられません。戦いが始まります。

(井上さん 46歳)

●これからの季節は、植物にとって成長スピードが増し、雨が降るとさらに増していきますね。これから毎日が戦いになりそうですね。

### 部活が休み

剣道の初段に合格しました。部活を始めて1年で合格できたのでうれしいです。

でも、コロナ禍のため、部活が休みになってしまいました。早く再開されるとうれしいです。

(小山さん 13歳)

●初段合格おめでとうございます。コロナ下での休部はや

るせない思いがあります。これからも仲間と剣道に励んでください。



### 成長できる1年に

1月に3人目となる長女が生まれました。4月からは長男は小学校へ。次男は年中になりましたが、転園になり、新たな生活が始まりました。心も体も大きく成長できる1年になりますように。(ペンネーム)

くるみさん 33歳

●新しい生活は親も子も大変ですが、子どもはすぐに慣れて楽しんで通っているのではないのでしょうか。すでに1カ月が経過し、心も体も成長して、1年後が楽しみです。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

### 郵送

切手 382-8511 須坂市役所 政策推進課 「みんなの広場」係行  
住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見

●Eメール info@ci.ty.suzaka.nagano.jp



## 市報クイズ

### ■今月のプレゼント

①湯つ蔵んど提供  
湯つ蔵んど入浴券(ペア) ……5人

②須坂温泉入浴券(ペア)  
榑古城荘提供 ……5人

③竜ヶ池ポート30分無料券  
臥竜公園管理事務所提供 ……10人

一問題 須坂町公園設計案を作成した方は?  
○多静六  
コト…2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、左のあて先へお送りください。(FAX・Eメール可)。

※いただいたご意見は紙面で紹介します。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切 5月19日(水)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 02662460750

## 子育て支援センター・児童センター

★集まりの日(11:00～)

12日(水) こいのぼりを作ろう  
 みんなでかわいいこいのぼりを作りましょう。  
 19日(水) 歯科指導  
 歯みがきの仕方を覚えましょう。個別相談もできます。

【持ち物】歯ブラシ、コップ  
 26日(水) こいのぼり運動会  
 親子で体を動かして遊びましょう。  
 6月2日(水) さつまいもの苗を植えよう  
 センターの畑にさつまいもの苗を植えましょう。

【持ち物】長靴、水筒(水またはお茶)

★子育て相談(11:00～)

10日(月) 子ども家庭支援員による子育て相談  
 17日(月) 管理栄養士による食育相談  
 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14:00～17:30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14:00～17:30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、市ホームページでも確認できます。



### 子育てワンポイントアドバイス

Q. 登園を嫌がる時にはどうしたらよいですか。

A. 子どもは、通園が始まると泣いて嫌がる場合があります。休日の後や風邪などで休んだ後も同じことがあります。中には帰りたいと泣き続け、子どもにどうしたいかを選択させ自宅に帰ってしまうこともあるようです。3歳未満児でもしっかり話をし、信頼して園に預けていただくことが大切です。子どもたちは覚悟を決め、案外園で楽しく過ごしています。子どもが園に慣れてくれば、ごねることもなくなり、親御さんが少し寂しさを感じることもあるかもしれません。泣くから帰ると子どもに判断させてしまうことは、子どもを大事にしていることにはなりません。迎えにいった時に、子どもの心情を考え、しっかりと抱きしめてください。

将来の自立に向けて、上手な親離れ、子離れの一步を踏み出しましょう。



(子育て応援メルマガ NO.212より)

南部児童センター		屋部町 ☎/FAX248-2330
幼児・親子	12日(水) 11:00～ ちょうちょになろう！ 19日(水) 11:00～ 牛さんを見に行こう！(要予約) 26日(水) 11:00～ こいのぼり運動会	
東部児童センター		高橋町 ☎/FAX246-0079
幼児・親子	12日(水) 11:00～ 手形をとろう 19日(水) 11:00～ かえる工作 26日(水) 11:00～ リユースしよう！	
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381
幼児・親子	12日(水) 11:00～ シャボン玉で遊ぼう♪ 19日(水) 11:00～ 電車を見に行こう☆ 26日(水) 11:00～ 牧場に行こう！(要予約)	

### Beautiful Name

## ビューティフルネーム

まちだ かいと  
**町田 海和 くん**

(9カ月)

お父さん…有基さん／お母さん…優美さん



この子が生まれるまでに、たくさんの方に支えられ、無事出産できた時は感謝の気持ちであふれました。生まれた日は、青空がきれいでさわやかな夏の日でした。海のようにきらきらと輝き、周囲の人を大切にできる優しく穏やかな子に育てて欲しいと願いを込め「海和」と名付けました。

最近はずかまり立ちを覚え、かわいらしい声で「パパ、ママ」と呼ぶ仕草に成長と幸せを感じます。笑顔を見せてくれるかいちゃんのことをパパもママも大好きです。これから家族でたくさん思い出を作っていこうね。

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



# 須坂都市計画区域マスタープランの変更案



—お問い合わせ先—  
 長野県都市・まちづくり課  
 電話:026-235-7297  
 長野県須坂建設事務所整備課  
 電話:026-245-4493

## 都市計画区域マスタープランとは

都市計画区域ごとにおおむね20年後の都市の姿を見据え、10年後を目標年次として、都市が抱える課題の対応や今後のあるべき都市の姿に対して方針や目標などを記載した計画で、都市計画法に基づいて県が定めます。

## なぜ変更するのか

都市計画区域マスタープランは2004(平成16)年5月に策定され、2012(平成24)年1月に見直しを行い、約9年が経過しました。

持続可能な社会の実現、災害に強い都市づくりのための「コンパクト・プラス・ネットワーク」の推進と、都市が抱える課題への対応のため、このたび都市計画マスタープランの変更を行います。

## 主な記載内容など

これまで、須坂都市計画区域では区域区分(線引き)の設定により市街化調整区域の無秩序な開発を抑制し、さらに、農林業との良好な調整のもとに、都市計画区域内の整

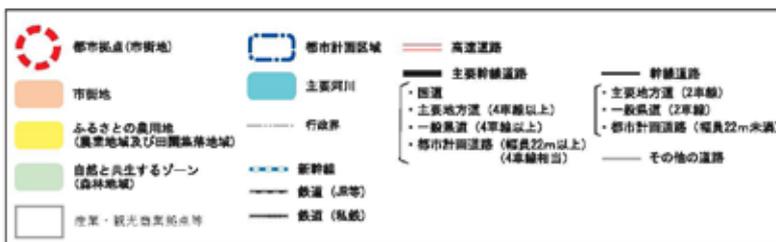
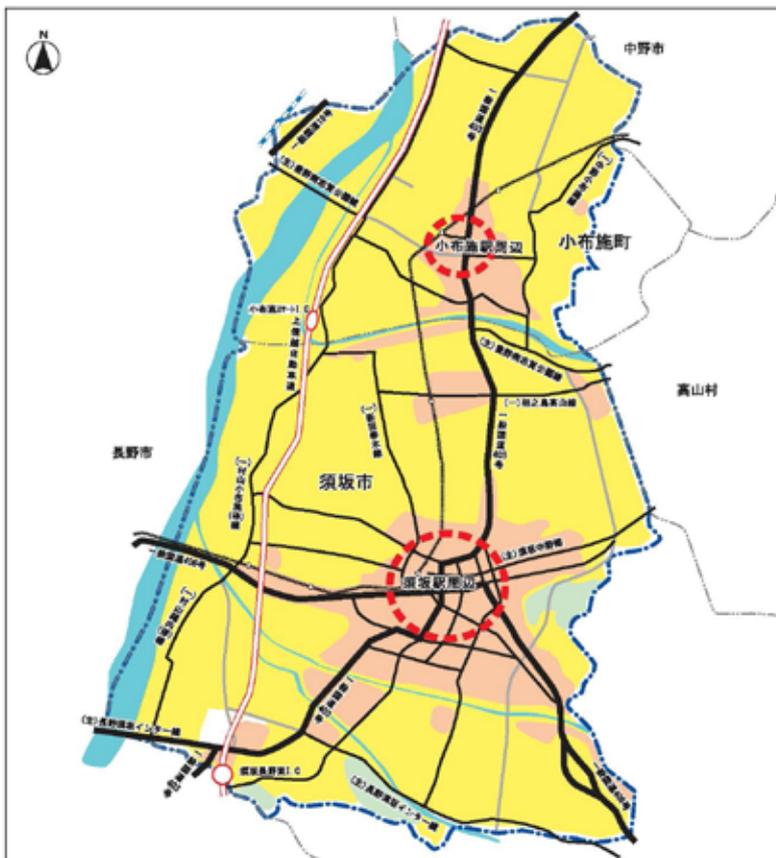
備開発および保全を行ってききました。

今回の計画では市街化区域内の人口は2025年までにおおむね2200人減少する想定とし、工業出荷額は2025年までにおおむね471億円増加する想定としています。人口や産業の見直しなどを勘案し、今後も美しい田園風景などの自然的環境を保全し、計画的に良好な市街化を図る必要があるため引き続き

区域区分を定めることとしています。なお、今回の変更では、区域区分の範囲の変更は行いません。

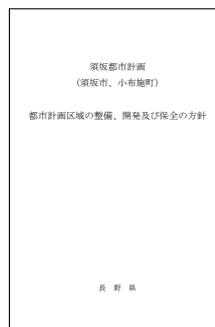


◆ 都市構造図(須坂都市計画区域)



## 変更案の閲覧場所

閲覧期間 5月28日(金)まで  
 閲覧場所 ▼長野県都市・まちづくり課 ▼須坂建設事務所  
 整備課 ▼須坂市役所まちづくり課





## みてみて すざかしどうぶつえん⑬

環境エンリッチメントを知っていますか？

「環境エンリッチメント」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

「環境エンリッチメント」は、飼育している動物の環境を豊かにするために、さまざまな工夫のことで。

動物園で飼育している動物は、野生下と比べると単調な生活になって活動性が落ち、本来は野生で行っている行動ができない場合があります。そんな問題を解決するために、飼育環境を豊かにすることで動物の生活に刺激や選択肢を増やし、心身ともに健康に過ごしてもらうことが「環境エンリッチメント」の目的です。

須坂市動物園でも「環境エンリッチメント」に取り組んでいます。例えば、ブタオザルの給餌のときにいろいろな

場所にエサを隠します。

野生ではエサを探すことに時間をかけます。1カ所に隠した方が職員の作業は簡素化しますが、いろいろな場所に隠すことで探す時間が増え、動物にとっても運動にもなり、退屈する時間が減るかもしれません。

他にも木登りが得意な動物には、高いところまで登れるように木や台を設置しています。

動物には、それぞれどんな工夫をしているか、動物園に遊びに来て、ぜひ観察してみてください。



### イベント情報

■ゴールデンウィークだよ！

ワクワクふれあいフェア

期間 5月5日(水)まで

※5月5日(水)のこどもの日は、「小・中学生」の入園料が無料です。

■母の日イベント

とき 5月8日(土)・9日(日)

※2日間とも「お母さん」の入園料が無料です。

■春の臥竜公園で野鳥を観察しよう

とき 5月30日(日)午前9時～11時

定員 20人(要申し込み)

申込期間 5月8日(土)～29日(土)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントは縮小させていただきます。

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026・245・1770)

みんなの憩いの臥竜山「あずまや」の名前募集

「あずまや」が一つできました。これを記念して、臥竜山にあります三つの「あずまや」の名前を募集しています。  
募集期限 5月9日(日)



募集の詳細



▲臥竜山北峰山頂



▲臥竜山北南峰中腹



▲臥竜山北峰中腹

## 市民リレー インタビュー

No.14

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。



塚越みや子さんは、福島県で生まれ育ち、高校卒業後に就職のため埼玉県へ。結婚し、須坂市に住んで35年ほどになります。夫と2人で起業したあすか葬祭では、全ての業務を行うエキスパートです。娘さん夫婦と一緒に「まちの葬儀屋さん」をモットーに、お客さまに寄り添うことを心掛けています。



塚越みや子さん  
(望岳台)

### 福島を思う

私が生まれ育った福島県川俣町は、機織りが盛んで、昔は桑畑がたくさんありました。また、リンゴやブドウなどの果樹も多く育てられています。海に面していないだけで、須坂市と風土が似ていると感じます。

東日本大震災では、姉の家が全壊になりました。避難所は被災された方が大勢避難さ



▲福島県川俣町の実家

れましたが、より被害が大きかった方が利用され、私の家族は、自宅で井戸水を使って近所の方と協力し合って炊き出しをして暖を取っていたそうです。

昨年同級会があり、帰郷しました。東日本大震災から9年経ちましたが、原発の影響で自宅に戻れない同級生がいきました。当時の話を聞こうと思いましたが、話したくない、思い出したくない、あんな思いをもうしたくないと誰一人震災の事を話そうとしませんでした。同級生の気持ちを察して、私は「頑張れ」と励ましましたが、「軽く言うな」と冗談交じり言われました。私の実家から1kmしか離れていないところに、放射能を浴びた土がたくさん置かれています。復興は目で見ることはできませんが、この放射能は見るこ

とができません。数量計で測ることでは分からず、とても恐ろしいことです。

### 恩返し

起業する前も葬儀屋さんに働いていましたが、もっとお客さまに寄り添う必要性を感じ、夫とともに起業しました。私たち夫婦はこの須坂市に親族や知り合いがいなく、たくさんの方々に応援してもらい今日まで営業を続けることができています。

24時間365日いつ連絡が来るかわからないため、子どもや孫の運動会などには時として黒のスーツで行くこともあり、皆さんに温かく見守っていただきました。また、福島が大変だからといって、「リンゴを送りな」と私の実家にも配慮してください、須坂の方は

とても優しい人が多いと感じます。

コロナ禍で葬儀のあり方も変わってきています。例えばお斎がなくなっています。お斎では、遺族が知らなかった故人の一面を知ることができたりして、故人を偲ぶことができます。また、斎場でも人数制限があり、お別れのできない方もいらっしゃる。寂しさを感じますが、時代の変化に感じることも私たちの役割です。

ご遺族のお気持ちを大切に葬儀をお手伝いさせていただきます。地元で愛されることが私たちの務めです。

見ず知らずの私たちを助けていただき、その恩返しとして、お客さまにこれからも寄り添い続けていきたいと思えます。



# 信州須坂の台所 52

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。



## 食べ物マメ知識

5月17日は「世界高血圧デー」です。高血圧の予防には減塩が効果的です。酢の酸味や香味野菜の風味、ごま油の香り、だしなどを利用するとおいしく食べることができます。

### 【材料】(4人分)

- ホウレンソウ…200g
- 長ネギ…10g
- 赤パプリカ…40g
- 黄パプリカ…40g
- しょうゆ…小さじ2
- ごま油…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 酢…小さじ2
- 白いりごま…大きじ1

### 【作り方】

- ① 長ネギはみじん切りにする。パプリカは薄切りにする。
- ② ホウレンソウはゆでて、水にさらしてしぼり、2～3cmの長さに切る。
- ③ ①の長ネギに、しょうゆ、ごま油、砂糖、酢を混ぜておく。
- ④ 全て混ぜ合わせて皿に盛り、白ごまを振りかける。

## カラフル野菜の甘酢あえ



調理時間10分

### 1人分の栄養成分

- エネルギー…46kcal
- 脂質…2.3g
- 炭水化物…5.4g
- 塩分…0.4g
- たんぱく質…1.7g

## レシピ動画(第38弾)

今月のレシピの作り方を動画でご覧いただけます。レシピ動画は、1分程度です。



「ポケナビずさか」



「マチイロ」



「マイ広報紙」

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

## よもやまばなし

▼5月号から『広報須坂』を担当することになりました。取材などで、皆さんからお話を聞かせてもらうことを楽しみにしています。いろいろな情報をお伝えしますので、少しでも興味を持っていただけたらうれしいです。(金井)

▼5月号から広報担当になりました。お茶の間に明るい話題をお届けできるよう精進してまいります。私は生粋のカープファンで、百々川のこいのぼりにも親近感を抱いています。元気に泳ぐこいのぼりを見に行ってみてください。(東城)

▼5月号から公民館だよりを担当することになりました。取材先では、皆さんの写真を撮ります。皆さんにカラーでご覧いただきたいと思いい、生涯学習推進課のブログにて写真を掲載することにした。ぜひご覧ください。(土屋)

### 人口・世帯数

人口…50,292(-29)  
 男…24,461(-21)  
 女…25,831(-8)  
 世帯…20,331(+48)

2021.4.1現在の住民登録者数による集計、( )内は前月比

### ★災害情報

	3月	2021年 1~3月	昨年 同期
火災	2	5	7
死者	0	0	2
死傷者	0	0	1
救急出動	216	582	517
交通事故	5	23	29
急病	142	391	324
その他	69	168	164
救助	1	1	4
交通事故	0	0	3
その他	1	1	1

### ★交通事故

	3月	2021年 1~3月	昨年 同期
件数	11	21	36
死者	0	0	0
傷者	14	25	40

◎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