令和４年９月１日（毎月１回１日発行）第919号

広報 須坂（すざか） 9

2022

特集 決めていますか　わが家の避難ルール

須坂市蔵のまち観光交流センターでスイカ割り こんしんのいちげき

決めていますか　わが家の避難ルール

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．今日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

災害時には、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ておきましょう。また、避難にかかる時間も確認しておきましょう。

○非常用持ち出しバッグや非常備蓄品を準備

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
危険な時は迷わず避難場所へ

○わが家の避難ルールを決めておく

家族で話し合い、避難先や連絡方法などを決めておきましょう。

2．指定緊急避難場所とは？

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。
どの災害の時にどこへ避難するかを確認しておきましょう。

危険から
逃れるための
指定緊急避難場所

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！

非常時持ち出し用品の一例

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。

詳細

□３日分の非常食	□３日分の飲料水	□携帯ラジオ・電池	□懐中電灯・電池

3．指定避難所とは？

避難所は、災害の危険があり避難した住民などが、災害の危険がなくなるまで必要期間滞在し、または災害によって自宅に戻れなくなった住民などが一時的に滞在することを想定した施設です。

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。

自宅で生活
できない被災者の
指定避難所

自宅や地域の安全が確認されたら、帰宅しましょう

食料・飲料などの備蓄は十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品などを備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分を用意しましょう）

飲料水　３日分（１人１日３リットルが目安）
非常食　３日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、スケット、板チョコ、乾パンなど
生活必需品　トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、タオル、マッチ、ろうそく、カセットコンロ、マスク、アルコール消毒、上着、下着、現金、毛布、タオルケットなど

ローリングストック
～消費しながら備蓄する～

※大規模災害発生時には、「１週間分」の備蓄が望ましいとされています。
※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

避難に備えておくべきこと

- 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。
- 避難先は小中学校などだけではありません。
  安全な親戚・知人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）などは非常用持ち出しバッグとして備えておき、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、体温計も持参しましょう。
- 市が指定する避難場所･避難所が変更･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。

非常用持ち出しバッグを持って、避難してください。

4．台風・大雨時の避難行動

台風の接近・大雨の恐れ

↓

土砂災害警戒区域・浸水想定区域にいる

→ いいえ：外出は控える。崖や河川・水路に絶対に近づかない。気象情報・避難情報に注意して行動。

↓ はい

気象情報や避難情報を集め、警戒レベル５が出る前に避難を！

【気象情報・避難情報】

避難情報（須坂市）　防災行政無線・メール・SNSなどで発信

警戒レベル３ 高齢者等避難	警戒レベル４ 避難指示	警戒レベル５ 緊急安全確保
高齢者などは危険な場所から避難	危険な場所から全員避難	命の危険 直ちに安全確保

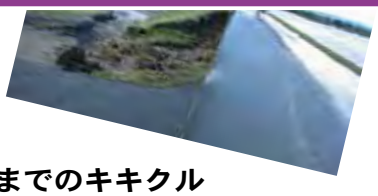
警戒レベル４ に相当する キキクル（危険度分布）は 紫 です

キキクルの色	警戒レベル
黒 災害切迫	5 相当
紫 危険	4 相当
赤 警戒	3 相当
黄色 注意	2 相当
白（水色） 今後の情報などに留意	―

特別警戒基準値超過を「黒」で表示

警戒レベル４の「紫」と一致

「紫」が出現した段階で、速やかに安全な場所に避難の判断を



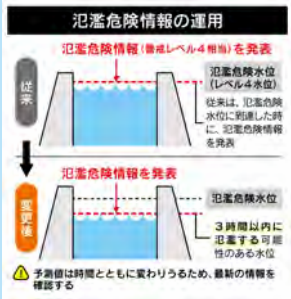
これまでのキキクル

これまでのキキクルの色	警戒レベル
濃い紫	―
うす紫	4 相当
赤	3 相当
黄色	2 相当
白（水色）	―

千曲川洪水予報の氾濫危険情報を予測でも発表

2022年６月13日から、千曲川の実況水位が氾濫危険水位に到達した場合に加え、水位が急激に上昇し、３時間以内に氾濫する可能性のある水位に到達する見通しとなった場合にも、予測に基づいて氾濫危険情報を発表することとなりました。

※氾濫危険情報：警戒レベル４相当、避難指示の目安



情報をもとに避難を始める
避難のタイミングを決める

①立ち退き避難
災害が発生する前に土砂災害警戒区域、浸水想定区域の外にある緊急避難場所、友人や親戚の家などの安全な場所へ避難する。

自宅が被災して生活できない

はい → 避難所や知人宅などへ

いいえ → 帰宅

②屋内安全確保
（すでに安全性の高い建物にいる場合）ハザードマップなどで確認した浸水想定区域などに応じ、上階への避難や高層階に留まることなどで、身の安全を確保する。

緊急安全確保（警戒レベル5）とは

緊急安全確保の発令で、①立ち退き避難や②屋内安全避難ができない場合、土砂や水が流れ込む恐れの少ない上層階などの屋内の安全な場所や、近くの丈夫な建物の上層階など、今いる場所より相対的に安全な場所へ緊急的に移動することを呼びかけるものです。

5．情報収集する

災害を防止・軽減するには事前に、気象庁が発表する警報や注意報、気象情報を確認し、予想される被害に備えておくことが自分自身やご家族などを守ることにつながります。

ハザードマップ

自宅や会社が洪水や土砂災害の危険性がある地域なのか、避難場所はどこか。日ごろから確認しましょう。

長野県防災情報ポータル

県内の気象情報や避難勧告など最新の情報を表示しています。

川の水位

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

土砂災害危険度情報

長野県全域の雨量・水位状況・土砂災害の危険度合いを確認できます。

防災行政無線

緊急時の災害、避難などの情報を放送します。聞き取れなかった、再度放送をお聞きたいときはテレホンサービス(0800-800-2940)をご利用をください。

須坂市防災防犯メール

スマートフォンやパソコンなどメールで情報を受け取ることができます。

須坂市公式ホームページ・SNS

須坂市公式ホームページやTwitter、Facebook、LINEでも防災情報を発信しています。

キキクル（気象庁ホームページ）

大雨・洪水警報の危険度分布が分かります。地図上で確認できます。

※防災ラジオは、11月末で防災行政無線からの情報を聴くことができなくなります。

今すぐ マイナンバーカード の申請を！

まだ間に合う！

１人20,000円相当のマイナポイント がもらえます

マイナポイント第２弾は９月末までにマイナンバーカードを申請された方が対象です

マイナンバーカードの利用とメリット

- **確定申告での医療費通知情報との連携！**
- **新型コロナワクチン接種証明書の電子交付が利用できる！**
- **本人確認書類として使える！**
- **国民年金手続きが電子申請できる！**

  国民年金第１号被保険者加入の届け出
  国民年金保険料免除・納付猶予の申請
  国民年金保険料学生納付特例の申請

- **公金受取口座の登録で給付金などの受け取りが簡単！**
- **健康保険証として使える！**

  市内の対応施設（2022年８月14日現在）

病院・医科診療所	14
歯科診療所	3
薬局	12

市内の対応施設

対象施設は今後増えていきます。

- **10月３日からコンビニで各種証明書が取得できる！**
- **行政手続きのオンライン化！**
- **マイナポイントがもらえる！**

マイナンバーカード取得 **最大5,000円相当のポイント**	＋	公金受取口座の登録 **7,500円相当のポイント**	＋	健康保険証として利用 **7,500円相当のポイント**

10月３日からコンビニエンスストアで住民票などが取得できるようになります

●必要な持ち物は？

マイナンバーカードをご持参ください。
※利用者証明用電子証明書を使用しますので４桁の暗証番号が必要です。
※費用は市民課窓口の手数料と同額です。

●どこで利用できますか？

マルチコピー機（キオスク端末）が設置されている全国のコンビニエンスストアなどで利用できます。

●利用時間は？

午前６時30分から午後11時までです。
土・日曜日、祝日も利用できます。

●取得できる証明書は？

「住民票の写し」「印鑑登録証明書」※「戸籍謄抄本」※「戸籍の附票の写し」「所得・課税証明書」となります。
※戸籍は本籍が須坂市の方（須坂市に住所がない方は10月３日以降に申請が必要です。詳しくは２次元コードをアクセス）が取得できます。本籍が須坂市以外の方は本籍地の市区町村へお問い合せください。

マイナンバーカードは安全です

なりすましはできない

顔写真入りのため、悪用は困難。

万全のセキュリティ対策

紛失・盗難の場合は、
24時間365日体制で停止可能

アプリごとに暗証番号を設定し、
一定回数間違うと機能ロック

不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

大切な個人情報は入っていません

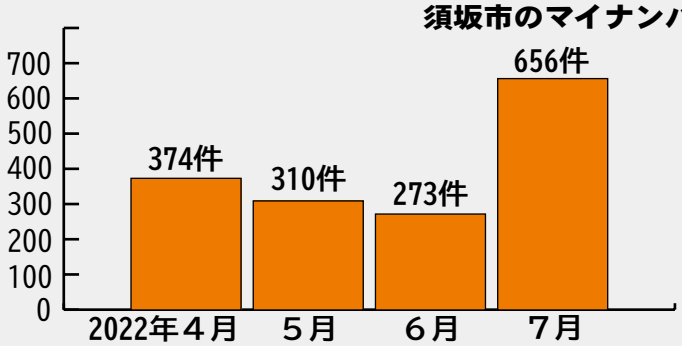
ICチップには、税や年金などの個人情報は記録されない。

オンラインの利用にはマイナンバーは使われない

マイナンバーを見られても個人情報は盗まれない

マイナンバーを利用する手続きでは、マイナンバーと顔写真付きの本人確認書類が必要なため、悪用は困難。

須坂市のマイナンバーカードの申請件数



市民の方の約半数がマイナンバーカードを申請しており、申請件数が増えています。マイナポイントをもらうには、９月末までにマイナンバーカードを申請された方が対象です。

スマートフォンで申請

マイナンバーカード

ご自宅に郵送された「交付申請書」を用意

マイナンバーカードを申請されていない方に７月下旬～９月上旬に､「交付申請書」が送付されます。

※75歳以上や令和４年１月１日以降に生まれた方などには送付されません。75歳以上の方には後期高齢者医療広域連合から送付済みです。

①スマートフォンで顔写真を撮影。

②スマートフォンで交付申請書の２次元コードを読み取る。

③申請用ウェブサイトでメールアドレスを登録。

④申請者専用のウェブサイトの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。

マイナンバーカードを申請してから取得までに約１カ月半かかります。市民課から通知が届きましたら、市民課窓口にマイナンバーカードを取りに来てください。

マイナポイント(マイナンバーカード取得後)

①マイナポイントアプリをダウンロード

マイナポイントアプリを
- iPhoneの方はApp Store
- Androidの方はGoogle Play

ストアからダウンロードしよう。

ダウンロードはこちら

②マイナンバーカード読み取りの仕方

マイナンバーカード申請時または受け取り時にご自身で設定した「数字４桁のパスワード」を入力

パスワード入力

公的個人認証サービス
利用者証明書パスワード（数字４桁）を入力してください。

キャンセル　OK

≫ 次へ進む

※パスワードの入力を３回連続で間違えてしまうと、住民票のある市区町村窓口で、再設定を行う必要がありますので、ご注意ください。

③キャンペーン選択の仕方

申し込み可能なキャンペーンが表示されます。対象のキャンペーンを選択してください。

マイナンバーカード新規取得
最大5,000ポイントにチェックを入れる

≫

１つ選んで次へをタップする

④決済サービスの選択の仕方

一覧からポイントを受け取る決済サービスを選択してください。

≫

確認後、OKをタップしてください。

⑤申し込み情報入力

「決済サービスID（必須）」「セキュリティコード（必須）」「電話番号（下４桁）（任意）」を入力します。

健康保険証としての利用申し込みを行う

健康保険証の利用申し込みとマイナポイントの申し込みが必要です。

公金受取口座の登録を行う

公金受取口座の登録（登録時には本人名義の金融機関の情報が必要）とマイナポイントの申し込みが必要です。

マイナンバーカード・マイナポイントの支援窓口

マイナンバーカードの申請方法や、マイナポイントをどのように取得するのか分からない方は、それぞれ支援窓口を開設しています。マイナポイントを取得できる対象者は、マイナンバーカードを９月末までに申請した方です。９月は窓口が混み合うことが予想されます。時間に余裕を持って早めの申請をお願いします。

【市民課支援窓口（マイナンバーカード申請）】

ところ　市民課（窓口１番・本庁舎１階）

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）。

持ち物　▼通知カード
▼本人確認書類（運転免許証・保険証など２点以上）

■出張申請を受け付けます

市内の企業や地域団体などの指定場所に市職員が出向き、マイナンバーカードの申請を受け付けます（写真撮影無料）。

時　間　午前10時～午後４時のうち２時間程度（土・日曜日、祝日を除く）

対　象　市内の事業所・団体などで、須坂市に住民登録があり、申請の受付人数が５人以上

申込方法　市民課へご連絡いただき日程調整をした後、申込書を市民課へ提出してください。

※詳細および申込書の様式は市ホームページをご覧ください。

問合せ　市民課（☎026-248-9002）

【マイナポイント支援窓口】

●須坂市役所　支援窓口（本庁舎２階）（☎ 026-214-6608）
月～金曜日午前８時30分～午後５時15分（ただし、木曜日は午後７時まで）
※市民課でマイナンバーカード休日臨時交付窓口（毎月第２土曜日の午前中と最終日曜日の午前中）の予約をされた方は予約日の同日にマイナポイントの申し込みや予約も受け付けます。

●須坂市技術情報センター（大字井上1835-1/ ☎ 026-251-2255）
月～土曜日午前８時30分～午後５時
※上記の日程は祝日を除く。

持ち物など　マイナンバーカード、マイナポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスの「決済サービス ID」と「セキュリティコード」、公金受取口座を登録される方は預貯金口座の情報がわかるもの（通帳、キャッシュレスカードなど）

国では、さらなる普及促進として、ドコモショップ、auショップ、UQスポット、ソフトバンク、ワイモバイルショップでも、店舗を訪れた住民向けに、マイナンバーカードの交付申請のサポートを行っています。詳細は各店舗にお尋ねください。

【市内の事業所】

●ドコモショップ須坂店　☎ 0120-081-360　営業時間午前９時～午後６時
●auショップ須坂　☎ 0800-700-0479　営業時間午前10時～午後７時
●ソフトバンク須坂　☎ 026-247-0055　営業時間午前10時～午後７時
※定休日がありますので、各店舗にご確認ください。

医療への負担を軽減し、皆さんの命と健康、暮らしを守るために

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

医療への負担を軽減するためのお願い

受診目安のフローチャートはこちら

(1) のどの痛み、せき、発熱など新型コロナウイルス感染症を疑う症状のある方へ

重症化リスクの低い方（65歳未満の方、基礎疾患のない方、ワクチン接種済みの方）	重症化リスクの高い方（65歳以上の方、基礎疾患のある方、妊婦、ワクチン未接種の方）
→軽症の場合は、自宅で健康観察を検討してください。 仕事や学校を休み、市販薬（総合風邪薬、解熱剤など）を服用し、健康観察を行う。 ※水が飲めない、ぐったりして動けない、呼吸が苦しい、乳幼児で顔色が悪いなど、症状が重い場合は速やかに医療機関にご相談ください。 ※症状が改善しない場合は、平日の日中にかかりつけ医や近隣の医療機関に電話連絡し、受診してください。	**→速やかにかかりつけ医など身近な医療機関や診療・検査医療機関へ事前に電話で相談の上、受診してください。** ①まずは、電話でかかりつけ医など身近な医療機関に相談を ②かかりつけ医を持たない方や、土・日曜日、祝日、夜間など、相談先に迷った場合は **受診・相談センター（長野保健福祉事務所内）** **☎026−225−9305**
→受診前の自己検査にご協力ください。 ※受診前に市販されている抗原定性検査キット（「体外診断用医薬品」と表示）による自己検査をできるだけ行ってください。	
→20～40代の方は、WEBでのキット申し込み・陽性確定ができます。 ※軽症で、医療機関を受診しない予定の方は、WEB から抗原定性検査キット送付の申し込みができます。 ※配布された抗原定性検査キットで陽性となった方は、医療機関を受診せず、若年軽症者登録センターをご利用ください。	➡ **新型コロナウイルス感染症若年軽症者登録センター** **受付時間**　午前９時～午後５時 **問合せ**　☎０２６－２３５－７２７７

(2) 重症化リスクの高い方およびその同居者などの方へ

→感染リスクの高い場面・場所をできるだけ避けてください。４回目のワクチン接種がお済みでない方は特にご注意ください。

(3) 重症化予防・感染リスクを下げるためにワクチン接種を積極的に検討してください

感染拡大防止などのお願い

(1) 基本的な感染防止対策を徹底してください

(2) 自宅での療養に備え、３日分程度の食料や市販薬の備蓄をお勧めします

出典：「長野県新型コロナウイルス感染症対策総合サイト」

9月9日は「救急の日」

9月4日(日)～10日(土)は救急医療週間

問合せ　須坂市消防署(☎026-245-0119)

突然の心停止に遭遇したときや、心停止に至る前触れの症状に遭遇したときには、より早い119番通報が必要です。しかし、119番通報を経験したことがない方も多く、ためらってしまい通報が遅れることがないように、落ち着いて通報することが必要です。また、心肺蘇生法のやり方が分からなかったり、忘れてしまった場合でも、119番通報を通じて指導を受けることができます。

救急車の呼び方、心肺蘇生法のやり方を確認します。

救急車の呼び方

①局番なしの119
※携帯電話も同様です。
②「救急であること」を伝える。
③「住所や目印になる目標物」を伝える。
④「いつ、誰が、どこで、どうしたのか」を簡潔に伝える。
⑤「通報者の名前、電話番号」を伝える。
※指令員が、順番に必要事項をお伺いします。慌てずゆっくりと答えてください。緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前に救急車を出動させます。

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（マスクや衣類で代用できます）。

【人工呼吸】
成人には人工呼吸を行わない。
小児には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）。

救急車の適正利用

救急車や救急医療は限りある社会資源です。適正な利用を心掛け、安心して救急医療が受けられる社会を目指しましょう。

子育て支援

須坂市子育て応援特別給付金

申請・問合せ　子ども課（☎026-248-9026）

原油価格・物価高騰などによる学校給食費などの負担軽減などを図り、子育て世帯を支援するため須坂市子育て応援特別給付金を支給します。

支給対象者　令和4年8月1日現在、須坂市に住民登録がある平成19年4月2日～令和4年8月1日生まれ児童の保護者など

支給金額　対象児童1人につき3万円
※所得制限はありません。

支給・申請方法
1．令和4年8月分の児童手当の支給を須坂市から受けている方は申請不要です。8月末までを目途に、児童手当の登録口座へ振り込みます。
※児童手当の支給を須坂市から受けている方の中でも、須坂市外在住の児童を別居監護している保護者は支給対象外になります。
2．次の①～③に該当する方は申請が必要です。
①令和4年8月1日現在、須坂市に居住している児童の保護者で、公務員など勤務先から児童手当を受給している方
②市外在住の保護者による別居監護で須坂市以外の自治体からの児童手当受給対象の児童の保護者など
③令和4年8月1日生まれの児童の保護者

対象者の世帯には案内を送付します。必要書類を提出いただくか、左記の2次元コードから電子申請をしてください。提出後、審査完了次第、申請のあった翌月以降に届け出口座へ振り込みます。

必要書類　須坂市子育て応援特別給付金支給申請書兼請求書▼支給対象者（保護者）の運転免許証その他の身分証明書の写し▼支給対象者（保護者）の預金通帳などの写し

申請期間　9月1日(木)～30日(金)

あなたのこころは疲れていませんか
～ストレスとの上手な付き合い方～

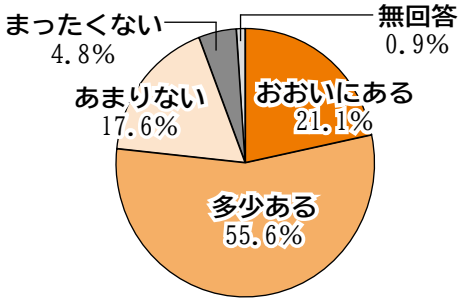
９月10日～16日は自殺予防週間です

問合せ　保健センター（☎026-248-9023）

新型コロナウイルス感染症の長期化による感染拡大防止のための自主規制や感染への不安、行動変容に伴うストレスなどにより心理面に影響が及んでいます。

２０２１年度に行った「須坂市健康意識に関するアンケート調査」の結果では、「ここ１カ月間に日常生活で悩みやストレスはありましたか」の質問に対し、「おおいにある」、「多少ある」と回答した割合は76・７％で、多くの方がストレスや悩みを抱えながら生活をしていることが分かりました。

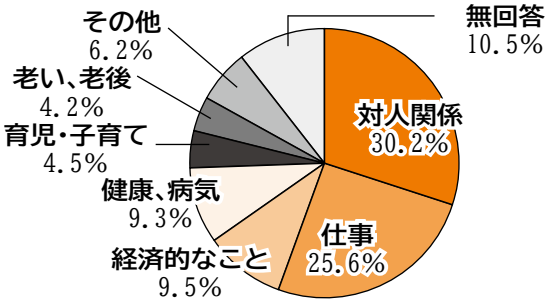
ここ１カ月間に日常生活で悩みやストレスはありましたか



年代別では男女共に、30～50代の働きざかり世代でストレスを抱えている方が多かったです。

また、「日頃、一番の悩みやストレスと感じることは何ですか」の質問に対し、「対人関係」と回答した割合は30・２％と最も多く、プライベートや仕事など生活する上で「対人関係」は切っても切り離せなく、ストレスを抱える方は多いようです。

日頃、一番の悩みやストレスと感じることは何ですか



ストレス

ストレスは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。しかし、うれしいことや楽しいこともストレスの原因になります。

日々を快適に過ごすためにストレスを正しく理解しましょう。

ストレスの原因

ストレスにはさまざまな原因があります。

主に次の環境的要因、身体的要因、心理的要因、社会的要因が関係しています。

【環境的要因】
騒音、天候など

【身体的要因】
病気、睡眠不足など

【心理的要因】
不安、悩みなど

【社会的要因】
就職、仕事が忙しいなど

日常におけるさまざまな変化がストレスの原因になると言われています。

自分のこころや体の声に耳を傾けてみませんか

誰もがある程度のストレスを抱えていますが、強いストレスを受け続けることで「こころの病気」になることもあります。次のセルフチェックを参考に、こころや体の声に耳を傾けてみましょう。

こころと体のストレスのサイン～セルフチェック～

【こころに現れるサイン】
- □気持ちが落ち込む
- □やる気がなくなる
- □不安や緊張が高まる
- □イライラしたり怒りっぽくなる
- □ちょっとしたことで驚く
- □急に泣き出したりする
- □人付き合いが面倒になり避けるようになる

【からだに現れるサイン】
- □肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがでてくる
- □寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目がさめる
- □食欲がなくなる、逆に食べ過ぎてしまう
- □下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- □めまいや耳鳴りがするなど

あてはまる項目はありましたか？

ストレスを感じたときに、眠りにくくなる、頭痛がする、食欲がなくなるなど、その人特有のサインが現れるかもしれません。サインが現れたからといって病気であるとは限りません。しかし、不調な状態をそのまま放置し、さらにストレスを受け続けると体調を崩してしまいます。

ストレスを感じたときに、自分にはどのようなサインが現れるかを知っておくことが大切です。気づくことで、早めに対応することができます。

自分のストレス状態に早めに気づき、セルフケアすることが大事です。

ストレスとの上手な付き合い方

【生活習慣を整える】

・バランスのとれた食事
・質の良い睡眠
・適度な運動　など

毎日の生活習慣を見直し、整えることが大事になります。

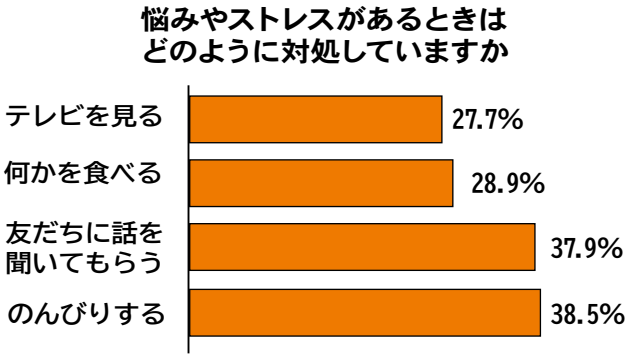
ストレス解消方法

・ぼんやりと外を眺める
・好きな音楽を聴く
・軽く体をストレッチする

自分に合ったリラックスできる方法を見つけ、取り組むことでストレス解消につながります。

相談してみませんか

２０２１年度に行った「須坂市健康意識に関するアンケート調査」の結果では、「悩みやストレスがあるときはどのように対処していますか」の質問に対し、「のんびりする」と回答した方が38・５％で最も多かったです。



のんびりすること、何かを食べるという行動は、自分自身でストレスに対処しようとする行動です。「友だちに話を聞いてもらう」など誰かに相談することも同様です。

誰かに相談することは非常に有効な手段と言われています。人に話すことで、自分のストレスを客観的に捉えることができます。また、ストレスによって発生した自分の不安感などの感情を周囲の人に聞いてもらうことで、ストレス発散にもつながります。

悩みやストレスを一人で抱え込まず、まずは信頼できる人や専門家に相談してみませんか。須坂市にも悩みに応じてさまざまな相談窓口があります。お気軽にご相談ください。

■相談窓口一覧

名称	相談機関	時間	問合せ
こころの健康相談	市保健センター	平日午前８時30分～午後５時15分	☎026-248-9023
	県精神保健福祉センター	平日午前８時30分～午後５時15分	☎026-266-0280
	長野いのちの電話	午前11時～午後10時	☎026-223-4343
	よりそいホットライン	24時間	☎0120-279-338
	こころの健康相談 統一ダイヤル	平日午前９時30分～午後４時、 午後６時30分～10時30分 （受付は午後10時まで）	☎0570-064-556
悩み無料ダイヤル	電話相談専用 （通話料無料）	平日午前８時30分～午後５時15分	☎0800-800-7223
くらし・なんでも 相談ほっとダイヤル	長野県労働者福祉協議会 （通話料無料）	月～金曜日（祝日を除く） ※専門家の相談は毎月第２土曜日 午前10時～午後４時	☎0120-39-6029
妊娠・子育て なんでも相談「おひさま」	おひさま専用電話	平日午前８時30分～午後５時15分	☎026-213-6400

～９月は認知症啓発月間です～

認知症とともに暮らせるまちを目指しています

問合せ　地域包括支援センター（☎026-245-4566）

世界アルツハイマーデーとは

１９９４年、国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関（ＷＨＯ）と共同で、毎年９月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙（けいもう）を実施しています。また、９月は「世界アルツハイマー月間」と定められています。

日本各地でも、９月にさまざまな団体が、認知症への理解を深めるための呼びかけなどの活動を行います。

【認知症支援のシンボルカラーはオレンジ】

温かさを感じさせるオレンジは、「手助けします」という意味を持つと言われ、認知症支援のシンボルカラーとなっています。

９月の取り組み

●オレンジガーデニングプロジェクト

「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう」という思いを共有し、シンボルカラーのオレンジ色の花を育てたり飾ったりして、認知症を考えるきっかけとする活動で、全国各地で行われています。

市では、認知症サポーターのいるお店、介護事業所やオープンガーデン、見守り支援事業協力隊などにオレンジ色の花を咲かせてもらっています。オレンジ色の花を見かけたら、ぜひ少し立ち止まって、認知症について考えてみてください。

また、趣旨に賛同し花を育てていただける方には、花壇やプランターに添えるプレート（右の写真）をお渡ししていますので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

※プレート用の画像は、市ホームページからもダウンロードいただけます。

市ホームページ

●認知症を考える市民講座「地域で見守る認知症」

認知症の人の思いや、生活の工夫、接し方を学びます。

とき　９月10日㈯午後１時30分～３時30分

ところ　生涯学習センター３階ホール

講師　村田志保さん（栗田病院副院長兼認知症疾患医療センター長）

定員　50人

※電話でお申し込みください。

※オンラインでも視聴できますので、希望される方はながの電子申請サービスからお申し込みください。

申込・問合せ　地域包括支援センター（☎026-245-4566）

ながの電子申請サービス

●認知症にやさしい本棚

地域包括支援センターの入口に認知症関連書籍の本棚を設置しています。

絵本や漫画もあります。どなたでもご利用できますので、お気軽にお声がけください。

●図書館特集展示

市立須坂図書館では、期間限定で、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。

問合せ　市立須坂図書館（☎026-245-0784）

毎月第４水曜日は「もの忘れ相談日」

毎月第４水曜日は、「もの忘れ相談日」として相談を受け付けています。

認知症に関する不安や困りごとなど、抱え込まずにご相談ください。

とき　９月28日㈬午前８時30分～午後５時15分

ところ・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須坂やすらぎの園（☎026-214-2611）

認知症を予防するために

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によって、認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言います。

認知症は、誰でもなり得る病気です。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。

【認知症発症リスク】

認知症発症のリスクとして、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。予防のためには、血圧や血中脂質、血糖値の管理が重要と言われています。

血圧や血中脂質、血糖値の状態を知るためにも、健康診断を受けることは認知症予防につながりますので、毎年健診を受けて健康チェックを行いましょう。

また、禁煙することや継続した運動は健康管理の上でも重要ですが、認知機能低下と認知症のリスクを下げるためにもお勧めします。

そして、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が大切と言われています。

認知症サポーターになりませんか

認知症になったからと言って、何もわからなくなってしまうわけではありません。認知症になった方自身が、不安な気持ちでいっぱいです。その気持ちを理解し、手助けしてあげることで、地域で安心して生活することができます。また、周囲の適切な関わりで本人の不安感が減り、周囲の人が困ったと感じる行動も減ると言われています。

認知症サポーターは、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です。

地域包括支援センターでは、認知症サポーターを養成する講座を開催しています。友人やグループなど少人数でも開催できますので、お気軽にお問い合わせください。

※今後、認知症サポーターで、さらにステップアップ講座を受けたサポーターが「チームオレンジ須坂」として、認知症の人とともに活動していく予定です。

認知症安心サポートガイドをご活用ください

認知症安心サポートガイドは、認知症の進行状態に応じた対応や必要となる医療・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冊子です。

地域包括支援センターや高齢者福祉課で配布していますので、ご活用ください。

認知症の人と家族のためのつどいの場

●まゆの会（認知症の人と家族の会）・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をしたり、日々の思いを語り合ったりしています。地域包括支援センターの職員や介護職員なども参加します。

認知症の方への関わり方や、介護サービスの利用など、お互いの経験を自由に話して相談し合える場です。

開催日　毎月第２金曜日
午後１時30分～３時30分

場　所　生涯学習センター２０３教室

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

介護のことや認知症のことを、お茶を飲みながら気軽におしゃべりできます。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、休止する場合があります。

【カフェゆめかおり】

開店日　毎月第２水曜日午後２時～４時

場　所　臥竜５-８-３

問合せ　ＮＰＯ法人良風来（☎０２６-４７７-２２６７）

【オレンジカフェ】

開店日　毎月第４日曜日午後１時～３時

場　所　小河原１５６４-１

問合せ　悠々オアシス（☎０２６-２４７-０８８１）

須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発の進捗状況と今後の予定

問合せ　▼まちづくり課（☎026-248-9007）
▼道路河川課（☎026-248-9006）

●造成工事

観光集客施設用地

９月末に造成工事を完了予定です。建築工事は各企業の準備ができ次第、順次着工予定です。

物流関連産業用地

造成工事は、12月末まで工期を延長し実施中です。建築工事などの着工は未定です。

ものづくり産業用地

㈱鈴木は建築工事中（11月に竣工予定）です。

オリオン機械㈱の造成工事は８月末に完了し、建築工事は秋に着工予定です。

観光集客施設用地

ものづくり2次用地

用地取得の目途がついたため、農地転用、開発行為許可を得て、今年中に造成工事に着手予定です。

●周辺道路工事

２０２３年12月までの完成を目指して工事中です。

詳細は、現場の工事看板、市ホームページでお知らせしていますのでご確認ください。

長期間、ご迷惑をおかけしていますが、ご協力をお願いします。

市ホームページ

ものづくり産業用地

消費生活情報

多重債務の返済でお悩みの方へ

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）

多重債務は、複数の業者から借り入れ、返済が困難になっている状態のことです。

多重債務の原因事例

・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、うまい話しを聞いて、借金までして実行したが利益が得られず、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をしてしまった…

・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ている…

このような事例がきっかけで借金してしまい、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。

多重債務に陥ってしまったときは

●任意整理　当事者間で話し合って、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も利息は増えます。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。

まちゼミ

第13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、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、お店から商品販売や勧誘を一切行いません。また、少人数制のため新型コロナウイルス感染症の感染防止策もしっかり講じることができます。

いつもの生活の中に、新たな生活時間を体験し、いつもの生活時間をちょっと豊かにしてみませんか。お楽しみ「スタンプラリー」も開催しています。

開催期間 9月10日(土)～25日(日)

申込方法 お店へ直接お申し込みください。

申込開始 9月5日(月)

※一部受付日が異なるお店があります。

不安を解消します

お店に入るのにこんな不安はありませんか。お客さまの不安を「まちゼミ」が解消・解決します。

▼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、自分に合ったもの、欲しいものがあるか分からない。

【店側】

街に来ていただくイベントや仕掛けはありますが、まずはお店に来ていただき店の良さを感じてもら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お店と街の活性化につながります。

【受講される方】

セルフ販売の売り場では得られない新たな知識を得られます。店主やスタッフとのコミュニケーションにより楽しみを得られます。

詳細は須坂商工会議所ホームページをご覧ください。

■前回の講座の様子

▲家の エクステリアの選び方

▲癒やしのインテリア（苔テラリューム作り）

イベント

すざかスイーツスタンプリー

期 間 9月1日(木)～12月28日(水)

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。スイーツ巡りを楽しみましょう。

【参加方法】

❶参加店で税込み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。

❷須坂市内にある28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。

❸3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つ集めた方全員に、「果実餡（あん）」須坂市産のカシス味」をプレゼント。

【参加店】

- 盛進堂駅前店・中町店
- ＆chocolate
- I.D.Cafe
- コモリ餅店
- 須坂煎餅堂
- kitchen FUTARIYA
- スイーツマーケットカフェ
- 旧小田切家住宅 CAFÉ KOH
- 鈴木養蜂場
- 玉林餅菓子店
- Café 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 PANIER
- 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
- お食事・お休み処 臥竜の金箱
- お休み処 みすゞや
- 猫まち駅舎

デジとしょ信州 市町村と県による協働電子図書館

問合せ　市立須坂図書館
（☎026-245-0784FAX026-245-4313）
開館時間　火～金曜日午前９時～午後７時
土・日・祝日午前９時～午後５時
図書館のホームページは、右の２次元コードからアクセスできます

電子図書館を利用してみませんか

市町村と県による協働電子図書館「デジとしょ信州」がサービスを開始しました。

「デジとしょ信州」は、長野県民が、誰でも、いつでも、どこからでも、無料で利用できるインターネット図書館です。

自宅のパソコンや、スマートフォン、タブレットで、コンテンツ（電子書籍）を読むことができます（インターネット接続料は利用者負担になります）。

これまで図書館を利用していた方にも、さまざまな事情で図書館に足を運ぶのが難しい方にも、楽しみや学びの機会を提供し、災害や感染症による非常事態にあっても、継続して情報を提供できる環境づくりを進めています。

市立須坂図書館とあわせて、「デジとしょ信州」もご利用ください。

申込方法

利用するには、申し込みが必要です。須坂図書館窓口または電子申請で申し込みができます。

窓口で申し込む際は、市立須坂図書館の利用者カードと、氏名・生年月日・住所が確認できる身分証明書などをお持ちください。利用者カードをお持ちでない方は、新規登録をお願いします。身分証明書の提示で、すぐにカードを作れます。

電子申請の場合も、市立須坂図書館の利用者カード番号が必要になります。

申請が完了すると、利用者ＩＤと仮パスワードが交付されます。

※交付されるまでに、数日かかる場合があります。

利用方法

市立須坂図書館または県立長野図書館のホームページから、「デジとしょ信州」にアクセスするか、インターネットで「デジとしょ信州」と検索してください。

デジとしょ信州

サイトでは、サインインの「カード番号」に、交付されたＭから始まる利用者ＩＤを入力します。

仮パスワードは、「パスワードヘルプ」をクリックし、変更してからお使いください。

小説やライトノベルなどの読み物だけでなく、レシピ本、ビジネス書などのさまざまな実用書や子どもの本、英語の本など、約１万８千冊の中から借りることができます。

貸出冊数　一人２冊まで
貸出期間　７日間

※貸出期間が過ぎると自動返却されます。次の予約がなければ、貸出期間内に、１回のみ、７日間延長できます。

ルールを守って

利用者ＩＤは、一人に１つです。利用に際して不正が認められた場合は、利用を停止します。

▲「デジとしょ信州」トップページ
さまざまな特集があり、選びやすく並んでいます

企業人権教育を推進しています

▲「人権教育啓発パネル展」

問合せ　人権同和教育課（☎026-245-0909）

「須坂市企業人権教育推進会議」とは

部落差別をはじめ、あらゆる差別の解消を目指し、企業人権教育を推進することを目的として、1974年8月に設立された企業主の自主的組織です。

現在、市内の82社が加入し、職場内の人権教育を一層推進し、人権が尊重される差別のない明るい職場づくりを進めています。

企業内研修の支援

企業が行う人権に関する社内研修会に無料で講師を派遣しています。また、さまざまな人権課題をテーマにしたDVDや映写機器などの貸し出し、人権交流センターの会議室を研修会の会場として提供しています。

お気軽にご相談ください。

「須坂市企業人権教育推進会議」の主な活動

【企業経営者人権教育研修会および企業人権教育指導者養成講座】

企業主や企業内の研修会担当者などを対象に研修を行っています。

【今年度の研修会】

①同和問題
②メンタルヘルスとコミュニケーション
③特性を理解し合う企業の取り組み

※研修会を希望される方は人権同和教育課にお問い合わせください。

【現地（合同）研修会】

さまざまな人権課題の中からテーマを決め、県内各地や各施設などを訪れて学習しています。

今年度は、沖縄県「ひめゆり平和祈念資料館」とオンラインをつなぎ、研修会を行いました。

「須坂市企業人権教育推進会議」の新規会員募集

人権が尊重される働きやすい職場をつくるため、一緒に活動しませんか。

年会費

▼従業員数50人未満の企業…3000円
▼従業員数50人以上100人未満の企業…4000円
▼従業員数100人以上千人未満の企業…6500円

市長のいきいき通信

マイナンバーカードの申請のお願い

須坂市は“誰一人取り残さない”“人に優しい”「デジタルファースト」が目的

須坂市を訪れたウクライナ人の方が、日本の役所のデジタル化の遅れに驚いていました。日本のデジタル化は、コロナ対策で露呈し、先進国63カ国中23位と遅れています（国際経営開発研究所が発表した「世界デジタル競争力ランキング2019」）。これは、現状に満足している、便利になることを理解していないなどが要因と思われます。マイナンバーカードは確定申告での医療費通知情報との連携、健康保険証として利用でき、将来的には申請書類を提出する際に、住所、氏名、生年月日などを書かない（書かない窓口）、給付金の受け取りなど、今までの住民基本台帳カードと比較し、サービスが格段に充実します。

マイナンバーカードのICチップに記録される情報は、カード面に記載されている情報（氏名・住所・生年月日・性別・個人番号・本人の写真など）や、公的個人認証電子証明書などに限られ、税などプライバシー性の高い情報は入っていません。また、情報は分散管理し、行政職員が、必要な情報に限りアクセスが認められています。

少子超高齢社会を迎え、行政需要は複雑多様化し、増大しています。マイナンバーカードは、市民サービス向上および行政経費の効率的活用が目的です。

今月末までにマイナンバーカードを申請された方には、最大で2万円のマイナポイントがもらえます。この機会に、申請をお願いします。

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

メモ

市外局番…(026)

木	金	土
1 イ スイーツスタンプラリー(～12月28日)(P17) イ 身近な生き物展(～25日)(P35)	2 健 3カ月児健康診査(P28)	3
8 講 かみかみ離乳食講座(P28)	9 イ クラシック美術館「重陽の節句」(～10月11日)(P24)	10 講 認知症を考える市民講座(P14) イ 得する街のゼミナール(～25日)(P17)
15 講 高齢者健康教室(P26) 講 うつ病の方の家族教室(P26)	16 健 1歳6カ月児健康診査(P28)	17 イ JAながのすこうぶどう祭り(～19日)(P25) イ ご長寿動物をお祝いしよう(～19日)(P35)
22	23 診 信州医療センター イ 須坂スイーツフェスタ(P36) 知 スザカのサスガをさがすバス(P37)	24 イ ドライポイント教室(他1回)(P26)
29 健 3歳児健康診査(P28)	30 知 マイナポイント第2弾をもらうためのマイナンバーカードの申請期限(P6) **税金などの納期限** ※詳細は上段をご覧ください。	10/1 講 市民健康づくり講座(P26) イ キノコ鑑別会(～2日)(P25) イ 動物園まつり(～2日)(P36) イ 恋華めぐり(～8日)(P37) イ クラフト＆アートフェア(～2日)(P37) イ ぶどうマルシェ(～2日)(P37)
6	7 健 3カ月児健康診査(P28)	8

■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

■弁護士の無料法律相談☎248-9977
と　き　8日(木)、22日(木) 13:00～16:00
ところ　須坂市生涯学習センター
問合せ　まいさぽ須坂(要予約)

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
と　き　14日(水)、21日(水) 13:30～
ところ　シルバー人材センター

■不動産無料相談☎228-2130
と　き　15日(木) 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　18日(日)、10月2日(日)
9:00～12:00
ところ　社会福祉協議会(要予約)

■司法書士無料相談☎245-0031
と　き　22日(木) 13:00～15:00
ところ　須坂商工会議所(要予約)

■司法書士による無料電話相談「全国一斉子どものための養育相談会」☎232-7492
と　き　25日(日) 10:00～16:00
当日専用電話番号　0120－567－301
問合せ　長野県司法書士会

※祝日を除く

2022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
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
9月30日(金)

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	
4 診 信州医療センター イ 旧小田切家住宅「漆芸」(～11月14日)・ギャラリートーク(P24) 知 スザカのサスガをさがすバス(P37)	5	6 健 2歳児健康相談(P28)	7	
11 診 信州医療センター 知 スザカのサスガをさがすバス(P37)	12	13 イ 博物館「須坂の災害史」(～10月16日)(P24) パ 豊丘地域公民館(14:00～16:00)	14 講 人権教育講座②(P27)	
「須坂市家庭の日」18 診 信州医療センター イ 菊のちりめん細工(P24) イ 長野パルセイロホームゲーム(P25) 知 スザカのサスガをさがすバス(P37)	19 診 信州医療センター 知 スザカのサスガをさがすバス(P37)	20 講 もぐもぐ離乳食講座(P28) イ DVD上映会(P25)	21 講 介護教室(P26) 講 人権問題学習会(P27) イ 笠鉾会館「亀田家四代の儒学と信州須坂」(～10月16日)(P25)	
25 診 信州医療センター イ 長野パルセイロホームゲーム(P25) 知 スザカのサスガをさがすバス(P37)	26	27 健 1歳児健康相談(P28)	28 知 もの忘れ相談日(P14)	
2 診 信州医療センター イ 講演会「亀田家四代の儒学と信州須坂」(P25) イ キノコ現地学習会(P25) 知 スザカのサスガをさがすバス(P37)	3 イ 不動産鑑定士無料相談会(P26) パ 仁礼コミュニティセンター(10:00～12:00)	4 講 かみかみ離乳食講座(P28)	5	

●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 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

●就業構造基本調査へのご協力をお願いします

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。この調査は日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、国が行う調査の中でも、特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。

9月下旬から、無作為に選ばれた世帯に調査員が調査書類を配布します。パソコンやスマートフォンからもご回答いただけます。

ご協力をお願いします。

問合せ　政策推進課（☎248-9017）

●屋外広告物適正化旬間

期　間　9月1日(木)～10日(土)

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、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、市内パトロールや違反広告物（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。

問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●秋の全国交通安全運動

期　間　9月21日(水)～30日(金)

思いやりを持った運転で、歩行者を交通事故から守りましょう。

▼夕暮れ時や夜間には、歩行者は夜光反射材やLEDライトなどを活用し、運転者は早めのライト点灯やハイビームで、事故を防ぎましょう。

▼運転者は、通り慣れた道であっても、安全確認をし、さまざまな危険に対処できるよう速度制限を守りましょう。

▼道路を横断する時は、横断歩道を渡り、しっかりと左右の安全確認をしましょう。

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できます。

※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21日(水)～10月21日(金)

問合せ　財政課（☎248-9016）

●環境配慮・スマート農業機械導入補助金

スマート農業を促進し、持続可能な農業経営を推進するため、環境に配慮した農業に必要な機械や農業の省力化に寄与するための機械の導入費に対して補助します。

対　象　3人以上の農業者または農業者が組織する団体

補助額　10分の3以内の額

※限度額30万円

申込・問合せ　農林課（☎248-9004）

●遊休農地解消補助金

遊休農地を借用・取得し、作付けして遊休農地を解消する場合、委託料、使用料、種苗購入費などを補助します。

条　件

▼適正な管理のもとに3年以上耕作すること。

▼利用権設定または所有権移転を行うもの。

補助額　▼果樹…限度額8万円▼果樹以外…限度額4万円（10アール当たり）

申込・問合せ　農林課（☎248-9004）

●そばの収穫作業を支援しています

市農業再生協議会が汎用（はんよう）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。

広告欄

日本盛 酒蔵の化粧品
米ぬか美人
米ぬかにはしっとりしたつや肌をはぐくむアミノ酸がたっぷり。米ぬかのやさしさでもっちり肌をご体験ください。

たっぷり本品サイズ
うるおい化粧水 120ml
通常価格 2,530円
プラス
特別プレゼント！ 水彩花柄ポーチ
サイズ：約 縦95×横130×マチ40mm
材質：ポリ塩化ビニル、ポリエステル
※小物はついておりません。
※ポーチのデザインは予告なく変更になる場合がございます。
うるおい化粧水をお試しいただけるセットができました。
「うるおい化粧水」120ml
初めてご購入の方限定　お一人様1個限り！
初回限定特別価格
1,500円（税込）
送料無料
無香料　無着色　パラベン不使用　アレルギーテスト済み※　※すべての人にアレルギーがおきないというわけではありません。
ご注文はお電話で
年中無休：AM7時～PM9時
「03053係」まで
050-1866-1629
日本盛株式会社
兵庫県西宮市
用海町4-57
商品は注文確認後10日以内でお届け、支払はクレジットカードまたは、商品到着後2週間以内に郵便局かコンビニ振込。但し当社規定により代金引換・クレジット払いに変更になる場合あり（手数料当社負担）。返品は原則未開封に限り、商品到着後7日以内（返送料お客様負担）。お届けはご本人様宛とさせていただきます。お預かりしたお客様の個人情報は商品・サンプルの発送、商品のご案内などに利用させていただきます。※本商品を初めてご購入の方限定。

広告の問い合わせは㈱ウィットへ（☎072-668-3275）

申込期限　9月16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、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。
申込・問合せ　須坂市農業再生協議会(農林課内)
(☎248-9004)

●農作業中の事故

毎年、全国で約300件の農作業死亡事故が発生しています。
事故の多くは、農作業機械使用時の安全確認不足や操作誤りが原因です。互いに声をかけあい、農作業事故ゼロを目指しましょう。
問合せ　農林課
(☎248-9004)

●クマに注意してください

クマの行動が活発になっています。
クマとの不意の遭遇を避けるため、森林内に入るときや暗い時間帯に外出するときは、鈴やラジオなどで音を出し、人の存在をクマに知らせる行動を心がけましょう。
問合せ　農林課
(☎248-9004)

●フード乾燥機を使ってみませんか

フード乾燥機を使って、乾燥野菜やドライフルーツが作れます。使用希望者はお問い合わせください。
設置場所　本郷町(須高広域農道沿い)
利用料　1日400円
※延長の場合は半日200円です。
申込・問合せ　農林課
(☎248-9004)

●家計急変世帯臨時特別給付金の申請期限は9月30日

左記に該当する方は、給付金の受給対象者となりますので、期限までに申請をしてください。
対象世帯
新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年1月以降に家計が急変し、世帯全員が住民税非課税相当の状況にあると認められる世帯
※令和3・4年度臨時特別給付金を受給した世帯を除く
給付額　1世帯当たり10万円
申請方法　申請書に必要事項を記入し、添付書類とともに臨時特別給付金受付窓口(本庁舎2階)に直接、または郵送で提出してください。
※申請書類は市ホームページに掲載していますが、申請書類の郵送を希望される方は、ご連絡ください。
※詳細は、広報須坂7月号または市ホームページをご覧ください。
申請期限　9月30日(金)(30日消印有効)
申請先　〒382-8511 須坂市役所福祉課あて
問合せ　福祉課
(☎213-6131)

市ホームページ

●ごみの野外焼却は禁止されています

家庭で出る生ごみやプラスチック、紙類などのごみの焼却は法律違反だけでなく、煙や臭いで周辺に迷惑をかけることにもなりますので絶対におやめください。
家庭から出るごみは確実に分別し、ルールを守ってごみステーションに出してください。
問合せ　生活環境課
(☎248-9019)

●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(木)～15日(木)
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…ブラウン
▼材質…上蓋(うわぶた)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、肩ベルトに防犯ブザーホルダー、時間割表ホルダー、反射テープ、タブレットケース付き
価格　9200円(税込み)
※6年間保証付き
引き渡し　2023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)

●区・自治会における意識調査の結果

2022年4月に区・自治会役員への男女参画状況などの調査を行いました。市ホームページに調査結果を掲載しましたので、ご覧ください。
問合せ　人権同和・男女共同参画課
(☎245-0909)

市ホームページ

◎2021年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……つくろうよ　差別もいじめも　ない世界　仁礼小5年　近藤柚奈さん

●信濃川水系河川整備計画に対するご意見と回答

信濃川水系河川整備計画（変更原案）に対する関係住民からいただいたご意見と回答を、信濃川水系河川整備計画ホームページに掲載しています。

掲載資料は道路河川課（本庁舎3階）でも10月31日(月)まで閲覧いただけます。

問合せ　国土交通省千曲川河川事務所調査課（☎227-9434）

とこ見は意答ら ご回ち

●歴史的建物園の臨時閉館のお知らせ

イベント開催準備のため歴史的建物園への入館ができません。ご協力をお願いします。

期　間　9月29日(木)～30日(金)

問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

●雇用のトラブルでお困りの方へ

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブルについて、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。手続きは無料です。

問合せ　▼北信労政事務所（☎234-9532）▼県労働委員会事務局（☎235-7468）

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

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

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

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(木)～30日(金)

申込・問合せ　学校教育課（☎248-9010）

行事・催し

●旧小田切家住宅企画展

【長野県ゆかりの工芸作家（漆芸）伴野崇・井坂友美展】

漆によって上塗りされた美しくあでやかな塗り肌をご覧いただけます。

期　間　9月4日(日)～11月14日(月)（木曜日を除く）午前9時～午後5時

入館料　300円

【ギャラリートーク】

伴野崇さん、井坂友美さんによるギャラリートークを開催します。

と　き　9月4日(日)午後1時30分～2時30分

問合せ　旧小田切家住宅（☎246-2220）

●須坂クラシック美術館「重陽（ちょうよう）の節句」

重陽の節句とは、「菊の節句」とも呼ばれ9月9日に無病息災や長寿を願った五節句の一つです。菊モチーフの収蔵品などを展示します。

期　間　9月9日(金)～10月11日(火)（木曜日を除く）午前9時～午後5時

入館料　300円

【後の雛（のちのひな）】

展示期間中、主屋のお座敷にひな人形を飾ります。後の雛はひな飾りの虫干しも兼ねています。

【菊のちりめん細工作り】

と　き　9月18日(日)午前10時～正午

参加費　1000円

※入館料別

定　員　10人

申込期限　9月17日(土)

申込・問合せ　須坂クラシック美術館（☎246-6474）

●須坂市立博物館企画展

【須坂の災害史～立ち向かう須坂の人々～】

戌（いぬ）の満水から令和元年東日本台風まで、須坂の人々が災害に立ち向かってきた姿を、

広告欄

最初は親子で参加、徐々に母子分離、10月には、お子様だけで参加!!

未就園児体験保育「マリアルーム」ご好評いただいています。

マリアルームは就園前のお子様（2歳児）対象とし、ご家庭以外で同年齢の子ども達と過ごしたり様々な体験をすることで、子ども達の成長や、お母様方の子育てのお手伝いをすることが目的の子育て支援です。入園前のプレ体験としてご参加ください。

子ども大好き、元気な保育士が担当します。子どものパワーに負けないよう、元気いっぱいがんばります。

詳細・申し込みはWebで!!

Maria Kodomoen
認定こども園
マリアこども園

期間　8月17日より10月12日までの毎週水曜日（8月24日・9月21日・28日はお休み）
時間　9:30～11:30
対象年齢　2歳児（2019年4月1日～2020年4月1日生まれ）
定員　12人　参加費　無料

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㈱ウィットへ（☎072-668-3275）

資料や写真・映像で追います。
期　間　9月13日(火)～10月16日(日)（祝日以外の月曜日、10月11日(火)を除く）午前9時～午後5時
ところ　須坂市立博物館
入館料　200円
問合せ　須坂市立博物館（☎245-0407）

●JAながのすこうぶどう祭り2022

とき　▼9月17日(土)午前9時30分～午後2時▼18日(日)午前9時～午後2時▼19日(月)午前9時30分～午後2時
ところ　Aコープすこう店野外特設会場
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、縮小・分散開催とします。
※路上や私有地へは駐車しないでください。
問合せ　JAながの須高営農センター（☎245-0153）
※土・日曜日、祝日を除く

●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25節　福島ユナイテッドFC戦】
とき　9月18日(日)午後6時～
【第26節　アスルクラロ沼津戦】
とき　9月25日(日)午後6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（☎／FAX244-7780）
※定休日は日・月曜日、祝日

チケットはこちら

●人権学習用DVD上映会

とき　9月20日(火)午後7時～8時50分
ところ　人権交流センター
上映DVD　「ただいま、おかえり。感染症による差別のない長野県を目指して」55分
※2回上映します。
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●「亀田家四代の儒学と信州須坂」講演会と展示

市立須坂図書館の成り立ちを語る扁額（四代雲鵬書）の修復を機に、須坂藩主も学んだ亀田儒学と信州須坂との深い関わりを解き明かします。
三代鶯谷書の屏風も展示します。
【講演会】
とき　10月2日(日)午後2時～3時30分（午後1時30分開場）
ところ　メセナホール小ホール
講　師　村山吉廣さん（早稲田大学名誉教授）
入場料　無料
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、入場の際、連絡先の記入などにご協力をお願いします。
問合せ　市立須坂図書館（☎245-0784）
【展示】
とき　9月21日(水)～10月16日(日)（月曜日《月曜日が祝日の場合は火曜日》を除く）午前9時～午後5時
ところ　笠鉾会館ドリームホール
入館料　200円
問合せ　笠鉾会館ドリームホール（☎246-7100）

●キノコ鑑別会

野生キノコの食毒を鑑別します。採取したお手持ちのキノコは全てお持ちください。（申込不要）
とき　▼10月1日(土)▼2日(日)各日ともに午前11時30分～午後3時30分
ところ　須坂市立博物館前特設テント
講　師　▼長野県きのこ衛生指導員▼須坂きのこの会会員
主　催　須坂きのこ展実行委員会
問合せ　須坂市立博物館（☎245-0407）

●キノコ現地学習会

とき　10月2日(日)午前8時～10時30分（雨天中止）
ところ　坂田山周辺
集　合　さかた山風の子保育園駐車場
講　師　須坂きのこの会会員
参加費　50円（保険料）
持ち物・服装　▼クマ除け用の鈴▼キノコの入れ物▼飲み物▼マスク▼帽子▼長そで▼長ズボン▼手袋▼長靴など
※服装は黒色や色の濃いものは避けてください。
定　員　20人（申込順）
※小学生以下は保護者同伴
申込期間　9月13日(火)～23日(金)
主　催　須坂きのこ展実行委員会
申込・問合せ　須坂市立博物館（☎245-0407）

広告欄

個人事業主・事業者のみなさまへ
小規模事業者持続化補助金を使って広告宣伝をしませんか？
最大200万円 補助率2/3 助成！

広告宣伝・出展・店舗改装・商品開発など、小規模事業者の様々な取り組みを支援します！
ホームページや販促チラシを作りたい！
店舗の改装や看板を新調してイメージを変えたい！
展示会や商談会に出て販路を開拓したい！
新商品の開発がしたい！
ネットショップを開業したい！

補助金を活用して販路開拓をしてみませんか？
小規模事業者持続化補助金とは、小規模事業者の皆様が、持続的な経営に向けた経営計画に基づき行う、地道な販路開拓（例：看板やホームページ、チラシ作成等）を支援するために、それらに要する経費の一部を補助するものです。
※5名以下、または20名以下の企業様が対象です。業種によりご案内致しかねる場合がございます。
●申請がめんどう
●書類をたくさん用意するのでは？
●一度話だけでも聞いてみたい！
そんな方はお気軽にお問い合わせください！
申請・書類作成のお手伝いも致します！

株式会社ウィット
営業時間:9:00～18:00（土・日・祝日休）
大阪府高槻市城北町1丁目14-17-501
TEL：072-668-3275
補助金の概要や申請の流れについてご興味がございましたら https://wi-t.net HPよりお問い合わせください！

●須坂版画美術館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です。独特のやわらかいにじみのある線が表現できます。

とき　▼9月24日(土)▼25日(日)各日ともに午前10時～午後4時
講師　中村眞美子さん（版画家）
参加費　2500円
定員　10人
申込期限　9月13日(火)
申込・問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

●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3日(月)▼午前10時～正午▼午後1時～4時
ところ　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）

●2022ワンバウンドふらば～るバレー体験交流会

ニュースポーツのワンバウンドふらば～るバレーを体験して交流を深めませんか。

とき　11月27日(日)午前8時10分～
ところ　墨坂中学校体育館
参加費　無料
申込期間　9月14日(水)～11月7日(月)
申込・問合せ　文化スポーツ課（☎248-2020）

体験交流会の詳細はこちら

講座・教室

●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。

とき　10月～2023年3月の原則第2・4月曜日午前9時30分～11時30分
ところ　高甫地域公民館
内容　▼健康運動指導士の指導によるストレッチ▼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
※4～9月の教室に参加した方は対象外です。
定員　20人
申込方法　地域包括支援センター窓口、または電話でお申し込みください。
申込期限　9月14日(水)
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を学び、楽しく頭や体を動かしましょう。

とき　9月15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
参加費　無料
持ち物　▼飲み物▼タオル
※動きやすい服装、マスク着用
対象　市内在住の65歳以上の方
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

とき　9月15日(木)午後1時30分～3時30分
参加費　無料
対象　うつ病の方の家族
※詳細は申し込み時にお伝えします。随時、個別での相談にも応じます。ご相談ください。
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

●介護教室

高齢になると、心身機能の低下により食事が偏り、フレイル状態になりやすくなります。栄養を学び、ご自身の食事を見直してみませんか。

とき　9月21日(水)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　「栄養改善でフレイル予防！」
講師　宮下昌貴さん（須坂やすらぎの園管理栄養士）
参加費　無料
対象　▼介護している方▼テーマに関心のある方
定員　20人
申込期限　9月15日(木)
申込・問合せ　須坂やすらぎの園（☎214-2611）

●市民健康づくり講座「知っておきたい大腸がんの現状と対策～早くみつけて早く治そう～」

大腸がんは年々増加し、男女ともに死因の上位を占めています。早期発見ができれば

広告欄

親身に相談にのってくれる
信頼の住宅リフォーム屋さん
まずはお気軽にご相談ください！
株式会社 山岸建築
キッチン／トイレ／浴室／外壁塗装／増築／新築 など
お問い合わせはこちら
0120-507-006
「どんなリフォームができるの？」施工事例はホームページへ!!
HP
https://www.yamagishi-k.jp/
〒382-0016　長野県須坂市高橋町1072-1　受付時間／9:00～18:00　TEL.026-245-1738　FAX.026-245-1748 e-mail.info@yamagishi-k.jp
山岸建築　検索

広告の問い合わせは㈱ウィットへ（☎072-668-3275）

適切な治療につながります。
大腸がんとはどのような病気なのか、予防や検査・治療を含めた最新情報を学びませんか。
とき　10月1日(土)午後1時30分～3時
ところ　保健センター
講師　赤松泰次さん（長野県立信州医療センター内視鏡センター長）
受講料　無料
定員　40人
申込期限　9月27日(火)
申込方法　電話でお申し込みください。オンラインでも参加できます。希望される方は、ながの電子申請サービスからお申し込みください。
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

オンライン申込はこちら

●人権教育講座②

とき　9月14日(水)午後7時～8時30分
ところ　メセナホール大ホール
演題　「子どもをとりまく現状と人権問題」
講師　宮坂宏さん（北信教育事務所生涯学習課指導主事）
参加費　無料
問合せ　人権同和教育課（☎245-0909）

●人権問題学習会

とき　9月21日(水)午後7時～8時30分
ところ　本郷学習センター
演題　「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）

●応急手当普及員講習〈全3回〉

所属する団体や事業所などで救命講習を指導できる資格を取得します。
とき　▼11月19日(土)▼26日(土)▼27日(日)各日ともに午前8時30分～午後5時30分
ところ　須坂市消防本部
受講料　無料
※別途テキスト代がかかります。
対象　▼須高地域在住の方▼須高地域の事業所に勤務する方▼3日間すべて受講できる方
定員　6人（申込順）
申込期間　9月5日(月)～10月7日(金)
申込方法　電話または消防署窓口でお申し込みください。
※平日午前9時～午後5時
※中止する場合は、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（☎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。

リサイクル情報

《差し上げます》
▼素焼きの鉢▼学習机▼果実酒用の瓶(新品)▼エレクトーン▼セミダブルベッド
申込期限　9月12日(月)
交渉順位抽選　9月15日(木)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。
※物品は、情報提供者が保管しています。譲り渡し交渉は、当事者同士で行ってください。
※リサイクル情報の登録は、随時受け付けています。
申込・問合せ　市民課（☎248-9002）

善意の窓口

《寄附》
▼絵本167冊（須坂市子育て支援センター充実のため）…野崎泉様
▼現金（地域福祉のため）…公益社団法人須高広域シルバー人材センター会員互助会「みつば会」様
▼現金（スポーツ振興のため）…須坂市マレットゴルフ協会様
▼梅漬けパック470個（米寿、百寿、男女最高齢のお祝いのため）…株式会社日本グルメ市場様

入居者募集

募集期間　9月1日(木)～9日(金)（土・日曜日を除く）
抽選日　9月14日(水)午前9時
【市営住宅】
▼屋部（3DKY）…1戸
▼屋部（3DKB）…1戸
▼豊丘（3DKB）…9戸
※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）

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！
まずはお問合せください！

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

9月11日(日)　りんどう薬局
9月18日(日)　わかば薬局
9月19日(祝)　アイリス薬局
9月23日(祝)　アキヤマ薬局
9月25日(日)　オオクマ薬局
10月2日(日)　まつの木薬局

※蔵の町薬局は19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18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(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。

健康相談

【保健センター】
電　話　☎248-9023
と　き　月～金曜日※9:00～16:00
※祝日を除く
ところ　保健センター
※来庁前にお電話で予約してください。

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	9/2(金)	13:10～	令和4年5月1日～5月31日生
	10/7(金)		令和4年6月1日～6月30日生
1歳児健康相談	9/27(火)	9:15～	令和3年8月20日～9月27日生
	10/25(火)		令和3年9月28日～10月25日生
1歳6カ月児健康診査	9/16(金)	13:10～	令和3年2月20日～3月16日生
	10/21(金)		令和3年3月17日～4月17日生
2歳児健康相談	9/6(火)	9:15～	令和2年8月9日～9月5日生
	10/14(金)		令和2年9月6日～10月9日生
3歳児健康診査	9/29(木)	13:10～	令和元年8月14日～9月12日生
	10/27(木)		令和元年9月13日～10月25日生
もぐもぐ離乳食講座	9/20(火)	13:00～	令和4年3月1日～3月31日生
	10/18(火)		令和4年4月1日～4月30日生
かみかみ離乳食講座	9/8(木)	13:00～	令和3年12月1日～12月31日生
	10/4(火)		令和4年1月1日～1月31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4年4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9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25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23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)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」……家族でかわすあいさつをみて　子どもたちは育ちます

広告の問い合わせは㈱ウィットへ(☎072-668-3275)

夏も冬もエアコン1台、家中素足で心地いい。
超断熱住宅　モデルハウスCANTE公開中
● 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
土地情報もあります!
予約制につきお問い合せください
ALOHA100 SKY HOME SUZAKA JAPAN
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
0120-032-154
LINEから問い合わせ
広告欄

２０２２年９月１日発行

No.725

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

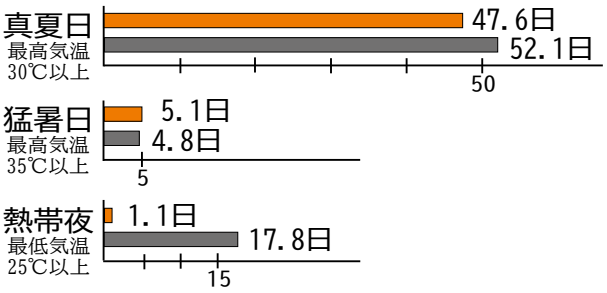
気象情報を生活に生かそう！

高甫地域公民館

7月29日㈮、高甫地域公民館の主催による、気象セミナー講座を開催しました。講師に長野地方気象台防災気象官の阪田正明さんを迎え、将来の気候予測や、猛暑日、大雪、台風が来る際に参考になる気象情報についてお話しいただきました。

将来の気候どうなる

左のグラフは、現在の、長野市と東京都における真夏日・猛暑日・熱帯夜の日数を表したものです。



▲気温の階級別日数の比較（1991～2020年の平年値）
長野市　東京都　※講座資料をもとに作成

将来の気温は、地球温暖化により必ず上昇すると予測されています。国際的に地球温暖化対策の取り組みを決めたパリ協定では、２１００年頃までに世界の平均気温を１９００年頃と比べて約２℃の上昇内に抑えることを目標に掲げています。また、今以上の地球温暖化対策を行わなかった場合は、約４℃の上昇が見込まれています。

２１００年頃の長野県の気候は、現在と比較して次のように予測されています。

【2℃上昇すると】
- 真夏日　約12日増加
- 猛暑日　約2日増加
- 熱帯夜　約1日増加

【4℃上昇すると】
- 真夏日　約46日増加
- 猛暑日　約15日増加
- 熱帯夜　約15日増加

気温の上昇は雨にも影響があり、バケツをひっくり返したような激しい雨（1時間降水量30㎜以上）の回数も増加すると予測されています。将来は、災害級の大雨が当たり前になるかもしれません。

気象情報から対策を取ろう

近年の大雨や大雪、台風などの気象災害の多発、高温による熱中症の増加など、気温上昇の影響は既に現れています。被害を軽減するために、気象情報を取得し備えることが大切です。

気象庁では、10年に一度程度しか起きないような著しい高温や低温、降雪量となる可能性が高まっているときは、早期天候情報などを発表して注意を呼びかけます。

また、大雨や暴風などに関しては、災害に結びつくような激しい現象が予想される数日前から早期注意情報を発表し、災害への心構えを高めることを促しています。

台風や雪の季節に備え、普段から気象情報に耳を傾け早めの対策ができるようにしましょう。

参加者の感想

- 安全に暮らし続けられる未来のために、積極的に地球温暖化対策に取り組みたい。
- 気象情報を得ることの重要性を確認できたので今後の生活に生かしたい。

がりゃう山

「感染症は予防できる。それには清潔で健康的な生活環境が不可欠」とナイチンゲールは考えていたようです▼「白衣の天使」・「近代看護教育の母」と敬称される彼女。クリミア戦争（1853～1856・ペリー来航の翌年に勃発）で野戦病院に派遣され看護活動に従事します▼彼女は病院の衛生を改善し（清潔な水を使用、包帯を毎日交換など）、死亡率を低下させました▼イギリスに帰国後、統計的手法を使い自身が行った衛生管理が死亡率を低下させたという事実を示し、病院の衛生管理が見直されていきます▼「〇〇人が感染」と連日報道される新型コロナウイルス感染症も、彼女が活躍した時代と同様、数字に惑わされず、基本的な対策の徹底が求められているのではないでしょうか▼なお彼女は王立統計協会の女性会員に選出され、米国統計学会の名誉会員にもなり「統計学の母」とも敬称されています。

★こちらのブログもご覧ください。

生涯学習推進員会 活動だより

災害への備え「非常食」

6月23日(木)に生涯学習推進員会研修部会の企画として非常食についての研修を行いました。

研修部会では、自分たちの食を見直し、考える機会として、食に関する研修を重ねてきました。今回は、非常食に目を向け、災害ボランティアとしても活動している宮本一敬推進員から、実際のボランティア活動の様子や支援物資として提供された非常食について話を聞きました。

宮本さんは、一般財団法人「日本笑顔プロジェクト」で重機オペレーターの資格を取得し、重機ボランティアとして復旧作業などに参加しています。「日本笑顔プロジェクト」では、2021年1月の大雪により北陸自動車道で数百台の自動車が足止めに遭った際には、停留車に支援物資を届ける活動もされました。その時に、食品会社と共同で開発した非常食セットを届けたそうです。この非常食セットは、水で発熱するヒートパックによりレトルトパックを温めることができます。火を使わないので車で避難する際などに役立ちます。

研修では、実際にリゾットを温め試食してみました。袋にヒートパックを入れ水を注ぐと、すぐに発熱し始めます。そこへレトルトパックのリゾットを入れると20分ほどで温めることができました。

▲非常食を温める様子

宮本さんは、災害時には食の大切さと同じぐらい、トイレの問題も並行して考えていくべき事案であると話し、災害用の簡易トイレの紹介もしました。紹介された簡易トイレは、発泡スチロール製で座面が冷たくなく、大人から子供まで使用できる形状に工夫されていました。

いつ起こるか分からない災害に備え、生きる希望にもなる非常食や防災用品の重要性を改めて認識しました。

（生涯学習推進員広報部会　坂田　記）

「一人ひとりが学び高めあうまち」
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。

参加者募集 ～市内見学まなび一号(隊) お宝探しの旅～

秋の大笹街道巡り

江戸時代、谷街道福島宿を起点に仁礼宿から上州大笹宿（群馬県吾妻郡嬬恋村）に至る、険しい峠越えの道だった「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。

峰の原高原での昼食も楽しみながら、秋の大笹街道を巡りましょう。

▲大笹関所跡での様子

とき　10月15日(土)　午前9時～午後3時30分

参加費　1600円（昼食代・保険料）

定員　14人（申込順）

募集期間　9月5日(月)～30日(金)

集合・解散　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…馬頭観世音碑・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

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

お知らせ

仁礼コミュニティセンター

体験　松代焼陶芸教室

とき　10月19日(水)　午後1時30分～3時30分
ところ　仁礼コミュニティセンター
内容　湯のみ、茶わんなどの作陶
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、飲み物
定員　10人（申込順）
申込開始　9月20日(火)
問合せ　☎245-8118
※平日午前9時～午後4時30分

中央地域公民館

学ぶ　筆ペンで書いてみよう〈全4回〉

筆ペンを使ってきれいな文字を書くコツを学びます。のし袋の表書きなど美しく書けるようになりましょう。

とき　10月20日、27日　11月10日、17日　各日ともに木曜日　午前10時～正午
ところ　生涯学習センター
講師　吉池芳葉さん（書道講師）
参加費　1000円（教材費）
持ち物　筆記用具（筆ペンは講師が用意します）
対象　未受講の方
定員　8人（申込順）
申込開始　9月6日(火)
※参加費は9月30日(金)までにお支払いください。
問合せ　☎214-6086
※平日午前9時～午後4時30分

体験　親子料理教室

親子で協力して栄養満点のおいしい料理を作りましょう。

とき　10月22日(土)　午前10時～午後1時
ところ　生涯学習センター
内容　韓国風のり巻きほか
講師　須坂市食生活改善推進協議会の皆さん
参加費　1人500円
持ち物　飲み物、三角巾、箸、食器用布巾、エプロン、子ども用上履き
対象　市内在住の小学生とその保護者
定員　6組（申込順）
申込開始　9月6日(火)
※参加費は10月14日(金)までにお支払いください。
問合せ　☎214-6086
※平日午前9時～午後4時30分

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。

とき　10月12日(水)、11月29日(火)　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）
持ち物　室内履き、飲み物
定員　12人（申込順）
申込開始　9月6日(火)
問合せ　☎246-3783
※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

参加者募集　あなたも炭次郎（居合道教室）

とき　9月25日(日)　午前10時～11時
ところ　須坂市剣道場
内容　刀の扱い方、振り方、居合道の形など
講師　酒井文子さん（戸山流居合道連盟会員）
参加費　200円（飲み物含む）
持ち物　おもちゃの刀（さや付き）、帯
対象　小学生
定員　10人（申込順）
申込期間　9月10日(土)～20日(火)
問合せ　☎090-7174-8110（酒井）

参加者募集　日本最初の健康体操「自彊術（じきょうじゅつ）」

独特の呼吸法と動作で自然治癒力を高め、腰痛などを改善します。高齢者も行える医療体操です。

とき　10月4日(火)　午前10時30分～11時50分
ところ　生涯学習センター
講師　自彊術指導員
参加費　無料
問合せ　☎090-4618-4399（関﨑）

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントや講座の内容などを変更する場合があります。主催者に確認をお願いします。

宝くじ公式サイト　いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に！
24時間いつでもネット購入
宝くじ　LOTO ロト　BINGO5　NUMBERS　せかえ クーロちゃん
QuickOne クイックワン　NEW いつでも買える。秒で結果でる。
24時間買えて、ポイントもたまる！今すぐ会員登録
お問い合わせ先　宝くじコールセンター　TEL 0570-01-1192（ナビダイヤル 有料）　TEL 011-330-0777（有料）

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～

どうしたらよいか…

最近、新型コロナウイルス感染症がすごい勢いで増えています。

子どもたちをお祭りやプールに連れて夏を満喫させたいですが、考えどころです。

（佐藤さん　26歳）

●行動制限はありませんが、お子さんやご家族、周囲の皆さんのことを考えるとどうしたら良いか分かりませんよね。ご家族でよく話し合って決めるのも一つの方法ですね。

マイナポイント

スマートフォンを使ってマイナポイントの取得にチャレンジしました。

スマートフォンを使うのは苦手で不安になってしまいますが、やってみたら簡単にできて大満足です。

ポイントをもらえてうれしいですが、苦手なことをやりきれたことがうれしかったです。

（ペンネーム　ワンワンさん　64歳）

●デジタル社会では、スマートフォンの利用は欠かせなくなりますね。挑戦して、できるようになると楽しみが増えますね。

百々川橋の夕暮れ

4月に須坂市に移住してきました。

夕方に流れる曲がとても好きです。歌詞を知って、曲に対する思いがより深くなりました。

この素晴らしいまちで、愛する人と家族を大切に、いつまでも穏やかに過ごしていきたいです。

（坂本さん　49歳）

●夕方に防災行政無線で流れる曲は、「百々川橋の夕暮れ」という曲です。原曲は、「水くれトーバンズ」というバンドの皆さんが作曲した「百々川橋」という曲で、これをオルゴール風にアレンジしたものです。百々川に関する歌詞があります。興味のある方はインターネットで検索してみてください。

コロナ予防と熱中症予防

毎日暑くて汗だくですが、コロナ予防と熱中症予防の兼ね合いが難しいと思いました。

（石塚さん　43歳）

●9月も残暑が厳しいという予報がでています。熱中症にならないように、また新型コロナウイルス感染症も引き続き予防していく必要がありますね。

一安心

母は施設に入所しています。今までは面会できませんでしたが、予約をして面会できるようになりました。

先日、兄嫁と面会に行きましたが、私たちのことを忘れてしまっていました。

99歳と高齢で仕方ないと思って帰ってきましたが、元気な様子に一安心しました。

（小西さん　71歳）

●お母さんに面会できてよかったですね。これからも元気なお母さんに会いに行って、たくさんお話してください。

下水道に気配り

経年劣化で風呂釜と配管交換の工事を行いました。

費用はかかりましたが、快適になりました。

これからも下水道に気配りして、水を大切に使わなければと強く感じました。

（ペンネーム　クロピーさん　69歳）

●油類やトイレットペーパー以外の紙などは、下水管のつまりの原因になります。次世代のためにも、環境負荷に配慮して適正に使わないといけないですね。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

●郵送

382-8511
須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行
切手

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

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

③須坂市動物園年間パスポート（ペア）……5人
臥竜公園管理事務所提供

須坂市動物園は10月1日で開園してどのくらいですか？

―問題―

○周年

ヒント…35・36ページ

●応募方法

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

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

●応募締切　9月16日(金)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

子育て支援センター・児童センター

子育て支援センターからのお知らせ

現在の利用時間は、月～土曜日（祝日を除く）の9:00～12:00です。１日の定員が10組の予約制となりますので、事前にお電話で予約をお願いします。（子育て支援センター☎245-6588）

【ミニ講座(10:30～)】

★８日㈭　親子運動遊び（当日、子育て支援センターをご利用の方が参加できます）
長野体育指導センター講師と一緒に親子で運動遊びを楽しみましょう！

★29日㈭　親子ビクス（当日、子育て支援センターをご利用の方が参加できます）
親子で音楽に触れ合い、一緒に楽しみながら体を動かしましょう！

★10月６日㈭　臥竜山散策（申込期間９月５日㈪～22日㈭）
親子で臥竜山を散策したり木の実などを拾い楽しい時間を過ごしましょう！
対象･定員　乳幼児とその保護者･８組
持ち物　水筒、帽子、着替え、ビニール袋、レジャーシート

【子育て相談(11:00～11:45)】

★26日㈪　管理栄養士による食育相談

★10月３日㈪　子ども家庭支援員による子育て相談

子育て支援センターブログ　インスタグラム

児童センターからのお知らせ

未就学児の利用時間は、月～土曜日（祝日を除く）の10:00～12:00です。

【乳幼児親子･集まりの日】

★中央児童センター　☎245-5010
７日㈬11:00～　アスレチック&パラバルーンで遊ぼう♪
13日㈫～16日㈮
各11:00～　手形･足形でキーホルダーを作ろう！
28日㈬11:00～　さつまいも掘り
10月５日㈬11:00～　管理栄養士おやつ作り紹介

★東部児童センター　☎246-0079
14日㈬11:00～　牧場で遊ぼう
21日㈬11:00～　寒天ニギニギしよう！
28日㈬11:00～　管理栄養士おやつ作り紹介

★南部児童センター　☎248-2330
14日㈬11:00～　お誕生会(7～9月生)･おはなしポテト
21日㈬10:30～　消防署見学(要予約)
29日㈭11:00～　管理栄養士おやつ作り紹介

★北部児童センター　☎248-8381
14日㈬11:00～　乳幼児救急法
21日㈬11:00～　オリジナルフォトフレームを作ろう☆
28日㈬11:00～　動物園に行こう！(要予約)

児童センター

新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントの中止･施設の利用方法が変更になる場合があります。詳細は各施設へお問い合わせください。

子育てのお悩み相談コーナー

イヤイヤ期の乗り切り方法①

１歳６カ月頃になると自我が芽生え、心の自立が始まります。何をしてもイヤイヤ・かんしゃくを起こしてしまうことがあります。この時期が後の自立につながっていきます。

イヤイヤが止まらない・かんしゃくが収まらないなど対応を困ってしまうことが増えてきますが、子どもの気持ちを上手に切り替えるためのSTEP3のうち、今月号はSTEP1をご紹介します。

STEP1　子どもの「イヤ」の気持ちを言語化する

このころのお子さんは、理由はともかく「イヤ」と思うと全てがイヤになってしまいます。「これ、イヤだね」「くやしかったね」と気持ちに寄り添うことで、落ち着くことがあります。イヤな気持ちを言葉にしてあげましょう。

※STEP2･3は10月号でご紹介します。

Beautiful Name ビューティフルネーム

大塚（おおつか） さくら ちゃん

（２歳３カ月）

お父さん…孝志さん／お母さん…麻衣子さん

さくらは、桜の花言葉「心の美」に由来し、心の優しい人に育って欲しいという思いを込めて付けました。

暑い日は、お水遊びを思い切り楽しんでいます。体を動かすのが大好きで、滑り台をしたり、外を元気に走り回っています。お家の中では、両親と絵本を読んだり、歌を歌いながら踊ったりしています。お気に入りは「さんぽ」、「踊るポンポコリン」と「エビカニクス」です。

おじいちゃんやおばあちゃんにも、とてもかわいがられ、毎日元気いっぱい過ごしています。

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）

第２回　信州須坂 ロゲイニング

～フルーツと蔵のまちを駆け抜ける！～

「ロゲイニング」は、野外・分散型の人気急上昇中のスポーツです。須坂市には、豊富な自然や観光スポット、おいしいフルーツがあり、その魅力を知る機会、地域の魅力再発見、新たな交流の場を目的として「信州須坂ロゲイニング」を開催します。

とき　11月13日(日)午前８時15分～午後３時30分

ところ　須坂温泉古城荘

申込方法　スポーツエントリーで申し込む

募集期間　９月１日(木)～10月20日(木)

参加カテゴリー

【制限時間３時間】

▼男子ソロ（16歳以上）

▼女子ソロ（16歳以上）

▼グループ（16歳以上の２～５人）

▼ファミリー（15歳以下のメンバーを含む２～５人）

【制限時間５時間】

▼男子ソロ（16歳以上）

▼女子ソロ（16歳以上）

▼グループ（16歳以上の２～５人）

参加料（１人分）

▼３時間の部（男子ソロ、女子ソロ、グループ、ファミリー）３０００円

▼５時間の部（男子ソロ、女子ソロ、グループ）４５００円

※小学生以下は無料です。

定員　２００人

問合せ　信州須坂ロゲイニング実行委員会　田子

☎０９０-９６６０-１７３８

信州須坂ロゲイニング実行委員会のお三方にお話を聞きました。

田子忍（たごしのぶ）さん（左）伊藤真弓（いとうまゆみ）地域おこし協力隊員（中央）、美谷島孝（びやしまたかし）さん

ロゲイニングをご存知でしょうか。ロゲイニングは地図とコンパスを使って、設置されたチェックポイントを、制限時間内にできるだけ多く回り、得られた点数を競う野外スポーツです。

マラソンやトレイルランと異なって、ルートは自分で決めます。普段、車で通り過ぎてしまうまち中も、自分の足で歩くことで、新たな魅力を発見することができます。また、チェックポイントを次々に見つけていく面白さもロゲイニングの醍醐味（だいごみ）です。

須坂には魅力的なところがたくさんあります。多くの方にその魅力を知ってもらいたい思いから昨年初めて開催しました。県外や市外の参加者も多く、地元の方との交流を楽しまれる方もいらっしゃいます。

11月13日は須坂市内に多くのチェックポイントを設け、参加者が市内を回ります。道を聞かれる場合があるかもしれません。そんな時は、道を教えてあげてください。地域の皆さんと一緒に盛り上げていければ、さらに大会が魅力的になっていきます。また、地元の良さを知るきっかけにもなります。

上位を目指して高得点を狙って走り回る、のんびり景色を楽しみながら歩くなど、さまざまな楽しみ方ができるウィズコロナのスポーツです。皆さまのご参加をお待ちしています。

エントリー

信州須坂ロゲイニング

第１回信州須坂ロゲイニング参加者の声

●須坂市の魅力に触れられたいい機会でした。まちの中を歩き回ることで発見があり、とても楽しかったです。

●市内在住でも知らない場所があり新鮮でした。

●紅葉と雪山がきれいで、走っていて気持ちよかった。チェックポイントもよかったと思います。

●とても楽しい大会でした。道もチェックポイントも、素人でも分かりやすかったので、ストレスなく参加できました。また何といっても実行委員の方たちの温かさがとてもうれしかった。

みてみて すざかしどうぶつえん㉘

トラたちの愛用やぐらをリニューアル

今年の5月下旬から7月中旬までトラ舎の展示場内の改修工事を行いました。この工事では、床や壁の補修、休息場の「やぐら」の建て直し、「水浴び池」を新設しました。以前のやぐらは、2頭が来園して間もなく建てたため、十数年が経ち、雨風などで経年劣化が心配されました。

やぐらは主に日光浴、爪とぎをする場所、また、2頭のちょっとした距離間を保つ役割があります。また、慣れ親しんだやぐらの形状の方がトラたちが安心できると思い、大きく変更せず、以前よりも観覧しやすさを考慮して、やぐらの高さを低くしたので見やすくなったと思います。やぐらの丸太は長野県産で、トラ2頭が乗っても安心できる丈夫な造りになっています。ちなみに成獣2頭の体重は300kg以上になります。完成後、トラたちは上に乗って跳ねたりしていましたが問題ありません。新しいやぐらは、2頭の反応からも好評で、初日から違和感なくごろ寝をしリラックスしていました。

新しいやぐらは、ひっそりと隠れ家のような1階と、ゴロゴロと日光浴ができて眺めの良い2階と気分次第で利用しています。2頭がどこでどんなポーズで休息しているか観察してみてください。

須坂市動物園は、10月1日㈯に開園60周年を迎えます。日頃から皆さまに支えられ60周年を迎えることができます。感謝申し上げます。

イベント情報

■身近な生き物展

身近に暮らす生き物などを展示します。

期間 9月1日㈭～25日㈰

ところ 動物園交流施設ふれんZOO1階

■ご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17日㈯～19日㈪

ところ 動物園交流施設ふれんZOO1階

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントを縮小または中止させていただく場合があります。

問合せ 臥竜公園管理事務所 ☎026-245-1770

シリーズ②実践してみよう!! 私たちにできるSDGs

問合せ 政策推進課（☎026-248-9017）

SDGsの17の目標のうち、今月号はゴール3とゴール4をご紹介します。

ゴール3「すべての人に健康と福祉を」

あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進することが目標です。

例えばこんなことに取り組んでみませんか？

□健康診断や健（検）診を欠かさず定期的に受ける

□運動の習慣化や食生活の改善など、ご自身の健康に気をつける

□マスクの着用やアルコール消毒を徹底し、感染予防をする（周囲に感染を広めないようにする）

□「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って、交通ルールを守る

□日常から徒歩や自転車を利用する

ゴール4「質の高い教育をみんなに」

全ての人に公平で質の高い教育を提供し、生涯学習を受けられる機会を促進させることが目標です。

例えばこんなことに取り組んでみませんか？

□市や地域で開催する講座や研修会に参加する

□ご自身の住む地域の文化や風土を学習する

□さまざまな人や経験（文化・芸術・スポーツなど）に触れ合う機会を増やす

□子どもの教育を支える学校や地域のボランティア活動に参加する

□自分らしく働きがいをもって働くための方法を考える

恋人の聖地
Lover's Sanctuary

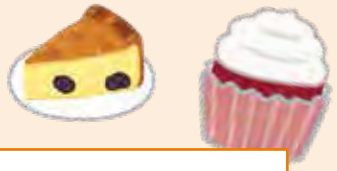
恋人の聖地事業

スペシャルデー in 須坂アートパーク

恋人の聖地・須坂アートパークでさまざまなイベントを開催します。

須坂スイーツフェスタ

9月23日㈮午前10時～午後4時
雨天決行



スイーツマルシェ

須坂市内のお店や雑誌セレクトの人気スイーツ店も登場

スイーツ体験教室

- 健康スムージーを作ろう
- フルーツパフェ作り

申込・問合せ　須坂市観光協会
☎ 026-215-2225

須坂アートパーク

きじまるクラブ（新規就農者）

ぶどうマルシェ

須坂市内の若手ぶどう農家による直売所
午前10時～午後２時
※売り切れ次第終了とさせていただきます。

森のおさんぽマルシェ

須坂市内の農産物やクラフト雑貨など

SUZAKAフードコート

須坂市のクラフトビール「フルーツエール」「信州須坂・みそラーメン」を食べられます。

ハート台モニュメントでフォトチャレンジ

秋分の午前11時30分～午後０時30分に、ハート台モニュメントの影が台座にハートを結びます。

問合せ　須坂市観光協会　☎ 026-215-2225

秋の動物園まつり

須坂市動物園開園60周年を記念し、来園された皆さんの入園が無料になります。

とき　10月1日㈯～2日㈰

主なイベント

▼動物パレード

▼60年前の須坂市動物園　ミニ写真展

▼おめでとう60周年!!　動物園お祝いメッセージ上映

▼オリジナル動物パンの販売

▼各種動物ガイド

▼動物とのふれあい　ほか

詳細は、須坂市動物園ブログをご覧ください。

問合せ　臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770

ブログ

※9月23日、10月1日、2日は、須坂アートパーク内で1000円以上購入された方は、須坂版画美術館と世界の民俗人形博物館に無料で入館できます。

須坂市恋華（こいばな）めぐり2022

入場無料

スペシャルデー in 假屋崎省吾

10月1日(土)
須坂版画美術館

■トーク＆デモンストレーション
①午前10時～　②午前10時45分～
③午前11時30分～　④午後１時～
※満席などで入場できない場合があります。

■サイン会
グッズ購入者限定になります。

華道家 假屋崎省吾作
いけばな特別展示
10月1日(土)～8日(土)（5日(水)を除く）
歴史的建物園　午前９時～午後４時30分
「花はこころのビタミン」假屋崎省吾さんの世界に満ちた「いけばな」を鑑賞いただけます。

秋のオープンガーデンウォーク

オープンガーデンをめぐり、③を見学します。
10月１日(土)
参加料　500円
定員　15人
問合せ　須坂市観光協会
☎ 026-215-2225

問合せ　須坂市文化振興事業団　☎ 026-245-1800

クラフト＆アートフェア

10月１日(土)午前10時～午後４時30分
２日(日)午前９時～午後４時　雨天決行
須坂アートパーク駐車場
約40店のクラフト作家さんの作品が並びます。飲食、物販もあります。

※10月１・２日に須坂版画美術館でワークショップを行います。

きじまるクラブ（新規就農者）ぶどうマルシェ

10月１日(土)午前10時～午後２時　雨天決行
２日(日)午前９時～午後２時
須坂アートパーク駐車場

須坂市内の若手ぶどう農家が日替わりで直売します。
※売り切れ次第終了とさせていただきます。

スザカのサスガをさがすバスを運行します

日曜日と祝日限定で運行します。10月からはラッピングバスが登場します。

とき　▼９月４日(日)▼11日(日)▼18日(日)▼19日(月)▼23日(金)▼25日(日)▼10月２日(日)▼９日(日)▼10日(月)▼16日(日)▼23日(日)▼30日(日)

【下り】　須坂駅―芝宮―臥竜公園―須坂市動物園
【上り】　須坂市動物園―アートパーク―臥竜公園―芝宮―須坂駅

料金　１日券２００円
※乗車後、車内で購入します。

特典　乗車券の提示で須坂市立博物館、須坂市笠鉾会館ドリームホール、須坂市動物園、須坂クラシック美術館、須坂市旧小田切家住宅、世界の民俗人形博物館、須坂版画美術館が無料で入れます。
※アンケートに答えると、市内協力店の割引サービスなどの特典券がもらえます。

問合せ　信州須坂まちの元気創出推進委員会（文化スポーツ課内）
☎０２６-２４８-９０２７

詳細

イベント時の周辺道路や駐車場が混み合うことが予想されます。バスをご利用ください。

時刻表（日曜日・祝日限定運行）

下り	須坂駅	9:25	10:25	11:25	12:25	14:25	15:25	16:25
	芝宮	9:28	10:28	11:28	12:28	14:28	15:28	16:28
	臥竜公園	9:33	10:33	11:33	12:33	14:33	15:33	16:33
	須坂市動物園	9:40	10:40	11:40	12:40	14:40	15:40	16:40
上り	須坂市動物園	9:45	10:45	11:45	12:45	14:45	15:45	16:45
	アートパーク	9:47	10:47	11:47	12:47	14:47	15:47	16:47
	臥竜公園	9:53	10:53	11:53	12:53	14:53	15:53	16:53
	芝宮	9:59	10:59	11:59	12:59	14:59	15:59	16:59
	須坂駅	10:05	11:05	12:05	13:05	15:05	16:05	17:05

※新型コロナウイルス感染症対策のため、乗車人数を制限させていただく場合があります。

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 ～第５弾～

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、市が認定したメニューのことです。

今回は「臥竜亭」をご紹介します。

健康メニューは「ヘルシー定食（日替わり）」（上記写真）です。主食、主菜、副菜、みそ汁、デザートがそろっています。野菜を中心としたメニューで、野菜を１５０グラム以上摂取することできます（１日の摂取量の目標は３５０グラム）。

素材を生かした味付けで塩分は４・０グラム以下です。エネルギーは約６５０キロカロリーで、価格は５００円（税込み）です。

ヘルシー定食は日替わりメニューですが、彩りや味付けが日々重ならないように工夫されています。また、ご飯の量を小盛り、大盛りにすることができます。

保科栄子（ほしなえいこ）管理栄養士（左）と今井真理（いまいまり）調理スタッフ

お二人に健康メニューに関してお聞きしました。

私たちの会社はデリクックちくまです。保育園や入院患者さまなどさまざまなところに食事を提供しています。

健康メニューは野菜を中心に考え、日替わりメニューも塩分やカロリーはしっかり計算されています。また、見た目や味付けも工夫しています。

臥竜亭は今年の７月で７年を迎えました。コロナ禍も影響していますが、皆さまに支えられ経営することができています。また、信州医療センター北棟２階にあり、あまり認知されていないかもしれませんが、信州医療センター職員さまだけでなく、市民の皆さまもご利用いただけます。

住　所　須坂市大字須坂１３３２信州医療センター北棟２階

時　間　月～金曜日午前10時～午後３時（祝日を除く）

※ヘルシー定食の注文は午前10時30分からになります。

☎０２６－２４６－３７２１

今月号で健康メニューの紹介は終了となります。

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

市民リレーインタビュー

No.30

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、飯川暁則さんからバトンを引き継いだ小川匠さんです。

小川匠さんは、新潟県で生まれ須坂で育ちました。大学卒業後は、須坂に戻り就職しましたが、人生を後悔したくないと、26歳の時、柔道整復師の専門学校に入学し、3年間学んだ後、国家資格を取得し、30歳の時「匠整骨院」を開院します。40歳の時、介護予防事業を始めるため、タクミエイト㈱を立ち上げて代表取締役となります。現在は市内と長野市に児童福祉施設を開所しています。

妻とお子さん2人の4人で生活しています。

小川匠（おがわたくみ）さん（本上町）

納得いく人生を歩む

私のモットーは「納得いく人生を歩む」です。

18歳の時、父が病気で亡くなりました。父の死を目の当たりにし、健康に対する意識と、「人生一度しかなく、今を大切に生きる。」後でやっておけばよかったと後悔しないために、やりたいことに挑戦するようになりました。

英語が好きだったため、海外で仕事をしたいと思って入社しましたが、希望どおりの配属にならなく、このままでは後悔してしまうと思い、退職しました。体や健康、スポーツが好きだったため、柔道整復師になろうと、埼玉県の専門学校に入学しました。

開院は須坂でと決めていました。自分が育った町で、小さい頃からたくさんの楽しい思い出があり、恩返ししたいという思いから決めました。

整骨院を開業してから、10年後には介護予防事業を始めました。

患者さまの中には、状態が改善したにも関わらず、すぐに痛みが現れ、通院される方がいます。痛みが現れないようにするには、予防が大切です。私には体づくりなど運動指導ができるのではないかと思っていました。そんな時「お宅で介護予防の事業できないの」と言われたのがきっかけで、介護予防事業を始めました。

また、お子さまに対しても運動で関われることがあると思い、児童福祉施設も開所しました。

この地で事業を始めたことで、たくさんの人に喜び・感動・幸せが提供できているとうれしいです。そのためには、従業員一人ひとりが楽しく働くことができること、チームワークのよい会社を目指しています。

自分に合った運動を

仕事柄、自分の体づくりも大切と捉え、趣味は筋トレとマラソンです。

「先生は何を目指しているのですか」と聞かれることがありますが、健康を維持するために必要なことをしています。以前は走ることが嫌いでしたが、20年前に出場した小布施見にマラソンがきっかけとなり、長野マラソンはあと1回出場すれば、節目の10回出場になります。また、来年は東京マラソンにも出場予定です。

最近気になることは、環境の変化により体の不調を訴える方が若年化していることです。スマートフォンを長時間見る方が増え、運動することが昔と比較すると少なくなっています。若い方でも首痛を訴え、施術すると首がパンパンに張っています。誰でも適度な運動は必要です。簡単なことから始めてみませんか。

広報須坂
発行日 2022年9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44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 68

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。

サバのホイル焼き

食べ物マメ知識

サバ缶はそのまま食べることができるので、時短料理に利用できます。サバは、血液をサラサラにするドコサヘキサエン酸・エイコサペンタエン酸を含み、動脈硬化など生活習慣病を予防する働きがあります。

【材料】(２人分)

- サバの水煮…１缶
- ニンジン…15g
- タマネギ…中1/2個
- エノキダケ…40g
- シメジ…40g
- レモン…1/2 個
- 白ワイン…大さじ２
- しょうゆ…小さじ１
- ハーブ入り塩…小さじ1/2

【作り方】

① ニンジンは千切り、タマネギとレモンは薄切り、エノキダケは３cmに切る。シメジは石づきを取ってほぐし、サバの水煮は汁気を切っておく。

② アルミホイルに、タマネギ、ニンジンを置き、その上にサバ、エノキダケ、シメジをのせる。

③ ②に白ワイン、しょうゆを振り入れ、最後にレモンをのせてハーブ入り塩をかける。具材を包むようにアルミホイルで封をし、両端をねじってとめる。

④ ③をフライパンに並べ、ふたをして中火で 10 分蒸す。

１人分の成分

- エネルギー…212kcal
- たんぱく質…21.0g
- 炭水化物…11.2g
- 脂質…10.0g
- 塩分…1.7g

レシピ動画(第54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	49,921(-18)
男	24,260(-12)
女	25,661(- 6)
世帯	20,557(+22)

2022.8.1現在、( )内は前月比
住民登録者数による集計

★災害情報

	7月	2022年 1~7月	昨年同期
火災	0	3	12
死者	0	0	0
傷者	0	0	2
救急出動	239	1374	1274
交通事故	3	53	57
急病	170	944	863
その他	66	377	354
救助	3	15	10
交通事故	1	5	4
その他	2	10	6

★交通事故

	7月	2022年 1~7月	昨年同期
件数	5	56	46
死者	0	0	0
傷者	6	70	51

◎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

「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」

よもやまばなし

▼表紙を撮影して昔を思い出しました。スイカ割りでは、竹刀？を力いっぱい振りかざして、地面を思いっきり叩いて手がしびれ、割ったと思えば、後で食べることも考えずよろんでいました。今ならやさしく割ります。（岡田）

▼いろいろな果物がおいしい季節の到来です！ぶどう、梨、柿…どれも好きですが、父の生家がりんご農家でりんご好きの私は、これから来年の５月頃まで、ほぼ毎日りんごを食べます。果物王国に生まれ、暮らせて幸せです。（三ツ井）

▼すざかスイーツスタンプラリーが始まります。現在開催中のスムージーフェスでも、スタンプ集めを楽しみました。甘いものが大好きな私。おいしいスイーツ、そしてスタンプを求めて、市内のお店を回りたいと思います。（土屋）