令和４年５月１日（毎月１回１日発行）第915号

広報 須坂 5

2022

高井八守神社御柱祭で活躍した
下八町木遣（きやり）保存会の子どもたち

新型コロナウイルス感染症
引き続き基本的な感染予防対策を

ウイルスは目・鼻・口から入ってきます

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

やっているつもりは要注意！

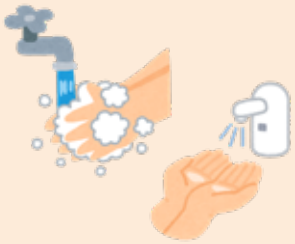
マスクの着用

飲食店における飲食時も含め、人と会話する時は必ずマスクを着用しましょう。
不織布（ふしょくふ）マスクを着用しましょう。
マスクの効果は、不織布、布、ウレタンの順に効果があると言われています。
マスクをしていても最低１メートルは人との距離を取りましょう。

十分な換気

屋内などで人と一緒にいるときは、広い空間でもこまめな換気を徹底しましょう。
職場や教室、自動車の中など、常に換気を意識しましょう。また、雨の日や冷暖房時も、窓の開放や換気扇を使って換気しましょう。
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換気をしましょう。
換気が不十分な密閉空間は避けましょう。

手洗い・手指消毒



水だけで手洗い、濡れた手・片手だけでは不十分です。
適切なタイミングや方法で。
マスク着脱の前後、食事準備の前、せき･くしゃみをしたり･鼻をかんだ後、トイレの後、ドアノブ・スイッチ・パソコンなどの共有部分に触れた後、食事前など、手が目･鼻･口に触れることを意識して、手洗いや手指消毒を！
手洗いは、水とせっけんで丁寧に（30秒程度）。
アルコール消毒は必ず手を乾かしてから。
職場や共同生活の場でタオルなどの共用も避けましょう。

早めの受診

体調が悪いけどこれくらいなら平気と思っていませんか。
発熱やせきに限らず、のどの違和感や鼻水、体調が優れない場合は早めに医療機関を受診しましょう。
早期発見、早期対応が重症化予防と感染拡大防止につながります。

長野県ホームページ「やってるつもりは要注意！こんな時ありませんか？」から引用

正しいマスクの着用、十分な換気、こまめな手洗いを徹底しましょう。

新型コロナワクチン接種

問合せ　新型コロナウイルスワクチン接種推進室(☎026-248-9068)
※内容は2022年４月21日時点です。変更になる場合があります。

■３回目接種

新型コロナウイルスワクチン３回目接種状況は、４月21日時点で約26,867人です。２回目接種済みの人数41,719人に対する接種率は64.4%です。

接種できるタイミングを逃さず、その時打てるワクチンで早めの接種をお願いします。後ろになるにつれ、接種会場や接種日程のご希望に添えない場合があります。

【集団接種の日程追加】

２回目接種日から６カ月以上経過している12歳以上の方を対象に、接種日を追加します。これまで都合がつかなかった方や、接種を見合わせていた方などで接種を希望する方は、以下の日程で予約してください。なお、現在、北部体育館で実施している「３回目接種」は、週４日程度実施していますが、予約枠が埋まらない状況が続いていますので、６月以降は縮小する予定です。

接種日　６月４日(土)、６月５日(日)、６月11日(土)、６月12日(日)
接種時間　各日とも午前９時30分～11時30分、午後１時30分～４時30分
接種会場　北部体育館
ワクチン　各日ともファイザー社ワクチン
対象者　接種日時点で２回目接種日から６カ月以上経過している12歳以上の方
※16歳未満の方は、保護者の同意と同伴が必要です。
予約開始日　**５月17日(火)午前９時～**
予約方法　電話予約またはweb予約
●電話予約…須坂市新型コロナワクチンコールセンターへ電話してください。
フリーダイヤル：0120-567-096（受付時間：平日午前９時～午後５時）
● web予約…「須坂市予約webサイト」(受付時間:予約開始から24時間受け付けできます。)
利用者登録などの操作は、予約受付開始前に済ませておくとスムーズに予約をお取りいただけます。操作方法は市ホームページをご覧ください。

予約サイト

※集団接種会場の接種日（主に武田/モデルナ社ワクチン）にも予約の空きがある場合がありますので、ワクチンの種類に関わらず早期の接種を希望される方はコールセンターへお問い合せください。
※北部体育館での集団接種が終了しても、市内の医療機関や長野県の集団接種会場など、引き続き接種できる体制を維持する予定です。
※小児（５～11歳）接種は、「広報須坂４月号」をご覧ください。

シリーズ　須坂市障がい４団体の紹介

須高はげみ会

須坂市では、障がい者福祉の充実を掲げ、障がいのある人が必要な支援やサービスを受けられ、地域の一員として、自分らしく安心して暮らせるまちを目指しています。

今回が須坂市障がい４団体の紹介の最終となり、肢体不自由児の保護者の会「須高はげみ会」の活動などを越会長さんにお聞きしました。

～皆さんに支えられて～　須高はげみ会の皆さん

●須高はげみ会

越幹男（こしみきお）会長

須高はげみ会は、須高地域（須坂市・小布施町・高山村）の肢体不自由児者の保護者の会（父母の会）です。

１９６０年、肢体不自由児保護者の会須高地区連合会として結成し、１９６２年に須高はげみ会に改名しました。また、結成当時は長野市若穂地区の会員もいて会員数は96人でしたが、若穂地区が退会、年々会員数は減少し、現在は51人です。最近は入会する方がほとんどいなく、会員の高齢化も進んでいます。

かつては、保育園に通うことができない未就学児が通う場所をつくるために行政などに働きかけ、１９７６年に母子通園施設はげみ園が開設しました。また、市内の小中学校に車椅子で通えるようにも求めていきました。

現在は、行政や地域の皆さんの理解、社会環境の変化などにより、福祉施策の充実が図られてきました。

肢体不自由といっても、障がいの程度や抱える問題は一人ひとり違いますが、親として悩みを共有すること、話すことでストレス解消にもなり、集まりは会の意義でもあります。

●親として思うこと

脳性まひとして生まれたわが子を特別扱いしない。まひによる身体機能などは生まれつきで、私たち家族は「個性」と受け止めています。

「言葉を発せられない」「奇声をあげて意思を伝える」などさまざまな個性を持った子どもがいます。

私たちの両親が亡くなった時、子どもはその様子を見て、お墓と借金を残さないで、車椅子で生活しているので、2階にある荷物をなくしてほしいと言い、子どもが困らないように今から終活しています。

また、子どもにはたくさんの楽しい経験をさせてあげたいです。私たち親は老いていくので、元気なうちにたくさん経験できることが大切です。外出時にはバリアフリーの壁があります。トイレは全介助なので、ユニバーサルシートが必要です。このシートがないと、床にシートを敷かなければなりません。

須坂市ではマイ・ノートの取り組みをされています。このノートは残された方が困らないような役割がありますが、私たちのような親は『親心の記録®支援者の方々へ』(一社)日本相続知財センター®グループ)のような子どもの支援情報の記載があると、よりよいノートになると思います。

わが子のおかげで、常に子どもの目線を持てたことで視野が広がり、相手の気持ちがより分かります。

次はある母親の詩です。

私の子供に生まれてくれてありがとう
私の子供に生まれてくれてありがとう
お前が私の子供でなかったら
石を投げられた者の痛みの深さも知らなかったでしょう
障がいの重い人たちが天使の心を持つことも知らなかったでしょう
本当の愛も思いやりも耐えることも
富める人の貧しい心も貧しい人の心の豊かさも
私の思いあがった心も知らずに過ごしたはずでした
私の子供に生まれてきて本当にありがとう

●須高はげみ会の活動

★文書の発行

会の節目ごとに作成しています。2020年は60周年を記念して、第11集を発行しました。

★行政へのお願い

2021年の須坂市福祉会館改修工事で、ユニバーサルシートを設置していただきました。

★料理教室

料理人や料理研究家を招いて、プロの秘訣(ひけつ)や体によい食べ物をお聞きし、実食しながら日頃の悩みを話します。

★養育キャンプ

長野県肢体不自由児者父母の会連合会が毎年開催しています。県内の障がい者とそのご家族、医療関係者、ボランティアの方が集まって、研修会や体験などを行います。日頃の悩みや課題なども相談し、親睦が深まります。

★福祉支援自動販売機設置

学校、病院、施設、事業所、行政関係、会社などに全国肢体不自由児者父母の会連合会(以下、全肢連)を通じて、飲料の自動販売機を設置しています。売り上げの一部は、全肢連、都道府県肢体不自由児者父母の会連合会、地域の父母の会の活動費になります。新規設置いただける方はご案内します。

■関東甲信越肢体不自由児父母の会連合会　長野大会

6月25日に、関東甲信越の10都県が参加する関東甲信越肢体不自由児父母の会連合会　長野大会が開催されます。県内各団体の代表が実行委員として、須坂市技術情報センターでオンライン開催します。

テーマは「親なき後も、幸せに暮らすために今何をすべき?」です。親の高齢化の中、障がいを持つ子どもたちのために、今何ができるかを考える大会になります。

★会員募集★

年会費　500円(親1人につき)

対　象　須坂市・高山村・小布施町在住で、主に身体障がいの子を持つ親。会の趣旨に賛同いただける方。

申　込　福祉課(☎026-248-9003)にお問い合わせください。

須坂の魅力を動画で配信中！

問合せ　まちの元気創出推進委員会事務局（文化スポーツ課内）（☎026-248-9027）

Youtubeで公開中

信州須坂まちの元気創出推進委員会で制作したプロモーション動画を公開しています。

【イロトリドリの須坂】
須坂の素晴らしさを詰め込んだこだわりの映像です。

【すざか workers】
「人」がコンセプトです。事業者に思いやこだわりを語ってもらいました。

【須坂のタカラビト】
須坂の文化に携わる人のドキュメンタリー動画です。

▲Youtube「イロトリドリ須坂チャンネル」▶

まちの元気創出推進委員会

まちの元気創出推進委員会では、２０２０年から須坂市の文化振興、回遊促進、産業振興を目的に、観光案内看板の改修やバスの接近表示機器の設置、ブドウを活用した仕掛けづくり、商品開発、ＥＣ化、キャッシュレス推進、ロゲイニングイベントなどさまざまな事業を行ってきました。

２０２２年度も引き続き、まちの元気創出に取り組んでいきます。

ガリュウ

noteマガジン
「須坂」人がリアルに伝える「須坂」の魅力

我流（ガリュウ）ですてきな物事を生み出している人の記事をWEBで公開中です。

ガリュウ

空き店舗などを活用して創業する方などを支援します

問合せ　商業観光課（☎026-248-9005）

わざわざ店等開設支援事業とは

市では、空き店舗などの活用による「にぎわいの創出」、「地域の活性化」のため、創業者を応援しています。

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

対象経費・補助率など

【創業用店舗の工事費】
①改修工事を市内業者に発注する場合
補助率　工事費の5分の1
補助額上限　100万円
②申請者が市内在住で、かつ2分の1以上の工事を市内業者に発注する場合
補助率　工事費の4分の1
補助額上限　150万円

【創業用店舗の家賃】
補助率　家賃の3分の2
補助額上限　60万円（年額）
補助期間　1年間

【現在営業中の店舗（5年以上営業）が子育てや高齢者を支援するために改修する経費】
補助率　改修費の4分の1
補助額上限　100万円

【注意事項】
次に該当する場合は補助金の対象になりません。
▼手続きの過程で、市役所が発行する「補助金交付決定通知書」を受け取る前に着工した場合（事前着工）
▼風俗営業（スナック・マージャン店・ゲームセンターなど）にあたる業種
▼不特定多数の一般客向けの店舗ではない場合（学習塾や理・美容業、医療業、会員制・予約制営業、事務所用途など）
▼市内の業者に工事などを発注しない場合
▼フランチャイズなどのチェーン店を開業する場合
▼市内で店舗を移転する場合
▼申請者が市の税金などを滞納している場合

この他にも条件があります。お気軽にお問い合わせください。

オーナーの声

関拓也（せきたくや）さん

2021年12月20日、桜木町通り近くにお店をオープンした須坂市在住の関拓也さんです。中学3年生から抱いてきた夢を実現させました。

わざわざ店等開設事業補助金を活用して店をオープンした関さんに補助金制度をお聞きすると、開業時は多額の資金を必要とするため、補助金を利用できたおかげでお店はイメージ通りにできましたと話します。天井を見上げると梁（はり）が見え、壁は須坂の町並みに合った蔵のようで、居心地よく過ごしていただける空間にできましたと満足そうでした。

須坂の街中には空き家があるため、この制度を活用して須坂市のまちが活性化してほしいと話します。

◆お店の情報◆
古民家キッチンTakibi（たきび）
住　所　北横町1322-9
※駐車場あり（順栄ビル）
営業時間　午前11時30分～午後2時、午後5時30分～11時
定休日　月曜日・他不定休
☎026-214-2487

「生ごみ出しません袋」を活用してごみを減らしましょう

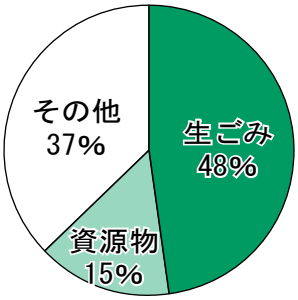
問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

左の円グラフから分かるように可燃ごみのうち約半分が生ごみです。中には左の写真のように、手つかずの食品が多く含まれています。

生ごみを減らせば、ごみ袋の削減にもつながり、ご家庭の負担軽減にもなります。また、須坂市におけるごみ処理費用の軽減にもつながります。

生ごみの堆肥化に取り組み、「生ごみ出しません袋」を活用してみませんか。

可燃ごみ展開検査結果の重量比（2021年10月）



「生ごみ出しません袋」とは

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

「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋の申請

申請期間　5月2日(月)～9月30日(金)（土・日曜日、祝日を除く）

申請場所　生活環境課（窓口7番・本庁舎1階）

袋の配布枚数　60枚（世帯の人数などは問いません）

※6月に申請すると50枚、以降、毎月10枚ずつ減ります。

袋の大きさ　15ℓ（指定袋の「小」と同じ）

注意事項

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、生ごみ以外の可燃ごみ専用の袋です（食肉の骨・貝殻など堆肥化できないものは入れられます）。

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋を使用している間は、原則、可燃ごみの指定袋は使用できません。

▼「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋は、他人に譲渡できません。

▼不正に使用したり、生ごみの自家処理を断念した場合は袋を返納していただきます。

段ボールで簡単にできる生ごみ堆肥化

みかん箱程度の大きさの段ボール箱を使って生ごみを堆肥化する簡単な方法があります。堆肥化に必要な基材（ピートモスとくん炭を混ぜ合わせたもの）は生活環境課とエコサポートすざか（旧上高井郡役所隣）※で販売しています。

※エコサポートすざかは、原則、土・日曜日の午前9時30分～11時30分に開いています。

詳細は生活環境課にお問い合わせください。

町並みクリーン＆ウォーク作戦は中止します

例年、ごみゼロの日の５月30日にあわせて開催していました「町並みクリーン＆ウォーク作戦」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止および市街地の衛生環境に一定の改善が見られるため中止します。

須坂市郊外などでは、一部にごみの不法投棄やポイ捨てが見られます。

今後も市民の皆さんお一人お一人が環境美化に取り組んでいただきますようお願いします。

「須坂市お店限定応援商品券」取扱店舗募集

問合せ　商業観光課（☎026-248-9005）

2021年度に続き、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、売り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」事業を行います。

新型コロナウイルスの感染防止対策を実施している市内の飲食店・小売店などで「須坂市お店限定応援商品券」を直接販売していただける店舗・事業所を募集します。

事業概要　取扱店舗のみで利用できる商品券を販売します。商品券は１冊5,000円（500円×10枚）ですが、2,500円で販売します。2,500円分がプレミアム分となり、販売差額分の2,500円は、取扱店舗から実績報告を受け、市が審査して、後日、取扱店舗に交付します（商品券換金に伴う費用負担はありません）。

対象事業者　須坂市内で卸売業、小売業（大型店を除く）、宿泊業、飲食サービス業、生活関連サービス業、専門サービス業、道路旅客運送業などを営業している店舗・事業所

申請書類　▼須坂市お店限定応援商品券事業取扱店舗登録申請書▼誓約書▼通帳など入金先の金融機関が確認できる書類
※申請書は、商業観光課窓口または市ホームページからダウンロードしてください。

申請方法　申請書類を商業観光課窓口に提出または郵送、もしくは市ホームページの応募フォームからお申し込みください。

申請期限　６月10日㈮（当日消印有効）

提 出 先　商業観光課（須坂駅前シルキービル２階）　〒382-0077　須坂市大字須坂1295-1

販売期間　７月18日㈪～2023年２月28日㈫

利用期間　７月18日㈪～2023年２月28日㈫

換金期間　８月１日㈪～2023年３月15日㈬

応募フォーム

事業の流れ

❶店舗・事業所は、申請期間内に市に登録申請を行う。
❷市は、申請のあった店舗・事業所を審査し、配分冊数を決定し、通知する。
❸市が取扱店舗で販売する商品券を印刷し、配分決定数の商品券を店舗に送付する。
❹取扱店舗は、商品券に店名を表記し、１冊2,500円で販売する。販売は、一人１回につき２冊までとする。
❺購入者は、購入した店舗で利用期間内に商品券を利用する。
❻取扱店舗は、商品券の利用実績および利用された商品券現物を市に提出する。
❼市は、取扱店舗の利用実績に応じ、額面と購入額の差額プレミアム分を交付する。

【取扱店舗や利用方法など】
「須坂市お店限定応援商品券」の詳細内容は、広報須坂７月号および７月上旬の全戸配布チラシでお伝えします。

【取扱店舗の注意事項】
●商品券の販売開始日は、開店前から店舗前に購入希望者が並ぶことが予想され、周辺にお住まいの方などのご迷惑になります。「抽選による販売」など、お店の状況に応じた商品券の販売をお願いします。なお、商品券の抽選販売などを行う際は、各店舗・事業所で準備をお願いします。
●商品券の販売開始期間、利用期間、換金期間は、新型コロナウイルスの感染状況などにより変更になる場合があります。

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　５月２日㈪～19日㈭
受験手続　募集期間内に市ホームページからお申し込みください。

市ホームページ

試験の級	職種	年齢	学力・職歴など	住所要件
上級	行政	昭和63年４月２日～平成13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５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58年４月２日～平成13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63年４月２日～平成13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63年４月２日～平成13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５年春までに資格を取得する見込みの方※注２	
	土木	平成５年４月２日～平成13年４月１日生まれの方	４年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有する方	
	保健師	昭和63年４月２日～平成14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５年春までに免許を取得見込みの方※注２	
中級	保育士	平成５年４月２日～平成15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５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５年４月１日現在で須坂市に住民登録がある方
	保育士（社会人枠）	昭和58年４月２日～平成５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で、保育実務経験を５年以上有する方（令和５年３月までに５年になる方を含む）	

※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５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、土木、保健師、保育士、保育士（社会人枠）…６月19日(日)（筆記・適性検査・作文）
▼行政（自己アピール枠、情報処理、社会福祉士）…６月12日(日)～19日(日)（SPI３による能力検査･性格検査）
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）の募集は広報須坂７月号でお知らせします。

福祉

「ひとり親家庭」の皆さんへ支援制度を紹介します

問合せ　福祉課（☎026-248-9003）

「ひとり親家庭」とは、配偶者のいない父または母が20歳未満の子どもを養育している家庭をいいます。
市では、ひとり親家庭の皆さんに、より豊かな生活を送っていただくために、生活支援や子育て支援をはじめ、生活相談、生活状況に応じた福祉施策の紹介および諸手続きを行っています。
困ったことがありましたら、まずはご相談ください（相談無料、個人の秘密は守られます）。

高等職業訓練促進給付金

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

自立支援教育訓練給付金

市があらかじめ指定した、就業に結びつく教育訓練講座を受講した際に、本人が支払った受講料などの費用の一部（６割：上限20万円）を支給します（雇用保険法に基づく一般教育訓練給付金の支給を受けることができる者は、その支給額との差額の支給となります）。

高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

高校卒業資格のない方(親・子）に対し、高等学校卒業程度認定試験（旧大学入学資格検定）合格のための講座（通信教育講座を含む）を受け、修了した際に受講費用の一部（２割）を加えて、高卒認定試験に合格した場合にも受講費用の一部（４割）を支給します。

養育費に関する公正証書等作成費用補助制度

養育費の取り決め内容に係る公正証書などの作成費用（公証人手数料、調停の申し立てまたは訴訟に要する収入印紙に係る費用、裁判所または公証人役場に提出する戸籍謄本などの取得に係る費用など）の一部を補助します（上限４万３千円）。

このほかにも、ひとり親家庭の支援事業には、児童扶養手当、福祉医療費給付金、就学援助、生活・学習支援、母子父子寡婦福祉資金貸付、村石母子父子家庭特別奨学金、助産事業、公営住宅家賃減免制度などさまざまな支援制度があります。
制度ごとに利用条件・年齢条件が異なりますので、ひとり親家庭であっても対象にならない場合があります。事前に電話でご相談ください。必要に応じ、担当窓口へご案内します。

お得で便利！

マイナンバーカードの申請はお早めに

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

マイナポイント第2弾は、9月末日までにマイナンバーカードを申請した方が対象になります。また、マイナンバーカードを利用した住民票戸籍謄抄本などのコンビニ交付サービスが10月から開始予定です。

今後、申請者が大幅に増加し、交付窓口の混雑が予想されますので、お早めに申請をお願いします。

現在、申請から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」が届いたら、受け取りに来てください。

【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、申請できます（写真撮影も含む）。

交付申請書を持っている方は、交付申請書をお持ちください。交付申請書を持っていない方は、本人確認書類をお持ちください。

また、スマートフォンなどで申請することもできますが、交付申請書が必要になります。交付申請書をお持ちでない場合は、市民課までお問い合せください。

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（木曜日は午後7時まで）
▼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。

北部体育館で申請サポートを行います

新型コロナ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、この機会にぜひマイナンバーカードを作りましょう。

とき　▼5月11日㈬▼18日㈬▼19日㈭▼25日㈬
対象者　当日の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状況などにより中止になる場合があります。
問合せ　市民課（☎026-248-9002）

税金

2022年度軽自動車税（種別割）

問合せ　税務課（☎026-248-9001）

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日時点で軽自動車（原動機付き自転車・小型特殊自動車を含む）を所有している方に納めていただく税金です。**月割制度はありません。**

納税通知書は、5月11日㈬に発送します。金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで、5月31日㈫までに納めてください。5月6日㈮までに口座振替依頼書を提出済みの場合は、5月31日㈫に登録口座から引き落とします。

減免対象者

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

▼身体障害者手帳
▼戦傷病者手帳
▼療育手帳
▼精神障害者保健福祉手帳
※自動車税の減免を受けている方や在宅福祉利用券の交付を受けている方は対象になりません。

提出期限　5月24日㈫
※詳細や申請の際に必要な書類などは、お問い合わせください。

こんなときどうすれば良いの？

【所有していない軽自動車の納税通知書が届いた】

3月末までに廃車や名義変更の手続きが完了していない可能性があります。手続きを代理人（販売業者など）に依頼した方は、3月中に手続きが完了したかを確認してください。

【軽自動車の納税通知書が届かない】

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

マイナポイントがもらえる！ 付与率25％、上限5,000円相当

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

ポイント付与対象

２０２２年９月末までにマイナンバーカードを申請された方で、マイナンバーカードを受け取り後、マイナポイントを申し込み、２０２３年２月末までにキャッシュレス決済サービス（電子マネー、ＱＲコード決済、クレジットカードなど）を利用（チャージまたはお買い物）することでマイナポイントが付与されます（最大５０００円相当のポイント）。

【市役所のマイナポイント等支援窓口（本庁舎2階）でも手続きできます】

とき　▼平日の午前８時30分～午後５時15分（木曜日は午後７時まで）▼５月14日(土)・29日(日)午前８時30分～正午（要予約）

【市技術情報センターでも手続きできます】

とき　月～土曜日の午前８時30分～午後５時（祝日を除く）

持ち物　マイナンバーカード

問合せ　市技術情報センター（☎０２６-２５１-２２５５）

その他　マイナンバーカードを健康保険証として利用登録を行った方、公金受取口座の登録を行った方へのマイナポイントの申し込み・付与は６月ごろに予定されています。詳細がわかり次第お知らせします。

詳細はこちら

デジタル庁

公金受取口座登録制度

給付金などを受け取るための預貯金口座（公金受取口座）を、あらかじめ国に登録する制度です。

公金受取口座を登録しておくと、年金、児童手当など、今後の給付金などを申請する時に、口座情報や通帳の写しなどを提出する必要がなくなります。

申請の都度、必要になる書類提出の手間が省け、緊急時の給付など、迅速に受け取ることができるようになります。

登録可能な金融機関は、デジタル庁ホームページで確認できます。

募集

市営霊園使用者募集

問合せ　生活環境課（☎０２６-２４８-９０１９）

申請資格　市内に本籍または住所がある方

【坂田霊園】

54区画（３・３㎡）

永代使用料　18万７千円

【松川霊園】

▼南区画11区画▼西区画15区画▼まつ区画７区画（いずれも４㎡）

永代使用料　38万円

【高梨霊園】

８区画（４㎡）

永代使用料　49万２千円

管理料　年間３１２０円

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

【第１次募集】

受付日時　５月24日㈫午後１時～３時

ところ　須坂市役所３０５会議室（本庁舎３階）

希望が重複した場合は、午後３時から抽選を行います。抽選にもれてしまった方は、希望のなかった募集区画の申し込みを受け付けますので、あらかじめ第２・３希望まで決めておいてください。

【第２次募集】

受付期間　６月１日㈬～11月25日午㈮前８時30分～午後５時15分（土・日曜日、祝日を除く）

ところ　生活環境課（窓口７番・本庁舎１階）

※第１次募集で全ての使用者が決定した場合は行いません。

※第２次募集は申し込み順で使用者を決定します。

持ち物　申請者の住民票抄本１通（本籍表示のあるもの）

注意事項　▼１世帯１区画のみの応募です。▼窓口での直接申し込み以外は受け付けません。▼現状は更地ですが、一度使用した区画です。あらかじめ現地を確認した上で、お申し込みください。▼納付後の使用料および管理料は還付できません。

【松川霊園第二合葬式墓地】

随時募集しています。

空き家を適正に管理しましょう

問合せ　まちづくり課（☎026-248-9007）

少子高齢化や核家族化により、須坂市においても空き家が増加しています。空き家を適正に管理しないと、周辺にお住いの方などに迷惑がかかります。

空き家問題

空き家を放置すると、次のような問題が生じます。

●建物やブロック塀の倒壊、屋根瓦の落下などにより、周辺の建物や歩行者などに被害を及ぼす恐れがある。

●草刈りや樹木の枝払いが行われないと、隣の敷地内まで草木が伸びてしまう。また、ごみが捨てられ環境が悪化し、ごみが悪臭を放つ。

●人が住んでいない住宅は傷みが早く、空き家を利活用する際に改修や水回りなどの修繕、雑草の除去や害獣駆除などに多額の費用がかかる。

など

空き家活用事業補助金交付要綱

市では、空き家の利活用を目的とした「空き家活用事業補助金交付要綱」を創設し、6月1日から申請の受け付けを開始します。

補助金交付対象者

次の登録者または購入者で市税を滞納していないこと。

▼登録者…空き家バンクに空き家を登録した方

▼購入者…空き家バンクに登録されている空き家（以下「登録空き家」）を、売買契約により新たな所有者となる方

対象経費・補助額

次の3つの事業の経費が対象になります。工事などは、市内施工業者に発注することが条件となり、補助金の交付は登録空き家に対し、各事業1回です。

【空き家整理事業】

登録者が行う、登録空き家の家財道具などを撤去または処分に要する経費および屋内または屋外の清掃などに要する経費

補助額　2分の1以内（上限10万円）

【賃貸空き家改修事業】

登録者が登録空き家の性能の回復のために改修を行う工事で、次に掲げる経費（工事費が20万円以上であること）

(1)住宅の内装、屋根または外壁などの改修工事(※1)

(2)住宅設備機器などの改修工事(※2)

補助額　2分の1以内（上限40万円・空き家整理事業の補助金の交付を受けていないときは、50万円を限度とする）

【購入空き家改修事業】

購入者が登録空き家の性能の回復もしくは向上のために行う修繕、模様替えまたは設備改善のために行う工事で、次に掲げる経費（工事費が20万円以上であること）

(1)住宅の内装、屋根または外壁などの改修工事(※1)

(2)住宅設備機器などの改修工事(※2)

補助額　2分の1以内（上限40万円・空き家整理事業の補助金の交付を受けていないときは、50万円を限度とする）

※1別棟の物置および車庫などの工事は補助対象外です。

※2建物に固定しない家電製品などの購入費用は補助対象外です。

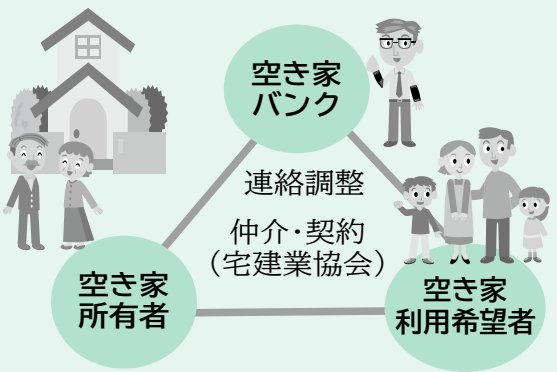
※交付対象者の条件などの詳細は、まちづくり課にお問い合わせください。

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

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

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

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）



空き家バンク

未来の体のために 今から健康づくりを始めませんか

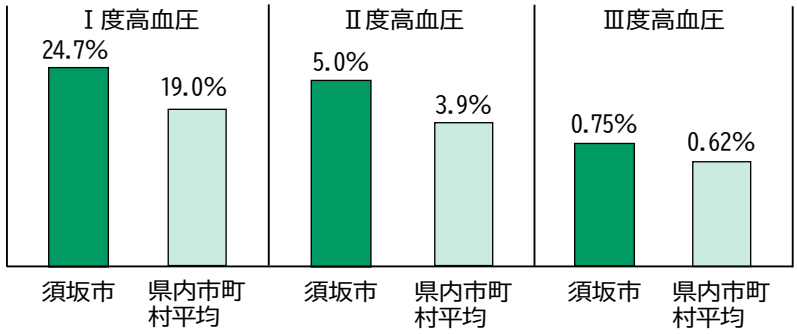
５月17日は世界高血圧デーです。血圧を測って健康状態を確認してみませんか。

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

須坂市は高血圧の割合が高い

須坂市の特定健康診査の結果を見ると、高血圧の方が多く、Ⅰ度高血圧（１４０／90㎜Hg以上）、Ⅱ度高血圧（１６０／１００㎜Hg以上）、Ⅲ度高血圧（１８０／１１０㎜Hg以上）の割合は、いずれも県内市町村平均よりも高いです。

■特定健康診査による高血圧の割合（2019年度）



高血圧の状態が続くと、血管が傷みやすくなります。また、血管が傷むことで、脳血管疾患、心疾患、腎疾患など大切な臓器がダメージを受けます。高血圧を予防して血管を守りましょう。そのためにも、自分の健康状況を確認し、生活習慣を振り返ることから始めてみませんか。

【家庭で血圧を測ろう】

家庭での血圧測定は、病院や健診だけでなく、普段の血圧や血圧の変化を知ることができます。治療中の方も、服薬や生活改善の効果を確認することができます。

■正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満

須坂市の取り組み

【尿中塩分測定】

１日にどれくらいの塩分を取っているかを知ることができます。

方　法　尿を専用の容器に取って保健センターに提出します。結果は翌月の17日「減塩の日」にお伝えします。

※須坂市民の方は無料です。

【減塩レシピの活用】

１人分が塩分１g以下で作れる減塩レシピを毎月発行しています。減塩が続かない方、減塩の方法を知りたい方もご自宅で作って、味覚のチェックに役立ててください。

レシピ

【須坂健康チャレンジ】

だれでもできる「測定して記録する」ことから始める簡単な健康づくりです。

対象者　市内在住の方

方　法　①体重測定部門…毎日１回２カ月以上継続②血圧測定部門…毎日１回２カ月以上継続③ウォーキング部門…１日30分以上でかつ週３日以上を２カ月以上継続

特　典　継続された方が、ノートやスマートフォンなどに記録したものを保健センターに持参されると、すてきな健康応援グッズを進呈します。

※１人につき①～③部門各１回申請できます。

【歩行姿勢測定】

機械に向かって歩くだけで、歩行年齢や歩行時の癖が分かります。正しい姿勢で歩くことは運動効果を高めるだけでなく、けがの予防にもつながります。測定後は健康運動指導士による運動指導もあります。

とき　６月９日㈭午前９時30分～正午

ところ　保健センター

定　員　28人（申込順）

申込開始　５月10日㈫

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

５月は消費者月間です

消費者月間統一テーマ「考えよう！大人になるとできること、気を付けること　～18歳から大人に～」

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

4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられ、「18歳から大人」になりました。

大人になると、住宅を賃貸できたりクレジットカードをつくるなどの契約を、一人でできるようになると同時に、契約を簡単には取り消せなくなります。できることが増えますが、責任も重くのしかかります。

消費者トラブルに巻き込まれないよう、契約は慎重に行い、「だまされないこと」が重要です。

あまい話を持ちかけられても、簡単に返事をせず、誰かに相談しましょう。

18・19歳に気を付けてほしい消費者トラブル　最新10選

①副業・情報商材やマルチなどの**もうけ話トラブル**
②エステティックや美容医療などの**美容関連トラブル**
③健康食品や化粧品などの**定期購入トラブル**
④誇大な広告や知り合った人の勧誘など**ＳＮＳきっかけトラブル**
⑤出会い系サイトやマッチングアプリの**出会い系トラブル**
⑥デート商法などの**異性・恋愛関連トラブル**
⑦就活商法やオーディション商法などの**仕事関連トラブル**
⑧賃貸住宅や電力の契約など**新生活関連トラブル**
⑨消費者金融からの借り入れやクレジットカードなどの**借金・クレジットカードトラブル**
⑩スマートフォンやインターネット回線などの**通信契約トラブル**

消費者トラブルで困ったり不安なときは、１人で悩まず消費生活・特殊詐欺被害防止センター（本庁舎１階・市民課内）に早めにご相談ください。

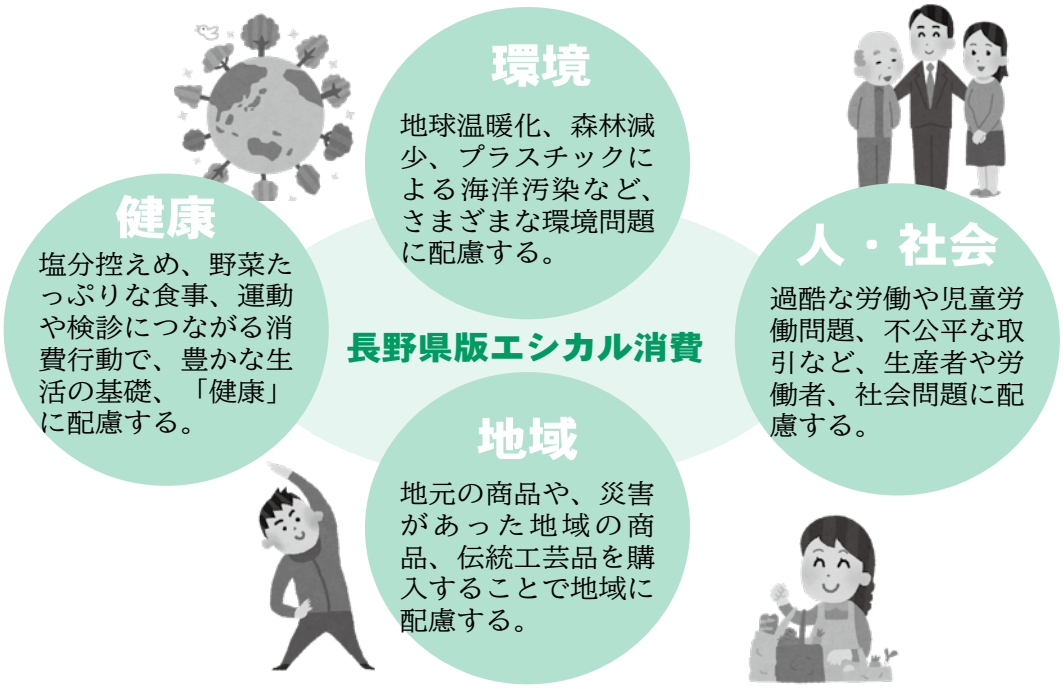
受付時間　月～金曜日午前８時30分～午後５時(祝日･年末年始を除く)
☎026-213-7188

エシカル消費

消費は社会や世界とつながり、未来や他者のための行動が最終的により良い社会の形成につながります。

「今だけ」「ここだけ」「自分だけ」の消費行動から転換し、人や社会、地域などにも配慮した「自分で考える消費者」になることが必要です。

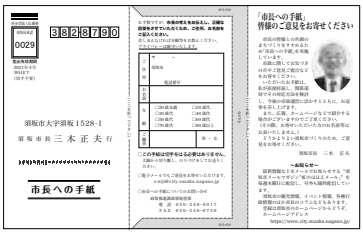
周囲の大人も含め、より良い消費行動を自分事と捉え、実践のきっかけとしましょう。



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

皆さんのご意見をお寄せください

市長への手紙



問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

市では、市民の皆さんとの「共創」により、『豊かさ』と『しあわせ』を感じる共創のまち須坂」を築いてまいります。

毎日の暮らしの中でお気付きになったことなどのご意見をお寄せください。頂いたご意見は市長が直接拝読し、今後の市政運営に生かしていきます。

専用封筒をご利用ください

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

専用封筒が置いてある施設

▼市役所▼生涯学習センター▼各地域公民館▼図書館▼旧上高井郡役所▼須坂駅前ビルシルキー2階▼創造の家

専用封筒以外の方法による「市長への手紙」

はがきや封書、Eメール、市ホームページからご意見をお寄せください。

【郵送先】

〒382-8511
須坂市役所（住所不要）
須坂市長　三木正夫

【Eメールの宛先】

s-niji@city.suzaka.nagano.jp

【市ホームページから送る】

市ホームページの専用フォームからお送りください。

※入力したコメントは投稿したパソコン上には残りません。

お願い

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

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

▼誹謗（ひぼう）中傷はご遠慮ください。

ご意見と回答の一例を紹介します

【ご意見】

須坂駅前のロータリー駐車場に、同じ車が長時間止まっています。

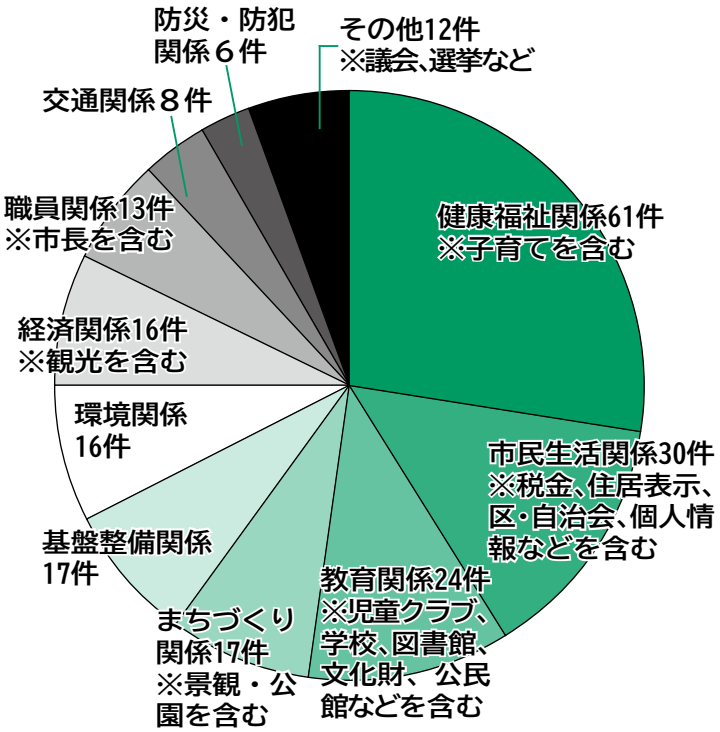
【市の回答】

須坂駅前広場ロータリー中央駐車場は、駐車してから30分間が経過すると、ランプが点灯し、利用時間をお知らせします。

駐車場の管理は、市職員が随時巡回を行い、長時間駐車している場合は、はり紙をするなど啓発に努めています。

引き続き巡回を行うほか、駐車時間などを分かりやすくお伝えする看板を増やすなど、利用者の皆さんに気持ちよく利用いただけるように取り組んでまいります。

■2021年度に頂いたご意見（総件数220件）



市に対する陳情や要望などの提出は文書で

市に対する陳情や要望などは、軽微なものを除き、原則として文書での提出をお願いします。

様式の指定はありませんが、内容を明確にしてください。文書でいただいた陳情などは、文書で回答します。

2021年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況

問合せ　総務課（☎026-248-9000）

公文書の公開請求を受け付けています

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

２０２１年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況は左表のとおりです。

請求方法など詳しくは、お問い合わせください。

計画や会議録などを公開しています

市民の皆さんに公開している各種計画や会議録などは、市ホームページでご覧いただけます。また、情報コーナー（市役所本庁舎２階）でも会議録などを公開しており、利用時間は、月～金曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く）の午前８時30分～午後５時15分です。

■2021年度の情報公開・個人情報保護制度運用状況（単位：件）

請求先		請求	処理状況				審査請求
			公開・開示・訂正等	一部公開・一部開示・一部訂正等	非公開・不開示・非訂正等	文書不存在	
公文書公開		11	6	5	0	0	0
内訳	市長	9	6	3	0	0	0
	教育委員会	2	0	2	0	0	0
	議会事務局	0	0	0	0	0	0
	選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0
	消防本部	0	0	0	0	0	0
個人情報開示		8	3	4	0	1	0
内訳	市長	7	3	3	0	1	0
	教育委員会	0	0	0	0	0	0
	消防本部	1	0	1	0	0	0
個人情報訂正		0	0	0	0	0	0

市長のいきいき通信

幸運の女神は準備を整えた者に微笑みかける

タイトルは、須坂市名誉市民である遠藤守信信州大学特別栄誉教授から教えていただいたフランスの学者ルイ・パスツールの言葉です。また、プロ野球の野村克也元監督には、「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」という言葉があります。これらの言葉を市政運営の参考にしています。

例えば、須坂駅前ビル「シルキー」活用への要望がありましたので、私は、国内各地の閉店後の商業ビルの後利用を学んできました。その結果、商業ビルとして再利用している場合、貸館として使用している場合には、十分に効果が発揮されていませんでした。野村さんの言葉を使うと「負けに不思議の負けなし」です。

パスツールの言葉にあるように、須坂駅前ビル「シルキー」１階の活用は、職員とともに、問題意識を持ち、固定観念にとらわれないで、時代の要請に沿い、国などの支援制度の施設整備・運用への活用、そして公民共創を考えてきました。その結果、㈱グーライト様から、須坂市に必要な子育て支援、交流、コワーキング（共同仕事場）、クリエイティブ（創造空間）の提案がありました。この事業は、地方創生につながる先導的な事業として、国の地方創生事業に採択され、７月１日に須坂市子育て就労総合支援センターとして供用開始します（施設の愛称ｂｏｔａ）。

▼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

～４月に届いたお手紙から～

小さな幸せ

このご時世、人との関わりが減ってきています。

散歩をしていると、小さな子が「こんにちは」とあいさつしてくれました。

久し振りに人とのつながりを感じ、温かい気持ちになりました。

（ペンネーム　そらちゃんさん　22歳）

●突然のあいさつ、それも小さなお子さんからで、うれしかったですね。散歩する足取りも軽くなったのではないでしょうか。

節電と感染予防

お昼に市役所に行くことがあります。職員の皆さんは食事の手を休め温かい対応です。お昼休みは照明を消し、黙食していました。

その様子を見て、私たち市民も協力しなければと思いました。

（ペンネーム　クロピーさん　69歳）

●長く取り組んでいるので、当たり前と思っていましたが、クロピーさんのように思っていただけてうれしいです。皆で協力していきましょう。

可燃ごみが減った

野菜くずや茶殻などを干して肥料にするようにしています。わが家の可燃ごみはだいぶ少なくなってきました。

（ペンネーム　さくらさん　76歳）

●可燃ごみのうち約半分が生ごみです。さくらさんの取り組みはごみ減量につながります。また、堆肥となるので一石二鳥ですね。

6年生

6年生になって、委員長になったので、いろんなことを頑張りたいです。

（ペンネーム　くまたんさん　11歳）

●ちなみに、なんの委員長になったのかな。小学校最終学年として、下級生のお手本として、みんなをまとめて頑張ってください。

新しい生活

7歳と5歳の息子、1歳の娘を持つ母です。

娘の入園が決まり、仕事に復帰します。

新しい生活が始まり、忙しくなりますが、家族で協力し合い、リズムをつくって行きたいと思います。

（ペンネーム　くるみさん　34歳）

●新しい生活に慣れるには、少し時間がかかるかもしれませんが、家族の団結で乗り越えられます。頑張ってください。

尊い時間

少しずつ話せるようになってきた1歳6カ月の娘。

動いているものは全て「わんわん」と言って、家族を笑わせてくれます。

上手くしゃべれないこの時期、家族に笑いを与えてくれるので、この尊い時間を大切にしていきたいと思います。

（中澤さん　32歳）

●子どもは次々に言葉を覚え、あっという間に上手にしゃべれるようになります。家族を笑わせてくれる今の時間をビデオに収めておくと、また見返したときに楽しい思い出になるかもしれませんね。

ぬくぬく

4歳と2歳の子どもが、私の両脇でくっついて寝ます。

この冬はぬくぬくで、とっても暖かく、よく眠れました。

体の凝りがひどかったですが…

（湯本さん　30歳）

●子どもは体温が高く、かわいさもあって、くっついて寝ると幸せを感じますね。凝りはありますが、幸せな悩みかもしれませんね。

※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

〒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@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

㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ提供
③AC長野パルセイロ　トップチームホームゲームチケット（ペア）……5人

一問題一

2022年4月1日の須坂市の人口は？

○万9910人

ヒント…裏表紙

●応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、**とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言ご意見を必ず書き添えて**、左のあて先へお送りください（FAX・Eメール可）。

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

●応募締切　5月20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

100匹のこいのぼり

今年も、100匹のこいのぼりが、子どもたちの夢と希望を乗せて百々川高甫橋上流の大空を泳いでいます。

百々川に鯉を泳がそう実行委員会の皆さんが2004年から毎年行っています。今年も、子どもたちの健やかな成長と新型コロナウイルスの早期終息を願って設置してくださいました。

設置期限　5月8日(日)

市外局番…(026)

木	金	土
5 診 信州医療センター	**6** 健 ３カ月児健康診査(P28)	**7** イ 動物園「母の日イベント」(～８日)(P36)
12 健 ２歳児健康相談(P28)	**13** イ 市民学園絵画クラブと地域画家の絵画展(～26日)(P32)	**14** 講 木版画教室 他２回(P27)
19 講 高齢者健康教室(P26) 講 うつ病の方の家族教室(P26) 知 マイナンバーカード出張サポート(P12)	**20** 健 １歳６カ月児健康診査(P28)	**21** イ 森の中のクラフトフェア(～22日)(P25)
26 健 ３歳児健康診査(P28)	**27** 講 人権交流講座(P25) 講 マタニティセミナー他１回(P26) イ 旧小田切家住宅企画展(～７月18日)(P25)	**28** イ 婚活イベントSUZAKA恋結び2022(P24)
2	**3** 健 ３カ月児健康診査(P28)	**4** 知 消火器有料回収(P22) イ 坂田山ウォーク(P31)
9 講 かみかみ離乳食講座(P28) 知 歩行姿勢測定(P15)	**10** 講 大人のための漢字教室 他３回(P31)	**11**

■人権の総合相談窓口☎245-0909
と　き　月～金曜日※ 9:00～17:00
ところ・問合せ　人権交流センター

■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(要予約)
と　き　月～金曜日※、第２土曜日
ところ・問合せ(いずれも長野市)
▼長野北年金事務所　☎244-4100
▼長野南年金事務所　☎227-1284

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
と　き　11日(水)、18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　12日(木)、26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)

■結婚相談☎214-1026
と　き　15日(日)、６月５日(日) 9:00～12:00
ところ　社会福祉協議会(要予約)

■不動産無料相談☎228-2130
と　き　18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

■もの忘れ相談日
と　き　25日(水) 8:30～17:15
ところ　▼地域包括支援センター（本庁舎２階）☎245-4566
▼地域包括支援センター須坂やすらぎの園　☎214-2611

■司法書士無料相談☎245-0031
と　き　26日(木) 13:00～15:00
ところ　須坂商工会議所(要予約)

■行政相談☎248-9002
と　き　６月２日(木) 14:00～16:00
ところ　市役所相談室(本庁舎２階)
問合せ　市民課(要予約)

※祝日を除く

2022年 5月

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

税金などの納期限

納期限・口座振替日
5月31日(火)

軽自動車税(種別割)…全期
介護保険料(普通徴収)…2期

日	月	火	水
1 診 信州医療センター イ 岡信孝記念展示室(～6月7日)(P25) イ 100匹のこいのぼり(～8日)(P20)	**2**	**3** 診 信州医療センター	**4** 診 信州医療センター
8 診 信州医療センター イ 園里郷土資料館5周年記念講演会(P32)	**9**	**10** 講 かみかみ離乳食講座(P28)	**11** 知 マイナンバーカード出張サポート(P12)
「須坂市家庭の日」**15** 診 信州医療センター イ 長野パルセイロホームゲーム(P25)	**16**	**17** 健 1歳児健康相談(P28) 知 3回目ワクチン集団接種予約開始(P3) イ DVD上映会 (P25) パ 豊丘地域公民館(14:00～)	**18** 講 わらべうた遊びと絵本講座 他3回(P26) 知 マイナンバーカード出張サポート(P12) 知 Jアラート訓練放送(P22)
22 診 信州医療センター イ 動物園「春の臥竜公園で野鳥を観察しよう」(P36)	**23** 講 太極舞を楽しもう 他5回(P31)	**24** 講 もぐもぐ離乳食講座(P28)	**25** 講 エアロビクス教室 他1回(P31) 知 マイナンバーカード出張サポート(P12)
29 診 信州医療センター イ 長野パルセイロホームゲーム(P25)	**30**	**31** 講 介護教室(P26) 税金などの納期限 ※詳細は上段をご覧ください。	**6/1** パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～)
5 診 信州医療センター 講 普通救命講習Ⅰ(P27) 講 初めてのバイオリン教室 他7回(P31)	**6**	**7** 健 2歳児健康相談(P28)	**8**

●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

情報ファイル 5月

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

お知らせ

●民生委員・児童委員の日と活動強化週間

民生委員・児童委員は、「広げよう地域に根ざした思いやり」行動宣言により、安心して住み続けられる地域社会づくりを目指して、さまざまな取り組みを進めています。

5月12日を「民生委員・児童委員の日」と定め、5月12日から18日（一斉取り組み日は15日）を「活動強化週間」として、民生委員・児童委員の存在や活動の理解が、地域住民や関係機関・団体などへ深まるように広報しています。

お困り事などがありましたら、お気軽に民生委員・児童委員にご相談ください。

問合せ　福祉課
（☎248-9003）

●風しんの抗体検査・予防接種を受けてください

対象者（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性）には通知と無料クーポン券を4月に送付しました。対象の期間は2025年2月末までです。抗体検査を受け、風しんへの抵抗力がないこと（抗体なし）が分かった場合は、風しんへの抵抗力（免疫）をつけるため予防接種を受けてください。

※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。

問合せ　健康づくり課
（☎248-9018）

市ホームページ

●水道メーター（量水器）の交換を行います

水道局は、計量法の規定により有効期限が近いメーターの交換を市水道工事協同組合に委託して行います。

該当する方には、組合加盟業者から作業日などを記した「水道メーター交換について」でお知らせしますのでご協力をお願いします。

問合せ　営業課
（☎248-9012）

●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を行います

全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。

とき　5月18日(水)午前11時

放送内容　「これは、Jアラートのテストです」

問合せ　総務課
（☎248-9000）

●古い消火器を有料で回収します

とき　6月4日(土)午前10時～正午

ところ　須坂市消防本部前庭

※雨天時は消防署車庫内

回収費用　1本1500円～2000円程度

※古い消火器の回収は、年1回のみとなります。

問合せ　消防本部予防課
（☎245-4200）

●特別障害者手当などの手当額が変わりました

2021年の物価変動率（マイナス0.2%）に基づき、次の手当が2022年4月分から変更になりました。

【障害児福祉手当（月額）】
2021年度…14880円
2022年度…14850円

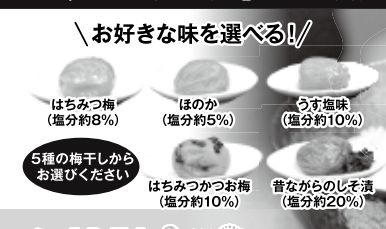
【特別障害者手当（月額）】
2021年度…27350円
2022年度…27300円

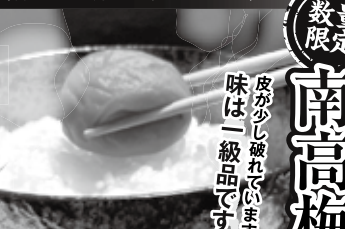
【経過的福祉手当（月額）】
2021年度…14880円
2022年度…14850円

問合せ　福祉課
（☎248-9003）

●既存住宅エネルギー自立化補助金

長野県では、既存の住宅に太陽光パネルと蓄電池、蓄電池単体を設置する場合に補助金を交付しています。詳細は県のホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。





広告欄

とってもお得な訳ありくずれ南高梅 見た目は悪くても『味は同じ』!! お手頃価格で本場の味をお届け!!

梅のふるさと紀州みなべ直送
数量限定 訳あり・くずれ 南高梅
皮が少し破れていますが味は一級品です!!

広告限定特別価格
たっぷり210g入り 980円(税込)
通常送料770円(税込)
2個以上お買上げで 梅浅漬けの素1本(500ml)プレゼント
初回限定 3個以上お買上げで 送料無料

紀州南高梅は、皮がうすく肉厚で、ふっくらとろけるような果肉が自慢です。今回はその中でも、皮が破れてしまった訳あり品をお値打ち価格、数量限定でお届けします。この機会にぜひお試しください。

＼お好きな味を選べる!／
はちみつ梅（塩分約8%）
ほのか（塩分約5%）
うす塩味（塩分約10%）
はちみつかつお梅（塩分約10%）
昔ながらのしそ漬（塩分約20%）
5種の梅干しからお選びください

商品番号 ICE2600
●お申し込みはお電話で　●受付時間9:00～18:00
☎050-1865-5296
JADMA 公益社団法人日本通信販売協会会員
せきもとフーズ株式会社 TEL45-0001 和歌山県日高郡みなべ町東吉田408-6

●お届けは、ご注文を頂いてから約10日。●お支払いは、商品到着後1週間以内に郵便振替、コンビニ振込、代金引換（初回に限り代引手数料無料）、クレジットのいずれかを事前にお知らせください。※こちらで指定させていただく場合がございますのでご了承下さい。●万一不良の場合、返品・交換は商品到着後10日以内に必ずご一報の上ご返送下さい。お客様のご都合による返品・交換は返送料お客様負担となります。また、開封済の商品は性質上、返品・交換は対応いたしかねます。●お預かりした個人情報は、商品の返送以外に商品・サービスなどの案内のために使用させていただきます。

広告の問い合わせは㈱ウィットへ（☎072-668-3275）

問合せ　長野地域振興局環境・廃棄物対策課（☎234-9590）

県ホームページ

●新技術・新製品開発事業補助金

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

研究課題
▼機械、器具または装置の省力化、高性能化または自動化のための技術
▼新原材料の開発技術
▼新製品の開発技術
▼生産、加工または処理のための新技術
▼新システムまたは新工法の開発技術
▼公害防止または産業廃棄物処理のための新技術
▼地域資源を活用した新事業展開、新商品開発など

対象経費　原材料購入費用、機械などの購入または借用に要する費用、委託に要する費用、技術指導受け入れに要する費用など
※委託に要する費用および技術指導受け入れに要する費用は、総事業費の半分を超えないこと

補助額　対象経費の2分の1以内の額（限度額100万円）
※グループの場合は3分の2

申請期限　5月31日㈫

審　査　申請のあった事業に関して、審査会で一括審査を行い、交付対象事業を決定します。なお、審査会は6月上旬から中旬を予定しています。
※申請書およびその他詳細は市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

申込・問合せ　産業連携開発課（☎248-9033）

市ホームページ

●子育て支援ショートステイ事業

保護者が、家庭において児童を養育することが一時的に困難になった場合などに、児童福祉施設などにおいて一定期間養育することができます。

対　象　市内に住所を有する18歳未満の児童を養育し、次に掲げる事由に該当する場合
▼保護者の疾病または負傷
▼育児疲れ、育児不安などの身体上または精神上の事由
▼出産、介護、看護、事故、災害などの家庭養育上の事由
▼冠婚葬祭、転勤、出張など公的行事への参加など社会的な事由

申請場所　子ども課（窓口10番・東庁舎1階）で申請してください。

児童一人一泊あたりの負担金
▼2歳未満児…5350円
▼2歳以上児…2750円
※年齢は4月1日時点です。
※生活保護世帯・ひとり親家庭・市町村民税非課税世帯は減免制度があります。

問合せ　子ども課（☎248-9026）

●峰の原高原クロスカントリーコース

今シーズンの営業を開始しました。

標高1500mの峰の原高原に、天然芝コースをはじめとする多彩なコースがあります。雨上がりにもすぐに使える全天候型トラックは、全国から多くのアスリートが訪れる人気のコースです。市民の皆さんもご利用いただけます。

利用時間　午前5時～午後7時
※11月頃まで営業予定です。
※利用料金や専用利用の予約など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。

問合せ　峰の原高原クロスカントリー場維持管理組合（☎245-9441）

市ホームページ

●イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から次のイベントは中止になりました。

【長野地区障がい者スポーツ大会】　5月28日㈯

問合せ　福祉課（☎248-9003）

【消防技術大会・親子写生大会】　6月12日㈰

問合せ　消防本部総務課（☎245-4100）

●「須高地域の医療を守ろう義援金」第二次配分

新型コロナウイルス感染症患者の治療や感染拡大防止活動に従事する須高地域の医療従事者の皆さまを支援するため、2022年2月28日まで義援金の募集を行い、490万1673円のご寄付をいただきました。第二次配分金240万1673円は、須高医師会・須高歯科医師会・須高薬剤師会へお渡しました。ご支援いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。

問合せ　総務課（☎248-9000）

募集

●信州大学教育学部附属長野小学校　令和5年度入学志願者募集

資　格　出願日および入学後も、同校の指定区域内（須坂市全域）に保護者と同居し、自力で通学できる学齢該当児童

募集人数　70人（男女各35人）

募集要項　5月23日㈪～6月14日㈫まで学校事務室で配布

入学説明会　6月16日㈭

願書受付　6月22日㈬～24日㈮

その他　新型コロナウイルス感染症の状況により、変更のある場合は学校ホームページでお知らせします。

申込・問合せ　信州大学教育学部附属長野小学校（☎251-3350）

◎2021年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……家庭から　笑顔いっぱい　まちづくり　高橋町　澤柳浩光さん

●信州大学教育学部附属長野中学校　令和5年度入学志願者募集

資　格　須坂市および長野市・長野市に近接する市町村内の小学校に在籍している児童で、徒歩・自転車および公共交通機関を利用して、自力で1時間程度で通学できる学齢児童
募集人数　200人（予定）
募集要項　6月13日(月)に学校ホームページに掲載します。
保護者学校説明会　9月27日(火)午前9時～
※願書を配布します。必ず出席してください。
願書受付　11月8日(火)～10日(木)午前9時30分～午後3時30分（正午～午後1時30分を除く）
その他　新型コロナウイルス感染症の状況により、変更のある場合は学校ホームページでお知らせします。
申込・問合せ　信州大学教育学部附属長野中学校（☎243-0633）

●カンナの球根植え作業ボランティア募集

とき　5月14日(土)～22日(日)（予定）
※時間などの詳細は、申込者と調整して決めます。
ところ　国道403号沿いの幸高町信号からインターチェンジ入口の植樹マス
持ち物　▼手袋▼スコップ
申込期限　5月9日(月)
申込・問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●「読書ちゃれんじ」参加者募集中

親子で楽しく読書活動に取り組むきっかけとして、「読書ちゃれんじ」に参加してみませんか。

【すざか子ども読書ちゃれんじ】
本を読んでコメントを書き、たくさんの本にふれ合いましょう。読んだ本の冊数で認定証がもらえたり、親子で表彰もされます。
対　象　▼市内在住の小学生▼須坂支援学校の児童・生徒
期　間　2023年2月15日(水)まで（募集は随時）
窓　口　▼学校▼市立須坂図書館

【すざか家族で読書ちゃれんじ】
読み聞かせた絵本の冊数でポイントが貯まります。家族で楽しく絵本に親しみましょう。
対　象　市内在住で未就学児のいる家庭
期　間　2023年3月10日(金)まで（募集は随時）
窓　口　▼市立須坂図書館▼文化スポーツ課
問合せ　▼文化スポーツ課（☎248-9027）▼市立須坂図書館（☎245-0784）

●婚活イベント　SUZAKA恋結び2022！（第一生命保険㈱との包括連携事業）

とき　5月28日(土)午後2時～5時
ところ　ホテル国際21(長野市)
参加費　2000円
対　象　20～40歳前後の独身の方（須坂市在住・在勤優先）
定　員　男女各10人(申込順)
申込方法　市ホームページからチラシをダウンロードし、印刷してお申し込みください。
申込期限　5月20日(金)
申込・問合せ　政策推進課（☎248-9017）

市ホームページ

●市の奨学生募集

対　象　高校（専修学校の高等課程含む）・高等専門学校・大学（専修学校の4年制以上の専門課程含む）に在学していて、次の要件を全て満たす方
要　件　▼本人または本人と同一生計である方が市内に居住している方▼成績が優秀で健康な方▼経済的理由で修学が困難な方▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方
貸与月額（1人あたり）

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　5月2日(月)～31日(火)
申込・問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●創業カレッジ受講生募集

「創業カレッジ」は、長野信用金庫と北信地域15市町村などが共催で、創業を希望する方、創業後間もない方の事業の実現と継続を応援する講

広告欄

委託・パート　在宅でできるお仕事始めませんか？

仕事　自社の広告をご紹介するための、アポイントの獲得です
資格　年齢不問！営業や接客、アポインターの経験がある方大歓迎◎
時間　お好きな時間にお仕事をしていただけます
報酬　委託　1アポイント獲得につき2,000円～
　　パート　時給1,000円

人と話すのが好きな方・営業スキルを活かしたい方にぴったり♪
久しぶりのお仕事でも安心してスタート！

ご応募はコチラから

株式会社 ウィット　072-668-3275
大阪府高槻市城北町1丁目14-17 プレステージII城北5F

広告の問い合わせは㈱ウィットへ（☎072-668-3275）

座です。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で、受講したい講座を1コマから受講できます。
開講期間　6月18日(土)～9月14日(水)
受講料　無料
申込期限　6月9日(木)
※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。
※オンラインでの受講はできません。ただし、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、オンライン講座に切り替える可能性があります。
申込・問合せ　長野信用金庫地域みらい応援部（☎228-0221）

長野信用金庫ホームページ

行事・催し

●岡信孝記念展示室　春の収蔵品展「花の香り、不二の風」

須坂クラシック美術館のボタンの花が開く頃に合わせて、岡信孝画伯の牡丹（ぼたん）や富士山を描いた作品を展示しています。
期　間　6月7日(火)までの午前9時～午後5時
※木曜日休館、ただし5月5日(木)は開館
入館料　300円（旧小田切家住宅との共通券は480円）
問合せ　須坂クラシック美術館（☎246-6474）

●DVD上映（視聴）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　5月17日(火)午後1時30分～3時10分
ところ　人権交流センター
上映するDVD　▼「今そこにいる人と、しっかり出会う-同和問題-」…24分▼「自他尊重のコミュニケーションと職場の人権2」…23分
※それぞれ2回上映します。
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●森の中のクラフトフェア2022

さまざまなクラフト作家の手作り作品が並びます。新緑の中、お気に入りの作品を探しに来てください。
また、世界の民俗人形博物館と須坂版画美術館では職員によるクラフト体験教室を行います。
とき　▼5月21日(土)午前10時～午後5時▼22日(日)午前9時～午後4時
ところ　須坂アートパーク
※マスク着用など、感染症対策にご協力ください。
問合せ　森の中のクラフトフェア事務局（メセナホール内）（☎245-1800）

チケット

●AC長野パルセイロトップチームホームゲーム

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9節　松本山雅FC】
とき　5月15日(日)午後7時～
【第10節　FC岐阜】
とき　5月29日(日)午後2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。
問合せ　AC長野パルセイロ事務局（☎244-7780）
※日・月曜日、祝日は定休日

●旧小田切家住宅企画展【長野県ゆかりの工芸作家(人形)原山桂子・大島和子二人展　後期】

日本の伝統技法を受け継ぎながらも新たな表現に挑んだ創作人形が歴史ある旧家に並びます。後期は一部作品を入れ替えて開催します。
期　間　5月27日(金)～7月18日(月)午前9時～午後5時
※木曜日休館
入館料　300円（須坂クラシック美術館との共通券は480円）
問合せ　旧小田切家住宅（☎246-2220）

講座・教室

●人権交流講座

とき　5月27日(金)午後4時～5時30分
ところ　メセナホール小ホール
演　題　「アイヌとアイヌ政策を巡る課題」
講　師　小山寛さん（公益財団法人アイヌ民族文化財団特別参与）
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

広告欄

築10年以上のお家にお住いのお客様へ
火災保険を申請すれば
自己負担 0円で
平均193万円
お受け取りいただけます!!
火災保険は使わないともったいない!
95%
出張無料、調査無料、完全成果報酬でリスク0

火災保険は火災にしか使えないと思っていませんか?
ご自宅に雪災・地震・台風・雨漏りなどで破損した箇所はございませんか?
ご加入済の火災保険で自己負担なしでお家の修繕ができます!
火災保険は、火災以外にも風害・水害・落雷など、あらゆる自然災害が対象になります。しかし、保険申請において最も困難なのが損害箇所の原因が自然災害であることを証明することです。また、申請に必要な資料の作成は、認定率を高めるポイントです。「保険申請の窓口」では、ご自宅の調査から保険申請まで全て行います。
◆お客様の保険給付金事例 当社で火災保険を使って実際に給付金を受け取ったお客様事例を紹介します。
スレート屋根の破損 給付金98万円
瓦屋根の破損 給付金204万円
雨樋の破損 給付金58万円
外壁の破損 給付金120万円
外壁のヒビ割れ 給付金148万円
天井からの雨漏り 給付金83万円

保険金受け取り金額"ナンバー1"
「保険申請の窓口」が人気の4つの理由
平均193万円受け取れる 圧倒的なノウハウ
年間5000件以上の 調査実績
最短で翌日調査の スピード対応
自信があるから 完全成果報酬でお客様にはリスクなし
★相談・現地調査・修繕見積もり無料!専門の担当者が丁寧に説明いたします!

●火災保険に加入中で申請サポートを希望する方のみお電話ください(間違い電話が非常に多くなっています)《全国対応!》
保険申請の窓口 ☎050-1865-5297
●完全成功報酬型ですので、保険料が給付されるまで費用は発生しません。万が一受給できなかった場合も料金は一切発生しません。※賃貸の場合は火災保険の申請はできません。
●お客様よりお預かりした個人情報は、利用目的の範囲内で、業務の遂行上必要な限りにおいて利用いたします。
●受付時間 9:00~21:00(年中無休) エクセレントマーケティング株式会社 本社:東京都新宿区大久保2-5-20 北海道支社:北海道札幌市東区北20条東8丁目4-11 関西支社:大阪府大阪市東淀川区東中島1-13-43 九州支社:福岡県福岡市東区原田1-41-12

●わらべうた遊びと絵本講座〈全4回〉

親子でわらべうたや手遊びを覚えましょう。幼年向け絵本の紹介もあります。

とき ▼5月18日㈬▼25日㈬▼6月1日㈬▼8日㈬各回とも午前10時30分～11時30分
ところ 須坂図書館西館2階
講師 佐藤月子さん（読書アドバイザー）
参加費 無料
対象 未就園児（0～3歳ぐらい）と保護者
定員 親子10組（申込順）
申込方法 電話または図書館カウンターでお申し込みください。※月曜日休館
申込・問合せ 市立須坂図書館（☎245-0784）

●マタニティセミナー〈全2回〉

ところ 保健センター
内容 ▼講話▼実技（希望者のみ）
対象 2022年8～10月出産予定の方とその家族
持ち物 ▼母子健康手帳▼飲み物
【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう〈1回目〉】
とき 5月27日㈮午前9時30分～11時20分
申込期限 5月20日㈮
【親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座〈2回目〉】
とき 6月5日㈰午前9時15分～11時40分
申込期限 5月29日㈰
※須坂市乳幼児健診WEB予約からお申し込みください。
※新型コロナウイルス感染症の状況によりオンライン開催に変更する場合があります。
申込・問合せ 保健センター（☎248-9023）

WEB予約

●さわやか貯筋教室〈全12回〉

健康で若々しい生活を送るために、みんなで楽しく体を動かしましょう。

開催日時 6～11月の原則第2・4火曜日午前9時30分～11時30分
ところ 生涯学習センター
内容 ▼健康運動指導士によるストレッチ▼筋力トレーニングなど
参加費 1回200円
対象 市内在住の65歳以上の方
※2021年10月～2022年3月のさわやか貯筋教室に参加した方は対象外です。
定員 20人（申込順）
申込方法 地域包括支援センター窓口（本庁舎2階）または電話でお申し込みください。
申込期間 5月9日㈪～20日㈮（土・日曜日を除く）
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 5月19日㈭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（☎245-4566）

●うつ病の方の家族教室

うつ病の方の家族ならではの悩みがあると思います。病気や本人との関わり方を家族同士で話をし、一緒に学んでみませんか。

とき 5月19日㈭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
申込方法 参加希望の方は、保健センターにご連絡ください。詳細をお伝えします。個別での相談にも応じます。お気軽にお問い合わせください。
申込・問合せ 保健センター（☎248-9023）

●介護教室

皮膚の乾燥や巻き爪など、高齢者の皮膚トラブルに対するスキンケア方法、スキン用品の選び方を学んでみませんか。

とき 5月31日㈫午後1時30分～3時30分
ところ 生涯学習センター3階
テーマ 高齢者の皮膚トラブルについて
講師 柴本幸子さん（県立信州医療センター師長　皮膚排泄ケア認定看護師）
参加費 無料
対象 ▼介護している方▼テーマに関心のある方
申込期限 5月24日㈫
申込・問合せ 県立信州医療センター訪問看護室（☎246-5564）

広告

夏も冬もエアコン1台、家中素足で心地いい。
超高断熱住宅 須坂モデルハウス6月OPEN
● 吹抜けリビングなのに寒くない
● 高性能住宅なのに低価格
● 最新の設備＋10年保証付
● 安心の無料点検
お客様宅完成見学会開催
米持5月7・8日、日滝5月21・22日
予約制につきお問い合わせください
ALOHA100
アロハ100
土地探し・買取
新築＋リフォーム
須坂土建工業株式会社
〒382-0014 須坂市大字須坂851
TEL：0120-032-154
LINEから簡単予約
広告の問い合わせは㈱ウィットへ（☎072-668-3275）

●木版画教室〈全3回〉

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

とき ▼5月14日(土)午前10時～正午▼28日(土)午前10時～午後4時▼6月4日(土)午前10時～午後4時

ところ 須坂版画美術館アトリエ

講師 市川久雄さん（須坂版画集団）

参加費 2000円

定員 10人（申込順）

申込・問合せ 須坂版画美術館（☎248-6633）

●普通救命講習Ⅰ

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

とき 6月5日(日)▼第1回午前10時～正午▼第2回午後1時30分～3時30分

ところ 須坂市消防本部

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

※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 各回5人（申込順）

申込方法 消防署窓口または電話でお申し込みください。

申込期間 5月9日(月)～27日(金)午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）

※中止する場合は、市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（☎245-9100）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや講座などが延期または中止になることがあります。なお、開催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》

▼テレビボード▼ベビーバス

《譲ってください》

▼CDプレーヤー▼耕運機（家庭用）▼押し切りかま

【《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 5月10日(火)

交渉順位抽選 5月16日(月)午前

※希望者が複数人となった場合、市役所で行う抽選会にご出席ください。

※物品の譲り渡し交渉は、当事者同士で行ってください。

※掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。

申込・問合せ 市民課（☎248-9002）

善意の窓口

《寄附》

▼カンナ球根70株程度（市施設などに植栽し、周辺環境の充実を図るため）…医療法人雨宮病院様

寄附募集

許可2件

【令和4年花火大会資金】

募集責任者 神林章（須坂市花火大会実行委員会）

募集金品の額 623万円

期間 5月9日(月)～6月30日(木)

問合せ 市民課（☎248-9002）

【第72回社会を明るくする運動募金】

募集責任者 三木一德（須高地区保護司会会長）

募集金品の額 90万円

期間 5月1日(日)～5月31日(火)

問合せ 市民課（☎248-9002）

入居者募集

募集期間 5月2日(月)～13日(金)（土・日曜日、祝日を除く）

抽選日 5月18日(水)午前9時

【市営住宅 募集団地】

▼屋部（2DKY）…2戸

▼屋部（3DKB）…1戸

▼豊丘（3DKB）…9戸

▼境沢（3KB）…1戸

【特定公共賃貸住宅】

▼旭ケ丘（3DKY）…1戸

家賃 6万6000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

申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター（☎214-5620）

県営住宅入居者募集

募集期間 5月10日(火)～16日(月)

※詳細はお問い合わせください。

申込・問合せ 長野県住宅供給公社県営住宅課（☎227-2322）

広告欄

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 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

日曜日・祝日の当番薬局

5月8日㈰　蔵の町薬局
5月15日㈰　コスモファーマ高山薬局
5月22日㈰　サンタグリーン薬局
5月29日㈰　さくら薬局
6月5日㈰　須坂あすなろ薬局

※蔵の町薬局は、上記日程も営業します。
※薬局　マツモトキヨシ芝宮前店は15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(せき)、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前に必ず電話してください。
※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、須高行政事務組合が共同で運営しています。

各種健康相談

【保健センター健康相談】
電　話　☎248-9023
と　き　月～金曜日※9:00～16:00
ところ　保健センター
※来所前にお電話で予約してください。

【妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」】
電　話　☎213-6400
と　き　月～金曜日※8:30～17:15

【悩み無料ダイヤル】
電　話　☎0800-800-7223
と　き　月～金曜日※8:30～17:15
※祝日を除く

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	5/6(金)	13:10～	令和4年1月1日～1月31日生
	6/3(金)		令和4年2月1日～2月28日生
1歳児健康相談	5/17(火)	9:15～	令和3年4月13日～5月17日生
	6/14(火)		令和3年5月18日～6月14日生
1歳6カ月児健康診査	5/20(金)	13:10～	令和2年10月23日～11月20日生
	6/17(金)		令和2年11月21日～12月17日生
2歳児健康相談	5/12(木)	9:15～	令和2年4月11日～5月11日生
	6/7(火)		令和2年5月12日～6月2日生
3歳児健康診査	5/26(木)	13:10～	平成31年4月19日～令和元年5月12日生
	6/23(木)		令和元年5月13日～6月5日生
もぐもぐ離乳食講座	5/24(火)	13:00～	令和3年11月1日～11月30日生
	6/21(火)		令和3年12月1日～12月31日生
かみかみ離乳食講座	5/10(火)	13:00～	令和3年8月1日～8月31日生
	6/9(木)		令和3年9月1日～9月30日生

※乳幼児健康診査・相談・離乳食講座はWEB予約制です。実施日の2カ月前から3日前までに受付時間を予約してください。
※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。

WEB予約はこちら

【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4年3月生	ロタウイルス	ロタリックス	出生6週0日後～24週0日後まで
		ロタテック	出生6週0日後～32週0日後まで
	B型肝炎		生後12カ月(1歳)の前日まで(標準的な接種期間は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4年2月生	四種混合1期初回		生後3カ月～90カ月(7歳半)の前日まで
令和3年12月生	BCG		生後12カ月(1歳)の前日まで(標準的な接種期間は5カ月～8カ月の前日)
令和3年5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31年5月生	日本脳炎1期初回		生後6カ月～90カ月(7歳半)の前日まで(標準的な接種期間は3歳～4歳の前日)
平成25年5月生	日本脳炎2期		9歳～13歳の前日まで※(標準的な接種期間は9歳～10歳の前日)
平成23年5月生	二種混合		11歳～13歳の前日まで(標準的な接種期間は11歳～12歳の前日)

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

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

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……「うん　うん　それで?」子どもの話に耳を傾けて　子どもの気持ちに寄り添って

広告の問い合わせは㈱ウィットへ(☎072-668-3275)

広告欄

マリアこども園にマリアハウスが登場

マリアこども園にこども達の大好きな北欧風おままごとハウスが仲間入りしました。たくさん楽しんでくださいね。

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

２０２２年５月１日発行

No.721

公民館だより 須坂

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

すざかマイ・ノートを書いてみよう

中央地域公民館

３月10日㈭、市高齢者福祉課と中央地域公民館が共催して、エンディングノート「すざかマイ・ノート」活用講座を開催しました。市職員を講師に「すざかマイ・ノート」の使い方や書き方を聞いてから、実際に書いてみました。

「すざかマイ・ノート」

市では、住み慣れた地域で支え合い、高齢者が生きがいを持って自分らしく暮らせるまちづくりを目指しています。

２０１３年にはエンディングノート「すざかマイ・ノート」を作成しました。このノートは、人生の最期を自分らしく迎えるために、これまでの人生を振り返り、自分の思いや希望、残された人生で何をしたいかを書き記すことができる、須坂市民の方向けに市独自で作成したノートです。

３つの効果

①残りの人生を、いかに自分らしく過ごすか、満足できる人生にするために、これから何をしたらよいのか、何ができるのか、これまでの人生を振り返り、客観的に見つめ直すことで、自分の考えを整理することができます。

②万が一のことが起きた場合、家族などにどうしてもらいたいか、自分の考えや希望を伝えることができます。

③家族などの判断が必要な時に、マイ・ノートを利用することができ、家族などの負担を軽減することができます。

自分と家族のために

家族やこれからのことを託せる人と、ノートの内容を共有することや保管場所を伝えることも大切です。これまでの人生や考えを伝える良い機会にもなります。

元気なうちに、自分自身のことをしっかり考え、大切な人のために「自分はこうしたい」「自分はこう生きていきたい」ということを書き記し、伝えておくことは、最期まで自分らしく生きていくことにもつながります。

これからの生き方、終活のきっかけづくりに、すざかマイ・ノートを活用してみませんか。

市民の方には、１人１冊無料で高齢者福祉課窓口で配布しています。

問合せ 高齢者福祉課 ☎０２６-２４８-９０２０

参加者の感想

・ノートに「わたしからのメッセージ」の記入欄がありました。家族へは、なかなか面と向かって言えないことがあるので、家でゆっくり考えて書きたいと思います。

・離れている家族のためにもノートを書くことができ、私も安心できました。

がりゃう山

４月末からゴールデンウイークに入りました。待ちに待った長期連休。高速道路は大渋滞し、街中でも県外ナンバーの車をよく見かけるようになります。ウィズコロナで、遠くへ出かけたい気持ちもありますが、ちゅうちょしてしまう方もいると思います▼そんな今だからこそ、地元に目を向けてみるのはいかがでしょうか。普段何気なく車で通り過ぎてしまう場所も、歩いてみると新たな発見があり、いいリフレッシュにもなると思います▼先日、臥竜山に登ってみました。頂上からの眺望は、いつも見ている山々がより壮大に広がり、一味違った景色でとてもきれいで感動しました。道中も、普段気にかけない鳥の鳴き声も聞こえ、非日常を味わうことができました▼このゴールデンウイークは見慣れた地元の風景の見方を変え、一味違った良さを味わってみるのもいいかもしれません。

★こちらのブログもご覧ください。

花に癒やされ感染予防

生涯学習推進課

3月21日(月)、生涯学習センターでハーバリウムディスペンサーづくりを開催し、9人が参加しました。講師にハンドメイド作家の中村智弥さんを迎え、色とりどりの花を使って作品をつくり上げました。

集中する時間をつくる

コロナ禍で手洗いや手指消毒を行う機会が多く、目で楽しんで消毒ができるよう、ハンドソープとアルコール消毒のディスペンサー容器にハーバリウムでデコレーションしました。

参加者は、講師が用意した色とりどりの花から、好きな花を選び、好きな色で統一したり、パールやラメを入れて華やかにしたり、それぞれが作品づくりに熱中しました。

講師の中村さんは「普段忙しく、なかなか自分の時間をつくることができないと思います。そんな中でも趣味や好きなことに集中する時間をつくることが大事です」と話し、リフレッシュしてストレス解消の大切さを伝えました。

▲好きな花を選びました

▲集中して作業ができました

楽しみながら感染予防

2時間ほど作業し、個性豊かな作品が出来上がりました。

参加者は「きれい」「色合いがすてき」などと、お互いの作品を見せて、感想を伝え合いました。

出来上がったディスペンサーは、容器にハンドソープやアルコール消毒液を入れて使うことができます。実用的で、インテリアにもなり、使うたびに花に癒やされ、また使いたくなる作品になりました。

皆さんも、楽しみながら感染予防ができるよう、工夫してみてはいかがでしょうか。

▲出来上がった作品

参加者の感想

・一つのことに集中する時間が久々で、自分と向き合えるいい時間になりました。

・初めての体験でしたが、とても楽しかったです。今後も個性を大切にして、さまざまなことに取り組んでいきたいです。

・コロナ禍で久しぶりに楽しい時間を過ごすことができました。家に飾ると明るくなりそうで楽しみです。

作って楽しいやしょうま

仁礼コミュニティセンター

3月11日(金)、仁礼コミュニティセンターでやしょうまづくり講座を開催し、8人が参加しました。講師の青木朱実さん、中嶋ゆり子さんに教わりながら、楽しく調理しました。

郷土食やしょうま

やしょうまは、お釈迦(しゃか)様が亡くなった日にお供えしたと言われ、北信地域を中心に伝えられている郷土食です。

郷土食を地域に伝えることを目的に、地域公民館では毎年講座を開催しています。

近年、さまざまな絵柄のやしょうまが作られ、今回は、須坂市特産の「ブドウ」の絵柄に挑戦しました。

参加者は「生地をこねるのに力が必要で大変」と、腕だけでなく体全体を使って一生懸命こねていきました。

色分けをし、組み立てた生地を切ってみると、断面には予想以上のブドウの絵柄ができました。参加者は出来上がりに、ほっと安心し「かわいくできました」と満足そうに話しました。

皆さんも地域の郷土食に興味を持ち、作ってみてはいかがでしょうか。

▲出来栄えはどうですか

やしょうまの作り方

【材料】
- ◆米粉…500ｇ
- ◆砂糖…30ｇ
- ◆塩…大さじ1/2
- ◆熱湯…350ml

【手順】

★米粉に砂糖・塩を加え、熱湯を少しずつ入れながら一つにまとめる。小さくちぎりながら蒸し器に入れ、約20分蒸す。

★蒸した米粉を蒸し布に包んで水に浸す。搾ってからまとまるまでこねる。

※絵柄を作る場合は、この後に色付けをして、作りたい絵柄に組み立てる。

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～

坂田山遊歩道を歩いて自然を満喫しながら史跡をめぐります。人気スポットの「竜の割石」など見所満載です。

▲竜の割石

とき　6月4日㈯
午前9時～正午

参加費　150円
定員　20人（申込順）
募集期間　5月6日㈮～20日㈮
集合・解散　さかた山風の子保育園駐車場
コース　全行程徒歩
泥岩の玉ねぎ状風化…吉向焼窯跡…鎌田山地下壕跡…坂田古墳群（大星古墳群）…竜の割石…見晴らしの丘…坂田浄水場…坂田神社…駐車場
案内役　清水良昭さん
インストラクター
申込・問合せ　☎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。

中央地域公民館

体験　大人の手習い講座　初めてのバイオリン教室〈全8回〉

「バイオリン」を体験するチャンスはなかなかありません。基本を学んで簡単な曲が弾けるようになったら楽しいですよ。

開講日　6月5日
閉講日　9月18日

とき　6月10日、7月8日、8月12日、9月9日
※各回とも第2金曜日
午後1時30分～3時

ところ　豊洲地域公民館
講師　北原真由美さん
（漢字教育サポーター）
参加費　無料
持ち物　筆記用具
定員　20人（申込順）
申込開始　5月6日㈮
問合せ　☎246-3232
※平日午前9時～午後4時30分

豊洲地域公民館

体験　大人のための漢字教室～器いろいろ～〈全4回〉

器に何を載せたのか、何を入れたのか、古代文字で探ってみると、今の私たちの暮らしの中で目にする物のルーツが見えてきます。

とき　6月10日、7月8日、8月12日、9月9日
※各回とも第2金曜日
午後1時30分～3時

ところ　豊洲地域公民館
講師　笠井美智子さん
参加費　無料
持ち物　筆記用具
定員　5人（申込順）
募集期間　5月6日㈮～27日㈮
問合せ　☎214-6086
※各回とも日曜日
午前10時～正午
生涯学習センター207視聴覚室

旭ケ丘ふれあいプラザ

体験　エアロビクス教室〈全2回〉

高齢の方や初めての方、どなたでも楽しめます。コロナ禍のストレス発散にもなります。

とき　5月25日、6月22日
※各回ともに第4水曜日
午後2時～3時

ところ　旭ケ丘ふれあいプラザ
講師　日野文子さん
（フィットネスインストラクター）
参加費　無料
持ち物　上履き（運動靴）、タオル、飲み物
定員　12人（申込順）
申込開始　5月6日㈮
問合せ　☎246-3783
※平日午前9時～午後4時30分

豊丘地域公民館

体験　おでかけ健康教室　ゆったりとした太極舞を楽しもう〈全6回〉

台湾発のスローテンポの有酸素運動のダンスエクササイズです。疲労回復やストレス解消などが期待できます。お気軽にご参加ください。

とき　5月23日、6月20日、7月11日、8月22日、9月12日、10月17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）
持ち物　運動できる服装、上履き（運動靴）、タオル、飲み物
参加費　無料
定員　12人（申込順）
申込開始　5月6日㈮
問合せ　☎245-9768
※平日午前9時～午後4時30分

生涯学習団体からのお知らせ

公開講演会・参加者募集

園里郷土資料館オープン5周年記念講演会

近年は異常気象や予期せぬ自然災害が増え、どのように対処すればよいのか、天気や災害情報の警報や警戒レベルの違いのお話をお聴きします。
講演会の後には、ピアノの演奏会もあり、お楽しみいただけます。

とき 5月8日(日)
ところ 豊丘地域公民館
講演会 午前10時～
演題 「気象情報と自然災害への備え」
講師 阪田正明さん（長野地方気象台防災気象官）
演奏会 午前11時30分～
奏者 柴草みゆきさん 吉越葉子さん
入場料 無料
主催 豊丘地域づくり推進委員会
問合せ ☎245-9768 ※平日午前9時～午後4時30分（事務局：豊丘地域公民館）

展示会

須坂市民学園絵画クラブと地域画家のコラボ絵画展

市民学園生および同窓会員からなる絵画クラブと栄村出身の地域活動画家山田寿章氏の絵画展を開催します。

▲2021年の絵画クラブ作品展の様子

とき 5月13日(金)～26日(木)
午前9時～午後9時
※最終日は正午まで
ところ 生涯学習センター2階ふれあいギャラリー
内容 ・絵画クラブ員の自由作品
・山田寿章氏の山河などを中心とした油彩画
入場料 無料
問合せ ☎285-0605（尾川）

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。
講　師　須坂市文化芸術協会会員
対　象　どなたでも（経験者は要相談）
申込開始　5月9日(月)　※下記の定員になり次第、締め切らせていただきます。
申込・問合せ　☎214-6086（中央地域公民館）
※持ち物は、申し込み後にお伝えします。

各講座の動画

講座	とき・ところ	参加費	定員
伝統芸能「詩吟」を楽しく学ぼう 成山吟道会〈全8回〉	6月8日・22日、7月13日・27日、8月10日・24日、9月14日・28日 ※各回ともに水曜日　午後6時30分～8時 生涯学習センター102会議室	無料	6人
仲間づくり謡曲塾（宝生流）〈全8回〉	6月9日・23日、7月7日・21日、8月4日・18日、9月1日・15日 ※各回ともに木曜日　午後7時～8時30分 生涯学習センター202教養室	無料	10人
さわやか謡曲講座（観世流）〈全8回〉	6月11日・25日、7月16日・23日、8月13日・27日、9月10日・24日 ※各回ともに土曜日　午後2時～4時 生涯学習センター207視聴覚室	無料	8人
楽しいいけばな（宏道流(望月)）〈全8回〉	6月25日・7月16日・30日、8月11日・27日、9月10日・24日、10月8日 ※各回ともに土曜日　午後1時～3時 生涯学習センター208会議室	1,000円/回（花材代）	8人
はじめての日本舞踊（花柳流）〈全8回〉	6月25日、7月2日・16日・30日、8月27日、9月3日・24日、10月1日 ※各回ともに土曜日　午前10時～11時 生涯学習センター206和室	無料	6人
気軽に楽しむ日本舞踊（藤間流）〈全8回〉	7月1日・15日、8月5日・19日、9月2日・16日、10月7日・21日 ※各回ともに金曜日　午後7時30分～9時 生涯学習センター206和室	無料	8人

子育て支援センター・児童センター

★集まりの日(11:00～)

10日㈫・11日㈬　こいのぼり作りをしよう！
みんなでかわいいこいのぼりバッグを作りましょう。

18日㈬・19日㈭　リズムあそびをしよう♬
音楽に合わせて体を動かしましょう！

25日㈬・26日㈭　こいのぼりお楽しみ会
体操や親子で遊べるコーナー遊びを楽しみましょう。

※５月の「子ども家庭支援員による子育て相談」と「管理栄養士による食育相談」はお休みです。
問合せ　子育て支援センター ☎/FAX245-6588

南部児童センター		**屋部町 ☎/FAX248-2330**
11日㈬	11:00～	いざという時どうする？（避難訓練）
18日㈬	11:00～	ミニこいのぼりを作ろう！
25日㈬	11:00～	こいのぼりお楽しみ会
東部児童センター		**高橋町 ☎/FAX246-0079**
11日㈬	11:00～	こいのぼり工作
18日㈬	11:00～	手形をとろう
25日㈬	11:00～	さつまいもを植えよう＆センターでの避難について
北部児童センター		**北旭ケ丘町 ☎/FAX248-8381**
11日㈬	11:00～	こいのぼり制作＋おはなし会
18日㈬	11:00～	電車を見に行こう☆
25日㈬	11:00～	牧場にいこう！(要予約)

【未就学児の利用時間】

子育て支援センター（中央児童センター）・南部・東部・北部児童センターの親子の利用は、月～土曜日10:00～12:00です。予約制ですので来館前にお電話で予約をお願いします。

【一般児童の利用】

一般児童の利用はできません。

南部・東部・北部児童センターでは、放課後児童クラブ登録児のみの利用になります。

【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、当面の間は予約制・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
「簡単こいのぼり作り」

家庭にある材料でこいのぼりを作れます。お子さんと一緒に季節の行事をお楽しみください。

【材料】

❤透明な袋（縦25cm×横15cm）
❤折り紙　❤輪ゴム　❤セロハンテープ
❤新聞折り込み　❤のり

【作り方】

①折り紙を丸め、透明な袋に入れる。
②輪ゴムで①の袋の口を縛り、尾を作る。
③白、金、黒色の折り紙を大・中・小の大きさの丸に切ってのり付けすると、こいのぼりの目になります。
④③をセロハンテープで②に貼る。
⑤新聞折り込みを丸めて棒を作り、セロハンテープで④に貼る。
⑥折り紙を回転球の形に切ってのりで貼ると出来上がり。

Beautiful Name
ビューティフルネーム

山崎（やまざき） 朔馬（さくま） くん
（１歳３カ月）
お父さん…淳弘さん／お母さん…友紀さん

「朔」は月の満ち欠けを繰り返す意味から、何事にもめげずに立ち向かう、粘り強さを持った人になってもらいたいと思いを込めました。「馬」はママの出身と、ママとパパが出会ったのが「群馬県」であることと、名前のバランスも考えて決めました。

歩けるようになってからは、４歳のお姉ちゃんを追いかけ、一生懸命お姉ちゃんのやることなすこと全てをまねようとしています。

底知れない食欲には毎日驚かされていますが、たくさん食べて遊んで、健やかに育っていってほしいです。

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

須坂市の飲食店で健康づくり発信！

シリーズ　～信州須坂健康メニュー紹介～

※写真はイメージです。

健康を考える上で「食事」は欠かすことができません。

須坂市は健康長寿発信都市として、市民の皆さんにいつまでも健康で暮らしていただくためにさまざまな事業を行っています。その一つが健康増進・健康を基軸とした「新たな産業づくり」「健康増進の啓発・意識向上」を目的に、健康を意識した「健康メニュー」です。市内飲食店が健康メニューを提供し、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

今月号からシリーズで、健康メニューを提供している市内の飲食店をご紹介します。

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

健康メニューとは

次の6つの健康ポイントを全て満たしたメニューで、市が認定したメニューのことです。

①エネルギーが700キロカロリー以下

●男性18歳以上の1日に必要な消費エネルギーは2100～2650キロカロリーで、1食分は700～883キロカロリーが目安です。

●女性18歳以上の1日に必要な消費エネルギーは1650～2000キロカロリーで、1食分は550～666キロカロリーが目安です。

※食事摂取基準2020活動レベルⅡ（普通）から算出しています。

②野菜（きのこ類・海藻含む）が140グラム以上

1日の野菜摂取量の目標量は350グラムで、小鉢7皿分になります。1食分換算以上の量を盛り込みました。また、野菜には、ビタミン類やカリウム・カルシウム・食物繊維が多く含まれ、高血圧や糖尿病などさまざまな疾病予防にも効果があるといわれています。

③主食・主菜・副菜がそろっている

人は食べることからしか栄養を取ることができません。バランスよく食べることで、健康を保ち、精神状態を整え、免疫力を高め、病気にかかりにくくなると言われています。各栄養素が効率よく仕事ができるよう、バランスのよいメニューになっています。

④地元で採れた食材や郷土食を取り入れている

須坂で採れた食材を食べることで、自分の身体も地域も元気になります。須坂の郷土食、須坂の伝統野菜（八町きゅうり、沼目越瓜、村山早生ごぼう）を積極的に取り入れています。

⑤ヘルシーオーダー

小盛りやハーフメニューの導入で健康を配慮しています。また、食品ロスを考え、希望する方には、お持ち帰りの対応をしています。

⑥食塩相当量が4グラム未満

塩分を控えることは、あらゆる疾患の予防につながります。おいしく健康的に食べるために、さまざまな減塩の工夫に取り組んでいます。

味愛宅配

中島由美子さん
店長

健康メニューに登録するきかっけを教えてください。

市内の介護施設で食事を提供していました。刻み食やペースト食など利用される方に合わせた食事を提供していた経験があり、健康メニューに登録しました。

健康メニューの特徴を教えてください。

あじわい弁当です。栄養士が栄養を考え、飽きられないようにおかずを毎日変えています。また、季節を感じてもらえるよう旬の食材を使っています。家庭の味にこだわった手作りお弁当です。

1食当たりのエネルギーは、原則500~700キロカロリーで、食塩は2・3グラム、野菜の量は140~150グラムです。

知ってもらいたいことやお伝えしたいことはありますか。

会社の方針として、お弁当を作るだけでなく、福祉的な奉仕も必要と考えています。お弁当の配達時に、声がけすることで、その方の様子なども分かり、一人暮らしの方の安否確認にもなります。また、お弁当をいつも完食しているのに残してしまっている時は、体調が悪いのか、嫌いなのかをお聞きし、嫌いであれば、次回から別の物で代用するなど、お一人お一人にあわせたお弁当を提供しています。おかずのみもご利用いただけます。

食事を作るのに困っている方、お仕事や育児などで忙しい方、けがをしてしまい台所に立てない方、退院後食事制限があり作るのが難しい方など、味愛宅配では、お弁当の配達を行っています。1食637円（税込み）で、配達料金はかかりません。配達は、お昼と夕方の2回です。配達場所が決まっていて配達員が限られているため、時間指定は難しくなります。1回からのご利用も承ります。

問合せ 株式会社あぶらや
住所 須坂市臥竜6-12-24
受付時間 午前9時~午後5時（12月31日~1月3日を除く）
☎026-242-4188
FAX026-242-4189

健康メニューに登録いただける市内の飲食店を随時募集しています。詳細はお問い合わせください。
問合せ ▼健康づくり課
☎026-248-9018
▼保健センター
☎026-248-9023

長野県でも、信州食育発信3つの星レストランを行っています。

3つの星は、「健康づくりの『食』協力店」の星、「食文化の継承」の星、「食べ残しを減らそう協力店」の星です。詳細は県のホームページをご覧ください。

みてみて すざかしどうぶつえん㉕

動物たちのお薬事情

動物園で飼育している動物の体調が悪い時、人間と同じように薬を使います。

動物の状態によって、塗り薬や注射などさまざまな薬を使いますが、頻度が高いのは飲み薬です。

私たち人間は、医師から処方された薬を自分たちで飲めばよいですが、動物たちは人間のようにいきません。

例えば、モルモットやウサギなど小さな動物には、薬を液体に溶かし、シリンジ（針がついていない注射器）などを使って直接飲ませます。

一方、それができない動物には、薬を餌に混ぜ一緒に食べてもらいます。この方法は、どうやったら動物に薬を飲んでもらえるか、言い換えれば、いかに動物たちに薬の存在を気付かれないか、動物と飼育員との知恵比べになります。

好物と一緒に与えたり、団子状にした餌の中心に薬を隠してみたり、甘い薬にしたりとさまざまな方法を考えてみています。

薬への警戒心は動物の種類だけでなく、個体によって違います。

どのようにしたら薬を飲んでもらえるか頭を悩ませることもありますが、うまく薬を飲んでもらえた時はホッとする瞬間でもあります。

イベント情報

■母の日イベント

とき 5月7日(土)、8日(日)

※2日間とも「お母さん」の入園料が無料です。

■須坂市動物園学校!!

春の臥竜公園で野鳥を観察しよう

とき 5月22日(日)午前9時～11時

定員 15人(要申し込み)

申込期間 5月7日(土)～21日(土)

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

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

須坂市子育て就労総合支援センターは7月1日に開設します

問合せ 子ども課（☎026-248-9026）

子育て支援センターと就労支援・市民交流機能を併せた複合機能施設「須坂市子育て就労支援センター」は、須坂駅前ビル「シルキー」1階に、本年5月の供用開始を目指し事業を進めてきました。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大などの影響により世界的に半導体が不足し、その影響を受け、施設整備機器などの供給が遅延したことにより、工期を2カ月延長せざるをえなくなりました。

工期延長に伴い、開設日を7月1日に変更します。

市民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

また、㈱グーライトとの指定管理期間を2022年6月1日から2027年3月31日に変更します。

施設の概要

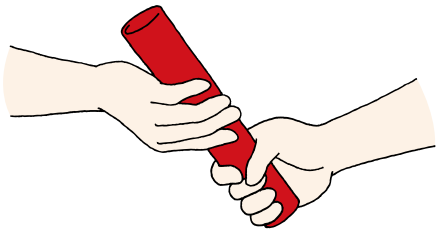
※画像はイメージです。

市民リレーインタビュー

No.26

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、関谷隆彦さんからバトンを引き継いだ田沢勇樹さんです。



田沢勇樹さんは、須坂で生まれ育ちました。中学3年生の時、いとこが持っていた東京の美容専門学校のかばんが格好よく欲しいと思い、高校卒業後は、念願の専門学校に入学しました。卒業後は須坂に戻り、美容院3店舗を経て、2020年5月8日に「SOSO」hairをオープンし、今月で2周年を迎えます。

田沢勇樹（たざわゆうき）さん（北原町）

常に考え行動

専門学校卒業後は、教育をしっかり受けられ、技術を身に付けられる美容院に就職しました。5年間勤めた後、2店舗目のお店に就職しました。

1年6カ月勤めると、店長を任されました。ここで、人材育成の壁にぶち当たりました。思うように人は育たないことを実感しました。ここも5年ほど勤め、自分のお店を出そうか迷っている時、同世代の仲間がうちに来ないかと誘ってくれました。3店舗目は、外部講習を受けたり、コンテストに出たり、美容師全員が自らカメラ撮影するなど刺激的でした。

カット後は、鏡越しや肉眼で自分の作品を見ていましたが、撮影したものを見ることで、客観的に見ることができることを知りました。もっとこうしたら良くなるという目を持つことができ、主観と客観の考えを取り入れました。また、カメラを撮る楽しみを覚え、インスタグラムを活用しています。

お店を出すなら須坂で、と決め物件を探しました。町並みがよく、お店の場所が分かりやすいので気に入っています。3店舗の経験を生かし、私にあったお店づくりができました。お客さまと楽しく、時には悩みなど話したり居心地のよい空間、お一人お一人に合った髪型を提案でき、また来たくなるお店にしようと思っています。そのためには、その人を知ることが大切です。また、自分のお店を魅

力的に思ってもらえるように頑張っていこうと思います。

人とのつながり

中町にお店を出したことで人とのつながりが大切であることに気付きました。町中は自営業の方が多く、皆さん声をかけてくださり、よくしてくれます。また、須坂に生まれながら、町中に来る機会がなかったので、お店を出すことで町中を知るようになりました。特に好きな場所は浮世小路です。

須坂は住みやすく人が温かいです。また、魅力的なお店や町並みがたくさんあります。まずは須坂を知ることが大切です。須坂には魅力的な要素があり、町を活性化させることができると思っています。そのためには、若い力が必要です。団結は大きな力を生み、須坂の町は、これから面白くなると思います。

広報須坂 発行日 2022年5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/ 印刷 株式会社オフセット
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp 印刷部数20,100部(印刷経費1部あたり約41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 64

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ご紹介します。

ヨーグルトサラダ

食べ物マメ知識

ヨーグルトなどに含まれるカルシウムは、高血圧予防に役立ちます。ヨーグルトを料理に使うとコクや酸味が加わり、減塩の助けにもなります。

【材料】(４人分)

- カボチャ…170g
- ブロッコリー…100g
- ニンジン…30g
- レーズン…15g
- 無糖ヨーグルト…大さじ２
- マヨネーズ…大さじ１
- しょうゆ…小さじ２
- ブラックペッパー…少々

【作り方】

① カボチャは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ニンジンは薄い拍子切りにする。

② ①はそれぞれやわらかくなるまでゆでる。

③ 無糖ヨーグルト、マヨネーズ、しょうゆ、ブラックペッパーを混ぜ合わせておく。

④ ②とレーズンを混ぜ、③を加えてあえる。

１人分の成分

- エネルギー…74kcal
- たんぱく質…2.5g
- 炭水化物…10.8g
- 脂質…2.7g
- 塩分…0.5g

レシピ動画(第50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。

人口・世帯数

人口……49,910(-95)
男 ……24,262(-56)
女 ……25,648(-39)
世帯……20,407(+52)

2022.4.1現在、(　)内は前月比
住民登録者数による集計

「須坂市公式LINE」

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます

「マチイロ」 「マイ広報紙」

★災害情報

	３月	2022年 1～3月	昨年同期
火　災	0	1	5
死　者	0	0	0
傷　者	0	0	0
救急出動	167	562	582
交通事故	12	26	23
急　病	113	388	391
その他	42	148	168
救　助	0	6	1
交通事故	0	2	0
その他	0	4	1

★交通事故

	３月	2022年 1～3月	昨年同期
件数	9	30	21
死者	0	0	0
傷者	11	36	25

【お詫びと訂正】

2022年４月号の交通事故2022年１～２月の件数に誤りがありました。正しくは21件です。お詫びし、訂正します。

問合せ　市民課
☎026-248-9002

よもやまばなし

▼気付いたら7年目になりました。私が初めて作成した広報須坂を見ると、表と裏表紙のみカラーなど今と少し異なります。今までを振り返るとあっという間だった気がします。年を取りたくないですが、時間は止まらず流れます…(岡田)

▼今月号から広報担当になりました。皆さんの生活に関わる大切な情報なので、分かりやすく、興味を持っていただけるようお伝えできたら、と思います。ですが、色々欲張ってもいけないので、まずは丁寧に、から始めます。(三ツ井)

▼５月号から『広報須坂』を担当させていただくこととなりました。大切な情報を正確に伝え、皆さんの「須坂市のココがいいところ。ココが好き♡」がもっと増えるような内容をお届けできるよう精進してまいります。(土屋)