

広報

須



坂市

5
2025

特集 減らそう!! 可燃ごみ



今日から1年生!
どきどきわくわくの学校生活がスタート

減らそう!!

申請・問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

須坂市の可燃ごみの一人一日あたりの排出量は長野県内で見ると19市中8番目に少ない排出量でしたが、排出量が一番少ない市と比べると57グラムの差がありました。一人一人がごみの減量に関心を持ち、さらにごみの排出量が少ない市を目指しましょう。

県内19市では 少ない方から8番目

過去10年間の市の可燃ごみ排出量は、2014年度から2022年度は増減があるものの、おおよそ横ばいで推移しています。2023年度は前年度に比べて388トン減少し、一人一日あたりの可燃ごみ排出量では、2022年度の581グラムから2023年度は560グラムに減少しています。

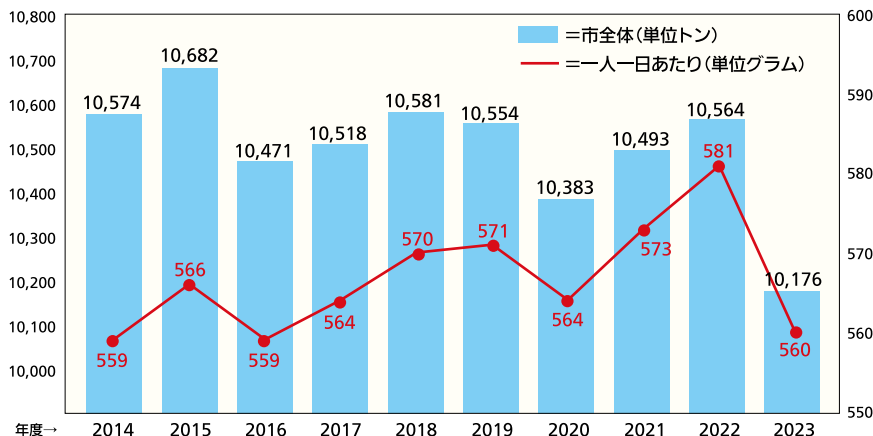
市の可燃ごみの排出量は 横ばいからやや減少

私たちが日々生活していく上で必ず出るのがごみ。ごみを捨てる前に本当に「ごみ」なのか、それとも「資源」なのか…。また正しい分別ができていないのかなどもう一度見直し、できることから始めていきたいものです。

また、ごみ焼却費用が市民のみなさんと須坂市に多くの負担となり、二酸化炭素の排出により地球温暖化にも影響を与えています。今月号では可燃ごみの削減とごみの分別・資源化を考えます。

可燃ごみ

市全体の可燃ごみの排出量と一人一日あたりの可燃ごみの排出量



正しい分別を実践して 限りある資源を大切にしましょう

家庭内で廃棄したいものは、まず資源物と可燃ごみ、不燃ごみに分別してそれぞれの方法で処理してください。ごみの分別方法や出し方、お住まいの町別の収集カレンダーなどは市のホームページでご確認いただけます。

市ではリサイクルを推進するため、年4回市役所前資源物拠点回収（詳細は5Pに掲載）を実施し、日頃可燃ごみとして排出している硬質プラスチック製品、古布などを資源物として回収します。ごみの減量のためぜひご利用ください。



可燃ごみを減らすために



1 生ごみは「水を切る」・「乾燥させる」・「堆肥化させる」

生ごみの70～80%は水分です。生ごみはしっかり水を切って捨てましょう。処理機で乾燥させたり、堆肥化すると、生ごみ自体を捨てないようにすることもできます。



5Pでは生ごみの減量方法を紹介しています



2 食品ロスを削減する

食べられずに生ごみとして廃棄する食品を減らすため、買い過ぎ・作り過ぎ・調理の際の切り落とし過ぎに注意しましょう。廃棄の可能性がある食品は、生活に困窮される方を支援する「フードバンク」に寄附するのもひとつの方法です。



3 紙類をこまめに分別する

紙は資源物です。メモ用紙・名刺・値札などの小さい紙も紙袋や封筒などにまとめておき、古紙としてリサイクルしましょう。



鈴木昌也 市民環境部長

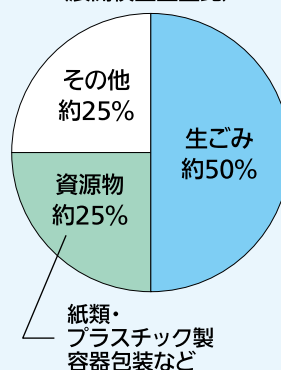
可燃ごみの削減には、生ごみの削減が有効です 環境負荷の低減、市財政や家計の負担軽減にもつながります

家庭から出る可燃ごみの約50パーセント（重量比）が生ごみなので、可燃ごみの削減には生ごみの削減がとても有効です。

生ごみは水分を多く含むため焼却処分に多くの燃料の使用を必要とし、二酸化炭素を多く発生させるため環境への負荷が大きく、地球温暖化の原因にもなります。生ごみの排出量削減は、地球環境やエネルギー保全を図る上からも重要です。

現在、須坂市から排出される可燃ごみは長野広域連合の6市町村で運営する、ながの環境エネルギーセンターで処理を行っており、その費用は各市町村のごみの搬入割合で決まります。可燃ごみの削減は、ご家庭で購入するごみ袋の量が減るという点で、家計の負担軽減にもつながりますし、ぜひ積極的に取り組んでいただきたいと思います。

可燃ごみの内訳
(展開検査重量比)



みを そう

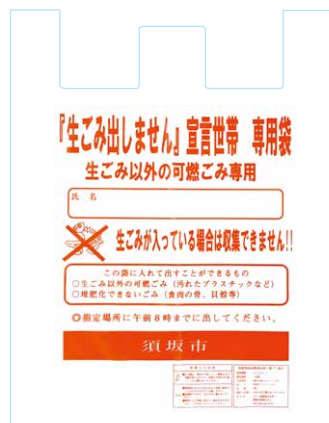
お得
情報

生ごみを出さない世帯に専用ごみ袋を無料で配布しています

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

《注意事項》

- ▶ 専用袋は、生ごみ以外の可燃ごみ専用の袋です（食肉の骨・貝殻など堆肥化できないものは入れられます）。
- ▶ 専用袋を使用している間は、原則、可燃ごみの指定袋は使用できません。
- ▶ 専用袋は、他人に譲渡できません。
- ▶ 不正に使用したり、生ごみの自家処理を断念した場合は袋を返納していただきます。



お得
情報

生ごみ処理機の購入に補助金を交付しています

市では、市民のみなさんが電動生ごみ処理機や生ごみ堆肥化容器などを購入する場合に、補助金を交付しています。2025年度の受け付けは、2025年4月1日以降に購入したものが対象です。

電動(手動)生ごみ処理機

補助額 購入費の2分の1以内
(限度額3万円)

※7年経過後、再度申請が可能となります。前回の申請日が不明な場合は、購入前にお問い合わせください。



生ごみ堆肥化処理容器(コンポストなど)

補助額 購入費の2分の1以内
(限度額5千円)で、
2基まで対象



補助金の交付に必要なもの

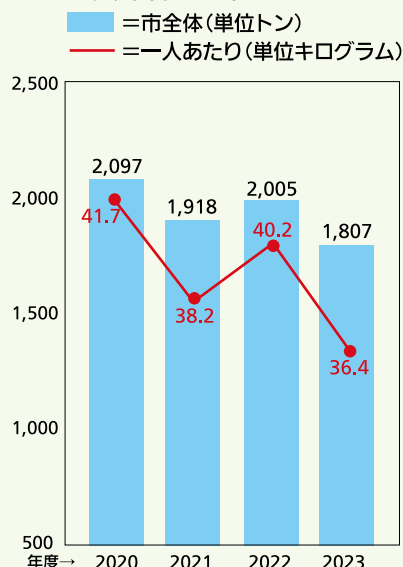
- ◎領収書（レシートに『領収書』と明記あるものでも可）
- ◎振込先の銀行などの口座番号、名義人のわかるもの

- 場 所 旧上高井郡役所
(大字須坂812-2)
- 回収日時 毎月、第1と第3の土・日曜日（ゴールデンウィーク、お盆、年末年始など休む日もあります）
午前9時30分～11時30分
- 《受け入れている資源物》
- ◎衣類（まだ使えるもの。毎月第1土曜日のみ）
 - ◎缶、ペットボトル、びん
 - ◎古紙
 - ◎廃食用油
 - ◎陶磁器（食器のみ）
 - ◎乾電池（ボタン電池・コイン電池・充電電池不可）
 - ◎蛍光管



エコサポートすぎか

市全体と一人あたりの資源物の回収量



エコサポートすぎか、日野地域公民館で資源物の回収を定期的に行っています。また、市役所前資源物拠点回収では有料で家電・タイヤも回収しています。ぜひご利用ください。

資源物の回収(持ち込み先)

Let's Try! 電動生ごみ処理機を使って生ごみ削減!!



伊藤範子さん
(八幡町)

一晩で生ごみが乾燥するので便利です。また音も静かですので夜間に使用しても気になりません。

◆バナナの皮の場合



水分がなくなり、大きさは約半分になります(生ごみの種類にもよります)。臭いもありません。

ちょ工夫
生ごみ減ら

Let's Try! 段ボール箱で生ごみを堆肥化してみよう!!

用意するもの

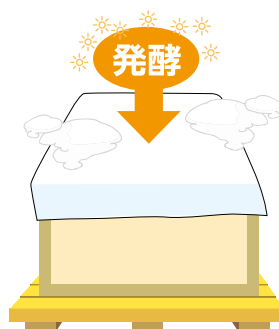
- ◎段ボール堆肥化キット
- ◎段ボール箱(みかん10kg箱などの厚手のもの)
- ◎新聞紙(2日分)
- ◎通気性をよくするための下敷き(すのこ板など)
- ◎園芸用シャベル

1 段ボール容器作り



段ボール堆肥化キットは生活環境課窓口またはエコサポートずさかで1袋100円で購入できます。

2 生ごみを入れる



- ①生ごみはよく水を切り、細かくしてから入れる。
- ②1日に処理できる量は約500グラム(三角コーナー1杯分くらい)。入れたらよくかきまぜる。

分解している間は熱を発し、40度くらいになります。温度が上がらず分解が遅いときは、てんぷら油やきな粉を少量混ぜると分解が早くなります。

- ③虫が入らないように、風呂敷や着なくなったTシャツなど(通気性の悪いものは避ける)をかけておく。
- ④3か月ほど使い、分解が遅くなってきたりダマになってきたら、土と混ぜる。1カ月ほどたったら堆肥の完成。



段ボールで生ごみ堆肥化

市役所前資源物拠点回収

場所 須坂市役所庁舎前駐車場

回収日時 5月17日(土)、8月2日(土)、11月15日(土)、2026年3月14日(土) 午前9時～正午

※開始直後は混雑するため時間をずらしてお越しください。

《受け入れている資源物》

◎硬質プラスチック

◎古布

◎陶磁器(食器のみ)

◎小型家電

《有料回収品目》

※金額は目安です

◎テレビ(1台6000円程度)

◎冷蔵庫・冷凍庫(1台8000円程度)

◎洗濯機・衣類乾燥機(1台5500円程度)

◎エアコン(室外機含む)(4000円程度)

◎タイヤ(1本520円～620円)

※リサイクル料金と運搬料金がかかります



日野地域公民館

場所 大字塩川168

1 (日野小学校の隣)

回収日時 毎週火・木曜日

(祝祭日、お盆、年末年始は休み) 午前9時～11時

《受け入れている資源物》

◎缶、ペットボトル、びん

◎古紙

◎陶磁器(食器のみ)

◎蛍光管



拠点回収の詳細

5月は消費者月間です

みんなで始めよう！ 環境・社会に優しい暮らし方

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



2025年度統一テーマ 明日の地球を救うため、消費者にできること
グリーン志向消費 ～どのグリーンにする？～

「エシカル消費」でより良い社会を

「エシカル」とは、倫理的・道徳的という意味で、環境や社会、人、地域に配慮した行動やライフスタイルを指す言葉としても使われています。長野県では「長野県版エシカル消費」として、人・健康・地域・環境に配慮したものや商品を選択する消費をすすめています。

毎日のちょっとした選択が、未来をより良いものにしていく大切な一歩です。無理なく、楽しみながら「エシカル消費」を実践し、共により良い社会をつくっていきましょう。

こんな消費を心がけましょう(長野県版エシカル消費の例)

- | | | |
|------------------|---|--|
| 【人・社会に配慮】 | <ul style="list-style-type: none">● フェアトレード製品※を選ぶ● 障がい者就労支援施設などの製品を購入する | <p>※フェアトレード（公平な貿易）とは、開発途上国の原料や製品を購入することで、生産者や労働者の生活改善と自立を目指す仕組みです。</p> |
| 【健康に配慮】 | <ul style="list-style-type: none">● マイカー使用を控える● 野菜多め、塩分控えめな食事を心がける | |
| 【地域に配慮】 | <ul style="list-style-type: none">● 被災地などの商品を購入する● 地産地消 | |
| 【環境に配慮】 | <ul style="list-style-type: none">● 必要なものを必要なだけ買う● 3R（リユース：再利用する、リデュース：ごみを出さない工夫をする、リサイクル：ごみを有効利用する）を心がける● マイバッグ、マイボトルを利用する | |
| | | |

認証マークを目印に

環境や社会に配慮した製品の認証の一例です。次の買い物ではこれらのマークがついた商品を選んでみましょう。

	エコマーク 環境に配慮した製品につけられるマークで、リサイクル素材を使用した製品や、省エネルギー商品などが対象です。エコマークがついた商品を選ぶことで、資源の無駄づかいを減らし、環境保護に貢献できます。		FSC®認証 森林資源を持続可能な方法で管理していることを示す国際的な認証です。環境に配慮した木材や紙を使用しています。ティッシュペーパーやトイレtpペーパーなどに多く見られます。
	国際フェアトレード認証ラベル 生産者に適正な賃金が支払われ、公正な取引が行われている証です。コーヒーやチョコレート、衣料品などに多く見られます。		MSC認証（海のエコラベル） 水産資源と環境に配慮し適切に管理された、持続可能な漁業で取られた天然の水産物の証です。鮮魚や水産加工品などに見られます。

須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センターでは、消費生活に関するさまざまな相談や苦情を専門の相談員がお聞きし、トラブルの解決のためのお手伝いをします。

と き 月～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝日、12月27日～1月4日を除く）

【電話相談】☎026-213-7188（センター専用）、消費者ホットライン☎188【窓口相談】市民課（本庁舎1階）

「電話でお金詐欺」にご注意ください！



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

多くが、固定電話への電話です

2024年中の県内の被害認知件数は224件、被害金額は9億4,828万円余りで、前年と比べ、3件、約3,320万円減少しました(長野県警察調べ)。しかし、年々手口は巧妙になっていて、一層の警戒が必要です。

きっかけは、自宅の固定電話への電話が多く、被害に遭わないためには「犯人からの電話を受けない」ことが必要です。

自分は大丈夫と思わず、対策を徹底しましょう

- ☐ 自宅固定電話に迷惑電話防止機器(通話録音装置)を取り付ける
- ☐ 常時、留守番電話設定や非通知拒否設定を活用し、知らない人からの電話に出ない
- ☐ 自動音声の電話、「+」で始まる番号(国際電話)には出ない
- ☐ 電話でお金が出たら、詐欺を疑い、家族や警察に相談する
- ☐ 現金やキャッシュカードを要求されても渡さない、送らない
- ☐ 暗証番号を教えない

「電話でお金詐欺」を撃退！ 迷惑電話防止機器を貸し出します

固定電話に取り付けると、呼び出し音が鳴る前に、電話をかけてきた人に対して、通話を録音する旨の警告メッセージが自動で流れ、その後の通話が録音できます。

犯人は録音を嫌がるため、警告後、電話を切る可能性が高いです。

機器貸出対象者 市内に住所があり次のいずれかに該当する世帯

▶満65歳以上の高齢者のみの世帯

▶日中、高齢者のみになる世帯

※1世帯に1台

貸出期間 貸出日から1年間

※期間終了後は無償譲渡可

貸出予定数 30台

※申し込みが多数の場合は抽選とします。

申込方法 申請書を記入し、市民課へ提出してください。後日、貸与決定通知書を送付しますので、機器を受け取りにお越しください。



▲接続イメージ

※申請書は市民課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

※提出時には、免許証など本人確認ができるものをお持ちください。

申込期限 5月26日(月)

注意事項

▶機器の電気料などは自己負担です。

▶黒電話には接続できません。

▶非常通報装置などを使用している場合は、正常に動作しないことがあります。



市ホームページ

お知らせ

老人福祉センターくつろぎ荘 長寿命化改修工事のため休館します

問合せ 高齢者福祉課(☎026-248-9020)

くつろぎ荘は、1階を老人福祉センター、2階を仁礼コミュニティセンター（地域公民館）としてご利用いただいておりますが、築28年が経過し、施設全体の早急な修繕や更新が必要となっています。

今後も市民の皆さまに安心安全にご利用いただくため、施設を約1年間休館し、長寿命化改修工事を行います。ご理解ご協力をお願いします。

■休館期間 6月1日～2026年6月30日（予定）

※工事の進捗状況により変更になる場合があります。

■休館期間中の事務室移転先・代替施設 ※電話番号は変わりません。

問合せ先	事務室移転先	代替施設
くつろぎ荘 ☎026-246-2058	老人福祉センター永楽荘 所在地 大字日滝407（本郷町）	▶老人福祉センター永楽荘（入浴施設含む） ☎026-246-1746
仁礼コミュニティセンター ☎026-245-8118	南部地域公民館 所在地 臥竜2-4-2（臥竜公園内）	▶各地域公民館 ※公共施設予約システムによる予約が必要です



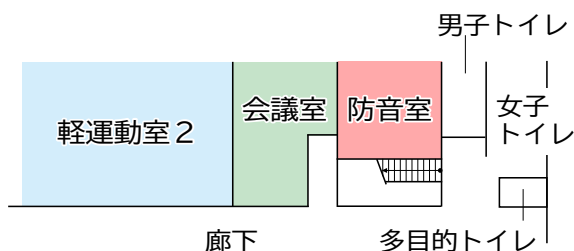
■入浴施設から軽運動室などにリニューアルします

工事に伴い、高齢者の多様な生きがい活動の場の確保のため、入浴施設を廃止し、カラオケや音楽活動ができる防音室、軽運動室、会議室に転換します。リニューアル後の老人福祉センターの入浴施設代替案は現在検討中です。決定後、改めてお知らせします。

工事に関する説明会でのご意見は、市ホームページやくつろぎ荘の掲示などをご覧ください。



入浴施設廃止後間取りイメージ図



休館前イベント「感謝祭」を開催します

【入浴施設無料開放】

期 間 5月29日(木)～31日(土) 午前9時30分～午後3時30分

対 象 市内に住所がある60歳以上の方

※混み具合により、入場を制限させていただく場合があります。

【高齢者いきいき講座】 ※参加費無料、申し込み不要

①脳トレと介護保険のはなし

と き 5月29日(木) 午前10時30分～11時30分

②高齢者の健康づくり（体操と栄養講話）

と き 5月29日(木) 午後1時30分～2時30分

③エンディングノートを書いてみよう ※ノートを差し上げます

と き 5月30日(金) 午前10時30分～11時30分

④認知症を学び、みんなで考えよう

と き 5月30日(金) 午後1時30分～2時30分

【ボッチャ体験】 ※参加費無料、申し込み不要

と き 5月31日(土) 午前10時～午後2時

と き 6月1日(日)

午前10時～午後3時

利用団体の皆さまによる演奏、出店などがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。



※当日は、湯っ蔵んどで「おこさまつり」も開催されます。

くつろぎ荘

仁礼コミュニティセンター

お知らせ

5月26日の改正戸籍法の施行に伴い 戸籍に氏名の振り仮名が 記載されます



市ホームページ

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

なぜ、氏名の振り仮名が記載されるの？

行政サービスのデジタル化の促進

行政機関などが保有する氏名の情報の多くは漢字で表記されていますが、同じ漢字でもさまざまな字体があるため、データベース化の作業が複雑で、検索などに時間がかかります。氏名の振り仮名が特定されることで、検索などの処理が簡単になり、誤りを防ぐことができるようになります。

本人確認情報としての利用

将来的に住民票の写しやマイナンバーカードにも記載できるようになり、振り仮名も本人確認資料として用いることができるようになります。

規制の網の目をくぐる行為（^{せんだつ}潜脱行為）の防止

金融機関などで氏名の振り仮名が本人確認のために利用されている場合があるところ、複数の振り仮名を使用して別人を装い、各種規制を免れようとするケースがありました。このような規制の潜脱行為を防止することができます。

戸籍に氏名の振り仮名が記載されるまでの流れ



1

本籍地の市区町村長から、「戸籍に記載される振り仮名の通知」が届いたら、記載されている振り仮名を確認する

須坂市が本籍地の方へは、7月中旬に発送予定です。他の市区町村でも5月26日から順次発送予定ですが、発送までに3カ月程度かかる場合もあります。

振り仮名が正しい場合

振り仮名が間違っている場合

振り仮名が正しいが、すぐに振り仮名を戸籍に記載したい場合

届け出は不要です

2

氏名の振り仮名の届け出をする

方法は、『広報須坂』7月号で詳しくお伝えします。

2026年
5月26日以降に

届け出の受理後に

3

戸籍に氏名の振り仮名が記載される

※2026年5月25日までに届け出をしなかった場合は、一度に限り家庭裁判所の許可を得ずに氏名の振り仮名を変更できます。

(戸籍の写しイメージ)

全部事項証明

本 籍 氏 名	須坂市〇〇 〇丁目〇〇番 法務 太郎
氏の振り仮名	ホウム
戸籍に記録されている者	【名】太郎 【名の振り仮名】タロウ

募 集

2026年度採用市役所職員募集

市が目指す職員像「須坂市の限りない発展を目指し『すすむ
かわる つなぐ』」に共感し、市に愛着をもつ方を募集します

申込・問合せ 総務課(☎026-248-9000)

募集人員 各職種とも若干人
 募集期間 5月1日(木)～16日(金)
 受験手続 市ホームページからお申し込みください。
 募集職種・受験資格



市ホームページ

種類	区分	年齢	学力・職歴など
大学卒業程度	行政	1991年4月2日～2004年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有する方
	行政 (情報処理)	1991年4月2日～2004年4月1日生まれの方	4年制大学卒業程度の学力を有し、民間企業などでICT業務経験を3年以上有する方で、独立行政法人情報処理推進機構が実施する情報処理技術者試験レベル2（基本情報技術者等）以上の資格を有している方
	行政 (社会福祉士)	1991年4月2日～2004年4月1日生まれの方	社会福祉士資格を有する方、または2026年3月末までに資格を取得する見込みの方※
	建築	1996年4月2日～2004年4月1日生まれの方	4年制大学の建築専門課程卒業程度の学力を有する方
	土木	1996年4月2日～2004年4月1日生まれの方	4年制大学の土木専門課程卒業程度の学力を有する方
	保健師	1991年4月2日～2004年4月1日生まれの方	保健師免許を有する方、または2026年3月末までに資格を取得する見込みの方※
短期大学卒業程度	保育士	1996年4月2日～2006年4月1日生まれの方	短期大学卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方、または2026年3月末までに保育士資格を取得見込みの方で保育士登録申請予定の方※
	保育士 (社会人卒)	1986年4月2日～1996年4月1日生まれの方	短期大学卒業程度の学力を有する方で、保育士となる資格を有し、保育士登録の申請が済んでいる方で、保育実務経験を5年以上有する方（2026年3月末までに5年になる方を含む）

※受験資格に定める資格・免許などを取得見込みの方で、2026年3月末までに当該資格・免許などを取得しなかった場合は任用資格を失います。

【住所要件】

- ▶行政（情報処理、社会福祉士を除く）…2026年4月1日現在で須坂市に住民登録がある方
- ▶上記以外…通勤可能な方

【1次試験】

- ▶行政、建築、土木、保健師、保育士、保育士（社会人卒）…6月15日(日)（筆記・適性検査）
- ▶行政（情報処理、社会福祉士）…6月8日(日)～15日(日)（SPI3による能力検査・性格検査）

【2次・3次試験】

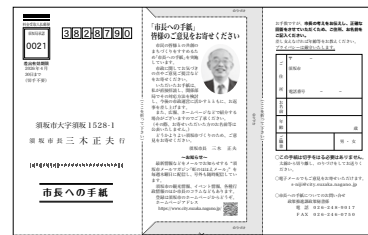
試験の合格者に通知（作文・個別面接・集団討議）

【その他】

高校卒業程度（一般事務、障がい者一般事務、消防）の募集は『広報須坂』7月号でお知らせします。

お知らせ

市長への手紙で ご意見をお寄せください



問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

市では、市民の皆さんとの「共創」により、「豊かさ」と「しあわせ」を感じる共創のまち須坂を築いてまいります。暮らしの中でお気付きになったことなど、ご意見をお寄せください。頂いたご意見は全て市長が直接拝読し、今後の市政運営に生かしていきます。

専用封筒を ご利用ください

今月の『広報須坂』に専用封筒を挟み込みました。専用封筒は、切手を貼らずにご利用いただけます。市内の施設にも置いてありますので、ご利用ください。

専用封筒が置いてある施設
▼市役所▼生涯学習センター
▼各地域公民館▼図書館▼旧上高井郡役所▼須坂駅前ビル
シルキー2階▼創造の家

専用封筒以外の方法による「市長への手紙」

はがきや封書、メール、市ホームページからご意見をお寄せください。

【郵送先】

〒382-1851
須坂市役所（住所不要）
須坂市長 三木正夫

【メールの宛先】

s-niji@city.suzaka.nagano.jp



【市ホームページから送る】

市ホームページの専用フォームからお送りください。

※入力したコメントは投稿したパソコンには残りません。



お願い

▼回答は、内容によって時間がかかる場合があります。また、名前と住所が記入されていない場合、回答を差し上げることができません。ご了承ください。

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

▼誹謗中傷は遠慮ください。

ご意見と回答の一例を紹介しします

【ご意見】

以前に比べ少なくなりましたが、まだまだかわいそうな野良猫たちがいます。地域猫やTNRなどが、まだ全く知られていないのが現状です。

こうした活動をできれば地域で行えたらいいと思います。

【市の回答】

市では、飼い主のいない猫を増やさないため、2017年度から飼い主のいない猫の繁殖制限手術に助成しています。地域猫を捕らえ不妊去勢手術をして地域に戻すTNR活動は、長野県動物愛護会長野支部の「猫部会」や地域の方々の協力で進められ、効果が出ている地域もあります。

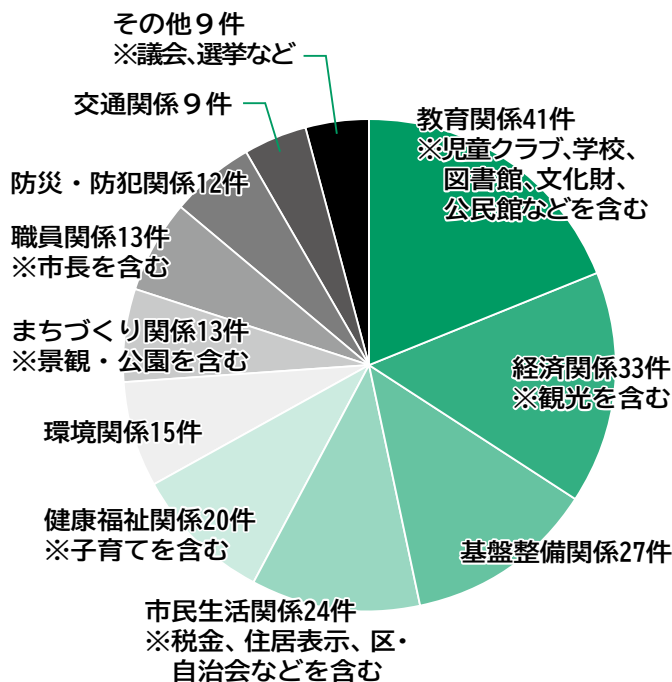
市では、今後も繁殖制限手術に対する助成事業を継続し、長野保健福祉事務所、長野県動物愛護会などの関係団体と連携した対応を進めるとともに、隣組回覧などによる飼い主のマナー啓発やTNR活動などの周知に努めていきます。

市に対する陳情や要望などの提出は文書で

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

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

2024年度に頂いたご意見（総件数216件）



お知らせ

危険な空き家の解体、
空き家の活用を補助します

市ホームページ

市内にある老朽危険空き家の解体または、空き家を地域活性化施設に活用しようとする際、費用の一部を補助する制度を創設しました。

老朽危険空き家解体事業

対象となる空き家 おおむね1年以上使用されていない空き家で、「特定空家等」および「特定空家等に準ずるもの」として市長が認めるもの

対象となる費用 解体工事に要する費用で工事費が20万円以上のももの補助額 次のいずれか低い額（上限100万円）

▼国が定める標準除却工事費の5分の4

▼解体工事に要する費用の5分の4

空き家又は解体跡地活用事業

対象となる空き家 空き家または解体跡地を地域活性化施設等※に整備するための工事で、当該事業の用途に10年以上活用するもの

※地域活性化施設等…移住体験施設（住宅）や店舗、宿泊施設などで不特定多数の者が利用する施設

対象となる費用 空き家などの整備に要する費用で、工事費が20万円以上のももの補助額 補助対象経費の3分の2以内の額（上限100万円）

条件・申請期限

各事業の共通条件

▼交付対象者が市税などを滞納していないこと

▼交付対象者が暴力団員または暴力団もしくは暴力団員と密接な関係を有する者でないこと

▼工事などを市内施工業者に発注すること

※他にも条件があります。

申請期限 補助金の交付を受けようとする年度の12月28日

※期限までに交付申請書などの提出が必要で

※申請は個人・法人を問いません。



【申請・問合せ】 まちづくり課
(☎026・248・9007)

お知らせ

「ひとり親家庭」への支援制度



市ホームページ

配偶者のいない父または母が20歳未満の子どもを扶養している家庭を「ひとり親家庭」といいます。

市では、ひとり親家庭の皆さんに、より豊かな生活を送っていただくため、生活支援や子育て支援をはじめ、生活相談、生活状況に応じた福祉施策の諸手続きなどを行っています。困ったことがあったら、まずはご相談ください。

支援制度の紹介

【高等職業訓練促進給付金】

就職に有利な専門性の高い資格（看護師、介護福祉士、美容師など）を取得する際、修学期間中と修了後に給付金を支給します。

【自立支援教育訓練給付金】

就業に結びつく教育訓練講座（市があらかじめ指定するもの）を受講し修了した際に、本人が支払った受講料などの費用の6割を支給します。※下限1万2001円、上限あり

※雇用保険法に基づく教育訓練給付金の対象になる方は、その支給額との差額を支給します。

【高等学校卒業程度認定試験合格支援事業】

高校卒業資格のない方（親・子）が高等学校卒業程度認定試験合格のための講座（通信教育講座を含む）を受ける際、受講開始時と修了時、合格時に給付金を支給します。※受講費用の6割限度

【養育費に関する公正証書等作成費用補助制度】

養育費の取り決め内容に係る公正証書などの作成費用の一部を補助します（上限4万3000円）。

対象費用 公証人手数料、調停の申し立てまたは訴訟に要する収入印紙に係る費用、裁判所または公証人役場に提出する戸籍謄本などの取得に係る費用など

他にも、さまざまな支援制度があります。詳細は市ホームページをご覧ください。制度ごとに利用条件・年齢条件が異なりますので、事前に電話でご相談ください。

【問合せ】 福祉課
(☎026・248・9003)

お知らせ

長野県価格高騰特別対策支援金



市ホームページ

エネルギー・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、国の物価高騰対策給付金の対象にならない世帯のうち、住民税所得割非課税世帯に支援金を支給します。

対象世帯・手続き

①住民税所得割非課税世帯

令和6年12月13日に須坂市に住民登録があり、世帯全員が令和6年度住民税所得割非課税(定額減税前)で、国の物価高騰対策給付金(1世帯あたり3万円)の対象にならない世帯支給額 ▼1世帯あたり2万円▼子ども加算児童1人あたり2万円(平成18年4月2日以降生まれの児童)案内通知の送付 対象世帯には6月上旬以降に2万円の通知、6月下旬に子ども加算の通知を郵送します。

「支給のお知らせ」が届いた世帯

手続きは不要です。記載内容に変更がないかご確認ください。

【確認書または申請書が届いた世帯】

手続きが必要です。記載内容を確認し、必要書類と一緒に同封の返信用封筒で郵送してください。

申請期限 8月31日※当日消印有効

②令和6年1月以降、家計急変世帯

令和6年1月から令和6年12月までの家計が予期せず急変し、世帯全員が住民税所得割非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯支給額 ▼1世帯あたり2万円▼子ども加算児童1人あたり2万円(平成18年4月2日以降生まれの児童)申請方法 福祉課(窓口8番・本庁舎1階)または市ホームページにある申請書に記入し、必要書類と一緒に提出してください。

申請期間 6月2日～8月31日※当日消印有効

※①と②の重複受給はできません。また、住民税所得割が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯は除きます。

「振り込め詐欺」や「個人情報情報の搾取」にご注意ください。国や県、市の職員などをかたる不審な電話や郵便があつた場合は、最寄りの警察署または警察専用電話(＃9100)へご連絡ください。

【申請・問合せ】福祉課専用窓口
(☎026・214・2302)

募 集

市営霊園使用者募集



市ホームページ

坂田・松川・高梨霊園

霊園	1区画面積	募集数	永代使用料
坂田	3.3㎡	86区画	18万7,000円
松川	3.3㎡	8区画	31万3,000円
	4㎡	110区画	38万円
	6㎡	2区画	57万円
高梨	4㎡	15区画	49万2,000円

※区画の詳細は事前に市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

管理料 各霊園年間3120円
申込資格 市内に本籍または住所がある方
申込時の持ち物 申請者の住民票抄本1通(本籍表示のあるもの)
【第1次募集】
受付日時 5月21日(水)午後1時～3時
ところ 須坂市役所305会議室(本庁舎3階)
※電話・メール不可
希望が重複した場合は、午後3時から抽選を行います。抽選にもれた

場合は、希望のなかった区画の申し込みを受け付けますので、第2・3希望まで決めておいてください。

【第2次募集】

申込順で使用者を決定します。

受付期間 6月2日(月)～11月21日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

ところ 生活環境課(窓口7番・本庁舎2階)

※第1次募集で全ての使用者が決定した場合は行いません。

【注意事項】

▼1世帯1区画のみ応募できます。

▼納付した使用料および管理料は墓石の建立を問わず還付できません。

▼現状は更地ですが、過去に使用された区画もあります。あらかじめ現地をご確認ください。

【その他】

松川霊園第二合葬式墓地は、随時募集しています。



松川霊園第二合葬式墓地

【問合せ】生活環境課
(☎026・248・9019)

シリーズ「須高地域の医療を支える病院とかかりつけ医」①

医療機関の役割分担と連携体制

連携で適切な医療を提供

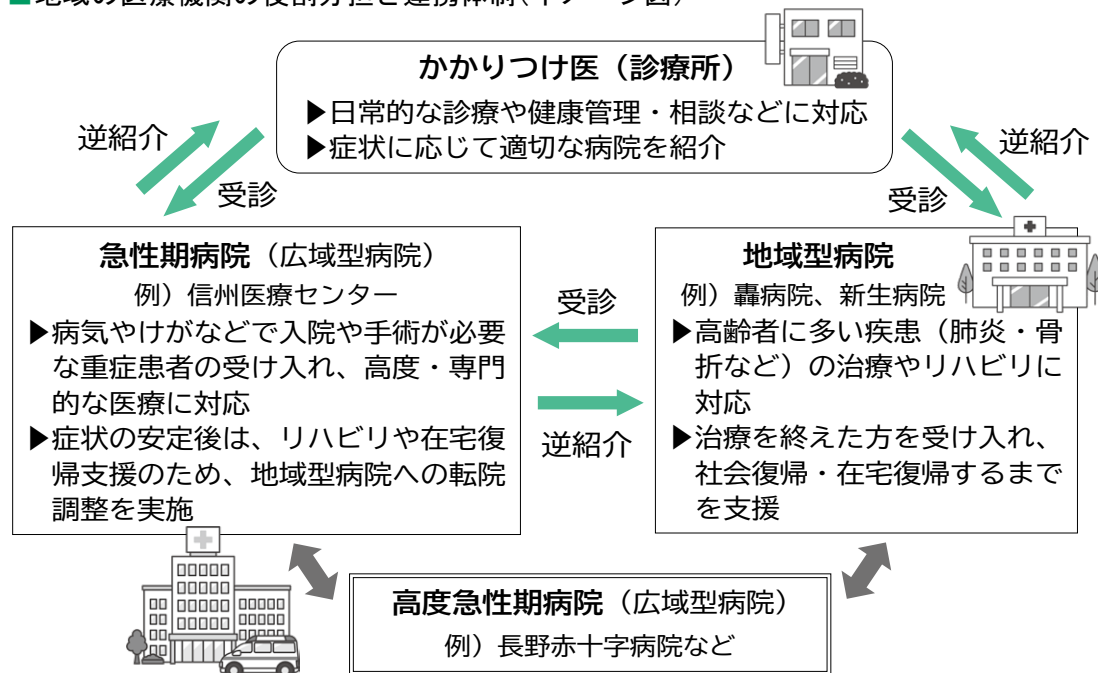
須高地域には信州医療センター、轟病院、新生病院があり、診療所などのかかりつけ医と連携し、互いの特徴を生かして医療機能の役割分担をしています。

地域医療連携を進めることで、それぞれの専門性を生かした質の高い医療を提供することができ、また、病状やニーズに合わせて最適な医療機関を紹介すること、スムーズな診療につなげることができます。

まずはかかりつけ医を

かかりつけ医は、日常生活での健康の相談から傷病による受診や通院など、どの世代にとっても健康をサポートする頼もしい存在です。まずはかかりつけ医をもち、症状に合わせて相談しながら上手に受診先を選びましょう。

■地域の医療機関の役割分担と連携体制(イメージ図)



問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室（☎026-248-9101）

2025年度 軽自動車税(種別割)

申請・問合せ 税務課(☎026-248-9001)

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

納税通知書により金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで納めてください（5月7日(水)までに口座振替依頼書を提出済みの場合は、納期限日に引き落としになります）。

納税通知書発送日 5月12日(月) 納期限 6月2日(月)

減免対象者

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

- ▶ 身体障害者手帳 ▶ 戦傷病者手帳
- ▶ 療育手帳 ▶ 精神障害者保健福祉手帳

※自動車税の減免や在宅福祉利用券の交付を受けている方は対象になりません。

提出期限 5月26日(月)

※詳細や申請の際に必要な書類などは、お問い合わせください。

こんなときはどうする？

●所有していない車の納税通知書が届いた

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

●納税通知書が届かない

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

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間

今こそ「卒煙」にチャレンジ

問合せ 保健センター（☎026・248・9023）



2021年度に実施した須坂市健康意識に関するアンケート調査では、14パーセントの方が「たばこを吸っている」と回答しています。喫煙はがんをはじめ、狭心症、脳卒中、糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しています。また、1日の喫煙本数が少ない方や、加熱式たばこや電子たばこを使用している方でも健康リスクがあります。

禁煙するのに遅すぎない？
はありません

「今さら禁煙しても手遅れだ」と思っている方はいませんか？禁煙には、健康上のメリットが多くあり、短いものでは禁煙してから20分以内に健康上の好ましい変化が現れます。また、長期的な健康被害の可能性も大幅に下がります。たばこ代が不要になるという経

済的なメリットもありますので、今こそ「卒煙」を目指して取り組みましょう。

成功率を高める工夫

- たばこを吸いたくなる場所に行かない
- 灰皿、ライターを捨てる
- 歯を磨く
- 冷水、氷などを口にする
- ガムを噛む
- 体を動かす

サポートを受けましょう

自力で禁煙に挑戦する方法もありますが、専門家に相談することが禁煙の近道です。禁煙に関するご相談は、長野保健福祉事務所の卒煙相談をご利用ください（要予約）。

☎026・225・9045

喫煙や禁煙に関する情報は市ホームページをご覧ください。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

禁煙してから の経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し、正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

第38回

協賛金募集

須坂みんなの花火大会

須坂の夏の風物詩

あでやかな大輪の花火で、須坂の夜空を彩ろう！

と き 7月20日(日) 雨天決行
午後7時45分打ち上げ開始予定
ところ 百々川緑地

実行委員会事務局では、皆さまのご協賛をお願いしています。また、誕生・結婚・還暦のお祝いやプロポーズなど、自由にメッセージを添えて花火をご提供いただく「メッセージ花火」も5月30日(金)まで募集しています。詳細はお問い合わせください。

問合せ 須坂市花火大会実行委員会事務局
(須坂商工会議所内) ☎026-245-0031



情報ファイル 5月

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

お知らせ

●入院時食事代の自己負担額が変わりました

国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者の入院時食事代は、世帯の所得区分により決まり、1食につき10円～20円が引き上げられました。

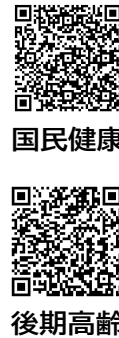
変更日 4月1日

変更後の食事代(1食あたり)

▼住民税課税世帯…510円
 ▼住民税非課税世帯・低所得者

Ⅱ：240円または190円
 ▼低所得者Ⅰ：110円
 詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 医療保険課
 (☎248・9034)



●人権に関する相談は人権交流センターへ

人権の相談内容は複雑な課題が絡み合い、一つの部署では解決できない相談もあります。

人権交流センターでは、指導員が関係機関と連携して対応します。相談は無料、秘密は守られますのでお気軽に相談してください。

とき 月々金曜日(祝日と年末年始は除く) 午前9時～午後5時

問合せ 人権交流センター
 (☎245・0909)

●協力確認書の提出は人権同和・男女共同参画課へ

特定技能制度において特定技能所属機関(特定技能外国人の受け入れ機関)は、特定技能外国人の社会生活上必要

な支援をするために、特定技能外国人支援計画を作成して実施する義務があります。

2025年4月から特定技能所属機関は、①または②の時点で須坂市へ協力確認書を提出することになりました。

①初めて特定技能外国人を受け入れる場合 特定技能雇用契約を締結後、在留資格認定証明書交付申請などを行う前

②すでに特定技能外国人を受け入れている場合 2025年4月以降、初めて在留資格変更許可申請または在留期間更新許可申請を行う前

詳細は市ホームページをご覧ください。



●市の奨学生募集

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

要件 ▼本人または本人と同一生計である方が市内に居住している方▼成績が優秀で健康な方▼経済的理由で修学

が困難な方▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方

※「高等教育の修学支援制度」を利用している方は対象外になります。

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
高校生など	高等専門学校生		17,000円以内
	国公立		10,000円以内
		私立	21,000円以内

募集人員 若干人(年収・所得の上限額があります)

受付期間 5月1日(木)～30日(金)

申込・問合せ 学校教育課
 (☎248・9010)

●「読書ちゃんじ」参加者募集中

親子で楽しく読書活動に取り組みませんか。たくさんの方に触れ合いたくします。

【すぐか子ども読書ちゃんじ】読んでコメントを書いた本の冊数に応じて認定証を贈ります。またファイナルステ

須坂市在住の「空き家・空き地」でお困りの方へ

空き家 無料 電話 相談会 実施中

年間400件以上※の「相談対応」実績を持つアキソルと一緒に解決を目指しましょう ※令和5年度実績

☎0120-772-135

【相談窓口】akisol(アキソル)カスタマーサポート 【受付時間】平日9時～18時

運営：株式会社ジチタイアド / 所在地：福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F / メール：akisol@zaigenkakuho.com

アキソル 空き家

検索



広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

ジを達成した児童と保護者を表彰します。

対象 ▼市内在住の小学生

▼須坂支援学校の児童・生徒
期間 2026年2月15日

(日)まで(募集は随時)

窓口 市内各小学校、市立須坂図書館

【すぐか家族で読書ちゃれんじ】

読み聞かせた絵本の冊数に応じてポイントが貯まります。期間終了後にポイントカードを提出した方に、賞状と副賞を差し上げます。

対象 市内在住で未就学児のいる家族

期間 2026年3月10日(火)まで(募集は随時)

窓口 市立須坂図書館、文化スポーツ課

問合せ 文化スポーツ課
(☎248・9027)

●**峰の高原クロスカント**

リーコース営業開始

多彩なコースがあり、雨上がりにも使える全天候型トラックは、全国から多くのアスリートが訪れる人気のコースです。ぜひご利用ください。
利用時間 午前5時～午後7時
※11月頃まで営業予定
※利用時間は季節により異なります。

詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 峰の高原クロスカントリー場維持管理組合

(☎245・9441)



市ホームページ

●**道路の冬季閉鎖解除**

米子大瀑布、五味池破風高原自然園へのアクセス道路の冬季閉鎖が解除となります。

【米子大瀑布】
開通期間 5月9日(金)午前10時～11月上旬(予定)

※5月中は残雪があり、ぬかるんでいる箇所があります。登山靴などでお越しください。

【五味池破風高原自然園】
開通期間 5月14日(水)午後3時～11月上旬(予定)

問合せ 商業観光課
(☎248・9005)

●**戦没者等の遺族に対する第12回特別弔慰金**

2025年4月1日時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方がいない場合に、次の支給順位でご遺族お一人

に対し、特別弔慰金が支給されます。

支給内容 27万5千円(5年償還の記名国債)

支給順位 戦没者等の死亡当時のご遺族であつて

①2025年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

②戦没者等の子(戦没者等の死亡当時の胎児を含む)

③戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有しているなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入り替わります。

④①から③以外の三親等以内の親族(おい、めいなど)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限ります。

申請期限 2028年3月31日

※本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)をお持ちください。

※期限を過ぎると第12回特別弔慰金は受け取れません。

申請・問合せ 福祉課
(☎248・9003)



市ホームページ

●**民生委員・児童委員の日と活動強化週間**

民生委員・児童委員は「広げよう地域に根ざした思いやり」行動宣言に基づき、安心して住み続けられる地域社会を目指して取り組みを進めています。

毎年5月12日を民生委員・児童委員の日、5月12日から18日を活動強化週間(一斉組日は18日)として、民生委員・児童委員の存在や活動への理解が、地域住民や関係機関・団体などへ深まるように広報しています。

お困り事などがありましたら、お気軽に民生委員・児童委員へご相談ください。

問合せ 福祉課
(☎248・9003)

●**古い消火器の有料回収**

とき 6月1日(日)午前10時～正午

ところ 須坂市消防本部

回収費用 1本1500円(2000円程度)(大きさにより異なります)

※古い消火器の回収は、年1回のみです。

問合せ 消防本部予防課
(☎245・4200)

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

「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)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

●Jアラート 全国一斉情報伝達訓練

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

とき 5月28日(水)午前11時
問合せ 総務課
(☎248・9000)

●公益通報窓口を設置しています

【対象となる通報】事業所の法令違反 勤務先や業務提供先で生じている（または生じようとしている）国民の生命や身体、財産その他の利益に関わる法律に違反する犯罪行為や、刑罰につながる行為のうち、須坂市が処分などの権限を有するもの。

※対象外の内容は、本来通報すべき行政機関などをご案内します。

通報できる方 通報の対象となる事業者（雇用されている労働者や派遣労働者（通報の日の前1年以内に労働者であった者も含む）など。

公益通報に必要な情報 できる限り次の事項を明らかにして通報してください。

▼通報者の氏名▼通報者の連

絡先▼法令違反をしている事業者（会社の名称や住所など）

▼法令に違反している行為または法令に違反しようとしている行為、どの法令に違反するのか、または疑われるのか

▼法令違反行為を客観的に証明できる資料

受付時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分（祝日、12月29日～1月3日を除く）
通報窓口 総務課庶務係
(☎248・9000)

●水道メーター（量水器）の交換を行います

計量法の規定により、水道メーターの交換を市水道工事協同組合に委託して行います。

該当者には、組合加盟業者が事前に作業日などをお知らせします。ただし、農業用の外水道や空き家などは、予告なく使用していない時に交換する場合があります。ご協力をお願いします。

※私設のメーターは交換しません。有効期限切れのメーターでは、給水や排除認定が受けられませんので、各自で交換をお願いします。

問合せ 営業課
(☎248・9012)

●松くい虫の防除作業

松くい虫防除のため、被害の顕著な地区から順次、被害木の伐倒作業を行います。

被害拡大防止の観点から緊急に実施するため、森林所有者へご連絡することなく伐倒駆除を行う場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 農林課
(☎248・9004)

●森林体験活動事業補助金

森林や林業への理解と関心を深めるための体験活動などを提供する団体に対して、事業費の一部を補助します。

対象団体 2人以上で構成する市内の団体

※法人格の有無は問いません。

対象事業 ①【森林体験活動事業】

▼間伐・下刈り・植樹などの森林整備体験▼森林の自然観察

▼キノコの駒打ちや炭焼きなどの林産物を利用した体験

▼県産材を使った木工体験などの体験活動を提供する事業

②【①に資する施設の修繕事業】▼案内板やベンチなどの設置▼施設の修繕▼施設内の危険木の除去など

補助額 事業費の5分の4以内の額（上限4万円）

問合せ 農林課
(☎248・9004)

●行政相談委員が委嘱されました

行政相談は、国の行政全般の相談を受ける窓口です（医療保険・年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など）。また、担当行政機関が不明のものや、さまざまな行政分野の相談に応じて、アドバイスや関係する役所への連絡などを行います。

総務大臣から、須坂市担当の委員に次の方が委嘱されました。

【行政相談委員】

▼小林敏さん（相森町）

▼荒井映子さん（屋部町）

相談日 偶数月第1木曜日午後2時～4時

相談予約 市民課
(☎248・9002)

問合せ 長野行政監視行政相談センター
(☎235・5566)



幼児教育をアップデートしよう

保育セミナー 6月4日 10時00分～10時30分 会場：マリアこども園 きたすざか

『運動あそびを通した幼児期の脳の発達』
マリアこども園で行っている運動あそびと脳科学が導き出した、脳の発達と身体の発達の共通性

保育セミナー 6月5日 9時30分～10時00分 会場：マリアこども園 本園

『こどもも大人もハッピーになれるアンガーマネジメント』
こどものイヤイヤ期も気持ちよく乗り越えられる!!

認定こども園 マリアこども園
本園：須坂市春木町1092 きたすざか：須坂市旭ヶ丘1986-2

TEL 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp



詳しい内容
申し込みは
右のバーコードより



英語を使って遊ぼう
ハーカッションで遊ぼう
絵本の世界に入り込もう
給食体験 etc.

親子で楽しめる保育体験

広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

For children's future
Maria Education Expo 2025
マリアこども園
幼児教育博

●信州大学教育学部附属 長野小学校 令和8年度 入学児童募集

資格概要 出願日現在、長野市および長野市に近接する市町村内に保護者と同居、または入学時までこの地域内に居住予定で、入学後もこの地域内に居住する学齢該当児童。自力通学が可能であること。

募集人数 70人(男女各35人)

募集要項 5月24日(土)～6月12日(木)まで学校事務室で配布

入学説明会 6月12日(木)午前10時40分～正午

※必ず出席してください。

願書受付 6月17日(火)～19日(木)

申込・問合せ 信州大学教育学部附属長野小学校

(☎251・3350)

●2026年4月採用 長野県警察官募集

受験資格 1990年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方または2026年3月までに卒業見込みの方

受付期間 5月23日(金)～6月20日(金)

1次試験日 7月13日(日)

申込・問合せ 須坂警察署総務課(☎246・0110)

催し・講座

●森の中のクラフトフェア

さまざまなクラフト作家の手作り作品が並びます。クラフト体験教室や飲食ブースもあります。またフェア期間中は、世界の民俗人形博物館の入館料が無料です。

とき ▼5月17日(土)午前10時～午後5時 ▼18日(日)午前9時～午後4時

ところ 須坂アートパーク

【キーホルダー作り】

透明レジンでできたミニチュアトルソーに布を巻いて、オリジナルキーホルダーを作ります。(1個300円)

【缶バッジ作り】

紙に好きな絵を描いたり、ローラーやスタンプなどで好きな模様を作り、自分だけの缶バッジを作ります。(1個300円)

問合せ 森の中のクラフトフェア事務局(メセナホール内)

(☎245・1800)

●抹茶&香道体験

普段は体験できない香道の奥深さが分かります。15人程度の入替制です。

とき 5月18日(日)午前11時～午後3時

ところ 須坂アートパーク歴史建物園 旧牧家

参加費 500円(小学生以下は100円)

講師 ▼牧宗士さん(裏千家准教授) ▼野池重子さん(志野流)

問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245・2340)

●須坂版画美術館イベント

【絵の具コーナー】

ぐちゃぐちゃおえかき！
手やコロコロローラーを使って、思いっきり絵を描きましょう！

とき ▼5月11日(日) ▼25日(日)午前10時～正午(受付は11時30分まで)

参加費 300円

※付き添いの方は入館料が必要

定員 20人(先着順)

持ち物 タオル、飲み物、着替え

※汚れてもよい服装でお越しください。

【木口木版画教室(全2回)】

輪切りにした板をビュランという道具で彫る技法を学びます。銅版画に近い精密で繊細な表現が特徴です。

とき ▼6月28日(土) ▼29日(日)

(日)午前10時～午後4時

参加費 3000円

※入館料別

定員 10人(申込順)

申込開始 5月29日(木)

申込・問合せ 須坂版画美術館(☎248・6633)

●世界の民俗人形博物館 イベント

【ドールフェスタ】

ジャンルを問わず、創作人形作家の発表の場として開催している公募展です。総勢43名の独創性あふれる人形作品をお楽しみください。

とき 5月29日(木)～7月1日(火)午前9時～午後5時(水曜日休館)

【身近な材木で人形を作ろう】

ドールフェスタ出展作家によるワークショップを開催します。ヤスリがけや彩色を施してオリジナル人形を作ります。

とき 6月14日(土)午後1時～4時

参加費 700円

※入館料別

定員 8人

講師 最上健さん(木彫作家)

申込期限 6月7日(土)

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245・2340)

広告欄

「困ったなあ」と思ったなら
なんでもご相談を!

住まいの
お困りごと
解決します



安心・快適な暮らしのトータルサポート

株式会社 **サンワシステム**

☎0120-207-117

本社 〒382-0034 須坂市大字仁礼1235-1 塩川営業所 〒382-0052 須坂市塩川503-12
✉ info@sanwahouse.net 🌐 https://sanwahouse.net



広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎092・716・1401)

● 博物館「臥竜山たんけん」

【学校のプールの中の生きもの観察会】

身近な「水辺」である学校のプールにどんな生きものが暮らしているか探ります。捕まえたヤゴなどを飼育して成長を観察してみましよう。

とき 5月17日(土)午前9時～11時

※雨天中止

ところ 日野小学校プール

集合 日野地域公民館駐車場

対象 中学生以下

※小学生以下は保護者同伴

定員 30人(申込順)

参加費 50円(保険料)

持ち物・服装 魚採り網、長靴または濡れても良い運動靴

(サンダルは不可)、軍手、服が濡れた場合の着替え、タオル、帽子、水筒(あればルー

ペ、水槽またはバケツ)

申込期間 5月8日(木)～15日(木)

【臥竜山の岩石かんさつ会】

臥竜山は昔、海の底だった？

岩石を観察して、臥竜山の成り立ちを探りましよう。

とき 6月7日(土)午前9時～正午

※雨天の場合は8日(日)に延期

ところ 臥竜山、臥竜公園、南部地域公民館

集合 須坂市立博物館前

対象 中学生以下

※小学生は保護者同伴

定員 20人(申込順)

参加費 50円(保険料)

持ち物・服装 帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴、軍手、磁石、水筒、蚊よけ対策、雨具(あればルーペ)

※黒っぽい服装は避ける

申込期間 5月23日(金)～6月4日(水)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

● 親子絵本講座〈全3回〉おはなしdeリズム

絵本にはリズムのある言葉がたくさん使われています。親子でおはなしを聞いたり、歌ったり、楽器にふれたりすることで、コミュニケーションと表現力を豊かにする楽しい時間です。

とき ▼5月28日(水)▼6月4日(水)▼11日(水)午前10時30分～11時30分

ところ 市立須坂図書館西館

講師 山岸淳子さん(音楽健康指導士)

対象 未就園児(0～3歳ぐらい)と保護者

定員 親子10組(申込順)

申込方法 電話、図書館カウンター

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込期間 5月13日(火)～23日(金)

申込・問合せ 市立須坂図書館

(☎245・0784)

※月曜日休館

● かさえもんぬりえコンテスト

かさえもん(笠鉾会館ドリムホールのキャラクター)

を好きな色に塗り、自分だけのかさえもんを作りませんか。

応募者全員にプレゼントを差し上げます。

対象 小学校3年生以下

募集期限 7月13日(日)

応募方法 応募用紙に色を塗り、笠鉾会館ドリムホールへ提出してください。

※応募用紙は笠鉾会館ドリムホール、市立博物館、市立須坂図書館にあります。

表彰式 7月21日(月)

問合せ 笠鉾会館ドリムホール

(☎246・7100)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

● 高齢者健康教室



かさえもん

自宅でできる転倒予防の体操や認知症予防のコツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましよう。

とき 5月19日(月)午前11時10分～11時50分(受付は午前10時50分～11時5分)

ところ 保健センター

内容 ▼体操▼脳トレ▼血圧測定・健康相談(希望者)

対象 市内在住の65歳以上

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)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

● 介護教室

高齢者に多い消費者被害の種類や対策を学びます。また、判断が困難になった方の権利を守る成年後見制度もご紹介します。

とき 5月20日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 須坂駅前ビルシルキー

3階第1ホール

テーマ 気をつけて！高齢者の消費者被害／被害に合わないためにできること

講師 ▼竹前真美子さん

(須高地域成年後見支援センター所長) ▼消費生活・特殊詐欺被害防止センター職員

対象 ▼介護している方 ▼テーマに関心のある方

申込期間 5月7日(水)～19日(月)

申込・問合せ 地域包括支援センター

(☎245・4566)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

(☎245・0407)

申込・問合せ 市立博物館

広告欄



ホームセンタームサシ須坂店

大型店出店につき大募集!

お気軽にご応募ください♪充実のオープン前研修あり!!

こちらから \いますぐ! /

Webでエントリー

お電話でも受付中!

☎0120-773-292

平日 10:00～17:00
所在地:〒330-8671 埼玉県さいたま市浦和区上木崎1丁目13番1号
TEL:048-610-0603 FAX:048-610-0607

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎092・716・1401)

●健康リズム体操教室 ～命尽きるまで元気な 心身でいる為に～

とき ▼5月20日(火)▼27日
(火)午後1時30分～2時30分
ところ 南部地域公民館

内容 ▼健康講話▼リズム
健康体操

講師 藤澤佳子さん
定員 20人(申込順)

対象 おおむね60歳以上
持ち物 タオル、飲み物(あ
ればヨガマット)

申込・問合せ 南部地域公民
館(☎245・0273)

※平日午前9時～午後4時30分

●初めてのバイオリン教室 〈全8回〉

簡単な曲が弾けるようにな
り、毎年大好評の講座です。

とき ▼6月12日(木)▼26日
(木)▼7月10日(木)▼24日(木)▼8

月7日(木)▼21日(木)▼9月11日
(木)▼25日(木)午前10時～正午

ところ 生涯学習センター

講師 笠井美智子さん
対象 市内在住または在勤

で初めて学ぶ方
定員 6人

※5月29日(木)午前10時～生涯
学習センターで行う抽選にご
参加ください。

持ち物 筆記用具(あればバ
イオリン)

申込期間 5月7日(水)～23日(金)

申込・問合せ 中央地域公民
館(☎214・6086)

※平日午前9時～午後4時30分

●初夏の大笹街道巡り ～市内見学まなび一号 お宝探しの旅～

険しい峠越えの道だった
「大笹街道」をたどります。



昨年の様子

とき 5月31日(土)午前9時
～午後3時30分

コース ーはバス：は徒歩
ー(三原道分岐道標)ー善

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)ー(56災害記念碑)
ー石小屋洞穴遺跡ー大谷不動

黒門・峠道入口ー旧青年の家
跡地裏：(土手道)：峰の原

供養塔ー昼食(ペンション)
ー大明神沢ー鳥居峠：分岐

点百番供養塔：ー大笹関所跡
ー抜け道の碑ー

案内役 インストラクター
集合・解散 文化財保存活用
倉庫駐車場

定員 15人(申込順)
参加費 1900円(保険料・
昼食代)
申込期間 5月7日(水)～23日(金)

申込・問合せ 生涯学習推進
課(☎245・1598)

新緑の須坂市と一緒に散策
しませんか。新しい発見がで
きるかもしれません。

とき 5月24日(土)午前10時
～正午(受付は午前9時45分

から)
ところ 西町および馬場町方面

集合 西町公会堂周辺
講師 ▼佐藤政世さん

▼小林紀雄さん
持ち物 筆記用具

※動きやすい服装
参加費 300円(資料代、保

険代)
定員 10人(申込順)

申込開始 5月7日(水)
申込・問合せ 中央地域づく

り推進委員会事務局(中央地
域公民館内)

(☎214・6086)
※平日午前9時～午後4時30分

●うつ病の方の家族教室

同じ悩みを持つ方同士が気
軽に話をする場所です。病気

や本人との関わり方について
一緒に学んでみませんか。

とき 6月19日(木)午後1時
30分～3時30分

対象 うつ病の方のご家族

受講料 無料

申込み 参加ご希望の方は保
健センターへご連絡ください。

場所などの詳細をお伝えしま
す。また個別相談も可能です
ので、お気軽にお問合せくだ
さい。

問合せ 保健センター
(☎248・9023)

●長野県障がい者スポーツ 大会参加者募集

とき 9月6日(土)～27日(土)

の間の土・日曜日、祝日
ところ 長野運動公園総合運

動場(長野市東和田)ほか
参加費 無料

対象 市内在住で、2025
年4月1日現在の満年齢が12

歳以上の障がい者手帳所持者
※参加種目や日程は、お問い

合わせください。
申込期限 5月27日(火)

申込み 福祉課障がい福祉係
(☎214・7019)

問合せ 長野県スポーツ振興
課(☎235・7108)

広告欄

「広報須坂」に広告を掲載してPRサービス・集客しませんか？

広報紙広告ならではの
メリット

エリアを絞った
情報発信

地域での
知名度向上

自治体発行の信頼度の高い
広報媒体

他エリア自治体広告も
お任せください！

お問い合わせ 092-716-1401

株式会社ジチタイアド

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

財源確保

検索

※株式会社ホープの広告事業は、2021/12/1付で「株式会社ジチタイアド」に会社化しております。

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

●映像で学ぶ人権

学習教材として貸出可能なDVDの上映を行います。他の作品も随時ご覧いただけます。

とき 5月20日(火)午後1時30分～2時25分

ところ 人権交流センター

上映するDVD ▼「言葉があるから」…31分 ▼「聴く力」…相手を想う傾聴コミュニケーション」…23分

問合せ 人権交流センター

(☎245・0909)

●人権交流講座

とき 5月27日(火)午後6時30分～8時30分

ところ メセナホール小ホール

演題 部落を問いつづけて私のこと、部落のこと

「解決」と「解放」を考える講師 高橋典男さん(NPO法人人権センターながの事務局長)

問合せ 人権交流センター

(☎245・0909)

●普通救命講習Ⅰ

成人の心肺蘇生法(人工呼吸・胸骨圧迫)、AEDの取り扱い方法を学びます。

とき 6月8日(日)午前10時～正午

ところ 須坂市消防本部

受講料 無料

対象 須高地域に在住または在勤の方を優先します。

※事前にWEB講習(eラーニング)の受講が必須です。

定員 10人(申込順)

申込方法 ▼電子申請▼電話

申込期間 5月12日(月)～23日(金)

申込・問合せ 消防署

(☎245・9100)

※平日午前9時～午後5時



電子申請

●創業カレッジ受講生募集

長野信用金庫と北信地域15市町村などの共催で、創業に興味のある方、創業を予定されている方、創業しておおむね5年以内の方の事業の実現と継続を応援する講座です。創業に必要な実践的な知識を学べ、受講したい講座を1コマから受講できます。

開講期間 6月20日(金)～9月17日(水)

受講料 無料

申込期限 6月11日(水)

※オンライン参加ができる講座もあります。

詳細は長野信用金庫のホームページをご覧ください。

申込・問合せ 長野信用金庫

地域みらい応援部

(☎228・0221)



長野信用金庫ホームページ

●AC長野パルセイロ

ホームゲーム

ところ 長野Uスタジアム

(長野市)

「トップチーム」

第14節 奈良クラブ戦

とき 5月31日(土)午後2時～

「レディースチーム」

第21節 セレッソ大阪ヤン

マーレレディース戦

とき 5月10日(土)午後2時～

チケット販売はパルセイロ

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

●長野☆ガロンスの成績

須坂市をホームタウンとして活動するバレーボールプロチーム「長野☆GaRons」は、2024～25 V.LEAGUE

MEN EASTに参戦し、リーグ6位(8チーム中)でした。ご声援ありがとうございます。

問合せ (株)信州スポーツプロ

モーション(☎405・6569)

市民の掲示板

●プリンスオープン

テニストーナメント

種目は男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルス。詳細は峰の原高原観光協会ホームページをご覧ください。

とき 5月24日(土)～25日(日)

ところ 峰の原高原テニスコート

料金 ▼1名8000円 ▼峰の原高原観光協会加盟宿泊施設に宿泊する方は1名7000円 ▼須坂市民は半額

定員 80組(申込順)

申込・問合せ 峰の原高原観光協会大会実行委員会(岡本)

(☎090・4839・4886)

観光協会ホームページ



観光協会ホームページ

●おこさま祭り

夏祭りと同じくワクワクしませんか? こどもと楽しむ夏祭り×マルシェを開催します。

射的、輪投げ、ちよつと変わった〇〇すくいや昆虫観察、また今回から美エリアも追加します。仁礼コミュニケーション感謝も同時開催しますのでぜひお越しください。

とき 6月1日(日)午前10時～午後4時

ところ ▼湯つ蔵んど▼仁礼

コミュニケーションセンター

問合せ おこさま企画実行委員会(土屋)

(☎090・5198・1532)

ワイン&肉フェスタ

in須坂2025

第3回を迎えるワイン&肉

フェスタ。地元ワイン&肉料理、アーティストなどで盛り上げます。

とき ▼6月7日(土)午前10時～午後5時 ▼8日(日)午前10時～午後4時

ところ イオン須坂駅前店の

屋上駐車場と駅前広場

問合せ ワイン&肉フェスタ

in須坂実行委員会(北)

(☎090・6816・7284)

実行委員会

イングラム

実会タ



実行委員会
イングラム
実会タ

善意の窓口(寄附)

▼ランチクロス362枚(防災、減災に関する学びの機会を提供するため)
：株式会社長野放送様
▼須坂かるたポスター32枚、ガイドブック32冊(地域学習の一助とするため)
：滝沢和成様
▼亀田雲鵬扁額1点(市立博物館収蔵資料充実のため)
：湯本克也様
▼勝教寺関係文書35点(市立博物館収蔵資料充実のため)
：村田健児様

リサイクル情報

《差し上げます》
▼コーナー用テレビ台
《譲ってください》
▼スキー用品(板、ブーツ)
▼もみ殻用燐炭器
▼耕運機
申込期限 5月12日(月)
交渉順位抽選 5月16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。
申込・問合せ 市民課
(☎248-9002)

◆市営住宅入居者募集

募集期間 5月1日(木)～13日(火)
(土・日曜日・祝日を除く)
抽選日 5月16日(金)午前9時
▼屋部(3DKY)：2戸
※Y：浴槽あり
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などでお困りの方は、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)

◆県営住宅入居者募集

募集期間 5月8日(木)～14日(水)
詳細は公社ホームページをご覧ください。
申込・問合せ 長野県住宅供給公社(☎227-2322)



公社ホームページ

『広報須坂』へ掲載する情報をお寄せください

市民団体などからのお知らせを市報に掲載します。市ホームページで募集要項をご確認の上、お申し込みください。

納期限・口座振替日
6月2日(月)

◆軽自動車税(種別割)…全期

◆介護保険料(普通徴収)…2期

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)

5月22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)

6月5日(木) 午後2時～4時
問合せ 市民課

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

5月14日(水)、21日(水) 午後1時30分～
ところ・問合せ シルバー人材センター

もの忘れ相談日

5月28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)

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

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・問合せ 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

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日・祝日
午前9時～正午、午後1時～5時
ところ 県立信州医療センター内
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・祝日の当番薬局

5月11日(日)…まつの木薬局
5月18日(日)…モリキ小布施薬局
5月25日(日)…モリキ須坂墨坂薬局
6月1日(日)…薬局マツモトキヨシ芝宮前店

※蔵の町薬局は3、5、6日を除き営業します。薬局マツモトキヨシ芝宮前店は18日を除き営業します。

■災害情報	3月	2025年		昨年
		1～3月	1～3月	同期
火災	5	10	4	
死者	0	0	0	
傷者	1	5	0	
救急出動	250	754	668	
交通事故	7	21	29	
急病	171	549	467	
その他	72	184	172	
救助	2	8	5	
交通事故	1	2	3	
その他	1	6	2	

■交通事故	3月	2025年		昨年
		1～3月	1～3月	同期
件数	9	20	27	
死者	0	0	0	
傷者	9	21	35	

◎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 ☎245-1119

お便り紹介コーナー

～ 4月に届いたお手紙から～



臥竜公園の桜

臥竜公園の桜、本当に感動しました。満開の桜が風に揺れる様子はまるで夢のようで春の訪れを実感しました。久しぶりに同期とも再会し、一緒にお花見を楽しむことができて嬉しかったです。ライトアップされた夜の桜は、昼間とはまた違った美しさがあり、より一層きれいで心に残る時間になりました。

(ペンネーム

ねここさん 24歳)



ノビルがおいしかった

お義父さんからノビルをもらいました。おやきの春限定メニューで見たことはあっても、自分で調理したことはなく。ネットで検索するとなかなかの万能ぶりで、ニラの代わりになりそうだったので肉団子にしたところ、何とも言えないうま味がありすっきり爽になりました。また春の楽しみが増えました。

(ペンネーム

うめさくさん 40歳)



須坂で蔵暮らし始めました

祖母の家の隣にある古い土蔵を工務店にお願いして直してもらって、須坂市に引っ越してきました。小さい頃、この土蔵の中に入ったことはなかったけれど、土蔵のたたずまいが何となく好きでずっと気になる存在でした。まさか大人になってそこに暮らすことになるとは思っていませんでした。いざ始めてみたらすごくしっくりきてる感じです。これからこの場所で、ゆっくり暮らしを楽しんでいこう

と思っています。

(ペンネーム
やまなりうーさん 31歳)

すてきな行動

先日、車で横断歩道に差しかけた時、2人の女の子が渡ろうと待っていたので、止まって歩行を促しました。横断歩道を渡り終えた2人はそれぞれ私に向け頭を下げて去っていきましました。なんて、すがすがしい!! 考えると近くに小学校があるせいか、何度

市報クイズ

■生ごみを可燃ごみとして出さないことを誓約していただいた世帯に、生ごみ以外の可燃ごみを入れるごみ袋として無料で配布している袋の名前は？

「〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇」宣言世帯専用袋



ヒント4ページ
オレンジ色の文字が表示されています！

■今月のプレゼント

- ①湯っ蔵んど提供 湯っ蔵んど入浴券（ペア）……5人
- ②㈱古城荘提供 須坂温泉入浴券（ペア）……5人

【応募方法】

- ▶電子申請
- ▶メール info@city.suzaka.nagano.jp
- ▶FAX 026-246-0750
- ▶はがき



電子申請



Eメール

〒382-8511 須坂市役所政策推進課「みんなの広場」係

【応募内容】

クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・希望するプレゼント・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

※いただいたご意見は紙面で紹介します（ペンネーム可）。字数などの都合で内容を調整することがあります。※ご意見の掲載とクイズの当選は別になります。

【応募締切】

5月18日(日)必着（当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます）

新しい環境にドキドキ

新年度になり、保育園のクラスが変わった娘と息子。新しい先生、友達にまだ慣れないように、ドキドキの毎日です。

(ペンネーム
サクラサクさん 65歳)

かこの経験をしています。先生方の指導なのでしょいか？とてもすてきなことだと思えます。須坂の子どもたちがこのままの心で元気に真っすぐ育ってほしいと願います。

(ペンネーム

なゆパパさん 33歳)



SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



誰に投票する？小学生が模擬投票

旭ヶ丘小で選挙管理委員会が出前講座

4月18日、市選挙管理委員会が旭ヶ丘小学校で選挙に関する出前講座を開催。6年生が選挙の仕組みや投票することの大切さを学びました。架空の市「旭ヶ丘市」の市長選を想定した模擬投票を行い、実際に投票した児童は、「本物の選挙みたいで緊張した」「提案内容が旭ヶ丘に役立つかどうかを考えて投票した」「18歳になったら投票に行きたい」などと話していました。



臥竜公園 春のにぎわい

竜ヶ池池開き・さくらまつり

4月5日、竜ヶ池で池開き式が行われ、今年度のボート営業が始まりました。式典後に早速乗船した女の子は、「楽しかった」とにっこり。9日に臥竜公園の桜の開花が宣言されると、市内外からの多くの来場者でにぎわい、池も色とりどりのボートで彩られました。



10年後の開花を楽しみに 桜の植樹

4月2日、須坂創成高校の生徒と桜守りの会の皆さんが、臥竜公園から採種し同校で育成した桜苗を植樹。高校生は「大きく育ててほしい。咲く頃にみんなで戻ってきたい」と話していました。



百々川に泳がそう！100匹のこいのぼり

4月19日、百々川に鯉を泳がそう実行委員会の皆さんが高甫橋上流に100匹のこいのぼりを設置。居合わせた子どもたちも一緒に取り付け、貴重な体験を楽しみました。(5月6日まで設置)



子育て通信

問…問合せ先



子育て支援センター

問 子育て支援センター ☎026-245-6588

子育て支援センターは、就学前のお子さんと保護者が利用できる施設です。毎月楽しい行事や育児講座を開催しています。



ブログ



Instagram

【利用時間】 月～土曜日9:00～16:00

【利用方法】 インターネット予約制(先着順)です。右の二次元コードから会員登録し、ご予約ください。



予約サイト

【休館日】 5月7日(水)・6月2日(月)

集まりの日(10:30～)

♥ 5月8日(木) あそぼうday! (こいのぼり)
こいのぼりに親しみ、親子で楽しく遊びましょう!

♥ 5月29日(木) あそぼうday! (音楽)
親子で季節のうたを楽しみましょう!

講座

♥ すくすく育児ランド (全5回)

- ① 6月3日(火) 絵本講座 清水美奈子先生
- ② 6月9日(月) 健康講座 須坂市保健師
- ③ 6月16日(月) グループトーク
- ④ 6月23日(月) 栄養講座 須坂市管理栄養士
- ⑤ 6月30日(月) ヨガ講座 跡部奈美先生

と き: 午前10時～11時30分

ところ: botaミーティングルーム (シルキービル1階)

定 員: 子育て中の方12人 (託児があります)

申込期間: 5月8日(木)～23日(金) (電話予約のみ)

須坂市
子育てガイド **S★Kids** 広報須坂 Ver.

問 健康づくり課 ☎026-248-9018

● 5月1日から本郷町の「やすらぎクリニック須坂」に小児科が開設されました。

診療所名 やすらぎクリニック須坂
(院長 石井 栄三郎 医師)

診療科目 小児科、内科、リハビリテーション科

受付時間 午前9時～11時45分、午後2時～5時

休診日 土曜日、日曜日、祝日

電話番号 026-213-6550

所在地 須坂市大字日滝2881-1



アクセス

乳幼児健診・相談・講座

問 健康づくり課母子支援係 ☎026-248-9023
会場 保健センター

健診名	日	対象者
3カ月児健康診査	5/9(金)	2025年1月1日～1月31日生
	6/6(金)	2025年2月1日～2月28日生
1歳児健康相談	5/20(火)	2024年4月6日～5月20日生
1歳6カ月児健康診査	5/23(金)	2023年10月9日～11月10日生
2歳児健康相談	5/15(木)	2023年4月9日～5月2日生
	6/10(火)	2023年5月3日～6月8日生
3歳児健康診査	5/27(火)	2022年3月18日～4月1日生
もぐもぐ離乳食講座	5/13(火)	2024年11月1日～11月30日生
	6/3(火)	2024年12月1日～12月31日生
かみかみ離乳食講座	5/29(木)	2024年8月1日～8月31日生

※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。

※その他の詳細は、健康カレンダーをご確認ください。



予約サイト



健康カレンダー

個別予防接種

問 健康づくり課保健予防係 ☎026-248-9018
会場 各医療機関

開始対象者	予防接種名
2025年3月生	□タウウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2024年12月生	B C G
2024年5月生	麻しん・風しん1期 水痘
2022年5月生	日本脳炎1期
2016年5月生	日本脳炎2期
2014年5月生	二種混合

すくすく PHOTO



やまだ ひより
山田 陽蒼ちゃん(6歳・左)

6歳になりました★今年は年長さん！保育園生活もあと1年。いっぱいお友達と遊べるといいね！



いとう れおん
伊藤 礼温ちゃん(2歳)

2歳おめでとう！大きくなったね。これからもお兄ちゃんと一緒に色々な事を経験していこうね。



『広報須坂』にお子さんの写真を掲載しませんか？

市内在住の0～6歳のお子さんの写真を募集しています。お誕生日や入卒園、できるようになった記念など、お子さんの成長の記念にぜひご応募ください♪

申込方法

電子申請で、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、メッセージ(45文字以内)、応募者の名前、電話番号、メールアドレスを入力し、画像データを添付してご応募ください。



電子申請

☎ 政策推進課
広報広報係 ☎026-248-9017



妊娠・子育て おひさま ☎026-213-6400

なんでも相談

相談時間 月～金曜日8:30～17:15

(祝日・年末年始を除く)

保健師や管理栄養士、子ども家庭支援員などが専門的な立場からご相談をお受けし、関係機関にコーディネートします。

児童センター

児童センターは、18歳未満のお子さんと保護者が利用できる施設です。各施設の「集まりの日」には、季節の遊びやミニイベントを開催しています。

【利用時間】

♥中央児童センター 月～土曜日10:00～12:00、14:00～18:00

♥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、14:00～18:00

児童…月～金曜日14:00～18:00

…土曜日10:00～12:00、14:00～18:00



センターブログ
(ホームページ)

「集まりの日」行事予定

中央児童センター

馬場町 ☎026-245-5010

未就学児	7日(水)～16日(金)	11:00～	お散歩に行こう！
	14日(水)	11:00～	にらせんべい作り
	21日(水)	11:00～	こいのぼりお楽しみ会
	30日(金)	11:00～	消防署へ行こう！(要申込)
児童	21日(水)	16:00～	避難訓練(火災)
	26日(月)	16:00～	にらせんべい作り

南部児童センター

屋部町 ☎026-248-2330

未就学児	14日(水)	11:00～	こいのぼり運動会
	21日(水)	11:00～	こいのぼり釣りゲーム♡
	28日(水)	11:00～	ちょこっとピザを作って 食べよう！
児童	9日(金)	16:00～	避難訓練(火災)
	14日(水)	16:00～	こいのぼり釣りゲーム
	23日(金)	15:00～	郷土食にらせんべい作り

東部児童センター

高橋町 ☎026-246-0079

未就学児	14日(水)	11:00～	牛乳パックで野菜を育てよう
	21日(水)	11:00～	消防署見学
	28日(水)	11:00～	手形足形シールアート
児童	7日(水)	16:00～	避難訓練(火事)
	21日(水)	16:00～	こいのぼり釣りゲーム
	28日(水)	16:00～	認定会

北部児童センター

北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381

未就学児	14日(水)	11:00～	電車を見に行こう& しゃぼん玉遊び♪
	21日(水)	11:00～	動物園に行こう！(要申込)
	28日(水)	10:30～	カスタムクレヨンを作ろう！ (要申込)
児童	8日(木)	14:00～	ドッチビーをしよう！
	23日(金)	15:30～	認定会
	26日(月)～29日(木)	15:30～	アイロンビーズを しよう！

空き店舗などを活用して 創業する方を支援します

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)



にぎわいの創出と地域活性化のため、空き店舗などを活用して創業する方などを対象に、費用の一部を補助します(募集枠に限りがあります)。
2025年度から、須坂市須坂伝統的建造物群保存地区「重伝建地区」内(指定地区)と、指定地区以外の地域(その他地域)で補助額や補助率が異なるようになりました。

対象経費・補助率など

1 創業用店舗の工事費

①工事の一部を市内業者に発注する場合

補助率 工事費の5分の1
補助額上限

▼指定地区:100万円

▼その他地域:80万円

②申請者が市内在住で、かつ2分の1以上の工事を市内業者に発注する場合

補助率 工事費の4分の1
補助額上限

▼指定地区:150万円

▼その他地域:100万円

2 創業用店舗の家賃

創業開始から1年以内の店舗が対象です。

補助率

▼指定地区:家賃の3分の2

▼その他地域:家賃の2分の1

補助額上限(年額)

▼指定地区:60万円

▼その他地域:48万円

補助期間 12カ月以内

3 営業中店舗の改修費

現在営業中の店舗(5年以上営業)が子育てや高齢者を支援するために改修する際の経費を補助します。

補助率 改修費の4分の1
補助額上限

▼指定地区:100万円

▼その他地域:80万円

注意事項

1、2、3の重複交付はできません。また、次に該当する場合は対象になりません。

▼市役所が発行する「補助金交付決定通知書」を受け取る前に着工した場合(事前着工)

▼風俗営業にあたる業種

▼大規模小売店舗内の店舗

▼不特定多数の一般客向けの店舗ではない場合

▼フランチャイズなどのチェーン店を開業する場合

▼市内で店舗を移転する場合

※他にも条件があります。

まずは、商業観光課にお問い合わせください。

市ホームページ

市ホームページ

市ホームページ

市ホームページ

市ホームページ

市ホームページ

市ホームページ

市ホームページ

Interview

わざわざ店等開設支援事業を活用したオーナーの声



かみお ひろし
神尾 宏さん

2025年3月、「ワイン食堂
ヌーク」を新町にオープン

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。

私は長年食品メーカーで飲食店をサポートする業務に従事してきました。ですから、ふるさとの須坂に戻り、セカンドキャリアとして何か自分でやろうと思った時、これまで蓄積してきた知識や経験を生かし実際にやってみよう、と自然な流れで飲食店経営に至りました。

建物は立地と古民家である点が気に入って決めました。ただ、古民家の改修には予想以上に費用がかかったため、補助金があり非常に助かりました。



◆店舗情報

所在地 大字須坂(新町)605-5

営業時間 午後6時~11時

昼飲み営業...日曜日午前11時~午後2時

定休日 未定

駐車場 2台(店舗向かい)

血圧測定と 尿中塩分測定をしましょう ～自分の身体に関心を持とう～



©2019日本高血圧学会

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

普段の血圧を知ることが 健康の第一歩です

血圧は1日を通して常に変動しています。朝と夜の2回計測すると、自分の血圧の変動が分かります。また、医療機関に通院している人も診断の判断材料になります。ぜひ家庭でも血圧を測定し、記録しましょう。

■高血圧の診断基準

	収縮期 (上の血圧)	拡張期 (下の血圧)
家庭で 測定	135 以上	85 以上
病院で 測定	140 以上	90 以上

減塩で高血圧予防

高血圧の原因は、塩分の多い食事や過食、偏食、運動不足による内臓脂肪の蓄積、喫煙や加齢、遺伝的な要因などさまざまですが、生活習慣を改善することで高血圧を予防できます。

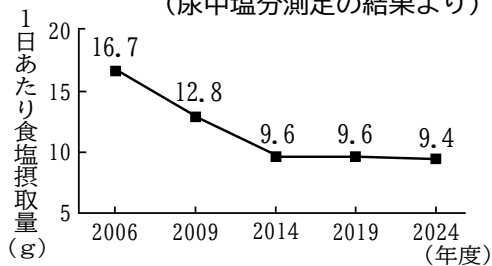
減塩は、高血圧の進行を防ぎ合併症のリスクを減らし、血圧を安定させる効果があります。血圧が高くない人も、

適切な食塩摂取量を心がけましょう。また、野菜に多く含まれるカリウムには、食塩(ナトリウム)を排出する役割があります。減塩と合わせて、野菜を摂取しましょう。

食塩摂取を あと2グラム減らそう！

市の食塩摂取目標は1日7グラム未満です。長野県は全国的にも食塩摂取量が多く、県内各地で減塩の取り組みが積極的に進められています。市でも2006年から尿中塩分測定を開始し、ここ10年間は9・5グラム程度で横ばいですが、開始時から7グラムの減少が見られます。日々の心がけで減塩につなげましょう。

■須坂市食塩摂取量平均値の年次推移 (尿中塩分測定の結果より)



※2006～2008年度：24時間蓄尿、2009～2013年度：夜間蓄尿、2014年度以降：随時尿

あなたの食塩摂取量はどのくらい？

1日に何グラムの食塩をとっているかを調べることができる「尿中塩分測定」を年間を通して実施しています。自分の食生活の状況を知り、適切な食塩摂取量を一緒に考えてみましょう。

家庭の味付けが 大切です



©2019日本高血圧学会

うすあ人

汁物の塩分濃度測定

みそ汁などの塩分濃度を測定して、家庭の味付けの状況を確認できます。

方法 測定するものを少量(15ミリリットル程度)保健センターにお持ちください。その場で塩分濃度を測定します。



最終ページに、減塩でもおいしいみそ汁のレシピを掲載しています。合わせてご覧ください！

毎月17日は減塩の日

「減塩の日」に合わせ、保健センターで減塩商品の展示や減塩相談を行っています。お気軽にお声かけください。

おいしい減塩レシピ

1人分の塩分が1グラム以下で作れるレシピを、市ホームページで紹介しています。減塩が続かない方はぜひ作ってみてください。

※保健センターで配布もしています。



えてみませんか。

方法 保健センターで測定の商品一式を受け取り、採尿し、提出ください。結果は翌月の指定日時に受け取りにお越しください。

※市民(18歳以上)は無料

受付期限 2026年3月13日(金)

特定外来生物(植物)の駆除にご協力ください

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

特定外来生物とは

人間が他の地域から持ち込んだ生物(外来生物)のうち、強い繁殖力で生態系に影響を及ぼしたり、人や農作物に被害を与える危険性のあるものを法律で指定し、飼育や栽培・保管・運搬・販売・譲渡・輸入・野外に放つことなどを禁止しています。

下記の植物は元々、河川敷などに繁殖していましたが、道路脇や水路、民家の庭先などに拡大しています。庭などで見かけた場合は、すぐに駆除しましょう。

市内で見かけることの多い特定外来生物(植物)



**大群落で他の植物を駆逐
オオキンケイギク**

- キク科、多年草(越冬)
- 高さ: 約30cm~70cm
- 花期: 5月~7月
- 生育場所: 河川敷、道路沿いなど
日当たりの良い場所



直径5cm~7cmの黄色の花
花びらの先がギザギザ



平たく細長い葉
葉の先は丸みを帯びる



**他の植物を覆って駆逐
アレチウリ**

- ウリ科、1年草
- 花期: 8月~10月
9月頃から大量の種子を拡散
- 生育場所: 河川敷、畑地、樹園地など
日当たりの良い肥沃地



直径10cm~20cmの葉
茎から1枚ずつ独立した葉をつける

〈クズとの見分け方〉
クズ(在来種)は、
茎から3枚1組の葉
をつける





**準絶滅危惧種のカワヂシャ(在来種)と雑種を形成
オオカワヂシャ**

- 高さ: 30cm~1m
- 花期: 4月~9月
- 生育場所: 湿地、河川、水田、水路など
日当たりの良い水辺



直径7mm~8mm程
の淡紫色の花を多
数つける

駆除方法 ~抜いて 枯らして 可燃ごみ~

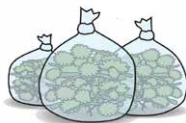
① 根から抜き取る

根や茎が残ると再生するので、根元から引き抜く



② 密閉して枯らす

生きたままの運搬は禁止されているため、密閉し、その場で枯死させる



③ 可燃ごみに出す

可燃ごみの指定袋に入れて、ごみステーションへ出す



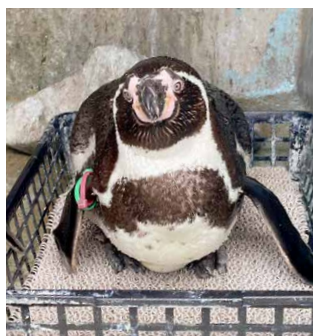
- ▶ 抜き取るほか、種をつける前に刈り取ることで、繁殖を防ぐことができます。ただし、残った根から再生するため、継続した実施が必要です。
- ▶ 除草剤を使用する場合は、飛散防止対策の徹底を図り、周辺環境に配慮した上で、用法用量を守って使用してください。

フンボルトペンギンも
野生では数が減っています

独特の見た目とかわいらしい歩き方で人気のペンギン。世界には南極大陸を中心に18種類のペンギンが生息しています。このうち、須坂市動物園ではフンボルトペンギンを飼育しています。フンボルトペンギンは胸にある1本の黒いラインが特徴で、ペルーやチリの海岸などの温暖な地域に生息しているペンギンです。日本と比較的近い気候の地域に暮らす種類なので、飼育がしやすく、日本の動物園、水族館で年々飼育数が増えている種です。一方で、自然界では、繁殖地の破壊や餌となる魚の乱獲、環境の変化などで数が減り、2000年頃から



フンボルトペンギン



卵を温めています

「絶滅危惧種」に指定されています。

実は、世界の18種類のうち11種類のペンギンが絶滅の危機にひんしています。環境問題や野生のペンギンたちが置かれている現状を知り、自分たちにできることを考えてみてもうえたら嬉しいです。

現在、抱卵中です

「抱卵」とは、親鳥が卵を抱えて温めることで、現在、当園のフンボルトペンギンは全てのペアが抱卵中です。繁殖期は秋から春にかけてですが、当園のメスは3月に産卵することが多く、産卵後はオスとメスが交代で卵を温め、約40日後にかえります。抱卵している姿を見られるのはあ

と少しなので、ぜひ抱卵している姿にも注目して観察してみてくださいね。

イベント情報

■お母さんありがとうデー
とき 5月10日(土)、11日(日)
※2日間とも「親子で来園したお母さん」の入園料が無料です。

■春の臥竜公園写生大会
とき 5月11日(日)

※雨天の場合は5月18日(日)と
ところ 臥竜公園・動物園
受付 動物園正面入り口
および南園：午前9時～
作品の提出 動物園正面入り口へ、午後2時までに提出してください。

対象 中学生以下

その他 ▼画用紙の大きさは四つ切り(54cm×38cm)。

▼応募作品は1人1点。

▼画用紙や絵の具などは参加者が用意してください(当日のみ正面入り口で業者販売あり)。

▼優秀作品の中から、中部ブロック動物園水族館写生大会の入賞作品を選出します。

問合せ 臥竜公園管理事務所
(026-245-1770)

須坂市地域おこし協力隊に着任しました！

2025年4月に地域おこし協力隊に着任した古畑陽平です。長野市出身で現在26歳、大学進学を機に上京し、3月までは東京都庁に勤務していました。協力隊としての活動は、自家焙煎のコーヒーを軸に、地域との関わりを深めていきたいと考えています。

私は長く「やりたいこと」が見つからず悩んでいましたが、社会人になってカフェ巡りが趣味となり、年間200軒訪れるまで熱中しました。そして、このカフェ巡りで、コーヒーが年齢に関係なく人と人をつなぎ、新たな出会いや考えを創出してくれる不思議な力を持っているということに気づきました。焙煎機を購入して自ら焙煎、夢中になるにつれ、コーヒーに関わることを地元長野県でしたいという夢ができました。そんな時、新型コロナウイルス感染症の重症化で歩くことができなくなり入院を余儀なくされ、ベッドに横たわり何もできない状況下で「行動しないと後悔する」と強く思うようになりました。療養中に長野県への移住を決意し移住先を検討、やまじゅう主催の空き家めぐりで訪れた須坂市の蔵の町並みに心を奪われ、この地で活動したいと須坂市の協力隊に応募しました。

このご縁を大切に、須坂市の皆さんに喜んでいただけるような活動を精一杯取り組んでいきます。

地域おこし協力隊
ふるはた ようへい 古畑 陽平 隊員

須坂市地域おこし協議会ホームページで古畑隊員の活動記録をご覧ください。



練習中のラテアート



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 100

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。



春のMISOスープ



調理時間約15分

1人分の成分

■エネルギー…76kcal	■たんぱく質…6.0g
■炭水化物…6.3g	■脂質…3.5g
■塩分…1.0g	

レシピ動画(第86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

食べ物マメ知識

トマトにはうま味成分のグルタミン酸が含まれています。昆布とかつお節のうま味成分と相性が良く、うま味が強化されるので、塩分を控えめにしても満足感のある味わいになります。たっぷりの春野菜と一緒に食べてみましょう！

【材料】(2人分)

■キャベツ…2枚(80g)	■みそ…小さじ2
■トマト…大1/2個	■だし昆布…3g
■さやえんどう…6枚	■かつお節…1パック
■卵…1個	■水…300cc

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさに、トマトはくし形に、さやえんどうは3等分に斜めに切る。
- ② 鍋に水を入れ、手かばさみで細かくしただし昆布を入れて火にかける。沸騰したらキャベツを入れて軽く煮る。
- ③ トマト、みそを入れ、沸騰したら溶き卵を入れる。さやえんどうを散らして火を止め、ふたをして数分蒸らす。
- ④ 器に盛り、かつお節をかけて完成。

人口・世帯数

人口…	48,980(-123)
男…	23,825(-89)
女…	25,155(-34)
世帯…	20,825(+39)

2025.4.1現在、()内は前月比
住民登録者数による集計



市公式
LINE



市公式
X



市公式
Facebook



市公式
Instagram

スマホやパソコンなどで
『広報須坂』を読めます



市ホーム
ページ



マイ広報紙



NAGANO
ebooks

みんなで実践！
地球のためにできること

今月の省エネ情報

家電の買い替えが節電・節約につながります！

近年は省エネ性能が高い家電製品が増え、買い替えで大きな節電効果が期待できます。カタログや製品本体にある省エネラベルで、省エネ基準達成率や電気代の目安などを確認しましょう。省エネ性能が高い製品ほど高額になる傾向がありますが、電気代が抑えられるため結果的に節約につながります。



よもやまばなし

◆今月の特集テーマは可燃ごみ削減。日頃何気なく捨てていた生ごみの水分や、資源物になり得る小さな紙類が妙に気になる存在になりました…。割と気を付けているつもりでしたが、まだできることがあります！(三ツ井)

◆4月から広報を担当することになりました。早速、臥竜公園へ取材に行きましたが、皆さんの素敵な笑顔を見られて幸せな気持ちになりました。今後も取材の様子はInstagramに投稿しますので、ぜひご覧ください！(水野)