令和８年１月１日(毎月１回１日発行) 第959号

広報 須坂市

すざか

1
2026

特集 新春インタビュー2026

「ヨイショー！」みんなで楽しいお餅つき
(地域づくり須坂未来塾・中央地域づくり推進委員会主催)

特集 新春インタビュー2026

注目の人・団体に聞く

須坂コルツ 3P

新年あけましておめでとうございます。
市内にはさまざまな分野で活躍している皆さんが多くいらっしゃいます。
2026年最初の特集は、今須坂で活動されている方や、今年さらに飛躍が期待される方々に活動の様子や新年の抱負を語っていただきました。

信州須坂イシカワグレープ
代表
石川宙人（ひろと）さん 5P

須坂市食生活改善推進協議会
顧問
黒沢勝江さん 4P

チアリーディング世界大会「The SUMMIT」に出場するチーム「スパーク」

須坂から世界へ

5月にアメリカで開催されるチアリーディング世界大会「The SUMMIT」に初出場!!

須坂コルツ

チームのモットーは「笑顔」・「元気」・「思いやり」

【須坂コルツ】
2006年に結成され、創設20年目。須坂市を拠点に活動するチアリーディングチーム。15年連続で全国大会に出場。小学１年生から高校生まで在籍。大会クラスと基礎クラスを設け、週２回の練習を続けている。チームワークと表現力を育む指導が特色。地域のイベントなどに積極的に参加してパフォーマンスを披露し、盛り上げている。

子どもたちの夢のために

チーム「コルツ」
長野チアリーディングスポーツ少年団
事務局長　斉藤浩明さん

２０２６年は、須坂コルツ創設20周年となります。その記念する年に「The SUMMIT 2026（世界大会）」にチーム「スパーク」が出場できることを大変うれしく、また須坂コルツに関わっていただきました全ての方々に感謝申し上げます。

「いつか、須坂市から世界大会に出場できるようなチームになりたい！」その子どもたちの夢が、ここにかなうことになりました。諸物価高騰の折、経済的に大変厳しい状況に遭遇しております。ぜひ、子どもたちの夢を現実にするため、皆さまのご支援をよろしくお願いいたします。

選手インタビュー

憧れの舞台で精一杯頑張ります

キャプテン　山下琉花さん

スパークはいつも前向きで、どんな時でもみんなで声を掛けあって前に進んで行くことができるチームです！そんな18人でずっと夢だった世界の舞台に挑戦します！憧れの舞台で精一杯頑張ります！

選手インタビュー

一体感のある演技を目指します

最年少　岩尾唯花さん

小学校２年生からコルツでチアを始め、スパークでの練習で心も体も成長しました。

スパークのみんなとチームワークを高めながら、一体感のある演技に磨きをかけて、世界大会で圧倒的なパフォーマンスをします！

これからも須坂コルツの応援をよろしくお願いします。

須坂コルツ　チーム「スパーク」	
山下　琉花	須坂創成高校1年
石井　　楓	東中学校3年
武田　栞奈	相森中学校3年
宮川香里奈	常盤中学校3年
湯本　紗羽	墨坂中学校3年
泉　　月音	相森中学校2年
伊東　真白	相森中学校2年
小澤　瑚桃	信大附属長野中学校2年
大垣　奈央	相森中学校2年
佐藤　美心	常盤中学校2年
髙橋　優衣	墨坂中学校2年
大須賀麗羽	東中学校1年
小林優里衣	常盤中学校1年
飛沢心和美	小布施中学校1年
宮川　杏理	常盤中学校1年
山田　夏帆	井上小学校6年
岩尾　唯花	日滝小学校6年
返町　　綸	旭ケ丘小学校6年

須坂コルツへの入会や世界大会への募金などのお問い合わせはインスタグラムから→

食の楽しさを伝えたい

須坂市食生活改善推進協議会
顧問
黒沢勝江さん
（屋部町）

【プロフィール】
35歳で市職員となり、学校や保育園、高齢者施設など集団給食の調理に関わる。定年退職後、友人の勧めで、須坂市食生活改善推進協議会（食改）に入会。以来、これまで20年以上所属し、会長を４期８年務め、現在も顧問を務める。2025年度内閣府「エイジレス章」に選ばれる。

バランスの良い食事の普及啓発に努める

須坂市食生活改善推進協議会（食改）が最も力を入れている取り組みは減塩と野菜を多くとることです。

私はこれまでの調理経験を生かして「具だくさんみそ汁」や身近な食材を使った弁当など、バランスの良い食事の普及啓発に努めています。

料理は楽しい

食改のテーマは「私たちの健康は私たちの手で」。私たちは学校の食育教室や公民館の親子料理教室などで講師を務めます。また、伝統野菜や地元食材を使うことを心掛けて、新たなレシピを考案します。岡谷市の寺院に依頼されて「やしょうま」と「こねつけ」を作りました。とても好評で、おいしい食文化は地域を越えると感じました。

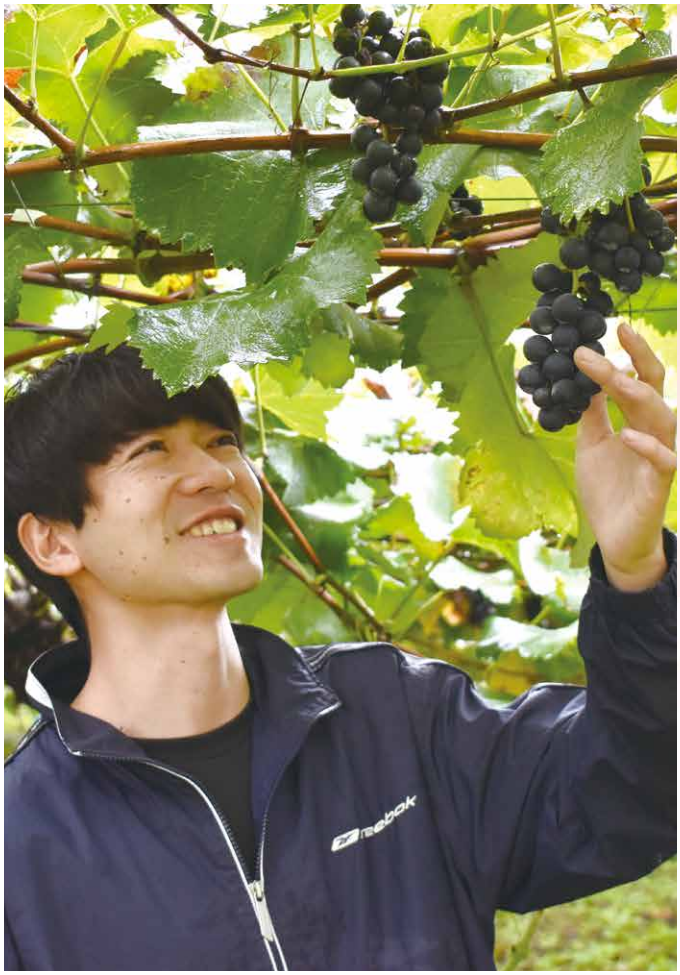
食改は月1回開きますが、仲間と情報交換したり、新たなレシピを考えたりします。レシピ作りのポイントは、家庭で簡単に作れて、高齢者や子どもに優しい工夫があることです。会はいつも学びがあって、とても楽しいです。

次の世代に伝えたいこと

食改は50代から90代までの約20人のメンバーで構成されています。

若い世代は仕事や子育てで忙しく、スーパーやコンビニの惣菜で済ますことも多いと思います。ただ市販の弁当やカップ麺でも、手軽なカット野菜やサラダを加えるだけでもバランスがとれます。

私は夫と2人暮らし。須坂市と中野市に長女、次女の家族が暮らしています。時々私が料理を振る舞って3世代で食事をしますが、孫は「ばあちゃんの作るものはいつもおいしい」と褒めてくれます。健康に良くておいしい料理は世代を越えて伝わるものと希望を持っています。



お笑い芸人から ブドウ農家に転身

信州須坂イシカワグレープ
代表
石川宙人（ひろと）さん
（明徳町）

インスタグラム

【プロフィール】
千葉県柏市出身、農家とは無縁の家庭で育つ。法政大学在学中に同級生とお笑い養成所に入所、５年ほど「フィジーズ」というコンビ名で活動後、脚本家を目指して勉強。新人のシナリオコンテストで入賞したこともある。

須坂に来るまでに

「お笑い」など好きなことをやっていた20代でしたが、安定した収入が得られるはずもなく、30歳を前に、人生なんとかしないといけないと思いました。

そんな時、目にしたのが須坂市の就農制度。兄が松本市で兼業農家になったこともあって、信州で農家になろうと決心しました。須坂に移住、市内にアパートを借り、野辺町の後藤農園さんに里親になっていただき、２年間ブドウ・リンゴ・モモ・アスパラガスなどの栽培をみっちりと教えていただきました。

ブドウ農家で生きていく

２０２４年３月に研修を終えて独立。畑を紹介していただき、40アールでブドウとモモを作りはじめました。１年目ということで不安だらけでしたが、売り物になった時の喜びは今でも忘れられません。

２年目の昨年は50アールに増やし、ブドウ１本（シャインマスカット、巨峰、ナガノパープル）に絞りました。天候に左右される難しさに直面し、苦戦もしましたが、おいしい味に仕上がり、少し自信がつきました。物を作る楽しさも感じながらの１年を過ごし、「やっと人並みの人生を歩み始められる」と思いました。

昨年は、４月に千葉から両親が須坂に移住してきました。父は仕事を得て、母は畑を手伝いながら、共撰所でアルバイトもしています。繁忙期には母のつながりで何人も手伝いに来ていただき、感謝しています。

今年は就農３年目、もっと勉強を

おいしいブドウを作りたい、それに尽きます。農業はやってもやっても奥が深いことを痛感しています。まだ３年目、全然勉強が足りません、もっともっと勉強しなければなりません。

それと、農業の楽しさを多くの人たちに伝えたいので、これまで以上にＳＮＳなどで情報を発信していきたいと思っています。

これまでお世話になった多くの皆さんに感謝しながら精一杯頑張ります。

高齢者の生活を見守る
イメージキャラクター

高齢者を支える総合相談窓口
地域包括支援センター

問合せ　地域包括支援センター（☎026-245-4566）

地域包括支援センターの役割

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

高齢者のさまざまな相談に応じます

介護や認知症、権利擁護、介護予防、健康づくりに関する相談に、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が応じます。相談内容に応じて、適切な支援機関につないだり、ケアマネジャーや医療機関、民生児童委員などと連携して支援します。

来所での相談のほか、ご自宅へも訪問します。お気軽にご相談ください。

いつまでも元気でいられるように

介護予防のための教室や相談を行っています。各種教室や、ご希望の場所で開催する「出前講座」などで、心身の機能を保つための運動や脳トレなどの機会を提供しています。

教室で介護予防の知識や実技が学べます

認知症になってからも自分らしく暮らすために

認知症のことが心配になったら気軽にご相談ください。

ご本人とご家族などと一緒に、自分らしく暮らし続けられるよう関係機関とも連携し支援します。

高齢者の権利が守られ安心して過ごせるように

ご本人の財産や権利擁護、消費者被害に関する相談に応じます。成年後見制度などの紹介、利用手続きの支援なども行います。

高齢者虐待の未然防止、早期発見、対応のための体制を整え、安心して暮らせるように支援します。

在宅での生活を続けられるように

介護保険で要支援の認定を受けた方などを対象に、ご本人やご家族と一緒に介護予防プランを作成します。その方にあった介護予防サービスの提案・調整により生活を支援します。

●相談先

相談は無料、秘密は厳守します。

須坂市では、2カ所の地域包括支援センターを設置しています。また、地域包括支援センターにつなぐための身近な窓口（ブランチ）として、2カ所の事業所に委託し、相談を受け付けています。

★地域包括支援センター（本庁舎2階）
担当地域　上部・東部・西部・南部・井上・高甫・仁礼・豊丘
時　間　平日午前8時30分～午後5時15分※
☎026-245-4566

★地域包括支援センター　須坂やすらぎの園
担当地域　日滝・豊洲・旭ケ丘・日野
時　間　平日午前8時30分～午後5時30分※
☎026-214-2611

★【ブランチ事業所】居宅介護支援事業所　須坂荘
担当地域　南部・高甫・豊丘・仁礼（米子、夏端、塩野）
時　間　平日午前8時45分～午後5時30分
☎026-242-5440

★【ブランチ事業所】グリーン在宅介護支援センター
担当地域　上部・東部・井上・仁礼（仁礼、亀倉、峰の原）
時　間　平日午前8時45分～午後5時30分
☎026-214-3165

※土・日曜日、祝日、夜間は代表電話につながります。

みんなで守ろう高齢者の権利

気付き・つなぐ・守る　高齢者虐待防止

その「ちょっとした違和感」が大切です

小さな「気付き」が大切です ためらわず通報・相談を

「高齢者虐待」と聞くと、特別な家庭で起きるように思われますが、誰にでも起こり得る身近な問題です。介護者も高齢者も自覚がない時もあるため、周囲の方の気付きと行動が大きな力になります。日頃から声を掛けたり、様子を見守ることで、虐待の早期発見や深刻化防止につながります。

虐待かも、と思った時は、ためらわず通報・相談してください。通報者の情報は守られます。本人からや、匿名での通報・相談も受け付けます。

介護の悩みは早めに相談を

長年の介護に疲れ果てたり、一生懸命なあまりに追い込まれ、虐待に至るケースもあります。介護の悩みをためてしまう前に、周りの人やケアマネジャーなどの専門職に相談しましょう。介護する人、受ける人が共に安心して暮らすために、一人で抱え込まないことが大切です。

こんな行為も「虐待」にあたります

- **たたく、押す、強く腕を引っ張る**など、身体にあざや外傷、苦痛を与えること
- **食事や水分を与えない、受診させず放置する**など、世話や介護をせずに放っておくこと
- **大声で怒鳴る、侮辱する、無視し続ける**など、心を傷つけ、不安にさせること
- **下着のまま放置、人前で排せつ行為をさせる**など、尊厳を踏みにじること
- **年金や貯金を勝手に使う、自宅を無断で売却する**など、お金や財産を使わせないこと

「虐待者＝悪者」ではありません

高齢者虐待は、**さまざまな要因の重なり合い**によって起こると言われています。
介護者や高齢者の様子を気にかけ、心配な様子があれば、専門職に相談しましょう。

【高齢者虐待の要因の例】
- 介護ストレス・負担感
- 介護者の持病
- 家族関係の悪化
- 高齢者の認知症や身体機能の低下
- 近隣との関係が希薄
- 経済的困難

高齢者虐待 通報・相談先

▶地域包括支援センター（本庁舎２階）　☎ 026-245-4566
　時　間　平日午前８時30分～午後５時15分※

▶地域包括支援センター須坂やすらぎの園　☎ 026-214-2611
　時　間　平日午前８時30分～午後５時30分※

▶高齢者福祉課（窓口９番・本庁舎１階）　☎ 026-248-9020
　時　間　平日午前８時30分～午後５時15分

※土・日曜日、祝日、夜間は代表電話につながった後、専門職員が対応します。

お知らせ

市・県民税と所得税の申告準備をお願いします

【所得税および復興特別所得税・贈与税・消費税（国、地方）の問合せ】
長野税務署（☎026-234-0111 自動音声案内）〒380-8612 長野市西後町608番地の２
【市・県民税の申告の問合せ】 税務課（☎026-248-9001 窓口３番・本庁舎１階）

令和7年分所得税などの確定申告期限は3月16日(月)です。
営業・農業・不動産収入がある方は収支内訳書を、医療費控除を受ける方は明細書を事前に作成する必要があります。**早めに準備を進めましょう。**
また、個人で事業や不動産の貸し付けなどを行う全ての方には、記帳と帳簿書類の保存が義務付けられています（所得税の申告が不要な方も対象です）。

申告書類の設置

令和7年分の確定申告書や確定申告の手引きなどを、税務課窓口に設置します。
設置日 1月19日(月)
問合せ 税務課 ☎026-248-9001

長野税務署主催 申告書類の作成説明会

市内在住の方を対象に、収支内訳書や決算書作成のための説明会を開催します。
とき 1月8日(木)
▼営業所得者・不動産所得者向け…午前10時～11時30分
▼農業所得者向け…午後2時～3時30分
ところ メセナホール小ホール
定員 各回50人（先着順）
問合せ 長野税務署 ☎026-234-0111

市の申告相談会（対象者のみ）

市の申告相談会は、2月16日(月)～3月16日(月)まで、須坂駅前ビルシルキー3階ホールで開催します。日程や持ち物などの詳細は『広報須坂』2月号でお知らせします。
なお、次に該当する方は、市の申告相談会場では受け付けできません。該当する場合は、長野税務署の申告会場でご相談・申告をお願いします。

【受け付けできない方】
▼青色申告の方
▼個人や民間業者へ土地・建物などを譲渡した所得のある方
▼株式などの譲渡所得、先物取引による所得、山林所得のある方
▼暗号資産（仮想通貨）取引による雑所得のある方
▼新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
▼住宅耐震改修特別控除、特定増改築等住宅借入金等特別控除を受ける方
▼令和6年分以前の確定申告・修正申告をする方
問合せ 税務課 ☎026-248-9001

長野税務署の確定申告・申告相談会

長野税務署では、所得税・復興特別所得税・贈与税、個人事業者の消費税・地方消費税の確定申告会場を開設します。会場や日程などの詳細は『広報須坂』2月号でお知らせします。

【長野税務署へ来署をご検討の方へ】
▼申告相談を希望される方は、2月16日(月)～3月16日(月)の確定申告期間中に、確定申告会場へお越しください。
なお、確定申告会場への入場には、国税庁LINE公式アカウントからのオンライン事前予約または当日会場で配布する入場整理券が必要となります。
▼1月5日(月)～2月13日(金)までは税務署内に確定申告会場はありません。2月13日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前の電話予約が必要です。予約なしで来署された場合は対応できません。
問合せ 長野税務署 ☎026-234-0111

国税庁LINE

確定申告はe-Taxが便利です

確定申告には、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、そのまま送信できる「e-Tax」が便利です。
特に、マイナンバーカードを読み取り、マイナポータルアプリと連携すると、給与・年金などの収入情報のほか、医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除に必要な情報を自動で取得でき、一括入力が可能になります。これにより、申告書の作成時間が短縮されるだけでなく、医療費の領収書や寄附金受領証明書などの収集・保管・入力が不要となり、大変便利です。
※マイナポータルとの連携には、初回のみ事前準備が必要です。
※給与情報との連携には、源泉徴収票がe-Taxで提出

されていることが条件です。
問合せ　e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
☎0570-01-5901

確定申告書等作成コーナー
マイナポータルアプリ連携

社会保険料の案内はがきを送付します

社会保険料控除の資料として、令和7年中に現金や口座振替などで須坂市へ納付された国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の金額を、納税（納付）義務者の皆さんへ1月下旬にはがきでお知らせします。

また、遺族年金・障害年金などの非課税年金から保険料が天引きされている方には源泉徴収票が発行されません。控除証明が必要な場合はお問い合わせください。

問合せ　税務課
☎026-248-9001

認定書で障害者控除を受けられる場合があります

障害者手帳がなくても、福祉事務所長が発行する「障害者控除対象者認定書」を提出することで、障害者控除を受けられる場合があります。

対　象　65歳以上で介護保険の要介護認定を受けており、障がい者に準じる状態であると認められる方

申請方法　▼高齢者福祉課（窓口9番・本庁舎1階）▼電子申請

問合せ　高齢者福祉課
☎026-248-9020

電子申請

医療費控除は明細書の作成・添付が必要です

医療費控除やセルフメディケーション税制による医療費控除の特例を受ける場合は、医療費控除の明細書の添付が必要です。明細書は税務課窓口のほか、国税庁ホームページからもダウンロードできます。

申告会場の混雑を避けるため、該当する方は明細書を事前に作成してください。

なお、申告に使用した医療費の領収書は5年間保管が必要です。

問合せ　税務課
☎026-248-9001

国税庁ホームページ

医療費控除の申告時には高額療養費の確認を

医療費の自己負担が高額になった場合、申請により高額療養費が支給されることがあります。

高額療養費は、医療費控除額の計算時に差し引く必要があるため、該当する可能性がある方は、確定申告の前にご確認ください。

問合せ　加入している健康保険組合など

事業主の皆さんは給与支払報告書の提出を

令和7年1月～12月までに給与などを支払った事業主は、個人・法人を問わず、給与支払報告書の提出が必要です。

令和8年1月1日時点で須坂市にお住いの全ての従業員（役員、パート、アルバイト、事業専従者などを含む）分を提出してください。令和7年中に退職した方は、退職日時点の住所地が対象となります。

※支払額が少額の場合でも、給与支払報告書の提出が必要です。

提出期限　2月2日(月)
問合せ　税務課
☎026-248-9001

確定申告が不要な方も市・県民税の申告が必要な場合があります

市・県民税は、少額でも収入があれば申告が必要です。確定申告をしない方で、次に当てはまる場合は市・県民税の申告をお願いします。

申告がない場合、各種証明書の発行に支障が出ることがあります。申告が必要か迷った場合は、お気軽にお問い合わせください。

※所得税の確定申告をする方は、市・県民税の申告は不要です。

【申告が必要な方】
▼営業・不動産・農業・雑所得などの収入がある方（令和7年中に事業をやめた方も含む）
▼年末調整していない給与（単発のアルバイト・日雇い賃金など）や副業収入がある方
▼生命保険会社からの個人年金（雑所得）がある方
▼収入がなかった方　など

【申告すると税額が下がる場合がある方】
▼確定申告や年末調整で届け出ていない16歳未満の扶養親族がいる方
▼公的年金収入のみで、源泉徴収票に反映されていない生命保険料控除や扶養親族を申告したい方
▼確定申告は不要だが、市・県民税が毎年課税されており、医療費控除や寄附金控除を受けたい方　など

問合せ　税務課
☎026-248-9001

市税の納付は口座振替が便利です

口座振替は、各納期限にご指定の預貯金口座から自動的に引き落とされ、納付の手間がなく便利です。ぜひご利用ください。

申込方法　通帳と通帳届出印をご持参の上、税務課（窓口2番・本庁舎1階）または金融機関でお申し込みください。

申込期限　各納期限の25日前
問合せ　税務課
☎026-248-9001

お知らせ

2025年度 予算執行状況

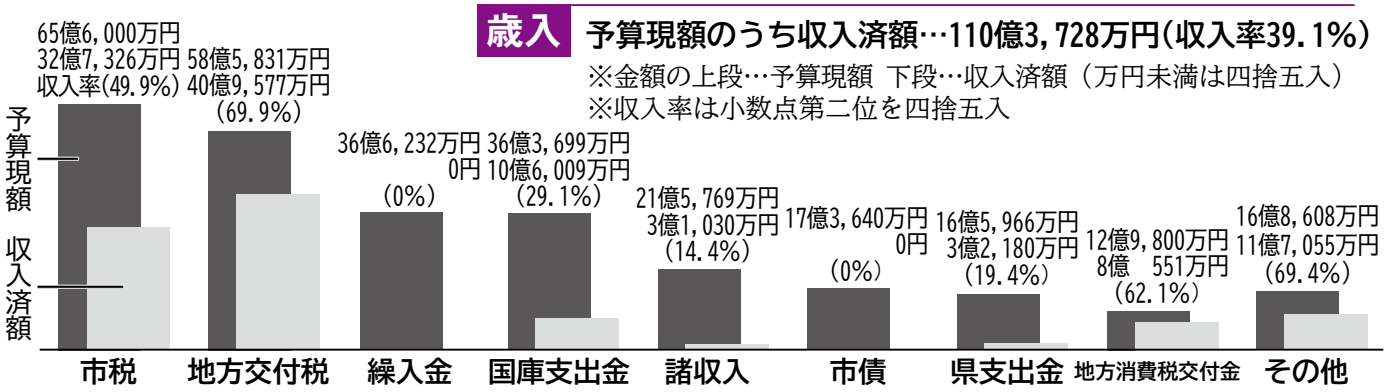
市の予算や収入・支出の状況を年２回公表しています。今回は、2025年度予算の各会計の歳入と歳出の執行状況（2025年９月30日現在）をお知らせします。

問合せ　財政課（☎026-214-5029）

一般会計　予算現額 282億5,545万円

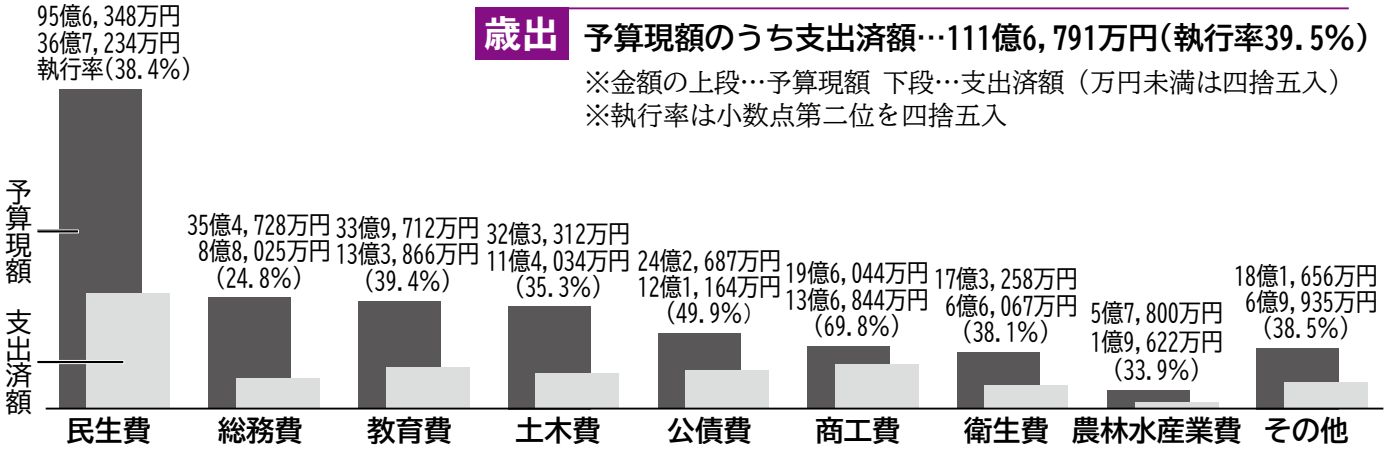
歳入　予算現額のうち収入済額…110億3,728万円（収入率39.1%）

※金額の上段…予算現額 下段…収入済額（万円未満は四捨五入）
※収入率は小数点第二位を四捨五入



歳出　予算現額のうち支出済額…111億6,791万円（執行率39.5%）

※金額の上段…予算現額 下段…支出済額（万円未満は四捨五入）
※執行率は小数点第二位を四捨五入



企業会計

●水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	12億6,700万円	5億6,868万円
	支出	12億2,350万円	2億9,288万円
資本的収支	収入	9億4,899万円	0円
	支出	17億1,491万円	10億2,072万円

●下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	20億5,462万円	8億8,990万円
	支出	19億6,558万円	4億3,485万円
資本的収支	収入	10億4,945万円	2億3,064万円
	支出	17億8,542万円	8億6,727万円

●宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	14万円	7万円
	支出	442万円	154万円
資本的収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

特別会計

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	48億8,131万円	17億8,281万円	17億8,026万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	753万円	84万円	11万円
介護保険	49億4,604万円	19億8,626万円	20億7,400万円
後期高齢者医療	9億5,555万円	3億3,526万円	4億1,944万円

【用語解説】

▶収益的収支とは
…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▶資本的収支とは
…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの

人生会議は元気な時から始めましょう

ACP 人生会議

【人生会議とは】

「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしもの時に備えて、あなたが望む医療やケアのことを前もって考え、家族・友人・医療やケアチームと繰り返し話し合い、共有していく取り組みです。

人生会議をしておくことで、あなたが自分の思いを伝えられなくなった時でも、希望を反映した医療やケアを受けられる可能性が高まります。

また、判断を任される家族や医療者の不安や負担を軽減することにもつながります。

【人生会議のタイミング】

人生の最期がいつ訪れるかは誰にも分かりません。だからこそ「縁起でもない」と避けるのではなく、元気な時から始めることが大切です。

人生会議は一度で終わりではなく、何度も見直しながら続けることをおすすめします。生命保険の加入時や、75歳の誕生日なども始めるきっかけになります。

【どんなことを考え、伝えれば良いのでしょうか】

自分が大切にしたいこと、どのように生活していきたいか、病気とどう向き合うかなど、あなた自身の人生の価値観やライフプランを考えてみましょう。そして、その思いを大切な人たちに伝えてみてください。

人生会議は「生き方会議」と言われることもあります。死の準備ではなく、これからの時間をより良く生きるための話し合いです。

あなたの人生を振り返り、これからの生き方を考えるきっかけに！

すざかマイ・ノート

市が独自に作成したエンディングノートです。「私のこれまで」「私のエンディング」「私のハッピーエンドプラン」など、自分の思いを整理し、記録できる内容になっています。

全ての項目を埋めようとせず、書きやすい項目から書き始めてみましょう。

配布場所 ▼高齢者福祉課▼各地域公民館など

※市ホームページからもダウンロードできます。

問合せ 高齢者福祉課 ☎026-248-9020

市ホームページ

また、市ではすざかマイ・ノートの書き方を学べる出前講座を実施しています。ご希望の方は、生涯学習推進課へお問い合わせください。

問合せ 生涯学習推進課 ☎026-245-1598

もしバナゲーム

「もしバナ」は「もしもの時のための話し合い」を略した言葉です。自分の寿命があと半年と仮定し、大切にしたいことや価値観について考えるゲームで、終末期のケアや望みなどが書かれたカードを使います。

自分の価値観を見つめ直せるだけでなく、他者の考えに触れることで新たな気付きも得られます。もしバナゲームを体験して、これからの生き方を考えてみませんか。

もしバナカードの利用をご希望の方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

問合せ 地域包括支援センター ☎026-245-4566

もしバナカード©iACP

問合せ　地域医療福祉ネットワーク推進室（☎026-248-9101）

お知らせ

須坂学園構想基本方針の策定スケジュールを変更します

市ホームページ

市では、新しい時代にふさわしい学びを実現するため、2025年1月に「須坂学園構想基本方針(案)」を公表しました。

その後、保護者・地域・教職員・児童生徒の皆さんに内容をご理解いただくため、これまでに50回以上の説明会を開催してきました。

説明会を通じて理解が深まっている一方で、不安や疑問の声も寄せられています。「2025年度内の決定を見直してほしい」との請願が市議会で採択されたことを重く受け止め、策定時期を延期することにしました。

ただし、子どもたちの現在の状況や「できるだけ早く進めてほしい」という声もあることを踏まえ、これ以上の延期は行いません。この延期した期間にさまざまなご意見を丁寧に伺い、必要に応じて基本方針の修正を検討します。ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

策定時期の延期

延期前　2026年3月
延期後　2026年9月

説明会・意見交換会の開催経過

▼2025年3月26日
中学校生徒会サミット意見交換

▼4月1日
教職員説明会

▼4月18日～5月2日
小中支援学校の保護者説明会（PTA総会、計16回）

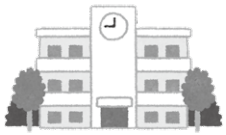
▼5月30日～10月17日
保育所の保護者説明会（計20回）

▼7月28日
須坂市教職員会事務部会説明会

▼7月23日～8月19日
地域説明会(全12ブロック、計8回)

▼9月12日～11月21日
PTAとの意見交換会（計5回）

▼11月12日～18日
小学校児童会・支援学校との意見交換（計4回）



【問合せ】学校教育課（☎026-248-9010）

募集

須坂市手話言語条例素案にご意見をお寄せください

須坂市では、手話が言語であるという認識が広く市民に理解され普及することで、障がいのあるなしにかかわらず、共に支え合い、いきいきと暮らせる地域社会を目指すため、須坂市手話言語条例の策定を進めています。

条例素案に対し、市民の皆さまのご意見を募集します。

意見を求める対象

▼市内に住所を有する方▼市内に勤務する方▼市内に在学する方▼市内に事務所または事業所を有する方

素案の閲覧場所、意見の提出方法など

【閲覧場所】
▼福祉課（本庁舎1階）▼情報コーナー（本庁舎2階）▼福祉会館▼生涯学習センター▼各地域公民館▼市ホームページ（ホームページID：7727）

市ホームページ

【意見の提出方法】
閲覧場所にある意見書（市ホームページからもダウンロードできます）に住所・氏名・意見を記入し持参・電子メールなどで提出するか、電子申請で提出してください。
▼持参…福祉課（本庁舎1階）へ
▼郵送…〒382-8511　須坂市役所福祉課あて（住所不要）
▼ファクシミリ…026-248-7208　福祉課あて
▼電子メール…s-fukushi@city.suzaka.nagano.jp
▼電子申請（市ホームページから、ながの電子申請でご提出ください）

【閲覧・提出期限】
1月19日(月)まで

意見などの公表

いただいた意見は、市の回答や考え方を付して、市ホームページなどで公表します（住所・氏名などの個人情報は公表しません）。
※個別に回答はしません。

【問合せ】福祉課（☎026-214-7019）

お知らせ

不燃ごみを正しく出してください

市ホームページ

適切な分別と排出は、安全な収集作業と適正処理のために欠かせません。ご協力をお願いします。

捨て方がわからないときは、市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

不燃ごみの出し方

▼ごみステーション…指定袋に入れる
▼清掃センター…そのまま持ち込む

不燃ごみで出せないもの

▼家電リサイクル法対象品（テレビ、洗濯機、衣類乾燥機、冷蔵庫、冷凍庫、エアコン）およびパソコン
▼資源物（廃プラスチック、ペットボトル、缶・ビン類、古紙類など）
▼処理困難物（マッサージチェア、瓦、コンクリートブロック、漬物石、バッテリー（充電式電池）など）
▼産業廃棄物（事業活動に伴い発生し、廃棄物処理法で規定されているもの）

よくある問い合わせ

▼マットレスは？
中の金属バネ（不燃）と布部分（可燃）に分別してごみステーションへ。なお、大きさが50センチメートル以上の場合、可燃ごみはながの環境エネルギーセンター（長野市）へ、不燃ごみは清掃センターへ。
※年1回の粗大ごみ収集も可。

▼プラスチック製のバケツやおもちゃなどは？
可燃ごみです（拠点回収も可）。

▼モバイルバッテリーなどの小型充電式電池は？
生活環境課（本庁舎2階）などの回収場所へ（不燃ごみは不可）。
※詳細は『広報須坂』2025年9月号13ページをご覧ください。

▼中身が残った食品のビンや未開封の缶は？
容器（水洗いして資源物）と中身（水切りして可燃）に分別してごみステーションへ。

【問合せ】▼生活環境課（☎026-248-9019）▼清掃センター（☎026-246-9000）

募集

生涯学習まちづくり出前講座新規講座募集中！

市ホームページ

出前講座とは

毎年4月に「まちづくり出前講座」のチラシを市内全戸へ配布しています。メニューの中から「知りたい・聞きたい・学びたい」内容を選んで申し込んでいただくと、講師が会場に出向き、講座を行います。施設見学ができるメニューもあります。

現在、市や各種機関、市内の企業・団体・個人の皆さんにご協力いただき、144講座の豊富なメニューを取りそろえています。詳細は市ホームページをご覧ください。

香り袋作りの様子
（須坂クラシック美術館）

新規講座を募集します

講座メニューの改訂にあわせて、新たに出前講座の講師としてご協力いただける方を募集します（報酬はありません）。詳細は生涯学習推進課へお問い合わせください。皆さんのご応募をお待ちしています。

申込期限 2月4日㈬

【2025年4月～11月受講者数】
4010人
市民の生涯学習はもちろん、町の行事や小中学校・高校の社会科学習など、幅広い場面でご活用いただきました！

スザッピー

【問合せ】生涯学習推進課（☎026-245-1598）

情報ファイル 1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

●消防出初式

とき　1月11日(日)午前9時～11時
ところ　メセナホール（北側駐車場・大ホール）
問合せ　消防本部総務課（☎245-4100）

●二十歳を祝う会

とき　1月11日(日)午後2時～4時30分
ところ　メセナホール大ホール
問合せ　生涯学習推進課（☎245-1598）

●コンビニ交付サービスを一時休止します

システムのメンテナンスに伴い、証明書のコンビニ交付サービスを一時休止します。

期間　▼2025年12月29日(月)～1月3日(土)▼1月19日(月)～2月1日(日)
休止するサービス　▼住民票の写し▼印鑑登録証明書▼所得・課税証明書▼戸籍謄抄本▼戸籍の附票の写し▼本籍地利用登録申請
問合せ　市民課（☎248-9002）

●体育施設を使用する大会を計画している皆さんへ

社会体育施設（市民体育館や野球場など）を使用する大会などを2026年度に計画している方は、体育施設年間行事計画表を提出し、年間調整会議に出席してください。

体育施設年間行事計画表の様式は、市ホームページからダウンロードできます。

提出期限　1月14日(水)午後3時

【年間調整会議】
とき　1月31日(土)午前9時～
ところ　創造の家軽運動室
提出・問合せ　文化スポーツ課スポーツ振興係（創造の家内）（☎248-2020）

市ホームページ

●長野広域連合一般廃棄物最終処分場（エコパーク須坂）環境調査結果

仁礼町区との協議に基づき、長野広域連合が仁礼地区で運営しているエコパーク須坂で、環境調査を行いました。結果は、長野広域連合ホームページをご覧ください。

問合せ　長野広域連合環境推進課（☎213-5300）

長野広域連合ホームページ

●須坂市都市計画マスタープランに対する意見募集

市の土地利用や都市施設の整備方針などを定めた「須坂市都市計画マスタープラン」の改訂作業を進めています。改訂の方向性（中間まとめ案）にご意見をお寄せください。

募集の対象　▼市内に在住、在勤、在学、事務所又は事業所を有する方▼本事案に利害関係がある方
募集期間　1月15日(木)～2月13日(金)
閲覧場所　▼まちづくり課（本庁舎3階）▼情報コーナー（本庁舎2階）▼生涯学習センター▼各地域公民館▼bota（須坂駅前ビルシルキー1階）▼市ホームページ
※提出方法は閲覧場所にある案内をご覧ください。
※提出いただいたご意見などには個別回答せず、後日、市ホームページで回答します。
問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

市ホームページ

●胃がん内視鏡検診受診は2月28日(土)まで

2年に1度の検診です。2025年度に申し込み、受診券（黄色）を受け取られた方は、医療機関へ受診日を予約してください。毎年駆け込み予約が多いため、1月中に予約をお願いします。

また、50歳以上の偶数年齢（2026年3月31日時点）

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㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

の方で、新たに検診受診を希望する方は、健康づくり課にお早めにお問い合わせください。

市内などの実施医療機関
▼旭町医院▼県立信州医療センター▼小池医院▼小林医院▼轟病院▼松澤内科クリニック▼山口眼科内科▼きたむらファミリークリニック（小布施町）▼栗の木診療所（小布施町）▼立岩医院（長野市）

※検診料がかかります。医療機関にお問い合わせください。

問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

●日本脳炎予防接種の無料接種期限が迫っています

2005年度から2009年度にかけての日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方は、不足回数分を無料で接種できます。接種期限が迫っていますので、早めの接種をぜひご検討ください。

対象者　2007年4月1日以前に生まれた20歳未満の方で、計4回の接種が済んでいない方

※対象者にはすでに予診票を郵送しています。紛失した場合は再発行しますので、電子申請でお申し込みください。

無料接種期限　20歳の誕生日の前日

実施医療機関　市ホームページでご確認ください。

問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

電子申請

市ホームページ

●ウィッグなどの費用助成

対象者　申請日に市内に住所がある方で、がんと診断され、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エピテーゼ（補整用人工物）

※2025年3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、他の都道府県・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（窓口6番・本庁舎1階）に持参または郵送で提出してください。申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

添付書類　※いずれも写し
▼市内に住所があることが分かる書類▼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▼補整具の領収書およびその明細書▼振込先口座が確認できるもの

申請期限　2月27日(金)

申請・問合せ　健康づくり課（☎248-9018）
〒382-8511
須坂市健康づくり課宛て

市ホームページ

●村石母子、父子家庭特別奨学生募集

対　象　市内に住所のある母子・父子家庭のお子さんで次の全てに該当する方
▼2026年4月に大学（短期大学を含む）に進学する方
▼健康で、学業、芸術、スポーツなどの成績が優れている方
▼経済的な理由で修学が困難な方

給付額　50万円以内

※他の奨学金と同時に給付することもできます。

申込方法　福祉課へ相談し応募資格を満たしているかなどの確認をした後、申請書に▼高等学校の成績証明書と推薦調書▼大学の合格通知書の写し▼所得証明書▼健康診断書を添付し提出

※申請書は福祉課でお渡しするほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限　3月31日(火)

申込・問合せ　福祉課（☎248-9003）

市ホームページ

●創造の家臨時休館

館内メンテナンスのため、文化スポーツ課スポーツ振興係事務室を除き、臨時休館します。

と　き　1月5日(月)

問合せ　創造の家（☎248-0393）

●湯っ蔵んど臨時休館

館内メンテナンスのため、臨時休館します。

と　き　1月19日(月)

問合せ　湯っ蔵んど（☎248-6868）

◎2025年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……だれにでも　寄りそう心　大切に　常盤中3年　寺澤結菜さん

自宅で納付できる！ クレジットカード払い・スマートフォンのペイアプリで支払いできる！

市税などの納付は…

簡単・便利な
eL-QRの
キャッシュレス納付をご利用ください！

CREDIT CARD

地方税お支払いサイト▶

支払方法の詳細は「地方税お支払いサイト」をご覧ください

●重伝建地区内の工事費を補助します

2027年度中に重要伝統的建造物群保存地区内で基準に適合した工事を行う場合は、補助金をご利用いただける場合があります。ご希望の方は、文化スポーツ課(本庁舎3階)に相談の上、申込書を提出してください。

申込期限　1月30日(金)

※希望件数が多数の場合は、優先度や緊急度の状況を加味し、2028年度以降の補助となる場合があります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ　文化スポーツ課(☎248-9027)

市ホームページ

●2026年度「長野県地域発元気づくり支援金」事業募集

対象事業　自らの知恵と工夫により、自主的・主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展的な事業

対象団体　▼NPO法人▼自治会▼地域づくり団体　など

交付額　▼ソフト事業…対象事業費の4分の3以内(重点支援対象事業は5分の4以内)▼ハード事業…事業費の3分の2以内(重点支援対象事業は4分の3以内)

募集期限　2月2日(月)

※申込方法などの詳細はお問い合わせください。

問合せ　政策推進課(☎248-9017)

●全国一斉生活保護相談会

物価高騰などで生活に苦しんでいる方はご相談ください。

とき　1月25日(日)午前10時～午後6時

相談先電話番号

☎0120-052-088

問合せ　長野県司法書士会(☎232-7492)

催し・講座

●須坂クラシック美術館イベント・展覧会

開館時間・休館日　午前9時～午後5時、木曜・年末年始休館

入館料　300円

【お正月プレゼント】

先着20人に美術館オリジナルグッズやお正月仕様の香り袋などをプレゼントします。

期　間　1月4日(日)～12日(月)

【美を見つめて～岡信孝の画業】

開館30周年を記念し、日本画家であり古民芸品収集家でもある岡信孝の画業をたどります。

期　間　3月11日(水)まで

問合せ　須坂クラシック美術館(☎246-6474)

●布の精霊むすひを作ろう！

ぬいぐるみの源「布」に宿る精霊をコンセプトにしたオリジナルキャラクターです。タオルを使って作ります。

とき　1月18日(日)▼午後1時30分～2時▼3時～3時30分

ところ　世界の民俗人形博物館

参加費　800円(入館料別)

定　員　各回10人(申込順)

申込期限　1月16日(金)

申込・問合せ　世界の民俗人形博物館(☎245-2340)

●須坂版画美術館展覧会

期　間　1月18日(日)まで午前9時～午後5時(水曜・年末年始休館)

内　容

▼第27回市内小学生版画展…市内の小学生の版画作品、全185点を展示します。

▼アトリエ作品展…当館版画教室由来の版画サークルの皆さんの作品を展示します。

▼版画のカレンダー展…須坂の版画家・小林朝治が所蔵していた木版画のカレンダーをご紹介します。

▼平塚運一生誕130周年コレクション名品展…収蔵品から代表作を中心に展示します。

入館料　期間中無料

問合せ　須坂版画美術館(☎248-6633)

●博物館「臥竜山たんけん」

集合時間　開始時刻の5分前

※雨天中止

持ち物・服装　50円(保険料)、暖かい服装、長靴(防寒靴)、(あればルーペ・双眼鏡)

申込期間　1月17日(土)～28日(水)

【臥竜山たっぷり自然観察会～冬～】

冬の生き物の営みや痕跡、冬鳥など、グリーンシーズンとの違いを観察しましょう。

とき　1月31日(土)午前9時～11時30分

ところ　臥竜山、臥竜公園(集合は市立博物館前)

対　象　中学生以上

定　員　20人(申込順)

【親子なんでも自然かんさつ会～冬～】

冬枯れの里山の自然を観察

広告欄

『マリアこども園』の安心を、ご家庭のライフスタイルに合わせて　見学随時受付中

マリアこども園には、本園と変わらない保育理念・教育内容を持ちながら、異なる個性を持つ2つの分園があります。

北須坂分園は、何と言っても自慢の「**広い園庭**」。太陽の光を浴びて、思いっきり走り回ったり、体を動かすことが大好きなお子様に最適です。

西須坂分園は、「イオンモール須坂」の中にある利便性と、街の中で「**社会性**」が育つ環境が自慢。送迎とお買い物を効率よく済ませ、親子のゆとり時間を増やしたい方に最適です。

温かいまなざしはもちろん、体操も給食も。すべて本園と同じ「マリアの保育」です。

「ご家庭の生活リズムに合わせてお選びください」

Maria Kodomoen

マリアこども園 きたすざか　須坂市旭ヶ丘 1986-2

マリアこども園 にしすざか　須坂市 大字福島 386-1 イオンモール須坂 1F

(代表番号) 026-245-0012

info@mariakids.jp www.mariakids.jp

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ(☎092-716-1401)

します。冬鳥や雪の上の生き物の足跡や痕跡も見つけてみましょう。「小さな春」も見つかるかな？
とき　2月1日(日)午前9時～11時30分
ところ　鎌田山、坂田山周辺（集合はさかた山風の子保育園駐車場）
対象　小学生以下とその保護者
定員　15人（申込順）
申込・問合せ　博物館（☎245-0407）

●旧小田切家住宅展覧会

期間　3月22日(日)まで午前9時～午後5時（木曜・年末年始休館）
内容
▼**童話画家西野のりみち原画展**…信濃毎日新聞「親子ときめき童話」や旧小田切家住宅オリジナル紙芝居の原画を展示します。来館者には、オリジナルポストカードをプレゼントします。
▼**日本工芸会東日本支部長野研究会展**…手のひらから生まれる工芸をテーマに染織、陶芸、人形、七宝の作品を展示します。
入館料　300円
問合せ　旧小田切家住宅（☎246-2220）

●長野☆GaRonsホームゲーム

【富士通カワサキレッドスピリッツ戦】
とき　▼1月10日(土)午後1時～▼11日(日)午前11時～
ところ　市民体育館
※チケット販売は、ガロンズホームページをご覧ください。
問合せ　信州スポーツプロモーション（☎405-6569）
チケット

●明るい選挙啓発ポスター作品展

市内の小・中学生から応募いただいたポスターを展示します。
期間　1月10日(土)～18日(日)午前9時～午後5時
ところ　旧上高井郡役所1階市民交流室
問合せ　選挙管理委員会事務局（☎248-9022）

●映像で学ぶ人権

とき　1月20日(火)午後7時～7時53分
ところ　人権交流センター
上映するDVD　▼「ネット差別を許すな～川口泰司～」…28分▼「戦後の部落差別とさまざまな差別」…24分
問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●防災講演会

頻発する大規模自然災害に備え、日頃の備えや避難行動を考えてみませんか。
とき　1月24日(土)午後2時～3時30分
ところ　須坂市消防本部3階
演題　「東日本大震災あの日あの時を生き抜いて」
講師　吉田千春さん（防災士、宮城県気仙沼市大浦自治会女性部長、宮城県防災会議委員）
問合せ　総務課（☎248-9000）

●須高地区農業振興研修会

一層の農業振興を図る上で現在課題となっている、地球温暖化と異常気象下における果樹生産の研修会です。
とき　1月23日(金)午後1時30分～4時20分
ところ　JAながの須高営農経済センター2階
内容　▼地球温暖化と異常気象の今後の見通し▼地球温暖化および異常気象下における果樹生産での対応
対象　須高地域の農業者
申込期限　1月16日(金)
申込・問合せ　▼JAながの須高営農経済センター（☎245-0153）▼長野農業農村支援センター地域第三係（☎234-9535）

●スポーツ振興事業講演会「ブレイキンの魅力と精神を通じた学びについて」

子どものスポーツへの関わり方や、ブレイキンを通した「自己表現と個性」「敬意と競争心」「コミュニケーションとチームワーク」などを学びます。ブレイキン体験もできます。
とき　1月25日(日)午後2時～4時
ところ　生涯学習センター3階
講師　CHOPPA↓さん（ブレイキン指導者、2024パリオリンピックコーチ）
対象　小学生以上
持ち物　ブレイキン体験希望者は上履き（運動靴）
問合せ　須坂市スポーツ協会（☎248-0892）

広告欄

「困ったなぁ」と思ったら なんでもご相談を！
住まいのお困りごと解決します

新築　リフォーム　水まわり　土地
安心・快適な暮らしのトータルサポート　026-246-7101
株式会社サンワシステム
〒382-0925 須坂市大字仁礼1235-1
info@sanwahouse.net　https://sanwahouse.net

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

●みんなの福祉フェスティバル

障がい児者の福祉への関心と理解を深め、障がいのある方、支援関係者、地域住民が楽しみながら交流できる機会として開催します。

とき　1月31日(土)午前10時～午後1時
ところ　メセナホール小ホール
内容　▼マリアこども園年長児の発表▼障害福祉サービス事業所による販売会、アート展示▼参加型イベント▼来場者プレゼントなど
問合せ　須高地域自立支援協議会事務局(須高地域総合支援センター)(☎248-3750)

●男女共同参画いきいきフォーラム

家庭や地域の身近な出来事から男女共同参画を考えます。

とき　2月7日(土)午後1時30分～3時30分
ところ　メセナホール小ホール
※託児あり(無料・要申込)
【事例紹介】
ハートランドの活動発表
【講演】
演題　「ともにあたらしくジェンダー　地域から」の取材で見えたこと」
講師　山越悌治さん、青木信之さん(信濃毎日新聞社報道部)
申込・問合せ　人権同和・男女共同参画課(☎245-0909)

●糖尿病予防教室「今からできる!血糖コントロール講座」〈全3回〉

血糖値が高めの方が増えています。糖尿病を予防するためのポイントを学びましょう。

とき・内容
▼1月30日(金)午前9時30分～11時30分…運動▼2月6日(金)午前9時30分～11時30分…食事・歯科▼2月27日(金)午前10時～11時…ふりかえり会・尿中塩分測定の結果返却
ところ　保健センター3階
講師　▼理学療法士▼管理栄養士▼歯科衛生士
対象　▼血糖値が高めと指摘された方▼糖尿病の治療を受けていない方▼過去に妊娠糖尿病と診断された方
申込方法　▼電子申請▼電話
申込期限　1月23日(金)
申込・問合せ　保健センター(☎248-9023)

電子申請

●高齢者健康教室

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ょう。

とき　1月22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▼血圧測定・健康相談(希望者)
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)

●介護教室

日々の介護で凝り固まった体をほぐしてリフレッシュしましょう。椅子に座って行う体操の後、参加者同士の交流会を行います。

とき　1月30日(金)午後1時30分～3時
ところ　保健センター3階
テーマ　「体をほぐして、心もリフレッシュ～自分の姿勢を見直そう～」
講師　北澤岬さん(新生病院リハビリテーション部理学療法士)
対象　▼介護している方▼テーマに関心のある方
持ち物　飲み物
※動きやすい服装着用
申込期限　1月28日(水)
※送迎が必要な方はご相談ください。
申込・問合せ　地域包括支援センター(☎245-4566)

●介護の基本を学ぶ日常生活サポート研修会〈全2回〉

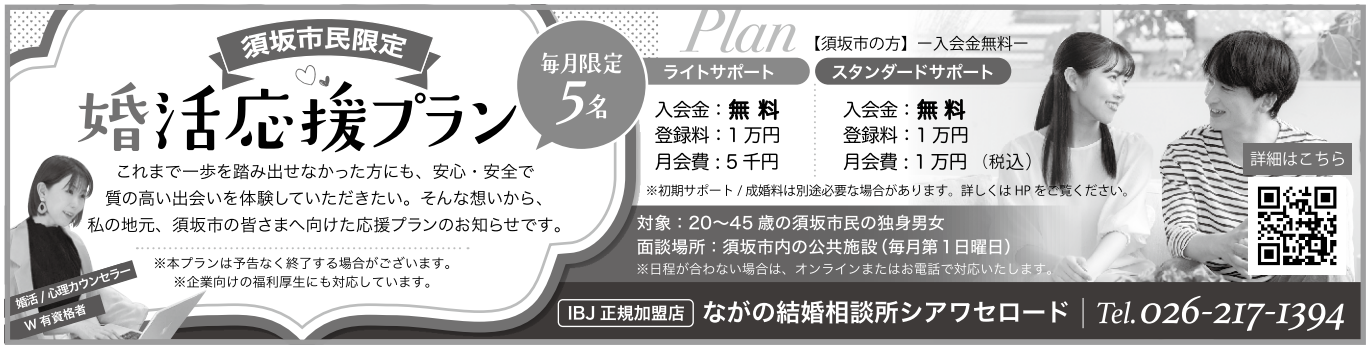
介護の基礎的な知識を学べる研修会です。要支援者などを対象にした「生活援助」サービス(身体介護を除く、調理や清掃など)に、須高地域で従事できるようになります。

とき　▼2月17日(火)午前9時30分～午後4時10分▼18日(水)午前9時30分～午後4時20分
ところ　生涯学習センター
対象　須坂市・小布施町・高山村に在住で、介護に関心のある方
申込方法　▼電子申請▼電話
※詳細は市ホームページをご覧ください。
申込期限　2月10日(火)

市ホームページ

【介護の有償ボランティアを希望する方は「スケッター」にご登録ください】
スケッターは、資格や経験がなくてもできる「お手伝い」

広告欄



広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ(☎092-716-1401)

をしたい地域住民と福祉・介護施設をつなぐマッチングサービスです。空いた時間に社会貢献をしながら謝礼を受け取ることができます。ぜひご登録ください。

スケッター登録

申込・問合せ　高齢者福祉課（☎248-9020）

●パソコン・スマホなんでも相談

とき　▼1月28日(水)▼29日(木)午後2時～4時
ところ　旭ケ丘ふれあいプラザ
内容　無料個別相談(30分)
講師　NPO法人信州SOHO支援協議会
定員　8人（申込順）
申込開始　1月7日(水)
申込・問合せ　旭ケ丘ふれあいプラザ（☎246-3783）
※平日午前9時～午後4時30分

●ジビエ料理教室＆野生動物のお話

有害鳥獣の実態を学び、鹿肉を使った肉団子ポルペッタを作ります。

とき　1月25日(日)午前10時～午後1時
ところ　生涯学習センター
講師　▼学習会…小林信一さん(全日本鹿協会副理事長)▼料理実習…田中良典さん(kitchen FUTARIYA)
参加費　1000円(材料費)
対象　小学生以上（小学生は保護者同伴）
定員　20人（申込順）
持ち物　エプロン、三角巾、マスク、食器用布巾、飲み物、筆記用具、上履き（小学生）
申込・支払期間　1月5日(月)～16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

●料理教室　恵方巻づくり

とき　1月27日(火)午前10時～午後1時
ところ　日滝地域公民館
講師　須坂市食生活改善推進協議会の皆さん
参加費　800円（材料費）
定員　10人（申込順）
持ち物　エプロン、三角巾、食器用布巾、箸、持ち帰り容器
申込期間　1月7日(水)～21日(水)
申込・問合せ　日滝地域公民館（☎248-1686）
※平日午前9時～午後4時30分

●郷土食を学ぼう　やしょうま教室

北信地域の郷土食やしょうまの作り方を学びます。

とき　2月13日(金)午前10時～午後1時
ところ　生涯学習センター
講師　須坂市食生活改善推進協議会の皆さん
参加費　500円（材料費）
定員　16人（申込順）
持ち物　エプロン、三角巾、マスク、食器用布巾、飲み物、筆記用具
申込・支払期間　1月13日(火)～2月6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

●第20回信州須坂「得する街のゼミナール」

市内の事業所の方が講師となり、プロならではのコツや技術を無料（材料費は実費）で伝えるゼミナールです。お店とお店をつなぐお楽しみスタンプラリーも開催します。

期間　2月6日(金)～22日(日)
申込方法　お店に直接お申し込みください。
申込開始　2月1日(日)（受付日が異なるお店もあります）
※詳細は須坂商工会議所ホームページをご覧ください。
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）（☎245-0031）

ホームページ

●気軽にできるデコパージュ教室

紙に描かれた絵を切り貼りして、アンティーク風コラージュ写真立てを作ります。

とき　2月5日(木)午前10時～正午
ところ　南部地域公民館
講師　石黒直子さん
参加費　2000円(材料費)
定員　8人（申込順）
持ち物　エプロン
※汚れてもよい服装
申込期限　1月30日(金)
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

作品例

広告欄

日本文化財保護協会から
遺跡発掘作業員募集のお知らせ

勤務地　長野県中野市上今井「南大原遺跡」
業務内容　埋蔵文化財の発掘、記録、整理及びその他の関連業務
雇用期間　令和8年5月初旬～11月末まで(予定)
勤務日等　平日(月～金)午前9時～午後4時30分まで（休憩時間▶12時から1時間）
給与　時給1,550円　休日　土曜日、日曜日、祝日
待遇　社会保険・労災保険加入　交通費は当協会基準にて支給
雇用条件　年齢・発掘経験不問 ただし、①自家用車等で現場まで通勤できる方（勤務地は勤務時間に合う公共交通機関がありません）②雇用期間中、週4日以上勤務できる方

応募方法　令和8年1月6日(火)より、日本文化財保護協会HPに詳細な応募方法等を掲載しますので、ご確認ください。▶▶▶▶▶

お問合せ先
公益社団法人日本文化財保護協会長野事務所
TEL0269-38-9160（担当：山田・横須賀）
※平日午前9時～午後5時まで
〒389-2102 長野県中野市大字上今井3435-1

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

●須坂市町別卓球大会

とき　2月15日(日)午前8時30分～午後1時（予定）
ところ　北部体育館
種　目　ラージボール卓球(男女混合ダブルス)
参加資格　町を単位とし、市内在住の18歳以上の男女で構成
※町でチームを編成できない場合は、同じブロック内の町との合同チーム可
申込方法　町の体育担当者を通してお申し込みください。
申込期限　1月23日(金)
問合せ　文化スポーツ課スポーツ振興係（創造の家内）（☎248-2020）

●大人のための漢字教室～漢字トリビア～〈全4回〉

魚偏の漢字に焦点を当て、成り立ちやつながりを探っていきます。
とき　▼2月4日(水)▼18日(水)▼3月4日(水)▼18日(水)午後1時30分～3時（1回参加もできます）
ところ　高甫地域公民館
講　師　北原真由美さん（漢字教育サポーター）
持ち物　筆記用具
定　員　20人（申込順）
申込開始　1月8日(木)
申込・問合せ　高甫地域公民館（☎248-1925）
※平日午前9時～午後4時30分

●蔵の町並みキャンパス成果発表会

2025年度に取り組んだ事業の成果を発表します。
とき　2月7日(土)午後1時～4時
ところ　シルキーホール（須坂駅前ビルシルキー3階）
発表校　▼信州大学▼長野県立大学▼清泉大学▼文化学園大学・東京工科大学▼長野工業高等専門学校
問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●市民学園公開講演会「吉向焼と須坂」

吉向焼がどのような焼き物で、なぜ須坂に来たのかなど、吉向焼を通して須坂の歴史、文化を学びます。
とき　2月7日(土)午後2時～3時30分
ところ　生涯学習センター3階
講　師　石田秀明さん（須坂市生涯学習インストラクター）
問合せ　生涯学習推進課（☎245-1598）

●トールペイント教室

植木鉢に色付けし、思い思いの装飾を加えて、作品を作ります。
とき　2月21日(土)午後1時～4時30分
ところ　豊洲地域公民館
講　師　丸山志保さん
参加費　500円（材料費）
定　員　10人（申込順）
持ち物　エプロン
※インク汚れ防止のため手甲などの持参をおすすめします。
申込期限　2月13日(金)
申込・問合せ　豊洲地域公民館（☎246-3232）
※平日午前9時～午後4時30分

●歌声喫茶in高甫

懐かしの歌、叙情歌、フォークソングなどをギターの伴奏に合わせて楽しく歌いましょう。
とき　2月25日(水)午後1時30分～3時
ところ　高甫地域公民館
伴　奏　竹前榮一郎さん
持ち物　飲み物
定　員　30人（申込順）
申込開始　1月8日(木)
申込・問合せ　高甫地域公民館（☎248-1925）
※平日午前9時～午後4時30分

●恋活イベント「恋する冬のスイーツビュッフェ」

ホテルのスイーツビュッフェと、須坂市のドライフルーツを使ったハーバリウム作りを楽しみながら、お相手探しができます。
とき　2月22日(日)午後1時30分～5時（予定）
ところ　ホテルメトロポリタン長野（長野市）
参加費　▼男性3500円▼女性1500円
対　象　20～30代の独身の方
定　員　男女各15人（申込多数の場合は市内在住・在勤などの方を優先して抽選）
申込期限　2月15日(日)
※詳細は、イベントホームページをご覧ください。
問合せ　㈱IBJイベント事業本部（☎080-7027-2044）

ホームページ

リサイクル情報

《差し上げます》
▼羽釜▼ベビーたんす▼整理たんす▼ブドウ用コンテナ▼スーツケース

広告欄

頼れる人がいない―人生後半はどうなる？

自宅で一人倒れたら、誰が見つけてくれるのか。一人暮らしで認知症になったら、誰が気づいてくれるのか。入院中に買い物が必要になったら、あるいは、介護施設から通院することになったら、その時は誰が買い物や付き添いを引き受けてくれるのか。

考えてみれば、頼れる人がいないーその時になってようやくそのことに気が付く人は少なくありません。中には「家族がいるから大丈夫」と考える人もいます。ですが、夫婦もいずれはどちらかが一人になるし、子供だっていつまでも近くにいるとは限りません。

誰しもが直面し得るこの問題に対し「自分は大丈夫」とあなたは断言できますか？

ずっと頼れる人がいるだから、もう怖くない

私たち一般社団法人 終活協議会が提供する心託（しんたく）サービスは、入院中の買い物や通院への付き添い、安否の見守り、入院手続き、介護施設探し、身元保証といった生前サポートから、葬儀、納骨、相続のための公正証書作成といった亡くなった後の手続きまで、すべてを一つの窓口を通じて対応しますので、生涯を通じて頼りにして頂けます。

終活協議会は、シニアの聖地として知られる東京の巣鴨からスタート。北は北海道から南は沖縄まで、全国四十七都道府県すべてに支部を構え、身寄りのないおひとりさまや、家族がいても頼れない方々などから多くのご相談を承っています。

まずは、心託でお手伝い出来ることをまとめた資料をお送りします。

資料をご請求頂いた方には、終活に役立つエンディングノートも一緒にお届けしますので、ぜひ将来への準備にお役立てください。

資料請求でエンディングノート
無料プレゼント

資料請求はお電話で（無料）
「資料送付を希望」とお伝えください

050-1880-6771
受付時間 10:00～17:00(年中無休)
一般社団法人 終活協議会 想いコーポレーショングループ
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

サービス詳細・料金をこちらの資料でご案内します

入会金：1万円（税込）／身元保証・死後事務などの各種サービスは、入会金とは別料金となります。※月額&年会費無料／資産開示不要代金のお支払い方法は銀行へのお振り込みとなります。お振り込み手数料はお客様のご負担となります。お客様の氏名・住所などの個人情報は、弊社サービスのご案内・資料のご送付以外には使用いたしません。

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

《譲ってください》
▼介護用手すり
申込期限　1月15日(木)
交渉順位抽選　1月16日(金)
※希望者が複数人となった場合は事務局で厳正な抽選を行い、交渉順位を決定します。
申込・問合せ　市民課（☎248-9002）

善意の窓口（寄附）

▼須坂市をイメージしたぬいぐるみ4体（世界の民俗人形博物館企画展示充実のため）…一般財団法人日本玩具文化財団様

市民の掲示板

●高校生が描いた原爆の絵展
広島に世界で初めて原子爆弾が投下されて80年。この時の惨状を、広島市の美術専攻の高校生が2007年から被爆者に何回も聞き取りし、描いている絵の展覧会です。
期　間　1月25日(日)～31日(土)午前9時～午後5時
ところ　須坂駅前ビルシルキー2階展示コーナー
問合せ　実行委員会（坪井）（☎090-3962-4600）

市内団体の活動情報などを掲載します。
市ホームページ

◆市営住宅入居者募集
募集期間　1月5日(月)～14日(水)（土・日曜日、祝日を除く）
抽選日　1月19日(月)午前9時
▼旭ケ丘（2KY）…1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）

【お詫びと訂正】
ながの環境エネルギーセンター営業日の訂正
広報須坂2025年12月号9ページ「主な生活関連施設年末年始の営業案内」に掲載した、ながの環境エネルギーセンターの一部営業日に誤りがありました。
正しくは、2025年12月27日(土)のみです。
※2026年1月3日(土)は休みです。
お詫びして訂正します。
問合せ　生活環境課（☎248-9019）

納期限・口座振替日　2月2日(月)
◆市・県民税（普通徴収）・森林環境税…4期　◆国民健康保険税（普通徴収）…7期
◆後期高齢者医療保険料（普通徴収）…7期　◆介護保険料（普通徴収）…10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）
1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）
2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）
1月21日(水)　午後1時30分～（2時間程度）
ところ・問合せ　シルバー人材センター

もの忘れ相談日
1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（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。

日曜日・祝日の当番薬局

1月11日(日)…クスリのアオキ墨坂薬局
1月12日(祝)…グリーン薬局
1月18日(日)…蔵の町薬局・幸高中島ファミリー薬局
1月25日(日)…ファーマライズ薬局小布施店
2月1日(日)…さくら薬局
※蔵の町薬局は、12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	11月	2025年1～11月	昨年同期
火　災	0	32	15
死 者	0	1	0
傷 者	0	6	2
救急出動	239	2519	2462
交通事故	14	107	117
急 病	149	1750	1688
その他	76	662	657
救　助	2	25	26
交通事故	1	9	12
その他	1	16	14

■交通事故	11月	2025年1～11月	昨年同期
件 数	5	77	74
死 者	0	0	1
傷 者	8	89	89

◎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

急な病気やけがの相談　子ども☎#8000（シャープ）　大人☎#7119（シャープ）
▼平日…午後7時～翌朝8時▼土・日曜日、祝日、年末年始…午前8時～翌朝8時

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～12月に届いたお手紙から～

大根の葉っぱ

大根を収穫したら葉っぱは食べきれず捨てていたのですが、今年からダメもとで干してみることに。これで冬場の青菜が確保できればいいなぁと思っています。

（ペンネーム　うめさくさん　41歳）

親子で九九ダンス

娘と一緒に九九を覚えるために、ダンスや歌を取り入れてみました。リズムに合わせて体を動かしながら声を出すと、苦手な段も自然と楽しく覚えられます。笑い声があふれる時間は、勉強というより遊びのようで、親子の大切な思い出になりました。

（ペンネーム　ひととにとんさん　43歳）

かわいい孫

娘2人が出産し、2人のおばあちゃんになりました。自分の子どもは厳しく育て、時には叱ることも。ですが、孫が「ダメ！」なんて言われていると、そんな言い方しなくてもと、切ない気持ちになります。あー、子育てをやり直したいと思う今日この頃です。

（ペンネーム　むぎちゃんさん　52歳）

感謝で紡ぐこれからの人生

人生50年という時代から90年余り、現在では人生100年時代となり、あたかも長寿こそが幸福とされているが、本当の幸せとは個々の生きざま次第と感じる歳に差し掛かっています。

1度しかない人生を悔いなく送っていきたく、朝目覚めたことに感謝、食事できることに感謝、健康に感謝、家族に感謝、自分を取り巻く全てに感謝。そして次世代の若者に良きバトンを渡せるように精進してまいります。

（ペンネーム　タケポンさん　64歳）

デジタル時代にドキドキ

友人と時々ランチを楽しんでいますが、いろいろな所で注文や決済が画面上に変わり、戸惑い、時間がかかってしまいます。高齢者でも覚えなくちゃとヒヤヒヤすることもあります。時代に適用するよう努力しますが、併用でスタッフさんがいてくれたらと思う時もあります。

（ペンネーム　グミさん　69歳）

須坂の冬のあいさつ

先月ごろまでは、街で知り合いに会うと「イオンモール行った？」があいさつでしたが、12月に入ると「タイヤ交換した？」があいさつになりますね。

（ペンネーム　りっちゃんさん　24歳）

娘の成長に感激

娘が英語教室に通って早1年。「ベリーグー」「オーマイガー」「わぁお！」などが遊んでいる時や日常会話に出てきます！

（ペンネーム　まめさん　28歳）

市報クイズ

■もしもの時に備えて望む医療やケアのことを前もって考え、家族・友人・医療やケアチームと繰り返し話し合い、共有していく取り組みは？

○○○○

ヒント11ページ
「縁起でもない」と避けるのではなく、元気な時から始めましょう！

■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**

③㈱信州スポーツプロモーション提供
長野ガロンズホームゲームチケット（ペア）…2人

【応募方法】
▶電子申請
▶メール　info@city.suzaka.nagano.jp
▶ＦＡＸ　026-246-0750
▶はがき
〒382-8511須坂市役所政策推進課「みんなの広場」係

電子申請　メール

【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】
1月15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）

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします

元女子バレー日本代表２人が語る

高橋有紀子×大林素子トークショー

12月６日、長野ガロンズ応援イベントとして、元バレーボール女子日本代表の高橋有紀子さん（須坂市出身）と大林素子さんのトークショーがbotaで開催。高校、実業団、全日本で苦楽を共にした同期２人が、当時のエピソードを交えて、夢や目標に向かうために心掛けてきた思いなどを語りました。「ユッコ」「モトコ」と呼び合う息ぴったりのトークに、会場は終始和やかな雰囲気に包まれ、後半は高橋さんがアドバイザリーコーチを務める長野ガロンズの選手も合流。和気あいあいと参加者からの質問に応じました。

伝統文化と若い力が響き合うステージ

第16回子どもわくわくフェスティバル

11月30日、メセナホール小ホールで子どもわくわくフェスティバルを開催。日本舞踊・剣舞・和太鼓・バレエの５団体と、常盤中学校吹奏楽部、須坂創成高校合唱部の皆さんが日頃の練習の成果を発表しました。また中公亭サスティーンも登場し、会場を盛り上げました。

楽しく熱いワンバウンドふらば～るバレーの戦い

11月29日、須坂市スポーツ推進委員会が市民体育館で「ニュースポーツ大会（ワンバウンドふらば～るバレー）」を開催。12チーム80人が参加し、楽しく熱い戦いが繰り広げられました。

親子でほっこり楽しむ読み聞かせ会

11月25日、botaで絵本の読み聞かせ会を開催。参加した親子は、子育て支援センターの先生による読み聞かせや手遊び歌などを、くつろいだ雰囲気の会場でゆったりと楽しみました。

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
※休館日２月２日㈪

【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

集まりの日（10:30～）

♥１月15日㈭　ふれあいあそび
親子でふれあい、楽しい時間を過ごしましょう！

♥１月29日㈭　あそぼうday！（節分）
節分にちなんだ歌や遊びを楽しみましょう！

講　座

♥北部児童センターであそぼうday！
支援センターの職員と北部児童センターに行って遊びましょう！
と　き：１月21日㈬10:30～12:00
ところ：北部児童センター　※現地集合
対　象：乳幼児とその保護者　10組
持ち物：水筒、着替え、上履き、防寒着など
申込期間：１月６日㈫～16日㈮（電話予約のみ）

♥すくすくパパ「お父さんとあそぼうday！」
支援センターでお父さんと一緒に遊びましょう！
と　き：２月１日㈰10:00～11:30
ところ：子育て支援センター
対　象：乳幼児とその父親を含む家族　12組
持ち物：水筒、着替えなど
申込期間：１月６日㈫～16日㈮（電話予約のみ）

♥親のほっとタイム～子育てトークをしよう～
【第１回】
と　き：２月４日㈬10:00～11:30
対　象：2022年４月～2024年３月生まれの子を持つ保護者
【第２回】
と　き：２月５日㈭13:30～15:00
対　象：2024年４月～2026年１月生まれの子を持つ保護者
ところ：botaミーティングルーム（シルキー１階）
定　員：各回12人（託児があります）
申込期間：１月６日㈫～16日㈮（電話予約のみ）

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	２/６㈮	2025年10月１日～10月31日生
１歳児健康相談	１/20㈫	2024年12月17日～2025年１月20日生
１歳６カ月児健康診査	１/23㈮	2024年６月11日～７月14日生
２歳児健康相談	２/13㈮	2024年１月９日～２月３日生
３歳児健康診査	１/27㈫	2022年６月28日～７月20日生
もぐもぐ離乳食講座	２/３㈫	2025年８月１日～８月31日生
かみかみ離乳食講座	１/29㈭	2025年４月１日～４月30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11月生	ロタウイルス Ｂ型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2025年８月生	ＢＣＧ
2025年１月生	麻しん・風しん１期 水痘
2023年１月生	日本脳炎１期
2017年１月生	日本脳炎２期
2015年１月生	二種混合

すくすくPHOTO

小杉 怜央（こすぎ れお）ちゃん（3歳11カ月）

音楽が大好きで、指揮が得意なれおくん。いっぱい食べて、元気に遊んで、おおきくなぁれ！

千原 唯冬（ちはら ゆいと）ちゃん（11カ月）

毎日ニコニコゆいとくん。たくさんの癒やしをありがとう。元気いっぱい大きく育ってね！

『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

問 政策推進課
広聴広報係　☎026-248-9017

妊娠・子育てなんでも相談　**おひさま**　☎026-213-6400

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もします。

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、14:00～17:00

♥**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

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	14日(水)　11:00～	シルバー交流　お正月遊び
	21日(水)　11:00～	さりまパネルシアター
	28日(水)　11:00～	鬼のお面作り＆豆まき会
南部児童センター		屋部町　☎026-248-2330
未就学児	７日(水)　10:00～	ブラーヴェミニコンサート
	21日(水)　11:00～	フラダンスを楽しもう！
	28日(水)　11:00～	鬼のお面作り＆豆まき会
	２月４日(水)　11:00～	へびさんパペット作り（要申込）
児童	６日(火)　10:00～	お正月あそび
	７日(水)　10:00～	ブラーヴェミニコンサート
	15日(木)　15:45～	五色百人一首を体験しよう！
	２月３日(火)　16:00～	節分お楽しみ会
東部児童センター		高橋町　☎026-246-0079
未就学児	９日(金)　11:00～	キラキラぱ～くさんお話の会
	14日(水)　11:00～	だ・る・ま・さ・ん作ろう
	28日(水)　11:00～	豆まきごっこしよう
児童	６日(火)　14:00～	大型カルタをやろう
	21日(水)　15:45～	プラ板キーホルダー
	28日(水)　15:45～	認定会
北部児童センター		北旭ケ丘町　☎026-248-8381
未就学児	14日(水)　11:00～	2026年のカレンダーを作ろう！
	21日(水)　10:30～	みんなであそぼうday！
	28日(水)　11:00～	豆まきごっこ♪
	２月４日(水)　11:00～	楽器であそぼう☆
児童	６日(火)～８日(木)　10:00～	お正月遊び
	13日(火)　15:30～	ボッチャをしよう
	23日(金)　15:45～	認定会

「自分は大丈夫」その油断が狙われます

～特殊詐欺被害は全世代に拡大中～

問合せ　消費生活・特殊詐欺被害防止センター（☎026-213-7188）

電話でお金詐欺 あなたのスマホにも！

近年は、固定電話だけでなくスマートフォンへ直接かかってくる特殊詐欺が急増しています。警察官や市役所職員、金融機関を名乗る電話は特に要注意です。

被害事例

警察官を名乗る人物から「あなた名義の口座が不正利用され、資金洗浄事件の容疑者になっている」と電話があった。メッセージアプリへ誘導され、ビデオ通話で警察手帳や逮捕状を見せられたため信じてしまい、「逮捕を避けるには全財産を確認する必要がある」と指示され、ネットバンキングで送金してしまった。

次の話が出たら詐欺！

【市役所・金融機関・警察を名乗る電話】

▼医療費（保険料）の還付金がある。今日中にＡＴＭで手続きが必要。

▼口座番号や暗証番号を教えてほしい。

▼あなたのカード・口座が悪用されている。

▼一時的に入金してほしい。あとで返金する。

【子ども・孫などを名乗る電話】

▼会社のお金や書類が入ったかばんをなくした。

▼会社に迷惑がかかるので至急お金が必要。

▼代わりの人がお金を受け取りに行く。

被害に遭わないために

▼お金を要求されても、絶対に急いで振り込まない・渡さない。

▼還付金の手続きでＡＴＭへ行かせることはありません。

▼キャッシュカードは絶対に渡さない。

▼ひとりで判断せず、必ず家族・警察・相談窓口へ。

ＳＮＳ広告に注意！ 世代を問わずトラブル拡大

「いい話かも」と思ったその瞬間が危険です。焦って契約しないでください。

トラブル事例

ＳＮＳの広告で著名人が投資を勧めるものを見つけ、クリックするとＳＮＳアカウントを送る画面に誘導された。著名人を名乗る人物とチャットでやり取りを重ねる中で信用してしまい、案内された口座へ複数回振り込み。さらに「資金を倍にできるプランがある」と勧誘され、追加で送金したが、利益は出ずに送金したお金も戻らなかった。

次の表示があれば要注意

▼著名人○○氏直伝！絶対もうかる投資術

▼テレビ番組○○で紹介！すぐ稼げる簡単ワーク

▼シミ・しわが消える！今なら５００円

▼定期縛りなし！すぐ痩せるサプリ

▼有名大学×有名企業の共同研究が商品化！今だけ80パーセントオフ

トラブルを避けるために

▼著名人名・番組名・有名企業名などを使う広告は特に注意が必要。

▼ＳＮＳ広告は、ＡＩがあなたの興味に合わせて表示しているだけ。

▼「うまい話」は必ず裏があります。まず疑い、自分で検索を。

▼「１回限り」「定期縛りなし」は、定期購入でないとは限りません。

▼ネット通販は「最終確認画面」を必ず確認し、スクリーンショットを保存しましょう。

みてみてすざかしどうぶつえん㊻

ポニーとロバが主役の午年

新年あけましておめでとうございます。

今年の干支は午年ですね。昨年は巳年、一昨年は辰年と、いずれも須坂市動物園で飼育していない動物が続いていましたが、今年はウマの「ポニー」と、ウマの仲間である「ロバ」が主役の年になります。

年末に開催した「干支の引継ぎ式」では、ヘビからウマへバトンタッチをしました。本来であれば、ポニーの乗馬体験やふれあいイベントを予定していましたが、現在はポニーたちの体調管理のため、「ふれあい」をお休みしています。皆さんにはご心配とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、ロバとのふれあいは通常通り可能です。また、ポニーも近くで観察し、写真を撮ることは可能ですので、ぜひ会いに来てください。

午年は「大きな飛躍や成長のチャンスが訪れる年」ともいわれています。今年こそ、昨年は実施できなかった乗馬体験や引馬体験など、ポニーやロバと多くふれあいながら学べるイベントを開催できるように、試行錯誤していきたいと思います。（飼育員山口）

イベント情報

■節分イベント

皆さんの健康や幸せと動物たちの無病息災を祈り、節分イベントを開催します。

とき　2月3日(火)

内容

▼カピバラ温泉枝豆風呂（午前11時～）

▼福まき（午後1時30分～）

▼動物への節分プレゼント（随時）

問合せ　臥竜公園管理事務所

☎026-245-1770

【須坂市動物園で飼育しているポニーとロバ】

ポニー「はる」

ポニー「ゆき」

ポニー「金太郎」

ロバ「アイボン」

市長のいきいき通信

光れ須坂　～共創で歩む新しい一年～

謹んで新春のお慶びを申し上げます。皆さまにはお健やかに新年をお迎えのことと存じます。

昨年の須坂市ではさまざまな出来事があり、私自身も多くの反省と学びを得た一年でした。その中で、市内外の皆さまから寄せられた温かいご支援に、改めて深く感謝申し上げます。

年末には、森上小学校4年生の歌「光れ　須坂」を聴きました。歌詞には、少子化などの課題とともに「仲間となら進める未来へ」「希望を灯せ」「一緒に描こう笑顔のストーリー」「きっとできるさ最高の街」など前向きな言葉が並び、心を動かされました。また、消防団音楽隊懇親会での励ましのお言葉、大先輩より贈られた『修養』（新渡戸稲造著）や『致知』2025年12月号からも、未来へ踏み出す勇気をいただきました。

今年は、イオンモール須坂をはじめとするインター周辺立地企業との本格的な連携や市の後期基本計画が始まります。私は、これまでの経験と人的ネットワークを生かし、「共創」の理念のもと、市民の皆さまと共により良いまちづくりを進めてまいります。

結びに、皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げるとともに、本年も市政へのご理解とご協力をお願い申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週配信しています。市ホームページ（ID 3784）からご登録ください。

広報須坂
発行日 2026年1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

重要伝統的建造物群保存地区 須坂市須坂

蔵のまち須坂の魅力発見

No. 8

2024年８月、須坂市須坂伝統的建造物群保存地区が重要伝統的建造物群保存地区(重伝建地区)に選定されました。歴史的な建物が多く残り、特有の町並みや景観を形成する重伝建地区の特徴・魅力などをご紹介します。

小路から感じる往時の面影

上中町の小路

浮世小路にかかる浮世橋

須坂地区は、十字に交わる街道を骨格として町場が形成されてきましたが、その内部には多くの小路が点在しています。小路に入ると、製糸業の発展を支えた人々が暮らした建物や付属屋、土蔵などが建ち並び、街道沿いとは異なる魅力のある景観が広がります。

中でも、上中町交差点の東にある幅約２メートルの「浮世小路」は、須坂が製糸の町として栄えた明治末から大正期に形成された花街の小路です。当時は商談や社交の場として利用された料亭をはじめ、芸者衆の置屋、髪結い、銭湯などが軒を連ね、三味線の音が響くにぎやかな場所でした。小路にかかる石橋「浮世橋」は、その象徴として知られています。現在も格子を備えた建物や板塀などが残り、往時の面影を今に伝えています。

須坂地区の詳細

人口・世帯数

人口	48,899(-13)
男	23,826(- 6)
女	25,073(- 7)
世帯	21,004(+10)

2025.12.1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

暖房の上手な節電方法

ファンヒーターやエアコンの設定温度は20℃を目安にし、必要なときだけ使用しましょう。エアコンは室外機周りに物を置かず、フィルターをこまめに清掃すると暖房効率が向上します。また、窓は熱が最も逃げやすい場所です。断熱効果のあるカーテンを使うことで、室内の暖かさを保ち、暖房費の節約にもつながります。

よもやまばなし

◆100円玉のお釣り目当てに、自動販売機で500円玉を使って買い物したところ、返ってきたのは100円玉１枚と50円玉６枚…。見透かされてる!?そんな思いがよぎりました。逆に願いが届きそうなので、お賽銭にしようと思います。(三ツ井)

◆皆さん！市報クイズ応募時の記入漏れがとても多いです！必要事項の記載がないと抽選から除外するしかなく、私は心を痛めております。ぜひ応募内容をよくご確認いただき、引き続きたくさんのご応募をお待ちしています。(水野)

URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
印刷 株式会社オフセット
印刷部数20,100部(印刷経費１部あたり約45円)