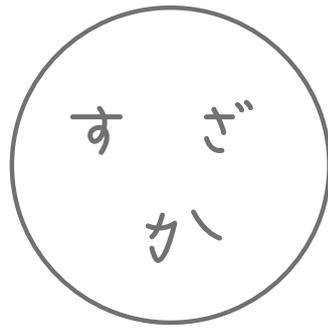


広報

須



坂

9
2021

特集 あなたは避難準備できていますか



今年のナガノパープルは甘くておいしいよ！
takadafarm

あなたは 避難準備 できていますか

停滞前線による大雨で、2021年8月13日から15日に千曲川が増水しました。
須坂市では、8月14日午後4時に警戒レベル3「高齢者等避難」を市内10町（小島町・相之島町・北相之島町・豊島町・八重森町・沼目町・五閑町・村山町・福島町・中島町）に発令し、緊急避難場所（森上小学校・小山小学校・旭ヶ丘小学校・井上小学校・高甫小学校・相森中学校・墨坂中学校）を開設し、15日午後2時に警戒レベル3を解除、緊急避難場所も閉鎖しました。
新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、自然災害は発生します。
大切な人の命を守るために、日ごろから十分に備えましょう。

1 今からできる災害への備え

○住んでいる地域の危険性、指定緊急避難場所を確認



災害時に、落ち着いて行動できるよう、さまざまな避難ルートをあらかじめ想定し、避難にかかる時間を確認しましょう。

○非常持ち出し品や非常備蓄品を準備



○わが家の避難ルールを決めておく

家族で話し合い、避難先や連絡方法を決めておきましょう。



避難とは「難」を「避」けることです。最も安全な避難を考えましょう。

①在宅避難

安全な場合は自宅で



②分散避難

知人宅など安全な場所へ

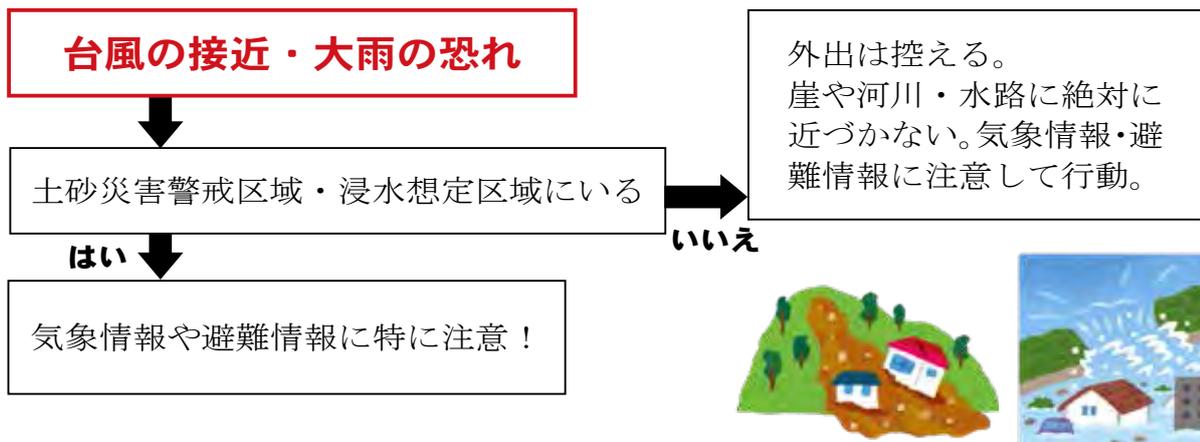


③避難場所

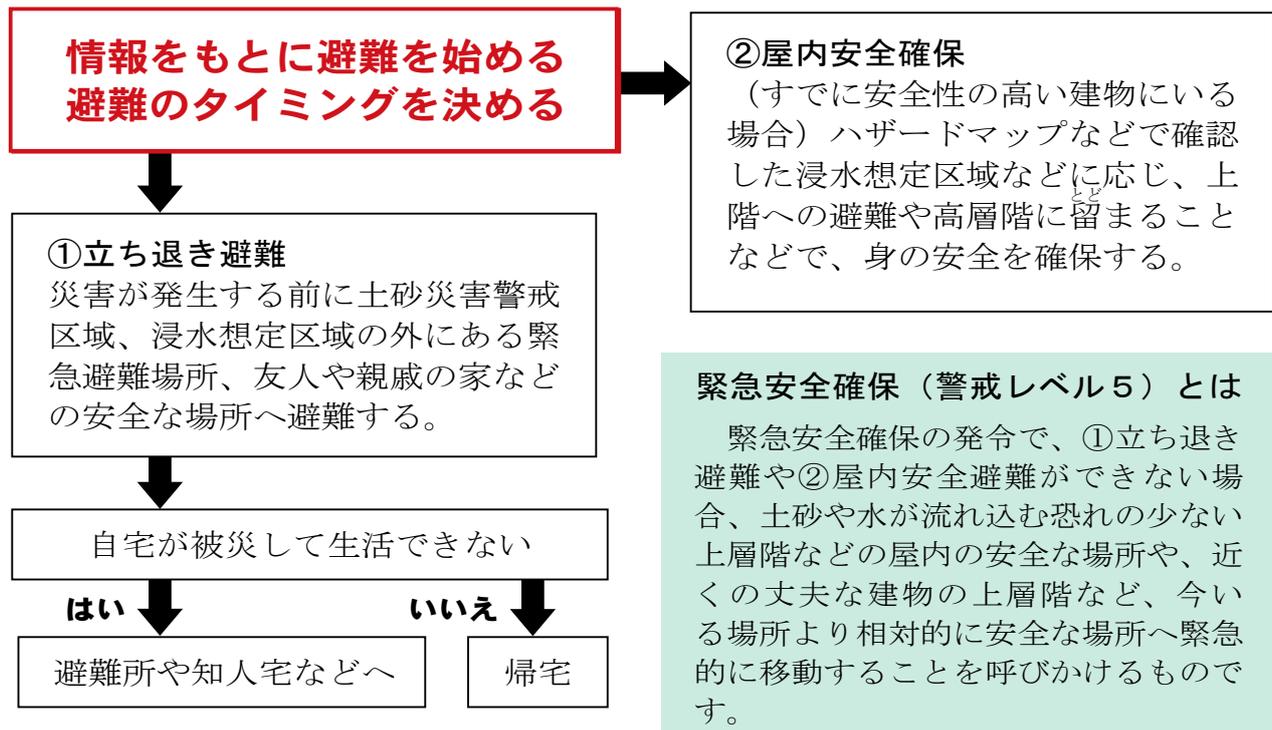
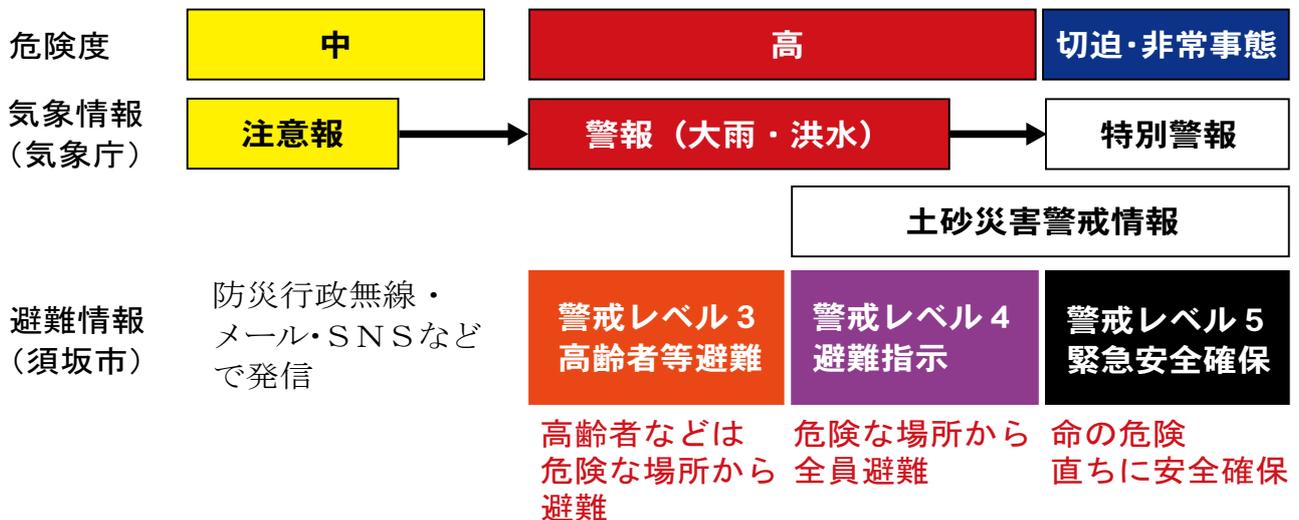
危険なときは迷わず避難場所へ



2. 台風・大雨時の避難行動



【気象情報・避難情報】



3. 指定緊急避難場所・指定避難所とは？

○危険から逃れるための 指定緊急避難場所

命を守ることを最優先に、災害の危険から逃れるための場所

災害の種類ごとに緊急避難場所を指定しています。どの災害時にどこへ避難すればよいかを確認しておきましょう。



避難場所
(学校など)



屋外の避難場所
(広い公園など)



災害の危険性がない知人や親戚宅への緊急避難も有効！

○自宅で生活できない被災者の 指定避難所

一定期間、避難生活を送るための場所

小学校や中学校の体育館、北部体育館などが指定されています。屋内の緊急避難場所のほとんどは、避難所として利用が可能です。



自宅や地域の安全が確認されたら、帰宅しましょう。

4. 避難に備えて知っておくべきこと

○避難とは「難」を「避」けることです。

安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

○避難先は小学校や中学校などだけではありません。

安全な場所にある知人や親戚宅に避難することも考えましょう。

○食料・飲料・衣類・寝具（毛布、寝袋など）などは**非常持ち出し品**として備えておき、避難の際には**必ず持参しましょう**。

また、感染症対策に**マスク・消毒液・体温計**なども持参しましょう。

○市が指定する避難場所が変更・追加される可能性があります。

災害時には**市ホームページ、SNS、テレビ**などで**確認**してください。

○豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**が伴います。

車で避難する場合は、**周囲の状況を十分確認**しましょう。

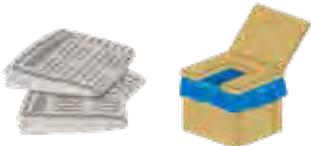
非常持ち出し品

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。

<input type="checkbox"/> 3日分の非常食 	<input type="checkbox"/> 3日分の飲料水 	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・電池 	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池 
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 	<input type="checkbox"/> 救急用医療品 	<input type="checkbox"/> 眼鏡・常備薬 	<input type="checkbox"/> マスク・アルコール消毒 
<input type="checkbox"/> 現金・貴重品 	<input type="checkbox"/> 保険証の写し 	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター 	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ・タオル・ビニール袋 
<input type="checkbox"/> 毛布・タオルケット・寝袋 	<input type="checkbox"/> 上着・下着・生理用品 	<input type="checkbox"/> 軍手・雨がっぱ 	<input type="checkbox"/> 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。

<input type="checkbox"/> 10日分の非常食 	<input type="checkbox"/> 10日分の飲料水  <p>1人あたり 1日3ℓ</p>	<input type="checkbox"/> 調理道具 鍋・カセットコンロ・紙皿・箸・ラップ など 
<input type="checkbox"/> 毛布・タオルケット・寝袋など 	<input type="checkbox"/> 洗面用具 水のいらないシャンプー・アブラシなど 	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ・タオル・トイレペーパー 
<input type="checkbox"/> マスク・使い捨てカイロなど 	<input type="checkbox"/> 新聞紙・簡易トイレ 	<input type="checkbox"/> 工具類・掃除道具 
<input type="checkbox"/> 文具類 	<input type="checkbox"/> 上着・下着・生理用品 	<input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき・粉ミルク・使い捨て哺乳瓶など 

「新型コロナウイルス感染症対策」 デルタ株を知り 最大限の対策を

問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)

デルタ株が全国的に猛威を振るっています。感染力が強いことや重症化しやすいことが指摘されています。デルタ株に「感染しない・させない」ために、基本的な感染防止対策を引き続き行ってください。

1 従来株と次元の異なる強力な感染力

長野県の1週間の陽性者の数が50人から200人に達した期間は、第4波は3週間（3月第2週から4月第1週）でしたが、デルタ株が全国的に猛威を振るっている第5波では1週間（7月第4週から8月第1週）と、感染力が強く、広がるスピードも早くなっています。

2 重症化しやすくなる可能性あり

従来株に比べて、重症化リスクが高くなっている可能性があります。

デルタ株を意識した感染防止対策 「ゼロ密」を徹底

三つの密（密閉、密集、密接）が重ならない、一つの密でも、感染リスクがあります。感染性が高いと言われるデルタ株への対策のために、「ゼロ密」を徹底しましょう。

- 会話の際は必ずマスクを着用しましょう
- できるだけ不織布マスクを着用しましょう
- マスクをしていても距離を取りましょう



- こまめな換気を心がけましょう
- 換気が不十分な空間は避けましょう



- 食事前など、手が目、鼻、口に触れる可能性を意識し、手洗いや手指消毒を適切な方法で行いましょう



- 発熱やせきに限らず、のどの違和感や鼻水など、体調が優れない場合は、早めにかかりつけ医などにまずは電話で相談しましょう

車中の感染対策のポイント

車中は、「密閉」かつ「密接」になりがちです。エアコンによる外気モードや窓を開けての換気だけでなく、マスクを着用し、会話を控えるなど、感染防止に努めましょう。

【不当な扱いや差別は行わない】

ワクチン接種は強制ではなく、体質や持病などを理由に接種できない方もいます。差別的な対応をしたり、不利益な扱いを行うことのないようにしましょう。

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室(☎026-248-9018)

須坂市では、8月23日時点で、1回目22,448人(全体の約50.2%)、2回目17,458人(全体の約39.0%)の方が、新型コロナウイルスワクチンの接種を終えています。

国が示す11月末までに、希望する方への接種がおおむね終わられるよう、今後も個別接種・集団接種を進めていきます。

【今後の接種計画】※8月23日時点の計画です。変更になる場合があります。

集団接種(場所:北部体育館)

●9月4日(土)~10月14日(木)(約7,000人を接種予定)※8月12日の全戸配布チラシ参照

対象者(1) 16歳から64歳までの方(2022年3月31日時点)

※40歳から64歳の方を重点対象者として、予約枠数を多く設定しています。

対象者(2) 中学3年生、高校3年生など進学や就職を予定している方



●10月中旬~11月末(約6,000人を接種予定)

対象者 12歳から64歳までの方(12歳の方のみ2021年9月30日時点になります)

※12歳から39歳の方を重点対象者として、予約枠数を多く設定します。接種日程や予約開始日(10月初旬予定)などの詳細が決まり次第、全戸配布チラシや広報須坂、市ホームページなどでお知らせします。

※65歳以上の方や基礎疾患をお持ちでこれから接種を希望される方は、コールセンター(☎0120-567-096)へお問い合わせください。

12歳から15歳までのお子さんがある保護者の皆さんへ

12歳から15歳までの方のワクチン接種を上記のとおり計画していますが、以下の点にご留意ください。

- ①ワクチン接種は強制ではありません。現在、病気を治療中の方やアレルギーのある方は、事前にかかりつけ医とご相談の上、接種を受けるか判断してください。
- ②予診票の接種希望書欄に保護者の同意(署名)が必要です。
- ③接種日には、保護者の同伴が必要です。
- ④他の予防接種履歴確認のため、母子健康手帳をお持ちください。
- ⑤これから12歳の誕生日を迎える方の接種券は、12歳の誕生日を迎えた後、順次(おおむね1カ月以内)発送します。10月以降に12歳になる方の接種日程などの詳細は、決まり次第お知らせします。

ワクチン接種を受けることを積極的にご検討ください

~ワクチンの有効性~(厚生労働省ホームページより一部抜粋)

薬事承認前に、海外で実施された発症予防効果を確認するための臨床試験では、ファイザー社製のワクチンは約95%、武田/モデルナ社製のワクチンは約94%の発症予防効果が確認されています。

重症化予防効果は、臨床試験での症例数が十分ではありませんが、実際に接種された方の情報を集めた研究などから、これらのワクチンの重症化予防効果を示唆する結果が報告されており、効果が期待されています。

ワクチンによるメリット(感染予防の恩恵)とデメリット(副反応のリスク)をよく理解した上で、ワクチン接種を積極的にご検討いただき、ご自身の判断でワクチン接種を受けるか選択してください。

「須坂市 お店限定応援商品券」販売します

商品券を利用して須坂市内のお店を応援しよう！

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ須坂市の経済を活性化させるとともに、売上げが減少した事業者の支援を行うため、「須坂市 お店限定応援商品券」の販売利用を9月20日(月)から開始します。

「須坂市 お店限定応援商品券」は、1冊5,000円分(500円券×10枚)を2,500円で購入でき、購入した店舗のみの利用とさせていただきます。



▲須坂市 お店限定応援商品券の見本

●購入方法

- ・市ホームページや広報須坂9月号にあわせて全戸配布するチラシに、商品券取扱店舗の一覧を掲載しています。どの店舗で販売されるかをご確認の上、直接、取扱店舗で商品券をご購入ください。
- ・1回に購入できる冊数は1人につき2冊までです。販売方法(先着順・電話予約など)は店舗によって異なります。詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、各店舗にご確認ください。

販売期間 9月20日(月)～2022年1月20日(休)

※9月20日に取扱店舗で販売を開始します(定休日の場合は翌営業日)。



市ホームページ

●利用方法

- ・購入したお店で買い物や飲食などのお支払い時に利用いただけます。
- ・商品券は、表面の「取扱店舗」欄に店名の記載のあるもののみ利用可能です。
- ・おつりは支払われませんので、ご注意ください。
- ・お店によっては、商品券を利用できない商品やサービスなどがあります。利用する前に各取扱店舗にご確認ください。

利用期間 9月20日(月)～2022年1月31日(月)

※2022年2月1日(火)以降は商品券の利用はできません。

※未使用券の払い戻しはできません。

●その他

- ・商品券の購入・利用にあたっては、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底してください。
- ・この事業は、国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」と長野県「特別警報Ⅱ発出市町村飲食業等支援交付金」を活用して行います。
- ・商品券の販売開始時期、利用期間は、新型コロナウイルス感染症の感染状況などにより変更する場合があります。

こころの不調に気づけるように ～うつ病のサインを見逃さないで～



9月10日～16日は自殺予防週間です

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

うつ病のサイン

こころに現れるサイン

- 一日中気分が落ち込んでいる
- 何をしても楽しめない
- 悪い方にばかり考えてしまう
- イライラする
- 気持ちが焦る など

からだに現れるサイン

- 食欲がない
- 眠れない、過度に寝てしまう
- からだがだるい、疲れやすい
- 頭痛や肩こり
- 動悸
- 胃の不快感、便秘や下痢
- めまい など

周囲の人にもわかるうつ病のサイン

- 表情が暗い
- 自分を責めてばかりいる
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える など

当てはまる項目が多いほど、こころの不調をきたしているかもしれません。

新型コロナウイルス感染症流行の長期化などにより、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。
気分が落ち込む、やる気が起きないなど、こころの不調は誰もが経験するものです。このような気分の落ち込みと「うつ病」の違いを見分けるポイントが「どのくらい長く続いているか」ということです。うつ病では憂うつな状態が2週間以上続き、何をしても気分が晴れないのが特徴です。

うつ病は、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいといった身体症状が現れます。これによって日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性があります。
気になる症状が続くとき、生活に支障が出ている場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談することが大切です。最寄りの病院やかかりつけの医師に相談してみるのもよいです。

生活習慣を整えることはこころの健康にも大切
ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。
・バランスのとれた食事をする
・質のよい睡眠をとる
・適度な運動習慣を持つ
これらの習慣はからだだけでなく、こころの健康の基礎にもなります。



困ったときは誰かに話してみましょ

困ったときや、つらいときに話を聞いてもらうだけで気持ちになることがあります。こころとからだの不調が続くときには、早めに相談しましょう。



【身近な相談窓口】

○保健センターでの保健師による相談
☎026-248-9023

○悩み無料ダイヤル
(相談・通話無料)

☎0800-800-7223
月～金曜日(12月29日～1月3日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

須坂市の方へ
悩み無料ダイヤル(相談・通話料無料)
☎0800-800-7223

※参考・引用 厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」、「こころの耳」

～ 9 月は世界アルツハイマー月間～

認知症になっても誰もが自分らしく生活できる地域づくりを目指します



問合せ 地域包括支援センター (☎026-245-4566)

認知症の気付きチェック

(認知症予防財団ホームページ
大友式認知症予測テストから)

【採点法】

ほとんどない…0点、ときどきある…1点、ひんぱんにある…2点

項目	点数
同じ話を無意識にくり返す	点
知っている人の名前を思い出せない	点
物のしまい場所を忘れる	点
漢字を忘れる	点
今しようとしていることを忘れる	点
器具の説明書を読むのを面倒がる	点
理由もないのに気がふさぐ	点
身だしなみに無関心である	点
外出をおっくうがる	点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

合計点	状態	評価
0～8点	正常	物忘れも老化現象の範囲内。引き続き健康づくりや役割、交流を大切にいきましょう。
9～13点	要注意	数カ月後に再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れていきましょう。
14～20点	要診断	認知症の初期症状の可能性があります。かかりつけ医に相談してみましょう。

認知症とは

認知症は、さまざまな原因で脳細胞が傷つき、脳の働きが悪くなることで、認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態をいいます。

厚生労働省の発表によると、2025年には65歳以上

の高齢者の約5人に1人は認知症の症状が出ると予想されています。認知症に関して、一人一人が正しい知識を持つことが大切です。

認知症を予防するために

認知症の発症リスクとして、高血圧症や脂質異常症、

糖尿病などの生活習慣病があげられます。

予防として、血圧や血糖値の管理が重要といわれています。また、禁煙や継続した運動習慣を持つことは、認知機能低下と認知症のリスクを下げます。

血圧や血糖値、血中脂質の状態を知るためにも、健康診

断を受けることが認知症予防にもつながりますので、毎年健診を受けて健康チェックを行いましょう。

また、元気なうちから地域でのつながりや交流の場に参加し、役割を持って生活することも大切といわれています。



市の認知症に関する取り組みを紹介します

認知症の相談窓口

● 地域包括支援センター

「家族が認知症かも…」「かかりつけ医がない」「専門の病院に行ってくれない」「介護サービスを拒否している」など、認知症に関する心配ごと、受診の方法など何でもご相談ください。

地域包括支援センターは、高齢者に関する総合相談窓口です。認知症を含め、介護や医療、生活に関するさまざま

な相談に応じています。お気軽にご相談ください。

●もの忘れ相談日

毎月第4水曜日をもの忘れ相談日として、相談を受け付けています。

9月は20ページを参照してください。

問合せ 地域包括支援センター
☎026-245-4566



■須坂市認知症ケアパス

●認知症安心サポートガイド(ケアパス)



認知症の不安や悩みを抱えている方が、認知症の進行状態に応じた対応や相談ができ

るように、必要となる医療・介護サービス、地域で暮らすための支援に関する情報をまとめたものです。

地域包括支援センターや高齢者福祉課などで配布しています。

問合せ ▼地域包括支援センター
☎026-245-4566

▼高齢者福祉課
☎026-248-9020

■だれかと「話す」「話しあう」「つながる」



認知症の症状は人によってさまざまです。本人や家族も安心できる相談場所を作りましょう。そのためには、だれかと話す、つながることが大切です。

●認知症の人と家族の会「まゆの会」・認知症家族のつどい

認知症の方を介護している家族が情報交換したり、日々の思いを語り合ったりしています。

とき 毎月第2金曜日午後1時30分～3時30分

ところ 生涯学習センター
問合せ 地域包括支援センター
☎026-245-4566



▲まゆの会の様子

●認知症カフェまゆ

認知症の方を第一に考えて作られた、楽しむ・相談する・学ぶ集いの場です。

お気軽にのぞいてみてください。

とき 毎週火・木曜日午前10時～午後3時
ところ 須坂市臥竜6丁目15

番8号
問合せ 和久井(☎090-1828-0518)

●本人ミーティング

認知症の本人同士が集い、自分たちの体験や希望、暮らしやすい地域のあり方を話し合う場です。

開催日はお問い合わせください。

ところ 長野市生涯学習センター4階または宅老所のぞみ(長野市)

問合せ 伝田(☎090-4152-2343)

■認知症を知る

●図書館に期間限定・特集展示

市立須坂図書館では、9月の特集展示の中で「認知症にやさしい図書館」というテーマで認知症に関する本を集めたコーナーを設置します。

この機会にぜひお手に取ってみてください。

期間 9月23日(木)まで
問合せ 市立須坂図書館
(☎026-245-0784)

●認知症にやさしい本棚

地域包括支援センターの入り口に認知症関連書籍の本棚を設置しています。

絵本やマンガもあります。どなたでもご利用できますので、お気軽に職員までお声がけください。

問合せ 地域包括支援センター
☎026-245-4566



●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る「応援者」のことです。

講座は1回90分程度。参加費は無料です。友人グループなど少人数で開催することも可能です。

あなたの地域でも開催してみませんか。

問合せ 地域包括支援センター
☎026-245-4566



地域包括支援センターでは、自分らしく暮らせるお手伝いをします

問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

地域包括支援センターの役割

「住み慣れた地域で支え合い高齢者が生きがいを持ち自分らしく暮らせるまち」を目指し、介護・医療・保健・福祉などさまざまな面から地域で暮らす高齢者を支える総合相談窓口として業務を行っています。

高齢者のさまざまな相談に応じます

介護や認知症、介護予防、健康づくりに関することなどの相談に応じています。来所での相談のほか、ご自



宅へ訪問させていただく対応もしています。

必要に応じて専門機関と連携したり、適切な支援機関を案内しますので、お気軽にご相談ください。

自立した生活ができるように支援します

(例) 介護保険で要支援1の認定を受けたけど、どんなサービスが受けられるのか？
(例) 足腰が弱くなつてこれからの生活が不安。外出の機会も減ってしまった。

権利を守り過ごせるように支援します

(例) お金の管理や契約に不安があるけど、頼れる親族がない。
(例) 近所の高齢者が家族から怒鳴られているようだ。

ご本人の財産や権利擁護に関する相談に応じます。成年後見制度の紹介、利用手続きの支援や、消費者被害に関して支援します。

高齢者虐待の未然防止、早

期発見、対応のための体制を整え、安心して暮らせるように支援します。

介護が必要にならないようにしたい

介護予防のための健康教室や、健康相談を行っています。65歳などの節目の年齢における健康教室などの場で、介護予防サービスの紹介などを行います。

地域での生活に関係機関と連携し支援します

要介護状態になつても住み慣れた地域で生活できるように、介護保険サービスの利用調整役の介護支援専門員(ケアマネジャー)と連携します。その他、医療機関、民生委員などとも協力しています。

相談は来所、訪問、電話のほか、Eメールなどで受け付けています。相談無料、秘密厳守です。



「須坂市地域包括支援センター須坂やすらぎの園」を開設します

2021年10月1日から、須坂市は社会福祉法人睦会に委託し、「須坂市地域包括支援センター須坂やすらぎの園」を開所します。担当地区は日滝・豊洲・旭ヶ丘・日野地区です。お気軽にご相談ください。

同センターの開所により、須坂市地域包括支援センター(ブランド事業所2カ所を含む)との2センター体制になります。

ところ 大字日滝2887-1(総合福祉施設須坂やすらぎの園 寿楽園内)

開所時間 午前8時30分～午後5時30分

☎026-214-2611



介護予防のサービスを利用して、お元気になった常盤町の河野清一さん（87歳）にお話を聞きました。

介護予防のサービス利用のきっかけ

現役時代は大工さんで、70代からはボランティアで子供たちに木工や凧作りなどを教える活動をされました。長年の大工の仕事で酷使した膝の痛みで歩くのが大変になってきたので、地域包括支援センターに相談して通所リハビリ（デイケア）を始めました。

運動して変わったこと

デイケアではリハビリ専門職の指導のもと筋力・体力を上げるためのトレーニングを週1回行っています。運動を始めると同時に間食や塩分を減らす努力もしたら、体が軽くなり動きやすくなった。15センチの段差が上れるようになった。

大切にしていること

人はちよつとした声掛けや会話でつながると思っているので、デイケアでは他の利用者さんやスタッフと目を合わせて、声を掛けるようにしている。元気がない人も表情がよくなって笑顔が出てくる。仲間が元気になると自分もうれしいので自分のためにそうしている。

コロナで人と人とのつながりが減っているが、だれでも話を聞いて寄り添ってくれる人が必要と感ずる。

人生の楽しみ方

とにかく人と会って話をするのが好きな河野さんですが、自分の時間も大切にしていきたいと思います。木工や紙細工などで地域の人に喜んでもらいたいと自宅の作業場で作品を制作しています。ライフワークの郷土史の研究は人とのつながりの中で新しい発見があるそうです。今の自分のできることをやって人生を楽しまなくちゃ。そのためには、体も悪くならないうちにケアするのが大切とお話ししてくださいました。



デイケアのスタッフから

河野さんはお知り合いが多く、いろんな人に声を掛けてくれるありがたい存在です。



河野さんが作った「紙細工の花」

ご家族の反応

デイケアに通い始めてから、おしゃれに気を配るようになり若返ったようですね。うれしいです。（妻）

相談先

高齢者に関する困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

須坂市では、地域包括支援センターにつながるための身近な窓口（ブランチ）として、事業所2カ所に委託し、相談を受け付けています。

★**居宅介護支援事業所須坂荘**

☎ 026-242-5440
ところ 塩野町951番地

★**グリーン在宅介護支援センター**

☎ 026-214-3165
ところ 仁礼町7番地10

★**須坂市地域包括支援センター**
（須坂市役所本庁舎2階）



マイナンバーカードを 取得する方が増えています

市民の約3人に1人が申請済みです!!



▲マイナンバーカード

10月から健康保険証として利用できるようになります!

マイナンバーに関する問合せ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178
平日：午前9時30分～午後8時、土・日曜日・祝日：午前9時30分～午後5時30分

マイナンバーカードの 申請方法

下の申請方法をご覧ください。申請後、カードの交付までは約1カ月かかります。市役所から「交付通知書」が届きましたら、受け取りにきてください。

【市役所でも申請できます】

市民課窓口で職員がサポートします。無料で申請できます（写真撮影含む）。
交付申請書をお持ちの方は、交付申請書をお持ちください。

交付申請書をお持ちでない方は、交付申請書を発行しますので、本人確認書類をお持ちください。自宅に持ち帰ってスマートフォンなどお好きな方法でも申請できます。
マイナンバーカードに関する市民課の受付時間

- ▼平日の午前8時30分～午後5時15分
- ▼毎週木曜日の午後5時15分～7時
- ▼毎月第2土曜日と最終日曜日の午前9時～正午
- ※土・日曜日は、マイナンバーカードの受け取りのみとなります。予約制ですので、平日にご連絡ください。

マイナンバーカードの申請方法

スマートフォン

半分以上の人がオンラインからの申請なんだって!

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

郵便

交付申請書がない場合

専用サイトから交付申請書がダウンロードできます
プリントアウトしてお使いください

マイナンバーカード 郵便

パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

※対応していない機種もあります。

北部体育館で申請サポートを行います

22日(水)▼10月4日(月)▼11日(月)▼14日(木)

新型コロナウイルスワクチン集団接種会場の北部体育館でマイナンバーカードの出張申請サポートを行います。10分くらいで申請できますので、マイナンバーカードを作りましょう。

対象者 当日ワクチン接種予約者
持ち物 ▼交付申請書（ある方のみ）▼本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により中止になる場合があります。

とき ▼9月6日(月)▼8日(水)▼9日(木)▼15日(水)▼16日(木)

問合せ 市民課
☎026-248-9002

健康保険証として利用できるようになります

10月から、医療機関や薬局の受け付けでマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。医療機関や薬局により開始時期が異なりますので、受診の際は事前に医療機関などへご確認ください（これまでどおり健康保険証でも受診できます）。
★初めて受診する医療機関でも、今までに処方された薬の情報や医師などと共有できます（本人の同意が必要です）。
★保険証、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証などの持参が不要となる予定です。
【健康保険証として利用するには登録が必要です】

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、健康保険証利用の初回登録が必要です。スマートフォン、パソコン（カードリーダーが必要）、セブン銀行ATMでも登録できます。また、健康づくり課でも初回登録のサポートを職員が行っていますので、お気軽にご来庁ください。不明な点がありましたらお問い合わせください。

問合せ 健康づくり課
☎026-248-9018

2021年4月末までにマイナンバーカードを申請した方へ

マイナポイントのお手続きはお済みですか？

問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

マイナポイントを取得できる方

2021年4月末までにマイナンバーカードを申請された方は、マイナポイントをもたうことができます。

マイナンバーカード受け取り後、マイナポイントの申し込みを行い、2021年12月末(9月末から3カ月延長になりました)までにチャージまたはお買い物をする事で付与されます。

ポイント取得のイメージ

①予約・申込みをする マイナンバーカードと4桁のパスワードを使って、パソコン(カードリーダーライターの必要)はマイナポイント予約・申込サイトから、スマートフォン(対応不可の機種あり)は、マイナポイントアプリからマイナポイントを予約し、予約後に利用する民間キャッシュレス決済サービスの一つを選択してマイナポイントを申し込み。

【種類】 ▼ICカード(電子マネー) ▼QRコード決済 ▼クレジットカードなど
②チャージまたはお買い物をす 選択したキャッシュレス

決済サービスでチャージまたはお買い物をする(2021年12月末まで)。

③ポイントの付与 選択したキャッシュレス決済サービスにマイナポイント25%(最大2万円のチャージで5千円)が国から付与される。

市役所でも予約・申し込みの支援窓口を開設

とき ▼平日の午前8時30分〜午後5時15分(木曜日は午後7時まで) ▼9月11日(土) 26日(日)午前8時30分〜正午(要予約)

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

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

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

救急

9月9日は「救急の日」 9月5日(日)〜11日(土)は救急医療週間です

問合せ 須崎市消防署(☎026-245-0119)

救える命があります 目の前で倒れた人を あなたの勇気ある行動で

突然の事故や病気などで大切な人が倒れたら…その時あなたはどうしますか？
救急車が到着までの数分間が「命」に関わる大切な時間です。

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

新型コロナウイルス感染症流行時の心肺蘇生法

【反応、呼吸の確認】
倒れている人の顔に、自分の顔を近づけすぎない。

【胸骨圧迫】
タオルやハンカチなどを、倒れている人の鼻と口にかぶせ、ウイルスを含む空気の飛



散を防ぐ。
※マスクや衣類でも代用できません。
【人工呼吸】
成人に対して人工呼吸を行わない。
小児に対して人工呼吸の技術があり、人工呼吸を行う意思があれば行う(人工呼吸用の感染防護具があれば使用する)。

全国版救急受信アプリ「Q助」

全国版救急受信アプリ「Q助」は、症状の緊急度を素早く判定でき、救急車を呼ぶ目安になります。二次元コードから総務省消防庁「Q助」案内サイトにへ。



借金の返済でお悩みの方へ

～多重債務はご相談ください～

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

多重債務とは

複数の業者から借り入れをし、返済が困難になっている状態のことです。

多重債務の原因

- 無計画にネット通販を利用し、クレジットカードで「分割払い」や「リボ払い」で返済したら、返済額が膨らんでしまった：
- 「絶対にもうかる」などうまい話を聞いて、借金までして実行したが利益を得られず、借金を返済できない：
- パチンコや競馬などのギャンブルにはまってしまい、いくつもの消費者金融から借金してしまった：
- 友人に頼まれ「連帯保証人」になったが、友人が返済できず、連帯保証人である私が請求を受け、複数の業者から借金してしまった：

このような原因がもとで借金してしまい、その返済のために借金を繰り返し、多重債務に陥っています。



多重債務になってしまったときは

多重債務状態に陥ってしまったと、自力で解決することが難しく、第三者のアドバイスを取り入れて、解決策を探ることが大切です。

次の4つが債務整理を解決する主な方法です。

- **任意整理** 当事者間で話し合っ、今後の返済計画を決める
- **特定調停** 裁判所で当事者が「調停」という話し合いを行って返済方法を見直す手続き
- **個人再生手続き** 裁判所で債務者の財産を全て調査し、今後の支払い計画を立てる手続き
- **自己破産** 裁判所に「破産手続き開始決定」を申請し、免責の手続きを行う

一人で悩まず相談を

借金で悩んでいる間にも利息は増えてしまっています。まずは一人で悩まず相談してください。センターでは債務や収支の状況をお伺いし、債務整理の解決を一緒に考えていきます。また、本人の希望を伺いながら、法律の専門家をご紹介します。

結婚支援

婚活セミナー＆移住婚活ツアー

問合せ (株)共立プランニング(☎026-238-8860)

長野圏域8市町村(長野市、須坂市、千曲市、坂城町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町)合同で行います。

【婚活Cafe】

とき 10月24日(日)午後1時30分～3時30分
ところ いづなコネクトWEST(飯綱町)

内容 ▼第一印象をアップするには▼コミュニケーション▼結婚への心構え など

対象 長野圏域に在住または在勤の独身男性

定員 20人程度(先着順)

参加費 無料

参加特典 セミナー参加者は下記ツアーに優先で申し込みます(多数の場合は抽選)。

※ツアーへの参加を希望しない方も参加できます。

申込方法 左記二次元コードからお申し込みください。

申込期限 10月14日(木)



申込期限 10月14日(木)

【ナガノスタイル縁結び】

自然や食などの地域の魅力を満喫しながら異性との出会いを楽しむ一泊二日の体験ツアーです。バスで信濃町・飯綱町を巡ります。

とき 11月6日(土)～7日(日)(予定)

対象 25～39歳で独身の方

▼男性：長野圏域に在住または在勤の方 ▼女性：長野圏域外に在住の方

※緊急事態宣言、まん延防止等重点措置が発令されている地域からの参加はご遠慮ください。

※募集開始日など詳細は、決定次第ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」(左記二次元コード)でお知らせします。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容の変更や中止になる場合があります。



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容の変更や中止になる場合があります。



第11回 信州須坂 「得する街のゼミナール」

問合せ 信州須坂「まちゼミ」世話人会事務局(須坂市商工会議所内) ☎026-245-0031

「得する街のゼミナール」(以下、「まちゼミ」)は全国415地域、約2万7千の事業者が取り組み、本年は全国一斉「まちゼミ」として開催されます。この全国一斉「まちゼミ」との相乗効果を図るため信州須坂「まちゼミ」は9月25日(土)から10月10日(日)の日程で開催します。講座の申し込み開始は9月20日(月)からとなります。

感染拡大防止策もしっかり講じることができず、不安を解消します

「まちゼミ」は市内の各商店や事業所の方が講師となり、専門知識や特性、プロならではののコツや技術を無料(材料費は実費)で伝える3〜5人の少人数制ゼミナールです。

安心して受講いただくため、お店からの商品販売や勧誘は一切ありません。また、少人数制のため、新型コロナウイルス

お店へ入るのにこんな不安はありませんか。よく知らない商店に入るのに勇気がいる。どんなお店か分からない。買う予定もないのにお店に入っても自分に合うお店なのか心配だ。店の外からでは自分合ったもの、ほしいものがあるか分からないなど、お客さまの不安を「まちゼミ」が解消、解決します。

【店側】
町に来ていただくイベントや仕掛けがありますが、まずはお店に来ていただき、お店の良さを感じてもらおうことができるのが「まちゼミ」です。受講された方とのコミュニ

ニケーションを通じて信頼関係を築き、新規顧客、顧客の固定化、ファンづくりを事業主自らが実施することが自店と市内の活性化につながっていきます。

【受講される方】
●セルフ販売の売り場では得られなかった新たな知識を得られる
●店主やスタッフとのコミュニケーションによって楽しみを得られる など

おいしいお茶の淹れ方講座



自分でするはさみ研ぎ講座



ナージュのジュエリーボックス作り

すざかスイーツスタンプラリー

期間 9月1日(水)〜12月31日(金)

問合せ 須坂市観光協会 ☎026-215-2225

須坂には、クラシックな老舗菓子店、おやつ処、おしゃれなカフェなど、すてきなスイーツがいっぱい！蔵の町並みを眺めながら、新しいお店との出会いやフルーツ&スイーツ巡りを楽しみましょう♪

【参加方法】

- 須坂市観光協会(〒370-0001 須坂市本町1-1-1)にてスタンプラリーのパンフレットを配布しています。
- 全員に、オリジナルエコバックをプレゼント。

【参加方法・参加店】

- 1 参加店で税込み500円以上のスイーツを購入または飲食で、応募台紙にスタンプを押印してもらいます。
 - 2 須坂市内にある24のスタンプラリー参加店を巡って、スタンプを3つ集めます。
 - 3 3つ集まったら、スタンプ台紙を市観光協会または蔵のまち観光交流センターにお持ちください。
- 期間中、毎月先着200人に参加店で使えるスイーツギフト券500円分をプレゼント。スタンプを3つ集めた方
- 須坂煎餅堂
 - コモリ餅店
 - スイーツマーケットカフェ
 - 旧小田切家住宅 CAFE KOH
 - 鈴木養蜂場
 - 玉林餅菓子店
 - Cafe La Vie Lente
 - つたや本店
 - 升田屋
 - 田中本家博物館 喫茶 龍潜
 - TEMO.jp atelier shop
 - 鈴木蛍雪堂
 - 珈琲哲学 アグリス店
 - 二葉堂須坂店
 - 餅・和菓子処おおば
 - CAFE LE PAINTER
 - 須坂温泉古城荘
 - 糀屋本藤醸造舗
 - ケーキ茶房みやび
 - 湯っ蔵んど 蔵カフェ



マイマイガの駆除にご協力ください

問合せ 生活環境課 (☎026-248-9019)

市内でマイマイガの発生が確認されています。

マイマイガは、おおむね10年周期で大発生し、2〜3年継続する傾向があるといわれています。

前回は2014(平成26)年にマイマイガが大発生しました。来年の大発生を防ぐため、建物の壁などに付着した卵塊の除去をお願いします。ご自宅や個人の土地などに発生した場合は、ご自身の責任で適正に処理いただくようご協力をお願いします。

マイマイガの生態

成虫(ガ)は、7月から8月、夜間に街灯などの照明に飛来し、500個ほどの卵が入った卵塊を建物の外壁や電柱、樹木などに産み付けます。4月に孵化して幼虫(毛虫)になり、6月下旬にはさなぎになります。7月から8月に成虫になり産卵します。成虫の寿命は7日から10日間程度です。

駆除方法

【成虫や幼虫の駆除】

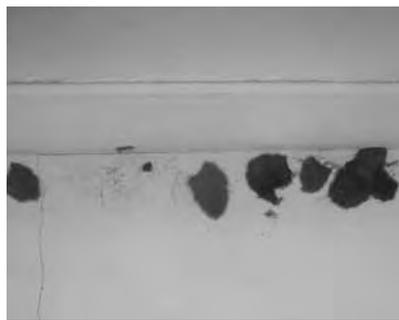
家庭用の殺虫剤(ガ用)を使用して駆除してください。

【卵塊の駆除】

卵塊は、ペットボトルを半分に切ったものやちり取りなどで削り取り、「可燃ごみ」に出してください。長い棒などにしつかり固定すれば高い所でも対応できます。高圧水での除去も有効ですが卵や水の飛散にご注意ください。
注意事項 作業の際は、卵塊を覆っているりん毛が目や口などに入らないように、マスクやゴーグル、手袋などを着用してください。



▲成虫



▲卵塊

市長の

いきいき通信

自然体験を楽しみませんか

芸術、読書の秋です。そして運動、スポーツの秋です。1964年の東京オリンピックが10月に開催されたことから「スポーツの秋」といわれるようになったようです。私は、どのスポーツも素晴らしいと思いますが、特に須坂市に住んでいて、自然の中で運動や外遊びを楽しんでいただきたいと思っています。須坂市出身の方とお話すると、子どもの頃に自然の中で思い切り遊んだことが懐かく、生きる糧になっていることを感じます。

「体力・運動能力調査(文部科学省)」によると、現在の子どもの体格は30年前の親の世代と比較すると上回っていますが、体力・運動能力はほとんどの項目で、子どもの世代が親の世代を下回っています。

5歳から9歳は「プレ・ゴールデンエイジ」、9歳から12歳の間は「ゴールデンエイジ」といわれ、人間の運動能力が大きく向上するといわれます。特に外遊びは、精神的にもよく、学習能力を高め、集中力を高めるなどの効果があるといわれます。私は須坂市のような自然豊かな環境、特に上信越国立公園の中で体を動かすことは、人知を超えた自然の不思議さ、そして、何より人間として大切な感性が養われると思います。

信州宿泊割も利用して、自然体験を楽しんでみませんか。



信州宿泊割

▼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/melmag/>



みんなの広場

お便り紹介コーナー

～8月に届いたお手紙から～



たくさん遊んだよ

旅行に行けなかつたけど、サマランドや臥竜公園でたくさん遊んで楽しかった。また、花火もしました。

(ペンネーム)

たいようさん 9歳

●旅行にはいけず残念でしたが、楽しく遊べて良かったですね。市内にも楽しいところがたくさんありますね。

おうち時間を有効活用

コロナ禍で、仕事が減り、家にいる時間がとても増えました。

毎日、少しでも良いので体を動かすことを習慣化しました。タラタラとスマホを見て過ごしていた時間を運動する

ことで充実した気がします。

(ペンネーム)

くるーばーさん 30歳

●スマホは欲しい情報などを得られ、便利でつい手にとつてしまいますが、クローバーさんのように時間の使い方を見直したいと思います。

特殊詐欺にご注意

不特定多数に電話をかけ、お金などをだまし取る特殊詐欺が頻発している。警察や銀行、市役所などをかたつて電話してくる。お金の話が出たら全部詐欺だと思ってください。

(中村さん 84歳)

●中村さんのおっしゃるとおりお金の話が出てきたら疑いましょう。相手と接触しないことが一番の防衛策です。日頃から留守番電話に設定しておきましょう。

新しい言葉

この年になって、たくさん新しい言葉を覚えました。ソーシャルディスタンスや三密、マスク会食、スーパーコンピュータ富岳、まん延防止に緊急事態宣言、そして一番びっくりしたのは、オリン



ピックファミリーです。出るのも見るのも、雲の上の人たちと分かりました。

(ペンネーム)

ひがみさん 62歳

●言葉も新しく生まれたりします。初めて聞く言葉はどんな意味なのか分からないですね。知識が増えていくことは、年なんて関係ないと思います。

フルーツエール

お中元に須坂のフルーツエールをいただきました。初めて味わう果物のおいしさに驚きました。

(山岡さん 30歳)

●フルーツエールは、須坂で育った果物を使用しています。果樹振興・産業振興などを目的に、現在は6種類を楽しむことができます。皆さんもお召し上がりください。

東京オリンピック

東京オリンピックをテレビで楽しく観戦しました。人生で東京オリンピックを二度見れるとは思いませんでした。

(永田さん 76歳)

●57年ぶりに東京で開催され

たオリンピック、コロナ禍での無観客は前回とは異なりですが、選手の頑張る姿に皆さんの感動や勇気をもらったことは同じではないかと思えます。

まけないでがんばりましょう

みなさんは今がんばっていますか。コロナウイルスにまけないでがんばっていますか。手あらい、うがい、しょうどくやっていますか。

みなさんもコロナウイルスにまけないでがんばりましょう。

(ペンネーム)

●とても重みのあるピカチュウさんの言葉です。コロナウイルスに負けずにみんなで頑張りましょう。

※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

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湯っ蔵んど入浴券(ペア) 5人
- 湯っ蔵んど提供

- ②須坂温泉入浴券(ペア) 5人
- 須坂温泉古城荘提供



9月9日は何の日ですか?

急の日

ヒント...15ページ

問題一

応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とつておきの話や日頃感じていることなど、何か一言「ご意見を必ず書き添えて、左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せん。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 9月16日(木)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●FAX 026-246-0750

メモ

木

金

土

市外局番…(026)

2

健 3カ月児健康診査 (P28)

3

4

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

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

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

■日本政策金融公庫相談会☎245-0031
ところ・問合せ 須坂商工会議所

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

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
と き 8日(水)、15日(水) 13:30～
ところ シルバー人材センター

■弁護士の無料法律相談☎248-9977
と き 9日(木)、30日(木) 13:00～16:00
ところ 須坂市生涯学習センター
問合せ まいさぼ須坂(要予約)

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

■結婚相談☎214-1026
と き 19日(日)、10月3日(日)
9:00～12:00
ところ 社会福祉協議会(要予約)

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

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

■司法書士無料相談☎245-0031
と き 30日(木) 13:00～15:00
ところ 須坂商工会議所(要予約)

※祝日を除く

講 かみかみ離乳食講座 (P28)
知 マイナンバー出張申請サポート(P14)

9

イ 「上田紬とりんご染め-小岩井紬工房展-」(～11/10)、「後の雛」(～10/13)(P26)

10

11

講 高齢者健康教室(P27)
イ おでかけパソコン教室(P32)
知 マイナンバー出張申請サポート(P14)

16

健 1歳6カ月児健康診査 (P28)
イ おでかけパソコン教室(P32)

17

講 人権問題学習会(P26)
イ AC長野パルセイロレディースホームゲーム(P25)
イ 町並み小散歩(P32)
イ ご長寿動物(P36)

18

診 信州医療センター
イ 恋人の聖地モニュメントシャッターサービス(P26)

23

24

25

イ 得する街のゼミナール(～10/10)(P17)
イ 須坂版画美術館企画展(～11/23)(P26)
イ 古墳巡り(P31)
知 養育費相談会(P23)

税金などの納期限
※詳細は上段をご覧ください。

健 3歳児健康相談(P28)

30

10/1

2

パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～)
知 不動産鑑定士無料相談会(P26)

イ AC長野パルセイロレディースホームゲーム(P25)
イ 地域づくり映画上映会(P32)

7

健 3カ月児健康診査 (P28)

8

9

2021年

9月

- 診 … 休日緊急診療室
- 健 … 各種健康診査など
- 講 … 各種講座・教室
- イ … イベント情報など
- パ … おでかけパソコン相談室
- 知 … お知らせなど

税金などの納期限

納期限・口座振替日
9月30日(木)

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

日 月 火 水

● スマートフォンやタブレット、パソコンの操作などで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

5 診 信州医療センター	6 知 マイナンバー出張申請サポート(P14)	7 健 2歳児健康相談(P28)	1 イ スタンプラリー(P17) イ 健康だねフェス(P24) イ 「土蔵に咲く菊の花」(~10/12)(P26) イ 身近な生き物展(P36) 知 コロナワクチン接種中3・高3など予約開始
12 診 信州医療センター	13 知 マイナンバー出張申請サポート(P14)	14 パ 豊丘地域公民館(14:00~)	8 イ 内山節哲学塾(P26) 知 マイナンバー出張申請サポート(P14)
「須坂市家庭の日」 19 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)	20 診 信州医療センター イ すざかいぎ(P24) 知 「須坂市 お店限定応援商品券」発売(P8)	21 講 もぐもぐ離乳食講座(P28) イ 人権啓発DVD上映会(P25)	15 知 マイナンバー出張申請サポート(P14)
26 診 信州医療センター	27 健 1歳児健康相談(P28) イ 松代焼陶芸教室(P32)	28 健 1歳児健康相談(P28) イ 松代焼陶芸教室(P32)	22 知 マイナンバー出張申請サポート(P14)
3 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 動物園市民感謝デー(P36)	4 イ 初心者ヨガ教室(ほか5日)(P32) 知 マイナンバー出張申請サポート(P14)	5 講 かみかみ離乳食講座(P28)	29 6

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

情報ファイル 9月

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

お知らせ

●小学校通学用「標準かばん」の本注文

市教育委員会では保護者の負担軽減を目的に、小学校通学用の「標準かばん」を導入しています。

受付期間 9月1日(水)～15日(金)

注文方法

【仮予約済みの方】

教育委員会から直接ご連絡

します。

【仮予約をしていない方】

学校教育課または須坂商工会議所繊維部会のトラッドハウスチャンプでお申し込みください。



▲「標準かばん」

仕様

▼色：ブラック

▼材質：上蓋は合皮、本体はクッション付き合皮、留め具は金属(マグネット式)

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

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

価格 9200円(税込み)

※6年間保証付き

引き渡し 2022年2～3月頃を予定

「標準かばん」のサンプル

は学校教育課とトラッドハウスチャンプでご覧いただけます。

申込・問合せ ▼学校教育課

(☎248・9010)

▼トラッドハウスチャンプ (☎245・2063)



●屋外広告物適正化旬間

期間 9月1日(水)～10日(金)

屋外広告物の適正な表示・良好な景観形成・安全点検に関する意識の高揚を図るため、県下一斉に実施します。

屋外広告物の管理者などは、2017年から「定期的な点検」を行うことが義務となっています。

市では、関係機関と連携して市内パトロールと違反広告物(倒壊や落下の恐れのある看板、禁止物件など)に対する啓発・除去活動を実施します。

●そばの収穫作業を支援します

市農業再生協議会が汎用型コンバインを使ってそばの収

穫作業をお手伝いします。

支援を希望される方は、お問い合わせください。後日、作業日の調整会を開催します。

申込期限 9月17日(金)

コンバイン利用料 3000円(10アール当たり) ※オペレーター付き

その他 ▼収納袋は申請者が負担してください。

▼コンバインの運搬に要する経費は、申請者が負担してください。

▼対象は市内の農地のみです。

▼機械だけの貸し出しはできません。

●秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(火)～30日(木)

歩行者が道路を横断中の事故が増えています。思いやりの持った運転で、子どもと高齢者などを交通事故から守りましょう。

▼歩行者は、必ず横断歩道を渡り、左右の安全確認をしっかりとしましょう。夕暮れ時と夜間には反射材や自発光材を積極的に活用しましょう。

電気は自給自足する時代へ

グリーンポートマツモトは信州の屋根ソーラー認定事業者として長野県に認定されました。【認定事業者で施工すると長野県の補助金があります】

今なら! 太陽光発電システム 補助金(上限) 20万円

2023年2月末日工事完了分まで

蓄電システムのみ 補助金(上限) 15万円

同時導入

(仕様の要件) ●太陽光発電システム①定格出力が10キロワット未満のもの ●蓄電池システム①蓄電容量が4キロワット以上であるもの ②国が行うネット・ゼロ・エネルギーハウス(ZEH)化等支援事業の対象製品

入会金・年会費無料! 特典多数!

グリーンポートマツモトカード 会員募集中!

会員特典

- ①お買い上げ金額の1%ポイント進呈!フェアの日は3%!
- ②ご来店で10ポイント!フェアご来場で20ポイント進呈!
- ③1ポイント1円でお買い物ができる!
- ④8ヶ月先の一括払い金利0円!(80歳以下のお客様に限りです)
- ⑤「パナソニックの店」取り扱いモデルなら5年保証!

フェア来場時にはイベントに参加できます!カード番号の抽選会など楽しい特典盛りだくさん!

あなたの街のでんきやさん

ホームページはこちら

クリーンポート マツモト

松本電器株式会社 須坂市金井原通り

ネット7-7&エコハウス TEL 026-245-2767代 FAX 026-245-2723

●建築・電機工事 長野県知事許可(般-29)第23366号 ●一級建築士事務所・長野県知事登録(長野)C第29261号

Panasonic パナソニックの店

広告欄

▼車両の運転者は、横断歩道の手前ではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。

問合せ 市民課

(☎248・9002)



●ハロウィンジャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

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

※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。

販売期間 9月22日(水)～10月22日(金)

問合せ 財政課

(☎248・9016)

●全国一斉子どものための養育費相談会

子どもの貧困が社会問題と言われる中、養育費の支払いや養育費の取り決めのため、司法書士による無料電話相談を行います。相談は無料で、秘密は厳守します。

とき 9月25日(土)午前10時～午後4時

専用電話番号

☎0120・567・301

※当日のみ

相談例

▼養育費の話し合いをしないまま離婚したけど、今から払ってもらえますか？

▼養育費を増額してほしい

▼養育費が急に支払われなくなってしまう！ など

問合せ 長野県司法書士会

(☎232・7492)

●下水道に接続しましょう

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

下水道に接続していないと、使われた水は側溝に流れ、臭いや虫が発生する原因になります。

近隣の方の迷惑になります。

須坂市の水洗化率は90・7%です。下水道に接続しましょう。

【下水道の接続を考えている方へ】

市では、新たに下水道に接続する方を対象に、融資あっせんを行っています。

なりません。詳しくはお問い合わせください。

問合せ 上下水道課

(☎248・9013)

●ごみの野外焼却は禁止されています

ごみの野外焼却は、法律で禁止されています。近隣住民などの迷惑になるため、やめてください。

果樹のせん定枝・稲わら・落ち葉・枯れ草の焼却や、どんど焼きなどの地域行事などは例外として認められます。

が、これらの場合でも消防署へ事前に届け出ていただき、風向きや時間などに留意して行ってください。

問合せ 生活環境課

(☎248・9019)

届出先 消防署

(☎245・0119)

●果樹共済加入の皆さんへ被害に遭ったら届け出を

自然災害などの被害で減収が見込まれる場合は、必ず収穫前にNOSA I長野に事故発生通知書を提出、または電話をしてください。後日、果樹共済損害通知書が送付さ

れますので、損害状況を記入し提出してください。

※収穫途中または収穫後にご連絡された場合、適正な損害評価ができず、共済金が支払われない場合がありますので、ご注意ください。

提出・問合せ NOSA I長野北信支所

(☎219・2891)

〒389・1105

長野市豊野町豊野631

●生理用品を無償配布します

コロナ禍による経済的困窮により、必要な生理用品の確保が困難な方に、防災備蓄品の生理用品を無償で配布しています(在庫が無くなり次第終了となります)。

配布窓口

▼保健センター

▼須坂市社会福祉協議会

▼まいさほ須坂(須坂シヨツピングセンター内)

▼市内中学校(保健室など)

※市内中学校での配布は在学の生徒のみ

※生理用品は中身の見えない袋に入れてお渡ししますが、必要な方はエコバッグなどをご持参ください。

問合せ 福祉課

(☎248・9003)

●結婚に伴う住居費・引越費を補助します

対象 次の要件を全て満たす世帯

▼2021年1月1日～2022年3月15日までに入籍した世帯

▼婚姻日の夫婦の年齢がともに39歳以下

▼夫婦の合計所得が400万円未満(奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から差し引きます。申請時に無職の方は、所得なしで算出します)

▼夫婦ともに須坂市に住所がある

▼対象の住居が須坂市にある

※この他にも要件があります。対象費用

①新居の購入費

②新居の家賃(敷金や礼金、共益費も含む)

③引越業者や運送業者に支払った引越費用

※費用の対象期間は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)

※詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ 政策推進課

(☎248・9017)

◎2020年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品…大丈夫

私はこの手をはなさない 墨坂中3年 横田愛恵

◎令和3年7月大雨災害義援金を受け付けています。問合せ 福祉課(☎248・9003)

既存住宅エネルギー自立化補助金

県では、住宅のエネルギーの自立化を図るため、太陽光発電システムおよび蓄電システムの普及を目的に補助金を交付しています。詳細は左記の二次元コードにアクセスするかお問い合わせください。

問合せ 長野地域振興局環境・廃棄物対策課
(☎234・9590)



詳細はこちら

中小企業者等特別応援金

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、売上げが大きく減少している中小企業者などに特別応援金を支給しています。

申請期間 9月30日(木)まで

支給額 ▼中小法人など…20万円 ▼個人事業主…10万円

※要件などがあります。
※申請は1回限りです。

問合せ 県新型コロナウイルス中小企業者等特別応援金事務局
(☎262・1807)



詳細はこちら

募集

市の奨学生募集

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

要件

- ▼本人または本人と同一生計の方が市内に居住している方
- ▼成績が優秀で健康な方
- ▼経済的理由で修学が困難な方

▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方

貸与月額(1人あたり)

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

募集人員 若干人(年収・所得)

の上限額があります)

受付期間 9月1日(水)〜30日(木)

申込・問合せ 学校教育課
(☎248・9010)

放送大学入学生募集

放送大学では、10月に入学生を募集しています。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。

出願期間 9月1日(水)〜14日(火)

申込・問合せ 放送大学長野学習センター
(☎0266・58・2332)

行事・催し

市民公開討論会 第2回すざかいぎ

須坂市長、小布施町長、高山村長をパネリストに迎え、須高地域の抱える地域課題をテーマにした公開討論会を行います。

とき 9月20日(月)午後2時〜4時

ところ 須坂駅前ビルシルキ13階 第1・2ホール

※WEB配信を行います。

定員 100人(申込不要)

問合せ 一般社団法人須坂青年会議所
(☎245・5592)

※平日午前9時〜正午

Eメール inf@suzakajc.org



詳細はこちら

やっぱり!健康だねフェス

健康コースをまわって、健康な体をつくりましょう!

開催期間 9月20日(月)まで

参加方法

- ①期間中におすすめの店舗で商品などを購入してスタンプをもらいましょう。
- ②スタンプを3つ集めると、山下薬局で薬膳茶のティーパック1個と健康アドバイスがもらえます。
- ③イベント終了後、抽選で5組の方に「古城荘の日帰り健康プラン」ペアご招待券が当たります!

【#だねフェス】

スマートフォンの方歩計アプリで5000歩ちようどの

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!どこへ頼んでいいかわからない...どんなことでもお気軽にご相談ください!

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業

株式会社 **サンワシステム**

☎0120-207-117

本社:須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス:須坂市塩川503-12

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

広告の問い合わせはアド・コム・シヤル(株)へ(☎291・5070)

広告欄

画面をスクリーンショット！
「#だねフェス」をつけてインスタグラムに投稿すると、抽選でごぼう茶が当たります。
問合せ 中沢デザイン事務所
(☎090・8328・5899)
Eメール sadaoyag@gmail.com



詳細はこちら

【信州須坂スモージーフェス】
期間中、同時開催しています。市内の取扱店舗を2カ所まわって、すてきな景品をゲットしましょう。

問合せ 信州須坂健康スモージー推進協議会
(☎248・9018)

●AC長野パルセイロ
ホームゲーム情報

日本初の女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」が開幕し、レディースチームが参入します。皆さんの応援をお願いします。

ところ 長野スタジアム
(長野市)

【レディースチーム】

▼第2節 日テレ・東京ヴェルディベレーザ戦(ホーム開幕戦)

とき 9月18日(土)午後5時

▼第4節 INAC神戸レオネッサ戦
とき 10月2日(土)午後3時

【トップチーム】

▼第19節 ロアッソ熊本戦
とき 9月19日(日)午後6時

▼第21節 カマタマーレ讃岐戦
とき 10月3日(日)午後3時

チケット発売など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



詳細はこちら

●人権啓発DVD上映会

とき 9月21日(火)午後7時～8時50分

ところ 人権交流センター
上映する映画

▼「心のケアと人権(職場編)」
:22分

▼「職場の日常から考えるパワーハラスメント」:28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)

●福井敬一展「懐古 憧れの“洋行”人々の祈り」

須坂ゆかりの画家福井敬一が、美術研究のために訪れたヨーロッパ旅行で感銘を受け、追求してきたモチーフの人物を展示しています。

期間 2022年1月10日(月)まで(12月29日～1月3日を除く) 午前9時～午後5時

ところ 須坂駅前ビルシルキ12階
問合せ 文化スポーツ課
(☎248・9027)



▲「ひとり」

●温泉施設をお得に利用できます

【須坂温泉古城荘】

毎月第一月曜日を「須坂市民の日」とし、中学生以上の方は300円でご利用できます。また、9月の第一、第四金曜日の「シルバー割DAY」では65歳以上の方は300円でご利用できます。

※身分証をご提示ください。

※シルバー割DAYは毎月数回開催されますので、詳細はご確認ください。



詳細はこちら

【湯っ蔵んど】

毎月10日、20日、30日を「湯っ蔵んどの日」とし、65歳以上の方は300円でご利用できます。また、平日午後5時以降は、中学生以上400円、小学生は200円でご利用できます。

※身分証をご提示ください。

問合せ 湯っ蔵んど
(☎248・6868)

●須坂ドールフェスタ2



詳細はこちら

全国から公募した創作人形作品を展示します。さまざまな技法や材料によって生み出される創作人形の世界をお楽しみいただけます。

期間 10月31日(日)まで(水曜日を除く)午前9時～午後5時

入館料 300円
問合せ 世界の民俗人形博物館
(☎245・2340)

◎FMぜんこうじ(76・5FM)の番組に市長が出演します。

放送日時 10月4日(月)午後0時30分頃～(約15分)

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

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ります]

すだ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

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!

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291・5070)

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

●版画美術館イベント

【ドライポイント教室(全2回)】

銅板に直接絵を彫る、主に銅版画に使われる技法。独特のやわらかいじみのある線が表現できます。

とき 9月18日(土)、19日(日)

午前10時〜午後4時

講師 中村眞美子さん(版画家)

参加費 2000円

定員 10人(先着順)

申込期限 9月14日(火)

【リトグラフ教室(全2回)】

アルミ板を使った水と油の反作用を利用した凹凸のない版画の技法。初心者も単色、経験者は多色刷りに挑戦できます。

とき 9月25日(土)、26日(日)

午前10時〜午後4時

講師 松川幸寛さん(版画家)

参加費 3000円

定員 7人(先着順)

申込期限 9月21日(火)

【版画家 小林朝治と信濃創作版画協会―継承されていく長野県内における版画運動―】

須坂市出身の版画家小林朝治にまつわる企画展を開催します。

とき 9月25日(土)〜11月23日(火)(水曜日を除く)午前9時

午後5時
入館料 300円
申込・問合せ 須坂版画美術館
(☎248・6633)

●須坂クラシック美術館イベント

入館料 300円

①【上田紬とりんご染め―小岩井細工房展―】

上田市で活動している小岩井細工房の伝統的な上田紬や新しい試みのりんご染めの着物などを展示します。

期間 9月10日(金)〜11月10日(水)

②【土蔵に咲く菊の花】

土蔵の「岡信孝記念展示室」に菊花の日本画と、菊花が描かれた着物を展示しています。

期間 10月12日(火)まで

③【後の雛】

主屋のお座敷に雛人形を展示します。後の雛は雛飾りの虫干しも兼ねています。

期間 9月10日(金)〜10月13日(水)

※①〜③は木曜日を除く午前9時〜午後5時の開館です。
※9月23日(木)は開館します。

【和のハーバリウム作り】

重陽の節句に合わせて、菊のブリザーブドフラワーや和紙、水引、ビー玉やおはじき

などを使って、和のハーバリウムを作ります。
とき ▼9月26日(日)▼10月3日(日)各日とも午後2時〜4時

講師 宮崎弘美さん(花のミヤザキ店主)

参加費 500円+作品代

※作品代は一つ1000円〜2000円です。

定員 各日5人(先着順)

※事前申し込みが必要です。
申込・問合せ 須坂クラシック美術館

(☎246・6474)

●不動産鑑定士無料相談会

土地の売買や交換、相続など、不動産評価に関する相談に不動産鑑定士がお答えします。

とき 10月1日(金)▼午前10時〜正午▼午後1時〜4時

ところ 須坂市役所301会議室(本庁舎3階)

問合せ 一般社団法人長野県不動産鑑定士協会

(☎225・5228)

●恋人の聖地モニュメントでシャッターサービス

須坂アートパークの「恋人の聖地」モニュメントのリン

グの影が、秋分の日の正午にハート型になります。恋人や友だち、家族と一緒に、ハートのリングで記念写真を撮影してみませんか。

とき 9月23日(木)午前11時〜午後0時30分

※晴天のみ

ところ 須坂アートパーク内「恋人の聖地」モニュメント
※写真撮影をされた方に粗品をプレゼントします。

問合せ 須坂市観光協会

(☎215・2225)

講座・教室

●人権問題学習会

とき 9月18日(土)午後7時〜8時30分

ところ 本郷学習センター

講演 「報道から学ぶ人権問題」

講師 篠塚勉さん

参加費 無料

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会

(☎248・0456)

●第2回内山節哲学塾

須坂精舎

とき 9月8日(水)午後1時

広告欄

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

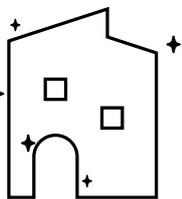
家庭のおそうじも(メリーメイドサービス)

ダスキン須坂

須坂市大字小河原2527-1

☎0120-6565-74

FAX 026-248-5901



広告の問い合わせはアド・コマール(☎291-5070)

30分〜4時30分
 ところ 普願寺講堂(須坂市南原町353)

テーマ 「これからの社会づくりを考える」(仮)

会費 1000円
 定員 50人(先着順)

※参加をご希望の方は事前に事務局までお申し込みをお願いします。

申込・問合せ 「内山節哲学塾 須坂精舎」事務局(長谷部)
 (090・8944・6364)

●高年齢者健康教室

自宅ででき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 9月16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 市内在住の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

(0245・4566)

●普通救命講習I

成人に対する人工呼吸・胸

骨圧迫による心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法を学びます。

とき 11月7日(日)午前10時〜正午

ところ 高山村公民館

受講料 無料

対象 ▼須高地域在住の方

※事前にインターネット環境によるWEB講習(eラーニング)の受講が必須です。

定員 10人(先着順)
 申込期間 10月1日(金)〜11月1日(月)

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)です。

講習会を中止する場合は、須坂市消防本部ホームページでお知らせします。

申込・問合せ 消防署消防係
 (0245・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、開催に関しては主催者にお問い合わせください。

リサイクル情報

《差し上げます》

▼製麺機(家庭用)▼和風茶だんす▼サイドボード▼ついたて▼セミダブルベッド▼木製ロフトベッド(机と椅子付き)

▼アップライトキヤッスルピアノ▼徳利と徳利はかま20セット▼ごはん茶碗30個▼汁椀30個▼食卓テーブル(椅子3脚セット)▼ゴルフクラブセット

《譲ってください》

▼マレットゴルフスティック・ボール▼反射式天体望遠鏡

《差し上げます》と《譲ります》の申込期限と抽選日

申込期限 9月7日(火)
 抽選日 9月9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。

※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。

※情報提供者の方は登録後に物品を他の人に譲る場合は、譲る前に市民課までご連絡ください。

問合せ 市民課
 (0248・9002)

善意の窓口

《寄附》

▼足踏み式消毒スタンド1台
 : リニューアルした笠鉾会館
 ドリームホールで、新型コロナウイルス感染症を予防するため: 株式会社ウエルケアビユーティー様

▼油絵「米子の滝」: 須坂市ふれあい健康センターに展示し、有形財産として後世に残すため: 山本秀磨様

募集人員

定員に達しない場合は、10月6日以降も申し込みを受け付けます。

★0・1・2歳のお子様の募集開始日は、11月初旬の予定です。

入居者募集【市営住宅】

募集団地	間取り
○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
○旭ヶ丘S2-204	3DKY

賃金 66,000円
 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 9月1日(水)〜9日(木)(土・日曜日を除く)
 抽選日時 9月14日(火)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するお問い合わせはご相談ください。
 申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター(0214-5620)

広告欄

認定こども園 マリアこども園 3歳児園児募集開始

日時: 10月6日水曜日 7:30~17:30
 場所: マリアこども園 分園2F



年齢	0才	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
対象児童	生後6ヶ月~	R2.4/2~ R3.4/1 生まれ	H31.4/2~ R2.4/1 生まれ	H30.4/2~ H31.4/1 生まれ	H29.4/2~ H30.4/1 生まれ	H28.4/2~ H29.4/1 生まれ
募集人員	9名	7名	6名	24名	若干名	-

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

広告の問い合わせはアド・コマール(株)へ(029115070)

9月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】

(会場：保健センター)

健診名	日	受付時間	対象者
3カ月児健康診査	3(金)	13:10～	令和3年5月1日～5月31日生
	10/8(金)		令和3年6月1日～6月30日生
1歳児健康相談	28(火)	9:15～	令和2年8月25日～9月28日生
1歳6カ月児健康診査	17(金)	13:10～	令和2年2月15日～3月17日生
	10/22(金)		令和2年3月18日～4月22日生
2歳児健康相談	7(火)	9:15～	令和元年8月11日～9月4日生
	10/15(金)		令和元年9月5日～10月15日生
3歳児健康診査	30(木)	13:10～	平成30年8月25日～9月21日生
もぐもぐ離乳食講座	21(火)	13:00～	令和3年3月1日～3月31日生
かみかみ離乳食講座	9(木)	13:00～	令和2年12月1日～12月31日生
	10/5(火)		令和3年1月1日～1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7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6月生	四種混合1期初回	生後3カ月～90カ月(7歳半)の前日まで
令和3年4月生	B C G	生後12カ月(1歳)の前日まで (標準的な接種期間は生後5カ月～8カ月の前日)
令和2年9月生	麻疹・風しん1期	生後12カ月～24カ月(2歳)の前日まで
	水痘	生後12カ月～36カ月(3歳)の前日まで
平成30年9月生	日本脳炎1期初回	生後6カ月～90カ月(7歳半)の前日まで (標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成24年9月生	日本脳炎2期	9歳～13歳の前日まで※ (標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成22年9月生	二種混合	11歳～13歳の前日まで (標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

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

【問合せ】

▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)

▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

日曜日・祝日の当番薬局

- 9月12日(日) 薬局マツモトキヨシ芝宮前店
- 9月19日(日) 山下薬局
- 9月20日(祝) りぼん薬局
- 9月23日(祝) りんどう薬局
- 9月26日(日) わかば薬局
- 10月3日(日) アイリス薬局

※蔵の町薬局は、20日(祝)、23日(祝)を除き、営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は19日(日)を除き、営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日・祝日

9:00～12:00、13:00～17:00

ところ 県立信州医療センター

問合せ ☎245-1650

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

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

各種健康相談

【保健センター健康相談】

電話 ☎248-9023

とき 月～金曜日※9:00～16:00

ところ 保健センター

※来所前にお電話で予約してください。

【妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」】

電話 ☎213-6400

とき 月～金曜日※8:30～17:15

※祝日を除く

広告の問い合わせはアド・コマーシャル(株)へ(☎291-5070)



能登忠

ご予約お問い合わせ

☎026-245-0053 能登忠 検索

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

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。

【信州Go To Eatキャンペーン食事券】9/30までご利用いただけます
【須崎市お店限定応援商品券】9/20より店頭にて販売・利用可

のちゅう ○お部屋の状況はお電話にてお問い合わせください。

能登忠 芝宮神社前 [駐車場完備]



当店は「信州の安心なお店」認証店です。

広告欄

公民館だより 須^す坂^が

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

簡単・短時間料理を学ぶ

中央地域公民館



6月2日(水)、16日(水)、30日(水)および7月14日(水)、男の料理教室を生涯学習センターで開催し、6人が参加しました。講師で栄養士の浜岡一美さんから、一人分でも簡単でおいしい食事作りを学びました。

男の料理教室

男の料理教室は「一人暮らしで毎日の食事作りが大変で、マンネリ化してしまう」との声聞き、食事作りに苦労している男性を対象に開催しました。

効率的な料理方法をたくさん学びました。例えば、ポリ袋の中で野菜と調味料を混ぜ合わせて作るサラダやフライパン一つでできるシーフードパスタ(レシピ左)は、洗い物

を少なくすることで、後片付けや調理を楽にします。参加者は「パスタは、効率的な料理なので目からうろこでした」と話し、少しの工夫で、簡単でおいしい食事作りができることを学びました。また、「ご飯も炊いたことがなく、料理ができるか心配でしたが、少しは料理に対する意識が変わった」「簡単・短時間レシピなので毎回の食事作りに活用したい」と話し、毎日の食事作りの一助になっていました。

料理の意識が変わる

講師の浜岡さんが考えたレシピは、一人でも簡単に作る事ができます。教室では、すぐに実践できるように、調理の全てを一人で行いました。

参加者は、お手軽レシピや



▲徐々に料理の腕前が上達してきた参加者

～お手軽レシピ～

シーフードクリームパスタ



【材料】(1人分)
スパゲッティ…80g
牛乳、水…各200ml
コンソメ…1/2個
冷凍エビイカミックス…150g
アスパラ…2本
シメジ…50g
マヨネーズ…大さじ1/2
塩、コショウ…各少々

【作り方】

- ①アスパラは3～4cmに切り、シメジはほぐす。
- ②冷凍エビイカミックスは塩を加えたぬるま湯(塩分3%)で5分くらい解凍し、水気をペーパーでとる。
- ③フライパンに牛乳、水、コンソメ、半分に折ったスパゲッティを入れ、火にかける。ほぐしながら混ぜ、中火で2～3分煮る。①とマヨネーズを加え、スパゲッティが軟らかくなるまで煮る。②を加えクリーム状になったら、塩、コショウで味を調える。

※加熱具合で水分が減り過ぎたら、水を加えて煮詰める。

がりがり山

台風シーズン到来。令和元年東日本台風から早くも2年が過ぎようとしています。県内では千曲川流域を中心に河川の氾濫が相次ぎ、須坂市も多大な被害を被りました▼台風のひとつが、夏と秋に発生します。夏台風と秋台風の違いをご存知でしょうか?どちらの台風も太平洋高気圧の縁に沿って北上します。夏は日本列島を守るように高気圧が太平洋側に広く張り出すため、上陸や急接近は少ないようです▼しかし、秋は高い海水温により勢力が増し、風の影響などで接近のスピードが速くなり、強烈な風と秋雨前線を刺激して、大きな災害をもたらす可能性が高まります▼近年の異常気象や気候変動は、地球温暖化が関係しているようです。国では、2050年までの脱炭素社会の実現に向けた取り組みを本格化させていくとのこと。私たちも身近なエネルギー使用を見直していく必要があります。

★こちらのブログもご覧ください。



触れて楽しみ伝統文化を学ぶ

日野地域公民館

6月6日(日)から8月22日(日)までに10回、青少年講座「初心者箏教室」を開催しました。この講座は、地域での伝統楽器の技術や知識の伝承を目的に2002年に開講し、今年で20年目を迎えました。今年も箏・三弦教授、正派邦楽会大師範の南澤雅尚さんを講師に、小学生が練習に励みました。

上達を楽しむ

日野地域公民館主催の初心者箏教室は、毎年、日野小学校児童を対象に行っています。今年も7人が参加し「須坂市伝統文化お箏体験こども教室」の皆さんと合同で練習に取り組みました。初めて箏を弾く子どもも多く、始めは指の動きに苦戦していましたが「上手に弾けた時がとても楽しい」と、上達を楽しみながら練習しました。

音を合わせ心を一つに

練習曲は、箏四部・十七弦・尺八で奏でる「さくら六重奏」です。この曲は「子どもたちにも合奏の楽しさを伝えたい」との思いから講師が譜を作りました。

始めは1人で練習し、続いて全員で行う音合わせの練習



▲一生懸命練習しています

では、他のパートの音を聴きながら合わせることが重要になります。普段は学年や学校が違う子どもたちですが、心を一つに練習に励みました。

合同演奏会で披露

この教室は、毎年開催される日野地域文化祭での発表を目標にしていますが、今年も新型コロナウイルスの影響により文化祭は行われません。

代わりに、講師が主催した8月8日(日)の合同演奏会で練習の成果を披露しました。

子どもたちは「上手に弾けて良かった。いくつものパートが合わさるときれいな音だった」と合奏の楽しさを味わいました。



▲会場いっぱい、きれいな音色が響き渡りました

【保護者の感想】

演奏会を聴きに来ていた母親は「子どもが箏に興味を持ってくれたことで、私も一緒に箏の音色を聴き、日本の文化に触れることができうれしい」と、親子で伝統文化を身近に感じていました。

「もっと上手になりたい」と毎年続けている子もいます。教室に参加することで箏に触れ、続ける大切さや伝統文化を楽しむ気持ちが育まれています。

生涯学習推進員会 活動だより

サークル「もみじ会」

「もみじ会」は、1997年に須坂市が開催した「健康教室」の参加者を中心に結成されました。活動は、毎週木曜日の午前10時から正午まで、市民体育館または北部体育館で行っています。会員は現在25人で、60歳以上の女性です。指導者の森山敬子さんのもと、「登山できる体力づくり」を目標に健康体操をしています。

始めのあいさつをした後、全員でラジオ体操をし、ストレッチや音楽に合わせて前後左右の行進、柔軟体操や腹筋・背筋運動などを約1時間行い、休憩になりました。

休憩後は、60〜70代の皆さんはソフトボールで和気あいあいとゲームを楽しみ、80代の皆さんは、椅子に座って顔の筋肉を動かしたり、和やかにリハビリ体操を行ったりしていました。

最後は全員でストレッチをした後で体育館の掃除をし、充実の2時間があっという間に過ぎてしまいました。

私も一緒に参加させていただきましたが、久しぶりに良い汗を流し、爽快感を味わうことができました。

会員の皆さんにお話を聞くと「全身体操、体のために最高です!」「友人も増え、若返ってハツラツです!」「できることに挑戦し、やり続けたことが財産となっていてます」など、元気にお話ししてくださいました。

健康寿命を延ばすためには、汗を流す運動が大切だということを感じたサークル「もみじ会」の取材でした。もみじ会の皆さん、ありがとうございました!



▲楽しくストレッチする皆さん

現在会員募集中!
問合せ 245・3084

(森山)

(生涯学習推進員広報部会
湯本 記)

「地域について学んでみませんか」 9～11月は「生涯学習推進期間」です



須坂市では、生涯学習に参加する市民の皆さんの充実した学習と生涯学習のまちづくりを推進するため、イベントや講座が多く開催される9～11月を「生涯学習推進期間」としています。この期間に、地域のイベントや各種行事などに進んで参加しましょう。

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

『広報須坂』9月号のとじ込み冊子『まなびーず情報(生涯学習推進期間特別号)』に9～11月に開催される催しなどを掲載していますのでご利用ください。



▲イベントや講座に参加してみませんか

参加者募集
市内見学まなびー号(隊)
お宝探しの旅
リニューアル博物館と
市内古墳巡り

7月17日にリニューアルオ

ープリンした須坂市立博物館の見学と、八丁鎧塚古墳をはじめ米持天神古墳、本郷大塚古墳など市内の古墳を巡ります。



▲リニューアルした博物館に行ってみませんか

とき 9月25日(土)
午前9時～正午

参加費 150円
(資料代・保険料)

定員 14人(申込順)

募集開始 9月6日(月)

集合・解散 須坂市立博物館前駐車場
コース 全行程バス移動
須坂市立博物館→米持天神古墳→八丁鎧塚古墳→本郷大塚古墳→日滝境古墳
案内役 博物館学芸員およびインストラクター

申込・問合せ 生涯学習推進課
☎245・1598

秋の大笹街道巡り

江戸時代に、谷街道福島宿を起点に仁礼宿から上州大笹宿(群馬県吾妻郡嬭恋村)に至る、険しい峠越えの道「大笹街道」を、昔の旅人に思いをはせながら、バスと徒歩でたどってみませんか。

昼食は峰の原高原のペンションです。お楽しみに!



▲昨年の様子

とき 10月16日(土)
午前9時～午後3時30分

参加費 1550円
(昼食代・保険料)

定員 14人(申込順)

募集期間 9月6日(月)～10月8日(金)

集合・解散 市文化財保存活用倉庫前駐

車場

コース — はバス、…は徒歩
三原道分岐道標—善光寺道分岐道標—馬頭観世首碑・口留番所跡—新問屋・下の問屋—災害復旧記念碑—石小屋洞穴遺跡—大谷不動黒門・峠道入口—旧青年の家跡地裏—峰の原供養塔—昼食(ペンション)—大明神沢—鳥居峠—分岐点百番供養塔—大笹関所跡—抜け道の碑—仁礼郷倉案内役 インストラクター

申込・問合せ 生涯学習推進課
☎245・1598

生涯学習コーディネーター
新支援技法研修募集中!
(通信講座)

生涯学習ボランティア活動に関心のある方におすすめめの講座です。

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 4カ月
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。



豊洲地域公民館

学ぶ
おでかけパソコン教室
スマホ・タブレット講座
〈全2回〉

災害時などのスマホ・タブレットの活用方法を学びます。



とき 9月16日(木)、17日(金)
午前10時～正午
ところ 豊洲地域公民館
内容 基本操作、災害時や日常で役立つ活用方法
講師 NPO法人信州SO
HO支援協議会の方
参加費 500円(テキスト代)
※講座初日に徴収します。
持ち物 筆記用具
※ご自分のスマホ・タブレットがある方はお持ちください。
定員 10人(申込順)

仁礼コミュニティセンター

学ぶ
松代焼陶芸教室

北信地方を代表する松代焼で自分だけの器を作ってみませんか。

とき 9月28日(火)
午後2時～4時
ところ 仁礼コミュニティセンター
内容 湯のみ・カップ・茶碗などから一つ選んで作陶
講師 東山託也さん
(陶房ひがしやま)
参加費 1500円(材料代)
持ち物 エプロン
定員 7人(申込順)
申込開始 9月6日(月)
問合せ ☎245・8118
※平日午前8時30分～午後5時



井上地域公民館
体験
初心者ヨガ教室
〈全6回〉

自粛疲れでストレスが溜まっていませんか。ヨガで体の健康と心の安定を取り戻しましょう。

無料託児があります。事前にお申し込みください。



とき 10月4日、18日、
11月1日、15日、29日、
12月13日
※各回とも月曜日
午後1時15分～
2時45分
ところ 井上地域公民館
講師 庄村さやかさん
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、マスク、飲み物
定員 20人(申込順)
申込開始 9月6日(月)
問合せ ☎246・2488
※平日午前9時～午後5時

生涯学習団体からのお知らせ

①・②ともに
参加者募集

中央地域づくり推進委員会
第3部会 主催
中央地域公民館
☎214・6086

①町並み小散歩
〜穀町周辺巡り〜
歩きながら須坂の歴史を感じてみませんか。
何気なく歩いていて町。新しい発見に出会えるかも!



▲昨年の小散歩の様子

②「地域づくり映画上映会」
自分にとつての「ふるさと」を考えてみませんか。

案内役 佐藤政世さん
(蔵の町すざか昔を語る会)
参加費 無料
持ち物 筆記用具、帽子、歩きやすい服装、飲み物
定員 20人(申込順)
申込開始 9月6日(月)
共催 中央地域づくり推進委員会 第2部会、蔵の町すざか昔を語る会

とき 9月18日(土)
午前9時～正午
集合 市文化財保存活用倉庫前駐車場
コース ※移動は徒歩です。
奥田神社：寿泉院：普願寺

とき 10月2日(土)
午前9時～正午
ところ 生涯学習センター
3階ホール
上映作品 「ふるさとがえり」
参加費 無料
持ち物 筆記用具、飲み物
定員 40人
※申し込み不要です。
共催 蔵の町すざか昔を語る会



子育て支援センター・児童センター

★集まりの日(11:00～)

- 15日(水) 親子交通安全教室
交通ルールの話をお聞きします。
- 22日(水) 音楽で遊ぼう♪
- 29日(水) すくすく子育て応援☆管理栄養士
「乳幼児の発達と食事」の講話を聞きます。

★ミニ講座(11:00～)

- 13日(月) にこにこコンサート♪
子どもの好きな曲や大人の癒やしの曲をみんなで一緒に楽しみましょう。
- 28日(火) 親子ビクス
リズムに合わせて体を動かしましょう。

★子育て相談(11:00～)

- 6日(月) 子ども家庭支援員による子育て相談
 - 29日(水) 管理栄養士による食育相談
 - 10月4日(月) 子ども家庭支援員による子育て相談
- 問合せ 子育て支援センター(中央児童センター内)
☎/FAX 245-6588

南部児童センター		屋部町 ☎/FAX248-2330
幼児・親子	8日(水) 11:00～	敬老プレゼント作り
	15日(水) 11:00～	すくすく子育て応援☆管理栄養士
	22日(水) 11:00～	誕生会(7～9月生まれ)
東部児童センター		高橋町 ☎/FAX246-0079
幼児・親子	15日(水) 11:00～	吹きもどしをつくろう
	22日(水) 10:30～	臥竜公園でおさんぽ
	28日(火) 11:00～	すくすく子育て応援☆管理栄養士
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎/FAX248-8381
幼児・親子	15日(水) 11:00～	自然の中であそぼう!
	22日(水) 10:30～	誕生会(4～9月生まれ) すくすく子育て応援☆管理栄養士
	29日(水) 11:00～	エプロンシアターとタオル遊び♪

【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いただくか市ホームページでご確認ください。



子育てワンポイントアドバイス

Q. 食事の時、2歳の子どもがよくかまらずに丸飲みしてしまい心配です。

A. よくかまらずに食べると、早食いになって食べ過ぎてしまい肥満の原因になります。よくかんで食べることは、味覚の発達や胃腸の動きを促すなど、さまざまな良い効果があります。

2～3歳頃は、食べやすい物をよくかみ、かむ力を育てる大切な時期です。また、奥歯が生えそろってきますが、かむ力がまだ弱いため、歯の状態に合わせて、肉や野菜などの切り方を工夫したり、軟らかく調理する必要があります。麺類やカレーは、よくかまらずに食べてしまいがちなので、具を大きめに切ったり、よくかんで食べられる物を組み合わせると、自然にかむ回数が増えていきます。



(子ども課管理栄養士に寄せられた食事相談)

Beautiful Name ビューティフルネーム



藤牧 風味 ちゃん
(2歳)

お父さん…大地さん／お母さん…沙矢香さん

「風」は、風が止み波が静まることを意味します。私たち夫婦が穏やかな海を見た時に、とてもすてきな言葉だと思い、この字を選びました。穏やかに平和に過ごしてほしい。そして花が咲くように周囲を明るくしてくれる存在になってほしいという願いを込めました。

最近はおしゃべりがとても好きで、意思疎通できることを楽しんでいます。大人の真似をしておしゃべりする娘に驚かされたり、笑わされることも多くなりました。娘の成長に喜びを感じます。

これからも家族や周りの人を笑顔にしていってね♪

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)

ファミリー・サポート・センター

問合せ ☎ 026-245-6588

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

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

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

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

会員になりませんか

短時間の預かりや児童クラブ・習い事の送迎など、子育て

中の方を応援していただける提供会員が45人に対して依頼会員が494人です。また、依頼・提供の両方に登録している会員は11人です(8月23日現在)。
 特に提供会員になってくださる方を募集しています。

■料金表 (料金は1時間あたりの金額)

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

提供会員を取材しました

柳澤雅恵さんは提供会員になって10年が過ぎます。提供会員になったきっかけ、ファミリー・サポート・センターの活動についてお聞きしました。



私には3人の子どもがいます。出産するときに切迫流産しやすいと言われ、母や義母に来てもらって出産しました。私は神奈川県、夫は佐久市出身のため、遠いところからその都度母たちに来てもらっていましたので、親戚などが近くにいない苦労がありました。

子どもが小さいときに、児童センターへ行き、ファミリー・サポート・センターのことを知りました。困っている

子育て中の方の力になりたいと思いついて提供会員になりました。長年子どもを預かっていますが、子どもは子ども同士で遊ぶ方が楽しいため、特に苦労はありませんでした。夫も子どもを預かることに抵抗がなかったですが、提供会員をするには家族の理解が必要です。

親御さんの中には、自分の子は自分で見なければいけないと思ってしまう方がいて、自分の時間を後回しにされている方がいらっしゃるかもしれません。一時間でもいいので、この制度を利用して、美容院に行く、ゆつくり買いたい物に行くのも気持ちらしになると思います。必要な方に必要な支援が提供できるように、この制度を知っていただく必要があるかもしれません。

依頼会員の声

私はこのファミリー・サポート・センターを利用して、安心を得られることができました。

子どもの近くに、信頼できる大人の方がいることは、子どもにとっても安心であり、私にとっても安心で、働き続けることができます。
 この制度を利用する際に、提供会員の方と事前の打ち合わせを行います。相手の方が話しやすく印象も良かったので私はお願いしました。また、子どもが提供会員の方と接しているときに、素の自分を出していることや子どもの笑顔を見て、提供会員の方との信頼関係が深まってきました。提供会員の方は子どもの様子を何でも話してくれて、子どもに対する価値観が一緒なのも良い関係が築けています。

昔は近所同士で面倒を見ていましたが、今は核家族が進み、頼める方がいない方ばかりのこの制度を利用してくださいます。安心を得られることで、仕事も続けられるなどのメリットが大きいです。

●申込方法

子育て支援センター内のファミリー・サポート・センターに事前に申し込んでください。
受付時間 月～土曜日の午前10時～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

子育てサークルのご紹介

市内で活動されている子育て関係のサークル一覧です。子どもたちを遊ばせたり、親同士で交流したり、楽しみながら子育ての世界を広げよう！

問合せ 子育て支援センター(☎026-245-6588)

サークル名	活動趣旨・内容	活動拠点
中央児童センター親子クラブ	親子で楽しく遊び、友達を作ろう。	中央児童センター
南部児童センター親子クラブ	親子でのんびり遊びながらおしゃべりを楽しもう。	南部児童センター
東部児童センター親子クラブ	親子で楽しく仲間づくりをしよう。	東部児童センター
やんちゃキッズ(北部児童センター親子クラブ)	親子で交流を図り、楽しく子育てしよう。	北部児童センター
0歳児ママのおしゃべり会	悩みや子育て体験を語り合いましょう。	子育て支援センター
双子サークル「にこいち」	双子児親子の仲間を作ろう！妊婦さん、お父さんの参加も大歓迎です。	井上地域公民館
ウルトラの会	子どもの発達や行動に悩む親の、悩み解消とリフレッシュ。	福祉会館
へそのこ	月1～2回須崎市社会福祉協議会で開催しています。子ども服、子育て用品などリユース会の準備などをしながら、子育ての話もしています	須崎市 社会福祉協議会
新婦人・親子リズム	手遊び、リズム体操、絵本の読み聞かせなど、親子でホックリしたときを過ごせます。	南部地域公民館
須高子ども劇場「おたまじゃくし」	子どもに、夢やたくましく豊かな創造性を与えよう。	公園・公民館など
ファンディーナ	ムエタイダイエットを基本に、体を動かそう。	創造の家
ママのためのおしゃべりサークル「ぼっかぼか」	子育てに関する悩みや情報交換、簡単にできる手芸をしながらリフレッシュ！	福祉会館

中山さんは入院したとき、同部屋に双子妊婦さんが3組おり、これから双子を出産し、育児をする不安を少しでも解消できる場所があると良いねと皆で話していました。そのような場を作ろうと出産後に皆で相談し、子育て支援センターの先生からアドバイスをもらってこのサークルを立ち上げました。市外含め現在10組が所属しています。

小林さんは広報須坂を見て「にこいち」サークルに参加しました。「最初は不安でしたが、サークルで双子ならではの悩みなどをお母さんと共有し、子どもたちも双子同士のお友だちと楽しく遊び、親



こばやし ゆき 小林友紀さん
メンバー

なかやま こ 中山まり子さん
代表

お二人に子育てサークルについてお聞きしました。

双子サークル「にこいち」



子でリフレッシュできる場になった」とお話しされました。出産育児は子どもが一人でも不安で大変ですが、双子となると、双子ならではの不安や大変さがあります。しかし、その分、双子だからその楽しみや充実した育児もあります。お二人ともこのサークルで、同じ悩みや喜びを共有し、一緒に子どもの成長を見守ることでとても楽しく育児をしています。出産後は人手が足りなく、外出も難しいと思います。経験豊富な先輩お母さんが手助けしてくれるので、気軽に参加してほしいとお話いただきました。双子育児の経験のある方は誰でも参加できますので、ぜひご参加ください。

みてみて すぐかしのぶつえん ⑱

ペンギンたちの衣替え

ペンギンというと寒い所にすんでいる動物のイメージが強いですが、フンボルトペンギンは南アメリカにすんでいます。



須坂の夏は暑いですが、フンボルトペンギンたちは難しく乗りこなすことができません。夏はフンボルトペンギンにとって大事な時期になります。それは衣替えです。7〜8月頃にかけて、年に一度、全身の羽が生え変わる「換羽」を迎えます。古い羽ははっ水効果が弱まっていますので、新しい羽に生え変わります。人間でいえば、年に一度、雨がっぱを買い替えることにならぬではないでしょうか。

換羽が始まると、古い羽がだんだんと浮き上がって体が丸くボワッとしてきます。その後一気に羽が抜け始め、7〜10日ほどで全身の羽が新しく生え変わります。羽が抜ける期間、フンボルトペン



ギンたちは上手に泳ぐことができないため、基本的には換羽が終わるまで、巣でじっとしています。新しく生えた羽は明らかに、はっ水効果が高く、体の表面に付いた水滴が粒になって転がっていくのがわかります。皆さんがこの記事を読む頃には、今年の換羽は終わっていると思いますので、新しい

羽のフンボルトペンギンたちをご覧くださいただけると思いますが。

動物園イベント

■身近な生き物展

身近に暮らす昆虫などを展示します。

期間 9月1日(水)〜26日(日)

ところ 動物園交流施設フレンゾOO1階

■「長寿動物をお祝いしよう

おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に来園された家族の入園料は無料です。

とき 9月18日(土)〜20日(月)

■市民感謝デー

とき 10月3日(日)

須坂市民の方は入園料が無料です。

※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きます。

【お知らせ】
9月12日(日)に開催予定の「秋の臥竜公園写生大会」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

問合せ 臥竜公園管理事務所
026-245-1770

シロフクロウとブタオザルが仲間入り

7月9日(金)、秋田市大森山動物園から繁殖のためにシロフクロウ2羽が仲間入りしました。

メスの名前はチップ11歳、オスはムース9歳で、夫婦として繁殖経験があります。

シロフクロウの繁殖は5月頃で、来年度以降、卵を産むことを期待します。

オスは年を重ねるごとに体の羽がきれいな白になり、メスは黒茶色のしま模様があります。簡単に見分けることができます。

シロフクロウは北極圏に生息していて、日本でもまれに見ることが出来ます。また、暑さが苦手、暑い日は水浴びをし、普段のふんわり丸い姿が水にぬれてしぼんだ姿が見られ、そんなところもかわいいです。



チップ

ムース

7月30日(金)、日本モンキーセンターからブタオザル1頭が仲間入りしました。

名前はアジャリ、メスです。当園にいるブタオザルのストロベリーは、2017年以降1頭で暮らしていました。ブタオザルは、数頭の群れで集団生活するため、仲間を増やすために仲間入りしたアジャリは、ストロベリーの4歳上で異母兄弟です。

日本モンキーセンターでは一緒に生活していたことを覚えていたのか、当園での同居時も仲良く寄り添っていました。現在も毛繕いをし合ったりと仲良く暮らしています。



アジャリ

新しく当園に仲間入りしたシロフクロウ「チップ」と「ムース」、ブタオザル「アジャリ」にぜひ会いに来てください。

市民リレー インタビュー

No.18

このコーナーは、普段思っていることや、考えていることなどを市民の方にインタビューします。

今月のインタビュアーは、新井達也さんからバトンを引き継いだ井浦貴史さんです。

井浦貴史さんは、須坂で生まれ育ちました。高校卒業後、埼玉県の盆栽家に5年間の修行を経て、須坂で父とともに盆栽作家として創作。現在は盆栽、勝樹園2代目として盆栽を作る傍ら、日本盆栽協同組合の理事も務めています。妻と子ども2人の4人で生活しています。



井浦貴史さん
(高橋町)

父がいたから 盆栽の道に

私が生まれた時すでに、父は勝樹園の初代として盆栽を作っていたため、大きくなったら自分もやるんだと思っていました。父からは「技術の身に付けるように」と言われ、5年間修行に行きました。私の技術とは日々の手入れ作業



はもちろん、針金を使った成形作業、接ぎ木、チェーンソーや彫刻などの作業です。

親方は「目で見て盗め」という指導方針の元、修行時代を過ごしました。やるからには頂点をという気持ちで、人一倍努力しました。

盆栽は繊細な生き物であり、人間のように言葉を発することができないため、小さな変化を感じとらなければなりません。そのため、いつも盆栽のことを考えていますが、今でも全てを理解しているわけではないので、日々勉強しております。

2017年12月に父を病気で亡くしました。生前父が魅了された天然の原木に数十年前から枝接ぎ、根接ぎを施し、父とともに作り上げた真柏(下の写真)を父の一周忌の

年に行われた第42回日本盆栽作風展に出展し、内閣総大臣賞を受賞しました。「父の仕事は父が生きた証を形にできました」と亡き父とともに受賞した気持ちです。

父が生きていたときは2代目としての甘さもありましたが、頑張ることが父の喜びにもなると思えるように心境にも変化がみられるようになりました。

継承

盆栽という文化は、後世に

残すために継承が必要です。私の役割は後世へのつなぎ役、そして、私が生きた証として樹にプラスαの技術を加え、より美しいものを伝えていくことだと思っています。若い人材を育てるということは盆栽以上に難しいことですが、継承していくという役割をしっかりと果たしていくことが使命です。

盆栽は四季を感じられ、手入れをしてあげれば、どんどんきれいになっていくものです。家にいる時間が多い今、おすすめです。



内閣総理大臣賞

信州須坂の台所 56

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

サバは青魚の王様と呼ばれ栄養価が高く、特に血液をサラサラにする働きのあるEPA（エイコペンタエン酸）や脳の組織の機能を活発にする働きのあるDHA（ドコサヘキサエン酸）をたくさん含んでいます。

【材料】（2人分）

- 細ネギ…1/2束
- サバの水煮…1缶
- 卵…1個
- 紅しょうが…40g
- 小麦粉…100g
- 水…40ml
- ごま油…小さじ2
- 七味唐辛子…お好みで
- お好み焼きソース…大きじ2

【作り方】

- ① 細ネギは小口切りにする。
- ② ①とサバの水煮、小麦粉、卵、紅しょうが、水をボウルに入れて混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにごま油を敷き、②の半量を入れ薄く広げる。フライパンにふたをして中火で5分間蒸し焼きにする。
- ④ ふたをとり、ひっくり返して水分が飛ぶ程度にこんがり焼く。
- ⑤ お好み焼きソースと七味唐辛子をかけ、火を止めてできあがり。

サバ缶の紅しょうが焼き



調理時間20分

1人分の栄養成分

- エネルギー…386kcal
- 炭水化物…43.4g
- たんぱく質…18.3g
- 脂質…13.8g
- 塩分…2.5g

レシピ動画(第42弾)

今月のレシピ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」

よもやまばなし

▼8月は雨の日が多く、天気予報を見て、表紙の撮影日を決めたが何度か延期に。晴れたと思ってお願ひしましたが曇り空に。でも、とっておきの家族の笑顔写真が撮れたのではないのでしょうか。撮影も楽しかったです。(岡田)

▼わが家は「犬神家の一族」が好きで、何度見ても家族で盛り上がりまます。生後5カ月の姪も両足を高く上げ、さながら佐清さんが湖に埋められたあの名シーンを演じてくれます。東城家の一族の癒やしが存在です。(東城)

▼今年の夏は遠出をすることもなく、家族みんなで「東京オリンピック2020」をテレビ観戦して楽しみました。選手たちの頑張る姿にとっても感動し、勇気ももらいました。もし「お菓子大食いレース」があったら、私もメダル取れるかな…。(土屋)

人口・世帯数

人口…50,180(-18)
 男…24,402(-13)
 女…25,778(-5)
 世帯…20,335(-9)

2021.8.1現在の住民登録者数による集計、()内は前月比

★災害情報

	7月	2021年 1~7月	昨年 同期
火災	1	12	18
死者	0	0	2
死者	0	2	3
救急出動	159	1274	1161
交通事故	9	57	64
急病	114	863	751
その他	36	354	346
救助	1	10	14
交通事故	1	4	7
その他	0	6	7

★交通事故

	7月	2021年 1~7月	昨年 同期
件数	6	46	67
死者	0	1	0
傷者	6	51	75

◎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