令和３年６月１日（毎月１回１日発行）第904号

広報 須坂（すざか） 6

2021

特集　自ら守る！今から役立つ災害対策

信州すざか農業小学校豊丘校
ニラとったぞ～!!

自ら守る！今から役立つ災害対策
～三つのポイント～

「わが家は大丈夫」「いままで大丈夫だったから」と思っていませんか。令和元年東日本台風をはじめ、大雨や台風などによる風水害は須坂市にも大きな被害をもたらしています。

「周りの家が避難していなかったから、避難しませんでした。」「避難しようと外に出たら、道路が冠水して逃げられませんでした。」「玄関に行ったら、既に床下まで水が…」「水害や土砂災害とは無縁の場所だと思い込んでいました。」、これらの言葉は、実際に被災された方の言葉です。身近に迫る自然災害から「生き残るため」に、いざという時の行動や日頃の備えなどを考えましょう。

時間の経過とともに災害を忘れがちですが、いま一度防災ついて考え、出水期に備えましょう。

☞ポイント1 災害を知る

大雨による災害

●土砂災害

大雨や地震などが引き金となって、山や崖が崩れたり、水と混じり合った石・土砂が一瞬にして多くの命や住宅などの財産を奪ってしまう災害です。

山腹や川底の石・土砂が集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象を「土石流」といいます。また、山の斜面や自然の急傾斜の崖、人工的な造成による斜面が突然崩れ落ちることを「崖崩れ」といいます。

●浸水害

大雨などによる地表水の増加に排水が追い付かず、用水路や下水溝などがあふれて氾濫したり、河川の増水によって排水が阻まれ、住宅や田畑が水につかる災害です。

●洪水害

大雨や融雪などが原因で、河川の流量が異常に増加することによって堤防の浸食や決壊、橋の流出などが起こる災害です。

堤防の決壊や河川の水が堤防を越えたりすることにより起こる氾濫を「洪水」と呼んでいます。

暴風による災害

平均風速15～20ｍ／ｓの風が吹くと、歩行者が転倒し、高速道路では車の運転に支障が出始めます。さらに風が強くなると建物の損壊、農作物の被害、交通障害など社会に甚大な被害をもたらします。強風で飛ばされてきた物によって電線が切れ停電したり、最大風速が40ｍ／ｓを超えると電柱が倒れたりすることがあります。

さらに、台風の周辺では、暖かい空気が流れ込んで大気の状態が不安定となるため、活発な積乱雲が発生し竜巻などの激しい突風を伴うこともあります。

ポイント2 災害に備える

●家の外の備え

大雨や台風が来る前に、自宅の周りの安全を確認しましょう。

□屋根
かわらのヒビ、割れ、ずれ、はがれ、トタンのめくれ、はがれがないか確認しましょう。

□外壁
モルタルの壁に亀裂はないか、板壁に腐れや浮きがないか、プロパンガスのボンベは固定されているか、など確認しましょう。

□雨戸
がたつきがないか確認しましょう。

□窓ガラス
ひび割れ、窓枠のがたつきがないか確認しましょう。また、強風による飛来物などに備え、外側から板でふさぐなど処置しましょう。

□ベランダ
物干しざおなど飛散の危険性が高い物は屋内に移動しましょう。

□塀
ひび割れや破損場所がないか確認しておきましょう。

□庭
風で飛ばされそうなものは固定し、屋内に移動しましょう。

□側溝
排水の妨げとなるゴミや土砂などがないか確認しましょう。

●家の中の備え

非常時持ち出し用品や非常備蓄品を備えましょう（詳細は6ページ）。

●避難場所の確認など

いざというときはパニックになりがちです。事前に家族などと話し合って避難場所の確認などを行っておきましょう。

ポイント3 情報を入手する

ハザードマップや各種防災情報の入手先を確認しておきましょう。

もしもに備えてパソコンやスマートフォンのブックマークに登録しておきましょう。

ハザードマップ
自宅や会社など、須坂市内の洪水や土砂災害の危険性、避難場所などを確認できます。

長野県防災情報ポータル
県内の気象情報や避難勧告など、最新の情報を表示しています。

川の水位情報
２０１８年から設置が進んでいる新しい危機管理型水位計の情報を収集・提供しています。

土砂災害危険度情報
長野県全域の雨量・水位状況・土砂災害の危険度合いを確認できます。

防災行政無線
緊急時の災害情報や避難などの情報をはじめ、火災や特殊詐欺の啓発・予防などを放送します。

放送が聞き取れなかったときや、再度放送の内容を確認したいときは**「テレホンサービス：０２６-４６２-００００１」**または**「無料案内：０８００-８００-２９４０」**をご利用ください。

須坂市防災防犯メール
スマートフォンなどの携帯電話やパソコンなどで受け取ることができます。

5月20日から新しい避難警戒レベルの運用に変わりました

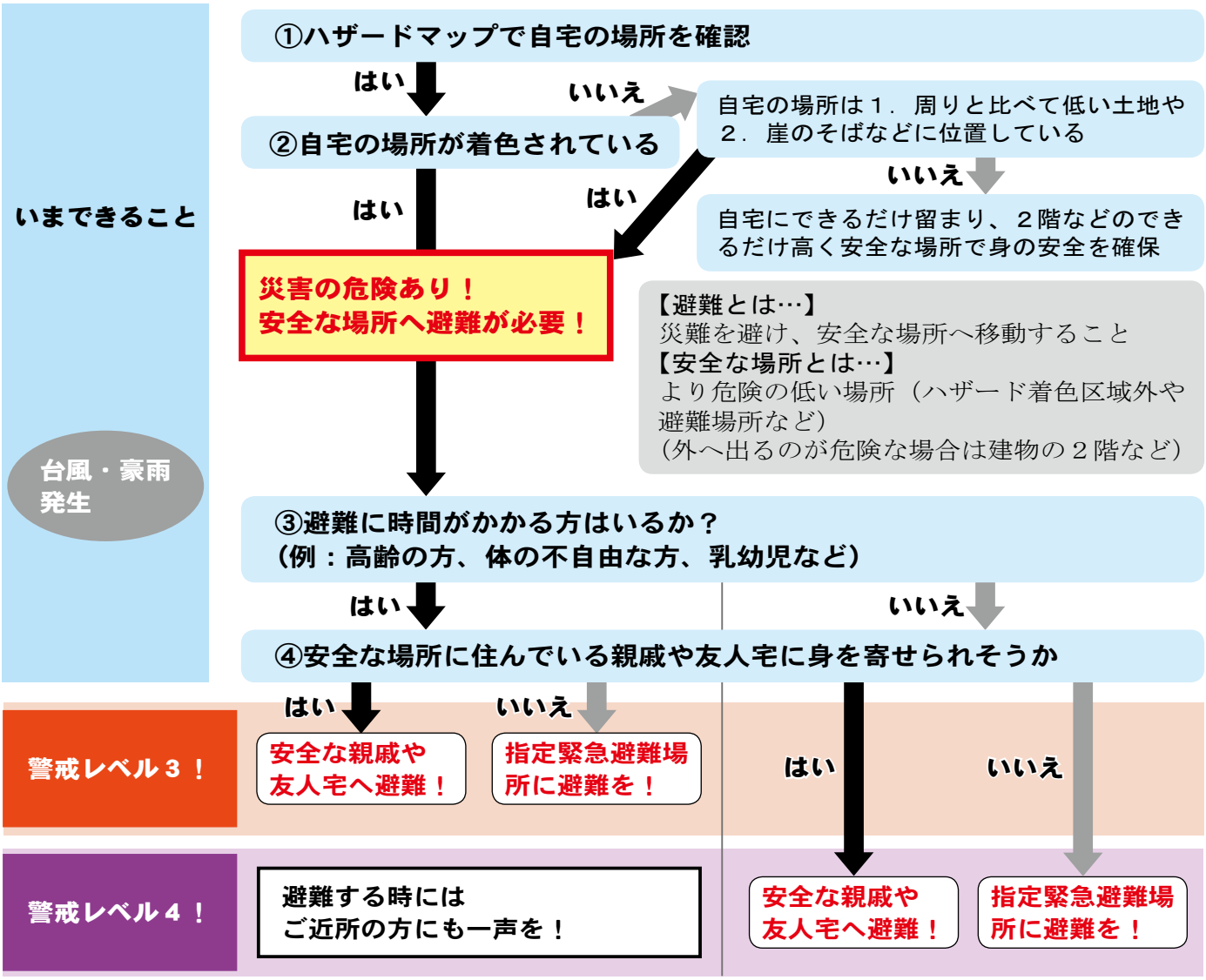
警戒レベル４ が発令されたら、市民の皆さんは必ず **避難** してください。

※このページを切り取って、目に留まる場所に張ってください。

警戒レベル一覧

警戒レベル	状　況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
レベル 5	災害発生または切迫	命の危険、直ちに安全確保	緊急安全確保
警戒レベル４までに必ず避難！			
レベル 4	災害の恐れ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
レベル 3	災害の恐れあり	危険な場所から高齢者等避難	高齢者等避難
レベル 2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報（気象庁）
レベル 1	今後気象情報悪化の恐れあり	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁）

台風や豪雨時に、あなたがとるべき避難行動を確認してみましょう



避難所における新型コロナウイルス感染症対策

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

１　可能な限り多くの避難所の開設

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

２　避難者の状況に応じた対応

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

３　親戚や友人の家などへの避難

避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は親戚や友人の家などへの避難を検討してください。

４　新型コロナウイルス感染防止に限った車での避難・安全確保

新型コロナウイルスの感染発生が続いている中、警戒レベル３・４発令時の車による緊急避難および警戒レベルが２以下になるまでの車内での安全確保も検討してください。ご自身に合った避難方法やエコノミークラス症候群予防も考慮してください。

非常時持ち出し用品

災害発生時、避難の際に最初に持ち出すものです。両手が使えるようリュックなどに入れ、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

□３日分の非常食	□３日分の飲料水	□携帯ラジオ・電池	□懐中電灯・電池
□ﾍﾙﾒｯﾄ・防災頭巾	□救急用医療品	□眼鏡・常備薬	□ﾏｽｸ・ｱﾙｺｰﾙ消毒
□現金・貴重品	□保険証の写し	□マッチ・ライター	□ｳｴｯﾄﾃｨｯｼｭ・ﾀｵﾙ
□ビニール袋	□上着･下着･生理用品	□軍手・雨がっぱ	□紙おむつ・粉ﾐﾙｸ・使い捨て哺乳瓶など

非常備蓄品

発災からライフラインが復旧するまで、また支援が受けられるようになるまで、数日間生活を支えるものです。
食料品は消費しながら備蓄する「ローリングストック」で備えましょう。

□10日分の非常食	□10日分の飲料水 １人あたり １日３ℓ	□調理道具 鍋､ｶｾｯﾄｺﾝﾛ､紙皿､箸､ﾗｯﾌﾟなど
□毛布、ﾀｵﾙｹｯﾄ、寝袋など	□洗面用具 水のいらないｼｬﾝﾌﾟｰ､ﾊﾌﾞﾗｼなど	□ﾃｨｯｼｭ、ﾀｵﾙ、ﾄｲﾚｯﾄﾍﾟｰﾊﾟｰ
□ﾏｽｸ、使い捨てｶｲﾛなど	□新聞紙、簡易トイレ	□工具類、掃除道具
□文具類	□上着・下着・生理用品	□紙おむつ・おしりふき・粉ﾐﾙｸ・使い捨て哺乳瓶など

ローリングストックから災害を考えよう

災害でライフラインが止まってしまった場合、常温保存ができ、簡単に食べられる物を備蓄する必要があります。

ローリングストックは、食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で古い物から順に消費し、食べた分を買い足し、補充しながら備蓄していく方法です。

日常から防災を意識し、上手に食べる、消費することが大切です。

備蓄品から簡単にできるレシピを紹介します。皆さんも取り組んでみてください。

ツナビーンズ

【材料】
ミックスビーンズ…小１缶
ツナ…１缶
めんつゆ（３倍濃縮）…小さじ２
ブラックペッパー…お好みで
【作り方】
ポリ袋に缶汁ごとすべて入れて混ぜる（缶汁が多い場合はキッチンペーパーなどで吸い取る）。

切り干し大根の塩昆布あえ

【材料】
切干大根…30g
塩昆布…大さじ１
乾燥わかめ…大さじ１
お茶（緑茶、ウーロン茶など）…100ml
【作り方】
ポリ袋に全て入れて混ぜ、20分以上置く。

ツナマヨコーン

【材料】
ホールコーン…小１缶
ツナ…１缶
マヨネーズ…小さじ２
ブラックペッパー…お好みで
【作り方】
ポリ袋に缶汁ごとすべて入れて混ぜる（缶汁が多い場合はキッチンペーパーなどで吸い取る）。

切り干し大根は乾燥させることで旨味が凝縮され、カルシウム、食物繊維などの栄養素も増します。保存もきくので常備食材にぴったりです。

大豆は畑の肉と呼ばれているほどたんぱく質が多く含まれており食物繊維も豊富です。

お子さんも食べやすい味で、おにぎりの具やパンにのせたり主食をしっかり食べるためのお助けおかずです。

新型コロナウイルス感染症の対応

須坂市において、新型コロナウイルス新規感染者が確認されています。また、感染しやすい、重症化しやすい可能性が指摘されている変異株が県内においても確認され、従来株からの置き換わりが進んでいます。

県内で発生している最近の感染事例を知って、引き続き感染防止策の徹底や、感染拡大地域への訪問を慎重に検討するなどの対策をお願いします。

県内の感染事例

学校生活・部活動

- 昼食時にマスクを外して会話していた
- 換気が不十分な狭い部屋で、マスクを外して会話していた
- 他校との練習試合の後、感染者が確認された事例もあった

職場

- 昼食時や休憩時に、マスクを外して会話していた
- 車に同乗する際、マスクはしていたが換気が不十分であった

飲食店

- 感染拡大予防ガイドラインが遵守（じゅんしゅ）されていなかった（アクリル板の設置がなく、換気が不十分で、マスクをせずに接客していた）

人との接触機会をできるだけ減らしてください。高齢者、基礎疾患のある方は特に慎重な行動をお願いします

- 混雑している場所や時間は避けて
- 大人数での会食や会合は控えて
- マスクは正しく着用を（鼻を覆い、できるだけ隙間なく）
- マスクを着けていても人との距離は最低１メートルを確保
- 密閉、密集、密接を避け、「ゼロ密」で（室内においては換気の徹底を）
- 職場では、在宅勤務・テレワーク、時差出勤、休憩時間の分散化の推進を

重症化予防と感染拡大防止のため、早期発見、早期対応に努めてください

- 毎日の検温などの健康観察を行い、発熱などの風邪症状がある場合は外出せず、速やかにかかりつけ医などに相談を
- 感染拡大地域と往来された方、人混みや密な環境にいた方、普段一緒にいない方と接触した方などは特に丁寧な経過観察を

不当な差別は止めましょう

体質や持病などを理由に、新型コロナウイルスワクチンを接種できない方もいます。また、接種を受けることは強制ではなく、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方を理解し、自らの意思で接種します。接種していない方に対して、接種を強制したり、差別的な対応をしたり、不利益な扱いを行ったりすることのないようにしましょう。また、新型コロナウイルスに関する人権問題を起こさない行動を引き続きお願いします。

子育て世帯の生活を支援するために給付金を支給します！

問合せ　子ども課（☎026-248-9026）

令和３年度「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」（ひとり親世帯分）

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対して、生活支援の観点から、「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給します。

支給対象者

令和４年３月31日までに18歳になる児童を養育し、次の①～③のいずれかに該当する方が支給対象者となります。

①令和３年４月分の児童扶養手当の受給者

※５月11日㈫に登録口座へ振り込みました。

②公的年金などを受給していることで、児童扶養手当を受給していない者

③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっている者

支給金額

対象児童１人につき５万円

申請方法

上記支給対象者のうち、②または③に該当する方は、申請が必要です。

申請書を子ども課（窓口10番・東庁舎１階）へ持参または郵送してください。申請書は５月７日㈮に発送しました。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

市ホームページ

提出期限

令和４年２月28日㈪

〒３８２－８５１１

須坂市役所子ども課

※住所記入不要

給付金の支給

申請書が提出された後に、子ども課で審査完了後に届け出の口座へ振り込みます。

支給に当たっては、支払通知書を送付します。

６月分以降の児童手当を受けるには現況届が必要です

問合せ　子ども課（☎０２６－２４８－９０２６）

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

必要な書類が提出されない場合は、６月分以降の手当が受けられなくなります。

提出書類

▼現況届

※令和２年４月１日以降に転入・出生された児童がいる場合は、児童のマイナンバーが必要となるため、マイナンバーの届出書を提出してください。（該当者には送付します）

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

提出方法

子ども課窓口へ持参または郵送してください。

提出期間

６月１日㈫～30日㈬

※期間内に提出をお願いします。

６月の児童手当支給日

６月は定期支払月です。口座振込による支給日は10日㈭です。

７月１日から若年者健診・特定健診・後期高齢者健診を始めます

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

年に一度は健診を受けましょう

あなたは毎年健診を受けていますか。

健診は生活習慣を見直すきっかけになります。健康でいることは、ご自身やご家族のためだけでなく、医療費や介護サービス費用の軽減にもつながります。年に一度は健診を受け、ご自身の体の状態を確認しましょう。

健診は左上の表のとおり年齢によって異なります。

健診の種類	対象者
若年者健診	20～39歳の須坂市国民健康保険加入者、または加入している健康保険で健診を受ける機会がない方
特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者
後期高齢者健診	75歳以上の後期高齢者医療保険加入者 ※65～74歳の後期高齢者医療保険加入者も含む

今年度の健診は

健診の実施は左表のとおりです。

医療機関で実施する個別健診の対象の方には６月下旬に受診券を送付します。

地域公民館などで実施する集団健診に申し込まれた方には、健診のおおむね１カ月前に受診券を送付します。

※社会保険に加入されている皆さんは、それぞれの医療保険者によって健診の受診方法が異なりますので、医療保険者にご確認ください。

	期　間	場　所	費　用
個別健診	７～11月	医療機関	700円 ※20・30・40・50・60・70・80・90・100歳の年齢になる方（2022年３月31日時点）は無料です。
集団健診	10月～2022年１月	地域公民館、保健センター	

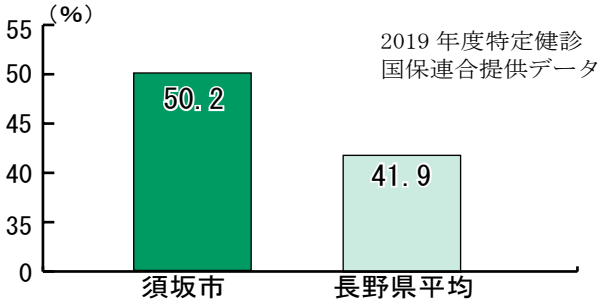
健診の結果から分かる須坂市の状況

【血圧】

血圧の高い人（収縮期血圧130mmHg以上）の割合が県平均と比べて高く、県内19市の中で１番高い値となっています（図１）。

血圧が高くても症状が出にくいため、気づかないうちに動脈硬化が進行してしまいます。日頃から家庭で血圧を測定し、血圧を管理することが大切です。

■40～74歳の血圧の高い人（収縮期血圧130mmHg以上）の割合（図１）

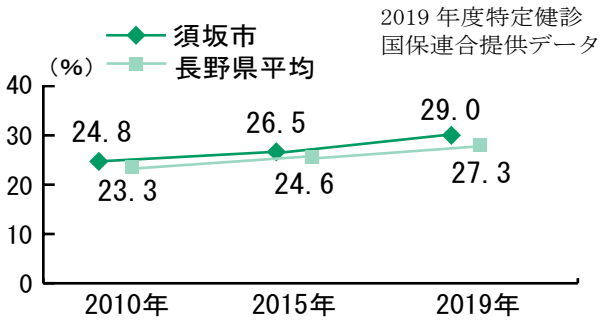


【メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）】

内臓脂肪の蓄積は高血圧や高血糖を引き起こします。メタボリックシンドローム（以下、メタボ）は腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）と高血圧、高血糖、脂質異常症が重なった状態を示します。

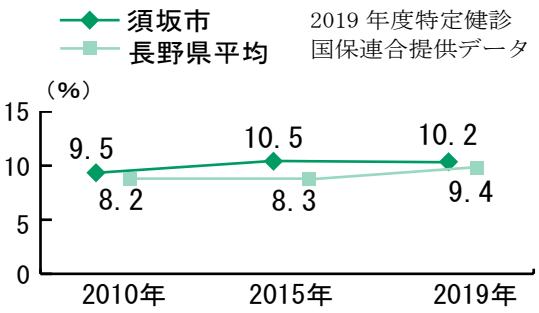
男性のメタボの割合は県平均と比べて高く、県平均と同様に少しずつ増加傾向を示しています（図２）。

■40～74歳の男性メタボの割合（図２）



女性のメタボの割合は上昇傾向にありましたが、最近では横ばい傾向になっています。しかし、県平均に比べて高い割合となっています（図３）。

■40～74歳の女性メタボの割合（図３）



健診結果から、いずれの数値も県平均と比べて高い数値を示しています。メタボの状態が長く続くと、脳梗塞や心臓病などの病気を引き起こしやすくなります。

早めの生活習慣の改善や必要な治療を行うことで、これらの病気を防ぐことができます。

後期高齢者健診の問診票の質問項目が変更になりました

「人生１００年時代」に向け、高齢者一人ひとりが自分らしく生きがいを持って生活することが大切です。

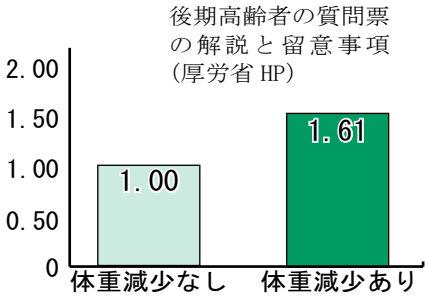
そのために、筋力や心身の活力が低下し、健康障がいを起こしやすい状態「フレイル」の進行を防止することが求められます。

本年度から、後期高齢者健診に高齢者の生活状況などを把握する質問項目を左表のとおり追加しました。

体重に着目すると、図４のように体重減少（１年で２～３kgの減少）がある人はない人に比べて、要介護状態の発生危険度が１・61倍と高い状態が示されています。

今後健康で生き生きと生活するために、ご自身の健康状態を確認してみましょう。

■体重減少による要介護状態の発生リスク（図４）



後期高齢者健診の問診追加項目

①あなたの現在の健康状態はいかがですか
②毎日の生活に満足していますか
③１日３食きちんと食べていますか
④半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
⑤お茶や汁物などでむせることがありますか
⑥６カ月間で２～３kg以上の体重減少がありましたか
⑦以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
⑧この１年間に転んだことがありますか
⑨ウォーキングなどの運動を週に１回以上していますか
⑩周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか
⑪今日が何月何日かわからない時がありますか
⑫あなたはたばこを吸いますか
⑬週に１回以上は外出していますか
⑭普段から家族や友人と付き合いがありますか
⑮体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

健診の申し込みはまだ間に合います

これからでも健診の申し込みは可能です。ぜひこの機会に健診を受けてみませんか。詳細は健康づくり課にお問い合わせください。

健康相談

健診を受けた後は、健診結果を毎日の生活に生かすことが大切です。市民の皆さんの健康状況に応じて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が生活改善をお手伝いします。

健診結果の見方や食事の内容など、ご相談を希望される方はお気軽に保健センターまでお問い合わせください。

健診の実施を変更します

新型コロナウイルスワクチン接種を優先させるため、次の健診を変更します。

若年者健診・特定健診・後期高齢者健診・肝炎ウイルス検査（個別健診：医療機関で実施）は、６月１日㈫から10月30日㈯までを予定していましたが、**７月１日㈭から11月30日㈫まで**に変更します。

※健診を申し込まれた方には、受診票を６月下旬に送付します。

問合せ　健康づくり課
☎０２６-２４８-９０１８

第３期須坂市食育推進基本計画の基本理念

人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

第３期須坂市食育推進基本計画

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

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

「早ね早おき　朝ごはん」を推進しています

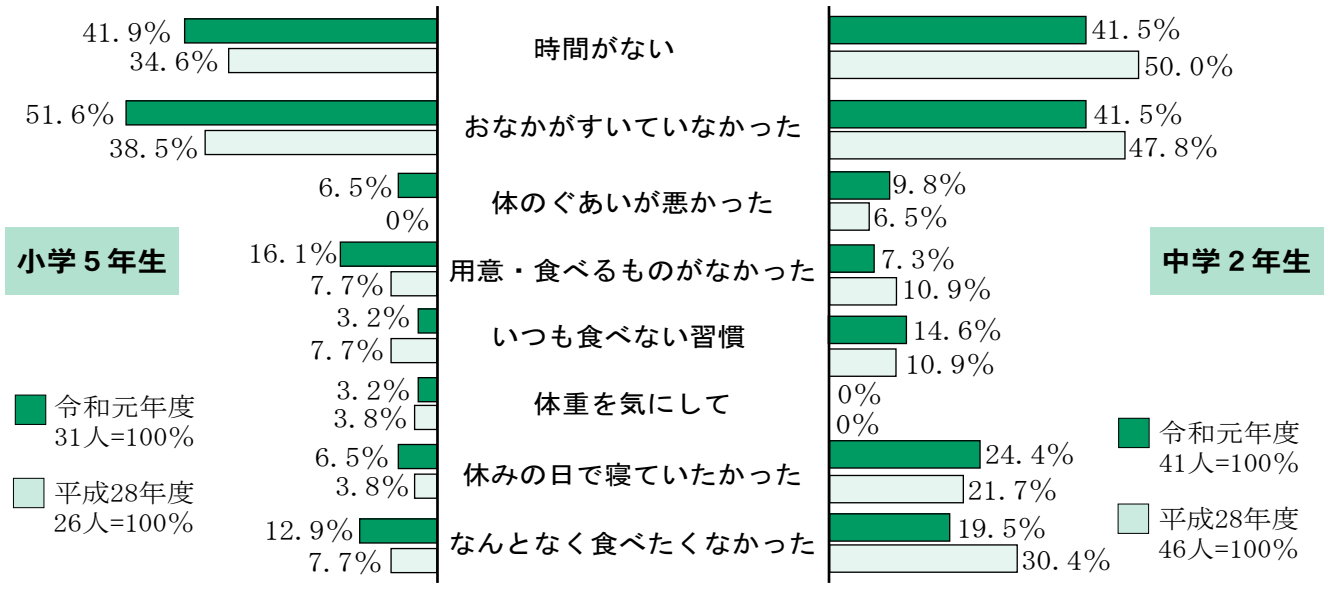
【須坂市の現状】

朝食を毎日食べる小学生の割合は91・８％、中学生の割合は89・１％です。

朝ごはんを食べない日があるとした児童生徒の欠食理由は下記のとおりです。

■朝食を「食べない日がある」と答えた児童生徒の欠食理由（複数回答）

「時間がない」と「おなかがすいていなかった」が２大要因となっています。
また、小学生 3.2%、中学生 14.6%が「いつも食べていない」と答えています。



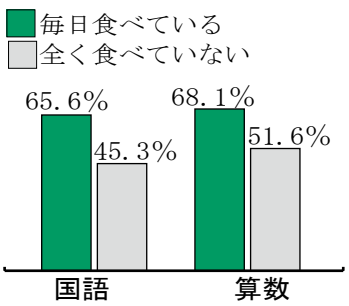
長野県教育委員会「平成28年度・令和元年度児童生徒の食に関する実態調査」

朝ごはんで「３つのスイッチ」が入ります

●あたま（脳）のスイッチ

脳は眠っている間にも常に活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。

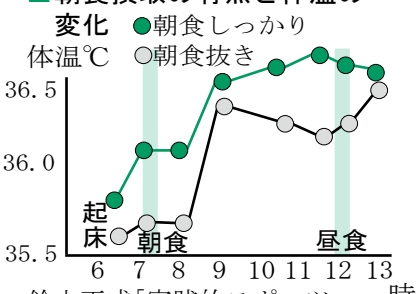
■朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係（小６）※１



●からだのスイッチ

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体も脳も活動を始めます。朝ごはんを食べて体を目覚めさせましょう。

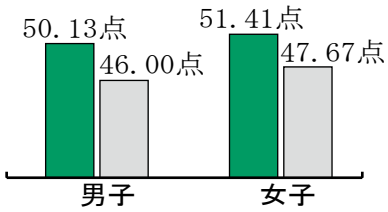
■朝食摂取の有無と体温の変化



鈴木正成「実践的スポーツ」文光堂より

※１出典：「早寝（ね）早起き朝ごはん」って知ってるかな？を加工して作成。文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」

■朝食の摂取状況別体格測定・テストの結果（小学生：９歳）※２



●**腸のスイッチ**

朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ると、胃から大腸に信号が送られ、直腸に便を送り出そうと動き出し、排便を促します。

朝食をおいしく食べるためのポイント

①早寝早起き

生活のリズムを整えましょう。いつもより15分早く起きるなど、できる範囲で始めてみましょう。

②夕飯は軽くすませる

夕飯が遅かったり、たくさん食べると消化に時間がかかり、朝食に差しつかえます。

朝食を無理なく食べるための３ステップ

ステップ１

朝食を食べる習慣がない人は、食べることから始めましょう。

好きな果物や野菜、牛乳、野菜ジュースを飲むなど簡単なものが始めやすいです。

ステップ２

そのまま食べられる食材など、簡単なものを組み合わせましょう。

パン＋牛乳＋ゆで卵

ごはん＋納豆

ステップ３

慣れてきたら栄養のバランスがとれた食品を取り、食品数を増やしましょう。

朝食の準備を短縮する工夫

①前日の夕食準備時に野菜などを下ごしらえする

ゆでておく、切っておく、水で戻しておくなど。

②そのまま食べられる食材を用意する

チーズ、果物、ヨーグルト、トマト、レタス、キャベツなど。

③保存できる食品を活用

冷凍野菜（ブロッコリー・ミックスベジタブル）、素材缶詰（ツナ・サバ・アサリ）など。

④電子レンジを活用

前日の残り物の温め直しや野菜を加熱する。鍋やフライパンの洗い物の軽減にもなります。

簡単！朝ごはん　～朝食に最適！体を温め、体にやさしい減塩メニュー～

「キャベツとベーコンのスープ」

【材料（２人分）】

- キャベツ…２枚
- シイタケ…１枚
- ニンジン…20ｇ
- ベーコン…大きいもの 1/2 枚
- ごま油…小さじ 1/2
- 水…300ml
- 固形コンソメ…1/2 個

【作り方】

①ベーコンは短冊切り、キャベツとシイタケ、ニンジンはそれぞれ細切りに切る。

②鍋に、ごま油、ベーコン、シイタケを入れて炒める。

③水、固形コンソメを加え、沸騰したらキャベツ、ニンジンを入れて火を通す。

（１人分塩分量 0.6g）

※スープは前日に作っておくと、当日に温めればすぐに食べられます。また、スープにすることで野菜をたっぷり食べることができます。

◆減塩ワンポイント◆

スープは、うま味や栄養素が溶け出し、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。汁にうま味が出やすい食材（キノコ類、トマト、ゴボウ、ネギ、ベーコン、貝類（アサリなど））などを使うことをおすすめします。

※２出典：政府統計の総合窓口（e-Stat）、テストの項目は握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20ｍシャトルラン、50ｍ走、立ち幅とび、ソフトボール投げ。

歯の健康

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

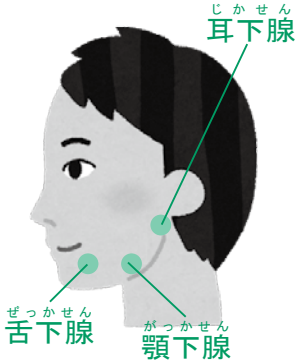
須高歯科医師会

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

ドライマウスで「唾液が減少」

ドライマウスとは、唾液の分泌が減少して、口の中が乾いてしまう状態のことをいいます。

唾液は左図のように、3種類の大きな唾液腺から分泌されています。



唾液の分泌が減って口が乾くと、口の中がヒリヒリ、ネバネバ、飲み込みにくい、話しづらいなどの症状が出てドライマウスになります。

唾液が減少する原因

▼加齢による機能低下

▼よくかまずに食べることによる唾液腺への刺激低下

▼ストレスや自律神経の乱れ

▼糖尿病、脳卒中、自己免疫疾患（シェーグレン症候群）

▼抗アレルギー薬、血圧降下薬の副作用

生活の中での予防や対策

唾液をたくさん出すためには、唾液腺への適度な刺激が必要です。それにはよくかんで食べることが最も効果的です。

ストレスを軽くしたり、規則正しい生活を送ることで自律神経が整い、唾液量のアップにつながります。

保護ジェルや保護スプレーの使用もよいですが、長期間にわたって口の乾きを感じる場合は、かかりつけ歯科医の診察を受けましょう。

【妊婦歯科健診】

期　間　6月1日(火)～2022年3月31日(木)

対　象　市内に住所を有する妊婦

【成人歯周病検診】

期　間　6月1日(火)～2022年1月31日(月)

対　象　市内に住所を有し、2022年3月31日現在で40・50・60・70歳の方

健診（検診）内容　問診・口腔内診査・歯科保健指導

受診料　無料

実施医療機関

▼あおき歯科医院▼浅沼歯科医院▼旭ケ丘歯科クリニック▼あらい歯科クリニック▼板倉歯科医院▼江口歯科医院▼遠藤歯科医院▼おしかね歯科医院▼小野澤歯科医院▼小林歯科医院▼すざか歯科クリニック▼須坂ひろファミリー歯科▼高島歯科医院▼高野歯科医院▼橋本歯科医院▼光希歯科医院▼最上歯科医院▼望月歯科医院▼柳澤歯科医院▼山口歯科医院▼三田歯科医院▼土屋歯科医院▼野口歯科医院▼なかむら歯科クリニック

※5月下旬に受診券を送付しました。詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ　健康づくり課☎026-248-9018

国民健康保険

国民健康保険に関するお知らせ

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

国民健康保険の世帯主を変更できます

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

【国保の世帯主】

国保では、擬主以外の国保加入の方を「国保の世帯主」にすることができます。

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

また、保険証などの通知は「国保の世帯主」宛てにお送りします。

【国保の世帯主になるには】

「国保の世帯主」に変更が可能な方は、次の要件を満たす必要があります。

▼擬主の同意が得られる方

▼国保税の納付や届け出が確実にできる方

▼国保税の滞納がない方

国民健康保険の加入・脱退の手続きはお済みですか

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

①国民健康保険の被保険者で就職や扶養になるなどの理由により社会保険などに加入した方

②退職して社会保険などの資格を喪失した方

持ち物　身元を証明するもの（運転免許証など）

①に該当する方…▼社会保険などの保険証（写しでも可）▼国民健康保険の保険証

②に該当する方…健康保険資格喪失証明書

注意事項　①に該当する方が国民健康保険からの脱退の手続きをしない場合、国民健康保険税と社会保険料を二重に支払う可能性があります。

2021年度 市・県民税のお知らせ

問合せ　税務課（☎026-248-9001）

市・県民税とは

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

２０２１年度の市・県民税は２０２１年１月１日に須坂市に住民登録があった方に課税します。１月２日以降に転入された方は、転入前の市区町村で課税されます。

１月２日以降に亡くなられた方の納付義務は消滅しないので、相続人に納めていただくことになります。

税額の計算方法は

市・県民税は、２０２０年１～12月の所得をもとに計算します。

普通徴収の納期限

第１期…６月30日(水)
第２期…８月31日(火)
第３期…11月１日(月)
第４期…2022年１月31日(月)

納税方法と納付場所

左表のとおり、納税方法によって、納めていただく月が決まっています。

納税方法	納め方の詳細	納付回数	納税通知の方法
給与から差し引き（給与特別徴収）	給与から毎月差し引き（６月～2022年５月まで）	年12回	勤務先を通じて送付
年金から差し引き（年金特別徴収）	年金から毎回差し引き（４月～2022年２月まで）	年６回	納税義務者宅へ郵送 ６月14日(月)発送予定
口座振替（普通徴収）	指定登録口座から各納期限に引き落とし	年４回	
納付書（普通徴収）	通知書同封の納付書などで各納期限までに納付		

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

納付書で納付する方は、インターネットを利用してクレジットカードや一部の電子マネーで納めることもできます。詳しくは、納付書の裏面をご覧ください。

2021年度所得課税証明書は6月7日から発行できます

発行場所　税務課(窓口２番)
※平日の午前８時30分～午後５時15分
手数料　１通３００円
持ち物
▼本人確認ができる官公署が発行した写真付きの証明書（運転免許証、個人番号カードなど）
※写真付きの証明書がない場合は、本人確認ができる書類を２点お持ちください。代理人の場合は、委任状と代理人の本人確認ができる証明が必要です。

ご注意ください
▼収入が年金所得のみで申告が不要だった方以外で、年末調整や確定申告、市・県民税の申告をしていない方の所得証明書は、発行できません（申告後に発行できます）。
▼年末調整や確定申告、市・県民税の申告をした方で、他に申告すべき所得があると判断される方の所得証明書は発行できないことがあります。
▼申告が遅れた場合、６月７日から発行できないことがあります。
※詳しくは税務課へお問い合わせください。

窓口の混雑緩和にご協力ください

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

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

市役所職員（上・中級）募集

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

申込・問合せ　総務課（☎026-248-9000）

募集職種・受験資格　下表のとおり
募集人員　各職種とも若干人
募集期間　６月１日㈫～17日㈭
受験手続　総務課にある申込書に必要事項を記入し、提出してください（郵送可。17日㈭の消印有効）。
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。郵送で請求する場合は、返信用封筒（Ａ４サイズが入るものに120円切手を貼って）を同封してください。

試験の級	職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
上級	行政	昭和62年４月２日～平成12年４月１日生まれの方	４年制大学卒業程度の学力を有する方	令和４年４月１日現在で須坂市に住民登録がある方
	行政（自己アピール枠）	昭和57年４月２日～平成12年４月１日生まれの方	４年制大学卒業程度の学力を有する方※注１	
	行政（情報処理）	昭和62年４月２日～平成12年４月１日生まれの方	４年制大学卒業程度の学力を有し、民間企業などでICT業務を３年以上経験し、独立行政法人情報処理推進機構が実施する情報処理技術者試験レベル２（基本情報技術者など）以上の資格を有している方	通勤可能な方
	行政（社会福祉士）	昭和62年４月２日～平成12年４月１日生まれの方	社会福祉士資格を有する方、または令和４年春までに資格を取得する見込みの方※注２	
	行政（学芸員）	昭和62年４月２日～平成12年４月１日生まれの方	学芸員資格を有する方、または令和４年春までに資格を取得する見込みの方※注２	
	建築・電気・機械	平成４年４月２日～平成12年４月１日生まれの方	４年制大学の建築または、電気もしくは、機械専門課程卒業程度の学力を有する方	
	保健師	昭和62年４月２日～平成13年４月１日生まれの方	保健師免許を有する方、または令和４年春までに免許を取得見込みの方※注２	
中級	保育士	平成４年４月２日～平成14年４月１日生まれの方	短大卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方、または令和４年３月末までに保育士資格を取得見込みで保育士登録申請予定の方	令和４年４月１日現在で須坂市に住民登録がある方

※注１　求める人材・経験は、スポーツ・文化芸術・研究・学術分野・その他の分野において大きな実績・成果を収め、実績・成果に至るまでの過程で培われた挑戦する意欲や能力を市政で発揮できる人材、司法書士・公認会計士試験合格者もしくは、情報システムの開発運用保守、マーケティング業務、コンサルタント業務、ケースワーカーなどで民間企業、公的機関、病院・施設などに勤務した方、自治体で「地域おこし協力隊」として活動された方などです。
※注２　受験資格に定める資格・免許などを取得見込みの方で、令和４年春までに当該資格・免許などを取得しなかった場合は任用資格を失います。

試験内容

１次試験
▼行政、建築・電気・機械、保健師、保育士…７月11日㈰（筆記・適性検査・作文）
▼行政（自己アピール枠）、行政（情報処理）、行政（社会福祉士）、行政（学芸員）…７月11日㈰～19日㈪（SPI ３による能力検査・性格検査）
※新型コロナウイルス感染症の今後の状況によっては、試験の日程などを変更・延期する場合があります。その場合は、市ホームページに改めて掲載しますので必ずご確認ください。
２次・３次試験…試験の合格者に通知（個別面接・集団討議）
その他　初級（▼一般事務▼障がい者一般事務▼消防）の募集は７月号でお知らせします。

職員からのメッセージ

政策推進課　松橋瞬
２０１６年度採用

主な仕事内容
１．庁内ネットワーク、システムなどの企画、導入、運用
２．職員のシステム利用に関するサポート　など

やりがいを感じること
市民の皆さんと直接的に会話することは少ないですが、システムサポートなどを通じて、市民サービスの向上や行政運営の基盤を支える仕事にやりがいを感じています。庁内システムの導入、運用を通じて高度なセキュリティなど幅広く実践的な業務知識を身につけることができるため、自己のスキルアップにもつながります。

メッセージ
須坂市は「デジタルファースト宣言」を宣言し、ICT技術を活用した市民サービスや行政運営のデジタル化に努めていきます。皆さんの情報分野に関する知識・経験を生かして須坂市のデジタル行政を一緒に推進していきましょう。皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。

産業連携開発課　関未来
２０２０年度採用

主な仕事内容
１．産学官金連携による技術開発に関する産業振興
２．須坂市商工業振興に関する補助金交付　など

やりがいを感じること
市内事業者の皆さんと協力して開催するイベントなどがコロナ禍で開催できず苦労の連続でした。こんな時代だからこそ、市民・市内事業者の皆さんのお役に立てること、私たちにできることを模索し、やり方を工夫しながら事業を実施することで、できないをできるに変えることにやりがいを感じます。

メッセージ
私が一番に感じたことは、職場の雰囲気がとてもよく、働きやすい環境ということです。困った時は親身に相談に乗ってくれる上司や先輩がたくさんいます。また、家庭と仕事を両立している先輩方が多いです。私も先輩方のように自分らしく働けることを目標にしています。このような環境でぜひ一緒に働いてみませんか。

2022年４月から成年年齢は18歳に

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

民法が改正され、２０２２年４月１日から、成年（成人）年齢が20歳から18歳に変わります。

成年になると、契約行為が成立します。例えば携帯電話の購入、クレジット・ローン契約、アパートの賃貸契約などを結ぶことができるようになりますが、同時に「責任」を伴うことになるということです。

契約できる機会が増える一方で、このことを悪用して、社会経験が浅く契約などに関する知識が乏しい若者を狙って、不利益な契約をさせる「悪質商法」などに遭遇することが予想されますので、十分な注意が必要です。

２０２２年４月１日現在で18・19歳の方は、その日から成年の扱いとなります。

消費者庁
社会への扉

法務省
成年年齢18歳に

■18歳になったらできること、できないことの一例

できること	
契約行為	携帯電話を購入する
	ローンを組む・クレジットカードを作る
	アパートを借りる
その他	10年有効のパスポートの取得
	国家資格の取得と資格取得に基づく就職
	性別の取り扱いの変更請求
	結婚できる年齢が男女とも18歳に（女性は16歳から引き上げ）

※契約行為には、返済能力・支払い能力の審査が必要なものがあります。

できないこと
飲酒・喫煙・公営ギャンブル
大型・中型運転免許証の取得

市長のいきいき通信

３つの学校から考える高校再編

学校の新年度が開始されて約２カ月が経過しました。

市立須坂支援学校は、県内唯一の市立特別支援学校です。須坂支援学校は、「障がいのある子もない子も、地域の子どもは地域で育てる」、「障がいのある人も安心して生活できる地域社会へ」という市の理念に基づき、地域とともに歩む学校として２０１１年に開校しました。開校にあたっては、障がいのある子どもの保護者の方々が「地域の学校で子どもを学ばせたい」、「地域で子どもを育てたい」という熱心な活動が、実を結びました。

須坂創成高校の創造工学科の設置は２０１５年です。「須高地域の高校を考える会」をはじめ、市内製造業、産業界など熱意ある取り組みのおかげであります。

市立特別支援学校の開校と創造工学科の設置は、常識的にはかなり困難な事業でした。関係者および阿部知事、県教育委員会のご協力と一致団結した取り組みの成果であります。

信州すざか農業小学校豊丘校は、４月24日に入校式が行われました。農業を中心に文化、食育、自然体験などを学びます。全国的にも先駆的な取り組みです。実践的風土論を軸として活躍された須坂市出身の故玉井袈裟男元信州大学名誉教授のご発想で、故市川喜太郎元市議会議員と豊丘地区の皆さんのご尽力で、２００５年に発足しました。

新たな高校再編においても、再編がプラスになるように市議会など市民の皆さんとともに一致団結して取り組んでまいります。

▼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/melmaga/

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～５月に届いたお手紙から～

庭づくり

今年の2月にマイホームが完成し、今は庭づくりを進めています。

花壇材を並べたり、土を準備したり、日を追うごとに進捗（しんちょく）していきます。

（江崎さん　33歳）

●目に見えて庭が出来上がっていくので楽しくなりますね。住宅と一体感のある、すてきなお庭になりそうですね。

男の料理

自宅でタラの芽がたくさん採れました。いつもは人にあげてしまいますが、今年はネットでレシピを検索して、料理に挑戦しました。また、フキも料理し、手が真っ黒になりましたが、両方ともおいしくできました。

（ペンネーム　ダイメンさん　72歳）

●ネットで料理を検索するとたくさん出てきますね。いろんな料理に挑戦して、おいしいと褒められると、違う料理にも挑戦したくなりますね。

新しい靴

1歳10カ月の孫に新しい靴をプレゼントしたら、手をたたいて喜んでくれました。

毎日のおさんぽに履いてくれています。

（宮本さん　53歳）

●手をたたくほど喜んでくれるとうれしいですね。毎日のおさんぽで大活躍。小さくてかわいいくつなのですね。

5月1日

こんにちは。5月1日は、すごくおめでたいことがありました。

5月1日は、私の家で飼っているハムスター「テデ」のおたんじょうびです。

手作りケーキを作ってテデにプレゼントしました。ケーキの名前は、地球の色と一緒なので、地球。一番上にひまわりのたねを1個のせました。なぜ1個かというと、1さいになるからです。

（ペンネーム　てちゃさん　9歳）

●てちゃさんの気持ちのこもった手作りケーキを、テデはおいしく食べたと思います。これからも大切に育ててね。

スマートフォンアプリ

今年の4月から、市税と上下水道料金が、スマホアプリから納入できるようになりました。

先日初めて手続きしましたが、予想以上に簡単でした。

たくさんの方が利用されて未納や遅滞をなくし、健全な社会を維持してほしいです。

（飯田さん　68歳）

●窓口に行かずに支払えるのは便利ですね。飯田さんの言葉が全てです。皆さんもぜひ利用してください。

新型コロナウイルスワクチン

ようやく全国で新型コロナウイルスワクチンの接種が始まりました。

医療従事者や高齢者の接種が速やかに済み、私自身が接種できる日はいつになるのか気がかりですが、今まで以上に感染予防に努めたいと思います。

（佐藤さん　57歳）

●須坂市では高齢者から順次接種を進めています。接種を希望する方には必ずワクチンが供給されます。ご案内できるまで、もう少しお待ちください。

友人からの言葉

市外に住む友人から「須坂って良いところだね」と言われることが多いです。私も知らないお店があり、負けないように情報収集したいです。

（ペンネーム　まるまるさん　43歳）

●ありがたいお話ですね。須坂のどんなところが良いのか、具体的に知りたくなりますね。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行
切手　382-8511
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@city.suzaka.nagano.jp

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯っ蔵んど提供
①湯っ蔵んど入浴券（ペア）……5人

㈱古城荘提供
②須坂温泉入浴券（ペア）……5人

臥竜公園管理事務所提供
③竜ヶ池ボート30分無料券……5人

―問題―

2022年4月1日から、成年年齢は何歳に引き下げられますか？

○歳

ヒント…18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　6月17日㈭必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX　026-246-0750

メモ

木	金	土
3	4 健 ３カ月児健康診査(P28) イ 旧小田切家住宅収蔵品展(８/20)(P24)	5 イ 信州花倶楽部会員作品展(～７/8)(P26)
10 健 かみかみ離乳食講座(P28) 健 新型コロナウイルスワクチン接種の集団接種の予約開始(P38)	11 イ 認知症家族のつどい(P24)	12 イ おやこのアトリエ(P25) イ プリンスオープンテニス大会(P25) イ 動物園「オウム・インコデー」(～13日)(P34)
17 知 Ｊアラート訓練放送(P22) 講 うつ病の方の家族教室(P26) 講 介護教室(P26) 講 高齢者健康教室(P26)	18 健 １歳６カ月児健康診査(P28)	19 イ 動物園「父の日イベント」(～20日)(P34)
24 健 ３歳児健康診査(P28)	25 知 市立図書館休館期間(～７/8)(P23)	26 知 学校給食センター物品譲渡会(P22) イ おやこのアトリエ(P25) 講 朗読奉仕員養成講座(P26)
7/1	2 健 ３カ月児健康診査(P28)	3 イ 世界の民族人形博物館展示(～８/22)(P25)
8	9	10

市外局番…(026)

■子ども課相談室☎248-9026
（子育て相談、家庭生活など）
と　き　月～金曜日　8:30～17:15
ところ　子ども課(東庁舎１階)

■教育相談室☎248-0001
と　き　月～金曜日　8:30～17:15
ところ　学校教育課(東庁舎１階)

■空き家バンク活用相談☎248-9017
と　き　月～金曜日　9:00～17:00
ところ・問合せ　政策推進課
（本庁舎２階、要予約）

■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　10日(木)、24日(木)　13:00～16:00
ところ　須坂市生涯学習センター
問合せ　まいさぽ須坂(要予約)

■不動産無料相談☎228-2130
と　き　15日(火)　10:00～15:00
ところ　長野県不動産会館(長野市)
問合せ　県宅地建物取引業協会長野支部

■結婚相談☎214-1026
と　き　６日(日)、20日(日)、７月４日(日)
9:00～12:00
ところ　社会福祉協議会(要予約)

■行政書士無料相談☎245-0031
と　き　28日(月)　13:30～16:00
ところ　須坂商工会議所(要予約)

■よろずなんでも相談☎245-0909
と　き　11日(金)　10:00～15:00
ところ　シルキーホール(須坂駅前ビル３階)
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　９日(水)、16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　24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　23日(水)　8:30～17:15
ところ　地域包括支援センター
（本庁舎２階）

このページはカレンダーとしてご利用ください

2021年 6月

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

税金などの納期限

納期限・口座振替日
6月30日(水)

市・県民税（普通徴収）…１期
介護保険料（普通徴収）…３期

日	月	火	水	
		1 イ 人権パネルの展示（～７/2）(P22) イ 版画美術館展示（～27日）(P25)	2	
6 診 信州医療センター 知 危険物安全週間（～12日）(P22)	7	8 健 ２歳児健康相談(P28)	9	
13 診 信州医療センター イ 狂犬病予防注射(P22) イ プリンスオープンテニス大会(P25)	14	15 健 １歳児健康相談(P28) イ 人権学習用DVD上映会(P25) イ 動物園「オウム・インコデー」(P34)	16	
「須坂市家庭の日」20 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) 講 小学校入学に備える子育て講座（P27）	21	22 講 人権交流講座(P27) 講 もぐもぐ離乳食講座(P28)	23	
27 診 信州医療センター	28	29	30 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	
4 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) 講 普通救命講習会Ⅰ(P27)	5	6	7	

●スマートフォンやタブレット、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

◎テレビやラジオ、雑誌などで「須坂」が紹介される場合は、情報提供をお願いします。　政策推進課(☎248-9017)

情報ファイル6月

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

お知らせ

●薬剤地上散布を行います

松くい虫による松枯れ被害を防ぐため、消毒車による薬剤散布を行います。

とき　6月と7月の2日間午前4時～10時の間

散布場所　▼臥竜山▼須坂アートパーク▼百々川緑地公園▼望岳公園▼米持マレットゴルフ場

※日程が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

問合せ　農林課（☎248-9004）

●人権啓発活動

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

6月は人権パネルの展示や須坂駅前ビルシルキーにて「よろずなんでも相談所」を開設します。お気軽にご相談ください。

【人権パネルの展示】

期間　7月2日(金)まで

時間　午前9時～午後10時

※2日(金)は午後3時まで

ところ　生涯学習センター2階

【よろずなんでも相談所】

20ページをご覧ください。

問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●危険物安全週間

期間　6月6日(日)～12日(土)

推進標語　「事故ゼロへ　トライ重ねる　ワンチーム」

危険物の事故を未然に防ぐため、次の事に注意しましょう。

▼灯油など危険物施設や周辺の状況を定期的に点検する。また、器具や配管などの劣化、破損の有無を確認する。

▼灯油などをホームタンクから小分けするときは、その場を絶対に離れない。

▼灯油などの流出防止のため、ホームタンクに防油堤を設置する。

▼地震などによりホームタンクが転倒しないよう、しっかり固定する。

問合せ　消防本部予防課（☎245-4200）

●緊急地震速報の訓練

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。身を守る行動訓練の実施をお願いします。

とき　6月17日(木)午前10時

問合せ　総務課（☎248-9000）

●追加の狂犬病予防注射(集合注射)を実施します

本年度最後の集合注射となりますので、狂犬病予防注射がお済みでない方は必ず受けてください。マスクなど新型コロナウイルス感染予防対策をしてお越しください。

とき　6月13日(日)（雨天決行）

ところ・時間　①仁礼コミュニティセンター・くつろぎ荘…午前10時30分～11時②須坂市役所庁舎前駐車場…午前11時20分～正午

注射料金　3600円（注射済票交付手数料を含む）

※犬の登録手続きもできます（登録手数料3000円）。

問合せ　生活環境課（☎248-9019）

●旧学校給食センター物品を無償譲渡します

仁礼町栃倉の新学校給食センター稼動により村石町の旧学校給食センターは年内には取り壊します。旧センターにある使わなくなった物品を無償譲渡します。

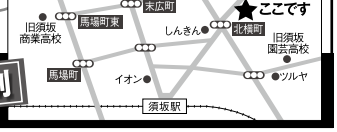
確認日　6月26日(土)午前10時～午後2時

引渡日　7月3日(土)午前9時～正午

物品　▼コンテナ▼プラスケット▼台車▼流し台▼調理台▼棚▼食缶▼食器▼お盆

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!!
仙骨むつう療法
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。

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
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 勝山ビル1F　TEL.026-247-0310　完全予約制

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

（プレート）▼調理器具など
※物品は主な物を掲載しています。詳細は確認日にご確認ください。
譲渡方法　①確認日に旧センター（須坂市大字野辺1528番地1）で現品を確認し、希望物品を申し出てください（希望者複数の場合は、抽選によります）。②決定した譲渡者が引渡日に取りに来てください。
注意事項
▼販売目的はご遠慮ください。
▼学校給食センター名や学校名などは消して使用してください。
▼当日はマスクの着用をお願いします。
問合せ　学校給食センター（☎246-2104）

●図書館の休館のお知らせ

年に一度の蔵書点検と館内整理のため休館します。ご理解・ご協力をお願いします。
期　間　6月25日(金)～7月8日(木)
注意事項
▼期間中は、本の貸し出し、予約、延長、本に関するお問い合わせはできません（電話やインターネットでの延長、予約もできません）。
▼返却は玄関左側の「図書返却口」をご利用ください。
▼破損の恐れのあるCDやDVD、紙芝居は、蔵書点検期間後にカウンターでお返しください。
問合せ　市立須坂図書館（☎245-0784）

●結婚に伴う住居費・引越費を補助します～結婚新生活支援事業補助金～

対　象　次の要件をすべて満たす世帯
▼2021年1月1日～2022年3月15日までに入籍した世帯▼夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下▼夫婦の合計所得が400万円未満の世帯（貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。離職し、申請時に無職の方は所得なしで算出します）▼夫婦ともに須坂市に住所がある
※この他にも要件があります。
対象費用　①新居の購入費②新居の家賃（敷金や礼金、共益費なども含む）③引越業者や運送業者に支払った引越費用
※費用の対象期間は、2021年1月1日～2022年3月15日
補助額　①～③の合算額（上限30万円）
※予算が無くなり次第終了します。
問合せ　政策推進課（☎248-9017）

●レンゲツツジが見頃です

五味池破風高原自然園は県内有数のレンゲツツジの群生地で、6月中旬から下旬にかけて高原一帯が花で彩られます。豊丘財産区はこの自然を守るため園内の管理を行っており、来園者の皆さんに1人200円（中学生以下無料）の環境保護協力金をお願いしています。
ところ　五味池破風高原自然園
問合せ　市観光協会（☎215-2225）

●4月末までにマイナンバーカードを申請された方へ

マイナポイント（最大2万円のチャージまたはお買い物で、最大5千円のポイント付与）を受け取るには、マイナンバーカードを取得後に、マイナポイントの申請をする必要があります。ご自分のパソコン（カードリーダーライタが必要）やスマートフォン（公的個人認証サービス対応などに限る）のほか、市役所でも申請できます。
期　間　9月末まで（土・日、祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
※木曜日は午後7時
申請場所　政策推進課
付与期限　申請後、9月末までにチャージまたはお買い物をしてください。
詳しくはお問い合わせください。
問合せ　政策推進課（☎248-9017）

募　集

●須坂エクササイズ体操ユニットメンバー募集

須坂エクササイズは認知症予防に効果があるとして、全国から注目されています。この須坂エクササイズを市内外へ広める活動を体操ユニットが行っています。自分や地域の健康づくりを楽しく広めてくださる方を募集します。
募集条件　▼6種類の須坂エクササイズを覚えて、市内外のイベントや高齢者の集まりなどで紹介、教えていただける方（年齢不問）
▼練習日に参加できる方
申込方法　参加ご希望の方は保健センターにお問い合せください。
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

●須高地域の医療を守ろう義援金

地域の医療従事者の皆さまを支援するため義援金を受け付けています。医療従事者は新型コロナウイルス感染症の拡大防止・収束に向けて立ち向かい、新型コロナウイルスワクチン接種でも多大なるご尽力をいただいています。
2021年5月10日現在、458万7864円の寄付が寄せられています。お寄せいただいた義援金は須坂市・小布施町・高山村の配分委員会を通じ、全額が医療の現場で奮闘する方々を支援するために届けられます。
※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。
問合せ　総務課（☎248-9000）

詳細はこちら

◎2020年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……ともだちと　なかよくしたい　うれしいな　須坂支援中学部1年　中別優里菜

◎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）

●東京2020オリンピック・パラリンピック観戦チケットをプレゼント

須坂市は、中国を相手国とする東京2020オリンピック・パラリンピック「ホストタウン」に県と共同参加しています。ホストタウン自治体向け観戦チケットをプレゼントします。

観戦内容　卓球競技（東京体育館）

対　象　市内在住の方で、当日観戦に行くことができる方

申込方法　申込者（未成年者不可）の▼住所▼氏名▼電話番号▼希望するチケットの番号▼希望枚数（上限2枚）を記入の上、郵送、FAX、電子申請サービスまたは持参でお申し込みください。

申込期限　6月25日㈮午後5時必着

注意事項

▼チケットには競技日時別に1～10まで番号をつけています。同じ番号には一人1口のみの申し込みです。

※競技日時などチケットの詳細は市ホームページをご覧いただくかお問い合わせください。

▼応募者多数の場合は抽選となります。抽選の結果は当選した方にのみ郵送でお知らせします（7月上旬を予定）。

▼チケットの譲渡・転売は禁止します。

※今後の状況により、観客数の制限や無観客などとなる可能性があります。

申込・問合せ　政策推進課（☎248-9017／FAX246-0750）

〒382-8511　須坂市役所　政策推進課　あて

詳細はこちら

●火葬場「松川苑」に展示する絵画を公募します

故人との最期のお別れにふさわしく、悲しみを癒やし、心安らぐ場としての火葬場に展示する絵画を公募します。趣旨に賛同いただき、無償でご提供いただける絵画の寄贈をお願いします。

受付期間　通年（作品が集まり次第終了）

受付場所　須高行政事務組合（須坂市大字小山2104番地36）

※運搬が難しい場合、個別で対応することもできます。

受付時間　平日午前8時30分～午後5時15分

詳細はお問い合わせいただくか須高行政事務組合ホームページをご覧ください。

問合せ　須高行政事務組合（☎245-1173）

●ふるさとCM大賞作品募集

第21回ふるさとCM大賞NAGANO（長野朝日放送主催）への出品作品を募集します。

内　容　須坂市の特徴を表現した30秒の未発表CM作品

※詳細はお問い合わせください。

申込期限　6月30日㈬

作品提出期限　9月10日㈮

※作品は、須坂市でまとめて長野朝日放送へ提出します。

申込・問合せ　政策推進課（☎248-9017）

●再就職や転職を目指す皆さんへ　ハロートレーニング（職業訓練）受講者募集

訓練期間　原則2カ月から6カ月

内　容　▼ビジネスパソコン▼IT関連▼OA経理事務▼介護福祉▼WEBデザイン他

受講料　無料（一部実費負担あり）

対　象　働く意思と能力があり、ハローワークに求職申込をされている方

詳細はハローワーク須坂または長野労働局ホームページでもご確認いただけます。

※訓練期間中は雇用保険または求職者支援制度に基づく給付金が受給できる場合があります。

問合せ　長野労働局訓練室（☎226-0862）

詳細はこちら

行事・催し

●旧小田切家住宅収蔵品展

当館は今年の7月15日で開館5周年を迎えます。それに先駆けて小田切家ゆかりの資料を展示します。

期　間　6月4日㈮～8月20日㈮（木曜日を除く）

入館料　300円

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程が変更になる場合があります。

問合せ　旧小田切家住宅（☎246-2220）

●認知症家族のつどい

認知症の方の介護者同士、

広告欄

法律事務所 MAIMEN　☎026-285-0941

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

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

長野県弁護士会所属　弁護士 藤原 寛史（ふじわら ひろふみ）　弁護士 北村 純子（きたむら じゅんこ）

〒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

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

日頃の介護体験や感じたことなどを話し合い、交流を深めませんか。
とき　6月11日(金)午後1時30分～3時30分
ところ　生涯学習センター2階　203教室
対象　認知症の方の介護者など
参加費　無料
問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●教科書展示会

小・中学校で使用している教科書を展示します。
期間　6月初旬～7月下旬
※日時・場所は決まり次第、県・市ホームページでお知らせします。
問合せ　北信教育事務所（☎234-9549）

●版画美術館イベント

入館料　300円(世界の民俗人形博物館との共通券は500円)
【展覧会「今　版画で生きる展―コロナ禍を超えて―」】
信州版画協会に所属する6人の作品を展示しています。
期間　6月27日(日)までの午前9時～午後5時（水曜日を除く）
ところ　展示室1・2
【おやこのアトリエ】
おやこで大きな紙の上でお絵かきをして遊びましょう。雨天の場合は室内で行います。
とき　▼6月12日(土)▼26日(土)午前10時～正午
ところ　須坂版画美術館庭
参加費　親子で500円（大人2人以上、お子さん3人以上は追加料金があります。）
※予約不要
【木口木版教室〈全2回〉】
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　▼6月19日(土)▼20日(日)午前10時～午後4時
講師　髙橋公一さん（須坂版画集団）
参加費　2800円
定員　10人
申込期限　6月12日(土)
問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

●人権学習用DVD上映会

学習教材として貸し出し可能なDVDの上映会を行います。
とき　6月15日(火)午後7時～8時30分
ところ　人権交流センター
上映するDVD▼「LGBTs②好きになってはいけないの？」…22分▼「水平社を立ち上げた人々」…17分
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）
※それぞれ2回上映します。

●「世界の刺繍（ししゅう）・レースと民俗人形」展

世界の民俗衣装にみられるレースや刺繍を展示します。服飾資料などから世界中の伝統手芸を知ることができる展覧会です。
期間　7月3日(土)～8月22日(日)午前9時～午後5時（水曜日を除く）
入館料　300円
問合せ　世界の民俗人形博物館（☎245-2340）

●峰の原高原プリンスオープンテニス大会

25年以上の歴史を持つ大きな大会です。最新ラケットの試打会も行います。
とき　▼6月12日(土)▼13日(日)
ところ　峰の原高原テニスコート
種目　▼男子ダブルス▼女子ダブルス▼混合ダブルス
宿泊費　▼2泊3日…一人1万8000円▼1泊2日…一人1万4000円▼日帰り…一人7000円
※エントリー費、昼食などを含みます。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。
申込・問合せ　大会事務局（ペンションコンパス）（☎0268-74-3343）

申込用紙はこちら

●AC長野パルセイロトップチームホームゲーム

悲願のJ2昇格を目指し奮闘する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）
【第12節　カターレ富山戦】
とき　6月20日(日)午後2時～
【第14節　FC岐阜戦】
とき　7月4日(日)午後7時～
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。

詳細はこちら

問合せ　AC長野パルセイロ事務局（☎/FAX244-7780）
※定休日は日・月曜日、祝日

◎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（☎248-9003）

広告欄

ご実家の処分・残置物の事・
空き家の管理・住宅ローン返済が厳しい・
任意売却など、不動産に関わる事、
全てご相談ください。

安心査定！　迅速買取！　相談無料！
お気軽にご相談ください。
土地・建物・アパート高価買取中！

長野県宅地建物取引業協会会員　長野県知事(2)5384号
株式会社アークライフ不動産
〒382-0099 須坂市墨坂4-10-12
TEL 026-214-8737　FAX 026-214-8738
HP http://www.arklife-estate.com　E-mail info@arklife-estate.com

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

●信越花倶楽部（くらぶ）会員作品展

信越花倶楽部の会員さんと生徒の皆さんが丹精込めて作られた約50点の作品を展示します。チャリティーバザーも同時開催され、売上は子供食堂に寄付されます。

期　間　6月5日(土)～7月8日(木)
ところ　湯っ蔵んど1階
入場料　無料
問合せ　信越花倶楽部事務局（伊藤）（☎245-1951）

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、次のイベントを中止します。

【消防団消防技術大会・親子写生大会】…6月13日(日)
問合せ　消防本部総務課（☎245-4100）

【第44回須坂カッタカタまつり】…7月24日(土)
問合せ　須坂カッタカタまつり実行委員会（商業観光課内）（☎248-9005）

【信州須坂ハーフマラソン】…10月17日(日)
問合せ　信州須坂ハーフマラソン実行委員会事務局（文化スポーツ課スポーツ振興係内）（☎248-2020）

講座・教室

●介護教室

年齢とともに聴力は低下し、難聴か認知症状か判断に迷うなど、「聞こえ」の問題が人間関係に悪影響を及ぼすことがあります。高齢者の耳の聞こえ方の特徴を知って対応を学びましょう。

とき　6月17日(木)午後2時～3時30分
ところ　福祉会館2階
テーマ　「高齢者の耳の聞こえ方について」
講　師　渋沢三伸さん（しぶさわ耳鼻医院　院長）
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　6月11日(金)
申込・問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●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　6月17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）

●うつ病の方の家族教室

病気や本人との関わり方などを家族同士で話をし、一緒に学びませんか。

とき　6月17日(木)午後1時30分～3時30分
対　象　うつ病の方の家族
受講料　無料
申込み　参加ご希望の方は、保健センターにご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。お気軽にお問い合せください。
問合せ　保健センター（☎248-9023）

●創業カレッジを開講します

長野信用金庫と北信地域15市町村などが共催で、創業に興味のある方、創業を予定されている方、創業して5年以内程度の方の事業の実現と継続を応援する、創業カレッジを開講します。

創業する上で必要となる実践的な知識を学ぶことができるスクール形式の講座で、1コマから受講可能です。今年度はオンラインでの受講も可能です。

実施期間　6月16日(水)～9月15日(水)
受講料　無料
申込期限　各講座の開催日一週間前
その他　講座内容などの詳細は市または長野信用金庫のホームページでご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により中止または延期になる場合があります。
申込・問合せ　長野信用金庫地域みらい応援部（☎228-0221／FAX226-5115）

●朗読奉仕員養成講座〈全2回〉

分かりやすい朗読の方法と実技を学び、朗読奉仕員として活動してみませんか。今年はラジオでおなじみの坂橋克明さんが講師です。

とき　▼6月26日(土)▼7月10日(土)午前10時～11時30分
ところ　旧上高井郡役所2階
講　師　坂橋克明さん（フリーパーソナリティー）
参加費　500円／回

広告欄

SANWA HOUSE　情熱の家づくり
リフォーム・新築
まずはお問合せください！
新築・リフォームのことなら何でもおまかせください！どこへ頼んでいいかわからない・・どんなことでもお気軽にご相談ください！
総合建設業　一級建築士事務所　宅地建物取引業
株式会社サンワシステム
0120-207-117　サンワスタイル　検索
本社：須坂市大字仁礼1235-1　塩川オフィス：須坂市塩川503-12

SANWA HOUSE
サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

対　象　両日とも参加できる方
定　員　30人
申込期限　6月18日(金)
申込・問合せ　福祉課（☎248-9003）

●人権交流講座

とき　6月22日(火)午後7時～8時30分
ところ　シルキーホール3階
演　題　「感染症と人権」
講　師　丸山和男さん（人権同和教育課指導員）
参加費　無料
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●小学校入学に備える子育て講座

小学校入学に備えておくことって何でしょう。就学を控えたお子さんの保護者の皆さんに、お聞きいただきたいお話です。

とき　6月20日(日)午前10時～11時30分
ところ　生涯学習センター3階ホール
講　師　関和之さん（森上小学校教頭）
対　象　来年度小学校入学予定の保護者ほか
定　員　50人
申込先　市内の保育園・幼稚園・認定こども園
申込期限　6月10日(木)
※託児あります。事前にお申し込みください。
問合せ　子ども課（☎248-9026）

●普通救命講習会Ⅰ

主に成人に対する心肺蘇生法（人工呼吸・胸骨圧迫）、AED（自動体外式除細動器）の取り扱い方法を学びます。

とき　7月4日(日)午前9時～正午
ところ　市消防本部
受講料　無料
対　象　▼須高地域在住の方　▼須高地域の事業所に勤務する方
定　員　10人（先着順）
申込期間　6月10日(木)～30日(水)
申込方法　電話または消防署窓口でお申し込みください。
※受付時間は午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）
※受講日前2週間は、国や県が示す新型コロナウイルス感染症対策の徹底をお願いします。
講習会を中止する場合は、市消防本部ホームページにてお知らせします。
申込・問合せ　市消防本部（☎245-9100）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや催し、講座などが延期または中止になることがあります。あらかじめご了承ください。なお、開催は主催者にお問い合わせください。

寄附募集

届出1件
【「ダメ。ゼッタイ。」国連支援募金】
募集責任者　福田雄一（「ダメ。ゼッタイ。」普及運動長野県実行委員会委員長）
募集金品の額　10万円
期　間　6月20日(日)～7月19日(月)
問合せ　市民課（☎248-9002）

善意の窓口

《寄附》
▼現金（防災関係に役立ててもらいたいため）…信越空調株式会社様

リサイクル情報

《差し上げます》
▼座卓▼漬物木だる▼スキー板とブーツ（男女各1セット）▼キャンプ用六角形タープ▼簡易ベッド▼3人掛けソファー▼1人掛けソファー2台▼学習机▼果実酒用の瓶
《譲ってください》
▼マメトラ用親子ラセンセット
【《差し上げます》と《譲ってください》の申込期限と抽選日】
申込期限　6月8日(火)
抽選日時　6月10日(木)午前
※リサイクル情報の登録は随時受け付けしています。
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	3DKY
○屋　部	1戸	3DKB
○豊　丘	8戸	3DKB
○境　沢	1戸	3KB
○西　原	1戸	3LDKY

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	間取り
○旭ケ丘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

※Y…浴槽あり　B…浴槽なし

募集期間　6月1日(火)～9日(水)（土、日曜日を除く）
抽選日時　6月14日(月)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）

広告欄

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

日曜日・祝日の当番薬局

６月６日㈰　コスモス薬局
６月13日㈰　コスモファーマ高山薬局
６月20日㈰　オリジン薬局
６月27日㈰　サンタグリーン薬局
７月４日㈰　須坂あすなろ薬局

※蔵の町薬局は、全て営業します。
※薬局 マツモトキヨシ芝宮前店は20日を除き、営業します。

休日緊急診療室（小児科・内科）

と　き　日曜日
9:00～12:00、13:00～17:00
ところ　県立信州医療センター
問合せ　☎245-1650

※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

６月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】　（会場：保健センター）

健診名	日	受付時間	対象者
３カ月児健康診査	４（金）	13:10～	令和３年２月１日～２月28日生
	７/２（金）		令和３年３月１日～３月31日生
１歳児健康相談	15（火）	９:15～	令和２年５月19日～６月15日生
1歳6カ月児健康診査	18（金）	13:10～	令和元年11月13日～12月13日生
	７/16（金）		令和元年12月14日～令和２年１月16日生
２歳児健康相談	８（火）	９:15～	令和元年５月14日～６月５日生
	７/８（木）		令和元年６月６日～７月２日生
３歳児健康診査	24（木）	13:10～	平成30年５月28日～６月24日生
もぐもぐ離乳食講座	22（火）	13:00～	令和２年12月１日～12月31日生
かみかみ離乳食講座	10（木）	13:00～	令和２年９月１日～９月30日生
	７/６（火）		令和２年10月１日～10月31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４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３月生	四種混合１期初回		生後３カ月～90カ月（７歳半）の前日まで
令和３年１月生	ＢＣＧ		生後12カ月（１歳）の前日まで（標準的な接種期間は生後５カ月～８カ月の前日）
令和２年６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
	水痘		生後12カ月～36カ月（３歳）の前日まで
平成30年６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６月生	日本脳炎２期		９歳～13歳の前日まで※（標準的な接種期間は９歳～10歳の前日）
平成22年６月生	二種混合		11歳～13歳の前日まで（標準的な接種期間は11歳～12歳の前日）

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

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

◎毎月第３日曜日は「家庭の日」……やる気を高める声がけは「ありがとう」「頑張っているね」

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ（☎291-5070）

広告欄

マリアキッズ　体験保育　参加費無料
よしみつ先生の親子体操教室
日　時：6月16日水曜日 10:00～11:30
場　所：認定こども園 マリアこども園
持ち物：上履き
スケジュール
10:00集合
10:10園内ツアー
11:00親子体操
11:30解散

右の二次元バーコードからご登録をお願いします。

マリアヨガ
毎週木曜日はマリアヨガで心身ともにリフレッシュ。10:00～11：00
利用料 500 円　6月３日はお休みです。
ヨガマット（なければ大判のバスタオル）・ハンドタオルをお持ちください。
Maria Kodomoen
認定こども園 マリアこども園
須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

２０２１年６月１日発行

No.710

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

「ふるさと高甫」体験と学び
～高甫地域づくり推進委員会～

高甫地域づくり推進委員会は、高甫の自然や歴史、文化を体験しながら学び、伝える活動を行っています。今回はその活動内容を紹介します。

高甫地域づくり推進委員会

高甫地域づくり推進委員会は、任期が1～3年と異なる20人で構成されています。活動は、「自然」「文化」「歴史・史跡」の小委員会に分かれ、単独または連携しながら事業を行っています。

児童と一緒に地域づくり

地域づくりの活動は、学社連携の一環として高甫小学校とのつながりを大切にし、児童が安全に、そして安心して参加できるよう支援しています。

Ⅰ　高甫の自然事業

4月22日㈭、4年生児童が卵から育ててきたヤマメの稚魚を鮎川へ放流しました。児童は、一匹一匹を丁寧に放流し、「どんなに小さな体でも命がある。これから元気に大きく育ってほしい」と、命の尊さを学びました。

▲「元気でね」と放流しました

また、清流の大切さを学ぶために、7月には3年生を対象に、鮎川で水生生物の観察会を予定しています。

Ⅱ　高甫の文化事業

高甫地区は柿の里であり、毎年10月には小学校で「柿の皮むき体験会」を行う支援をしています。学年を超えた縦割り班で取り組み、上級生が下級生に教える姿が見られる特色のある活動です。体験会に使う柿を収穫後、委員会で剪定（せんてい）などの管理も行います。（史跡事業）

歴史を伝承していくために

Ⅲ　高甫の歴史・史跡事業

高甫地区には古（いにしえ）の史跡文化財が数多く残っています。それらを後世に伝え残すため、案内板や標柱を設置し、点検・整備を行っています。

史跡の解説や写真を見ることができます。⬇

▲２月に柿の木を剪定しました

活動への思い

委員会の皆さんは、幼少期に自らが地域で経験したことを今の子どもたちに伝えたい。また、子どもたちが大きくなって高甫の地を離れても「ふるさと高甫」を誇りに思える心を育てたい、という思いで活動しています。

がりゅう山

５年ほど前に病気を患った。一生薬を飲み続けなければならない病気だ。最近他にも、体のあちこちにほころびが出てきた。今までの生活を振り返ると思い当たる節が多々ある。今更仕方ないとは思うけれど、これからどう付き合っていけばいいのやら…▼わが家のトイレに相田みつをさんの日めくりカレンダーが置いてある。23日が巡ってくると、“イノチメイロウ　イノチマンテン”という言葉に、元気をもらっている。自分の体をあるがままに受け入れ、物事の見方をプラス思考にすることで違う世界が見えてくる▼『70歳のたしなみ』という坂東眞理子さんの著書では、現代のような人生１００年時代では、70歳こそ人生の黄金時代だと言っている。また「きょうよう」と「きょういく」とが大事だそうだ。「きょうよう」は「今日、用事がある」、「きょういく」は「今日、行くところがある」という意味である▼コロナ禍でいろいろな制約はあるが、一病息災、健康に気を配りながら、今できることを前向きに取り組んでいきたい。

みんなで楽しく手芸教室

井上地域公民館

4月23日(金)と26日(月)、28日(水)の3日間、井上地域公民館で手芸教室を開催し、13人が参加しました。山岸芳江さんを講師に、こいのぼりのタペストリーをつくり、個性豊かな作品が出来上がりました。

参加者の声から開催

季節に合わせて、こいのぼりのタペストリーをつくりました。今年の1月に壁掛けおひな様の手芸教室を開催すると大好評で「端午の節句の作品もつくりたい」との参加者の声から開催した教室です。

教え合い、励まし合う

作業を進めていく中で、わからないところを講師に聞いたり、参加者同士で教え合い「そうやるのね！」と納得しながら、助け合って作業を進めていました。

また、参加者の一人が間違えてしまったことを嘆いていると「失敗は成功のもとよ」と励ます姿も見られ、教え励まし合うことで参加者同士の交流を深めていました。

▲講師（左）に教えてもらいながらつくりました

▲参加者同士教え合いました

大変だけど充実した時間

パーツは細かく、一つひとつ形をつくっていきます。地道な作業ですが、参加者は「大変だけれど緊張感もあって、充実した時間になりました」と話し、楽しみながらつくっていました。

また、最終日には「贈り物にしたいので、今度はこの布でつくるのよ！」と次への作品づくりに挑戦しようとしている参加者もいました。

柄が変わるタペストリー

今回つくったタペストリーは、パーツを取り外して付け替えると、梅雨の時季にふさわしい「あじさい」の柄に変わります。

▲５月は「こいのぼり」（右）、６月は「あじさい」

趣味の時間を楽しみ、交流することが、ストレスの解消につながるようです。皆さんも公民館の教室に参加して、充実した時間を過ごしませんか。

生涯学習推進員会 活動だより

生涯学習推進員委嘱式

4月27日(火)に「２０２１年度須坂市生涯学習推進員委嘱式」を生涯学習センターで行いました。

「生涯学習コーディネーター新支援技法研修※」を修了し、新たに推進員になる海沼正典さんの委嘱と、任期２年を満了した36人の推進員への再委嘱を併せて、市長から委嘱状が交付されました。

委嘱者を代表して、海沼さんが「コロナ禍で人と集まる機会が少ない中、生涯学習コーディネーター研修が自分にとって支えとなりました。60歳を過ぎた頃から、地域の方々に育てていただいたという気持ちが強くなり、私の力だけでここまで来れたわけではないとつくづく感じました。残りの人生を少しでも地域へ恩返ししたいと思っています。自分に何ができるのか不安もありますが、歴代の推進員の皆さまのご協力をいただきながら活動していきます」と抱負を述べられました。

新会員を迎え２０２１年度がスタート！

生涯学習推進員会
会長　竹前　みち子

今年度は、総勢37人で生涯学習推進員会の活動がスタートしました。

コロナ禍での活動になりますが、会員同士の連携と交流を深めながら「楽しく学ぶ」を市民の皆さまへ発信していきたいと思います。須坂市の生涯学習推進とまちづくりのため活動してまいりますので、よろしくお願いいたします。

▲皆で話し合って活動していきます

※２０２１年度「生涯学習コーディネーター新支援技法研修」受講生を募集中。詳しくは、広報須坂５月号30ページをご覧ください。

お知らせ

生涯学習推進課

～市内見学まなびー号（隊）お宝探しの旅～

定員　14人
※旭ケ丘小学校・日野小学校・豊洲小学校の児童
募集期間　6月7日(月)～25日(金)
集合・解散　各小学校の正門付近
コース　全行程バス移動
松代大室古墳群―米持天神古墳―八丁鎧塚古墳
案内役　インストラクター
申込・問合せ　☎245-1598

小学校指定 子ども古墳クイズツアー

須坂市内や長野市大室にある古墳についてクイズをしながら学んじゃおう！

▲八丁鎧塚古墳

とき　7月3日(土)
午前9時～午後0時30分
参加費　300円

豊丘地域公民館

体験 簡単な太極拳を楽しもう〈全4回〉

ゆったりとした無理のない動作で、体を解きほぐしましょう。日常とは、違う体験をしてみませんか。

とき　6月14日・8月23日・10月18日・12月6日
※各回とも月曜日
午後2時～3時30分
ところ　豊丘地域公民館
講師　山崎優子さん（信州太極拳連盟　顧問）
定員　12人
参加費　無料
持ち物　運動できる服装、タオル、上履き、飲み物
申込期限　6月10日(木)
問合せ　☎245-9768
※平日午前8時30分～午後5時

豊洲地域公民館

体験 トールペイント～夏のさわやかグラス～

グラスにペイントして、夏の飲み物をすてきに演出してみませんか。

▲作品例

とき　7月3日(土)
午前9時～正午
ところ　豊洲地域公民館
講師　丸山志保さん（ジャパンカントリーアート協会認定講師）
参加費　300円（材料費）
持ち物　アームカバー、エプロン
定員　10人（申込順）
募集期間　6月7日(月)～18日(金)
問合せ　☎246-3232
※平日午前8時30分～午後5時

高甫地域公民館

体験 はじめての水墨画〈全3回〉

基礎から学びます。

とき　7月7日・14日・21日
※各回とも水曜日
午前9時30分～11時30分
ところ　高甫地域公民館
講師　南澤廣江さん
参加費　無料　※教材費は別途必要
持ち物　筆記用具
定員　10人（申込順）
問合せ　☎248-1925
※平日午前8時30分～午後5時

須坂市文化芸術協会・中央地域公民館連携講座　初めて学ぶ文化芸術講座

日本文化・芸術にふれてみませんか。初心者の方や外国人の方も大歓迎です。

尺八や日本舞踊など7つの講座を開講します。一部の講座では途中から参加もできますので、お気軽にお問い合せください。

※詳細は『公民館だより』4月号32ページをご覧ください。

▲昨年の様子（尺八）

令和3年新成人イベント

1月に中止となった成人式の代替イベントを開催します。

とき　8月14日(土)
午後6時～7時15分
ところ　百々川緑地公園
内容　イベント実行委員会によるアトラクション など
対象者　令和3年須坂市成人式の対象者
※対象の方へは、案内状をお送りします。
問合せ　生涯学習推進課
☎245-1598

※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。

第17回フォトコンテスト　公民館活動の写真大募集

長野県公民館運営協議会では「第17回フォトコンテスト」を開催します。日頃の公民館活動の中で、特色のある活動や真剣に学習している表情・風景などをとらえた、あなたの〝ベストショット〟をご応募ください。

募集作品　▼一人２点（最近１年くらいに撮影した自作で他のコンクールなどに未発表のもの）
▼写真サイズはＥまたはＬ版。デジタル画像はサイズの指定なし。

応募締切　６月15日㈫必着　※応募作品は返却しません。

入賞作品　▼最優秀賞１点▼優秀賞２点▼入賞７点
※入賞者には賞状と記念品（図書カード）を差し上げます。
※入賞作品の版権は主催者に帰属となります。

発　表　７月下旬に、受賞者へ直接連絡します。

▲第15回優秀賞
「第15回仁礼の里どろんこバレー大会」

応募・問合せ　長野県公民館運営協議会「公民館　フォトコンテスト係」（☎２１７－６２５６）
〒３８０－０９２８　長野市若里１－１－４　県立長野図書館内
E-mail　kounkyo@mxl.avis.ne.jp

生涯学習団体からのお知らせ

参加者募集
（公財）モラロジー道徳教育財団須坂モラロジー事務所
主催　生涯学習セミナー

「感謝の心」「思いやりの心」「自立の心」を育てます。

とき　６月12日㈯
午後１時30分～４時40分
ところ　仁礼コミュニティセンター
テーマ　新しい時代の道徳
講師　定方雅彦さん（モラロジー生涯学習講師）
参加費　１０００円
定員　20人（申込順）
問合せ　☎２４８－１５１３（金澤）

参加者募集
須高郷土史研究会
公開講演会

どなたでも聴講できます。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

とき　６月13日㈰
午後１時30分～３時
ところ　生涯学習センター３階ホール
演題　「戸隠山顕光寺流記並序」を読み解く
講師　堀井謙一さん（信州大学名誉教授）
入場料　無料
定員　１００人（先着順）
※お申し込みは不要です。
問合せ　☎２８２－３３４１（綿内）

参加者募集
ファミリー電波教室
ＡＭ／ＦＭラジオを作ろう

ワイドＦＭも聞くことができるラジオを作って電波の仕組みを学んでみませんか。

▲ラジオを組み立ててみませんか

とき　７月10日㈯
午前９時30分～正午
ところ　生涯学習センター３階ホール
※半田ゴテを使用します。
※完成品は持ち帰れます。
参加費　５００円（教材費）
対象　小学４年生～中学生
※保護者同伴でお願いします。
定員　家族10組（申込順）
主催　中央地域づくり推進委員会　第２部会
地域づくり須坂未来塾
申込開始　６月７日㈪
問合せ　☎２１４－６０８６（中央地域公民館）

掲載記事をお寄せください

学習団体やサークル活動の会員募集や発表会などを市民の方々へお知らせをしたいときは本誌『公民館だより』をご活用ください。
掲載希望の２カ月前までにご相談ください。
問合せ・申込み
☎２４５－１５９８（生涯学習推進課）

子育て支援センター・児童センター

★集まりの日(11:00～)
９日(水)　すくすく子育て応援☆公立保育園長
16日(水)　乳幼児救急法
消防士からＡＥＤの使い方やいざという時の応急手当ての話を聞きます。
23日(水)　水あそびをしよう！
持ち物：水着または水あそび用パンツ・タオル

★ミニ講座(11:00～)
28日(月)　赤ちゃんマッサージ
持ち物：バスタオル・縦抱き用抱っこヒモ・水分補給（赤ちゃん用）
対　象：おおむね12カ月児
定　員：10人(要申込み)
申込期限：６月 21 日(月)

★子育て相談(11:00～)
７日(月)　子ども家庭支援員による子育て相談
21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)
☎/FAX２４５-６５８８

南部児童センター　屋部町　☎/FAX248-2330		
幼児・親子	９日(水) 11:00～	てるてる坊主を作ろう！
	16日(水) 11:00～	エプロンシアター＆シャボン玉であそぼう！
	30日(水) 10:30～	誕生会(４～６月生まれ)すくすく子育て応援☆公立保育園長
東部児童センター　高橋町　☎/FAX246-0079		
幼児・親子	９日(水) 11:00～	さつまいもの苗を植えよう
	16日(水) 11:00～	すくすく子育て応援☆公立保育園長
	30日(水) 11:00～	乳幼児救急法
北部児童センター　北旭ケ丘町　☎/FAX248-8381		
幼児・親子	９日(水) 11:00～	お顔の写真付き♪車の飾り物
	23日(水) 11:00～	ヨガ教室
	30日(水) 11:00～	すくすく子育て応援☆公立保育園長

【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。

家庭でも簡単に作れる おもちゃの紹介

「むくむくねこちゃん」

ストローを吹くと、紙コップの中からかわいいねこちゃんが出てきます。口の周りの筋肉が発達しますよ。

【材料】
❤紙コップ…１個　❤ストロー…１本
❤ビニール袋…１枚　❤セロハンテープ
❤画用紙

【作り方】
①ビニール袋を膨らまし、角が丸くなるようにセロハンテープを貼る。
②お好みの動物を画用紙を使って作り、ビニール袋に貼る。
③紙コップの下側にストローが通る穴を開ける。
④③の穴にストローを通し、空気が漏れないように、ストローとビニール袋をセロハンテープでとめて完成です。

Beautiful Name ビューティフルネーム

後藤（ごとう） 直央（なお） くん

（10カ月）

お父さん…成也さん／お母さん…未樹さん

素直で実直な優しい子に育ってほしいと思い、「直央」と名付けました。
生まれた時は体が小さく泣き声も弱くて心配しましたが、今では大きな声で泣いたり笑ったりして元気に育っています。
表情がとても豊かで、ママやパパを見つけるととてもうれしそうにハイハイで近づきます。最近はつかまり立ちができるようになり、いろんなところにつかまって立ち上がるので目が離せません。これからもたくさんのことを吸収して、すくすくと元気に育ってね！

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

セキセイインコ

オカメインコ

キリエボウシインコ

ルリコンゴウインコ

みてみて すざかしどうぶつえん⑭

動物たちの暮らしを快適に

地方の多くの動物園は、限られた敷地の中で動物を飼育展示しているため、檻式を採用しています。須坂市動物園も檻式を採用していますが、檻を挟んで動物を間近で見ることができます。

遊び道具や構造物で、少しでも生息地の環境に近づけるよう工夫し、動物本来の行動ができること、そして来園者にその姿を見せられることができたらと、試行錯誤しながら課題に取り組んでいます。

ワオキツネザルが木から木に飛び移る様子を見られるように、獣舎の天井から竹をつり下げました。

動物たちが飽きないように、野生化に近い動きができるように、そんなことを思いながら、他の動物園を視察で訪れると獣舎の構造や遊具を見ては、須坂市動物園ではどのように改良したら設置できるか構想しています。

園内で伐採した樹木なども獣舎内に取り入れて、鉄骨やコンクリートだけではなく自然素材を活用しています。

イベント情報

■オウム・インコデー

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

とき 6月12日(土)、13日(日)、15日(火)

■父の日イベント

とき 6月19日(土)、20日(日)

※2日間とも「お父さん」の入園料が無料になります。

※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いております。

問合せ 臥竜公園管理事務所 ☎026-245-1770

アカカンガルーのイッチが亡くなりました

アカカンガルーのイッチ（オス）が、5月4日午前8時ころ、肺炎により死亡しました。11歳でした。イッチは須坂市動物園名誉園長「ハッチ」の孫です。2016年11月に神奈川県のよこはま動物園ズーラシアから仲間入りしました。

昨年9月から自力での歩行が困難となり、食欲や元気がなくなってきたため、投薬のほか、獣医師と飼育員による起立訓練、脚や尾のマッサージなどの治療を毎日行ってきました。その結果、食欲や元気も回復し、自力で寝返りができるようになりました。

床ずれ防止のためにイッチ専用のクッションを作ると、イッチのお気に入りの場所となり、クッションの上でファミリーと仲良く寝ている姿が見られました。

今年4月に入って食欲が減退し、自力での寝返りが困難になるなど様態が悪化しました。

アカカンガルーの寿命は10歳前後と言われています。約8カ月間にわたり、歩行困難になりながらも最期まで懸命に生きる努力をしてくれました。

子どもたちが背中に乗っても怒ることもなく、性格はとても穏やかで、2019年度の代表動物に選出されました。

特定外来生物（植物）の駆除にご協力ください

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

特定外来生物とは

人間などによって他の地域から持ち込まれた生物（外来生物）のうち、自然環境に大きな影響を及ぼしたり、農作物に被害を与えたりするもので、外来生物法では「特定外来生物」に指定しています。飼育や栽培・保管・運搬・販売・譲渡・輸入・野外に放つことを禁止しています。

駆除のポイント

市内では、アレチウリ、オオキンケイギク、オオカワヂシャ、オオハンゴンソウが道端や河原などで確認されています。

駆除する時期　種子ができる前の花を咲かせるころに駆除すると効果的です。

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

処分方法　天日にさらし、枯死させ、可燃ごみとしてお出しください。

ただし、自治会の活動などで大量に処分する場合は、生活環境課までご連絡ください。

オオキンケイギク

アレチウリ

オオハンゴンソウ

オオカワヂシャ

福祉

福祉会館・福祉ボランティアセンターをご利用ください

問合せ　福祉課（☎026-248-9003）

市では、障がい者の皆さんや福祉団体、福祉ボランティア活動をしている団体を支援しており、「福祉会館」と「福祉ボランティアセンター」を無料でご利用いただけます。

福祉会館

利用時間　午前9時～午後9時
※12月29日～1月3日は休館になります。

所在地　大字須坂1218番地

対　象　▼市内居住の障がい者やその家族▼障がい者に対するボランティア活動をしている団体▼社会福祉団体の方

申請方法　利用許可申請書に必要事項を記入して、須高広域シルバー人材センターに提出し許可を受けてください。

問合せ　福祉会館（☎026-246-8759）

▲福祉会館

福祉ボランティアセンター

利用時間　午前9時～午後10時
※12月29日～1月3日は休館になります。

所在地　大字須坂483番地1

対　象　市内を拠点として活動するボランティア団体および個人の方

申請方法　申請書に必要事項を記入して、須坂市社会福祉協議会に提出してください。

問合せ　須坂市社会福祉協議会（☎026-214-2994）

▲福祉ボランティアセンター

信州すざか農業小学校豊丘校

大地がぼくらの教室だ！

～参加者にインタビューしました～

信州すざか農業小学校豊丘校は、活動を通して、子どもたちが、たくましさとやさしさを兼ね備えた精神力・創造力、いわゆる「生きる力」を身につけ、総合的・自主的な体験活動の場としています。また、農家先生や異年齢の子どもたち、家族との交流、豊丘地域の文化に触れ、地域の活性化にもつながっています。

今年度は38組の親子が参加して、11回の授業を予定しています。2回目の5月8日には、トウモロコシの種まき、ネギの植え付け、ニラの収穫、離山（はなれやま）アスレチック体験と散策を行いました。

磯貝美奈（いそがいみな）さんと長男の侑飛（ゆうひ）くん、長女の芽咲（めいさ）さん

磯貝さんご家族に農業小学校の魅力をお聞きしました。

磯貝さん夫妻は県外出身で、8年ほど前に須坂に引っ越してきました。

参加理由をお聞きすると、子どもたちが口にしている食材がどのように作られているのか知りたいと希望したため、申し込みました。実は昨年参加を考えていましたが、コロナ禍のため1年参加を見送ったそうです。

長男の侑飛くんは、豊丘の自然の中で農業体験できることを楽しみにしていました。畑で野菜を育てるのが大好きで、野菜の育て方や自然の大切さを学んでいきたいと「学び」に興味を持つ小学5年生です。

長女の芽咲さんは、食べ物を育てるのはどれだけ大変なのか、どうやって作るのか、育つのにどのくらい時間がかかるのか疑問を持っています。

昨年、自宅のプランターで野菜を育てたことで、上手な育て方を学びたいと、自然が大好きな小学3年生です。

美奈さんは、「農業小学校はいろんな学校から子どもたちが来ます。農業を通じて協力し合うことを学んでほしい。また、食材を育てる、タマネギがどのようになっているのかなどを体験することで、普段作ってくださっている方への感謝の心も育んでもらいたい。」さらに「私も夫も農業を体験したことがなく、私は恥ずかしながら、くわや鎌の違いが分かりませんでした。子どもと一緒に学んで、この体験を通して親子間のコミュニケーションも増やしていきたい。」また、須坂市は山の景色がきれいです。豊丘地区は来たことがなかったため、ここから見る景色は市街地と違って、またきれいで、住んでいても知らない場所があることに気づかされました。

妊娠を機に、食べ物の添加物などを考えるようになり、気をつけようと思いました。野菜を育てる苦労も分かるようになって、より食の大切を私自身も学んでいきたいです。

ご家族は料理も好きで、農家先生に教えてもらったレシピを基に、今回収穫したニラを料理してもらいました。

「購入したものと違って、新鮮で香りが強く、甘くておいしい」と、あっという間に食べ終えてしまいました。

これから一年間、植えたものが収穫されるまでが楽しみと、体験を通じて多くを学んでいきます。

市民リレーインタビュー

No.15

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

今月のインタビューは、塚越みや子さんからバトンを引き継いだ藤本和将さんです。

藤本和将（ふじもとかずまさ）さん
（幸高町）

藤本和将さんは、須坂で生まれ育ちました。20歳の時に家業の自動車販売・修理などを手がけるガレージ・ユー㈱の手伝いを始め、22歳の時に東京の自動車整備学校で2年間勉強して必要な資格を取得して須坂に戻ります。29歳の時に社長であった父が倒れ、突然家業を引き継ぐことになりました。

現在は妻と子ども3人で生活しています。

突然の出来事

私が29歳の時、父が突然倒れてしまいました。仕事だけでなく、母が車椅子生活でしたので、母の介護による心労もあったのではと、父の苦労を察しています。

父が倒れた時は、父の復帰を考えていましたが、病状が良くならず、店を畳むことも考えましたが、従業員や家族もいたので、不安はありましたが続けていくことを決断しました。

車の仕入れと整備は任されていましたが、営業やお金の工面など全くわからず、皆さんにお聞きしながら続けました。私に代が替わったことで、約8割のお客さんが遠ざかってしまい、売り上げはガクンと下がってしまい、父の偉大さを感じました。人で車を売っていたことに気づかされ、人と人とのつながりを大切にするようになりました。また、お客さまが何を求めているかをいち早く察して見つけ出すことなど、多くを学ばなければいけないことにも気づかされました。

会社の雰囲気は大切で、従業員をリスペクトすることも大切にしています。私の店の強みは、お客さまの要望に対して臨機応援に応えることができることです。お客さまに寄り添うことを第一に考えています。

新しいものを

昨年新聞などメディアにも取り上げられましたが、バイクのレンタルを始めました。

バイクは車と比べると、趣味の領域のところがあると私は考え、維持管理にお金がかかることから、手放してしまった方が多いと思います。

バイクに乗りたいと思った時に、このレンタルを活用してもらえればと思います。「必要な時に必要な人に」という意識は既に都会では確立しているサービスです。

おかげさまで、利用される方が少しずつ増えています。

子どもの影響でソフトボールチームに

私は小学生の頃に町のソフトボールの経験しかありませんでした。長男、二男ともに小学校3年生から野球を始めました。私もいつの間にか野球が好きになり、4年ほど前から町のソフトボールチームに所属しています。そこでも人とのつながりを大切にしています。今年から、わがチームはユニホームを新調して、ナイターリーグに参戦しました。

新型コロナウイルスワクチン接種
集団接種予約のお知らせ

広報須坂５月号では、65歳以上の集団接種の予約開始を７月１日㈭、接種期間は７月12日㈪から７月30日㈮としましたが、より早く多くの方に接種いただくため、予定を前倒しして下記のとおり集団接種を行います。

場　所
北部体育館

予約開始　６月10日（木）午前９時から

接種日時　６月19日㈯、６月20日㈰、６月26日㈯、６月27日㈰、７月３日㈯、７月４日㈰
午前９時30分～11時30分、午後１時30分～４時30分
※当日の受付開始は、予約の15分前です。

対　　象　65歳以上（75歳以上で、ワクチン接種の予約を取れていない方も予約できます）

【２回目の予約】

１回目を予約いただくと、２回目は３週間後の同じ曜日と時間になります。１回目を接種する会場で、２回目を予約していただきます。

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

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していただきます。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。氏名・生年月日・電話番号もお聞きします。

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
（24 時間）

予約サイト

北部体育館で行う今後の集団接種は現在調整しています。詳細は６月15日（火）に市内全戸配布するチラシでお知らせする予定です。

新型コロナウイルスワクチン接種Ｑ＆Ａ

予約のこと

Ｑ．予約開始となりましたが、予約が取れないと接種を受けられなくなってしまいますか？

Ａ．接種できます。接種人数に制限があるため、予約できない場合がありますが、対象者分のワクチンは順次供給されるため、慌てる必要はありません。次回の予約時にお申し込みください。

Ｑ．予約はすぐにとれますか？

Ａ．予約開始日から、回線が混み合ってコールセンターへの電話がつながりにくくなることが予想されるため、パソコンやスマホによるインターネット予約をおすすめしています。

Ｑ．予約サイトから予約する際の注意点はありますか？

Ａ．ユーザー登録をする必要があります。ログイン画面の「初めての方はこちら」からメールアドレスの登録やパスワードの設定など、案内に沿って登録してください。迷惑メール対策を設定している場合は suzaka@reams-reservesys.info を受信できるようにご契約されている携帯電話会社にお問い合わせください。

Ｑ．予約サイトからの予約方法を教えてください。

Ａ．市ホームページで予約方法を紹介しています。また、生涯学習センターや各地域公民館で職員がインターネット予約の操作のサポートを行っています。

Web予約利用ガイド

Ｑ．予約までに準備しておくことはありますか？

Ａ．基礎疾患で治療を受けている方は、通院の際にかかりつけ医に接種を受けてよいか確認してください。

※通常の診察事務に支障を来すため、電話で医療機関に問い合わせることはお控えください。

集団接種のこと

Ｑ．集団接種当日の持ち物や注意することはありますか？

Ａ．接種券（シールをはがさず台紙ごと）、予診票（必要事項を記入してください）、本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）、おくすり手帳（薬を服用している方）、マスク

※上履き、飲み物は必要な方・接種時に肩を出せる服装でお越しください。

Ｑ．車いすを使用していますが集団接種（北部体育館・保健センター）で接種できますか？

Ａ．できます。職員も介助できる体制をとっています。

Ｑ．集団接種会場へ行くためにタクシー補助などありますか？

Ａ．要介護認定３～５の方、要介護認定２の方で重度の寝たきりおよび認知症の方、障害者手帳１、２級（一部）の方にタクシー乗車料金の一部補助があります。

Ｑ．接種券を紛失してしまいましたが再発行できますか？

Ａ．再発行できます。接種日前にコールセンターへお問い合わせください。

※この他に新型コロナウイルスワクチンのことで分からないことがありましたら、コールセンター（☎０２６－２４８－９０６８、☎０２６－２１３－６１３１（平日の午前９時～午後５時））にお問い合わせください。

広報須坂
発行日 2021年6月1日
発行/編集 須坂市役所/総務部政策推進課
☎026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
印刷 株式会社オフセット
印刷部数20,100部(印刷経費1部あたり約42円)

健康長寿は食事から 健康長寿レシピ

「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 53

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。

ベーコンとホウレンソウのキッシュ

食べ物マメ知識

キッシュとは、フランスのアルザス＝ロレーヌ地方の郷土食です。今回のレシピは家にある物を使って気軽に作ることができます。野菜をたっぷり入れて、朝食やお弁当にいかがですか。

【材料】（６個分）

- ホウレンソウ…80g
- タマネギ…1/4個
- 餃子の皮…６枚
- 卵…１個
- とろけるチーズ…50g
- ベーコン…２枚
- ミニトマト…６個
- 塩こしょう…少々
- 牛乳…大さじ２

【作り方】

① ホウレンソウとベーコンをそれぞれ１cm幅に切る。タマネギは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。

② フライパンにベーコンを入れて炒め、ホウレンソウ、タマネギ、ミニトマトを入れて炒める。塩こしょうで味を整える。

③ アルミカップに餃子の皮を敷く。

④ ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜる。②を加えて軽く混ぜて③に注ぎ入れ、とろけるチーズをのせる。

⑤ トースター（オーブン 180℃）で７分焼く。

１個分の栄養成分

- エネルギー…113kcal
- 炭水化物…8.6g
- たんぱく質…5.7g
- 脂質…6.1g
- 塩分…0.5g

レシピ動画（第39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。

人口・世帯数

人口	50,217（－ 75）
男	24,413（－ 48）
女	25,804（－ 27）
世帯	20,331（ 0）

2021.5.1現在の住民登録者数による集計、（ ）内は前月比

★災害情報

	4月	2021年1～4月	昨年同期
火災	3	8	2
死者	0	0	0
傷者	2	2	0
救急出動	160	742	159
交通事故	9	32	9
急病	100	491	109
その他	51	219	41
救助	2	3	1
交通事故	0	0	0
その他	2	3	1

★交通事故

	4月	2021年1～4月	昨年同期
件数	8	29	40
死者	0	0	0
傷者	9	34	44

◎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

「ポケナビすざか」

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

「マチイロ」

「マイ広報紙」

よもやまばなし

▼部屋の掃除をしていると、子どもたちが描いた絵などがたくさんでてきました。作品を見ていると、掃除が全く進みません！雨が降る季節、家にいる機会が多くなりますが、そんな時は部屋の掃除をしてみてはいかがですか。（金井）

▼コロナ禍でオリンピック開催が危ぶまれていますが、実はバドミントンの奥原希望選手と私は小学生の時からのライバルでした。開催の判断は難しいですが、選手たちのこれまでの努力は報われてほしいと願うばかりです。（東城）

▼高甫小学校のヤマメ放流を取材させていただきました。地域の皆さんが指導され「子どもの頃は、鮎川で泳いだり、魚を採ったりしたよ」と、地域での経験を子どもたちに話す姿が見られ、こうやってふるさとを語り継いでいるのだと心が温かくなりました。（土屋）