

広報

須



坂市

3
2024

特集 学びは豊かな人生の第一歩 生涯学習



姉妹そろって おひなさま♪
「三十段飾り 千体の雛祭り」



特集

学びは豊かな人生の第一歩 生涯学習



須坂市が目指すまち

生涯にわたって学びたい
ときに学べる機会と場所
があり、市民同士が互い
を高め合えるまち

知っていますか？「生涯学習」
いつでも、どこでも、だれにとっても、学びは欠かせないものです。学校教育、家庭教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、ボランティア活動、趣味など、人々が生涯にわたって行うさまざまな学習のことを「生涯学習」といいます。
生涯学習には、一人一人の人生を豊かにする・学びの中で人々の交流が生まれる・学ぶことが評価されることで生きがいを感じ、住みよい地域社会につながる、などの効果が期待されています。
今月号では、生涯学習を推進している皆さん・実際に取り組んでいる皆さんへのインタビューや、市内で開催される講座などをご紹介します。



一人一人が学びを楽しみ 人の和が広がるまちに



須坂市生涯学習推進委員会の皆さん

私たち須坂市生涯学習推進委員会では、会員一人一人が学習を深めながら、学びを共有する場を広げ、地域の活性化や生涯学習のまちづくりを目指して活動しています。

「学習」と聞くと難しく感じてしまうかもしれませんが、私たちは、好きなことや趣味、学びたいことを自分のペースで続け、自分自身が楽しんでいく活動が「生涯楽(学)習」だと伝えていきます。学習活動を通して人と出会い、人々が互いに高め合い、学び合うことで、町全体の活気につながると思っています。

新しい事を始めたり、初めての場所に出かけたりすることは、最初の一步がなかなか踏み出しにくいですが、一歩踏み出し

こんな活動をしています



▲アスザックフーズ(株)で乾燥食品に関する研修



▲「須坂かるた」でカルタ大会市の歴史などを学びました

てみると、できることが増えたり、新たな発見があったりし、喜びややりがいを感じることもできます。本会では、今後の活動として講演会や「市民のつどい」などを開催予定です。市民の皆さんにとつて、学習のきっかけとなれば嬉しいです。若い世代から高齢の方まで多くの皆さんが学びを楽しみ、人の和が広がる、そんな町になるよう、これからも取り組んでいきます。

「ピアノを弾いてみたい！」思い切って挑戦してみました



ピアノサークル ピアチエーレの皆さん

井上地域公民館で昨年開催された「大人のピアノ教室」への参加をきっかけに、現在は同じメンバーでサークルとして活動しています。初めは「家に眠っているピアノを弾けるようになりたい」、「小さい頃ピアノを弾くのが夢だった」などの気持ちで、思い切って教室に参加しました。ピアノは難しいですが、何度も練習してできることが増えると、とても楽しいです。指先を動かすので、ボケ防止にもなります。サークル名「ピアチエーレ」とは、イタリア語で「喜び・愉しみ」という意味です。日常の中で音楽に触れることは癒やされますし、仲間同士で課題や達成感を共有できるので、楽しく続けられています。

同じ思いを共有できる仲間と、無理なく、自分なりに

ヨガを続けていると、段々と体を楽に動かせるようになる実感があり、その嬉しきでやる気が湧きます。先生はいつも「自分なりに」と言ってくれ、自分に合った強度で人と比べず無理なくできることもヨガの魅力です。サークルがある日は、朝から少し緊張して、ワクワクして、終えて帰ると満足感！張りのある生活につながっています。



ヨガサークル ゆうかりの皆さん

発足は2013年、創造の家を会場に、現在10人で活動しています。それぞれ、「腰痛を改善したい」「体を柔らかくしたい」などの思いでヨガ教室に参加した際に、このサークルを紹介され「もっと続けたい」と集まりました。同じ思いを共有できる良い仲間です。

学びたい気持ちを応援する 各種講座・イベントを開催しています！ ～あなたの学びにお役立てください～

あなたの「好き」が
見つかるかも！

ジャンル豊富な講座・教室・イベント



★地域公民館だよりは市ホームページからもご覧いただけます。

QRコード
ホームページ

地域公民館

各地域公民館や創造の家では、さまざまな講座・教室を開催し、学びの場を提供しています。気になる講座にお気軽にご参加ください。



勤労青少年ホーム創造の家

創造の家では、働く勤労青少年の方などを対象に、主にスポーツ・体づくりなどに関する教室を開催しています。

教室は、春から夏の前期教室と秋から冬の後期教室に分かれており、フィットネス、球技、ダンス、キャンプ、スノーボード、トランポリンなどがあります。

2024年度の教室募集は市スポーツ協会ホームページで随時お知らせします。

生涯学習推進員会

「春のつどい」を開催します

♪「心地よさを求めて
ゆるぎなく音楽♪」

「1/f (f分の1) ゆらぎ」という言葉をご存知ですか？川のせせらぎや小鳥のさえずりなどの自然の中にある音、そして人が心地よいと感じる音楽は1/f ゆらぎをしており、リラクゼーション効果をもたらします。ゆるぎをテーマにした講話と、カルテットグループ「こーる あんえふ」による合唱をお届けします。

とき 3月21日(休)午後1時30分～3時
ところ 生涯学習センター3階ホール
演題 「心地よさを求めて、ゆるぎと音楽」
講師 堀内征治さん(国立長野高専名誉教授・元長野市教育長)
入場料 無料
主催 生涯学習推進員会
問合せ 生涯学習推進課
(☎026-245-1598)

須坂の「おたから」を
探しませんか？

市内見学まなび一号（隊） 「おたから探しの旅」

生涯学習インストラクターの案内で、市内を巡ります。2024年度は7回コースを予定！お子さんも一緒にご参加いただけます。

第1回目のコースはこちら！

須坂市天然記念物の桜と 寺社巡り



豊丘地域と仁礼地域を中心とした観桜ツアーです。

とき 4月13日(土)午前9時～午後0時30分

集合・解散 文化財保存活用倉庫前
駐車場

コース(バス移動) 大日向観音堂

長妙寺 弁天さん 延命地藏堂

(豊丘地域公民館) 米子東照寺

亀倉神社 萬龍寺(金比羅山) 高

頭寺(大広院・広正寺)

※桜の開花状況により変更になる場

◆2回目以降のコース（募集は随時『広報須坂』でお知らせします）

コース	開催日時
新緑の坂田山ウォーク	5月4日(土) 午前9時～午後0時30分
水をたどるシリーズ③	6月1日(土) 午前9時～午後0時30分
子ども古墳ツアー	7月6日(土) 午前9時～午後0時30分
初秋の大笹街道巡り	9月7日(土) 午前9時～午後3時30分
新・伊能ウォークで須坂の発見	10月5日(土) 午前9時～午後0時30分
臥竜公園ぐるっと一周ウォーク	11月2日(土) 午前9時～午後0時30分

合があります。
参加費 150円(保険料・資料代)
定員 15人(申込順)
申込期間 3月6日(水)～29日(金)
申込・問合せ 生涯学習推進課
(☎026-245-1598)



講演会は、さまざまな分野の専門家をお呼びして、学びの場を広げます(年5回予定)

須坂市民学園ってこんなところ！
楽しい学園生活
毎月1回土曜日に登園し、学級活動を行います。好きなテーマを決めて行う学級別学習会や、社会科学見学のような館外学習、講演会、学園祭などもあります。

仲間と共に自発的な活動をした方におすすめ！

須坂市民学園

「須坂市民学園」では2024年度の新入生を募集しています。
5年間の学園生活を通して、新しい仲間と出会い、須坂に関することを共に学び合います。

魅力的なクラブ活動
学園生活の他にクラブ活動を行っています。クラブ活動を目的に入學する方もいます。

学園生の感想をお聞きしました！

「学び直したい」「地元を見つめ直したい」と思い、入学しました。日常生活では出会うことのなかった友だちと巡り合うことができ、須坂のいいところを深く知ることができました。これからもさまざまなことを学んでいきたいです。(1年生)

【須坂市民学園概要】

修学年限 5年間(2024年4月～2029年3月)

開催日時 毎月1回

参加費 3600円/1年間

※クラブ活動は、別途費用が必要です。

募集定員 15人(申込順)

資格 18歳以上の方

申込方法 生涯学習センターで

「入学申込書」に記入し、参加費を添えてお申し込みください。

申込期間 3月5日(火)～4月5日(金)

入学式 4月20日(土)

申込・問合せ 生涯学習推進課

(☎026-245-1598)

ファイブアール 分別と5Rの実践で ごみの減量にご協力ください



申込・問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

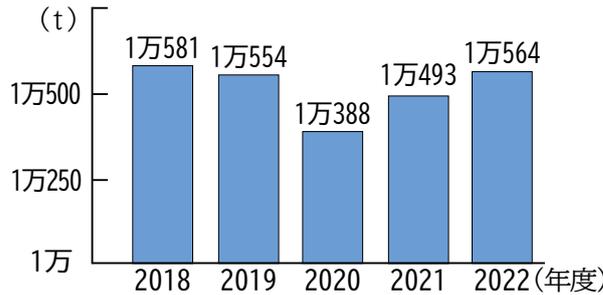
ごみの処理には多額の費用がかかります。また、ごみ処理に伴う環境への影響は、見過ごせない問題です。ごみ減量のため、皆さん一人一人のご協力をお願いします。

正しい分別でごみが減ります！

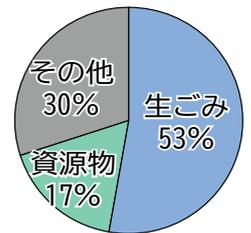
近年の須坂市の可燃ごみ排出量は増加傾向です(右の棒グラフ)。

可燃ごみには、資源物が17%も含まれており(右の円グラフ)、資源物などをしっかり分別することで、ごみの減量につながります。また、ごみ袋の削減もでき、家庭の負担軽減にもなります。

■可燃ごみ排出量の推移



■可燃ごみの内訳
(2023年10月調べ)



【正しい分別例】

●右のマークがあるもの、食品などのびん…中身を空にしてきれいにし、それぞれ「プラスチック製容器包装の日」「ペットボトルの日」「缶の日」「びんの日」に出す。



●雑紙…広告紙、雑誌、紙封筒、紙の箱、メモ用紙、包装紙、教科書、カタログ、紙の袋などの雑紙は、プラスチック製の部分を取り除き、紙ひもで縛って「古紙の日」に出す。

※小さな紙は古封筒や紙袋に入れて、他の雑紙と一緒に出すと便利です。

●スプレー缶…中身を使い切り、穴を開けて「不燃ごみの日」に出す。

間違った分別・廃棄は、事故の危険があります

ごみ袋に混入していた注射器(針)で、職員がけがを負う事故がありました。注射器(針)の処分は、処分を受けた医療機関にご相談ください。

資源物の拠点回収もご利用ください

【市役所前資源物拠点回収】

とき 年4回(次は3月16日)

無料回収品目 バケツなどの硬いプラスチック、服などの古布、陶磁器の食器、掃除機などの小型家電

有料回収品目 テレビなどの家電4品目、タイヤ

【エコサポートすぎか】

とき 毎週土・日曜日

午前9時30分～11時30分

※4月から変わる場合があります。

ところ 大字須坂812-2(旧上高井郡役所内)

回収品目 缶、ペットボトル、びん、古紙、廃食用油、陶磁器の食器、乾電池、蛍光管(全て無料回収)

【日野地域公民館】

とき 毎週火・木曜日

午前9時～11時

ところ 大字塩川168-1

回収品目 缶、ペットボトル、びん、古紙、陶磁器の食器、蛍光管(全て無料回収)

ごみ減量のため、5R(ファイブアール)を実践しましょう

普段の生活でごみは必ず出ますが、物の買い方、使い方、手放し方などを工夫することで、ごみを減らすことが可能です。できることから実践し、ごみの減量にご協力ください。

- Refuse** (リフューズ) 〈不要なものは断る〉 ▼マイバッグを持参し、割り箸などをもらわない。
- Reduce** (リデュース) 〈ごみの発生を抑える〉 ▼詰め替えできる商品を選ぶ。▼耐久性の高い製品を選ぶ。
- Reuse** (リユース) 〈ものを繰り返し使う〉 ▼不要になった物は必要としている人に譲る。
- Repair** (リペア) 〈修理して使う〉 ▼壊れてもすぐに捨てずに修理を考え、修理できる時は修理して使う。
- Recycle** (リサイクル) 〈資源として再生利用する〉 ▼生ごみを堆肥化する。▼資源を正しく分別する。

多量のごみは直接持ち込みまたは事業者へ



引っ越しや大掃除などで出た多量のごみは、町のごみステーションには出さず、種類ごとに下表の搬入場所に持ち込むか、市の許可を受けた事業者に運搬を依頼してください。

※市の許可を受けた事業者は、市ホームページからご確認ください(2024年3月末が許可期限の事業者を含みます)。なお、右の二次元コードの対応期間は3月25日(月)までです。最新の許可事業者や不明な点は、生活環境課へお問い合わせください。

※プラスチック製容器包装は、通常の収集で出せます。



事業者

種類	搬入場所	受付時間	処理費用
▼可燃ごみ ▼可燃性粗大ごみ	ながの環境エネルギーセンター(長野市) (☎026-222-5301)	月～金曜日※ 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 土曜日 午前8時30分～11時30分	有料…10kgごとに170円
▼不燃ごみ ▼不燃性粗大ごみ ▼蛍光管	須崎市清掃センター (☎026-246-9000)	月～金曜日※ 午前8時40分～午後4時30分	有料…10kgごとに150円 (消費税別) ※蛍光管は無料
▼缶類 ▼古紙類	(株)ミノル産業リサイクルセンター (☎026-246-0153) (株)タケモト (☎026-248-8111)	月～土曜日 午前8時～正午 午後1時～5時 ※上記中でも休みの場合がありますので、直接お問い合わせください。	無料 ※古紙は紙ひもで縛るなど、それぞれの出し方は、普段ごみステーションに出す際と同じです。
▼缶類 ▼古紙類 ▼ペットボトル ▼びん類 ▼蛍光管	エコサポートすぎか (旧上高井郡役所内) 日野地域公民館	毎週土・日曜日 午前9時30分～11時30分 毎週火・木曜日※ 午前9時～11時	
▼テレビ ▼エアコン ▼冷蔵庫・冷凍庫 ▼洗濯機・衣類乾燥機	方法①…製品を購入した店や買い替えた店に相談してください。 方法②…市役所前資源物拠点回収にお出してください。 とき 3月16日(土)午前9時～正午 ところ 市役所前駐車場		有料…品目により、リサイクル料金と収集運搬料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

※祝日を除く

不法投棄を許さない環境づくりにご協力ください

決められた以外の場所にごみを捨てることは、不法投棄になります。不法投棄は刑事罰となる犯罪行為です。

不法投棄は、農道や山林の道路脇など、人目に付かない場所や管理の行き届いていない場所が狙われます。除草や定期的な見回りなど、常に清潔に保つことや柵の設置などの侵入防止策で、不法投棄を防ぎましょう。

市でもパトロールの実施などの対策を行っていますが、不法投棄をしない、させない環境づくりに市民の皆さんのご協力をお願いします。

【不法投棄監視パトロール員(ボランティア)募集】

「須坂市を清潔で美しくする条例」に基づき、ごみの不法投棄を市へ報告する無償ボランティアを募集します。

対象 地域の環境美化に関心のある方

※2023年度のパトロール員には別途お知らせしますので、申し込みは不要です。

募集人数 30人程度

活動場所 自宅周辺の道路や公園など、自分で巡回できる場所

活動期間 4月1日(月)～2025年3月31日(月)

申込方法 電話またはEメールで、氏名、住所、電話番号をご連絡ください。

申込期限 3月15日(金)



Eメール

転入や転出の手続きをお忘れなく

春は入学や就職などの季節です。転入や転出などをする方は、
下表を確認の上、市民課（窓口1番）で手続きをお願いします。 問合せ 市民課(☎026-248-9002)

種類	届出期限	持ち物
転入届	市外から須坂市に引っ越してきた日から14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・転出証明書（前住所地で発行） ・マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード※（所有者全員分） ・年金手帳（第1号被保険者） ・介護保険受給資格証明書（前住所地で発行された方）
転出届	市外に引っ越しをする日まで	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険証（加入者） ・印鑑登録証（登録者） ・福祉医療費受給者証（受給者） ・介護保険被保険者証（65歳以上または受給者） ・後期高齢者医療保険証（75歳以上または受給者）
転居届	市内で新しい住所に住んでから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険証（加入者） ・マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード※（所有者全員分） ・福祉医療費受給者証（受給者） ・介護保険被保険者証（65歳以上または受給者） ・後期高齢者医療保険証（75歳以上または受給者）

※パスワード（数字4桁）の入力が必要になります。

※運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください。

※外国人の方や障がいのある方は、上記以外にも持ち物が必要になる場合があります。

● 3月30日(土)・31日(日)（午前8時30分～正午）は、市民課窓口を開きます

手続き内容 ▼転入・転出・転居届の受付▼各種戸籍届出▼住民票や印鑑登録証明書などの証明書交付▼印鑑登録▼マイナンバーカードの交付手続きなど

※手続きの内容によっては、後日、来庁いただく場合があります。

マイナンバーカードをお持ちの方は、オンラインで転出届を提出できます

市役所に行くことなく、マイナポータルから転出届を提出できます。

対象者 電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引っ越しをする方
（ご自身と同一世帯員の引っ越しの際にご利用いただけます）

※手続きの内容によっては、郵送または来庁が必要になる場合があります。

※転出届を提出後、別途、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です（転出証明書は発行されないため不要です）。



転出届の詳細



マイポータル

マイナンバーカードを使って、コンビニエンスストアで住民票など各種証明書を取得できます

コンビニエンスストアなどのマルチコピー機で住民票の写しなど各種証明書を取得できます。

利用できる店舗 ●セブン-イレブン ●ローソン ●ファミリーマート ●セイコーマート
●イオンリテール ●セブオン など全国のマルチコピー機設置店

利用時間 午前6時30分～午後11時（閉店時、12月29日～1月3日、メンテナンス時を除く）

※市役所1階市民ホールにもマルチコピー機があります。開庁時間内にご利用ください。

スマートフォン用電子証明書搭載サービスに対応した端末をお持ちの方は、マイナンバーカードを使わずに、スマートフォンのみで転出届やコンビニ交付サービスなどを利用できます。サービスの詳細は、デジタル庁ホームページをご覧ください。



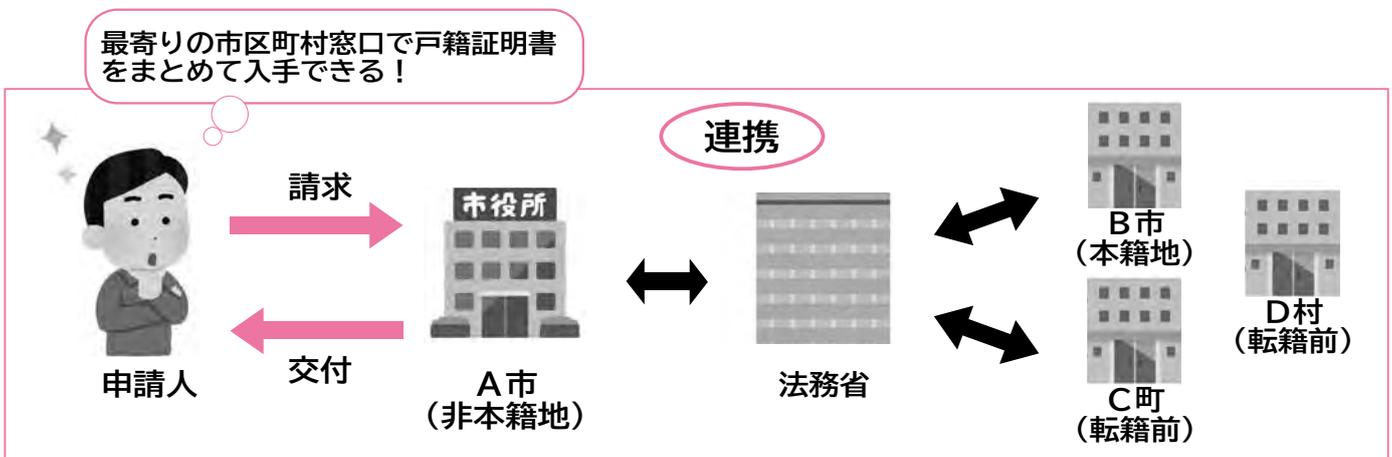
サービスの詳細

本籍地以外の市区町村窓口でも 戸籍の証明書が取得できるようになりました

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

戸籍証明書などの広域交付

これまで戸籍の証明書は本籍地の市区町村窓口で請求する必要がありましたが、戸籍システムの全国連携により、本籍地が全国どこであっても、1カ所の市区町村の窓口でまとめて請求できるようになりました。



【広域交付で請求できないもの】

- ・コンピュータ化されていない一部の戸籍、除籍謄抄本
- ・一部事項証明書、個人事項証明書（抄本）
- ・戸籍の附票
- ・独身証明書、身分証明書 など

【広域交付で戸籍証明書などを請求できる方】

- ・本人
 - ・配偶者
 - ・父母、祖父母など（直系尊属）
 - ・子、孫など（直系卑属）
- ※きょうだいの戸籍謄本を請求する場合、請求者と同居している（していた）戸籍のみ広域交付を利用できます。

【注意事項】

- ・広域交付に限らず、戸籍謄本などの請求には申請書に本籍地番や筆頭者氏名を記入していただきます。相違があると交付できない場合がありますので、正しく記入してください。
- ・郵送や代理人による請求はできません。
- ・窓口にお越しになった方の本人確認のため、顔写真付公的証明書（マイナンバーカードや運転免許証など）の提示が必要です。
- ・請求内容によって、即日交付できない場合があります。（例）死亡した父母の出生から死亡までの連続した戸籍謄本など

詳細は法務省ホームページをご覧ください。



法務省ホームページ

●本籍地でない市区町村の窓口で戸籍の届出（婚姻届や転籍届など）を行う場合でも、戸籍謄本などの添付は原則不要になりました。

4月からの国民年金保険料の納付額と学生納付特例のお知らせ

問合せ ▼長野北年金事務所(☎026-244-4100)
▼長野南年金事務所(☎026-227-1284)
▼医療保険課(☎026-248-9034)

4月からの国民年金保険料納付額一覧

支払方法	1カ月分	6カ月分	1年分	2年分
通常支払(現金)	16,980円	101,880円	203,760円	413,880円
前納	通常支払 [割引額]	101,050円 [830円]	200,140円 [3,620円]	398,590円 [15,290円]
	口座振替 [割引額]	16,920円 [60円]	100,720円 [1,160円]	199,490円 [4,270円]

※2024年度…16,980円/月 2025年度…17,510円/月で計算

学生納付特例制度

学生の皆さんには、在学期間の保険料を社会人になつてから納付できる「学生納付特例制度」があります。保険料の納付が困難な場合は、必ず申請しましょう。

納付特例期間は将来の年金額には反映されません。10年以内に納めることで年金額を確保できます。

申請期間

▼2024年度分(2024

年4月～2025年3月)：4月1日(月)から受け付けを開始します。

▼経過年度分：申請する月から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。

対象 20歳以上で、大学(院)・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校(夜間・定時制課程や通信課程含む)に在学し、本人の前年所得が基準額以下の方

持ち物 学生証または在学証明書(申請年度の4月以降に発行されたもの)

申請場所 医療保険課(窓口4番・本庁舎1階)

※申請は、毎年度必要です。※2023年度に特例制度を受けた方で2024年度も在学予定の方には、4月上旬に申請用のハガキが届きます。必要事項を記入し、ポストに投函することで、2024年度の申請ができます。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、オンライン窓口「マイナポータル」から、電子申請することもできます。方法などの詳細は日本年金機構のホームページをご覧ください。



年金ホームページ
日本年金機構

国民健康保険

国民健康保険に加入している学生の皆さんへ

問合せ 医療保険課(☎026-248-9034)

国民健康保険の保険証は、お住まいの市区町村が発行するものですが、修学のため親元を離れ市外へ転出する方には、特例(マル学)により、須坂市が保険証を発行します。

1 卒業して就職する方

就職して職場の健康保険に加入する方は、国民健康保険を脱退する資格喪失手続きが必要ですが、必要な物

▼国民健康保険被保険者証
▼職場の健康保険の保険証(写しでも可)

2 卒業して就職先の健康保険に加入しない方

須坂市の国民健康保険を脱退する資格喪失手続きを行い、居住地の市区町村の国民健康保険に加入してください。
必要な物
国民健康保険被保険者証

3 修学のために親元を離れ市外へ転出する方

須坂市の国民健康保険を継続させるマル学の申請が必要です。

4 住所が市外にあり、届け出済みの修学期限を過ぎても修学を続ける方

届け出済みの修学期限が保険証の有効期限のため、再度マル学の申請が必要です。
必要な物(3、4共通)
▼国民健康保険被保険者証
▼学生証または在学証明書(写しでも可)

申請場所(1、4共通)

医療保険課(窓口4番・本庁舎1階)または電子申請※手続き・申請は電子申請が便利です。左の二次元コードを読み取り、「国民健康保険」で検索の上、該当の手続きを選択してください。



軽自動車などの手続きをお忘れなく

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

車両の種類	手続き場所
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	市役所税務課 ☎026-248-9001
軽二輪(125cc超250cc以下) 小型二輪(250cc超) 普通車	長野運輸支局 ☎050-5540-2042
軽四輪(乗用・貨物)	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1854

軽自動車やバイクを手放した方は3月中に手続きしてください

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点で軽自動車(原動機付自転車・小型特殊自動車を含む)の所有者に課税されます。

軽自動車やバイクなどを廃棄・売却・譲渡したら、廃車や名義変更などの手続きを必ずしてください。
スクラップにするだけでは納税義務は消滅しません。必ずナンバープレートを返却し

て廃車手続きをしてください。手続き場所は、車両の種類によって異なります(左上の表参照)。ご注意ください。

軽自動車税(種別割)の月割納付はありません

軽自動車税(種別割)は月割での納付制度はありません。年の途中で廃車手続きをした場合でも、月割で税金をお返しすることはありません。納期限は5月31日(金)です。納期限内の納付をお願いします。

「4月1日より前に譲渡したのに納税通知書が届いた」などの名義変更手続きのトラブルがあります。他人に手続きを依頼した場合は、手続きが完了したかを必ず確認しましょう。
※廃車の手続きの詳細は、販売店か税務課へお問い合わせください。



募集

シルバー人材センター会員募集

毎月第3水曜日に入会説明会をシルバー人材センターで開催中
今月は13日(水)午後1時30分

申込・問合せ シルバー人材センター(☎026-246-2003)

60歳以上の方がシルバー人材センターに登録し、今までに培った技能や経験などを生かして就業します。

須坂市の会員数は2023年12月末現在で494人です。

また、ボランティア活動や地域交流事業など「地域貢献」を目指した活動や、サークル活動も行っています。

対象 須高地域(須坂市・小布施町・高山村) 在住の60歳以上で、事業に賛同いただける方

活動内容

- 【高齢者の就業の機会の確保】
- ▼農作業▼植木剪定▼除草作業▼清掃作業▼施設管理▼表具・表装作業▼催し物補助作業▼福祉・家事援助 など
- 【地域交流事業】
- ▼シルバー農園を活用した収

【趣味の集まり】

▼マレットゴルフ▼手芸▼合唱▼表装▼生け花 など

【独自事業】

「村山早生(せ)ごぼう」や「里芋」などの野菜の栽培・販売

シルバー人材センター会員作品展とバザー

- とき ▼3月9日(土)▼10日(日)
両日とも午前10時～午後3時
- ところ 福社会館(馬場町)
- 内容 ▼会員の作品展示(一部販売)
▼バザー(日用品・花・おやきなど)
▼包丁研ぎ
▼喫茶・豚汁振る舞い

「市長への手紙」でいただいた ご意見と回答を紹介します

市長への手紙に関する問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)



エコサポートすぎか

【資源物の拠点回収】

土曜日が仕事の方もいるので、回収日を第3土曜日の午前だけでなく日曜日や午後にも設定してほしいです。

お答えします

回収は事業者が合同で直接行っており、日曜日が休業の事業者が多いことや、当日中に指定場所へ運搬しなければならなかったため、土曜日の午前中回収としています。

陶磁器、古紙、缶、びん、ペットボトル、蛍光管は、旧上高井郡役所内のエコサポートすぎか(土・日曜日午前9時30分～11時30分)、日野地域公民館(火・木曜日午前9時～11時)で受け入れていきますので、ご利用ください。

問合せ

生活環境課
(☎026-248-9019)

【インター周辺に道の駅を】

イオンモールに併設して須坂の特産品をそろえた、親子で楽しめる大きな道の駅が欲しいです。

お答えします

道の駅の立地は予定されていませんが、イオンモール株式会社と協議を進める中で、須坂市をはじめとした地元の特産物や酒類などの地域物産品の取り扱いの検討をお願いしています。また、親子で楽しめる施設の整備も検討しています。

問合せ

まちづくり課
(☎026-248-9007)

【介護と医療が受けられる施設】

身内が市外の施設に世話になっていますが、人工呼吸器をつけた方や寝たきりの方が安住できる施設や病院を市内に造っていただければありがたい。

お答えします

須坂市は、高齢者や介護が必要な方ができるだけ住み慣れた地域で、自分らしく尊厳を持って自分らしい生活を送

ることができるようなまちづくりを目指し、居住安定につながる住まいの整備を推進しています。

ご提案のような施設や病院は市内にもありますが、個々の状況により制度上のさまざまな制約があります。介護サービスと同時に医療ケアが必要な方が安心して利用できる施設や病院の設置は、国や県に要望してまいります。

今後もしも心配なことがございましたら一緒に考えてまいりますので、ご相談ください。

問合せ

高齢者福祉課
(☎026-248-9020)

【公営住宅の空き家】

居住者が亡くなったにも関わらず何年も公営住宅が空き家になっているので、早く次の人を入居させてほしい。

お答えします

市営住宅に入居している方が亡くなった場合は、相続人や親族が荷物の片付けおよび退去修繕を行います。荷物の片付けなどを拒否され、新たに入居募集ができない住宅が発生することがあります。費用負担の公平性の観点から相続人や親族に連絡します

が、協議を進める中で、権利放棄をしていただき、市が荷物の片付けを進めていくこともあります。

問合せ

まちづくり課
(☎026-248-9007)

皆さんのご意見をお寄せください

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づ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。

市長への手紙は、はがきや封書、Eメール、ホームページからも送れます。

専用封筒は、市内の施設に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



Eメール



市ホームページ

物価高騰対応重点支援給付金

申請・問合せ 福祉課専用窓口 (☎026-214-2302)

国のデフレ完全脱却のための総合経済対策を踏まえ、該当世帯に給付します。
 ※1世帯各1回限りです。
 ※①②のいずれも、住民税均等割が課税されている者の扶養親族など(青色専従事業者・事業専従者含む)のみからなる世帯は除きます。

① 住民税均等割のみ課税世帯

対象 令和5年12月1日に須坂市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税所得割が非課税で、世帯のうち少なくとも1人が住民税均等割のみ課税に該当する世帯
 ※住民税均等割非課税世帯への給付金(1世帯あたり7万円)の対象世帯を除く
支給額 1世帯あたり10万円

【申請が不要な世帯】

支給対象世帯で、令和5年度長野県物価高騰特別対策支援金(1世帯あたり2万円)の給付を口座振込で受けた世帯のうち、令和5年12月1日時点で世帯構成などに異動がない世帯には、3月上旬に「支給のお知らせ」を送ります。
 届いた世帯には、3月下旬から順次、給付金の振り込みを開始します。

【申請が必要な世帯】

対象世帯には3月上旬に確

認書を送付します。支給要件など記載内容を確認し、振込先口座などを記入の上、返信用封筒で郵送してください。
 到着した書類を確認し、3月下旬以降順次、給付金を振り込みます。
申請期限 6月30日(日)(当日消印有効)

② こども加算

対象 令和5年12月1日に須坂市に住民登録があり、令和5年度の住民税均等割非課税世帯と住民税均等割のみ課税世帯の方で構成される世帯のうち、18歳以下(平成17年4月2日以降生まれ)の児童がいる世帯
支給額 18歳以下の児童1人あたり5万円

【申請方法】

対象世帯には3月下旬に確認書を送付します。
 印字された振込先口座など記載内容を確認し、必要事項を記入の上、返信用封筒で郵送してください。
 到着した書類を確認し、4月中旬以降順次、給付金を振り込みます。
申請期限 7月31日(水)(当日消印有効)

募集

『広報須坂』モニター募集

申込・問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

(FAX) 026-246-0750

市民の皆さんの声を取り入れながら、よりよい『広報須坂』を発行するため、市では「広報モニター制度」を設けています。

2024年度のモニターを募集します。ぜひ、あなたの率直な感想やご意見をお聞かせください。

応募資格 市政に関心のある市内在住の方

募集人数 10人

任期 4月～2025年3月

内容

▼毎月のアンケートの回答

▼年1回のモニター会議

申込方法

電話・Eメール・ファックスなどでご連絡ください。

Eメール seisakusushin@city.suzaka.nagano.jp

申込期限 4月5日(金)



Eメール

お申し込みをお待ちしています!



須高3病院で看護職員を募集しています

■ 県立信州医療センター

【2025年度採用の看護師・助産師を募集しています】

第1回試験日・試験地

4月27日(土)・長野市

5月11日(土)・松本市

第2回試験日・試験地

6月29日(土)・長野市

第3回試験日・試験地

8月4日(日)・長野市

問合せ

▼県立信州医療センター看護部長 (☎026-245-11650) (代表)

▼地方独立行政法人長野県立病院機構 本部事務局人事課 採用担当 (☎026-2357156) (直通)
※詳しくは、機構ホームページをご覧ください。



ホームページ
機構ホームページ

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室 (☎026-248-9101)

【パート看護師・介護福祉士・看護補助者の募集は随時行っています】

問合せ 県立信州医療センター看護部長

■ 新生病院

【2025年度採用の看護師・介護福祉士を募集しています】

見学、採用試験は随時実施しています。詳しくは、新生病院ホームページをご覧ください。

※直接応募(電話・ホームページなどからの応募)で採用された方には、本採用時にお祝い金が支給されます。

【看護補助者(パート)の募集も行っています】

問合せ 新生病院人財部人事課 (☎026-247-2033) (代表)

■ 轟病院

【随時、看護師(正職員)・看護補助者(正職員)を募集しています】

詳しくは、轟病院ホームページをご覧ください。
問合せ 轟病院看護部長 五十嵐 (☎026-245-0126) (代表)



新生病院
ホームページ



あなたのスキルを生かして一緒に働きましょう。



轟病院
ホームページ

市ホームページに掲載される
有料バナー広告主を募集します

申込・問合せ 政策推進課 (☎026-248-9017)

市では、事業者などと連携を図り、まちづくりを進めるため、民間企業などの広告を有料で市ホームページに掲載しています。

■ 広告掲載仕様

規格 縦100ピクセル×横320ピクセル
形式 JPEG
※点滅や切り替わりなど動きのあるものは掲載できません。
価格 4千円(1枠・1カ月間)

■ 広告掲載媒体

市ホームページ(市政情報やお知らせなどを掲載)
平均アクセス数 約5万件
※2023年度のトップページの1カ月平均
掲載期間 4月1日(月)〜2025年3月31日(月)
※月単位で掲載可能
受付開始 3月6日(水)

■ 掲載基準

法令や公序良俗に反するものや、市の公共性・中立性・品位を損なうなどの広告は掲載できません。
申し込みなどの詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

■ 掲載広告

掲載面・位置 トップページ下部(下の写真ピンク色の囲い枠内)
※市ホームページは3月26日(火)に全面リニューアルを実施します。写真はリニューアル後の画面です。



昭和30年代～平成まで

「昔」「ひと昔」の須坂が写る 写真や資料をご提供ください！



▲須坂駅ホームから地下道へ



▲消防団結団式（中町）



▲春木町にあった地下道

問合せ 須坂市立博物館（須坂市臥竜二丁目4番1号）
（☎026-245-0407 FAX026-214-5548）

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 月曜日および祝日の翌日



Eメール

2024年4月、須坂市は市制施行70周年を迎えます。

須坂市の70年の歩みは、市民の皆さんの歴史であり、70年の間にはたくさんの思い出がつづられてきました。市史に残るような大きな出来事だけでなく、市民の皆さんの何気ない日常の光景の中にも市の歩みは確かに刻まれています。

須坂市の70年を写した写真や資料を、ぜひご提供ください。

【集めている写真や資料の例】

- ◆町並み、建物、道路、広場など
- ◆市内で行われた催し物や発表会など
- ◆お祭りなどの行事

※記念写真やスナップ写真など、どのようなものでも構いません。

博物館職員が実際に見させていただきます。まずはご連絡ください。ご了解をいただいた上で記録し、ご返却します（当日中のご返却もできます）。また、博物館へのご寄贈や保管のご要望にも対応いたします。

失われゆく記憶を大切に保管し次世代に伝えるとともに、地域を見直すきっかけとするため、ご協力をお願いします。

市長の

いきいき 通信

飛ぶ鳥跡を濁さず



4月は人事異動の時期です。そして3月は、その前段として引き継ぎ準備、引き継ぎの時期です。

県職員在職時に、ある自治体で引き継ぎが不十分のため後任者が精神的な病になったという話をお聞きしました。私は、引き継ぎをしつかり行うこと、前任者または後任者に対するいわれなき批判をしないこと、そして前任者が残した実績を素直に評価するように心がけてきました。これらを行わないことは志が低いと考えています。

須坂市は、ふるさと納税者数・納税額が、2022年度に長野県1位になりました。これは、人気の高い果樹栽培技術を農家で伝達・共有していることも要因です。

私は、市長選挙に当選後は、常にバトンタッチを考えています。形式知に加えて経験知（暗黙知）などもスケジュールに記載し、さらに、ほとんどの資料を保存し、かつ、職員と共有するようにしています。これは、私は交代しますが、市役所という組織は継続しますので、組織体としての持続的発展を目指しています。

一期一会という言葉がありますが、常にこの一期（4年）が一会（1度だけの機会）の代えがたい機会と考えています。臥竜公園管理事務所職員の工夫で水底が見えるほどきれいになっている竜ヶ池で泳いでいる水鳥を見ながら「飛ぶ鳥跡を濁さず」と思いました。

▼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/memaga/>

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～2月に届いたお手紙から～



一足早い春

野原に出て、雪の下にあるフキノトウを摘んで、ふきみそにして食べました。若芽の香りを強く感じました。ふきみそは、咳止めやぜんそくに良いと言われています。

(ペンネーム)

きばやさん 83歳

咲く姿に感動

畑にオオイヌノフグリ青い可憐な花が咲いていました。霜にも負けず、凜と咲く姿に感動しました。野草の強さを知りました。

(井上さん 49歳)

楽しみなチューリップ

昨年チューリップの球根をたくさん植えました。春になつて芽が出てくるのが待ち遠しいです。

(丸田さん 9歳)



初めての運転

自動車学校に通い始めました。初めてハンドルを握った時はドキドキでした。頑張つて免許証を取りたいです。

(丸田さん 21歳)

須坂市での暮らし

今年須坂市に引っ越してきました。須坂市には臥竜公園、ブドウなどの果物、温泉など、魅力がたくさんあってこれからの暮らしが楽しみです。

(ペンネーム)

夫セイさん 30歳



幸せ

須坂市民になって1年。初めての二人暮らしは楽しいだけでなく、うまくいかないことも多いけれど、たまに散歩に出かけて、お肉屋さんのコロッケを食べたり、たい焼き屋さんに行ったのに、たい焼きでなく、かき氷を食べたり、そんなささいな思い出たちや、喧嘩ができる・しょうもないことで笑い合える平凡な毎日が幸せだと改めて感じさせてくれた須坂市が大好きです。

(ペンネーム)

おかぴさん 24歳

長野ガロンズを応援

長野ガロンズの試合を観に行きました。ドキドキしましたが、勝つことができ、選手たちも嬉しそうでした！応援席はコートに近いので、選手たちの声かけなどもよく聞かれます。流れが悪くなった時でも、リベロの難波選手が、「次！次！」と前向きに叫んでおり、特に応援したくなりました。どのチームもとても上手で迫力があり、見応えがあります。

(ペンネーム)

くるみさん 47歳



※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
郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・プレゼント番号・ご意見

●メール info@city.suzaka.nagano.jp

●電子申請



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

②須坂温泉入浴券(ペア)5人

（柳古城荘提供）

「必ずもつかる」などの台詞で被害が増している詐欺は何？

○詐欺

ヒント...29ページ

●応募方法

クイズの答えと、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とつておきの話や日頃感じていることなどを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。(メール・FAX・電子申請可)。
※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 3月15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 02622460750

情報ファイル 3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

● 固定資産税の縦覧帳簿を無料で縦覧できます

2024年度土地家屋の所有者は、評価額などを記載したそれぞれの縦覧帳簿を見ることが出来ます。縦覧期間中は、課税台帳の閲覧および写しの交付手数料は無料です。
縦覧期間 4月1日(月)～30日(火)(土・日曜日、祝日を除く)
縦覧できる方 固定資産税の

納税義務者本人(共有者含む)または本人の委任状を持参した代理人(同一世帯の親族や納税管理人は、本人と同様に縦覧できます)

縦覧場所 税務課資産税係
 ※なお、縦覧期間を過ぎても所有者ご自身の課税内容を確認できますが、有料となります。

持ち物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
問合せ 税務課
 (☎248-9001)

● 須坂市立地適正化計画の届出制度が始まります

今後の人口減少・少子高齢化社会において、暮らしやまちの活力・魅力の維持と充実を図るため、都市再生特別措置法に基づく立地適正化計画の策定を進めています。

計画公表にあたり、指定区域外において一定規模以上の開発行為などを行う場合や指定区域内において該当施設の休廃止を行う場合には、届け出が必要になります。

計画の公表日

2024年4月1日(月)(予定)
届出対象 2024年4月1日以降に着手する該当行為
 ※着手の30日前までに届け出

が必要になります。詳細は市ホームページ「須坂市立地適正化計画に関する届出について」をご確認ください。
問合せ まちづくり課
 (☎248-9007)



市ホームページ

● お彼岸で坂田霊園にお越しの方へ「駐車場案内」

3月17日(日)～23日(土)は、臨時駐車場をご利用ください。

臨時駐車場の開放時間

▼坂田浄水場北側空き地：3月17日(日)～23日(土)終日

▼坂田浄水場敷地：3月20日(水)午前9時～午後4時30分

※霊園内の駐車場は、障がいのある方などが優先です。

※路上駐車は周辺にお住まいの方の迷惑になりますので、ご遠慮ください。

問合せ

生活環境課
 (☎248-9019)

● 2024年度の在宅福祉利用券申請手続き

在宅で介護を必要とする方の福祉の向上と、その世帯の経済的負担の軽減を図るため、在宅福祉利用券を給付しています。

対象 市内に住所があり、▼要介護認定者(要介護3以上の方)▼要介護2の認定を受けた方でも対象になる場合があります)▼重度心身障がい児(者)

利用券の種類 ▼おむつ購入利用券▼理容・美容利用券▼タクシー乗車利用券▼寝具クリーニング利用券

※寝具クリーニング利用券は要介護認定者のみ

※施設(有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅および軽費老人ホームなどを含む)に入所している方や入院中の方は給付の対象外となります。

申請・給付方法 ▼地区の民生児童委員に申請書を取りまとめていただきます(一部、郵送する場合もあります)。

その後、利用券を郵送します。

▼直近の介護給付などの実績に基づき対象者を抽出するため、抽出時点で入所中と判断された場合は申請書がお手元

に届かないことがあります。退所後、在宅に戻った場合は申請が可能です。▼年度途中から対象となる方は随時申請を受け付けます。

申請・問合せ ▼要介護認定者に関すること：高齢者福祉課(☎248-9020)

▼重度心身障がい児(者)に関すること：福祉課(☎248-9003)

● 福祉医療費受給者証の更新

福祉医療費受給者証のうち、障がいの区分で受給資格をお持ちで、2024年4月1日までに18歳になるお子さんは、4月以降も受給資格は継続しますが、現在お使いの現物給付方式の受給者証は、18歳になる3月末で使用できなくなります。

4月以降は、受給者証が変更になります(新しい受給者証は3月中にお送りします)。

いったん医療機関などの窓口で自己負担額をお支払いいただいた後、市から医療費を口座にお戻しする自動償還払い方式になります。

問合せ

医療保険課
 (☎248-9034)



◎2023年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……はすそうよ なにも見えない 色メガネ 東中学校PTA 小島かおりさん

●不妊・不育症治療費の助成申請は3月29日まで

【不妊治療費の助成】

対象 市内に住所があり婚姻関係にある夫婦（事実婚を含む）で、医療保険に加入し市税を滞納していない方

※県の「不妊治療（先進医療）費用助成事業」「妊活検診（不妊検査）費用助成事業」に該当する方で申請済の治療は対象外です。

助成限度額 2023年4月～2024年3月に不妊治療にかかった保険適用外の医療費の2分の1以内の額（1夫婦につき、年間10万円・通算5年間まで）

【不育症治療費の助成】

対象 市内に住所があり婚姻関係にある夫婦（事実婚を含む）で、医療保険に加入し市税を滞納していない方

※県の「不育症治療支援事業」「不育症検査費用助成事業」に該当する場合は、県の助成を受けた残りの医療費が対象となります。

助成限度額 不育症治療費の自己負担額の2分の1以内の額（1回につき5万円・通算5回まで）

【不妊・不育症治療費共通事項】

申請期限 3月29日（金）

※不育症治療は、治療が終了した日の属する年度に申請してください。

※申請予定の方は3月8日（金）までに、健康づくり課へお問い合わせください。

※妊活支援サイト「妊活ながの」では、不妊・不育に関する情報や相談先を紹介しています。ご利用ください。



妊活ながの

申請・問合せ 健康づくり課 (0248-9018)

●ウィッグなどの購入費用助成申請は3月31日まで

対象者 申請日に市内に住所がある方で、がんや診断され、がん治療を受けた方または受けている方

対象品

- ①頭髪補整具（ウィッグ、装着用ネットまたは毛付き帽子）
②乳房補整具（補整パッド、補整下着、専用入浴着、人工乳房）
③エビテーゼ（補整用人工物）

※2023年4月1日以降に購入したものが対象です。

※申請する補整具は、県内の市町村や他の道府県・他の市区町村から助成を受けていないことが条件です。

助成額 購入費用の2分の1

（上限2万円）

申請回数 各1回

※②は左右それぞれ1回

申請方法 申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて、健康づくり課に郵送で提出してください。

添付書類 ▼市内に住所があることが分かる書類（写し）▼がんの治療を受けたまたは受けていることが確認できる書類（写し）▼補整具の領収書およびその明細書（写し）▼振込先口座が確認できるもの（写し）

申請期限 3月31日（日）（消印有効。体調などの事情により期限に間に合わない場合はご相談ください。）

申請・問合せ 健康づくり課 (0248-9018)

〒382-8511 須坂市健康づくり課宛て

●就学援助制度をご利用ください

経済的な理由により就学が困難なご家庭を対象に、学用品費や学校給食費などを援助します。

対象 市内に住所があり、小・中学生がいる次のいずれかの世帯

▼生活保護がこの1年以内に廃止または停止した世帯▼

2024年度市民税が非課税の世帯▼児童扶養手当を受給している世帯▼国民年金保険料の減免を受けている世帯▼

保護者が事故や病気などの理由で、収入が不安定となり、所得が低く、生活が困難な世帯（所得制限がありません）

※所得の申告をしていないと給付認定ができません。申請方法 通学している小・中学校または学校教育課でお渡しする申請書に必要事項を記入し、通学する小・中学校または学校教育課（東庁舎1階）へ提出してください。

※新規の方は申請時にマイナンバーが必要ですので、学校教育課で申請してください。

申請期間 3月11日（月）～4月15日（月）

※詳細はお問い合わせください。申請・問合せ 学校教育課 (0248-9010)

●農業におけるせん定枝などの焼却

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、野外で廃棄物を焼却する「野焼き」は原則禁止されていますが、農業を営むためにやむを得ず行う廃棄物（果樹などのせん定枝など）の焼却に限り例外

定枝など）の焼却に限り例外

広告欄

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします

まずはお気軽にご相談下さい

026-214-3681 結婚相談所ムスベル



広告の問い合わせは(株)ジチタイア ドへ(09277161401)

とされています。

その際は、事前に消防署への届け出を行い、焼却煙が周辺住民の生活環境に影響しないよう配慮して、延焼など火災防止に努めてください。また、チップ化するなどして堆肥や土壌改良資材などでの活用もご検討ください。

問合せ 農林課
(☎248-9004)

●有害鳥獣を増やさないために

【適切な処理をお願いします】

畑に放置された果物や生ごみなどは、冬期間イノシシやカラスなどの餌となります。これにより、本来減少する有害鳥獣が越冬してしまい、農作物被害の増加につながります。廃棄果実や生ごみなどは放置せず、土に埋めるなどの適切な処理を行ってください。

【捕獲おりを貸し出します】

ハクビシンなどの小型有害獣用捕獲おりを、無料で貸し出しています。春先は有害鳥獣の餌が少なく、捕獲しやすい時期です。希望する方は捕獲許可の手続きが必要になりますので、ご希望の貸出場所へお問い合わせください(おりの数に限りがあります)。

貸出場所 ▼農林課▼各地域公民館

問合せ 農林課

(☎248-9004)

●八町きゅうりを育ててみませんか

八町きゅうりは「信州の伝統野菜」に認定され、ずんぐりとした果形で、皮が薄く肉厚で甘みが強いのが特徴です。



▲八町きゅうり

苗代金 1本150円(税込み)

申込方法 ▼電子申請▼電話

※頒布会当日にお越しいただける方のみ販売とさせていただきます。苗の数量に限りがあります。

申込期限 3月22日(金)

【頒布会(予定)】

とき ▼5月21日(火)▼7月

3日(水)

ところ JAながのアグリサ

ポート高甫

申込・問合せ 農林課

(☎248-9004)



電子申請

●リワイルドニンジャスノーハイランド割引チケット

『広報須坂』2023年12月号に掲載の、須坂市民および姉妹都市などの市民を対象とした1日リフト割引チケットは、利用総数が上限に達するまでご利用いただけます。※利用総数は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

【須坂市民限定割引券】

リワイルドニンジャスノーハイランドでは、須坂市民限定の1日リフト割引券を発行しています。

割引内容 ▼小・中学生1日

リフト券：2000円割引▼大人・シニア1日リフト券：1000円割引

利用方法 リフト券売り場

免許証などの須坂市民である

ことの提示をお願いします。

問合せ リワイルドニンジャ

スノーハイランド

(☎0268-71-0464)

●「家族で読書ちやれんじ」ポイントカードの提出

3月10日(日)まで貯めた「家族で読書ちやれんじ」のポイントカードを提出してください。

ントカードに必要な事項を記入し、提出してください。提出された家族に賞状と副賞(引き換え券)をお送りします。

提出期限 3月18日(月)

提出場所 ▼文化スポーツ課

▼市立須坂図書館

問合せ 文化スポーツ課

(☎248-9027)

●小・中・須坂支援学校の卒業式と入学式

【卒業式】

小学校 3月18日(月)午前

中学校 3月15日(金)午前

須坂支援学校 3月14日(木)午前

【入学式】

小学校 4月4日(木)午前

中学校 4月4日(木)午後

須坂支援学校 4月5日(金)午前

問合せ 学校教育課

(☎248-9010)

●生涯学習センターを個人学習者に貸し出します(試行)

生涯学習センターは、社会教育団体などに無料で貸し出していますが、3月5日(火)から、市民が個人で自主学習を行う場合に限り、1・2階の使用を受け付けます。

問合せ 生涯学習推進課
(☎245-1598)

入園前にしたい3つのこと

4月からこども園、保育園、幼稚園にご入園されるご家庭の皆様! 園生活にスムーズに繋がるアドバイス!!

①お子様の「できる」と「できない」を把握し、園の先生と連携をしましょう

まずはじめに、お家の方は入園前までに「できること」と「できないこと」を把握しておきましょう。お子様の状況を園の先生と情報共有することによって、スムーズに園生活が始まります。

②「早寝・早起き」を習慣づけ、朝の準備をスムーズにしましょう

今、お子様が朝食や歯磨き、着替えなどをするのにどのくらい時間がかかっているのかを把握し、登園時間間に合うようにお子様の起床時間を調整しましょう。その時間には自然と起きられるようにしましょう。

③お子様と、一緒に楽しい園生活をイメージしましょう

大切なのは園に通うのが楽しみになるようにすることです。園で配られた、「もうすぐ入園うれしいな」等の絵本をお子様と読んで、園生活のイメージを膨らませましょう。

認定こども園マリアこども園 www.mariakids.jp

広告の問い合わせは(株)ジチタイア ド(☎092-716-1401)

広告欄

3月26日から市公式ホームページが新しくなります

より使いやすいホームページを目指し、3月26日から須坂市公式ホームページを全面リニューアルします。デザインとページの構成を見直し、新機能としてオンライン手続きの総合窓口「手続きナビ」を追加します。

各ページのアドレス(URL)が変わりますので、ブラウザの「お気に入り」などに登録されている場合は、改めて登録をお願いします。問合せ 政策推進課 (☎248-9017)

募 集

自衛官募集

一般幹部候補生

幹部候補生学校へ入隊し、約1年の教育を経て幹部自衛官に任官します。

受験資格 22歳以上26歳未満
受付期間 3月1日(金)～4月12日(金)

1次試験日 4月20日(土)～21日(日)

第1回一般曹候補生

自衛隊の中核となる自衛官

を目指します。

受験資格 18歳以上33歳未満
受付期間 3月1日(金)～5月7日(火)

1次試験日 5月17日(金)～26日(日)のいずれか1日

申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 (☎235-6026)

市内のスポーツ団体を紹介します

市内で活動しているスポーツ団体を市ホームページで紹介いたします。掲載を希望する団体を募集します。

申込方法 電子申請
問合せ 文化スポーツ課スポーツ振興係 (☎248-2020)



電子申請

メセナ青少年少女合唱団 団員募集

発声から練習しますので、未経験者も安心してご参加いただけます。

活動内容 ▼月2回の練習
交流行事▼鑑賞会▼演奏会

対象 小学2年生～高校3年生までの児童生徒

※見学・体験も可能です。詳細はお問い合わせください。
問合せ メセナ青少年少女合唱団事務局(メセナホール内) (☎245-1800)

行事・催し

令和6年能登半島地震チャリティマーケット

売り上げは、日赤長野支部須坂市地区を通じ全額を被災された皆さまにお届けします。
とき 3月9日(土)午前10時～午後3時
ところ つながる倉庫(豊丘1204)

内容 ▼チャリティオークション(午前10時30分～午後0時30分、2時30分～)
▼チャリティ音楽ライブ(午前11時30分～、午後1時30分～)
▼チャリティかに汁販売

出品を募集します

チャリティマーケットに出品いただける品をお持ちの方は、3月8日(金)午後2時～6時または当日の開催時間中に会場にお持ち込みください。
※家電製品の持ち込みは遠慮ください。
※売り上げの全額寄付にご賛同いただける方のみ、お持ち

込みください。
問合せ あつぷさいくる蔵部(祝井) (☎090-1834-0553)

須坂市保健補導員経験者のつどい講演会

とき 3月17日(日)午後1時30分～3時25分
ところ メセナホール大ホール
演題 「脳を鍛える活脳トレーニング」
講師 篠原菊紀さん(公立諏訪東京理科大学教授)
問合せ 保健センター (☎248-9023)

長野☆Garons ホームゲーム情報

ところ 市民体育館
「トヨタモビリティ東京スパークル戦」
とき 3月9日(土)午後1時～
「近畿クラブスフィード戦」
とき 3月10日(日)午前11時～

※チケット販売の詳細はガロンズホームページをご覧ください。
問合せ (株)信州スポーツプロモーション(☎405-6569)



チケット

広告欄

ヤングファラオ 健康ボウリング教室 2024年

仲間作りに最適！体力作り・健康維持・免疫向上に！

木曜日コース 13:00～定員12名 / 受講料【全4週全日程含む】

4/4 4/11 4/18 4/25

土曜日コース 9:30～定員12名 /

4/6 4/13 4/20 4/27

お一人様 (4週分) 1,000円

※ゲーム代・貸靴代・教材費代込 (その他の費用は一切ありません)

ボウリング未経験の方でも大丈夫！親切丁寧に教えます！
老若男女問わず、どなたでもお気軽にご参加頂けます

お問い合わせ・お申込みは
ヤングファラオ 026-221-2356
株式会社 N&K 長野県長野市高田字久保 1174

実施日程

初心者向け 受講生大募集

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎0927-716-1401)

●AC長野パルセイロ ホームゲーム情報

●AC長野パルセイロ
ホームゲーム情報

【トップチーム】

▼第3節 SC相模原戦

とき 3月9日(土)午後2時

▼第5節 福島ユナイテッドFC戦

とき 3月20日(水)午後2時

▼第7節 アスルクラロ沼津戦

とき 3月30日(土)午後2時

【レディースチーム】

▼第10節 大宮アルディージャ VENTUS戦

とき 3月16日(土)午後2時

▼第13節 三菱重工浦和レッズレディース戦

とき 3月31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)



チケット

●笠鉾会館ドリームホール 「須坂藩の雑道具」

須坂藩堀家に伝えられた江戸時代の享保雛、古今雛、雛

道具を展示します。

期間 前期…3月12日(火) 4月7日(日)、後期…4月9日(火) 5月6日(月) (3月18日(月)、21日(木)、25日(月)、4月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、30日(火)を除く) 午前9時〜午後5時

入館料 200円

【ギャラリートーク】

とき ▼3月24日(日)▼4月28日(日)午後2時〜2時30分

問合せ 笠鉾会館ドリームホール (☎246-7100)



▲須坂藩堀家所蔵品と伝わる享保雛を初公開(前期)

●博物館特集展示「装う」

江戸時代に装飾品として愛された印籠・根付、高田賢三デザインの服、着物、民俗人形、陶芸品など、市内博物館収蔵品を「装い」をテーマに展示します。

期間 3月12日(火)〜5月6日(月) (3月18日(月)、21日(木)、25日(月)、4月1日(月)、8日(月)、22日(月)、30日(火)を除く)

入館料 100円

【ギャラリートーク】

とき ▼4月14日(日)▼5月6日(月)午後2時〜3時

内容 学芸員による展示品解説など

く) 午前9時〜午後5時
入館料 100円
【ギャラリートーク】
とき ▼4月14日(日)▼5月6日(月)午後2時〜3時
内容 学芸員による展示品解説など
問合せ 須坂市立博物館 (☎245-0407)

●須坂クラシック美術館 岡信孝記念展示室 「重なり合うは時の花」

敷地内のボタンの開花(4月末〜5月初め)に合わせ、ボタンを描いた作品を中心に展示します。
期間 3月15日(金)〜6月11日(火) (木曜日を除く) 午前9時〜午後5時
入館料 300円
問合せ 須坂クラシック美術館 (☎246-6474)

●須坂版画美術館 おやこのアトリエ

大きな紙に絵の具で絵を描きます。
とき ▼3月24日(日)▼30日(土) 午前10時〜正午
持ち物 ▼着替え▼タオル▼飲み物
※汚れても良い服装

参加費 500円(入館料別)
定員 親子15組(先着順)
問合せ 須坂版画美術館 (☎248-6633)



●施設の入館料が無料です

次の方は無料で入館できます。
対象

- ① 高校生以下および18歳未満の方
 - ② 市内在住の70歳以上の方
 - ③ 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方とその付き添いの方 1人
- ところ
- ▼須坂市立博物館
 - ▼笠鉾会館ドリームホール
 - ▼須坂クラシック美術館
 - ▼須坂版画美術館
 - ▼世界の民俗人形博物館
 - ▼旧小田切家住宅

【須坂市動物園】

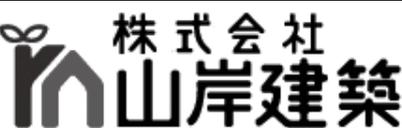
須坂市動物園は②・③・未就学児は無料、小・中学生は70円、高校生以上は200円で入園できます。
※休館日などの詳細は各施設へお問い合わせください。

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!



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

「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!!



0120-507-006

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(株)ジチタイプドへ(☎092-716-1401)

●春休み子ども学習室

生涯学習センターと各地域公民館の一室を学習室として開放します。

期間 学校の春休み期間中(土・日曜日、祝日を除く)

時間 午前9時～午後4時

ところ ▼生涯学習センター ▼各地域公民館

対象 市内在住の▼小・中学生 ▼高校生(生涯学習センターのみ使用可)

※講座などで使えない場合があります。来館前に各施設にお問い合わせてください。

※使用前に事務室で利用者名簿の記入をお願いします。

※インターネットに接続できません(MIT)。

※学習用タブレットなどで音声を伴う学習をする時は、イヤホンなどを持参し利用してください。

●バスICカード

「KURURU」無料の日

バス共通ICカード「KURURU」をお持ちの方は、バスなどの乗車運賃が無料になります。お出かけの際に、ぜひご利用ください。

対象路線 須坂市、長野市、

●須坂市まちなかの賑わい創出事業カレーフェスティバル

高山村内などのKURURUが利用可能なバス路線および乗合タクシー ※詳細は、KURURUホームページをご覧ください。

問合せ 市民課 (0248-9002)



KURURU ホームページ

●須坂市まちなかの賑わい創出事業カレーフェスティバル

とき 3月20日(水)午前10時～午後3時

ところ 須坂蔵の町スクウェア

内容 ▼キッチンカーでカレー販売▼全国レトルトカレー即売会▼子ども向けワークショップ ほか

※詳細は、長野経済研究所ホームページをご覧ください。

問合せ 長野経済研究所 (0224-0504)



ムジムジ ホームページ

●光が奏でるハートのシルエットを見に行こう

春分の日の正午、恋人の聖地のモニュメントの影が台座に「ハート」を結びます。

●須坂みんなの食堂

食事支援や相談支援を行います。

とき 3月22日(金)午後5時～8時 ※以降毎月第4金曜日

ところ 旧上高井郡役所

参加費 ▼子ども(高校生まで)：無料▼大人：300円

問合せ (一社)アキバコ PEACE FARM(小池) (090-5512-0358)



▲恋人の聖地モニュメント

●すざか子ども食堂フードパントリー

ちらし寿司(当日調理)、保存食品、子ども用衣類などを配布します。無くなり次第終了とさせていただきます。

とき 3月20日(水)正午～

ところ 生涯学習センター

参加費 ▼子ども(18歳まで)：無料▼大人：200円

【食料品の寄付受付】

対象品 ▼お米▼野菜(タマネギ・ジャガイモ)▼缶詰など 問合せ すざか子ども食堂実行委員会(斎藤) (090-4460-2919)

●竜ヶ池池開き式

池開き(安全祈願祭)を行います。終了後、当日はボートを無料開放します。

とき 4月3日(水)午前10時～

ところ 竜ヶ池遊船所前

問合せ 臥竜公園管理事務所 (0245-11770)

●認知症家族のつどい

認知症の方の介護者同士、日頃の介護体験や感じたことなどを話し合いませんか。手軽なおやつ作りをしながら交流を深めましょう。

とき 3月8日(金)午後1時30分～3時30分

講座・教室

●須坂みんなの食堂

食事支援や相談支援を行います。

広告欄

SANWA HOUSE サンワハウス 家づくり リフォーム 土地さがし

まずはお問合せください! 新築・リフォームのことなら何でもおまかせください! 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!

SANWA HOUSE 情熱の家づくり リフォーム・新築 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

ところ カフェゆめかおり
(NPO法人良風来、臥竜5
1813)

対象 認知症の方の介護者
など

参加費 無料

問合せ 地域包括支援センター
(☎245-4566)

●高齢者健康教室

自宅で行える転倒予防の体
操や認知症予防に関するコッ
スを学び、楽しく頭も体も動か
しましょう。

とき 3月21日(木)午前11時
10分～11時50分

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)

●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、みんなで楽しく身体
を動かしましょう。

とき・ところ 4～7月の
原則毎週決まった曜日、午前
9時30分～11時30分

▼仁礼コミュニティセンター

：4月10日(水)から原則毎週水

曜日

▼生涯学習センター：4月12
日(金)から原則毎週金曜日

内容 ▼健康運動指導士に
よるストレッチ▼筋力トレ
ニングなど

※仁礼コミュニティセンター
では、全12回のうち3回程
度、ポールウォーキングを
実施予定です。ポールは市で
用意します。

参加費 1回200円

対象者 市内に住民票を有す
る65歳以上の方

定員 20人

※定員を超えた場合は初めて
参加する方を優先します。

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 3月11日(月)～22日
(金)(土・日曜日、祝日を除く)

申込・問合せ 地域包括支援セ
ンター(☎245-4566)



▲椅子に座ってできる体操などを行います

善意の窓口

《寄附》

▼現金(米子大瀑布の環境整
備のため)

：株式会社長野銀行様

▼ランドセルカバー400
枚、登校班長旗250本(児
童の交通事故防止のため)

：須高交通安全協会様

▼A4再生紙2万枚、再生紙
学習ノート3840冊(市職
員および市内小・中学生の環
境保護や二酸化炭素削減活動
などのため)

：セイコーエプソン株式会社様

▼制菌・防炎スクリーン3台
工作用品1台、拡声器付きマ
イク2台、大容量加湿器1台、
電気毛布1台、フットバス1
台(須坂支援学校の設備充実
のため)

：須高地区労働者福祉協議会
様、長野県労働金庫須坂支店
運営委員会様

リサイクル情報

《差上げます》

▼漬物用の瓶(かめ) ▼お盆
▼大皿▼学習机▼座椅子▼食
器棚▼子ども用椅子

申込期限 3月11日(月)

交渉順位抽選 3月15日(金)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
い。

※リサイクル情報の登録は、
随時受け付けています。

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

※情報提供者の方は、物品を
他の人に譲る場合、譲る前に
市民課にご連絡ください。

申込・問合せ 市民課
(☎248-9002)

市営住宅入居者募集

募集期間 3月1日(金)～11
日(月)(土・日曜日を除く)

抽選日 3月14日(木)午前9時

▼豊丘(3DKB)：5戸
※Y：浴槽あり、B：浴槽
なし

※連帯保証人は不要です。
※市税条件などにお困りの
方はご相談ください。

申込・問合せ 長野県住宅
供給公社須坂管理センター

(☎214-5620)

広告欄

親族に頼らず生きていく選択

- ☑ 元気なうちに古い支度や終活をしておきたい
- ☑ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☑ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

※弊会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。会員契約を結び、入院・福祉施設等での
身元保証から生活支援をはじめ緊急時の対応、さらに葬儀・納骨・死後の諸手続き等を行っています。
日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

NPO法人 日本よりそい家族会

本部/上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル1-2
支所/長野・松本・高崎・宇都宮・水戸

老後の生き方セミナー

3月29日(金)

長野市生涯学習センター(トイゴ)
第5学習室/3階

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00

■資料代/300円 ■定員/11名

◎4月5日(金) 個別相談会開催

【要予約】 0120-12-8851
平日 10:00～17:00



広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎09217161401)

税金などの納期限

納期限・口座振替日 4月1日(月)

- 国民健康保険税(普通徴収)…9期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…9期
- 介護保険料(普通徴収)…12期

休日緊急診療室

【県立信州医療センター】

日曜日・祝日
午前9時～正午、午後1時～5時
問合せ ☎245-1650

※咳、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。

日曜日・祝日などの当番薬局

- 3月10日(日)…かおり薬局
- 3月17日(日)…クスリのアオキ旭ヶ丘薬局
- 3月20日(祝)…クスリのアオキ墨坂薬局
- 3月24日(日)…グリーン薬局
- 3月31日(日)…幸高中島ファミリー薬局

※蔵の町薬局は、20日を除き営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、17日を除き営業します。

各種相談・教室など

- シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)
13日(水)午後1時30分～
ところ・問合せ シルバー人材センター
- うつ病の方の家族教室(要予約☎248-9023)
21日(木)午後1時30分～3時30分
問合せ 保健センター
- もの忘れ相談日
27日(水)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(☎245-4566)
▼地域包括支援センター須坂やすらぎの園(☎214-2611)
- 司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)
28日(木)午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所
- 行政相談(要予約☎248-9002)
4月4日(木)午後2時～4時
ところ・問合せ 市民課
- 健康相談(要予約☎248-9023)
月～金曜日※午前9時～午後4時
ところ・問合せ 保健センター
- 妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」(☎213-6400)
月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分
- 教育相談室(☎248-0001)
月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分
ところ 学校教育課
- 悩み無料ダイヤル(☎0800-800-7223)
月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分
※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	対象者
3カ月児健康診査	4/5(金)	令和5年12月1日～12月31日生
1歳児健康相談	4/16(火)	令和5年3月6日～4月10日生
1歳6カ月児健康診査	3/15(金)	令和4年8月16日～9月15日生
	4/19(金)	令和4年9月16日～10月13日生
2歳児健康相談	3/12(火)	令和4年2月1日～3月10日生
	4/9(火)	令和4年3月11日～4月9日生
3歳児健康診査	3/22(金)	令和3年2月26日～3月22日生
もぐもぐ離乳食講座	3/7(木)	令和5年9月1日～9月30日生
	4/11(木)	令和5年10月1日～10月31日生
かみかみ離乳食講座	3/19(火)	令和5年6月1日～6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日前までに予約サイトから受付時間を予約してください。

※その他詳細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)

【個別予防接種】(会場：各医療機関)

開始対象者	予防接種名
令和6年1月生	ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ・小児用肺炎球菌、四種混合
令和5年10月生	BCG
令和5年3月生	麻しん・風しん1期、水痘
令和3年3月生	日本脳炎1期
平成27年3月生	日本脳炎2期
平成25年3月生	二種混合



予約サイト



健康カレンダー



子育て支援センター・児童センター



子育て支援センター ☎245-6588

【集まりの日 (10:30～)】

★7日(木) おはなしポケット
どんなお話がでてくるかな? 楽しい時間を
過ごしましょう!

★14日(木) 大きくなったね会
今年度、最後の集まりの日です。みんなで
楽しみましょう!

※3月の子育て相談はお休みです。



各センターの利用時間など

♥子育て支援センター

未就学児…月～土曜日9:00～16:00
※3月4日(月)、4月1日(月)は休館日です。

♥中央児童センター

未就学児・児童
…月～土曜日10:00～12:00、14:00～17:00

♥南部・東部・北部児童センター

未就学児
…月～金曜日10:00～12:00
…土曜日10:00～12:00、14:00～17:00
児童
…月～金曜日14:00～17:00
…土曜日10:00～12:00、14:00～17:00

※春休み期間中、放課後児童クラブ登録児童
が終日利用しています。ご不便をおかけしま
すがご協力をお願いします。

【利用申込】

子育て支援センターのみ、電話による予約
制(先着順)です。その他の詳細は、各施設へ
お問い合わせください。

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010

幼児・親子
6日(水) 11:00～ 大きくなったね会
21日(木) 11:00～ キラキラぱ～く

児童
19日(火) 15:30～ 卒業、進級おめでとう会
～おにぎりを食べよう～
27日(水) 15:30～ プラ板工作

南部児童センター 屋部町 ☎248-2330

幼児・親子
6日(水) 11:00～ お誕生日会(9～3月生まれ)
&お別れ運動会
13日(水) 11:00～ 大きくなったね!手形カー
ド作り
14日(木) 11:00～ さりまさんのパネルシアター♪

児童
19日(火) 14:00～ レクリエーションスポーツ
21日(木) 10:00～ お別れ散歩
26日(火) 10:00～ 昔あそび

東部児童センター 高橋町 ☎246-0079

幼児・親子
6日(水) 11:00～ たんぼぼの会おはなし会
13日(水) 11:00～ お誕生日会(12～3月生まれ)
&おにぎり食べてまたね!

児童
19日(火) 14:00～ 認定会
27日(水) 10:00～ クレーンキャッチャーを作
ろう!
29日(金) 14:30～ ぎつまいもを焼いて食べよう

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎248-8381

幼児・親子
7日(木) 11:00～ さりまさんのパネルシアター♪
13日(水) 11:00～ 大きくなったね&お誕生日会

児童
19日(火) 10:00～ 将棋教室
27日(水) 10:00～ 三味線を聞こう♪
28日(木) 10:00～ バイオリンコンサート

行事予定、様子を随時更新しています

子育て支援センター



ブログ



Instagram

児童センター



ホームページ



ブログ

須坂市子育て就労総合支援センター bota (須坂駅前ビルシルキー1階)

子育て世代を応援する交流施設です。各種イベントのほか、絵本の読み聞かせ、
パソコン講座、マネーセミナーなども開催しています♪



Instagram

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」

…

「助かったよ」

「役に立ったよ」

子どもに感謝を伝えよう



最近、眠れていますか？

ぐっすり眠って心を元気に！

～3月は自殺対策強化月間です～



問合せ 保健センター (☎026-248-9023)

睡眠と自殺の関係性

自殺の原因は、経済問題や生活問題などのさまざまな要因が重なっていると言われており、健康状態も要因の一つです。

「疲れているのに寝付けない」「途中で何度も目が覚める」などの睡眠トラブルが続くと、生活習慣病やうつ病などにつながる危険が高まります。

日頃の睡眠を見つめ直し、良質な睡眠で、心と体の健康を保ちましょう。

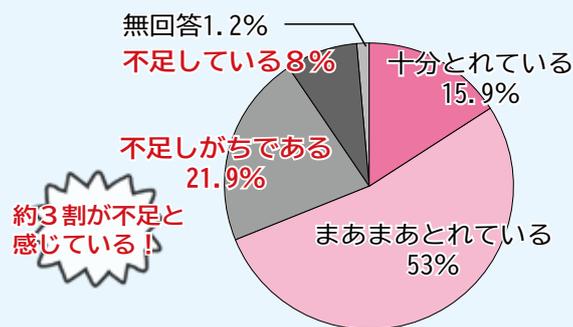
「休養感」はありますか？

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」の結果を見ると、睡眠で休養がとれていないと感じる方の割合は、全体の約3割となっています(右下グラフ参照)。

目覚めたときにしっかりと疲れがとれた感覚「休養感」があることが大切です。休養感が高いほど、抑うつとの度合いが低く、心の安定につながります。



睡眠で休養がとれていますか？



安眠のポイント

★就寝・起床時間を一定に

毎日同じ時刻に起床・就寝する習慣を身に付けることが大切です。睡眠時間は、高齢者は8時間以内、成人は6時間以上と推奨されています。

★太陽の光を浴びる

日光を浴びることで、体が朝を認識し、体内時計が整います。

★運動習慣で適度な疲労を

短時間の集中的な運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動を継続することが効果的です。

★夕方以降はカフェインを控える

夕方以降は、麦茶やそば茶、黒豆茶、とうもろこし茶など、カフェインレスのものを飲むようにしましょう。

★寝る前はリラックス

スムーズな入眠には、脳の興奮を鎮めることが大切です。ぬるめのお湯での入浴、軽いストレッチ、音楽を聞くなどして、リラックスしてみよう。

また、入眠の1時間前からはスマートフォンの使用を控えましょう。寝室に持ち込まない、通知を切るなどの習慣化が重要です。



★寝酒はしない

寝酒をすると寝つきがよくなるように感じますが、効果は短時間しか続きません。飲酒後は深い睡眠が減り、利尿作用で夜間に起きやすくなってしまう。

★昼寝をするなら30分以内がおすすめ！

30分以内の昼寝をすると、疲労回復、イライラ防止、集中力の向上につながります。

不眠でお悩みの方は相談してみませんか

眠れない日が続くと「今夜も眠れないのではないかと不安になり、焦るほど目がさえてしまいます。これは、不眠症の方が共通して経験する悩みです。病院や専門医に相談するだけでも、不眠に対する不安は和らぎます。保健センターでも相談を受け付けていますので、一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

また、身近に疲れていそうな人がいたら「最近、よく眠れている？」と声をかけてあげましょう。

【相談先】

▼保健センター

☎026-248-9023
月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分
▼悩み無料ダイヤル(通話料無料)
☎0800-800-7223

月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分
▼精神保健福祉センター
☎026-266-0280

月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

ひきこもりで悩んでいませんか

問合せ ▼福祉課(☎026-248-9003)
▼保健センター(☎026-248-9023)

ひきこもりとは、学校への登校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6カ月以上家庭にとどまり続けている状態のことです。ひきこもりであっても他者と直接的な交流を持たない外出(買い物・ドライブなど)は可能なこともあります。

どうして「ひきこもり」になるのでしょうか

ひきこもりは一つの原因で起こっているわけではありません。本人はさまざまなことで悩んでいます。

ご家族の方の中には、ひきこもりの原因が自分の関わり方にあったのではないかと悩んでいる方もいらっしゃると思いますが、特定の精神疾患や発達障がいなどがひきこもりの背景になっている場合もあります。

家族だけで抱え込まずに相談してください

ひきこもっている本人が相談することは難しい場合があります。まずは家族の方が相談してみてください。相談窓口は下表をご参照ください。

主な相談内容	ひきこもりの相談機関・場所	連絡先
こころやからだの悩みに関する事	保健センター(健康づくり課)※	026-248-9023
18歳までのお子さんに関する事	子ども課※	026-248-9026
いじめ・不登校など学校生活に関する事	教育相談室(学校教育課)※	026-248-0001
高齢者の悩みに関する事	地域包括支援センター(高齢者福祉課)※	026-245-4566
仕事に就けない、家庭や心身の問題などに関する事、経済的に困っている事	須城市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(須坂ショッピングセンター内 詳細は下記参照)	026-248-9977
ひきこもりに関する事	長野県ひきこもり支援センター※(長野県精神保健福祉センター)	026-266-0280

※各相談窓口の受付時間:月~金曜日(祝日、12月29日~1月3日を除く) 午前8時30分~午後5時15分

生活にお困りの方は「まいさぼ須坂」へご相談ください

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

市では、総合的な相談窓口として須城市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(以下「まいさぼ須坂」)を開設(市社会福祉協議会に事業委託)しています。

まいさぼ須坂の情報

相談できる時間

月~金曜日(祝日、12月29日~1月3日を除く) 午前9時~午後5時

相談料 無料

※相談は原則予約制です。希望する方は事前にご連絡ください。

所在地 須城市大字須坂344-1-60(須坂ショッピングセンター内)

☎026-248-9977
FAX 026-214-9883

Eメール

maisapo@suzaka-shakyo.jp



Eメール

生活保護を受給していない方で、生活にお困りの方はどなたでも相談できます。
「長く失業している」「ひきこもりで悩んでいる」「働いた経験がなく不安」など、暮らしや就労に関わる問題を抱えている方はお気軽にご相談ください。



よい 善い行いをしている児童青少年の皆さん 善行賞おめでとうございます



問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

須坂市児童青少年育成委員会では、善い行いをしている児童青少年に「善行賞」を贈っています。善行賞は、2006年度に制定した賞で、社会のために活動している・自己啓発に努めている児童青少年をほめることで、家庭や地域の中でふれあう機会を増やし、さらなる健全育成を推進することを目的としています。今までに78件の団体・個人が受賞しました。

善行賞

- 奉仕賞 学校または地域社会への奉仕活動を継続して2年以上行っている者
- 親切賞 自己の利害を顧みないで親切な行いをしている者
- 学芸賞 学業または文化、芸術分野で、顕著な成績を挙げ、地域社会に貢献している者
- 努力賞 学校および社会生活で特に努力している者
- 挨拶賞 明るく、元気な挨拶運動に取り組んでいる者
- その他 上記以外で特に優れた善行があり、他の模範である者

新たに4つの団体が受賞しました (2024年2月)

- 奉仕賞受賞 長野県長野養護学校高等部すざか分教室
受賞理由 授業の中で外部講師から清掃作業の高い技術を学び、地域の公共施設などの窓清掃を行っている。
- 奉仕賞受賞 新田町支部生徒会
受賞理由 10年以上前から町内の神社、公会堂周辺、道路脇のごみ拾いを行っている。多くの生徒が参加し、美化意識の向上と社会貢献の自覚が高まっている。
- 奉仕賞受賞 須坂ハイランド町子ども会
受賞理由 多年にわたり、町の花壇の花植えや水やりを全学年が協力して行い、町内の環境美化に努めている。児童が積極的に参加し、地域から喜ばれている。
- 学芸賞受賞 東中学校プレイエルミニコンサート係
受賞理由 2022年度に復活させたプレイエル社のピアノでミニコンサートを開催し、地域の人へも参加を呼びかけて交流を重ねた。芸術を通じて地域社会に貢献している。



長野県長野養護学校高等部
すざか分教室



新田町支部生徒会



須坂ハイランド町子ども会



東中学校プレイエル
ミニコンサート係

善行賞候補の児童・生徒を ご紹介ください

地域に善い行いをしている児童・生徒がいましたら、地域や小・中学校、高校にいる児童青少年育成委員にご連絡ください。

- 過去の受賞者は、市ホームページでご覧いただけます。

受賞者
一覧



被害急増！「必ずもうかる」は危険です！ 投資詐欺にご注意！

問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-213-7188)

長野県内において、株取引やFX(外国為替証拠金取引)などの名目で、高額な投資金をだまし取られる被害が急増しています。

被害事例

発生時期 2023年9月 被害者 県内70歳代男性

インターネット上で見つけた投資関連広告にアクセスして登録したところ、投資サイトの関係者を名乗る相手から、「FX取引のタイミングを教える」「FXは元本が大きいほど、もうけることができる」などと入金を求めるメッセージが送られてきた。

相手の指示どおり、複数回にわたり、指定された口座に合計約8,631万円を振り込み、だまし取られた。



絶対もうかる投資の方法を教えます！

FX取引のタイミングを教えます！

手口の特徴

- インターネットやSNS上で投資に誘われる。
- お金を振り込むと、高額な利益が出ている情報を見せられ、それを信じてさらに入金してしまう。
- 利益を引き出そうとすると、高額な手数料を要求されたり、「税金がかかるので引き出せない」などと言われる。
- 相手とはインターネット上のやり取りだけで、住所も電話番号も分からず、そのうち連絡が途絶え、出金もできなくなる。



国内で株取引やFXなどの金融商品を扱えるのは、金融庁に登録された業者のみです。また、投資にはリスクがあり、必ずもうかるとは限りません。インターネット上の情報だけを信じ、確かな連絡先が不明な相手を通じた投資は大変危険です。

被害に遭わないために

- インターネットやSNS上の投資話は、まず詐欺を疑う
- 振込先が個人名義の口座であれば、絶対に振り込まない！
- 無登録業者との取引は行わない！
必ず金融商品取引業の登録の有無を確認する
※金融庁ホームページ(右の二次元コード)で確認できます

金融庁
ホームページ



Let's try project

高校生が古民家を改修！ 地域の交流拠点「Aile」プレオープン

Let's try projectは、地域おこし協力隊の井上隊員と市内高校生が地域との交流などを通して、自身の成長や地域活性化を目指して活動している団体です。2023年2月には、古民家を改修した自主学習施設「coto²」をオープンし、10月に施設前でイベントを開催しました。

現在は、高校生のみでなく、地域の子もから大人、おじいちゃんおばあちゃんとの多世代交流の拠点となるよう、coto²隣の古民家を活用したプロジェクトを進めています。再び自分たちの手で改修を行い、3月16日、17日に交流拠点「Aile」をプレオープンします。



施設を運営する高校生に聞きました

多世代交流拠点「Aile」とは

友だちと集まったり、休憩のために利用したりと、無料で地域の方などが誰でも立ち寄ることができます。簡単な調理器具も常設しており、イベント会場として有料で貸切利用することも可能です（事前予約が必要）。

月2回、高校生がカフェを営業します

フレンチトーストなどの軽食、プロジェクトで開発したスムージーや、クッキーなどを私たちが作って提供します。また、市内の菓子店と共同で作ったお菓子や市内外の店舗で仕入れた商品も販売予定です。

新たな交流の機会が生まれると嬉しいです！

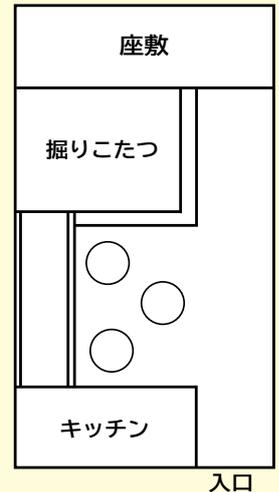
私たちは、Aileが高校生と地域の方との新たなコミュニティが生まれる交流の場になることを目指しています。カフェメニューはメンバーで試行錯誤しながら考えたので、食べた方に「高校生がこんなにおいしいものを作れるんだ」と喜んでいただけるよう頑張ります！

また、施設はまだ未完成な部分がたくさんあります。プレオープンにお越しいただいた皆さんと利用のルールなどを一緒に考え、今後はワークショップなどを行いながら、みんなで一緒に作り上げていく施設にしたいと思っていますので、ぜひ多くの方々にお越しいただきたいです！



プロジェクトメンバーの高校生

施設の見取り図



井上隊員

井上隊員の思い

Aileによって、地域と高校生との接点が増えれば嬉しいです。高校生は、やりたいことや興味があることにどんどん挑戦しています。これからもその強みを地域活性化に生かせるよう、取り組んでいきます。

【プレオープンの日程】

とき 3月16日(土)、17日(日)
午前10時～午後4時

ところ 大字須坂1457-8(coto²隣)

内容 ▼高校生による施設の説明▼カフェ営業
問合せ Let's try project (井上)
(☎090-5315-2166)



ホームページ



Instagram

みてみて すぐかしてどうぶつえん 45

1年で角が生え変わる！
ニホンジカを紹介します

「ニホンジカ」は、シカの仲間、名前に「ニホン」と付いていますが、中国やロシアなどにも生息しています。冬が終わり、春になると、ニホンジカの角は自然と抜け落ちます。抜けたところには「袋角」と呼ばれる新しい角が生えてきます。袋角は柔らかく、細かい毛に覆われています。神経が通っているため、ほんのり温かく、かわいらしい印象が特徴的です。

春から夏の間、袋角は伸び続け、秋の繁殖期前には角の皮膚が剥がれ落ちて「枝角」になります。枝角は、カルシウムやリンで出来ており、白くて硬いです。ニホンジカのオスは、この枝角を使ってメスにアピールしたり、他のオスと戦ったりします。



袋角



角が落ちた後



枝角



袋角がむけている途中の角

そして冬を終え、春にはまた角が抜け落ちる、ニホンジカの角には1年間でこのような変化が起こっています。当園のニホンジカたちも、もうすぐ枝角が抜け落ち、袋角が生えてくる時期です。袋

角が生えたかわいいシカたちをぜひ見に来てください。

イベント情報

■モルモット命名式

とき 3月20日(水)午後1時30分

ところ ふれあいほうす前

■春の動物園まつり

とき 3月23日(土)～24日(日)

■須坂市動物園代表動物選挙2024

投票日 3月23日(土)～24日(日)

■期日前投票日 3月16日(土)～22日(金)

投票場所 ▼交流施設ふれんZOO1階▼南園休憩所▼本園・南園券売所▼インターネット投票



インターネット投票

※投票用紙は一人一枚券売窓口で配布します。

開票 3月24日(日)午後5時

当選証書授与式 3月26日(火)午前11時30分

問合せ 臥竜公園管理事務所

(026-245-1770)

協力地域おこし隊



地域おこし協力隊 宮澤美穂隊員

東京都八王子市出身。2023年8月着任。主な活動内容：地域の産物を使ったパンの製造、峰の原高原の植物を用いた天然酵母起こしの挑戦。

手作りパンのお店、出店します！

3月23日(土)～27日(水)の5日間、須坂市賑わい創出拠点やまじゅう(中町)で「日替わりスープ&パン」を販売します。

スープといってもただのスープじゃありません。須坂の美味しい！を取り入れた、須坂の魅力たっぷりのスープを心を込めて作ります。皆さんは須坂の美味しいものといったら何を思い浮かべますか？「須坂といえばこれだよね！」というおなじみのものもあれば、「こんなものあったんだ！」という発見もあるかもしれません。

須坂に移住して約7カ月。協力隊の活動を通してたくさんのおすてきな出会いがあり、地域の皆さんからはいろいろな須坂の魅力を教えていただきました。今度は協力隊として得意な分野を生かしながら、私が須坂の魅力伝える番だと思い、今回出店させていただきます。

軽めのランチにもよし、ちよつと小腹がすいた時の軽食にもよし、皆さんお気軽にお立ち寄りください！



イタリアの食事パン チャバタとフォカッチャ

信州須坂の台所 86

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。



食べ物マメ知識

キャベツに含まれる成分には、胃壁の粘膜を守る働きがあり、胃炎や胃潰瘍などの胃の病気を予防します。肉厚の葉が特徴の冬キャベツは火を通すと甘みが増します。一方、春キャベツはみずみずしくやわらかいので生で食べることがおすすめです。

【材料】(2人分)

- キャベツ…300g
- 豚ひき肉…100g
- 小ネギ…4本
- 片栗粉…小さじ2
- ごま油(またはラー油)…小さじ1
- 調味料
- みそ…大さじ1
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1
- すりおろししょうが…小さじ2

【作り方】

- ① 調味料を合わせておく。
- ② 小ネギを小口切りにする。キャベツは芯ごと縦に切り、フライパンでしんなりするまで火を通し、皿に盛る。
- ③ フライパンに豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったら①を入れる。煮立ったら片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。
- ④ キャベツに③をかけ、小ネギを散らして完成。

キャベツの肉みそかけ



調理時間約15分

1人分の成分

- エネルギー…239kcal
- たんぱく質…12.2g
- 炭水化物…24.1g
- 脂質…12.0g
- 塩分…1.4g

レシピ動画(第72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。



YouTube

人口・世帯数

人口………49,537(-45)
 男 ……24,095(-12)
 女 ……25,442(-33)
 世帯………20,647(-18)
 2024.2.1現在、()内は前月比
 住民登録者数による集計

須坂市公式



LINE



X(旧Twitter)



facebook



Instagram

スマホやパソコンなどで『広報須坂』を読めます



マイ広報紙



マチイロ

よもやまばなし

▼今月号の表紙はひな飾り。おひな様が飾られると家全体が華やかになったことを思い出します。今はコンパクトタイプが主流ですが超特大のひな飾りも見応えあります。世界の民俗人形博物館と版画美術館をご覧ください。(内藤)

▼広報モニターの皆さんから毎月頂くアンケート。改善が必要、こんな記事が欲しいなどの率直なご意見はとても参考になり、意見を受けて掲載になった記事もあります。現在、モニター募集中です。皆さんの声をお聞かせください！(三ツ井)

▼今月号の特集は「生涯学習」。音楽やスポーツなどの趣味も生涯学習の一つです。もうすぐ新年度が始まります。何か新しいことを始めたいと思っている皆さんにとつて新たな一歩を踏み出すきっかけとなれば嬉しいです。(土屋)

★災害情報

	1月	2024年1月	昨年同月
火災	0	0	1
死者	0	0	0
傷者	0	0	3
救急出動	244	244	229
交通事故	14	14	6
急病	178	178	160
その他	52	52	63
救助	3	3	3
交通事故	3	3	1
その他	0	0	2

★交通事故

	1月	2024年1月	昨年同月
件数	12	12	5
死者	0	0	0
傷者	17	17	6

◎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